

これで
あなたも
健康に!

平成27年度 市民みんなで取り組む

健康づくりのテーマとおすすすめ健康情報

～地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり～

本計画では、健康寿命の延伸を基本目標に、ライフステージ別の個別目標を定め、市民の皆さんが10年後も今と変わらず健康であり続けるために、生活の中で無理なくできる取り組みを提案します。



前橋市公式キャラクター
「ころとん」

個別目標

妊娠期～学童期(0～18歳)

親子で規則正しい生活をする

壮年期(40～64歳)

将来に向けて、
健康的な生活習慣を維持する

青年期(19～39歳)

自ら健康的な生活をする

高齢期(65歳以上)

住み慣れた地域で、
いつまでも自立して生活する



「健康寿命の延伸」

健康情報

妊娠期～学童期(0～18歳)のテーマ

「こどもたちを地域みんなで育てよう」

こんにちは赤ちゃん事業(乳児家庭全戸訪問事業)

生後4か月までの乳児がいるすべての家庭に、地域を受け持つ保健推進員や保健師が訪問しています。子育てに関するパンフレットや絵本の引換券をお渡ししながら情報提供を行い、育児アンケートを通して子育ての悩みや不安の解消を図るための相談を行っています。



青年期(19～39歳)のテーマ

「1年に1回、健康診査を受けましょう」

健診を受けて自己点検しましょう!

職場での健診、無料で受けられるスマイル健診・子宮頸がん検診・成人歯科検診等を受け、生活習慣を見直して、自分の健康管理に役立てましょう。



壮年期(40～64歳)のテーマ

「メタボ対策を強化しましょう」

適正体重を維持しよう!

メタボリックシンドローム予防の第一歩は「適正体重の維持」からです。毎年の健診結果を参考に、適切な食生活と適度な運動を継続して、生活習慣病の入り口であるメタボリックシンドロームを撃退しましょう。



高齢期(65歳～)のテーマ

「生きがいづくり・仲間づくりをして
活動的な生活を送りましょう」

社会参加が『元気』につながっています

元気で生活されている方が多く、生きがいや仲間づくりのために積極的に集まりに参加しています。市でも、介護予防サポーターや介護予防活動ポイント制度などで、高齢者の社会参加を支援しています。



いつまでも若々しく健康であるために

ハチマルニイマル(※)

『むし歯と歯周病を防ぎ 8020 を目指しましょう!』

歯と口の健康目標

0
～
18
歳

- ◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受け、むし歯を予防しよう
- ◆歯みがきの習慣・よく噛む習慣を身につけよう



19
～
39
歳

- ◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受け、むし歯や歯周病を予防しよう
- ◆3度の食事を規則的にしっかり食べよう

40
～
64
歳

- ◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受け、むし歯や歯周病を予防しよう
- ◆よく噛むことで、口腔機能の低下を予防しよう

歯周病は予防が
大切です!



65
歳
～

- ◆かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受け、8020を目指そう
- ◆歯と口のケアを実践し、噛む力を維持しよう



歯と口のおすすめ健康情報

おくちげんき教室(巡回歯科指導)

歯科保健に関する正しい知識と歯磨きの習慣づけの普及のため、保育所(園)・幼稚園からの申請により、出前形式で講話とブラッシング指導を行っています。

仕上げ磨きは
むし歯予防に効果的!

学童期の子どもたち

よく噛み食えること、正しい歯科知識、ブラッシング方法を身につけ、よりよい口腔管理ができるよう家族ぐるみで取り組みましょう。



母子健康手帳をもらったら

歯科健診を受けましょう。歯周病は早産、低出生体重児の原因になることも…。原因は歯周病によって作られる炎症物質の影響といわれています。



前橋市の成人歯科検診のご案内

対象：本年度中に 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる人

受診期間：受診シールが届いてから翌年2月28日

受診場所：成人歯科検診実施医療機関(健康のしおり、受診シール同封ちらしでご確認ください)

費用：無料

おいしく食べられる健康な口をつくらう!

むせや口の乾きを予防し、しっかり噛んで飲み込める口をつくるために、顔の筋肉や舌を鍛える「お口アップ体操」がおすすめです! (詳しくは介護高齢課へ)



顔面体操



舌体操



唾液腺マッサージ

(※)「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動