

政策 2. いつまでもいきいきと（健康づくりの推進）説明概要

■「健康センターはるる」について

※配布の健康センターはるるパンフレット参照

- ・健康センターはるるは市民が集まり、活躍できる、元気づくりの拠点、妊娠・出産から子育て期をサポートする松阪版ネウボラの拠点となるように今年4月に開設された。
- ・健康づくり課は健康センターはるるにあり、「松阪市総合計画」の「いつまでもいきいきと」を具体的に推進していくために今年3月に「第2次松阪市健康づくり計画」を策定し、健康づくりに取り組んでいる。

■「第2次松阪市健康づくり計画」について

※配布のダイジェスト版参照

- ・この計画では、「みんなが輝く いきいき健康なまち」を基本理念にし生活習慣病予防などに取り組むことで“健康寿命80歳以上”をめざすとともに、笑顔で子育てができるまちをめざす。
- ・20項目の行動目標のうち「1. がん検診を受けよう」「3. 毎日60分体を動かそう」「7. 野菜たっぷり 塩は“かるしお”」「17. 楽しく子育てしよう」「19. 地域ぐるみで健康づくり」の5つを重点目標として取り組んでいる。
- ・6月初旬には第2次松阪市健康づくり計画策定記念講演会とはるる見学会を行い、重点目標について知っていただくために専門家の講演会を行うとともに、子育て世代向けでは子育て応援プロジェクト☆パインさんと協働で計画し、親子で楽しんでいただける企画を行った。

■がん検診の受診率のアップのために

- ・「誘って誘って受けようキャンペーン」の実施、保育園や幼稚園での啓発、ワークセンターフェスティバルなどで乳がんの自己触診体験やチラシの配布などさまざまな啓発を行うが、がん検診の受診状況は各検診とも受診率が40%前後と低い現状。

■はるる健康セミナーについて

- ・生活習慣病やがんなどを知っていただき、ご自身の生活習慣を見直すきっかけにいただく機会とするために各年代に合わせた「はるる健康セミナー」を開催する。

■はるる元気朝一体操

- ・気軽に体を動かして頂く機会とするため毎週火曜日の9時からはるる元気朝一体操を実施している。申し込み不要で毎週50人前後参加者あり。

■「もっともっと歩こう」の推進

- ・「いきいきウォーキング」の実施、ウォーキング推進と普及を行うボランティアのウォーキングサポーターを養成、ウォーキングサポーターと一緒にウォーキングマップの作成を行う。

■運動習慣、ウォーキング週間ともに若い年代が低いという問題

- ・健康づくりアンケートから運動習慣、ウォーキングの習慣ともに他の年代と比較して30歳代は約1割、40歳代は約2割弱と低く、若い世代ほど運動習慣がない傾向がある。健康セミナーやウォーキングを開催しても20歳代～40歳代（特に男性）は参加が少ない。どうしたら若いうちから運動習慣を持ってもらえるかが課題。

■むし歯予防のためにはフッ化物洗口の推進

■松阪版ネウボラ

- ・妊娠・出産・子育てを通じて子どもとご家族をサポートする「松阪版ネウボラ」に取り組む。母子健康手帳発行時から丁寧に面談し、赤ちゃん訪問や、プレママ教室、パパママ教室、新米ママ教室、離乳食の教室、乳幼児の健康相談など、親子が気軽に出かけて交流できる場や相談体制を充実し、妊娠期から子育て期まで途切れない支援を行っていく。

■地域の健康づくり

- ・また健康づくりを継続して行うには、地域のつながりを大切にし、地域ぐるみで取り組むことが大切。健康センターはるるで講座を開催するだけでなく各地区でウォーキング大会や健康に関する講座を開催できるように各地区に担当保健師を配置し、住民協議会での健康づくりを支援していく。

健康づくり課では市民の皆さんがいきいきと輝けるように、健康づくりのお手伝いをしていきます。