



健康増進だより ～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課 ☎ 01456-2-6571
◎日高総合支所 地域住民課 ☎ 01457-6-3173



日高町第4次保健計画を策定しました！(第1回/第2回)

本計画は、今後5年間の町の健康づくりの指針となるものです。計画の概要について、各分野にわけ、目標と活動内容をまとめています。

健康とは、心身の病気や障害がないということだけではなく、病気や障がいがあったり、年齢等により心身の機能に違いがあったりしても、自分の価値観や人生観を大切にできること、生活の質(QOL=Quality of life(クオリティ オブ ライフ))が高まること、心の満足(自己実現)が得られること、そんな状態をいいます。

計画の概要

ひとりひとりが自主的に「健康」をめざし、地域の仲間とともに地域ぐるみで「健康」をめざします。そのためには、行政はひとりひとりの『健康』のため一貫した保健医療、福祉サービス供給体制を確立していきます。関係機関や行政の各部門が共通の目的をもって、役割分担を確認する中で連携を強化していきます。



	乳幼児・妊産婦(0～6歳)	少年(7～18歳)
みんなの目標	◎赤ちゃんがおなかの中にいるときから健やかに育てましょう ◎お母さん及び家族が安心して出産・育児ができるようにしましょう	◎少年の健全な心身の成長に適した環境をつくりましょう
目標に近づくには	◎切れ目のない支援を継続するための体制を整備します ◎育児中の相談に応じます など	◎すこやかな心と身体を育てるための環境づくりをすすめましょう ◎少年期の実態と課題を明らかにしていきます
例えばこんな事	妊産婦健診の利用、妊婦・子育てアンケート、プレママひろば・両親教室、など	赤ちゃんふれあい体験、心の相談、思春期相談、保健講話、学校と地域の連携 など

	青年・成人(19～64歳)	高齢者(65歳以上)
みんなの目標	◎健康に関心を持ち自ら及び家族の健康を管理しましょう ◎家族及び地域での役割を果たすことができるようにしましょう	◎高齢になってもいきいきと楽しく生活しましょう
目標に近づくには	◎40代を中心とした若い世代へ健康教育や健康学習の機会をつくり、学びあいましょう ◎特定健診・がん検診を受け生活習慣を振り返る機会をつくりましよう など	◎住み慣れた自宅で生活できるよう介護保険制度を理解し利用しましょう ◎元気高齢者を目指しましょう など
例えばこんな事	健康相談、健康教育、訪問指導、特定健診・特定保健指導、がん検診 など	町内医療機関及び地域包括支援センターなど関係機関との連携、健康相談、健康教育 など

日高町第4次保健計画の詳細は、町ホームページに掲載しています。

HP <http://www.town.hidaka.hokkaido.jp/soshiki/kosodate/hokenkeikaku.html>



とねっこ館運動指導室 4～6月レッスン参加者募集

新型コロナウイルス感染予防対策を緩和しましたが、館内では引き続き衛生管理を行っています。皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

登録制有料レッスン※少人数での定員制を解除しました		
水曜日 4月5日～	11:00～11:45 体引き締めダイエット	19:00～19:45 格闘技エクササイズ
	全身の筋肉を鍛え、 太りにくい体を作りましょう！	格闘技系エクササイズです。 ストレス発散にも効果あり！！
木曜日 4月6日～	11:00～11:45 やさしい格闘技エクササイズ	14:00～14:40 流水水中運動
	簡単なパンチとキックを組み合わせ て脂肪を燃焼させましょう！！	水の中で体を動かして、 気になる部分を引き締めましょう！ 流水リラクゼーション含む
金曜日 4月7日～	11:00～11:45 チェアピクス	NEW! 19:00～19:45 ゆったりヨガ
	イスに座って体をほぐしたり、 音楽に合わせてゆっくり体を動かす エクササイズです。	ゆったりとヨガの動きと ストレッチで程よく汗をかける リラクスクラスです。
土曜日 4月8日～	時間変更 10:30～11:15 かんたんヨガ	NEW! 11:30～12:15 ダンス・エアロ
	簡単なヨガの動きを取り入れて、 体の痛みの予防、解消に繋げる エクササイズです。	エアロピクスやダンスが初めての 方でも安心して楽しく参加できる 初・中級クラスです。

※無料レッスンは今後実施できるように時間等を調整中です。

【レッスン参加料】	登録制有料レッスン 500円/1種類(各11回)
【スポーツ保険料】	65歳未満:1,910円 65歳以上:1,260円(令和6年3月末まで有効)
	・有料レッスン、無料レッスンに関わらず、とねっこ館入館料として毎回500円がかかります。 ・とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円がかかります。
【実施場所】	とねっこ館 研修室・歩行プール
【申込期間】	3月23日(木)～随時
【申込先】	役場子育て健康課 健康増進G ☎01456-2-6571 (土・日曜日は除きます) とねっこ館運動指導室 ☎01456-2-2221 (月曜日は除きます)

とねっこ館では、下記のように環境衛生管理を実施しています。

『定期的な換気』『ソーシャルディスタンス』『マシン及び館内のアルコール消毒と清掃』
『必要であると判断した場合の) スタッフのマスク着用』『パーテーションの設置』