

健康が一番にや



◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

あなたの目指す健康は、 どんなものですか？

健康とは、病気や障がい、年齢による心身の機能の違いがあっても、自分の価値観や人生観を大切にでき、生活の質が高まり、心の満足が得られるような状態をいい、人それぞれ違います。

日高町では、「ひとりひとりが自主的に健康を目指すこと」「地域の仲間とともに地域ぐるみで健康を目指すこと」を大きな目標に、保健・福祉・医療のサービスの確立と、関係機関の連携を強めてきました。

そしてこのたび、これまでの保健活動を振り返り、現在の町の健康課題と今後の目標をまとめた「日高町第三次保健計画」を策定しました。

日高町第三次保健計画を 策定しました！

「日高町第三次保健計画」は、今後5年間の町の健康づくりの指針となるものです。

この計画には「日高町食育推進計画」・「日高町のち支える自殺対策行動計画」も盛り込んでいます。

各分野の目標は

計画は各分野にわかれ、目標と活動の内容をまとめています。ここでは、各分野の主な目標を紹介します。

■乳幼児・妊産婦(0～6歳)

- ①赤ちゃんがお腹の中にいるときから健やかに育てましょう
- ②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(7～18歳)

- ①少年の健全な心の成長に適した環境をつくりましょう

■青年・成人(19～64歳)

- ①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
- ②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

■高齢者(65歳以上)

- ①高齢になってもいきいきと楽しく生活しましょう

■歯科保健(全年齢)

- ①すべての住民が生涯にわたり、自分の歯や義歯で食べたいものを自由に食べましょう

■感染症(全年齢)

- ①正しい知識を持って感染症を予防しましょう
- ②感染症を早期発見・早期治療し、再発や悪化を防ぎましょう

■精神保健(全年齢)

- ①相互にこころの健康に気づかいながら生活しましょう
- ②病気をもちながらもいきいきと生活しましょう

■障がい者・児(全年齢)

- ①心身に障がいを持ちながらも充実した生活を送れるようにしましょう

■地区組織(全年齢)

- ①行政との横のつながりを強め、健康づくりを町の最も大切な施策の一つにしましょう
- ②現在ある地区組織活動を活発化し健康づくりを家庭及び地域に広げましょう

■災害時保健活動(全年齢)

- ①大規模災害が発生した場合などは自分の生命、身体及び財産を守る行動をとりましょう

■日高町食育推進計画(全年齢)

- ①身体によい食品の適切な選択を実践しましょう
- ②地産地消の大切さを知りましょう
- ③未来を担う子どもを育む食を実践しましょう

■日高町のち支える 自殺対策行動計画(全年齢)

- ①こころの健康づくりや、こころの病気を正しく理解し、かけがえのない命を守る大切さを認識しましょう
- ②生きることに前向きになれるような地域づくりをしましょう

健康な毎日を送るために

これらの目標を達成するため、各関係機関、地域のみなさんにもご協力をいただきながら、保健活動を進めていきます。今後、各種健診や運動教室などのご案内をいたしますので、ぜひご利用ください。

また、みなさんからも健康づくりに関するご意見・ご相談などがあれば、ぜひ健康増進課・地域住民課までお知らせください。

門別とねっこ館 運動指導室 第2期レッスン参加者募集

	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
水曜日 7月4日～	11:00～12:00	19:00～20:00	
	体引き締めダイエット 全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをしましょう！ 定員35名	パンチキックEX 格闘技系エクササイズです。ストレス発散にも効果有り！！ 定員25名	
木曜日 7月5日～	11:00～12:00	13:00～13:45	10:20～10:50
	ソフトパンチキックEX 簡単なパンチとキックを組み合わせ脂肪を燃焼させましょう！ 定員25名	流水水中運動 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 定員25名	筋トレストレッチ 筋肉を刺激しながらストレッチ。疲れにくい体づくりをします。
金曜日 7月6日～	11:00～12:00	13:00～14:00	
	チェアピクス 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。 定員30名	痛み調整エクササイズ 『肩が痛い』『腰が痛い』等を改善させるためにストレッチや姿勢改善トレーニングをします。 定員30名	
土曜日 7月7日～	11:00～12:00	13:00～13:45	
	脂肪燃焼エアロ エアロピクスが初めての方でも気軽に参加できる、痩せるためのエアロピクスです。 定員25名	アクアエクササイズ 水の中で音楽に合わせて体を動かしてみよう。(ダンベル等を使う事も有) 定員20名	

【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－1,890円 65歳以上－1,240円

(平成31年3月末まで有効)

※有料レッスン・無料レッスンにかかわらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。
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円かかります。

【実施場所】 門別とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 6月21日(木)～ 随時

【申込先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571(土・日曜日は除きます)
門別とねっこ館 運動指導室 電話 01456-2-2221(月曜日は除きます)

～ 運動指導室より～

●だんだんと暖かくなってきていますね！そろそろ夏が近づいています！暑い日の運動は水分補給をしっかりと行うようにしましょう！

とねっこ館のレッスンに参加されたことが無い方は良い汗を流しにぜひいらしてみてくださいね！

レッスンを体験してみたり、見学も出来ますのでぜひいらしてくださいね！

今も参加されている方々は、違うレッスンにもぜひ参加してみてください！流水運動やアクアエクササイズはこの時期おすすめですよ！もちろん陸上のエクササイズもおすすめです。ぜひ、体験等行ってみてくださいね！スタッフ一同お待ちしております。