

VI 健康づくり計画

赤井川村 第2期 健康づくり計画

声をかけあい楽しく生活できる村 お互いに支えあう村

身体が元気

《みんなの目標》

- ・3食摂る
- ・たくさんの種類の食品をとっている
- ・塩分をとりすぎない
- ・お酒を飲みすぎない
- ・健診・検診をうけている
- ・健康でいたいと思う
- ・意識して身体を動かしている
- ・無理はせず、しっかり休んでいる
- ・早めに受診している

《保健活動》

- ・住民健診、がん検診
- ・乳児健診、乳児相談
- ・1歳6ヶ月児・3歳児健診
- ・妊婦健康診査
- ・健康相談、家庭訪問
- ・ひよこの会、予防接種
- ・運動教室、健康教育
- ・障がい者口腔指導

ふれあいを大切にする

《みんなの目標》

- ・あいさつをしている
- ・友人に会い会話をしている
- ・ふれあう機会をつくる
- ・区会行事などふれあう機会に参加する
- ・ちょっとした声をかけあっている

《保健活動》

- ・ひよこの会
- ・悠楽学園大学
- ・地区組織活動
- ・健康教育
- ・運動教室

地域での役割をはたす

《みんなの目標》

- ・地域の活動に参加している
- ・地区組織などの活動に協力している
- ・地域で困っている人がいたら助ける
- ・近所の子を叱ったりしてする

《保健活動》

- ・地区組織活動
- ・健康教育
- ・障害福祉サービス
- ・精神障がい者支援

毎日の生活を心から楽しむ

《みんなの目標》

- ・ストレス解消の場がある
- ・趣味をもっている
- ・いきがいをもっている
- ・いろいろなことに感動している
- ・自分が楽しめる時間をもっている

《保健活動》

- ・運動教室
- ・ひよこの会
- ・悠楽学園大学
- ・地区組織活動
- ・健康相談、乳児相談

家庭での役割をはたす

《みんなの目標》

- ・家族で会話をしている
- ・食事作りの時間をおしまない
- ・家庭内での役割分担をしている
- ・親が子の見本となるよう規則正しい生活をしている

《保健活動》

- ・家庭訪問
- ・ひよこの会
- ・地区組織活動

いつまでもおいしく食べられる

《みんなの目標》

- ・よく噛んで食べている
- ・噛みごたえのあるものを食べている
- ・口の中を清潔にしている
- ・だらだら食いをしない
- ・歯を大切にしている

《保健活動》

- ・歯の健康教育
- ・障がい者口腔指導
- ・乳幼児歯科健診
- ・フッ素塗布
- ・保育所フッ化物洗口

こころが元気

《みんなの目標》

- ・悩んだときに相談している
- ・話し合える人がいる
- ・上手に気分転換している

《保健活動》

- ・悠楽学園大学
- ・健康相談、家庭訪問
- ・乳児健診、乳児相談
- ・1歳6ヶ月・3歳児健診
- ・母子通園センター事業

社会資源を活用する

《みんなの目標》

- ・広報を活用している
- ・防災無線を活用している
- ・ホームページを活用している

《保健活動》

- ・広報
(健康支援センターだより)
- ・防災無線
- ・村ホームページ

できることから始めましょう

平成28年4月1日～平成37年3月31日

赤井川村健康づくり推進協議会

赤井川村社会課