

◇子育て中のパパ・ママを応援します！

☆健やかな親子関係を築いていくために、子育てをがんばっているパパとママがより温かい気持ちで子どもと向き合えるよう応援します。

「パパ&ママセミナー」の赤ちゃんのお世話レッスン



- パパ&ママセミナーの充実
- リフレッシュ・ママクラスの開催 (★NEW)
- 育児相談会の開催
- 子育て講演会や講座の実施
- 地域子育てボランティアの育成 (★NEW)

◇子どもの発達を支援します！

☆子どもたち一人ひとりの個性に合った育ちを支えています。

- 各種乳幼児健診の充実
- 発達支援事業の実施
- ペアレントトレーニング講座の開催 (★NEW)
- すこやかファイルの導入検討 (★NEW)
- 心理発達相談の充実



「子どもの発達支援事業」

◇被災した市民の方の健康づくりを支えます！

☆被災された市民の方が、住み慣れた地域に戻り健やかな暮らしができるよう、長期的な視点で健康づくりをサポートしていきます。

- ふれあいサポートセンターの運営
- こころの相談の充実
- 健康教室等の開催
- リハビリ相談会の開催
- ひとり暮らし高齢者等の訪問活動
- 地域でのほっとサロンの開催



「仮設住宅での運動教室」

◆「禁煙相談」のご案内
“タバコの影響が気になる方へ”

保健センターで、呼気中の一酸化炭素の濃度測定をしてみませんか？
一酸化炭素は、タバコに含まれる有害物質の1つで、動脈硬化を促進させるといわれています。健康を考えて“禁煙”にチャレンジしましょう！

”禁煙相談実施中(要電話予約)”

◆生活習慣改善ワンポイント

“生活習慣病のリスクを高めるお酒の量はどのくらい？”

男性では日本酒換算で約2合、女性は1合以上、習慣的に飲酒すると生活習慣病のリスクが高まるといわれています！
健康のためにお酒は1日1合程度にとどめ、週に2日は“休肝日”を設けましょう！

◇生活習慣病の予防を進めます！

☆生活習慣病を予防するために、一次予防を重視して、市民自らの健康づくり(セルフチェック・セルフコントロール・セルフケア)に結びつく機会を充実させます。

- 特定健診・後期高齢者健診・特定保健指導の充実
- 各種がん検診の充実
- がん検診推進事業の実施(無料クーポン券)
- 高血圧予防・糖尿病予防教室等の開催
- 健康づくり(栄養・運動・ダンス等)講座の開催
- しおがまウォーキングマップの作成 (★NEW)

すべての市民の方が
とわに健やかであることを願います。

春に咲き誇る桜のように、10年後の“ふるさと塩竈”のまちが市民の皆さんの健やかな笑顔で満開となることを目指します。
『健康しおがま21プラン(第2期)』をもとに、健やかな暮らしを実現するために施策や事業の重点化を図り、まちぐるみの健康づくりを推進します。

各ライフステージを通じた“健やかな”暮らしのために！

— 子どもたちの健やかな育ちのために —
《乳幼児期》～《学童期》～《思春期》

— 家庭での健やかな子育てのために —
《妊娠・出産期》～《子育て世代》

— 健やかな家庭・社会生活を過ごすために —
《成人期(働き盛り世代)》

— 生きがいを持ち自立した生活を過ごすために —
《高齢期(生涯現役世代)》

◇思春期保健を充実します！

☆思春期の子どもたちが、自己肯定感を高めながら、ともに認めあうことができるよう、心身ともに健やかな成長を支えます。

- 中学生と赤ちゃんふれあい交流事業
- ティーンエイジクラスの開催 (★NEW)
- すこやかほっと事業の実施
- スクールカウンセラーの設置



「中学生と赤ちゃんふれあい交流事業」

「産つぎ教室(妊婦歯科健診事業)」



◇安心して産み育てられる環境を充実します！

☆親が安心して子どもを産み育てられるよう、妊娠期から子育て期の家庭に対して、子育ての悩みの相談や負担の軽減を図っていきます。

- 妊婦健診(14回分)の助成
- 各種定期予防接種の実施
- 乳児全戸訪問(こにちは赤ちゃん)事業の実施
- 子ども医療費助成の拡充 (★NEW)
- 未熟児養育医療給付事業の実施 (★NEW)

◇心の健康をサポートします！

☆ストレス社会の中で、一人で悩み、孤立することがないように、心のケアの相談体制を充実します。家庭、地域で“気づき・声かけ・傾聴・見守り”ができるよう、まちぐるみでサポートする体制を築いていきます。

- こころの相談の充実
- ストレス自己チェック票の普及
- 心の健康サポーター(傾聴ボランティア等)の育成

◆「こころの体温計」でストレスチェックを…！

携帯電話やパソコンを利用して、いつでも簡単にストレスや落ち込み度のチェックができます。
あなたの心の健康にお役立てください！



「こころの体温計」QRコード

「ダンベルサークル・脳げんき教室交流会」



◇地域の健康づくり活動を活性化します！

☆地域の健やかなコミュニケーションの中で、健康づくりの輪を広めて、生涯を通して自立した生活ができるようまちぐるみで支援します。

- 健康推進員・食生活改善推進員の活動支援
- 地域健康づくりサークルの育成(ダンベルサークル、脳げんき教室等)
- 出前講座の充実
- ロコモティブシンドローム予防教室の開催 (★NEW)