

計画期間の平成25年度から34年度までに改善を目指す健康指標を47項目、達成目標を73項目設けました。市民一人ひとりの健康度を高め、それを結集してまち全体の健康力をアップしてみんなで目標を達成しましょう。

計画の重点項目	主な健康指標	現在	目標値
1. 親子の健康	○乳児全戸訪問率	99.4%	100%
2. 栄養・食生活・アルコール	○肥満者の割合（男性・女性）	29.1%・24.7%	25%・18%
3. 歯の健康	○むし歯のある子どもの割合（3歳児）	21.9%	10%
4. 休養・心の健康	○十分に睡眠の取れている人の割合（男性・女性）	84.3%・76.4%	ともに90%
5. 身体活動・運動	○地域での健康活動サークル数	52団体	70団体
6. たばこ	○成人の喫煙者の割合（男性）	19.9%	10%
7. 生活習慣病	○特定健診（国保）受診率	31.9%	60%
8. 被災者の健康支援	○震災関連の相談対応	100%	100%

健康しおがま
21プラン事業

健やかな子育ての実現を目指して!



今年も始まります!

みなさんのステキな笑顔で
中学生と赤ちゃんふれあい交流事業を

ボランティア
募集

今年も7月からスタートします。
内容は、生徒の「誘導・見守り・褒めること・リラックスした雰囲気づくり」などです。ボランティア説明会も行います。

New

子育てママを応援

リフレッシュ・ママクラス 参加者募集

○6/3(月)と6/10(月) 10:00~12:30

【先着 15人（託児あり）】

*両日参加できる方に限ります
*申し込みは保健センターまで



ママたちが夢を持って子育てをしていけるように、心のエクササイズを通してリフレッシュし、女性として母親として生き生きと輝き続けるためのクラスになります。

妊婦歯科健診
歯っぴー教室に参加しましょう



本市はH23年度の3歳児健診では1人あたりのむし歯本数が県内で最も少なく、妊婦さんへの歯科健診にも力を入れています。それが『歯っぴー教室』です。

《妊産婦期の歯科の特徴》

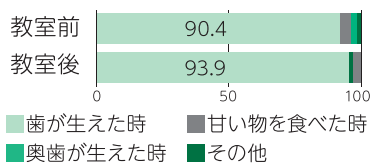
- ・ホルモンなどの変化とともにつわりなどによる不十分な歯磨き、さらに間食回数の増加などにより、むし歯や歯周疾患が悪化しやすい傾向にある。
- ・胎児のおごの中では、妊娠7~10週ごろから乳歯の形成、3~4カ月ごろには永久歯の形成が始まる。

そこで!!

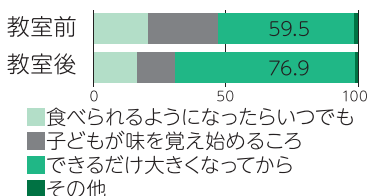
平成21年度から妊婦歯科健診（歯っぴー教室）を実施しています。

- ◇目的…妊婦自身の歯科保健と出産後、子どもの歯の成長に合わせた適切なケアができるよう、口腔意識を高める。
- ◇実施状況…参加率はまだ低い状況です。参加した妊婦さんに教室参加前後にアンケートを実施しました。参加後は、自分自身や未来の子どもに対しての口腔意識が少し改善した様子が見られます。

①いつ頃から、子どもの口の清掃をしていますか?



②甘いおやつや飲み物はいつ頃から与えますか?



～参加者の声～

つわりなどで歯磨きが十分にできないことも多々あり、むし歯や歯石が気になっていたので、診てもらえて良かったです。

産まれてからの子どものために何をしたら良いかも改めて知ることができて良かったです。

保健センター ☎364-4786