

心と身体 の健康づくり

（第3期健康にかほ21計画）

問合先 健康推進課（スマイル） ☎ 32・3000

施策①

母性・乳幼児等の健康の確保と増進

【構成する施策】

1 安心して妊娠、出産できる環境づくり

【具体的取り組み等】

- ・妊婦健康診査、妊婦歯科健診等の周知徹底と受診率向上
- ・妊娠中の喫煙、飲酒防止、貧血予防等の生活管理指導
- ・育児に対する準備や交流機会等の充実（フレッシユパ・ママ講座等）
- ・妊娠を希望する夫婦への不妊治療助成の周知

【構成する施策】

2 子どもを健やかに育てることができる環境づくり

【具体的取り組み等】

- ・乳幼児健診の内容充実と日程表配布等による受診率向上
- ・乳幼児訪問、相談事業の充実（こんにちは赤ちゃん訪問等）
- ・育児不安の解消や親子交流の場づくり（ニコニコクラブ等）
- ・乳幼児健診後の要指導乳幼児の事後支援対応の徹底

【構成する施策】

3 う歯のない子を育てることが

施策②

年代に応じた健康づくりの推進

【構成する施策】

1 健康意識の向上と実践

【具体的取り組み等】

- ・生活習慣病の一次予防について、次の項目に対する生活習慣改善の健康教室や個別指導の充実（「身体活動・運動」「休養」「たばこ」「アルコール」「歯と口腔」「栄養・食生活」等）

【構成する施策】

2 疾病の早期発見を図る

施策③

こころの健康づくりの推進

【構成する施策】

こころの健康づくり・自殺予防の推進

【具体的取り組み等】

- ・出前講座、キャンペーン活動、講演会等による普及啓発活動
- ・医師、臨床心理士、保健師等の専門職種による各種相談事業の充実
- ・精神福祉ボランティア団体の育成のほか、傾聴ボランティアやゲートキーパーの育成
- ・地域、職域、学校等を含めた自殺予防ネットワークづくりの強化

施策④

地域医療体制の充実

【構成する施策】

安心して医療を受けることができる体制づくり

【具体的取り組み等】

- ・市内医療機関の連携と協働体制を得て、在宅当番医制事業による休日の診療体制を確保
- ・重症患者の対応等について、二次医療圏における病院群輪番制事業による休日の診療体制の確保

施策⑤

健康づくりを通じた食育の推進

【構成する施策】

1 子どもたちへの食育推進の充実

【具体的取り組み等】

- ・乳幼児期から学童期について、親子で望ましい食習慣づくりができる離乳食教室や栄養教室等の充実

【構成する施策】

2 成人の食育推進の充実

【具体的取り組み等】

- ・成人期の各世代に応じた食生活改善についての個別指導・集団健康教室の充実による生活習慣病の予防
- ・食生活改善推進員の養成講座による食育活動の人材育成

高齢者への生活支援

（第3期高齢者支援計画）

問合先 子育て長寿支援課 ☎ 32・3042

施策①

生きがいづくりへの支援推進

【構成する施策】

1 自治会等団体との連携による活動支援

【具体的取り組み等】

- ・集落サロン事業の周知および開催支援
- ・出前講座や要望に沿った研修会等開催
- ・にかほ市地域ささえあい創り隊の活動および運営の支援

【構成する施策】

2 老人クラブ等社会参加促進への支援

【具体的取り組み等】

- ・社会参加活動の促進
- ・運営、取り組みに対する相談支援

施策②

見守り体制の強化

【構成する施策】

1 地域と協働した見守り体制の整備、推進

【具体的取り組み等】

- ・見守り活動、事業の充実
- ・老人クラブ友愛訪問活動の促進
- ・認知症等高齢者SOSネット

ワーク形成事業の推進

【具体的取り組み等】

見守りネットワーク形成事業の推進

【構成する施策】

2 認知症と権利擁護への理解と支援

【具体的取り組み等】

- ・認知症サポーター養成講座の周知と開催
- ・認知症等高齢者SOSネットワーク事業の普及、啓発
- ・権利擁護の制度普及啓発、相談支援の充実

施策③

介護予防と要介護者への支援

【構成する施策】

1 総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）の充実

【具体的取り組み等】

- ・適切な介護予防ケアマネジメントの推進
- ・多様な主体による生活支援サービス
- ・の創出
- ・リハビリテーションや認知症対応専門家による技術的助言、支援

【具体的取り組み等】

- ・生活習慣病の早期発見・早期治療について、がん検診・特定健診等の普及啓発と未受診者対策による受診率の向上

【構成する施策】

3 検診結果を活かした健康づくり

【具体的取り組み等】

- ・各種検診受診後の要精密検査対象者への受診勧奨と生活習慣改善等の事後指導による疾病の発症予防や重症化防止への指導

施策③

こころの健康づくりの推進

【構成する施策】

こころの健康づくり・自殺予防の推進

【具体的取り組み等】

- ・出前講座、キャンペーン活動、講演会等による普及啓発活動
- ・医師、臨床心理士、保健師等の専門職種による各種相談事業の充実
- ・精神福祉ボランティア団体の育成のほか、傾聴ボランティアやゲートキーパーの育成
- ・地域、職域、学校等を含めた自殺予防ネットワークづくりの強化

施策④

地域医療体制の充実

【構成する施策】

安心して医療を受けることができる体制づくり

【具体的取り組み等】

- ・市内医療機関の連携と協働体制を得て、在宅当番医制事業による休日の診療体制を確保
- ・重症患者の対応等について、二次医療圏における病院群輪番制事業による休日の診療体制の確保

施策⑤

健康づくりを通じた食育の推進

【構成する施策】

1 子どもたちへの食育推進の充実

【具体的取り組み等】

- ・乳幼児期から学童期について、親子で望ましい食習慣づくりができる離乳食教室や栄養教室等の充実

【構成する施策】

2 成人の食育推進の充実

【具体的取り組み等】

- ・成人期の各世代に応じた食生活改善についての個別指導・集団健康教室の充実による生活習慣病の予防
- ・食生活改善推進員の養成講座による食育活動の人材育成

い」があれば、「健康」でいたいと思えると感じるのではないのでしょうか。

にかほ市でも、さまざまな取り組みを行っています。その取り組みに参加することで、健康でいること、生きがいを見つけることのきっかけになるのではないかと思います。

一つでも生きがいを見つけることにより、毎日が楽しいと思える日々を過ごしていけるのではないのでしょうか。

（高齢者支援分科会委員）

テーマ『健康と生きがい』

日本は今、超高齢化社会を迎えようとしています。「人生80年時代」と言われ、長くなった人生をいかに健康で、そして生きがいを持って送れるかが問題となっています。

健康で生きがいを持って暮らしていくには、一人ひとりが健康の大切さを認識し、自分の健康は自分で作るという自覚を持つことが重要です。「健康」でいるためには、「生きがい」が必要で、「生きが