



## みんな元気に健康かさまを実現しよう ～第2次笠間市健康づくり計画(前期計画)を 策定しました～

第2次笠間市健康づくり計画は、4つの計画(「健康増進計画」、「食育推進計画」、「母子保健計画」、「歯科保健計画」)を一体的に策定した健康づくりの総合的な計画です。

計画の基本理念である「みんな元気に健康かさま」の実現を目指し、生涯をとおして、いつまでも健やかなところとからだをつくり、元気な笠間市民を増やすための施策を推進します。



### 各計画の基本目標

#### 【健康増進計画】

市民が自ら自立した生活を目指し、健康づくりに取り組めるよう支援します

#### 【食育推進計画】

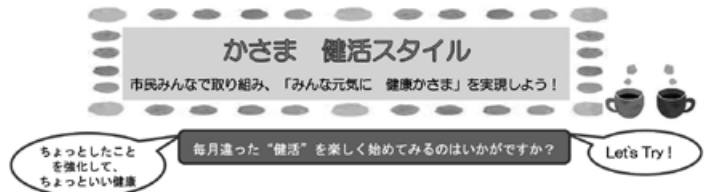
「食べる力」は「生きる力」 みんなで育む食育の環(わ)を広げます

#### 【母子保健計画】

すべての妊産婦が、すべての親と子が、健やかに生活できる地域を目指します

#### 【歯科保健計画】

いつまでもおいしく食べるために“健口づくり”を推進します



月ごとの強化項目を取り入れて“自分のところからだにちょっといい健康”をあげてみませんか？

強化月	強化項目	強化内容
4月	取り入れよう！ 『心の休息』	心の休息は足りていますか？毎日、自分だけの好きなことをする休息時間を意識して作りましょう。
5月	挑戦！ 『禁煙』	毎月22日(スワン・スワン)は禁煙の日です。禁煙をするきっかけにしましょう。
6月	おいしいをいつまでも！ 『歯と口の健康』	6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。年に1回は歯科検診を受けましょう。忘れずに、自分の誕生日を目安に受診するのもいいですね。
7月	代換アップ！ 『ラジオ体操』	1日1回のラジオ体操で、日常生活では動かすことのない全身筋肉と関節を動かして代謝を上げましょう。
8月	食べよう！ 『笠間市産農産物』	毎月19日は食育の日。旬の笠間市産農産物を1つ購入し、料理を作り、家族と一緒に食べてみましょう。
9月	健康のために！ 『循環器疾患対策』	自分の血圧を知りましょう。健康管理のために、毎日時間を決めて血圧を測る習慣をつけましょう。
10月	受けよう！ 『がん検診』	検診の受け忘れはありませんか？年に1回はがん検診を受けましょう。
11月	目指そう！ 『いい歯』	11月8日は『いい歯の日』です。毎日1回は鏡に向かって微笑み、自分の歯と歯肉を見て、健康状態を確認しましょう。
12月	予防しよう！ 『感染症』	風邪やインフルエンザの流行時期です！うがい・手洗いを習慣にして、栄養・休養・睡眠をしっかりと取り、感染症を予防しましょう。
1月	やってみよう！ 『減塩』	毎月20日は減塩の日『いばら香あまのDay』。食品の栄養成分表示の「食塩相当量」を確認したり、めん類の汁は残すなど、普段の食事を振り返り、減塩に取り組みましょう。
2月	確認しよう！ 『予防接種』	入園・入学前に予防接種を確認し、忘れていた予防接種を受けましょう。
3月	運動不足解消！ 『ウォーキング』	10分でも20分でも！無理のない範囲のウォーキングで、運動不足を解消しましょう。

また本計画では、市民のみなさんが『自分のところからだにちょっといい健康づくり』に取り組むきっかけになればと、【かさま 健活スタイル】を提案しています。

毎月広報紙でお知らせしますので、ぜひ『ちょっと意識して』日々の生活に取り入れてみてください。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145



### ご相談の際は、まずお電話を！

「やさしい保険プラザ」は、4月より取扱保険会社が増えました！より多くの保険会社の中から、お客様ひとり一人に最適の商品をご案内させていただきます。お気軽にご相談ください。

取扱  
保険会社

生命保険会社  
29社

損害保険会社  
13社



やさしい保険プラザ  
☎0296-71-9050

フェイスブックも  
ご覧ください



\*「やさしい保険プラザ」は、現在、仮店舗で営業中です。  
ご相談の際は、ご自宅やお近くのファミレスなどに、ご訪問させていただいております。