

第3章 健康づくりの状況

1 一次計画の取組

(1) 重点世代における取組

乳幼児期

重点テーマを「朝食」「早寝早起き」「むし歯」と設定しました。

『出前講座～生活リズムを整えよう～』

基本的な生活習慣の確立をめざし、乳幼児・学童・保護者等を対象に、「早寝早起き・朝ごはん」の重要性について、講話・パネルシアター等を実施しました。



『幼児食歯っぴー教室』

幼児期の基本的な生活習慣の確立をめざし、むし歯予防や幼児食の講話ならびに試食会を実施しました。



壮年期

重点テーマを「食生活」「運動」「休養・ストレス」と設定しました。

『生活習慣病予防教室』

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善のきっかけづくり、及び生活習慣病予防の知識と技術を身につけ、家庭での実践、継続を目的に実施しました。



『運動習慣化支援教室』

～「男の運動習慣化教室」～

男性が健康づくりのための効果的な運動の知識と技術を身につけ、家庭での実践・継続を目的に実施しました。



『こころの健康づくり講話会』

生活の中でストレスを受けることの多い壮年期世代が、心の健康づくりに積極的に取り組み、自分らしく生き生きとした生活が送れるきっかけづくりを目的に実施しました。



(2) 重点テーマの取組

運動

重点テーマを「ウォーキング」と設定しました。

『平成22年度 ふくふく健康21推進大会』

ウォーキングを推進するためのキャッチフレーズ「ウォーキング！歩きます 続けます 健康づくり」を発表しました。



『からだに効くウォーキング講座』

健康づくりに効果的なウォーキングの正しい実践方法を身につけること、ウォーキングを始めるきっかけづくりを目的に実施しました。



『ウォーキングマップ作成』

ウォーキングのきっかけづくりや継続のための環境整備の一環として、市内25カ所のウォーキングコースを掲載したウォーキングマップを作成しました。
(コースは、下関市ホームページでもダウンロード可能。)



(3) テーマ別の取組

全般

『ふくふく健康21のつどい (フェスタ)』

健康増進普及月間(9月)に合わせ、健康づくり関係団体の協力のもと、市民一人ひとりが健康について考え、実践するきっかけづくりを目的に、ふくふく健康21のつどい(フェスタ)を実施しました。



健康アドバイスコーナー
(下関市医師会)



薬の相談
(下関市薬剤師会)



簡易歯科健診
(下関市歯科医師会)