

～こころ豊かに 楽しく元気に暮らそう～ 健康づくり推進員活動紹介

津市健康づくり推進連絡協議会は10支部あり、地域で健康づくり活動を行っています。地域の特色を生かしたウォーキングや健康体操、体力チェックなど、市民の皆さんと一緒に楽しく健康づくりをしています。



各支部の紹介

<p>ひまわり会 (中央支部) 元気の輪作って 楽しく活動します</p>	<p>健康元気 ひろめ隊 (芸濃支部) 健康づくりで ピンピンシャンシャン</p>	<p>元気仕掛人 クラブ (白山支部) 合言葉は 「ぴんぴんコロリ」</p>	<p>いちし健康 クラブ (一志支部) 人生、明るく 楽しく楽しんで</p>	<p>森もり元気に なるに! 美杉 (美杉支部) 動けば、 心がついてくる</p>
<p>健康づくり サポーターかわげ (河芸支部) 元気のもとは、 笑いとおしゃべり!</p>	<p>ハッピーメイト (安濃支部) みんなで楽しく 活動しています</p>	<p>ラブミーくらぶ (美里支部) 心と体の健康のため 一緒に始めましょう</p>	<p>楽々ひさい (久居支部) 楽しく気楽に 健康づくり</p>	<p>香梨(かりん) (香良洲支部) 健康は笑顔から</p>

津市第2次健康づくり計画の重点的取り組みについて

津市第2次健康づくり計画は、平成24年度から28年度までの5年間の健康づくりの方向性と、それぞれの年代に応じた健康づくりへの提案をしています。計画には10分野の目標と、3つの重点的な取り組みを示しています。今回は、その取り組みの1つを紹介します。

「子どもが健やかで、こころ豊かに育つ人の輪をめざそう」

子どもの成長には親や周囲の大人の関わりが大きく影響します。子育てをしている皆さんの心が安定することが大切です。

<育児中の皆さんへ・・・>

親子で触れ合う時間を大切にしていますか？
まずは、子どもの話をしっかり聴いてみましょう。そして子どもの気持ちを一緒に考えてみましょう。
小さな子どもを育てている皆さん、毎日忙しいですよね。育児の悩みは一人で抱え込まずに、誰かに相談してみてください。地域のいろいろな行事に、親子で出掛け、世代を超えた人との触れ合いを大切にしましょう。子育て広場などを利用し、同世代の子どもを育てている人たちとの交流の中で、情報を共有したり、相談したりしましょう。

<地域の皆さんへ・・・>

子育て中の親子を温かく見守り、声を掛けるなどして、子どもの健やかな成長を地域で見守っていきましょう。

<市が取り組むこと>

健やかな妊娠・出産を経て安心して子育てをしていけるよう、保健センターでは保健師が面談しながら母子健康手帳交付を行っています。赤ちゃん訪問事業では、赤ちゃんが生まれた家庭を訪問し、安心して育児ができるようにサポートします。

～未来の津市を担う大切な子ども達が、
健やかでこころ豊かに育つように、また、
安心して子育てをしていけるような
人のつながりを地域でつくりましょう。～

