

いっぽ 一歩ふみ出す健康づくり



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
 (母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33
 (成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

知っていますか?

上尾市健康増進計画



上尾市健康増進計画『健康あげおいきいきプラン』は壮年期の死亡者の減少、健康寿命の延長や生活の質の向上を目標に行政や各団体・市民が協働して策定しました。

現在、「生涯をととした健康づくり」をスローガンに、テーマごとに6つの部会に分かれて活動しています。

高齢者

各地域で「アップー健康づくり講座」を開催しています。座ったままでもできるボール体操、足指の筋力測定や血管年齢の測定などを実施しています。今後はロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)や認知症の予防プログラムについて検討していきます。



運動

全ての世代の運動促進に取り組んでいます。運動習慣が少ない壮年期が参加しやすい休日に「ジョギング教室」を実施しています。今後は誰でも気軽に取り組める「ラジオ体操」を市全体の取組みとして普及していけるよう検討していきます。



子育て

0～18歳の子どもと親の支援に取り組んでいます。今年度は子育て中の親同士が育児の悩みや関心事について話し合い、育児不安の軽減を図る「親支援プログラム」を開催しています。今後は地区ごとに開催できるよう検討していきます。



こころ

全ての世代の「こころの健康づくり」に取り組んでいます。昨年度は、睡眠についてまとめた『睡眠に関するガイドブック』を作成・配布しました。今後は若年性認知症患者の家族介護者や本人が集える「認知症カフェ」の開催を目指し活動していきます。



歯

歯科・口腔保健のPRを強化しています。「いい歯の日」(11月8日)前後の期間に「いい歯の日パネル展」を実施し、ポスターの展示や標語コンクールを行っています。またアップー歯ブラシキャップを販売し、マイ歯ブラシ運動を推進しています。



食

3月に「上尾市食育推進計画」が策定されました。「みんなに野菜をたくさん食べてもらいたい」という活動目標の下に考案したアップーレシピを使い「健康まつり」で親子クッキング教室を開催しました。アップーレシピは、市ホームページで公開中です。



