

## 松浦市健康づくり総合計画いきいき松浦21を策定しました。

問 健康ほけん課 健康推進係 ☎内線 166

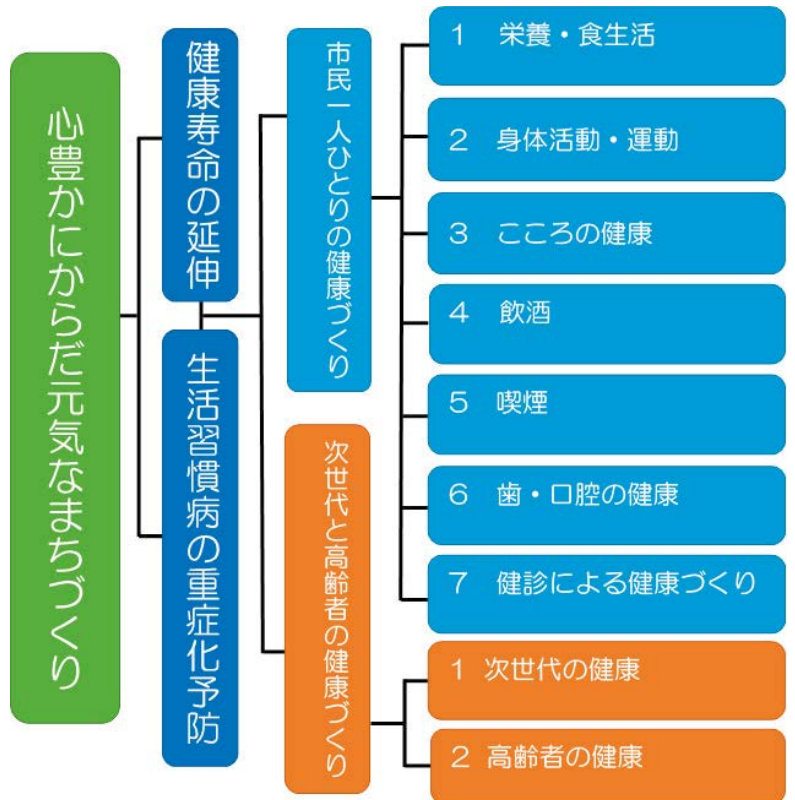
※いきいき松浦21は、健康増進計画と食育推進計画の2つの計画を挿します。  
今回は中間評価および策定をしましたので、お知らせします。

### ・松浦市健康増進計画について

本市では、生活の質（QOL）の向上や、市民1人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むため、社会資源を活かし、健康寿命の延伸を目指しています。また、生活習慣病の予防を目的とする中間評価を実施しています。

計画の基本理念である「心豊かから元気なまちづくり」を目指し、「健康寿命の延伸」、「生活習慣病の重症化予防」の2つを基本目標としています。

また市民一人ひとりの健康づくり、次世代と高齢者の健康づくりを展開していくこととし、それぞれの施策には、市民や行政、地域などが取り組むアクションプラン（行動計画）を設定しています。



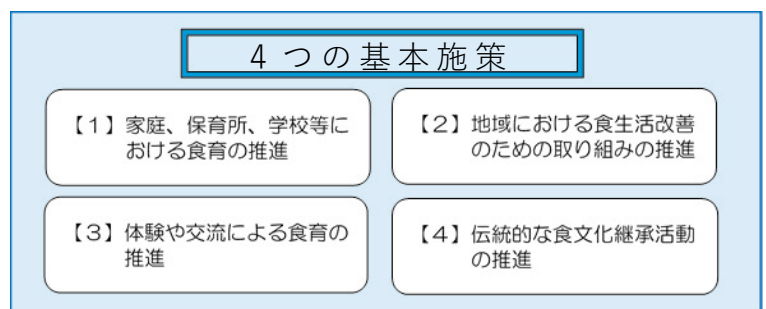
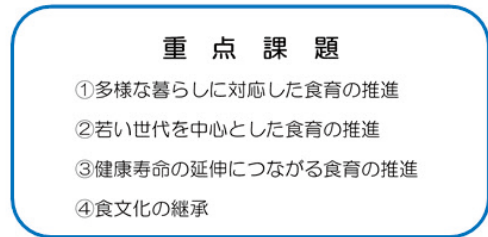
### ・第3次松浦市食育推進計画について

近年、生活スタイルや価値観の多様化に伴い、朝食の欠食、野菜不足、偏った食事、生活習慣病の低年齢化等さまざまな問題があげられ、より充実した食育の推進が求められます。

そこで、第2次計画の課題を整理し、成長過程に応じた食育の取り組みを推進するため、第3次食育推進計画を策定しました。

この計画では、基本理念の達成を目指すために、ライフステージに応じた食育推進を展開します。

健全な食生活を実践し、豊かな人間性を育む





## 4月から7月は「健康づくりチャレンジ期間」です！ 年に1回は健診を受けましょう

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129、168

6～7月にかけて、住民健診（特定健診や各種がん検診）を実施します。詳細については、4月上旬に住民健診申込書を各世帯に送付しますので、同封する案内をご確認ください。

### ●住民健診申込書は、必ず家族全員で確認しましょう！

住民健診申込書は世帯での申込みになります。申込みをした世帯には、健診開始日の10日ほど前に受診票を送付しますので、健診当日に会場へご持参ください。

### ●医療機関における個別がん検診（胃・子宮・乳）について

対象の人には、申請書兼同意書を同封しています。希望される場合は、住民健診申告書と併せて提出してください。

### ●国保の短期人間ドック・脳ドックについて

国民健康保険に加入されている人で、短期人間ドック・脳ドックの受診を希望される人は、住民健診では同じ検査項目を受診できません。

申込み等の詳細については市報5月号でお知らせしますので忘れずにご確認ください。

## 松浦市地域包括支援センターからのお知らせ

松浦：松浦市地域包括支援センター☎内線 177・178

福島：福島保健センター☎0955-41-3005 鷹島：鷹島支所☎0955-48-3111（内線15）

## 「すっきり元氣教室に参加してみませんか？」 「介護予防教室」を実施しています。

市では、介護が必要な状態に進行することを予防し、いつまでも元気に生活するための教室を開催しています。

また、教室運営をサポートしていただくボランティア（おおむね65歳未満の人）も募集しています。興味のある人は、問合せ先にお尋ねください。

【対象者】市内在住で、おおむね65歳以上の人

【日 時】4月から翌年3月まで

○志佐…毎週水曜日（※4月のみ毎週月曜日）

○今福…毎週木曜日

○福島…毎週水曜日

（時間：午前9時30分～11時まで）

○鷹島…毎週火曜日、木曜日

（火曜日は午後1時30分～3時まで、木曜日は午前9時30分～11時まで）

【会 場】松浦：市民福祉総合プラザ（志佐）

（※4月のみ、きらきら21）

東部交流センター（今福）

福島：福島保健センター

鷹島：鷹島支所

参加費無料（内容によっては実費を伴う場合があります。）

市では、65歳以上で日常生活に支障をきたしている人（足腰の筋力が弱る、物忘れがある等）に対し、保健・医療の専門職が6か月間の集中的な生活機能改善プログラム（週1回、送迎つき）を行うことで、活動や社会参加の自立を目指すことを目的に「介護予防教室」を実施しています。

「家に閉じこもっているので、外出して体を動かしたい」など、ご相談がありましたら、問合せ先にお尋ねください。

### 【介護予防教室利用の流れ①→⑤】

（対象者）	65歳以上の人で、心身の機能低下により日常生活に支障をきたしている人
①	地域包括支援センター（長寿介護課内）に相談
②	センター職員により、生活機能をチェック
③	生活機能が低下している場合には、センター職員が支援計画を作ります
④	介護予防教室を利用（週に1回） ※機能改善に向けたプログラムに参加
⑤	約6か月間で卒業