

健康はなまき21プラン

2007-2011

お気軽に
ご相談ください。



花巻保健センター

TEL 0198-23-3121

FAX 0198-23-3122

E-mail hokenc@city.hanamaki.iwate.jp

岩手県花巻市南万丁目970番地5

大迫保健福祉センター

TEL 0198-48-2124

FAX 0198-48-2126

E-mail hoken-o@city.hanamaki.iwate.jp

岩手県花巻市大迫町大迫第13地割23番地1

石鳥谷保健センター

TEL 0198-45-3012

FAX 0198-45-2007

E-mail hoken-i@city.hanamaki.iwate.jp

岩手県花巻市石鳥谷町八幡第5地割13番地5

東和保健センター

TEL 0198-42-4811

FAX 0198-42-4848

E-mail hoken-t@city.hanamaki.iwate.jp

岩手県花巻市東和町安俵6区75番地1



花巻市

はじめに

花巻市では、市民の皆様がすこやかで安心して暮らせるよう、このたび健康づくりの指針として「健康はなまき21プラン」を策定しました。

健康はなまき21プランは、市民栄養調査や市民健康づくり調査、妊婦、乳幼児、小中高校生の皆様のアンケート調査結果から、今後5年間の計画として、「丈夫な体と、豊かなところをもち、お互いに助け合い、健康で安心して暮らせるまち」の実現に向けて、4つの領域に15の重点項目を掲げ、市民の健康づくり目標を設定し、その実現のための行動計画としております。

本計画を推進するには、市民が健康づくりの主役となること、さらに個人だけでなく地域ぐるみで取り組むことが大切です。今後、市民の皆様とともに、だれもがいきいきと幸せに暮らせる花巻市を目指してまいりますので、なお一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました「健康はなまき21プラン」策定委員会の皆様および関係者に心から感謝申し上げます。

もくじ

- はじめに／もくじ……………2
- 基本理念……………3
- 健康はなまき21プラン体系図……………4

健康づくりの推進

- 栄養・食生活……………6
- 身体活動・運動……………8
- 休養・こころ……………9
- 高齢者の健康づくり……………10
- 温泉の活用……………11
- 温泉マップ……………12

生活習慣病予防

- がん……………14
- メタボリックシンドローム……………16
- 口腔保健……………17
- アルコール・たばこ……………18

親子の健康づくり

- 妊娠・出産……………19
- 子育て……………20
- 子どものこころとからだ……………21
- 安全な生活環境……………22

病診連携による地域医療の充実

- 外来医療の機能分担の推進……………24
- 在宅医療体制の充実……………26
- かかりつけ医・歯科医マップ
 - (旧花巻市南東地区)……………27
 - (旧花巻市南西地区)……………28
 - (旧花巻市西北地区)……………29
 - (旧花巻市北東地区)……………30
 - (石鳥谷地区、東和・大迫地区)……………31

基本理念

「丈夫な体と、豊かなところを持ち、お互いに助け合い、健康で安心して暮らせるまちづくり」の推進

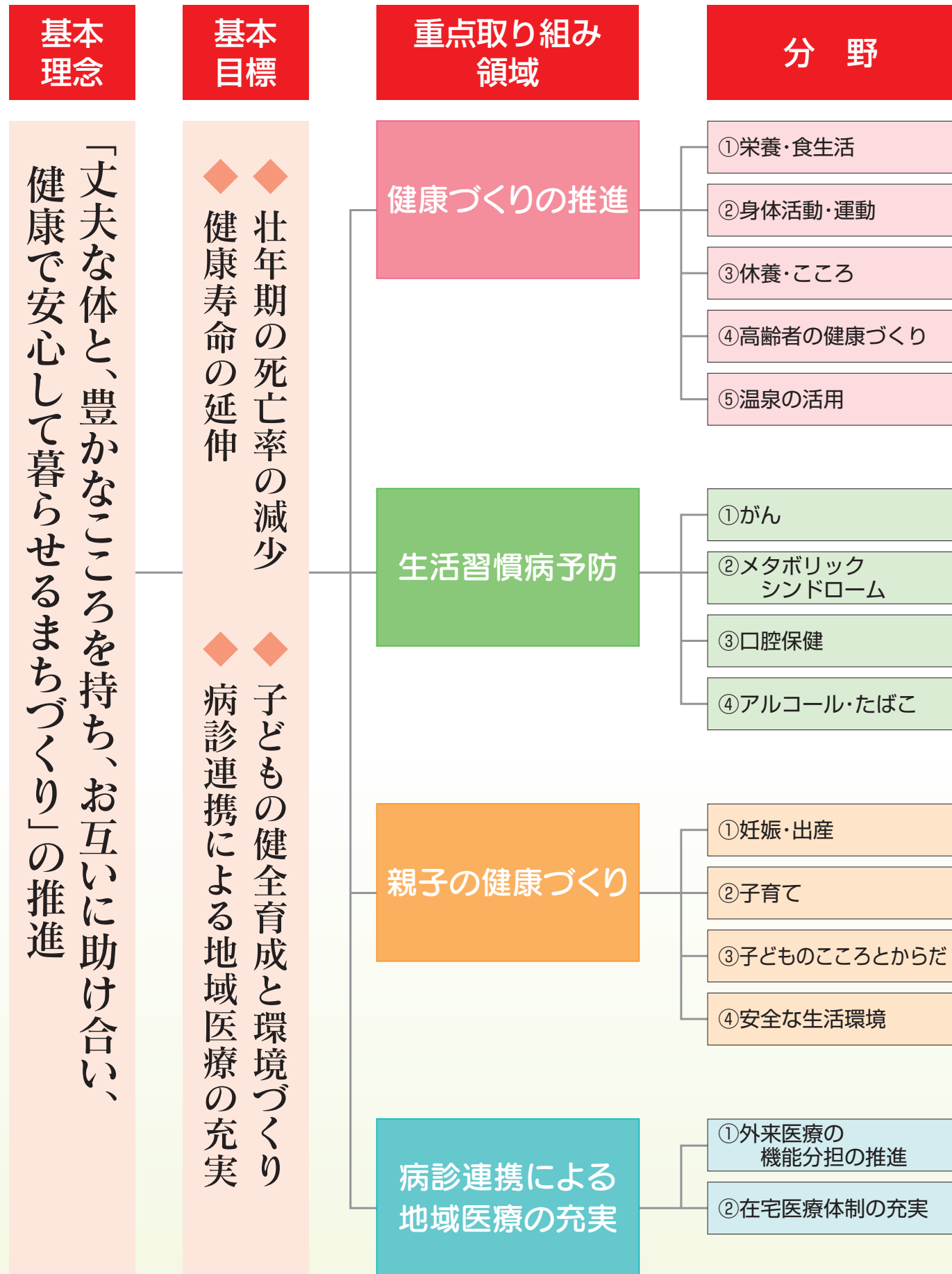
郷土が生んだ詩人宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の詩の精神に沿い、「丈夫な体と、豊かなところを持ち、お互いに助け合い」、市民だれもが慣れ親しんだ場所で、心身ともに「健康」で「生きがいのもてる」地域社会づくりに取り組み、花巻で生活する喜びを実感し、「健康で安心して暮らせるまち」の実現を目指します。



「雨ニモマケズ」
雨ニモマケズ
風ニモマケズ
雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ
丈夫ナカラダヲモチ
慾ハナク
決シテ瞋ラズ
イツモシヅカニワラツテキル
一日ニ玄米四合ト
味噌ト少シノ野菜ヲタベ
アラユルコトヲ
ジブンヲカンジョウニ入レズニ
ヨクミキシワカリ
ソシテワスレズ
野原ノ松ノ林ノ蔭ノ
小サナ萱ブキノ小屋ニキテ
東ニ病氣ノコドモアレバ
行ツテ看病シテヤリ
西ニツカレタ母アレバ
行ツテソノ稲ノ束ヲ負ヒ
南ニ死ニサウナ人アレバ
行ツテコハガラナクテモイ、トイヒ
北ニケンクワヤソシヨウガアレバ
ツマラナイカラヤメロトイヒ
ヒデリノトキハナミダヲナガシ
サムサノナツハオロオロアルキ
ミンナニデクノボートヨバレ
ホメラレモセズ
クニモサレズ
サウイウモノニ
ワタシハナリタイ

宮沢賢治

健康はなまき21プラン体系図



健康プラン推進の日を設けます

- 地域や学校などと連携して推進します
- 自然や文化を継承し、生活環境の保全に努めます

健康づくり実践グループの育成をします

健康づくりサポーターの役割

健康づくりは、個人・家族の取り組みを基本とし、地域社会と連携した取り組みを中心に、学校、医師・歯科医師等が支援や協力しながら推進していきます。

