

# 『がばいたっしやかプラン21』ができました

このプランは、市民が生涯にわたって健康で過ごせるように、健康づくりの支援体制を整えるために策定いたしました。策定にあたっては、市民代表の方々と話し合いをかさねながら、年代別に「市民一人ひとり」でできること、「関係機関でできること」「行政で支援すること」に分けて考えていきました。特に、メタボリックシンドロームの予防対策を中心とした健康づくりを入れていきます。

プランを推進するために下記の【がばいばあちゃんおすすめ8ばあ】を掲げました。みなさまの健康づくりに役だてていただきたいと思っています。また、「8ばあ」の推進月間を設け、市報・ホームページ等によりPRにつとめます。



担当 野田

- 1月 2月  
**たま～にや休まんばあ！**～こころの健康推進～  
無理やがんばりすぎは禁物。時にはゆっくり過ごしましょう。
- 3月 4月  
**遊ばんばあ！**～こどもの健康推進～  
こどももおとなも楽しみは大事にしましょう。
- 5月 6月  
**噛まんばあ！**～歯の健康推進～  
歯はとっても大事。こどもの頃から大切にしましょう。
- 7月 8月  
**食えんばあ！**～食育推進～  
食事は、内容・質も大事。そして、楽しく食べましょう。
- 9月 10月  
**歩かんばあ！（さるかんばあ！）**  
～肥満予防で、生活習慣病予防推進～  
歩くことは、健康づくりの大きな味方です。
- 11月 12月  
**控えんばあ！**～分煙・適正飲酒推進～  
たばこの吸いすぎ、お酒の飲みすぎに注意しましょう。

そして  
『笑わんばあ！』  
『しゃべらんばあ！』



さっそくですが、5～6月は「噛まんばあ！」の月間です。

80歳になっても20本の自分の歯を残せるように、「8020運動」を推進しましょう。

大切な歯を守るために…

【妊娠・乳幼児期】  
こどもの歯磨きの習慣づけと仕上げ磨きをしよう！  
こどもには、ジュースや乳酸菌飲料をだらだら飲ませないようにしよう！

【学童・思春期】  
食事の後には、正しく歯を磨く。  
むし歯を早く治療する。

【青年・壮年期・高齢期】  
歯科健診を定期的に受診する。  
正しい歯磨きをする。

問合せ先  
くらし部

健康課

健康づくり係

電話

②3 9 1 3 5