

皆さん！知っていますか？「めざせ健康あきる野21」

「ふれあい いきがい 元気なまち」を目標に

あきる野市のみんなが元気になるように、市民と行政の協働で一緒につくった計画です！



めざせ健康あきる野21の子育て世代グループです。
あきる野市健康課と協働で取り組んでいます。

「安心して子育てができる」をめざして・・・

めざせ健康あきる野21では、その実現のために次の2つの柱を掲げています。

「あきる野市の歴史・文化・自然を土壤に、

- ① 親子で健康を育む生活習慣を作る
- ② つながる子育てができる

るのキッズでは、「安心して子育て」のヒントとして、いろいろな子育て情報をお伝えしていきます。まずは、「遊び場、集える場」を紹介します。

「草花公園」

まずは、草花公園を紹介しまーす！

春にはサクラを楽しめ、夏は平井川で水遊びやバーベキュー等を楽しむ方もいらっしゃいます。

我が家の子ども達は、草花公園にある池のコイと遊ぶのが大好き♥

運がよければ、カモやカメと遭えるかも・・・

公園内は広いので、思いっきり、走ったり、かくれんぼもできます。子育て仲間につながるチャンスも作りやすいですよ。

サクラの花や紅葉が
たのしめまーす!!



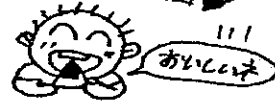
小川の水が冷たく
気持ちいい♪



ガリガニ
もいるよ!

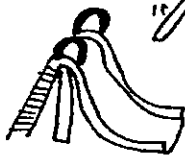
たくさんコイがいるよ。

広場も亦弁当



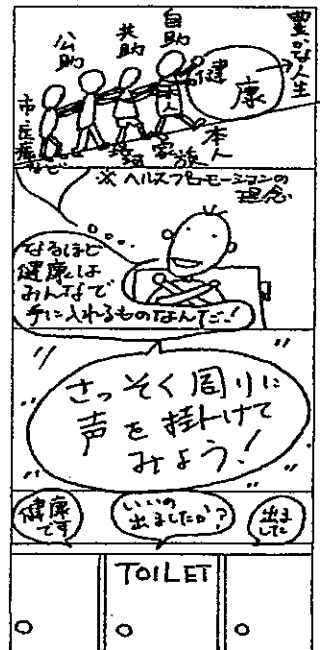
おいしい♪

♪、シャワー
ランコ・砂場・スベリ台等
遊具!!



カタクリの花
ドングリなどを採るのも
楽しい♪

4コママンガ「けんこう君」



るのキッズでは子育て情報を募集しています。「こんな遊び場がある」「ここではこんなつながりが持てる」などの情報がありましたらお声かけ下さい！

子育てチームでは「ふれあい広場」の企画や

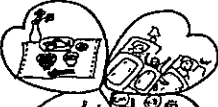
「安心して子育てができるような場づくり」の企画など行っています。皆さんのご参加お待ちしております。

ミーティング日程 10月27日(火)・11月24日(火)・12月22日(火) あきる野保健相談所 10時から

あきる野市の安心子育て虎の巻

親子で健康を育む生活習慣を作ろう
～よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう～

食べる



寝る・休養

遊ぶ・運動



健康の自己管理

今回は

【健康の自己管理】

子育て世代が「安心して子育てができる」に向け
数あるヒントのなかの一つをお教えしよう！
(残りのヒントは次号以降、徐々に紹介するぞ！)



健康の自己管理どうしたらいいの？

・体重管理は？・歯を守るって？・健診受ける？

・かかりつけ医、かかりつけ歯科医決める？・予防接種どうしてる？災害対策OK？



市民の取り組み

- ・(家族で)
- ・体調の自己管理を心がけましょう
- ・定期的体重測定と体格指数を知りましょう
- ・外食はメニューの選択や頻度に気をつけましょう
- ・正しい歯みがき習慣を身につけましょう
- ・計画的に健康診断(子ども:乳幼児健診 親:職場や市民健康診査)、歯科健診(健診のめやす 子ども:半年に1回 親:1年に1回)を受診しましょう
- ・計画的に予防接種を受けましょう
- ・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう
- ・災害用の物品、食糧品・育児用ミルクや医薬品を子どもの状況にあわせて用意しましょう
- ・家族で防災会議や訓練を年1回は実施します。また、近所や親戚などと日頃から支援しあえる関係をつくりましょう。



行政の取り組み

- ・親子で健康のセルフコントロールが出来るよう、取り組み例の紹介や支援体制を検討します。また、関係部署(児童課、体育課、子育て支援課等)と連携した事業を検討します。
- ・医療機関一覧を作成して配布し、かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つよう啓発します
- ・予防接種をより理解し、利用しやすいよう、情報提供のありかたや実施方法を検討します
- ・防災担当課との連携をし、防災対策を啓発します(早起きカレンダーを製作して配布するなど)

「めざせ健康あきる野21」計画書 P29参照



市民・関係機関・行政が一緒の協働

- ・保育園、幼稚園、学校、医療機関等子どもに関わる各機関が、子ども自身の健康の自己管理を働きかけます
- ・医療機関ともにかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つことや健診を受けることを勧奨します

※「めざせ健康あきる野21」の詳しい計画書は情報公開コーナー(市役所4階)、各図書館においてあります。
また、市のホームページでも掲載中
「あきる野市ホームページ(<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>)内の検索欄に「健康増進計画」を入力してください。」

連絡先

あきる野市健康福祉部健康課母子保健係

子育て世代市民ボランティアチーム担当 岡村・萩原・安國

TEL 558-5091(直通) FAX 558-3207