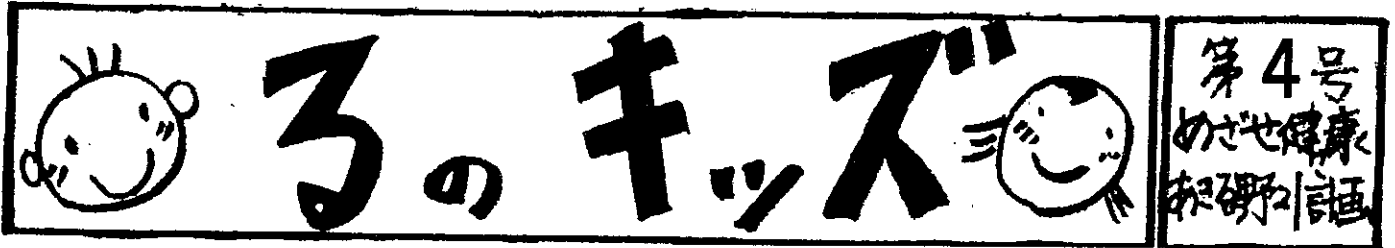


皆さん！知っていますか？「めざせ健康あきる野21」

「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。

「みんなの思いを形に！」を合言葉に、グループメンバーや育児相談のふれあい広場での提案を形にし、実施しています。今回は8～11月の活動報告です。

がん検診でのちょこっとサポート

小さなお子さんがあるママ・パパが、がん検診を受ける間子どもを預かるサポートです。実際に昨年まで小さなお子さんが出て健診を受けられなかったママさんからの提案が実現しました。市民ボランティアさんも入ってお子さまの相手をしました。

10月23日

育児相談 ふれあい広場

消防署から消防士さんをお呼びして消火訓練をしました。



消防車も来たよ！

8月30日

めざせ健康あきる野21学校

ふれあいセンター

遊び場健康反面登場！



これからも子育てママからの提案や子育てのつながる場づくりなど「思いを形に！」をめざして活動していきます。

ミーティングはお子さんを遊ばせながら参加できますよ！

月1のミーティング、発行誌の作成、子育てのつながる場づくり等々興味のあることから参加してみてください！

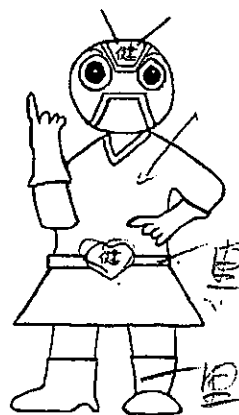
みんな楽しく活動しましょう

ミーティング日程
場所・時間

平成21年1月7日(水) 2月9日(月) 3月4日(水)
中央公民館・午前10時から正午まで(和室)

健康仮面とはなんですか？

あきる野市の健康と平和のために「めざせ健康あきる野21」を世に広めようと活動している仮面戦士。現在、ブルー・グリーン・ピンクの3戦士が存在している。

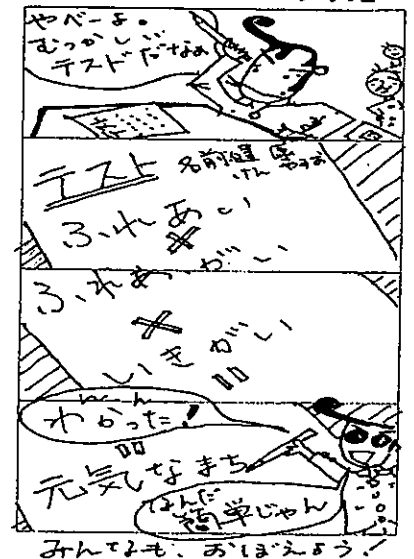


健康仮面 DATA NO. 2

健康仮面 ピンク

- 【年齢】 23歳(推定)
- 【趣味】 読書
愛読書「恋愛と結婚 エル・ケイ著」
- 【好きな食べ物】 さつまいも(特に「いもいもお好み焼き」)
- 【決めセリフ】 「ピンクの力は人々の愛。人と人がつながって、安心と優しさの力。健康ピンク！」
- 【未確認情報】 出身地は草花方面らしい。日本酒好きのようだ。

4コママンガ「けんこう君」



あきる野市の安心子育て虎の巻

めざせ健康あきる野21のなかで
子育て世代が「安心して子育てができること」
をめざす姿に揭げています。
今回は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！)



親子で健康を育む生活習慣を作ろう

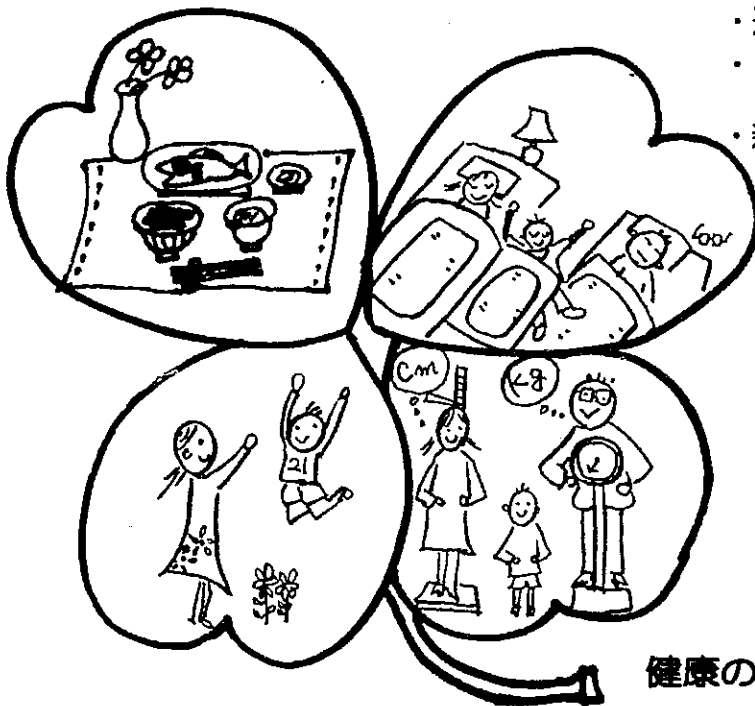
～よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう～

次号で詳しく紹介します。

「めざせ健康あきる野21」計画書 P26参照

食べる

- ・朝食を毎日食べよう



寝る・休養

- ・遅くとも夜10時までには寝よう
- ・中学生 高校生は
睡眠の大切さを知ろう
- ・親が息抜きの時間を取ろう

遊ぶ・運動

- ・テレビやビデオの視聴時間や
テレビゲームで遊ぶ時間を
1～2時間程度にしよう
- ・親子で戸外で過ごそう

健康の自己管理

- ・適正に体重を管理しよう
- ・健康な歯を守ろう
- ・定期的な健康診断、歯科健診を受けよう
- ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもちよう
- ・正しい知識のもとに予防接種を受けよう
- ・災害時に備え、物品常備や防災訓練、
地域とのつながりをつくろう

※「めざせ健康あきる野21」の詳しい計画書は市内公共施設においてあります。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/> その中の検索文字に「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