

忘れていませんか、婦人科検診。
検診を受けるには事前申し込み
が必要です。

受付時間
・午前9時10分～午前9時30分
・午後1時～午後1時20分

■子宮がん検診
対象 ▶20歳から29歳までの女
性
▶30歳以上で偶数年（和
暦）生まれの女性
料金 1,900円

■乳がん検診
対象 30歳以上で偶数年（和暦）
生まれの女性
料金 2,300円

■骨粗しょう症検診
対象 ①10歳、45歳、50歳、55
歳、60歳、65歳、70歳
の女性
②上記以外の20歳以上の
女性
料金 ①1,300円 ②2,625円

！注意！
次の人はマンモグラフィ検査が
できないため、網掛けした期日
でエコー検査を受けてください。
▶30歳代で乳がん検診を受ける
人
▶40歳以上でペースメーカーを
使用する人
▶豊胸手術を受けた人
▶妊娠・授乳中の人

問い合わせ
健康づくり室 岡村 ☎230024

9月

期日	会場
21日(木)	相良保健センター
22日(金)	さざんか
24日(日)	細江コミュニティセンター
27日(水)	坂部区民センター・憩園日会館
28日(木)	トーク地頭方
29日(金)	牧之原コミュニティセンター
30日(土)	さざんか

10月

期日	会場
1日(日)	相良保健センター
4日(水)	さざんか
5日(木)	相良保健センター
6日(金)	萩間公民館
8日(日)	細江コミュニティセンター
12日(木)	さざんか
13日(金)	相良保健センター
14日(土)	さざんか
21日(土)	相良保健センター

計画の重点的な方針

次世代育成支援行動計画

①母親が安心して生み育てられる

家族みんなで子育てを進め、もしもの時には友
人や隣近所の人
が助けてくれる温か
い地域づくりを目
指します。



②家族が協力し生活することにより、職場や家
庭でゆとりを持った生活を送ることができる

家族で家事や育児を分担するなど、子育てをし
やすい家庭や職場
の環境を整備し、
仕事と生活の両立
を目指しましょう。



③個々に合った教育環境の下で、より豊かな
長ができる

学校や地域、市民が連携して、子どもたちがさ
まざまな体験を通
じて地域で楽しく
遊び、学び、個々
の特性に応じた支
援を目指します。



④行政や地域が支援しながら安心して子育てが
できる

行政は公共施設や公園などのバリアフリー化を
進め、地域は子育
て家庭を温かく見
守ることができ
るコミュニティづ
くりを目指します。



⑤安全に遊べるための地域と家庭のルール作り
をする

子どもは危険を回避できる力を身に付けさせ、
地域は子どもの安
全を守ることが
できるよう、安全
対策の強化を目
指します。



健康増進計画

①食育と健康「家族団らん 楽しい食事 あふ
れる健康 ビタミンのまち」

体の栄養以外にも、食文化の継承や健康増進を
意識し、食べられ
ることに感謝し、
生涯おいしく食べ
られるよう「食育」
の推進を目指し
ます。



②スポーツと健康「Sportsは心と身体の栄養
剤！『ビタミンS』を取ろう」

ビタミンSの「S」はスポーツのS。栄養と同じ
感覚でスポーツ
にも取り組み、市
民一人1スポーツ
を目指します。



③歯と健康「目指せ！8020（80歳になっても20
本以上の歯を保とう）」

体の健康と同じように、口の健康についても関
心を持ち、歯を失
う原因となる虫歯
や歯周病を予防で
きることを目指し
ます。



④こころの健康「ストレスと上手に付き合おう！」

自分に合ったストレス解消法を探し、上手にス
トレスと付き合
えるよう支援する
とともに、専門機
関に受診できるよ
うな環境づくりを
目指します。



⑤お茶と健康「市特産のお茶をたくさん飲もう！」

がん予防や虫歯予防、風邪予防など健康を支
える飲み物として、
市特産であるお茶
をたくさん飲んで
もらうことを目
指します。



みんなで創ろう 笑顔あふれる元気なまち
—健やかプランまきのほら

問い合わせ ▶次世代育成支援行動計画＝子育て支援室 高塚 ☎230071
▶健康増進計画＝健康づくり室 古川 ☎230024

写真：落居の小塚保裕さん一家

なぜ計画ができたのか

日本では少子高齢化が進み、
わたしたちの生活を支える仕
組みや生活様式が大きく変わ
りました。

医学の進歩や生活環境の改
善などにより平均寿命が伸び
た一方で、豊かな食生活や運
動不足から、生活習慣病など
といった健康問題が増えてい
ます。この課題の解決には、
市民の健康を支援する施策を
「健康増進計画」として位置づ
けていく必要があります。

また少子化対策も課題です。
本市の子どもの数の減少や
育児不安を抱える親の増加か
ら、家庭や地域の「子育て力」
が低下。このため、子育て
を支援する施策を「次世代育
成支援行動計画」として位置
づけていく必要があります。
「健康」と「子育て」をキー
ワードに共通する部分が多い
2つの計画を、一体的に策定
し、「健やかプランまきのほ
ら」として推進することにな
りました。

どのような計画なのか

本市では、さまざまな計画
に対して、市民参加で推進し
ていこうとしています。

計画の推進に向けて

この計画においても、「ヘル
スプロモーション」の考え方に
基づき、みんなで進める少子
化対策・健康増進」を基本理
念とし、市民一人一人が役割
を担い、計画を推進してい
くことを目指しています。

このほか「健やかプランま
きのほら」では、10項目の重
点的な方針を定めています。
そのほかの市の計画と整合性
を図りながら、行政だけでな
く家庭や隣近所、ボランティア
、地域全体が温かな愛情を
持って支えていくことを目指
しています。

市民一人一人が子育てや健
康に関心を持ち、「市民」「地
域」「行政」がそれぞれの役割
を分担して進めていかなけれ
ばうまくいきません。
そこで、それぞれの役割を
決めて、地域が一体となって
取り組むことを目指します。
「市民の役割」 自分の健康や
地域の中にいる子どもたちの
存在に関心を持ち、地域の課
題に早く気付くことができる
力をつける。
「地域の役割」 コミュニティ
活動に参加し、地域の人を覚
え、また覚えてもらうことに
より相談できる環境をつくる。

INTERVIEW

まずは人づくりが重要ですね



次世代育成支援行動計画部会長
今野朝子さん・相良区

ニュースを見ると親が子どもを
殺すような事件が多発してい
ます。親が子を思い、子は親を
敬い、友人を大切にすることが
できる地域をつくってきたい
です。まずは、人づくりが重要
ですね。

市全体が一体となって推進を



健康増進計画部会長
市川博夫さん・牧之原区（榛原地域）

2年間で何回も検討会を行い、
年代ごとにどのような課題が
あり、どのような施策が必要か
考えてきました。この計画を「
絵に描いた餅」にしないよう、
市民と地域、行政が一体となり
実践していきましょう。

ヘルスプロモーション



市民一人一人が「子育てや健康」に関心を
持ち、豊かな人生に向って子育てや健康の
ボールを転がしやすくするため、個人の知識
や技術を強化し、地域の方やボランティアの
方などが個人を支えていくことが重要です。
そして、行政は坂道の勾配を下げてボール
が転がりやすくなるよう環境を整える役割を
担います。（左図参照）
このようにみんなで個人を支えていく考え
方を「ヘルスプロモーション」と言います。

「地域力」を高め、地域の課題
を地域の力で解決できる能力
を高める。
「行政の役割」 知識や技術を
市民に提供し、地域や保育園
幼稚園、学校、企業子育てポ
ランティア、健康づくりリ
ダーなどと協働して、子育て
や健康づくりを支援するため
の環境づくりを行う。