

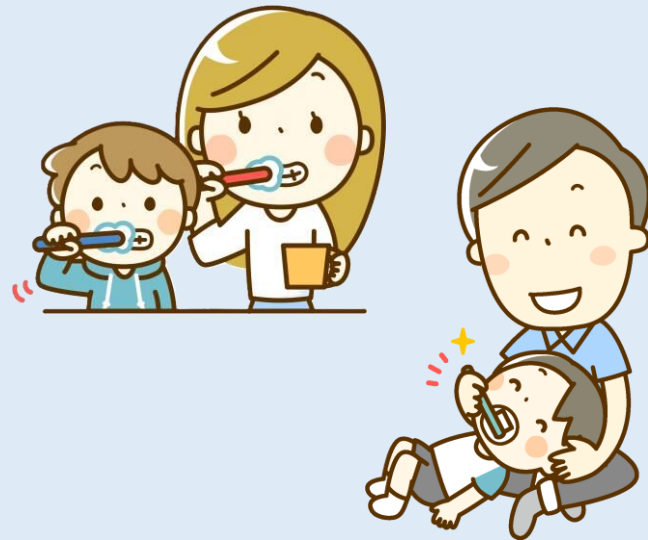
歯・口腔機能

【方向性】

歯・口腔機能の健康をめざします

【主な取り組み事業】

- マタニティ教室での歯科講話
- 乳幼児健診での歯科検診及び指導
- 健康教育
- フッ素塗布事業
- フッ素洗口の実施
- 歯科検診(口腔がん検診)
- 介護予防事業



女性

【方向性】

女性のライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します

【主な取り組み事業】

- 健康診査(女性の健康診査、骨粗しょう症検診)
- 運動教室・健康教育
- マタニティ教室で、飲酒や喫煙、受動喫煙の害について啓発



妊産婦・こども

【方向性】

妊産婦の健康・こどものすこやかな成長を支えます

【主な取り組み事業】

- 母子健康手帳の交付及び専門職による面談の実施
- 妊婦一般健康診査の助成
- 産婦健康診査
- 産前・産後サポート事業
- マタニティ教室
- 訪問事業(乳児家庭全戸訪問、産後ケア事業(訪問型)、養育支援訪問事業)
- 思春期健康教育



健康増進計画第3次

はっぴい室蘭21

概要版

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

「健康増進計画第3次 はっぴい室蘭21」とは

室蘭市では、乳幼児から高齢者まで市民一人ひとりが健康で心豊かな生活が送れるよう、平成17年度から「健康増進計画 はっぴい室蘭21」を策定し、さまざまな施策を展開してきました。

これまでの取り組みから課題を整理し、今後12年間に取り組むべき目標を定めた新たな計画を策定しました。



はっぴい室蘭21 マスコットキャラクター はびらん

計画の位置づけ

この計画は、室蘭市総合計画の健康づくりに関連する計画のひとつで、本市の各計画と整合を図って推進します。

また、市民の総合的な健康づくりを推進するため、以下の計画を包含します。

- 母子保健計画
- 食育推進計画
- がん対策行動計画(がん対策推進条例)
- 自殺対策計画

基本理念と最終目標

基本理念

すこやかに心豊かに生活できる街 むろらん

最終目標

1. 健康寿命の延伸
2. 健康格差の縮小
3. すこやかに産み育てる

5つの基本方針と10分野の取り組み

発行

室蘭市 保健福祉部 健康推進課
 ☎050-0083
 室蘭市東町4丁目20番6号 保健センター3階
 電話:0143-45-6610 FAX:0143-43-4325



はっぴい室蘭21(第3次)の詳細は

室蘭 はっぴい



5つの基本方針

1. 生活習慣病の予防に
重点を置いた健康づくり

2. 生涯を通じた
健康づくり

3. みんなで支え合う
こころの健康づくり

4. 健康を支援する
環境づくり

5. 妊産婦や子どもを
支え見守る環境づくり

分野別 取り組みの方向性と行動目標

健康診査

【方向性】

健康診査等を活用し、健康管理をすすめます

【主な取り組み事業】

- 健康診査(女性の健康診査、特定健康診査、骨粗しょう症健診、エキノコックス症検診)



栄養・食生活

【方向性】

健康的な食生活を実践できる食育を推進します
(食育推進基本計画)

【主な取り組み事業】

- かんたんヘルシーメニューの普及啓発
- 母子保健事業での栄養指導
- 食生活改善推進員養成講座「わかる栄養講座」
- 地区健康教育での試食や栄養講話
- 介護予防教室での栄養指導



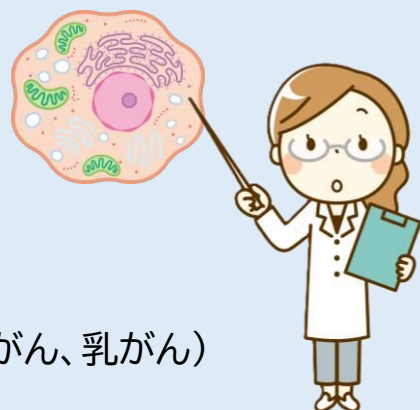
がん

【方向性】

総合的にがん対策を推進します
(がん対策行動計画)

【主な取り組み事業】

- がん教育
- がん検診(肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん)
- 「室蘭がんフォーラム」による情報発信
- がん診療連携拠点・指定病院(がん相談支援センター)の情報提供と周知



休養・こころの健康

【方向性】

こころの健康を大切にします
(自殺対策計画)

【主な取り組み事業】

- 健康教育・相談(各種相談事業、相談窓口一覧チラシの作成・配布)
- ゲートキーパー研修の開催

飲酒

【方向性】

飲酒による健康被害を減らします

【主な取り組み事業】

- 母子健康手帳交付時の保健指導
- 小中学校での健康教育
- 地区健康教育



身体活動・運動

【方向性】

身体活動・運動の習慣化をすすめます

【主な取り組み事業】

- 運動教室・講座(ご当地体操「はぴらん体操」の普及啓発、すこやかロードの周知、くじらん健康ポイント、市内散策路の紹介、運動教室の実施)
- 介護予防教室
- 地区健康教育



喫煙

【方向性】

たばこによる害を減らします

【主な取り組み事業】

- 健康教育(小学校・中学校・高校での実施、地区健康教育・介護予防教室での実施)
- 母子健康手帳交付時の保健指導・パンフレットの配布
- マタニティ教室で、喫煙や受動喫煙の害について啓発

