

健康で笑顔あふれるまちを目指して

健康増進課では「だれもが元気で100歳を迎える健康で笑顔のあふれるまち真岡」を基本として、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を目標に、妊娠・乳幼児期から高齢期までの健康づくりを支援しています。(問・健康増進課健康づくり係Tel 83-8122)

産前サポート・妊娠面接

妊娠中から、食事の栄養バランスや産後の健康など、情報提供・アドバイスを行っています。



親子の健康自由研究

食事・運動などの生活習慣を親子で学ぶ機会としてスムージー作りや健康ウォークラリーなどを開催しています。



スマートフォンを活用して、健康情報を入手しよう！



LINE
集団健診やワクチン、健康教室に関する情報を配信



Instagram
健康づくりに関する情報を配信



真岡市わくわく子育てナビ

健康診断・健診結果説明会

健診結果から生活習慣を振り返り、病気の予防・早期発見へつなげています。



まちなか保健室で健康相談

健康チェックや健康相談が受けられます。毎月健康講座や栄養相談会を行っています。



妊娠
乳幼児期

一生使う丈夫なからだの基礎をつくる

学童
思春期

自ら良い生活習慣を選ぶ力をつける

成年
壮年期

良い生活習慣を自ら選択し実行

高齢期

健康・体力の維持向上に努める

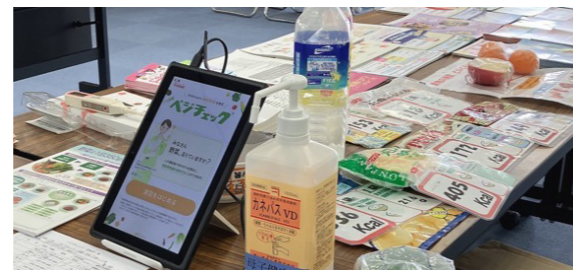
離乳食教室

生後6～9カ月の時期に離乳食教室を開き、正しい栄養の取り方を伝えています。



市内小・中学校でのベジチェック測定

市内小中学校の子どもたちに、栄養教諭の先生と協力して、野菜の大切さを教えています。



トータルヘルスセミナーの開催

運動・食事・病気などさまざまな健康情報を学べるセミナーを開催しています。



健康塾・フレイル予防・運動教室

元気に100歳を迎えられるよう介護予防や健康に着目した教室を開いています。



ご存じですか？ 健康推進員さん

市内各地区には健康づくりを推進する健康推進員さんがいます。真岡市では150人の方が任命されており、ラジオ体操や健康ウォーキング、健康講話の実施などそれぞれの地域で活躍しています。



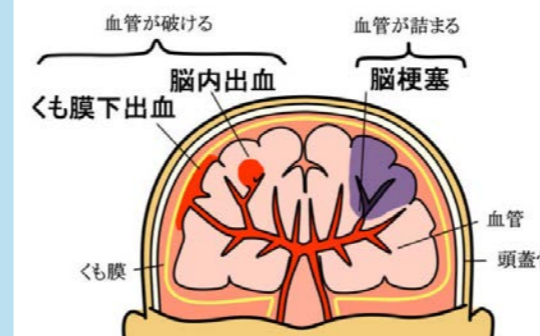
真岡駅前ではラジオ体操

毎日ラジオ体操を実施し、7年目を迎えました。健康のためですが、人とのつながりを大切に活動しています。(60代女性)



参加者の声

健康チェック！ 脳卒中の初期症状を見逃さないで！！



脳卒中とは、脳の血管が急に破れたり、詰まったりして脳の血液循環に障害を来し、さまざまな症状を起こす病気です。放置した場合、死に至るケースや重い後遺症(寝たきりなど)が残る危険性もあります。

- 顔に力が入らずゆがむ
 - 腕に力が入らず下がる
 - 言葉が出ない、ろれつが回らない
- 症状に気づいたら、すぐに救急車を！！

