

のびのび笑顔であんしん子育て

◆乳幼児期(0歳～6歳)

人生の基盤となるからだところを育み、健康でいきいきとした生活を送るための基本的な生活習慣や社会性を身につける極めて重要な時期です。子どもの健やかな成長のためには、育児を担う人がゆとりを持ち、安定した環境で育てることができることが大切です。

地域全体で子育ての環境を整え、子どもと保護者が心を穏やかに過ごせること、そして無限の可能性に満ちた子どもたちが保護者と共に笑顔で育つ「子育て」※を目指します。



※「子育て」とは…

ながおかヘルシープラン 21 では以下の内容をまとめて「子育て」と表現しています。

- ・子ども自身が育つ「子育て」
- ・子育てをしながら親も子どもと一緒に育つ「親育ち」
- ・育児を担う人や社会全体で行う「子育て」

からだところのバランスよい自立

◆学童・思春期(7歳～18歳)

からだやところの成長が著しく、あらゆる生活習慣や社会性を身につけ、家族や友人、地域の人々とコミュニケーションをとりながら、自分で考え、判断・行動できる大人への移行期です。

さまざまな体験を通して夢や目標を見つけ、心身ともに元気で充実した生活を送る子どもたちが育つことを目指します。



元気な心身でうるおいある充実した生活

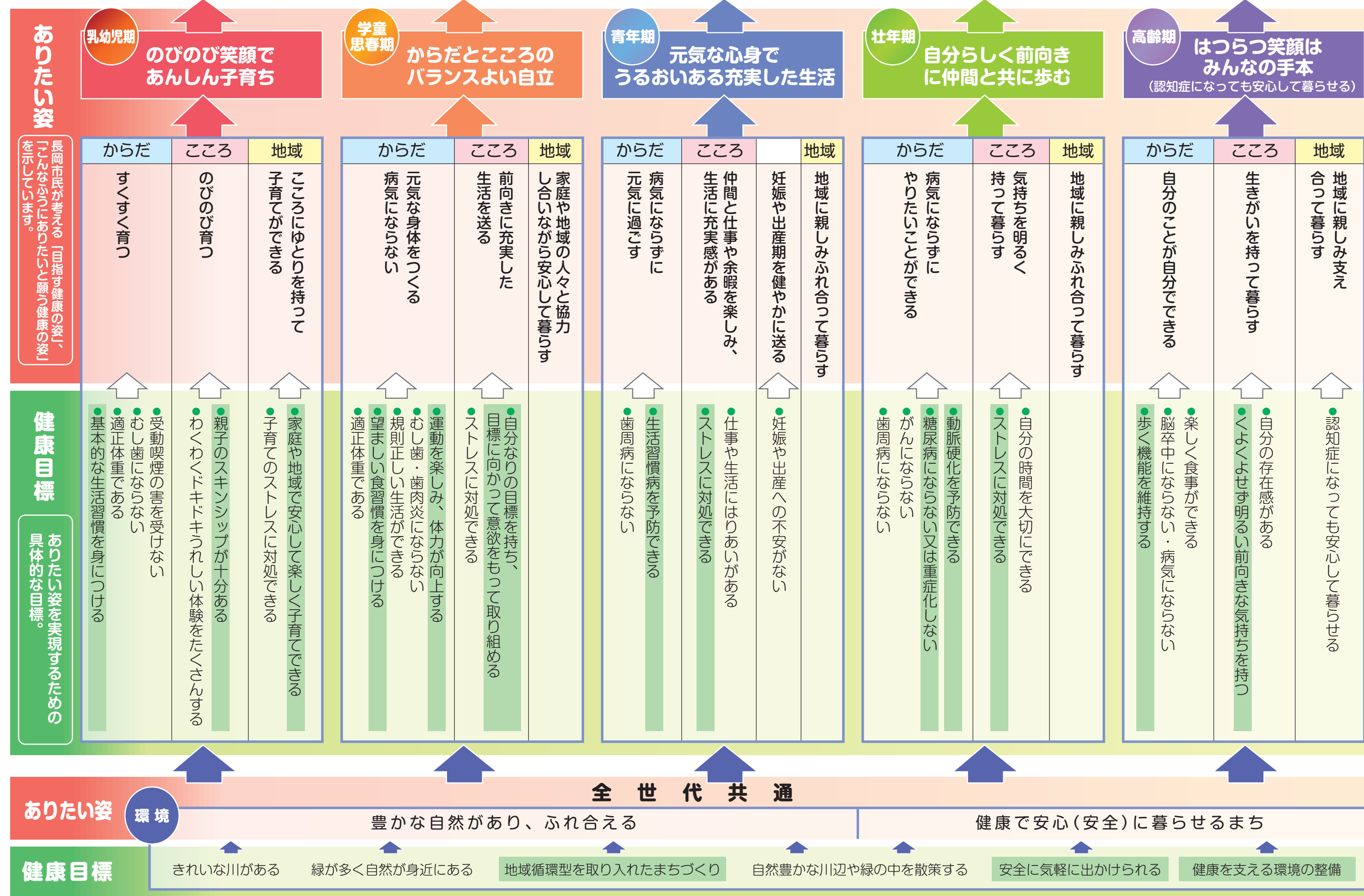
◆青年期(19歳～39歳)

学生から社会人となり、結婚して家庭を築き、子どもの誕生で親としての責任も加わるという人生の中でも激動の時期です。からだの面では、不調が始め、ところの面では育児や仕事のストレス、将来へ不安を抱えがちです。

自分のからだところを振り返り、仲間とともに過ごす楽しい時間を大切に、充実した生活を送ることを目指します。



人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか



※「健康目標」の網掛けは、「重点項目」を表しています。

自分らしく前向きに仲間と共に歩む

◆壮年期(40歳～64歳)

家庭、仕事、地域の中での責任が重く、心理的ストレスも大きくなりがちですが、心身共に充実している時期です。忙しい中でも、うまく自分の時間をつくり、身体を酷使せず、ストレスを貯めないようにして、自分らしく暮らすことが大切です。

若者を育て、文化を次世代に継承し、地域の中心を担う世代、そして自らの高齢期の準備期でもあります。からだところの健康を維持し、人や地域とのつながりを持ち、助け合い前向きに生きていくことを目指します。



はつらつ笑顔はみんなの手本 (認知症になっても安心して暮らせる)

◆高齢期(65歳～)

誰もが加齢による身体機能の低下を感じる反面、それまでの人生経験により、人との協調性やいたわり、優しさといったところの機能は充実し、豊かになる人生の完成期です。

就業やボランティア等のさまざまな社会活動で、高齢者自身が持っている生命力、英知などを発揮し、家庭や地域で生き生きと笑顔で暮らすことを目指します。



◆環境(全世代共通)

健康なまちは、安心して暮らせる生活環境があつてこそ築くことができます。緑豊かな恵まれた自然環境やきれいな川、出かけやすいまちなど、日常生活における環境と安全性の確保が不可欠です。

市民の健康を支え、守るための社会環境の整備を目指します。

