

# 人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか

ありたい姿

乳幼児期

のびのび笑顔で  
あんしん子育て

学童・思春期

こころとからだの  
バランスよい自立

青年期

元気な心身で  
うるおいある  
充実した生活

壮年期

自分らしく前向き  
に仲間と共に歩む

高齢期

はつらつ笑顔は  
みんなの手本

◆重点課題 ●自分・家族・地域ができること

◇家族が子どもの近くではたばこを吸わない

- 受動喫煙について害を知り、適切な行動をとろう
- 地域行事や施設内など、子どもたちがいるところでの分煙を徹底しよう

◇子育てのストレスに対処することができる

- 夫婦で子育てについて話し合いをするなど、家族でコミュニケーションを持とう
- 周囲の人に子育てのストレスや自分の気持ちについて話そう
- 講座や事業に参加して子育てについて学ぼう

◇みんなで楽しく子育てできる

- 子どもを預けたい時には預けよう、保育サービスや施設を活用しよう
- 地域のみんなが気軽に声をかけあおう

◇運動が楽しいと思う

- 体を動かす遊びをしよう
- 家族で気軽にスポーツをしよう
- 子どもたちが元気に安心して遊べる遊び場をつくろう

◇食事が楽しいと思う

- 何でも好き嫌いなく食べよう
- 主食・主菜・副菜の揃った食事をつくろう
- 子どもたちに食物の生産・収穫体験の場をつくろう

◇自分の気持ちを表現したり、ストレスに対処することができる

- 自分の好きなこと（夢中になれること）を見つけよう
- 親子で話し合う時間を持とう
- ボランティアの機会をつくろう

◇生活習慣病を予防する

- 朝食をしっかり食べよう
- 節度ある飲酒量を守ろう

◇運動を通じて体力が付き、仲間ができる

- 体を動かすことを楽しもう
- 地域の行事に楽しく体を動かすプログラムを取り入れよう

◇ストレスに対処することができる

- 一人で悩まないで相談しよう
- 家族で共通の趣味やスポーツを楽しもう

◇妊娠や出産への不安がない

- 両親で育児について学習できる機会に参加しよう
- 妊娠・出産について多様な選択やあり方があることを認める社会づくりをしよう

◇メタボリックシンドロームを予防する

- 健診結果から生活習慣を見直そう
- 健康診断を受けることをすすめよう
- 参加しやすい内容（時間帯・開催日）の事業を開催しよう

◇運動を通じて体力が付き、仲間ができる

- 気の合う仲間と運動を楽しもう
- 職場でも、積極的に身体を動かすことを呼びかけよう

◇ストレスに対処することができる

- 一人で悩まないで相談しよう
- 家族の会話を大切にしよう
- 地域サークル活動などで仲間の輪を広げよう

◇脳卒中にならない

- 年1回、健康診査を受けよう
- 地域で健康教室を開催しよう

◇歩く体力を維持する

- 自分に合った運動を続けよう
- 地域でウォーキング大会を開こう

◇食事を楽しむ気持ちをもつ

- 主食・主菜・副菜が揃った食事をとろう
- 郷土料理を伝承しよう

◇くよくよせず明るい前向きな気持ちをもつ

- 地域の行事に参加しよう
- 家族で茶の間に集まりだんらんを
- 地域での会食やお茶のみをすすめよう

環境

ありたい姿 健康で安全（安心）に暮らせるまち

- ◇ユニバーサルデザインによるまちづくり
  - 除雪を地域で協力しよう

豊かな自然がありふれあえる

- ◇ごみをできるだけ出さないようにする（ごみの減量）
  - もったいないの心で3R（※）を実践しよう

※3R（Reduce, Reuse, Recycle）

- Reduce（リデュース：発生抑制）…物を大切に使い、ごみを減らすこと。
- Reuse（リユース：再使用）…使える物は、繰り返し使うこと。
- Recycle（リサイクル：再生利用）…ごみを資源として、再生して利用すること。