

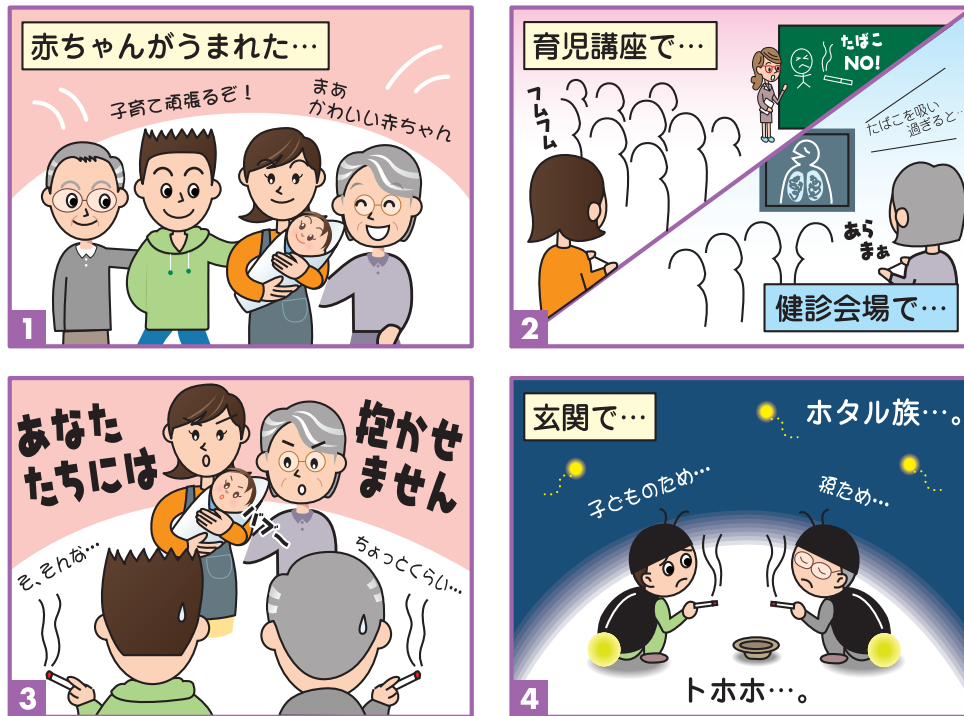
健康づくりは身近な取り組みから始まります

たばこ

健康に悪いとわかっていても、なかなかやめられないのがたばこ。吸う人は、吸わない人への気配りと自分自身の健康に留意しましょう。

子どもをたばこの煙から守ろう！

- 家族は子どもの近くでたばこを吸わないようにしましょう。
- たばこの煙のある所へ子どもを連れていかないようにしましょう。
- たばこの害について子どもに伝えよう。
- たばこの吸いすぎに注意しよう。
- 家庭や職場での分煙を徹底しよう。



環境

健康に暮らすためには豊かな自然や、健康で安心（安全）に暮らせる環境が必要です。

- ごみをできるだけ出さないようにしましょう。（ごみの減量）
- ユニバーサルデザインによるまちづくりを進めよう。

※ユニバーサルデザイン
年齢・性別や障害の有無などによる区別がなく、誰もが使いやすいデザインのこと

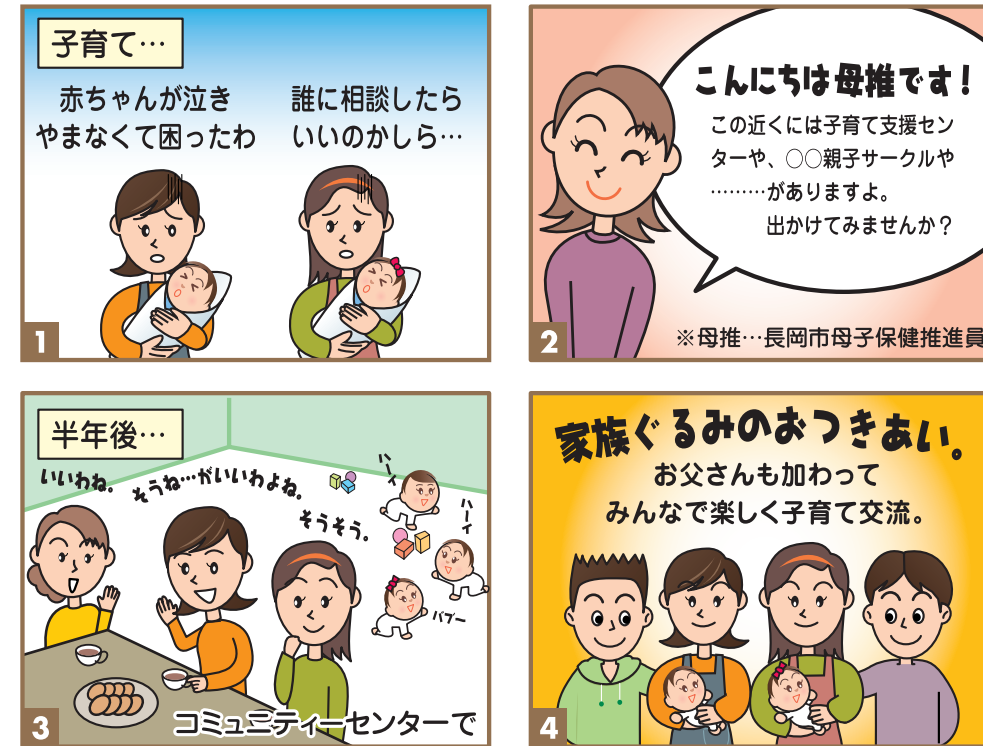


地域で広げよう健康づくりの輪

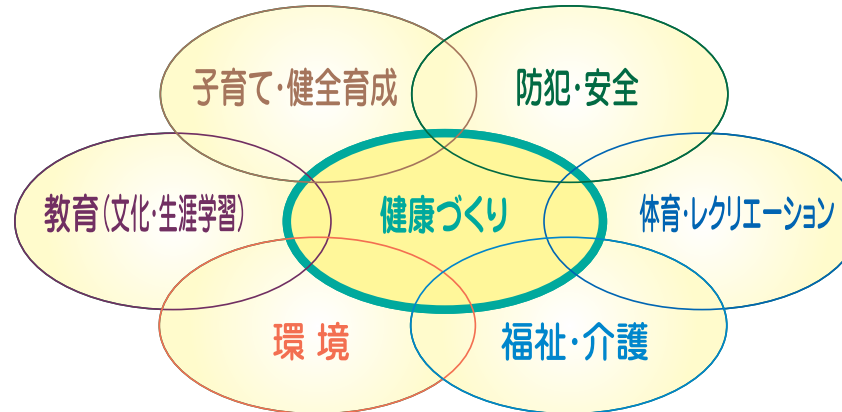
健康づくりは身近な人との交流から生まれます。一人では難しいことも、地域の交流を通じて気楽に声をかけあい、仲間と一緒に楽しくすすめていきましょう。

子育てはみんなで

- 地域の皆が気楽に声をかけあおう。
 - 地域に子どもや高齢者の居場所をつくらう。
 - 世代間交流のある事業をしよう。
 - 家庭や地域で男女が力を合わせて暮らそう。
 - 家族で地域行事に参加しよう。
- 乳幼児期**
- 子どもを預けたいときには預けよう。
 - 講座や事業に参加して子育てについて学ぼう。
- 学童・思春期**
- イベントなどに参加して、いろんな人と交流しよう。
 - 家でのお手伝いや、地域のボランティア活動を進んで行なおう。
- 青年・壮年期**
- 地域の行事や社会活動に参加して、仲間の輪をひろげよう。
- 高齢期**
- 誘いあって散歩に出よう。
 - 気軽にお茶を飲み、話をしよう。



健康づくりにおける連携のすがた



■私たちはながおかヘルシープラン21を推進します。（平成16年3月31日現）

長岡市医師会、長岡歯科医師会、長岡市薬剤師会、長岡市古志郡小中養護学校長会連絡協議会、長岡市・古志郡小学校長会、長岡市・古志郡中学校長会、新潟県養護教員研究協議会長岡・古志支部、長岡市小・中学校PTA連絡協議会、長岡地域産業保健センター、長岡商工会議所、越後ながおか農業協同組合、長岡市社会福祉協議会、新潟県栄養士会長岡支部、長岡市飲食業組合連合会、子どもの虐待防止ネット、長岡市シルバー人材センター、長岡市体育協会、長岡市食生活改善推進委員協議会、長岡市母子保健推進員協議会、長岡市老人クラブ連合会、長岡市体育指導委員連盟、新潟県長岡健康福祉環境事務所、長岡市勤労青少年ホーム、長岡子育てライン三尺玉ネット、21世紀米百俵の会、男女（ひと）が共に生きる社会を進めるF&Mながおか市民会議、地域循環ネットワーク、長岡助産師会、長岡市幼稚園協会、新潟マック、長岡市民生委員児童委員協議会、長岡市子ども会連絡協議会、長岡まつり協議会、長岡市

ながおかヘルシープラン21 新潟県長岡市役所 健康課

〒940-0088 新潟県長岡市西千手2丁目5番1号
TEL/0256(32)5000 FAX/0256(39)5222
e-mail kenkou@city.nagaoka.niigata.jp

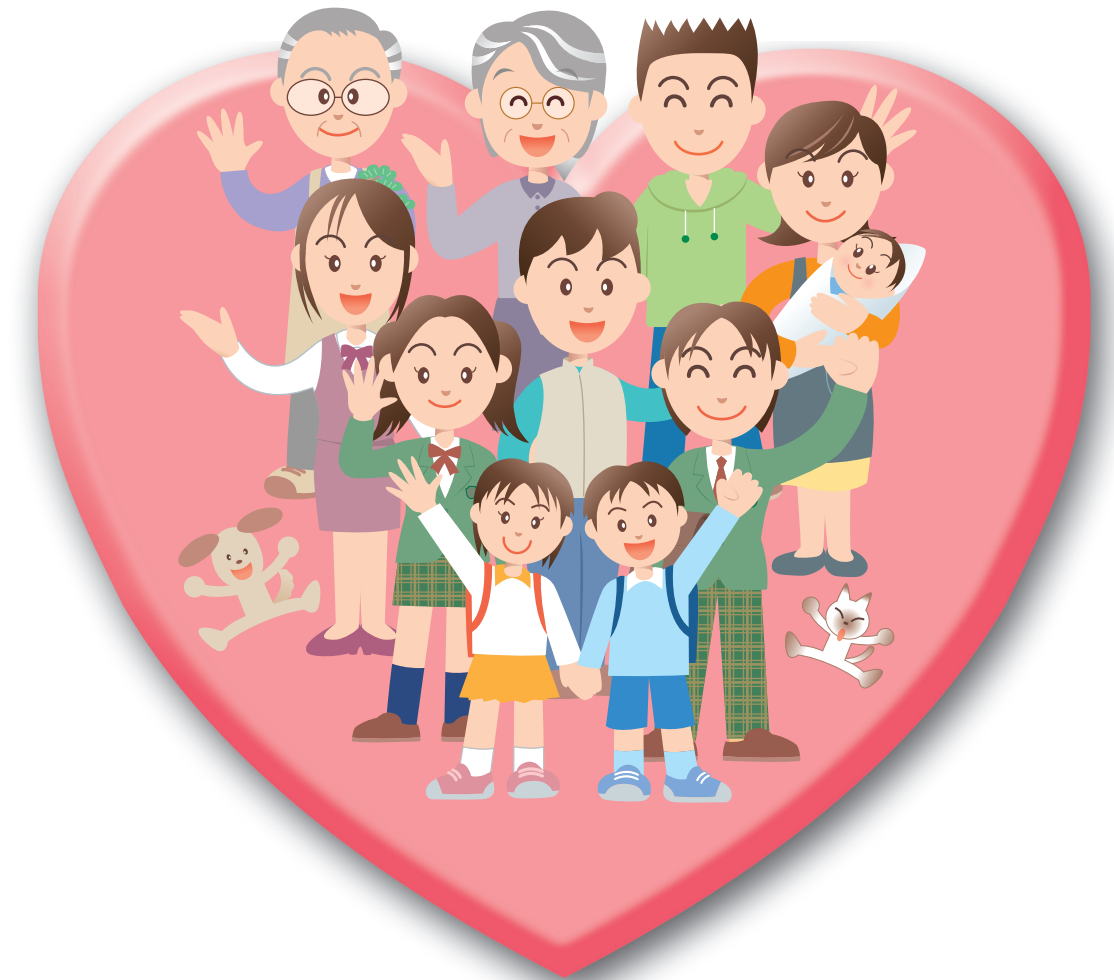
70 古紙配合率70%再生紙を使用しています。大豆インクを使用しています。

～人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち～

ながおかヘルシープラン21

年齢や性別、障害の有無にかかわらず、すべての市民が家庭や地域でいきいきと自分らしく暮らせることを目指してつくられた、健康なまちづくり計画です。

期間/2003年～2012年
概要版 2004年



この計画は、市民と関係団体、行政が一体となった話し合いの場を通して、検討しました。健康なまちづくりを進める舞台の主役は市民一人ひとりです。生き生きと暮らし、笑顔で喜びを支えあえるまちを実現させましょう。

長岡市