

第4章

基本計画

健康福祉推進計画は、本市の健康福祉を推進していくうえで、6つのライフステージ別のめざす生活像の実現や健康福祉行動の課題解決に向けた取り組みを掲げました。

その取り組みを進めていく上で、「市民が主体となる取り組み」「市民と市が協働して行う取り組み」「市が主体となる取り組み」の3つの区分で示しました。

この取り組み内容は、平成18年に市民会議及び策定委員会において健康福祉行動の課題に対する具体的解決策として、市民が主体となって取り組む事項、市民と市で協働して取り組む事項、市が主体となって取り組む事項に分けて検討作業が行われました。

今回、計画策定後の実態を把握するため各世代に対してアンケート調査等を行い、調査結果等を基に健康福祉推進協議会で検討提案した内容をまとめ、基本計画の見直しを図りました。

取り組みの区分（実施主体の明確化）

- | | | |
|--|--------------|--|
| <p>市民がこんな
取り組みをしよう</p> | <p>.....</p> | <p>市民が主体的かつ自主的に行う取り組み。</p> |
| <p>市民と市がこんな
ことをともに
進めましょう</p> | <p>.....</p> | <p>市民と市が対等な立場、またはどちらかの支援を受けながら協働で行う取り組み。</p> |
| <p>市がこんなことに
取り組みます</p> | <p>.....</p> | <p>市が責任を持って行う取り組み。</p> |

1 乳幼児期(0～6歳)

めざす生活像

親と子が健康に暮らし、安心して子育てができる地域づくりをめざしましょう。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
規則正しい生活をする	<ul style="list-style-type: none"> ・親自身がまず規則正しい生活をして、子どもの見本としましょう。 ・身近な人たちが助け合って、ゆとりを持った子育てを心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活が、健康管理の上で重要であることを学ぶ場（乳幼児家庭教育学級等）に親子共参加し、実践しましょう。 ・様々な機会を通じて、規則正しい生活の必要性を学び、話し合いましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育て講座 ・祖父母との交流会 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活の習慣づけに向けた取り組みを共に進めましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ご飯、朝うんち ・夏休み子ども会にてラジオ体操 ・ノーテレビデー、ノーメディアデー※ </div> <p>※ゲームやテレビの影響について家族で話し合ったり、悪い影響を極力なくしていこうとする取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活の重要性を啓発する広報活動を進めます。 ・子育て支援事業の充実を進めます。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めよう	市がこんなことに 取り組みます
事故予防	<ul style="list-style-type: none"> ・誤飲の事故を防ぐために、家の整理整頓に努めましょう。 ・地域に住む人たちが、地域の子どもたちに声をかけていきましょう。 ・不審者から自分の身を守るために「イヤ」と言える子どもに育てましょう。 ・「命の大切さ」を伝える子育てをしましょう。 ・車で出掛けるときは、必ずチャイルドシートを着用しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地区で「安全マップ」など共に作成しましょう。 ・子どもは大切な存在である意識しましょう。 ・地域ぐるみで事故防止や不審者から子どもの安全を保障する仕組みづくりについて共に話し合いを進めましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見守りボランティア（通園・通学時） ・見守りパトロールのステッカーの作成と啓発活動 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・公園など危険な場所の整備を関係部署と協議して進めます。 ・乳幼児期の事故予防の学習の充実に努めます。 ・救急法や交通安全教室を関係部署と協議して様々な機会を利用して開催します。 ・自分の身を守る方法などの学習会について関係機関、部署と協議して開催を進めます。 ・見守りボランティアの活動を広報誌等で紹介します。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
良い食習慣を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で栄養バランスのとれた献立を考え、子どもと一緒に調理しましょう。 ・地元で採れる食材を使った食事に小さい頃から馴染むよう配慮しましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品選びをする ・調理方法を工夫する </div> <ul style="list-style-type: none"> ・親自身の食生活を見直しましょう。 ・家族や友達と一緒に楽しく食事をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の行事の中に地元で採れる食材を使った食事を子どもと一緒につくり食べる場を提供しましょう。 ・良い食生活を送る楽しさを知る講習会を共に開催し、食に関する知識を深めましょう。 ・母乳育児の必要性を理解し、共に推進しましょう。 ・食への関心を深める食体験（五感を使って、調理、作物を収穫する等）の機会を提供しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食や幼児食に関する相談や指導を充実し、受けやすい環境づくりに努めます。 ・食のレシピ等を広報紙等で情報提供します。
健診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診や乳幼児健診を受け、子どもの発育状態を確認しましょう。 ・妊婦健診や乳幼児健診の必要性や重要性の正しい知識と関心を持ちましょう。 ・家族で健診を受ける取り組みを進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域や職場などで妊婦健診や乳幼児健診の実施に関する情報を伝え合いましょう。 ・妊婦健診や乳幼児健診の大切さを理解し、受診を勧めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦健診や乳幼児健診を受けやすい環境づくりを関係部署と協議して進めます。 ・妊婦健診や乳幼児健診内容の充実に努めます。
医療機関への受診	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で子どもや妊産婦の体の調子について気を配りましょう。 ・早めの受診に心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・市内の医療情報交換に努め、適切な受診をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・救急時を含め周産期医療や小児科医療の維持・充実を関係部署と協議して進めます。 ・様々な医療サービスの情報を広報します。
清潔を保つ	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの体の清潔に心がけましょう。 ・うがいや手洗いの習慣をつけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お風呂の入りを小さい頃から教えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・うがいや手洗いの習慣の啓発や指導など関係部署と協議して取り組みを進めます。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
信仰 (感謝の心を持つ)	<ul style="list-style-type: none"> 感謝する心を小さい頃から大切に育てましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> 「いただきます」、「いただきました」、「ありがとう」等感謝のことばを教え、身につけさせる。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 地域で生命あるものを大切にしよう心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 生命の大切さや感謝する気持ちなど関係部署と協議して啓発を進めます。
良い歯を持つ	<ul style="list-style-type: none"> 食後に歯を磨く習慣をつけましょう。 おやつの内容に注意しましょう。 歯によい硬いものを食べさせましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 虫歯予防に関する学習会に参加しましょう。 地域ぐるみで歯によい子どものおやつを推進しましょう。 地域ぐるみで「食べたら磨く行動」を推進しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 関係機関と連携し、歯科健診を実施します。 おやつの与え方の指導を増やします。 丈夫な歯を持つことの重要性を広報やケーブルテレビなど関係機関と協議して伝えます。 乳幼児健診や乳幼児家庭教育学級等で歯に関する学習の充実に努めます。 相談や指導を充実し、受けやすい環境づくりに努めます。
礼節を心がける(あいさつ)	<ul style="list-style-type: none"> 家族同士でのあいさつや「ありがとう」といえる家庭をめざしましょう。 親があいさつをする見本をみせましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域みんなであいさつ運動を進めましょう。 地域行事や様々な場を通して社会的ルールを子どもたちに教えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児家庭教育学級等であいさつや礼儀に関する話題を取り入れます。

2 学童・思春期(7~18歳)

めざす生活像

豊かな感性や思いやりの心を育て、自立できる社会人をめざしましょう。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
アルコール対処	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒の害について大人が理解し、子どもに教えましょう。 ・未成年での飲酒をしないよう自分の子も他人の子も注意しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学校やPTAなど地域で未成年の飲酒の害や、きまりについて話し合いをしましょう。 ・祭りなど地域の行事で未成年者に安易に飲酒を勧めないよう自治会で取り組みましょう。 ・未成年が飲食店で飲酒したり、酒を購入しないような地域をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年の飲酒の害について、広報紙やケーブルテレビなど関係部署と協議して啓発や情報提供を行います。 ・教育委員会など関係機関と連携して学校で飲酒の害についての学習会を実施するよう取り組みます。
良い食習慣を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で栄養バランスのとれた献立を考え、子どもと一緒に調理しましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品選びをする ・調理方法を工夫する </div> <ul style="list-style-type: none"> ・家族みんなで食事をしっかり食べるよう心がけましょう。 ・なるべく、決まった時間に食事をとるよう心がけましょう。 ・食事はよく噛んで食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・良い食習慣をつけることの大切さを学校、PTAや地域など様々な機会を通じて学び、話し合しましょう。 ・子ども・親子の料理教室を開催していきましょう。 ・食への関心を深める食農体験(旬、地元食材を学ぶ等)の機会を提供しましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育講演会 ・弁当の日* </div> <p>※子ども自身で弁当を作ることで感謝の心を育て、食への関心を高める取り組み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の献立などを紹介する広報を関係部署と協議して進めます。 ・栄養の知識など広報紙等で情報提供します。 ・教育委員会と連携して学校での「食育」を進めます。 ・教育委員会と連携して、地域の郷土料理や食文化を体験する機会を設けます。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
性教育・性行動	<ul style="list-style-type: none"> 「命の大切さ」を伝える子育てをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの頃から性教育に取り組みましょう。 <div data-bbox="719 472 1078 602" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ●具体例 <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんふれあい体験に参加する。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・地域で身近な人に相談できる環境づくりを進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教育委員会など関係機関と協議して相談支援体制の充実や相談窓口の啓発に努めます。 ・教育委員会など関係機関と連携して、性教育の充実に取り組みます。
防煙・禁煙・分煙	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害について理解し、子どもと話す機会を持ちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙している子に誰でも注意できる地域づくりを進めましょう。 ・タバコの害について学校、地域及び家庭が連携して、しっかり指導しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・公共施設の禁煙及び分煙を進めます。 ・喫煙防止教育を教育委員会など関係機関と協議して、学校等で取り組みを進めます。
規則正しい生活をする (運動・スポーツ)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族みんなで、規則正しい生活に取り組みましょう。 ・子どもと遊ぶ機会をつくりましょう。 ・子どもと一緒にスポーツを楽しみましょう。 ・家庭学習の時間を確保しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域やPTAなどで規則正しい生活の大切さを学び、話し合いましょう。 <div data-bbox="719 1305 1058 1429" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ●具体例 <ul style="list-style-type: none"> ・社会教育学級 ・家庭教育学級 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活の習慣づけに向けた取り組みを共に進めましょう。 <div data-bbox="719 1563 1078 1805" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ●具体例 <ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ご飯、朝うんち ・ノーテレビデー、ノーメディアデー ・夏休み子ども会にてラジオ体操 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・学校や地域でのスポーツ活動に進んで参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教育委員会など関係機関と協議して、家族で規則正しい生活の重要さを学ぶ機会づくりを学校等で進めます。 ・教育委員会と連携して、遊びやスポーツに親しむ機会づくりを進めます。 ・教育委員会と連携して、スポーツに進んで参加できるような情報提供を進めます。 ・教育委員会と連携して、図書の実を充実を進めます。

3 青年期(19~39歳)

めざす生活像

適度な運動とストレス解消に努め仕事や家庭のバランスを保ち、子どもの目標となる親になりましょう。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
ボランティア活動	<ul style="list-style-type: none"> 自分ができることから始めてみましょう。 自分の趣味を生かして楽しみながらやってみましょう。 自分の身近なところからできることを見つけましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> 花いっぱい運動 チョコボラ (ちょっとしたボランティア) </div>	<ul style="list-style-type: none"> ボランティアについて学習や体験する機会をつくりましょう。 地域の中で「助け合い、支え合う地域づくり」について考え、話し合いを進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ボランティアの育成やボランティア休暇の定着化などを市内企業、NPOなど関係機関や関係部署と協議して、進めます。 広報又はホームページでボランティア活動の情報などを社会福祉協議会や関係部署と協議して、提供していきます。 社会福祉協議会のボランティアセンターの機能と他のボランティア関係部署と協議して、充実させていきます。
ストレス対処	<ul style="list-style-type: none"> 自分の時間を大切に、ゆとりのある生活に心がけましょう。 何でも話せる友人を持ちましょう。 趣味を見つけ仲間づくりをしましょう。 体を動かして汗を流しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 市内の企業など関係機関と協議して「働きやすい職場環境づくり」を進めましょう。 地域で子育て中の人々が息抜きできる場づくりを進めましょう。 地域の中でスポーツや趣味を通して仲間づくりをする場を様々な場面を通じて、進めましょう。 趣味、生きがいづくりをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ストレスと上手に付き合う方法を普及・啓発します。 子育てによるストレスをなくす支援を関係部署と協議して進めます。 こころの相談などメンタルヘルスに関する相談体制を充実します。 こころの健康づくりや自殺予防について普及啓発を進めます。 健診を利用し、うつ病のハイリスク者の早期発見を進めます。 自死遺族の交流の場を提供します。 こころの健康づくりや自殺予防を目的に関係機関のネットワークづくりを進めます。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・互いに協力し合い、子育てでできる家庭を築きましょう。 ・家族そろって食事をする機会を増やしましょう。 ・会話やスキンシップで子どもとの関わりを多く持ちましょう。 ・同年代の子どもを持つ親の集まりに参加しましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育てサロン ・児童館 ・乳幼児家庭教育学級 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・市内の企業など関係機関と協議して、育児に理解がある職場づくりに取り組みましょう。 ・家族や地域で子どもを守り育てるための活動への取り組みを始めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・育児休暇（父親母親とも）の定着化を市内企業や団体など、関係機関や関係部署と協議して進めます。 ・身近な子育て相談窓口の充実など、子育て支援を進めます。
防煙・禁煙・分煙	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙マナーやルールを守りましょう。 ・結婚や子どもの誕生など何かの機会に禁煙に挑戦してみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコによる害についての学習する機会を持ちましょう。 ・公民館や集会場など、人の集まる場所での喫煙マナーを徹底し禁煙や分煙を進めましょう。 ・市内企業など関係機関と連携して、職場内の分煙を進めましょう。 ・地域の商店や商工会などと協議して、飲食店などの分煙を共に進めましょう。 ・禁煙しようとする人をサポートする体制を作りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・公共施設の禁煙及び分煙を進めます。 ・健康相談等において禁煙を個別に支援します。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 地域や職場で仲間と時間をみつけ、定期的に運動したり、体を動かす機会をつくりましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝のTV体操と骨盤まわし ウォーキング 山登り </div> <ul style="list-style-type: none"> 地域のスポーツイベントやサークル活動に積極的に参加し、子どもと一緒にスポーツを楽しみましょう。 家族のスポーツ活動参加への必要性和理解を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域や職場で運動を共にできる仲間づくりを進めましょう。 地域で手軽にできるスポーツなどの普及を進めましょう。 地域の中で楽しく続けられるスポーツや体を動かす機会づくりを進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 取り組みやすい運動環境の整備など、関係機関や関係部署と協議して進めます。 健康相談等において、日常生活の中で取り組める運動の方法等個別に支援します。 親子で参加しやすいスポーツ教室の開設を、関係部署と協議して進めます。
清潔を保つ	<ul style="list-style-type: none"> 清潔な環境づくりを意識した生活に努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域でクリーン作戦や清掃活動など地域をきれいにする活動に取り組みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 清潔な環境づくりを関係部署と協議して進めます。 清潔を保つための教育や広報活動を関係部署と連携して進めます。
事故予防	<ul style="list-style-type: none"> 時間と心にゆとりを持った行動で、事故予防に努めましょう。 交通ルールを守り、安全運転に心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域で行う交通法令講習、救急講習会に参加しましょう。 地域で生命の大切さを考える機会を持ちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> AEDの使用方法など救急講習会を関係機関と連携して、開催します。 交通安全施設の整備等により、危険箇所の解消を進めます。 市道の整備や迅速な道路除雪を進めます。
(あいさつ) 礼節を心がける	<ul style="list-style-type: none"> 自分から進んであいさつをしましょう。 ていねいなことばづかいと豊かな表現を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の中であいさつを交わしましょう。 地域の中で様々な機会を通じて、礼節を学ぶ場をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> あいさつ運動を関係部署と連携して進めます。
性教育・性行動	<ul style="list-style-type: none"> 正しい性知識と倫理感を持ちましょう。 性の悩みを打ち明けられる人を持ちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族やパートナーと性について学んだり、話し合える機会をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 性感染症予防に関する啓発活動を進めます。 正しい性知識の普及や相談窓口の充実を関係部署と協議して進めます。

4 壮年期(40～64歳)

めざす生活像

家族や地域の人とのふれあいを大切にして、自らの健康づくりに努め職場や地域で積極的に活動しましょう。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
休養	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活を心がけ趣味などを見つけ、メリハリのある生活に努めましょう。 夜更かしをしないで、十分な睡眠をとるように努めましょう。 仕事の合間には軽い体操をして、リフレッシュに努めましょう。 笑いは心の健康をはかるバロメーター、笑いのある生活に努めましょう。 <div data-bbox="336 1200 679 1279" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●具体例 ・笑いヨガ</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 市内の企業など関係機関と協議して、長期休暇や有給休暇など取りやすい職場づくりを進めましょう。 市内の企業など関係機関と協議して、休憩時間がしっかり確保された職場づくりを進めましょう。 市内の企業などと協議して、笑いのある職場環境づくりを進めましょう。 <div data-bbox="727 1155 1070 1279" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●具体例 ・ストレスマネジメント講座に参加する。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> こころの相談などメンタルヘルスに関する相談体制を充実します。 休養の大切さ、休憩時間の過ごし方などを啓発する活動を関係部署と協議して、取り組みを進めます。 こころの健康づくりや自殺予防について普及啓発を進めます。 健診を利用し、うつ病のハイリスク者の早期発見を進めます。
家族のきずなを深める	<ul style="list-style-type: none"> 家族そろって食卓を囲み、楽しい食事時間を過ごしましょう。 家族との会話時間を大切に、笑いのある家庭をつくりましょう。 家族ぐるみのつきあいができる行事をつくりましょう。 <div data-bbox="336 1760 679 1839" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●具体例 ・郡上体験ツアー</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい家庭や明るい家庭は地域のモデルとして紹介しましょう。 家族みんなが参加できるイベントを企画しましょう。 男性の料理教室など男性の食事づくりを応援する機会に参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 男女共同参画プランに基づき、男女共同参加社会の形成を進めます。 家庭の日（第3日曜日）の定着を関係部署と協議して、進めます。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
防煙・禁煙・分煙	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙マナーを守って吸いましょう。 ・自分の家族をたばこの煙から守ってあげましょう。 ・健診を受け、喫煙習慣を見直す機会をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコによる害についての学習をする機会を持ちましょう。 ・公民館や集会所など、人の集まる場での喫煙マナーを徹底し禁煙や分煙を進めましょう。 ・市内企業など関係機関と連携して、職場内の分煙を進めましょう。 ・地域の商店や商工会などと協議して、飲食店などの分煙を共に進めましょう。 ・禁煙しようとする人をサポートする体制をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・公共施設の禁煙及び分煙を進めます。 ・健康相談等において、禁煙を個別に支援します。
良い食習慣を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩に心がけましょう。 ・1日1回は家族そろって食事をするようにしましょう。 ・野菜を多く摂るようにしましょう。 ・健診を受け、食習慣を見直す機会をつくりましょう。 ・食事はよく噛んで食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲食店での食品の栄養表示をしましょう。 ・地域で親子の料理教室などを開催しましょう。 ・地元でとれる野菜を使った料理を普及しましょう。 ・朝市を盛んにして、地産地消を進めましょう。 ・食生活を振り返る場に参加し、家族の健康管理に努めましょう。 ・わが家の味や郷土料理に親しみ、地域の食文化を体験する機会を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理献立や食品の栄養表示など、広報紙等で情報提供します。 ・教育委員会と連携して、郡上の食文化や伝承料理を学び伝える場を設けます。
アルコール対処	<ul style="list-style-type: none"> ・休肝日をつくりましょう。 ・自分にあった適量を心得て楽しいお酒を飲みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域や職場で適量飲酒の呼びかけを進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの害について、わかりやすく広報活動を進めます。 ・アルコールについての相談窓口の充実を進めます。 ・断酒の会の支援をします。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
世代交流	<ul style="list-style-type: none"> 誕生日や記念日などを通じて家族内の交流を深めましょう。 地域に暮らす身近な人と交流しましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ●具体例 ・独居老人との交流 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・隣近所で助け合いましょう。 ・保育園、幼稚園、学校、地域等の行事には積極的に参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中で、世代を超えて集まれる機会や場づくりをしましょう。 ・地域の伝統行事や昔の生活習慣など、次の世代へ伝承する地域づくりを進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・世代交流ができる行事の企画や情報提供を関係部署と連携して、進めます。
地域生活・活動	<ul style="list-style-type: none"> ・若い人たちへの声かけやあいさつを進んでしましょう。 ・地域の中に気軽に寄り合える場に参加しましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ●具体例 ・公民館活動へ参加 ・ヨガサークル </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な公民館等を利用して、活動の場をつくりましょう。 ・趣味の会やサークル活動に取り組んでいきましょう。 ・地域全体で、子どもや一人暮らし高齢者世帯の見守り活動を進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動を行っている企業、NPO及び各種団体などへの情報提供や活動場所の提供など関係部署と協議して、検討を進めます。
ボランティア活動	<ul style="list-style-type: none"> ・1年に1回は家族そろって地域のボランティア活動に参加しましょう。(1家族1ボランティア) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ●具体例 ・花いっぱい運動 ・見守りボランティア(通園・通学等) </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の一人暮らし高齢者などの家の補修や除雪を行うボランティア組織や助け合い、支え合う仕組みづくりを地域で進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアの連携が図れる支援を関係部署と協議して、進めます。 ・ボランティアや地域活動などの情報提供を進めます。 ・ボランティア活動のリーダー育成など関係部署と協議して、進めます。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
生活や介護の支援	<ul style="list-style-type: none"> ・“お互い様”の気持ちで、まず、自分からできることをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・車いす対応可の店には車いすマークを表示しましょう。 ・除雪等で女性や高齢者が困っていたら、地域で助け合える仕組み作りをしましょう。 ・地域で福祉委員等、支援活動の人材を育てましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉、人権教育を進め福祉意識の形成を進めます。 ・在宅福祉及び保健サービスの充実を進めます。 ・住み慣れた地域での助け合い、支え合う「地域福祉ネットワーク」づくりの支援を進めます。 ・総合相談支援体制を確立して、情報提供の充実や保健や福祉サービスの評価などの取り組みを進めます。 ・公共施設等のバリアフリー化など福祉のまちづくりを進めます。

5 実年期(65～74歳)

めざす生活像

趣味や特技などを通じて、仲間づくりを行い、これまで培った知識や経験を活かして、生き生きとした生活を送りましょう。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
介護予防	<ul style="list-style-type: none"> 散歩や体操など体を動かすように心がけましょう。 楽しい、面白いと思える時を1日1回は持てるようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> シニアクラブ活動、軽スポーツや趣味の会に参加しましょう。 介護予防教室等へ参加し、介護を受けない体づくりをしましょう。 誰でもがサロンに参加しやすい仕組みづくりを考えていきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防教室（転倒予防・認知症予防・口腔機能向上・栄養改善・閉じこもり予防）等を地域に出向き積極的に進めます。 保健、医療、福祉との連携を図り、参加しやすい介護予防事業を進めます。
趣味・生きがいを持つ	<ul style="list-style-type: none"> 自分が楽しめる場や機会をつくりましょう。 自分の特技や趣味を通じて仲間づくりをしましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頼母子 ・高齢者のサロン活動 ・朝市を利用し農作業 ・サークル活動 ・未利用農地を利用し地域で畑づくり </div>	<ul style="list-style-type: none"> 地域で高齢者と子どもたちが、交流する機会を多くつくりましょう。 シルバー人材センターの活動で自分の特技や趣味を活かしましょう。 高齢者が子育てを支援できる環境づくりを進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 市民講座など生涯学習に関する内容について関係部署と協議し充実します。 公民館活動と連携し各種講座、事業を充実します。
健診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> 1年に1回健診を受け、日常生活を見直すきっかけにしましょう。 友達など親しい人と誘い合っ て健診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 自治会等を通じて、健診を受けるよう促しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健診制度を関係機関と連携し市民に周知します。 健診内容やスタッフの充実に努めます。 こころの健康づくりや自殺予防について普及啓発を進めます。 健診を利用し、うつ病のハイリスク者の早期発見を進めます。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃から、近い所などへは歩いていくことに心がけましょう。 ・身近なスポーツ施設等を活用して運動を心がけましょう。 ・自分の知っている運動などを他の人にも教えてあげましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体や生活に合った運動の方法を知りましょう。 <div data-bbox="719 481 1082 656" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康体操 ・ヨガ ・早朝のラジオ体操 ・ウォーキング </div> <ul style="list-style-type: none"> ・励ましあって運動を続けられるような仲間をつくりましょう。 ・いつでも気軽に集まって運動ができる機会をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体操や軽スポーツなど取り組みやすい運動の普及を関係機関と連携して進めます。
外出	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回は外へ出かけるよう心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で開催される各種教室や集いの場へ誘い合って参加しましょう。 ・地域で身体の不自由な方などの外出を支援する仕組みづくりを共に検討しましょう。 ・高齢者の外出の支援をするボランティアの育成を支援しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全な道路の確保、交通網の整備を関係部署と協議して進めます。
世代交流	<ul style="list-style-type: none"> ・誕生日や記念日などを通じて家族内の交流を深めましょう。 ・地域に暮らす身近な人と交流しましょう。 ・隣近所で助け合いましょう。 ・保育園、幼稚園、学校、地域等の行事には積極的に参加しましょう。 <div data-bbox="327 1839 694 1924" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・花いっぱい運動 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・シルバー人材センターへ登録して活動しましょう。 ・自治会等で子どもたちとの交流の場をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・世代交流ができる行事の企画や情報提供を関係部署と連携して進めます。 ・保育園・幼稚園・学校などで子どもとの交流を図る機会を関係部署と連携して、増やします。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
良い食習慣を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食生活に心がけましょう。 ・家族や気の合う仲間と、食事する機会をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食育を共に進めましょう。 ・仲間で集まって地域の食材を使った料理を作り、食べる機会をつくりましょう。 ・手間をかけず手軽にできる調理方法の学習会を共に企画しましょう。 ・地域の食文化や伝統食、地元食材を使った料理を、家族や地域の人に伝える機会を作りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理献立や食品の栄養表示など、広報紙等で情報提供します。 ・誰もが参加しやすい料理教室の開催を進めます。
良い歯を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べましょう。 ・正しいお口の手入れを学びましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1年に1回は歯科健診を受診しましょう。 ・歯や飲み込み等口腔機能について知識を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「8020運動」を普及啓発し、受けやすい歯科健診体制を検討します。
集う	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味や生涯学習講座などを通じて、仲間づくりに努めましょう。 ・外出を心がけ、友人や地域の人との触れあいを大切にしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な公民館などを集いの場として、楽しめる活動を共に進めましょう。 ・若い人たちと積極的に会話する機会を持ち、交流をしましょう。 <div data-bbox="719 1429 1086 1630" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者のサロン活動 ・サークル活動 ・子どもたちへの昔ばなしや本の読み聞かせ </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・誰でも参加しやすい集いの場を関係機関と協議して、進めます。

6 高齢期(75歳以上)

めざす生活像

病氣とうまくつきあい「ピンピンころり」で自分らしい生涯を送りましょう。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
集う	<ul style="list-style-type: none"> 友人を誘って参加しましょう。 外出を心がけ友人や地域の人との触れ合いを大切にしましょう。 サロンなどで自分ができる範囲でお手伝いしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域で声かけやチラシ作成などで集いの呼びかけをしましょう。 歩いて行ける範囲に集える場所を共につくりましょう。 集う場所まで行ける手段を共に考えましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> 高齢者のサロン活動 サークル活動 空家活用の支援 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 誰でも参加しやすい集いの場を関係機関と進めます。
外出	<ul style="list-style-type: none"> 毎日、誰かと会話するよう心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 気軽に集える場所づくりを自治会や商店街で話し合っ進めましょう。 地域で高齢者の経験、知識及び技術を生かせる場所づくりを進めましょう。 高齢者の外出の支援をするボランティアの育成を支援しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 外出時に使いやすい車いすや押し車等について相談を受けめます。 安全な道路の確保に関係機関、部署と協議して努めます。
健診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> みんなで誘い合っ健診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> シニアクラブで健診を受けるように声かけ役をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健診制度を関係機関と連携し市民に周知します。 健診内容やスタッフの充実に努めます。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
世代交流	<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちと触れあう場に出かけましょう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●具体例</p> <ul style="list-style-type: none"> 放課後児童クラブ 児童館 学校行事 </div> <ul style="list-style-type: none"> あいさつを積極的にするよう心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域で昔の生活習慣や伝統行事などを次の世代へ伝えられるようにしましょう。 自治会の奉仕活動など行事に進んで参加するようにしましょう。 地域の子どもが高齢者宅を訪問できる仕組みをつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 保育園・幼稚園・学校などで子どもとの交流を図る機会を関係部署と連携して、増やします。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 体力に合った運動に取り組みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な地域での介護予防教室（転倒予防・認知症予防・口腔機能向上・栄養改善・閉じこもり予防）等へ参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 体操や軽スポーツなど取り組みやすい運動の普及を関係部署と連携して進めます。
趣味・生きがいを持つ	<ul style="list-style-type: none"> 家庭内で役割を持ちましょう。 地域の祭事などを支援しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 生涯現役を目指して特技や趣味を生かしていきましょう。 自らが主体となって活動を充実させていきましょう。 市民講座等の講師役を務めましょう。 趣味の発表の場を提供する仕組みを共につくりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 市民講座など生涯学習に関する内容を関係部署と協議して、充実します。
休養	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合った休養を取りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> こころの悩みを相談できる場所を知っておきましょう。 身近に相談できる人をつくりましょう。 友愛訪問のボランティア養成や活動の場づくりを共につくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康づくりや自殺予防について普及啓発を進めます。 健康診断等を利用し、うつ病のハイリスク者の早期発見を進めます。

主体 課題	市民が こんな取り組みをしよう	市民と市がこんなことを ともに進めましょう	市がこんなことに 取り組みます
介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でできることは自分でするよう心がけましょう。 ・バランスの取れた食事をするよう心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な地域で開催される介護予防教室（転倒予防・認知症予防・口腔機能向上・栄養改善・閉じこもり予防）等へ参加しましょう。 ・家族や親しい人以外に困った時の相談できる場所を知っておきましょう。 ・住宅の段差をなくすなど、暮らしやすい環境をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室（転倒予防・認知症予防・口腔機能向上・栄養改善・閉じこもり予防）等を地域に出向き積極的に進めます。 ・保健、医療、福祉との連携を図り、参加しやすい介護予防事業を進めます。
仕事	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の中で自分のできる仕事をしましょう。 ・地域の掃除、登下校時の見守りなど自分のできることに挑戦しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・若い頃にやっていた仕事や趣味など得意な分野を活用して、地域の活動に参加してみましょう。 ・地域内のゴミ拾い運動などの行事があれば積極的に参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シルバー人材センターを支援していきます。