

## 健康福祉行動

### ○望ましい身体活動

- ウォーキング
- 体操
- スポーツ
  - ゲートボール
  - その他
- トレーニング
- 日常生活での身体活動
- 外で遊ぶ
- 農作業による身体活動

### ○仕事をする

### ○ストレス対処

- ストレスが解消できる
- 笑う
- 外出する

### ○休養をとる

### ○望ましい子育て

- 適切な性行動
- 薬物依存防止
- 集い
- 信仰
- 地域での生活(交流)
- 世代交流
- ボランティア活動

### ○生きがいづくり

- 趣味
- 農作業

### ○介護への予防行動

- 認知症にならない
- 寝たきりにならない

### ○良好な家族関係(含む結婚)

### ○礼節(挨拶など)

### ○適切な受療行動

- 適切な通院
- 適切な服薬

### ○減量

### ○適切な飲酒

### ○生活や介護の支援行動

### ○日光浴

### ○良質な歯を持つ

### ○清潔を保つ

### ○防煙・禁煙・分煙

### ○事故予防

### ○痛みと上手に付き合う

### ○規則正しい生活を送る

- 良質な睡眠
- 早寝早起き
- 規則正しい生活

### ○健診を受診する

### ○健康づくりに取り組む

### ○良質な食習慣

- 食生活
- バランス良い食事
- 規則正しい食事摂取

## 環境

- 広大な郡上市
- 豊かな自然
- 少子高齢化・人口減少
- 気候・天候
- 長良川鉄道
- 観光課題

### ○犯罪・事件

### ○災害対策

### ○獣害

### ○ごみ問題

### ○手続き

### ○道路環境

### ○経済的課題

- 税金・年金・医療
- 手当、控除制度拡充
- 就労支援体制

## 健康福祉課題

- 性・思春期の心身の成長
- 妊娠出産
- 更年期障害
- 認知症
- 排泄障害
- 聴力障害
- 視力障害
- 痛み
  - 下肢の痛み
  - 腰痛
  - その他の痛み

### ○生活習慣病

- 血圧
- 肥満
- 脳血管疾患
- 心疾患
- 糖尿病
- 肝疾患
- 腎疾患
- がん
- 高脂血症

### 精神ストレス近縁

- 不眠
- ストレス
- 疲労
- 精神疾患
- 不登校

### その他

- 歯
- 口腔問題
- 風邪
- 胃腸障害
- 甲状腺疾患
- 歩行障害
- 貧血
- アレルギー
- めまい
- 事故

## QOL (生活の質)

ノーマライゼーションをはじめ安心して楽しく暮らし続けられる地域のなかで、家族との相互支援もと、一人一人の市民が年齢や疾病、障害の有無にかかわらず良好な健康感や生きがいを持ちながら、早世を避けて自分らしく生涯をおくる