

3 計画の体系

基本理念
市民がめざす
生活の質（QOL）

みんなで創り、みんなで育む、安心して暮らし続けられるまち 郡上

一人ひとりの市民が、良好な健康感や生きがいを持ち自分らしく生涯を送りましょう。

互いに支え合い安心して楽しく暮らし続けられる地域づくりを進めましょう。

ノーマライゼーションの実現をめざすまちづくりを進めましょう。

地域で育む

乳幼児期（0～6歳）

特徴 ● ● 親など身近な周囲の人の考え方が大きく影響し生理的機能が次第に発達し、人格や生活習慣の基礎を確立する時期。

健康な心身を育む

学童・思春期（7～18歳）

特徴 ● ● 親の教育、しつけ、学校の生活が大きな部分を占める時期。社会参加の準備のため、家庭と学校の連携によって望ましい生活習慣を確立する時期。

仕事に子育て

青年期（19～39歳）

特徴 ● ● 身体機能も完成し健康や体力に自信がある人が多い時期。意識して自己管理を行わないと生活習慣の問題や乱れを引き起こしやすい時期。

家庭や地域のかなめ

壮年期（40～64歳）

特徴 ● ● 仕事や子育てなどで社会的責任が大きい時期。身体的にはさまざまな形で加齢が自覚されはじめ、健康維持が重要な時期。

趣味や特技をいかす

実年期（65～74歳）

特徴 ● ● まだまだ健康で社会的な活動が期待される時期。介護、認知症（痴呆）の問題もある時期。

人生の集大成

高齢期（75歳以上）

特徴 ● ● 自分なりの生きがいや仕事があり、様々な事を熟知している年代です。体力低下と閉じこもりがちになる時期

（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。

解決すべき健康福祉行動

規則正しい生活をする

事故予防

良い食習慣を持つ

健診を受ける

医療機関への受診

清潔を保つ

信仰（感謝の心を持つ）

良い歯を持つ

礼節を心がける（あいさつ）

（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。

解決すべき健康福祉行動

アルコール対処

良い食習慣を持つ

性教育・性行動

防煙・禁煙・分煙

規則正しい生活をする（運動・スポーツ）

（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。

解決すべき健康福祉行動

ボランティア活動

ストレス対処

子育て

防煙・禁煙・分煙

身体活動・運動

清潔を保つ

事故予防

礼節を心がける（あいさつ）

性教育・性行動

（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。

解決すべき健康福祉行動

休養

家族のきずなを深める

防煙・禁煙・分煙

良い食習慣を持つ

アルコール対処

世代交流

地域生活・活動

ボランティア活動

生活や介護の支援

（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。

解決すべき健康福祉行動

介護予防

趣味・生きがいを持つ

健診を受ける

身体活動・運動

外出

世代交流

良い食習慣を持つ

良い歯を持つ

集う

（めざす生活像）

病気とうまくつきあい「ピンピンころり」で自分らしい生涯を送りましょう。

解決すべき健康福祉行動

集う

外出

健診を受ける

世代交流

身体活動・運動

趣味・生きがいを持つ

休養

介護予防

仕事

ライフステージ別の基本計画