

## 第4章

# 基本計画

ここでは、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。

この取り組みの内容は、すべて公募による50名の市民が参加した「市民会議」において、策定委員会で抽出された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を行いました。

その後、市民会議の検討結果を策定委員会へ提案して、策定委員会においてさらに取り組む事項を追加していただきました。

最後に、市職員及び市社会福祉協議会職員において、市民会議及び策定委員会で提案していただいた取り組む内容をまとめ、本基本計画へ反映しました。

### 取り組みの区分（実施主体の明確化）

市民がこんな  
取り組みをしよう

..... 市民が主体的かつ自主的に行う取り組み。

市民と市がこんな  
ことをともに  
進めましょう

..... 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。

市がこんなことに  
取り組みます

..... 市が責任を持って行う取り組み。

# 1 乳幼児期(0歳～6歳)

めざすべき生活像

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"> <li>・親自身がまず規則正しい生活をしましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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（乳幼児学級等）に参加しましょう。</li> <li>・家庭教育学級等など様々な機会を通じて、規則正しい生活の必要性を話し合いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・子育て支援事業の充実を進めます。</li> </ul>
事故防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誤飲の事故を防ぐために、家の整理整頓に努めましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・小さい頃から「あなたが大切」といつも言い「命の大切さ」を伝える子育てをしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区で「安全マップ」など共に作成しましょう。</li> <li>・子どもは大切な存在であると意識しましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・救急法や交通安全教室の開催回数を関係部署と協議して増やします。</li> <li>・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。</li> </ul>
良い食習慣を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭で栄養バランスのとれた献立を考え、調理しましょう。</li> <li>・郷土の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。</li> <li>・親自身の食生活を見直しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の行事の中に郷土の食材を使った食事をつくり、子どもたちに食べる場を提供しましょう。</li> <li>・良い食生活を送る楽しさを知る講習会を共に開催しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食や幼児食に関する相談や指導の機会を増やします。</li> <li>・食のレシピ等の紹介を広報紙やケーブルテレビなどでPRするよう関係部署と協議して取り組みます。</li> </ul>

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
健診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの発育状態を理解しましょう。</li> <li>妊婦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。</li> <li>家族で健診を受ける取り組みを進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域や職場などで妊婦や乳幼児健診の実施に関する情報を伝え合いましょう。</li> <li>妊婦や乳幼児健診の大切さを理解し、受診を進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦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。</li> <li>妊婦や乳幼児健診内容やスタッフの充実に努めます。</li> </ul>
医療機関への受診	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>早めの受診に心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市内の医療情報交換に努め、適切な受診をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>救急時を含め周産期医療や小児科医療の充実に関係部署と協議して進めます。</li> <li>様々な医療サービスの情報を広報します。</li> </ul>
清潔を保つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの体の清潔に心がけましょう。</li> <li>うがいや手洗いの習慣をつけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お風呂の入り方を小さい頃から教えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
信仰（感謝の心を持つ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>感謝する心を小さい頃から大切に育てましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で生命あるものを大切にするよう心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
良い歯を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べたらお茶を飲ませ、歯を磨く習慣をつけましょう。</li> <li>おやつの内容に注意しましょう。</li> <li>歯によい硬いものを食べさせましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>虫歯予防に関する学習会に参加しましょう。</li> <li>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。</li> <li>地域ぐるみで「食べたら磨く行動」を推進しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おやつの与え方の指導を増やします。</li> <li>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部署と協議して伝えます。</li> <li>妊婦学級等で歯に関する学習の充実に努めます。</li> </ul>
礼節を心がける（あいさつ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>親があいさつをする見本をみせましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域みんなであいさつ運動を進めましょう。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>育児学級等であいさつや礼儀に関する話題を取り入れます。</li> </ul>

## 2 学童・思春期(7歳～18歳)

めざすべき生活像

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"> <li>・ 飲酒の害について家族で学び、家庭で子どもに教えましょう。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小中学校やPTAなど地域で未成年の飲酒の害について話し合いをしましょう。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報紙やケーブルテレビなど関係部署と協議して未成年の飲酒の害についての啓発や情報提供をします。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
良い食習慣を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族みんなで朝食をしっかり食べるよう心がけましょう。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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話し合いましょう。</li> <li>・ 子ども・親子・男性等の料理教室を開催していきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 栄養の知識など広報紙やケーブルテレビで関係部署と調整してお知らせします。</li> <li>・ 教育委員会と連携して学校での「食育」を進めます。</li> </ul>
性教育・性行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 何でも相談でき話し合える親子関係や家庭をつくりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもの頃から性教育に取り組みましょう。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教育委員会など関係機関と協議してスクールカウンセラーの設置など相談支援体制の充実に努めます。</li> </ul>

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"> <li>・子どもの前では吸わないようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公共施設は、禁煙及び分煙を進めます。</li> <li>・喫煙防止教育を教育委員会など関係部署と協議して、学校等で取り組みを進めます。</li> <li>・教育施設敷地内での全面禁煙を教育委員会など関係部署と協議して、進めます。</li> </ul>
規則正しい生活をする (遊び・スポーツ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族みんなで起床就寝時間等、規則正しい生活に取り組みましょう。</li> <li>・親の生活リズムに子どもを巻き込まないようにしましょう。</li> <li>・子どもと遊ぶ機会をつくりましょう。</li> <li>・子どもと一緒にスポーツを楽しみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で規則正しい生活の大切さを話し合いましょ</li> <li>・地域やPTAなどで「規則正しい生活の大切」を学ぶ機会を広めましょ</li> <li>・学校や地域でのスポーツ活動に進んで参加しましょ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教育委員会など関係部署と協議して、学校等で規則正しい生活の重要さを学ぶ機会づくりを進めます。</li> <li>・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。</li> <li>・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情報提供を進めます。</li> </ul>

### 3 青年期(19歳～39歳)

めざすべき生活像

**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"> <li>・自分ができるところから始めてみよう。</li> <li>・自分の趣味を生かして楽しみながらやってみよう。</li> <li>・自分の身近なところからできることを見つけよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・ボランティアセンターの機能を社会福祉協議会など関係部署と協議して、充実させていきます。</li> </ul>
ストレス対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・何でも話せる友人を持ちましょう。</li> <li>・趣味を見つけ仲間づくりをしましょう。</li> <li>・体を動かして汗を流しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・地域で子育て中の人を息抜きできる場づくりを進めましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスと上手に付き合う方法を普及・啓発します。</li> <li>・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。</li> </ul>
子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>・互いに協力し合い、子育てできる家庭を築きましょう。</li> <li>・家族そろって食事をする機会を増やしましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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しましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>

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"> <li>喫煙マナーやルールを守りましょう。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙による害についての学習する機会を持ちましょう。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公共施設は、禁煙及び分煙を進めます。</li> <li>タバコの害について啓発活動を進めます。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に運動したり、体を動かす機会をつくりましょう。</li> <li>子どもと一緒にスポーツを楽しみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動を共にできる仲間づくりを進めましょう。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>日常生活の中で取り組める運動プログラムなど関係部署と協議して検討を進めます。</li> </ul>
清潔を保つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>清潔な環境づくりを意識した生活に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>清潔な環境づくりを関係部署と協議して進めます。</li> <li>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。</li> </ul>
事故予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>交通ルールを守り、安全運転に心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で行う安全運転講習、救急講習会に参加しましょう。</li> <li>地域で生命の大切さを考える機会を持ちましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
礼節を心がける (あいさつ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分から進んであいさつをしましょう。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の中であいさつを交わしましょう。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市全体であいさつ運動を関係部署と連携して進めます。</li> </ul>
性教育・性行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい性知識と倫理感を持ちましょう。</li> <li>性の悩みを打ち明けられる人を持ちましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エイズ予防に関する啓発活動を進めます。</li> <li>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。</li> </ul>

## 4 壮年期(40歳～64歳)

めざすべき生活像

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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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よう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心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。</li> <li>休養の大切さ、休憩時間の過ごし方などを啓発する活動に関係部署と協議して、取り組みを進めます。</li> </ul>
家族のきずなを深める	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>家族ぐるみのつきあいができる行事をつくりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>家族みんなが参加できるイベントを企画しましょう。</li> <li>男性の料理教室の開催など男性の食事づくりを応援する機会を企画しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>男女共同参画推進都市宣言を関係部署と協議して、検討します。</li> <li>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。</li> </ul>
防煙・禁煙・分煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコは決められた場所で、喫煙マナーを守って吸いましょう。</li> <li>自分の家族をたばこの煙から守ってあげましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公共施設は、禁煙及び分煙を進めます。</li> <li>タバコの害について啓発活動を進めます。</li> </ul>



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"> <li>・減塩に心がけましょう</li> <li>・1日1回は家族そろって食事をするようにしましょう。</li> <li>・野菜を多く摂るようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲食店での食品の栄養表示をしましょう。</li> <li>・地域で親子の調理教室などを開催しましょう。</li> <li>・地元でとれる野菜を使った料理を普及しましょう。</li> <li>・朝市を盛んにして、地産地消を進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーブルテレビなどで料理献立や食品の栄養表示などの放送を関係部署と協議して、進めます。</li> </ul>
アルコール対処	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休肝日をつくりましょう。</li> <li>・自分にあった適量を心得て楽しいお酒を飲みましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・郡上市断酒の会をつくります。</li> <li>・地域や職場で適量飲酒の呼びかけを進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・アルコールについての相談窓口の充実を進めます。</li> </ul>
世代交流	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・地域に暮らす身近な人と交流しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・地域の伝統行事など、次の世代へ伝承する地域づくりを進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
地域生活・活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自ら進んで、若い人たちへの声かけやあいさつを進んでしましょう。</li> <li>・地域の中に気軽に寄り合える場に参加しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な公民館等を利用して、活動の場をつくりましょう。</li> <li>・趣味の会やサークル活動に取り組んでいきましょう。</li> <li>・地域全体で、子どもの見守り活動を進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>

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"> <li>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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の一人暮らし高齢者などの家の補修や除雪など行うボランティア組織など助け合い、支え合う仕組みづくりを地域で進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>ボランティアや地域活動などの情報提供を進めます。</li> <li>仮称「シニア人材センター」(40～64歳)などを検討して、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。</li> </ul>
生活や介護の支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>“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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>車いす対応可の店には車いすマークを表示しましょう。</li> <li>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。</li> <li>地域で福祉委員等、支援活動の人材を育てましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>福祉、人権教育を進め福祉意識の形成を進めます。</li> <li>在宅福祉及び保健サービスの充実を進めます。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>

## 5 実年期(65歳～74歳)

めざすべき生活像

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"> <li>散歩や体操など体を動かすように心がけましょう。</li> <li>楽しい、面白いと思える時を1日1回持てるようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>老人クラブ活動、軽スポーツや趣味の会に参加しましょう。</li> <li>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。</li> <li>介護保険制度の仕組みを勉強しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動教室、転倒予防教室など介護予防事業を充実します。</li> <li>保健、医療、福祉の連携強化を図り、参加しやすい事業を進めます。</li> </ul>
趣味・生きがいを持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が楽しめる場や機会をつくりましょう。</li> <li>自分の特技や趣味を通じて仲間づくりをしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民講座など生涯学習に関する相談、情報提供を関係部署と協議して、充実します。</li> <li>公民館活動を活発にして、公共施設における各種講座、事業を関係部署と協議して、充実します。</li> </ul>
健診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>友達など親しい人と誘い合って健診を受けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自治会を通じて、健診を受けるよう促しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>健診内容やスタッフの充実に努めます。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の体や生活に合った運動の方法を知りましょう。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操や軽スポーツなど取り組みやすい新たな運動プログラムの普及を関係部署と連携して進めます。</li> </ul>

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
外出	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日1回は外へ出かけるよう心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>市民講座など生涯学習に関する相談、情報提供を関係部署と協議して、充実します。</li> </ul>
世代交流	<ul style="list-style-type: none"> <li>隣近所で助け合いましょう。</li> <li>保育園・幼稚園・学校等の行事には積極的に参加しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シルバー人材センターへ登録して活動しましょう。</li> <li>自治会等で子どもたちとの交流の場をつくりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>保育園・幼稚園及び小・中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。</li> </ul>
良い食習慣を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスの良い食生活に心がけましょう。</li> <li>家族や気の合う仲間と、食事する機会をつくりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間が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。</li> <li>手間をかけず手軽にできる調理方法を学ぶ実習会を共に企画しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケーブルテレビなどで料理献立や食品の栄養表示などの放送を関係部署と協議して、進めます。</li> <li>誰もが参加しやすい調理教室の開催を進めます。</li> </ul>
良い歯を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい歯磨きの方法を知りましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1年に1回は歯科検診を受診しましょう。</li> <li>歯について知識を深めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「80歳では20本運動」を普及啓発し、歯科検診体制を充実していきます。</li> </ul>
集う	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>誰でも利用しやすい集いの場の整備と機会を関係部署と協議して、進めます。</li> </ul>

## 6 高齢期(75歳以上)

めざすべき生活像

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。

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"> <li>友人を誘って参加しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>歩いて行ける範囲に集える場所を共につくりましょう。</li> <li>集う場所まで行ける手段を共に考えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まとめ役、リーダーの育成をしていきます。</li> <li>誰でも利用しやすい公民館等の整備を関係部署と協議して進めます。</li> </ul>
外出	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日、誰かと会話するよう心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気軽に集える場所づくりを自治会や商店街で話し合い進めましょう。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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ます。</li> <li>安全な道路の確保に関係機関、部署と協議して努めます。</li> </ul>
健診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>みんなで誘い合って健診を受けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>老人会で健診を受けるように声かけ役をつくりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>健診内容やスタッフの充実に努めます。</li> </ul>
世代交流	<ul style="list-style-type: none"> <li>昔遊びを通して子どもたちと触れあいを持ちましょう。</li> <li>あいさつを積極的にするよう心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>自治会の奉仕活動など行事に進んで参加するようしましょう。</li> <li>他県の修学旅行生の道案内など共に計画していきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育園・幼稚園及び小・中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。</li> </ul>

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"> <li>自分流の体操など体力に合った運動に取り組みましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仕事をつくって歩きまわしましょう。</li> <li>身近な地域での介護予防講習会などへ参加しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操や軽スポーツなど取り組みやすい新たな運動プログラムの普及を関係部署と連携して進めます。</li> </ul>
趣味・生きがいを持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭内で役割を持ちましょう。</li> <li>地域の祭りなどの指導をしてきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>自らが主体となって活動を充実させていきましょう。</li> <li>市民講座等の講師役を務めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民講座など生涯学習に関する相談、情報提供を関係部署と協議して、充実します。</li> <li>地域活動の貢献に応じてポイントを付与する仕組みづくり関係機関部署と協議して検討します。</li> </ul>
休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の年齢や生活習慣に合った休養を取りましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>温泉などの施設を利用しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>温泉の上手な使い方を普及していきます。</li> </ul>
介護予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分でできることは自分でするよう心がけましょう。</li> <li>バランスの取れた食事をするよう心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な地域で開催される介護予防教室などへ参加しましょう。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動教室、転倒予防教室など介護予防事業を充実します。</li> <li>保健、医療、福祉の連携強化を図り、参加しやすい事業を進めます。</li> </ul>
仕事	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭の中で自分のできる仕事をしましょう。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シルバー人材センターを充実させていきます。</li> </ul>