

目標

# マイペースで生きる

～自分の元気のもとを見つけよう～

【取り組み】

## 1 行事やサークル活動に参加し仲間づくり

こころに関する好きな言葉募集    こころの健康チェック表作成・普及  
既存の場所で井戸端会議ができる    既存の世代間交流事業の充実  
イベント参加ポイント制の実施    様々な活動情報をまとめて普及

### 10年後の姿

例えば 「ストレス解消法を持つ人の割合」 49.2% → 60%へ

## 2 地域のつながりを強化する

出合ったらあいさつ・声かけをすること、見守り意識の啓発  
ボランティアに関する意識、知識の啓発

### 10年後の姿

例えば 「困ったときに頼める人が地域内にいると答える人の割合」  
未把握 → 24年度把握し、29年度増加へ

## 3 こどもの豊かなこころを育む

保育園から中学校までの一貫した生命の教育を実施

### 10年後の姿

例えば 「生命の教育を実施する保育園、学校の数」  
保育園・小中学校 各1 → 全保育園・全小中学校

いきいきしたら計画  
いきいきしたら計画

みんなで ひろげまい

いきいきちゃん



# 健康の輪

こども

基本的な生活習慣を身につける

“早おき 早ね 朝ごはん”

からだ

メタボにならない体をつくる



“いきいきしたら計画”とは

こころ

マイペースで生きる  
～自分の元気のもとを見つけよう～

町内の健康づくりに関係した組織や  
団体および住民と健康なまちづくり  
について考えた健康づくり計画です。

対策として、“こども” “からだ” “こころ”の3つの分野の健康づくりに取り組みます。  
「みんなで ひろげまい 健康の輪」の声かけのもと、一人ひとりの豊かな人生、  
いきいきと過ごせる生活を目指して、町民のみなさん、推進組織、各種団体、  
関係機関、行政などが力を合わせて健康づくりに取り組みましょう。

# こども

目標

## 基本的な生活習慣を身につける

“早おき 早ね 朝ごはん”



【取り組み】

### 1 幼児期から好きなものを増やす

農作業体験 おいしい味探し体験 親子料理教室  
食生活と健康についてのおたより発行

10年後の姿

例えば 「毎日元気に過ごしていると感じる子の割合」

小学生90% 中学生66% → 100%へ

イイネちゃん



### 2 早おきと朝ごはんから生活リズムを整える

朝からいきいきラジオ体操 決まった時間に朝食をとる習慣づくり  
「起床・就寝の時間を決めよう」の呼びかけ 昔の遊びの伝承

10年後の姿

例えば 「朝、すっきりと目が覚める子の割合」

小学生18% 中学生9% → 50%へ

### 3 大人から子どもへの声かけ運動

朝の「おはよう」、帰りの「さようなら」を大人から声をかける運動

10年後の姿

例えば 「声かけ運動の参加者数」

未把握 → 24年度把握し、29年度増加へ

# からだ

目標

## メタボにならない体をつくる



【取り組み】

### 1 健診の必要性を呼びかける

健診・相談を受けやすい体制づくり 誕生日歯科健診の普及

10年後の姿

例えば 「住民健診受診率」 51.3% → 80%へ

### 2 生活の中で“歩く”ことを意識するきっかけづくり

わがまち 歩こう会 ウォーキングフォームビデオ作成  
独自体操の作成 地域・企業など運動の取り組み募集など

10年後の姿

例えば 「1日に歩く時間が30分未満の割合」 49.2% → 30%へ

### 3 食事バランスガイドの普及

バランスガイド普及員の養成、知識の普及

10年後の姿

例えば 「いつもバランスを考えて食べる人の割合」

男性22.3% 女性45.3% → 男性30% 女性55%へ



### 4 たばこ対策

防煙教育、敷地内禁煙の普及 禁煙支援サポート

10年後の姿

例えば 「敷地内禁煙施設数」

4施設(学校1、その他3) → 町内施設の50%へ