

1.めざす姿(暮しのあるべき姿)

①地域・家族・友人などとの交流を大切にする

- 地域で活動したい
- 家族・友人・地域の方と助け合う暮らしがしたい
- 地域との関係を密に暮らしたい
- 地域の中でお互い助け合い(共助)ながら、暮らして行きたい
- 友人との交流を大切にしたい
- 地域で助け合い・ふれあいながら生活していきたい
- みんなが明るく、元気で、安全・安心の出来るまちでありたい

③明るく穏やかな生活を送りたい

- 家族仲よく和やかに暮らしたい
- 笑顔を絶やさず充実した生活を送りたい
- 笑顔のある毎日を過ごしたい
- 笑いのある家族・地域の中で生活していきたい
- 明るく健康で円満な家庭生活が送りたい
- 精神的にも、肉体的にも「ゆとり」ある生活がしたい

②自分らしく自立した生活を送りたい

- 自分らしく自立した生活を送りたい
- 自分らしく体を動かす
- 規則正しい生活を送りたい
- 「自己責任」を持って、向上心のある暮らしをしていきたい
- 気力をいつまでも持って生活を続けたい
- 趣味を持つ・社会に貢献するなど、自分の役割を感じ、生きがいのある生活を送りたい
- 経済的に安定した生活をしたい
- 経済的に普通の暮らしをしたい
- 生活習慣を見直し、健康的な生活を送りたい
- バランスのよい食事を作りたい(男女問わず)
- 環境問題に意識した生活を送りたい



2.健康の姿

①ストレスをためない生活をしたい

- ストレスをためない生活をしたい
- ストレスをためず楽に暮らしたい
- 精神的健康
- 心の健康(家族や仲間と会話がある)

③食生活に気をつける

- 現代病予防の食生活を実行する
- 家族そろってバランスのよい食事をする
- 自分にあったバランスのよい食事を摂る
- 食生活に気をつけたい

⑤環境・地域のあり方を整える

- 地域でスポーツする場がある
- 地域の人たちと情報交換(交流)できる場がある
- 地域全体に情報が伝わるネットワークがある
- 安全な町づくりに地域が役割をもつ
- お互いに声を掛け合う意識をもつ
- 経済的に安定している
- 医療・就業・住居を安定させたい

②自分にあった運動をする

- 自分にあった運動をする
- 毎日運動をする
- 適度な運動をする
- 総コレステロールを下げるためにウォーキングをする

④健康管理の意識をもつ

- 身体的健康・社会的健康
- 年に1回は健康チェックを受けて、病気の早期発見をする
- 歯の健康に気をつける
- 自分の歯で食事ができる
- 健康管理の意識をもつ
- 過信しないで、定期的に健診を受ける
- 健康診断を受け、自分の体を知る
- 自分の体は自分で守る
- 早寝・早起きをし、規則正しい生活をする
- 禁煙または、タバコの本数を減らす
- 禁煙・分煙に努める

3.現状の問題点

1

こころ

2

運動

3

食事

4

健康

5

環境・地域のあり方

6

2007年問題