目標ごとの取組

目　標

① 楽しく美味しく健康に食べることができる

【取組の柱 ①】　食への理解を深めて豊かな心を育む

子ども期

個人・家族	□お箸を上手にもてるようにする □「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を通して感謝する □親子で食事をつくり、子に食への興味・知識を増やす □子どもに食事のマナーを教える □子どもに家庭の味や家庭料理を伝える □家族で野菜を育てるなど、食べ物への感謝の心をもつ
地域	□地元の食材や郷土料理に親しむ
公的機関	□ふるさと元気給食　　□学校給食だよりの発行 □学校農園の収穫体験･収穫祭 □地域学校保健委員会･養護部会による食育活動 □ヘルスボランティア委員による食育活動 □家庭料理を子どもに伝える大切さの広報、学習機会

働き盛り期

個人・家族	□食に興味を持つ □子どもに家庭の味や家庭料理を伝える □地元の食材や郷土料理を学ぶ □「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を通して感謝する
地域	□地元の食材で一緒に料理をつくり、食への理解を深める
公的機関	□健康カレンダー(旬の地元食材の紹介) □広報誌への食育情報の連載 □家庭料理を子どもに伝える大切さの広報、学習会 □食に興味をもつための体験

高齢期

個人・家族	□おいしく食べることや、食事の時間を楽しむ □若い世代に村の郷土料理や旬の食材を伝える □「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を通じて感謝する
地域	□地元の食材で一緒に料理をつくり、食文化を伝える
公的機関	□地区サロンでの健康学習 □健康カレンダー(好きな郷土料理や食べ物の紹介) □食文化を村内外に伝える取組

【取組の柱 ②】　つくる喜び、つくる力、一緒に食べる楽しみをもつ

子ども期

個人・家族	□自分で食事をつくる力をつける □親子で食事をつくって食べ、楽しくコミュニケーションをとる □調理実習で楽しくつくる体験をする □家族と一緒に食事をする（共食）
地域	□地域の人と料理を一緒につくり、食べる □PTA 活動で親子で食事を楽しみながらつくる
公的機関	□ヘルスボランティア委員による食育活動 □手づくり小学校おやつ教室 □地域学校保健委員会・養護部会による ①子どもがつくれるメニューづくりと普及、学習会 ②親子で食事を楽しみながらつくるよう勧める取組 ③共食の大切さを伝える取組（意義の学習、広報） □子ども、親、高齢者が一緒に調理し食べる取組

働き盛り期

個人・家族	□自分で食事をつくる力をつける □献立を考え、楽しく料理をつくる □料理を作ってくれた人に感謝の気持ちを伝える □家族で協力して食事をつくる □家族と一緒に食事をする（共食） □時々外食の機会をつくる（共食）
地域	□地域の人と料理を一緒につくり、食べる □親子で食事を楽しみながらつくり､子どもに食への興味を持ってもらう（PTA 活動など）
公的機関	□男性料理教室 □パパッ子クッキング教室 □育メン自慢レシピ、あわくら我が家のレシピ、元気自慢レシピ事業 □地域学校保健委員会・養護部会による ①子どもがつくれるメニューづくりと普及、学習会 ②親子で食事を楽しみながらつくるよう勧める取組 ③共食の大切さを伝える取組（意義の学習、広報） □子ども、親、高齢者が一緒に調理し食べる取組

高齢期

個人・家族	□献立を考え、楽しく料理をつくる □手軽に作れるレシピを活用して食事づくりをする □時々外食の機会をつくる（共食）
地域	□地域で人と一緒に食事をつくる □地域で共同で食べる機会を増やす（地区サロンで献立づくり、調理、会食など） □買い物に不安のある方、独り暮らしの方へ声かけをする
公的機関	□男性料理教室 □地区サロンでの健康学習、共同調理と会食支援 □生活応援センター楽々事業 □配食弁当事業 □社会福祉協議会事業(ロマン会)での会食 □お手軽お達者レシピの作成 □共同で食べる機会の充実 □子ども、親、高齢者が一緒に調理し食べる取組

目標ごとの取組

目　標

①　楽しく美味しく健康に食べることができる

【取組の柱 ③】　よい生活リズムで、よい栄養バランスの食事を摂ることができる

子ども期

個人・家族	□好き嫌いなく、バランスよくなんでも食べる □早寝早起きし、朝食を習慣づける □夕食を早めに食べ、夜食を控える □間食の摂りすぎを控え、1日の食事のリズムを整える □薄味で育てる
地域	□健康な食習慣を勧め合う
公的機関	□離乳食教室 □小児科健診での栄養相談 □妊産婦への訪問･面接による栄養相談 □乳児訪問・面接による離乳食相談 □幼児訪問・面接による栄養相談 □ヘルスボランティア委員による食育活動 □中学生ふれあい体験学習 □子育てカレッジによる食の学習（妊産婦、両親、妊娠前の夫婦など） □地域学校保健委員会･養護部会での栄養の摂り方についての学習

働き盛り期

個人・家族	□自分の身体を健康にする食生活をする □家庭で忙しい中でも、よい栄養バランス、カロリー・塩分を摂りすぎない食事の工夫をする □外食では栄養成分表示を活用する □遅い時間に夜食・間食は控える □生活リズムを整えて１日３食食べる □薄味に慣れる
地域	□健康な食習慣を勧め合う
公的機関	□ふれあいまつりによる食の展示 □健康カレンダーでの栄養の摂り方普及啓発 □総合健診での栄養相談 □診療所の健診（塩分摂取量検査含む） □みそ汁塩分濃度測定　□健診結果相談会 □栄養士による栄養相談　□特定保健指導 □マイナス５歳教室　□診療所と連携した健康相談 □保健師・看護師による健康相談 □特定健診受診勧奨　□特定健診データ取得事業 □社保被扶養者の村健診受診、保健事業の適用 □データヘルス計画の実施 □地域学校保健委員会・養護部会による栄養の摂り方についての学習 □30～50 歳代の健康教室・栄養相談 □短時間、簡単調理で良い栄養バランス、カロリー、減塩のメニュー紹介、学習 □野菜を食べよう事業 □社保被保険者の健診の機会拡大、健康学習（PTA、地域組織での学習機会も含む）

高齢期

個人・家族	□３食しっかり食べて、栄養を充分に摂る □自分の身体を健康にする食生活をする □薄味を心がける □水分をしっかり摂る □買い物をし、いろいろな食材を揃える
地域	□健康な食習慣を勧め合う
公的機関	□総合健診での栄養相談 □みそ汁塩分濃度測定 □診療所と連携した健康相談 □保健師・看護師による健康相談 □地区サロンでの健康学習 □社協配食弁当事業 □村内事業者による弁当販売、配達 □事業者による食材配達 □生活応援センター楽々事業による食生活支援 □社協買い物ツアー □高齢者版食育ガイド（岡山県）の活用

目標ごとの取組

目　標

② 生涯を通じて歯・口と心身の健康づくりができる

【取組の柱 ①】口腔の健康を保ち、おいしく楽しく食事ができる

子ども期

個人・家族

- □むし歯と歯周病にならない
- □永久歯のむし歯の増える中学生の時期に、スポーツドリンクや夜食の摂り方に注意する
- □歯磨きをする（乳幼児期、小学校低学年までは親が手伝う）
- □正しいブラッシング方法を身につける
- □歯ブラシを定期的に交換する
- □おやつの時間を決める
- □口の中に長く残る、砂糖の多いおやつを控える
- □良く噛んで、ゆっくり食べる
- □フッ素塗布を受ける
- □かかりつけの歯科医療機関を持つ
- □歯石除去、歯面清掃を受ける
- □歯の病気は早めに治療する
- □親子、祖父母で、歯の健康について学ぶ
- □妊娠中から子どもが虫歯の増える年齢になるまでに、親が歯磨き、間食の摂り方を学ぶ

地域

- □歯科検診を受けるよう声をかけ合う
- □かかりつけ歯科医療機関を持つよう声をかけ合う

公的機関

- □小児歯科検診
- □小児歯科検診での親の検診
- □小児科健診での歯科学習会
- □歯の健康相談・フッ素塗布
- □妊産婦・乳児・幼児への訪問･面接
- □地域学校保健委員会・養護部会による歯と口の健康づくり
- □学校での歯科検診、相談
- □ＰＴＡ活動での「歯と口の健康づくり」研修会
- □歯と口の健康週間の取組
- □歯と口の健康づくり事業「キラッと輝く子どもの歯と笑顔」
- □子育てカレッジ（妊産婦、両親、妊娠前の夫婦など）
- □むし歯の治療が進まない子への相談支援
- □広報活動の推進(広報誌)「健康づくりを応援ページ」
- □ふれあいまつり「健康展(歯科コーナーを設けて歯と口の健康づくりの普及啓発)」

働き盛り期

個人・家族

- □むし歯と歯周病にならない
- □歯の健康について学ぶ
- □歯や歯肉を痛めない正しいブラッシングをする
- □歯ブラシを定期的に交換する
- □歯ブラシ以外の清掃用具の使用を増やす
- □正しい食生活を継続する
- □間食の時間を決める
- □口の中に長く残る、砂糖の多いおやつを控える
- □良く噛んで、ゆっくり食べる
- □定期的な歯科検診を受ける
- □かかりつけの歯科医療機関を持つ
- □歯石除去、歯面清掃を受ける
- □歯の病気は早めに治療する

地域

- □歯科検診を受けるよう声をかけ合う
- □かかりつけ歯科医療機関を持つよう声をかけ合う

公的機関

- □総合健診における希望者への歯科検診の実施
- □歯の健康相談・フッ素塗布
- □ＰＴＡ活動での「歯と口の健康づくり」研修会
- □小児歯科検診での親の検診
- □小児科健診での歯科学習会
- □妊産婦・乳児･幼児への訪問･面接
- □地域学校保健委員会・養護部会による歯と口の健康づくり
- □歯と口の健康週間の取組
- □子育てカレッジ（妊産婦、両親、妊娠前の夫婦など）
- □歯科検診を基本健診の流れに含んだ総合健診
- □６０２４運動（歯周病などの予防･治療の知識・かかりつけ医の意義の普及、学習機会）
- □妊産婦歯科検診
- □広報活動の推進(広報誌)「健康づくりを応援するページ」
- □ふれあいまつり「健康展(歯科コーナーを設けて歯と口の健康づくりの普及啓発)」

高齢期

個人・家族

- □むし歯と歯周病にならない
- □かかりつけの歯科医を持つ
- □自分にあった義歯を装着する
- □歯の不具合があるときは、早めに治療を受ける
- □定期的な歯科検診を受ける
- □歯と口の手入れの習慣をつける
- □唾液腺マッサージをする
- □歯ブラシ以外の清掃用具の使用を増やす
- □正しい食生活を継続する
- □間食の時間を決める
- □口の中に長く残る、砂糖の多いおやつを控える
- □良く噛んで、ゆっくり食べる
- □口の体操をする
- □噛める食事の工夫をする
- □孫の歯の健康について学ぶ。おやつのあげ方を工夫する

地域

- □歯科検診を受けるよう声をかけ合う
- □かかりつけ歯科医療機関を持つよう声をかけ合う

公的機関

- □歯科検診を基本健診の流れに含んだ総合健診
- □口の介護予防教室
- □口の教室卒業生教室
- □地区サロンでの歯と口の健康学習
- □歯科医師の訪問診察
- □歯と口の健康週間の取組
- □８０２０運動　（８０２０表彰式）
- □子育てカレッジ（祖父母、地域ボランティアなど）
- □老年期の歯科検診（村全体又は地区）
- □広報活動の推進(広報誌)「健康づくりを応援するページ」
- □ふれあいまつり「健康展(歯科コーナーを設けて歯と口の健康づくりの普及啓発)」

目　標

③　お酒を末永く楽しみ、喫煙の影響を減らし、健康な生活を送ることができる

【取組の柱 ①】　適正な量でお酒を末永く楽しむ

子ども期

個人・家族	□大人が子どもにお酒を飲ませない □アルコールがもたらす心身の影響を親と子で正しく知る □親から子へ適切な飲み方とアルコールの影響を伝える
地域	□未成年者に「お酒を勧めない」「飲ませない」等の環境づくりをする
公的機関	□健康カレンダー □養護部会、地域学校保健委員会でのお酒の飲み方の学習（学校、ＰＴＡの場など） □勧めない、飲ませない運動の推進 □ふれあいまつり「健康展の開催(喫煙･飲酒の影響について啓発)」

働き盛り期

個人・家族	□元気で長く飲み続けられるように、健康的な飲み方にする □ストレス発散にお酒の飲み過ぎをしない □休肝日をつくる □飲まないと決めた時は、きちんと断る □適切な飲み方とアルコールの影響を知り、伝える
地域	□未成年者に「お酒を勧めない」「飲ませない」等の環境づくりをする □仲間との飲み会で、むりやりアルコールを勧めない □禁酒をみんなで励ます　□断酒会の活動
公的機関	□お酒の悩み相談会 □自立支援医療を活用したアルコール依存症の治療 □健診結果相談　□妊婦訪問、妊娠届時の面接 □勧めない、飲ませない運動の推進 □お酒の飲み方の広報活動　□村での休肝日を検討 □養護部会、地域学校保健委員会でのお酒の飲み方の学習 □学校、ＰＴＡでお酒の飲み方の学習会 □お酒を健康的に長く続ける飲み方の学習 □ふれあいまつり「健康展の開催(喫煙･飲酒の影響 啓発)」

高齢期

個人・家族	□アルコールがもたらす心身の影響を正しく知る □自分にあったアルコールの量を知る □ストレス発散にお酒の飲み過ぎをしない □休肝日をつくる □飲まないと決めた時は、きちんと断る
地域	□未成年者に「お酒を勧めない」「飲ませない」等の環境づくりをする □仲間との飲み会で、むりやりアルコールを勧めない □禁酒をみんなで励ます
公的機関	□断酒会 □自立支援医療を活用したアルコール依存症の治療 □健診結果相談 □お酒の悩み相談会 □お酒の飲み方の広報活動 □お酒を健康的に長く続ける飲み方の学習 □ふれあいまつり「健康展の開催(喫煙･飲酒の影響について啓発)」

【取組の柱 ②】　禁煙･節煙･分煙により、健康な生活を送る

子ども期

個人・家族	□タバコの煙を吸わせない □親の喫煙の真似をさせない □副流煙などタバコがもたらす心身の影響を正しく知り、将来「タバコを吸わない生活習慣」を身につける □親から子へ喫煙の影響を伝える
地域	□「勧めない」「吸わせない」等の環境づくりをする
公的機関	□健康カレンダー □養護部会、地域学校保健委員会でのタバコについて学習（学校、ＰＴＡの場など） □勧めない、吸わせない運動の推進 □ふれあいまつり「健康展の開催(喫煙･飲酒の影響について啓発)」

働き盛り期

個人・家族	□タバコの本数を減らす　□タバコは決められた場所で吸う □ストレス発散に、タバコを吸わない □妊娠中、出産後は家族でタバコを吸わないようにする □副流煙などタバコがもたらす心身の影響を正しく知り、タバコを吸わない生活習慣を身につける
地域	□妊娠を望む人や妊娠中の人には禁煙の大切さを伝えあう □禁煙をみんなで励ます □人が集まる場所・施設での禁煙・分煙をみんなで進める
公的機関	□禁煙外来（診療所）をより広く啓発 □妊婦訪問、妊娠届時の面接　□健診結果相談 □公共施設での禁煙･分煙の推進 □養護部会、地域学校保健委員会でのタバコについての学習 □学校、ＰＴＡでのタバコについての学習会　□禁煙普及啓発 □ふれあいまつり「健康展の開催(喫煙･飲酒の影響について啓発)」

高齢期

個人・家族	□タバコの本数を減らす　□タバコは決められた場所で吸う □ストレス発散にたばこを吸わない □副流煙などタバコがもたらす心身の影響を正しく知り、タバコを吸わない生活習慣に変える
地域	□禁煙をみんなで励ます □人が集まる場所・施設での禁煙・分煙をみんなで進める
公的機関	□禁煙外来（診療所）をより広く啓発 □公共施設での禁煙、分煙の推進 □禁煙普及啓発 □ふれあいまつり「健康展の開催(喫煙･飲酒の影響について啓発)」

目標ごとの取組

目　標

④ ライフステージに応じて日常的に楽しく体を動かすことができる

【取り組みの柱①】　生活の中で身体を動かすことができる

子ども期

個人・家族

- □近所の子ども達と一緒にしっかり歩く、駆けっこ等外遊びを楽しむ
- □学校の休み時間に友達と遊ぶ
- □夏休みのラジオ体操に参加する
- □保育園や学童クラブでしっかり身体を動かす
- □小学生は通学時できるだけ歩くようにする
- □中学生は徒歩や自転車で通学する
- □親子で楽しみながら遊ぶ・学ぶ
- □親･祖父母が子どもに遊びを教える
- □親が体の動かし方、遊び方を学ぶ
- □親が運動について学び知識を高める
- □乳幼児期に母と子が一緒に体を動かす

地域

- □親･祖父母･身近な大人が子どもに遊びを教える
- □誘い合ってスポーツのイベントに参加する

公的機関

- □スクールバスの乗降場所を変更して通学方法を見直す
- □幼稚園での運動能力専門研修
- □運動に関わる健康づくり検討会
- □子育てカレッジによる親子一緒に体を動かす運動や遊びの学習会
- □多様な運動・スポーツの機会・場・環境の検討会
- □外遊びの紹介、身近な大人が子どもに遊びを教える機会をつくる
- □安心して遊ぶ場所など公園の整備
- □自然を生かした公園整備（学校林等活用）

働き盛り期

個人・家族

- □日常生活の中に適度な運動を取り入れる（+１０運動）
  - ・自分で時間をみつけ、運動する
  - ・日常で階段を使う等工夫する
- □生活の中で時間と距離を決め、歩く習慣をもつ（昼休み、通勤、畑仕事など）
- □「あわくらの散歩道」を活用してウォーキングや散歩をする
- □体育協会の活動に参加する
- □ラジオ体操や健康体操をする
- □職場で仕事の合間にストレッチをする
- □ゲーム感覚で楽しく体を動かす
- □親子でスポーツ行事に参加して一緒に身体を動かす

地域

- □親･祖父母･身近な大人が子どもに遊びを教える
- □誘い合ってスポーツ施設を利用する（プール等）
- □夏休みのラジオ体操に参加する
- □誘い合ってスポーツのイベントに参加する
- □運動の楽しさを知り周囲に伝える
- □仲間と一緒に運動する
- □スポーツの得意な人は積極的に周囲の人に声かけをする

公的機関

- □レッツウォーキング事業
- □「あわくらの散歩道」の活用
- □運動に関わる健康づくり検討会
- □多様な運動・スポーツの機会・場・環境の検討会
- □+１０運動の推進
- □ラジオ体操、健康体操を村内放送する
- □企業に対し、体操等運動の取り組みの推進
- □外遊びの紹介、大人が子どもに遊びを教える機会づくり

高齢期

個人・家族

- □ラジオ体操をする
- □日常生活の中に適度な運動を取り入れる（+１０運動）
- □日常生活でできるだけ外出する
- □野菜作りなど仕事で身体を動かす
- □自分の仕事や趣味が、社会の役に立っていると自覚できる
- □テレビを観ながらストレッチや筋力トレーニングをする
- □下肢筋力が低下しても運動や活動を積極的にする
- □ゲートボール、グラウンドゴルフ、囲碁ボールに参加する
- □「あわくらの散歩道」を活用してウォーキングや散歩をする
- □ウォーキング同好会の活動に参加する
- □地区サロンでレクレーションや体操をする（誘い合う）
- □運動等イベント行事に参加する

地域

- □子ども達の通学支援ボランティアで同伴する
- □子どもと一緒に遊びながら、昔の遊びを教える
- □地区サロンでレクレーションや体操を誘い合う
- □運動等イベント行事に声を掛け合い、誘い合って参加する
- □スポーツの得意な人は積極的に周囲の人に声かけをする
- □運動の楽しさを知り周囲に伝える
- □仲間と一緒に運動する

公的機関

- □高齢者における既存の事業の推進（グラウンドゴルフ、囲碁ボール、ゲートボール等）
- □レッツウォーキング事業
- □「あわくらの散歩道」の活用
- □運動に関わる健康づくり検討会
- □あわくら大学や地区サロンで健康学習
- □通学支援ボランティアの推進
- □介護予防事業（個別リハビリ相談、リハビリ教室など）
- □介護サービス事業（通所介護での運動）
- □多様な運動・スポーツの機会・場・環境の検討会
- □ラジオ体操、健康体操を村内放送する
- □+１０運動の推進
- □散歩や運動の推進
- □外遊びの紹介、大人らが子どもに遊びを教える機会づくり

目標ごとの取組

目　標

④　ライフステージに応じて日常的に楽しく体を動かすことができる

【取り組みの柱②】　生涯、運動・スポーツを楽しみながら継続する

子ども期

個人・家族	□あわくら探検クラブに親子で参加する □好きな運動やスポーツを始め、続ける □スポーツ少年団に参加する □子どもの時代にいろいろなスポーツを体験する □10 歳までに楽しく体を動かし運動する力の基礎をつくる □子どもが運動や遊びを楽しいと感じる機会や環境をつくる □親子でスポーツ行事に参加する
地域	□誘い合ってスポーツのイベントに参加する □自主的な運動クラブの活動を続ける □スポーツ推進委員の活動に参加する □体育協会の活動に参加する □ウォーキングや運動施設の利用を誘い合い、定期的に運動する
公的機関	□中学生部活動 □多様な運動クラブを選択できるようにする（あわくら探検クラブ、スポーツ少年団、チアリーディング等） □運動に関わる健康づくり検討会 □地域学校保健委員会、養護部会で運動の啓発 □幼稚園・小学校・中学校で、生涯を楽しむ心身の基礎づくり □他町村と連携した運動の推進 □夜間・休日の体育館の有効活用の検討 □冬期も運動できる施設整備

働き盛り期

個人・家族	□健診結果を活用して、運動を始めるきっかけにする □好きな運動やスポーツを始め、続ける □運動や身体を動かす目的を持つ □自分にあった運動量や自分の体力を知る（定期的な体力測定） □ウォーキングや、運動施設を利用して定期的に運動する □夜間・休日にスポーツ施設で運動する □幼・小・中合同運動会に参加する □家族一緒にスポーツ行事に参加する
地域	□運動できる環境がある □スポーツ推進委員の活動に参加する □体育協会の活動に参加する □ウォーキングや運動施設の利用を誘い合い、定期的に運動する □誘い合ってスポーツのイベントに参加する
公的機関	□健診結果相談会 □特定保健指導 □スポーツ推進委員との協働事業 □体育協会の活動支援 □体力測定大会の開催 □幼小中合同運動会の開催 □運動に関わる健康づくり検討会 □地域学校保健委員会、養護部会で運動の啓発 □おもりの体操教室 □運動の必要性を啓発するための講演会 □多様な運動や機会･場･環境の整備（総合型地域スポーツクラブ） □30～50 歳代の健康教室、栄養相談 □労働条件を改善する（休みや運動する時間が取れる）。 □他町村と連携した運動の推進 □夜間・休日の体育館の有効活用の検討 □冬期も運動できる施設整備 □スポーツフェスタの開催（レクレーション、ニュースポーツの紹介、既存の運動クラブの紹介・体験等）

高齢期

個人・家族	□健診結果を活用して運動を始めるきっかけにする □好きな運動やスポーツを始め、続ける □子どもから高齢者まで一緒に運動･スポーツする □中央サロン、地区サロンで運動する □運動や身体を動かす目的を持つ □自分にあった運動量や自分の体力を知る □ウォーキングや、運動施設を利用して定期的に運動する □幼・小・中合同運動会に参加する □家族一緒にスポーツ行事に参加する
地域	□誘い合ってサロンで運動する □誘い合ってスポーツのイベントに参加する □スポーツ推進委員の活動に参加する □ウォーキングや運動施設の利用を誘い合い、定期的に運動する
公的機関	□健診結果説明会 □特定保健指導 □健康教室、栄養相談 □中央サロン、地区サロンで運動推進 □65 歳の会で筋力保持の教育 □幼小中合同運動会の開催 □運動に関わる健康づくり検討会 □体力測定大会の開催 □おもりの体操教室 □運動の必要性を啓発するための講演会 □多様な運動や機会･場･環境の整備（総合型地域スポーツクラブ） □他町村と連携した運動の推進 □夜間・休日の体育館の有効活用の検討 □冬期も運動できる施設整備 □スポーツフェスタの開催 （レクレーション、ニュースポーツの紹介、既存の運動クラブの紹介・体験等）

目標ごとの取組

目　標

⑤　身体の状態を判断し、健康管理をすることができる

【取り組みの柱 ①】　健診を活かして、自分の身体と生活を整える。

子ども期

個人・家族

□妊婦健診の結果を生活に活かす。
□子どもの健診の結果を親子で見て、家庭の生活習慣を見直していく。
□子どもの健康づくりについて、親が学ぶ。
□子どもたちが、自分の健診結果を見て生活習慣を考える学習をする。
□健診を年１回、必ず受けるよう子どもに教える。
□健診の結果、精密検査・医療が必要な場合、すぐに医療を受診する。

地域

□子どもの健康づくりを大人が学ぶ（PTA 活動含む）。
□健診と結果を活かす大切さを子どもたちに伝える。

公的機関

□妊婦･乳児一般健康診査依頼票の交付
□妊産婦訪問･面接
□小児科健診による健康相談･教育
□小児歯科検診による歯と口の健康相談･教育
□離乳食教室
□乳幼児訪問による親子への健康相談
□地域学校保健委員会･養護部会による
　・子どもの健診と結果を活かす取組
　・村の健康課題に応じた保護者への取組
□健康カレンダーによる健康管理の普及啓発
□データヘルス計画の実施（医療健診データの分析による疾病･生活課題の特定と解決）
□子育てカレッジによる妊産婦、両親、妊娠前の夫婦への健康教育
□診療所のスポット検査
□学校での健診結果を活かす学習、健診の意義を学ぶ学習
□村の公共放送で、画像や映像により健康づくりを伝える。

働き盛り期

個人・家族

□健診を年１回、受ける。家族にも勧める。
□健診結果を、家族に相談し、活かす方法を一緒に考える。
□主治医に、健診結果を見せて、治療に役立てる。
□健診結果から、身体を整える生活のポイントをみつける。
□精密検査や医療が必要とわかったときは、すぐに受診する。
□治療を始めたら、途中で止めない。
□医療や村の健康相談･教室を積極的に利用する。

地域

□健診を受けることを互いに勧め合う（職場や近所で）。
□健診結果の活かし方、工夫を職場や近所で情報交換する。
□健康相談・教室を誘い合って利用する。

公的機関

□ヘルスボランティア委員による健診受診の勧め
□健診未受診者への受診勧奨　　□村の総合健診
□健康カレンダーによる健康管理の普及啓発
□診療所の健診（塩分摂取量検査含む）
□医師会の委託健診
□特定健診データ取得事業
□がん検診の節目年齢の無料化による受診勧奨
□健診結果相談会
□特定保健指導　　□マイナス５歳教室
□診療所と連携した健康相談による生活習慣病の改善支援
□栄養士･保健師･看護師による健康相談
□診療所の医療相談
□社保被扶養者の村健診受診、保健事業の適用
□データヘルス計画の実施
□地域学校保健委員会･養護部会による
　・子どもの健診と結果を活かす取組
　・村の健康課題に応じた保護者への取組
□健診のお知らせ改善による受診勧奨
□診療所のスポット検査
□社保被保険者の健診の機会を拡げ､受診を確実にできるようにする。
□社保被保険者の健康学習の機会を拡げる。
　①職場にパンフレットを置き、健診結果を活かしてもらう。
　②特定保健指導以外の健康相談の機会を設ける（電話、面接など）。
　③既存の集まり･団体・事業所に健康学習の機会をつくる。
□村の公共放送で、画像や映像により健康づくりを伝える。
□30～50 歳代の健康教室・健康相談

高齢期

個人・家族

□健診を年１回、受ける。家族にも勧める。
□健診の結果を、家族や健康の関係者に見せて、活かす方法を一緒に考える。
□主治医に、健診結果を見せて、治療に役立てる。
□健診結果から、身体を整える生活のポイントをみつける。
□主治医の相談の下、医療や村の健康相談・教室を積極的に利用する。
□精密検査や医療とわかったときは、すぐに、受診又は主治医に相談する。
□通院や服薬を続ける。

地域

□健診を受けることを互いに勧め合う（職場や近所で）。
□地区サロンやいきいきふれあいセンターの健康教室に誘い合って参加する。
□健康づくりの方法を話し合ったり、誘い合って取り組む。
□治療を中断している人には、再開するよう声をかけ合う。

公的機関

□健診未受診者への受診勧奨
□健康カレンダーによる健康管理の普及啓発
□村の総合健診
□診療所の健診（塩分摂取量検査含む）
□医師会の委託健診
□特定健診データ取得事業
□がん検診の節目年齢の無料化による受診勧奨
□健診結果相談会
□特定保健指導　□マイナス５歳教室
□診療所と連携した健康相談による生活習慣病の改善支援
□診療所による服薬支援　　□診療所の医療相談
□在宅医療･介護連携推進事業
□栄養士･保健師･看護師による健康相談
□社保被扶養者の村健診受診、保健事業の適用
□データヘルス計画の実施
□地区サロンでの健康教室
□地域包括支援センター訪問による健康相談
□社協ミニヘルパー訪問による健康観察
□健診のお知らせ改善による受診勧奨
□診療所のスポット検査
□社保被保険者の健診の機会を拡げ､受診を確実にできるようにする。
□社保被保険者の健康学習の機会を拡げる。
　①職場にパンフレットを置き、健診結果を活かしてもらう。
　②特定保健指導以外の健康相談の機会を設ける（電話、面接など）。
　③既存の集まり･団体・事業所に健康学習の機会をつくる。
□村の公共放送で、画像や映像により健康づくりを伝える。

目標ごとの取組

目　標

⑥　心も体も休養できる

【取り組みの柱①】　充分な睡眠と早寝・早起きの習慣をつくる

子ども期

個人・家族

- □早寝・早起きの習慣をつくる
- □生活リズムを整える
- □充分な睡眠をとる
- □休養の大切さを学ぶ
- □充分に体を使って遊ぶ
- □充分に運動･スポーツする
- □親子のふれあいをする
- □安心して笑顔で暮らす
- □家族に感謝の気持ちを伝える

地域

- □放課後にしっかり遊ぶ

公的機関

- □小児科健診での保健相談
- □妊産婦訪問　　□乳児訪問
- □バンビ、ぽんぽこで親子のふれあい運動
- □小学校の休み時間の外遊び推進
- □中学生部活動
- □多様な運動クラブを選択できるようにする（あわくら探検クラブ､スポーツ少年団､チアリーディング等）
- □地域学校保健委員会・養護部会で休養の啓発
- □子育てカレッジにおける休養･生活リズムについて健康教育（育眠）
- □外遊びの紹介、身近な大人が子どもに遊びを教える機会づくり
- □安心して遊ぶ場の整備
- □ありがとう運動の推進

働き盛り期

個人・家族

- □早寝早起きで充分な睡眠をとる
- □生活リズムを整える
- □心を休め、リラックスできる時間をつくる
- □好きなことをしてストレス解消する
- □仕事と遊びの切り替えをする
- □思いっきり運動して汗を流す
- □身体を休める
- □人とのつながりを持つ
- □安心･休養･癒やしのある家庭にする
- □家族に感謝の言葉を伝えることができる
- □思いやりの気持ちをもつ

地域

- □体育協会や文化協会の活動に参加する
- □運動･スポーツを楽しむ機会がある
- □地域の集いの場に参加する
- □おしゃべりできる場がある
- □心配事、悩み事を相談できる人や場所がある

公的機関

- □健康相談の充実
- □地域学校保健委員会、養護部会で休養の啓発
- □子育て支援の充実と啓発
- □介護支援の充実と啓発
- □介護保険制度・各種サービスのお知らせ
- □体育協会・文化協会の活動支援
- □ノー残業デーの啓発
- □多様な運動ができる環境整備
- □他町村と連携した運動の推進
- □夜間・休日の体育館の有効活用の検討
- □ありがとう運動の推進

高齢期

個人・家族

- □早寝・早起きで心地よい睡眠をとる
- □生活リズムを整える
- □安心･休養･癒やしのある家庭にする
- □夫婦・家族仲が良く笑顔がある
- □家族に感謝の言葉を伝える
- □思いやりの気持ちをもつ
- □好きなことをしてストレス解消する
- □思いっきり運動して汗を流す

地域

- □心配事、悩み事を相談できる人や場所がある
- □地域の集いの場に参加する
- □おしゃべりできる場がある
- □地域で声かけをして出かける場所がある
- □運動･スポーツを楽しむ機会がある
- □体育協会や文化協会の活動に参加する

公的機関

- □健康相談の充実
- □介護支援の充実と啓発
- □地区サロン、中央サロンの充実
- □体育協会・文化協会の活動支援
- □介護予防事業（個別リハビリ相談、リハビリ教室など）
- □介護保険制度・各種サービスのお知らせ
- □不眠の相談の取り組み
- □多様な運動ができる環境整備
- □他町村と連携した運動の推進
- □夜間・休日の体育館の有効活用の検討
- □冬期も運動できる施設整備
- □ありがとう運動の推進

目標ごとの取組

目　標

⑦　心の元気を保つことができる

【取組の柱 ①】　ストレスと上手につきあう

子ども期

個人・家族

- □幼児の「やりたい」事をやらせ、出来たところをほめる
- □しっかりと遊ぶ
- □早起き、早寝の習慣をつける（６時起床、２０時就寝）
- □友達と会話を楽しむ
- □読書を楽しむ
- □好きな歌を歌う
- □感動の涙をながす機会をもつ
- □笑ったり、大きな声を出す機会をつくる
- □子どもが悩みを相談できる大人をつくる
- □怒りなどネガティブな感情を上手に扱う
- □乳幼児の発達段階に応じたコミュニケーションのコツがわかる
- □子どもに家事（料理等）の手伝いをさせる

地域

- □悩みを相談し合える関係づくり
- □子どもをほめる
- □地域の旅行、祭り、伝統行事

公的機関

- □ブックスタート事業
- □勝英地域自立支援協議会のペアレントトレーニング
- □子育てカレッジ（子どもの成長段階に応じたコミュニケーション、ストレス･感情との付き合い方、夫婦間のコミュニケーションなど）
- □ほめる条例制定
- □早寝の推奨(新規スローガン)
- □遊びの指導者登録制度
- □こども悩み事相談事業

働き盛り期

個人・家族

- □ストレスに気づく
- □睡眠と休養を十分にとる
- □早起き、早寝の習慣をつける
- □自分、家族、身近な人の良い点を見つけ、積極的にほめる
- □時間を作る技を持つ
- □ワークライフバランスを考える
- □ＯＮとＯＦＦの切り替えをする
- □趣味を持つ
- □友達と会話を楽しむ
- □読書を楽しむ
- □好きな歌を歌う
- □感動の涙をながす機会をもつ
- □笑ったり、大きな声を出す機会をつくる
- □怒りなどネガティブな感情を上手に扱う

地域

- □悩みを相談し合える関係づくり
- □お互いにほめ合う
- □地域の旅行、祭り、伝統行事

公的機関

- □子育てカレッジ(子どもの成長段階に応じたコミュニケーション、ストレス･感情との付き合い方、夫婦間のコミュニケーションなど)
- □ほめる条例制定の検討
- □早寝の推奨(新規スローガン)
- □遊びの指導者登録制度
- □ストレス、感情との上手な付き合い方の学習
- □コミュニケーション講座

高齢期

個人・家族

- □生きがいを持つ、趣味を持つ
- □畑で野菜作りをする
- □友達と会話を楽しむ
- □読書を楽しむ
- □好きな歌を歌う
- □地区サロン活動で会話やレクレーションを楽しむ
- □感動の涙をながす機会をもつ
- □笑ったり、大きな声を出す機会をつくる
- □早起き、早寝の習慣をつける
- □自分、家族、身近な人の良い点を見つけ、積極的にほめる
- □怒りなどネガティブな感情を上手に扱う

地域

- □悩みを相談し合える関係づくり
- □地区サロン活動での健康活動
- □お互いにほめ合う
- □地域の旅行、祭り、伝統行事

公的機関

- □文化協会の活動
  （カラオケ教室、ちぎり絵教室、絵画教室、川柳教室等）
- □体育協会の活動（ゲートボール、グランドゴルフ等）
- □地区サロン活動での健康活動、共同調理、会食の支援
- □ほめる条例制定
- □早寝の推奨(新規スローガン)
- □遊びの指導者登録制度
- □ストレス、感情との上手な付き合い方の学習
- □コミュニケーション講座の検討

目標ごとの取組

目　標

⑦　心の元気を保つことができる

【取組の柱 ②】　心の健康をチェックし互いを支え合う

子ども期

個人・家族

- □自分や家族の不安、心配事に気づき、相談できる
- □カウンセリングを気軽に受けることができる
- □ボランティア活動に参加する
- □妊産婦及び子どもの心の病気の早期発見、相談を受ける
- □相手の気持ちを考える授業（合宿も含む）を開催する
- □西粟倉村教育ネットワークによる学校園での縦のつながりを大切にした活動に積極的に取り組む

地域

- □子どもの見守り、声かけ
- □相手のよいところを認め合う
- □いのちの電話相談

公的機関

- □妊産婦、乳児、幼児への訪問と面接
- □小児科健診での育児ストレス支援
- □保健所の精神保健福祉相談（思春期相談）
- □子育て相談事業による連携支援の体制
- □スクールカウンセラー等の相談体制
- □教育ネットワークでの縦のつながりを大切にした教育活動
- □子育てカレッジ（子どもの成長段階に応じたコミュニケーション、ストレス･感情との付き合い方、夫婦間のコミュニケーションなど）
- □こどもボランティア活動（社協事業、中学クラブ活動）
- □「思いやりの心」育成事業

働き盛り期

個人・家族

- □心の病気の正しい知識を知る
- □自分や家族､身近な人の不安や心配事に気づき､相談できる
- □心の健康度をセルフチェックする
- □家族と相互にストレスチェックできる

地域

- □身近な人と相互にストレスチェックできる
- □カウンセリングを気軽に受けることができる
- □いのちの電話相談
- □民生委員の家庭訪問
- □お互いに声を掛け合う関係づくり
- □相手の良いところを認め合う
- □心の病気を持つ人同士や家族のつながりづくり
- □精神保健福祉ボランティアの活動をする

公的機関

- □村の健康相談
- □お酒の悩み相談（断酒会）
- □保健所の精神保健福祉相談（心の健康相談）
- □自殺予防研修会
- □認知症サポーター研修
- □「元気になろうや　フェスタ」開催
- □精神障害者家族会
- □介護者家族会
- □障害者総合支援法に基づく精神相談支援事業
- □村、保健所、精神保健福祉センターから精神障害者等へ家庭訪問
- □精神保健福祉関係の研修会(心の病気)
- □ストレスチェック表の活用推進の取組（職場、団体、健診などでの活用、広報掲載など）
- □精神保健福祉ボランティア養成

高齢期

個人・家族

- □心の病気の正しい知識を知る
- □自分や家族､身近な人の不安や心配事に気づき､相談できる
- □心の健康度をセルフチェックする
- □家族と相互にストレスチェックできる
- □カウンセリングを気軽に受けることができる

地域

- □身近な人と相互にストレスチェックできる
- □診療所の脳神経内科外来を受診する
- □認知症疾患予防センターを利用する
- □民生委員の家庭訪問
- □お互いに声を掛け合う関係づくり
- □相手の良いところを認め合う
- □精神保健福祉ボランティアの活動をする

公的機関

- □通所型予防介護サービス事業、地域介護予防活動支援事業
- □６５会
- □認知症サポーター養成講座
- □物忘れ健診
- □障害者総合支援法に基づく精神相談支援事業
- □村、保健所、精神保健福祉センターから精神障害者等へ家庭訪問
- □地域包括支援センターの訪問、面接による相談支援
- □ストレスチェック表の活用推進の取組（健診、団体、地区サロン、あわくら大学などでの紹介と活用、広報掲載など）

目標ごとの取組

目　標

⑧　人と人のつながりをつくることができる

【取組の柱 ①】　家族の絆を深める

子ども期

個人・家族	□あいさつをする □家族の予定を共有する　□家族で散歩する □外出、外食は家族と一緒に行く　□家族で旅行に行く □家族で話し合う機会をもつ、家族会議を開く □ゴミの分別を親子でする □片付けや調理等を家族と一緒にする □農作業や山仕事を家族と一緒にする □子どもに昔の話を話す　□子どもに絵本を読み聞かせる □子どものスペースを家の中心にする □子どもの話をきちんと聞く
地域	□幼稚園、小学校、中学校の PTA 活動 □地域の旅行、祭り、伝統行事に参加する □読み聞かせボランティア「ピッピの会」の活動
公的機関	□あいさつ運動 □ブックスタート事業 □読み聞かせボランティア「ピッピの会」の活動支援 □男女共同参画事業 □ふれあい体験学習 □家族の絆を深めるための親の学習

働き盛り期

個人・家族	□あいさつをする □家族で話し合い、カレンダーづくりをする □ワークライフバランスを推進する □忙しくても仕事を休み、家族との時間を作る □家族で散歩する □外出、外食は家族と一緒に行く □家族で旅行に行く □ゴミの分別を親子でする □片付けや調理等を家族と一緒にする □農作業・山仕事を家族と一緒にする
地域	□幼稚園、小学校、中学校の PTA 活動 □地域の旅行、祭り、伝統行事に参加する
公的機関	□あいさつ運動 □ブックスタート事業 □読み聞かせ事業 □男女共同参画事業 □家族の絆を深めるための親の学習

高齢期

個人・家族	□あいさつをする □食事を一緒にし、今日の出来事を話す □家族で旅行に行く □家族で散歩する □外出、外食は家族と一緒に行く □農作業や山仕事を家族と一緒にする
地域	□地域の旅行、祭り、伝統行事に参加する
公的機関	□あいさつ運動 □ブックスタート事業 □読み聞かせ事業 □子育てボランティアの学習 □昔話語り部事業

【取組の柱 ②】　趣味を楽しみ仲間もできる

子ども期

個人・家族	□あいさつをする □習い事をする □好きな運動やスポーツを始め、続けることができる
地域	□地区でのラジオ体操に参加する □子どもと一諸に遊ぶ □ボランティア活動 □子ども向けのイベントを行う
公的機関	□スポーツ少年団　□あわくら探検クラブ □読書環境を豊かにする図書館づくり □音楽、芸術の鑑賞会 □多様な運動･スポーツの機会･場･環境整備の検討会 （総合型地域スポーツクラブの検討含む）

働き盛り期

個人・家族	□あいさつをする □趣味を持つ □好きな運動やスポーツを始め、続ける
地域	□地区でのラジオ体操に参加する □文化協会の活動 □体育協会の活動 □スポーツ推進委員の活動
公的機関	□文化協会の活動支援 □体育協会の活動支援 □読書環境を豊かにする図書館づくり □スポーツ推進委員と協働事業 □多様な運動･スポーツの機会･場･環境整備の検討会 （総合型地域スポーツクラブの検討含む）

高齢期

個人・家族	□あいさつをする　□趣味を持つ □お寺参り、四国八十八カ所巡りに行く □各種活動に参加する □好きな運動やスポーツを始め、続ける
地域	□地区でのラジオ体操に参加する □ゲートボール、グラウンドゴルフの活動 □文化協会の活動　□体育協会の活動 □老人クラブの活動 □地区サロンの活動（おしゃべり、会食、囲碁ボールなど）
公的機関	□文化協会の活動支援 □体育協会の活動支援 □６５歳の会　□おもりの体操教室 □読書環境を豊かにする図書館づくり □スポーツ推進委員と協働事業 □多様な運動･スポーツの機会･場･環境整備の検討会 （総合型地域スポーツクラブの検討含む）

目標ごとの取組

目　標

⑧　人と人のつながりをつくることができる

【取組の柱 ③】　温かで心地よいコミュニティ活動をすすめる

子ども期

個人・家族

- □あいさつをする
- □地区でのラジオ体操に参加する
- □親･祖父母が子どもに遊びを教える
- □家族、友人、地域の人との会話を楽しむ
- □ボランティア活動に参加する
- □学校支援ボランティアに参加する
- □子育ての先輩から話を聞く

地域

- □地区の旅行、祭り、伝統行事（魚のつかみ取り、バーベキュー大会、秋祭り、ちびっ子相撲、とんど等）
- □身近な大人、高齢者から子どもに遊びを教える
- □山、川などで地域の子どもが自然に親しむ遊びを温かく見守る
- □幼稚園、小学校、中学校の PTA 活動に参加
- □子どもがふれあいやすい環境をつくる
- □子育て中の親が集まり情報交換や交流をする母子クラブ「若杉会」など
- □高齢者から子どもまでふれあえる場所づくり
- □身近な地域で、子どもに声掛け、見守りをする
- □民生児童委員会による見守り
- □ヘルスボランティア委員会の活動による、親子のつながりを支援

公的機関

- □あいさつ運動　□ふれあいまつり
- □つどいの広場「バンビ」
- □幼稚園の解放によるつながりづくり
- □放課後児童クラブ
- □ふるさと元気学習　□ふれあい体験学習
- □母子クラブ「若杉会」
- □西粟倉村教育ネットワークを活用した学校園の内間で上下のつながりある活動
- □子育てカレッジ（妊産婦、両親、妊娠前の夫婦、ボランティア）
- □村内外の活動の情報発信、グループ活動支援、キーパーソンの発掘･活動支援の取組
- □学校･園行事を子どもから地域に発信
- □高齢者から子どもまでふれあえる場所づくり

働き盛り期

個人・家族

- □あいさつをする
- □山、川などで子どもが自然に親しむ遊びを温かく見守る
- □子どもに遊びを教える
- □家族、友人、地域の人との会話を楽しむ
- □ボランティア活動に参加する

地域

- □消防団に参加しやすい環境づくりをする
- □ワークライフバランスを推進
- □地域の祭り、旅行、伝統行事（夏祭り、秋祭り、とんど、地区での魚のつかみ取り、バーベキュー大会等）
- □山､川などで地域の子どもが自然に親しむ遊びを温かく見守る
- □地域の子どもに遊びを教える
- □地区でのラジオ体操実施
- □お互いに声を掛け合う
- □高齢者から子どもまでふれあえる場所づくり

公的機関

- □あいさつ運動
- □スポーツ少年団を支える活動
- □探検クラブを支える活動
- □ふれあいまつり
- □ふるさと元気学習
- □生活応援センター楽々事業
- □学校支援ボラティア
- □つどいの広場「バンビ」
- □子育てカレッジ（妊産婦、両親、妊娠前の夫婦、ボランティア）
- □ボランティアの育成事業
- □村民運動会
- □地区活動のリーダー養成研修
- □村内外の活動の情報発信、グループ活動支援、キーパーソンの発掘･活動支援の取組
- □学校･園行事を子どもから地域に発信
- □高齢者から子どもまでふれあえる場所づくり

高齢期

個人・家族

- □あいさつをする
- □外で過ごしつつ､家庭の子どもから高齢者まで家族を見守る
- □生活応援センター「楽々」へのボランティア登録をする
- □ボランティア活動に参加する
- □子どもに昔の遊びを教える
- □家族、友人、地域の人との会話を楽しむ

地域

- □外で過ごしつつ、地域の子どもから高齢者まで見守る
- □お互いに声かけ見守りする
- □地域の子どもに昔の遊びを教える
- □行事や文化の伝承
- □地域の旅行
- □地区でのラジオ体操実施
- □福祉スポーツ大会
- □地域で食べる機会を増やす
- □地区サロン活動（献立作り、調理、会食など）
- □民生児童委員会による訪問
- □高齢者から子どもまでふれあえる場所づくり

公的機関

- □あいさつ運動
- □ふるさと元気学習
- □生活応援センター楽々事業
- □学校支援ボランティア
- □社会福祉協議会事業(ロマン会、サテライト)
- □地区サロンでの健康活動、共同調理と会食の支援
- □地域包括支援センターの訪問
- □社協ミニヘルパーの訪問
- □認知症サポーター養成研修
- □通所型予防介護サービス事業、地域介護予防活動支援事業（健やかリハビリ教室、口の健康教室）
- □子育てカレッジ（ボランティア）
- □ボランティアの育成事業
- □地区活動のリーダーを養成研修
- □福祉スポーツ大会
- □村内外の活動の情報発信、グループ活動支援、キーパーソンの発掘･活動支援の取組
- □学校･園行事を子どもから地域に発信
- □高齢者から子どもまでふれあえる場所づくり