

1 基本理念

本計画では、村に住む全ての人が、健康で夢や楽しみを持ち、お互いに支え合い感謝し合いながら幸せに暮らすことを、皆さんと共に目指していくことを基本理念としています。

健やかにみんなで支え合い、夢や楽しみを
持ち感謝して暮らす

2 村民が健康的に暮らす姿

計画の基本理念を具体的に表したものが「村民が健康的に暮らす姿（将来、こんな暮らしがしたい）」となります。

その姿には「100歳まで健康」「毎日楽しく生きがい」「みんなで集まってお茶や会話」「家族や地域のためになること」など、身体と心の健康や地域のつながりを大切にする暮らしが描かれています。



村民が健康的に暮らす姿

将来こんな暮らしがしたい(夢)

理念：健やかにみんなで支え合い、夢や楽しみを持ち感謝して暮らす



3 目的と目標

「村民が健康的に暮らす姿」を実現するために、「目的」と「目標」を考えました。

1) 目的

- 1 身体の健康
- 2 心の健康
- 3 地域のつながり



2) 目標

① 楽しく美味しく健康に食べることができる

食事は生きていくためのエネルギーであり、身体と心を元気にするための力を持っています。

また、食を通して食材や料理をつくってくれた人へ感謝の心を育み、食事をつくり、人と一緒に食べる楽しさをもたらします。

そのためには、楽しく美味しく食べながらも健康的な食生活を無理なく続けることが大切です。

② 生涯を通じて歯・口と心身の健康づくりができる

歯と口には食べることはもちろんのこと、力を出すことや脳への刺激など様々な働きがあります。歯と口の健康を守るためにも、歯みがきの仕方や間食のとり方、定期的な歯科受診の習慣など、幼少期から高齢期までの生涯を通じたそれぞれの取組が大切です。

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

お酒はほどほどの量が大切です。多量に飲んでしまうと心身に大きな影響を与えます。末永く楽しむためにも適正な量、休肝日を設けるなど、健康的な飲み方を身につけることが大切です。

タバコは自分自身の心身への影響だけでなく、周囲の人にも副流煙などの影響をもたらします。影響を少なくするためには、分煙・節煙・禁煙することが大切です。

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

子どもから高齢者まで遊びやスポーツで体を動かすことは、楽しく、しかも心身ともに元気になります。生活の中で自然に身体を動かすことも同様です。日常的に楽しく体を動かすことが、生涯を通じた健康づくりにつながります。

⑤ 身体の状態を判断し、健康管理をすることができる

今の身体の状態がわかると、自分の身体と生活の整え方が見えてきます。そんな整え方を身近な人と一緒に見つけ、日々に活かすことが健康を管理することとなります。

⑥ 心も体も休養できる

生活にメリハリをつけ、体を休めることは心の癒やしにつながります。また、感謝の心を伝え合う「ありがとう」の言葉かけのできる環境づくりがお互いを笑顔にしていけます。

⑦ 心の元気を保つことができる

日常的なストレスは誰でも気づかないうちに対応しているものです。ストレスと上手に付き合うこと、心の健康をチェックし互いを支え合うことが、心の元気を保つことにつながります。

⑧ 人と人のつながりをつくることができる

「顔見知り」の関係をつくることで、心も体も健康になります。そのためには家族の絆を深めたり、趣味を楽しんだりなど様々な活動を通して仲間をつくるのが大切です。人と人とのつながりが、温かで心地よいコミュニティを形づくりします。

第4章 計画の内容

1 目標ごとの取組

目標ごとに取組の柱を決めて、ライフステージの【子ども期】【働き盛り期】【高齢期】の各時期に、【個人・家族】【地域】【公的機関】が役割分担してどんな取組を行うかを表しています。

「公的機関」の取組は、次の3つの種類に色分けしています。

黒色：既に行っているもの

赤色：新規の取組として既に予定されているもの

青色：まだ行う予定はないが、取り組むとよいと考えられたもの

