


第3章 「健康おぢか21」にとりくむ

1. 小値賀町における各世代のめざす姿と取り組むテーマ

	めざす姿（テーマとサブテーマ）	取り組むテーマ
乳幼児期 （出生～就学前）	 『心も体も ～ よく食べ よく寝て よく遊ぶ ～』	栄養・食生活 身体活動・運動 休養・心の健康
児童生徒期 （小学生～18歳）	『タフで 自分らしく 自信をもって歩む子』 ～ 食事 あいさつ 感謝する心 ～	栄養・食生活 基本的生活習慣 心の健康
青年期 （18歳～49歳）	『共に話せる自己管理』 ～ 適度な運動 適度な食事 通じる心 ～	栄養・食生活 身体活動・運動 飲酒 喫煙
壮年期 （50歳～74歳）	『豊かな人情と自然を楽しみ、心身のメタボリックを解消する壮年期（とき）』	生活習慣病 栄養 運動 心 歯
高齢期 （75歳以上）	『生きがいのある老後』 ～ 皆とおしゃべり 楽しか食卓 手ばとらんごつ 適度に運動 ～	自立 栄養・食生活

年齢によって、生活スタイル、環境、体調、こころなど、大きく異なります。そこで、5つの世代に別けて検討しました。

まず、各世代の理想の姿・・・「めざす姿」（どうありたいか どうあったらいいね）を決め、それを実現するための目標や必要な行動を話し合いました。