

Ⅱ 将来像・基本方針・計画体系

1 将来像

生涯健康でいきいきと暮らせる里都まち♡なかい

医療や福祉制度の充実等により、平均寿命も延びるなど、「人生 100 年」と謳われる時代になりつつあります。

こうしたなか、平均寿命だけでなく、寝たきりにならず健康に過ごすことのできる期間＝「健康寿命」という考え方が重視されています。

60 歳以上のシニア世代になっても、健康で生きがいを持って暮らせる町民が増えることをめざして、本計画の将来像を掲げます。

この将来像には、乳幼児から青年・壮年期を経て高齢者までのそれぞれの世代が健康でいきいきと過ごすことに加えて、住み慣れた地域や里山に囲まれた豊かな中井町で暮らし続けていくこともめざしています。



2 基本方針

将来像「生涯健康でいきいきと暮らせる里都まち♡なかい」を実現するために、4つの基本方針を定めます。

健康寿命の延伸

- ◆平均寿命が延びるなか、健康で過ごせる期間＝「健康寿命」が注目されています。生きがいづくりや支え合いなども含めて、長寿になってもいきいきと暮らしていける健康の増進をめざします。



生涯を通じた健康づくり

- ◆乳幼児から高齢者までそれぞれの世代で健康であることを大切にします。各世代で陥りやすい疾病や症状などについて周知し、健診や相談により対応するなど、世代に応じた取組を進めていきます。



健全な食生活の促進

- ◆健康の基盤は、適度な運動・休息に加えて適切な食生活によってもたらされます。「コ食」化などを克服し、食を通じて健康で楽しく豊かな生活が営まれることをめざして食育を進めていきます。
※コ食：孤食、個食、子食、固食、小食、濃食、粉食など

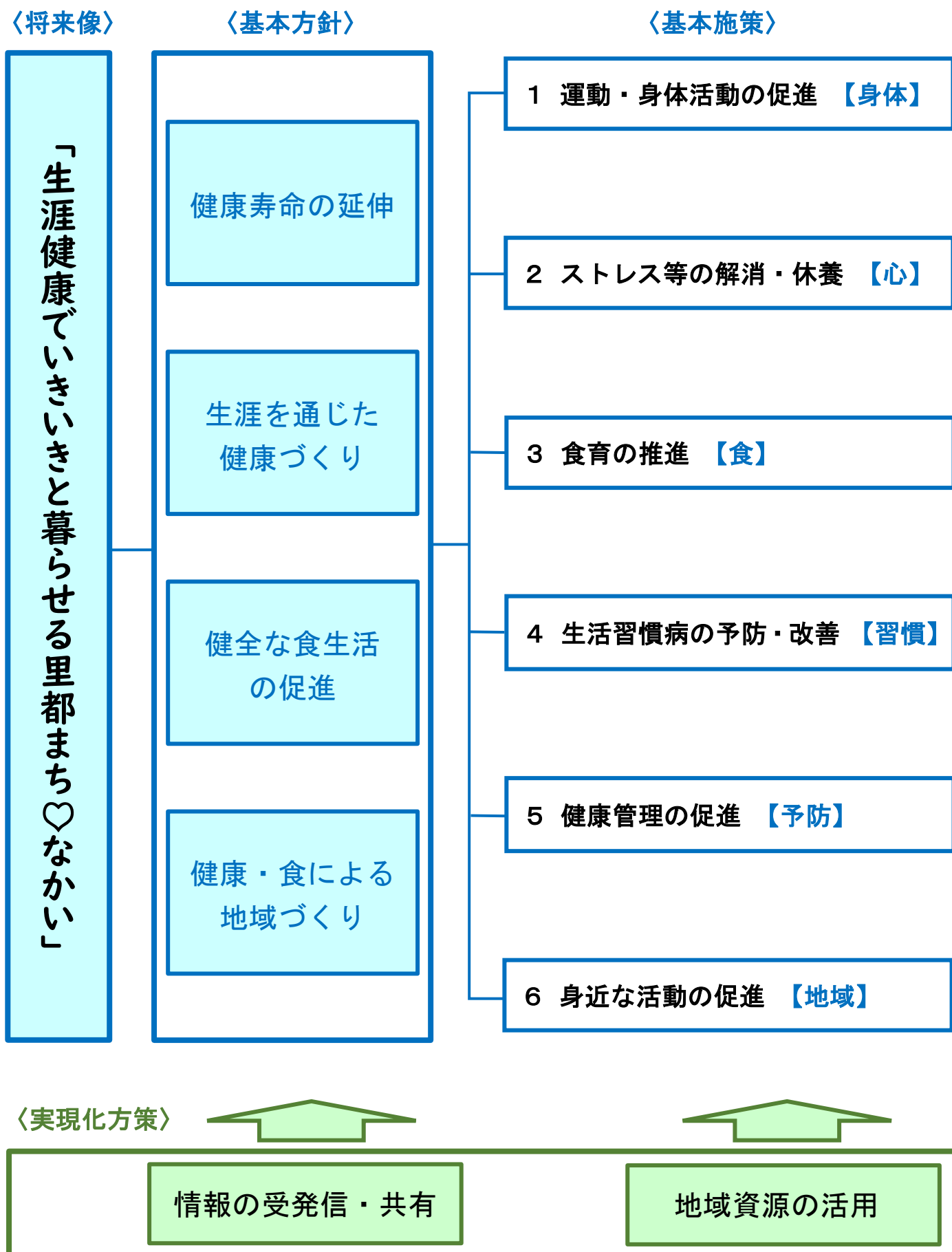


健康・食による地域づくり

- ◆健康づくりや食生活の改善等を進めるなかで、その結果として人間関係が円滑になったり、協力関係が育まれるなど、豊かな地域づくりに貢献していくことをめざします。



3 計画体系



〈主な取組〉

- ◆ 健康ウォーキング
- ◆ みんなのラジオ体操（愛称：みんラジ）
- ◆ 未病改善プログラム

- ◆ リラクゼーション・プログラム
- ◆ 健やかママパパ・プログラム
- ◆ こころの悩み相談

- ◆ 親子クッキング
- ◆ エンジョイクッキング
- ◆ 美味しく減塩プログラム

- ◆ 禁煙チャレンジ
- ◆ お酒のたしなみ方講座
- ◆ お口の健康づくり（乳幼児編）
- ◆ お口の健康づくり（中高年編）

- ◆ 楽しくけんしん²プログラム
- ◆ お得にけんしん²プログラム
- ◆ アフターけんしん²プログラム

- ◆ 地域で健康づくりプログラム
- ◆ 健康シニア講座
- ◆ 里都まち健康長寿 ♡♡♡

〈実現化方策〉

仲間づくり