

# みんなですすめる 健康おおぐち21

健康おおぐち21事務局  
94-0051  
H16年1月発行

だより その7

新年明けまして、おめでとうございます！

計画づくりも、いよいよ大詰めとなってきました。7か月に渡り、みなさんと話し合ってきた大切な声をまとめる作業に悪戦苦闘しています。

～今回は！～

各テーマごとの目標を達成するための、「今ある施策、今後あるといい施策」を整理するのに苦労した、臨時部会での成果の一部です。

大口町には、たくさんの活動(お宝)があるのにビックリ!

**大目標**  
健康で笑顔のおおぐち  
今日も元気 明日も元気

部会別の目標	みんなができるための条件	条件をみたすための施策(一部)		
		個人家庭で取り組めそうな事	地域・団体で取り組めそうな事	行政で取り組めそうな事
食生活		<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の食事や体に関心をもつ</li> <li>家族そろって食事をする習慣をつける 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育園や学校スポーツ関係の団体で朝食を食べるように啓発する 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスのよい献立例を啓発する</li> <li>野菜の摂取量をわかりやすく示す 等</li> </ul>
運動		<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の今の運動量と健康の維持に必要な運動量を知る 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>老人クラブやスポーツ少年団での体力テスト 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>町の中にすでにある運動量の目安をまとめたパンフレットの作成 等</li> </ul>
アルコール たばこ		<ul style="list-style-type: none"> <li>子供の前では吸わない 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域のまつりやイベント時には企画の段階から禁煙を入れてもらう 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公共施設は分煙から禁煙へ 等</li> </ul>
こころ		<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭内でのあいさつ(まずは、親から子へ)</li> <li>親がゆったりした気持ちで子育てする 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝市を活用しての人と人との交流</li> <li>老人クラブ、健康推進員等の活動の充実</li> <li>開かれた学共施設 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心の相談窓口</li> <li>働く女性の環境整備</li> <li>健診の充実</li> <li>生活習慣病予防 等</li> </ul>

◎話し合っているうちに、「こんなことが自分たちでできそう～」「こんなことは、この団体の活動でできるんじゃないかな～」など少しづつ「具体的に何ができるのか」が見えてきて、夢が膨らんできています。

次回は、1月19日(月)  
午後 1時30分～3時30分