

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いました。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た作業に悪戦苦闘しています。

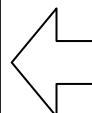
～今回は！～

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">・自分の食事や体に 関心をもつ・家族そろって食事 をする習慣をつける 等	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・バランスのよい献 立例を啓発する・野菜の摂取量をわ かりやすく示す 等
運動		<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・老人クラブやスプ ーツ少年団での体 力テスト 等	<ul style="list-style-type: none">・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
アルコール たばこ		<ul style="list-style-type: none">・子供の前では吸わ ない 等	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・公共施設は分煙か ら禁煙へ 等
こころ		<ul style="list-style-type: none">・家庭内でのあいさ つ(まずは、親から 子へ)・親がゆったりした 気持ちで子育てす る 等	<ul style="list-style-type: none">・朝市を活用しての 人と人との交流・老人クラブ、健康 推進員等の活動の 充実・開かれた学共施設 等	<ul style="list-style-type: none">・心の相談窓口・働く女性の環境整備・健診の充実・生活習慣病予防 等

◎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

