

第3章 ゆとりと生きがいを持ち健康で幸せな生活を

第1節 健康を感じる時はどんなとき？

策定委員からの声

三食おいしく食べられるとき。
趣味を持つこと。
森林浴をしているとき。
夫婦で旅行をするとき。

仕事ができるとき。
自分の力で子どもを見れるとき。
ご飯がおいしく食べられるとき。
体調を崩したとき。
初めて入院生活を送ったとき。
普通に生活できるとき。

空気と同じように感じる。普段は意識してないが健康を害したときに大切さを感じる。後で気がつくもの。

自分のやりたいことをやって、充実感を感じたとき。ボランティアをしているとき。

仕事を終えて帰宅し、自分の好きなことをやりながら晩酌をやる時。

自然に浸る(森林浴、山の空気、鳥のさえずり、美しい景色、温泉)とき。
幸福感を自分自身が見いだせたとき。
手術をして、自分の体は完璧でないと自覚したとき。
おいしく食べることができ、歳を重ねられたことを喜ばなければならない。

第2節 健康でいきいきと生活するためには自分自身どうありたい？

アンケートの声を各年代別で集めました。

10歳代

健康に気をつけてできるだけストレスをためない生活を送りたい。
これからも健康でありたい。
市民であることを誇りに思い、前進する人になりたい。
外で吸うタバコはやめたい。
日頃から注意し、ストレスをためないようにする。
学校の保健授業を通し、健康について詳しく知りたい。
なるべく怒らないようにしたい。
ずっとスポーツを続けていきたい。
健康診断を受けたい。
病気をしないように気をつけたい。
元気で明るく健康的に考えてこれから生活していきたい。
もっと健康に気をつけて自分から積極的に運動をしていきたい。
楽しいと思えることを多くし、いつも笑顔で生活できるようにしたい。
ストレスをためずに食事をしっかりとり、運動することが大切
みんなが笑顔で体を動かしている人になりたい。
自分や周りの人にプラスになることを進んでやりたい。
プラス志向で明るくいたい。

20歳代

健康で楽しく生活したい。
今のままでいい。
健康に気をつけたい。
いつまでも健康でいたい。
タバコをやめたい。
みんな明るく、心豊かにしたい。
市内での仲間とのコミュニケーションを大切にしていきたい。
ストレスをためずに、日々笑って生活していくことが大切に思う。
普段からなんにでも興味を持つようにしたい。
忙しさを言い訳にせず、適度な食事、運動、ストレス解消をしていきたい。
休日は仕事を離れてプライベートの時間を楽しめるようにしたい。
素直に思いのまま自分らしく生きていきたい。
自分の住む場所が発展するよう貢献したい。
上手にストレスを発散できる方法を見つける。
これからは、もう少し体によい生活を心がけたい。
地域全体が安全で安心して暮らせるようにコミュニケーションを大切に
したい。

30歳代

周りに気配りのできる人でいたい。
ストレスとうまくつき合う努力をしたい。
生涯健康でいられるようにさまざまなことに挑戦していきたい。
心の広いおおらかな人でありたい。
病気をしないように毎日元気で会社に行き、家族と協力して生きていきたい。
体をなるべく動かすよう心がけたい。
毎日の生活、食事をちょっと見直してみたい。
身体的、精神的にいつも元気でいられるよう心がけて生活したい。
ストレスをためずに適度な運動を行う習慣をつけていきたい。
いろいろな悩みやストレスがあるが、楽しく明るく過ごしたい。
バランスのよい食事と適度な運動を心がけたい。
自分だけでなく家族の健康を守るため、食事には気を使いたい。
弱い立場にある人と共に生きていきたい。
体を動かすことが楽しく感じられるようになりたい。

40歳代

健康管理に気をつけ生活したい。
適度な運動と食事に気をつけたい。
老後も健康でいられるようにしたい。
市に協力できることを何かしたい。
住みよい市民生活になっていけるようにしたい。
生活習慣病に気をつけていきたい。
老後は安心して暮らしたい。
イライラせず大らかな気持でいたい。
自分の趣味や体力に合ったものを探して、いろいろなことに参加できるように、心に余裕をもって生活したい。
家に閉じこもることのないような環境に身を置きたい。
ストレスをためず幸せと感じ取れるような生活をし、他の人にも思いやりを持てる余裕を持ち、接していきたい。
積極的に体を動かす時間をつくりたい。
ボランティア活動に参加したい。
食べものに気をつけて病気にならないようがんばりたい。
自己管理を常に意識するようになりたい。
いつまでも自分の歯で、健康な足腰でありたい。

50歳代

いつまでも笑顔で健康でありたい。
生活に追われ余裕がないので、ゆっくり行動・仕事をしたい。
規則正しい生活を習慣づけていきたい。
趣味を同じくする仲間と交流しながら、自然体でいきたい。
明るく穏やかに生活したい。
家族全員で常に体を動かして、明るい元気な家庭でありたい。
生涯運動をしていきたい。
ストレスをためずに十分休養をとり、趣味の時間をつくっていききたい。

感謝と思いやりの気持を心がけたい。
となり近所と仲良くして、お互い助け合って生活したい。
食生活に気をつけて、人の世話にならないように生きていきたい。
生きがいをもって毎日暮らしたい。
目標を持った生き方をしたい。
周りの人に迷惑をかけないように生きていきたい。
常に心の広い気持でいたい。
定年を迎えたらボランティアや地域行事に参加したい。
健康で自宅で生活できる老後を考えている。
生きがいを見つけたい。
家族のために自分が健康でいたい。

60歳代

いつまでも健康で周りの人のやっかいにならないようがんばりたい。
お互いをいたわり合う心と人と仲よくしたい。
心も体も健康でいたい。
できるだけ家族の世話にならないよう食事、運動に気をつけたい。
地域の人たちにコミュニケーションを保てる人でありたい。
人に迷惑をかけないように心がけたい。
落ち着いて静かに暮らしながら、好奇心を失わず前向きに生きたい。
友達をたくさん見つけて楽しく過ごしたい。
健康で生きがいを持って、自立した生活を1日でも長く続けたい。
地域・家族と仲良くしていきたい。
人の手を借りずに世話をかけないように年を重ねたい。
前向きに自分から行動を起こしたいと思う。
いつも笑顔で人と関わり、自分のできることをしていきたい。

70歳代以上

生きられるまで健康でいたい。
子ども達に迷惑をかけずに生き、また死にたい。
自分でできることはなるべく自分で体を動かしてやりたい。
適度な運動、趣味、食べものに気をつけ、家族や施設の世話にならないようにしたい。
ストレスをためない。いつも笑顔を忘れずに。
皆が健康で幸せに暮らせる環境づくりを積極的にし、身内や他人に迷惑をかけないように自分の健康づくりに気をつける。
規則正しい生活を送りたい。
自分の健康を自分で守る習慣をつけたい。
プラス志向で毎日明るく過ごしたい。



食生活改善推進委員は、健康劇をとおして、朝ご飯の大切さや間食のとり方について、食の大切さを中学生に伝えています。

指を動かし
頭の体操1・2・3
笑って楽しく身体を動か
し、地域の人と交流を
図っています。



第3節 こんなまちであってほしい

アンケートの声を各年代別で集めました。

10歳代

健康について市民ひとり一人が関心を持ち、積極的に健康づくりを行えるまち
快適で住みよいまち
みんなが過ごしやすいまち
毎日笑顔で過ごせるまち
環境に配慮したまち
仲良しなまち
緑あふれるまち
安全で平和なまちになるようひとり一人が責任を持ち心身ともに健康であるまち
市民が安心して健康で暮らしやすいまち

20歳代

医療機関の発達したまち
交流のもてるまち
自然あふれるまち
緑いっぱいのまち
何でも穏かでほんわりとするまち
身近の人たちとの交流や助け合いを大切にするまち
地域全体が安全で安心して暮らせるようコミュニケーションを大切に
するまち

30歳代

市民が明るいまち
子どもにやさしい市
子どもと老人にやさしいまち
自然豊かでのんびりしたまち
治安がよく市民の交流が多いまち
ごみの落ちていないきれいなまち
健康管理をしっかりしているまち
子どもと老人が元気でいきいき生活できるまち
人がはつらつとして誰とでも気軽にあいさつできるまち

40歳代

少子、高齢化社会に対して具体的に積極的に取り組むまち
みんな明るくなれるまち
自然豊かなまち
医療福祉の充実したまち
笑顔やあいさつが多いまち
人が助け合うまち
子どもたちが安心して生活できるまち
思いやりのあるまち
クリーンなまち（土・水・空気）
老後を安心して暮らせるまち
人にやさしいまち

50歳代

環境がよいまち
あいさつのできる緑のいっぱいあるまち
各年齢に応じて仕事や趣味が楽しくできるまち
弱者の見方になってくれるまち
自然環境の豊かな地域で人間関係がよく、毎日が笑顔で送れる生活ができるまち
夢の持てる自然環境を大切にするまち
みんなと気軽にあいさつできる笑顔をたやさないまち
子どもから老人まで健康で環境のよいまち
若い人たちが安心して出産、子育てができるまち
みんなで明るく楽しく生活していけるまち

60歳代

健康で心豊かに生活していけるまち
明るいまち
老人になっても安心して生活できるまち
人間関係とふれあい交流を大切にする明るいまち
明るく元気な子どもたちがたくさんいるまち
老後が安心できるまち

70歳代以上

市民が健康で明るく生活できるまち
住みよい安心して暮らせるまち
健康で明るいまち
生きがいのあるまち
子どもたち年寄りみんな日々楽しく過ごせるようなまち
明るくみんなと話し合いのできるまち