

◆乳幼児期(0歳～6歳)
生まれてから、小学校に入学するまでのこの年代は、一生の中で最も成長が著しい時期です。
両親や家族の中で愛情を受けながら人生の基盤となるゆたかな心を育み、健康な生活をおくるための生活習慣や社会性を身につけていきます。子どもの健やかな成長には、育児を担う人が心にゆとりをもった安定した環境で子育てができることが大切です。

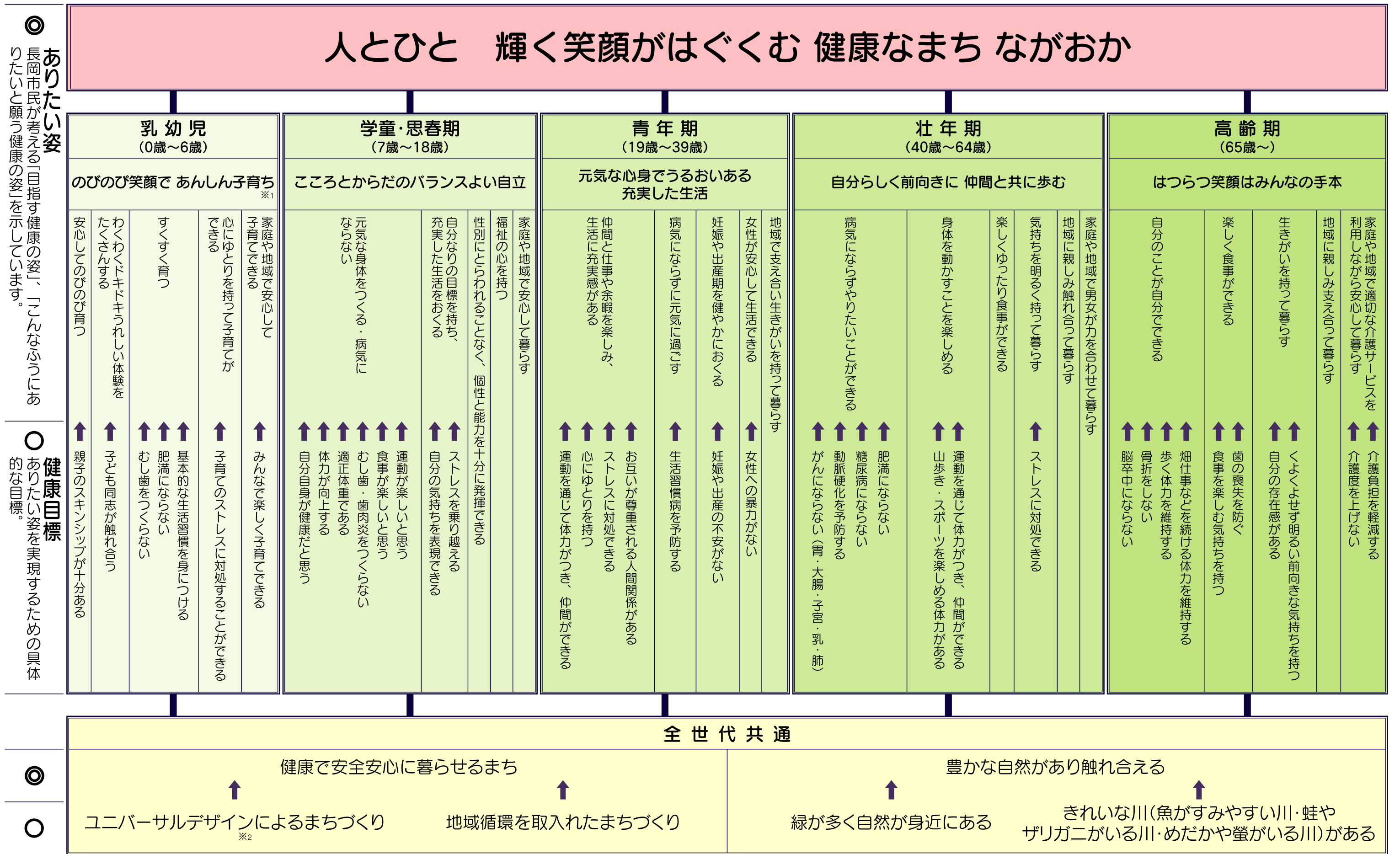


※「子育て」とは…
ながおかヘルシープラン21では、以下の内容をまとめて子育てと表現しています。
●子ども自身が育つ「子育て」
●育児を担う人や社会全体で行なう「子育て」
●子育てをしながら親も子どもと一緒に育つ「親育ち」



◆学童・思春期(7歳～18歳)
小学校入学から高校を卒業するまでのこの年代は、心も身体も成長めまぐるしい時期です。規則的な生活習慣を身につけ、親や友人とのコミュニケーションをとりながら自分で考え、判断し、行動できるようになる大人への準備期間です。心身のバランスがとれた生活を子どもたちが自らおくれるように家族や地域で見守りましょう。

この図は「人とひと 笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」をめざして、各世代のありたい姿と、その実現に向かっての目標について整理しました。一人ひとりの思いや取りくみが「健康なまち ながおか」を支え、つくっていきます。



※2ユニバーサルデザイン
年齢・性別や障害の有無などによる区別がなく、誰もが使いやすいデザインのこと、その考え方や過程のことを指します。すべての人が安全かつ快適な生活をおくれるような環境づくりを設計段階からめざしています。

元気な心身でうるおいある充実した生活

◆青年期(19歳～39歳)
学生から社会人となり、結婚して家庭を構え、子どもの誕生で親としての責任も加わるという人生の中でも激動の時期です。
家族・職場・地域との関わりにおいて互いに認めあうことや、スポーツ等を通して仲間づくりをすることで、充実感を持ち、身体の変化(衰え)に対しては若さに頼りすぎず、生活習慣を見直すことが必要となってきます。



自分らしく前向きに仲間と共に歩む



◆壮年期(40歳～64歳)
動き盛りの年代です。人生の中で最も忙しく、家庭や職場での責任も重くストレスがたまりやすくなる時期です。このような日常生活において、生活の質を維持して病気になるや、やりたいことができ、精神的にゆとりのある生活を望んでいます。
また、次に迎える高齢期をいいきと過ごすためにも、地域での行事やサークル活動を通して、ともに楽しみ語り合える仲間をつくり、自分らしく前向きに生きることが必要です。

はつらつ笑顔はみんなの手本

◆高齢期(65歳～)
年をとるにつれて、誰もが身体の衰えを感じるようになります。
反面、これまでの人生経験により、人との協調性やいたわり、やさしさといった心の面は充実してきます。家庭や地域でいいきと生きがいをもって、笑顔で暮らしたいと望む高齢者の姿があり、社会的には人生の完成期を迎えます。



◆全世代共通
健康なまちは安心して暮らせる生活環境があってこそ築くことができます。東山連峰や田園、街路樹などの豊かな緑、親しめる川、誰もが出かけやすい道路など、日常生活における豊かな環境と安全性の確保が必要です。
こうした環境づくりにも取り組みが望まれていることがわかりました。