

第3章 実現したい暮らしの姿と 8つの重点分野



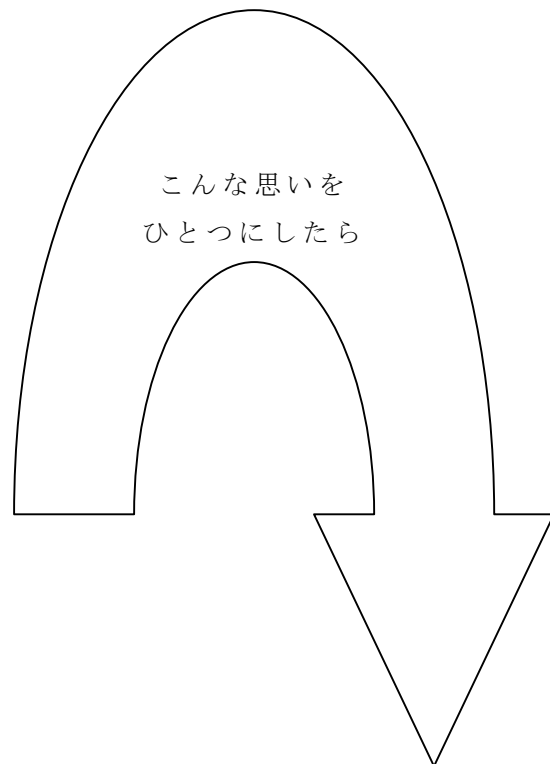
～どんなときも“ほっ”とな笑顔と思いやりの町～

実現したい暮らしの姿

一人ひとりが健康観を明確化し、自発的に行動できる町
健康で活力に満ちた町
コミュニケーションを大切にする町
御柱以外でも団結できる町
責任・自信・思いやりのある町
ありがとうがいっぱいの町
おもいやりネットワークの町
明るくニコニコ元気に暮らせる町
健康で明るく輪のある町
みんなで役割を持ち、支えあえる町
家族とコミュニケーションを核に地域で支えあえる町
思いやりを持って家族を支え、地域を支えられる町
感謝、思いやり、笑顔のあふれる町

～高齢者が増える中で～
元気な高齢者の町
世代を超えたふれあいのある町
健康寿命の長い町
元気に楽しく年をとれる町
高齢者を支えられる町
高齢者が元気で活躍！生涯現役の町

～健康面から～
健康は社会資源！
健康になることが目的ではない
自分らしく生きるための条件
自分の健康は自分だけでは守れない



明るい笑顔のしもすわ家族計画

～どんなときも“ほっ”とな笑顔と思いやりの町 しもすわ～



安心、癒し、熱さ（活力・情熱）

どんなときも“ほっ”とな笑顔と思いやりの町 しもすわ

実現したい暮らしの姿

幼年期	外で元気に楽しく遊べる
少年期	豊かな心と丈夫な体づくりができる
青年期	夢をもって社会参加できる
壮年期	ビジョンをもって、いきいきと生活できる
中年期	元気に働き、地域活動に参加できる
高年期	生涯現役で楽しく生活できる

健康とコミュニケーションを柱に8つの重点分野を設け具体的な目標を掲げます！
~できることから始めてみましょう~

実現のための条件

健康とコミュニケーション

重点分野

下諏訪町でも男女とも脳血管疾患が多く、女性は心疾患も多いので、日頃の生活で減塩と良い習慣を心がけましょう！

内臓脂肪の蓄積は、食べ過ぎと運動不足が原因です

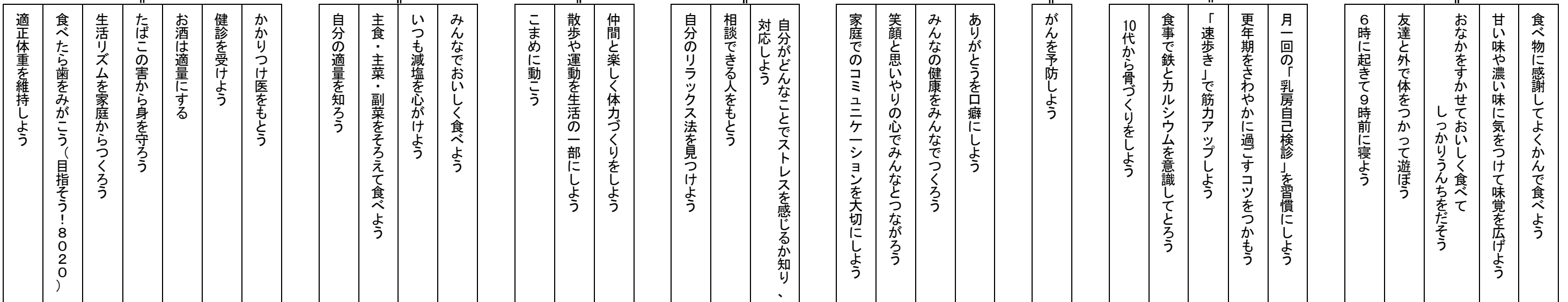
「笑い」で免疫力アップ！

がんは日本人の死因第1位
早期発見のために検診を受けましょう

女性特有の心と身体の変化に注目しましょう

三つ子の魂百まで。生活習慣病対策の基本は元やかなこどもを育てること！

目標



※「8020運動」：80歳になっても20本以上の歯を保ち、生涯にわたり食べる楽しみを損なわないことをめざす運動。よくかめる健康な歯を保つことが大変重要です。長野県の状況は80歳で10本、60歳で20本が現状です。