

休む。

・睡眠をよくとる。

・人と楽しく会話をする。情報を得るし、ストレスも解消。

(期待、要望)

・ストレス解消のために出かけられる場所(または相談できる人など)をつくる。

・温泉入浴は、リフレッシュと健康保持に有益。温泉を上手に利用しよう。

④ 歯の健康



(実践している事)

・朝食後、夕食後の歯みがきはしっかりと念入りにしている。
・いつでも歯磨きができるよう、歯ブラシはバッグに入れて持ち歩いている。
・歯の健康診断も年1回は受けるよう心掛けている。

(期待、要望)

・歯が抜けると食事がとれなくなるし、体も弱る。歯周病とむし歯を予防し、歯を大事にしてほしい。
・あごの発達のためにも、子どもの頃から硬いものを食べてほしいと思う。

⑤ たばこ



(感じた事)

・若い人でタバコを吸う人が多い。公共施設や駅のホームで禁煙を守らない人、マナーの悪い人が目立つ。

(期待、要望)

・たばこは健康に良くない。自身だけでなく、他の人たちの事を考えてほしい。
・喫煙は周りの人に迷惑をかけるように。

⑥ 疾病予防・病院



(実践している事)

・日ごろ、何でも相談できるホームドクターをつくっている。
・健康診断など前向きに受ける。

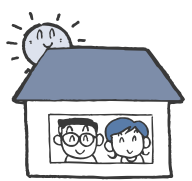
(感じた事)

・自分が病気になって、健康がいろいろと気づいた。健康が一番。

(期待、要望)

・病院マップが欲しい。
・気軽に話し合い、健康に関する情報交換の場があるといい。

⑦ 住環境



(実践している事)

・クーラーや暖房は効かせすぎず、運動や食べ物で体温調節省エネ生活。
・健康のことを考え、環境に配慮した製品を買うようにしている。

(期待、要望)

・車のアイドリングをやめてほしい。空気をきれいに。

⑧ 地域づくり



(実践している事)

・自分から積極的に人と関わりをもつように、そのような場所に出かけていく。

(感じた事)

・歩きたくなるような場所が少ない。
・高齢者で友達がおらず、孤立している人もいる。

(期待、要望)

・バリアフリーの対応の推進。
・男性の健康に関する意識をあげ

ていきたい。

・近所で気軽に集える縁側的な場所があるとよい。

・役割をもった生き生きとした元気な高齢者が多くなるとよい。

今後、これら8つの項目に対して、「健康に関するアンケート」結果や「健康に関する思い」から目標をつくり、最終的には市民の皆さんが取り組みやすい「蒲郡市民健康プラン(仮称)」をつくってきたいと思います。

次回は、具体的な健康プランの目標について、広報がまごおり10月1日号でお知らせします。



保健センター
☎ 67♦1151