

あったらいいなあ、こんな健康づくり

身近なスポーツ(イベント)

- ・各種大会
虫とり大会、夜のランニング大会、大声出してストレス発散、誰でもできるスポーツ大会、企業対抗スポーツ大会、子ども中心の運動会(学校外)など
- ・マスターズの支援
- ・スポーツ施設の無料貸し出し
- ・24時間オープンの無料スポーツジム
- ・市民スポーツの日制定
- ・どこでも教えてもらえるヨガ
- ・企業でのスポーツ振興金、休暇
- ・会社の就業時間内で簡単にできる運動の時間を設ける
- ・施設設置
行けば球技等のメンバーが揃う施設、体を動かせる複合遊戯施設

育児・出産支援

- ・妊婦・育児者がマッサージを受けられる場所
- ・園での歯の健康に対する指導(養護教諭)
- ・出産祝い金、プレゼントの贈呈
- ・高齢者のスポーツチーム、団体の育成
- ・体験子ども園の設置(子どもが欲しくなるような)
- ・子どもが何をこわしてもいい秘密基地
- ・親が子どもと遊ぶことで親も運動できる機械
- ・育児者の交流を深めるためのママ・チチカフェの設置
- ・祖父母と一緒に登園することで健康づくり

あったらいいなあ、こんな健康づくり

医療・福祉施策

- ・ 団塊世代向けセカンドライフについての講演会
- ・ 高齢者が昔を思い出し遊んだり料理などする家の設置
- ・ インスタグラムで情報交換
- ・ 仲間集めをする施設
- ・ 高齢者と子どもと一緒に留守番できるシステム
- ・ 歯科・口腔外科医師による無料セミナー
- ・ 治療のセカンドオピニオン機関の設置
- ・ 歯科(開業)支援
- ・ 高齢者が気軽に話せるサロン
- ・ 在宅介護家庭支援
- ・ シルバー世代の交流カフェの設置
- ・ 会社内での健康づくり勉強会
- ・ セカンドライフの充実支援
- ・ 年金、医療、介護の相談窓口

高齢者支援策

- ・ 雇用促進
- ・ 団塊世代のコンサルタント業務就任の促進
- ・ 栄養バランスの良い食事つきのイベント、行事
- ・ 安くて時間に余裕のある教室
- ・ 完全な栄養バランスの食事がすぐ出てくる宅配、食堂
- ・ 高齢者世代と共に楽しむ教育
- ・ 健康料理を各自持参してみんなで食べる会の設置

世代間交流

- ・ 高齢者が子どもたちに昔遊びを教える
- ・ 地域でボランティアとして自然体験を高齢者が推進する活動を行う
- ・ 老若男女問わず自分の夢が一日だけ叶う(シンデレラ城など)
- ・ 園で高齢者の方と料理
- ・ 高齢者と子どもたちが共に自然とふれあう活動を行う