

ライフステージに応じた健康づくり「健康目標」と「行動目標」

ライフステージ	健康目標	行動目標	具体的な取り組み
乳幼児期 (0～6歳)	親子とも健やかな成長を喜びあえる	病気の予防に努めます 食べること・寝ること・遊ぶことの基本的な生活習慣を身につけます	・乳幼児健康診査を受け、発育・発達状況を確認します ・朝食を食べます ・家族と食事をします ・天気の良い日は親子で外で遊びます
学童期 (小学生)	人との関わりを通じてこころもからだも元気に楽しく成長できる	良い生活習慣を身につけます 体育以外に運動を楽しみます	・食事づくりを手伝います ・毎日同じところに排便します ・子どもの近くで喫煙しません ・外で友達と遊んだり、体育以外に運動します
思春期 (中学生・高校生)	自分のこころとからだを良い状態に保ち、自分を大切にします	生活習慣と健康について意識し、行動します 喫煙・飲酒・薬物をしない・させないようにします 性に関する正しい知識を持ちます	・朝食を食べて、元気に学校に行きます ・食事づくりを手伝います ・子どもの近くで喫煙しません ・性についてきちんと学び、正しく理解します
青年期 (19～39歳)	自分のそして家族の健康についてみんなで考え、みんなで取り組みます	自分と家族の健康を意識します がん予防を意識します	・朝食を食べます ・家族と一緒に体を動かすことを意識します ・定期的にがん検診を受けます
壮年期 (40～64歳)	健康の保持、増進に積極的に取り組みます	生活習慣病予防を意識します がん予防に積極的に取り組みます	・適正体重を維持します ・外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にします ・運動する習慣を身につけます ・定期的にがん検診を受けます
高齢期 (65歳以上)	こころとからだの健康を保ち、地域や人とのつながりを通じていきいきと暮らします	食事は、健康状態に合わせ量と質を考えます 意識的に身体を動かします	・食事は量と質を考えて、3食とります ・自由に行動できる体力を維持します ・転倒防止に心がけます



▲伝統芸能を披露

各国の人たちが母国の民族舞踊や音楽を披露して交流を深める「えびな平和国際交流展」が11月6日、海老名中央公園で開かれ、出演者は芸能を通して平和の尊さを訴えました。(撮影＝広報まちかどカメラマン 青木美江子)



▲模擬店も盛況！

11月中旬、海老名駅周辺で行われた海老名プレミアム映画祭。映画関連グッズなどを展示した模擬店も大盛況。(撮影＝広報まちかどカメラマン 杉山良男)

フォトピックス



▲リサイクルにひと役

11月7日、市役所駐車場で、地球に優しい行動推進会議が「エコマーケット」を開催。不用になったおもちゃ、洋服などが有効的にリサイクルされました。(撮影＝広報まちかどカメラマン 岡本隆子)

みなさんの意見を募集

えびな健康づくりプラン(素案)に

健康増進法の施行に伴い、市では独自の健康づくり運動を進めるため「えびな健康づくりプラン」を策定中です。市民のみなさんの考えを反映させるため、広く意見を募集します。

同プランでは、食生活や運動を取り組みの重点として、乳幼児期から高齢期それぞれに応じた健康目標・

児童民芸教室 「しめ縄飾り」

市内の熟練者を講師に招き、わらを使った立派なお飾りを作ります。

▽日程・会場 下表のとおり
▽対象 市内在住の小中学生(定員になり次第締め切り)
▽費用 300円
▽持ち物 筆記用具、ものさし、花ばさみ(普通のはさみでも可)
▽講師 芝崎秋夫、小島日出生、西山勝吉の各氏。

■ 12月3日(金)から。午前8時30分～午後5時の間、電話または直接青少年会館(☎231・9787)月曜休館。

リサイクルプラザ
らくらく工房

お正月飾り



新年を手作りのお飾りで迎えませんか。

▽日時 12月25日(土)午前9時30分～正午
▽場所 リサイクルプラザ研修室
▽定員 市内在住者20人(多数の場合抽選)
▽持ち物 はさみ、水引、飾りたれ葉っぱや実。

■ 12月10日(金)まで
同プラザ(☎237・3196、火曜休館)。

再生家具を販売

リサイクルプラザでは、

みなさんの意見を十分に反映しながら効率的に行政を行う上で、もっとも大切なことは、計画的に行われること。そして、

児童民芸教室しめ縄飾り

日	時 間	会 場	定員
12月23日(祝)	午前9時30分～正午	下今泉コミセン	50
	午後1時30分～4時	国分コミセン	50
12月25日(土)	午前10時～正午	上今泉コミセン	50
	午後1時30分～4時	柏ヶ谷コミセン	50
12月26日(日)	午前9時30分～11時30分	大谷児童館	40
	午後1時～3時	門沢橋コミセン	50

アイドリング・ストップ！

12月は「大気汚染防止推進月間」

駐車時の不要なアイドリングは止めましょう

■ 環境保全課環境政策担当。

です。

▽配布時期・場所 12月6日(月)から市役所2階広聴相談課
▽配布数 先着300人(1人1冊)。

■ 同課。

ジャガイモの掘りとり

海老名市中部営農組合では、大谷地区で「ふれあい農業」として、ジャガイモの掘りとりを開催します。当日は多少汚れてもよい服装で軍手、スコップ等を用意してください。

▽日時 12月12日(日)午前9時～

午前9時頃品物がなくなり次第終了

▽場所 大谷273番地の畑。当日は、会場周辺にのぼり旗を設置

▽交通 海老名駅より徒歩15分

▽販売方法 入場は無料で、掘りとったジャガイモを廉価で販売。

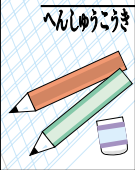
■ 同プラザ(☎237・3196)火曜休館)。

差し上げます

くらしの豆知識2005年度版300人に！

日常生活に関わりの深い問題を広く取り上げ、暮らしに役立つ情報をコンパクトにまとめて編集した冊子

編集後記



ニーズの変化や社会情勢に柔軟に対応できることが必要です。それが「実施計画」。取組状況が伝われば幸いです。(大)

週末講座

回	日(曜)	テーマ(対象・定員)	持 ち 物	講 師	備 考
17	12月18日(土)午後1時30分～4時	クリスマスケーキを作ろう～フッシュドノエルに挑戦～(市内在住在学在勤の方・20人)	筆記用具、エスロン、三角巾、ふきん、台ふきん	料理研究家 浜田啓子氏	材料費500円
	12月19日(日)午後2時～3時30分	花を楽しむ～簡単で小さなお正月の花を生けよう～(市内在住在学在勤の方・20人)	台ふきん・花ばさみ又はキッチンばさみ、ごみ袋、花を包む紙、机の上にひくビニールの敷物(大きいごみ袋など)、花びん(高さ15～20センチ、差し口の直径3～5センチ)	古流・大観流家元総務 神尾依佐氏	材料費1000円