

食事

運動

心

その他

健康で
動ける身体
でいたい。

自由に
動ける
身体

走れる
おばさん

生涯現役

あと20年
元気に働き
生活したい

情報
集め方
に
慣れる

いろいろな
情報
を知
る機会
がある

死に
至る
まで
自立。
(自分で自分のこと
はできる)

身近に
運動ができる
場所がある

興味を持つ

運動

世代を
越えた
イベント
交流

楽しみながら
運動
をする

よく遊ぶ
体を動かせる

普段から
歩く
歩数を増やす

多量に
食べる
習慣
を
作る

バランスのとれた
食事の
量を
減らす

子どもが
大きくなると
病気をする
ことも
ない
ようになる

食

やりがい

新しいことに
挑戦する
高齢者

趣味を
楽しむ

一人で
活動できる
(話す、書く、読む
など)

仲間を
作る

仕事、役割を
持つ
(特に男性)

外に出る
理由を
作る

褒められる
と
続けたい

身近に
信頼
できる
仲間
がある

交通機関
充実

有償
旅行

みんな
健康
になる
→ 結果
は
いい
もの

健康
な
人生

基本的に
正しい
旧
大
切に