

ライフステージごとの市民の取り組み

	乳・幼児期（0~5歳）	学童期（6~12歳）	思春期（13~19歳）	青年期（20~39歳）	壮年期前期（40~54歳）	壮年期後期（55~64歳）	高齢期（65歳以上）
健康習慣づくり	<ul style="list-style-type: none"> ●家族みんなで健康に関心を持ち、お互いの生活習慣と健康状態をチェックしましょう。 ●乳幼児健診を受けましょう。 ●「自らの健康は自らでつくる」との高い意識を持ちましょう。 ●健康に関する正しい情報を得るように心がけましょう ●病気や医療の基礎知識を深めましょう。 ●自分の適正体重を把握し、維持しましょう。 ●学校で実施される健康診査を必ず受けましょう。 ●1年に1回は健康診査を受けましょう。 ●毎年健診結果と見比べて、自分の健康状態を把握・管理しましょう。 ●要精密検査となったときは、必ず精密検査を受けましょう。 ●循環器疾患、糖尿病及びがんの正しい知識を身に付け、予防のための生活習慣の改善に心がけましょう。 						
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●食べる前にはうがいや手洗いをしましょう。 ●いただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう。 ●朝ごはんを必ず食べましょう。 ●必ず1日3食いろいろな食品をまんべんなく食べましょう。 ●主食、主菜、副菜を毎食そろえましょう。 ●間食・夜食・飲み物のとり方に気をつけましょう。 ●薄味習慣を身につけ、毎日1gの塩分を減らしましょう。(食塩:1日男9g・女7.5g未満) ●家族や友人と一緒に食卓を囲み、マナーを学び楽しく食べましょう。 ●薄味や野菜のおいしさを伝えましょう。 ●おやつは決まった時間に食べましょう。 ●給食を残さず食べましょう。 ●あと一皿野菜を食べましょう。(野菜:1日350g以上) ●健康状態に合わせた食事をとりましょう。 ●食に関心を持ち、自分で食物を育てるなど、食のありがたみを感じましょう。 ●外食や総菜を選ぶときには、エネルギーや塩分などの表示を参考にしましょう。 ●野菜料理ひと皿プラスしよう 						
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ●家族で、子ども同士で、元気に外で遊びましょう。 ●運動部活動を楽しみましょう。 ●日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。 ●今よりも10分体を動かしましょう。 ●自分の体力や健康状態にあった運動内容と運動量を知り、継続的にいきましょう。 ●数多くの運動やスポーツを経験しましょう。 ●自分の体力に合った運動や身体活動で続けましょう。 ●積極的に外出し、閉じこもりによる体力低下を防ぎましょう。 						
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝早起きを実践し、規則正しい生活を送りましょう。 ●自分から周囲の人にあいさつや声かけをしましょう。 ●親子のスキンシップを十分にいきましょう。 ●何でも相談できる親子関係と時間を持ちましょう。 ●十分な「睡眠」と「休養」をとりましょう。 ●気軽に相談できる人をつくりましょう。 ●自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。 ●自分の時間を持ち、趣味や遊びを楽しみましょう。 ●自分や周りの人のストレスに気づき、早めに精神科医などの専門機関等に相談しましょう。 						
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●「喫煙」「飲酒」が及ぼす健康被害について理解し、周囲の人にも配慮しましょう。 ●未成年者の「喫煙」「飲酒」をなくしましょう。 ●たばこの煙から子どもや妊産婦を守りましょう。 ●禁煙にチャレンジしましょう。 ●妊産婦の「喫煙」「飲酒」はやめましょう。 ●「適度な量」を理解し、控え目の飲酒に心がけましょう。 ●休肝日を設けましょう。 						
歯と口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯と口腔の健康に関心を持ちましょう。 ●正しい歯みがき習慣を身につけ、食べたら歯をみがきましょう。 ●よく噛んでゆっくり食べましょう。 ●年に1度は、歯科検診を受けましょう。 ●フッ化物配合歯磨剤を活用し、むし歯を予防しましょう。 ●歯間ブラシを使う習慣を身につけましょう。 ●定期的にフッ素塗布を行いましょう。 ●1日1回は、ていねいに歯みがきをしましょう。 ●甘味飲食物に気をつけましょう。 ●口腔ケアを学び実践しましょう。 ●よく噛み、水分をこまめにとりましょう。 						
医療などの提供体制	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう。 ●救急時の対応を身につけましょう。 						