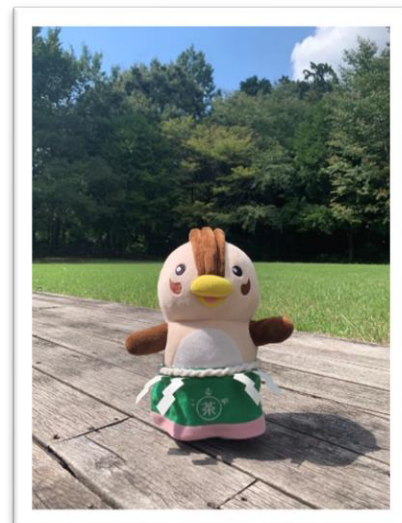


第9章

ライフステージに応じた

健康づくり



ライフステージに応じた健康づくり

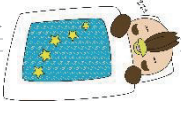
乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた健康課題があります。そのため、ライフステージの特色に応じた市民一人ひとりの健康づくりについて取組ポイントを「ライフステージ別取組一覧」にまとめました。取組ポイントは特に重点を置きたいものを示したもので、特定のライフステージだけで取り組みたいというものではありません。

◎ライフステージの設定

ライフステージ	おおむねの該当年齢
乳幼児期	0～5歳
学齢期	6～17歳
成人期	18～39歳
壮年期	40～64歳
高齢期	65歳以上

6分野における取組の様子



分野	世代	<乳幼児期> 0～5歳	<学齢期> 6～17歳
栄養・食生活		早寝早起き朝ごはんでお腹がすく生活リズムを作る	主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がける/ 欠食しないように心がける
			まずは、1日の中でもう一品！ 副菜をとろう！ 
身体活動 運動		からだを動かし楽しく遊び、 親子のコミュニケーションを図る	運動やスポーツを楽しみ、 自分にあった運動習慣を身につける
			
休養 こころの健康		早寝、早起き、規則正しい生活リズムを作る	
		疲労回復のために 睡眠があるんだよ。 	相談先を知り、一人で悩まず相談する
			周りの人の変化に気づき、声をかける
たばこ アルコール			たばこを吸わない(20歳未満) 20歳未満は、たばこを吸わない！ 飲酒はしない！
		受動喫煙のない環境づくり	
			飲酒をしない(20歳未満)
歯と口腔の 健康		歯磨き習慣を身につける	自分にあった口腔ケア(デンタルフロス、歯間ブラシ、フッ化物の応用等)を行い、むし歯や歯周病を予防する
		間食は時間と量を決める	甘味食品、甘味飲料を摂りすぎない
		よくかむことの効果を知り、よくかんで食べる	
		 かかりつけ歯科医をつくり、定期的な歯科健診を受ける	
生活習慣病 予防		規則正しい生活習慣を身につける	自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣の改善や生活習慣病予防を心がける
		乳幼児健診や予防接種を受ける	

<成人期> 18～39歳	<壮年期> 40～64歳	<高齢期> 65歳～
	主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がける 欠食しないように心がける	
適正体重を理解し、自分に見合った量の食事をする		自分にあった量の食事で低栄養を 予防する
塩分をとり過ぎないように薄味を心がける		
徒歩や自転車など環境にも配慮した生活を意識し、 活動的な毎日を心がける		積極的に地域活動へ参加し外出の機会を増やす
	運動やスポーツを楽しみ、自分にあった運動習慣を身につける	
意識的に身体を動かし、生活習慣病予防や介護予防を心がける		
睡眠による休養をとれるよう意識する		
	自分らしく生き生きと楽しみや生きがいを持つ	
相談先を知り、一人で悩まず相談する		
周りの人の変化に気づき、声をかける		
たばこを吸わない (20歳未満)	たばこの健康被害を知り、禁煙する	
妊娠中の喫煙・飲酒をしない		
受動喫煙のない環境づくり		
飲酒をしない (20歳未満)	アルコールが及ぼす影響を知り、適量飲酒や週2日の休肝日を設ける	
		
自分にあった口腔ケア(デンタルフロス、歯間ブラシ、フッ化物の応用等)を行い、 むし歯や歯周病を予防する 歯周病と全身疾患の関連について正しい知識をもつ		
よくかむことの効果を知り、よくかんで食べる		
かかりつけ歯科医をつくり、定期的な歯科健診を受ける		
自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣の改善や生活習慣病予防を心がける		
定期的に健康診査やがん検診を受ける		



