

ライフステージに合わせ た市民主体の健康づくり

各ライフステージの健康づくりの目標を達成するために、健康づくりのポイントに留意して取り組みます。 問合せ 保健センター ☎(48)3751

	妊娠・出産期	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40～64歳	前期高齢期65～74歳	後期高齢期75歳以上
健康面からみた ライフステージ の特徴	安心して妊娠・出産を 迎える環境を整える時期	身体の生理機能が自立し、 生活習慣の基礎を形成する時期 親子の愛着形成の時期	心身特に精神面の発達 が著しく、基本的な生活 習慣が固まる時期	心身に大きな成長と変化 が現れ、社会環境から 大きな影響を受けはじめる時期	社会参加を果たす自立の時期 就労、家庭を持つ、子育て を行うなど社会的に活動的 な時期	身体機能が徐々に低下して いく時期 職場、家庭、地域などにおいて 中心的な役割を担う時期	人生の完成期であるが、老化 が進み健康問題が大きくなる時期	
健康づくりの 目標	心身ともに安心して出 産できる環境を整えま しょう	健康的な生活習慣を身 につけ、こころとからだ の健やかな成長を目指 しましょう	健康的な生活習慣の知識や方法 を学び、規則正しい生活リズム を身につけましょう		自らの健康を考え、よりよい 生活習慣を確立していきま しょう	生活習慣をもう一度見直し、 健康維持に努めましょう	豊かな経験を生かし、社会との 交流を保ちながら、生活機能 の低下を防ぎましょう	
生活習慣病の 発症予防と 重症化予防	○妊婦健診を受けます	○自分の適性体重を知り、やせ過ぎや肥満を予防します（適性体重 BMI（＝体重kg÷身長m÷身長m）が18.5以上25未満 ○乳幼児健診を受け、子どもの成長・健康状態を確認します ○健診を受け、自分の健康状態を確認します ○女性：20歳になったら子宮がん検診を受け、がんの予防をします ○がん（胃・肺・大腸・乳・前立腺）検診を受け、がんの予防をします	○学校での定期健診などの結果を活用し、生活習慣を見直します（15歳まで）					○健康診査を受け、自分の健康状態を確認します
栄養・食生活	○いろいろな食品をバランスよく食べます	○朝、昼、夕の3食を家族と一緒に食べます ○「赤」「緑」「黄」（※）の食品をバランスよく食べます	○朝食を含め、3食に ○3食に両手いっぱい	主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べます ○調理法や食材を選び、塩分を控えます	○3食にたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）をとり、低栄養を予防します			
身体活動・運動	○身体と相談して歩いたり、からだを動かします	○週1チャレンジデー！（週1回、15分以上の運動をします。自分の体力、 ○屋外でからだを動かし、楽しく遊びます ○家族や友達と一緒に運動やレクリエーションを楽しみます		体調にあわせて行います） ○30分以上の運動を週2回以上行い、生活習慣病を予防します	○1日40分は、日常生活のなかでからだをこまめに動かし、筋肉、骨の動きを維持します ○ロコモティブシンドロームについて知り、ロコトレなどで筋力やバランス能力の維持・向上を図ります			
休養・こころの健康	○不安や悩みなどはためこまず、誰かに相談します	○よいことだけでなく、嫌なことも何でも話せる家庭環境を作ります ○早寝、早起きの習慣を身につけます ○保護者は、子どもの意思を尊重し、考える力を育みます	○十分な睡眠の確保と	○不安や悩みなどはためこまず、誰かに相談します 自分にあったストレス対処法を見つけ、こころの元気を保ちます			○社会参加や人との交流を楽しみます	
喫煙	○妊娠中はたばこを吸いません	○受動喫煙の健康被害を知り、受動喫煙防止に努めます ○未成年者に対するたばこの害を知り、未成年者はたばこを吸いません		○喫煙による健康被害を知り、禁煙に努めます				
飲酒	○妊娠中は飲酒をしません	○未成年者に対するアルコールの害を知り、未成年者は飲酒をしません		○生活習慣病のリスクを高める量の飲酒はしません（1日の純アルコール摂取量に換算→男性40g以上、女性20g以上 ビール中瓶500mlでは、男性2本以上、女性1本以上に相当）				
歯・口腔の健康	○妊婦歯科健康診査を受けます	○8020（ハチマルニイマル）運動：80歳で20本以上自分の歯を保つこと ○乳幼児歯科健康診査を受け、むし歯・歯肉炎を予防します ○歯と歯ぐきのセルフケア（歯みがき・フッ化物の利用・食習慣）を身につけます	○学校での定期歯科健診を受け、むし歯・歯肉炎を予防します（15歳まで） ○歯と歯ぐきのセルフ	とを目指します ○定期的に歯科健康診査を受け、むし歯・歯周病を予防します ケアを継続し、歯間補助道具の使用をします ○かむ、飲み込むことに気をつけます				

「栄養・食生活」の※：「赤」…血や肉になる食品（肉・魚・卵・大豆類・牛乳・乳製品）、「緑」…からだの調子をよくする食品（緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻類）、「黄」…力や体温になる食品（穀物・油脂類・砂糖）