

ライフステージ別の取り組み

市民一人ひとりが、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組みましょう。

	めざす姿	妊娠期	乳幼児期 (0～5歳)	学童・思春期 (6～19歳)
食育・食生活	正しい知識を身につけ、バランスの良い食事をとります。 また、マナーを知り、食事を楽します。	○ 栄養バランスに気をつけます。	○ 主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスに気をつけた食習慣を身につけます。 ○ 緑茶を毎日飲むように心がけます。	
運動	ライフスタイルに合った運動習慣を身につけ、健康な体づくりをしています。	○ 体調を見ながら体を動かします。	○ 毎日の生活の中で時間と機会を見つけて体を動かす習慣を身につけます。	
休養・こころ	十分な睡眠や休養、自分に合ったストレス解消法をもち、地域で支え合えるまちをつくりまします。	○ 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。	○ 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。 ○ 自分に合ったストレス解消法を持ちます。 ○ 家族や地域、身近な人とのコミュニケーションを大切にします。	
タバコ・アルコール・薬物	適正飲酒に努め、未成年者の飲酒を防ぎます。 禁煙する人を増やすとともに、未成年者や妊婦をたばこや薬物から守ります。	○ 妊娠中は飲酒や喫煙をしません。	○ 喫煙や受動喫煙の健康への影響について学びます。 ○ 薬物乱用の健康への影響について学びます。	
歯と口の健康	子どもの頃から歯と口に関する正しい知識やケアを身につけ、生涯自分の口から食事ができるようにします。	○ かかりつけ歯科医をもち、歯科健診を受けます。	○ 食後や就寝前などに歯磨きする習慣を身につけます。	
健康管理	子どもの頃から健康に関心をもち、一人ひとりが自分や家族の健康の保持・増進に努めます。	○ 妊婦健診を受けます。	○ かかりつけ医を持ちます。 ○ 食生活や運動習慣に気をつけ、適正体重の維持を心がけます。	

成人			
青年期	壮年期	高齢期	
			食育・食生活
○ 地元食材を利用し、毎食野菜を食べるようにします。 ○ 主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスに気をつけた食習慣を身につけます。 ○ 自分で料理する習慣や選ぶ力を身につけます。 ○ 緑茶を毎日飲むように心がけます。			
			運動
○ 運動による生活習慣病予防、ロコモティブシンドローム予防などの知識を身につけます。 ○ 毎日の生活の中で時間と機会を見つけて体を動かす習慣を身につけます。			
			休養・こころ
			○ 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。 ○ 自分に合ったストレス解消法を持ちます。 ○ 家族や地域、身近な人とのコミュニケーションを大切にします。
			タバコ・アルコール・薬物
○ ほどよい飲酒量を理解し、節度ある飲酒を心がけます。 ○ 喫煙や受動喫煙の健康への影響について学びます。 ○ 薬物乱用の健康への影響について学びます。			
			歯と口の健康
			○ 歯と口についての正しい知識やケアを身につけ、口腔機能の維持・改善に努めます。 ○ かかりつけ歯科医を持ち、１年に１回以上歯科健診を受けます。
			健康管理
			○ 定期的に健診（検診）を受診し、自分の健康状態について理解し、生活習慣の改善や医療機関受診など、適切な健康管理を行います。 ○ 食生活や運動習慣に気をつけ、適正体重の維持を心がけます。