


第4章 年代別健康づくりの目標

健康はままつ21は、各分野において各々が取り組むべき具体的な行動を「市民のやらまいか」として設定しています。

自分の年代を確認し、実践できる健康づくりを見つけ、取り組みましょう。

乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期
0歳～6歳	7歳～12歳	13歳～19歳	20歳～44歳
			
家庭や地域全体で、こどもの健康づくりを進め、基本的な生活習慣を身につけます。	自分のところとからだに関心を持ち、規則正しい生活を送ります。	命の大切さや正しい性の知識、自分自身の健康づくりに対する意識を高めます。	生活習慣を見直し、ライフスタイルに合わせた健康づくりを実践します。
身につけよう 基本的な 生活習慣	実践しよう 基本的な 生活習慣	大切にしよう 自分のところと からだ	見直そう いまの生活 未来の健康
市民のやらまいか	市民のやらまいか	市民のやらまいか	市民のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける ◆ 朝食を食べる習慣を身につける ◆ 素材の味をおいしく楽しく食べる経験を積む ◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる ◆ 身体を動かすことを楽しむ ◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける ◆ よくかんで食べる習慣を身につけて、正しい口の機能を獲得する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける ◆ 朝食を必ず食べる ◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる ◆ 薄味に慣れる ◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける ◆ たばこの害、薬物に対する正しい知識をもち ◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける ◆ むし歯や歯肉炎の予防に努める 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を心がける ◆ 朝食を必ず食べる ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ◆ 適正体重を知り、やせや肥満に気をつける ◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける ◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける ◆ 正しい歯みがきの仕方を身につける ◆ 悩み事を相談できる相手をもつ ◆ たばこ、アルコール、薬物に手を出さない ◆ 性や妊娠に関する正しい知識を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ 朝食を必ず食べる ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ◆ 減塩を心がける ◆ 適正体重を維持し、やせや肥満に気をつける ◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける ◆ 質の良い睡眠を心がける ◆ たばこは吸わない ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ 自分の口に合った歯みがきの仕方を身につける ◆ 地域の中で孤立することなく子育てをする

中年期	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ
<p>45歳～64歳</p> 	<p>65歳～74歳</p> 	<p>75歳以上</p> 
<p>運動の習慣化やストレスに上手に対応するなど、自主的な健康づくりを継続します。</p>	<p>健康で、生きがいをもって、地域や社会で活躍します。</p>	<p>外出機会を増やし、趣味や生きがいを通じて人とのつながりを深めます。</p>
<p>みつめよう 自分の健康 自分で管理</p>	<p>つづけよう 今の生活 現役世代</p>	<p>みいだそう 人生のたのしみ いきいき笑顔</p>
<p>市民のやらまいか</p>	<p>市民のやらまいか</p>	<p>市民のやらまいか</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ 朝食を必ず食べる ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ◆ 減塩を心がける ◆ 適正体重を維持する ◆ 意識的に今より10分（1,000歩）多く体を動かす ◆ 質の良い睡眠を心がける ◆ たばこは吸わない ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ 自分の口に合った歯みがきの仕方を身につける ◆ 地域の中で子育て世代を応援する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ かかりつけ医（医科・歯科）をもつ ◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる ◆ 減塩を心がける ◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する ◆ 適正体重を維持する ◆ 週2回は30分以上体力に合った運動・スポーツを楽しむ ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める ◆ 地域活動・ボランティア活動などに積極的に参加する ◆ 地域の中で子育て世代を応援する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ かかりつけ医（医科・歯科）をもつ ◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる ◆ 減塩を心がける ◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する ◆ 適正体重を維持する ◆ 運動・スポーツを通じて、地域と交流をもつ ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める ◆ 地域活動（自治会・シニアクラブなど）に積極的に参加する ◆ 地域の中で子育て世代を応援する