

ライフステージに応じた健康づくりの取組

	乳幼児期(0～5歳)	青年期(6～19歳)
食	<<一人ひとりの取組>> ○1日3食食べましょう。	
	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○栄養成分や食品表示を参考にして食品を選びましょう。	
	○薄味の習慣を付けましょう。	
	○野菜はたっぷりとりましょう。(旬のものを、多くの種類を)	
	○小さい頃から食事に関心をもたせましょう。	
	○食に関するイベント等に積極的に参加しましょう。	
	○定期的に体重を量りましょう。	
	○家族や友人等と一緒に食べる回数を増やしましょう。	
	○日本の食文化を大切にしましょう。	
体	<<一人ひとりの取組>> ○親子で全身を使った遊びをしましょう。	
		○全身を使った運動をしましょう。
		○自転車、自動車を使わずなるべく歩きましょう。
		○エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わないで階段を利用するように心掛けましょう。
		○地域のスポーツ活動等に積極的に参加しましょう。
		○ラジオ体操を活用しましょう。
心	<<一人ひとりの取組>> ○早寝・早起きをしましょう。	
		○早起きをしましょう。
		○成長に必要な睡眠をとりましょう。
	○生活のリズムを整えましょう	
	○人との関わり方を身に付けましょう。	
	○親子で全身を使った遊びをしましょう。	○全身を使った運動をしましょう。
		○ボランティアや地域の活動に積極的に参加しましょう。
		○適度に気分転換をし、ストレスをためないようにしましょう。
○つらい時には誰かに助けを求めましょう。		
○こころの不調が続き、日常生活に支障が出るような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。		
ライフ	<<一人ひとりの取組>> ○親子で全身を使った遊びをしましょう。	
	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○定期的に健診を受けましょう。	
	○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。	

壮年期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
-------------	------------

○1日3食食べましょう。	
○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	
○栄養成分や食品表示を参考にして食品を選びましょう。	
○食品や料理の塩分量を知り、とり過ぎないようにしましょう。	
○野菜はたっぷりとりましょう。（旬のものを、調理でかさを減らし、多くの種類を）	
○食に関するイベント等に積極的に参加しましょう。	
○適正体重を知り、維持のため体重を量る習慣をつけましょう。	
○油を減らす工夫をしましょう。	
○家族や友人等と一緒に食べる回数を増やしましょう。	
○日本の食文化を大切にしましょう。	

○近所の人を誘って運動しましょう。	○自分に合った無理のない運動をしましょう。
○自転車、自動車を使わずなるべく歩きましょう。	○買物、外出の際はなるべく歩きましょう。
○エレベーターやエスカレーターはできるだけ使わずに階段を利用するように心掛けましょう。	
○今より10分多く身体を動かしましょう。	
○地域のスポーツ活動等に積極的に参加しましょう。	
○一日8,500歩以上歩きましょう。	○一日6,000歩以上歩きましょう。
○ラジオ体操を活用しましょう。	

○規則正しい生活リズムを保ちましょう。	○生活リズムを整え活動と休養のメリハリを付けましょう。
○人とのコミュニケーションを取りましょう。	
○適度に身体を動かしましょう。	
○ボランティアや地域の活動に積極的に参加しましょう。	
○適度に気分転換をし、ストレスをためないようにしましょう。	
○一人で悩みを抱え込まずに、気軽に相談できる人を見つけましょう。	
○こころの不調が続き、日常生活に支障が出るような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。	

○ボランティアや地域の活動に積極的に参加しましょう。	
○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	
○年に一度は健康診査を受け、自分の体調を確認しましょう。	
○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。	

	乳幼児期(0~5歳)	青年期(6~19歳)
たばこ <<一人ひとりの取組>>	○たばこの煙を吸わせないように気を付けましょう。	○たばこを吸わないようにしましょう。 ○たばこの煙に近づかないようにしましょう。
飲酒 <<一人ひとりの取組>>	○アルコールの誤飲を防ぎましょう。	○お酒を飲まないようにしましょう。
歯・口腔 <<一人ひとりの取組>>	○幼児期から、食後の歯磨きなどむし歯予防の習慣を身に付けさせましょう。	○自分の歯や口腔の状態について関心を持ちましょう。
	○砂糖を含む甘い物を飲食する回数を抑えましょう。	○一日1回は十分な時間(10分程度)をかけて磨きましょう。
	○成長・発達に合わせた「噛む力」を育てましょう。	○ゆっくりよく噛んで食べる習慣を付けましょう。
	○定期的に歯科健診を受けましょう。	
糖尿病 <<一人ひとりの取組>>	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○親子で全身を使った遊びをしましょう。	○全身を使った運動をしましょう。
	○定期的に健診を受けましょう。	
	○定期的に体重を量りましょう。	
	○健診等で異常が発見された場合は早めに医療機関を受診しましょう。	
循環器病 <<一人ひとりの取組>>	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○薄味の習慣をつけましょう。	
	○親子で全身を使った遊びをしましょう。	○全身を使った運動をしましょう。
	○定期的に体重を量りましょう。	
	○定期的に健診を受けましょう。	
がん <<一人ひとりの取組>>	○主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。	○食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
	○親子で全身を使った遊びでストレスをためないようにしましょう。	○全身を使った運動でストレスをためないようにしましょう。

壮年期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
-------------	------------

- たばこを吸わないようにしましょう。
- 妊娠中・授乳中はたばこを吸わないようにしましょう。
- 禁煙に取り組みましょう。
- 未成年の前では吸わないようにしましょう。
- 分煙を守り、喫煙所以外ではたばこを吸わないようにしましょう。

- 適量を知って節度ある飲酒を心掛けましょう。
- 妊娠中・授乳中はお酒を飲まないようにしましょう。
- 未成年者、妊産婦には飲酒させないようにしましょう。
- 未成年の飲酒を容認ないようにしましょう。
- 一気飲みなど、無理な飲み方をしない、また、させないようにしましょう。

- 自分の歯や口腔の状態について関心を持ちましょう。
- 一日1回は十分な時間（10分程度）をかけて磨きましょう。
- 食後は丁寧に歯を磨きましょう。
- 1口30回程度ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 1年に1回は歯科健診を受けましょう。

- 食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- なるべく身体を動かすようにしましょう。
- 自分に合った無理のない運動をしましょう。
- 年に一度は健康診査を受け、自分の体調を確認しましょう。
- 適正体重維持のため週1回は体重を量りましょう。
- 健診等で異常が発見された場合は早めに医療機関を受診しましょう。

- 食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 食品や料理の塩分量を知り、とり過ぎないようにしましょう。
- なるべく身体を動かすようにしましょう。
- 自分に合った無理のない運動をしましょう。
- 喫煙している人は禁煙にチャレンジしましょう。
- 適正体重維持のため週1回は体重を量りましょう。
- 年に一度は健康診査を受け、自分の体調を確認しましょう。
- 健診等で異常が発見された場合は早めに医療機関を受診しましょう。

- 食事バランスガイドを活用して主食・主菜・副菜など、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 適度な運動を行い、ストレスを軽減する生活を心掛けましょう。
- 喫煙している人は禁煙にチャレンジしましょう。また、分煙を必ず守り、周囲の人に副流煙の被害が及ばないようにしましょう。
- 各種がん検診を受けましょう。また、検診は継続して受けるようにしましょう。
- 検診で要精密検査と診断された方は必ず精密検査を受けましょう。

～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～

