

ライフステージ別重点取り組み内容一覧

ライフステージ	分野	重点取り組み内容
全世代	栄養・食生活	◆1日3回、食事をする◆よく噛んでゆっくり食べる
	身体活動・運動	◆楽しく体を動かす
	歯の健康	◆定期的に歯科健診を受ける
	たばこ・アルコール	◆受動喫煙を受けない・さける
	休養・こころの健康	◆交流の場に参加し、つながりを持つ
	健康管理	◆かかりつけ医を持つ
	感染症予防	◆手洗い・うがいを心がける
	食育	◆1日1回は家族や友人と一緒に食事をする
ライフステージ	分野	重点取り組み内容
乳幼児期 (0～6歳)	栄養・食生活	◆おやつの時間を決める
	身体活動・運動	◆身体を使って遊ぶ習慣を親子でつくる
	歯の健康	◆フッ素を塗ってむし歯を予防する◆歯みがきの習慣を身につける
	休養・こころの健康	◆生活リズムを身につける
	健康管理	◆健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につける
	感染症予防	◆予防接種の効果・副反応を理解したうえで、適切な時期に接種を受ける
学童期・思春期 (7～19歳)	栄養・食生活	◆バランスの良い食事をする
	身体活動・運動	◆いろいろな運動やスポーツを体験する場や機会を利用する
	歯の健康	◆毎日歯をみがく
	たばこ・アルコール	◆喫煙をしない◆たばこが身体に及ぼす影響を知る◆飲酒をしない
	休養・こころの健康	◆生活リズムを身につけ、整える◆周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する ◆1人で悩まず、専門機関に相談する
	健康診査・がん検診	◆がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける
	健康管理	◆健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につける
	感染症予防	◆予防接種の効果・副反応を理解したうえで、適切な時期に接種を受ける
	次世代の健康	◆成長期の健康的な生活の正しい知識を身につける◆情報機器と上手に付き合うための、知識や情報を得る◆いのちの大切さを一緒に考え、伝える機会を持つ
青年期・壮年期 (20～64歳)	栄養・食生活	◆塩分を控える
	身体活動・運動	◆こまめに身体を動かすことを意識する◆周りで声をかけ合い、運動を継続する
	歯の健康	◆正しい口腔ケアを行う
	たばこ・アルコール	◆喫煙者は周りの人に受動喫煙をさせない◆喫煙者は禁煙にチャレンジする◆お酒を飲む人は適量の飲酒とする◆未成年者に喫煙や飲酒を勧めない
	休養・こころの健康	◆十分な睡眠と休養をとる◆周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する◆1人で悩まず、専門機関に相談する
	健康診査・がん検診	◆1年に1回定期健康診断や特定健康診査、がん検診を受ける◆がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける
	健康管理	◆健康管理について正しい知識を持ち、規則正しい生活習慣を心がける◆適正体重を維持する
	感染症予防	◆感染の有無の確認し、適切な治療を受ける
	次世代の健康	◆妊娠中の心と体の変化を理解し、適切な健康管理を行う◆行政サービス等を利用し、正しい知識を身につけ子育てを楽しむ ◆いのちの大切さを一緒に考え、伝える機会を持つ
高齢期 (65歳以上)	栄養・食生活	◆塩分を控える◆主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
	身体活動・運動	◆自分の身体に適した運動をみつけ、実践する
	歯の健康	◆正しい口腔ケアを行う
	たばこ・アルコール	◆喫煙者は周りの人に受動喫煙をさせない◆喫煙者は禁煙にチャレンジする◆お酒を飲む人は適量の飲酒とする◆未成年者に喫煙や飲酒を勧めない
	休養・こころの健康	◆十分な睡眠と休養をとる◆周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する ◆1人で悩まず、専門機関に相談する
	健康診査・がん検診	◆1年に1回定期健康診断や特定健康診査、がん検診を受ける◆がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける
	健康管理	◆健康管理について正しい知識を持ち、規則正しい生活習慣を心がける◆適正体重を維持する
	感染症予防	◆感染の有無の確認し、適切な治療を受ける◆予防接種を受け、感染を予防する
	次世代の健康	◆いのちの大切さを一緒に考え、伝える機会を持つ◆地域の中で子どもの成長を見守る