

第7章 ライフステージ別の健康づくり

取り組みの柱・目標	妊娠期	乳幼児期 (保護者)	学童期・思春期
身体活動・運動 <input type="checkbox"/> 運動を取り入れよう <input type="checkbox"/> 歩くことを心がけよう <input type="checkbox"/> 楽しく運動し、取り組む仲間を増やそう	<input type="checkbox"/> 体調に応じて動かそう	<input type="checkbox"/> 外遊びをしよう <input type="checkbox"/> スポーツを楽しもう <input type="checkbox"/> 親子で体を動かすことを楽しもう	
栄養・食生活 <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> バランスよく規則正しい食事をしよう <input type="checkbox"/> 食の安全・安心を学び実践しよう <input type="checkbox"/> 食育に関心を持とう	<input type="checkbox"/> バランスよく食べる力 (実践する力)をつけよう <input type="checkbox"/> 規則正しい食事をしよう	<input type="checkbox"/> 朝ごはんをたべよう 「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう <input type="checkbox"/> 野菜をたべよう <input type="checkbox"/> バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 体験を通して食に関心を持とう	
たばこ・アルコール <input type="checkbox"/> たばこ・アルコールについて正しく知ろう <input type="checkbox"/> 生活習慣病リスクを高める飲酒量を知り、守ろう <input type="checkbox"/> 禁煙をめざそう <input type="checkbox"/> 分煙のルールを守ろう	<input type="checkbox"/> 妊娠中の飲酒・喫煙はやめよう <input type="checkbox"/> 家族は妊婦のそばで吸わないようにしましょう	<input type="checkbox"/> 授乳期・育児期の飲酒・喫煙はやめよう <input type="checkbox"/> 子どものそばでタバコは吸わないようにしましょう	<input type="checkbox"/> たばこ、お酒の体にも与える影響を知ろう <input type="checkbox"/> すすめられてもたばこは吸わない、お酒は飲まない
休養・こころの健康 <input type="checkbox"/> 睡眠・休養をとろう <input type="checkbox"/> 心の健康について正しい知識を持とう <input type="checkbox"/> ストレスの対処法を持とう <input type="checkbox"/> 一人で悩まず相談しよう	<input type="checkbox"/> 家族の会話を大切にしよう <input type="checkbox"/> 不安なことは相談しよう <input type="checkbox"/> 生活リズムを整え休養をとろう	<input type="checkbox"/> 家族・親子の会話を大切にしよう <input type="checkbox"/> 生活リズムを整えよう <input type="checkbox"/> しっかり睡眠をとろう <input type="checkbox"/> 心の健康について正しく知ろう	
歯と口腔の健康 <input type="checkbox"/> 毎食後歯をみがこう <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> フッ化物を利用しよう <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けよう	<input type="checkbox"/> 歯・口の健康を保とう <input type="checkbox"/> 歯科健診を受けよう	<input type="checkbox"/> 歯みがきの習慣をつくらう <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> おやつとのえ方を考えよう	<input type="checkbox"/> 歯みがきの習慣をつくらう <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 自分の歯に関心を持とう
生活習慣病の発症予防と重症化予防〔健康管理〕 <input type="checkbox"/> 自分の健康に関心を持とう <input type="checkbox"/> 健（検）診を受け、結果を生活改善に活かそう <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持とう <input type="checkbox"/> 健康づくりに取り組もう	<input type="checkbox"/> 定期的に健診を受けよう	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活習慣を身につけよう 「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう	
食の循環や環境意識した食育・食文化の伝承 <input type="checkbox"/> 環境にやさしい食生活に取り組もう <input type="checkbox"/> 食への関心を高めよう <input type="checkbox"/> 地産地消に取り組もう <input type="checkbox"/> 地域の食文化や日本型食生活を継承しよう	<input type="checkbox"/> 食べ物を大切にし、感謝の心を持つようにしよう <input type="checkbox"/> 家族そろって食卓を囲み、楽しく食事をしよう	<input type="checkbox"/> 食べ物を大切にし、感謝の心を持つようにしよう <input type="checkbox"/> 家族そろって食卓を囲み、楽しく食事をしよう	
地域で育む子育て・支え合う健康づくり <input type="checkbox"/> 子育て世代を孤立させないよう支えていく地域づくり <input type="checkbox"/> 市民、地域、関係機関が相互に連携し、支え合う生涯を通じた健康づくり	<input type="checkbox"/> 家族で共に子どもを育てることについて話し合おう <input type="checkbox"/> 家族や身近な人が育児をシェアし、協力して子育てしよう <input type="checkbox"/> 子育ての相談を受けた時には一緒に考えよう。必要な時には専門機関に相談しよう <input type="checkbox"/> 赤ちゃん交流学習事業等に積極的に参加しよう <input type="checkbox"/> 親子・家族のふれあいの中で「大好き」の気持ちを伝えよう		

青・壮年期	高齢期	地域・団体の取り組み
<input type="checkbox"/> 自分に合った運動（スポーツ）に取り組もう <input type="checkbox"/> 普段の生活で動く機会を増やそう <input type="checkbox"/> 運動に取り組む仲間を増やそう		<input type="checkbox"/> 運動（体操）教室、ウォーキング大会、体力測定会に参加することを呼びかけます <input type="checkbox"/> 運動する機会をつくり参加します <input type="checkbox"/> 楽しく簡単に運動する方法を普及します
<input type="checkbox"/> バランスよく食べる力（実践する力）をつけよう <input type="checkbox"/> 食品成分表を参考にしよう <input type="checkbox"/> 塩分や糖分、脂質をとりすぎないようにしよう <input type="checkbox"/> 自分にあった食事の量や質を正しく知ろう		<input type="checkbox"/> 食の安全、安心に関する情報を発信します <input type="checkbox"/> 正しい食生活の知識を普及・啓発します <input type="checkbox"/> 栄養や食生活に関する情報を提供します <input type="checkbox"/> 食育ボランティアの活動への参加を促します
<input type="checkbox"/> たばこ、お酒の体に与える影響を知ろう <input type="checkbox"/> 禁煙をめざそう <input type="checkbox"/> お酒の適量を知ろう <input type="checkbox"/> 休肝日をつくろう <input type="checkbox"/> 未成年にたばこ・お酒をすすめないようにしよう		<input type="checkbox"/> 禁煙・適飲酒を呼びかけます <input type="checkbox"/> 子どもから大人までたばこ・アルコールが健康に及ぼす影響について学習の機会を持ちます <input type="checkbox"/> 未成年がたばこ、アルコールを入手できない環境を整備します <input type="checkbox"/> 周りの人に対して飲酒を無理に勧めない環境をつくります <input type="checkbox"/> 人が多く集まる場所ではルールに基づいて分煙をすすめます <input type="checkbox"/> 禁煙治療医療機関や禁煙支援薬局の周知を図ります
<input type="checkbox"/> 家族や職場、地域の人との会話（あいさつ）を大切にしよう <input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、睡眠・休養をしっかりとろう <input type="checkbox"/> 心の健康について正しい知識を持とう <input type="checkbox"/> ストレスの対処法を持とう <input type="checkbox"/> 地域の集まりに参加しよう		<input type="checkbox"/> 親が育児の不安を抱えこまないよう、親同士の交流の場を設けます <input type="checkbox"/> 地域で行われるイベント、趣味の会などの情報提供を行います <input type="checkbox"/> 心の健康について学習の機会を持ちます <input type="checkbox"/> 誰もが相談しやすい環境をつくります <input type="checkbox"/> ストレスチェックを行います <input type="checkbox"/> 職場においてメンタルヘルス制度を推進します <input type="checkbox"/> 交流・親睦を図る場をつくります <input type="checkbox"/> 声かけ・あいさつの啓発を行います
<input type="checkbox"/> よくかんで食べ、かめる歯を維持しよう <input type="checkbox"/> 自分の口の中の状態を知ろう <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう		<input type="checkbox"/> 毎食後歯をみがくように呼びかけます <input type="checkbox"/> 正しい歯みがき（点検みがき）の方法を伝えます <input type="checkbox"/> よくかんで食べるよう呼びかけます <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けるよう呼びかけます
<input type="checkbox"/> 定期的に健（検）を受けよう <input type="checkbox"/> 健診結果を健康づくりに活かそう <input type="checkbox"/> 健康づくりの教室には参加しよう		<input type="checkbox"/> 各団体の集会やイベントなどにあわせて健康づくりについて学ぶ機会を取り入れます <input type="checkbox"/> 地域での健康づくり活動を推進します <input type="checkbox"/> 地域やかかりつけ医、職域等からの健（検）診の受診を勧めます <input type="checkbox"/> 家庭における血圧測定の普及、啓発を行います
<input type="checkbox"/> 食べ物の買いすぎや作りすぎ、食べ残しをしないようにしよう <input type="checkbox"/> 無駄なく調理し、生ごみを減らすよう心がけよう <input type="checkbox"/> 地元産の食材を知り、積極的に取り入れよう <input type="checkbox"/> 子どもに食文化を伝えよう <input type="checkbox"/> 家族そろって食卓を囲み、楽しく食事をしよう		<input type="checkbox"/> 親子で参加できる農業体験事業を開催します <input type="checkbox"/> 生産過程の見学、農業体験や漁業体験、調理実習等の様々な体験活動を通じた食育を行います <input type="checkbox"/> 食に関する指導の年間計画・全体計画に基づき、食育を実践します <input type="checkbox"/> 学校では、給食時に地元産や旬の食材、また、郷土料理や行事食の意義について子どもに伝えます <input type="checkbox"/> 地域住民と連携し、菜園活動やクッキングなどを行い、作る楽しさ、食べる楽しさを体験させます <input type="checkbox"/> 食文化の伝承を行います
<input type="checkbox"/> 地域で実施される健康づくり活動に参加しよう		<input type="checkbox"/> 地域、職域と連携し健康づくりの取り組みや情報提供の場を増やします