

各ライフステージで 市民が取り組むこと
(抜 粋)

各ライフステージで 市民が取り組むこと (抜 粋)		乳幼児期(0~5歳)	学童期(6~12歳)	思春期(13~18歳)	青年期(19~39歳)	壮年期(40~64歳)	高齢期(65歳~)
		体と生活習慣の基礎・基本的な信頼関係を育みます。	体と心の基礎をつくり、基本的な生活習慣や社会性を身につけます。	望ましい生活習慣を身につけ、人間関係の大切さを学びます。	就労・子育てなど生活環境が大きく変化する中で、健康への関心を高め、生活習慣を見直します。	家庭・職場・地域などで中心的な役割を担いながら、高齢期に備え健康を維持します。	老化と上手につき合い、生きがいを持ち豊かな収穫を目指します。
取組分野	目 標 項 目	3食食べる習慣と、正しい生活リズムを身につける		適量・減塩・バランスの良い食事を心掛ける		低栄養を予防する	
		体重を測り、肥満ややせを予防する		家族や仲間などと楽しく食事する			
栄養・食生活	◆適正体重の人の増加 ◆週3回以上朝食を抜く人の減少 ◆毎日、朝食を食べる人の増加	おやつや甘味飲料を控える		よく噛んで食べる	食べたら歯を磨く	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診や指導を受ける	
		歯や口腔の健康を保つための生活習慣や食習慣を身につける				お口の体操に取り組む	
歯・口腔の健康	◆乳幼児・学童期のう蝕のない者の増加 ◆過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加 ◆歯の喪失防止	親子で外遊びする		近いところは歩くなど、こまめに身体を動かす		自分に合った運動を身につける	
				外遊びやクラブ活動、社会体育などに参加する		ロコモティブシンドロームを予防する	
		地域の運動イベントに参加する					
身体活動・運動	◆1週間の総運動時間の増加 ◆児童・生徒の体力合計点の向上 ◆定期的に運動をしている者の増加(週2回以上1日30分以上) ◆からだをこまめに動かしている者の増加(1日1時間以上)			適正飲酒を心がけ、多量飲酒をしない		分煙・禁煙に取り組む	
				喫煙、飲酒による身体への影響について学ぶ		未成年者、妊娠中、授乳中は喫煙・飲酒をしない	
喫煙・飲酒	◆成人の喫煙率の減少 ◆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 ◆妊娠中の喫煙をなくす ◆妊娠中の飲酒をなくす	早寝早起きの習慣を身につける		質の良い睡眠をとる 自分なりのストレス対処法をもつ 相談相手を持ち、相談窓口を活用し、一人で悩まない			
こころの健康	◆人口10万人当たりの自殺者数(自殺死亡率)の減少 ◆睡眠で休養がとれている人の増加			家族や親しい人を見守り、いつもと違う変化に気づき、声をかける			
		家族や仲間、地域とのつながりを深める					
がん(悪性新生物)	◆がん検診受診率の向上(子宮頸がん20歳以上、他40歳以上) ◆精密検査受診率の向上 ◆75歳未満のがん年齢調整死亡率の減少	がんにならない生活習慣について知識や理解を深める		がんにならない生活習慣を実践する		家族で、がん検診を話題にする	
						がん検診を受ける 精密検査を受ける	
循環器疾患 糖尿病	◆高血圧の改善 ◆脂質異常症の減少 ◆糖尿病有病率の増加の抑制 ◆合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入者)の減少 ◆メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少 ◆特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	望ましい生活習慣を身につける		生活習慣の改善や受診が必要な場合は保健指導を受け、医療機関を受診する			
				生活習慣病とその予防について知識を得て、生活習慣病の予防を心がける			
		乳幼児健診・学校健診など定期的な健診を受ける				年に1回健診を受け、自分や家族の健診結果に関心を持つ	
健康を支える 地域づくり	◆健康づくりを担う人材、団体数の増加			健康づくりに関する事業やイベントに関心を持って参加し、得た情報や知識を周囲の人に伝え、広める			
				地域の行事や活動に積極的に参加し、仲間づくりや地域とのつながりを深める			
						地域の中で健康づくりを支える応援者になる	