

一人ひとりが取り組む
健康づくり

基本理念

だれもが健康に関心を持ち自分らしく健やかに暮らせるまち

基本方針③

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（胎児期から高齢期に至る、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）

妊娠期・乳幼児期



学童期・思春期



青年期・壮年期



高齢期



栄養や食事のこと



妊娠前から適正体重を保つための生活習慣を身に付けます

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けます

早寝・早起き・朝ごはんを毎日の習慣として実践します

食事のバランスや間食の適量を理解し、健康的な食生活を心掛けます

食と健康に関心を持ち、正しい知識を身に付けます

自分の適正体重と必要な食事量を知り、健康管理に役立てます

食に関する情報を積極的に取り入れ、健康や体調に合わせた選択を心掛けます

自分や家族の健康のために、1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心掛けます / 家族や仲間との食事を通して、共に食べる楽しさを実感します

歯や口腔の健康のこと



妊娠中の適切な時期に歯科健診や歯科治療を受けます

保護者が仕上げみがきをします

おやつや甘味飲料の適量を理解し、とり過ぎに注意します

むし歯や歯肉の所見を指摘されたら、必ず歯科受診をします

自分に合った歯間部清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス）を使用し、口腔ケアを行います

お口の体操でオーラルフレイルを予防し、口腔機能の低下を防ぎます

口の中を清潔に保ちます / 定期的に歯科健診を受けます

運動や体を動かすこと



運動遊びを通して体を動かす機会をつくります

親子で一緒に体を動かす楽しさを見付けます

仲間と一緒に体を動かす楽しさを経験します

様々な運動遊びやスポーツを経験し、自分の得意を見付けます

通学・通勤や家事など、日常動作をいかして運動量を増やします

無理なく続けられる運動を見付けます

自分の体力や健康状態に合わせて、無理なく続けられる運動習慣を身に付けます

地域の人や仲間と一緒に体を動かす楽しさを広げます

たばこやお酒のこと

喫煙・飲酒が胎児や子どもに与える影響を知り、お酒・たばこは控えます

喫煙・飲酒が体に与える影響を正しく理解します

分煙・禁煙や適正飲酒など、自分の将来や周囲に配慮した健康づくりに取り組みます

喫煙・飲酒以外のストレス解消法を見付けます

休養や睡眠、こころの健康のこと



親子がふれあう時間を意識的に持ち、愛着形成を大切にします

出産前後特有のこころの変化について、家族も一緒に理解し、こころの健康管理に努めます

SNSの適切な使い方を知り、SNSを使用する際の自己管理能力を身に付けます

ワーク・ライフ・バランスを意識して、こころも体も余裕のある生活に努めます

趣味や生きがいを見付け、家庭・地域・仕事で自分の役割を持ちます

睡眠の大切さを知り、こころと体の休養を十分にとります / 悩みを抱え込まず、身近な人に話したり、相談窓口などを上手に活用します

がんの予防のこと

がんの発症に関連のある喫煙・飲酒・運動・食生活について意識し、生活習慣を見直します / がんの早期発見のため、自覚症状がなくても、適切な年齢・受診間隔で定期的に検診を受けます

健診や病気の予防のこと



栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活リズムを身に付け、親子の健康づくりに取り組みます

運動や食事を通して病気になりにくい体をつくります

生活リズムを整え、運動や食事を通して病気になりにくい体をつくります

若くても高血圧や糖尿病になる可能性があることを理解し、健康的な生活習慣を心掛けます

毎年健診を受け、自分や家族の健診結果に関心を持ちます

かかりつけ医に定期的に受診し、継続した健康管理を行います

元気な骨や筋肉をつくること

骨の成長について知り、十分な睡眠や運動、栄養バランスの取れた食事の生活習慣を身に付けます

骨密度が最大になる大事な時期であることを知り、将来の健康維持のために、習慣的な運動や栄養バランスの取れた食事をとります

検診を受けて骨密度の状態を知り、適度な運動・食事で適正体重を維持して、骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム予防に努めます

運動を習慣として続け、低栄養に気を付けた食事で、ロコモティブシンドローム・転倒・骨折予防に努めます

地域ぐるみの健康づくり



市民の取組 健康づくりに関する事業やイベントに関心を持ち、参加します / 地域の行事や活動に積極的に参加します

地域の取組 健康づくりの人材や団体等と連携した活動を実施します / 健康づくりのための仲間づくりを行います

事業所の取組 関係機関・団体と連携しながら、健康づくり活動に取り組みます

基本方針②

社会全体で
進める
健康づくり

基本方針①

健康的な生活習慣の実践と健康状態の改善

