食生活

身体活動・運動

休養

こころの健康づくり

歯の健康

たばこと喫煙

アルコールと飲酒

その他

「おはよう」「おやすみ」 声かけ 愛かけ 元気で のびのび みんな笑顔!

生活習慣の基礎が確立する時期

1日3食のリズムをつくる

歯磨きの習慣を身につける

・定期的に歯科健診を受ける

たばこの害から子どもを守る

仕上げ磨きを毎日する

うにする

する

す機会をつくる

食べ物そのもののおいしさがわかる能力を育て、薄味 の習慣をもつ

早寝早起きを心がけ、生活リズムを整える

親子のふれあいや家族団らんを大切にする

親子のふれあいやいろいろな遊びを通じて、体を動か

発達段階に合った噛みごたえのある食べ物を食べるよ

・妊娠中・授乳中のたばこが子どもに与える影響を理解

妊娠中・授乳中のアルコールの身体への影響を理解す

・子どもを事故(やけどや誤飲など)から守る



愛情いっぱい 笑顔いっぱい 友達いっぱい 元気いっぱい 力いっぱい のびのびいこう

基本的な生活習慣が完成する時期

・早寝早起きを心がけ、生活リズムを身につける

・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心が

・1日3食をきちんととる バランスのよい食事をとる

・外でしっかり友達と遊ぶ

思いやりのこころを育てる

・定期的に歯科健診を受ける

命の大切さを知る

・正しい歯磨き方法を身につける

・たばこが健康に及ぼす影響を理解する

・アルコールが健康に及ぼす影響を理解する

- ・自分に合った食事やおやつの量を知る
- 薄味を心がける

・1日3食をきちんととる

· 薄味を心がける

悩み事を相談する

・絶対に喫煙しない

・絶対に飲酒しない

につける

ける

バランスのよい食事をとる

思いやりのこころを育てる

・定期的に歯科健診を受ける

・たばこが健康に及ぼす影響を理解する

・アルコールが健康に及ぼす影響を理解する

・命の大切さを知り、性についての正しい知識を持つ

🔺 生活習慣が自立するとともに不規則になる時期 🕻

・自分に合った食事の量を知り、適切な食事をする

・むし歯や歯周病について知り、正しい歯磨き方法を身

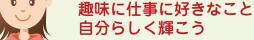
・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心が

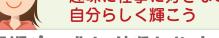
・好きな運動を見つけ、積極的に体を鍛える

規則正しい生活をし、十分な睡眠をとる

めっちゃ青春!今生まれる笑顔 夢中になろう"今"

めっちゃ友情!めっちゃ恋!





笑顔でいきいき

(20~39歳)

▲ 生活習慣病の兆しが現れやすい時期

- ・1日3食をきちんととる
- バランスのよい食事をとる
- 自分に合った食事の量を知り、適切な食事をする
- 適正体重を維持する
- 減塩を心がける

・運動の必要性を理解し、日常生活の中で、意識して体 を動かす

- ・十分な睡眠をとる

趣味を持つなど自分に合ったストレス解消法を持つ

- むし歯や歯周病について知り、正しい歯磨き方法を身
- ・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心が
- ・定期的に歯科健診を受ける

重点世代の優先的に取り組むライフスタイルと目標値

- ・たばこが自分や周囲の人の健康に及ぼす影響を知り、 喫煙習慣を身につけない 禁煙・分煙に積極的に取り組む
- 適正な飲酒を心がける
- 飲み過ぎが様々な病気に結びつくことを理解する
- 自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受ける など健康管理に心がける

(40~64歳)

・自分の体力に合わせた運動を習慣づける

趣味をもつなど、自分に合ったストレス解消法を持つ

むし歯や歯周病について知り、正しい歯磨き方法を身

・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心が

・自分の健康のためだけでなく受動喫煙による家族やま

・飲み過ぎが様々な病気に結びつくことを理解する

自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受ける



・十分な睡眠をとる

・定期的に歯科健診を受ける

適正な飲酒を心がける

など健康管理に心がける

わりの人の健康への影響を知る

禁煙・分煙に積極的に取り組む

生きています!今こそ夢中になれるもの 笑顔で元気 心も元気! 前向きに自分らしく輝こう

生活習慣病が増加する時期

規則正しい生活をし、バランスの良い食事をとる 規則正しい生活をし、バランスの良い食事をとる

・生活リズムを整える

・噛む力を維持する

・定期的に歯科健診を受ける

・趣味や生きがいを持つ

- 適正体重を維持する 適正体重を維持する
- ・減塩を心がける 減塩を心がける
- 生活習慣病や心身の機能低下などが現れやすい時期 ・食べることを楽しみ、自分の健康状態に合わせた食事

(65~74歳) | | | | | | | | (75歳以上)

目的をもって 生きがいをもって

人と交わり 趣味を楽しむ

体を動かし 笑顔で健康

- をとる
- ・減塩を心がける

元気で 体を動かして

●○○ おいしく食べて 無理をせず

・体力が低下しないよう生活の中で意識して体を動かす (日常生活の機能や体力を維持する)

笑顔で近所に声かけて 自分の事は自分でな

- 人とのふれあいや関わりを持つ 趣味や生きがいを持つ
- ・全身の健康を維持するために、口の中を清潔にするよ う心がける
- ・よく噛んでゆっくり食事を楽しむ
- ・定期的に歯科健診を受ける

・たばこの害について理解し、禁煙・分煙に努める

・自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受ける

・自分の体調に合わせ、適度な飲酒を心がける

歯や口の状態や入れ歯に合った歯磨き方法を身につけ

- ・自分の体調に合わせ、適度な飲酒を心がける
- ・自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受ける など健康管理に心がける
- ・地域活動など積極的に社会参加する

・たばこの害について理解し、禁煙・分煙に努める

・自分の体力や健康状態に合った運動を楽しむ

- ・地域活動などに積極的に社会参加する 転倒予防を心がける
 - 転倒予防を心がける

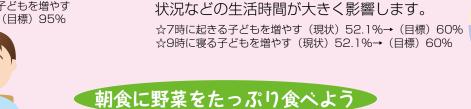
など健康管理に心がける

乳幼児期は、健康づくりの出発点であり、生活 習慣の基礎が確立する大切な時期です。このこ とから歯の健康や食事、おやつの与え方、睡眠、 生活リズムなどの基本的な生活習慣の基礎を身 につけることが大切になります。そこで、策定 部会では、優先的に取り組むライフスタイルの テーマを「朝食」「早寝早起き」「むし歯」とし、 それぞれに目標や目標値を決めました。

(朝食を毎日食べよう)



朝食は、1日の始まりに必要なエネ ルギーを補給する大切なものです。 ☆朝食を毎日食べる子どもを増やす (現状) 90.7%→(目標) 95%



朝食に副菜を食べている子どもは34.6%にとどまっています。 ☆朝食に副菜(野菜、きのこ、海藻)を食べている子どもを増やす (現状) 34.6%→(目標) 41%

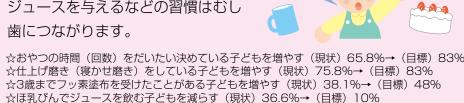
「早寝早起きをしよう

身体や脳の発育のためには十分な睡眠が必要で

す。昼間の外遊びなどの身体活動や、親の労働

むし歯を予防しよう

1歳6か月を過ぎた頃から、むし歯 が増える傾向があります。おやつを だらだらと食べさせる、ほ乳びんで ジュースを与えるなどの習慣はむし 歯につながります。



壮年期は、社会的に大きな責任をもつ世代であ るとともに、身体機能の低下が徐々に進み、生 活習慣病が増える時期です。また豊かな高齢期 を迎えるための準備を始める時期です。このこ とから生活習慣病を予防することや心の健康づ くりなどが必要となります。そこで、策定部会 では、優先的に取り組むライフスタイルのテー マを「食生活」「運動」「休養・ストレス」とし、 それぞれに目標や目標値を決めました。



野菜をたっぷり食べよう

野菜摂取は生活習慣病の予防に大切です。

☆1日に必要な野菜の量を知っている人を増やす

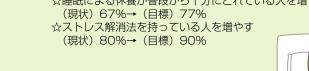
(現状) 63.1%→ (目標) 83.1%

☆野菜をたっぷり食べている人を増やす

(現状) 12.3%→(目標) 20%

甘味飲料と上手に付き合おう

糖分の摂り過ぎは、肥満につながります。 ☆甘味飲料をほぼ毎日飲む人を減らす (現状) 12.1%→(目標) 10%以下



こころの健康を大切にしよう

運動習慣は生活習慣病予防のために大切です。 ☆運動をしている人を増やす (現状) 36.6%→ (目標) 70%



