

～ 第2次掛川市健康増進計画 ライフステージに応じた健康づくり ～

	1 栄養・食生活	2 身体活動・運動	3 休養・こころの健康	4 たばこ・アルコール・薬物
全年齢	○1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。	○日常生活の中で、体を動かすことを心がけましょう。	○適度な睡眠・休養を心がけましょう。	○受動喫煙防止に努めましょう。
妊娠期	○食の大切さに気づき、子育てにおける食習慣の基盤づくりを学びましょう。 ○うす味に慣れましょう。		○リラックスして、よい胎教を心がけましょう。	○妊娠中のたばこ・アルコールは、やめましょう。
乳児期	○離乳食・幼児食を通じていろいろな食べ物のおいしさを知りましょう。	○住まいの周辺を散歩し、地域の新しい発見や地域住民との交流の機会にしましょう。	○生活リズムを整え、早寝早起きを心がけましょう。	○子どものそばでたばこを吸うことはやめましょう。
幼児期				
学童期	○朝食をとる習慣を継続しましょう。 ○健康と栄養について学び、料理を作る技術や楽しさを身につけましょう。	○積極的に運動クラブなどに加入し、スポーツを楽しむ習慣を身につけましょう。	○自分を大切にしましょう。 ○悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。	○たばこ・アルコール・薬物の害を学校や家庭で学びましょう。 ○危険ドラッグなどの誘惑に惑わされないようにしましょう。
思春期				
青年期	○バランスのとれた食事を自分で選択できるようにしましょう。 ○朝食を欠食しないように、工夫しましょう。	○地域や職場のスポーツ活動に積極的に参加し、一生涯を通じて取り組めるスポーツを見つけましょう。	○適度な睡眠・休養を心がけましょう。 ○悩んだ時は、仲間や上司のサポートを受けましょう。	○アルコールの一気に飲みはやめましょう。
壮年期	○塩分、脂肪の取り過ぎに注意しましょう。 ○野菜から食べることを心がけましょう。 ○健診結果などを踏まえて、身体活動、体調に合った食生活を学び、実践していきましょう。	○スポーツ等に取り組む時間のない人は、日常生活の中で、意識的に体を動かすことを心がけましょう。 ○地域のスポーツ活動やウォーキングなど、社会参加をすすんでしましょう。	○無理をせず、睡眠や休養をできるだけとるようにしましょう。 ○こころの不調を感じた場合には、早めの受診を心がけましょう。	○喫煙者は禁煙に挑戦しましょう。 ○健診結果を見て、必要のある方は、休肝日を設けたり、禁酒に取り組みしましょう。 ○節度ある適度な飲酒を心がけましょう。
中年期				
前期高齢期	○食事内容が偏らないよう、地域の共食の場などに進んで参加し、いろいろな食品を取るよう心がけましょう。 ○筋肉の維持に大切な肉、魚、豆などのたんぱく質が不足しないように気をつけましょう。	○グランドゴルフなど、地域の仲間づくりや社会参加を心がけましょう。 ○日常生活の中でも、体を動かすことを心がけ、筋力低下を予防しましょう。	○家庭や地域での役割や生きがいをもちましょう。 ○友人などと話をする機会を定期的に持ちましょう。	
後期高齢期				

	5 歯の健康	6 こどもの健康	7 健康管理	8 地域活動・地域の輪
全年齢	○かかりつけの歯科医院を持ち、予防に努めましょう。	○地域の宝である子どもを市民総ぐるみで守り、育てていきましょう。	○自分の健康状態を知り、健康づくりに努めましょう。	○地域の絆を大切にし、自分の役割を持ちましょう。
妊娠期	○子どもの歯の質、産後の自分の歯の質を良くするための食生活を心がけましょう。	○必要時相談機関を利用し、健やかに妊娠期を過ごしましょう。	○妊娠初期から定期受診を心がけ、適切な健康管理に努めましょう。	○近所づきあいや地域の行事に進んで参加しましょう。 ○地域の方と交流し、存在を知ってもらいましょう。
乳児期	○甘いおやつを取り過ぎに注意しましょう。 ○仕上げ磨きをしてもらいましょう。	○定期的に健診を受け、育ちの確認をしましょう。 ○外に出て、自然や友達などとのふれあいを大切にしましょう。	○適切な時期に、健診や予防接種を受け、重い感染症などの予防に気をつけましょう。	
幼児期				
学童期	○正しい歯みがきを習慣化しましょう。 ○砂糖を含む飲食物の適正摂取を心がけましょう。	○性についての正しい知識を身につけ、望まない妊娠や性感染症を予防しましょう。 ○生命の尊さ、子育てを学びましょう。	○規則正しい生活をしましょう。 ○生活習慣病予防や健康づくりについて学びましょう。	○地域の祭典や行事で仲間づくりに取り組みましょう。 ○環境美化活動や防災訓練など、地域活動に進んで参加しましょう。
思春期				
青年期	○不規則な生活で、歯みがきがおろそかにならないようにしましょう。	○妊娠、出産、育児に関する正しい知識や情報を知り、働く女性・男性のための出産、育児に関する制度や活動などを適切に利用しましょう。 ○子育てを楽しみましょう。	○職場や地域で行う健康診断や検診などを受け、自分の健康状態を把握しましょう。 ○健診（検診）でチェックされた問題の改善に取り組みましょう。	○職場や地域で、ほど良い絆づくりを心がけましょう。 ○いろいろな人との気兼ねのない交流の場や世代を超えた交流の持てる場をつくっていきましょう。
壮年期	○歯周病検診を受けましょう。 ○歯周病についての知識を持ち、予防を心がけましょう。			
中年期		○地域のサロンなど、世代間交流のできる場をつくって、子育てを見守っていきましょう。 ○学校支援ボランティア、見守りボランティアなど地域の子育て活動に積極的に参加しましょう。		
前期高齢期	○口腔内の汚れを誤嚥して肺炎にならないよう、就寝前は清潔にしましょう。		○かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について相談しましょう。 ○薬に頼りすぎず、健康によい生活習慣を心がけ、健康状態の維持・向上に努めましょう。	○地域の住民に関心を持ち、負担にならない程度に助け合い、声をかけ合ひましょう。 ○進んで地域活動に参加しましょう。
後期高齢期	○口の機能（噛む、飲み込む、話す）の維持・向上を心がけましょう。			