

年代別健康づくりの取り組み

一人ひとりが取り組みやすいよう健康づくりのポイントを紹介します

分野		妊娠・周産期	乳幼児期 0～5歳	学童・思春期 6～19歳	青・壮年期 20～39歳	中年期 40～64歳	高齢期 65歳～
生活習慣病 予防		・妊婦健康診査を受け、安全安心な出産を迎える。 ・体重管理に心がける。	・乳幼児健診や予防接種を受け、健康を守る。 ・適正体重を維持する。	・自分自身の健康状態を知る。 ・がん教育を受け、正しい知識を得る。 ・規則正しい生活を身につけ、適正体重を維持する。 ・将来、健診を受ける大切さを学ぶ。	・定期的にがん・生活習慣病の健診を受ける。 ・生活習慣病の正しい知識を身に付け行動する。 ・日頃から自分の健康状態を把握するために、血圧測定や体重計測を毎日行う。 ・適正体重を維持する。		
病気の 悪化予防・ 管理		医師の指示を守り、体重や血圧などの管理をし、出産に備える。	乳幼児健診後、指摘があれば精密検査や医療機関受診をする。専門職の助言を守る。	必要時、精密検査を受けたり医療機関を受診する。	検診結果を確認し、必要時精密検査や医療機関受診をする。	治療を継続し、生活習慣病の重症化を予防する。	治療を継続し、生活習慣病の重症化を予防し介護予防につなげる。
身体活動・運動		ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり)を踏まえ、気分転換や肥満・やせの予防も含め、主治医と相談しながら適度な運動を心がける。	・園において、乳幼少期から戸外で体を動かす習慣を取り入れる。 ・日常生活で体を動かす遊びを取り入れる。 ・園で親子ふれあい遊びの場を設け、保護者と一緒に体を動かす機会をつくる。	・自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しむ。 ・1週間の総運動時間を60分以上行う。(身体を動かす遊びや授業以外の活動も含む)	・子どもを持つ保護者は、親子ふれあいあそびの場で、子どもと一緒に体を動かす。 ・自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しむ。 ・日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施し、日常生活の中で歩くなど、意識的に体を動かす。		・フレイル予防を意識して自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しむ。 ・日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施し、日常生活の中で歩くなど、意識的に体を動かす。
喫煙対策		妊娠中の喫煙や受動喫煙の影響について理解し、たばこを吸わない。	・保護者が受動喫煙の場に連れて行かない。 ・子どもの前でたばこを吸わない。	小学校や中学校でのがん教育を受け、喫煙や受動喫煙の影響について理解し、たばこを吸わない。	・喫煙の体への影響を理解し、たばこを吸わない。 ・禁煙指導や家族のサポートをうけ、禁煙できる【喫煙者】 ・他人(特に妊婦や未成年)がいるところでたばこを吸わない。【喫煙者】 ・家庭や地域などでの禁煙・分煙を徹底する。		
飲酒		妊娠中の飲酒が胎児に与える影響について理解し、飲酒をしない。	保護者が、子どもがお酒に触れる機会を作らない。	飲酒が健康に及ぼす影響について理解し、飲酒をしない。	・飲酒する場合は、節度のある適度な飲酒量(1日1合程度)を知る。 ・一気飲みや無理な飲み方をせず、周囲に強要しない。 ・未成年者へ飲酒をすすめない。 ・休肝日(週に1日程度)をつくる。		
こころ・休養		・1日6～9時間の睡眠をとる。 ・子育てに悩んだ時には、身近な人にSOSを出す。 ・身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。	・規則正しい生活をする。 ・使用時間等の約束事を決めてゲームやスマートフォン等を使用する。 ・身近な人にSOSを出す大切さを理解し、SOSを出すことができる。	・小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の睡眠をとる。 ・使用時間等の約束事を決めてゲームやスマートフォン等を使用する。 ・趣味や楽しみを持つ。 ・身近な人にSOSを出す大切さを理解し、SOSを出すことができる。 ・身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。	・1日6～9時間の睡眠をとる。 ・長時間労働をしない。 ・趣味や楽しみを持つ。 ・子育て・仕事・介護などに悩んだ時には、身近な人にSOSを出す。 ・身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。	・1日6～9時間の睡眠をとる。(60歳からは6～8時間) ・長時間労働をしない。 ・趣味や楽しみを持つ。 ・子育て・仕事・介護などに悩んだ時には、身近な人にSOSを出す。 ・身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。	・長時間労働をしない。 ・1日6～8時間の睡眠をとる。 ・近所の人とおしゃべりなど交流を楽しむ、趣味や楽しみを持つ。 ・悩んだ時には、身近な人にSOSを出す。 ・身近な人が悩んでいたら、そっと声をかける。
歯・口腔の健康		妊娠中の体調の良い時に1回は歯科健診を受ける。	・むし歯予防のため、飲み物はできるだけ水、お茶にする。 ・大人が子どもに行う「仕上げ磨き」は少なくとも1日1回はする。	・自分自身の口の健康状態を理解する。 ・自分の口の状態に応じた歯科行動がとれる(歯磨き、歯科健診、食生活など)。	年に1回は歯科健診を受ける。	・かかりつけ歯科医を持つ。 ・歯科で行うプロフェッショナルケアと自分で行うセルフケアを実践する。	歯科で行うプロフェッショナルケアと自分で行うお口の体操を含むセルフケアを実践する。 (セルフケア:毎日の正しい歯磨き、よく噛んで食べる、規則正しい生活習慣など)
食育	心身の 健康の増進	・朝食を食べる。 ・薄味を心がける。 ・主食・主菜・副菜を1日2回以上とる。 ・カルシウムと葉酸を積極的に摂取する。	・朝食を食べる。 ・薄味で食べる。 ・毎食、野菜を食べる。 ・色々な食材を食べる。	・朝食を食べる。 ・薄味で食べる。 ・毎食、野菜を食べる。	・朝食を食べる。 ・薄味を心がける。 ・野菜1日5鉢以上食べる。 ・主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる。 ・バランスのとれた食事の選び方を知る。	・朝食を食べる。 ・薄味を心がける。 ・野菜1日5鉢以上食べる。 ・主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる。	・薄味を心がける。 ・1日3回食事をする。 ・カルシウム・タンパク質を意識して食べる。
	豊かな 心の育成	・必要な分だけ調理し食べ残しを少なくする。 ・地域や家庭で受け継がれてきた行事食を楽しむ。 ・次世代に伝える。	・農業への参加を行う。 ・食事づくりのお手伝いや体験をする。 ・好き嫌いなく食べる。 ・行事食を楽しむ。	・農業への参加を行う。 ・食事づくりのお手伝いや体験をする。 ・食品ロスについて知る。 ・好き嫌いなく食べる。 ・行事食を楽しむ。	・必要な分だけ調理し食べ残しを少なくする。 ・地域や家庭で受け継がれてきた行事食を楽しみ、次世代に伝える。		
地域医療		かかりつけ医をもち、定期健(検)診、保健指導を受ける。	かかりつけ医をもち、気軽に相談できる関係をつくる。			かかりつけ医をもち、気軽に相談できる関係をつくる。	