

はじめよう 続けよう 楽しい健康づくり ～みんなが輝き つながり合えるまち あいしょう～

ライフステージ別の取り組み

		妊娠期・乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳～)	
共通の取り組み		「 ^か 「 ^む 噛むCOME+10(プラステン)」 1口プラス10回噛もう						
基本目標Ⅰ	がん	がんの正しい知識と情報を得て、がんのリスクを低減させよう		がんの早期発見のため、自ら進んでがん検診を受けよう がんになっても自分らしく暮らすことができるよう情報を得よう				
	循環器疾患	減塩に取り組もう				毎年健(検)診を受け、自己管理しよう		
	糖尿病	食後の急激な血糖値の上昇を防ぐため、野菜からゆっくり食べよう				健(検)診を積極的に受けよう / 治療が必要となった場合は、通院・治療を継続しよう		
	COPD	COPDの原因がたばこであることを知ろう						
基本目標Ⅱ	栄養・食生活	食に関わる正しい生活習慣を身に付けよう / バランスのとれた食事をしよう				食を通じた健康管理に努めよう		
	身体活動・運動	体を使った遊びをしよう	積極的に運動しよう	運動する機会をつくろう		運動することを通じた健康管理を実践しよう		
	飲酒	絶対に未成年者と妊婦に飲酒させない				1日1合程度の適正な飲酒量と飲酒マナーを守ろう		
	喫煙	絶対に未成年者と妊婦に喫煙・受動喫煙させない				一人ひとりが禁煙を実行しよう / 特に受動喫煙の加害者とならないように注意しよう		
	歯・口腔の健康	半年に1回は歯科健診を受けよう		仕上げ磨きをしよう				毎日のセルフケアにフッ化物、デンタルフロスや歯間ブラシを取り入れよう 口腔機能を保つことが全身の健康につながることを意識しよう
基本目標Ⅲ	休養・こころの健康	つらいときや困ったときは周囲に相談し、相談を受けたらしっかりと聞こう 質の高い睡眠をとろう						