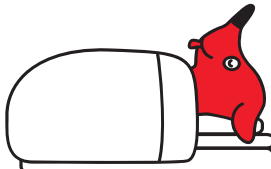


## ライフステージを通じた健康づくり

(これは一例であり、生活スタイルや健康状態に合わせてお一人お一人が健康づくりに向け目標を設定しましょう)

	乳幼児期 (0～5歳)	少年期 (6～15歳)	青年期 (16～29歳)
特徴	<p>生活習慣の基礎をつくる時期です。親が望ましい習慣の見本を示し、家族との触れ合いの中で子どもの健やかな心と体の発達を育みましょう。</p> <p>また、この時期は不慮の事故が多いため、事故防止に配慮が必要です。</p>	<p>身体成長と精神発達をとおして自我が形成される時期であり、生活習慣の基礎が固まる時期でもあります。</p> <p>子ども自らが心身の健康について考え、健康づくりに必要な知識を身に付けることが必要です。</p>	<p>身体的成長が頂点に達し、子どもから成人に移行する重要な時期です。</p> <p>また、進学・就職・結婚など人生の転換期でもあり、生活環境の変化も大きいものがあります。環境の変化に伴って生活習慣も乱れやすくなりますが、健康への関心は薄れがちです。</p>
目標	<p>健やかな人生の土台づくり！</p> <p>正しい生活習慣を身に付けましょう</p>	<p>規則正しい生活リズムを確立！</p> <p>自分のこころと身体について、及び健康を守るための方法を学びましょう</p>	<p>自分のこころと身体に関心と責任を持ち、将来の自分の健康に備えましょう！</p>
健康づくりの行動目標例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な食品、素材を生かした薄い味付けを覚えさせましょう</li> <li>・家族そろって食事する機会をできるだけ増やしましょう</li> <li>・体を動かす遊びを取り入れ、テレビは時間を決めて見せましょう</li> <li>・遅くまで起こしているのは止めましょう</li> <li>・規則正しい生活リズムで暮らしましょう</li> <li>・不慮の事故についての知識を得、事故を防止する環境を整えましょう</li> <li>・受動喫煙から子どもを守りましょう</li> <li>・むし歯予防に配慮し、歯磨き習慣をつけましょう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起き朝ごはんをしっかりと実践し規則正しい生活リズムを身に付けましょう</li> <li>・家族と一緒に食事をする機会をできるだけ多く持ちましょう</li> <li>・体育の授業以外にできるだけ身体を動かしたりスポーツをしたりして運動する習慣を持ちましょう</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビ・ゲーム・インターネットは時間を限り、就寝する時間を決めて必要な睡眠時間をしっかり取りましょう</li> <li>・自分の身体の発育やこころや性の発達についてきちんと知りましょう</li> <li>・喫煙や飲酒の健康被害について正しく知りましょう</li> <li>・心配事は一人で悩まず友達や家族、周りの大人に相談しましょう</li> <li>・むし歯予防に配慮し、歯磨き習慣を確立しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を抜かず 1日3食の食習慣を定着させましょう</li> <li>・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をこころがけましょう</li> <li>・自分にあった運動を見つけ、運動する習慣を定着させましょう</li> <li>・適正な体重について知り、肥満や痩せがもたらす健康への悪影響を理解しましょう</li> <li>・喫煙や飲酒の健康被害から自分自身を守りましょう</li> <li>・妊娠中は喫煙・飲酒をしない</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜型生活にならないよう、就寝・起床時間に気をつけましょう</li> <li>・定期的に健康診査・歯科健診を受けましょう</li> <li>・女性は二十歳になったら子宮がん検診を受けましょう</li> </ul>

	壮年期 (30~44 歳)	中年期 (45~64 歳)	高齢期(65 歳以上)
特徴	<p>心身ともに充実し社会的な活動も活発な時期ですが、身体的機能は少しずつ減退が始まり、生活習慣病の前触れが現れ始めます。</p> <p>一方で、働くことや子育てに追われ、自身の健康を顧みる余裕がない時期です。</p>	<p>精神面では円熟期と言えますが身体機能が少しずつ衰え生活習慣病が増加するなど健康について気になり始める時期です。</p> <p>社会的には重要な役割を担うため、仕事や家庭において無理をしがちでストレスも増加します。これまでの生活を見直し、改めて自分の健康を考えてみましょう。</p>	<p>加齢や社会的環境の変化に伴い、身体面のみでなく、こころの面でも不安感・孤独感が生じやすく健康問題が大きくなる時期です。</p> <p>興味あることに積極的に関わり、自分にあったやり方で健康づくりを続けることが大切です。</p>
目標	<p>「まだまだ若い」との思いこみは禁物！</p> <p>自分の健康状態をじっくり見つめましょう</p>	<p>ライフスタイルを見直し生活習慣のギアチェンジをしましょう</p>	<p>自分なりの、楽しめる健康づくりを見つけ続けましょう</p>
健康づくりの行動目標例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・摂取するエネルギーと出ていくエネルギーのバランスを意識し、自分の適正体重を維持しましょう</li> <li>・家族との食事をとる機会をできるだけ持ちましょう</li> <li>・意識的に歩く、体を動かすことを心がけましょう</li> <li>・喫煙者は禁煙にチャレンジ!</li> <li>・飲酒は適正な範囲の量を、休肝日を設けましょう</li> <li>・自分にかかっているストレスを意識しましょう</li> <li>・質の良い睡眠を確保できるよう工夫しましょう</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病予防に努め、定期的な歯科健診を受けましょう</li> <li>・定期的に健康診査やがん検診を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の量と内容を見直し、適正な体重管理に努めましょう</li> <li>・塩分の多い食品や料理を控えましょう</li> <li>・できるだけ歩くよう心がけ、体力に応じた運動を習慣づけましょう</li> <li>・喫煙者は禁煙にチャレンジ!</li> <li>・飲酒は適正な範囲の量を、休肝日を設けましょう</li> <li>・ストレスへの対応が難しい時は周囲に相談するなど対処しましょう</li> <li>・質の良い睡眠を確保し休養をしっかりと取りましょう</li> <li>・年に 1 回は健康診査やがん検診を受け、去年の結果と見比べましょう</li> <li>・歯周病予防に努め定期的な歯科健診を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢にあった栄養バランスに配慮し、楽しく食事する工夫をしましょう</li> <li>・家事や散歩などで意識的に身体を動かしましょう</li> <li>・地域の行事や趣味の会など外へ出る機会を意識して増やしましょう</li> <li>・転倒予防や認知症予防に関心を持ち、自分にできることを始めましょう</li> <li>・喫煙者は禁煙にチャレンジ</li> <li>・飲酒は適正な範囲の量を、休肝日を設けましょう</li> <li>・体調の変化に気をつけ、症状がある時は早めに受診しましょう</li> <li>・治療中の方は確実に受療を続けましょう</li> <li>・年に 1 回は健康診査やがん検診、歯科健診を受けましょう</li> </ul> 