

5 6つの健康づくり領域とライフステージごとの実践目標

計画の基本目標に基づき、6つの健康づくり領域を基本として市民一人一人の健康づくりの取り組みを、ライフステージごとに整理しました。（★マークは令和7年度に向け見直した目標です）

ライフステージ	個人・家庭の取り組み					地域、学校・幼稚園・保育所（園）等の取り組み	行政の取り組み
	乳幼児期（0～5歳）	少年期（6～15歳）	青年期（16～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳～）		
栄養・食生活	<p>○自分の体に良いものを知り、適量を食べよう</p> <p>○朝食を食べよう</p>		<p>○1日を通して、主食・主菜・副菜等のバランスを考えた食事をとろう</p> <p>○定期的に体重を測り、適正体重を維持しよう</p> <p>○「食」の安全に関心をもち、食材を選択しよう</p>			<p>★地域のネットワークを活用し、ライフステージに応じた正しい知識の普及、学習の機会を提供する</p> <p>○主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとることができるレシピや簡単に調理できるレシピを普及・活用する</p>	<p>○健康と栄養・食生活についての知識や普及、学習や相談の機会を提供する</p> <p>○地域の自主グループやボランティアの支援を行うとともに「食」への関心もつ場を提供する</p> <p>○地域・学校等と連携し、子どもの頃からの「食」に関する教育（食育）に取り組む</p>
身体活動・運動	<p>○体を動かす楽しさを知ろう</p>	<p>○体を動かす楽しさと運動の大切さを学ぼう</p>	<p>○普段から、日常生活の中で取り入れる気軽な運動を見つけよう</p> <p>○日常生活の中で、体を動かすことを心がけよう</p> <p>○健康づくりを意識し地域活動等に積極的に参加しよう</p>	<p>○1日1度は外出することを心がけよう</p>		<p>○身近な場所で気軽に運動が楽しめる環境づくりを推進する</p> <p>★新しい生活様式に対応した外出や地域活動の機会を提供する</p> <p>○学校等、教育の中で幼児・児童・生徒の体力づくりを推進する</p>	<p>○身近にできる体操や筋力を鍛え維持する運動を普及啓発する</p> <p>○健康に関する情報や機会を提供する</p>
休養・こころの健康	<p>○楽しく遊び、しっかり眠る習慣を育てよう</p> <p>○しっかり眠れる環境をつくろう</p>	<p>○生活リズムを整え、活動的な日常生活が送れるよう、睡眠について知識をもとう</p> <p>○悩みは1人でかかえこまず、相談できる人や場をもとう</p>	<p>○適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応に心がけよう</p> <p>○身近な人との会話を大切に、SOSサインを早期に発信し、また受け止めよう</p> <p>○日頃からの不安や悩みを相談できる関係をつくろう</p> <p>○地域の活動に積極的に参加しよう</p>			<p>○ストレスをためないよう、心身のリフレッシュの機会を提供する</p> <p>○こころの健康を保つための情報を伝える</p> <p>★近所でのあいさつの励行や地域とのつながりの機会を提供する</p>	<p>○睡眠や休養、気分転換など、過剰なストレスの軽減に関する情報などを普及啓発する</p> <p>★相談対応が多様化する中、専門的な相談機関等と連携・協働しながら適切な支援につなげる</p>
タバコ	<p>○喫煙の影響を知り、受動喫煙の防止に取り組もう</p>	<p>○スマートフォンやパソコンによる睡眠への影響を知ろう</p>	<p>○自分にあった禁煙方法を見つけ、チャレンジしよう</p> <p>○妊娠等をきっかけに家族ぐるみで禁煙に取り組もう</p>			<p>○地域における受動喫煙防止活動に取り組む</p> <p>○タバコが健康に及ぼす影響について正しい知識が持てるよう、学校における喫煙防止教育等の取り組みを推進する</p>	<p>○タバコが体に与える影響についての知識を普及し、受動喫煙防止を推進する</p> <p>○禁煙外来や禁煙した人の経験談等の情報を提供し、禁煙への支援を行う</p> <p>★改正健康増進法全面施行の周知を行う</p> <p>★路上喫煙の禁止に関する条例の周知を徹底する</p> <p>★施設等での受動喫煙を防止するよう関係機関との連携をはかる</p>
歯・口腔の健康	<p>○よくかんで食べよう</p>	<p>○かかりつけ歯科医をもとう</p>	<p>○定期的に歯の健康管理（定期検診）をしよう</p> <p>○歯の健康についての知識をもち、正しい歯みがきや歯間清掃などセルフケアを習慣化しよう</p>			<p>○歯・歯周病についての正しい知識や口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響についての情報を提供する</p> <p>○6024運動、<small>ろくまるによん</small>8020運動<small>はちまるによん</small>に取り組む</p> <p>○学校等で、フッ化物洗口の取り組みを推進する</p> <p>★オーラルフレイル予防の取り組みを推進する</p>	<p>○歯周病が全身疾患に影響することについて情報を提供する</p> <p>★オーラルフレイル予防を含めた口腔ケアについての知識を普及・啓発する</p> <p>○かかりつけ歯科医をもつなど歯科健診の必要性を啓発する</p> <p>○学校等が取り組むフッ化物洗口を支援する</p>
健康管理	<p>★感染予防のため新しい生活様式の徹底を心がけよう</p> <p>○予防接種を受けよう</p> <p>○かかりつけ医・かかりつけ薬局をもとう</p>	<p>○自分の体に興味をもとう</p>	<p>○自分にとって適正な体重や血圧を知り、定期的に測定し維持しよう</p> <p>○毎年1回、健（検）診を受けて結果を記録に残し、再検査や精密検査が必要な場合は必ず受診しよう</p>			<p>○様々な機会を活用し、健康についての情報を提供する</p> <p>○かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことを呼びかける</p> <p>○飲酒が健康に及ぼす影響を考える</p> <p>○未成年者、妊婦の飲酒をなくす</p>	<p>○健康について自己管理ができるよう支援する</p> <p>○健（検）診や健康教室、相談等の機会を提供する</p> <p>○健康づくり関連の情報を提供する</p> <p>○かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことの必要性を啓発する</p>
	<p>★規則正しい生活を心がけよう</p>	<p>○快眠、快食、快便の生活リズムをチェックしよう</p>					
		<p>○未成年者は飲酒をしない、させない、誘われても断ろう</p>	<p>○飲酒が健康に及ぼす影響や自分にとってのアルコールの適量を知り、節度ある飲酒を心がけよう</p>				