

# ライフステージに合わせた健康づくり

	母と子(0~5歳)	児童・生徒(6~18歳)	青壮年(19~44歳)	中年(45~64歳)	高年(65歳以上)
<b>日常の 身体活動増強</b>	<p>【親子のスキンシップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●親子で一緒に楽しく体を動かす習慣を身につけましょう。</li> </ul> 	<p>【ともだちづくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●楽しく体を動かす機会を増やしましょう。</li> </ul> 	<p>【過信はキンモツ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ウォーキングやレクリエーションなど体にあった運動を続けましょう。</li> <li>●家族や地域の仲間と楽しく運動しましょう。</li> </ul> 	<p>【体力の維持・向上】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日1回以上、徒歩で外出するなど、今より1,000歩増やしましょう。</li> <li>●家族や地域の仲間と楽しく運動し、地域活動にも積極的に参加しましょう。</li> <li>●テレビを見ながらの体操や家事をしっかりとやるなど、意識して体を動かしましょう。</li> </ul>	<p>【適度の運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●散歩や庭いじりで体を動かしましょう。</li> <li>●日常生活を自立して過ごせるように家庭で手軽にできる体操などで筋力をつけましょう。</li> <li>●生きがいをもって、ボランティア活動などに積極的に参加しましょう。</li> </ul>
<b>栄養・食生活の 改善</b>	<p>【楽しく食べる子どもに】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●一日一回、家族そろって楽しみながら食事をしましょう。</li> <li>●野菜は加熱して食べるようにしましょう。</li> <li>●睡眠・食事・遊びなど1日の生活リズムを整えましょう。</li> </ul> 	<p>【食事づくりに参加を】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養を考えて、いろいろなものを食べましょう。</li> <li>●朝食をきちんと食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>●野菜を毎食両手いっぱい食べましょう。</li> <li>●間食は、スナック菓子や清涼飲料水から、果物や牛乳等に替えましょう。</li> </ul>	<p>【家族の団らんや人との交流大切に】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日1品目以上、野菜を使った料理を増やしましょう。</li> <li>●脂肪の取り過ぎに注意し、洋食にかたよらず和食を見直しましょう。</li> <li>●外食に頼らないようにしましょう。</li> <li>●加工食品には、できるだけ手を加えましょう。</li> <li>●地物や旬のものを取り入れて、季節の味・地域の味を味わいましょう。</li> <li>●無理なダイエットはしないようにしましょう。</li> </ul>	<p>【日々の活動にみあった食事量を】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●友人や同僚などを、飲酒ではなく、食事に誘いましょう。</li> <li>●肥満を防ぐ為に、食事の質とバランスに気をつけましょう。</li> <li>●骨粗鬆症予防のため、カルシウムの多い食品を日頃から摂るように心がけましょう。(女性)</li> <li>●卓上に調味料を置かないようにしましょう。</li> </ul> 	<p>【家族や友人との食事を楽しむ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養バランスに気をつけた食事を楽しみながら摂りましょう。</li> <li>●動物性たんぱく質(魚・肉など)を十分に摂るように心がけましょう。</li> <li>●食文化や食生活の知恵を、若い世代に伝えましょう。</li> </ul> 
<b>休養・心の 健康づくり</b>	<p>【出産・育児は、不安やストレスが多い時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●家族が協力して育児を行いましょ。</li> </ul> 	<p>【思春期は心身の発達が著しい時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や友人に自分の考えや気持ちを話しましょう。</li> <li>●生命の大切さを知り、自分を大切にしましょう。</li> </ul> 	<p>【働き盛りは何かとストレスがたまる時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●積極的に休養をとりましょう。</li> <li>●趣味やスポーツなど、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。</li> </ul> 	<p>【更年期は、心身の変化とともに不安やストレスを感じる時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の考えや気持ちを話しましょう。</li> <li>●1日1回よく笑いましょう。</li> <li>●家族や同僚等まわりの人の心の状態にも気を配りましょう。</li> </ul>	<p>【健康に関する不安を伴いやすい時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の考えや気持ちを話しましょう。</li> <li>●睡眠は時間にとらわれず、朝のすっきり感や熟睡感などの感覚も大事にしましょう。</li> <li>●新聞やニュース、地域活動など社会への関心を持つようにしましょう。</li> </ul>
<b>その他の 生活習慣の改善</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこは、妊娠中や乳幼児に特に悪影響があるので禁煙しましょう。</li> <li>●妊娠中の飲酒は、胎児に悪影響をおよぼします。</li> <li>●妊婦歯科検診・親子歯科健診を受けましょう。</li> <li>●寝る前に子どもの仕上げ磨きをしましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこやお酒の害を知り、未成年の内は絶対にたばこ・お酒には手を出さないようにしましょう。</li> <li>●寝る前の歯みがきは時間をかけて行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこの害を知り、止める工夫をしましょう。</li> <li>●飲酒は適量を心掛けましょう。</li> <li>●定期的に歯科検診を受けましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙が様々な疾病に影響することを知り、職場や公共の場での喫煙は控えましょう。</li> <li>●「節度ある適度な飲酒」に心がけ、特に就寝前の飲酒は控えましょう。</li> <li>●定期的に歯科検診を受けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙や飲酒は、ほどほどにしましょう。</li> <li>●口の中を清潔に保ちましょう。</li> <li>●よくかんで食べるように心がけましょう。</li> </ul>
<b>早期発見の 推進</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各健康診査や予防接種を忘れず受け、家族ぐるみでの健康チェックをしましょう。</li> <li>●子どもの事故防止のために、家庭内の工夫をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●性についての正しい知識をもって行動しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年に1度は必ず健康診査を受け、健康的な生活習慣を心がけましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年に1度は必ず健康診査を受け、生活習慣病を予防しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●虚弱・転倒・失禁などの危険な老化のサインを早期に発見しましょう。</li> </ul>