

あなたにも身近でできる健康づくり ～ライフステージ別の取り組み一覧～

	妊産婦	乳幼児期	青少年期	壮年期	中年期	高齢期
	出生前から	0～5歳(保護者にできること)	6～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上
食生活	「妊産婦のための食事バランスガイド」などを参考に主食・副菜・主菜をバランスよくとり、やせ過ぎや肥満を防ぐ 「神経管閉鎖障害」発症リスクを低減させるため、葉酸を多く含む緑黄色野菜を積極的にとる  p40	- 偏った情報に惑わされず、栄養についての正しい知識を持つ - 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にする - 市の実施する各種教室・講座へ積極的に参加したり、市の広報やホームページ等を利用したりして食についての情報を得るようにする - 自分の適正体重やBMIを知り、摂取エネルギーの過不足の目安とし、肥満ややせ過ぎを防ぐ - 定期的に体重を測る習慣を付ける - 適正体重の範囲内であっても、急激な体重変化には気をつける - エネルギー過剰摂取などに結び付きやすい間食・夜食は、必要以上にとり過ぎないようにする - 食べ過ぎ予防のためにも、しっかりかんで、ゆっくり食べる習慣を付ける 「食事バランスガイド(バランスゴマ)」などを参考に、主食・副菜・主菜などバランスのとれた食事を心掛ける - ビタミンやミネラルを多く含む野菜や食物繊維が豊富な海藻類・きのこ類を積極的にとる - 家族や友人などとともに、楽しい食卓づくり(「共食(きょうしょく)」)を心掛ける - 朝食をしっかりと、夕食の時間にも注意し、1日3食のリズムを整える - 薄味に慣れ、めりはりのある味付けなどで減塩を心掛ける  p39～40				
身体活動(運動・生活活動)	身体への負担が少ない運動を心掛け、むくみ等の妊産婦特有の症状の解消や出産のための体力の増進に努める	- 上手な離乳と幼児の食事づくりの方法を学習する - 味覚形成の時期であるため、離乳食などは薄味を心掛けるとともに、子どもの成長に合わせた形態にする - おやつの時間と量を決め、果物等を上手に取り入れる  p40	- 食事が健康な体づくりに大きく影響することを知る - 魚や野菜、豆製品などいろいろな食材に挑戦し、豊かな食体験をつくる  p40	- 積極的に歩く 1日30分を目標に運動をする	- 生活の変化により、食生活が不適切になっていないか見直す - 飲酒は、適量を守る p40	- 健康で楽しい食生活を選択するための情報提供 - 自分自身の家庭等の食習慣を整え、健康管理を実践する - 生活の変化により、食生活が不適切になっていないか見直す - 飲酒は、適量を守る - 肥満・高血圧等、個人の健康課題に応じた食生活の自己管理をする - 食習慣を見直し、改善するとともに家庭をはじめ地域へ食文化を伝える - 元気に長生きするために食事バランスに配慮し、食に関する豊かな知識や経験を伝える p40
休養・こころの健康	- 好きなことをする、コミュニケーションをとるなど、ストレスをため込まないよう工夫する - 職場や周囲の人々の理解を得られるよう努める	- 規則正しい生活リズムを身につける - 豊かな自己肯定感を与える	- 身につけた規則正しい生活リズムを継続していく - 生活上の困難、ストレス等に直面した時の対処法を身につける	ライフスタイルに合った運動を実践し、習慣化する	- 規則正しい生活習慣を心掛ける - 趣味や旅行などで気分転換を図る - 自分なりのリラックス法を見つける - 困ったときは、家族や友人、関連機関に相談する p50	- 中年期の運動が生活習慣病等の抑制につながることを理解したうえで、これまでの運動のあり方を見直し、高齢期への準備をする - 自分の健康や体力の状態を確認し、現状に合った運動を見つけ、体力を維持する
喫煙・飲酒	妊娠への影響を理解し、禁煙・禁酒する p54	- 副流煙を吸わないようにする - アルコールの過剰摂取を防止する	- 家庭でも喫煙、飲酒の害を正しく教える - 未成年者の喫煙、飲酒を見掛けたら声を掛ける p54	- 喫煙、飲酒のマナーを守る - 歩きたばこはやめる - 喫煙と飲酒が高血圧および動脈硬化等の循環器病の危険因子であることを認識する	- たばこをやめたい人を増やす - お酒は、適量を知り楽しく飲む - 禁煙、減煙を心掛ける - 楽しくアルコールとつき合っていく p54～55	
歯と口の健康	妊娠時期の口内は唾液の分泌が減り、トッブルになりやすいため、歯磨きの基本を再確認してリスクを減らす 	- 砂糖を含む甘味食品や甘味飲料を飲食する回数を抑える - フッ化物配合の歯磨き剤を使用し、歯磨きの習慣を身につける - かかりつけ歯科医でむし歯予防のための処置を受ける - よくかんで、味わって食べる習慣を身につける  p58	- 口内に関心を持ち、日頃から歯と歯肉の状態を観察する習慣をつける - むし歯の予防のため、効果的な歯磨きの方法を身につける - 甘味食品や甘味飲料のとり過ぎに気をつける  p58	- 歯の健康への関心を持ち、毎日食後の歯磨きを習慣づける - 自分の歯が何本あるのか、分るようにしておく	- 歯周病について正しい知識を持ち、かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受ける - 歯肉の観察と口臭のチェックをして、歯周病の早期発見に努める - 歯の間の汚れを落とすために、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用する - かかりつけ歯科医で、定期的に健康診査を受ける - 口の健康が、全身の健康につながることをよく理解する - 十分な時間をかけて丁寧に歯を磨く 「8020」(80歳になっても自分の歯を20本以上保つ)を達成するため、60歳で24本以上の歯を残すよう努める p58	- 失った歯は放置せずに適切な治療(入れ歯など)をして、かむ機能を回復させる - 食べる機能の維持・顕微鏡(ごえん)性肺炎予防のために、「健口けんこう」体操などの口の体操に取り組む  p59
生活習慣・健康管理	定期的に妊婦健診を受け、自分と胎児の健康状態をチェックする	予防接種や健康診査等を受けさせ、健康管理に気を配る	自分の健康について考え、より良い生活習慣を身につける	- 年に一度は健康診査を受け、自身の健康状態を把握する - 健康診査の結果を生かし積極的に健康づくりに取り組む	かかりつけ医を持つ p63	