



6. ライフステージに応じた健康づくりの推進 ～「町民の実践項目」～

生活習慣	町民の実践項目					
	妊産婦	乳幼児期 (保護者)	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
		概ね 0～5 歳	小学生・中学生	概ね 16～39 歳	概ね 40～64 歳	概ね 65 歳以上
1.身体活動・運動	①体調に合わせて適度に身体を動かす	①動的遊び(追いかっこ・ボール遊び等)と静的遊び(塗り絵・絵本読み等)を取り入れ、遊びのバランスを整える ②親子で楽しく体を動かして、外遊びをする機会を増やす	①楽しく身体を使って運動する ②自分の好きな運動や身体を動かすことをみつける ③生活活動、体育、スポーツを含めて、毎日最低 60 分以上の身体活動を行う	①日常生活の中で 1 日プラス 10 分身体を動かす ②健康イベントに参加する ③歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を 1 日 60 分以上行う (1 日約 8,000 歩) ④筋肉トレーニングを週 2～3 日 ⑤座りっぱなしの時間が長くなりすぎない	①歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を 1 日 60 分以上行う (1 日約 8,000 歩) ②筋肉トレーニングを週 2～3 日 ③座りっぱなしの時間が長くなりすぎない	①外出し、活動的に過ごす ②運動イベントに積極的に参加する ③歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を 1 日 40 分以上行う (1 日約 6,000 歩) ④筋肉トレーニングを週 2～3 日 ⑤座りっぱなしの時間が長くなりすぎない
2.休養・こころの健康	①妊娠・出産の悩みやストレスは早めに家族・友人・相談機関に相談する ②自分のこころの状態を理解する	①早寝早起き朝ごはんを心がける ②生活リズムを整え、休養をとる	①早寝早起き朝ごはんを心がける ②寝る前のテレビやスマホを控え、ぐっすり寝る ③睡眠による休養を十分にとる。小学生は 9～12 時間、中学生は 8～10 時間の睡眠時間を確保する ④悩みは一人で抱え込まず信頼できる人に相談する	①自分に合ったストレス解消法をみつける ②悩みは一人で抱え込まず信頼できる人に相談する ③寝る前のテレビやスマホを控え、ぐっすり寝る ④睡眠による休養を十分にとる。高校生は 8～10 時間、それ以降は 6 時間以上の睡眠時間を確保する	①自分に合ったストレス解消法をみつける ②悩みは一人で抱え込まず信頼できる人に相談する ③睡眠による休養を十分にとる。6 時間以上の睡眠時間を確保する	①こころの不調を感じたら、早めに受診する ②楽しみ、生きがいをつくり、地域活動に参加する ③睡眠による休養を十分にとる。床上時間が 8 時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する ④家庭や地域で役割をもつ
3.たばこ・アルコール	①妊娠中・授乳中の飲酒はやめる ②喫煙・飲酒が妊娠出産に及ぼす影響を知る	①こどもの前では吸わないなど喫煙はマナーを守る ②アルコールの影響を理解する	①たばこの影響を理解する ②アルコールの影響を理解する	①たばこやお酒について正しい知識を持つ ②こどもの前では吸わないなど喫煙はマナーを守る ③適正な飲酒量 (アルコール量男性 40 g、女性 20 g / 日未満) と休肝日をつくる ④ 20 歳まではたばこ・お酒に手を出さないようにする	①こどもの前では吸わないなど喫煙はマナーを守る ②適正な飲酒量 (アルコール量男性 40 g、女性 20 g / 日未満) と休肝日をつくる ③安易に周りの仲間や家族にたばこやお酒をすすめないようにする	①たばこの本数が増えないようにする ②適正な飲酒量 (アルコール量男性 40 g、女性 20 g / 日未満) と休肝日をつくる ③安易に周りの仲間や家族にたばこやお酒をすすめないようにする

生活習慣	市民の実践項目					
	妊産婦	乳幼児期 (保護者)	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
		概ね 0～5 歳	小学生・中学生	概ね 16～39 歳	概ね 40～64 歳	概ね 65 歳以上
4.歯・口腔 の健康	①妊婦歯科 健診を受 ける ②むし歯菌 の母子感 染等につ いて学ぶ	①むし歯菌の母 子感染等につ いて学ぶ ②甘い飲食物を 控えめにし、 よくかむ習慣 を身につける ③定期的にフッ 化物塗布を行 うなどフッ化 物で強い歯を つくる	①自分で歯磨き をし、仕上げ 磨きをしても らう ②甘い飲食物を 控えめにし、 よくかむ習慣 を身につける ③定期的にフッ 化物塗布を行 うなどフッ化 物で強い歯を つくる	①歯周病が全身 の病気に及ぼ す影響につい て知る ②フッ化物配合 歯磨剤を使 い、効果的な 歯磨きをする ③かかりつけ医 をもち、定期 的に歯科健診 を受ける	①デンタルフロ スや歯間ブラ シを使って、 効果的な歯磨 きをする ②かかりつけ歯 科医をもち、 定期的に歯科 健診を受ける ③8020 を 意 識して自分に 合った歯周病 予防に取り組 む	①飲み込む力を 弱めないため に、お口の体 操などをし、 オーラルフレ イルを予防す る ②自分の歯や入 れ歯を清潔に する ③かかりつけ歯 科医をもち、 定期的に歯科 健診を受ける
5.生活習慣病	①安全な出 産に向け て、体重や 血圧を測 る ②妊婦健診 を受ける	①乳幼児健診を 受け、健康を 確認する ②早めの医療機 関受診を心が ける	①身体のしくみ に興味を持ち 学ぶ ②身体と病気の 関係を学ぶ	①1年に1回は 健診を受け、 自分の健康状 態を確認する ②かかりつけ医 を持つ	①1年に1回は 健診を受け、 自分の健康状 態を確認する ②健診でチェッ クされた問題 の改善に取り 組む ③必要な検査や 治療を受ける ④かかりつけ医 を持つ	①1年に1回は 健診を受け、 自分の健康状 態を確認する ②体調の変化に 気づいたら、 かかりつけ医 に相談する
6.感染症対策	①手洗い等の感染症対策を習慣づける ②予防接種を受ける ③規則的な生活習慣や食事をしっかりとることで免疫力をあげる					