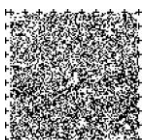


第5章 ライフステージ別の取り組み

ライフステージごとに、特に取り組むべき内容をまとめました。

	乳幼児期※妊娠期を含む (0～5歳と保護者)	学童・思春期 (6～19歳)
栄養・食生活	○「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します	
	○自分の適正体重を知り、維持します	
	○仕上げ磨きを行います	○食後の歯磨きを行います
身体活動・運動	○日常生活の中で、意識的に身体を動かします ○家族や友人と誘い合って、運動に関するイベント等に積極的に参加します	
休養・ こころの健康づくり	○質・量ともに十分な睡眠・休養をとります	
	○自分自身のこころの不調のサインに気づけるようになります	
親子の健康	○妊娠・出産、子育ての悩みや不安は家族や周囲に相談します ○地域や仲間とのつながりをもちます	
	○妊娠・授乳中の飲酒・喫煙はしません ○妊婦健診・乳幼児健診を受診します	○親子でメディアと上手に付き合います
健康管理	○がんや生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、自身の生活習慣を見直し、改善します	
		○日頃から体重を測ります



青年期 (20～39 歳)	壮年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
○朝食を毎日食べ、1日3食しっかり食べます	○野菜を毎日食べます	○塩分のとり過ぎに気をつけます
○主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとります	○自分の適正体重を知り、維持します	
○食後の歯磨きを行います	○定期的に歯科検診を受けます	○食事の時は、よく噛んで食べます
○日常生活の中で、意識的に身体を動かします		
○家族や友人と誘い合って、運動に関するイベント等に積極的に参加します		
○週2回以上、1回30分以上の運動を実践・継続します		○今より10分多く身体を動かします
○質・量ともに十分な睡眠・休養をとります		
○自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します	○自分の趣味や生きがい、居場所をつくります	
○悩みがある時は周囲の人や相談窓口等に相談します	○家族や周囲の人の悩みに気づき、相談や必要な支援につなげます	
○親子で一緒に体を動かすなど、親子でふれ合います		
○親子でメディアと上手に付き合います		
○子どもにいのちの大切さを伝えます		
○子どもに未成年の飲酒・喫煙や薬物が健康に与えるリスクについて教えます		
○禁煙します		
○受動喫煙が健康に与える影響を知り、受動喫煙を減らします		
○適量飲酒をし、休肝日を設けます		
○日頃から体重や血圧を測ります		
○かかりつけ医をもちます		
○1年に1回は検診・健診を受診します		
○受診後に精密検査が必要と判定されたら検査を受けます		

