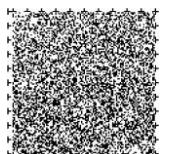


第5章 ライフステージ別の取組

ライフステージごとに、市民の取り組むべき内容をまとめました。

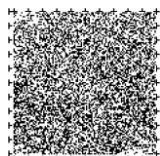
● 全世代共通の取組内容

分野	取 組 内 容
栄養・食生活	朝食を毎日食べ、1日3食(朝食・昼食・夕食)しっかり食べます
	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します
	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
	野菜を毎日食べます
	塩分のとり過ぎに気をつけます
	自分の適正体重を知り、維持します
	糖分を含む甘いお菓子は控えめにします
	食べ残しによる食品ロスを減らします
	できるだけ誰かと一緒に食べるようにします
	岩出市の郷土料理を家庭で食べるようにします
	歯と口の健康を保つことの重要性を知ります
	食後に歯磨きを行います
	定期的に歯科検診・健診を受けます
	よく噛んで食べます
	正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯を防ぎます
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などに積極的に参加します
	地域行事やボランティア活動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
	寝る前は、スマートフォンなどの電子機器に触る時間を減らします
親子の健康	子どもにいのちの大切さを伝えます
健康管理	かかりつけ医をもちます
	かかりつけ薬局をもち、薬のことを相談できるようにします
	自治会やボランティア活動など地域のイベントに参加します



●世代別の取組内容

分野	取 組 内 容	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
栄養・食生活	地産地消の旬の食品を選びます		●	●	●	●
	子どもには仕上げ磨きを行います	●				
	オーラルフレイル予防のため、口の体操をします					●
身体活動・運動	今より10分多く身体を動かします			●	●	●
	週2回以上、1回30分以上の運動を実践・継続します			●	●	●
休養・こころの健康づくり	自分なりのストレス解消法を見つけ、実践します		●	●	●	●
	ストレス解消のために過度な飲酒や喫煙、過食、薬物乱用に走らないようにします			●	●	●
	自分自身のこころの不調のサインに気づき、家族や周囲の人に伝えるようにします		●	●	●	●
	自分の趣味や生きがい、居場所をつくります		●	●	●	●
	悩みがある時は家族や周囲の人や相談窓口・相談機関に相談します		●	●	●	●
	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	●	●	●	●	
	子育てを一人で抱え込まないようにします	●	●	●	●	
	子育てに関する関係機関や地域団体の活動に積極的に参加し、地域や仲間とのつながりを持ちます	●	●	●	●	
	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	●		●	●	
	親子で一緒に身体を動かしたり、各種教室に参加したりするなど、子どもとたくさん遊び、親子でふれあいます	●	●	●	●	
	アウトメディアに取り組みます	●	●	●	●	
	子どもに20歳未満の飲酒・喫煙や薬物が健康に与える影響について教えます	●	●	●	●	
	だっこやスキンシップなどの親子のふれあいを大切にします	●	●	●	●	



分野	取 組 内 容	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
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、運動や食生活など自身の生活習慣を見直し、改善します		●	●	●	●
	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		●	●	●	●
	喫煙をしない		●	●	●	●
	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			●	●	●
	1年に1回は検診・健診を受診します			●	●	●
	保健指導が必要になった場合は必ず指導を受けます				●	●
	年齢・性別に合わせて、各種がん検診を受けます			●	●	●
	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			●	●	●

