







ライフステージ別の健康づくりの取組み .. 1・2・3・4でしっかり健康づくり / 1・2・3・4で食育推進 ..

	分野	妊娠・出産期 	乳幼児期 (～未就学児) 	学童・思春期 (小学生～10歳代) 	青年期 (20～30歳代) 	壮年期 (40～64歳) 	高齢期 (65歳以上) 
健康増進計画	生活習慣病 循環器疾患・ 糖尿病・がん	○妊娠を機に生活習慣を見直しましょう。	○「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう。 ○がんについて学びましょう。		○年1回、健(検)診を毎年受けましょう。 ○健(検)診結果を活かし、必要な検査・治療を受けましょう。 ○食生活・運動・休養等、生活習慣を整えましょう。 1 年1回の定期的な健(検)診		
	身体活動・ 運動	○体調にあわせて、身体を動かしましょう。	○親子で身体を動かし、元気で楽しく遊びましょう。	○好きな運動・スポーツを楽しみましょう。	○積極的に身体を動かし、1回30分週2回の運動を習慣にしましょう。	○日常生活の中の歩数を増やしましょう。 ○筋力アップで転倒を予防しましょう。	
	歯と口腔の 健康	○かかりつけ歯科医をもち、歯科健診を受けましょう。	○大人が仕上げみがきをしましょう。	○食後・寝る前に歯みがきをしましょう。 しっかり 歯みがき	○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。 ○歯ブラシや歯間部清掃用具を用いた歯みがきを実践しましょう。 2 週2回1回30分「歩こう可児302」 ○「みんなで達成8020」 ○オーラルフレイルの予防		
	喫煙	○絶対に吸わないようにしましょう。 ○受動喫煙に気をつけましょう。	○家族や周囲は子どもの受動喫煙防止に努めましょう。		○たばこが健康に及ぼす影響を知り、吸わないようにしましょう。 ○受動喫煙防止に努めましょう。		
	飲酒	○お酒は絶対に飲まないようにしましょう。		○お酒の健康への影響を学び、お酒は飲まないようにしましょう。	○過剰なアルコールが健康に及ぼす影響を知り、適正飲酒に努めましょう。		
	休養・こころの健康	○悩みや不安を抱え込まず、相談しましょう。	○親子のスキンシップを大切にしましょう。 しっかり 睡眠	○身近に相談できる人をつくりましょう。 ○睡眠を十分にとるため、毎日寝る時間と起きる時間を決め、寝る前30分はテレビ・スマホをひかえましょう。	○自分にあったストレス解消法を見つけましょう。○身近に相談できる人をつくりましょう。 ○周囲の人との交流に努めましょう。 4 社会(4やかい)参加で楽しく		
	栄養・ 食生活	3 毎日3度のバランスのとれた食事		1 1日のはじまり！朝ごはんを食べよう		○肉・魚・卵・豆腐などたんぱく質をしっかりとりましょう。	
食育推進計画	食でつくる健康なからだ	○食べ過ぎや塩分のとりすぎ、鉄分不足に気をつけましょう。	3 1日350g！野菜を食べよう		○無理なダイエットに注意しましょう。		
	食で育む豊かな心	○体調に合わせて、栄養バランスのよい食事をとりましょう。 ○子どもの食について学びましょう。	○家族や仲間と共に楽しく食事をしましょう。 ○食事の準備やマナー等を身につけましょう。		○家族や仲間と共に会話を楽しみながら食事をしましょう。		
	食でつながる元気な地域		○食べ物の大切さ、自然や人への感謝を育みましょう。 ○野菜の栽培や収穫に関わりましょう。 ○地域の食文化を学びましょう。		2 1日のうち2回！みんなで食事をしよう ○地域の料理教室や食農教室に参加するなど、交流や地域の食文化継承に努めましょう。		