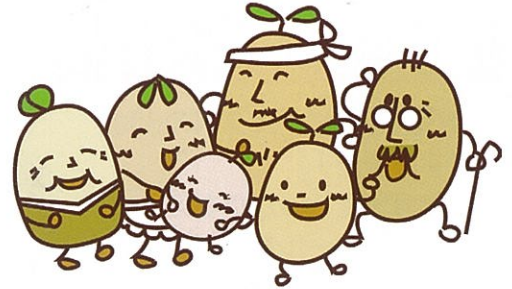


ライフステージ別市民の健康づくり「はじめの一步」

健康おかざき 21 計画 (第 2 次) では、ライフステージを幼年期 (0~5 歳)、少年期 (6~15 歳)、青年期 (16~24 歳)、壮年期・中年期 (25~64 歳)、高齢期 (65 歳以上) に分けて、市民のみなさんが、各々の年代に応じて取り組む健康づくりを明らかにしています。

概要版ではライフステージ別の主だった取組を紹介しています。健康づくりの「はじめの一步」として取組んでみましょう。(取組みの前についている○の色は 1~8 の分野を表しています。)

- 分野 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 分野 2 栄養・食生活
- 分野 3 身体活動・運動
- 分野 4 休養・こころの健康
- 分野 5 たばこ
- 分野 6 アルコール
- 分野 7 歯と口の健康
- 分野 8 健やか親子



まめ吉家族:お父さん(まめ夫)、お母さん(まめ子)、妹(まめみ)、おじいちゃん(まめ之助)、おばあちゃん(まめ乃)の6人家族

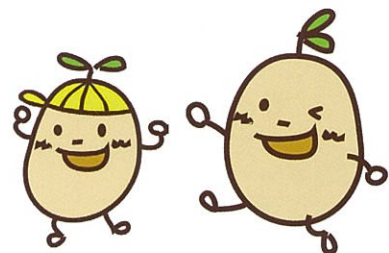
幼年期 (0~5 歳) 保護者に取組んで欲しいこと 身につけよう! 健康的な生活習慣

- 乳幼児健診を受ける
- 1 日 3 回の食事のリズムを整える
- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける
- たばこの子どもへの影響について知識を持つ
- 乳児へのアルコールの影響についての知識を持ち、授乳中は禁酒する
- 仕上げみがきをする
- 自分や周りの人を思いやることを生活の中で伝えていく



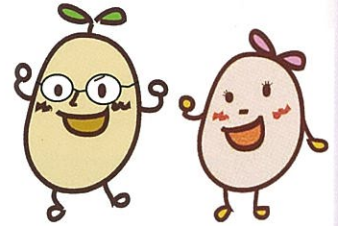
少年期 (6~15 歳) 鍛えよう! こころとからだ

- 定期的に健康診断を受ける
- 好き嫌いなく食べる
- 毎日の早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- 受動喫煙の健康への影響について知識を持つ
- アルコールについての正しい知識を身につける
- 食後はしっかり歯をみがく
- 自身の誕生について興味を持ち、いのち生命の大切さを理解する



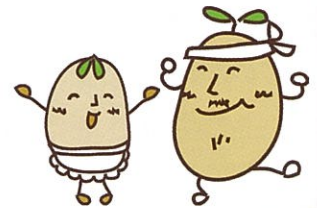
青年期（16～24歳） はじめよう！未来の健康のためのよい生活習慣

- 定期的に健康診断を受ける
- 毎日、朝食を食べる
- 日常生活でこまめに身体を動かす
- 翌日に疲れが残らないようにしっかり眠る
- たばこが自分や周囲の人の健康に与える影響について理解する
- アルコールについての正しい知識を身につける
- 歯周病予防を意識した歯みがきをする
- 生命の大切さを理解し、性感染症についての知識を持つ



壮年期・中年期（25～64歳） 取組もう！こころとからだの健康管理

- 定期的に健康診断やがん検診を受ける
- 自分に合った量を意識して、主食・主菜・副菜がそろった食事をする
- 日常生活でこまめに歩く
- 翌日に疲れが残らないようにしっかり眠る
- たばこが家庭や職場の人の健康に与える影響について知識を持つ
- アルコールが身体に与える影響を知る
- 歯周病予防を意識した歯みがきをする
- 生命の大切さや、性感染症についての知識を家庭や社会で伝えていく



高齢期（65歳以上） 楽しもう！健康的な生活でつくり出すいきいき人生

- 定期的に健康診断やがん検診を受ける
- 低栄養予防のためにいろいろな食品をまんべんなく食べる
- 外出の機会を増やす
- 健康的な生活に心がけ、ぐっすり眠る
- COPD など、たばこの健康への影響について知識を持つ
- アルコールが身体に与える影響を知る
- 喪失した歯は補い、しっかりかんで食べる
- 生命の大切さや、性についての知識を次世代に伝えていく

