

○ライフステージ別の取り組み（健康増進計画）

		妊娠・乳幼児期 (～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年・壮年期 (20～39歳)	中年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
1. 生活習慣の改善	(1) 栄養・食生活	◇自分の適正体重を知って、定期的に体重を測定します ◇適切な食事を量を知り、食べ過ぎやバランスの偏りに気をつけます					
		◇3つのお皿（主食・主菜・副菜）や野菜・食塩の摂取に配慮します ◇生活リズムを整え、朝食をとる習慣を身につけます					
	(2) 身体活動・運動	◇運動の必要性を理解し、運動する習慣や日常生活の中で身体を動かす習慣を身につけます ◇ウォーキング等のイベントに家族や友人とともに積極的に参加します ◇運動によって得られる爽快感を実感し、仲間を増やして楽しみながら実践します ◇日常生活の中で今より10分多く身体を動かします					
	(3) 休養・こころの健康づくり	◇規則正しい生活や運動、バランスのよい食事に注意し、十分な睡眠をとるようにします ◇ストレスや心の健康に関する情報を得て、理解を深めます ◇自分のストレスに気づき、一人で悩みを抱え込まないようにします◇ストレス解消を煙草やお酒、薬物に頼らないようにします ◇不眠や気分の落ち込み等が続くときは、早めに家族や友人、相談機関に相談します					
	(4) 飲酒	◇過度の飲酒が健康に及ぼす影響について理解を深め、適量の飲酒にします ◇飲酒に関する悩みは相談窓口で相談します ◇禁酒の声をかけをし、飲酒しない環境を整えます					
	(5) 喫煙・COPD	◇妊婦はたばこを吸わないようにします	◇たばこの害や受動喫煙の悪影響について知ります		◇たばこの害について理解し、たばこを吸わない人は喫煙しない、たばこを吸う人は禁煙に取り組むよう努めます ◇喫煙マナーを守ります ◇受動喫煙が与える悪影響を知り、特に妊婦や未成年へ受動喫煙の害がないようにします ◇子どもの前では禁煙に努めます		
(6) 歯・口腔の健康	◇妊娠中もむし歯や歯周病予防・悪化防止に気をつけます ◇子どもに仕上げ磨きを行います	◇正しいブラッシング方法やおやつのお供方等を理解し、実践します		◇歯間ブラシやデンタルフロスを使用します		◇飲み込む筋肉を鍛え、誤嚥を予防します	
2. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	(1) がん	◇定期的ながん検診を受診します ◇肝炎ウイルス検診を受診していない場合は受診します ◇精密検査が必要になった時は、必ず受診します ◇がん予防のため生活習慣の改善に取り組みます					
	(2) 循環器疾患	◇毎年、健康診査を受け、自らの健康管理に活用します ◇血圧が高い人は、朝晩2回の血圧測定をします ◇生活習慣病を予防する食事を心がけます ◇健康診査結果が「要医療」の場合は、医療機関を受診し治療を受けます ◇禁煙・分煙を心がけます					
	(3) 糖尿病	◇毎年、健康診査を受け、自らの健康管理に活用します ◇糖尿病予防のための生活習慣を心がけます ◇健康診査結果が「要医療」の場合は、医療機関を受診し治療を受けます					
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	(1) 高齢者の健康	◇食事や運動等の生活習慣に気をつけ、人とふれあい、健康でいきいきとした毎を送ります					
	(2) 次世代の健康	◇妊婦健康診査を受け、自己管理に努めます	◇規則正しくバランスの良い食生活を心がけます ◇家族で楽しく運動に取り組みます		◇規則正しくバランスの良い食生活を家族みんなで心がけます		
4. 健康を支援する住民活動の推進	◇地域の健康づくり活動に関心を持ち、参加します ◇健康づくりに関する情報を積極的に収集し、活用します						

○ライフステージ別の取り組み（食育推進計画）

	乳幼児期 （～5歳）	学童期 （6～12歳）	思春期 （13～19歳）	青年・壮年期 （20～39歳）	中年期 （40～64歳）	高齢期 （65歳以上）
1. 食の意識の向上	◇正しい食事のマナーを身につけます			◇食事のマナーを子どもに正しく伝えます ◇知識や経験を活かし、食育を地域に広めます		
	◇食育を学ぶ機会に積極的に参加し、食育への関心を高めます ◇家族や友人、地域の人と共に楽しく味わいながら食事をします ◇家族等で一緒に食事作りや後片付けに取り組むなど機会を設け、子どもの食事を作る力を育てます					
2. 健康づくり	◇自分の適正体重を知って、定期的に体重を測定します ◇無理なダイエットはしません ◇適切な食事量を知り、食べ過ぎやバランスの偏りに気をつけます					
	◇生活リズムを整え、朝食をとる習慣を身につけます ◇3つのお皿（主食・主菜・副菜）や野菜・食塩の摂取に配慮します					
3. 環境に配慮した食の推進	◇「環境こだわり農産物」を積極的に選んで購入します ◇食材を無駄なく使って調理する、買い過ぎや作り過ぎを減らす、食べきるようにします					
	◇賞味・消費期限について正しく理解します ◇安全な食品・食材を選択できる力を身につけます					
4. 食文化の継承・地産地消の推進	◇郷土料理や行事食をメニューに取り入れます					
	◇食品購入時や外食時は地場産物や旬の産物を積極的に選んで食べます					
	◇伝統料理や郷土料理について学び、教えあいます。					