

さあ、今から健康づくりを実践してみよう！

ライフステージ毎の市民の取組

基本的な方向	分野	目標	妊産婦期	乳幼児期	青少年期	壮年・中年期	高齢期
			妊娠中・授乳中	0～6歳	7～19歳	20～64歳	65歳以上
生活習慣及び社会環境の改善	栄養・食生活	食事の適切な量を知って、栄養バランスのよい食生活を送りましょう	☆自分の適正体重を知り、維持するようにしましょう ☆塩分・脂肪を控えましょう	☆毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう ☆食事バランスガイドや栄養成分表示等を活用しましょう	☆規則正しく食事をとり、間食・夜食は控えましょう	☆毎日、野菜・果物を食べましょう ☆家族そろって楽しく食事をしましょう	☆低栄養に気をつけましょう
	身体活動・運動	生活の中で意識的に身体を動かしましょう	私も健康づくりを実践しまちゅり！ 	・遊びを通して身体を動かしましょう	・食べ物を選ぶ力を育てましょう ・女性はやせに注意しましょう	・生活習慣病予防を意識して、食を選択しましょう ・若い女性はやせに注意しましょう	・体力や健康状態に合わせ安全な運動に心がけましょう ・毎日、今より10分(1,000歩)多く歩きましょう ・地域の行事などに参加して活動量を増やしましょう
	休養	快眠で心も身体もリフレッシュしましょう	☆規則正しい生活を心がけましょう ☆適度な睡眠を取りましょう	・規則正しい生活リズムを身につけましょう	・寝る前にパソコンや携帯の画面を見ないようにしましょう ・睡眠障害などは専門機関へ相談しましょう	・寝る前にパソコンや携帯の画面を見ないようにしましょう ・適度な運動をしましょう ・質の良い睡眠を取るために、寝酒や夕食後のカフェインは控えましょう ・睡眠障害などは専門機関へ相談しましょう	・適度に身体を動かしましょう ・短い昼寝で休養を取りましょう ・質の良い睡眠を取るために、寝酒や夕食後のカフェインは控えましょう ・睡眠障害などは専門機関へ相談しましょう
	飲酒	休肝日を決めて適正飲酒を心がけましょう	・妊娠中及び授乳中はアルコールの害について学び、飲酒しないようにしましょう	・アルコールに関する正しい知識を学び、未成年者は飲酒しないようにしましょう	・アルコールに関する正しい知識を学び、未成年者は飲酒しないようにしましょう	・アルコールに関する正しい知識を身につけ、適正飲酒を心がけましょう ・週に2日は休肝日をつくりましょう ・飲酒のマナーを理解し、人に無理強い等しないようにしましょう	・飲酒習慣を見直して、飲酒量を減らす・休肝日を増やすなどの工夫をしましょう
	喫煙	みんなの力で喫煙・受動喫煙をなくしましょう	☆市民一人ひとりがたばこに関する正しい知識を持ち、たばこの害のない環境づくりに取り組みましょう	・妊娠中や授乳中、妊娠を希望する女性は、たばこを吸わないようにしましょう	・周囲の大人が受動喫煙の害から子どもを守りましょう	・たばこの害に関する正しい知識を学び、たばこを吸わないようにしましょう	・たばこの害について正しく理解し、たばこによる健康被害を受けないよう行動しましょう ・喫煙者は自分の健康のみならず周囲の人の健康や環境にも害を及ぼしていることを自覚し、周囲の人の協力的な禁煙サポートを受けて禁煙に取り組みましょう
	歯・口腔の健康	歯科健診と正しい歯みがきで8020を目指しましょう	☆かかりつけ歯科医をもち、定期的な口腔管理を受けるようにしましょう	☆正しい歯みがき習慣、食習慣を身につけましょう	☆正しい歯みがき習慣、食習慣を身につけましょう ・フッ化物塗布などの効果的な虫歯予防に取り組みましょう ・保護者は仕上げ磨きを行うなど正しい口腔清掃の知識を身につけましょう	☆正しい歯みがき習慣を身につけ、生涯を通じて健全な口腔機能の維持に努めましょう	・かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健康診査や歯石除去を受けましょう ・歯間清掃器具も使用した正しい歯みがき習慣を確立、継続しましょう
生活習慣病の予防と	がん	生活習慣を見直し、定期的にがん検診を受けましょう	☆がんについての正しい知識を学びましょう	☆がん予防のため、禁煙、バランスの良い食事、適度な運動や規則正しい生活リズム等を心がけましょう	・検診のスケジュールを立てて定期的ながん検診を受けましょう ・乳がんの自己検診を定期的に行いましょう ・精密検査が必要な場合は必ず受診しましょう ・肝炎ウイルス検診を生後1回は受けましょう ・ウイルス性肝炎の治療が必要な場合は、必ず治療しましょう		
	循環器疾患	自分の脂質・血圧をチェックして生活習慣を改善しましょう	☆循環器疾患についての正しい知識を学びましょう ☆年に1回は、健診を受けて自分の健康状態を理解しましょう ☆循環器疾患の治療が必要となった場合は、きちんと受診し治療しましょう	☆循環器疾患予防のため、禁煙、バランスの良い食事、適度な運動や規則正しい生活リズム等を心がけましょう ☆定期的に専門家のアドバイスを受けて、脳血管疾患や虚血性心疾患を予防しましょう			
	糖尿病	健康診査と正しい生活習慣で、糖尿病を予防しましょう	☆糖尿病についての正しい知識を学びましょう ☆糖尿病予防のため、適正体重を維持しましょう ☆重症化予防のため、糖尿病の治療が必要となった場合は、定期的に受診、治療を受けましょう	☆糖尿病予防のため、バランスの良い食事、適度な運動、禁煙や規則正しい生活リズム等を心がけましょう ☆糖尿病の早期発見のため、1年に1回は健康診査を受け自分の血糖値を知りましょう ☆CKD（慢性腎疾患）等合併症予防のため、適切な治療を継続しましょう			
	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しく知りましょう	☆COPDについて正しく知りましょう	☆咳・痰・息切れの続く時は、早期に医療機関を受診しましょう。			
必社会生活機能上の営む維持のために	こころの健康	自分に合ったストレス解消法を見つけ、必要に応じて専門家に相談しましょう	☆自分なりのストレス解消法を見つけ、生活の中に取り入れましょう ☆こころの健康についてセルフチェックし、ストレス状況に応じて身近な人や専門家に相談しましょう	☆家族や友人との会話を大切に、地域活動など積極的に参加しましょう ☆周囲で悩んでいる人に声をかけ、話を聴き、適切な相談機関等へつなげましょう			
	次世代の健康	子どもの健やかな発育を促し、正しい生活習慣を身につけましょう	・バランスの良い食事をとり、適正体重を維持しましょう ・喫煙や飲酒の習慣がある人は禁煙・禁酒に取り組みましょう ・妊婦健診は定期的を受診しましょう	・早寝早起きの生活リズムを身につけ、朝ご飯をしっかり食べましょう ・遊びや運動を通じて、身体を動かすことに親しみましょう	高齢者の健康 住み慣れた新居浜でいきいきと自分らしく暮らしましょう	・認知症や転倒の予防、食生活等に関する正しい知識を身につけましょう ・地域活動に参加する等、社会参加の機会を増やしましょう ・必要な時は地域包括支援センター等を活用しましょう	
会守健康環境をのめ整備の備社	社会環境	健康を支え、守るための社会環境づくりを推進しましょう	☆健康づくりに関心を持ち、色々な場所で行われる健康教室などに積極的に参加しましょう	☆地域で行われる活動に積極的に参加し、交流を深めましょう			

※『☆』は全世代共通の取組を表しています。