

みんなで取り組もう (基本目標) おいしく食べよう けんこう寿命を延ばそう がんばって体を動かそう わらって心豊かに生きよう

	乳幼児期 (0歳～6歳)	学齢期 (7歳～15歳)	青年期 (16歳～19歳)	成人前期 (20歳～39歳)	成人後期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)	
栄養・食生活	・3食食べる生活リズムを身につけましょう。		・朝食は必ず食べましょう。			・1日3食、バランスよく食べ、肥満やせを 防ぎましょう。	
	・主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう。						
	・薄味にし、味覚を育てましょう。 ・親子で一緒に料理をする機会を作りましょう。 ・家族と楽しく食事をしましょう。 ・甘味食品・飲料のとり方に気をつけましょう。	・好き嫌いしないで、何でも食べましょう。	・健康食品やサプリメントに、頼りすぎないようにしましょう。				
		・食事作りのお手伝いをしたり、自分で料理を作ってみましょう。	・食事づくりには、地元の食材を積極的に活用しましょう。				
		・1日1回は、家族と楽しく食事をしましょう。		・家族や気の合う仲間と楽しく食事をしましょう。			
		・甘い飲食物やファーストフードは控えめにし、肥満に気をつけましょう。	・外食時や食品購入時などは、栄養表示を見るようにしましょう。				
・お菓子や菓子パンなどを食べる前に、 栄養表示を見るようにしましょう。	・無理なダイエットは、やめましょう。						
・塩分のとりすぎに気をつけ、野菜とカルシウムを多めにとりましょう。							
身体活動・運動	・外でたくさん遊びましょう。		・階段を使うなど、日常生活の中で、体を 動かす習慣を身につけましょう。		・階段を使う、なるべく歩くなど、意識的に体を動かしましょう。		
	・スポーツを通じて、体を鍛えましょう。	・体を鍛えたり、楽しい運動を 続けましょう。		・ウォーキングや体操など、自分に 合った運動を見つけ、続けましょう。	・自分の体力を知り、ウォーキングや体操など自分に合った運動を楽しく続けましょ う。		
		・家事の合間に「ながら体操」やテレビを見ながらのストレッチなど、今より10分多く、体を動かしましょう。					
	・暑い時期は暑さをさけて、こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。 大量に汗をかいた後は、塩分も補給しましょう。						
休養・こころの健康	・早寝早起きの習慣を身につけましょう。	・メール・ゲーム・インターネットなどの 利用で夜更かしをせず、 十分な睡眠をとりましょう。	・メール・ゲーム・インターネットなどの 利用で、睡眠不足にならないようにしま しょう。	・十分な睡眠と休養をとりましょう。			
	・家族団らんの時間を作りましょう。		・家族や友人と楽しい時間を作りましょう。	・家族や気の合う仲間と楽しい時間を作りましょう。			
	・子育てで悩みや心配ごとがあったら、 身近な人や相談機関に話しましょう。 ・子どもの泣きに、うまく対応しましょう。	・悩みや不安はひとりで抱えず、家族や 友人、先生などに相談しましょう。	・悩みや不安はひとりで抱えず、身近な人 や相談窓口に相談しましょう。	・「気分が落ち込む」「夜眠れない」といった状態が続く時は、 早めに専門家に相談しましょう。		・「気分が落ち込む」「夜眠れない」「忘れっぽい」といった状態が続く時は、早めに専門家 に相談しましょう。	
			・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。		・趣味を楽しみ上手にストレスを解消しましょう。		
・地域行事や活動に積極的に参加し、地域の人 たちと交流しましょう。		・1日1回は大笑いをしましょう。		・家事や娯楽などで頭と手を使い、認知症を予防 しましょう。			
薬物	・好奇心から喫煙・飲酒・薬物を体験する のは、絶対にやめましょう。		・喫煙や飲酒、薬物の危険を理解し、 絶対にやめましょう。		・禁煙、節煙に心がけ、飲酒は控えましょう。		
	・大人は子どもの近くで喫煙するのを、やめましょう。		・喫煙マナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう。				
歯と口腔の健康	・歯みがきの習慣を身につけましょう。		・ていねいに歯をみがき、デンタルフロスを使い、舌の清掃をして、むし歯や歯周病を予防しましょう。			・ていねいに歯をみがき、デンタルフロスを使用 し、むし歯や歯周病を予防して、80歳で歯を 20本以上維持することをめざしましょう。	
	・酸性食品のとり方に気をつけ、フッ素塗布やフッ素入り歯みがき粉の利用で、強い歯を作りましょう。						
	・甘い飲食物は控えめにし、良く噛むように しましょう。	・歯ごたえのある物を食べ、よく噛む 習慣を身につけましょう。	・歯ごたえのある物を食べ、よく噛みましょう。				
	・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診をしましょう。						
自分の体を守る	・手洗いやうがいの習慣を身につけましょう。		・手洗いやうがいを、しっかりしましょう。				
	・乳幼児健診と予防接種を、しっかり 受けましょう。	・予防接種を受けましょう。	・職場などの健診を活用し、自分の 健康状態をチェックしましょう。		・毎年、特定健康診査を受け、生活習慣病の予防と重症化を防ぎましょう。		
		・健康診断の意義や必要性を 学びましょう。	・健診(検診)の意義や必要性を学びま しょう。	・女性は子宮がん検診を受け、乳がん の自己検診をしましょう。		・各種がん検診を受け、がんを早期に発見しましょう。	
		・性に関する正しい知識を持ち、自分の体を大切にしましょう。		・妊娠中は妊婦健診をしっかり 受けましょう。		・インフルエンザ・高齢者肺炎球菌の 予防接種を受けましょう。	
	・かかりつけ医を持ちましょう。						
・特定保健指導や健康相談などを積極的に利用し、生活習慣を見直しましょう。							