

ライフステージに応じた健康づくり

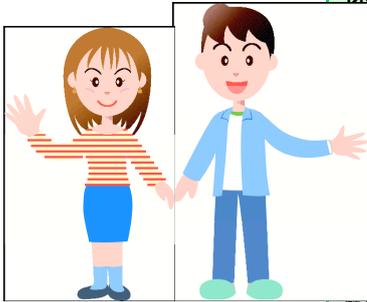
健康づくりに対する課題やライフスタイルは、性別や年齢層によって異なります。本計画では、「乳幼児期」「学童・思春期」「青年期」「壮年期」「高齢期」の5つのライフステージを定義し、それぞれのライフステージに応じた健康課題を解決するための目標を6つの領域に沿って設定しました。

ライフステージ	領域	目標（健康づくりのポイント）
乳幼児期 (0～5歳) 	栄養・食生活	食事についての正しい知識を育み、生活リズムを整え、楽しく食習慣を身につけよう
	身体活動・運動	心身の発達を知り、楽しく身体を動かす習慣を身につけよう
	休養・こころの健康	家庭や地域、みんなで健やかな心を育もう
	たばこ・アルコールなど	子どもが受動喫煙の機会にさらされないようにしよう
	歯・口の健康	歯みがきの習慣を身につけ、子どもの歯の健康管理をしよう
	健康診査など	子どもの健康状態をチェックするため、各種健診や相談を積極的に利用しよう
学童・思春期 (6～18歳) 	栄養・食生活	食事についての知識を得て、家族みんなですべて正しい食習慣を身につけよう
	身体活動・運動	身体を動かす習慣を身につけ、運動機能・基礎体力を向上させよう
	休養・こころの健康	悩みごとは1人で抱え込まないようにしよう
	たばこ・アルコールなど	未成年の喫煙、飲酒、薬物乱用を防止する環境づくりに地域で取り組もう
	歯・口の健康	食べたらずを磨く習慣を身につけ、永久歯のむし歯を防ごう
健康診査など	学校での定期健康診査の結果を活用し、生活習慣を見直そう	

ライフステージ	領域	目標（健康づくりのポイント）
---------	----	----------------

青年期

(19~39歳)



栄養・食生活	朝食をしっかり取る習慣を身につけ、バランスのよい食事をしよう
身体活動(生活活動・運動)	日常生活の中で、意識して身体を動かす時間をつくろう
休養・こころの健康	睡眠をしっかりとり、ストレスによるこころの健康被害を防ごう
たばこ・アルコールなど	喫煙や飲酒と健康についての関係を理解しよう
歯・口の健康	歯の健康について学び、定期的に歯科健診を受けよう
健康診査・各種がん検診など	自分の身体のことを知るために、1年に1回の健康診査を受けよう

壮年期

(40~64歳)



栄養・食生活	食事に関する正しい知識を得て、バランスのよい食事をしよう
身体活動(生活活動・運動)	運動習慣を身につけるため、自分の好きな運動をみつけよう
休養・こころの健康	こころの健康を保ち、ストレスをためないようにしよう
たばこ・アルコールなど	禁煙・節酒に取り組み、生活習慣病を防ごう
歯・口の健康	しっかり噛める歯をつくるため、よく噛んで食べることを心がけよう
健康診査・各種がん検診など	疾病の予防及び疾病の早期発見・早期治療のために、1年に1回の健康診査を受けよう

高齢期

(65歳以上)



栄養・食生活	栄養や食事量などのバランスを意識し、自分に合った食生活をしよう
身体活動(生活活動・運動)	自分に適した運動を見つけ、無理せずに身体を動かそう
休養・こころの健康	家に閉じこもらないで、生きがいを見つけて楽しい毎日を送ろう
たばこ・アルコールなど	喫煙・飲酒の習慣を見直し、トータル的な健康について考えよう
歯・口の健康	噛むことの重要性を知り、8020を目指そう
健康診査・各種がん検診など	医療機関で定期的に受診し、疾病予防に努めよう