

ライフステージごとの市民の取り組み



乳幼児期 (概ね0～5歳)

学童期 (概ね6～12歳)

思春期 (概ね13～19歳)

青年期 (概ね20～39歳)

壮年期 (概ね40～64歳)

高年期 (概ね65歳～)

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜をそろえて食べます！ ●野菜をたくさん（1日に350g以上）食べます！ ●減塩します！
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ●小さなことでも意識して、こまめに身体を動かします！ ●毎日もっと歩きます！ ●自分の体力に合わせた運動を継続します！
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ●十分な睡眠を心がけます！ ●ストレスは、解消法を見つけて上手につきあいます！
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●未成年の喫煙・飲酒をなくします！ ●たばこは吸いません！ ●お酒は適量を心がけ、休肝日をつくります！
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の健康状態に関心を持ちます！ ●より良い健康習慣を身につけます！ ●定期的に健康診査・検診を受けます！
健康度を高める地域づくり	<ul style="list-style-type: none"> ●地域で人とのつながりを深めます！ ●身近な人と健康づくりに役立つ情報交換をします！
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●子どものむし歯を減らします！ ●歯に関する知識を深め、食後に歯磨きをします！ ●歯科健診と歯周病検診を受けます！ ●よく噛む回数を増やします！
食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3食規則正しく食べます！ ●誰かと一緒に楽しく食べます！ ●「いのち」を「いただく」ことへの感謝を込めて食事のあいさつをします！ ●自分が食べたもので自分の身体は作られていることを意識します！ ●農業体験をします！ ●地域の農業や食材に関心を持ちます！ ●地域の食文化を未来につなぎます！ ●地産地消を意識して実践します！ ●食育の意味と重要性を理解します！ ●食育がさまざまなところで取られるよう協力し