

第4章

ライフステージ別行動目標

1 乳幼児期（0～5 歳）

生活習慣の基礎をつくる時期です。親が望ましい習慣の見本を示し、家族とのふれあいの中でこどもの健やかな心と体の発達を育みましょう。

【目標】保護者はこどもの健やかな成長と発達を支え、正しい生活習慣を身につけましょう

分野	行動目標
栄養 ・ 食生活	・ 離乳食を段階的に導入し、バランスのとれた食事習慣を育てましょう。 ・ 規則正しい食事から生活リズムを作り、朝ごはんの習慣をつけましょう。 ・ 家族と一緒に食事をし、食事のあいさつやマナーを身につけましょう。 ・ 素材の味を大切にし、薄味に慣れさせましょう。
身体活動 ・ 運動	・ 体を動かす遊びを取り入れ、テレビは時間を決めて見せましょう。 ・ 生活のリズムを整えましょう ・ 不慮の事故について知識を得て、事故を防止する環境を整えましょう。 ・ 公園やこども館などを積極的に利用しましょう。
休養 (こころ の健康)	・ 子育ての協力者をつくり、上手にリフレッシュしましょう。 ・ 子育てに悩んだり、困ったりした時は、一人で抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談しましょう。
飲酒	・ こどもが誤飲しないように気をつけましょう。
喫煙	・ 受動喫煙からこどもを守りましょう。
口腔の 健康	・ 毎日の歯みがきと定期的なフッ化物塗布でむし歯を予防しましょう。 ・ よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
健診	・ 乳幼児健康診査を受けましょう。

2 少年期（6～15 歳）

身体成長と精神発達をとおりて自我が形成される時期であり、生活習慣の基礎が固まる時期でもあります。

こども自らが心身の健康について考え、健康づくりに必要な知識を身につけることが重要です。

【目標】規則正しい生活習慣を確立し、こころと体の健康を学び、健康づくりにとりくみましょう

分野	行動目標
栄養・食生活	・ 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。 ・ 主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事をしましょう。 ・ 塩分の多い食品や料理を控えましょう。 ・ 家族と一緒に食事をし、食事のあいさつやマナーを身につけましょう。 ・ よく噛んで食べることを学びましょう。 ・ 野菜や果物を積極的に摂ることを心がけましょう。 ・ 規則正しい食事から生活リズムを作りましょう。
身体活動・運動	・ 体育の授業以外にも、できるだけ体を動かし、スポーツをするなど運動する習慣を持ちましょう。 ・ 地域で行っているスポーツクラブやイベントなどに参加し、スポーツを行う機会を増やしましょう。 ・ 外で遊ぶ機会を増やし、スマホ、ゲーム、テレビは時間を決めて行いましょう。
休養（こころの健康）	・ 就寝、起床時間に気をつけ、8時間以上の睡眠時間を取りましょう。 ・ 自分の身体の発育やこころや性の発達について学びましょう。 ・ 不安、悩み、ストレスがある場合は一人で悩まず家族、周りの大人に相談しましょう。
飲酒	・ アルコールの害を理解し、飲酒は絶対にやめましょう。
喫煙	・ たばこの害を理解し、絶対に吸わないようにしましょう。 ・ こどもの前では、たばこを吸わないようにしましょう。
口腔の健康	・ 適切な歯みがきとフッ化物入り歯みがき剤の使用でむし歯や歯肉炎を予防しましょう。 ・ かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けて健全な口腔を育成しましょう。
健診	・ 健診で指摘事項があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

3 青年期（16～29 歳）

身体的成長が頂点に達し、こどもから成人に移行する重要な時期です。

また、進学・就職・結婚など人生の転換期でもあり、生活環境の変化も大きいものがあります。

環境の変化に伴って生活習慣も乱れやすくなりますが、健康への関心は薄れがちです。

【目標】 将来の自分の健康に目を向け、生活習慣を整え、健康を自分で意識して管理しましょう

分野	行動目標
栄養 ・ 食生活	・ 朝食は抜かず、1 日 3 食の食習慣を定着させましょう。 ・ 主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を心がけましょう。 ・ よく噛んで食べましょう。 ・ 適正体重を理解し、食事を抜くなどの無理なダイエットはやめましょう。 ・ 野菜や果物を積極的に摂ることを心がけましょう。 ・ 塩分の多い食品や料理を控えましょう。
身体活動 ・ 運動	・ 自分にあった運動を見つけ、運動する習慣を定着させましょう。 ・ 1 日平均 8,000 歩を目標に、日々歩くことを心がけましょう。 ・ スポーツは積極的に参加しましょう。
休養 (こころ の健康)	・ 夜型生活にならないよう、就寝・起床時間に気をつけ、適切な睡眠時間を取り休養しましょう。 ・ 自分の身体の発育、心や性の発育について知り、不安や悩み、ストレスは一人で抱え込まず、身近な人や専門機関へ相談しましょう。
飲酒	・ 1 日の適正量の飲酒を心がけましょう。 ・ 未成年はアルコールの害を理解し、飲酒は絶対にやめましょう。 ・ 妊娠中の飲酒は絶対にやめましょう。
喫煙	・ たばこの害を理解し禁煙しましょう。 ・ 未成年はたばこの害を理解し、喫煙は絶対にやめましょう。 ・ 妊娠中の喫煙は絶対にやめましょう。家族や周囲の人も、妊娠中の人のそばでの喫煙は絶対にやめましょう。
口腔の 健康	・ デンタルフロスや歯間ブラシを使用し、適切な歯みがきでむし歯や歯周病を予防しましょう。 ・ かかりつけ歯科医をもち、1 年に 1 回以上歯科健診を受けましょう。
健診	・ 年一回健康診査、20 歳以上の女性はがん検診（子宮がん検診）を受けましょう。異常があった場合は、早目に医療機関を受診しましょう。

4 壮年期（30～44 歳）

心身ともに充実し社会的な活動も活発な時期ですが、身体的機能は、すこしずつ減退が始まり、生活習慣病の前触れが現れはじめます。

一方で、働くことや子育てに追われ、自身の健康を顧みる余裕がない時期です。

【目標】生活習慣を振り返り、健康状態についてじっくり見つめなおしましょう

分野	行動目標
栄養 ・ 食生活	・ 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを意識し、自分の適正体重を維持しましょう。 ・ 塩分や脂質の多い食品や料理を控えましょう。 ・ 朝食をしっかりととりましょう。 ・ 主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事を作りましょう。 ・ 家族との食事をとる機会をできるだけ持ちましょう。
身体活動 ・ 運動	・ 意識的に歩くこと、身体を動かすことを心がけましょう。 ・ 日常生活の中で身体を動かす習慣をつけましょう。
休養 (こころ の健康)	・ 質の良い睡眠を確保し、休養できるよう工夫しましょう。 ・ 自分にかかっているストレスを意識しましょう。 ・ 上手にストレスを解消しましょう。 ・ こころの不調には早目に気づき、一人で悩まずに身近な人や専門機関に相談しましょう。
飲酒	・ 一日の適正量の飲酒を心がけましょう。 ・ 飲酒量が多い人は休肝日を設けましょう。
喫煙	・ 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。 ・ 妊娠中の喫煙は絶対にやめましょう。家族や周囲の人、妊娠中の人のそばでの喫煙は絶対にやめましょう。
口腔の 健康	・ デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用し、適切な歯磨きでむし歯や歯周病を予防しましょう。 ・ 1年に1度以上の歯科健診を受診しましょう。
健診	・ 年一回健康診査、がん検診を受けましょう。異常があった場合は、早目に医療機関を受診しましょう。

5 中年期（45～64 歳）

精神面で円熟期といえますが、身体機能が少しずつ衰え生活習慣病が増加するなど健康について気になり始める時期です。

社会的に重要な役割を担うため、仕事や家庭において無理をしがちでストレスも増加します。これまでの生活を見直し、改めて自分の健康を考えてみましょう。

【目標】これまでのライフスタイルを見直し、健康意識をもって生活しましょう

分野	行動目標
栄養 ・ 食生活	・ 食事の量と内容を見直し、適正な体重管理に努めましょう。 ・ 塩分の多い食品や料理を控えましょう。 ・ 野菜摂取不足にならないようにしましょう。 ・ 脱水予防を理解し、こまめな水分補給をしましょう。
身体活動 ・ 運動	・ できるだけ歩くよう心掛け、体力に応じた運動を習慣づけましょう。 ・ 足腰の筋力低下に備え、必要に応じた筋力トレーニングを行いましょう。
休養 (こころ の健康)	・ 質のよい睡眠を確保して休養をしっかりととりましょう。 ・ こころの不調には早目に気づき、一人で悩まずに身近な人や専門機関に相談しましょう。
飲酒	・ 一日の適正量の飲酒を心がけましょう。 ・ 飲酒量が多い人は休肝日を設けましょう。
喫煙	・ 喫煙者は禁煙しましょう。
口腔の 健康	・ 生涯自分の歯でよく噛んで食べるために歯周疾患予防に努め、こまめな歯磨きを心がけましょう。 ・ 1年に1度以上の歯科健診を受診しましょう。 ・ 加齢や歯の喪失による摂食機能の低下等による口腔機能の低下（オーラルフレイル）を防ぎましょう。
健診	・ 年一回健康診査、がん検診を受けましょう。異常があった場合は、早目に医療機関を受診しましょう。

6 高齢期（65 歳以上）

加齢や社会環境の変化に伴い、身体面のみでなく、こころの面でも不安感・孤独感が生じやすく健康問題が大きくなる時期です。

興味あることに積極的に関わり、自分にあったやり方で健康づくりを続けることが大切です。

【目標】 自分なりの健康づくりを見つけ、楽しみながら生活しましょう

分野	行動目標
栄養 ・ 食生活	・ 栄養バランスに配慮し、楽しく食事する工夫をしましょう。 ・ 塩分の多い食品や料理を控えましょう。 ・ 年齢にあった食事を意識し、野菜摂取不足にならないようにしましょう。 ・ 適正体重を維持するための食事量を理解しましょう。 ・ 脱水予防を理解し、こまめな水分補給をしましょう。
身体活動 ・ 運動	・ 家事や散歩などで意識的に身体を動かしましょう。 ・ 地域の行事や趣味の会など、外へ出る機会を意識的に増やしましょう。 ・ 筋力低下など運動器の障害、転倒予防に努めましょう。 ・ 嚥下機能の低下予防に努めましょう。
休養 (こころ の健康)	・ 日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす等、良質な睡眠の確保を心がけましょう。 ・ こころの不調には早目に気づき、一人で悩まずに身近な人や専門機関に相談しましょう。
飲酒	・ 一日の適正量の飲酒を心がけましょう。 ・ 飲酒量が多い人は休肝日を設けましょう。
喫煙	・ 喫煙者は禁煙しましょう。
口腔の 健康	・ 定期的な歯科健診や専門的なケアを受けて、口腔の健康に努めましょう。 ・ 歯周疾患予防に努め、日常の歯磨きや入れ歯のお手入れを丁寧に行いましょう。 ・ 加齢や歯の喪失による摂食機能の低下などによる口腔機能の低下（オーラルフレイル）を防ぎましょう。
健診	・ 年一回健康診査、がん検診を受けましょう。異常があった場合は、早目に医療機関を受診しましょう。