

<ライフステージごとの健康行動～健康要素別の整理>

◎市民の皆様に取り組んでいただきたいことをライフステージごとに記載しています。

参考としていただき健康づくりに取り組みましょう。

ライフ ステージ 健康要素	次世代			働く世代		高齢世代
	乳幼児期(0～5歳)	学童期(6～12歳)	思春期(13～19歳)	20～30歳代	40～64歳	65歳以上
栄養・ 食生活		正しい生活習慣を身につけ、 命の大切さを学ぼう		健康づくりの大切さ を知り、生活習慣 を見直そう	運動や休養を上手に 取り入れ生活習慣病 を予防しよう	社会とつながりを持ち、 年齢にあった健康 づくりに取り組もう
		毎日朝食を食べる。 主食・主菜・副菜をそろえて適正量を摂取する。 1日3回野菜を食べる。よく噛んで食べる。		適正体重を維持する		
		うす味に慣れる		食塩を控える		意識して たんぱく質をとる
		必要な食事量を知り、必要量(適正量)を摂取する				
身体活動・ 運動		運動習慣を身につける		いつもより10分多く歩くなど、今よりも少しでも多く身体を動かす		介護予防・フレイル予防について知り、 身体を動かすことで筋力を維持する
		座りっぱなしの時間、 特にスクリーンタイムを減らす		ロコモティブシンドロームについて正しく知る		
				座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする		
休養		睡眠時間を 確保する (小学生参考: 9～12時間)	睡眠時間を 確保する (中～高校生参考: 8～10時間)	6時間以上を目安として睡眠時間を確保する		適度な長さで休養感 のある睡眠をとる 寝床に8時間以上 とどまらない
				悩み事は一人で抱え込まずに相談する		
飲酒		飲酒はしない		適量飲酒を心がけ、休肝日をつくる		
		飲酒が及ぼす影響について学ぶ		妊産婦や20歳未満に飲酒を勧めない		
喫煙				(妊婦)妊娠中は飲酒しない		
				喫煙はしない		
		たばこの害について学ぶ		受動喫煙させない		
歯・口腔		かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける		COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知る		
		むし歯予防のためにフッ化物を積極的に利用する(フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物入り歯みがき剤)				
		歯周病予防のため、定期的な歯石除去や歯間部清掃用具(歯間ブラシ・デンタルフロス)を利用する		歯周疾患検診を受ける		後期高齢者 歯科健診を受ける
				オーラルフレイル(口腔の虚弱)について知る		
健康行動	乳幼児健診を受ける	定期的に健診を受け、自分の健康状態を確認する		定期的に特定健診・がん検診・保健指導を受ける		
		早寝早起きの習慣をつける		(妊婦)妊婦健診を受ける		
		自分の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣や運動習慣について学び実践する		女性は20歳以降は子宮がん検診を、40歳以降は乳がん検診を受ける		
	麻疹・風しんなどの予防接種を受ける			地域や職場で連携して健康づくりに取り組む		
				薬について正しい知識を得る		
		生涯学習やボランティア、地域活動に積極的に取り組む等、人との関わりを大切にする				日常的に健康づくりや 社会参加をする

(札幌市)市民の取組をライフコースアプローチ、ヘルスプロモーションの視点をもって促進・支援する