

◇【ライフステージ別の市民の取組】

方針	施策	乳幼児期（0～5歳）	学童期（6～12歳）	思春期（13～19歳）	青年期（20～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）
生活習慣病の予防と重症化予防	がん対策の強化	● 乳幼児健診を受けましょう	● 疾病や医療の知識を深めましょう ● 学校で実施される健康診査を必ず受けましょう ● 正しい生活習慣を身につけましょう	● がん検診を受けましょう ● 自分の健康に関心を持ちましょう ● 1年に1回は、健康診査を受診し、健康状態を把握・管理しましょう ● 異常がみられたら、適切な指導、検査、医療等を必ず受けましょう ● がん、循環器疾患、難病の正しい知識を身につけ、予防のため生活習慣の改善を心がけましょう	● がん検診を受けましょう ● 自分の健康に関心を持ちましょう ● 1年に1回は、健康診査を受診し、健康状態を把握・管理しましょう ● 異常がみられたら、適切な指導、検査、医療等を必ず受けましょう ● がん、循環器疾患、難病の正しい知識を身につけ、予防のため生活習慣の改善を心がけましょう	● がん検診を受けましょう ● 自分の健康に関心を持ちましょう ● 1年に1回は、健康診査を受診し、健康状態を把握・管理しましょう ● 異常がみられたら、適切な指導、検査、医療等を必ず受けましょう ● がん、循環器疾患、難病の正しい知識を身につけ、予防のため生活習慣の改善を心がけましょう	● がん検診を受けましょう ● 自分の健康に関心を持ちましょう ● 1年に1回は、健康診査を受診し、健康状態を把握・管理しましょう ● 異常がみられたら、適切な指導、検査、医療等を必ず受けましょう ● がん、循環器疾患、難病の正しい知識を身につけ、予防のため生活習慣の改善を心がけましょう
	循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病予防の充実	● 乳幼児健診を受けましょう	● 疾病や医療の知識を深めましょう ● 学校で実施される健康診査を必ず受けましょう ● 正しい生活習慣を身につけましょう	● がん検診を受けましょう ● 自分の健康に関心を持ちましょう ● 1年に1回は、健康診査を受診し、健康状態を把握・管理しましょう ● 異常がみられたら、適切な指導、検査、医療等を必ず受けましょう ● がん、循環器疾患、難病の正しい知識を身につけ、予防のため生活習慣の改善を心がけましょう	● がん検診を受けましょう ● 自分の健康に関心を持ちましょう ● 1年に1回は、健康診査を受診し、健康状態を把握・管理しましょう ● 異常がみられたら、適切な指導、検査、医療等を必ず受けましょう ● がん、循環器疾患、難病の正しい知識を身につけ、予防のため生活習慣の改善を心がけましょう	● がん検診を受けましょう ● 自分の健康に関心を持ちましょう ● 1年に1回は、健康診査を受診し、健康状態を把握・管理しましょう ● 異常がみられたら、適切な指導、検査、医療等を必ず受けましょう ● がん、循環器疾患、難病の正しい知識を身につけ、予防のため生活習慣の改善を心がけましょう	● がん検診を受けましょう ● 自分の健康に関心を持ちましょう ● 1年に1回は、健康診査を受診し、健康状態を把握・管理しましょう ● 異常がみられたら、適切な指導、検査、医療等を必ず受けましょう ● がん、循環器疾患、難病の正しい知識を身につけ、予防のため生活習慣の改善を心がけましょう
健康の維持・増進のための生活習慣の改善と環境づくり	身体活動・運動の推進	● 発育・成長に応じた十分な運動を心がけましょう ● 楽しく体を動かす、健康づくりや体力づくりの基礎を身につけましょう ● 体を使った遊び、外遊びを通し、親子の時間を大切にしましょう ● 親子のふれあひ遊びを通して体を動かしましょう ● 早寝早起きを実践し、規則正しい生活を送りましょう	● 外遊びやスポーツを楽しむ、運動習慣を身につけましょう	● 生活習慣病を予防するための、運動の必要性についての知識を身につけましょう ● 自分の体力に合った運動・身体活動を継続しましょう ● 運動教室やスポーツ施設を積極的に利用しましょう ● 日常生活の中で意識的に体を動かしましょう	● 生活習慣病を予防するための、運動の必要性についての知識を身につけましょう ● 自分の体力に合った運動・身体活動を継続しましょう ● 運動教室やスポーツ施設を積極的に利用しましょう ● 日常生活の中で意識的に体を動かしましょう	● 生活習慣病を予防するための、運動の必要性についての知識を身につけましょう ● 自分の体力に合った運動・身体活動を継続しましょう ● 運動教室やスポーツ施設を積極的に利用しましょう ● 日常生活の中で意識的に体を動かしましょう	● ロコモティブシンドロームについての知識を身につけましょう ● 健康・体力維持のため、日常生活の中に無理のない運動をとり入れましょう
	こころの健康の維持・増進	● 親子のスキッシュアップを十分に行いましょう ● 子どもを受動喫煙の害から守りましょう	● 何でも相談できる親子関係と時間を持たせよう ● ストレスの発散方法やコミュニケーション能力を身につけよう	● 自分の時間をもち、趣味や遊びを楽しむなどストレス解消法を身につけよう ● 充分な「睡眠」を取りよう ● 自分や周りの人のストレスに気づき、早めに専門機関等に相談しよう ● 地域活動に参加するなど、人との関わりを持ちよう	● 喫煙マナーを守りよう ● COPD（慢性閉塞性肺疾患）やその予防に関する知識を深めよう ● 適量飲酒を心がけよう ● 休肝日を設けよう ● 妊産婦の「喫煙」「飲酒」はやめよう	● 喫煙マナーを守りよう ● COPD（慢性閉塞性肺疾患）やその予防に関する知識を深めよう ● 適量飲酒を心がけよう ● 休肝日を設けよう ● 妊産婦の「喫煙」「飲酒」はやめよう	● 喫煙マナーを守りよう ● COPD（慢性閉塞性肺疾患）やその予防に関する知識を深めよう ● 適量飲酒を心がけよう ● 休肝日を設けよう ● 妊産婦の「喫煙」「飲酒」はやめよう
健康を支援する環境づくり	たばこ・アルコール対策の推進	● 子どもを受動喫煙の害から守りましょう	● たばこやお酒の害の知識を身につけよう ● 未成年者の「喫煙」や「飲酒」を家庭や地域で防止しよう	● 仲間とともにウォーキング、体操など様々な健康づくり活動を身近な場所で行おう ● 自分の知識や技術を活かして、積極的に地域活動に参加しよう	● 仲間とともにウォーキング、体操など様々な健康づくり活動を身近な場所で行おう ● 自分の知識や技術を活かして、積極的に地域活動に参加しよう	● 仲間とともにウォーキング、体操など様々な健康づくり活動を身近な場所で行おう ● 自分の知識や技術を活かして、積極的に地域活動に参加しよう	● 仲間とともにウォーキング、体操など様々な健康づくり活動を身近な場所で行おう ● 自分の知識や技術を活かして、積極的に地域活動に参加しよう
	健康的な食生活の推進	● 1日3回の食事で規則正しい生活習慣を身につけよう ● 食事のあいさつなど、食事のマナーを身につけよう ● 調理や配膳、後片付けなどの手伝いをしよう ● 家族みんなで楽しく食事しよう ● いろいろな食べ物をよく噛んで食べよう ● よく噛む食習慣を身につけよう	● 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスの良い食事を心がけよう ● 家族や友人などと、楽しく食べるようにしよう ● よく噛んで食べるように心がけよう ● 自分に適した食事の内容と量を把握しよう	● 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスの良い食事を心がけよう ● 家族や友人などと、楽しく食べるようにしよう ● よく噛んで食べるように心がけよう ● 自分に適した食事の内容と量を把握しよう	● 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスの良い食事を心がけよう ● 家族や友人などと、楽しく食べるようにしよう ● よく噛んで食べるように心がけよう ● 自分に適した食事の内容と量を把握しよう	● 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスの良い食事を心がけよう ● 家族や友人などと、楽しく食べるようにしよう ● よく噛んで食べるように心がけよう ● 自分に適した食事の内容と量を把握しよう	● 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスの良い食事を心がけよう ● 家族や友人などと、楽しく食べるようにしよう ● よく噛んで食べるように心がけよう ● 自分に適した食事の内容と量を把握しよう
生涯にわたる食育の推進	食文化の継承と地産地消の推進	● 朝食を食べる習慣をつけよう ● 地域に伝わる行事食や郷土料理を体験し、学びよう ● 正しい箸の持ち方を身につけよう ● 地元の農産物や食材を学びよう	● 地域行事に参加し、多世代と交流しよう ● 野菜をたくさん食べよう	● 地域に伝わる行事食や郷土料理を取り入れ、継承しよう ● 地元の農産物や食材を積極的に利用しよう	● 地域に伝わる行事食や郷土料理を取り入れ、継承しよう ● 地元の農産物や食材を積極的に利用しよう	● 地域に伝わる行事食や郷土料理を取り入れ、継承しよう ● 地元の農産物や食材を積極的に利用しよう	● 地域に伝わる行事食や郷土料理を取り入れ、継承しよう ● 地元の農産物や食材を積極的に利用しよう
	食の大切さと安全性を伝える活動の推進	● 農作業の体験などを通じて食の大切さを学び、環境への配慮を心がけよう	● 食材や食品の選び方を学びよう ● 食品表示の見方を学びよう	● 食材や食品の安全に関する情報を取得・理解し、上手に活用しよう ● 食品表示を理解しよう ● 食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えよう	● 食材や食品の安全に関する情報を取得・理解し、上手に活用しよう ● 食品表示を理解しよう ● 食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えよう	● 食材や食品の安全に関する情報を取得・理解し、上手に活用しよう ● 食品表示を理解しよう ● 食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えよう	● 食材や食品の安全に関する情報を取得・理解し、上手に活用しよう ● 食品表示を理解しよう ● 食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えよう