

	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)	(65~74歳) 高齢期 (75歳以上)	
市民が考えた めざす姿	「おはよう」「おやすみ」 声かけ 愛かけ 元気で のびのび みんな笑顔!!	愛情いっぱい 笑顔いっぱい 友達いっぱい 元気いっぱい 力いっぱい のびのびいこう!	めっちゃ友情!めっちゃ恋! めっちゃ青春!今生まれる笑顔 夢中になろう“今”	笑顔でいきいき 趣味に仕事に好きなこと 自分らしく輝こう	生きています!今こそ夢中能れるもの 笑顔で元気 心も元気! 前向きに自分らしく輝こう	目的をもって 生きがいをもって 人と交わり 趣味を楽しむ 体を動かし 笑顔で健康!	元気で 体を動かして おいしく食べて 無理をせず 笑顔で近所に声かけて 自分の事は自分でな
特徴	生活習慣の基礎が確立する時期	基本的な生活習慣が完成する時期	生活習慣が自立するとともに不規則になる時期	生活習慣病の兆しが現れやすい時期	生活習慣病が増加する時期	生活習慣病や心身の機能低下などが現れやすい時期	
栄養 食生活	・1日3食のリズムをつくる ・食べ物そのもののおいしさがわかる能力を育て、薄味の習慣をもつ	・1日3食をきちんととる ・バランスのよい食事をとる ・自分に合った食事やおやつを知る ・薄味を心がける	・1日3食をきちんととる ・バランスのよい食事をとる ・自分に合った食事の量を知り、適切な食事をする ・薄味を心がける	・1日3食をきちんととる ・バランスのよい食事をとる ・自分に合った食事の量を知り、適切な食事をする ・適正体重を維持する ・減塩を心がける	・規則正しい生活をし、バランスの良い食事をとる ・適正体重を維持する ・減塩を心がける	・規則正しい生活をし、バランスの良い食事をとる ・適正体重を維持する ・減塩を心がける	・食べることを楽しみ、自分の健康状態に合わせた食事をとる ・減塩を心がける
身体活動・運動	・親子のふれあいやいろいろな遊びを通じて、体を動かす機会をつくる	・外でしっかり友達と遊ぶ	・好きな運動を見つけ、積極的に体を鍛える	・運動の必要性を理解し、日常生活の中で、意識して体を動かす	・自分の体力に合わせた運動を習慣づける	・自分の体力や健康状態に合った運動を楽しむ (日常生活の機能や体力を維持する)	
休養 こころの健康づくり	・早寝早起きを心がけ、生活リズムを整える ・親子のふれあいや家族団らんを大切に	・早寝早起きを心がけ、生活リズムを身につける ・思いやりのこころを育てる	・規則正しい生活をし、十分な睡眠をとる ・思いやりのこころを育てる ・悩み事を相談する	・十分な睡眠をとる ・趣味を持つなど自分に合ったストレス解消法を持つ	・十分な睡眠をとる ・趣味をもつなど、自分に合ったストレス解消法を持つ	・生活リズムを整える ・趣味や生きがいを持つ	
歯の健康	・歯磨きの習慣を身につける ・仕上げ磨きを毎日する ・発達段階に合った噛みごたえのある食べ物を食べるようにする ・定期的に歯科健診を受ける	・正しい歯磨き方法を身につける ・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心がける ・定期的に歯科健診を受ける	・むし歯や歯周病について知り、正しい歯磨き方法を身につける ・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心がける ・定期的に歯科健診を受ける	・むし歯や歯周病について知り、正しい歯磨き方法を身につける ・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心がける ・定期的に歯科健診を受ける	・むし歯や歯周病について知り、正しい歯磨き方法を身につける ・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べるよう心がける ・定期的に歯科健診を受ける	・歯や口の状態や入れ歯に合った歯磨き方法を身につける ・噛む力を維持する ・定期的に歯科健診を受ける	・全身の健康を維持するために、口の中を清潔にするよう心がける ・よく噛んでゆっくり食事を楽しむ ・定期的に歯科健診を受ける
たばこ喫煙	・妊娠中・授乳中のたばこが子どもに与える影響を理解する ・たばこの害から子どもを守る	・たばこが健康に及ぼす影響を理解する	・たばこが健康に及ぼす影響を理解する ・絶対に喫煙しない	・たばこが自分や周囲の人の健康に及ぼす影響を知り、喫煙習慣を身につけない ・禁煙・分煙に積極的に取り組む	・自分の健康のためだけでなく受動喫煙による家族やまわりの人の健康への影響を知る ・禁煙・分煙に積極的に取り組む	・たばこの害について理解し、禁煙・分煙に努める	
アルコールと飲酒	・妊娠中・授乳中のアルコールの身体への影響を理解する	・アルコールが健康に及ぼす影響を理解する	・アルコールが健康に及ぼす影響を理解する ・絶対に飲酒しない	・適正な飲酒を心がける ・飲み過ぎが様々な病気に結びつくことを理解する	・適正な飲酒を心がける ・飲み過ぎが様々な病気に結びつくことを理解する	・自分の体調に合わせ、適度な飲酒を心がける	
その他	・子どもを事故(やけどや誤飲など)から守る	・命の大切さを知る	・命の大切さを知り、性についての正しい知識を持つ	・自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受けるなど健康管理に心がける	・自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受けるなど健康管理に心がける	・自らの健康に関心をもち、定期的な健康診断を受けるなど健康管理に心がける ・地域活動などに積極的に社会参加する ・転倒予防を心がける	

重点世代の優先的に取り組むライフスタイルと目標値

乳幼児期

乳幼児期は、健康づくりの出発点であり、生活習慣の基礎が確立する大切な時期です。このことから歯の健康や食事、おやつとの与え方、睡眠、生活リズムなどの基本的な生活習慣の基礎を身につけることが大切になります。そこで、策定部会では、優先的に取り組むライフスタイルのテーマを「朝食」「早寝早起き」「むし歯」とし、それぞれに目標や目標値を決めました。

朝食を毎日食べよう

朝食は、1日の始まりに必要なエネルギーを補給する大切なものです。
☆朝食を毎日食べる子どもを増やす (現状) 90.7%→(目標) 95%

早寝早起きをしよう

身体や脳の発育のためには十分な睡眠が必要です。昼間の外遊びなどの身体活動や、親の労働状況などの生活時間が大きく影響します。
☆7時に起きる子どもを増やす (現状) 52.1%→(目標) 60%
☆9時に寝る子どもを増やす (現状) 52.1%→(目標) 60%

朝食に野菜をたっぷり食べよう

朝食に副菜(野菜、きのこ、海藻)を食べている子どもを増やす (現状) 34.6%→(目標) 41%

むし歯を予防しよう

1歳6か月を過ぎた頃から、むし歯が増える傾向があります。おやつをだらだらと食べさせる、ほ乳びんでジュースを与えるなどの習慣はむし歯につながります。
☆おやつ(回数)をだいたい決めて子どもを増やす (現状) 65.8%→(目標) 83%
☆仕上げ磨き(寝かせ磨き)をしている子どもを増やす (現状) 75.8%→(目標) 83%
☆3歳までフッ素塗布を受けたことがある子どもを増やす (現状) 38.1%→(目標) 48%
☆ほ乳びんでジュースを飲む子どもを減らす (現状) 36.6%→(目標) 10%

壮年期

壮年期は、社会的に大きな責任をもつ世代であるとともに、身体機能の低下が徐々に進み、生活習慣病が増える時期です。また豊かな高齢期を迎えるための準備を始める時期です。このことから生活習慣病を予防することや心の健康づくりなどが必要となります。そこで、策定部会では、優先的に取り組むライフスタイルのテーマを「食生活」「運動」「休養・ストレス」とし、それぞれに目標や目標値を決めました。

野菜をたっぷり食べよう

野菜摂取は生活習慣病の予防に大切です。
☆1日に必要な野菜の量を知っている人を増やす (現状) 63.1%→(目標) 83.1%
☆野菜をたっぷり食べている人を増やす (現状) 12.3%→(目標) 20%

甘い飲料と上手に付き合おう

糖分の摂り過ぎは、肥満につながります。
☆甘い飲料をほぼ毎日飲む人を減らす (現状) 12.1%→(目標) 10%以下

運動習慣を身につけよう

運動習慣は生活習慣病予防のために大切です。
☆運動をしている人を増やす (現状) 36.6%→(目標) 70%

こころの健康を大切にしよう

青年期から壮年期にかけてはストレスが増す時期です。
☆睡眠による休養が普段から十分にとれている人を増やす (現状) 67%→(目標) 77%
☆ストレス解消法を持っている人を増やす (現状) 80%→(目標) 90%