ライフステージごとの取組み

健康山県２１　笑顔あふれるまち、健（けん）「幸（こう）」やまがた

健康介護課（令和３年３月）

	妊産婦の時期〔妊娠自覚～出産後1年〕	乳幼児期〔0～6歳（小学校就学前）〕	学童期〔7～12歳（小学生）〕	思春期〔13～19歳（中学生･高校生等）〕	青年期〔20～39歳〕	壮年期〔40～64歳〕	前期高齢期〔65～74歳〕	後期高齢期〔75歳以上〕
疾病予防・重症化予防	□安全な出産に向けて、体重や血圧を測りましょう	□乳幼児健診を受け､健康を確認しましょう □早めの医療機関受診を心がけましょう	□身体のしくみに興味を持ち学びましょう □身体の調子が悪い時は必ず家族に伝えましょう	□睡眠をしっかりとりましょう □身体と病気の関係を学びましょう	□１年に１回は健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう □健診でチェックされた問題の改善に取り組みましょう メタボリックシンドローム該当者･予備軍の割合 目標値：３０％以下		□必要な検査や治療を受けましょう 普段の血圧を知っている人の割合 目標値：９０％以上	□体重や血圧を測りましょう □体調の変化に気づいたら、かかりつけ医に相談しましょう
栄養・食生活	□減塩に心がけましょう □主食主菜副菜がそろった食事をとりましょう □離乳食の進め方等を学びましょう	□好き嫌いなく食べましょう □よく噛んで食べましょう □箸や食器を並べたり料理を手伝いましょう	□朝ごはんを食べましょう □３色食品群を学びましょう	□食品を選択する力をつけましょう □食の自立に向けて自分で料理をしましょう 朝食の摂取率（高校生等） 目標値：９０％以上	□脂質の摂りすぎに気をつけましょう □主食主菜副菜がそろった食事をとりましょう □栄養成分表示を見て食品を選択しましょう □地域の食材を使用しましょう 栄養成分表示に関心がある人の割合 目標値：６０％以上		□減塩に心がけましょう □自分の身体の変化に合わせた食事をとりましょう □家庭や地域の味を子どもに伝えましょう	□１日３食の食事リズムを保ちましょう □よく噛んでゆっくり食べましょう
身体活動・運動	□体調に合わせて適度に身体を動かしましょう	□親子で元気に遊びましょう	□楽しく身体を使って運動しましょう	□自分の好きな運動や身体を動かすことをみつけましょう	□健康イベントに参加しましょう □日常の生活の中で、意識的に身体を動かし、１日 30 分以上、週２日の運動に取り組みましょう		□日常の生活の中で、少しでも歩数を増やす等意識的に身体を動かすことを心がけましょう □運動イベントに積極的に参加しましょう	
たばこ・アルコール	□たばこ・お酒はやめましょう □喫煙・飲酒が妊娠出産に及ぼす影響を知りましょう	□たばこを吸っている時には近づかないようにしましょう 家庭内分煙をしている人の割合 （３歳児の保護者） 目標値：９５％以上	□たばこの影響を理解しましょう	□家族に禁煙・分煙の必要性を伝えましょう □たばこ・お酒に手を出さないようにしましょう	□安易に周りの仲間や家族にたばこやお酒を勧めないようにしましょう □子どもや非喫煙者の前でたばこを吸わないようにしましょう □適量飲酒を心がけましょう □休肝日をつくりましょう 休肝日をつくろうと思う人の割合 目標値：８５％以上		□ライフスタイルの変化に伴いたばこやお酒の時間や量が増えないようにしましょう	
歯・口腔の健康	□妊婦歯科健診を受けましょう □むし歯菌の母子感染等について学びましょう	う歯のない児の割合 目標値：３歳児　９５％以上 １２歳児　９７％以上	□よく噛んで食べましょう □自分で歯磨きをし、仕上げ磨きをしてもらいましょう 歯肉炎の所見がみとめられる児の割合 目標値：小学生３０％以下、中学生４０％以下	□歯周病が全身の病気に及ぼす影響について知りましょう □フッ化物配合歯磨き剤を使い、効果的な歯磨きをしましょう	□定期的に歯科健診を受けましょう かかりつけ歯科医を持っている人の割合 目標値：２０～６４歳　８０％以上 ６５歳以上　９０％以上		□飲み込む力等を弱めないために、お口の体操をしましょう 噛むことに満足している人の割合（６５歳以上） 目標値：８０％以上	□自分の歯や入れ歯を清潔にしましょう
		□フッ化物塗布やフッ化物洗口を受けましょう						
こころの健康・自殺対策	□早寝早起き朝ごはんを心がけましょう □自分の心の状態を理解しましょう		□大きな声で笑いましょう 困っているときに相談できる人がいる人の割合 目標値：８５％以上	□自分の心の状態を理解し、自分に合ったストレス解消法をみつけましょう □悩みは一人で抱え込まず信頼できる人に相談しましょう	□自分に合った睡眠や休養を取りましょう □ひと息つける時間を持ちましょう		□こころの不調を感じたら、早めに受診しましょう	□家庭や地域で役割を持ちましょう □趣味や生きがいをみつけましょう
感染症対策	□できるだけ人混みを避けましょう	□予防接種を受けましょう	□手洗い等の感染症対策を習慣づけましょう		□規則的な生活習慣や食事をしっかりとることで、免疫力をあげましょう			□予防接種を受けましょう

あなたの目標は？

目標とする取組みをチェック（☑）しましょう！

目標１

目標２