














各年代に応じた健康づくり

あなたは健康づくりのために取り組んでいることはありますか？

ライフステージ	妊娠期 (0～6歳)	乳幼児期 (7～18歳)	少年期 (19～39歳)	青年期 (40～64歳)	壮年期 (65歳以上)	高齢期 (65歳以上)
健康づくりのポイント	家族みんなで赤ちゃんを迎える準備をしましょう 	こどもが健やかに成長発達できる環境をつくりましょう 	“健康”に関する正しい知識を身につけていきましょう 	育児や仕事で忙しい時は“できることから”で大丈夫！ 	働き世代のあなた！休めていますか？がん検診を受けていますか？ 	地域の交流の場に参加しましょう 
こころがけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> 両親学級に参加します 妊婦健診を受け、妊娠高血圧症候群などに気をつけます 栄養バランスに気をつけ適切な体重管理をします 産後うつやマタニティブルーについて知識を持ちます 禁煙します 	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい食習慣を身につけます 身体を動かすことの楽しさを感じます 早寝早起きを習慣づけます 歯磨き習慣を持ちます 受動喫煙から身を守ります 乳幼児健診を受けます 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を毎日とります 親子や友達と身体を動かす遊びやスポーツを楽しみます 心配事や悩み事は早めに誰かに相談します 自分や友達を大切にします たばこの害を学びます お酒の害について学びます 	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜をバランスよくとります 日常生活の中で“ながら運動”を取り入れます 悩みや不安を抱え込まず、周りの人や専門の相談機関等に相談します 胎児や乳幼児へのたばこの害を学びます 適正飲酒量を知り、1日に飲む時間と量を決めます 	<ul style="list-style-type: none"> いつもの食事に野菜をプラスしてバランスの良い食事をこころがけます 今よりも10分多く、身体を動かします 睡眠でこころと身体の休養をとります 定期的に健診(検診)を受けて自分の健康状態を確認します 家族や友人と一緒に地域の行事に参加します 	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質を意識してフレイル予防に努めます 運動教室やイベントを積極的に活用します 地域の人と交流します お口の健康のために定期的に歯科健診を受診します 認知症の理解を深めます 
健康づくりの目標値 (現状値%→目標値%)	妊娠中の喫煙をなくす (3.0%→0%)	う蝕(むし歯)のない3歳児の増加 (91.1%→93%) 	朝食を毎日食べていないこどもの減少 小学生 高学年 (25.3%→20%) 中学生 (29.8%→25%)	運動習慣者の増加 男性 (30.3%→35%) 女性 (29.6%→35%)	睡眠時間が十分に確保できている者の増加 20～59歳 男性 (53.5%→55%) 女性 (49.3%→52%) 60歳以上 男性 (53.6%→55%) 女性 (46.9%→50%)	介護予防事業(いきいき百歳体操など)利用者の増加 (4,901人→増加)

健康づくりは、生涯にわたって取り組むことが大切です。妊娠期から高齢期に至るまでの人の生涯を継続的にとらえた健康づくり「ライフコースアプローチ」を意識し、各ライフステージに合わせた健康づくりに取り組んでいきましょう。

詳しくは「第3次大和郡山市すこやか21計画」▶

