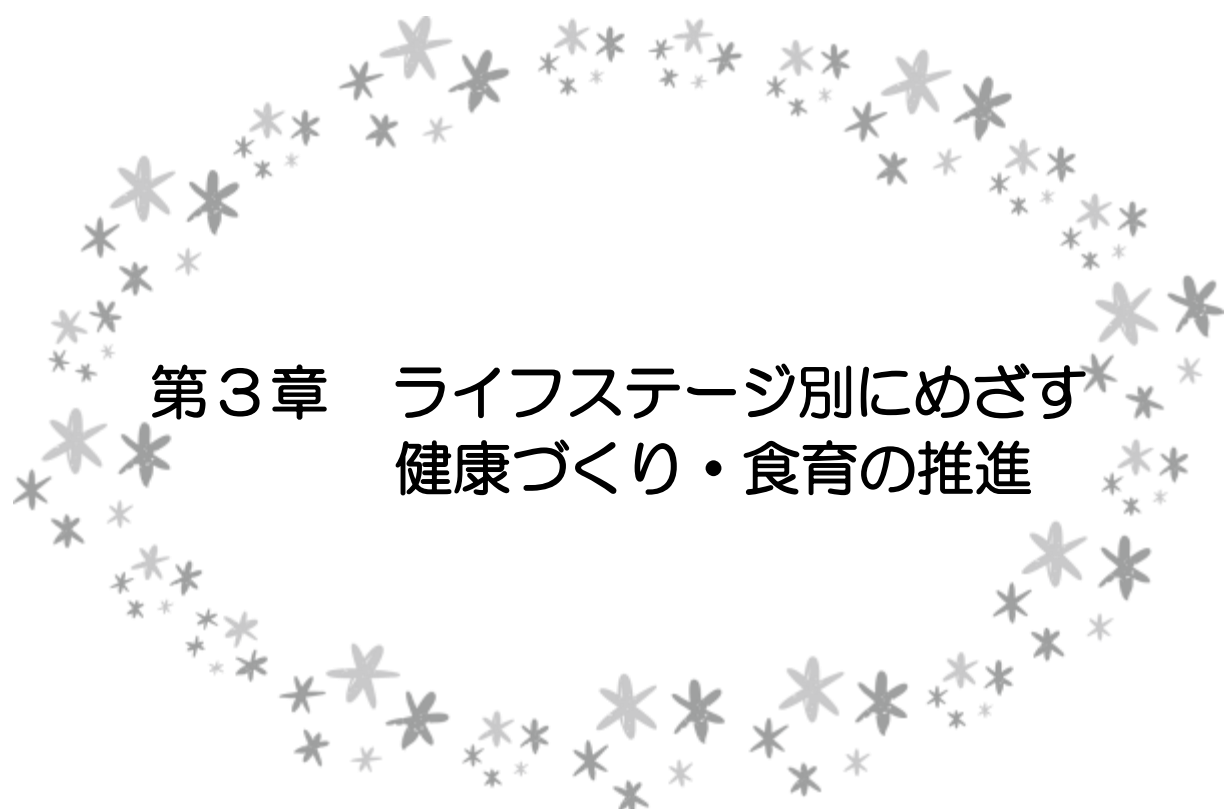




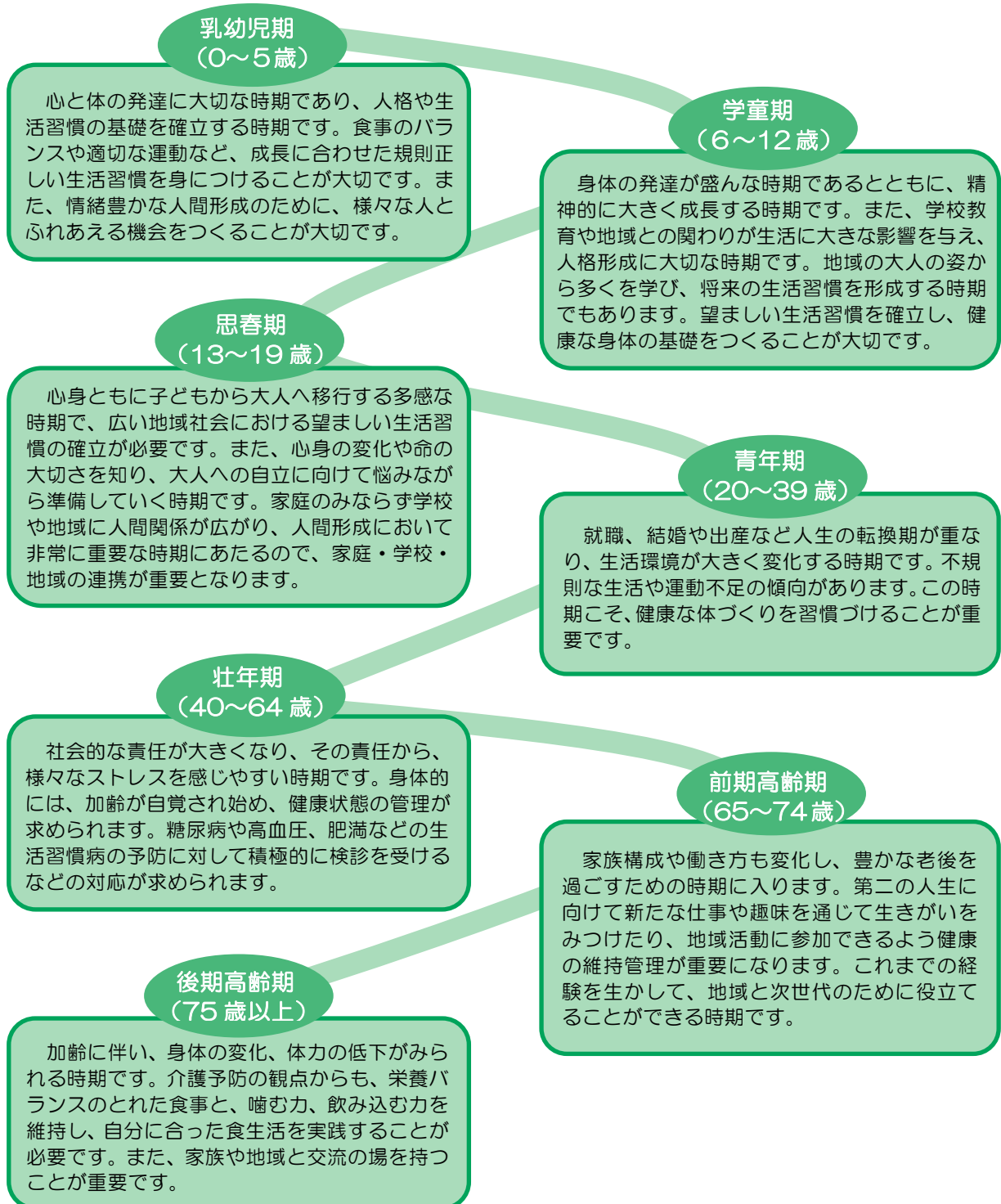
第3章 ライフステージ別にめざす 健康づくり・食育の推進

1 ライフステージの特徴

本計画では、すべての市民を対象にしています。しかし、人はその成長の過程において様々な変化を迎え、それに伴い、取り組むべき課題も様々な変化します。

そこで、第2章であげられた健康づくり及び食育の各テーマ別における課題について、市民の理解を深め、積極的な取組を進める観点から、年齢ごとにおおまかな7つの年齢層（ライフステージ）を設定しました。

そして、それぞれのテーマにおける主要課題について、ライフステージ別に応じた行動目標を掲げることで、より具体的、積極的な取組をすすめていきます。



2 ライフステージ別の行動目標

健康増進の目標

食育推進の目標

	全年齢	乳幼児期（0～5歳）	学童期（6～12歳）	思春期（13～19歳）
主な目標	受動喫煙を撲滅しましょう	基本的な生活リズムを身に付けましょう	生活習慣を確立し健康な体の基礎をつくりましょう	自分を大事にして自分の体のリズムにあった自己管理能力を高めましょう
	1日3食みんなでおいしく楽しく食べましょう	食べる意欲を育て望ましい食習慣の基礎をつくりましょう	早寝早起き朝ごはんを実践し規則正しい生活を心がけましょう	食についての知識を高め適切な食事を選択できる力を養いましょう
取組分野				
身体活動・運動		楽しく身体を動かす習慣をつけます	運動の大切さを理解し、自分にあった体力づくりを実践します	
食生活の基礎づくり		「早寝早起き朝ごはん」を実践し、生活習慣の基礎を身に付け、実践します		
		遊びや運動などの生活を通してお腹がすくリズムを整えます		食事バランスガイドの活用など、栄養バラ
		うす味で食品の持つ味を覚えます		
歯と口腔の健康		よく噛んで食べます		
		仕上げみがきをしっかり行います		
		フッ化物応用によるむし歯予防を行います		
食の大切さを伝える活動		食事のマナー、あいさつを身につけます	食事のマナーを身につけ、感謝の気持ちを育てます	食への感謝の気持ちを持ち、無駄の無い食生活を実践します
食の安心・安全の確保		いろいろな食べ物の味や色、においを体験します		
			栄養成分表示や産地表示等を見ることを覚えます	
休養・こころの健康		親子のスキンシップを十分に行います	早寝・早起きを実践し、ゲーム等は時間を決め、規則正しい生活を送ります	
			何でも相談できる親子関係と時間を持ちます	
たばこ・アルコール		乳幼児の受動喫煙防止を徹底します	喫煙と飲酒が及ぼす健康被害について理解し、誘いはきちんと断ります	
食育を推進するための体制づくり		いろいろな食べ物を見たり、さわったり、味わったりといった体験を通じて、食べる意欲を育てます	食の知識や体験を深め、食を選択する力を身につけます	
医療と健康			かかりつけ医、かかりつけ歯科医、	
			予防接種や健診を適切な時期に受けます。また、母子手帳や学校健康手帳等を活用し、健康状態について記録します	
食文化の継承・地産地消		季節の野菜の味にふれます	家庭の味、郷土の味を経験し、地元の食文化に親しみます	
			地域でとれる野菜や食材を知ります	

第3章 ライフステージ別にめざす健康づくり・食育の推進

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）
日常生活の中に運動を積極的に取り込む工夫をしましょう	健康診査やがん検診を受けましょう	地域や次世代にシルバーパワーを提供しましょう	生きがいを持ち、積極的に地域交流を図りましょう
食生活を見直し自分に合った適切な食事や食習慣を実現しましょう	それぞれの健康状態や活動状況に見合った食生活を送りましょう	共に食べる機会を増やし食に関する知識や技術を次の世代に伝えましょう	楽しみながら良く食べ、良く噛み、低栄養を予防しましょう
自分の体力や健康状態に合った運動を継続的に実践します 通勤・買い物等を利用して、1日の歩数や運動量を増やします		元気アップロード、つくば霞ヶ浦りんりんロード、シルバーリハビリ体操などを活用し、仲間と楽しく体力維持に努めましょう	
朝食を毎日食べます			
SNSや自分に合った食事量を理解し、適正体重を維持します			加齢による身体の変化を把握し、低栄養を予防します
うす味の習慣を身につけ、あと一品、野菜料理を食べます			
正しい歯みがきの習慣を身につけ、定期的に歯科健診を受けます			
デンタルフロスや歯間ブラシを使う習慣を身につけます		適切な口腔ケアとお口の体操等でオーラルフレイルを予防します	
歯周疾患の早期発見と進行の予防に心がけます			
環境に配慮した食生活を実践します			
食に関する情報に興味を持ちます			
外食や食料品を買うときは、栄養成分表示や産地表示等を参考にします			
こころの不調を感じたらひとりで悩まずに、家族や友人、相談機関や専門家に相談します			
自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践します		地域活動に参加するなど、人との関わりを大切にします	
妊産婦及びその家族は喫煙をしません。また、公共の場・職場・子どものいる家庭等、受動喫煙を防止します			
節度ある、適度な飲酒量を知り、多量飲酒をしません。また休肝日を心がけます			
次世代を育てることを通して、食育をともに学びます	食に関する経験を活かし、食育の推進役を担います	ボランティアや地区活動などにも参加し、食の大切さや食生活の知恵を伝えます	
かかりつけ薬剤師（薬局）を持ちます			
生活習慣病について学び、予防します			
健康診査やがん検診を毎年受け、健康を管理します			
家庭の味、行事食や伝統料理を次の世代に伝えます			
地元の食材や、旬の食材を活かした料理を楽しみます			
