



## ～みんなでやってみよう、続けてみよう～

| 青年期                        | 子育て期              | 壮年期<br>(働き世代) | 高齢期           |
|----------------------------|-------------------|---------------|---------------|
| 朝ごはんを食べよう。                 | 野菜を食べよう。          | 野菜から食べよう。     | 3食食べよう。       |
| スポーツをしよう。                  | 親子で外遊びをしよう。       | 日常の中で体を動かそう。  | 1日1回は外出しよう。   |
| 相談相手を見つけよう。                | 子育ての話ができる相手をつくろう。 | 上手に息抜きしよう。    | 話し相手を見つけよう。   |
| 定期的に歯科受診しよう。               |                   |               | よく噛んで食べよう。    |
| たばこは吸わないようにしましょう。          |                   |               |               |
| お酒は20歳から。<br>週2回は休肝日をつくろう。 | 妊娠、授乳中は禁酒。        | 週2回は休肝日をつくろう。 | 酒量、飲む頻度を控えめに。 |
| 年に1回健(検)診を受けよう。            |                   |               |               |

# 誰もがこころもからだも健康で、安心して暮らせる

## ①みんなで取り組むこと

健やかな暮らしをおくることができるよう、「日野町健康づくり・食育計画（第4期）誰もがこころもからだも健康で、安心して暮らせる地域づくり ～健康寿命の延伸～」を策定しました。子ども達が将来に向けて健康な生活が送れるように子どものころから健康な生活習慣づくりに取り組むこと、成人期の生活習慣病予防のために減塩・野菜摂取など健康意識の向上に取り組むこと、高齢者の社会参加の場づくりとフレイル予防に取り組むことを重点目標としています。

健康づくりと食育は密接で切り離せないものであり、健康増進と食育推進を一体的に進めていきます。みんなで一緒に取り組みましょう。

今月から8回シリーズで日野町健康づくり・食育計画について、掲載します。第1回は、「みんなで取り組むこと」です。下の表を参考に、取り組めることからはじめてみましょう。

### 生涯を通じた健康づくりの取り組み 健康な生活習慣を送ろう！

| みんなで<br>取り組もう |                          | 乳幼児                             | 学童期         | 思春期          |
|---------------|--------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|
| 栄養・食生活        | バランスよく食べよう。              | 朝ごはんを食べよう。                      |             |              |
| 身体活動・運動       | 運動を続けよう。                 | 親子で外遊びをしよう。                     |             | スポーツをしよう。    |
| 休養・こころの健康     | 疲れたら休もう。ストレスをためないようにしよう。 | 早寝早起きをしよう。<br>親子でゆっくり関わろう。      | 友だちをつくろう。   | 相談相手を見つけよう。  |
| 歯・口腔の健康       | よく噛んで食べよう。               | 歯みがきの習慣をつけよう。<br>だらだら食べるのはやめよう。 |             | 歯をみがこう。      |
| たばこ           | 禁煙と受動喫煙を予防しよう。           | 保護者がたばこから子どもを守ろう。               | たばこから身を守ろう。 |              |
| アルコール         | 適正飲酒をしよう。                |                                 |             | お酒は飲みません。    |
| 生活習慣病の予防      | 健康づくりを意識しよう。             | 元気な体をつくろう。                      |             | 健康管理に気をつけよう。 |