

■ライフステージごとの目標

分野 ★行動目標	妊娠・出産期	幼年期	少年期		青年期		壮年期		中年期		高年期
		0～5歳	小学生	中学生	高校生	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
食生活 ★3食3つの器で食べる ★ごはん(食事)を楽しむ(共食)			家族や仲間と一緒に食事を楽しむ(共食)								
			1日3回 主食・主菜・副菜をそろえて食べる								
	毎日朝食を食べる	「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につける			毎日朝食を食べる						
		郷土料理を知る						郷土料理や伝統食を取り入れ、次世代へ伝える			
運動 ★無理なく体を動かす	適度な運動を行う	親子で楽しく体を動かす	自分にあった運動を見つけ、運動習慣を身につける			楽しみながら積極的に体を動かす					日常生活の中で少しでも体を動かす時間を持つ
生きがい・休養 ★いつもよりのんびりする	身近に相談できる人を持つ	親子の絆を大切にする	自分を大切にする気持ちを持つ			身近に相談できる人を持つ					
					自分なりのストレス解消法を持つ						
								自分が活動できる機会や場を持つ			
	十分な睡眠・休養をとる	「早寝・早起き」の習慣を身につける			十分な睡眠・休養をとる						
飲酒 ★休肝日をとる		飲酒をしない				適度な飲酒量を知り、適量を守る					
						週に2日は休肝日を設定する					
喫煙 ★ニコチンSTOP		たばこの害を知り、喫煙をしない									
		受動喫煙に気をつける									
歯・口腔の健康 ★歯みがきを忘れない	よく噛んで食べる	よく噛んで食べる習慣を身につける			よく噛んで食べる						
	歯みがきなどの歯・口腔ケアに取り組む	歯みがきの習慣を身につける			歯みがきなどの歯・口腔ケアに取り組む						
									オーラルフレイルを予防する		
	妊婦歯科健診を受ける	定期的に歯科健診を受ける									
健康管理 ★(健診を)受診する	妊婦健診を受ける	年齢に応じた定期健診を受ける			定期的に健診を受け、自分の健康状態を知る						
地域・環境 ★事故(感染症)から身を守る ★仲良くつながる	交通ルールを守る	事故を予防する	交通ルールを守る								
			感染症から身を守る								
			あいさつを習慣づける								
			地域の活動に関心を持ち、活動に参加する								

