






すべての人が生涯にわたって心身ともに健康で健やかな生活がおくれるような町づくりをめざしています。  
～あなたのできることから取り組みましょう！～

取組み項目	乳幼児期(0～6歳)	学童(7～12歳)	少年期(13～19歳)	青年期(20～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳以上)
栄養・食生活(食育推進計画)	行動目標					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>よく噛んで食事をする</li> <li>正しい食習慣を身につけさせる</li> <li>おやつの内容を考え、時間、量を決めて食べさせる</li> <li>保護者が乳幼児期の正しい食生活の知識を獲得する</li> <li>早寝早起き朝ごはんなど規則正しい生活リズムをつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族そろって一緒に食事をする</li> <li>食生活に関する正しい知識を獲得する</li> <li>正しい食生活を実践できる力を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を食べる習慣を身につける</li> <li>夜食(夕食後の間食)を食べる習慣をなくす</li> <li>適正な食事内容と量を知り、体重コントロールする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夜食(夕食後の間食)を食べる習慣をなくす</li> <li>適正な食事内容と量を知り、体重をコントロールする</li> <li>生活や身体の変化に合わせて、無理なく楽しい食生活をおくる</li> </ul>		
対策(個人でできること)						
<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日3回、規則正しく食事をとる</li> <li>○好き嫌いをなく何でも食べる</li> <li>○よく噛んで食べる習慣をつける</li> <li>○保護者が健診や相談、教室の場に積極的に参加する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○特定健診を年に1回受診する</li> <li>○自分の適正体重を知る</li> <li>○夕食後の間食を控える</li> <li>○塩分、脂肪分を控える</li> <li>○「食」に関する講演に参加するなど、積極的に食に関する情報を得る</li> <li>○食事を一汁三菜(主食・汁・主菜、副菜、副々菜)バランスよく食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康相談を受け自分の食生活を改善する</li> <li>○食事と生活習慣病の関係を理解する</li> <li>○子どもの食習慣の形成を意識する</li> </ul>			
身体活動と運動	行動目標					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>外遊びをする機会を増やす</li> <li>身体を使って(歩く・自転車など)外出する機会を増やす</li> <li>家族で身体を動かす遊びをする</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>運動習慣をもつ</li> <li>身体活動量(歩行同等程度)を増やす</li> <li>地域のスポーツクラブ等に参加する</li> <li>外出の機会を増やす</li> </ul>			
対策(個人でできること)						
<ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの運動することの必要性を知る</li> <li>○育児サークル・園庭開放等に積極的に参加する</li> <li>○運動の効果、必要性について理解する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○日常生活に運動習慣を取り入れる(2日以上/週)</li> <li>○仕事以外で身体を動かす機会をつくる</li> <li>○自分の適正体重を知る</li> <li>○介護予防教室等に積極的に参加する</li> <li>○地域で運動を実施している自主団体等を利用する</li> <li>○地域の活動等に積極的に参加して外出をする</li> <li>○運動と生活習慣病の関係を理解する</li> </ul>				
歯の健康	行動目標					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日歯みがきする習慣をもつ</li> <li>保護者が子どもの仕上げ磨きを行う</li> <li>おやつの内容を考え、時間、量を決めて食べる</li> <li>フッ化<sup>*</sup>物を利用する子どもが増える</li> <li>※水や食品中の無機のフッ素をフッ化物といいます。むし歯予防に効果があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎食後の歯みがき習慣を身につける</li> <li>歯についての正しい知識を獲得する</li> <li>糸ようじ(フロス)歯間ブラシを利用する者が増える</li> <li>かかりつけ歯科医をもつ</li> </ul>				
対策(個人でできること)						
<ul style="list-style-type: none"> <li>○保護者が子どもの磨き直しを徹底する</li> <li>○定期的に歯科検診を受け、口の中の健康管理に努める</li> <li>○正しい歯みがき習慣を身につけ、むし歯予防に努める</li> <li>○正しい食生活習慣を身につけ、シュガーコントロールができる</li> <li>○フッ化物を使用する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に歯科検診を受け、口の中の健康管理に努める</li> <li>○食後、寝る前の歯みがき習慣を身につける</li> <li>○歯ブラシ以外の歯間部清掃道具等を使用する</li> <li>○歯や口腔についての情報を積極的に取り入れる</li> <li>○かかりつけ歯科医をもつ</li> </ul>					
生活習慣病	行動目標					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>食習慣の見直しを行う(間食を控える、バランス良く食べる、早食いをやめる)</li> <li>適正な食事(栄養)摂取量を知る</li> <li>糖尿病、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)及び慢性腎臓病(CKD)に関する正しい知識を獲得する</li> <li>年に1度、特定健診を受ける</li> <li>運動の習慣をもつ</li> </ul>				
対策(個人でできること)						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○特定健康診査を年に1回受診する</li> <li>○保健事業に積極的に参加する</li> <li>○自分の適正体重を知る</li> <li>○夕食後の間食を控える</li> <li>○塩分、脂肪分を控える</li> <li>○食事を一汁三菜(主食・汁・主菜、副菜、副々菜)バランスよく食べる</li> <li>○糖尿病、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)、慢性腎臓病(CKD)と生活習慣病の関係を理解する</li> <li>○日常生活に運動習慣を取り入れる(2日以上/週)</li> </ul>					

取組み項目	乳幼児期(0～6歳)	学童(7～12歳)	少年期(13～19歳)	青年期(20～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳以上)
たばこ	行動目標					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙及び受動喫煙に関する正しい知識を獲得する</li> <li>喫煙をやめたいと思っている人が禁煙できる</li> </ul>				
対策(個人でできること)						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○喫煙と生活習慣病及び慢性閉塞性肺疾患(COPD)の関係を理解する</li> <li>○禁煙に取り組んでいる者の家族や職場など周囲の者が協力する</li> <li>○禁煙にチャレンジする</li> <li>○受動喫煙の健康被害について理解する</li> </ul>					
休養とこころ	行動目標					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活リズムの習慣を身につける</li> <li>早寝早起きの習慣をつける</li> <li>運動の習慣をもつ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活をする</li> <li>運動の習慣をもつ</li> <li>リラックスや楽しい時間をもつ</li> </ul>			
対策(個人でできること)						
<ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しい食生活と早寝早起きをする</li> <li>○保護者が健診や相談、教室の場に積極的に参加する</li> <li>○運動習慣を取り入れる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○質の良い睡眠時間を確保する</li> <li>○日常生活に運動習慣を取り入れる(2日以上/週)</li> <li>○介護予防教室等に積極的に参加する</li> <li>○ストレス解消方法などを積極的に取り入れる</li> <li>○ストレスや悩みについて相談できる場所を知る</li> </ul>				
がん	行動目標					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>年に1度、各種がん検診を受ける</li> <li>がんに関する正しい知識を獲得する</li> <li>生活習慣(食・運動習慣・飲酒など)をふり返り、かたよりのない健康的な習慣を身につける</li> <li>タバコに関する正しい知識を獲得する。また、喫煙をやめたいと思っている人が禁煙できる</li> </ul>				
対策(個人でできること)						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各種がん検診を年に1回受ける</li> <li>○たばこがんとがんの関係を理解する</li> <li>○がん予防因子を生活習慣に取り入れる</li> <li>・塩分控えめ(1日平均摂取量男性8.0g・女性7.0gまで)</li> <li>・緑黄色野菜を積極的に摂取(120g/日)</li> <li>・適正飲酒(適正飲酒の10か条を取り入れる。(男性1日1合・女性1日半合まで)</li> <li>・肥満予防、肥満指数(BMI)25未満</li> <li>・定期的な運動実施(週2回程度)</li> <li>○がんに関する情報を積極的に得る努力をする</li> </ul>					

発行年月 平成27年3月  
編集・発行 高取町住民福祉課(保健センター)  
〒635-0153 奈良県高市郡高取町下土佐223-1  
TEL 0744-52-5111 FAX 0744-52-3351