

第3章 取組みの内容

取組みを進めるにあたって

胎児期から高齢期に至るまで、生涯を通じて健康づくりを实践する市民を増やすことをめざします。




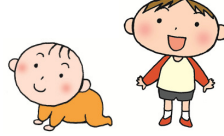

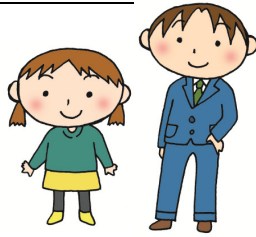
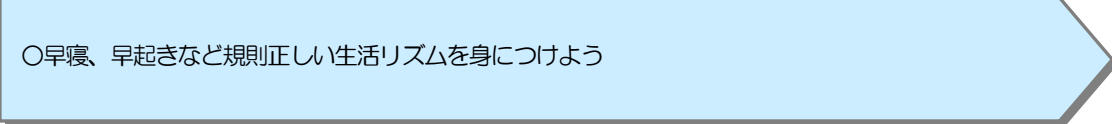
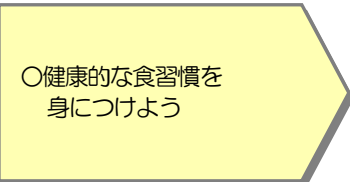
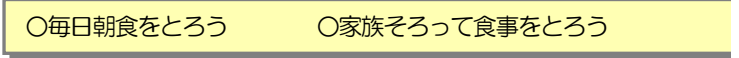
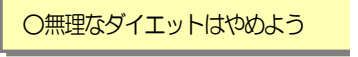
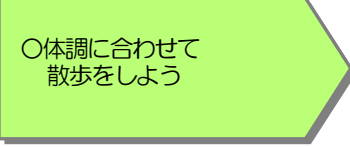
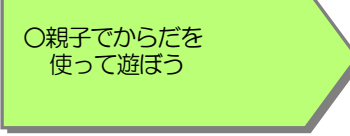
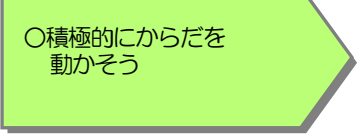
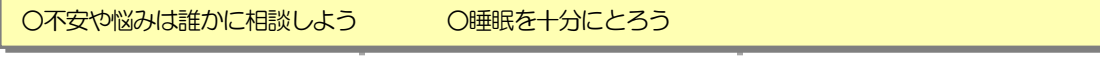
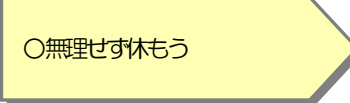
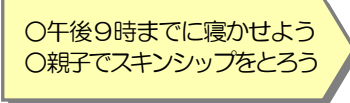
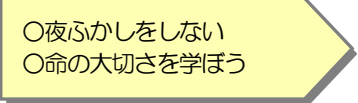
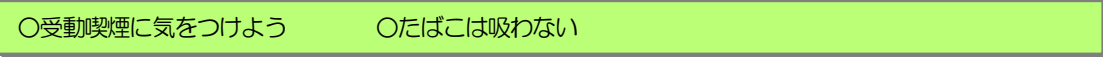


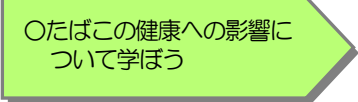

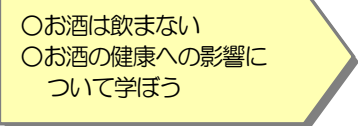
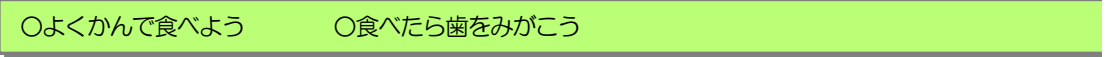

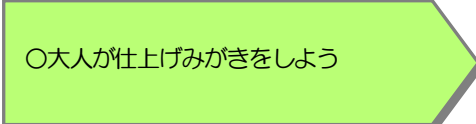
市民、行政、各種団体等が連携・協力して、健康づくりに取り組む仲間を増やし、刈谷市全体で健康づくりを進めていきます。

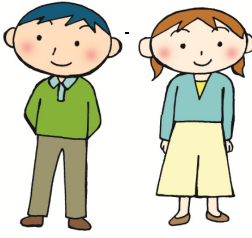


1 生涯を通じた健康づくりの推進

健康課題は年齢によって変化していきます。

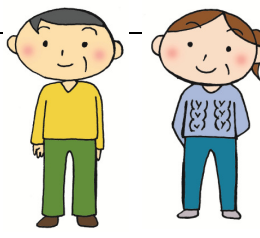
次のようなライフステージに応じた行動指針を示すことで、生涯を通じた健康づくりを推進します。

	 <small>健やか親子 21</small> 	 <small>健やか親子 21</small> 	 <small>健やか親子 21</small> 
	胎児期	乳幼児期	学齢期
病気の発症 重症化予防	 <p>○早寝、早起きなど規則正しい生活リズムを身につけよう</p>		
栄養 食生活	 <p>○健康的な食習慣を身につけよう</p>	 <p>○毎日朝食をとろう ○家族そろって食事をとろう</p>	
		 <p>○無理なダイエットはやめよう</p>	
身体活動 運動	 <p>○体調に合わせて散歩をしよう</p>	 <p>○親子でからだを使って遊ぼう</p>	 <p>○積極的にからだを動かそう</p>
休養 こころの健康	 <p>○不安や悩みは誰かに相談しよう ○睡眠を十分にとろう</p>		
	 <p>○無理せず休もう</p>	 <p>○午後9時までに寝かせよう ○親子でスキンシップをとろう</p>	 <p>○夜ふかしをしない ○命の大切さを学ぼう</p>
喫煙 COPD	 <p>○受動喫煙に気をつけよう ○たばこは吸わない</p>		
			 <p>○たばこの健康への影響について学ぼう</p>
飲酒	 <p>○妊娠期・授乳期はお酒を飲まない</p>		
		 <p>○お酒は飲まない ○お酒の健康への影響について学ぼう</p>	
歯 口腔の健康	 <p>○よくかんで食べよう ○食べたらずをみがこう</p>		
		 <p>○大人が仕上げみがきをしよう</p>	



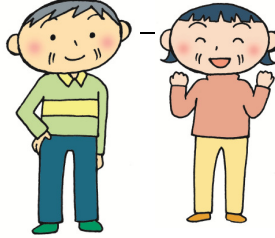
就職や結婚などで、人生の節目を迎えます。生活環境が変化するため、自分の健康管理が大切な時期です。

20 歳代～30 歳代



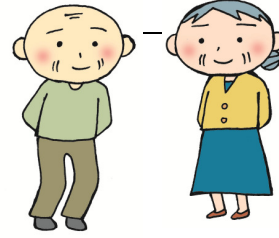
社会的役割が大きく期待されます。生活習慣病にかかりやすくなるため、より一層健康への意識を高める時期です。

40 歳代～50 歳代



身体機能が徐々に低下してきます。退職するなどしてライフスタイルが大きく変化します。生きがいなどを見つけ、生活の質を高める時期です。

60 歳代～74 歳



加齢によって様々な健康問題が出てくる時期です。

75 歳～

- 定期的に健康診査・がん検診を受けよう
- 健康診査・がん検診の結果をしっかりと確認し、必要な検査や治療を受けよう
- 生活習慣の改善に努めよう

- 1日3回、バランスのとれた食事をしよう
- 自分の適正体重を意識しよう



- 今より1日10分多くからだを動かそう(プラス・テン)

- 運動不足に気をつけよう
- 筋力アップで転倒を予防しよう

- 人との交流を深めよう
- 地域活動などに積極的に参加しよう
- 趣味や生きがいを見つけよう
- 出かける機会を増やそう
- 自分なりのストレスの解消法を見つけよう

- 喫煙者は禁煙グッズなどを活用し、禁煙に取り組もう

- 自分の適量を知り、飲み過ぎないようにしよう
- 他の人に無理強いしない
- 昼間は飲まない

- かかりつけ医を持って1年に1回は歯科健康診査を受けよう

- デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯周病を予防しよう

- 「8020」ハチマルニイマル(80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと)をめざそう