

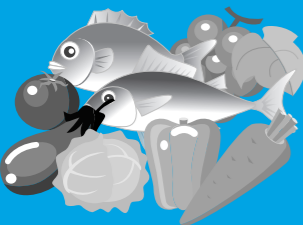





「健康はっぼう21計画」では、世代別に生活習慣の重点課題をあげています。
各世代の「めざす姿」が町民一人ひとりのめざす姿になるよう健康づくりに取り組んでいけたらよいですね。

笑顔がこぼれるやすらぎのまちをめざして

	世代	こども(0~18歳) 
	めざす姿	恵まれた自然の中で地域の人びとに見守られ情緒豊かに育つ
	特徴	生活習慣の基礎が確立し基本的な生活習慣が自立するとともに不規則になる
	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・母乳で育つ ・離乳食からの薄味になれる ・家族みんなで楽しくご飯を食べる ・好き嫌いをなく食べる ・地元の食材や郷土料理を大切にする ・食の安全に気をつけて食べる ・調理の楽しさを知る
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・自然環境を生かして友だちと外で元気に遊ぶ ・様々な体験活動を通してたくさんの自然にふれる
	休養	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きをする ・十分な睡眠をとる ・気持ちよく目覚める
	心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくゆとりのある子育てで健やかに育つ(※親が育てる) ・情緒豊かに子どもらしくのびのびと育つ(※同上) ・地域の人に元気なあいさつができる ・だれとでも仲良くできる ・命の大切さがわかる
	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・歯磨きの習慣を身につける ・歯科検診を定期的に受ける
	たばこと喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害を理解する ・たばこに手を出さない
	アルコールと飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールに対する正しい知識を身につける ・酒に手を出さない
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・事故にあわない

	はたらきざかり(19~64歳)		こうれい(65歳~)
	適度な運動と規則正しい食事 ストレスがない仲間との楽しい時間を過ごす		病気はあっても穏やかに暮らせる相談できる仲間づくり 規則正しい生活リズム
	生活習慣病の兆しが現れやすく生活習慣病が増加する		生活習慣の基礎が確立し基本的な生活習慣が自立するとともに不規則になる
	<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回は家族一緒にご飯を食べる ・3度の食事を正しく摂る ・偏食しないで自分にあった食事量を摂る ・自分の適正体重を知り維持する ・バランスがよい食生活、減塩・薄味を心がける ・地元の食材や郷土料理を大切にする 		<ul style="list-style-type: none"> ・一人でも3食しっかり好き嫌いをなく何でも食べる ・減塩・薄味を心がける ・できるだけ家族や友だちと一緒にご飯を食べる ・自分の適正体重を知り維持する ・地元の食材を大切に郷土料理を伝える
	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の生活の中で自分に合った運動を続ける ・歩くことを心がける ・山菜とりや田畑の仕事、趣味を楽しむ 		<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の生活の中で自分に合った運動を続ける ・自分でできることは自分でやる ・家族や友だちの世話が少しでもできる
	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な質の良いよい睡眠がとれる ・休日は家族や友だちと過ごす ・休日はゆっくり体を休める 		<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きを基本に生活のリズムがとれている ・普段から体力や年齢にあった適度な仕事を心がける ・自分の趣味の時間をつくる
	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいきと自分の仕事ができる ・山菜とりや田畑の仕事、趣味を楽しむ ・人を思いやり、支え、支えられる人がいる ・ストレスに上手く対処できる 		<ul style="list-style-type: none"> ・四季折々の暮らしを楽しむ ・心や体の変化を受け止め対応できる ・隣近所声をかけあい、楽しくおしゃべりできる ・地域の行事に役割を持って参加する
	<ul style="list-style-type: none"> ・歯磨きの習慣が身につけている ・歯と歯茎の手入れの習慣を身につける ・歯科検診を定期的に受ける 		<ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診を定期的に受ける ・歯と歯茎の手入れの習慣を身につける ・入れ歯の手入れを十分にしている
	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害を理解する ・たばこを吸わない 		<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙・節煙を心がける
	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく適度なお酒を飲む ・休肝日をつくる 		<ul style="list-style-type: none"> ・年齢や体調に合わせた適正な飲酒を心がける
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康情報を家族友だちと話題にする ・定期的に健康診断を受ける ・病気を理解しコントロールし生き生きと就労できる 		<ul style="list-style-type: none"> ・病気はあっても穏やかに潤いのある暮らしができる ・かかりつけ医を持って定期的に受診する