

乳幼児期(0歳～6歳)(妊娠期を含む)

家族の名前：

一人になって取り組もう

健康

家庭の中で、親子一緒に
良い生活習慣を身に付けよう！

- 早寝・早起きの習慣を付けましょう
- 保護者の睡眠が、子どもの睡眠リズムに影響するため、睡眠リズムや休養に気を付けましょう
- 妊娠中の喫煙や飲酒が、胎児へ及ぼす影響について理解しましょう
- 妊娠時には喫煙や飲酒をしないようにしましょう

たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙
胎児や産後のリスクが1.5倍に高くなります。
低体重児(2,500g以下)の生まれる率が2倍に！
産後の人々、妊娠2人か赤ちゃんのそばで喫煙してはダメ！

アルコール
胎児の発育(特に脳)に悪影響を与えます。

食育

すこやかな食生活の基礎をつくらう

- 適切なおやつとり方を身に付けましょう
- 様々な食べ物を味わう機会を増やしましょう
- 家族で食育に関する活動に積極的に参加しましょう

妊娠中のあやつのポイント

なるべく妊娠初期(妊娠10週頃)におやつを食べよう！
おやつは、おやつ時間(妊娠10週頃)にのみ食べてください。
おやつは、おやつ時間(妊娠10週頃)にのみ食べてください。

おやつ
おやつは、おやつ時間(妊娠10週頃)にのみ食べてください。
おやつは、おやつ時間(妊娠10週頃)にのみ食べてください。

飲み物
基本的には水やお茶を飲用しましょう。
ジュースはあやつ時のみに1杯までです。時間
と量を決めて飲むようにしましょう

歯科

むし歯のない丈夫な歯をつくらう！

- 乳歯のむし歯を防ぐことの重要性について知りましょう
- 毎日必ず仕上げ磨きを行いましょう
- 歯科医や歯科衛生士などから歯磨きやおやつに関する指導を受けましょう
- 妊娠時の歯周病と全身の健康との関わりについて知りましょう

学齢期(7歳～15歳)

家族の名前：

一人になって取り組もう

健康

家庭と学校で、食事や睡眠などの良い生活習慣を学び、
規則正しい生活リズムを身に付けよう！

- 学校の授業や昼休みには、楽しく運動をしましょう
- 学校の部活やスポーツ少年団、習い事などの機会を利用して、運動するようにしましょう
- 睡眠をしっかりととり、身体を休めることの重要性を知りましょう
- 早寝・早起きをする習慣を身に付けましょう
- 飲酒やたばこが体や脳の成長に悪いことを知りましょう
- お酒を飲まないようにしましょう
- たばこを決して吸わないようにしましょう

学齢期のうちから運動習慣を身に付けておくこと、大人になってからの生活習慣病予防につながります。

早寝・早起きのよ化

早寝
ぐっすりよく眠れる → 決めた時間に眠れます。
成長ホルモンの出る → 身体と心の成長を助ける。

早起き
1日の体のリズムが整う。
気持ちも安定する。
朝ごはんがぐっすりおいしく食べられる。
余裕を持って学校できる。

食育

家庭で取り組もう、望ましい食習慣

- 一日を元気に始めるため、毎日朝食を食べましょう
- 食事づくりの手伝いを積極的にに行いましょう
- 正しい食事マナーを学び、日頃から取り組みましょう

ヒップも大切！朝ごはん

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが
補われて集中力がアップ！
テストの成績もアップ！
また、体温が上がって元気に過ごす
ことができます！

歯科

家でも学校でも食べたら歯磨き！
むし歯や歯周病を予防しよう！

- 永久歯に生えかわるまでは仕上げ磨きを行いましょう
- 歯磨きが大切であるということを知りましょう
- 毎年学校で実施している歯科健診の結果に促しましょう
- おやつの種類や「ダラダラ食い」などがむし歯につながることを知りましょう

青年期(16歳～39歳)

家族の名前：

一人になって取り組もう

健康

生活習慣を見直し、健康にすごそう！

- 週2日以上1日30分以上の定期的な運動を心がけましょう
- 睡眠時間を確保し、ストレスの解消へつなげましょう
- 自分にあったストレス解消法をみつけましょう

手軽にできるウォーキングから始めてみましょう。10分歩く約1,000歩！

- 糖尿病、高血圧や脂質異常症について正しく理解しましょう
- 年に1回は、健康診断を受けましょう
- 適切な生活習慣を心がけ、がんを予防しましょう
- 年に1回はがん検診を受けるようにしましょう

適正飲酒は、1日平均純アルコールで約20g程度ですとされています。
週に何日かは飲酒しない日を設けましょう。

各種アルコール飲料に換算すると一

ビール(5%酒)	地酎(25%酒)	日本酒(15%酒)	ワイン(12%酒)	ウイスキー・ブランデー(43%酒)
中瓶1本(500ml)	中瓶1本(110ml)	1本(180ml)	2杯(240ml)	2杯(50ml)

食育

健康を維持するために、
規則正しい食生活を理解し取り組みよう

- 食育に関する知識を学びましょう
- 規則正しい食生活を心がけバランスよく食べましょう

歯科

8020°を意識し、自分に合った
むし歯や歯周病予防に取り組もう！

- かかりつけ歯科医をもち、むし歯や歯周病にならないよう、歯や口腔に関する知識を身に付けましょう
- 8020°運動について理解しましょう
- 歯科健康診査を受けましょう
- 正しい歯周病予防法を理解し、実践するようにしましょう

※8020°は70歳以上でも歯の残存率を20本以上保つこと。という運動で、20本以上の歯があれば、ほとんどの食事を噛み砕くことができ、おいしく食べられます。

壮年期(40歳～64歳)

家族の名前：

一人になって取り組もう

健康

生活習慣を正して、健康にすごそう！

- 日常生活の中で気軽に身体を動かすよう心がけましょう
- 睡眠とともに休養もしっかりとりましょう
- 心身の不調が続くときは、早めに専門医へ相談しましょう

- 年に1回は、健康診断を受けましょう
- 適切な生活習慣を心がけ、がんを予防しましょう
- 年に1回はがん検診を受けるようにしましょう

適正飲酒を心がけましょう

分煙・禁煙に心がけましょう

食育

バランスの良い食生活を実践し、
健康管理に取り組もう

- 年に1回健康診査を受け、自らの健康と食生活を点検しましょう

歯科

8020°を目指し、お口の変化に合わせた、
むし歯や歯周病予防に取り組もう！

- 自分自身の口腔ケアをもち、むし歯や歯周病にならないよう、歯や口腔に関する知識を身に付けましょう
- 8020°運動について理解しましょう
- 歯科健康診査を受けましょう
- 正しい歯周病予防法を理解し、実践するようにしましょう

※8020°は70歳以上でも歯の残存率を20本以上保つこと。という運動で、20本以上の歯があれば、ほとんどの食事を噛み砕くことができ、おいしく食べられます。

高齢期(65歳以上)

家族の名前：

一人になって取り組もう

健康

地域の人とつながりを持ち、
いきいきと暮らしましょう！

- 気軽に身体を動かすよう心がけましょう
- 介護予防の教室などにも積極的に参加して、身体を動かすようにしましょう
- 健康についての知識の重要性を理解しましょう
- 心身の不調が続くときは、早めに専門医へ相談しましょう

- 運動で足腰を鍛えることにより、転倒による骨折を予防できます。
- 年に1回はがん検診を受けるようにしましょう

喫煙は肺がんだけでなく、心臓病、脳卒中、歯周病などの生活習慣病の危険因子となります。

※COPD：慢性閉塞性肺疾患のこと。慢性気管支炎、肺気腫(はいせしゅ)など、気道が閉塞状態になる病気の総称で、長年にわたる喫煙習慣による影響が大きい。

食育

食を楽しみ、元気に暮らそう

- 年に1回健診を受け、自らの健康と食生活を点検しや改善を促しましょう
- 人と交流し、食事を楽しみましょう
- 食が健康へ及ぼす影響を考え、身体に合った食生活を実践しましょう

歯科

お口の健康を維持し、
美味しく食べて楽しく生活しよう！

- 自分の状況に合わせた、歯周病対策法を理解し、実践しましょう
- 口腔機能の向上に取り組まよう
- 歯科健康診査を受けましょう

歯科

歯周病の予防と治療

歯と歯ぐきのすきまから侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気を歯周病といいます。
歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の歯みがきや定期的な歯石除去が有効です。
歯周病になった場合は歯科医や歯科衛生士による専門的な歯の清掃や噛み合わせの調整などの処置が必要です。