

第7章 ライフステージ別の 行動目標

図7-1 行動目標一覧

健康増進計画	行動目標1 食育について関心を持ち、食べることを大切にします
	行動目標2 積極的に楽しく身体を動かします
	行動目標3 好ましい生活習慣を身に付けます
	行動目標4 一生自分の歯で食べて味わいます
	行動目標5 夢や生きがいを持って生き生きと過ごします
	行動目標6 積極的に地域活動に参加します
	行動目標7 地域の人との助け合いを大切にします
食育推進計画	行動目標1 毎日朝食を食べます
	行動目標2 主食・主菜・副菜のそろった食事をします
	行動目標3 みどり色野菜から葉酸を積極的に摂ります
	行動目標4 塩分を摂り過ぎないようにします
	行動目標5 ゆっくりよく噛んで食事をします
	行動目標6 手作りの食事を準備できるようにします
	行動目標7 食べ物への感謝の気持ちを大切にします
	行動目標8 家族や友人などと一緒に食事をする機会を増やします
	行動目標9 地産地消を心掛けます
歯科口腔保健推進計画	行動目標1 歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けます
	行動目標2 歯と口のケアに自ら取り組みます
	行動目標3 定期的に歯科健診を受診します
	行動目標4 かかりつけ歯科医を持ちます

図7-2 ライフコースアプローチを踏まえたライフステージ別の行動目標

分野	乳幼児期（0～5歳）	学齢期（6～15歳）
運動	楽しく身体を動かして遊ばしましょう	楽しく運動やスポーツに取り組みましょう
生活習慣	規則正しい生活習慣を身に付けましょう	
		20歳未満の飲酒・喫煙を家庭や地域で防止しましょう
身体ケア	乳幼児健診・相談を受けましょう	児童生徒の健康診断を受けましょう
こころの健康	親子のスキンシップを十分行いましょう	悩み事を相談できる人を持ちましょう
夢や生きがい	地域等の行事に参加しましょう	自分の好きなことを見つけましょう
健康を支える環境づくり	地域の行事に参加しましょう	
栄養と食生活 (食育)	主食・主菜・副菜の揃った食事や減塩に取り組み、葉酸を毎日400 μ g摂取することを心掛けましょう	
	家族や仲間と一緒に食事をし、マナーや作法を身に付けましょう	
	成長曲線に照らし、成長の程度を確認しましょう	
	ゆっくりよく噛んで食べましょう	
	朝ごはんをしっかり食べましょう	
	好き嫌いをなくしましょう	食への感謝の気持ちを養いましょう
歯と口の健康 (歯科口腔)	親子で楽しく歯みがきしましょう	毎日の歯みがきの習慣を身に付けましょう
	親子で歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けましょう	歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けましょう
	親子でかかりつけ歯科医を持ちましょう	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう

青年期（16～24歳）	成年期（25～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）
楽しく運動やスポーツに取り組みましょう		自分に合った運動を しましょう	無理なくできる運動を しましょう
		ロコモティブシンドロームを予防しましょう。	
規則正しい生活習慣を身に付け、生活習慣病を予防しましょう			
20歳未満の飲 酒・喫煙を家庭 や地域で防止し ましょう	かかりつけ医をもちましょう		
	禁煙・適度な飲酒を心掛けましょう		
	妊娠中の喫煙・飲酒は控えましょう・受動喫煙に配慮しましょう		
健康診査や各種がん検診、骨粗しょう症検診を定期的に受診しましょう			
自分に合ったストレス解消法を持ちましょう			
悩み事を相談できる人を持ちましょう			
自分の好きなことを見つけましょう			
地域の行事に参加し、地域の支え合いを大切にしましょう			地域の行事やサロンに参加し、 地域の支え合いを大切に しましょう
主食・主菜・副菜の揃った食事や減塩に取り組み、葉酸を毎日400 μ g摂取することを心掛けましょう			
自分に合った食事量を理解し、適正体重を維持しましょう			
手作りの食事を準備できるようにしましょう			
地域の食文化に関心を 持ちましょう	地域の食材を生かした食事をとり、地産地消を推進しましょう		
	地域の食文化を大切にしましょう		
朝ごはんをしっかり食べましょう			低栄養にならないように、 バランスのよい 食事をしましょう
ゆっくりよく噛んで食べましょう			
歯と口の健康管理（セルフケア）に取り組みましょう			
歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けましょう			
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう			
オーラルフレイル（口の機能の衰え）を予防しましょう			
歯周病を予防し、8020を目指しましょう			