

第7章 ライフステージ別の 行動目標

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	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 ライフステージ別の行動目標

	乳幼児期（0～5 歳頃）	学齢期（6～15 歳頃）
運動	身体を動かして遊びましょう	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	
身体ケア		
こころの健康		悩み事を相談できる人を持ちましょう
夢や生きがい		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・食生活 （食育）	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	
	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）	親子で楽しく歯をみがきましょう	毎日の歯磨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 歳頃）	成年期（25～39 歳頃）	壮年期（40～64 歳頃）	高齢期（65 歳以上）
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
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			
禁煙・適度な飲酒を心掛けましょう			
健康診査や各種がん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・副菜の食事や減塩に取り組み、葉酸を毎日 400 μg 摂取することを心掛けましょう			
朝ごはんをしっかりと食べましょう	地域の食材を生かした食事を取り、地産地消を推進しましょう		
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	地域の食文化を大切にしましょう		
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			