


ライフコースアプローチに沿ったみんなの取り組み

	幼少世代（保護者） （0歳～15歳）	青年世代 （16歳～39歳）	壮年世代 （40歳～64歳）
栄養・食生活 （食育推進） （P61）	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。 ・久喜産農産物を利用しましょう。 ・食べ残しをしないようにしましょう。 ・食品を必要以上に買いこまないようにしましょう。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・菓子類や甘い飲み物を摂りすぎないようにしましょう。 ・早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身に付けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防に配慮した食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。 ・朝食を毎日食べる習慣を維持しましょう。 	
身体活動・ 運動 （P67）	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業以外にも、運動する習慣を身に付けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・通勤、通学、家事など、日常生活の中で、体を動かすことを意識しましょう。 	
休養・睡眠・ こころの健康 （自殺対策） （P89、106）	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活をし、十分な睡眠と休養を心がけましょう。 ・テレビ、ゲーム、スマートフォンの使用時間を控え、できるだけ体を動かしましょう。 ・不安や悩みを抱え込まず、誰かに相談しましょう。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・休日に就寝時刻、起床時刻が乱れないようにしましょう。 ・就寝前にゲームやスマートフォンに熱中して夜更かしをしないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夜間の睡眠時間を確保できないときは、短時間の昼寝を活用しましょう。 	
飲酒・喫煙 （P71）	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒や喫煙が体に与える影響について学びましょう。 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者は飲酒や喫煙をしないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙している人は、禁煙しましょう。 ・受動喫煙の防止に努めましょう。 ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を ・飲酒する人は、休肝日を設けましょう。 	
歯・口腔の 健康 （P77）	<ul style="list-style-type: none"> ・食後に歯磨きの習慣を身に付けましょう。 ・よく噛んで食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食後に歯間ブラシやフロスを併用して、歯磨きをしましょう。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。 ・ゆっくりよく噛んで食べましょう。 	
がん （P82）	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活（食事、運動、休養）を心がけ、健康管理に努めましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙、節煙、受動喫煙防止に努めましょう。 ・適正飲酒を心がけましょう。 ・健康診査や対象年齢に該当するがん検診を ・がん検診の内容や必要性を知り、定期的に
循環器病・ 糖尿病・COPD （P85）	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活（食事、運動、休養）を心がけ、健康管理に努めましょう。 ・運動や食生活に気をつけて、適正体重を維持しましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に特定健康診査

※世代ごとの取り組みは、男女ともに必要な項目です。

「女性」の欄は、特に女性に必要な項目です。

<p>高齢世代 (65歳以上)</p>	<p>女性 (特に女性に心がけていただきたいこと)</p>
<p>・肉や魚などをしっかり食べて、低栄養を防ぎましょう。</p>	<p>・女性ホルモンの影響による身体の変化を知りましょう。 ・妊娠期に必要な栄養を知り、摂取を心がけましょう。 ・必要な食事量に注意し、適正体重を維持しましょう。(20~30歳代)</p>
<p>・積極的に外出し、体を動かしましょう。 ・気軽にできる運動を無理なく続けましょう。</p>	<p>・骨粗しょう症を予防するため、若い世代から身体を動かしましょう。</p>
<p>・日中に適度な運動を心がけましょう。 ・年齢相応の適切な睡眠時間を目標にしましょう。</p>	
<p>心がけましょう。</p>	<p>・妊娠中は、飲酒や喫煙は絶対にやめましょう。</p>
<p>う。 う。</p>	<p>・妊娠中の口腔衛生に留意し、歯科健診を受けましょう。</p>
<p>受けましょう。 健診を受けましょう。</p>	<p>・乳がん、子宮がん検診を受けましょう。 ・ヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンを受けましょう。</p>
<p>やがん検診などを受診しましょう。</p>	