

# 皆さん一人ひとりが自分のライフステージ(世代)にあった健康づくりに取り組みましょう

	乳幼児期(0~5歳)	学 齡 期(6~18歳)	青 年 期(19~39歳)	壮 年 期(40~64歳)	高 齢 期(65歳以上)
こころと体の健康づくり	<p><b>生活のリズム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもを早めに寝かせつけよう</li> <li>子どもがスッキリ目覚めるようにしよう</li> </ul> <p><b>子 育 て</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子育ての楽しみを見いだそう</li> <li>気軽に相談できる関係をつくろう</li> <li>子育てにもっと関わろう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>早寝・早起きをしよう</li> <li>積極的に身体を動かそう</li> </ul> 	<p><b>身体活動・運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活で意識的に身体を動かそう</li> <li>続けられる運動を見つけよう</li> <li>1日30分以上の運動を週2日以上続けよう</li> </ul> <p><b>た ば こ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙を決めたら実行しよう</li> <li>たばこを吸わない人に気をつかおう</li> </ul> <p><b>ア ル コ ー ル</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒は、節度ある適度な量にしよう</li> <li>週に1日以上は、休肝日にしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分にあった運動を続けよう</li> </ul> 	
	歯・口腔の健康づくり	<p><b>むし歯の予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯予防について親子で話をしよう</li> <li>口の中の状態を知り、日常の歯みがきを見直す機会を持とう</li> <li>正しい仕上げみがきを習慣づけよう</li> <li>フッ化物について正しい知識を持ち、利用を習慣づけよう</li> <li>歯科健診を受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>何でも話せる友だちをつくろう</li> <li>自分のことを好きになろう</li> </ul>	<p><b>休 養 ・ こ こ ろ の 健 康 づ く り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスを上手にコントロールしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リラックスできる時間をつくろう</li> <li>適度な睡眠をとろう</li> <li>ストレスと上手につきあおう</li> </ul>
<p><b>むし歯の予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい仕上げみがきを習慣づけよう</li> <li>フッ化物について正しい知識を持ち、利用を習慣づけよう</li> <li>歯科健診を受けよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい歯みがきを習慣づけよう</li> <li>むし歯などの治療、歯科健診を受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスを上手にコントロールしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リラックスできる時間をつくろう</li> <li>適度な睡眠をとろう</li> <li>ストレスと上手につきあおう</li> </ul>	<p><b>歯周疾患などの予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>定期的な歯科健診を受けよう</li> <li>歯みがきや義歯の手入れなどの方法を身につけ、実践しよう</li> </ul> <p><b>口 腔 機 能 の 向 上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>嚥下(えんげ)体操を身につけ、実践しよう</li> <li>口腔の悩みについて、歯科医院などに相談しよう</li> </ul>
			<p><b>むし歯の予防・歯周疾患などの予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい方法での毎食後の歯みがきを習慣づけよう</li> <li>定期的な歯科健診を受けよう</li> <li>口の中の状態を知り、歯と口の健康づくりの必要性を認識しよう</li> <li>義歯の手入れなどの方法を身につけ、実践しよう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>口腔の状態を知り、口腔ケアを見直す機会を持とう</li> </ul>	