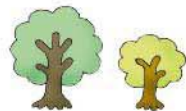
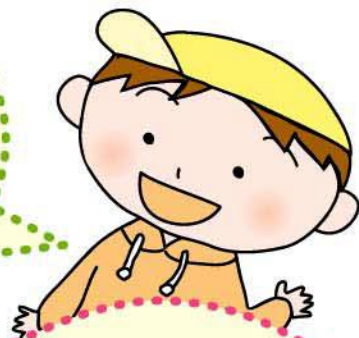


健康づくり
サポート版

生涯を通じて、生きがいを持ち、
健康な人が満ちあふれるま



健康づくりって
な～に?
(72)



8分野×9ライフステージ

国の健康日本21(第2次)の地方計画に基づいた、
市民の健康増進を図るための“静岡市健康爛漫計画(第2次)”
による健康づくりの考え方だよ。



平均寿命が延びる以上に“からだ”と“こころ”の“健康寿命”
が延び、それが長く続くことを目標としています。

健康寿命[※]を延伸するために…

- ① 自分の健康は自分で守りましょう。
- ② 生活習慣(食事・運動・タバコ等)を見直して、生活習慣病の発症予防・重症化予防に努めましょう。
- ③ 健康づくりは一人ひとりから家族・地域へと広めて、みんなで進めましょう。

※健康寿命…病気や介護にならず自立している期間





“健康づくり”の「8分野」×「9ライフステージ」の取り組み

	妊娠・出産期	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年期 (20～29歳)	壮年期 (30～44歳)	中年期 (45～64歳)	前期高齢期 (65～74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
栄養・食生活	赤ちゃんを迎える準備をして、心身ともに安心して出産できる環境を整えます。	生活習慣の基礎をつくり、親子の信頼関係が育まれます。また、心と身体も成長します。	基本的な生活習慣を身につけ、心と身体の基礎をつくります。命の大切さ等の知識を身につけます。	生活習慣を見直します。心身ともに大きく成長し、精神的に不安定になりやすくなります。	社会人としての意識を確立します。生活環境が大きく変化するため、健康管理を自分で心がけ行動します。	仕事や家庭において活動的になります。病気を予防する知識を得て実践し、自分にあったストレス解消を図ります。	加齢による老化現象や病気の発症をしやすい時期です。健康増進と、睡眠を十分とって、こころの健康も図ります。	自分で健康管理を行い、生活の質を高めるよう図ります。また、生きがいを見つけたり、社会の役割を実感します。	老化等で健康問題が出たり介護が必要となることもあります。人生の完成期へ向けて心身の健康を維持します。
健康診査・生活習慣病	妊婦健診を受けます	健診を受け、子どもの成長を確認します	健診を受け、自分の健康状態を知ります	健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病予防、がんの予防をします	健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病予防、がんの予防をします	健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病予防、がんの予防をします	健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病予防、がんの予防をします	健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病予防、がんの予防をします	健康診査・がん検診を受け、自分の健康状態を知り、生活習慣病予防、がんの予防をします
歯と口	妊婦歯科健診を受けます	歯科定期健診を受けます。規則的な食習慣と間食のとり方(回数・時間等)を工夫してむし歯を予防します。毎日歯磨きします。	歯科定期健診を受けます。規則的な食習慣と間食のとり方(回数・時間等)を工夫してむし歯を予防します。毎日歯磨きします。	歯科定期健診を受けます。規則的な食習慣と間食のとり方(回数・時間等)を工夫してむし歯を予防します。毎日歯磨きします。	歯科健診を受け、歯周疾患の症状に注意します	歯科健診を受け、歯周疾患の症状に注意します	歯科健診を受け、歯周疾患の症状に注意します	歯科健診を受け、歯周疾患の症状に注意します	歯科健診を受け、歯周疾患の症状に注意します
身体活動・運動	身体と相談して歩きます	身体を使って外遊びを十分します	身体を使って外遊びを十分します	運動不足に気をつけます	歩くことを心がけます。こまめに身体を動かします	歩くことを心がけます。こまめに身体を動かします	歩くことを心がけます。こまめに身体を動かします	転倒に気をつけます。歩くことを心がけます	転倒に気をつけます。歩くことを心がけます
タバコ	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します	受動喫煙を防止します
酒・薬物	薬の正しい服用の仕方を守ります	薬の正しい服用の仕方を守ります	薬の正しい服用の仕方を守ります	薬の正しい服用の仕方を守ります	薬の正しい服用の仕方を守ります	薬の正しい服用の仕方を守ります	薬の正しい服用の仕方を守ります	薬の正しい服用の仕方を守ります	薬の正しい服用の仕方を守ります
こころの健康・休養	不安や悩み等を抱えず相談します	不安や悩み等を抱えず相談します	不安や悩み等を抱えず相談します	不安や悩み等を抱えず相談します	不安や悩み等を抱えず相談します	不安や悩み等を抱えず相談します	不安や悩み等を抱えず相談します	不安や悩み等を抱えず相談します	不安や悩み等を抱えず相談します
性・妊娠・子育て	夫や家族等と出産・子育ての準備をします	夫や家族等と出産・子育ての準備をします	夫や家族等と出産・子育ての準備をします	夫や家族等と出産・子育ての準備をします	夫や家族等と出産・子育ての準備をします	夫や家族等と出産・子育ての準備をします	夫や家族等と出産・子育ての準備をします	夫や家族等と出産・子育ての準備をします	夫や家族等と出産・子育ての準備をします

※栄養・食生活 ●3色●赤：血や肉になる…肉、魚、卵、大豆類、牛乳、乳製品／緑：体の調子をよくする…緑黄色野菜、淡色野菜、果物、海藻類／黄：力や体温になる…穀類、油脂類、砂糖
●6群●1群：良質たんぱく質…肉、魚、卵、大豆類／2群：カルシウム…牛乳、乳製品、海藻類、小魚／3群：カロチン…緑黄色野菜／4群：ビタミンC…淡色野菜、果物／5群：糖質…穀類、いも類、砂糖／6群：脂肪…油脂類、脂肪の多い食品

一人ひとりやみんなが、健康で輝き満ちあふれる“しぞ〜か”

食事

朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べると

- 1 脳やからだに栄養が補給されます。
- 2 脳が活発に働きます。
- 3 からだの体温を上げます。
- 4 腸に刺激を与えて、排便の習慣をつけます。



朝ごはんを抜くと

昼食・夕食を食べ過ぎ
てしまう可能性がある
ことや、空腹時間が長
くなって、次の食物が
入ってきた時にたくさ
んのエネルギーが吸収
されやすくなること等
から、肥満のもととな
ります。



健康は、
生活習慣を見直すことが
第一歩



規則正しい食生活を心がけましょう

運動

からだを動かしましょう！

日常生活の中で、からだを動かしたり、運動をすることで、肥満の予防や体力・筋力を保つことにつながります。

日常生活では…

家事・散歩、職場では座ってストレッチ・エレベーターの利用から階段を歩くこと等がおすすめです。

ウォーキングは…

最も手軽にできる運動で、基礎体力がつきます。転倒に気をつけて「ゆっくりペース」から始めましょう。



タバコ

受動喫煙を防止しましょう！

受動喫煙とは…

タバコを吸わない人が知らないうちに「タバコの煙」を吸って、健康上の影響を受けます。



受動喫煙による健康上の影響は…

- 1 成人では、肺がん、虚血性疾患等の死亡率等が上がります。
- 2 子どもでは、肺炎や気管支炎、気管支喘息の発病と悪化、中耳炎、乳幼児突然死症候群と関連があります。
- 3 妊婦では、低出生体重児を出産する確率が上がります。

発行日：平成25年3月

発行：静岡市保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課
静岡市葵区追手町5番1号

TEL：054-221-1571

<http://www.city.shizuoka.jp/deps/kenko/index.html>

ほっとするHOTなまち 静岡市