

ライフステージに応じた健康づくり

乳・幼児期 (0～5歳)

- 規則正しい生活リズムで、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。
- 自然とふれあい、体を使って遊びましょう。
- 正しい歯磨き習慣を身につけましょう。

学 齢 期 (6～15歳)

- 朝食は毎日必ず摂りましょう。
- 大いに外遊びを楽しみ、丈夫なからだを作りましょう。
- 夜更かしをせず、十分な睡眠をとるようにしましょう。
- 家族とのコミュニケーションを大切にしましょう。
- 正しい歯磨き習慣を身につけましょう。



青 年 期 (16～29歳)

- 朝食は毎日必ず摂りましょう。
- 健康へ影響のある無理なダイエットはやめましょう。
- 歯間ブラシなどを利用し、歯肉炎を予防しましょう。
- 成人の喫煙や多量飲酒を控え、禁煙や適正飲酒に心がけましょう。

壮 年 期 (30～44歳)

- 動物性脂肪や塩分の摂りすぎに注意し、野菜や果物を十分に摂りましょう。
- スポーツや歩く習慣を身につけて、運動不足に注意しましょう。
- 自分に合ったストレスの解消方法を身につけましょう。
- 自分の健康と家族・周囲の人の健康に配慮し、喫煙・分煙を心がけましょう。
- 定期的に健康診査を受け生活習慣病の予防に努めましょう。

中 年 期 (45～64歳)

- 体力を維持するためにもウォーキングなど、手軽にできる運動を継続しましょう。
- 歯周病予防で歯のそう失を防ぎ、80歳で20本以上の歯を保ちましょう。
- 定期的に健康診査を受け、生活習慣病の予防に努めましょう。

高 齢 期 (65歳以上)

- 自分の健康状態にあったバランスのよい食生活に心がけましょう。
- 散歩、ウォーキング、体操など自分に合った方法で、身体を動かしましょう。
- 生きがいを持ち、人との交流を図り、明るく楽しい毎日を過ごしましょう。
- 口の中を清潔に保ち、できるだけ自分の歯を残して、噛む力を維持しましょう。
- 定期的に健康診査を受け、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

【問い合わせ先】

登別市保健福祉部健康推進グループ 総合福祉センターしんた21
登別市片倉町6丁目9番地1 TEL(0143)85-0100 FAX(0143)85 0111
詳しい内容については、登別市のホームページに掲載しております。

ダイジェスト版

健康増進計画

健康のぼりべつ21



この「健康増進計画」は、国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」及び北海道が策定した「すこやか北海道21(北海道健康づくり基本方針)」の趣旨に沿って、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、健康で元気に生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を伸ばすことを目指します。

このため、できるだけ早い時期から健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通じてこれを継続していくことが重要なので、「生活習慣の改善」と「生活習慣病の予防」を柱とした健康づくりの目安となる具体的な目標を示し、一人ひとりがこの目標の達成にむけて実践していくとともに、市や関係団体等が市民の健康づくりを支援していきます。

平成17年3月

登 別 市