

「すこやか大阪21」ライフステージ別取組目標

	乳幼児期(0～5歳)	少年期(6～17歳)	青年期(18～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳～)
栄養・食生活 P6	基本的な食習慣を身に付ける	望ましい食習慣を身に付ける 朝食をしっかり食べる	主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせさせた食事をとる		
身体活動・運動 P8	様々な遊びを中心に楽しく体を動かす	運動習慣を身に付ける 		活動量に応じた食事をとる	低栄養を予防する 外出を心がけ、歩くことで体力を維持する 
休養・こころの健康 P10	親子のスキンシップを持つ	十分な睡眠をとる 困ったときの相談相手を見つける	睡眠による休養を確保する 自分なりの気分転換の方法を見つける		積極的に友人や知人と交流する 
アルコール P16			アルコールの影響について理解する		
たばこ P18		未成年者の飲酒をなくす 	未成年者の飲酒をなくす 	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒に努める	
歯・口腔の健康 P20		喫煙の影響について理解する 	受動喫煙を防ぐ 		
		未成年の喫煙をなくす・禁煙に取り組み			
		歯磨き習慣を身に付ける(う蝕予防) 	歯科健診受診の必要性、歯周病予防について理解する		
		歯科健診を受診する		歯周病検診を受診する(歯の喪失防止)	歯周病検診を受診する 口腔機能を維持する
健康診査		定期的に健(検)診を受診し、自分の健康状態をチェックする(特定健診・がん検診・骨粗しょう症検診など)			

記録ページ(P52～)を使って健診記録をつけましょう!