

## アルコール

### 個人・家庭の取組

#### 妊娠期・乳幼児期

- 妊娠中や授乳中の飲酒が、胎児や乳幼児に及ぼす影響について正しく学びましょう

#### 児童期・思春期

- 飲酒が身体に及ぼす影響について学び、成人に達するまでお酒は飲まないようにしましょう

#### 青年期・壮年期・高齢期

- 適正飲酒（清酒1合未満＝1日純アルコール20g未満）を心がけましょう
- 多量の飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう

### 一日あたりの適度なお酒の量

- ビール…中ビン1本 500ml
- 日本酒…1合 180ml
- ワイン…1.5杯 180ml
- ウイスキー／ブランデー…ダブル 60ml
- 焼酎…25度 120ml
- 缶チューハイ…1.5缶 520ml

### 関係機関・地域の取組

- 多量の飲酒が身体に及ぼす影響について正しい情報を提供しましょう
- 集まりの場等で飲酒を無理にすすめないようにしましょう

### 行政の取組

- 適正飲酒量を周知する
- 多量の飲酒や生活習慣病のリスクを高める飲酒が身体へ及ぼす影響についての正しい知識の普及・啓発をする
- 飲酒が妊婦・胎児に与える影響を、わかりやすく周知する

## 健康管理

### 個人・家庭の取組

#### 妊娠期・乳幼児期

- 妊産婦自身が健康状態を知り、健康管理に心がけましょう
- 妊産婦・乳幼児健康診査を受診し、心身について正しい知識を持ちましょう

#### 児童期・思春期

- 自分の健康状態に関心を持ち、基本的な生活習慣を身につけましょう
- 体の成長や健康について関心を持ちましょう
- 適正体重を知り、無理なダイエットや過食が及ぼす心身への悪影響について知りましょう

#### 青年期・壮年期・高齢期

- がん検診・健康診査を定期的に受診することを習慣化し、自分の健康状態を知りましょう
- 早期発見・早期治療の大切さを知りましょう
- 適正体重を知り、維持しましょう
- がん予防についての理解を深め、得た知識を活かしましょう

### 関係機関・地域の取組

- 地域で声をかけあってお互いに健康診査を受けるようにしましょう
- 健康づくりの重要性について、周知・啓発しましょう
- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場等で周知を図りましょう

### 行政の取組

- 自分の健康を自分で守ることができるよう、適正体重を周知するなど、正しい知識を学ぶ機会を提供する
- 健康診査、相談、訪問指導など母子保健事業の効果的実施と利用促進を図る
- 特定健康診査やがん検診を受けやすい体制づくりに取り組む

## あま市歯と口腔保健計画

## 歯と口腔の健康づくり

### 個人・家庭の取組

#### 妊娠期・乳幼児期

- 生活のリズムを整えましょう
- 口を閉じて、左右均等によくかんで食べましょう
- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう

#### 児童期・思春期

- よくかむことを意識して食べましょう
- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう
- フッ素入り歯磨剤を使いましょう
- 時間を決めておやつを食べましょう

#### 青年期・壮年期

- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診・歯みがき指導を受けましょう
- 口腔疾患と全身疾患の関係について理解しましょう
- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう
- 自分に適した歯ブラシや歯間部清掃器具を使いましょう

#### 高齢期

- 健口体操を行いましょう
- 入れ歯の方も定期健診を受けましょう
- 1日3回、毎食後に歯みがきをしましょう
- よくかむことを意識して食べましょう

### 関係機関・地域の取組

- 口腔疾患が全身疾患と関係があることを啓発しましょう
- 歯科医の定期受診の必要性を啓発しましょう
- 積極的な定期健診を勧奨し、歯みがき指導をしましょう

### 行政の取組

- 歯と口の衛生週間に合わせ、むし歯予防について啓発する
- 80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標とした「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進する
- 乳幼児期からの歯と口腔の発育の大切さについて周知する

## あま市食育推進計画

## 食育の推進

### 個人・家庭の取組

#### 食を通じて健康な体をつくる

- 食に関心を持ち、正しい情報を積極的に収集しましょう
- 朝食を始めとする規則正しい食習慣を親から子へ教えましょう
- 適正体重を知り、維持しましょう
- 食品表示や食品の見分け方の知識を持ちましょう

#### 食を通じて豊かな心をつくる

- 生産者や自然の恵みに感謝し、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
- 家族がそろって、楽しく食事をする機会を増やしましょう
- 家庭やふるさとの味を子どもたちに伝えましょう

#### 食を通じて暮らしを楽しくする

- 無駄なく調理し、残さずに食べましょう
- 新鮮な地元農産物を食べましょう
- 食べ物に感謝し、「もったいない」を実践しましょう

### 関係機関・地域の取組

- 飲食店、食品販売店等では、食育の啓発や地域活動のPRをしましょう
- 様々な年代の人が一緒に食事をする機会をつくりましょう

### 行政の取組

- 朝食や野菜の摂取を始めとする望ましい食習慣を普及する
- 食文化や郷土料理を継承する
- 全ての世代に向けて、食育に関わる情報を発信する
- 特産野菜・伝統野菜をPRする
- 食べものに感謝する食育を推進する