

あま市健康づくり計画

栄養と食生活



個人・家庭の取組

妊娠期・乳幼児期

- 妊娠をきっかけに、今までの食生活を見直しましょう
- 胎児の発育・成長に必要な栄養素を摂取しましょう
- 朝ごはんを食べましょう
- おやつとのえ方を見直しましょう

児童期・思春期

- 親子で食への関心を持ち、正しい知識を身につけましょう
- 子どもに料理をする楽しみを伝えましょう
- 成長に必要な栄養素を摂取しましょう
- できるだけ家族で食事を取るようにしましょう

青年期・壮年期

- 適正体重*を知り、維持しましょう
- 朝食を食べる習慣をつけましょう
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
- 家族と一緒に食事をしましょう
- 1食に両手いっぱい野菜を食べましょう

高齢期

- 栄養バランスのとれた食事をとりましょう
- しっかり、楽しく食べましょう
- 個人に合った調理方法を工夫しましょう

関係機関・地域の取組

- 食生活改善推進員と連携して、食に関する正しい知識の普及・啓発をしましょう
- 食を楽しむための工夫をしましょう

行政の取組

- 広報やホームページで朝食を取るよう呼びかけるなど、食の大切さについて情報提供を行う
- 栄養に関する正しい知識を普及する
- 食生活を振り返り改善するための栄養指導、栄養相談を実施する
- 食生活改善推進員の活動を支援する

※適正体重とは、身長(m)×身長(m)×22で表される。

身体活動と運動



個人・家庭の取組

妊娠期・乳幼児期

- 親子で体を動かすことを体験しましょう
- 親が体を動かす大切さを認識しましょう

児童期・思春期

- いろいろな運動を体験し、自分にあった運動を見つけましょう
- 体を動かす楽しさを学びましょう
- 親子で市や地域のイベントに積極的に参加しましょう

青年期・壮年期

- 生活の中でこまめに体を動かしましょう
- 家族や仲間と一緒に楽しく運動に取り組みましょう
- 運動の必要性を自覚し、自分のライフスタイルに合わせた運動を見つけましょう

高齢期

- 気軽に運動できる仲間をつくりましょう
- 介護予防事業に積極的に参加しましょう
- 買い物、散歩など積極的に外出しましょう

関係機関・地域の取組

- スポーツ推進委員・地域スポーツ員と協力し、運動の推進を図りましょう
- ウォーキング、ラジオ体操等、どこでも気軽にできる運動を普及しましょう

行政の取組

- 運動の大切さを啓発する
- 遊びやレクリエーションの参加の機会を拡充する
- 地域の活動の場と、安全で運動に取り組みやすい環境整備に努める

こころの健康づくり



個人・家庭の取組

妊娠期・乳幼児期

- 十分な睡眠を取り、しっかり休息しましょう
- 育児のストレスや不安があるときは早めに相談しましょう
- 子どもとゆとりを持って触れ合う時間をつくりましょう

児童期・思春期

- 心配事があれば、家族や周りの人に相談しましょう
- 保護者は子どもの発するサインを見逃さないようにしましょう
- 自分にあったストレス解消法を知り、実践しましょう

青年期・壮年期

- 十分な睡眠を取る習慣を身につけましょう
- こころと体のリフレッシュに努めましょう
- 心配事や悩みがあるときの相談先を知っておきましょう

高齢期

- 楽しみを持って生活しましょう
- 地域活動の参加等で仲間をつくり、生きがいのある生活をしましょう

関係機関・地域の取組

- 地域、職域において、こころの健康について正しく理解し、早期に変化に気づき、相談や適切な対処ができるようにしましょう

行政の取組

- こころの健康を保つための知識を普及・啓発する
- 健康づくりのための睡眠について普及・啓発する
- 不安や悩みを抱え込まないよう、相談体制を充実させる
- こころの悩みや病気に関する相談機関を周知する

たばこ



個人・家庭の取組

妊娠期・乳幼児期

- 喫煙が母体や胎児に及ぼす影響について、正しい知識を身につけましょう
- 喫煙はストレスとも関連があることを知り、家族で協力して禁煙に取り組みましょう
- 喫煙以外のストレス解消方法を見つけましょう

児童期・思春期

- 子どもの頃から、たばこの害と依存症について学びましょう
- たばこに対する興味を持たせないために、子どものいる場所での喫煙はやめましょう

青年期・壮年期 高齢期

- たばこが身体に及ぼす影響と、依存症について知りましょう
- 副流煙の害について知り、たばこを吸う時は周囲に気を配りましょう
- 家庭内で禁煙に取り組みましょう
- 喫煙者は、まず、一日の本数を減らしましょう
- 喫煙者は、喫煙以外の楽しみを見つけましょう



関係機関・地域の取組

- 各施設は、分煙を進めましょう
- 地域全体で受動喫煙対策に取り組みましょう
- 喫煙場所に、たばこの害を伝えるポスターを掲示し、禁煙を啓発しましょう

行政の取組

- たばこの害と疾病との関係についての教育の実施及びポスターを掲示する
- 禁煙希望者へ、禁煙治療ができる医療機関等の情報を提供する