

ライフステージごとの目標



基本理念

- 健康長寿、住んでいてよかった茅野市
- 丈夫なからだと豊かなところを、生涯にわたって守り育てる
- 健康を育む習慣に関心を持ち、自ら実践できる人づくり

妊娠期からの生活習慣病予備群の発見に努めます。

学校健診を充実し、一貫した健診体制の確立をめざします。

生活習慣病の発症予防を重点に取り組みます。健診を受診する人を増やし、保健指導・栄養相談の体制を強化し健康づくりを推進します。がん検診を受ける人を増やし、早期発見をめざします。自殺者を減らします。

生活習慣病の重症化予防を重点に取り組みます。

働き盛りの壮年期(65歳未満)の早世を減らします。

		次世代の健康		壮年期の健康		高齢者の健康		死亡	
		胎児・妊婦	0歳	18歳	20歳	40歳	65歳	75歳	
生活習慣病の発症予防と重症化予防	がん ・がん検診を受けよう	生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起き朝ごはんを実行します 家族と一緒に楽しく食事をします よく噛んで食べます 主食・主菜・副菜のそろった食事をします 乳幼児期から健康的な食習慣を身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のそろった食事をします うす味に心がけます 野菜を多く食べるよう心がけます 自分の適量を知って食事をします 	<ul style="list-style-type: none"> 肉、魚、卵、豆腐類のおかずを適量食べるよう心がけます 				
	循環器疾患 ・みんなで声をかけあい健診を受けよう ・血圧を測り、自分の血圧を知ろう ・適正体重を知ろう					身体活動運動	<ul style="list-style-type: none"> お散歩マップを活用し、親子でお散歩を楽しみます 運動習慣を身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> 生活の中で意識的に身体活動を増やします 	<ul style="list-style-type: none"> ロコモティブシンドロームを詳しく知って、予防と対策をします
	糖尿病 ・年に1度は健診を受けよう ・自分の血糖値、HbA1cの値を知ろう ・治療が必要な場合は、必要な治療を継続的に受けよう					飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中・授乳期の飲酒をやめます 	<ul style="list-style-type: none"> 20歳になるまで飲酒はしません 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の飲んでいる飲酒量を知ります 適切な飲酒量を知り実行します
	慢性閉塞性肺疾患 ・慢性閉塞性肺疾患について知ろう ・たばこの影響について知ろう					喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠をきっかけにたばこをやめます 	<ul style="list-style-type: none"> 20歳になるまでたばこは吸いません 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者は、年に1度は、禁煙にチャレンジします 喫煙者が、禁煙したくなったら医療機関や健康管理センターに相談に行きます 非喫煙者は、受動喫煙について考え受動喫煙しないように考えます 飲食店の分煙状況、禁煙状況について考えます
	健康寿命の延伸					ライフステージに応じた、こころの健康対策	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> 毎食後、歯磨きをします 定期的に歯科検診、歯科指導を受けます 上手な歯みがきを身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> 歯周疾患検診を受けます
休養									
		こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中もすこやかなこころの状態を過ごします 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え、健やかなこころと体を育てます よく遊び、よく寝て、よく食べます 	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身のこころの状態を知り、ストレスと上手につき合います 身近な大切な人のこころの不調に、気づけるようにします 				

