

4. ライフステージごとの取り組み (1) 次世代の健康づくり (胎児～18 歳)

目 標

子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、自らの健康づくりに取り組む力を育みます

市 民 の 取 組

【妊婦】

- 規則正しい生活を心がけましょう。
- 妊娠中は自分にあった体重増加を心がけましょう。
- 妊婦健診を受けその結果を理解し、自分の健康管理に役立てましょう。
- 妊娠をきっかけに、自分や家族の生涯にわたる健康管理を考えましょう。
- 禁酒・禁煙をしましょう。
- バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 野菜を毎日食べましょう。

【乳幼児】

- 子どもの体のしくみを学びましょう。
- 乳児の頃から早寝、早起き、朝ごはんのリズムをつくりましょう。
- 甘いお菓子やジュースを与えることは控えましょう。
- スナック菓子やカップラーメンなどを与えることは控えましょう。
- うす味の食事に慣れさせましょう。
- 食べたら歯をみがく習慣を心がけましょう。
- たばこの煙を吸わせないようにしましょう。
- バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 野菜を毎日食べさせましょう。
- 家族も規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- 乳幼児健診は必ず受けましょう。

【学童】

- 自分の体のしくみを学びましょう。
- 早寝、早起き、朝ごはんに取り組みましょう。
- 甘いお菓子やジュースの摂りすぎに気をつけましょう。
- スナック菓子やカップラーメンなどの摂りすぎに気をつけましょう。
- バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 野菜を毎日食べさせましょう。
- 食べたら歯をみがくことを心がけましょう。
- よく噛んで食べるようにしましょう。
- 自ら進んで、体を動かしましょう。
- たばこの煙を吸わないようにしましょう。

地 域 の 取 組

- 地域に住む子どもや妊娠中の人たちの健康状態に、関心を持ちましょう。
- 自ら規則正しい生活を心がけましょう。
- 子どもたちに規則正しい生活の大切さを教えましょう。
- 地域で健康教室を開催し、正しい生活習慣について話し合いましょう。
- 節煙、分煙など受動喫煙による健康被害の防止に努めましょう。

行 政 の 取 組

【妊婦】

- 妊婦の体格に応じた体重管理や禁煙、禁酒などの保健指導の充実を図ります。
- マタニティ講座において、生活習慣病の予防の視点を取り入れた内容の充実を図ります。
- 関係機関と連携し、妊娠中の健康管理に関する相談体制を構築します。

【乳幼児】

- 赤ちゃん訪問や乳幼児健診において、生活習慣病の予防の視点を取り入れた保健指導の充実を図り、乳幼児の健やかな発達を支援します。
- 関係機関と乳幼児の健康状態などの情報や課題などを共有し、家庭や地域における子どもの生活習慣病の予防の取り組みを推進します。
- 市民を対象に乳幼児からの健康づくりに関する研修や情報提供、情報交換の場を設けます。

【学童】

- 養護教諭、栄養教諭をはじめとした学校関係者との連携により、子どもの健康状態にあわせた生活習慣病の予防の取り組みが推進される体制づくりを目指します。
- 保護者および地域と子どもの健康課題を共有し、家庭や地域における子どもの生活習慣病の予防の取り組みを支援します。