

乳幼児期 (0~5歳)

<重点目標>

規則正しい生活習慣を身につけよう

- 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの習慣を身につけよう(夜の9時までに寝よう)
- ◎肉、魚や野菜などいろいろな食材の味を知り、家族と一緒に食べる楽しさを経験しよう
- おやつは食べる時間を決め、果物、いも類、乳製品などを積極的に取り入れよう
- 歯磨きの習慣をつけよう
- 噛ミング30(①)・竜王チャチャチャ運動(②)を取り入れよう
- 子育てのストレスを一人で抱えず、誰かに相談しよう
- 外遊びを取り入れ、たくさん体を動かして遊ぼう

◎は各年齢で特に重点的に取り組む目標です。

<用語の説明>

- ①噛ミング30
食事を1口30回以上噛むこと。
- ②竜王チャチャチャ運動
清涼飲料水の代わりにお茶を飲むこと。
- ③ベジファースト
食事のときに野菜から食べ始めること。
- ④プラス10
現状よりも10分多く体を動かすこと。

学童期 (6~12歳)・思春期 (13~18歳)

<重点目標>

規則正しい生活習慣を知り、身につけよう

学童期

- 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの習慣をつけ、1日の生活リズムを作りよう(夜の9時から10時までに寝よう)
- ◎1日3食バランスよく食べよう
- 噛ミング30・竜王チャチャチャ運動を取り組みよう
- フッ素洗口に取り組みよう
- 何でもチャレンジしてみよう
- 困ったとき、悩んだときは誰かに相談しよう
- 外でたくさん遊ぼう
- 自分の適正体重を知りよう

思春期

- 朝食をしっかりとり、規則正しい生活リズムを身につけよう
- ◎1日3食バランスよく食べよう
- 噛ミング30・竜王チャチャチャ運動を取り組みよう
- 睡眠時間を十分にとりよう(夜の10時までに寝よう)
- 困ったとき、悩んだときは誰かに相談しよう
- 自転車などを利用し、外に出かけよう
- たばこやお酒の害について知りよう

青年期 (19~39歳)

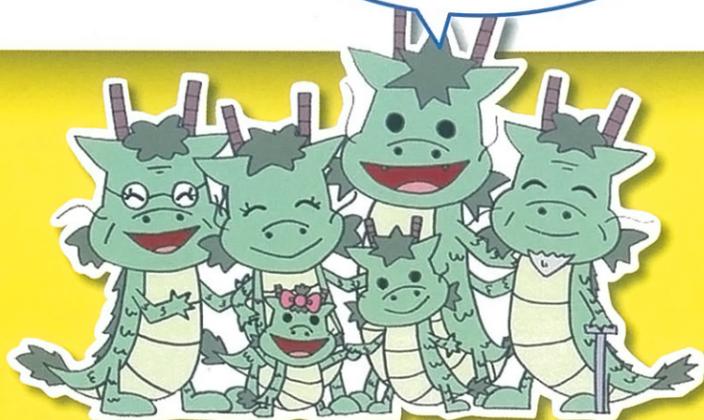
<重点目標>

健康を意識した生活をしよう

- 1日3食バランスよく食べよう
- ◎野菜を1日350g食べよう
- 噛ミング30・竜王チャチャチャ運動を取り組みよう
- 困ったとき、悩んだときは一人で抱えず誰かに相談しよう
- 自分のペースに合わせた運動習慣を身につけよう
- 生活習慣を見直し、生活習慣病などの予防に努めよう
- 週に1回体重計に乗る習慣をつけよう
- 健(検)診を積極的に受けよう(健康診断、歯科健診、がん検診)
- 適正飲酒量を知り、飲みすぎないよう心がけよう
- たばこの害を知り防煙・禁煙を意識して取り組みよう

世代に応じた健康目標

健康(幸)なまち、
竜王をめざして、
「りゅうおう健康
ベジ7チャレンジ」に
取り組みます。



高齢期 (65歳以上)

<重点目標>

生きがいや役割を見つけ、楽しい毎日を過ごそう

- ◎1日3食バランスよく食べよう
- 肉、魚や豆類などの良質のたんぱく質も積極的に摂り、バランスの良い食事を心がけよう
- 週に1回体重計に乗る習慣をつけよう
- 噛ミング30・竜王チャチャチャ運動を取り組みよう
- 口腔ケアを毎日行いよう(入れ歯ケアなど)
- 困ったとき、悩んだときは一人で抱えず誰かに相談しよう
- 週に1回は外に出かけよう
- 日常生活の中で意識的に体を動かす機会をつくりよう
- 役割や楽しみを見つけよう

壮年期 (40~64歳)

<重点目標>

健康に過ごすため、生活習慣を見直そう

- 1日3食バランスよく食べよう
- ◎野菜を1日350g食べよう
- ベジファースト(③)を心がけ、体を大切にしよう
- 減塩の知識をもち高血圧を予防しよう
- 噛ミング30・竜王チャチャチャ運動を取り組みよう
- 困ったとき、悩んだときは一人で抱えず誰かに相談しよう
- プラス10(④)を心がけよう
- 健(検)診を積極的に受けよう(健康診断、歯科健診、がん検診)
- 週に1回体重計に乗る習慣をつけよう
- かかりつけ医・歯科医をつくりよう
- 適正飲酒量を知り、休肝日を設けるなど飲みすぎないよう心がけよう
- たばこの害を知り防煙・禁煙を意識して取り組みよう

