

# 健康づくりライフ

**0歳** 乳幼児期 (0~5歳)

**子どもの健康づくり**

規則正しく食べる習慣を身につけよう！  
正しい歯みがきの仕方や習慣を身につけ、むし歯を予防しよう！

夜更かしに注意してしっかり睡眠をとろう！  
たばこやアルコールが健康に与える影響について正しく理解しよう！

身体を動かす習慣を身につけ、様々な運動に挑戦しよう！

中学・高校期 (12~17歳)

**18歳** 小学校期 (6~11歳)

**働き盛り・子育て世代の健康づくり**

無理なダイエットはせず、自分の適正体重を知り、肥満ややせを予防しよう！  
塩分や脂肪のとり過ぎに注意し、栄養バランスのよい食事をとろう！

通勤や買い物、外出等の機会を活かし、たくさん歩こう！  
趣味のスポーツや子どもとのスキンシップを通して、積極的に身体を動かそう！

心身に不調や不安を感じたら、1人で悩まず家族や相談機関に相談したり、手助けを受けたりしよう！

壮年期 (40~64歳)

喫煙者は禁煙・受動喫煙防止に、飲酒者は休肝日を設けて節度ある飲酒に努めよう！  
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けるとともに、自分に合ったセルフケアを身につけよう！

年に1回の健康診査、定期的ながん検診を心がけ、結果に応じて指導を受けて、生活習慣を見直そう！

**65歳** 高齢期 (65歳以上)

**シニアの健康づくり**

食事が簡素化しやすくなるため低栄養状態に注意しよう！  
意識的に身体を動かすことを心がけ、積極的に外出しよう！

喫煙者は禁煙・受動喫煙防止に、飲酒者は休肝日を設けて節度ある飲酒に努めよう！  
趣味や生きがいをもち、様々な行事にも参加しよう！

定期的な健診受診を心がけ、生活習慣の改善とともに病気の重症化予防に努めよう！  
80歳で20本の歯を目標に、歯科健診などにより、歯・口腔の健康管理に努めよう！

いつまでも健康に！

**「生活習慣病の発症予防」駅**

Q. 自分が健康と思っているけど健康は？

定期的に受ける  
元気だから受けない

定期的に健診を受けて、自分の健康状態を知ろう！

**「生活習慣病の重症化予防」駅**

Q. 健診結果が「要精検」「要医療」のときは？

医療機関を受診する  
受診しない

保健指導なども利用し、悪いところを自分に合った方法で改善しよう！

**「次世代の健康」駅**

Q. 子どもの食事の内容は？

バランスを考えて作る  
バランスを考えない

食育に関心を持ち、子どもや自分の家族の健康を考えよう！

健康列車に乗って、健康づくりをさがしにいこう！

宇都宮  
健康長寿  
UTSUNOMIYA

**健康列車**

**出発駅**

**「アルコール」駅**

Q. お酒を飲むときは？

適量をまもる  
たくさん飲む

お酒を飲むときは、「節度ある適度な飲酒」を心がけよう！  
※適度な飲酒とは、1日の平均的摂取量が日本酒で1合又はビール中ビン1本(純アルコールで20g)程度です。

自分の健康づくりは見つかったかな？健康長寿で幸せを目指そう！

**健康長寿駅**

**「高齢者の健康」駅**

Q. いきいきと生活するためには？

意識して体を動かす  
特に意識しない

健康を意識した生活を送り、地域の活動にも積極的に参加しよう！

**「企業・団体等の積極参加の促進」駅**

Q. 職場での健康づくりに？

取り組む  
取り組まない

食堂でのヘルシーメニュー提供や受動喫煙防止など、職場での健康づくりを進めよう！

**「地域のつながり・支え合い」駅**

Q. 地域での健康づくり活動には？

積極的に参加する  
参加しない

健康づくりの活動に興味を持ち、友達と一緒に参加しよう！

**「栄養・食生活」駅**

Q. 忙しい日の朝ごはんは？

食べる  
食べない

朝ごはんを欠かさず食べて、1日を元気に乗り切ろう！

**「たばこ」駅**

Q. たばこを吸うときは？

人がいたら吸わない  
人がいても吸う

家庭内や職場では、周囲の人を受動喫煙から守ろう！吸わない人は禁煙をキープ！

**「歯・口腔の健康」駅**

Q. 食事の後の歯みがきは？

毎食後欠かさない  
忙しいときはやらない

毎食後、しっかり歯みがきをしてむし歯や歯周病を予防しよう！

**「休養・こころの健康」駅**

Q. よく眠れないときは？

十分な休息をとる  
無理して頑張る

ひどく疲れているときや、ストレスがたまっている時は、休むのも大切！

**「身体活動・運動」駅**

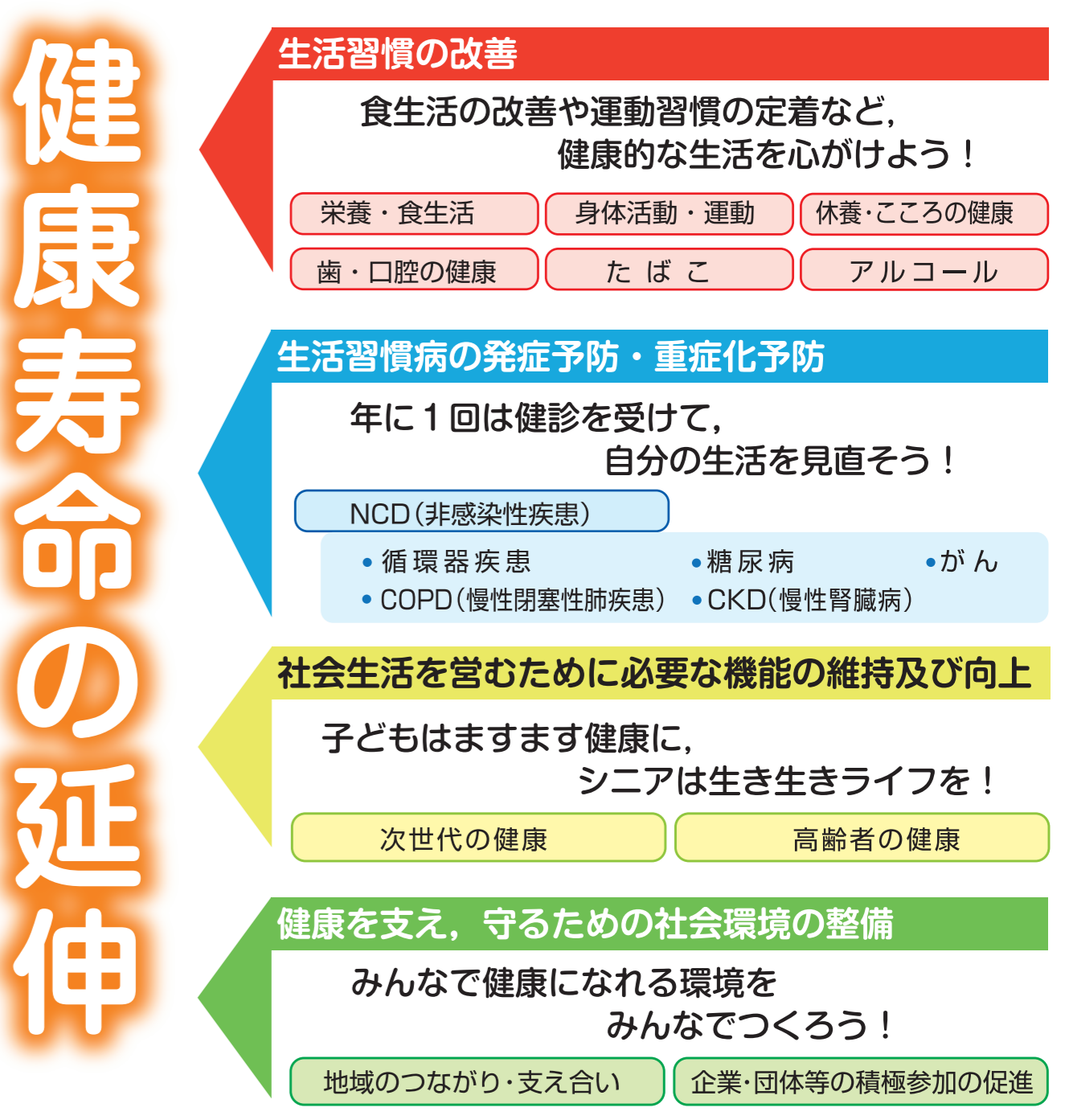
Q. 意識して体を動かすように？

している  
していない

通勤や買い物などの機会を活かして、今より10分多く体を動かそう！

# 「第2次健康うつのみや21」の全体図

## 基本目標 基本方向



Q. 健康寿命とは？  
健康上の問題で日常生活に制限のない期間のことをいいます。人の生涯を健康と不健康に分けたとき、健康である年数から算出します。  
※宇都宮市の場合、要介護2未満を「健康」として算出