

得々コラム 年代別に健康課題をチェックしましょう！

健康づくりはできることから一つずつ。さまざまな調査によって、年代ごとに気をつけたい健康課題のあることがわかっています。自分や家族の健康づくりを考えるときの参考にしてください。

実践するときは、ぜひ、「ちゃーがんじゅう おきなわ応援団」のホームページをチェックして、最新の情報や応援団を活用してくださいね。<http://www.kenko-okinawa.jp/>

幼児期（0～5歳） 保育園・幼稚園生

健康の基礎をつくってあげよう。

〔食生活〕好き嫌いせず、いろんな食べ物を食べよう 楽しい食事を伝えよう。

〔運動〕元気いっぱい体を動かそう。

〔歯の健康〕歯みがきタイムとフッ素でむし歯を予防しよう。

少年期（6～15歳） 小・中学校生

「早寝・早起き朝ごはん」 良い食習慣を身につけよう。

〔食生活〕朝ごはんを食べよう。家族で食卓を囲もう。

〔運動〕好きなスポーツを楽しもう。

〔タバコ〕タバコの害を知ろう。

〔歯の健康〕歯みがきタイムとフッ素でむし歯を予防しよう。

〔アルコール〕アルコールの害を知ろう。

青年期（16～24歳） 高校生・若手社会人

バランスの良い食事をとり、体を鍛えよう。自分の健康に責任を持とう。

〔食生活〕朝ごはんをしっかりとり、夕食は8時まで。遅くなるときは量を控えよう。

〔肥満〕毎日体重を計り、適正体重を維持しよう。

〔運動〕体力維持のために運動しよう。

〔こころの健康〕一人で悩まず相談しよう。

〔タバコ〕未成年者は吸っちゃダメ。また、吸い始めないようにしよう。

〔歯の健康〕フロスや歯科医院の定期管理で、むし歯と歯周病を予防しよう。

〔アルコール〕未成年者は飲んじゃダメ。妊婦や飲めない人は飲まないようにしよう

〔がん予防〕女性は、子宮がん検診や乳がん検診を受けよう

壮年期（25～44歳） 中堅社員・子育て時期

自分も家族の健康も大切にしよう。

〔食生活〕朝ごはんをとり、外食や夜食を控えよう。

〔肥満〕毎日体重を計り、適正体重を維持しよう。

〔運動〕1日10分多く歩こう。

〔こころの健康〕ストレスと上手につきあおう。

〔タバコ〕禁煙しよう。

〔歯の健康〕フロスや歯科医院での定期管理で歯周病を予防しよう。

〔アルコール〕適正飲酒をこころがけよう。

〔生活習慣病〕健診結果で健康状況をチェックしよう。

〔がん予防〕がん検診を受けよう。

中年期（45～64歳） 職場の責任者、子どもの自立

健診を受けて自己管理をしよう。

〔食生活〕食事は、減塩とバランスをチェックしよう。

〔肥満〕毎日体重を計り、適正体重を維持しよう。

〔運動〕無理なく続けられる運動習慣を探そう。

〔こころの健康〕不調を感じたら相談機関や医療機関で相談しよう。

〔歯の健康〕歯間ブラシや歯科医院での定期管理で歯周病を予防しよう。

〔アルコール〕健診結果と飲酒の関連がないかチェックしよう。

〔生活習慣病〕医療機関で受診している人は、治療を続けよう。

〔がん予防〕がん検診を受けよう。

高年期（65歳～） セカンドライフ

生きがいに満ちた豊かな人生を送ろう。

〔食生活〕バランスの良い食事を心がけよう。

〔肥満〕毎日体重を計り、適正体重を維持しよう。

〔運動〕無理のない運動を続けよう。

〔歯の健康〕長く自分の歯で、食事を楽しむために、歯周病予防や口腔ケアをしよう。

〔アルコール〕無理せず飲み過ぎず、楽しく飲もう。若い頃より控えめに。

〔生活習慣病〕医療機関で受診している人は、治療を続けよう。

〔がん予防〕がん検診を受けよう。