

ライフステージ別 生活習慣チェック表

チェック表の見方

改善したい生活習慣の項目

各項目の毎年代毎の「めざす姿」

人生の各段階における「めざす姿」

食べる		<食事って楽しいね。>	
乳幼児(0～5歳)<楽しい食事>		学童・生徒(6～18歳)<家族と食べるおいしい食事>	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく食べたときほめる <input type="checkbox"/> 親も好き嫌いなく食べる。 <input type="checkbox"/> 親の嫌いな食品でも作ってあげる <input type="checkbox"/> 親が朝食を作る。 <input type="checkbox"/> 食事時間にはテレビを消す	<input type="checkbox"/> 手作りおやつへの提示 <input type="checkbox"/> おばあちゃんの知恵袋の提示 <input type="checkbox"/> 子どもの生活習慣について伝える <input type="checkbox"/> 育児サロン	<input type="checkbox"/> 早起きをする <input type="checkbox"/> 朝食をしっかり食べる <input type="checkbox"/> 親子で一緒に食事をつくる <input type="checkbox"/> 親子の会話を大切にする <input type="checkbox"/> 食事時間にはテレビを消す	<input type="checkbox"/> 昔ながらのおやつ講習会 <input type="checkbox"/> 子ども料理教室
青年期(19～64歳)<規則正しい食生活>		高齢者(65歳～)<バランスのよい食生活>	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> 朝食をしっかり摂る <input type="checkbox"/> 健康手帳を活用する <input type="checkbox"/> 外食時の栄養バランスに気をつける。 <input type="checkbox"/> 規則正しく食事を摂る <input type="checkbox"/> 農業祭やJA朝市等の利用 <input type="checkbox"/> 毎日の食事内容を記録する	<input type="checkbox"/> 短時間で作れる献立の作成、普及	<input type="checkbox"/> 偏りのない食生活を心がける <input type="checkbox"/> 朝食をしっかり摂る <input type="checkbox"/> 健康手帳を活用する <input type="checkbox"/> 外食時の栄養バランスに気をつける <input type="checkbox"/> 適正体重の維持 <input type="checkbox"/> 毎日の食事内容を記録する	<input type="checkbox"/> ボランティア <input type="checkbox"/> 地域での定期訪問

すでに取り組んでいる項目には今すぐチェックを！今後さらに取り組むようになったらさらにチェックをつけていきましょう。

食べる

＜食事って楽しいね＞

乳幼児(0～5歳)＜楽しい食事＞		学童・生徒(6～18歳)＜家族と食べるおいしい食事＞	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく食べたときほめる <input type="checkbox"/> 親も好き嫌いなく食べる。 <input type="checkbox"/> 親の嫌いな食品でも作ってあげる <input type="checkbox"/> 親が朝食を作る。 <input type="checkbox"/> 食事時間にはテレビを消す	<input type="checkbox"/> 手作りおやつへの提示 <input type="checkbox"/> おばあちゃんの知恵袋の提示 <input type="checkbox"/> 子どもの生活習慣について伝える <input type="checkbox"/> 育児サロン	<input type="checkbox"/> 早起きをする <input type="checkbox"/> 朝食をしっかり食べる <input type="checkbox"/> 親子で一緒に食事をつくる <input type="checkbox"/> 親子の会話を大切にする <input type="checkbox"/> 食事時間にはテレビを消す	<input type="checkbox"/> 昔ながらのおやつ講習会 <input type="checkbox"/> 子ども料理教室
青年期(19～64歳)＜規則正しい食生活＞		高齢者(65歳～)＜バランスのよい食生活＞	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> 朝食をしっかり摂る <input type="checkbox"/> 健康手帳を活用する <input type="checkbox"/> 外食時の栄養バランスに気をつける。 <input type="checkbox"/> 規則正しく食事を摂る <input type="checkbox"/> 農業祭やJA朝市等の利用 <input type="checkbox"/> 毎日の食事内容を記録する	<input type="checkbox"/> 短時間で作れる献立の作成、普及	<input type="checkbox"/> 偏りのない食生活を心がける <input type="checkbox"/> 朝食をしっかり摂る <input type="checkbox"/> 健康手帳を活用する <input type="checkbox"/> 外食時の栄養バランスに気をつける <input type="checkbox"/> 適正体重の維持 <input type="checkbox"/> 毎日の食事内容の記録をする	<input type="checkbox"/> ボランティア <input type="checkbox"/> 地域での定期訪問

動く

<体を動かすことが好き>

学童・生徒(6～18歳)<楽しい運動見つけよう>		青壮年(19～64歳)<仲間と楽しい運動>	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> 自分に合う運動を楽しむ <input type="checkbox"/> 一緒に体を動かす友人をつくる <input type="checkbox"/> 家族が子どもの運動参加に協力する <input type="checkbox"/> 1日1回は意識的に体を動かす	<input type="checkbox"/> 地域で運動場所の提供などに前向きになる <input type="checkbox"/> 子ども会等の行事で運動する	<input type="checkbox"/> 自分に合う運動を楽しむ <input type="checkbox"/> 楽しく運動を続けるための仲間づくり <input type="checkbox"/> 公民館等での各種教室の利用 <input type="checkbox"/> 運動に関するイベント等への参加 <input type="checkbox"/> 運動施設を利用	<input type="checkbox"/> 地域で運動の機会を提供する
高齢者(65歳～) <体力は歩くことから>			
家庭・個人ができること	地域ができること		
<input type="checkbox"/> 楽しく運動を続けるための仲間づくり <input type="checkbox"/> 1日の歩数を増やす <input type="checkbox"/> 健康増進のため運動する	<input type="checkbox"/> ゲートボール普及、仲間づくり <input type="checkbox"/> 地域で歩こう会やハイキング会など運動する機会の開催 <input type="checkbox"/> 自治会、老人クラブから教室参加の声かけ		

こころ

〈まずはニッコリ！〉

乳幼児(0～5歳)〈親と子のふれあい〉		学童・生徒(6～18歳)〈自分も家族も好き〉	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> スキンシップを大切にする <input type="checkbox"/> 夫婦間によく話し合い夫が子育てに協力する <input type="checkbox"/> 趣味と睡眠時間の調和を図る <input type="checkbox"/> 昼間に運動する <input type="checkbox"/> 公民館等での各種教室の参加 <input type="checkbox"/> 自然や文化に親しむ催しへの参加	<input type="checkbox"/> 地域での育児サロン <input type="checkbox"/> 乳幼児との交流会 <input type="checkbox"/> 挨拶運動、訪問 <input type="checkbox"/> 地域での子育て支援 <input type="checkbox"/> おばあちゃんの知恵袋の提示	<input type="checkbox"/> 家族との会話を大切にする <input type="checkbox"/> スキンシップを大切にする <input type="checkbox"/> 子どもが家庭で役割を持つ <input type="checkbox"/> 敬老行事への参加 <input type="checkbox"/> 老人クラブへの加入、参加	<input type="checkbox"/> 3世代交流会 <input type="checkbox"/> 3子どもをほめるよう取り組み <input type="checkbox"/> 地域での土曜日余暇活動教室
青壮年(19～64歳)〈明るい気持ち〉		高齢者(65歳～)〈生きがいのある暮らし〉	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> 自分の睡眠時間を知る <input type="checkbox"/> 趣味と睡眠時間の調和を図る <input type="checkbox"/> 昼間に運動する <input type="checkbox"/> 公民館等での各種教室の参加 <input type="checkbox"/> 自然や文化に親しむ催しへの参加	<input type="checkbox"/> 地域でのふれあい交流参加 <input type="checkbox"/> 他世代との交流事業	<input type="checkbox"/> 昔の料理や遊びなどの伝承 <input type="checkbox"/> 活力を発揮する場を求める <input type="checkbox"/> 悩みを相談する <input type="checkbox"/> ボランティアに参加する <input type="checkbox"/> 家庭や社会の中での役割を持つ <input type="checkbox"/> 敬老行事への参加 <input type="checkbox"/> 老人クラブへの加入、参加	<input type="checkbox"/> 老人クラブの活動を支援する <input type="checkbox"/> 老人クラブによる友愛訪問 <input type="checkbox"/> 世代間交流の場を作る <input type="checkbox"/> 友人や相談相手になれるように心がける <input type="checkbox"/> 福祉祭等ふれあい事業 <input type="checkbox"/> 一人暮らしの高齢者安否確認や支援 <input type="checkbox"/> 老人クラブイメージアップ大作戦 <input type="checkbox"/> 大人と子どもの交流事業

歯

<よくかんで食べよう>

乳幼児(0～5歳)<よくかんでつよい歯>		学童・生徒(6～18歳)<自分の歯を大切に>	
家庭・個人ができること <input type="checkbox"/> かかりつけの歯科医を持つ <input type="checkbox"/> おやつとの与え方について学ぶ <input type="checkbox"/> 仕上げ磨きをする <input type="checkbox"/> 定期的に歯科検診を受ける	地域ができること <input type="checkbox"/> 手作りおやつの普及	家庭・個人ができること <input type="checkbox"/> よく噛んで食べる <input type="checkbox"/> かかりつけの歯科医を持つ <input type="checkbox"/> 定期的に歯科検診を受ける <input type="checkbox"/> 正しいブラッシング方法で歯を磨く <input type="checkbox"/> 親が子どもの歯に気をつける	地域ができること <input type="checkbox"/> 歯磨きが大事なことを伝える
青壮年(19～64歳)<守ろう歯の健康>		高齢者(65歳～)<20本以上残そう元気な歯>	
家庭・個人ができること <input type="checkbox"/> 食べた後には歯を磨く <input type="checkbox"/> かかりつけの歯科医を持つ <input type="checkbox"/> 定期的に歯科検診を受ける <input type="checkbox"/> 正しいブラッシングを学ぶ <input type="checkbox"/> 歯間部清掃用器具を併用する	地域ができること <input type="checkbox"/> 入れ歯にならないように日頃の手入れを呼びかける	家庭・個人ができること <input type="checkbox"/> 歯磨きを怠らない生活 <input type="checkbox"/> かかりつけの歯科医を持つ <input type="checkbox"/> 定期的に歯科検診を受ける <input type="checkbox"/> 正しいブラッシングを学ぶ <input type="checkbox"/> 歯間部清掃も定期的におこなう	地域ができること <input type="checkbox"/> 入れ歯を少なくするための日頃の手入れを呼びかける

たばこ・アルコール

「マナー」って大切だね

乳幼児(0～5歳)〈たばこから子どもを守ろう〉		学童・生徒(6～18歳)〈ダメです!「たばこ」「アルコール」〉	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> 妊産婦はたばこを吸わない <input type="checkbox"/> 妊産婦や子どもの前ではたばこを吸わない <input type="checkbox"/> たばこの害を認識する	<input type="checkbox"/> 妊産婦や子どもの前ではたばこを控える <input type="checkbox"/> たばこの害についての普及	<input type="checkbox"/> 子どもの前でたばこを吸わない <input type="checkbox"/> たばこの害を知り、子どもに伝える <input type="checkbox"/> たばこやお酒を子どもに勧めない <input type="checkbox"/> たばこやお酒を勧められても断る	<input type="checkbox"/> 未成年の飲酒の危険について学ぶ <input type="checkbox"/> たばこの害についての学習会
青壮年(19～64歳)〈禁煙・分煙、適正飲酒〉		高齢者(65歳～)〈禁煙・分煙、適正飲酒〉	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> たばこをやめる <input type="checkbox"/> 喫煙コーナーで喫煙する <input type="checkbox"/> たばこの害を学ぶ <input type="checkbox"/> アルコールの正しい飲み方について学ぶ <input type="checkbox"/> 適正飲酒を心がける	<input type="checkbox"/> たばこの害についての普及 <input type="checkbox"/> 適正飲酒を心がける	<input type="checkbox"/> 妊産婦や子どもの前ではたばこを控える <input type="checkbox"/> たばこの害を知って禁煙に取り組む <input type="checkbox"/> 分煙の徹底 <input type="checkbox"/> マナーある適正飲酒	<input type="checkbox"/> 妊産婦や子どもの前ではたばこは吸わない <input type="checkbox"/> 子どもにたばこ・お酒を勧めない <input type="checkbox"/> たばこの害についての普及

ふせぐ

<健やかな体づくり>

乳幼児(0～5歳)<健やかに育つ>		青壮年(19～64歳)<年に1度は健康検診>	
家庭・個人ができること	地域ができること	家庭・個人ができること	地域ができること
<input type="checkbox"/> 安全のための環境づくり <input type="checkbox"/> 父母で子どもの発育、育児について学ぶ <input type="checkbox"/> 定期健診を受ける <input type="checkbox"/> 子どもの健康を守る <input type="checkbox"/> 救急法を身につける <input type="checkbox"/> 危険なものを放置しない	<input type="checkbox"/> 地域に安全を守る <input type="checkbox"/> 危険な環境にしない配慮	<input type="checkbox"/> 定期健診を必ず受ける <input type="checkbox"/> 健康に気をつける	<input type="checkbox"/> 健診受診の呼びかけ

