

新年度は生活習慣を見直すチャンスです



ひとつしかない大事な体を守るためには、「自分の体の状態を知ること」「状態や年代に応じた適切な対策をとること」「生活習慣を整えること」が重要です。また、生活習慣のポイントとなるのが「栄養・食生活」「運動」「タバコ」「飲酒」「歯と口腔」「ストレス」「休養・睡眠」などです。

生涯を通じた毎日の生活が、健康につながります。自分と家族の豊かな未来のために、今できることから始めてみませんか。村民のみなさんが自分や家族の健康を守ることができるよう、保健師・栄養士が支援します。いつでもご相談ください。

※平成30年度の保健事業については、3月上旬配布の「健康スケジュール」をご覧ください。ホームページからも見るすることができます。

	体の特徴	生活習慣の特徴と方向性	
胎児期 0歳 3歳 6歳 12歳	<p>一生使う体の基礎づくりをする時期</p> <p>体づくりのスタート</p> <p>子どもだからどれだけ食べても大丈夫？</p> <p>成長中</p>	<p>大人の生活習慣が子どもの生活習慣を作る</p>	<p>母の生活習慣が、赤ちゃんの体づくりと将来の母の健康へつながる</p> <p>適切な食習慣と生活リズムを身に付け、親子一緒に基本的な生活習慣を身に付けていきましょう</p>
18歳 20歳	<p>健康で自立した生活ができる体づくりをする時期</p> <p>今の生活習慣で大丈夫？</p> <p>体が完成</p>	<p>自分で生活習慣を選択する力をつけていく</p>	<p>成長・発達に合わせた生活習慣が体づくりにつながる</p> <p>健康的な生活習慣を確立しましょう</p>
40歳 65歳 80歳	<p>体の維持、機能の低下予防が大事な時期</p> <p>臓器の働きが弱くなっていく</p> <p>若い頃と同じ生活習慣で大丈夫？</p>	<p>生活習慣の積み重ね方が、身体に表れやすくなる</p> <p>自分で生活習慣を見直し、実行する</p>	<p>健診結果から自分の体に起きていることを理解し、自分の体に応じた治療や生活習慣を見直すことが体を守ることにつながる</p> <p>⇒健診を年1回受け、経年的に変化を見ることで、体の異変に気付くことができます</p>

自分のことが自分でできる、自立した生活を目指して