

	こども	働く世代	高齢者	女性
食生活・食育	○主食・主菜・副菜の3つを揃えた食事を摂るよう意識しましょう。 ○地元の農産物を積極的に消費し、家庭の味、行事食を次世代へ伝えましょう。 ○食品表示や食の安全性に関して正しい知識を持ち、適切な食の選択ができるようにしましょう。			○食品ロスを減らす、季節の食材を利用するなどして、環境に配慮した食生活を送りましょう。 ○家族や周りの人と一緒に食事をするようにいいていきましょう。
	○早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。 ○学齢期以降は、自分で食事の準備ができる力をつけましょう。 ○保護者は、こどもの健やかな発育・発達にあわせた慣を身につけられるようサポートしましょう。	○栄養バランスを考えて調理したり、食事を選択したりするように心がけましょう。	○筋肉や骨を丈夫に保つために、必要な栄養素（主にたんぱく質・カルシウム）を意識し、摂取しましょう。	
身体活動・運動	○無理をせず、自分の健康状態や生活スタイルに応じた運動・身体活動を行いましょう。 アプリや動画などを活用し、楽しみながら、自分の健康状態に応じた運動をしましょう。			○家族や友人と一緒に、体を使った遊びを楽しみましょう。 ○座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう。
	○スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコンの利用時間を減らし、こまめに体を動かしましょう。	○なるべく階段を使ってみるなど、日常生活の中で意識的に体を動かす時間を取り入れましょう。 ○個人差を踏まえ、今よりも少しでも多く体を動かすよう、できることから取り組んでいきましょう。	○買い物、散歩など積極的に外出しましょう。	
生きがい	○まわりの人との交流やコミュニケーションを通じて、新たな視点や価値観を得ましょう。 ○共通の趣味や興味を通じて交流を深めることができる場所に参加してみましょう。			○自分の住むまちに関心をもち、地域活動にも参加してみましょう。 ○地域において、仲間や居場所をつくりましょう。
休養・こころの健康	○こころの健康や、こころの病気に関する正しい知識をもち、必要時は専門機関に相談しましょう。 ○趣味・スポーツなど、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。			○休養・睡眠の重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
	○朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしは控えましょう。	○自分に合った睡眠時間を知り、睡眠時間を確保できるようにしましょう。	○昼夜のメリハリをつけるため、長時間の昼寝は避け、日中は活動的に過ごすようにしましょう。	○妊娠・出産に伴う心身の変化について知識を身につけ、育児の悩みや負担は周囲の人に相談しましょう。 十分な睡眠を確保できるよう工夫し、規則正しい生活習慣を心がけましょう。
アルコール・たばこ	○望まない受動喫煙が生じないよう、喫煙する際は周囲へ配慮しましょう。			
	○アルコールとたばこの健康への悪影響、依存症のリスクについて正しい知識を持ちましょう。 ○20歳未満は飲酒・喫煙をしてはいけません。	○あらかじめ飲酒量を決めておく、自分の飲酒量を把握しておくなど、飲酒する際は、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒を避け、健康に配慮しましょう。	○喫煙者はルールを守り、望まない受動喫煙が生じないようにしましょう。	○妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えますので、禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。
歯と口腔の健康	○むし歯や歯周病予防について正しく理解し、年に1回以上、歯科健診を受診するようにしましょう。 ○よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。			○むし歯や歯周病は早めに治療しましょう。
	○正しい歯みがきの方法と習慣を身につけましょう。	○忙しくても、少なくとも1日1回は正しい歯みがきがきをつけましょう。	○80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指しましょう。（8020運動） ○必要な歯の治療及び義歯を作製し、しっかり噛める状態を維持しましょう。 ○口腔ケアを行い、口の機能の衰え（オーラルフレイル）を予防し、食事を楽しみましょう。	○妊娠中に歯と口の健康について正しい知識を身につけ、歯科健診を受けましょう。
疾病予防	○日頃の健康チェック・計測で体の状態を把握しましょう。 ○定期的に健診やがん検診を受けましょう。			○健（検）診の結果、医療機関の受診が必要と判断された場合は、早めに受診しましょう。 ○かかりつけ医をもち、気になる症状があるときは医療機関を受診しましょう。