

ライフステージ別の健康づくりマップ

青少年期
(10代後半～20代前半)

壮年期 (20代後半～60代前半)

高齢期 (60代後半～)

運動

運動習慣を身につける

徒歩や自転車での通勤を心がける ながら運動に取り組む

フレイルチェック

食生活

主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を摂る

正しい食生活を身につける

省塩・野菜摂取量増加に取り組む

たんぱく質を十分摂る (低栄養を予防)

睡眠

8～10時間の睡眠をとる

6時間以上の睡眠をとる

歯

歯磨き、デンタルフロス等を使ったセルフケアを行う

床上時間は8時間以内にする

パタカラ体操に取り組む

こころ

仕事と家庭のバランスをとり、ストレス解消の時間をつくる

趣味や楽しみ、生きがいを見つける

たばこ

未成年の喫煙防止

妊婦は禁煙 喫煙者は禁煙にチャレンジ 受動喫煙とならないように配慮

アルコール

未成年の飲酒防止

適切な飲酒量を心がける

ワクチン

子宮頸がんワクチン

妊婦のRSウイルスワクチン

肺炎球菌ワクチン (65歳～)

検診
健診

生活習慣病健診・特定健診 (40歳～74歳) を受ける

後期健診、後期歯科健診 (75歳～) を受ける

歯科健診 (歯周疾患検診 20歳～)、骨粗鬆症検診 (40歳～) を受ける

プレ妊活健診を受ける (18～39歳)

眼底検査を受ける (40歳～)

妊産婦健診を受ける

子宮頸がん検診 (20歳～)

肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診 (40歳～)、胃がん検診 (50歳～)

自己
チェック

ストレスチェックを受ける

認知症の早期発見・早期対応

通院

かかりつけ医をもつ

服薬

適切に服薬する

リハビリ

リハビリテーションを受ける

相談窓口

がん相談支援センター、がんサロン、脳卒中・心臓病等総合支援センターで相談

補助制度

アピアランスサポート事業を活用 (ウィッグなど補整具の購入費用を補助)

正しい生活習慣

病気の早期発見

再発・重症化予防
機能回復