

目標設定(案)の生活習慣／ライフステージ別一覧表

区 分	①次世代(18歳未満)	②働く世代(18歳から64歳)	③高齢期(65歳以上)
目指す姿(案)	生活リズムを整えて、基本的な生活習慣をしっかりと身につける	健康づくりの情報を取り入れて、健康管理を実践する	社会活動に積極的に参加できる身体と心を保つ
ア. 栄養・食生活	「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を身につける	朝食を必ず食べる 肥満を予防、解消する	適正体重を維持する
イ. 身体活動・運動	運動習慣を持ち、よくからだを動かす	運動習慣や身体活動を活発にする習慣を持つ	運動機能を保つ
ウ. 休養・ストレス	「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を身につける(再掲)	睡眠を十分とる ストレスをため過ぎないようにして、心の健康を保つ	自分に合った社会参加をする
エ. 喫煙・飲酒	未成年者および妊産婦は喫煙、飲酒しない 受動喫煙の機会をなくする	飲酒は適量にとどめ、喫煙はしない	飲酒は適量にとどめ、喫煙はしない
オ. 歯・口腔	むし歯を予防する	歯科健診を受ける	口腔機能を保つ
カ. 生活習慣病の発症予防と重症化予防	適正体重を保つ	がん検診を受ける 特定健康診査、特定保健指導を受ける メタボリックシンドロームを予防する	がん検診を受ける 特定健康診査、特定保健指導を受ける メタボリックシンドロームを予防する

第3章 健康づくりの目標と取組 について

素案（たたき台②）では、各ライフステージの健康目標(案)および指標(案)をそれぞれ並記しているが、健康目標と指標が決定したら、下記のイメージで、指標ごとに取組ごとに文章の説明と取組事業を記載する予定です。

① 「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を身につける

生活リズムを整えるために3食をきちんとすることは基本であり、就寝時間が遅いと朝食欠食の大きな要因にもなります。子どもの頃から「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣が身につくよう、教育関係者、家庭、地域、関係団体と連携しながら取組を進めます。 ←各健康目標に取組についての文章を付ける

指 標	現 状	目 標
朝食をとる子どもの割合 (必ずとる, たいいていとる)	小学4年生 93.6% 中学1年生 90.3% (平成24年度)	増 加
就寝時間の遅い子どもの割合 (小学生22時以降 中学生23時以降)	小学4年生 29.1% 中学1年生 41.8% (平成24年度)	減 少

〔函館市学習意識調査〕

〔主な取組〕 (例) ←市および関係団体の取組内容を付ける

取組内容	実施主体
・ 乳幼児健診時に「早寝、早起き、朝ごはん」を啓発する。 ・ 「はこだてげんきな子食育プラザ」の周知啓発を行う。 ・ 学童等の親子の料理教室をとおしての親子の食育事業をすすめる。	市（母子保健課） 市（健康増進課） 函館市食生活改善協議会

②運動習慣を持ち、よくからだを動かす

・
・
・
・