

中央市食育推進・歯科保健事業体系図

妊産期	乳幼児期	学童・思春期	青壮年期	高齢期
保健のめざす姿 地域の中で安心して育児を楽しむことができる 子どもが健やかに育つ	保健のめざす姿 食育・歯科保健のめざす姿 食育・歯科保健のめざす姿 食べる楽しさや経験を増やしながらかの食事のリズム・生活のリズムを身につけ心身共に健やかに育つ 生涯にわたる味覚や嗜好が生活習慣病予防につながるよう食生活を整える	保健のめざす姿 良好な生活習慣の形成とともに、自分を大切に、自立していく準備ができる	保健のめざす姿 自分自身の健康への配慮ができた生活を送れる ～生活習慣病を予防し、重症予防と健康寿命の延伸を図る～	保健のめざす姿 介護予防、転倒予防、閉じこもり防止を行い、いきいきとした生活ができる
食育・歯科保健のめざす姿 妊婦自身が妊娠中の健康について知識を持ち、体を大切にできるように実践する	食育・歯科保健のめざす姿 食育・歯科保健のめざす姿 食育・歯科保健のめざす姿 食べる楽しさや経験を増やしながらかの食事のリズム・生活のリズムを身につけ心身共に健やかに育つ 生涯にわたる味覚や嗜好が生活習慣病予防につながるよう食生活を整える	食育・歯科保健のめざす姿 食について関心を持ち、健康的な生活習慣の確立を身につける 自分の歯は自分で守る力を身につける	食育・歯科保健のめざす姿 食生活や運動の知識を持ち、生活習慣病予防の実践ができる 歯科の健康が、全身状態に影響することを理解し、健康な歯の保持が実践できる	食育・歯科保健のめざす姿 栄養バランスに気をつけきちんと食事をとることができる 歯と口の健康を守って、口腔の機能の衰えを予防する
目標 妊娠中の過程を理解し、貧血予防に努める 正しい歯みがき方法を身につけ妊娠中の健康を保つ	目標 月齢や成長にあわせ、離乳食やおやつについて学習する機会を提供し、「食」に対する理解を深める 食事は生活のリズムや心の安定につながる事を理解し、楽しさや雰囲気づくり、食事のリズムの大切さを学ぶ うす味やおやつの与え方を学び、生活習慣病の理解を深める 大人が子どもの歯を守る意識をもつ	目標 保護者も共に学ぶ機会を提供し、理解を深める 偏食や無理なダイエットをやめ、「食」に関心を持つよう、啓発・普及活動を行う 規則正しい生活で、歯みがき習慣を行う	目標 自分の健康状態において適切な食事ができるようになる 歯みがき・定期検診と早期治療に心がける	目標 食生活を軽んじず、きちんと食事をとるよう努める 歯みがきで残った歯をまもる 歯が抜けてもかむ力を維持する

