

**行動目標 1 毎日朝食を食べます**

【対象】 少年・思春期、青年期

【関連指標】  
適切な食事の実践ができる人の割合(%)

| 現状値  | 目標値  |      |
|------|------|------|
| H13  | H18  | H23  |
| 48.3 | 56.0 | 63.0 |

Q. あなたは毎日朝食を食べますか？

A. 次の1～5からあてはまるものを選んでください。

- 1 朝食を食べない日も多いが、特に問題だと思っていない
- 2 朝食を食べたほうが良いと思うが、食べられない日も多い
- 3 毎日、朝食を食べるよう、努力したい
- 4 最近、毎日朝食を食べている（始めて6か月以内）
- 5 6か月以上、毎日、朝食を食べている

ステップ **A**  
なぜ毎日朝食を食べることが大切かを考えてみよう  
(健康まめ知識 p.110 参照)

毎日朝食を食べる大切さが理解できれば、ステップ B へ

ステップ **B**  
毎日朝食を食べることが難しい理由を考え、周囲の人にも相談しよう

毎日朝食を食べようと決意できれば、ステップ C へ

ステップ **C**  
朝食を食べよう(工夫しながら実行しよう)

自分にあった方法で実行できれば、ステップ D へ

ステップ **D**  
明日も朝食が食べられるよう、自分を励まそう

6か月以上続けることができれば、ステップ E へ

ステップ **E**  
これからも毎日朝食を食べよう

これからも、毎日、楽しく、おいしい朝食を食べるようにしましょう。

**取り組みの具体例**：自分にあった方法を見つける参考にしてください

| ステップ | 目標  | 行動例   |
|------|---|---|
| A    | <p><b>【目標】</b><br/>朝食を食べることの大切さを理解する</p> <p>素直に自分を見つめ直そう</p>  | <p>朝食を食べた日と食べなかった日の身体の状態や、気分、やる気、集中力などを日記をつけて、後で見比べる</p> <p>朝食を食べない日が多いと、自分の健康にどのような影響があるか考える</p> <p>市のパンフレット、インターネット、市の健康相談、保健センターへの問い合わせ等により、正しい食事についての知識を得る</p> <p>「毎日朝食を食べること」についての考えを、家族や友人と話をする</p>   |
| B    | <p><b>【目標】</b><br/>朝食を食べると決意する</p> <p>周囲のアドバイスも受けよう<br/>気楽に考えてみよう</p>                                   | <p>朝食を食べられない理由を考え、ノートに書く</p> <p>例：朝起きられない、朝食を食べる時間がない</p> <p>例：朝食に何を食えば良いかわからない</p> <p>例：朝は、食欲がない、朝食をとるのが面倒だと感じる など</p> <p>朝食メニューや生活パターンなど、友人などの意見を参考にする</p>  |
| C    | <p><b>【目標】</b><br/>朝食を食べる</p> <p>自分にあった方法を選ぼう</p>   | <p><b>☆朝起きられない、時間がないという人は・・・</b></p> <p>十分な睡眠をとって規則正しい生活をする</p> <p>起床時間に、家族に声をかけてもらう</p> <p>いつもより10分早く起きる</p> <p><b>☆朝食に何を食えば良いかわからない人は・・・</b></p> <p>家族に朝食を用意してもらう</p> <p>簡単で食べやすい朝食メニューについて、周囲の人に教えてもらう</p> <p>一週間分の朝食メニューを紙に書いて貼っておく。または、常備する</p> <p><b>☆朝は食欲がない、朝食をとるのが面倒だと感じる人は・・・</b></p> <p>準備に時間がかかるメニューは避け、すぐに食べられるメニューにする</p> <p>牛乳や、ジュース、乳製品、果物など、飲み物や食べやすいものを食べる</p> <p>夜は食べ過ぎないように気を付ける</p> <p>少ない量からの朝食から始め、慣れてきたら徐々に増やすようにする</p> |
| D    | <p><b>【目標】</b><br/>明日も朝食を食べる</p> <p>朝食を食べることのプラスイメージを意識しよう</p> <p>楽しく続けられる工夫をしよう</p> <p>身近な目標を設定しよう</p> | <p>朝食を食べる理由、朝食の大切さをメモして、ときどき読みかえす</p> <p>家族と話す、ゆっくり食事するなど、朝食の時間を楽しむ工夫をする</p> <p>毎日朝食を食べることを周囲に宣言して、励ましてもらう</p> <p>朝食を食べる日数を段階的に増やすよう目標を設定し、達成できたら自分にご褒美を与える</p>   |
| E    | <p><b>【目標】</b><br/>毎日朝食を食べる</p> <p>ステップBで考えた理由を参考にしよう</p>   | <p>朝食を食べられない理由から、その対処法を考え、メモしておく</p> <p>例：朝起きられない・・・(対処) すぐに食べられるメニューを考えておく</p> <p>2日以上続けて夜更かししない</p> <p>朝は食欲がない・・・(対処) 夜、食後すぐに就寝しない</p> <p>食べやすいメニューを考えておく</p>   |

**行動目標 2 栄養バランスの良い食事をします**

【対象】 妊娠・出産期、青年期、壮・中年期、高齢期

【関連指標】  
適切な食事の実践ができる人の割合(%)

| 現状値  | 目標値  |      |
|------|------|------|
|      | H13  | H18  |
| 48.3 | 56.0 | 63.0 |

Q. あなたは栄養バランスの良い食事をしていますか？

A. 次の1～5からあてはまるものを選んでください。

- 1 食事のバランスについて、あまり考えないし、関心もない
- 2 栄養バランスの良い食事をしたいと思うが、難しいと感じる
- 3 栄養バランスの良い食事をするよう、努力したい
- 4 最近、栄養バランスの良い食事をしている(始めて6か月以内)
- 5 いつも、栄養バランスの良い食事をしている(6か月以上継続)

ステップ **A**  
自分の食生活を見直し、なぜ栄養バランスが大切なかを考えてみよう (健康まめ知識p.110参照)

栄養バランスの良い食事の大切さが理解できれば  
↓  
ステップ B へ

ステップ **B**  
なぜ、栄養バランスの良い食事をとるのが難しい理由を考え、周囲の人にも相談しよう

栄養バランスの良い食事をしようと思えば、  
↓  
ステップ C へ

ステップ **C**  
自分に合ったやり方で、バランスの良い食事をしよう

自分にあつた方法で実行できれば、ステップ D へ  
↓

ステップ **D**  
毎日、栄養バランスの良い食事ができるよう、工夫しよう

6か月以上続けることができれば、ステップ E へ  
↓

ステップ **E**  
これからも毎日栄養バランスの良い食事を続けるよう心がけよう

これからも、毎日、おいしく、バランスの良い食事をしましょう。

**取り組みの具体例：自分にあった方法を見つける参考にしてください**

| ステップ | 目標  | 行動例   |
|------|---|---|
| A    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>栄養バランスの良い食事の大切さを理解する</b><br/>                     素直に自分を見つめ直そう</p>   | <p>1週間分の食事(内容、時間、回数など)をメモして、良い点、悪い点をチェックする<br/>                     自分の食生活が、自分の健康へ与える影響を考える<br/>                     自分の今の食生活や、「望ましい食事」について、家族や友人と話し合う</p>  |
| B    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>栄養バランスの良い食事へ改善すると決意する</b><br/>                     周囲のアドバイスも受けよう<br/>                     気楽に考えてみよう</p>            | <p>栄養バランスの良い食事ができない理由を考え、ノートに書く<br/>                     例：忙しくて、食事に気を遣う余裕がない<br/>                     例：外食や買ってきた食事で済ますことが多い<br/>                     例：「栄養バランスの良い食事」とは、どのような食事がわからない<br/>                     例：栄養バランスを考えるのは面倒だ<br/>                     例：栄養バランスの良い食事するための献立や工夫がわからない<br/>                     栄養バランスの良い食事をしている身近にいる人からヒントを得る</p>  |
| C    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>栄養バランスの良い食事をする</b><br/>                     自分に合った方法を選ぼう</p>   | <p><b>☆時間がない、外食等が多いという人は・・・</b><br/>                     外食時には、なるべく多品目(定食など)のメニューを選ぶ<br/>                     食品を購入するときは、栄養成分表示を参考にする<br/>                     冷凍野菜を常備する<br/>                     健康補助食品をとる<br/>                     栄養バランスの良い食事を2人以上で30分以上かけて食べる</p> <p><b>☆「栄養バランスの良い食事」が分からない人は・・・</b><br/>                     市からのパンフレットを参考にする<br/>                     インターネットで調べる。<br/>                     バランスの良い食事に関する本を読む<br/>                     市の健康相談を利用したり、健康教室に参加する</p> <p><b>栄養バランスを考えることが面倒だという人は・・・</b><br/>                     一品料理より多品目の食事を心がける<br/>                     塩分や糖分、脂肪分の多い食事を意識的に控える<br/>                     野菜を多くとる<br/>                     無添加のものを食べる<br/>                     医師や栄養士などの専門家に相談する</p> <p><b>献立や工夫を知りたい人は・・・</b><br/>                     夕食に、緑黄色野菜など不足しがちな食材を使った料理を1品加える<br/>                     料理教室に通う<br/>                     テレビ番組や、雑誌等で紹介される簡単な料理に挑戦する。</p> |
| D    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>明日も栄養バランスの良い食事をする</b><br/>                     バランスの良い食事のプラスイメージを意識しよう<br/>                     楽しく続ける 身近な目標設定</p> | <p>栄養バランスの良い食事の健康への影響をメモして、ときどき読みかえず目標を紙に書いて貼っておく<br/>                     目標が達成できたら、自分で自分にご褒美をあげる<br/>                     「栄養バランスの良い食事週間」を決め、家族や友人と一緒に挑戦する<br/>                     自分で出来そうだと思う目標をたてて、挑戦する<br/>                     例：野菜を使った料理を一品増やす</p>  |
| E    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>毎日栄養バランスの良い食事をする</b><br/>                     ステップBを参考にしよう</p>   | <p>栄養バランスの良い食事ができない理由から、その対処法をメモしておく<br/>                     例：外食が多すぎる・・・(対処) ご飯の誘いを上手に断る練習をする<br/>                     野菜が多く食べられる店を探しておく</p>  |

**行動目標 3** 自分で楽しく、長く続けられる運動をみつけます

【対象】 青年期、壮・中年期

【関連指標】  
継続して運動できている人の割合 (%)

| 現状値  | 目標値  |      |
|------|------|------|
| H13  | H18  | H23  |
| 16.4 | 26.0 | 36.0 |

Q. あなたは積極的に外出したり、日常的に運動を楽しんでいますか？

A. 次の1～5からあてはまるものを選んでください。

1 あまり外出したり、運動していないし、興味もない

2 運動したい気もあるが、いざとなるとおっくうに感じる

3 なるべく早く、運動を始めたいと思っている。

4 最近、運動を始めた（始めてから6か月以内）

5 6か月以上、継続して運動をしている

ステップ **A**  
運動の大切さ、運動不足のリスクを知り、自分の生活を見直そう (健康まめ知識p.111参照)

運動の大切さが理解できれば、ステップ Bへ

ステップ **B**  
運動できない理由を考え、周囲の人にも相談しよう

運動しようと思えば、ステップ Cへ

ステップ **C**  
自分に合ったやり方で、運動しよう

自分にあった方法で実行できれば、ステップ Dへ

ステップ **D**  
毎日、運動できるよう、工夫しよう

6か月以上続けることができれば、ステップ Eへ

ステップ **E**  
これからも毎日運動を続けるよう、心がけよう

これからも、運動を楽しみながら、継続しましょう。

**取り組みの具体例**：自分にあった方法を見つける参考にしてください

| ステップ | 目標   | 行動例  |
|------|--|--|
| A    | <p><b>【目標】</b><br/>運動の大切さを理解する</p> <p>素直に自分を見つめ直そう</p>               | <p>1週間の行動を記録し、体を動かしている(家事や通勤、労働を含む)時間や内容について確認する</p> <p>1週間の行動記録を見て、自分の活動(運動)量はこのままで良いか考えたり、家族や友だちと話をする</p> <p>健康診断等の機会に、自分に適した運動などについて、相談する</p> <p>市のパンフレット等で、運動の大切さや簡単な運動に関する情報を得る</p>                                     |
| B    | <p><b>【目標】</b><br/>運動しようと決意する</p> <p>周囲のアドバイスも受けよう<br/>気楽に考えてみよう</p> | <p>運動ができない理由を考え、ノートに書く</p> <p>例：忙しくて運動をする時間がない</p> <p>例：あまり運動が好きではない、得意ではない</p> <p>例：体力がない、腰痛など、体の調子がよくない</p> <p>例：一緒に運動をする仲間がいない</p> <p>例：どのような運動をすればよいのかわからない</p> <p>例：気軽に、手軽に運動できない など</p> <p>運動をしている身近な人に、運動方法を聞いてみる</p> |

次ページのステップCへ！

運動は、骨密度の低下や肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善という点だけでなく、健康の維持・増進、リフレッシュなど生活の質の向上といった点からも大切なことです。また、青年期、壮・中年期から運動の習慣を身に付けることで、高齢期での転倒防止など、身体機能の向上にもつながります。

**取り組みの具体例**：自分にあった方法を見つける参考にしてください

| ステップ | 目標   | 行動例   |
|------|--|---|
| C    | <p><b>【目標】</b><br/>運動をする</p> <p>自分に合った方法を選ぼう</p> | <p><b>☆時間がない人は・・・</b><br/>家の中でもなるべくこまめに動くように心がける<br/>通勤時に、最寄り駅まで歩く、一駅前で降りて歩く<br/>エスカレーターは使わず、階段を利用する</p> <p><b>☆運動が好きではない人は・・・</b><br/>近所を散歩する<br/>仲間と一緒に運動する<br/>体操教室に行くなど、運動をする時間や、曜日、行く日を決める<br/>畑仕事や庭仕事、ウィンドウショッピングなどをして、こまめに体を動かす</p> <p><b>☆体力がない人は・・・</b><br/>医師や専門家に相談する<br/>水中歩行や水泳をする<br/>調子のよい時に、簡単な運動(散歩やストレッチ体操)をする</p> <p><b>☆体の調子がよくない人は・・・</b><br/>医師や専門家に相談する<br/>調子のよい時に、簡単な運動(散歩やストレッチ体操)をする</p> <p><b>☆一緒に運動をする仲間がいない人は・・・</b><br/>体操教室やスポーツジムに行く<br/>地域のスポーツサークルに参加する<br/>市の健康体力づくり教室やスポーツ教室に参加する</p> <p><b>☆どのような運動をすればよいかわからない人は・・・</b><br/>市の健康体力づくり教室やスポーツ教室に参加する<br/>スポーツジムに通う<br/>地域のスポーツサークルに参加する<br/>『行動目標C』にあげている(行動例)から、出来そうなものを選ぶ</p> <p><b>☆気軽に、手軽に運動したい人は・・・</b><br/>ウォーキング、散歩、ハイキング、山歩き、犬の散歩などをする<br/>市の健康体力づくり教室やスポーツ教室に参加する<br/>近隣の公共施設を利用する</p> |

次ページのステップDへ！

**取り組みの具体例**：自分にあった方法を見つける参考にしてください

| ステップ | 目標   | 行動例  |
|------|--|--|
| D    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>明日も運動をする</b><br/>                     運動の効果や楽しさを意識しよう<br/>                     楽しく続けられるよう工夫しよう<br/>                     身近な目標を設定しよう</p> | <p>運動の効果や楽しさをメモして、ときどき読みかえす<br/>                     シューズや服装などを、いつでも運動できるように常に準備しておく<br/>                     同じ運動をする仲間や家族と運動する約束をしたり、励まし合う<br/>                     日常生活のなかで、なるべく歩いたり、体を動かす<br/>                     カレンダーに運動予定を書き込む<br/>                     体調の悪いときは、無理せず、休む勇気をもつ<br/>                     最初は簡単な目標から始め、達成できれば、少しずつ目標を高くする<br/>                     目標を紙に書いて、見えるところに貼っておく<br/>                     自分のたてた運動の目標が達成できれば、自分で自分を誉める<br/>                     前に出来た目標が達成できなくても、出来るところから気楽に再開すれば<br/>                     よい考える</p> |
| E    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>毎日運動をする</b><br/>                     ステップBで考えた理由を参考にしよう</p>   | <p>運動できない理由から、その対処法をメモしておく<br/>                     例：忙しく余裕がない・・・(対処)通勤時や家事をしながらなど、日常生活<br/>                     の中でできる運動メニューを考える<br/>                     運動が好きでない・・・(対処)運動のメリットを思い起こすなど、運動し<br/>                     たくないという気持ちをコントロールする<br/>                     練習をする</p>  |

**行動目標 4** 外出や日常の運動を楽しみます

【対象】高齢期

【関連指標】

健康づくりに取り組んでいる人の割合(%)

| 現状値  | 目標値  |      |
|------|------|------|
| H13  | H18  | H23  |
| 55.9 | 65.0 | 73.0 |

Q. あなたは積極的に外出したり、日常的に運動を楽しんでいますか？

A. 次の1～5からあてはまるものを選んでください。

1 あまり外出したり、運動していないし、興味もない

2 運動したい気もあるが、いざとなるとおっくうを感じる

3 なるべく早く、運動を始めたと思っている。

4 最近、積極的に外出したり、運動を始めた  
(始めてから6か月以内)

5 以前から積極的に外出したり、継続して運動をしている  
(6か月以上継続)

ステップ

**A**

自分の生活を見直し、運動の大切さ、楽しさを考えて見よう  
*(健康まめ知識p.111参照)*

運動の大切さが理解できれば ステップ B へ

ステップ

**B**

外出や運動がおっくうだと感じる理由を考えて周囲の人にも相談しよう

積極的に外出したり、運動しようと思えば、  
ステップ C へ

ステップ

**C**

自分に合った運動(活動)をやってみよう

自分にあつた運動(活動)が実行できれば、ステップ D へ

ステップ

**D**

楽しく、無理せず、なが～く続けられるよう、工夫しよう

6か月以上続けることができれば、ステップ E へ

ステップ

**E**

これからも運動を続けるよう心がけよう

これからも、外出や日常の運動を楽しみながら、継続しましょう。

**取り組みの具体例**：自分にあった方法を見つける参考にしてください

| ステップ | 目標   | 行動例  |
|------|--|--|
| A    | <p><b>【目標】</b><br/>運動の大切さ、楽しさを理解する</p> <p>素直に自分を見つめ直そう</p>           | <p>1週間の行動について記録し、体を動かしている時間や内容について、確認する</p> <p>1週間の行動記録を見て、自分の活動(運動)量はこのままで良いか考えたり、家族や友だちと話をする</p> <p>日常の活動の中で、好きな活動(例えば、散歩、畑仕事、庭仕事、買い物、など)を1つ以上選ぶ</p> <p>自分の好きな活動は、楽しむように心がける</p>   |
| B    | <p><b>【目標】</b><br/>運動しようと決意する</p> <p>周囲のアドバイスも受けよう<br/>気楽に考えてみよう</p> | <p>積極的に外出したり、運動できない理由を考え、自覚する</p> <p>例：忙しくて運動をする時間がない</p> <p>例：あまり外出したり、運動するのが好きではない</p> <p>例：体力がない、腰痛など、体の調子がよくない</p> <p>例：一緒に外出したり、運動をする仲間がいない</p> <p>例：どのような運動をすればよいかわからない</p> <p>例：気軽に、手軽にできる運動がわからない</p> <p>運動をしている身近にいる人から、運動するためのヒントを得る</p> |

次ページのステップCへ！

運動とは、スポーツをすることだけではありません。掃除や洗濯などのために家の中をこまめに動いたり、庭で草むしりをしたり、歩いて買い物に出かけたり、近所を散歩をしたり、そんな日常の活動も立派な運動です。そう考えれば、楽しい気分で運動できそうだと思いますか？

**取り組みの具体例**：自分にあった方法を見つける参考にしてください

| ステップ | 目標   | 行動例  |
|------|--|--|
| C    | <p><b>【目標】</b><br/>運動をする</p> <p>自分に合った運動(活動)を選ぼう</p> | <p><b>☆時間がない人は・・・</b><br/>家の中でもなるべくこまめに動くように心がける<br/>自分でできることは、自分でする<br/>寝る前に体操をする</p> <p><b>☆外出や運動が好きではない人は・・・</b><br/>自分の好きな運動(活動)をする(行動目標A参照)<br/>家族や友人と外出したり、仲間と一緒に運動する<br/>体操教室に行くなど、運動をする時間や、曜日、行く日を決める<br/>“体調のよい日”、“天気の良い日”、“週に1日”というように、無理のないペースで始める</p> <p><b>☆体力がない人は・・・</b><br/>医師や専門家に相談する<br/>1日一回、簡単な体操をする<br/>調子のよい時に、無理のない運動(散歩やストレッチ体操)をする</p> <p><b>☆体の調子がよくない人は・・・</b><br/>医師や専門家に相談する<br/>1日一回、簡単な体操をする<br/>調子のよい時に、簡単な運動(散歩やストレッチ体操)をする</p> <p><b>☆一緒に運動をする仲間がいない人は・・・</b><br/>体操教室やスポーツジムに行く<br/>地域のスポーツサークルに参加する<br/>「高齢者のつどいの日」に参加する</p> <p><b>☆どのような運動をすればよいかわからない人は・・・</b><br/>市の健康体力づくり教室やスポーツ教室に参加する<br/>散歩をする、買い物に行く、友だちや親せきの家に行くなど、目的を決めて週に1日以上外出する<br/>地域のスポーツサークルに参加する<br/>『行動目標C』にあげている(行動例)から、出来そうなものを選ぶ</p> <p><b>☆気軽に、手軽に運動したい人は・・・</b><br/>ウォーキング、散歩、ハイキング、山歩き、犬の散歩などをする<br/>「高齢者のつどいの日」に参加する<br/>近隣の公共施設を利用する</p> |

次ページのステップDへ！

**取り組みの具体例**：自分にあった方法を見つける参考にしてください

| ステップ | 目標   | 行動例  |
|------|--|--|
| D    | <p><b>【目標】</b><br/>無理せず、楽しみながら運動をする</p> <p>運動の効果や楽しさを意識しよう<br/>楽しく続けられるよう工夫しよう<br/>自分の体調に合わせよう<br/>身近な目標を設定しよう</p> | <p>運動の効果や楽しさをメモして、ときどき読みかえす<br/>シューズや服装などを、いつでも運動ができるように準備する<br/>同じ運動をする仲間や家族と運動する約束をしたり、励まし合う<br/>日常生活のなかで、なるべく歩いたり、体を動かす<br/>カレンダーに運動予定を書き込む<br/>外出するときは、四季やまちの様子を再発見したり、近所の人と話をすることも楽しむ<br/>体調の悪いときは、無理せず、休む勇気をもつ<br/>最初は簡単な目標から始め、達成できれば、少しずつ目標を高くする<br/>目標を紙に書いて、見えるところに貼っておく<br/>前に出来た目標が達成できなくても、出来るところから気楽に再開すればよいと考える</p> |
| E    | <p><b>【目標】</b><br/>定期的な運動を続ける</p> <p>ステップBで考えた理由を参考にしよう</p>  | <p>運動できない理由から、その対処法をメモしておく<br/>例：運動が好きでない・(対処)運動のメリットを思い起こすなど、運動したくないという気持ちをコントロールする<br/>練習をする</p>   |

**行動目標 5** 子どもの歯の仕上げ磨きをします

【対象】乳幼児期の保護者

【関連指標】

3歳児の虫歯のある割合(%)

| 現状値  | 目標値  |      |
|------|------|------|
| H13  | H18  | H23  |
| 25.2 | 23.0 | 20.0 |

Q. あなたは子どもの歯の仕上げ磨きをしていますか？

A. 次の1～5からあてはまるものを選んでください。

- 1 子どもの歯の仕上げ磨きをしていないし、するつもりもない
- 2 子どもの歯の仕上げ磨きをしたいと思うが、なかなかできない
- 3 歯磨きは大切であるし、子どもの歯の仕上げ磨きをするつもりだ
- 4 最近、子どもの歯の仕上げ磨きをしている(始めて1か月以内)
- 5 1か月以上、毎日子どもの歯の仕上げ磨きをしている

乳幼児の歯が生えた直後が最も虫歯になりやすい時期です。子どもの歯の健康がその後の子どもの生活に与える影響は大きく、この時期から虫歯予防に努めなければなりません。歯の健康を守るためにも子どもの歯磨きには保護者の手助けが必要であることを理解しましょう。

ステップ **A**  
**歯の健康と、子どもの生活・成長への影響を考えよう**  
 (健康まめ知識p.112 参照)

子どもの歯の健康を守ることの大切さが理解できればステップ B へ

ステップ **B**  
**子どもの歯の仕上げ磨きが難しい理由を考え、周囲の人にも相談しよう**

子どもの歯の仕上げ磨きをしようと思えば、ステップ C へ

ステップ **C**  
**子どものペースにあわせて、歯の仕上げ磨きをやってみよう**

子どもの歯の仕上げ磨きが実行できれば、ステップ D へ

ステップ **D**  
**明日も、子どもの歯の仕上げ磨きができるよう、工夫しよう**

1か月以上続けることができれば、ステップ E へ

ステップ **E**  
**歯磨きの習慣が身に付くように、継続してがんばろう**

これからも、毎日、食後に歯磨きするよう親子で頑張りましょう。

**取り組みの具体例**：自分にあった方法を見つける参考にしてください

| ステップ | 目標  | 行動例   |
|------|---|---|
| A    | <p><b>【目標】</b><br/>子どもの歯の仕上げ磨きの大切さを理解する</p>   | <p>歯が健康 = よく噛めることの重要性について、学習する<br/>子どもが虫歯になると、食事や会話、心、生活など多くのことに影響があることを理解する</p>  |
| B    | <p><b>【目標】</b><br/>子どもの歯の仕上げ磨きをしようと決意する</p> <p>周囲のアドバイスも受けよう<br/>気楽に考えてみよう</p>                                      | <p>子どもの歯の仕上げ磨きが難しい理由を考え、ノートに書く<br/>例：子どもの歯を磨いてあげたり、歯磨きを手伝うのは面倒だ<br/>例：正しい歯磨きの仕方がわからない<br/>例：食後、忙しいためについつい忘れてたり、子どものペースも色々なので、「また、明日にしよう」と思ってしまう<br/>例：子どもが歯磨きを嫌がったとき、どうすればよいかわからない<br/>歯科衛生士等の専門家や、子育て経験者、友人等からヒントを得る</p>   |
| C    | <p><b>【目標】</b><br/>子どもの歯の仕上げ磨きをする</p> <p>子どもは日によって、素直に歯磨きをしたり、歯磨きを嫌がったりします。子どもの気分にあわせて、無理せず上手に励ましながら、歯磨きをしましょう。</p> | <p><b>☆面倒だという人は・・・</b><br/>今日一日は頑張ってみよう<br/>子どもに歯磨きをしつけるのは、保護者の責任です！！</p> <p><b>☆歯磨きの仕方がわからないという人は・・・</b><br/>市からのパンフレットを参考にする。<br/>乳幼児健診時に歯科衛生士等の専門家に教えてもらう<br/>歯科検診を受け、正しい歯磨きや歯の健康について教えてもらう<br/>かかりつけの歯科医に教えてもらう</p> <p><b>☆ついつい忘れるという人は・・・</b><br/>食後、決まったタイミングの“歯磨きタイム”を設定して、仕上げ磨きをする<br/>“子どもの歯の仕上げ磨きをする”という目標を紙に書いて貼っておく</p> <p><b>☆子どもが嫌がるからできないという人は・・・</b><br/>子どもにお気に入りの歯ブラシを選ばせ、歯磨きへの抵抗を少なくする<br/>きちんと歯磨きできたら誉め、子どもに歯磨きへの自信を認識させる<br/>子どもの身近な人（友だちなど）が歯磨きしている様子を見せて、励ます<br/>歯磨きをしなければ、虫歯になって困ることをわかりやすく説明する</p> |
| D    | <p><b>【目標】</b><br/>明日も子どもの歯の仕上げ磨きをする</p> <p>仕上げ磨きをすることのプラスイメージを意識しよう<br/>楽しく続けられるよう工夫しよう<br/>身近な目標を設定しよう</p>        | <p>子どもの歯の仕上げ磨きの大切さをメモして、ときどき読み返す<br/>子どもと一緒に歯磨きの目標を決めて、達成出来ればシールを貼る、ハンコを押すなど、目標達成の励みとなることを設定する<br/>“子どもの歯の仕上げ磨きをする”という目標を紙に書いて貼っておく<br/>子どもの歯の仕上げ磨きをしたかチェックするシートをつくる</p>  |
| E    | <p><b>【目標】</b><br/>子どもに歯磨きの習慣がつくよう継続する</p> <p>毎日の積み重ねにより、歯を磨く習慣を身につけさせましょう。</p>                                     | <p>食後に保護者が子どもの歯を磨き、歯磨きの習慣をつける<br/>最初は歯磨きを手伝いながら、少しずつ自分で歯磨きできるよう励ます<br/>正しく歯磨きができるよう、歯磨きを見守り、手伝う<br/>食後に歯を磨くよう声をかけ、保護者も一緒に歯を磨く</p>   |

**行動目標 6 食後には歯磨きをします**

【対象】 妊娠・出産期、少年・思春期、青年期、壮・中年期、高齢期

【関連指標】  
中学生の虫歯のある割合(%)

| 現状値  | 目標値  |      |
|------|------|------|
| H13  | H18  | H23  |
| 60.8 | 46.0 | 30.0 |

Q. あなたは、いつも食後に歯磨きをしていますか？

A. 次の1～5からあてはまるものを選んでください。

- 1 歯磨きしないことも多いが、あまり気にしていない
- 2 歯磨きしたいと思うが、実際には難しいと思う
- 3 歯磨きは大切であるし、食後にきちんと歯磨きしたい
- 4 最近、毎食後にきちんと歯磨きしている（始めて6か月以内）
- 5 6か月以上、毎食後に歯磨きをしているし、それが習慣である

ステップ **A**  
歯の健康と、自分の日常生活や健康への影響を考えよう  
*(健康まめ知識p.112 参照)*

歯の健康を守ることの大切さが理解できればステップ° Bへ

ステップ **B**  
食後、歯を磨くことが難しい理由を考え、周囲の人にも相談しよう

食後に歯磨きしようと思えば、ステップ° Cへ

ステップ **C**  
実際に、食後に歯磨きしよう

食後の歯磨きが実行できれば、ステップ° Dへ

ステップ **D**  
明日も、食後に歯磨きができるよう、工夫しよう

6か月以上続けることができれば、ステップ° Eへ

ステップ **E**  
今後も引き続き食後の歯磨きを続けよう

これからも、食後にきちんと歯磨きする習慣を大切にしましょう。

**取り組みの具体例**：自分にあった方法を見つける参考にしてください

| ステップ | 目標  | 行動例  |
|------|---|--|
| A    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>歯の健康と歯磨きの大切さを知る</b><br/>                     素直に自分を見つめ直そう</p>  | <p>歯を失ったら、食事や会話、生活の質にどのような影響があるか考える<br/>                     「歯の健康を保つこと」、「食後に歯を磨くこと」についての考えを、家族や友人と話す<br/>                     歯が健康 = よく噛めることの重要性について、学習する</p>   |
| B    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>食後に歯磨きすると決意する</b><br/>                     周囲のアドバイスも受けよう<br/>                     気楽に考えてみよう</p>  | <p>食後に歯磨きすることが難しい理由を考え、ノートに書く<br/>                     例：歯磨きは、とにかく面倒だ<br/>                     例：忙しくて、時間がない<br/>                     例：ついつい忘れてしまう<br/>                     例：正しい歯の磨き方を知らないし、正しく歯磨きできているか自信がない<br/>                     歯科医や歯科衛生士等の専門家や、家族、友人等からヒントを得る</p>  |
| C    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>食後に歯を磨く</b><br/>                     自分にあった方法を選ぼう</p>  | <p><b>☆面倒だという人は・・・</b><br/>                     もう一度ステップAから頑張ってみる(歯磨きは健康づくりの基本です！)<br/>                     歯磨きを、気分転換の時間と考える</p> <p><b>☆時間がないという人は・・・</b><br/>                     職場に歯ブラシセットを常備する<br/>                     外出先に、歯磨きセットを持参し、いつでも歯磨きできる準備をしておく</p> <p><b>☆ついつい忘れるという人は・・・</b><br/>                     決まったタイミング(食後すぐ、お風呂に入る前、寝る前など)で歯磨きする<br/>                     歯磨きをしたかどうか、チェック表で確かめる<br/>                     家族や職場の仲間と、歯磨きをしたか声をかけあう<br/>                     寝る前に、歯磨きをしたか必ず確認する</p> <p><b>☆正しい歯の磨き方がわからないという人は・・・</b><br/>                     市からのパンフレットを参考にする<br/>                     歯科検診を受け、正しい歯磨きや歯の健康について教えてもらう<br/>                     かかりつけの歯科医に教えてもらう</p> |
| D    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>明日も食後に歯磨きをする</b><br/>                     歯磨きをすることのプラスイメージを意識しよう<br/>                     気楽に続けられるよう工夫しよう<br/>                     身近な目標を設定しよう</p> | <p>自分にあった歯ブラシを使う<br/>                     職場や外出先でも歯ブラシセットを常備し、歯磨きを心がける<br/>                     歯磨きの目標を決めて、達成できれば自分で自分に褒美をあげる</p>  |
| E    | <p><b>【目標】</b><br/> <b>毎日、食後には歯を磨く</b><br/>                     ステップBで考えた理由を参考にしよう</p>  | <p>歯磨きできない理由から、その対処法をメモしておく<br/>                     例：忙しく余裕がない・・・(対処)気分転換に歯を磨く<br/>                     ついつい忘れる・・・(対処)目につくところに、貼り紙をしておく<br/>                     年に1回は歯の健康チェックを受ける</p>  |