

第5章 ライフステージ別の取り組み

1 計画で設定するライフステージ

ライフステージによって、抱える健康課題やそれに対応するための取り組みが大きく異なります。そのため、本計画では、6つのライフステージを設定し、それぞれに市民の取り組み目標を明示することで、市民主体の健康づくりを進めます。

健康づくりのライフステージ

乳幼児期
0～5歳

乳幼児期

保護者の意識や習慣が伝わり、生活習慣の基礎がつけられます。

児童期
6～11歳

児童期

家族や地域、学校など、さまざまな場面において知識を得る時期です。基本的な生活習慣が定着していきます。

思春期
12～19歳

思春期

身体的にも、精神的にも大きく発達する大切な時期です。体やこころに関する悩みが生じやすくなります。

青年期
20～39歳

青年期

一人暮らしなどで、食生活などをはじめとする生活習慣が乱れやすい時期です。また、就職や結婚、出産、育児などの人生の節目を迎えます。

壮年期
40～64歳

壮年期

職場や家庭などでの役割が大きくなる時期です。生活習慣病にかかりやすくなります。

高年期
65歳～

高年期

身体機能が徐々に低下し、加齢に伴ってさまざまな健康問題が出てきます。退職などでライフスタイルが大きく変化するため、生きがいづくりも大切になります。

2 ライフステージ別の健康づくり目標

乳幼児期

区分	取り組み
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 保護者は、乳幼児の食事のバランスや、おやつに配慮しましょう。 楽しみながら学び体験する機会を提供し、食への興味を持たせましょう。 食を通じて、親子の信頼関係を育てましょう。
食育	
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> 体を使った遊びを楽しみましょう。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 親子でコミュニケーションをとりましょう。
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙に気をつけましょう。 妊娠中はたばこを吸わないようにしましょう。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中は飲酒しないようにしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯みがきの習慣を身につけましょう。 保護者は仕上げ磨きをしましょう。 保護者はむし歯や歯周病予防についての正しい知識を身につけましょう。
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起き、朝ごはんなど、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
健やか親子	<ul style="list-style-type: none"> 家族みんなが子育てに関わり、協力しましょう。

児童期

区分	取り組み
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 毎日朝食をとりましょう。 学校給食での地産地消を推進しましょう。 農業体験を通じて、食への感謝の気持ちを育みましょう。 家族と一緒に、楽しく食事をしましょう。 地域の食文化や食材への関心を高めましょう。
食育	
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> 体を使った遊びを楽しみましょう。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 親子でコミュニケーションをとりましょう。 夜ふかしせずに、しっかり睡眠をとりましょう。 悩みがあったら、誰かに相談しましょう。
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙に気をつけましょう。 たばこの害について学びましょう。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> お酒の害について学びましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> よく噛んで食べましょう。 歯みがきの習慣を身につけ、保護者は仕上げ磨きをしましょう。 かかりつけ歯科医をつくりましょう。
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起き、朝ごはんなど、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
健やか親子	<ul style="list-style-type: none"> 家族でコミュニケーションをとりましょう。

思春期

区分	取り組み
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食をとりましょう。 ・食品や栄養についての知識を高めましょう。 ・栄養バランスのとれた食事に気をつけ、無理なダイエットはやめましょう。 ・地域の食文化や食糧事情への関心を高めましょう。
食育	
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に体を動かし、スポーツなどを楽しみましょう。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みは誰かに相談しましょう。 ・夜ふかしせずに、しっかり睡眠をとりましょう。
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙に気をつけましょう。 ・たばこの害について学びましょう。 ・勧められても、興味本位でたばこを吸わないようにしましょう。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒の害について学びましょう。 ・勧められても、興味本位でお酒を飲まないようにしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べましょう。 ・歯みがきの習慣を身につけましょう。 ・かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診を受けましょう。
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはんなど、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
健やか親子	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物の害について正しい知識を身につけましょう。 ・性の問題と、命の大切さなどについて学びましょう。

青年期

区分	取り組み
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・3食、バランスの良い食事をとりましょう。 ・食について正しい知識を身につけ、生活の中で実践しましょう。 ・米と多様な副菜からなる日本型食生活を心がけましょう。 ・食の安全・安心に気をつけて、食材の選択を行いましょう。 ・地元産を意識して食材を購入しましょう。
食育	
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に体を動かし、スポーツなどを楽しみましょう。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みは誰かに相談しましょう。 ・自分なりのストレス解消法を持ちましょう。 ・地域活動に積極的に参加し、地域の人々とのふれあいを心がけましょう。
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙に気をつけましょう。 ・喫煙者は、たばこを吸わない人への配慮とマナーに気をつけるとともに、禁煙に取り組みましょう。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にとっての適量を知り、飲み過ぎないようにしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・1年に1～2回は歯科健診を受けましょう。 ・歯間清掃用具を使用しましょう。
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ・1年に1回は、健康診査を受けましょう。 ・健康診査の結果に応じて、必要な検査や治療を受けましょう。

壮年期

区分	取り組み
栄養・食生活 食育	<ul style="list-style-type: none"> • 自分の適正体重を意識しましょう。 • 年齢に合った食生活を意識して、生活習慣病を予防しましょう。 • 地元産を意識して食材を購入しましょう。 • 家族で食や農の体験を積極的に行いましょう。
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> • 積極的に体を動かし、スポーツなどを楽しみましょう。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> • 悩みは誰かに相談しましょう。 • 自分なりのストレス解消法を持ちましょう。 • 趣味や生きがいを持ちましょう。 • 地域活動に積極的に参加し、地域の人々とのふれあいを心がけましょう。
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> • 受動喫煙に気をつけましょう。 • 喫煙者は、たばこを吸わない人への配慮とマナーに気をつけるとともに、禁煙に取り組みましょう。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> • 自分にとっての適量を知り、飲み過ぎないようにしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> • 1年に1～2回は歯科健診を受けましょう。 • 歯間清掃用具を使用しましょう。
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> • 規則正しい生活習慣を身につけましょう。 • 1年に1回は、健康診査、がん検診などを受けましょう。 • 健康診査、検診の結果に応じて、必要な検査や治療を受けましょう。

高年期

区分	取り組み
栄養・食生活 食育	<ul style="list-style-type: none"> • バランスの良い食事をとり、低栄養に注意しましょう。 • 家族や仲間、地域の人たちと一緒に食事を楽しみましょう。 • 自分の適正体重を意識しましょう。 • 伝統的な料理や食文化を次の世代に伝えましょう。 • 地元産を意識して食材を購入しましょう。
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> • 積極的に体を動かし、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。 • 意識して筋力をつけ、転倒を予防しましょう。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> • 悩みは誰かに相談しましょう。 • 自分なりのストレス解消法を持ちましょう。 • 趣味や生きがいを持ちましょう。 • 地域活動に積極的に参加しましょう。 • 地域活動に積極的に参加し、地域の人々とのふれあいを心がけましょう。
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> • 受動喫煙に気をつけましょう。 • 喫煙者は、たばこを吸わない人への配慮とマナーに気をつけるとともに、禁煙に取り組みましょう。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> • 自分にとっての適量を知り、飲み過ぎないようにしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> • よく噛んで食べましょう。 • 1年に1～2回は歯科健診を受けましょう。 • 歯間清掃用具を使用しましょう。
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> • 規則正しい生活習慣を身につけましょう。 • 1年に1回は、健康診査、がん検診などを受けましょう。 • 健康診査、検診の結果に応じて、必要な検査や治療を受けましょう。

