

第6章 ライフステージにあわせた健康づくり

第6章 ライフステージにあわせた健康づくり

～ 基本理念：誰もが生き生きと暮らせるまちづくり ～

基本目標と世代ごとの取り組み①

	乳幼児期 0～6歳	少年期 7～15歳	青年期 16～24歳	壮年期 25～44歳	中年期 45～64歳	高齢期 65歳以上	
特徴	生活習慣の基礎を形成する時期であるこの時期の健康状態は生活リズムとの関係が深いことから、『家族ぐるみ』で生活習慣づくりを行う必要がある	身体的な発達の変化が大きい時期であり、精神面でも学校生活や友人、周囲の大人との対人関係の中で特有な問題が生じやすい時期である	子どもから大人へと心身ともに成長する重要な移行期である	心身ともに充実した時期である一方で、社会的・家族的な役割が大きくなり、望ましい生活習慣を維持するのが難しい時期である	身体機能が徐々に低下していく時期で、病気による受診の機会が増えることにより、『自身の健康』が気になり始める時期である	人生の完成期であるが、老化が進み健康問題が大きくなる時期でもある。運動機能の衰えや筋力の低下からの「転倒」が骨折や寝たきり・認知症につながる	
目標	『早寝・早起き・朝ごはん』で健全な生活リズムを繰り返そう	『早寝・早起き・朝ごはん』を継続し、自分の健康は自分で守る土台を築き上げよう	健康になるための生活習慣を自分自身で確立しよう	生活習慣を見直し、自分の健康維持に努めよう		生活機能の低下を防ぎ、健康長寿を目指そう	
世代ごとの取り組み	健康意識を高める	◎家族で「早起き」を楽しみましょう	◎早寝・早起き・朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう	◎職場や学校での健診やがん検診を受診し、自身の健康を確認しましょう	◎職場や学校での健診やがん検診を受診し、自身の健康を確認しましょう	◎職場や学校での健診やがん検診を受診し、自身の健康を確認しましょう	
		◎子どもの「排泄物」や「清潔感」への興味関心を大切にしましょう	◎家族のかたは子どもの「早寝・早起き・朝ごはん」の継続を支え、子どもにその効果を伝えましょう		◎健康な身体は、自分の生活習慣が大きく影響していることの自覚を持ちましょう	◎健康な身体は、自分の生活習慣が大きく影響していることの自覚を持ちましょう	
				◎成人したら、自分の健康を考えるようにしましょう	◎健康なところからだてで働きましょう	◎健康なところからだてで働きましょう	
		◎養育者自身が健康を保ちましょう			◎家族みんなの健康状態を知っておきましょう	◎加齢に伴う体の変化を受容しつつ、生きがいや趣味で楽しく過ごす方法を見つけましょう	◎「元気で過ごす」喜びと「身の回りのことは自分でする」という意識を持ちましょう
		◎家族で「食べる・遊ぶ・寝る」を大切にしましょう	◎学校給食から「食事のバランス」を学びましょう	◎自分で食事を作りましょう			◎地域の行事に参加し、仲間づくりをしましょう
		◎受動喫煙から子どもを守りましょう	◎喫煙・飲酒・薬物・ダイエットなどが健康に与える影響について、理解しましょう	◎喫煙、飲酒、薬物、ダイエットについて、自分の健康を守るために正しい判断ができる力を持ちましょう			
		◎予防接種を受けましょう	◎予防接種を受けましょう	◎成人式での記念歯科健診を受けましょう			◎必要な予防接種を受けましょう
	生涯を通じた適切な生活習慣の定着	◎早寝早起きをして、規則正しい生活リズムと食事のリズムを身につけましょう	◎規則正しい生活リズムで朝食を欠かさず食べましょう	◎朝食は必ず食べるようにして、欠食はしないようにしましょう	◎1日3回食事を摂りましょう	◎1日3回食事を摂りましょう	◎1日3回食事を摂りましょう
			◎欠食をなくし、間食を減らしましょう		◎主食・主菜・副菜を揃えた食事を摂りましょう	◎主食・主菜・副菜を揃えた食事を摂りましょう	◎主食・主菜・副菜を揃えた食事を摂りましょう
				◎外食の際はバランスを考えて摂りましょう	◎外食の際はバランスを考えて摂りましょう		
			◎間食を摂り過ぎないようにしましょう	◎間食を摂り過ぎないようにしましょう	◎間食を摂り過ぎないようにしましょう	◎間食を摂り過ぎないようにしましょう	
		◎外遊びの機会を増やし、歩くことを楽しみましょう	◎歩くことを楽しみましょう	◎自分にあった運動を見つけて、実行しましょう			◎散歩など体力に応じて運動を心がけましょう
			◎屋外活動の機会を増やしましょう	◎積極的に歩いたり身体を動かしたりしましょう	◎積極的に歩いたり身体を動かしたりしましょう	◎積極的に歩いたり身体を動かしたりしましょう	
			◎TV・ゲーム・DVDなどの屋内遊びは時間を決めましょう				
◎歯磨き習慣を身につけましょう	◎正しい歯磨き方法を身につけましょう	◎歯磨きなどのセルフケアに加えて歯科健診などの専門的ケアを受けましょう	◎歯磨きなどのセルフケアに加えて、歯科健診などの専門的ケアを受けましょう	◎歯磨きなどのセルフケアに加えて、歯科健診などの専門的ケアを受けましょう	◎口腔機能を維持する健口体操や口腔ケアに努めましょう		
		◎適正飲酒量を守ることや、禁煙に心がけましょう	◎適正飲酒量を守ることや、禁煙に心がけましょう	◎適正飲酒量を守ることや、禁煙に心がけましょう			
		◎妊娠中から家族も含めて喫煙や飲酒はやめましょう					

基本目標と世代ごとの取り組み②

	乳幼児期 0～6歳	少年期 7～15歳	青年期 16～24歳	壮年期 25～44歳	中年期 45～64歳	高齢期 65歳以上	
特徴	生活習慣の基礎を形成する時期であるこの時期の健康状態は生活リズムとの関係が深いことから、『家族ぐるみ』で生活習慣づくりを行う必要がある	身体的な発達の変化が大きい時期であり、精神面でも学校生活や友人、周囲の大人との対人関係の中で特有な問題が生じやすい時期である	子どもから大人へと心身ともに成長する重要な移行期である	心身ともに充実した時期である一方で、社会的・家族的な役割が大きくなり、望ましい生活習慣を維持するのが難しい時期である	身体機能が徐々に低下していく時期で、病気による受診の機会が増えることにより、『自身の健康』が気になり始める時期である	人生の完成期であるが、老化が進み健康問題が大きくなる時期でもある。運動機能の衰えや筋力の低下からの「転倒」が骨折や寝たきり・認知症につながる	
目標	『早寝・早起き・朝ごはん』で健全な生活リズムを繰り返そう	『早寝・早起き・朝ごはん』を継続し、自分の健康は自分で守る土台を築き上げよう	健康になるための生活習慣を自分自身で確立しよう	生活習慣を見直し、自分の健康維持に努めよう		生活機能の低下を防ぎ、健康長寿を目指そう	
世代ごとの取り組み	疾病の早期発見・早期治療	◎乳幼児健診を受けましょう	◎学校での検診・検査は必ず受けましょう	◎積極的に健診やがん検診を受けましょう	◎定期的に健診やがん検診を受けましょう	◎定期的に健診やがん検診を受けましょう	◎定期的に健診やがん検診を受けましょう
		◎3歳児健診では尿検査を必ず受けましょう			◎毎月、乳房の自己検診を行いましょう	◎骨粗しょう症検診を受けましょう	
				◎健診結果から自分の健康状態を知り、自分の身体を守りましょう	◎健診結果から自分の健康状態を知り、自分の身体を守りましょう	◎健診結果から自分の健康状態を知り、自分の身体を守りましょう	◎健診結果から自分の健康状態を知り、自分の身体を守りましょう
				◎健診やがん検診で異常が発見されたら、必ず受診をしましょう	◎健診やがん検診で異常が発見されたら、必ず受診をしましょう	◎健診やがん検診で異常が発見されたら、必ず受診をしましょう	◎健診やがん検診で異常が発見されたら、必ず受診をしましょう
		◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう	◎自分の排泄物は必ず観察しましょう
		◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたときは、必ず保護者やかかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう	◎体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう
	生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防		◎体の変化（身長・体重・月経など）や健（検）診の結果を記録しましょう	◎健（検）診を受けましょう	◎健診結果と自分の生活習慣の関係性を考えましょう	◎健診結果と自分の生活習慣の関係性を考えましょう	◎体調に不調を感じたら、早めに病院にかかりましょう
			◎中学生になったら、適正体重の計算をしましょう	◎適正体重を維持しましょう	◎適正体重を維持しましょう	◎適正体重を維持しましょう	◎適正体重を維持しましょう
		◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう	◎排便のリズムを整えましょう
		◎間食としてのジュースや菓子を控えましょう	◎間食を控え、脂質・糖質を摂りすぎないようにしましょう	◎意識して野菜を摂りましょう	◎毎食『両手1杯』の野菜を摂りましょう	◎毎食『両手1杯』の野菜を摂りましょう	◎いろいろな食品を食べましょう
			◎好き嫌いをなく、何でも食べましょう	◎食事は野菜から食べ始めましょう	◎食事は野菜から食べ始めましょう	◎食事は野菜から食べ始めましょう	
		◎屋外遊びを楽しみましょう	◎いろいろな運動やスポーツを経験しましょう	◎いろいろな運動やスポーツを経験しましょう	◎『1日1万歩』を目指し、早足で歩きましょう	◎『1日1万歩』を目指し、早足で歩きましょう	◎毎日、散歩しましょう
こころの健康		◎規則正しい生活リズムで早寝早起きをしましょう	◎十分な睡眠でこころを休めましょう	◎十分な睡眠でこころを休めましょう（眠るための飲酒はやめましょう）	◎十分な睡眠でこころを休めましょう（眠るための飲酒はやめましょう）	◎十分な睡眠でこころを休めましょう	
			◎過剰なストレスに早く気づきましょう	◎過剰なストレスに早く気づきましょう	◎過剰なストレスに早く気づきましょう		
	◎家族で過ごす楽しい時間を増やしましょう	◎家族で過ごす楽しい時間を増やしましょう	◎こころの健康を維持するために、趣味やスポーツで、上手にストレスを解消しましょう		◎趣味を楽しむ、適度な運動をするなど、リラックスできる時間を持ちましょう	◎趣味や新しいことに挑戦して楽しみましょう	
			◎リラックスできる時間を持ちましょう		◎笑いの多い生活にしましょう	◎笑いの多い生活にしましょう	
		◎毎日の食事や休日など、家族や友人とともに過ごす「楽しい時間」を増やしましょう	◎毎日の食事や休日など、家族や友人とともに過ごす「楽しい時間」を増やしましょう	◎家族や友人とのコミュニケーションの時間をとりましょう	◎家族・友人・地域の人たちとのコミュニケーションの時間をとりましょう	◎家族・友人・地域の人たちとのコミュニケーションの時間をとりましょう	
		◎「好きなこと」や「得意なこと」だけでなく、「苦手なこと」や「嫌なこと」も家族に伝えましょう	◎心配ごとはためこまず、誰かに相談しましょう	◎心配ごとはためこまず、誰かに相談しましょう	◎心配ごとはためこまず、誰かに相談しましょう	◎心配ごとはためこまず、誰かに相談しましょう	