



# 第 7 章

## ライフステージに応じた健康づくり

- 1 乳幼児期（ 0～ 5歳）
- 2 学童期（ 6～12歳）
- 3 思春期（13～18歳）
- 4 青年期（19～39歳）
- 5 壮年期（40～64歳）
- 6 高齢期（65歳～ ）



## 第7章 ライフステージに応じた健康づくり

健康づくりは、生涯にわたり継続的に行うことが大切です。そのためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、各ライフステージに応じた健康づくりを、自分自身や家族で意識しながら行動することが求められます。

そのため本計画では、ライフステージごとに4つの分野に対して心がけることを明記し、それぞれの世代に応じた健康づくりを推進します。

### 1. 乳幼児期（0～5歳）

乳幼児期は、生活習慣の基礎がつけられる時期です。

基本的な生活習慣を整え、人格形成の基礎づくりをする大切な時期であり、保護者や家族の関わり方が重要になります。また、核家族化や情報化が進む中でも安心して育児ができるような地域づくりが重要と考えます。



#### 〔暮らしの中で心がけること〕

食生活	<ul style="list-style-type: none"><li>○朝ごはんを食べて元気に一日を過ごします。</li><li>○離乳食・幼児食からうす味を心がけ、バランスの良い食事を親子でとります。</li></ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"><li>○乳幼児期からのむし歯予防を意識し、毎日保護者が仕上げ磨きを行います。</li><li>○定期的な歯科健診を習慣にします。</li></ul>
身体活動	<ul style="list-style-type: none"><li>○親子で楽しく体を動かす機会をもちます。</li></ul>
健診・ 疾病予防	<ul style="list-style-type: none"><li>○子どもの健康状態に関心をもち、管理を行うとともに、乳幼児健診の受診により、発達・発育や健康状態について把握します。</li><li>○乳幼児が受動喫煙の害にあわないよう、保護者や周囲の人は正しい知識を持ち、分煙を徹底します。</li><li>○飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、授乳中は飲酒を控えます。</li></ul>
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"><li>○親子のふれあいの時間を持つように心がけます。</li><li>○子育てサークルなど親子で遊べる場や交流の場に参加します。</li><li>○保護者は相談相手や援助してくれる人を身近に持ち、周囲の助けを受けながら育児を行います。</li></ul>

## 2. 学童期（6歳～12歳）

学童期は、学校生活を送る中で体格や身体の機能が大きく成長し、心身ともに著しく成長するとともに、基本的な生活習慣が確立される時期でもあります。生涯にわたり健康づくりを行う力を身につけられるよう、家庭や地域の環境整備が重要です。



### 〔暮らしの中で心がけること〕

食生活	<ul style="list-style-type: none"><li>○適正体重を知り、定期的に体重を測ります。</li><li>○生活リズムを整え、毎日早く起きて朝ごはんを食べます。</li><li>○一日3食、栄養バランス良い食事をとります。</li><li>○旬の物や、地元で採れた食べ物を積極的に食べます。</li></ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"><li>○定期的な歯科健診を習慣にします。</li><li>○正しい歯みがき方法を身につけ、1日2回以上の歯みがきを習慣づけます。</li><li>○小学校3～4年生までは、保護者の仕上げ磨きや歯みがき後のチェックを継続します。</li></ul>
身体活動	<ul style="list-style-type: none"><li>○運動のイベントやクラブ活動などで、楽しく体を動かすことを習慣にします。</li><li>○外で友達や家族と一緒に遊びます。</li></ul>
健診・ 疾病予防	<ul style="list-style-type: none"><li>○子どもの健康状態に関心をもち、管理を行うとともに、学校健診の受診により、発達・ 発育や健康状態について把握します。</li><li>○乳幼児が受動喫煙の害にあわないよう、保護者や周囲の人は正しい知識を持ち、分煙を 徹底します。</li></ul>
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"><li>○困ったり悩んだりした時は、早めに家族や先生に話を聞いてもらいます。</li><li>○日頃から家族や友達との会話を楽しみます。</li><li>○しっかりと睡眠をとるために、早寝・早起きを続けます。</li></ul>

### 3. 思春期（13歳～18歳）

思春期の身体づくりは、成人後の健康に影響を及ぼすため、保護者や家庭が適切な健康づくりをサポートすることが必要です。十分な栄養摂取や運動による身体づくりなど、生涯健康に過ごすための生活習慣を自発的に行うことが重要です。

第二次性徴によりこころと身体のバランスから不安定になりがちな時期でもあり、保護者も悩みとまどう事も増えてきます。保護者や家庭に加え、地域で子どもを見守ることが重要です。



#### 〔暮らしの中で心がけること〕

食生活	<ul style="list-style-type: none"><li>○適正体重を知り、定期的に体重を測ります。</li><li>○生活リズムを整え、毎日早く起きて朝ごはんを食べます。</li><li>○自分にあった食事量を知り、食べすぎないようにします。</li><li>○一日3食、栄養バランスの良い食事をとり、自分でも簡単な料理を作ります。</li><li>○旬の物や、地元で採れた食べ物を積極的に食べます。</li></ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"><li>○定期的な歯科健診を続けます。</li><li>○正しい歯みがき方法を身につけ、1日2回以上の歯みがきを習慣づけます。</li><li>○歯間ブラシ、デンタルフロス等についての効果や使用方法について学びます。</li></ul>
身体活動	<ul style="list-style-type: none"><li>○運動のイベントやクラブ活動などで、仲間と一緒に運動を楽しみます。</li><li>○日常生活の中で、歩く習慣や運動する機会を増やします。</li></ul>
健診・ 疾病予防	<ul style="list-style-type: none"><li>○自分の健康に関心をもち、適正体重の維持・栄養バランスの良い食事など、健康的な生活を送ることを意識します。</li><li>○喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、勧められても喫煙をしません。</li><li>○受動喫煙の害にあわないよう、生活の中で意識して行動します。</li></ul>
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"><li>○悩み事は、早めに家族や友人に相談したり、相談機関に話してみるなどして、一人で抱え込まないようにします。</li><li>○生活リズムを整えてよい睡眠をとり、十分に休養します。</li><li>○趣味やスポーツなど、自分なりのストレスの解消法を持ちます。</li><li>○学校や地域で興味のある活動へ参加し、色々な年代の人との交流の機会をもちます。</li></ul>

## 4. 青年期（19歳～39歳）

青年期は、身体的な発達が完了し、社会人として独立し、世帯の状況にあったライフスタイルを確立する時期です。就職・結婚・子育てなど変化が多く、忙しい生活のなかで、欠食や外食の機会が多くなり偏った食事になりやすい時期でもあります。仕事と生活のバランスを取ることを心がけ、生活習慣を見直し、自分に合った運動を続けるなど生活習慣病予防に取り組むことが重要です。



### 〔暮らしの中で心がけること〕

食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>○適正体重を知り、定期的に体重を測ります。</li> <li>○朝食を摂取するメリットを理解し、早く起きて朝食をとります。</li> <li>○一日3食、栄養バランスの良い食事をとります。</li> <li>○減塩に取り組み、食事は薄味を心がけ、塩分の多い食品の取り過ぎに注意します。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日2回以上の歯みがき、定期的なデンタルフロス等の使用を習慣づけます。</li> <li>○かかりつけの歯科医を持ち、定期的に受診して自分の口の状況を把握します。</li> <li>○将来自分の歯を残すことの重要性を知り、むし歯や歯周病予防についてや歯のセルフケアの方法を学びます。</li> </ul>
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に合った運動を楽しみます。</li> <li>○工作中や家事をする際には、意識して体を動かすことを心がけ、1日の身体活動量を増やします。</li> </ul>
健診・ 疾病予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>○年代に併せて職場や町の健診等を受け、自分の身体の変化を理解し、早期から生活習慣病予防に努めます。また、異常がある場合は速やかに医療機関を受診します。</li> <li>○喫煙による健康被害や依存性について理解し、喫煙をしないよう心がけます。喫煙者は、喫煙本数の維持・減少を意識し、増加しないよう注意します。</li> <li>○結婚や妊娠、出産などのライフイベント時に、受動喫煙の影響や自身の身体について考え、禁煙を試みることを心がけます。</li> <li>○適切な飲酒量について理解し、飲酒量が増えないよう心がけます。また宴会などでの過剰な飲酒を避けます。</li> <li>○未成年や妊婦に喫煙・飲酒を勧めません。また宴会などでお酒を無理に勧めることはしません。</li> </ul>
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○悩み事は、早めに家族や友人、相談機関に相談します。</li> <li>○生活リズムを整えて良い睡眠をとり、十分に休養します。</li> <li>○趣味やスポーツなど、自分なりのストレスの解消法を持ちます。</li> <li>○家族や周囲の方の心の健康に気を配り、悩んでいそうな方に気づいたら声をかけ話を聞くようにします。</li> </ul>

## 5. 壮年期（40歳～64歳）

壮年期は、社会でも家庭でも責任のある役割を担う時期ですが、徐々に身体機能が衰え、がんなどの生活習慣病が増加する時期です。生活習慣病の予防について知り、食事量や運動に気をつけるなど、適切な生活習慣を継続することが望ましいです。

様々なストレスも抱えやすく、こころの健康も含めて心身の不調をきたさないよう、規則正しい生活、適切なメンタルケアを自身で実施していくことが重要です。



### 〔暮らしの中で心がけること〕

食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>○適正体重を知り、定期的に体重を測ります。</li> <li>○朝食を摂取するメリットを理解し、早く起きて朝食をとります。</li> <li>○一日3食、栄養バランスの良い食事をとります。</li> <li>○減塩に取り組み、食事は薄味を心がけ、塩分の多い食品の取り過ぎに注意します。</li> <li>○旬の物や、地元で採れた食べ物を積極的に食べます。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日2回以上の歯みがき、定期的なデンタルフロス等の使用を習慣づけます。</li> <li>○かかりつけの歯科医を持ち、定期的を受診して自分の口腔の状況を把握します。</li> <li>○将来自分の歯を残すことの重要性を知り、むし歯や歯周病予防についてや歯のセルフケアの方法を学びます。</li> </ul>
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に合った運動を楽しみます。</li> <li>○仕事中や家事をする際には、意識して体を動かすことを心がけ、1日の身体活動量を増やします。</li> <li>○高齢期のフレイル予防を意識し、運動習慣を身につけます。</li> </ul>
健診・ 疾病予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に特定健診・がん検診等を受け、異常がある場合は速やかに医療機関を受診します。生活習慣病の発症・重症化予防を意識し生活習慣を見直すとともに、必要な受診を続けます。</li> <li>○喫煙による健康影響を理解し、自分や家族のために禁煙・受動喫煙防止に取り組みます。</li> <li>○飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、適正飲酒に努め、また習慣的に飲酒をしている人は、休肝日をつくります。</li> <li>○未成年や妊婦に喫煙・飲酒を勧めません。また宴会などでお酒を無理に勧めることはしません。</li> </ul>
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○悩み事は、早めに家族や友人、相談機関に相談します。</li> <li>○生活リズムを整えて良い睡眠をとり、十分に休養します。</li> <li>○趣味やスポーツなど、自分なりのストレスの解消法を持ちます。</li> <li>○家族や周囲の方のこころの健康に気を配り、悩んでいそうな方に声をかけ話を聴きます。</li> <li>○こころの病気について正しく理解し、心配な方がいたら早めに専門家に相談することをすすめます。</li> </ul>

## 6. 高齢期（65歳～）

高齢者は、加齢に伴い、身体の変化、体力の低下がみられる時期です。社会的には人生の完成期で、今までの経験から豊かな収穫を得、病気や障がいがあってもそれらを受容しながら、ともに生きる時期にもなります。

特に75歳以上の後期高齢期の方は、介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と、噛む力、飲み込む力を維持し、自分に合った食生活を実践することが必要です。また、家族や地域と交流の場を持つことが重要です。



### 〔暮らしの中で心がけること〕

食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>○適正体重を知り、定期的に体重を測ります。</li> <li>○一日3食、薄味で栄養バランスの良い食事をとり、低栄養に注意します。</li> <li>○旬の物や、地元で採れた物を積極的に食べます。</li> <li>○家族や仲間と食事を楽しむ機会を持ちます。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日2回以上の歯みがき、定期的なデンタルフロス等の使用を習慣づけます。</li> <li>○かかりつけの歯科医を持ち、定期的を受診して自分の口腔の状況を把握します。</li> <li>○口腔の健康と元気な体を維持することの関係性を知り、口の健康を保ち、口の筋力を維持する運動を生活に取り入れます。</li> <li>○入れ歯を使用している方は正しい入れ歯のケアを行い、口腔機能を維持します。</li> </ul>
身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○積極的に外出の機会を持ちます。</li> <li>○家事や農作業、筋力低下を防ぐ体操など、日常生活で無理のない範囲で体を動かすようにします。</li> <li>○心身の健康のためにも、地域の行事やつどいの場に積極的に参加します。</li> </ul>
健診・疾病予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に特定健診・がん検診等を受け、異常がある場合は速やかに医療機関を受診し、必要な受診を継続します。経年的な身体の変化を理解し、食事や運動などの生活習慣の見直しを行います。</li> <li>○喫煙による健康影響を理解し、自分や家族のためにできる範囲での禁煙・受動喫煙防止に取り組みます。</li> <li>○飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、適正飲酒に努め、また習慣的に飲酒をしている人は、休肝日をつくります。</li> <li>○未成年や妊婦に喫煙・飲酒を勧めません。また宴会などでお酒を無理に勧めることはしません。</li> </ul>
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や友人、地域の方とのコミュニケーションを大事にします。</li> <li>○生活リズムを整えて、十分に休養します。眠気がない時は長く寝床に入らず活動することを心がけます。</li> <li>○趣味やスポーツなど、自分なりのストレスの解消法を楽しみます。</li> <li>○こころの病気について正しく理解し、自分や周囲の方の心身の不調に気づいたら、早めに専門家に相談します。</li> </ul>