

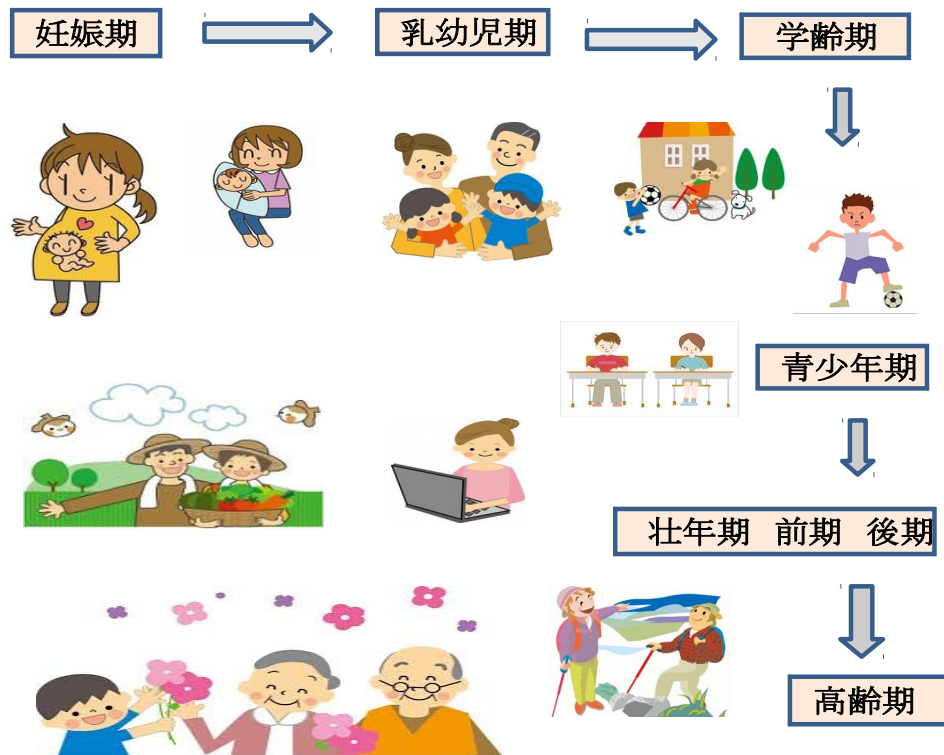
年代別の取り組み

第1節 年代別の取り組み内容

誰もが健康でいきいきと暮らすためには、「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、より良い生活習慣を実践・継続することが大切であり、家庭や地域、行政や関係機関などが、それぞれの役割に応じて個人の健康づくりを支援していくことが重要です。

ここでは、ライフステージの特徴や課題を踏まえ、一人ひとりが健康づくりを主体的に取り組みやすいよう、各年代ごとに健康づくりのポイントをあげています。

ライフステージに応じた健康づくり



妊娠期の健康づくり 【妊娠期】

妊娠期は、安心して出産を迎えるための大切な時期です。
 妊娠期の心身の健康づくりと妊娠前からの基本的な生活習慣づくりが重要であり、
 一層の健康管理に心がけることが大切です。

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりための支援
■より良い生活習慣を身につける ・1日3回、主食・主菜・副菜をそろえ、うす味に心がけます ・赤ちゃんの発育、発達を知り、禁煙・禁酒に取り組みます	・母子健康手帳交付時に食事、運動、むし歯予防、禁煙、禁酒などの正しい習慣について知らせていきます ・妊婦に、たばこの煙が流れないよう、身近な人から、受動喫煙の害について知らせていきます
■病気を予防し早めに治療する ・妊婦健康診査を定期的に受け、先生の指示を理解し、母と胎児の健康管理に努めます ・歯科健診を受け、妊娠中にかかりやすい歯周病を予防します	・妊婦健康診査の受診券を発行し、適正受診をすすめます ・妊娠中の歯科健診の必要性について知らせていきます
■こころの健康づくりをする ・妊娠中を健やかに過ごすために、質の良い睡眠とリフレッシュする機会を持ち、ストレスを解消します ・一人で悩まず、心配事を話せる人をつくります	・妊娠中のこころの健康やストレスの対処法、相談窓口等を紹介します ・睡眠と健康に関する情報を知らせていきます



だんだんおなかが大きくなって、おなかの中で赤ちゃんが元気いっぱい動いています
 夫婦で両親学級に参加しますが、でも初めてのことで不安がいっぱい
 どうぞ、皆さんの手を、未熟な私たちに貸してくださいね

妊婦の M さん

元気な赤ちゃんの誕生を誰もが待ち望んでいます
 ですから、妊婦健診はきちんと受けください

体重の増加は、どうですか
 体重の管理は、生活習慣病予防にとっても大切なので、先生と相談して、上手にコントロールしてくださいね
 妊娠中は、ちょっとしたことで不安になったりイライラしたり……………
 不安なときは、だんなさんや、病院、友達など誰かに相談すると気分もはれるかも

先輩ママ S さん

乳幼児期の健康づくり

【主に0～5歳】

乳幼児期は、すべての基礎をつくる大切な時期です。心身の発達が最も著しく、人格や生活習慣の基礎づくりが行われるため、大人が見本となり、より良い生活習慣が身につくことが大切です。

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりための支援
<p>■より良い生活習慣の基礎をつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きをはじめとして、睡眠、食事、体を動かすなどの良い生活リズムを習慣にします ・食事は、朝・昼・夕と1日3回、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよくうす味を心がけ、楽しく食べます ・食事とおやつの時間を決め、歯みがきをして、むし歯にならないようにします ・親子での遊びの中で、体を動かす楽しさや喜びを一緒に味わえるようにします 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査や育児教室、子育て支援センターなどで、食事、運動、むし歯予防などについてより良い生活習慣について知らせていきます
<p>■病気を予防し早めに治療する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査を受け、健康管理に役立てて、丈夫な体をつくります ・病気が見つかったら、早めに治療します 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査を実施し、受診率の向上を図ります ・病気を早期に発見、治療できるよう関係機関等と協力し、子どもの健康づくりを推進していきます
<p>■こころの健康づくりをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日頃から、親子のスキンシップを図ります ・育児で悩んだとき、一人で悩まず、相談できる人をつくります 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査や育児教室、子育て支援センターなどで、親子のスキンシップの大切さを知らせていきます ・乳幼児健康診査や子育て支援センター等で育児不安の相談を行います

子どもには、健康に育ててほしいだから1日3食、なるべくうす味でバランスも考えています
早寝早起き、健康的な生活リズムが大事だと、親になって実感しています
Uさん



妻がかぜのとき、こどもの世話ってとっても大変だって実感しました
子どもと一緒に遊んだり、お風呂に一緒にはいたり、今ではとっても楽しい時間です
Aさん

安心して子どもを育てることができるよう、市ではこんなことも行っています

- 子どもの急な発熱、腹痛などのとき・・・**夜間急病センター**をご存知ですか？
受付時間は18時30分～22時30分までとなります。
- 病気予防のため、いろいろな**予防接種**を実施しています
対象者の方には個別通知でお知らせしています

市健康増進課

学齡期の健康づくり

【主に6～14歳】

学齡期は、体が成熟し精神的な自立がはじまる時期です。家庭での子どもの健康的な生活習慣づくりが重要であることから、学校・地域と連携し、より良い生活習慣を築くことが大切です。

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりための支援
<p>■より良い生活習慣を身につける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と一緒に楽しく食事をします ・3食きちんと、特に朝食をしっかりとり、1日の生活をスタートさせます ・主食・主菜・副菜をそろえた食事で、野菜もしっかり食べます ・自分の体重に関心を持ち、自分の身長にあった体重を知ります ・おやつは時間と量を決めて食べます ・食後の歯みがきを習慣にします ・スポーツを楽しみ、運動する習慣をつけます ・タバコやお酒が健康に与える害を正しく理解します 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校と連携し、より良い生活習慣を身につけるための知識について、知らせていきます ・教育機関との話し合いの場を持ち、児童生徒の健康づくりについて、課題を共有し対策を検討します
<p>■病気を予防し早めに治療する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校の健診で病気が見つかったら、早めに治療します ・定期的に歯科健診を受け、むし歯があったら治療します ・子宮頸がんを予防する予防接種を受けます 	<ul style="list-style-type: none"> ・学齡期に必要な病気の予防についての情報を知らせていきます ・学校健診の結果について、学校、市、医師会、歯科医師会などと、課題を共有し対策を検討します
<p>■こころの健康づくりをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夜更かしをせず十分な睡眠をとります ・心配ごとなどを話せる人をつくります 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の必要性について知らせていきます ・悩みの相談窓口について、気軽に相談できるよう知らせていきます

…思春期の前半？真っ只中？
体をつくる大事な時期

丈夫な身体に健全な心が宿るって
良く聞くけど…ほんと？

運動して、食べて、寝て
勉強してみようかな？ 中学生 N君



…小学校に入学しました
待ちに待った給食……
嫌いな野菜もがんばって食べよう
給食大好き！

小学生 Oさん

青少年期の健康づくり

【主に 15～24 歳】

社会の一員となり、自立する時期です。食事をはじめとする生活習慣の多くが定着していく時期でもあるため、より良い生活習慣を確立することが大切です。

私達が一人ひとり行うこと	健康づくりのための支援
<p>■より良い生活習慣を身につけ確立する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食をしっかりとり、1日の生活をスタートさせます ・栄養のバランスや、うす味に心がけ、体格や体調にあわせた食事をとります ・運動する機会を増やし、運動不足にならないようにします ・禁煙を守り、継続します ・飲酒は20歳から、アルコールの適正量を知り、休肝日をつくります 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校や職場と連携し、より良い生活習慣の必要性について知らせていきます
<p>■体の点検を習慣化し、早めに治療する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校、職場の健診を受け、病気は早めに治療します ・定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病は早めに治療します ・20歳になったら、子宮頸がん検診を受けます 	<ul style="list-style-type: none"> ・健診の大切さについて広報などで知らせていきます ・むし歯や歯周病を予防するため、歯科医師会と協力し定期受診の必要性を知らせていきます ・20歳になった女性に、子宮頸がん検診の受診券を送付し受診を促進します
<p>■こころの健康づくりをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夜更かしをせず十分な質の良い睡眠をとります ・ストレスを解消したり、リフレッシュできる方法を見つけます ・心配ごとなどを話せる人をつくります 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康や病気についての正しい情報を知らせていきます ・こころの健康やストレスの対処方法、相談窓口等を知らせていきます

…朝食をシッカリ、自分の体に合わせた適正量やバランス食

どこで学んだんだろう……
確か家庭科や保健体育でやったかも
学校で学んだ基本的なことは、自立する時に役立っているんだネ

高校生 I さん



5

大学生になって初めての1人暮らし…
ご飯を作ったり、洗濯したり、全部自分でするようになって、親のありがたみを感じています……

お母さんが口うるさく言ってたけど、食事のバランスって大事だなって最近思います
朝もしっかり食べて、野菜もなるべく多く食べるようにしてまーす

大学生 S さん

壮年期前期の健康づくり

【主に25～44歳】

社会的には、働く、子どもを育てるなど、極めて活動的な時期で、身体機能が充実しています。より良い生活習慣の積み重ねにより、からだと心の調子を整えていくことが大切です。

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりための支援
<p>■より良い生活習慣を維持する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスやうす味に心がけ、体格や体調にあわせた食事をとります ・メタボリックシンドロームの予防や改善に運動（週2回30分以上）や歩数を増やし活動的な日常生活を心がけます ・アルコールの適正量を知り、休肝日をつくります ・食事と運動の過不足を毎日の体重測定で確認します ・禁煙を心がけます 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報などで望ましい生活習慣の必要性について知らせていきます ・運動習慣やバランスの取れた食生活などについて知らせていきます ・特定健康診査受診者や健康相談者に対して、個別の指導を行いません ・禁煙支援について情報提供をします ・全面禁煙、分煙実施施設の推進を行います ・飲酒が健康に及ぼす影響と適正飲酒の大切さについて知らせていきます
<p>■体を点検し、体の手入れをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康診査・がん検診を受け、病気は早めに治療します ・定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病は早めに治療します ・かかりつけ医を持ち、病気の早期治療に努めます 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健（検）診のPRを全戸配布のチラシ等で行います。特に、節目の年齢の時は、個別通知により知らせていきます ・受けやすい健診体制の整備をしていきます ・健診結果を基に、個人の状態に応じた情報提供や保健指導を行います ・精密検査の受診勧奨を行います ・関係機関と連携し、定期的な受診や治療の継続による重症化予防の取り組みを行います ・定期的な歯科健診の大切さについて知らせていきます
<p>■こころの健康づくりをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・質の良い睡眠を心がけ、疲労回復を図ります ・ストレスを解消し、リフレッシュできる方法を見つけます ・心配ごとなどを話せる人をつくります ・ボランティアや地域活動等に参加します 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠と健康の関係について知らせていきます ・こころの健康やストレスの対処方法、相談窓口等を普及していきます ・こころの健康を支える人材を増やしていきます

健診を受けて、その結果を理解する事が大事。もっと大事なことは、生活習慣の修正かな。食事は適量・バランス・適塩・低脂肪
市民懇談会メンバー Wさん



食事は、うす味・適量・低脂肪・バランス。美味しく食べて、贅肉のない心と体を保ちたい
市民懇談会メンバー Tさん

壮年期後期の健康づくり

【主に45～64歳】

家庭・職場・地域で中心的な役割を担う世代で、社会的には高齢期への準備期です。身体機能が徐々に低下してくる時期であり、より良い生活習慣の積み重ねや修正で、からだと心の調子を整えていくことが大切です。

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりための支援
<p>■より良い生活習慣を維持する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスやうす味に心がけ、体格や体調にあわせた食事をとります ・メタボリックシンドロームの予防や改善に運動（週2回30分以上）や歩数を増やし活動的な日常生活を心がけます ・アルコールの適正量を知り、休肝日をつくります ・食事と運動の過不足を毎日の体重測定で確認します ・禁煙を心がけます 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報などで望ましい生活習慣の必要性について知らせていきます ・運動習慣やバランスの取れた食生活などについて知らせていきます ・特定健康診査受診者や健康相談者に対して、個別の指導を行いません ・禁煙支援について情報提供をします ・全面禁煙、分煙実施施設の推進を行います ・飲酒が健康に及ぼす影響と適正飲酒の大切さについて知らせていきます
<p>■体の点検をし、体の手入れをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康診査・がん検診を受け、病気は早めに治療します ・定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病は早めに治療します ・かかりつけ医を持ち、病気の早期治療につとめます 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健（検）診のPRを全戸配布のチラシ等で行います。特に、節目の年齢の時は、個別通知により知らせていきます ・受けやすい健診体制の整備をしていきます ・健診結果を基に、個人の状態に応じた情報提供や保健指導を行います ・精密検査の受診勧奨を行います ・関係機関と連携し、定期的な受診や治療の継続による重症化予防の取り組みを行います ・定期的な歯科健診の大切さについて知らせていきます
<p>■こころの健康づくりをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・質の良い睡眠を心がけ、疲労回復を図ります ・ストレスを解消し、リフレッシュできる方法を見つけます ・心配ごとなどを話せる人をつくります ・ボランティアや地域活動等に参加します 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠と健康の関係について知らせていきます ・こころの健康やストレスの対処方法、相談窓口等を普及していきます ・こころの健康を支える人材を増やしていきます

体重測定をすることで、食事と運動の過不足を知るなんて難しいよね……でも、測定してみようかな？
神経質にならない程度にね

市民懇談会Mバ - Yさん



運動は、まず、活動的な日々を送ることと歩数を増やすことが基本だね
10年後も自分の足で歩き、旅行や趣味を続けていきたい

市民懇談会Mバ - Mさん

高齢期の健康づくり 【主に65歳～】

高齢期は、地域社会と交流し、心身の機能を維持して豊かに過ごす時期です。地域社会で心豊かに暮らし、身体機能を維持し、ゆったりと自分に合った健康づくりに取り組むことが大切です。

私達一人ひとりが行うこと	健康づくりための支援
<p>■体の機能の維持や低下を予防する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日3食バランスよく、体調にあわせて楽しく食事をとります ・転倒予防のためのバランス運動や関節痛予防運動を生活に取り入れます ・近いところへは歩いていくなど、日頃から体を動かす習慣を身につけます ・適正な飲酒をします ・禁煙を心がけます 	<ul style="list-style-type: none"> ・良い生活習慣など健康づくりの情報について、広報等で知らせていきます ・介護予防事業などで、運動や食生活、口腔機能の維持向上のための講義や実技を実施します ・禁煙と禁煙治療の情報提供をします ・適正な飲酒の大切さについて知らせていきます
<p>■体の点検をし、体の手入れをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康診査・がん検診を受け、病気は早めに治療します ・定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病は早めに治療します ・かかりつけ医を持ち、病気の早期治療、持病の治療継続を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種健（検）診のPRを全戸配布のチラシ等で行います ・受け易い健診体制の整備をしていきます ・健診結果を基に、個人の状態に応じた情報提供や保健指導を行います ・精密検査の受診勧奨を行います ・関係機関と連携し、定期的な受診や治療の継続による重症化予防の取り組みを行います ・定期的な歯科健診の大切さについて知らせていきます
<p>■こころの健康づくりをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・質の良い睡眠に心がけ、疲労回復を図ります ・ストレスを解消し、リフレッシュできる方法を見つけます ・心配ごとなどは抱え込まず相談できる人をつくります ・ボランティアや地域活動等に誘い合いながら参加します 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠と健康の関係について知らせていきます ・こころの健康やストレスの対処方法、相談窓口等を普及していきます ・こころの健康を支える人材を増やしていきます

10年後 地域に貢献し、ボランティアしてるかな？友人、近所の人とお茶飲みをして、健康でおおらかな気持ちで過ごしているだろうか

市民懇談会メンバー Kさん



いつまでも元気に、ウォーキングを続けたいね
野球・スキー・ヨガ・スポーツジムで汗を流す・里山づくり
ゲートボール・リズム体操やっていたい

市民懇談会メンバー Iさん