

## 第 2 部 各論

## 第1章 ライフステージ・エリアに合わせた健康づくり

### 1 幼年期（0～4歳）

#### (1) 特徴

##### ○幼年期は生活リズムを形成する重要な時期

子どもには素晴らしい成長・発達の可能性があります、それを生かすのは基本的には親や家族からの愛情です。この時期の親や家族の接し方により、子どもの情緒面など、精神的な部分も大きく影響されます。

また、成長してからの生活習慣や健康観は、この時期に親の生活に大きく依存しながら形成された生活リズムをベースに形成されます。その意味で、家族は子どもの将来の成長を考えて、自らの生活習慣も一度見直してみる必要があります。

#### (2) 健康課題

| 領域        | 健康課題                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・この時期に形成された生活リズムは、子どものその後の生活習慣の基礎となるため、早寝早起きの規則正しい生活を身につけさせることが必要です。</li> <li>・小さな子どもは、誤飲や不慮の事故も多いため、家族が常に子どもの周囲の環境に気を配ることが重要です。</li> <li>・病気の早期発見のためにも、乳幼児健診は必ず受ける必要があります。</li> <li>・かぜや皮膚炎など、小さな頃からの習慣で予防できることもあります。</li> </ul> |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活の基礎ができる時期であり、好き嫌いなく家族等と一緒に食事をする中で、食生活を楽しむ習慣を身につけることが大切です。</li> <li>・子どものむら食いやおやつとの与え方など、食生活に対する心配もありますが、食事やおやつ時間を決めるなど、規則的な食生活を心がけることが重要です。</li> </ul>                                                                        |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの身体機能が発達する時期であり、友達や家族との遊びや自然とのふれあいを通してなるべく体を動かすことが必要ですが、車の利用やゲーム機の普及などで体を動かすことが少なくなっています。</li> <li>・親子で戸外で遊んだり、様々な行事に参加するほか、普段からなるべく車を利用せずに歩く習慣をつけることも運動習慣定着に有効です。</li> </ul>                                                 |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・勤務時間の関係もあり、親の生活は夜型になりがちですが、子どもは規則的に起床、就寝するように習慣づけする必要があります。</li> <li>・親のストレスが子どもにも影響するため、母親も定期的にリフレッシュの機会をもったり、困ったときに相談できる仲間をつくることも必要です。</li> </ul>                                                                              |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・甘いおやつなどでむし歯になりやすいため、食後は必ず歯を磨く習慣をつけることが必要です。</li> <li>・歯磨き習慣を身につけるためにも、規則的な食事、おやつを心がけます。</li> <li>・あごの発達を促し、歯並びをよくするためにも、よくかんでゆっくり食べることを習慣化することが大切です。</li> </ul>                                                                  |

| 領域    | 健康課題                                                                                                                                                                                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| たばこ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中に喫煙すると、胎児に酸素や栄養が十分にいきわたらず、その成育に悪影響を与えるため、妊娠中の喫煙はやめる必要があります。</li> <li>・家族の喫煙は、子どもの受動喫煙につながり、子どもの健康に悪影響を及ぼすため、家族は子どものためにも家庭内で禁煙することが大切です。</li> </ul> |
| アルコール | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中に飲酒すると、胎児にアルコールが及んでしまうため、妊娠中や少なくとも授乳中は飲酒を控える必要があります。</li> </ul>                                                                                    |

### (3) 具体的取組

| 領域        | 具体的取組                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事や運動、睡眠などを規則的にし、生活全体になるべくリズムをもたせます。</li> <li>・乳幼児健診は必ず受けます。</li> <li>・たばこや化粧品などの誤飲、浴槽での事故防止に目を配ります。</li> <li>・小さな頃からうがいや手洗いを励行し、また、なるべく体を清潔に保ちます。</li> </ul>                             |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳児期にはなるべく母乳を与えます。</li> <li>・休日には、家族みんなでゆっくりと食事を楽しみます。</li> <li>・食事はなるべく薄味とするなど、素材の味を大切にし、よくかんで食べます。</li> <li>・おやつはなるべく甘いものを控え、回数や時間を決めてとります。</li> <li>・清涼飲料水はなるべく避け、水やお茶を飲みます。</li> </ul> |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・遊び、散歩、買い物などで、1日1回は戸外に出ます。</li> <li>・なるべく車に乗らず、歩くようにします。</li> <li>・室内での子ども向け体操も習慣化します。</li> <li>・自然に触れ合うイベントには積極的に参加します。</li> <li>・親子のスキンシップを図ります。</li> </ul>                              |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムは子ども中心にし、家族もなるべく早寝早起きに努めます。</li> <li>・親も保育付イベントなどでリフレッシュします。</li> </ul>                                                                                                              |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後、親子で歯磨きをします。</li> <li>・甘いおやつ・飲料は、食べなくても子どもは慣れるのでなるべく控えます。</li> <li>・かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯の健診やフッ素塗布を受けます。</li> </ul>                                                                       |
| たばこ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族は禁煙に努め、少なくとも家の中では喫煙しません。</li> <li>・妊娠中や授乳期の母親は喫煙しません。</li> </ul>                                                                                                                        |
| アルコール     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いたずらでも子どもにお酒を与えません。</li> <li>・妊娠中や授乳期の母親は飲酒を控えます。</li> </ul>                                                                                                                              |

### (4) 関係機関

- ・保育園（所）・幼稚園、子育て支援センター、保健センター、保健所、児童相談所、医療機関、行政

## 2 少年期（5～14 歳）

### （1）特徴

○少年期は、学校に通い、友達との交流などで社会生活の基礎づくりの時期

少年期は、小学校・中学校に通学し、仲間との交流も増えることによって、愛情や信頼、助け合いの心も育つ時期で、生活範囲が大きく広がります。

基本的な生活習慣が形成される時期でもあり、子どもの将来の健康状態を大きく左右する時期ともいえます。子どもの生活習慣は、家庭での親の生活習慣に大きく左右されるため、家族も普段の生活習慣を時々見直すことが必要な時期です。肥満傾向の子どもが出始める時期です。

中学生になると思春期を迎え、異性関係などに目覚めるとともに、たばこやアルコール等に対しても好奇心が出てきます。

### （2）健康課題

| 領 域       | 健康課題                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯以外にも視力低下や目や鼻の疾患など、学校の健康診断で異常がみつかった場合には、早めに医療機関で治療する必要があります。</li> <li>・大人になってから肥満や生活習慣病にならないため、この時期から自分の健康づくりを考えておく習慣づけが大切です。</li> <li>・視力低下やかぜなど、日頃の習慣で予防できることもあります。</li> </ul>                                         |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの悪い食事やカロリーの過剰摂取などで、肥満傾向の子どもが増えている一方、女子のやせ願望も強く、食に関する正しい知識が必要です。</li> <li>・朝食の欠食やひとりだけで食事をする子も増えているため、できるだけ家族そろって、食事をする機会を増やすことが大切です。</li> <li>・自分の食べているものに関心を持ち、それが自分の健康にどう影響しているか、実践しながら理解できるようにすることも大切です。</li> </ul> |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム機の普及や塾通いなどで、子どもが戸外で体を動かして遊ぶ時間が少なくなっており、肥満の要因にもなっています。</li> <li>・友達との遊びやスポーツなど、積極的に戸外で運動をし遊ぶことで社会性も育まれるため、そうした機会を作って体力づくりをすることが大切です。</li> <li>・家族で出かける時はなるべく車に乗らないで、歩く習慣を身につけることも大切です。</li> </ul>                        |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの成長とともに就寝時間が遅くなっており、特に中学生では夜型の生活に慣れ始めているため、遅くとも11時には寝る習慣づけが必要です。</li> <li>・家族の生活サイクルがこの時期の子どもにも大きく影響するため、家族そろっての早寝早起きを心がけることが大切です。</li> <li>・人との関係を避ける子どももいるため、家族や先生、友人などの見守りが必要な場合があります。</li> </ul>                    |

| 領域    | 健康課題                                                                                                                                                                       |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 歯の健康  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳歯から永久歯に生え変わる時期で、甘いおやつを食べることなどによりむし歯がしやすい時期で、食後は歯を磨く習慣を身につける必要があります。</li> <li>・むし歯の未処置者が半分近くいることから、未処置者は早めに治療することが大切です。</li> </ul> |
| たばこ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生ではたばこに興味を持つ子どもが増え、実際に経験者も出始めるため、たばこによる健康への悪影響や法律で未成年者は禁止されていることなど、たばこに関する正しい知識の普及が必要です。</li> </ul>                              |
| アルコール | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生になると、飲酒を経験する子どもが増えてくるため、家族も節酒しながら子どもの生活を見守るなどの対応が求められています。</li> </ul>                                                           |

### (3) 具体的取組

| 領域        | 具体的取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校での健康診断で治療が必要とされた場合は、早めに医療機関にかかります。</li> <li>・学校の保健体育の授業や家族の健康状態に興味を持ちます。</li> <li>・うがい、手洗いを励行し、また、長時間テレビを見たりゲームをやりません。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を含めて、1日3食、バランスのよい食事をします。</li> <li>・太ることを気にして、必要以上に食事を制限せずに必要な栄養をとります。</li> <li>・肥満防止のためにも、少なくとも30回はかんで食べます。</li> <li>・おやつは最低限のものにし、できるだけ甘いものは避けます。</li> <li>・清涼飲料水は糖分が多いためなるべく避け、水やお茶を飲みます。</li> <li>・休日は家族等みんなで食事をします。</li> <li>・部活動や習い事、塾などで家族と一緒に食事ができない場合のお弁当、ファストフードの利用方法、不足しやすい食品の補充方法などを学びます。</li> <li>・自分で料理を作ったり、学校や家庭で野菜を栽培するなど、食に興味をもちます。</li> </ul> |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく外で遊び、自然と触れ合います。</li> <li>・様々なスポーツや遊びを経験し、体を動かすことの楽しさを知り、運動習慣をつくります。</li> <li>・体育の学習や運動部活動などを通じて運動習慣をつけます。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・遅くとも小学生は夜10時、中学生は夜11時には寝るよう心がけます。</li> <li>・家族もなるべく早寝早起きに努めます。</li> <li>・生き物に関心を持つなど、生きることを考え、感じます。</li> <li>・友達や先生との関係を大切に、なんでも相談できる相手を持ちます。</li> <li>・親は感情的にならず、なるべく論理的に子どもに接します。</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3回は歯磨きをするほか、糸ようじ等を使っての歯の手入れも行います。</li> <li>・むし歯が見つかった場合には、早めに治療します。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| たばこ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこが健康に及ぼす悪影響等、たばこの害についての知識を身につけ、絶対に喫煙しません。</li> <li>・家族は冗談でも子どもにたばこを勧めません。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| アルコール     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールの正しい知識を身につけ、絶対に飲酒しません。</li> <li>・家族も節酒に努め、子どもにアルコールを飲ませません。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### (4) 関係機関

- ・小・中学校、保健センター、保健所、児童相談所、医療機関、行政

### 3 青年期（15～29 歳）

#### (1) 特徴

##### ○青年期は、高校・大学等を経て社会人として活躍し始める時期

高校から大学卒業にかけての時期で、就職などで社会人として人生の新しいステージが始まり、既婚者も増えてきます。

身体的には既に大人として成長していますが、特に社会人になるとそれまでの学生生活とは生活パターンが大幅に変わり、体力的にもピークなため、無理を重ねたり健康に関心を持たなくなったりしがちです。たばこや飲酒等に対する社会的制約もこの時期になくなるため、生活習慣が乱れやすくなります。その後の長い人生に備え、心身の自己管理が必要になります。

#### (2) 健康課題

| 領 域       | 健康課題                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職場や学校等における健康診断で異常が見つかった場合でも、症状の軽さや時間的な制約から、医療機関受診を控えることがあります。</li> <li>・ この時期に生活習慣病に罹患することは少ないですが、特に肥満（傾向）の場合には、将来的には生活習慣病リスクが高いことを認識し、そのための対策をとる必要があります。</li> </ul>              |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 女性ではやせ願望やダイエット志向が強い一方、男性では外食やファストフード等で食生活が偏りがちで徐々に肥満が増えてきます。</li> <li>・ バランスの良い食事をなるべく規則正しくとることが大切です。</li> <li>・ 特に身体活動量が減った社会人になってからは、男性の摂取カロリーはそれまでに比べて相当減らすことが必要です。</li> </ul> |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校を卒業すると生活パターンも変わって定期的に運動をする機会は減少するため、普段の生活の中で意識的に体を動かす必要があります。</li> <li>・ 特に時間的に余裕のない場合、自分の生活スタイルに合った運動・身体活動を見つけ、習慣化しておくことが大切です。</li> </ul>                                      |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ この時期がもっとも夜型の生活になりやすく、体力もあるため睡眠不足に陥りがちですが、健康維持のため、少しでも朝型になるように努力する必要があります。</li> <li>・ 卒業、就職などによる環境の変化にうまく適応できない場合、ひとりで悩まず、勇気をもって友達や専門家等に悩みを相談することが大切です。</li> </ul>                 |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ むし歯とあわせ、歯周疾患にもかかりやすくなるため、食後の歯磨きの習慣を継続する必要があります。</li> <li>・ 定期的に歯科健診を受け、むし歯とともに歯石除去等の治療を受けることが有効です。</li> </ul>                                                                     |
| たばこ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 成人してからは社会的制約がなくなり、喫煙習慣が身につけやすい時期です。</li> <li>・ 喫煙習慣ができてからだとニコチン依存から抜け出せず、禁煙には困難が伴うため、自分や周囲の人の健康に及ぼす悪影響を意識し、喫煙しないようにすることが大切です。</li> </ul>                                          |
| アルコール     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職場や大学等での飲酒機会の増加等により、飲酒が習慣化しやすい時期です。</li> <li>・ お酒には体質的に向き、不向きもあるため、無理に飲まず勧めず、適正な飲酒量を自覚することが必要です。</li> </ul>                                                                       |

## (3) 具体的取組

| 領域          | 具体的取組                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活        | <ul style="list-style-type: none"> <li>定期的な健診で体の状態をチェックし、毎年の変化を知るとともに、医療機関受診を勧められた場合には早めに受診します。</li> <li>自分の適正体重（BMI 22 前後が目安）を意識し、定期的に体重を測定します。</li> </ul>                                                                           |
| 食生活         | <ul style="list-style-type: none"> <li>女性では無理なダイエットをせず、バランスの取れた食事を3食摂ります。</li> <li>男性では年齢とともに肥満になりやすくなってきますから、野菜をしっかり摂り、和食など、なるべく油を使わない料理を食べるようにします。</li> <li>レストランのメニューや弁当の栄養表示により、普段食べている料理のカロリーを頭に入れ、消費カロリーとのバランスを図ります。</li> </ul> |
| 身体活動<br>・運動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>様々なスポーツや運動を試し、自分に合った運動習慣を定着させます。</li> <li>駅や職場では階段を上り、毎日の生活の中でなるべく歩く工夫をします。</li> <li>室内でのスクワットや腹筋、腕立て伏せなど、やり慣れた筋力トレーニングを、軽めなところから始めて、少しずつ負荷をかけて継続させます。</li> </ul>                              |
| 休養・こころの健康   | <ul style="list-style-type: none"> <li>できれば夜11時、遅くとも12時までには就寝するように努めます。</li> <li>悩みがあるときは、家族や友人に相談し、それでも解決しない場合は医療機関の専門家などに相談します。</li> </ul>                                                                                          |
| 歯の健康        | <ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に歯科健診を受診し、むし歯があれば早く治します。</li> <li>食事の後と寝る前に、糸ようじ等も使って歯磨きをします。</li> <li>むし歯予防のため、甘いガムなどはなるべく避けます。</li> </ul>                                                                                 |
| たばこ         | <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、自分もとより、周囲の人の健康のためにも、たばこは吸わないように心がけます（妊産婦は絶対吸わない）。</li> <li>やむを得ず喫煙する場合は、家族などの受動喫煙を防ぐため、家の中では喫煙しないなどの配慮をします。</li> </ul>                                                         |
| アルコール       | <ul style="list-style-type: none"> <li>お酒を飲むときは、自分の適量を知り、暴飲はやめます（妊産婦は飲まない）。</li> <li>付き合いのためのお酒でも、体質の違いをわきまえ、無理に飲んだり勧めたりしないようにします。</li> </ul>                                                                                         |

## (4) 関係機関

・高校・大学、企業・職場、保健センター、保健所、医療機関、行政

## 4 壮年期（30～44 歳）

### (1) 特徴

#### ○社会人としての自覚、行動が求められる時期

この時期、家庭や職場、地域社会での役割や責任が次第に大きくなり、特に結婚してからは子育ても含めて社会人としての自覚、行動が求められるようになります。

若い頃から続いた過食や偏った食事、さらには運動不足などにより、肥満や脂質異常（高脂血症）など、生活習慣病の兆候が見られる時期です。その場合には早めに生活習慣を改善し、健康づくりに取り組んで生活習慣病の予防を図る必要があります。

本市でも、30 歳代の男性の肥満割合が非常に高く、この世代を対象にした生活習慣病予防対策が急務となっています。

### (2) 健康課題

| 領 域       | 健康課題                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 企業に勤務していない場合、比較的年齢が若いこともあり、健診を受けないケースが多くなっており、健診受診が望まれます。</li> <li>・ 特に男性では肥満の方が多くなっており、メタボリックシンドロームになる前の予防対策が重要です。</li> </ul>                                                                |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ この年代では、まだ若い頃の食習慣がうまく変えられず、過食や偏った食生活により肥満になる方が増えてきます。</li> <li>・ 味の濃いもの、脂肪分の多い食事を控える等、生活習慣病予防のための食生活を身につけ、実践することが大切です。</li> </ul>                                                              |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 男女とも、仕事や子育てで忙しくなり、運動不足になりがちです。</li> <li>・ 自分で意識しない限り、定期的に運動をする機会はほとんどないため、短い距離ならなるべく歩くなど、普段の生活の中で意識的に体を動かす必要があります。</li> <li>・ 時間的に余裕がないため、自分の生活スタイルに合った運動・身体活動を見つけ、習慣化しておくことも大切です。</li> </ul> |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 男女とも、仕事や子育てで睡眠不足に陥りがちで、いかに効果的に睡眠を取るかが健康状態にも反映されます。</li> <li>・ 職場や様々な集まりでの人間関係、家庭での子育てなど、ストレスがたまりやすいため、そうしたストレスをためない工夫が必要です。</li> </ul>                                                        |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ むし歯のほか、歯周疾患やかみ合わせの問題を持つ人が増えてきます。</li> <li>・ 忙しい毎日の中で歯磨きは十分にできているか、歯周疾患にかかっているか、チェックする必要があります。</li> </ul>                                                                                      |
| たばこ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙率が最も高い年代で、妊娠、出産や子育ての時期でもあり、受動喫煙から子どもや家族を守るための対策が必要です。</li> </ul>                                                                                                                            |
| アルコール     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事や友達とのつきあいなど、飲酒機会が多い時期です。</li> <li>・ アルコールの量も増えがちなため、健康のため、自分の体質に合ったアルコールの適正量を認識し、過剰飲酒にならないことが大切です。</li> </ul>                                                                               |

## (3) 具体的取組

| 領域        | 具体的取組                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場の健診がない場合も、特定健診や市の健診などで体の状態をチェックし、毎年の変化を知るとともに、医療機関受診を勧められた場合には早めに受診し、保健指導対象となった場合には保健指導を受けます。</li> <li>・自分の適正体重（BMI 22 前後が目安）を意識し、定期的に体重や歩数を測定・記録します。</li> </ul>                                                         |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・男性ではこの年代で最も肥満になりやすいため、野菜を毎食しっかり摂り、薄味の和食など、なるべく油を使わない料理を食べるようにします。</li> <li>・レストランのメニューや弁当の栄養表示により、普段食べている料理のカロリーを頭に入れ、消費カロリーとのバランス、腹八分目を心がけます。</li> <li>・香辛料や酸味を利用して極力塩分は減らします。</li> </ul>                                 |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の生活の中で、なるべく車やエスカレーターなどを使わず、これまでより 10 分（約千歩）多く歩く習慣を身につけます（歩数記録や車の売却も一方法）。</li> <li>・室内でのスクワットや腹筋、腕立て伏せなど、やり慣れた筋力トレーニングを、軽めなところから始めて、少しずつ負荷をかけて継続させます。</li> <li>・休日には家族や仲間とスポーツや屋外での遊びを楽しみます。</li> </ul>                   |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもがいる場合、なるべく子どもの生活リズムに合わせて早寝早起きを実践し、質の高い睡眠を確保します。</li> <li>・ストレスがたまらないよう、1 日 30 分は自分だけのリラックスタイムを持ちます。</li> <li>・精神的に行き詰ったら、一人で悩まずに職場の上司や同僚、家族に相談し、それでも解決しない場合は医療機関の専門家などに相談します。</li> </ul>                                |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後と寝る前に、糸ようじ等も使って歯磨きを必ずします。</li> <li>・定期的にかかりつけの歯科医で歯科健診を受診し、むし歯や歯周疾患があれば早く治します。</li> <li>・むし歯予防のため、甘いものはなるべく控えます。</li> </ul>                                                                                             |
| たばこ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、自分のもとより、周囲の人の健康のためにも、たばこは吸わないように心がけます（妊産婦は絶対吸わない）。</li> <li>・どうしても喫煙する場合は、家族などの受動喫煙を防ぐため、家の中では喫煙しないなどの配慮をします。</li> <li>・過去に禁煙に失敗している方ほど禁煙は成功しやすいため、現在喫煙している方も禁煙にトライします（40 歳代以上では喫煙経験者の半数以上が禁煙）。</li> </ul> |
| アルコール     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒を飲むときは、自分の適量を知り、暴飲はやめます（妊産婦は飲まない）。</li> <li>・付き合いのためのお酒でも、体質の違いをわきまえ、無理に飲んだり勧めたりしないようにします。</li> </ul>                                                                                                                    |

## (4) 関係機関

・企業・職場、医療保険者、保健センター、保健所、医療機関、行政

## 5 中年期（45～64 歳）

### (1) 特徴

#### ○高年期に向けて生活スタイルを見直す時期

家庭や職場で大変重要な役割を果たす時期です。さらに、今までの経験や知識を次世代に伝えていくことも期待される一方、加齢により心と体が変化したり、機能が衰えたりする時期でもあります。

この時期は、生活習慣病が顕在化する時期です。既に発症した場合には適切な治療を受ける必要がありますし、そうでない場合を含めて、健康を維持するために自分の生活習慣を一度見直し、健康づくりに取り組むことが必要です。退職等によって自分の生活環境も大きく変化するため、夫婦中心の生活設計をしていきながら、高齢期に向けて準備を始め、パートナーや家族との関係、さらには地域との関係を深めていく時期でもあります。

### (2) 健康課題

| 領 域       | 健康課題                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭の主婦などの被扶養者も含め、平成 20 年度からメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導が始まるため、積極的な健診受診が望まれます。</li> <li>・健診結果から、メタボリックシンドローム該当者などは特定保健指導を受けることになるため、その積極的利用による生活習慣病予防が期待されます。</li> </ul>                                                                 |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・この年代の男性では、年齢とともに過食や偏食といった食習慣が次第に減り、健康的な食生活の方が増えてくるため、肥満が少しずつ減ってきます。</li> <li>・一方で、高血圧や脂質異常（高脂血症）、糖尿病などの生活習慣病が顕在化してくるため、治療しながら生活習慣の改善を図る必要のある方が増えてきます。</li> <li>・やはり味の濃いもの、脂肪分の多い食事を控える等、それぞれの状態に合わせた食生活を身につけ、実践することが大切です。</li> </ul> |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・男女とも、仕事や子育てが次第に落ち着いて、時間的余裕も出てくるため、徐々に運動を始める方が多くなる年代です。</li> <li>・高齢期に向けて身体機能を維持するためにも運動習慣づくりが必要ですが、身体機能は若い頃よりかなり低下してきているため、適度な強度の運動・身体活動が必要です。</li> </ul>                                                                            |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活に時間的な余裕もできるため、睡眠時間は徐々に取れるようになってきますが、女性では年齢とともに熟睡しにくくなっています。</li> <li>・様々な人間関係をこなし、子育ても落ち着いてくることで、ストレスを感じる方は年齢とともに減ってきますが、この年代の男性は自殺者も多くなっています。</li> <li>・うつ状態の場合は、早めに休養、相談、医療機関受診ができるよう、周囲の理解と見守りが必要です。</li> </ul>                 |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯のほか、歯周疾患などで歯を喪失する方が増えてきます。</li> <li>・歯磨きは十分にできているか、歯周疾患にかかっていないかなどを定期的にチェックする必要があります。</li> </ul>                                                                                                                                  |

| 領域    | 健康課題                                                                                                                                                |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| たばこ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢とともに禁煙する方が増え、喫煙率が下がり始める年代です。</li> <li>・高齢期を控えて、自分自身の健康や受動喫煙による家族や周囲の人の健康への影響を考えると、禁煙することが望めます。</li> </ul> |
| アルコール | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康のため、自分の体質、年齢に合ったアルコールの適正量を認識し、過剰飲酒にならないことが大切です。</li> </ul>                                                |

### (3) 具体的取組

| 領域        | 具体的取組                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場の健診がない場合も、特定健診などで体の状態をチェックし、毎年の変化を知るとともに、医療機関受診を勧められた場合には早めに受診します。</li> <li>・メタボリックシンドローム該当など、保健指導が必要な場合には、保健指導を利用します。</li> <li>・自分の適正体重（BMI 22 前後が目安）を意識し、定期的に体重や歩数を測定・記録します。</li> </ul>                        |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・この年代では身体活動量、基礎代謝量も徐々に低下してくるため、栄養成分表示などを参考に、それに見合った食事を心がけます。</li> <li>・甘いものや脂肪の多い食品をなるべく避け、野菜を毎食食べるほか、高齢期を控え、魚や大豆等もなるべく食べるようにします。</li> <li>・香辛料や酸味を利用して極力塩分は減らします。</li> <li>・治療中の方は、主治医の意見も聞いて食事に気を配ります。</li> </ul> |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・速歩や軽いジョギング、卓球など、楽しみながらの運動に取り組みます。</li> <li>・通勤の際、1 駅前で降りて職場まで歩くなど、普段の生活の中で意識的に体を動かすよう心がけます。</li> <li>・室内でのスクワットや腹筋、腕立て伏せなど、やり慣れた筋力トレーニングを、楽にできる回数から始めて、少しずつ負荷をかけて継続させます。</li> </ul>                                |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく早寝早起きを実践し、質の高い睡眠を確保します。</li> <li>・ストレスがたまらないよう、1 日 30 分は自分だけのリラックスタイムを持ちます。</li> <li>・精神的に行き詰ったら、一人で悩まずに職場の上司や同僚、家族に相談し、それでも解決しない場合は医療機関の専門家などに相談します。</li> </ul>                                               |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後と寝る前に、糸ようじ等も使って歯磨きをします。</li> <li>・定期的にかかりつけの歯科医で歯科健診を受診し、むし歯や歯周疾患があれば早めに治します。</li> <li>・むし歯予防のためにも、甘いものはなるべく控えます。</li> </ul>                                                                                    |
| たばこ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙者は既に少数となっており、なるべく禁煙します（40 歳代以上では喫煙経験者の半数以上が禁煙）。</li> <li>・過去に禁煙に失敗している方ほど禁煙は成功しやすいため、現在喫煙している方も禁煙にトライします。</li> <li>・どうしても喫煙する場合は、家族などの受動喫煙を防ぐため、家の中では喫煙しないなどの配慮をします。</li> </ul>                                  |

| 領域    | 具体的取組                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アルコール | <ul style="list-style-type: none"><li>・ お酒を飲むときは、自分の適量を知り、暴飲はやめます。</li><li>・ 付き合いのためのお酒でも、体質の違いをわきまえ、無理に飲んだり勧めたりしないようにします。</li></ul> |

#### (4) 関係機関

- ・ 企業・職場、医療保険者、保健センター、保健所、医療機関、行政

## 6 高年期（65 歳以上）

### (1) 特徴

#### ○自分の人生を楽しみ、また、悠々自適の生活を楽しめる時期

人生の完成期で、余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期です。身体的には老化が進み、健康問題が切実になる時期でもあります。

この時期は、健康状態に個人差も出てくるため、それに応じて無理なく、ゆったりと健康づくりに取り組むことが大切です。疾病などが出てくることは避けられませんが、元気に生活できる期間を延ばすためには、健康的な生活習慣を維持しつつ、保健・医療・福祉機関や行政等のサービスを受けながら、生活の質を維持することが必要です。

この年代は、けがをすると回復も遅くなるため、骨折等の原因でもある転倒等の防止に注意する必要があります。その意味で、介護予防教室などには積極的に参加し、身体機能や生活機能の維持に努める必要があります。趣味、地域活動、ボランティア活動などの社会参加、生きがいづくりも重要です。

### (2) 健康課題

| 領 域       | 健康課題                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活      | ・平成 20 年度から始まる特定健診、後期高齢者健診の積極的受診や、その後の保健指導、介護予防教室の積極的利用が望まれます。                                                                                                                                                                                                |
| 食生活       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・この年代ではさらに身体活動量も減ってくることから、次第に食欲も落ちますが、低栄養の問題もあるため、必要な栄養はなるべく食事で摂る必要があります。</li> <li>・高血圧や脂質異常（高脂血症）、糖尿病などの生活習慣病は、かなりの方が発症しているため、それぞれの状態に合った食生活を続けていくことが大切です。</li> <li>・食べることに関心を持ち、家族や友人と楽しく食べる機会をもつことが大切です。</li> </ul> |
| 身体活動・運動   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行や家事などで体を動かすことが体力の維持につながり、ひいては食欲や健康感にもよい効果をもたらしますが、必ずしもそうした自発的な健康づくりに熱心な方ばかりではありません。</li> <li>・寝たきりや認知症予防のためにも、生活機能が低下し始めた方には介護予防教室などに参加していただき、生活機能の維持・向上を図る必要があります。</li> </ul>                                      |
| 休養・こころの健康 | ・趣味や社会活動など、自分の生きがいを見だし、今後の人生に対して、積極的な姿勢で毎日を楽しむことが大切です。                                                                                                                                                                                                        |
| 歯の健康      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・かむだけでなく、飲み込む、しゃべるといった口腔機能の低下防止のためにも高齢期の歯の健康維持は重要です。</li> <li>・80 歳で歯を 20 本残すことを目標に、歯磨き習慣の継続と、医療機関での定期的な健診や歯石除去等が大切です。</li> </ul>                                                                                      |
| たばこ       | ・高齢期の喫煙率はかなり下がっていますが、やはり自分や周囲の健康のためには禁煙することが大切です。                                                                                                                                                                                                             |
| アルコール     | ・自分の体質に合った適量を飲むことで楽しむ姿勢が大切です。                                                                                                                                                                                                                                 |

## (3) 具体的取組

| 領域           | 具体的取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康生活         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診などで体の状態をチェックし、毎年の変化を知るとともに、医療機関受診を勧められた場合には早めに受診します。</li> <li>・ メタボリックシンドローム該当など、保健指導が必要な場合には、保健指導を利用します。</li> <li>・ 生活機能が低下している場合は、介護予防教室などに参加します。</li> </ul>                                                                                                          |
| 食生活          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体力維持のため、主食、主菜、副菜とりそろえたバランスのとれた食事を摂ります。</li> <li>・ 骨粗しょう症の予防のため、牛乳、豆類、緑黄色野菜等カルシウムの多い食品を組み合わせで食べます。</li> <li>・ 食生活や運動習慣が変わらない中で体重減少があった場合（6か月で2～3kg以上）、早めに医療機関や保健センターなどに相談します。</li> <li>・ 脱水症状を防ぐため、水分補給をこまめに行います。</li> <li>・ 家族や仲間との食事の際は、楽しいコミュニケーションを保つように努めます。</li> </ul> |
| 身体活動<br>・ 運動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分のペースで無理せずゆっくり歩き、毎日の生活の中で、プラス10分(約千歩)歩く工夫をします。</li> <li>・ 軽いスポーツ、散歩、庭仕事、毎日の家事など、日々の生活の中で、意識して体を動かします。</li> <li>・ 室内で毎日10分、ゆっくり筋肉や関節を伸ばす無理のない体操を続けるほか、運動教室などにも積極的に参加します。</li> </ul>                                                                                         |
| 休養・こころの健康    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボランティアや趣味のサークル、自治会活動など、自分の生きがいを見いだし、積極的に参加します。</li> <li>・ おしゃれを楽しみ、外出を心がけます。</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| 歯の健康         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎食後と寝る前に、糸ようじ等も使って歯磨きをします。</li> <li>・ 定期的にかかりつけの歯科医で歯科健診を受け、むし歯や歯周疾患があれば早めに治します。</li> <li>・ 入れ歯も年に1度はチェックを行います。</li> </ul>                                                                                                                                                  |
| たばこ          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分や周囲の人の健康のため、いくつになってもなるべく禁煙します。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |
| アルコール        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お酒を飲むときは、自分の適量を知り、休肝日を設けながら楽しく飲みます。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |

## (4) 関係機関

- ・ 医療保険者、地域包括支援センター、保健センター、保健所、医療機関、行政