

第6章 ライフステージ別の取組

健康づくりは生涯を通じて行うことが重要です。人生のライフステージ（年代）ごとにそれぞれの健康課題が異なるため、市民一人ひとりが自分の属するライフステージの健康課題を理解し、取り組むことが必要です。ここでは、それぞれの世代・時期において推奨される健康づくりの取組について取り上げます。

本計画では、大きく6つのライフステージに分類しました。

本計画におけるライフステージ区分

ライフステージ	年代	概要
妊娠・出産期	—	赤ちゃんを迎える準備をし、心身ともに安心して出産できる環境を整えます。
幼年期	0～5歳	生活習慣の基礎をつくり、親子の信頼関係がはぐくまれます。親や家族が、正しい習慣を身につけるための見本を示すことが重要です。
少年期	6～17歳	主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面での発達をとおして自我が形成される時期です。自ら考えて基本的な生活習慣を身につけ、心と身体の基礎をつくります。命の大切さ等の知識を身につけます。また、社会の一員としての自覚を持ち、規範意識や思いやりの心を身につけます。
青年期	18～45歳	身体的に最も充実し、社会人としての意識を確立します。親からの自立や就職、結婚など、生活環境が大きく変化し、肥満などの生活習慣病の予備群が現れやすい時期です。この時期の生活習慣の乱れが心身の健康状態を悪化させ、後の壮年期での生活習慣病の発症・重症化につながらないように、日々の健康管理を心がけます。自分に合ったストレス解消に努めます。
壮年期	46～74歳	加齢による身体機能の低下や生活習慣病など、健康が気になり始める時期です。女性においては、更年期の症状として精神的症状・身体的症状が現れます。これまでの生活習慣を見直すことが重要です。生きがいを見つけ、地域社会の役割の実践にも視野を向けます。
老年期	75歳以上	自分に合った健康づくりを確立し、生活の質を高めるよう取り組みます。また、何事に対しても好奇心を持ち、新たな生きがいを見つけるなど、積極的に社会の役割を実践します。

ライフステージ別の市民（家庭）に求められる取組は、以下のとおりです。

市民（家庭）に求められる取組		妊娠・出産期	幼年期（0～5歳）	少年期（6～17歳）	青年期（18～45歳）	壮年期（46～74歳）	老年期（75歳以上）
健康づくり	基本施策1 成人期・高齢期の健康管理						
	○特定健診または職場・事業所が実施する健診を必ず受診するとともに、家族等にも受診を働きかけましょう。				●	●	●
	○特定健診の結果、精密検査等の対象になった方は、必ず検査を受診しましょう。				●	●	●
	○身近にかかりつけ医を持ち、体に異変を感じたときのみならず、日常的な健康管理においても積極的に活用しましょう。	●	●	●	●	●	●
	○日頃から、自身と家族の健康状態に気を配りましょう。	●	●	●	●	●	●
	○自分が対象となっているがん検診を積極的に受診し、がんの早期発見に努めましょう。				●	●	●
	○がんについての正しい知識を持ち、禁煙や生活習慣の改善に努めましょう。				●	●	●
	基本施策2 妊娠期からの健康支援						
	○妊婦健康診査・乳幼児健康診査を必ず受診しましょう。	●	●				
	○こどもの月齢・年齢に適した食事を与えると同時に、食事・おやつ の量や内容・食べる時間に気をつけましょう。また、こどもが体を 動かすようにすることで、空腹の時間をつくる生活リズムをつくり ましょう。		●	●			
	○乳幼児期・学齢期における睡眠時間の重要性について理解し、早寝・ 早起き・朝ごはんを中心とした基本的な生活習慣が身につくように しましょう。		●	●			
	基本施策3 生活習慣の改善						
	○ウォーキングなど、自分の健康状態やライフスタイルに合った運動 や手軽なスポーツを、定期的・継続的に行いましょう。	●	●	●	●	●	●
	○日常生活の中で、意識して体を動かすようにしましょう。	●	●	●	●	●	●
	○運動・スポーツに関する教室やイベントに積極的に参加し、体を動 かす習慣を身につけるとともに、身につけた習慣を維持するよう にしましょう。		●	●	●	●	●
	○喫煙が体に及ぼす影響について理解し、喫煙者は禁煙に取り組みま しょう。				●	●	●
	○喫煙する際は、周りの人に配慮し、受動喫煙の防止を徹底しましょう。				●	●	●
	○20歳未満の人は、喫煙をしてはいけません。また、周りの人にすす められても必ず断るようしましょう。		●	●	●		
	○妊娠中・授乳中の人は、喫煙が胎児・乳児へ与える影響を正しく理 解し、喫煙をしないようしましょう。	●					
	○お酒を飲む人は、適正飲酒を心がけましょう。				●	●	●
○20歳未満の人は、飲酒をしてはいけません。また、周りの人にすす められても必ず断るようしましょう。		●	●	●			
○妊娠中・授乳中の人は、飲酒が胎児・乳児へ与える影響を正しく理 解し、飲酒をしないようしましょう。	●						

市民（家庭）に求められる取組		妊娠・出産期	幼年期（0～5歳）	少年期（6～17歳）	青年期（18～45歳）	壮年期（46～74歳）	老年期（75歳以上）
		○規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠・休息をとりましょう。	●	●	●	●	●
○自分に合った趣味や生きがいを持つなど、ストレスをためないように工夫をしましょう。	●		●	●	●	●	●
○自分だけでは解決できないことは、ひとりで悩まず、家族や友人、専門機関等に相談しましょう。	●		●	●	●	●	●
○心の健康づくりやストレスについて、正しい知識を身につけましょう。	●		●	●	●	●	●
○2週間以上続く不眠は、うつ病のサインです。早めの治療や休養を心がけましょう。	●		●	●	●	●	●
基本施策4 生活機能の維持・向上							
○高齢者は、自分の健康状態に適した運動を生活に取り入れ、体力の維持・向上を図りましょう。また、要介護状態の主な要因の一つである骨折を防ぐため、足腰を鍛え、転ばない体を作りましょう。							●
○高齢者は、低栄養状態とならないよう、栄養バランスや量に気を配りながら、体力を維持するのに十分な食事をとりましょう。							●
○孤独・孤立や閉じこもり状態とならないよう、積極的に外出し、家族や友人、地域の人との関わりを持つようにしましょう。	●		●	●	●	●	●
基本施策5 社会とのつながり							
○地域で行われている趣味・サークル活動や自治会活動に積極的に参加することで、生きがいや楽しみを持つようにしましょう。	●			●	●	●	●
○孤独・孤立や閉じこもり状態とならないよう、積極的に外出し、家族や友人、地域の人との関わりを持つようにしましょう。【再掲】	●		●	●	●	●	●
基本施策6 自然に健康になれる環境づくり							
○地域等で開催される健康づくりの講座に参加してみましょう。	●			●	●	●	●
○やいづ健康マイレージの実施内容について知り、積極的に参加しましょう。	●			●	●	●	●
○日頃から、自分の健康状態について考えてみる機会を作りましょう。	●		●	●	●	●	●

市民（家庭）に求められる取組		妊娠・ 出産期	幼年期 (0～5歳)	少年期 (6～17歳)	青年期 (18～45歳)	壮年期 (46～74歳)	老年期 (75歳以上)
食育	基本施策1 食で体をはぐくむ						
	○生活習慣病の発症予防のため、塩分・糖質・脂質のとりすぎに気をつけ、野菜を多くとるようにして、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。	●	●	●	●	●	●
	○健康増進につながる食に関する正しい情報を選択する力を身につけましょう。	●		●	●	●	●
	○自分に合った食事の量を把握し、適正な体重の維持に努めましょう。	●		●	●	●	●
	○食の安心・安全に関する情報への関心を高め、食材を選ぶ際は栄養成分表示を活用しましょう。	●		●	●	●	●
	○衛生面を意識し、食事の前には手洗いをしましょう。	●	●	●	●	●	●
	○早寝早起きを心がけるとともに、朝食をしっかり食べて、規則正しい生活を送りましょう。	●	●	●	●	●	●
	○食育への関心を高め、こどもたちのお手本となるような食生活を実践しましょう。				●	●	●
	○食生活に関する相談や教室等を積極的に利用し、自身の食生活の改善に努めましょう。	●			●	●	●
	○食事の時間を、家族等との団らんの機会としてだけでなく、正しい食生活の実践の場として捉え、楽しみながら食事をしましょう。	●	●	●	●	●	●
	○家族みんなで食事の支度に積極的に参加しましょう。また、幼少期から進んで調理を体験するなど、料理をつくる楽しさを学びましょう。	●	●	●	●	●	●
	○性別・年齢を問わず料理に関心を持ち、簡単な料理を自分でつくる力を身につけましょう。	●	●	●	●	●	●
	○食事を考える際は、栄養バランスに配慮するようにしましょう。	●		●	●	●	●
	基本施策2 食で心をはぐくむ						
	○家族がそろって食事をする時間（日）を増やしましょう。	●	●	●	●	●	●
	○家族等と食事をする機会を通じて、食事のマナーを身につけましょう。		●	●			
	○食事の時間を家族や仲間との団らんの機会と捉え、食事をしながら会話を楽しみましょう。	●	●	●	●	●	●
	○四季折々の行事食や伝統食、郷土料理等を家庭において楽しみ、次世代に継承しましょう。	●	●	●	●	●	●
	○焼津市ならではの郷土料理や地場産物を使った料理について理解を深め、積極的に家庭で楽しみましょう。	●	●	●	●	●	●
	○焼津市が誇る魚や水産加工品をはじめとする地場産物について知り、家庭での食事に取り入れましょう。	●	●	●	●	●	●
	○食材の旬を知り、旬の食材を積極的に料理に取り入れましょう。	●	●	●	●	●	●
	○食品を無駄にしないよう、食品の購入は計画的にし、余分な食品を買わないようにしましょう。	●			●	●	●
○消費期限等の情報をチェックして、食品ロス削減を図りましょう。	●		●	●	●	●	
○適正な食事を把握し、食事をつくりすぎないようにしましょう。また、外食でも食べ残しをしないようにしましょう。	●		●	●	●	●	
○食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食に対する感謝の気持ちを表しましょう。	●	●	●	●	●	●	
○農業・漁業に関するイベントなどに、積極的に参加しましょう。	●	●	●	●	●	●	

市民（家庭）に求められる取組		妊娠・出産期	幼年期（0～5歳）	少年期（6～17歳）	青年期（18～45歳）	壮年期（46～74歳）	老年期（75歳以上）
歯科口腔	基本施策1 歯科疾患の予防・重症化予防						
	○むし歯や歯周病、歯周病と生活習慣病の関わりについての理解を深めましょう。	●	●	●	●	●	●
	○正しい歯の磨き方を身につけましょう。		●	●			
	○保護者は仕上げ磨きを行い、こどもの歯磨きをサポートしましょう。		●	●			
	○ふだんから食事に噛みごたえのある食品を取り入れ、よく噛む習慣をつけましょう。	●		●	●	●	●
	○むし歯予防のため、砂糖の適正な摂取量について理解しましょう。	●	●	●	●	●	●
	○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。	●	●	●	●	●	●
	基本施策2 口腔機能の維持・向上						
	○県や市などの講座や研修会に参加し、「8020運動」や「オーラルフレイル予防」についての理解を深めましょう。	●		●	●	●	●
	○定期的な歯科健診や受診、セルフケアを行いましょ。	●	●	●	●	●	●