

第5章 今を未来につなぐ ライフコースアプローチ

ライフステージ（人の生涯における各段階）によって心身機能や生活パターンが異なるため、健康づくりの課題や取り組むべき方向も異なります。

社会の更なる多様化や、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進するためには、各ライフステージに特有の健康づくりについて取組を進めることが重要です。

それぞれのライフステージは独立したものではなく、前のライフステージでの生活習慣が次のライフステージの健康状態に大きく関わってきます。これらを踏まえ、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）に取り組めます。

本計画においては、誕生するまでの胎児期（妊娠期）、乳幼児期（就学前）、学齢期（小学校から高校生相当）、青年期（高校卒業相当から39歳）、壮年期（40歳から64歳）、高齢期（65歳以上）の各段階と、性差に注目した「女性」をライフステージとして定義します。

～目指すところ～

■ 胎児期（妊娠期）、乳幼児期（就学前）、学齢期（小学校から高校生相当）

生涯を通じて心身ともに健康な生活を送るために、子どもの頃から生活習慣を整えます。

■ 青年期（高校卒業相当から39歳）、壮年期（40歳から64歳）

将来のライフプランを考えて、自分の健康に関心を持ち、仕事や家事などライフスタイルを見直して、自分ができる健康づくりの取組を続けます。

子どもを持つ人は、子どもの生活習慣の確立に向けて、家族ぐるみで取り組みます。

■ 高齢期（65歳以上）

しっかり食べ、よく噛み、身近な場所で身体を動かし、社会参加をして人とのつながりを保ち、フレイル予防・認知症予防に取り組めます。

■ 女性

女性ホルモンの影響による心身の変化や、女性に多く発症する乳がん、子宮がんについて正確な知識を持ち、定期的に健診・検診を受診し、ライフコースに応じた健康管理を行います。



ライフステージ別の取組目標

1 次世代		2 青壮年期	3 高齢期
○ 胎児期(妊娠期)	○ 乳幼児期(就学前) ○ 学齢期(小学校から高校生相当)	○ 青年期(高校卒業相当から39歳) ○ 壮年期(40歳から64歳)	○ 高齢期(65歳以上)
○ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送る ○ バランスよく適量を食べ、適正な体重管理に努める ○ 飲酒はやめる	○ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送る ○ 間食の時間と量を決める ○ 20歳までお酒を飲まない	○ 朝食を欠食せず、1日3食バランスのよい食事をとる ○ 20歳までお酒を飲まない ○ 節度ある適度な飲酒を心がける	○ 栄養の偏りやたんぱく質摂取を意識して自分の体調に応じたバランスのよい食事をとる
○ 主治医に相談しながら日常生活の中で無理のない程度に身体を動かす	○ 楽しく身体を動かし、運動習慣を身に付ける	○ 通勤や日常生活の中で意識して積極的に身体を動かす ○ 自分に合った運動を続ける	○ 自分の体力に応じた運動や、家事・外出など生活の中で身体を動かす
○ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送る	○ 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送る ○ テレビ、ゲーム、インターネットの利用時間を守る	○ 自分に合ったストレス対処法を見つける ○ 6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保する ○ 心身の疲労を翌日に持ち越さないよう、心身の疲労回復を図る ○ ワーク・ライフ・バランスを心がける	○ 床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ○ 睡眠不足や睡眠障害などを自分で解決できない時は、早めに相談機関や医師に相談する
○ 禁煙する	○ 喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響について理解する ○ 20歳までたばこは吸わない	○ 20歳までたばこは吸わない ○ 妊婦や子どもの周囲での喫煙はやめる ○ 禁煙、分煙スペースでのマナーを守る ○ たばこをやめたい人は禁煙外来を利用する	○ 禁煙、分煙スペースでのマナーを守る ○ たばこをやめたい人は禁煙外来を利用する
○ 妊婦歯科健康診査を受診する	○ 歯磨き習慣を身に付ける ○ おし歯を予防する ○ 歯科健診、フッ素塗布を受ける	○ おし歯・歯周病を予防する ○ かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受ける	○ かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受ける ○ 誤嚥性肺炎を予防する
○ 妊婦健康診査を受ける ○ 出産後は産婦健康診査を受ける	○ 乳幼児健診、保育園や幼稚園、学校での定期健診を受ける	○ 職場の定期健診、人間ドック、特定健康診査、がん検診を受ける ○ 保健指導が必要になった場合は利用する ○ 治療が必要になった場合は自己判断で中断せず継続して受診する	○ 職場の定期健診、人間ドック、特定健康診査、後期高齢者健康診査、がん検診を受ける ○ 保健指導が必要になった場合は利用する ○ 治療が必要になった場合は自己判断で中断せず継続して受診する
○ 妊娠や出産、育児に関する悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や友人などの身近な人や専門機関に相談する	○ 地域活動に参加する ○ 悩みを一人で抱え込まず、教員やスクールカウンセラー等に相談する	○ 地域活動や趣味など生きがいにつながる場へ参加し、人とのつながりを保つ ○ 悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や友人、同僚や上司などの身近な人や専門機関に相談する	○ 地域活動や趣味など生きがいにつながる場へ参加し、人とのつながりを保つ ○ 悩みや不安を一人で抱え込まず、家族や友人などの身近な人や専門機関に相談する
○ 妊婦健康診査を受け、妊娠中の健康管理を心がける ○ 周囲のサポートを受け妊婦自身の負担が軽減できるよう工夫する	○ 子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)を接種する ○ 肥満や無理なダイエットに注意する	○ 子宮・乳がん検診を受ける ○ ホルモンが乱れやすい更年期における気になる症状は、自己判断せず専門機関に相談する	○ 骨粗鬆症の予防のため、カルシウムを多く含む食品をとり、日光浴や、ウォーキングなど適度な運動をする