

ライフステージ別
行動目標

第5章

☆「健康づくり」は生涯を通じて行うことが重要ですが、ライフステージ毎に、それぞれ健康に関する問題や課題が違ってきます。生涯を通じた健康づくりのためには、市民一人ひとりが、自分が属するライフステージの健康課題を正しく理解し、それに備えることが大切です。
 ここでは、分野別の課題や、各ライフステージに応じた健康づくりの取り組みを提案します。 《具体的な取り組みについては、P108~を参照のこと》

(1) 乳幼児期 (0~5歳)

生活習慣の基礎をつくる時期です。親が望ましい習慣の見本を示し、家族とのふれあいの中で子どもの健やかな心と体の発達を育みましょう。また、この時期は不慮の事故が多いため、事故防止に配慮が必要です。

分野	行動目標
歯・口腔の健康	親のみがきなおしや歯の手入れ方法について知り、むし歯予防をしましょう。
	子どもの口の中を観察し、むし歯は早期に治しましょう。むし歯予防にフッ化物塗布を受けましょう。
	食後や寝る前の歯みがき習慣を身につけましょう。
栄養・食生活	規則正しい食事から生活リズムを作りましょう。
	早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。
	主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事をしましょう。
	薄味に慣れさせるようにしましょう。
	家族や身近な人と一緒に食事をする環境を作りましょう。
身体活動・運動	生活のリズムを整えましょう。
	外遊びを積極的にしましょう。
	公園やこども館などを積極的に利用しましょう。
休養 (こころの健康)	子育ての協力者をつくり、上手にリフレッシュしましょう。
	子育てに悩んだり、困った時は、一人で抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談しましょう。
喫煙	誤飲など、たばこの中毒事故には、十分注意しましょう。
	子どもの前では、たばこを吸わないようにしましょう。
飲酒	子どもが誤って飲酒しないように気をつけましょう。
健診・がん検診	乳児一般健康診査・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査を受けましょう。

【予防接種法に基づく予防接種】

ヒブ・小児用肺炎球菌・4種混合・BCG・麻しん風しん混合・水痘・日本脳炎

【市川市が独自に公費助成している予防接種】

おたふくかぜ(1歳~7歳6カ月未満対象)

(2) 少年期（6～15歳）

身体成長と精神発達をとおして自我が形成される時期であり、生活習慣の基礎が固まる時期でもあります。子ども自らが心身の健康について考え、健康づくりに必要な知識を身につけることが重要です。

分野	行動目標
歯・口腔の健康	乳歯と永久歯の交換時期は、保護者がみがきなおしをしましょう。
	6歳臼歯、12歳臼歯のむし歯を予防しましょう。
	ていねいな歯みがきでむし歯や歯肉炎を予防しましょう。
	学校歯科健診でむし歯や歯肉炎など受診が必要な場合は、早めに受診しましょう。
栄養・食生活	早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。
	主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事をしましょう。
	薄味に慣れさせるようにしましょう。
	間食や甘い飲み物で空腹を満たさないようにしましょう。
	食事を抜くなどの無理なダイエットはやめるようにしましょう。
	親から子へ食を伝承しましょう。
	家族や身近な人と一緒に食事をする環境を作りましょう。
身体活動・運動	早寝・早起きを心がけ規則正しい生活をしましょう。
	体育・保健体育の授業において運動量の確保、運動の楽しさや喜びを味わいましょう。
	運動する機会、体を動かす機会を積極的に設けましょう。
休養 (こころの健康)	夜型生活にならないよう、就寝・起床時間に気をつけ、適切な睡眠時間をとり休養しましょう。
	自分の身体の発育・心や性の発育について知り、不安や悩み、ストレスは抱えこまず、身近な人や専門機関に相談しましょう。
喫煙	たばこの害を理解し、絶対に吸わないようにしましょう。
	子どもの前では、たばこを吸わないようにしましょう。
飲酒	子どもが誤って飲酒しないように気をつけましょう。
	アルコールの害を理解し、飲酒はやめましょう。
健診・がん検診	学校の健診で指摘事項があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

【予防接種法に基づく予防接種】

日本脳炎・二種混合・子宮頸がん

(3) 青年期 (16~29 歳)

身体的成長が頂点に達し、子どもから成人に移行する重要な時期です。また、進学・就職・結婚など人生の転換期でもあり、生活環境の変化も大きいものがあります。環境の変化に伴って生活習慣も乱れやすくなりますが、健康への関心は薄れがちです。

分野	行動目標
歯・口腔の健康	鏡を使って歯肉から出血などないか観察しましょう。歯肉炎や歯周病が発症しやすいので、ていねいな歯みがきをしましょう。
	かかりつけ歯科医をもち、歯科健診を受けましょう。 (妊娠期は、むし歯や歯周病が起こりやすいので、体調の良い時に歯科健診を受けましょう。)
栄養・食生活	朝食をしっかり食べましょう。
	規則正しい食事をしましょう。
	主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事を食べましょう。
	よく噛んで食べましょう。
	適正体重を理解し、食事を抜くなどの無理なダイエットはやめましょう。
身体活動・運動	自分に合った運動を見つけ、運動習慣を定着させましょう。
休養 (こころの健康)	夜型生活にならないよう、就寝・起床時間に気をつけ、適切な睡眠時間をとり休養しましょう。
	自分の身体の発育・心や性の発育について知り、不安や悩み、ストレスは抱えこまず、身近な人や専門機関に相談しましょう。
喫煙	たばこの害を理解し禁煙しましょう。
	(妊婦) 妊娠中の喫煙は胎児の発育に悪影響を与えるため、やめましょう。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、家族や周囲の人もそばで喫煙することはやめましょう。
飲酒	アルコールの害を理解し飲酒はやめましょう。(20歳未満)
	一日の適正量の飲酒を心がけましょう。休肝日をつくりましょう。
健診・がん検診	年一回健康診査、がん検診を受けましょう。異常があった場合は、早目に医療機関を受診しましょう。 子宮がん検診(20歳代偶数年齢及び30歳以上の女性) 二十歳(はたち)の歯科検診(年度内に20歳を迎える方)

(4) 壮年期 (30~44 歳)

心身ともに充実し社会的な活動も活発な時期ですが、身体的機能は、少しずつ減退が始まり、生活習慣病の前触れが現れはじめます。一方で、働くことや子育てに追われ、自身の健康を顧みる余裕がない時期です。

分野	行動目標
歯・口腔の健康	歯周病予防に日常の歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシなどを利用しましょう。
	かかりつけ歯科医をもち、歯科健診を受けましょう。(妊娠期は、むし歯や歯周病が起こりやすいので体調の良い時に歯科健診を受けましょう。)
栄養・食生活	朝食をしっかり食べましょう。
	規則正しい食事をしましょう。
	主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事を作りましょう。
	野菜摂取不足にならないようにしましょう。
	塩分や脂質のとり過ぎにならないようにしましょう。
	適正体重を維持するための食事量を理解しましょう。
身体活動・運動	意識的に歩くこと、身体を動かすことを心がけましょう。
	日常生活の中で身体を動かす習慣をつけましょう。
休養 (こころの健康)	質のよい睡眠を確保して休養しましょう。
	上手にストレスを解消しましょう。
	こころの不調には早目に気づき、一人で悩まずに身近な人や専門機関に相談しましょう。
喫煙	喫煙者は禁煙しましょう。
	(妊婦) 妊娠中の喫煙は胎児の発育に悪影響を与えるため、やめましょう。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、家族や周囲の人もそばで喫煙することはやめましょう。
飲酒	一日の適正量の飲酒を心がけましょう。休肝日をつくりましょう。
健診・がん検診	年一回健康診査、がん検診を受けましょう。異常があった場合は、早目に医療機関を受診しましょう。 口腔がん検診 (30 歳~) 肺がん検診・大腸がん検診 (40 歳以上) 肝炎検査 (40 歳以上で市の肝炎検診を一度も受けたことがない方) 乳がん検診 (エコー) * (30 歳代で偶数年齢の女性) 乳がん検診 (視診・触診) (30 歳以上で奇数年齢の女性) 乳がん検診 (マンモグラフィ) (40 歳以上で偶数年齢の女性) 子宮がん検診 (青年期参照) 胃がんバリウム検診、胃がんリスク検診 (中年期参照)

* 乳がんエコー (超音波) 検査は申し込み制による集団検診

(5) 中年期 (45～64 歳)

精神面で円熟期といえますが、身体機能が少しずつ衰え生活習慣病が増加するなど健康について気になり始める時期です。

社会的に重要な役割を担うため、仕事や家庭において無理をしがちでストレスも増加します。これまでの生活を見直し、改めて自分の健康を考えてみましょう。

分野	行動目標
歯・口腔の健康	歯周病予防に日常の歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシなどを利用しましょう。入れ歯のお手入れもていねいにみがきましょう。
	かかりつけ歯科医で定期的に健診を受け、口腔の病気を早期発見・早期治療に努めましょう。
栄養・食生活	規則正しい食事を継続しましょう。
	主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事を作りましょう。
	食習慣と生活習慣病のつながりに知識と関心を持ち、生活に取り入れましょう。
	野菜摂取不足にならないようにしましょう。
	塩分や脂質のとり過ぎにならないようにしましょう。
	適正体重を維持するための食事量を理解しましょう。
	脱水予防を理解し、こまめな水分補給をしましょう。
身体活動・運動	意識的に歩くこと、身体を動かすことを心がけましょう。
	体力に応じた運動をおこなっていきましょう。
休養 (こころの健康)	質のよい睡眠を確保して休養しましょう。
	上手にストレスを解消しましょう。
	こころの不調には早目に気づき、一人で悩まずに身近な人や専門機関に相談しましょう。
喫煙	喫煙者は禁煙しましょう。
飲酒	一日の適正量の飲酒を心がけましょう。休肝日をつくりましょう。
健診・がん検診	年一回健康診査、がん検診を受けましょう。異常があった場合は、早目に医療機関を受診しましょう。 口腔がん検診 (30 歳～) 肺がん検診・大腸がん検診・肝炎検査 (壮年期参照) 前立腺がん検診 (50 歳以上の男性) 乳がん検診 (視診・触診、マンモグラフィ※) (壮年期参照) 子宮がん検診 (青年期参照) 胃がんバリウム検診 (40 歳以上で、胃がんリスク検診対象外の方) 胃がんリスク検診 (40,45,50,55,60,65,70,75 歳の方)

※乳がんマンモグラフィ検査は、40 歳代は個別検診、50 歳以上は集団検診

(6) 高齢期 (65 歳以上)

加齢や社会環境の変化に伴い、身体面のみでなく、こころの面でも不安感・孤独感が生じやすく健康問題が大きくなる時期です。

興味あることに積極的に関わり、自分にあったやり方で健康づくりを続けることが大切です。

分野	行動目標
歯・口腔の健康	定期的な歯科受診や専門的なケアを受けて、口腔の健康に努めましょう。
	誤嚥性肺炎予防に、日常の歯みがきや入れ歯のお手入れをていねいにしましょう。
栄養・食生活	規則正しい食事から生活リズムを崩さないようにしましょう。
	低栄養や偏った食事にならないように、主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事を作りましょう。
	野菜摂取不足にならないようにしましょう。
	塩分を控えめにしましょう。
	適正体重を維持するための食事量を理解しましょう。
	脱水予防を理解し、こまめな水分補給をしましょう。
身体活動・運動	体力に応じた運動をおこなっていきましょう。
	筋力低下など運動器の障害、転倒予防に努めましょう。
	嚥下機能の低下予防に努めましょう。
休養 (こころの健康)	こころの不調には早目に気づき、一人で悩まずに身近な人や専門機関に相談しましょう。
	認知症予防に関心をもち、趣味の活動や運動、地域活動に積極的に参加するなど、外出の機会を多くしましょう。
喫煙	喫煙者は禁煙しましょう。
飲酒	一日の適正量の飲酒を心がけましょう。休肝日をつくりましょう。
健診・がん検診	年一回健康診査、がん検診を受けましょう。異常があった場合は、早目に医療機関を受診しましょう。 口腔がん検診 (30 歳～) 肺がん検診・大腸がん検診・肝炎検査 (壮年期参照) 前立腺がん検診 (中年期参照) 乳がん検診 (視診・触診、マンモグラフィ) (中年期参照) 胃がんバリウム検診、胃がんリスク検診 (中年期参照)

【予防接種法に基づく予防接種】

インフルエンザ・肺炎球菌

【市川市が独自に公費助成している予防接種】

肺炎球菌 (定期接種対象年齢外で未接種の方)

