

## ライフステージに応じた取り組み

「乳幼児期（0～6歳ごろ）」「学童期（7～12歳ごろ）」「思春期（13～19歳ごろ）」「青年～中年期（20～39歳ごろ）」「中年～初老期（40～64歳ごろ）」「高齢期（65歳以上）」のライフステージ別に、市民の特徴と課題を整理しています。

また、健康づくりに向けて各ライフステージで特に取り組むことが望まれることを示しました。みなさんも自分のこととして考え、健康づくりに取り組みましょう。

### <健康よつかいどう 21 プランの基本目標>

「毎日を健やかに充実して暮らしている」市民を増やそう！

### <ライフステージの特徴>

乳幼児期 (0～6歳ごろ)	身体と生活のリズムの基礎を育む時期
学童期 (7～12歳ごろ)	自ら生活リズムと社会性を身につける時期
思春期 (13～19歳ごろ)	ライフスタイルが変化する中で、生活習慣に配慮し、人間関係の大切さを学ぶ時期
青年～中年期 (20～39歳ごろ)	大人としての自覚を持ち、働き、子どもを産み育て、生活習慣を見直し、維持する時期
中年～初老期 (40～64歳ごろ)	心身の円熟とともに、身体機能が徐々に低下し、高齢期に備え健康を維持する時期
高齢期 (65歳以上)	多少の病気や障害があっても、生きがいをもって楽しむ時期

# 1 乳幼児期（0～6歳ごろ）

家族でコミュニケーションをたくさん取って毎日の食生活を楽しみます。

## <乳幼児期の特徴と課題>

生活習慣や社会性の基礎がつくられる時期です。親の生活習慣や考え方が、子どもの生活習慣や心と身体の発達に大きく影響します。また、子育てに負担感や不安を抱えている親もいます。地域の中で親子を見守り支えることが大切です。

- 食生活のリズムや、味覚が形成される大切な時期です。保護者の食に対する正しい知識が求められます。
- 運動神経機能が急速に発達する時期です。外遊びが少ない子どもがみられます。
- 親や家族などの喫煙により、受動喫煙となる乳幼児や妊婦（胎児）がみられます。
- 大人の生活時間に影響され、就寝時間が遅い子どもがいます。
- 基本的な歯科保健習慣を身につける大切な時期です。

## <乳幼児期で特に取り組むことが望まれること>

食生活・栄養	食生活は生活の基本です。家族でコミュニケーションをたくさんとって毎日の食生活を楽しみましょう。 食材の風味を生かし、薄味を心がけましょう。 また、よく噛んで食べるように心がけましょう。
身体活動・運動	なるべく毎日外遊びをし、十分に体を動かすようにしましょう。 遊びや体を動かすことを通して体づくりを進めるとともに、基本的なルールを学ばせましょう。
休養・心の健康	子どもを愛情をもって育て、年齢にあった基本的なルールを教えましょう。 就園・就学を考慮し、朝型の生活リズムを身につけさせましょう。
歯の健康	適切な歯みがき習慣を身につけることが、強く丈夫な歯をつくることになります。自分で歯みがきができる子でも、親が毎日仕上げみがきをしてあげましょう。

## 2 学童期（7～12 歳ごろ）

早寝早起き朝ごはんをこころがけ、いきいきとした子どもを育てます。

### < 学童期の特徴と課題 >

自立性が芽生える時期です。同時に、大人的生活習慣や考え方が、子どもの生活習慣や心のあり方に大きな影響を与えます。

親の目の届かないところで、さまざまなものに接する機会が増えてくる時期です。家庭や地域が子どもの行動に気を配ることが重要です。

主食をとらない、野菜が足りない、脂肪分が多すぎるなど、食事内容の偏りが目立ってきます。また朝食を抜くなど、食習慣に問題のある子どもが増えています。ファーストフードを食べる機会や外食が多くなっています。

女子のやせ志向がみられ、また男子の肥満もみられます。

外遊びをする子どもが減っています。その一方で、地域のスポーツクラブに加入して運動している子どももいます。

就寝時間が遅く、睡眠時間の短い子どもがいます。

歯みがき習慣が定着する時期ですが、習慣化していない子どももいます。むし歯と歯肉炎が年齢とともに増えてきます。

### < 学童期で特に取り組むことが望まれること >

食生活・栄養	主食（ご飯等）・主菜（たんぱく質のおかず）・副菜（野菜のおかず）をそろえて毎食のメニューを立てましょう。 また、親子で料理をする時間をつくりましょう。
身体活動・運動	遊びや運動を通して、年齢の異なる人と一緒に活動することで、仲間づくりを進め、あいさつや礼儀など人との関わりを学びましょう。
休養・心の健康	人を大事にする心を身につけましょう。 自分の考えをきちんと他人に伝えられ、異なる意見も聞くことで心の成長をはかりましょう。 睡眠時間を確保し、朝すっきりと起きられるようにしましょう。
歯の健康	乳歯から永久歯への生え変わりの時期です。毎食後歯をみがきましょう。 親は子どもの歯に関心を持ち、時々仕上げみがきをしてあげましょう。

### 3 思春期（13～19歳ごろ）

自分と仲間の、心と身体を大切にしてください。

#### < 思春期の特徴と課題 >

受験・進学や就職などにより、生活パターンが大きく変化する時期です。行動範囲もこれまでよりも広くなり、同時に生活習慣の乱れも身につきやすくなります。

また、さまざまな悩みを持ち、心が不安定になりがちです。

- やせ志向の誤ったダイエットの結果、やせすぎの女性が増えています。
- 食事の内容が偏りがちで、脂肪を摂りすぎる人が増えてきます。スナック菓子や甘い飲み物を毎日とる人が多くいます。また朝食を抜く人が増えています。
- 高校生女子ではカルシウムが不足していると感じている人が多くいます。
- 運動不足になりやすい時期です。
- 将来のことや異性・友人関係、自分自身のことなど悩み多き時期です。
- 睡眠時間が短い人が多くいます。
- 喫煙や飲酒を、20歳前から始める人たちがいます。
- 歯科保健への関心が薄い時期で、歯肉炎の人が増えています。
- 性への関心が高くなっています。

#### < 思春期で特に取り組むことが望まれること >

休養・心の健康	睡眠時間を確保し、規則的な生活習慣を継続しましょう。 親や友達など、心を開いて話せる人を持ちましょう。
喫煙・飲酒・薬物	タバコやアルコールの健康への影響について学び、成人するまでは喫煙・飲酒はしないようにしましょう。 薬物の健康への影響について学び、絶対に薬物に手を出さないようにしましょう。
食生活・栄養	食事は生活の基本です。栄養バランス等について知り、適切な食事を心がけましょう。 家族でコミュニケーションを取って食生活を楽しみましょう。
身体活動・運動	日常生活の中で、運動を心がけましょう。
性	性についての正しい知識を持ちましょう。 自分と相手の心と体を大切にしましょう。 親などの大人と、性について話す機会を持ちましょう。

## 4 青年～中年期（20～39歳ごろ）

家族や仲間と過ごす時間を大切にし、身体と心の健康を心がけます。

### < 青年～中年期の特徴と課題 >

多くの人が社会に出て、大人として自らの責任で行動することが求められます。結婚・子育て世代にあたり、家庭的にも社会的にも役割が大きくなる時期であり、パートナーや仲間とのつながりを大切にすることが望めます。また心身ともに無理を重ねがちの人が増え、生活習慣の乱れから、生活習慣病になる人やその予備群とみられる人が目立ち始めてきます。

朝食を食べない男性が多く、その一方で男性の肥満が増えています。  
塩分、脂肪の摂取が多く、カルシウムの摂取が不足しがちです。  
夕食を遅くするなど、食事時間が不規則な人も多くいます。  
車に乗る機会が多いことや仕事や子育てなど多忙なこともあり、運動習慣のない人が多く、意識して運動を心がけている人も少なくなっています。  
ストレスを強く感じ、対処がうまくできていない人が多くいます。中にはうつ状態になる人もいます。  
睡眠による休養が十分に取れていない人が多くいます。  
喫煙率が高い一方、タバコをやめたいと思う人もいます。  
お酒を飲みすぎる人が増えてきます。  
歯周病が年齢とともに増えてきます。

### < 青年～中年期で特に取り組むことが望まれること >

休養・心の健康	会社でも家庭でもストレスが溜まりやすい時期です。自分に合ったストレスの発散方法を見つけましょう。 睡眠を適切に取るようにしましょう。
食生活・栄養	朝食は1日の活動の基本です。朝食を必ず食べるようにしましょう。 塩分や脂質など、食事の内容にも気をつけましょう。 3食は5～7時間くらいの間隔でとり、夕食は寝る2時間前までに軽く済ませましょう。
身体活動・運動	忙しいなかでも、体を動かすことを心がけ、特別に時間を取らずにできる身体活動を工夫しましょう。

## 5 中年～初老期（40～64歳ごろ）

生活習慣の問題点をみなおし、健康に気をつけて暮らします。

### < 中年～初老期の特徴と課題 >

職場等での社会的役割の重要性が増す一方、地域に根づいた生活を送ることも望まれてくる時期です。生活習慣の乱れが蓄積し、生活習慣病やその予備群と指摘される人が増えてきます。

また、身体的機能が低下しはじめる頃です。特に、更年期には特有のさまざまな身体的・精神的変化が現れてきます。

男女とも若い頃と比較して肥満の人が多くなり、メタボリックシンドロームの該当者が増えてきます。

塩分や脂肪を摂りすぎている人が多くなっています。

運動不足の人が多くいます。その一方で50歳代及び60歳代を中心にウォーキングなどの身体活動を楽しむ人が多くいます。

ストレスを強く感じ、対処がうまくできていない人が多くいます。中にはうつ状態になる人もいます。

睡眠による休養が十分に取れていない人が多くいます。

男性の喫煙率が高く、また吸う本数が多い人がいます。

多量飲酒をする男性がいます。

歯周病が増え、歯の喪失が増えてきます。

### < 中年～初老期で特に取り組むことが望まれること >

身体活動・運動	手軽にできるウォーキングなど、自分の体力や健康状態に合った運動を見つけて継続しましょう。
食生活・栄養	食生活が生活習慣病に大きく影響します。塩分や脂質を抑えたバランスのよい食事を心がけ、夕食は寝る2時間前までに軽く済ませましょう。
休養・心の健康	会社でも家庭でもストレスが溜まりやすい時期です。自分にあったストレスの発散方法を見つけましょう。 睡眠を適切に取るようにしましょう。 高齢期を迎える前に、これからの人生に向けての目標を設定しましょう。 積極的に地域活動に参加し、人との交流やふれあいを楽しみ、地域の中で自分の力を活用しましょう。

## 6 高齢期（65歳以上）

生きがいを持って、毎日いきいきと暮らします。

### < 高齢期の特徴と課題 >

健康上の課題を抱える人が増えるとともに、身体的・精神的能力の個人差が大きくなってきます。

仕事などから離れて自由になる時間が増えるとともに、主な生活の場が家庭や地域になり、地域の中に日常的に活動する場所を持つことが求められる時期です。これまで会社等で働いていた人の中には、地域との関わりが薄い人もみられます。

調理済み食品の利用頻度の高い人が多くいます。一人暮らし等により一人で食事をする人も多くなっています。

余暇時間が長くなり、健康への関心も高くなる中で、意識的に運動を心がけている人が多くなっています。

男性のなかには地域との関わりが薄く、外出や運動などの機会が少ない人がいます。

健康面での不安を抱える人が多くいます。

タバコやお酒をやめられず、病気を悪化させてしまう人がいます。

加齢による歯の喪失のため、食生活に支障を生じる人がいます。

### < 高齢期で特に取り組むことが望まれること >

身体活動・運動	自分の体力や健康状態にあったストレッチやウォーキングなどを継続して楽しみましょう。
食生活・栄養	少量でもよいのでバランスのよい食事を定期的にとりましょう。 調理済み食品には野菜を加えてバランスをとり、油分や塩分を薄める工夫をして利用しましょう。
休養・心の健康	積極的に地域活動に参加し、人との交流やふれあいを楽しみ、地域の中で自分の力を活用しましょう。

