

第5章 ライフステージ別の健康づくり

健康づくりは、妊娠期から高齢期まで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ごとにそれぞれの特徴があり、市民一人ひとりが自分の属するライフステージの特性を理解し、健康づくりに取り組むことが大切です。この章では、人生を4段階のライフステージに区分し、ステージごとの健康づくりのポイントを提案します。

1. 妊娠期・乳幼児期(0～5歳)

妊娠中は母親の生活習慣が胎児の成長に大きく影響します。また、妊婦を取りまく周囲の人の協力や環境づくりも大切です。乳幼児期は、心身の発達が急速に進む時期で、適切な生活リズムの基礎をつくることで健やかに成長していきます。基本的な生活習慣や健康観は、家族単位で受容・形成されることから、家族ぐるみの健康づくりが必要です。

- ◆ 妊娠中・出産後は時期に応じて、十分なエネルギーや栄養素をとりましょう。
- ◆ 食事・遊び・睡眠を基本とする生活リズムを確立しましょう。
- ◆ 毎朝、親子そろって朝食を食べましょう。
- ◆ ささまざまな食べ物のおいしさや、誰かと食べる楽しさを知りましょう。
- ◆ 親子で楽しく体を動かして、外あそびをする機会を増やしましょう。
- ◆ 妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう。
- ◆ 妊娠中の喫煙をなくしましょう。
- ◆ 受動喫煙を防ぎましょう。
- ◆ むし歯を予防しましょう。
- ◆ かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもちましょう。

2. 学童期・思春期(6～19歳)

身体面・精神面が著しく発達し、子どもから大人への移行、社会への参加を進めていく時期で、家庭から学校中心の生活へ変化し、自立した生活習慣が確立されます。この時期に獲得する生活習慣や健康観は、将来の健康へ大きく影響します。自身の心身の成長について関心を持ち、健康で活力のある生活を送るための基盤をつくることが重要です。

- ◆ 朝食を毎日とりましょう。
- ◆ 主食・主菜・副菜がそろった食事を毎日3食規則正しく食べましょう。
- ◆ 薄味に慣れ、素材の味を楽しみます。
- ◆ ささまざまな運動やスポーツに関心を持ち挑戦しましょう。
- ◆ 困ったときは一人で悩まず、家族や友人に相談しましょう。
- ◆ こころも体もしっかり休ませましょう。
- ◆ お酒は絶対に飲まない(飲ませない)ようにしましょう。
- ◆ たばこは絶対に吸わない(吸わせない)ようにしましょう。
- ◆ 正しい歯の磨き方を身につけ、歯の健康を保ちましょう。
- ◆ かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもちましょう。

3. 青年期・壮年期・中年期(20～64歳)

青年期や壮年期は、進学、就職、結婚、子育てなどにより生活習慣や生活環境が変わりやすく、自身の健康を置き去りにしがちです。この時期の過ごし方が生活習慣病などの疾病の発症に大きく影響するため、ライフスタイルに合った健康により行動をとることが大切です。

中年期は、身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる一方で、社会的に重要な役割を担うため精神的な負担は大きくなります。この時期から、生活習慣病の発症が急増してくるため、生活習慣を振り返り、生活改善に取り組むことが必要です。

- ◆ 自身の体調の変化を意識し、日々の健康管理につとめましょう。
- ◆ 定期的に健(検)診を受診し、生活習慣病の早期発見・早期治療につとめましょう。
- ◆ 朝食を毎日食べ、欠食しないようにしましょう。
- ◆ 野菜を1日350g以上とりましょう。
- ◆ 薄味を心がけ、適塩につとめましょう。
- ◆ 日頃から意欲的に体を動かすように心がけましょう。
- ◆ 柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をしましょう。
- ◆ 息がはずむ程度の有酸素運動を定期的に行いましょう。
- ◆ 自分のストレスに気づき、自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。
- ◆ お酒が体に及ぼす影響を知って、適量を守りましょう。
- ◆ たばこが体に及ぼす影響について正しく理解し、マナーを守りましょう。
- ◆ 歯周病を予防しましょう。
- ◆ かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもちましょう。

4. 高齢期(65歳以上)

病気や老化で身体機能が低下し、健康状態への不安や生活での困りごとが増えてくる時期です。高齢期を健康に過ごすために、病気の早期発見・早期治療はもちろん、積極的に筋力づくりや認知機能の維持に取り組むことが重要です。また、これまでの経験を生かしたり、新たな活動をはじめたりと、社会活動への参加等を通じて、生きがいを感じられる豊かな生活を送ることが大切です。

- ◆ 定期的に健(検)診を受診し、生活習慣病の早期発見・早期治療につとめましょう。
- ◆ 1日3食を規則正しく食べ、食事を楽しみましょう。
- ◆ 主食・主菜・副菜がそろった食事が必要な栄養素をしっかりととりましょう。
- ◆ 柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をしましょう。
- ◆ 外出する機会を増やしましょう。
- ◆ 歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう。
- ◆ かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもちましょう。