

## 第5章 ライフステージ別の健康づくり

健康づくりは、乳幼児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5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. 乳幼児期（0～5歳）・妊娠期

乳幼児期は、心身の発達が急速に進む時期で、親の愛情・生活習慣に大きな影響を受け、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。

また、妊娠中は母親の生活習慣が胎児の成長に大きく影響し、特にこの時期の母親の食生活が子どもの成長後の健康状態に影響を及ぼすことが示唆されています。

- 毎朝、親子そろって朝食を食べ、規則正しい食事のリズムを身につけましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。
- 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。

### 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ます。自立した生活習慣が確立されますが、生活習慣の乱れなど、将来の健康へ大きく影響する行動が始まるきっかけになる時期でもあります。

- 朝食を毎日食べましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。
- いろいろな運動に関心をもち挑戦しましょう。
- 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。
- お酒は絶対に飲ま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。
- むし歯を予防しましょう。

### 3. 青年期・壮年期（20～39 歳）

---

進学、就職、結婚などにより生活習慣や生活環境が変わり、ライフスタイルが確立する時期で、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します。

- 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 350 g 以上とりましょう。
- 日頃から意欲的に体を動かすように心がけましょう。
- 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。
- たばこを吸わない人を増やしましょう。
- 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。

### 4. 中年期（40～64 歳）

---

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。生活習慣病の発症も急増してくるため、生活習慣の見直しが必要な時期です。

- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。
- 野菜を 1 日 350 g 以上とりましょう。
- 息がはずむ程度の有酸素運動を定期的にしましょう。
- 柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をしましょう。
- できるだけ乗り物（車やバイク、エレベーターなど）を利用しないようにしましょう。
- お酒が体に及ぼす影響を知って、適量を守りましょう。
- たばこを吸わない人を増やしましょう。
- 歯の喪失を防ぎ、口腔機能を保ちましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診等を受け歯の健康管理につとめましょう。
- 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。

### 5. 高齢期（65 歳以上）

---

病気や老化で身体機能が低下しますが、これまでの経験を生かして自分らしい豊かな生活をしていく時期です。

- 1 日 3 食を規則正しく食べましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事で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。
- 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。