

(2) ライフステージ別の実践目標

乳幼児期（0～6歳）（妊娠期）

■特徴

（乳幼児期）

- 心身の発達が急速に進む時期です。五感を通じた刺激、愛情あるスキンシップが大切です。親の生活習慣、健康観に大きな影響を受けます。
- よく食べ、よく遊び、しっかり眠るといった適切な生活リズムの基礎をつくる時期です。

（妊娠期）

- 妊娠中は心身の状態に様々な変化が起きます。母親の生活習慣が胎児の成長に大きく影響します。特に食生活は母親だけでなく、胎児の成長に大きく影響し、この時期の栄養が子どもの成人後の健康状態に影響を及ぼすことが示唆されています。妊娠中の栄養状態、適正な体重管理が大切です。

■主な課題

（乳幼児期）

- 「子どもの食生活に問題がある」と感じている親は約6割であり、その内容は「好き嫌いが多い」「食事のバランスが悪い」「食が細い」などとなっています。食べる意欲が活動意欲にも影響することから、食べる意欲を育て、家族で食を楽しむことが大切です。

（妊娠期）

- 妊娠中で「喫煙をしている人」が1割弱、「飲酒をしている人」が1割弱となっています。妊娠中の喫煙や飲酒が胎児へ与える様々な悪影響を理解し、喫煙や飲酒はやめることが重要です。また、家族も妊婦や子どもにタバコの煙を吸わせることのないようにすることが求められます。
- 妊娠中は女性ホルモンの分泌量の変化などで歯周病菌が増えやすい状態になるといわれています。また、歯周病は早産等の原因となることがあります。歯科検診を受けて、妊娠に伴う変化を知り、適切な対処方法を身につけることが大切です。

■ 実践目標

健康づくり領域	実践目標
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・ 色々な味を知り、好き嫌いなく、何でも食べるようにしましょう ・ 家族みんなでの食事を楽しみましょう ・ 栄養バランスに気をつけ、適正な体重管理をしましょう（妊娠期）
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 遊びを通じて体を動かすことを楽しみましょう
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゆったりとした気分で子どもとすごしましょう ・ 親子のふれあいを深めましょう
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠をきっかけに、たばこを吸っている人は禁煙にチャレンジしましょう ・ 妊婦や子どもが受動喫煙にならないように、家族も気をつけましょう
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもには噛みごたえのあるものを、よく噛んで食べ、咀嚼力の基礎づくりをしましょう ・ 子どもの発達に応じた歯みがき習慣をつくりましょう ・ 妊娠中こそ、歯の検診を受けましょう
健診・生活習慣病等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児健診を受診しましょう ・ 妊婦健診を受診しましょう（妊娠期）

少年期（7～18歳）

■特徴

- 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す。
- 家庭から学校中心の生活へ変化します。
- 思春期では、こころと体の発達バランスが不安定になりやすく、生活習慣の乱れなどに留意する必要があります。

■主な課題

- 朝食を1人で食べる小学生は約2割、中学生は約5割となっています。家族で食を楽しみ、中学・高校生の頃から朝食の欠食が当たり前にならないようにすることが重要です。
- 運動やスポーツを週3日以上習慣的にしている小学5年生は男子が約6割、女子が3割強となっています。身体が発達するこの時期に運動やスポーツに取り組み基礎体力を高めることが求められます。
- 未成年の喫煙、飲酒は身体の健全な成長を妨げます。成長期における害の大きさを知り、未成年での喫煙、飲酒を絶対にしないことが必要です。

■実践目標

健康づくり領域	実践目標
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・ バランスのとれた朝食で1日をスタートさせましょう ・ 家族みんなでの食事を楽しみましょう ・ 基本的な調理技術を習得しましょう
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校での部活動や地域のスポーツクラブ等に積極的に参加し、運動やスポーツを楽しみましょう
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 悩みごとはひとりで抱えず、早めに相談しましょう ・ 新しい出会いを楽しんで、相談できる仲間をつくりましょう ・ 目標や夢に挑戦しましょう ・ 夜更かしをせずに睡眠時間をしっかりととりましょう
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙は絶対にやめましょう。興味本位で吸わない！友達を誘わない！
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年は飲酒禁止です。周りの大人も飲ませないようにしましょう
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎食後、寝る前は歯みがきをしましょう ・ お菓子やジュースなどの甘いものを食べ過ぎないようにしましょう ・ 1口30回 よく噛んで食べる習慣を身につけましょう
健診・生活習慣病等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣は健康にどのような影響をおよぼすのか、自分や家族の健康について考えましょう
がん	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんの予防について学びましょう

青年期（19～39歳）

■特徴

- ライフスタイルが確立する時期です。進学、就職、結婚などにより生活習慣や生活環境が変わり、規則正しい生活を損ないやすい時期でもあります。
- 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します。

■主な課題

- 20歳代女性のやせ（BMI18.5未満）が約2割となっています。過度な痩身は骨の量の減少、低体重児出産などのリスクを高めます。自分の適正体重を知り維持することが求められます。
- 女性の喫煙率は20代が最も高くなっています。喫煙や受動喫煙による健康への影響を知り、禁煙相談・治療等をうまく活用した禁煙の取組が求められます。
- 20代、30代男性の朝食の欠食率は他世代よりも高く2割強となっています。朝食をとることで、脳にエネルギーが補給され、働きが活発になり、集中力や記憶力がアップします。1日を元気に過ごすために少しでも朝食をとることが大切です。

■実践目標

健康づくり領域	実践目標
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝ごはんを少しでも食べる習慣を身につけましょう ・ 1日5皿、たっぷり野菜をとり、脂肪はとりすぎないようにしましょう ・ 素材の味を楽しみ、食塩のとりすぎに気をつけましょう ・ 就寝前2時間以内の食事は控えましょう ・ バランスの良い食事を家族や仲間と楽しみましょう ・ 過度なダイエットはやめましょう
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活の中でできるだけ歩くことを意識しましょう。近所へは徒歩で、エレベーターよりも階段利用などを心がけましょう ・ 自分にあった運動を見つけ、習慣化しましょう
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠でこころとからだの休養をとりましょう ・ 自分にあったストレス解消の方法を見つけましょう ・ 心配ごとや悩み事は1人で抱え込まないで相談しましょう ・ 眠れない、食欲がないなど不調を感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙相談や医療機関を活用し、禁煙に挑戦してみましょう。周りのみんなも応援しましょう ・ 子どもの前や公共の場では受動喫煙防止を心がけましょう
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 週に2日は休肝日にし、節度ある飲酒をこころがけましょう ・ 「イッキ飲み」、飲めない人への無理な飲酒の勧めはやめましょう
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日30回 よく噛んで食べ、肥満を予防しましょう ・ かかりつけの歯科医を持ち、1年に1回は歯科検診を受けましょう ・ 学校や職場で食後の歯みがきの時間を作りましょう ・ デンタルフロスなどを使い、しっかりとセルフケアをして歯周病を予防しましょう
健診・生活習慣病等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の適正体重を知り、毎日の体重測定で肥満を予防しましょう ・ 健診は生活習慣改善のチャンスです。年に1度は健診を受けましょう
がん	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんについて正しい知識を持ちましょう ・ 女性は20歳から子宮頸がん検診を受けましょう

壮年期（40～64歳）

■特徴

- 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、精神的負担は社会的に重要な役割を担うなど大きくなってきます。また、生活習慣病の発症も急増してきます。
- 高齢期を健康的に過ごすために、生活習慣の見直しが必要な時期です。

■主な課題

- 定期的に特定健診を受けている人は2割強（国保）となっています。年に1度は健診で自分の健康状態を知ることが重要です。
- 30分以上の運動を週2日以上している人は約3割です。適度な運動による生活習慣病の予防やストレス解消が健康づくりの要となります。
- 男性の喫煙率は40歳代が最も高くなっています。喫煙や受動喫煙による健康への影響を知り、禁煙相談・治療等をうまく活用した禁煙の取組が求められます。
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人は、男性は40歳代が最も多く、また、50～70歳代では毎日飲酒をする人が多くなっています。過度な飲酒の身体への影響を知り、健康を害さない飲酒が求められます。

■実践目標

健康づくり領域	実践目標
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日5皿、たっぷり野菜をとり、脂肪はとりすぎないようにしましょう ・ 素材の味を楽しみ、食塩のとりすぎに気をつけましょう ・ よく噛んで、腹八分目の食事を心がけましょう ・ バランスの良い食事を家族や仲間と楽しみましょう ・ 就寝前2時間以内の食事は控えましょう
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活でできるだけ歩くことを意識しましょう。近所へは徒歩で、エレベーターよりも階段利用などを心がけましょう ・ 運動の時間を確保することが難しい人は、家事や通勤の中でできる「ながら運動」から始めましょう。まずは「姿勢」を良くしましょう
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠でこころとからだの休養をとりましょう ・ 自分にあったストレス解消の方法を見つけましょう ・ 心配ごとや悩み事は1人で抱え込まないで相談しましょう ・ 眠れない、食欲がないなど不調を感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙相談や医療機関を活用し、禁煙に挑戦してみましょう。周りのみんなも応援しましょう ・ 子どもの前や公共の場では受動喫煙防止を心がけましょう
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 週に2日は休肝日にし、節度ある飲酒をこころがけましょう
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1口30回 よく噛んで食べ、肥満を予防しましょう ・ 毎食後、寝る前の歯みがきをしましょう ・ 歯間ブラシなどを使いしっかりとセルフケアをして歯周病を予防しましょう ・ かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう
健診・生活習慣病等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診は生活習慣改善のチャンスです。年に1度は健診を受けましょう ・ 健診で指導や受診を指示されたら必ず早期に相談しましょう
がん	<ul style="list-style-type: none"> ・ がん検診を年に1回は受診しましょう（子宮頸がん、乳がん検診は2年に1回）

高齢期（65歳～）

■特徴

- 病気や身体機能の低下が生じる時期です。心身の老化や障害と上手くつきあい、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。
- 心身の機能の衰えが、不安感、孤独感などを招き、こころの問題を生じやすい時期でもあります。

■主な課題

- 30分以上の運動を週2日以上している人は男性で約5割、女性で約4割です。加齢とともに身体活動は低下していきますが、日常的に積極的に身体を動かすことで身体機能の維持向上を図ることができます。無理をせずに、楽しく、身体を動かすことが大切です。
- 高齢の人で就業をしているのは2割弱、地域や組織での活動に参加している人は約4割となっています。高齢になっても、目標を見つけ、積極的に社会参画を行い、生き生きと過ごすことが健康づくりにつながります。
- 80歳になっても20本以上の自分の歯を保つ「8020」の達成率は約4割となっています。かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯や歯肉の状態を確認することが歯の健康づくりには重要です。

■実践目標

健康づくり領域	実践目標
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低栄養に気をつけて、良質なタンパク質（肉・魚）を十分に食べましょう ・ 家族や仲間と食事を楽しみましょう
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 散歩、ストレッチ、体操など自分にあった運動を続けましょう ・ ロコモティブシンドロームの知識を持ち、運動機能や体力の低下を予防しましょう。腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきなどの症状があるときは、まずは医師の診察を受けましょう。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「古い」の意識を高めずに、色々なことに好奇心をもって過ごしましょう ・ 家族や地域との関係の中で、積極的に役割を果たしましょう ・ 心配ごとや不安があったらひとりで抱え込まずに相談しましょう
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙相談や医療機関を活用し、禁煙に挑戦してみましょう。周りのみんなも応援しましょう ・ 子どもの前や公共の場では受動喫煙防止を心がけましょう
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 週に2日は休肝日にし、節度ある飲酒をこころがけましょう
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生涯自分の歯でおいしく・楽しく食事をしましょう ・ 入れ歯になってもしっかり噛んで、病気を予防しましょう ・ かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう ・ 口腔体操で誤嚥を予防しましょう
健診・生活習慣病等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診は生活習慣改善のチャンスです。年に1度は健診を受けましょう ・ 健診で指導や受診を指示されたら必ず早期に相談しましょう
がん	<ul style="list-style-type: none"> ・ がん検診を年に1回は受診しましょう（子宮頸がん、乳がん検診は2年に1回）

