

第8章

ライフステージに応じた健康づくり

1 ライフステージの設定

乳幼児から高齢者まで、ライフステージに応じて課題や留意する点が異なります。そのため、本市ではライフステージを7期に分類し、各ライフステージの特色に応じて市民一人ひとりが健康づくりを実践していく取組のポイントをまとめました。

- | | | |
|------------------------|-----------|---------|
| 1. 育ちの世代 | (乳幼児期) | 0～5歳頃 |
| 2. 学びの世代 | (学童・少年期) | 6～15歳頃 |
| 3. 成長の世代 | (思春期・青年期) | 16～22歳頃 |
| 4. 自立の世代 | (壮年期) | 23～49歳頃 |
| 5. 円熟の世代 | (中年期) | 50～64歳頃 |
| 6. ^{みの} 稔りの世代 | (前期高齢期) | 65～74歳頃 |
| 7. 輝きの世代 | (後期高齢期) | 75歳頃～ |

市民が主役の健康づくりを推進する、ときも健康プロジェクト「いきいき川越大作戦」を展開しています。

川越市ときも健康プロジェクト

いきいき川越大作戦

～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～

- 野菜を今より意識して食べましょう
- 主食・主菜・副菜が揃った食事をしましょう
- うす味を心がけましょう

食事

運動

健診

- 車やエレベーターを使わず歩くなど、意識的に身体を動かしましょう
- ラジオ体操やウォーキングなど、運動を継続しましょう
- スポーツを楽しみましょう

- 年に1度、健康診査と歯科健診を受けましょう
- 定期的ながん検診を受けましょう

2 ライフステージ別の取組

（1）育ちの世代（乳幼児期）0～5歳頃

育ちの世代は、心や身体の機能が大きく発達し、生活機能が形成され始めます。生活習慣の基礎をつくる大切な時期ですが、保護者等の生活リズムなどが大きく影響するため、周囲が望ましい生活習慣の見本を示し、家族とのふれあいの中で子どもの健やかな成長を育みましょう。

また、育ちの世代は、家庭とともに地域が主な生活の場となります。地域の人と積極的にあいさつを交わすなどの交流を図ることで、人間関係を広げることができます。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○身体の発育や発達が著しく、性格や生活習慣の基礎がつくられる重要な時期	
	○遊びやスキンシップを通して、心や運動機能が発達する	
生活背景	○保護者等の生活リズムなどが強く影響する	
	人生の節目	誕生 保育園・幼稚園等への入園
健康づくりの課題等	生活の場面	家庭、地域 保育園・幼稚園等
	・早寝早起きの実践 ・健康習慣を身に付ける ・受動喫煙への対策 ・保護者自身の健康づくり	

川越市子育てガイドマップ「こえどちゃん」の紹介

子育てをしているといろいろな悩み事や相談したいことが出てくるのではないのでしょうか。

そんなとき活用していただきたいのが「こえどちゃん」。幅広い子育て情報が掲載されています。

しかも現役の子育て中のお父さんお母さんが「子育て目線」で編集しています。

「こえどちゃん」は、市役所・総合保健センター・市民センターなどで配布しています。ぜひ活用してください。

（担当：こども政策課）



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 朝、昼、夕の食事のリズムをつけ、楽しく食事をする ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・食に関わる体験をする
身体活動・運動	● 家族等と一緒に楽しく外遊びをする
歯と口の健康	● 食後の歯みがき習慣を身に付ける ● 仕上げみがきをしてもらう ・定期的に歯科健診を受ける（受けさせる） ・しっかりよくかんで食べる習慣を身に付ける
休養・こころの健康	● 早寝・早起きをする ・親子のスキンシップを大切にする ・スマートフォンやテレビなどはルールを決めて付き合う ● 自分なりの楽しみや生きがいを見つける（例）あいさつする
たばこ	—
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	・乳幼児健診や予防接種を受ける（受けさせる）

保育園での食育の取組

「一人ひとりの子どもの食を営む力を育み、豊かな心と体を育てる」を目標に、保育園では食育を推進しています。

また収穫や調理等の食に関わる体験や5歳児を対象に食の大切さや箸の持ち方等の食事のマナーに関する指導を行っています。

（担当：保育課）



（2）学びの世代（学童・少年期）6～15歳頃

学びの世代は、成長が最も著しい時期にあたり、大人になる体の基礎をつくる時期です。家庭の中で生活習慣が確立されていきますが、望ましい食生活や集団活動に必要な社会性等を身に付け、自分で自分の健康を管理する意識を持つことが大切となります。

また、家庭から学校、親から友人へと生活空間や人間関係が変化するため、家庭での取組と併せて、主な生活の場である学校での取組が重要となります。さらには、もう一つの生活の場である地域では、あいさつを交わすなどの交流を図ることで、人間関係をさらに広げることができます。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○体格や身体機能の発達が著しく、基礎体力が身に付く時期	
	○社会参加への準備段階であり、心身共に著しく発達する	
生活背景	○生活習慣の基礎が定着する時期	
	人生の節目	小学校入学、中学校入学
生活背景	生活の場面	家庭、地域 小学校、中学校
	健康づくりの課題等	・食習慣、運動習慣等の望ましい生活習慣の定着 ・永久歯のむし歯の増加 ・たばこやアルコールなどへの正しい知識の習得 ・ゲーム、インターネットを利用したサービスなどの長時間利用

学校等での食育の取組

小・中学校において、食の大切さや食事の選び方等食に関する指導を行っています。

また、地場産物を使用した献立を給食に取り入れるなど、食糧の生産、流通、消費について理解を深め、食に対する感謝の気持ちを育むための取組を実施しています。

（担当：学校給食課）



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 黄、赤、緑バランスのよい食事について理解する ・朝食を毎日食べる ・家族と一緒に食事をする ・食に関わる体験をする
身体活動・運動	● 身体を使った遊びやスポーツを楽しみ、基礎体力を付ける
歯と口の健康	● 食後に歯みがきをする ● 仕上げみがきやチェックをしてもらう ・自分の歯と口に関心を持つ ・しっかりよくかんで食べる
休養・こころの健康	● 早寝・早起きをする ・一人で悩まず、家族や先生等に相談する ・困ったときの相談先を知る ・スマートフォンやテレビなどはルールを決めて付き合う ● 自分なりの楽しみや生きがいを見つける （例）地域の人とあいさつをする （例）地域の中で学ぶ
たばこ	● たばこの害を知る ● たばこを絶対に吸わない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 自分の健康に関心を持つ ・お酒の健康への影響を学び、お酒を飲まない

バランスのよい食事とは？（黄・赤・緑）

「黄」「赤」「緑」の3つのグループをそろえて食べよう！

エネルギー村（黄）

ごはん、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
主にエネルギーのもとになる食品

きんにく村（赤）

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など
主に体をつくる食品

ビタミン村（緑）

野菜、果物、きのこ類など
主に体の調子を整える食品

（3）成長の世代（思春期・青年期）16～22歳頃

成長の世代は、身体的な成熟とともに生活習慣が固まる時期ですが、学生や社会人の単身生活等により生活の自由度が高くなり、喫煙等の望ましくない生活習慣が身に付きやすい時期でもあります。

また、美容やファッションといった視点で健康を捉えがちであり、極端な生活習慣を実践してしまう危険性があります。さらに、学校生活から社会人へ向け大きく生活環境が変化する時期でもあるため、自立へ向けて健康を守る知識を身に付け、自分自身で健康管理ができるようにすることが必要です。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○人生で最も体力が充実する時期であり、この時期の運動習慣が生涯を通して健康に過ごす基盤をつくる	
	○ストレスにより体やこころの不調を感じやすい	
	○学校生活や仕事が生活の中心となり、食事の時間や睡眠時間等の生活習慣が不規則になりやすい	
生活背景	人生の節目	高校入学、大学入学 就職
	生活の場面	家庭、地域 高校、大学、会社
健康づくりの課題等		・望ましい食生活についての理解、実践、習慣化 ・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての理解 ・アルコールが体に及ぼす影響や適量飲酒の知識の習得 ・自分自身の健康を守る知識の習得



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 主食、主菜、副菜がそろった食事を意識する ・ 朝食を毎日食べる ・ 適正体重を知り、定期的に体重をはかる習慣を付ける
身体活動・運動	● 運動やスポーツを楽しみ、基礎体力を付ける
歯と口の健康	● 正しい歯みがきを実践し、むし歯や歯周病を予防する ● 定期的に歯科健診を受ける
休養・こころの健康	● しっかりと睡眠をとる ・ 一人で悩まず、家族や先生等に相談する ・ 困ったときの相談先を知る ● 自分なりの楽しみや生きがいをみつける （例）友人関係を広げる （例）地域との関わりを持つ
たばこ	● たばこの害を知る ● たばこを絶対に吸わない（20歳未満）
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 自分の健康に関心を持ち、健康管理を意識する ・ お酒を飲まない（20歳未満）

生活リズムを整えよう！

高校生や大学生等の年代は、部活動や塾、アルバイトなどにより、生活リズムが乱れやすくなります。毎日を元気に過ごすために下記の習慣を心がけましょう。

- 決まった時間に起床する
遅く寝ても決まった時間に起きることでその日は早く就寝することができ、生活リズムが整います。
- 1日3食規則正しく食べる
夜遅い時間に食べ過ぎるとお腹が空かず朝食を抜きがちになります。
そのような時は間食を上手に取り入れて遅い時間の食事を控えましょう。

<部活動や塾、アルバイトの休憩時間におすすめの間食>



おにぎり



サンドイッチ



ヨーグルト



野菜ジュース

（４）自立の世代（壮年期）23～49歳頃

（働き世代・子育て世代）

自立の世代は、社会人としての独立と同時に、結婚や出産等でライフスタイルが大きく変化し、社会的にも最も活動的になる時期です。

家庭や職場等でも責任や仕事が増えて精神的なストレスが高まると同時に、睡眠が十分にとれず不調を感じる人が多くなります。時間に余裕が持てず自分自身の健康を顧みることがおろそになりやすい時期ですが、家族の健康と併せて、自分自身の健康を見直しましょう。特に40歳になると、特定健康診査やさまざまながん検診等を受けることができるため、積極的に受診し自分の身体について知ることが大切です。

また、子育て中の人は、社会から孤立することにより心身の健康に影響をきたすことがあるため、子育てサロンなどの地域の集まりに参加したり、趣味の会に参加したりするなど、積極的に社会参加していく必要があります。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○社会人として独立し、ライフスタイルを決定する重要な時期	
	○健康への関心が低く、生活習慣病が発症しやすい	
生活背景	○妊娠や出産等で母子共に健康な身体づくりが必要	
	○円熟の世代以降の健康状態に大きな影響を与える	
生活背景	人生の節目	卒業・自立、就職、離職、転職 結婚、妊娠、出産
	生活の場面	家庭、地域 大学、会社、子どもの通う園・学校
健康づくりの課題等		・不規則な生活習慣 ・仕事、育児等の多忙による、健康への意識の低下 ・自身の健康が家族の健康と関連していることへの理解

ときも健康メッセージ～最優秀賞～

お父さん、お母さんへ

いつも、お仕事がんばってくれて、ありがとう。
がんばりすぎていて体、大丈夫？
いつまでも元気な笑顔をみていたいので、
健診を受けて、ずっと笑顔でいてね。

作者：本田 あやめ

ときも健康メッセージは、両親（保護者）や祖父母等へ「健診を受けて、いつまでも健康でいてほしい」という思いをこめて、小学生が作ったメッセージです。

（担当：国民健康保険課）

□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 朝食をしっかり食べる ● 適正体重を維持するため、定期的に体重をはかる ● 野菜を今より多く食べる ● 減塩に取り組む ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事をする ・ 地元産を意識する（地産地消） ・ 食品を無駄にしないように意識する ・ 食の安全について正しい知識を持つ
身体活動・運動	● 生活の中で身体を動かす習慣を付ける（通勤時や家事、育児等で意識して身体を動かす） ・ 自分にあった運動をみつけ、運動を習慣にする
歯と口の健康	● 自分にあった口腔ケアを実践する ● かかりつけ歯科医を持つ ● 歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ ● 定期的に歯科健診を受ける ・ ゆっくりよくかんで食べる
休養・こころの健康	● しっかりと睡眠をとる ● ストレスと上手に付き合う ・ 困ったときの相談先を知る ● 自分なりの楽しみや生きがいを見つける （例）友人関係を広げる （例）地域との関わりを持つ
たばこ	● たばこの害を理解し、禁煙する ● 周りの人に受動喫煙させない ● 妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 定期的に健（検）診を受ける ● 飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ ・ 妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない

分 野	取 組
妊産婦期	
栄養・食生活（食育）	● 主食・主菜・副菜のそろった食事をする
身体活動・運動	● 体調に合わせて適度に運動し、体力を維持する
歯と口の健康	● 歯周病等を予防するため、適切な口のケアをする
休養・こころの健康	● 子育てサロンに参加するなど、地域との関わりを持つ
たばこ	● 妊娠中や授乳中はたばこを吸わない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 妊婦健康診査等の健診を受ける ● 妊娠中や授乳中は飲酒しない

やめましょう！妊娠中のお酒とたばこ

妊娠中の飲酒や喫煙は、お腹の赤ちゃんに悪影響を与えます。
大切な赤ちゃんのために、妊娠中や授乳中は、お酒やたばこを止めましょう。

- 妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群（FAS）のリスク
妊娠中に飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんにさまざまな影響を及ぼすことがあります。胎児・乳児の低体重や顔面を中心とする奇形・脳障害等のほか、ADHD（注意欠如・多動症）や成人後の依存症リスクなどの可能性があり、胎児性アルコール症候群と呼ばれています。



- 妊娠中の喫煙は、早産や乳幼児突然死症候群（SIDS）等のリスク
妊娠中の喫煙は、母体や赤ちゃんにさまざまな影響を及ぼすことがあります。早期破水や早産の原因となったり、胎児の成長が制限され低出生体重児が生まれる可能性が増加したりします。また、出生後の乳児期においては、乳幼児突然死症候群の原因となることがあります。

※妊娠中や授乳中のお母さんの受動喫煙も、胎児や乳児に同様の影響を与えます（受動喫煙については、p62「喫煙と受動喫煙の害」のコラムを参照）。



働き世代の健康づくり

働き世代の人は、仕事や子育てなど社会や家庭で担う役割が大きく、忙しい毎日を過ごしているのではないのでしょうか。自分の身体に関心を持ちにくい、後回しになりがちな時期ではありますが、健康寿命の延伸を阻む原因である生活習慣病は、働き世代からの生活習慣の積み重ねが大きく影響します。自分自身や家族のためにも、いつまでも元気であるために、今から健康づくりに取り組みましょう。

また、家庭での取組も大切ですが、働き世代の方が一日の大半を過ごす「職場」での取組も重要です。以下からは、働く場所における健康づくりについて紹介します。

●働く場所での健康づくり

みなさんは、「健康経営®^{*}」という言葉をご存知でしょうか。健康経営とは、会社が社員の健康に投資して、いきいきと元気に働いてもらうことを言います。

本市においても埼玉県健康経営認定制度^{*1}に登録し、積極的に健康づくりに取り組んでいる企業があります。企業等での取組が働く世代の健康づくりに大きく影響するため、働く場所での健康づくりの参考にしてみたいはいかがでしょうか。

^{*1} 埼玉県健康経営認定制度：埼玉県健康経営実践事業所、埼玉県健康宣言事業所として埼玉県が認定する制度です

【川越市内の埼玉県健康経営実践事業所】

（令和2年3月現在）

初回認定月	事業所名	健康経営実践内容
H30.11	岩堀建設工業株式会社	○健康診断の結果をグラフ化 ○本社・工事現場でのラジオ体操等
H31.4	初雁興業株式会社	○産業医の健康相談 ○健康チェックコーナー設置等
R1.5	株式会社埼玉クリーンサービス	○社内トレーニングジムの設置 ○社内完全禁煙 ○コバトン健康メニューなどの共有等
R1.7	明治安田生命保険相互会社 川越支社	○みんなの健活プロジェクトの展開 ○私の「健康宣言」の実施等
R1.8	サンケン電設株式会社	○喫煙所の廃止により社内禁煙 100% ○従業員健康診断 100%の実施等

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

(5) 円熟の世代（中年期）50～64歳頃

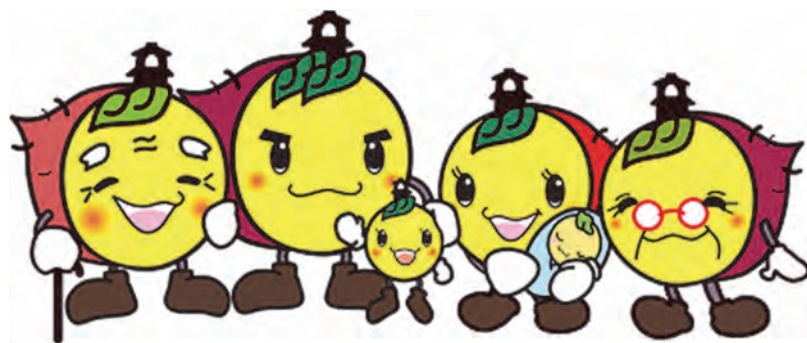
（働き世代・子育て世代）

円熟の世代は、社会生活で重要な役割を担う時期であり、仕事でも家庭でも役割や責任が大きくなる一方で、身体機能が低下し、生活習慣病の発症や受診を必要とする機会が増え始めます。退職等による生活環境の変化や更年期等による体調の変化で、身体的・精神的・社会的にも大きく変化を迎える時期のため、健康診査等を通じて自分の健康状態を適切に把握し、自身の健康管理に努めましょう。

また、これまで培ってきた豊かな知識や経験、技能等を生かし、地域の担い手として活躍することは、自身の生きがいづくりなどにもつながります。「職場・仕事」等のライフスタイルから「家庭・地域」を含むバランスのとれたライフスタイルに変えていくことが大切です。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○身体機能の低下や生活習慣病等の発症により、健康に気をつけ始める時期	
	○職場での役割や責任が重くなるほか、家庭での役割も重なり、ストレスが強まる	
生活背景	○女性は、更年期症状として体調不良や情緒不安定等の症状が起きやすい	
	人生の節目	昇進、異動、退職
健康づくりの課題等	生活の場面	家庭、地域 会社、子どもの通う園・学校
	・生活習慣の改善 ・健康状態の把握とともに、重症化予防対策 ・フレイル予防	



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

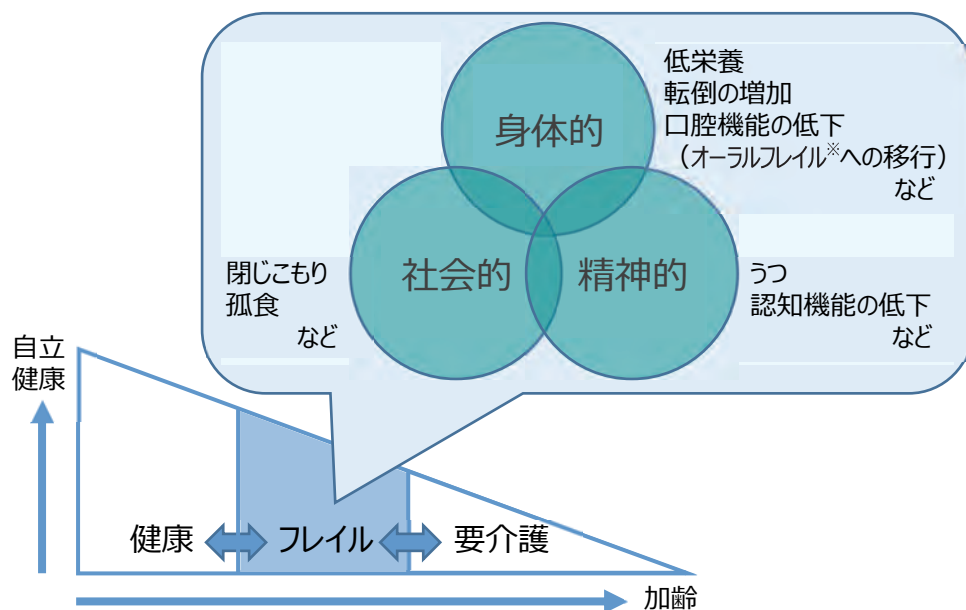
分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 適正体重を維持するため、定期的に体重をはかる ● 減塩に取り組む ● 野菜を今より多く食べる ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事をする ・ 地元産を意識する（地産地消） ・ 食品を無駄にしないように意識する ・ 食の安全について正しい知識を持つ
身体活動・運動	● 生活の中で身体を動かす習慣を付ける（通勤時や家事、育児等で意識して身体を動かす） ・ 自分にあった運動をみつけ、運動を習慣にする
歯と口の健康	● 自分にあった口腔ケアを実践する ● かかりつけ歯科医を持つ ● 歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ ● 定期的に歯科健診を受ける ・ ゆっくりよくかんで食べる
休養・こころの健康	● しっかりと睡眠をとる ● ストレスと上手に付き合う ・ 困ったときの相談先を知る ● 自分なりの楽しみや生きがいをみつける （例）友人関係を広げる （例）積極的に地域活動に参加する
たばこ	● たばこの害を理解し、禁煙する ● 周りの人に受動喫煙させない ● 妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 生活習慣病の予防や改善に取り組む ● 定期的に健（検）診を受ける ● 飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ ・ 妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない

フレイルにならないために

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、「加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態等になる危険性が高くなった状態（虚弱）」のことを言います。

ただし、フレイルに陥った場合でも、食事や運動、人との交流など、適切な対応をすれば、健康な状態に戻ることができます。

いつまでもぴんぴんと健康でキラキラきりと輝く毎日を過ごせるように、健康づくりに取り組み、フレイルの予防・状態の改善をしましょう。



- 低栄養予防に
 - ・・・ バランスのよい食事とたんぱく質の摂取を
- 筋力維持に
 - ・・・ スクワットなどの筋力トレーニングを毎日の習慣に（無理のない範囲で）
- 閉じこもり防止に
 - ・・・ 地域の人とあいさつする、買い物等で外出する、防犯パトロールなどのボランティア活動に参加するなど、自分にあった社会参加を

オーラルフレイルを予防しましょう

「オーラルフレイル」は、「かむ」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢等により衰えることや食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つです。

口のまわりの衰えから始まる状態を見過ごしていると、自覚のないまま悪循環に陥り、やがて食欲低下や低栄養状態になる危険性があります。また、オーラルフレイルの状態をそのままにしておくと、要介護状態となるリスクを高める危険性もあります。



オーラルフレイルは、早めに気づき適切な対応をすることで、健康な状態に近づくことが可能です。上記の症状に思い当たる方は、下記の健口体操等を行ってみましょう。また、かかりつけの歯科医師にも相談しましょう。

<あいうべ体操>

あごに痛みがある場合は、「い〜う〜」だけでも大丈夫です。

1日30セットを目安に行いましょう。

-
- 1 「あー」と口を大きく開く
 - 2 「いー」と口を大きく広げる
 - 3 「うー」と口を強く前に突き出す
 - 4 「べー」と舌を突き出し下に伸ばす

(6) 稔りの世代（前期高齢期）65～74歳頃

稔りの世代は、自由な時間の中で余暇を楽しむなど、自分のための生活をする事ができる時期です。しかし、身体機能の低下が進行し健康に関する問題が大きくなるため、高齢期を健康に過ごすために疾病の早期発見・治療はもちろん、積極的に筋力づくりや認知症予防に取り組むことが重要です。

また、人生で目的意識を持つことは、心身の活力を高めることにもつながるため、積極的に社会と交流するなど、より生きがいを持ち、人生を豊かにしていくことが必要です。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○身体機能の低下が進み、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期 ○健康問題が大きくなる時期	
生活背景	人生の節目	退職 地域・家庭との関わりの再構築
	生活の場面	家庭、地域 会社
健康づくりの課題等		・生活習慣病の重症化予防と生活習慣の改善 ・フレイル予防 ・地域活動への参加等による、生きがいづくり ・歯の喪失による咀嚼機能の低下



□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 1日3食しっかりと食べる ・適正体重を維持する ・家族や友人と食事を楽しむ ・地元産を意識する（地産地消） ・食品を無駄にしないように意識する ・食の安全について正しい知識を持つ
身体活動・運動	● 身体を動かすことで筋力を維持する ・自分の体力に応じて運動や身体を動かす習慣を付ける
歯と口の健康	● いつまでもおいしく食べられるよう、歯と口の健康を維持する ● 定期的に歯科健診を受ける ・かかりつけ歯科医を持つ ・しっかりかんで飲み込む
休養・こころの健康	・困ったときの相談先を知る ● 地域等の中で役割や自分なりの生きがいを持つ （例）ボランティア活動に参加する （例）友人関係を保つ
たばこ	● たばこの害を理解し、禁煙する ● 周りの人に受動喫煙させない ● 妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 体調の変化に気を付ける ● 定期的に健（検）診を受ける ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ ・飲酒は適量を心がける ・妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない

(7) 輝きの世代（後期高齢期）75歳頃～

輝きの世代は、自由な時間の中で余暇を楽しむなど、自分のための生活をするすることができる時期です。積極的に地域行事等に参加し社会的役割を持つことなど、自分なりの生きがいを持つことは、心身の活力を高め、生活に潤いを与えてくれます。

心身の状態を維持して健康寿命を延ばし、生活の張りや充足感を持っていきいきと暮らせるようにしましょう。

□ 世代の特徴と健康課題

特性	○自分の健康状態について意識が高くなる一方で、健康問題が大きくなる時期	
	○身体機能の低下が進み、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期	
生活背景	人生の節目	健康維持
	生活の場面	家庭、地域
健康づくりの課題等		・日常生活の機能を維持する健康づくり（かむ力や味覚、運動機能の低下） ・フレイル予防 ・地域等とのつながり

高齢期を健康に過ごすためのおすすめ習慣

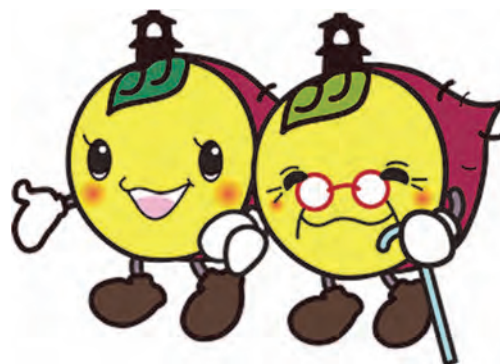
- 朝日を浴びましょう
朝日を浴びることで脳がすっきり目覚め、体内リズムも正常化されます
- 笑うことを心がけましょう
笑いは血液循環をよくし、免疫を高めます
- おしゃれをしてみましょう
おしゃれをすると気分が明るくなり行動が積極的になります

□ 市民一人ひとりの取組



市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイントです。

分 野	取 組
栄養・食生活（食育）	● 1日3食しっかりと食べる ・適正体重を維持する ・家族や友人と食事を楽しむ ・地元産を意識する（地産地消） ・食品を無駄にしないように意識する ・食の安全について正しい知識を持つ
身体活動・運動	● 身体を動かすことで筋力を維持する
歯と口の健康	● いつまでもおいしく食べられるよう、歯と口の健康を維持する ● 定期的に歯科健診を受ける ・かかりつけ歯科医をもつ ・しっかりかんで飲み込む
休養・こころの健康	・体調や体の変化に気づいたら相談する ・困ったときの相談先を知る ● 地域等の中で役割や自分なりの生きがいを持つ （例）ボランティア活動に参加する （例）友人関係を保つ
たばこ	● 周りの人に受動喫煙させない ● 妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	● 体調の変化に気を付ける ● 定期的に健（検）診を受ける ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持つ ・妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない



ライフステージ別取組一覧

世代 分野	0～5歳頃（育ち）	6～15歳頃（学び）	16～22歳頃（成長）
食育	朝、昼、夕の食事のリズムをつけ、楽しく食事をする	黄・赤・緑バランスのよい食事について理解する	主食、主菜、副菜がそろった食事を意識する
		朝食を毎日食べる	
	食事のあいさつをする	家族と一緒に食事をする	適正体重を意識する
	食に関わる体験をする		
身体活動・運動	家族等と一緒に楽しく外遊びをする	身体を使った遊びやスポーツを楽しむ、基礎体力を付ける	運動やスポーツを楽しみ、基礎体力を付ける
歯科口腔	食後の歯みがき習慣を身に付ける	自分にあった口腔ケアを実践し、むし歯や歯周病を予防する	
	仕上げみがきをしてもらう	仕上げみがきやチェックをしてもらう	
	定期的に歯科健診を受ける(受けさせる)	自分の歯と口に関心をもつ	定期的に歯科健診を受ける
	しっかりよくかんで食べる習慣を身に付ける	しっかりよくかんで食べる	
休養・こころの健康	早寝・早起きをする		しっかりと睡眠をとる
	親子のスキンシップを大切にする	一人で悩まず、家族や先生等に相談する	
		困ったときの相談先を知る	
	スマートフォンやテレビなどはルールを決めて付き合う		
	自分なりの楽しみや生きがいを見つける		
	あいさつをする	地域のひととあいさつをする	地域との関わりをもつ
		地域の中で学ぶ	友人関係を広げる
たばこ		たばこの害を知る	
		たばこを絶対に吸わない（20歳未満）	
【健（検）診・重症化予防】 健康管理	乳幼児健診や予防接種を受ける（受けさせる）	自分の健康に関心をもつ	自分の健康に関心をもち、健康管理を意識する
		お酒の健康への影響を学び、お酒を飲まない	お酒を飲まない（20歳未満）

重点取組

その他の取組

働き世代・子育て世代			
23～49歳頃（自立）	50～64歳頃（円熟）	65～74歳頃（稔り）	75歳頃～（輝き）
野菜を今より多く食べる / 適正体重を維持する	減塩に取り組む	1日3食しっかりと食べる	
朝食をしっかりと食べる		適正体重を維持する	
主食・主菜・副菜のそろった食事をする		家族や友人と食事を楽しむ	
地元産を意識する（地産地消） / 食品を無駄にしないように意識する / 食の安全について正しい知識をもつ			
生活の中で身体を動かす習慣を付ける		身体を動かすことで筋力を維持する	
自分にあった運動をみつけ、運動を習慣にする		自分の体力に応じて運動や身体を動かす習慣を付ける	
自分にあった口腔ケアを実践し、むし歯や歯周病を予防する / 歯周病と全身疾患の関連について正しい知識を持つ		いつまでもおいしく食べられるよう、歯と口の健康を維持する	
かかりつけ歯科医をもつ		かかりつけ歯科医をもつ	
定期的に歯科健診を受ける			
ゆっくりよくかんで食べる		しっかりと飲んで飲み込む	
しっかりと睡眠をとる			体調や体の変化に気づいたら相談する
ストレスと上手に付き合う			
困ったときの相談先を知る			
自分なりの楽しみや生きがいを見つける		地域等の中で役割や自分なりの生きがいをもつ	
地域との関わりをもつ	積極的に地域活動に参加する	ボランティア活動に参加する	
友人関係を広げる		友人関係を保つ	
たばこの害を理解し、禁煙する			
周りの人に受動喫煙させない			
妊娠中や授乳中は、たばこを吸わない、吸わせない	妊産婦や20歳未満に喫煙をすすめない		
定期的に健（検）診を受ける			
	生活習慣病の予防や改善に取り組む	体調の変化に気を付ける	
飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる		飲酒は適量を心がける	
妊娠中や授乳中は、飲酒しない / すすめない	妊産婦や20歳未満に飲酒をすすめない		
かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）をもつ			