

第8章

ライフステージ等に応じた健康づくり



1 ライフステージの設定

社会が多様化することや人生100年時代が本格的に到来することを踏まえると、集団や個人の特性をより重視し、健康づくりを行うことが重要です。

また、健康課題や取り巻く社会背景等は、ライフステージに応じて異なります。そのため、本市ではライフステージを分類し、そ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ためのポイントをまとめ、特に積極的に実践してほしい取組については、重点取組としました。

【本プランにおけるライフステージの設定】

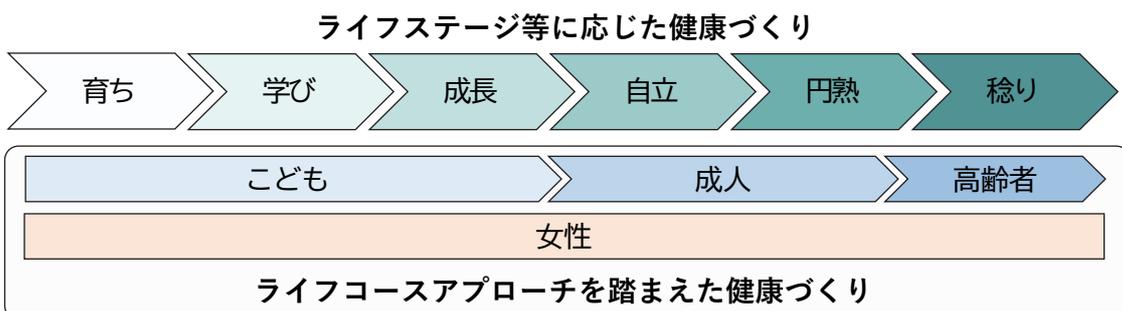
ライフステージ	
(1) 育ちの世代 (乳幼児期)	こども
(2) 学びの世代 (学童・少年期)	
(3) 成長の世代 (思春期・青年期)	
(4) 自立の世代 (壮年期)	成人
(5) 円熟の世代 (中年期)	
(6) ^{みの} 稔りの世代 (高齢期)	高齢者

2 ライフコースアプローチの観点

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があり、次の世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、各ライフステージを対象とした対策にとどまらず、胎児期から高齢期に至るまで人の一生を通して継続した対策を講じることをライフコースアプローチと言います。

本プランでは、各ライフステージ別の取組に加え、生活習慣に大きく影響する就学、就業の時期等を考慮し、「こども」、「成人」、「高齢者」の3つに区分し、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。

また、女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化することを踏まえ、各段階での健康課題の解決を図ることが重要である点を考慮し、ライフコースアプローチによる横断的な健康づくりを推進します。



3 ライフステージ別の取組

こども

(1) 育ちの世代（乳幼児期）

育ちの世代は、こころ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。性格や生活習慣の基礎をつくる重要な時期であり、健康なこころと身体をつくるうえで大切な期間です。そのため、保護者等の生活リズムなどが大きく影響し、同時に地域社会のさまざまな支援を必要とします。周囲が望ましい生活習慣の見本を示し、家族や地域とのふれあいの中でこ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。

乳幼児期の生活習慣は、学びの世代の健康状態にも影響します。学びの世代に向け、こどもの成長に合ったよりよい生活習慣の実践を意識しましょう。

■ □ ■ 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けられる重要な時期 ○遊びやスキンシップを通して、こころや運動機能が発達する ○保護者等の生活リズムなどが強く影響する	
生活背景	人生の節目	誕生 保育園・幼稚園等への入園等
	生活の場面	家庭、地域 保育園・幼稚園等
健康づくりの課題等	・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	



■ □ ■ 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） ■ □ ■

分野	取組
食育 栄養・食生活	◎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	◎身体を動かし楽しく遊びながら、親子のコミュニケーションをとる
歯科口腔 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 ○テレビやスマートフォンなどはルールを決める ○自分なりの楽しみや生きがいを見つける （例）あいさつ
たばこ・アルコール	—
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	○乳幼児健康診査や予防接種を受ける（受けさせる）

◎重点取組 ○その他の取組

子育てに関するさまざまな相談

こんな時は子育て支援コーディネーターにご相談ください！

- ・ 育児の方法がこれでいいの不安
- ・ こどもの発達が気になる
- ・ 就園を考えているので保育園や幼稚園のことが知りたい
- ・ こどもと一緒に遊べる場所が知りたい
- ・ 第2子出産を控え、上の子を見てくれるところを探している



保護者のさまざまなニーズに対して、一人ひとりに寄り添いながら相談支援を行い、子育て支援施設やサービス、制度等の必要な情報を提供し、専門窓口につなぐお手伝いをしています。

【担当：こども育成課】

(2) 学びの世代 (学童・少年期)

学びの世代は、成長が最も著しい時期にあたり、大人になるための身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です。

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です。さらに、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	人生の節目	小学校入学、中学校入学等
	生活の場面	家庭、地域 小学校、中学校等
健康づくりの課題等	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの長時間利用 	

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、麺類、いも類、油、砂糖等
主にエネルギーのもとになる食品

きんにく村 (赤)

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品等
主に体をつくる食品

ビタミン村 (緑)

野菜、果物、きのこ類等
主に体の調子を整える食品



■ □ ■ 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） ■ □ ■

分野	取組
食育 栄養・食生活	◎黄・赤・緑の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む ○自分にあった運動習慣を身に付ける
歯科口腔 歯と口の健康	◎食後に歯をみがき、仕上げみがきや口の中のチェックをしてもらう ○自分の歯と口に関心を持つ ○歯ごたえのあるものを食べ、しっかりよくかむ ○甘い飲食物は控えめにする
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 ○テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める
	○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、地域の中で学ぶ
たばこ・アルコール	◎たばこの害を知り、たばこを吸わない ◎アルコールの健康への影響を知り、飲酒をしない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	○自分の健康に関心を持つ

◎重点取組 ○その他の取組

学校等での食育の取組

市立小・中学校において、児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、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、栄養バランスのとれた献立に、地場産物、旬の食材、郷土料理、行事食を取り入れ、給食を活用した食育に取り組んでいます。

【担当：学校給食課】



(3) 成長の世代 (思春期・青年期)

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。しかし、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ることで、食生活の乱れや喫煙、飲酒の習慣化等、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、自ら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 ○ストレスによりこころや体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 就職等
	生活の場面	家庭、地域 高校、大学、会社等
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	

※女性の思春期については、(7) 女性の健康づくりに向けた取組に掲載しています

青少年悩みごと相談

こども育成課では、青少年悩みごと相談を行っています。教員経験のある相談員が、青少年の抱える悩み、心配ごと、不安等について、市内在住、在学、在勤の青少年（おおむね 40 歳未満）や、そのご家族の方からのご相談を電話、来所、メールにて受け付けています。

主な相談内容は、

- ・ 自分のおこころや身体、将来についての悩みごと
- ・ 友人や家族等の対人関係についての悩みごと
- ・ 学校生活や職場についての悩みごと
- ・ こどもの非行や不登校についての悩みごと など



内容については秘密を守ります。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

【担当：こども育成課】

■ □ ■ 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） ■ □ ■

分野	取組
食育 栄養・食生活	◎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	◎身体を動かすことや運動の機会を増やす ○運動やスポーツを楽しむ
歯科口腔 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 ○テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める
	◎自分なりの楽しみや生きがいを見つける （例）地域との関わりを持つ （例）友人関係を広げる
たばこ・アルコール	◎たばこの害やアルコールの健康への影響を知る ○たばこを吸わない（20歳未満） ○飲酒をしない（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

◎重点取組 ○その他の取組

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。毎日を元気に過ごせるように、自分に合ったよりよい生活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、起床時にお腹が空かず、朝食を抜きがちになります。そのようなときは、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



バナナ



肉まん



やきいも

プレコンセプションケアとは

プレコンセプションケアとは、若い男女が将来の妊娠や身体の変化に備え、自分たちのライフプランのために、日々の生活や健康と向き合うことです。次世代を担う子どもたちの健康にもつながるとして、近年注目されているヘルスケアです。

＜プレコンセプションケアの目的＞

- (1) 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- (2) 若い世代の男女が将来、より健康になること
- (3) (1)の実現によって、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。妊娠は女性だけの問題ではありません。未来の家族のために、若いうちから今からできることを始めてみましょう。

どんなことをチェックしたらよいのか、プレコンセプションケア・チェックシートを参考にしてください。自らの健康のためにできることから始めて、チェック項目を増やしていきましょう。



若い世代のヘルスケア
「プレコンセプションケア」

出典：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター「プレコンノート」より



性感染症検査を受けてみませんか？

川越市保健所では、無料・匿名で性感染症検査を実施しています（要予約）。性感染症にかかっても自覚症状がなく、気が付かないことも少なくありません。早期発見・早期治療により、あなたと、あなたの大切な人の健康を守ることができます。

詳しくは市公式ホームページをご確認ください。

【担当：保健予防課】

自立の世代は、社会人としての独立と同時に、結婚や出産等によって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ることで、精神的なストレスが高まり、十分な睡眠がとれず不調を感じる人が多くなります。この時期は、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かになりがちですが、家族の健康と併せて、自分自身の健康を見直すことが重要です。また、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、定期的に健（検）診を受け、積極的に自分の身体について知ることが大切です。

さらに、子育て中の方は、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、地域の集まりへの参加や、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ことが必要です。

■ □ ■ 世代の特徴と健康課題 ■ □ ■

特性	<ul style="list-style-type: none"> ○社会人として独立し、ライフスタイルが変化する時期 ○健康への関心が薄く、生活習慣病が発症しやすい ○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	自立、就職、離職、転職 結婚、妊娠、出産等
	生活の場面	家庭、地域 会社、こどもの通う園・学校等
健康づくりの課題等	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	

※女性の妊産婦期・更年期については、(7) 女性の健康づくりに向けた取組に掲載しています

「結核」は昔の病気ではありません

日本では、今でも年間約1万人の方が結核を発症しています。

結核は、結核菌を吸い込むことによって感染し、身体の免疫力が下がったときなどに菌が増えて発病する慢性感染症です。2週間以上続く咳やたん、微熱等がある場合には、早めに医療機関へ受診しましょう。

また、年に1度は胸部レントゲン検査を含む健康診断を受け、早期発見・早期治療へつなげましょう！

■ □ ■ 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） ■ □ ■

分 野	取 組
食育 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ◎野菜を今より多く食べる ◎減塩に取り組む ◎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 ○主食・主菜・副菜のそろった食事をとる ○地場農産物を意識する（地産地消） ○食品を無駄にしないように意識する ○食の安全性について正しい知識を持つ
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ◎座りすぎに注意し、生活の中でこまめに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見つけ、運動を習慣にする
歯科口腔 歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 ◎定期的に歯科健診を受ける ○ゆっくりよくかんで食べる ○歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ◎しっかりと睡眠をとる ◎ストレスと上手に付き合う ○一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する ○困ったときの相談先を知る ○就寝前や深夜にパソコンやゲーム、スマートフォンなどの使用は避ける
	<ul style="list-style-type: none"> ◎自分なりの楽しみや生きがいを見つける （例）地域との関わりを持つ （例）友人関係を広げる
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ◎たばこの害を理解し、禁煙する ◎飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる ◎20歳未満、妊娠中や授乳期中の人に喫煙・飲酒をすすめない ○周りの人に受動喫煙をさせない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	<ul style="list-style-type: none"> ◎定期的に健（検）診を受ける ◎自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病予防や改善に取り組む ○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

◎重点取組 ○その他の取組

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。自分自身の健康に関心を持っているものの、健康づくりのための取組が後回しになりがちな時期でもありますが、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、いつまでも元気でいるため、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1日の大半を過ごす「職場」での取組も重要です。以下では、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®^{*1}」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、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^{*2}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てはいかがでしょうか。

*1 「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

*2 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。



埼玉県健康経営 HP

熱中症予防対策

熱中症とは、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状のことです。

初期段階では、めまいや立ちくらみなどの軽い症状が現れることが多く、本人は気づかないこともよくあります。しかし、短時間で重症化し、命に危険が及ぶこともあります。予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。

<予防のポイント>

- 暑さを避けましょう
 - ・行動の工夫 ・住まいの工夫 ・衣服の工夫
- 暑さに備えた身体づくりをしましょう
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- 日頃から健康管理をしましょう
- 周りの人にも気を配りましょう
- 少しでも「おかしい」と思ったら病院へ行きましょう



熱中症を予防しよう！

(5) 円熟の世代 (中年期)

(働き世代・子育て世代)

円熟の世代は、社会生活において重要な役割を担う時期です。この時期は、仕事や家庭での役割や責任が大きくなるなどのほか、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。また、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により、身体的、精神的、社会的にも大きく変化を迎える時期でもあります。そのため、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。

さらに、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、自身の生きがいが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	○職場での役割や責任が大きくなるほか、家庭での役割も重なり、ストレスが強まる ○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 ○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	
生活背景	人生の節目	昇進、異動、退職、介護等
	生活の場面	家庭、地域 会社、こどもの通う園・学校等
健康づくりの課題等	・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	

※女性の更年期については、(7) 女性の健康づくりに向けた取組に掲載しています

川越市の自治会の取組

市内には約 290 の自治会があり、地域の防犯、防災に関わる活動をはじめ、さまざまな活動を自主的に行っています。活動の中には住民の健康維持・増進をサポートするものも多く含まれます。ラジオ体操等は長く実施されているものですが、最近は夏祭りで e スポーツを取り入れる動きもあります。e スポーツは、シニア層の認知症およびフレイル予防に効果的であるとともに、世代間交流のツールでもあり、異なる世代にわたる交流の広がりも期待されます。

【担当：地域づくり推進課】

■ □ ■ 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実践ポイント） ■ □ ■

分野	取組
食育 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ◎野菜を今より多く食べる ◎減塩に取り組む ◎適正体重を維持するため、定期的に体重をはかる ○主食・主菜・副菜のそろった食事をとる ○地場農産物を意識する（地産地消） ○食品を無駄にしないように意識する ○食の安全性について正しい知識を持つ
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ◎座りすぎに注意し、生活の中でこまめに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見つけ、運動を習慣にする
歯科口腔 歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 ◎定期的に歯科健診を受ける ○ゆっくりよくかんで食べる ○歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ◎しっかりと睡眠をとる ◎ストレスと上手につき合う ○一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する ○困ったときの相談先を知る ○就寝前や深夜にパソコンやゲーム、スマートフォンなどの使用は避ける
	<ul style="list-style-type: none"> ◎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）積極的に地域活動に参加する
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ◎たばこの害を理解し、禁煙する ◎飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる ◎20歳未満、妊娠中や授乳期中の人に喫煙・飲酒をすすめない ○周りの人に受動喫煙をさせない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	<ul style="list-style-type: none"> ◎定期的に健（検）診を受ける ◎自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病予防や改善に取り組む ○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

◎重点取組 ○その他の取組

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あり、「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）」を指します。

しかし、フレイルに陥った場合でも、食事や運動、人との交流等、適切な対応を行うことで、健康な状態に戻ることができます。

いつまでも健康で自立した毎日を過ごせるように、自分にあった健康づくりに取り組み、フレイルの予防や状態の改善を目指しましょう。

- ・ 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・^{けんこう}健口体操

「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む、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できます。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。



(6) 稔^{みの}りの世代（高齢期）

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送ることができる時期です。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は、疾病の早期発見・早期治療はもちろん、積極的に筋力づくりや認知症予防等に取り組むことが重要です。また、人生に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、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、介護、死別 地域・家庭との関わりの再構築等
	生活の場面	家庭、地域 会社等
健康づくりの課題等	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・咀嚼^{そしゃく}や飲み込みなどの口腔機能の低下 ・運動機能の低下 	

高齢者の低栄養予防

低栄養とは、食欲の低下やかむ力が弱くなるなどの口腔機能の低下により、食事が食べにくくなることから徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギー、筋肉、皮膚、内臓など身体をつくるたんぱく質等の栄養が不足している状態のことを指します。

低栄養が進行すると、体重や筋力が低下する、元気がなくなる、感染症にかかりやすく治りにくくなる、脱水になるなどの症状が見られるようになります。さらに進行すると、転倒や骨折を起こしやすくなり、動けなくなることで食欲が低下して悪循環に陥り、介護度が重度化するリスクが高まります。

特に高齢になると、身体を動かす機会の減少や口腔機能の低下、食事の準備が大変になることなどで、本人が気づかないうちに食事の量が減り、必要な栄養を摂取できていない「低栄養」の状態に陥ることがあります。

低栄養は、体力の低下等を介して、生活の活動範囲を狭める、病気の治療の妨げになり、さらには、健康寿命そのものを脅かす場合もあります。そのため、低栄養はできる限り回避することが重要です。

体重の減少は、低栄養を発見するための指標となります。6か月間に2kgから3kg以上減少した場合は、特に注意が必要です。低栄養の予防としては、日頃から小さな変化を見逃さないように注意し、気になることがある場合は、家族やかかりつけ医に相談しましょう。

■ □ ■ 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） ■ □ ■

分野	取組
食育 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 ○ 地場農産物を意識する（地産地消） ○ 食品を無駄にしないように意識する ○ 食の安全性について正しい知識を持つ
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 身体を動かすことで筋力を維持する ◎ 積極的に外出する機会を増やす ○ 自分の体力に応じて運動や身体を動かす習慣を身に付ける
歯科口腔 歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ◎ いつまでも美味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持つ ◎ 定期的に歯科健診を受ける ○ しっかりかんで飲み込む
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 体調や身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
	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ◎ たばこの害を理解し、禁煙する ◎ 飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる ◎ 20歳未満、妊娠中や授乳期中の人に喫煙・飲酒をすすめない ○ 周りの人に受動喫煙をさせない
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 定期的に健（検）診を受ける ◎ 体調の変化に気を付ける ○ 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

◎重点取組 ○その他の取組

ごえん 誤嚥性肺炎とは

食べ物や飲み物、唾液等を飲み込むことを、^{えんげ}嚥下といいます。加齢による「のどの筋力の低下」や「唾液の減少」によって嚥下機能が低下し、食べ物や飲み物、唾液が気管に入ってしまいます。これが誤嚥です。

誤嚥性肺炎とは、細菌が食べ物や飲み物、唾液等と一緒に誤嚥され、気管や肺に入ることによって発症する疾患です。肺炎を繰り返すと体力が低下し、介護が必要な生活になることもあります。

高齢者の生きがいづくり・仲間づくりの促進

本市では、老人クラブを対象に、シニア芸能大会、スポーツ大会等の開催や、その活動の支援を行い、高齢者の地域での仲間づくりや健康づくりを推進しています。



【担当：高齢者いきがい課】

公民館の取組

本市の公民館は、地域における身近な学習施設として、市民の方が豊かな人生を送ることができるよう幼児期から高齢期までの各ライフステージの課題や、人権・環境・情報化・防災・国際化といった現代的課題に対応した学習の機会を提供しています。

～ 公民館講座の一例を紹介します ～

私たちの生活において、食は健康と密接に関連しています。公民館で「健康料理講座」を開催しました。この講座では、生活習慣病予防に役立つ知識や調理法を学び、日々の食生活をより良いものにするためのスキルを身につけることを目的としています。

さらに、講座では参加者同士の交流も大切にしており、情報交換や意見交換を通じて、より多くの知識を得ることができます。

健康的な食生活を送るためには、仲間と共に学び合うことが非常に重要です。



【担当：公民館】

(7) 女性の健康づくりに向けた取組

女性の健康は、月経周期や思春期、性成熟期、更年期、老年期の各ライフステージにおいて、ホルモンの影響を大きく受けます。また、結婚や育児等のライフイベントによっても生活や環境が変化するため、これらの要因が健康に大きな影響を与えます。さらに、妊娠・出産という次世代の健康を育むことにも直結するため、人生の各段階における女性特有の健康課題を解決することが重要です。

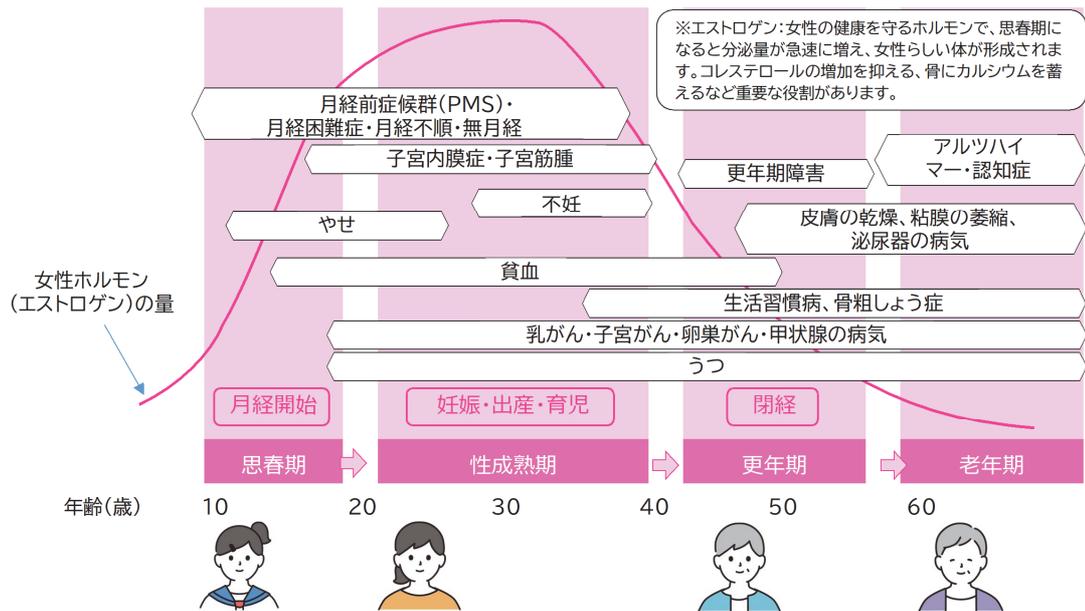
■□■ 市民一人ひとりの取組（市民一人ひとりが健康づくりを実践していく際の取組ポイント） ■□■

分 野		取 組
思 春 期	食育 栄養・食生活	◎適正体重を知り、成長・発達に必要なエネルギーや栄養素を十分にとる
	身体活動・運動	◎日中、適度な疲れを感じるように身体を動かす
	歯科口腔 歯と口の健康	◎ホルモンの変化により歯肉炎等になりやすいため、規則正しい生活とともに毎食後の歯みがきをしっかり行う
	休養・こころの健康	◎しっかりと睡眠をとる ○テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める
	たばこ・アルコール	◎妊娠をする前からたばこの害や飲酒と妊娠に関わる適正な情報を理解する
	健康管理 【健（検）診・重症化予防】	◎初経がはじまり、妊娠が可能な「からだ」へ変化することを理解し、自分の健康に関心を持つ
分 野		取 組
妊 産 婦 期	食育 栄養・食生活	◎主食・主菜・副菜のそろった食事をとる
	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
	歯科口腔 歯と口の健康	◎妊娠性歯肉炎等を予防するため、適切な口のケアや歯科健診を受ける
	休養・こころの健康	◎「わけもなくイライラする」、「なぜか涙がでてしまう」など、こころが不安定な時は、一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する
	たばこ・アルコール	◎妊娠中や授乳期中は全期間を通じて喫煙・飲酒をしない
	健康管理 【健（検）診・重症化予防】	◎妊産婦健康診査等の健診を受ける
分 野		取 組
更 年 期	食育 栄養・食生活	◎主食・主菜・副菜のそろった食事をとる ◎食べすぎによる肥満に注意する ○骨密度の低下を防ぐため、カルシウムを積極的にとる
	身体活動・運動	◎こまめに身体を動かす ○骨量や筋肉を減らさないために、無理のない範囲の定期的な筋力トレーニングをする
	歯科口腔 歯と口の健康	◎歯周病になりやすく悪化しやすいため、歯肉の状態に気を付け、適切な口腔ケアに取り組む

休養・こころの健康	◎良質な睡眠をとる ○就寝前にリラックスする ○ストレスがたまっていることを自覚する
たばこ・アルコール	◎骨密度の低下を加速させないため、喫煙はせず、アルコールは控える
健康管理 【健（検）診・重症化予防】	◎がん検診や婦人科の検診を定期的に受ける ◎骨密度検診を受ける

◎重点取組 ○その他の取組

【女性のライフステージと女性ホルモン】



参考：厚生労働省 女性の健康づくり推進懇談会資料

思春期

思春期は、女性ホルモンが増加することで、二次性徴と呼ばれるからだの変化が現れ、心身ともに不安定になりやすい時期です。からだや性について理解を深め、バランスのよい食事等の健康的な生活習慣を身に付けましょう。

性成熟期

性成熟期は、女性ホルモンの分泌が盛んな時期です。妊娠・出産・育児に加え、就業やその他さまざまなライフイベントにより、生活や環境が大きく変化します。健康的な生活習慣に努め、定期的に健（検）診を受けましょう。

更年期

更年期は、一般的に閉経を挟んだ前後 10 年間を指します。女性ホルモンが急激に低下し始め、心身にさまざまな症状が現れる更年期障害、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクも高まります。定期的に健（検）診を受け、気になる症状がある場合は受診しましょう。

老年期

更年期を過ぎると体調が安定する一方で、女性ホルモンの減少により、生活習慣病や骨、皮膚等の症状、さらには、うつ症状が現れることもあります。気になる症状がある場合は受診しましょう。

やめましょう！妊娠中のたばことお酒

妊娠中の喫煙や飲酒は、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、妊娠中や授乳期中は、たばこやお酒をやめましょう。
また、妊婦や授乳している女性本人だけでなく、パートナーや周囲の人たちの理解と協力も重要です。



●妊娠中の喫煙による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します。早期破水や早産の原因となるほか、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。

※妊娠中や授乳期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、P67「喫煙と受動喫煙の害」のコラムを参照）。



●妊娠中の飲酒による胎児性アルコール症候群（FAS）のリスク

妊娠中の飲酒は、生まれてくる赤ちゃんにさまざまな影響を及ぼします。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も考えられます。これらは、胎児性アルコール症候群と呼ばれています。

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の密度の低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。加齢や生活習慣（運動不足、食生活等）、喫煙や飲酒等が原因とされ、骨粗しょう症による骨折を起こすと、寝たきりや認知症につながる場合もあります。特に女性で多く見られ、年齢が高くなるほど増える傾向にあります。最近では、ダイエットをしている若い人たちが増加していますが、骨がつくれる年代に栄養が不足すると、さらに早く骨粗しょう症を招くおそれがあります。

また、一度低下した骨密度を回復させることは非常に困難です。骨粗しょう症を予防するためには、若い頃から骨密度の維持に必要な運動や食事を心がけることが重要です。

○骨の成分であるカルシウムを十分にとる

カルシウムが豊富に含まれている食品を、食事に取り入れましょう。

○バランスのよい食事をとる

丈夫な骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、良質なたんぱく質やビタミンDも必要です。いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

○適度な運動をする

適度な運動は骨に刺激を与えて新陳代謝を活発にし、骨を丈夫にします。

ライフステージ別取組一覧

分野	世代		
	育ちの世代（乳幼児期）	学びの世代（学童・少年期）	成長の世代（思春期・青年期）
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	黄・赤・緑の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	朝食を毎日食べる
	「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする	家族と一緒に食事をする	適正体重を知り、定期的に体重をはかる習慣を付ける
	食に関わる体験をする		
身体活動・運動	身体を動かし楽しく遊びながら、親子のコミュニケーションをとる	身体を使った遊びやスポーツを楽しむ	身体を動かすことや運動の機会を増やす
		自分にあった運動習慣を身に付ける	運動やスポーツを楽しむ
歯と口の健康 歯科口腔	食後の歯みがき習慣を身に付ける	食後に歯をみがき、仕上げみがきや口の中のチェックをしてもらう	正しい歯みがきを実践し、むし歯や歯周病を予防する
	仕上げみがきをしてもらう		
	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持つ	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	歯ごたえのあるものを食べ、しっかりよくかむ	
	甘い飲食物は控えめにする		
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	
	テレビやスマートフォンなどはルールを決める	テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める	
	自分なりの楽しみや生きがいを見つける (例) あいさつ	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	自分なりの楽しみや生きがいを見つける (例) 地域との関わりを持つ (例) 友人関係を広げる
たばこ・アルコール		たばこの害を知り、たばこを吸わない	たばこの害やアルコールの健康への影響を知る
			たばこを吸わない(20歳未満)
		アルコールの健康への影響を知り、飲酒をしない	飲酒をしない(20歳未満)
健康管理 〔健(検)診 重症化予防〕	乳幼児健康診査や予防接種を受ける(受けさせる)	自分の健康に関心を持つ	自分の健康に関心を持ち、健康管理を意識する

重点取組

その他の取組

成人（働き世代・子育て世代）		高齢者
自立の世代（壮年期）	円熟の世代（中年期）	稔りの世代（高齢期）
野菜を今より多く食べる / 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ため、定期的に体重をはかる		適正体重を維持する
主食・主菜・副菜のそろった食事をとる		家族や友人と食事を楽しむ
地場農産物を意識する（地産地消） / 食品を無駄にしないように意識する / 食の安全性について正しい知識を持つ		
座りすぎに注意し、生活の中でこまめに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）		身体を動かすことで筋力を維持する
		積極的に外出する機会を増やす
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身に付ける
自分にあった口腔ケアを実践する		いつまでも美味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		しっかりと飲んで飲み込む
歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を持つ		
しっかりと睡眠をとる		体調や身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		
一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する		
困ったときの相談先を知る		
就寝前や深夜にパソコンやゲーム、スマートフォンなどの使用は避ける		
自分なりの楽しみや生きがいを見つける （例）地域との関わりを持つ （例）積極的に地域活動に参加する （例）友人関係を広げる		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
たばこの害を理解し、禁煙する		
飲酒は適量を心がけ、休肝日をつくる		
20歳未満、妊娠中や授乳期中の人に喫煙・飲酒をすすめない		
周りの人に受動喫煙をさせない		
定期的に健（検）診を受ける		
自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病予防や改善に取り組む		体調の変化に気を付ける
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		

ライフステージ別取組一覧

世代 分野	女性		
	思春期	妊産婦期	更年期
栄養・食生活 食育	<p>適正体重を知り、成長・発達に必要なエネルギーや栄養素を十分にとる</p>	<p>主食・主菜・副菜のそろった食事をとる</p>	<p>食べすぎによる肥満に注意する</p> <p>骨密度の低下を防ぐため、カルシウムを積極的にとる</p>
身体活動・運動	<p>日中、適度な疲れを感じるように身体を動かす</p>	<p>体調に合わせて適度に運動し、体力を維持する</p>	<p>こまめに身体を動かす</p> <p>骨量や筋肉を減らさないために、無理のない範囲の定期的な筋力トレーニングをする</p>
歯と口の健康 歯科口腔	<p>ホルモンの変化により歯肉炎等になりやすいため、規則正しい生活とともに毎食後の歯みがきをしっかり行う</p>	<p>妊娠性歯肉炎等を予防するため、適切な口のケアや歯科健診を受ける</p>	<p>歯周病になりやすく悪化しやすいため、歯肉の状態に気を付け、適切な口腔ケアに取り組む</p>
休養・こころの健康	<p>しっかりと睡眠をとる</p> <p>テレビやゲーム、スマートフォンなどはルールを決める</p>	<p>「わけもなくイライラする」、「なぜか涙がでてしまう」など、こころが不安定な時は、一人で悩みを抱え込まず、早めに相談する</p>	<p>良質な睡眠をとる</p> <p>就寝前にリラックスする</p> <p>ストレスがたまっていることを自覚する</p>
たばこ・アルコール	<p>妊娠をする前からたばこの害や飲酒と妊娠に関わる適正な情報を理解する</p>	<p>妊娠中や授乳期中は、全期間を通じて喫煙・飲酒をしない</p>	<p>骨密度の低下を加速させないため、喫煙はせず、アルコールは控える</p>
健康管理 〔健（検）診〕 重症化予防	<p>初経がはじまり、妊娠が可能な「からだ」へ変化することを理解し、自分の健康に関心を持つ</p>	<p>妊産婦健康診査等の健診を受ける</p>	<p>がん検診や婦人科の検診を定期的にする</p> <p>骨密度検診を受ける</p>

重点取組

その他の取組