



第7章
**ライフステージに
応じた取組み**

第7章 ライフステージに応じた取組み

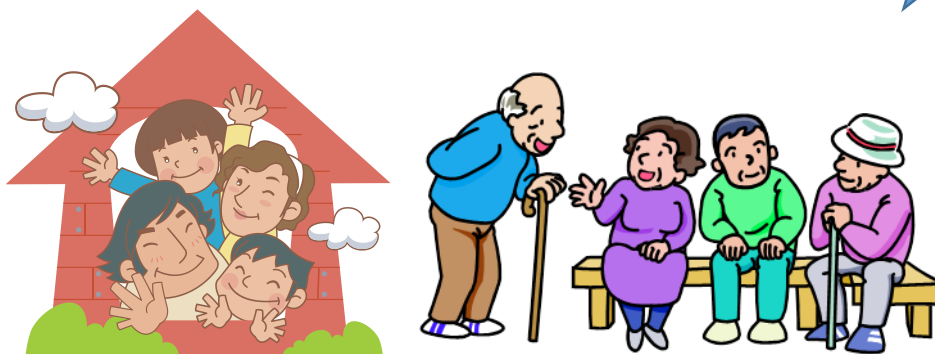
乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージごとに、課題や留意する点が異なります。

そこで、それぞれのライフステージの特徴や目指すべき姿とともに、市民一人ひとりが取組む行動目標をとりまとめました。

1. 育ちの世代（乳幼児期）	0歳～5歳
2. 学びの世代（学童・少年期）	6歳～15歳
3. 成長の世代（思春期・青年期）	16歳～24歳
4. 自立の世代（壮年期）	25歳～44歳
5. 円熟の世代（中年期） （社会や家庭での役割や責任が大きくなる世代）	45歳～64歳
6. 稔りの世代（前期高齢期） （豊かな人生経験が稔り、蓄積した知識や知恵を次世代につないでいく世代）	65歳～74歳
7. 輝きの世代（後期高齢期）	75歳～

☆ぴんぴんきらり☆

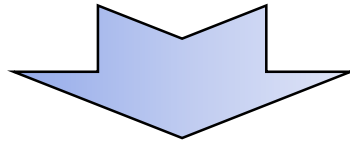
どの世代もぴんぴん、きらきら輝いて過ごしたいですね



1. 育ちの世代（乳幼児期）0歳～5歳

世代の特徴

- 身体の生理機能が発達し、人格や生活習慣の基礎を確立する大切な時期です
- 消化吸収機能は未熟で、かむ機能や味覚が発達する年代です
- 両親の生活リズムや食生活に影響を受けやすい年代です



育ちのすがた

家族と一緒に、基本的な生活習慣を身に付けましょう

（食育：食習慣の基礎づくり）

【川越市子育てガイドマップ「こえどちゃん」のご紹介】

「こえどちゃん」では、子育てに関する相談窓口や子育て支援施設等の紹介をしています。市役所、総合保健センター、市民センター等で配布しています。市ホームページでも紹介しています。

（担当：子ども政策課）

「こえどちゃん」
表紙の写真

一人ひとりの行動目標

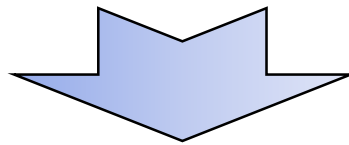
◆栄養・食生活 (食育)	<ul style="list-style-type: none"> ★「いただきます」のあいさつをしましょう ★朝ごはんを毎日食べましょう ★1日3回の食事のリズムを付けましょう
◆身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ★身体を使った遊びをしましょう
◆歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ★親子で楽しく歯磨きをする習慣を身に付けましょう ★しっかりかんで食べる習慣を身に付けましょう
◆休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ★早寝・早起きを心がけましょう
◆アルコール・たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ★子どもがいるところでの喫煙はやめましょう
◆健(検)診・重症化 予防	<ul style="list-style-type: none"> ★歯医者デビューし、親子で定期的に口の中をチェックしましょう

※「育ちの世代」の行動目標は家族と一緒に取組む目標です。

2. 学びの世代（学童・少年期）6歳～15歳

世代の特徴

- 心身ともに成長が著しく、将来に向けた生活習慣が確立され、社会性が高まっていく時期です
- 小学生は、永久歯が生えそろってきます
- 周辺からの影響を受け、飲酒やたばこなどへの好奇心を持ち始めることもあります



学びのすがた

学校や家庭での生活を通じて、規則正しい生活リズムや生活習慣を身に付けましょう

（食育：望ましい食習慣の定着）

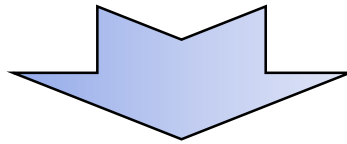
一人ひとりの行動目標

◆栄養・食生活 (食育)	<ul style="list-style-type: none"> ★朝食を必ず食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう ★栄養について、正しい知識を持ちましょう ★家族と一緒に食事をしましょう
◆身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ★外でたくさん遊びましょう ★好きな運動・スポーツに取り組みましょう
◆歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ★自分の歯と口に関心を持ちましょう ★1日3回歯磨きをし、磨き残しがないかチェックしましょう
◆休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ★早寝、早起きを心がけましょう ★悩み等を相談できる人を持つ、もしくは相談できる場所を知っておきましょう
◆アルコール・たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ★たばこや飲酒の害を知りましょう
◆健(検)診・重症化 予防	<ul style="list-style-type: none"> ★生活習慣病について知りましょう

3. 成長の世代（思春期・青年期）16歳～24歳

世代の特徴

- 子どもから大人への移行期で、自分の将来を決定づける時期です
- 思春期は、身体と精神面でのアンバランスが生じ、不安定になりがちです
- 進学や就職などにより生活が変化し、生活習慣が乱れ、喫煙・飲酒を習慣化する人が出るなど、健康習慣に個人格差が広がっていきます
- 外食の利用率が高くなっていきます
- 歯科健診を受ける機会が減り、歯周病にかかりやすくなります
- 美容やファッションへの関心が強く、無理なダイエットをする人も出てきます



成長のすがた

身体とこころの健康づくりに関心を持ち、規則正しい生活習慣を確立しましょう
(食育：自立に向けた食生活の基礎づくり)

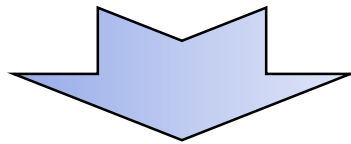
一人ひとりの行動目標

◆栄養・食生活 (食育)	★朝食を必ず食べましょう ★栄養について、正しい知識を持ちましょう
◆身体活動・運動	★好きな運動、スポーツに取り組みましょう
◆歯と口の健康	★むし歯や歯周病予防に関する知識を持ち、歯磨きの習慣を身に付けましょう
◆休養・こころの健康	★睡眠により、休養を十分にとりましょう ★悩み等を相談できる人を持つ、もしくは相談できる場所を知っておきましょう
◆アルコール・たばこ	★たばこや飲酒の害を知りましょう ★たばこを吸わないようにしましょう
◆健(検)診・重症化 予防	★生活習慣病について知りましょう ★かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持ちましょう ★定期的に歯科健診を受けましょう ★女性は20歳から子宮がん検診を受けましょう

4. 自立の世代（壮年期）25歳～44歳

世代の特徴

- 生活が充実する一方で、自分自身の健康について関心が薄くなりがちです
- 社会生活の中で人間関係などのストレスを抱える時期です
- 身体的機能が少しずつ減退し始め、生活習慣病の前触れが現れ始めます
- 妊産婦期を迎える女性は、母子ともに健康づくりが重要です
- 朝食を食べない人が多く、野菜の摂取量が不足気味です*1
- 1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合が低くなっています*1
- 30代の男性の喫煙率が高くなっています*1



自立のすがた

自分自身や家族のため、健康づくりに関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組みましょう

（食育：自立に向けた食生活の基礎固め）

*1（資料）「平成25年度川越市民の健康についてアンケート調査結果報告書」

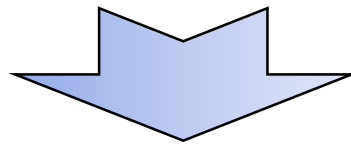
一人ひとりの行動目標

◆栄養・食生活 (食育)	<ul style="list-style-type: none"> ★朝食を必ず食べましょう ★主食、主菜、副菜のそろった食事をする習慣を身に付けましょう(特に野菜を使った料理を食べましょう) ★家族そろって食事をする日をつくりましょう ★地場農産物を意識して買い物をしましょう
◆身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ★日常生活で^{プラス・テン} +10、無理なく身体を動かしましょう。 (^{プラス・テン} +10:生活の中で今より1日10分多く身体を動かすようにする取組み)
◆歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ★毎食後の歯磨きを心がけ、1日1回はていねいに磨くようにしましょう
◆休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ★睡眠により、休養を十分にとりましょう ★ストレスの対処法を見つけましょう ★悩み等を相談できる人を持つ、もしくは相談できる場所を知っておきましょう
◆アルコール・たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ★アルコールの減量に努めましょう(休肝日の設置) ★禁煙に挑戦しましょう
◆健(検)診・重症化 予防	<ul style="list-style-type: none"> ★かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持ち定期的に健康診査、歯科健診を受けましょう ★がんについて、正しい知識を持ちましょう ★40歳から定期的ながん検診を受けましょう
◆妊産婦期の 行動目標	<ul style="list-style-type: none"> ★飲酒・喫煙をやめましょう ★受動喫煙を防止しましょう ★バランスのとれた食事を心がけましょう

5. 円熟の世代（中年期）45歳～64歳

世代の特徴

- 身体機能が徐々に低下していき、精神的・身体的にストレスを強く受ける時期です
- メタボリックシンドロームの人が増え始める時期で、生活習慣病や歯周病にかかる人が増えてきます
- 女性にとっては、更年期障害などにより、肥満、脂質異常症、骨密度低下などのリスクが高まりやすいです
- 朝食を食べない人が多く、野菜摂取量が不足気味です*2



円熟のすがた

生活習慣を見直し、健康維持に向けた活動に励みましょう
(食育：食を通じた健康で豊かな生活)

*2 (資料)「平成25年度川越市民の健康についてアンケート調査結果報告書」

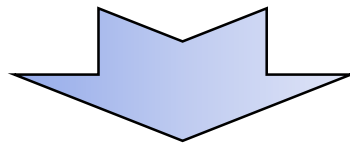
一人ひとりの行動目標

◆栄養・食生活 (食育)	<ul style="list-style-type: none"> ★生活習慣病予防につながる食生活を心がけましょう (特に野菜の摂取量を増やし減塩に努めましょう) ★地場農産物を意識して買い物をしましょう ★栄養成分表示を意識しましょう ★家族そろって食事をする日をつくりましょう
◆身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ★日常的にこまめに身体を動かし、体重の増減に気をつけましょう ★日常生活で^{プラス・テン}＋10、無理なく身体を動かしましょう
◆歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ★歯と歯肉の健康が、身体全体の健康に影響があることを理解しましょう
◆休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ★睡眠により、休養を十分にとりましょう ★ストレスの対処法を見つけましょう ★悩み等を相談できる人を持つ、もしくは相談できる場所を知っておきましょう
◆アルコール・たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ★アルコールの減量に努めましょう(休肝日の設置) ★禁煙に挑戦しましょう
◆健(検)診・重症化 予防	<ul style="list-style-type: none"> ★かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持ちましょう ★定期的に健康診査、がん検診、歯科健診を受けて生活習慣を見直しましょう

6. 稔りの世代（前期高齢期）65歳～74歳

世代の特徴

- 就労を終え、生活リズムや社会との関わり方が変わり、生活を再構築する時期です
- 口コミティブシンドロームの予防とともに、低栄養の改善、誤嚥性肺炎の予防につながる口腔機能の維持・向上が重要になります
- 野菜の摂取量は目標量（1日350g）より少なく、間食をする割合が高くなっています*³
- 70歳代男性の喫煙本数が多くなっています*³



稔りのすかた

生活習慣を見直し、自分にあった健康づくりを続け、
生活機能を維持しましょう
（食育：誰かと共に食を通じた健康で豊かな生活）

*³（資料）「平成25年度川越市民の健康についてアンケート調査結果報告書」

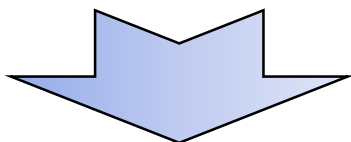
一人ひとりの行動目標

◆栄養・食生活 (食育)	<ul style="list-style-type: none"> ★周りの人と食事を楽しむ時間を持ちましょう ★主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう (特に野菜の摂取量を増やし、減塩に努めましょう)
◆身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ★家事や散歩など、積極的に身体を動かすようにしましょう ★日常生活で^{プラス・テン}＋10、無理なく身体を動かしましょう ★地域行事や趣味の会等に参加しましょう
◆歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ★自分の歯と口の状態を知り、適切な口腔ケアを受けましょう ★しっかりかんで飲み込むことができるよう、歯と口の健康を保ちましょう
◆休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ★いきがいを持って、毎日を過ごしましょう (うつ病や認知症に対する正しい知識の習得を含む) ★毎日の会話を心がけましょう
◆アルコール・たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ★アルコールの減量に努めましょう(休肝日の設置) ★禁煙に挑戦しましょう
◆健(検)診・重症化 予防	<ul style="list-style-type: none"> ★体調の変化が出たときには早めに受診しましょう ★かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持ち定期的に健康診査、がん検診、歯科健診を受けましょう

7. 輝きの世代（後期高齢期）75歳～

世代の特徴

- 自分らしく毎日の生活を楽しみ、充実した気持ちを味わう世代です
- できるだけ寝たきりの状態にならず、生活の張りや充足感を持って暮らすことが大切になります
- かむ力や味覚が低下し始める時期なので、低栄養や誤嚥性肺炎、誤飲への注意が必要です



輝きのすがた

毎日をいきいきと過ごし、健康長寿を目指しましょう
(食育：食べることを楽しみましょう)

一人ひとりの行動目標

◆栄養・食生活 (食育)	★主食、主菜、副菜をそろえてとるようにし、低栄養を 予防しましょう（特に、タンパク質を積極的にとるよ うにしましょう）
◆身体活動・運動	★生活の中で、身体を動かすようにしましょう
◆歯と口の健康	★よくかめる状態を維持しましょう
◆休養・こころの健康	★誰かと1日1回は会話をしましょう
◆アルコール・たばこ	★少量にしましょう
◆健（検）診・重症化 予防	★体調の変化が出たときには早めに受診しましょう ★かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持ち定期的に健康 診査、がん検診、歯科健診を受けましょう