

第7章

第 7 章

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

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、次世代のこどもの健康にも影響を及ぼす可能性があります。

このことから、妊娠・出産、こども期から高齢期にいたるまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりである「ライフコースアプローチ」の観点を取り入れていきます。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という特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ります。



1 こどもの健康

こども期は、心身の発達が著しく、生涯にわたる健康の基礎となる生活習慣が形成される重要な時期です。乳幼児期から学童期、思春期に至る成育過程に応じて、切れ目のない健康づくりを進めることが求められます。

規則正しい食生活や十分な睡眠、身体活動の確保に加え、こころの健康にも配慮し、安心して成長できる環境を整えることが重要です。家庭や学校、地域が連携し、こども一人ひとりの発達段階や状況に応じた支援を行うことで、将来の健康につながる健やかな成長を支えています。

【 行動目標 】

■ 健やかな生活習慣を身につけている

2 成人の健康

20～30歳代は、就職や結婚、出産といった大きなライフイベントを迎え、生活環境が激しく変化する時期です。忙しさから自身の健康管理が後回しになりやすいですが、この時期からの習慣が将来の健康の土台となります。

40歳代以降は、仕事や家庭、地域生活において中心的な役割を担う時期であると同時に、生活習慣病の発症リスクが高まり、健康状態がその後の高齢期に大きな影響を及ぼす時期です。このため、栄養、運動、休養といった基本的な生活習慣の改善を図るとともに、健診の受診や疾病の早期発見・重症化予防に取り組むことが重要です。

さらに、仕事、子育て、介護などが重なり、こころの負担が増えやすい時期でもあります。こころと身体の両面から健康を支える取組を進めることで、生活の質の向上を図り、高齢期につながる健康の維持を目指します。

【 行動目標 】

■ 望ましい食生活と運動習慣を維持し、生活習慣病のリスクを低くしている

■ ストレスに適切に対処し、心身の健康を保っている

3 高齢者の健康

高齢期は、疾病の有無にかかわらず、心身の機能を維持し、住み慣れた地域で自分らしい生活が続けることが重要な時期です。身体活動の継続や低栄養の予防、口腔機能の維持、認知症の予防などを通じて、生活機能の低下を防ぐ取組が求められます。

また、人とのつながりを保ち、社会参加を続けることは、こころの健康の維持にもつながります。高齢者が地域の中で役割や生きがいを持ち、安心して暮らし続けられる環境を整えることで、健康寿命の延伸を図ります。

【 行動目標 】

- フレイルやオーラルフレイルの予防に取り組んでいる
- 社会参加や地域活動を通じて生きがいや楽しみを感じ、いきいきと暮らしている



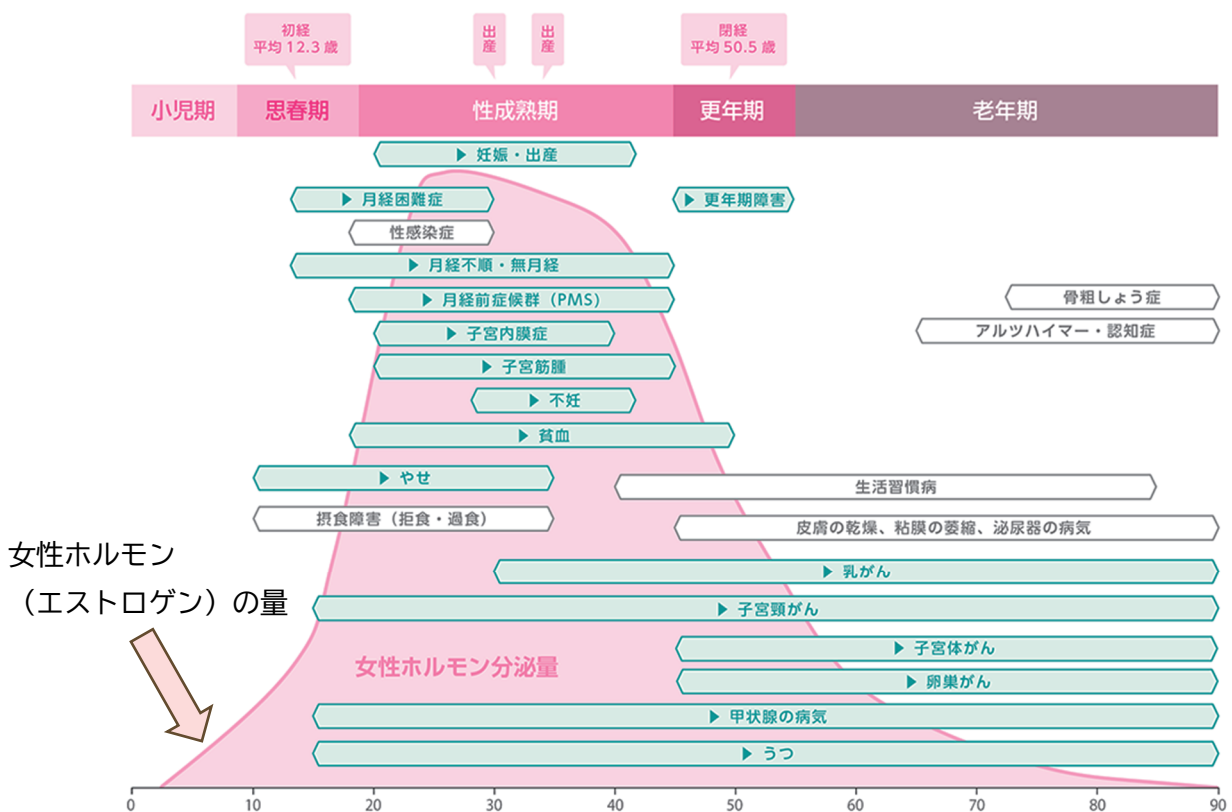
4 女性の健康

女性はホルモンの影響を大きく受け、ライフステージに応じて心身の状態が大きく変化し、月経や妊娠・出産、更年期など、それぞれの時期に特有の健康課題を抱えやすいという特徴があります。そのため、女性が自らの身体や健康について理解を深め、必要な支援につながりやすい環境づくりが求められます。

【行動目標】

■ ライフステージに応じた健康管理を実践している

【女性のライフステージと女性ホルモン】



資料：働く女性の健康支援事業 働く女性の心とからだの応援サイトを一部加工

【ライフステージ別取組一覧】

分野	こども期	成人期	高齢期	
栄養・食生活 食育	適正体重を維持する			
	朝食を欠かさず、3食規則正しく食べている			
	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・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を実践し、次世代へその知識を伝える		
	家族と一緒に食事を楽しむ			
身体活動・ 運動	遊びやスポーツを楽しむ	自分に合った運動を継続している		
		日常生活で意識的に身体活動を増やしている	買い物や散歩、地域行事への参加など、積極的に外出する	
休養・こころ の健康	早寝早起きをする	十分な睡眠と休養を確保して生活リズムを整える		
			生きがいや楽しみを持つ	
	一人で悩まず、家族や先生に相談する	悩みや不安を信頼できる人や場所に相談する		
飲酒・喫煙	飲酒や喫煙の健康へのリスクについて正しい知識を学ぶ	飲酒や喫煙の健康リスクを知り、健康に配慮した生活を送る		
歯・口腔	乳幼児歯科健診や健康相談を受ける	定期的に歯科健診を受ける	定期的に歯科健診を受診して、口腔ケアを行う	
	正しい歯みがきを実践し、むし歯や歯周病を予防する	歯周病と全身疾患との関連について理解する	一生おいしく食べて楽しく話せるよう歯と口の健康を維持する	
予防対策	乳幼児健康診査を受診する	自分の健康に関心を持つ	自分の健康に関心を持ち、定期的に健診やがん検診を受診する	
		更年期特有の心身の変化や、骨粗鬆症のリスクについて理解する	骨折を予防するため、骨の健康維持に努める	
重症化予防	がんや生活習慣病の早期発見、早期治療、重症化予防に取り組む			
		更年期以降にリスクが高まる血管系の疾患に注意する	持病がある場合は自己判断で治療を中断しない	

【女性のライフステージ別取組一覧】

分野	こども期	成人期	高齢期
栄養・食生活 食育	やせの影響を理解する・適正体重を維持する	妊娠授乳期に合わせた 栄養管理を学ぶ 女性ホルモンの減少により不足しがちな栄養素を取り入れる	フレイルや骨密度の低下を防ぐために不足しがちな栄養素を積極的にとる
	体調に合わせて適度に運動をする		こまめに身体を動かす 骨量や筋肉を減らさないために定期的な筋力トレーニングをする
身体活動・運動	心が不安定な時は一人で悩みを抱え込まず、周りに相談する ストレスをためこまない	更年期特有のイライラや不眠を自覚する 産後うつや育児の悩み事は早めに相談する	
	飲酒や喫煙の健康へのリスクについて正しい知識を学ぶ	妊娠中や授乳中は、禁酒・禁煙を徹底する 受動喫煙をさける 骨密度の低下を防ぐために喫煙はせず、アルコールは適量を守る	
休養・こころの健康	女性ホルモンの変化による歯肉炎を防ぐため、丁寧なケアを習慣にする	妊娠性歯肉炎を予防するため、適切な口腔ケアや歯科健診を受診する 妊産婦健康診査を受診する	歯肉の状態に気を配り、適切なケアに取り組む
飲酒・喫煙	初経などの身体の変化を正しく理解する	乳がん・子宮がん等の婦人科検診を定期的を受診する 妊娠高血圧症候群などのリスクを理解する	
歯・口腔		更年期以降にリスクが高まる血管系の疾患に注意し、異常があれば受診する	
予防対策			
重症化予防			

