



第3章 ライフステージ別の実践目標



1 乳幼児期（0～5歳）、妊娠期

子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣の形成が、生涯を通じた健康づくりの基礎となります。

そのためには、早寝早起き・適度な運動などの規則正しい生活習慣や正しい食生活を身につけることが重要となります。

また、妊娠中は、母親の生活習慣が胎児の成長に大きく影響することから、心身の健康づくりと適正な生活習慣が重要です。

| | 実践目標 |
|-----------------|---|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none">・いろいろな味を知り、好き嫌いなく、なんでも食べよう・発育に適した食事をしよう・家族との食事を楽しもう・栄養バランスに気をつけ、適正な体重管理をしよう(妊娠期) |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none">・遊びを通じて体を動かすことの楽しさを身につけよう・外遊びをしよう・みっきランド等の育児支援サービスを活用して、子どもの遊びを増やそう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none">・十分に睡眠をとろう・早寝早起きをしよう・ゆったりとした気分で過ごそう(妊娠期) |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none">・たばこの煙から子どもを守ろう・妊娠中・授乳中はたばこをすわない(妊娠期) |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none">・妊娠中・授乳中は飲酒しない(妊娠期) |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none">・乳幼児健診を受けよう・予防接種を受けよう・妊婦健診を受けよう(妊娠期) |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none">・よく噛んで食べられるようになろう・正しく歯みがきができるようになろう・定期的な歯科検診を受けよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none">・親子で参加できるスポーツイベントや教室を活用しよう・マタニティマークを活用しよう(妊娠期) |



2 学齡期（6～17歳）

家庭・学校を中心とした生活のなかで、基礎的な生活習慣を身につける時期です。また、心身ともに成長・発達の著しい時期であり、身体と心のバランスが不安定になりがちな時期です。自分自身を大切に、健康な心身を養いましょう。

| | 実践目標 |
|-----------------|--|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none">・朝食を食べよう・規則正しく食事をしよう・家族との食事を楽しもう・スナック菓子や清涼飲料水の食べ過ぎ・飲み過ぎを控えよう |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none">・体を動かそう・さまざまなスポーツを体験し、スポーツの楽しさを知ろう・スポーツや運動に親しもう・運動習慣を身につけ基礎体力を高めよう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none">・あいさつをしよう・十分に睡眠をとろう・早寝早起きをしよう・ストレスをためない方法をみつけよう・悩みごとは一人で抱えず、早めに相談しよう |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none">・たばこの害を知ろう・たばこはすわない・たばこの煙に近づかない |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none">・アルコールの健康への影響を知ろう・アルコール飲料を飲まない |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none">・学校等の健診をきちんと受けよう・健診等で指摘された事項は、改善しよう・適正体重を知り、過度なやせなどにならないようにしよう |
| がん | <ul style="list-style-type: none">・がんについての正しい知識をもとう |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none">・歯みがきをしよう・定期的に歯科検診を受けよう・お菓子や甘いものを食べすぎないようにしよう・よく噛んで食べよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none">・親子で参加できるスポーツイベントや教室を活用しよう・大人の目の届くところにお酒やたばこの自動販売機を置くなど、子どもの喫煙や飲酒を防ごう |



3 青年期（18～39 歳）

この時期は進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変わる時期で、生活習慣が乱れがちになります。健康状態を維持・増進のため、規則正しい生活や十分な休養をとることが重要です。

また、この世代は子育て世代でもあることから、子どもの健康維持・増進のための環境を整えることも重要です。

| | 実践目標 |
|-----------------|---|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none">・朝食を食べよう・規則正しく食事をしよう・家族や仲間との食事を楽しもう・外食やお弁当などをうまく活用してバランスのとれた食生活をしよう・過度なダイエットは控えよう |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none">・少しの時間でも身体を動かす時間をつくろう・エレベーターやエスカレーターなどを使わず、歩くようところがけよう・親子などでスポーツイベントに参加しよう・仲間と一緒に身体を動かそう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none">・十分に睡眠をとろう・休養をとろう・ストレスをためない方法を見つけよう・心配事などは一人で悩まずだれかに相談しよう・育児支援サービスなどをうまく活用し、リフレッシュしよう |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none">・たばこの健康への害を正しく理解し、禁煙、節煙をしよう・たばこの煙に近づかないようにしよう・子どもにたばこの健康の害を正しく伝えよう・未成年はたばこをすわない・子どもや妊婦の前でたばこをすわない・禁煙をしたい人は、まずは禁煙相談や医療機関などを利用し、トライしてみよう |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none">・アルコールと健康との関係を正しく理解し、適度な飲酒をこころがけよう・子どもにアルコールの健康への影響を正しく伝えよう・未成年はアルコール飲料を飲まない |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none">・自分の適正体重を知ろう・定期的に健診を受けよう・メタボリックシンドロームに気をつけよう |
| がん | <ul style="list-style-type: none">・がんについて正しく理解しよう・がん検診を受けよう・異常が見つかったらすぐ医療機関等に受診しよう |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none">・定期的に歯科検診を受けよう・よく噛んで食べ、肥満を予防しよう・歯間の汚れを落とす為にデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ等の補助清掃用具を活用しよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none">・仲間をつくり健康づくりを進めよう・家族の健康づくりに気を配ろう・みんなで健康づくりに取組めるようにさまざまな機会を通じて働きかけよう・健康づくりやスポーツなどの指導者を育成しよう・地域で未成年に喫煙や飲酒をさせない環境づくりを盛り上げよう |



4 壮年・中年期（40～64歳）

社会的に充実した時期ですが、仕事や家庭などで過労やストレスが重なる時期でもあります。一方で、高年期に向けて、身体機能が徐々に低下していきます。現在の健康状態を維持・増進のため、規則正しい生活や十分な休養をとることが重要です。

また、この世代は子育て世代でもあることから、子どもの健康維持・増進のための環境を整えることも重要です。

| | 実践目標 |
|-----------------|---|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none">・朝食を食べよう・規則正しく食事をしよう・家族との食事を楽しもう・適量を知り、食べ過ぎに注意しよう |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none">・少しの時間でも身体を動かす時間をつくろう・エレベーターやエスカレーターなどを使わず、歩くようところがけよう・親子などでスポーツイベントなどに参加しよう・仲間と一緒に身体を動かそう・身体を動かす趣味をもとう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none">・十分に睡眠をとろう・休養をとろう・ストレスをためない方法を見つけよう・心配事などは一人で悩まずだれかに相談しよう・育児支援サービスなどをうまく活用し、リフレッシュしよう |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none">・たばこの健康への害を正しく理解し、禁煙、節煙しよう・喫煙マナーを守ろう（決められた場所で喫煙する、歩きたばこ・啜えたばこをやめよう）・たばこの煙に近づかないようにしよう・子どもにたばこの健康の害を正しく伝えよう・禁煙をしたい人は、まずは禁煙相談や医療機関などを利用し、トライしてみよう・子どもや妊婦の前でたばこをすわない |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none">・アルコールと健康との関係を正しく理解し、適度な飲酒をこころがけよう・子どもにアルコールの健康への影響を正しく伝えよう・週に2日は休肝日をつくろう |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none">・自分の適正体重を知ろう・定期的に健診を受けよう・メタボリックシンドロームに気をつけよう |
| がん | <ul style="list-style-type: none">・がんについて正しく理解しよう・がん検診を受けよう・異常が見つかったらすぐ医療機関等に受診しよう |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none">・定期的に歯科検診を受けよう・よく噛んで食べ、肥満を予防しよう・デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ等補助清掃用具を使用し歯周病の予防に努めよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none">・仲間をつくり健康づくりを進めよう・家族の健康づくりに気を配ろう・みんなで健康づくりに取組めるように、さまざまな機会を通じて働きかけよう・健康づくりやスポーツなどの指導者を育成しよう・地域で未成年に喫煙や飲酒をさせない環境づくりを盛り上げよう・登下校時刻にあわせて散歩をしよう・バス等の公共交通機関を活用しよう |



5 高年期（65歳以上）

時間的にも余裕がみられ、充実した生活をおくっている人が多い時期です。一方、加齢により身体機能がより低下し、さまざまな身体的変化や生活習慣病の症状も現れてきます。また、身体の様子は個人差が大きくなります。

身体の様子に合わせて、できる範囲で健康の維持・増進のため、日頃の食生活や身体活動に気を配ることが重要です。

| | 実践目標 |
|-----------------|--|
| 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none">・低栄養に気をつけよう・身体の様子に応じて必要な栄養を摂取しよう・家族や仲間との食事を楽しもう |
| 身体活動、運動・スポーツ | <ul style="list-style-type: none">・日常生活の中で身体をこまめに動かそう・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知り、運動機能や体力の低下を予防しよう・積極的に外出しよう・身体を動かす趣味をもとう・スポーツなどを通じて仲間や他世代との交流をはかろう・自分のペースにあった無理のない運動を続けよう |
| 休養・こころの健康 | <ul style="list-style-type: none">・十分に身体を休めよう・他者との交流を図ろう・心配事などは一人で悩まずだれかに相談しよう・自分のできる範囲で、積極的に役割を担おう・朝会った人には必ず挨拶をしよう・地域活動に参加し、これまでの経験や知識を生かそう |
| 喫煙 | <ul style="list-style-type: none">・たばこの健康への害を正しく理解し、禁煙、節煙しよう・たばこの煙に近づかないようにしよう・子どもや妊婦の前でたばこをすわない |
| 飲酒 | <ul style="list-style-type: none">・アルコールと健康との関係を正しく理解し、適度な飲酒をこころがけよう・週に2日は休肝日をつくろう |
| 健診・生活習慣病 | <ul style="list-style-type: none">・自分の適正体重を知ろう・定期的に健診を受けよう |
| がん | <ul style="list-style-type: none">・がん検診を受けよう・異常が見つかったらすぐ医療機関等に受診しよう |
| 歯や口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none">・定期的に歯科検診を受けよう・口腔体操で誤嚥を予防しよう・失った歯を放置せず、適切な治療（義歯）をして噛む機能を維持・回復しよう |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | <ul style="list-style-type: none">・仲間をつくり健康づくりを進めよう・家族の健康づくりに気を配ろう・みんなで健康づくりに取組めるようにさまざまな機会を通じて働きかけよう・健康づくりやスポーツなどの指導者を育成しよう・地域で未成年に喫煙や飲酒をさせない環境づくりを盛り上げよう・登下校時刻にあわせて散歩をしよう |

6 ライフステージ別の主な市の事業（平成 25 年度現在）

| | 乳幼児期(0～5歳)、妊娠期 | 学齢期(6～17歳) | 青年期(18～39歳) | 壮年期(40～64歳) | 高年期(65歳以上) |
|--------------|---|--|--|--|---|
| ライフステージの特徴 | 生涯を通じた健康づくりの基礎となる時期。また、妊娠期は母親の生活習慣が、胎児の成長に大きく影響します。 | 家庭や学校を中心とした生活の中で基礎的な生活習慣を身につける時期。心身ともに成長が著しく身体と心のバランスが不安定になりがちな時期。 | 進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変わる時期。子育て世代でもあることから子どもの健康維持・増進のための環境を整えることも重要な時期。 | 社会的に充実する半面、仕事や家庭などでストレスや過労が重なる時期。高年期に向けて身体機能の低下も見られ、現在の健康状態を維持・増進することが重要な時期。 | 時間的に余裕が見られる一方で加齢により身体機能が低下し様々な身体的変化が現れる時期。身体の状態に合わせてできる範囲での健康維持・増進が必要な時期。 |
| 栄養・食生活 | 個別栄養相談 | | | | |
| | パパママ教室 | | 撃退！余分三きょうだい！！ | | |
| | はじめての離乳食講習会 | | 糖尿病教室 | | |
| | 6か月児離乳食相談 | 父と子の仲よクッキング | | | 食生活の見直し等 (出前講座) |
| | 10か月児・3歳児育児相談 | 親と子の料理教室 | | | 介護予防事業 |
| アレルギー講習会 | | | | | |
| 身体活動、運動・スポーツ | 生駒山スカイウォーク | | | | |
| | ファミリースポーツの集い | | | | |
| | 市民体育祭 | | | | |
| | 各種スポーツ教室 | | | | |
| | ふれあい市民マラソン | | | | |
| | 体育館無料開放事業 | | はじめてのウォーキング講座 | | |
| | みっきランド | スポーツ少年団活動支援 | 撃退！余分三きょうだい！！ | | |
| | | 市町村対抗子ども駅伝大会及び小学生長距離走記録会 | | | 体操教室 |
| | | 体力向上推進プラン | | | 運動指導(出前講座) |
| | | | | | 機能訓練事業 |
| | | | | 介護予防事業 | |
| 休養・こころの健康 | はーとほっとルーム | | | | |
| | みっきランド、てくてく、ほっとスマイル、ちどりであそぼ | | 人間関係セミナー | | |
| | こんにちは赤ちゃん事業 | | 女性のための相談 | | |
| | 妊産婦・新生児訪問 | 若者自立相談 | | | 物忘れ相談事業 |
| | | スクールカウンセラーの設置 | | | 脳の若返り教室 |

| | 乳幼児期(0~5歳)、妊娠期 | 学齢期(6~17歳) | 青年期(18~39歳) | 壮年期(40~64歳) | 高年期(65歳以上) |
|-----------------|--|--|--|--|---|
| ライフステージの特徴 | 生涯を通じた健康づくりの基礎となる時期。また、妊娠期は母親の生活習慣が、胎児の成長に大きく影響します。 | 家庭や学校を中心とした生活の中で基礎的な生活習慣を身につける時期。心身ともに成長が著しく身体と心のバランスが不安定になりがちな時期。 | 進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変わる時期。子育て世代でもあることから子どもの健康維持・増進のための環境を整えることも重要な時期。 | 社会的に充実する半面、仕事や家庭などでストレスや過労が重なる時期。高年期に向けて身体機能の低下も見られ、現在の健康状態を維持・増進することが重要な時期。 | 時間的に余裕が見られる一方で加齢により身体機能が低下し様々な身体的変化が現れる時期。身体の状態に合わせてできる範囲での健康維持・増進が必要な時期。 |
| 喫煙 | 禁煙相談 禁煙外来の紹介 妊娠届出時におけるたばこのリスクに関する啓発 | たばこ対策・指導 | 禁煙相談 禁煙外来の紹介 | | |
| 飲酒 | 妊娠届出時における飲酒のリスク啓発 | | | | |
| 健診・生活習慣病 | 妊産婦健康診査 妊産婦・新生児訪問 こんにちは赤ちゃん事業 乳幼児健康診査 | 定期健康診断 | 個別栄養相談 撃退！余分三きょうだい！！ 糖尿病教室 特定健診、特定保健指導 認知症予防「生活習慣病予防」(出前講座) | | |
| がん | | 子宮頸がん予防ワクチン | がん検診(胃がん、肺がん、乳がん、大腸がん、子宮頸がん(子宮頸がんは20歳以上)) 肝炎ウイルス検診 | | |
| 歯や口腔の健康 | パパママ教室 1歳6か月児、3歳児の歯科健康診査 | 学校での歯科検診 | 歯周病検診(20歳以上) 口腔ケア(出前講座) | | |
| 健康づくりがしやすい環境づくり | マタニティマークの配布 おやこ広場 ゆうゆう広場 一時預かり事業 ファミリーサポート事業 | | いこまヘルスケア倶楽部 まちづくり人材バンク 認知症サポーター養成講座 自主学習グループ いこま寿大学(62歳以上) 基本チェックリスト「元気度チェック」 RAKURAKUはうす いきいきカード 一人暮らし高齢者訪問 | | |