

第1章

県民行動指針「アクションプランとやま」

ライフステージごとの健康づくり

本計画の基本目標である「健康寿命の延伸」を実現するためには県民一人ひとりの健康づくりに対する取組みが不可欠です。

そこで、県民が健康づくりを実践するために日常生活で心がけるべき点を「県民行動指針」としてまとめました。指針では、人生を乳幼児期から高齢期までの6つのライフステージに分け、各ライフステージごとに重要なものを示しています。中でも特に注意すべき事項をライフステージに共通した健康づくりとして10か条にまとめました。

この指針の内容を県民が実践し、地域で支えることが健康づくりの実践には重要です。

～ 元気とやまの健康づくり 10か条 ～

- 1 楽しく、おいしく、よく噛んで食べましょう
- 2 塩分の摂取を少なくしましょう
- 3 身体をよく動かしましょう
- 4 十分な休養と睡眠をとり、上手にストレスを解消しましょう
- 5 たばこを吸わないようにしましょう
- 6 お酒はほどほどにしましょう
- 7 自分で健康チェックし、年1回は健康診断を受けましょう
- 8 小さいときから健康的な生活習慣を身につけましょう
- 9 若いときには特に欠食、無理なダイエットはやめましょう
- 10 高齢者は適度に身体を動かし、積極的に社会参加しましょう

【各ライフステージの分け方】

乳児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
0歳	6	12	18	35 40	65 75

1 乳幼児期

乳幼児期は身体やこころの基礎的な機能が整い、生活習慣の基礎が確立する大切な時期です。心身の発達や習慣の形成について保護者からの影響が一番大きく、家庭において、健康に関する習慣を身につけるための家庭教育が重要となります。

目標1 健康的な生活習慣を身につける子どもを増やしましょう

目標2 母乳育児の推進をはじめ、親子のふれあいを深め、
子どもの心と身体を育てましょう

- できるだけ母乳で育てましょう（母乳をあげることができない場合は、しっかり視線を合わせてやさしく声をかけながら授乳しましょう）。
- いろいろな味を知り、好き嫌いなく何でも食べるようにしましょう。
- 決まった時間に食事や間食を摂りましょう。
- 決まった時間に眠る習慣をつけさせましょう。特に、子どもが必要な睡眠時間をとれるよう気をつけましょう。
- 身体を動かす楽しさや自然とのふれあい体験を増やしましょう。
- 一緒に遊ぶなど、親子のふれあいを深めましょう。
- 疾病の早期発見や健やかな成長・発達を促すために、健康診査を受けましょう。
- フッ素の利用（歯面塗布、歯磨剤等）で乳歯のむし歯を予防しましょう。

2 学童期

学童期は、身体もこころも成長し、生活習慣が固まる時期です。社会参加への準備や生活習慣が確立する上で重要な時期であり、健康づくりについて、学校と家庭・地域が連携し推進していくことが重要となります。

目標1 早寝早起きし、健康的な生活習慣、食生活を身につけましょう

目標2 テレビゲームは時間を決めて行うなど、十分身体を動かしましょう

- ジャンクフード^(※1) やスナック菓子、ジュース類の摂りすぎに注意しましょう。
- 好き嫌いせず何でもよく噛んで食べましょう。
- テレビゲームは時間を決めて行い、元気に身体を動かして遊びましょう。
- 学校や地域での生活を通して、社会生活のルールを身につけましょう。
- フッ素やシーラント^(※2) の利用で永久歯のむし歯を予防しましょう。
- 歯ぐきの自己チェックで、歯周病を予防しましょう。
- スポーツ少年団や地域のスポーツクラブの活動に積極的に参加しましょう。

(※1) ジャンクフードとは、エネルギーは高いが栄養価が低く、添加物の多い食品をいう。

(※2) シーラントとは、奥歯の溝に歯垢が溜まらないように人工的に合成樹脂で埋める方法をいう。

3 思春期

思春期は、身体的な機能が完成し、精神的にも自己が確立するなど、子どもから大人へ移行する時期です。この時期は、心身ともにバランスを崩しやすく、その改善のための取組みや、家庭・地域での見守りがより一層重要となります。

- 目標1 悩みごとを相談できる人を身近に持つようにしましょう
- 目標2 健康への関心を持ち、自分の身体を大切にできる人になりましょう
- 目標3 喫煙・飲酒は絶対にやめましょう

- 欠食や食べすぎをせず、無理なダイエットはやめましょう。
- 牛乳、乳製品などカルシウムを多く含む食品や野菜を十分摂りましょう。
- 身体の動きやトレーニングの効果を学習し、積極的に身体を鍛えましょう。
- 悩みごとは早めに相談しましょう。
- 飲酒、喫煙、薬物乱用は、絶対にやめましょう。
- 歯ぐきの自己チェックで、歯周病を予防しましょう。
- 生命と心身の健康の大切さ、性についての正しい知識を身につけましょう。
- コンドームの使い方や性感染症を正しく理解し、性感染症を予防しましょう。

4 青年期

青年期は社会人として独立する時期であり、ライフスタイルが確立する時期ですが、健康意識は低くなりがちで、生活習慣が乱れやすく、この時期の過ごし方が将来の生活習慣病など疾病の発生に影響します。自分らしい生活スタイルの確立が求められる時期です。

- 目標1 たばこは吸わないようにしましょう
- 目標2 積極的休養を実践し、ストレスと上手につき合いましょう
- 目標3 女性のやせすぎに注意しましょう
- 目標4 健康管理に努め、早産や低体重児出生等のリスクを減らしましょう

- 欠食や食べすぎをせず、無理なダイエットはやめましょう。
- 栄養成分表示を利用し、質・量ともバランスのとれた食事に気をくばりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- 貧血に気をつけましょう。
- 運動やスポーツを楽しむ時間を作り、生涯にわたるスポーツ、レクリエーションに親しむ習慣をつけましょう。
- 人との出会いを通じて多様な考え方があることを理解しましょう。
- タバコは吸わないようにしましょう。特に妊娠中の女性は禁煙しましょう。
- お酒を飲み過ぎないようにしましょう。
- 定期的に健康診断やがん検診を受診し、生活習慣病の予防に努めましょう。
- 定期的に歯科検診を受け、歯科疾患の予防に努めましょう。
- コンドームの使い方や性感染症を正しく理解し、性感染症を予防しましょう。
- 育児休業をとりましょう。

5 壮年期

壮年期は働き盛りとして、また、子育てなど家庭内でも大きな役割を担い極めて活動的な時期である一方で、身体の無理も利くことから不摂生をしがちです。ストレスがたまりやすく身体機能が徐々に低下していく時期でもあり、生活習慣病などの疾病が起こりやすくなります。また、高齢期への準備として重要な時期であり、健康面を配慮した生活設計を立てていく必要があります。

- 目標1 健康診断を年1回きちんと受け、自分の健康状態をコントロールしましょう
- 目標2 たばこを吸わないようにしましょう
- 目標3 休息や余暇の楽しみを見つけ、必要に応じて専門家へ相談するなど、ストレスに上手に対処しましょう
- 目標4 歯周病を予防しましょう

- よく噛んで腹8分目で、ゆっくり食事を楽しみましょう。
- 夜遅くの食事は控えめにしましょう。
- 動物性脂肪を控えめに、野菜をたっぷり食べましょう。
- 自分の体力に合わせた運動やスポーツを実践しましょう。
- 年次有給休暇を積極的にとりましょう。
- 十分な睡眠と積極的休養をとりましょう。
- たばこは吸わないようにしましょう。
- お酒は飲み過ぎないようにしましょう。
- 定期的に健康診断やがん検診を受診し、生活習慣病の予防に努めましょう。
- 歯間清掃器具の使用や、定期的な歯石除去により歯周病を予防しましょう。

6 高齢期

人生の完成期であり、豊かな収穫を得る時期である一方、老化による不活発な生活が原因で介護が必要になったり、生活習慣病などの健康問題が大きくなります。

この時期は、高齢を理由に活動を制限せず、社会との交流や役割を積極的に持つなど、生活の質を維持していくことが重要です。

なお、高齢期の目標は、個人差による活動量等の差に十分留意する必要があります。

- 目標1 生きがいを持ち、自分のできる範囲で積極的に社会参加しましょう
- 目標2 無理のない身体活動・運動を続けましょう
- 目標3 健診を年1回受診するとともに、適切な治療に努めましょう
- 目標4 80歳で20本以上自分の歯を残すように努めましょう

- 仕事や趣味、ボランティア活動などを通して、積極的に社会参加しましょう。
- バランスのよい食事を心がけ、調理を工夫するなど、低栄養を防ぎましょう。
- 散歩、ウォーキングなど年齢や体力に応じた無理のない身体活動・運動を続け、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。
- 健康診断を受け、適切な治療を継続しましょう。また、必要に応じ、地域の健康相談窓口を利用するなど、自分の健康をコントロールしましょう。
- 自分の健康状態や日常生活動作の状況により各種サービスを利用して、自分の健康状態に応じた生活を送りましょう。
- 冬期の風呂場（脱衣室）やトイレは暖かくするとともに、転倒の危険性がないか点検しましょう。
- 自分の歯や入れ歯の手入れを励行し、口の中の清潔、かむ機能の保持に努めましょう。
- 転倒予防のため、段差解消など生活環境の改善を図りましょう。
- 水分をこまめに補給しましょう。

ゆとりっち体操（認知症予防アクティビティ体操）

○名前の由来

ゆっくり行う+ Rich（リッチ）な豊かな心をもって行う

○平成13年度に認知症の発症予防と進行防止の観点から開発しました。体操普及用DVDが、県内の関係機関に配布してありますので、地域の介護予防教室や健康づくり教室などで活用してください。



健康アクションプランとやま

