

第V章 ライフステージごとのポイント

◆概要

人生は、いくつかの節目となる生活環境の段階（ライフステージ）に分かれています。

幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期のライフステージごとに、そのステージにおける特徴を簡潔に説明しています。

あなたも、自分や家族がどのライフステージに該当するかをチェックして、これから何に取り組んだらよいか、何に気をつければよいかを考えましょう。

1. 幼年期（0～4歳ごろ）

保護者が中心となり、生活習慣の基礎と、
健やかな親子関係をつくる時期です。

→保護者が中心となり、食事や睡眠など、さまざまな面から子どもの生活リズムの確立に気を配ることが必要です。家庭や地域の中で、健康的な生活習慣を身につけましょう。

2. 少年期（5～14歳ごろ）

基本的な生活習慣について学び、それに対する
家庭・学校・地域の支援が必要になる時期です。

→スポーツなどの身体活動や、食生活、歯の健康など、生活の習慣を整えていくことが必要です。家庭・学校・地域との関わりを通して、望ましい生活習慣を確立していきましょう。

3. 青年期（15～24歳ごろ）

社会への移行期にあたり、学校・職場が主な生活の場です。
健康的な生活習慣を継続し、自立への準備をする時期です。

→生活習慣病になることは少ないのですが、将来的に発症するような生活習慣の乱れが起きやすくなります。こころやからだの健康について関心を持ち、心身ともに充実した生活を送りましょう。

4. 壮年期（25～44歳ごろ）

働き、子どもを生み育てるなど、多忙な時期であると同時に、
生活習慣病が顕在化しやすい時期です。

→社会的役割が増す中で、心身の不調や生活習慣病の兆候が出る人が多くなってきます。妊娠・出産や育児にかかわることも多くなるので、不安や悩み事の解消方法を見つけるようにしましょう。

5. 中年期（45～64歳ごろ）

高齢期への準備期であり、心身の円熟とともに健康が気になる人が増える時期です。

→好ましい生活習慣の維持・向上に努めることが大切です。各種健診（検診）を積極的に利用し、食事や運動に気を配るなど、生活習慣病を防ぎましょう。

6. 高齢期（65～74歳ごろ）

身体機能が徐々に低下していきませんが、これまでの経験や知識を活かして、地域での生活を楽しむことができる時期です。

→自分自身の年齢・体調に合わせた体力の維持や、生きがいづくりが大切です。世代間交流や、地域行事への参加など、社会との関わりを大切にし、毎日をいきいきと過ごしましょう。

7. 高齢期（75歳以上）

認知症、高齢による衰弱、転倒・骨折などが原因で介護が必要になる人が増えてくる時期です。

→できるだけ健康で自立した生活を送ることができるように、自分に合った食事や体操をしたり、地域とのつながりをもって、いきいきと過ごしましょう。