

第Ⅳ章 ライフステージ別の取り組み

◆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。

この章では第Ⅱ章、第Ⅲ章で例をあげた市民、健康増進課、市役所関係課それぞれの取り組みを抜粋し、ライフステージごとにまとめています。

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、いま何に取り組んだらよいか、これから何に気をつければよいかを確認し、健やかな生活・人生を送るための知識を身につけましょう。

◆章の構成

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、市民、健康増進課、市役所関係課の代表的な取り組みを、数点ずつ掲げています。

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。

◆市民の皆様への提案

- ・親子で、生活リズムを意識して整えましょう。
（→Ⅱ-2 P23）
- ・家庭内の事故予防対策を実践しましょう。
（→Ⅱ-2 P23）
- ・ご近所にママ友を持ちましょう。
（→Ⅱ-3 P29）
- ・食事作りや共食を通し、楽しい食卓づくりをしましょう。
（→Ⅲ-2 P51）

◆健康増進課の取り組み

- ・子どもの健康管理について学ぶ機会を提供します。
（→Ⅱ-2 P24）
- ・健診や相談体制の充実と強化、予防接種の勧奨を行います。
（→Ⅱ-2 P24）
- ・子育てサークルへの出前健康教育など、地域の子育ての活動を支援します。
（→Ⅱ-3 P30）

◆市役所関係課の取り組み

- ・外遊びが安心してできるための環境整備を行います。
（→Ⅱ-2 P24）
- ・早寝・早起き・朝ごはん運動の推進を図ります。
（→Ⅱ-2 P24）
- ・市民公益活動団体の支援を行います。
（→Ⅱ-3 P30）

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。

◆市民の皆様への提案

- ・親子一緒に食事を作ったり準備したり、食卓づくりをしましょう。
（→Ⅱ-2 P23）
- ・地域のスポーツ活動に、子どもと積極的に参加しましょう。
（→Ⅱ-2 P23）
- ・フッ化物配合歯みがき剤を使って、ていねいに歯をみがきましょう。
（→Ⅲ-7 P76）

◆健康増進課の取り組み

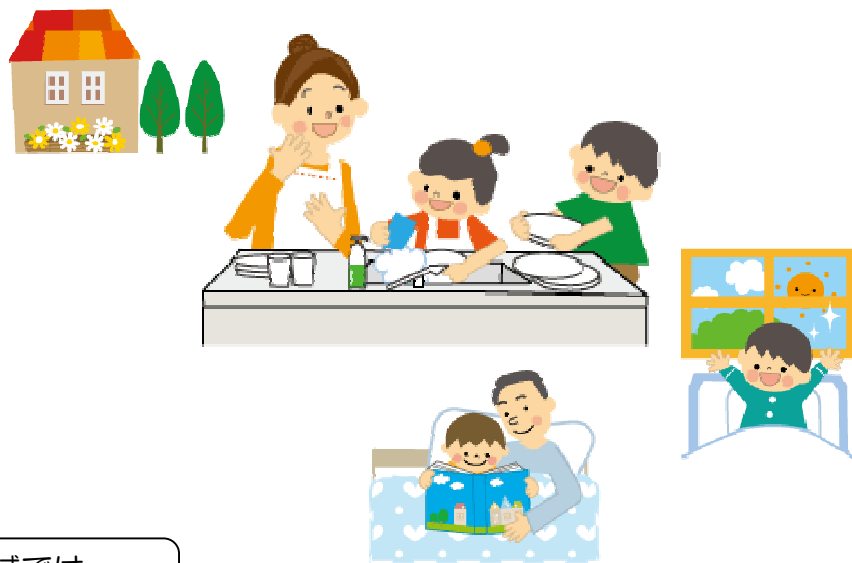
- ・養護教諭、教員と協力し、親子の結びつき、生命の大切さについて、普及啓発に努めます。
（→Ⅱ-4 P35）
- ・飲酒、喫煙、薬物の健康への影響について、正しい知識を普及啓発します。（→Ⅱ-4 P35）
- ・教育委員会とも連携を図り、保護者に対してがん検診について普及啓発を行うとともに、児童生徒に対してはがん教育にも取り組みます。
（→Ⅲ-1 P47）
- ・フッ化物応用等の効果的なむし歯予防方法の普及啓発を行います。
（→Ⅲ-7 P77）

◆市役所関係課の取り組み

- ・学校開放の推進、各学校で実態に応じた日常的な体力づくりを行います。
（→Ⅱ-2 P24）
- ・小中学校において虐待の早期発見・早期対応に努めます。
（→Ⅱ-3 P30）

-
- ・地域で子どもたちの安全を見守る「アイアイプロジェクト活動」を推進します。(→Ⅱ-4 P35)
 - ・食育を推進します。(→Ⅲ-2 P52)
 - ・園児・児童・生徒に歯と口腔の健康づくりの普及啓発を行います。(→Ⅲ-7 P77)

家庭では…



地域では…



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。

◆市民の皆様への提案

- ・未成年者は、喫煙、飲酒、シンナーや薬物には、絶対に手を出さない強い意思を持ち、誘われても毅然とした態度で断りましょう。
（→Ⅱ-4 P34）
- ・体重の計測を習慣にしましょう。（→Ⅲ-2 P51）
- ・BMIを計算し、自分の適正体重を確認しましょう。
（→Ⅲ-2 P51）
- ・家族や仲間との交流を深め、悩んだときに相談できる関係を築きましょう。
（→Ⅲ-4 P61）

◆健康増進課の取り組み

- ・思春期の健康問題に対処するための相談機関を広く周知します。
（→Ⅱ-4 P35）
- ・わかりやすい健診（検診）お知らせ文の作成や、がん検診時に保育サービスを実施するなど、健診（検診）を受けやすい体制づくりを進めます。
（→Ⅲ-1 P47）
- ・こころの健康に関する正しい知識の啓発、相談窓口等を情報提供します。
（→Ⅲ-4 P62）

◆市役所関係課の取り組み

- ・青少年に対し、薬物の危険性などに関する普及啓発活動を行い、薬物の乱用防止に努めます。（→Ⅱ-4 P35）
- ・子どもが飲酒することの害に関して、子どもや保護者に普及啓発します。
（→Ⅲ-5 P67）
- ・子どもが喫煙することの害に関して、子ども及び保護者にも啓発します。
（→Ⅲ-6 P72）

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。

◆市民の皆様への提案

- ・妊娠中・育児中の禁酒・禁煙に家族みんなで取り組みましょう。
（→Ⅱ－1 P18）
- ・夫婦で育児について話し合う機会を持つよう心がけましょう。
（→Ⅱ－3 P29）
- ・大人は、地域の子どもに関心を持って見守り、声をかけるようにしましょう。
（Ⅱ－4 P34）
- ・家族や友人と一緒に、がん検診や特定健診（健康診査）を受けましょう。
（→Ⅲ－1 P46）
- ・買い物や外食の際には、栄養成分表示を見て選びましょう。
（→Ⅲ－2 P51）
- ・自分に合った気分転換方法を見つけ、積極的にストレスを解消しましょう。（→Ⅲ－4 P61）
- ・歯間部清掃用具を使って、歯と歯の間をみがきましょう。
（→Ⅲ－7 P76）

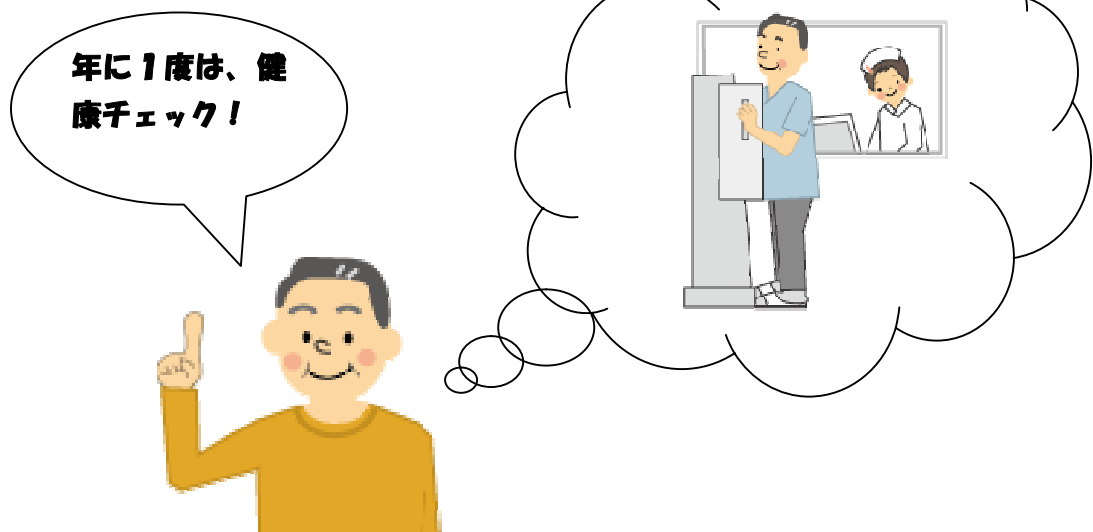
◆健康増進課の取り組み

- ・健やかな妊娠・出産のための知識の普及啓発や、教育の場を提供します。
（→Ⅱ－1 P19）
- ・医療機関について情報を提供し、かかりつけ医制を推奨します。
（→Ⅱ－2 P24）
- ・体験型学習や相談を通じて、育児に関する不安の軽減を図ります。
（→Ⅱ－3 P30）

-
- ・わかりやすい健診（検診）お知らせ文の作成や、がん検診時に保育サービスを実施するなど、健診（検診）を受けやすい体制づくりを進めます。
（→Ⅲ－１ P47）
 - ・生活習慣病について、正しい知識を普及啓発します。
（→Ⅲ－１ P47）
 - ・生活習慣病を予防するための効果的な運動について、子育て世代や働いている世代が取り組めるよう支援します。
（→Ⅲ－３ P57）
 - ・定期的な歯科受診の推進のため、歯科健診を充実させます。
（→Ⅲ－７ P77）

◆市役所関係課の取り組み

- ・子育て総合情報冊子「佐倉っ子・子育てナビ」を作成し、配布します。
（→Ⅱ－１ P19）
- ・子育て中のかたも、市の事業に参加しやすくなるよう、託児サービスを充実します。
（→Ⅱ－１ P19）
- ・保育園に地域子育て支援センターを整備します。
（→Ⅱ－３ P30）
- ・自然とふれあう場の整備と周知を推進します。
（→Ⅲ－４ P62）
- ・子どもが喫煙することの害に関して、子ども及び保護者にも啓発します。
（→Ⅲ－６ P72）



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。

◆市民の皆様への提案

- ・特定健診（健康診査）の結果から生活習慣を見直し、食事や運動など健康的な生活習慣を実践しましょう。
（→Ⅲ-1 P46）
- ・BMIを計算し、自分の適正体重を確認しましょう。
（→Ⅲ-2 P51）
- ・万歩計や歩数の記録表等を利用して、1日の歩数を意識しましょう。
（→Ⅲ-3 P56）
- ・睡眠による休養を十分にとりましょう。
（→Ⅲ-4 P61）

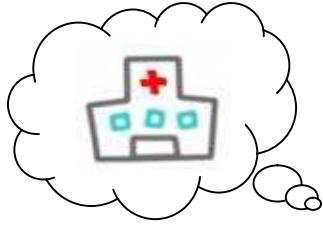
◆健康増進課の取り組み

- ・健診の結果を健康づくりに役立てられるよう支援します。
（→Ⅲ-1 P47）
- ・食生活に関する正しい知識と自分の適正体重や一日の食事量に関する知識を普及啓発します。
（→Ⅲ-2 P52）
- ・日常生活の中で、歩数を増やす方法や必要性について普及啓発します。
（→Ⅲ-3 P57）
- ・歯・口腔と生活習慣病との関係、かむことの効果の普及啓発を行います。
（→Ⅲ-7 P77）

◆市役所関係課の取り組み

- ・公共施設や広報、自治回覧を活用し、検診に関する情報提供を行います。
（→Ⅲ-1 P47）

-
- ・運動のイベントを開催します。
(→Ⅲ-3 P57)



6. 高齢期（65歳以上）

地域での生活を楽しむ時期であると同時に、
認知症・寝たきりになる人も増えてくる時期です。

→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、毎日をいきいきと過ごしましょう。

◆市民の皆様への提案

- ・佐倉の歴史と自然に親しみながら歩くことを意識しましょう。
（→Ⅲ-3 P56）
- ・地域行事には、家族や近所の高齢者を誘って積極的に参加しましょう。
（→Ⅲ-3 P56）
- ・よくかんでゆっくり食事をしましょう。
（→Ⅲ-7 P76）

◆健康増進課の取り組み

- ・ロコモティブシンドローム予防について普及啓発します。
（→Ⅲ-3 P57）

◆市役所関係課の取り組み

- ・世代間交流（子どもと高齢者）の場を提供します。
（→Ⅱ-3 P30）
- ・食生活に関する正しい知識の普及啓発を行います。
（→Ⅲ-2 P52）
- ・高齢者のからだづくりと仲間づくり支援をとおした、外出機会の増加や社会参加を目指します。
（→Ⅲ-3 P57）
- ・安心して外出でき、社会参加しやすい環境を整えます。
（→Ⅲ-3 P57）
- ・楽しく生きがいのあるライフスタイルづくりを支援します。
（→Ⅲ-4 P62）
- ・高齢期における口腔機能の維持・向上の普及啓発を行います。
（→Ⅲ-7 P77）