

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。

（1）このライフステージの特徴

- ・食生活、運動、睡眠などの基本的な生活習慣を形成する大切な時期ですが、夜更かし、子どもが欲しがるままにおやつを与えるといったケースがみられます。☞ P35～37、102～105 参照
- ・健康被害を認識しながらも、妊娠中に飲酒・喫煙する妊婦や、子どもや妊婦の前で喫煙する家族がみられます。☞ P47～49、56～58 参照
- ・3 歳児までにむし歯が著しく増加しています。☞ P65～66 参照
- ・子どものかかりつけ医を決めていない家庭がみられます。また、事故防止の取り組みや、心肺蘇生法のできる保護者が多くありません。☞ P102～107 参照
- ・約 8 割の父親が育児に協力し、協力を満足している母親は全体の約 8 割です。☞ P96～97 参照

→保護者が中心となり、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。たばこ・アルコールについては、妊婦や胎児・乳幼児への害について知り、周囲の人や母親が絶対に吸ったり飲んだりしないことが大切です。また、子どもの健康を守り、地域で安心して子どもを生み育てられる体制づくりが求められています。

（2）取り組みのポイント

本人や家族は…

- ・子どもの生活習慣について知ります。また、保護者や家族も、それを優先した生活リズムを実践します。
- ・妊娠中は、絶対に喫煙・飲酒しません。周囲の人も、妊婦や乳幼児がいる前で喫煙しません。
- ・子どもの健康管理に気を配り、家庭内の事故防止対策に取り組みます。
- ・夫婦そろって子育てをするという気持ちを持ち、実践します。悩みや不安を、ひとりで抱え込んでしまわないようにします。

それを支える地域・行政などは…

- ・保護者に対して、子どもの健康管理の支援（情報提供など）及び事故防止に関する普及啓発を行います。
- ・公共の場における完全禁煙に努めます。また、妊婦やその家族に対する喫煙・飲酒の害の普及啓発に努めます。
- ・子育て中の家庭が孤立化しないよう、相談体制・ネットワークづくりなど、地域での子育てに取り組みます。また、虐待予防に取り組みます。

2 少年期（5～14 歳ごろ）

基本的な生活習慣について学ぶ時期であり、それに対する家庭・学校・地域の支援が必要です。

（1）このライフステージの特徴

- ・小学生の約1割に肥満が認められます。中学生以上で、朝食の欠食が増えてきます。☎ P14～19、104～105 参照
- ・外遊びをあまりしない小学生が多くなっています。☎ P102～106 参照
- ・年齢が上がるにつれ、家族（特に父親）とのコミュニケーションが減少する傾向がみられます。中学生では、学校に楽しく通っていない、また、ストレスを抱え、解消できていない生徒がみられます。☎ P35～40 参照
- ・子どもの前で喫煙する大人がおり、飲酒・喫煙する子もみられるようになります。☎ P47～50、56～60 参照
- ・平均むし歯数は全国平均を下回っていますが、中学生の3割が歯肉炎を有し、生活習慣（喫煙・食生活など）と歯周病の関係についての認識も低くなっています。☎ P65～66 参照
- ・性について子どもに話す自信のない保護者がみられます。また、自己肯定感が、特に中学生の女子で低くなっています。☎ P122～125 参照

→身体活動や食生活の習慣を整えていくことが必要な時期です。また、遊びやふれあいを通じた親子のコミュニケーションが大切です。喫煙・飲酒については、健康被害に関する理解をよりいっそう深めていく必要があります。また、“生”と“性”に関する啓発・教育が、本人ばかりでなく保護者に対しても必要となっています。

（2）取り組みのポイント

本人や家族は…

- ・家族は子どもが自ら、好ましい生活習慣をつくり、維持できるよう協力します。
- ・早い時期からの歯周病予防に取り組みます。
- ・子どもの年齢が上がっても、親子で身体を動かしたり、会話の機会を積極的に持つことにより、積極的にコミュニケーションを図ります。また、性について、大人自身が学び、家庭の中で伝えていくようにします。
- ・大人は、子どもに及ぼす影響をしっかりと認識し、子どもの前で喫煙・飲酒しません。また、子どもにも決して勧めません。
- ・自分と他人のこころと身体を大切にできる子どもを育みます。

それを支える地域・行政などは…

- ・近所同士、大人も子どもも、顔を合わせたらあいさつや声掛けをする地域づくりに努めます。
- ・大人自らが、たばこ・飲酒のマナーについて知り、実践できるよう周知します。
- ・育児に対する肯定感や自己・他者肯定感を高めるため、地域交流や子ども同士のふれあいを活性化します。
- ・学校と家庭の連携により、性教育のいっそうの充実に努めます。

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。生活習慣が乱れやすい時期です。

（1）このライフステージの特徴

- ・男女ともに朝食の欠食が増加し、調理済み食品や外食の頻度が高い年代です。☞ P14～19 参照
- ・女性では、やせ願望が高い傾向がみられます。☞ P14～17 参照
- ・20代では男女ともに身体活動・運動の習慣が低くなっています。☞ P25～27 参照
- ・未成年のうちから喫煙・飲酒する人がみられます。また、20代女性の1割が喫煙しています。☞ P47～51、56～60 参照
- ・高校生では、セックスをすることに肯定的な考え方が多い一方で、避妊や性感染症に関して正確に知っている人の割合が低くなっています。☞ P122～125 参照

→生活習慣病が顕在化することはまだ少ないものの、生活習慣の乱れにより、将来的に発症する可能性が高くなることや、歯の健康に与える影響が懸念されます。また、子どもを生み育てる準備期に当たる中で、飲酒・喫煙や性感染症に対する認識の低い人が多くみられます。

（2）取り組みのポイント

本人や家族は…

- ・ライフスタイルが大きく変化したり、多様化する時期ですが、基本的な生活習慣の乱れに留意します。
- ・運動機会を減らさないよう、意識します。まとめて運動する時間がなければ、簡単に自宅でできるエクササイズなどを実践するようにします。
- ・子どもを生み育てる準備期にあることを認識し、喫煙・飲酒が自分の身体に及ぼす影響について学ぶようにします。
- ・性に関して、氾濫する情報の中から正しい情報を選び取れるようにします。周囲の大人は、性についての相談を受けたときにきちんと答えられるよう努めます。

それを支える地域・行政などは…

- ・学校・地域・店舗・行政が中心となり、未成年者の飲酒・喫煙を防ぎます。また、飲酒・喫煙習慣が薬物乱用につながる危険性を認識し、指導や普及啓発に努めます。
- ・時間がなくても気軽に運動できる環境の整備に努めます。
- ・性についての正しい知識の普及及び指導、相談体制の整備に努めます。
- ・世代を超えた交流を活発化し、地域との結びつきの中で若年者が自分と他人を大事にできるよう、取り組みます。

4 壮年期（25～44 歳ごろ）

働き、子どもを生み育てるなどの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。

（1）このライフステージの特徴

- ・30代男性では、夜遅い時間の飲食や朝食欠食、肥満が目立ちます。また、男女ともに40代になると運動習慣がある人は2割に減少します。☞ P14～18、25～27 参照
- ・ストレスを解消できていない人や、休養がとれていない人が多くなっています。☞ P35～39 参照
- ・男女とも、喫煙率が高くなっています。また、適正飲酒量についての認識が低く、40代になると毎日飲酒する人が増えてきます。☞ P47～51、56～60 参照
- ・歯の健康を守るために歯間部清掃用具を使用している人は、全体の3割に止まっています。☞ P65～67 参照
- ・生活習慣の改善意識はありますが、健診やがん検診を受けていない人がみられます。☞ P73～76 参照

→職場や家庭など、社会的役割が増す中で、心身に不調をきたしたり生活習慣病の兆候がみられる人が多くなっています。家庭・地域ぐるみで生活習慣の維持・改善に取り組み、生活習慣病の発症に繋げないことが必要です。

（2）取り組みのポイント

本人や家族は…

- ・体重をこまめにチェックし、問題がある場合は食生活と身体活動の両面から改善に取り組みます。
- ・ストレスを抱えても、自分に合った解消法や相談先を見つけ、喫煙や飲酒に頼り過ぎないようにします。また、家族のこころの健康状態に気を配ります。
- ・家族ぐるみで、歯や歯ぐきの健康づくりに取り組みます。
- ・職場や市が実施する健診を定期的に受け、自分の生活習慣における改善すべき点や、生活習慣病の兆候を早めに発見するようにします。

それを支える地域・行政などは…

- ・適正体重や栄養バランス、メタボリックシンドローム等についての知識の普及に努めます。
- ・スポーツ施設についての広報や、忙しい市民でも利用しやすい施設運営を行っていきます。
- ・こころの不調に対応する情報提供・相談体制や、専門機関との連携に取り組みます。
- ・喫煙マナーや受動喫煙防止の啓発とたばこをやめたい人への支援を行います。
- ・新しい媒体なども積極的に活用して、個人や家庭が健康をチェックし、維持できるための情報提供に努めます。また、かかりつけ医の普及に努めます。

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。

（1）このライフステージの特徴

- ・年代の後半になるほど、朝食などの基本的な食生活リズムは整っている人が多く、健康意識が高くなってきますが、男女ともに肥満者が増えてきます。基本健康診査の有所見率をみると血圧や糖尿病では男性の方が高く、総コレステロールでは男女ともに高くなっています。☎ P14～19、75～76 参照
- ・壮年期に引き続き、ストレスを抱えており、それが解消できていない人がみられます。☎ P35～39 参照
- ・男女ともに、たばこを吸う人が徐々に減少してきます。☎ P47～51 参照
- ・歯の喪失が増えますが、6024達成率は6割を超え、全国平均を上回っています。成人歯科健診の認知度は高いのですが、利用している人は多くありません。☎ P65～67 参照
- ・40代では、がん検診の受診率が減少傾向にあります。また、糖尿病を指摘されたにも関わらず受診していない人が多くみられます。☎ P73～77 参照

→引き続き好ましい生活習慣の維持・向上に努めることが必要な時期です。喫煙歴が長いほどがんにつながるリスクが上がります。また、歯の喪失を防ぐとともに、生活習慣病が顕在化する時期でもあり、こまめな健康チェックと、症状を放置しないことが必要です。

（2）取り組みのポイント

本人や家族は…

- ・自分や家族の健康状態や年齢に合った食事をとるようにします。
- ・気軽に身体を動かす機会を持つと同時に、自然とふれあうようにします。
- ・たばこをやめたい人は、家族の応援や専門機関への相談などを通じて、禁煙できるように取り組みます。
- ・健康診断や歯科健康診査を定期的に受け、指摘を受けたら放置せず、治療や改善に取り組みます。
- ・高齢期への準備段階であることを認識し、地域活動や近所との交流に積極的にかかわります。

それを支える地域・行政などは…

- ・男性の料理教室や、中高年向けの食事についての情報提供に取り組みます。
- ・佐倉らしさや地域性のあふれる自然環境や散策路などの整備・維持に努めます。
- ・禁煙教室の実施や禁煙外来等の情報提供などを通じて、たばこをやめたい人への支援を行います。
- ・健康情報の提供などに努めるとともに、健診やがん検診を中心とした各種保健事業の充実に努めます。
- ・定年後、地域での生活に溶け込めるよう、企業・地域が一体となって努力します。

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きます。

（１）このライフステージの特徴

- ・70代が、生きがいを感じるピークとなっています。その一方で、年代の後半になるほど、積極的に外出する人が減ってきます。健康状態が、外出の頻度に影響しています。☞ P25～29 参照
- ・「特に参加したいと思わない」「きっかけがない」という理由で、地域の自主活動などに参加していない人が4割程度います。☞ P29 参照
- ・たばこの害について、妊娠や子どもへの悪影響についての知識が、他の年代よりもやや低くなっています。☞ P47 参照
- ・8020を達成している人が3割を超え、全国平均を上回っていますが、歯や歯ぐきの状態に支障を抱える人が増えてきます。☞ P65～67 参照
- ・糖尿病や循環器病を指摘される人が多くなっています。また、指摘されたにも関わらず、それを放置する人がみられます。☞ P73～77 参照

→身体機能が低下しないよう取り組むと同時に、個人の健康状態や好みに合った生きがいづくりが必要です。心身に多少の不自由を感じても、地域や家庭の中で、自分の役割を発揮し、毎日をいきいきと過ごすことが望めます。

（２）取り組みのポイント

本人や家族は…

- ・積極的に外出したり、地域活動に参加するようにします。家族は、それを応援します。
- ・自身の生きがいづくりのためにも、子どもたちとの交流などを通じて、自分の豊富な知識や経験を伝承します。
- ・歯と歯ぐきの健康づくりに取り組み、8020を達成します。
- ・健康管理について、気軽に相談ができるかかりつけ医を持つようにします。

それを支える地域・行政などは…

- ・高齢者が地域活動に参加しやすいよう、内容・開催方法（声掛けや誘い合いなど）を工夫します。また、世代間交流の場を設けます。
- ・主に副流煙を中心とした、たばこの害についての知識の普及に努めます。
- ・健（検）診で異常があった人が適切な指導や医療を受けられるよう取り組みます。
- ・高齢者がそれぞれの健康状態に合った暮らし方ができるよう、情報提供や介護予防教室・健康教育等の充実に取り組みます。