

(6) ライフステージごとの目標と推進方策

健康な状態を維持するためには、子どもの時期から好ましい生活習慣を身につけるとともに、日頃から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。一人ひとりの生活習慣は、長い年月をかけて形成されていくものであり、健康に望ましくないとは分かっているにもかかわらず、簡単には変えられないという難しさを伴い、また、社会的環境や人間関係などの様々な要因によって、健康的な生活習慣の維持が困難な場面が多いという現実もあります。

健康的な生活習慣の形成や改善における課題は、ライフステージごとに異なっていますので、幼年期から高年期に至るそれぞれのライフステージごとの課題に応じた健康づくりを進めることが重要であり、その積み重ねが、健康長寿の実現に結びついていくこととなります。

1

幼年期（0～5歳）

重点ポイント！正しい生活習慣を家庭から

幼年期（0～5歳）は、心身発達の最も成長著しい時期であり、この時期の過ごし方がその後の生活習慣の形成に大きな影響を及ぼします。

ライフステージの最初であるこの時期には、良好な親子関係の確立、友人や玩具を通じた遊びの充実、集団生活への適応などが中心的課題となりますが、バランスのとれた食生活や歯みがき習慣など健康的な生活習慣を身につけることも重要です。

実践指針

- 食べ物に興味をもち、楽しく食べよう
- しっかり遊んで、しっかり食べよう
- いろいろな食品をバランスよく食べよう
- 素材を活かして、薄味にしよう
- おやつは時間を決めて食べよう
- 仕上げみがき、フッ化物の利用でむし歯を予防しよう
- 親子のふれあいを大切にしよう



ワンポイントアドバイス!!

おやつは大切な4番目の食事と楽しみの場

3回の食事ではとれない栄養補給の場と食に対する興味、関心を高める食育の場です。

★1日1～2回（午前10時または午後3時）、時間を決めることで生活リズムができます。

★適量は1日必要なエネルギーの10～15%（100～200kcal）

★おすすめおやつ

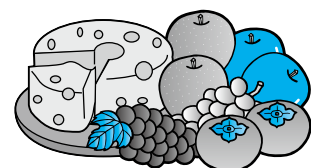
- 主食になるもの（おにぎり、ロールサンド、蒸しパン）
- 季節の果物（いちご、りんご、ぶどう、みかん）
- 牛乳、乳製品（ヨーグルト、チーズ）
- いも（ふかしいも、じゃがいものチーズ焼き）、野菜（野菜のスティック）
- 噛みごたえのあるもの（するめ、昆布、いりこ）

※お茶など水分補強も一緒に

（例）牛乳＋果物　ヨーグルト＋蒸しパン

★好ましくない間食と食べ方

- 脂肪の多いもの（スナック菓子）、糖分の多いもの（ジュース）
- ながら食べ、ダラタラ食べ



2

少年期（6～14歳）

重点ポイント！ 自分で身につけよう、正しい生活習慣

少年期（6～14歳）は、主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面での発達を通して自我が形成される時期です。

そのため、この時期には、自ら身体の状態を把握することと、学校や家庭・地域が連携を図りながら健康的な生活習慣の形成の大切さを学ばせ、身につけさせていくことが重要です。

特に、好奇心から始まる喫煙や飲酒を防止することはもとより、食生活、運動に関連する肥満や、むし歯の予防に重点を置いた健康づくりを進めることが重要です。

実践指針

- 早起きをして、毎日朝食を食べよう
- いろいろな食品をバランスよく食べよう
- 子どもの頃からの肥満や生活習慣病を予防しよう
- 運動を通して体力づくりと交流を図ろう
- 自分に合った正しい歯みがき、フッ化物の利用でむし歯を予防しよう
- 困った時には相談しよう
- 喫煙や飲酒の害についての正しい知識を身につけよう

ワンポイント
アドバイス!!

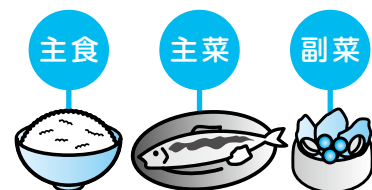
主食・主菜・副菜

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質や脂質を、副菜からは主にビタミンやミネラルを摂ることができます。また、1日に何をどれだけ食べたら良いのかという目安として、食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省決定）があります。食事バランスガイドを活用し、普段の食事を見直してみましょう。

★**主食**： ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

★**主菜**： 魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

★**副菜**： 野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。色々なビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。



3

青年期（15～24歳）

重点ポイント！ 自らの健康に関心と責任を！

青年期（15～24歳）は、身体発達がほぼ完了し、心理的には社会的存在としての役割や責任を自覚する時期です。

この時期には、多くの生活習慣が定着しますが、外見へのこだわりなどから栄養が偏りがちになったり、食生活が不規則になることもしばしば見られます。そのため、この時期には、栄養・運動・休養の三要素をはじめとする健康的な生活習慣を身につけていくことが大変重要です。

また、喫煙や飲酒の習慣の多くはこの年代から始まることから、未成年者の喫煙や飲酒を防止するとともに、20歳以降の喫煙習慣や多量飲酒を抑えることが重要です。

こころの問題についても、思春期特有の性に関する悩みや就職、結婚などさまざまな問題が考えられることから、一人で悩まずに身近な人に早めに相談することが大切です。

📌 実践指針

- 1日の活力源、朝食をしっかり食べよう
- 主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせよう
- 規則正しい生活のリズムを心がけよう
- 食事と運動で適正体重を維持しよう
- 無理なダイエットは要注意
- 骨粗鬆症予防は思春期から始めよう
- 歯周病予防の知識を身につけよう
- 悩みは早めに相談しよう
- 喫煙や飲酒の害についての正しい知識を身につけよう



ワンポイント アドバイス!!

危険なダイエット

若い女性のやせは健康問題のひとつになっています。偏った食品によるダイエットや、極端に量や食べるものを制限するダイエットは、鉄欠乏性貧血や生理不順、将来の骨粗鬆症を招く一因になります。また、深刻化すると拒食症や過食症などの摂食障害を招く恐れもあります。バランスのよい食事を3食しっかり食べて、体を動かし、適正体重を目指しましょう。

★適正体重の求め方

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

4

壮年期（25～44歳）

重点ポイント！ 家族みんなで健康づくり！

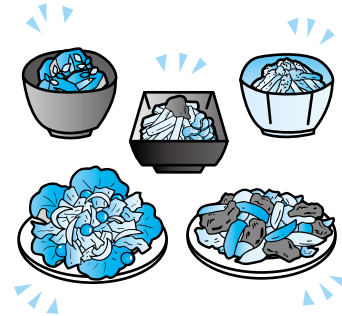
壮年期（25～44歳）は、心身ともに充実しており、社会的にも活動的な時期ですが、社会的環境や人間関係などにより、望ましい生活習慣を維持することが難しい年代でもあり、多くはこの時期から高血圧症・歯周病等の生活習慣病が発症し始めます。

そのため、これまで続けてきた健康的な生活習慣を引き続き持続していくとともに、疾病につながる生活習慣がある場合には、その改善に取り組んでいくことが重要です。

また、市町や職場における健診を積極的に受診し、生活習慣病の早期発見や健診結果を生活習慣の改善につなげていくことが重要です。

実践指針

- 1日の活力源、朝食をしっかりと食べよう
- 食事と運動で適正体重を維持しよう
- 野菜料理を1日5皿食べて、野菜350gを確保しよう
- 徹底した口腔清掃と定期的な歯科健診を受けよう
- ぐっすり眠って、すっきり目覚め
- 禁煙・節酒は自分や家族への思いやり
- 子どもの手本となる生活習慣を心がけよう
- 定期的に健康診断・がん検診を受けよう
- 悩みは早めに相談しよう



ワンポイントアドバイス!!

今より1,000歩、多く歩こう!!

ストレスの解消
心臓や肺の機能が強まり、持久力が高まる

消費エネルギーが増えて内蔵脂肪がたまりにくくなり、生活習慣病の予防につながる

筋力が向上し、基礎代謝量が増える



よい姿勢で歩くと効果が高まります

持久力や筋力が高いと生活習慣病の発症リスクが低くなることが明らかになっています。持久力や筋力を向上させるには、筋肉や骨格を意識して体を運動させ、しっかり動かすようにするとよいでしょう。でも、あまり意識しすぎるとギクシャクした動きになって体を痛めることも。最初は普段どおりに歩き、背筋をのぼすことやひじを後ろに引くことを意識してみましよう。慣れてきたら少し速く歩いてみます。

筋力の向上には、階段や坂道を歩くことが効果的です。

体重60kgの人が駅まで20分の距離を往復歩くと、エネルギー126kcal(ビール300mlやうどん半玉に相当)を消費することになります。



5

中年期（45～64歳）

重点ポイント！ ライフスタイルを見直し、自ら健康管理を！

中年期（45～64歳）は、身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる時期で、自分自身の健康についての関心が高くなります。それまでの生活習慣が要因となり、糖尿病や循環器系疾患などの生活習慣病を発症することが多くなります。また、女性は更年期のホルモンバランスの変化によって、体調不良や骨粗鬆症をおこしやすくなります。

そのため、この時期には、疾病につながりやすい生活習慣の改善を図るとともに、市町や職場などにおける健診を定期的に受け、生活習慣病などを早期に発見し、早い段階で治療に結びつけていくことが重要です。

実践指針

- 食事と運動で適正体重を維持しよう
- 野菜と乳製品は努めて食べよう
- 薄味を心がけよう
- 徹底した口腔清掃と定期的な歯科健診を受けよう
- ぐっすり眠って、すっきり目覚め
- 禁煙・節酒は自分や家族への思いやり
- 定期的に健康診断・がん検診を受けよう
- 悩みは早めに相談しよう

ワンポイント
アドバイス!!

肥満予防 早食いにならない方法

- ⑤ ～んと うどんにもおかずをそえる
- ④ かん 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
- ③ で できるだけ大きめに切り、料理する
- ② た 食べ物を飲み込んでから、次の物を口に入れる
- ① の 飲み込もうと思ったら、あと5回噛む
- し 汁物やお茶などの水分と一緒に飲み込まない
- み みんなで楽しく、ゆっくりした気分で食べる
- が 外食は、定食を選ぶ
- ひやく 一口量を少なくする
- ばい 早く起きて、ゆっくり朝ごはんを食べる



（中讃保健福祉事務所健康づくり協議会）

ワンポイント
アドバイス!!

特定健康診査・特定保健指導（メタボ健診）

40～74歳のすべての人は、特定健康診査・特定保健指導の対象です。
平成20年4月から、各市町が実施していた基本健康診査（住民健診）に代わり「特定健康診査・特定保健指導」が行われています。

★特定健康診査

特にメタボリックシンドロームに着目した健診です。
健診後、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された人には「特定保健指導」が行われます。



★特定保健指導

専門家（医師・保健師・管理栄養士等）と一緒に「これならできる！」と思える生活習慣を改善する行動計画を立てます。コースにより、3か月や6か月間のサポートを受けることができます。より健康的な毎日が過ごせるよう、少しでも生活習慣を変えてみませんか。

■ 情報提供（全員）	
健診結果の通知と、生活習慣改善についての情報が提供されます。	
■ 動機付け支援（少しリスクの出始めた人）	
初回面接	専門家（医師・保健師・管理栄養士等）との面接で、毎日の生活を振り返り、「これならできる！」という生活習慣改善目標を一緒に決定します。
6か月後	電話やメール等であなたの体調や生活習慣についてお伺いします。
■ 積極的支援（リスクが複数みられる人）	
初回面接	専門家（医師・保健師・管理栄養士等）との面接で、毎日の生活を振り返り、「これならできる！」という生活習慣改善目標を一緒に決定します。
3か月以上の 継続的支援	電話やメール、教室参加を通して生活習慣の改善をサポートします。
6か月後	電話やメール等であなたの体調や生活習慣についてお伺いします。

6

高年期（65歳以上）

重点ポイント！生きがい持って、楽しい毎日！

高年期（65歳以上）は、自分自身の健康や体力への不安が高まるとともに、退職や子どもの自立などにより、主たる活動の場が家庭や地域へと移行することや、身近な人の重い病気や死などを体験することが多い時期で、精神的には不安定になりやすくなります。

そのため、この時期を豊かにいきいきと過ごすためには、自分の体力や健康状態にあわせた生きがいのある生活を心がけ、友人や地域の人と積極的に交流するなど、いつまでも身体的、精神的活動性を持続していくことが重要です。

また、何らかの病気を持っている人や身体の機能が低下している人は、医師などの専門家の指示に従い、病気や機能低下の進行を防ぐとともに、要介護状態になることを防止するための健康教育を受け、実践することが重要です。

実践指針

- いろいろな食品を、ゆっくりよく噛んで食べよう
- 自然に親しみ、無理ない程度の運動を続けよう
- 定期的な歯科健診で、自分の歯を保とう
- 定期的に健康診断を受けよう
- 生きがいを持って、積極的に社会参加しよう
- ふるさとの食文化を次の世代に伝えよう

ワンポイントアドバイス!!

家の中には危険がいっぱい

住まいにひそむ危険な場所をチェック☑してみましよう

- トイレ**
- 出入り口に段差がある
 - 和式の便器である
 - ドアが内開きである
 - 家の人に異常を知らせるものがない（ブザーやホイッスルなど）
 - ドアのカギが外側からあけられない

- 居室**
- 部屋の出入り口に段差がある
 - じゅうたんがめくれれたり盛り上がっている
 - 床に新聞やものが置かれたままになっている
 - タンスや家具が壁と固定されていない

- 出入り口に段差がある
- 空間に適当なゆとりがない
- 手すりがない
- 床材がすべりやすい
- ドアが内開きである
- 家の人に異常を知らせるものがない

浴室

- ものが置いてある
- 足もとを照らす照明がない
- 廊下と部屋の境目に段差がある
- 手すりがない

廊下

- 滑り止めがない
- 手すりがない
- 物を置いている
- 照明が暗い
- 傾斜がきつい

階段

- 扉の内外に段差がある
- 扉が内開きである
- 上がりかまちが高い
- 床がすべりやすい
- 手すりがない

玄関