

3 ライフステージに応じた健康づくりの推進

【各目標】

(1) 次世代の健康

**子どもが健やかに育ち、健全な生活習慣を
身につけることができるようにしよう**

(2) 青壮年期の健康

**生活習慣病から身を守り、
いきいきとした生活を送ろう**

(3) 高齢者の健康

高齢者がいきいき、健やかに長寿を楽しもう

目標：子どもが健やかに育ち、健全な生活習慣を身につけることができるようにしよう

<現状>

将来を担う次世代の子ども達が、健やかでこころ豊かな生涯をおくるためには、妊娠中から健康管理を十分にし、乳幼児期の健康増進に取り組むことが重要です。定期的に妊婦健康診査を受診することは、早産予防や低出生体重児など産まれてくる子どもの健康を守ることにもつながります。妊婦健康診査を受けやすくするために、健康診査受診料の一部を公費助成しています。

本市の出生数は、やや減少傾向にあり、2,500g未満の低出生体重児の割合は、横ばい傾向です(表2)。

《表1 年別妊娠届出数》 (数)

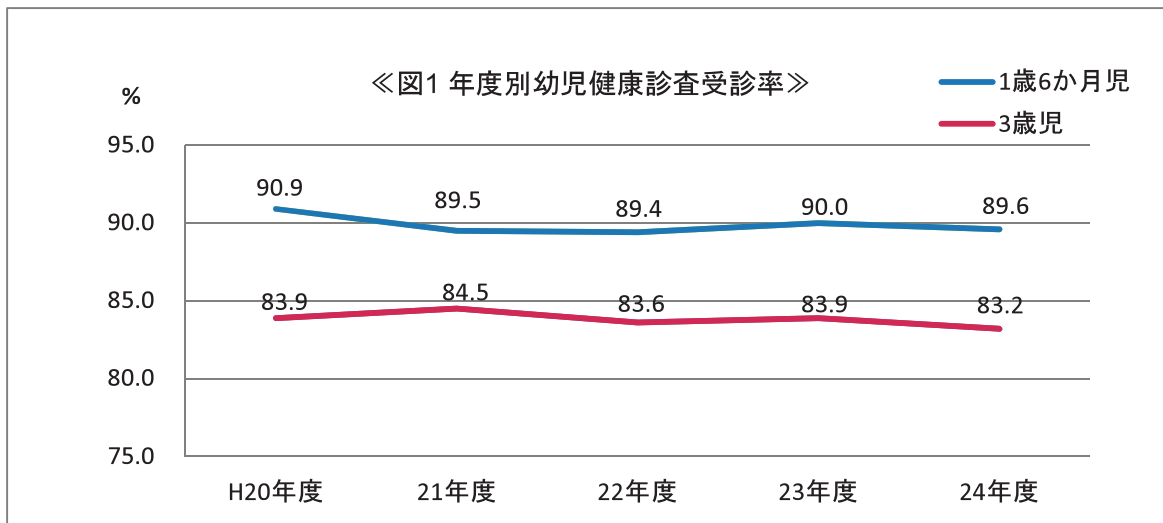
	H21	H22	H23	H24
妊娠届出数	4,232	4,078	4,160	4,081
妊婦健康診平均利用枚数	10.2	11.3	11.2	11.8

* H21年1月から妊婦健康診査受診票 14枚交付

《表2 年別出生数及び低出生体重児数》 (人)

	H21	H22	H23	H24
出生数	4,088	3,810	3,734	3,733
2,500g未満の低体重児	377	370	319	366
低出生体重児の割合	9.2%	9.7%	8.5%	9.8%

また、子どもの成長発達を確認し、適切な助言を行う幼児健診の本市の受診率は、平成23年度では、1歳6か月児健康診査が90%、3歳児健康診査が83.9%ですが、全国平均の1歳6か月児健康診査が94.9%、3歳児健康診査が91.9%と比べると低い状況が続いています(図1)。



平成24年度において児童生徒の肥満傾向の割合は、小学生11歳男子8.75%、女子7.57%、中学生14歳男子7.44%、女子7.21%であり、第1次計画策定時に比べると減少しています。

児童生徒の1日の運動時間は、1日の運動時間が30分未満の生徒が、小学生では、男子10.9%、女子21.2%、中学生では、男子8.2%、女子31.3%で、小学生男子、女子、中学生男子で全国平均を下回り、中学生女子だけが上回っています（表3）。

《表3 1日の運動時間が30分未満の児童の割合》 (%)

		H20	H21	H22	H24	全国平均
小学生	11歳男子	14.0	11.4	13.4	10.9	11.9
	11歳女子	23.7	21.1	24.8	21.2	24.6
中学生	14歳男子	10.0	9.6	8.9	8.2	8.7
	14歳女子	30.2	30.2	33.0	31.3	29.3

＜課題＞

- ・乳幼児期のよい生活習慣を形成するためには、妊娠期から健康管理をすることが重要です。
- ・生涯にわたって健康な生活習慣を継続するためには、子どもの頃からよい生活習慣を形成することが重要です。

＜行動目標＞

市民に取り組んでいただくこと	地域・団体・行政で共にめざすもの
<p>0～5歳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成長発達を確認するために健康診査を受ける ・適正体重を維持することができる ・外遊びをしっかりとる <p>6～15歳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持することができる ・1日30分以上運動をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所・幼稚園・教育委員会・医師会等の関係機関と連携を取り、健康診査の重要性を普及啓発し、受診勧奨を行う ・成長発達に応じた健康教育、相談事業を推進する ・子どもたちが、安全に遊びや運動のできる場所や時間を確保する

■指標（★：重点目標）

目標項目	現状	目標	目標年次	国の目標値	出典	
★妊婦健康診査の受診回数の増加	11.8回	増やす	平成35年度	—	1	
★1歳6か月児健康診査の受診率の向上	89.6%	95%	平成35年度	—	1	
★3歳児健康診査の受診率の向上	83.2%	90%	平成35年度	—	1	
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学生（11歳男子）	8.75%	減らす	平成35年度	減らす	2
	小学生（11歳女子）	7.57%				
	中学生（14歳男子）	7.44%				
	中学生（14歳女子）	7.21%				
1日の運動量が30分未満の子どもの割合の減少	小学生（11歳男子）	10.9%	減らす	平成35年度	減らす	3
	小学生（11歳女子）	21.2%				
	中学生（14歳男子）	8.2%				
	中学生（14歳女子）	31.3%				

※出典

- 1 平成24年度高松市保健センター事業実績
- 2 平成24年度高松市学校保健統計年報
- 3 平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

＜高松市が推進していく施策＞

- | | |
|-----|--------------------------------------|
| 取組1 | 妊婦健康診査の重要性を意識啓発し、受診勧奨を行います。 |
| 取組2 | 妊娠期から健康管理ができるよう、健康教育、健康相談の機会を充実させます。 |
| 取組3 | 関係機関と連携し、幼児健康診査の重要性を意識啓発し、受診勧奨を行います。 |
| 取組4 | 成長発達を促すための、相談事業を充実させ、情報提供を行います。 |
| 取組5 | 子どもたちが、安全に遊びや運動のできる場所や時間を確保します。 |

《用語の説明》

- ・1歳6か月児健康診査
満1歳6か月を超え満2歳に達しない幼児に対する健康診査
- ・3歳児健康診査
満3歳を超え満4歳に達しない幼児に対する健康診査

コラム

子どものいのちを守るために

子どもの健やかな成長を促すためには、安全に生活を送ることが重要です。1歳～14歳では交通事故や溺死及び溺水等による不慮の事故が死因の上位となっています。死に至らないまでも、はっとするような事故を経験することがあると思います。子どもの事故の大部分は、予防可能であることから、妊娠期を含め、子どもの発達段階に応じた具体的な事故防止対策に取り組むことが大切です。



1～4歳に起こりやすい事故

	起きやすい事故	予防のポイント
転倒・転落	ベランダや階段などからの転落	箱、家具など踏み台になるようなものをベランダや窓際に置かない
やけど	炊飯器や加湿器の蒸気にさわる アイロン、ストーブにさわる ポット、鍋をひっくり返す	ストーブ、アイロン、ポット、鍋など、やけどの原因となるものに子どもがふれないようにする ストーブなどには安全柵をつける
溺れる	浴槽に落ちる、水遊び	わずかな水でも残し湯はしない お風呂場に外鍵をかける 水遊びの時はライフジャケットをつける 目を離さない
誤嚥・中毒 窒息	医薬品、化粧品、洗剤、コイン 豆などを誤って飲む	危険なものは子どもの目にふれない手が届かない場所に片付ける ピーナッツなど乾いた豆類を食べさせない
交通事故	道路への飛び出し	手をつないで歩く 三輪車に乗る、自転車に乗せる時はヘルメットをつける

資料：「すこやか親子21」パンフレット



**目標：生活習慣病から身を守り、
いきいきとした生活を送ろう**

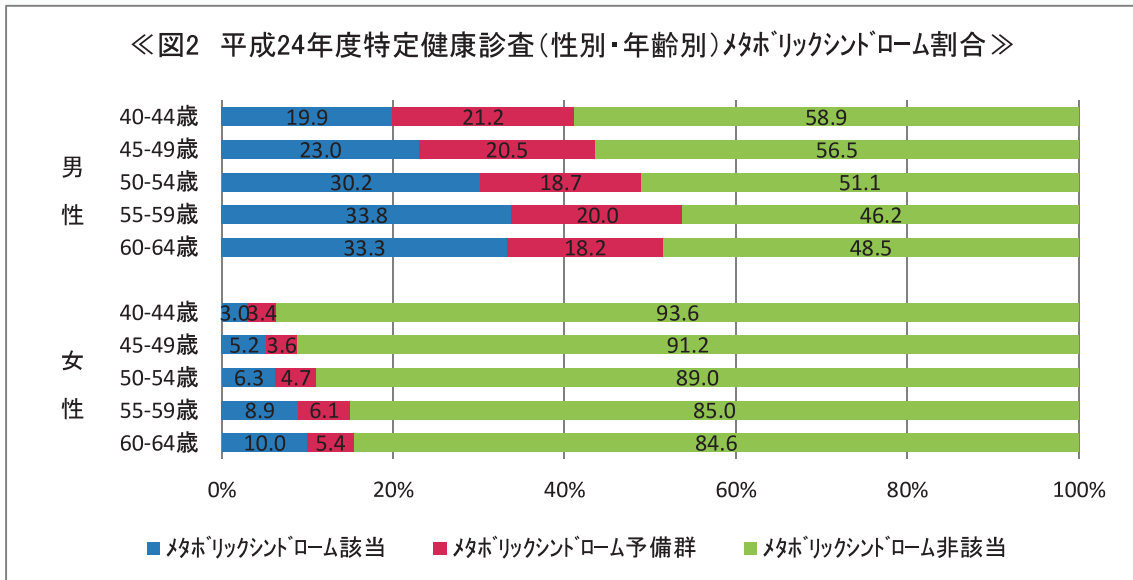
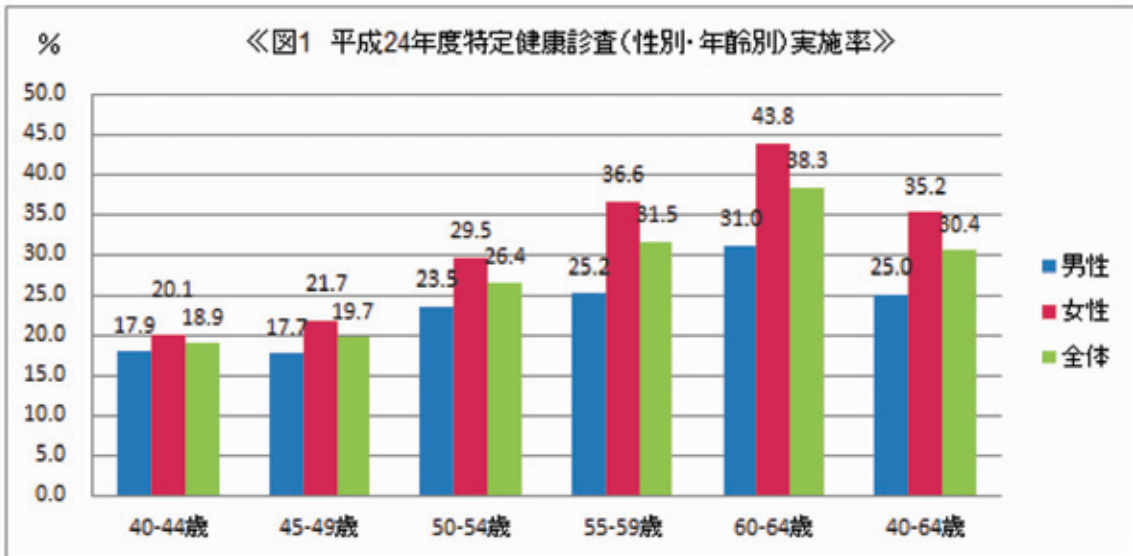
<現状>

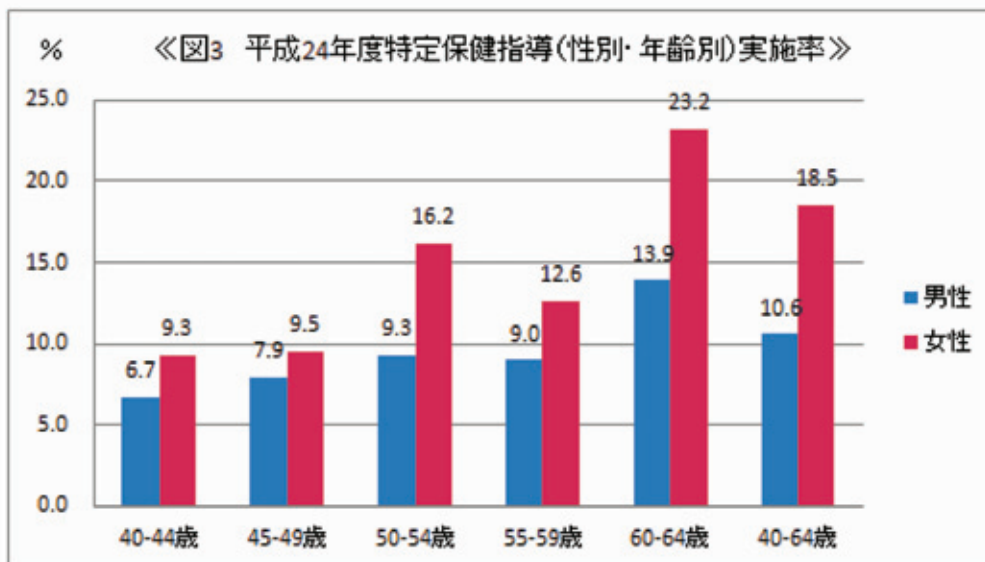
国民医療費は年々増加し、中でも県民1人当たりの生活習慣病に関する医療費のうち、40～59歳の医療費減少に歯止めがかかっていない状況です。平成24年度特定健康診査結果をみると、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、男性では40～44歳ですでに41.1%を占めています。一方、女性は男性に比べ少ないですが、年齢が上がるにつれ増加し、50～54歳で11.0%を占めています（図2）。

また運動・身体活動及び心の健康・休養は、仕事や子育てに忙しく、運動を定期的に行ったり、十分に睡眠・休養をとる余裕がない世代となっています。

そのため、それ以前の20～30歳代からの生活習慣病予防が大切になっています。

また、青壮年の心の健康管理は不十分なままです。





＜課題＞

- ・ 壮年期からメタボリックシンドローム該当者及び予備群が増加しています。
- ・ 40-64 歳の特定健康診査実施率が低い状況です。
- ・ 40-64 歳の特定保健指導実施率がまだ低い状況です。
- ・ 子育て・仕事に忙しく、運動・睡眠・休養の時間確保が難しい状況です。

＜行動目標＞

市民に取り組んでいただくこと	地域・団体・行政で共にめざすもの
<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病についての正しい知識を身につける ・ 1年に1回は健康診断を受け、健康状態を確認する ・ 適正体重を維持し、生活習慣病から体を守る ・ 運動不足解消のため、“知らん間に運動”を増やす ・ 地域でのこども会活動・防災訓練・清掃活動等社会活動に参加し、“知らん間に運動”の実践や余暇活動や生きがいづくりに努める ・ 十分な睡眠・休養・余暇を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域・職域などで声かけし、健康診断や健康教室などに参加する ・ 地域の保健委員会・食生活改善推進協議会やコミュニティ協議会等と協力し、正しい健康情報を気軽に学べる機会をつくる ・ 市のイベントや地域でのこども会活動・防災訓練・清掃活動等を実施し、“知らん間に運動”の機会を提供する ・ 地域や職場でメンタルヘルスについて学ぶ機会を設け、よりよい環境づくりを実践する

■指標(★：重点目標)

目標項目		現状	目標	目標年次	国の目標値	出典
★特定健康診査実施率の向上	男性(40～64歳)	25.0%	60%	平成29年度	60%	1
	女性(40～64歳)	35.2%				
★メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少	男性(40～64歳)	49.5%	38%	平成29年度	H20年度から25%減少(実数)	1
	女性(40～64歳)	13.8%	10%			
★特定保健指導実施率の向上	男性(40～64歳)	10.6%	60%	平成29年度	60%	1
	女性(40～64歳)	18.5%				
日常生活における平均的な歩数の増加(再掲)	男性(20～69歳)	7,315歩	+1,000歩以上	平成35年度	9,000歩	2
	女性(20～69歳)	7,129歩			8,500歩	
十分な休養・睡眠が取れている人の割合の増加	男性(40～59歳)	13.4%	20%以上	平成35年度	85%以上	3
	女性(40～59歳)	21.6%	30%以上			
	男性(20歳以上)(再掲)	70.1%	85%			
	女性(20歳以上)(再掲)	75.3%	以上			

*メタボリックシンドローム該当者・予備群、特定健康診査・保健指導の実施率の目標年度は、第2期特定健康診査等実施計画の見直し時としています。

※出典

- 1 平成24年度特定健康診査・保健指導法定報告
- 2 平成24年国民健康・栄養調査(高松市分)
- 3 平成24年度高松市民の健康づくりに関する調査



<高松市が推進していく施策>

取組1 青壮年をターゲットにした健康づくりに積極的に取り組みます。

地域や職域と連携をとり、健康づくりに取り組める事業を行います。

取組2 メディアを積極的に活用し、青壮年に健康情報を提供します。

ツイッター・メルマガなどの情報ツールを利用し、多忙な青壮年に健診情報や生活習慣病の健康情報をわかりやすく周知・啓発します。

コラム

「ながら運動・ついでに・知らん間に運動」って、どうするの？

青壮年期は、仕事・家事・育児等社会的にも重要な役割を担うとともに、この年代の過ごし方で、その後の老年期の健康にも影響を及ぼす大切な時期です。

この時期ほとんどの方が、仕事・家事・子育て等忙しい毎日を過ごしています。そのような日々の中で、運動する時間を特別に確保するのではなく、何かをしながら、何かのついでに、知らず知らず動いている“知らん間に運動”を効果的に取り入れ、健康づくりのための身体活動基準程度の活動をお勧めします。

たとえば、生活活動では

- ・ 自転車通勤で往復 40 分、職場のみんなと事務所の掃除でモップ拭き 15 分、早足で歩いて往復 10 分の少し離れたお店でランチを取り気分転換
- ・ 掃除機 10 分、子どもと家から往復 20 分の公園で外遊びを毎日 30 分
- ・ 週末にはご近所家族と一緒に家族全員で地域の防災訓練・清掃活動等に参加し、ボランティア活動をしなが家族全員で楽しく 60 分のウォーキング
- ・ . . . など知らん間に運動を取り入れる自分なりの方法を見つけましょう。

厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013 (18~64 歳)(抜粋)

日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げるのが期待できます。将来、生活習慣病などを発症するリスクを低減させるために、健康づくりのための身体活動基準 2013 が作成されました。

血糖・血圧・脂質に関する状況	身体活動 (生活活動・運動)	運 動	体 力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	3 メッツ以上の強度の身体活動※1 を毎日 60 分 (例えば 10 分多く歩く) 今より少しでも増やす	3 メッツ以上の強度の運動※2 を毎週 60 分 (30 分以上・週 2 日以上) 運動習慣をもつようにする	性・年代別に示した強度での運動を約 3 分間継続可能
いずれかが保健指導レベルの者	医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、運動を積極的に行う		
リスク重複者又はすぐ受診を要する者	生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、まずかかりつけの医師に相談の上、運動に取り組む		

※1 「3 メッツ以上の強度の身体活動」とは、歩行又はそれと同等以上の身体活動

例えば、犬を連れての普通歩行(平地、67m/分)、電動アシスト付き自転車に乗る、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事など

※2 「3 メッツ以上の強度の運動」とは、息が弾み汗をかく程度の運動

例えば、ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ・サンバ・タンゴ)、ピラティス、太極拳

たまには、自分にご褒美を

仕事・子育て・家事など慌しく過ごしている日々の中で、たまには息抜きも大切です。

おいしい食事、好みの映画やテレビ番組などささやかだけど自分の楽しみを持ち、たまには、頑張った自分にご褒美をあげましょう。リフレッシュできるだけでなく、心身ともにゆとりが生まれ、家族・同僚等への思いやりも生まれます。



目標：高齢者がいきいき、健やかに長寿を楽しもう**<現状>**

要介護状態の原因として最も多いのは脳卒中などの脳血管疾患ですが、年をとるにつれ高齢による衰弱や、骨・関節系の疾患など、不活発な生活に起因するものが目立つようになります。高齢者は生活習慣病だけでなく、不活発な生活による全身の心身機能低下（生活不活発病）への対策が必要といえます。そこで、安全に歩行可能な高齢者の増加と転倒する高齢者の減少のために、65歳からの元氣いきいき教室、腰痛・膝関節痛・転倒骨折予防講座、はつらつ介護予防教室など市民の意識啓発と介護予防事業に取り組んでいます。

また、住民への意識調査によると、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるために、健康づくりや介護予防とともに、高齢者が活躍できる場の確保や地域で支えあう体制の充実を望んでいます。

さらに、65歳以上の10人に1人に認知症状があると言われており、今後も高齢化の進展に伴い認知症高齢者の増加が予想されているため、認知症の人やその家族を支援する、認知症サポーターの養成に取り組んでいます。

<課題>

- ・生活習慣病の予防など、若い時期からの継続した健康づくりとともに、身体活動・運動不足や体力低下の改善、口腔機能向上・栄養改善などに取り組む必要があります。
- ・地域で介護予防の視点を持ってボランティアとして活動できる場をつくる必要があります。
- ・身近な場所で人との交流や居場所のある環境づくりが大切です。
- ・生活機能低下による要介護状態等の原因となるロコモティブシンドロームの知識の普及・啓発と予防に取り組む必要があります。
- ・認知症を理解し、支援する認知症サポーター養成に取り組む必要があります。
- ・交通事故死に占める高齢者の割合が増加しているため、交通安全に取り組む必要があります。

＜行動目標＞

市民に取り組んでいただくこと	地域・団体・行政で共にめざすもの
<ul style="list-style-type: none"> ・生活のリズムを規則正しくする ・外出の機会を増やす ・家庭や地域で役割を持つ ・定期的のがん検診や健康診断を受ける ・自分の好きなことや、やりたい事を見つけて生きがいを持つ ・ロコモティブシンドロームについての知識を持ち、自ら予防に取り組む ・認知症について、正しく理解する ・交通安全に対する意識向上を図るために、交通安全教室に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症への理解が広がり、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりの担い手を増やす ・地域活動に参加する高齢者を増やす ・がん検診や健康診断等の受診率を上げる ・ロコモティブシンドロームの認知率を上げる ・要介護認定の移行を抑制する ・高齢者の交通事故を減らす

■指標（★：重点目標）

目標項目	現状	目標	目標年次	国目標値	出典	
★要介護認定率（第1号被保険者）上昇傾向の抑制	20.9%	上昇傾向の抑制	平成35年度	—	1	
特定健康診査・後期高齢者健康診査実施率の向上（65歳～）	48.4%	60%	平成29年度	60%	2	
★基本チェックリスト回収率の向上	53.7%	85%	平成35年度	—	3	
二次予防事業参加率の向上	1.8%	5%	平成35年度	—	4	
地域の人々の支え合いの割合の向上	42.5%	65%	平成35年度	65%	5	
★認知症サポーター数の増加	13,322人	25,000人	平成35年度	—	6	
元気を広げる人の活動の増加	人数	593人	1,000人	平成35年度	—	7
	活動回数	990回	2,000回			
	参加人数	21,868人	40,000人			
のびのび元気体操の年間実施の増加	実施回数	824回	2,000回	平成35年度	—	7
	参加人数	15,264人	30,000人			
この1年間に転倒したことのある高齢者の割合の減少	18.1%	減らす	平成35年度	—	3	
★ロコモティブシンドロームの認知率の向上（再掲）	20.8%	80%	平成35年度	80%	5	
80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合の増加（再掲）	30.3%	50%	平成35年度	50%	8	
高齢者の交通事故死亡率の減少（人口10万対）	14.8	減らす	平成35年度	—	9	
高齢者の交通安全教室の開催の増加	7回	増やす	平成35年度	—	10	

* 特定健康診査・後期高齢者健康診査の実施率の目標年度は、第2期特定健康診査等実施計画の見直し時としています。

※出典

1 平成24年度介護保険課資料

- 2 平成24年度特定健康診査・後期高齢者健康診査結果
- 3 平成24年度長寿はつらつ健診データ
- 4 平成24年度高齢者人口に占める二次予防事業参加者の割合
- 5 平成24年度高松市民の健康づくりに関する調査
- 6 平成24年度認知症サポーター養成講座参加者
- 7 平成24年度高松市保健センター事業実績
- 8 平成24年度香川県「歯の健康と医療費に関する実態調査」
- 9 平成24年度高松市の交通事故資料
- 10 平成24年度高松市交通安全対策室事業実績

＜高松市が推進していく施策＞

- | | |
|-------------|--|
| 取組 1 | 転倒骨折予防、ロコモティブシンドロームの予防や認知症予防などの介護予防教室や講座の実施、パンフレット作成・配布等により、介護予防に資する基本的な知識の普及啓発を図ります。 |
| 取組 2 | 高齢者をはじめ市民一人一人の健康づくり、生きがいづくり、ふれあいづくりを支援します。 |
| 取組 3 | 「元気を広げる人」、「介護予防サポーター」などの介護予防ボランティアの人材育成等により、社会参加を促し、元気な高齢者の増加に努めます。 |
| 取組 4 | 高齢者が尊厳を保ちながら、要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう地域包括ケアシステムの構築を図り、地域での体制づくりに取り組みます。 |
| 取組 5 | 認知症を正しく理解し支援する、認知症サポーターを増やすことで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりに取り組みます。 |
| 取組 6 | 元気な時期から、自らが介護予防に取り組むために、介護予防教室を実施し、要介護状態にならないように支援します。 |
| 取組 7 | 介護事業所が介護予防の重要性の認識を高めるための啓発を図るとともに、医療連携や要介護度の維持・改善につながるサービス提供を行う事業者に対する、介護報酬の優遇制度の適用拡大を促進します。 |
| 取組 8 | 高齢者の交通事故を減少するため高齢者交通安全教室参加者数の増加に努めます。 |

《用語の説明》

・基本チェックリスト

高齢者の生活機能を評価し、要介護状態となるリスクを予測することを目的に開発された25項目の質問表です。

・二次予防事業

基本チェックリストの結果、要介護状態等になるおそれの高い高齢者が居宅において自立した日常生活を営むことができるよう、早期発見・早期対応し、適切な支援を行う事業です。

・認知症サポーター

認知症サポーター養成講座を受講し、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

・地域包括ケアシステム

2025年（平成37年）を目途に、高齢者が尊厳を保ちながら、重度な要介護状態になっても、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を図るものです。

コラム

知っていますか？ロコモティブシンドローム (35 ページ参照)

⚠️ ロコチェック (ロコモーションチェック)

次の7つのロコチェックで、自分のロコ度を簡単に知ることができます。もしひとつでも当てはまる項目があれば、ロコモ予備群の可能性がります。

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない (1km くらい)
- ⑥ 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である



続けることが肝心です。

「ロコトレ (ロコモーショントレーニング)」でいつまでも元気な足腰を。

ロコトレはたった2つの運動です。

毎日続けましょう！

頑張りすぎず
無理せず自分のペース
で行いましょう！



● バランス筋力をつけるロコトレ「片足立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。姿勢をまっすぐして行いましょう。支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手や片手をついて行います。



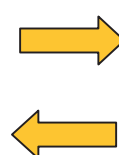
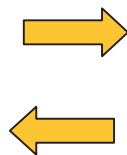
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片足を上げます。

● 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

深呼吸するペースで5~6回繰り返します。太ももの前後の筋肉、おしり周辺の筋肉に力を入れることを意識してください。支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。肩幅より少し広めに足を広げ、つま先が少し外を向くようにして立ちます。



コラム

「元気を広げる人」とは



「元気を広げる人」とは、地区保健委員会より推薦を受けた方が、高松市保健センターで講習を受け、自分たちと同じ地域に住んでいる高齢者が元気に過ごせるように活動している、高齢者の健康づくり（介護予防）のためのボランティアです。

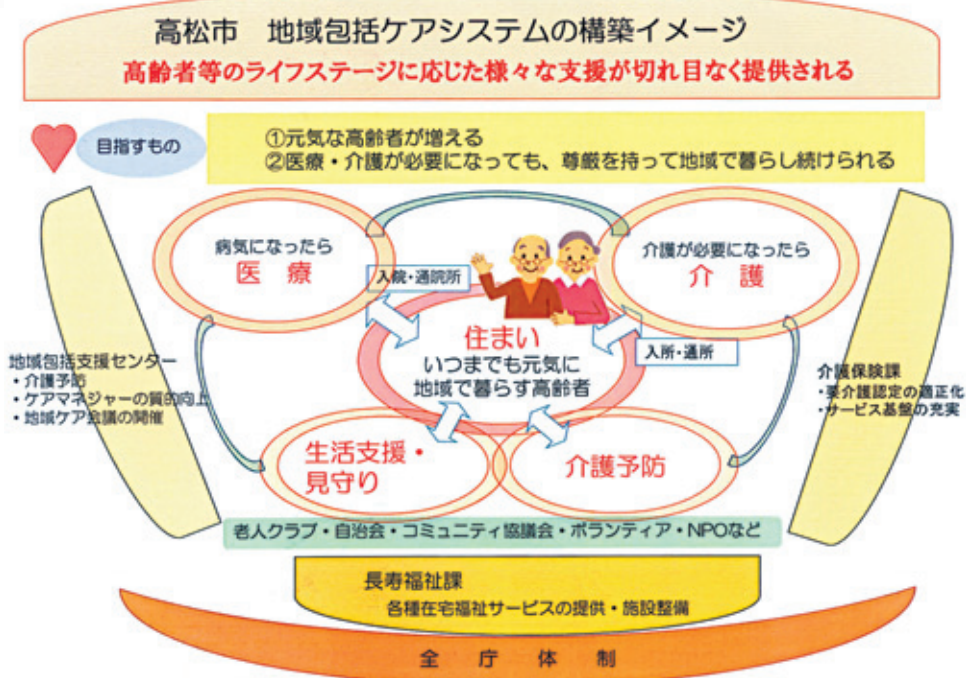
保健センターでの講習を修了した人は、自分たちの住んでいる地域のコミュニティセンター、集会場、敬老会、サロンなど高齢者が集まる場所で行われる行事で活動しています。活動は、グループとして行い、高齢者の健康づくりのために作成した高松市のオリジナル体操である「のびのび元気体操」の実施や、手遊びや音楽を使ったレクリエーション等を行っています。

終了後もフォローアップ講習で新しい知識を学習する、交流会に参加し、受講生どうしの情報交換等を行うことで、活動内容の充実を図っています。

コラム

「地域包括ケアシステム」とは

高齢者が、いつまでも尊厳を持ち元気に地域で暮らせるために、医療や介護だけでなく、住まいや社会参加の場の創出などの様々な支援が、それぞれのライフステージに応じて、必要なときに切れ目なく提供される仕組みを、生活圈毎に形成する「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。



ライフステージごとの目標

健康を保持増進するためには、乳幼児期から健康づくりのために好ましい生活習慣を身につけるとともに、毎日、健康的な生活習慣を実践することが大切です。

生活習慣病は、社会環境や人間関係など様々な要因が関連して、長い年月の生活習慣によって引き起こされるため、簡単に改善することが難しいのが現実です。

健康的な生活習慣の形成や改善の課題は、ライフステージごとに異なるため、乳幼児期から高齢期に至るそれぞれのライフステージの各課題に応じた健康づくりを推進することが重要であり、その積み重ねが将来の健康に結びつくこととなります。一つからでも、健康づくりのためにできることから始めましょう。

☆各ライフステージの健康づくりの目標☆

■0～5歳 親子のきずなを大切に、共に育ち合おう

- ・子どもの発達に応じたかかわりをし、子育てのことを相談できる人を持つ。
- ・いろいろな食品をバランスよく使い、おやつの内容や回数にも気をつけよう。
- ・子どもの頃から早寝早起きや運動（外遊び）する習慣を身につけさせよう。
- ・必要な時期に、健康診査、相談、予防接種を受けさせよう。
- ・歯みがきの習慣を身につけ、仕上げみがきをしよう。
- ・子どもの行動に注意し、事故を防ごう。



■6～14歳 よい生活習慣を身につけた、元気な高松っ子を育てよう

- ・自分の生命や身体を大切にするとともに、家族や友人も大切にしよう。
- ・屋外で元気に遊んだり、運動する習慣を身につけよう。
- ・早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけよう。
- ・脂肪や糖分の多いおやつを、とりすぎないようにしよう。
- ・歯並びに合わせて工夫して歯みがきをし、う蝕や歯肉炎を予防しよう。



■15歳～24歳 よい生活習慣を確立させて、未来へ大きく翔こう

- ・趣味やスポーツなどでストレスを上手に発散させよう。
- ・毎日、朝食を食べよう。また、夜型生活にならないよう気をつけよう。
- ・バランスよい食事や自分にあった運動で適正体重を保とう。
- ・未成年者は、喫煙・飲酒の害を学び、自分自身を守ろう。
- ・歯間ブラシ等を併用していねいに歯をみがき、う蝕や歯周病を予防しよう。
- ・学校検診や健康診査、定期的な歯科健診を受けよう。



■25歳～39歳 体力の維持、増進に心がけ、健康づくりに取り組もう

- ・自分のストレスに気づき適切に対処しよう。
- ・喫煙や飲酒についての正しい知識を学び、禁煙・適正飲酒をこころがけよう。
- ・3回の食事をバランスよく食べよう。

- ・生活の中に運動を取り入れる工夫をして、今より1,000歩多く歩こう。
- ・健康診査やがん検診、定期的な歯科健診を受け健康管理に努めよう。



■40歳～64歳 生活習慣を見直し、健康づくりを実践しよう

- ・睡眠時間を確保し、十分な休養をとろう。
- ・ストレスを発散させて、こころの健康管理に気をつけよう。
- ・適正体重を維持し、メタボリックシンドローム等の予防にこころがけよう。
- ・喫煙や飲酒についての正しい知識を学び、禁煙・適正飲酒をこころがけよう。
- ・3回の食事をバランスよく食べよう。
- ・生活の中に運動を取り入れる工夫をして、今より1,000歩多く歩こう。
- ・歯間ブラシ等を活用していねいに歯をみがき、健康な歯と歯ぐきを守ろう。
- ・健康診査やがん検診を受け、病気の早期発見・早期治療につなげよう。
- ・定期的な歯科健診を受け、う蝕や歯周病等があれば早期に治療しよう。



■65～79歳 地域社会とつながりを持ち、健康を保とう

- ・趣味や楽しみを持ち、地域の行事やボランティア活動などに積極的に参加しよう。
- ・歩くことを生活習慣にするなど、ロコモティブシンドローム等の予防に心がけよう。
- ・バランスのよい食事をとり、塩分の摂取を控えよう。
- ・郷土料理や伝統料理などふるさとの食文化を次世代に伝えよう。
- ・喫煙や飲酒についての正しい知識を学び、禁煙・適正飲酒をこころがけよう。
- ・毎食後の歯みがきや定期的な歯科健診で、1本でも多くの歯を残すようにしよう。
- ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもとう。



■80歳以上 豊かな経験を生かし、健やかに暮そう

- ・趣味や楽しみを持ち、地域の行事などに積極的に参加しよう。
- ・生活の中で体を動かす機会を増やそう。
- ・3回の食事をおいしく食べよう。
- ・よくかんで食べられるよう、お口の手入れをしよう。
- ・転倒など家庭内の事故に気をつけよう。
- ・家庭内での役割を持って、できることを進んでしよう。
- ・周りの人との会話を大切にして閉じこもらないようにしよう。
- ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもとう。

