

第7章

ライフステージにあわせた健康づくり

市民が取り組む各分野の健康づくりの目標を世代別に記載しています。

1. 乳幼児期（0～5歳）

～大人が育む子どもの健康～

<特徴>

健康づくりの基礎となる時期です。家庭の生活習慣や考え方が、子どもの生活習慣や心と身体の発達に大きく影響します。

睡眠、食事、運動など生活リズムを整え、子どもとのスキンシップを図ることが身体と心の健やかな成長につながります。

核家族化、情報化が進む中で孤立化しやすい傾向があり、育児不安をもつ親が多くなっています。子育ての負担感や不安を1人で抱え込むことがないように、地域ぐるみで子育てを支えることが大切です。

<本市の課題>

乳幼児健診の結果からは、「3歳児でう歯のない幼児の割合」は改善していますが、地区ごとに差があります。また、「3歳児でフッ化物塗布をしたことがある児」の割合も改善し、約60%となっていますが目標の70%には達していません。

喫煙について、母親は妊娠中に禁煙をし、出産後に喫煙を再開する傾向があります。また、父親、母親とも、地区ごとに喫煙率の差が見られます。家族ぐるみで喫煙について考えていくことが求められます。

さようなら むし歯ちゃん



デンタルフロス使いましょう。うつる細菌の量が格段に減ります。

こどもの近くでお話するだけで、パパママの唾液から細菌が伝わります。おはしやスプーンを共有しないだけでなく、細菌のすみか（パパママのお口）をきれいにしてくださいね。



お家でフッ化物を上手に活用しよう。

むし歯予防にフッ化物は有効です。フッ素入りの歯みがき剤やジェルでみがきましょう。ポイントは「うがいは1回」「少量の水で」「30分飲食を控える」歯医者さんで年2～4回、高濃度のフッ素を塗ってもらうと、さらに効果大！



おやつは時間を決めてかしく食べましょう。

だらだら食べると、お口の中はむし歯のできやすい環境が続きます。



2. 学童期・思春期（6～19歳）

～健康なところと身体の基本づくり～

<特徴>

心身の発達が著しく、生活習慣の基礎が定着し、健康の自己管理能力を形成する時期です。一方、家庭中心から学校中心の生活へ、友人関係の位置づけが大きくなるなど、周囲からの影響を受けやすくなる時期です。そのため、生活リズムが不規則になりやすく、さらには喫煙、飲酒、薬物、望まない妊娠など、問題行動が生じる可能性もあります。

この時期は学校で多くの時間を過ごし、学校での様々な体験は健康的な生活習慣を過ごす能力の獲得と社会性の醸成を左右します。また、子ども達を通して家庭への働きかけも期待されます。学校と関係機関が連携した取り組みが大切です。

<本市の課題>

肥満傾向にある小学生が増えてきています。また、地区による差も見られます。子どもの肥満は将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいとの報告もあり、子どもの時からの健康づくりが求められます。また、10代の死因の1位は自殺であり、小学生からのストレス対処に関する普及啓発が求められます。

「未成年者の飲酒が身体・精神発育に与える影響について十分な知識を持つ人」が減少しており、大人への知識普及はもちろん、子ども達自身が未成年の飲酒が身体・精神に与える影響を理解することが求められます。

タバコを吸わない人もキケン

「受動喫煙」

受動喫煙は、他人のタバコの煙を吸わされることです。主流煙（タバコを吸う人が吸い込む煙）よりも副流煙（タバコの先端から立ち上り、受動喫煙の原因になる煙）の方が有害物質が多く含まれています。



「三次喫煙」

残留タバコ成分による健康被害のことで、サードハンド・スモークとも言われます。髪の毛や衣類、部屋のカーテンやソファに付着したタバコ成分は、空気と化学反応を起こし、発がん物質に変わります。つまり、目の前で喫煙していなくても、家族や周りの人に健康被害をもたらします。



若者の「やせ」と「肥満」が増えている！？

「適正体重」

適正体重はもっとも病気になりにくい体重といわれています。肥満は糖尿病をはじめ、生活習慣病のもとになりますが、 unnecessary ダイエットもホルモンバランスの乱れや骨粗しょう症、摂食障害のもとになります。自分の体重は上手にコントロールしましょう。
適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22



栄養・食生活

【学童期】

- 早寝・早起きの生活リズムを整えて、バランスのよい朝食を食べましょう。

【思春期】

- 朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しましょう。
- 食事のバランスや適量を理解し、自分で選択する力や調理する力を身につけましょう。

身体活動・運動

- 運動や遊びを通して、元気に楽しく身体を動かしましょう。
- 楽しめるスポーツを見つけましょう。
- 健康づくりや体力づくりの基礎を身につけ、積極的に運動しましょう。

こころの健康

- 早寝早起き、朝ごはんをこころがけましょう。
- いろいろな人との交流を大切に、豊かな体験や活動をしましょう。
- 困った時は一人で悩まず誰かに相談しましょう。
- 「生きる力」や「命の大切さ」を学び、自分や他人を大切にしましょう。

タバコ・アルコール

- タバコ・アルコールの健康への悪影響について正しい知識を習得しましょう。
- 喫煙や飲酒のきっかけは、好奇心や友人・家族の勧め等です。“きっぱりと断りましょう”
- 薬の正しい使い方についての知識を習得しましょう。

歯・口腔の健康

- 乳歯と永久歯が混在している時期です。歯並びにあわせて1本1本ていねいに磨きましょう。
- 正しい歯みがきの方法を身につけましょう。
- フッ化物（歯みがき剤、洗口液、塗布）を上手に利用しましょう。
- かかりつけの歯科医を持ちましょう。

健康診査と健康管理

- 自分の身体について、正しい知識やイメージをもちましょう。
- 規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- 思春期のこころと身体について学びましょう。
- メディアの特性を学び、主体的に活用する力を育てましょう。
- がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識をもちましょう。

◆◆◆◆◆ワンポイント活用情報◆◆◆◆◆

- 出前健康講座（栄養・食生活、こころの健康、タバコ、アルコール、歯・口腔の健康等）の受付を健康増進課（0798-26-3667）で行っています。
- 市のホームページに、気軽に健康状態のチェックができる「こころの体温計（いじめのサイン）」を掲載しています。

3. 青壮年期（20～39歳）

～自分で確立 よい生活習慣～

<特徴>

就職、結婚といったライフイベントにともないライフスタイルが変化し、食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足、ストレスの増加などの健康問題が増えてくる時期です。しかしながら、この時期の生活習慣の乱れが中年期、高齢期の生活習慣病の発症の要因となるため、自分の生活習慣を見直し、健全な生活習慣を実践することが大切です。

さらに、次世代の育成を担う時期でもあるため、ワーク・ライフ・バランスに取り組み、子どもに望ましい生活習慣を伝えていくことが大切です。

<本市の課題>

市民健康アンケート調査結果では、「日頃、健康のために実行している事柄」のうち、「規則正しく、朝・昼・夕の食事をする」「バランスのとれた食事をする」「薄味の物を食べるようにする」「食べ過ぎないようにする」「適度に運動をするか、身体を動かす」「睡眠を十分にとる」の項目で実行率が低く、健康を意識した行動ができていないことが見受けられます。健康づくりへの興味関心が低い世代に対して、様々な機会を通じての普及啓発が求められます。

お酒と上手に付き合おう

「適量飲酒」

体への影響が少ない飲酒量は、純アルコール 20g/日まで。飲酒量が多くなると、肝障害などの内臓障害、がん、アルコール依存症などの病気の原因になります。

また、ストレス解消に飲酒する人は、飲酒頻度・量ともに増える傾向があることが分かっています（P89 参照）。身体にもお財布にもやさしいストレス解消法をみつけましょう。

純アルコール量 20g = 以下の量で1本/杯/合まで

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| ビール (度数5%) 500ml | 酎ハイ (度数7%) 350ml | ワイン (度数12%) 200ml | 焼酎 (度数25%) 100ml | 日本酒 (度数15%) 180ml | ウイスキー (度数43%) 60ml |



「アルコール・ハラスメント」

飲酒にまつわる人権侵害のこと。死に至ることもあります。

アルコールハラスメントチェックの一例（一つでも当てはまれば要注意！）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 練習すればアルコールは強くなる | <input type="checkbox"/> みんなで酔っぱらってこそ一体感が生まれる |
| <input type="checkbox"/> 先輩から注がれたら、断っちゃいけない | <input type="checkbox"/> 酔ってるんなら、多少の暴力や暴言はしょうがない |
| <input type="checkbox"/> 男だったら飲めないとかこわい | <input type="checkbox"/> ソフトドリンクを飲むなんて、ありえない |
| <input type="checkbox"/> 女だったら、お酌をするのが当たり前 | <input type="checkbox"/> 未成年者でも、少しぐらいなら飲ませたって平気だ |

（イッキ飲み防止連絡協議会「アルコールハラスメントチェック」より一部抜粋）

栄養・食生活

- 朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しましょう。
- 外食・中食では、栄養成分表示やヘルシーオーダーなどを積極的に活用しましょう。

身体活動・運動

- 運動を定期的に行いましょう。
- まずは15分、今より歩行時間を増やしましょう。
- 自分にあった運動を継続しましょう。

こころの健康

- 趣味やスポーツ等、自分にあったストレス対処方法を見つけましょう。
- 質の良い睡眠により十分な休養をとりましょう。
- 不安や悩みは抱え込まず、誰かに相談しましょう。「こころの体温計」でメンタルヘルスチェックもしてみましょう！（下記参照）

タバコ

- 喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への悪影響について、正しい知識を習得しましょう。
- 喫煙者は禁煙補助剤等を使って禁煙にチャレンジしましょう。
- 妊娠中の喫煙は、未熟児や流産の原因となります。周りの人からの受動喫煙の害も大きいので、自身も周囲の人も禁煙を！

アルコール

- 自分のアルコールに対する体質を知りましょう。
- 適量飲酒をこころがけましょう。（1日純アルコール20g未満）
- 休肝日（週2日）を設けましょう。
- 妊娠中の飲酒は赤ちゃんへの影響が大きいのでやめましょう。

歯・口腔の健康

- 歯周病予防に関する正しい知識をもちましょう。
- 定期的に歯科健診を受けましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシ等を併用し、ていねいな歯みがきをしましょう。

健康診査と健康管理

- 年に1回は健康診断を受けて、自分の身体の状況や変化を確認し、生活習慣を見直しましょう。
- 自覚症状があれば検診ではなく、医療機関を受診しましょう。
- 乳がんの自己検診は早期発見に効果的。月1回定期的に行いましょう。
- 20代後半から子宮頸がんが増えていきます。20歳から2年に1回子宮頸がん検診を受けましょう。

ワンポイント活用情報

- 禁煙相談等を各保健福祉センター（P68 に連絡先掲載）で行っています。
- 市のホームページに、気軽に健康状態のチェックができる「こころの体温計（こころの状態、ストレス対処法タイプテスト、アルコールチェック、楽観主義のすすめ「こころのエンジン」、「睡眠障害チェック」「簡単メタボチェック（メタボチェック、活動量チェック、引き算ダイエット）」を掲載しています。
- 各種健診・がん検診については、市政ニュース、ホームページをご覧ください。



こころの体温計



簡単メタボチェック

4. 中年期（40～64歳）

～いきいき充実 健康生活～

<特徴>

職場や地域、家庭において中心的な立場を担い社会的に充実した時期ですが、生活習慣病の発症が増え、過労やストレスが重なる時期です。また、身体機能が徐々に衰え、更年期などホルモンバランスの乱れが生じる時期でもあります。そのため、自分の生活習慣を見直し、健全な生活習慣を実践することが大切です。

さらに、次世代の育成や親の介護を担う時期でもあり、ワーク・ライフ・バランスに取り組むことが大切です。

<本市の課題>

男性では、50代、60代の約4割がメタボリックシンドロームの該当者もしくは予備群となっています。食生活、運動、飲酒などの生活習慣の見直しが求められます。

さらに、40代、50代の男性は他の年代よりも自殺者が多くなっています。睡眠や休養などこころの健康に関する取り組みが求められます。

女性では「毎日飲酒」が多い傾向にあり、適量飲酒に関する普及啓発が求められます。また、がん検診の受診率が男性に比べ低く、目標の50%を大きく下回っており、受診促進に向けた取り組みが求められます。

忙しい中でも健康づくりに参加できるようなきっかけがあることや、一人ひとりが生活習慣の改善と重症化予防に向けて行動できることが求められます。

知っていますか？「健診」と「検診」の違い

「**健診**」はいわゆる健康診断で、問診・身体診察・血液検査・尿検査など自身の健康管理、健康維持を目的としています。定期的に健康診断を受けることによって、健康状態を客観的に把握することができ、病気の危険因子を見つけることができます。医療保険者が実施する特定健診（40歳～74歳の被保険者・被扶養者対象）はこれに該当し、医療機関に通院中（治療中）の方も受診できます。



一方、「**検診**」は特定の臓器の異常を早期発見するための検査です。



検診の種類には、がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん）、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診などがあります。自覚症状のない人が定期的に検診を受けることによって、早期に病気を発見し、早期に治療にむすびつけることができます。

なお、自覚症状がある場合は、検診ではなく、医療機関を受診しましょう。

栄養・食生活

- 望ましい食生活の知識をもち、質・量ともに適切な食事をしましょう。
- 外食・中食では、栄養成分表示やヘルシーオーダーなどを積極的に活用しましょう。

身体活動・運動

- 日常生活の中で意識的に身体を動かすようにしましょう。
- 楽しみながら自分の体力・健康状態にあった運動をしましょう。

こころの健康

- 休暇や余暇で気持ちを切り替え、ストレスと上手に付き合しましょう。
- 質の良い睡眠により十分な休養をとりましょう。
- 不安や悩みは抱え込まず誰かに相談しましょう。「こころの体温計」でメンタルヘルスチェックもしてみましよう！（下記参照）

タバコ

- 喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への悪影響について正しい知識を習得しましょう。
- 喫煙者は自身のため、家族のため、周りの方のため、禁煙補助剤等を使って禁煙にチャレンジ！禁煙外来での禁煙治療も効果的です。

アルコール

- お酒を飲めない人には勧めない、飲む人は自分の適量を知り、適量飲酒を心がけましょう。
（1日純アルコール20g未満）
- 休肝日（週2日）を設けましょう。

歯・口腔の健康

- 40歳以上では90%以上が歯周疾患に罹っています。定期的に歯科健診を受け、歯周病予防に努めましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシ等を併用して、ていねいな歯みがきをしましょう。

健康診査と健康管理

- 年に1回は健康診断を受けて、自分の身体の状況や変化を確認し、生活習慣を見直しましょう。
- 自覚症状があれば検診ではなく、医療機関を受診しましょう。
- 肺・胃・大腸がん検診は年に1回積極的に受けましょう。（大腸がん検診は便検査でできます）
- 乳がん、子宮頸がん検診は2年に1回受診を。
- 乳がんの自己検診は早期発見に効果的。月1回定期的に行いましょう。
- 精密検査が必要と言われたら、必ず受診しましょう。

◆◆◆◆◆ワンポイント活用情報◆◆◆◆◆

- 禁煙相談等を各保健福祉センター（P68に連絡先掲載）で行っています。
- 市のホームページに、気軽に健康状態のチェックができる「こころの体温計（こころの状態、ストレス対処法タイプテスト、アルコールチェック、楽観主義のすすめ「こころのエンジン」、「睡眠障害チェック」「簡単メタボチェック（メタボチェック、活動量チェック、引き算ダイエット）」を掲載しています。
- 各種健診・がん検診については、市政ニュース、ホームページをご覧ください。



こころの体温計



簡単メタボチェック

5. 高齢期（65歳以上）

～地域とふれあい ころ豊かな生活～

<特徴>

人生の完成期であり、退職や子どもの独立などにより、ライフスタイルが大きく変化します。主たる活動の場が家庭や地域に移行し、自分の健康への関心も高まります。一方、活動の場が見いだせない場合、孤独感や役割喪失による無力感等から精神的に不安定になりやすく、閉じこもりがちになるなど、身体的にも社会的にも個人差が大きくなります。

低栄養に注意した食生活、適度な運動、積極的な社会参加など、自分の健康状態について正しい知識をもち、自分の状態にあった健康づくりを無理なく行うことが重要です。

<本市の課題>

高血圧症や糖尿病などの有病者が急増しています。糖尿病は、男性では60歳以上の約4割、女性では70歳以上の約3割が有病者および予備群となっています。また、高血圧症では男女とも70歳以上では半数以上が有病者となっています。

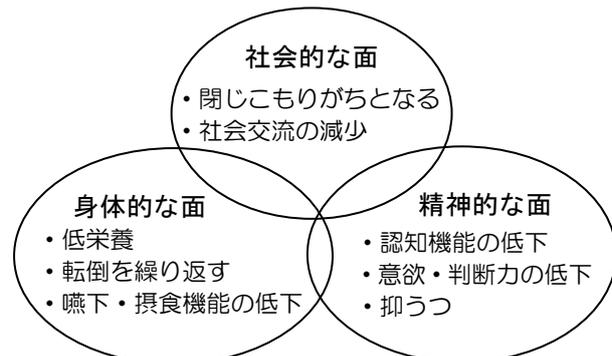
これらの疾病は、重大な合併症を引き起こす恐れがあり、進行すると日常生活に支障をきたし、要介護状態を招く危険性があります。重症化予防のためにも、健診の受診と症状に応じた治療の継続が求められます。

また、友人や地域とのつながりなど、人との関わりが健康に影響を及ぼすことが報告されています。趣味活動や地域の健康づくりグループでの活動など、社会活動への参加促進が求められます。

フレイル（虚弱）とは？

フレイルは、健常な状態と要介護状態の間にある段階をいいます。

フレイルは、サルコペニア（加齢による筋肉量の低下）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）など身体面の機能の低下が大きな原因となりますが、精神的、社会的側面とも相互に影響し合っています。「年のせい」とあきらめずに、できるだけ早い段階で本人や周りの人が気づき、もとの状態に戻る働きかけが重要です。



「フレイル」チェック！

3つ以上あてはまる場合は要注意！

- いつのまにか体重が減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くスピードが遅くなった
- 動くことが億劫になった

（米国老年医学会の評価法から）

栄養・食生活

- 低栄養に気をつけて、質・量ともに自分にあった食生活を実践しましょう。
- 家族や仲間、地域との交流を深め、みんなで楽しく食べましょう。

身体活動・運動

- 日常生活の中で、意識的に身体を動かしましょう。
- ロコモティブシンドローム等の知識を習得し、無理のない運動で体力を維持し、予防に努めましょう。
- 筋力を維持して転倒予防に努めましょう。
- 一緒に運動する仲間をもちましょう。
- 地域活動に参加するなど積極的に外出しましょう。
- 趣味や生きがいをもち、積極的に社会参加しましょう。

こころの健康

- 地域の人や家族とのかかわりを大切に、豊かな人間関係を保ちましょう。
- 不安や悩みは抱え込まず誰かに相談しましょう。
- うつや認知症の正しい知識を習得しましょう。

タバコ

- 喫煙者は、タバコの害を知り禁煙補助剤や、禁煙外来受診で禁煙にチャレンジしましょう。

アルコール

- お酒を飲めない人には勧めない、飲む人は自分の適量を知り、適量飲酒を心がけましょう。(1日純アルコール20g未満)
- 休肝日(週2日)をもうけましょう。

歯・口腔の健康

- 噛む、飲みこむ機能を保つために、よく話し、よく笑い、口と喉の筋力をきたえましょう。
- 定期的を受診し、自分の歯や義歯の手入れをきちんと行いましょう。

健康診査と健康管理

- かかりつけの医師や薬剤師を持ち、普段から健康管理を心がけましょう。
- 年に1回は健康診査を受けて、自分の身体の状態や変化を確認し、早期に対処しましょう。
- 医療機関を受診中の方は、かかりつけ医と相談の上、必要ながん検診を受けましょう。
- 自覚症状があれば検診ではなく、医療機関を受診しましょう。
- 肺炎の予防のために予防接種を受けましょう。
- お薬手帳を活用し、薬を適切に管理・服用しましょう。

◆◆◆◆◆ワンポイント活用情報◆◆◆◆◆

- 出前健康講座(栄養・食生活、運動、こころの健康、タバコ、歯・口腔の健康等)の受付を健康増進課(0798-26-3667)で行っています。
- 「西宮いきいき体操」の実施場所等に関しては、ホームページに掲載しています。(詳しくは、地域共生推進課 0798-35-3294 まで)
- 宮水学園(講座)を生涯学習推進課(0798-35-5165)で行っています。
- 各種健診・がん検診については、市政ニュース、ホームページをご覧ください。
- 予防接種に関するお問い合わせは、保健予防課(0798-35-3308)まで。

