

## 第5章 生涯を通じた健康づくり

生涯にわたり生き生きとした生活を送るためには、各ライフステージに応じた健康づくりの取組を推進していくことが大切です。

### 1 妊娠・出産期

# 安心して出産を迎えられるように準備しましょう

#### 妊娠中の喫煙・飲酒をなくしましょう

妊娠中の喫煙は、たばこの煙に含まれるニコチンや一酸化炭素などの有害物質により、低出生体重児が生まれる可能性や、流産・早産の危険性が高くなります。また、出生後に赤ちゃんのそばでたばこを吸うことは、乳児突然死症候群と関連があるといわれています。

妊娠中の飲酒は、赤ちゃんの流産・早産、赤ちゃんの発育（特に脳）に悪影響を与えます。また、授乳中の飲酒は、アルコールが母乳を通じて赤ちゃんに移行し、赤ちゃんが飲酒することと同じ状態になります。出産後も、授乳中は飲酒を控えましょう。

#### 妊産婦健康診査や歯科健診を受けましょう

妊娠中の定期健診は、妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かをチェックするものです。定期的に健診を受けて、出産に備えましょう。

妊婦さんの歯・口腔の健康が、早産や低出生体重児を防ぐとともに、赤ちゃんの虫歯予防につながります。

#### こころの健康にも目を向けましょう

出産後のお母さんは、訳もなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。産後のホルモンバランスの変化や慣れない育児の疲れが原因といわれています。

産後は、ゆっくり身体を休めましょう。また、心配なことは早めに相談して、安心して過ごせるようにしましょう。

## 2 乳幼児期（0～5歳）

# 基本的な生活習慣を身につけましょう

規則正しい食習慣を築きましょう

食べるという機能の発達や味覚の形成がはじまる大切な時期です。規則正しい食習慣をまわりの大人が伝えていきましょう。

よく寝て よく遊ぶ 生活リズムをつくりましょう

乳幼児期は、睡眠リズムを築く時期です。睡眠は、心身や脳の発育、情緒の安定など、子どもの成長に欠かせません。また、乳幼児期の生活リズムは少年期以降の生活習慣につながります。乳幼児期は、大人の生活に左右されますので、周囲の大人が意識し、協力することが必要です。

遊びは、子どもの心と身体、社会性の成長に必要なものです。また、しっかりと遊ぶことで、質のよい睡眠につながります。

元気なこころを育てましょう

赤ちゃんは、お父さんやお母さんとの愛着関係を築くことによって、脳が発達するとともに、こころの成長、こころの安定につながります。将来、自分を大切にできるこころの基礎になります。愛着の絆を深めましょう。

むし歯予防の習慣を身につけましょう

歯・口腔の健康を保つためには、乳幼児期からのおやつや歯みがきの習慣の確立が大切です。おやつを見直し、歯みがきを当たり前の習慣にしていきましょう。

家庭内事故を防ぎましょう

幼児期の死因の第1位は事故です。誤飲、窒息、転倒・転落、やけど、おぼれるなど家庭内においても事故はたくさん起きています。起こりやすい事故は、年齢や発達により特徴があります。子どもの年齢にあわせて、子どもの目線で、身の回りの安全点検をしましょう。

### 3 少年期（6～14歳）

# 身体にいいこと 自分でできることをみつけましょう

## 適切な食習慣を身につけましょう

朝ごはんを食べると、脳は活発に働き体温も上がり、学校でしっかり学習に取り組めます。欠食や偏食を避け、食事は家族と一緒に食べる習慣をつけましょう。

## 元気なところを育てましょう

自分の命を大切にできることは、人の命も大切に考えられます。自分を大切にできるところを育てましょう。困ったことや心配なことは、友達や親・先生・相談機関に相談して、1人で悩みを抱え込まないようにしましょう。

## 元気な身体をつくりましょう

遊びやスポーツで身体をよく動かしましょう。  
早寝早起きをして、十分な睡眠をとり、元気な身体をつくりましょう。  
適正体重を維持しましょう。

## 歯みがきの習慣を身につけましょう

口腔内に関心を持ち、正しい歯みがきの方法や、食べたらみがく習慣をつけましょう。  
低学年までは、大人に仕上げみがきをしてもらい、1人で歯みがきができるようになって点検してもらいましょう。

## たばこ アルコールから自分を守りましょう

興味本位でたばこを吸ったりお酒を飲まないようにしましょう。  
自分の健康は自分で守る、正しい知識を学びましょう。

## 4 青年期（15～39 歳）

# 自分の身体・健康に関心を持ちましょう

### 健康管理をはじめましょう

年に1回、職場、学校、地域で行われている健診を受けましょう。

30歳代男性の肥満、20歳代女性のやせに気をつけましょう。

### 健康の秘訣は「1に運動、2に食事…」

身体を動かすことはこころと身体の健康に不可欠です。運動習慣のない人は、こまめに歩く機会を増やしましょう。

朝食を摂る習慣をつけましょう。朝食を欠かさないことはバランスの良い食事につながります。

### 歯・口腔の健康に意識を向けましょう

むし歯や歯周病を予防して歯や歯肉を健康に保つことは、心身の健康維持に大切です。まず、自分の歯・口腔の健康に関心を持ち、正しい歯みがきの習慣を身につけましょう。また、定期的に歯科健診を受ける習慣をつけましょう。

### こころの声に耳を傾けましょう

生活環境がめまぐるしく変化する年代です。十分な睡眠をとり、リフレッシュすること、適度に身体を動かすことはこころの健康を保ちます。心配なことは、家族や仲間と話す、相談機関などを利用するなどして、悩みを1人で抱え込まないようにしましょう。

### 飲酒 喫煙 身体への気遣いをしましょう

未成年のうちには、絶対に飲酒や喫煙をしないようにしましょう。周囲の人は勧めないようにしましょう。

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒は控えましょう。1日平均飲酒量の目安は、男性は2合、女性は1合までです。

受動喫煙を防止しましょう。特に妊婦や乳幼児の周りでは吸わないようにしましょう。禁煙したい人は、相談機関や医療機関のサポートが受けられます。

## 5 壮年期（40～64歳）

# 自分にあった生活習慣を継続しましょう

### 自分にあった生活習慣を見つけましょう

生活習慣病を予防し、体力を維持・向上するため、バランスのよい食事とよく身体を動かすように心がけましょう。塩分の摂りすぎに気をつけ、野菜や果物を多く取り入れるようにしましょう。運動習慣のない人は、1日10分、歩く時間を増やすことから始めましょう。

### こころの声に耳を傾けましょう

休養を上手に取り入れましょう。十分な睡眠をとる「休」と、スポーツや趣味を楽しむなどの「養」の両方を取り入れると効果的です。

眠れない、食欲がないなどのサインがある時には、無理せず、家族や仲間に話したり、相談機関を利用しましょう。

### ロクマルニイオン 「6024\*」を目指しましょう

むし歯や歯周病により、自分の歯を失わないようにしましょう。ていねいに歯みがきをする習慣と、定期的な歯科健診を受けることで、60歳の時に自分の歯が24本以上あることを目指しましょう。

### 特定健康診査、がん検診を受けましょう

がんや糖尿病などの生活習慣病は、早期発見が大切です。年1回の特定健康診査や定期的ながん検診を受けましょう。また、精密検査の必要がある、自覚症状があるなどの場合は医療機関を受診しましょう。

生活習慣病は、重症化や合併症の併発により日常生活に支障がでたり経済的な負担が大きくなります。必要な受診を継続して重症化を予防しましょう。

### 飲酒 喫煙 身体への気遣いをしましょう

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒は控えましょう。1日平均飲酒量の目安は、男性は2合、女性は1合までです。

受動喫煙を防止しましょう。特に妊婦や乳幼児の周りでは吸わないようにしましょう。禁煙したい人は、相談機関や医療機関のサポートが受けられます。

## 6 高齢期（65歳～）

# いきいきと豊かな生活を送りましょう

食べることを大切にしましょう

おいしく楽しい食事は、若さと健康を保ちます。年齢を重ねても、肉・魚・卵などのたんぱく質は身体に必要です。バランスよく、楽しく食事をしましょう。

「ロコモティブシンドローム」を知って予防しましょう

運動不足や体力の低下により骨、筋肉、関節などの運動器の働きが低下すると、生活の自立度が低下し、要介護の状態になる危険性が高くなる状態をロコモティブシンドロームといいます。日頃から身体を動かし、歩く習慣を続けて、筋肉や骨を強くしましょう。

ハチマルニイマル  
「8020\*」を目指して、歯・口腔の健康を意識しましょう

歯は、おいしく食べ、会話を楽しむなど、生き生きとした豊かな生活に欠かせません。噛む、飲み込むなどの口腔の機能を維持し、80歳で自分の歯が20本あることを目指して、正しい歯みがき習慣を継続しましょう。

外出の機会を持ちましょう

仕事、ボランティア活動、趣味・稽古事などの社会参加・社会貢献活動は、将来の生活の自立度と関連があります。また、こころの健康を保つこと、骨や筋肉などの運動器の機能を保つこと、食欲増進にも効果的です。

知識や経験を生かした地域活動や趣味などを通して、外出の機会を持ちましょう。