

第5章

ライフコースアプローチ



第3次大和郡山すこやか21計画について

詳しくはこちらからご覧ください



ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康づくりは、生涯にわたって取り組むことが大切です。一人ひとりが、自分らしい人生を送るためにも、自分なりの健康づくりを生活の中に取り入れていくことが重要です。

このような視点から、第2次計画ではライフステージを「妊娠期」、「乳幼児期」、「少年期」「青年期」、「壮年期」、「高齢期」の6つに分け、各年代層（ライフステージ）の健康づくりの取り組みを進めてきました。また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境などの影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを認識し、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を継時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も重要です。さらに近年男女を問わず、性や妊娠に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を促すプレコンセプションケアが推進されています。第3次計画ではこれらを踏まえた健康づくりに関連する計画等も連携しつつ取り組みを進めていきます。

プレコンセプションケアとは

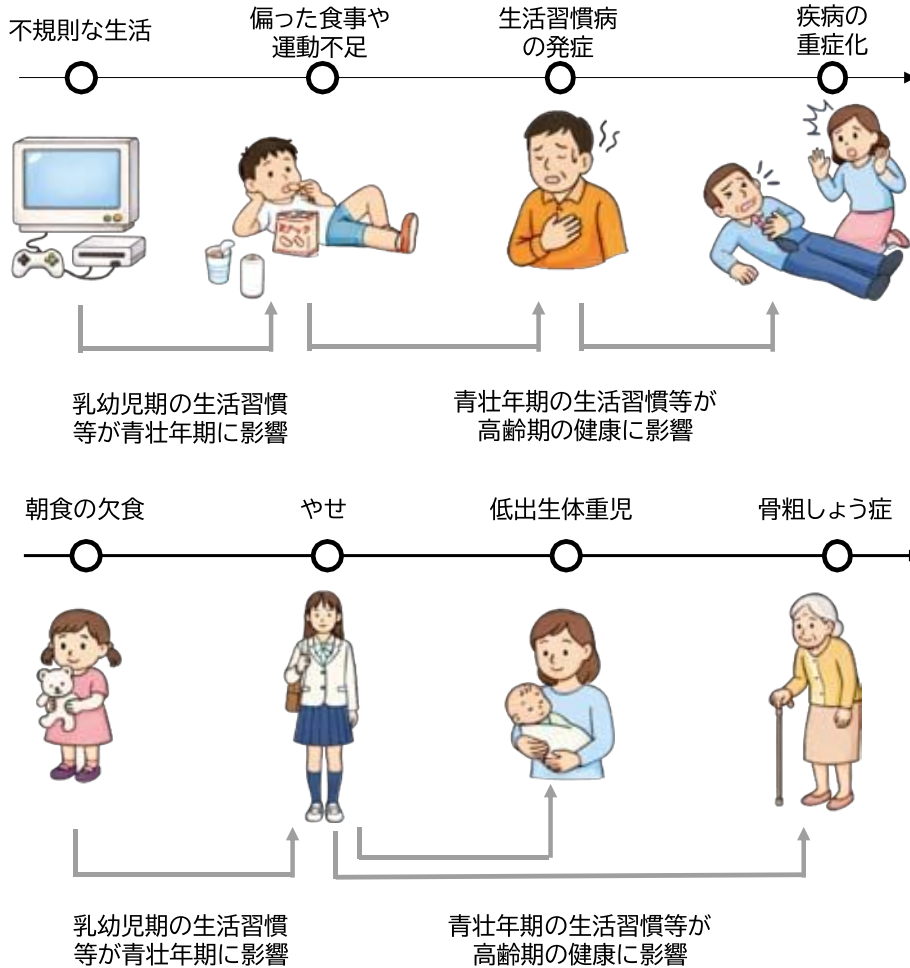


*プレコンセプションケアとは「妊娠前の健康管理」という意味です。WHO は 2012 年に「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しています。近々妊娠したいと考えている女性だけでなく、思春期以降、妊娠可能な年齢の全女性に必要なもの。そして、女性の健康を支えるパートナーやご家族にも知っていただきたいことです。

ライフコースアプローチ

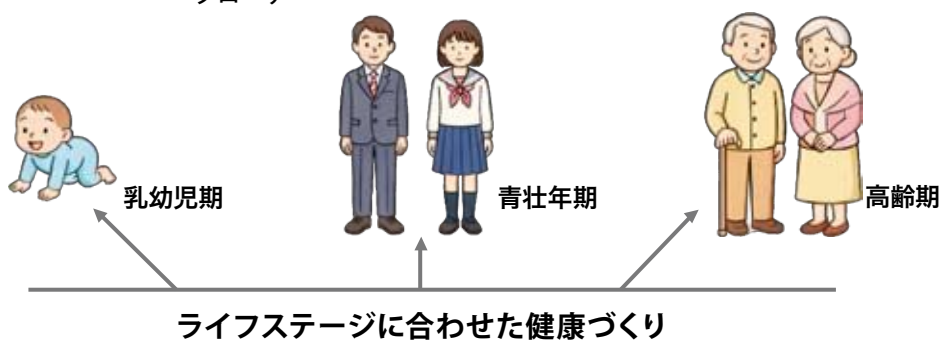
現在の生活習慣や社会環境等が将来の自らの健康状態や自身の子供の健康状態に影響を与える可能性があることを踏まえ、ライフコースを意識した健康づくりを促していくアプローチ

ライフコースを意識した健康づくり



ライフステージアプローチ

ライフステージ(乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階)に応じ、特有の健康づくりが求められることを踏まえ、各ライフステージに合わせた健康づくりを促していくアプローチ



1. 妊娠期

妊娠中は、身体的にも精神的にも不安定になりがちです。母体の健康状態はお腹の赤ちゃんの発育にも影響があります。妊婦自身が食事の取り方や適度な運動、休息、睡眠をこころがけることが大切です。また、働く女性が安心して妊娠期を過ごせるように、家族や職場の理解、社会環境の整備も重要です。

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">・栄養バランスに気をつけ適切な体重管理をします・低出生体重児についての知識を持ちます・ママパクラスや両親学級に参加して、妊娠中の食事についての知識を学びます
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none">・体調に合わせて適度に動きます
休養・こころ	<ul style="list-style-type: none">・自分の状態に合わせて休養をとります・こころの体温計で自分の状態を知ります・心配事や悩み事は1人で抱え込まずに早めに誰かに相談します・産後うつやマタニティブルーについて知識を持ちます
喫煙	<ul style="list-style-type: none">・たばこの害を学びます・胎児や乳幼児へのたばこの害を学びます・たばこは吸いません・受動喫煙から身を守ります・禁煙に向けての支援や治療を受けます・喫煙以外のストレス発散法をもちます
飲酒	<ul style="list-style-type: none">・飲酒の危険性について学び、お酒を飲みません
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none">・むし歯や歯周病による母胎への影響について学びます・歯科健診を受診します・定期的に歯科健診を受診します
がん・生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none">・医療機関の受診が必要となった場合は放置せず早めに受診します・妊婦健診を受け、妊娠高血圧症候群などに気をつけます
健康づくりに取り組む まちづくり	<ul style="list-style-type: none">・健康づくりに取り組みます・地域の行事に参加します・マタニティマーク、オレンジリボンをつけます・ママパクラスや両親学級に参加します

2. 乳幼児期（0～6歳）

生理的機能が発達し、人格や習慣を形成する時期です。

月齢や年齢に応じて、こどもの健康管理に気をつけ、基本的な生活習慣を身につけること、事故予防に努めることが大切です。また、保護者の負担感・不安感を軽減させるために地域全体で見守っていくことも重要です。

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">・規則正しい食習慣を身につけます・家族で食事を楽しみます
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none">・身体を使って遊びます・身体を動かすことの楽しさを感じます・親子で身体を動かす遊びやスポーツを楽しみます
休養・こころ	<ul style="list-style-type: none">・早寝早起きを習慣づけます
喫煙	<ul style="list-style-type: none">・受動喫煙から身を守ります・たばこに近づかないように大人が配慮します
飲酒	<ul style="list-style-type: none">・お酒に近づかないように大人が配慮します
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none">・歯磨き習慣をもちます・保護者が仕上げ磨きをします・定期的に歯科健診を受診します
がん・生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none">・医療機関の受診が必要となった場合は早めに受診します・保護者が予防接種について目的と必要性を正しく理解するよう努めます
健康づくりに取り組む まちづくり	<ul style="list-style-type: none">・健康づくりに取り組みます・家族で地域の行事に参加します・オレンジリボンをつけます・乳幼児健診を受けます・親子で地域の集いの場に参加します

3. 少年期（7～18歳）

身体面の成長や精神面が発達していくこの時期に、よりよい生活習慣を形成することは将来を担う次世代の健康づくりにつながります。健康への意識を高め、健康づくり活動に積極的に取り組んでいくためには、家庭と学校、地域の連携した働きかけは重要です。地域行事への参加を促し、大人と子どもがふれあう機会をつくり、地域でこどもの育ちを見守る意識を啓発していきます。

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日とります ・適正体重を意識し、正しい食習慣の大切さを学びます ・家族や友人と食事を楽しみます ・地域の食文化について学びます
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を使って遊びます ・身体を動かすことの楽しさを感じます ・家族や友人と身体を動かす遊びやスポーツを楽しみます ・身体を動かす機会を増やします ・運動習慣を身につけ、継続します ・健康ポイント事業を利用して歩数を増やします ・ラジオ体操を行います
休養・こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間をしっかりとります ・心配事や悩み事は早めに誰かに相談します ・自分や友だちを大切にします ・こころの健康について知識をもちます
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害を学びます ・胎児や乳幼児へのたばこの害を学びます ・たばこは吸いません、誘われても断ります ・受動喫煙から身を守ります
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒は飲みません、誘われても断ります ・お酒の害について学びます
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の歯磨き習慣を身につけます ・定期的に歯科健診を受診します
がん・生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関の受診が必要になった場合は放置せず早めに受診します ・保護者と予防接種の目的・必要性を正しく理解するよう努めます ・健診(検診)を受けます ・保護者と正しい生活習慣を身につけるよう努めます
健康づくりに取り組む まちづくり	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と地域の行事に参加します ・自分からあいさつ・声かけをします ・虐待やいじめを見たら相談します ・異なる年齢の人と交流します

4. 青年期（19～39歳）

食生活や運動、休養の習慣は、生活習慣病予防には大切です。しかし、働き盛りのこの時期は、社会的な役割や負担が大きくなるため、健診（検診）を受けるなど自らの健康管理は後回しになってしまうこともあります。自分にあった健康づくりを見つけて実践し、地域ともつながっていくように努める一方で、職場や地域においても健康づくりに取り組みやすい環境づくりが重要です。

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">・朝食を毎日とります・主食、主菜、副菜をバランスよくとります・いつもの食事に野菜をプラスします・減塩をこころがけます・適正体重を維持します
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none">・身体を動かす機会を増やします・運動習慣を身につけ、継続します・家族や友人と身体を動かす遊びやスポーツを楽しみます・日常生活の中でながら運動を取り入れます・自分に合った運動を見つけます・今よりも10分多く、体を動かします・健康ポイント事業を利用して歩数を増やします・ラジオ体操を行います
休養・こころ	<ul style="list-style-type: none">・睡眠でこころと身体の休養をとります・質の良い睡眠を摂るために、生活習慣や寝室の睡眠環境を整えます・悩みや不安を抱え込まず、周りの人や専門の相談機関等に相談します・こころの健康や精神疾患への正しい知識を持ちます
喫煙	<ul style="list-style-type: none">・たばこの害を学びます・胎児や乳幼児へのたばこの害を学びます・たばこは吸いません・受動喫煙から身を守ります・禁煙に向けての支援や治療を受けます・喫煙以外のストレス発散法をもちます・家庭では、こどもの手の届くところにたばこを置かないようにします・喫煙のマナーを守ります

<p>歯と口腔</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の正しい歯磨き習慣を継続します ・自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受診します ・こどもの仕上げ磨きをします
<p>がん・生活習慣病予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関の受診が必要になった場合は放置せず早めに受診します ・定期的に健診(検診)を受けます ・健診(検診)結果で要精密検査となった場合は放置せず速やかに精密検査を受けます ・健診(検診)のお知らせが届いた場合は放置せず確認します ・がん・生活習慣病予防のため正しい生活習慣を身につけます ・健診(検診)を受けて健康ポイントを貯めます
<p>健康づくりに取り組む まちづくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と地域の行事に参加します ・こどもにあいさつ、声をかけます ・児童虐待に気づいたときは通告します ・オレンジリボンをつけます ・異なる年齢の人と交流します ・家族や友人と地域の集いの場に参加します ・子育てを楽しみます ・高齢者の特性や介護について学びます ・認知症サポーター養成講座を受講します ・こどもと乳幼児健診を受診し、健康ポイントを貯めます

5. 壮年期（40～64歳）

身体機能の低下が徐々に自覚され始める時期ですが、職場や家庭での役割が重なることで健康への配慮が難しく自分自身の健康状態への関心を持ちにくくなりがちです。定期的な健診（検診）で身体の状態を確認し、日々の生活習慣を見直すことで、病気の早期発見・予防に努めることが重要です。

<p>栄養・食生活</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日とります ・主食、主菜、副菜をバランスよくとります ・いつもの食事に野菜をプラスします ・減塩をこころがけます ・適正体重を維持します
<p>運動・身体活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を動かす機会を増やします ・運動習慣を身につけ、継続します ・家族や友人と身体を動かす遊びやスポーツを楽しみます ・日常生活の中でながら運動を取り入れます ・自分に合った運動を見つけます ・今よりも10分多く、体を動かします ・健康ポイント事業を利用して歩数を増やします ・ラジオ体操を行います ・フレイルについて学び、取り組みます
<p>休養・こころ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠でこころと身体の休養をとります ・質の良い睡眠を摂るために、生活習慣や寝室の睡眠環境を整えます ・悩みや不安を抱え込まず、周りの人や専門の相談機関等に相談します ・こころの健康や精神疾患への正しい知識を持ちます ・周囲の人のこころの不調に気づき、適切な支援につなげます
<p>喫煙</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害を学びます ・胎児や乳幼児へのたばこの害を学びます ・たばこは吸いません ・受動喫煙から身を守ります ・禁煙に向けての支援や治療を受けます ・喫煙以外のストレス発散法をもちます ・家庭では、こどもの手の届くところにたばこを置かないようにします
<p>飲酒</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・適正飲酒量を知り1日に飲む時間と量を決めます ・2～3日飲んで1日休む休肝日を作ります ・相手に飲酒を強要しません ・飲酒以外のストレス発散法をもちます ・アルコールの害や健康に配慮した飲み方を学びます

<p>歯と口腔</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の正しい歯磨き習慣を継続します ・自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受診します ・オーラルフレイル予防について学びます
<p>がん・生活習慣病予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関の受診が必要になった場合は放置せず早めに受診します ・定期的に健診(検診)を受けて自分の健康状態を確認します ・健診(検診)結果で要精密検査となった場合は放置せず速やかに受診します ・健診(検診)のお知らせが届いた場合は放置せず確認します ・がん・生活習慣病予防につながる正しい生活習慣を身につけます ・健診(検診)の目的や必要性を正しく理解するよう努めます ・健診(検診)を受けて健康ポイントを貯めます
<p>健康づくりに取り組む まちづくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と地域の行事に参加します ・こどもにあいさつ、声をかけます ・児童虐待に気づいたときは通告します ・オレンジリボンをつけます ・異なる年齢の人と交流します ・子育てを楽しみます ・高齢者の特性や介護について学びます ・認知症サポーター養成講座を受講します ・こどもと乳幼児健診を受診し、健康ポイントを貯めます

6. 高齢期（65歳以上）

高齢期には、健康状態に課題を抱える人が増えたり、身近な人の死別で精神的に不安定になることもあります。疾病の早期発見早期治療はもちろん、自分自身の年齢、体調に合わせた体力の維持や生きがいづくりが大切です。また高齢者が毎日の生活に自信を持ち、自分らしい豊かな生活が送れるよう支援していく地域づくりが重要です。

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">・家族や友人と一緒に食事を楽します・適正体重を維持します・たんぱく質を意識してフレイル予防に努めます
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none">・体を動かす機会を増やします・自分に合った運動を見つけます・運動教室やイベントを積極的に活用します・日常生活の中でながら運動を取り入れます・自分に合った無理のない安全な運動を心がけます・今よりも10分多く、体を動かします・健康ポイント事業を利用して歩数を増やします・ラジオ体操を行います・フレイルについて学び、取り組みます
休養・こころ	<ul style="list-style-type: none">・睡眠でこころと身体の休養をとります・質の良い睡眠を摂るために、生活習慣や寝室の睡眠環境を整えます・悩みや不安を抱え込まず、周りの人や専門の相談機関等に相談します・こころの健康や精神疾患への正しい知識を持ちます・周囲の人のこころの不調に気づき、適切な支援につなげます・寝てばかりいると健康リスクが高くなることを学びます
喫煙	<ul style="list-style-type: none">・たばこの害を学びます・たばこは吸いません・受動喫煙から身を守ります・禁煙に向けての支援や治療を受けます・喫煙以外のストレス発散法をもちます・家庭では、こどもの手の届くところにたばこを置かないようにします
飲酒	<ul style="list-style-type: none">・適正飲酒量を知り1日に飲む時間と量を決めます・2～3日飲んで1日休む休肝日を作ります・相手に飲酒を強要しません・アルコールの害や健康に配慮した飲み方を学びます

<p>歯と口腔</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の正しい歯磨き習慣を継続します ・自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受診します ・こどもの仕上げ磨きをします
<p>がん・生活習慣病予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関の受診が必要になった場合は放置せず早めに受診します ・定期的に健診(検診)を受けます ・健診(検診)結果で要精密検査となった場合は放置せず速やかに精密検査を受けます ・健診(検診)のお知らせが届いた場合は放置せず確認します ・がん・生活習慣病予防のため正しい生活習慣を身につけます ・健診(検診)を受けて健康ポイントを貯めます
<p>健康づくりに取り組む まちづくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と地域の行事に参加します ・こどもにあいさつ、声をかけます ・児童虐待に気づいたときは通告します ・オレンジリボンをつけます ・異なる年齢の人と交流します ・家族や友人と地域の集いの場に参加します ・子育てを楽しみます ・高齢者の特性や介護について学びます ・認知症サポーター養成講座を受講します ・こどもと乳幼児健診を受診し、健康ポイントを貯めます

