

は市の統計、アンケート ・は国の数値や全国的傾向

親と子の分野は生活習慣形成の視点

各分野・ライフステージの各期	妊娠期 (胎生期)		乳幼児期 (0歳～5歳)		学齢期 (6歳～14歳)		思春期 (15歳～17歳)	青年期 (18歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
			乳児期	幼児期	小学生	中学生	高校生			
	次世代の健康							高齢期に向けての準備期間		高齢期の健康
生涯の健康づくりのために、妊娠期からの健やかな発育と生活習慣を形成							健康寿命の延伸に向けて			
各期の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦の健康状態が胎児に大きな影響をあたえる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生理的機能が次第に自立し、食事、睡眠、歯みがきなどの生活習慣の基礎が形成される時期</li> <li>家庭での生活が主であるので、個々の家庭の考え方や習慣に影響されやすい時期</li> <li>家族とのふれあいやスキンシップを通して心身が育つ時期</li> <li>不慮の事故が起きやすい時期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こころと神経機能が急速に発達し、生活習慣の基礎が定着する時期</li> <li>食生活、運動、遊びなどを通してこころと身体の基礎をつくる時期</li> <li>集団生活を通して社会参加の準備をする時期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもから大人へ移行する時期であり、精神的、身体的に不安定になりやすい。</li> <li>周囲の環境に影響を受け、自分らしさを確立していく時期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>単身生活になることで生活習慣の乱れが起きやすい時期</li> <li>就職、結婚、妊娠、出産などライフスタイルの変化が著しい時期</li> <li>後半は仕事、子育てなど活動的で心身共に充実する時期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社会的な責任が重くストレスを受けやすい。</li> <li>前半は時間に余裕がなく、健康に向けた優先順位が低くなりがち</li> <li>後半は仕事、子育てなど活動的で心身共に充実する時期</li> <li>身体機能が徐々に低下し肥満や生活習慣等の問題が顕在化する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体的機能の低下が顕著になり、退職等により生活環境が大きく変化する時期</li> <li>社会的役割の減少や身近な人の死別などこころの健康を損ないやすい。</li> <li>健康への意識などの個人差が大きくなる。</li> </ul>			
健康管理	2500g未満の低出生体重児の割合が増加 妊婦の喫煙率の増加	22時前に寝る3歳児は8割							高血糖の人の増加 高血圧の人の増加 健(検)診受診者の割合が低い。 40代の男性、50代の女性はLDLコレステロールの高い人が多い。 メタボリックシンドローム該当者・予備群の男性の割合はどの年代も県や国より高い。	高血糖の人の割合が高い。 高血圧の人の割合が高い。
親と子	未成年の妊娠届数および35歳以上の妊娠届出数が増加傾向									
栄養・食生活	2500g未満の低出生体重児の割合が増加傾向	年齢が上がるとともに肥満傾向の子が多くなる。	中等度以上の肥満傾向にある小5男子は5.7%、女子は3%であり、男子は国、県より高い。 (「学校保健統計調査」より)	毎日朝食を食べる小学生は92.6%、中学生は88.4%	男子は肥満傾向、女子はやせ傾向 毎日朝食を食べる高校生は80.7%	20代、30代女性のやせの割合が高い。(事業所健診結果より) 朝食欠食者の割合が男性の方が高い。(19～29歳男性52.4%、女性68.1%)	肥満傾向が高い。	75歳以上の高齢者は低栄養傾向になりやすい。		
身体活動・運動			運動やスポーツを習慣的に(週3日以上)している小5男子は61.5%、女子は35.9% (平成22年度 文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より) 市内中学運動部加入率は県に比べて高めである。(スポーツ推進計画より)	中学の運動部を継続する人が減っている。	意識的に体を動かしている30代の割合が低い。 運動習慣者の割合が低い。(男性6.9%、女性3.9%)	運動習慣者の割合が低い(男性12.6%、女性11.8%)	介護保険利用者のうち、関節疾患・骨折・転倒・高齢による衰弱の占める割合は34.8%を占めている。(22年国民生活基礎調査より)			
こころ							疲労感を持っている人の割合が高い。 自殺者に占める青年期の人の割合が高い。	疲労感を持っている人の割合が高い。 自殺者に占める壮年期の人の割合が高い。	「うつ予防・支援」に該当した高齢者の割合は、13.9%を占めている。(23年度介護予防事業の実施状況に関する調査結果より)	
歯		2歳から3歳にかけてむし歯罹患率が約3倍に増加する。		歯みがき指導を受けていても実行につながらない。(中学生)	12歳児の1人あたり永久歯むし歯保有数は1.0本で県より少ない。	市が実施する歯周疾患健診受診率は30歳で6.3%	市が実施する歯周疾患健診受診率は40歳で6.9%、50歳で8.0%、60歳で7.4% 60歳(55～64歳)で24本自分の歯を有する人は61.5%で県とほぼ同じ。	市が実施する歯周疾患健診受診率は70歳で8.7% 80歳(75～84歳)で20本自分の歯を有する人は40.8%で県の38.4%より高い。		
<p>・各分野において、次世代の健康や高齢期の健康を意識してのライフステージの現状を表して見ましたが、特に学齢期・思春期が上田市としての現状の実態が把握できていないことがわかりました。生涯を通じた健康づくりのためにはまず、健康を担う関係者の問題点を共有をする機会を作り、実態把握から取り掛かる必要があります。</p>										