

2 ライフステージに応じた健康づくり

生涯を通じ、健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康(次世代の健康)が重要です。妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、青・壮年期、高齢期の生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。また、子どもが成長し、やがて親となり次の世代を育むことにおいても、健やかな発育・生活習慣の形成はその基礎となります。

そして、少子高齢化が進む中で、健康寿命を延伸することは、高齢者自身が豊かな人生を送ることや、生産年齢人口が減少している現状で介護への負担を減らすことにつながるなど、社会的にも重要です。来たるべき高齢期を迎えるにあたり、青・壮年期はその前段階となるため、将来の健康状況につながることも含めて各ライフステージにおいて、それぞれの健康づくりを進める必要があります。

(1) 妊娠期

上田市では全出生児に占める 2,500 g 未満の低出生体重児の割合が増加傾向にあります。これは、妊娠中の体重増加抑制、喫煙等が影響していると考えられます。低出生体重児は神経学的・身体的合併症の他、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいといわれています。

妊娠期の母体の健康は、胎児にとって非常に重要であり、その健康のためには母親本人の意識に加えて、家族の意識も重要です。

妊娠期の達成目標指標

両親学級参加者の増加 (70.8% 増加) 親と子

妊婦喫煙率の減少 (8.9% 減少) 親と子

低出生体重児出生率の減少 (9.7% 減少) 親と子

(2) 乳幼児期【0～5歳】

生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身につけ、親の愛情と人との信頼の中で、意欲をもち周囲の環境と関わることで、心と体が相互に密接に関連しあいながら社会性や認知的な発達も促され、総合的に発達していく時期です。そしてこの時期は生涯にわたる歯科保健行動の基盤が形成され、乳歯咬合の完成期を迎えます。3歳児のむし歯状況の改善は乳幼児の健全な育成のために重要です。

健やかな発育・発達とより良い生活習慣の形成は、乳幼児期や学齢期の健康だけでなく、生涯を通じた健康につながります。

子ども自身が健康づくりに取り組むことは難しいため、保護者への様々な情報提供や意識啓発が重要です。また、親自身の健康意識が低く生活習慣が乱れると、子どもの発育・習慣形成へも影響することも含めて、親と子が共に健やかな生活習慣を形成できるような支援が必要です。

乳幼児期の達成目標指標

毎朝朝食を食べる3歳児の割合の増加(99.1% 100%) **栄養・食生活**

むし歯のない3歳児の割合の増加(80.5% 85%以上) **歯**

しっかり噛んで食べる3歳児の割合(57.5% 80%) **歯**

乳幼児健診受診率の増加 **親と子**

4か月(94.8% 100%)

3歳(91.9% 100%)

22時前に寝る3歳児の割合の増加(81.2% 100%) **親と子**

(3) 学齢期【6～14歳】

生涯にわたる健康づくりの基盤を形成し、心身ともに成長が図られる時期です。

20歳以上で習慣的に朝食を欠食している者は、「小学生の頃から」又は「中学、高校生の頃から始まった」と回答した割合が高いことから、この時期の習慣形成が後々の生活習慣に大きな影響を及ぼすことが考えられます。また、健康な運動習慣を有する子どもの割合の増加が、心身の健康の保持・増進や体力の向上につながります。

学校における保健教育においては、歯・口腔の健康づくりの観点、また、食育の観点からも、良好な食習慣など生活習慣の基礎を身につけることが求められます。

学齢期の子どもの健康状況や生活習慣の実態は学校単位で把握していることが多く、市全体としての傾向が分かりづらいというのが現状です。そのため、教育委員会や学校と協力し現状の把握と対応の検討が必要です。

学齢期の達成目標指標

毎日朝食を食べる小学生の割合の増加(92.6% 100%) **栄養・食生活**

毎日朝食を食べる中学生の割合の増加(88.4% 100%) **栄養・食生活**

12歳児の永久歯の1人平均むし歯数の減少(1本 1本未満) **歯**

現状の把握項目

小学生・中学生のやせ、肥満の割合

運動やスポーツを習慣的にしている小学生・中学生の割合

(4) 思春期【15～17歳】

この時期の身体は発達する過程にあるため、アルコールや喫煙による健康への影響が大きく、飲酒や喫煙が、成人後のアルコール依存症や喫煙継続につながる可能性が高くなります。タバコの有害性の啓発については、薬物とあわせて、中学・高校などで実施されています。未成年者による喫煙・飲酒をなくすために、今後ともなお一層、若年からの啓発が望まれます。

女子は、誤った認識や価値観によって、体重増加に過敏に反応し、必要な栄養がとれないなどのやせ傾向が起こっています。この時期に適正体重を維持し、しっかりと

した体をつくることは、必要なホルモンの分泌を促し、女性としての生殖機能が働くことができるとともに、骨・筋骨格系の発育を促し、将来の骨粗しょう症などの関節疾患による機能障害予防にもつながるため、重要です。

また、未成年の妊娠届出数が増加傾向にあることから、性についての正しい知識を身につけることも必要です。

運動については、行う者とそうでない者の差が大きくなることが考えられます。自分にあった運動を見つけ、それを継続することが重要になります。

思春期の達成目標指標

毎日朝食を食べる高校生の割合の増加（80.7% 90%）**栄養・食生活**

避妊方法を知っている高校生の割合の増加（57.1% 増加）**親と子**

(5) 青年期【18～39歳】

進学、就職等による環境変化のためにストレスが高くなることが予想される時期です。自分に合った運動を行うこと、十分な休養を取ること等ストレス解消方法を見つけることが必要となります。

また、親から独立し、自分の判断で行動することにより、生活習慣が乱れやすい時期です。夜型の生活リズムになることが多いため、早く起床できない等の理由で男女ともに朝食欠食者の割合が高くなっています。女性のやせの割合も高くなっています。女性のやせは低出生体重児の増加の一因でもあることから、男女ともに食生活の改善が必要です。

この時期は、結婚し家庭を持つ時期でもあるので、個人だけでなく家族の健康、特に子どもの健康を守り、育んでいく必要があります。

青年期の達成目標指標

20歳から29歳の女性のやせの割合を増やさない・減少（18.4% 18%以下）

栄養・食生活

19歳から39歳の人の毎日朝食を食べる人の割合の増加（68.8% 80%以上）

栄養・食生活

19歳から64歳の人の運動習慣者の割合の増加（男性 10.5%女性 9.3% 男性 15.5%女性 14.3%）**身体活動・運動**

睡眠によって休養が取れていない人の割合の減少（20% 18%以下）**こころ**

ストレスの解消方法を知り、実践している人の割合の増加（69.6% 70%以上）

こころ

身近なところに悩みを相談できる相手がいる人の割合の増加（81.5% 増加）

こころ

(6) 壮年期【40～64歳】

様々な社会的な責任が課せられるためストレスを受けやすく、時間的に余裕がなくなる時期でもあるため、自分の健康は後回しになり、睡眠不足、運動不足、食事内容の偏り等も起こりやすくなります。また、身体活動量の減少と基礎代謝の低下で、脂肪がつきやすくなり、また、若い頃からの生活習慣の積み重ねにより、生活習慣病にかかるリスクが高まります。

家族及び社会の中心的存在であるため、病気等で日常生活に支障をきたすようになることは家族及び社会の大きな損失となります。

各種健（検）診の受診結果で自分の体の状態を知り、自分にあった運動を継続させること、規則正しくバランスの取れた食生活の見直しなど、生活習慣を改善することが必要です。

身体機能の低下が見られる時期であり、将来の高齢期に向けて、自らの身体機能の状況を自覚し、高めていく生活スタイルを確保できるような支援が必要です。

壮年期の達成目標指標

がん検診受診率の向上（各がん検診現状値 1割増加）**健康管理**

特定健康診査受診率の向上（33.3% 60%以上）**健康管理**

特定健康診査メタボリックシンドローム該当者及び予備群該当者の割合の減少（28.4% 25%以下）**健康管理**

特定健康診査メタボリックシンドローム該当者及び予備群該当者の割合の減少（28.4% 25%以下）**健康管理**

HbA1c 5.2%以上の人の割合の減少（81.7% 73%以下）**健康管理**

喫煙者の減少（10.7% 10%以下）**健康管理**

40歳から69歳男性の肥満の割合の減少（27.7% 27%以下）**栄養・食生活**

40歳から69歳女性の肥満の割合の減少（18.9% 18%以下）**栄養・食生活**

19歳から64歳の運動習慣者の割合の増加（男性 10.5%、女性 9.3% 男性 23%以上、女性 19%以上）**身体活動・運動**

19歳から64歳の日常生活における平均1日歩数の最多回答の増加（男性 3000歩台、女性 3000歩台 4000歩台以上）**身体活動・運動**

睡眠によって休養が取れていない人の割合の減少（20% 18%以下）**こころ**

ストレスの解消方法を知り、実践している人の割合の増加（69.6% 70%以上）

こころ

身近なところに悩みを相談できる相手がいる人の割合の増加（81.5% 増加）

こころ

40歳の歯周疾患健診の受診率の増加（6.9% 15%以上）**歯**

60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合の増加（61.5% 67%以上）**歯**

(7) 高齢期【65歳以上】

この時期は、身体的機能の低下が顕著になると同時に、疾病や老化などの影響を受けて低栄養状態になる可能性も高いため、要介護状態にならないよう十分な注意が必要です。

今後、この時期の人口の割合が高くなることは確実です。他の時期と比べ、余暇時間が相対的に多いことから、運動又は余暇時間の過ごし方により認知機能低下を抑制したり、歯・口腔機能を良好に保ち、適正な栄養状態を確保することにより、健康寿命の延伸も期待できます。

高齢期の達成目標指標

B M I が 2 0 以下の高齢者の割合を増やさない・減少（17.1% 20%以下）

栄養・食生活

8 0 歳で 2 0 本以上自分の歯を有する人の割合の増加（40.8% 50%以上）歯