

## 1. 市民がめざす健康分野の取組

基本理念である「みんなが健康で元気なまち刈谷」を実現するには、市民の意識と行動の変容が重要です。

市民一人ひとりが、各健康分野の目標を意識し、自らの生活習慣を見直すとともに、心身の健康づくりのため、主体的な取組を心がけることが求められています。

健康分野	市民が心がけること
栄養・食生活	1日3回、バランスのとれた食事をしよう
身体活動・運動	週に1回でも運動する日をつくろう
休養・ こころの健康	適切なセルフケアでこころの健康を維持しよう
喫煙	禁煙に取り組もう
飲酒	健康に配慮した飲酒の仕方を知り、お酒と上手につき合おう
歯・口腔の健康	生涯、自分の歯で食べられるように、食後の歯みがきの習慣をつけよう
生活習慣病の 発症・重症化 予防	定期的に健診（検診）を受け、自分の身体の状態を知り、健康的な生活を送ろう

## 2. ライフコースアプローチを踏まえた具体的な取組例

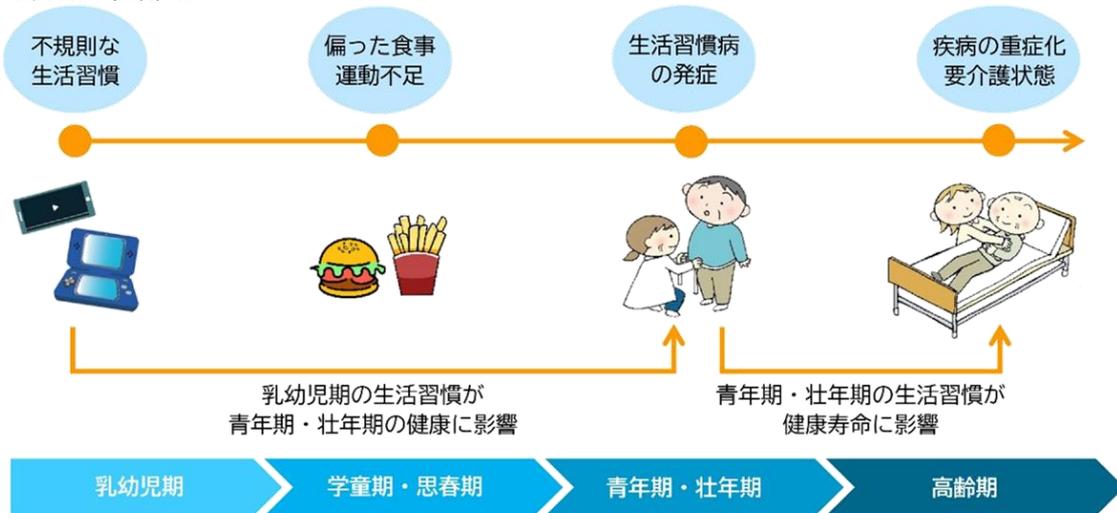
市民が主体的に健康づくりに取り組むにあたっては、ライフステージごとの健康課題に応じた取組を進めていく必要があります。加えて、27 ページで示したとおり、現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があり、また次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、一時的な視点だけでなく、生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れることも重要です。

### (1) ライフコースアプローチの考え方

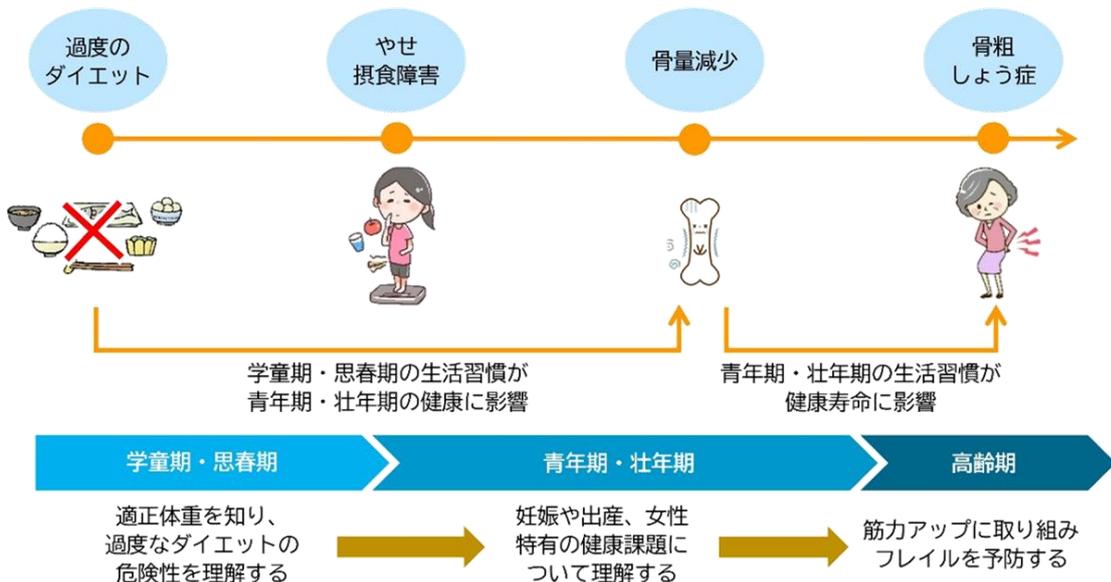
こどもの頃からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、高齢期に至るまで健康を保持するためには、幼少の頃からの取組が重要です。

女性については、若年層における健康課題の一つであるやせや、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するなど、女性特有の健康課題の解決を図ることが重要です。

#### ■乳幼児期～高齢期



#### ■女性



## (2) ライフコースアプローチを踏まえたライフステージごとの取組

健康課題は年齢によって変化していくため、各ライフステージに応じた健康づくりを行うことが重要です。

	胎児期	乳幼児期 (0~6歳)	学童・思春期 (7~17歳)
			
	母親の健康が胎児の健康につながります。心身ともに安心して出産できる環境を整える時期です。	親と家族とのコミュニケーションの中で心身が大きく発達し、生活習慣の基礎がつくられる重要な時期です。	身体的にも精神的にも大きく発達します。基本的な生活習慣を身につけることが大切な時期です。
栄養・食生活	○健康的な食習慣を身につけよう	○毎日朝食をとろう ○栄養バランスを考えた食事をしよう	○無理なダイエットはやめよう
身体活動・運動		○遊びを通じて親子で身体を動かそう	○授業以外でも身体を動かそう
休養・こころの健康	○睡眠を十分にとろう ○無理せず休もう ○不安や悩みは誰かに相談しよう	○午後9時までに寝かせよう ○親子でスキンシップをとろう	○夜ふかしをしない ○悩みごとを一人で抱えない
喫煙	○たばこは吸わない ○受動喫煙に気をつけよう		○たばこの健康への影響について学ぼう
飲酒	○妊娠期・授乳期はお酒を飲まない		○お酒の健康への影響について学ぼう ○お酒は飲まない
歯・口腔の健康	○よくかんで食べよう、食べたらずをみがこう ○かかりつけ医を持って定期的に歯科健診を受けよう	○仕上げみがきをしよう	
生活習慣病の発症・重症化予防	○早寝・早起きなど規則正しい生活リズムを身につけよう		

青年期（18～39歳）

壮年期（40～64歳）

高齢期（65歳以上）



就職や結婚などで、人生の節目を迎えます。生活環境が変化するため、自分の健康管理が大切な時期です。

社会的役割が大きく期待されます。生活習慣病にかかりやすくなるため、より一層健康への意識を高める時期です。

身体機能が徐々に低下し、様々な健康問題がでてくる時期です。定年後のセカンドライフとして、生きがいなどを見つけ、生活の質を高める時期です。

栄養・食生活	○1日3回、バランスのとれた食事をしよう		
		○塩分に気をつけよう	
	○無理なダイエットはやめよう	○肥満予防に取り組もう	○低栄養に気をつけよう
身体活動・運動	○運動不足に気をつけよう ○日頃から意識して身体を動かそう		○筋力アップでフレイルを予防しよう
休養・ こころの健康	○悩みごとを一人で抱えない		
	○睡眠を十分とろう ○自分なりのストレス解消法を見つけよう ○地域活動などに積極的に参加しよう		○人との交流を深めよう ○出かける機会を増やそう ○趣味や生きがいを見つけよう
喫煙	○たばこは吸わない ○喫煙者は禁煙に取り組もう ○受動喫煙に気をつけよう		
飲酒	○健康に配慮した飲酒量を知り、飲み過ぎないようにしよう ○飲酒をする場合は、週に1日以上休肝日をつくろう		
歯・口腔の健康	○よくかんで食べよう、食べたら歯をみがこう ○かかりつけ医を持って定期的に歯科健診を受けよう ○デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯周病を予防しよう		
		○オーラルフレイルを予防しよう	
生活習慣病の 発症・重症化 予防	○定期的に健康診査、がん検診を受けよう ○健診（検診）の結果をしっかりと確認し、必要な検査や治療を受けよう ○適切な生活習慣に努めよう		