

基本方針1．生涯を通じた健康づくりの推進 ～ライフコースアプローチと健康～

(1) 基本的な考え方

社会の一層の多様化や、人生100年時代の本格的な到来を踏まえると、胎児期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期といったライフステージごとに異なる健康課題に対しては、集団に加え個人の特性をより重視しつつ、それぞれに応じた健康づくりを行うことが重要になっています。

加えて、国の健康日本21（第三次）において、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等に影響を受けるとともに、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりであるライフコースアプローチの観点も取り入れることが重要とされています。

以上のことから、本計画においても、人生の各段階における健康課題の解決に向け、ライフコースアプローチの観点を踏まえた施策を展開していく必要があります。

(2) ライフコースアプローチの観点を踏まえた課題

ライフコースアプローチの観点を踏まえた課題は以下のようなものがあります。



(3) 取組の方向性と目標・指標

①幼少期における望ましい生活習慣の確立と継続

- 乳幼児期は、生活習慣の基礎づくりが行われる時期で、健康な身体とこころの基礎が形成されるため、望ましい食習慣や運動習慣の獲得、歯磨き習慣等、健康的な生活習慣の確立に向けた取組を推進します。
- 幼少期の生活習慣は保護者の生活習慣の影響を大きく受けるため、保護者に対する周知啓発を強化します。

②生活習慣病やフレイル^{※25}の予防に向けた取組の推進

- 生涯を通じて健康を実現できるよう、ホームページ等において健康に関する周知啓発を行います。
- 早期の段階からの生活習慣病予防の取組やフレイル予防の取組を推進します。

③女性の健康を支える取組の推進

- やせの問題や適切な体重管理、月経の基礎知識、更年期障害の症状等、女性特有の健康課題について周知啓発を行います。
- 女性特有の健康課題について健康教室等を実施し、女性の健康づくりを支援します。

《目標・指標と具体的な取組》

目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
健康であると感じている人を増やす	自分が健康であると思 う人の割合	40～64歳	75.5%	78.0%
【目標達成に向けた取組】 全体 ・ライフコースアプローチの考え方の周知啓発 ・企業等と連携した健康増進施策の推進 ・プレコンセプションケア^{※26}の推進のための周知啓発 こども ・望ましい生活習慣の周知啓発、指導 高齢者 ・フレイル予防、介護予防事業の推進 ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 女性 ・女性特有の健康課題に関する健康教室の実施 ・骨粗しょう症検診の受診機会の拡大 ・男女共同参画、女性の起業を応援する事業等の実施 ・やせの問題や月経の基礎知識等、女性の健康に関する教育				

※25 フレイル：健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。フレイルは、運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりする「身体的フレイル」、定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態の「精神・心理的フレイル」、加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる「社会的フレイル」の3つに分けられる。

※26 プレコンセプションケア：女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組のこと。