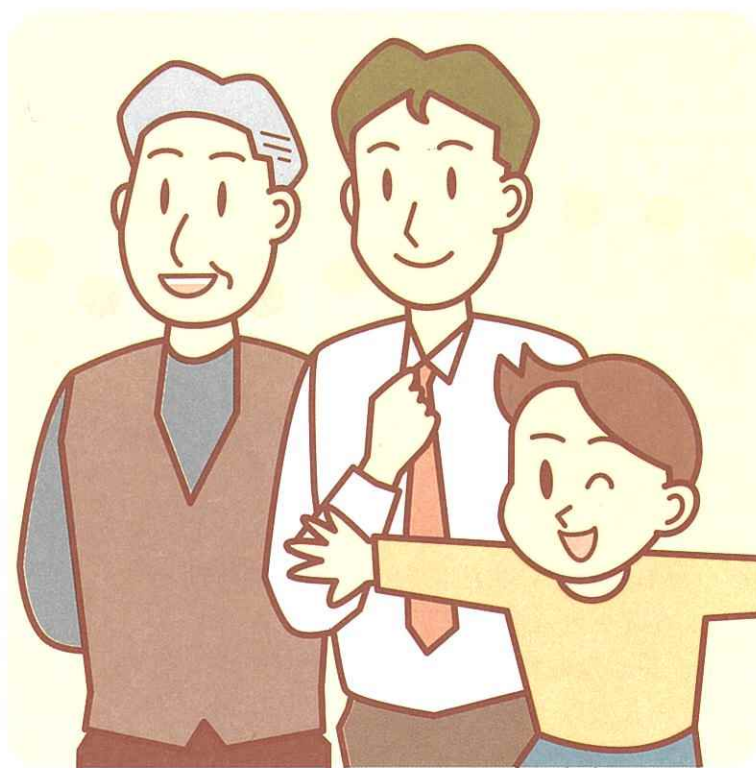


### 3 千葉県の健康目標

#### (4) ライフステージごとの 健康づくりの推進



## ライフステージごとの健康づくりの推進

### 生涯を通じた健康づくり

この計画は、県民一人ひとりが自ら行う健康づくりを支援するためのものです。そのために、生涯を通じた生活習慣の改善を目指しています。

人の一生は、子どもから大人へとといった身体的な状況や、就学・就職などの社会的な環境の変化によっていくつかの段階に分けられます。この段階をライフステージと呼びます。

それぞれのライフステージにおいては、多くの人に共通する問題があります。それらの問題にうまく対処することが次のライフステージでの健康づくりを容易にし、さらには生涯を通じての健康づくりにつながっていきます。ライフステージは連続しているので、一つのライフステージでの生き方によっては、それ以降の内容は大きく変わってきます。

ここでは、ライフステージを次の7段階に分けます。

- ①「幼年期」(育つ：0～4歳)  
家庭での心身の健康づくりへの取り組みが重要な時期です。
- ②「少年期」(学ぶ：5～14歳)  
生活習慣などが形成される時期です。
- ③「青年期」(巣立つ：15～24歳)  
子どもから大人へ移行する時期であり、壮年期以降の生活習慣の出発点となる時期です。
- ④「壮年期」(活動する：25～44歳)  
社会的には主軸となって働く一方、子育てなど極めて活動的で、充実した時期です。
- ⑤「中年期」(熟す：45～64歳)  
成熟を迎えるとともに新しい生活に向けた転換の時期です。
- ⑥「高齢期」(稔る：65～84歳)  
人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期です。
- ⑦「長寿期」(誇る：85歳以上)  
平均寿命を超えて、心豊かに過ごしていただく時期です。

## ライフステージごとの健康づくりの推進

### 1 幼年期（0～4歳）

#### (1) この時期の特徴

心身の発育や発達のもっとも著しい時期で、人格や習慣を形成する大切な時期です。親の考え方が健康観の形成に最も大きく影響します。死因では、不慮の事故による死亡が多くなっています。

#### (2) 健康づくりにおける問題点等

① 食生活のリズムが形成される大切な時期です。

離乳食は、食生活習慣づくりのスタートとなります。

② 3度の食事では、十分な栄養をとることができません。

この時期は、発育が盛んに行われるので多くの栄養を必要とします。おやつも大切な食事の一つです。質と量の配慮が大切になります。

③ 発達に応じた刺激と運動が必要な時期です。

親と子どものスキンシップが発達を刺激します。また、遊びや、自然とのふれあいが、運動機能や感覚器の発達をうながします。

④ 生活習慣の基礎は、家庭でつくられます。

食事、睡眠、排泄、清潔など、基本的な習慣は、家庭でつくられます。子どもの成長に合わせた生活習慣を育てていくことが必要になります。

⑤ 不慮の事故が多く起こる時期です。

不慮の事故のうち、大人の努力で防ぐことが可能な事故の多くは、家庭内でおきています。

たばこの誤飲はニコチン中毒の原因となるほか、2分の1本で致死量となる場合もあります。

特に、灰皿がわりに使用する水入りジュース缶は誤飲の可能性が高く、大変危険です。

⑥ むし歯の予防と口腔機能の発達を促す重要な時期です。

噛む機能を習得するなど口腔機能が発達育成する重要な時期です。

幼児のむし歯は、食べ物の嗜好や顎の発達の阻害につながり、永久歯列の歯列不正を引き起こす等、成人の歯科保健にも重要に関わります。

幼児のむし歯は減少傾向にあり、平成11年度の3歳児のむし歯有病者率及び一人平均むし歯数は、39.9%、1.77本で全国中位です。

#### (3) 健康づくりのポイント

① 一日の生活リズムをつけましょう。

朝・昼・夕の食事やおやつを規則正しくとりましょう。

幼児のおやつは、食事の一部と考え、牛乳・乳製品や果物等を取り入れましょう。

② 薄味の習慣をつけましょう。

この時期は、味覚形成が養われる大事な時期ですから、離乳食などの味つけは薄味にしましょう。

③ 親子のスキンシップを大切にしましょう。

スキンシップは親と子の心の結びつきを強くして情緒・性格・言語など人間として基本的な精神機能が育ちます。

④ 不慮の事故防止をしましょう。

たばこの吸い殻等を子どもの手の届かないところに置くようにし、家庭内外の危険な場所に注意しましょう。

⑤ むし歯の予防と口腔機能の発達を促しましょう。

むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布を受けましょう。

千葉県の農水産物を利用して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

むし歯の予防にフッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう。

## ライフステージごとの健康づくりの推進

### 2 少年期（5～14歳）

#### (1) この時期の特徴

体の成長が進み、基礎体力が身につく時期です。また、社会参加への準備段階で、精神神経機能が発達し、生活習慣が固まる時期です。

死因では幼年期と同様、不慮の事故が目立ちます。

#### (2) 健康づくりにおける問題点等

##### ① 食事の内容に偏りがあったり、食習慣に問題のある子どもが増えています。

野菜の摂取量が不足しています。

動物性脂肪や単純糖質の取りすぎに注意しましょう。

中学生の朝食欠食率は6%と高くなっています。

##### ② 体力や運動能力が低下している子どもが増えています。

塾通い等により遊び時間が減る中で、室内での遊びが多くなっていること等が影響しているといわれています。

##### ③ 夜更かしで、睡眠時間の不足する子どもが増えています。

テレビやテレビゲームなどで夜更かしの習慣が定着し、睡眠不足や生活のリズムが崩れている子どもが見られます。

##### ④ たばこへの興味が芽生える時期です。

親など周囲の大人に喫煙習慣があると、子どもは喫煙の健康への影響に関する知識がないまま大人のまねをする可能性があります。

未成年の喫煙は、「未成年喫煙禁止法」によって禁止されているにもかかわらず、子どもにも大人にも十分認識されていないようです。

##### ⑤ 問題解決能力の不足により、対人関係のトラブルを起こし、攻撃的行動を起こしやすい子供が増えています。

学校生活など集団生活や人間関係に適応できず、ストレスを感じている子どもが増えています。

##### ⑥ 永久歯のむし歯と歯肉の炎症が増加する時期です。

この時期は、5歳頃から噛み合わせの中心となる第一大臼歯などの永久歯が萌出する重要な時期ですが、むし歯にかかり易く多発します。

また、噛み合わせの異常等が明らかになるとともに、歯肉炎が発生してきます。

歯肉に炎症の所見がない者が9歳以下では、75.0%に対し、10～19歳では60.6%と減少しています。

12歳児の一人平均むし歯数は減少傾向が続き、平成11年度は2.96本になりました。

(3) 健康づくりのポイント

- ① 家族そろって、楽しい食事をとりましょう。
- ② 食事は、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう。  
学校給食を参考にして望ましい食事のあり方を考えましょう。
- ③ 1日のスタートは朝食から始まります。  
朝食は必ず食べるようにしましょう。
- ④ 事故に気をつけ、友達や家族と一緒に、楽しく遊び、運動しましょう。
- ⑤ 運動部活動や地域クラブ活動で運動習慣を身につけましょう。  
部活動等に参加しない場合でも、外遊びの時間を増やしたり、自分の興味や体力に合わせた軽スポーツやレクリエーション活動等を継続的に行ったりする等、この時期から運動習慣を身につけていくことが必要です。
- ⑥ 規則正しい生活習慣を確立し、十分な睡眠を取りましょう。
- ⑦ 子ども達が興味本位でたばこに手を出さないように見守りましょう。  
大人のたばこに対する姿勢や回りの環境の改善に努めましょう。  
子どもと一緒にタバコと健康について考える機会をもちましょう。
- ⑧ 嫌なことは一人で悩まないで、誰かに相談しましょう。
- ⑨ 永久歯のむし歯と歯肉炎を予防しましょう。  
むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布を受けましょう。  
間食の回数を減らしましょう。  
千葉県産の農水産物を利用して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。  
むし歯の予防にフッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。  
歯間部清掃用器具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使って歯と歯ぐきの手入れをしましょう。  
定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去を受けましょう。  
自己管理（セルフケア）能力を身につけましょう。

## ライフステージごとの健康づくりの推進

### 3 青年期（15～24歳）

#### (1) この時期の特徴

身体的には生殖機能が完成し、子どもから大人へ移行する時期です。就職等により生活環境が大きく変化し、大人としての生活習慣を身につけます。壮年期以降の生活の出発点として重要な時期に当たります。

心身ともに不安定な時期であり、この時期の死亡原因では男女ともに自殺、男性では不慮の事故が多くなっています。

#### (2) 健康づくりにおける問題点等

##### ① 生活習慣が乱れ、食事内容が偏りがちです。

社会の中で過ごす時間が増えるにつれ、生活習慣の乱れが生じます。また、女性ではやせが多くなっています。15～19歳で18.5%、20歳代で32.6%がやせています。極端な「やせ」がもたらす健康への悪影響を理解しましょう。

朝食を欠食する人は、15～19歳の男性で18.8%、女性で10.8%、20歳代の男性で20.6%、女性で10.8%と多く見られます。

##### ② 運動不足になりやすい時期です。

学生生活から社会人生活に移行し、職種によっては身体を動かす機会が少なくなります。特に20歳代の男性では、他の世代に比べ運動習慣のある人の割合は最低です。

今現在、体力・筋力に自信があっても、運動習慣が無くなれば体力・筋力とも徐々に衰えていきます。自ら積極的に運動する意識や努力が必要です。

##### ③ 心身ともに不安定な時期です。

親からの精神的な独立欲求、第2次性徴の現れ、異性への興味、学業についての悩みなどで不安定になりやすくなります。自己確立の過程で葛藤や失敗が現れ、神経症などが出現する時期です。

15～24歳の自殺者は、平成10年度では男性が56人、女性が26人となり、男性が女性を上回っています。

##### ④ 喫煙が習慣になりやすい時期です。

喫煙がおよぼす健康影響を正確に理解しましょう。

成長途中にある分裂が盛んな細胞は、タバコの有害物質に攻撃されると特に傷つきやすいことが判っています。

たばこの害や怖さを認識しないでファッションとして、また粋がって吸い始めるなど、軽い気持ちで喫煙を始めてしまうことが多く、常習化してしまう年代です。

##### ⑤ 飲酒が習慣になりやすい時期です。

多量飲酒が肝臓病など健康に及ぼす影響を理解しましょう。

20～24歳でお酒を飲まない人の割合は71.8%ですが、週6～7日飲む人が1.4%います。

⑥ 歯科保健に対し関心が薄い時期です。

20～24歳では、歯科医院等で歯石・歯の汚れの除去の経験者が31.5%、歯の健康診査の受診経験者が32.4%と他の年代より少なくなっています。

壮年期以降の歯周病を予防するため、定期的な検診・歯石除去・歯面清掃等が必要ですが、この年代では症状が目立たないため歯の健康に対する関心が薄い人が多くなっています。

⑦ 女性は、身体的変化を伴いやすい時期です。

生物学的にも成熟する時期であり、生殖能力が完成する時期です。

⑧ 性感染症が増加する時期です。

性感染症が、10歳代半ばから20歳代にかけて増加しています。

AIDS（エイズ・後天性免疫不全症候群）についても20歳代以下の感染者が増加しているほか、子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染が増加しています。

⑨ 薬物の誘惑に注意が必要です。

麻薬・覚せい剤等法律で厳しく規制されている薬物の乱用が、広がっています。

薬物を乱用すると、身体や精神に障害をきたし、禁断症状に苦しんだり、幻想や妄想が起きたりする等の症状になり、やめようとしても自分でやめられなくなります。

やめても、覚せい剤では、ストレスや飲酒などの小さなきっかけで幻想や妄想などの精神障害が発現することがあります。

⑩ 20歳未満における人工妊娠中絶が増えています。

不確実な避妊等による望まない妊娠・望まれない妊娠のために20歳未満の人工妊娠中絶が平成7年から平成11年までの間に約2倍に増えています。

(3) 健康づくりのポイント

① 食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはやめましょう。

貧血や高齢期に発症する骨粗鬆症を予防するため、この時期から鉄分やカルシウムを十分に含んだバランスの取れた食事、適度な運動により健康な骨づくりを目指しましょう。

② カルシウム摂取を心がけましょう。

骨粗鬆症の防止のため、乳製品や小魚などカルシウムに富む食品を積極的に摂取しましょう。

③ 日常生活の中で自分の体力・生活環境に応じた運動を続けるように心がけましょう。

エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を歩くようにしたり、歩くときは早足で歩くようにしましょう。

④ 学業や仕事だけでなく、趣味やボランティア活動にも積極的に取り組み、人間関係の幅を広げましょう。



新しいことに挑戦したり、新しい人との出会いを大切にして、知識や教養の幅を広げましょう。

⑤ 未成年での喫煙は絶対にやめましょう。

一時の興味で始めたたばこが、これからの長い人生の大きなウイークポイントになってのしかかって来ないように、たばこの正確な知識を身につけられる環境づくりと周りの大人の配慮が必要です。

⑥ 節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

未成年での飲酒は絶対やめましょう。

お酒を飲まない人に対して、無理に飲むことを勧めないようにしましょう。

お酒のいっき飲みは急性アルコール中毒になるので危険です。

⑦ むし歯と歯肉炎を予防しましょう。

歯間部清掃用器具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使って歯と歯ぐきの手入れをしましょう。

定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去を受けましょう。

むし歯の予防にフッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

自己管理（セルフケア）能力を身につけましょう。

⑧ AIDSを含めた性感染症の予防知識を得ましょう。

性感染症は、一人一人が注意深く行動することにより、その予防が可能な疾患です。

特に、性感染症の予防方法としてのコンドーム使用の重要性や検査や医療の積極的な受診による早期発見・早期治療の重要性について知識を得ましょう。

⑨ 薬物の不正な使用は絶対にやめましょう。

薬物乱用の有害性、危険性についての正しい知識を持ちましょう。

「疲れがとれるクスリ」「やせるクスリ」などの誘惑にのって使わないようにしましょう。

インターネットや携帯電話での誘惑に注意しましょう。

法律で規制されている薬物の不正使用は厳しく罰せられます。

⑩ 望まれない妊娠・望まない妊娠をしないよう確実な避妊方法を使いましょう。

双方が正しい避妊方法についての知識を取得し、必ず避妊を実践し、心身に大きな影響を与える人工妊娠中絶を防ぎましょう。