

## 第2章 計画の推進

### 第1節 ライフステージ別の取り組み

ライフステージとは、人生の節目となる各段階（年代）のことをいいます。それぞれのステージの特徴に対応した健康課題があるため、本計画では、年齢別の6区分に妊娠（胎児）期を追加した7区分とし、主に生活習慣病予防の視点から健康づくりの目標を設定します。

市民は自らのステージに応じて、健康づくりに取り組むことが望まれます。

個人の生活習慣は長年かけて形成されるため、できるだけ人生の早期の段階で、健康によい生活習慣を築くことが重要です。健康に悪い影響を及ぼす生活習慣は、できるだけ早い時期に意識して軌道修正し、健康な生活習慣に変えるよう努力することが必要です。

#### 1. ライフステージ別の目標

ライフステージ	主な目標
妊娠（胎児）期	運動・食習慣をはじめ健康な生活習慣をつくり、心身共に安心して出産できるよう支援する
乳幼児期 （0～5歳）	健康な家庭環境をつくり、子どもの基本的な生活リズムを育成する
学童期 （6～12歳）	児童自ら望ましい生活リズムと運動・食習慣の基礎をつくれるように、家庭・学校・地域で支援する
思春期 （13～19歳）	生涯にわたって継続できるような自立的で健康なライフスタイルをつくる
成人期 （20～39歳）	運動・食習慣をはじめ健康な生活習慣をつくり、適切なストレス解消方法を身につける
壮年期 （40～64歳）	意識して生活習慣病を予防し、快適なライフスタイルを築く
高齢期 （65歳以上）	健康な生活習慣で、生活機能の低下を防止し、いきいきとした生活を楽しむ

## 2. 妊娠（胎児）期

### （1）テーマ別目標

目標：運動・食習慣をはじめ健康な生活習慣をつくり、心身共に安心して出産できるよう支援する

- ・運動不足や過食・偏食は肥満や高血圧につながり、妊娠高血圧症候群のリスクを高めるため、妊娠期における運動方法や正しい食生活を啓発します。
- ・出産や育児に関して不安を抱える母親の不安解消に努めます。

### （2）市民の行動目標

テーマ	主な目標	行動目標
栄養・食生活	「食事」の量や内容をコントロールして食べましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を維持することのできる食事量を知り、実践しましょう。</li> <li>・朝・昼・夕3食の定期的な食事の習慣をつけましょう。</li> </ul>
身体活動・運動	運動不足にならないように注意しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期における運動を学び、楽しみながら運動習慣を身につけていきましょう。</li> </ul>
休養・こころの健康	自分にあったストレス解消法を見つけましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠・休養を十分にとりましょう。</li> <li>・家族で積極的な会話を持ちましょう。</li> <li>・不安や悩みは自分だけで抱え込まず、相談相手を持ちましょう。公共の相談機関も活用しましょう。</li> <li>・自分にあったストレス解消法を見つけましょう。</li> </ul>
飲酒・喫煙	禁酒・禁煙に努めましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胎児への害を理解し、禁酒に努めましょう。</li> <li>・胎児への害を理解し、禁煙に努めましょう。</li> </ul>
歯・口腔の健康	定期的な歯科検診を受けて、歯周病を予防しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病について関心を持ち、正しい歯磨き法などを身につけましょう。</li> <li>・かかりつけ歯科医師をもち、定期的な歯科検診を受けましょう。</li> </ul>
健康管理	妊婦健康診査を受けましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健康診査を受けましょう。</li> <li>・規則的な生活リズムを身につけましょう。</li> </ul>

### 3. 乳幼児期（0～5歳）

#### （1）ライフステージ別目標

目標：健康な家庭環境をつくり、子どもの基本的な生活リズムを育成する

- ・食事、睡眠、歯磨きなどの基本的な生活習慣を確立し、親子の信頼関係を育む大切な時期です。発達に応じた遊びや運動、親子のスキンシップにより健やかに心と体を育みます。
- ・乳幼児の成長にとって、保護者の役割の重要性を認識するとともに、健康に対する正しい知識を持つようにします。

#### （2）町民の行動目標

テーマ	主な目標	行動目標
栄養・食生活	健康な規則正しい食習慣を身につけましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。</li> <li>・間食の内容やとり方に注意しましょう。</li> </ul>
身体活動・運動	たくさん遊びましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子でスキンシップを大事にして、大いに遊びましょう。</li> <li>・発達に応じた遊び、運動を行い、色々な体験をしましょう。</li> </ul>
休養・こころの健康	楽しく子育てしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠の大切さを知り、夜型の生活を控えましょう。</li> <li>・子どもの話に耳を傾けましょう。</li> <li>・悩みや不安を一人で抱え込まず、相談しましょう。</li> <li>・感情的に叱るのはやめましょう。</li> </ul>
飲酒・喫煙	子どものまわりで「たばこ」を吸わないようにしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの近くでたばこを吸わないようにしましょう。</li> <li>・家庭等で禁煙・分煙に努めましょう。</li> <li>・子どもにアルコールを飲ませたり、なめさせたりしないようにしましょう。</li> </ul>
歯・口腔の健康	むし歯予防をはじめましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨きの習慣を身につけ、歯にフッ素塗布等をしましょう。</li> <li>・仕上げ歯磨きをしましょう。</li> </ul>
健康管理	乳幼児の健康診査を受けましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すこやかな発達を確認するため乳幼児健康診査を受けましょう。</li> <li>・かかりつけ医を持つようにしましょう。</li> <li>・予防接種を受けましょう。</li> <li>・規則的な生活リズムを身につけましょう。</li> </ul>

## 4. 学童期（6～12歳）

### （1）ライフステージ別目標

目標：児童自ら望ましい生活リズムと運動・食習慣の基礎をつくれるように、家庭・学校・地域で支援する

- ・早寝、早起きや歯磨きの習慣など基本的な生活習慣を身につけるとともに、食生活、運動、遊びなどを通してこころと体の基礎をつくる時期です。また、命の大切さ、正しい性の知識を身につけ、家族以外の人との関係をつくっていく時期です。
- ・健康な生活習慣や運動習慣は、子どもみずから自分の生活にとって、気持ちの良いものという実感を持てるようにすることが重要です。

### （2）町民の行動目標

テーマ	主な目標	行動目標
栄養・食生活	朝食をしっかりと食べて学校に行きましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族そろって楽しく栄養バランスのとれた食事をしましょう。</li> <li>・間食のとり方や内容に注意しましょう。</li> </ul>
身体活動・運動	「運動」や「遊び」を通して体をたくさん動かしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家事の手伝い、運動、遊びなどを通して、元気に明るく体を動かす楽しさを身につけましょう。</li> <li>・友人と外遊びやスポーツをし、こころと身体を育てましょう。</li> </ul>
休養・こころの健康	「生きる力」や「命の大切さ」を学びましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠の大切さを知り、適正な睡眠時間を取りましょう。</li> <li>・親子ともに性（命の誕生）について学びましょう。</li> <li>・悩みや不安は抱え込まず、スクールカウンセラーや親に相談しましょう。</li> <li>・自分の気持ちを伝えることや、相手を認め思いやることができる子になりましょう。</li> </ul>
飲酒・喫煙	「アルコール」や「たばこ」は子どもの近くに置かないようにしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの近くでたばこを吸わないようにしましょう。</li> <li>・家庭等で禁煙・分煙に努めましょう。</li> <li>・アルコールやたばこなどの健康への害を知り、口にしないようにしましょう。</li> </ul>
歯・口腔の健康	歯磨きは、磨き残しがないようにしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日、食後に歯を磨く習慣を身につけましょう。</li> <li>・乳歯と永久歯が混ざっているため、工夫してしっかりていねいに磨きましょう。</li> </ul>
健康管理	学校の健康診査を受けて、健康チェックをしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校の健康診査を受けて、自分の健康状態を知りましょう。</li> <li>・適正な体重を知りましょう。</li> <li>・規則的な生活リズムを身につけましょう。</li> <li>・テレビ・ゲーム等は使用時間を制限しましょう。</li> <li>・帰宅時の手洗い・うがいをしましょう。</li> </ul>

## 5. 思春期（13～19歳）

### （1）ライフステージ別目標

目標：生涯にわたって継続できるような自立的で健康なライフスタイルをつくる

- ・思春期は、自我にめざめ、学童期からの生活習慣をもとに、自分なりのライフスタイルを自立的に形成していく時期です。
- ・命の大切さ、正しい性の知識を身につけるなど自分を大事にするという気持ちを持つとともに、友人関係など様々な人間関係を学び、社会に出るための準備をする時期です。

### （2）市民の行動目標

テーマ	主な目標	行動目標
栄養・食生活	栄養バランスを考えた食事をとりましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族そろって楽しく栄養バランスのとれた食事をしましょう。</li> <li>・間食のとり方や内容に注意しましょう。</li> </ul>
身体活動・運動	「運動」で、健康なところと身体をつくりましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあった運動を見つけ、楽しみながら運動習慣を身につけていきましょう。</li> </ul>
休養・こころの健康	「こころ」の安定を保つ方法を知りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校、友人、自分の事などで悩んだら、一人で悩まず、相談相手を見つけましょう。</li> <li>・正しい性の倫理観や感染症に対する知識を学び、安易な性行動は避けましょう。</li> </ul>
飲酒・喫煙	「たばこ」は吸わない、「アルコール」は飲まないようにしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの近くでたばこを吸わないようにしましょう。（保護者）</li> <li>・家庭等での禁煙・分煙に努めましょう。（保護者）</li> <li>・アルコール、たばこなどの健康への害を知り、口にしないようにしましょう。</li> <li>・喫煙、飲酒を勧められても、断る勇気を持ちましょう。</li> </ul>
歯・口腔の健康	「歯肉」にも気を配りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日食後に歯を磨く習慣を身につけましょう。</li> <li>・ていねいに歯磨きをして、口の中を観察し歯肉の状態にも気を配りましょう。</li> </ul>
健康管理	自分の健康は自分で管理しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校健診や職場健診を受けて、自分の健康は自分で管理できるように心がけましょう。</li> <li>・適正な体重を知り、無理なダイエットをしないようにしましょう。</li> <li>・夜型の生活を控え、規則的な生活を心がけましょう。</li> <li>・テレビ・ゲーム等は使用時間を制限し、パソコンや携帯電話等は家庭のルールをつくりましょう。</li> </ul>

## 6. 成人期（20～39歳）

### （1）ライフステージ別目標

目標：運動・食習慣をはじめ健康な生活習慣をつくり、適切なストレス解消方法を身につける

- ・これまでの生活習慣をあらためて見直し、より望ましい健康な生活習慣づくりをすすめる時期です。
- ・「1に運動、2に食事、しっかり禁煙」を念頭において、肥満抑制など生活習慣病を予防するライフスタイルを形成していきます。

### （2）市民の行動目標

テーマ	主な目標	行動目標
栄養・食生活	「食事」の量や内容をコントロールして食べましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を維持することのできる食事量を知り、実践しましょう。</li> <li>・朝・昼・夕3食の定期的な食事の習慣をつけましょう。</li> </ul>
身体活動・運動	意識して「体」を動かしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあった運動を見つけ、楽しみながら運動習慣を身につけていきましょう。</li> <li>・生活の中に運動を取り入れて、意識して体を動かしましょう。</li> </ul>
休養・こころの健康	自分にあったストレス解消法を見つけましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠・休養を十分とりましょう。</li> <li>・家族で積極的な会話を持ちましょう。</li> <li>・不安や悩みは自分だけで抱え込まず、相談相手を持ちましょう。公共の相談機関も活用しましょう。</li> <li>・自分にあったストレス解消法を見つけましょう。</li> </ul>
飲酒・喫煙	喫煙の健康への害を理解し、適度な飲酒量を守りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙の健康への害を理解し、喫煙しないようにしましょう。</li> <li>・禁煙に努め、子どもや妊婦の近くで喫煙しないようにしましょう。</li> <li>・適度な飲酒量を知り、大量飲酒を控えましょう。</li> </ul>
歯・口腔の健康	定期的な歯科検診を受けて、歯周病を予防しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病について関心を持ち、正しい歯磨き法などを身につけましょう。</li> <li>・かかりつけ歯科医師をもち、定期的な歯科検診を受けましょう。</li> </ul>
健康管理	毎年、健康診査を受けましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1回は健康診査を受けて、自分の体の状態を確認し、生活習慣を見直しましょう。</li> <li>・適正な体重を知り、維持管理に努めましょう。</li> <li>・メタボリックシンドロームに関心を持ち、理解しましょう。</li> <li>・定期的に血圧を測定しましょう。</li> </ul>

## 7. 壮年期（40～64歳）

### （1）ライフステージ別目標

目標：意識して生活習慣病を予防し、快適なライフスタイルを築く

- ・これまでに形成されてきた生活習慣の違いが、人により、健康の面でも表面化してきます。特に、生活習慣病や疾病予防、早期発見が重要な時期です。
- ・意識して肥満抑制などメタボリックシンドローム対策を自覚的にすすめ、健康な生活習慣で快適なライフスタイルを築きます。

### （2）市民の行動目標

テーマ	主な目標	行動目標
栄養・食生活	栄養バランスのある食事をしっかり食べましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を維持し、適度な食事をとりましょう。</li> <li>・脂肪の多い食品や塩分を控え、薄味に心がけましょう。</li> <li>・野菜をしっかり食べましょう。</li> </ul>
身体活動・運動	自分にあった運動習慣を身につけましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあった運動を見つけ、楽しみながら運動習慣を身につけていきましょう。</li> <li>・生活の中で意識して体を動かし、歩数を増やしましょう。</li> </ul>
休養・こころの健康	自分にあったストレス解消法を見つけましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠・休養を十分とりましょう。</li> <li>・休暇や余暇などを利用して、上手に気持ちを切り替え、ストレスを溜めないようにしましょう。</li> <li>・不安や悩みは自分だけで抱え込まず、相談相手を持ちましょう。公共の相談機関も活用しましょう。</li> </ul>
飲酒・喫煙	喫煙の健康への害を理解し、適度な飲酒量を守りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙の健康への害を理解し、喫煙しないようにしましょう。</li> <li>・禁煙に努め、子どもや妊婦の近くで喫煙しないようにしましょう。</li> <li>・適度な飲酒量を知り、休肝日を設けましょう。</li> </ul>
歯・口腔の健康	定期的に歯科検診を受けて、6424※を目指しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。</li> <li>・毎食後、しっかり歯磨きをしましょう。</li> <li>・デンタルフロスや歯間ブラシで、ていねいに歯垢をとりましょう。</li> </ul>
健康管理	毎年、健康診査を受けるなど健康管理に気を使いましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1回は健康診査を受けて、自分の体の状態を確認し、生活習慣を見直しましょう。</li> <li>・精密検査が必要と言われたら必ず受診しましょう。</li> <li>・適正な体重を知り、維持管理に努めましょう。</li> <li>・メタボリックシンドロームに関心を持ち、予防しましょう。</li> <li>・定期的に血圧を測定しましょう。</li> </ul>

※「6424」（ロクヨンニイヨン・むし歯にしない）：自分の歯を64歳で24本以上保つ（「健康いばらき21」の目標）。

## 8. 高齢期（65歳以上）

### （1）ライフステージ別目標

目標：健康な生活習慣で、生活機能の低下を防止し、いきいきとした生活を楽しむ

- ・若い時期よりも身体機能が低下し、健康状態が気になりますが、健康な生活習慣により、生きがい活動を楽しむ時期です。
- ・生活習慣病の進行を防止するとともに、要支援・要介護の状態にならないように、自分の健康や体力に対応した適切な運動習慣づくりが重要です。

### （2）町民の行動目標

テーマ	主な目標	行動目標
栄養・食生活	いろいろなものをバランスよく食べましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろなものを、バランスよく食べましょう。</li> <li>・カルシウムは意識してとりましょう。</li> <li>・塩分を控え、薄味を心がけましょう。</li> </ul>
身体活動・運動	体力を維持し、転倒を予防しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で、体力に応じてできるだけ体を動かしましょう。</li> <li>・歩くことを日常の習慣にしましょう。</li> </ul>
休養・こころの健康	社会との「交流」を保ちましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に地域活動や趣味を持ち、人との交流を持ちましょう。</li> <li>・不安や悩みは自分だけで抱え込まず、相談相手を持ちましょう。公共の相談機関も活用しましょう。</li> </ul>
飲酒・喫煙	喫煙の健康への害を理解し、適度な飲酒量を守りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙の健康への害を理解し、喫煙しないようにしましょう。</li> <li>・禁煙に努め、子どもや妊婦の近くで喫煙しないようにしましょう。</li> <li>・適度な飲酒量を知り、休肝日を設けましょう。</li> </ul>
歯・口腔の健康	定期的に歯科検診を受けて、8020 <sup>*</sup> を目指しましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医師を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。</li> <li>・毎食後、しっかり歯磨きをしましょう。</li> <li>・デンタルフロスや歯間ブラシで、ていねいに歯垢をとりましょう。</li> </ul>
健康管理	かかりつけ医師を持ち、健康管理を心がけましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1回は健康診査を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。</li> <li>・身近なかかりつけ医を持ち、普段から健康状態をチェックしましょう。</li> <li>・定期的に血圧を測定しましょう。</li> </ul>

※「8020」（ハチマルニイマル運動）：自分の歯を80歳で20本以上保つ運動（「健康日本21」の目標）。



## 第2節 計画の推進

### 1. 推進体制

本計画の推進体制は次のとおりとします。

#### (1) 境町健康づくり推進協議会

本町の健康づくり推進に関わる各種団体の代表、町民、事業者、学識経験者、行政機関等で構成する「境町健康づくり推進協議会」により、本計画の進捗状況の評価及び計画推進に必要な事項の審議を行い、関係機関等への意見・提言を行います。

#### (2) 計画推進ワーキングチームの設置

境町関係各課の担当者による「計画推進ワーキングチーム」を設置して、本計画の進捗状況に関する調査・研究を行い、「推進協議会」に必要な資料提供及び意見・提言を行います。

#### (3) 事務局担当

「健康づくり推進協議会」及び「計画推進ワーキングチーム」の事務局は健康推進課が担当します。

### 2. 計画の評価

本計画の事業進捗状況の管理及び計画の評価は次のとおり行います。

#### (1) 事業進捗状況の管理

年1回程度、主に数値項目により、事業の達成状況について事業担当課による進捗状況の管理・評価を行います。

#### (2) 計画の評価

本計画の計画期間中、中途の年度及び最終年度等において、「計画推進ワーキングチーム」の検討を経て、「健康づくり推進協議会」が計画全体の評価を行います。

評価指標は、事業担当課の進捗状況の管理・評価及び成果指標（設定目標への到達状況）、町民アンケート結果等を主な指標とします。