

第7章 重点的に取り組む内容

健康日本2 1（第三次）では、ライフコースアプローチ（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）について取り組みを進めています。当中間評価においても、第2章に記載した課題と重点的に取り組む内容について、ライフコースアプローチの視点より取り組みの方向性をまとめました。

各ライフステージでの取り組みが将来の健康づくりにつながることを意識し、各課で共有・連携し効果的な取り組みとなることを目指します。

ライフ ステージ	生活習慣から見える傾向	生活習慣改善に向けた	
		取り組みの方向性	取り組み例
胎児期 (妊娠期)	【適正体重】 女性のやせの割合が高い	妊娠中を健康に過ごす。 妊婦に対して、適正な体重維持について、広く啓発、個別指導。	妊婦相談・訪問 マタニティクッキング
乳幼児期			離乳食教室 ヘルシーおやつ教室 乳幼児健診・相談 給食だより
学童期	【栄養】 朝食を毎日食べている子ども割合が減少傾向 【運動】 他ライフステージと比べ取り組んでいる人の割合が高い		スポーツ推進委員派遣 夏休み親子クッキング 食育だざいふ給食だより
青壮年期	【適正体重】 ・男性は肥満、 19～49歳の女性はやせが多い 【栄養】 ・バランスのよい食事をしている割合が低い ・野菜摂取及び減塩への取り組み割合は低い 【運動】 ・取り組んでいる割合が最も低い 【飲酒】 ・男性：飲酒量は30歳代が最も高い ・女性：飲酒量は40歳代、飲酒頻度は50歳代が最も割合が高い	・様々な理由で忙しい年代であり、個別性が求められる。生活状況に応じた改善方法を個別に提案。 ・運動習慣、飲酒量に関する先のライフステージの傾向も踏まえた（【飲酒】男性は、高齢期に向け飲酒を習慣化する傾向がある等）、正しい生活習慣を啓発。	健康栄養相談 健診結果説明会 夏野菜/冬野菜を使った料理教室 お腹すっきり料理教室
老年期	【適正体重】 ・やせの割合が高い（特に女性） 【栄養】 ・野菜摂取・減塩に取り組む割合は、高い。 【運動】 ・比較的取り組んでいる人の割合が多い。 【飲酒】 ・男性：毎日飲酒している者が70歳代で最も多い。	疾患の重症化、加齢に伴うフレイルの進行など、健康上の不安が大きく個人差が大きいことに着目した取り組みを展開する。 ・適正体重維持に向け、栄養指導を行う。 ・飲酒が習慣化している傾向もあるため、適正飲酒量の保健指導を行う。 ・運動は個人の状況に応じた運動指導（足腰を傷めない適切な運動方法など）に加え、地域や集団での運動しやすい環境づくりも必要である。	健康診査 運動教室 体力測定 出前講座 訪問指導

ライフ ステージ	目指すところ		
	大きく目指すところ	目的別	
		早期発見	生活習慣の改善 介護予防
胎児期 (妊娠期)	・ 妊娠期には胎児のための保健指導 ・ 妊娠期から必要な栄養を摂取し、胎児の体形成を促す		低出生体重児の予防→生活習慣病予防
乳幼児期	健康な心身を 形成・育む	健（検）診の 重要性を知る	生活習慣病に対する関心を 高める 食の知識・体験を深める
学童期			
青壮年期	疾病の発症予防	健（検）診を受診する 習慣づくり	生活習慣病（糖尿病・高血 圧・脂質異常症）の発症予防
	疾病の重症化予防		重症化（脳梗塞など）予防
老年期	重症化予防だけではなく、 介護予防も踏まえた身体づくり		生活習慣病（基礎疾患・重症 化疾患脳梗塞など）の 良好なコントロールによる、 介護予防