

ライフコースアプローチ (子どもの健康づくり)

(国の基本的な方針)

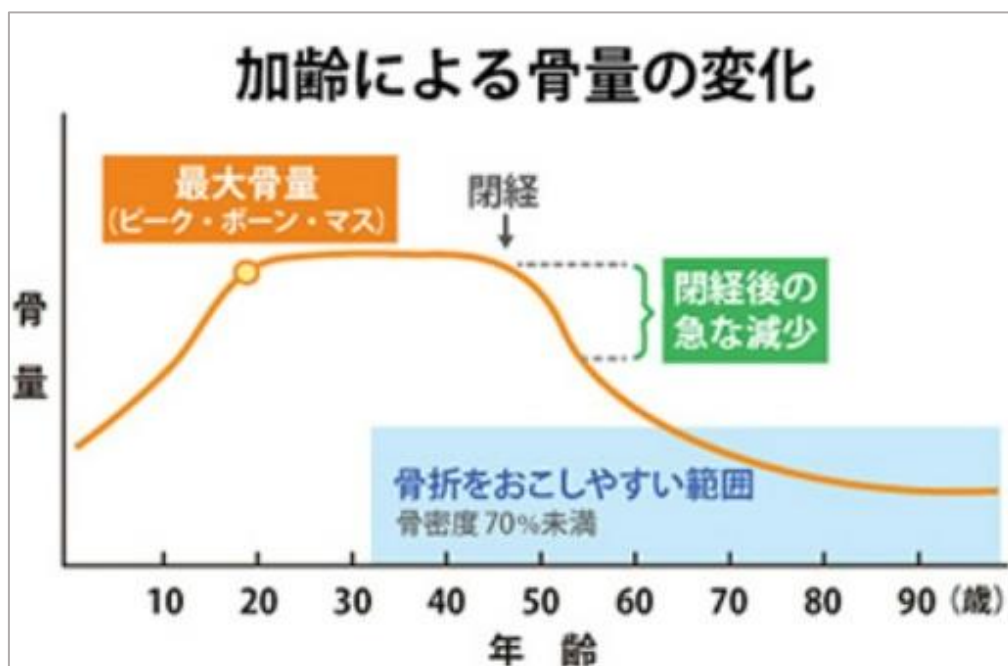
幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、こどもの健康を支える取組を進める必要がある。こども自身に加え、妊婦の健康増進を図ることが重要である。こうした観点から、こどもの頃からの運動習慣の獲得、適正体重のこどもの増加並びに 20 歳未満の者の飲酒及び喫煙に関する目標を設定する。

【第3次における取組】

◎「骨」を介した健康づくりの推進

☆骨の成長には、食生活や運動・身体活動、生活リズムなど生活習慣全般に係る取組が必要となることから、骨づくりは、肥満ややせ、将来に亘っての生活習慣病予防につながる。

- ・成長期の骨づくりが一生の骨の基礎となることに着目(骨量のピークは男性 20 歳、女性 18 歳)した取組。
- ・子どもたちが、骨密度を知ることで、「骨」の成長・維持に欠かせない食事(朝食、バランス、減塩等)と運動習慣、生活リズムなどについて気づきを与え、生活習慣の見直しを促すことにより、健康増進を図る。
- ・「骨」の発育は、子どもでも理解がしやすい。骨の成長=身長などで考えやすい。子どもが、丈夫な骨を作り、身長を伸ばすためにどのようなことをしたら良いのか、生活習慣と照らし合わせて考え、行動することが、「自己管理能力の向上」へとつながる。自分で健康づくりに取組むことの動機づけがしやすい。
- ・「減塩」に対する取組も課題であるが、「減塩」は親の理解や味覚、嗜好にも左右されるため取組が難しい部分があるのに対し、「骨」づくりは、本人(子)への働きかけだけでも取組が推進されやすい。
- ・学校生活の中で、くり返し啓発することで、子どもたちの中に健康づくりの意識が定着し、良い生活習慣が作られる。



ライフコースアプローチ(女性の健康づくり)

(国の基本的な方針)

女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要である。このため、女性に多いやせ、骨粗鬆症等の健康課題、男性とは異なる傾向にある女性の飲酒及び妊婦に関する目標を設定する。

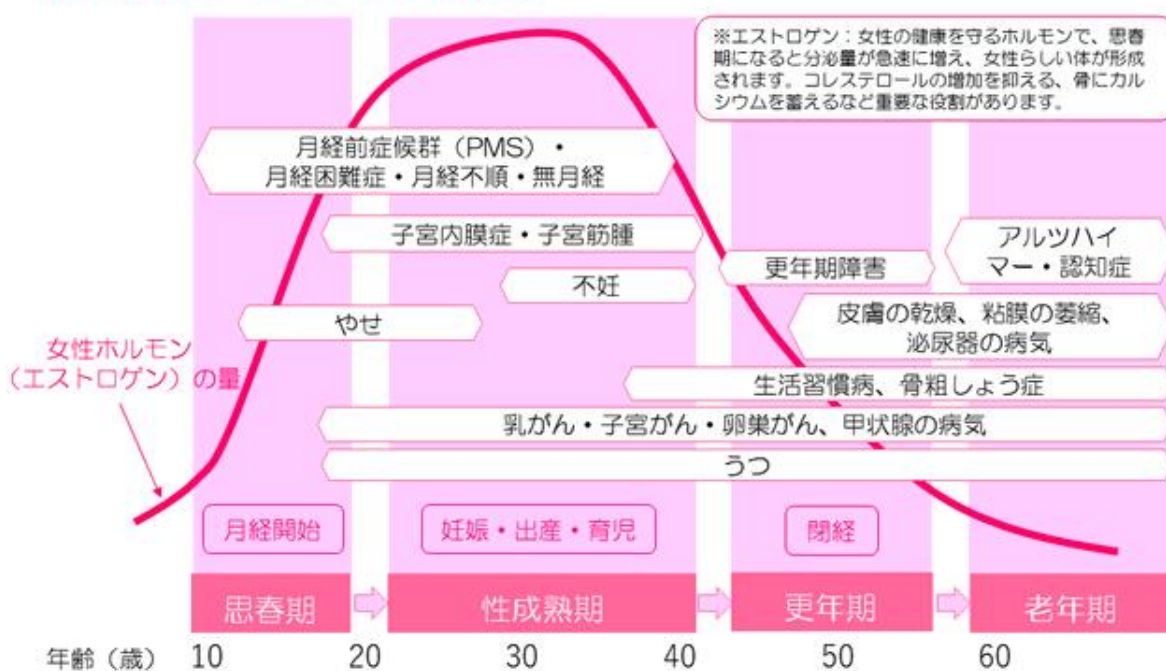
【第3次における取組】

◎「女性ホルモン」の変化に応じた健康づくりの推進

☆ホルモンバランスが変化するタイミングで起こる身体の変化を理解することにより、それぞれのライフステージに応じた女性の健康増進が図られる。

- ・女性の健康は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえた取組。
- ・若い女性は、外見に対するプレッシャーやコンプレックスを感じやすいため、過度なダイエットや拒食など食生活が乱れやすい状況が見られるため、正しい情報提供が必要である。
また、将来母親になるための成長過程であり大切な身体づくりの時期でもある。
- ・妊娠期は、様々なホルモンバランスの変化により、母体及び胎児への影響が大きい。
- ・更年期も様々なホルモンバランスの変化により、骨密度の低下や代謝異常、更年期症状の出現による心理的変化、心血管リスク等が増加する。その後の高齢期の健康状態にも大きく影響を及ぼす。
- ・男性に比べ女性は平均寿命も長いことから、今後、高齢者数の増加に伴い独居の女性高齢者の増加が予想されるため、できる限り心身ともに自立した健康寿命を延ばす必要がある。

【女性のライフステージと健康】



参考：厚生労働省 女性の健康づくり推進懇談会資料等

ライフコースアプローチ（高齢者の健康づくり）

（国の基本的な方針）

高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要である。こうした観点から、適正体重の高齢者の増加、ロコモティブシンドロームの予防及び社会参加の促進に関する目標を設定する。

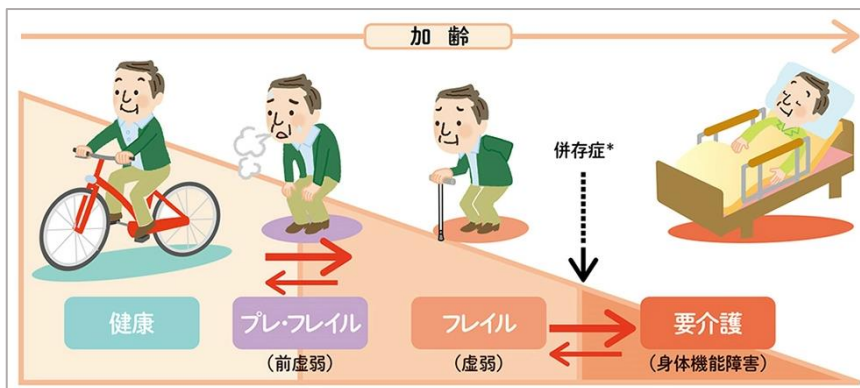
【第3次における取組】

◎高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の推進

☆「疾病の重症化予防」と「生活機能維持」の両面から働きかけることにより、健康寿命の延伸を図る。

- ・特定健康診査や後期高齢者健康診査、保健指導を受け、生活習慣病の発症及び重症化予防を図る。
- ・健康状態に課題（疾病の重症化予防、服薬、低栄養）のある高齢者を減らす。
- ・心身機能（口腔機能、認知機能、運動機能）が低下した高齢者を減らす。
- ・若い頃からの健康づくりの取組が重要であることから、積極的な周知啓発を行う。
（健康チャレンジ10か条の取組の推進）

【加齢に伴う身体変化】



【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の視点】

