

第5章

各ライフステージにおける 健康づくり

1 親と子の健康

《理想の姿》「元気な体と豊かな心をもった子どもたちが育つまち」

理想の姿に近づくための条件

1. 親が安心して、自分らしい子育てができるといいな
2. 子どもがのびのびと遊び、おいしく食べてしっかり眠れるといいな

子どもたちの元気な体と豊かな心を育てるためには、地域の人との交流や自然とのふれあいを通じた豊かな経験と、親がゆったりとした気持ちで子どもに関わるのが大切です。そのためには、地域の人や町の子育ての現状を知り、みんなで子ども達を育てる「子育ての輪」を広げていく必要があります。

また、この時期に食べることの楽しさや素材の味のおいしさを知り、成長に合わせた生活リズムを確立していくことは、子どもの元気な体づくりにつながります。

柱の1 バランスの取れた食事を家族や仲間と楽しみましょう

- 妊娠期から育児期において、一日3回のバランスの良い食事を心がけましょう
- おやつやジュースを買い置きしないようにしましょう
- 食育に関心を持って、取り組んでみましょう

柱の4 禁煙の輪を広げ、適量のお酒を楽しく飲みましょう

- 妊娠期は喫煙・飲酒をしないようにしましょう
- 妊婦さんや子どもへの受動喫煙に配慮しましょう

柱の6 歯を大切にしましょう

- 親が毎日の仕上げ磨きや点検を行うようにしましょう
- 甘味飲料や間食の時間を決めましょう

柱の9 子どもが健やかに育ち、親が安心して子育てができるよう、地域全体で子育てに取り組みましょう

- 親同士が声をかけあって、育児教室やサークル、地域の行事に参加しましょう
- 父親や祖父母が子育てに参加し、身近な相談者になりましょう
- 地域の方は、近所や身近な親子に声をかけ、困ったことがあったら協力しましょう

2 思春期の健康

《理想の姿》「夢をかなえられる心と体がしっかり育つまち」

理想の姿に近づくための条件

1. 自分の心と体を大切にできるといいな
2. 人とのコミュニケーションを大切にして、思いやりの気持ちを育めるといいな

子ども達が思いやりの心を育み、夢を持って元気に前に進んでいくことは誰もが想う願いです。自分や周りの人の心や体を大切に考え、生命の尊さを理解するには、人との交流や自然とのふれあいなど、たくさんの経験が必要です。

また、思春期は生涯にわたる健康づくりの基盤をつくるうえで最も大切な時期といえます。正しいことを伝えたり、相談相手になってくれる大人や仲間が子どもの身近にいること、そして、子ども達自身が正しい情報を自分で判断できる力を持つことが大切です。

柱の1 バランスの取れた食事を家族や仲間と楽しみましょう

- 自分で朝ごはんを準備して食べられるような習慣を身につけましょう
- 夜、遅くまで食べたり飲んだりしないようにしましょう
- 野菜を毎食、少しでも食べることを心がけましょう
- 甘味飲料を飲み過ぎないように心がけましょう

柱の5 心のゆとりを持ち、ストレスと上手につきあいましょう

- 夜更かしを避け、朝早く起きるようにしましょう
- 不安や悩みを一人で抱えないようにしましょう

柱の4 禁煙の輪を広げ、適量のお酒を楽しく飲みましょう

- 親や周りの大人は、たばこやお酒の害について子ども達に伝えましょう
- 受動喫煙に配慮しましょう

柱の9 子どもが健やかに育ち、親が安心して子育てができるよう、地域全体で子育てに取り組みましょう

- 小さい子どもや赤ちゃんと積極的にふれあいましょう
- 性について正しく理解し、自分の体を大切にしまししょう

3 成人期の健康

《理想の姿》「思いやりの心とゆとりをもって、活力ある生活ができるまち」

理想の姿に近づくための条件

1. 自分の体と生活に目を向けて、いつまでも元気に活動できる心と体をつくれるといいな
2. ゆとりをもって、人との交流や地域とのつながりを大切にできるといいな

成人期の生活は仕事や家事、子育て、地域活動など活躍の幅も広く、役割も多い時期です。元気に仕事をしたり、趣味や地域の活動に参加するなど充実した時間を過ごす一方、家族とゆっくり過ごしたい、リラックスできる時間が欲しいなどゆとりある生活を望んでいます。

忙しい生活の中で自分自身の健康や生活を振り返る余裕がないという現状もありますが、生活習慣病やストレスなど体や心の病気が起こりやすい時期であり、自らの健康管理が大切です。

柱の1 バランスの取れた食事を家族や仲間と楽しみましょう

- 一日3食、腹八分目を心がけましょう
- 栄養バランスについて学び、食品が偏らないようにしましょう
- 減塩について意識を高め、香辛料の使い方を工夫する等して、塩分を減らしましょう
- 甘味飲料をお茶に替えるようにしましょう
- 地域の食育活動に関心を持って、取り組みましょう

柱の2 運動を生活の中に取り入れましょう

- 週3回以上の運動を心がけ、継続しましょう
- ちょっとした買い物や外出の際は、歩くようにしましょう
- 休みの日などは、積極的に体を動かすようにしましょう

柱の3 自分の健康状態を知り、生活習慣病を予防しましょう

- 定期的に健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう
- 精密検査が必要な場合は、必ず検査を受けましょう
- 生活習慣病やがんの予防に関する情報に関心を持ち、生活習慣を見直しましょう

柱の5 心のゆとりを持ち、ストレスと上手につきあいましょう

- 自分にあったストレス解消法を見つけましょう
- 趣味等、自分が楽しめる時間をつくりましょう
- うつ病について理解し、自分だけでなく、周りの人の心の健康にも配慮しましょう

4 高齢期の健康

《理想の姿》「ずっと安心して暮らすことができるふるさとのまち」

理想の姿に近づくための条件

1. 「お互い様」が行き交い、支え合いの輪(和)がひろがるといいな
2. 自分らしい人生を送ることができたらいいな

高齢世帯や1人暮らしで、困った時に頼める人がいないというのはとても不安です。普段から声をかけあったり、隣近所のつきあいなど、地域の中に「お互い様」と助けたり助けられたりする関係づくりが大切です。

また、仲間や若い世代の人と和気あいあいと過ごしたり、趣味や経験(昔の知恵)を教える・活かせる・実益が得られるなど自分の役割や活躍の場を持ち続けることが、生き生きとした張りのある生活につながります。

柱の1 バランスの取れた食事を家族や仲間と楽しみましょう

- 一日3食、腹八分目を心がけましょう
- 栄養バランスについて学び、食品が偏らないようにしましょう
- 減塩について意識を高め、香辛料の使い方を工夫する等して、塩分を減らしましょう
- 地域の食育活動に関心を持って、取り組みましょう

柱の2 運動を生活の中に取り入れましょう

- 転倒予防のために、無理のない運動で体力・筋力を維持しましょう
- 体の状態に合った靴や福祉用具(杖など)を選び、転倒しないようにしましょう

柱の7 家族・仲間・地域とのつながりを深めましょう

- 家族との時間を大切にしましょう
- 普段から、挨拶や声かけを積極的に行いましょう
- 地域や町内の行事に、積極的に参加しましょう
- 自分の経験や昔ながらの知恵を若い人達に伝えていきましょう

柱の8 「お互い様」と助け合える関係をつくりましょう

- 自分にできるボランティアをしましょう
- 困った時には誰かに相談しましょう
- 必要なサービスを上手に活用しましょう