

## **第Ⅳ章**

# **生涯にわたる健康づくりの 推進について**

鳥栖市の健康実態と課題を踏まえ、乳幼児期～学童期までは元気な身体づくりと生活習慣を確立し、成人期以降は生活習慣病の予防を中心として取り組むなど、ライフステージごとの健康目標を定め、市民主体の健康づくりを推進します。

### **(1) 妊娠期(胎児期)**

生涯を通じた健康づくりの入口であり、妊婦及び家族について健康増進を図るとともに、正常な妊娠維持・出産に向け、妊婦自身が身体の変化や胎児の成長発達について知り、安全に出産できるよう支援します。母子健康手帳交付時に保健師が個別で妊娠期の保健指導を行うことで、ハイリスクとなる妊婦の実態をとらえるとともに、妊娠期（胎児期）から切れ目のない支援をします。

### **(2) 乳・幼児期**

0～3 歳児は、生涯を通じて最も心身の発育・発達が著しい時期であるとともに、食習慣をはじめとする生活習慣が身につく時期です。そのため、保護者が乳幼児の発育・発達の状況を理解して安心して子育てができ、乳幼児が健やかに成長できるよう支援します。

また、4～6 歳児は、心身の発育・発達が著しく運動機能が急速に発達する時期であるとともに、生活習慣が身につく時期です。保育所・幼稚園を通じて保護者の育児力形成の場を確保し、子どもが健やかに成長できるよう支援します。

乳・幼児期全体を通して、身体面・精神面の発達段階の確認や生活面の指導だけでなく、すこやか親子 21（第 2 次）の考え方をもとに虐待の早期発見に努めるとともに、育てにくさを感じている保護者に対して、専門機関と連携しながら切れ目のない支援をします。

### **(3) 学童・思春期**

学童・思春期（7～18 歳）は、知能・精神機能の発達の時期です。また、身体活動の機会の減少、生活習慣や食習慣の乱れは、将来の生活習慣病につながりやすい肥満や脂質異常症の増加を招きます。このことから、子ども自身が元気な身体づくりに向けた望ましい生活習慣を身に付け、生涯にわたって健康を保持増進できる力を育みます。

### **(4) 成人期**

青年期（18～39 歳）は、健診結果から正常な身体の機能について理解し、生活習慣と健診結果の関連を知って生活習慣病を予防するため、定期健診受診の定着化を図ります。また、身体が成熟し次世代を生み育てる年代であるとともに働き盛り世代であることから、多様化する生活実態を踏まえた保健指導を実施します。

また、中年期（40～64 歳）は健診等の実態から、生活習慣病のうち、特に急増している耐糖能異常を糖尿病に移行させないよう、予防策を急ぐ必要があります。健診の受診をきっかけとして、健診結果説明会や健康教育、訪問指導を通じて身体の状況を理解し、そこから自分で判断する力と具体的に実行する力を身に付けることができるよう支援します。

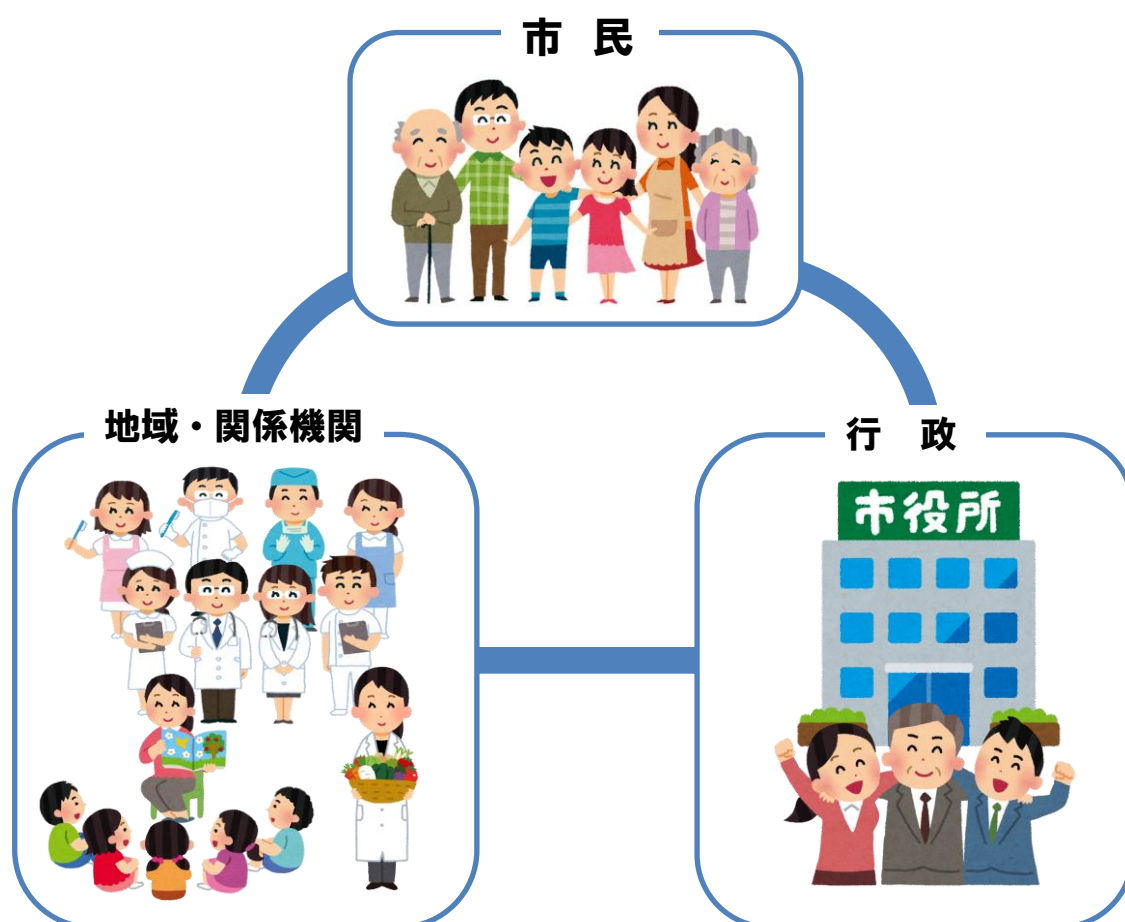
## (5) 高齢期

個人差の大きい年代ではありますが、主として 65～74 歳の高齢者については、脳血管疾患や認知症、寝たきりなどの重い介護状態になることを予防するため、健診受診勧奨を行い、重症化予防のための保健指導を中心に行います。

また、75 歳以上の高齢者については、要支援・要介護状態になる前からの介護予防の推進を図ります。そして、要支援になった人についても重症化を可能な限り防ぎながら、地域で自立して生活できるように支援します。

## 推進体制

本計画を推進するにあたり、市民が自ら健康づくりに取り組むことができるよう、地域・関係機関と行政が連携していきます。



## 領域・分野別の対策一覧

### が ん

- ・がん検診受診率の向上
- ・生活習慣の改善の普及・啓発
- ・がん検診の質の確保
- ・ウイルス感染によるがんの発症予防

### 循環器疾患

- ・健診受診率、継続受診率の向上
- ・生活習慣の改善が必要な対象者の把握
- ・医療との連携

### 糖 尿 病

- ・糖尿病の発症予防
- ・糖尿病の合併症の予防

### 栄養・食生活(第2期食育推進計画)

- ・生涯にわたるライフステージに応じた間断のない食育の推進
- ・生活習慣病予防のための食生活の推進
- ・家庭における共食を通じた食育の推進
- ・保育所、幼稚園、子育て支援センター、学校機関における食育の推進
- ・農林分野における食育の推進

### 身体活動・運動

- ・ライフステージに応じた身体活動・運動ができる環境づくり
- ・身体活動、運動の動機づけの支援

### 歯・口腔の健康

- ・う蝕（むし歯）と歯周病の発症予防
- ・健診受診率の向上

### こころの健康

- ・相談が受けられる地域づくり
- ・育児不安や育てにくさを感じる親への支援

### 飲 酒

- ・アルコールと健康に関する情報提供

### 喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

- ・禁煙支援の推進
- ・肺がん検診受診率の向上