

◎ 年代別に応じた健康づくり

健康な状態を維持するためには、一人ひとりが、日頃から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

そのため、健康的な生活習慣の形成や改善における課題は、年代ごとに異なっていることから、乳・幼児期から高齢期に至るそれぞれの年代の課題に応じた健康づくりを進めることが重要であります。

1. 乳・幼児期（0～5歳）

（特徴）

乳・幼児期は、心身の成長発達が著しく、その後の生活習慣の形成に大きな影響を及ぼす大切な時期です。

家庭を中心として、健康的な生活習慣や生活リズムを身につけていくことが重要です。

（健康づくりへのアドバイス）

- ・規則正しい生活リズムで、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。
- ・好き嫌いをなくし、よく噛んで食べましょう。
- ・自然とふれあい、体を使って遊びましょう。
- ・家族みんなで健康的な生活習慣を身につけましょう。
- ・歯科医師の指導のもと、フッ素化合物を利用してむし歯予防を行いましょう。
- ・正しい歯磨き習慣を身につけましょう。

2. 学齢期（6～15歳）

（特徴）

学齢期は、体力・運動能力が急速に高まり、心理的にも様々なことに関心が高くなる時期です。

学校や家庭が連携を図りながら、健康的な生活習慣を身につけることが重要です。

（健康づくりへのアドバイス）

- ・好き嫌いをなくし、栄養のバランスが偏らないようにしましょう。
 - ・朝食は毎日必ず摂りましょう。
 - ・大いに外遊びを楽しみ、丈夫なからだを作りましょう。
 - ・夜更かしをせず、十分な睡眠をとるようにしましょう。
-
- ・歯科医師の指導のもと、フッ素化合物を利用してむし歯予防を行いましょう。

- ・正しい歯磨き習慣を身につけましょう。
- ・家族とのコミュニケーションを大切にしましょう。
- ・たばこやアルコールの害について学び、未成年者の喫煙飲酒はやめましょう。

3. 青年期（16～29歳）

（特徴）

青年期は、身体発達がほぼ完了し、心理的には社会的役割や責任を自覚する時期です。

夜型の生活や栄養の偏りなどの生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を身につけることが重要です。

（健康づくりへのアドバイス）

- ・栄養のバランスがとれた食事をしよう。
- ・朝食は毎日必ず摂りましょう。
- ・健康へ影響のある無理なダイエットはやめましょう。
- ・自分に合ったストレスの解消方法を身につけましょう。
- ・歯間ブラシなどを利用し、歯肉炎を予防しましょう。
- ・成人の喫煙や多量飲酒を控え、禁煙や適正飲酒に心がけましょう。

4. 壮年期（30～44歳）

（特徴）

壮年期は、仕事や子育てなど社会的責任が大きくなる、いわゆる働き盛りの時期です。

一方、自己の健康管理がおろそかになりやすく、望ましい生活習慣を心がけることが、その後の健康保持のためにも重要です。

（健康づくりへのアドバイス）

- ・動物性脂肪や塩分の摂りすぎに注意し、野菜や果物を十分に摂りましょう。
- ・スポーツや歩く習慣を身につけて、運動不足に注意しましょう。
- ・自分に合ったストレスの解消方法を身につけましょう。
- ・自分の健康と家族・周囲の人の健康に配慮し、喫煙・分煙を心がけましょう。
- ・飲酒は適正量を心がけましょう。
- ・定期的に健康診査を受け、高脂血症や歯周病などの生活習慣病予防に努めましょう。

5. 中年期（45～64歳）

（特徴）

中年期は、社会的責任が大きく、生活が充実している時期ですが、また、身体機能に変化を感じやすくなる時期でもあります。

生活習慣を見直し、現在の健康を維持していくことが重要です。

（健康づくりへのアドバイス）

- ・動物性脂肪や塩分の摂りすぎに注意し、野菜や果物を十分に摂りましょう。
- ・体力を維持するためにもウォーキングなど、手軽にできる運動を継続しましょう。
- ・歯周病予防で歯のそう失を防ぎ、80歳で20本以上の歯を保ちましょう。
- ・自分の健康と家族・周囲の人の健康に配慮し、喫煙・分煙を心がけましょう。
- ・定期的に健康診査を受け、生活習慣病の予防に努めましょう。

6. 高齢期（65歳以上）

（特徴）

高齢期は、時間的にゆとりが持て、趣味や社会的活動を充実させることができる時期です。

生きがいを持ち、自分の体力に合った生活を維持することが重要です。

（健康づくりへのアドバイス）

- ・自分の健康状態にあったバランスのよい食生活に心がけましょう。
- ・散歩、ウォーキング、体操など自分に合った方法で、身体を動かしましょう。
- ・生きがいを持ち、人との交流を図り、明るく楽しい毎日を過ごしましょう。
- ・口の中を清潔に保ち、できるだけ自分の歯を残して、噛む力を維持しましょう。
- ・定期的に健康診査を受け、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

