

## 第5章 ライフステージを踏まえた健康づくり

### 第1節 ライフステージの定義

---

ライフステージとは人の生涯における各段階のことで、社会の更なる多様化や人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえると、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進するため、各ライフステージに特有の健康づくりについて取組みを進めることが重要です。

本計画においては、誕生から 18 歳までの「子ども」、19 歳から 64 歳までの「青壮年期」、65 歳以上の「高齢者」の 3 段階と性差に注目した「女性」をライフステージとして定義します。

### 第2節 ライフステージごとの取組み

---

#### (1) 子ども

乳幼児期(0~6歳)は、心と体の機能が大きく発達し、生活習慣の基礎をつくる大切な時期です。バランスのとれた食事や適切な運動、睡眠、歯みがきなど、成長に合わせた規則正しい生活習慣を身につける重要な時期です。この時期は、保護者等の生活リズムなどが大きく影響するため、周囲が望ましい生活習慣の手本を示し、家族とのふれあいの中で子どもの健やかな成長を育むことが大切です。

学童期・思春期(7~18歳)は成長が最も著しく、大人になる体の基礎をつくる時期です。家庭の中で生活習慣が確立されていきますが、望ましい食生活や集団活動に必要な社会性等を身につけ、自分で自分の健康を管理する意識を持つことが大切です。また、家庭から学校、親から友人へと生活空間や人間関係が変化するため、家庭だけでなく、主な生活の場である学校での取組みも重要です。家庭のみならず学校や地域に人間関係が広がり、人間形成においても非常に重要な時期にあたりますので、家庭・学校・地域の連携が重要です。

子どもの健康については、主に「荒川区子ども・子育て支援計画」の中に網羅されており、令和5年4月1日に施行された荒川区子どもの権利条例を基本に、子ども子育て支援計画を指針として進めていきます。

子ども・子育て支援計画は、子どもの最善の利益の実現を目指し、地域社会全体で寄り添い、見守り、今後も安心して子どもが成長できるとともに、保護者が子育てに喜びを感じられるよう、基本理念を「みんなで支え合い未来への夢と希望に満ちあふれた子どもたちの笑顔でいっぱいのもち あらかわ」と定め、この基本理念を実現するための目標・施策が盛り込まれている計画です。

#### (2) 青壮年期

青年期(19~39歳)は、就職、結婚や出産等によりライフスタイルが大きく変化し、社会的にも最も活動的になる時期です。時間に余裕が持てず、自身の健康を顧みることを忘

れやすい時期で、不規則な生活や運動不足の傾向があります。この時期こそ、健康な体づくりを習慣づけることが重要です。また、子育て中の方は、社会から孤立することにより、心身の健康に影響をきたすことがあるため、地域の活動など積極的に参加することが必要です。

壮年期（40～64歳）は、社会生活で重要な役割を担う時期であり、仕事や家庭でも役割や責任が大きくなる一方で、身体機能が低下し、生活習慣病の発症や受診を必要とする機会が増え始めます。また、様々なストレスが高まると同時に、睡眠が十分にとれず不調を感じる人も多くなります。これまで培ってきた豊かな知識や経験、技能を生かし、地域の担い手として活躍することは、自身の生きがいづくりに繋がります。ライフスタイルについても、仕事のみでなく、家庭や地域を含むバランスがとれた状態に変えていくことが大切です。

### （３）高齢者

高齢期（65歳～）は、家族構成や働き方も変化し、豊かな老後を過ごすための時期に入ります。第二の人生に向けて新たな仕事や趣味を通じて生きがいを見つけたり、地域の活動に参加したりできるよう健康の維持管理が重要です。身体機能の低下が進行し、健康に関する問題が多くなるため、高齢期を健康に過ごすために疾病の早期発見・早期治療はもちろん、積極的に筋力づくりや認知症予防に取り組むことが重要です。

高齢者の健康、特に介護予防・認知症支援については、主に「荒川区高齢者プラン」の中で網羅されており、本計画と高齢者プランは健康寿命の延伸という同じ目標に向かって、それぞれの分野で、最大限の効果を上げるような事業を進めていきます。

荒川区高齢者プランは、高齢者保健福祉計画と介護保険事業計画を含んだ計画で、荒川区基本構想に掲げた「生涯健康都市」の実現に向け、高齢者の誰もが住み慣れた地域で安心・安全に住み続けられるよう、今後の高齢者施策について定めた計画です。

### （４）女性

女性は、思春期、成熟期、更年期、老年期等の年代によって増減する女性ホルモンや結婚や育児などのライフステージによる影響が大きく、男性とは異なった心身の変化をしています。それに伴う女性特有の健康問題は心身の失調を起こしやすく、生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことができるよう、自分自身の心身の変化や特徴を知ることが重要です。HPV ウイルスへの感染が原因となる子宮頸がん等の女性特有の疾病から骨粗しょう症や骨折、関節・筋肉の変形や弱化、認知症など、女性ホルモンの変化に関連して起こる問題を始めとする性差に着目した取り組みが必要です。

### 第3節 主な取組事業のライフステージ対応表（再掲）

各施策に掲載されている「主な取組事業」について、ライフステージ別に整理しています。

基本目標・施策・主な取組事業	子ども	青壮年期	高齢者	女性
<b>基本目標1「生活習慣の改善による健康状態の向上」</b>				
<b>栄養・食生活</b>				
健康的な食生活の普及啓発				
栄養相談				
あらかわ満点メニュー・おうち de 満点				
栄養成分表示がわかる店				
子育てハッピー講座				
介護予防教室及び講演会				
おうちで栄養診断				
<b>身体活動・運動</b>				
座位行動を減らす普及啓発				
ICTを活用したオンラインウォーキングイベント				
骨粗鬆症検診				
荒川区健康づくり体操				
あらかわウォーキングマップ				
スポーツひろば				
区民ウォーキング				
荒川ばん座位体操				
<b>喫煙</b>				
禁煙・受動喫煙に関する普及啓発				
母子保健事業における禁煙支援				
禁煙チャレンジ応援プラン				
受動喫煙防止の環境整備				
<b>飲酒</b>				
女性向けの普及啓発				
母子保健事業を活用した高リスク飲酒者へのアプローチ				
区内飲食店と協働した健康的な飲酒習慣の普及啓発				
飲酒ガイドラインに沿った普及啓発				
<b>こころの健康づくり</b>				
こころの健康づくりに関する普及啓発				
電子スクリーン症候群の予防に関する普及啓発				

基本目標・施策・主な取組事業		子ども	青壮年期	高齢者	女性
保健師や精神科医による精神保健相談					
精神保健福祉講演会					
自殺対策事業					
歯・口腔の健康					
歯科衛生相談室					
成人歯科健康診査					
障害者対策事業					
保育園口腔健康教育					
歯・口の健康づくり事業					
後期高齢者歯科健康診査					
介護予防教室及び講演会【再掲】					
生活習慣病の早期発見・重症化					
30,35 健診					
糖尿病栄養相談					
あらかわ No!メタボチャレンジャー					
特定健康診査・保健指導					
糖尿病重症化予防プログラム					
生活習慣病治療中断者への受診勧奨					
医療機関受診勧奨					
<b>基本目標2「総合的ながん対策の推進」</b>					
がんの正しい知識の普及啓発					
がんに関する普及啓発					
がんに関する意識づけ					
がん予防出前授業					
HPV ワクチンの接種勧奨					
がんの早期発見・早期治療					
がん検診の受診率向上に向けた取組み					
未受診者への受診勧奨					
要精密検査者の受診率向上					
がん患者の生活の質の向上					
がんケア相談事業					
がん患者へのアピアランスケア支援事業					
<b>基本目標3「医療を含めた社会環境の質の向上」</b>					
自然と健康になれる環境づくり					
インセンティブを活用した健康づくり					
公園からの健康づくり					
あらかわ遊園スポーツハウス改修					

基本目標・施策・主な取組事業		子ども	青壮年期	高齢者	女性
	荒川総合スポーツセンターの活用				
	いきいきボランティアポイント				
	あらかわ満点メニュー・おうち de 満点【再掲】				
	荒川区健康づくり体操【再掲】				
	受動喫煙防止の環境整備【再掲】				
	ヘルスリテラシーの向上				
	女性の健康の啓発			○	
	ユールヘルスケア・プレコンセプションケア				
	健康情報提供				
	まちなか測定				
	どこでも健康教室・健康相談				
	地域団体・民間事業者・大学等との連携事業				

