




4 基本方針に関する目標設定

(1) 基本方針(Ⅰ)「生涯を通じた健康づくり」に関する目標

「生涯を通じた健康づくり」を掲げ、「すべての県民が希望と生きがいを持てること」を目指します。これにより、子どもの頃から高齢期に至るまで、すべての世代、すべての県民の生涯を通じた健康づくりの取組を推進していきます。

ライフステージ		健康づくりの視点	今後必要となる対策
乳幼児期・学童期	妊 娠 期 (出産)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安心・安全な妊娠・出産 ○ 次世代を担う子どもを産み育てる女性の健康づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠・出産・産褥期の健康支援 ・ 栄養・食生活、喫煙・飲酒防止、休養・こころの健康、歯・口腔の健康 等 ○ 妊婦健康診査の推進 ○ 出産後の養育を視野に入れた妊娠期からの子育て支援 
	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○ こころと身体の健康な生活習慣の基礎づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ○ よい生活習慣獲得のための保健教育の推進 ・ 栄養、運動(遊び)、睡眠、排泄、歯みがき習慣 等 ○ 母子保健事業を通じた子育て支援の充実 ○ 地域全体で子育てを応援する取組の推進 ○ 乳幼児突然死症候群(SIDS)・事故防止対策の推進
	学 童 期 (思春期)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学校と家庭の協働によるこころと身体の健康的な生活習慣の基礎づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学校における教育内容の充実・強化 ・ 性教育、ひきこもり、飲酒・喫煙・薬物乱用防止 等 ○ 学校医、学校歯科医、学校薬剤師の活動の充実 ○ 学校の相談機能の強化 ○ 地域保健と学校保健の連携強化
成 人 期		<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康的な生活習慣の確立 ○ 健康の自己管理能力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ライフスタイルに応じた健康的な生活習慣の確立を支援 ・ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康 等 <p>※(再掲)女性の健康支援 やせ、女性特有のがん、骨粗しょう症予防など</p>
高 齢 期		<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活の質の向上 ○ 生きがいづくり 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣改善による疾病の重症化予防の推進 ○ 社会参加の促進 ○ 世代間・地域間の協調と交流の促進 ○ 高齢者単身世帯への支援 ・ 孤立化、引きこもり防止 ・ 栄養改善 ○ 介護・認知症予防の推進 

生涯を通じた健康づくり

愛知県の状況

- ★ 「健康的な生活習慣を送っている」と思う県民は、「16～19歳」で62.5%、「20～64歳」で59.4%、「65歳以上」で81.8%となっています。

基本的な考え方

生涯にわたりいきいきとした生活を送るためには、各ライフステージにおいて、健康的な生活を営み維持することが重要です。

子どもの頃からの健康づくりは、健やかな発育とその後のよりよい生活習慣を送るための基礎となります。また、日常生活の様々な要因により生活環境に変化が生じる成人期において、よりよい生活習慣を保つことが、疾病を予防し、高齢期の身体機能の維持に繋がります。

さらに、疾病や老化の影響を受けて、身体機能が低下してくる高齢期においても、よい生活習慣を維持し、健康づくりに努めることは、虚弱や要介護状態となることを防ぎます。

そのため、子どもの頃から高齢期に至るまで、すべての世代において、各段階に応じた健康づくりの取組を推進していくことが必要となります。

重点目標

ア 生涯を通じた健康的な生活習慣

項目	指標	現状値	目標値	国の現状値(参考)
		データソース	目標年次	データソース
健康的な生活習慣を送っている者の増加	健康的な生活習慣を送っている者の割合の増加(40～64歳)	63.6%	80.0%以上	—
		平成24年愛知県「生活習慣関連調査」	平成34年度	—

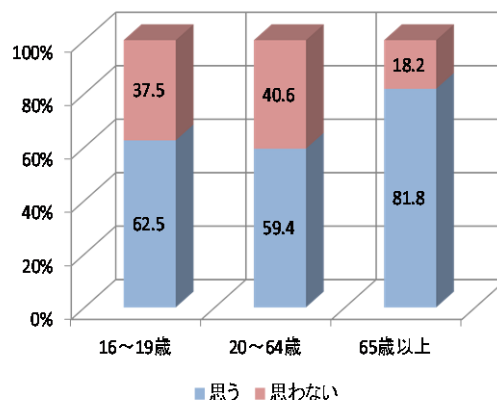
【目標値の考え方】

各ライフステージにおいて、健康的な生活を営み維持することが重要となるため、平成24年愛知県生活習慣関連調査において、「健康的な生活習慣を送っていると思う者」の割合を指標とし、特に「健康寿命の延伸」のために最も改善が望まれ、かつ健康づくり施策の効果を評価するのに適切と思われる壮年期(40歳～64歳)の目標を設定する。目標値は年代別で最も高い世代(65歳以上8割)を目指す。

- 平成 24 年愛知県生活習慣関連調査において、「健康的な生活習慣を送っていると思うか」について尋ねたところ、「16～19 歳」で 62.5%、「20～64」歳で 59.4%、「65 歳以上」で 81.8%が「思う」と回答しています。健康づくり施策を進める際には、世代別ライフスタイルの特徴を捉えた対策が必要です。

(表1、図1)

図1 現在の生活習慣に関する意識
(※「現在、健康的な生活習慣を送っていると思うか」)



(資料:平成 24 年愛知県「生活習慣関連調査」)

表1 各ライフステージと世代別特徴

各ライフステージ	世代別特徴	課題
乳幼児・学齢期	健やかな発育と子どもの頃からのよりよい生活習慣は、心身の成熟や成人期の社会活動の基礎となります。 また、子どもが成長し、やがて親となり、次の世代を育むという循環においても、子どもの健康は重要な意味を持っています。	発達段階にある子どもの場合は、身体的にも社会的にも未熟なため、自らの力で、生活活動や知識を習得することができない上に、家族や大人社会の影響を受けやすい時期でもあります。 そのため、この時期の健康づくりを進めるためには、家庭・学校・地域の役割が不可欠であり、互いの連携や協力により社会として支える仕組み作りが必要です。
成人期 (概ね 20～64 歳)	成人期は、身体的にも社会的にも成熟し、生涯の中で最も社会活動を活発に行える時期にあります。	日常生活を送る中で、就職、結婚、出産、子育て、退職などの出来事により、生活環境に変化が生じやすい時期であります。 また、成人期の生活習慣の積み重ねが、高齢期の健康度や身体機能の維持に繋がることから、多様な生き方に合わせて健康づくりを選択できるような環境を整備することが必要です。
高齢期 (概ね 65 歳以上)	高齢期に入ると、仕事中心の生活から退職により現役を退く方も増え、地域活動に参加するなど新たな社会活動に移行する時期にあります。	疾病や老化などの影響を受けて、身体機能や生活機能が低下したり、社会的関わりが減ることで、日常生活が非活動的になり、虚弱や要介護状態になるリスクが高まります。 そのため、個々の高齢者の特性に合わせた健康づくりや介護予防の取組により、要介護状態となる時期を遅らせることが必要です。

本県の取組と役割

- ◎ 各世代の健康課題を把握し、その対策に努めます。
- ◎ 様々な伝達ツール(メール・ホームページ・企業・地域団体等)を用いるなど、各世代に合ったアプローチにより健康情報を伝えます。

◆ライフステージと健康づくり



高齢期

- ◆ 生活の質の向上、生きがいづくり
- ・良好な食習慣、身体活動の継続
- ・積極的な社会参加
- ・世代間交流の促進
- ・歯の喪失予防

成人期

- ◆ 健康的な生活習慣の確立、主体的な健康づくり
- ・良好な食習慣 ・身体活動、運動習慣
- ・十分な休養、ストレスの発散 ・定期的な健診
- ・禁煙、適量飲酒 ・歯周病予防

学齢期

- ◆ 健康的な生活習慣の基礎づくり
- ・健康的な生活習慣の獲得
(食習慣、運動習慣、規則的な睡眠、歯みがき習慣)
- ・小児肥満の予防 ・喫煙、飲酒の防止 ・う蝕予防

乳幼児期(妊娠期含む)

- ◆ 安心、安全な妊娠、出産
- ・やせの防止 ・妊婦の喫煙防止
- ・親子のふれあい(こころの健康)

