

## 第5章 ライフステージ別に応じた取り組み

ライフステージとは、「人の一生における、加齢に伴う諸段階」のことです。

それぞれのライフステージによって、生活習慣や健康状態は異なります。また、それぞれのライフステージは、独立したものではなく、前の段階での習慣や生活が、次の段階の健康状態に大きく関わっています。

本章では、「健康日本21」の区分を用い、生まれてからの人生を大きく6段階に分け、それぞれのライフステージの特徴とそれらに応じた本市の取り組みを紹介します。

幼年期  
(0～4歳)

【重点ポイント】

○家庭での基本的な生活習慣の基礎を身につけます。

P71

少年期  
(5～14歳)

【重点ポイント】

○家庭や学校・地域が連携し子どもの健康を守るとともに、健康的な生活習慣を身につけます。

P72

青年期  
(15～24歳)

【重点ポイント】

○規則正しい生活習慣を確立するとともに、生活リズムを整えます。  
○20歳未満での喫煙や飲酒をしません。

P73

壮年期  
(25～44歳)

【重点ポイント】

○健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病の発症を防ぎます。  
○自分のストレス状態に早く気づき、ストレスを上手に解消します。

P74

中年期  
(45～64歳)

【重点ポイント】

○健康的な生活習慣を保持するとともに、定期的に健(検)診を受け、病気の早期発見・早期治療に努めます。  
○ストレスを上手にコントロールし、こころの健康を保ちます。

P75

高年期  
(65歳～)

【重点ポイント】

○身体能力を保つとともに、社会との交流の中で、生きがいをもって暮らします。

P76

## ○幼年期(0~4歳)

### 【重点ポイント】

○家庭での基本的な生活習慣の基礎を身につけます。

### ライフステージの特徴

健康づくりの基礎となる時期です。また、生理的機能が次第に自立する時期で、少年期を準備するにあたり、人格や習慣を形成する重要な時期です。家庭の生活習慣や考え方が、子どもの生活習慣や心と身体の発達に大きく影響します。

母親の妊娠期から子育て期にわたって、子育て世帯が子育ての負担感や不安を抱え込むことがないよう、切れ目のない支援を行ったり、地域ぐるみで子育てを支えることが大切です。

### ▼ 主な取り組み

- ・**施策：1131** 妊産婦、乳幼児健康診査における育児、健康への支援 ▶ P45
- ・**施策：2111** 規則正しい食生活の推進 ▶ P49
- ・**施策：2111** 規則正しい生活リズムの習得 ▶ P49
- ・**施策：2115** アレルギー疾患対応 ▶ P49
- ・**施策：2211** 口腔保健の普及啓発 ▶ P51
- ・**施策：2331** 妊娠期からの切れ目のない母子支援体制の充実 ▶ P53
- ・**施策：3112** 飲酒に対する正しい知識の普及啓発 ▶ P55
- ・**施策：3112** 受動喫煙対策と禁煙の推進 ▶ P55
- ・**施策：4222** 救急時における相談窓口の周知・啓発 ▶ P63
- ・**施策：5112** 施設における感染症集団発生の予防 ▶ P67
- ・**施策：5123** 予防接種の推進 ▶ P67

## ○少年期(5～14歳)

### 【重点ポイント】

○家庭や学校・地域が連携し子どもの健康を守るとともに、健康的な生活習慣を身につけます。

### ライフステージの特徴

この時期は、学校で多くの時間を過ごし、学校での様々な体験を通じて、社会性や精神神経機能は発達していきます。

疾病は、死亡、障がいとともに、あまり増加はせず、比較的罹患も少ない時期と言えますが、虫歯のある子が増えるのもこの時期です。生活習慣が固まる時期としても重要であるため、子どもを通じて家庭への働きかけも期待出来ることから、学校と関係機関が連携した取り組みが大切です。

### ▼ 主な取り組み

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| ・ <u>施策：1132</u> 健康教育の充実            | ▶ P45 |
| ・ <u>施策：2113</u> 規則正しい食生活の推進        | ▶ P49 |
| ・ <u>施策：2115</u> アレルギー疾患対応          | ▶ P49 |
| ・ <u>施策：2351</u> こころの健康づくりに関する教育の推進 | ▶ P53 |
| ・ <u>施策：3112</u> 飲酒に対する正しい知識の普及啓発   | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3112</u> 受動喫煙対策と禁煙の推進       | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3112</u> がん予防の推進            | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3112</u> がんに関する啓発・教育の推進     | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3114</u> 生活習慣病などの疾病予防の推進    | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：4222</u> 救急時における相談窓口の周知・啓発  | ▶ P63 |
| ・ <u>施策：5112</u> 施設における感染症集団発生の予防   | ▶ P67 |
| ・ <u>施策：5121</u> 予防接種の推進            | ▶ P67 |

## ○青年期(15~24歳)

### 【重点ポイント】

- 規則正しい生活習慣を確立するとともに、生活リズムを整えます。
- 20歳未満での喫煙や飲酒をしません。

### ライフステージの特徴

身体的に生殖機能が完成し、子どもから大人へ移行する時期です。

生活環境は、家庭中心から学校や職場、友人中心へ変化し、周囲からの影響を受けやすくなる時期でもあるため、生活リズムが不規則になりやすく、さらには喫煙、飲酒など、問題行動が生じる可能性もあります。

この時期の死亡は極めて少なく、障がいや罹患も比較的少ないですが、壮年期以降の生活習慣の出発点でもあり、重要な時期であると考えられるため、引き続き学校と関係機関が連携したり、職場を通じた取り組みが重要です。

### ▼ 主な取り組み

- ・**施策：1133** 女性の健康づくりに関する普及啓発 ▶ P45
- ・**施策：1214** 運動習慣の普及 ▶ P47
- ・**施策：2114** 規則正しい食生活の推進 ▶ P49
- ・**施策：2341** こころの健康づくりについての普及啓発 ▶ P53
- ・**施策：3112** 飲酒に対する正しい知識の普及啓発 ▶ P55
- ・**施策：3112** 受動喫煙対策と禁煙の推進 ▶ P55
- ・**施策：3112** がん予防の推進 ▶ P55
- ・**施策：3113** がんに関する啓発・教育の推進 ▶ P55
- ・**施策：3128** 乳がん、子宮がんに関する知識の普及啓発と検診 ▶ P55

## ○壮年期(25~44歳)

### 【重点ポイント】

- 健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病の発症を防ぎます。
- 自分のストレス状態に早く気づき、ストレスを上手に解消します。

### ライフステージの特徴

身体的にも日常生活においても充実していますが、結婚や子育てなどライフイベント、ライフスタイルの変化が大きいのがこの時期です。この時期から、死亡は少し増え始め、精神障がいならびに身体障がいが増加し始めます。歯周病等の歯科疾患が増加したり、死亡原因の一位にがんが出現するのもこの時期です。

仕事と家庭の両立に取り組み、子どもを育てていく上で子どもに望ましい生活習慣を与え、伝えていくことを通じて、もう一度自身の健康の問題を考えることが大切です。

### ▼ 主な取り組み

- |                  |                        |       |
|------------------|------------------------|-------|
| ・ <u>施策：1131</u> | 女性の健康づくりに関する普及啓発       | ▶ P45 |
| ・ <u>施策：2114</u> | 規則正しい食生活の推進            | ▶ P49 |
| ・ <u>施策：2212</u> | 口腔保健の普及啓発              | ▶ P51 |
| ・ <u>施策：2341</u> | こころの健康づくりについての普及啓発     | ▶ P53 |
| ・ <u>施策：3112</u> | 飲酒に対する正しい知識の普及啓発       | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3112</u> | 受動喫煙対策と禁煙の推進           | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3121</u> | 特定健康診査、特定保健指導の実施       | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3123</u> | がん検診の推進                | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3123</u> | がん予防の推進                | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3124</u> | 生活習慣病などの疾病予防の推進        | ▶ P55 |
| ・ <u>施策：3128</u> | 乳がん、子宮がんに関する知識の普及啓発と検診 | ▶ P55 |

## ○中年期(45～64歳)

### 【重点ポイント】

- 健康的な生活習慣を保持するとともに、定期的に健(検)診を受け、病気の早期発見・早期治療に努めます。
- ストレスを上手にコントロールし、こころの健康を保ちます。

### ライフステージの特徴

社会的には、職場や地域、家庭において中心的な立場を担い充実した時期ですが、ライフステージ的には高年期への準備期であり、身体機能が徐々に低下していく時期です。腰痛や目の疾患が増加するなど、健康が気になり始める時期とも言えます。

続く高年期への準備として、高年期における疾病や生活の質を視野に入れて、自らの健康を考えていくことが重要です。

### ▼ 主な取り組み

- ・**施策：1133** 女性の健康づくりに関する普及啓発 ▶ P45
- ・**施策：1221** 人と地域とのつながりによる健康づくりの推進 ▶ P47
- ・**施策：2114** 規則正しい食生活の推進 ▶ P49
- ・**施策：2212** 口腔保健の普及啓発 ▶ P51
- ・**施策：2341** こころの健康づくりについての普及啓発 ▶ P53
- ・**施策：3112** 飲酒に対する正しい知識の普及啓発 ▶ P55
- ・**施策：3112** 受動喫煙対策と禁煙の推進 ▶ P55
- ・**施策：3121** 特定健康診査、特定保健指導の実施 ▶ P55
- ・**施策：3123** がん検診の推進 ▶ P55
- ・**施策：3123** がん予防の推進 ▶ P55
- ・**施策：3124** 生活習慣病などの疾病予防の推進 ▶ P55
- ・**施策：3128** 乳がん、子宮がんに関する知識の普及啓発と検診 ▶ P55

## ○高年期(65歳～)

### 【重点ポイント】

○身体能力を保つとともに、社会との交流の中で、生きがいをもって暮らします。

### ライフステージの特徴

社会的には、人生の完成期で余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期ですが、一方で、身体的には老化が進み、健康問題が大きくなりなる時期でもあります。寝たきりや認知症などの介護を必要とする場合や、視聴覚、歯の喪失による咀嚼の機能障がいなどの生活の質にかかわる症状が増えることもあります。生活の質を維持し、住み慣れた地域で豊かに暮らすことができるよう、社会との交流をはかり、何らかの社会的役割を持つなどを自ら試みるのが重要です。

また、そういった人や介護を必要とする人がいる家庭を地域から孤立させないため、地域や保健医療福祉の専門家による支援が必要です。

### ▼ 主な取り組み

- ・**施策：2114** 規則正しい食生活の推進 ▶ P51
- ・**施策：2217** 口腔疾患の予防と機能の維持向上支援 ▶ P51
- ・**施策：3112** 女性の健康づくりに関する普及啓発 ▶ P55
- ・**施策：3124** がん検診の推進 ▶ P55
- ・**施策：3212** 高齢期の健康づくりの推進(介護予防の推進) ▶ P57
- ・**施策：3213** 人と地域のつながりによる健康づくりの推進 ▶ P57
- ・**施策：3222** 認知症予防の推進 ▶ P57
- ・**施策：3331** 口腔保健の普及啓発 ▶ P59
- ・**施策：4111** 在宅医療と介護の連携強化 ▶ P61
- ・**施策：4121** 在宅医療への理解促進 ▶ P61
- ・**施策：4122** 終末期医療の普及啓発 ▶ P61
- ・**施策：4242** かかりつけ医・歯科医・薬剤師の普及定着 ▶ P63
- ・**施策：5125** 予防接種の推進 ▶ P67

## 第6章 計画の推進にあたって

### 計画の推進体制

#### (1) 数値目標の進行管理

本計画の基本理念を実現していくために、施策大綱に係る数値等目標を定め、毎年度、目標に対する取り組みの進捗状況を確認・検証し、計画の着実な推進を目指します。

#### ●成果指標

指標名	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和8年度)
(仮称)健都サポーターの育成人数	—	200人
アプリdeウェルネス推進事業の延べ参加者数	—	4,000人
学校給食における地場産物使用割合	29.7%	38.0%
市民を対象とした料理講習会の開催回数	2回	5回
3歳児健康診査で虫歯のない子どもの割合 【亀山市3歳児健康診査】	87.7%	90.0% (三重県目標値)
歯周病検診受診率(全体)【亀山市歯周病検診】	9.5%	15.0%
本市の自殺死亡率※1(人口10万対)【自殺統計】	16.1	9.8以下
こころの健康づくり等に関する相談窓口の周知回数	4回	8回
妊娠中に喫煙した人の割合	1.2%	0%
がん検診受診率	胃がん:25.1% 肺がん:25.9% 大腸がん:24.9%	胃がん:31.0% 肺がん:27.5% 大腸がん:26.0%
特定健康診査受診率 【亀山市国民健康保険被保険者】	37.3%	65.0%
特定保健指導実施率 【亀山市国民健康保険被保険者】	27.8%	60.0%
ちょこボラ実施団体数	3団体	6団体
地域リハビリテーション活動支援事業回数(累計)	13回	25回
かめやまホームケアネット延べ登録者数	172人	350人
救急搬送の受入率	35.6%	40%
救急医療の相談窓口の周知回数	12回	15回
MR(麻しん・風しん混合ワクチン)Ⅱ期接種率	97.8%	現状維持

※1 国は、2026年までに自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)を2015年(平成27年)の自殺死亡率と比較して、30%以上減少させることを目標として定めています。

※2 国の指針に基づく亀山市国民健康保険被保険者の受診率(対象者:胃がん 50-69歳/肺・大腸がん 40-69歳)



## (2) 計画の進行管理

---

### ① 計画の評価

本計画の進行管理は、数値等目標と別途作成する「実施計画(進捗管理用)」により、計画の実施期間である4年間の取り組みの目標とし、計画の初年度から最終年度に至るまで、具体的なスケジュールにつき、取り組みの起点と終点を明記し、PDCA(計画・実行・評価・改善)のサイクルに基づき、毎年度定期的に進捗状況の確認を行うとともに、亀山市保健医療推進会議に報告し検証を行います。

### ② 計画の見直し

目標の達成状況を踏まえ、取り組み内容及び事業の推進方法については、必要に応じて見直しを行うとともに、医療を取り巻く環境の変化や、医療制度改革等により、取り組み内容及びその方向性を検証・変更する必要性が生じた場合は、専門的知見を活用するとともに、亀山市保健医療推進会議に諮り、数値等目標についても見直しを行うなど、適切な進行管理を行います。

### ③ 計画の進捗状況の公表

計画の進捗状況等については、市ホームページ等にて公表します。