

# 第5章 ライフステージ別の健康づくり

## 1 本章の位置づけ

生涯にわたり健やかで心豊かに生活できるまちを目指すにあたり、ライフステージごとに、特に取り組むことが必要なことがあります。本章では、第4章で示した健康づくりに向けた目標に対して、ライフステージ別に区民のみなさんが自分や家族のために取り組むことが望ましいことをまとめています。これは、健康づくりのチェックリストとして活用し、自分の生活習慣や健康管理をふり返ることもできます。

また、ライフステージごとに、特にその年代の方やそのご家族を対象とした区および関係団体による健康づくりのための取組みを併記し、健康づくりの行動を起こす際の参考にすることもできます。

### ■ライフステージの分類：

ライフステージ	該当年齢	ページ
乳幼児期	5歳以下	104～105
学童期	6歳～12歳	106～107
思春期	13歳～18歳	108～109
青年期	19歳～39歳	110～111
壮年期	40歳～64歳	112～113
円熟期	65歳～74歳	114～115
高齢期	75歳以上	116～117

## 2 ライフステージ別の取組み

### (1) 乳幼児期

#### ■家庭にお願いしたいこと

##### 【栄養・食生活】

- できるだけ子どもと一緒に家族で食事をとり、三食規則正しく楽しく食べる習慣をつけましょう
- 食品表示を活用しましょう

##### 【身体活動・運動】

- 子どもに運動や外遊びの習慣をつけましょう

##### 【休養】

- 子どもに早寝早起きの習慣をつけましょう

##### 【飲酒】

- 飲酒の影響を知りましょう
- 授乳中はお酒を飲まないようにしましょう

##### 【喫煙】

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう
- 子どもの近くでの喫煙はやめましょう
- 授乳中はたばこを吸わないようにしましょう

##### 【歯・口腔の健康】

- 正しい口腔ケアの知識を身につけ、子どもが歯みがきの習慣をつけましょう
- 子どものかかりつけ歯科医を持ちましょう
- 乳幼児歯科健診を受けましょう

##### 【こころの健康】

- 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう

##### 【社会環境の整備】

- 自分の住む地域とつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう
- 子どもと一緒に地域行事に参加しましょう

##### 【健康的な生活環境の推進】

- 健康的な住居環境について理解を深めましょう

##### 【食の安全・安心の推進】

- 食中毒予防に関する理解を深め、対策を行いましょ

##### 【感染症予防対策の推進】

- 子どもに手洗いの習慣をつけましょう
- 子どもに予防接種を受けさせましょう

##### 【安心して医療が受けられる仕組みの推進】

- 子どものかかりつけ医を持ちましょう

##### 【動物と共生できる地域社会づくりの推進】

- 子どもの生き物を大切にすることを育みましょう

##### 【健康危機管理の向上】

- 地域で実施する防災訓練に参加しましょう

### ■乳幼児のいる家庭に向けた区の実施（主な事業）

- ママ・パパ学級、土曜ママ・パパ学級（健康推進課）
- 乳児家庭訪問指導（健康推進課）
- 乳幼児健康診査（健康推進課）
- 子どもの予防接種（健康推進課）
- 歯科保健相談・フッ素塗布（健康推進課）
- 乳幼児歯科健診（健康推進課）
- はみがき教室（健康推進課）
- 食べ方相談（健康推進課）
- 離乳食講習会（健康推進課）
- 代替園庭の確保（子育て支援課）

### ■乳幼児のいる家庭に向けた関連団体の実施

- 企業や店舗内での受動喫煙防止の促進（関連事業者、区内企業）

## (2) 学童期

### ■本人に取り組んでもらいたいこと

#### 【がん】

- がんについて知りましょう

#### 【糖尿病・メタボリックシンドローム】

- バランスのよい食事と運動を心がけ、肥満を予防しましょう

#### 【栄養・食生活】

- 毎日、三食規則正しく食べましょう
- 好き嫌いせずいろいろなものを食べましょう
- 食品表示を活用しましょう

#### 【身体活動・運動】

- 積極的に運動や外遊びをしましょう

#### 【休養】

- 早寝早起きの習慣をつけましょう

#### 【飲酒】

- 飲酒が及ぼす影響について知りましょう

#### 【喫煙】

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう

#### 【歯・口腔の健康】

- 歯みがきの習慣をつけましょう

#### 【こころの健康】

- 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口に相談しましょう

#### 【社会環境の整備】

- 様々な世代が関わる地域活動に参加しましょう

#### 【感染症予防対策の推進】

- 手洗いの習慣をつけましょう

#### 【健康危機管理の向上】

- 地域で実施する防災訓練に参加しましょう

### ■家庭にお願いしたいこと

#### 【栄養・食生活】

- できるだけ子どもと一緒に家族で食事をとり、三食規則正しく楽しく食べる習慣をつけましょう
- 食品表示を活用しましょう

#### 【身体活動・運動】

- 子どもに運動や外遊びの習慣をつけましょう

#### 【休養】

- 子どもに早寝早起きの習慣をつけましょう

#### 【飲酒】

- 飲酒が及ぼす影響について知りましょう
- お酒を子どもに飲ませないようにしましょう

**【喫煙】**

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう
- 子どもの近くでの喫煙はやめましょう

**【歯・口腔の健康】**

- 子どもに歯みがきの習慣をつけましょう
- 子どものかかりつけ歯科医を持ちましょう

**【こころの健康】**

- 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう

**【社会環境の整備】**

- 自分の住む地域とのつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう
- 様々な世代が関わる地域活動に子どもと一緒に参加しましょう

**【健康的な生活環境の推進】**

- 健康的な住居環境について理解を深めましょう

**【食の安全・安心の推進】**

- 食中毒予防に関する理解を深め、対策を行いましょ

**【感染症予防対策の推進】**

- 子どもに手洗いの習慣をつけましょう
- 子どもに予防接種を受けさせましょう

**【安心して医療が受けられる仕組みの推進】**

- 子どものかかりつけ医を持ちましょう

**【動物と共生できる地域社会づくりの推進】**

- 子どもの生き物を大切にす気持を育みましょ

**【健康危機管理の向上】**

- 地域で実施する防災訓練に参加ましょ

**■学童期の子どもと家庭に向けた区の実施(主な事業)**

- 定期健康診断(学務課)
- 子どもの予防接種(健康推進課)
- 「歯と口の健康週間」表彰(学務課)
- 歯科保健相談・フッ素塗布(健康推進課)
- フレンドシップ・サポート(指導課)
- いじめ悩み相談ホットライン(指導課)
- 特色ある教育活動(指導課)
- 食育出前講座(健康推進課)
- 子どもの遊び場事業(子ども総務課)、
- 放課後子ども教室「遊び」(児童・家庭支援センター)

**■学童期の子どもと家庭に向けた関連団体の取り組み**

- 「歯と口の健康週間」学校巡回(歯科医師会)
- 企業や店舗内での受動喫煙防止の促進(関連事業者、区内企業)

### (3) 思春期

#### ■本人に取り組んでもらいたいこと

##### 【がん】

- がんについて知りましょう

##### 【糖尿病・メタボリックシンドローム】

- バランスのよい食事と運動を心がけ、肥満を予防しましょう

##### 【栄養・食生活】

- 毎日、三食規則正しく食べましょう
- 食品の組み合わせを考えて、バランス良く食べましょう
- 食品表示を活用しましょう
- (女性向け) 女性はやせすぎに注意し、適正体重を維持しましょう

##### 【身体活動・運動】

- 日常生活における身体活動量を増やしましょう

##### 【休養】

- 睡眠時間を十分に確保するように努めましょう

##### 【飲酒】

- 飲酒が及ぼす影響について知りましょう
- お酒を飲んではいけません

##### 【喫煙】

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう
- たばこを吸ってはいけません

##### 【歯・口腔の健康】

- 正しい口腔ケアの知識を身につけ、実践しましょう
- 定期的な歯科健診を受けましょう

##### 【こころの健康】

- ストレスへの対処方法を知りましょう
- 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう

##### 【社会環境の整備】

- 自分の住む地域とのつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう
- 様々な世代が関わる地域活動に参加しましょう

##### 【感染症予防対策の推進】

- 手洗いの習慣をつけましょう
- 予防接種を受けましょう
- 手洗い、咳エチケットを心がけましょう

##### 【動物と共生できる地域社会づくりの推進】

- ペットを飼うときはマナーを守り終生飼養しましょう

##### 【健康危機管理の向上】

- 地域で実施する防災訓練に参加しましょう

#### ■家庭にお願いしたいこと

##### 【栄養・食生活】

- できるだけ子どもと一緒に家族で食事をとり、三食規則正しく楽しく食べる習慣をつけましょう
- 食品表示を活用しましょう

**【飲酒】**

- 飲酒が及ぼす影響について知りましょう
- お酒を子どもに飲ませてはいけません

**【喫煙】**

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう
- 子どもの近くでの喫煙はやめましょう
- 子どもにたばこを吸わせてはいけません

**【歯・口腔の健康】**

- 子どものかかりつけ歯科医を持ちましょう
- 定期的な歯科健診を受けさせましょう

**【こころの健康】**

- 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう

**【社会環境の整備】**

- 地域行事に参加しましょう

**【健康的な生活環境の推進】**

- 健康的な住居環境について理解を深めましょう

**【食の安全・安心の推進】**

- 食中毒予防に関する理解を深め、対策を行いましょ

**【感染症予防対策の推進】**

- 予防接種を受けさせましょう

**【安心して医療が受けられる仕組みの推進】**

- 子どものかかりつけ医を持ちましょう

**【動物と共生できる地域社会づくりの推進】**

- 子どもの生き物を大切にすることを育みましょう

**【健康危機管理の向上】**

- 地域で実施する防災訓練に参加しましょう

**■ 思春期の子どもと家庭に向けた区の実施(主な事業)**

- 定期健康診断(学務課)
- 子どもの予防接種(健康推進課)
- フレンドシップ・サポート(指導課)
- いじめ悩み相談ホットライン(指導課)
- 特色ある教育活動(指導課)
- 出前講座(健康推進課)

**■ 思春期の子どもと家庭に向けた関連団体の取り組み**

- 企業や店舗内での受動喫煙防止の促進(関連事業者、区内企業)

## (4) 青年期

### 【がん】

- がん予防について知り、リスクを低下する行動を心がけましょう
- (女性向け) 女性は定期的に子宮がん検診を受診し、精密検査が必要になった場合は必ず受診しましょう

### 【糖尿病・メタボリックシンドローム】

- 糖尿病・メタボリックシンドロームについて正しく理解しましょう
- 定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
- 必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう

### 【循環器疾患】

- 循環器疾患を予防する生活習慣を知り実践しましょう
- 定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
- 必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう

### 【慢性閉塞性肺疾患(COPD)】

- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)について正しく理解しましょう
- 喫煙している人は禁煙しましょう
- 自覚症状がある時には早期に受診しましょう

### 【栄養・食生活】

- 生活習慣病の予防における栄養・食生活の重要性を理解しましょう
- バランス良く食べましょう
- 食品表示を活用しましょう
- (女性向け) 女性はやせ過ぎに注意し、適正体重を維持しましょう

### 【身体活動・運動】

- 身体活動・運動の意義を理解しましょう
- 適度な運動を継続しましょう
- 積極的に外出しましょう

### 【休養】

- 睡眠時間を十分に確保するように努めましょう
- 睡眠障害が続くときは医療機関を受診しましょう
- ワーク・ライフ・バランスを意識しましょう

### 【飲酒】

- 飲酒が及ぼす影響について知りましょう
- 過度な飲酒は控えましょう
- 未成年者に飲酒させないようにしましょう
- (女性向け) 妊婦や授乳中の女性は飲酒しないようにしましょう

### 【喫煙】

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう
- 禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙に挑戦しましょう
- (女性向け) 妊娠や授乳中の女性は喫煙しないようにしましょう

### 【歯・口腔の健康】

- 正しい口腔ケアの知識を身につけ、実践しましょう
- かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 定期的な歯科健診や予防処置を受けましょう



### 【こころの健康】

- ストレスへの対処方法を知りましょう
- 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう
- 必要な場合は医療機関を受診しましょう

### 【社会環境の整備】

- 自分の住む地域とのつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう
- 地域行事に参加しましょう

### 【健康的な生活環境の推進】

- 健康的な住居環境について理解を深めましょう

### 【食の安全・安心の推進】

- 食中毒予防に関する理解を深め、対策を行いましょう

### 【感染症予防対策の推進】

- 手洗い、咳エチケットを心がけましょう
- 海外渡航時は感染症情報に留意し、必要な対策をとりましょう
- 予防接種を受けましょう

### 【安心して医療が受けられる仕組みの推進】

- かかりつけ医を持ちましょう
- 心配な時は、相談窓口を活用しましょう

### 【動物と共生できる地域社会づくりの推進】

- ペットを飼うときはマナーを守り終生飼養しましょう
- 犬の飼い主は狂犬病の予防注射を受けさせましょう

### 【健康危機管理の向上】

- 災害等に備えて家庭内に水や食料を備蓄しておきましょう
- 持病のある方は、お薬手帳と内服薬3日分を常備しておきましょう
- 地域で実施する防災訓練に参加しましょう

#### ■ 青年期の人に向けた区の実施（主な事業）

- 若年節目健診（健康推進課）
- がん検診（子宮がん）（健康推進課）
- 区民歯科健診（健康推進課）
- 生活習慣予防教室（健康推進課）
- 心の相談室（健康推進課）
- 男女共同参画センターMIW 心理相談（国際平和・男女平等人権課）
- まま・ぱぱ学級、土曜まま・ぱぱ学級（健康推進課）

#### ■ 青年期の人に向けた関連団体の取り組み

- 従業員への定期的な健康診断の受診勧奨（区内企業）
- 従業員へのがん検診受診の勧奨（区内企業）
- 長時間労働の削減に向けた取り組みの促進（区内企業）
- 従業員のこころの健康に関する相談支援体制の充実（区内企業）
- 飲酒の強要防止や多量飲酒防止の啓発（区内企業、大学等）
- 給食施設における栄養管理（区内企業、大学等）
- 事業所内での感染症の発症予防と拡大防止（区内企業）

## (5) 壮年期

### 【がん】

- がん予防について知り、リスクを低下する行動を心がけましょう
- 定期的ながん検診を受診しましょう
- がん検診精密検査が必要になった場合は、必ず受診しましょう

### 【糖尿病・メタボリックシンドローム】

- 糖尿病・メタボリックシンドロームについて正しく理解しましょう
- 定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
- 必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう

### 【循環器疾患】

- 循環器疾患を予防する生活習慣を知り実践しましょう
- 定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
- 必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう

### 【慢性閉塞性肺疾患(COPD)】

- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)について正しく理解しましょう
- 喫煙している人は禁煙しましょう
- 自覚症状がある時には早期に受診しましょう

### 【要介護状態】

- 要介護状態になる原因や予防方法について理解しましょう
- ボランティア活動や地域貢献活動に参加しましょう

### 【栄養・食生活】

- 生活習慣病を予防する栄養・食生活について理解しましょう
- バランス良く食べましょう
- 食品表示を活用しましょう
- 太り過ぎに注意し、適正体重を維持しましょう

### 【身体活動・運動】

- 身体活動・運動の意義を理解しましょう
- 適度な運動を継続しましょう
- 積極的に外出しましょう

### 【休養】

- 睡眠時間を十分に確保するように努めましょう
- 睡眠障害が続くときは医療機関を受診しましょう
- ワーク・ライフ・バランスを意識しましょう

### 【飲酒】

- 飲酒が及ぼす影響について知りましょう
- 過度な飲酒は控えましょう
- 未成年者に飲酒させないようにしましょう
- (女性向け) 妊婦や授乳中の女性は飲酒しないようにしましょう

### 【喫煙】

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう
- 禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙に挑戦しましょう
- (女性向け) 妊娠や授乳中の女性は喫煙しないようにしましょう

**【歯・口腔の健康】**

- 正しい口腔ケアの知識を身につけ、実践しましょう
- かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 定期的な歯科健診や予防処置を受けましょう

**【こころの健康】**

- ストレスへの対処方法を知りましょう
- 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう
- 必要な場合は医療機関を受診しましょう

**【社会環境の整備】**

- 自分の住む地域とのつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう
- 地域行事に参加しましょう

**【健康的な生活環境の推進】**

- 健康的な住居環境について理解を深めましょう

**【食の安全・安心の推進】**

- 食中毒予防に関する理解を深め、対策を行いましょう

**【感染症予防対策の推進】**

- 手洗い、咳エチケットを心がけましょう
- 海外渡航時は感染症情報に留意し、必要な対策をとりましょう
- 予防接種を受けましょう

**【安心して医療が受けられる仕組みの推進】**

- かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう
- 家族等(患者)の状態を理解しましょう
- 心配な時は、相談窓口を活用しましょう

**【動物と共生できる地域社会づくりの推進】**

- ペットを飼うときはマナーを守り終生飼養しましょう
- 犬の飼い主は狂犬病の予防注射を受けさせましょう

**【健康危機管理の向上】**

- 災害等に備えて家庭内に水や食料を備蓄しておきましょう
- 持病のある方は、お薬手帳と内服薬3日分を常備しておきましょう
- 地域で実施する防災訓練に参加しましょう

**■ 壮年期の人に向けた区の実施(主な事業)**

- 国保健診(保険年金課・健康推進課)   ○がん検診(健康推進課)
- 区民歯科健診(健康推進課)
- 生活習慣予防教室、生活習慣予防相談(健康推進課)
- 心の相談室(健康推進課)
- 男女共同参画センターMIW 心理相談(国際平和・男女平等人権課)

**■ 壮年期の人に向けた関連団体の取組み**

- 従業員への定期的な健康診断の受診勧奨(区内企業)
- 従業員へのがん検診受診の勧奨(区内企業)
- 長時間労働の削減に向けた取組みの促進(区内企業)
- 従業員のこころの健康に関する相談支援体制の充実(区内企業)
- 給食施設における栄養管理(区内企業)
- 事業所内での感染症の発症予防と拡大防止(区内企業)

## (6) 円熟期

### 【がん】

- がんについて知りましょう
- 必要に応じてがん検診を受診しましょう
- がん検診精密検査が必要になった場合は、必ず受診しましょう

### 【糖尿病・メタボリックシンドローム】

- 糖尿病・メタボリックシンドロームについて正しく理解しましょう
- 定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
- 必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう

### 【循環器疾患】

- 循環器疾患について知りましょう
- 定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
- 必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう
- 入浴時などの急な温度変化(ヒートショック)に気をつけましょう

### 【慢性閉塞性肺疾患(COPD)】

- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)について正しく理解しましょう
- 喫煙している人は禁煙しましょう
- 自覚症状がある時には早期に受診しましょう

### 【要介護状態】

- 要介護状態になる原因や予防方法について理解しましょう
- 積極的に外出し、人と交流しましょう
- 趣味の会やボランティア活動、地域活動に参加しましょう
- 今までできたことができなくなった等、心配なことがあったら相談窓口にご相談しましょう

### 【栄養・食生活】

- やせ過ぎに注意し、適正体重を維持しましょう
- たんぱく質やビタミンを十分に摂れるようバランスのよい食事を食べましょう
- 家族や友人と一緒に楽しく食事をしましょう
- よくかんで食べる習慣をつけましょう
- 食品表示を活用しましょう

### 【身体活動・運動】

- 身体活動・運動の意義を理解しましょう
- 積極的に体を動かしたり、歩いたりすることをこころがけましょう

### 【休養】

- 睡眠障害が続くときは医療機関を受診しましょう

### 【飲酒】

- 飲酒が及ぼす影響について知りましょう
- 過度な飲酒は控えましょう
- 未成年者に飲酒させないようにしましょう

### 【喫煙】

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう
- 禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙に挑戦しましょう

### 【歯・口腔の健康】

- 正しい口腔ケアの知識を身につけ、実践しましょう
- かかりつけ歯科医を持ちましょう

- 定期的な歯科健診を受けましょう
- 歯が少ない人は入れ歯をつかきましょう

#### 【こころの健康】

- ストレスへの対処方法を知りましょう
- 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう
- 必要な場合は医療機関を受診しましょう

#### 【社会環境の整備】

- 自分の住む地域とのつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう
- 地域行事に参加しましょう

#### 【健康的な生活環境の推進】

- 健康的な住居環境について理解を深めましょう

#### 【食の安全・安心の推進】

- 食中毒予防に関する理解を深め、対策を行いましょう

#### 【感染症予防対策の推進】

- 手洗い、咳エチケットを心がけましょう
- 海外渡航時は感染症情報に留意し、必要な対策をとりましょう
- 予防接種を受けましょう

#### 【安心して医療が受けられる仕組みの推進】

- かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう
- 心配な時は、相談窓口を活用しましょう
- 家族等(患者)の状態を理解しましょう

#### 【動物と共生できる地域社会づくりの推進】

- ペットを飼うときはマナーを守り終生飼養しましょう
- 犬の飼い主は狂犬病の予防注射を受けさせましょう

#### 【健康危機管理の向上】

- 災害等に備えて家庭内に水や食料を備蓄しておきましょう
- 持病のある方は、お薬手帳と内服薬3日分を常備しておきましょう
- 地域で実施する防災訓練に参加しましょう

#### ■円熟期の人に向けた区の実施(主な事業)

- 国保健診(保険年金課・健康推進課)
- がん検診(健康推進課)
- 区民歯科健診(健康推進課)
- 生活習慣予防教室、生活習慣予防相談(健康推進課)
- 体操・マシン・栄養総合プログラム(高齢介護課)
- ちよだ元気アップ運動教室(高齢介護課)
- シルバートレーニングスタジオ(高齢介護課)
- 運動習慣支援事業(地域保健課)
- 認知症予防教室(高齢介護課)
- 口腔機能向上プログラム(高齢介護課)

#### ■円熟期の人に向けた関連団体の取り組み

- 日常生活に取り込める運動機会の提供(スポーツ関係団体)
- ご近所福祉活動(町会福祉部設置)の推進(社会福祉協議会)

## (7) 高齢期

### 【がん】

- がんについて知りましょう
- 必要に応じてがん検診を受診しましょう
- がん検診精密検査が必要になった場合は、必ず受診しましょう

### 【糖尿病・メタボリックシンドローム】

- 糖尿病・メタボリックシンドロームについて正しく理解しましょう
- 定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
- 必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう

### 【循環器疾患】

- 循環器疾患について知りましょう
- 定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
- 必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう
- 入浴時などの急な温度変化(ヒートショック)に気をつけましょう

### 【慢性閉塞性肺疾患(COPD)】

- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)について正しく理解しましょう
- 喫煙している人は禁煙しましょう
- 自覚症状がある時には早期に受診しましょう

### 【要介護状態】

- 要介護状態になる原因や予防方法について理解しましょう
- 積極的に外出し、人と交流しましょう
- 趣味の会やボランティア活動、地域活動に参加しましょう
- 今までできたことができなくなった等、心配なことがあったら相談窓口にご相談しましょう

### 【栄養・食生活】

- やせ過ぎに注意し、適正体重を維持しましょう
- たんぱく質やビタミンを十分に摂れるようバランスのよい食事を食べましょう
- 家族や友人と一緒に楽しく食事をしましょう
- よくかんで食べる習慣をつけましょう
- 食品表示を活用しましょう

### 【身体活動・運動】

- 身体活動・運動の意義を理解しましょう
- 積極的に体を動かしたり、歩いたりすることをこころがけましょう

### 【休養】

- 睡眠障害が続くときは医療機関を受診しましょう

### 【飲酒】

- 飲酒が及ぼす影響について知りましょう
- 過度な飲酒は控えましょう
- 未成年者に飲酒させないようにしましょう

### 【喫煙】

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう
- 禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙に挑戦しましょう

### 【歯・口腔の健康】

- 正しい口腔ケアの知識を身につけ、実践しましょう
- かかりつけ歯科医を持ちましょう

- 定期的な歯科健診を受けましょう
- 歯が少ない人は入れ歯をつかきましょう

#### 【こころの健康】

- ストレスへの対処方法を知りましょう
- 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口に相談しましょう
- 必要な場合は医療機関を受診しましょう

#### 【社会環境の整備】

- 自分の住む地域とのつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう
- 地域行事に参加しましょう

#### 【健康的な生活環境の推進】

- 健康的な住居環境について理解を深めましょう

#### 【食の安全・安心の推進】

- 食中毒予防に関する理解を深め、対策を行いましょう

#### 【感染症予防対策の推進】

- 手洗い、咳エチケットを心がけましょう
- 海外渡航時は感染症情報に留意し、必要な対策をとりましょう
- 予防接種を受けましょう

#### 【安心して医療が受けられる仕組みの推進】

- かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう
- 心配な時は、相談窓口を活用しましょう
- 家族等(患者)の状態を理解しましょう

#### 【動物と共生できる地域社会づくりの推進】

- ペットを飼うときはマナーを守り終生飼養しましょう
- 犬の飼い主は狂犬病の予防注射を受けさせましょう

#### 【健康危機管理の向上】

- 災害等に備えて家庭内に水や食料を備蓄しておきましょう
- 持病のある方は、お薬手帳と内服薬3日分を常備しておきましょう
- 地域で実施する防災訓練に参加しましょう

#### ■高齢期の人に向けた区の取組み(主な事業)

- 長寿健診(健康推進課)
- 区民歯科健診(健康推進課)
- 生活習慣予防教室、生活習慣予防相談(健康推進課)
- 体操・マシン・栄養総合プログラム(高齢介護課)
- ちよだ元気アップ運動教室(高齢介護課)
- シルバートレーニングスタジオ(高齢介護課)
- 運動習慣支援事業(地域保健課)
- 認知症予防教室(高齢介護課)
- 口腔機能向上プログラム(高齢介護課)
- 8020 表彰事業(地域保健課)
- 在宅療養支援普及推進事業(在宅支援課)

#### ■高齢期の人に向けた関連団体の取組み

- 日常生活に取り込める運動機会の提供(スポーツ関係団体)
- ご近所福祉活動(町会福祉部設置)の推進(社会福祉協議会)