

第5章

ライフステージ等に応じた取組

幼年期(0歳～4歳)

健康課題 妊娠期からの切れ目のない支援

【母子保健事業】【乳幼児健康診査】
【口腔保健】【子育て支援事業】など

壮年期(25歳～44歳)

健康課題 心身の健康の維持・増進

【がん検診】【働き盛りのこころの健康づくり】
【食生活・運動・休養などの生活習慣の見直し】など

少年期(5歳～14歳)

健康課題 健康的な生活習慣の確立

【こころの健康相談】【がん教育の推進】
【飲酒・喫煙の健康影響に関する普及・啓発】など

中年期(45歳～64歳)

健康課題 心身の健康の保持

【がん検診】【働き盛りのこころの健康づくり】
【生活習慣病の発症予防・重症化予防】など

青年期(15歳～24歳)

健康課題 健康的な生活習慣の定着

【こころの健康相談】【がんや生活習慣病に関する普及啓発】
【喫煙・飲酒の健康影響に関する情報提供】など

高年期(65歳以上)

健康課題 生活の質の保持

【介護予防事業】【地域包括ケアシステムの推進】
【在宅療養支援】【日常医療体制の整備】など

*上記については、成育基本法に基づく「成育医療等の提供に関する施策の総合的な方針」を踏まえ、実施する。

幼年期(0～4歳)

健康課題 妊娠期からの切れ目のない支援

妊娠期は、出産を控え母体の変化が著しい時期であるほか、親の生活習慣が胎児や乳幼児の成長発達に大きく影響する時期です。

幼年期は、生理的機能が次第に自立する時期であるほか、人格や習慣を形成するのに重要な時期であり、健康なところと身体を作る上で大切な時期となります。

また、幼年期の健康づくりは、保護者や家庭の影響が大きいため、妊娠期から子育て期に至るまで、乳幼児やその家庭に対する切れ目のない支援が必要です。

▼ 妊産婦の方を対象とした主な取組

【栄養・食生活】	○八王子版ネウボラの実施	P75
【生活リズム】	○規則正しい生活リズムの習得に向けた母子保健事業	P40
	○出前講座を通じた指導・啓発	P41
【飲酒】	○妊娠・授乳中の方の飲酒防止	P45
【たばこ】	○妊婦面談やパパママクラス、乳幼児健診、成人相談を通じた喫煙及び受動喫煙に関する周知啓発	P46
【こころ】	○妊娠期・子育て期の親のこころの健康支援	P64
【相談・伴走】	○八王子版ネウボラの実施	P75
	○出産前後の相談実施	
【健康診断・セルフチェック】	○乳幼児健診の未受診者への受診促進	P76
【医療】	○安心して出産できる医療体制の充実	P103

▼ 乳幼児のいる家庭を対象とした主な取組

【栄養・食生活】	○保健事業を通じた普及啓発	P40
	○保育園における食育の啓発	P40
	○親子料理教室等の健康づくり講習会の実施	P59
【生活リズム】	○保育園における普及啓発	P41
【歯・口腔】	○むし歯・歯周病予防に向けた保育での歯磨き指導	P52
	○保育園・幼稚園における「ほけんだより」を通じた歯の健康の大切さの周知、歯科検診の実施	P52
【健康診断・セルフチェック】	○乳幼児健診の未受診者への受診促進	P76
【アレルギー】	○保育園等におけるアレルギー疾患への対応の推進	P81
【感染症予防】	○保育園において、年齢に応じた手洗い、うがい、咳エチケットなどの指導を通じた集団発生の予防	P88
【医療】	○乳幼児の事故等に関する普及啓発	P105
	○小児医療の連携体制の確保	P103

少年期(5歳～14歳)

健康課題 健康的な生活習慣の確立

社会参加の準備の時期であり、生活習慣を確立する大切な時期です。疾病や障害の大幅な増加は見られませんが、歯科では、むし歯の急増期となります。

この時期の健康づくりは、学校や家庭を通じたものが重要となります。

▼ 主な取組

【栄養・食生活】	○教育活動における食育の推進	P40
	○給食を通じた食育活動の推進	P40
	○親子料理教室等の健康づくり講習会の実施	P59
【身体活動・運動】	○歩行やサイクリング等の運動習慣の普及啓発	P41
【生活リズム】	○各校で全教育活動の中で推進	P41
【飲酒】	○飲酒による健康への影響などの講習会や啓発事業の実施	P45
【たばこ】	○喫煙が及ぼす健康影響についての講習会や啓発事業の実施	P46
【薬物】	○未成年の薬物乱用防止対策	P84
【生活習慣病】	○子どもの生活習慣の確立支援	P41
【歯・口腔】	○市立小・中学校における歯科衛生指導	P52
【がん】	○市立小・中学校において、がんの予防について啓発活動	P57
【こころ】	○市立小・中学校におけるこころの健康の重要性に関する啓発	P63
	○精神科学校医によるこころの健康相談の実施	P64
【アレルギー】	○学校におけるアレルギー疾患への対応の推進	P81
【感染症予防】	○学校における感染症の集団発生・蔓延予防	P88
【医療】	○予防接種に関する周知・啓発	P87
	○市立小・中学校における感染症の予防及び拡大防止	P88

青年期(15歳～24歳)

健康課題 健康的な生活習慣の定着

生殖機能が完成し、子どもから大人へ移行する時期です。障害や疾病の罹患は極めて少ないものの、自殺による死亡が見られるようになります。

学生生活や単身生活で、生活習慣に問題がある場合も多く、壮年期以降の生活習慣の出発点として重要な時期です。

▼ 主な取組

【栄養・食生活】	○成人保健事業を通じた普及啓発	P40
【身体活動・運動】	○歩行やサイクリング等の運動習慣の普及啓発	P41
【飲酒】	○未成年向けの普及・啓発	P45
【たばこ】	○未成年向けの普及・啓発	P46
【薬物】	○未成年の薬物乱用防止対策	P84
【生活習慣病】	○生活習慣に関するイベントやSNSなどによる普及啓発	P47
【歯・口腔】	○成人保健事業を通じたむし歯・歯周病予防に向けた取組の実施	P52
	○がん検診の受診促進	P55
【がん】	○がんの予防	P57
	○がんに関する知識の普及啓発と予防、検診	P72
	○がん患者が就労継続できる環境づくり	P123
【こころ】	○こころの健康(ストレス、睡眠、適正飲酒など)と病気の予防についての知識の普及啓発	P63
【感染症予防】	○大学や医療機関、NPO 団体などとの協働による HIV・性感染症の感染拡大防止対策	P89

壮年期(25～44 歳)

健康課題 心身の健康の維持・増進

就職、結婚、出産等により生活スタイルが大きく変化する時期です。
生活習慣の乱れによる生活習慣病やストレス等によるうつ病の発症が増加し始めるのもこの時期です。
自分の身体や健康に関心をもつことが重要です。

▼ 主な取組

【栄養・食生活】	○成人保健事業を通じた普及啓発	P40
【身体活動・運動】	○歩行やサイクリング等の運動習慣の普及啓発	P41
【飲酒】	○アルコールに関する専門医相談の実施	P45
【たばこ】	○喫煙及び受動喫煙による健康への影響に関する周知啓発	P46
【生活習慣病】	○飲食店の協力による減塩・野菜摂取の促進	P47
【歯・口腔】	○成人保健事業を通じたむし歯・歯周病予防に向けた取組みの実施	P52
【がん】	○がん検診の受診促進	P55
	○がんの予防	P57
	○がんに関する知識の普及啓発と予防、検診	P72
	○がん患者が就労継続できる環境づくり	P123
【こころ】	○こころの健康(ストレス、睡眠、適正飲酒など)と病気の予防についての知識の普及啓発	P63
	○こころの不調に早期に対応できる支援	P64
【健康診断・セルフチェック】	○特定健康診査、特定保健指導の受診促進	P48
【感染症予防】	○HIV・性感染症検査の実施	P89
【医療】	○かかりつけ医・歯科医・薬剤師の普及定着	P97

中年期(45～64 歳)

健康課題 心身の健康の保持

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。身体障害の増加も多くなってきます。
高年期における疾病や生活の質を視野に入れ、自分の健康を考える必要があります。

▼ 主な取組

【栄養・食生活】	○成人保健事業を通じた普及啓発	P40
【身体活動・運動】	○歩行やサイクリング等の運動習慣の普及啓発	P41
【飲酒】	○アルコールに関する専門医相談の実施	P45
【たばこ】	○喫煙及び受動喫煙による健康への影響に関する周知啓発	P46
【生活習慣病】	○飲食店の協力による減塩・野菜摂取の促進	P47
【がん】	○歯科検診受診の受診促進	P52
	○がん検診の受診促進	P55
	○がんの予防	P57
	○がんに関する知識の普及啓発と予防、検診	P72
	○がん患者が就労継続できる環境づくり	P123
【こころ】	○こころの健康(ストレス、睡眠、適正飲酒など)と病気の予防についての知識の普及啓発	P63
【健康診断・セルフチェック】	○特定健康診査、特定保健指導の受診促進	P48
【医療】	○かかりつけ医・歯科医・薬剤師の普及定着	P97

高年期(65歳以上)

健康課題 生活の質の保持

身体的に老化が進み、健康問題が大きくなる時期です。寝たきりなどの介護を必要とするケースも現れるほか、歯の喪失による咀嚼の機能障害など、生活の質にかかわる症状があらわれることもあります。

生活の質を保持し、住み慣れた地域で生活を送れるよう、地域や保健・医療・福祉の専門家による支援が必要となります。

また、保健事業では、高齢者の特性を捉え、高齢者の虚弱(「フレイル」)の進行を予防する取組へと転換することが必要となります。

▼ 主な取組

【栄養・食生活】	○介護予防事業を通じた普及啓発	P42
【身体活動・運動】	○フレイルの予防	P42
	○「八王子てくてくポイント事業(てくポ)」の実施	P68
【飲酒】	○アルコールに関する専門医相談の実施	P45
【たばこ】	○喫煙及び受動喫煙による健康への影響に関する周知啓発	P56
【生活習慣病】	○飲食店の協力による減塩・野菜摂取の促進	P47
【歯・口腔】	○口腔ケアに関する出前講座の実施	P51
	○歯科検診受診の受診促進	P52
	○寝たきりの人の歯科診療体制の整備	P122

▼ 主な取組

【がん】	○がん検診の受診促進	P55
	○がんの予防	P57
	○がんに関する知識の普及啓発と予防、検診	P72
【こころ】	○まちづくり活動、スポーツなどを通じた外出促進・地域とのつながり支援	P59
【健康診断・セルフチェック】	○かかりつけ医・歯科医・薬剤師の普及定着	P97
	○健康状態の把握支援	P43
【医療】	○ACP(人生会議)の普及啓発	P118
	○在宅療養支援	P121
	○在宅医療体制の充実	P117
【包括ケア】	○認知症患者に対する支援	P117



「八王子てくてくポイント事業(てくポ)」

スマートフォンアプリを使って、歩いたり、バランスよく食べたり、ボランティアしたり、脳や体にいいことをして、ポイントをためる仕組みです。ためたポイントは市内の店舗で使用することができます。

八王子市では、市民の皆様の健康づくりを応援するため令和3年(2021年)10月にてくポをスタートし、6,000名を超える方(令和5年(2023年)10月時点)が参加しています。アプリ利用者の活動データには、平均歩数の増加や、歩行速度および脳トレ成績の向上といった健康効果が見られています。



八王子てくてくポイント