

## 5 壮年期 (概ね40～64歳)

- 健康増進のため、健康的な生活習慣を保持し、定期的に特定健康診査を受診します！
- 喫煙は、しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- 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！
- 口腔機能の維持向上に努めます！

### 1 特徴と健康課題

壮年期には、次のような世代の特徴と、それに伴う健康課題があります。

	人生の節目	○定年退職
社会環境	社会的立場	○大人（成年）
	主な生活の場	○家庭 ○地域 ○職場 等
個人の状況	身体的な特徴	○精神的、身体的な機能が徐々に低下していき、健康について気になり始める時期 ○外来では、「腰痛」や「目の疾患」が増加していく時期 ○入院では、「がん」が最も多く、生活習慣関連の疾患が増加する時期 ○更年期による体調の変化や、退職等による生活環境の変化など、身体的・精神的・社会的に大きく変化を迎える時期 ○高齢期に向けて、自らの健康、生活の設計を考え始める時期 ○社会における重要性（責任）が増す時期

個人の状況	ライフスタイル	<ul style="list-style-type: none"> <li>○結婚・出産・子育て等により，生活形態が大きく変化し，社会的に最も活動的な時期</li> <li>○未婚者，既婚者で分かれる時期</li> <li>○子育ての有無で分かれる時期</li> <li>○親の介護等を通して，自らの老後に向けて，健康を考え直す時期</li> <li>○生活の質を維持し，豊かに暮らせるよう社会との交流を図り，社会的役割を持つことが大切な時期</li> </ul>
	健康観の形成に対する影響が大きい 主な要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>○職場</li> <li>○地域</li> <li>○家庭</li> <li>○メディア</li> </ul>
健康課題		<ul style="list-style-type: none"> <li>○疾病の指摘を受ける割合が高くなる時期であること</li> <li>○体力低下，筋量減少，栄養過多，運動不足等から，生活習慣病になりやすい時期であること</li> <li>○最もストレスのたまりやすい時期であること</li> <li>○長年の喫煙習慣，飲酒習慣を持つ人が多くなる時期であること</li> <li>○歯の喪失が始まり，咀嚼機能の低下が始まる時期であること</li> <li>○生活習慣病の指摘を受ける人が多くなる時期であること</li> <li>○健康診査やがん検診等の受診率が低い時期であること</li> <li>○壮年期後半からは，病気の重症化もみられてくる時期であること</li> </ul>

## 2 健康目標

壮年期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

- 健康の維持増進のため、健康的な生活習慣を保持し、定期的に特定健康診査を受診します！
- 喫煙は、しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- 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！
- 口腔機能の維持向上に努めます！

### 栄養・食生活

#### ■食を通じた健康の維持増進を行います。

- ・適正体重を維持できるよう、飲食の量、質、時間に注意します。
- ・野菜の摂取を意識し、実践します。
- ・「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせで食事をとります。
- ・料理に関心を持ち、日常的に実践します。
- ・外食の利用や食品の購入の際に、栄養成分表示等を参考にします。

### 身体活動・運動

#### ■日常生活の中で、意識的に運動する習慣を身につけます。

- ・健康のために「身体を動かそう」という気持ちを持ち、歩く習慣を身につけます。（日常生活における歩数を増やします。）
- ・過度の負担にならない、自分に合った運動に取り組みます。
- ・週1回以上、運動する習慣を身につけます。
- ・時間や場所に関係なく、手軽にできる自分に合った運動の機会を持つようにします。

### 休養・ こころの健康

#### ■自分に合ったストレスへの対処法を身につけます。

- ・心身の疲労を回復させるために、充実したゆとりの時間や睡眠をとれるようにします。
- ・仕事や家事、育児だけではなく、生きがいを持つようにします。
- ・こころの悩みを感じたら、一人で悩まず誰かに相談します。
- ・こころの不調に早めに気付くようにし、専門医に早目に受診します。

<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙をしません。喫煙者は禁煙します。</li> <li>・家庭の中で、子どもの喫煙を防ぐように心がけます。</li> <li>・受動喫煙から家族を守るために、喫煙しない家族の前では喫煙をしません。</li> <li>・誤飲、火傷等から子どもを守るために、子どもの手の届くところにたばこを置きません。</li> <li>・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。</li> </ul>
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）をしません。</li> <li>・家庭の中で、子どもの飲酒を防ぐように心がけます。</li> <li>・誤飲から子どもを守るために、子どもの手の届くところにお酒を置きません。</li> <li>・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。</li> </ul>
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。</li> <li>・歯の喪失を防ぎ、おいしく安全に食べることができる口腔機能の維持のために、60歳で24本〔6024（ろくまるにいよん）運動〕、80歳で20本〔8020（はちまるにいまる）運動〕の歯が残せるように意識します。</li> <li>・食べたらみがく習慣を身につけます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を積極的に利用します。</li> <li>・むし歯、歯周疾患予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。</li> <li>・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診し、歯石除去等の歯と歯肉のケアをします。</li> <li>・むし歯や歯周疾患を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。</li> </ul>
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■基本的な生活習慣を身につけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体のしくみ、生活習慣病についての正しい知識を身につけ、健康づくりに努めます。</li> <li>・生活習慣病予防のために、規則正しい生活習慣を心がけます。</li> </ul> <p>■定期的ながん検診、健康診査等を受診し、自らの健康状態を把握します。</p>

### 3 健康目標を達成するための取り組み

壮年期の健康目標を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 広報等の一般的な啓発にとどまらず、駅や商店街、ショッピングモール等、人の集まる場所で、人の目に止まる啓発を行います。
- (2) 特定健康診査及び特定保健指導事業、がん検診事業の効果的な展開を図り、効果的な利用を呼びかけます。
- (3) 各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

#### ◀ 柏市が取り組んでいる「壮年期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】 ▶

事業名 [担当部署]	事業の目的等
【再掲】 男女共同参画推進のための相談事業 [地域づくり推進部男女共同参画室]	女性のこころと生き方相談を実施する。
【再掲】 柏市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導 [市民生活部保険年金課]	40歳以上の柏市国民健康保険加入者を対象として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。
【再掲】 国保及び後期高齢者医療被保険者保健事業利用券交付事業 [市民生活部保険年金課]	健康増進事業を行う者を支援し、被保険者の健康の保持増進に資する環境をつくる。
【再掲】 心の健康づくりと認知行動療法学習交流会事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	全市民の心の健康づくりを図る。
【再掲】 自殺予防対策事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	自殺のないまちを目指す。
シルバー農園事業 [保健福祉部高齢者支援課]	市内在住で60歳以上の高齢者が、健康で生きがいのある日々を送っていただくため。
【再掲】 がん対策事業の総括、計画及び進行管理 [保健所総務企画課]	各部署で行うがん対策事業を、主に4つの視点（「予防と啓発」、「検診・早期発見」、「治療から緩和ケアまで」、「地域相互支援」）から、総合的に推進する。
【再掲】 柏市緊急肝炎ウイルス検査 [保健所保健予防課]	自覚症状がなく、自身の感染を知らないB型肝炎ウイルス及びC型肝炎ウイルス持続感染者（キャリア）に感染を知る機会を与えることにより、感染者の早期発見・早期治療につなげ、慢性肝炎及び肝硬変・肝がんといった重症化を未然に防ぐことを目的として実施する。

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 本人・家族等の相談・訪問支援 (精神保健福祉相談等) [保健所保健予防課]</p>	<p>市民全体の心の健康の保持及び増進と、精神障害者の生活の質の向上を目指す。</p>
<p>【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>喫煙と受動喫煙に関連した疾病、障害、死亡を減少させる。</p>
<p>ふれあい健康相談 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>40歳以上の市民を対象に、生活習慣の見直しを支援し、健康の保持増進を図る。</p>
<p>【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。</p>
<p>【再掲】 幼児健康診査 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>児童の心身の健全な育成が育まれるよう、保護者の育児支援を行う。</p>
<p>【再掲】 妊婦・乳児一般健康診査助成事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>妊婦及び乳児の健康保持増進を図るため、健康診査の公費助成により健康診査の受診を促進する。</p>
<p>【再掲】 柏市母親学級・柏市両親学級 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>妊娠期に、知識の普及や健康づくりの啓発、及び子育ての仲間づくりを行う。</p>
<p>【再掲】 新生児・産婦訪問指導 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>母子の状況などを早期に把握し、安定した育児ができるよう支援する。</p>
<p>【再掲】 柏市こんにちは赤ちゃん事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>乳児家庭と地域社会をつなぐことで、孤立化を防ぎ、健全な育成環境の確保を図る。</p>
<p>【再掲】 子育て支援事業(母と子のつどい) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>身近な地域で、親子が安心して健やかに産み育つことができる環境整備を目指す。</p>
<p>【再掲】 妊娠届出の受理と母子健康手帳の交付 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>母体・胎児の健康管理と、安全・安心な妊娠・出産・育児につなげる。</p>
<p>【再掲】 1歳6か月児健康診査事業事後集団指導事業(ひよこルーム) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>集団親子遊びを通して、親子の愛着形成を援助し、児童の健全な発達を促す。</p>
<p>【再掲】 子育て電話相談 (にこにこダイヤルかしわ) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>子育てにおける不安を解消し、安心して生み育てることのできる環境を整備する。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 母子保健食育 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>望ましい食習慣の啓発とともに、生涯を通じての健康づくりを意識づけする。</p>
<p>【再掲】 2歳の歯☆ピカランド及びフッ化物歯面塗布事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができる市民の増加を図る。</p>
<p>【再掲】 母子歯科保健事業 (歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができるように支援する。</p>
<p>【再掲】 歯周疾患検診 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>健康を維持し、食べる楽しみを享受できるよう、歯の喪失を予防する。</p>
<p>【再掲】 柏市健康診査(無保険者) [保健所成人健診課]</p>	<p>40歳以上の生活保護受給者のうち、医療保険未加入者を対象として、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>
<p>【再掲】 がん検診事業(胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、結核・肺がん) [保健所成人健診課]</p>	<p>がんの早期発見・早期治療、結核の早期発見・まん延防止を図る。</p>
<p>【再掲】 がん検診推進事業(無料検診) [保健所成人健診課]</p>	<p>特定の年齢に達した市民に対し、子宮頸がん・乳がん・大腸がん無料クーポン券、啓発リーフレットを送付する。がん検診の受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発を図り、健康の保持増進を図ることを目標に実施する。</p>
<p>【再掲】 健康づくり相談 [保健所成人健診課]</p>	<p>生活習慣病予防のため、対象者の生活状況に応じた食生活、運動、休養などについて、保健師・管理栄養士が各人に合わせたアドバイスを行う。</p>
<p>【再掲】 成人健診事業 (健康づくり普及・啓発) [保健所成人健診課]</p>	<p>健診受診率の向上及び市民が健康づくりに役立てられるきっかけを作る。</p>
<p>【再掲】 子育て支援情報提供事業 [こども部児童育成課]</p>	<p>インターネット及び情報誌で子育て情報を提供し、子育て支援を行う。</p>
<p>【再掲】 私立幼稚園運営費補助金 (健康診断費補助金) [こども部児童育成課]</p>	<p>幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 私立幼稚園運営費補助金 (園医報酬補助金) [こども部児童育成課]</p>	<p>幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。</p>
<p>【再掲】 児童センター運営事業 [こども部児童センター]</p>	<p>児童(0歳～18歳未満児)の居場所づくり, 子育て世代の保護者を孤立化させない。</p>
<p>【再掲】 地域子育て支援センター事業 [こども部保育課]</p>	<p>子育ての中の保護者の不安感を緩和し, 子どもの健やかな育ちを支援する。</p>
<p>【再掲】 家庭教育推進団体等支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>家庭教育力の向上の推進を図る。</p>
<p>【再掲】 学社融合研修会 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>学校と地域とが一体となった活動により, 子どもの生きる力を育む一助とする。</p>
<p>【再掲】 柏市PTA連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>柏市PTAの健全な発展に寄与する。</p>
<p>【再掲】 青少年健全育成推進連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>青少年の健全育成及び地域で青少年を見守る環境づくりを支援する。</p>
<p>【再掲】 青少年相談員連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>社会全体で青少年の成長を支え, 守り育てる。</p>
<p>【再掲】 青少年教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上, 健康の増進, 情操の純化, 生活文化の振興, 社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 成人教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上, 健康の増進, 情操の純化, 生活文化の振興, 社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 家庭教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上, 健康の増進, 情操の純化, 生活文化の振興, 社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 やまびこ電話相談柏事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>温かな対応と適切な指導・助言。青少年が自ら解決を図れるよう援助する。</p>
<p>【再掲】 少年相談事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>青少年の健全育成・非行防止等あらゆる課題に対して相談の窓口になる。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 街頭補導活動 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>未成年者の学校怠学，喫煙等を減らし，その他の非行も未然に防止する。</p>
<p>【再掲】 広報啓発事業 (センターだより「すこやかに」) [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>各関係機関に，青少年の現状を知らせるとともに，関係機関諸事業の内容を伝える。</p>
<p>【再掲】 非行防止啓発事業 (講演会活動・サイバーパトロール) [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>非行行為・事件事故の未然防止に関する啓発を行う。</p>
<p>【再掲】 柏市少年補導委員連絡協議会支援事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>補導委員の相互の連携と研鑽を図り，柏市の青少年健全育成に寄与する。</p>
<p>【再掲】 親子スポーツの推進 [生涯学習部スポーツ課]</p>	<p>補導委員の相互の連携と研鑽を図り，柏市の青少年健全育成に寄与する。</p>