

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えます。そのため、高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、こどものときからの取組が重要です。

また高齢者の健康課題として、社会参加する機会の減少に伴い健康が悪化することが言われています。さらに、女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが大切です。

こども・高齢者・女性に着目した健康課題に対して、市民一人一人がどのように取り組んだら良いか、具体的な市民の取組と分野別指標を抜粋しました。

（1）こども

具体的な取組<再掲>

【栄養・食生活】

- ・保護者はこどもの適正体重について理解し、適切な食生活や早寝・早起きなどの生活習慣を行うことができるよう心がけましょう。

【身体活動・運動】

- ・遊びを通じて楽しく体を動かし、健康づくりや体力づくりの基礎を身につけましょう。

【たばこ】

- ・保護者が家庭においてたばこの害について教育しましょう。

【アルコール】

- ・飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう。
- ・大人は20歳未満の者に飲酒させないようにしましょう。

分野別の指標<再掲>

【栄養・食生活】

- ・肥満傾向（肥満度20%以上）にあるこどもの割合の減少
- ・やせ体型（BMI 18.5未満）の女子生徒・若年女性の割合の減少
- ・共食しているこどもの割合の増加

【身体活動・運動】

- ・運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少（1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合の減少）
- ・運動やスポーツを1日当たり1時間以上しているこどもの割合の増加

【たばこ】

- ・20歳未満の者の喫煙をなくす（喫煙している生徒の割合）

【アルコール】

- ・20歳未満の者の飲酒をなくす（飲酒経験のある生徒の割合）

（2）高齢者

具体的な取組<再掲>

【栄養・食生活】

- ・健康を維持できる食生活のために、特にエネルギーとたんぱく質をしっかり摂って、低栄養を予防しましょう。

【介護予防】

- ・ロコモティブシンドロームについて正しい知識を身につけ、予防しましょう。

【地域の絆】

- ・地域の活動について関心をもち、地域活動やボランティア活動へ積極的に参加しましょう。
- ・積極的に仲間をつくりましょう。
- ・身近に相談したり、助けてもらえる人をつくりましょう。

分野別の指標<再掲>

【栄養・食生活】

- ・低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合の減少

【介護予防】

- ・ロコモティブシンドロームの減少

【地域の絆】

- ・地域活動をしている高齢者の割合の増加

（3）女性

具体的な取組<再掲>

【栄養・食生活】

- ・適正体重について理解し、自分に合った食事内容、食事量を知りましょう。

【たばこ】

- ・喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。

【アルコール】

- ・アルコールが母体と胎児におよぼす影響を知り、妊娠中の飲酒をやめましょう。

分野別の指標<再掲>

【栄養・食生活】

- ・やせ体型（BMI 18.5 未満）の若年女性の割合の減少

【たばこ】

- ・妊娠中の喫煙をなくす

【アルコール】

- ・生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少（1日当たりの純アルコール摂取量女性 20g 以上の割合）
- ・妊婦の飲酒をなくす

ウォーカブルシティ～居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり～

健康寿命の延伸のためには、身体活動を高めることが有用です。

日常生活の中で、居心地の良い快適な街では、知らず知らずのうちに街歩きを楽しみ、歩行量が増えると考えられます。

和歌山市では、居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり（ウォーカブルシティ）を推進しています。



京橋親水公園



北ぶらくり丁商店街における社会実験
「KITABURA STREET PARK PROJECT」

“居心地が良く歩きたくなるまちなか” づくりのキーワード

Walkable

歩きたくなる

Eye level

まちに開かれた1階

Diversity

多様な人の多様な
用途、使い方

Open

開かれた空間が
心地良い

