

# 第3章 市民の行動目標と取組

## 1 市民の行動目標の設定

### (1) 取組の対象とするライフステージ

全ての市民を対象としつつ、ライフステージに合わせた取組を進めることには、取組テーマを横断した取組や、関係機関・団体同士の連携が行いやすくなるメリットがあります。

第2期計画の考え方を継承し、生活習慣に大きく影響する就学・就業の有無等を考慮した、3つのライフステージを設定します。

- 育ち・学びの世代(乳幼児期～青年期)
- 働き・子育て世代(成人・壮年期)
- 実りの世代(高齢期)

加えて、取り巻く環境、その年代を対象に行われる健診・検診を踏まえて、取組の対象とする年齢の目安を示します。

また、各ライフステージ別の取組には、特化した取組も必要な対象像として、妊婦、病気や障害がある人の状況やニーズを踏まえた取組を包摂します。

ライフステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		実りの世代 (高齢期)	
目指す市民像	生活習慣の獲得は子どもの時から。自分のからだは自分でつくるものという力の醸成を。			体調に気を配らなくても無理が利く年齢からの生活習慣が高齢期の健康を大きく左右。生活習慣病予防に向けた行動を。		第二の人生としてライフスタイルを再構築。自分に適した方法で健康状態の維持を。	
取組の対象とする年齢の目安	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)※	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
取り巻く環境と主な健診・検診	<健やかな成長と発達> 幼稚園 保育園 乳幼児健診		<成長と発達> 小学校 中学校 学校健診	<生活習慣の確立> 高等学校 大学等 学校健診	<生活習慣の確立> 雇主の定期健康診断	<メタボ・がん対策> 雇主の定期健康診断 医療保険者の特定健診 がん検診	<フレイル対策> 後期高齢者健診
特化した取組も必要な対象像	各ライフステージに対する取組の中に包摂 ..... 妊 婦 ..... ..... 病 気 や 障 害 が あ る 人 .....						

※法律上18歳に達すると成人だが、喫煙及び飲酒については20歳未満は制限されることから、20～39歳を成人期としている

ライフステージをイメージしやすいように、健康づくりや健康寿命の延伸をPRする横浜市の広報キャラクター「よこはま健康ファミリー」のアイコンを用いて表現していきます。



## (2) ライフステージ別の市民の行動目標の設定

ライフステージと取組テーマを踏まえて、市民一人ひとりが、世代に応じた健康づくりに取り組めるように、親しみやすく、わかりやすい表現で20項目の「市民の行動目標」を設定し、その行動を取りやすくするための取組を行います。

取組テーマ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		実りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる						
	適正体重を維持する						
歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯みがき			「口から食べる」を維持する			
喫煙	タバコの害を学ぶ・吸い始めない			禁煙にチャレンジ			
飲酒	飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない			飲酒のリスクを踏まえ「飲み過ぎない」を心がける			
運動	体を動かすことを楽しむ			日常の中で「こまめに」動く 定期的に「しっかり」運動する			
休養・こころ	早寝・早起き、ぐっすり睡眠			睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する つながりを大切にする			
暮らしの備え				自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える 屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ			
健康診査				1年に1回、健診を受ける			
がん検診				定期的にかん検診を受ける			
歯科健診				定期的に歯のチェック			
糖尿病等の疾患				検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続			

## 2 取組に関する考え方

行政等が取組を推進する際に、その効果を高めるために意識すべきことを「取組を推進する10の視点」として掲げます。ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）の重要性を踏まえるとともに、健康に関心がある人だけに届きやすい取組に偏らず、健康格差の拡大を防ぎ、予防効果を高め、時代に即したものとするためのものです（第1章「8取組を推進する10の視点」参照）。

これらのアイコンを用いて、取組を推進する10の視点を表現していきます。

