

生涯の健康づくり

子ども編

1 思春期

「未来の命を育むために、自分を大切に」

子どもが、変化していく自分のこととからだについて正しく理解し、自ら健康管理ができるよう、家庭・学校・地域が共に学んでいくことが大切です。

＜一人ひとりの個人や家庭での主な取り組み＞

- 保護者は、子どもの成長過程に応じ、命の大切さや健康管理について教えましょう
- 児童・生徒は、基本的な生活習慣を確立し、自分のこととからだの変化について知り、健康についての正しい知識を持ちましょう



2 妊娠・出産

「共に学ぼう、育もう 大切な命」

安全な出産を迎えるために、妊婦は自らの健康管理をし、夫婦が共に育児について学んでいくことが大切です。

＜一人ひとりの個人や家庭での主な取り組み＞

- 妊娠・出産に向けて、パートナーと話し合うようにしましょう
- 妊娠・出産についての悩みや不安をいつでも相談できる人を持ちましょう
- 妊娠・出産の前から、赤ちゃんや子どもとのふれあいの機会を持ちましょう



3 乳幼児の健康・事故予防

「子どもの健康 基本は家庭から」

子どもが健やかに育つために、子どもの健康管理について正しい知識を持つことが大切です。

＜一人ひとりの個人や家庭での主な取り組み＞

- 子どもの基本的な生活習慣の確立に努めましょう
- 子どものかかりつけ医を持つようにしましょう
- 予防接種については必要性を理解し、接種しましょう
- 家庭内で起こりやすい事故について知り、そのための対策をとりましょう



4 育児不安・虐待予防

「うらやすっ子はみんなの子」

子どものこころの発達には、母親が育児を楽しむように子育ての輪を広げることが大切です。

＜一人ひとりの個人や家庭での主な取り組み＞

- 夫婦で育児について話し合い、協力しましょう
- 育児について不安や悩みがある時は、一人で悩まず、誰かに相談したり、ことごとらだをリフレッシュしましょう
- 子育てに関する地域の活動等に参加しましょう
- 子育てに関する知識や体験を増やしましょう



＜地域、行政の主な取り組み＞

- 学校や地域で、子どもを個として尊重し、子どもが自己を肯定し、また、命を大切にしながら成長できるよう、地域づくりを行います
- 正しい知識の普及、情報提供に努めます
- 予防接種及び乳幼児健康診査についての必要性を周知し、受診勧奨をします。また、事後フォローや相談、効果的な早期療育プログラムの充実を図ります
- 保護者の子育てに対する不安解消のため、相談しやすい場や機会を提供します



はじめに

「子どもからお年寄りまで、すべての市民が健やかで、こころ豊かに暮らせるまち」の実現を図るため、個人・家庭、地域、行政が力を合わせて、市民の健康づくりを総合的に推進する「健康うらやす21」を策定しました。

今後、計画の推進にあたっては、市民の皆さまや関係団体の皆さまと共に実施していきたいと思います。



計画の目的

一次予防による生活習慣病の減少を目指して「健康うらやす21」では、生活習慣病予防の取り組みを重視し、65歳未満の障害・死亡（早世）を減少させ、痴呆や寝たきりの期間をなくすとともに、生活の質（QOL）を高め、健康寿命の延伸を目的とします。そのために、疾病の発生を予防する「一次予防」を重視し、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進します。



計画の期間

平成16年度を初年度とし、平成25年度を目標年度といたし10か年の計画とします。中間年度である平成20年度において、目標の中間評価と計画の見直しを行います。

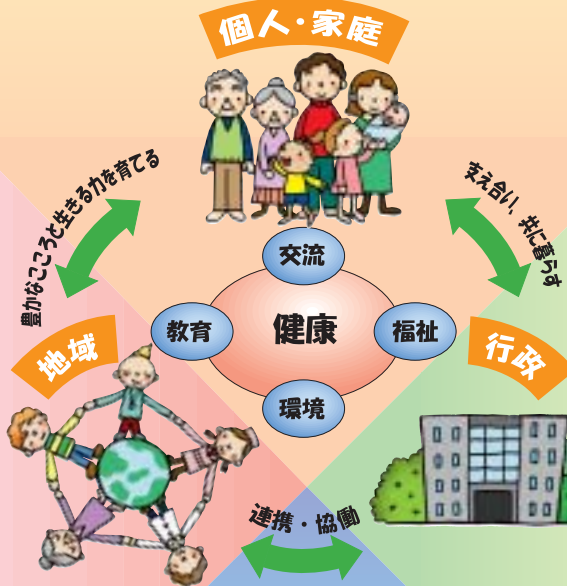
本市は出生率が高く、市町村からの転入も増加しています。しかしながら、核家族化や、身近な支援者が少ない状況です。このようなことから、親子が健やかに、そして笑顔で暮らせるまちを目指すこととします。また、将来を担う思春期の子どもには、生命の大切さを理解できるように、思春期保健対策を強化します。

市民一人ひとりの取り組みのめやす（ライフステージ別）

幼年期 (0～4歳ころ)	身体と生活リズムの基礎を育む時期		○規則正しい生活リズムをつくりましょう ○正しい食習慣を築きましょう ○親子で身体を動かしましょう ○かかりつけ医を持ちましょう
少年期 (5～14歳ころ)	自ら生活リズムと社会性を身につける時期		○規則正しい生活習慣を身につけましょう ○親子のコミュニケーションを大切にしましょう ○地域で子どもたちの成長を見守りましょう ○むし歯と歯肉炎を予防しましょう
青年期 (15～24歳ころ)	ライフスタイルが変化する中で、生活習慣に配慮する時期		○他人を尊重しお互いを認めあい、また自分を大切にしましょう ○自分の健康に関心を持ち、健康づくりを実践しましょう ○欠食・偏食・孤食に気をつけましょう ○無理なダイエットはやめましょう ○成人するまでは喫煙や飲酒はしないようにしましょう
壮年期 (25～44歳ころ)	働き、子どもを生み育て、生活習慣を維持する時期		○自分と家族の健康に関心を持ちましょう ○家事や仕事以外にも、自分の役割や趣味・生きがいを持ちましょう ○夫婦で育児について話し合い、協力しましょう ○一生かんで食べられる歯を保つよう心がけましょう ○自分に合った運動量を確保しましょう
中年期 (45～64歳ころ)	心身の円熟とともに、健康に気を配る時期		○栄養・運動・休養のバランスのとれた生活を心がけましょう ○年1回は健康診断を受け、健康チェックをしましょう ○ストレスと上手に付き合しましょう ○たばこやお酒が生活習慣病の危険因子であることを自覚しましょう
高齢期 (65歳～)	健康に気を配りながら生きがいを楽しむ時期		○人との関わりを大切にし、人生を豊かにしましょう ○自分の健康に一層の関心を持ちましょう ○病気と上手に付き合しましょう ○社会との交流を保ちましょう

健康うらやす21

～「子どもからお年寄りまで、すべての市民が健やかで、こころ豊かに暮らせるまち」をめざして～



お問い合わせ先
浦安市保健福祉部健康増進課
TEL 047-381-9058, 9059
FAX 047-381-9083
URL <http://www.city.urayasu.chiba.jp/>