

第3章 健康調査から見える ライフステージ別の課題

1 乳幼児期（0～5歳）

家族との密接なふれあいの中で子どもが心身ともに健やかに成長するための大切な時期です。

◆ 食生活

健康調査の結果から、毎日、野菜を食べる子の割合は大きく増加しましたが、毎食、食べる子の割合は減少しています。また、うす味に心がけている保護者の割合は増加がみられませんでした。乳幼児期に、新鮮な野菜の味を知る機会があること、野菜を食べる機会が多いことは、その後の一生の食育に非常に有効です。そのことから野菜摂取の推進とうす味になれることを、さらに推進していく必要があります。

◆ 運動

平日、休日ともに1時間以上遊びやスポーツで体を動かす子どもの割合は8割を超えていますが、新型コロナウイルス感染症の流行の影響で減少傾向となりました。乳幼児期の運動は、“運動遊び”が中心であり、遊びの経験を通して運動への興味や関心を高めることが大切です。

◆ 喫煙対策

妊娠中、出産後の母親の喫煙者の割合は減少しました。しかし、出産後の母親の状況を見ると、4か月児の母親に比べ3歳児の母親は喫煙者の割合が高く、出産後の再喫煙防止の強化が課題です。また、子どもの近くで喫煙する家族の割合は年々減少しているものの、平成28年度からは減少が鈍化しています。感受性の高い乳幼児期における受動喫煙の影響は大きいいため、受動喫煙対策を重点的に行う必要があります。

2 学童期（6～12歳）

身体の発達が盛んな時期であるとともに精神的にも大きく成長する時期です。学校や地域との関わりの中で人格形成されます。生涯にわたる生活習慣の基礎づくりに大切な時期です。

◆ 食生活

毎日、朝ごはんを食べる子の割合は95%を超えています。また、毎日、野菜を食べる子も大きく増加しました。しかし、野菜を毎食食べる子は横ばいでした。朝食や、夕食での野菜の利用が少ないためと推察されます。学童期の食生活は子どものからだづくりにとても重要であることから、不足しがちな野菜摂取を推進していく必要があります。

◆ 運動

新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、学童期の平日、休日の1時間以上体を動かす子どもの割合は大きく減少しました。運動の時間、空間、仲間といった三間（さんま）が減少する中、全国的にも子どもの身体活動量は低下傾向です。将来の運動習慣づくりのためにも、からだを動かすことが楽しいという子どもの割合を増やしていく必要があります。

◆ 喫煙対策

タバコが体に与える影響について知っている子は前回調査から減少し、目標値 100%の達成には至りませんでした。タバコを吸ったことがある子は年々減少し0%と目標達成しました。家族が子どもの近くでタバコを吸う人の割合は年々減少しているものの、乳幼児期と比較すると高い割合となっています。子どもたちが喫煙を開始しないためにも、低年齢からの喫煙防止教育の継続が重要です。また、家族が子どもの近くでタバコを吸うことにより喫煙開始しやすい環境となることから、家族への啓発は重要です。

3 思春期 (13~19 歳)

生活習慣が確立され、子どもから大人へとからだも心も成長していく大切な時期です

◆ 食生活

毎日、朝ごはんを食べる子の割合は減少しており、就寝時間が遅いなど生活リズムとの関係があると考えられます。毎日、野菜を食べる子の割合は大きく増加しましたが、毎食野菜を食べる子は低い割合です。生活リズムを整えることと朝食摂取、野菜摂取を併せて進めていく必要があります。

◆ 運動

思春期の特徴として、平日より休日の方が1時間以上からだを動かしている子の割合が低い傾向です。また、男子より女子の方が少ないです。反対にからだを動かすことが0時間の子どもは学童期に比べ多くなっています。運動する子しない子の二極化を防ぎ、少しでも運動する子を増やしていく必要があります。

◆ 喫煙対策

タバコを吸ったことがある子は男女とも減少し、女子では目標値0%を達成しました。タバコが体に与える害について知っている子は100%に近づいています。20歳未満からの喫煙は健康影響が大きく、喫煙継続につながりやすいことから、喫煙を開始しないために、喫煙防止教育の継続実施が必要です。

4 青年期 (20~39 歳)

社会人として独立しライフスタイルを確立する重要な時期です。また、就職、結婚、子育て等、生活習慣の変化が著しく、壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼす時期です。

◆ 食生活

朝食を毎日食べる人の割合は60%代で増加しておらず、どの年代の中でも一番低い値となっています。この年代の朝食の欠食者増加は全国的にも課題となっています。また、主食、主菜、副菜を1日2回以上食べている人の割合、毎食、野菜を食べる人の割合も減少傾向です。青年期は、体力面でも健康面でも不安が少なく健康行動が疎かになりやすいですが、1日3回の食事のリズムを整え、そのなかで野菜をしっかり摂取していくことが大切です。

◆ 運動

歩行又は同等の活動を1時間以上実施している人の割合は増加していますが、運動習慣を見てみると週1回以上の運動を継続している人は20%程度、週2回以上の方は10%程度と低い値となっています。青年期の課題は、運動習慣の継続（長期定着）であり、健康の保持・増進、体力の保持のためにも運動習慣のある人を増加させることが必要です。

◆ 喫煙対策

青年期男性の喫煙率が大幅に減少しました。低年齢からの喫煙防止教育の効果がみられたと考えられます。一方、女性については僅かな減少に留まりました。禁煙希望者は年々減少傾向で、若い世代での加熱式タバコ等の使用の増加が懸念されています。加熱式タバコ等を含めたタバコの害を普及していく必要があります。

5 壮年期（40～64歳）

仕事や家庭で重要な役割が求められる時期です。身体機能が徐々に低下してくるとともに、これまでの生活習慣の影響が現れてくる時期でもあります。

◆ 食生活

青年期と同様な傾向があります。青年期の食生活が壮年期にも続いていると推察されます。令和4年岐阜県民栄養調査では、食塩摂取量は男性9.7g、女性8.6gで、目標量（男性7.5g、女性6.5g）を超えている者は約7割でした。また、壮年期以降、塩分摂取量が増加傾向にありました。生活習慣病の予防や健やかな高齢期を迎えるためにも、壮年期の食習慣は重要であり、野菜摂取と減塩の取り組みの一層の推進を図る必要があります。

◆ 運動

歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上継続している人の割合が他の年齢と比べて低くなっていました。壮年期は、日々の労働に没頭しがちになり、自身の生活に適度に運動を取り入れることが難しい年代です。可能な限り将来の身体的・精神的な健康の維持・増進を見据えた運動習慣の定着化が必要です。

◆ 喫煙対策

壮年期の喫煙率は横ばいです。禁煙希望者は減少しています。喫煙者の30～40%は加熱式タバコ等を使用しているという結果から、禁煙希望者が減少している一因として加熱式タバコ等の急速な広がりが影響していると考えられます。また、受動喫煙の機会を有する人の割合は減少しました。改正健康増進法や多治見市望まないタバコの被害から市民を守る条例により、タバコを吸える環境が大きく変化したものと思われます。受動喫煙を受ける機会として飲食店が減少しているのに対し、自宅での受動喫煙を受ける機会は改善されていません。男性の受動喫煙を受ける機会として多いのは職場でした。壮年期は、喫煙関連疾患の罹患リスクが増加する年代であり、青年期同様、加熱式タバコ等を含めたタバコの害を広く普及していくことと、自宅や職場における受動喫煙の対策を進めていく必要があります。

6 高齢期（65歳以上）

社会的には人生の完了期です。身体的には加齢に伴う様々な健康問題が生じやすくなります。生活習慣病やフレイル等を予防することにより自立した生活を送ることができます。これまでの人生経験を活かし地域での活躍が期待される時期です。

◆ 食生活

新型コロナウイルス感染症の流行の影響か、毎食、野菜を食べる人の割合は減少し、毎日野菜を食べる人も減少しました。主食、主菜、副菜と組み合わせた食事を1日2回以上食べる人の割合も減少しており、高齢期の食生活は課題が多い結果となりました。高齢期の食生活は生活習慣病やフレイル予防の観点からも重要です。

◆ 運動

高齢期は、歩数の増加や運動の継続率など順調に増加してきて目標値に近づいてきましたが、新型コロナウイルス感染症の流行による行動制限などにより、最新値ではいずれも大幅な減少となりました。高齢期の外出機会の減少は、運動習慣の減少に大きく影響したと考えられます。高齢期の健康寿命の延伸をめざし、現在増加している認知症の予防のためにも、いったん低下した運動習慣を再び高めていく必要性があります。

◆ 喫煙対策

高齢期の喫煙率は減少していません。禁煙希望者は5割以上となっています。禁煙した理由として「体調をくずした」が一番多くなっています。禁煙希望者が禁煙できるよう、加熱式タバコ等を含めたタバコの正しい知識の普及が望まれます。また、高齢期は深刻な病気につながりやすいため、受動喫煙対策の更なる推進も必要です。