

第3章 ライフステージ別の健康づくり

1 ライフステージ別分野別のめざす姿

市民一人ひとりの健康づくりの取り組みを、ライフステージごとに整理します。

	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康
(0 } 妊 乳 娠 幼 出 5 産 歳 期)	規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で基本的な食生活を身につけよう	親子で自由にのびのび遊ぼう	家庭で楽しみながら子育てしよう
(6 } 学 11 童 歳 期)	規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で基本的な食生活を身につけよう	積極的に外遊びでからだを動かそう	豊かなこころをもち、笑顔で毎日を過ごそう
(12 } 思 17 春 歳 期)	成長を意識した食生活を実践しよう	好きなスポーツをみつけてチャレンジしよう	自分を大切にする気持ちをもとう
(18 } 青 39 年 歳 期)	健康を意識した食生活を実践しよう	自分にあった身体活動、スポーツを見つけよう	いきいきと生活を楽しみ、笑顔をたやさないようにしよう
(40 } 壮 64 年 歳 期)	生活習慣病予防につながる食生活を実践しよう	日ごろからこまめにからだを動かし、体重の増減に気をつけよう	楽しみをもち、充実感を実感できるようにしよう
(65 } 高 歳 上 以上 齢)	家族や友だちと楽しく食生活を実践し食文化を伝承しよう	自分にあった運動を仲間と楽しもう	いきいきと自分らしく毎日を過ごそう

歯の健康	たばこ	アルコール	健康管理
歯や口の健康についての知識を深め、自らと子どもの将来に向けて歯みがきの習慣を身につけよう	たばこの害から大切な人を守ろう	アルコールの害から大切な人を守ろう	子どもの成長に合わせた生活リズムを身につけよう
歯や口の健康について知り、正しい歯みがきを実践しよう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない意志をもとう	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう	健康を意識し、規則正しい生活リズムを身につけよう
歯や口の健康について知り、正しい歯みがきを実践しよう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない意志をもとう	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう	生活習慣病について学び、自分のからだを大切にしよう
歯周病予防の知識を得て、定期検診や歯の手入れに取り組もう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう	自分の体質を知り、適度な飲酒を心がけよう	健診を受けて、自分の健康に関心をもとう
歯周病予防の知識を得て、定期検診や歯の手入れに取り組もう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう	健診を受け生活習慣を見直そう
自分の歯でおいしく食べよう	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう	健康寿命を延ばし、生きがいのある生活を送ろう

妊娠出産期、 乳幼児期

0~5歳



基本的な生活習慣を整え、人格形成の基礎づくりをする大切な時期にあり、親や家庭のかかわり方が重要となります。睡眠、食事、運動など生活リズムを整え、子どもとのよい情緒的交流が望まれます。また、核家族化、情報化が進む中で育児不安をもつ母親が多くなっています。楽しく子育てができ、育児に関する悩みを1人で抱え込むことがないように、家族や地域ぐるみで子育て支援を強化していく必要があります。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で基本的な食生活を身につけよう
身体活動・運動	親子で自由にのびのび遊ぼう
休養・こころの健康	家庭で楽しみながら子育てしよう
歯の健康	歯や口の健康についての知識を深め、自らと子どもの将来に向けて歯みがきの習慣を身につけよう
たばこ	たばこの害から大切な人を守ろう
アルコール	アルコールの害から大切な人を守ろう
健康管理	子どもの成長に合わせた生活リズムを身につけよう

栄養・食生活

規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事では基本的な食生活を身につけよう



【現状と課題】

朝食をほとんど毎日食べたり、食事を1日3回規則正しく食べる子どもが9割以上を占めています。その中でも、就寝時刻や起床時刻が遅いと、朝食を欠食する頻度が高く、生活習慣が食生活に与える影響が大きいと考えられます。

家族が子どもの早寝、早起きなどの生活リズムや健康づくりにつながる食生活の大切さを自覚し、知識や技術を高めることが必要です。

親子の取組み

- ・家族と一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・3度の食事をとおして生活のリズムを身につけましょう。
- ・旬の食べ物を食べる・ふれる・育てるなど、食に関わるさまざまな体験をしましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしましょう。

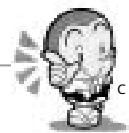
家庭・地域の取組み

- ・家庭で地産地消に取り組み、バランスのよい食事をつくりましょう。
- ・子どもに与える間食について意識を深めましょう。
- ・食について学ぶ機会を提供しましょう。

行政の取組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・乳幼児健診等において食生活の大切さを学べる場や相談できる場を提供する。

Topics おやつ = お菓子？



おやつは子どもから大人まで「こころがほっと」する食べ物です。「おやつ」というとお菓子を思い浮かべますが、幼児期のおやつは甘いものではなく「3回の食事では取りきれない栄養の補足」です。偏食の予防・虫歯の予防という意味からもおやつについて考えてみましょう。

Q おやつはどれくらい食べていいの？

A 1日の栄養量の15～20%が目安です。(1～2歳児で100～200kcal、3～5歳児で130～260kcal)

Q どんなものがいいの？

A 3～5歳児では、おにぎり(子どもの握りこぶし大) + りんご(1/4) またはふかし芋(子どもの握りこぶし大) + 牛乳(100ml) など食事の一部にかわるものを組み合わせたものがいいですね。

身体活動・運動 親子で自由にのびのび遊ぼう



【現状と課題】

1時間以上外で遊ぶ子どもは約9割を占めています。一方で、子どもが自然とふれあう機会が減っていたり、子どもとの遊び方がわからない保護者もいるなどの現状もみられます。

このため、親子遊びや外遊び、さまざまな体験やスポーツ等をとおして、基本的な体力や運動能力を高めることが必要です。

親子の取組み

- ・外での遊びや散歩などで楽しくからだを動かしましょう。
- ・親子のスキンシップをとおしてからだを使う遊びをしましょう。
- ・親子で参加できる行事に参加しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・自然のなかでできる遊びを世代間で教える機会をつくりましょう。
- ・家族ぐるみでからだを動かす機会（行事）をつくりましょう。
- ・子どもたちが安心して遊べるように声をかけあいましょう。

行政の取組み

- ・家の中や外でできる遊び・運動の方法を提供する。
- ・乳幼児期の生活リズムやからだの発育について親が学ぶ機会を確保する。
- ・親子で参加できる行事（自然体験など）を開催する。
- ・地域で遊びを教える人材を支援する。

Topics 幼少期の運動経験が生涯の運動能力と関係するの？



幼少期は動作や運動能力の基礎づくりに最適な時期です。特にこの時期の運動経験は生涯の体力や運動能力を左右すると言われています。

また、友だちとの遊びの中で運動の基本動作や人とのかかわり方を学んでいきましょう。

幼少期：びんしょうせい敏捷性・バランス感覚などが発達する時期です。遊びをとおして走る、跳ぶ、投げる、打つ、ける、泳ぐ、滑るなどの基本動作を身につけましょう。

中学生：基本動作を十分に使いながら、全身持久力（スタミナ）を高める運動を行いましょう。

高校生：筋力（力強さ）を高める運動を行いましょう。

休養・こころの健康

家庭で楽しみながら子育てしよう



【現状と課題】

子育てにストレスを感じている人の割合は6割を超えており、その理由として「自分のやりたいことができない」親が最も多くなっています。また、ストレスを解消できていない人やストレスを解消するための手段をもっていない人が1割以上います。

地域で情報交換を図り、子育て支援サービスを上手に活用し、子育ての楽しみや喜びを感じられるようにしていくことがよりよい親子関係を築くことにつながります。

親子の取組み

- ・家族で協力して子育てをしましょう。
- ・睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・身近な相談相手や相談する場所・機会を上手に活用しましょう。
- ・スキンシップなどにより親子関係を築きましょう。
- ・自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子育て家庭が参加しやすい地域活動を広めましょう。
- ・声をかけ合うことで地域のつながりをもちましょう。
- ・こころの病気への理解を深めましょう。
- ・気軽に話せる場をつくりましょう。

行政の取組み

- ・身近なところで気軽に交流できるサロン、育児サ-クルなどの支援を行う。
- ・子育て支援の情報（サークル、地域子育て支援センターなど）を提供する。
- ・健診や各種事業、教室などの機会に情報提供、相談、声かけを行う。
- ・こころの健康を守るための情報を提供する。

Topics いっぱいほめましょう



人はほめられると、「やる気ホルモン」が分泌され、脳が活性化し、思わぬ力が出ます。また、うれしい記憶として残るので、安心感・自信につながります。

ほめ上手のヒント

子どものちょっとしたよさを見つけて、こころからほめましょう

具体的にほめましょう

他人の子どもと比べない

ほめる、しかるはその場で

結果だけではなく過程もほめましょう

第三者の言葉を使ってほめましょう

スキンシップをしながらほめましょう

歯の健康

歯や口の健康についての知識を深め、
自らと子どもの将来に向けて
歯みがきの習慣を身につけよう



【現状と課題】

子どもの歯の健康管理として実践していることは、「フッ素入りの歯みがき剤を使用している」の割合が5割程度となっています。

むし歯の要因となる、甘い飲み物については、1日200ml以上を「週2～3日飲む」が約3割、「ほとんど毎日飲む」が約1割となっています。

このため、歯や口腔の健康づくりについて、保護者の知識を深め、正しいブラッシングの習慣等を身につけたり、食習慣の改善によりむし歯を予防することが必要です。

親子の取組み

- ・妊婦健診、乳幼児健診などの機会を通じて、歯科検診を受けましょう。
- ・食事やおやつのとり方を考えましょう。
- ・妊娠期や出産期の歯と口腔の健康づくりについて意識を高め、正しい知識を身につけましょう。
- ・子どもに歯みがきの大切さを伝えましょう。

家庭・地域の取組み

- ・噛むことの大切さを伝え、しっかり噛めるような食事をつくりましょう。

行政の取組み

- ・正しい歯みがきの必要性和むし歯に対する知識を普及する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔の健康について学ぶ機会を提供する。

Topics よく噛んで食べる子に育てましょう



子どもの歯や口の成長・発達に合わせて、噛んで食べると美味しいことを伝えていきましょう。

- 唾液の分泌がよくなり、むし歯予防になります
- 歯ぐきがマッサージされ、歯肉炎を防ぎます
- 食べ過ぎや肥満防止になります
- よく味わえるので、こころも安定します
- 食べ物が食べやすくなります
- 脳が活性化します

たばこ

たばこの害から大切な人を守ろう



【 現状と課題 】

3 か月児がいる母親の妊娠中の喫煙率は、国に比べ、若干高くなっています。また、家庭で喫煙する人がいる割合は約 3 割、さらに、その中の約 4 割の人は子どもの周囲で喫煙している現状があります。

このため、妊娠中の喫煙の害やたばこの子どもへの影響について、保護者自身が正しく理解することが必要です。

親子の取組み

- ・妊娠中のたばこの害について知り、喫煙はやめましょう。
- ・たばこの煙を吸う機会をなくしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子ども・妊婦の周りでたばこを吸わないようにしましょう。
- ・家族の中で禁煙支援に協力しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。
- ・医療機関やかかりつけ薬局で禁煙支援を実施しましょう。
- ・子どもの手の届く所にたばこを置かないようにしましょう。

行政の取組み

- ・受動喫煙を防止する環境づくりを進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこの害についての情報を提供する。
- ・たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。

アルコール

アルコールの害から
大切な人を守ろう



【 現状と課題 】

妊娠中に飲酒していた人は 4.6%、授乳中に習慣的な飲酒をしていた人が 1.7% となっています。

また、アルコールが胎児におよぼす影響について、知らない人が約 1 割となっており、妊娠中のアルコールの害や子どもへの影響について、保護者自身が正しく理解することが必要です。

親子の取組み

- ・ 妊娠期や授乳期のアルコールの影響を知りましょう。
- ・ 妊娠中や授乳中の飲酒はやめましょう。

家庭・地域の取組み

- ・ 家庭で子どもがアルコール類を口にしないように注意しましょう。
- ・ 妊婦や授乳中の母親に飲酒をすすめないようしましょう。

行政の取組み

- ・ 妊娠期や授乳期のアルコールの害についての情報を提供する。

健康管理

子どもの成長に合わせた
生活リズムを身につけよう



【現状と課題】

寝る時刻が午後9時から10時までの割合が最も多く45.3%となっています。

生活リズムを身につける大切な時期であることから、睡眠時間をはじめ、健康管理としての正しい知識を親へ周知することが大切です。

親子の取組み

- ・妊婦健診、乳幼児健診、予防接種などを受けましょう。
- ・規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- ・日ごろから健康について相談できるかかりつけ医をもちましょう。
- ・事故防止のための対策や、応急処置について学びましょう。
- ・母子手帳を利用し、妊婦や子どもの健康管理をしましょう。

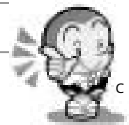
家庭・地域の取組み

- ・地域ぐるみで事故の防止や応急処置について学びましょう。
- ・地域で子どもの成長を喜びましょう。

行政の取組み

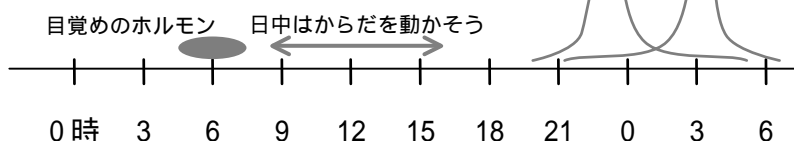
- ・相談・訪問・健康診査などとおして健康管理の知識を普及する。
- ・健康診査を受けやすい体制をつくる。
- ・健診後の要フォロー - 者や健康診査未受診者への対応を行う。

Topics からだの中の時計を整えましょう



成長ホルモン：脳やからだの成長回復に必要。分泌のピークまでに熟睡するためには、早寝しましょう。

眠りのホルモン：
抗がん・老化防止・情緒安定
真っ暗な部屋で静かに眠ると分泌量アップ



学童期以降についても、この生活リズムが基本となります。

<起床>
朝の光は体内時計をあわせませす

<朝食> <昼食> <夕食>
ごはんは脳のエネルギー

<入浴> <就寝>

学童期

6～11歳



今まで幼稚園や保育所などで先生や親達に保護されながらさまざまな環境で育ってきた子ども達が、期待と不安や緊張の中で、新しい集団生活を迎える時期です。

このように親から離れて集団で過ごす中で、体格や身体の機能が大きく成長し、また、精神面では自我が形成され、心身ともに著しく成長します。

さらに生活習慣が確立される時期でもあり、生涯をとおした健康づくりを自ら推進していくことが重要です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で基本的な食生活を身につけよう
身体活動・運動	積極的に外遊びでからだを動かそう
休養・こころの健康	豊かなこころをもち、笑顔で毎日を過ごそう
歯の健康	歯や口の健康について知り、正しい歯みがきを実践しよう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない意志をもとう
アルコール	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう
健康管理	健康を意識し、規則正しい生活リズムを身につけよう

栄養・食生活

規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事では基本的な食生活を身につけよう



【現状と課題】

年代が高くなるにつれて、朝食の欠食率も高くなる中で、小学生の欠食率は11.8%となっています。また、休日に最低1食、バランスのとれた食事をとっていない児童が約1割となっており、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムやバランスのよい食生活の実践が必要です。特に女子においては、ダイエット志向がみられ、男子に比べダイエット経験が多いことから、適正体重について正しい認識をもつことが重要です。

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・自己のからだのイメージ（適正体重など）をしっかりとちましましょう。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけましょう。
- ・自分で簡単な料理ができるようになりましょう。
- ・食に関心を持ち、バランス食、うす味、旬の食材などの正しい知識を身につけましょう。
- ・食べるだけでなく、食に関するさまざまな体験をしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・地産地消に取り組み、旬の食材を取り入れましょう。
- ・子どもに与える間食について意識を深めましょう。
- ・子どもの成長に応じた食事をつくりましょう。
- ・お手伝いなどをおして食に関するさまざまな体験をさせましょう。

行政の取組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・給食や授業をとおして学校において食育を推進する。
- ・食に関するさまざまな体験の機会を提供する。

Topics 1日に必要な野菜の量



からだに必要な野菜の量は、1日に小鉢5皿程度（350g）です。平成22年国民健康・栄養調査では、日本人成人の平均摂取量は4皿程度（281.3g）と不足ぎみでした。毎食1～2皿程度の小鉢を食べるのがおすすめの食べ方になります。朝食・昼食は特に不足しがち。多めに作ってアレンジして食べる、簡単に食べられる野菜を常備するなど自分で実行できる工夫をして野菜を毎食食べるようにしましょう。

身体活動・運動 積極的に外遊びでからだを動かそう



【現状と課題】

学校の体育以外で運動をしていない児童は約2割となっています。また、平日の放課後や休日において、全体的に屋内で過ごすことが多く、外で遊ぶ割合は約6割、1日のテレビの視聴時間が3時間以上の児童は約5割となっています。

全国、京都府と比べても、運動・スポーツを「ほとんど毎日」する児童の割合が低くなっています。親・友人・先生などの周りの人たちが、さまざまなきっかけを提供し、健康・体力づくりの基礎を身につけることが大切です。

個人の取組み

- ・楽しくしっかりからだを動かして、体力づくりをしましょう。
- ・遊びや運動を通じて友だちづくりやルールを学ぶよい機会にしましょう。
- ・普段から家の手伝いをとおしてからだを動かしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・自然のなかでできる遊びを世代間で教える機会をつくりましょう。
- ・家族ぐるみでからだを動かす機会（行事）をつくりましょう。
- ・地域で子どもたちにスポーツを教える機会をもちましょう。
- ・子どもたちが安心して遊べるように声をかけあいましょう。

行政の取組み

- ・運動するきっかけづくり（場、機会、指導者）を支援する。
- ・学校等をとおして家の中や外でできる遊びや運動の方法を提供する。
- ・運動できる施設や機会（教室）の情報を提供する。

休養・こころの健康

豊かなこころをもち、 笑顔で毎日を過ごそう



【現状と課題】

小学生の就寝時刻は、「午後 11 時まで」で、睡眠時間は 8 時間以上の割合が高くなっていますが、目覚めの悪い児童の割合は約 6 割となっています。

また、この 1 か月間に、いやなことがあった児童の割合は約 5 割となっており、特に、女子や相談相手がいない子ではその頻度が多い傾向がみられます。

このため、こころの病気（変調）などについて子ども自身も知識をもち、相談できる環境をつくる必要があります。

また、さまざまな人とのふれあいをとおして、自分自身を認めたり、認められたりする経験が、安心感や自信、思いやりのこころを育てます。

個人の実践

- ・十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・1人で悩みを抱え込まないで、相談できる相手をつくりましょう。
- ・遊びの中で、ルールや社会性を学びましょう。
- ・他人を思いやるこころをもちましょう。

家庭・地域の取り組み

- ・地域で世代間が共通して楽しめる行事などを催し、地域で笑顔を増やしましょう。
- ・周りの大人は、子どもの変化に気を配りましょう。
- ・家庭・地域での会話をもちましょう。
- ・家族で共有できる時間をもちましょう。
- ・安心して悩みを打ち明けられる場を提供しましょう。

行政の取り組み

- ・自己肯定感を育てる教育を行う。
- ・子どもが相談しやすい環境づくりを進める。
- ・こころの健康を守るための情報を提供する。
- ・こころの問題について関係機関と協力する。

歯の健康

歯や口の健康について知り、 正しい歯みがきを実践しよう



【現状と課題】

小学生の「歯みがきの状況」について、「寝る前」が約7割と最も高く、次いで「朝食後」の割合が高くなっています。

歯や口腔の状況については、気になることが「歯ぐきから血が出ることもある」、「虫歯がある」、「歯がしみることもある」の割合がそれぞれ1割程度となっており、学童期は永久歯のむし歯が発生しやすくなる時期であるため、むし歯予防を継続することが必要です。

また、小学生がおやつによく食べるものは、「菓子・スナック菓子類」が約7割と最も高く、次いで「ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク」の割合が高くなっており、歯によいおやつの種類や量について学び、実践する力を育てることが必要です。

個人の取組み

- ・好き嫌いなく、しっかり噛んで食べましょう。
- ・歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識を得て、歯みがきをしましょう。
- ・むし歯等、異常があれば早めに歯医者に行くようにしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもに歯みがき習慣が身につくように、仕上げみがきをしたり、点検しましょう。
- ・子どもに与える間食について意識を深めましょう。

行政の取組み

- ・正しい歯みがきの方法を指導する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及する。

たばこ

たばこがからだにおよぼす
影響を知り、絶対に吸わない
意志をもとう

【現状と課題】

喫煙経験のある小学生は 3.1%となっています。喫煙のきっかけは、「吸ってみたかった」の割合が最も高く、次いで「友だちにすすめられて」の割合が高くなっています。このため、たばこがからだにおよぼす影響を伝え、興味本位の喫煙を防いだり、友だちや周囲にすすめられても断ることができる姿勢を育てることが必要です。

また、家族の中でたばこを吸う人がいる割合は約 4 割となっており、親子でたばこの害を正しく理解し、地域や家庭内等での受動喫煙の防止対策など、子どもにたばこをふれさせない環境づくりが必要です。

個人の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対にたばこを吸わないようにしましょう。
- ・喫煙を周囲から誘われても断ることができるようにしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家庭で禁煙教育を行いましょう。
- ・子どもの周りでたばこを吸わない環境をつくりましょう。
- ・未成年者が喫煙していたら注意しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。

行政の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を視覚やイメージに訴え、生涯にわたって禁煙につながる教育を進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

Topics 受動喫煙(じゅどうきつえん)を知っていますか？



たばこを吸わない人でもたばこを吸う人の近くにいると、ふくりゅうえん副流煙(火のついたたばこの先から立ち上がる煙)とたばこを吸う人のはきだした煙とを一緒に吸い込むこととなります。これを受動喫煙といいます。受動喫煙でもがんや喘息になる可能性が高いと言われています。

アルコール

アルコールがからだに
およぼす影響を知り、絶対に
飲まない意志をもとう



【 現状と課題 】

飲酒経験のある小学生は約 3 割となっていますが、飲んだ機会はお正月やお盆が約 6 割となっています。

また、約 1 割の児童で、アルコールがからだにおよぼす影響について理解していない状況にあり、親子でからだへの影響を正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

個人の取組み

- ・アルコールがからだにおよぼす影響を知り、飲酒しないようにしましょう。
- ・未成年者の飲酒がかっこいいものではないという認識をもちましょう。
- ・飲酒を周囲からすすめられても断ることができるようにしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもが参加する行事では、飲酒をやめましょう。
- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒をすすめないようにしましょう。

行政の取組み

- ・成長期におけるアルコールの害を正しく伝える。
- ・健康への影響から未成年者は飲酒しない教育を行う。

健康管理

健康を意識し、規則正しい
生活リズムを身につけよう

【現状と課題】

小学生のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度は約9割、自分の健康への関心がある児童は約4割となっており、自分のからだについての正しい知識を身につけ、生活習慣を整える必要性を知ることが必要です。

薬物がこころやからだにおよぼす悪影響の認知度は、「自分の意志でやめられなくなる（依存症）」が約8割と最も高くなっていますが、影響を知らない児童も約1割います。今後も薬物の害について、正しく理解することが必要です。

個人の取組み

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。
- ・生活習慣病について学び、正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・自分のからだをよく知り、自分のからだを大切にしましょう。
- ・薬物の害を知りましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家庭で健康について話す機会をもちましょう。
- ・地域で健康づくりに取り組みましょう。

行政の取組み

- ・生活習慣病予防に関する教育を行う。
- ・薬物の害について学校教育をとおして周知する。
- ・健診結果を活用し、一人ひとりの健康管理をサポートする。

思春期

12～17歳



大人への準備段階となる変化の大きい時期です。二次性徴によりからだに変化が訪れる一方で、こころの面でも自分自身に目を向けるようになり、急に親離れをはじめ、とまどいながらも、これまでと違った価値観を身につけようとしています。また、こころとからだのアンバランスから不安定になりがちです。さらに、興味本位でアルコールや薬物に目を向けることもあります。子どもが思春期を迎える時期は親も壮年期に入り、悩みとまどう時期でもあります。このため親や家庭に加え、地域で子どもを見守ることが大切です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	成長を意識した食生活を実践しよう
身体活動・運動	好きなスポーツをみつけてチャレンジしよう
休養・こころの健康	自分を大切にする気持ちをもとう
歯の健康	歯や口の健康について知り、正しい歯みがきを実践しよう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対に吸わない意志をもとう
アルコール	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう
健康管理	生活習慣病について学び、自分のからだを大切にしよう

栄養・食生活

成長を意識した食生活を実践しよう



【現状と課題】

年代が高くなるにつれて、朝食の欠食率も高くなる中で、中学生の欠食率は13.8%となっており、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムと質・量・時間においてバランスのよい食生活の実践が必要です。

特に女子においては、ダイエット志向がみられ、男子に比べダイエット経験が多いことから、適正体重について正しい認識をもつことが重要です。

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・自己のからだのイメージ（適正体重など）をしっかりとちましましょう。
- ・自分で料理をし、バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・自分でカロリー・やバランスを見て、考えて買う力をつけましょう。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけましょう。
- ・食べるだけでなく、食に関するさまざまな体験をしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもの成長に応じた食事をつくりましょう。
- ・地産地消に取り組み、旬の食材を取り入れましょう。

行政の取組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・学校において食育を推進する。
- ・考えて買う力を育てる情報を提供する。
- ・成長に必要な栄養の知識を普及する。
- ・食に関するさまざまな体験の機会を提供する。

Topics 無理なダイエットが引き起こす健康問題



中高生の時期は身長も伸び、筋肉が発達し、ホルモン分泌が盛んになるなど大人になるからだの基礎をつくる時期です。からだ未完成の時期に無理なダイエットは将来の健康にも影響を残します。極端な食事制限を続けると栄養不足になり、貧血、生理不順、便秘、脂肪だけでなく筋肉が減る、骨がスカスカになる、抜け毛、髪がパサパサになる、肌荒れ、冷え性、爪の変形などさまざまな健康障害を起こします。また、イライラしたり無気力になりやすくなります。まずは、自分の適正体重を知り、バランスの良い食事 運動 こころの休養をこころがけましょう。

身体活動・運動

好きなスポーツをみつけて
チャレンジしよう



【 現状と課題 】

学校の体育以外で運動をしていない生徒は約3割となっています。また、平日の放課後や休日の過ごし方は、小学生に比べ、「外で遊ぶ」割合が低く、「学習塾」「家の中で勉強」の割合が高くなっています。1日のテレビの視聴時間が3時間以上の生徒の割合が3割となっています。

個人の取組み

- ・自分にあった運動を見つけて取組み、体力づくりをしましょう。
- ・運動のもたらす効果や重要性について知りましょう。
- ・遊びや運動を通じて友だちづくりやルールを学ぶよい機会にしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・自然のなかでできる遊びを世代間で教える機会をつくりましょう。
- ・家族や友だちとからだを動かす機会(行事)をつくりましょう。
- ・地域で子どもたちにスポーツを教える機会をもちましょう。

行政の取組み

- ・運動するきっかけづくり(場、機会、指導者)を支援する。
- ・運動できる施設や機会(教室)の情報を提供する。
- ・効果的な運動方法を啓発する。

休養・こころの健康

自分を大切にできる気持ちをもとう



【現状と課題】

中学生の就寝時刻は、「午後 11 時以降」で、睡眠時間は 7 時間以下の割合が高くなっています。

目覚めの悪い生徒の割合は約 7 割となっています。また、この 1 か月間に、いやなことがあった生徒の割合は約 6 割となっており、特に、女子や相談相手がいない子ではその頻度が多い傾向がみられます。

二次性徴の過程において、こころとからだのアンバランスから不安定になりがちです。自他を尊重するこころを育てるとともに、周囲や子ども自身もこころの病気(変調)などについて知識をもち、相談できる環境をつくる必要があります。

個人の実践

- ・いろいろな価値観があることを知り、自分と相手の双方を尊重しましょう。
- ・十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・1人で悩みを抱え込まないで、相談できる相手をつくりましょう。
- ・熱中できるものを見つけましょう。
- ・自分の気持ちを伝えましょう。

家庭・地域の実践

- ・自己肯定感を育てましょう。
- ・周りの大人は、子どもの変化に気を配りましょう。
- ・家庭・地域での会話をもちましょう。
- ・こころの病気への理解を深めましょう。
- ・安心して悩みを打ち明けられる場を提供しましょう。

行政の実践

- ・子育ての体験機会等を提供して豊かなこころを育む。
- ・自己肯定感を育てる教育を行う。
- ・相談機関窓口を周知する。
- ・こころの健康を守るための情報を提供する。

歯の健康

歯や口の健康について知り、 正しい歯みがきを実践しよう



【現状と課題】

中学生の「歯みがきの状況」について、「朝食後」が約8割と最も高く、次いで「寝る前」「夕食後」の割合が高くなっています。歯や口腔の状況については、気になることとして「歯ぐきから血が出ることもある」、「虫歯がある」、「歯がしみることもある」の割合がそれぞれ1割程度あり、早期からの歯周病予防が必要です。

また、中学生がおやつによく食べるものは、「菓子・スナック菓子類」が約6割と最も高く、次いで「ジュース・炭酸のはいった飲みもの・スポーツドリンク」の割合が高くなっており、正しいブラッシングを実践するとともに食習慣を見直し、むし歯予防や歯周病について学ぶことが必要です。さらに、口腔の健康づくりのため、かかりつけの歯科医で定期歯科検診を受けることも必要です。

個人の取組み

- ・歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識を得て、歯みがきをしましょう。
- ・むし歯予防や歯と口腔の健康づくりのため、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・検診後、異常があれば、早めに治療しましょう。
- ・ジュースや菓子類は時間・量を決めて飲食しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・歯科検診の結果を家族で話題にしましょう。

行政の取組み

- ・8020運動の意義を啓発する。
- ・正しい歯みがきの方法を指導する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及する。

Topics 歯周病は全身の健康に影響します



メタリックシンドローム、脳血管疾患、肺炎、骨粗しょう症、早産・低体重児、糖尿病、心臓病、動脈硬化

歯周病の影響は口の中だけにとどまりません。歯周病を予防することは、全身の健康へとつながります。「正しい歯みがき プラス 歯科での口腔メンテナンス」で、歯周病を予防しましょう。

たばこ

たばこがからだにおよぼす
影響を知り、絶対に吸わない
意志をもとう

【現状と課題】

喫煙経験のある中学生は3.6%となっており、国に比べ、特に男子でその割合が高くなっています。喫煙のきっかけは、「吸ってみたかった」の割合が最も高く、次いで「友だちにすすめられて」の割合が高くなっています。このため、たばこがからだにおよぼす影響を教育し、興味本位の喫煙を防いだり、友だちや周囲にすすめられても断ることができる姿勢を育てることが必要です。

また、家族の中でたばこを吸う人がいる割合は約4割となっており、親子でたばこの害を正しく理解し、地域や家庭内等での受動喫煙の防止対策、子どもにたばこをふれさせない環境づくりが必要です。

個人の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を知り、絶対にたばこを吸わないようにしましょう。
- ・喫煙を周囲からすすめられても断ることができるようにしましょう。

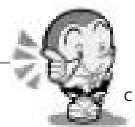
家庭・地域の取組み

- ・家庭で禁煙教育を行いましょう。
- ・喫煙がかっこいいものではないという教育を行いましょう。
- ・子どもの周りでたばこを吸わない環境をつくりましょう。
- ・未成年者が喫煙していたら注意しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。
- ・未成年者にたばこを販売しないようにしましょう。

行政の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を視覚やイメージに訴え、生涯にわたって禁煙につながる教育を進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

Topics なぜたばこを吸ってはいけないの？



たばこの健康被害の原因となる有害物質は、200種類以上。喫煙は、がんをはじめとして、さまざまな病気の引き金となります。特に20歳までのからだは成長期にあたり、この時期に喫煙すると大人より悪影響を受けることが医学的にも明らかになっています。10代で吸い始めた人はがんになりやすいという調査結果も出ています。

アルコール

アルコールがからだにおよぼす影響を知り、絶対に飲まない意志をもとう



【現状と課題】

飲酒経験のある中学3年生は約5割と、国と比べて高い割合ですが、行事や大人の集まりでの飲酒が大半を占めています。

また、約1割の生徒が、アルコールがからだにおよぼす影響について理解していない状況です。家庭でアルコールの害を正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

個人の取組み

- ・アルコールがからだにおよぼす影響を知り、飲酒しないようにしましょう。
- ・未成年者の飲酒がかっこいいものではないという認識をもちましょう。
- ・飲酒を周囲からすすめられても断ることができるようにしましょう。

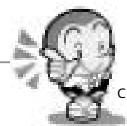
家庭・地域の取組み

- ・子どもが参加する行事では、飲酒をやめましょう。
- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒をすすめないようにしましょう。
- ・未成年者にアルコール類を販売しないようにしましょう。

行政の取組み

- ・成長期におけるアルコールの害を正しく伝える。
- ・健康への影響から未成年者は飲酒しない教育を行う。

Topics 未成年者の飲酒はどうしていけないの？



「脳が萎縮したり発達の妨げになります」

10代から飲酒をしている人の中には既に20代で脳の萎縮が始まっている例もあります。発達途上の脳細胞はより強くアルコールの影響を受けやすいのです。

「からだの成長を妨げます」

成長期の飲酒は、性に関するホルモンがうまくつくられないため男子・女子としての成長や働きを阻害することがあります。

「急性アルコール中毒になる危険度が高くなります」

未成年者は飲酒に慣れていないために過剰にアルコールを摂取すると急性アルコール中毒になる危険性が高くなります。立ってられない、意識が無くなるなど、死に至ることもあります。

健康管理

生活習慣病について学び、
自分のからだを大切にしよう



【 現状と課題 】

中学生のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度は約 9 割、自分の健康への関心がある生徒は約 4 割となっており、自分のからだについての正しい知識を身につけ、生活習慣を整える必要性を知ることが必要です。

薬物がこころやからだにおよぼす悪影響の認知度は、「1 回使っただけでも死亡することがある（急性中毒死）」を除いた症状で 6 割以上となっています。今後も薬物の害について、正しく理解することが必要です。

個人の取組み

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。
- ・生活習慣病について学び、正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・自分のからだをよく知り、自分のからだを大切にしましょう。
- ・薬物の害を知り、「ダメ・ゼッタイ」と断る勇気を持ちましょう。
- ・正しい性の知識を学びましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家庭でからだの成長や健康について話す機会をもちましょう。
- ・地域で健康づくりに取り組みましょう。

行政の取組み

- ・生活習慣病予防に関する教育を行う。
- ・薬物の害について学校教育をとおして周知する。
- ・性について正しい情報の提供と相談できる場を周知する。
- ・健診結果を活用し、自分のからだを知る機会を提供し、一人ひとりの健康管理をサポートする。

青年期

18～39 歳



社会人として独立し、壮年期に向けてのライフスタイルを決定する重要な時期といえます。

就職、結婚、子育てなど変化が多く、忙しい生活の中で、欠食や外食の機会が多くなり偏った食事になりやすい時期です。

ワーク・ライフ・バランス にこころがけ、生活習慣を見直し、自分にあった運動を仲間と一緒にやるなど生活習慣病予防に取り組むことが重要です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	健康を意識した食生活を実践しよう
身体活動・運動	自分にあった身体活動、スポーツを見つけよう
休養・こころの健康	いきいきと生活を楽しみ、笑顔をたやさないようにしよう
歯の健康	歯周病予防の知識を得て、定期検診や歯の手入れに取り組もう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう
アルコール	自分の体質を知り、適度な飲酒を心がけよう
健康管理	健診を受けて、自分の健康に関心をもとう

ワーク・ライフ・バランス：一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、多様な生き方が選択・実現できることをいう。

栄養・食生活

健康を意識した食生活を実践しよう



【現状と課題】

朝食を毎日食べる人は、府と比べ、男女ともに高くなっています。一方、朝食の欠食者は、国に比べ、男性の20歳代では高くなっています。また、特に男性では、栄養成分表示を参考にしている人の割合が低く、食生活への課題がみられます。

このため、朝食を摂ることやバランスのよい食事を摂ることなど、望ましい食生活についての知識や技術（選ぶ、つくる）を高め、習慣にすることが必要です。

個人の取組み

- ・食への関心を高め、食生活が自分の健康に与える影響を知りましょう。
- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・毎日、朝食を食べましょう。
- ・自分に適した量とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・外食・中食の選び方や加工品の上手な利用方法を身につけましょう。
- ・日常生活の中で次の世代に伝統食や食事の大切さ、マナーなどを伝えましょう。
- ・サプリメントのとり方を正しく理解しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・1日1回家族と一緒に食事をしましょう。
- ・社員食堂で栄養成分表示をしましょう。

行政の取組み

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の必要性を啓発する。
- ・外食・中食の上手な利用方法の情報を提供する。
- ・生活習慣病を予防する健康教育を推進する。
- ・飲食店での栄養の表示を促進する。
- ・適切に食を選びとる力をもてるように情報を提供する。

中食：「中食」とは調理済み食品や惣菜、弁当等の「外食」と家庭の食事の中間にあたる食事を言います。

Topics 外食の選び方のポイント



丼やカレーライス単品のみ、ラーメンとチャーハンを選ぶことが多い場合は、バランスが崩れがち。野菜の小鉢をプラスしたり、主食（ラーメン）に主食（チャーハン）を重ねる回数を減らしましょう。外食は一般的においしく感じるように塩・砂糖・油が多く含まれています。かけじょうゆ、漬け物をひかえめに、麺の汁は残すようにすると簡単に塩分を控えることができ、血管の負担を減らせます。夕食は昼食に食べたものと違うものを食べるようにすると偏りが少なくなります。

身体活動・運動

自分にあった身体活動、
スポーツを見つけよう



【現状と課題】

日ごろから意識的に運動している人は成人全体で約4割となっており、男女ともに国に比べて低く、「運動習慣者の割合」についても男女ともに、国や府に比べて低くなっています。また、他の年代に比べても、男女ともに20歳代、30歳代で日ごろから運動している人や意識してなるべく歩くようにしている人の割合が低くなっています。

運動していない理由としては、「忙しい」とする人の割合が高くなっており、青年期では運動する時間の確保が困難であることがうかがわれ、日常生活の中で意識して生活活動を実践していくことが必要となります。

個人の取組み

- ・運動に取り組む意識を高めましょう。
- ・通勤や家事など日常生活の中で意識してからだを動かすようにしましょう。
- ・自分にあった運動を見つけて取り組み、体力づくりをしましょう。
- ・運動することで、ストレス発散や、生活習慣病予防に役立てましょう

家庭・地域の取組み

- ・家族や友だちとからだを動かす機会(行事)をつくりましょう。
- ・職場ぐるみでからだを動かす機会をつくりましょう。
- ・自然のなかでできる遊びを世代間で教える機会をつくりましょう。
- ・地域で子どもたちにスポーツを教える機会をもちましょう。

行政の取組み

- ・運動するきっかけづくり(場、機会、指導者)を支援する。
- ・安全に運動できる環境やウォーキングコースを整備する。
- ・運動できる施設や機会(教室)の情報を提供する。
- ・効果的な運動方法を啓発する。
- ・身体活動の普及・啓発を行う。

運動習慣：「習慣」とは日常生活の一部になり、継続して実施している行動様式です。国民健康栄養調査では、「1回30分以上、週に2回以上、1年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類している。

生活活動 + 運動 = 身体活動

生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学、趣味などのことをいう。

運動とは、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施することをいう。

休養・こころの健康

いきいきと生活を楽しみ、 笑顔をたやさないようにしましょう



【現状と課題】

睡眠が十分とれていない人は成人全体で約2割となっており、国や府とほぼ同程度となっています。他の年代に比べて男性の30歳代でその割合が高くなっています。

この1か月間にストレスを感じたことのある人の割合は、男性の30歳代、女性の20歳代、30歳代で高く、8割を超えています。

この年代のストレスの要因は、仕事や子育ての占める割合が高くなっていますが、喫煙や飲酒ではない、自分にあったストレス解消法を見つけることや、身近な相談相手をもつことが必要です。

個人の取組み

- ・ 疲れたときは、休むことも大切であることを認識しましょう。
- ・ 睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・ 趣味や生きがいなどを見つけ、自分にあったストレス解消法をもちましょう。
- ・ 悩みを聞いてもらえる仲間をつくりましょう。
- ・ いろいろなことにチャレンジして自分を磨きましょう。
- ・ こころの健康に関する正しい知識をもち、必要時は専門機関に相談しましょう。

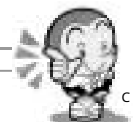
家庭・地域の取組み

- ・ 事業所でワーク・ライフ・バランスに取り組みましょう。
- ・ 家庭・地域での会話をもちましょう。
- ・ こころの病気への理解を深めましょう。

行政の取組み

- ・ 産業保健と連携してこころの健康づくりに取り組む。
- ・ 相談機関窓口を周知する。
- ・ うつ病などのこころの健康に関する正しい知識を啓発する。
- ・ 各種教室やサ・クルなど、コミュニティづくりや生きがいづくりにつながる情報の発信を行う。

Topics 快適な睡眠の秘訣



音楽・香り・ぬるめの入浴で、就寝前はリラックスしましょう。
 コーヒーやお茶などのカフェインを含む飲み物は、控えましょう。
 寝るための飲酒はやめましょう。睡眠の質を悪くします。
 寝具を工夫したり、静かで暗く、適度な室温・湿度の環境を整えましょう。
 毎朝決まった時刻に起き、できるだけ午前中に太陽の光を浴びましょう。
 きちんと朝食をとり、適度な運動をしましょう。
 20～30分程度の短い昼寝でリフレッシュしましょう。

歯の健康

歯周病予防の知識を得て、 定期検診や歯の手入れに 取り組もう



【現状と課題】

歯や口の症状では、男性の30歳代、女性の20歳代では「虫歯がある」の割合が高くなっています。

また、歯の健康管理については、男性の20歳代で他の年代に比べ、「何もしていない」が2割台と高く、歯間部清掃用具を使用している人の割合は、府に比べて20歳以上で低くなっています。

「8020」を目指して正しいブラッシングの習慣や歯間部清掃用具を使用した歯の手入れ等を実践することが必要です。

一方、定期的に歯科検診を受けている人の割合は、府に比べて、20歳以上で高くなっており、今後も歯や口腔の健康づくりのため、かかりつけの歯科医をもち、定期歯科検診を受けることが必要です。

個人の取組み


- ・歯ブラシだけでなく、歯間部清掃用具を使いましょう。
- ・むし歯予防や歯と口腔の健康づくりのため、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・検診後、異常があれば、早めに治療しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族ぐるみで定期的に歯科検診を受けましょう。

行政の取組み

- ・8020運動を推進する。
- ・正しい歯みがきの必要性和むし歯や歯周病に対する知識を普及する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔などの健康を保つための正しい知識を普及する。

たばこ	<h2 style="margin: 0;">たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう</h2>	
-----	--	---

【 現状と課題 】

青年期では、男性の20～30歳代で喫煙している人の割合が約3割と、他の年代に比べて高くなっています。また、厚生労働省の調査によると、習慣的に喫煙をしている女性の比率は、20代・30代の方が多くなっています。このため、たばこがからだにおよぼす影響についての知識を身につけ、喫煙以外のストレス解消法を見つけることが必要です。

また、身の回りの分煙が進んでいると思う人は成人全体で約7割となっており、禁煙、分煙の浸透がうかがえます。

今後も受動喫煙を防止する環境づくりとともに、禁煙を進めていくことが必要です。

個人の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を知り、喫煙しないようにしましょう。
- ・喫煙する時は、周りの人への配慮も忘れないようにしましょう。
- ・禁煙の方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- ・喫煙以外のストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族の中で禁煙支援に協力しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。
- ・医療機関・薬局で禁煙支援を実施しましょう。
- ・事業所内での受動喫煙防止対策を進めましょう。

行政の取組み

- ・たばこの害を正しく伝える。
- ・受動喫煙を防止する環境づくりを進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。
- ・たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

Topics たばこはからだに害をおよぼします

喫煙によりさまざまな臓器が害を受け、病気にかかったり健康状態も悪くなります。

<p>がん 肺・喉頭 食道・胃・肝臓 膵臓など</p>	<p>循環器疾患 動脈硬化 脳血管疾患 冠動脈疾患など</p>	<p>呼吸器疾患 COPD・肺炎 喘息症状など</p>	<p>その他 低出生体重・死産 消化性潰瘍・白内障 歯周病・肌のしわなど</p>
--	--	--	---

禁煙は、長期だけでなく即効性のメリットがあり、喫煙による病気のリスクが低くなり健康状態もよくなります。低タール・低ニコチンたばこには明らかな健康へのメリットは認められていません。

第3章
青年期

アルコール

自分の体質を知り、
適度な飲酒を心がけよう



【 現状と課題 】

飲酒者の飲酒の頻度について、男性の30歳代で「週におよそ毎日」が約3割となっています。また、節度ある適度な飲酒の認知度は、成人全体で約5割となっていますが、男女ともに20歳代で3割未満と低くなっています。このため、アルコールがからだにおよぼす影響についての知識を身につけ、飲酒の適量を知ることが必要です。

個人の取組み

- ・アルコールがからだにおよぼす影響についての知識を身につけましょう。
- ・適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう。
- ・週に2日は休肝日をつくりましょう。
- ・飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒を無理にすすめないようにしましょう。

行政の取組み

- ・飲酒の適量について啓発し、正しい知識を普及する。
- ・飲酒が原因で起こる健康問題について、他機関と連携し相談を行う。

Topics お酒は百薬の長？

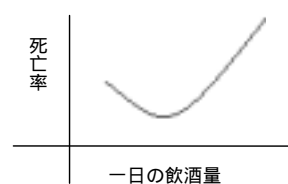


吉田兼好も「随筆徒然草」の中で酒の効用を「百薬の長とは言へど、よろずの病は酒よりこそ起これ」と記しております。

飲酒量と「よろずの病」の間にはさまざまな関係があります。酒の量が適切な量で収まっている間はよいのですが、その量を超えるところやからだに悪影響を及ぼします。また、日本人の約半数は遺伝的にアルコールの飲めない体質と言われています。自分の体質を知り、体質に応じた飲み方をしましょう。お酒の弱い人に無理強い禁物です。

適量とは1日平均純アルコールで20グラム程度の飲酒で、ビール500mlまたは日本酒1合に相当します。

適量のお酒を飲んでいる人の方が、お酒を全く飲まない人、また大量にお酒を飲む人に比べて、死亡率が低い



健康管理

健診を受けて、
自分の健康に関心をもとう



【 現状と課題 】

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の言葉も意味も知っている人は成人全体で約7割となっており、広く市民に周知されています。

定期健診の受診者は成人全体で約7割となっていますが、男性の20歳代、女性の20～30歳代で「受けていない」が約4割と他の年代に比べて高くなっています。定期健診やがん検診等を受けなかった理由については、時間の確保や経済的な課題があることがうかがえます。

また、自分の健康への関心の低さもこの年代では特徴的です。

自分の健康に関心をもち、自らの健康づくりに取り組んでいけるよう、意識の向上を図ることが必要です。また、この世代の女性に、^{そうしんしこう}瘦身志向がうかがえ、適正体重の正しい認識をもつことが必要です。

個人の取組み

- ・がんや生活習慣病の知識をもち、健康な時から健診を受けましょう。
- ・自分の健康に関心をもち、自分の健康記録や健康づくりに取り組みましょう。
- ・体型や適正体重に対する正しい知識をもちましょう。
- ・心身の不調に気づいたら、早めに受診しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・事業所等では健診の必要性を周知し、年に1回受診を勧奨しましょう。

行政の取組み

- ・がんや生活習慣病予防に関する啓発を行う。
- ・健診に関する各種制度をPRする。
- ・健診の結果により、要指導者への指導や要医療者への受診勧奨を行う。
- ・健診未受診者への対応を行う。
- ・健診等の結果を市民に情報提供する。

Topics 若い女性や妊婦の低栄養は「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めます



無理なダイエットは女性ホルモンの分泌が少なくなり、生理不順や生理が止まり将来への妊娠にも影響が残ることがあります。また、妊婦の栄養不足によって生まれた赤ちゃんは、将来、生活習慣病になるリスクが高いと言われています。

妊婦や胎児のためにも適正な体重コントロールが大切です。

壮年期

40 ~ 64 歳



社会での中心的な役割を担い大きな責任をもつ時期です。身体機能では徐々に衰えがみられ生活習慣病やがんの増加が目立ちます。

がんや生活習慣病の早期発見・早期治療のために健診を受け、生活習慣病の予防のために食事の量や内容に気をつけ適切な運動をすることが重要です。

ストレスから、喫煙や飲酒などの量も増えやすいため、睡眠による休養の確保や禁煙、適正飲酒が必要です。

また、ホルモン分泌量の低下が原因となり、さまざまな体調不良や情緒不安定などの更年期障害が起きることもあるため、まずは更年期になる前に症状についての正しい知識をもつことが大切です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	生活習慣病予防につながる食生活を実践しよう
身体活動・運動	日ごろからこまめにからだを動かし、体重の増減に気をつけよう
休養・こころの健康	楽しみをもち、充実感を実感できるようにしよう
歯の健康	歯周病予防の知識を得て、定期検診や歯の手入れに取り組もう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう
アルコール	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう
健康管理	健診を受け生活習慣を見直そう

栄養・食生活

生活習慣病予防につながる
食生活を実践しよう



【 現状と課題 】

自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している人は成人全体で約 4 割と
なっている中、男性の 40 歳代で実践していない人が約 7 割と他の年代に比べ高くなっ
ています。また、男性の 40 歳代で朝食の欠食率が高くなっています。

朝食を食べない理由として、時間にゆとりがないことや、食欲がないことなどがあげ
られています。

生活習慣病予防のためにも、食生活を改善し、バランスのよい食事と適正体重の維持
を実践していくことが必要です。

個人の取組み

- ・ 家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・ 糖分・脂肪分を控え、うす味を取り入れましょう。
- ・ バランスのとれた食事や適正飲酒を心がけましょう。
- ・ 食生活や伝統食、食事マナーなどの食に関する知識を、家庭や地域で他の世代にも広げましょ
う。

家庭・地域の取組み

- ・ 1 日 1 回家族で一緒に食事をしましょう。
- ・ 社員食堂で栄養成分表示をしましょう。

行政の取組み

- ・ 外食・中食の上手な利用方法の情報を提供する。
- ・ 生活習慣病を予防する健康教育を推進する。
- ・ 飲食店での栄養の表示を促進する。
- ・ 適切に食を選びとる力をもてるように情報を提供する。

身体活動・運動

日ごろからこまめに
からだを動かし、
体重の増減に気をつけよう



【現状と課題】

日ごろから意識的に運動している人は成人全体で約4割となっており、男女ともに国に比べて低く、「運動習慣者の割合」についても男女ともに、国や府に比べて低くなっています。

意識してなるべく歩くようにしている人は、成人全体で約6割、日常生活における歩数は、国や府に比べ、成人男性では低く、成人女性では高くなっています。特に女性の40歳代では1時間以上歩く人の割合が高いなど、健康への意識が高いことがうかがえます。今後は運動習慣の定着を図ることが必要です。

個人の取組み

- ・運動に取り組む意識を高めましょう。
- ・通勤や家事など日常生活の中で意識してからだを動かすようにしましょう。
- ・自分にあった運動を見つけて取り組み、体力づくりをしましょう。
- ・地域やサークルの活動などに参加しましょう。
- ・運動することで、ストレス発散や、生活習慣病予防に役立てましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族や友だちとからだを動かす機会(行事)をつくりましょう。
- ・職場ぐるみでからだを動かす機会をつくりましょう。

行政の取組み


- ・運動するきっかけづくり(場、機会、指導者)を支援する。
- ・安全に運動できる環境やウォーキングコースを整備する。
- ・運動できる施設や機会(教室)の情報を提供する。
- ・効果的な運動方法を啓発する。
- ・身体活動の普及・啓発を行う。

Topics 『ロコモ』って何?(ロコモティブシンドローム:運動器機能低下症候群)



主に加齢による運動器(身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称)の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護になる危険の高い状態のことを『ロコモ』といいます。

運動器が徐々に弱っていく変化は50歳代から始まると考えられるので、バランス能力や筋力をつけるような運動に取り組みましょう。

<p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">休養・こころの 健康</p>	<p style="font-size: 1.2em;">楽しみをもち、充実感を 実感できるようにしよう</p>	
---	--	---

【 現状と課題 】

睡眠が十分とれていない人は成人全体で約 2 割となっており、国や府とほぼ同程度となっています。

睡眠時間については、男女ともに 40 歳代で 5 時間以内の割合が高く、他の年代に比べて短い傾向があります。また、40 歳代では、男女ともにストレスを感じたことのある人の割合が高くなっています。さらに、女性の 40 歳代では目覚めた時の疲労感が残っている人の割合、男性の 40 歳代では相談する人がいない人の割合が高く、青年期と同様に心身の疲労感やストレスを過度に感じていることがうかがえます。このため、働くことや生活に楽しみをもってバランスを保ちながら過ごすことが必要です。

個人の取組み

- ・ 疲れたときは、休むことも大切であることを認識しましょう。
- ・ 趣味や生きがいなどを見つけ、自分にあったストレス解消法をもちましょう。
- ・ 質のよい睡眠を心がけましょう。
- ・ 悩みを聞いてもらえる仲間をつくりましょう。
- ・ うつ病、認知症などに関する正しい知識をもちましょう。
- ・ 必要時は専門機関に相談しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・ 祭りなど共通で楽しめる地域の行事を行いましょう。
- ・ 事業所でワーク・ライフ・バランスに取り組みましょう。
- ・ 家庭・地域で声をかけあったり、会話をもちましょう。
- ・ うつ病、認知症への理解を深めましょう。

行政の取組み

- ・ 産業保健と連携してこころの健康づくりに取り組む。
- ・ 相談機関窓口を周知する。
- ・ うつ病などのこころの健康に関する正しい知識を啓発する。
- ・ 各種教室やサ - クルなど、コミュニティづくりや生きがいづくりにつながる情報の発信を行う。

第3章

壮年期

歯の健康

歯周病予防の知識を得て、
定期検診や歯の手入れに
取り組もう



【現状と課題】

歯や口の症状では、男性の40歳代では「歯がしみることもある」、「虫歯がある」の割合が高くなっています。

また、歯の健康管理については、他の年代に比べ、男性の40歳代で何もしていない人の割合が高くなっています。

「8020」を目指して正しいブラッシングの習慣や歯間部清掃用具を使用した歯の手入れ等を実践することが必要です。一方、定期的に歯科検診を受けている人の割合は、国に比べて55歳～64歳で低くなっており、歯や口腔の健康づくりのためかかりつけの歯科医をもち、定期歯科検診を受けることが必要です。

個人の取組み

- ・歯ブラシだけでなく、歯間部清掃用具を使いましょう。
- ・むし歯予防や歯と口腔の健康づくりのため、かかりつけ医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・検診後、異常があれば、早めに治療しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族ぐるみで定期的に歯科検診を受けましょう。

行政の取組み

- ・8020運動を推進する。
- ・正しい歯みがきの必要性和、歯周病やむし歯に対する知識を普及する。
- ・歯科検診や歯の健康づくりイベントを実施し、歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及する。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けることを推進する。

たばこ

たばこがからだにおよぼす
影響を知り、吸わない意志を
もとう

【 現状と課題 】

壮年期では、男性の40～60歳代で喫煙している人の割合が約2割となっています。また、身の回りの分煙が進んでいると思う人が成人全体で約7割となっており、禁煙、分煙の浸透がうかがえます。

今後もたばこがからだにおよぼす影響についての知識を身につけ、喫煙以外のストレス解消法を見つけるなど禁煙を進め、さらに受動喫煙を防止する環境づくりを進めていくことが必要です。

個人の取組み

- ・たばこがからだにおよぼす影響を知り、喫煙しないようにしましょう。
- ・喫煙する時は、周りの人への配慮も忘れないようにしましょう。
- ・禁煙の方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- ・喫煙以外のストレス解消法を見つけましょう。

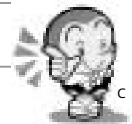
家庭・地域の取組み

- ・家族の中で禁煙支援に協力しましょう。
- ・公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。
- ・医療機関・薬局で禁煙治療・相談を推進しましょう。
- ・事業所内での受動喫煙防止対策を進めましょう。

行政の取組み

- ・たばこの害を正しく伝える。
- ・受動喫煙を防止する環境づくりを進める。
- ・公共施設での禁煙を推進する。
- ・たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。
- ・たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

Topics たばことCOPD(慢性閉塞性肺疾患)



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺気腫と慢性気管支炎の総称です。肺気腫と慢性気管支炎は、汚れた空気を長年吸い続けた結果、発病する点が共通しています。

COPDの主な原因は、喫煙と受動喫煙によりたばこの煙を吸い込むことです。COPDのある人は、たばこの煙を低減する対策をしないと、10年で死亡が3割以上増えると予測されています。

COPDになると肺機能が低下するので、軽症から活動性が低下するという報告もあります。また、糖尿病などの病気をもっている人では特に、重症化や合併症によりQOL(生活の質)が低下する危険が高いと言われています。

アルコール

アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう



【現状と課題】

飲酒者の飲酒の頻度について、「週におよそ毎日」が約3割となっており、男女ともに年齢が高くなるにつれて飲酒の頻度が高くなっています。特に、男性の50歳以上では他の年代に比べ、「毎日」の割合が高くなっています。

節度ある適度な飲酒の認知度は、成人全体で約5割となっており、特に、女性の50歳代では、6割を超えています。休肝日を設けることの重要性なども含め、アルコールがからだにおよぼす影響の知識を深め、適正な飲酒を実践することが必要です。

個人の取組み

- ・適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう。
- ・アルコールがからだにおよぼす影響についての知識を身につけましょう。
- ・週に2日は休肝日をつくりましょう。
- ・飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもが参加する行事では、飲酒をやめましょう。
- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒を無理にすすめないようにしましょう。

行政の取組み

- ・飲酒の適量について啓発し、正しい知識を普及する。
- ・飲酒が原因で起こる健康問題について、他機関と連携し相談を行う。
- ・アルコール依存症とその支援活動を啓発する。

Topics アルコールの1日の適量



日本人の約半数が遺伝的にアルコール分解酵素がない、またはあっても少ない状態です。飲む場合の1日の適量は以下のとおりです。飲めない方が無理に飲む必要はありません。

- ・ビール 500ml 缶1本
- ・日本酒 1合
- ・焼酎(25度) 110ml
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン グラスに2杯弱(220ml)

このうち1つまで

健康管理

健診を受け生活習慣を見直そう



【現状と課題】

自分の健康への関心がある人の割合は男性で約7割、女性で8割以上となっています。しかし、定期健診の受診状況は成人全体で約7割となっている中、男性に比べ女性の受診率が低い状況です。

定期健診やがん検診等を受けなかった理由として、男性の40歳代で「検診について知らなかった・受診方法がわからないから」、女性40歳代で「忙しいから」、女性の50歳代で「面倒だから」の割合が高くなっていますが、自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的な健診を受けることが大切です。

また、がん検診を受けようとしたきっかけは、「市の案内があったから」の割合が高く、検診に関する情報提供が重要であることがうかがえます。

個人の取組み

- ・がんや生活習慣病の知識をもち、健康な時から健診を受けましょう。
- ・年に1回は必ず健診を受け、記録し、健診結果を活用しましょう。
- ・健康に関する正しい情報を選択しましょう。
- ・心身の不調に気づいたら、早めに受診しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・事業所等では健診の必要性を周知し、年に1回受診を勧奨しましょう。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局は服薬管理について注意事項を周知しましょう。

行政の取組み

- ・がんや生活習慣予防に関する啓発を行う。
- ・健診に関する各種制度をPRする。
- ・健診の結果により、要指導者への指導や要医療者への受診勧奨を行う。
- ・健診未受診者への対応を行う。
- ・健診等の結果を市民に情報提供する。

高齢期

65 歳以上



社会的には人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期です。

一方、身体的には老化が進み、健康問題が大きくなってきます。心身の機能を維持するため、健康状態に合わせた食生活や運動を行うことが重要です。

また、健康管理のためにかかりつけ医をもつことや、自分の歯で噛み続けることが大切です。

さらに、積極的に地域とかかわりながら生きがいをもち、こころの健康を保つことが必要です。

【 分野別のめざす姿 】

栄養・食生活	家族や友だちと楽しく食生活を実践し食文化を伝承しよう
身体活動・運動	自分にあった運動を仲間と楽しもう
休養・こころの健康	いきいきと自分らしく毎日を過ごそう
歯の健康	自分の歯でおいしく食べよう
たばこ	たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう
アルコール	アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう
健康管理	健康寿命を延ばし、生きがいのある生活を送ろう

栄養・食生活

家族や友だちと楽しく
食生活を実践し食文化を
传承しよう



【現状と課題】

朝食をほとんど食べている人の割合は約9割と高くなっていますが、自分の食生活について「今よりよくしたい」と思う人の割合は、他の年代に比べ低くなっています。

身体機能を維持するためにも、健康状態にあわせた望ましい食生活や、家族や友だちと食事の機会をもち、楽しい食生活を送ることが大切です。

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・バランスのとれた食事や適正飲酒を心がけましょう。
- ・食生活や伝統食、食事マナーなどの食に関する知識を、家庭や地域で他の世代にも広げましょう。

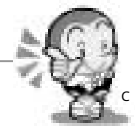
家庭・地域の取組み

- ・家族や友だちと一緒に食事をする機会を提供しましょう。
- ・家庭や地域で食文化を传承しましょう。

行政の取組み

- ・介護予防教室を推進する。
- ・外食・中食の上手な利用方法の情報を提供する。
- ・自主グループの活動を支援する。
- ・独居や高齢者世帯の食生活を支援する。

Topics 老化のサインを見逃さないで！！



年齢を重ねるとともに、若い頃のようにからだは動かなくなり、心身の機能も低下していきます。「つまずきやすくなった」「手すりを使わないと立ち上がりにくくなった」というサインは出ていませんか？

「老化はしかたがないこと」「もう年だから」と、こうしたサインを見逃したまま過ごすと、寝たきりになるなど介護を必要とする生活を招きかねません。

高齢期では、いかに活発に生活できるかが大切になります。軽い体操を取り入れる・バランスのよい食事をする・口腔の手入れをするなどのちょっとした意識で、自分のできることの範囲を広げ、「老化」のスピードを遅くすることができます。

いつまでも元気を持続できる「いきいき生活」を目指しましょう！

身体活動・運動 自分にあった運動を仲間と楽しもう



【現状と課題】

外出について積極的な態度をもつ人は、男性の60歳以上で約6割、女性の60歳以上で約5割となっており、女性では国に比べ低くなっています。特に女性の70歳以上では外出しない人が約1割と他の年代に比べ高くなっています。

買い物や散歩など積極的に外出するなど、自分の健康状態にあわせてからだを動かし、運動機能の低下を防ぐことが必要です。

個人の取組み

- ・無理をせず、自分の健康状態に応じてからだを動かしましょう。
- ・買い物、散歩など積極的に外出しましょう。
- ・仲間と楽しく運動しましょう。

家庭・地域の取組み

- ・地域ぐるみでからだを動かす機会（行事）をつくりましょう。
- ・老人クラブやサークルなどで、気軽に運動する機会をつくりましょう。

行政の取組み

- ・介護予防教室を推進する。
- ・運動できる施設や機会（教室）の情報を提供する。
- ・地域で運動の普及ができる人材を育成する。

Topics 介護予防のポイント




寝たきりや重度の介護が必要になった方の4人に1人は、特にケガや病気がないのに徐々に心身の機能が低下し、関節疾患や転倒・骨折につながってしまった人です。

家の外に出られる状態であるにもかかわらず、日々の行動範囲が家の中から玄関先ぐらいで週に1回も外出していない人や、前年と比べて外出頻度が減少している場合は要注意！

外出頻度が減ると地域や社会とのつながりが少なくなります。すると「歩くことが減り体力や筋力が低下する」「人と会話をする機会が減るため刺激がない」「身だしなみに気をつかわなくなる」「外出する自信がなくなる」という悪循環に陥り、どんどん機能低下につながります。

こういったことを予防するために、からだを動かしたり、地域の活動や教室に参加したり、趣味や楽しみをつくるなど、こころもからだもハリのある活動的な生活を送ることが大切です。

<p style="text-align: center;">休養・こころの 健康</p>	<p style="text-align: center;">いきいきと自分らしく 毎日を過ごそう</p>	
---	---	---

【 現状と課題 】

何らかの地域活動に参加をしている人は、男女ともに60歳以上で約3割と国に比べ低くなっています。

閉じこもりの状態になると、地域から孤立してしまうため、地域とのつながりを大切にし、地域活動へ参加したり、生きがいや楽しみをもつことが必要です。

個人の取組み

- ・ 趣味や生きがいなどを見つけましょう。
- ・ 質のよい睡眠を心がけましょう。
- ・ 悩みを聞いてもらえる仲間をつくりましょう。
- ・ 家庭や地域で自分の知識や経験を活かしましょう。
- ・ うつ病、認知症などに関する正しい知識をもちましょう。
- ・ 必要時は専門機関に相談しましょう。

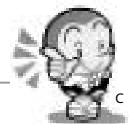
家庭・地域の取組み

- ・ 祭り・サークルなど共通で楽しめる地域の行事を行いましょう。
- ・ 地域のつながりをもち、声をかけ合いながら孤立を防ぎましょう。
- ・ うつ病、認知症への理解を深めましょう。

行政の取組み

- ・ うつ病などのこころの健康や認知症に関する情報提供をする。
- ・ 介護予防教室やサ・クルなど、コミュニティづくりや生きがいづくりにつながる情報の発信を行う。
- ・ 安心して悩みを打ち明けられる場を提供する。
- ・ 身近なところで気軽に交流できるサロンなどの支援を行う。

Topics 認知症予防



認知症の発症や進行は、生活習慣に大きく左右されるといわれます。それは日常生活のちょっとした心がけの中にも、認知症予防のポイントがあるということ。「人付き合いを活発にする」「新しいことに挑戦する」など脳を使う生活と、「楽しい運動」や「よい睡眠」を心がける健康的な生活です。ただし、認知症は老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」です。よって「早期発見・早期受診」も大切なポイントの一つです。

「新しいことが覚えられなくなる」「道具の使い方や着替え方がわからなくなる」「よく知っている物の名前が出てこなくなる」というような兆候が出てきたら、専門医を受診することが大切です。家族や周りの人も、その兆候に気づいたら、さりげなく受診を勧めてあげましょう。

歯の健康

自分の歯でおいしく食べよう



【現状と課題】

高齢期では、他の年代に比べ8020運動を知っている人の割合が低くなっています。

歯や口腔の健康の衰えは、低栄養などの問題にもつながるため、80歳で20本以上の自分の歯を保つことを目指し、歯や口腔のケアを行うことが大切です。

個人の実践


- ・よく噛んで食事をとりましょう。
- ・歯ブラシや義歯洗浄剤などを利用し、口腔内を清潔にしましょう。
- ・歯と口腔の健康づくりのため、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・検診後、異常があれば、早めに治療しましょう。
- ・かかりつけの歯科医をもちましょう。

家庭・地域の実践

- ・定期的に歯科検診を受けるようにすすめましょう。

行政の実践

- ・8020運動を推進する。
- ・歯と口腔の健康を保つための正しい知識を普及する。
- ・介護予防のために、口腔機能の維持を啓発する。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期歯科検診を受けることを推進する。

たばこ	<h2 style="margin: 0;">たばこがからだにおよぼす影響を知り、吸わない意志をもとう</h2>	
-----	--	---

【 現状と課題 】

高齢期では、喫煙している人の割合は約 1 割、そのうちたばこをやめたいと思う人は約 6 割となっています。また、身の回りの分煙が進んでいると思う人が成人全体で約 7 割となっている中、男女ともに 70 歳代ではその割合が低くなっています。

今後も受動喫煙を防止する環境づくりとともに、さらに禁煙を進めていくことが必要です。

個人の取組み

- ・ たばこがからだにおよぼす影響を知り、喫煙しないようにしましょう。
- ・ 喫煙する時は、周りの人への配慮も忘れないようにしましょう。
- ・ 禁煙の方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- ・ 喫煙以外のストレス解消法を見つけましょう。

家庭・地域の取組み

- ・ 家族の中で禁煙支援に協力しましょう。
- ・ 公民館・集会所など、人の多く集まる場所を禁煙にしましょう。
- ・ 医療機関・薬局で禁煙治療・相談を推進しましょう。

行政の取組み

- ・ たばこの害を正しく伝える。
- ・ 受動喫煙を防止する環境づくりを進める。
- ・ 公共施設での禁煙を推進する。
- ・ たばこをやめたいと思う人の禁煙支援を推進する。
- ・ たばこの害を知らせるポスターを掲示する。

アルコール

アルコールがからだにおよぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけよう



【現状と課題】

飲酒者の飲酒の頻度が「週におよそ毎日」の人は成人全体で約3割となっていますが、男性の60歳代では約6割となっています。

このため、休肝日を設けることの重要性なども含め、アルコールがからだにおよぼす影響の知識を深め、適度な飲酒を実践することが必要です。

個人の取組み

- ・適正飲酒について理解し、適量を心がけましょう。
- ・アルコールがからだにおよぼす影響についての知識を身につけましょう。
- ・週に2日は休肝日をつくりましょう。
- ・飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。

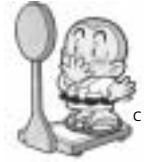
家庭・地域の取組み

- ・子どもが参加する行事では、飲酒をやめましょう。
- ・未成年者がアルコール類をもっていたら注意しましょう。
- ・飲酒を無理にすすめないようにしましょう。

行政の取組み

- ・飲酒の適量について啓発し、正しい知識を普及する。
- ・飲酒が原因で起こる健康問題について、他機関と連携し相談を行う。
- ・アルコール依存症とその支援活動を啓発する。

健康管理

健康寿命を延ばし、
生きがいのある生活を送ろう

【現状と課題】

1年以内に定期健診を受診した人は男性で約7割、女性で約6割となっています。

定期健診やがん検診を受診しなかった理由として「健康だと思うから」の割合が最も高くなっていますが、自分の健康状態を適切に把握し、生活習慣を見直すためにも定期的に健診を受けることが必要です。

また、自分らしく地域で暮らしていくために、疾病の重症化や心身の機能低下を防ぐためにも健康管理を行うことが重要となります。

個人の取組み

- ・がんや生活習慣病の知識をもち、健診を受けましょう。
- ・年に1回は必ず健診を受け、記録し、健診結果を活用しましょう。
- ・かかりつけ医をもち、健康管理に努め、健やかな生活を続けましょう。
- ・健康に関する正しい情報を選択しましょう。
- ・病気と上手につきあいましょう。

家庭・地域の取組み

- ・健診の必要性を周知し、年に1回受診を勧奨しましょう。
- ・かかりつけ医・かかりつけ薬局は服薬管理について注意事項を周知しましょう。
- ・かかりつけ医は健診等の結果を市民に情報提供しましょう。

行政の取組み

- ・がんや生活習慣病をはじめ高齢者に多い疾病の予防に関する啓発や支援を行う。
- ・健診に関する各種制度をPRする。
- ・健診の結果により、要指導者への指導や要医療者への受診勧奨を行う。
- ・健診未受診者への対応を行う。
- ・健診等の結果を市民に情報提供する。