

第4章 県民一人ひとりが取り組む健康づくり

1 進めよう奈良の元気な人づくり「健康なるなら17条」

聖徳太子が定めた「和をもって貴しとなし・・・」で始まる17条の憲法にちなんで奈良県らしく17条からなる目標を示しました。これは、17条憲法第1条のように、個人・家族・地域・職場・保健医療の専門家の区別なく協調・親睦の気持ちをもって支え合い、豊かな人生（QOLの向上）に向かって身近で、無理なく、楽しく健康づくりが実践できることを目的として作成しました。



第1条 あと15分歩いて増やそう もう1,500歩

運動不足により消費されないエネルギーは、脂肪として蓄積され肥満の元となります。予防するためには、意識的にからだを動かすことが必要です。

普段から運動習慣のない方でも、通勤時に利用する駅のエスカレーターを階段にする、いつも乗降する駅やバス停の一つ手前から歩く、テレビを見ながら足踏みをするなど日常生活の中で無理なく続けられるウォーキング等の手軽な運動から始めましょう。

県民の日常生活の歩数は、国の目標値より約1,500歩少ない状況です。国の平均値に近づけるためには、あと約15分（約900～1000m）いつもより歩くように心がけましょう。普段から理想的な歩数（1日1万歩）を歩いている方は、今後も続けて行きましょう。

第2条 毎日継続 有酸素運動でリフレッシュ

体重1kgを減らすためには、約7,000kcal分の食べる量を減らすか身体を動かして消費する必要があります。スポーツは好きな人と好きでない人、できる人とできない人があり、人によって日常生活でからだを動かす度合いが違います。脂肪を燃焼させるには有酸素運動を毎日30分以上継続して行うことが効果的です。

第3条 毎日食べよう 朝ごはん

朝食抜きの食生活は脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足するため集中力がなくなります。また、朝から活動的に過ごすための体温の維持にも支障をきたしたり、規則的な排泄も促されず便秘傾向となります。1日を元気で活動的に過ごすために朝食を摂ることはもちろん、1日3食をきちんと食べて間食や夜食を摂らない食生活を送りましょう。

どうしても朝食が摂れない人は牛乳、野菜ジュース等の水分を摂ることから始めましょう。

第4条 野菜たっぷり 脂肪ひかえめで肥満予防

脂肪の摂りすぎは肥満を招くだけでなく、血液中のコレステロールや中性脂肪を増やし動脈硬化を進行させます。また、野菜不足による食物繊維やカリウムの不足は体内の有害物質を排出することができなくなります。毎日の食事に野菜1皿70gとしてあと1皿食べるようにすると野菜の不足分が補えます。

毎日5皿と果物250gを摂りましょう。

第5条 減らそう 塩分

濃い味付けや塩辛い食べ物の摂りすぎは、血液中のナトリウムの濃度を一定に保とうとする働きにより、水分が血液中に取り込まれ体内の血液量が増え心臓に負担がかかります。これは、高血圧症や脳卒中、心臓病を引き起こす原因となるだけでなく、胃がんの原因でもあり、血管への負担と共に血管壁を傷つけます。

塩分の高い汁物、つけもの、塩魚などは食べる回数や量を減らし、塩分1日10g未満を意識しましょう。

第6条 がん検診を受けて安心 早期発見！

がんは死亡原因の第1位であり、壮年期の死亡の4割を占めています。多くのがんの発症は生活習慣が関わっていることから、食生活や禁煙などの生活習慣の改善が必要です。また、がんの早期発見のためにはがん検診の受診が大切で早期治療につながります。

第7条 たばこは子どもの前では吸わない吸わせない

未成年者は、大人が喫煙している場面を目にすることで、喫煙への興味が湧き、喫煙を助長することにもつながると考えられます。

また、成長過程にある未成年からの喫煙は、単にからだに影響があるだけでなく将来の健康にも悪影響を及ぼします。

未成年者の喫煙を防止するため子どもがいる近くでは、大人が吸わないこと、絶対に吸わせないようにすることが大人の責任です。



第8条 「禁煙しようかな」と思った時にすぐ実行

まわりのみんなも応援

喫煙はがん、脳卒中、心筋梗塞など様々な病気の危険因子であり予防可能な最大の単一の原因といわれています。しかし、喫煙者が禁煙を決意をしても一人ではなかなか禁煙に成功するのは難しいものです。周囲の家族や同僚は、禁煙成功を迎えられるよう応援してあげましょう。周囲の支援があつてこそ、禁煙は上手くいくのです。また、喫煙者も「明日から・・・」等と言わず、その日から灰皿やライター、たばこを片付けて禁煙しましょう。

第9条 受動喫煙防止は きれいな空気でおもてなし

たばこの先から出る副流煙には、多数の有害化学物質が含まれており、その煙を吸うことによる健康影響は大きいことが科学的に明らかになっています。その煙を非喫煙妊婦が吸い込むことで、低出生体重児の発生率が高くなったり、子どもの喘息等を引き起こす原因にもなります。また、成人では、肺がんや循環器疾患等の発生リスクにも関係しており、多くの人が集まる空間等、人前での喫煙はやめましょう。

第10条 睡眠でこころとからだを休ませよう

休養は、心と身体の疲労回復のために重要です。睡眠不足では疲労回復ができず、ストレスがたまり様々な病気を引き起こすことにつながります。また、睡眠不足や睡眠障害等の問題は心の病気の症状として現れることが多く、早期に発見し適切に対処するとともに、睡眠不足の背景にある生活習慣の乱れや労働条件などの問題解決が必要です。

第11条 自然の中でからだを動かそう

ストレスが生活習慣病を引き起こしたり、ストレスによるうつ状態が続き、うつ病につながります。

自殺は様々な要因が絡み合っていることが多いのですが、最も大きな背景にはうつ病があると言われていています。ストレスの原因を確かめ、ストレスをためないように解消する方法を探ることが大切です。

自然の中で身体を動かすことはストレスを発散させ英気を養います。自然の中に出かけてウォーキングや散歩など身体を動かしましょう。

第12条 飲み過ぎ注意 肝臓をいたわり 週2日の休肝日

肝臓は、沈黙の臓器と言われ、連日の飲酒による負担でもすぐに不調を感じることはありません。少しでも肝臓をいたわり、肝硬変などによって細胞を壊してしまわないように、週に2日は飲酒しない日を設けて肝臓を休ませてあげましょう。

第13条 アルコール 未成年者は飲まない 大人は飲ませない

未成年者は心身共に発達段階にあり、アルコール分解能力も大人に比べて未熟なため、脳細胞への悪影響、性ホルモンを産出する臓器の機能抑制など、成長期にある十代の心身にとって飲酒はマイナスとなります。

また、未成年者が飲み方や適量もわからず無理に飲むと、急性アルコール中毒を起こしやすいのです。もし、誰かに勧められても、きちんと断ることが大切です。

第14条 毎日体重測定で肥満予防 たまには腹囲も測ろう

毎日体重を測定しても、大きな変化はありませんが、自分の体重と増減を意識することがメタボ予防にもつながります。変化を知る意味でもグラフ化するとより良いでしょう。また、体重の増減だけでは分からない体型の変化を知るために、腹囲も時々測定しましょう。

第15条 気づかない動脈硬化 健診を受けて生活習慣を見直そう

生活習慣病になりやすい状態であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を知り、適正な腹囲と体重の維持に努め自らの生活習慣を見直しましょう。

また、特定健康診査、特定保健指導を受け自分の生活の改善に役立てましょう。

第16条 丁寧な歯みがきと歯のすき間の掃除で

毎日歯と歯ぐきのチェック

第17条 しっかり噛んで 肥満予防

歯と口腔の健康を保つため生涯にわたって豊かな食生活と楽しい会話を可能にし、QOL（生活の質）を保つため若年期からのむし歯と歯周病予防の取り組みが重要です。

歯周病は糖尿病などの生活習慣病と関係が深く、全身の健康を保つ上で早期からの歯周病予防が必要です。

また、しっかり噛むことは肥満の解消と予防になります。

2 ライフステージに応じた健康づくり

健康な状態を維持するためには日頃から一人ひとりが健康的な生活習慣に心がけることが必要です。生活習慣は長い年月に渡って健康には悪いとわかっているにもかかわらず簡単に変わらない場合が多く、また、社会環境や人間関係などいろいろな要因により改善や維持が出来ないことがあります。そこで、ライフステージ「少年期6～14歳」「青年期15～24歳」「壮年期25～39歳」「中年期40～64歳」「高齢期65歳以上」の5つに分けてライフステージごとの課題に応じた目標を決め、健康づくりを推進していきます。

①少年期（6～14歳）

<健康課題>

- 身体面・精神面での発達の過程にある時期です。
- 家庭や学校生活の中で、健康的な生活習慣の大切さを学び、基本的な生活習慣を身につけていく時期です。
- 飲酒やたばこ等に興味を持ち始めるため、学校や地域、家庭が連携した見守りや予防等、子どもの健康づくりを支援する環境づくりが重要です。

<奈良県の特徴>

朝食欠食率は、7～14歳では男子10.3%、女子13.8%、15～19歳では男子25.9%、女子15.0%と年齢が上がるほど高くなっています。

(H19 県民健康栄養調査結果より)

☆☆少年期（6～14歳）の実践目標☆☆ 毎日食べよう朝ごはん

動く

テレビゲームなど、室内での遊びが中心になると身体活動量や体力が低下し、健全な発育が妨げられます。外遊びや運動の楽しさを体験し、自分にあった運動習慣を身につけましょう。

- ◆スポーツやレクリエーションを楽しみましょう。
- ◆身近な自然に親しみ、家族や友人・仲間と一緒に運動を楽しみましょう。

食べる

朝食は1日を元気にスタートさせるためのエネルギー源となり、生活リズムを整えるうえでも重要です。

- ◆朝食を必ず食べましょう。

～どうしても朝食が取れない人～

- ◎まずは朝食に牛乳や野菜ジュースなどの水分をとることから始めましょう
- ◎夕食は夜9時までにとり、早寝早起きの習慣をつけましょう

- ◆お菓子や甘い飲み物をとりすぎないように注意しましょう。おやつを食べるなら、カルシウムを多くとるよう工夫しましょう。
- ◆料理を作る経験をしましょう。
- ◆家族や友人・仲間と楽しく食事をしましょう。

たばこ・アルコール

成長段階にある子どもの喫煙・飲酒は発育・発達に害を及ぼします。また、子どもは大人よりもニコチン依存やアルコール依存になりやすく、興味半分での喫煙・飲酒が習慣化する例もあります。

- ◆喫煙や飲酒の健康への害について正しい知識を持ちましょう。
- ◆周囲から「喫煙」や「飲酒」をすすめられた時に断る方法を身につけましょう。

安らぐ

夜更かしや夜型の生活は生活リズムが乱れ、心身の発育・発達を妨げます。子どもの頃から適切な睡眠習慣を身につけることが必要です。また、家族、友人、仲間と積極的にコミュニケーションをとりましょう。

- ◆ぐっすり眠ってすっきり目覚めましょう。
- ◆家族との会話を増やしましょう。
- ◆悩んだときは誰かに相談しましょう。

歯の健康

むし歯が増加し始める時期です。子どものころからの予防が重要です。

- ◆お菓子やジュースなどの甘い食品、飲料を減らしましょう。
- ◆食後に歯磨きをする習慣をつけましょう。
- ◆むし歯予防のため、フッ化物入りの歯磨き剤等を上手に活用しましょう。

②青年期（15～24歳）

<健康課題>

- 人生の中で最も健康に満ち、活動範囲と量も最も最大となる時期です。
- 進学、就職、結婚などにより生活習慣や生活環境に大きな変化が生じ、睡眠不足や食生活の乱れ、喫煙、飲酒の習慣化が始まる時期です。
- 様々な人々や集団との関係から、精神的、心理的に成長する時期でもあります。

<奈良県の特徴>

- ・野菜の摂取量が成人女性で最も少ないのは、20歳代女性（239.6g/日）
- ・朝食の欠食率は、0歳代の男性が35.7%と最も高い。
- ・運動習慣のある人は20歳代女性が10.3%と最も少ない。
（※1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続）
- ・ストレスがある人は20歳代が男性81.1%、女性88.5%と最も多い。
- ・15歳～19歳で睡眠が取れていないと感じる人は48.2%。
（H19 県民健康栄養調査結果より）
- ・20歳代女性の20.0%が「やせ」（BMI：18.5未満）である。
（H19年度市町村基本健康診査結果より）

☆☆青年期（15～24歳）の実践目標☆☆ 健康に関心を持とう

動 く

運動を習慣化し、健康な毎日を送るための基礎体力をつけましょう。

- ◆日常生活の中でできるだけ歩くことを意識しましょう。エレベーターより階段を利用するなど積極的に身体を使うようにしましょう。
- ◆余暇に運動をする習慣を付けましょう。

食べる

外食の機会が増えると、栄養のバランスが偏りやすくなります。栄養のバランスがくずれると様々な病気を引き起こしやすくなります。

- ◆栄養のバランスに気を付けましょう
- ◆野菜をたっぷり食べましょう
- ◆朝食をしっかり食べましょう
- ◆無理なダイエットはやめましょう

適正なエネルギー量と

栄養バランスの取れた食事をとるには

◎外食や総菜等の購入にはエネルギーや栄養成分の表示を参考にしましょう。

がん

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関与しており、性活動が活発な20～30代での発症が増加しています。

- ◆性感染症や子宮頸がんについての正しい知識を持ちましょう。
- ◆20歳から子宮がん検診を受けましょう。

たばこ・アルコール

未成年の喫煙や飲酒は心身に悪影響を与えます。また、若い時期に喫煙を始めると止めにくくなり、健康への影響も大きくなります。特に若い女性の喫煙は将来の妊娠・出産に影響を及ぼします。

- ◆喫煙の害について正しい知識を持ち、興味や周囲の誘いで安易に喫煙することがないようにしましょう。
- ◆適正飲酒量を知り、お酒との上手なつきあい方を身につけましょう。
- ◆一気飲みなどの事故を防ぎ、飲めない人には勧めないようにしましょう。

安らぐ

睡眠には疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。生活リズムを整え、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

- ◆休養と睡眠を十分とり、疲労をためないように努めましょう。
- ◆1日1回のリフレッシュの時間を取りましょう。
- ◆自分にあったストレス解消方法を見つけましょう。
- ◆心配事や不安があったら1人で抱え込まないようにしましょう。
- ◆ストレスを軽減するため適度な運動をこころがけましょう。

歯の健康

健康を維持するため、バランスの良い食事を、おいしく、しっかり摂るためには歯を健康に保つことが重要です。また、「しっかり噛む」ことは肥満予防にもつながります。

- ◆しっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。
- ◆外出時も歯磨きセットを持参し、食後に歯磨きをする習慣をつけましょう。
- ◆むし歯予防のためフッ化物入りの歯磨き剤等を使用しましょう。
- ◆かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

③壮年期（25～39歳）

<健康課題>

- 結婚、出産、子育て等で、生活習慣や生活環境に大きな変化が生じる時期です。
- 仕事や子育て等で多忙になり生活が不規則になったり、精神的なストレス、運動不足等が生じやすくなる時期です。
- 肥満や生活習慣病が出現し始める時期です。

<奈良県の特徴>

- ・30歳代以降の肥満者の割合（BMI25以上）は、男性では30歳代が42.6%と最も高いが、女性は30歳代が8.9%と最も低い。（H19年度市町村基本健康診査結果）
- ・朝食の欠食率は20歳代の男性が35.7%と最も多く、次いで30代の男性が26.4%と多くなっている。
- ・脂肪エネルギーの比率は30歳代～50歳代の男女とも摂取基準範囲を超えている。
- ・野菜の摂取量は男性では30歳代（270.5g/日）が最も低く、女性では20歳代（239.6g/日）が最も低くなっている。
- ・1日平均塩分摂取量では、男性の30歳代が11.4g、40歳代が12.4gと多い。
- ・運動習慣のある者の割合は男性では30歳代が21.4%と最も低く、女性では20歳代が10.3%と最も低い。（H19 県民健康栄養調査より）

☆☆壮年期（25～39歳）の実践目標☆☆ 脂肪ひかえめ野菜たっぷりて肥満予防

動 く

運動不足は、肥満や生活習慣病の原因となります。定期的に運動を取り入れたり、意識的に身体を動かすよう心がけましょう。

- ◆日常生活の中でできるだけ歩くことを意識して階段を使ったり、歩いていける距離は車を使わないようにしましょう。
- ◆自分自身の体力や運動能力を知り、定期的に運動する習慣を付けましょう。
- ◆職場や家の近くでマイウォーキングコースを持ちましょう。
- ◆ウォーキングコースの情報を得ましょう。
- ◆ウォーキング仲間をつくりましょう。

食べる

肥満や生活習慣病予防のため、食事内容を見直しましょう。

- ◆朝食を欠食せず1日3食きちんと取りましょう。
- ◆油を控えめにしましょう。
- ◆外食は野菜不足になりがちです。サラダやお浸しなど野菜を食べ、1日350g以上を目標に取りましょう。
- ◆塩分をひかえ、野菜や果物のカリウムで塩分のコントロールをしましょう。

～ 野菜をたっぷり脂肪控えめに ～

- ◎現在自分が食べているものに加え野菜、海草の料理を1つ増やしましょう。
- ◎野菜嫌いは好きな野菜だけでも食べましょう。
- ◎動物性脂肪をとりすぎない。肉より魚を使った料理を多めに
- ◎砂糖が多い食品、洋菓子・缶コーヒー・ジュース類はやめ、お茶等に変える。

がん

「がん」の発症には食習慣や喫煙等の生活習慣も関係しています。生活習慣を見直し、定期的ながん検診を受けましょう。

- ◆がん予防12箇条を実践しましょう。
- ◆職場や市町村などで、がん検診を年1回必ず受けましょう。
- ◆女性は20歳から年1回、子宮がん検診を受けましょう。
また、健康管理の一つとして、乳がんの自己検診法を実践しましょう。
- ◆検診で精密検診が必要になった場合は、必ず早期に医療機関を受診しましょう。

たばこ・アルコール

喫煙や過度の飲酒は生活習慣病の発生と関係があります。また、たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、家族など周りの人たちの健康にも様々な害を及ぼします。(副流煙の害)

- ◆受動喫煙の害について正しい知識を持ちましょう
- ◆喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう
- ◆多量飲酒の害を知り1日平均1合程度を目安に適正飲酒に心がけましょう
- ◆週2日は休肝日にしましょう。

安らぐ

ストレスがたまると心の病気を引き起こすだけでなく、様々な身体的不調を引き起こす原因となります。いきいきとした毎日をおくるため、ストレスと上手につき合う方法を身につけましょう。

- ◆休養と睡眠を十分とりましょう。
- ◆趣味やスポーツの時間をとるよう心がけましょう。
- ◆1日1回のリフレッシュの時間を取りましょう。
- ◆自分にあったストレス解消法をみつけましょう。
- ◆「うつ症状」についての知識を持ち、気になる症状があった場合は早めに専門機関に相談しましょう。

歯の健康

健康を維持するため、バランスの良い食事を、おいしく、しっかり摂るためには、歯を健康に保つことが重要です。また、「しっかり噛む」ことは肥満予防にもつながります。

◆適切なセルフケアの方法を身につけましょう

- ・外出時も歯磨きセットを持参し、食後に歯磨きをする習慣をつけましょう。
- ・フッ素入り歯磨剤、デンタルフロス、歯間ブラシを活用しましょう。
- ・歯ぐきに異常がないか定期的によく観察しましょう。

◆かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

◆肥満予防のためにもしっかりと噛む習慣をつけましょう。

④ 中年期（40～64歳）

<健康課題>

- 身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる時期です。
- 健康については関心があるものの、糖尿病や循環器疾患等の生活習慣病が発症しやすい時期でもあります。

<奈良県の特徴>

- ・野菜を350g以上摂取している人の割合は40歳代が22.8%と最も低い。
- ・40歳から74歳の血圧に問題がある人は男性61.1%、女性50.5%。
- ・日常における歩数は女性の40歳代で一番少なく、運動習慣のある者の割合も低い。
- ・40歳から64歳における死亡の原因の第1位は悪性新生物（がん）で、男性の46%、女性の56%を占める。（平成18年人口動態統計）

☆☆ 中年期（40～64歳）の実践目標☆☆ あと15分歩いて増やそう もう1,500歩

動 く

運動不足は、肥満や生活習慣病の原因となります。定期的に運動を取り入れたり、意識的に身体を動かすよう心がけましょう。

- ◆日常生活の中でできるだけ歩いたり、意識的に体を動かすこと心がけましょう。
- ◆今よりもあと1,500歩（約15分・約900m）多く歩きましょう。
- ◆定期的に運動するための計画を立てましょう。
- ◆通勤路や家の近くでマイウォーキングコースを持ちましょう。
- ◆ウォーキングコースの情報を得、ウォーキング仲間をつくりましょう。
- ◆自分自身の体力や運動能力を知り、筋力アップをしましょう。

～ 運動はまず、歩くことから ～

- ◎まず歩くことから始めてみましょう。
- ◎バス停や駅を一つ手前で降りて、通勤路を活用しましょう。
- ◎歩く姿勢や腕の振り方、歩幅に注意しましょう
- ◎歩くことで身体に負担がかかる人は
ストレッチや体操をしましょう。

食べる

肥満や生活習慣病予防のため、食事内容を見直しましょう。

- ◆油を控えめにしましょう。
- ◆野菜をたっぷり毎食食べましょう。
- ◆黄色野菜や果物で鉄やカリウムをとりましょう。
- ◆塩分を控えて薄味の習慣をつけましょう

が ん

「がん」の発症には食習慣や喫煙等の生活習慣も関係しています。生活習慣を見直し、定期的ながん検診を受けましょう。

- ◆職場や市町村などで、がん検診を年1回必ず受けましょう。

- ◆ 検診で精密検診が必要になった場合は、必ず早期に医療機関を受診しましょう。
- ◆ がん予防12箇条を実践しましょう。

たばこ・アルコール

たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、家族など周りの人たちの健康にも様々な害を及ぼします。(副流煙の害)

- ◆ 受動喫煙の害について正しい知識を持ちましょう
- ◆ 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう
- ◆ アルコールの代謝能力は低下してきます。控えめの飲酒を心がけましょう。
- ◆ 多量飲酒の害を知り1日平均1合程度を目安に適正飲酒に心がけましょう。
- ◆ 週2日は休肝日にしましょう。

安らぐ

ストレスがたまると心の病気を引き起こすだけでなく、様々な身体的不調を引き起こす原因となります。いきいきとした毎日をおくるため、ストレスと上手につき合う方法を身につけましょう。

- ◆ 趣味やスポーツの時間を取りましょう。
- ◆ 1日1回のリフレッシュの時間を取りましょう。
- ◆ 休養と睡眠を十分とりましょう。
- ◆ 自分にあったストレス解消法を実践しましょう。
- ◆ 心配事や不安があったら気軽に相談しましょう。
- ◆ 「うつ症状」についての知識を持ち、気になる症状があった場合は早めに専門機関に相談しましょう。

歯の健康

毎日のセルフケアと定期的な歯科検診で歯周病やむし歯を予防しましょう。

- ◆ 適切なセルフケアの方法を身につけましょう
 - ・ 外出時も歯磨きセットを持参し、食後に歯磨きをする習慣をつけましょう。
 - ・ フッ素入り歯磨剤、デンタルフロス、歯間ブラシを活用しましょう
- ◆ 歯ぐきに異常がないか定期的によく観察しましょう
- ◆ かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ◆ 肥満予防のためにもしっかり噛みましょう。

⑤高齢期（65歳～）

<健康課題>

- 視聴覚や骨・関節系の障害をはじめ病気や身体機能の低下が生じやすい時期です。
- 社会や家庭での役割の変化、近親者との死別による喪失感や介護疲れ等から心の問題が生じやすい時期でもあります。
- 地域における仲間づくりや生き甲斐づくりに通じる活動に積極的に参加し、人との交流をもつことや、身体活動を継続的に実践していくことが自立期間を延伸するために必要です。

<奈良県の特徴>

- ・20本以上の歯を有する人の割合は60歳で64.1%、80歳で26.5%に減少している。

☆☆高齢期（65歳～）の実践目標☆☆ 転倒予防で寝たきり防止

動 く

生活を楽しむため運動機能や筋力の低下を予防しましょう。また、足腰の強さは自立した生活につながり気力も出てきます。

- ◆自分自身の体力や運動能力を知り、自分にあった体操を取り入れましょう。
- ◆散歩、ストレッチなど無理のない運動を続けましょう。
- ◆自分のレベルにあった筋力アップで足腰を鍛えましょう。

～ 筋力アップで、動ける身体の維持向上を ～

- ◎腰を支える大腰筋や足を上げる大腿筋などからだを支える筋力を鍛えましょう。
- ◎継続は力なり。その日の体調と自分のレベルに合わせて毎日少しずつ続けましょう。

食べる

一人ひとりの健康状態にあった食事を楽しくとりましょう。

- ◆朝食をしっかり食べましょう。
- ◆骨粗鬆症の予防に牛乳、豆類、緑黄色野菜等のカルシウムの多い食品をとりましょう。
- ◆良質のたんぱく質やビタミン、ミネラル等を十分にとり、低栄養にならないよう気をつけましょう。

がん

健康に長生きするために、がん検診で早期発見・治療につとめましょう。

- ◆がん検診で要精密検査の場合は、必ず早期に医療機関を受診しましょう。
- ◆生活習慣病予防のためにも「がん予防12箇条」を実践しましょう。

たばこ・アルコール

健康で長生きするためにも、喫煙者は長年の喫煙習慣を見直し、禁煙に取り組みましょう。

- ◆喫煙の害について正しい知識を持ち、禁煙にチャレンジしましょう。
- ◆多量飲酒の害を知り適正飲酒に心がけましょう。
- ◆週2日は休肝日をもうけましょう。

安らぐ

家に閉じこもらず、地域の人と積極的に交流をしましょう。

- ◆趣味や生涯スポーツ等の地域活動に参加しましょう。
- ◆不眠を防ぐため午後3時までに30分以内の昼寝で体力を維持しましょう。
- ◆心配事や不安があったら気軽に相談しましょう。

歯の健康

いつまでもおいしく食べることができるよう歯の健康を維持しましょう。

- ◆食後は歯みがきをする習慣をつけましょう
- ◆歯ぐきに異常がないか定期的によく観察しましょう
- ◆正しい方法で入れ歯の手入れをしましょう
- ◆かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ◆しっかり噛む習慣をつけましょう。

ライフステージに応じた個人の健康づくり

ライフステージ 分野	少年期 (概ね6～14歳)	青年期 (概ね15～24歳)	壮年期 (概ね25～39歳)	中年期 (概ね40～64歳)	高齢期 (概ね65歳～)
運動・身体活動			☆ 毎日歩いたり算やそら もつ1000歩	☆ 毎日歩いたり算やそら もつ1000歩	☆ 毎日継続 有酸素運動運動でリフレッシュ
栄養・食生活	☆ 毎日食べよう朝ごはん		☆ 脂肪ひかえめ、野菜たっぷりで肥満予防	☆ まず減らそう 汁物、つけもの、塩魚	
がん			☆ がん検診を受けて安心	☆ がん検診を受けて安心	☆ 早期発見！
たばこ			☆ たばこは子どもの前では吸わない	☆ たばこは子どもの前では吸わない	☆ 吸わせない
仕事・生活環境			☆ 禁煙しようかなと思ったらすぐに実行	☆ 禁煙しようかなと思ったらすぐに実行	☆ まわりのみんなも応援
休養・こころの健康づくり			☆ 受動喫煙防止は きれいな空気でおもてなし	☆ 受動喫煙防止は きれいな空気でおもてなし	
			☆ 睡眠でこころを休ませよう	☆ 睡眠でこころを休ませよう	
			☆ 自然の中でからだを動かそう	☆ 自然の中でからだを動かそう	
アルコール		☆	☆ 飲み過ぎ注意 肝臓をいたわり 週2日の休肝日	☆ 飲み過ぎ注意 肝臓をいたわり 週2日の休肝日	
			アルコール未成年は飲まない 大人は飲ませない	アルコール未成年は飲まない 大人は飲ませない	
糖尿病・循環器病			☆ 毎日体重を測って肥満予防 たまには腹囲も測ろう	☆ 毎日体重を測って肥満予防 たまには腹囲も測ろう	☆ 気づかない動脈硬化 健診を受けて生活習慣を見直そう
歯の健康			☆ 丁寧な歯みがきと歯のすぎ間掃除で毎日歯と歯ぐきのチェック	☆ 丁寧な歯みがきと歯のすぎ間掃除で毎日歯と歯ぐきのチェック	☆ しっかり噛んで 肥満予防

(注) ☆ の帯は重点的に取り組む必要があると思われる年代を示す

各分野毎の目標項目