壮年後期（60〜70歳）

精神面においては、まさに円熟期といえるのがこの時期ですが、身体機能では徐々に衰えがみられ、がん、高血圧、糖尿病など生活習慣病の発症による受診が増加するほか、60歳未満の死亡者の中でこの時期の占める割合が最も高いなど、この時期の健康観は「疾病の有無」と関係が深く、病気が気になり始める時期です。

一方、社会生活においては重要な役割を担う年代となるため、仕事と家庭において無理をしながら、ストレスも生じやすいことから、これまでの生活習慣を見直し、自分の健康について改めて考えてみることが必要です。

スローガン

「今こそ、ライフスタイルを見直そう」
府民の実践目標

食塩の取りすぎに注意しよう
・しょうゆは味を見てからかける
・塩蔵食品の多量摂取を控える

食事の量と内容を考えよう

運動習慣を持とう
・意識的にからだを動かす

禁煙を心掛けよう

飲酒するなら、週日・合程度を目安にしよう

週間のうち週日は、休肝日（飲まない日）にしよう

多くの生活習慣病に影響を及ぼす「肥満」に注意を払おう

定期的に健康診断を受けよう

健康づくりのための環境整備

減塩普及対策の推進強化
・減塩に対する意識と実践についての普及啓発を強化する
・外食や加工食品の栄養成分表示を促進する

職場における健康づくり実践活動の推進強化
・健康診断、相談体制を充実する
・禁煙支援体制を整備する

積極的休養の推進
・健康増進のための休養の取り方を普及啓発する
現状

＜平成○○年度 府民健康づくり・栄養調査＞

食塩の摂取量が、目標の「□日□□未満」を大きく上回り、特に□歳代で、男性□□□、女性□□□と年代別で最も高い。

週に□回以上の運動習慣を持っている者の割合は、□歳代男性□□□□、女性□□□□、□歳代男性□□□□、女性□□□□□、□歳代男性□□□□□、女性□□□□□と特に男性で低い。

男性は「過体重」であるのに「ふつう」など、自分の体型を誤って認識する傾向がみられる。（□□□□）

□歳代の男性の飲酒習慣（週に□回以上、□回□回以上）者の割合は、□□□□□、□□□□□と他の年代に比べ高い。（□□□□）

一人で当たりの食塩摂取量

定期的に運動をしている者の割合

喫煙者の割合

資料「平成□年度 府民健康づくり・栄養調査 厚生省栄養と健康調査に関する実態調査」
<table>
<thead>
<tr>
<th>項目</th>
<th>現状</th>
<th>目標（平成〇〇年）</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>食塩摂取量（日平均）</td>
<td>男性 〇〇% 女性 〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>90歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>80歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>70歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>60歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>日常生活における歩数</td>
<td>男性 〇〇歩以上 女性 〇〇歩以上</td>
<td>〇〇歩以上 〇〇歩以上</td>
</tr>
<tr>
<td>90歳以上</td>
<td>〇〇歩以上</td>
<td>〇〇歩以上</td>
</tr>
<tr>
<td>80歳以上</td>
<td>〇〇歩以上</td>
<td>〇〇歩以上</td>
</tr>
<tr>
<td>70歳以上</td>
<td>〇〇歩以上</td>
<td>〇〇歩以上</td>
</tr>
<tr>
<td>60歳以上</td>
<td>〇〇歩以上</td>
<td>〇〇歩以上</td>
</tr>
</tbody>
</table>

（府域）

<table>
<thead>
<tr>
<th>項目</th>
<th>現状</th>
<th>目標（平成〇〇年）</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>塩分の取りすぎにいつも注意している者の割合</td>
<td>男性 〇〇% 女性 〇〇%</td>
<td>〇〇% 〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>90歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>80歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>70歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>60歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>運動習慣（週に〇〇回以上）の割合</td>
<td>男性 〇〇% 女性 〇〇%</td>
<td>〇〇% 〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>90歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>80歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>70歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>60歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>多量飲酒者（〇〇日以上）の割合</td>
<td>男性 〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>90歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>80歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>70歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>60歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>適正飲酒量について知っている者の割合</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>90歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>80歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>70歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
<tr>
<td>60歳以上</td>
<td>〇〇%</td>
<td>〇〇%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

現状の値は、平成〇〇年度　府民健康づくり・栄養調査による

- 滅塩の工夫
  - 材料の持ち味を生かして（ゆですぎない）
  - 新鮮な食品、季節の食品を使って、鮮度の良いうちに料理する
  - 香ばしさの利用（焼く、あぶる、揚げる）
  - 香りの良い材料を組み合わせる（三つ葉、しょうが、ごま、ねぎ、焼きのりなど）
  - 酸味を上手に使う（酢、レモン、柚子など）
  - 濃いめの天然だしを使え（昆布、かつお節、煮干し、干ししいたけ）
  - 味付けを重点に（味の濃いものは調味料に集中させ、味の調和を考える）
  - 熱い料理は稀、冷たい料理は冷たく