

## | 第4章 |

# 年代別健康づくりの実践目標

生活習慣は、乳幼児期からの日々の生活の中で形成されていきます。

この章では、生涯を身体的・精神的な発達段階に応じて区分し、それぞれのライフステージごとの重点的な健康課題に対し、府民が自ら取り組むためのスローガン、実践目標及び目標値をあげています。

乳幼児期：就学前の子ども、生活習慣の基礎づくりが行われます。

少年期：心身ともに子どもから大人へと成長し、健康のため自分で考えて行動できるようになります。

青年期：受験、就職など生活環境に大きな変化がある時期で、学生や独身社会人など一人で生活する人が多くみられます。

壮年前期：生活習慣病の前兆がみられるとともに、家庭内での健康づくりの役割が出てきます。

壮年後期：生活習慣病が増え始める一方で、仕事や家庭において無理をしがちな時期です。

高年期：心身の老化や環境の変化の影響で、不安や孤独に気持ちが傾きやすくなる時期です。

## 1 | 乳幼児期(0～5歳)

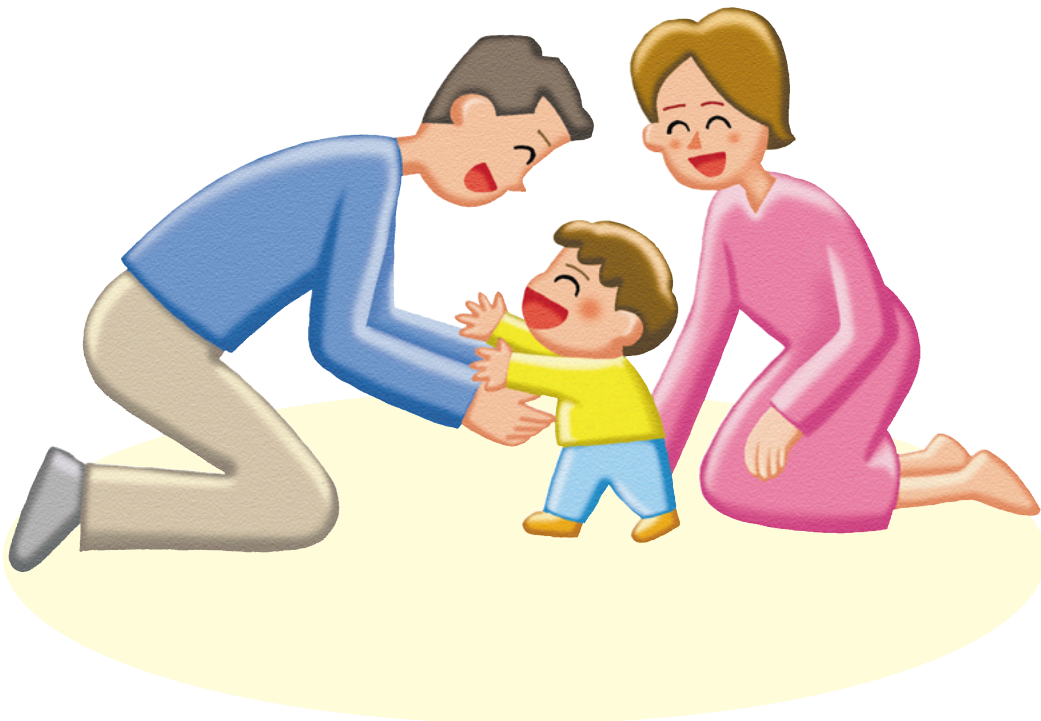
乳幼児期は、生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。正しい習慣を身につけるためには、起床、食事、遊び、昼寝、入浴、就寝などの日課を規則的に行うことが必要であり、親や家族がその見本を示して、一貫性のある態度で接することが重要です。

また、この時期のこころの発達には、後に非常に大きな影響を及ぼします。健やかな発育・発達にふさわしい環境づくりを心掛け、親子のスキンシップをできるだけ多く持つことが必要です。

さらに、乳幼児期の死亡原因として、誤飲や交通事故などの不慮の事故によるものが多くを占めていますので、それらに対する注意が周囲の大人に課せられています。

### スローガン

「正しい生活習慣を身につけて、  
健やかな人生をスタートさせよう」





# 府民の実践目標



**主食(米などの穀類)と野菜をしっかり食べさせよう  
家族団らんで食事をしよう**

- ・週に3回以上は家族そろって夕食を食べる
- ・食事の時はテレビを消して、会話を楽しむ

**朝食は一緒に食べて、しっかり食べさせよう**

**素材を生かした料理を心掛けよう**

**おやつは、時間と量を決めて食べさせよう**

**外で遊んで、からだを動かす習慣を身につけさせよう**

**夜は9時までには寝させよう**

**テレビを見る時は時間を限らせよう**

## 健康づくりのための環境整備

### すこやかな発育と発達のための支援

- ・妊産婦、乳幼児健診及び健康相談を充実させる
- ・乳幼児の発達段階に応じた、具体的な事故防止方法についての情報を提供する
- ・親子の絆を深める家庭環境づくりを支援する

### 育児不安を解消させるための相談体制の充実

- ・子育てグループ(自主グループ)を育成、支援する

### 医学的、環境的に配慮が必要な児(ハイリスク児)への支援

- ・未熟児等を育児する保護者等への支援体制を強化する
- ・虐待等子育てに問題が起こる要因を有する保護者等の早期発見と支援体制を強化する

### 乳幼児の健康づくりについての正しい情報の提供

- ・市町村の乳幼児相談をはじめ、保育園、幼稚園などの場を通じた保護者への実践指導を推進する

## 一口メモ

### 野菜をしっかり食べよう

野菜には一般的に、ビタミン類、カリウム等の無機質、食物繊維などの栄養素が多く含まれます。ビタミン、無機質、食物繊維は体内で様々な調整機能を持ち、生活習慣病を予防する多くの役割を持っています。毎食、野菜をうまく組み合わせてきちんと食べることで、必要なこれらの栄養素を不足することなく補うことが出来ます。そのため、乳幼児期からこれらをしっかり食べる習慣づけが必要です。

#### 野菜に含まれる栄養素の主な働きとそれらを多く含む野菜

- 食物繊維** :体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる  
血糖値や血中コレステロール値を調整し、発がん物質などの有害物質の吸収を防ぐ  
(ほうれん草、ブロッコリー、ごぼうなど)
- カルシウム** :骨や歯の成分になるほか、血液の凝固に関係  
(小松菜、切り干し大根など)
- カリウム** :ナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる  
(キュウリ、トマト、キャベツ、ナスなど)
- ベータカロチン(体内でビタミンAに変化)** :皮膚組織を正常に保つ  
欠乏症・・・夜盲症、角膜炎など  
(にんじん、かぼちゃ、ピーマン、春菊など)
- ビタミンE** :生活習慣病や老化に関係する脂質の過酸化を防ぐ抗酸化ビタミン  
(ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなど)

# 現状

## <平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

穀類、野菜の摂取量が栄養所要量に比べ不足している。

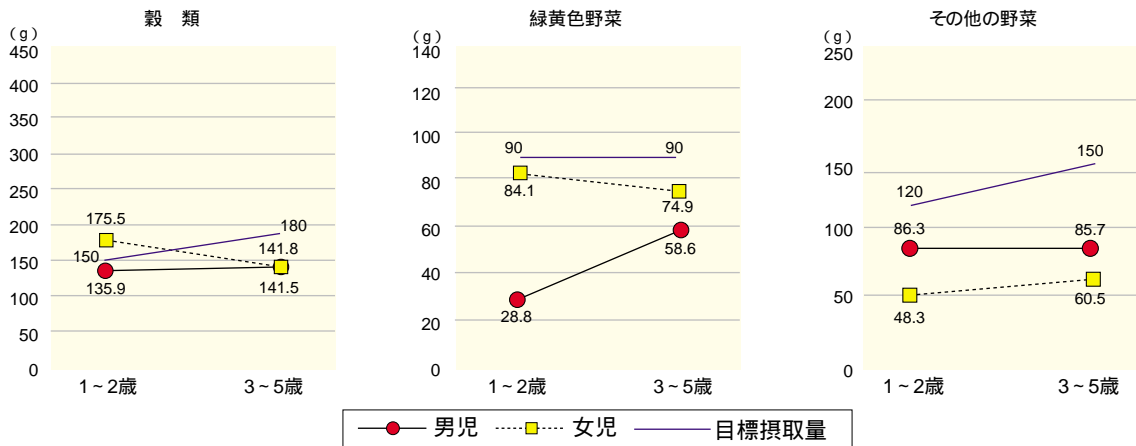
幼児で朝食を毎日食べる者は約9割で、10人に1人は欠食傾向にある。 (P134 図18)

おやつ時間を決めずに「食べたい時に食べる」者が4人に1人、また、おやつを量を決めずに「食べただけ食べる」者が5人に1人と多い。

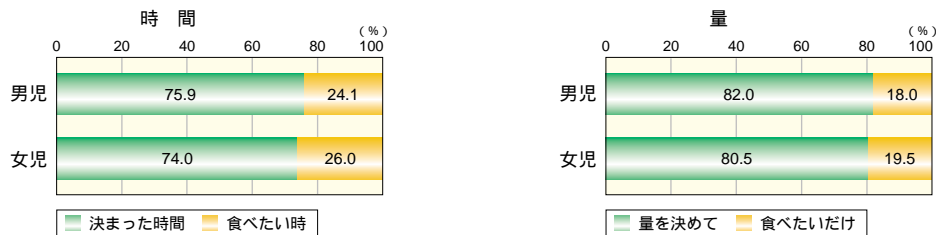
夜9時以降に寝ている者の割合は85.9%、10時以降では34.7%であり、夜遅くまで起きている者が多い。

テレビ・ビデオを1日2時間以上見る者の割合は、男児54.7%、女児65.9%と過半数を超えている。(うち3時間以上の者は、男児21.7%、女児30.3%)

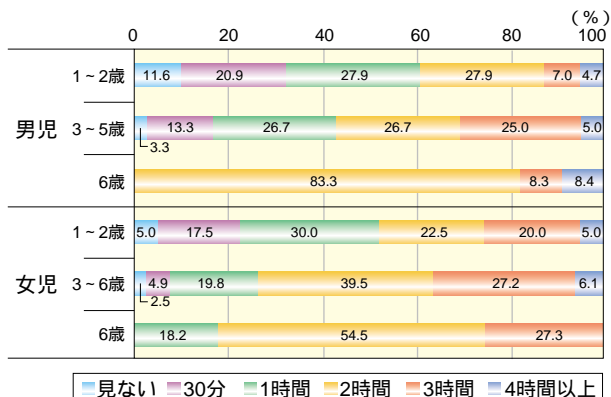
主な摂取量



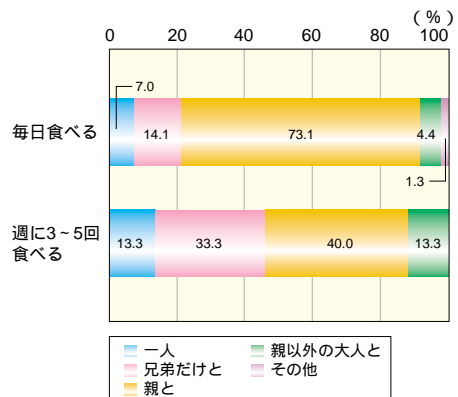
おやつ



テレビ・ビデオを見る時間



朝食の供食者



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

## 共に目指す目標

(個人)

項目		現 状	目標(2010年)	
穀類の摂取量(米類+小麦類)	1~2歳	151.7g	150g(現状維持)	
	3~5歳	141.6g	180g	
野菜の摂取量	緑黄色野菜	1~2歳	50.9g	
		3~5歳	65.0g	
	その他の野菜	1~2歳	76.1g	120g以上
		3~5歳	77.3g	150g以上
就寝時間		男児 午後9時20分 女児 午後9時30分	午後9時まで	

(府域)

項目		現 状	目標(2010年)
週に3回以上家族そろって夕食を食べる者の割合		男児 67.8% 女児 72.0%	男女とも 80%以上
朝食の毎日喫食率		男児 93.0% 女児 90.2%	男女とも 100%
朝食を子どもだけで食べる者の割合		毎日朝食摂取児 21.1% (時々朝食欠食児 46.6%)	10%以下
食事時にテレビをほとんど毎日見る者の割合		男児 29.6% 女児 33.1%	男女とも 15%以下
おやつ	時間を決めて食べている者の割合	男児 75.9% 女児 74.0%	男女とも 100%
	量を決めて食べている者の割合	男児 82.0% 女児 80.5%	男女とも 100%
テレビ・ビデオを見る時間が1日2時間以上の者の割合		男児 54.7% 女児 65.9%	男女とも 30%以下
肥満児の割合		(今後データ収集)	(今後設定)
配偶者など育児相談ができる相手がいる親の割合		-	(今後設定)

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

ちょっと  
休憩

## 事故予防にむけて家庭の中をもう一度見直してみよう



わが家の安心ガイドブック (財)母子衛生研究会