

| 3 | 青年期(16～29歳)

この時期は、身体的発育が頂点に達し、その機能が十分に発揮される時期です。

受験、就職、結婚、育児など人生の転換期が重なる時期で、生活環境の大きな変化がみられることもあり、精神的に揺れ動きやすい時期でもあります。生涯の健康づくりを見つめた生活習慣を身につけ、変化の波に飲み込まれないようにすることが必要であるとともに、出産、育児といった次の世代を生み育てる視点からも、自らの健康に関心と責任を持つことが必要です。

スローガン

「将来の健康に 投資しよう」



府民の実践目標

正しい食習慣を定着させよう

- ・朝食を毎日食べる
- ・主食(穀類)、乳・乳製品、野菜をしっかり食べる
- ・食事時間を規則的にする
- ・脂質の取りすぎに注意する



運動習慣を定着させよう

- ・意識的にからだを動かす
- ・自由時間に、運動で気分転換を図るようにする

気持ちの良い目覚めで1日をスタートできる 睡眠習慣を身につけよう

禁煙を心掛けよう(成年)

未成年者は喫煙しない



極端な「やせ」「肥満」がもたらす健康への 悪影響を理解しよう

健康づくりのための環境整備

健康づくり情報の提供

- ・ホームページ等を活用した情報発信体制を整備する
- ・学校や職場の掲示板・食堂等を活用し、健康情報を提供する

職場における健康づくり実践活動の推進

- ・健康づくり週間の設定など、職場をあげた健康意識向上の取組を強化する

職域保健、地域保健の連携による生活習慣指導體制の整備

現状

<平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

朝食の欠食率は、20歳代男性で5人に2人と高い。

15～19歳、20歳代でカルシウム不足（充足率80%未満）者が3人に2人と多い。特に、カルシウムの主な摂取源である乳・乳製品の摂取量が15歳を境に急激に減少し、摂取不足に転じている。

野菜の摂取量が栄養所要量に比べ不足している。

脂質エネルギー比が過剰である（適正範囲上限の25%を超える）者の割合は、15～19歳の男性50.0%、女性81.3%、20歳代の男性58.8%、女性68.8%と高い。（P50）

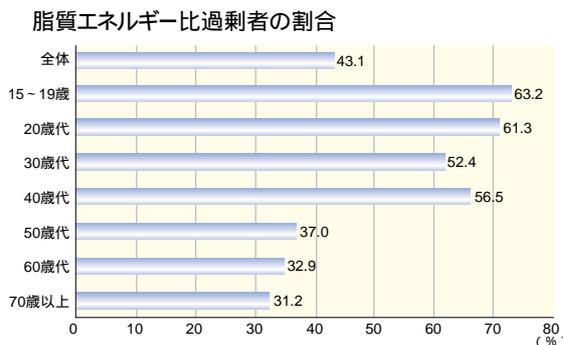
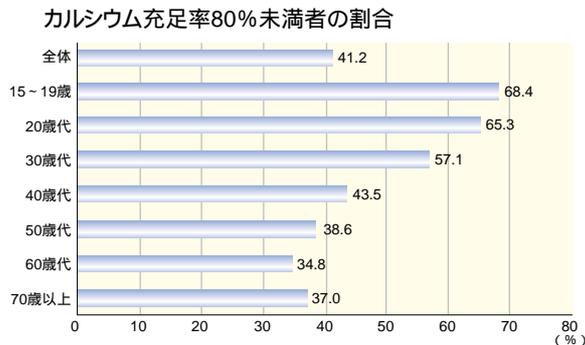
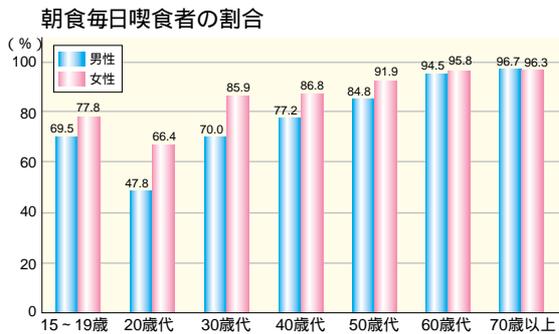
20歳代で週1回以上の運動習慣を持っている者の割合は、男性32.5%、女性26.4%と少ない。（P20）

1日の歩数が、20歳代女性で7,191歩と年代別では最も少ない。（P20）

20歳代女性の喫煙率は、18.1%と年代別では最も高い。

自分の健康づくりに特に関心がない者が3人に1人と、他の年代と比べて関心が薄い。（P8）

女性は「やせている」のに「太りすぎ」「太りすぎ」など、自分の体型を誤って認識する傾向が大きい。（P54）



共に目指す目標 (個人)

項目		現 状		目標(2010年)
乳・乳製品の摂取量	15～19歳	男性143.1g	女性116.4g	300g以上
	20歳代	" 63.6g	" 77.8g	200g以上
食塩摂取量	15～19歳	" 11.9g	" 10.2g	男女とも 10g未満
	20歳代	" 11.8g	" 9.6g	
日常生活における歩数	20 "	" 9,431歩	" 7,191歩	男性10,000歩以上 女性9,400歩以上

(府域)

項目		現 状		目標(2010年)
朝食の毎日喫食率	20歳代	男性 47.8%	女性 66.4%	男性 75%以上 女性 80%以上
食事時間が不規則な者の割合	15～19歳	" 15.6%	" 15.7%	男女とも 10%以下
	20歳代	" 28.3%	" 15.9%	男性 15%以下 女性 10%以下
脂質エネルギー比率過剰者の割合	15～19歳	" 50.0%	" 81.3%	男女とも 25%以下
	20歳代	" 55.8%	" 68.8%	
運動習慣(週に1回以上)者の割合	20 "	" 32.5%	" 26.4%	" 40%以上
喫煙率	15～19歳	-		なくす
	20歳代	男性 61.6%	女性 18.1%	現状以下
健康づくりに関心を持っている者の割合	15～19歳	" 66.7%	" 54.7%	男女とも 80%以上
	20歳代	" 61.8%	" 76.0%	
やせている者の割合	15～19歳	" 23.1%	" 10.0%	男性 10%以下 女性 5%以下
	20歳代	" 21.4%	" 15.4%	男女とも 10%以下
肥満者の割合	20 "	男性 21.4%		男性 15%以下

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による



危険なダイエット

必要のないダイエットや誤った知識によるダイエットは、必要な栄養素を不足させ、活力の低下はもちろん、貧血、骨が弱くなるなどの問題を引き起こします。また、ダイエットがうまくいかないなどの精神的なストレスからくる過食症、拒食症などを招き、時には生命に危険が及ぶ場合もあります。

自分の適正体重を知り、必要のないダイエットはしないようにしましょう。