

| 4 | 壮年前期(30 ~ 44 歳)

壮年前期は、肉体的、生理的機能が安定を保つ時期といえますが、運動、感覚などの身体的機能については徐々に減退期に入り、年齢が高くなるとともに、瞬発力・持久力などが低下し、生活習慣病やその前兆がみられる時期でもあります。

また、家庭内においては、自分が担わなければならない「からだ」や「こころ」の健康づくりの役割を自覚することも必要です。

スローガン

「健康への過信は、 イエローカード」



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
- ・麺類などの汁は、半分残すようにする



運動習慣を持とう

- ・意識的にからだを動かす
- ・意識的に歩くようにする

禁煙を心掛けよう

飲酒するなら、1日1合程度を目安にしよう



1週間のうち2日は、休肝日(飲まない日)にしよう

健康診断を受けて自分の健康をチェックしよう

子どもの手本となる生活習慣を心掛けよう

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10年度 府民健康づくり・栄養調査>

食塩の摂取量は、30歳代男性14.9g、女性11.0g、40歳代男性14.6g、女性13.0gと1日10g未満の目標を大きく上回っている。 (P16)

脂質エネルギー比が、30歳代26.2%、40歳代26.5%と適正上限範囲の25%を超えている。野菜の平均摂取量が栄養所要量と比べ、男女とも不足している。

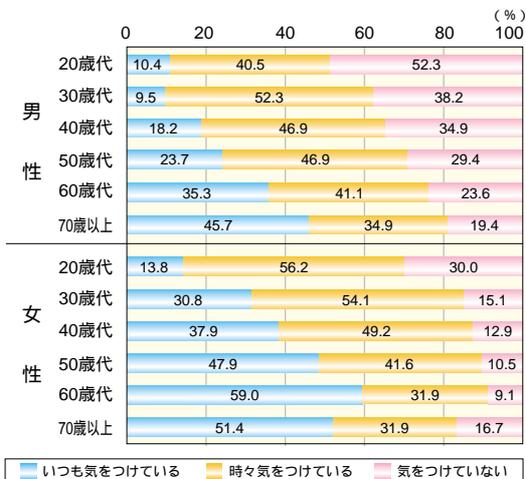
週1回以上の運動習慣を持っている者の割合は、30歳代男性22.3%、女性29.1%、40歳代男性25.4%、女性32.5%と、他の年代と比べるとさらに低い。

40歳代女性の平均睡眠時間は6時間51分と、性・年代別で最も少ない。 (P136 表1)

30歳代男性の喫煙率は67.0%と、年代別では最も高い。

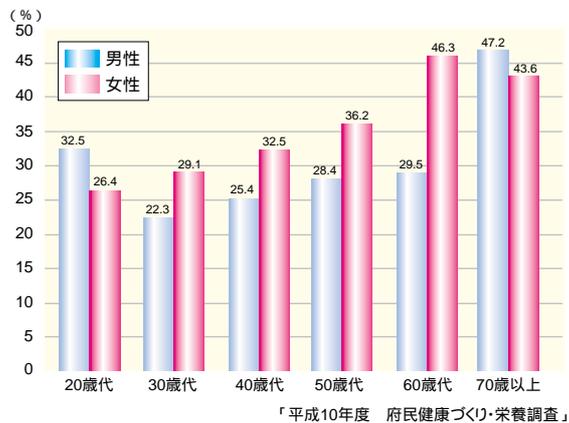
男性で「週に5回以上飲酒する」者の割合は、30歳代で47.9%、40歳代で58.5%と、20歳代の20.1%と比べ2倍以上になっている。また、週に3回以上飲む者で1日当たりの飲酒量が3合を超える者の割合は、21.6%と高い。

塩分の取りすぎに注意している者の割合



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

定期的に運動をしている者の割合



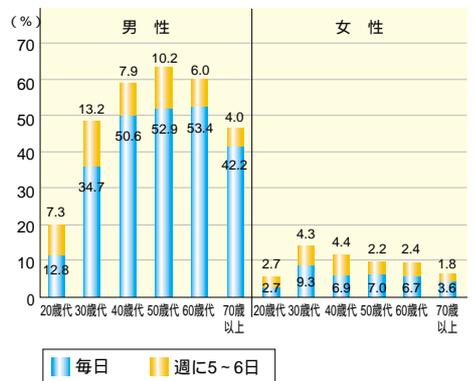
「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

喫煙者の割合



資料:「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査 厚生省喫煙と健康問題に関する実態調査」

週5回以上の飲酒週間を持つ者の割合



「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)
食塩摂取量	30歳代	男性 14.9g	女性 11.0g	男女とも 10g未満
	40 "	" 14.6g	" 13.0g	
野菜の摂取量	緑黄色野菜	30 "	" 70.9g	" 120g以上
		40 "	" 95.7g	
	その他の野菜	30 "	" 196.4g	" 230g以上
		40 "	" 202.6g	
脂質エネルギー比	30 "	26.2%		20~25%
	40 "	26.5%		

(府域)

項 目		現 状		目標(2010年)
朝食の毎日喫食率	30歳代	男性 70.0%	女性 85.9%	男性 85%以上 女性 90%以上
	40 "	" 77.2%	" 86.8%	
塩分の取りすぎにいつも注意している者の割合	30 "	" 9.5%	" 30.8%	" 30%以上 " 60%以上
	40 "	" 18.2%	" 37.9%	" 40%以上 " 60%以上
運動習慣(週に1回以上)者の割合	30 "	" 22.3%	" 29.1%	男女とも 40%以上
	40 "	" 25.4%	" 32.5%	
睡眠不足を感じる者の割合		-		50%以下
喫煙率	30 "	男性 67.0%	女性 9.4%	現状以下
	40 "	" 60.3%	" 6.2%	

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

一口メモ

積極的休養とは

健康づくりのための休養には、「休む」ことと「養う」ことの2つの機能があり、「休」の要素は、主として労働や活動によって生じた心身の疲労を睡眠等で解消することにより、元の活力を持った状態に戻し、健康の保持を図るものです。

これに対し「養」の要素は、英気を養うとあるように、自ら進んで主体的、精神的、社会的な潜在能力を高め、健康増進を図ることをいいます。例えば積極的な社会参加をしたり、趣味の時間を持ったり、日常生活から離れて旅に出ることも積極的休養の一つです。