

| 5 | 壮年後期(45 ~ 64 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、65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がちで、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必要があります。

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てよう

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、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

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10年度 府民健康づくり・栄養調査>

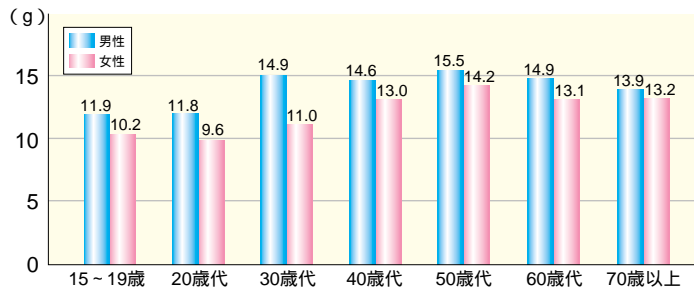
食塩の摂取量が、目標の「1日10g未満」を大きく上回り、特に50歳代で、男性15.5g、女性14.2gと年代別で最も高い。

週に1回以上の運動習慣を持っている者の割合は、40歳代男性25.4%、女性32.5%、50歳代男性28.4%、女性36.2%、60歳代男性29.5%、女性46.3%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。(P54)

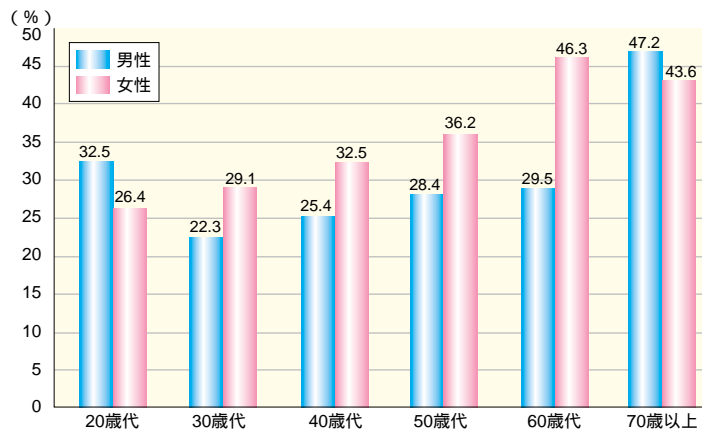
50～60歳代男性の飲酒習慣(週に3回以上、1回1合以上)者の割合は、55.9%、53.3%と他の年代に比べ高い。(P36)

一人1日当たりの食塩摂取量



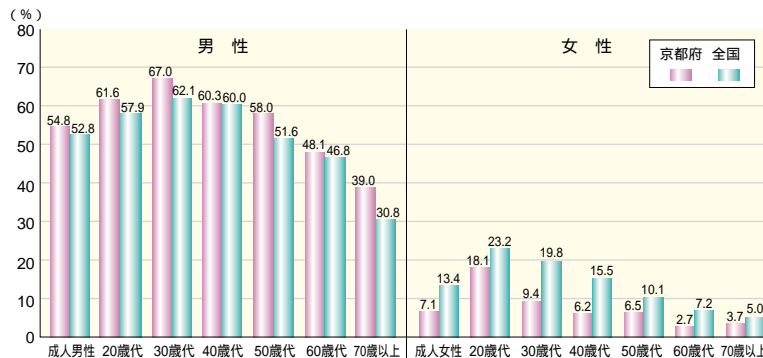
「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

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」

共に目指す目標 (個人)

項 目		現 状	目 標 (2010年)
食塩摂取量	40歳代	男性 14.6g 女性 13.0g	男女とも 10g未満
	50 "	" 15.5g " 14.2g	
	60 "	" 14.9g " 13.1g	
日常生活における歩数	40 "	" 8,249歩 " 8,400歩	男性 9,400歩以上 女性 9,400歩以上
	50 "	" 7,856歩 " 8,298歩	" 9,400歩以上 " 8,400歩以上
	60 "	" 6,923歩 " 6,329歩	" 8,000歩以上 " 7,400歩以上

(府域)

項 目		現 状	目 標 (2010年)
塩分の取りすぎにいつも注意している者の割合	40歳代	男性 18.2% 女性 37.9%	男性 40%以上 女性 60%以上
	50 "	" 23.7% " 47.9%	" 50%以上 " 70%以上
	60 "	" 35.3% " 59.0%	" 60%以上 " 80%以上
運動習慣(週に1回以上)者の割合	40 "	" 25.4% " 32.5%	男女とも 40%以上
	50 "	" 28.4% " 36.2%	" 50%以上
	60 "	" 29.5% " 46.3%	" 50%以上
多量飲酒者(1日3合以上)の割合	40 "	男性 19.4%	男性 15%以下
	50 "	" 11.3%	" 10%以下
	60 "	" 14.3%	" 10%以下
適正飲酒量について知っている者の割合		-	100%
肥満者の割合	40歳代	男性 31.1% 女性 15.6%	男性 各年代とも 15%以下
	50 "	" 26.5% " 27.5%	女性 40歳代 15%以下
	60 "	" 23.8% " 26.8%	50~60歳代 20%以下
血清総コレステロール値 220mg/dl以上の者の割合	40 "	" 21.6% " 26.7%	男性 15%以下 女性 19%以下 (3割以上の減少)
	50 "	" 21.7% " 55.1%	" 15%以下 " 39%以下 (3割以上の減少)
	60 "	" 25.4% " 51.3%	" 18%以下 " 36%以下 (3割以上の減少)

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

減塩の工夫...少量の塩分でおいしく食べる秘けつ

- ・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う(昆布、かつお節、煮干し、干しいたけ)
- ・味付けを重点的に(味の濃いものは1品に集中させ、味の調和を考える)
- ・熱い料理は熱く、冷たい料理は冷たく