

## | 6 | 高年期(65歳以上)

年齢を重ねることによる機能低下が、肉体のすべてにみられる時期です。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い時でもありますが、何事に対しても好奇心を持ち、「生きがい」を見出すなど、積極的な社会参加を心掛けるほか、決して無理をせず自分に合った健康づくりを確立し、気分良く楽しい毎日を送るようにすることが大切です。

### スローガン

# 「生きがいを持って、 生活をエンジョイしよう」



# 府民の実践目標

食塩の取りすぎに注意しよう

意識的にからだを動かそう

生きがいを持って、積極的に社会参加しよう

余暇時間を楽しもう

転倒に注意しよう

体調の変化に注意しよう



## 健康づくりのための環境整備

### 生きがいづくりの推進

- ・自主活動グループの活動基盤を整備する
- ・老人クラブや仲間づくりサークルなど、高齢者活動の活性化を図る

### 世代を超えた健康づくりコミュニティの形成

### 地域支援体制の強化

- ・在宅ケアに関わる人材の確保と資質の向上を図る

### バリアフリーの観点に立った施設づくり

# 現状

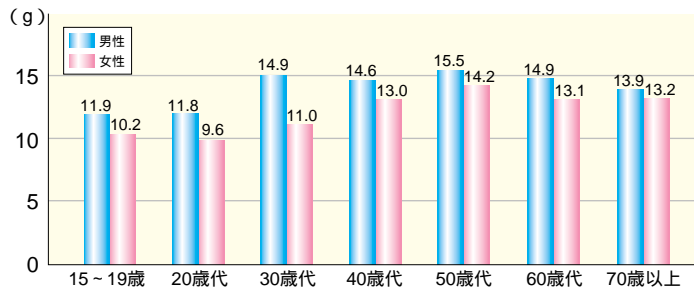
## <平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

食塩の摂取量が、60歳代男性14.9g、女性13.1g、70歳以上男性13.9g、女性13.2gと目標の「1日10g未満」を大きく上回っている。

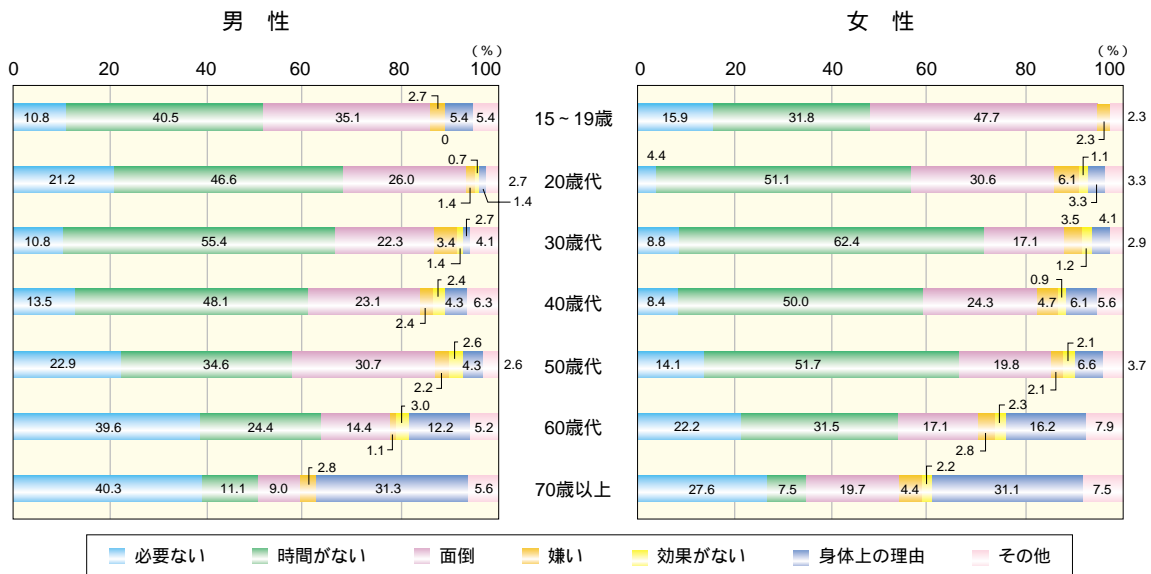
定期的に運動をしていない者において、その理由として「運動をする必要がない」と回答した者の割合は、男性で約40%、女性で約25%であった。また、「病気や身体上の理由」と回答した者の割合は、60歳代男性12.2%、女性16.2%であるのに対し、70歳以上では、男性31.3%、女性31.1%であった。

70歳以上男性の28.8%、女性の32.5%が高血圧症と自己認識している。（P139 図33）

一人1日当たりの食塩摂取量



### 運動をしない理由



「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	60歳代	男性 14.9g	女性 13.1g	男女とも 10g未満
	70歳以上	" 13.9g	" 13.2g	
日常生活における歩数	60歳代	" 6,923歩	" 6,329歩	男性 8,000歩以上 女性 7,400歩以上
	70歳以上	" 5,818歩	" 4,461歩	" 6,800歩以上 " 5,500歩以上

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

(府域)

項目	現 状	目標(2010年)
何らかの地域活動をしている者の割合	(今後調査)	男女とも 50%以上
「生きがい」を持っている者の割合	(今後調査)	(今後設定)
社会、家庭において、自分の役割を持っている者の割合	(今後調査)	90%以上
市町村等における生きがい対策事業に参加している者の割合	-	80%以上
介護保険における要介護認定者の割合	10.8%	(今後設定)

一口  
メモ

### 教室や講座に参加してみよう

「時間を有効に使いたい。でも、何をしたらいいの」と考えている方は、地域で開かれている教室や講座に参加してみるのも楽しいものです。

新しい出会い、発見があるだけでなく、生きがいにもつながります。

地域で開かれている主な教室・講座: 男の料理教室、家庭菜園、パソコン、日曜大工、  
絵画、陶芸、俳句、各種スポーツetc.

お住まいの市町村広報紙や地域情報誌を見たり、市町村の担当窓口にお問い合わせ  
てみましょう。

