

# 乳幼児期(0~5歳)

生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。親や家族が、正しい習慣を身につけるための見本を示して、一貫性のある態度で接することが重要です。こころの発達には、後に非常に大きな影響を及ぼします。健やかな発達にふさわしい環境づくりを心掛け、スキンシップを多く持つことが必要です。

## 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」

### 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時までに寝させよう
- テレビを見る時は時間を限らせよう



### 共に目指す目標

	(現状)		(2010年)	(現状)		(2010年)
	男児	女児		男児	女児	
穀類の摂取量						
米類+小麦類	1~2歳 151.7g		150g(現状維持)			
	3~5 " 141.6g		180g			
野菜の摂取量						
緑黄色野菜	1~2 " 50.9g		90g以上			
	3~5 " 65.0g		90g "			
その他の野菜	1~2 " 76.1g		120g "			
	3~5 " 77.3g		150g "			
就寝時間	男児 午後9時20分		午後9時まで			
	女児 午後9時30分					
週に3回以上家族そろって夕食を食べる者の割合	67.8%	72.0%				男女とも 80%以上
朝食の毎日喫食率	93.0%	90.2%				" 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%				10%以下
食事時にテレビをほとんど毎日見る者の割合	29.6%	33.1%				男女とも 15%以下
おやつ量を決めて食べている者の割合	82.0%	80.5%				100%
時間を決めて食べている者の割合	75.9%	74.0%				
テレビ・ビデオを見る時間が1日2時間以上の者の割合	54.7%	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)

# 青年期(16~29歳)

身体的発育が頂点に達し、その機能が十分に発揮されるとともに、人生の転換期が重なる時期です。生活環境の大きな変化が見られ、精神的に揺れ動きやすいため、生涯を見つめた健康づくりの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す。

## スローガン「将来の健康に投資しよう」

### 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



# 少年期(6～15歳)

主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面での発達を通して自我が形成されると同時に、健康習慣の基礎づくりをスタートする時期です。自ら考えて、健康づくりに取り組む能力や知識を身につけることが重要です。

## スローガン「自分でつくる、未来の健康」

### 実践目標

#### <小学生>

- 主食と野菜をしっかり食べさせよう
- 朝食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
- 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定着させよう
- 夜9時までに寝させよう(低学年)
- 夜10時までに寝させよう(高学年)
- テレビを見る時は時間を限らせよう

#### <中学生>

- 主食と野菜をしっかり食べよう
- 朝食をしっかり食べよう
- 食事づくりに参加しよう
- 間食は、時間と量と内容を考えて食べよう
- 睡眠時間は8時間とろう
- 自分の、家族の生活習慣について考えてみよう
- たばこの害について正しい知識を持とう
- 飲酒について正しい知識を持とう
- 思春期の性や薬物乱用について正しい知識を持とう
- 悩みごとは、友人・家族等に相談しよう
- ストレスについて正しい知識を持とう

#### 共に目指す目標

	(現状)		(2010年)		(現状)		(2010年)
	男子	女子			男子	女子	
穀類の摂取量				週に3回以上家族そろって夕食を食べる者の割合	66.3%	66.6%	男女とも 80%以上
米類+小麦類	6～8歳	197.4g	250g	間食			
	9～11 "	255.0g	320g	量を決めて食べている者の割合	49.8%	52.0%	" 75% "
	12～14 "	282.0g	360g	時間を決めて食べている者の割合	41.5%	42.3%	
野菜の摂取量				テレビ・ビデオを見る時間が1日3時間以上の者の割合	51.5%	48.3%	" 30%以下
緑黄色野菜	6～8 "	72.6g	90g以上	適正体重者の割合	(今後データ収集)		(今後設定)
	9～11 "	69.6g	90g "	小・中学校における喫煙防止教育の実施	-		全校で実施
	12～14 "	85.9g	100g "	小・中学校における飲酒防止教育の実施	-		全校で実施
その他の野菜	6～8 "	141.5g	150g "				
	9～11 "	150.2g	200g "				
	12～14 "	184.2g	200g "				
小・中学生の喫煙	-		なくす				
小・中学生の飲酒	-		なくす				

#### 共に目指す目標

	(現状)		(2010年)		(現状)		(2010年)	
	男性	女性			男性	女性	男性 女性	
乳・乳製品の摂取量				朝食の毎日喫食率	20歳代	47.8%	66.4%	75%以上 80%以上
15～19歳	143.1g	116.4g	300g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	63.6g	77.8g	200g "		20歳代	28.3%	15.9%	15%以下 10%以下
食塩摂取量				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
15～19歳	11.9g	10.2g	男女とも		20歳代	55.8%	68.8%	
20歳代	11.8g	9.6g	10g未満	運動習慣(週に1回以上)者の割合	20歳代	32.5%	26.4%	" 40%以上
日常生活における歩数の増加				喫煙率	15～19歳	-	-	なくす
運動・身体活動(P.7参照)					20歳代	61.6%	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%	10%以下 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

# 壮年前期(30~44歳)

肉体的、生理的機能が安定を保つ時期といえますが、身体的機能については徐々に減退期に入り、瞬発力・持久力などが低下し、生活習慣病やその前兆が見られる時期です。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」

### 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



### 共に目指す目標

	(現状)		(2010年)
	男性	女性	
食塩摂取量	30歳代	14.9g	男女とも 10g未満
	40 "	14.6g	
野菜の摂取量	30歳代	70.9g	男女とも 120g以上
	40 "	95.7g	
緑黄色野菜	30歳代	84.6g	男女とも 230g以上
	40 "	88.5g	
その他の野菜	30歳代	196.4g	男女とも 230g以上
	40 "	202.6g	
脂質エネルギー比	30歳代	26.2%	20~25%
	40 "	26.5%	

		(現状)		(2010年)	
		男性	女性	男性	女性
朝食の毎日喫食率	30歳代	70.0%	85.9%	85%以上	90%以上
	40 "	77.2%	86.8%		
塩分の取り過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%		
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 "	67.0%	9.4%	現状以下	
	40 "	60.3%	6.2%		

# 高年期(65歳以上)

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。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、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過ごすことが大切です。

## スローガン「生きがいを持って、生活をエンジョイしよう」

### 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



# 壮年後期(45～64歳)

円熟期といえる時期ですが、身体機能では徐々に衰えがみられ生活習慣病が増加するほか、壮年期死亡が目立つ時期です。一方、社会では重要な役割を担うため、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す必要があります。

## スローガン「今こそ、ライフスタイルを見直そう」

### 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



### 共に目指す目標

	(現状)		(2010年)
	男性	女性	
食塩摂取量			男女とも 10g未満
40歳代	14.6g	13.0g	
50 "	15.5g	14.2g	
60 "	14.9g	13.1g	
日常生活における歩数			運動・身体活動 (P.7参照)
40歳代			
50 "			
60 "			

		(現状)		(2010年)	
		男性	女性	男性	女性
塩分の取り過ぎにいつも注意している者の割合	40歳代	18.2%	37.9%	40%以上	60%以上
	50 "	23.7%	47.9%	50% "	70% "
	60 "	35.3%	59.0%	60% "	80% "
運動習慣(週に1回以上)者の割合		運動・身体活動(P.7参照)			
多量飲酒者(1日3合以上)の割合	40歳代	19.4%		15%以下	
	50 "	11.3%		10% "	
	60 "	14.3%			
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	31.1%	15.6%	男性 各年代とも 15%以下 女性 40歳代 15% " 50～60歳代 20% "	
	50 "	26.5%	27.5%		
	60 "	23.8%	26.8%		
血清総コレステロール値220mg/dl以上の者の割合	40歳代	21.6%	26.7%	15%以下	19%以下
	50 "	21.7%	55.1%	15% "	(3割以上の減少) 39%以下
	60 "	25.4%	51.3%	18% "	( " ) 36%以下

### 共に目指す目標

	(現状)		(2010年)
	男性	女性	
食塩摂取量			男女とも 10g未満
60歳代	14.9g	13.1g	
70歳以上	13.9g	13.2g	
日常生活における歩数			運動・身体活動 (P.7参照)
60歳代			
70歳以上			

	(現状)	(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)

# 府民の健康づくり指針 ～スローガン～

栄養・食生活

「健康的な食生活をしよう」

運動・身体活動

「楽しくからだを動かそう」

休養・こころの健康

「余暇時間の充実で、こころも健康に」

歯の健康

「ハチマルニイマル歯の健診、受けて安心8020」

たばこ

「禁煙、分煙、防煙を実践しよう」

飲 酒

「節度ある飲酒を心掛けよう」



循環器疾患

「減塩と野菜たっぷりて高血圧を防ごう」

糖 尿 病

「しのびよる糖尿病をはねのけよう」

高脂血症

「さらさら血液で、動脈硬化予防」

肥満・やせ

「適正体重を維持しよう」

が ん

「がん検診を受けよう」

骨粗しょう症

「健康的な骨をつくろう」

歯 周 病

「健康な歯肉で守ろう自分の歯」

乳幼児期 (0～5歳)

「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」

少年期 (6～15歳)

「自分でつくろう、未来の健康」

青年期 (16～29歳)

「将来の健康に投資しよう」

壮年前期 (30～44歳)

「健康への過信は、イエローカード」

壮年後期 (45～64歳)

「今こそ、ライフスタイルを見直そう」

高 年 期 (65歳以上)

「生きがいを持って、生活をエンジョイしよう」

