

## | 健康づくりの目標を設定 |

### 6つの生活習慣、7つの疾病、6つのライフステージ

健康づくり指針では、「栄養・食生活」「運動・身体活動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「飲酒」といった6つの生活習慣と、それらの生活習慣の改善が疾病の予防に密接に関係する「循環器疾患」「糖尿病」「高脂血症」「肥満・やせ」「がん」「骨粗しょう症」「歯周病」の7疾病について、実践目標等を設定しました。2010年度を目標年度とする数値目標については、＜個人＞レベルのものと、個人や関係機関の努力によって達成を目指す＜府＞レベルのものとがあります。

さらに、生活習慣は乳幼児期からの日々の生活の中で形成されていきます。自らの生活習慣を考えるに当たっては、生涯を大きく「乳幼児期」「少年期」「青年期」「壮年前期」「壮年後期」「高年期」に分け、それぞれのライフステージで特に課題とされている生活習慣や注意すべき事項を掲げています。



# 栄養・食生活

栄養は不足しても過剰になっても人体に影響を与え、疾患が生じる原因になります。特に生活習慣病予防の観点から、栄養・食生活に関する正しい知識を身につけ、質・量ともにバランスのとれた食生活をする必要があります。

## スローガン「健康的な食生活をしよう」

### 実践目標

1日1食は家族や仲間と楽しく食事をしよう

朝食の必要性を理解し、必ず食べよう

食事の選び方、食べ方に心配りをしよう

- ・毎日同じものばかりを食べていないか
- ・野菜のメニューを取り入れているか
- ・昼食を簡単に済ませていないか
- ・薄味を心掛けているか
- ・簡便食品(インスタント食品や加工食品)の使い方を工夫しているか

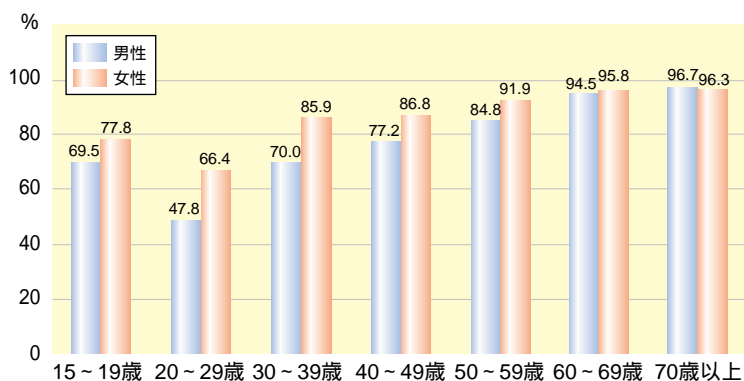


### 共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
食塩摂取量(一人1日当たり)	13.0g	10g未満
脂質エネルギー比	25.4%	20 ~ 25%
20 ~ 40歳代	26.7%	20 ~ 25%
穀類エネルギー比	43.4%	45 ~ 50%
動物性たんぱく質比	51.7%	40 ~ 50%
野菜の摂取量	成人 277.2g	350g以上
緑黄色野菜	87.9g	120g
乳・乳製品の摂取量	91.1g	130g
豆類の摂取量	78.2g	100g
朝食の毎日喫食率	男性 80.2% 女性 88.4%	男性 90%以上 女性 90%以上
20歳代	47.8% 66.4%	75%以上 80%以上
30代	70.0% 85.9%	85% 90%
食品の組み合わせを考える者の割合	47.8% 77.5%	65% 90%
野菜をたっぷり使った料理を1日2食以上食べる者の割合	28.1% 26.6%	50%以上
外食栄養成分表示店	-	(増加方向で今後設定)
栄養成分表示を利用する者の割合	-	( )



朝食毎日喫食者の割合



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

# 運動・身体活動

適度な運動習慣は、肥満、動脈硬化、高血圧など生活習慣病の危険因子を低下させ、脳卒中、心臓病や糖尿病などを予防するほか、気分をリフレッシュさせ、ストレスを解消し、循環器系、呼吸器系の生理機能を高めます。

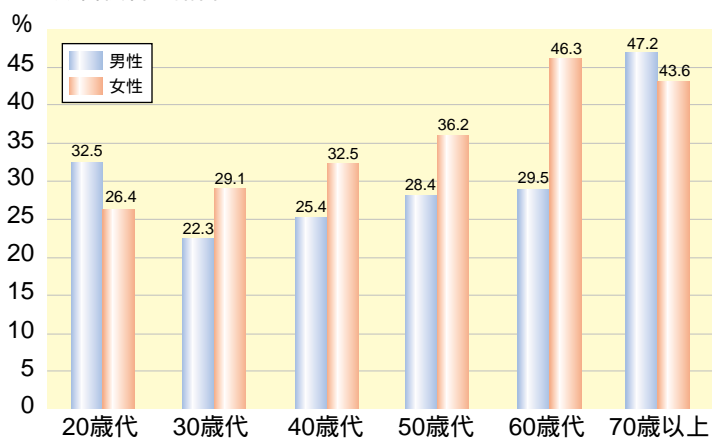
## スローガン「楽しくからだを動かそう」

### 実践目標

運動の効果を理解しよう  
日常生活で意識的にからだを動かすようにしよう(近くには歩いて行く)  
軽く汗ばむ程度の運動を1回15分以上、週1回以上はしよう  
あと10分間歩く時間を増やそう  
子どものころに運動習慣を身につけよう  
運動を通して仲間づくりをしよう



運動習慣者の割合



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

### 共に目指す目標

	(現状)		(2010年)	
	男性	女性	男性	女性
日常生活における歩数	7,675歩	6,950歩	9,000歩以上	8,400歩以上
20歳代	9,431歩	7,191歩	10,000歩	9,400歩
30 "	9,078歩	8,380歩	10,000歩	9,400歩
40 "	8,249歩	8,400歩	9,400歩	9,400歩
50 "	7,856歩	8,298歩	9,400歩	9,400歩
60 "	6,923歩	6,329歩	8,000歩	7,400歩
70歳以上	5,818歩	4,461歩	6,800歩	5,500歩
運動習慣(週に1回以上)者の割合	32.8%	38.0%	50%以上	
20歳代	32.5%	26.4%	40% "	
30 "	22.3%	29.1%	40% "	
40 "	25.4%	32.5%	40% "	
50 "	28.4%	36.2%	50% "	
60 "	29.5%	46.3%	50% "	
70歳以上	47.2%	43.6%	60% "	
意識的にからだを動かすように心掛けている者の割合	53.7%	62.8%	70% "	

# 休養・こころの健康

これまでの疲労の回復を中心にした「休む」休養から、ストレスの解消を図り生きがいをつくることにより、自ら進んで身体的、精神的、社会的な潜在機能を高める「養う」休養へと、休養の考え方も変わってきています。

## スローガン「余暇時間の充実で、こころも健康に」

### 実践目標

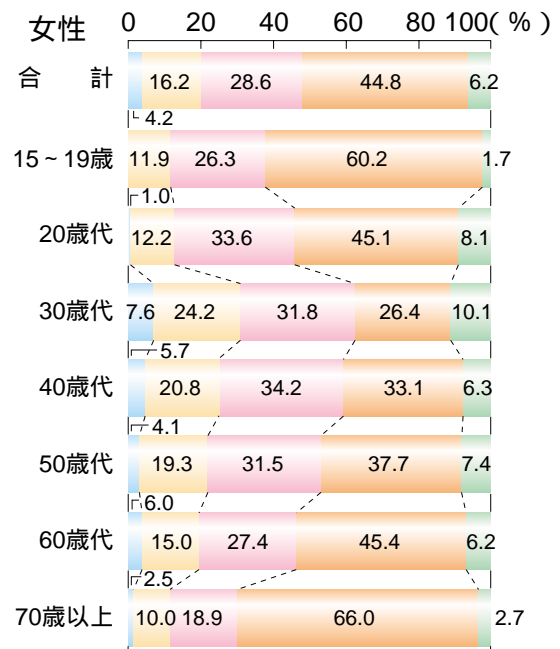
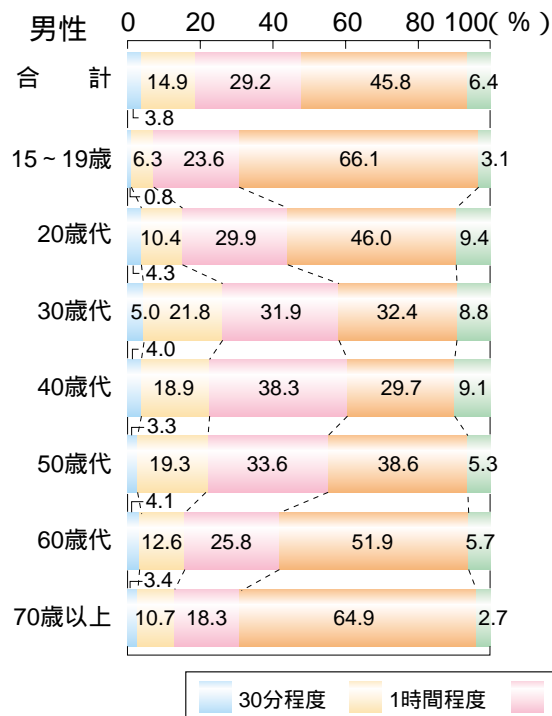
余暇を充実させよう  
生きがいをつくろう  
十分な睡眠を取り、心身を休めよう  
自分にあったストレス解消法を知り、実践しよう  
家族や身近な人のこころの変化に目を配り、声かけをしよう



### 共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
睡眠による休養が十分でないと感じている者の割合	-	10%以下
余暇時間が充実していると感じている者の割合	-	(増加方向で今後設定)
広報紙などによるストレス等に関する啓発	-	市町村、学校、職場で100%実施
ストレス等に関する健康教育の充実	-	市町村、学校で100%、職場で60%以上実施
ストレス等の相談先を知っている者の割合	-	80%以上
研修を受けたストレス、メンタルヘルス相談の従事者の数	-	保健従事者の50%以上
自殺者数	22.7 (人口10万対)	15.8以下 (3割以上の減少)

### 平日の自由時間の長さ



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」



# 歯の健康

「むし歯」と「歯周病」は、歯の喪失の主な原因です。これらは食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては全身の健康に影響を与えます。生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうため、これらの疾患の予防に心掛け、80歳になっても自分の歯を20本以上保つという8020(ハチマル・ニイマル)の実現に向けた取組が求められています。

ハチマル・ニイマル

## スローガン「歯の健診、受けて安心8020」

### 実践目標

毎食後、歯を磨く習慣を身につけよう  
むし歯の予防にフッ素洗口やフッ化物入りの歯磨剤を使用しよう  
歯間清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使って歯と歯ぐきの手入れをしよう  
食事の際にはゆっくりとよくかむ習慣を身につけよう  
間食の回数を減らそう  
定期的に歯科健診を受けよう

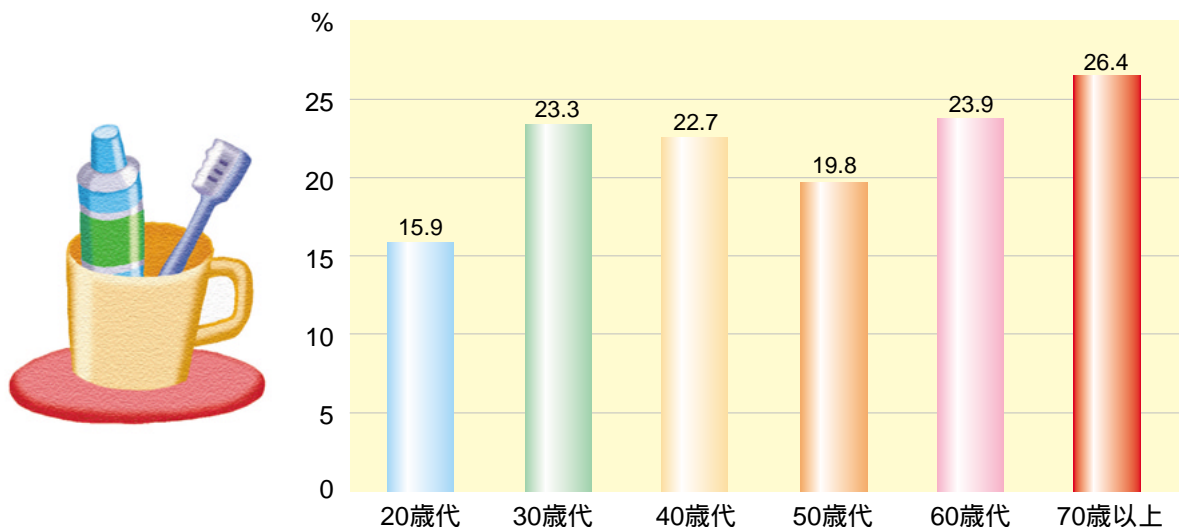


### 共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
3歳児のむし歯保有児の割合	39.0%*	20%未満*
12歳児の一人むし歯数(DMF歯数)	2.4本	1本以下
少年期のフッ化物入り歯磨剤を使用している者の割合	-	90%以上
20～64歳で過去1年間に正しい歯磨きの仕方について指導を受けた者の割合	32.1%	50% "
20歳以上で歯間清掃補助用具を使用している者の割合	48.0%	60% "
20歳以上で定期的に歯科健診を受けている者の割合	21.5%	30% "
60歳代で24本以上の歯を有している者の割合	46.0%	50% "

(\*の値は、京都市を含む)

定期的に歯科健診を受けている者の割合



「平成12年度 府民歯科保健実態調査」