

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		
穀類の摂取量							
米類+小麦類	1～2歳	151.7g	150g(現状維持)	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
	3～5 "	141.6g	180g	朝食の毎日喫食率	93.0%	90.2%	" 100%
野菜の摂取量				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
緑黄色野菜	1～2 "	50.9g	90g以上	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
	3～5 "	65.0g	90g "				
その他の野菜	1～2 "	76.1g	120g "	おやつ 量を決めて食べている者の割合	82.0%	80.5%	
	3～5 "	77.3g	150g "	時間を決めて食べている者の割合	75.9%	74.0%	100%
就寝時間	男児 午後9時20分		午後9時まで	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
	女児 午後9時30分			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「自分でつくり、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)
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		
米類+小麦類	6～8歳 197.4g	250g	男子	66.3%	男女とも 80%以上
	9～11歳 255.0g	320g	女子	66.6%	
	12～14歳 282.0g	360g			
野菜の摂取量			間食量を決めて食べている者の割合		
緑黄色野菜	6～8歳 72.6g	90g以上	男子	49.8%	75%
	9～11歳 69.6g	90g	女子	52.0%	
	12～14歳 85.9g	100g	時間を決めて食べている者の割合	41.5%	
その他の野菜	6～8歳 141.5g	150g			
	9～11歳 150.2g	200g	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%	30%以下
	12～14歳 184.2g	200g			
小・中学生の喫煙		なくす	適正体重者の割合		(今後データ収集)
小・中学生の飲酒		なくす	(今後データ収集)		(今後設定)
小・中学校における喫煙防止教育の実施			小・中学校における飲酒防止教育の実施		全校で実施
					全校で実施

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		75%以上 80%以上
15～19歳	143.1g	300g以上	男子	47.8%	
20歳代	63.6g	200g	女性	66.4%	
食塩摂取量			食事時間が不規則な者の割合		
15～19歳	11.9g	男女とも 10g未満	15～19歳	15.6%	男女とも 10%以下
20歳代	11.8g		20歳代	28.3%	15%以下 10%以下
日常生活における歩数の増加			脂質エネルギー比率過剰者の割合		
運動・身体活動(P.7参照)			15～19歳	50.0%	男女とも 25%以下
			20歳代	55.8%	
運動習慣(週に1回以上)者の割合			運動習慣(週に1回以上)者の割合		
20歳代	32.5%	40%以上	20歳代	32.5%	
喫煙率			喫煙率		
15～19歳	-	なくす	15～19歳	-	現状以下
20歳代	61.6%		20歳代	61.6%	
健康づくりに関心を持っている者の割合			健康づくりに関心を持っている者の割合		
15～19歳	66.7%	男女とも 80%以上	15～19歳	66.7%	
20歳代	61.8%		20歳代	61.8%	
やせている者の割合			やせている者の割合		
15～19歳	23.1%	10%以下 5%以下	15～19歳	23.1%	男女とも 10%以下
20歳代	21.4%		20歳代	21.4%	
肥満者の割合			肥満者の割合		
20歳代	21.4%	男性 15%以下	20歳代	21.4%	

壮年期(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	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歳代	70.9g	84.6g	男女とも 120g以上
40 "	95.7g	88.5g	
その他の野菜			
30歳代	196.4g	163.2g	男女とも 230g以上
40 "	202.6g	188.3g	
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%	40% "	60% "
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			
40歳代	14.6g	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歳代		運動・身体活動 (P.7参照)	
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 50 " 60 "	18.2% 23.7% 35.3%	37.9% 47.9% 59.0%	40%以上 50% " 60% "	60%以上 70% " 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 50 " 60 "	19.4% 11.3% 14.3%		15%以下 10% "	
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 50 " 60 "	31.1% 26.5% 23.8%	15.6% 27.5% 26.8%	男性 各年代とも 15%以下 女性 40歳代 15% " 50～60歳代 20% "	
血清総コレステロー ル値220mg/dl 以上の者の割合	40歳代 50 " 60 "	21.6% 21.7% 25.4%	26.7% 55.1% 51.3%	15%以下 15% " 18% "	19%以下 (3割以上の減少) 39%以下 (" 36%以下 ("

共に目指す目標

	(現状)		(2010年)
	男性	女性	
食塩摂取量			
60歳代	14.9g	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		運動・身体活動 (P.7参照)	
70歳以上			

		(現状)	(2010年)
		(今後調査)	男女とも 50%以上
何らかの地域活動をしている 者の割合			
「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)

京都府保健福祉部健康対策課

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町
TEL.075-414-4725

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で高血圧を防ごう」

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」



環境への負荷低減のため、本誌は再生紙および大豆インクを使用しています。