

ライフステージごとの健康づくりの推進

4 壮年期（25～44歳）

(1) この時期の特徴

社会的には、働いたり、結婚して家庭を形成し子どもを育てたりするなど、極めて活動的な時期であり、働けるということが健康であると考えられる時期です。

子育てを通してもう一度健康の問題を考えるよい時期であり、40歳代は生活習慣病が発症し始める年代です。

死亡原因では、がんによる死亡が目立ち始めます。

(2) 健康づくりにおける問題点等

① 朝食を欠食する人が多くなっています。

男女とも20～30歳代で欠食率が高くなっています。20歳代の男性の5人に1人、女性の9人に1人が朝食を欠食しています。

② 食塩を多くとっています。

40歳代男性は、食塩を1日13.5gとっており、60歳代にかけて増加する傾向にあります。

③ エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比率が高くなっています。

脂肪エネルギー比率は20歳代で27.9%、30歳代で27.0%、40歳代で26.3%と適正比率とされる25%以下を超えています。

④ 運動不足の人が多くなっています。

特に30歳代は、20歳代や40歳代に比べ男女とも運動習慣の割合が17%と低くなっています。

⑤ タバコを吸う人が多くなっています。

喫煙率は男性では30歳代、女性では20歳代が最も高くなります。

女性の喫煙率は全国平均より高く、年代別に比較すると20歳代と30歳代が、全国平均を上回っています。

厚生労働省が行った調査によれば、妊娠前に喫煙習慣があったと回答した女性のうち4割が妊娠してからも喫煙を続けており、これは胎児に重大な影響を与える大きな問題です。

⑥ お酒を飲む人が多くなっています。

ほぼ毎日お酒を飲む習慣がある男性は11%となっています。

女性では、ほぼ毎日お酒を飲む習慣があるのは、40歳代が最も高く、ついで30歳代となっています。

⑦ ストレスを受けやすい時期です。

仕事、結婚生活、出産、育児、子どもの教育など様々な問題が出現し、半数以上の人がストレスを感じています。

⑧ 歯周疾患が急増、進行する時期です。さらに、歯の喪失が始まります。

進行した歯周炎（歯周ポケット4mm以上）は、40～49歳では30.4%に達しています。一人平均現在歯数は、30歳代27.5本、40歳代26.2本と減少しています。

- ⑨ 体力の低下とともに肥満の人が増加し生活習慣病にかかりやすくなってきます。
社会的には活動的な時期ですが、過食や遅い夕食、飲酒の機会などの増加により肥満につながりやすい生活習慣がみられてきます。
肥満などが誘因となり、高血圧や心臓病、糖尿病などにかかる割合が高くなります。
- ⑩ がんが増加し始める時期です。
がんが死因の1位となります。
女性では乳がん・子宮がんの罹患率が40歳代で最高となっていますが、年々若年化する傾向となっています。
男性では肝がんが増加し始めます。
肺がん・胃がんも増加し始めます。
- ⑪ 女性は特に身体的変化を伴いやすい時期です。
妊娠、出産、育児等により身体的変化を伴いやすい時期です。

(3) 健康づくりのポイント

- ① 生活リズムを整え、朝食は必ず食べましょう。
朝は10分間早起きをして朝食を摂るようにしましょう。
栄養補助食品に頼らず、食事をしっかりとるようにしましょう。
- ② 外食を選ぶ場合や食品を購入する場合は、栄養成分表示を参考にして、自分にとって適切な選択をしましょう。
外食は、野菜が不足しがちです。サラダや果物を追加しましょう。
- ③ 体力維持のため運動をしましょう。
自動車やエレベーター等に頼らず、自分の足で歩くよう、また、運動を意識した余暇の工夫等を心がけましょう。
- ④ メリハリのある生活を心がけて生活のリズムを整えましょう。
新しいことに挑戦したり、地域活動に参加するのも一つの方法です。自分のストレスに気づき、ストレス解消法を見つけましょう。
「気分が落ち込む」「眠れない」「体調が悪い」等の症状が続く場合は、ストレスの注意信号です。早めに専門家に相談することも大切です。
- ⑤ 喫煙習慣について、もう一度見直しましょう。
喫煙習慣は、自分だけでなく愛する子どもや周りの大切な人に大きな影響を与えることを十分認識しましょう。
禁煙を目指す人は、禁煙支援プログラムを活用しましょう。
- ⑥ 適正飲酒を心がけましょう。
毎日のように、キッチンなどでお酒を飲むようになるのは危険です。
キッチンドリinkerにならないようにしましょう。
- ⑦ 歯周疾患を予防しましょう。
歯間部清掃用器具（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ましょう。
定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去を受けましょう。

むし歯の予防にフッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

自己管理（セルフケア）能力を身につけましょう。

⑧ 多くの生活習慣病に影響を及ぼす「肥満」に注意しましょう。

適正体重を目指し、バランスの良い食事と運動習慣を身につけましょう。

⑨ 定期的に健康診断を受けましょう。

職場の健診や市町村で行う検診なども必ず受診し結果による相談も受けましょう。

30歳以上の女性は、乳がん・子宮がんの検診を受けましょう。

男性は、肝機能検査や肝がんの腹部超音波検査を受けましょう。

血痰や持続する咳などの肺がんの症状を見逃さずに医療機関で検査をしましょう。

胃がんの原因となるピロリ菌検査を受けましょう。

⑩ 糖尿病を予防しましょう。

糖尿病は自覚症状がないことが多いため、検診で初めて発見されやすい病気です。

毎年検診を受け、検査値を比較して中性脂肪やコレステロール値が高くないようバランスの良い食事をとりましょう。

ライフステージごとの健康づくりの推進

5 中年期（45～64歳）

(1) この時期の特徴

社会的には高齢期への準備期で、身体機能が徐々に低下していき、健康が気になり始める時期です。一方で、人生のうち、最も働き盛りを迎え、社会的役割の変化に対応したよりよいライフスタイルと地域での役割を再発見するなど、趣味、健康問題あるいは親の介護を通じたネットワークが形成される時期です。

女性において、更年期症状として不定愁訴が現れ精神的に不安定となり、身体的には骨粗鬆症、高血圧症等が現れる人もおり心身の変化が大きな時期です。

死亡原因では、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の増加が目立ちます。

(2) 健康づくりにおける問題点等

① 肥満が目立ち始める時期です。

40歳代男性の肥満者が40%と、年代別で最も高くなっています。

女性では、30歳代から18.9%と肥満者が多くなり、60歳代が28.2%と最も高くなっています。

② 食塩をとり過ぎています。

食塩の摂取量は、一日1人13.1gで全国12.9gに比較してやや高くなっています。特に50～60歳代の男性の摂取量が多くなっています。

③ 身体機能が徐々に低下していく時期です。

老化現象や体力の衰え等が自覚されるこの時期は、健康に対する不安が表れやすい時期です。運動習慣が最も高い年代は、男性では、70歳代の55%、女性では、50歳代の40%となっています。高齢期を迎える前に、ウォーキングや軽スポーツ等の適度な運動の習慣を身につけることが大切です。

④ 喫煙習慣も長くなり、さまざまな症状が現れてくる時期です。

喫煙と生活習慣病は深いつながりがあり、がん・循環器疾患・呼吸器疾患・消化器疾患など種々の疾患リスクが表面化し始める年代です。

⑤ 飲酒頻度の多い人の割合が最も高くなる時期です。

1週間に6～7日飲酒する人の割合が男性では50～54歳で44.5%、女性では45～49歳で10.1%と各年代の中で最も高くなっています。

⑥ 歯の喪失が急増する時期です。

進行した歯周炎（歯周ポケット4mm以上）は、50～59歳で40.5%と高い状況にあります。また、一人平均現在歯数は、50歳代22.3本、60歳代18.6本と減少しています。

⑦ 高血圧と診断される人が多くなっています。

男性は、45～49歳で16.2%であったが、50～54歳になると23.9%になります。女性は、同様の年代では7.3%から10.4%と増加します。

高血圧は、脳卒中、虚血性心疾患の危険因子となります。

⑧ 高脂血症と診断される割合が高くなります。

男性では、40歳代に高脂血症と診断される割合が最も高く、女性では更年期頃から高脂血症と診断される割合が高くなり、50歳代後半から38.3%と急激に高くなります。

⑨ がんが多発する世代です。

大腸がんの罹患数は45歳から急増します。

胃がんは55歳が罹患のピークです。

肝がんは45歳以降急増し、男性では60歳代が多くなります。

(3) 健康づくりのポイント

① 適正な体重の維持に努めましょう。

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが大切です。

食生活を見直し、質と量のバランスに気をつけましょう。

② 味付けは、薄味にしましょう。

塩分は1日10g未満になるよう、だしを使い、香辛料等でアクセントをつけ、素材を生かした料理を工夫しましょう。

③ 適度な運動で、気持ちの良い汗をかきましょう。

運動習慣のある人は引き続き行い、習慣のない人は、今より1日1,500歩多く歩くような生活スタイルを作りましょう。

④ 喫煙習慣を見直しましょう。

何年喫煙していても、禁煙すればたばこの害は吸わない人のレベル近くまで危険度（肺がんや虚血性疾患などの喫煙関連疾患のリスク）が低下します。

また、気管支や肺の病気はたばこをやめると、まもなく症状が軽くなります。

禁煙支援プログラムなどを活用し、禁煙を心がけましょう。

⑤ 適正飲酒を心がけましょう。

飲みすぎは、過剰エネルギー摂取となり、また、食事のバランスが崩れがちになります。

⑥ 過労を避け、ストレスと上手に付き合しましょう。

趣味や自分のための時間をつくりましょう。

自然とふれあうようにしましょう。

⑦ 歯の喪失を防ぎましょう。

歯間部清掃用器具（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ましょう。

定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去を受けましょう。

むし歯の予防にフッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

自己管理（セルフケア）能力を身につけましょう。

⑧ 高血圧に気をつけましょう。

緑黄色野菜や果物には、鉄やカリウムが含まれています。カリウムは血圧の安定に役立ちますので、緑黄色野菜や果物を摂取しましょう。

⑨ 脂肪の摂取の仕方を工夫して、高脂血症に気をつけましょう。

動物性脂肪の摂取を控え、植物性脂肪や魚脂などの多価不飽和脂肪酸の摂取を増やすようにしましょう。とくに魚脂に多く含まれるEPAやDHAなどの ω -3系の多価不飽和脂肪酸には、動脈硬化症や血栓症を予防する効果があります。千葉県は、EPAやDHAを多く含むいわしを始めとする海の幸に富んでいるので、調理に工夫を凝らしましょう。

⑩ がん検診を受診しましょう。

血痰や持続する咳など、肺がんの症状を見逃さずに医療機関で受診しましょう。大腸がんの早期診断のために便潜血検査を受けましょう。年に1度は人間ドック等で肝がんの腹部超音波検診を受診しましょう。

ライフステージごとの健康づくりの推進

6 高齢期（65～84歳）

(1) この時期の特徴

人生の完成期で余生を楽しみ豊かな収穫を得る時期です。生活を楽しむために、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期です。

死亡原因では、がん、心疾患、脳血管疾患の他、肺炎、肝疾患、腎不全も増加しています。

(2) 健康づくりにおける問題点等

① 食塩をとり過ぎています。

食塩の摂取量が、60歳代で男性15.5g、女性13.6g、70歳代で男性14.1g、女性13.8gと目標の10g未満を大きく上回っています。

② 身体活動・運動量が男女により差が出始める時期です。

女性の運動習慣者の割合が70歳代から急激に低下しています。生活習慣病の罹患率や死亡率の減少、メンタルヘルスや生活の質の改善、更に骨粗鬆症予防、寝たきり予防のために、身体活動量を増加させることが必要です。

③ 加齢によるこころの病気にかかりやすい時期です。

こころの病気には、感情病、痴呆等があります。

その中でも、高齢期ではうつ病が大きな問題になっています。

うつ病は多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患であり、自殺の内かなりの数はこのうつ病が背景にあると考えられています。

④ 長年の喫煙習慣は身体のあらゆる疾患の原因になっているため、様々な疾病に煩わされることが多くなる年代です。

喫煙は、がんや虚血性心疾患・慢性気管支炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの疾病の大きな危険因子となっているほか、骨粗鬆症・老化の促進にも繋がっています。

⑤ 歯の喪失による摂食・咀嚼・嚥下機能の低下、義歯装着者が急増しています。

高齢者にとって歯と口腔の健康を保つことは、食生活の改善、円滑な日常会話の促進、肺炎の予防につながるなど、QOL（生活の質）の向上をもたらすためにも重要となっています。

一人平均現在歯数は、70歳代10.6本、80歳代4.5本とたいへん少ない状況にあります。

⑥ 脳卒中が増加する時期です。

脳卒中の原因には、高血圧症・高コレステロール血症等の生活習慣病が深く関与しています。脳卒中と診断された人は、男性の75～79歳で12.2%、80歳以上で21.2%と急増しています。

⑦ 糖尿病が増加する時期です。

糖尿病と診断された人は加齢とともに増加し、男性では70～74歳で16.4%と最も高くなり、女性では75～79歳が15.6%と最も高くなります。

⑧ 心筋梗塞・狭心症は急激に増加します。

心筋梗塞・狭心症と診断された人は65歳を過ぎると急激に増加します。

男性・女性ともに75～79歳で最も高くなり、男性で14.3%、女性で11.7%となります。

(3) 健康づくりのポイント

① 良質のたんぱく質やビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

骨粗鬆症の予防のため牛乳・乳製品・豆類・緑黄色野菜を食べましょう。

② 日常生活の中で、あらゆる機会を通じて、外出しましょう。

地域のボランティアやサークルなどの活動、町内会、伝統的な奉仕活動、福祉活動、趣味活動などに積極的に参加しましょう。さらに、定期的に体操・ウォーキング・軽スポーツ等の運動を行うことも大切です。

③ 生きがいのある生活を送りましょう。

こころの健康を保つには、多くの要素がありますが、適度な運動・バランスの取れた栄養（食生活）・休養を取りましょう。

また地域活動等を通して、高齢者の豊かな経験と知識を生かしましょう。

④ 8020運動の実践に努めましょう。

歯間部清掃用器具（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ましょう。

定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去を受けましょう。

むし歯の予防にフッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

自己管理（セルフケア）能力を身につけましょう。

口腔ケアを積極的に受けましょう。

摂食嚥下の機能訓練を積極的に受けましょう。

⑤ 高血圧や糖尿病に気をつけましょう。

脳卒中の原因である高血圧・糖尿病等にならないために、食生活や運動などの改善が重要です。

食生活では、薄味に気をつけ、カリウムの多い緑黄色野菜・果物・豆類・芋類を摂りましょう。

⑥ 喫煙習慣について、もう一度見直しましょう。

何歳になっても禁煙するのに遅すぎるといえることはありません。

禁煙支援プログラムを活用し、禁煙を心がけ、心豊かな日々をおくりましょう。

⑦ 寝たきりの原因を防ぎましょう。

脚筋力の低下は、転倒・骨折の原因となります。

脚筋力を低下させないように散歩したり、柔軟性を確保するためにストレッチなどの運動を取り入れて、筋力の低下を防ぎ、柔軟性を確保しましょう。

段差の解消など家庭内の転倒予防のための工夫をしましょう。

ライフステージごとの健康づくりの推進

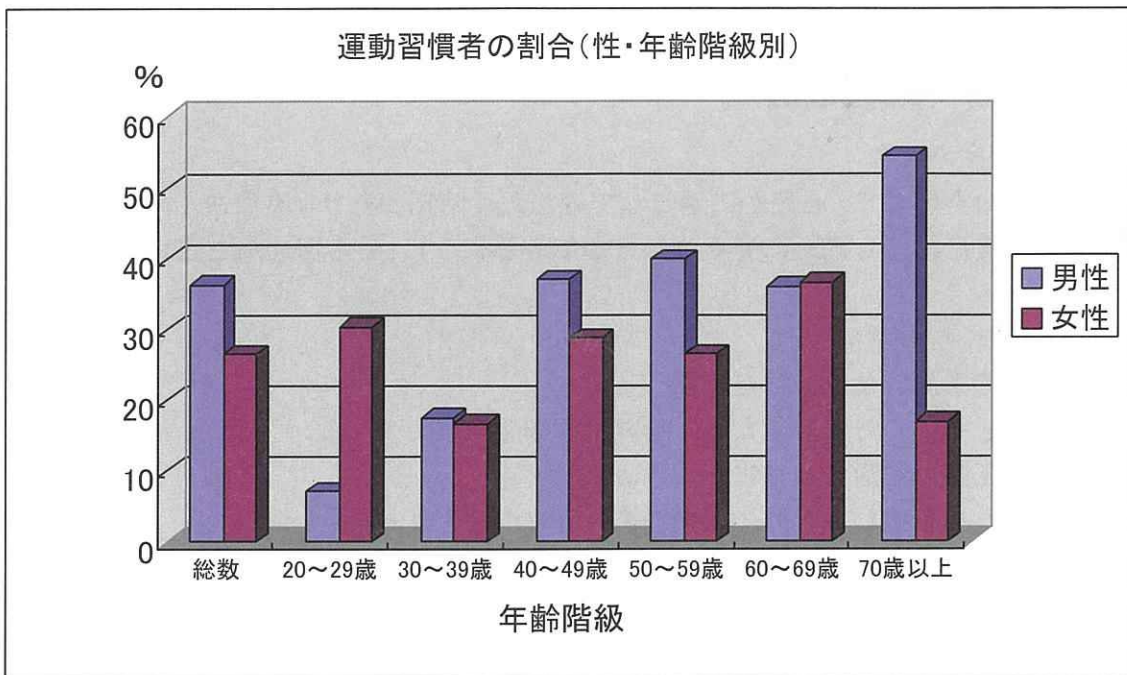
7 長寿期（85歳以上）

(1) この時期の特徴

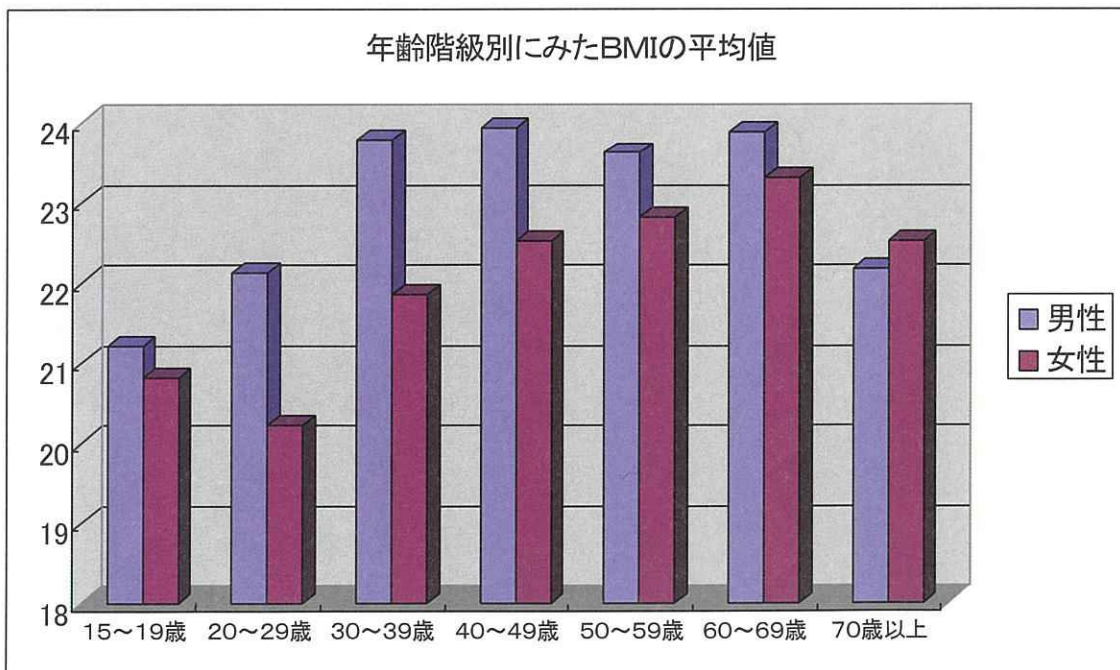
平均寿命を超えて、心豊かに過ごしていただく時期であり、みなさんの模範です。生活の質を維持し豊かに暮らすことができるように、自ら努めることが大切です。

(2) 健康づくりのポイント

- ① なんでもおいしくいただきましょう。
おいしく感じられなくなったら相談するようにしましょう。
- ② 規則正しい生活を送りましょう。
これまでと変わらない生活を送るようにしましょう。
- ③ 体を動かすことをやめないようにしましょう。
自分にできることは自分でやるなど、体を動かすようにしましょう。
- ④ 外出するようにしましょう。
趣味や生きがいを持ち、地域の人たちとのふれ合いをもちましょう。
- ⑤ 転倒に注意しましょう。
家庭内外の危険な場所に気をつけて、避けるようにしましょう。
特に2～3cmの家庭内の段差に注意しましょう。
- ⑥ 体調の変化に気をつけましょう。
ちょっとした体調の変化でも、相談するようにしましょう。



平成12年 千葉県生活習慣状況調査



平成12年 県民栄養調査