

## 2. ライフステージに応じた目標と取り組み

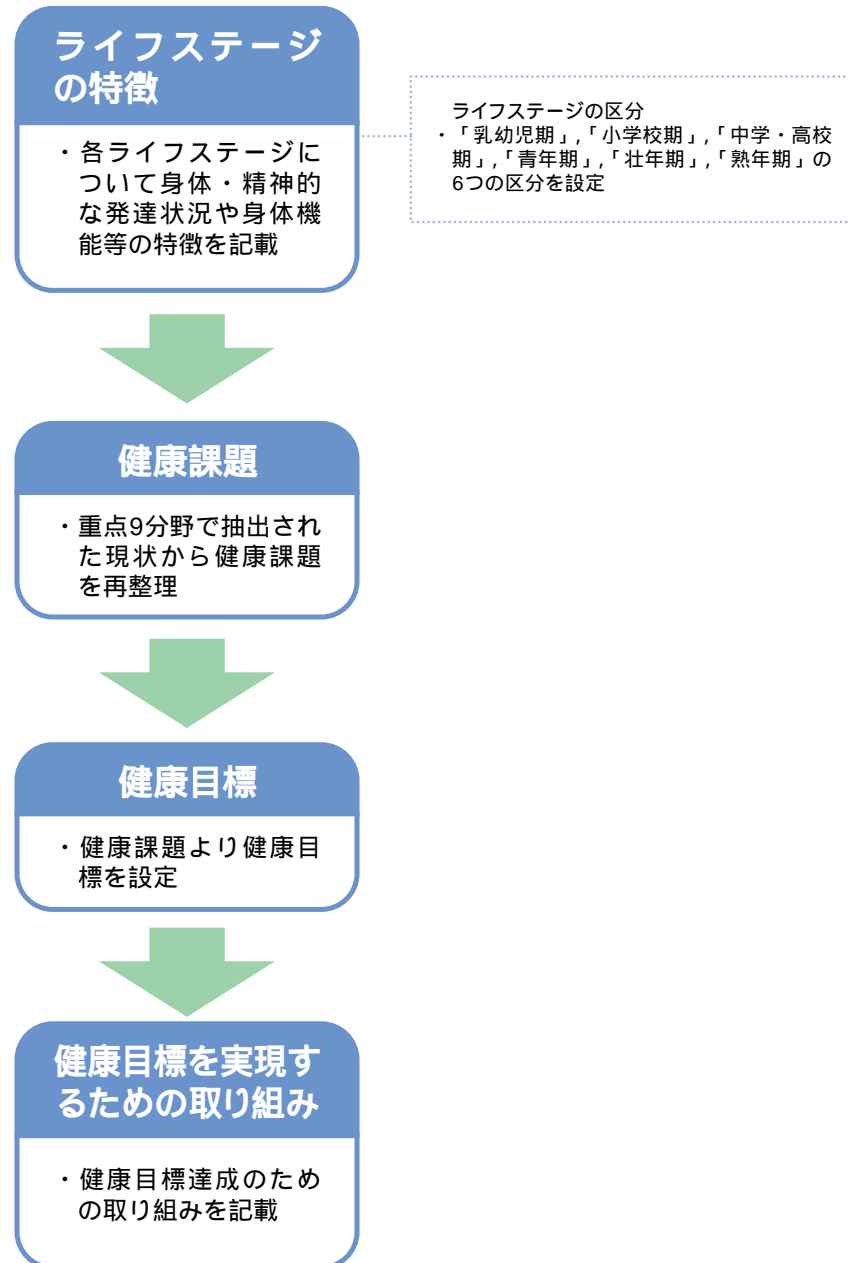
### ライフステージにおける健康目標一覧

- (1) 乳幼児期
- (2) 小学校期
- (3) 中学・高校期
- (4) 青年期(18～39歳)
- (5) 壮年期(40～64歳)
- (6) 熟年期(65歳以上)



## ライフステージの応じた目標と取り組み

生活習慣や身体的・精神的な発達状況、身体機能等に応じて6つのライフステージ区分を設定し、各ライフステージの「特徴」「健康課題」「健康目標」「健康目標を実現するための取り組み」について、重点9分野から再整理しました。



## ライフステージにおける健康目標一覧

ライフステージ	健康目標
<b>乳幼児期</b> 生活習慣の基礎がつけられる時期	家庭での基本的な生活習慣の基礎を身につけます。
<b>小学校期</b> 生活習慣が形成される時期	家庭や学校・地域が連携し子どもの健康を守るとともに、健康的な生活習慣を身につけます。
<b>中学・高校期</b> 身体的・精神的な発達が最もめざましい時期	規則正しい生活習慣を確立するとともに、生活リズムを整えます。 喫煙や飲酒をしません。 性について正しい知識を習得します。
<b>青年期</b> (18～39歳) 身体的な発達が完了し、体力の維持・増進が重要な時期	健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病の発症を防ぎます 自分のストレス状態に早く気づき、ストレスを上手に解消します。 禁煙・節煙を実践し、節度ある適度な飲酒を心がけます。
<b>壮年期</b> (40～64歳) 身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じ、生活習慣病の発症が増える時期	健康的な生活習慣を保持するとともに、年に1回は健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療に努めます。 ストレスを上手にコントロールし、こころの健康を保ちます。 禁煙・節煙を実践し、節度ある適度な飲酒を心がけます。
<b>熟年期</b> 65歳以上 機能低下が肉体のすべてに見られ、個人個人の健康状況の差が大きくなる時期	身体能力を保つとともに、社会との交流の中で、生きがいをもって暮らします。

食べ物の好き嫌いを少なくし、うす味で何でも食べられる食習慣を身につかせます。

#### <身体活動・運動>

親子のスキンシップを通して、小さい頃から身体を動かす習慣を身につかせます。

日常生活の中で工夫をして、親子で一緒に身体を動かすようにします。

#### <休養・こころの健康>

夜更かしに注意し、十分な睡眠をとれるようにします。

親子ともに、安定した気持ちで毎日を過ごすための家庭環境づくりに努めます。

#### <歯の健康>

毎食後、歯を正しく、楽しくみがく習慣を身につかせます。

保護者による仕上げみがきと口の中をチェックする習慣を持ちます。

#### <事故防止>

家庭内外の危険な場所を点検し、事故防止に努めます。

## 地域や学校，職場，行政等の支援

保護者を対象に、栄養・食生活、身体活動・運動などの基本的な生活習慣を身につけるためのきめ細かな情報提供を行います。

健康相談や健康教育などの機会を通じて、子どもの健康づくりと、保護者の育児不安の軽減の両面から、子育て支援事業の充実に努めます。

保育園・幼稚園などで、食育<sup>1</sup>や歯科健康教育の充実に努めます。

<sup>1</sup>食育 心身の健康の基本となる、食生活に関するさまざまな教育を行うこと。食べる物を選ぶ力、食べ方、調理方法、味覚形成、食べ物の生育に関する知識や食生活の楽しみを覚える等の力をつけることを目指します。平成14年度からの新教育課程で、学校給食を中心とした「食に関する指導」の実施を盛り込んでいます。また、今年度から公立小学校での「総合的な学習の時間」の中で、体験型の「食育」の実践が徐々に始まっています。（「小学校期」コラム参照）



## (1) 乳幼児期

### 特徴

- ・からだの生理機能が自立する時期です。
- ・人格や生活習慣が形成され、集団生活を学ぶための準備をする時期です。
- ・食事や運動、睡眠等の基本的な生活習慣の基礎が形成される時期です。
- ・主に家庭での、保護者のライフスタイル等の影響を大きく受けやすい時期です。
- ・不慮の事故による死亡率が高い時期です。

### 健康課題

- ・欠食をなくし、規則正しい食生活リズムをつくっていくことが必要です。
- ・運動機能や感覚機能が発達する時期であるので、自然の中で、親子がそろって楽しく身体を動かす機会をもつことが必要です。
- ・十分な睡眠を確保するため、生活リズムを整えることが必要です。また、親子そろって安定した気持ちで、子育て・子育てを楽しんでいくことが必要です。
- ・毎食後、きちんと歯をみがく習慣をつけていくことが必要です。
- ・家庭内外での事故防止への配慮が必要です。

### 健康目標

家庭での基本的な生活習慣の基礎を身につけます。

## 健康目標を実現するための取り組み

#### <栄養・食生活>

食事のマナーや、3食規則正しく、家族そろって楽しく食べる食習慣を身につかせます。

おやつは、食事の一部と考え、その量と質、時間に注意します。



## (2) 小学校期


### 特徴

- ・心身の発達が著しく、生活習慣の基礎が固まる時期です。
- ・社会参加への準備期であり、精神神経機能の発達期です。
- ・病気にかかったり、病気で死亡する割合が一生のうちでもっとも低い時期です。
- ・家庭、学校でのしつけや教育が大きく影響する時期です。


### 健康課題

- ・肥満を解消するために、欠食・偏食など食習慣の改善や運動への取り組みが必要です。
- ・屋外での運動や遊びを心がけ、体力の向上に努めることが必要です。
- ・夜更かしに注意し、十分な睡眠をとることが必要です。
- ・永久歯のむし歯が増加する時期であるため、むし歯予防への取り組みが必要です。
- ・喫煙や飲酒が健康や身体の発育に与える影響について、正しく理解することが必要です。
- ・性に関する事柄について、特に中学生での理解度が低いこと、県内の未成年者の中絶件数が多いという現状を踏まえ、早期からの性教育が必要です。

### 健康目標



家庭や学校・地域が連携し、  
子どもの健康を守るとともに、  
健康的な生活習慣を身につけます。



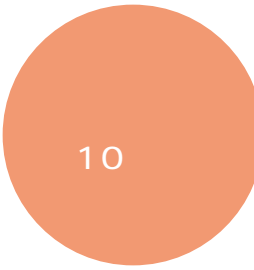
### 健康目標を実現するための取り組み

#### < 栄養・食生活 >

3食規則正しく、家族そろって楽しく食べる食習慣を身につけます。  
うす味で、栄養のバランスのとれた食事をとるようにします。  
おやつは、その量と質、時間に注意してとるようにします。

## 乳幼児の事故防止

日本では、1960年以降、0歳を除いた子どもの死因の第一位は不慮の事故となっています。先進国と比較しても、我が国の乳幼児の事故による死亡率は高い状況です。子どもの事故を予防することは、子どもが健やかに育つ環境をつくっていくことでもあります。まわりの大人が気をつけて、子どもの事故を防ぎましょう。



### 乳幼児の事故防止 10カ条

- ・生後5カ月を過ぎたら誤飲に注意
- ・のどにつまるような食品を食べさせない
- ・浴槽の水は必ず抜いておく
- ・熱源に気を配り、やけどに注意する
- ・火の元の確認を厳重に
- ・ベランダ、窓際を確認する
- ・自動車内に乳幼児を放置しない
- ・家のまわりをチェックする
- ・自転車に乗せるときはヘルメットを
- ・チャイルドシートの習慣を

(日本医師会ホームページ「健康ぶらざ」より)

## 食事について

子どもの時期から食生活の乱れが長期間続くと、肥満を招き、将来の生活習慣病の誘引となることから、現在、「食育」という理念が注目されています。

「食育」とは、一人ひとりが乳幼児期から食べることの大切さを知り、自分にあった食べ物の種類や量を正しく選び、食事マナーを身につけるなど、大人になってからでは変えることの難しい食習慣や、食生活を営む力を家庭や学校、地域の中で育てることです。

また、「食べ物を上手に選ぶ」ことばかりでなく、「食を楽しむ」ことも重要です。食べ物やそれを与えてくれる自然に対する感謝の気持ちを大切に、さらに身近な地域の郷土食を守り、次世代に伝えていくことは大人の責任ともいえます。すべての宮っ子が生涯を通じて良好な食生活を実践できるように、家庭の、そして宇都宮の食文化を伝えていきましょう。

「太りすぎ」や「やせすぎ」に注意し、適正な体重を維持するようにします。

## &lt;身体活動・運動&gt;

学校や地域でのスポーツ等への参加を通して、運動を楽しむ習慣を持ちます。休日は、家の中で過ごすより、なるべく外遊びをして過ごすようにします。屋外での運動や遊びを心がけ、体力の向上に努めると同時に、身体を動かすことが好きになるよう心がけます。

## &lt;休養・こころの健康&gt;

心身の疲労を回復するために、ゆとりの時間や睡眠を十分にとります。規則正しい生活リズムを身につけるようにします。家族や友人との会話を通して、好ましい人間関係を築き、何でも相談できる環境をつくります。

## &lt;歯の健康&gt;

正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯を予防します。フッ化物を配合した歯みがき剤を上手に利用します。保護者と子どもが一緒になって、歯みがき後に口の中をチェックする習慣を持ちます。

## &lt;たばこ・アルコール&gt; (重点9分野「たばこ」、「アルコール」参照)

喫煙や飲酒が健康に与える影響について、正しい知識を身につけます。家庭の中で、子どもの喫煙・飲酒を防ぐように心がけます。

## &lt;性&gt;

この時期から正しい知識を身につけられるよう、家庭での対話の機会をもうけます。

## 地域や学校，職場，行政等の支援

家庭，学校，地域のネットワークにより，地域ぐるみで子どもの健康を守る環境づくりに努めます。

歯科健康教育の充実をはじめ，たばこ・アルコールに関する教育，身体活動の機会の拡充などについて，学校（教育委員会，学校医・学校歯科医等）と行政との連携強化を図ります。

学校において食育の充実を図り，健康で生き生きとした生活を送るために，多様な食品をとり，栄養バランスのとれた食事をすることやそれを食習慣として身につけていくための態度や力を育てます。

家庭と学校の連携のもとに，早期からの性教育の充実に努めます。



### (3) 中学・高校期

#### 特徴

- ・身体的・精神的に，子どもから大人へ移行する時期です。
- ・生活習慣が確立すると同時に，不規則になる時期です。
- ・喫煙や飲酒，性について関心が高まってくる時期です。

#### 健康課題

- ・肥満者や，やせすぎの女子に対する取り組みが必要です。
- ・欠食や偏食を避け，規則正しい食習慣を身につけることが必要です。
- ・基礎体力づくりの時期であるため，運動不足への対応が必要です。
- ・睡眠不足及びストレスへの対処が必要です。
- ・喫煙や飲酒について興味が生じる時期であるため，地域ぐるみで未成年者に喫煙や飲酒をさせない環境づくりが必要です。
- ・性に関わる事柄について，理解を促していくことが必要です。

#### 健康目標



規則正しい生活習慣を確立するとともに，生活リズムを整えます。  
喫煙や飲酒をしません。  
性について正しい知識を習得します。



#### 健康目標を実現するための取り組み

##### < 栄養・食生活 >

日々の活動量に見合った食事量をとることで，肥満ややせを予防します。  
自分の適正体重を知り，無理なダイエット，あるいは必要のないダイエットはしないようにします。  
朝食は欠食せず，栄養のバランスのよい食事を，3食楽しく食べます。

##### < 身体活動・運動 >

さまざまな運動にチャレンジし，運動を楽しむ習慣を身につけます。  
時間や場所がなくても，手軽にできる自分に合った運動の機会を持ちます。

##### < 休養・こころの健康 >

自分に合ったストレスへの対処の仕方を身につけます。  
こころの悩みを感じたら，一人で悩まず，早めに相談するようにします。  
睡眠が十分にとれるように，計画的に毎日を過ごします。  
学校や地域での活動を通して，社会性や豊かな心を育てます。

##### < たばこ・アルコール >

喫煙や飲酒が健康に与える影響について，正しい知識を身につけます。  
喫煙や飲酒はしません。  
大人は，興味本位で未成年者にたばこやお酒を勧めたり，飲ませたりしません。

##### < 性 >

妊娠，避妊，性感染症などについてきちんと学び，性を正しく理解します。

#### 地域や学校，職場，行政等の支援

中学・高校生が自分の性や身体を大切に，健康づくりに取り組めるよう，ピアカウンセリング<sup>2</sup>などの思春期教育や思春期相談などを充実します。

家庭，学校，地域のネットワークにより，地域ぐるみで子どもの健康（こころの健康，喫煙や飲酒の害，生活習慣病予防など）を守るための教育や環境づくりに努めます。

学校では，自分の健康を自分で守るために，どのような食品をどれだけ食べればよいかを考えることができる自己管理能力を育てる等，食育を充実します。

<sup>2</sup>ピアカウンセリング 同世代の人や，同じ経験を持つ人が，相手の話を聞き，情報提供を行うことによって，問題を自分で解決していくように手助けをすることです。“ピア(Peer)”とは，“仲間」「対等」の意味です。

## (4) 青年期 (18歳～39歳)



### 特徴

- ・働き盛りの世代であり、また、家庭においては子育て等、極めて多忙な時期です。
- ・自分の健康の保持・増進への関心や備えが不十分になりやすい時期です。
- ・不規則な生活リズムや、ストレスから、生活習慣病の前兆が見え始める時期です。
- ・職場や家庭を通して、生活習慣病予防を働きかけていくことが必要な時期です。

### 健康課題

- ・朝食の欠食、外食など、食生活が乱れやすく、食生活改善への取り組みが必要です。
- ・時間がなくても、身近なところで手軽な身体活動を行っていくことが必要です。
- ・主なストレスの原因は仕事上のことが多く、自分なりの対処法を持つことや相談体制の充実が必要です。
- ・喫煙者本人への対策のほか、受動喫煙を防ぐための取り組みが必要です。
- ・多量飲酒者が多く、節度ある適度な飲酒の普及に努めていくことが必要です。

### 健康目標



健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病の発症を防ぎます。  
自分のストレス状態に早く気づき、ストレスを上手に解消します。  
禁煙・節煙を実践し、節度ある適度な飲酒を心がけます。



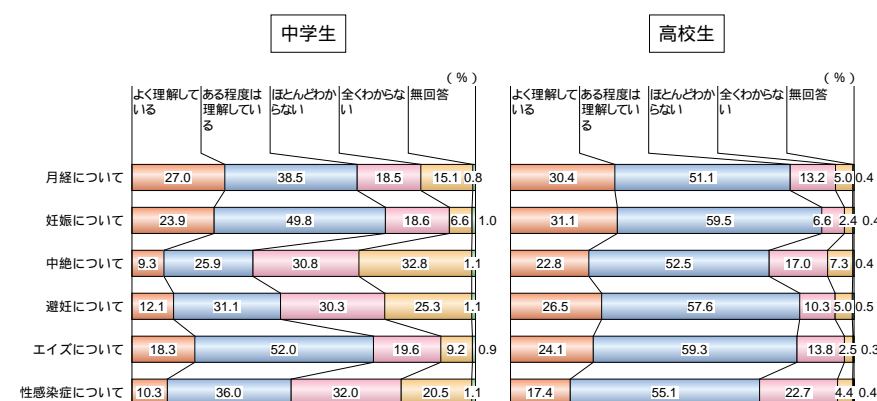
## 宇都宮市中学・高校生の「性」にかかわる意識

市民健康意識等調査(中学・高校生調査)の結果、妊娠や月経については、全体で7割以上が「よく理解している、ある程度理解している」と答えています。しかし、中絶や避妊、性感染症といった事柄については、特に中学生の半数以上が「ほとんどわからない、全くわからない」と答えています。

また、からだの変化や性についての相談先としては、「友人・知人」「家族」が多くなっています。一方で、「特に相談したことはない」中学・高校生が全体の約6割となっています。

性に関する正しい知識を身につけるために、家庭や学校、関係機関等で相談・指導・教育体制を充実していくことが必要です。

【性に関する理解度】



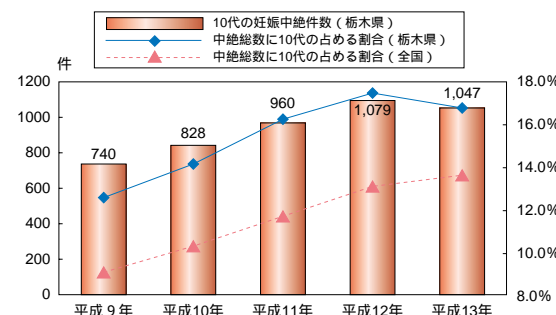
## 栃木県における人工中絶と性感染症の実態

栃木県内において、10代少女の人工妊娠中絶件数は、平成9年以降、全国ワースト1を占めていました。特に平成12年には、1,079人と過去最多を記録し、中絶総数に10代の占める割合も17.4%と、ワースト2位の宮城県(15.9%)を大きく上回っていました。(全国平均13.0%)

平成13年には、1,047人とやや減少したものの、依然として千人以上の少女が人工妊娠中絶を受けているという実態があり、さらに、10代の性行動の増加は、望まない妊娠のほか、性感染症への感染を増大させています。

性に関する知識を身につけるとともに、性に関する問題に適切な意思決定や行動がとれるよう、中高生自身が、自分や周りの人間の生命・心身の大切さを知り、責任ある行動をとっていきけるよう育成していくことが課題となっています。

【妊娠中絶件数及び10代の割合】



## 健康目標を実現するための取り組み

### < 栄養・食生活 >

日々の活動量に見合った食事量をとることで、肥満ややせを予防します。  
自分の適正体重を知り、無理なダイエット、あるいは必要のないダイエットはしないようにします。  
朝食は必ず食べるようにし、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事をとるようにします。  
栄養成分表示を参考にして、外食のメニューや食品を選びます。

### < 身体活動・運動 >

ライフスタイルに応じて手軽にできるウォーキングや体操などを行います。

### < 休養・こころの健康 >

仕事や家事の疲れをとるために、自分にあったストレス解消方法を身につけるとともに、充実した睡眠が確保できるようにします。  
こころの悩みを感じたら、家族や相談機関(保健所・精神保健福祉センター等)に気軽に相談するようにします。

### < たばこ >

未成年者は喫煙をしません。  
○喫煙者は禁煙・節煙に努めます。  
○喫煙者は喫煙マナーを守ります。

### < アルコール >

未成年者は飲酒をしません。  
○節度ある適度な飲酒を心がけ、多量飲酒をしないようにします。  
○週に最低2日は飲酒をしない日(休肝日)をもうけます。

## 地域や学校，職場，行政等の支援

家族そろって健康づくりを行うよう働きかけます。  
職場と行政との連携強化を図ることにより、健康診断後の事後指導の充実、栄養指導の実施、時間や場所がなくてもできる運動等の方法についての情報提供を行います。また、こころの健康に関する相談体制を充実します。

## 宇都宮市民と嗜好品 全国家計調査より

各家庭における品目ごとの支出金額を調べる「全国家計調査」があります。宇都宮市の名物である餃子は、昭和62年度からほぼ全国1位となっていますが、平成10～12年度の平均をみると、宇都宮市では、チョコレート、ビスケットが全国1位、アイスクリーム、シャーベット、グレープフルーツ、ようかんなどが全国2位と、甘いものにかかる支出が全国平均と比べて多くなっています。

甘いものは、疲労回復に効果があるとされ、気分転換にも欠かせないものですが、食べ過ぎや摂る時間帯によっては、生活習慣病のもとになることが指摘されています。食生活のサイクルが乱れがちなのが青年期の特徴でもあることから、「TVを見ながらついだらだらとお菓子を食べてしまう」「残業中について甘いものを摂りすぎてしまっている」といったことのないように、節度ある食習慣を心がけましょう。

### 【宇都宮市上位ランク品目】

1位	餃子 せんべい 大根 チョコレート ビスケット
2位	アイスクリーム シャーベット グレープフルーツ 日本そば・うどん ようかん
3位	イチゴ サラダ みかん すし

(総務省統計局 全国家計調査結果 平成10～12年度平均)



## 健康目標を実現するための取り組み

## &lt; 栄養・食生活 &gt;

自分の適正体重を知り、日々の活動量に見合った食事量をとります。  
主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を3食規則正しく食べます。  
塩分や脂肪の多い食品のとりすぎに気をつけます。

## &lt; 身体活動・運動 &gt;

通勤や買い物、外出等の機会をいかして、1日の歩数を増やします。  
体力に自信がなくても、手軽にできるウォーキングや体操などを行います。

## &lt; 休養・こころの健康 &gt;

自分にあったストレス解消方法を身につけ、実践します。  
こころの悩みを感じたら、家族や相談機関(保健所・精神保健福祉センター等)に気軽に相談するようにします。  
熟年期に向けて、地域に根ざした生活を充実して送れるよう、自分なりの趣味を持ったり、地域活動への参画を心がけます。  
更年期を迎え、心身ともに不調を感じたら、1人で悩まず、周囲に相談したり、手助けを受けるようにします。

## &lt; 歯の健康 &gt;

60歳で24本(6024運動)<sup>ロクマルニイヨン</sup>、80歳で20本(8020運動)<sup>ハチマルニイマル</sup>の歯が残せるように、定期的に歯科健診を受診するなど歯の健康管理に取り組みます。

## &lt; たばこ &gt;

喫煙者は、禁煙・節煙に努めます。  
喫煙者は、喫煙マナーを守ります。

## &lt; アルコール &gt;

節度ある適度な飲酒を心がけ、多量飲酒をしないようにします。  
週に最低2日は飲酒をしない日(休肝日)をもうけます。

< 生活習慣病<sup>3)</sup> >

職場や地域で、年に1回は、健康診断やがん検診を受け、健康状態をセルフチェックします。

3.生活習慣病 食生活、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が病気の発症や進行に関与する疾患群で、例えば、がんや脳卒中、心臓病、高血圧症、糖尿病などの病気があります。



## (5) 壮年期 (40歳～64歳)

## 特徴

- ・社会的には職場や家庭の中心となって活躍する時期であり、最もストレスのたまりやすい時期です。
- ・身体機能が徐々に低下し始め、病気等にかかりやすくなる時期です。
- ・青年期までの生活習慣が、糖尿病や循環器病、がん等の病気として顕在化し始める時期です。
- ・更年期による体調の変化や、退職等による生活環境の変化など身体的・精神的・社会的に大きく変化を迎える時期です。

## 健康課題

- ・食生活と身体活動の両側面から、肥満を防ぐことが必要です。
- ・ストレスの原因をよく理解し、自分にとって望ましい解消法を見つけることが必要です。
- ・歯や歯ぐきに何らかの自覚症状がある人が多く、身体や心の健康と同じく、歯の健康を守っていくことが必要です。
- ・毎日飲酒する人や多量飲酒をする人に対する取り組みが必要です。
- ・健(検)診受診と生活習慣の改善により、生活習慣病の発症を防いでいくことが必要です。
- ・身体的・精神的・社会的な自己の変化を受け止め、熟年期に向けた自分の生活設計や健康づくりをしていくことが必要です。

## 健康目標



健康的な生活習慣を保持するとともに  
年に1回は健康診断を受け、  
病気の早期発見・早期治療に努めます。  
ストレスを上手にコントロールし、  
こころの健康を保ちます。  
禁煙・節煙を実践し、節度ある  
適度な飲酒を心がけます。



## (6) 熟年期 (65歳以上)

### 特徴

- ・豊かな人生経験と、それまで培ってきた知識などを、地域社会で活かす等の取り組みが可能となる時期です。
- ・身体機能の低下が起こるとともに、生活習慣病等の発病が高くなる時期です。
- ・身体の老化が進むことによる歯の喪失や、視聴覚・骨関節系の障害が増加する時期です。
- ・病気や障害と上手く付き合いながら、生活の質を維持し、豊かに暮らせるようにしていくことが必要な時期です。

### 健康課題

- ・量より質を大切に、食べやすい形態でうす味や栄養のバランスのとれた食生活に努める必要があります。
- ・自分の健康状態やライフスタイルに合った運動の習慣を維持していくことが必要です。
- ・生活の質を維持するため、身体や心の健康と同じく、歯の健康を守っていくことが必要です。
- ・生活習慣病の発症が増加する時期であることから、健（検）診の受診と生活習慣の改善で、発症を防いでいくことが必要です。
- ・生きがいを充実するため、地域における活発な健康づくり活動の実践が必要です。

### 健康目標

身体能力を保つとともに、社会との交流の中で、生きがいをもって暮らします。



健康診断やがん検診で「要精密検査・要医療」に該当したら、すぐに医療機関を受診します。

健康診断で、血糖値や血圧値、コレステロール値等が「要指導」に該当したら、専門家の助言や指導を受けるとともに、日常の生活習慣を見直します。

## 地域や学校，職場，行政等の支援

6024運動，8020運動を通して、歯の健康に関する普及啓発を行います。生活習慣病の早期発見，早期治療のため健康診断の受診勧奨や健診内容の充実を図ります。また、健康診断の事後指導の充実を図ります。職場と行政との連携強化を図り、健康診断後の事後指導の充実，栄養指導の実施，時間や場所がなくてもできる運動等の方法について情報提供を行います。また、こころの健康に関する相談体制を充実します。市で実施する老人保健事業(健康教育・健康相談等)や各保険事業者が実施する保健事業等を通して、健康づくりを支援します。企業退職前・退職後の市民が、地域に根ざした生活になじめるよう、多方面から支援します。

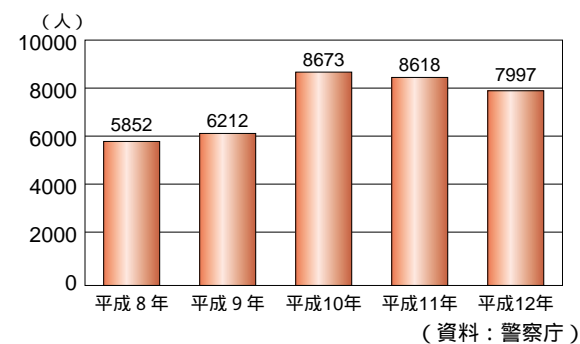
### ストレスとは・・・

近年、急激な社会環境の変化から、強い不安、悩み、ストレスを感じている人の割合が増えています。また、自殺者数の増加もみられます。

ストレスとは、単なる身体の外から、あるいは中からの刺激ではなく、正確には、そういった刺激(ストレッサー)に対して身体が自分を守るうとして緊張する状態のことです。原因としては、特に壮年期では「仕事のこと」が非常に多くなっており、職場の人間関係、仕事の質や量など、職業生活におけるストレスの原因をなるべく取り除くことが求められています。

また、ストレスを完全になくすことは難しくても、自分なりのストレス解消法を見つけて、平日頃から対処することが大切です。

【労働者の自殺者数の推移(全国)】



【壮年期におけるストレス解消方法(上位5位)】

1位	2位	3位	4位	5位
おしゃべり	睡眠	買い物	飲酒	飲食
381人 (35.1%)	354人 (32.7%)	310人 (28.6%)	279人 (25.7%)	193人 (17.8%)

(資料：宇都宮市 市民健康意識等調査(一般市民))

## 地域や学校，職場，行政等の支援

豊かな人生経験や知識をいかせるよう，地域活動の場の拡充に努めます。  
簡単にできる体操や栄養のとり方などについて，わかりやすい情報を提供していきます。

8020運動の普及啓発を行います。

市で実施する老人保健事業(健康教育・健康相談等)や各保険事業者が実施する保健事業等を通して，健康づくりを支援します。

### 地域活動に積極的に参加しよう！ ～生きがいづくりのために～

「重点課題」や「現状と課題」で述べている通り，熟年期においては，身体面の健康維持のみならず，社会との交流の中で，生きがいをもっていきいきと暮らしていくことが重要です。特に近年，高齢者の閉じこもりが深刻な社会問題となっており，若年層に比べて外出の機会が少ない高齢者が，身近な場で定期的に社会的交流を持ち，心身の活性化を図れるような取り組みを，地域ぐるみで行っていくことが求められています。

熟年期にあたる市民本人にとっても，

- ・楽しくすごせる趣味を持つ
- ・「1日誰とも話さなかった」ということがないようにする
- ・生きがいを感じて過ごす

など，日常生活における心がけが重要です。

なお，宇都宮市では，一人でも多くの人々が地域における活動に加わることができると目指して，平成12年10月1日に，宇都宮市民活動サポートセンターがオープンしました。サポートセンターには，平成14年現在，市内で活動する250を超える団体が登録していますが，それらのボランティア活動の情報を収集し，市民の皆さんに提供しています。

お問い合わせ先 宇都宮市今泉町2137 宇都宮市東コミュニティセンター内(TEL: 028-614-1112)

ホームページ <http://www4.ocn.ne.jp/saposen/>

## 健康目標を実現するための取り組み

### < 栄養・食生活 >

食事が簡素化しやすくなるため，低栄養状態に注意し，量より質を大切に食事とります。

加齢とともに，味覚に変化がみられる時期であるため，濃い味を控えて，塩分のとりすぎに気をつけます。

家族や友人と食事の時間を楽しみます。

若い世代に，地域の産物を活かした食文化を伝えていきます。

### < 身体活動・運動 >

日常生活の中で意識的に身体を動かすことを心がけ，買い物や散歩等，積極的に外出する機会を持つようにします。

日常生活において，できるだけ歩くようにします。

家庭内外の危険な場所をチェックし，転倒防止に心がけます。

### < 休養・こころの健康 >

地域で行われるさまざまな行事や活動等に参加し，人との交流を図ります。

自分の知識や経験などをいかして，地域活動に貢献していきます。

趣味や生きがいをもって，健やかで充実した生活を送れるようにします。

### < 歯の健康 >

80歳で20本の歯が残せるように，定期的に歯科健診を受診するなど，歯の健康管理に取り組みます。

### < 生活習慣病 >

高血圧や高脂血症などの生活習慣病を改善し，病気の予防や寝たきり予防に努めます。

年に1回健康診断やがん検診を受けます。

健康診断やがん検診で「要精密検査・要医療」に該当したら，すぐに医療機関を受診します。

健康診断で，血糖値や血圧値，コレステロール値等が「要指導」に該当したら，専門家の助言や指導を受けるとともに，日常の生活習慣を見直します。

病気の進行や合併症を予防するため治療を継続します。

頭痛や吐き気，動悸，息切れ等の自覚症状が続いたら，早い時期に医療機関で診察を受けます。

