

## V ライフステージごとの健康づくり



香取市立新島小学校 5年 遠藤 清香さん  
平成19年度千葉県国民健康保険団体連合会主催  
「健康増進ポスター」入選  
\*学校・学年は受賞時のものです。

## 1 各年代に応じた健康づくり


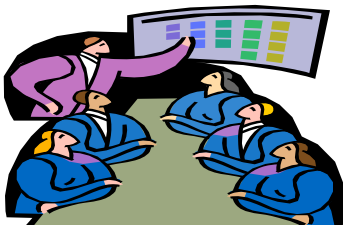
この計画は、県民一人ひとりが自ら行う健康づくりを支援するためのものです。

そのために、生涯を通じた生活習慣の改善を目指しています。

人の一生は、子どもから大人へとといった身体的な状況や、就学・就職などの社会的な環境の変化によっていくつかの段階に分けられます。この段階をライフステージと呼びます。

それぞれのライフステージにおいては、多くの人に共通する問題があります。それらの問題に適切に対処することが次のライフステージでの健康づくりを容易にし、さらには生涯を通じての健康づくりにつながっていきます。ライフステージは連続しているため、一つのライフステージでの生き方によっては、それ以降の健康づくりに大きくかかわります。

ここでは、ライフステージを次の7段階に分けます。

区分	幼年期（おおよそ0～4歳）	少年期（おおよそ5～14歳）	青年期（おおよそ15～24歳）
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>○心身の発育や発達のもっとも著しい時期で、人格や習慣を形成する大切な時期。</li> <li>○保護者が乳幼児の健康の担い手。</li> <li>○食生活等の生活リズムが形成される大切な時期。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体の成長が進み、基礎体力が身につく生活習慣などが形成される時期。</li> <li>○社会参加への準備段階で、精神神経機能が発達し、生活習慣が形成される時期。</li> <li>○保護者は、子どもの健康へのバックアップをすることが必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣を確立し、おとなの出発点となる時期。</li> <li>○自ら行う健康づくりを自覚する時期。</li> </ul> 
区分	壮年期（おおよそ25～39歳）	中年期（おおよそ40～64歳）	高齢期（おおよそ65～74歳）
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○子育てを通してもう一度健康の問題を考えるよい時期。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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、身体的には骨粗しょう症、高血圧症等が現れる人もおり心身の変化が大きな時期。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○人生の完成期で余生を楽しみ豊かな収穫を得る時期。</li> <li>○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。</li> </ul>
			<b>長寿期（おおよそ75歳以上）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期。心身ともに個人差が大きい時期。</li> <li>○介護予防のためにも、身体が変化していく自分にとっての望ましい生活習慣を実践する時期。</li> </ul>

## (1) 幼年期（おおよそ0～4歳）

### 特徴

心身の発育や発達の最も著しい時期で、人格や習慣を形成する大切な時期です。保護者が乳幼児の健康の担い手です。食生活のリズムが形成される大切な時期です。

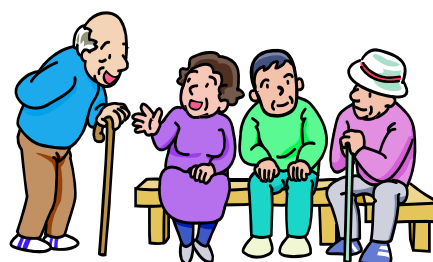
### 健康づくりにおける問題点

- ① **食生活等の生活リズムの形成は、保護者に依存します。**  
離乳食は、食生活習慣づくりのスタートとなります。
- ② **3度の食事では、成長するための十分な栄養を取ることができません。**  
この時期は、発育が盛んに行われるので多くの食事量を必要とします。おやつも大切な食事の一つです。おやつを含む食事の質と量の配慮が大切になります。
- ③ **発達に応じた刺激と運動は保護者の手助けが必要です。**  
親と子どものスキンシップが発達を刺激します。また、遊びや、自然とのふれあいが、運動機能や感覚器の発達をうながします。
- ④ **生活習慣の基礎は、家庭でつくられます。**  
食事、睡眠、排泄、清潔など、基本的な習慣は、家庭でつくられます。子どもの成長に合わせた生活習慣を育てていくことが必要になります。
- ⑤ **不慮の事故が多く起こる時期です。**  
不慮の事故のうち、大人の努力で防ぐことが可能な事故の多くは、お風呂での溺死や誤飲など家庭内でおきています。  
たばこの誤飲はニコチン中毒の原因となるほか、2分の1本で致死量となる場合もあります。特に、灰皿がわりに使用する水入りジュース缶は誤飲の可能性が高く、大変危険です。
- ⑥ **むし歯の予防と口腔機能の発達を促す重要な時期です。**  
噛む機能を習得するなど口腔機能が発達育成する重要な時期です。  
幼児のむし歯は、食べ物の嗜好や顎の発達の阻害につながり、永久歯列の歯列不正を引き起こす等、成人の歯科保健にも重要に関わります。  
幼児のむし歯は減少傾向にあり、平成17年度の3歳児のむし歯有病率及び一人平均むし歯数は、29.0%、1.16本で全国中位です。

### 健康づくりのポイント

- ① **一日の生活リズムを身につけましょう。**  
規則正しい生活リズムはこの時期から整えることが大切です。起床時間、食事やおやつの時間、入浴の時間、就寝時間をだいたい同じ時間に行うようにしましょう。
- ② **薄味の習慣を身につけましょう。**  
味覚形成が養われる大事な時期です。離乳食などの味つけは薄味にしましょう。  
幼児のおやつは、食事の一部です。牛乳・乳製品や果物等を取り入れましょう。

- ③ ゆっくり噛んで食べる食習慣を身につけましょう。  
食品のおいしさの理解につながります。
- ④ 親子のスキンシップを大切にしましょう。  
スキンシップは親と子の心の結びつきを強くして情緒・性格・言語など人間として基本的な精神機能が育ちます。  
授乳（母乳、ミルク）を通して、やさしい視線で声をかけながらゆったりと飲むことに留意し安心と安らぎを与えましょう。  
楽しく食卓を囲み、食事の楽しさ、大切さ、マナーなどを身につけましょう。（食べもののことやからだのことについて話しましょう。「おいしいね！」の言葉は、食卓を心地よくします。）
- ⑤ 不慮の事故防止をしましょう。  
たばこの吸殻等を子どもの手の届かないところに置くようにし、家庭内外の危険な場所に注意しましょう。
- ⑥ むし歯の予防と口腔機能の発達を促しましょう。  
むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布を受けましょう。  
千葉県農水産物を利用して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。  
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。  
定期的に歯科検診を受けましょう。
- ⑦ 定期予防接種を受けて感染症を予防しましょう。  
日常、世の中には、麻しん（はしか）などさまざまな感染症が私達の周りに存在しています。感染症の心配の少ない健康な生活を送るために、定期の予防接種を理解し接種しましょう。



## (2) 少年期（おおよそ5～14歳）

特徴

体の成長が進み、基礎体力が身につき生活習慣などが形成される時期です。また、社会参加への準備段階で、精神神経機能が発達し、生活習慣が形成される時期です。保護者は、子どもの健康へのバックアップをすることが必要です。

健康づくりにおける問題点

- ① 食事の内容に偏りがあつたり、食習慣に問題のある子どもが増えています。  
7～14歳の野菜の摂取量は、平均223gと不足しています。  
動物性脂肪や単純糖質の取りすぎに注意しましょう。  
15から19歳の男性の朝食欠食率は22.7%と高くなっています。
- ② 体力や運動能力が低下している子どもが増えています。  
塾通い等により遊び時間が減る中で、室内での遊びが多くなっていること等が影響しているといわれています。
- ③ 夜更かしで、睡眠時間の不足する子どもが増えています。  
テレビやテレビゲームなどで夜更かしの習慣が定着し、睡眠不足や生活のリズムが崩れている子どもが見られます。
- ④ たばこへの興味が芽生える時期です。  
親など周囲の大人に喫煙習慣があると、子どもは喫煙の健康への影響に関する知識がないまま大人のまねをする可能性があります。  
未成年の喫煙は、「未成年喫煙禁止法」によって禁止されているにもかかわらず、子どもにも大人にも十分認識されていないようです。
- ⑤ 問題解決能力の不足により、対人関係のトラブルを起こし、攻撃的行動を起こしやすい子どもが増えています。  
学校生活など集団生活や人間関係に適応できず、ストレスを感じている子どもが増えています。
- ⑥ 永久歯のむし歯と歯肉の炎症が増加する時期です。  
この時期は、5歳頃から噛み合わせの中心となる第一大臼歯などの永久歯が萌出する重要な時期ですが、むし歯にかかり易く多発します。  
また、噛み合わせの異常等が明らかになるとともに、歯肉炎が発生してきます。  
12歳児の一人平均むし歯数は減少傾向が続き、平成17年度は1.75本になりました。
- ⑦ 定期予防接種の接種率がやや低下する時期です。  
子どもの成長が順調に進むと、親の育児の熱心さもやや低下し、接種時期を逸し、2期まである予防接種が完了しなかったり、全く受けそびれしまう傾向がみられます。

- ① **家族そろって、楽しい食事をとりましょう。**

学校生活や人間関係にストレスを感じている子どもが増加しています。家族そろって「食卓」を囲み楽しい食事に心がけ親子のコミュニケーションを深めましょう。
- ② **食事は、主食、主菜、副菜を組み合わせて食べましょう。**

学校給食は、子どもにとって望ましい食事の手本です。毎日の給食から望ましい食事（配膳）のあり方、食事のマナーを身につけましょう。学校給食がない日の食事を自分で整えることができるようになりましょう。
- ③ **1日のスタートは朝食から始まります。**

朝食は必ず食べるようにしましょう。
- ④ **事故に気をつけ、友達や家族と一緒に、体全体を動かして楽しく遊び、また運動や様々なスポーツに親しみましょう。**

小学生頃までは、外遊びの時間を増やすとともに、体の一部分だけに負担のかかる運動や、一つのスポーツ種目だけに片寄らないように注意しましょう。
- ⑤ **野菜をしっかり食べましょう。**

家庭では、毎食、野菜を使った料理を食べよう心がけましょう。
- ⑥ **間食について、質と量に注意しましょう。**

成長期であるため、間食（おやつ）は食事の他に必要です。年齢が高くなると、買い食いやファストフードなどの利用による不規則で不適切な間食がみられます。間食も食事の一部と考え選択しましょう。
- ⑦ **運動部活動や地域クラブ活動で運動習慣を身につけましょう。**

部活動等に参加しない場合でも、自分の興味や体力に合わせた運動やスポーツを毎日したり、またレクリエーション活動等を継続的に行ったりする等、この時期から運動習慣を身につけていくことが必要です。
- ⑧ **規則正しい生活習慣を確立し、早寝早起きに心がけて十分な睡眠を取りましょう。**
- ⑨ **子ども達が興味本位でたばこに手を出さないように見守りましょう。**

大人のたばこに対する姿勢や回りの環境の改善に努めましょう。子どもと一緒にたばこ健康について考える機会を持ちましょう。
- ⑩ **嫌なことは一人で悩まないで、誰かに相談しましょう。**
- ⑪ **永久歯のむし歯と歯肉炎を予防しましょう。**

むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布を受けましょう。  
間食の回数を適切にし、望ましい食品を選びましょう。  
千葉県農水産物を利用して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。  
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。  
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。  
定期的に歯科検診、歯口清掃、歯石除去を受けましょう。  
自己管理（セルフケア）能力を身につけましょう。
- ⑫ **定期予防接種を忘れず受け、完了させ、感染症を予防しましょう。**

定期予防接種の2期の接種時期になります。母子手帳をもう一度見て、忘れていないものはないか確認しましょう。

### (3) 青年期（おおよそ15～24歳）

#### 特徴

生活習慣を確立し、おとなの出発点となる時期です。  
自ら行う健康づくりを自覚する時期です。  
心身ともに不安定な時期であり、この時期の死亡原因では男女ともに自殺、男性では不慮の事故が多くなっています。

#### 健康づくりにおける問題点

- ① **生活習慣が乱れ、食事内容が偏りがちです。**  
社会の中で過ごす時期が増えるにつれ、生活習慣の乱れが生じます。  
また、女性ではやせが多くなっています。20歳代で20.0%がやせています。極端な「やせ」がもたらす健康への悪影響を理解しましょう。  
朝食を欠食する人は、15～19歳の男性で22.7%、20歳代の男性で44.8%、女性で31.3%と多く見られます。
- ② **運動不足になりやすい時期です。**  
学生生活から社会人生活に移行し、職種によっては身体を動かす機会が少なくなります。特に20歳代の男性では、他の世代に比べて運動習慣のある人の割合は最低です。  
体力は、男性では最も発達する時期ですが、女性では維持または徐々に低下し始めます。今現在、体力に自信があっても、運動習慣が無くなれば体力は衰えていきます。自ら積極的に運動する意識や努力が必要です。
- ③ **心身ともに不安定な時期です。**  
親からの精神的な独立欲求、第2次性徴の現れ、異性への興味、学業についての悩みなどで不安定になりやすくなります。自己確立の過程で葛藤や失敗が現れ、神経症などが出現する時期です。  
15～24歳の自殺者は、平成18年度では男性が57人、女性が35人となり、男性が女性を上回っています。
- ④ **喫煙が習慣になりやすい時期です。**  
喫煙がおよぼす健康影響を正確に理解しましょう。  
成長途中にある分裂が盛んな細胞は、たばこの有害物質に攻撃されると特に傷つきやすいことが判っています。  
たばこの害や怖さを認識しないでファッションとして、また粹がって吸い始めるなど、軽い気持ちで喫煙を始めてしまうことが多く、常習化してしまう年代です。
- ⑤ **飲酒が習慣になりやすい時期です。**  
多量飲酒が肝臓病など健康に及ぼす影響を理解しましょう。  
20～29歳でお酒を飲まない人の割合は男性32.1%、女性70.8%ですが、飲む人の中で毎日飲む人が、男性で48.5%、女性で16.0%います。
- ⑥ **歯科保健に対し関心が薄い時期です。**  
永久歯とは一生使う歯です。  
壮年期以降の歯周病を予防するため、定期的な検診・歯石除去・歯面清掃等が必要ですが、この年代では症状が目立たないため歯の健康に対する関心が薄い人が多くなっています。
- ⑦ **女性は、身体的変化を伴いやすい時期です。**  
生物学的にも成熟する時期であり、生殖能力が完成する時期です。

	<p>⑧ <b>性感染症が増加する時期です。</b> 性感染症が、10歳代半ばから20歳代にかけて増加しています。 10代から20代の性器クラミジア感染症の発生状況については、全体の発生6割弱を占め、また若い女性の発生割合は男性の約2倍となっています。性器クラミジア感染症は罹患しても症状が軽く自覚症状がない上に、子宮外妊娠、不妊、流産の誘因となります。 また、AIDS（エイズ・後天性免疫不全症候群）についても20歳代以下の感染が増加しているほか、子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染が増加しています。</p> <p>⑨ <b>薬物の誘惑に注意が必要です。</b> 麻薬・覚せい剤・MD・ME・大麻等法律で厳しく規制されている薬物の乱用が、広がっています。 薬物を乱用すると、身体や精神に障害をきたし、禁断症状に苦しんだり、幻想や妄想が起きたりする等の症状になり、耐性によりやめようとしても自分でやめられなくなります。 やめても、覚せい剤では、ストレスや飲酒などの小さなきっかけで幻覚や妄想などの精神障害が発現することがあります。</p> <p>⑩ <b>20歳未満における人工妊娠中絶が全体の約1割を占めています。</b> 不確実な避妊等による望まない妊娠・望まれない妊娠のために20歳未満の人工妊娠中絶が平成13年以降減少傾向にありますが、全体の人工妊娠中絶の実施率の約1割を占めます。</p>
健康づくりのポイント	<p>① <b>家族そろって、楽しい食事をとりましょう。</b></p> <p>② <b>食事は、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう。</b> 成長期の最終段階である大事な時期です。食習慣は、望ましい食事（配膳）の「1食分」の食事の理解から、「1日分」の食事の理解へ発展させましょう。特に、不足しがちな野菜は、毎食とるよう心がけましょう。自分にとって望ましい食事のあり方を考えましょう。</p> <p>③ <b>1日のスタートは朝食から始まります。</b> 朝食は必ず食べるようにしましょう。</p> <p>④ <b>食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはやめましょう。</b> 貧血や高齢期に発症する骨粗しょう症を予防するため、この時期から鉄分やカルシウムを十分に含んだバランスの取れた食事に心がけ、適度な運動により健康な骨づくりを目指しましょう。 青年期（おおよそ18歳）になったら成長期が終了したことを理解し、体重管理をしながら自分に適した食事の量や質の変化に気をつけましょう。</p> <p>⑤ <b>間食について、質と量に注意しましょう。</b> 受験や塾通いによる生活習慣の変化は、食習慣の乱れの要因となります。コンビニエンスストア、ファストフードの利用による間食の増加も、食習慣の乱れの要因となります。自分で、生活習慣病の理解と予防方法の知識を学ぶことも必要です。</p> <p>⑥ <b>運動・スポーツに参加する機会を積極的につくりましょう。</b> 個人で、あるいは学校または地域のクラブやサークルなど、それぞれの事情に応じた場で、自分の興味や体力に合った運動・スポーツ等を積極的に行いましょう。 日常生活の中で自分の体力・生活環境に応じた運動を続けるように心がけましょう。</p>



エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を歩くようにしたり、歩くときは早足で歩くようにしましょう。

- ⑦ 規則正しい生活習慣を確立し、十分な睡眠をとりましょう。
- ⑧ 学業や仕事だけでなく、趣味やボランティア活動にも積極的に取り組み、人間関係の幅を広げましょう。  
新しいことに挑戦したり、新しい人との出会いを大切にして、知識や教養の幅を広げましょう。
- ⑨ 未成年での喫煙は絶対にやめましょう。  
一時の興味で始めたたばこが、これからの長い人生の大きなウィークポイントになってのしかかって来ないように、たばこの正確な知識を身につけられる環境づくりと周りの大人の配慮が必要です。
- ⑩ 節度ある適度な飲酒を心がけましょう。  
未成年での飲酒は絶対やめましょう。  
お酒を飲まない人に対して、無理に飲むことを勧めないようにしましょう。  
お酒の一气飲みは急性アルコール中毒になるので危険です。
- ⑪ むし歯と歯肉炎を予防しましょう。  
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。  
定期的に歯科検診、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。
- ⑫ AIDSを含めた性感染症の予防知識を得ましょう。  
性感染症は、一人ひとりが注意深く行動することにより、その予防が可能な疾患です。  
特に、性感染症の予防方法としてのコンドーム使用の重要性や検査や医療の積極的な受診による早期発見・早期治療の重要性についても知識を得ましょう。
- ⑬ 薬物の不正な使用は絶対にやめましょう。  
薬物乱用の有害性、危険性についての正しい知識を持ちましょう。  
「疲れがとれるクスリ」「やせるクスリ」などや、ファッションブルな呼び方の「アリス」、「ハッパ」等の誘惑にのって使わないようにしましょう。  
インターネットや携帯電話での誘惑に注意しましょう。  
法律で規制されている薬物の不正使用は厳しく罰せられます。
- ⑭ 望まれない妊娠・望まない妊娠をしないよう確実な避妊方法を使いましょう。  
双方が正しい避妊方法についての知識を取得し、妊娠を望まない場合は必ず避妊を実践し、心身に大きな影響を与える人工妊娠中絶を防ぎましょう。

#### (4) 壮年期（おおよそ25～39歳）

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す。

死亡原因では、がんによる死亡が目立ち始めます。

健康づくりにおける問題点

① **生活習慣が乱れ、食事内容が偏りがちです。**

社会の中で過ごす時期が増えるにつれ、生活習慣の乱れが生じます。

また、女性ではやせが多くなっています。20歳代で20.0%、30歳代で27.9%がやせています。極端な「やせ」がもたらす健康への悪影響を理解しましょう。

朝食を欠食する人は、20歳代の男性で44.8%、女性で31.3%、30歳代の男性で、37.3%、女性で23.3%と多く見られます。

② **朝食を欠食する人が増加しています。**

男女とも20～30歳代で欠食率が高くなっています。20歳代の男性の約2人に1人、女性の約3人に1人、30歳代男性の約3人に1人、女性の約4人に1人が朝食を欠食しています。

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。**

20歳代で男性25.5%、女性27.8%、30歳代で男性25.6%、女性26.8%を脂肪エネルギーで摂っており、適正比率の25%を越えています。

④ **運動不足の人が多くなっています。**

特に30歳代は、男性では40歳代以外に比べ、女性では全年代に比べ、運動習慣の割合が一段と低くなっています。

⑤ **タバコを吸う人が多くなります。**

喫煙率は男性、女性ともに30歳代が最も高くなります。

⑥ **お酒を飲む人が多くなります。**

お酒を飲む人の中で、毎日お酒を飲む習慣があるのは、男性では20歳代16.7%が30歳代45.2%と急増します。女性も同様に、20歳代0%が30歳代20.8%と急増します。

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、半数以上の人々がストレスを感じています

⑧ **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ります。**

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加え、運動不足など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。

	<p>⑨ <b>がんが増加し始める時期です。</b> 30代女性は、がんが死因の1位となります。女性では乳がん・子宮がんが増え始めます。</p> <p>⑩ <b>女性は特に身体的変化を伴いやすい時期です。</b> 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。</p>
健康づくりのポイント	<p>① <b>家族そろって、楽しい食事をとりましょう。</b></p> <p>② <b>食事は、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう。</b> 自分にとって望ましい食事のあり方を考えましょう。</p> <p>③ <b>成長期が終了したことを理解し、体重管理をしましょう</b> 自分に適した食事の量や質を考えましょう</p> <p>④ <b>1日のスタートは朝食から始まります。</b> 朝食は必ず食べるようにしましょう。</p> <p>⑤ <b>食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはやめましょう。</b> 貧血や高齢期に発症する骨粗しょう症を予防するため、この時期から鉄分やカルシウムを十分に含んだバランスの取れた食事、適度な運動により健康な骨づくりを目指しましょう。</p> <p>⑥ <b>カルシウム摂取を心がけましょう。</b> 骨粗しょう症の防止のため、乳製品や小魚などカルシウムに富む食品を積極的に摂取しましょう。</p> <p>⑦ <b>外食や中食（テイクアウト）を利用する際には、栄養成分表示を参考にしましょう。</b> 自分にとって必要な栄養素量を知り、適切に摂取するよう心がけましょう。</p> <p>⑧ <b>体力維持のために運動をしましょう。</b> 日常生活の中では、自動車やエレベーター等に頼らず、積極的に自分の足で歩くように、また、運動を意識した余暇の工夫等を心がけましょう。</p> <p>⑨ <b>仕事だけでなく、趣味やボランティア活動にも積極的に取り組み、人間関係の幅を広げましょう。</b> 新しいことに挑戦したり、新しい人との出会いを大切にして、知識や教養の幅を広げましょう。</p> <p>⑩ <b>喫煙習慣について、もう一度見直しましょう。</b> 喫煙習慣は、自分だけでなく愛する子供や周りの大切な人に大きな影響を与えます。 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。</p> <p>⑪ <b>適正飲酒を心がけましょう。</b> 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。</p> <p>⑫ <b>むし歯と歯肉炎を予防しましょう。</b> 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</p>

の手入れをしましょう。

定期的に歯科検診、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。

**⑬ AIDSを含めた性感染症の予防知識を得ましょう。**

性感染症は、一人ひとりが注意深く行動することにより、その予防が可能な疾患です。

特に、性感染症の予防方法としてのコンドーム使用の重要性や検査や医療の積極的な受診による早期発見・早期治療の重要性についても知識を得ましょう。

**⑭ 薬物の不正な使用は絶対にやめましょう。**

薬物乱用の有害性、危険性についての正しい知識を持ちましょう。

「疲れがとれるクスリ」「やせるクスリ」などの誘惑にのって使わないようにしましょう。

インターネットや携帯電話での誘惑に注意しましょう。

法律で規制されている薬物の不正使用は厳しく罰せられます。

**⑮ 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。

**⑯ 定期的に健康診断をうけましょう。**

職場の健診や市町村で行う健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。

**⑰ 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ことのため、健診で初めて発見されやすい病気です。

毎年健診を受け、検査値を比較して中性脂肪や血糖値が高くならないようバランスの良い食事をとりましょう。

## (5) 中年期（おおよそ40～64歳）

### 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、身体的には骨粗しょう症、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。

### 健康づくりにおける問題点

#### ① 肥満が目立ち始める時期です。

女性では、40歳代の肥満者が33.3%と30歳代の4.7%から肥満者が急増しています。

#### ② 食塩をとり過ぎています。

食塩の摂取量は、一人1日11.2gで全国10.7gに比較してやや高くなっています。特に50歳代以降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現れやすい時期です。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、様々な症状となって現れてくる年代です。

#### ⑤ 飲酒習慣が最も多い時期です。

1週間に5～7日飲酒する人の割合が男性では50～59歳で各年代の中で最も高くなっています。

#### ⑥ 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30.8%に達しています。一人平均現在歯数は、30歳代28.3本、40歳代26.0本と減少しています。

#### ⑦ 高血圧と診断される人が多くなります。

男性は、40歳～49歳で18.2%、50歳～59歳になると33.3%になります。女性は、同様の年代では10.3%から45.3%と急増します。高血圧は、脳血管疾患、虚血性心疾患の危険因子となります。

#### ⑧ 総コレステロール高値者の割合が高くなります。

男性では、総コレステロール高値者の割合が30歳代に急増し、40歳代が最も高くなり、女性では総コレステロール高値者の割合が50歳代か

	<p>ら急増し、60歳代に最も高くなります。</p> <p>⑨ <b>がんが多発する世代です。</b> 45歳以降の死亡順位は、男女ともがんが1位となり、55歳以降はがんによる死亡数が急増します。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">健康づくりのポイント</p>	<p>① <b>家族そろって、楽しい食事をとりましょう。</b></p> <p>② <b>食事は、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう。</b> 自分にとって望ましい食事のあり方を考えましょう。</p> <p>③ <b>適正な体重の維持に努めましょう。</b> 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。 毎日、体重を量りましょう。</p> <p>④ <b>自分の食生活や生活習慣を見直しましょう。</b> 生活習慣病の増加や更年期障害などに対応するためにも、自分の食習慣を見直し、適正な食習慣を確立しましょう。</p> <p>⑤ <b>味付けは、薄味にしましょう。</b> 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。 単身生活者は、生活リズムが不規則になり、加工品に頼りがちになるので、それを防ぐ工夫を知り実践しましょう。 「あぶら」は、調味料だけでなく、肉、魚、大豆、卵など主菜となる食品に含まれます。特定の食品だけでなく、多様な食品を上手に食べて、あぶらの質と量を適切にしましょう。</p> <p>⑥ <b>適度な運動で、気持ちの良い汗をかきましょう。</b> 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。</p> <p>⑦ <b>喫煙習慣を見直しましょう。</b> 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までに危険度（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。 禁煙を心がけましょう。</p> <p>⑧ <b>適正飲酒を心がけましょう。</b> 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。</p> <p>⑨ <b>過労を避け、ストレスと上手に付き合ひましょう。</b> 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。</p>

⑩ 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。

⑪ 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。

⑫ 脂肪の摂取に工夫して、脂質異常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 $\omega$ -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初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。

⑬ 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。

## (6) 高齢期(おおよそ65～74歳)

### 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。

### 健康づくりにおける問題点

#### ① 食塩をとり過ぎています。

食塩の摂取量が、60歳で男性13.9g・女性11.9g、70歳代で男性12.5g・女性11.9gと目標の10g未満を上回っています。

#### ② 運動習慣が男女により差が出始める時期です。

運動習慣者の割合が、男性は、60歳代、70歳代でも高いのに対して、女性では70歳代が大幅に低下しています。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、更に骨粗しょう症予防、寝たきり予防のために身体活動量を維持あるいは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、骨粗しょう症・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13.8本、80歳代6.9本と少ない状況にあります。

#### ⑥ 脳血管疾患が増加する時期です。

脳血管疾患の原因には、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。脳血管疾患で死亡する人が70歳代以降急増しています。

#### ⑦ 糖尿病が増加する時期です。

糖尿病になる人は加齢とともに増加し、70～74歳では、男女とも糖尿病による死因順位が第6位と高くなります。

#### ⑧ 心疾患は増加します。

心疾患で死亡する人が増加しています。



- ① **食事は、できるだけ主食、主菜、副菜を組み合わせ食べてみましょう。**  
自分にとって望ましい食事のあり方を考えましょう。  
低栄養に気をつけましょう。食欲がないときは、自分にとって元気になる魔法の食べ物を食べてみましょう。
- ② **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。**  
骨粗しょう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。
- ③ **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。
- ④ **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）、そして休養が大切です。  
退職や子どもの自立などで、夫婦のみの世帯や一人暮らしが増え、生活環境が変化する時期です。家族や友人などと一緒に楽しい食事を心がけおいしく食べましょう。会話をしながら食事をするのは大切です。  
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。
- ⑤ **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。
- ⑥ **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、うす味に気をつけ、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。
- ⑦ **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。
- ⑧ **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。

## (7) 長寿期（おおよそ75歳以上）

<p>特徴</p>	<p>人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期です。心身ともに個人差が大きい時期です。</p> <p>心豊かに過ごしていただく時期です。</p> <p>介護予防のためにも、身体が変化していく自分にとっての望ましい生活習慣を実践し推進します。家族といっしょに望ましい生活習慣を実践し推進しましょう。</p> <p>身体の変化を、まわりの方にも知らせましょう。</p>
<p>健康づくりにおける問題点</p>	<p>① 身体活動・運動量が男女により差が出始める時期です。</p> <p>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、更に骨粗しょう症予防、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。</p> <p>② 加齢によるこころの病気にかかりやすい時期です。</p> <p>高齢期ではうつ病が大きな問題になっています。</p> <p>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。</p> <p>③ 長年の喫煙習慣は身体のある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。</p> <p>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、骨粗しょう症・老化の促進にも繋がっています。</p> <p>④ 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。</p> <p>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、円滑な日常生活の促進、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。</p> <p>一人平均現在歯数は、70歳代13.8本、80歳代6.9本と少ない状況にあります。</p> <p>⑤ 脳血管疾患が増加する時期です。</p> <p>脳血管疾患の原因には、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。脳血管疾患で死亡する人が急増しています。</p> <p>⑥ 心疾患は急激に増加します。</p> <p>心疾患で死亡する人が急激に増加します。</p>
<p>の健康ポイント</p>	<p>① 食事は、できるだけ主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう。</p> <p>自分にとって望ましい食事のあり方を考えましょう。</p> <p>低栄養に気をつけましょう。食欲がないときは、自分にとって元気ができる魔法の食べ物を食べてみましょう。</p> <p>② なんでもおいしくいただきましょう。</p> <p>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。</p> <p>③ 規則正しい生活を送りましょう。</p> <p>これまでと変わらない生活を送るようにしましょう。</p>

- ④ **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。**  
骨粗しょう症予防のため牛乳・乳製品・豆類・緑黄色野菜を食べましょう。
- ⑤ **日常生活の中で、あらゆる機会を通じて、外出しましょう。**  
体調に充分配慮し、無理をしないようにして、地域の活動、福祉活動、趣味活動などへの参加や定期的な軽い運動を行うことも大切です。
- ⑥ **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。
- ⑦ **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。
- ⑧ **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。
- ⑨ **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。
- ⑩ **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。  
定期的に歯科検診、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。
- ⑪ **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、医師等に相談するようにしましょう。
- ⑫ **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、食欲が落ちない程度の薄味にし、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。
- ⑬ **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ふことはありません。  
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。
- ⑭ **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。

\*数値等は、「平成17年度千葉県民健康・栄養調査」、「人口動態統計」、「健康ちば21中間評価報告書」等による。

## 2 性差を考慮した健康支援(女性の医療と健康づくり)

### (1) 現状

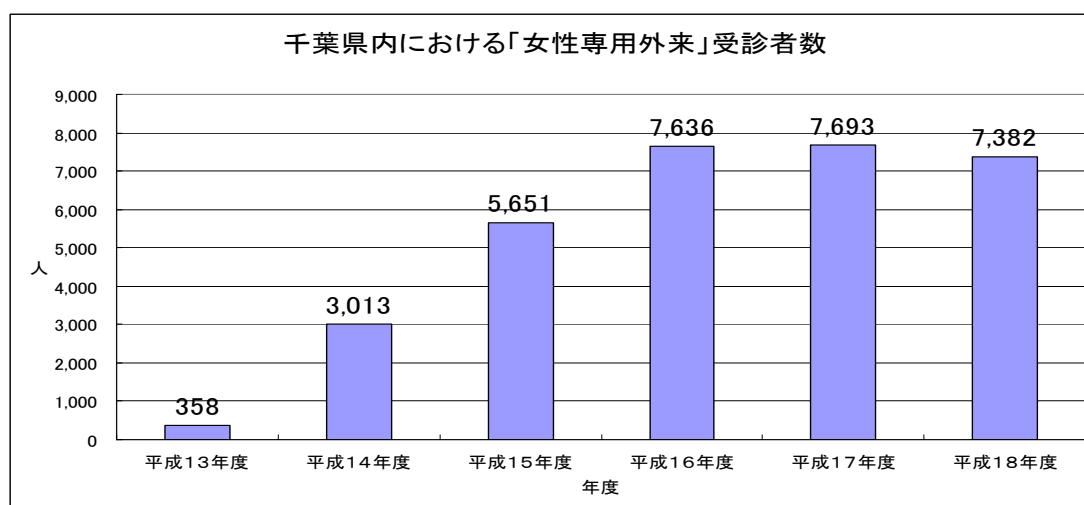
1990年代になるまで、女性の医療は妊娠・出産に関する分野以外は男性を対象とした研究結果で進められてきました。しかし、病気の発症や経過、薬の効き方には男性、女性、それぞれ違いがあることが明らかになり、欧米では「性差を踏まえた新たな視点からの医療」を目指した国を挙げての取組が、1990年から始まりました。米国では1993年に全米の中高年女性 163,000 人を対象とした10年間にわたる大規模なコホート調査を開始し、その結果に基づく性差を考慮した治療や予防対策を先進的に進めています。

一方、日本では昭和40年の母子保健法の成立以来、女性の健康に関しては母子保健に重点が置かれ、性差医療の考え方は医学界でも浸透しておらず、生涯にわたって女性の健康をみる総合的な政策はとられてきませんでした。

このような状況の中で、本県では、平成13年度、健康増進政策の指針である「健康ちば21」に、性差を踏まえた保健医療の視点から「生涯を通じた女性の医療と健康づくりの推進」を位置付け、かつ、これまでの「集団」を対象とした健康づくりから「個」を対象にした健康づくりへと大きく施策転換を図りました。そして、女性の健康と医療に関する施策を明確に打ち出し、全国に先駆けた取組を開始しました。

### ① 女性専用外来の開設

平成13年9月、県立東金病院に、自治体病院としては全国初の「女性専用外来」を開設しました。開設すると同時に県内全域、近隣都県から予約が殺到し、開始後4か月には400件を超える予約待ちが出ました。このため、翌年には、さらに2か所の県立病院と地域の7か所の病院への支援を行い、診療体制を拡充・整備しました。その後、県内各地の医療機関で、次々と開設され、現在では県内おおよそ30を超える医療機関が女性専用外来を開設しています。



## ② 健康福祉センター(保健所)を核とした女性の健康支援ネットワーク

女性専用外来に予約が殺到し、多数の女性が予約待ちとなったことから、より身近なところで女性たちのニーズに応えるため、平成14年5月、県内15か所の全保健所に「女性のための健康相談窓口」を開設し、女性医師等による面接相談を開始しました。併せて、県設置の全保健所に「女性相談専用電話」を設置し、常時相談が受けられる体制をしきました。さらに、県内の全保健所で、女性自身が自分の健康を自己管理できるよう、女性の病気の特性や、健康づくりに関する知識を普及するための教室を開催しています。

## ③ 女性の健康に関する疫学調査

本県の性差を考慮した保健医療の特徴は、科学的根拠に基づく施策展開です。

日本では女性の健康に関する疫学データが非常に不足していたため、平成14年度に15人の専門家で構成する「疫学調査検討会」を設置し、調査研究の内容等について検討を重ね、5つの疫学調査を県単独事業として開始しました。これまでに3つの疫学調査が終了し、県や市町村の健康づくり計画や施策、保健事業等に反映しています。

疫学調査名	調査概要	調査結果
基本健診データ収集システムの確立	市町村によって分類の判定基準が異なる基本健診の判定結果を統一プログラムの開発により、地域診断や地域間の評価ができるようにした。対象：データ提供承諾市町村22市町村、88,167人	中性脂肪は40歳前から男は女の2倍の高値、同率になるのは閉経以降の60歳以降。 閉経以降の女は総コレステロール激増 全年代で男が女より高値は血糖、クレアチン、γ-GTP、GPT
女性のライフステージ調査	ライフステージの経過等により、初潮・妊娠・閉経等の年齢指標の変動を明らかにした。子宮がん検診受診者平成9年39,389件と15年82,202件の比較	閉経年齢は26年間で2.0歳延長、初潮年齢は0.7歳若年化、高齢初産が進行、20歳代に初産しない傾向が顕著
子宮頸がんの若年化とHPV感染の実態調査	子宮頸がんにおけるHPV感染の実態を明らかにし、若年層に対する対策の基礎資料とする	HPV陽性率は子宮頸がん検体100%、子宮体がん検体9%、子宮がん検診受診者5.38%(市中の感染率と同率)
おたっしや調査	生活習慣病の実態と疾病発症との関連を解明するコホート調査。平成16年度～20年度実施。追跡同意者おおよそ6,000人	現在、進行中
県民健康基礎調査	「健康ちば21」の保健医療施策を具体的に推進していくための基礎資料とする	現在、進行中 (隔年で実施)

#### ④ メンズ・ヘルスサポート事業の開始

近年、中高年の男性の自殺の増加や男性更年期等、男性の健康課題がクローズアップされてきています。県でも中高年男性の自殺は大きな健康課題です。男性のための総合相談は平成18年8月から県民共生センターで実施していますが、健康問題に専門的な対応をしていくため、平成19年10月から2か所の健康福祉センター(保健所)において、専門医による「男性のこころと身体の健康相談」を開始しました。また、男性自身及び妻や家族等の身近にいる者が早期に異変に気づけるよう意識の底上げを図るための「男性の健康管理講座」も開始しています。

男性のこころと身体の健康相談の案内

場所	浦安会場	君津会場
管轄保健所	市川健康福祉センター (市川保健所)	君津健康福祉センター (君津保健所)
開催日時	毎月第4月曜日 午後3時～5時	毎月第1月曜日 午後3時～5時

#### ⑤ 性差医療シンポジウム・保健医療従事者研修会による普及啓発

性差に関する医療や健康づくりの理解を深めるため、平成13年度から毎年、一般県民や保健医療関係者を対象に、性差と医療をテーマにしたシンポジウムや研修会を開催しています。

こうした中で、国が平成19年4月に策定した「新健康フロンティア戦略」において、今後取り組むべき分野の一つに「女性の健康」が取り上げられました。

また、同年12月には厚生労働省に「女性の健康づくり推進懇談会」が設置され、我が国も欧米の性差医療開始から17年を経て、国策として女性の医療と健康について具体的に始動することになりました。

### (2) 課題

本県における性差を考慮した医療や健康づくり施策は、総合的、系統的な取組が進み定着しつつあります。しかし、その一方で未だ解決が困難な問題や課題も明らかになってきています。

#### ① 20歳未満の人工妊娠中絶の現状と対策

本県の人工妊娠中絶の実施件数は、全体では平成7年以降ほぼ横ばいで変わらないのに対して、20歳未満における人工妊娠中絶の実施件数は、平成7年の738件から平成13年は1,492件とほぼ倍増となりました。以降、漸次減少してきておりますが、

平成 18 年度では 929 件であり、全人工妊娠中絶件数のうち、10 人に 1 人が 10 代の若者という現状です。20 歳未満における人工妊娠中絶は母体への影響、特にその後の妊娠・出産への影響が大きいことから、この年代における人工妊娠中絶に対する適切な対策が必要です。特に、「望まない妊娠・望まれない妊娠」については、学童期からの避妊教育の推進や身近な避妊相談窓口の開設など、きめ細かな対応が必要です。

## ② 働き盛りの女性を襲うがんの現状と対策

男女とも死亡原因の第 1 位は悪性新生物(平成 18 年)ですが、女性では 65 歳未満の悪性新生物による死亡割合が男性より高く、中でも乳がんが飛びぬけて多いことが明らかになっています。乳がん死亡率は全国的にもワースト第 5 位(平成 16 年)であり、その約 6 割強が 65 歳未満の女性です。また、女性に特有ながんである子宮がん、卵巣がんも同様に働き盛りに集中していることが明らかになりました。このことは男性における主要ながん(胃がん、肺がん及び大腸がん)による死亡割合はどの年齢層においても同じであるのと比較してきわめて対照的です。この世代の女性の死亡は家庭的にも、社会的にも影響が大きいものです。

本県では、こうした状況に対応するため、平成 16 年 4 月に提示された国の乳がん検診ガイドラインよりも、一層きめ細かなガイドラインを平成 16 年 7 月に作成し、対象年齢の引き下げや実施回数の増加、年代に応じた検診方法の充実を図り検診体制を強化してきています。今後は全県域への普及や検診の受診率向上を目指した対策が急務となっています。

	千葉県ガイドライン(平成 16 年 7 月)	国の指針(平成 16 年 4 月)
対象年齢	30 歳以上	40 歳以上
実施回数	年 1 回	2 年に 1 回
検診方法	30 歳代：問診、超音波、視触診 40 歳代：問診、マンモグラフィ、視触診 と問診、超音波、視触診を隔年 50 歳代：問診、マンモグラフィ、視触診	問診、マンモグラフィ、 視触診

## ③ 更年期女性の QOL の向上を目指して

閉経前後に経験される更年期障害は、女性ホルモンの減少によって引き起こされるもので、のぼせ、ほてり、動悸、胸痛などの心・血管系症状、皮膚の衰え、頭髪が抜ける、かゆみなどの皮膚症状など、その症状は、複雑、多岐にわたります。これらの更年期障害は働き盛りの女性の QOL を著しく損なうものであり、ホルモン補充療法をはじめとする個人に合わせた適切な医療の提供等により、QOL の向上を図ることが必要と考えられます。

#### ④ 閉経後に急速に進行する血管の老化：女性における動脈硬化性疾患の

##### 現状と対策

本県においては、65歳以降の男女の死因に大きな特徴があり、男性においてはがん、心疾患、脳血管疾患とも年代別の死亡率にあまり格差が認められませんが、女性は上述のように65歳未満ではがんによる死亡率が圧倒的に高く、閉経以降の65歳以上では心疾患、脳血管疾患等の動脈硬化性疾患が高くなっていくことが明らかになりました。閉経を境にして起こる女性ホルモンの急激な減少は、血圧の上昇、糖代謝の悪化、コレステロール値の上昇等をもたらし、結果として血管の老化、動脈硬化症を引き起こします。女性は男性より長命であるため、高齢者における心筋梗塞や脳梗塞の発症は男性を上回っています。閉経後の女性の健康管理を進め、動脈硬化疾患の予防・治療を積極的に進める必要があります。

#### ⑤ 女性における寝たきりの防止：閉経後骨粗しょう症の現状と対策

女性における寝たきりの大きな原因は、閉経後、急速に進行する骨粗しょう症です。

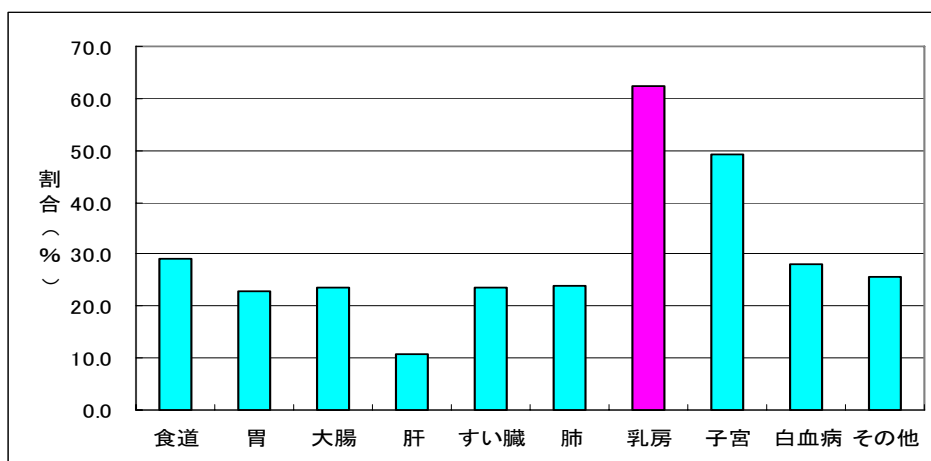
また、老年期においても骨密度の適切な維持を保つためには、20歳代での最大骨量が非常に重要であることなどが明らかにされています。最大骨量を規定する最も重要な因子にはカルシウム、運動、重力負荷（体重）などがありますが、県内の女性のカルシウムの年代摂取量は6～7歳、10～11歳、15～49歳では1日の目標摂取量600mgより50mg以上少ない摂取量でした。また、若い女性のやせ志向、運動量の低下も県民健康調査等から明らかになっています。これらは、骨粗しょう症の予防の観点から、きわめて大きな問題であり、若いときからのカルシウム摂取の促進などの食生活や運動をはじめとするライフスタイルの改善や適切な治療を含めた早期からの骨粗しょう症対策が不可欠です。（平成17年千葉県県民健康・栄養調査）

#### ☆人工妊娠中絶の状況（人工妊娠中絶の20歳未満の割合）（％）

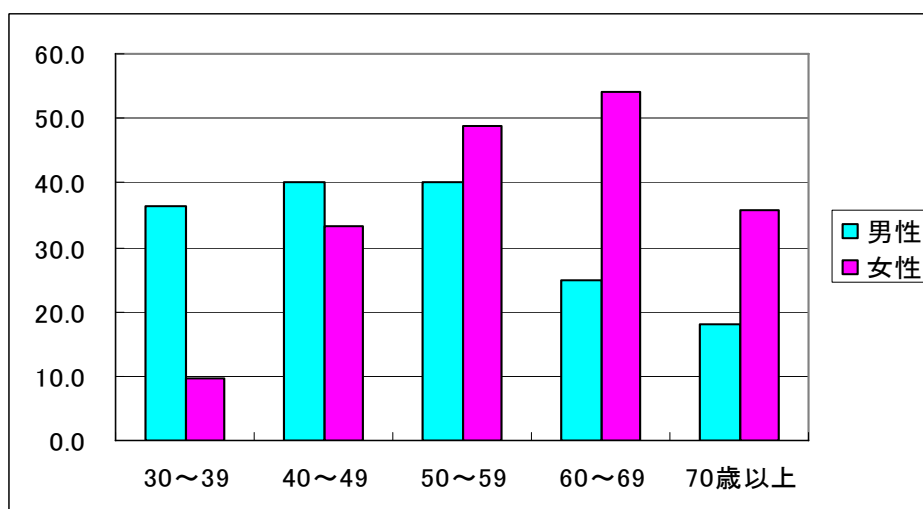
年	千葉県	全国	(参考) 千葉県の総数(10代) (人)	
平成12年	12.4	13.0	11,145	
平成13年	13.8	13.6	10,808	(1,492)
平成14年度	13.8	13.7	10,025	(1,379)
平成15年度	12.8	12.7	9,597	(1,228)
平成16年度	11.8	11.5	9,305	(1,097)
平成17年度	10.7	10.4	9,094	( 970)
平成18年度	10.4	9.9	8,910	( 929)



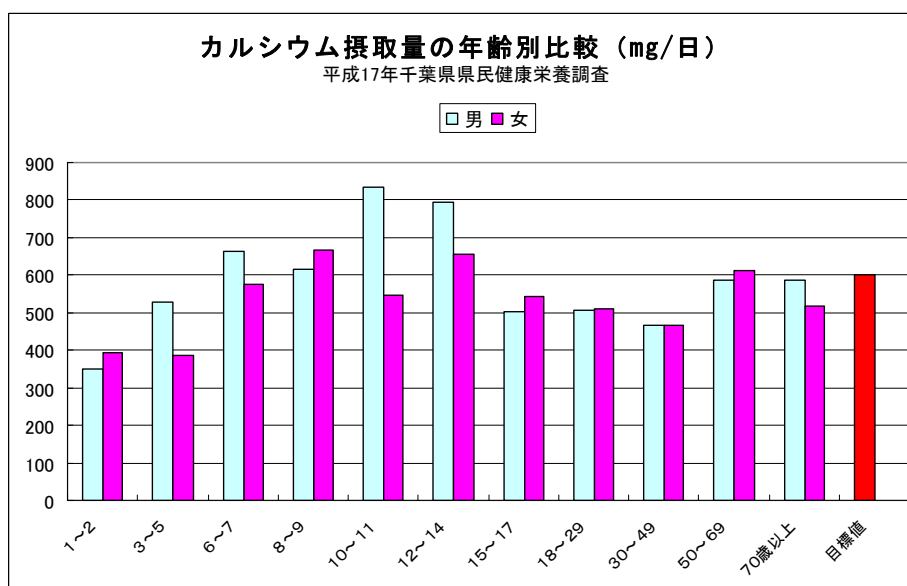
☆各がんによる死亡のうち 65 歳未満の女性の占める割合  
(平成 17 年 千葉県)



☆総コレステロール高値者(220mg/dl 以上)の割合  
(平成 17 年千葉県県民健康・栄養調査)



☆カルシウム摂取量の年齢別比較



### (3) ライフステージごとの健康づくり（女性）

#### (1) 青年期（おおよそ15～24歳）

健康づくりにおける問題点

- ① 生活習慣が乱れ、食事内容が偏りがちです。  
女性では「やせ」が多くなっています。20歳代で20.0%が痩せています。極端な「やせ」がもたらす健康への悪影響を理解しましょう。
- ② 心身ともに不安定な時期です。  
15～24歳の女性の自殺者は、平成18年で35人となっています。
- ③ 喫煙が習慣になりやすい時期です。  
参考 喫煙率（たばこ【現状】）  
全国（女性）16.6% 千葉県（女性）11.1%  
（平成17年国民健康・栄養調査、平成17年度千葉県生活習慣に関するアンケート調査）
- ④ 女性は身体的変化を伴いやすい時期です。  
生物学的にも成熟する時期であり、生殖能力が完成する時期です。
- ⑤ 性感染症が増加する時期です。  
性感染症が、10代半ばから20代にかけて増加しています。子宮がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染が増加しています。
- ⑥ 20歳未満における人工妊娠中絶が増えています。  
不確実な避妊等による望まない妊娠・望まれない妊娠のために 20歳未満の人工妊娠中絶は平成13年年度減少傾向ですが、平成19年度は920件あります。

健康づくりのポイント

- ① 食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはやめましょう。  
貧血や高齢期に発症する骨粗しょう症を予防するため、この時期から鉄分やカルシウムを十分に含んだバランスの取れた食事、適度な運動により健康な骨づくりを目指しましょう。自分に必要なエネルギー量や食事量を理解しましょう。
- ② 学業や仕事だけでなく、趣味やボランティア活動にも積極的に取り組み、人間関係の幅を広げましょう。  
新しいことに挑戦したり、新しい人との出会いを大切にして、知識や教養の幅を広げましょう。
- ③ 未成年での喫煙は絶対にやめましょう。  
一時の興味で始めたたばこが、これからの長い人生の大きなウィークポイントとなってしまうのを避けよう、たばこの正確な知識を身につけられる環境づくりと周りの大人の配慮が必要です。
- ④ 性感染症の予防知識を得ましょう。  
性感染症は、一人一人が注意深く行動することにより、その予防が可能な疾患です。  
特に、性感染症の予防方法としてのコンドーム使用の重要性や検査や医療の積極的な受診による早期発見・早期治療の重要性について知識を得ましょう。
- ⑤ 望まれない妊娠・望まない妊娠をしないよう確実な避妊方法を使いましょう。  
双方が正しい避妊方法についての知識を取得し、必ず避妊を実践し、心身に大きな負担を与える人工妊娠中絶を防ぎましょう。

## (2) 壮年期（おおよそ25～39歳）

### 健康づくりにおける問題点

- 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歳代の女性の約3人に1人が朝食を欠食しています。
- ② **運動不足の人が多くなっています。**  
20歳代の女性の運動習慣がある人の割合は16.7%と低い状況ですが、30歳代は9.5%とさらに低くなっています。
- ③ **タバコを吸う人が多くなっています。**  
喫煙率は、女性では30歳代が最も高くなります。  
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。
- ④ **お酒を飲む人が多くなっています。**  
お酒を飲む人の中で、毎日お酒を飲む習慣がある女性は、20歳代0%が30歳代20.8%と急増します。
- ⑤ **がんが増加し始める時期です。**  
30代女性は、がんが死因の1位となります。女性では乳がん・子宮がんが増え始めます。
- ⑥ **女性は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。

### 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 **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。
- ③ **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供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。
- ④ **適正飲酒を心がけましょう。**  
女性は男性よりアルコールの害を受けやすい体質です。また、妊娠中のアルコール摂取は胎児の脳の発達にも影響します。妊娠中・授乳期間中はアルコール類の摂取を避けましょう。
- ⑤ **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。毎朝、起床時に体重を量りましょう。
- ⑥ **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健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。  
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。
- ⑦ **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、健診で初めて発見されやすい病気です。  
毎年健診を受け、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。

### (3) 中年期（おおよそ40～64歳）

#### 健康づくりにおける問題点

- ① 更年期症状として不定愁訴が現れ精神的に不安定となる時期です。  
閉経前後は様々な不定愁訴が現れますが、医学的検査では異常がない場合も多く、心身の変化や不調に対する不安も強い時期です。
- ② 肥満が目立ち始める時期です。  
女性では、40歳代の肥満者が33.3%と30歳代の4.7%から肥満者が急増しています。
- ③ 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5～7日飲酒する人の割合が、女性では40歳代で23.3%、50歳代で26.0%と高くなっています。
- ④ 高血圧と診断される人が多くなっています。  
高血圧と診断される女性は40歳代で10.3%ですが、50歳代になると45.3%と急増します。
- ⑤ 脂質異常症と診断される人の割合が高くなります。  
女性では総コレステロール高値者の割合が50歳代から急増し、60歳代に最も高くなります。

#### 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。  
毎日、起床時に体重を量りましょう。
- ② 適正飲酒を心がけましょう。  
女性は男性よりアルコールの害を受けやすい体質です。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。
- ③ 血圧の安定に努めましょう。  
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。
- ④ 女性の健康相談窓口を活用しましょう。  
女性専用外来や健康福祉センターの女性のための健康相談では、更年期症状や骨粗しょう症など、この時期の女性に特有の心身の変化や不調について、医師や助産師、臨床心理士、保健師等の専門家が相談を受けています。  
つらい症状を我慢せずに、相談窓口を活用して解消していきましょう。

#### (4) 高齢期（おおよそ65～74歳）

健康づくりにおける問題点

- ① 食塩をとり過ぎています。  
食塩の摂取量が60歳代は11.9g、70歳代は11.9gと目標の10g未満を上回っています。
- ② 身体活動・運動量が男女により差が出始める時期です。  
女性の運動習慣のある者の割合が60歳代35.5%ですが、70歳代は25.0%と急激に低下しています。
- ③ 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、70～74歳では、糖尿病による死因順位が第6位と高くなります。
- ④ 心筋梗塞・狭心症が急激に増加します。  
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。

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。  
骨粗しょう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 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、うす味に気をつけ、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。
- ⑤ 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。

## (5) 長寿期（おおよそ75歳以上）

### 健康づくりにおける問題点

- ① 認知症が増えてきます。  
認知症で通院している女性は、65～74歳では人口千対3.6ですが、75～84歳では19.8、85歳以上では53.5と、加齢とともに顕著に増加しています。
- ② 身体活動・運動量が低下します。  
女性の運動習慣のある者の割合が60歳代35.5%ですが、70歳代は25.0%と急激に低下しています。
- ③ 加齢とともに要介護者が増えます。  
75歳以上になると要介護の認定を受ける人が急増します。また、介護保険制度のサービス受給者の男女比は女性が男性の2.5倍です。  
(平成18年4月審査分)  
要介護になる主な原因として、男性は「脳血管疾患」が多いのに対し、女性は「関節疾患」、「認知症」、「骨折・転倒」、「高齢による衰弱」が多くなっています。
- ④ 高血圧性疾患が多くなっています。  
高血圧性疾患により入院している率は男性の3倍、通院している率は男性の1.4倍です。(平成17年厚労省患者調査・平成19年度高齢者白書)

### 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。  
骨粗しょう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。  
高血圧の予防のため、うす味に気をつけ、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。
- 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。
- ⑤ 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。  
脚筋力の低下だけでなく、骨粗しょう症や認知症、白内障など加齢と共に進行してくる疾患によっても、骨折・転倒をしやすくなりますので、こうした疾患にも注意し、必要に応じて適切な医療を受けましょう。  
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。