

## ライフステージに応じた健康づくりのポイント



各ライフステージにおける身体の変化や、環境の変化などの特徴に応じて、生涯に通じた健康づくりに取り組みましょう！

### 1 乳幼児期(0～5歳)・母子

離乳食から薄味で多くの種類の食べ物を経験させましょう  
楽しく体を動かす時間を1日60分以上つくりましょう  
親子で遊ぶなどスキンシップを大切にしましょう

### 2 学童期(6～12歳)

朝食は必ず食べましょう  
外遊びの時間を増やし、積極的に体を動かしましょう  
早寝・早起きで十分な睡眠をとりましょう

### 3 思春期(13～18歳)

無理なダイエットはやめましょう  
自分にあった運動で体力づくりに取り組みましょう  
悩みはかかえこまずに早めに相談しましょう

### 4 青年期(19～39歳)

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう  
運動習慣や歩く習慣を身につけましょう  
うつ病などに関する正しい知識をもちましょう

### 5 壮年期(40～64歳)

ひと口目は野菜とし、野菜をひと皿多く食べましょう  
1日8000歩以上を目指して積極的に歩きましょう  
心身の悩みは、早めに専門医等に相談しましょう

### 6 高齢期(65歳以上)

塩分のとり過ぎに注意しましょう  
積極的な外出で歩数の増加に心がけましょう  
孤立せず人や地域との交流を図りましょう

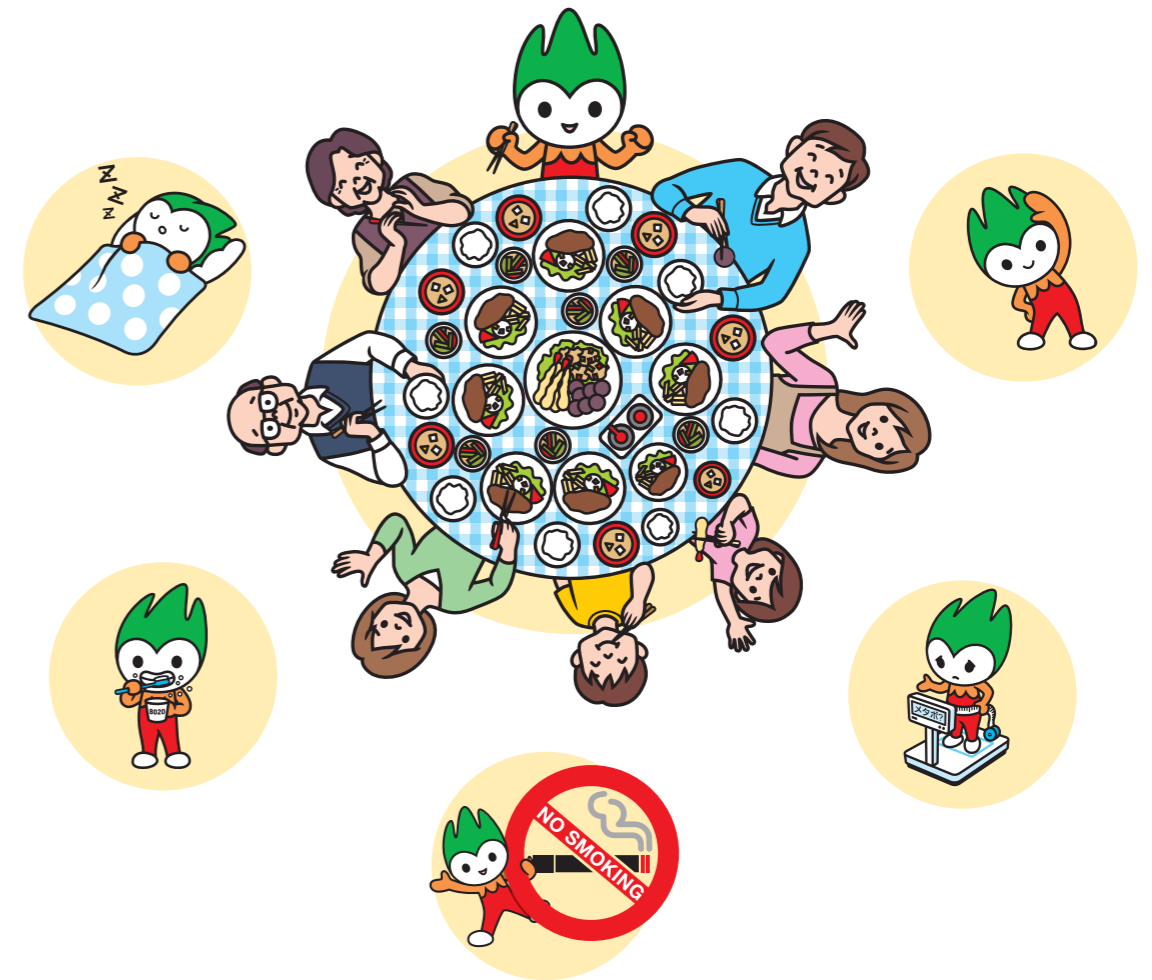
(お問い合わせ)

山口県健康福祉部健康増進課 〒753-8501 山口県山口市滝町1番1号 TEL.083-933-2950  
<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp> (健康やまぐちサポートステーション)

## 健康やまぐち21計画(第2次)

# 誰もが やまぐちで いつまでも いきいきと 暮らせる 健康づくり

～「健康寿命の延伸」を目指して～



山口県では、平成12年3月に全国に先駆けて「健康やまぐち21計画」を策定し、県民一人ひとりが実践する健康づくりを支援するための環境づくりに取り組んでまいりましたが、さらなる県民の健康づくり体制の強化を図るため、平成25年度から新たな「健康やまぐち21計画(第2次)」をスタートしました。

健康やまぐち21計画(第2次)の位置づけ

健康増進法第8条第1項の規定に基づく「都道府県健康増進計画」

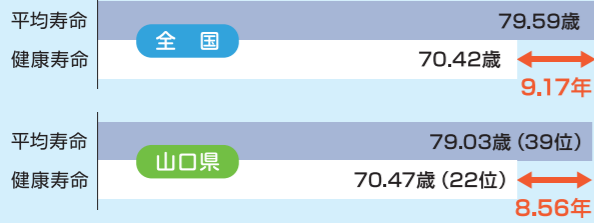
健康やまぐち21計画(第2次)の期間

平成25年度(2013年度)から平成34年度(2022年度)までの10年間

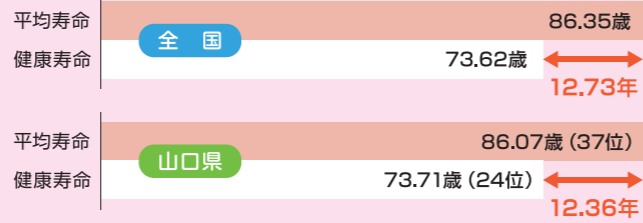


計画の最終目標は、  
健康寿命（日常生活に制限のない期間）の延伸です！  
（※目標値：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加）

男性



女性



… 日常生活の質が低下している状態

● 平均寿命（平成22年）

男性	順位	女性
全国	79.59	—
長野県	80.88	1
滋賀県	80.58	2
福井県	80.47	3
熊本県	80.29	4
神奈川県	80.25	5
京都府	80.21	6
奈良県	80.14	7
大分県	80.06	8
山形県	79.97	9
静岡県	79.95	10
岐阜県	79.92	11
広島県	79.91	12
千葉県	79.88	13
東京都	79.82	14
岡山県	79.77	15
香川県	79.73	16
愛知県	79.71	17
石川県	79.71	18
富山県	79.71	19
宮崎県	79.70	20
三重県	79.68	21
宮城県	79.65	22
埼玉県	79.62	23
兵庫県	79.59	24
山梨県	79.54	25
島根県	79.51	26
新潟県	79.47	27
徳島県	79.44	28
群馬県	79.40	29
沖縄県	79.40	30
福岡県	79.30	31
佐賀県	79.28	32
鹿児島県	79.21	33
北海道	79.17	34
愛媛県	79.13	35
茨城県	79.09	36
和歌山県	79.07	37
栃木県	79.06	38
山口県	79.03	39
鳥取県	79.01	40
大阪府	78.99	41
高知県	78.91	42
長崎県	78.88	43
福島県	78.84	44
岩手県	78.53	45
秋田県	78.22	46
青森県	77.28	47

都道府県別生命表

● 健康寿命（平成22年）

男性	順位	女性
全国	70.42	—
愛知県	71.74	1
静岡県	71.68	2
千葉県	71.62	3
茨城県	71.32	4
山梨県	71.20	5
長野県	71.17	6
鹿児島県	71.14	7
福井県	71.11	8
石川県	71.10	9
群馬県	71.07	10
宮崎県	71.06	11
神奈川県	70.90	12
岐阜県	70.89	13
沖縄県	70.81	14
山形県	70.78	15
三重県	70.73	16
栃木県	70.73	17
滋賀県	70.67	18
埼玉県	70.67	19
富山県	70.63	20
熊本県	70.58	21
山口県	70.47	22
秋田県	70.46	23
島根県	70.45	24
和歌山県	70.41	25
京都府	70.40	26
宮城県	70.40	27
奈良県	70.38	28
佐賀県	70.34	29
広島県	70.22	30
鳥取県	70.04	31
北海道	70.03	32
東京都	69.99	33
福島県	69.97	34
兵庫県	69.95	35
新潟県	69.91	36
徳島県	69.90	37
香川県	69.86	38
大分県	69.85	39
福岡県	69.67	40
岡山県	69.66	41
愛媛県	69.63	42
岩手県	69.43	43
大阪府	69.39	44
長崎県	69.14	45
高知県	69.12	46
青森県	68.95	47

厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策費用対効果に関する研究」

健康寿命の延伸に向けて

がん

定期的に検診を受診しましょう！

	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
対象者	40歳以上			20歳以上	
受診間隔	年1回			2年に1回	

循環器疾患

年に1度は健康診査を受けて、  
自己の健康状態を  
チェックしましょう。

メタボに  
注意！



糖尿病

特定健診などで自分の血糖値を知り、  
血糖値の悪化の予防・改善に努めましょう！

HbA1c(NGSP)(%)	空腹時の血糖値(mg/dL)	健診の判定
5.5以下	99以下	正常値
5.6~6.4	100~125	糖尿病の可能性がります。特定保健指導等を受けましょう。肥満の方は、減量に努めましょう。
6.5以上	126以上	糖尿病が強く疑われます。すぐに医療機関を受診しましょう。

こころの健康

- 〈学童期〉 困ったり、悩んだときには、家族や友人など周りの人に相談しましょう！
- 〈思春期〉 悩みを抱えこまずに早めに相談しましょう！
- 〈青年期、壮年期〉 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ましょう！
- 〈高齢期〉 孤立せず家族・友人や地域との交流を図りましょう！



次世代の健康

妊娠前から適正体重の維持や禁煙、  
受動喫煙防止に努めましょう

新生児への各種検査事業  
(1歳6か月健診、予防接種など)を受けましょう



高齢者の健康

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)\* 予防のために、適切な身体活動・運動の実践に取り組みましょう。

ロコチェック

ひとつでも当てはまるものがあれば、ロコモティブシンドロームの心配があります。当てはまるものがある人はもちろんのこと、ないという人も早めの対策を！

5 階段を上るのに  
手すりが必要である

1 2kg程度の買い物をして  
持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳/バック2個程度)

3 家の中でつまずいたり  
滑ったりする

6 横断歩道を青信号で  
渡りきれない

2 家のやや重い仕事が  
困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

4 片脚立ちで  
靴下がはけなくなった

7 15分くらい続けて歩くことが  
できない

\*ロコモティブシンドローム(運動器症候群)・・・骨、関節、筋肉などの運動器の機能低下により、要介護や寝たきりになってしまうリスクが高い状態のこと

栄養・食生活

適正体重を  
維持しましょう！  
野菜・果物を  
しっかり食べましょう！

バランスのとれた  
食生活を実践しましょう！  
家族や仲間と楽しく  
「共食」しましょう！

身体活動・運動

日常生活における歩数を  
増加させましょう！



運動を習慣化させて健康づくり・  
体力づくりをしましょう！



休養

スポーツ、趣味で家族や地域の人と  
交流しましょう！



睡眠による休養を十分に  
とりましょう！



飲酒

節度ある飲酒をしましょう！

\*特定保健指導では、男女とも純アルコール20g以内が適量

お酒の種類	ビール 500ml	清酒 1合180ml	焼酎 1合180ml	ワイン 1杯120ml
アルコール度数	5%	15%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	36g	12g

未成年者、妊婦は  
絶対飲んじゃダメ！



喫煙

受動喫煙防止に努めましょう！

新たな喫煙はやめましょう！

できれば、禁煙しましょう！



歯・口腔の健康

むし歯や歯周病の予防に  
努めましょう！

定期的に歯科検診を  
受診しましょう！

口腔機能(しっかり噛む等)の  
維持・向上に努めましょう。

