

特集 「健康が一番！」

世代別 生活習慣ポイント

生活習慣病は、小さいころからの生活の積み重ねによって引き起こされる病気です。生活習慣病予防のため、各世代で注意すべきことを、医師や保健師などに聞きました。

基本的な生活習慣をつくる幼児期 離乳食は薄味に！



健康支援室
管理栄養士 前川 美和

生活習慣の基礎をつくるのが、幼児期です。早寝早起きの習慣を身につけ、規則正しい生活リズムを身に付けましょう。
子どもの健全な成長には、しっかり食べる(栄養)、よく遊ぶ(運動)、ぐっすり眠ること

と(休養)が大切です。特にこの時期の栄養と食生活は、心身の成長にも大きく影響する上、味覚や食べ物の好みの基礎をつくりまします。それらは大きくなってからの食習慣にも影響を与えるために、生涯を通じた健康、



「離乳食教室」を月1回、保健センターで開催。薄味で調理された離乳食を試食

特に生活習慣病予防という長期的な視点からも重要です。「味覚は10歳くらいまでにほぼ完成する」と言われています。将来の健康のためにも離乳食から薄味を基本として、健全な味覚を育てていきましょう。

体の骨格や筋肉をつくる少年期 青年期は不規則な生活、運動不足に注意



健康支援室
保健師 柴垣 維乃

少年期は、身体的にも精神的にも大きく成長する時期です。清涼飲料水やスナック菓子では栄養は取れません。糖分や脂肪分を取りすぎる生活は、生活習慣病の危険因子である肥満、高脂血症、高血圧につながります。10歳

代でも動脈硬化の初期症状は見つかることがあります。また、少年期は基礎体力を育む時期です。「楽しく体を動かし、おいしく食べる」を実践しましょう。青年期は、生活が多忙になるにつれて不規則な生活や運動不足な



夏休み開催された「さわやかサッカー教室」で元気に動き回る子どもたち

どになりやすい状況にあります。若いからと、暴飲、暴食、歩かぬが習慣化していくと、その積み重ねが血管を傷めていきます。正しい情報をもとに自分の生活をコントロールできる力をつけていきましょう。

各世代の生活習慣病予防のポイント



少年期



幼児期

- バランスよく食べることを学ぼう
- 太りすぎ、やせすぎなど体格の変化に合わせて生活習慣を見直そう
- 無理なダイエットはしないようにしよう
- 「早寝早起き朝ごはん」を実践しよう
- 授業以外でも、体を動かすスポーツなどをして運動習慣を身に付けよう
- テレビ、ゲーム、インターネットは時間を決めてしよう

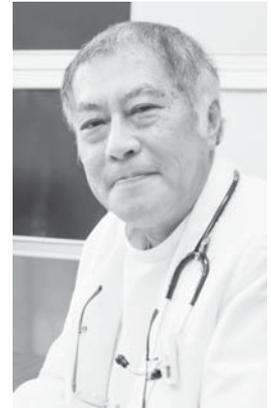
- 食事は薄味にしよう
- 何でも食べられるようにしよう
- 家族も正しい生活習慣について見直そう
- 体を動かす遊びをたくさん取り入れよう
- 歯みがきの習慣を身に付け、むし歯を予防しよう
- 1歳6ヵ月健診など定期健診を受けよう
- 家族そろって食事をする機会を増やそう
- 受動喫煙から子どもを守ろう



意識して生活してみてください

健康支援室
保健師 獅子原 名都子

生活習慣病の初期は自覚症状なし 健診結果を予防へつなげる



名賀医師会
理事 上坂 吉男さん

1000Hz(右)	異常なし	-	
1000Hz(左)	異常なし	-	
4000Hz(右)	異常なし	-	
4000Hz(左)	異常なし	-	
<血圧>	基準値[単位]	D	
血圧1回目(最高)	129 [mmHg]	151	
(最低)	84 [mmHg]	89	
血圧2回目(最高)	129 [mmHg]	149	
(最低)	84 [mmHg]	87	
<尿検査>	基準値[単位]	A	
尿蛋白	(-)	(-)	
尿潜血	(-)	(-)	
尿糖	(-)	(-)	
ウロビリノーゲン	(++)		
血液一般	基準値[単位]	B	

健診結果で、高血圧やコレステロール値の異常などありませんか？医師に相談しよう。

壮年期の40歳代、50歳代は、仕事や家庭のことに一生懸命になり、健康に目を向けられない時期ではないでしょうか。
しかし、自分では健康と思っている、体の中では病気が進行していることがあります。そこで、

自分の健康状態を把握するため、会社での健診や、国保特定健診を毎年受診してください。体の状態は、今年大丈夫だからといって、来年も健康というわけではありません。また、毎年受診することで、血圧やコレステロール値の変

化も分かかります。高血圧などは、自覚症状がないため放置されがちですが、放っておくと脳卒中や心筋梗塞などを発症することがあります。健診結果を生かし、早めの治療や生活習慣の改善につなげてください。

要支援・要介護になる原因の約2割が 運動器の障害。ロコトレで元氣な足腰を



三重大学大学院
教授 須藤 啓広さん



片脚立ちは、左右1分間ずつ、スクワットは、5・6回。1日3回行いましょう。

関節の疾患や骨折、転倒といった運動器の障害は、要介護認定原因の約2割を占めます。
運動器の障害のため、立つ、歩く、といった能力の低下により要介護または、要介護になる危険度の高い状態をロコモティブシンド

ローム(略称・ロコモ)と言います。ロコモ予防が、健康寿命を延ばすことにつながります。
ロコモ予防の運動「ロコトレ」は「片脚立ち」「スクワット」の2つです。無理をせずに、自分のペースで続けることが大切です。

また、ロコモ予防は、高齢期だけではありません。骨や筋肉の量は20歳代、30歳代にピークを迎えます。骨や筋肉に適切な運動で刺激を与え、適切な栄養を取ることによって丈夫に維持できます。若いうちからの運動習慣が重要です。



高齢期



壮年期



青年期

- 地域行事への参加など、外へ出る機会を増やすよう心掛けよう
- 散歩・体操・畑仕事など自分のペースで長く続けられる運動を習慣にしよう
- 健診・がん検診を定期的に受けよう
- 筋トレを続けて、筋力を貯めて自分で歩ける体を維持しよう
- たんぱく質、脂質、炭水化物など必要な栄養素をバランスよく取り、低栄養を防ごう

- 喫煙者は禁煙にチャレンジしよう
- 年1回は健診を受け、健診結果から生活習慣を見直したり、医療機関を受診したりしよう
- がん検診を定期的に受けよう
- 自分の健康を過信せず、活動と休息のバランスを取ろう
- 必要な医療は継続して受けよう
- 適正な体重を維持しよう

- ファストフードやスナック菓子、缶コーヒーなどの食べ過ぎ、飲み過ぎに注意し、糖分や油物、塩分を取り過ぎないようにしよう
- たばこを吸わないようにしよう。喫煙者は禁煙にチャレンジしよう
- 朝食は抜かず、1日3食決まった時間に取るようにしよう
- 女性は、乳がんや子宮頸がん検診を定期的に受けるようにしよう