

第4章 大人の健康づくり



1 健康長寿のまち・北区

(1) 健康長寿のまち・北区とは

住み慣れた地域で、いつまでも生き生きと健康で過ごすことのできる暮らし（健康長寿）は、誰もの願いです。我が国は世界有数の長寿国となっていますが、平均寿命※¹と健康寿命※²の差が男女ともに約10歳あります。平均寿命との差が開くほど、医療や介護が必要な期間が長くなることを意味します。北区では、区民一人ひとりが健康課題に気づき、主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、区全体で連携し、「健康長寿のまち・北区」を目指していきます。

※¹ 平均寿命…0歳の平均余命 ※² 健康寿命…日常生活動作が自立している期間

(2) 健康寿命・介護予防を阻害する3大因子

①メタボリックシンドローム

②ロコモティブシンドローム

③認知症

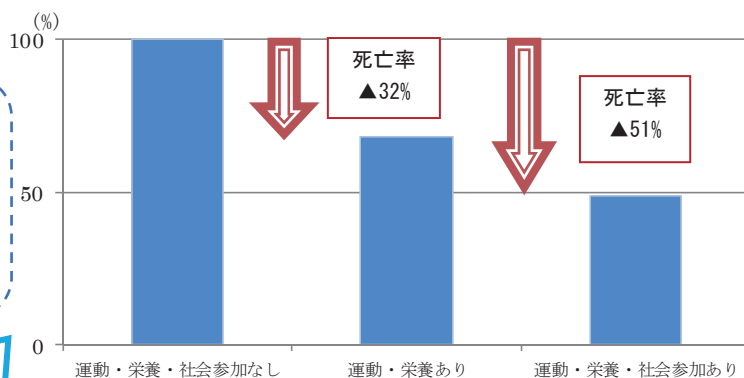


やせすぎも太りすぎも問題です

(3) 北区における健康長寿のポイント

今から始める健康長寿プロジェクト

- 運動：今よりも1日10分多く歩く
- 栄養：野菜を毎日350g以上食べる
- 社会参加：近所の人と毎日、挨拶を交わす



運動・栄養・社会参加についていい習慣がある人は、長生き！

※静岡県調査

(4) 地域において、健康づくりに取り組む環境づくり

京都市では地域で活躍するボランティアを養成しています。

①北区健康づくりサポーター

②食育指導員

※保育園などへの出前教室にも対応できます。

健康長寿は一日にして成らず！

若いころからの積み重ねが大切です！



2 生涯を通じた健康づくり



心身の健康を維持するためには、日々の生活と子どもの頃からの長年にわたる生活習慣の積み重ねが重要です。

また、一人ひとりが生活習慣を見つめなおし、健康を保持増進する努力と工夫を重ねること、そして、それを支援する環境を整えていくことが大切です。

(1) 幼年期

- ・生涯にわたる生活習慣の基礎が作られる時期です。子どもの心身の発達・成長は、養育者に依存しており、親や家族など周囲の生活習慣を見直し、改善することが必要です。



(2) 少年期

- ・健やかに成長し、生活習慣についての正しい知識を身につけるとともに、自分の健康について考える力を養うことが望まれる時期です。

(3) 青年期

- ・自分のこころと身体に関心と責任を持ち、将来の自分の健康に備えます。



(4) 壮年期

- ・社会でも家庭でも中心的役割を担う時期です。生活習慣を意識し、見直し、改善することが必要とされる時期です。

(5) 中年期

- ・精神面では円熟期ですが、身体機能が少しずつ衰え生活習慣病が増加するなど、健康について気になり始める時期です。

(6) 高年期

- ・身体的老化が進み健康上の問題が増え、医療にかかることが多くなります。
- ・食生活や身体活動について見直し、地域の行事や趣味の会等外へ出る機会を意識して増やしましょう。



<ライフステージに応じた健診のイメージ>

0歳	幼年期	5歳	少年期	15歳	青年期	25歳	壮年期	45歳	中年期	65歳	高年期
乳幼児健診 ・ 歯科健診		学校健診 ・ 歯科健診		職場健診		特定健診 40歳～74歳		後期高齢者健診 75歳以上		成人・妊婦歯科相談・口腔機能相談（18歳以上）	
保育園、幼稚園での健診 ・ 歯科健診		成人・妊婦歯科相談・口腔機能相談（18歳以上）		歯周疾患予防健診（満40・45・50・55・60・65・70歳）							

尚、京都市では年齢に応じた各種がん検診を実施しています。