

健康のためのチェックポイント

# 子どもも大人も、男性も女性も 自分の健康に気をつけていますか？

子ども・女性・働き盛り・高齢のみなさんの  
健康のためのこころかけ

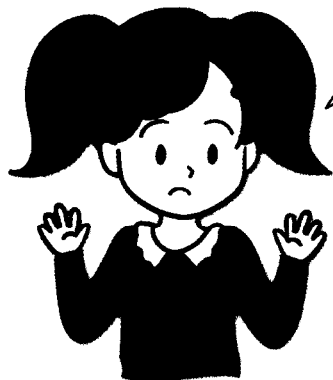


政府広報

内閣官房・内閣府・文部科学省・厚生労働省・農林水産省・経済産業省

# 自分の体のために、日ごろからこころがけましょう。

## 子ども・若年のみなさんのこころがけ



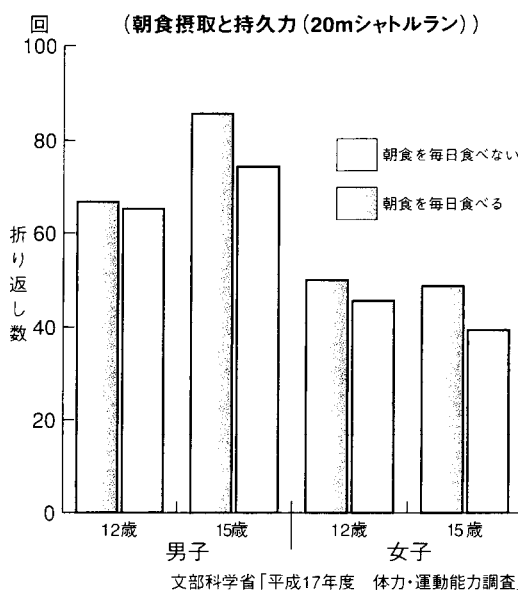
勉強やスポーツのためにも、まずは規則正しい生活から！

子どもたちの基本的な生活習慣、特に早寝早起き朝ごはんや適切な歯みがき習慣を身につけることはとても重要。また、男の子(11歳)がソフトボールを投げる距離は最近30年間のうちに4m以上も短くなっているなど、体力が年々低下しており、体力を向上させることも大切。家族みんなで食卓を囲んだり、スポーツや自然体験を楽しんだりすることは、健やかなこころと体の成長につながります。

### ▶▶▶ Check !

- 早寝早起き朝ごはんは毎日できていますか？
- 家族で食卓を囲み、バランスの良い食事をしていますか？
- 積極的に外で体を動かして遊んでいますか？
- 適切な歯みがきの習慣は身につけていますか？

### ■子どもの生活習慣と体力の相関関係について



## 女性のみなさんのこころがけ



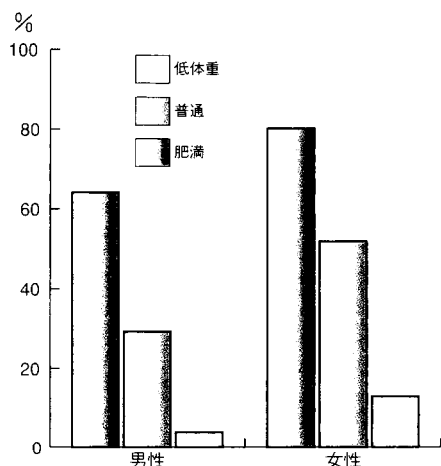
自分の体についてちゃんと理解しておかないと、年をとってから大変よ！

日本の女性の平均寿命は85.5歳、世界一長い人生です。でも若い女性、特に10~20代の女性の約5人に1人はやせ。しかもやせているのにダイエットをしている人が多く、過度のダイエットは骨を弱くするなどの問題があります。また、乳がんや子宮がんは早期発見すれば治しやすいのに、検診の受診率は欧米に比べてかなり低いのが現状。政府は、女性の健康について、地域で気軽に相談できる体制づくりを進めています。

### ▶▶▶ Check !

- BMI(体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>)が18.5未満の人は「やせ」です！
- がん検診を定期的に受診していますか？
- 健康の悩みを自分ひとりで抱えていませんか？

### ■日本人の体型別ダイエットの状況



## 働き盛りのみなさんのこころがけ



あなたのお腹まわりは何センチ？  
85センチ(女性は90センチ)以上は要注意！

働き盛りのあなたは、ついつい仕事に夢中になって自分の体のことは二の次になりがち。腹囲=85センチ以上ならメタボリックシンドローム、BMI=25以上なら肥満症のおそれがあります。また、労働者の「うつ」の発症要因の4割は職場が原因。こころの病気も体と同じ、早期発見・早期治療が重要です。

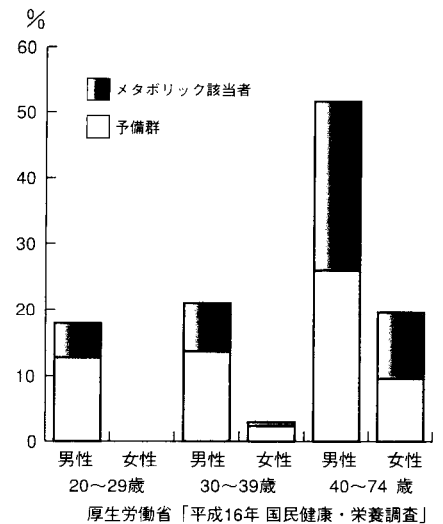


食事バランスガイド

### ▶▶▶ Check !

- 食事バランスガイドを使ってバランスの良い食事をしていますか？
- 階段を使ったり、定期的に運動やスポーツをしていますか？
- 抑うつ気分や疲労感、意欲の低下が続くなどの症状がありませんか？

### ■メタボリックシンドロームに該当している人の年齢別比較



## 高齢のみなさんのこころがけ



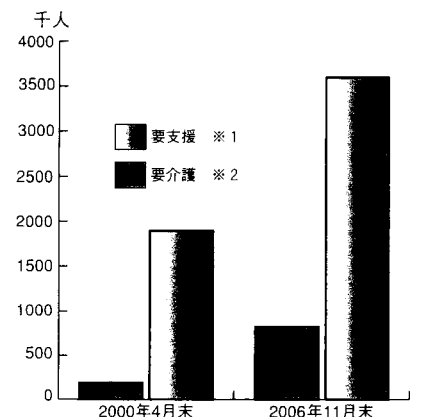
体は動かさないでいると、どんどん衰えてしまうそうです。

年を重ねると、心身の働きなどが衰えてしまうことは避けられません。けれども「生活不活発病」といわれるような、体を動かさないことや、食事をきちんととらないことで起こってしまう心身の衰えは、適切な運動と食事で防ぐことができます。また、政府は80歳まで歯を20本以上残そうという「8020運動」を推進しており、定期的なチェックで口の中を清潔に保つことは、介護予防や肺炎予防にも効果があります。

### ▶▶▶ Check !

- バスや電車を使って外出していますか？
- 15分以上続けて歩いていますか？
- お茶や汁物などでむせることが多くなっていませんか？

### ■支援や介護が必要な人が急増している



※1 要支援…日常生活動作について、何らかの支援が必要な状態  
※2 要介護…日常生活動作について、何らかの介護が必要な状態

厚生労働省「介護給付費実態調査」

## 新健康フロンティア戦略について

去る4月18日、新健康フロンティア戦略賢人会議がとりまとめた新健康フロンティア戦略は、「健康国家への挑戦」と題して、国民の健康寿命（健康に生きられる人生の長さ）を伸ばすことを目標とする、政府の10か年戦略です。

「子どもの健康」「女性の健康」「メタボ克服」「がん克服」「こころの健康」「介護予防」「歯の健康」「食育」「運動・スポーツ」の9つの分野における健康づくり対策と、それらを支援する「家庭力・地域力」「人間活動領域拡張力」「研究開発力」という、計12の柱に沿って取り組んでいくこととされています。

## 健康・医療などに関するお役立ち情報

新健康フロンティア戦略に関連する各種情報は、こちらのウェブサイトから入手することができます。是非ご覧ください。

- **新健康フロンティア戦略賢人会議（首相官邸）**  
<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/kenkou/>
- **健康日本21（財団法人 健康・体力づくり事業財団）**  
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>
- **健やか親子21（厚生労働科学研究費補助金研究班）**  
<http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/>
- **健康ネット（財団法人 健康・体力づくり事業財団）**  
<http://www.health-net.or.jp/>
- **がん情報サービス（国立がんセンター がん対策情報センター）**  
<http://ganjoho.ncc.go.jp/public/>
- **「子どもの体力向上」ホームページ（文部科学省）**  
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>
- **早ね早おき朝ごはんコミュニティサイト（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）**  
<http://www.hayanehayaoki.jp/>
- **食育推進ホームページ（内閣府 共生社会政策統括官）**  
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/>
- **なぜ？なに？食育！！（農林水産省）**  
<http://www.maff.go.jp/syokuiku/>（PC）  
[http://www.maff.go.jp/food\\_guide/k/](http://www.maff.go.jp/food_guide/k/)（携帯）
- **健康食品等に関する商品テスト結果（独立行政法人 国民生活センター）**  
<http://www.kokusen.go.jp/topics/test.html>（PC）  
<http://www.kokusen.go.jp/mobile/>（携帯）
- **体験民宿とグリーンツーリズムへようこそ（財団法人 都市農山漁村交流活性化機構）**  
<http://taiken.kouryu.or.jp/>



### 新健康フロンティア戦略に関するお問い合わせ先

内閣官房副長官補室

所在地：東京都千代田区永田町1-6-1 TEL：03-5253-2111（代表）