

7つの生活習慣

生活習慣病の発症と重症化の予防には、若年の世代からの生活習慣を整えることが大切です。7つの生活習慣について、京都府全体で進める取り組みのほかに、府民ひとりひとりの行動目標の達成に向けて、府民の現状と健康づくりの実践のヒントを掲載しています。

1. 栄養・食生活

2. 運動・身体活動

3. 休 養

4. 飲 酒

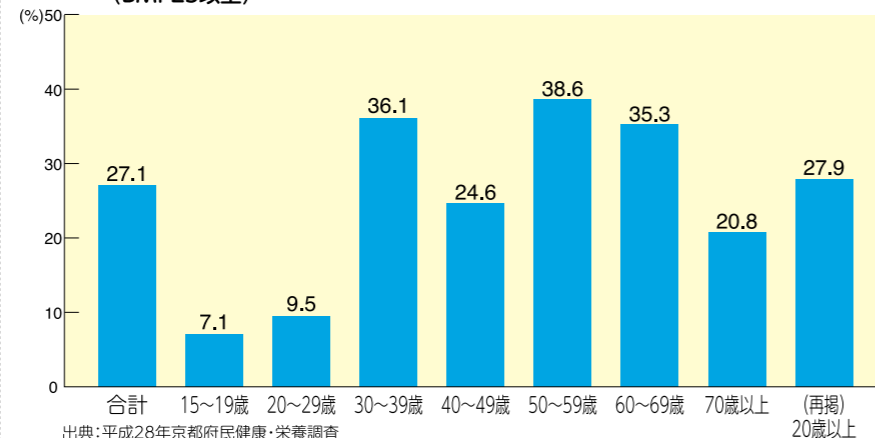
5. 喫 煙

6. 歯と口腔の健康

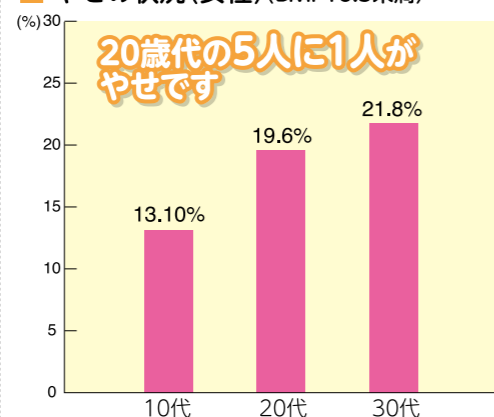
7. こころの健康

府民の現状

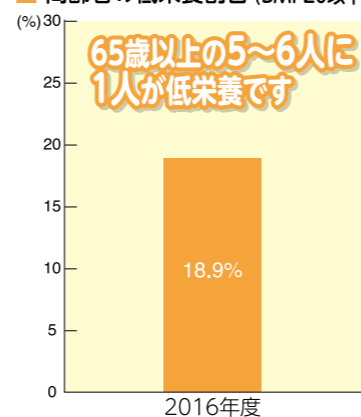
■ 男性の肥満割合 (BMI 25以上) **30~60歳代の3~4人に1人が肥満です**



■ やせの状況(女性) (BMI 18.5未満)



■ 高齢者の低栄養割合 (BMI 20以下)



府民ひとりひとりの

行動目標一覧

1 栄養・食生活

- 野菜料理をあと1皿(70g)以上増やし、1日5皿(350g)食べよう
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう
- 適正な体重を維持しよう
- 適塩を心がけよう

2 運動・身体活動

- プラス15分、1日の歩く時間を増やそう(65歳以上は、プラス10分)
- 日常生活の中で、積極的に体を動かそう
- 運動習慣を身につけよう(週2日以上、1日30分以上)

3 休 養

- 自分の時間をみつけ、余暇の過ごし方を工夫しよう
- 快適に眠り、気持ちよく目覚める自分の睡眠リズムをつかみ、心身を休めよう

4 飲 酒

- お酒を飲むときは自分のペースを守り、適量にしよう
- 未成年者・妊婦にお酒を勧めない

5 喫 煙

- たばこの健康への影響を知り、受動喫煙を防止しよう
- 禁煙に取り組もう

6 歯と口腔の健康

- 定期的に歯科健診を受けよう
- 毎食後、歯を磨こう
- ゆっくりとよく噛む習慣を身につけよう



7 こころの健康

- 自分にあったストレス解消法を知り、実践しよう
- 身近な人の変化に気づこう
- 地域や身近な人とつながり、社会参加の機会を持とう

現在の府民の姿

改善したい生活習慣



子どものころからの生活習慣が大切です!!

乳幼児期 少年期 青年期 壮年期 高齢期

BMI算出方法

■ 肥満の判定の仕方 肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。

BMI計算式

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

	BMI
低体重(やせ)	18.5>
普通体重	18.5 ≤ < 25
肥 満	25 ≤

統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22が標準となります。

1. 栄養・食生活



行動目標

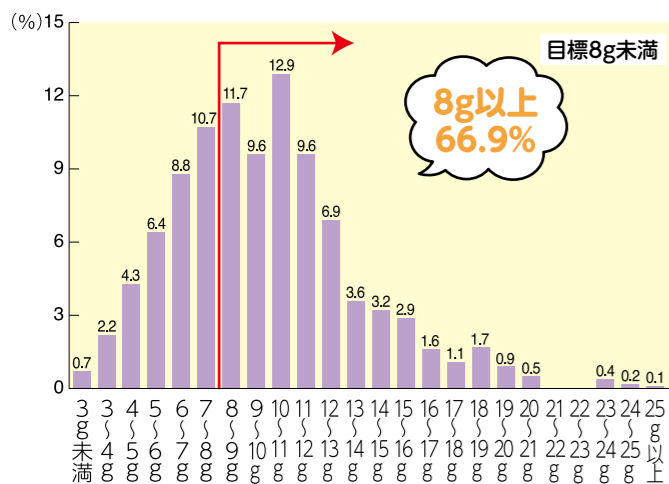
- 野菜料理をあと1皿(70g)増やし、1日5皿(350g)食べよう
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう
- 適正な体重を維持しよう
- 適塩を心がけよう

正しい食習慣のいいこと

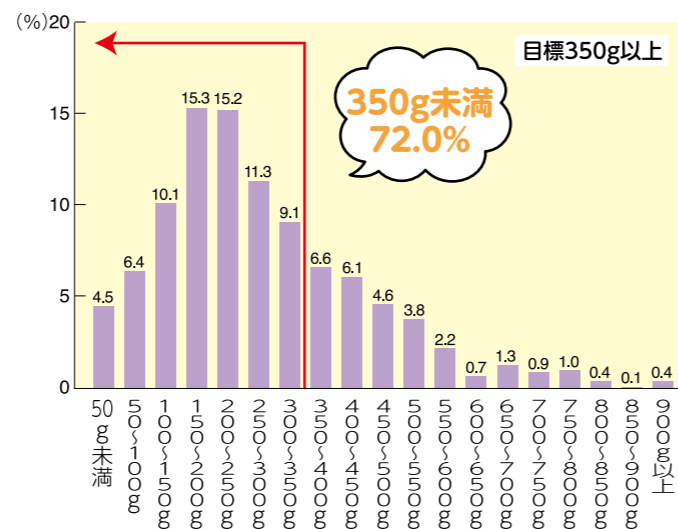
食事により栄養をとることは、生きることの基本です。美味しく、楽しく、バランスのとれた食事を心がけ、体も心も元気に過ごしましょう。

府民の現状

■ 1日あたりの食塩摂取量(20歳以上) 平均摂取量9.9g
成人男女ともに約3人に2人が目標より多い



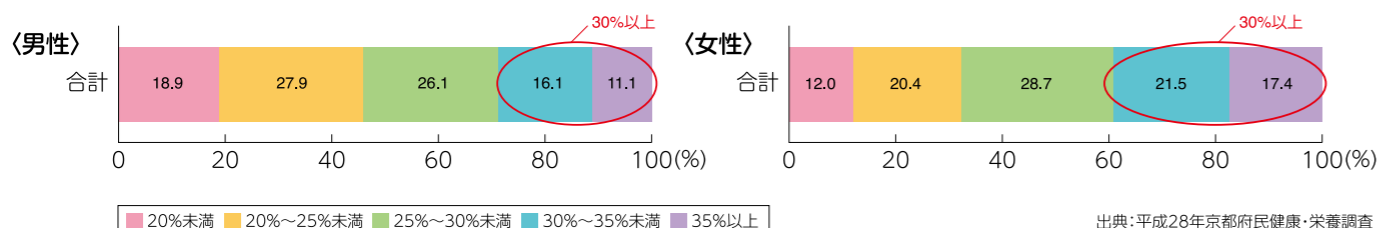
■ 1日あたりの野菜摂取量(20歳以上) 平均摂取量282g
成人男女ともに約4人に3人が不足



■ 脂肪エネルギー比(20歳以上)

成人男性の約4人に1人が、成人女性の約3人に1人が脂肪からのエネルギー摂取が多い

1日当たりの総摂取エネルギーに占める脂肪からのエネルギー摂取量の割合が30%以上の方は、成人(20歳以上)男性27.2%、成人女性38.9%となっています。



出典:平成28年京都府民健康・栄養調査

なぜ野菜350gなのか

野菜をあと一皿

カルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保するためには、350gの野菜を摂取することが必要です。



野菜料理をあと1皿(70g)増やし
1日5皿(350g)食べよう

適塩を心かけるために

■ 家庭での減塩のポイント

- 昆布やかつおぶし等でダシをとり、新鮮な食材を使って素材そのものの味を生かすことにより、薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。
 - 香りの高いゆず、しそ、みょうが、バジルなどのハーブ、海苔や鰹節、いりゴマなどを加えると薄味に変化がつかます。
 - 唐辛子や山椒、こしょうなどの香辛料を使って味付けに変化をつけるのも塩分を控える工夫の一つです。
 - 油の味を利用するのもよいでしょう。ごま油やオリーブ油を食べる前にかけることで風味が増し、おいしく食べられます。
- このように食材の選び方や調理法の工夫で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができます。

■ 外出時の減塩ポイント

- 麺類の汁は飲まずに残しましょう。
- しょうゆやソースは、直接かけずに小皿にとり、少しだけ味をつけて食べましょう。
- 丼物など単品ではなく、バランスよく食べられる定食等を選ぶようにしましょう。

脂肪のとりすぎに注意

油を使う揚げ物や炒め物は高カロリー。逆に素材そのままに近い調理法を選べばカロリーを控えることができます。蒸す、焼く、うす味のお出汁でさっと煮るなど、素材を生かした調理法は脂肪のとりすぎを防ぎます。

目標

	現状(2016年度)	目標(2023年度)
食塩の平均摂取量(20歳以上)	9.9g	8.0g
食塩摂取量8gを超える人の割合(20歳以上)	66.9%	60%
野菜の平均摂取量(20歳以上)	281.6g	350g
野菜の摂取量350g未満の人の割合(20歳以上)	72.0%	67%
食の健康づくり応援店の店舗数	441店舗	800店舗
20~60歳代男性の肥満者の割合	30.8%	28%
20歳代女性のやせの者の割合	19.6%	13.5%
低栄養傾向の高齢者の割合(BMI20以下)	18.9%	18%
10歳(小学5年生)の肥満傾向児の割合	6.77%	6.0%

府全体で取り組むこと

- 子どもの頃から、望ましい食習慣の形成ができるよう保育所、幼稚園と連携し、普及啓発活動を推進
- 若い頃や働き盛り世代では望ましい食習慣の実践ができるよう、関係団体等と協働し知識を普及(適正体重、活動量に見合った食事量、食事内容等)
- 「食の健康づくり応援店」等、健康づくりに取り組む店舗の拡大と食情報の提供
- 社員食堂などで利用者の健康に配慮した食事提供や健康・栄養情報の提供が実施されるよう支援
- 各地域においてボランティア組織の活動を支援し、個人の食生活をサポートできる環境を整備

2. 運動・身体活動



行動目標

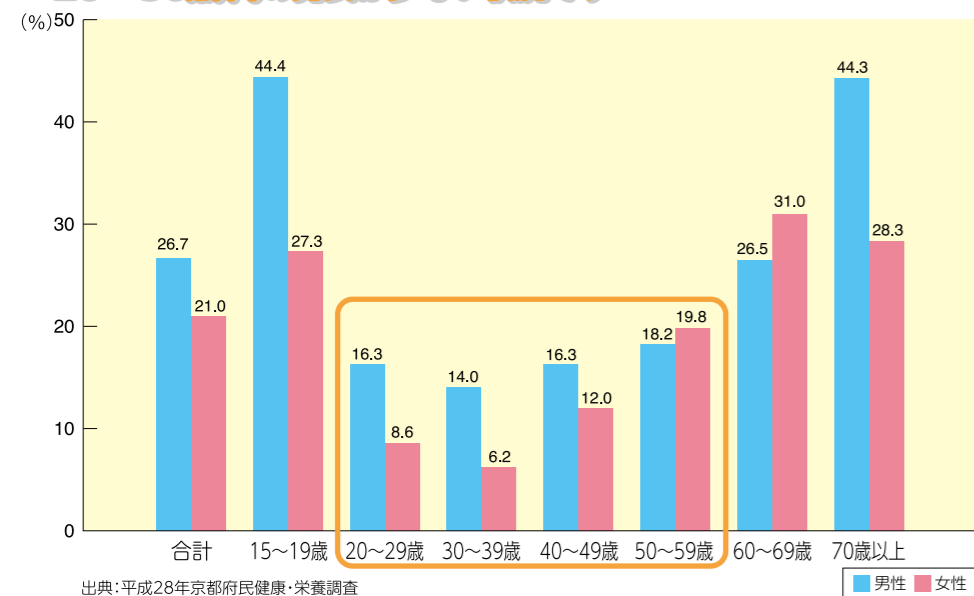
- プラス15分、1日の歩く時間を増やそう
(65歳以上は、プラス10分)
- 日常生活の中で、積極的に体を動かそう
- 運動習慣を身につけよう(週2日以上、1日30分以上)

運動のいいこと

適度な運動を習慣的に行うことは、生活習慣病の予防につながります。
体力や筋骨格系の維持・向上だけでなく、肥満・動脈硬化・高血圧など生活習慣病の危険因子を低下させるとともに、ストレス解消やリフレッシュ、身体の生理機能を高めます。

府民の現状

■ 運動習慣
20～50歳代の男女が少ない状況です



あと15分
歩こう♪

約15分間歩くと、歩数を1,500歩延ばすことができます。
通勤やペットの散歩など、日常生活の中で意識してみましょう。
また、階段利用や掃除などの家事の際に、キビキビと動くこともおすすめです。

目標

	現状(2016年度)	目標(2023年度)	
		男性	女性
運動習慣のある者の割合 20～64歳 65歳以上	男性 20.8% 女性 17.7%	30%	23%
	男性 42.7% 女性 34.8%	53%	42%
日常生活における平均歩数 20～64歳 65歳以上	男性 7,561歩 女性 7,041歩	8,800歩	8,400歩
	男性 6,424歩 女性 5,412歩	7,000歩	6,000歩

府全体で取り組むこと

- 事業所等と協働し、運動習慣定着にむけた環境整備、仕組みづくりの支援
- 気軽に参加・実践できる運動を地域で進めるサポーターを育成し、運動習慣を地域に醸成
- 身近に運動を取り入れやすい環境づくりや高血圧・糖尿病の重症化予防のための運動を推進

3. 休養



行動目標

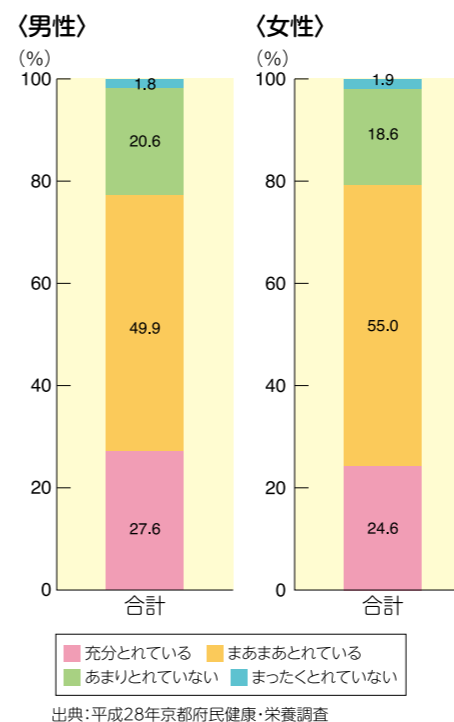
- 自分の時間をみつけ、
余暇の過ごし方を工夫しよう
- 快適に眠り、気持ちよく目覚める
自分の睡眠リズムをつかみ、心身を休めよう

休養のいいこと

休養は、こころと身体を健康に保つために大切です。あなたの好きなこと、安らげること、リラックスできることはありませんか？ 適度な運動や規則正しい食事をとることは、睡眠リズムの安定につながります。自分にあったリラックス方法を知り、できることから始めてみましょう。

府民の現状

■ 睡眠による休養
男女ともに、20歳以上の5人に1人が睡眠による休養が不足しています。



健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠12箇条～(厚生労働省)

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

目標

	現状(2016年度)	目標(2023年度)
睡眠による休養を十分とれていない者の割合 成人(20歳以上)	21.4%	19%

府全体で取り組むこと

- 健康づくりのための余暇の過ごし方、睡眠の質に関する正しい情報の普及啓発
- 個人にあった睡眠による心身の休養の確保について職域と協働した環境整備

4. 飲酒



行動目標

- お酒を飲む時は自分のペースを守り、適量にしよう
- 未成年者・妊婦にお酒を勧めない

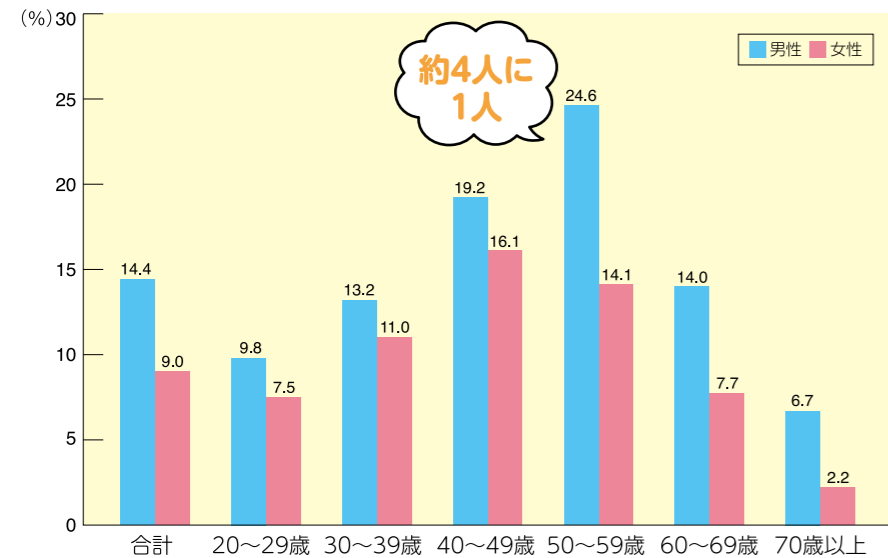
適量飲酒のいいこと

適量のお酒は、リラックスや円滑なコミュニケーションなどの良い面があります。一方で、過度の飲酒はアルコール依存症や肝障害などの疾患の原因となるほか、社会問題を引き起こすことがあります。談笑しながら、楽しく上手にお酒と付き合いましょう。

府民の現状

飲酒の状況
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒は男女ともに40～50歳代が、高い状況です。特に、50歳代男性は約4人に1人が高い状況です。

※1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上



お酒のたしなみ方

適量の目安

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
	(500ml)	(1合)	(ダブル1杯)	(1/2合)	(2杯弱)
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	20g

※参考／純アルコール量の計算式
飲んだ量(ml)×0.8(アルコールの比重)×アルコール濃度(%)÷100=摂取量(g)
※純アルコール量とは、アルコール飲料に含まれている純粋なアルコール量のこと、通常グラム(g)で表されます。

★飲むときは食事と一緒に
胃腸への刺激をゆるめ、アルコールの吸収をゆっくりするために、お酒を飲む時には食事とチェイサーを忘れずに、自分のペースを守りましょう。

目標

	現状(2016年度)		目標(2023年度)	
	男性	女性	男性	女性
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	14.4%	9.0%	13%	6.4%
未成年者・妊娠中の飲酒	—		ゼロ	

府全体で取り組むこと

- 飲酒による身体への影響、適度な飲酒量等正しい情報の普及啓発
- 市町村、医療機関、学校教育、大学等との協働による未成年者・妊婦等への教育活動

5. 喫煙



行動目標

- たばこの健康への影響を知り、受動喫煙を防止しよう
- 禁煙に取り組もう

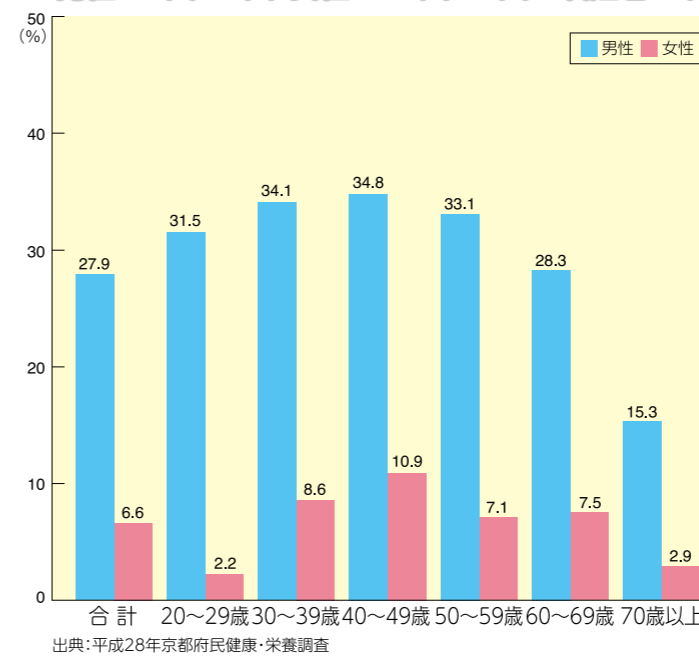
禁煙方法はP20 慢性閉塞性肺疾患(COPD)をご覧ください

禁煙のいいこと

禁煙を続けることで、あなたの健康だけでなく、家族など周りの方の健康にも良い影響を与えます。今からでも禁煙が遅いということはありません。喫煙生活を見直してみましょう。

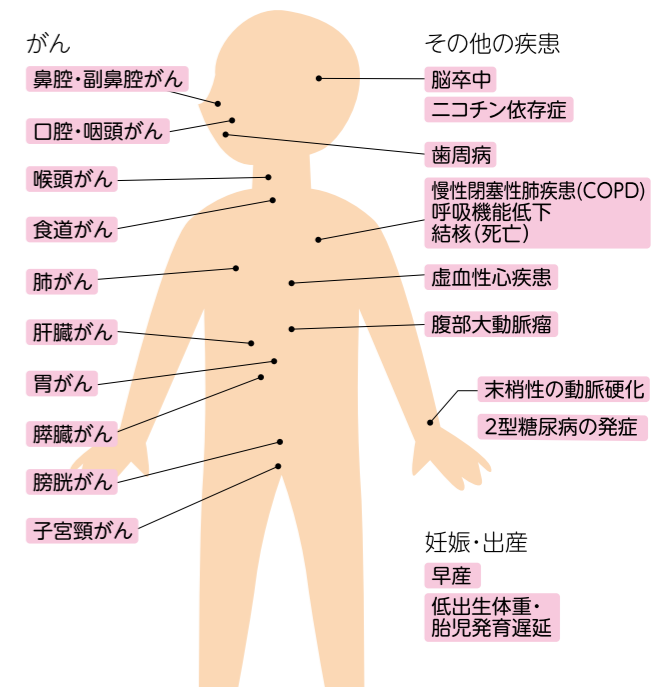
府民の現状

喫煙習慣の状況
男性は4人に1人、女性は15人に1人が喫煙者です。



たばこの健康への影響

たばこを吸うとこんな病気になりやすくなります。



目標

	現状(2016年度)					目標(2022年度)				
	全体		男性	女性		全体		男性	女性	
喫煙率	17.8%		27.9%	6.6%		12%		21%	5%	
受動喫煙の機会を有する者の割合	行政機関	医療機関	職場	家庭	飲食店	行政機関	医療機関	職場	家庭	飲食店
	10.2%	5.5%	31.6%	10.3%	45.5%	0%	0%	受動喫煙のない職場の実現を目指す(2020年)		3%

府全体で取り組むこと

- たばこの健康への影響について正しい情報の普及啓発や、禁煙支援を行う医療機関・薬局の増加、受動喫煙防止対策を行う施設の増加
- 学校教育との協働による未成年者への教育活動

6. 歯と口腔の健康



行動目標

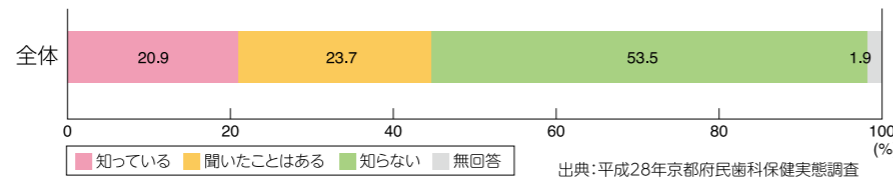
- 定期的に歯科健診を受けよう
- 毎食後、歯を磨こう
- ゆっくりとよく噛む習慣を身につけよう

歯と口腔に気をつけるといいこと

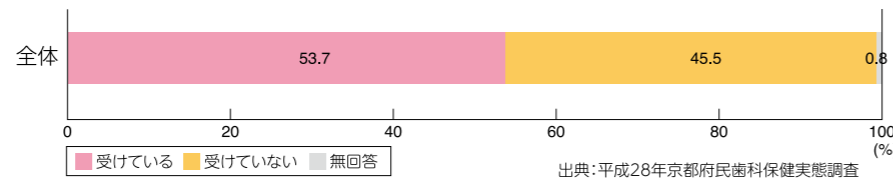
歯と口腔の健康を保つことは、子どもの健やかな成長を促したり、成人では糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防や高齢期に起こりやすい誤嚥性肺炎の予防など全身の健康にもつながります。働く世代の歯周病予防が重要です。

府民の現状

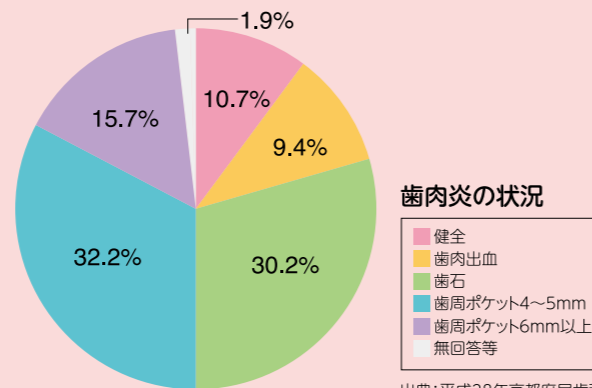
● 歯周病と糖尿病の治療効果の関係についての知識
「知らない」が約5割と高い状況です。



● 定期的な歯科健診の受診状況
定期的に歯科健診を受けている人は、全体の約5割です。



歯肉の健全な方は1割程度です。歯周病は慢性の炎症性疾患であり、自身では気がつかないうちに進行してしまいますので、定期的に歯科を受診し、歯みがきの指導や歯石の除去を受けましょう。



目標

	現状(2016年度)	目標(2023年度)
3歳児で虫歯のない者の割合の増加	83.3%(2015年)	90%以上
12歳児の一人平均むし歯数の減少	0.73本	0.5本以上
20歳以上で定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加	53.7%	65%以上
口腔機能の維持・向上(60歳代における咀嚼良好者の割合の増加)	61.0%	70%以上

府全体で取り組むこと

- 8020運動の推進
- 口腔機能の維持・向上
- 歯科疾患予防のための知識の普及
- ライフステージごとの特性を踏まえた施策の実施

7. こころの健康



行動目標

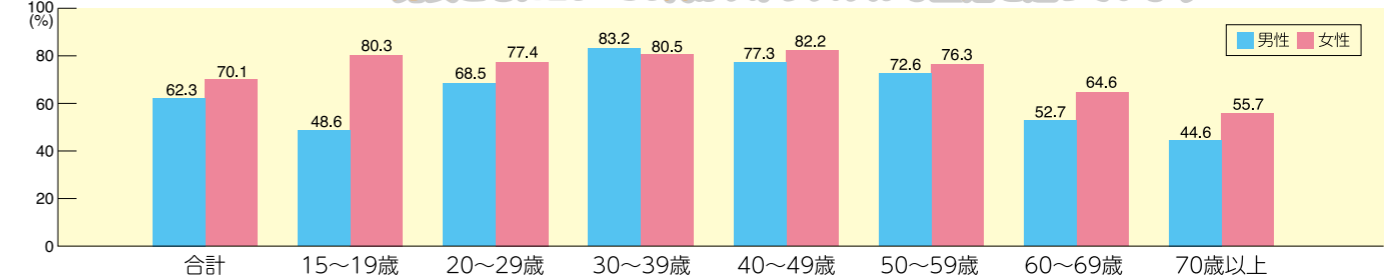
- 自分にあったストレス解消法を知り、実践しよう
- 身近な人の変化に気づこう
- 地域や身近な人とつながり、社会参加の機会を持とう

こころの健康のいいこと

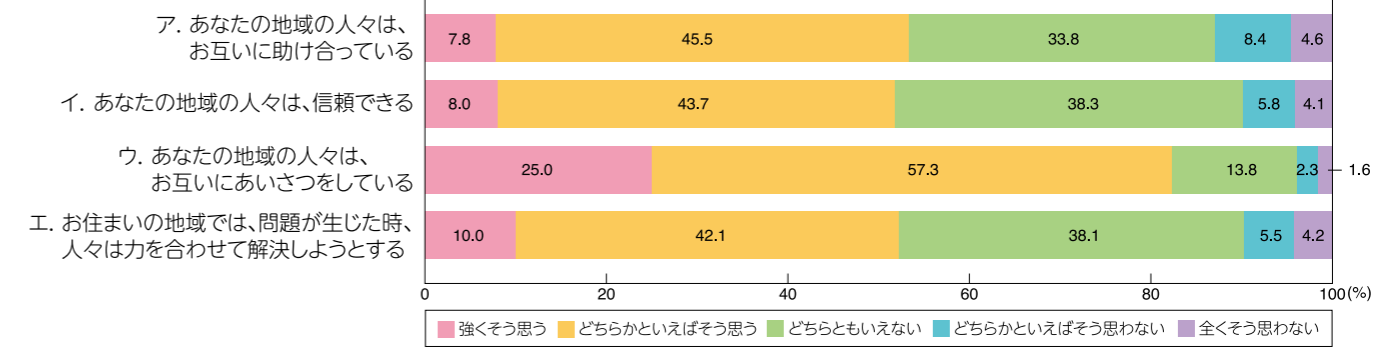
こころと身体は相互に関係しています。適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活はこころの健康においても重要です。また、職場のメンタルヘルスチェックを活用し、自身のこころの健康状態を把握するとともに、自分にあったストレス解消法をみつけて実践しましょう。

府民の現状

● ストレスを感じた方の割合 男女ともに20~50代がストレスフルな生活を送っています



地域との関係について



周囲の気づきが大切です

自身の変化に自分だけで気づくことは容易ではありません。家族や友人など信頼できる身近な人が、変化に気づき声かけができる関係づくり・環境づくりも大切です。家族や身近な人の心の変化に目を配り、声かけをしましょう。

府全体で取り組むこと

- 職場のメンタルヘルス対策の導入・改善のための事業所支援等を推進
- 学校に臨床心理士を配置し、専門的な助言や相談機能を充実
- 精神疾患や精神科医療の正しい理解を広めるための啓発
- 高齢者のフレイル予防のため、認知機能低下やうつ等を予防できる環境づくりの支援