

～今からスタートしよう！～

年代に応じた健康づくりを進めよう

健康な体をつくり、保つためには
幼年期に正しい生活習慣を身につけることをはじめとして
各年代に応じて適切に取り組むことが大切です。
“今のあなた”に必要なことは何でしょうか？確認してみましょう。

高年期（70歳以上）

家の中にいる時間が長くなってきます
積極的に外出しよう

徐々に家の中にいる時間が長くなりがちなのこの時期は、買い物、散歩など積極的に外出することが大切です。
また、量・質ともにバランスのいい食事を心掛けるとともに、かかりつけ医をもち、健康管理に努め、より豊かな生活を続けましょう。

この時期は、これに注意！

- カルシウムの多い食品を食べる
- 食事は楽しみながらゆっくりと
- 1日に40分以上歩く
- 積極的に外出の機会をつくる
- 自分の歯でおいしく食べる
- 定期健診を受ける など



壮年期～中年期（40～60歳代）

メタボが気になるこの時期こそ運動を
食べ過ぎ、運動不足に要注意！

仕事や家事に追われるこの時期は、運動不足や不規則な食生活などが原因となり、健康を損なう恐れが高くなります。食生活を見直すとともに、余暇を活用して継続的に運動を行うことが大切です。
また、「自分は大丈夫」と考えず、定期的に検診を受けましょう。

この時期は、これに注意！

- 腹いっぱいまで食べない
- 緑黄色野菜を食べる
- 塩分の摂取は1日10g以下にする
- 1日8000歩は歩く
- エレベーターよりも階段を使う
- “休肝”日をつくる
- 適正な体重維持に努める など



少年期～青年期（就学後～30歳代）

健康な体の基礎づくりに重要な時期です
食べて、運動し、休息をしっかりとる

少年期・青年期は、間食の取り過ぎ、偏食、朝食を取らない、無理なダイエットなどが見られる時期です。規則的で栄養バランスの良い食習慣を確立しましょう。

この時期は、これに注意！

- 朝食は毎日食べる
- 食事は家族と楽しく食べる
- 運動習慣を身につける
- たばこ、アルコールの害について学習する
- 適切な歯磨き方法を身につける
- サプリメントに依存しない
- 間違ったダイエットをしない など



幼年期（就学前）

小さいころからの正しい習慣付けが大切です
基本的な生活習慣を身につけよう

生活習慣の基礎づくりとなる幼年期は、子供の成長に合わせて、食事、睡眠、排せつ、清潔といった基本的な生活習慣をつくる必要があります。
また、生涯自分の歯でおいしく食べ、楽しく会話するなど健康で豊かな人生を送るためには、幼年期からの虫歯予防を含めた歯の健康づくりが大切です。

この時期は、これに注意！

- 離乳食は薄味に
- 基本的な食習慣を身につける
- 歯磨きの習慣を身につける
- 間食の時間を決める
- 断乳が遅くならないようにする
- 糖分の少ないおやつを食べる
- フッ素塗布を定期的に受ける
- 外遊びをする
- 十分な睡眠をとる など



しっかり歩いて脂肪を燃やそう 脱メタボリック宣言！

メタボリックとは？

メタボリックは「代謝」を意味する言葉で、運動不足や過食によって摂取エネルギーが過剰になると「メタボリックシンドローム」と言われる、病気になりやすい状態になります。加齢によって基礎代謝が落ち、運動量が減っているのに、若いころと同じように食べ続けることも要因の一つです。

普段何気なく飲食する食品のカロリー量を運動で消費するとしたら…

- ごはん1/2杯(68g) ……水泳7～17分
- バナナ1本(115g) ……ウォーキング30分
- チョコレート20g…サイクリング17～40分
- ビール中ビン1/2本……ゴルフ24～40分

脂肪を燃焼させるおすすめの運動は？

やはり、「歩くこと」が一番！脂肪の燃焼には、きつさを感じない程度の運動が効果的で、特に内臓脂肪にはウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が有効です。
近くへ買い物に行くときなど5分、10分のウォーキングでも、継続して行えば効果があります。

毎日規則正しく、楽しく食べることが、健康な体づくりの基礎になります。



しっかりと運動することも、健康な体づくりに重要です。

乳幼児にとっては、大切な歯の健康。正しく歯磨きできるような習慣づけることも健康づくりにつながります。

