

3 成人期 (20~64歳)

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病とその原因を知る <input type="checkbox"/> 適正体重を知る <input type="checkbox"/> 歯周病の予防とその関連疾病を知る <input type="checkbox"/> うつ病などのこころの不調と対処を知る <input type="checkbox"/> 産後うつ・育児ストレスへの対処を知る
栄養・食生活	<input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる <input type="checkbox"/> 食品や料理に含まれる塩分量を知り、取り過ぎない <input type="checkbox"/> 今より一皿野菜料理を増やす <input type="checkbox"/> 適正体重を維持するため、週1回は体重を量る
運動	<input type="checkbox"/> 週に2回以上、自分に合った無理のない運動をする <input type="checkbox"/> プラス1500歩または約10分歩く <input type="checkbox"/> なるべく階段を利用する
②正しい生活習慣の実践	
休養・睡眠	<input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとり、疲れを翌日に残さない
飲酒	<input type="checkbox"/> 妊娠中・授乳中は飲酒しない <input type="checkbox"/> 適量を知り、飲みすぎない
喫煙	<input type="checkbox"/> たばこを吸わない <input type="checkbox"/> 妊娠中・授乳中はたばこを吸わない <input type="checkbox"/> たばこを吸う人は禁煙にチャレンジする <input type="checkbox"/> 周囲に煙を吸わせない
歯と口の健康	<input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する <input type="checkbox"/> 歯間清掃用具を使う <input type="checkbox"/> 1口30回程度よくかんで食べる
こころ	<input type="checkbox"/> 周囲と折り合いをつけながら、気持ちを伝えあうことができる <input type="checkbox"/> ストレスに対して、いくつかの対処方法を身につける <input type="checkbox"/> 深刻な悩みをひとりて抱え込まないで相談する <input type="checkbox"/> 適切な専門機関を利用できる <input type="checkbox"/> 子育てに悩んだ時に周囲に相談できる
③自らの健康管理	
定期的な健康チェック	<input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科健診・がん検診をうける
病気と事故の予防	<input type="checkbox"/> 予防接種をうける <input type="checkbox"/> 事故の予防に努める
早期発見・早期治療	<input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ <input type="checkbox"/> 必要な治療を継続する
④健康を支える環境	
地域とのつながり	<input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する <input type="checkbox"/> 日常的に、地域の安全を見守る
健康づくり活動	<input type="checkbox"/> 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる

女性のからだと女性ホルモン

女性は年齢によってホルモンバランスが大きく変化します。女性ホルモンは、からだの中で様々な働きをしているので、この変動により、身体やこころにも変化が起こります。このため、年齢によって注意したい症状や病気も異なります。

また近年、女性の生き方が多様化しライフスタイルも変化しています。女性の活躍する場が増えたことで新たなストレスも発生し、晩婚化や出産回数の減少、食生活の欧米化なども女性の健康に大きく影響を与えています。

女性の生き方が多様化した現代は、女性ホルモンによる身体やこころの変化を正しく知り、上手につきあう事が大切です。

定期的に健康診査・歯科健診・がん検診

定期的に健康診査・歯科健診・がん検診を受け、兆候を早期に見つけることができるだけでなく、がんが早期に見つかることで治療の負担が軽減され、予後がよくなります。

こころの病気に早めに気づこう

健康的な生活を送るためには、身体の健康と同時にこころの健康（メンタルヘルス）を保つことが大切です。こころのバランスが取れなくなっている状態に気づいたときは、健康福祉センターの保健師などに相談しましょう。

また、家族や友人・同僚など周囲の人がメンタルヘルスの知識を持ち、本人のつらさを理解することが大きなサポートとなります。

適正体重を知る・維持する

定期的な体重測定は、日常的な意識づけにつながり、体重コントロールに効果的です。また、体の不調などにも早めに気づくことができます。最も病気になりにくい体重は、BMIが22とされています。BMIの計算式を活用して、「適正体重」を次の計算式で算定することができます。

BMIは18.5から25の間が「普通体重」とされていますので、この範囲を維持するように心がけましょう。

$$\text{適正体重} = \text{BMI} \times \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})$$

(22)

《参考》 BMI (Body Mass Index) = 体重 (kg) / (身長 (m) × 身長 (m)) (参考：日本肥満学会「肥満症診断基準2011」)