

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がけ



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。

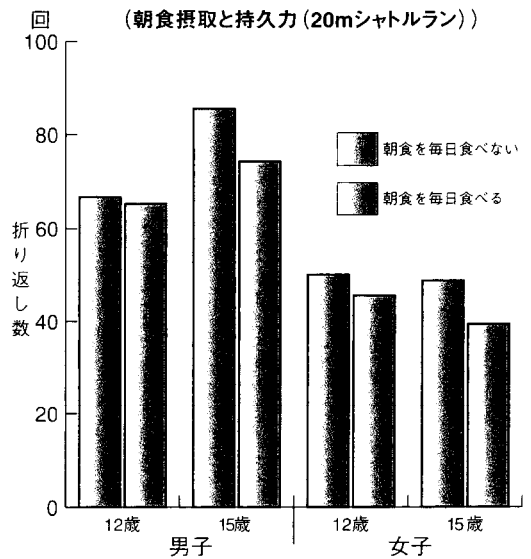
子ども・若年のみなさんのこころがけ



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。

■子どもの生活習慣と体力の相関関係について



▶▶▶ 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いていますか？

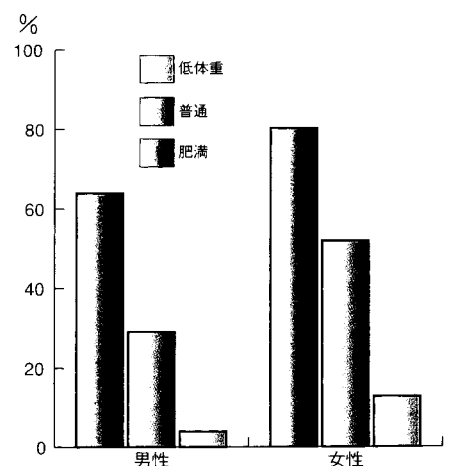
女性のみなさんのこころがけ



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。

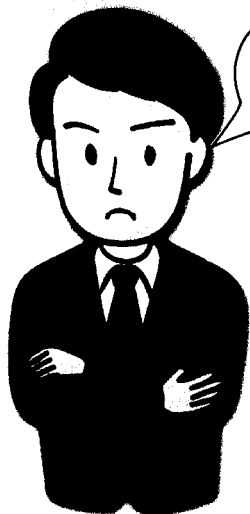
■日本人の体型別ダイエットの状況



▶▶▶ Check !

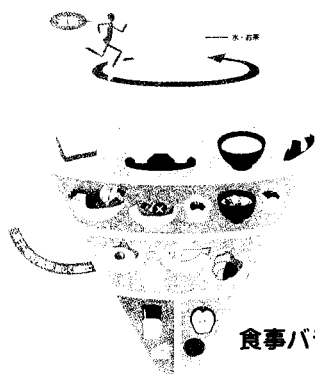
- BMI(体重(kg)÷身長(m)²)が18.5未満の人は「やせ」です！
- がん検診を定期的に受診していますか？
- 健康の悩みを自分ひとりで抱えていませんか？

働き盛りのみなさんのところかけ



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！

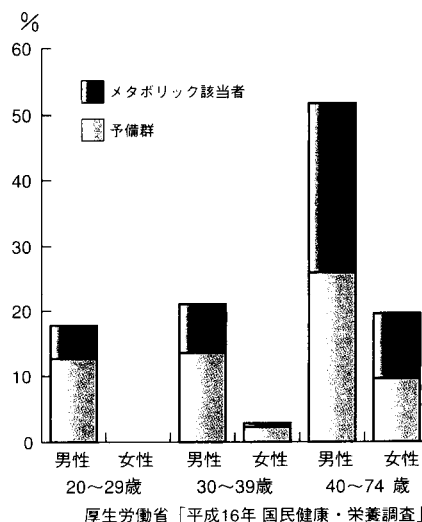
働き盛りのあなたは、ついつい仕事に夢中になって自分の体のことは二の次になりがち。腹囲=85センチ以上ならメタボリックシンドローム、BMI=25以上なら肥満症のおそれがあります。また、労働者の「うつ」の発症要因の4割は職場が原因。こころの病気も体と同じ、早期発見・早期治療が重要です。



▶▶▶ 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



高齢のみなさんのところかけ



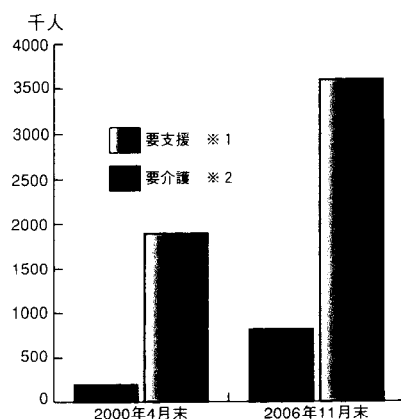
体は動かさないでいると、どんどん衰えてしまうそうです。

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

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/（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）

食品に関するリスクコミュニケーション（6月15日：福岡市）に参加いただいた皆様へ

平素より食の安全に関する行政にご協力をいただき誠にありがとうございます。
今後のリスクコミュニケーションをより実りある形で実施していくために、本日のリスクコミュニケーション等に関するアンケート調査にご協力をお願いします。
アンケートはリスクコミュニケーション終了後、受付に置いている回収ボックスにご提出願います。

Q1 ご自身について、ご回答ください。

- ① 性別 1) 男性 2) 女性
② 年齢 1) ~19歳 2) 20歳代 3) 30歳代 4) 40歳代 5) 50歳代 6) 60歳代 7) 70歳~
③ ご所属
1) 消費者(団体を含む) 2) 生産者 3) 製造・加工業 4) 流通・販売業 5) 報道関係者
6) 行政関係者(独法含む) 7) その他()

④ 本日参加された目的(当てはまるものを全て)

- 1) 食品の安全性の問題に関心があるため
2) 国における食品安全確保に関する取組を知るため
3) 食中毒予防対策について知るため
4) パネリストや参加者の意見を聴くため
5) 意見・要望を述べるため
6) その他()

Q2 本日のリスクコミュニケーションの実施について、何でお知りになりましたか。

- 1) 新聞(掲載紙)
2) ラジオ
3) 雑誌、情報誌、自治体広報紙等(掲載誌)
4) ポスター又はちらし(掲載場所又は入手先)
5) ホームページ
6) 所属団体からの連絡
7) その他(自由記述)

Q3 演者からの説明についてお伺いします。説明内容について、十分に理解することができましたか。

- 1) できた 2) おおむねできた 3) あまりできなかった 4) できなかった

SQ1 (Q3で「3 あまりできなかった」、「4 できなかった」と回答した方)

十分に理解することができなかった理由は次のどれですか。(当てはまるものを全て)

- 1) 用語など内容が理解しにくい。
2) 説明資料が見にくい
3) 説明が聞き取りにくい
4) 自分が理解していることとは異なる説明である
5) その他(自由記述)

Q4 本日のリスクコミュニケーションについてお尋ねします。パネルディスカッション・意見交換での議論の内容等について理解できましたか。

- 1) できた 2) おおむねできた 3) あまりできなかった 4) できなかった

SQ1 (Q4で「3 あまりできなかった」、「4 できなかった」と回答した方)

十分に理解することができなかった理由は何ですか。

- 1) 用語など発言の内容が理解しにくい。
2) 発言が聞き取りにくい
3) その他(自由記述)

Q5 以下のそれぞれの設問について、【意見交換会に参加する前】、【意見交換会に参加して】で当てはまるものを1つずつ選んでください。

1. 食中毒予防に関する国や自治体の取組について

【意見交換会に参加する前】

- 1) 知っていた 2) 少し知っていた 3) 知らなかった

【意見交換会に参加して】

- 1) 理解が深まった 2) 変化なし 3) わからなくなった

2. 食中毒の原因(原因となりやすい食品等)及びその予防方法について

【意見交換会に参加する前】

- 1) 知っていた 2) 少し知っていた 3) 知らなかった

【意見交換会に参加して】

- 1) 理解が深まった 2) 変化なし 3) わからなくなった

3. 日常業務や日々の食生活に今回の内容を活用できると思いますか

- 1) とても思う 2) まあまあ思う 3) あまり思わない 4) ほとんど思わない

Q6 本日のリスクコミュニケーションについてお尋ねします。パネルディスカッション・意見交換において、自分とは異なる見解の発言はありましたか。

- 1) あった 2) なかった

SQ1 (Q6で「1 あった」と回答した方)

異なる見解の発言の趣旨は理解することができましたか。

- 1) できた 2) おおむねできた 3) あまりできなかった 4) できなかった

SQ2 (Q6 SQ1で「3 あまりできなかった」、「4 できなかった」と回答した方)

発言の趣旨が十分に理解することができなかった理由は何ですか。

- 1) そのような見解に立つことが信じられない
2) そのような見解に立つ理由が述べられていなかった
3) その他(自由記述)

Q7 本日のリスクコミュニケーションの進め方についてお尋ねします。

- 1) 良かったと思う点

.....

- 2) 改善すべきと思う点

.....

Q8 その他、今回のリスクコミュニケーションについて、お気づきの点がありましたら記入願います。(自由記載)

.....

.....

.....

ご協力ありがとうございました。