

## 第3章 各世代・分野での健康目標と取組

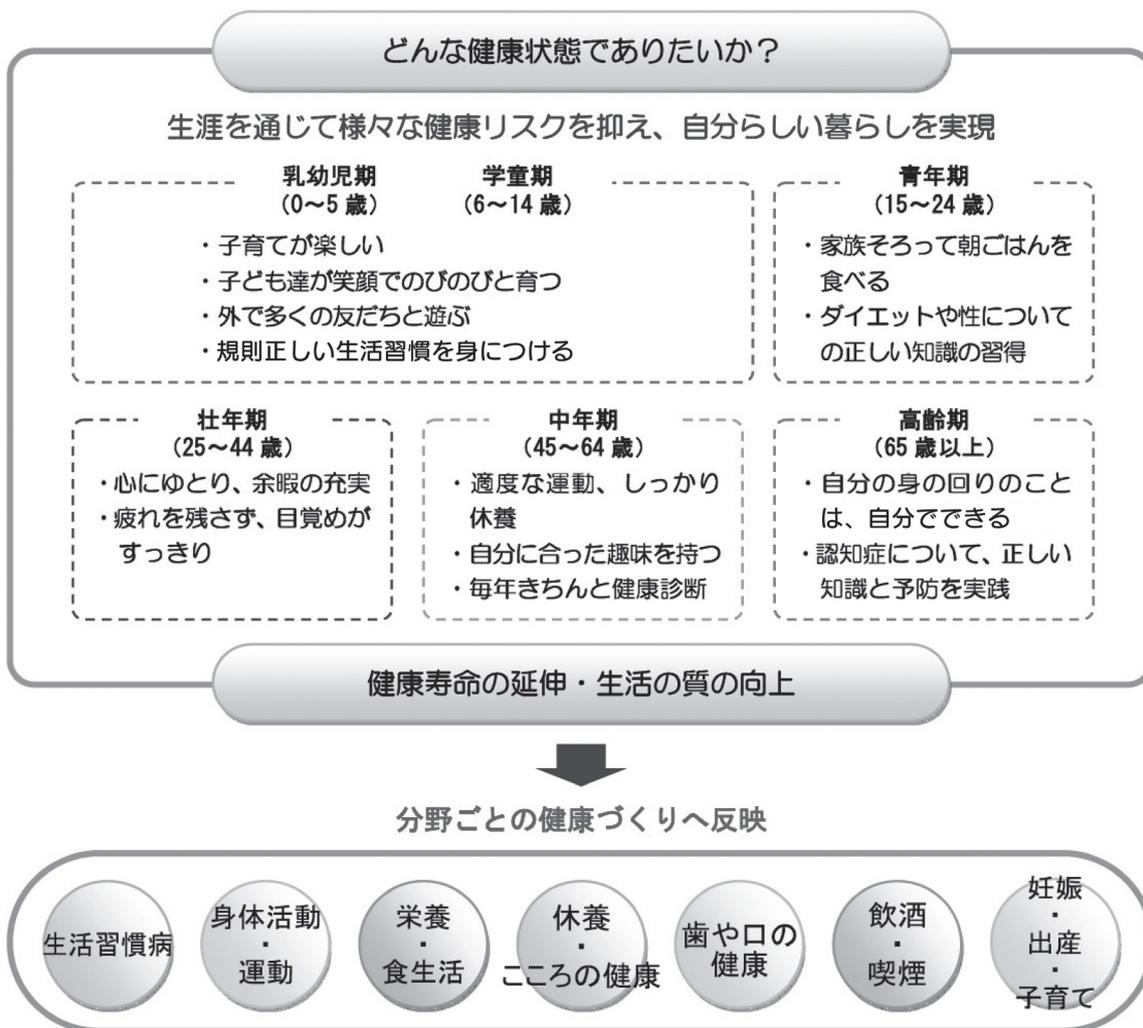
健康寿命の延伸と生活の質の向上のためには、日頃から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

しかしながら、市民一人ひとりの生活習慣は、長い年月をかけて形成されるものであり、また社会的環境や人間関係などのさまざまな要因によって、健康的な生活習慣を維持することが困難な場合もあります。

健康に対する課題やライフスタイルは、世代ごとに異なりますので、「乳幼児期」から「高齢期」に至るライフステージごとの課題に応じた健康づくりを進めることが重要であり、その積み重ねが、健康長寿の実現に結びついていくことになります。

そこで、「乳幼児期・学童期」「青年期」「壮年期」「中年期」「高齢期」の5つのライフステージに応じた健康づくりの取り組みを整理します。

図：各世代・分野で取り組む健康づくりのイメージ



1 乳幼児期・  
学童期  
(0～14歳)



[ 目 標 ]

家庭で、親子で生活習慣の  
基礎を身につけよう

●● 特性と健康課題 ●● .....

**乳幼児期 (0～5歳)**

○ 発達段階に応じた遊びや運動、食事、親子のスキンシップにより、こころと体が著しく成長する時期です。また、食べる意欲や運動遊びの楽しさなど多くの体験を通して健康づくりの基礎を学ぶ大切な時期でもあります。

**学童期 (6～14歳)**

○ 家庭や学校での生活を通して心身ともに大きく成長し、生活習慣の基礎が固まる時期です。しかし、最近では夜遅くに飲食店やコンビニエンスストアに子どもを連れてきている光景もみられ、就寝時間が夜10時以降の小学5年生は52.2%となっており、夜遅くまで起きている子どもが多くなっています。

●● 健康づくりの視点 ●● .....

○ こどもの頃から健康的な生活習慣を形成することは、生涯を通じた健康づくりにつながります。食事や遊び、睡眠など、保護者の健康への考え方、育児のあり方が、こどもの健康に大きく影響を与えることから、親子、家族で健康的な生活習慣を身につける必要があります。

○ 保護者の考え方などによるこどもの健康格差を縮小するためには、家庭だけでなく、保育園や幼稚園、学校と連携した健康づくりの取り組みが重要です。

## ●● めざす健康づくり ●●

## 家庭で、親子で生活習慣の基礎を身につけよう

生活習慣	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康状態を確認するため、乳幼児健診や学校での健康診断をきちんと受けましょう。</li> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を実行し、生活リズムを整えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外遊びを通して体を動かすことの楽しさを体験しましょう。</li> <li>●しっかり体を動かして、運動機能・基礎体力を向上させましょう。</li> <li>●テレビ（ゲーム）は視聴時間を家庭で話し合い、長時間にならないように注意しましょう。</li> </ul>
栄養・食生活	休養・こころの健康
<ul style="list-style-type: none"> <li>●地元の農産物や魚介類を通して味覚を育て、食べ物の大切さを知りましょう。</li> <li>●1日3食とる習慣を身につけましょう。</li> <li>●体の成長に必要な栄養をしっかりとりましょう。</li> <li>●甘いおやつを食べ過ぎないようにしましょう。</li> <li>●食物アレルギーに関する正しい知識を身につけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族とふれあう時間を大切にし、何でも話してみましょう。</li> <li>●悩みごとはひとりで抱え込まないようにしましょう。</li> <li>●夜、こどもと外出するときは、就寝時間を考慮しましょう。</li> </ul>
歯や口の健康	飲酒・喫煙
<ul style="list-style-type: none"> <li>●毎食後、歯みがき習慣をつけ、むし歯を予防しましょう。</li> <li>●よく噛むこと、フッ化物を活用することで歯を強くしましょう。</li> <li>●定期的に歯科健診を受けましょう。</li> <li>●むし歯は早めに治療しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●こどもが受動喫煙の機会にさらされないようにしましょう。</li> </ul>

## 2 青年期 (15～24歳)



### 〔目 標〕

## 自分らしい生活習慣の 定着をめざそう

### ●● 特性と健康課題 ●●

- 心身の発育がほぼ完了し、多くの生活習慣が定着する時期です。進学、就職といった生活環境に大きな変化の生じる時期でもあり、本人の意思や自覚が生活習慣を左右します。
- 健康について気になる人は45.8%と各世代のなかで最も少なく、健康への関心はあまり高くありません。しかし、運動への取り組みは、一番できている世代であり、十分な睡眠がとれている人も83.3%と最も高くなっています。
- 食生活に関しては、他の世代と比べ、気をつけている人は少ないですが、歯みがきに関しては意識して取り組んでいる人が多くなっています。

### ●● 健康づくりの視点 ●●

- 外見へのこだわりなどから栄養が偏りがちになったり、進学、就職といった生活環境の変化から、こころの悩みや運動習慣の低下、食生活が不規則になることも考えられ、栄養・運動・休養の三要素をはじめとする健康的な生活習慣を定着させることが大切です。
- 喫煙や飲酒の習慣の多くは、この年代から始まります。未成年者の飲酒・喫煙を防止するとともに、飲酒や喫煙に関する正しい知識を身につけることが重要です。

## ●● めざす健康づくり ●●

## 自分らしい生活習慣の定着をめざそう

生活習慣	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活を心がけましょう。</li> <li>●適切な体重管理をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●普段の生活のなかで、積極的に体を動かすようにしましょう。</li> <li>●自分の好きなスポーツを楽しみましょう。</li> </ul>
栄養・食生活	休養・こころの健康
<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食をしっかりとする習慣を身につけ、バランスのよい食事をしましょう。</li> <li>●夜食や間食を摂りすぎないように注意しましょう。</li> <li>●ダイエットのための無理な食事制限は、やめましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●積極的に休養や睡眠を確保しましょう。</li> <li>●悩み事などは抱え込まずに、家族や友人、専門機関に相談しましょう。</li> </ul>
歯や口の健康	飲酒・喫煙
<ul style="list-style-type: none"> <li>●むし歯予防のため、歯みがきをしっかりとしましょう。</li> <li>●むし歯は早めに治療しましょう。</li> <li>●定期的に歯科健診を受けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●未成年者は、好奇心から飲酒や喫煙をしないようにしましょう。</li> <li>●飲酒や喫煙に関する正しい知識を身につけましょう。</li> </ul>

### 3 壮年期 (25～44歳)



#### [ 目 標 ]

不安や悩みを抱えず、家族や  
仲間と健康づくりに取り組もう

#### ●● 特性と健康課題 ●●

- 結婚、出産、育児など新しい家庭を築いていく時期であり、生活環境にもさまざまな変化が生じます。年齢とともに、家庭や職場において社会的責任が重くなり、健康的な生活習慣を維持することが難しい時期でもあります。
- 食生活に問題があると思う人が45.8%、運動不足を感じている人が81.3%、ストレスを感じている人が70.8%と各世代のなかで、最も問題を感じている世代となっています。
- 十分な睡眠がとれている人は50%と各世代のなかで最も少なく、生活習慣を気にしながらも無理をしてしまったり、時間的に余裕がなく健康づくりの取り組みができにくい時期です。

#### ●● 健康づくりの視点 ●●

- 自分なりのストレス解消の方法を見つけたり、積極的に睡眠や休養をとるなど、こころの健康を保つ工夫が必要です。悩みを抱え込まず、普段から家族や仲間に相談できる関係を築いておくことが重要です。
- 仕事や育児などで忙しく時間的に余裕がないため、普段の生活のなかに無理なくできる健康づくりを取り入れることが重要です。自分のことは後回しになりがちですので、こどもや家族、仲間とともに健康づくりに取り組むことが大切です。

## ●● めざす健康づくり ●●

## 不安や悩みを抱えず、家族や仲間と健康づくりに取り組もう

生活習慣	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しい運動や食生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防しましょう。</li> <li>●内臓脂肪を減らし、適正な体重管理をしましょう。</li> <li>●疾病の予防及び疾病の早期発見・早期治療のために、定期的な健診・検診を受けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や仲間と運動できるチャンスを逃がさずに、積極的に体を動かしましょう。</li> <li>●自分の好きな運動を続けましょう。</li> <li>●普段の生活のなかで、意識して体を動かしましょう。</li> </ul>
栄養・食生活	休養・こころの健康
<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。</li> <li>●外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を活用し、栄養バランスを整えましょう。</li> <li>●食べ過ぎや塩分の摂りすぎに注意しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●余暇を活用した十分な休養を確保しましょう。</li> <li>●適度な運動で、こころと身体の気分転換を図りましょう。</li> <li>●心身の不安があれば早めに専門医や、相談機関に相談しましょう。</li> <li>●自分なりのストレス解消法をみつけましょう。</li> </ul>
歯や口の健康	飲酒・喫煙
<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯みがきをしっかり行い、歯周病の予防に努めましょう。</li> <li>●定期的に歯科健診を受けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●節度ある飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう。</li> <li>●家庭や職場・公共の場の分煙を推進しましょう。</li> </ul>

4 中年期  
(45～64歳)



〔目 標〕

もう一度自身の健康を  
チェックしよう

●● 特性と健康課題 ●● .....

- こどもの成長に伴う家族形態の変化や定年、親の介護など、家庭において環境が変化する時期です。職場では、中心的な役割を担う時期でもあります。休養をとっていないと答えている人が31.0%と各世代のなかで最も多くなっています。
- 自身の健康が気になるという人は、82.1%と各世代のなかで最も多くなっています。身体機能が徐々に低下していくのを実感し、積極的に健康づくりに取り組む人と、健康面が気になりながらも取り組みができない人で、その後の健康状態に差が出てきます。
- この時期から高血圧や糖尿病などで病院にかかる人が急激に増えていきます。

●● 健康づくりの視点 ●● .....

- 自身の身体機能の低下や体調の変化を実感することにより、徐々に健康への不安や関心が高まることから、これまでの生活習慣を見直すことが大切です。
- がん、高血圧、糖尿病などが増えてくる時期なので、健診・検診で早期に発見し、早い段階で治療に結びつけていくことが重要です。

## ●● めざす健康づくり ●●

## もう一度自身の健康をチェックしよう

生活習慣	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>●内臓脂肪を減らし、適正な体重管理をしましょう。</li> <li>●疾病の予防及び疾病の早期発見・早期治療のために、定期的な健診・検診を受けましょう。</li> <li>●健診・検診で異常が見つかったら早めに受診しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活のなかで意識して体を動かしたり、健康づくりのための運動をはじめましょう。</li> </ul>
栄養・食生活	休養・こころの健康
<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の活動量や健康状態にあった食事を選択できるような知識を身につけましょう。</li> <li>●食べ過ぎや塩分の摂りすぎに注意しましょう。</li> <li>●バランスのよい食事を心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●積極的に休養や睡眠をとりましょう。</li> <li>●余暇を活用した趣味を持ちましょう。</li> <li>●心身の不安があれば早めに専門医や相談機関に相談しましょう。</li> <li>●認知症予防に取り組みましょう。</li> </ul>
歯や口の健康	飲酒・喫煙
<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に歯科健診を受け、歯周病の早期治療や、予防に努めましょう。</li> <li>●歯の健康管理を行い、「※6024（ロクマルニイオン）」をめざしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●禁煙・節酒に取り組み、生活習慣を見直しましょう。</li> <li>●家庭や職場、公共の場の分煙を推進しましょう。</li> </ul>

※ 6024：60歳になっても24本以上自分の歯を保つこと。

5 高齢期  
(65歳以上)



[ 目 標 ]

閉じこもりや要介護状態を防ぎ、  
毎日をいきいきと暮らそう

●● 特性と健康課題 ●● .....

- 地域活動への参加や趣味の充実など、生きがいを持って生活するための実り豊かな年代です。
- 「健康ではない」と答えた人は36.7%と各世代のなかで最も多く、健康への不安が増大する時期です。しかし、健康に対する意識が高い世代でもあり、運動・食事・休養のすべての面において、健康づくりに取り組んでいる人が多くなっています。
- 要介護認定率は23.9%となっており、病気の重症化や身体機能の低下などから要介護状態となる人が増えていきます。

●● 健康づくりの視点 ●● .....

- 人生を楽しく豊かに過ごすために、自分の体力や健康状態に合わせて地域活動に積極的に参加するとともに、健康的な生活を心がけ、身体的、精神的活動性を持続していくことが大切です。
- 何らかの病気を持っている人や身体機能が低下している人は、適切な医療や福祉サービスを利用することで、病気の重症化や身体機能の低下を防ぐことが重要です。

## ●● めざす健康づくり ●●

## 閉じこもりや要介護状態を防ぎ、毎日をいきいきと暮らそう

生活習慣	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活を心がけましょう。</li> <li>●疾病の予防及び疾病の早期発見・早期治療のために、定期的な健診・検診を受けましょう。</li> <li>●何らかの病気を持っている人は、医師などの専門家の指示に従い、病気の重症化を予防しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適度な運動でこころと身体の気分転換を図りましょう。</li> <li>●各自の体力にあった運動を行い、筋力・脚力をつけて寝たきりを防止しましょう。</li> </ul>
栄養・食生活	休養・こころの健康
<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の活動量や健康状態にあった食事を選択できるよう、知識を身につけましょう。</li> <li>●地域の食文化を家庭や地域で伝えていきましょう。</li> <li>●少食や偏食などから、低栄養状態にならないよう、気をつけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の人との交流を図り、閉じこもり防止に努めましょう。</li> <li>●認知症予防に取り組みましょう。</li> <li>●心身の不安があれば早めに専門医や相談機関に相談しましょう。</li> </ul>
歯や口の健康	飲酒・喫煙
<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯周病の早期治療や予防に努めましょう。</li> <li>●歯の健康管理を行い、「※8020（ハチマルニイマル）」をめざしましょう。</li> <li>●誤嚥性肺炎などを予防するため口の中を清潔に保ちましょう。</li> <li>●噛むことの効果を知り、「お口の体操」を実践しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飲酒量が増加しないよう注意しましょう。</li> <li>●個々の健康状態に合わせて飲酒習慣を修正しましょう。</li> <li>●健康管理のためにできるだけ禁煙しましょう。</li> </ul>

※ 8020：80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと。

## 施策 1

### 健診で自身の生活習慣をチェックしよう（生活習慣病）

#### ●● 施策を取り巻く環境（現況・課題） ●● .....

高齢化の進行や生活習慣の変化により、がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。

こうした生活習慣病の発症や重症化を防ぐには、日々の生活習慣の見直しを行ったり、健診・検診を通じて、自身の健康状態をチェックし、疾病を早期に発見、早期治療につなげていくことが重要です。

#### （１）がん検診の受診率向上

- 死亡原因の第1位はがんであり、国や県の傾向と同様に全体の約28%を占めています。内訳は、1位 肺がん、2位 大腸がん、3位 胃がんとなっており、がん検診で早期発見することで早期治療につなげることができます。
- 平成24年度のがん検診受診率は、胃がん9.7%、肺がん24.8%、大腸がん16.7%、子宮がん27.7%、乳がん23.3%となっており、国が目標としている受診率50.0%を大幅に下回っています。

#### （２）特定健診による生活習慣病の予防

- 特定健診の受診率は、平成20年度の24.3%から平成24年度は45.4%と大幅に増加していますが、40～50歳代の若い世代の受診率は29.3%と低い現状です。
- 国保の年齢階層別疾病件数をみると45～49歳で、2位に高血圧性疾患、5位に糖尿病が入っており、50～74歳では高血圧性疾患が1位となっています。また、55～74歳では、糖尿病が3位になっています。このことから40～50歳代の特定健診受診率を向上させ、生活習慣病予防に取り組むことが重要です。
- 特定健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者は20.0%で、県内第3位という状況です。また、HbA1c5.2～6.0%の人は53.9%で第1位、HbA1c6.1%以上の人は8.6%で第7位となっており、糖尿病または糖尿病予備群が多い傾向にあります。
- 糖尿病の合併症が重症化すると、腎不全による人工透析の導入や失明、足の切断など生活の質にも大きな影響を及ぼします。しかし、糖尿病の初期段階ではほとんど自覚症状がないため、特定健診で指摘されても放置していたり、治療中断により症状が悪化する場合があるため、きちんと治療を継続し、食事や運動習慣を改善することが重要です。

●● 個人や家庭で取り組むこと ●● .....

- 年に1度は必ず健診・検診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。
- 生活習慣病を予防するための正しい知識を身につけ、自ら健康管理ができるようにしましょう。
- 健診・検診で異常が見つかったら早めに受診し、生活習慣の改善に努めましょう。

●● みんなで取り組むこと ●● .....

- 健康づくり推進員など地域の人や職場の仲間で声をかけあい、健診・検診の受診を促進しましょう。
- 健診・検診や医療機関を受診しやすい環境づくりに努めましょう。
- 生活習慣病に関する理解を深め、疾病の発症や重症化を予防するための取り組みを実践できるようお互いに協力しましょう。

●● 市・関係機関の取り組み方針 ●● .....

生活習慣病の早期発見・早期治療につなげるため、各種がん検診と特定健診の受診率向上に努めます。また、生活習慣病に関する知識の普及啓発に努めるとともに、特定健診の結果からメタボリックシンドローム該当者や予備群に対する特定保健指導を充実させ、疾病の発症予防と重症化予防に取り組めます。

対 策	概 要
がん検診の受診率向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんを早期発見し、早期治療につなげるために「各種がん（肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん）検診」を実施します。</li> <li>・対象者への個別通知や市のホームページや広報紙への掲載など周知を徹底し、受診率向上に努めます。</li> <li>・大腸がん、乳がん、子宮がん検診については、節目対象者へ無料クーポン券を発行し、受診勧奨を行います。</li> <li>・未受診者を対象として「がん総合検診」を実施します。</li> <li>・がん検診の精度管理に努めるとともに、要精密者への受診勧奨を徹底します。</li> </ul>
がんに関する知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・検診の重要性や予防について広く市民へ周知します。</li> </ul>
特定健診の受診率向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診の受診の意義について健康教育を行い、健診に対する意識の向上を図ります。</li> <li>・未受診者への再通知や電話勧奨、訪問等で健診の意義や受け方など周知を徹底し、受診率の向上をめざします。</li> <li>・9月を特定健診強化月間とし、医療機関と連携し、受診勧奨を行います。</li> <li>・日曜健診や夜間健診を実施するなど、40歳代・50歳代の働いている人でも受診しやすい体制づくりに努めます。</li> </ul>

対 策	概 要
生活習慣病に関する知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりに関する正しい知識の普及啓発に努めるとともに、生活習慣病予防に関する情報提供を行います。</li> <li>医師会、栄養士会、看護協会、歯科医師会、薬剤師会、リハビリテーション広域支援センターとともに「糖尿病のつどい」を開催し、糖尿病に関する知識の普及や食事療法に関する指導、専門職種による相談などを行います。</li> </ul>
生活習慣の改善による発症予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診を受診した人が、健診結果を正しく理解し、自身の健康管理に役立てられるよう「健診結果説明会」を開催し、生活習慣を見直すきっかけとなるよう支援します。</li> <li>メタボリックシンドローム該当者や予備群の人に対する「特定保健指導」を充実させ、生活習慣改善のための支援を行います。</li> </ul>
重症化予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診の結果から、糖尿病、高血圧、高脂血症等のハイリスク者に対し、医療機関への受診勧奨や生活習慣改善のための指導を行い、重症化予防に努めます。</li> </ul>
CKD 重症化予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民、医療従事者等を対象とした講演会を開催し、CKD（慢性腎臓病）に関する正しい知識の普及を図ります。</li> <li>特定健診の結果から CKD のハイリスク者に対し、医療機関への受診勧奨や生活習慣改善のための指導を行い、CKD 予防に努めます。</li> </ul>

●● めざす目標値（具体的な数値目標） ●●.....

指 標	現 状	目 標
特定健診受診率の増加	45.4%	60.0%
特定保健指導実施率の増加	53.3%	60.0%
40～59歳における特定健診受診率の増加	29.3%	40.0%
メタボリックシンドローム該当者の減少	20.0%	15.0%
メタボリックシンドローム予備群の減少	12.0%	9.0%
HbA1c6.1%以上該当者の減少	8.6%	6.9%
Ⅱ度以上高血圧該当者の減少	6.7%	5.4%
LDL コレステロール 120mg/dl 以上の該当者の減少	46.1%	36.9%
がん検診受診率の増加	胃がん 9.7%	胃がん 40.0%
	肺がん 24.8%	肺がん 40.0%
	大腸がん 16.7%	大腸がん 40.0%
	子宮がん 27.7%	子宮がん 50.0%
	乳がん 23.3%	乳がん 50.0%

## 施策 2

### 自分にあった運動習慣を身につけよう（身体活動・運動）

#### ●● 施策を取り巻く環境（現況・課題） ●● .....

身体活動・運動に関しては、年齢が高くなるにつれてその機会が少なくなり、“運動不足”は感じているものの、なかなか改善に取り組みにくいようです。

こうした“運動不足”による肥満は、生活習慣病へつながることも懸念されるため、無理なく続けられるように、自分にあった運動習慣を身につけ、取り組んでいくことが重要です。

また、加齢による筋肉減少（サルコペニア）は、転倒や関節への負担増大の原因になってしまうため、\*ロコモティブシンドロームにつながると考えられます。そのため、介護予防の視点からも運動機能を維持・向上することは重要です。

#### （1）年齢にあった運動習慣づくり

- テレビの視聴時間が2時間以上という5歳児の割合は35.3%となっており、幼児期から長時間テレビを見ているこどもが多い状況です。特に幼児期は、体を動かす遊びを通して、運動能力を養い、体力をつける大事な時期であることから、体を動かす遊びをしっかりとさせることが大切です。
- 運動やスポーツを習慣的（週3日以上）にしているこどもは、小学5年生の男子59.8%、女子45.1%となっており、約半数は運動習慣がない状況です。こどもの頃から運動やスポーツに慣れ親しむことは、将来の運動習慣にもつながりやすくなります。
- 運動習慣がある市民（15歳以上）は、28.9%と少なく、68.6%が運動不足を自覚しています。また、家事や仕事を含めた日常生活において、1日1万歩を達成している人（1日の歩行時間が90分以上）は23.1%であり、1日の歩行時間が30分未満という人が26.6%となっています。普段の生活では車での移動が多いため、意識して歩く機会をつくる必要があります。

#### （2）ロコモティブシンドロームの予防

- ロコモティブシンドロームという言葉を知っている市民は11.1%と少ない状況です。要介護状態を予防するためにも、知識の普及に努める必要があります。
- 何らかの地域活動に参加している高齢者の割合は、男性41.8%、女性29.6%となっています。高齢になると体力や意欲の低下から外出の機会が減り、活動量が少なくなりがちですので、地域の連携を図り、閉じこもりを防止する働きかけが重要です。

##### ※ロコモティブシンドローム：

骨や関節、筋肉などが衰え、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうリスクが高い状態のことです。

●● 個人や家庭で取り組むこと ●● .....

- 買い物や通勤など日常生活で意識的に体を動かして歩く機会を増やしましょう。
- 年齢、体力、健康状態に応じた運動を楽しく行いましょう。
- ウォーキングなどのイベントや地域の活動に積極的に参加しましょう。
- テレビ(ゲーム)の視聴時間は家庭でルールを決めて長時間にならないようにしましょう。

●● みんなで取り組むこと ●● .....

- 幅広い年齢層が体力や意向に応じて楽しむことのできる自主的なスポーツ活動を推進しましょう。
- 職場でノーマイカーデーを設定したり、昼休みを活用した運動を推奨しましょう。
- こどもたちが外で元気に遊べるように地域で見守りましょう。
- 閉じこもりを防止するためお互いに声をかけあいましょう。

●● 市・関係機関の取り組み方針 ●● .....

運動や身体活動の健康に対する効果を伝え、日常生活のなかで無理なく続けられるように、多様な運動習慣へのきっかけづくり、それが継続化されるような啓発と運動しやすい環境づくりに取り組みます。また、介護予防の視点からロコモティブシンドロームの認知度を高め、その予防を通じて運動機能の維持向上が図れるように支援します。

対 策	概 要
運動に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングやスロージョギング、体操等を取り入れた教室を開催し、運動をはじめのきっかけづくりを提供します。</li> <li>・家庭教育学級などで「スポーツ講座」や「健康体操講座」を実施し、気軽に取り組める運動を紹介します。</li> </ul>
運動継続のための支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しみながら仲間と運動を継続できるようウォーキングやスクエアステップのサークル活動を支援します。</li> <li>・こどもから高齢者まで生涯を通じてスポーツを楽しめる環境整備を行い、市民体育祭をはじめ、各種スポーツ教室や大会を開催します。</li> </ul>
ウォーキングの普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間とともにウォーキングを楽しむことと、実践者の拡大をめざし、「市民ウォーキング」を開催します。</li> <li>・島原市ウォーキングマップを作成し、市民への周知を図ります。</li> </ul>
スクエアステップの普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりのイベントや「転倒予防教室」、「健康教室」などのさまざまな機会を通じてスクエアステップの効果や実践方法を紹介します。</li> <li>・スクエアステップサークルの協力のもと、スクエアステップを体験できる機会を提供し、市民への普及を図ります。</li> </ul>

対 策	概 要
高齢者の閉じこもり予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な地域の公民館などで、地区社会福祉協議会による「高齢者ふれあいサロン」を開催することで、お互いに声をかけあえる関係づくりをめざします。</li> <li>・地区社会福祉協議会による「一人暮らし高齢者の会食会」を開催し、独居高齢者の閉じこもりを予防します。</li> </ul>
ロコモティブシンドロームの予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「高齢者ふれあいサロン」や「ひとり暮らし高齢者の会食会」などさまざまな機会を通じて、ロコモティブシンドロームに関する知識の普及啓発を図ります。</li> <li>・高齢者の運動機能の維持・向上を図るため「転倒予防教室」を開催し、地域リハビリテーション広域支援センターの協力のもと「まだまだがまだす体操」を普及します。</li> </ul>
こどもの外遊びや運動のすすめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「お遊び教室」や「育児サークル」などで、こどもの発達に応じた遊びを紹介し、運動能力を養うとともに、体を動かすことの楽しさと親子のふれあいを促します。</li> <li>・外遊びの効果や方法、テレビやゲームの弊害など、正しい知識や情報の普及・啓発を図ります。</li> <li>・保育園、幼稚園、学校では、こどもが非活動的に過ごす時間を減らし、外遊びや運動をする時間を積極的に取り入れます。</li> </ul>

### ●● めざす目標値（具体的な数値目標） ●● .....

指 標	現 状	目 標
日常生活で1日90分以上歩いている人の増加	20歳～64歳 男性 28.6% 女性 28.3%	20歳～64歳 男性 33.6% 女性 33.3%
日常生活で1日60分以上歩いている人の増加	65歳以上 男性 30.9% 女性 45.1%	65歳以上 男性 35.9% 女性 50.1%
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の増加	11.1%	80.0%
運動やスポーツを習慣的にしているこどもの増加	小学5年生 男子 59.8% 女子 45.1%	小学5年生 男子 65.0% 女子 50.0%
1日30分以上の運動を週2回以上している人の増加	20歳～64歳 男性 29.5% 女性 22.1% 65歳以上 男性 41.8% 女性 26.8%	20歳～64歳 男性 34.5% 女性 27.1% 65歳以上 男性 46.8% 女性 31.8%
テレビ（ゲーム）の視聴時間が2時間以上の5歳児の減少	35.3%	30.0%
何らかの地域活動をしている高齢者の増加	65歳以上 男性 41.8% 女性 29.6%	65歳以上 男性 52.0% 女性 40.0%

### 施策 3

## 栄養バランスに気をつけて楽しく食べよう（栄養・食生活）

### ●● 施策を取り巻く環境（現況・課題） ●● .....

食生活は、生活習慣病や肥満の防止、健康的な生活を送るための基盤として重要です。

近年の食生活を取り巻く社会環境の変化は、欠食や栄養の過剰摂取といった食事の偏りにより生活習慣病へつながることから、適切な食事の摂取について理解を広めることが大切です。

#### （１）健康的な食生活の定着

- 朝・昼・夕の３食をきちんと食べている３歳児は98.5%、５歳児は99.4%とほぼ全員が３食きちんと食べています。幼児期は体をつくる大事な時期なので、３食きちんと食べる習慣をつけることが大切です。
- 朝食を必ず食べるようにしている小学５年生は88.1%、中学２年生は88.0%で、小中学生ともほぼ同じ状況です。小学生からの習慣が中学生になっても継続していることが考えられるので、小学生とその保護者への働きかけが重要です。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとるようにしている市民は64.1%で、国の現状値（68.1%）よりやや少ない傾向にあります。特に壮年期（25～44歳）は55.2%と少なくなっており、食事のバランスが懸念されます。

#### （２）肥満の予防とダイエットに対する正しい知識の普及

- 肥満傾向にあるこどもの割合は、小学５年生の男子1.2%、女子2.1%であり、国の現状値（男子4.6%、女子3.4%）を下回っており、本市では、肥満傾向のこどもは少ない状況です。
- \*BMI18.5未満の20歳代女性のやせの割合は、35.3%と国の現状値（29.0%）を上回っており、20代女性のやせの割合が多くなっています。無理なダイエットの弊害や出産への影響などについて、若い世代への健康教育が必要です。
- BMI25以上の肥満者の割合は、20歳～60歳代の男性26.5%、40歳～60歳代の女性13.0%と男女とも健康日本21の目標値（男性28%、女性19%）を達成しており、肥満者の割合は少ない傾向にあります。
- BMI20以下の低栄養傾向にある高齢者の割合は、10.7%であり、国の現状値（17.4%）より少ない状況ですが、高齢者の低栄養状態は体力の低下から病気への抵抗力が弱まり重症化へとつながる危険があります。

#### ※ BMI

身長と体重から算出される肥満指数で、日本肥満学会による判定基準では、BMI18.5未満をやせ、BMI25以上を肥満としています。

## ●● 個人や家庭で取り組むこと ●● .....

- 1日1食は家族や仲間と楽しく食事をしましょう。
- 食に関する正しい知識を身につけ、適正体重の維持を心がけましょう。
- こどもの頃から毎日3食とる習慣を身につけ、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

## ●● みんなで取り組むこと ●● .....

- 飲食店や惣菜販売店などは、栄養成分表示をしたりヘルシーメニューを提供するなど健康づくりに協力しましょう。
- 教育ファームの取り組みや伝統料理の継承など、食育を推進しましょう。
- 食生活改善のために活動する各団体などは、規則正しく、バランスよく食べることの意義について、普及啓発に努めましょう。

## ●● 市・関係機関の取り組み方針 ●● .....

幼い頃からの望ましい食習慣を定着させるため、保護者への栄養相談を充実させるとともに、「主食・主菜・副菜」を組み合わせたバランスのよい食事を心がけるよう啓発活動を行います。また、生活習慣病につながる肥満や高齢者の低栄養状態を予防するため、適正体重を維持・管理できるよう支援します。

対 策	概 要
乳幼児期の栄養相談の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「乳幼児健診」や「乳幼児相談」において、偏食や少食、過食など食に関する相談に応じ、指導・助言を行います。</li> <li>・食物アレルギーに関する相談に応じ、「食物アレルギーにかかわる母親の勉強会」を開催します。</li> <li>・素材の味を生かした離乳食で味覚を育てることや、発達段階に応じた適切な調理方法の指導などを行います。</li> </ul>
栄養・食生活に関する知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「乳幼児健診」や保育園、幼稚園、学校を通じて、朝食をしっかりとることの重要性を伝え、こどもの頃からの適切な食習慣の定着をめざします。</li> <li>・食品の栄養成分表示の見方や食事摂取基準などについての知識の普及啓発を図ります。</li> <li>・自分の活動量や健康状態に合わせた食事を選択できるよう知識の普及に努めます。</li> </ul>
バランスのとれた食事の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事がとれるよう周知を図ります。</li> <li>・バランスのとれた献立や適切な食事量について調理実習を行い、実践につなげていきます。</li> </ul>

対 策	概 要
適正体重の維持・管理のための支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満傾向がある幼児または小学4年生を対象に、「小児生活習慣病予防教室」を開催し、運動や食生活などの生活習慣を見直すきっかけとし、肥満の改善をめざします。</li> <li>・学校において、思春期の無理なダイエットの弊害や適性体重についての正しい知識の普及啓発に努めます。</li> <li>・活動量に応じた適切な食事量について、「特定保健指導」や「健康教室」などで指導・助言を行い、適正体重を維持・管理できるよう支援します。</li> <li>・高齢期の低栄養状態を予防するため、食事内容や調理方法の工夫について、「高齢者ふれあいサロン」や「健診結果説明会」などで栄養指導・助言を行います。</li> </ul>
食生活改善推進員活動の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進員による食育の日のイベントや「親子料理教室」「男性料理教室」の開催、「高齢者ふれあいサロン」や「育児サークル」など地域のさまざまな活動への協力、バランスのよい食事の普及など、よりよい食生活を地域へ広めるための活動を行います。</li> </ul>

●● めざす目標値（具体的な数値目標） ●● .....

指 標	現 状	目 標
朝・昼・夕の3食を必ず食べるようにしているこどもの増加	小学5年生 88.1% 中学2年生 88.0%	95.0%
塩分摂取を控えている人の増加	63.6%	74.0%
野菜をよく食べるようにしている人の増加	69.8%	80.0%
主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の増加	64.1%	80.0%
肥満傾向にあるこどもの減少	小学5年生 男子 1.2% 女子 2.1%	男子 1.0% 女子 1.5%
肥満者（BMI25以上）の減少	20歳～60歳代 男性 26.5% 40歳～60歳代 女性 13.0%	20歳～60歳代 男性 23.0% 40歳～60歳代 女性 10.0%
20歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の減少	35.3%	25.0%
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の増加の抑制	10.7%	15.0%
甘いものは摂りすぎないようにしている人の増加	50.3%	60.0%
ほぼ毎日、朝食をとるようにしている人の増加	83.7%	90.0%
栄養成分表示を見るようにしている人の増加	47.0%	52.0%

## 施策 4

### しっかり休んで、いきいきと暮らそう（休養・こころの健康）

#### ●● 施策を取り巻く環境（現況・課題） ●●

近年、複雑、多様化した現代社会では、年代を問わず、さまざまなストレスにさらされながらの日常生活を余儀なくされており、十分な睡眠と休養、自分なりのストレスへの対処法を身につけることは、こころの健康には欠かせないものです。

また、加齢により、健康への不安や周囲への遠慮などから周囲との交流する機会が減少し、うつの問題を引き起こしたり、心身機能の低下などから認知症となることもあるため、介護予防の視点から、生きがいややりがいを持つことも、心身の健康の保持増進につながり、こころ豊かな生活を送るために必要です。

#### （1）十分な睡眠と休養

- 22時以降に就寝している3歳児は30.3%、小学5年生は52.2%と夜遅くまで起きていることが多くなっています。
- 睡眠が十分とれていないと感じている市民の割合は32.6%となっており、国の現状値（18.4%）を大きく上回っています。目が覚めたとき疲労感が残ることが週3回以上あると答えた人も37.7%おり、睡眠不足の人が多い現状にあります。

#### （2）こころの健康の保持

- 最近1か月間でストレスを感じたり、悩んだりした人は59.8%でしたが、そのうちストレスを解消できていると答えた人は59.7%で、約3割は解消できていないと回答しています。
- 自殺者は、平成22年11人、平成23年7人、平成24年3人と減少していますが、うつ病から自殺につながる人もいるため、うつ病を早期に発見し、治療へつなげることが大切です。そのため、こころの健康についての正しい知識の普及や相談体制を整備することが必要です。

#### （3）認知症の予防

- 平成22年の認知症高齢者数は、65歳以上人口に出現率9.5%をかけると1,318人となり、今後、75歳以上の後期高齢者の増加によりさらに増えると推測されています。軽度認知障害の高齢者を早期に発見し、運動や趣味に関するさまざまな介入を行うことによって認知機能の低下を抑制させることが重要です。

●● 個人や家庭で取り組むこと ●● .....

- 疲れていると感じたら、しっかり睡眠・休養をとるように心がけましょう。
- 悩み事は抱え込まず、気軽に周囲に相談しましょう。
- 困難なことを自分で解決する力を身につけたり、趣味や生きがいを持ち、自分なりのストレス解消の方法を実践しましょう。
- 地域の行事やボランティア活動に参加し、人とのふれあいを楽しみましょう。

●● みんなで取り組むこと ●● .....

- 地域や職場で孤立する人を少なくするように、声をかけあう関係をつくりましょう。
- 心身に大きな負担のかかる活動の後には、できるだけ休養がとれるよう、周囲で支え合いましょう。
- 認知症やうつ病などの精神疾患に関する理解を深め、周囲の人が早めに気づき専門機関へつなぐなど、適切に対応できるようにしましょう。

●● 市・関係機関の取り組み方針 ●● .....

現代社会においてストレスをなくすことは困難ですが、効果的な休養や睡眠のとり方、精神疾患についての正しい理解を深め、地域、職場、学校が連携して、こころの健康（メンタルヘルス）をサポートできる地域づくりをめざします。また、いくつになっても生きがいや役割をもち、いきいきとした生活が送れるよう認知症予防の取り組みを充実させます。

対 策	概 要
相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ うつ病や認知症など、悩みをもった市民やその家族の相談に応じます。また、必要に応じて、県南保健所の「こころの健康相談」や「思春期相談」、専門機関を紹介します。</li> <li>・ 不登校やいじめの問題など、家庭児童相談員が学校と連携し、相談・支援を行います。</li> <li>・ 学校へスクールカウンセラーを配置し、児童生徒やその保護者に対して相談・支援を行います。</li> </ul>
こころの健康に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレスやうつ病などの精神疾患に関する正しい知識の普及啓発に努めます。</li> <li>・ 県と連携し、ゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声かけや見守り、適切な対応ができる人）の育成に努めます。</li> </ul>
十分な睡眠と休養の確保	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こどもの頃から生活リズムを整えることの大切さについて周知し、保育園、幼稚園、学校とともに「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。</li> <li>・ 「乳幼児健診」で、起床時間や就寝時間など生活リズムに関する問診を行い、問題があれば改善するよう保護者へ指導します。</li> <li>・ 効果的な休養や質の良い睡眠のとり方について、情報提供を行います。</li> </ul>

対 策	概 要
認知症の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症の症状や適切な対応の仕方などについて広く市民へ周知することで、認知症の早期発見や予防への取り組みを推進します。</li> <li>・ 「高齢者ふれあいサロン」や「転倒予防教室」、「認知症予防教室」などで、高齢者の認知機能の維持・向上に努めます。</li> <li>・ 地域包括支援センターや老人クラブ、介護予防ボランティア等、さまざまな関係機関や住民組織とともに、認知症の予防に取り組みます。</li> </ul>

### ●● めざす目標値（具体的な数値目標） ●●

指 標	現 状	目 標
睡眠時間が不足していると思う人の減少	32.6%	29.0%
睡眠を助けるためにお酒を飲むことがある、または時々ある人の減少	14.1%	11.0%
目が覚めたときに疲労感が残ることが週3回以上ある人の減少	37.7%	35.0%
ストレス解消が自分なりにできている人の増加	59.7%	65.0%
夜10時以降に就寝している3歳児の減少	30.3%	25.0%
夜10時以降に就寝している小学5年生の減少	52.2%	47.0%

## 施策 5

### 歯・口のケアで、いつまでも豊かな暮らしを（歯や口の健康）

#### ●● 施策を取り巻く環境（現況・課題） ●●

歯や口腔の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つために重要であり、生活の質に大きく影響します。また、う蝕（むし歯）や歯周病などの歯科疾患は、その進行により歯の喪失につながるため、食生活に支障をきたし、ひいては全身の健康にも影響を与えるものとされています。そのため、歯科疾患を予防することが重要であり、こどもから高齢者まで生涯を通じた取り組みが必要です。

#### （１）う蝕（むし歯）や歯周病など歯科疾患の予防

- 平成 24 年度の 3 歳児のむし歯有病率は 29.8% で、県の平均 28.7% よりやや多い状況ですが、国の平均（平成 23 年度有病率 20.3%）と比べると 1 割近く多くなっており、むし歯予防対策を強化する必要があります。
- 12 歳児の 1 人平均むし歯数は、平成 23 年度 1.3 本で、県平均（1.4 本）より若干少ない状況です。
- 60 歳代で 24 本以上の自分の歯を有する人は 33.0% で、県の 44.0% より約 1 割少ない状況です。また、80 歳代で 20 本以上の自分の歯を有する人は 13.0% と、県の 29.3% を大きく下回っています。
- 60 歳代で「咀嚼（そしゃく）良好者」（何でもよく噛んで食べることができる人）の割合は 64.8% で、国の現状値（73.4%）より少ない状況です。よく噛めないことによる栄養の偏りも懸念されるので、口腔機能の維持・向上を図るための取り組みも必要です。

#### （２）歯科健診の受診向上

- 過去 1 年間に歯科健診を受けた人は 58.0% と国の現状値（34.1%）を大きく上回っています。
- 1 歳児の保護者の歯科健診において、歯周疾患の所見なしの割合は 33.2% ですが、問診項目で特に異常はないと答えている割合は 52.0% となっており、約 2 割の人は、何らかの所見があっても自覚していないことがうかがえます。歯周疾患は、自覚症状がないうちに進行するので定期的に歯科健診を受けることが大切です。
- 国保の年齢階層別疾病件数をみると歯肉炎及び歯周疾患が 20 歳から 49 歳までで第 1 位、50 歳から 74 歳で第 2 位となっており、世代を通して歯科保健対策に取り組む必要があります。

## ●● 個人や家庭で取り組むこと ●●

- 1日1回はていねい（15分を目安に）に歯みがきをしましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、歯や口腔の状態を確認しましょう。
- ブラッシング、仕上げみがきの方法、フッ化物の利用など、自分に合った口腔ケアを身につけましょう。

## ●● みんなで取り組むこと ●●

- 地域行事や各団体の活動のなかで、歯や口の健康についての普及啓発に努めましょう。
- 学校や事業所では、歯の定期健診やブラッシングの励行など、歯や口の健康づくりに協力しましょう。

## ●● 市・関係機関の取り組み方針 ●●

歯や口の健康は、単に食べ物を噛むということだけでなく、食事や会話を楽しみ、豊かな生活を送るためにも重要です。

そのため、こどもの頃から歯みがき習慣を定着させ、生涯にわたり、むし歯・歯周病予防に取り組むとともに、歯科健診で定期的に歯の健康チェックを受けたり、早期治療のために歯科医院に通うなど、歯の大切さについての啓発に努めます。

対 策	概 要
定期的な歯科健診のすすめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診時や保育園、幼稚園、学校で「歯科健診」を実施し、むし歯の早期発見・早期治療につなげます。</li> <li>・1歳児の保護者や20歳以上の国保被保険者を対象に「歯科健診」を実施し、歯の健康管理について指導・助言を行います。</li> <li>・定期的な歯科健診を受けるように「成人歯科相談」や「健康教室」などで働きかけます。</li> </ul>
フッ化物応用によるむし歯予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「1歳児親子歯科健診」において、保護者へのフッ化物に対する正しい知識の普及を図ります。</li> <li>・1歳児から3歳6か月児を対象に「フッ素塗布事業」を実施し、定期的にフッ素塗布を行うように働きかけます。</li> <li>・保育園や幼稚園、学校でのフッ化物洗口を推進するため、関係者への研修会や情報提供を行い、実施施設の拡大を図ります。</li> </ul>
正しいブラッシング方法の定着	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「1歳児親子歯科健診」などで保護者へ仕上げみがきの方法やこどもの成長に合わせた歯みがきの仕方について指導します。</li> <li>・保育園、幼稚園、学校において、食後の歯みがきの習慣づけやブラッシング指導を行います。</li> <li>・正しいブラッシングの方法や歯間ブラシの使い方、義歯の手入れの仕方について「成人歯科相談」などで指導を行います。</li> </ul>

対 策	概 要
むし歯・歯周病予防についての知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付時に妊娠期における歯の健康管理について指導するとともに歯科健診の受診をすすめます。</li> <li>・「乳幼児健診」などで、むし歯予防のためのおやつのとりの方や卒乳の時期、よく噛むことの大切さなどについて、知識の普及を図ります。</li> <li>・歯の喪失につながる歯周病疾患予防の重要性について啓発を行います。</li> <li>・歯科医師会が主催する「お口の健康まつり」や「良い歯の優良児コンテスト」などのイベントで、歯や口の健康に関する意識づけや知識の普及啓発に努めます。</li> </ul>
6024 運動・8020 運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係機関と連携し、6024 運動・8020 運動を推進します。</li> <li>・高齢者を対象とした「お口いきいき健康支援事業」の周知に努めます。</li> <li>・口腔機能の維持向上を図るため「お口の体操」の実践や噛むことの効果、誤嚥性肺炎の予防についての知識の普及を図ります。</li> </ul>

### ●● めざす目標値（具体的な数値目標） ●●

指 標	現 状	目 標
60 歳代における咀嚼（そしゃく）良好者の増加	64.8%	75.0%
80 歳代で 20 本以上の自分の歯を有する人の増加	13.0%	26.0%
60 歳代で 24 本以上の自分の歯を有する人の増加	33.0%	43.0%
過去 1 年間に歯科検診を受診した者の増加	58.0%	65.0%
むし歯がない 3 歳児の増加	70.2%	80.0%
12 歳児の 1 人平均むし歯数の減少	1.3 本	1.0 本
3 歳半までに 4 回以上フッ素塗布をしているこどもの増加	29.0%	39.0%
歯や歯ぐきの健康に気をつけている人の増加	59.3%	64.0%
1 日 1 回はていねいに歯をみがくようにしている人の増加	67.3%	72.0%
保育園・幼稚園でのフッ化物洗口（週 5 回以上）実施施設の増加	0.0%	100.0%
小学校でのフッ化物洗口（週 1 回以上）実施施設の増加	0.0%	100.0%

## 施策 6

### 飲酒・喫煙は“節度”が大事（飲酒・喫煙）

#### ●● 施策を取り巻く環境（現況・課題） ●●

たばこは、肺がんや循環器疾患などの多くの疾患の危険因子であり、たばこを吸う人ばかりでなく、周囲の人の健康に悪影響を及ぼすことが指摘されています。

一方で、飲酒については、普段から適度な飲酒を心がけることが大切です。

そのため、たばこやアルコールが健康に及ぼす影響について、正しい知識の啓発を進めることが必要です。

また、未成年の喫煙、飲酒については、法的に禁止されている行為であることを徹底していく必要があります。

#### （1）適正な飲酒量についての知識の普及

- 生活習慣病のリスクを高める量（1日の純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している人の割合は男性21.0%、女性6.8%となっており、国の現状値（男性15.3%、女性7.5%）を男性は上回っています。
- 生活習慣病のリスクを高める純アルコール量の目安を知っている人は12.8%と少ないため、知識の普及啓発を図る必要があります。

#### （2）喫煙に対する知識の普及、禁煙・分煙対策

- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度は24.1%で、国の現状値（25%）とほぼ同様に、認知度は低い状況です。喫煙との関係が深い疾患なので、禁煙指導と併せ、知識の普及に努める必要があります。
- 喫煙が妊婦に及ぼす影響を知っている人は65.3%で、県の現状（42.5%）よりは多くなっていますが、母子健康手帳交付時の妊婦の喫煙率は4.3%と高いのが現状です。喫煙が妊婦や子どもに与える影響について若い世代への周知が必要です。
- 喫煙に対する対策としては、家庭や学校と連携し、未成年者の喫煙防止に努めるほか、公共施設や職場などにおける禁煙・分煙対策を徹底することも重要です。

## ●● 個人や家庭で取り組むこと ●● .....

- 飲酒や喫煙が及ぼす健康への影響を理解しましょう。
- 分煙に心がけ、受動喫煙に配慮しましょう。
- 妊娠中や出産後は、胎児やこどもの健康にも影響を及ぼすため禁煙しましょう。

## ●● みんなで取り組むこと ●● .....

- 地域や職場、まちなかなどでの分煙・禁煙の働きかけに協力しましょう。
- 過剰な飲酒をすすめることなく、適量の飲酒を楽しみましょう。
- 未成年者へのたばこ・お酒の販売はしないようにしましょう。

## ●● 市・関係機関の取り組み方針 ●● .....

喫煙や飲酒は個人の健康に重大な影響を与えるばかりでなく、胎児や周囲の人々にも悪影響を与えるとともに、家庭・地域・職場・学校においてさまざまな社会的問題を引き起こす要因となっていることから、飲酒・喫煙対策については、社会全体の総合的な取り組みとして推進します。

対 策	概 要
未成年者の飲酒・喫煙防止	・学校において、飲酒・喫煙に対する正しい知識の普及・啓発を図るとともに、「未成年者の飲酒・禁煙防止」について広く市民へ周知します。
妊産婦の飲酒・喫煙防止	・母子健康手帳交付時や「両親学級」、「家庭訪問」で、妊娠中や授乳中の飲酒・喫煙の影響について保健指導を行います。
飲酒に関する正しい知識の普及	・「適正飲酒量」や「休肝日」を守り節度のある飲酒ができるよう、正しい知識の普及・啓発を図ります。 ・「健診結果説明会」や「特定保健指導」において、生活習慣病との関連から指導・助言を行います。
喫煙に関する正しい知識の普及	・「世界禁煙デー」に合わせて、市のホームページや広報紙に掲載するなど、喫煙に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。 ・「健診結果説明会」や「特定保健指導」において、生活習慣病との関連から指導・助言を行います。また、禁煙外来や禁煙方法などの情報提供を行います。
受動喫煙の防止対策	・公共施設の禁煙・分煙調査を実施するとともに、完全分煙から建物内禁煙へ、建物内禁煙から敷地内禁煙へと改善するよう推進します。
COPDの知識の普及	・喫煙との関連が深い慢性閉塞性肺疾患（COPD）についての正しい知識の普及・啓発を図ります。

## ●● めざす目標値（具体的な数値目標） ●●

指 標	現 状		目 標	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者）の減少	男性	21.0%	男性	16.0%
	女性	6.8%	女性	5.0%
成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	男性	29.4%	男性	25.6%
	女性	7.9%	女性	6.5%
COPD の認知度の向上		24.1%		80.0%
妊娠中の喫煙をなくす		4.3%		0.0%
受動喫煙予防のために取り組む家庭の割合		67.0%		77.0%
喫煙が体に及ぼす影響について知っている人の増加	肺がん	94.7%		98.0%
	気管支炎	64.1%		70.0%
	喘息	58.8%		70.0%
	心臓病	35.2%		50.0%
	脳卒中	39.9%		50.0%
	胃潰瘍	17.1%		50.0%
	歯周病	24.6%		50.0%
	妊婦への影響	65.3%		80.0%
毎日飲酒する人の減少	男性	28.8%	男性	25.8%
	女性	5.1%	女性	4.6%
節度ある適度な飲酒量の目安を知っている人の増加	男性	21.0%	男性	50.0%
	女性	6.6%	女性	50.0%

## 施策 7

### 安心して子どもを生み、育てるために（妊娠・出産・子育て）

#### ●● 施策を取り巻く環境（現況・課題） ●● .....

本市の母子保健は、安心して出産や子育てができるよう、医療・福祉の各分野と連携しながら、活動の充実に取り組んでいます。

少子高齢化、核家族化、女性の社会進出、離婚率の上昇、生活様式の変化などに伴い、子どもを生み育てる環境が変化していることから、さまざまな問題を抱えた妊婦や親子に対し早い段階で介入し、安心して子どもを生み、そして育てていくことができるよう支援していくことが重要です。

#### （1）安心して出産できるための妊婦への保健活動、指導

- 平成 24 年度の妊娠届数 347 件のうち、妊娠 11 週以内の届出は 330 件（95.1%）になっており、国の 90.0% より多くなっています。妊娠がわかったら早めに母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊婦健診を受けることが大切です。
- 全出生数中の低体重児（2,500 g 未満）の割合は、平成 21 年 7.3%、平成 22 年 10.5%、平成 23 年 7.2% となっており、年によってばらつきがありますが、平均すると国の現状値（22 年 9.6%）よりやや少ない傾向です。  
低体重児の増加には、不妊治療による多胎妊娠の増加、妊婦の高年齢化なども起因していますが、若年女性の喫煙率の増加や妊娠中の過度な摂取エネルギー量の制限など予防可能な要因もあるため、禁煙と適切な栄養管理の大切さについて指導することが重要です。
- 産後うつ病の疑いが高い EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）9 点以上の産婦の割合は、平成 25 年 5.2% と国の 9.0% より少ない状況です。妊娠中から育児不安を軽減するための情報提供を行うことや産後の早い段階での介入により、産後うつ病を予防することが大切です。

#### （2）子どもが健康に育つための保健活動、子育て支援

- 平成 24 年度の乳幼児健診受診率は、3 か月児健診 99.2%、1 歳 6 か月児健診 98.2%、3 歳児健診 95.5% で、毎年 95% 以上で推移しています。未受診者については、家庭的に育児に問題を抱えていたり、虐待のおそれがあるため全数把握に努める必要があります。
- 定期予防接種の増加により、予防接種の受け方が複雑になってきています。保護者が接種時期や接種間隔を正しく理解して接種できるように、これまで以上に周知を徹底し、接種率が低下しないようにすることが大切です。
- 発達障害による二次障害として、いじめや不登校、引きこもりなどが社会問題となっています。発達障害に対する正しい知識の普及啓発と幼児期からの相談支援体制の確立が必要です。

## ●● 個人や家庭で取り組むこと ●● .....

- 早寝、早起き、朝ごはんを実行し、生活リズムを整えましょう。
- 家族みんなでこどもの成長を見守り、協力して子育てをしましょう。
- 子育てについて相談や交流の場に参加しましょう。
- 地域の子育てに関するさまざまな情報やサービスを活用しましょう。
- 危険な場所では、こどもから目を離さないようにしましょう。

## ●● みんなで取り組むこと ●● .....

- 子育てサークルなどの活動を通じて、母子保健活動や子育て支援情報の発信に努めましょう。
- 子育てをしながらでも働きやすい環境づくりに努めましょう。
- こどもの不慮の事故防止のため、見守りや声かけをしましょう。

## ●● 市・関係機関の取り組み方針 ●● .....

安全に妊娠・出産ができ、安心して子育てができるよう、母子保健事業の充実を図り、医療や福祉と連携しながら母子の健康とこどもの健やかな成長を支援します。

また、子育て中の保護者が、地域、近隣の親族、知人等と協力してこどもを生き育てていくことで不安やストレスを抱えることなく、地域のみんで支え合う環境づくりをめざします。

対 策	概 要
妊娠期の健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠がわかったら早めに母子健康手帳の交付を受けるように周知するとともに、定期的に「妊婦健診」を受けることの大切さについて指導します。</li> <li>・妊婦健診を確実に受診できるよう健診料の助成を行い、経済的負担の軽減を図ります。</li> <li>・安心して出産を迎えられるように「妊婦相談」や「両親学級」等を実施し、妊娠期の過ごし方について指導・助言を行います。</li> <li>・妊娠中の喫煙や飲酒、やせの問題と低体重児との関係について知識の普及を図ります。</li> </ul>
乳幼児の健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児の疾病の早期発見及び健康の保持増進を目的に「乳幼児健診」を実施します。</li> <li>・乳幼児健診の未受診者に対しては、受診勧奨を行うとともに、保育園や幼稚園へ情報提供を求めたり、「家庭訪問」を行うなどして、全数把握に努めます。</li> <li>・こどもの成長や発達を確認するとともに、保護者が気軽に相談できるよう地区公民館等で「乳幼児相談」を実施します。</li> <li>・乳幼児期にかかりやすい感染症についての情報提供と正しい知識の普及を図ります。</li> </ul>

対 策	概 要
発達障害に関する知識の普及と支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診において、保護者へ発達障害に関する正しい知識の普及啓発を図ります。</li> <li>・「発達相談」や「ことばの相談」など、乳幼児健診後の相談体制を充実させます。</li> <li>・こどもへの適切な関わり方について、専門職による指導・助言を行います。</li> </ul>
育児不安の軽減と虐待防止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「母子健診」や「乳幼児相談」において、育児についての相談・指導を行い、育児不安の軽減に努めます。</li> <li>・子育て支援室において「育児サークル」や「親育てプログラム事業」などを開催し、母親同士の仲間づくりや子育てについての情報交換が行えるよう支援します。</li> <li>・「産後のママサポート事業」や「養育支援訪問事業」などを実施し、育児が困難な家庭を支援します。</li> <li>・何らかのサポートが必要な家庭には、妊娠期から「家庭訪問」を実施し、子育てに関する情報提供や相談・指導を行い、育児不安の軽減に努めます。</li> </ul>
予防接種の接種率の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・重篤な感染症を予防するため指定医療機関で「予防接種」を行います。</li> <li>・予防接種の意義や受け方についての周知を徹底するとともに、未接種者への再通知や指導を行うことで接種率の向上に努めます。</li> <li>・予防接種の広域化など県や医師会と連携し、予防接種が受けやすい体制づくりに努めます。</li> </ul>

●● めざす目標値（具体的な数値目標） ●● .....

指 標	現 状	目 標
低体重児の出生の減少	7.2%	*減少傾向へ
妊娠 11 週以内での妊娠の届け出率の増加	95.1%	98.0%
EPDS によるハイリスク（9 点以上）の割合の減少	5.2%	*減少傾向へ
1 歳 6 か月児健診受診率の増加	98.2%	100.0%
3 歳児健診受診率の増加	95.5%	100.0%
2 歳までに MR1 期の接種をしているこどもの増加	96.4%	98.0%
就学前までに MR2 期の接種をしているこどもの増加	95.2%	98.0%

※目標値については、母子保健分野の国民健康づくり運動「健やか親子 21」に準じて設定しています。