

第5章 基本方針別計画

1 健康的な生活習慣の定着

(1) 栄養・食生活の改善、食育^{*}の推進

栄養・食生活は、生涯を通じての健康づくりの基本であり、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持・向上及び生活の質(QOL^{*})の向上からも重要です。

朝食の欠食、野菜の摂取不足、塩分や油脂の摂りすぎなど食習慣の乱れが懸念されており、幼少期からの健やかで主体的な食習慣、規則正しい食生活の形成はとても重要で、食育活動を通じてライフステージに適した健康的な食生活を実践していくことが必要です。

現 状

- 40～60歳代の肥満者(BMI^{*}25以上)の割合は増加しており、適正体重^{*}を維持することのできる食事量について、6割の人が「知らない」と回答しています。(図1)
- 朝食を毎日食べる割合は20歳代が60.3%と最も低く、職業別でみると学生が最も低いことから、学生から社会人へと生活環境が変わる時期に食生活が乱れる傾向にあります。(図2)
- 朝食を1人で食べる子どもの割合は増加しており、共食^{*}する機会は改善していません。
- 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をしている割合は減少しています。特に、30～40歳代の男性の5割がバランスのよい食事をしていません。(図3)
- 一日に必要な野菜摂取量が350g(小鉢5皿程度)以上であることを知っている割合は約5割で、2人に1人が「知らない」と回答しています。(図4)
- 推奨メニュー提供や栄養成分表示^{*}、健康情報提供に協力している飲食店等が登録する「健康づくり応援団」の登録数は増加しています。

課 題

- 乳幼児期からの生活習慣が基礎となるため、規則正しい食習慣や適切な量と質の食事の摂取などについて、食育活動を通じた普及啓発が必要です。
- 若い世代を中心に朝食の欠食率は高く、野菜摂取量も少ない状況にあります。若い世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手であり、改善する必要があります。
- 栄養成分表示をはじめとする健康情報が生活の中で活かされるように、引き続き飲食店等の「健康づくり応援団」の登録店の拡大と登録店との連携した取組みが必要です。
- 平成28年国民健康・栄養調査の結果において、若い女性のやせ(BMI18.5未満)や高齢者の低栄養傾向(BMI20以下)の割合が高いことが指摘されているため、改善が必要です。

「食育」とは

- ① 生きる上での基本であって、知育^{*}、徳育^{*}及び体育の基礎となるべきもの
- ② さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

けんとかんの
健康豆知識



(食育推進基本計画より抜粋)

取組み方針

○食育活動を通じて、食への関心を高め、栄養に関する正しい知識を普及し、乳幼児期から青年期における食習慣の確立、壮年期での生活習慣病、若い女性のやせ、高齢期での低栄養などの課題に取り組み、健康を保持増進することを目指します。

目 標

①適正体重を維持している人の増加

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
40～60 歳代の肥満者の割合	男性	27.3%	30.9%	25%
	女性	17.6%	19.8%	15%

資料：特定健康診査

②適切な量と質の食事を摂る人の増加

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
バランスのよい食事をして いる人の割合	男性	73.2%	68.5%	80%
	女性	80.0%	74.9%	86%
「健康づくり応援団」の新規登録店数 (累積数：新規登録店の積み上げ)		5 店	164 店	264 店

資料：健康づくりに関するアンケート、健康増進課事業

③共食の増加

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
朝食を 1 人で食べる子ども の割合	小学 6 年生	18.5%	20.2%	14%
	中学 3 年生	—	41.6%	26%
	高校 3 年生	47.3%	48.8%	38%

資料：健康づくりに関するアンケート



健康づくり応援団

健康づくり応援団の施設は利用者にわかるようにステッカー及び登録証を提示しています。

◇推奨メニュー提供店：栄養成分表示と野菜たっぷりや塩分控えめ等のヘルシーメニューを提供している施設

◇栄養成分表示店：エネルギー、食塩相当量の 2 項目以上を表示している施設

◇健康情報提供店：卓上表示物やリーフレット等で健康情報を提供する施設

けんくんの健康豆知識



取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 朝食を欠食しない規則正しい食生活を目指しましょう。
- ◎家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やしましょう。
- 外食や食品購入の際には、栄養成分表示を参考にしましょう。
- 地域の農産物を活用した料理教室や健康づくり教室に参加するなど、機会を捉えて食生活や栄養について学びましょう。
- 適正体重を知り、定期的に体重を計り、適切な食事量を摂るようにしましょう。
- 野菜の摂取不足、塩分や油脂の摂りすぎに気をつけ、バランスのよい食事に心がけましょう。

《地域》

- 地域で料理教室や講座などを開催し、健康や食について関心を高めます。
- 食生活改善推進員[※]や地域ボランティアなどが連携して、ヘルシーメニュー[※]の提案や健康的な食生活を普及します。

《団体(学校・企業)》

- 地域の農産物を活用した料理教室や講座などの参加者に、健康的な食生活を提案します。
- 飲食店や弁当、惣菜店は「健康づくり応援団」に登録し、健康情報の発信や栄養成分表示を行うとともにヘルシーメニューを提供します。
- ◎学校給食や体験活動など様々な食育活動を通じて、子どもの食への関心を高めます。
- ◎大学や事業者と連携した食育講座やイベント、料理教室の開催などを通じて、若い世代の食育を推進します。

《行政》

- 「健康づくり応援団」の登録飲食店などを拡大し、健康づくり支援を推進します。
- 地域で健康的な食生活の普及を行う食生活改善推進員を養成・育成し、活動を支援します。
- 地域、学校、企業と連携し、若年層に向けた望ましい食生活に関する普及啓発を行います。
- ◎学校等への訪問授業や地域の農産物を活用した料理教室などの地産地消活動を通じて、子どもの食育を推進します。
- ◎若い女性のやせ、高齢期の低栄養等に関する知識を普及啓発します。
- ◎農業体験ができる機会を提供するなど、食への関心を高めます。

図1 適正体重を維持することができる食事の量・質を知っている人の割合

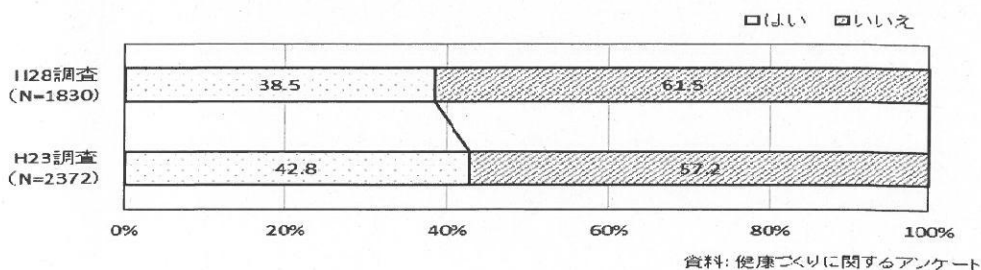
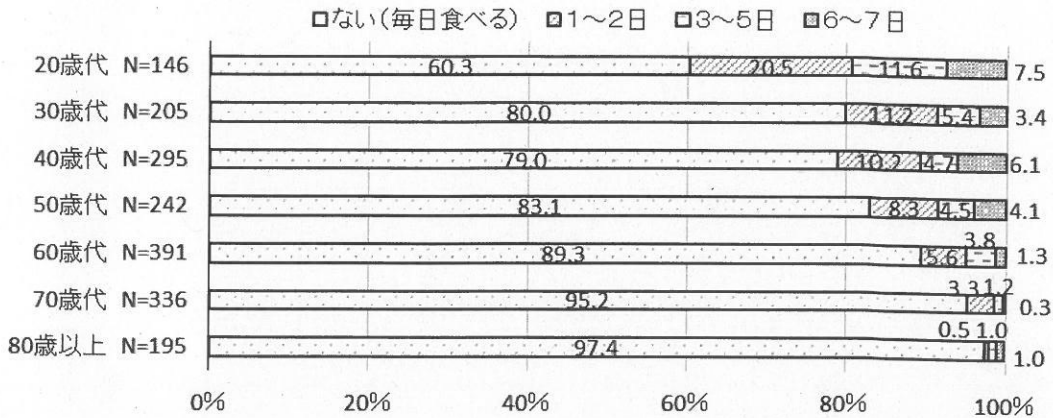
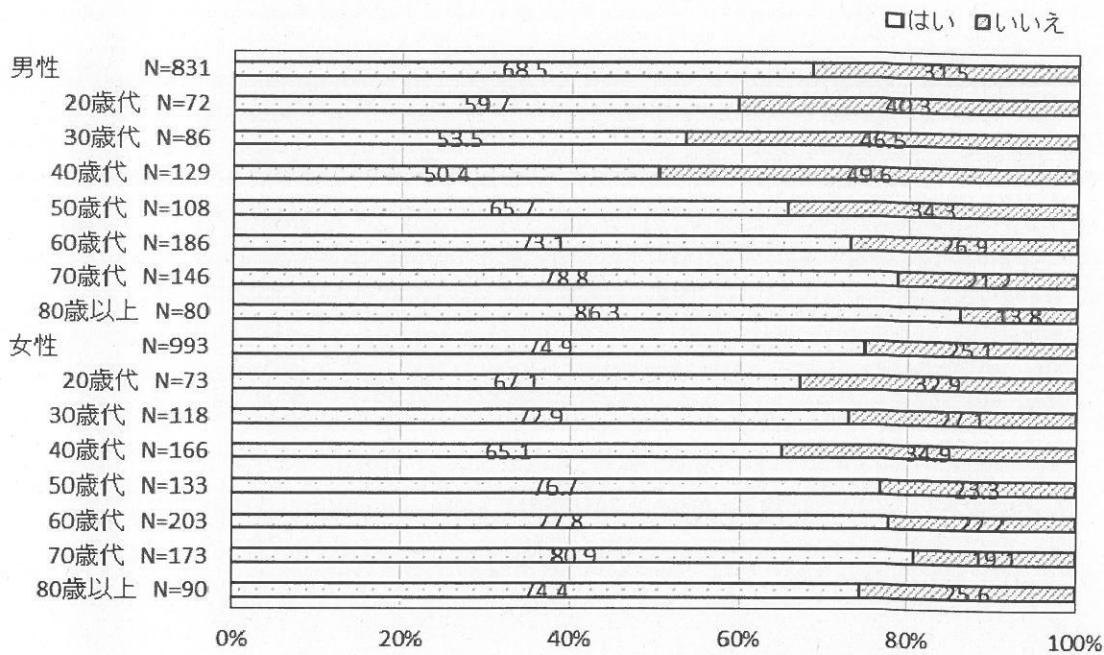


図2 朝食を欠食する割合



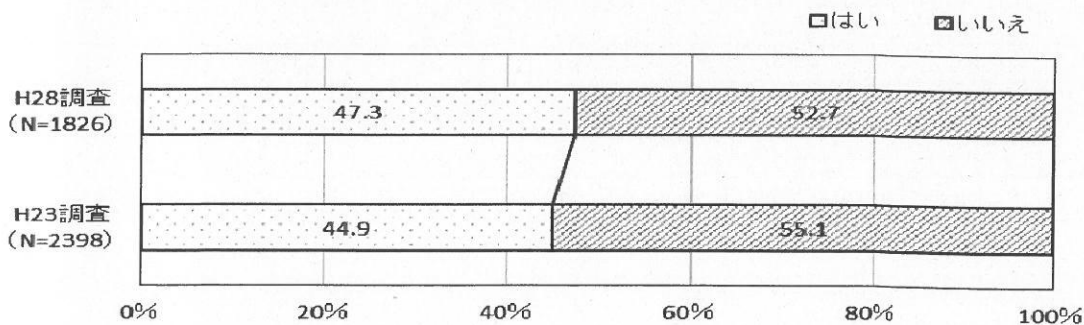
資料:平成28年度健康づくりに関するアンケート

図3 バランスのよい食事をしている割合



資料:平成28年度健康づくりに関するアンケート

図4 一日に必要な野菜摂取量が350g以上であることを知っている割合



資料:健康づくりに関するアンケート

(2) 身体活動・運動の定着

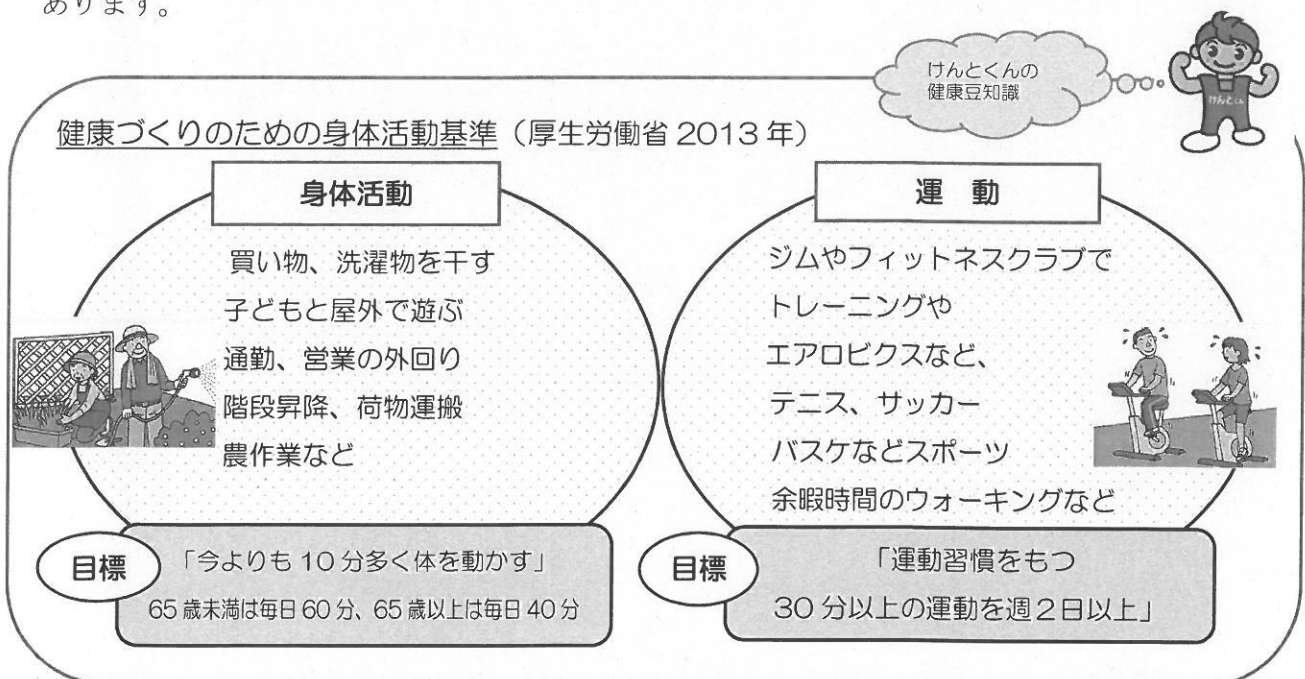
身体活動・運動は、循環器疾患*やがん、糖尿病や心疾患などの生活習慣病の予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能など社会生活機能の低下を防止でき、生活の質(QOL*)の向上も図られるため重要です。

現 状

- 学校の体育の授業以外に週1回以上運動をしている小学6年生は86.3%で、減少しています。また、中学3年生では61.7%、高校3年生では44.1%となっています。
- 働き盛り世代、子育て世代が意識的に運動をしている割合は低く、特に20~40歳代女性は5割以下となっています。(図1)
- 運動を意識しているがほとんど運動ができていない人の割合が3割で、理由として「時間がない」「仕事や家事で忙しい」と回答しています。
- 日常生活の中で身体を動かすように心がけている人の割合は、30~40歳代女性が2割以下と最も低く、反対に70歳代は男女ともに5割以上と高くなっています。(図2)

課 題

- 学齢期の運動経験は生涯の体力や運動習慣の基礎となるため、学齢期から体を動かし、運動に親しみ、望ましい運動習慣を身につける必要があります。健康への無関心層を含め、運動をしない人へのアプローチが必要です。
- 働き盛り世代や子育て世代が、日常生活の中で運動に取り組める環境づくりが必要です。
- 正しい知識や情報に基づいて、ライフステージや身体状況に応じた身体活動や運動を行う必要があります。



取組み方針

○一人ひとりの身体活動・運動に対する意識や意欲の向上を図るとともに、生涯を通じてライフステージに応じた運動習慣の定着や身体活動の向上を目指します。

目 標

①意識的に運動を心がけている人の割合の増加

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
意識的に運動を心がけている人の割合	男性	65.9%	66.8%	74%
	女性	56.3%	61.9%	63%
	全体	60.5%	64.1%	69%

資料：健康づくりに関するアンケート

②運動習慣者の割合の増加（30分・週2回以上の運動を1年以上継続）

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
運動習慣者の割合 40～64 歳	男性	30.0%	32.0%	40%
	女性	29.5%	28.0%	40%
	全体	29.7%	29.5%	40%
運動習慣者の割合 65 歳以上	男性	54.3%	50.9%	64%
	女性	47.3%	43.3%	57%
	全体	50.3%	46.5%	60%

資料：特定健康診査問診

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- ウォーキングやラジオ体操など身近な運動から実践し、習慣化しましょう。
- 日常生活のなかで、意識的に身体を動かしましょう。
- 車やエレベーターをできるだけ使わずに、1日8千歩以上歩きましょう。
- 家族や仲間と楽しく運動するように心がけましょう。
- 積極的に地域活動へ参加するようにしましょう。

《地域》

- 地域でお互いに誘い合い、運動に取り組むようにします。
- ◎総合型地域スポーツクラブ*や各種スポーツクラブに参加して、身体状況に応じた運動をします。
- 自治会や子ども会、老人クラブなどで地域活動を推進します。

《団体(学校・企業)》

- 学校の体育の授業や部活動を通じて、生涯にわたって運動に親しむ基礎を養います。
- ◎発達段階や身体状況に応じた運動の仕方や正しい運動の効果について教育・啓発します。
- ◎運動しやすい職場環境にします。

《行政》

- スポーツ団体等と連携し、ウォーキングや体操など各種運動を啓発するとともに、女性も参加しやすい環境づくりや事業を企画、展開していきます。
- 健康の道*を活用したウォーキングコースや、歴史や自然を楽しみながら歩ける豊橋いきいき健康マップ*などを作成し、身近な地域で歩く楽しさを推進します。
- ◎運動する時間がなかなか取れない人が、日常生活で身体活動や運動を意識できるよう健康マイレージや歩(ほ)の国とよはしプロジェクト等を活用した運動機会を提案します。
- 企業などと連携して、運動に取り組みやすい環境づくりを推進します。
- ◎ライフステージに応じた正しい身体活動・運動についての知識や情報を普及します。

とよはし健康マイレージ



市民が健康づくりに繋がる取組みを実施することで、マイレージ(ポイント)を獲得でき、一定以上のマイレージ獲得者には県内の協力店で様々な特典(サービス)が受けられる優待カードや記念品などを受け取ることができます。

ええじゃないか!

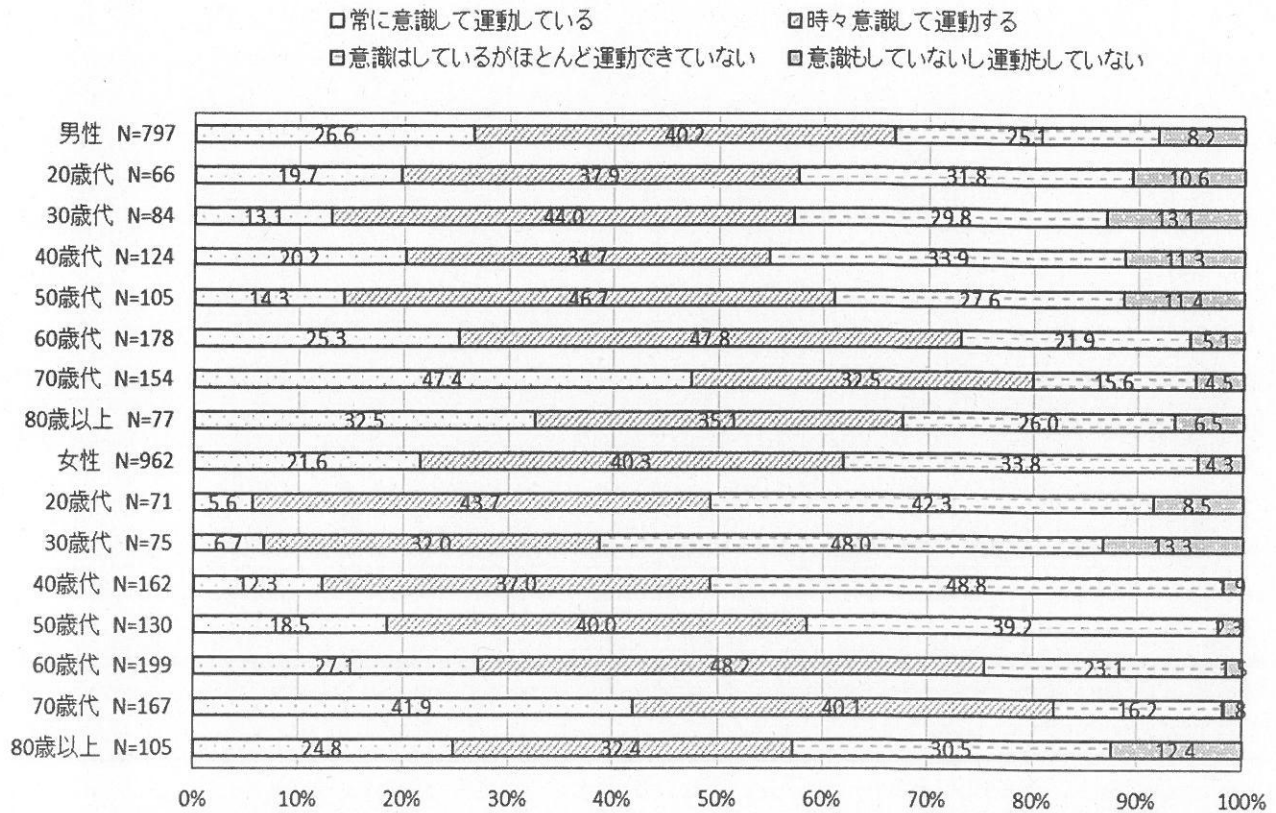
歩(ほ)の国とよはしプロジェクト



市民が参加する健康づくりの取組みを「歩く(運動)」をキーワードに、地域活性化や地元の消費拡大などにつながる「健幸なまちづくり」として、総合的な取組みを行っています。

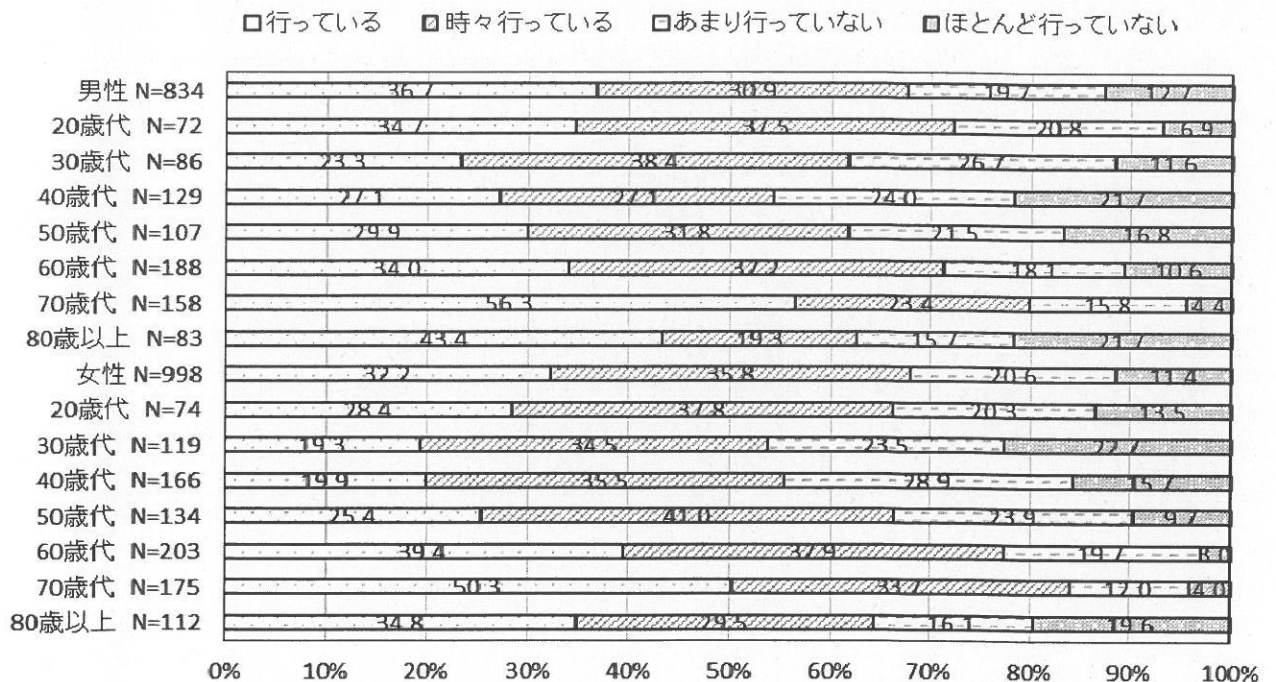


図1 意識した運動の状況



資料:平成28年度健康づくりに関するアンケート

図2 日常生活の中で身体を動かす割合



資料:平成28年度健康づくりに関するアンケート

(3) 禁煙・受動喫煙防止の推進

《重点施策》

喫煙は、がんや生活習慣病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の発症の危険因子となります。妊娠中の喫煙は低出生体重児*や流産・早産などの原因となり、未成年の喫煙は脳の発達に影響するとともに、ニコチン依存度が高くなるため、喫煙継続につながりやすくなるとされています。

また、健康への悪影響は喫煙者本人にとどまらず、周囲の人にたばこの煙を吸わせてしまう「受動喫煙」による健康被害が社会的に大きな問題となっています。

現 状

- 喫煙する成人の割合は減少していますが、30歳代の男性の喫煙率が他の年代と比べ最も多く3割を超えています。(図1)
- 未成年の喫煙経験は依然なくなっておりません。
- 妊娠中の喫煙率、4か月児の親の喫煙率はやや低下して改善傾向にありますが、4か月児の父親の喫煙率が依然3割を超えています。
- 受動喫煙対策実施認定を受けている医療機関は増加しています。
- 受動喫煙対策を実施していない飲食店等は依然多いため、受動喫煙防止に対する理解と協力が必要です。
- 喫煙が健康に与える影響について、「肺がん」と「妊娠に関連した異常」と回答した人は前回の調査より減少しています。(図2)

課 題

- 未成年の喫煙は法律によって禁止されているほか、発達過程において健康に悪影響を及ぼすため、喫煙を未然に防ぐ必要があります。
- 妊娠中の喫煙や乳幼児のいる家庭での喫煙が改善されていないため、子どもの健康に及ぼす影響について啓発し、禁煙及び受動喫煙の対策が必要です。
- 公共的施設や医療機関、飲食店等の受動喫煙対策実施施設の増加について、引き続き推進が必要です。
- 喫煙者の減少を図るために、禁煙を希望する人への禁煙支援が必要です。
- COPDについて、引き続き普及啓発が必要です。

受動喫煙(じゅうどうきつえん)

喫煙により発生する煙や喫煙者の呼気などにより、周囲にいる人が自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。他の人が吸っているたばこの先から出る煙(副流煙)には、喫煙している本人が口から直接吸い込む煙(主流煙)よりも、発がん物質等の有害物質が多く含まれています。

けんとかんの
健康豆知識



取組み方針

○たばこの健康への影響について正しい知識を啓発し、禁煙を支援することにより喫煙者の減少に努めます。また、未成年、妊産婦の喫煙を防ぎ、受動喫煙が子どもや非喫煙者に与える影響を関係機関と連携して周知し、受動喫煙対策に取り組みます。

目 標

①成人の喫煙率の減少

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
喫煙する成人の割合	15.0%	13.9%	10%

資料：健康づくりに関するアンケート

②未成年者の喫煙をなくす

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
未成年者の喫煙の割合 中学 3 年生	男子	0%	0.5%	0%
	女子	0%	0%	
未成年者の喫煙の割合 高校 3 年生	男子	3.9%	1.9%	0%
	女子	0%	0%	

資料：健康づくりに関するアンケート

③妊娠中の喫煙をなくす

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
喫煙する妊婦の割合	3.4%	2.1%	0%

資料：出産・子育てに関するアンケート

④同居家族の喫煙率の減少

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
同居家族の喫煙率	4 か月児の父親	38.2%	34.1%	20%
	4 か月児の母親	3.0%	2.9%	1%

資料：子ども保健課

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 未成年者にたばこを吸わせません。
- たばこの煙が喫煙者本人や周りの人の健康に及ぼす影響を正しく理解しましょう。
- 禁煙に向けて努力しましょう。
- 妊婦及び授乳中の人にはたばこを吸いません。
- 禁煙希望者は、禁煙外来を受診するなど自分にあった禁煙方法に取り組みましょう。
- 家族や仲間は禁煙希望者を応援しましょう。
- 喫煙者はマナーを守りましょう。

《地域》

- 未成年者にたばこを吸わせない環境づくりをします。
- 多くの人が集まる場所では、受動喫煙対策に努めます。
- ◎医療機関や薬局は、喫煙の健康被害の啓発や禁煙の推進に努めます。
- 歩きたばこや吸殻のポイ捨てをしないよう地域全体で取り組みます。

《団体(学校・企業)》

- 学校での喫煙防止教育の充実を図ります。
- 受動喫煙を防止するために、職場や飲食店等で屋内禁煙など環境を整備します。
- 禁煙を支援するような職場環境を整えます。
- 喫煙マナーの向上について啓発します。

《行政》

- 学校保健と連携して出前講座等で、子どもや保護者等にたばこの身体に及ぼす悪影響についての健康教育を実施します。
- 母子手帳の交付時や妊産婦の健康診査等で、喫煙や受動喫煙の健康への影響について啓発し、禁煙を推進します。
- 喫煙や受動喫煙の健康被害について、健康教育を実施します。
- 禁煙希望者に、相談・医療機関の情報提供等を行い、禁煙支援を行います。
- 医療機関、薬局などと連携して喫煙や受動喫煙の健康への影響について啓発します。
- ◎公共的施設を原則屋内禁煙とするなど受動喫煙を防止する条例を制定し、受動喫煙による健康被害を未然に防ぐ対策を推進します。
- 受動喫煙の害を啓発し、喫煙者のマナーの向上を強化します。

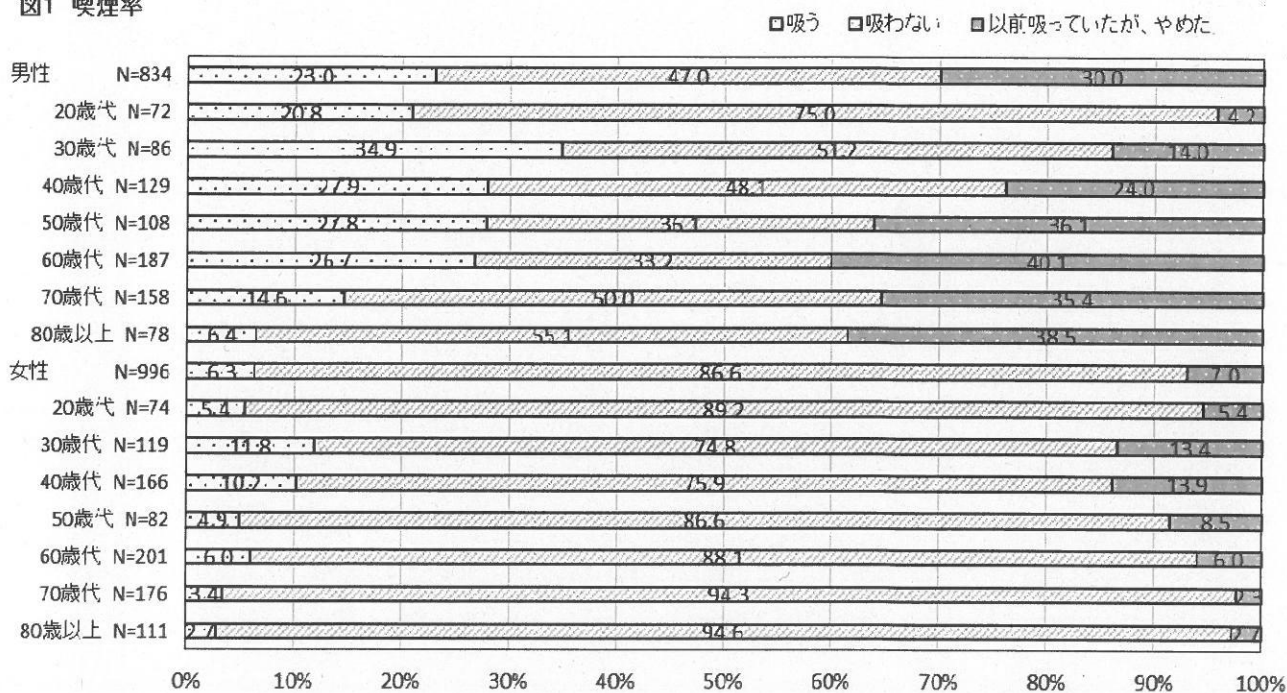
けんとかんの
健康豆知識



COPD(Chronic Obstructive Pulmonary Disease 慢性閉塞性肺疾患)

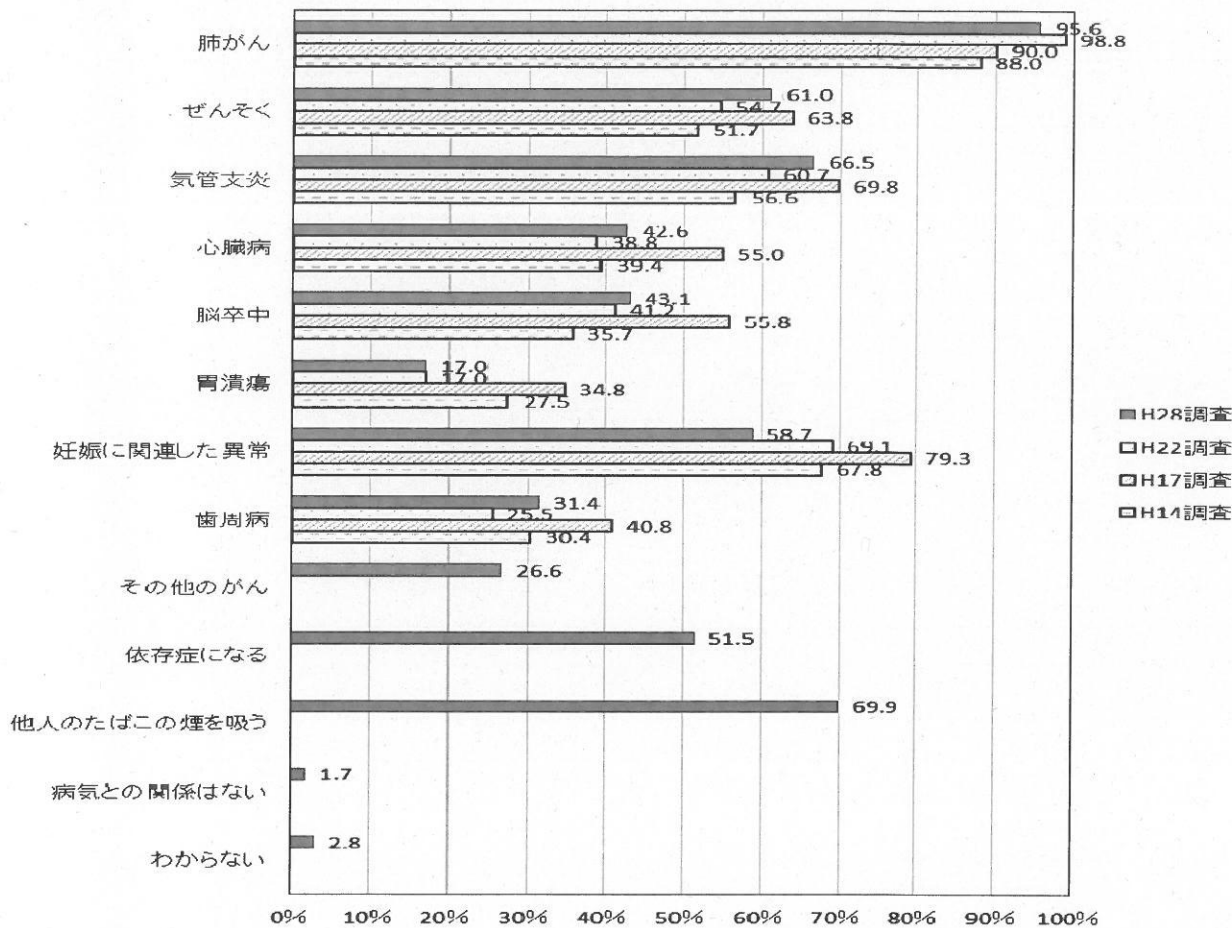
COPDは、たばこの煙を主とする有害物質を長年吸うことで、肺や気管支の組織が壊れて、呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。進行すると、普通の歩行や会話も息切れのために困難になり、酸素ボンベが手放せなくなってしまいます。この病気を防ぐためには、早期の禁煙や受動喫煙の防止に努めることが大切です。

図1 喫煙率



資料:平成28年度健康づくりに関するアンケート

図2 喫煙が及ぼす健康影響



資料:平成14、17、22は市民意識調査、平成28は健康づくりに関するアンケート

(4) 飲酒の適正化

多量の飲酒は、高血圧や脳血管疾患^{*}、肝機能の低下などの生活習慣病の危険性を高める要因になることから、適正飲酒^{*}の普及啓発を行い、飲酒習慣の改善に取り組むことが必要です。また、未成年の飲酒は健全な成長を妨げ、妊婦及び授乳中の飲酒は胎児・乳児の健やかな発育に影響を及ぼすことから飲酒防止が重要です。

現 状

- 中学3年生、高校3年生、妊婦の飲酒の割合は減少し改善しています。
- 毎日適量以上飲酒する人の割合は男女ともに増加し悪化しています。
- 特定健康診査の結果、正常な肝機能(γ -GTP^{*}50U/l以下)の人の割合は、男性は増加し改善していますが、女性は減少し悪化しています。
- お酒の適量を知っている人の割合は増加し改善していますが、最も認知度が低いのは男性の20歳代で、「知っている」と回答した人は約1割にとどまっています。(図1、図2)

課 題

- 未成年者による飲酒は、脳の萎縮や第2次性徴^{*}の遅れ、アルコール依存症のリスクの高まりなど、心身の発育への影響が指摘されています。飲酒の心身の影響について啓発し、未成年の飲酒を防止することが重要です。
- 妊婦の飲酒は、胎児性アルコール症候群^{*}を引き起こすことがあると指摘されており、また、授乳中の飲酒もアルコールが母乳に入ることによって乳児の発達を阻害するおそれがあるため、防止する必要があります。
- 多量の飲酒はアルコール性肝疾患、アルコール依存症等の本人の健康の問題だけでなく、暴力、虐待、自殺などの様々な問題にも密接に関連しているため、適正な飲酒量の認識を高める必要があります。

けんとかんの
健康豆知識



あなたは大丈夫？アルコール依存症チェック

- 自分の飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
- 周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがある
- 自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

◎2項目以上該当＝アルコール依存症の可能性が高い

◎1項目該当＝問題飲酒

☆アルコール依存症の発症リスクが高まる飲酒量は、ビール500mlを3本、日本酒3合弱、ワイン6杯程度です。毎日これだけの量を飲み続けることは、アルコール依存症に1歩ずつ近づいている可能性があります。日頃から、節度ある飲酒量に心がけましょう。

参考：CAGEテスト

取組み方針

- 飲酒に伴うリスクや適正飲酒について啓発します。
- 将来にわたるアルコール健康障害の発生を予防するとともに、身体に悪影響を及ぼす恐れのある未成年者、妊婦及び授乳中の者の飲酒を防止します。

目 標

①未成年の飲酒をなくす

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
未成年者の飲酒の割合 中学3年生	男子	3.2%	2.8%	0%
	女子	2.0%	1.8%	
未成年者の飲酒の割合 高校3年生	男子	9.6%	6.9%	0%
	女子	11.2%	2.3%	

資料：健康づくりに関するアンケート

②妊娠中の飲酒をなくす

目標項目	基準値	現状	目標
	平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
飲酒する妊婦の割合	2.7%	0.4%	0%

資料：出産・子育てに関するアンケート

③毎日適量以上飲酒している人の割合の減少

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
男性2合以上、女性1合以上、 毎日飲酒している人の割合 40～74歳	男性	8.7%	9.8%	7.0%
	女性	3.1%	3.8%	2.6%

資料：特定健康診査問診

④ γ -GTP 正常値の割合の増加(γ -GTP 50U/l 以下の割合)

目標項目		基準値	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
γ -GTP 正常値の割合 40～74歳	男性	75.6%	76.6%	80%
	女性	93.3%	92.7%	95%

資料：特定健康診査

アルコールの適量

<節度ある飲酒量は1日平均アルコールで約20g程度の飲酒のこと>

- ◇ビール・中ビン1本(500ml)
- ◇ウイスキー・ブランデー・ダブル(60ml)
- ◇ワイン・200ml
- ◇清酒・1合(180ml)
- ◇焼酎(35度)・0.4合(72ml)

けんとかんの
健康豆知識



取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 未成年者はお酒を飲みません。
- 妊婦及び授乳中はお酒を飲まないようにしましょう。
- 適正な飲酒量を心がけましょう。
- 休肝日^{*}をつくるようにしましょう。
- 年に1回は健康診査を受け、肝機能の状態を確認しましょう。

《地域》

- 未成年の飲酒を容認・黙認しないようにします。
- 断酒会^{*}などの活動により、アルコール問題を抱えた人を共に支えていきます。

《団体(学校・企業)》

- 飲酒に関する健康教育を行い、知識の普及に努めます。

《行政》

- 妊婦及び授乳中の人へ飲酒による胎児、乳児への健康障害に関する啓発を行います。
- 適正な飲酒量や飲酒による健康障害について啓発します。
- 断酒会の活動について周知や支援を行います。
- アルコール問題をかかえた本人や家族への相談を実施します。
- ◎アルコール依存症が疑われる場合、必要な治療や断酒に向けた支援につながるよう関係機関と連携します。

適正飲酒の10か条

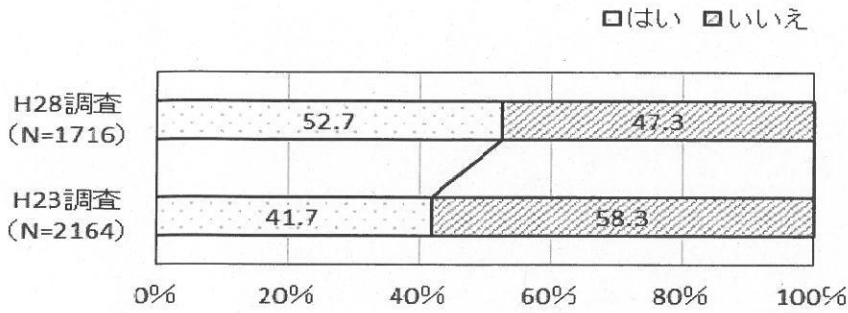
1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴・要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

けんとかんの
健康豆知識



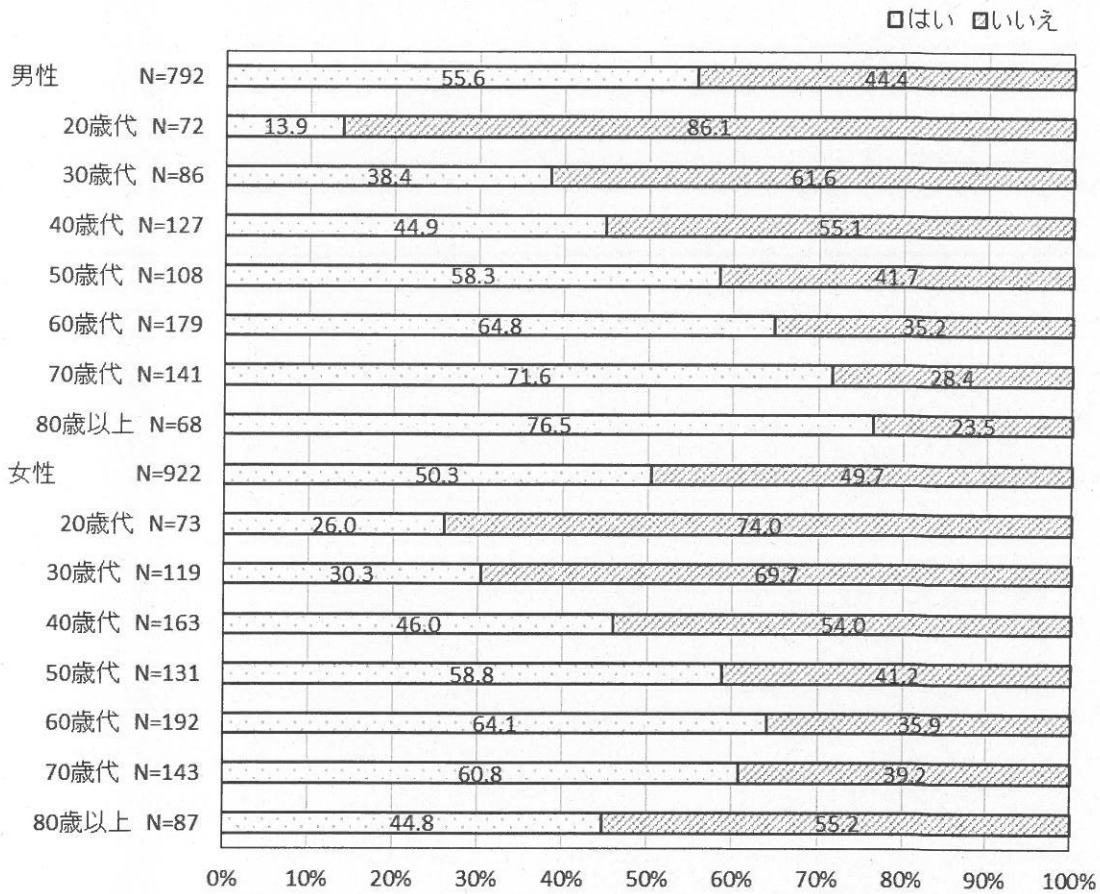
参考：公益社団法人 アルコール健康医学協会

図1 お酒の適量を知っているか



資料: 健康づくりに関するアンケート

図2 お酒の適量を知っているか (性別・年代別)



資料: 平成28年度健康づくりに関するアンケート

(5) 歯・口腔の健康の推進

《重点施策》

生涯を通じた歯と口の健康づくりは、食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体の健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きな影響があります。歯と口の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。

また、歯周病は糖尿病や循環器疾患*などと密接な関連性もあり、全身の健康づくりにおいてむし歯と歯周病予防の推進は不可欠です。

現 状

- むし歯のない3歳児、12歳児の割合は増加しており改善しています。
- 学齢期の児童・生徒が、過去1年間に歯みがき指導を受けた割合が減少しています。(図1-1、1-2、1-3)
- 妊産婦の歯科健康診査の受診率は増加傾向で改善しています。
- 過去1年間に歯みがき指導を受けた成人の割合は減少しています。
- 進行した歯周病(歯周ポケット*4mm以上)を有する者の割合は増加しています。

課 題

- 妊産婦の歯科健康診査の受診率は増加傾向ですが、引き続き受診の促進が必要です。
- 3歳児のむし歯の状況は改善傾向ですが、県内で比較すると依然として悪い状況のため、取組みが必要です。
- むし歯や増加傾向にある歯周病の予防対策として、適切な歯みがき指導や定期的な歯科検診を受ける必要があります。
- 歯と全身の健康との関係に関する知識等の普及啓発が必要です。

けんとかんの
健康豆知識



「歯周病」を知っていますか?

歯周病は、お口の中の細菌によって歯周組織(歯ぐきや歯を支える根元の骨)が壊される病気です。細菌は歯垢(プラーク)の中にいます。

歯周病の初期は、歯肉炎と言い歯肉が赤く腫れ、歯みがきの際出血しやすくなります。歯肉炎は毎日の歯みがきで改善します。

歯肉炎が進行すると、歯を支える骨(歯槽骨)が溶けてなくなり、そのため歯が揺れ始め、歯肉からウミや口臭も出てきます。この状態は歯周炎と言います。歯周炎は歯みがきでは治すことができず、歯科医院での治療が必要になります。

歯周病は初期では自覚症状を感じないため、気づいた時には重症化しています。定期的に歯科検診を受けましょう。



取組み方針

○生涯にわたり、自分の歯で何でもおいしく食べられるよう、乳幼児期からのむし歯予防や歯周病予防を行い、ライフステージごとの歯科口腔保健に関する知識等の普及啓発や定期的な歯科検診の受診などにより、健全な口腔機能を生涯にわたり維持できることを目指します。

目 標

①むし歯のない3歳児、中学1年生の増加

目標項目		基準	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
むし歯のない人の割合	3歳児	75.6%	82.4%	90%
	中学1年生	66.0%	74.7%	77%

資料：こども保健課、「地域歯科保健業務状況報告」

②過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加

目標項目		基準	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
妊産婦歯科健康診査受診率		38.0%	47.2%	60%
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	20歳代	—	42.5%	60%
	30歳代	—	58.8%	60%
	40歳代	—	50.8%	60%
	50歳代	—	54.1%	60%

資料：地域歯科保健業務状況報告、健康づくりに関するアンケート

③進行した歯周炎を有する人の割合の減少

目標項目		基準	現状	目標
		平成 23 年度	平成 28 年度	平成 34 年度
進行した歯周炎を有する人の割合	20歳代	36.3%	42.4%	30%
	40歳代	45.4%	43.5%	30%
	60歳代	58.3%	60.5%	45%

資料：成人歯科健康診査、歯周病検診

取 組 み

◎新規で特に重点的な取組み

《個人・家庭》

- 適切な歯みがきを習慣にしましょう。
- かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診や歯みがき指導を受けましょう。
- むし歯予防のために、歯みがきのほかにフッ素^{*}入り歯みがき粉や歯間部清掃用器具(デンタルフロス・歯間ブラシ)等を利用しましょう。
- 間食やおやつの食べ方など食生活習慣に気をつけましょう。
- ◎よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
- ◎妊娠中や産後に歯科健康診査、歯科保健指導を受けましょう。

《地域》

- かかりつけ歯科医では、定期的な歯科検診や歯みがき指導を行います。
- 歯と口の健康の講座などを開催します。

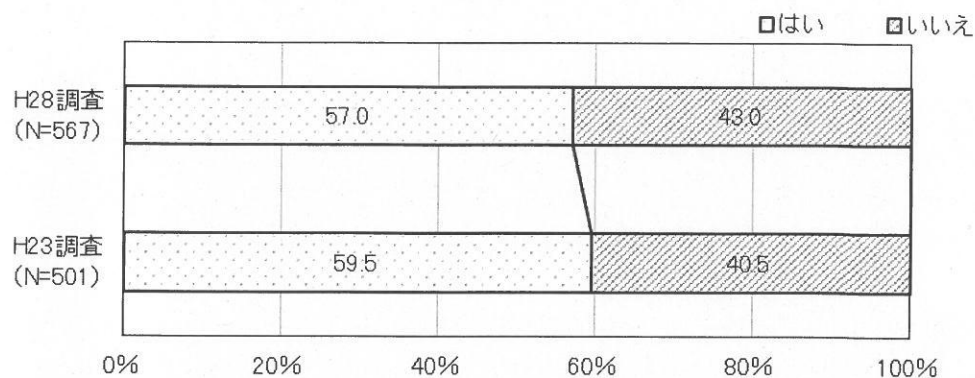
《団体(学校・企業)》

- 保育園、幼稚園や小学校でのフッ素洗口^{*}等に取り組みます。
- ◎保健学習などを通じて、児童生徒の歯みがきの習慣化を図ります。
- ◎学校歯科医等と連携して、歯科健康教育を推進します。
- ◎各保険者や企業は、歯科検診など歯の健康に関する取組みを実施します。

《行政》

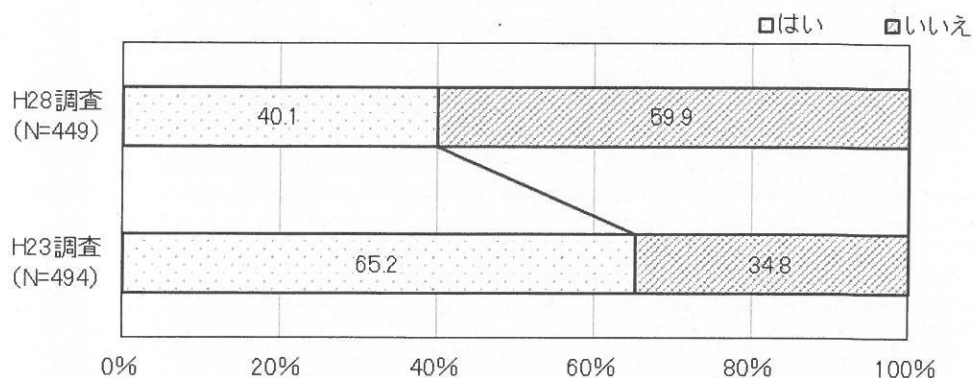
- ◎歯周病と全身疾患との関連について正しい知識を啓発し、定期的な(年1回以上)歯科健康診査の受診を推進します。
- 妊婦に対して口腔衛生について啓発します。
- 妊産婦歯科健康診査の重要性について啓発します。
- 乳幼児期の保護者に対して、むし歯や歯周病予防への関心が高まるように健康教育・保健指導を実施します。
- かかりつけ歯科医による歯科検診や歯みがき指導を勧めて、歯の喪失予防に取り組みます。
- 家庭や学校で、むし歯や歯周病予防の手段となるフッ素洗口や歯間部清掃用器具の活用を推進、支援します。
- 生涯を通じた一貫した歯科保健のため、地域、職場、学校、医療機関等と連携し、歯と口の健康づくりへの取組みを支援します。
- ライフステージに応じた歯科口腔保健の知識の普及や保健指導など歯科保健対策の充実に努めます。
- ◎「8020(ハチマルニイマル)運動^{*}」を推進します。

図1-1 1年間で歯磨き指導を受けたことがある割合(小学6年)



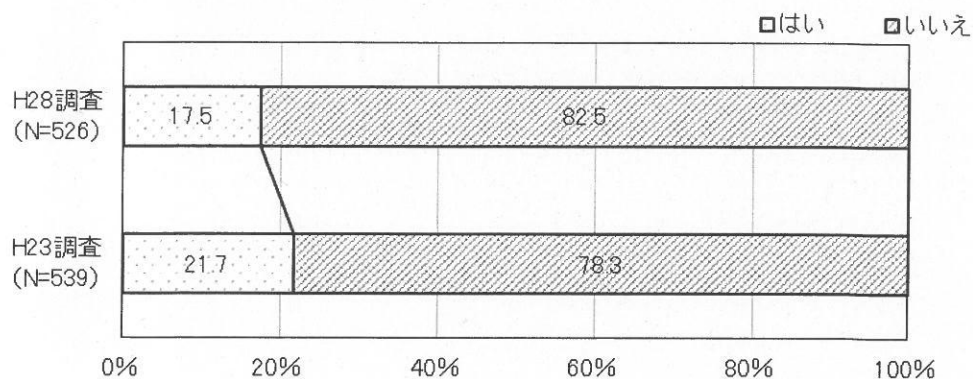
資料: 健康づくりに関するアンケート

図1-2 1年間で歯磨き指導を受けたことがある割合(中学3年)



資料: 健康づくりに関するアンケート

図1-3 1年間で歯磨き指導を受けたことがある割合(高校3年)



資料: 健康づくりに関するアンケート