

## 第3章 健康づくりの推進

### 1 健康課題と課題達成の方向性

市民の健康状況から、健康寿命の延伸には、がん、脳卒中、自殺の要因となりやすいうつ病などの発症予防対策が健康課題であることが示されました。

がんや脳卒中は、生活習慣病と呼ばれ、大人になって突然発症するのではなく、若い頃からの好ましくない生活習慣の蓄積により、中高年におけるハイリスク状態を経て、発病に至ります。また、うつ病は“こころの風邪”ともいわれ、疾病への理解と早期対応が大切です。このようなことから、健康課題の取り組みにあたっては、生活習慣の見直しや改善を糸口に、市民一人ひとりのライフスタイルに合わせて取り組みやすいところから積極的に取り組んでほしいと考えています。



## 2 生活習慣からみた取り組みの方向性と目標

### (1) 栄養と食生活

「食」は、私たちが生きていくうえで欠くことのできない生命の源です。

健やかな成長をはじめ人々が健康でいきいきと生活するためには大変重要なものです。

食生活は、社会的、文化的な営みであり、バランスのとれた食事を楽しくとることは、心身ともに満足感が得られ、QOL（生活の質）と深く関わっています。

#### 現状と課題

| 項 目                              | 市現状<br>(H20) | 参 考 値      |          |
|----------------------------------|--------------|------------|----------|
|                                  |              | 県現状(H16)   | 国現状(H16) |
| ■適正体重を維持している人（BMI※による判定）         |              |            |          |
| 20歳代女性のやせの人                      | 25.0%        | 11.6%      | 21.4%    |
| 20～60歳代男性の肥満者                    | 31.2%        | —          | 29.0%    |
| 40～60歳代女性の肥満者                    | 11.2%        | —          | 24.6%    |
| ■自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人      |              |            |          |
| 男性（市は20歳以上 県・国は15歳以上）            | 50.4%        | 56.2%      | 60.2%    |
| 女性（ " " ）                        | 63.3%        | 65.8%      | 70.3%    |
| ■朝食を欠食する人                        |              |            |          |
| 20歳代男性                           | 33.3%        | 11.6%      | 34.3%    |
| 30歳代男性                           | 28.6%        | 16.9%      | 25.9%    |
| ■外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人       |              |            |          |
| 20～69歳男性                         | 27.5%        | —          | 18.0%    |
| 20～69歳女性                         | 53.5%        | —          | 40.4%    |
| ■メタボリックシンドロームを認知している人            | 70.9%        | 39.3%(H18) | —        |
| ■自分の食生活に問題があると思う人のうち食生活の改善意欲のある人 |              |            |          |
| 男性                               | 69.6%        | 48.7%      | 59.1%    |
| 女性                               | 70.3%        | 62.7%      | 67.3%    |

※BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

○適正体重を維持している人（BMIによる判定）の項目で、20～60歳代の肥満者の割合が男性で31.2%と国の29.0%より高くなっています。また、20歳代の女性のやせの割合が25.0%と国の21.4%より高くなっています。

○適正体重を認識し体重コントロールを実践している人が国、県と比べ、男女とも低くなっています。

### 基本的方向

個人の身体や生活状況に応じた適正なエネルギーや栄養量を摂取し、多様な食品を組み合わせ、ご飯などの穀類や野菜をしっかりとり、塩分や脂肪を控え目にするなどの食生活の改善を目指します。

また、家庭では、食卓を家族団らんや交流の場にし、こころのふれあう楽しい食生活を目指します。さらに地域では郷土料理等の知恵や技術を伝承し生かしていくよう推進します。

### 目標値の設定

| 指標名  | 項目                                  | 現状<br>(H20)    | 目標<br>(H31)        |
|------|-------------------------------------|----------------|--------------------|
| 身体状況 | ■適正体重を維持している人の増加                    |                |                    |
|      | 20歳代女性のやせの人<br>20～60歳代男性の肥満者        | 25.0%<br>31.2% | 15.0%以下<br>20.0%以下 |
| 行動   | ■朝食を欠食する人の減少                        |                |                    |
|      | 20歳代男性                              | 33.3%          | 15.0%以下            |
|      | 30歳代男性                              | 28.6%          | 15.0%以下            |
|      | ■外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加       | 44.1%          | 50.0%以上            |
|      | 20～69歳男性                            | 27.5%          | 35.0%以上            |
|      | 20～69歳女性                            | 53.5%          | 65.0%以上            |
| 意識   | ■メタボリックシンドロームを認知している人の増加            | 70.9%          | 80.0%以上            |
|      | ■自分の食生活に問題があると思う人のうち食生活の改善意欲のある人の増加 |                |                    |
|      | 男性                                  | 69.6%          | 80.0%以上            |
|      | 女性                                  | 70.3%          | 80.0%以上            |

## 今後の取組

### わたしたち一人ひとりや家庭での取組

- 栄養バランスについて正しく理解し、実践します。
- 毎回の食事は、主食、主菜、副菜を基本にし、多彩な食品を組み合わせることでバランスをとります。
- 新鮮な野菜をたっぷり食べます。
- 塩分や脂肪のとりすぎに注意し、調理の工夫でうす味を心がけます。
- 朝食は毎日食べます。
- 外食や加工食品を購入するときは、栄養成分表示を参考に選びます。
- 家族の団らんや人とのふれあいを大切にしながら、楽しい食事をします。
- 豊かな自然から恵まれる新鮮な旬の食材を十分にとり、射水ならではの季節感を食卓に生かします。

### 地域の取組

- 食生活改善推進協議会は、地域での栄養改善推進事業に積極的に協力します。
- 地域の人たちが、健康的な食事について理解し、みんなと楽しく食事を作る機会を増やします。
- 地域の食育の実践活動の普及を図ります。
- 郷土料理の知恵や技術を大切に、射水の食文化を伝承していきます。

### 行政の取組

- 様々な年代に向けて、メタボリックシンドローム予防の視点、栄養のバランスや食事量など自分の生活にあった食事がとれるように（バランスガイドの利用等）健康相談、健康教育、広報、ホームページ、ケーブルテレビなどを活用し、情報提供に努めます。
- 外食や加工食品の栄養成分表示について、健康教育などを通じて学習する機会を増やします。
- 乳幼児や妊婦等への食に関する正しい知識が得られる学習の場を提供します。
- 食生活改善推進員を養成し、資質の向上のための研修会を行いながら、地域の健康づくり活動を充実します。
- 身近な地域で調理実習や試食をしながら、学習できる機会の情報提供に努めます。
- 幼児、児童、生徒への早期からの食育を実施し、生涯を通じて良好な食生活を実践する力を育てます。
- 食育を家庭、地域と連携し、推進させていきます。

## (2) 身体活動と運動

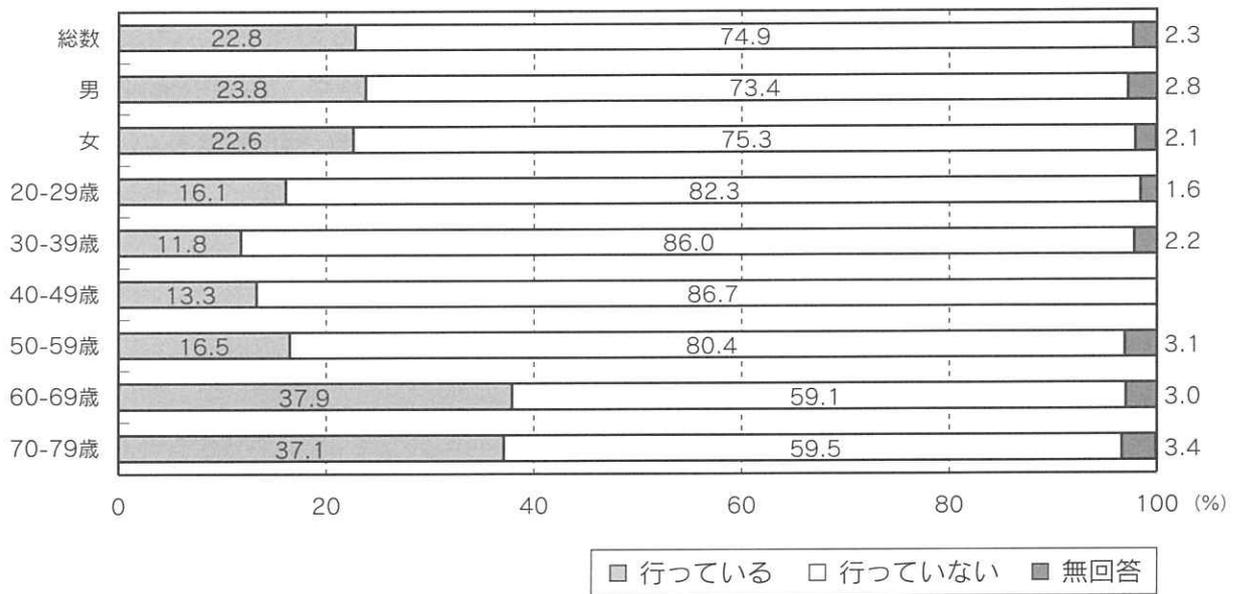
ライフスタイルの変化にともない、身体を動かす機会が減少しており、肥満をはじめ、様々な生活習慣病が増加しています。

適度な運動を習慣的に行うことは、肥満、動脈硬化、高血圧など、生活習慣病の危険因子の減少、脳卒中、心臓病、糖尿病などの発症予防、ストレスの解消につながるため、自分にあった運動習慣を身につけていくことが大切です。

## 現状と課題

| 項 目                            | 市現状<br>(H20) | 参 考 値      |          |
|--------------------------------|--------------|------------|----------|
|                                |              | 県現状(H16)   | 国現状(H16) |
| ■日常生活における歩数                    |              |            |          |
| 男性                             | —            | 6,651歩     | 7,532歩   |
| 女性                             | —            | 5,921歩     | 6,446歩   |
| ■運動習慣者                         |              |            |          |
| 1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続する人 | 22.8%        | —          | —        |
| 男性                             | 23.8%        | 19.6%      | 30.9%    |
| 女性                             | 22.6%        | 15.6%      | 25.8%    |
| ■メタボリックシンドロームを認知している人          | 70.9%        | 39.3%(H18) | —        |
| ■意識的に運動を心がけている人                |              |            |          |
| 男性                             | 60.3%        | 55.0%      | 54.2%    |
| 女性                             | 51.6%        | 50.0%      | 55.5%    |

<運動習慣者の割合>



○運動習慣者（1日30分以上、週2回以上の運動、1年以上継続して行っている人）は、男性23.8%、女性22.6%と国より低くなっています。年齢別に見ると、30歳代が低く11.8%であり、60歳代37.9%、70歳代37.1%と高くなっています。

○意識的に運動を心がけている人は、男性60.3%、女性51.6%で女性が低くなっています。

**基本的方向**

身体活動や運動についての意識を高めることにより、運動、余暇活動、日常生活における身体活動量の増加や習慣化を目指します。

**目標値の設定**

| 指標名 | 項目                 | 現状 (H20) | 目標 (H31) |
|-----|--------------------|----------|----------|
| 行動  | ■運動習慣者の増加          |          |          |
|     | 男性                 | 23.8%    | 30.0%以上  |
|     | 女性                 | 22.6%    | 30.0%以上  |
| 意識  | ■意識的に運動を心がけている人の増加 |          |          |
|     | 男性                 | 60.3%    | 70.0%以上  |
|     | 女性                 | 51.6%    | 60.0%以上  |

## 今後の取組

## わたしたち一人ひとりや家庭での取組

- 自分にあった運動方法を見つけ、定期的に運動する習慣をつくります。
- 今より、意識して身体を動かします。
- 運動の効果や楽しさを実感できるように、1回30分以上、週2回以上の運動を習慣にします。
- 日常生活の中で、こまめに身体を動かし、歩くことを意識するなど身体活動量を増やすよう心がけます。
- 家族や仲間と一緒に運動を楽しみます。

## 地域の取組

- ヘルスボランティア連絡協議会は、運動や身体活動に関する知識の普及啓発に努めるとともに、運動を通じた地域活動を推進します。
- 地域の人たちが運動等を通して交流できる機会をつくり、楽しみながら、運動を続けられるようにします。
- 総合型地域スポーツクラブ等で実施している運動への参加を進めます。

## 行政の取組

- 運動に関する正しい知識が得られる学習の場の提供や情報提供に努めます。
- 健康づくりのための運動について、アドバイス等行う相談や指導を充実します。
- ウォーキングマップ（仮称）の作成やウォーキング教室、イベントの開催等を通じて、ウォーキングを推進します。
- 身近で運動できる場として、小中学校等の校庭・体育館等の運動施設を夜間、休日等に開放したりウォーキングコースの道路・施設等の整備を推進し、身近で安全にスポーツ施設を利用できる環境づくりに努めます。
- 身体活動や運動に関する自主グループの育成や健康づくりボランティア等、地域において実践する仲間づくりを推進します。
- ヘルスボランティアを養成し、資質の向上のための研修会を行いながら、地域での主体的な健康づくり活動を支援します。
- 働き盛りの年代が運動への関心を持てるようインターネットを利用した情報提供を行います。（運動方法、スポーツ施設や健康教室の紹介等）
- 介護予防の視点もとらえたパワーアップ貯筋教室を開催し、高齢者が安全に楽しく運動が継続できるよう支援します。
- 各種団体やボランティアを活用した健康づくり事業の推進に努めます。

(3) 休養とこころの健康づくり

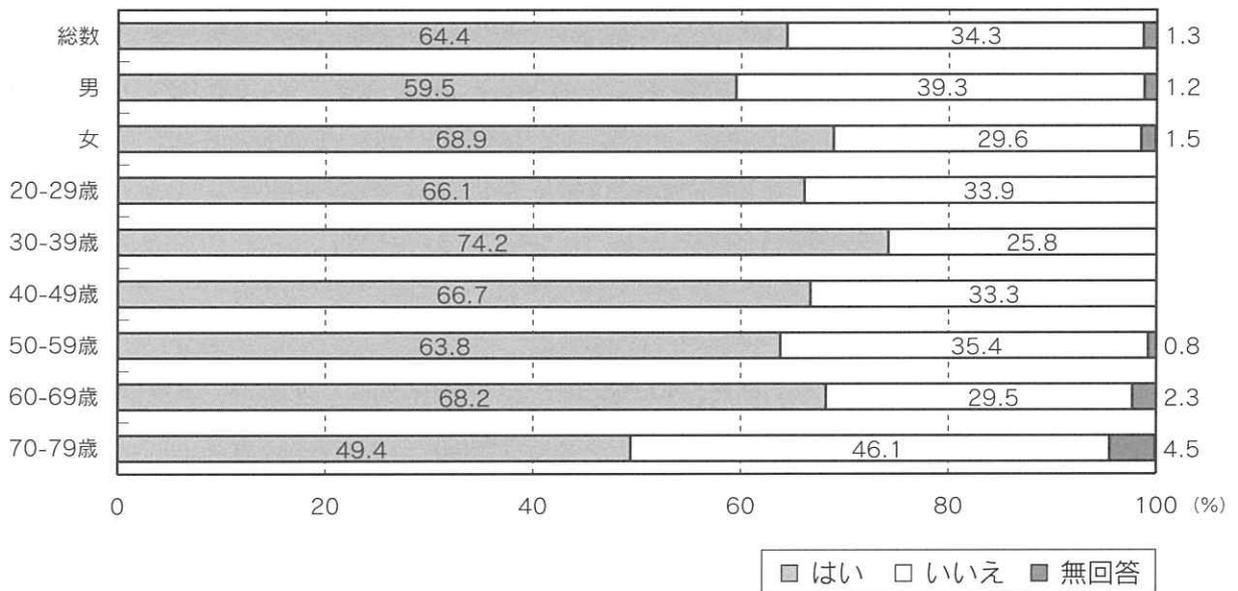
こころの健康を保つことは、生き生きと自分らしく生きるためにとても大切なことです。そのためには、休養をしっかり取り、こころのゆとりを持つことや、ストレスと上手に付き合う方法を一人ひとりが身につけ、互いに支えあうことが必要です。

現代社会においても生活環境の著しい変化にともない、ストレスの要因が増大することで、自殺者も増加傾向にあります。ストレスと上手に付き合い適切な対応を知り、健康的な心を保つことが重要になっています。

現状と課題

| 項目                   | 市現状<br>(H20) | 参考値      |          |
|----------------------|--------------|----------|----------|
|                      |              | 県現状(H16) | 国現状(H16) |
| ■最近1ヶ月でストレスを感じた人     | 76.6%        | 67.5%    | 62.2%    |
| ■睡眠確保のためにアルコールや薬を使う人 | 23.8%        | —        | 17.6%    |
| ■自殺死亡率 (H18人口10万対)   | 26.8         | 26.7     | 23.7     |
| ■睡眠による休養を十分とれない人     | 22.0%        | 32.5%    | 21.2%    |

<あなたは自分なりのストレス発散方法をお持ちですか>



- 最近1ヶ月間にストレスを感じた人は76.6%で、国の62.2%より高くなっています。
- 睡眠確保のために薬やアルコールを使う人は23.8%と国の17.6%より高くなっています。
- ストレスの発散方法を持っている人は全体で64.4%であり、70歳以上では49.4%と少なくなっています。

### 基本的方向

さまざまな社会変化により引き起こされるストレスが増えている中、自分なりのストレス解消法を持ち、市民一人ひとりがストレスと上手につき合って、対処できる能力を高めることを目指します。

### 目標値の設定

| 指標名 | 項 目                    | 現 状         | 目 標<br>(H31) |
|-----|------------------------|-------------|--------------|
| 行 動 | ■自殺死亡率の減少（人口10万対）      | 26.8% (H18) | 20%削減        |
| 意 識 | ■最近1ヶ月でストレスを過剰に感じた人の減少 | 76.6% (H20) | 60.0%以下      |

## 今後の取組

### わたしたち一人ひとりや家庭での取組

- ストレス、こころの健康に関する正しい知識を身につけ、自分自身のストレスについてチェックします。
- 健康的な睡眠、運動、食習慣によって心身の健康バランスが保てるように心がけます。
- 自分にあった生きがいや趣味などをもち、ストレスの解消を図り、積極的に休養をとり、心のゆとりがある生活を送るように努めます。
- こころの不調を感じたときには、抱え込まず、早めに専門機関等を受診し、相談します。
- 家族や仲間と過ごす時間を大切にし、コミュニケーションを深めます。
- ライフワークバランス（仕事と生活の調和）を考えた生活を送ります。
- 家族や職場の人が本人の心の不調を早めに気づき、相談や受診に結びつけられるようにします。

### 地域の取組

- 地域での人との交流の場を設けます。
- 健康づくりボランティア団体などにより、こころの健康づくりの大切さや自殺防止に関する普及啓発を推進します。
- こころの健康に関する講演会や相談会などの機会を通じ、正しい知識や対応についての学び、積極的な休養の必要性について広めます。
- 事業者は、こころの健康づくりに関する学習会や、こころの健康などについての相談体制の整備に努めます。

### 行政の取組

- 効果的なストレスの対処法や良質の睡眠を得るための工夫について、各種の検診や健康教育の場を利用して周知に努めます。
- うつ病やうつ状態についての正しい知識を検診や健康教育の場及びフェスティバルなどのイベント等で普及します。また、地域のボランティア等地域での活動を担っている方々を対象に知識を広めます。
- 精神保健福祉相談や電話相談を実施し、その利用について、市民や事業者に周知します。
- うつ病やうつ状態の方が悩みを打ち明け、交流できる場を支援します。
- こころの健康に関する個別相談体制等の充実に努めるため、厚生センターをはじめとする専門機関や職場・産業保健との連携を図り、よりよい支援に努めます。
- 閉じこもり予防と高齢者の健康づくりのため、モデル地区を選定し、ネットワーク基盤づくりに取り組みます。

## (4) たばこ

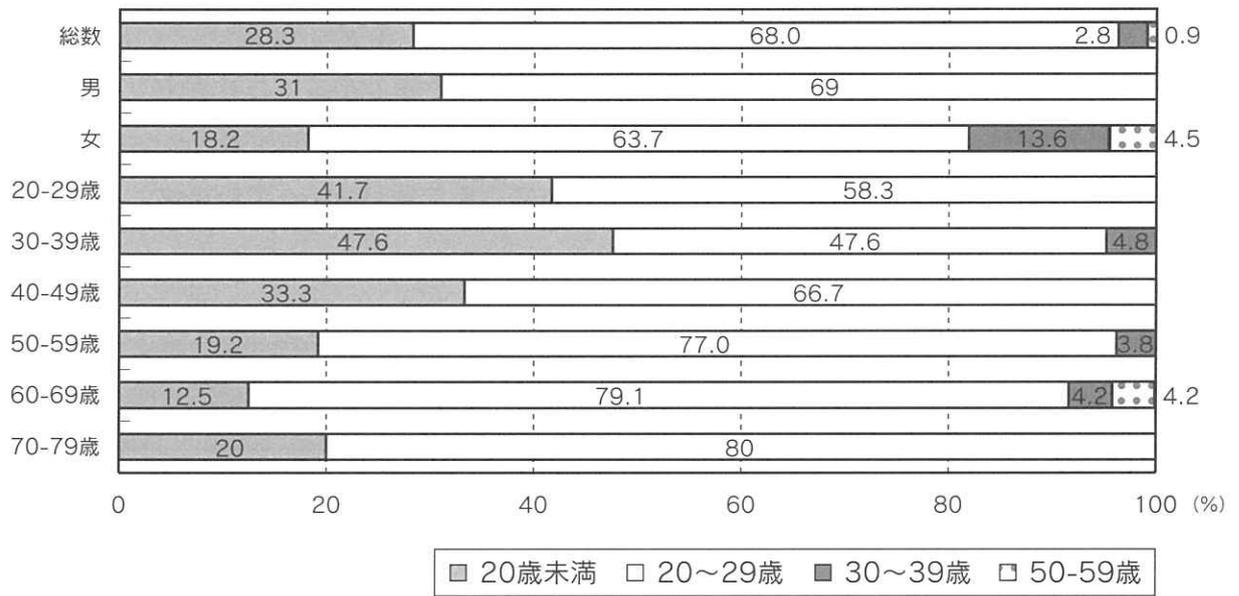
たばこの煙には、ニコチンやタールなど身体に有害な化学物質が多く含まれており、がんをはじめ心筋梗塞、脳卒中、肺気腫、胃潰瘍、骨粗しょう症、歯周疾患など多くの病気の原因となります。また、妊婦の喫煙により低体重児や早産の発生頻度が高くなります。

しかし、喫煙者でも禁煙するとその年数に比例して、肺がんや心筋梗塞にかかる危険が小さくなり、たばこを吸わない人と変わらないくらいになることが分かっています。

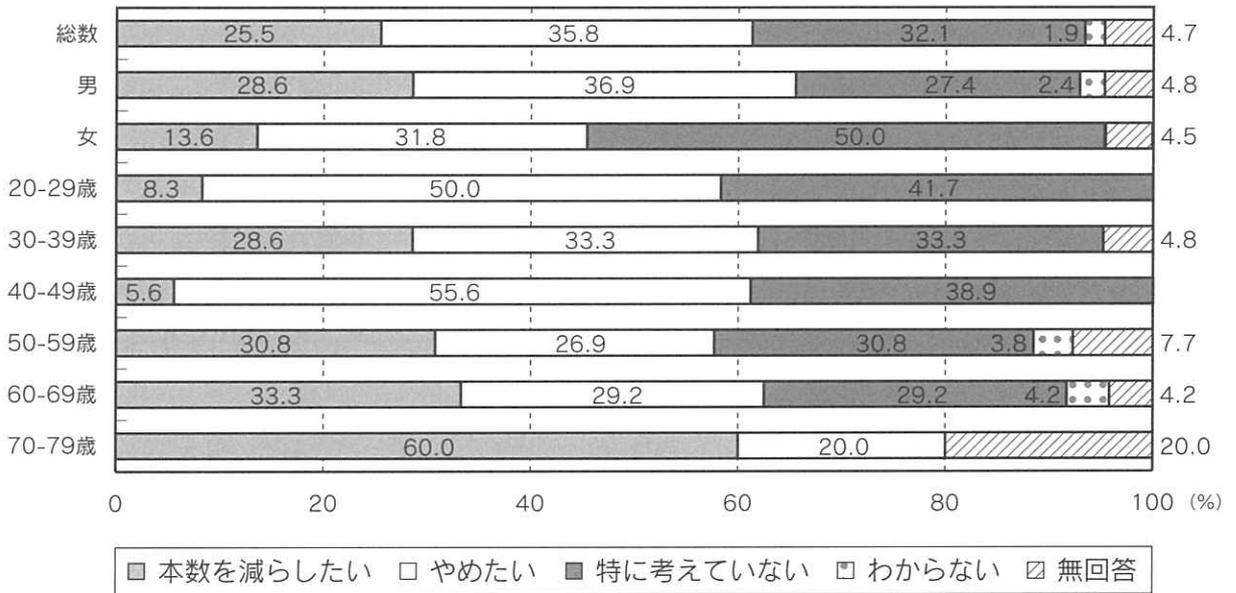
## 現状と課題

| 項 目                                 | 市現状<br>(H20) | 参 考 値    |          |
|-------------------------------------|--------------|----------|----------|
|                                     |              | 県現状(H16) | 国現状(H16) |
| ■喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及（知っている人の割合） |              |          |          |
| 肺がん                                 | 76.2%        | 79.0%    | 87.5%    |
| 喘息                                  | 51.0%        | 55.9%    | 63.4%    |
| 気管支炎                                | 57.9%        | 66.1%    | 65.6%    |
| 心臓病                                 | 44.5%        | 41.3%    | 45.8%    |
| 脳卒中                                 | 46.7%        | 42.6%    | 43.6%    |
| 胃潰瘍                                 | 29.0%        | 31.2%    | 33.5%    |
| 妊婦に関連した異常                           | 65.9%        | 70.7%    | 83.2%    |
| 歯周病                                 | 32.3%        | 28.4%    | 35.9%    |
| ■喫煙者の割合                             |              |          |          |
| 男性                                  | 33.3%        | 46.1%    | —        |
| 女性                                  | 6.5%         | 10.2%    | —        |

<たばこを吸い始めた年齢>



<今後、どのようにしたいか>



○たばこを吸っている人は、男性で33.3%、女性で6.5%で、県より割合は低くなっています。

○喫煙者のうち、未成年で喫煙をはじめた人は28.3%となっています。

○喫煙者のうち、禁煙、節煙を意識している人は、61.3%となっており、一方、禁煙や節煙を特に考えていない人は、32.1%となっています。

### 基本的方向

喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、未成年者の喫煙をなくすとともに、成人喫煙者の減少を目指します。また、喫煙者の周りの人がたばこの煙を吸わないよう、公共施設での分煙、禁煙を推進します。

### 目標値の設定

| 指標名 | 項目                                  | 現状<br>(H20) | 目標<br>(H31) |
|-----|-------------------------------------|-------------|-------------|
| 行動  | ■喫煙者の減少                             |             |             |
|     | 男性                                  | 33.3%       | 30.0%以下     |
|     | 女性                                  | 6.5%        | 5.0%以下      |
| 意識  | ■喫煙者のうち、禁煙・節煙について意識しない人の減少          | 32.1%       | 25.0%以下     |
| 知識  | ■喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及（知っている人の増加） |             |             |
|     | 肺がん                                 | 76.2%       | 80%         |
|     | 喘息                                  | 51.0%       | 80%         |
|     | 気管支炎                                | 57.9%       | 80%         |
|     | 心臓病                                 | 44.5%       | 80%         |
|     | 脳卒中                                 | 46.7%       | 80%         |
|     | 胃潰瘍                                 | 29.0%       | 80%         |
|     | 妊娠に関連した異常                           | 65.9%       | 80%         |
| 歯周病 | 32.3%                               | 80%         |             |

## 今後の取組

### わたしたち一人ひとりや家庭での取組

- 喫煙が健康に及ぼす影響について十分理解し、禁煙の推進に協力します。
- 喫煙者のうち、禁煙を希望する人は禁煙外来等を利用し積極的に禁煙に取り組みます。
- 家庭での禁煙、分煙を徹底します。
- 妊婦・未成年者はたばこを吸いません。
- 子どもの前では、たばこは吸いません。
- 禁煙希望者は禁煙教室、禁煙外来等を利用して、禁煙を成功させます。

### 地域の取組

- 喫煙の健康への害を知り、地域ぐるみの禁煙に取り組みます。
- 地域の人が集まる場所は禁煙・分煙にします。
- 未成年者がたばこを吸わない地域づくりに取り組みます。
- 職場での禁煙、分煙を推進します。

### 行政の取組

- 妊娠届出時や妊婦教室等で妊婦への禁煙を指導し、家庭内に喫煙者がいたら受動喫煙防止や禁煙の推進を普及啓発していきます。
- 各種保健事業、広報、ホームページ、ケーブルテレビを活用し、「たばこの健康影響」について情報提供を行います。
- 公共施設や職場での禁煙や受動喫煙防止対策を図ります。
- 禁煙希望者に対して、禁煙治療が行なえる医療機関等について、情報提供等を行い、支援します。

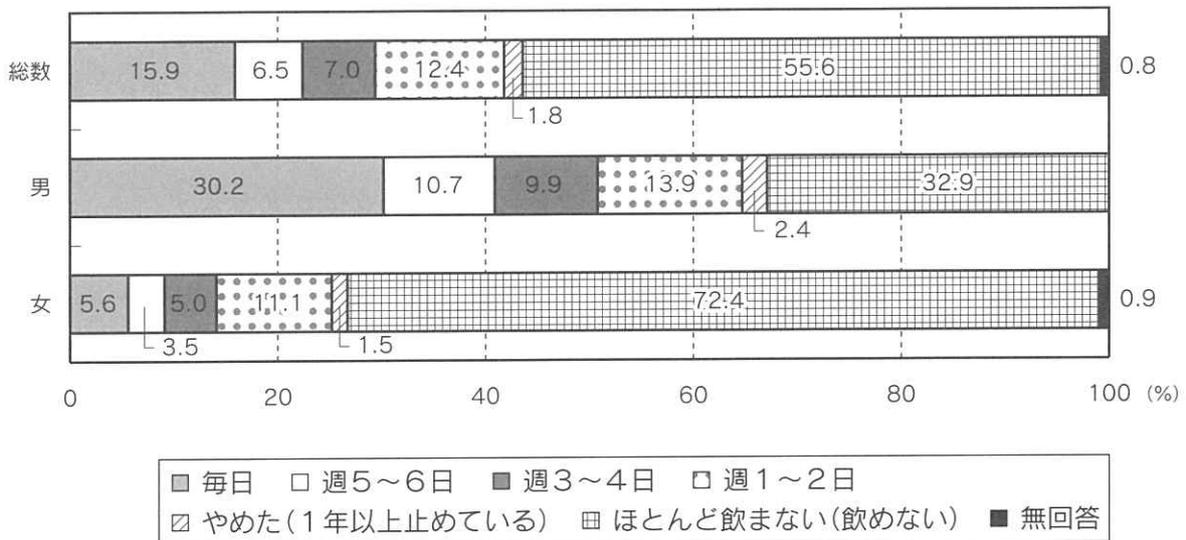
(5) アルコール

アルコールはお酒という嗜好品として生活・文化の一部として親しまれています。適量のお酒は、リラックスしたりコミュニケーションを円滑にするなど良い面もあります。その一方で、長期にわたる多量の飲酒は、アルコール依存症や肝がん、肝機能障害などを発症させることがあります。

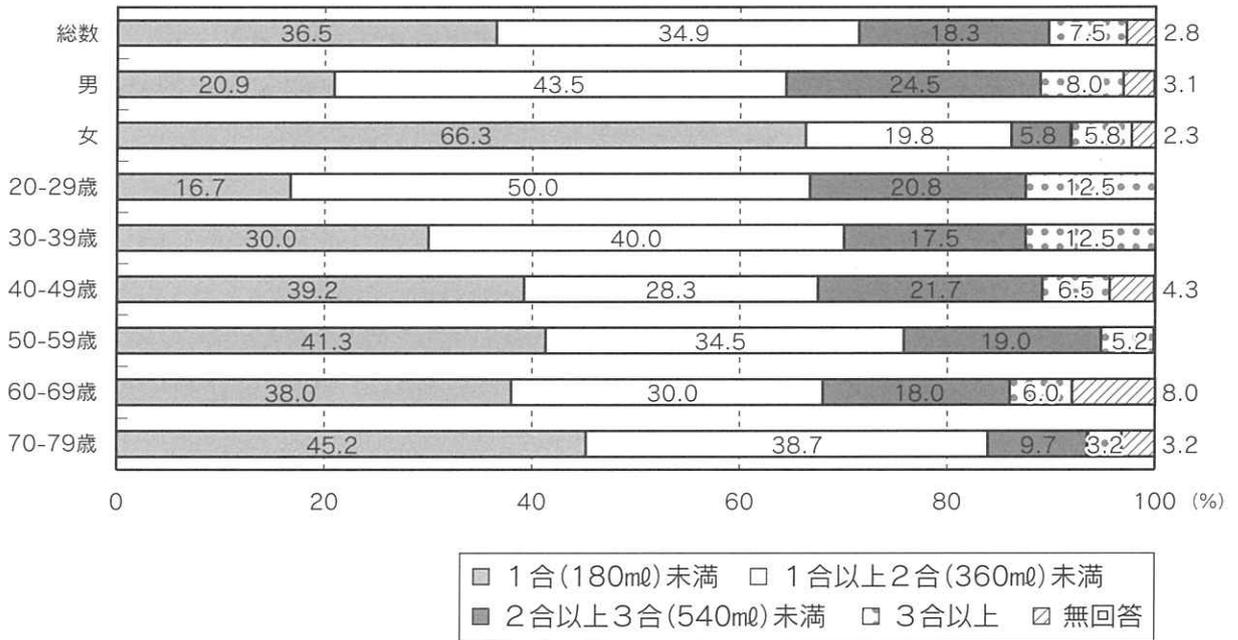
現状と課題

| 項 目  | 市現状<br>(H20) | 参 考 値    |          |
|--|--------------|----------|----------|
|  |              | 県現状(H16) | 国現状(H16) |
| <b>■多量に飲酒する人</b><br>「多量飲酒する人」とは、1日平均純アルコールで約60g（日本酒換算で約3合）以上飲む人          |              |          |          |
| 男性   | 3.6%         | 5.2%     | 5.4%     |
| 女性   | 1.2%         | 0.2%     | 0.7%     |
| <b>■「節度のある適度な飲酒」の知識を知っている人の割合</b><br>「節度のある適度な飲酒」とは、1日平均純アルコールで20g程度をいう。 | —            | 46.7%    | —        |
| 男性   | —            | —        | 48.6%    |
| 女性   | —            | —        | 49.7%    |

<アルコールを飲む頻度について>



＜アルコールを飲むと答えた人が1回あたりに飲む量＞



- 多量に飲酒する人は、女性が1.2%で国の0.7%より高くなっています。
- 飲酒者の中で、毎日飲酒している人は、15.9%となっています。
- 飲酒者の中で、1合未満の人は36.5%と最も多く、次に1合以上2合未満が34.9%となっています。

### 基本的方向

アルコールにともなう健康問題は、早期発見と適切な対応が求められます。  
 また、アルコールが健康に及ぼす影響について正しい知識を広めることにより、節度ある飲酒を目指します。  
 未成年者の飲酒を無くすよう、地域全体で飲酒防止を図る必要があります。

## 目標値の設定

| 指標名 | 項 目          | 現 状<br>(H20) | 目 標<br>(H31) |
|-----|--------------|--------------|--------------|
| 行 動 | ■お酒を毎日飲む人の減少 | 15.9%        | 10.0%以下      |
|     | ■多量に飲酒する人の減少 | 25.9%        | 20.0%以下      |
|     | 男性           | 3.6%         | 3.2%以下       |
|     | 女性           | 1.2%         | 1.0%以下       |

## 今後の取組

### わたしたち一人ひとりや家庭での取組

- 未成年者と妊婦は飲酒をしません。
- アルコールが健康に及ぼす影響について、十分理解します。
- 適度な飲酒量を理解し、飲酒マナーを守ります。

### 地域の取組

- 会合等で飲酒する際は、お互いに飲酒量を確認し、無理にアルコールを勧めません。
- 地域ぐるみで、未成年者の飲酒をなくします。

### 行政の取組

- 各種保健事業等を通して、アルコールが健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及に努めます。
- 節度ある飲酒等の知識の普及啓発を行います。
- 未成年者及び妊婦に対して、飲酒防止について啓発活動を実施します。
- 健診結果に応じて、必要な人に対してアルコールについての害を指導します。

## (6) 歯の健康

むし歯や歯周病に代表される歯科疾患は、その進行により歯の喪失につながることから、食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては全身の健康に影響を与えられていると言われており、歯と歯ぐきの健康づくりは、健康の基本となるものです。

また、歯と歯ぐきの健康を保つことは、単に食べ物をかむという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基本となるものです。

### 現状と課題

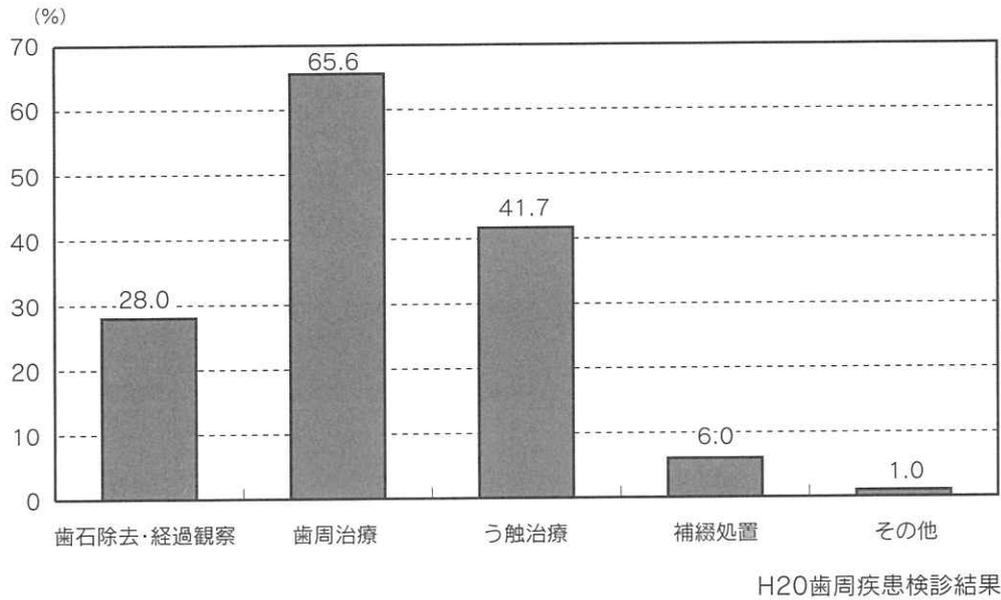
| 項 目                            | 市現状<br>(H20) | 参 考 値    |          |
|--------------------------------|--------------|----------|----------|
|                                |              | 県現状(H16) | 国現状(H16) |
| ■80歳で20本以上、60歳で24本以上の自分の歯を有する人 |              |          |          |
| 80歳(75～84歳)で20本以上              | —            | 14.3%    | 25.0%    |
| 60歳(55～64歳)で24本以上              | 36.8%        | 51.8%    | 60.2%    |
| ■定期的な歯石除去や歯面清掃を受けている人          |              |          |          |
| 60歳(55～64歳)                    | 43.8%        | 32.1%    | 43.2%    |
| ■定期的な歯科検診の受診者(過去1年間に受けた人の割合)   |              |          |          |
| 60歳(55～64歳)                    | 53.5%        | 37.6%    | 35.7%    |
| ■歯間部清掃用具(フロス、糸ようじ等)を使用する人      |              | 26.3%    |          |
| 40歳(35～44歳)                    | 43.2%        | —        | 39.0%    |
| 50歳(45～54歳)                    | 36.8%        | —        | 40.8%    |

※H16年県民歯科疾患実態調査より

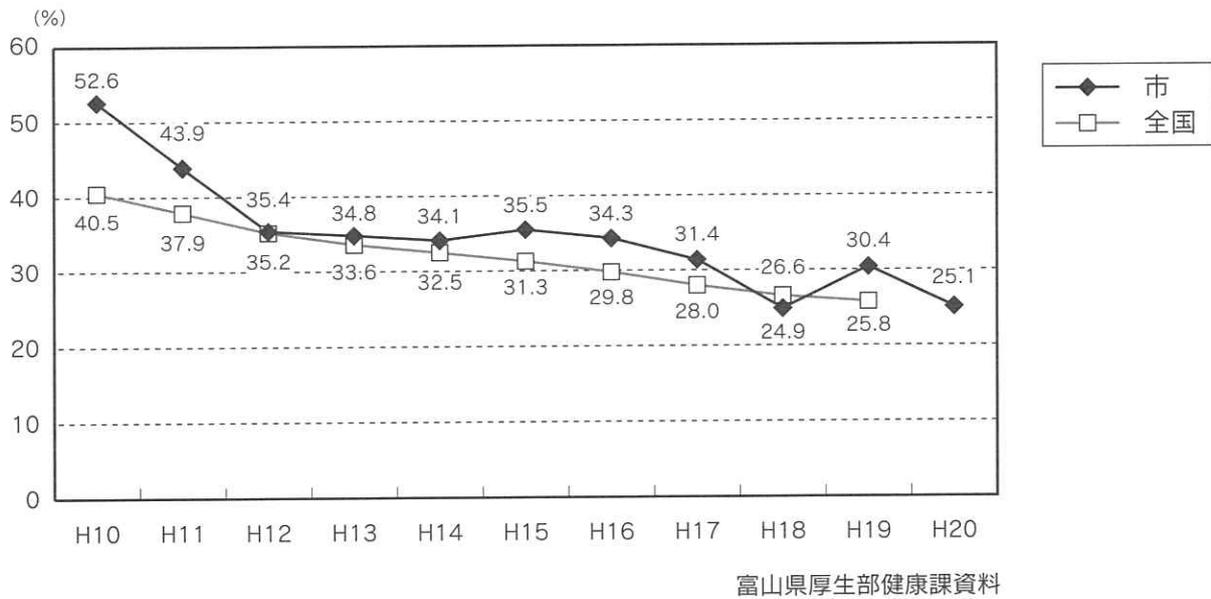
### <歯周疾患検診受診状況>

| 年 度    | 対象数(人) | 受診数(人) | 受診率(%) |
|--------|--------|--------|--------|
| H18    | 4,825  | 571    | 11.8   |
| H19    | 5,466  | 646    | 11.8   |
| H20    | 5,209  | 556    | 10.7   |
| H19(県) | 30,206 | 2,784  | 9.2    |

< 歯周疾患健診要精密検査内訳 (延べ) >



< 3歳6か月児むし歯有病率の推移 >



- 55～64歳で24本以上自分の歯を有する人は、36.8%で国の60.2%より低くなっています。
- 歯周疾患検診の受診率が10.7%と県と同様に、低くなっています。
- 歯周疾患検診要精密検査内訳で65.6%の人が歯周病治療となっています。
- 3歳6か月児のむし歯有病率は、25.1%と減少傾向にあります。

## 基本的方向

歯科保健に関する知識の普及を図り、むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防を目指し、歯と歯ぐきの健康づくりを推進します。また、歯科検診の定期受診や歯科疾患の早期発見、早期治療を推進します。さらに、乳幼児期からのかむ機能の強化を図り、歯の喪失防止に努めます。

## 目標値の設定

| 指標名  | 項目                                | 現状<br>(H20) | 目標<br>(H31) |
|------|-----------------------------------|-------------|-------------|
| 身体状況 | ■ 3歳6か月児のむし歯有病率の減少                | 25.1%       | 20.0%以下     |
|      | ■ 歯周疾患検診で歯周病治療が必要な人の減少            | 56.8%       | 50.0%以下     |
|      | ■ 60歳（55～64歳）で24本以上自分の歯を有する人の増加   | 36.8%       | 45.0%以上     |
| 行動   | ■ 歯周疾患検診の受診率の増加                   | 10.7%       | 15.0%以上     |
|      | ■ 歯間部清掃用具を使用する人の増加<br>40歳（35～44歳） | 43.2%       | 50.0%以上     |
|      | 50歳（45～54歳）                       | 36.8%       | 45.0%以上     |

## 今後の取組

### わたしたち一人ひとりや家庭での取組

- むし歯や歯周病が歯の喪失につながり全身の健康に影響を及ぼすことを理解します。
- 子どもから大人までかかりつけ歯科医を持ち、専門的な口腔清掃や歯石除去等健康管理を定期的に受けます。
- 各年代において、自分の歯でおいしく食べられるよう、歯と歯ぐきの状態に関心を持ち歯磨きの習慣化や間食の摂取を控え、望ましい食生活を心がけます。
- 幼児期や学童期において、フッ化物の利用によるむし歯の予防を行います。

### 地域の取組

- 母子保健推進員、食生活改善推進員、ヘルスポランテア等の健康づくりボランティアは、歯の健康づくりや食生活等の適切な生活習慣の普及に努めます。

### 行政の取組

- 8020運動の推進を図ります。
- 保育園、幼稚園、小学校において、歯磨きや食生活などの歯の健康のための適切な知識と生活習慣が身につけられるようにします。また、フッ化物の利用によるむし歯予防に努めます。
- 様々な年代に向けて、各種保健事業の機会を通じて、むし歯予防や正しい歯磨き方法など自分の生活にあった歯の健康づくりについて啓発します。
- 定期的な歯科検診受診の必要性や歯間部清掃用具の使用など、歯周病予防のための知識の啓発普及に努めます。
- 成人を対象の健康教育、相談の場で歯周病予防について、知識の普及啓発に努めます。
- 歯周疾患検診では、指定医療機関において歯科保健指導を強化し、歯科検診の充実に努め、検診に関する情報を市民に情報提供します。

## (7) がん検診・健康診査の受診

がんは市の死亡原因の第1位となっています。市では、胃、大腸、子宮、乳がん、肺検診を実施しており、検診を受けることで早期発見、早期治療が可能になります。

また、脳血管疾患は射水市の死亡原因の第2位となっています。脳血管疾患の発症は高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に起因しており、これらの発症リスクを高めるものとして見過ごせないものが内臓脂肪症候群です。

これらを早期に発見するため平成20年度から特定健康診査を実施しています。

## 現状と課題

| 項 目                              | 市現状<br>(H20) | 参 考 値      |          |
|----------------------------------|--------------|------------|----------|
|                                  |              | 県現状(H16)   | 国現状(H16) |
| ■メタボリックシンドロームを認知している人 (H20)      | 70.9%        | 39.3%(H18) | —        |
| ■BMI 25以上、腹囲基準値以上の両方に該当する人 (H20) |              |            |          |
| 男性 (40～74歳)                      | 50.9%        | 57.8%(H18) | —        |
| 女性 (40～74歳)                      | 26.7%        | 33.3%(H18) | —        |
| ■特定健康診査受診率 (H20) ※               | 38.3%        | —          | —        |
| 男性                               | 31.4%        | —          | —        |
| 女性                               | 44.2%        | —          | —        |
| ■がん検診の受診率 (H19)                  |              |            |          |
| 胃がん (40歳以上)                      | 26.1%        | 21.6%      | 11.8%    |
| 大腸がん (40歳以上)                     | 32.2%        | 24.2%      | 18.8%    |
| 子宮がん (20歳以上)                     | 37.3%        | 21.4%      | 18.8%    |
| 乳がん (40歳以上)                      | 35.5%        | 25.0%      | 14.2%    |
| 肺がん (40歳以上)                      | 36.1%        | 42.1%      | 21.6%    |

※国民健康保険加入者のみ

○平成20年度より実施されている特定健康診査受診率は、38.3%となっています。女性に比べ、男性の受診率が最も低くなっています。

○がん検診の受診率は、胃、大腸、子宮、乳がん検診はいずれも国、県の受診率を上回っていますが、肺がんは県より下回っています。特に子宮がん、乳がん検診の受診率は国、県に比べて高くなっています。

## 基本的方向

定期的にがん検診・健康診査を受け、自分自身の健康状態を知り、健康への意識を高めます。  
また、健康診査の結果において生活習慣を見直す人の増加を目指します。

運動習慣の定着と食習慣の改善を柱とした健康的な生活習慣の確立により、内臓脂肪症候群を予防し、脳血管疾患、心臓病、糖尿病といった生活習慣病の減少を図ります。

## 目標値の設定

| 指標名 | 項目                       | 現状<br>(H20) | 目標<br>(H31) |
|-----|--------------------------|-------------|-------------|
| 行 動 | ■がん検診受診率の増加              |             |             |
|     | 胃がん                      | 25.5%       | 50.0%以上     |
|     | 大腸がん                     | 30.0%       | 50.0%以上     |
|     | 子宮がん                     | 41.0%       | 50.0%以上     |
|     | 乳がん                      | 38.1%       | 50.0%以上     |
|     | 肺がん                      | 34.3%       | 50.0%以上     |
|     | ■特定健康診査受診率の増加※           | 38.3%       | 65.0%以上     |
|     | ■特定保健指導実施率の増加※           | 27.9%       | 45.0%以上     |
| 意 識 | ■メタボリックシンドロームを認知している人の増加 | 70.9%       | 80.0%以上     |

※国民健康保険加入者の数値

## 今後の取組

### わたしたち一人ひとりや家庭での取組

- がん検診、健康診査の意義を理解し、定期的に健診を受診する習慣を持ちます。
- 日頃から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病の予防について関心を持ち、生活習慣を見直し、改善に努めます。
- 体重や血圧、腹囲などを日頃から意識し、自己管理します。
- 健康診査の結果、再検査や精密検査の受診の重要性を理解し、必要なときは早めに専門機関を受診します。

### 地域の取組

- がん検診、健康診査を定期的に受診するよう地域ぐるみで声をかけます。
- がん検診、健康診査やその結果についてみんなで学習する機会をつくります。
- 企業等で、健康診査受診と生活習慣の改善を推進するためのパンフレット等を配布し普及に努めます。
- 健康づくりボランティアは、市と連携し地域住民に対して生活習慣病予防のための知識普及に努めます。

### 行政の取組

- 健康診査・がん検診の重要性を啓発し、受診率の向上に努めます。
- 各種がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、歯周疾患検診等の実施体制を改善し、受診の促進を図ります。
- 特定健康診査・特定保健指導を円滑に実施し、自らが継続的に取り組み行動変容でき、メタボリックシンドロームの予防につながるように支援します。
- がん検診における要精検者、要指導者の方には受診を促し、精密検査受診率の向上に努めます。
- 若い世代や男性について、新たな受診者が増えるよう、健診体制の改善や充実に努め、受診の促進を図ります。
- 生活習慣病について、広報、ホームページ、ケーブルテレビ等を活用し、情報提供や知識の普及を図ります。
- 子どもの健康づくりについて、乳幼児健診、健康教室、健康相談などを通して、保護者へ情報提供します。
- 児童、生徒に対して、健康診断や発達段階を踏まえた系統的な指導を通じて、生活習慣病予防のための知識の普及に努めます。