

## 第5章 生活習慣の改善と一生涯を通じた健康づくり

いきいきと健康で明るく元気に生活し、稔り豊かで満足できる期間のことを「健康寿命」といいます。たとえ病気があったとしても、目標を持ち自分らしさを大切にしながら自分の人生を作り上げていくことが広い意味での健康づくりです。若死や寝たきりの状態にならないためには、生活習慣の改善（一次予防）や健康診断や受診（二次予防）、適切な治療（三次予防）など、様々な段階の予防が必要です。健康寿命を伸ばし、質の高い暮らしを実現するために最も効果的で大切なことは、生活習慣の改善に取り組むことであるといえます。

市民のめざす健康像を実現するため、一次予防を重視し、次の5つの重点テーマを定め、ライフステージに応じて、目標を明らかにし、個人（市民）と行政が協働して健康づくりに取り組めます。

- 1 栄養・食生活の改善・・・・・・・・バランスの良い食事は元気の素
- 2 運動習慣の定着・・・・・・・・体を動かすことは楽しみの素
- 3 こころの健康づくりの推進・・・・・・・・こころのふれあいは笑顔の素
- 4 歯科保健の推進・・・・・・・・8020は生涯現役の素
- 5 関連テーマの推進（たばこ・アルコール）

## 1 栄養・食生活の改善・・・バランスの良い食事は元気の素

栄養・食生活は、基本的な生活習慣であり、高血圧、高脂血症、虚血性心疾患、脳卒中、一部のがん（大腸がん、乳がん、胃がん）、糖尿病、骨粗鬆症など多くの生活習慣病と関連があります。また、食べる楽しさは生活の質にも大きく関係する要素です。

### （1）現状と課題

#### <赤ちゃん・幼児>

健やかな発達と食習慣の確立に大切な時期で、幼い頃からの食生活によって健全な心身は育まれることから、離乳食以降の栄養バランスと食生活を整えることが重要です。また、保護者の食生活の影響を受けやすいことから、子どもと共に保護者自身が栄養に注意することが大切です。

#### <小中高生>

国民栄養調査で小児の肥満が指摘される一方で、不健康にやせている女子が目立ち、骨量の減少や生理不順、将来の不妊などの影響が心配されています。また、塾などで忙しくなる学童期後半からは、夕食を含めた食事や生活のリズムが不規則になりがちで、1人で食べたり（孤食）、家族との食事の機会が減っているといわれています。

食べたいものがすぐに手に入る環境の中で、肥満ややせを予防するために、大人と協力して子ども自らが食生活に関する正しい知識を身につけ、栄養バランスのとれた食品を選択できることが必要です。

#### <成人>

国民栄養調査で男性の30-69歳の約3割が肥満で、若い女性では、やせている人が増加しています。また、生活習慣病が増加する時期で、食事の量やバランスに気をつけなければならないと分かっているにもかかわらず、仕事や育児などで多忙なため、食事に手をかけることが難しく調理済み食品を多用する人が多くなっています。

名張市の生活習慣病死亡率は国・県と比べてそれほど高くはありませんが、糖尿病と悪性新生物死亡率は少し高くなっています。また、糖尿病の要指導者・要医療者は増加しています。

<高齢者>

食べる楽しみや、健康や生活の質を保つためにも、個人の健康状態に合った栄養のとり方などを気軽に相談したり、これまでの知恵や経験を次世代に伝えることができる場が必要です。

## (2) 目標とする方向

児童生徒の肥満の割合が減少されれば生活習慣病にかかる人は減ります。肥満や、やせている人の割合を低下させ、40歳から64歳の生活習慣病死亡率の減少をめざします。

| 栄養・食生活の改善                        |       |       |       |         |
|----------------------------------|-------|-------|-------|---------|
| 項目                               | 国     | 県     | 市     | 目標とする方向 |
| 40歳 64歳の生活習慣病死亡率<br>(人口10万対、H13) |       | 231.2 | 199.8 | 減少へ     |
| 児童生徒の肥満児(割合)                     | 10.7% | 7.9%  | 9.3%  |         |
| 20歳代女性のやせている人(割合)                | 23.3% | 26%   | 17.4% |         |
| 成人男性の肥満者(割合)                     | 24.3% | 23%   | 22.9% |         |
| 40歳以上女性の肥満者(割合)                  | 25.2% | 23%   |       |         |

肥満度の判定：BMI (Body Mass Index) を用いて判定

BMI は「体重kg / (身長m)<sup>2</sup>」により算出

BMI < 18.5 低体重(やせ)

18.5 BMI < 25 普通体重(正常)

BMI ≥ 25 肥満

もっとも病気にかかりにくい状態は

BMI=22 前後といわれている

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

## (3) 行政の取り組み

<赤ちゃん・幼児>

- ・健やかな成長を促し、小児肥満を起こさないためにも、離乳食やおやつへの注意が必要です。適切な栄養のとり方、おやつや食品の選び方など、離乳食や幼児食などの各種教室や、栄養相談・指導を充実します。
- ・親の食生活の影響を受けやすいことから、健診や健康相談など様々な機会を捉え、家族の食事も含めた栄養相談を充実します。また、こども支援センター、子育てサークルな

どと連携して、親子が参加しやすい教室や相談体制づくりを行います。

#### <小・中・高校生>

- ・生活習慣病の早期からの予防、食育の推進に向け、栄養バランスや家庭で応用できる食品選びのこつやその重要性について、学校教育やPTA活動を通じて積極的な情報提供を行います。
- ・学校において、生涯にわたる食生活の基礎を培う教育として、食の大切さや生活習慣病、心身の健康との関係など、学年に応じた分かりやすい指導に努め、PTA等と協力した講演会の開催、学校医・養護教諭などと連携した支援体制の整備などを行います。

#### 重点事業

| 事業名         | 取り組み内容   |
|-------------|--|
| 食育をめざした健康教育 | 生活習慣病を早期から予防するための講演会の開催、教材の作成等、学校・PTA等と連携した支援体制の整備に努めます。 |

小学校健康教育  
「骨と身体の健康」



#### <成人>

- ・生活習慣病の予防、再発・悪化予防のために、自分の体格や体調に合った栄養や量を知り、健診を受け、家庭で体調を管理する重要性やその方法、生活習慣の改善を行うための情報を適切に選択できるよう、ホームページや広報、健康教室や相談、健康フェスタなど様々な手段での情報提供を行います。
- ・在宅栄養士、食生活改善推進員と協力し、合併症を招きやすい糖尿病になる可能性の高い人への栄養指導を充実し、疾病予防に努めます。
- ・食生活改善推進員などと協力し、健康料理の紹介、日本食や昔の食事の良い点などについて、各地区で情報交換が行えるしくみや体制づくりを行います。

#### <高齢者>

- ・各地区において、民生委員、保健委員、食生活改善推進員などと協力し、性別や世代を問わず、楽しく食べ、栄養について学び合う場づくりを行います。
- ・健診や栄養相談などの啓発、栄養情報の提供を強化するとともに、NPO等関係団体と連携し、幅広い地域支援体制を進めます。
- ・疾病予防、寝たきり予防のために、要支援者の個々の健康状態や栄養状態に応じた栄養指導などを充実します。

### 重点事業

| 事業名       | 取り組み内容   |
|-----------|--|
| 地区での食生活支援 | 食生活改善推進員やボランティアなどと協働して、地区の特性を盛り込んだ調理実習を含めた食生活支援を行います。従来の素朴な味、名張の味を見直し、名張で作られた野菜などを利用した地産地消も含めた推進体制に努めます。 |
| 栄養指導の充実   | 介護予防の一環として、高齢者の個々の状態に応じた栄養指導を充実します。  |

地区でのIADL（日常生活関連動作）訓練事業  
調理実習と試食・川柳作りなどの交流



## 個人（市民）の取り組み

### 自分の適正体重を知り体重コントロールを実践する

- \* 家族で体重測定日を決めて実行する

適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22 により算出できます。

### 質・量ともにきちんとした食事をする

- \* 主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスづくり

米を中心とし、パン、めん類などの“主食”に、旬の魚や肉、卵、豆類、大豆製品などのたんぱく質に富んだ食品を中心とした“主菜”、旬の野菜を中心に、海草・小魚・きのこなどを取り込んだ“副菜”、具たくさんで薄めのみそ汁などの“汁物”がそろった食事を指します。

- \* 外食や調理済み食品の購入時はカロリー表示を見るようにする
- \* 朝食をきちんと食べる
- \* みんなで楽しく食べる
- \* 毎日の食事記録を作る

### カルシウムに富んだ食品の摂取量を増やす

- \* 1日1回牛乳やヨーグルト、チーズなどを適量食べる
- \* アルコールやたばこ、加工食品はなるべく控える

### 野菜の摂取量を増やす

- \* 旬の野菜を積極的に食べる
- \* 加熱して量を多く摂るようにする

### 塩分の摂取量をへらす

- \* 卓上に調味料を置かない
- \* 汁物は具たくさんにし、めん類の汁は残す

### 脂肪分の摂取をひかえる

- \* 油をたくさん使わず蒸す、煮るなどの調理法にする
- \* おやつは洋菓子ではなく果物や乳製品にかえる
- \* 魚は背の青い魚を積極的にとる

### 定期的に健康診査を受ける

- \* 異常があれば放置しない
- \* 健康や栄養について学習する場に参加する

## 2 運動習慣の定着・・・体を動かすことは楽しみの素

体をよく動かす人や、定期的に運動をしている人は、肥満、糖尿病、高血圧、骨粗しょう症、がんなどの病気にかかりにくく、高齢者でも、歩行や家事などの日常生活における活動が寝たきりの防止・寿命の延長につながります。その他にもストレス解消になるなど、運動が健康にもたらす効果は肉体的にも精神的にも大きいとされています。

しかし、運動による効果の知識は普及していても、運動を実際に行っている人の割合は少なく、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくることが求められています。

### (1) 現状と課題

#### <赤ちゃん・幼児・小中高校生>

塾通いや屋内でゲームをして過ごすなど、児童・生徒が体を動かす頻度が少ないことが指摘されています。

生涯の心身の健やかな発達と生活習慣病予防のために、生涯にわたりスポーツを楽しむ、運動を習慣化できることが必要です。

#### <成人・高齢者>

「週1日以上スポーツをしている」割合は、全国平均が50%以上であるのに対し、名張市は36.1%と下回っています。特に、20～50歳代女性の実施率が低く、その理由として、育児や介護などで運動が制限されることが挙げられます。

現在、68.5%の人が「健康の保持・増進」のためにスポーツを行い、80.5%の人が「健康の保持・増進」のために今後、スポーツを行おうとしていることから、心や身体健康増進や生活習慣病の予防、早い段階の介護予防のためにも、多忙な日常の中に運動が気軽に取り入れることが必要です。

また、70歳以上の女性で「スポーツはしない」人が73%と多く、自分の体調や疾病にあわせて運動を楽しみながら行い、いきいきとした毎日が送れるような支援が必要です。

は名張市スポーツ振興計画基礎調査報告より抜粋。

## (2) 目標とする方向

運動を週1~2回実施している人の増加、小さい頃から運動が好きな人の増加をめざします。軽度の要介護者の割合の減少をめざします。

| 運動習慣の定着                                      |                      |                      |  |         |
|--|----------------------|----------------------|--|---------|
| 項目   | 国                    | 県                    | 市  | 目標とする方向 |
| 運動を週1~2回している人の割合                             |                      | 男性 22.3%<br>女性 18.5% | 中高生 男性 11.2% 女性 10.9%<br>小学生 男性 31.2% 女性 36.4%<br>成人 男性 29.3% 女性 23.5% | 増加へ     |
| 小さい頃から運動が好きな人の割合                             | 男性 59.8%<br>女性 59.4% | 59.4%                | 中高生 58.1%<br>小学生 54.7%<br>成人 男性 59.1% 女性 40.5%                         | 増加へ     |
| 普段スポーツをする頻度 <sup>1</sup>                     |                      |                      | 「しない」44.5%、<br>「週1~2日」26.0%、<br>「月に1~2日程度」19.5%                        | 増加へ     |
| 軽度要介護（要支援・要介護1）認定者の割合<br>平成16.6 <sup>2</sup> | 7.3%                 | 7.6%                 | 9.3%   | 減少へ     |

1 名張市スポーツ振興計画基礎調査報告より

2 介護保険制度第1号被保険者に対する割合

## (3) 行政の取り組み

### <赤ちゃん・幼児・小中高生>

- ・健診や乳幼児健康相談、子育て広場の機会を通し、子どもの心身の発達、特に、運動面での発達についての正しい知識の普及を進めるとともに、子どもの遊びを通じた運動の提案、事故防止の指導を行います。
- ・個々に応じた運動発達の支援と家族への相談・助言体制を訓練士や心理判定員、保育士と共に強化します。

- ・ こども支援センター、地区の社会福祉協議会、子育てサークル、老人クラブ、NPOなどと協力し、世代が交流し楽しんで体を動かすことができる機会づくりについて、企画・支援します。
- ・ 子どもの頃から運動やスポーツの楽しさ・重要性を知り習慣化できるよう、体育の授業、スポーツ少年団などのクラブ活動の充実を行うと共に、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツなどを取り込んだ総合型地域スポーツクラブの推進を図ります。

重点事業

| 事業名                | 取り組み内容  |
|--------------------|---|
| 子どもと大人が一緒に楽しむ運動の実施 | 関係機関と連携し、世代を問わず、運動をする楽しさ・大切さを知り、楽しんで体を動かす機会づくり・場づくりの支援を行います。                        |
| 総合型地域スポーツクラブの育成    | 地域において、子どもから高齢者までが競技レベルに関係なく好きな種目を楽しむことが出来るよう、地域住民の自主的な運営による総合型地域スポーツクラブの育成に取り組みます。 |

<成人>

- ・ 育児や仕事で忙しくても気軽に行えるような健康体操を作成したり、身近な場所で運動を行える総合型地域スポーツクラブの整備や指導者育成を行うなど、若い頃から介護予防を意識した生活習慣の改善や運動が楽しく継続されやすい支援を行います。
- ・ ホームページ・広報・健康ガイドブック、ウォーキングの講演会の開催などの積極的な情報提供を行い、楽しく運動できるきっかけづくりを行います。
- ・ 糖尿病などの疾病予防指導の機会を設け、健康運動指導士などによる指導を行います。

重点事業

| 事業名            | 取り組み内容  |
|----------------|---|
| ウォーキングや体操などの実施 | 若い頃からの身体づくりとして運動の大切さ、運動するきっかけ・機会づくりをめざし、関係機関と連携したウォーキングや運動教室について企画・実施します。 |
| 健康づくり保健委員活動の充実 | 健康づくり保健委員活動を強化し、地域での運動指導を行い、運動習慣の定着をめざします。                                |

<高齢者>

- ・転倒予防や寝たきり予防のために、ウォーキングコースの紹介や自宅で気軽に行える運動など、継続して運動が行えるよう、効果的な健康教室を開催します。
- ・健康づくりや寝たきり予防に向けた運動の必要性を、健康相談、各地区健康教育など様々な場で啓発するとともに、閉じこもり予防のためにも、身近な場で運動が行える機会づくりを推進します。
- ・介護予防施策との連携を図り、体力維持に向け、楽しく運動が行える場や情報提供に努めます。特に、運動をしていない高齢者や要支援者に対して、個々の健康状態に応じた運動指導を行います。

重点事業

| 事業名             | 取り組み内容  |
|-----------------|---|
| 転倒予防・筋力アップ教室の開催 | 介護予防のために、筋力アップに向け、対象年齢や実施方法や回数・周知の方法などさらに検討し、継続して行えるよう、身近な場所での展開等、効果的な教室を実施します。 |



地区での高齢者学級  
転倒予防運動指導の様子



健康フェスタ  
ウォーキングの様子



転倒予防・筋力アップ教室 修了時の様子

## 個人（市民）の取り組み

### 意識的に運動をし、習慣化する

- \* 運動した日はカレンダーにマルをつける
- \* 運動教室や公民館サークルに行く
- \* テレビを見ながら体操をする
- \* 1週間の内1日は意識的に運動する日を決める
- \* お風呂の中で足指の体操をする
- \* 寝る前に布団の上でストレッチをする

### 日常生活での歩数を今より増やす

- \* スーパーで階段を利用する
- \* 歩数計を利用する
- \* 駐車場ではわざと遠いところに車をとめる
- \* 子どもや孫と散歩をする
- \* ウィンドウショッピングを楽しむ

### 3 こころの健康づくりの推進・・・こころのふれあいは笑顔の素

こころの健康は、生き生きと自分らしく生きるための重要な条件ですが、個人に備わっている資質や能力だけでなく、身体の病気、社会経済状況、人間関係など多くの要因が関係しています。中でも、身体の状況と、心の状況が強く関連しているといえます。

適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活は身体だけでなく心の健康においても重要な要素です。また、十分な睡眠や、ストレスと上手に付き合うことが重要であり、日常生活すべてが心の健康に関係しています。

#### (1) 現状と課題

##### <赤ちゃん・幼児>

母体では妊娠・出産に伴うホルモンの変化や環境の変化により、心が不安定になりがちな時期です。子どもの心の健康は保護者の心の健康と大きく影響しあうことから、妊娠中や産後、育児に関する悩みや不安を気軽に相談し安心して育児が行え、子どもと保護者が相互に信頼し愛着行動をとることが出来るような支援が必要です。

##### <小中高生>

近年、子どもの心の問題が大きく取り上げられています。入学や卒業、家庭、友人関係といった環境要因、思春期といった発達要因が心の健康に大きく影響します。子どもが困った、嫌だと思うことを家族や友人、周りの大人や教師に伝えるなど、自分の気持ちを自分自身で表現でき、それをくみ取った適切な支援が必要です。

##### <成人>

社会経済状況、人間関係、身体の病気など、様々な要因から多くのストレスを生じ心の健康に問題を抱えた人が増加しています。

いきいきと過ごすためにも、自分にあったストレス対処法を見つけ、生活や体調に関する悩みなどを必要な時に相談したり、身近な場所で体を動かしたり、生きがい・役割を持ち、世代を問わず人と交流できる機会が求められています。

また、人から相談を受けたり周囲の人が悩んでいる様子に気づいたら、自らが専門機関に相談し、適切な支援につなぐことが必要です。

### <高齢者>

身体面の健康問題が多くなり、生活の質の低下から来る心の問題が増える傾向にあります。名張市の自殺者数は国や県と比べて高く、転入などで近所付き合いが稀薄であったり、家に閉じこもりがちである人の存在も否定できません。

生活や体調に困りごとなどを必要な時に相談できる体制を整える必要があります。生きがいや役割を持ち、体を動かしたり、外出したり、いきいきと過ごせるよう、地域で世代を問わず、多様な人々と交流ができるようにすることが求められています。

## (2) 目標とする方向

自殺者数の減少、ストレスを感じている人の減少をめざします。ストレス解消ができる人の増加をめざします。

| こころの健康づくりの推進                                  |                             |       |   |         |
|---|-----------------------------|-------|---|---------|
| 項目  | 国                           | 県     | 市   | 目標とする方向 |
| ストレスを感じた人(割合)                                 | 54.6%<br>(最近1ヶ月間にストレスを感じた人) |       | 45.4% (1)<br>(持続的な悩み等がある、どちらかといえばある)                            | 減少へ     |
| ストレスが解消できる人(割合)                               |                             | 22.5% | 38.6% (1)<br>(持続的な解決できない悩み等を自分で我慢する、どうしてよいかわからない、相談できない人 61.4%) | 増加へ     |
| 自殺者数(人口10万対、9~13年累計)                          | 23.1<br>(平成14年)             | 20.8  | 22.4  | 減少へ     |
| 項目  |                             |       | 市   | 目標とする方向 |
| 高齢者が住みやすいまちづくりには地域住民同士が協力して支えあうことが必要と考える人(割合) |                             |       | 12.3% (2)   | 増加へ     |
| 障害者が住みやすいまちづくりには地域住民同士が協力して支えあうことが必要と考える人(割合) |                             |       | 12.5% (2)   |         |
| 子どもを健やかに育てるには地域住民同士が協力して支えあうことが必要と考える人(割合)    |                             |       | 12.4% (2)   |         |
| 地域の「保健・福祉サービス相談体制」に満足する人(割合)                  |                             |       | 45.1% (3)   |         |

(1) 健康支援室参考アンケートより

(2) 平成15地域福祉基礎調査「高齢者が住みやすいまちづくり、障害者が住みやすいまちづくり、子どもを健やかに育てるためにどのようなことが必要ですか。」より

(3) 平成15地域福祉基礎調査「あなたがお住まいの地域の暮らしやすさはいかがですか」より

### (3) 行政の取り組み

#### <赤ちゃん・幼児>

- ・母子健康手帳発行時をはじめとして、健診や乳幼児健康相談など様々な場面を通じ、子どもの心身の健康と発達を見守ると共に、母の産後のうつ状態や育児不安などを早期に発見し適切な支援につながるよう、医療機関などとの連携のもと、訪問指導などの個別への支援の強化を行います。また、保護者自身が相談しやすいよう、相談機関に関する情報提供に努めます。
- ・安心して分娩・育児を行えるよう学習の場の提供、適切な情報提供や助言を行うと共に、楽しく子育てができるよう仲間づくり・情報交換の場としての各種教室を実施します。

#### <小中高生>

- ・各地区でのまちづくりや民生委員、学校や関係機関などと連携し、世代間交流を促進したり、子どもからのサインに早期に気づき、適切な相談機関につなげられるなど、地域ぐるみで子ども達の健全育成をめざした支援体制を強化します。
- ・学校と協力して「命の大切さ」、「物を大事にする」など、子どもやその保護者に向け、情緒やこころの健康づくりの充実を図ります。
- ・不登校や閉じこもりなどの予防や、早期の対応支援を図るため、保健所・学校・医療機関などのネットワークづくりを進めます。

#### 重点事業

| 事業名      | 取り組み内容  |
|----------|---|
| 思春期保健の推進 | 学校等との連携を強化し、父性や母性を育むための支援や命の大切さなどを教育・体験の機会をつくれるよう体制を整えます。 |



中学3年生に向けた  
性教育の様子

<成人>

- ・ こころの健康づくりについての知識や関心を深めるための講演など、保健所等の関係機関と連携して知識の普及啓発に努めます。
- ・ 各地区の地域づくりをはじめとして、文化・スポーツなど様々な活動を促進し、人との触れ合う機会づくりを推進します。
- ・ 身近な相談者となれる人材を育成し、相談内容に応じて、専門的な相談機関につなげていけるよう関係行政機関、医療・専門機関とのネットワークを強化します。

| 事業名         | 取り組み内容   |
|-------------|--|
| こころの相談窓口の充実 | こころの相談窓口の充実を図り、相談内容に応じて、専門的な相談機関につなげていけるよう、関係機関とのネットワークを強化します。 |

<高齢者>

- ・ 地域で楽しく過ごせるような場、地域サロンの活用、身近な場所での語り、生きがいづくり・世代間交流等、こころの活性化に向けた支援や情報提供を行います。
- ・ 各地域や老人クラブなど関係機関と協働で、ひきこもりや認知症予防、身体とこころの健康の関係について学習する講演会を実施するなどの機会を設けます。
- ・ 地域健康カルテの作成などを通し、各地区の区長、民生委員、在宅介護支援センター等、各関係機関と連携のもと、電話・面接・訪問などでの健康相談を充実し、認知症など早期発見に努めるとともに、必要な支援を行えるよう個別支援を強化します。

個人（市民）の取り組み

ストレスを解消する

- \* 自分のストレス状態を正確に知る
- \* 自分の考えや感情を表現する
- \* 身近に相談できる人や相談場所、専門機関をもっておく
- \* 1日1回よく笑う
- \* 栄養バランスに気をつける
- \* 趣味や生きがいを見つける
- \* 自分なりのリラックス法をもつ
- \* 1日1回は誰かにあいさつや声かけをする
- \* からだを動かす

睡眠の質を高める

- \* 起きる時間を決める
- \* 眠る環境に気を配る
- \* 朝は明るい日差しを浴びる
- \* 日中は子供や孫とよく遊ぶ

## 4 歯科保健の推進・・・8020 は生涯現役の素

歯および口腔内の健康の保持増進は、食物のかむ力だけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。また、80歳高齢者を対象とした研究では、歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質および活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。

高齢者で歯の喪失が10本以下であれば食生活に大きな支障を生じないとの研究に基づき、生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという8020（ハマルニマル）運動の推進が提唱・推進されています。歯の喪失原因の約9割がむし歯と歯周病で占められることから、幼児期と学童期のむし歯予防及び成人期の歯周病予防を重点におき、8020の実現に向けた、生涯を通じた歯及び口腔の健康増進の一層の推進を図ります。

### （1）現状と課題

#### <赤ちゃん・幼児>

親の食生活や歯の健康への意識が子供の歯の健康に大きく影響していることから、丈夫な乳歯、永久歯がつくられるために、大人は正しい乳歯のケア方法を知って実践することができ、離乳食や間食の内容や量、頻度を定めることが必要です。食べたら磨くこと、かむこと、のみ込むことを覚えることが求められます。

名張市の3歳6か月健診で「むし歯のある人における1人平均むし歯数」は平成14年3.4本、15年3.9本と上昇傾向にあります。

乳幼児期は歯磨きや食習慣等の生涯を通じる基礎的な歯科保健習慣を身に付ける時期として非常に重要です。

#### <小中高生>

永久歯は5歳前後から生え始め、第2大臼歯がほぼ生えそろう12歳時点ですでに、1人平均むし歯数は2.9本、13歳でむし歯の有病者率が90%を超えています。また、永久歯（15歳以上）の1人平均むし歯数の増加傾向にあるなど、永久歯が生えてから短時間に急速にむし歯が増加しています。

一方、12～14歳ですでに40%を超える人が歯肉に炎症を生じているともいわれています。この時期は、永久歯に生え変わる大切な時期であり、保護者と子どもがむし歯予防や歯周病に関する正しい認識を持ち、正しい歯磨き法の実践や早期治療、定期的な歯科健診の受診を心がけることが必要です。

| 名張市 | むし歯がない者の割合% | 歯周疾患がある者の割合% |
|-----|-------------|--------------|
| 1歳  | 98.1        |              |
| 3歳  | 62.5        |              |
| 6歳  | 30.4        | 1.1          |
| 7歳  | 26.1        | 1.2          |
| 8歳  | 20.8        | 1.7          |
| 9歳  | 20.6        | 1.4          |
| 10歳 | 25.1        | 1.9          |
| 11歳 | 29.3        | 2.3          |
| 12歳 | 24.1        | 4.1          |
| 13歳 | 25.7        | 3.1          |
| 14歳 | 19.5        | 4.9          |
| 平均  | 24.4        | 2.6          |

#### <成人・高齢者>

55～64歳の82.5%が歯周病といわれています。また、歯の喪失では、50歳以降で平均して2年に1本強、60歳代で半分（14歯）、80歳代では約半数の人が全ての歯を失い、80歳以上の1人平均歯数は4.6本となっています。

身体の健康に関心があっても、歯の健康管理に目を向ける人が少なく、歯の健康は個人に任されているといえます。将来、おいしく食べ、会話が楽しくできるためにも、歯周病予防、歯の喪失予防や高齢期の入れ歯への正しい知識と技術を持ち、トラブルが起こってから受診ではなく、定期的に歯科検診を受けることが必要です。

## （2）目標となる方向

むし歯のない幼児・児童・生徒、定期的な歯科健診受診者の増加をめざします。

| 歯科保健の推進                              |              |            |              |         |
|--------------------------------------|--------------|------------|--------------|---------|
| 項目                                   | 国            | 県<br>(H12) | 市<br>H10～15) | 目標とする方向 |
| むし歯のない幼児の割合《3歳》                      | 59.5%        | 56.7%      | 62.5%        | 増加へ     |
| むし歯のない児童生徒(割合)《小中学生平均》               |              |            | 24.6%        |         |
| 歯周疾患がある者(割合)《小中学生平均》                 |              |            | 2.6%         | 減少へ     |
| 定期的な歯科健診の受診者(割合)<br>(健康支援室参考アンケートより) | 60歳<br>16.4% | 33.8%      | 30.8%        | 増加へ     |

### (3) 行政の取り組み

#### <赤ちゃん・幼児>

- ・むし歯は甘味食品・飲料の摂取回数、授乳方法・期間、保護者の歯の健康状態、フッ素塗布回数などとの関係が深く、間食内容を工夫し、時間を決めて飲食する習慣について、また、むし歯は感染症であるという認識や、乳歯のむし歯と永久歯のむし歯には強い関連が認められることなど、妊娠中及び育児相談、離乳食教室などの様々な機会を捉えた知識の普及に努めます。
- ・幼児健康診査において、むし歯予防指導の徹底を行い、併せて保護者が自らの早期治療や定期的な歯科検診の受診を心がけるなど、保護者自身の歯科相談体制の充実を図ります。
- ・食生活改善推進員、こども支援センター、子育てサークルなどと協力して、参加しやすい歯科教室や歯科相談の機会を設けます。

生まれたての赤ちゃんにはむし歯菌はいません。家族が口うつしで食べさせたり、スプーンを共有するなどで感染するといわれています。

#### <小中高生>

- ・将来の歯周病や歯の喪失を予防するため、保護者も含め、歯磨きの習慣づけや歯によいおやつなどの正しい知識の普及に努めます。
- ・保護者や学校・PTAなどと連携した情報提供や学習する機会づくりに努めます。

#### <成人>

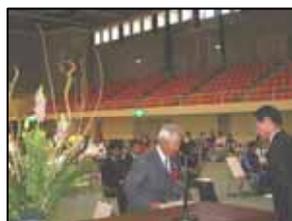
- ・歯の喪失の予防に向け、かかりつけ歯科医を持つこと、効果的な歯磨き、喫煙と歯周病との関連などに関する情報提供と保健指導を強化します。
- ・定期的な歯科検診と歯石の除去、早めの歯科治療に関する知識の普及を行うとともに、歯科医師会などの協力を得て、歯科保健向上に向けた効果的な歯科健康診査の体制整備を行います。

#### <高齢者>

- ・歯の喪失や歯周病予防に向け、早期の段階での歯科保健対策について強化を行い8020運動の推進に努めます。
- ・要介護者などへの在宅歯科訪問健康診査の普及啓発を行い、個人の口腔状況にあった支援を行います。

### 重点事業

| 事業名           | 取り組み内容  |
|---------------|---|
| 『市民歯科健康診査』の実施 | 歯の喪失・歯周病予防の機会・きっかけづくりとして、効果的な歯科健康診査・歯科指導を実施します。 |



健康フェスタ  
8020表彰の様子

### 個人（市民）の取り組み

60歳で24本以上、80歳で20本以上の自分の歯を持つ

- \* 歯や歯ぐきが痛むときだけでなく、定期的に歯科検診を受ける
- \* 正しい歯磨き法をマスターする
- \* フッ素入り歯磨き粉を使う
- \* 歯磨きグッズを常に持ち歩く
- \* こどものおやつを工夫する（時間や頻度、内容）
- \* たばこは吸わない

## 5 関連テーマの推進

### たばこ

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれ、肺がんの危険性を高めるだけでなく、心臓病、気管支炎、歯周病など全身にわたって何らかの害を及ぼしています。また、妊娠中の喫煙は胎児に及ぼす影響も見逃すことは出来ません。

たばこによる疾病・死亡の低減をめざして、自らの意志に基づく選択が行えるようわかりやすい情報提供を行い、未成年の喫煙防止（防煙）、受動喫煙の害を排除・減少させるための環境づくり（分煙）、禁煙希望者への支援や喫煙継続者への禁煙・節煙などの対策の推進が必要です。

#### （1）現状と課題

日本におけるたばこが原因と予測される死亡数は、1995年で95,000人とされ、国民1人当たりのたばこ消費量は先進国では最も多く、近年、若い女性や未成年者の喫煙者が増えています。しかもその毒性は、たばこの先から立ち上る煙、副流煙の方がはるかに強力です。名張市でも妊婦健診時点の喫煙者は約5%あり、女性の喫煙は胎児や子どもへの影響、また、未成年期からの喫煙は疾患の危険をより大きくするといわれています。

喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及と、未成年者や妊婦の喫煙・禁煙防止教育、希望者への禁煙支援が必要です。また、本人だけではなく周囲の健康を考える上でも喫煙の影響を少しでも減少させることが求められます。

#### （2）目標とする方向

妊婦の喫煙者割合を減らします。循環器やがん糖尿病死亡率の減少をめざします。

| 関連テーマ たばこ                  |                        |         |
|----------------------------|------------------------|---------|
| 項目                         | 市                      | 目標とする方向 |
| 妊婦健診受診者における喫煙者割合 平成15年     | 妊娠前期 5.4%<br>妊娠後期 4.1% | 減少へ     |
| 悪性新生物年齢調整死亡率 平成13年（人口10万対） | 男 209.1<br>女 96.0      | 減少へ     |

### (3) 行政の取り組み

- ・たばこの危険性に関する十分な知識を得た上での選択が行えるよう、妊婦への指導や様々な機会を通じ、喫煙が及ぼす健康影響に関する正しい情報の提供を行います。
- ・喫煙者の多くが未成年期に喫煙を開始していることから、学校教育や地域での健康教育における喫煙防止に向けた啓発の強化を行います。
- ・受動喫煙の害を排除・減少させるための環境づくりとして、分煙への知識の普及と推進を行います。
- ・喫煙は依存症であるという観点から、希望者へ保健指導や禁煙指導の充実を図ります。

#### 重点事業

| 事業名            | 取り組み内容  |
|----------------|---|
| 『子どものたばこ対策』の推進 | 喫煙者の多くが未成年期に喫煙を開始しており、子ども(小学生)に向けた喫煙防止教育等のたばこに関する知識の普及啓発についてより一層、強化を図ります。 |

#### 個人(市民)の取り組み

##### たばこが及ぼす健康への影響について知る

- \* たばこや副流煙についての知識をもつ
- \* 禁煙・分煙に努める

##### 未成年の喫煙を防止する

## アルコール

多量な飲酒は、身体の各臓器に対して慢性的な悪影響を及ぼし、様々な病気を引き起こす原因ともなります。また、アルコールは病気を引き起こすだけでなく、交通事故などの社会的影響も大きく、未成年者の飲酒や多量飲酒者への適切な対応が必要です。

### (1) 現状と課題

未成年の飲酒が日常化しており、将来の飲酒問題の拡大・影響につながるものが危惧されています。また、名張市の基本健康診査における肝疾患要指導者・要医療者は増加傾向にあり、アルコール依存症や肝臓病を招く危険性があることを自覚して、適度で節度ある飲み方にかえていくことが必要です。

### (2) 目標とする方向

基本健康診査における肝疾患要指導者・要医療者の減少をめざします。基本健診受診率の向上をめざします。

| 関連テーマ アルコール                         |      |         |
|-------------------------------------|------|---------|
| 項目                                  | 市    | 目標とする方向 |
| 肝疾患要指導者・要医療者割合<br>(平成15年度市の健診受診者結果) | 13.5 | 減少へ     |

### (3) 行政の取り組み

- ・多量飲酒問題の早期発見と適切な対応、アルコールと健康について知識の普及に努めます。特に妊産婦には妊娠中・授乳中の飲酒が胎児や子どもに及ぼす影響や未成年の飲酒が心身に与える影響について情報提供を行います。

#### 個人(市民)の取り組み

##### 節度ある適切な飲酒をする

\* 1日の飲酒量を決めて守る      \* 必要以上に買いためをしない

\* 週に2日は休肝日を決める

##### 未成年の飲酒を防止する