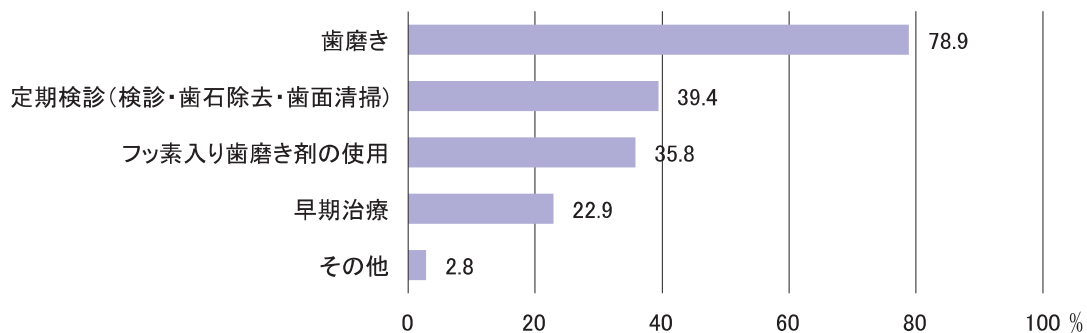


図13 歯や口に関することで実行している内容



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・喫煙等の生活習慣が歯肉炎・歯周炎を引き起こすことや、歯周病が生活習慣病を悪化させることから、口の健康は全身の健康に影響します。歯と口の健康づくりへの意識を高めるために、定期検診や歯みがき等の口腔ケアの重要性を周知するとともに、むし歯や歯周病の予防に関する正しい知識の普及啓発が必要です。
- ・歯の喪失の主な原因となるむし歯や歯周病を予防するためには、若い世代から継続した口腔ケアや、歯科医院における定期的な指導・治療が大切です。

みんなの目標

●栄養・食生活

- ①生活リズムを整え、毎朝、少量でも食べることから、朝食の習慣化を目指しましょう。
- ②手間や時間等負担が少ない食べ方や作り方を工夫しましょう。
- ③栄養・食生活の正しい知識を知り、食事内容を選ぶ力をつけましょう。
- ④栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

●身体活動・運動

- ①今までより 10 分、1,000 歩を目安に活動量を増やし、体力を維持しましょう。
- ②自分にあった運動を選び、楽しく継続しましょう。
- ③手軽に個人でもできる「ながら運動」などを取り入れ、日常生活の中に運動を取り入れましょう。

●こころの健康づくり

- ①自分にあった方法でストレスを解消しましょう。
- ②こころの健康に関心をもち、相談できる人を作ったり、必要に応じて利用できる相談機関等の情報を知りましょう。
- ③こころの不調のサインに気づいたら、一人で抱え込まずに相談しましょう。

●喫煙・飲酒

- ①たばこが身体へ及ぼす影響を理解し、禁煙を目指しましょう。
- ②喫煙による周囲への影響を理解し、受動喫煙の防止に努めましょう。
- ③アルコールが身体に及ぼす影響を理解し、自分にあった適正飲酒を心がけましょう。
- ④家庭や地域で未成年者や妊産婦の飲酒・喫煙を防止しましょう。

●生活習慣病予防

- ①がん検診や健康診査の必要性を理解し、検診・健診を受けましょう。
- ②生活習慣病予防やがん予防の知識を身につけましょう。
- ③女性は 20 歳になったら 2 年に 1 度、子宮頸がん検診を受けましょう。

●歯と口の健康

- ①歯の手入れの方法を知り、歯みがきなどの口腔ケアを毎日実践しましょう。
- ②かかりつけ歯科医をもち、定期的（6 か月に 1 度）に歯科検診を受けましょう。

令和元年度健康標語優秀賞

体そうで 体のために ほねちょきん

笠懸北小学校 5年 田村 夢さん

市の取り組み

●栄養・食生活

- ・料理教室や出前講座等を実施し、健全な食生活について学ぶ機会を提供します。
- ・多様化する生活に合わせて、食に関する知識の普及や献立の提供を行います。
- ・食生活改善推進員の活動等食育推進活動を支援し、地域の健康づくりを推進します。

●身体活動・運動

- ・運動の必要性や効果等について情報提供を行います。
- ・手軽にできる運動や、適正な運動量を周知します。
- ・体力測定やスポーツイベントを実施し、運動の楽しさを周知します。
- ・運動に適した施設等の情報を集約し、効果的な情報提供に努めます。

●こころの健康づくり

- ・健康相談などを実施し、こころの健康づくりを推進します。
- ・育児の不安や悩みに対して、健診や相談、訪問等の機会でも個別の相談対応を充実させ、気軽に相談できる体制を整えます。
- ・こころの健康に関する正しい知識と予防について普及啓発し、必要に応じて利用できる相談窓口について広く周知します。

●喫煙・飲酒

- ・喫煙による健康被害や周囲への影響、禁煙の効果などの知識を普及啓発するとともに、地域や家庭内等における受動喫煙の防止対策を推進します。
- ・卒煙講座を継続実施し、禁煙希望者を支援します。
- ・妊産婦や未成年者、その家族や周囲の人々に対し、飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について周知し、飲酒・喫煙を防止します。
- ・禁煙治療や、節酒・禁酒に関する相談窓口について情報提供を行います。

●生活習慣病予防

- ・若い世代からの健康づくりが、数十年後の自分の身体や健康に影響することについて広く周知します。
- ・若年者健診を継続して実施し、健診後の保健指導を充実します。
- ・休日や託児つきの検診日など、受けやすい検診体制を継続します。
- ・健康診断やがん検診の必要性を周知し、受診率向上に努めます。

●歯の健康

- ・むし歯・歯周病予防のための知識を普及します。
- ・歯と口腔の健康が全身の健康に影響することや口腔ケアの重要性について広く周知します。
- ・歯周病検診を実施し、かかりつけ医での定期的な検診受診について働きかけます。

【青年期における情報提供・周知について】

- ・SNS やメール、市ホームページ等による情報を活用しやすいように、体制整備に努めます。
- ・地域の学校や企業と連携をはかり、健康に関する情報共有や環境づくりに努めます。
- ・子育て世代には、保育園や幼稚園との連携をはかり、保護者の健康づくりに努めます。

評価指標と目標値

評価指標	中間評価	現状値	判定	目標値	
毎日朝食を食べていない人の割合	19.0%	30.3%	C	20%以下	
日頃身体を動かす等運動をしている人の割合	36.1%	39.0%	B	50%以上	
ストレスを感じている人の割合	87.8%	85.3%	B	75%以下	
ストレスを解消できない人の割合	13.6%	22.6%	A	20%以下	
喫煙している人の割合	男性	32.8%	26.2%	B	20%以下
	女性	14.9%	13.4%	B	10%以下
毎日飲酒している人の割合	全体	6.3%	6.4%	C	—
	男性	—	11.9%	—	9%以下
	女性	—	3.0%	—	2%以下
年に1回健診を受けている人の割合	71.0%	78.0%	B	85%以上	
子宮頸がん検診を受けた人の割合 (2年以内) ※	40.4% (H28) 15.8%	13.1%	C	50%以上	
歯の定期検診を受けている人の割合	29.1%	39.4%	B	45%以上	

〈令和元年度みどり市健康・生活アンケート〉

※平成30年度みどり市がん検診集計結果(20歳～39歳)

平成28年度より受診率の算出方法の変更があったため、並列して記入

第5章 壮年期（40歳～64歳）

壮年期の皆様へ

今こそ、自分のところと身体に向き合う時です。

これまでの市の取り組み

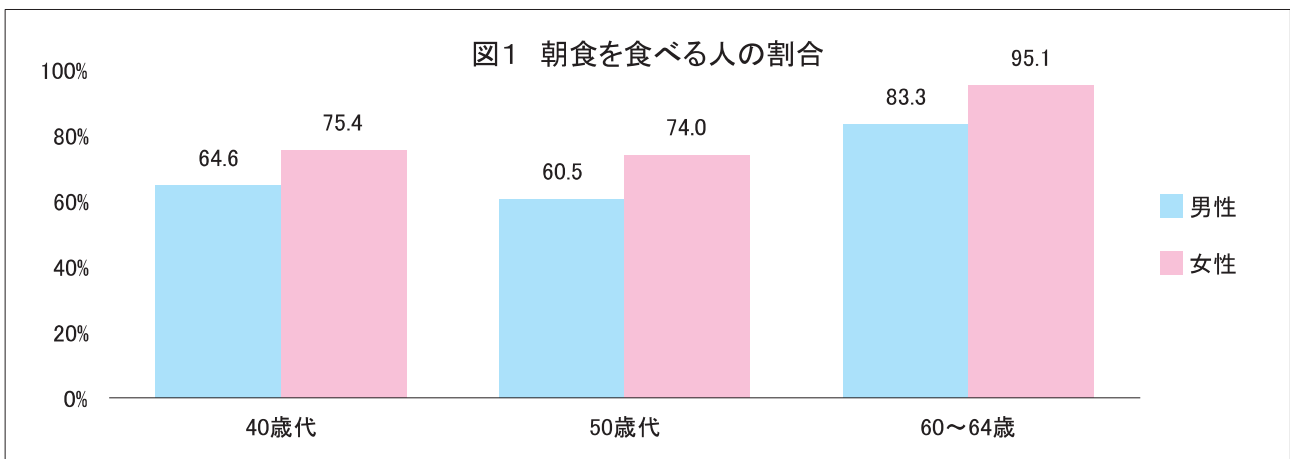
食生活	<p>定期的に健康相談を開催し、管理栄養士による個別相談を実施したほか、各種栄養講座、調理実習などバランスのとれた食事や栄養に関する正しい知識の普及を行いました。</p> <p>食生活改善推進協議会と協力し、調理実習の開催や食生活改善推進員による調理方法の指導など、地域の食生活改善に積極的に取り組んできました。また、図書館やスーパーなどに設置した健康ステーションを活用して食に関する情報を発信したり、近所のご家庭を訪問して健康食の普及や汁物の塩分測定を実施するなど地域に根づいた活動を行いました。</p>
運 動	<p>生活習慣病やロコモティブシンドローム、介護等を予防するために運動習慣の必要性を周知したり、家庭でできる簡単な運動の紹介や楽しく学べる運動教室を行うなど、継続的な運動の習慣化に向けて支援をしてきました。平成29年度からは、活動量計を使った健康増進支援事業を開始し、ウォーキングを中心とした運動習慣の定着や活動量の増加を支援しました。</p>
休養・ こころの 健康 づくり	<p>健康相談や電話相談など保健師による相談を行ってきました。また、より専門的な相談に応じられるよう、月に一度、精神科医による「こころの相談」を行ってきました。</p> <p>こころの健康づくりのきっかけとして、メンタルヘルスや相談窓口に関するリーフレットや相談カード等を広く配布しました。自殺予防月間等には、市広報に関連記事を掲載するとともに、各種イベントや会議などで、自殺の現状や、こころの健康づくりの大切さを周知しました。</p> <p>みどり市自殺対策行動計画を策定し、誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指して、庁内や関係機関等と連携して自殺予防対策を実施しました。</p>

喫煙	<p>特定健診の間診等で喫煙状況を確認し、喫煙者に対しては、禁煙の必要性や効果などを伝えました。また、喀痰容器回収時に喫煙及び受動喫煙が及ぼす身体への影響を説明するとともに、禁煙への動機付けとして呼気中一酸化炭素濃度の測定を行いました。</p> <p>平成21年度から継続している禁煙のための「卒煙講座」では、これまでに受講した88人のうち、半数以上の人禁煙に成功し、4割以上の人節煙できました。また、卒煙講座修了後はOB会への参加を促し、禁煙の継続や禁煙への再チャレンジの支援を行いました。</p>
飲酒	<p>特定健診時に飲酒習慣を確認し、適量・適正飲酒について個別指導を行いました。また、過度の飲酒が及ぼす身体への影響について周知しました。</p> <p>こころの健康相談では、アルコールに関する相談を受け、必要に応じて医療機関への受診を勧めました。</p>
歯の健康	<p>歯周病検診や歯周病予防講演会を行うなど歯周病の早期発見や定期検診の重要性、口腔衛生管理や口腔ケア等について広く周知してきました。</p> <p>定期健康相談を開催し、歯科衛生士による個別相談・指導を実施してきました。</p>
生活習慣病予防	<p>定期健康相談や特定保健指導等を実施し、生活習慣の見直しや食事、運動の指導などを行いました。</p> <p>生活習慣病予防に向けた行動変容を支援するため、特定健診の受診結果と合わせて、個人の結果に適した資料を送付しました。</p> <p>特定健診等の受診率向上のため、未受診者への受診勧奨や健診の効果を示したリーフレットを配布しました。</p> <p>生活習慣病予防のための講座を開催し、健康に関する講話や運動、調理実習等を行いました。</p>
がん予防	<p>地域で開催される会議等の機会を活用し、定期的に検診を受診する必要性や効果を啓発しました。がんについて関心を持ち、早期発見・早期治療の必要性を理解してもらえるよう「がん予防講演会」の開催、広報などによる周知を行いました。</p> <p>がん検診等の受診率向上に向け、検診ポイントカード制の導入や無料クーポン券の交付、未受診者への受診勧奨などを実施しました。がん検診受診率の向上に努めるとともに、電話や訪問などによる精密検査未受診者への受診勧奨や結果把握など検診の精度管理にも努めました。</p>

現状と課題

●食生活

- ・朝食を食べている人の割合は、74.9%で前回調査の84.7%から大幅に下がっています。60歳～64歳の女性の95.1%は毎日朝食を食べていますが、40歳代～50歳代の男性では5人に1人が朝食をほぼ食べないということがわかりました（図1）。朝食を食べない理由としては「食欲がない」「習慣がない」という回答が多くみられます。
- ・食生活で注意していることについては、「野菜を食べるようにしている」が60.9%、「3食きちんと食べるようにしている」が53.2%、「バランスのよい食事を心がけている」が38.7%、「決まった時間に食べるようにしている」が36.0%でした。「野菜を食べることは健康に良い」ということはどの年代にも認知されており、取り組みやすい行動だと思われます。働き盛りの世代は、手軽に手に入るコンビニエンスストアやスーパーなどの総菜や弁当を選びやすく、過剰なエネルギー摂取や塩分過多、栄養の偏りが懸念されます。
- ・体重の変化に関心がある人は、全体で71.2%で前回調査の80.1%より減少しています。
- ・専業主婦や働き盛りの男性を中心に朝食を食べる習慣のない人が増えています。3食食べる習慣を確立することが課題です。便利な加工品等を上手く活用することも大切ですが、塩分やカロリー表示を見て、自分に合ったものを選ぶ必要があります。
- ・壮年期以降は基礎代謝量が低下するため、社会活動などに参加し活動を増やすことや規則的な生活リズムを心掛け、摂取カロリーと消費カロリーのバランスに注意する必要があります。



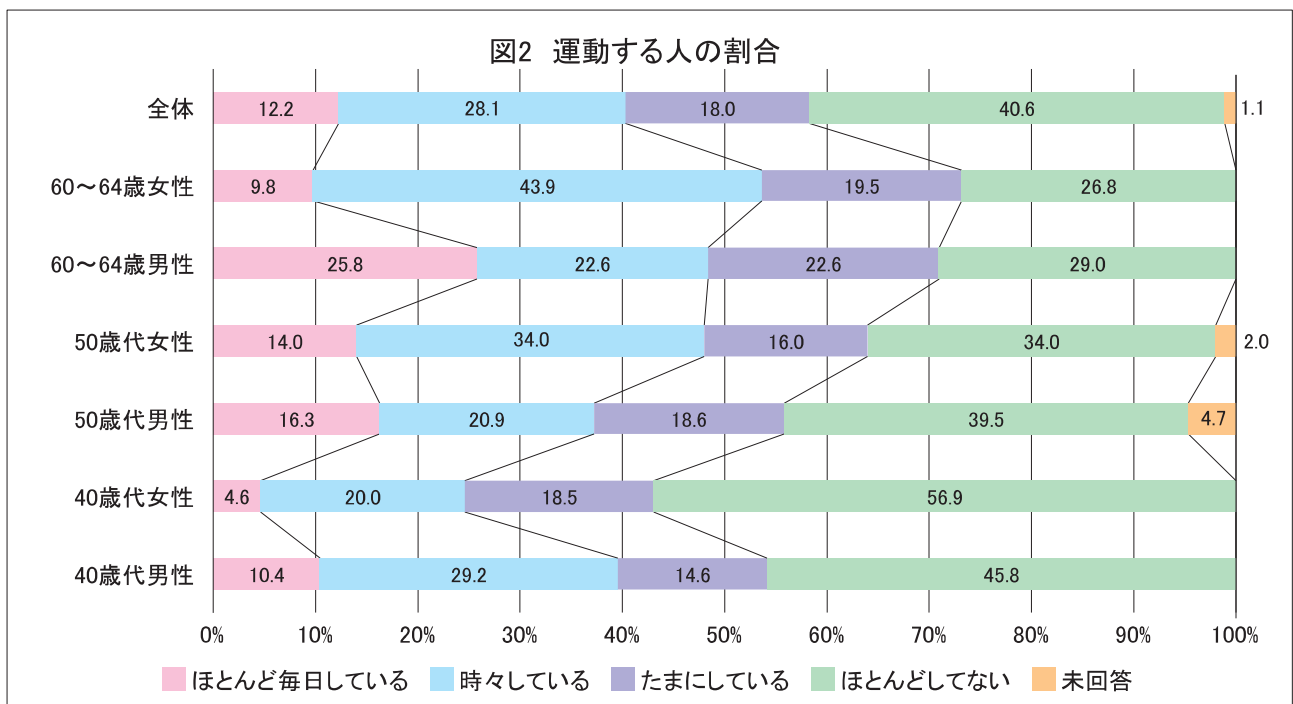
<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

●運動

- ・ほとんど毎日（週5～7日程度）運動している人と、時々（週1～4日程度）運動をしている人を合わせると40.5%（図2）で、前回調査より2.4ポイント減少しています。前回調査に比べて、ほとんど毎日運動する人の割合は減り、ほとんどしない人の割合は増えています。特に40歳代の女性ではこの差が顕著です。
- ・運動の内容としては、歩くことが37.2%と一番多く、次いで体操（ラジオ体操・ダンベル体操・

健康体操など) が 17.6%、ジョギングが 8.5%でした。

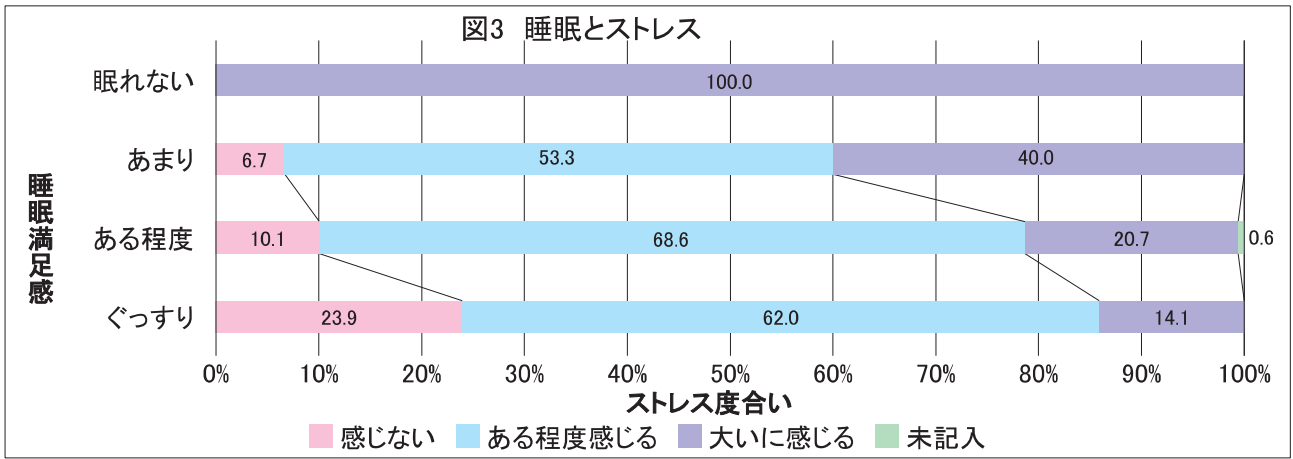
- ・働き盛りの世代は、子育てや介護等の社会的要因も重なり、自分の時間を作ることが困難な人もいるため、日常生活の中で身体活動を増やしたり、すきま時間にできる運動を取り入れることが重要です。
- ・ロコモティブシンドローム予防のためにも、壮年期のうちからバランス力や筋力、持久力を高め、介護予防に努める必要があります。
- ・「体を動かすと健康に良い」ということは多くの人が知っているにもかかわらず、身体活動の増加にはつながっていないことが課題の一つです。



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

●休養・こころの健康づくり

- ・何かしらのストレスを感じている人は 85.6%、ストレスを解消できている人は 76.3%で、前回調査と目立った変化はありません。ストレスの要因として最も多くの方が回答しているのは男女ともに仕事関係で、男性では 63.4%、女性では 41.1%です。次いで多いのは、家族関係の 27.9%で、男性では 20.1%、女性では 32.7%となっており、女性のほうが家族関係でストレスを抱えやすい傾向にあります。
- ・ストレスを感じないと回答している人は睡眠への満足度が高く、逆にストレスと強く感じている人は眠れないと回答しており、ストレスと睡眠の関係があることがわかります (図 3)。
- ・心身の健康を保つためには、しっかりと休養することが大切です。質の高い休養をとるためには、規則正しい生活リズムや睡眠など生活習慣を整えることや休養の必要性など正しい知識の普及啓発が必要です。誰にでもあるようなストレス、小さな心配ごとが重なり、睡眠障害や心身の不調などにつながる場合もあり、早めに解決する手段を見つけることが課題です。



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

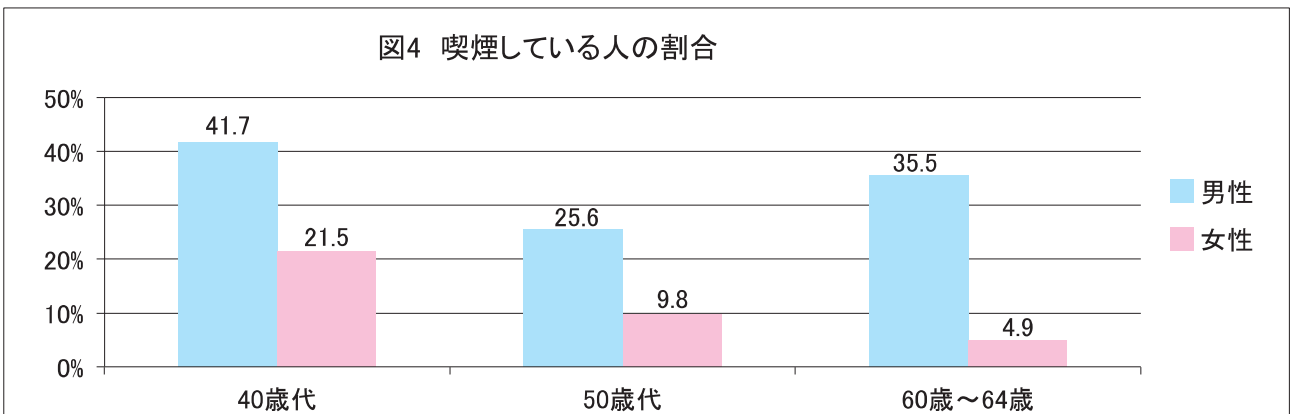
令和元年度健康標語優秀賞

つかれたな そう感じたら ひとやすみ

笠懸南中学校 3年 荒川 拓海 さん

●喫煙

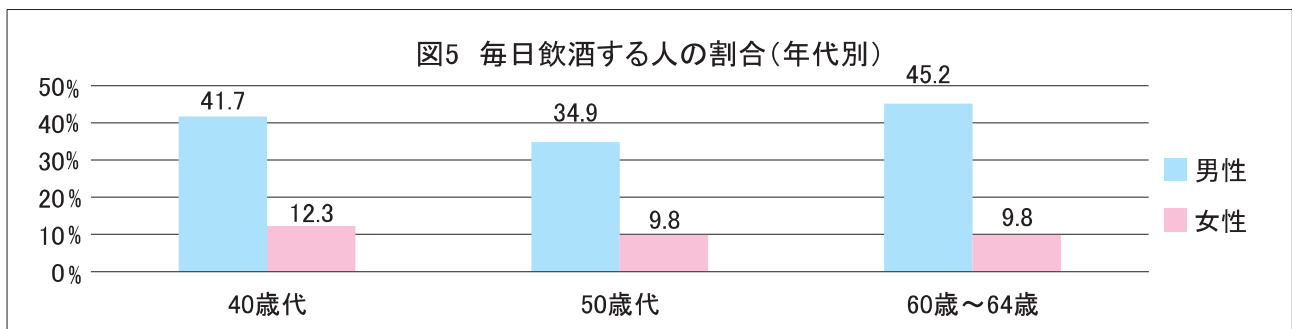
- ・タバコを吸っている人の割合は全体で22.6%で、男性34.4%、女性13.4%です。前回調査の16.6%（男性26.7%・女性8.8%）より男女ともに増えています。年齢別の喫煙率では、男女ともに40歳代が最も高く、男性41.7%、女性21.5%です（図4）。以前は吸っていたがやめたという人は27.6%（男性46.7%・女性12.7%）です。喫煙者のうち禁煙希望者は39.7%で、男性31.0%、女性57.1%です。女性の方が禁煙意欲が高いということがわかりました。
- ・喫煙本数をみると、男性の喫煙者のうち、5人に1人が1日20本（1箱）以上吸っているという結果でした。その結果に対し、女性の喫煙者で20本以上吸っている人はいませんでした。全国的には男性の喫煙率が下がっている一方で、女性の喫煙率が横ばいです。女性の喫煙者は喫煙本数が少なく禁煙意欲もありますが、なかなかやめられない傾向にあると言えます。
- ・子育て世代の喫煙は、喫煙している本人だけでなく成長期の子どもたちへの受動喫煙の危険性を高めます。子どもたちの喫煙開始のきっかけにもなるため、広く受動喫煙の害を周知し、禁煙を呼びかけていく必要があります。
- ・働き盛りの世代でもあり、たばこに対する誤った認識から、ストレス解消のために喫煙している可能性もあります。たばこに関する正しい情報提供も必要です。



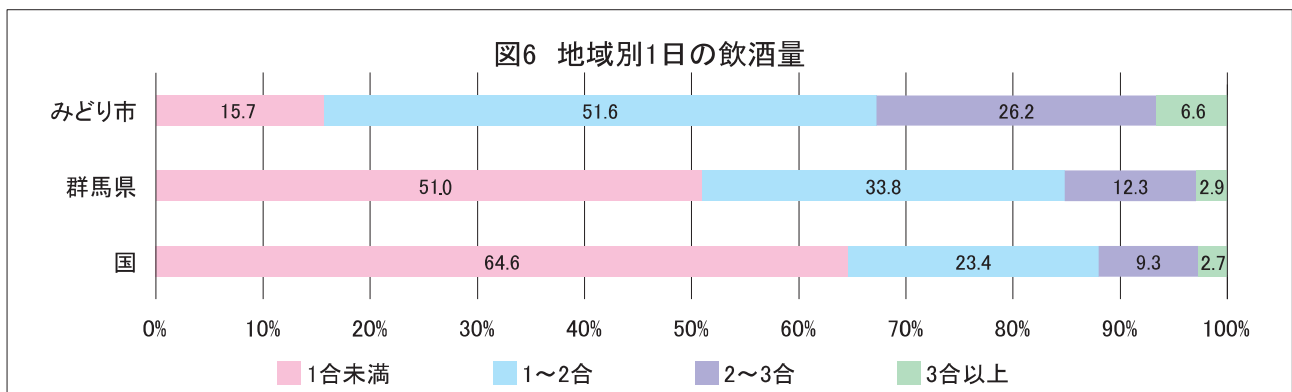
<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

●飲酒

- ・毎日飲酒する人の割合は 23.7%で、前回調査よりやや増加しています。また、各年代を通じて男性が女性の約 4 倍高いという結果でした。(図 5)
- ・国保データベースシステム(以下 KDB システムと言う)による特定健診の結果から、国や県と比べて、毎日飲酒する人の割合が高いことがわかりました。更に 1 日の飲酒量では、多量に飲酒する人の割合が倍以上となっています。(図 6)
- ・多量飲酒は肝炎や肝硬変、肝がん、糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病、アルコール依存症等の誘因になるため、飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解し、適正な飲酒を心掛ける必要があります。また、女性は男性に比べ、アルコールへの耐性が低く、短い期間・少ない量でアルコール依存症になりやすいため、依存状態とならないよう適正・適量飲酒を呼びかける必要があります。



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

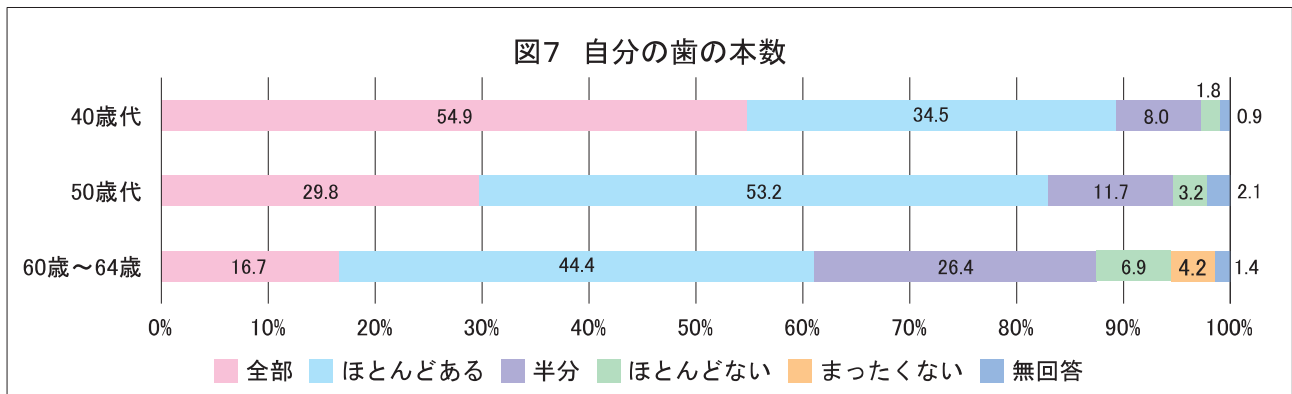


<平成 30 年度国保データベースシステム>

●歯と口の健康

- ・自分の歯を 20 本以上有する人の割合は 80.0%で、前回調査の 75.1%より 4.9 ポイント増加しています。全部の歯が残っている人は 36.6%でした。年代別で比較すると、40 歳代で 50.0%、50 歳代で 28.5%、60 歳～64 歳で 17.3%と徐々に下がっており、50 歳代で歯を失いかけていることがわかります。また、歯がまったくないと回答した人は、40 歳～59 歳ではいみせんでしたが、60 歳～64 歳になると 4.2%という結果でした(図 6)。
- ・歯と口の健康のために実行していることは「歯みがき」が最も多く、79.6%の人が実施しており、次いで「定期検診を受けている」が 36.6%、「早期治療に努めている」が 29.0%でした。前回調査では「定期検診」より「早期治療」の割合が高かったことから、治療のみでなく、健康管理として歯科受診される人が増えてきていると予測されます。市の歯周病検診の実施も定期受診のきっかけとなっていると思われます。

- ・ 歯と口が健康であることは豊かな食生活を送ることができるだけでなく、心身ともに健康な毎日を過ごすための基本となるため、歯周疾患に関する正しい知識を普及し、歯周疾患予防を推進する必要があります。



＜令和元年度みどり市健康・生活アンケート＞

令和元年度健康標語優秀賞

歯や口は あなただけで 健康に

大間々東中学校 1年 齋藤 奈那さん

●生活習慣病予防

- ・ 今回のアンケートでは、約半数の人が治療中の病気が「ある」と回答しました。どんな病気で治療しているかを見ると、高血圧が顕著に多く、次いで糖尿病、高脂血症の順でした。
- ・ KDBシステムによると、平成30年度特定健診受診者のうち、検査値がメタボ・予備軍レベルの人は、血圧が8.8%、脂質が2.1%、血糖が0.4%おり、血圧が高い人は、県や同規模市町村に比べて多いことがわかりました。また、高血圧症、糖尿病、脂質異常症で内服している人の割合についても、県や同規模市町村と比べて多いことがわかりました。
- ・ 過去1年間に健診を受けた人は82.4%で、市の健診の他、職場健診や人間ドック等を受けていました。健診を受けない理由では、「面倒だ」と回答した人は55.6%、「時間がない」と回答した人は50.0%と多く、次いで「健康診断日を知らなかった」が19.4%でした。前回上位だった「受ける必要性を感じない」は5.6%で、必要性は理解しているが、行動を起こすまでに至らないという人が多いようです。
- ・ 平成30年度の特定健診受診率は29.4%で減少しています。若い世代の受診率が低いことが特徴です（平成30年度法定報告）。平成30年度に42歳で3年間健診を受けなかった人に実施したアンケートでは、「受ける時間がない」「定期的に医療機関にかかっている」という回答が多くみられました。平成30年度の特定保健指導実施率も7.3%と減少しています。KDBシステムによると、生活習慣改善意欲がない人が多いこともみどり市の特徴の一つです。
- ・ 特定保健指導による生活習慣病予防効果は明らかであり、実施率向上は重要な課題です。
- ・ 壮年期は働き盛りの世代でもあり、個人を取り巻く環境は複雑で多様です。個人の気持ちに委ねるだけでは健康行動につながりにくく、その世代を取り巻く環境（職場、商品、サービス等）を変えていくことが必要になってくると言えます。市単独で啓発するには限界があり、企業や地区組織等との情報共有や連携が課題です。