

第5章 分野別の取り組みについて

第1節 栄養・食生活～望ましい食習慣を身につけよう～

◎行動目標と設定理由

- ・朝ごはんを毎日食べよう
- ・うす味を心がけよう
- ・自分の適正体重を維持しよう

- ・朝食の摂取は食・生活習慣の基礎となるもので、望ましい食習慣を実践している市民が増えるためには、その改善が重要になります。
- ・阿賀野市の主な死因である脳血管疾患は県内でも上位の発生状況で、その予防には減塩および野菜・果物の適量摂取が重要です。
- ・ごはんを中心に主食・主菜・副菜をそろえた食事をして、自分の適正体重を維持することが、生涯のライフステージを通した心身の健康づくりにとって大切です。

◎各年代における取り組みの方向性

乳幼児期 (0～6 歳)	学童思春期 (7 歳～18 歳)	成人期 (19 歳～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
朝ごはんを毎日食べよう			
うす味に慣れよう			
野菜は毎食・果物は毎日食べよう			
ご飯を中心に主食・主菜・副菜をそろえよう			
(いろいろな食品に親しんで、好きなものを増やそう)		(主菜をしっかり食べよう)	
	適正体重を意識した食事をしよう		
家族と一緒に食事を楽しもう			
	(食事づくりに参加しよう)		

《乳幼児期》

- ・幼児期は食習慣の基礎がつくられる時期です。この時期の食習慣は養育者の

食習慣に影響されます。幼児期に豊かな食の体験を積み重ね、「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが、子どもが生涯にわたって健康で楽しい食生活を送るために大切になります。

- ・心身の健康づくりのためには、朝ごはんを毎日食べること、家族と一緒に食事を楽しむことが大切になります。また、将来の生活習慣病を予防するためには、うす味の食事に慣れる、野菜・果物の適量摂取、バランスのとれた食事をするなどを通じて、肥満に気をつけていくことが大切です。

《学童思春期》

- ・朝食の欠食は夜型の生活リズムにつながり、規則正しい生活習慣を妨げます。学習や運動などの充実した学校生活を送るためには、朝食をきちんと摂ることが重要です。
- ・小学校を卒業する頃には、食生活の基礎ができて食習慣が完成されます。積極的に食事作りに参加して、食べることに興味を持つことが自立した食習慣を身につけるために大切です。
- ・幼児期同様、早い時期からうす味の食事に慣れる、野菜・果物の適量摂取、バランスのとれた食事をするなどを中心がけ、適正体重を維持することが将来の生活習慣病予防のために重要です。特に、思春期の女性の低体重（やせ）や肥満は、将来の骨粗しょう症発症や妊娠出産時の母子の健康面への影響があることから、適正体重を意識した食事をすることが非常に大切になります。

《成人期》

- ・働き盛り世代は健康に対する意識が低い、または持ちにくい一方で、健康問題が表面化してくる時期です。栄養バランスのよい食事を全くしていない人や朝食の欠食者は 20～40 歳代に最も多くみられます。また、40 歳代からは血圧や血糖などの生活習慣病に関する有病率が増加しています。
- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防のためには、自身の健康に関心を持ち、うす味の食事と野菜・果物の適量摂取、腹 8 分目のバランスのとれた食習慣で食べ過ぎを防ぎ適正体重を維持することが大切です。
- ・子育て世代という観点からは、女性の低体重（やせ）や肥満は妊娠・出産に伴う母子の健康面に影響するので、正しい知識を持って適正体重を意識した食事をするのが大切です。
- ・生活習慣病の予防と子育て世代としての子どもへの影響の観点から、朝食を毎日摂取することやバランスのとれた食事を習慣化することが大切です。

《高齢期》

- ・高齢化に伴い疾患を持つ方が増加することは避けられませんが、持病があってもコントロールされていることが重要です。中でも、生活習慣病の重症化予防のためには適正体重を維持することや、うす味の食事、野菜・果物の適量摂取が重要です。
- ・要支援、要介護認定者が増えており、その原因に虚弱や転倒骨折などの低栄養に起因する疾患があります。低栄養（やせ）予防や身体機能の維持には、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすることが大切です。また、量・質ともによりよい食生活を実現するためには、個食（孤食）を避け、家族や友人、地域の人たちなど誰かと一緒に食事を楽しむことが大切です。

◎評価項目と指標

望ましい食習慣を身につけている市民の増加

評価項目		現状値	目標値
朝食を欠食する者の割合	園児	8.0%	0.0%
	小学生	6.1%	0.0%
	中学生	9.0%	0.0%
	20 歳代男性	25.7%	20.0%
	20 歳代女性	30.7%	25.0%
	30 歳代男性	33.3%	25.0%
	30 歳代女性	14.6%	減少
1 日 1 回以上、週 5 回以上家族と一緒に食事をする者の割合	園児	96.1%	100%
	小学生	96.7%	100%
	中学生	88.9%	95.0%

うす味（減塩・生活習慣病対策）を実践している市民の増加

評価項目	現状値	目標値
野菜料理（漬物以外）を 1 食に 2 皿以上食べている人の割合	45.0%	55.0%
果物を 1 日 1 回以上食べている人の割合	30.0%	40.0%
外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする人の割合	51.5%	70.0%
主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのとれた食事を 1 日 2 回以上食べている者の割合	70.7%	80.0%

自分の適正体重を維持している市民の増加

評価項目		現状値	目標値
肥満傾向児の割合	園児（肥満度 15%以上）	4.2%	減少
	小学生（肥満度 20%以上）	8.6%	6.5%
	中学生（肥満度 20%以上）	8.1%	6.5%
肥満者の割合 （BMI25 以上）	20～60 歳代の男性	29.0%	25.0%
	40～60 歳代の女性	21.5%	18.0%
低体重者の割合	20 歳代女性(BMI18.5 以下)	36.7%	20.0%
	65 歳以上(BMI20.0 以下)	20.7%	16.0%

【BMI (body mass index) とは？】

体格指数とも呼ばれます。BMI＝体重(kg)÷身長(m²)で算出される値です。
健康を維持し生活習慣病の発症を予防することや、70 歳以上の高齢者では介護予防の観点から、以下の表に示した BMI の範囲が体重管理の目標になります。

目標とする BMI の範囲（18 歳以上）

年齢（歳）	目標とする BMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70 以上	21.5～24.9

【コラム】生活習慣病の予防で禁煙の次に大切なことは…「減塩」です！

1 日の食塩摂取の目標量は男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満ですが、新潟県内で行われた塩分摂取量の調査では男性 13.9g、女性 11.7g という結果でした。

以下の項目は、新潟県内の高塩分摂取者に特徴的な食行動です。どれか 1 つでも当てはまれば、「塩分摂り過ぎ」の可能性があるので、1 つずつ改善しましょう。



第2節 身体活動・運動・認知症等の予防

～からだを動かすことを日常生活に取り入れよう～

◎行動目標と設定理由

- ・身体を動かす楽しさを知ろう
- ・基本的な動作を身につけよう
- ・日常生活で身体を動かそう

- ・歩く、跳ぶなどの基本動作がうまくできず、身のこなしがぎこちないため、思いもよらないけがをする子どもが増えています。遊びを通して体を動かす楽しみを知り、基本的な動きを身につけるとともに身体活動の習慣につなげていくことが大切です。
- ・自分に合った運動を見つけ継続することにより、生活習慣病の発症や加齢に伴うロコモティブシンドロームの予防だけでなく、認知症をきたすリスクを下げる効果も期待できます。
- ・楽しく運動をする習慣を身につけるためには、いつでも、どこでも、だれでもできるウォーキングが適していると考えます。若い世代や働き盛りの世代など運動のためにまとまった時間を作ることが難しい人でも工夫しながら取り組むことができるだけでなく、気分転換やストレス解消にもつながり、メンタルヘルス対策の手段としても有効です。

◎各年代における取り組みの方向性

乳幼児期 (0～6 歳)	学童思春期 (7 歳～18 歳)	成人期 (19 歳～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
親子でふれあい楽しく身体を動かそう	正しい姿勢を身につけよう	正しい姿勢を意識しよう	
	自分に合った運動をみつけよう		
		今より 10 分多く毎日身体を動かそう 『+10(プラス・テン)』	
			身の回りのことは自分でしょう

《乳幼児期》

- ・幼児期では、基本的動作の獲得や体力・運動能力の基礎を培うために、楽しく体を動かす遊びを中心に生活の中での様々な動きを取り入れ、毎日、合計 60 分以上体を動かすことが推奨されています。

《学童思春期》

- ・パソコンやスマートフォンの普及によりメディアとの接触時間が長くなっていることから、身体活動不足の傾向がみられることに加え、姿勢を正しく保つことが困難になっています。正しい姿勢を身につけ維持することは、骨を支える筋肉が鍛えられる等、活発に身体活動を行うために重要です。
- ・学童期では、スポーツ少年団や部活動で運動する子どもとしていない子どもの二極化する傾向にあります。全体的に運動能力が年々低下している中、様々な運動体験を通し自分に合った運動を見つけることが大切です。

《成人期》

- ・40歳代では、血圧、血糖値、脂質異常等により内服治療を行っている方が年々増加しています。運動など身体活動量を増やすことは、高血圧症、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の改善に効果があることが知られています。
- ・運動習慣を身につけることは、生活習慣病の発症や重症化予防だけでなく、将来的にロコモティブシンドロームや認知症の予防にも有用です。仕事や家事が忙しくまとまった時間が空けられない、などの理由で運動ができない人には、今より10分多く毎日身体を動かす『+10（プラス・テン）』、ラジオ体操やウォーキングなどから始めてみるのが大切です。

《高齢期》

- ・60歳代～70歳代は、意識的に運動をこころがけている、運動習慣者の割合が他の年代よりも高くなっています。加齢に伴う心身機能の低下は避けられませんが、最小限に抑えることが重要です。
- ・高齢者がいつまでも元気に健康でいるためには、ロコモティブシンドロームと認知症の予防に努めることが重要です。軽い運動を毎日かかさず生活の中に取り入れることが大切です。
- ・年齢を重ねるごとに慢性的な疾患を抱える人が増えていますが、「病気がないこと（持病があってもコントロールされていること）」、「身体を自由に動かせること」、「社会交流があること」、「生きがいや役割を持っていること」等の実現に向け、社会参加等で外出の機会を増やし、身体活動量の増加につなぐことが大切です。

◎評価項目と指標

運動習慣者の割合

評価項目		現状値	目標値
1 日 30 分以上、週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者	男性	35.4%	39.0%
	女性	23.8%	35.0%
体操を定期的に実施している者		1.8%	10.0%

【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？】

略して『ロコモ』ともいいますが、骨、関節、筋肉などの運動器が加齢の影響により衰えている、または衰え始めている状態のことを指します。運動器の衰えは、歩く、立つといった日常生活に必要な機能の低下を招き、放っておくと支援や介護が必要になる可能性が高まります。

ロコモの予防と改善には、運動器の機能低下を防ぐ生活習慣を身につけることが大切です。通勤を車から徒歩や自転車に変える、テレビを見ながらストレッチをするなど、毎日の生活に少しの工夫を加えて習慣化することも有効です。

まずは、今より 10 分多く毎日身体を動かす『+10(プラス・テン)』を心がけましょう。運動習慣が自然と身につきます。

第3節 喫煙・飲酒

～たばこは吸わないようにしよう、
アルコールと上手につき合おう～

◎行動目標と設定理由

- ・受動喫煙を防止しよう
- ・禁煙にチャレンジしよう
- ・節度ある適度な飲酒をこころがけよう

- ・習慣的な喫煙者が減少傾向にある中で女性の喫煙率は依然として高く、1日20本以上吸う人の割合も減少していません。たばこの煙は、生活習慣病等の発症リスクになります。また、少量の煙でも健康被害が生じることから、受動喫煙に対しても十分な理解が必要になります。
- ・たばこをやめられない理由として、「やめ方がわからない」や「禁煙したが続かない」の割合が僅かずつ上昇しています。禁煙することで肺がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)等のリスクを下げることに有効であるため、周囲の協力や医療機関の支援を受ける等、あきらめずにチャレンジすることが重要です。
- ・年齢が上がるにつれて「飲酒が生活の中での生きがいである」と答える人の割合が多くなっています。多量の飲酒は肝機能の低下や生活習慣病につながるリスクが高くなります。飲酒による害や自らの適量を知り、楽しく飲むことについて継続的に指導啓発していく必要があります。

◎各年代における取り組みの方向性

乳幼児期 (0～6 歳)	学童思春期 (7 歳～18 歳)	成人期 (19 歳～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
	たばこやアルコールの害を知る		
たばこの煙に近づかない			
	たばこは吸わない		
		たばこの煙を他人に吸わせない	
	アルコールは飲まない	アルコールは適量を心がける	

《乳幼児期》

- ・たばこの煙には多くの汚染物質が含まれており、ぜんそくなどアレルギー疾患の発症にかかわると言われています。乳幼児期の子どもをたばこの害から守るために、家庭内での分煙の勧めなど受動喫煙の害について普及啓発が重要となります。

《学童思春期》

- ・喫煙や飲酒は生活習慣病の発症要因となるだけでなく、心身の発達にも悪影響を及ぼすことが知られています。からだもこころも大きく成長するこの時期に、喫煙や飲酒の害について正しく理解することが重要です。

《成人期》

- ・喫煙率が高く、やめられない人の多くは 40 歳代です。仕事や家庭生活を営む中で多くのストレスがかかる世代と合致しています。喫煙はがんを含む生活習慣病等の発症と死亡リスクを、喫煙者本人のみならず少量の煙による受動喫煙者についても上昇させます。まずは、健康に対し大きな影響が生じると認識することが重要ですし、正しい知識の普及啓発も欠かせません。
- ・妊婦の喫煙率は 5%前後で、横ばい状態が続いています。妊娠中の喫煙は早産や低出生体重児など周産期の異常に関連していることから、喫煙しないことが大切です。
- ・飲酒については、10 年前と比べ毎日飲酒する人の割合がほぼ変わりなく、特に 50 歳以上の男性に多い状況です。飲酒が生活の中で生きがいになっていると答える人も多くありますが、多量の飲酒は肝機能の低下や生活習慣病へつながるリスクが高くなることをふまえ、適量を知り楽しく飲酒することなどを継続して普及啓発する必要があります。

《高齢期》

- ・70 歳代では、「たばこのやめ方がわからない」と答えた人の割合が増加しています。禁煙は、肺がん等のリスクを低下させることに有効であるため、周囲の協力や医療機関の支援を受ける等、自分に合った方法であきらめずにチャレンジすることが大切です。
- ・飲酒が生活の中で生きがいになっている人も多く、多量の飲酒から肝機能の低下、生活習慣病につながるリスクが高くなります。お酒の害や適量を知り楽しく飲むことについて継続的に普及啓発していく必要があります。

◎評価項目と指標

成人の喫煙率の低下

評価項目	現状値	目標値
成人の喫煙の割合	16.7%	14.0%

未成年者の喫煙防止

評価項目	現状値	目標値
未成年者の喫煙の割合	0.0%	0.0%

たばこの煙を吸わない者の増加

評価項目		現状値	目標値
受動喫煙の機会を有する者の割合	行政機関	—	0.0%
	職場	—	受動喫煙の 無い職場の 実現
	家庭	—	5.0%

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の減少

評価項目	現状値	目標値
適正な飲酒量を守っている者の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量が20g以下でかつ 週2回は飲酒しない日を設けている)	79.2%	増加

未成年者の飲酒防止

評価項目	現状値	目標値
未成年者の飲酒経験者の割合	6.7%	0.0%

第4節 こころの健康・休養

～生きがいを持ち、ストレスと上手につき合おう～

◎行動目標と設定理由

- ・十分に休養をとろう
- ・ストレスを抱え込まないようにしよう
- ・コミュニケーションを大切に、みんなで支え合おう

- ・質の高い睡眠を十分にとることで、疲労の回復のみならず身体の成長や精神活動の安定化も図ることができます。また、様々な社会的役割から解放される時間を持つことも、休養をとるためには大切です。
- ・ストレスが大きくなった時には自分だけでそれを軽減させることは難しく、周囲の人の協力など様々な方法を用いる必要があります。どのくらいまでであれば耐えうるのかを知っていることで、早めに対処することができます。また、自分にあった解消方法を持つことも大切です。
- ・緩やかにでも誰かとつながっている、自分が苦しい時、必要とするときに話ができる、かたわらで耳を傾けてくれる人がいる、心身ともに健やかに過ごすためにもそのような社会を作っていくことが必要だと考えます。

◎各年代における取り組みの方向性

乳幼児期 (0～6 歳)	学童思春期 (7 歳～18 歳)	成人期 (19 歳～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
早寝・早起きの習慣化とメディアを適切、適正に利用しよう		早めの就寝で質の良い睡眠を確保しよう	日中活動量の増加で質の良い睡眠を確保しよう
	自分に合ったストレス解消法を持とう		
	家族や仲間と過ごす時間を持とう	生活と仕事の調和を図ろう	家族や仲間と過ごす時間を持とう
	家庭（家族）の中で気軽に相談しよう		
	体験活動・ボランティア・地域活動など多様な場に参加して人とつながろう		

《乳幼児期》

- ・基本的な生活習慣は 6 歳頃までに身につくと言われています。適切な時間に十分な睡眠をとることで成長ホルモンの分泌が促され、心身の成長に大きく

作用することがわかってきていますが、現代社会では様々な機器から発せられる光が脳を刺激し、睡眠の妨げになることが多くなっています。

- ・特にスマートフォン(以下スマホ)が普及してからは、健診会場等で動画を見せて子どもをあやす、操作に夢中で子どもをみていない、などといった親の姿も見られるようになりました。子どもたちも、親のスマホや携帯ゲーム機で遊ぶ機会が増えています。
- ・十分な判断能力が備わっていない子どもたちがメディアに接する際の危険性を、大人が理解して使うことが重要です。

《学童思春期》

- ・スマホや携帯ゲーム機、パソコンなどメディアに触れる時間が長くなっていることや、習い事や塾通い、スポーツ等で帰宅時間が遅くなっていることなどが、生活リズムに影響を及ぼし夜型の生活が助長されていると考えられます。睡眠不足は、成長の遅れや注意・集中力の低下、イライラ感や衝動行為などをもたらします。
- ・学校等での集団生活が中心となり、家族以外の人とのかかわりが多くなります。身体的にも精神的にも急速に成長する一方で、ストレスがかかりやすくその対処方法がわからない時期でもあります。自分の考えや気持ちを表現できる環境を作っていく必要があるほか、身体を動かす、好きなことに打ち込むなどして、自分なりのストレスへの対処方法を見つけることも大切です。
- ・多様な考え方を持つ様々な世代の他者と触れ合う機会を通じて、コミュニケーション能力が構築されるとともにこころも成長していきます。現代は手軽に多様な情報を得られますが、その中から有用な情報を選択し上手に活用する力を身につけていくことも必要です。

《成人期》

- ・就労や結婚、子育て、介護といった社会的な責任が重くなる中で、心身ともに大きなストレスがかかる世代です。一方、年齢を重ねる中で疲労の回復に時間がかかるようにもなってきます。様々な役割の中で難しい状況もありますが、良質な睡眠を十分にとることができるよう生活のリズムや環境を整えていくことが大切です。
- ・職場環境や人間関係に起因する悩み、経済的問題、生活上の問題などからうつ症状を発症し、自ら命を絶つ人も少なくありません。休む、趣味などに没頭する、他者に話をするなどストレスを軽くする、解消できる方法を見つけ実践することが大切です。また、早めに専門医やかかりつけ医に相談し、適

切な対処法を得ることも重要です。

《高齢期》

- ・それまで生活の多くを占めていた仕事をリタイアし自分の時間を持てるようになる一方で、他者とのつながりの減少、体力や気力の低下が現れてきます。身体活動量の低下は浅い睡眠の増加と関係し、慢性的な睡眠不足からさらに身体活動や精神活動が低下するといった悪循環が生じやすくなります。
- ・社会活動への参加や交流は身体的な活動量の増加だけでなく、緩やかに他者とつながるきっかけとなり、精神的な活動にもよい影響があるといわれています。役割や生きがいを持った生活を送ることができるよう、周囲もサポートをしていくことが大切です。

◎評価項目と指標

こころの健康

評価項目	現状値	目標値
一緒に住んでいる家族に悩みを相談できる人の割合	80%	増加
一緒に住んでいる家族以外に悩みを相談できる人や場所がある人の割合	58.7%	増加
自殺者数〈評価年を含む直近3年間の平均値〉	12人	7人以下
ストレスを上手くコントロールする方法を持っている人の割合	56.8%	増加
自分が幸福であると感じている人の割合	83.1%	増加

休養

評価項目	現状値	目標値
ボランティアや地域活動などに参加している人の割合	11.8%	増加
十分な睡眠がとれている人の割合	67.0%	増加

【自殺者数について】

国は「自殺総合対策大綱」において、平成17年の自殺死亡率を平成28年までに20%以上削減させることを目標としています。

平成27年10月に策定した『阿賀野市みんなで支えよう「こころ」と「いのち」を守る行動計画』では、直近3年間の自殺死亡者数の平均12人を基準値とし、5年後の平成31年（直近3年間）には20%削減した9.6人を下回る9人を数値目標としています。

第2次健康あがの21計画の目標値としては、平成36年を含む直近3年間の平均で、行動計画からさらに20%削減した7.2人を下回る7人以下としました。

第5節 歯・口腔の健康

～生涯自分の歯で食べられるようにしよう～

◎行動目標と設定理由

- ・正しい口腔ケアの習慣を身につけよう
- ・フッ化物の利用をこころがけよう
- ・かかりつけ歯科医をもとう

- ・むし歯や歯周病を防ぐためには、日々の歯磨きや歯間部清掃の習慣化に加えて、フッ化物を利用し歯質強化をすることが有効です。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診、歯石除去や歯面清掃を受けることが早期発見・早期治療につながります。
- ・生涯を通して歯や口腔の健康を維持することは、全身の健康に大きくかかわることから、よい習慣を身につけ実行していくことが重要です。子どもたちのむし歯は、市内の保育園・幼稚園・小学校・中学校全施設でフッ化物洗口を実施したことで減少傾向にある一方、成人期以降では個人の努力に委ねるところが大きく、その結果、高齢期で歯を喪失している人の多いことが課題となっています。

◎各年代における取り組みの方向性

乳幼児期 (0～6 歳)	学童思春期 (7 歳～18 歳)	成人期 (19 歳～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
甘いものは控えめにしよう			
	よくかんで食べよう（ひと口 30 回以上）		
1 日 1 回仕上げ磨きをしよう	食べたら歯磨きの習慣を身につけよう	1 日 1 回歯間部清掃用具を使おう	
フッ化物歯面塗布を受けよう	フッ化物洗口を受けよう	フッ化物配合歯磨剤を使おう	
定期的な歯科健診を受けよう		かかりつけ歯科医を持ち定期健診を受けよう	

《乳幼児期》

- ・食べたら磨く、おやつは時間や回数をしっかり決めて、甘い物は摂り過ぎないなどの生活習慣の基礎づくりが重要です。

- ・生えたばかりの乳歯は歯質が弱く 2～3 年はむし歯になりやすいため、フッ化物を利用した強い歯質づくりが大切です。この時期はまだ自分で歯をきれいに磨くことはできませんので、保護者が行う仕上げ磨きがとても大切です。

《学童思春期》

- ・乳歯から永久歯に生え変わる時期であり、歯が抜けたり生えたりするために歯磨きが最も難しい時期です。また、生えたばかりの永久歯はむし歯になりやすいため、むし歯になりにくい口腔環境をつくる必要があります。
- ・小学校高学年頃から歯肉炎が増加し、思春期には生活習慣の変化などによりさらに歯肉炎が増える傾向があります。食べた後磨く、歯間部清掃用具を使う、鏡を見て歯と歯肉のチェックを行うなど、よい習慣を身につけることが大切です。

《成人期》

- ・生活の多様化、多忙化などによってむし歯、歯周病が悪化し、歯の喪失が増える傾向にあります。
- ・保護者のむし歯が多いと子どものむし歯も多くなる傾向があるとされています。妊娠前や妊娠安定期にむし歯を治療し、出産や育児に備えることが大切です。
- ・歯と口腔の健康づくりを適切に行うために、セルフチェック・ケアと歯科専門家によるプロフェッショナルチェック・ケアが重要です。

《高齢期》

- ・加齢に伴い、嚙んで飲み込む機能の低下が認められるようになり、低栄養や誤嚥のリスクが高くなります。
- ・誤嚥性肺炎を予防するために、お口の体操や食べる姿勢に注意するなど状況に応じた工夫が必要です。

◎評価項目と指標

幼児期・学童期のう蝕の防止

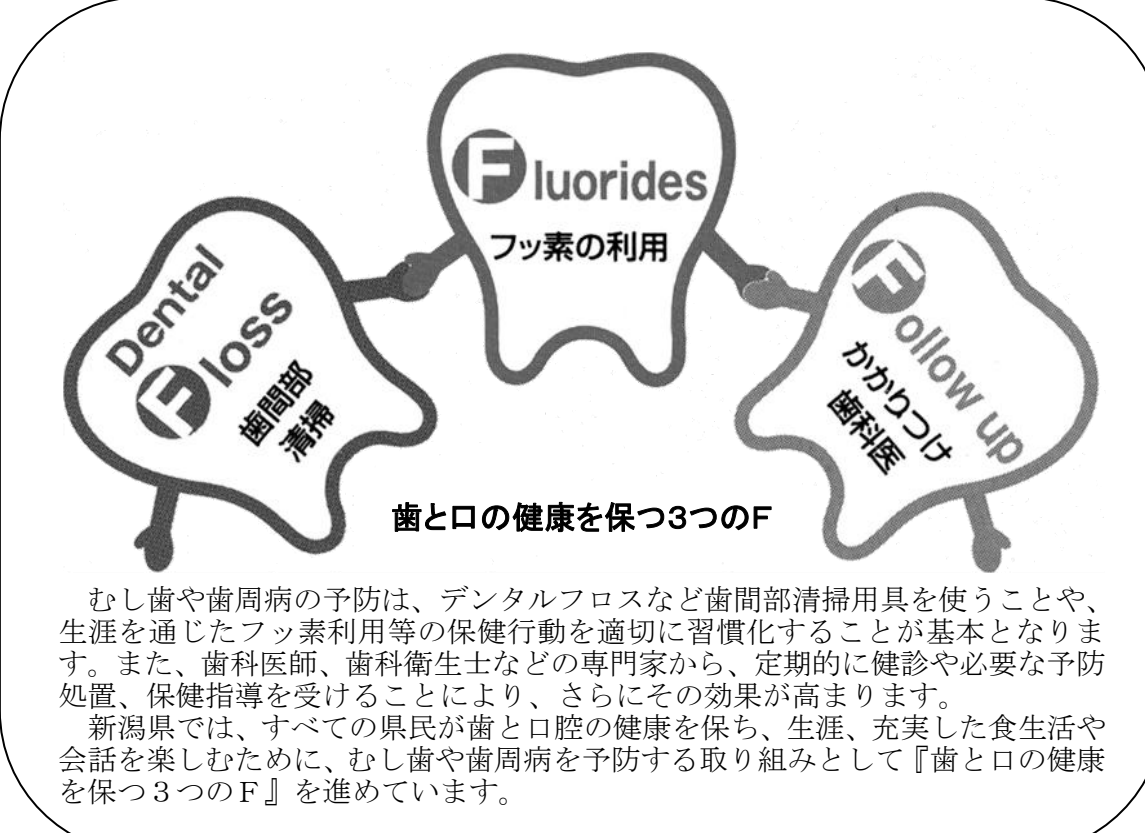
歯・口腔の健康	現状値	目標値
3歳児のむし歯（乳歯のむし歯）のない者の割合	82.6%	85.4%
12歳児（中学校1年生）の一人平均むし歯数	0.48本	0.40本
フッ化物歯面塗布を受けたことがある幼児の割合（1～4歳）	76.7%	85.0%

歯の喪失防止

歯・口腔の健康	現状値	目標値
80歳で20本以上自分の歯を有する者（8020達成者）の割合	25.8%	30.0%

歯や口腔のセルフケアを行う者の増加

歯・口腔の健康	現状値	目標値
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合（20歳以上）	44.2%	50.0%
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合（20歳以上）	16.4%	30.0%
歯間部清掃用具（歯間ブラシ）を使用している者の割合	25.2%	30.0%
歯間部清掃用具（デンタルフロス）を使用している者の割合	12.0%	15.0%



歯と口の健康を保つ3つのF

むし歯や歯周病の予防は、デンタルフロスなど歯間部清掃用具を使うことや、生涯を通じたフッ素利用等の保健行動を適切に習慣化することが基本となります。また、歯科医師、歯科衛生士などの専門家から、定期的に健診や必要な予防処置、保健指導を受けることにより、さらにその効果が高まります。

新潟県では、すべての県民が歯と口腔の健康を保ち、生涯、充実した食生活や会話を楽しむために、むし歯や歯周病を予防する取り組みとして『歯と口の健康を保つ3つのF』を進めています。

第6節 生活習慣病の発症予防・重症化予防 ～自らの健康管理に関心を持とう～

◎行動目標と設定理由

- ・ 特定健診、がん検診を受けよう
- ・ 必要な治療を継続して受けよう
- ・ 健(検)診の結果を日常生活の中に生かし、生活習慣を改善しよう

- ・ 悪性新生物、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病の発症を予防するためには、食生活、運動、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善が重要です。
- ・ 定期的に健診、がん検診を受診することで、疾病の早期発見・早期治療につなげることが大切です。
- ・ 健(検)診結果を生かし、生活習慣を改善することや、必要な治療を受けることが生活習慣病の発症予防、重症化予防の観点からも重要です。

◎各年代における取り組みの方向性

乳幼児期 (0～6 歳)	学童思春期 (7 歳～18 歳)	成人期 (19 歳～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
健（検）診を定期的に受けよう			
		必要な治療を受けよう	
		自覚症状があったら早期受診しよう	
		健診結果を生かそう	
		生活習慣を見直そう	
		健康を自己管理しよう	

《乳幼児期》

- ・ 子どもが健やかに成長発達するためには、妊娠期からの心身の健康づくりと生活習慣の基礎づくりが重要です。加えて、乳幼児期の生活習慣は家族の生活習慣に大きく影響されるので、妊婦健診、乳幼児健診を受診して保健指導を受け、早寝早起きなど生活リズムの重要性、メディアの活用方法と弊害などについて正しい知識を得ていくことが大切です。そして、家族みんなで望ましい生活習慣を身につけることが重要です。

《学童思春期》

- ・中学生生活習慣病予防健診の結果、血圧、脂質代謝、糖代謝が異常値であると判定される人がいます。アンケートなどから、夜型の生活、偏った食生活、長時間のメディア視聴といった生活習慣の変化も多くみられます。若い頃から生活習慣病を理解すること、健診結果を生かして生活習慣を見直すことが大切です。
- ・この時期は、人生の中でからだもこころも最も大きく成長する時期ですが、一方で、成長のアンバランスによりさまざまな問題を抱える時期でもあります。将来の目標に向かって進んでいくために、しっかりした体を作り、心を安定させ、自分自身を大切にする「自立に向けての自己管理意識」を育てていくことが重要です。また、第二次性徴期を迎えることから、性や感染症に関する正しい知識を習得していくことも必要です。

《成人期》

- ・仕事においても家庭においても責任の重い年代です。健康的で充実した生活を送るために、自らの健康管理に関心をもつことが重要です。
- ・定期的に健診、がん検診を受診することは、自分の健康状態を知ることができるだけでなく疾病の早期発見・早期治療の観点からも重要です。そして、生活習慣を改善することや必要な治療を受けること、自覚症状のある場合は、早期に医療機関を受診することで、生活習慣病の発症予防、重症化予防につながります。
- ・若い年代からメタボリックシンドローム該当者、血圧、脂質代謝、糖代謝が異常値であると判定される人があり、年齢を重ねるにつれてその割合も増加しています。また、過去に治療が必要と判断されているが受診していない人、服薬はしているがコントロール不良の人もあります。健診結果に応じて必要な保健指導を受け、自らの生活習慣を振り返ることが大切です。そして、自分に合った健康づくりを行っていくことも重要です。

《高齢期》

- ・心身機能の低下や、加齢に伴う慢性疾患の増加がみられます。定期的に健診、がん検診を受診することは疾病の早期発見・早期治療につながり、重症化を予防できます。加えて、自分の健康状態を知ること、生活習慣を改善し自分に合った健康づくりを行うこともできます。
- ・日頃の生活を送る中で心身ともに何かいつもと違う感じがあつたら、身近な人や市などの相談窓口、かかりつけ医などに早めに相談することが大切です。

◎評価項目と指標

特定健診・特定保健指導の実施率の向上（現状値は平成 25 年度分）

生活習慣病予防・重症化予防	現状値	目標値
国民健康保険加入者の特定健診受診率	38.1%	60.0%
国民健康保険加入者の特定健診保健指導実施率	51.2%	60.0%

がん検診の受診率向上（現状値は平成 25 年度分）

生活習慣病予防・重症化予防		現状値	目標値
がん検診の受診率 (69 歳以下)	胃がん	20.2%	60.0%
	肺がん	43.4%	50.0%
	大腸がん	38.1%	50.0%
	子宮頸がん（女性）	43.9%	50.0%
	乳がん（女性）	51.9%	60.0%
市が実施するがん検診の精密検査受診率（69 歳以下）	胃がん	94.7%	100%
	肺がん	100%	100%
	大腸がん	88.6%	100%
	子宮頸がん（女性）	94.3%	100%
	乳がん（女性）	94.6%	100%

生活習慣病の発症予防・重症化予防（現状値は平成 26 年度分）

生活習慣病予防・重症化予防		現状値	目標値	
メタボリックシンドローム該当者 および予備群の割合		19～39 歳	12.0%	減少
		40～74 歳	23.4%	減少
保健指導および受診勧奨 判定値の割合	血圧	19～39 歳	12.5%	減少
		40～74 歳	44.3%	減少
	脂 質 代 謝 (LDL－C)	19～39 歳	32.5%	減少
		40～74 歳	58.9%	減少
	糖代謝 (HbA1c)	19～39 歳	24.8%	減少
		40～74 歳	72.2%	減少