



基本目標 2 生活習慣病予防対策の推進

(1) 運動習慣の確立と実践

【現状と課題】

運動は、生活習慣病やこころの健康、生活の質（QOL）の改善に効果があり、健康づくりにおいて重要です。成人になると学生時代とは異なり、からだを動かす頻度が減少します。生活習慣病の予防のためにも定期的にはからだを動かすことが重要です。

高齢者においても、歩行などの日常生活での身体活動は、寝たきりの原因を減少させ、心身の老化を予防する効果があります。特に高齢期の総合的な歩行機能の維持向上は健康寿命を延伸するために重要なことです。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、運動機能の低下のために自立度が下がり、介護が必要となる危険性の高い状況を言いますが、今後は、ロコモティブシンドローム予防法の普及啓発を行い、就労や社会参加を通じた身体活動などにより、運動機能の維持向上を図ることが必要です。

市民意識調査結果

① 運動の意識と実践について

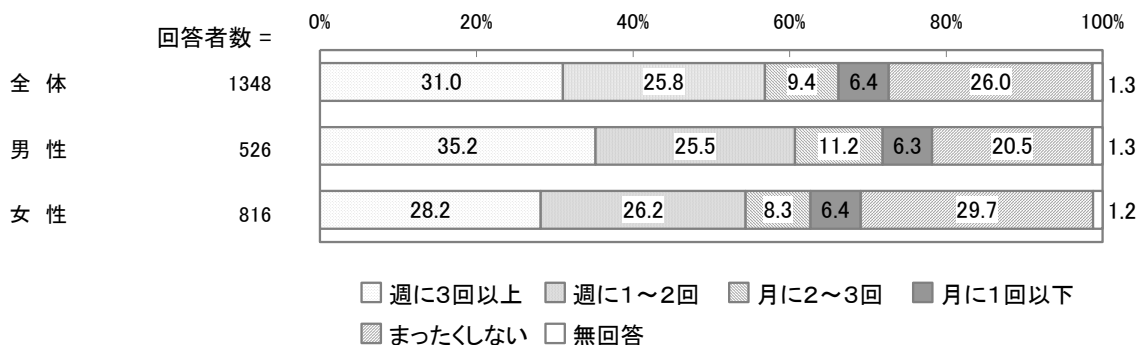
運動（1日に1回30分以上のウォーキング、ジョギング、ゲートボール、体操など）の実施頻度は、「週に3回以上」の割合が31.0%と最も高く、次いで「まったくしない」の割合が26.0%、「週に1～2回」の割合が25.8%となっています。

また、性・年代別でみると、他に比べ、男性の60歳代以上で「週に3回以上」の割合が高く、4割を超えています。また、男性の40歳代で「月に2～3回」の割合が高くなっています。一方、女性の30歳代で「まったくしない」の割合が高く、約4割となっています。

コミュニティ・スクールやスポーツクラブ21ひょうごなど、地域における運動機会が充実してきていることから、運動習慣者が増加していることがうかがえます。

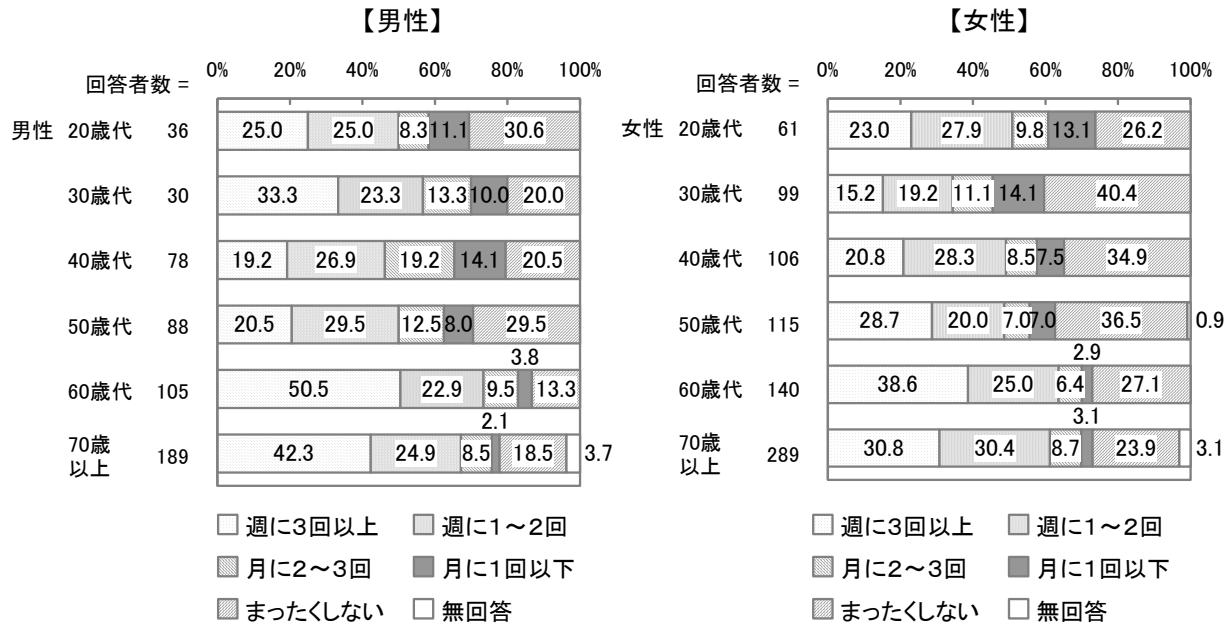
また、週3回以上の運動を行っている人について、男女ともに30歳代、40歳代が定期的に運動をできておらず、働く世代に、運動への取り組みを促進していく必要があります。子育て世代は、自らの生活習慣を改善するとともに、親子のふれあい・遊びを通し、子どもの運動、感覚機能を養うことが必要です。

運動の実施頻度





運動の実施頻度（性・年代別）

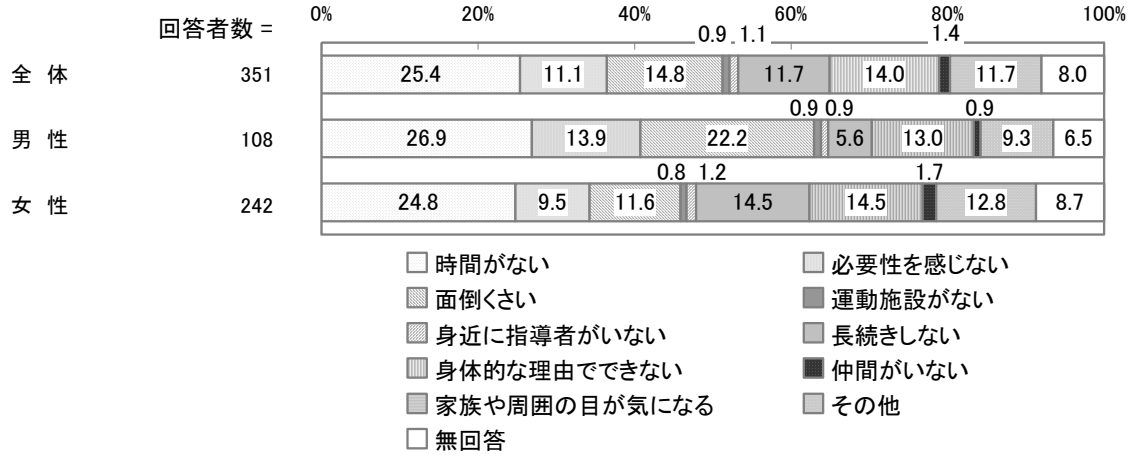


性別不明：6人
年齢不明：男性0人，女性6人

運動をしない理由は、「時間がない」の割合が25.4%と最も高く、次いで「面倒くさい」の割合が14.8%となっています。また、性・年代別でみると、他に比べ、男性の40歳代、女性の20歳代、30歳代で「時間がない」の割合が高く、5割を超えています。運動習慣のない人の理由に、「時間がない」や「面倒くさい」と回答している人が多いことから、運動が実践できるきっかけとともに、運動を習慣として身につける環境を整える必要があります。

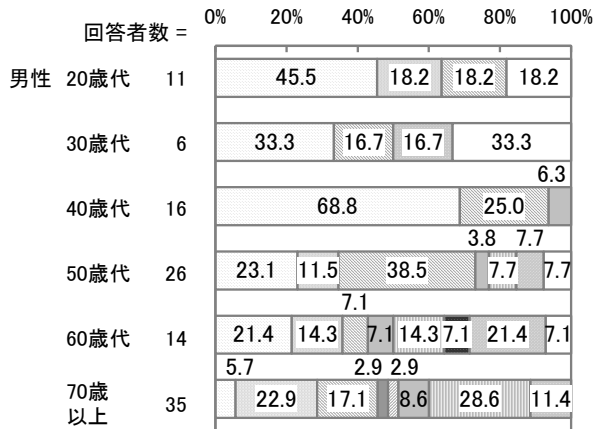
また、いつでも、どこでも、誰でも、運動にふれる機会が確保できるよう、地域と連携した環境づくりを行う必要があります。

運動をしない理由

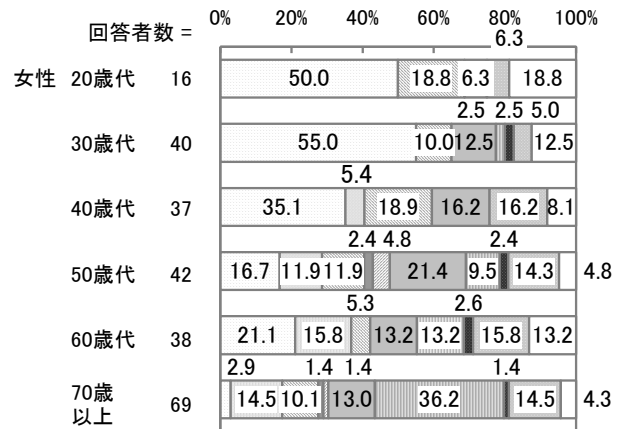


運動をしない理由（性・年代別）

【男性】



【女性】



- 時間がない
- 面倒くさい
- 身近に指導者がいない
- 身体的な理由でできない
- 家族や周囲の目が気になる
- 無回答
- 必要性を感じない
- 運動施設がない
- 長続きしない
- 仲間がいない
- その他

- 時間がない
- 面倒くさい
- 身近に指導者がいない
- 身体的な理由でできない
- 家族や周囲の目が気になる
- 無回答
- 必要性を感じない
- 運動施設がない
- 長続きしない
- 仲間がいない
- その他

性別不明：1人

年齢不明：男性0人，女性0人

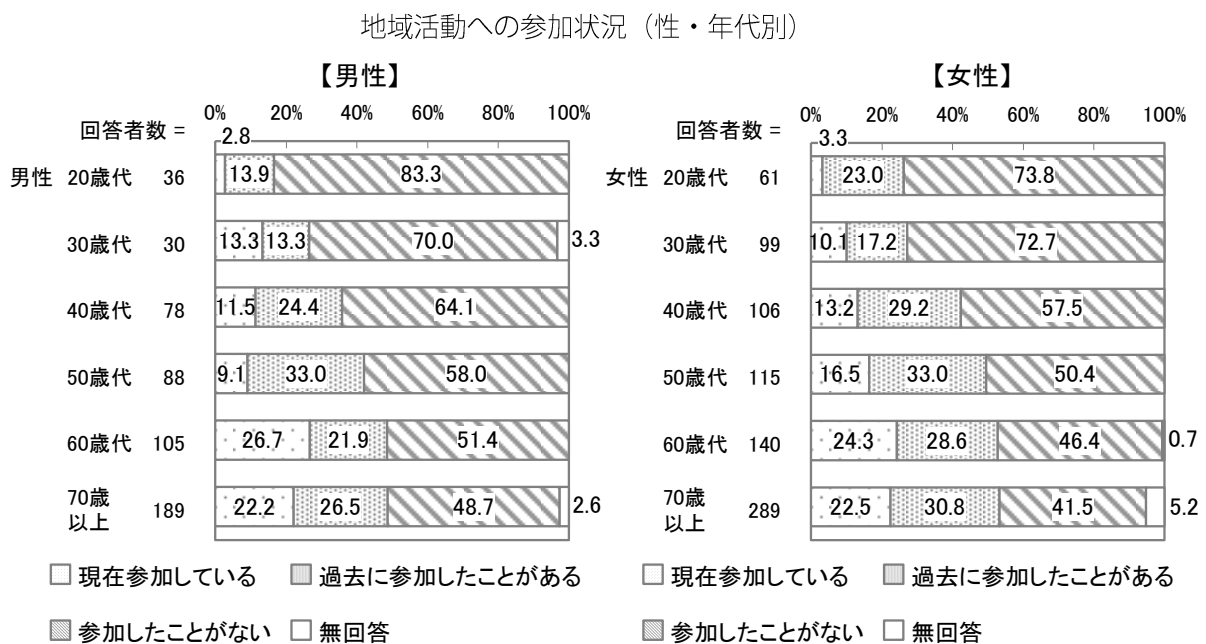
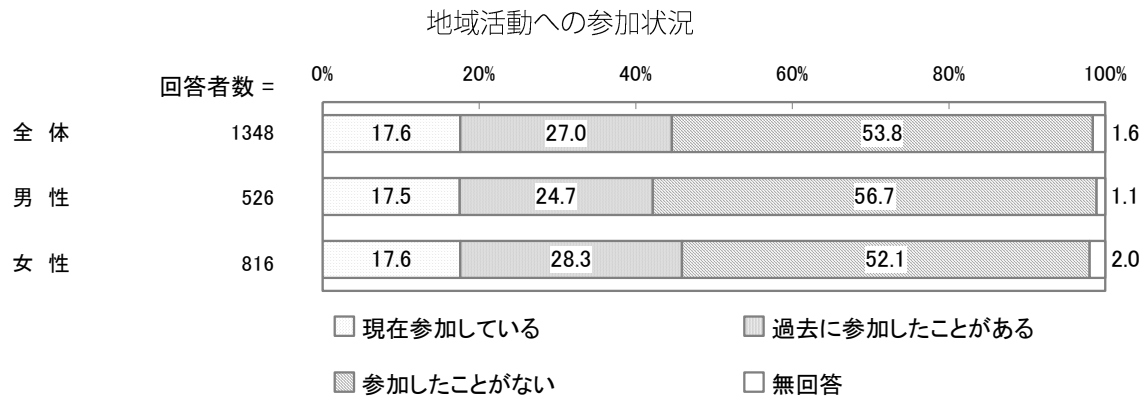




② 地域活動への参加状況について

地域活動への参加状況について、「参加したことがない」の割合が53.8%と最も高く、次いで「過去に参加したことがある」の割合が27.0%、「現在参加している」の割合が17.6%となっています。また、性・年代別で見ると、他に比べ、男女ともに20歳代、30歳代で「参加したことがない」の割合が高く、7割を超えています。

加齢とともに、身体機能・生活機能の低下が起こりやすい年代について、日常生活のなかで意識的に体を動かすことができるよう啓発するとともに、閉じこもり予防として、積極的に地域活動の参加を促すことが必要です。



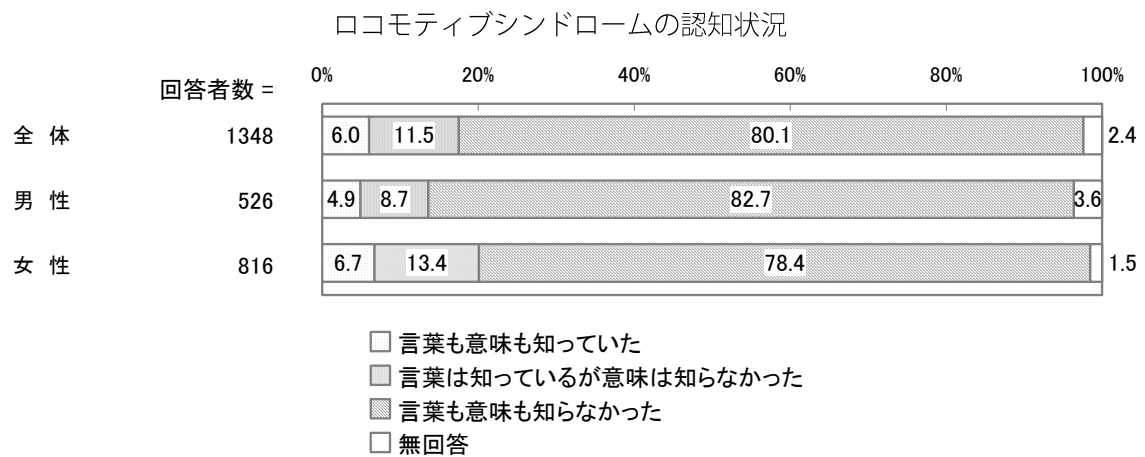
性別不明：6人

年齢不明：男性0人，女性6人

③ ロコモティブシンドロームの認知状況

「ロコモティブシンドローム」という言葉について、「言葉も意味も知らなかった」の割合が80.1%と最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らなかった」の割合が11.5%、「言葉も意味も知っていた」の割合は6.0%となっています。

加齢とともに運動器の機能が低下し、介護が必要になる状態をいうロコモティブシンドロームの予防の重要性が認知されれば、高齢者一人ひとりが早めにロコモティブシンドロームの予防に取り組むことが期待されます。



性別不明：6人





健康目標

からだを動かすことを楽しもう 身体活動の習慣化

【家庭や地域の取り組み】

青年・壮年期の取り組み

- スポーツ行事等に積極的に参加します。
- 地域やNPOが実施する運動サークル等に積極的に参加します。
- 楽しめる運動を見つけて、定期的に行います。
- 車の代わりに、なるべく自転車を利用したり、歩いたりします。
- 家事に積極的に取り組み、こまめにからだを動かします。

高齢期の取り組み

- 自分に合った運動方法を見つけます。
- ストレッチ運動等、気軽にできる運動に取り組みます。
- 地域で呼びかけ合い、ウォーキングやストレッチ体操等を行います。
- 生きがいを持った生活ができるよう、地域活動に積極的に参加します。

【施策の方向】

健康づくりにおける運動効果の普及・啓発

- 健康相談や健康教育などを通じて普及・啓発をしていきます。

誰でも気軽に自分にあった運動習慣が身につくきっかけづくり

- 体操などの運動メニューを紹介します。また、市内のウォーキングマップの配布により情報提供していきます。

運動機会の充実

- 運動に関する教室の開催やスポーツクラブ21ひょうごへの支援、運動施設の整備など運動の機会を充実します。

【行政・関係団体の具体的取り組み】

| No | 事業名 | 事業内容 | 今後の取り組み | 担当 |
|----|---------------|--|---------|-------------------------|
| 1 | エンジョイスports教室 | 特に運動不足が課題となっている中年期の方を対象に、運動づくりのきっかけを提供しています。 | 継続 | スポーツ 青少年課 |
| 2 | スポーツリーダー認定講習会 | スポーツ普及の担い手を育成し、地域に根ざした生涯スポーツの振興を図っています。 | 継続 | スポーツ 青少年課 |
| 3 | げんき度健診 | 体力測定を行うことにより、自分の体力を知り再確認することで、運動への関心を高め、運動習慣を取り入れるきっかけとなるよう支援しています。 | 継続 | 健康課 |
| 4 | 特定保健指導 | 国民健康保険加入者のうちの40歳～74歳までの方のうち、特定健診結果により階層化された方を対象に保健指導を実施しています。 | 継続 | 保険医療 助成課 健康課 |
| 5 | 個別健康教育 | 国の定める個別健康教育の基準を満たしている方を対象に個別通知し、個人の生活習慣の見直しと改善へ向けての継続した健康教育を行い、生活習慣病の予防をめざして支援します。 | 拡充 | 健康課 |
| 6 | ウォーキングの普及・啓発 | 市内のウォーキングマップの配布などにより、情報提供を行っています。 | 継続 | 健康課 スポーツ青 少年課 |
| 7 | すこやか教室 | 要支援や要介護になるおそれのある人を対象とした通所型の介護予防プログラムを継続して実施していきます。 | 継続 | 高年福祉課 |
| 8 | さわやか教室 | 一般高齢者を対象とした介護予防事業を行っています。また、トレーナー派遣事業により地域介護予防活動を支援しています。 | 継続 | 高年福祉課 |
| 9 | 新体力テスト測定会 | あらゆる世代の方を対象に、体力や健康状態を検査し、必要な指導や助言を行っています。 | 継続 | スポーツ 青少年課 |





| No | 事業名 | 事業内容 | 今後の取り組み | 担当 |
|----|----------------------|--|---------|----------|
| 10 | ニュースポーツ・レクリエーション啓発事業 | 多くの方がスポーツを楽しめるよう、新しいスポーツの普及活動を行っています。 | 継続 | スポーツ青少年課 |
| 11 | 健康遊具の設置 | 市内の公園に健康遊具を設置するとともに、健康遊具マップを作成し、身近なところで健康づくりに取り組めるように整備をしています。 | 継続 | 高年福祉課 |

【目標値】

| 目標指標 | 現状値 | 目標値 |
|---------------------------|-------|-------|
| ①週3回以上の運動を行っている人の割合 | | |
| 成人男性 | 35.2% | 50%以上 |
| 成人女性 | 28.2% | 50%以上 |
| ②何らかの地域活動をしている高齢者の割合 | | |
| 65歳以上 | 24.0% | 30%以上 |
| ③ロコモティブシンドロームを認知している市民の割合 | | |
| 成人男性 | 17.5% | 80%以上 |

(2) 禁煙と適正飲酒の推進

【現状と課題】

喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとして、がんや循環器疾患、歯周疾患等多くの疾患の危険因子となっています。COPDはたばこを吸い続けるうちに、加齢とともに進行する呼吸機能の低下によって、咳や痰、呼吸困難に悩まされ、やがては呼吸不全や心不全により死を迎える病気です。日本では喫煙率が高いため、高齢化の急速な進行により、今後、患者数が激増することが危惧されています。また、平成18年4月から、喫煙は「ニコチン依存症」という病気に対する治療と捉えて、禁煙治療に対する保険適用が開始されるなど、たばこ対策が進められています。

兵庫県では、平成25年4月から「受動喫煙防止等に関する条例」を施行し、受動喫煙の防止対策を呼び掛けるとともに、喫煙することができない区域を設定しました。

また、本市では「芦屋市清潔で安全・快適な生活環境の確保に関する条例」を制定し、喫煙禁止区域での喫煙に過料を科すなど、喫煙マナーの向上に努めています。今後さらに、たばこに関する正しい知識の普及を図り、禁煙支援を推進することが必要です。

アルコールについては、昔から祝祭や会食等多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきています。一方で、アルコール依存症は、心身の健康を損ない、その多くは家庭や社会生活にも影響を及ぼします。飲酒による健康被害や依存症の予防には、正しい知識の普及・啓発が不可欠です。また、依存症を早期に発見し、相談できる環境づくりも求められています。

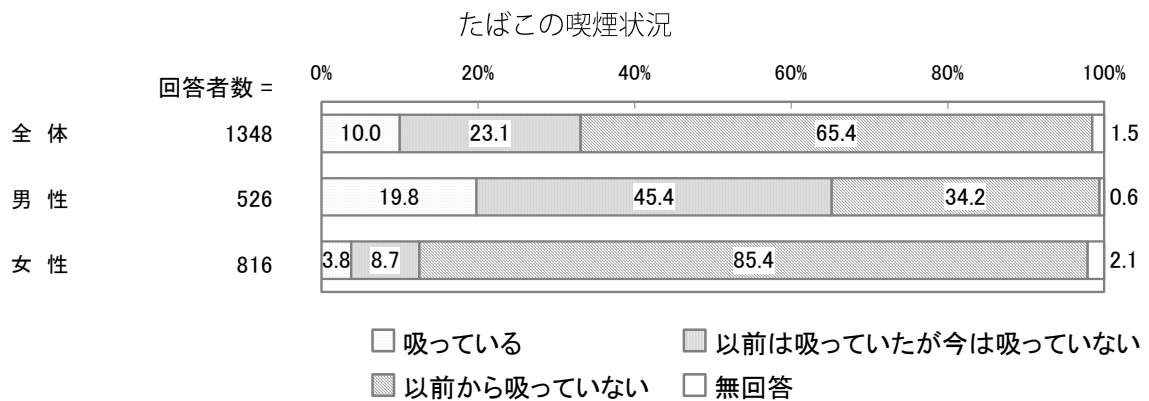




市民意識調査結果

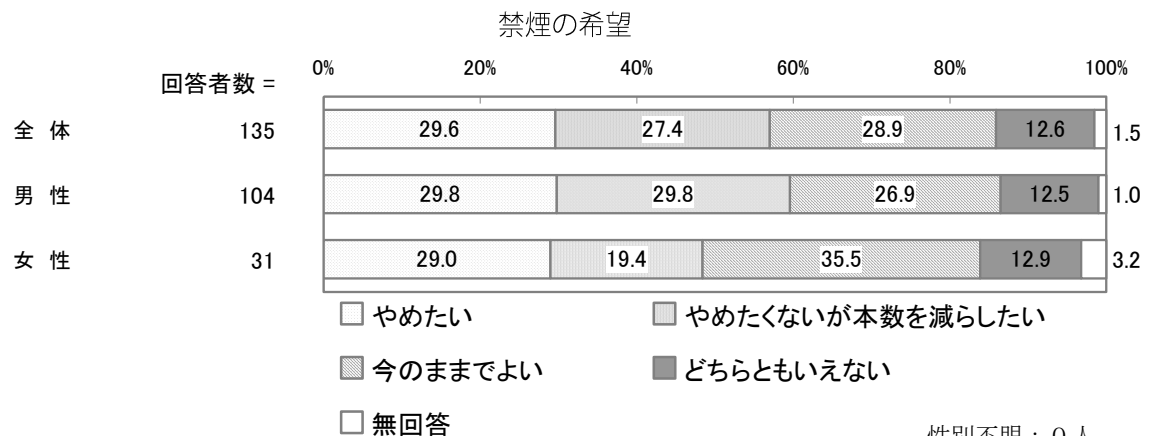
① たばこの喫煙状況について

たばこの喫煙状況は、「以前から吸っていない」の割合が65.4%と最も高く、次いで「以前は吸っていたが今は吸っていない」の割合が23.1%、「吸っている」の割合が10.0%となっています。



性別不明：6人

禁煙の希望については、「やめたい」の割合が29.6%と最も高く、次いで「今のままでよい」の割合が28.9%、「やめたくないが本数を減らしたい」の割合が27.4%となっています。喫煙者でたばこをやめたいと思っている人が3割いることから、禁煙希望者が参加しやすい禁煙教室を開催し、禁煙支援プログラムを普及・実践するとともに、医師会や薬剤師会との連携により、禁煙支援を推進することが必要です。



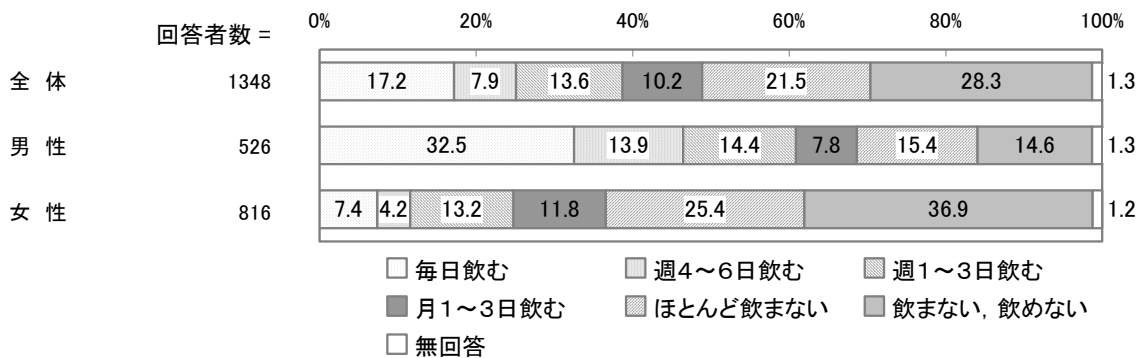
性別不明：0人

② 飲酒頻度や飲酒量について

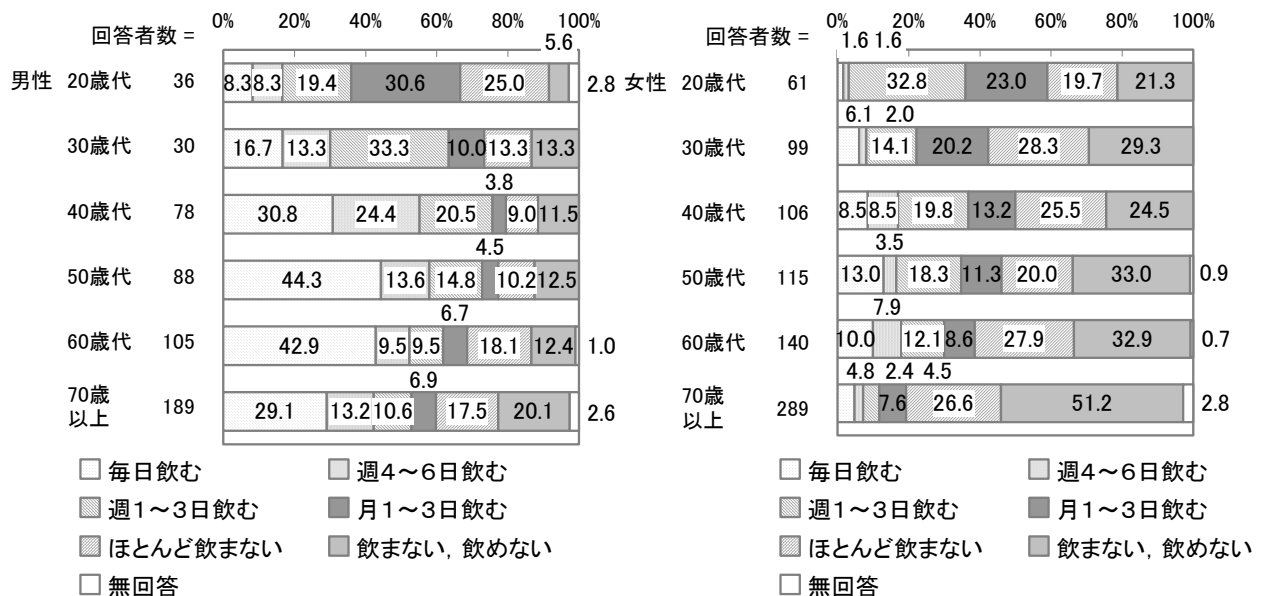
酒やビールなどのアルコール類の飲酒の頻度は、「飲まない、飲めない」の割合が28.3%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」の割合が21.5%、「毎日飲む」の割合が17.2%となっています。

また、性・年代別で見ると、他に比べ、男性で年代が下がるほど飲む頻度が少なくなる傾向がみられます。アルコールは、適量であれば心身をリラックスさせ、健康にも良いといわれているものの、飲酒量をしっかりと自己管理できるよう、アルコールがからだに与える影響について教育や啓発を行うことが重要です。

アルコール類の飲酒の頻度



アルコール類の飲酒の頻度（性・年代別）



性別不明：6人

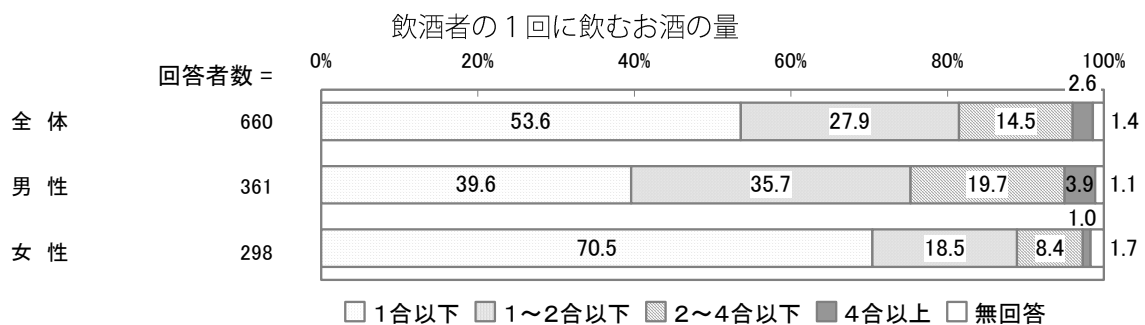
年齢不明：男性0人、女性6人



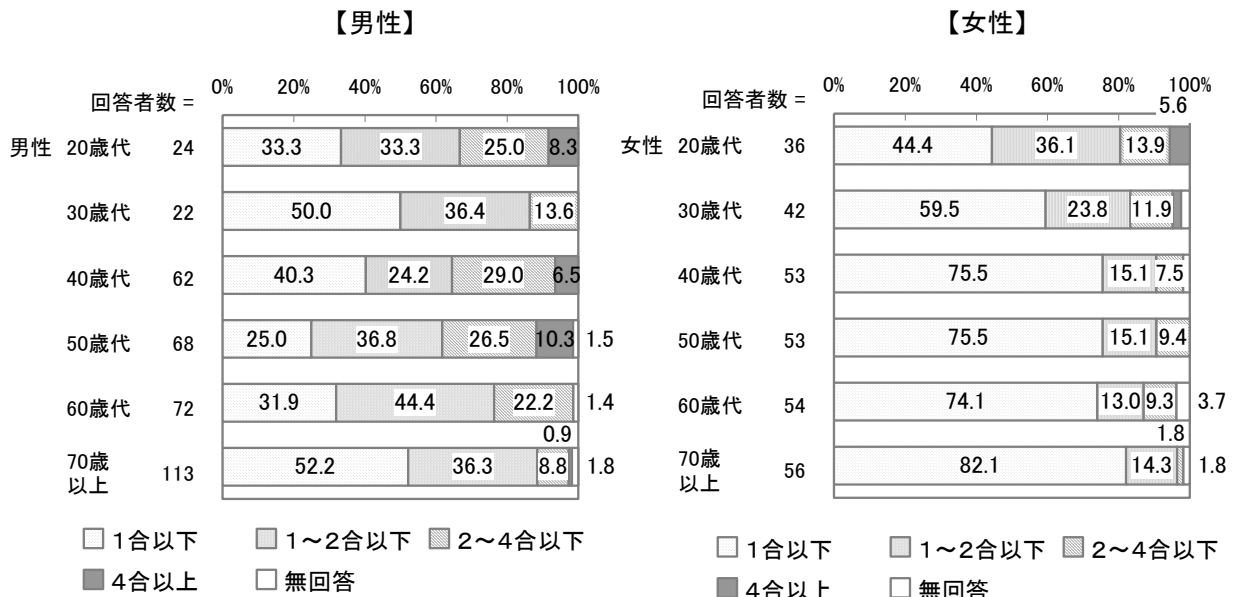


飲酒者で1回に飲むお酒の量は、日本酒に換算して「1合以下」の割合が53.6%と最も高く、次いで「1～2合以下」の割合が27.9%、「2～4合以下」の割合が14.5%となっています。

性・年代別で見ると、他に比べ、男性の60歳代で「1～2合以下」の割合が高く、4割を超えています。一方、男性に比べ、女性の40歳代以上で「1合以下」の割合が高く、7割を超えています。すべてのライフステージにおいて、節度ある適度な飲酒への理解が必要です。



飲酒者の1回に飲むお酒の量（性・年代別）



性別不明：1人

年齢不明：男性0人，女性4人



みんなでめざす たばこゼロ
アルコール 良いも悪いも飲み方次第

【家庭や地域の取り組み】

青年・壮年期，高年期に共通する取り組み

- ・喫煙者は，周囲の人に迷惑をかけない気づかいをし，喫煙マナーを守ります。
- ・喫煙がからだに及ぼす影響について学びます。
- ・歩きたばこやポイ捨てはやめます。
- ・公共の場やレストランなどにおける禁煙を進めます。
- ・事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。
- ・医療機関での禁煙治療を受けます。
- ・適量を守り，楽しくお酒を飲むよう心がけます。
- ・お酒がからだに及ぼす影響について学びます。
- ・飲めない人には，無理にお酒を勧めないようにします。
- ・週2日は休肝日を設けます。

【施策の方向】

喫煙が及ぼす健康影響の啓発

- ・喫煙が及ぼす健康影響について，健診や健康相談時にたばこの害についてのパンフレットを配布するなど，正しい知識の普及・啓発や禁煙相談支援，受動喫煙防止などのたばこ対策に取り組みます。

アルコールが及ぼす健康影響の啓発

- ・飲酒の害や依存症に関する正しい知識の普及・啓発やアルコール依存等の相談体制の充実などアルコール対策に取り組みます。





【行政・関係団体の具体的取り組み】

| No | 事業名 | 事業内容 | 今後の取り組み | 担当 |
|----|--------------------|--|---------|-----------|
| 1 | 健診時における啓発 | 特定健診や健康チェック（3時間人間ドック）受診者に対し、禁煙の必要性について普及啓発を行っています。 | 継続 | 健康課 |
| 2 | 禁煙支援プログラムによる個別健康教育 | 禁煙したいと思う方のために、個別に支援をしています。 | 継続 | 健康課 |
| 3 | 受動喫煙に関する啓発活動 | 毎年、5月の世界禁煙デーにちなんで、市内の飲食店等の施設を管理される方に、受動喫煙防止対策や分煙対策をする等の啓発を広報あしやにより行っていきます。 | 継続 | 健康課 |
| 4 | 喫煙マナーの啓発 | 「芦屋市清潔で安全・快適な生活環境の確保に関する条例」に基づき、喫煙マナー改善への啓発を行っています。 | 継続 | 環境課 |
| 5 | アルコール依存等の相談体制の充実 | 保健師による相談支援や家族への心理的サポートや、専門職を起用した講演会等を開催しています。 | 継続 | 芦屋健康福祉事務所 |
| 6 | 兵庫県「受動喫煙防止条例」の啓発活動 | 平成25年4月1日施行の兵庫県「受動喫煙防止等に関する条例」について啓発を行っています。 | 継続 | 芦屋健康福祉事務所 |

【目標値】

| 目標指標 | 現状値 | 目標値 |
|--|-------|---------|
| ①たばこを吸っている人の割合 | | |
| 成人男性 | 19.8% | 14%以下 |
| 成人女性 | 3.8% | 3%以下 |
| ②生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合 | | |
| 成人男性 | 16.2% | 15.0%以下 |
| 成人女性 | 10.2% | 9.5%以下 |

(3) こころの健康

【現状と課題】

国は、平成 23 年 7 月、4 大疾病と位置づけてきた「がん」「脳血管疾患」「心疾患」「糖尿病」に「精神疾患」を加え、5 大疾病とする方針を決めました。精神疾患の患者数は、他の 4 大疾病よりも多く年間 323 万人に上っています。また、何らかの精神疾患の生涯有病率は 17%、20～34 歳では概ね 4 人に 1 人が精神疾患を患っているとの結果もあり、大きな社会問題となっています。

うつ病をはじめとする精神疾患は、自殺との関連性が深いといわれています。平成 10 年以降、13 年連続して全国の自殺者数は年間 3 万人を超えています。国は、平成 18 年に自殺対策基本法を制定し、平成 22 年に「いのちを守る自殺対策緊急プラン」を策定するなど、相談と早期対応体制の充実・強化など、総合的な自殺対策に取り組んでいます。市民一人ひとりがおかれた状況やライフステージに応じ、こころの健康づくりの支援をよりきめ細かに実施していく必要があります。



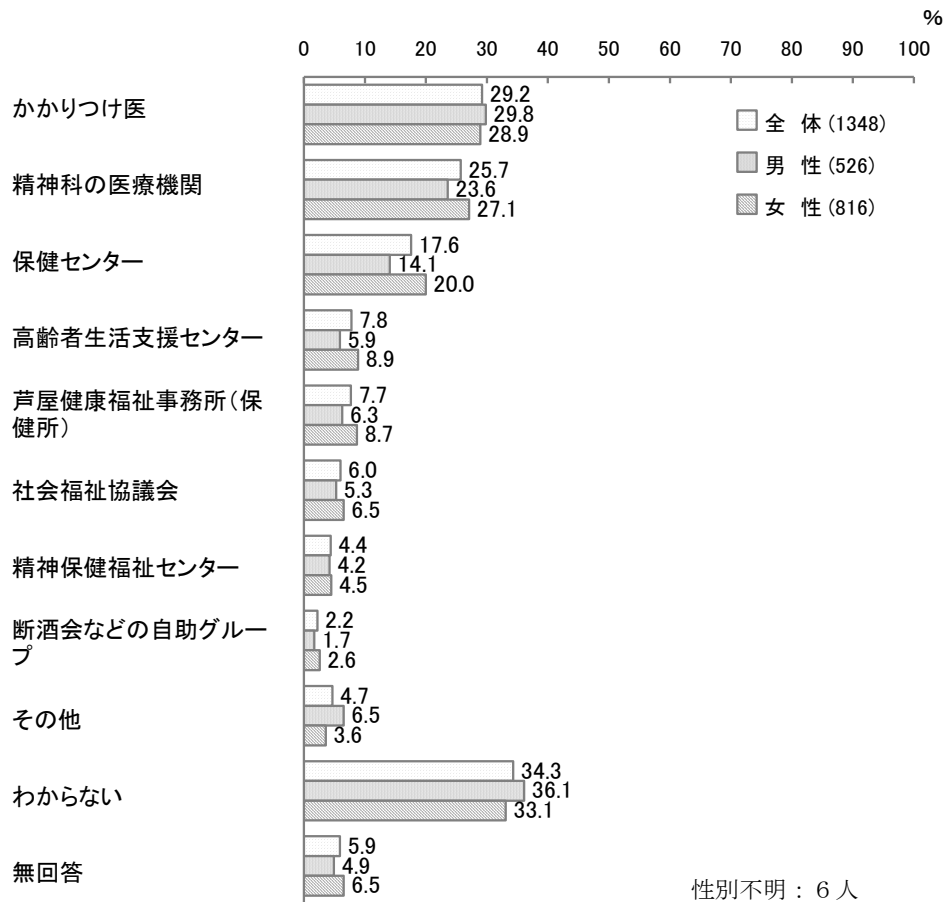


市民意識調査結果

① ストレスの相談先の認知状況

精神的ストレス，悩みで困った時の相談先の認知状況については、「わからない」の割合が34.3%と最も高くなっていることから，専門機関による既存の相談窓口を周知する必要があります。

精神的ストレス，悩みで困った時の相談先の認知状況



② ストレスの解消方法について

ストレスの解消方法については、「趣味や好きなことをする」の割合が54.7%と最も高くなっています。

また、性・年代別でみると、男性の40～60歳代で「よくお酒を飲む」の割合が高く、3割を超えていることから、多量飲酒により肝臓機能障がい等、健康を害することも十分考えられます。自分にあったストレス発散法を見つけることが重要です。

ストレスの解消方法

単位：%

| 区分 | 回答者数(人) | 散歩や運動をする | 趣味や好きなことをする | 友達や家族と話す | ゆっくり入浴する | 何もせずのんびりする | 好きなものを食べる | よくお酒を飲む | ギャンブルをする | その他 | 特にない | 無回答 |
|---------|---------|----------|-------------|----------|----------|------------|-----------|---------|----------|-----|------|-----|
| 全体 | 1348 | 32.8 | 54.7 | 48.4 | 18.0 | 27.8 | 31.2 | 15.1 | 2.6 | 5.0 | 6.7 | 0.8 |
| 男性 | 526 | 37.8 | 54.6 | 32.1 | 16.7 | 22.8 | 23.0 | 27.2 | 6.1 | 4.4 | 7.6 | 1.1 |
| 男性 20歳代 | 36 | 27.8 | 55.6 | 61.1 | 8.3 | 22.2 | 25.0 | 11.1 | 2.8 | 2.8 | 8.3 | 2.8 |
| 30歳代 | 30 | 26.7 | 53.3 | 50.0 | 16.7 | 36.7 | 50.0 | 20.0 | 3.3 | 3.3 | 3.3 | 3.3 |
| 40歳代 | 78 | 25.6 | 55.1 | 39.7 | 12.8 | 23.1 | 29.5 | 41.0 | 3.8 | 1.3 | 3.8 | — |
| 50歳代 | 88 | 36.4 | 52.3 | 27.3 | 14.8 | 27.3 | 25.0 | 36.4 | 5.7 | 2.3 | 4.5 | 1.1 |
| 60歳代 | 105 | 50.5 | 59.0 | 23.8 | 24.8 | 19.0 | 24.8 | 31.4 | 10.5 | 5.7 | 7.6 | — |
| 70歳以上 | 189 | 40.2 | 52.9 | 27.5 | 16.4 | 20.6 | 13.8 | 19.0 | 5.8 | 6.3 | 11.1 | 1.6 |
| 女性 | 816 | 29.5 | 55.1 | 59.2 | 19.0 | 31.0 | 36.6 | 7.4 | 0.4 | 5.4 | 6.0 | 0.6 |
| 女性 20歳代 | 61 | 11.5 | 54.1 | 80.3 | 13.1 | 42.6 | 60.7 | 21.3 | — | 9.8 | 1.6 | — |
| 30歳代 | 99 | 26.3 | 49.5 | 69.7 | 13.1 | 28.3 | 49.5 | 8.1 | — | 6.1 | 2.0 | 1.0 |
| 40歳代 | 106 | 23.6 | 55.7 | 60.4 | 18.9 | 40.6 | 46.2 | 10.4 | — | 4.7 | 4.7 | — |
| 50歳代 | 115 | 20.9 | 59.1 | 62.6 | 18.3 | 34.8 | 37.4 | 7.8 | 0.9 | 5.2 | 5.2 | — |
| 60歳代 | 140 | 39.3 | 57.1 | 59.3 | 19.3 | 28.6 | 28.6 | 9.3 | 0.7 | 4.3 | 6.4 | — |
| 70歳以上 | 289 | 35.3 | 54.0 | 49.1 | 22.5 | 25.3 | 27.7 | 2.1 | 0.3 | 4.8 | 8.7 | 1.4 |

性別不明：6人

年齢不明：男性0人、女性6人

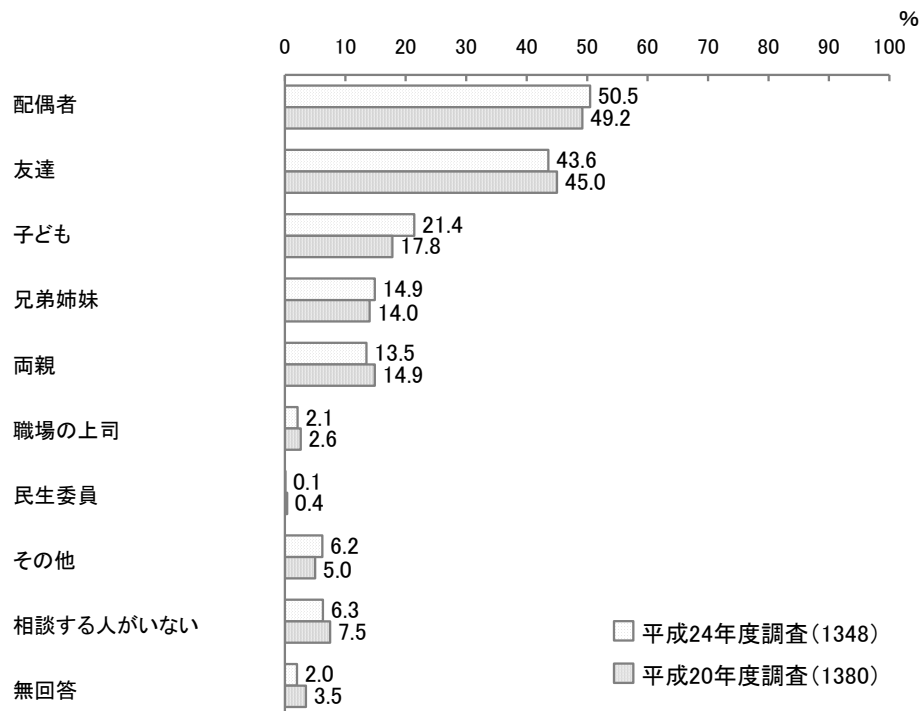




③ 悩んだりストレスを抱えた時に相談する人について

悩んだりストレスを抱えた時に、相談する人については、「配偶者」の割合が50.5%と最も高く、次いで「友達」の割合が43.6%、「子ども」の割合が21.4%となっています。ストレスを感じたときの相談相手がいる人の割合や、ストレス解消法を持っている人の割合は、ともに増加しているものの、ライフステージに応じたところの健康づくりを支援するために必要な情報提供、相談を実施する必要があります。

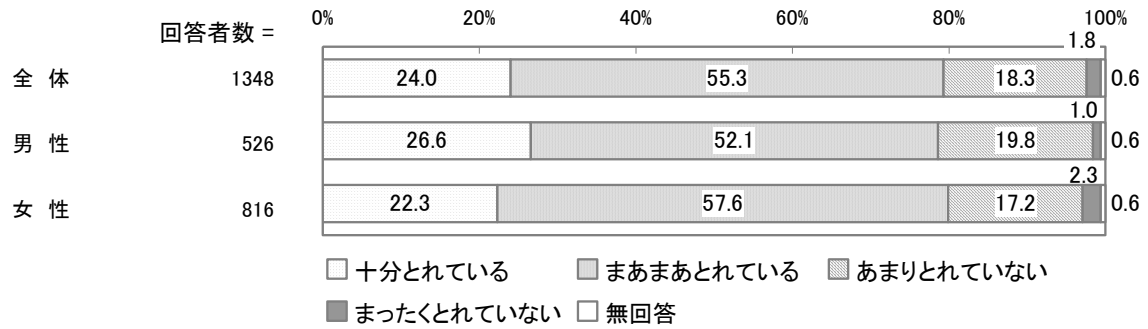
悩んだりストレスを抱えた時に相談する人



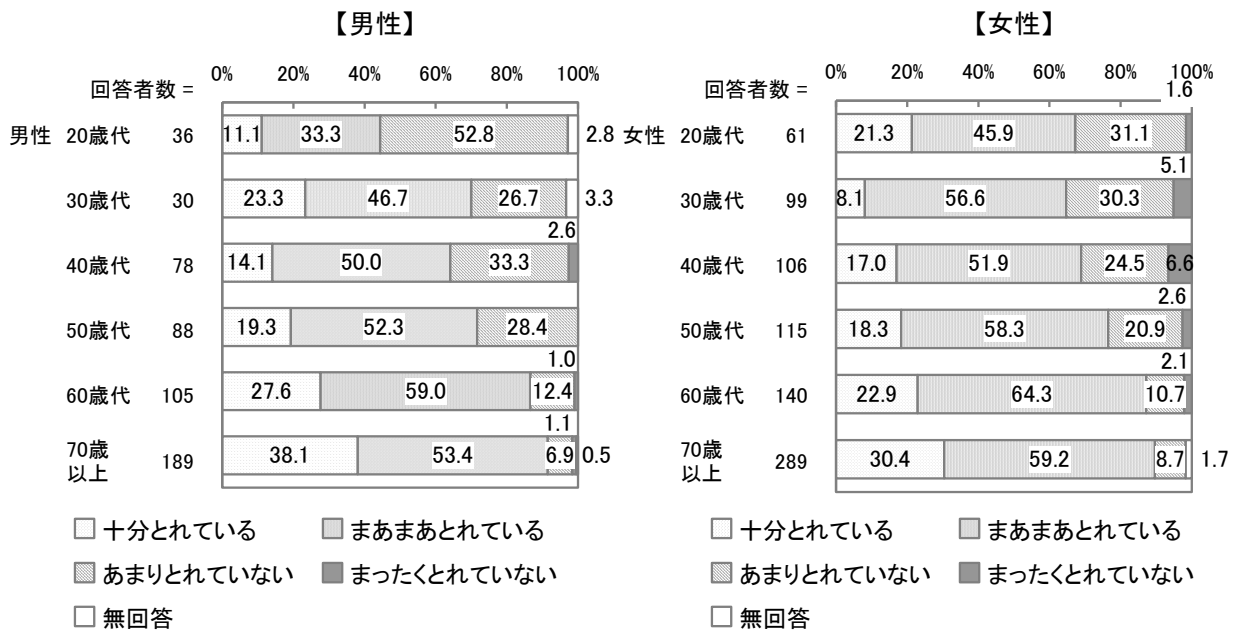
④ 普段の睡眠における休養について

普段の睡眠で休養が十分とれている人の割合については、「十分とれている」と「まあまあとれている」をあわせた“睡眠がとれている人”の割合が79.3%、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」をあわせた“睡眠がとれていない人”の割合が20.1%となっています。また、性・年代別でみると、男性の20歳代、40歳代、女性の20歳代、30歳代で「あまりとれていない」の割合が高く、3割を超えていることから、ストレス解消のための睡眠が十分とれていない状況が続いていると考えられます。質のよい睡眠や休養のとり方について情報提供していく必要があります。

普段の睡眠で休養が十分とれている人の割合



普段の睡眠で休養が十分とれている人の割合（性・年代別）



性別不明：6人
年齢不明：男性0人、女性6人





健康目標

人生にゆとりをもち、生活に適度な息抜きをしよう

【家庭や地域の取り組み】

青年・壮年期の取り組み

- ・十分に睡眠をとり、心身を休めます。
- ・ストレスやこころの健康に関する正しい知識を身につけます。
- ・趣味・スポーツ等、自分にあったストレス解消法を身につけます。
- ・職場や地域において、悩みを相談できる仲間をつくります。
- ・必要時には専門機関に相談します。

高齢期の取り組み

- ・家族や仲間との会話を楽しみます。

【施策の方向】

ストレス解消法の普及・啓発

- ・不安や悩みを抱え込まず、十分な休養と睡眠で疲れをとるとともに自分にあったストレス解消法を見つけ実践することと、うつ病等に対する相談体制の充実が重要です。

休養に関する知識の普及・啓発

- ・質のよい睡眠や休養をとるための、正しい知識の普及・啓発を図ります。
- ・睡眠時無呼吸症候群等について理解している人を増やす方策や、専門の医療機関を紹介する事も重要です。

地域生活を支える相談及び支援の強化

- ・こころの健康に関わる相談窓口の充実や地域のネットワークの構築、精神保健に携わる人材育成を図り、地域でのこころの病に対する早期支援と家族支援を推進します。

総合的な自殺予防対策の推進

- ・市民、地域団体及び事業者等が一体となって総合的な自殺対策に取り組みます。

【行政・関係団体の具体的取り組み】

| No | 事業名 | 事業内容 | 今後の取り組み | 担当 |
|----|----------------------|--|---------|------------------|
| 1 | こころの相談 | 医師による精神科医療全般の相談を行い、こころの悩みや不安の解消に努めています。 | 継続 | 芦屋健康福祉事務所 |
| 2 | 訪問指導 面接相談 電話相談 | 関係機関との情報共有が重要となるとともに、自殺予防等の視点も含めた取り組みが重要となっています。心の悩みや不安を持つ方を対象に、訪問や面接や電話等で相談に応じています。 | 継続 | 芦屋健康福祉事務所 健康課 |
| 3 | 健診時における啓発 | 特定健康診査や健康チェック（3時間人間ドック）の健診時において、健康づくりハンドブックを全員に配布し、ストレスの解消法や休養についての啓発を行います。 | 拡充 | 健康課 |
| 4 | 自殺対策における庁内連絡会議の開催 | 自殺予防対策を進めるため、庁内窓口担当者を中心に自殺予防対策庁内連絡会議を開催します。 | 新規 | 健康課 |

【目標値】

| 目標指標 | 現状値 | 目標値 |
|-------------------------|-------|-------|
| ①睡眠による休養を十分にとれていない人の割合 | 20.1% | 15%以下 |
| ②ストレスを感じたときの相談相手がいる人の割合 | 93.7% | 100% |
| ③ストレス解消法を持っている人の割合 | 92.5% | 100% |





(4) 歯及び口腔の健康づくり

【現状と課題】

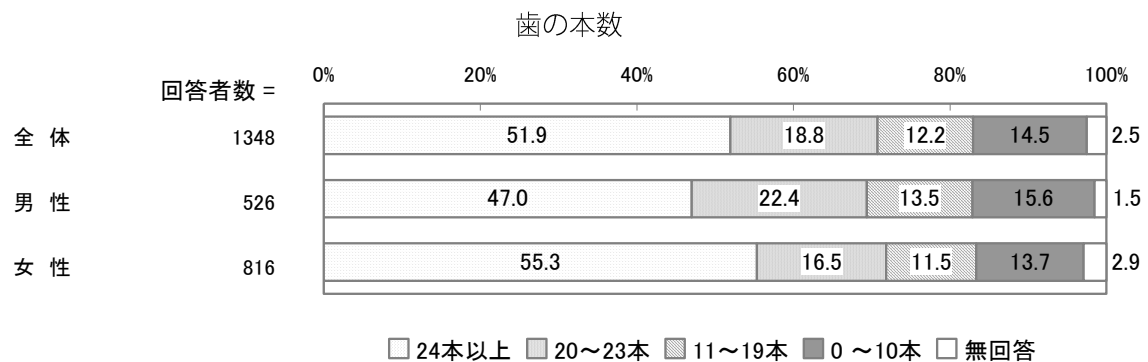
口や歯は、食生活や会話を楽しむなど、心身の健康の基礎となるものです。口や歯の疾病は、むし歯や歯周病に加え糖尿病の原因になるなど、全身の健康とも密接に結びついています。口や歯の状態は、ライフステージによって異なるため、定期的な健診や早期の治療など、ライフステージに応じた対策が求められています。国は、平成23年8月に歯科口腔保健法を施行し、口腔の健康の保持のため、地域の状況に応じた施策を実施することとしました。

また、増加を続ける生活習慣病の予防や改善には、口腔機能と栄養摂取との関係も密接であることから、食育と連動した取り組みも重要となっています。

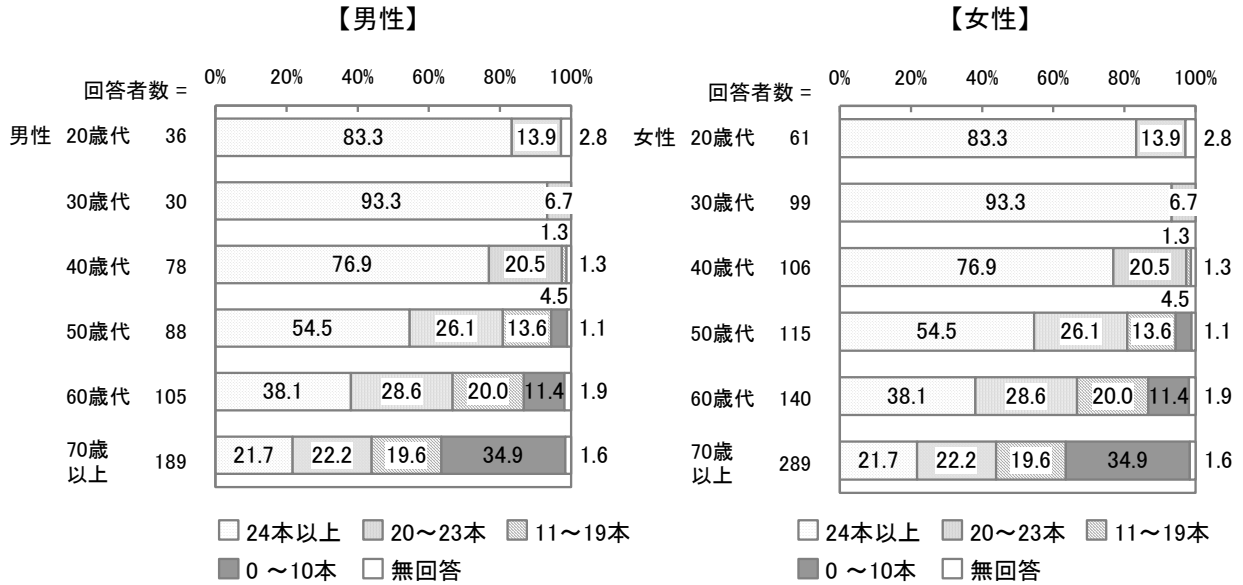
市民意識調査結果

① 歯の本数について

歯の本数について、「24本以上」の割合が51.9%と最も高く、次いで「20～23本」の割合が18.8%、「0～10本」の割合が14.5%となっています。



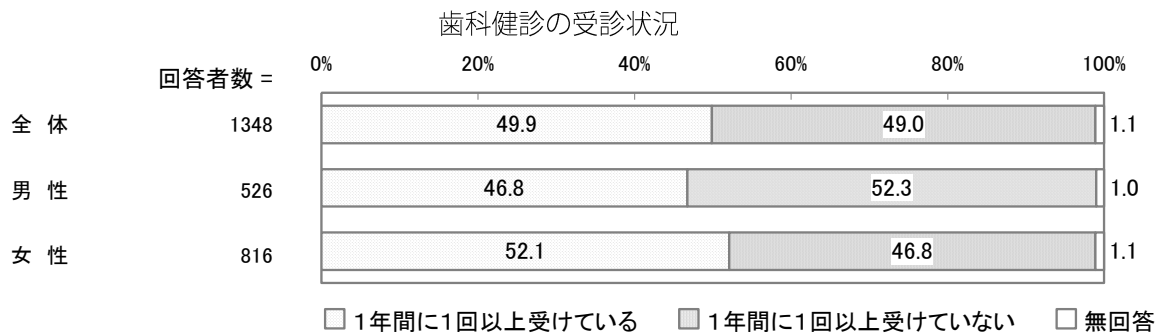
歯の本数（性・年代別）



性別不明：6人
年齢不明：男性0人，女性6人

② 定期的（1年間に1回以上）な歯科健診の受診について

定期的な歯科健診の受診状況について、「はい」の割合が49.9%、「いいえ」の割合が49.0%となっています。歯の健康を保つためにも、定期的な歯科健診の結果を受け、早めの治療を行うことが必要です。



性別不明：6人

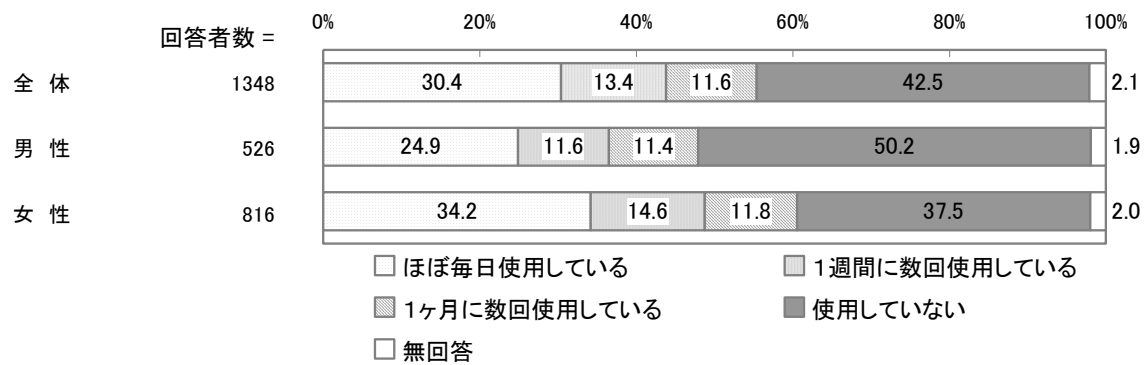




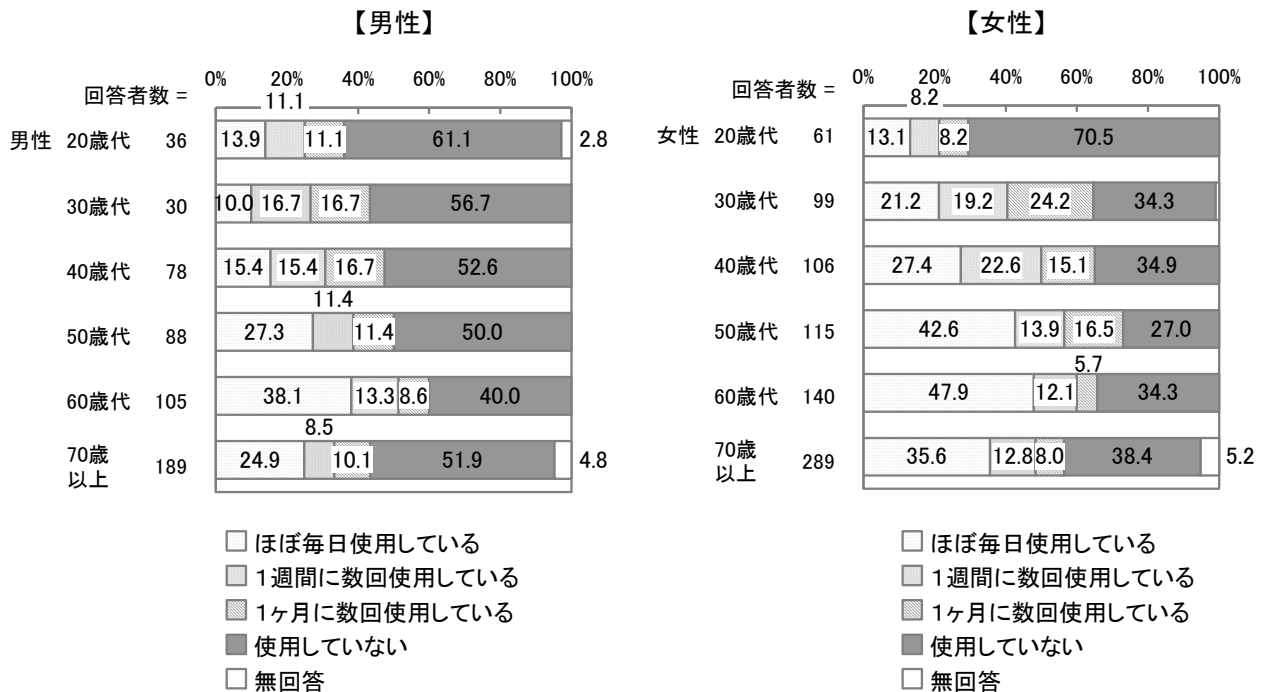
③ 歯間部清掃用具（糸ようじ，デンタルフロス，歯間ブラシなど）の使用状況

歯ブラシの他に歯間部清掃用具を使用しているかについて、「使用していない」の割合が42.5%と最も高く、次いで「ほぼ毎日使用している」の割合が30.4%、「1週間に数回使用している」の割合が13.4%となっています。歯周病発症の低年齢化の傾向があることから、むし歯だけでなく、歯肉や口腔機能への意識をもつことが必要です。

歯間部清掃用具の使用状況



歯間部清掃用具の使用状況（性・年代別）



性別不明：6人
年齢不明：男性0人，女性6人



毎日ケアをして
生涯を通して 自分の歯で食事をしよう

【家庭や地域の取り組み】

青年・壮年期，高年期に共通する取り組み

- ・食後や寝る前の歯みがきや歯間ブラシを使用する習慣をつけます。
- ・むし歯予防や歯と口腔の健康づくりのため，定期的な歯科健診を受けます。
- ・検診後，異常があれば，早めに治療します。
- ・かかりつけの歯科医をもち，歯の健康管理に努めます。

【施策の方向】

ライフステージに応じた口と歯の健康づくり

- ・むし歯予防の普及・啓発，歯周疾患予防の取り組み，生涯にわたり自分の歯で食べられることをめざす「8020運動」の実施などにより，ライフステージに応じた口と歯の健康づくりを推進します。

生活習慣病予防に向けた口と歯の健康づくり

- ・様々な健康づくりの機会や食育との連携による口と歯の健康づくりの普及・啓発を通じ，生活習慣病の予防につなげていきます。





【行政・関係団体の具体的取り組み】

| No | 事業名 | 事業内容 | 今後の取り組み | 担当 |
|----|-------------|--|---------|-----|
| 1 | 歯の無料相談と健診 | 歯科センターで歯科医師会の協力を得て、口腔疾患や歯周病予防等について、歯科医師による健診、歯科衛生士による個別相談やブラッシング指導等を実施しています。 | 継続 | 健康課 |
| 2 | 歯の衛生週間 | 6月の歯の衛生週間事業として歯科医師会の協力を得て、各医院で歯の無料健診を行っています。 | 継続 | 健康課 |
| 3 | 障がい者（児）歯科診療 | 歯科センターで歯科医師会の協力を得て、障がい者（児）の歯科診療や口腔ケアについての指導を行っています。 | 継続 | 健康課 |

【目標値】

| 目標指標 | 現状値 | 目標値 |
|-------------------------|-------|-------|
| ①60歳代で24本以上自分の歯を有する人の割合 | 44.5% | 50%以上 |
| ②定期的な歯科健診を受診する人の割合 | 49.9% | 60%以上 |
| ③歯間部清掃用具を使用する人の割合 | | |
| 40歳代 | 22.3% | 50%以上 |
| 50歳代 | 36.0% | 50%以上 |