

第 5 章

具体的な施策の展開

1. 健康に関する生活習慣の改善

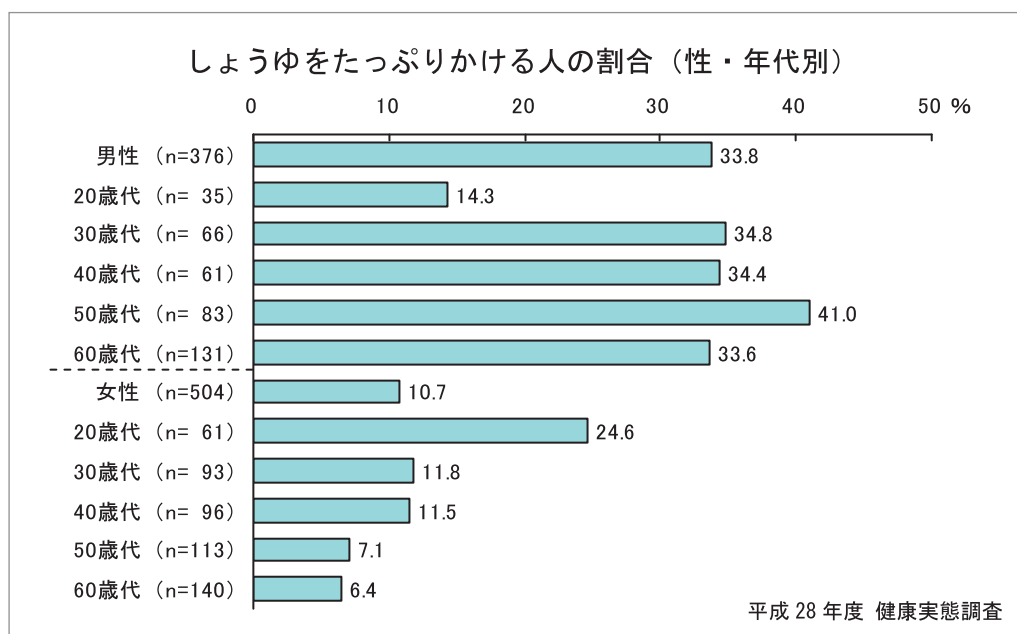
(1) 栄養・食生活

食生活は、多くの生活習慣病と密接な関わりをもっており、市民一人ひとりの健康づくりを進めるにあたって最も重要となる分野です。規則正しく栄養バランスのよい食習慣を身に付けることによって、健康的な身体とところをつくり、社会生活を豊かにしてくれます。

《現状と課題》

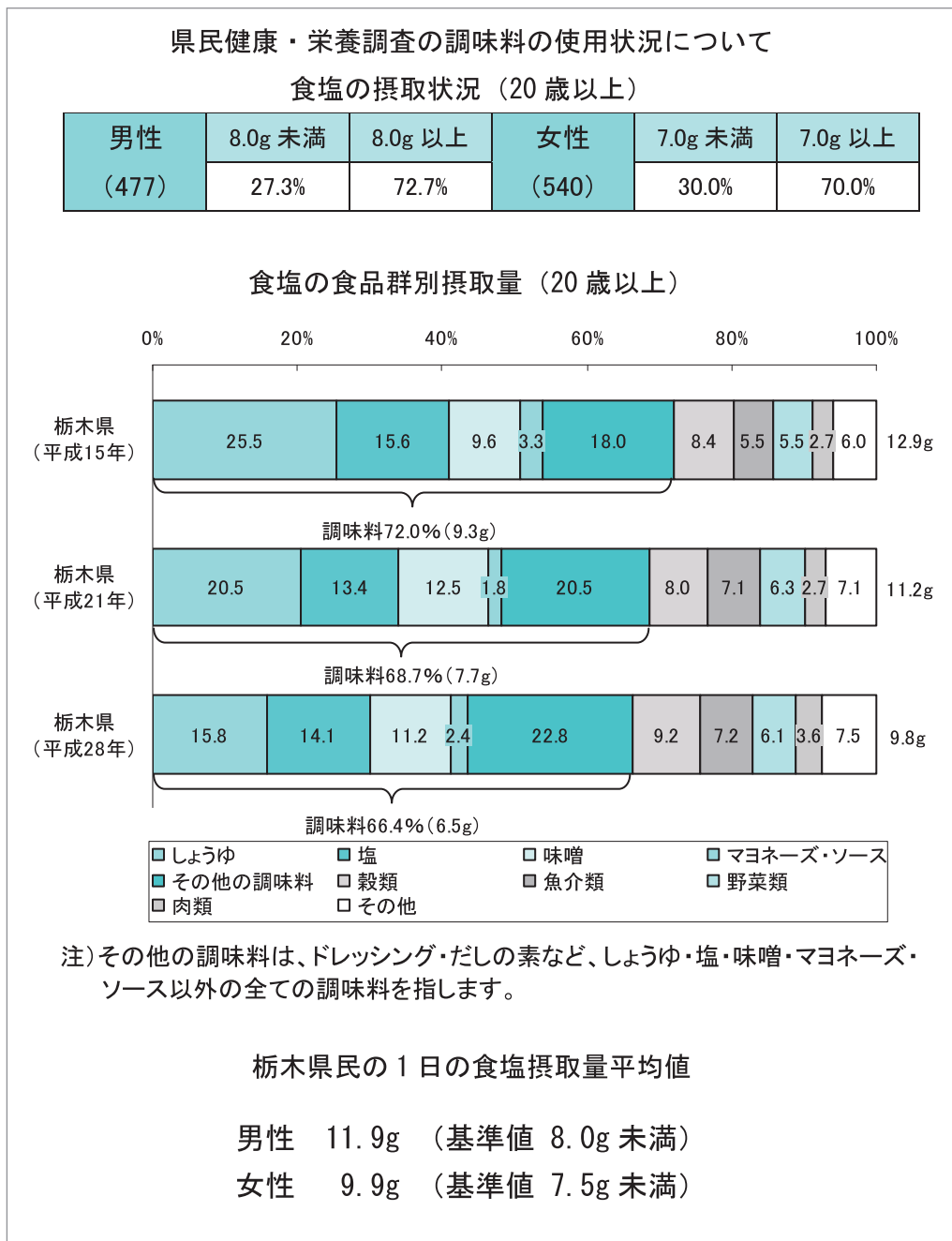
男性は30歳代以上、女性は20歳代でしょうゆをたっぷりかける人が多い

- ◆ しょうゆをたっぷりかける人の割合は、20歳代を除く男性に多くみられます。女性では20歳代のみ、やや多くなっています。食塩の摂取量が多いと高血圧症や脳血管疾患の発症につながりやすくなるため、食塩摂取量をできるだけ少なくしていく必要があります。



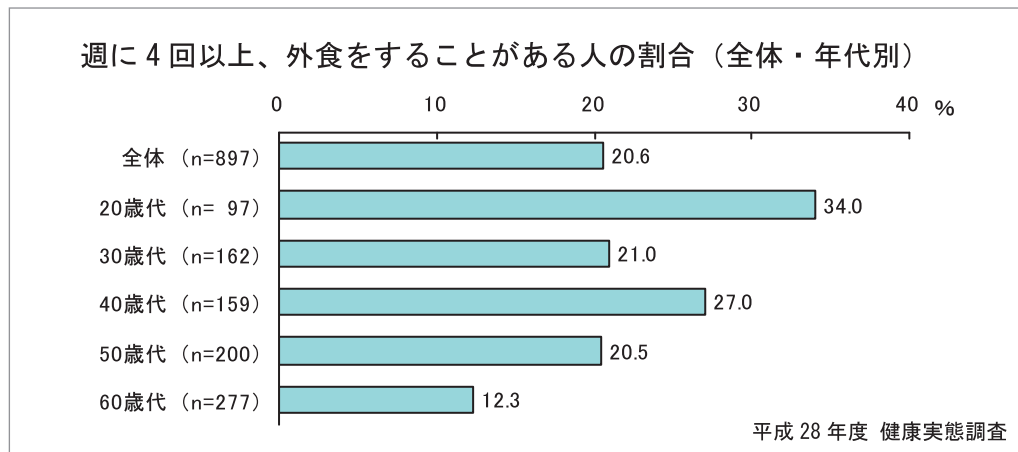
食塩は66.4%が調味料からの摂取で、男女ともに7割以上の人が国の摂取基準超え

- ◆ 県民の塩分摂取については、食塩の66.4%が塩をはじめ、しょうゆ、味噌などの調味料からの摂取となっています。また、男女とも7割以上の人が国の摂取基準を超えて塩分を摂取しています。



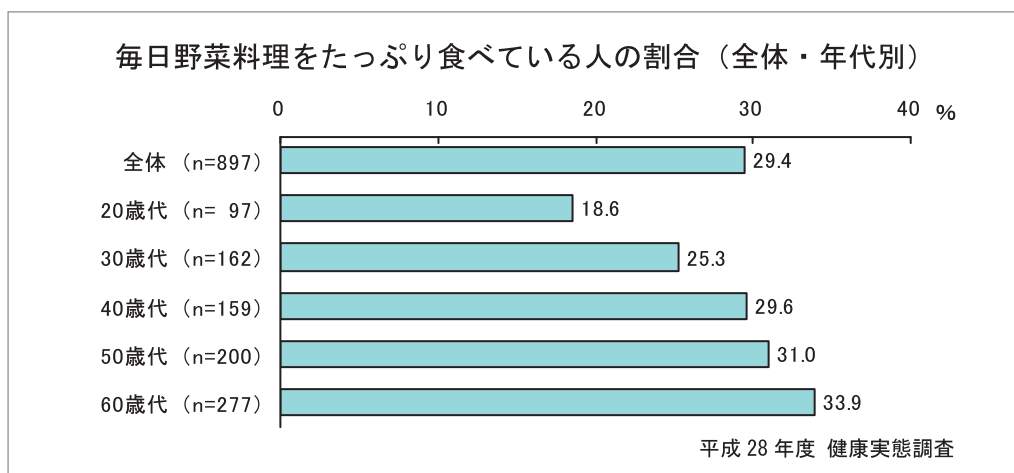
20歳代と40歳代で、週に4回以上外食する人が多い

- ◆ ライフスタイルの変化や共働きの増加などにより、外食や調理加工品を利用する人が増えていますが、望ましい食生活のために、どう選択し、どう食べるかを身に付け実践することが必要となっています。



年齢が若いほど、毎日野菜料理をたっぷり食べている人が少ない

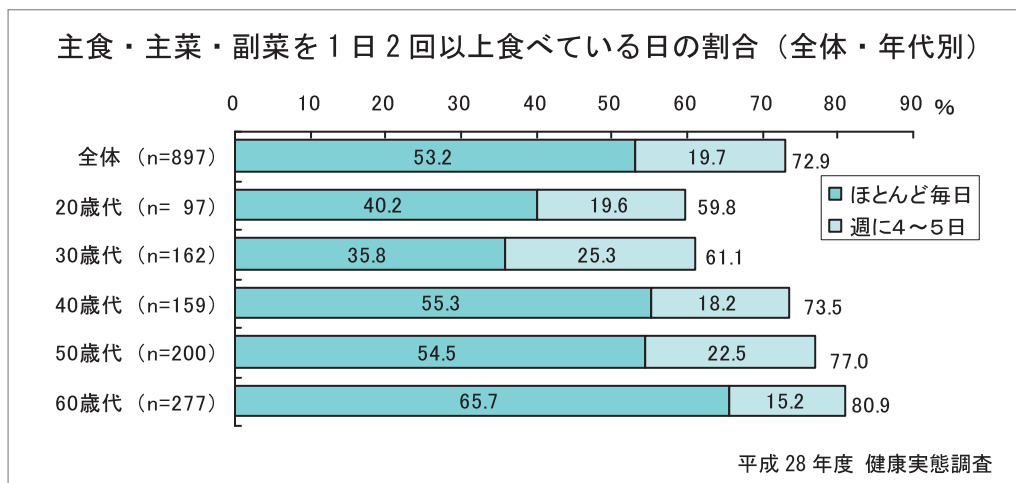
- ◆ 毎日野菜料理をたっぷり食べている人の割合は、約3割にとどまり、年代別では年齢が低いほど少なくなっています。野菜摂取量は1日350g以上が望ましいとされ、ビタミンやミネラルの補給源でもあります。



20～30 歳代の若い世代で、バランスの良い食事を 1 日 2 回以上とる割合が低い

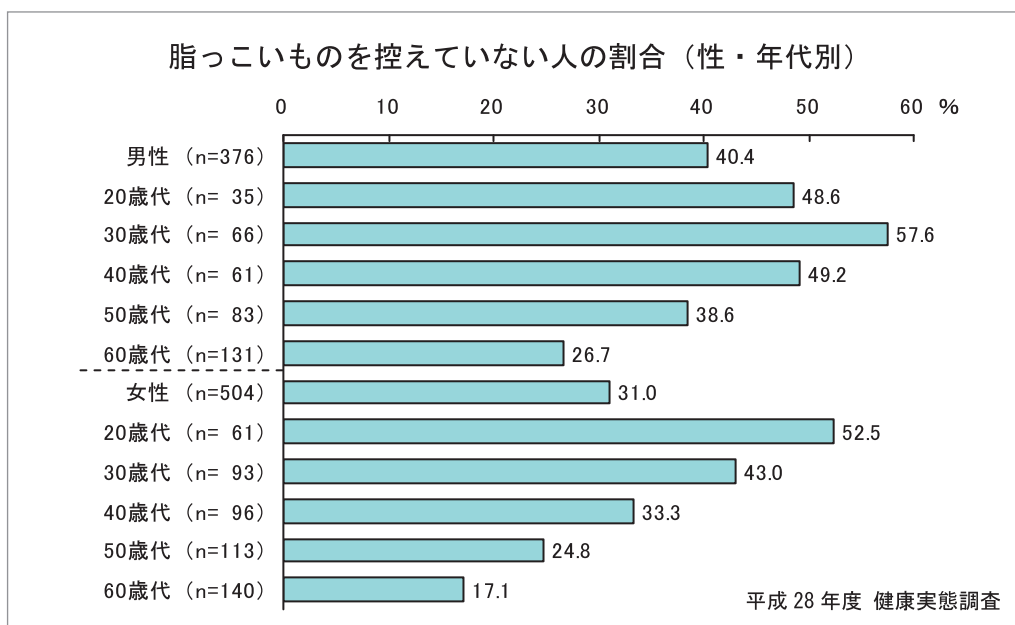
- ◆ 食事の基本として主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品など）、副菜（野菜類、きのこ海藻類、いも類など）の揃った食事摂取を進める必要があります。

主食、主菜、副菜の揃った食事が 1 日 2 回以上の日がほとんど毎日の割合は約 5 割ですが、20 歳代や 30 歳代では割合がやや少なくなっています。



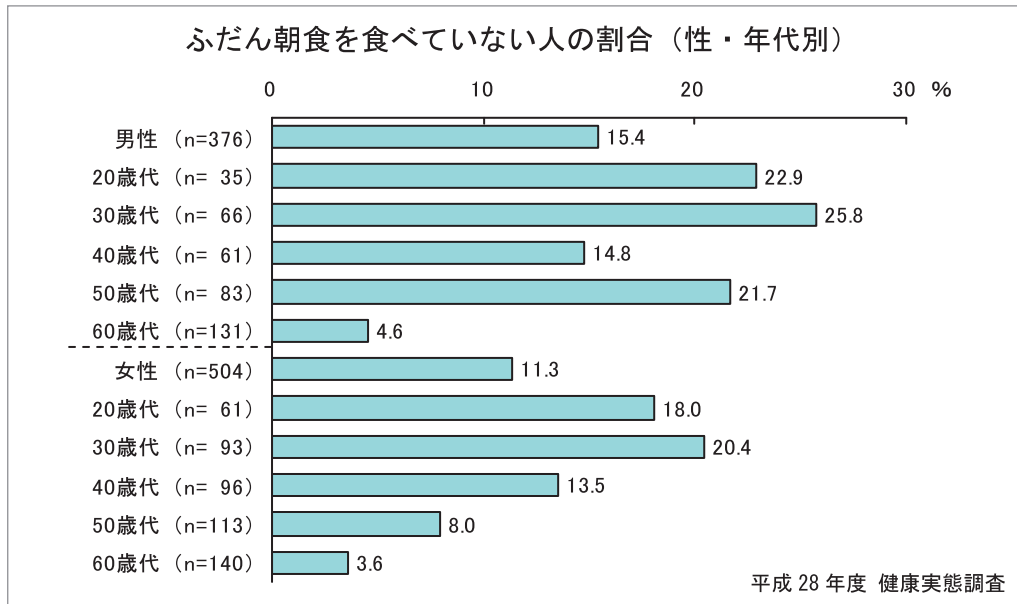
男性は 20～40 歳代、女性は 20 歳代で脂っこいものを控えていない人が多い

- ◆ 脂っこいものを控えていない人の割合は、男性が女性を上回り、年代別では男性では 20 歳代から 40 歳代、女性は 20 歳代に多くみられます。脂っこいものの摂取は、肥満や脂質異常症などを招く原因ともなります。



朝食の欠食は、男女ともに 20～30 歳代、男性の 50 歳代が多い

- ◆ 朝食の摂取は、健康実態調査によると女性よりも男性で欠食率が高くなっています。また、年代によっても差があり、男女とも 60 歳代は 1 ケタの割合となっています。毎日の生活リズムを整えるためにも、朝食をきちんと摂取することが重要です。



《取り組みの方向と重点目標》

① 減塩の推進

食塩は摂取しすぎると、高血圧症や脳血管疾患の発症につながりやすく、塩辛い食習慣は胃がんの発生原因ともなります。適切な食塩摂取について、普及啓発に努めます。

重点目標	現状値(平成 28 年度)		目標値(平成 34 年度)
しょうゆをたっぷりかける人の割合の減少	男性	33.8% (27.4%)	20%以下
	女性	10.7% (11.2%)	10%以下
ドレッシングやマヨネーズをよく使う人の割合の減少	39.7% (平成 19 年)		30%以下
外食で栄養成分表示を確認してメニューを選択する人の割合の増加	—		30%以上

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 減塩メニューを心がける
- 薄味料理の大切さの理解

地域組織団体の取り組み

- 出前講座、講習会の開催
健康推進員、食生活改善推進員、自治会、農村生活研究グループ
- 資料配布等の啓発
民生委員児童委員、食生活改善推進員、農村生活研究グループ

行政の取り組み

- 減塩の必要性の普及啓発
健康増進課、市民課、こども福祉課、保育所、生涯学習文化課、商工観光課
- 食品の塩分量の紹介
健康増進課
- 味噌汁の塩分測定
健康増進課
- 減塩調味料・食品の紹介
健康増進課

食塩は1日あたり男性は8g、女性は7g未満にしよう

食塩の取りすぎは高血圧を招く心配があります。高血圧の発症予防、治療にも食塩摂取を制限しましょう。

主な食品に含まれる食塩量の目安



- 梅干し（1個）・・・・・・・・・・2.2g
- しょうゆ（大さじ1杯）・・・・・・2.6g
- カップラーメン（1杯）・・・・・・6.2g

豆知識

購入する食べ物別全国ランキング（栃木県県庁所在地宇都宮市）

～品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング～

ドレッシングや塩分の多い寿司、そば、うどん、ラーメンの購入額が上位になっています。

平均購入額（（g）と表記があるものは購入量）

調理食品・加工食品・調味料		嗜好品・飲料等		果物	
ドレッシング	1位	せんべい	1位	果物全体	3位
ドレッシング(g)	2位	ビスケット	2位	いちご	1位
餃子	2位	ようかん	3位	いちご(g)	1位
サラダ	3位	紅茶(g)	3位	梨	2位
ハム	4位	生鮮食品		梨(g)	2位
外食		大根	1位	みかん	4位
寿司	1位	里芋(g)	4位		
そば・うどん	3位	まぐろ(g)	3位		
ラーメン	4位	まぐろ	4位		

出典：総務省統計局「家計調査」品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング（平成26年～28年の平均）

② 野菜摂取量の増加の普及啓発

野菜の1日の摂取目標量である350gを目指し、野菜を毎食食べるなど、野菜摂取量を増やすよう普及啓発に努めます。

重点目標	現状値(平成28年度)	目標値(平成34年度)
毎日野菜料理をたっぷり(1日5皿、350g程度)食べる人の割合の増加	29.4% (24.2%)	50%以上

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 野菜を取ることの理解
- 野菜をたっぷり食べる
- 地元食材の良さを知る

地域組織団体の取り組み

- 出前講座、講習会の開催
健康推進員、食生活改善推進員、自治会、農村生活研究グループ
- 資料配布等の啓発
民生委員児童委員、食生活改善推進員、農村生活研究グループ

行政の取り組み

- 旬の野菜を使った野菜レシピの配布
健康増進課、社会福祉課、こども福祉課、保育所、農政課、生涯学習文化課
- 1日の野菜摂取の適量について周知
健康増進課
- 野菜づくり体験
保育所
- 食育教室の開催
健康増進課、学校教育課

③ バランスのとれた食事の普及啓発

規則正しく栄養バランスのよい食事は、適正体重の維持と生活習慣病の予防につながります。主食、主菜、副菜の揃った食事摂取についての普及啓発に努め、栄養バランスのとれた食事内容について、わかりやすく伝えます。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加	53.2% (43.7%)	70%以上

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 食事バランスへの理解

- 主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる

- 自分に合った食事内容や量を知る

地域組織団体の取り組み

- 出前講座、講習会の開催
健康推進員、食生活改善推進員、自治会、農村生活研究グループ

- 資料配布等の啓発
民生委員児童委員、食生活改善推進員、農村生活研究グループ

行政の取り組み

- 食事バランスについての普及啓発
健康増進課、市民課、保育所、高齢福祉課、農政課、生涯学習文化課

- 栄養バランスを考える授業の開催、給食での指導
学校教育課、小中学校

- レシピやカロリー摂取表などの配布
健康増進課、こども福祉課、保育所、生涯学習文化課

- 栄養士による栄養指導・健康教育
健康増進課、保育所、高齢福祉課

- 県ヘルシーグルメ推進店のPR
健康増進課

- 外食の選び方やカロリー目安表に関する資料の配付
健康増進課、生涯学習文化課

④ 早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい食生活の普及

規則正しい生活習慣は、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。子どものころから早寝・早起き・朝ごはんに取り組むよう、家庭をはじめ、保育所、幼稚園、小中学校など教育機関と連携して継続的な取り組みを進めます。

重点目標	現状値(平成 28 年度)		目標値(平成 34 年度)
朝食欠食者率の改善	幼児	1.9%	0%
	小学生	3.7%	0%
	成人	13.4% (14.0%)	11%以下

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけた規則正しい食生活を送る
- 朝食を食べる

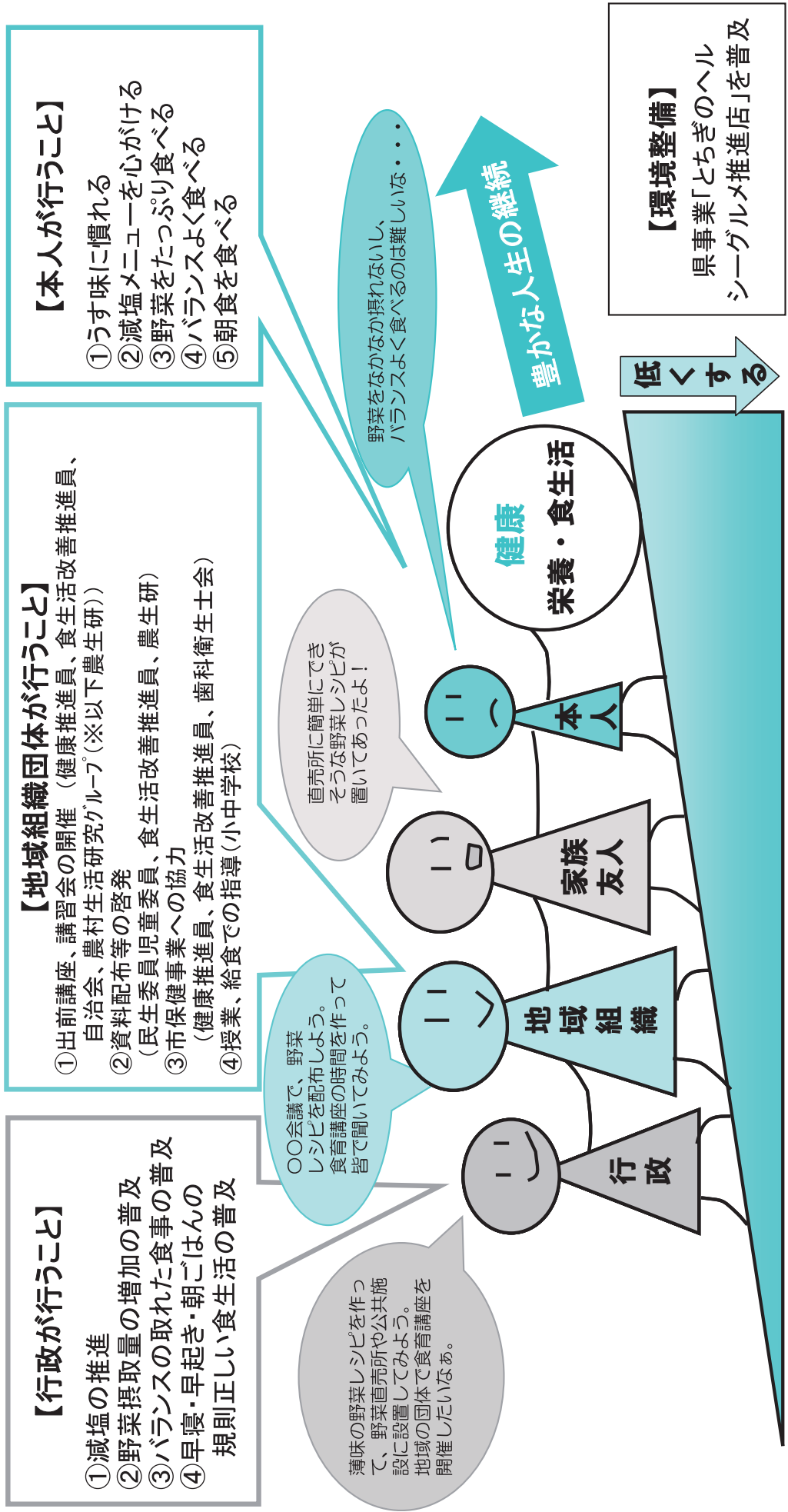
地域組織団体の取り組み

- 出前講座、講習会の開催
健康推進員、食生活改善推進員、自治会、農村生活研究グループ
- 資料配布等の啓発
民生委員児童委員、食生活改善推進員、農村生活研究グループ
- 市保健事業への協力
健康推進員、食生活改善推進員、歯科衛生士会

行政の取り組み

- 朝食の大切さについての普及啓発
健康増進課、社会福祉課、こども福祉課、保育所、農政課、学校教育課、生涯学習文化課
- 簡単・手軽に摂ることのできる朝食例の周知
健康増進課、学校教育課
- 授業、給食での指導
小中学校

下野市の健康づくりのめざす姿(栄養・食生活)



(2) 身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の予防やストレスを解消する効果があります。身体活動・運動とは、意図的に行われる運動だけでなく、日常生活における家事や通勤・通学なども含みます。特に家事は高齢者にとってはかなりの運動となります。

高齢者は介護予防の観点から、特にロコモティブシンドローム（運動器症候群）の対策が必要です。

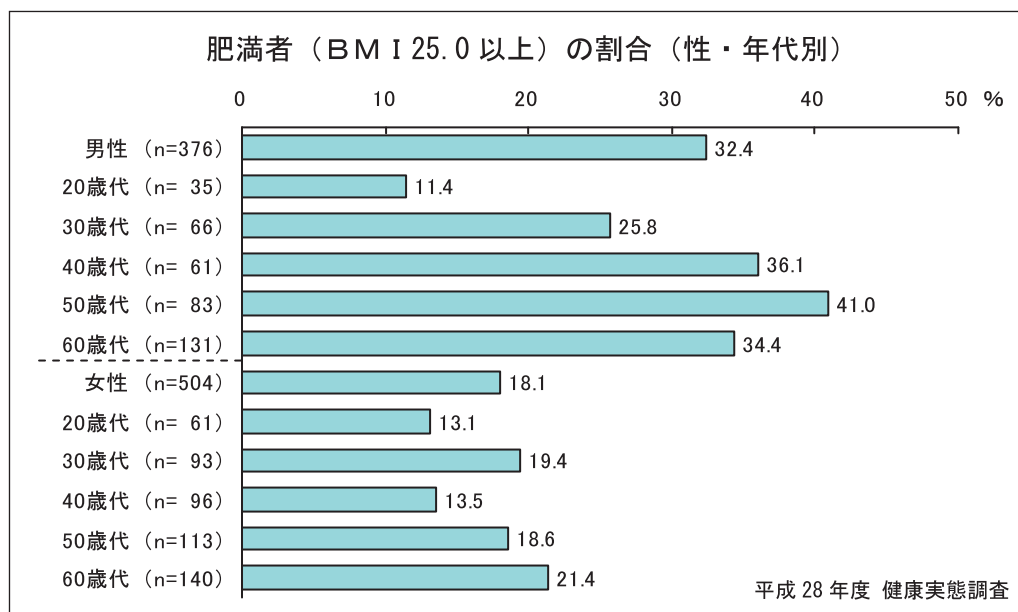
《現状と課題》

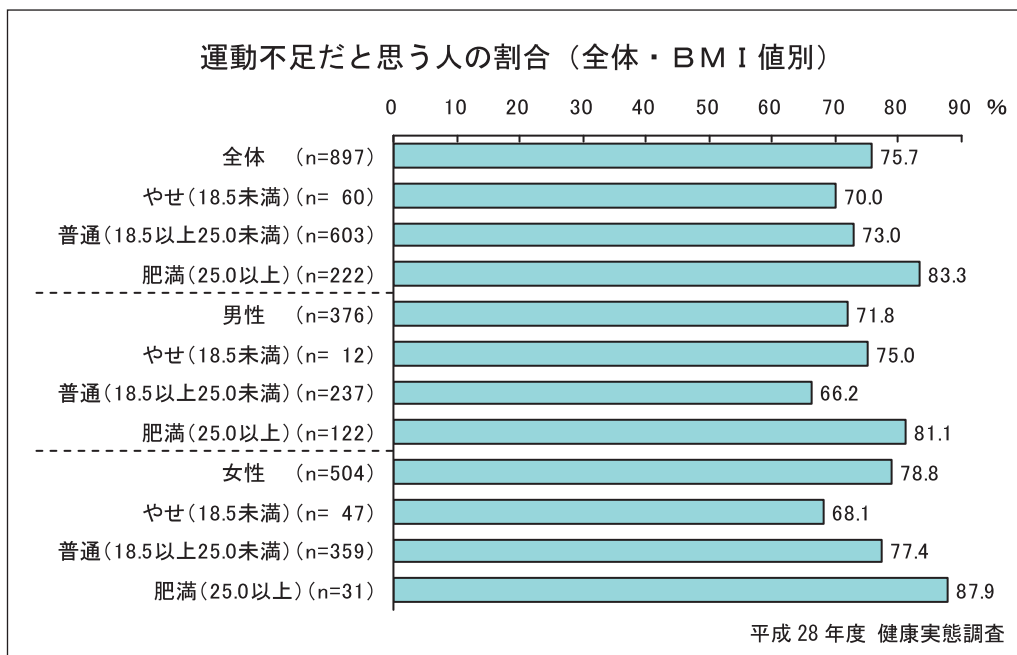
男性の3人に1人が肥満、特に40～60歳代が多い

- ◆ 適正体重を維持することは、生活習慣病の予防につながります。健康実態調査をみると、BMI※による肥満者の割合は、男性では約3人に1人、年代では男性の40歳代から60歳代ではさらに高い割合となっています。肥満はエネルギー量や脂肪のとりすぎであり、高血圧症や糖尿病など生活習慣病の発症につながります。また、肥満状態にある人に運動不足とする割合が高くなっています。

※BMI：

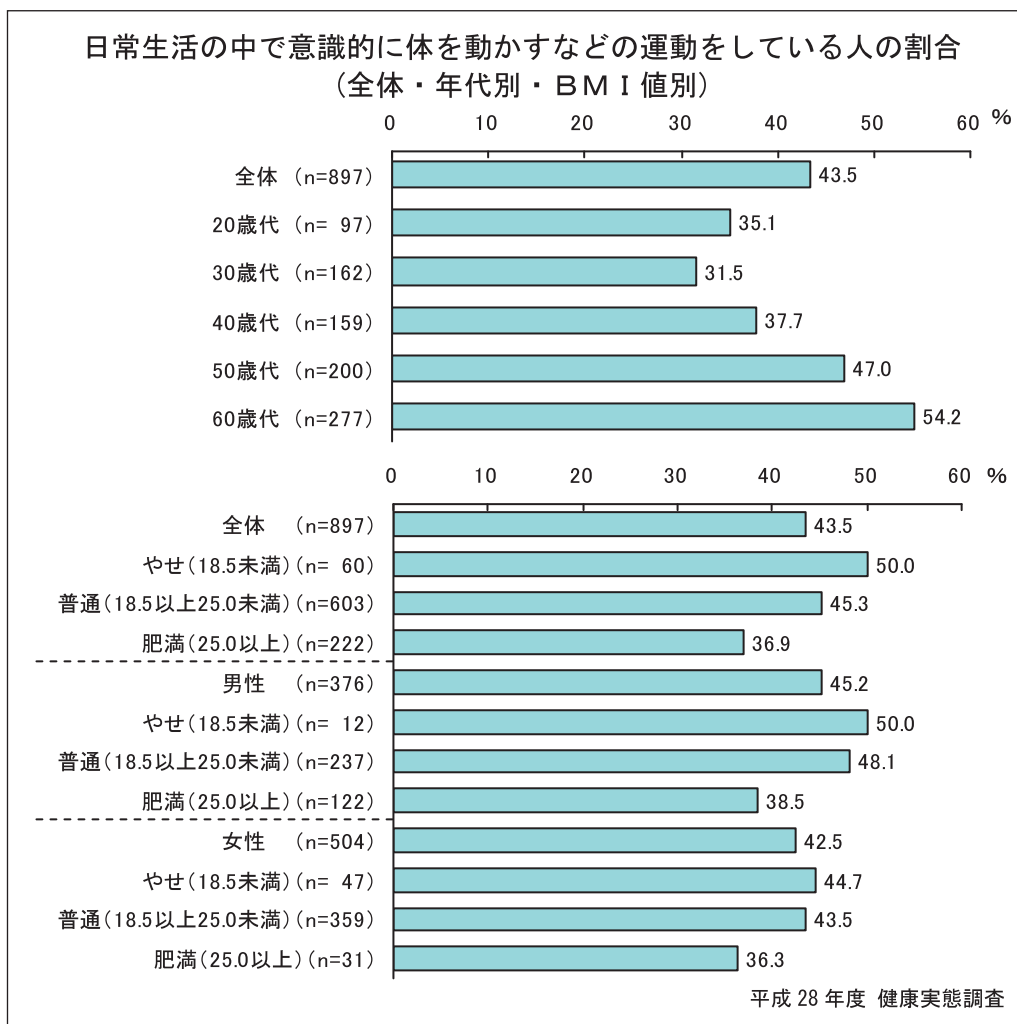
Body Mass Index 体格指数。BMI = 体重(kg) / 身長(m)² で算出する。日本肥満学会の判定基準では18.5未満を低体重（やせ）、18.5以上25未満を普通体重、25以上を肥満としている。





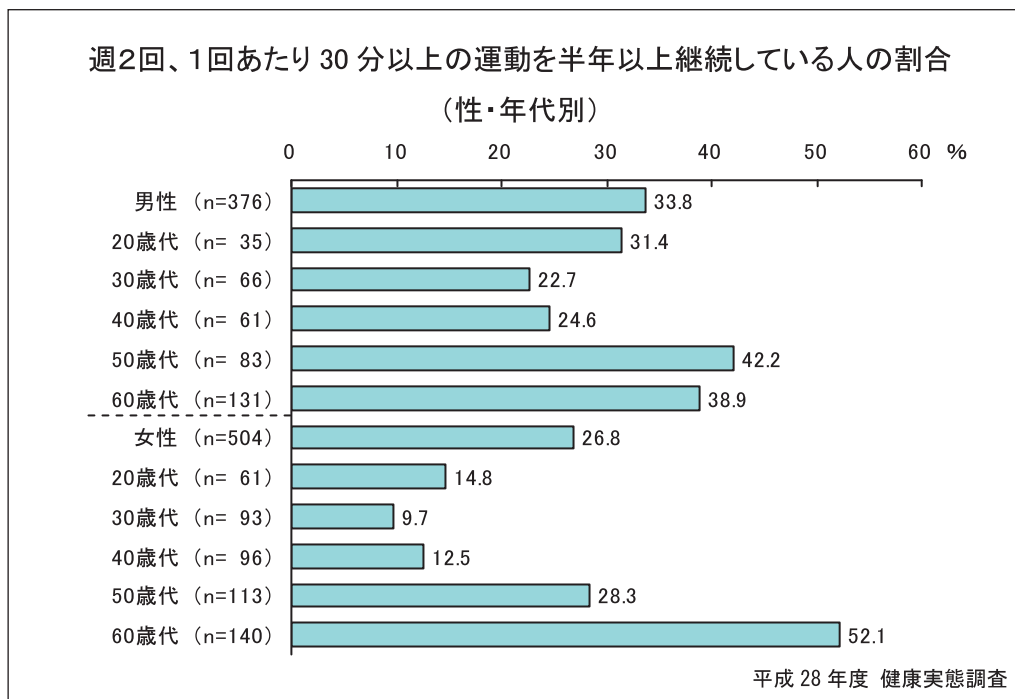
20～40 歳代と肥満状態にある人で、運動習慣がある人が少ない

- ◆ 意識的に身体を動かす人は4割をやや上回りますが、年代で見ると、20歳代から40歳代といった青・壮年層で、やや少なくなっています。肥満状態にある人に意識的に身体を動かすなどの運動をしている割合が低くなっています。



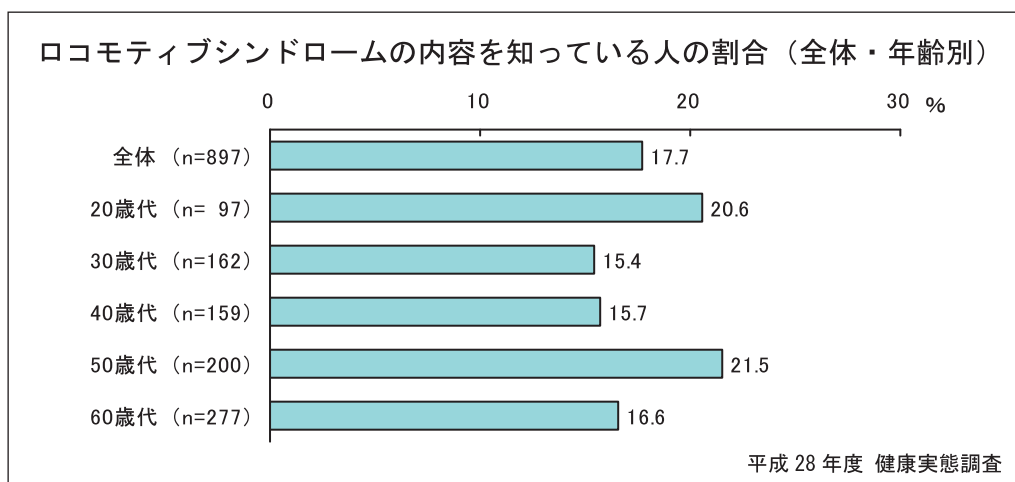
20～40 歳代と肥満状態にある人で、運動不足の人が多い

- ◆ 日ごろの習慣として週 2 回、1 回あたり 30 分以上の運動を継続している人は、運動習慣のない人に比べ、生活習慣病の発症、死亡リスクが低いことが報告されています。男性は 50 歳代、60 歳代、女性では 60 歳代に運動習慣を持つ人が比較的多くなっていますが、男性、女性とも 20～40 歳代の運動不足が目立ちます。



ロコモティブシンドロームの認知度は、全体で2割を下回る

- ◆ 運動機能が低下すると、介護が必要となる危険性が高い状態であるロコモティブシンドローム（運動器症候群）になります。健康実態調査では、ロコモティブシンドロームを知っているのは 17.7%にとどまり、年代によりややばらつきがみられます。



家事や雑用はバツグンの身体活動

家事であってもこまめに動いているとかなりの運動になり、老化防止だけでなく、メタボリックシンドローム対策や生活習慣病の予防・改善にも効果的です。また、運動機能の低下を招くロコモティブシンドロームの予防にもつながります。

なお、生活習慣病等を発症するリスクを低減させるため、個人にとって達成することが望ましい身体活動量の基準（日常生活で体を動かす量の考え方）としては、『歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う』との研究成果があります。

（体重52kgの女性の場合）

階段の上り下り	10分	23kcal
料理をする	30分	41kcal
掃除機をかける	30分	68kcal
床みがき	30分	76kcal
草むしり	30分	96kcal



《取り組みの方向と重点目標》

① 運動習慣の定着へ向けた啓発（+10分を意識する）

身体活動や運動による健康の影響や効果について普及啓発を図るとともに、気軽に出来る体操や、日常生活の中で活動量を増やす工夫について、具体的な情報提供を図ります。

重点目標	現状値(平成 28 年度)		目標値(平成 34 年度)
運動習慣のある人の割合の増加	男性	33.8% (27.3%)	45%以上
	女性	26.8% (17.2%)	35%以上

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 子どもの頃から楽しみながら体を動かすことを心がける
- 日常生活で+10分を意識して体を動かす

地域組織団体の取り組み

- 資料配布
食生活改善推進員、小中学校
- 地域の行事（運動会、ラジオ体操等）への参加勧奨
自治会
- 体操の普及啓発、会議等での実施
自治会、農村生活研究グループ、歯科衛生士会
- 学校での指導、夜間・休日の学校施設の開放
小中学校

行政の取り組み

- 効果的な運動の紹介
健康増進課、社会福祉課、保育所、高齢福祉課
- 健康マイレージ事業の推進
健康増進課
- 小児期からの運動の重要性についての普及啓発
こども福祉課
- 運動自主グループの支援
高齢福祉課、生涯学習文化課

② 介護予防のための運動の普及啓発

高齢者が多く集まる機会を利用して、ロコモティブシンドロームや低栄養、認知症の予防、口腔機能向上を目的とした介護予防に関する知識の普及啓発に努めます。

重点目標	現状値（平成 28 年度）	目標値（平成 34 年度）
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を理解している割合の増加	17.7% (15.8%)	80%以上

注）（ ）内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 介護予防の知識を身に付ける

地域組織団体の取り組み

- 出前講座、講習会の開催
健康推進員

行政の取り組み

- 介護予防に関する知識の普及啓発（健康な食生活、身体活動、適切な睡眠、余暇時間、ロコモティブシンドロームの予防）
健康増進課、高齢福祉課
- 生活習慣の改善による健康づくり
健康増進課
- 介護予防対象者の把握
健康増進課

③ 運動習慣の定着へ向けた環境整備

自分のペースで時間や運動量を工夫し、手軽に楽しむことのできるウォーキングや散歩の普及に努め、歩きたくなる環境整備を図ります。

また、スポーツ活動を身近なものとしていくスポーツ教室や、スポーツ・レクリエーション活動に親しむ機会を提供します。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
公共施設内の運動施設（きらら館トレーニング室）の利用者数の増加	37,756 人	42,000 人

市民の取り組み

- 楽しみながらできる運動を日常生活に取り入れる
- 身近なところでウォーキングなどの運動を始める
- 地域の仲間と誘い合わせウォーキングなどを行う
- 自分の年齢や体力にあった運動を続ける

地域組織団体の取り組み

- 運動施設等の利用促進 PR
健康推進員、食生活改善推進員、自治会

行政の取り組み

- ウォーキングの散歩マップの配布
農政課、商工観光課
- 運動施設の紹介
健康増進課、市民課、商工観光課
- 運動グループの紹介
健康増進課
- 運動教室・講座の開催
生涯学習文化課、スポーツ振興課
- 各種大会の開催
スポーツ振興課
- 運動施設の整備・改修
保育所、スポーツ振興課

④ 肥満者の改善に向けた取り組み

身体活動・運動は、内蔵脂肪を減少させ、基礎代謝を増加させることから、肥満を解消する効果があるとされています。

適切な運動習慣を身に付けるため、健康教室と連動した運動指導を実施し、健康教室終了後も運動が継続的に実施されるよう働きかけていきます。

重点目標	現状値(平成 28 年度)		目標値(平成 34 年度)
肥満者の割合の減少	小学生	4.2%	3%以下
	男性	32.4% (30.4%)	20%以下
	女性	18.1% (17.3%)	13%以下

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 日常生活で+10分を意識して体を動かす
- 適正体重を維持する

地域組織団体の取り組み

- 運動施設等の利用促進 PR
健康推進員、食生活改善推進員、自治会
- 地域の行事（運動会、ラジオ体操等）への参加勧奨
自治会
- 体操の啓発、会議等での実施
自治会、農村生活研究グループ、歯科衛生士会
- 健診受診の勧奨
健康推進員

行政の取り組み

- メタボ予防の普及啓発
健康増進課、保育所、商工観光課、学校教育課
- 健康教室の開催
健康増進課、こども福祉課
- 消費カロリーの掲示
健康増進課、生涯学習文化課

BMIについて

- エネルギーの摂取量及び消費量のバランス（エネルギー収支バランス）の維持を示す指標として、体格（BMI：body mass index）を採用した。
- 成人期を3つの区分に分け、目標とするBMIの範囲を提示する。
肥満とともに、特に高齢者では低栄養の予防が重要となっている。

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

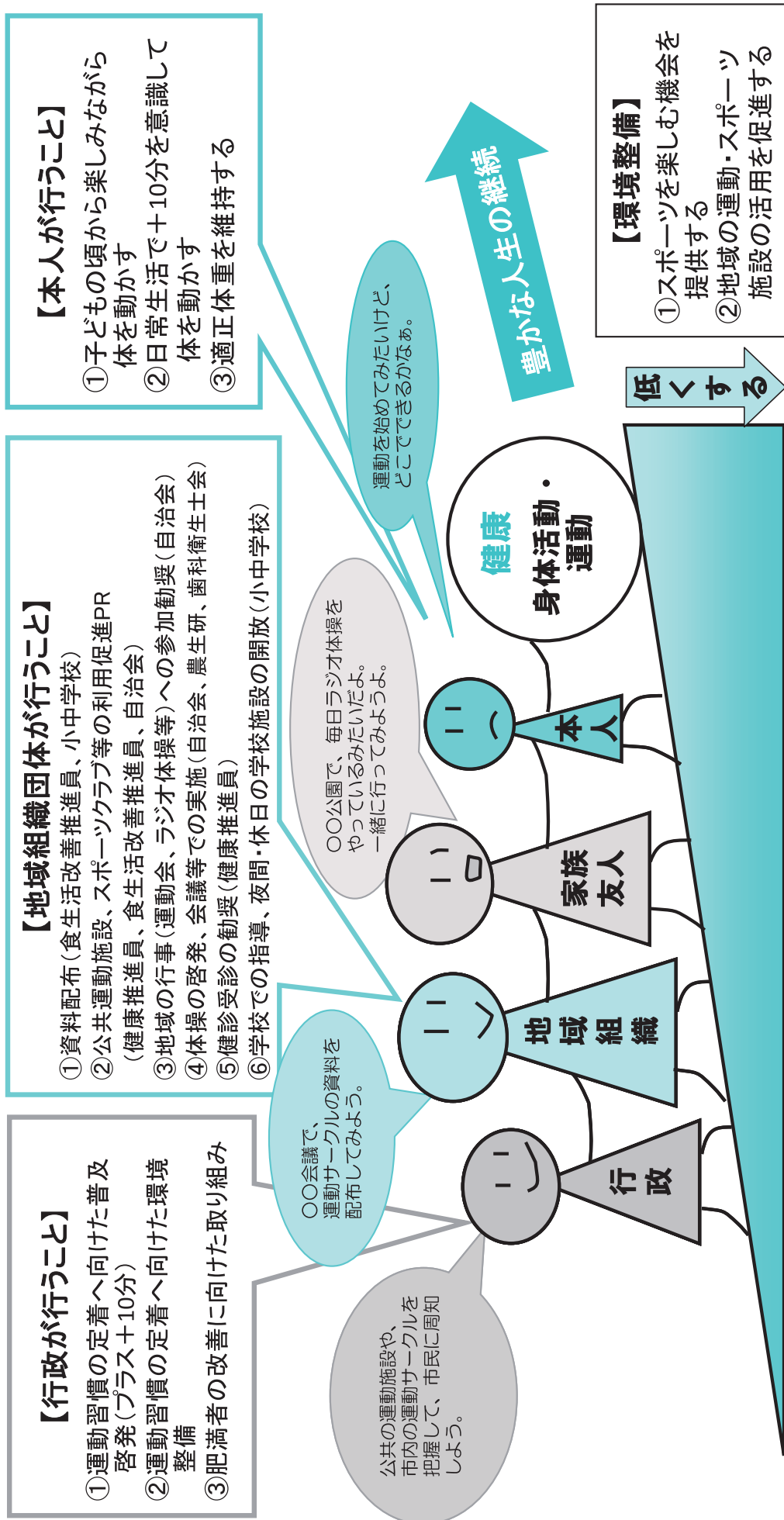
出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2015年版）

◆ あなたのBMIを計算してみましょう ◆

体重（ ）kg ÷ 身長（ ）m ÷ 身長（ ）m = BMI

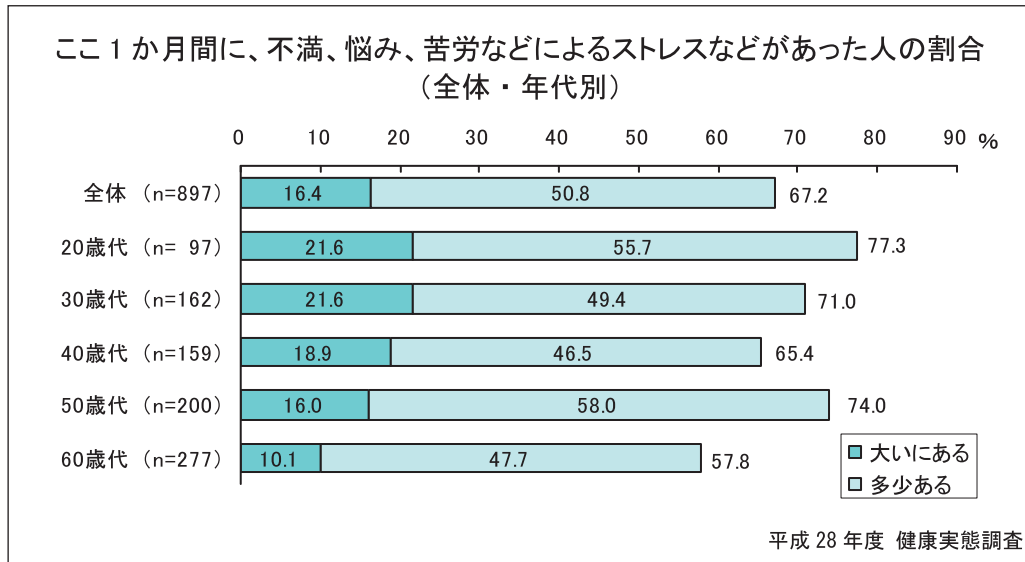
※肥満については、BMI（身長・体重）だけではなく、
腹囲や体脂肪率なども参考にしましょう

下野市の健康づくりのめざす姿(身体活動・運動)



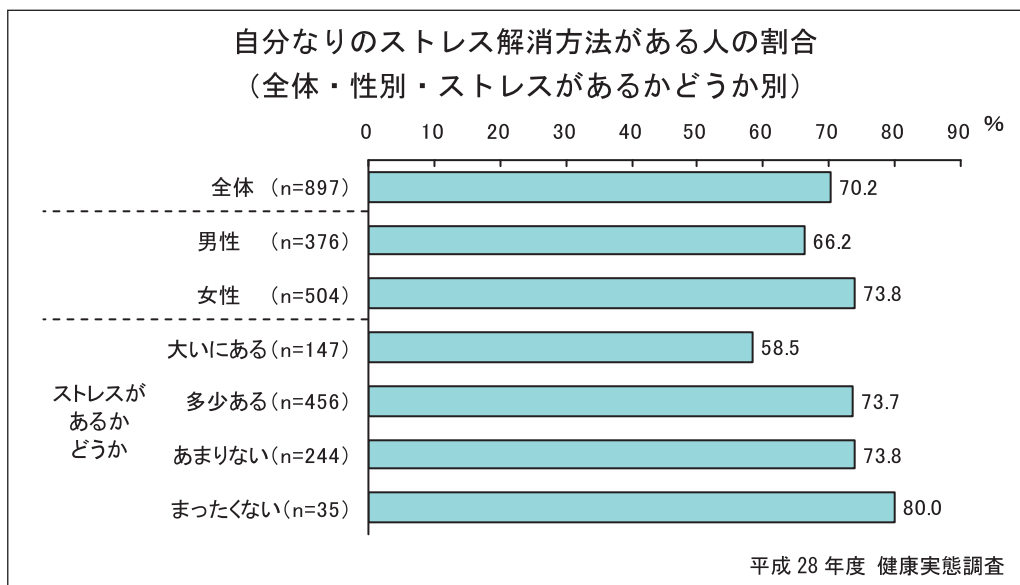
20～40 歳代でストレスが「大いにある」人が 2 割程度

- ◆ 健康実態調査によれば、ここ 1 か月間にストレスが大いにある人の割合は 16.4%、「多少ある」を合わせると 67.2%で、7 割近くになります。



女性やストレスがない人ほど、ストレス解消方法がある人が多い

- ◆ 自分なりのストレス解消方法がある人の割合は 70.2%となっており、男性 66.2%、女性 73.8%と、女性が男性をやや上回ります。ストレスが大いにあると回答した人に、その割合が低くなっています。



《取り組みの方向と重点目標》

① 休養や睡眠に関する正しい知識の普及啓発

子どもの頃から生活リズムを整え、十分な睡眠を取ることができるよう啓発するとともに、睡眠の大切さ、睡眠と健康との関連などに関する情報について市民に提供し、休養や睡眠の重要性の普及を図ります。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
睡眠で休養が十分にとれていない人の割合の減少	23.9% (23.1%)	15%以下

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 睡眠をしっかりとり、適切に休養する

地域組織団体の取り組み

- 資料配布等の啓発
民生委員児童委員、食生活改善推進員、自治会
- 園行事を通して、子育ての悩みの解消
幼稚園連合会
- 保健の授業の充実、学校保健委員会にて協議
小中学校
- こころの健康づくり講演会の開催
中学校

行政の取り組み

- 睡眠と休養の重要性の普及啓発
健康増進課

② ストレス解消の普及啓発

市民一人ひとりがこころの健康に関心を持ち、こころの不調への対応を理解できるよう、普及啓発に努めるとともに、日ごろから自分にあった解消方法を見つけ実践できるよう、ストレス解消法について市民に周知を図ります。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
ストレスを大いに感じている人の割合の減少	16.4% (16.6%)	13%以下
自分なりのストレス解消法がある人の割合の増加	70.2% (64.0%)	80%以上

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 自分にあったストレス解消法を身に付ける
- 地域の人たちと交流を深める

地域組織団体の取り組み

- 資料配布等の啓発
民生委員児童委員、食生活改善推進員、自治会
- 園行事を通して、子育ての悩みの解消
幼稚園連合会

行政の取り組み

- メンタルヘルスに関する知識の普及
健康増進課、生涯学習文化課
- メンタルヘルス相談の実施（教職員）
学校教育課
- こころの健康づくり講演会の開催（中学生）
健康増進課
- 子育て中の保護者へ向けた各種教室での心理士・保健師による相談の実施
健康増進課

③ 自殺予防対策の推進

自殺は一つの要因だけで生じるものではなく、多くの要因が絡み合って起こりますが、うつ病は最大の要因であると言われています。家族や友人など、身近な人が病気の早期にこころの不調に気づき、適切な機関につながるよう、気づきやつなぎ、見守りを促進します。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
自殺者数の減少	9 人	0 人

市民の取り組み

- 仕事と生活のバランスをとる
- 学校と連携し、子どもが発するSOSに早期に気づく

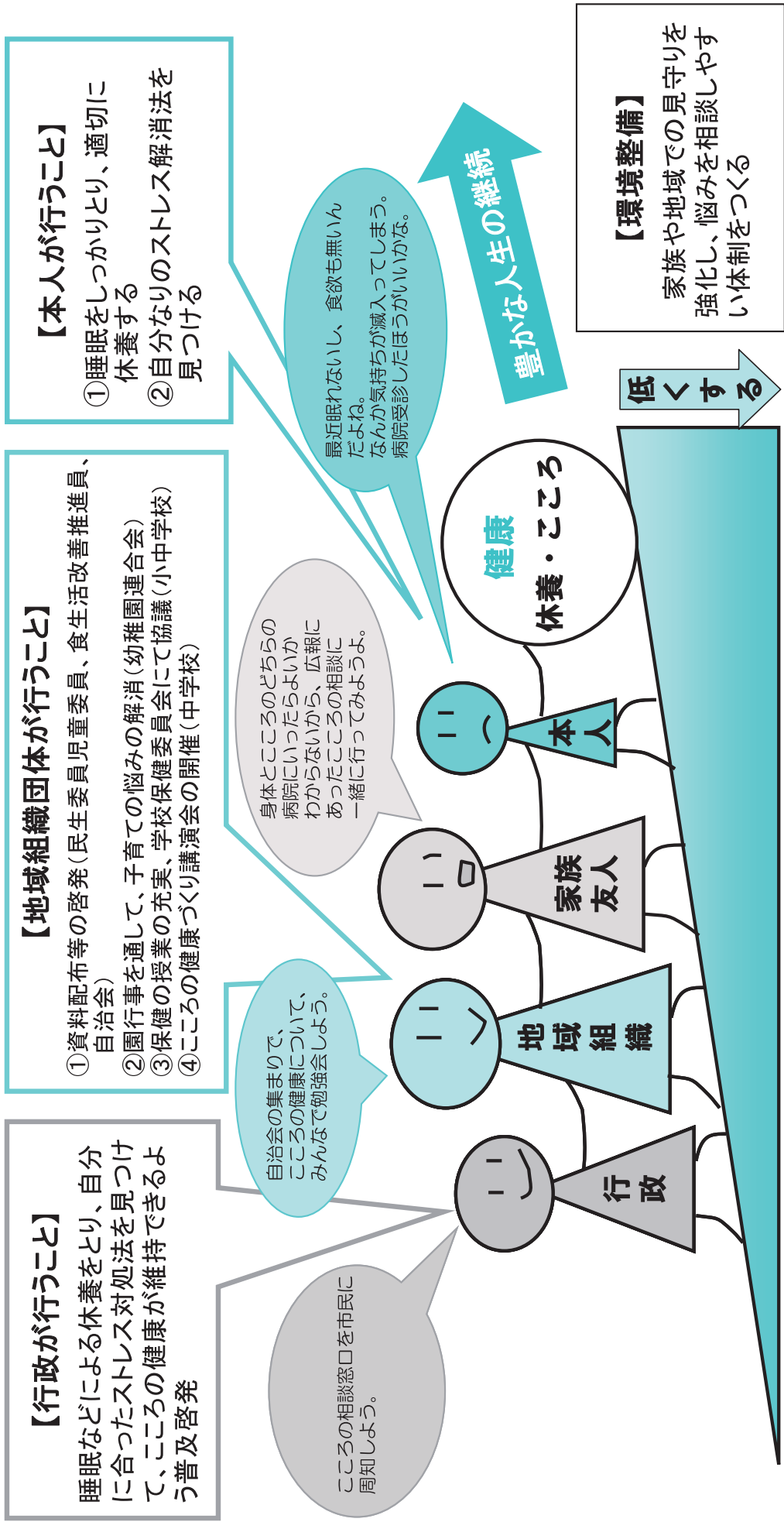
地域組織団体の取り組み

- 資料配布等の啓発
民生委員児童委員、食生活改善推進員、自治会

行政の取り組み

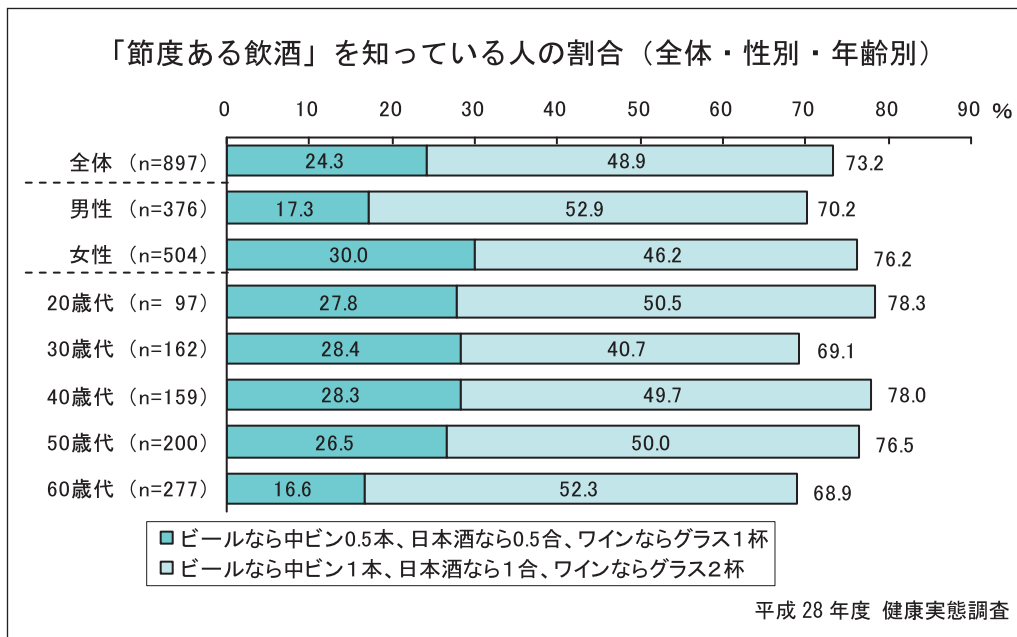
- 自殺予防パンフレットの配布
健康増進課、社会福祉課、生涯学習文化課
- こころの健康相談（精神科医による相談）の実施
健康増進課
- こころの健康づくり講演会の開催（中学生）
健康増進課

下野市の健康づくりのめざす姿(休養・ころ)



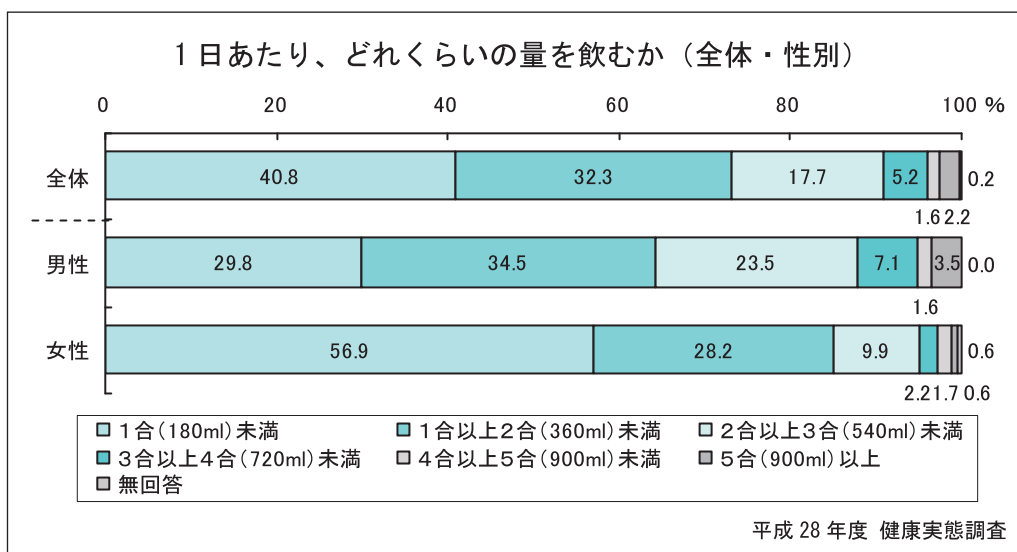
「節度ある飲酒」の量を知っている人は全体の半数

◆ 健康実態調査では、節度ある飲酒（ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯）を知っている人は半数近くとなっていますが、30歳代の割合は4割程度にとどまっています。それ以下の飲酒量をあげた人も含めると7割をやや上回りますが、3割近い人への適度な飲酒量に対する普及啓発に努めていく必要があります。



1日あたりの適度な飲酒量（1合未満）を守っている人は、男性で3割、女性で5割強

◆ 1日あたり、どれくらいの量を飲むかについては、適度な飲酒量である1合未満は40.8%となっていますが、男性は29.8%、女性56.9%と男性は女性の半分程度であり、男性で最も多いのは1合以上2合未満の34.5%です。



《取り組みの方向と重点目標》

① 適度な飲酒の知識の普及啓発

健康実態調査では、30歳代に適度な飲酒量を知っている割合がやや低く、こうした年代を中心に、過度の飲酒の及ぼす健康影響や節度ある適度な飲酒などについて、普及啓発を図ります。

重点目標	現状値(平成 28 年度)		目標値(平成 34 年度)
多量飲酒者の割合の減少	男性	6.1% (6.6%)	5%以下
	女性	0.8% (0.6%)	0.5%以下
適度な飲酒量の知識を持つ者の割合の増加	男性	70.2% (65.4%)	75%以上
	女性	76.2% (70.8%)	80%以上

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 飲酒の害についての家庭教育
- 飲酒の適量を知り、休肝日をつくる

地域組織団体の取り組み

- 資料配布等の啓発
食生活改善推進員、自治会
- ポスター掲示の啓発
幼稚園連合会
- 保健だよりでの啓発
小中学校
- 保健の授業の充実、飲酒に関する講話の実施
小中学校

行政の取り組み

- 適度な飲酒量の情報提供
健康増進課、社会福祉課、生涯学習文化課

② 飲酒が胎児に影響する知識の普及啓発

妊娠中の女性の飲酒が胎児に及ぼす悪影響について、母子手帳交付の場などを活用し、健康教育・普及啓発を図ります。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
妊婦の飲酒者率の減少	1.3%	0%

市民の取り組み

- 未成年者、妊娠中及び授乳中の女性は飲酒しない
- 周囲の人に飲酒を強要しない

地域組織団体の取り組み

- 資料配布等の啓発
食生活改善推進員、自治会
- ポスター掲示の啓発
幼稚園連合会
- 保健だよりでの啓発
小中学校

行政の取り組み

- 妊娠中の飲酒の悪影響についての普及啓発
健康増進課



節度ある飲酒とは



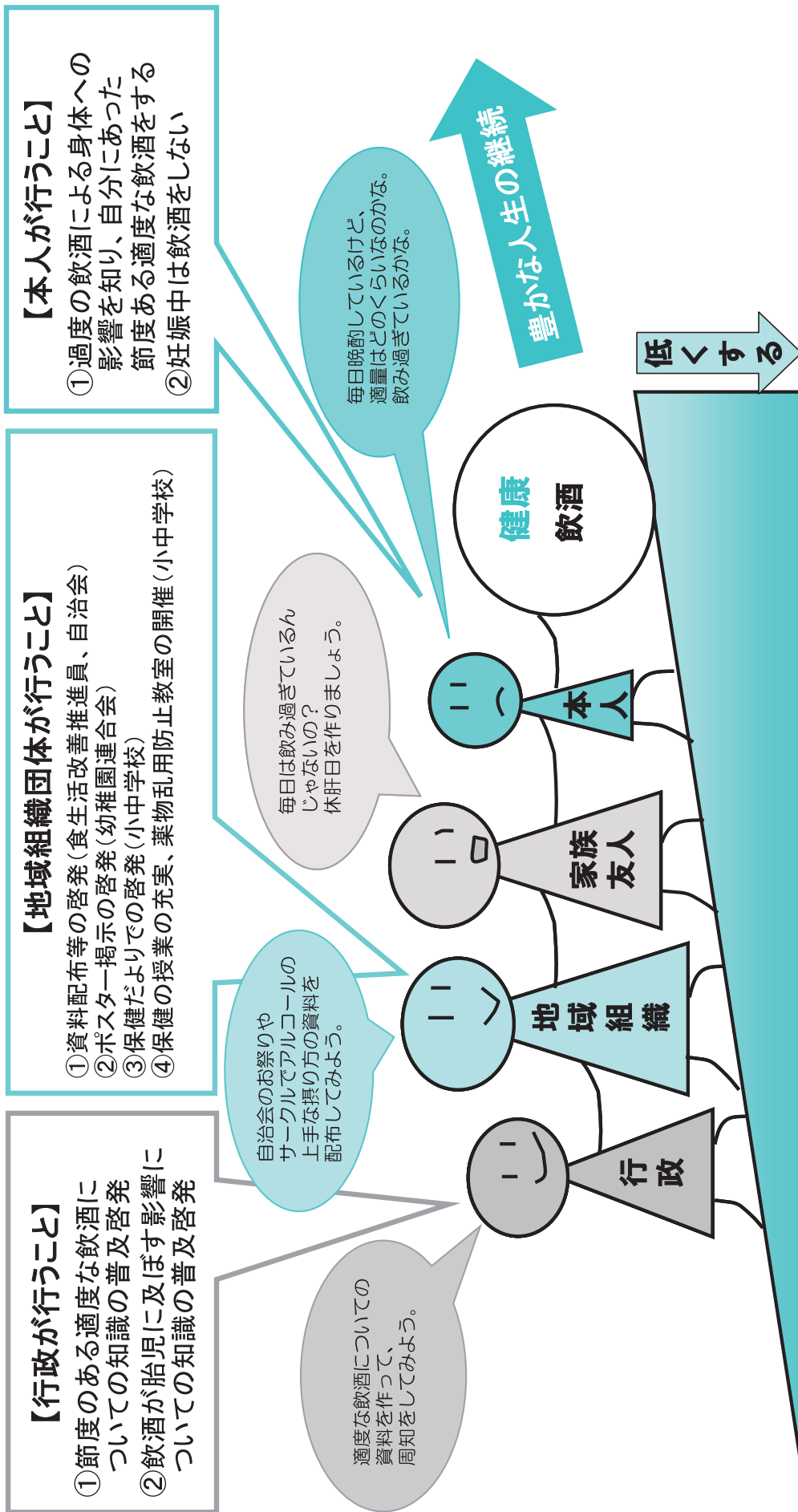
1日平均純アルコールで約 20g、主なお酒に換算すると、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、ウィスキーならダブル1杯程度をいいます。

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール	清酒	ウィスキー ブランデー	焼酎 (25度)	ワイン
目安量	中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル1杯 60ml	90ml	2杯 240ml
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	24g



下野市の健康づくりのめざす姿（飲酒）



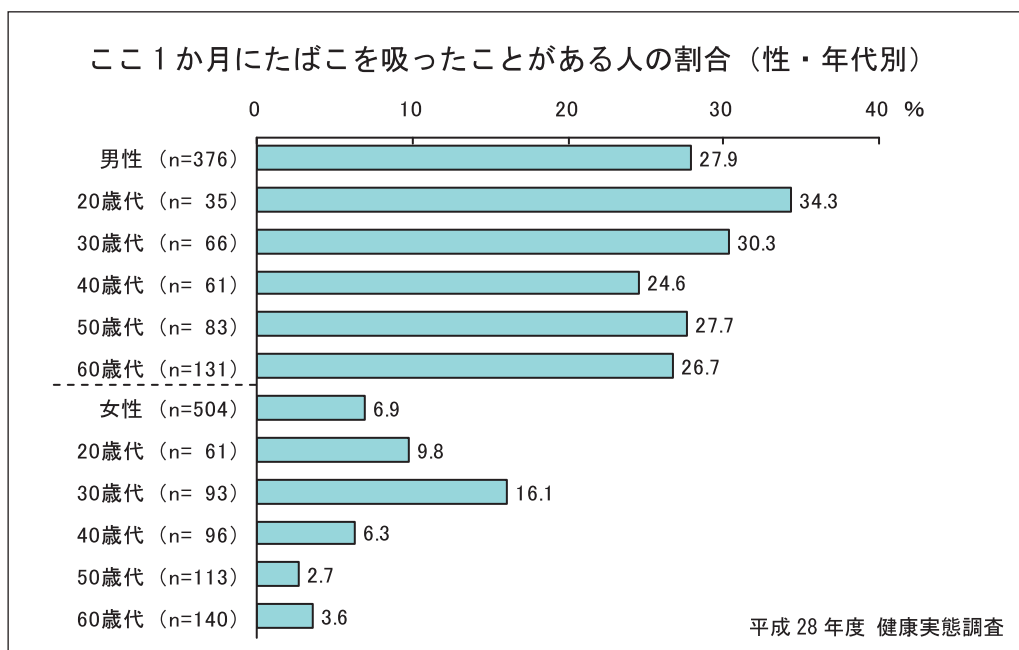
(5) 喫煙

たばこは、がんや循環器疾患、呼吸器疾患のほか、低出生体重児など妊娠に関する異常因子ともなります。また、周囲の人に対して受動喫煙により悪影響を及ぼします。受動喫煙に対しては、厚生労働省より公共的な空間については、原則として全面禁煙であるべきであると示されています。喫煙者への啓発とともに、受動喫煙についての知識の普及や受動喫煙防止対策を推進していく必要があります。

《現状と課題》

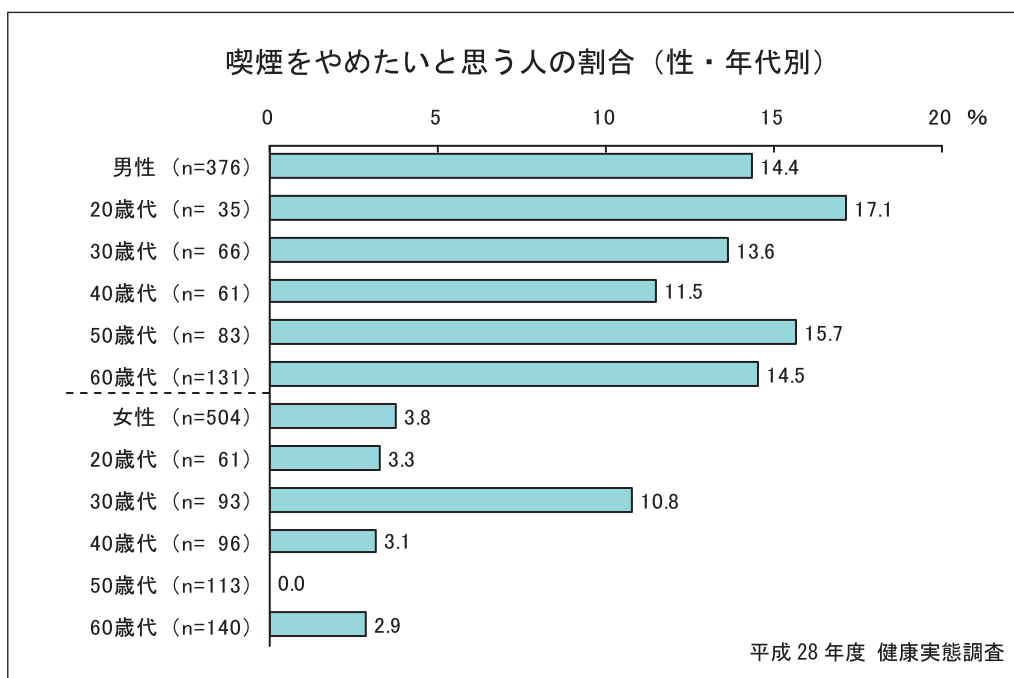
喫煙をしている人は、男性で約3割、女性で1割以下

- ◆ 健康実態調査によると、喫煙は男性では約3割、女性は1割以下であり、男性が女性を大きく上回ります。年代別では、男性の20歳代及び30歳代が3割を上回ります。女性は30歳代のみ1割を上回ります。



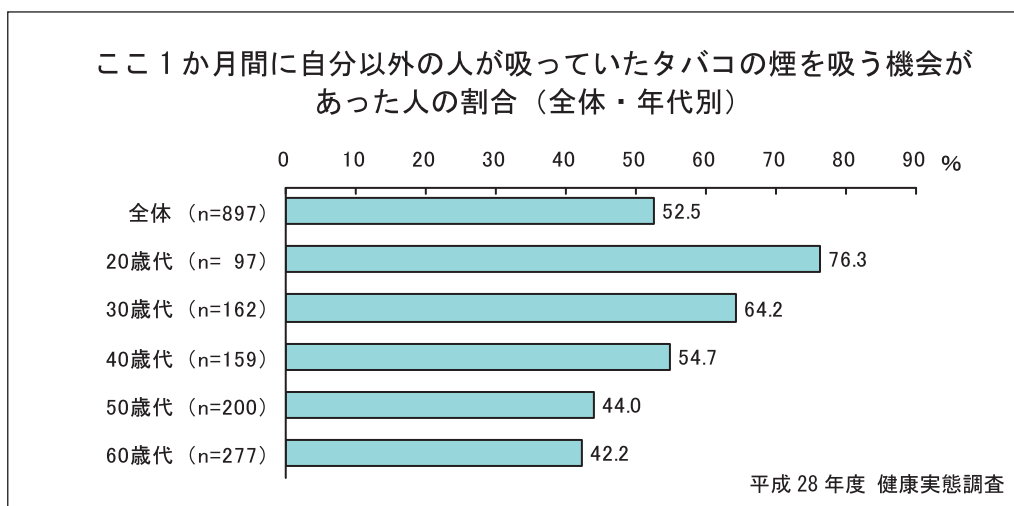
禁煙したい人は、男性の20歳代と50歳代以上、女性の30歳代が多い

- ◆ 喫煙をやめたいと思う人は、男性では20歳代と50歳代以上、女性では30歳代でやや高い割合となっています。禁煙希望者への支援を充実していく必要があります。



受動喫煙の機会があった人は、若い世代ほど多い

- ◆ この1か月間の受動喫煙の機会に対して「はい」は52.5%と過半数を占め、「いいえ」の45.0%を上回ります。受動喫煙防止対策を進めていく必要があります。



《取り組みの方向と重点目標》

① 喫煙・受動喫煙に関する知識の普及啓発

たばこは、がんや循環器疾患、呼吸器疾患等のリスクを高めます。また、他人が吸うたばこの煙を吸う受動喫煙は、虚血性心疾患や肺がん等のリスクをそれぞれ高めるとされます。こうした健康への影響について、普及啓発を図ります。

重点目標	現状値(平成 28 年度)		目標値(平成 34 年度)
喫煙者率の減少	男性	27.9% (24.7%)	14%以下
	女性	6.9% (7.0%)	4%以下

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- たばこによる身体への影響を知る
- 受動喫煙の身体への影響を知る
- 喫煙者に禁煙の必要性について伝える

地域組織団体の取り組み

- 資料配布等の啓発
食生活改善推進員、自治会
- 診療、各種イベント時、市民公開講座にて喫煙と歯周病の関係について啓発
歯科医師会
- ポスター掲示の啓発
幼稚園連合会
- 保健だよりでの啓発
小中学校
- 保健の授業の充実、薬物乱用防止教室の開催
小中学校

行政の取り組み

- たばこの害についての普及啓発
健康増進課、生涯学習文化課

② 喫煙者の禁煙支援

保険適用禁煙治療等の周知など、禁煙治療に関する情報を積極的に提供します。

重点目標	現状値(平成 28 年度)		目標値(平成 34 年度)
喫煙者のうち禁煙希望者の割合の増加	男性	51.4% (46.9%)	60%以上
	女性	54.3% (32.4%)	85%以上

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 禁煙の相談窓口の利用や禁煙外来の利用

地域組織団体の取り組み

- 資料配布等の啓発
食生活改善推進員、自治会
- 診療、各種イベント時、市民公開講座にて喫煙と歯周病の関係について啓発
歯科医師会

行政の取り組み

- 禁煙希望者への情報提供
健康増進課

③ 妊娠中の女性の喫煙防止

妊娠中の女性の喫煙が身体に及ぼす影響について、健康教育・普及啓発を図ります。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
妊婦の喫煙者率の減少	2.6%	0%

市民の取り組み

- 未成年者及び妊娠中の女性は喫煙しない

地域組織団体の取り組み

- 資料配布等の啓発
食生活改善推進員、自治会
- ポスター掲示の啓発
幼稚園連合会
- 保健だよりでの啓発
小中学校
- 保健の授業の充実、薬物乱用防止教室の開催
小中学校

行政の取り組み

- 妊娠中の喫煙が胎児に与える悪影響についての普及啓発
健康増進課

コラム

妊婦の喫煙

妊婦の喫煙・受動喫煙は流産や早産、低出生体重児の出産、新生児死亡などのリスクを高めます。授乳中の母親が煙を吸うと、乳児は直接煙を吸わない場合でも母乳中に移行したニコチンを摂取することになります。



④ 受動喫煙防止の推進

健康被害を受けやすい乳幼児の家庭内での受動喫煙の防止を働きかけるとともに、多数の人が集まる公共的な施設における受動喫煙防止対策を推進します。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
乳児のいる父親の喫煙率の減少	32.2%	14%以下
乳児のいる母親の喫煙率の減少	3.1%	1.5%以下
受動喫煙の機会がある者の減少	52.5% (50.8%)	12.9%以下
公共施設における敷地内禁煙または建物内禁煙の実施の増加	79.8% (平成 29 年)	100%

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 受動喫煙の身体への影響を知る
- 喫煙者は決められたルールを厳守

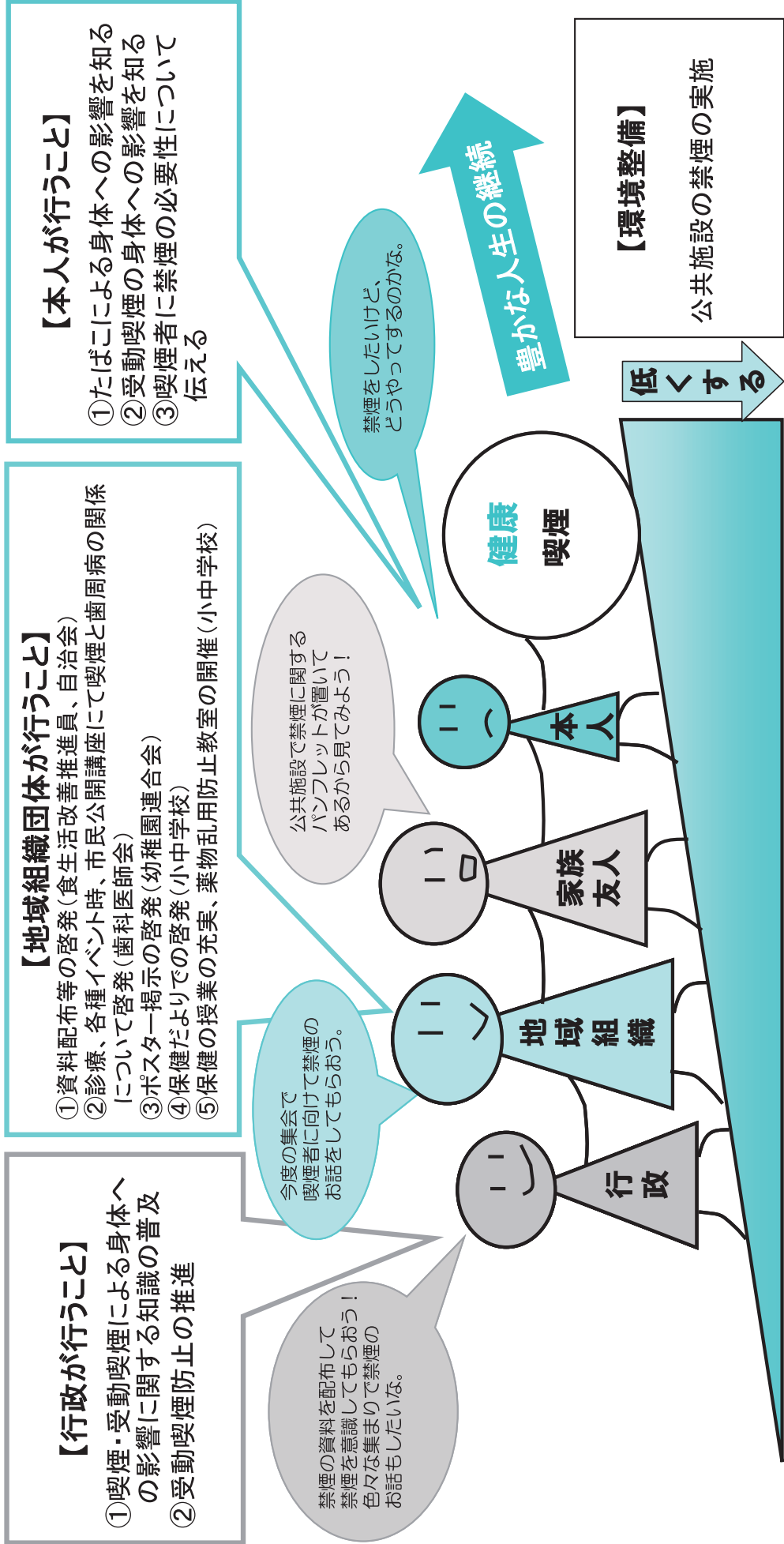
地域組織団体の取り組み

- 資料配布等の啓発
食生活改善推進員、自治会
- 診療、各種イベント時、市民公開講座にて喫煙と歯周病の関係について啓発
歯科医師会

行政の取り組み

- 受動喫煙における危険性の啓発
健康増進課、保育所、生涯学習文化課
- 公共施設敷地内での受動喫煙防止
健康増進課、スポーツ振興課

下野市の健康づくりのめざす姿（喫煙）



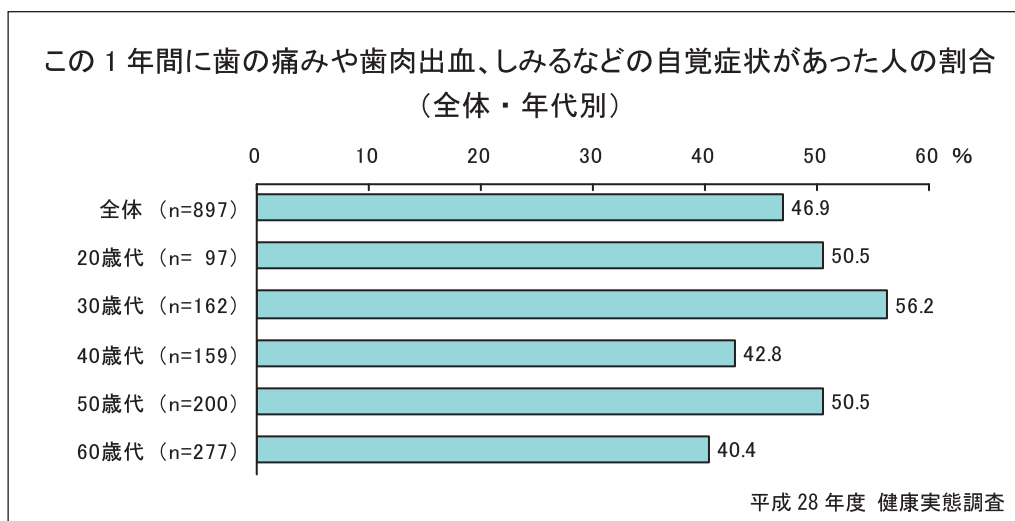
(6) 歯・口腔

歯・口腔の健康は、生活するうえで基礎的かつ重要な役割を果たしており、心身の健康にも大きく寄与しています。また、食事や会話を楽しむなど、生活の質の向上にもつながります。

《現状と課題》

歯の痛み等の自覚症状のある人は2人に1人

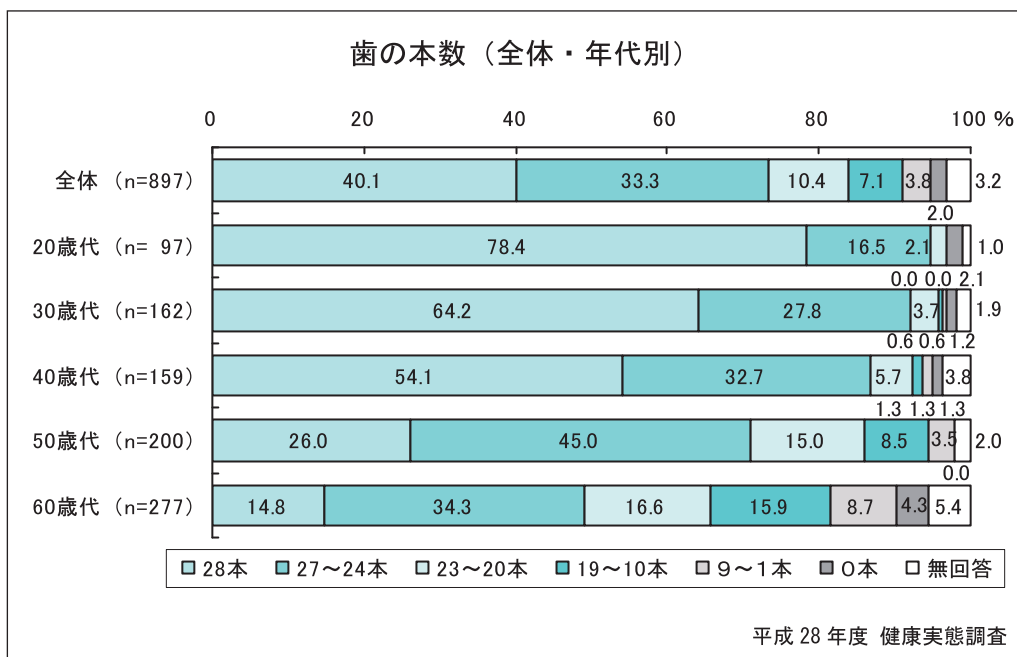
- ◆ この1年間に歯の痛み等の自覚症状のある人を健康実態調査で見ると46.9%、約2人に1人が自覚症状があるとしています。年代別にみると、30歳代や50歳代、20歳代で5割を上回っています。



60歳代で24本以上の歯をもつ人は、2人に1人

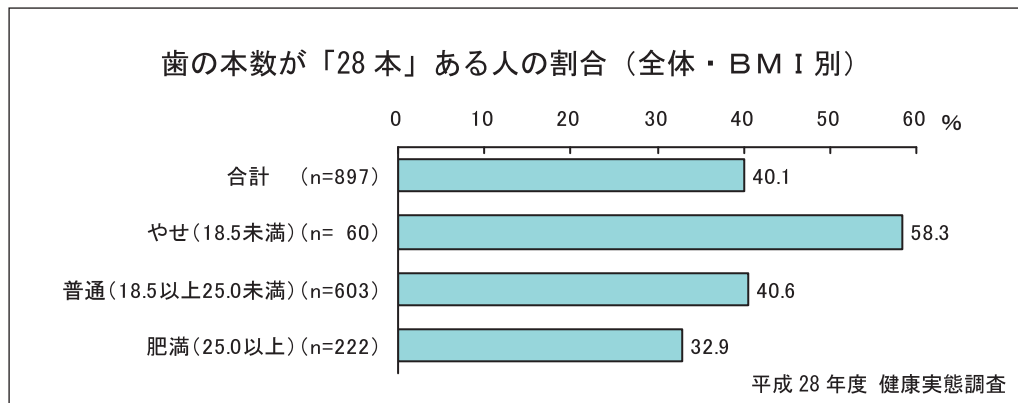
◆ 歯の喪失は、咀嚼（そしゃく）機能をはじめ、心身の健康にも大きく影響します。健康実態調査による歯の本数では、成人の正常の歯の最大本数「28本」が40.1%と最も多く、「27～24本」の33.3%、「23～20本」の10.4%と続き、年齢が高くなるほど歯の本数は少なくなります。

80歳になっても自分の歯を20本以上持つことをめざす8020運動、60歳になっても自分の歯を24本以上持つことをめざす6024運動を推進していますが、健康実態調査では60歳代で24本以上は、およそ2人に1人の割合となっています。



歯の本数が少ない人ほど肥満傾向にある

◆ 歯の本数とBMI値との関連をみると、歯の本数が28本ある人の割合は、「やせ」が58.3%、「普通」40.6%、「肥満」32.9%となっています。



《取り組みの方向と重点目標》

① 歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及啓発

乳幼児期から歯の健康を守り、歯と口腔の健康が全身の健康と密接に関わり、規則正しい食事やしっかり噛んで食べる大切さについて理解してもらい、むし歯と歯周病予防、歯の喪失防止のための普及啓発を図ります。

重点目標	現状値(平成28年度)	目標値(平成34年度)
3歳児健診のむし歯のない人の割合の増加	89.2%	95%以上
60～64歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	54.4%	60%以上
昼食後、歯みがきをしている者の割合の増加	37.0% (36.0%)	40%以上

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- 乳幼児期から歯の健康づくりを意識し、毎食後歯みがきの習慣を身に付ける
- 自分の歯に関心を持ち、むし歯や歯周病予防に取り組む
- 正しいブラッシングの仕方を身に付け、デンタルフロスや歯間ブラシを利用する

地域組織団体の取り組み

- 歯科健診・フッ素塗付時のブラッシング指導
歯科医師会、歯科衛生士会
- 口腔ケアの必要性についての啓発
歯科医師会、歯科衛生士会
- 資料配布等の啓発
食生活改善推進員、自治会
- 歯みがきの習慣化
幼稚園連合会、小中学校、歯科医師会、歯科衛生士会
- ポスター、標語、作文による普及啓発
小中学校

行政の取り組み

- 正しい歯みがき方法・習慣についての啓発
健康増進課、こども福祉課、保育所、学校教育課、生涯学習文化課
- 8020運動、6024運動の普及
健康増進課
- 歯科健診を受ける機会の提供
健康増進課

② 定期的な歯科健康診査の受診勧奨

定期的な歯科健診や歯石の除去等、必要に応じて予防的処置を受けることができるよう、かかりつけ歯科医の普及を図り、歯科疾患の予防、早期発見、早期治療を促進します。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
3 歳児でかかりつけ歯科医を持つ者の割合の増加	34.8%	40%以上
成人期でかかりつけ歯科医を持つ者の割合の増加	62.7% (53.0%)	70%以上
過去 1 年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加	45.7% (39.3%)	50%以上

注) ()内は年齢調整後の数値

市民の取り組み

- かかりつけ歯科医を持つ
- 定期的に歯科健診や歯科保健指導を受ける

地域組織団体の取り組み

- かかりつけ歯科医の重要性の啓発、受診勧奨
歯科医師会・歯科衛生士会、小中学校

行政の取り組み

- 定期的な歯科健康診査の受診勧奨
健康増進課

コラム

歯と生活習慣病

噛む回数を増やすための 6 つの対策～目標はひと口 30 回以上(噛ミング 30 (カミングサンマル))～

1 ひと口の量を減らす

多くの方はひと口で噛む回数は量によって変わらないという研究結果があります。ひと口の量を減らせば、噛む回数を増やすことができます。

2 食事の時間に余裕をもつ

忙しい毎日、時間に追われると、つい早食いになってしまいがちです。食事の時間をゆっくりとれば、噛む回数を増やすことができます。

3 まずは噛む回数を 5 回増やす

ひと口の噛む回数をいきなり 30 回に増やすのは大変なので、まずは 5 回増やしてみましょう。慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう。

4 食材は大きく、厚めに切る

食材を一口大に切ると、飲み込める大きさになるまで噛むようになるので、自然に噛む回数も増えます。みじん切りや千切りよりは、乱切りなどのように大きめに切ったほうが良いです。

5 歯ごたえのある食材を選ぶ

ごぼうやレンコンなどの根菜類や、きのこ、コンニャク、海藻類、ナッツ類(アーモンド、クルミ)など、食物繊維が豊富に含まれ、噛み応えのある食品を副菜に取り入れましょう。調理で野菜や肉を硬めに仕上げることも効果があります。

6 薄味にする

薄味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。

下野市の健康づくりのめざす姿（歯・口腔）

