

(素案)

# そうさ健康プラン

心身ともに健康で笑顔があふれるまち

健康増進計画

母子保健計画

がん対策推進計画（第2次）

歯と口腔の健康づくり推進計画

平成 年 月

匝 瑳 市



はじめに



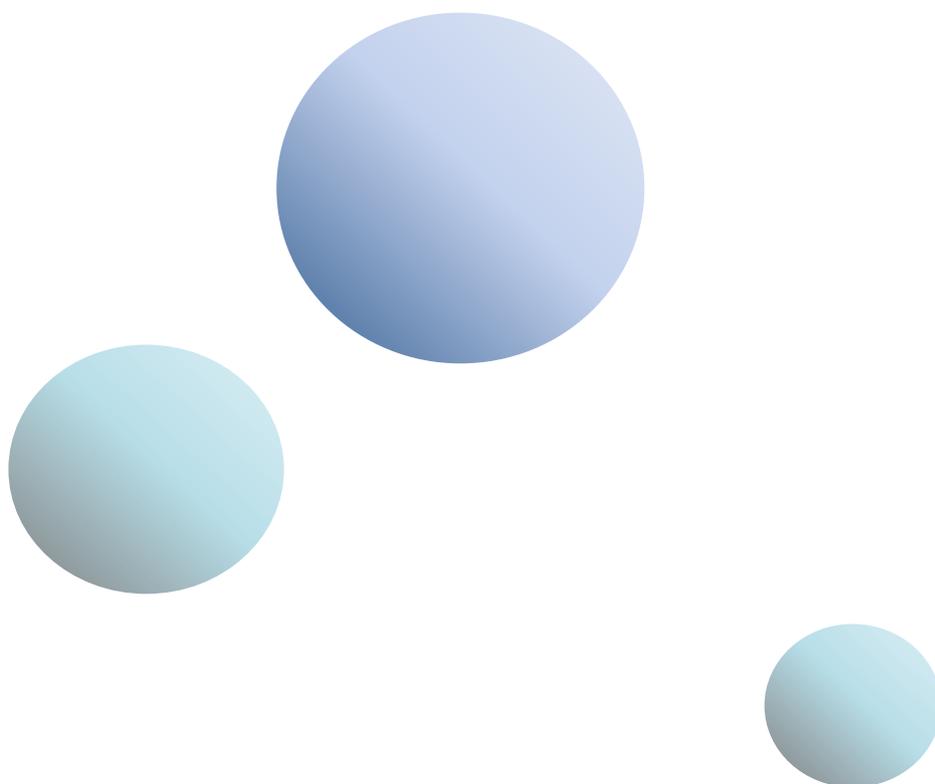
# 目 次

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 第1章 | 計画策定にあたって      | 1   |
| 1   | 計画策定の背景と趣旨     | 3   |
| 2   | 計画の背景          | 4   |
| 3   | 計画の位置付け        | 8   |
| 4   | 計画の期間          | 9   |
| 第2章 | 匠瑳市の概況         | 11  |
| 1   | 人口・世帯の状況       | 13  |
| 2   | 平均寿命・健康寿命      | 15  |
| 3   | 疾病と死亡の状況       | 16  |
| 4   | 母子をめぐる状況       | 19  |
| 5   | がんをめぐる状況       | 27  |
| 6   | 歯と口腔をめぐる状況     | 31  |
| 第3章 | 計画の考え方         | 35  |
| 1   | 将来像            | 37  |
| 2   | 基本的視点          | 38  |
| 3   | 基本方針           | 38  |
| 4   | 基本目標           | 40  |
| 5   | 計画の体系図         | 42  |
| 6   | 推進体制           | 44  |
| 第4章 | 健康増進計画         | 47  |
| 第5章 | 母子保健計画         | 73  |
| 第6章 | がん対策推進計画（第2次）  | 89  |
| 第7章 | 歯と口腔の健康づくり推進計画 | 111 |
| 第8章 | 資料編            | 125 |



## 第1章

# 計画策定にあたって





# 1. 計画策定の背景と趣旨

---

我が国の「平均寿命」は、生活環境の改善や医学の進歩等の社会経済状況を背景に、世界有数の水準となりました。しかしながら、急速に少子高齢化が進行する中であって、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病や、寝たきり・認知症が増加するとともに、医療費の増大に加えて、COPDやロコモティブシンドローム等の新しい健康課題も浮かび上がってきています。

こうした社会状況の変化に対応するため、国では「国民健康づくり対策」として、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、「健康日本21（第2次）」が策定されました。

この計画では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」「健康を支え、守るための社会環境の整備」「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、禁煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」という5つの基本的な方針に基づいて国民の健康増進を総合的に推進していくことが目指されています。

母子保健分野について、国は「すべての子どもが健やかに育つ社会」の実現のために「健やか親子21（第2次）」を策定し、すべての国民が地域や家庭環境等の違いにかかわらず、同じ水準の母子保健サービスが受けられることが目指されています。この計画では「切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策」、「学童期・思春期から成人期に向けた保健対策」、「子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり」という3つの基盤課題が設定され、今後の取組みの方向性が示されています。

また、昭和56年（1981年）以来、我が国における死因の第1位は「がん」であり、平成22年（2010年）には、約35万人の国民ががんによって亡くなっています。こうした深刻な状況に対応するため、平成24年度には「がん対策推進基本計画」が改訂されています。この計画では、がんの予防として「喫煙率及び受動喫煙に対する目標値の設定」や、がんの早期発見として「がん検診の受診率を5年以内に50%以上にする」等が明記され、さらなるがん対策の充実が目指されています。

匝瑳市（以下本市という。）でも、平成25年（2013年）3月に「匝瑳市がん対策推進計画」を策定し、がん対策に積極的に取り組んできました。これらの施策の進捗状況への評価を踏まえて、今後、重点的に取り組むべき施策を明確化し、がん対策の一層の充実を図ることが重要です。

さらに、国は平成23年（2011年）8月に、歯科疾患の予防等による口腔の健康保持に関する施策を総合的に進めていくため、「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行されました。

こうした状況を受けて、本市においては、あらゆる分野において健康づくりを総合的かつ効果的に実施するため、「健康増進計画」「母子保健計画」「がん対策推進計画（第2次）」「歯と口腔の健康づくり推進計画」を同時に作成し、合わせて「そうさ健康プラン（以下本計画という。）」を策定します。

## 2. 計画の背景

---

### (1) 国の動向

#### ①健康増進計画

##### ア 「健康増進法」(平成15年(2003年))

国は昭和53年(1978年)の第1次国民健康づくり対策から第3次国民健康づくり対策まで、生涯を通じた健康づくりの推進に取り組んできました。

その後、高齢化の進展や疾病構造の変化に伴い、国民の健康増進の重要性が著しく増大しているため、健康の増進に関する正しい知識の普及、情報の収集・整理・分析・提供、研究の推進、人材の育成・資質の向上を図り、「健康日本21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため、健康増進法が施行されました。

##### イ 健康日本21の改正(平成25年(2013年))

健康増進法に基づく国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針が全部改正されました。(健康日本21(第二次))

##### ウ 第4次国民健康づくり対策(平成25年(2013年))

平成34年度までを計画期間とする「健康日本21(第二次)」が開始され、すべての国民がともに支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指すべき姿とし、基本的な方向として①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善を推進しています。

#### ②母子保健計画

##### ア 「健やか親子21」(平成13年(2001年))

母子の健康水準を向上させるための様々な取組みをみんなで推進する国民運動計画として、「健やか親子21」が策定されました。

##### イ 「健やか親子21(第2次)」(平成27年(2015年))

平成27年に、現状の課題を踏まえ、安心して子どもを産み、健やかに育てることの基礎となる少子化対策としての意義に加え、少子化社会において国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るための国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))の一翼を担うための「健やか親子21(第2次)」が策定されました。

### ③ がん対策推進計画

#### ア がん対策基本法（平成19年（2007年））

平成19年4月に「がん対策基本法」を制定し、それに基づき、同年6月に「がん対策推進基本計画」（平成19年度から23年度）が策定されました。

#### イ がん対策推進基本計画（平成24年（2012年））

平成24年度には、前計画を見直した新たな「がん対策推進基本計画」が策定され、その中で、がんの予防として「喫煙及び受動喫煙に対する目標値の設定」や、がんの早期発見として「がん検診の受診率を5年以内に50%以上とする」等が明記されています。

### ④ 歯と口腔の健康づくり推進計画

#### ア 歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年（2011年））

平成23年（2011年）に、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進するために施行されました。国・地方公共団体等の責務等が定められ、調査研究をはじめ、国民の定期検診等の勧奨、障害者・要介護者の定期的検診や歯科医療を受けることができるようにすること等を目的としています。

## (2) 千葉県の動向

### ① 健康増進計画

#### ア 第1次健康ちば21（平成14年（2002年））

健康日本21の策定を受け、千葉県の健康づくりに関する基本的な指針として「健康ちば21」が策定され、①平均寿命の延伸、②健康寿命の延伸、③生活の質の向上を基本目標として、平成19年（2007年）の改訂を経て、11年間にわたり各種事業に取り組みられました。

#### イ 第2次健康ちば21（平成25年（2013年））

平成25年（2013年）には、第2次計画が策定され、「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とし、総合目標に健康寿命の延伸及び健康格差の実態解明と縮小が掲げられました。

### ② がん対策推進計画

#### ア 千葉県がん対策推進計画（平成25年（2013年））

平成25年（2013年）に、「ちからを合わせてがんのうち克つちば」を目指して、県民と医療・福祉関係者、行政が協力し、総合的かつ計画的ながん対策を進めるために「千葉県がん対策推進計画」が策定されました。

### ③ 歯と口腔の健康づくり推進計画

#### ア 千葉県歯・口腔保健計画（平成23年（2011年））

乳幼児期から高齢期まで、生涯にわたる県民の歯・口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的とした「千葉県歯・口腔保健計画」が平成23年（2011年）3月に策定されました。

また、その後の改定で終期を平成27年（2015年）から2年間延長し、「災害時における歯・口腔の保健医療サービスの迅速な提供のための体制の確保」が追加されました。

### (3) 法令等の根拠

本計画は、次の関連法に基づき「健康増進計画」「母子保健計画」「がん対策推進計画」「歯と口腔の健康づくり推進計画」の4計画を一体的に策定します。

#### ◎健康増進法（抜粋）

（国民の責務）

##### 第2条

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

（都道府県健康増進計画等）

##### 第8条第2項

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

#### ◎がん対策基本法（抜粋）

（地方公共団体の責務）

##### 第4条

地方公共団体は、基本理念にのっとり、がん対策に関し、国との連携を図りつつ、自主的かつ主体的に、その地域の特性に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

#### ◎匝瑳市がん対策推進条例（抜粋）

（目的）

##### 第1条

この条例は、がんが市民の疾病による死亡の最大の原因であり、市民の生命と健康にとって重大な問題となっている現状から、がん撲滅に向け、がんの予防及び検診による早期発見の推進を図るため、がん対策基本法（平成18年法律第98号）に基づき、本市のがん対策を総合的かつ計画的に実施していくことを目的とする。

（市の責務）

##### 第2条

市は、国、県、市民、医療機関、がん患者及びその家族などと連携し、がん対策に必要な施策を計画的に実施するよう努めるものとする。

（がんの予防及び早期発見）

##### 第5条

市は、がんの予防及び早期発見を推進するため、がん検診受診率の向上、予防ワクチン接種への支援、食生活、喫煙、運動その他の生活習慣が健康に及ぼす影響など、がんに関する知識の普及及び啓発などを推進するため「匝瑳市がん対策推進計画」を策定するものとする。

#### ◎歯科口腔保健の推進に関する法律（抜粋）

（国及び地方公共団体の責務）

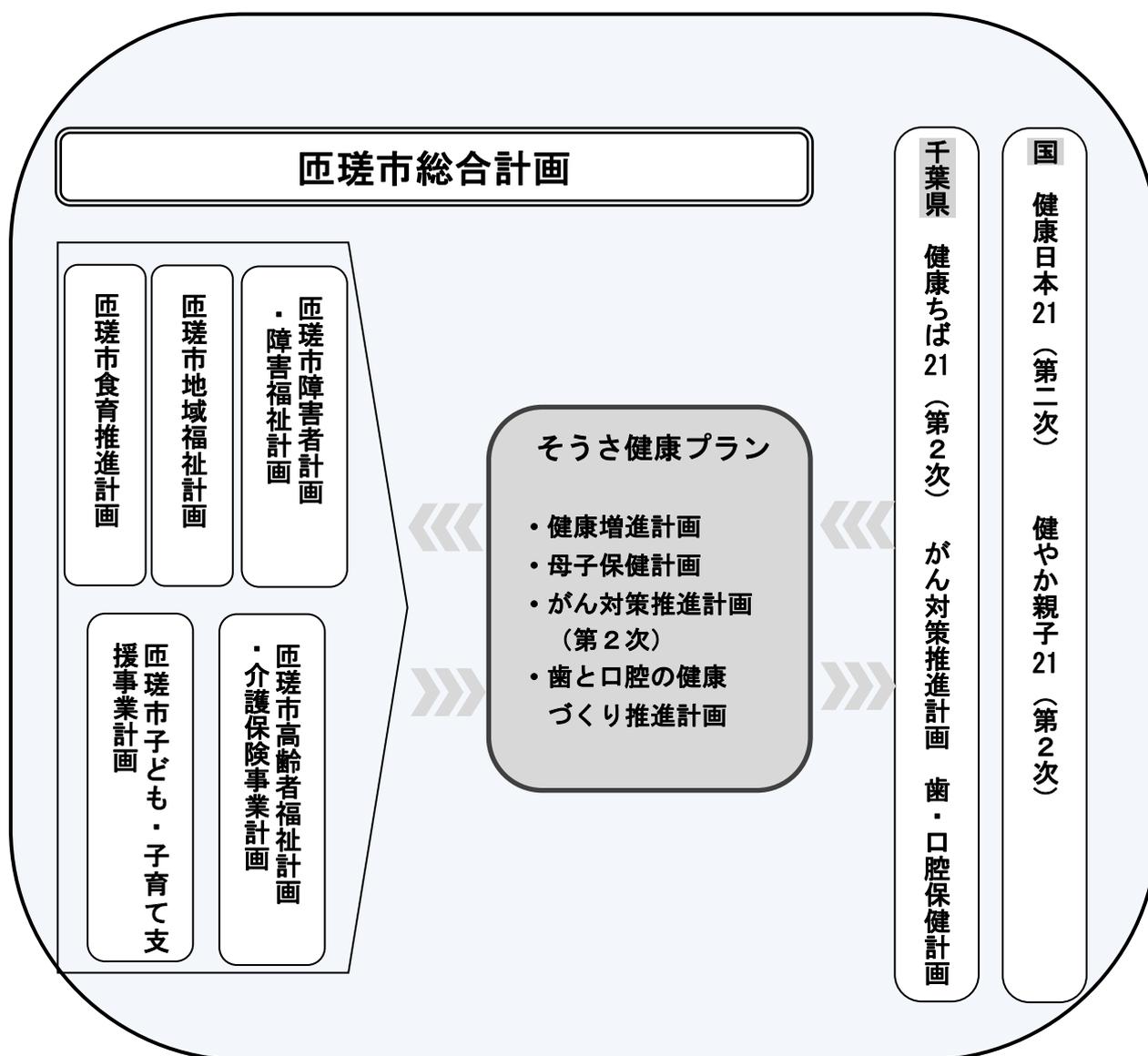
##### 第3条第2項

地方公共団体は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策に関し、国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

### 3. 計画の位置付け

(1) この計画は、国の「健康日本21（第二次）」の地方計画として、市民の健康づくりを、市民や、関係機関・団体、事業者等と行政が一体となって推進するための行動計画です。

(2) この計画は、国の「健康日本21（第二次）」「健やか親子21（第2次）」、県の「健康ちば21（第2次）」「がん対策推進計画」「歯・口腔保健計画」を踏まえ、「匝瑳市総合計画」との整合性を図るとともに、市の各種計画と相互に連携しながら推進するものです。



## 4. 計画の期間

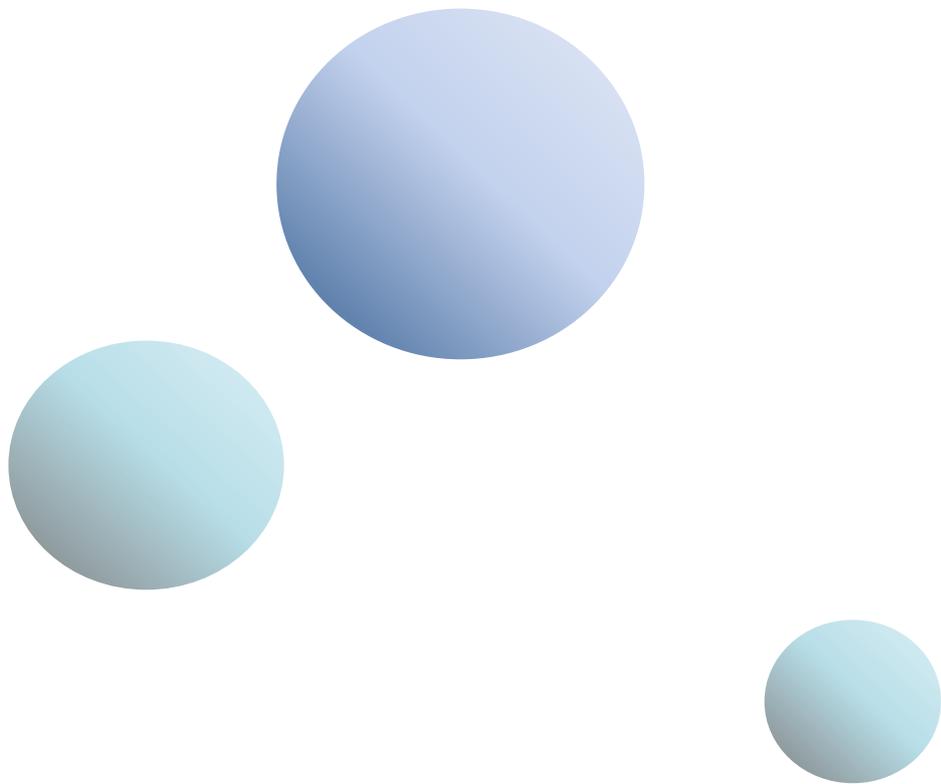
- (1) 計画期間は、平成29年度から平成38年度までの10年間とします。
- (2) 社会状況の変化や、国・県等の関連計画及び指針等の変更の際に必要な応じて、適切な時期に計画の見直しを行います。
- (3) 計画の推進状況等について評価・検証を行い、必要な応じて見直しを行います。

|                          | 平成<br>29<br>年度 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
|--------------------------|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 《国》<br>健康日本21<br>(第二次)   |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 《国》<br>健やか親子21<br>(第2次)  |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 《千葉県》<br>健康ちば21<br>(第2次) |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 《千葉県》<br>がん対策推進計画        |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 《千葉県》<br>歯・口腔保健計画        |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 匝瑳市総合計画                  |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| そうさ健康プラン                 |                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



## 第2章

# 匝瑳市の概況



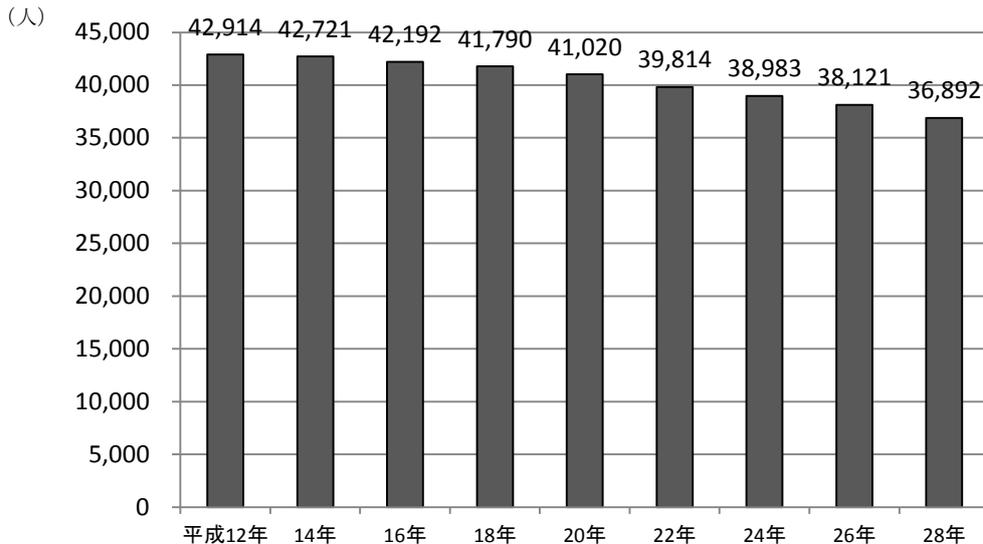


# 1. 人口・世帯の状況

## (1) 人口の年次推移

本市の人口は、減少傾向にあり、平成22年には4万人を割っています。

■図 匝瑳市人口の年次推移



資料：千葉県毎月常住人口調査 各年10月1日、平成16年までは八日市場市と野栄町の合計、平成28年は7月1日

## (2) 人口動態の比較

平成26年における本市の出生率は6.2（人口千対）、自然増加率は-8.3（人口千対）でいずれも千葉県、全国よりも低くなっています。

■表 人口動態の概況（平成26年）

|     |      | 出生        | 死亡        | 自然増加     | 死産     | 婚姻      | 離婚      |
|-----|------|-----------|-----------|----------|--------|---------|---------|
| 匝瑳市 | 数(人) | 236       | 555       | △319     | 9      | 148     | 31      |
|     | 率(率) | 6.2       | 14.5      | △8.3     | 36.7   | 3.9     | 0.81    |
| 千葉県 | 数(人) | 46,749    | 53,975    | △7,226   | 1,143  | 30,578  | 10,642  |
|     | 率(率) | 7.6       | 8.8       | △1.2     | 23.8   | 5.0     | 1.74    |
| 全国  | 数(人) | 1,003,539 | 1,273,004 | △269,465 | 23,524 | 643,749 | 222,107 |
|     | 率(率) | 8.0       | 10.1      | △2.1     | 22.9   | 5.1     | 1.77    |

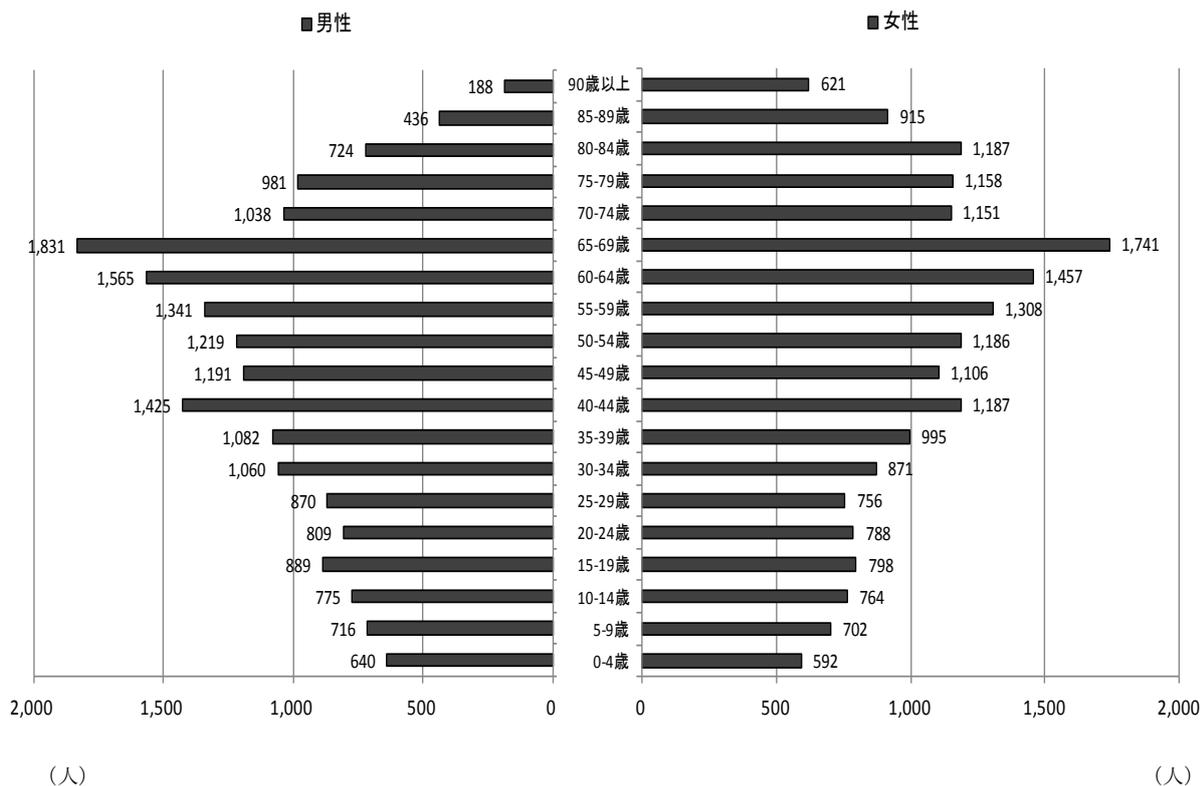
出生・死亡・自然増加・婚姻・離婚率は人口千対、死産は出産（出生及び死産）千対

資料：人口動態総覧

### (3) 人口ピラミッド

本市の人口ピラミッドをみると、男女とも60歳代後半が特に多く、年代が低くなるほど人数が少なくなる傾向にあります。

■図 人口ピラミッド（平成28年4月1日）



資料：千葉県総合企画部統計課

## 2. 平均寿命・健康寿命

### (1) 平均寿命

平成27年の本市の平均寿命は、男女ともに全国よりもわずかながら短くなっています。

■表 平均寿命

|    |     | (歳)   |       |       |       |
|----|-----|-------|-------|-------|-------|
|    |     | 平成12年 | 平成17年 | 平成22年 | 平成27年 |
| ■表 | 匝瑳市 | —     | 77.4  | 79.9  | 79.6  |
|    | 千葉県 | 78.1  | 79.0  | 79.9  | —     |
|    | 全国  | 77.7  | 78.8  | 79.6  | 80.8  |
|    |     | 平成12年 | 平成17年 | 平成22年 | 平成27年 |
|    | 匝瑳市 | —     | 85.5  | 85.8  | 86.3  |
|    | 千葉県 | 84.5  | 85.5  | 86.2  | —     |
|    | 全国  | 84.6  | 85.8  | 86.4  | 87.1  |

資料：厚生労働省 都道府県別生命表の概況、市町村別生命表の概況

### (2) 健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）

千葉県の65歳における平均余命は、男女とも全国よりわずかに短くなっています。

■表 65歳における平均余命と平均自立期間

(年)

|     |                       | 男性    |       | 女性    |       |
|-----|-----------------------|-------|-------|-------|-------|
|     |                       | 平成20年 | 平成24年 | 平成20年 | 平成24年 |
| 千葉県 | 65歳における平均余命           | 18.31 | 18.76 | 23.03 | 23.38 |
|     | 65歳における平均自立期間         | 16.84 | 17.24 | 19.88 | 20.10 |
|     | 65歳における日常生活に差し障りのある期間 | 1.48  | 1.52  | 3.14  | 3.28  |
| 全国  | 65歳における平均余命           | 18.60 | 18.89 | 23.64 | 23.82 |
|     | 65歳における平均自立期間         | 16.98 | 17.28 | 20.25 | 20.43 |
| 全国  | 65歳における日常生活に差し障りのある期間 | 1.62  | 1.61  | 3.39  | 3.39  |

※匝瑳市は県・国と比較できるデータはありません

資料：千葉県・平均寿命と健康寿命（平均自立期間）の状況

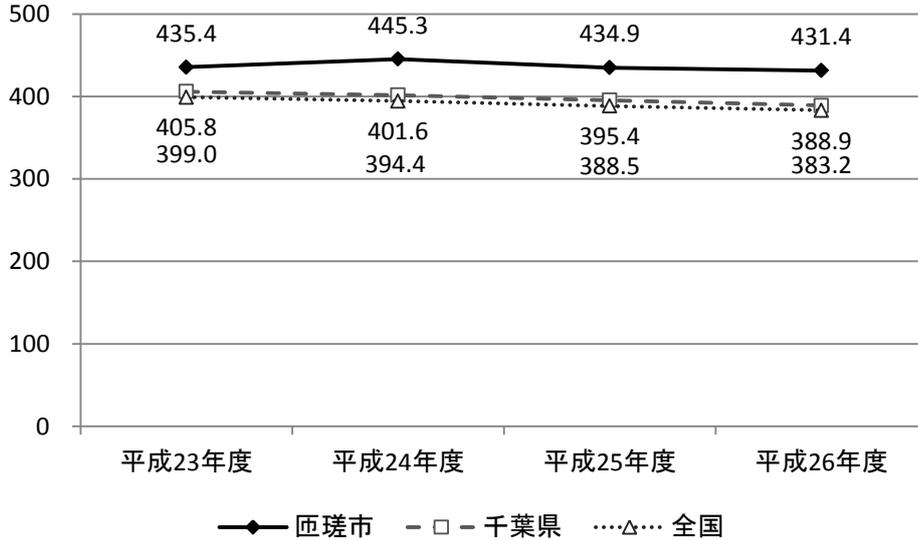
厚生労働省 日本人の平均余命

### 3. 疾病と死亡の状況

#### (1) 年齢調整死亡率の年次推移

本市の年齢調整死亡率は、県や国に比べて高くなっています。

■図 年齢調整死亡率の年次推移（人口10万対）



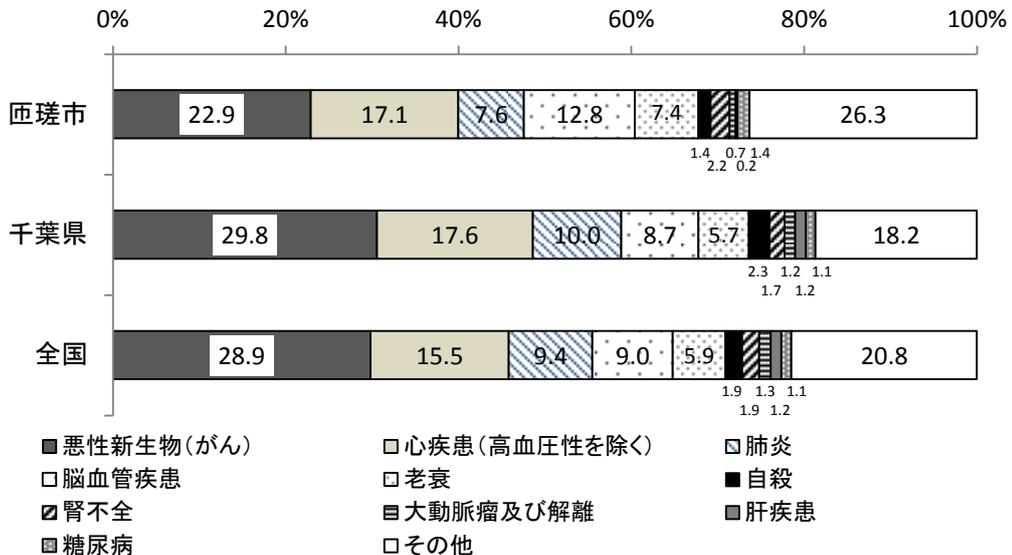
資料：ちば県民予防財団 市町村別健康指標

#### (2) 主要死因別にみた死亡率

##### ●主要死因別死亡率の比較

平成26年の主要死因別にみた死亡の割合をみると、本市は、全国や千葉県に比べて、脳血管疾患の割合が高くなっています。

■図 主要死因別死亡率の比較（平成26年）



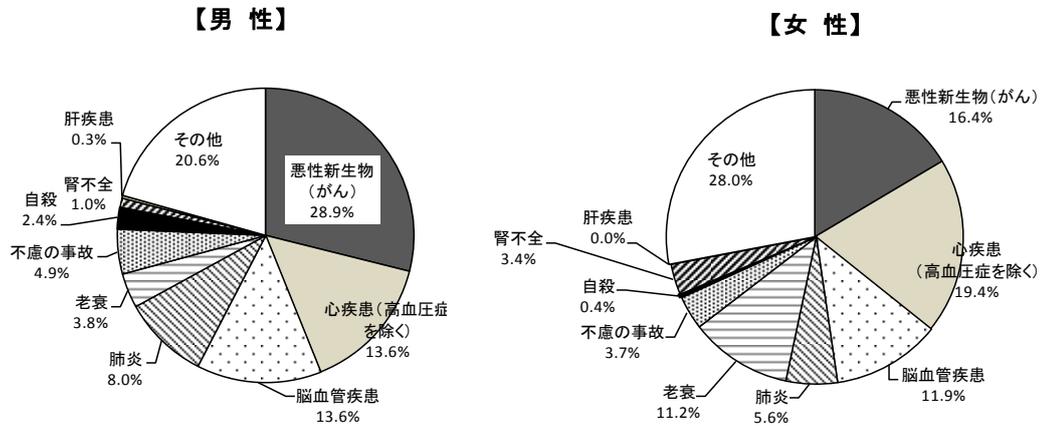
注)上記の数字は死亡総数に占める各死因の割合である。

資料：千葉県衛生統計年報、厚生労働省 人口動態統計月報年計の概要

●主要死因別・男女別死亡率

本市の主要死因別・男女別死亡率の割合は、男女とも悪性新生物は3割前後、心疾患は2割前後と高くなっています。

■図 匝瑳市 主要死因別・男女別死亡率（平成26年）



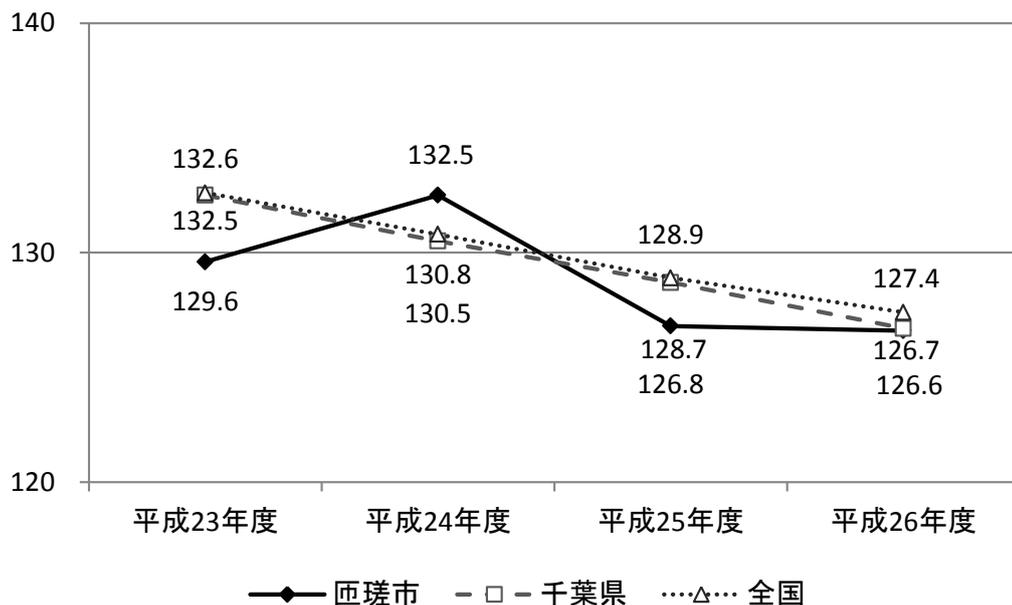
資料：千葉県衛生統計年報

(3) 生活習慣病

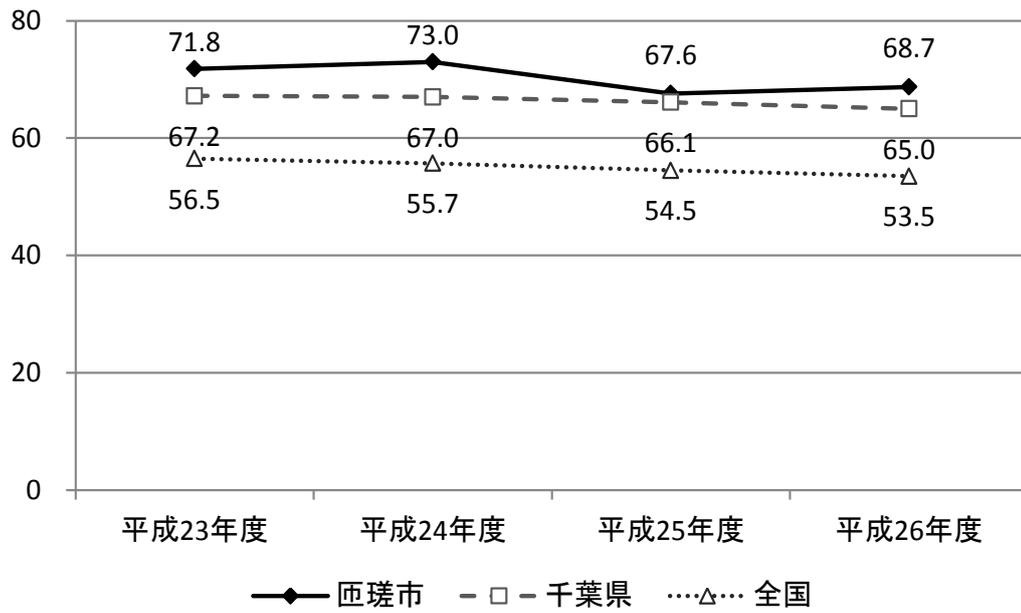
死亡要因の約6割を占める三大生活習慣病による人口10万あたりの死因別年齢調整死亡率をみると、本市では、心疾患と脳血管疾患による死亡率が、県や国に比べて高くなっています。

■図 三大生活習慣病の死因別年齢調整死亡率の推移

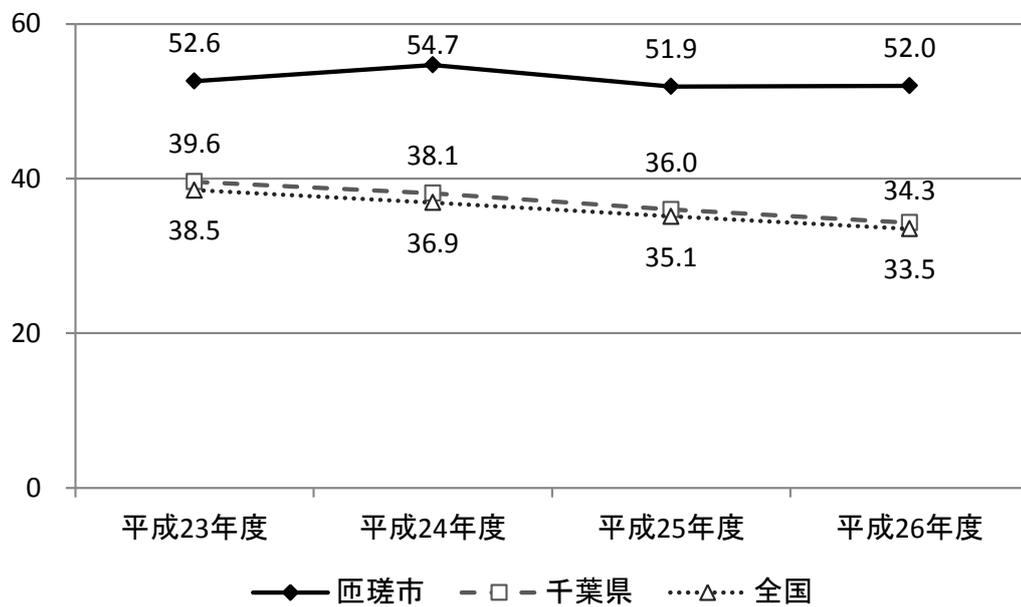
【悪性新生物】（人口10万対）



【心疾患】（人口10万対）



【脳血管疾患】（人口10万対）



資料：ちば県民予防財団 市町村別健康指標

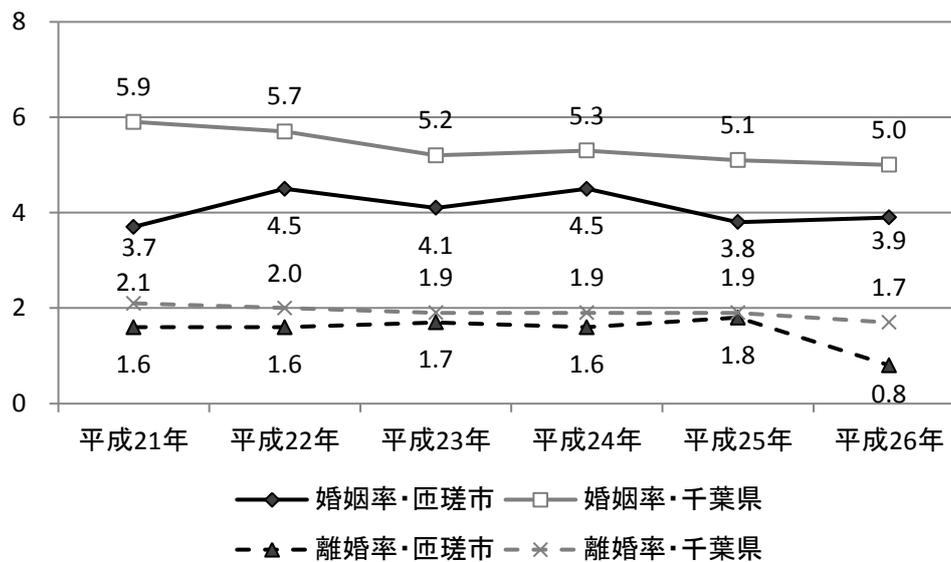
## 4. 母子をめぐる状況

### (1) 婚姻と離婚

#### ●婚姻率と離婚率

人口千人あたりの婚姻は、本市は千葉県をやや下回る傾向となっています。

■図 婚姻率と離婚率の動向（人口千対）

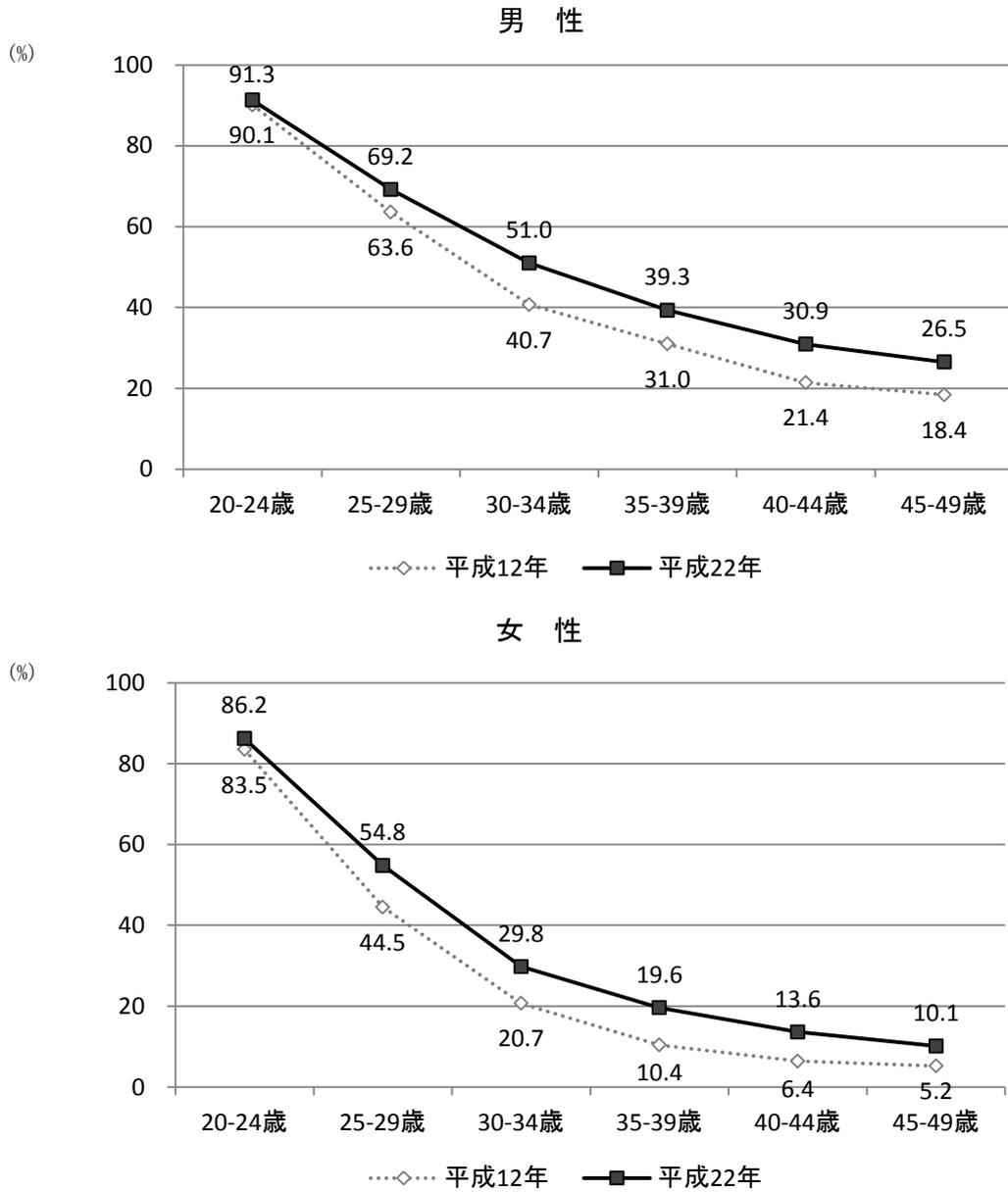


資料：千葉県人口動態統計

●未婚率

本市の未婚率は、男女ともに各年代で上昇しています。

■図 未婚率の推移



資料：国勢調査

## (2) 妊娠から出産

### ●妊娠届出

本市の妊娠届出時の週数は「満11週以内」がほとんどを占めています。

■表 妊娠届出時の週数

(件)

|                    |           | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|--------------------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 総数 (平成24年度より転入は除く) |           | 286    | 299    | 258    | 240    | 225    |
| 内<br>訳             | 満11週以内    | 234    | 262    | 246    | 216    | 204    |
|                    | 満12～19週   | 28     | 21     | 10     | 22     | 18     |
|                    | 満20～27週   | 12     | 6      | 1      | 1      | 1      |
|                    | 満28週～分娩まで | 12     | 8      | 1      | 1      | 2      |
|                    | 分娩後       | 0      | 2      | 0      | 0      | 0      |

資料： 地域保健健康増進事業報告

### ●出生数と出産時の母の年齢

本市では、出生数は減少傾向にあり、出産年齢は上昇傾向にあります。

■表 出生数と出産時の母の年齢

(人)

|         | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 出生数合計   | 283    | 242    | 258    | 236    | 232    |
| 14歳以下   | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| 15歳～19歳 | 6      | 2      | 4      | 7      | 4      |
| 20歳～24歳 | 39     | 41     | 21     | 33     | 24     |
| 25歳～29歳 | 83     | 70     | 78     | 74     | 65     |
| 30歳～34歳 | 98     | 76     | 93     | 70     | 83     |
| 35歳～39歳 | 48     | 41     | 54     | 49     | 48     |
| 40歳～44歳 | 8      | 12     | 8      | 3      | 8      |
| 45歳～49歳 | 1      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| 50歳以上   | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |

資料： 千葉県衛生統計年報

### ●出生体重

本市では、出生体重が2,500 g未満の低出生体重児が、全体の1割程度います。

■表 出生体重

(人)

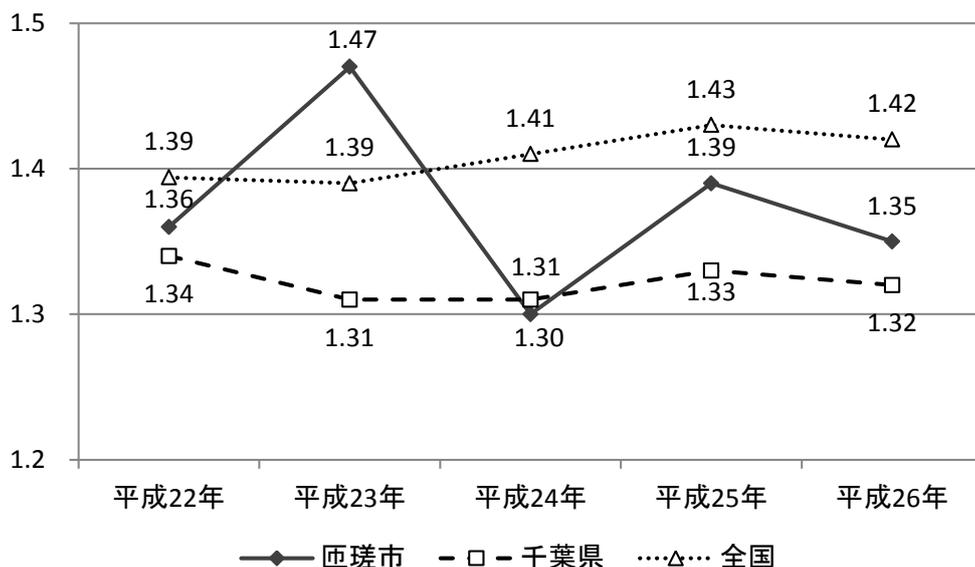
|                  | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1,000 g 未満       | 1      | 4      | 5      | 1      | 2      |
| 1,000～1,500 g 未満 | 2      | 2      | 3      | 0      | 3      |
| 1,500～2,500 g 未満 | 21     | 21     | 20     | 16     | 19     |
| 2,500 g 以上       | 259    | 215    | 230    | 219    | 208    |
| 合計               | 283    | 242    | 258    | 236    | 232    |

資料： 千葉県衛生統計年報

●合計特殊出生率

本市の合計特殊出生率は、全国より低いものの、千葉県より高くなっています。

■図 合計特殊出生率



資料：千葉県健康福祉部健康福祉指導課

●死産・死亡率

本市の死産・死亡率は下表のように推移しています。

■表 死産・死亡率

| 平成  | 死産   |             |      |             | 周産期死亡 |             | 乳児死亡<br>(1歳未満) |             |
|-----|------|-------------|------|-------------|-------|-------------|----------------|-------------|
|     | 自然死産 |             | 人工死産 |             | 実数    | 率<br>(出産千対) | 実数             | 率<br>(出産千対) |
|     | 実数   | 率<br>(出産千対) | 実数   | 率<br>(出産千対) |       |             |                |             |
| 22年 | 5    | 19.9        | 4    | 15.9        | 1     | 4.0         | 0              | 0.0         |
| 23年 | 5    | 17.1        | 4    | 13.7        | 3     | 10.5        | 2              | 7.1         |
| 24年 | 1    | 4.0         | 7    | 28.0        | 1     | 4.1         | 1              | 4.1         |
| 25年 | 3    | 11.4        | 2    | 7.6         | 2     | 7.7         | 2              | 7.8         |
| 26年 | 5    | 20.4        | 4    | 16.3        | 1     | 4.2         | 0              | 0.0         |

資料：千葉県人口動態統計

●訪問の実施状況

本市で実施している妊産婦・未熟児・新生児訪問の件数は、約300件で推移しており、  
 こんにちは赤ちゃん訪問については、ほぼすべての乳児に対して実施できています。

■表 訪問の実施状況

|                            | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 妊産婦・未熟児・新生児<br>訪問件数        | 308    | 238    | 317    | 305    | 303    |
| こんにちは赤ちゃん訪問実施(人数)<br>※対象乳児 | 274    | 233    | 256    | 236    | 228    |
| (実施率 %)                    | 95.8   | 95.8   | 98.1   | 97.5   | 97.4   |
| 乳幼児訪問指導件数                  | 115    | 132    | 141    | 99     | 113    |

資料： 主要な施策の成果

●乳幼児健康診査の受診率

本市の乳幼児健康診査の受診率は、平成25年度以降、いずれの健診も9割台後半の  
 受診率となっています。未受診者については、家庭訪問等により個別に対応しています。

■表 乳幼児健康診査の受診率 (％)

|          | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4か月児健診   | 93.7   | 94.5   | 95.5   | 98.3   | 96.9   |
| 1歳6か月児健診 | 95.2   | 95.5   | 95.0   | 98.8   | 97.1   |
| 3歳児一般健診  | 92.3   | 91.9   | 97.4   | 99.0   | 95.0   |

資料： 千葉県母子保健事業実績報告

●相談・教室等の状況

本市では、健康や育児に関する知識・技術を学ぶ教室や、保護者の不安等に応じる相  
 談を実施しています。

■表 相談・教室等の状況

|                            |       | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|----------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| マタニティクラス<br>(両親学級)         | 開催回数  | 12     | 12     | 11     | 9      | 9      |
|                            | 延参加人数 | 201    | 209    | 123    | 167    | 130    |
| 乳幼児健康相談                    | 開催回数  | 12     | 12     | 12     | 12     | 10     |
|                            | 延参加人数 | 241    | 201    | 185    | 149    | 145    |
| 離乳食教室                      | 開催回数  | 6      | 6      | 6      | 6      | 6      |
|                            | 延参加人数 | 50     | 48     | 55     | 46     | 35     |
| わんぱくクッキング<br>(2歳以上の幼児と保護者) | 開催回数  | 5      | 5      | 5      | 6      | 6      |
|                            | 延参加人数 | 140    | 107    | 134    | 139    | 154    |
| 親子料理教室<br>(小学校低学年と保護者)     | 開催回数  | 12     | 10     | 13     | 13     | 12     |
|                            | 延参加人数 | 554    | 500    | 500    | 467    | 432    |
| 発達相談<br>(心理発達相談員による)       | 開催回数  | 49     | 45     | 45     | 46     | 46     |
|                            | 延参加人数 | 172    | 154    | 152    | 146    | 147    |
| ことばの相談<br>(言語聴覚士による)       | 開催回数  | 17     | 18     | 17     | 17     | 17     |
|                            | 延参加人数 | 30     | 34     | 37     | 33     | 29     |

資料： 主要な施策の成果

●予防接種の状況

本市の定期予防接種の接種率は、下表のように推移しています。

■表 定期予防接種の接種率

(%)

|                                  |     | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |       |
|----------------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| ヒブワクチン                           | 1回  | -      | -      | 68.3   | 73.9   | 108.1  |       |
|                                  | 2回  | -      | -      | 84.9   | 110.0  | 101.4  |       |
|                                  | 3回  | -      | -      | 89.8   | 94.0   | 99.5   |       |
|                                  | 追加  | -      | -      | 98.3   | 99.6   | 110.9  |       |
| 小児用肺炎球菌                          | 1回  | -      | -      | 64.6   | 76.2   | 107.2  |       |
|                                  | 2回  | -      | -      | 92.0   | 104.7  | 101.8  |       |
|                                  | 3回  | -      | -      | 87.3   | 95.6   | 99.5   |       |
|                                  | 追加  | -      | -      | 87.6   | 96.3   | 108.6  |       |
| 生ポリオ                             | 1回  | 68.7   | 22.4   | -      | -      | -      |       |
|                                  | 2回  | 67.9   | 31.5   | -      | -      | -      |       |
| 不活化ポリオ<br>(不活化ポリオは四種混合での接種も可能)   | 初回  | 1回     | -      | 218.6  | 64.4   | 47.1   | 25.0  |
|                                  |     | 2回     | -      | 249.5  | 58.2   | 40.0   | 30.8  |
|                                  |     | 3回     | -      | 240.2  | 60.0   | 26.9   | 30.8  |
|                                  | 追加  | -      | -      | 71.2   | 47.6   | 28.0   |       |
| 三種混合                             | 初回  | 1回     | 106.9  | 66.9   | 0.0    | 0.0    | -     |
|                                  |     | 2回     | 100.8  | 85.6   | 36.4   | 0.0    | -     |
|                                  |     | 3回     | 98.9   | 92.4   | 61.5   | 37.5   | -     |
|                                  | 追加  | 100.4  | 92.6   | 70.3   | 40.0   | -      |       |
| 四種混合                             | 初回  | 1回     | -      | 78.0   | 98.8   | 117.4  | 101.8 |
|                                  |     | 2回     | -      | 52.8   | 98.5   | 100.9  | 100.0 |
|                                  |     | 3回     | -      | 30.9   | 97.8   | 88.9   | 99.1  |
|                                  | 追加  | -      | -      | 36.8   | 90.7   | 96.9   |       |
| 麻しん・風しん (MR)                     | 第1期 | 94.8   | 113.7  | 95.5   | 106.6  | 93.0   |       |
| 麻しん・風しん (MR)                     | 第2期 | 96.2   | 94.2   | 96.2   | 97.0   | 97.4   |       |
| 麻しん・風しん (MR)                     | 第3期 | 94.6   | 98.8   | -      | -      | -      |       |
| 麻しん・風しん (MR)                     | 第4期 | 89.3   | 88.5   | -      | -      | -      |       |
| 日本脳炎                             | 第1期 | 1回     | 318.1  | 113.9  | 56.4   | 59.6   | 107.9 |
|                                  |     | 2回     | 301.4  | 116.8  | 51.4   | 53.3   | 110.8 |
|                                  |     | 追加     | 324.4  | 82.2   | 73.9   | 100.3  | 96.8  |
|                                  | 第2期 | 131.1  | 93.4   | 85.5   | 66.3   | 160.0  |       |
| BCG                              |     | 103.1  | 102.5  | 82.8   | 99.2   | 102.7  |       |
| 水痘                               | 1回  | -      | -      | -      | 50.9   | 101.7  |       |
|                                  | 2回  | -      | -      | -      | 24.0   | 119.0  |       |
| 二種混合                             |     | 93.9   | 99.7   | 98.8   | 100.0  | 98.0   |       |
| ヒトパピローマウイルス予防ワクチン<br>(積極的勧奨差控え中) | 1回  | -      | -      | 39.8   | 1.3    | 0.6    |       |
|                                  | 2回  | -      | -      | 11.2   | 2.0    | 0.0    |       |
|                                  | 3回  | -      | -      | 11.2   | 0.7    | 1.3    |       |

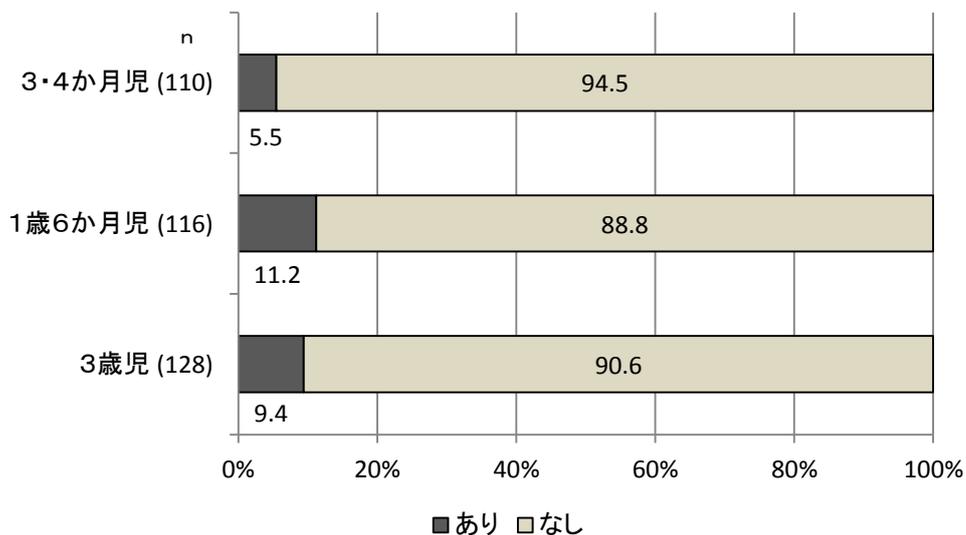
資料： 匠瑛市予防接種実績

### (3) 育児

#### ●育児期間中の親の喫煙率

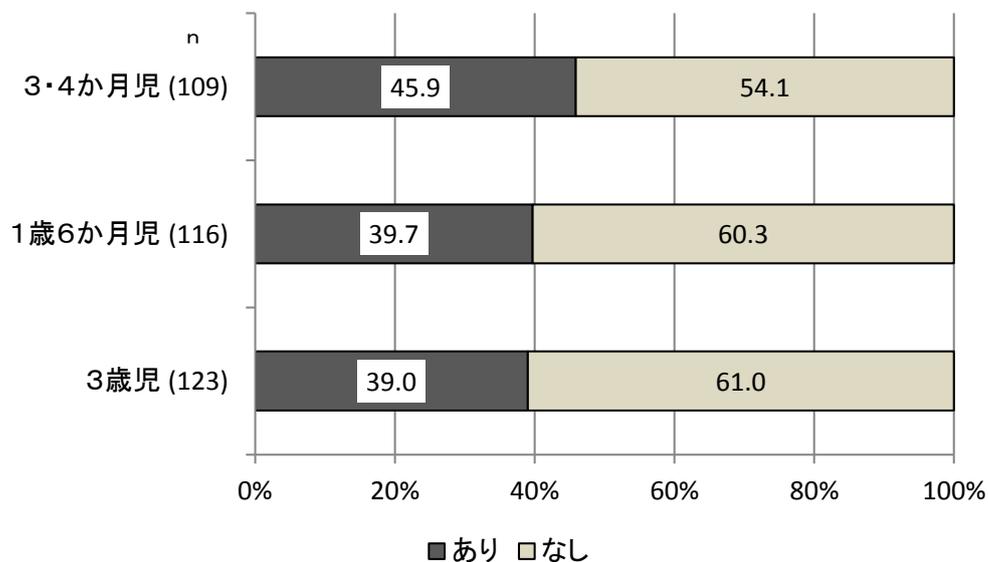
本市における育児期間中の親の喫煙率は、母親で1割前後、父親で4割前後となっています。

■図 育児期間中の母親の喫煙率



資料：健やか親子21（第2次）に基づく指標調査（平成28年4月から9月実施分）

■図 育児期間中の父親の喫煙率

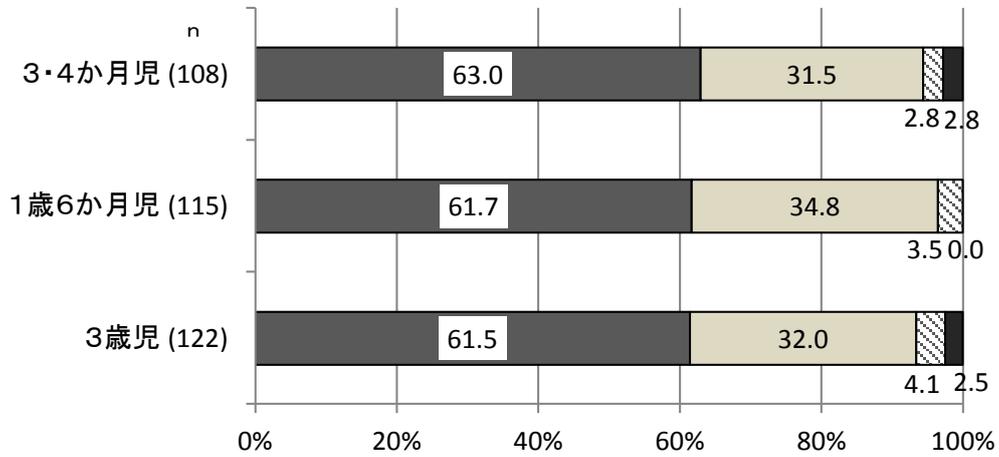


資料：健やか親子21（第2次）に基づく指標調査（平成28年4月から9月実施分）

●積極的に育児をしている父親

本市における父親が育児を「よくやっている」と「時々やっている」を合わせた割合は、8割を超えています。

■図 積極的に育児をしている父親の割合



■よくやっている □時々やっている ▨ほとんどしない ■何ともいえない

資料：健やか親子21（第2次）に基づく指標調査（平成28年4月から9月実施分）

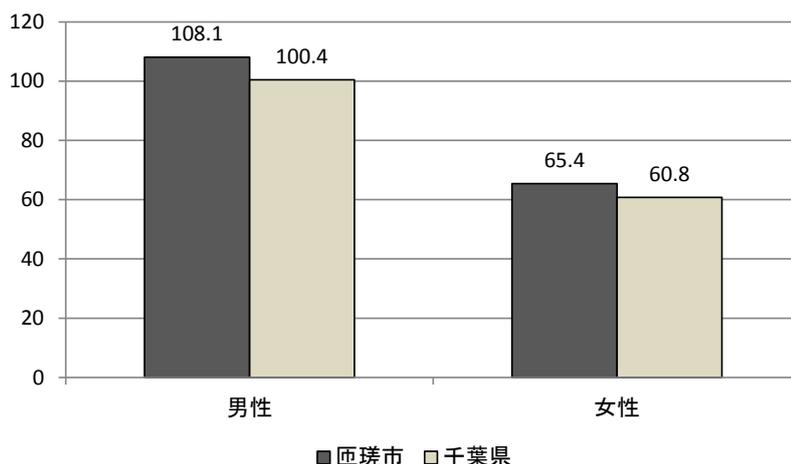
## 5. がんをめぐる状況

### (1) がんによる死亡

#### ●75歳未満がん年齢調整死亡率

本市の75歳未満の年齢調整死亡率は、男女ともに千葉県より高い状況です。

■図 75歳未満がん年齢調整死亡率（平成22年～26年）（人口10万対）



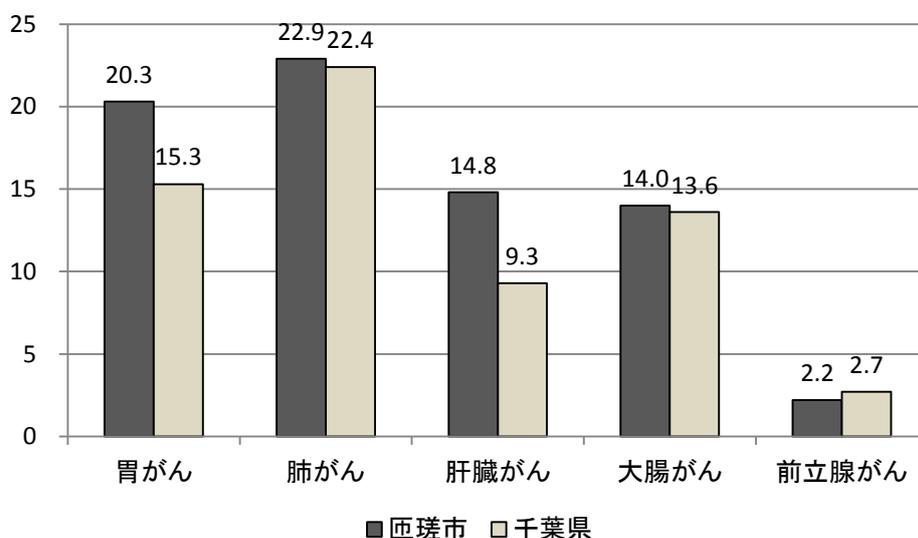
資料：ちば県民保健予防財団 市町村別健康指標

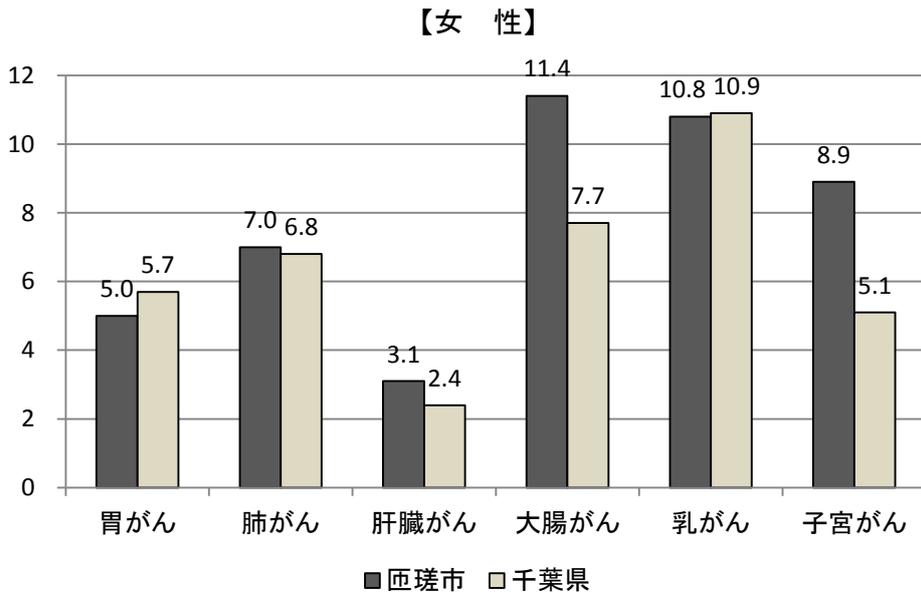
#### ●主ながんの部位別75歳未満年齢調整死亡率

本市におけるがんの部位別の年齢調整死亡率では、男性では胃がん、肺がん、肝臓がん、大腸がんが、女性では肺がん、肝臓がん、大腸がん、子宮がんが千葉県より高くなっています。

■図 主ながんの部位別75歳未満年齢調整死亡率（平成22年～26年）（人口10万対）

【男性】



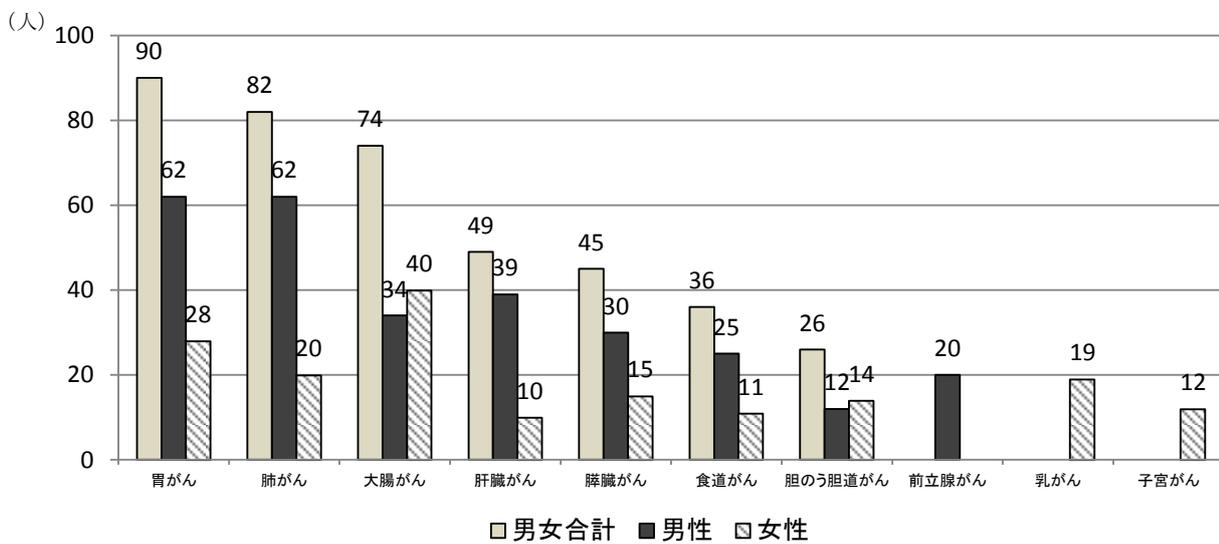


資料： ちば県民保健予防財団 市町村別健康指標

●がんの部位別死亡数

本市では、胃がん、肺がん、肝臓がん、膵臓がん、食道がんの死亡者数の大半は男性が占め、大腸がん、胆のうがんは女性の方が多くなっています。

■図 がんの部位別死亡数上位10位（平成23年～26年）



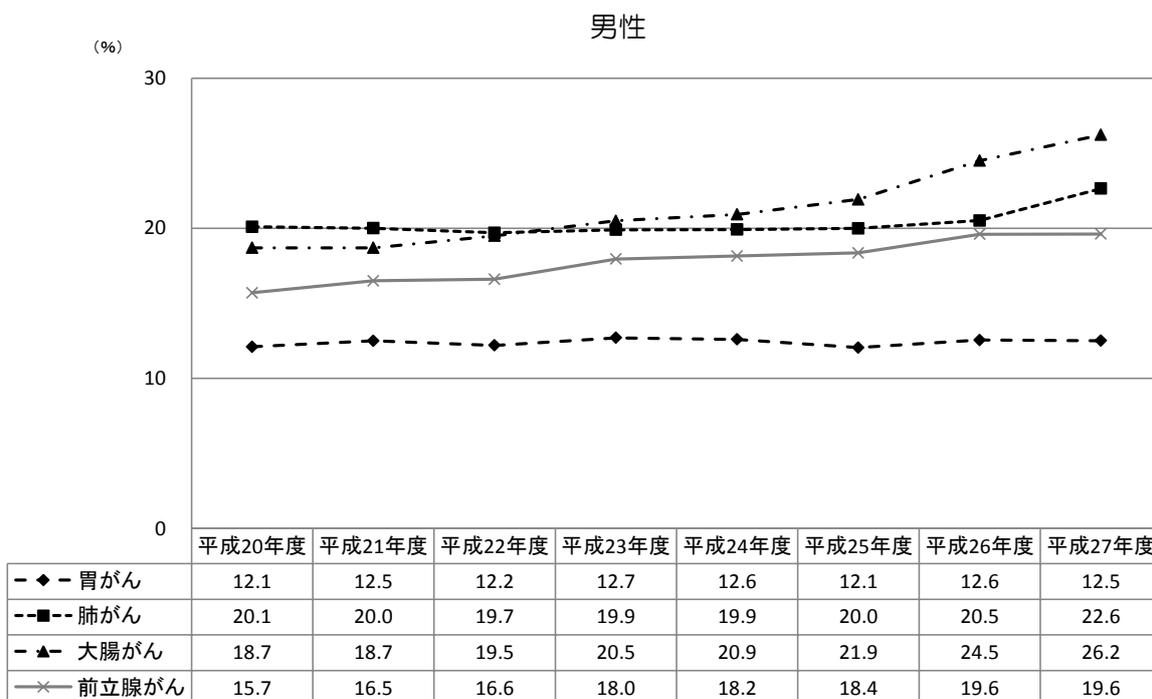
資料： 千葉県衛生統計年報 各年

## (2) がん検診

### ●がん検診の受診率

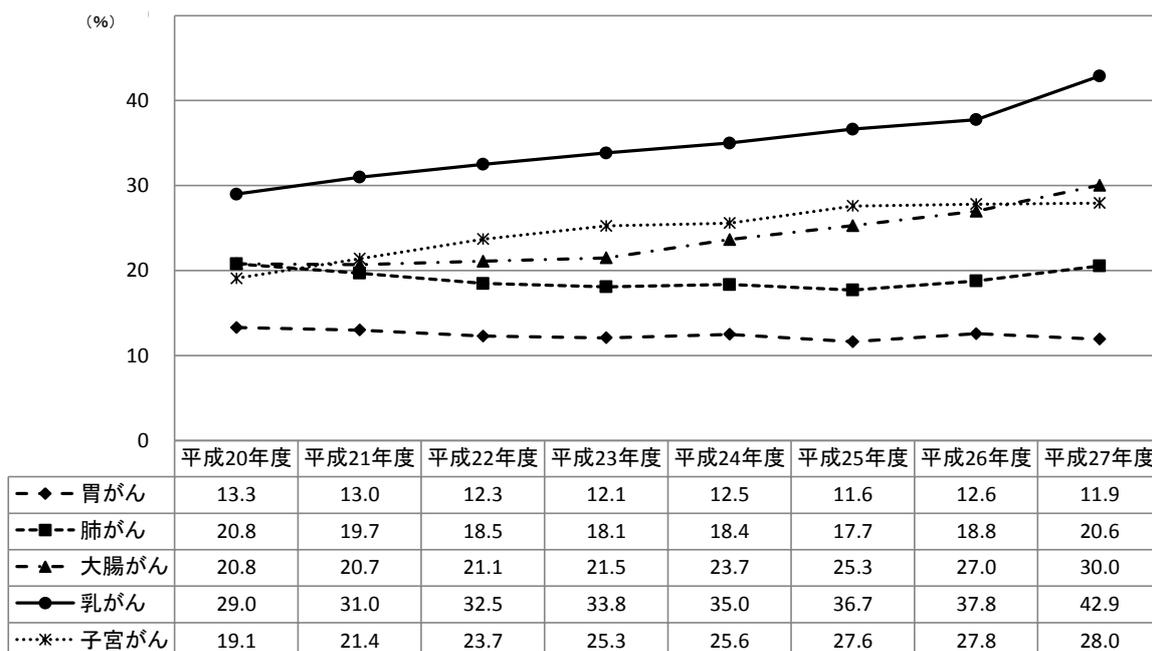
本市のがん検診の受診率は、平成25年3月のがん対策推進計画（第1次）策定後、男女ともに、胃がん検診以外のがん検診は緩やかに上昇しています。胃がん検診は、男女ともに10%台で横ばい状態です。

### ■図 がん検診の受診率



資料：匝瑳市がん検診実績

### 女性

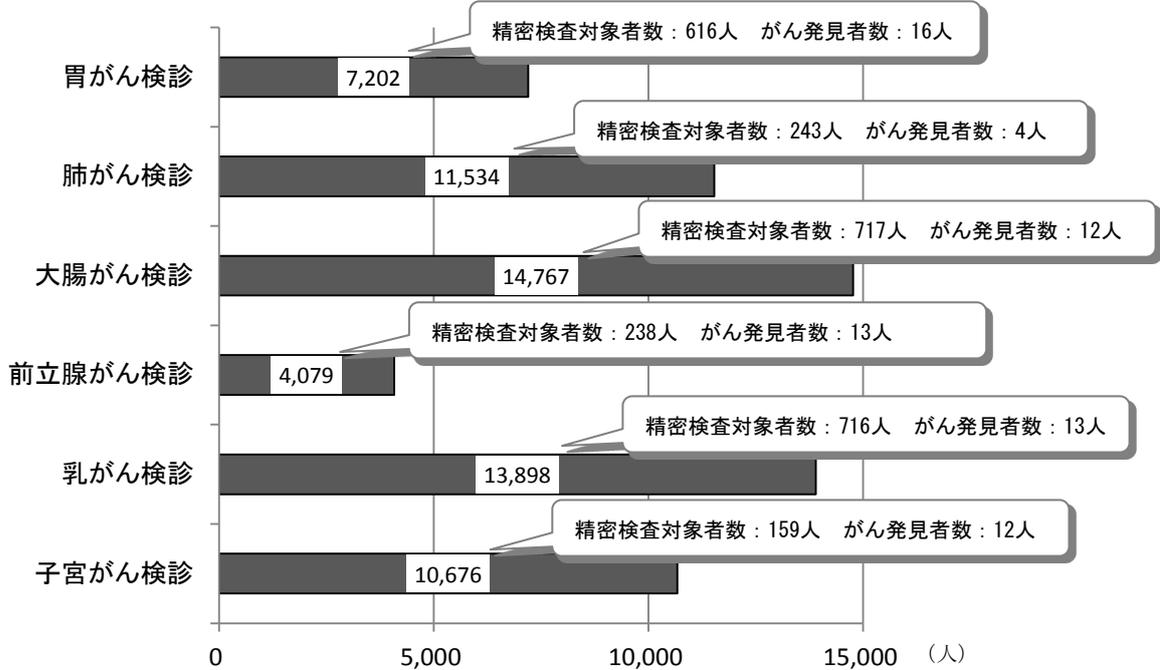


資料：匝瑳市がん検診実績

●がん検診の受診者数と精密検査対象者数及びがん発見者数

本市で行っているがん検診の受診により発見されるがんでは、前立腺がんの発見率が特に高くなっています。

■図 がん検診の受診者数と精密検査対象者数及びがん発見者数  
(平成24年～平成27年累計)

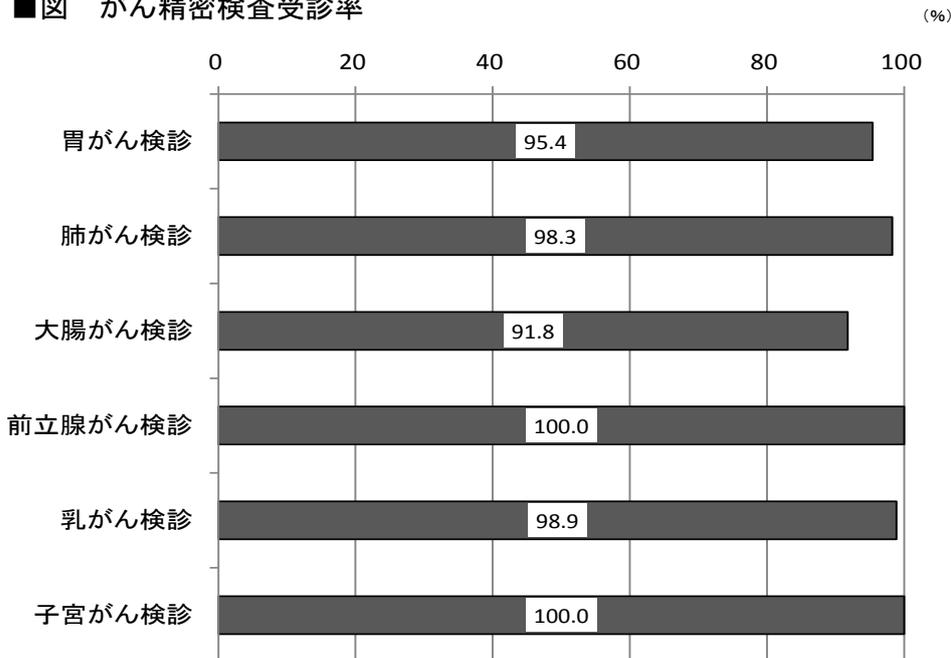


資料：匠瑛市がん検診実績

●がん精密検査受診率

精密検査の受診率は、全てのがん検診において90%を超えていますが、大腸がん検診が他のがん検診と比べてやや低くなっています。

■図 がん精密検査受診率



資料：匠瑛市がん検診実績

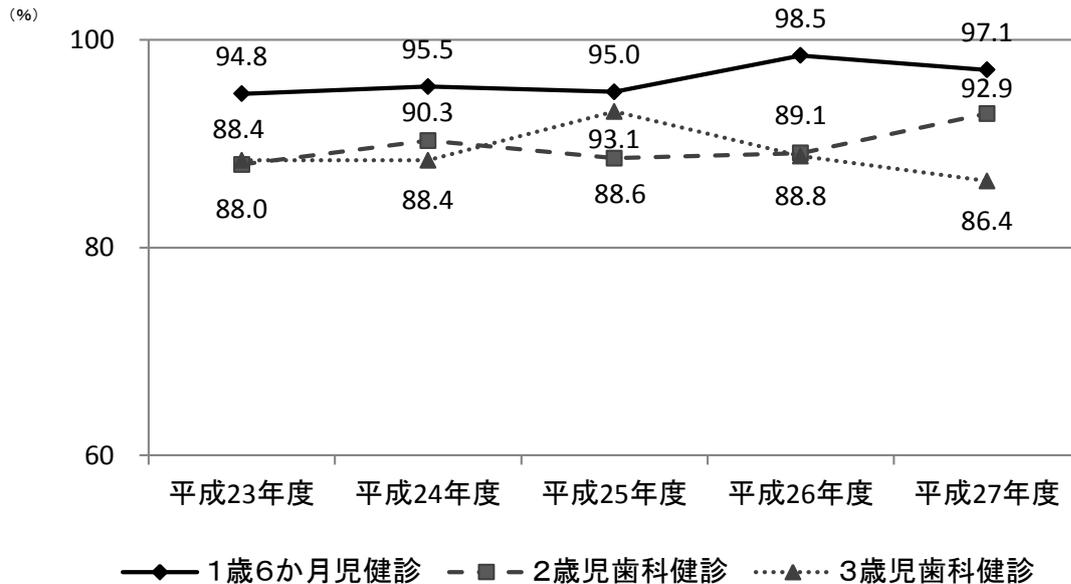
## 6. 歯と口腔をめぐる状況

### (1) 幼児から生徒

#### ● 歯科健診受診率

本市の歯科健診受診率は、1歳6か月児健診に比べて、2歳児、3歳児歯科健診が低い状況です。

#### ■ 図 歯科健診受診率

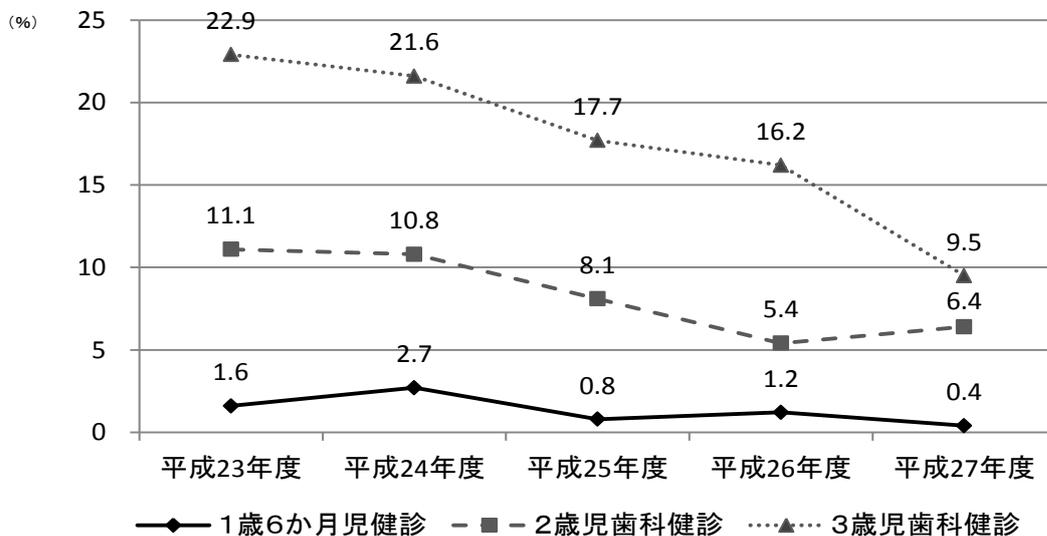


資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

#### ● むし歯有病者率

本市では、いずれの健診でも、むし歯有病者率は減少傾向にあります。特に、3歳児歯科健診は減少が著しくなっています。

#### ■ 図 むし歯有病者率



資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

●1人平均むし歯数（幼児）

本市における幼児の1人あたりのむし歯の本数は、1本未満です。

■表 1人平均むし歯数（幼児） (本)

|          | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1歳6か月児健診 | 0.07   | 0.08   | 0.02   | 0.03   | 0.004  |
| 2歳児歯科健診  | 0.35   | 0.27   | 0.23   | 0.15   | 0.14   |
| 3歳児歯科健診  | 0.85   | 0.60   | 0.74   | 0.48   | 0.36   |

資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

●1人平均むし歯数（小学校6年生、中学校1年生）

本市における小学校6年生、中学校1年生の1人あたりのむし歯の本数は、平成26年度以降、1本以上になっています。

■表 1人平均むし歯数（小学校6年生、中学校1年生） (本)

|        | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 小学校6年生 | 1.30   | 0.81   | 0.97   | 1.08   | 1.37   |
| 中学校1年生 | 1.96   | 0.52   | 0.66   | 1.77   | 1.28   |

資料：千葉県児童生徒定期健康診断結果

●フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合

本市では、フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合は、健診時の塗布も含めるといずれの健診も9割台後半となっています。

■表 フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合（健診時の塗布を含める）

(%)

|          | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1歳6か月児健診 | 98.4   | 96.5   | 98.4   | 98.4   | 96.2   |
| 2歳児歯科健診  | 99.1   | 97.6   | 99.6   | 100    | 97.6   |
| 3歳児歯科健診  | 98.4   | 97.1   | 97.5   | 98.8   | 99.0   |

資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

## (2) 成人

本市では、成人歯科健診を平成25年度から個別検診で実施しています。

### ●成人歯科健診の受診率

本市の成人歯科健診の受診率は、1割未満と低い状況です。

#### ■表 成人歯科健診の受診率

(%)

| 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|--------|--------|--------|
| 6.4    | 4.8    | 5.2    |

資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

### ●成人歯科健診の歯周病率

本市の成人歯科健診の結果では、5割以上の人に歯周病が見られます。

#### ■表 成人歯科健診の歯周病率

(%)

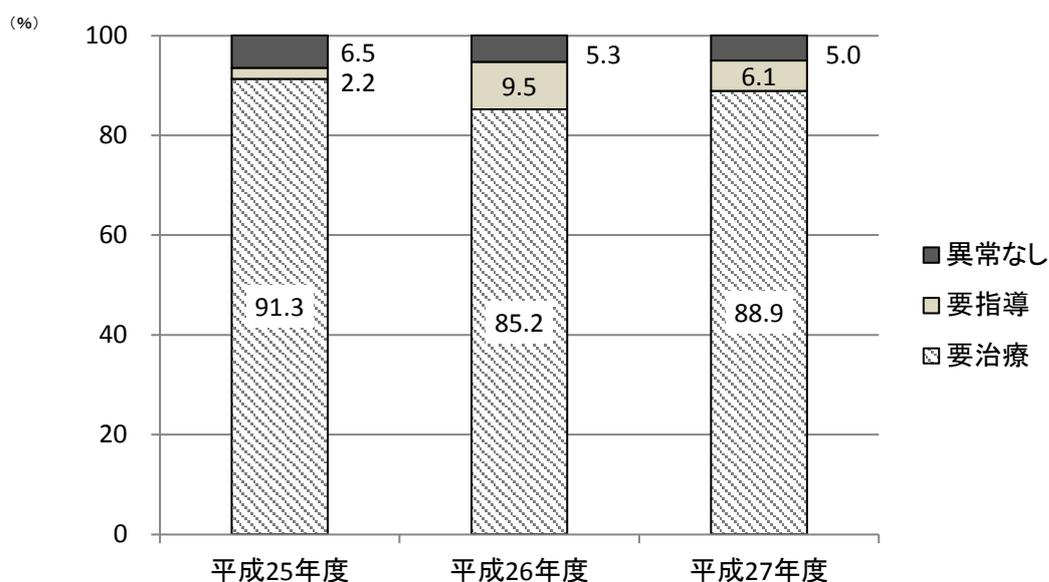
| 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|--------|--------|--------|
| 50.0   | 52.6   | 57.6   |

資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

### ●成人歯科健診の総合判定結果

本市の成人歯科健診の総合判定結果では、要治療が8割以上を占めています。

#### ■図 成人歯科健診の総合判定結果

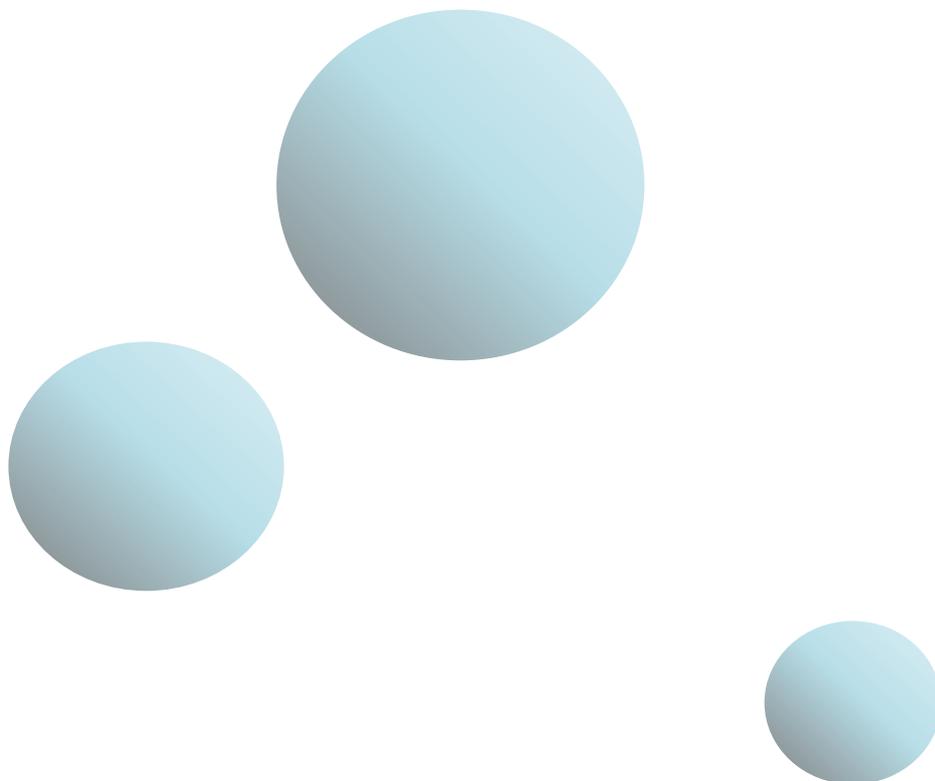


資料：匝瑳市歯周病疾患検診（成人歯科健診）実績



## 第3章

# 計画の考え方

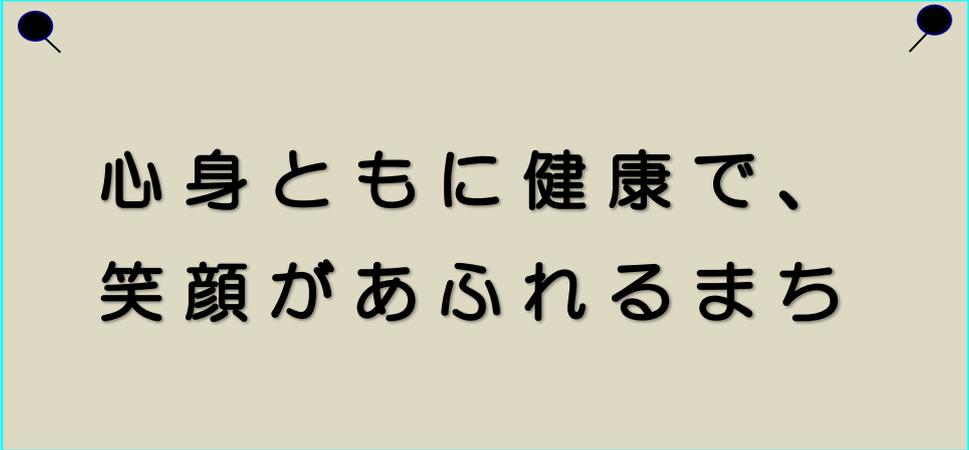




# 1. 将来像

---

次の将来像のもとに、本計画を推進します。



心身ともに健康で、  
笑顔があふれるまち

市民すべてが、生涯を通じて心身ともに健康で豊かな生活のできる社会が求められています。

そのためには、市民一人ひとりが「自らの健康は、自ら守る」という意識を持って健康づくりに取り組むことが基本です。

また、個人や家庭における主体的な健康づくりと合わせ、自主グループや市・自治会、行政等による個人の健康を支援する環境づくりが必要です。

本計画は、子どもから高齢者まで、病気や障害の有無にかかわらず、すべての市民が健やかに明るく生活することができるよう、「心身ともに健康で、笑顔があふれるまち」を将来像として、施策を推進します。

## 2. 基本的視点

---

### ヘルスプロモーションの推進

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいきます。

### 健康寿命の延伸

市民一人ひとりの価値観や健康状態に応じた生きがいを持って、生涯にわたり生活の質を維持・向上できるよう、健康で自立して暮らすことのできる期間を延ばします。

### 健康格差の縮小

職業、経済力、家族構成、地域などの社会的な要因によって生じる健康状態の格差是正に努めます。

## 3. 基本方針

---

本計画では、前記の将来象を実現するため、次の3つの基本方針を設定し、健康づくりに取り組めます。

**基本方針1** ライフステージに合わせた健康づくり

**基本方針2** 地域の支え合いによる健康づくり

**基本方針3** 健康を支える環境づくり

## 基本方針 1 ライフステージに合わせた健康づくり

健康づくりは生涯を通じて行うことが大変重要ですが、人生の各ステージごとにそれぞれ健康課題が異なります。

市民一人ひとりがそれぞれ自分の属するライフステージの健康課題を正しく理解し、準備や対処をしていくことが生涯を通じた健康づくりには重要です。

そこで各ライフステージに合わせた健康づくりに取り組んでいきます。

## 基本方針 2 地域の支え合いによる健康づくり

健康づくりは、一人の力だけで達成できるものではありません。市民が継続的に健康づくりに取り組むためには、保健医療機関や教育機関等の関係機関の連携をはじめ、地区等の活動により、地域全体で支援していく必要があります。

また、健康づくりへの支援は、行政だけの支えで達成できるものではなく、健康にかかわる各種団体・機関等が、それぞれの役割分担を明確化しながら、連携して健康づくりを推進していきます。

さらに、地域の様々な活動が、結果的に市民の健康づくりにつながることから、各分野の活動を促進するとともに、こうした活動団体との連携を図ります。

## 基本方針 3 健康を支える環境づくり

市民一人ひとりの主体的かつ継続的な健康づくりへの取り組みを支援するためには、健康に関する情報の提供や、利用しやすい施設の運営等の社会環境を整備することが重要です。

そこで、地域の健康情報を収集・整理し、健康づくり事業に活用するとともに、市民へ健康情報を提供するための体制を整備します。

また、地域の健康づくりの拠点である保健センター、公民館、体育施設、公園施設等を有効に活用していきます。

## 4. 基本目標

---

### (1) 健康増進計画

#### ～市民すべての健康づくり～

健康づくりには、市民一人ひとりが「自らの健康は自ら守り、つくる」という意識を持ち、健康的な生活を送ることができるよう主体的に行動していくことが重要です。

また、健康づくりは個人の力に加えて、家族・近隣の友人・知人や地域の人々の支援も大切です。みんなで協力して地域全体で取り組む活発な健康づくり活動を推進していきます。

さらに、市民一人ひとりの健康づくりに対する意識を高めるとともに、地域活動の活発化につなげていくには、行政等が健康づくりに取り組むきっかけを提供・支援することが必要となります。

このため、市・地域・医療関係機関等様々な組織や関係者と連携して、市民が健康づくりに取り組める仕組み作りを展開していきます。

本市では、市民の皆さんとともに、市民すべてが生涯にわたって心身ともに健康に生活できるよう「市民すべての健康づくり」を基本目標として健康増進計画を推進します。

### (2) 母子保健計画

#### ～子どもが健やかに育ち、安心して子育てができるまち～

市民が安心して子どもを産み育て、子どもが心身ともに健やかに成長できるまちづくりを目指します。

少子高齢化や就労女性の増加、情報化の進展、地域における人間関係の希薄化等、子どもとその家族を取り巻く社会環境は大きく変化しており、育児にかかる母親の負担やストレスが高まっており、育児不安も増大しています。

こうした状況の中で、妊娠・出産から子育てにおいて、切れ目なく子どもとその家族の心身の健康づくりを支援していくことが重要です。

本市では、市民の皆さんとともに、「子どもが健やかに育ち、安心して子育てができるまち」を基本目標として、母子保健計画を推進します。

### (3) がん対策推進計画（第2次）

#### ～予防と早期発見による、がんの死亡率減少～

市民すべてが、予防・早期発見から、がんの進行・再発といった様々ながんの病態に応じて、どこに住んでいても安心して納得できるがん医療や支援を受けられる社会が求められています。

「がんによる死亡率の減少」及び「全てのがん患者とその家族の苦痛の軽減と療養生活の質の維持向上」に「がんになっても安心して暮らせる社会の構築」を加えて、がんの予防・発見から医療体制の充実まで総合的な取り組みをすることが必要です。特に、がんによる死亡率の減少のためには、がんの予防や早期発見による医療への結び付けが重要です。

本市では、平成25年3月に「匝瑳市がん対策推進計画」を策定し、がん対策を積極的に推進してきましたが、本計画において、関連計画と連携を図りつつ、前計画の検証を行ったうえで「予防と早期発見による、がんの死亡率減少」を基本目標として、がん対策の一層の充実を図ります。

### (4) 歯と口腔の健康づくり推進計画

#### ～食事を楽しみ、心身ともに豊かに生活できるための歯と口腔の健康づくり～

生涯を通じて健康で質の高い生活を営む上で、食事、会話に影響する歯と口腔の健康は重要な役割を果たしています。

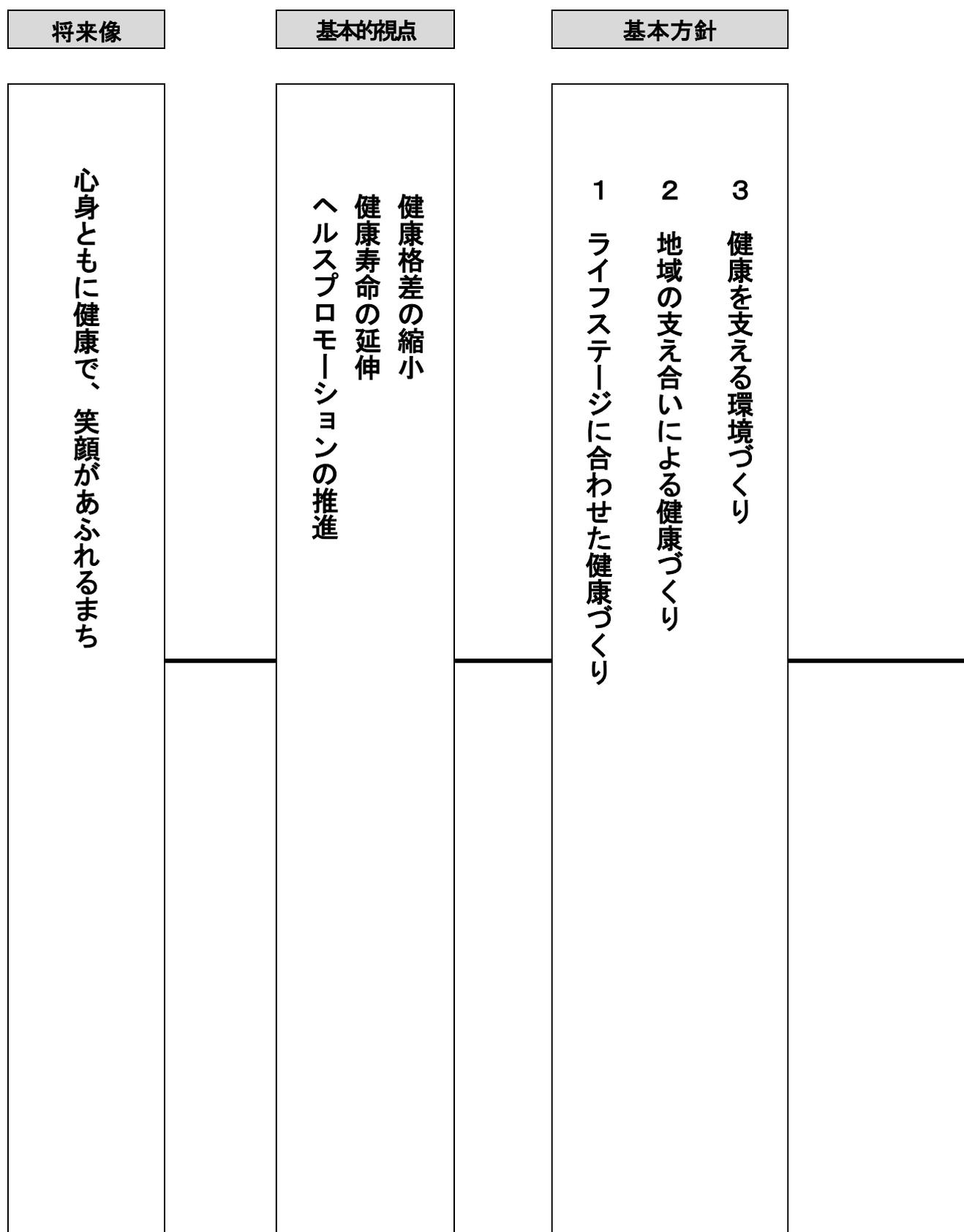
歯と口腔の健康は、生涯を通じて自分の歯でしっかりと噛んで食べることを可能にするだけでなく、肥満や糖尿病等の生活習慣病の予防へとつながる等、全身の健康を保持増進するための重要な要素となっています。

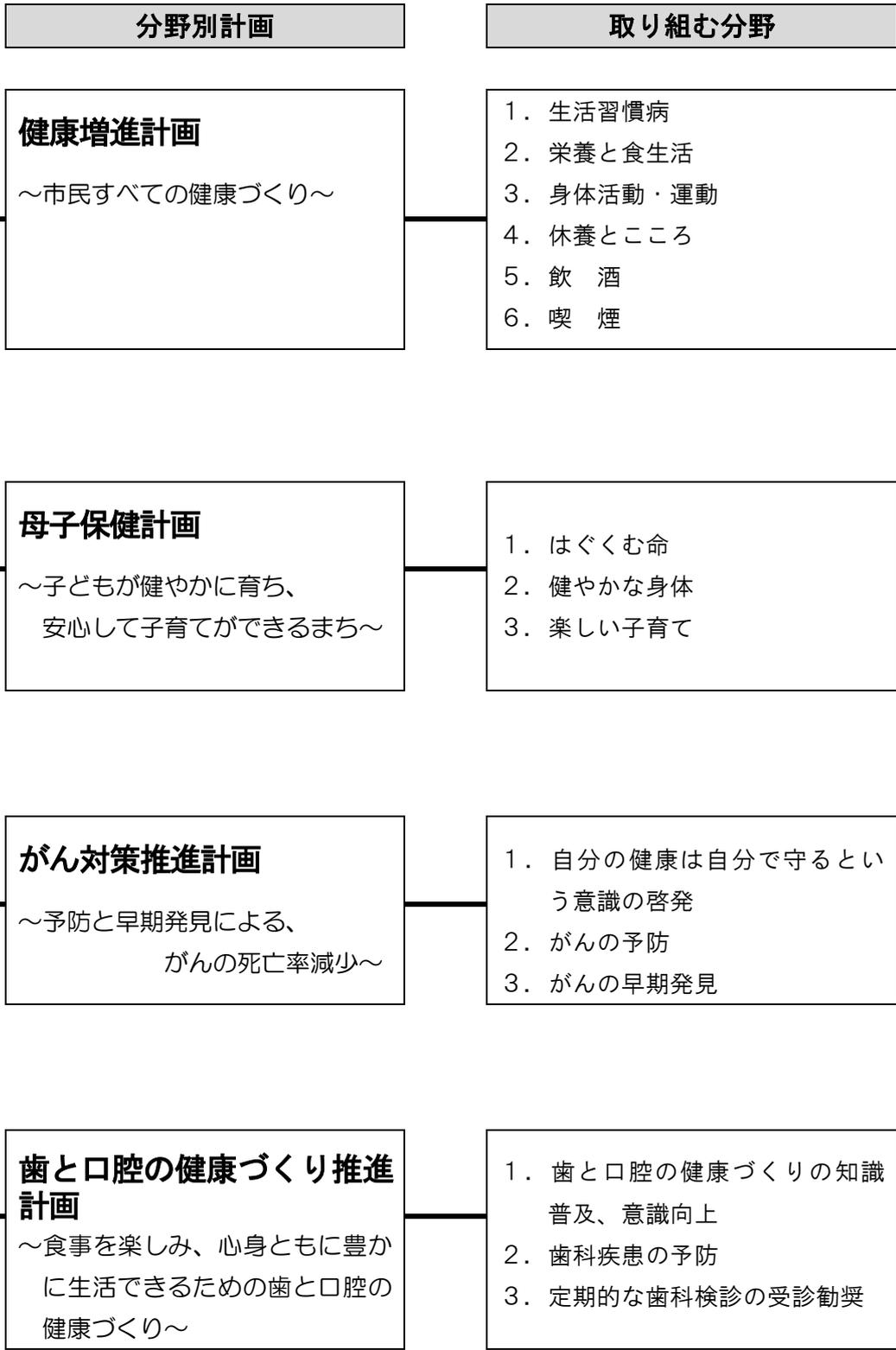
こうしたことから、正しい歯科口腔保健の普及啓発を行い、自分自身の歯と口腔の健康に関心を持ち、生涯食事をおいしく食べ、いきいきとした生活が送れるように、市民すべてが歯と口腔の健康づくりに取り組んでいくことが必要です。

本市では、「食事を楽しみ、心身ともに豊かに生活できるための歯と口腔の健康づくり」を基本目標として、歯と口腔の健康づくりを推進します。

## 5. 計画の体系図

---





## 6. 推進体制

---

### (1) 推進計画

本計画は、「健康増進計画」「母子保健計画」「がん対策推進計画（第2次）」「歯と口腔の健康づくり推進計画」の4つの計画から成っており、その施策の効率的な推進のためには、行政だけでなく、市民や地域、関係団体、関係機関が互いに協力し連携を図り、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働して取り組む必要があります。

そのため、各種情報媒体を通じて、本計画の基本理念や方向性の周知啓発を行い、市民、地域、行政、関係機関が共通認識に立って、市民の健康づくりを推進していきます。

### (2) 役割分担

#### ① 市民・地域の役割

いつまでも住み慣れた地域で、心身ともに元気で生き生きと生活するためには、市民一人ひとりの健康的な生活習慣についての理解と実践が大切です。「自分の健康は自分で守り、つくる」という自覚を持って健康づくりに取り組むことが大切です。

また、市民一人ひとりの健康づくりを推進するためには、市民・家庭、地域にある自治会等の地域団体やNPO等の団体、学校等がお互いに支え合い、つながりを強めていくことが重要です。

#### ② 行政の役割

本市は、本計画の推進管理を行うとともに、市の特性に応じた市民一人ひとりの健康づくりを支援していく役割があります。県や関係機関等と連携するとともに、保健、福祉、学校教育、市民自治、生涯学習、都市計画、スポーツ等の関係各課と協力・連携を図り、それぞれの部門と情報や目的を共有しながら、市民の健康づくりを推進していきます。

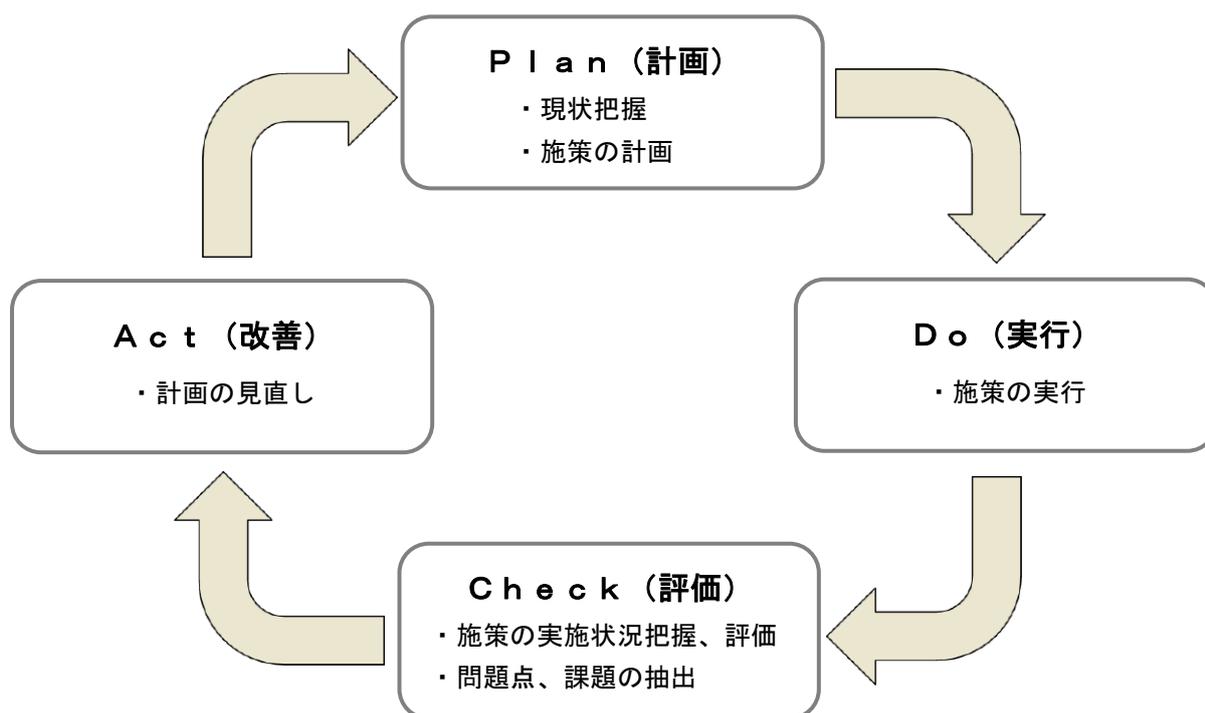
#### ③ 関係機関の役割

市民の健康づくりを推進するためには、企業、市民団体やNPOをはじめ、医師会、歯科医師会、薬剤師会、教育機関等様々な関係機関が、市民一人ひとりの健康づくりを支援するために、主体的な取り組みを行うと同時に、健康づくりへの関心を高めるための普及活動や健康づくりに関する情報提供等、市民の健康づくりを支援していくことが必要です。

### (3) 計画の進行管理・評価

本計画の進行管理については、匝瑳市健康づくり推進協議会において事業の進捗状況、目標の達成度について検証し、計画を推進していきます。

また、計画の評価については、PDCAサイクルを活用し、市民の健康レベルの状況から、設定した目標の達成度を把握し、次に目指すべき方向性と目標の再設定を行い、次の計画づくりに生かしていきます。

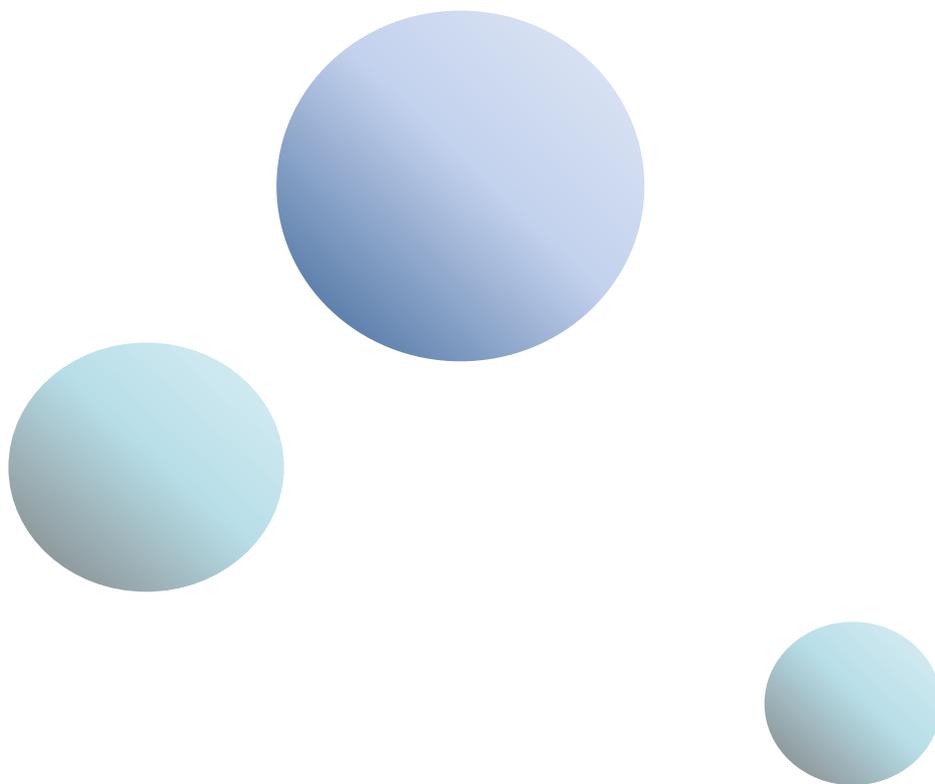




## 第4章

# 健康増進計画

～市民すべての健康づくり～





# 1. 生活習慣病

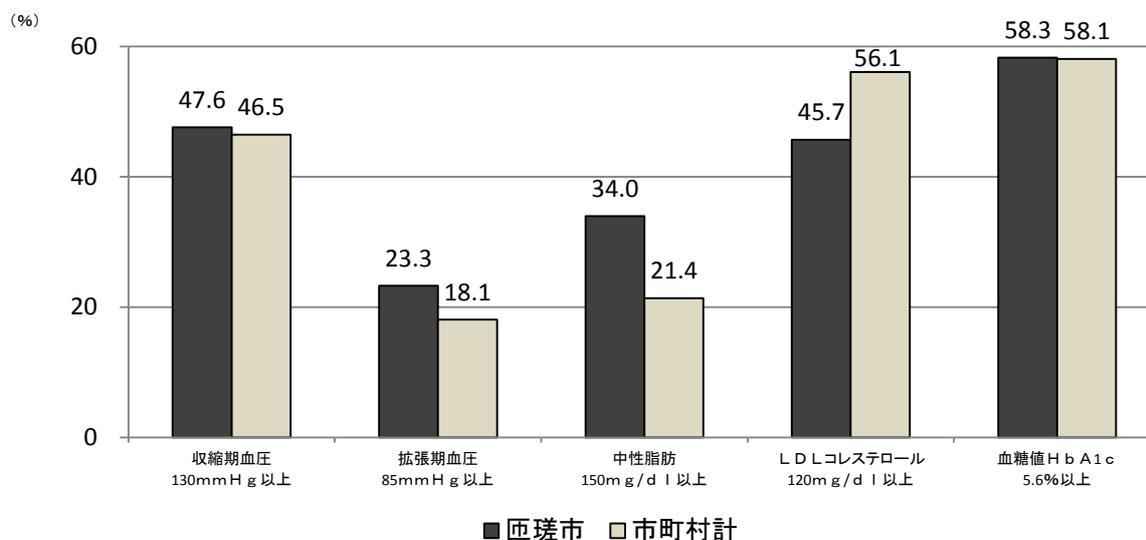
## ▶ 現状と課題

本市の死亡原因は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が半数以上を占めています。平成26年度国民健康保険特定健康診査（以下国保特定健診という。）の結果では、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、血糖値の有所見率が、千葉県内の市町村計と比べて高くなっています。また、平成28年7月に実施した市民の健康に関するアンケート調査（以下市民アンケートという。）によると、30歳代から高血圧症、脂質異常症、糖尿病がある人の割合が増え始めます。高血圧症がある人の85.8%が治療を受けていますが、治療を中断した、治療を受けていない人が11.1%います。糖尿病は全体では76.7%が治療を受けていますが、治療を中断した、治療を受けていない人が20.2%います。

本市における国保特定健診の受診率は、39.5%（平成27年度）と低い状況です。生活習慣病予防のため、定期的に健康診断等を受けて、普段から健康状態を把握し、早期発見・早期治療へつなげていくことが重要です。さらに、生活習慣病の重症化予防のため、かかりつけ医をもち、継続した健康管理をしていくことが健康寿命の延伸につながります。

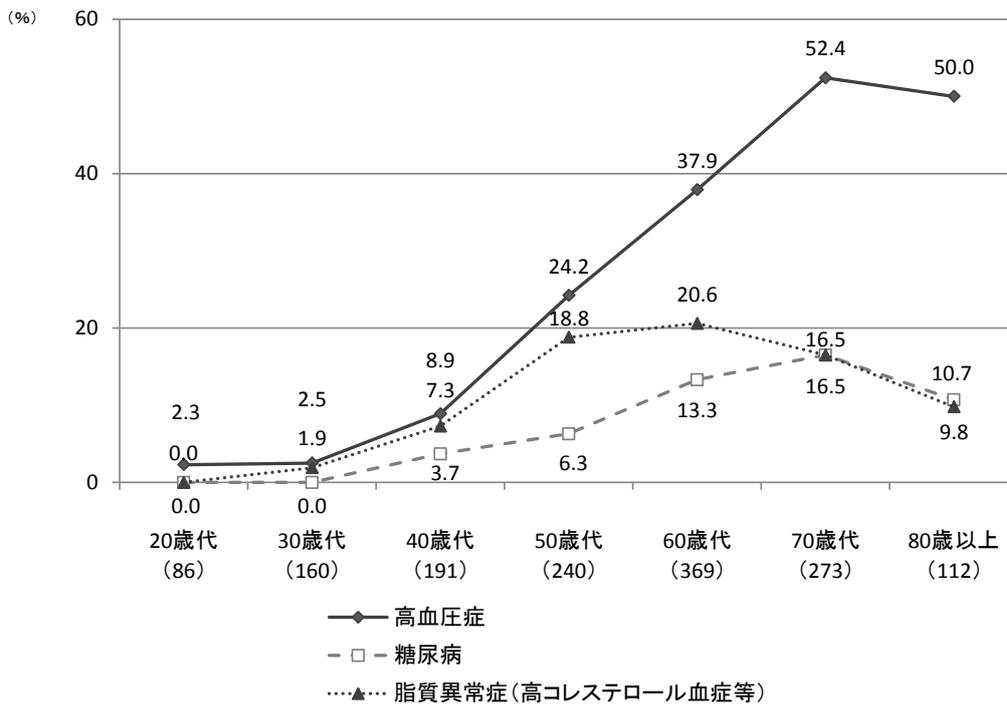
また、医師会等の関係機関と協力して、生活習慣病発症予防・重症化予防への取組みを強化していくことが重要となります。

■ 図 国保特定健診の主な有所見率（基準値を超えた人の割合）



資料：千葉県国民健康保険団体連合会 平成26年度匝瑳市国民健康保険特定健診結果

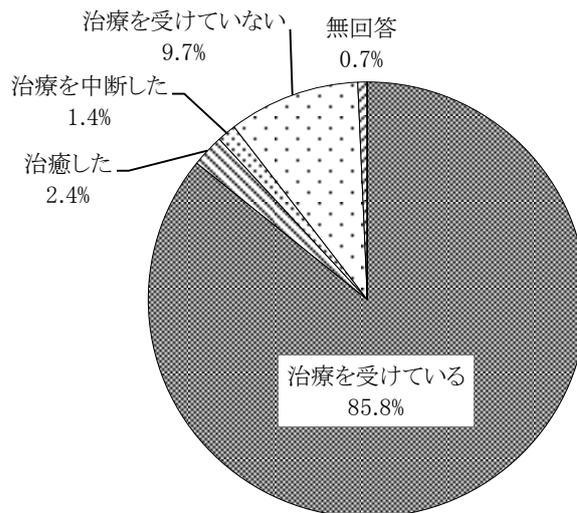
■ 図 高血圧症、脂質異常症、糖尿病がある人の割合



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 高血圧、糖尿病の治療状況

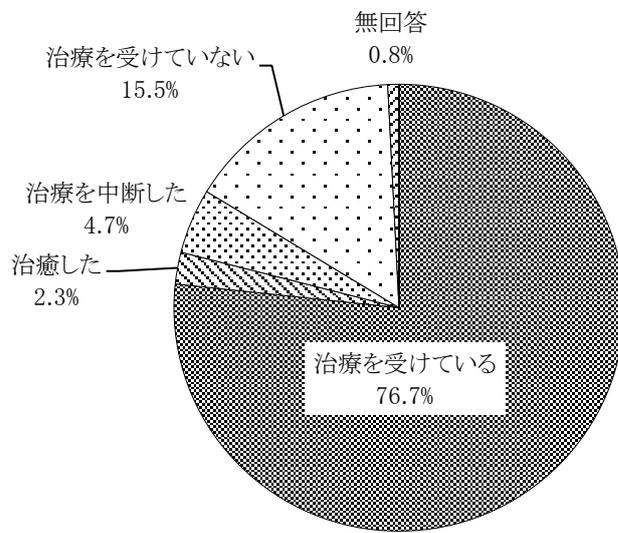
【高血圧の治療状況】



n = (424)

資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

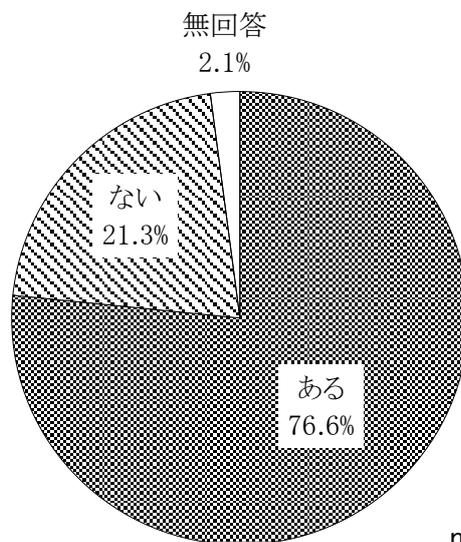
【糖尿病の治療状況】



n = (129)

資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 かかりつけ医の有無



n = (1,445)

資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## ▶ 市民の取組み

- 広報やホームページを活用し、生活習慣病等の健康に関する正しい知識や情報を入手しましょう。
- 年に1度は、健康診断を受けましょう。
- 健康手帳を活用し、健診の結果をつづり、自分の健康状態を把握しましょう。
- 健康診断等で、経過観察や医療機関への受診を勧められた場合は、積極的に精密検査や保健指導を受け、継続的に自己管理をしましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。
- 生活習慣病や健康についての心配ごとは、早めにかかりつけ医や保健センター等に相談しましょう。

## ▶ 市の取組み

- 広報やホームページ、健康教室等で、生活習慣病に関する正しい知識を普及啓発します。
- 健康診断の意義や重要性等を普及啓発し、受診勧奨します。
- 健康診断の結果を理解し、健康づくりに役立てられるよう、健康手帳等の活用を勧めます。
- 市民のニーズに応じた、受診しやすい国保特定健診の実施に努めます。
- 国保特定健診後に必要に応じて、個別性を重視した効果の高い国民健康保険特定保健指導（以下国保特定保健指導という。）等の個別健康相談を実施します。
- 高血圧症、糖尿病について正しい知識を啓発し、適切な受診を促し、重症化を予防します。
- かかりつけ医の普及を推進します。

## ■ 目標値

| 項目                  | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|---------------------|---------------|---------------|
| 国保特定健診受診率（平成27年度）   | 39.5%         | 増加            |
| 国保特定保健指導実施率（平成27年度） | 49.8%         | 増加            |
| 高血圧治療継続者の割合         | 85.8%         | 増加            |
| 糖尿病治療継続者の割合         | 76.7%         | 増加            |

## 2. 栄養と食生活

### ▶ 現状と課題

バランスのとれた食生活は、人々が健康な生活を送るための大切な基盤です。毎日の食生活を充実させることは、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病等の生活習慣病を予防することにもつながります。

市民アンケートの結果では、メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や生活習慣の意識をしている人の割合は53.4%でした。また、自分にとって適切な食事の量や内容を知っている人の割合は48.7%でした。

適切な食事量が摂取できているかの指標としてBMIがありますが、その分布をみると、やせ（BMI 18.5未満）が6.7%、標準（BMI 18.5～25.0）が69.1%、肥満（BMI 25.0以上）が24.2%でした。

近年、ライフスタイルや食環境の変化により、食べ過ぎによる生活習慣病、ダイエットのし過ぎによるやせ、高齢者の低栄養等が健康課題となっており、適正な体重を維持することは健康づくりに大切な要素です。

適正な体重を保つための、ライフステージに応じた栄養や食生活に関する正しい知識の習得や、各々に適した健康的な食生活の実践ができるよう、支援していく必要があります。

### ●適正な体重・栄養管理

#### 【中高年の肥満とメタボリックシンドローム】

肥満（BMI 25.0以上）の割合は男性は32.5%、女性は15.7%と男性の方が高く、特に40～60歳代が多いという結果でした。肥満のうち、内臓脂肪型肥満はメタボリックシンドロームの要因となります。食生活や生活習慣を整え、予防に取り組めるよう支援することが必要です。

#### 【若年女性のやせとカルシウム不足】

女性の20～30歳代の12.9%がやせ（BMI 18.5未満）でした。妊娠前、妊娠期の母親のやせや低栄養は低出生体重児の原因のひとつと考えられています。また、カルシウムの摂取量を意識している人は46.2%で、年齢が若くなるほどその割合は低くなっています。若年期のやせやカルシウム摂取不足は、骨粗しょう症のリスクを高める要因にもなるので、各々にとっての適正な体重や、バランスの良い食事に関する知識を普及啓発することが必要です。

【高齢期の低栄養】

高齢期における低栄養傾向（BMI 20.0以下）は、要介護・総死亡リスクが統計的に高くなると示されています、本市の高齢者のうちBMI 20.0以下の割合は16.1%で、千葉県の結果18.4%よりも低くなっています。

本市の高齢化率は31.9%（平成27年）であり、今後も増加する可能性があるため、健康寿命延伸を推進するために、低栄養の予防・改善に関する正しい知識を普及する必要があります。

■表 性年齢性別BMI

| n       |         | やせ<br>BMI<br>18.5未満 | 標準<br>BMI<br>18.5以上<br>25.0未満 | 肥満度1<br>BMI<br>25.0以上<br>30.0未満 | 肥満度<br>2以上<br>BMI<br>30.0以上 | 無回答   |
|---------|---------|---------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------|
| 全体      | (1,445) | 6.3%                | 65.3%                         | 19.2%                           | 3.7%                        | 5.5%  |
| 男性      | (630)   | 2.7%                | 61.1%                         | 27.3%                           | 5.2%                        | 3.7%  |
| 女性      | (784)   | 9.3%                | 68.4%                         | 13.0%                           | 2.7%                        | 6.6%  |
| 男性 20歳代 | (40)    | 5.0%                | 70.0%                         | 22.5%                           | 2.5%                        | 0.0%  |
| 30歳代    | (74)    | 2.7%                | 60.8%                         | 17.6%                           | 13.5%                       | 5.4%  |
| 40歳代    | (73)    | 0.0%                | 63.0%                         | 28.8%                           | 8.2%                        | 0.0%  |
| 50歳代    | (90)    | 1.1%                | 57.8%                         | 33.3%                           | 3.3%                        | 4.4%  |
| 60歳代    | (180)   | 1.7%                | 56.7%                         | 35.0%                           | 3.3%                        | 3.3%  |
| 70歳代    | (125)   | 4.8%                | 62.4%                         | 23.2%                           | 5.6%                        | 4.0%  |
| 80歳以上   | (45)    | 6.7%                | 73.3%                         | 15.6%                           | 0.0%                        | 4.4%  |
| 女性 20歳代 | (46)    | 15.2%               | 73.9%                         | 2.2%                            | 2.2%                        | 6.5%  |
| 30歳代    | (86)    | 11.6%               | 73.3%                         | 3.5%                            | 1.2%                        | 10.5% |
| 40歳代    | (116)   | 8.6%                | 62.9%                         | 12.1%                           | 4.3%                        | 12.1% |
| 50歳代    | (144)   | 4.2%                | 74.3%                         | 11.1%                           | 5.6%                        | 4.9%  |
| 60歳代    | (187)   | 11.2%               | 66.8%                         | 16.0%                           | 1.6%                        | 4.3%  |
| 70歳代    | (142)   | 6.3%                | 70.4%                         | 17.6%                           | 2.1%                        | 3.5%  |
| 80歳以上   | (61)    | 16.4%               | 54.1%                         | 21.3%                           | 0.0%                        | 8.2%  |

資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## コラム ～BMIを計算してみましょう～

BMI とはボディマスインデックス (Body Mass Index) の略で、体重と身長から肥満度をみる体格指数です。

太りすぎややせすぎは病気にかかるリスクが高まるため、日頃から自分のBMIを知り、健康を維持に役立てましょう。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{(kg)} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{(m)} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{(m)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$

BMIの判定基準 (日本肥満学会判定基準より)

18.5未満 : やせ

18.5～25.0 : 普通

25.0以上 : 肥満

BMIを指標として肥満の判定ができるのは成人に対してのみで、子供に対して用いることはできません。

## ●朝食の摂取状況

朝食の摂取状況において、ほとんど毎日食べる人の割合が最も低いのは、男性は30歳代で62.2%、女性は20歳代で71.7%でした。朝食を食べないことがある理由としては「時間がないから」が48.1%、次いで「食欲がないから」が39.8%となっています。朝食を欠食することは、他の食事の摂取量が多くなることにつながり、生活習慣病のリスクが高くなります。朝食を食べることは規則正しい生活の基本であり、すべての世代で朝食を毎日食べるよう働きかける必要があります。

■表 1 週間に朝食をとる回数

| n       |         | ほとんど毎日食べる | 週2～3日食べない日がある | 週4～5日食べない日がある | ほとんど食べない | 無回答  |
|---------|---------|-----------|---------------|---------------|----------|------|
| 全体      | (1,445) | 85.7%     | 5.6%          | 1.9%          | 5.6%     | 1.2% |
| 男性      | (630)   | 81.6%     | 6.0%          | 3.0%          | 8.3%     | 1.1% |
| 女性      | (784)   | 89.2%     | 5.4%          | 1.0%          | 3.6%     | 0.9% |
| 男性 20歳代 | (40)    | 65.0%     | 12.5%         | 10.0%         | 12.5%    | 0.0% |
| 30歳代    | (74)    | 62.2%     | 12.2%         | 4.1%          | 20.3%    | 1.4% |
| 40歳代    | (73)    | 67.1%     | 12.3%         | 4.1%          | 15.1%    | 1.4% |
| 50歳代    | (90)    | 76.7%     | 6.7%          | 4.4%          | 10.0%    | 2.2% |
| 60歳代    | (180)   | 91.7%     | 2.8%          | 1.7%          | 3.9%     | 0.0% |
| 70歳代    | (125)   | 90.4%     | 3.2%          | 1.6%          | 3.2%     | 1.6% |
| 80歳以上   | (45)    | 97.8%     | 0.0%          | 0.0%          | 0.0%     | 2.2% |
| 女性 20歳代 | (46)    | 71.7%     | 13.0%         | 0.0%          | 15.2%    | 0.0% |
| 30歳代    | (86)    | 76.7%     | 11.6%         | 4.7%          | 7.0%     | 0.0% |
| 40歳代    | (116)   | 82.8%     | 10.3%         | 1.7%          | 4.3%     | 0.9% |
| 50歳代    | (144)   | 92.4%     | 4.2%          | 0.0%          | 1.4%     | 2.1% |
| 60歳代    | (187)   | 92.5%     | 3.2%          | 1.1%          | 2.7%     | 0.5% |
| 70歳代    | (142)   | 95.8%     | 1.4%          | 0.0%          | 2.1%     | 0.7% |
| 80歳以上   | (61)    | 98.4%     | 0.0%          | 0.0%          | 0.0%     | 1.6% |

資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

●バランスのとれた食事

市民アンケートでは、バランスのとれた食事を毎日2回以上食べる人の割合が最も低いのは、男女ともに20歳代で、男性で40.0%、女性で58.7%となっています。

主食、主菜、副菜をそろえた食事をとることは、生活習慣病の予防につながります。健康な生活を送るための基盤として重要なバランスのとれた食事の知識について、普及を図る必要があります。

■表 1日2回以上、バランスのとれた食事を摂取している回数

| n       |         | ほとんど毎日食べている | 週2～3日食べない日がある | 週4～5日食べない日がある | ほとんど食べない | 無回答  |
|---------|---------|-------------|---------------|---------------|----------|------|
| 全体      | (1,445) | 71.0%       | 15.2%         | 4.7%          | 7.3%     | 1.8% |
| 男性      | (630)   | 68.7%       | 15.9%         | 5.2%          | 8.7%     | 1.4% |
| 女性      | (784)   | 72.6%       | 14.8%         | 4.3%          | 6.3%     | 2.0% |
| 男性 20歳代 | (40)    | 40.0%       | 25.0%         | 10.0%         | 25.0%    | 0.0% |
| 30歳代    | (74)    | 54.1%       | 17.6%         | 12.2%         | 14.9%    | 1.4% |
| 40歳代    | (73)    | 49.3%       | 23.3%         | 8.2%          | 17.8%    | 1.4% |
| 50歳代    | (90)    | 63.3%       | 23.3%         | 4.4%          | 7.8%     | 1.1% |
| 60歳代    | (180)   | 76.7%       | 14.4%         | 3.9%          | 4.4%     | 0.6% |
| 70歳代    | (125)   | 80.0%       | 10.4%         | 1.6%          | 4.8%     | 3.2% |
| 80歳以上   | (45)    | 97.8%       | 0.0%          | 0.0%          | 0.0%     | 2.2% |
| 女性 20歳代 | (46)    | 58.7%       | 19.6%         | 10.9%         | 10.9%    | 0.0% |
| 30歳代    | (86)    | 60.5%       | 16.3%         | 3.5%          | 19.8%    | 0.0% |
| 40歳代    | (116)   | 62.9%       | 17.2%         | 7.8%          | 11.2%    | 0.9% |
| 50歳代    | (144)   | 68.8%       | 20.8%         | 4.2%          | 4.2%     | 2.1% |
| 60歳代    | (187)   | 82.9%       | 10.2%         | 3.2%          | 2.7%     | 1.1% |
| 70歳代    | (142)   | 76.8%       | 14.1%         | 3.5%          | 0.7%     | 4.9% |
| 80歳以上   | (61)    | 86.9%       | 4.9%          | 0.0%          | 3.3%     | 4.9% |

資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## ●野菜の摂取量・減塩

生活習慣病予防のためには野菜の十分な摂取が効果的ですが、1日の摂取目標量の350g（5皿）を食べている人の割合が4.1%であったのに対して、70g（1皿）以下の人の割合は21.6%でした。野菜の摂取量は体重コントロールに重要であり、循環器疾患・がんに対し予防的にはたらくとされています。さらに、野菜や果物に含まれているカリウムは、体内の余分な塩分を排出する効果もあります。

また、塩分摂取量も循環器疾患やがんとの関連があると言われています。減塩への取り組みをしていない人は40.4%で、減塩に取り組んでいない理由としては「減塩するとおいしくない」が49.4%と最も多く、次いで「減塩は自分には必要ない」が21.7%、「減塩の方法がわからない」が20.1%でした。

以上のことから、市民全体が健康的な食習慣が実践できるよう、知識の普及を図る必要があります。

### コラム ～減塩ワンポイント～

私たちが住んでいる海匝地域は、千葉県全体と比べて胃がん・脳血管疾患・循環器疾患で死亡する方の割合が多い地域で、その背景には食塩のとり過ぎがあると言われています。

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、海匝地域の食塩摂取量はそれを上回る11.0g（平成22年県民健康栄養調査より）であり、日頃から減塩を意識した食事が生活習慣病の予防につながります。

#### 【減塩実践のポイント】

- 味噌汁・スープは具をたくさん、汁は少なめに。
- めん類のスープは残す。
- しょう油やソースは「かける」より「つける」。
- 香辛料や酸味を上手に活用する。
- かつおや昆布等の天然だしのうまみを生かす。

## ▶ 市民の取組み

- 自分の適正な体重を知り、やせすぎ、太り過ぎに注意しましょう。
- 朝食を食べる習慣をつけましょう。
- 子どもの頃から規則正しい食事の習慣をつけましょう。
- 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を取りましょう。
- 生活習慣病予防のために、野菜のおかずをもう1皿（70g）増やしましょう。
- 減塩に取り組み、塩分摂取量を減らしましょう。
- 買い物や外食の際には、栄養成分表示を見ましょう。
- 家族そろって食事を楽しむようにしましょう。

## ▶ 市の取組み

- 生活習慣病予防・改善のため、適正な体重や望ましい食生活に関する教室等を実施し、知識の普及を図ります。
- 高齢者の低栄養予防を推進します。
- 朝食を食べる必要性を理解し、食べる人が増えるよう普及啓発をします。
- 子どもや保護者が食への関心を高め、望ましい食習慣が身に付くよう支援します。
- 食育を通じ、食について正しい知識が身に付くよう、関係機関との連携を図ります。
- 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事の普及啓発をします。
- 生活習慣病予防のために、野菜を多く取れるメニューを広めます。
- 減塩に取り組みやすくなるように、情報提供や料理教室を実施します。
- 食を通じた健康づくりと食育活動を推進する保健推進員を引き続き養成し、活動の育成・支援を行うとともに、保健推進員相互のネットワークの強化を図ります。

## ■ 目標値

| 項目                                 | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|------------------------------------|---------------|---------------|
| 20～60歳代男性の肥満者の割合                   | 35.4%         | 減少            |
| 20歳代女性のやせの割合                       | 15.2%         | 減少            |
| 低栄養傾向（BMI20.0以下）の高齢者の割合            | 16.1%         | 減少            |
| バランスの良い食事を1日2回以上摂っている日が週に6～7日の人の割合 | 71.0%         | 増加            |
| 1週間に朝食を摂る日が週6～7日の人の割合              | 85.7%         | 増加            |
| 1日に野菜料理が1皿（70g）以下の人の割合             | 21.6%         | 減少            |
| 減塩への取り組みをしている人の割合                  | 56.4%         | 増加            |

### 3. 身体活動・運動

#### ▶ 現状と課題

日常生活の中で、適度な身体活動・運動を行うことは、肥満・動脈硬化・高血圧症等の危険因子を低下させ、生活習慣病を予防します。また、気分のリフレッシュ等、精神的なストレスを解消するとともに、体力や呼吸器、運動機能等を高める効果があります。

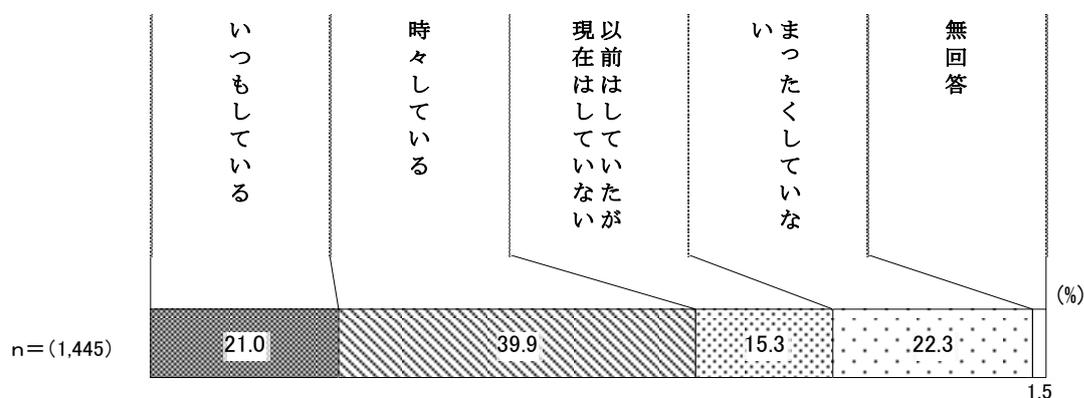
しかしながら、交通手段の変化や電化製品の普及による仕事や家事の負担軽減により、生活の中で身体を動かす機会は減少しています。こうした運動不足は、生活習慣病の大きな原因となっており、若い世代から適切な運動習慣を身につけるようにしていくことが必要です。

市民アンケートの結果では、意識的に体を動かしている人が60.9%で、体を動かしていない人が37.6%でした。まずは日常生活の中でこまめに体を動かし生活活動量を上げることから始め、生活習慣病を予防するための運動に取り組んでいくことが必要です。

体力や運動機能は、加齢とともに低下し、ロコモティブシンドロームの要因となります。また、市民アンケートでは、ロコモティブシンドロームを知っている人の割合は33.6%であり、言葉も意味も知らないという人が60.8%でした。ロコモティブシンドロームについて、幅広い世代に啓蒙し認知度を上げていく必要があります。

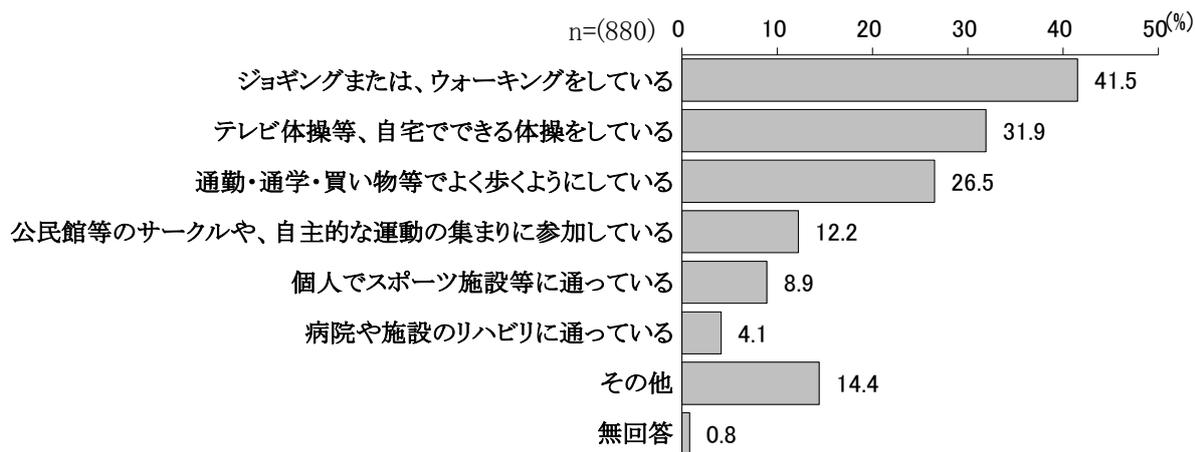
また、健康づくりにつながる身体活動や運動・スポーツの効果や、正しい運動習慣の知識の普及を図り、意識づける必要があります。

■ 図 日頃から意識的に身体を動かしている人の割合



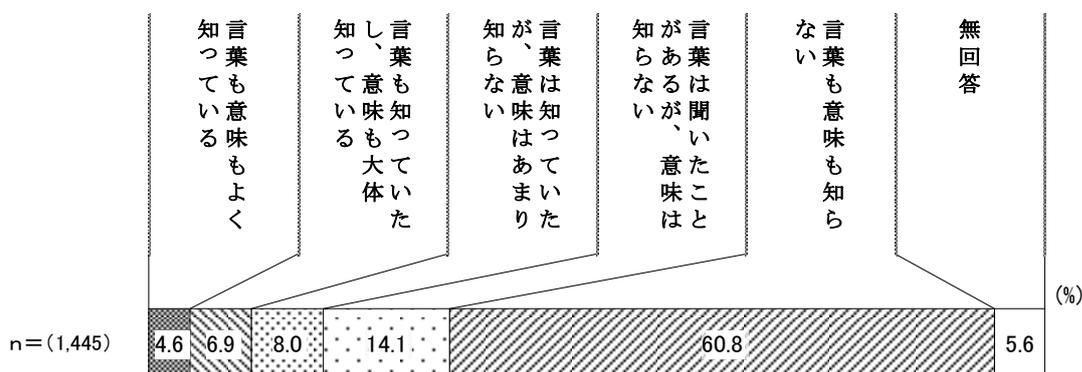
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 運動の内容



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 ロコモティブシンドロームの認知度



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

▶ 市民の取組み

- 広報やホームページ・情報誌等の運動に関する情報に関心を持ち、運動に参加しましょう。
- 日常生活の中で体をこまめに動かし、生活活動量をあげましょう。
- 自分にあった運動（体操、ストレッチ、ウォーキング等）を日常生活に取り入れていきましょう
- ロコモティブシンドロームを理解し予防に心がけましょう。

## 市の取組み

- 広報等へ健康と運動に関する情報を掲載します。
- 生活習慣病を予防するための効果的な運動について、取り組めるように支援します。
- ロコモティブシンドローム予防について普及啓発します。
- 関係各課と連携し運動に関する事業を啓発していきます。

## 目標値

| 項目                 | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|--------------------|---------------|---------------|
| 意識的に身体を動かしている人の割合  | 60.9%         | 増加            |
| 「ロコモティブシンドローム」の認知度 | 33.6%         | 増加            |

## コラム ～身体活動について～

身体活動とは、安静にしている時以外のすべての活動のことで、運動と生活行動に分かれます。

「運動」がスポーツ等、体力向上や維持を目的として意図的に実施される、継続性のある身体活動を意味するのに対して、「生活活動」は日常生活における家事・労働・通勤通学等のことです。

### 《身体活動》

#### 運動

速歩き、ジョギング、テニス  
水泳、自転車、登山、ダンス  
ゴルフ、体操、ストレッチ 等

#### 生活活動

歩行、掃除、庭仕事  
子どもとの遊び、介護  
洗車、階段昇降、運搬 等

日常生活の中で、なるべく身体を動かすようにしましょう

気軽にもっと歩きましょう

歩くことは気軽のできる運動です。ウォーキングは酸素をたくさん取り入れて行う有酸素運動で、ランニングに比べて膝や腰への負担が少なく、健康への効果があります。

生活習慣病予防のために、今よりも10分間多く歩くことが奨励されています。まずは現在の歩数から1000歩増、時間にして10分程度多く歩いてみましょう。

ウォーキングの効果は、血流の活性化、肥満防止、糖尿病予防、ストレス解消等たくさんあります。

## 4. 休養とこころ

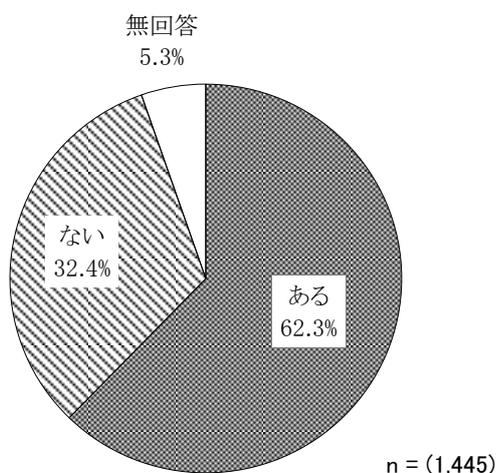
### ▶ 現状と課題

社会構造の複雑化により、あらゆる世代において強いストレスを感じている人が増加しています。こうしたストレスは、うつ病、睡眠障害、アルコール関連障害等のあるこころの健康にかかわる様々な問題の発生へとつながっています。

市民アンケートでは、ストレス解消法を持っている人が62.3%にとどまっています。ストレスに対する個人の対処能力を高め、それを周囲がサポートできる体制を整えることが必要です。また、睡眠で疲れがとれている人は69.9%となっており、特に30～50歳代で疲れがとれている人の割合が低くなっています。日常的に質・量ともに十分な睡眠をとることは、心身の休養のために欠かすことができません。睡眠障害は、こころの病のサインとして現れることも多く、本人や周囲の人が気づきやすい要素ともいえます。睡眠についての正しい知識の普及に取り組んでいくことも重要です。

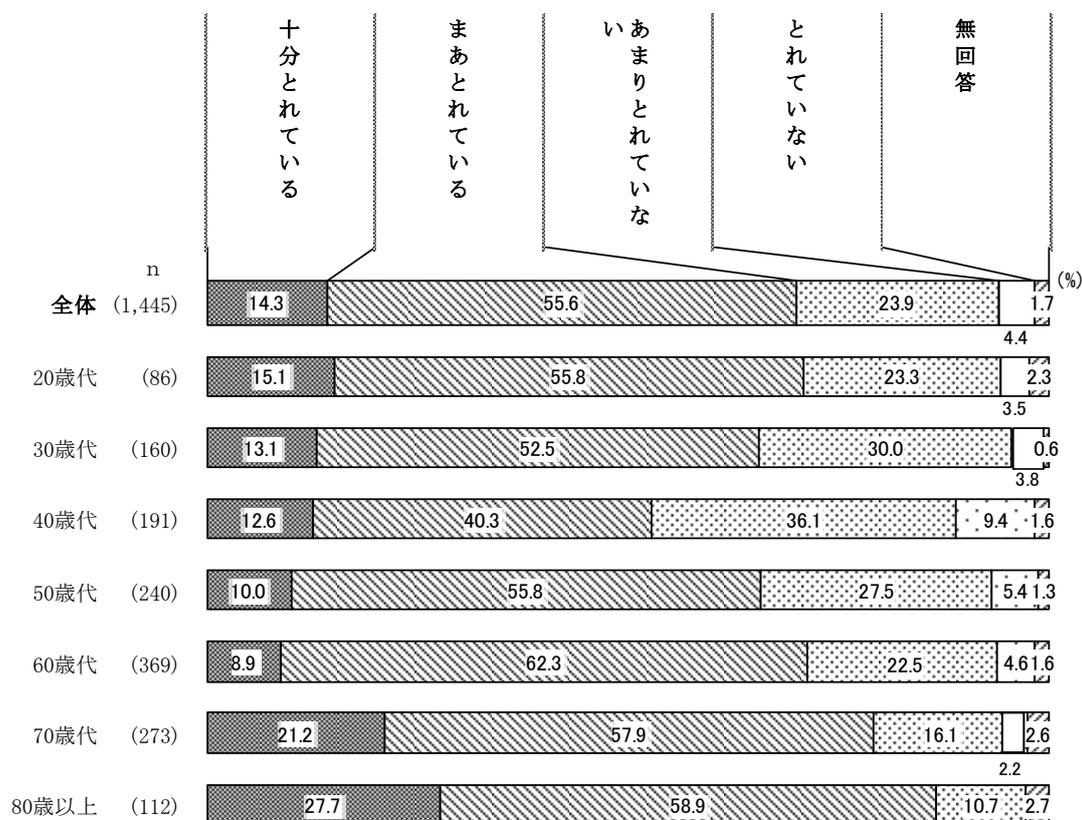
こころの健康を保つためには、ストレス管理や休養、うつ病等のあるこころの病への対応が必要となります。うつ病はこころの病の代表的なもので、多くの人がかかる可能性があり、自殺と関係が深いと言われていています。市の自殺粗死亡率は全国、千葉県と比較しても高くなっており、予防対策は喫緊の課題となっています。こころのSOSに早く気づき、専門の機関へ早くつなぎ、見守ることが自殺対策では大切です。そのためには、不安や悩みの相談窓口の周知を図るとともに支援につなげることが不可欠です。

■ 図 ストレス解消法の有無



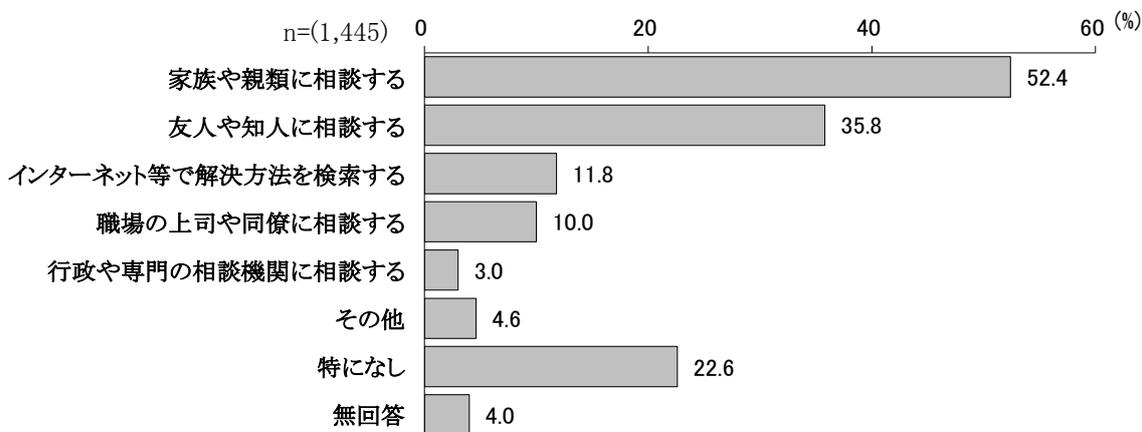
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 睡眠で疲れがとれているか



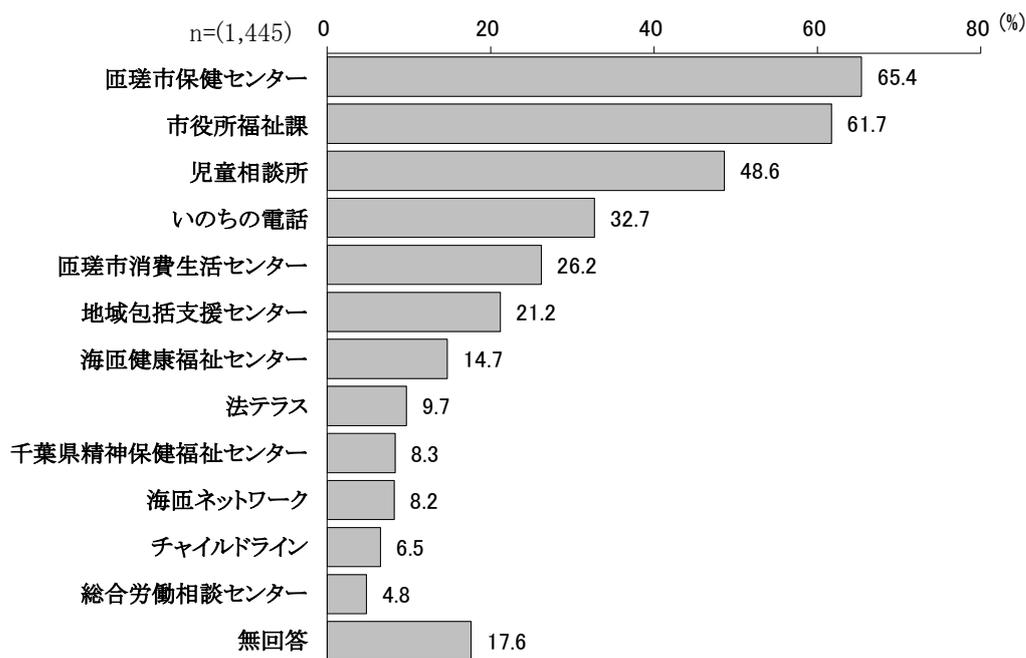
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 悩みの解決方法の有無



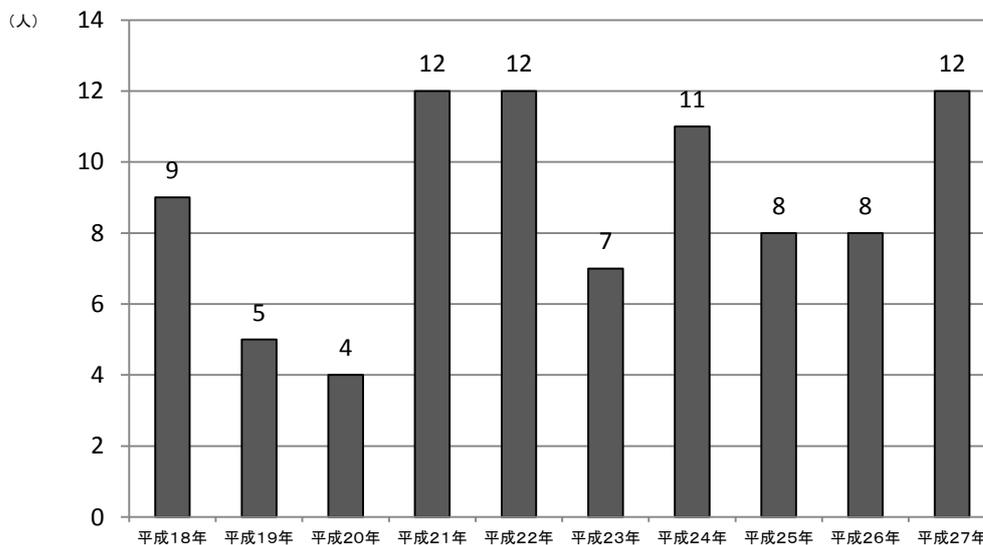
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 各相談機関の認知度



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 匠瑛市の自殺の状況（過去10年の経年自殺者数）



資料：千葉県における自殺の統計 千葉県衛生研究所（平成18～26年）  
内閣府資料（平成27年）

## ▶ 市民の取組み

- 自分に合った、ストレス解消法を身につけましょう。
- 睡眠による十分な休養がとれるよう心がけましょう。
- こころの病についての理解を深め、必要に応じて相談や受診をしましょう。
- 身近な人の悩みや不安、こころの不調に気付いたら、専門機関等へ相談しましょう。

## ▶ 市の取組み

- こころの健康の重要性と、正しい知識の普及をします。
- こころの健康について学ぶ機会の充実を図ります。
- ストレスの解消方法についての知識を普及します。
- 睡眠について、正しい知識を普及します。
- 相談体制の充実を図ります。
- 自殺対策（普及啓発、人材養成、相談等）の取組みを進めます。
- 関係機関（学校、警察、消防等）との連携を図ります。

## ■ 目標値

| 項目                | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|-------------------|---------------|---------------|
| ストレス解消法を持っている人の割合 | 62.3%         | 80.0%         |
| 睡眠で疲れがとれている人の割合   | 69.9%         | 80.0%         |
| 自殺者数（過去10年の合計）    | 88人           | 50人           |

## 5. 飲酒

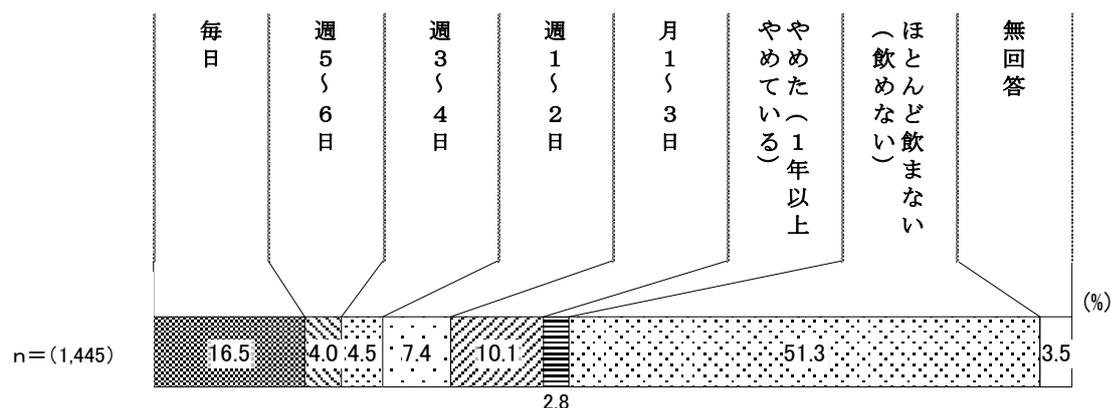
### ▶ 現状と課題

お酒は飲みすぎると肝機能障害、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の要因となり、アルコール依存症等の精神疾患への影響も指摘されています。健康維持のための適正な飲酒についての啓発等の取組みが必要です。

市民アンケート結果から、毎日飲酒する人と週5～6日飲酒する人は、合わせて20.5%でした。1日あたりの飲酒量が3合以上の方は10.4%いました。節度ある適度な飲酒量の認知度は50.4%でした。

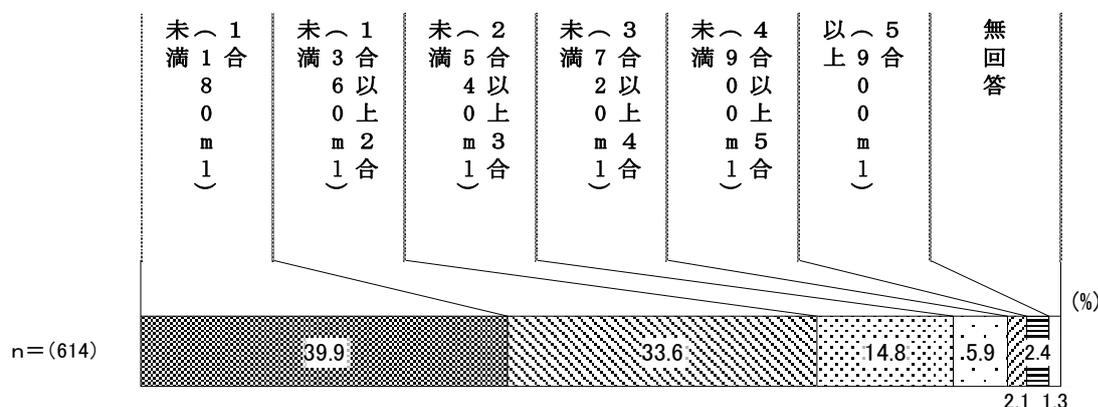
飲酒が健康に与える影響や「節度ある適度な量の飲酒」について理解することが大切です。

■ 図 飲酒頻度



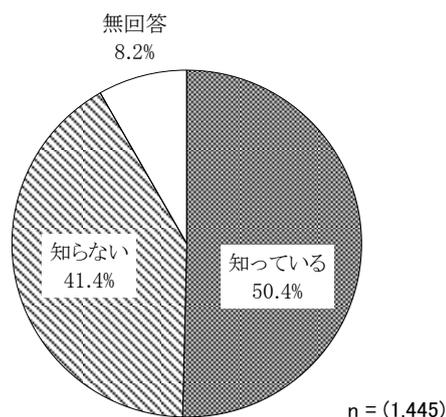
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 1日あたりの飲酒量



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## ■図 節度ある適度な飲酒量の認知度



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

### ▶ 市民の取組み

- 飲酒が健康に与える影響について正しく理解しましょう。
- 適正な飲酒量（日本酒に換算して1合程度）を知りましょう。

### ▶ 市の取組み

- 飲酒が健康に与える影響についての正しい知識を、健（検）診等を通じて普及啓発します。
- 広報やホームページ等で節度ある適度な飲酒について、周知していきます。

## ■ 目標値

| 項目             | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|----------------|---------------|---------------|
| 節度ある適度な飲酒量の認知度 | 50.4%         | 70.0%         |

## コラム ～適正飲酒について～

アルコールの代謝能力には個人差がありますが、一般的に1日あたりの適量は純アルコール量に換算して約20グラムであり、節度ある適度な飲酒量とは、下記のとおりです。

ビール・・・500ml      清酒・・・180ml      焼酎（25度）・・・100ml  
 ワイン・・・200ml      ウイスキー、ブランデー・・・60ml

## 6. 喫煙

### ▶ 現状と課題

たばこには、発がん物質等多くの有害物質が含まれており、がんや心臓病、脳卒中、歯周病等の生活習慣病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症の危険因子となっています。また、喫煙は喫煙者本人だけでなく、周囲の人々への受動喫煙による影響が指摘されています。

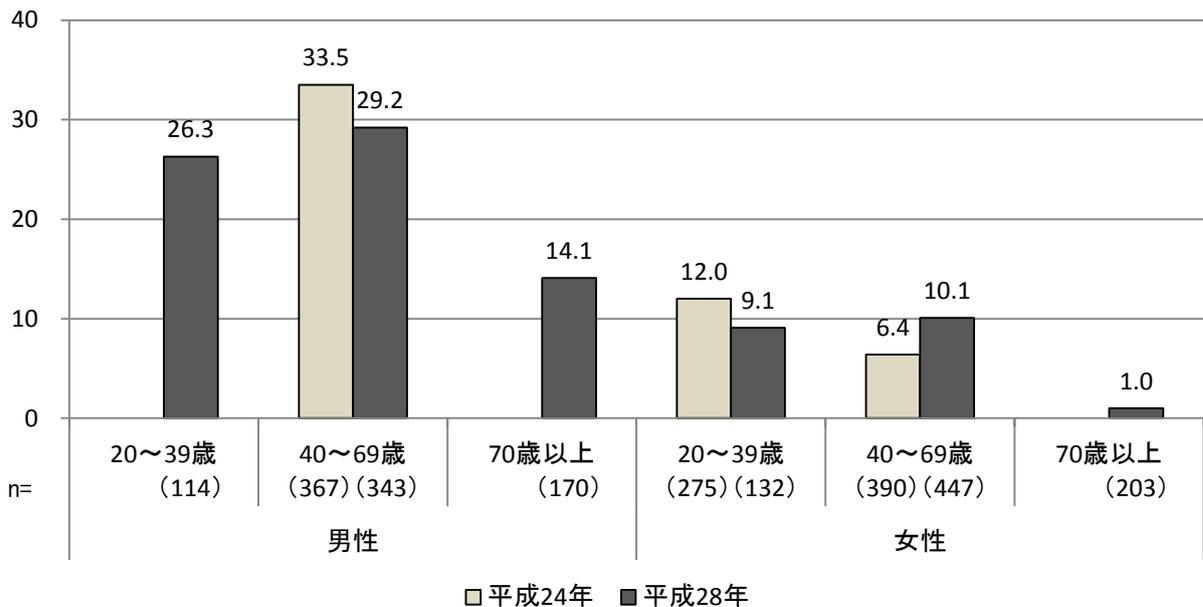
市民アンケートでは、喫煙者の割合は、平成24年度のがん対策推進計画（第1次）策定時と比較し、40～69歳男性と20～39歳女性で減少していますが、40～69歳女性では増加しています。しかし、喫煙者では、「やめたい」または「本数を減らしたい」と答えた人が多く、禁煙への意欲があることがわかります。

喫煙の害については、肺がんの認知度は高いですが、肺がん以外の疾患についての認知度が低い結果でした。また、COPDの認知度は、「名前だけ知っている」を含め24.6%と低い状況です。受動喫煙が健康に及ぼす影響の認知度も、年齢が高くなるほど低いという結果でした。

こうしたことから、喫煙者だけではなく、たばこを吸わない人も含めた全市民にあらゆる機会を活用して、たばこに関する情報提供に取り組んでいくことが重要となります。

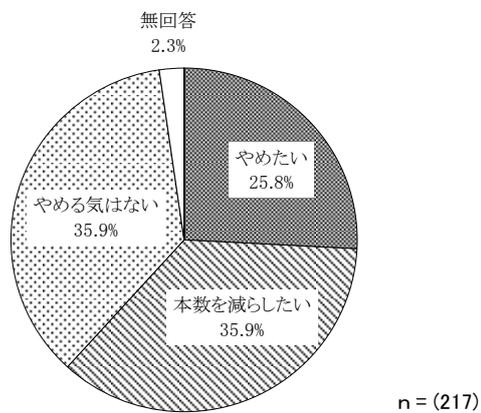
■ 図 喫煙状況

(%)



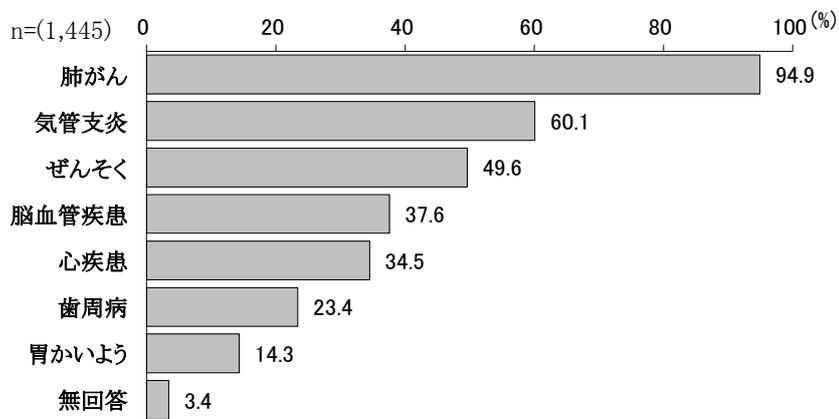
資料：匝瑳市がん対策推進計画策定のためのアンケート調査（平成24年）  
市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 喫煙者の禁煙意向



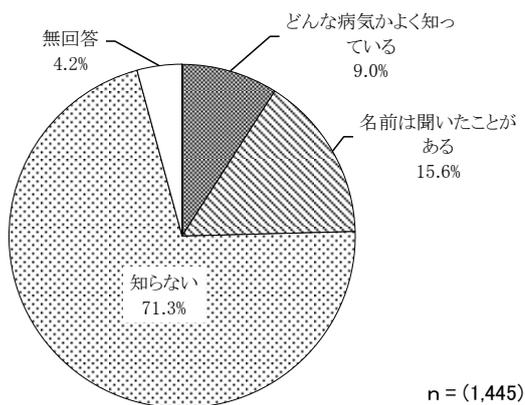
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 喫煙によりかかりやすくなると思われる病気として知っているもの



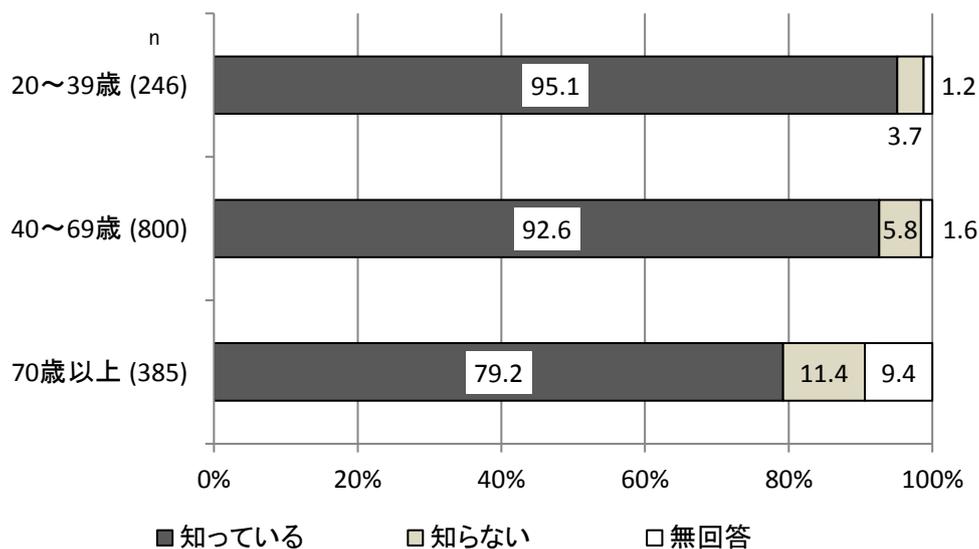
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 COPDの認知度



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 受動喫煙が健康に及ぼす影響の認知度



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## ▶ 市民の取組み

- たばこによる健康への害やCOPDについて正しく理解しましょう。
- 禁煙意向のある人は、禁煙外来等を利用し、進んで禁煙に努めましょう。
- 受動喫煙を理解し、非喫煙者の前や、喫煙所以外でたばこを吸わない等の喫煙マナーを守りましょう。

## ▶ 市の取組み

- たばこによる健康への害やCOPDについて、正しい知識の普及啓発をします。
- 禁煙意向のある人に対し、禁煙外来や禁煙方法等の情報を提供します。
- 受動喫煙に関する情報を提供します。

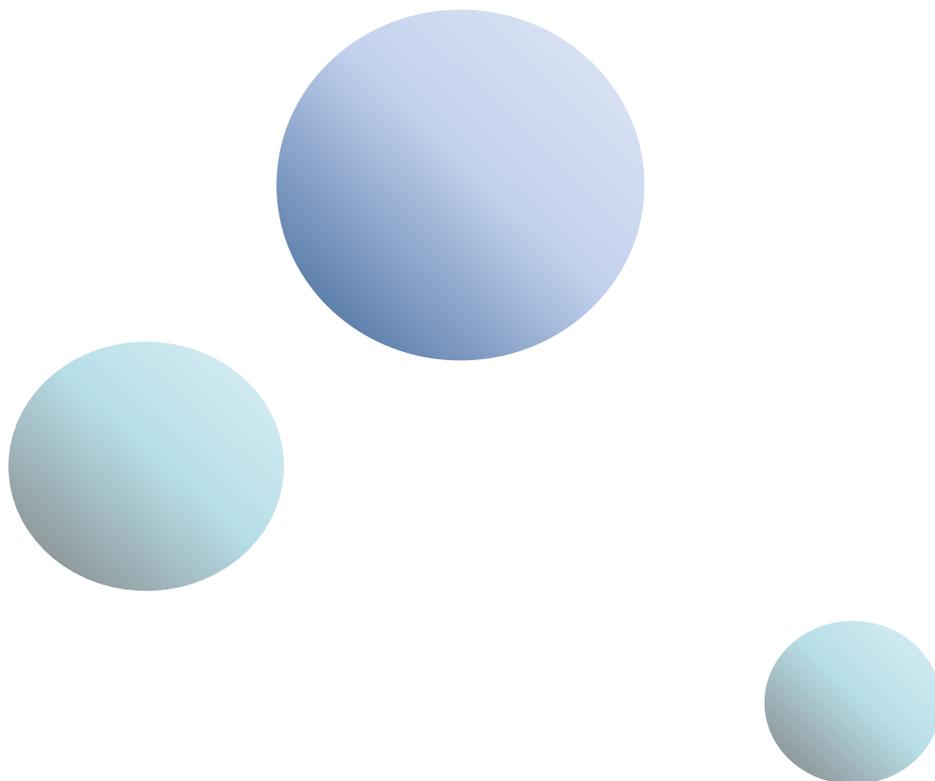
## ■ 目標値

| 項目                                 | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|------------------------------------|---------------|---------------|
| 喫煙者のうち、たばこをやめたいまたは、本数を減らしたいと思う人の割合 | 61.7%         | 増加            |
| COPDの認知度                           | 9.0%          | 増加            |

## 第5章

# 母子保健計画

～子どもが健やかに育ち、安心して子育てができるまち～





# 1. はぐくむ命

## (1) 思春期

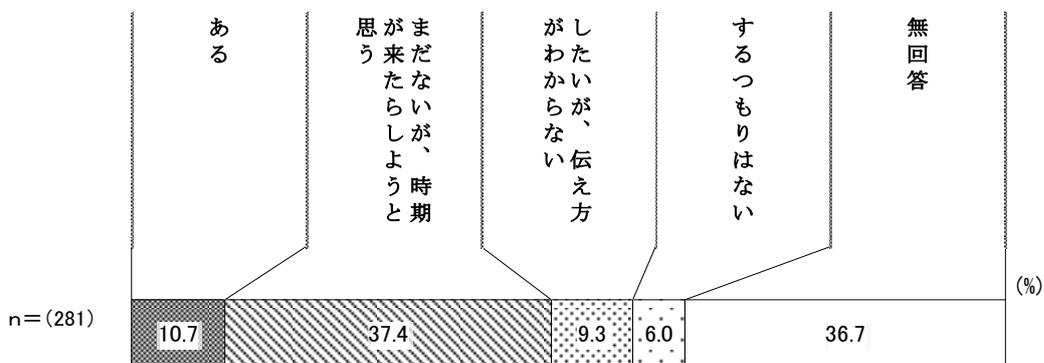
子どもが自分のからだについて知り、健康に生活できるようにします。

### ▶ 現状と課題

思春期における心身の健康づくりは、次世代の健康につながる重要な保健対策です。本市では、中学校と小学校で思春期講演会を実施し、性に関する正しい知識の普及といのちの大切さに重点を置いた教育を行っています。

また、市民アンケートでは家庭における性に関する教育について、伝え方が分からない、やるつもりはないと回答した人及び無回答の人は、合わせて52.0%と、半数以上でした。そのため、心身の健康づくりについて関心を持ち、正確な知識を身につけることができるよう、思春期保健に関する支援を行っていくことが必要です。

■ 図 子どもへの性教育の有無



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## (2) 妊娠から産後

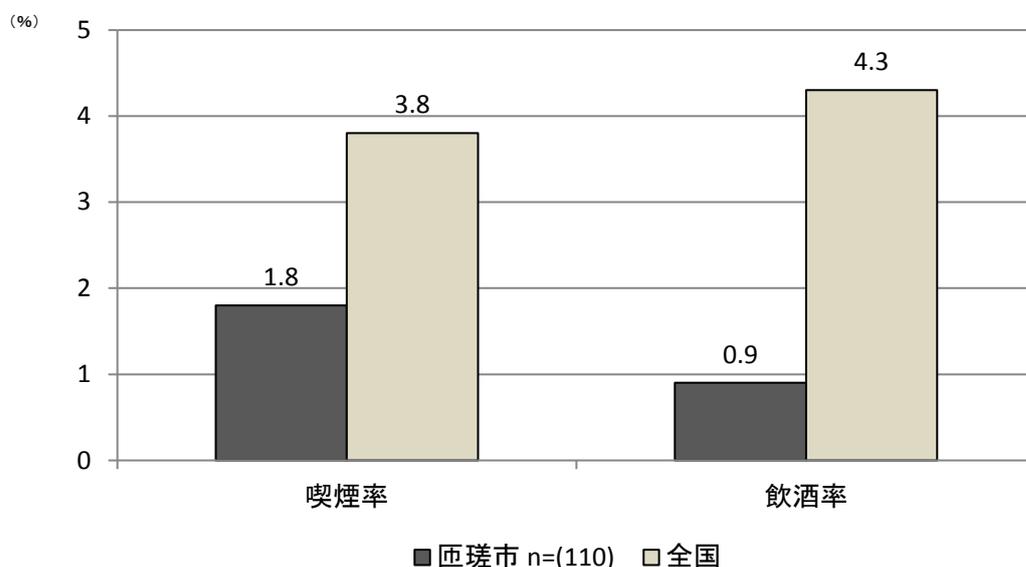
妊婦やその家族が安心して妊娠・出産を迎えることができますようにします。

### ▶ 現状と課題

安心して妊娠、出産ができるようにするためには、継続した相談支援体制が求められています。本市では、妊娠届出時に全数面接を実施する他、マタニティクラス（両親学級）でも情報提供を行い、支援を要する妊婦には個別に対応することで、母体の安全、健康増進に努めています。

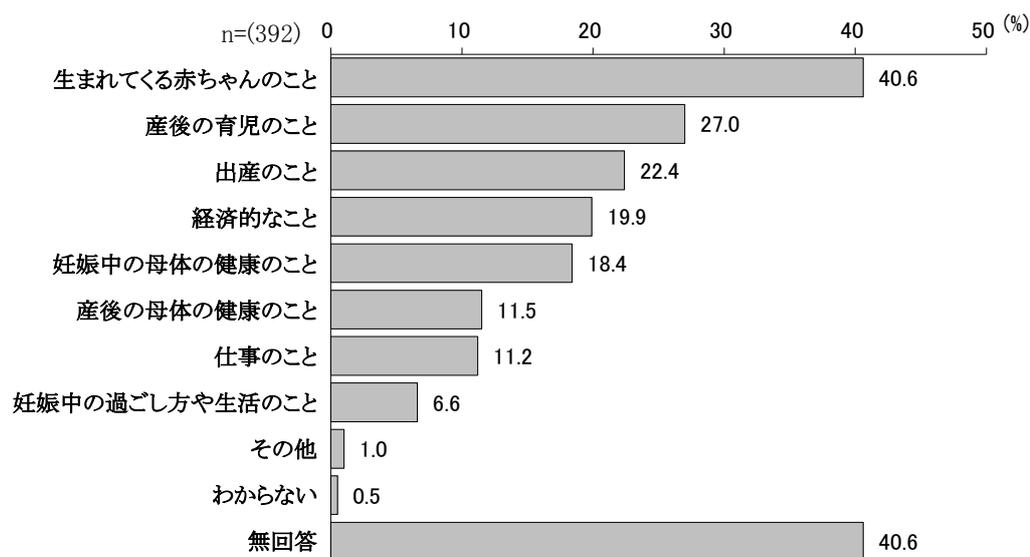
胎児に影響を及ぼす飲酒・喫煙を行っている妊婦がいるほか、不安を抱える妊産婦が多数います。また、マタニティマークや産後うつの認知度が低く、妊婦を取り巻く環境を整えていく必要があります。安心して出産を迎えるために、妊娠中から、妊娠・出産に関する知識を持ち、家族等周囲から協力が得られる環境づくりが必要です。

■ 図 妊娠期間中の妊婦の喫煙・飲酒率



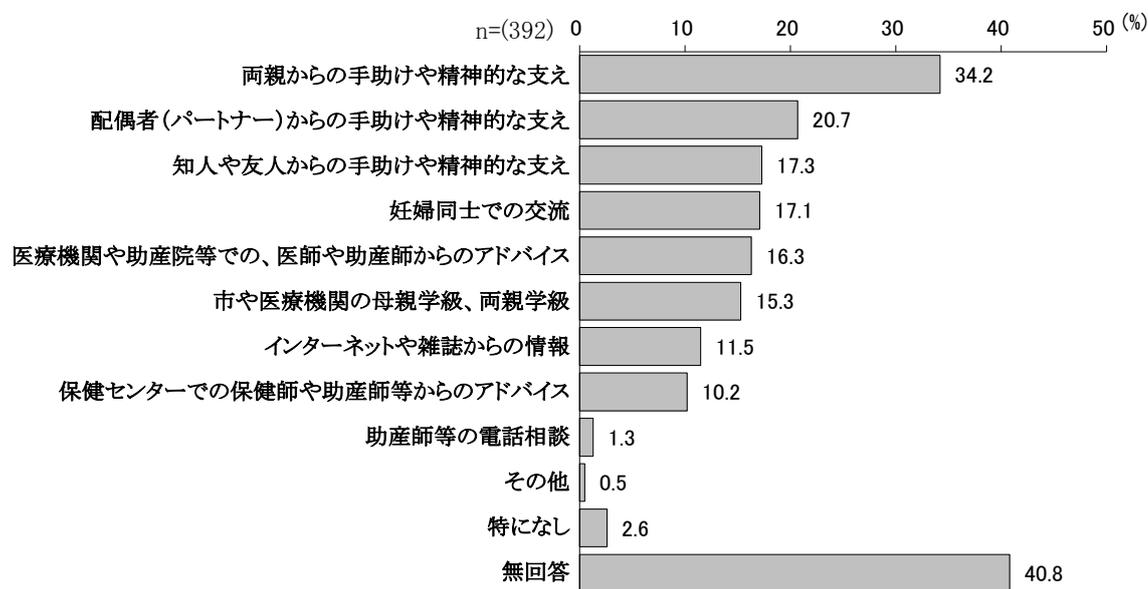
資料：匝瑳市データ 健やか親子21（第2次）に基づく指標調査（平成28年4月から9月実施分）  
全国データ 健やか親子21（平成25年）

■ 図 妊娠中の不安や悩み



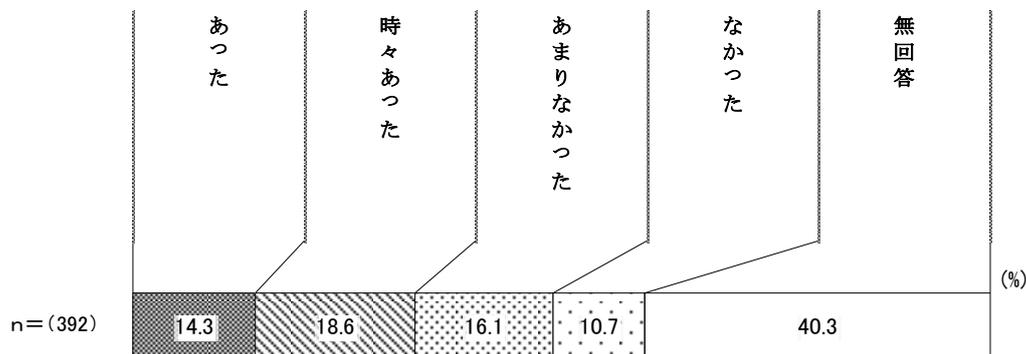
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 妊娠中の不安や悩みの解決に役立ったもの



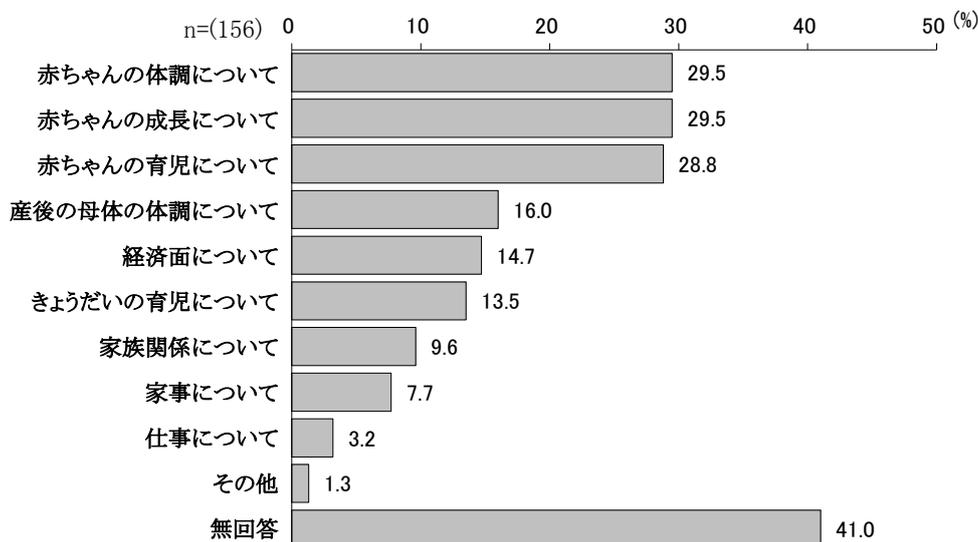
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 妊娠中から産後3か月までの間に、気分が沈む、涙もろくなる、何もする気になれないということがあった人の割合



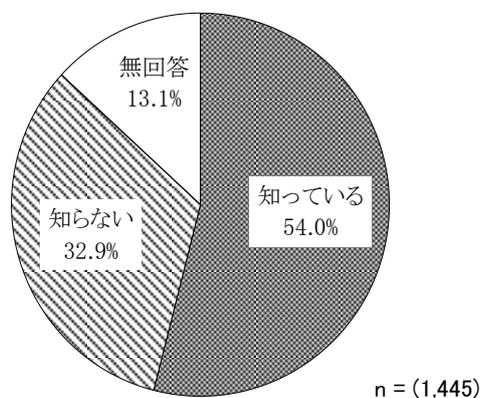
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 産後3か月頃の心配事



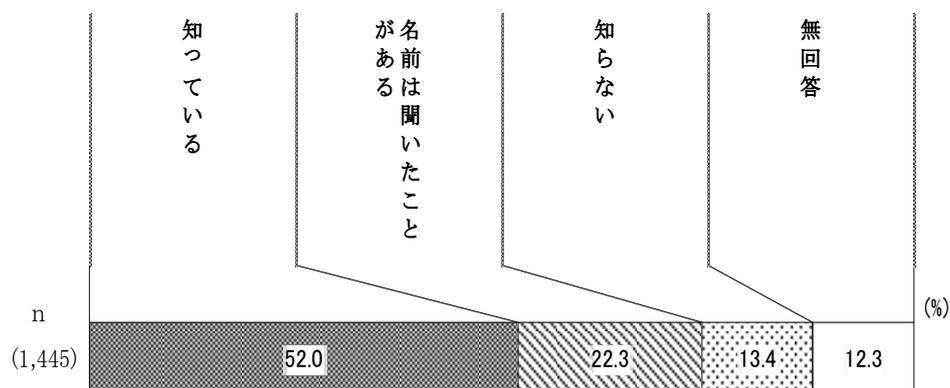
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 マタニティマークの意味の認知度



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## ■図 産後うつの認知度



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## ▶ 市民の取組み

### <思春期>

- 自分のこころとからだを大切にしましょう。
- 一人で悩みを抱えず周囲に相談しましょう。
- 性や健康づくりに関する正しい知識を身につけ、適切な判断が出来るようにしましょう。
- 健康への意識を高め、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- 家庭内で会話をする機会を増やし、子どもの成長に目を向けましょう。
- 家庭内で性教育ができるよう、正しい情報を得て子どもに伝えていきましょう。

### <妊娠から産後>

- 妊娠したら、まず母子健康手帳の交付を受けましょう。
- 出産や子育てに関する情報を集め、家族で子どもを迎える準備をしましょう。
- 妊娠・出産期間は、病院等で妊産婦健診を受ける等、日頃の健康管理に気をつけましょう。
- 妊娠中や授乳中の喫煙及び飲酒はやめましょう。周囲の人は、たばこの害から妊産婦を守りましょう。
- 妊娠・出産等に関して不安がある時は、一人で抱え込まず相談しましょう。
- 地域全体で妊産婦を温かく見守り、協力できることは手伝いましょう。

## 市の取り組み

### <思春期>

- 学校と連携し、性に関する正しい知識の普及といのちの大切さに重点を置いた教育を行っています。
- 保護者に対しても、思春期保健に関する普及啓発をしています。

### <妊娠から産後>

- 妊娠前の若い世代に対し、将来に向けたイメージができるよう、性や妊娠に関する正しい情報を提供します。
- 妊娠届出時に、母子健康手帳・父子健康手帳を交付し保健師が全数面接を行い、妊娠や出産に関する相談に応じ、不安の解消に努めます。
- 妊婦の健康の保持及び増進を図れるよう健康診査の受診を勧奨し、費用の一部を助成します。
- 妊娠届出時から支援の必要な妊婦を把握し、必要に応じて関係機関と連携して支援を行います。
- たばこやアルコールの害について、妊産婦や周囲の人に伝えていきます。
- マタニティクラス等で、妊婦の健康管理や母性・父性をはぐくむ教育を行うとともに、妊娠・出産に関する相談に応じ、不安の解消に努めます。
- 産後の体調や赤ちゃんの成長・育児に関する相談に応じていきます。
- 妊産婦が安心して地域で暮らせる環境を整えるために、広報等で普及啓発をしています。

## ■目標値

| 項目                     | 平成28年度<br>現状値  | 平成38年度<br>目標値 |
|------------------------|----------------|---------------|
| 思春期講演会の開催              | 中学校全校<br>小学校2校 | 維持            |
| 妊娠中の喫煙率                | 1.8%           | 0%            |
| 妊娠中の飲酒率                | 0.9%           | 0%            |
| マタニティマークの意味の認知度        | 54.0%          | 65.0%         |
| 産後うつの認知度               | 52.0%          | 60.0%         |
| こんにちは赤ちゃん訪問実施率（平成27年度） | 97.4%          | 100%          |

## 2. 健やかな身体

子どもが安全で健康に過ごすことができるようにします。

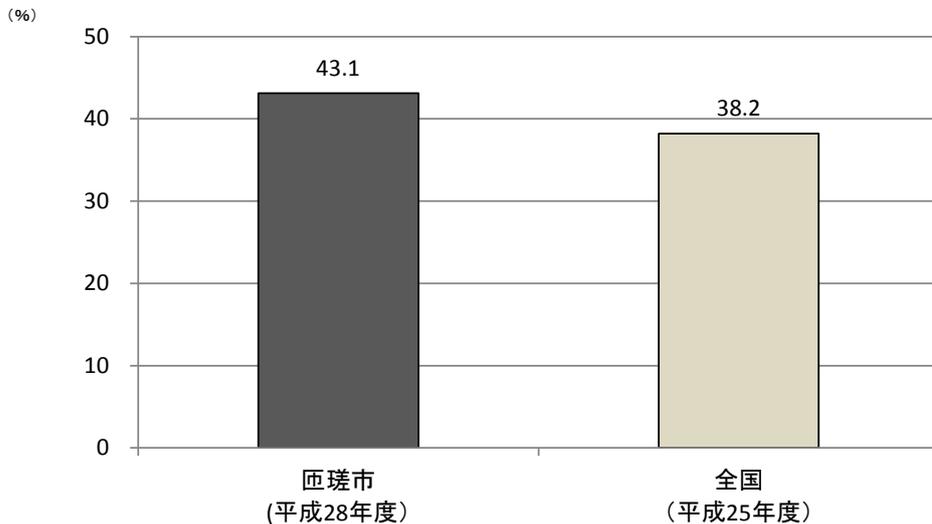
### ▶ 現状と課題

乳幼児期は生涯を通じた健康づくりの出発点であり、本市では、子どもの心身の成長のために乳幼児健康診査・予防接種・各種相談の充実を図るとともに、子どもの成長と発達に応じた親への知識の普及と啓発に取り組んでいます。

健やか親子21（第2次）に基づく指標調査によると、浴室の事故予防の取組みをしている家庭は半数以下となっています。また、育児期間中の喫煙率は母親が8.7%、父親が41.5%となっています。子どもの安全な環境を整えるために、事故予防や受動喫煙の害についての普及啓発を行っていく必要があります。

子どもの健やかな成長を乳幼児健診や各種相談を通して、引き続き支援していく必要があります。

■ 図 浴室の事故予防をしている割合



資料：匝瑳市データ 健やか親子21（第2次）に基づく指標調査（平成28年4月から9月実施分）  
全国データ 健やか親子21（平成25年）

## ▶ 市民の取組み

- 早寝早起きやからだを動かして遊ぶことの習慣化、規則正しい食生活等、子どもの生活リズムを整えましょう。
- 子どもに食べることの大切さを伝え、家族で食事をするのが楽しいと感じられるように工夫しましょう。
- 周囲の人は、たばこの害から子どもを守りましょう。
- 適切な時期に健診や予防接種を受けましょう。
- 家庭内の子どもの事故防止に取り組みましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。

## ▶ 市の取組み

- 子どもの成長と健康の把握、育児支援につながる乳幼児健診を実施します。また、未受診者の把握に努めます。
- 発育や発達に遅れのある乳幼児の早期発見に努め、医療や早期の療育につなげていきます。
- 乳幼児の病気や事故予防と対応方法の普及啓発を行っていきます。
- 定期予防接種に関する情報提供と勧奨を徹底していきます。
- 乳幼児期からの生活リズム、生活習慣に関する保健指導を継続して実施していきます。
- たばこの害について伝えていきます。

## ■ 目標値

| 項目                                | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|-----------------------------------|---------------|---------------|
| 4か月児健診受診率（平成27年度）                 | 96.9%         | 100%          |
| 1歳6か月児健診受診率（平成27年度）               | 97.1%         | 100%          |
| 3歳児一般健診受診率（平成27年度）                | 95.0%         | 100%          |
| 浴室のドアを乳幼児が自分で開けられないように工夫している家庭の割合 | 43.1%         | 60.0%         |
| 育児期間中の母親の喫煙率                      | 8.7%          | 4.0%          |
| 育児期間中の父親の喫煙率                      | 41.5%         | 20.0%         |

### 3. 楽しい子育て

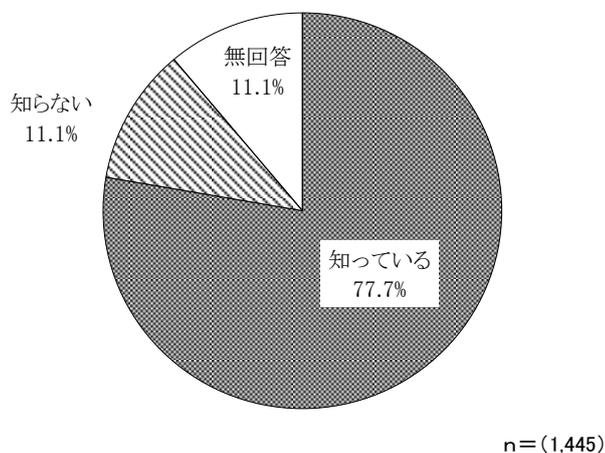
親が笑顔で子育てができるようにします。

#### ▶ 現状と課題

親が子育てをする中で何らかの不安を感じることは多く、子育てにおける悩みとしては、子どものしつけや病気、成長・発達、食事についてが多くなっています。こうしたなかで親が安心して育児できるような支援体制が必要であり、本市では、健診・相談・訪問等で親の気持ちに寄り添う支援をしています。

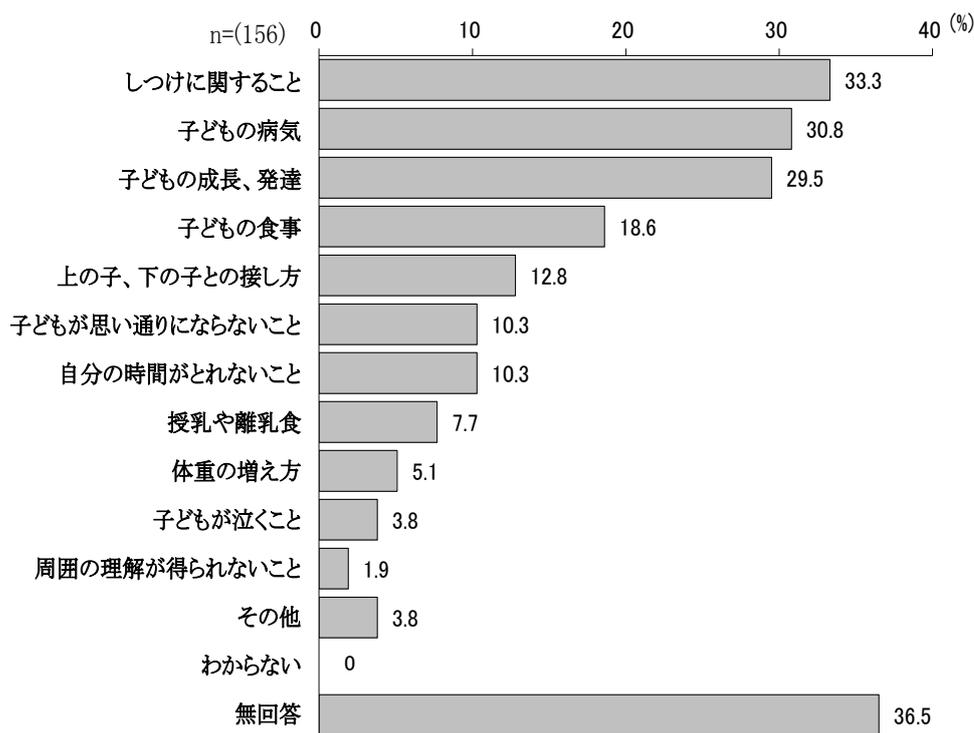
子どもの年齢が上がるにつれ、ゆったりとした気分で過ごす親の割合は減っており、育てにくさを感じている親の割合は増加傾向にあります。そのため、年齢に応じたかわり方を相談等を通して伝えていくほか、周りの人の育児参加を促していく必要があります。

■ 図 父親が育児休業を取得できることの認知度



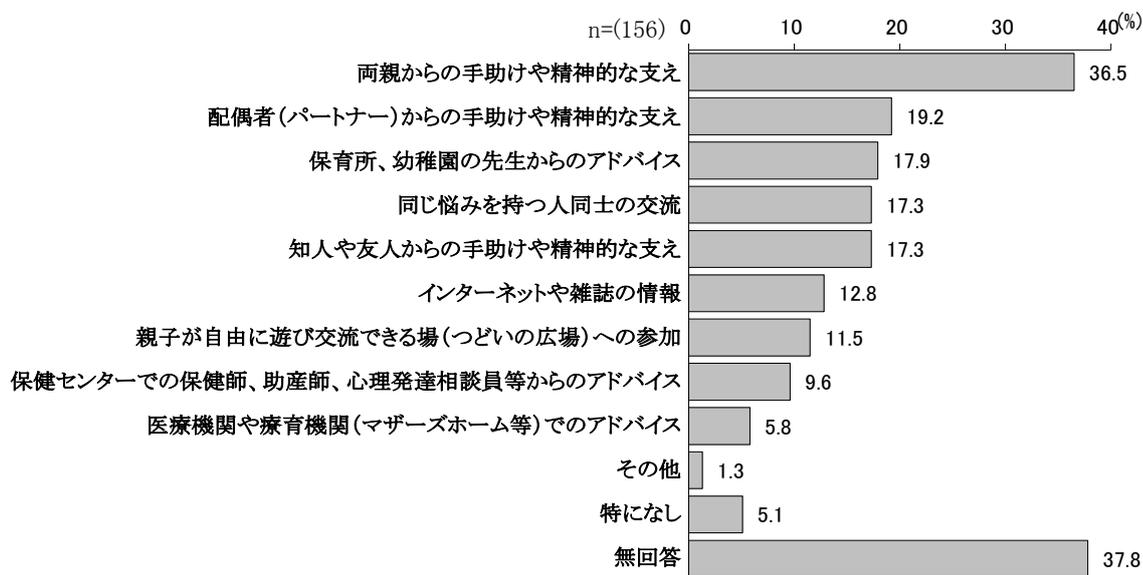
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 就学前の子育ての不安や悩み



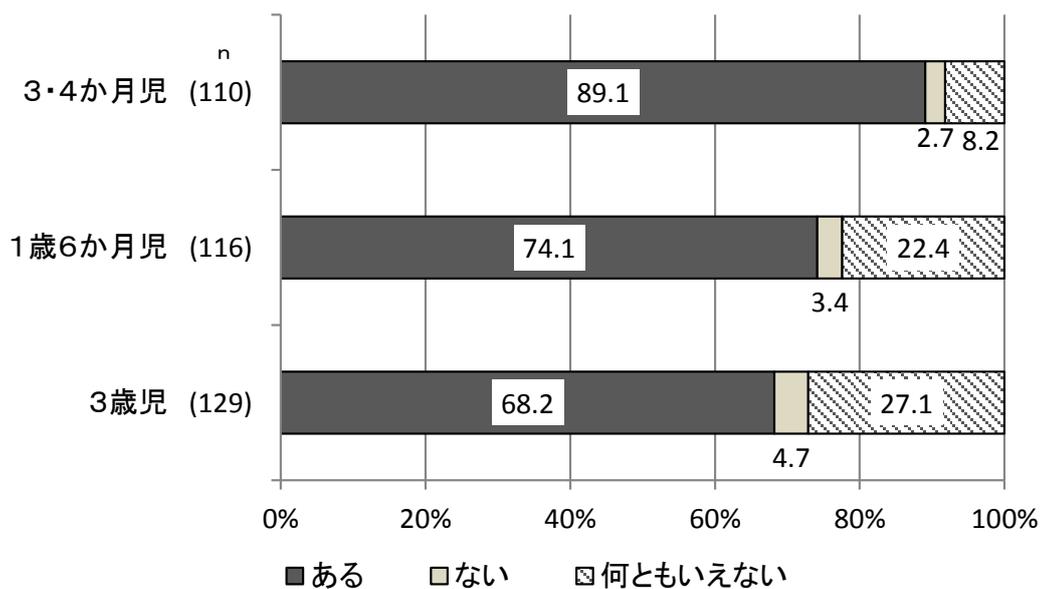
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 就学前の子育ての不安や悩みの解決に役立ったもの



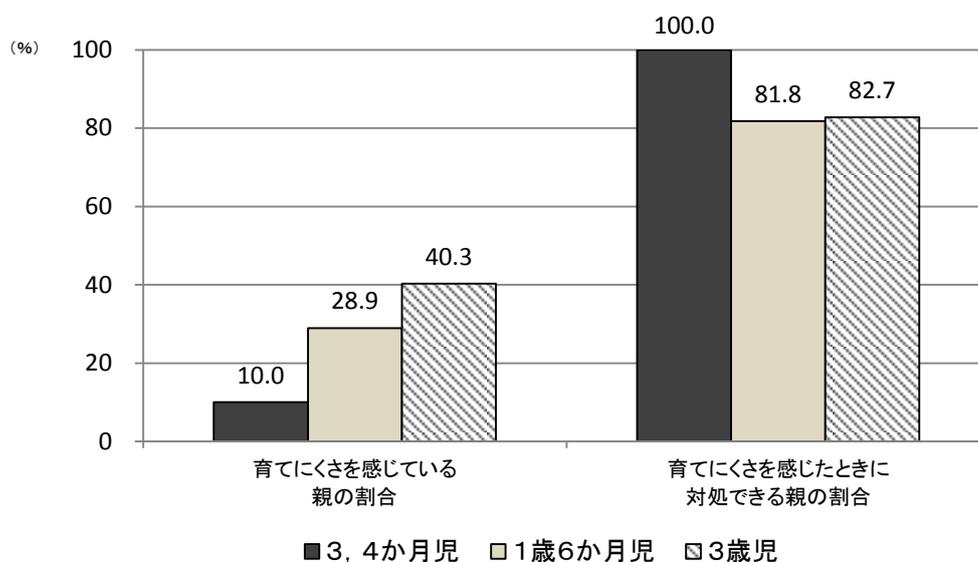
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間のある母親の割合



資料： 健やか親子21（第2次）に基づく指標調査（平成28年4月から9月実施分）

■図 育てにくさを感じている親の割合及び感じたときに対処できる親の割合

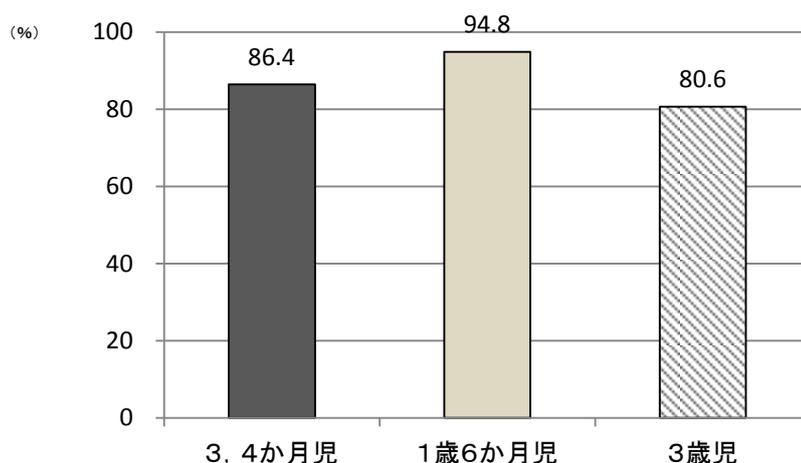


資料： 健やか親子21（第2次）に基づく指標調査（平成28年4月から9月実施分）

■図 子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合

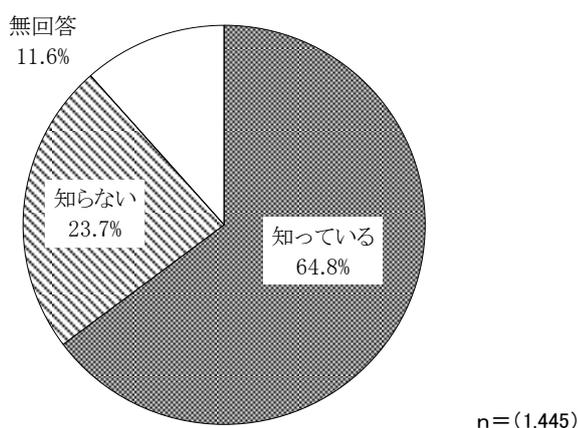
※健やか親子21（第2次）に基づく指標調査における、子どもの社会性に関する質問項目

- 3, 4か月児 生後半年から1歳頃までの多くの子どもは、「親の後追いをする」ことを知っていますか。
- 1歳6か月児 1歳半から2歳頃までの多くの子どもは、「何かに興味を持った時に、指さしで伝えようとする」ことを知っていますか。
- 3歳児 3歳から4歳頃までの多くの子どもは、「他の子どもから誘われれば遊びに加わろうとする」ことを知っていますか。



資料： 健やか親子21（第2次）に基づく指標調査（平成28年4月から9月実施分）

■図 児童虐待の通報義務の認知度



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## ▶ 市民の取組み

- 子育ての悩みは一人で抱え込まないで相談しましょう。
- 夫婦は話し合い、協力して育児をしましょう。家族は子育てを見守り、必要に応じて手助けをしていきましょう。
- 子ども同士、親同士の交流を図るため、保育園の園庭開放やつどいの広場等、地域の社会資源を利用しましょう。
- 地域全体で子育て世代に関心を持ち、温かく見守りましょう。

## ▶ 市の取組み

- 父親や家族の育児参加を促進します。
- 子育てが楽しみになるように、子どもの成長や発達、かかわり方等について情報提供していきます。
- 育児に関する相談窓口の周知と子育てに関する情報提供を行っていきます。
- 不安や悩み等に対する相談・訪問指導を継続して実施します。
- 育てにくさを感じている親に寄り添い、必要な支援を行っていきます。
- 地域全体で子育て世代を温かく見守ることができるよう普及啓発を行っていきます。
- 児童虐待の予防、早期発見・早期対応を図るため、関係機関や関係団体との連携を強化し、情報の共有を行いながら対応していきます。
- 児童虐待防止に関する啓発を行います。

## ■ 目標値

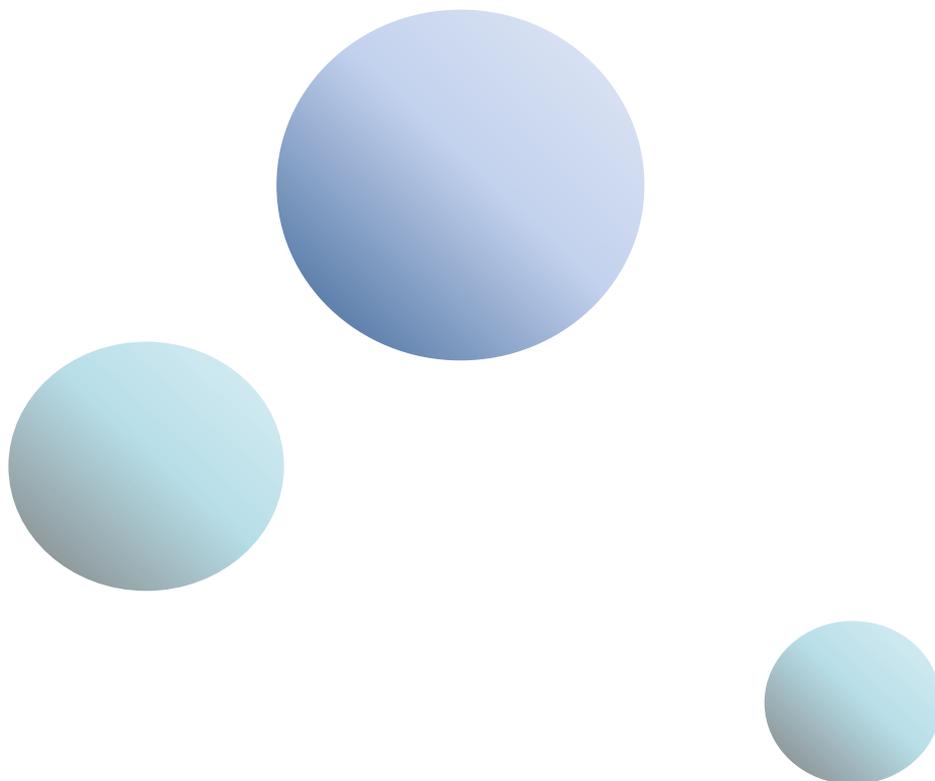
| 項目                        | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|---------------------------|---------------|---------------|
| 積極的に育児をしている（よくやっている）父親の割合 | 62.2%         | 70.0%         |
| 育てにくさを感じたときに対処できる親の割合     | 88.2%         | 95.0%         |



## 第6章

# がん対策推進計画（第2次）

～予防と早期発見による、がんの死亡率減少～





# 1. 自分の健康は自分で守るという意識の啓発

## ▶ 現状と課題

がんになる危険性を高める要因の多くは、生活習慣を改善することで減らすことができ、がんになる確率を低くすることができます。また、ウイルスや細菌等の持続感染も発がんに深く関係していることがわかっています。

がんは早期に発見し、有効な治療を受けることにより治癒する確率が高くなり、予後も良好となります。こうしたことから、広報をはじめとした情報媒体及び検診やイベント等を通じて、がんに関する情報を発信していくことが重要です。

また、生涯にわたってがんになりにくい生活を送るには、成人期以前に正しい生活習慣を確立することが重要です。そのため、市内の学校と協力し、小学生からがん教育を実施し、がんに関する知識の普及をすることが大切です。

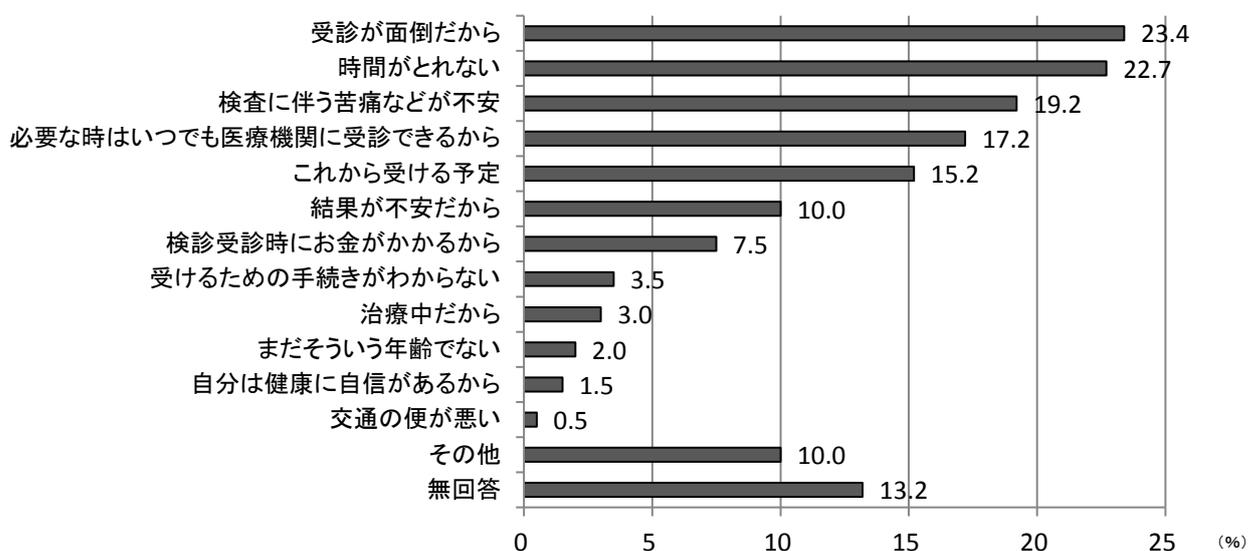
本市では、平成25年3月に策定した「がん対策推進計画（第1次）」に基づき、様々な機会をとらえてがん教育を実施し、知識の普及・啓発に努めてきました。今後も啓発活動をさらに推進するとともに、がん予防と早期発見についての関心を高めていく必要があります。

### ●がん検診や健康診断を受けない理由

市民アンケートの結果によると「がん検診や健康診断を受けない理由」として、「受診が面倒だから」「時間がとれないから」「必要なときはいつでも医療機関に受診できるから」が上位を占めています。がんは誰にでも起こりうる身近な疾病であり、がん検診の重要性について更なる意識が必要と考えます。

■図 がん検診や健康診断を受けていない理由（40歳～69歳）

n = (401)



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

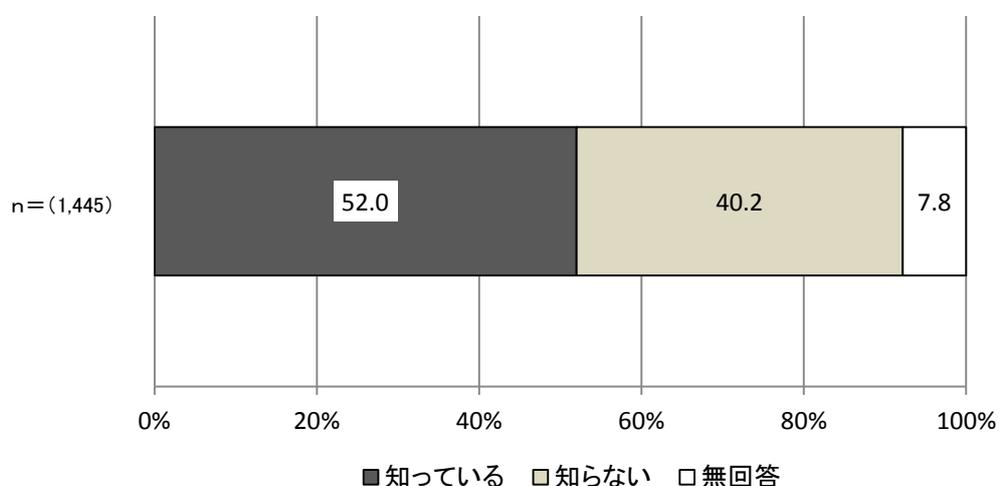
●市のがん検診について

市で行っているがん検診については、平成25年3月のがん対策推進計画（第1次）策定後、広報やホームページ、子どもの健診や団体の会合等の様々な機会を通じて周知してきました。

市民アンケートの結果によると、市のがん検診の申し込み方法を知っている人の割合は、がん対策推進計画（第1次）策定のためのアンケート結果と比較してすべての年齢で増えており、特に40～69歳男性では、21.4%増加し、51.6%でした。

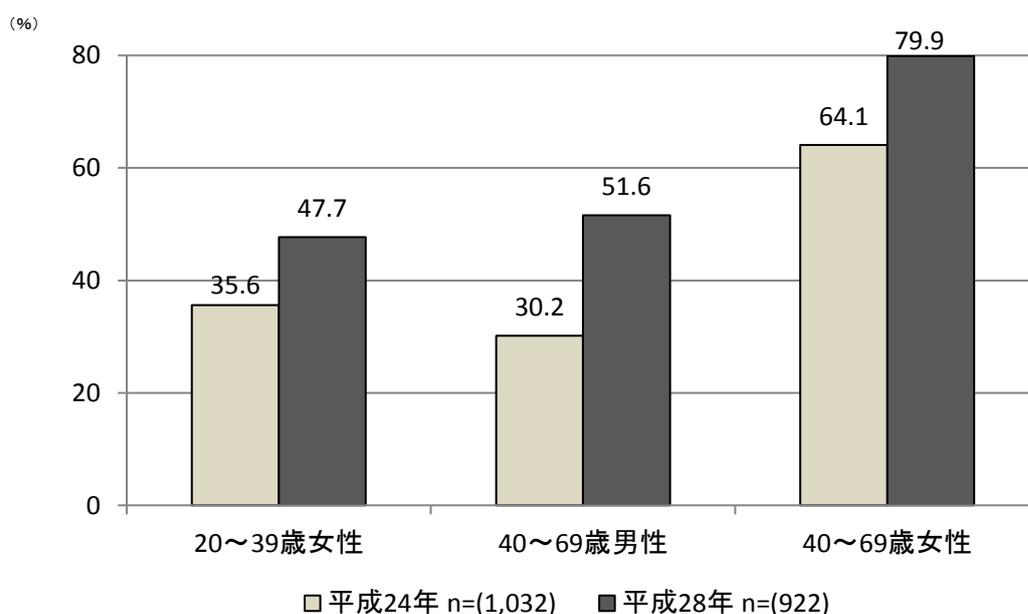
しかし、市のがん検診の種類について知らない人の割合は40.2%であり、今後も引き続き周知していく必要があります。

■図 市のがん検診の種類について知っている人の割合



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 市のがん検診の申し込み方法を知っている人の割合



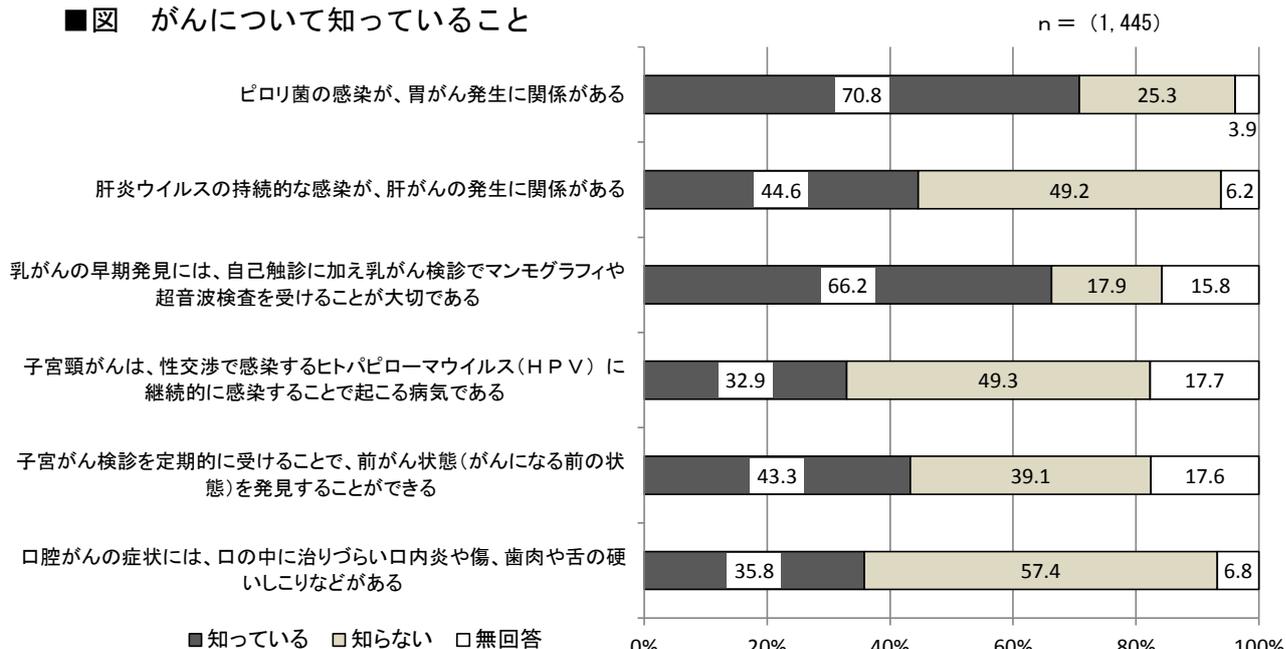
資料：匝瑳市がん対策推進計画策定のためのアンケート（平成24年）  
市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

●がんについて知っていること

がんについて知っていることとして、ピロリ菌と胃がんの関係性は70.8%、乳がんの早期発見方法は66.2%と、市民の認知度が6割を超えていました。

一方、肝炎ウイルスと肝がんの関係性は44.6%、ヒトパピローマウイルス（HPV）と子宮頸がんの関係性は32.9%、子宮がん検診を定期的に受けることで前がん状態を発見することができることについては43.3%、口腔がんの症状については35.8%と認知度が低いため、さらなる周知が必要です。

■図 がんについて知っていること



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

【がん検診の実施状況（平成28年度）】

本市では、以下のがん検診を実施しています。検診を受診するためには、事前の申し込みが必要です。一度検診を受診すると、翌年も案内が送付されます。

|          | 対 象   | 検 査 内 容   | 検診方法 | 自己負担金                       |
|----------|---|---|------|-----------------------------|
| 胃がん検診    | 40歳以上の男女  | 胃部レントゲン検査<br>(バリウム剤使用)                                | 集団検診 | 900円                        |
| 肺がん検診    | 40歳以上の男女  | 胸部レントゲン検査<br>(高リスク者は、喀<br>痰細胞診も実施)                    | 集団検診 | 無料<br>※喀痰細胞診は、700円          |
| 大腸がん検診   | 40歳以上の男女  | 便潜血検査   | 集団検診 | 500円                        |
| 乳がん検診    | 30歳以上の女性  | マンモグラフィ検査   | 個別検診 | 300円                        |
|          |   | 超音波検査   | 集団検診 |                             |
| 子宮がん検診   | 20歳以上の女性  | 子宮頸部細胞診<br>(個別検診において、<br>不正出血等高リスク<br>者は体部細胞診も実<br>施) | 個別検診 | 個別検診 1,000円<br>体部細胞診 1,500円 |
|          |   |   | 集団検診 | 集団検診 600円                   |
| 前立腺がん検診  | 50歳以上の男性  | 血液検査<br>前立腺特異抗原検査                                     | 集団検診 | 300円                        |
| 肝炎ウイルス検査 | 40歳以上の男女<br>(今まで市の肝<br>炎ウイルス検査<br>を受けていない<br>人) | 血液検査<br>B型肝炎ウイルス検<br>査<br>C型肝炎ウイルス検<br>査              | 集団検診 | 無 料                         |

※年度末時点の年齢が70歳以上の人及び生活保護世帯の人は、自己負担金はありません。

## ▶ 市民の取組み

- がんについての情報に関心を持ちましょう。
- がんとがん予防に関する知識を持ちましょう。
- がん検診について家族や友人、知人に知らせましょう。

## ▶ 市の取組み

- 保健事業や既存の団体の活動等、あらゆる機会を利用して、引き続きがんに関する情報の提供や、がん予防の知識の普及を行います。
- 年に1回がん検診を受けることの重要性について、普及啓発していきます。
- 子どもや保護者が、がんへの関心を高め、がんに関する知識が身につくよう、支援していきます。
- イベントや講演会等を行い、がん予防と早期発見について、市民の関心をさらに高めていきます。

## ■ 目標値

| 項目   | 平成28年度<br>現状値                          | 平成38年度<br>目標値 |
|--|--|---------------|
| 市のがん検診の申し込み方法について知っている人の割合（40～69歳男女）           | 男性51.6%<br>女性79.9%                     | 増加            |
| 市のがん検診の種類について知っている人の割合（全体）                     | 52.0%                                  | 増加            |
| 乳がんの早期発見には自己触診に加え検診が有効と知っている人の割合               | 20～39歳 91.7%<br>40～69歳 94.2%           | 増加            |
| 子宮頸がんはHPVの持続感染が関係あることについて知っている人の割合             | 20～39歳 60.6%<br>40～69歳 50.3%           | 増加            |
| ピロリ菌の感染が、胃がん発生に関係があることについて知っている人の割合（全体）        | 70.8%                                  | 増加            |
| 肝炎ウイルスの持続的な感染が、肝がんの発生に関係があることについて知っている人の割合（全体） | 44.6%                                  | 増加            |
| 口腔がんの症状を知っている人の割合                              | 40～69歳男性<br>34.4%<br>40～69歳女性<br>43.0% | 50%           |

## 2. がんの予防

### ▶ 現状と課題

がんの要因として、老化や喫煙（受動喫煙を含む）、食生活、ウイルス感染、環境汚染、遺伝的要因等、多くのものが関連していますが、特に大きな要因として言われているのが喫煙や食生活等の生活習慣です。そのため、生活習慣の改善こそが、がんを予防し、罹患を減少させると指摘されています。

特に喫煙は、予防可能な最大の原因と考えられており、本市でも禁煙について、がん対策推進計画（第1次）に基づき啓発活動を実施してきました。しかし、本市のがん検診対象年齢（男性は40歳以上、女性は20歳以上）における喫煙率は、40歳代を例にすると、平成25年3月の「匝瑳市がん対策推進計画（第1次）」策定時には、男性は35.7%、女性は11.0%でしたが、平成28年市民アンケートでは、男性は39.7%、女性は13.8%と増加しています。これまで、禁煙について啓発活動等を実施してきましたが、十分な成果を上げておらず、禁煙希望者への個別相談や情報提供を充実させるとともに、啓発活動をさらに推進していく必要があります。

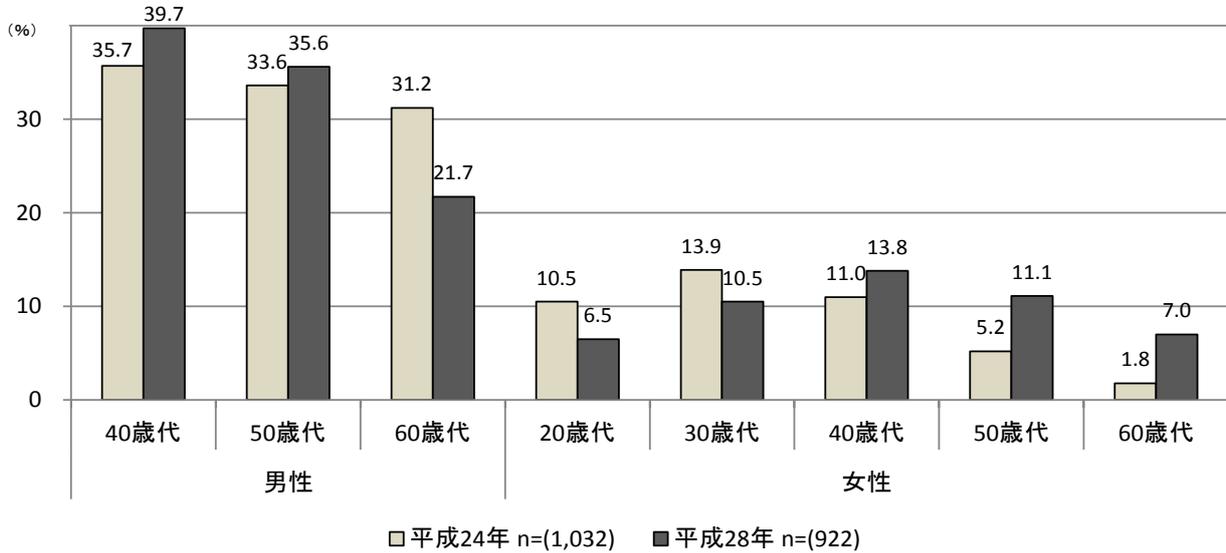
また、一部のがんにはウイルスや細菌が関係しているものもあります。特にB型・C型肝炎ウイルスは感染しても症状が出にくく、自覚症状がないまま、気が付いた時には肝硬変や肝がんになっていたというケースも少なくありません。肝炎ウイルス検査は、感染者を早期に発見し、適切な治療を受けることで肝がん患者を減少させることができるため、受診の啓発が重要となります。

こうしたことから、ヘルスプロモーションの考え方を浸透させるとともに、がんの予防に関する正しい知識を発信し、市民が健康的な生活習慣を身につけられるように支援していくことが必要です。

●がん検診対象年齢における喫煙者の割合

がん検診対象年齢における喫煙者の割合を性別・年齢別で見ると、特に60歳代の男性の減少が約10%と大きくなっています。一方で喫煙率が増加している年代もあり、他の年代に比べて喫煙率が高かった40歳代から50歳代の男性でも増加がみられました。

■図 がん検診対象年齢における喫煙者の割合

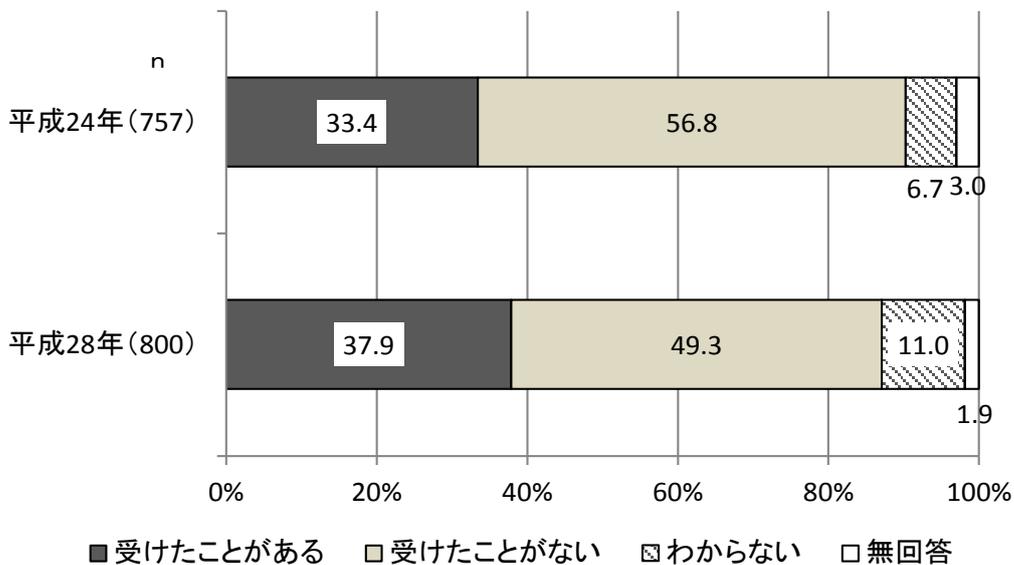


資料：匝瑳市がん対策推進計画策定のためのアンケート 平成24年  
市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

●肝炎ウイルス検査の受診率

肝炎ウイルス検査の受診率は市民アンケートによると、受けたことがない、またはわからないと回答した人は合わせて60.3%であり、今後も受診勧奨を行っていく必要があります。

■図 肝炎ウイルス検査の受診率（40歳～69歳）



資料：匝瑳市がん対策推進計画策定のためのアンケート 平成24年  
市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## 【科学的根拠に基づくがん予防】

### —現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法—

|      |   |
|------|---|
| 喫煙   | たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。  |
| 飲酒   | 飲むなら、節度のある飲酒をする。  |
| 食事   | 食事は偏らずバランスよくとる。 <ul style="list-style-type: none"><li>・ 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。</li><li>・ 野菜や果物不足にならない。</li><li>・ 飲食物を熱い状態でとらない。</li></ul> |
| 身体活動 | 日常生活を活動的に。  |
| 体形   | 適正な範囲に。   |
| 感染   | 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。<br>機会があればピロリ菌検査を。  |

資料：国立がん研究センター 平成28年

### ▶ 市民の取組み

- がんの予防に積極的に取り組みましょう。
- 喫煙及び受動喫煙の害について、正しい知識を持ちましょう。
- 喫煙者は禁煙に取り組みましょう。
- 肝炎ウイルス検査を受診しましょう。

### ▶ 市の取組み

- がんの予防に効果のあるとされている生活習慣について、健康増進計画と連携し情報提供を行っていきます。
- 喫煙及び受動喫煙の害についての知識の普及を引き続き行います。禁煙の個別相談を実施し、禁煙外来や禁煙補助剤等についての情報提供を行っていきます。
- 肝炎ウイルス検査を引き続き実施し、検査未受診者に対し、受診勧奨を行っていきます。
- 肝炎ウイルスの感染と肝がんの関係について、知識の普及を行います。
- 肝炎ウイルス検査で検査結果が陽性の受診者に対し、精密検査の受診勧奨を行っていきます。
- 子宮頸がん予防ワクチンのメリット・デメリットについて、情報提供を行います。
- 最新の情報を市民に提供できるよう、国の動向に注目していきます。

## ■ 目標値

| 項目                    | 平成28年度<br>現状値  | 平成38年度<br>目標値 |
|-----------------------|--|---------------|
| 喫煙者の割合                | 20～39歳男性 26.3%<br>40～69歳男性 29.2%<br>20～39歳女性 9.1%<br>40～69歳女性 10.1%  | 減少            |
| 喫煙者の禁煙意向              | 20～39歳男性 56.7%<br>40～69歳男性 58.0%<br>20～39歳女性 66.7%<br>40～69歳女性 73.3% | 増加            |
| 肝炎ウイルス検査を受けたことがある人の割合 | 40～69歳男性 26.7%<br>40～69歳女性 39.7%                                     | 50%           |

### 3. がんの早期発見

#### ▶ 現状と課題

本市では、国が示す「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（平成28年2月4日健発0204第13号一部改正）を踏まえ、科学的根拠に基づく正しいがん検診の実施を推進しています。また、本市では独自に前立腺がん検診を実施しています。

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。このため、本市においても平成25年3月に策定したがん対策推進計画（第一次）に基づき、がん検診の受診率の向上等を目標に掲げ、目標達成に向けた取り組みを推進してきました。

市民アンケート調査では、各がん検診を1年以内に受けた人の割合について、すべての検診において向上が見られました。しかし、市のがん検診の受診率は、増加している検診があるものの、依然横ばいの検診もあるため、さらなる向上が求められています。

現在、がん検診の精密検査結果については、検診実施医療機関と連携して受診状況の調査を行い、この結果をもとに、精密検査の未受診・未把握者に対する追跡調査や受診勧奨を実施しています。がんの早期発見・早期治療推進のために、今後ともがん検診要精密検査者へのフォロー体制を強化していくことが求められます。

こうしたことから、がんの診断や治療についても、医療や福祉分野からの情報収集に努め、市民への情報提供を行っていく必要があります。

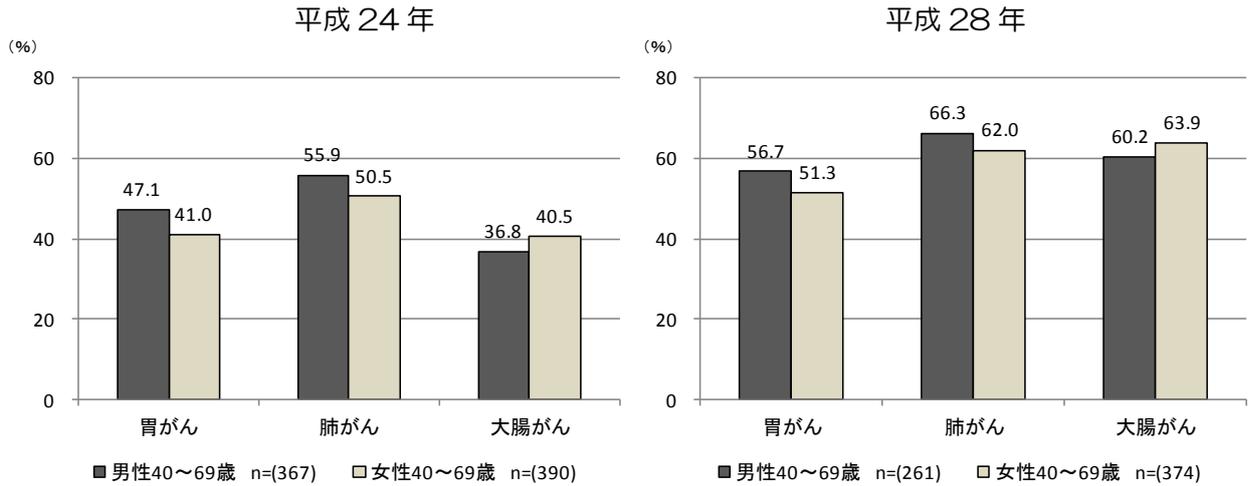
また、乳がんは日常の健康管理の一環としての自己触診によって、発見される場合があります。自己触診の方法を知っている人の割合は増加しましたが、実施率は微減しています。乳がんの早期発見のための自己触診の方法と、定期的な実施の重要性について、引き続き普及啓発していく必要があります。

#### ●がん検診を1年以内に受けた人の割合

がん対策推進計画（第1次）策定のためのアンケート（平成24年）と、市民アンケート調査（平成28年）を比較すると、全てのがん検診において、がん検診を1年以内に受けた人の割合に大きな増加がみられています。

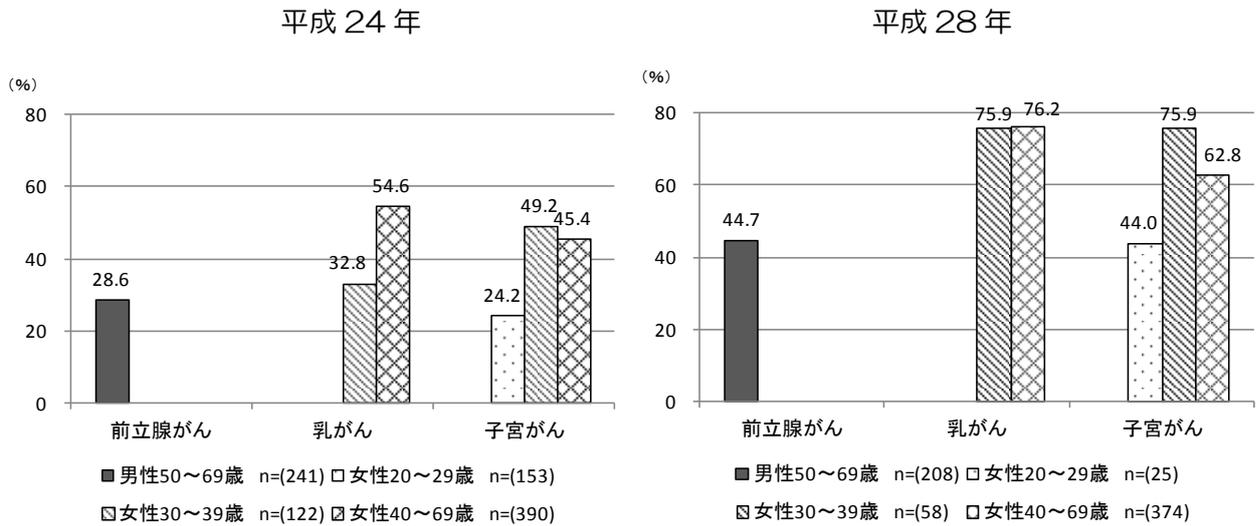
平成24年のアンケートで、がん検診を1年以内に受けた人の割合が50%を超えていなかった、胃がん、大腸がん、子宮がん検診においても、がん対策推進計画（第1次）で目標とした50%を達成しています。前立腺がん検診では、50%に達しませんでした。約16%増加しています。

■図 がん検診を1年以内に受けた人の割合（胃、肺、大腸がん検診）



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 がん検診を1年以内に受けた人の割合（前立腺、乳、子宮がん検診）



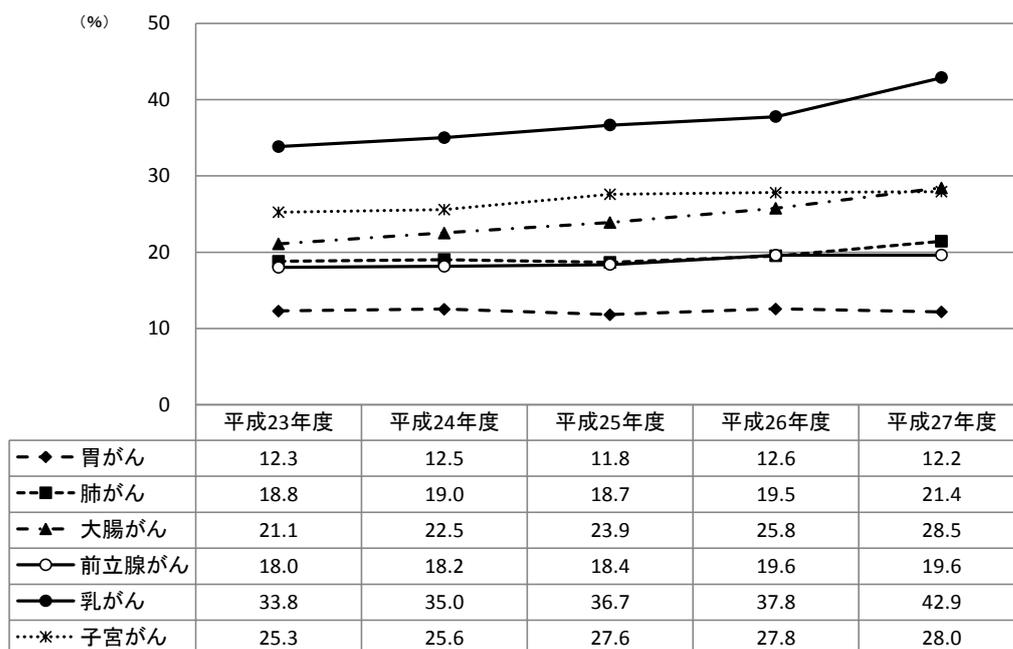
資料：匝瑳市がん検診実績

●市のがん検診受診率の推移

市で実施しているがん検診の受診率は、平成25年3月のがん対策推進計画（第1次）策定後、肺がん検診で2.4%、大腸がん検診で6.0%、乳がん検診で7.9%と、大きく増加しており、取組みの成果が出ています。しかし、胃がん検診は受診率が横ばいであり、今後も更なる取組みが必要です。

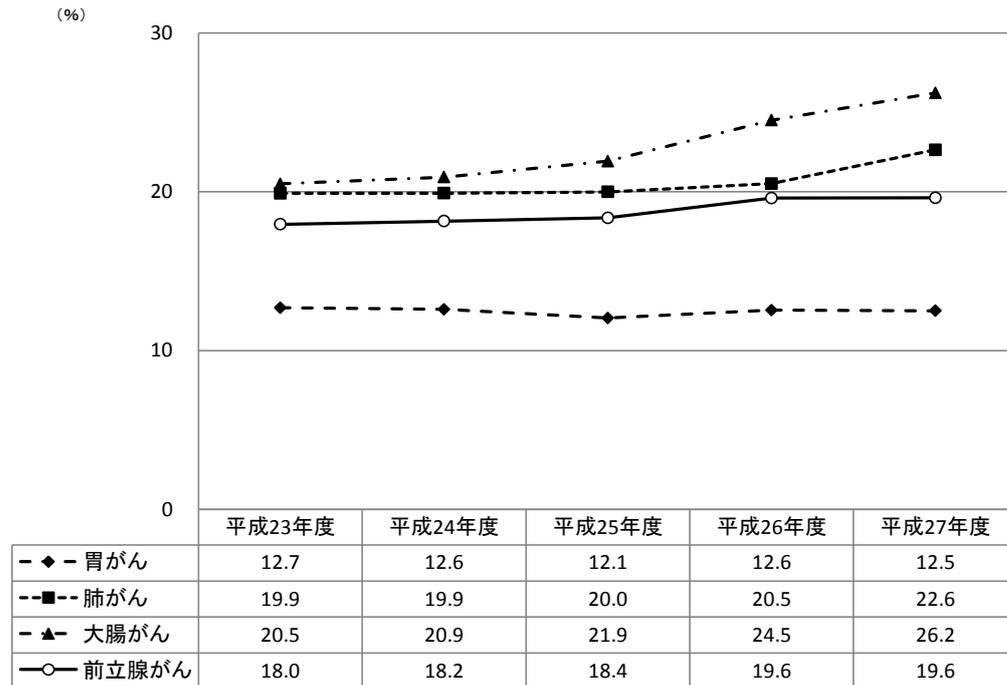
また、受診率が最も高い検診は、男性では大腸がんで 26.2%、女性では乳がん検診で 42.9%でした。

■図表 市で実施しているがん検診受診率の推移（全体）



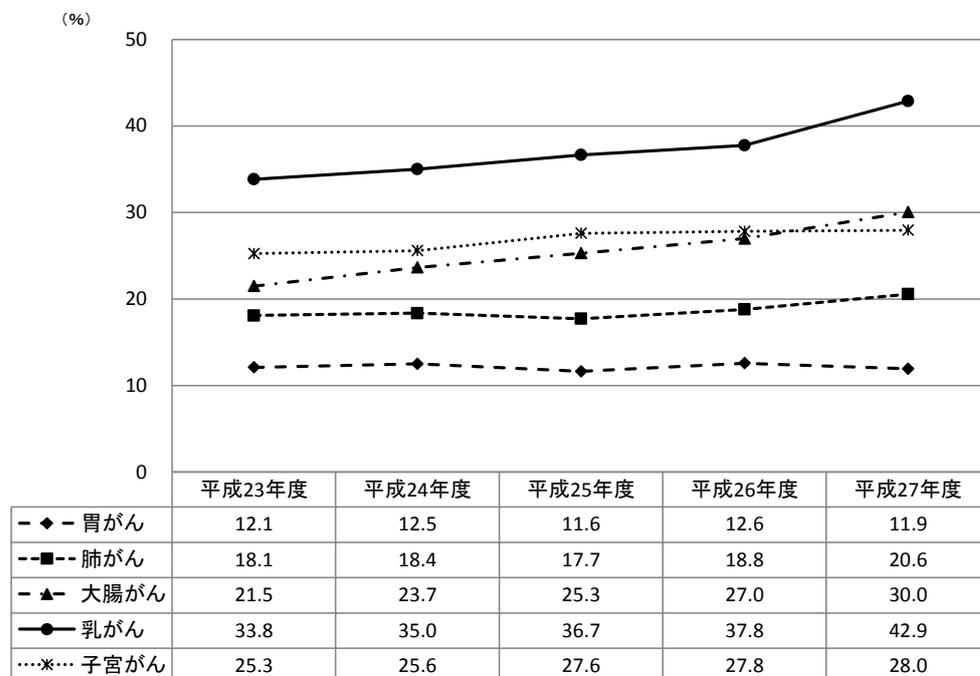
資料：匝瑳市がん検診実績

■図表 市で実施しているがん検診受診率の推移（男性）



資料：匝瑳市がん検診実績

■図表 市で実施しているがん検診受診率の推移（女性）

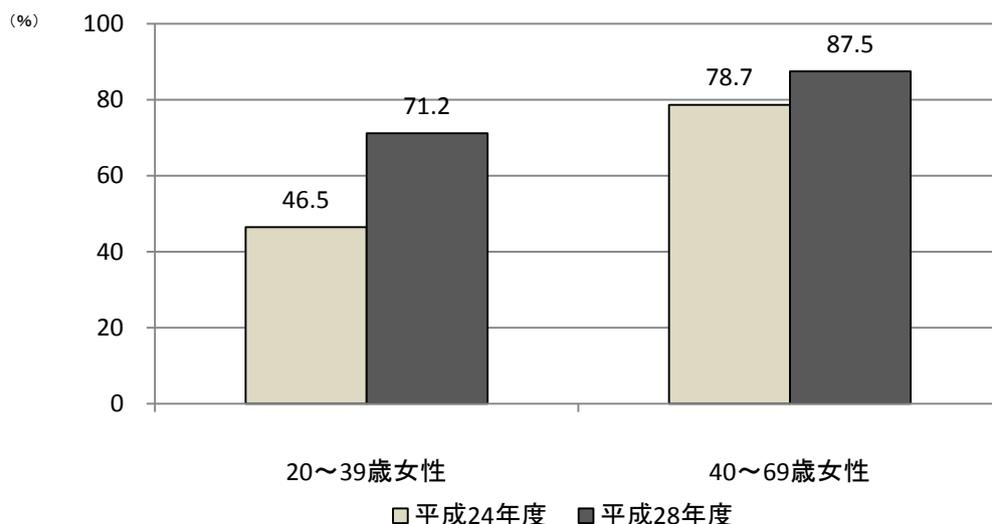


資料：匝瑳市がん検診実績

●乳がん検診の自己触診について

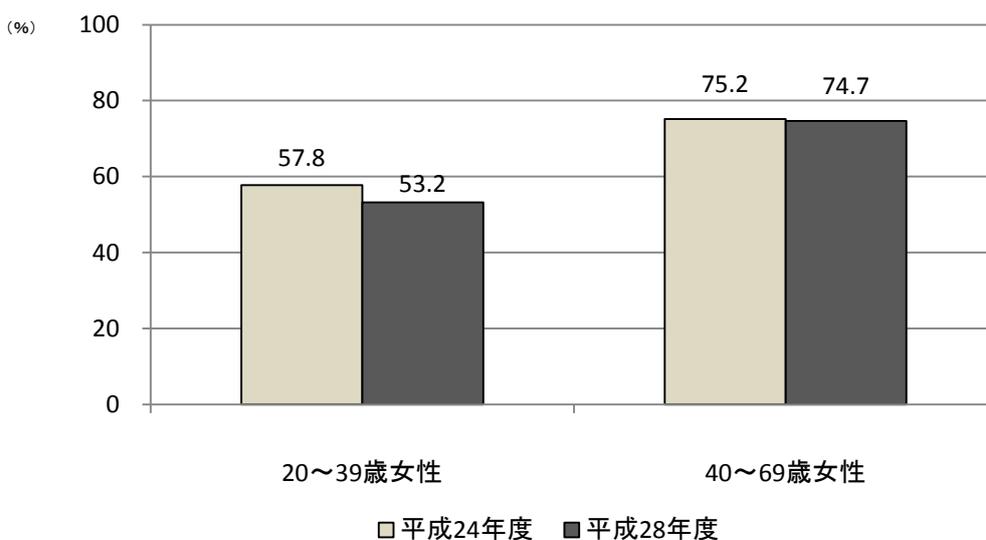
乳がんの自己触診方法について、知っている人の割合は、がん対策推進計画（第1次）策定時と比較して増加しています。特に20～39歳の女性で24.7%増加し、71.2%となっています。しかしながら、実施率は微減しており、自己触診の方法を知っているが、実施はしていない人が多い状況です。

■図 乳がんの自己触診の方法を知っている人の割合



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■図 乳がんの自己触診を行っている人の割合



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

## ▶ 市民の取組み

- がん検診を積極的に受けましょう。
- 精密検査が必要と判定されたら、必ず精密検査を受けましょう。
- 乳がんの自己触診を毎月行いましょう。

## ▶ 市の取組み

- 国の指針や前立腺がん検診ガイドライン、千葉県乳がん検診ガイドラインに基づいたがん検診を実施します。
- 対象者に応じた対策等、効率的で効果的な検診の受診勧奨を行っていきます。
- これまでの取組みや効果を踏まえ、市民が受けやすいがん検診の実施体制を整備していきます。
- 引き続き、検診時に検診方法や精密検査の内容及び必要性についての説明を十分に行っていきます。
- 精密検査の受診状況を把握し、未受診者に対し早期の受診を促します。
- 乳がん検診やその他の機会を利用し、乳がんの自己触診の方法と定期的な実施の重要性について伝えていきます。
- がんの診断や治療については、医療や福祉分野と連携し、継続して情報提供を行っていきます。

## ■目標値

| 項目   | 平成28年<br>現状値 |          | 平成38年<br>目標値 |                |
|--|--------------|----------|--------------|----------------|
| 各がん検診1年以内に受けた人の割合（胃、大腸、乳、子宮、前立腺）<br>（性別・年代別） | 胃がん検診        | 40～69歳男性 | 56.7%        | 増加             |
|  |              | 40～69歳女性 | 51.3%        |                |
|  | 肺がん検診        | 40～69歳男性 | 66.3%        |                |
|  |              | 40～69歳女性 | 62.0%        |                |
|  | 大腸がん検診       | 40～69歳男性 | 60.2%        |                |
|  |              | 40～69歳女性 | 63.9%        |                |
| 前立腺がん検診                                      | 40～69歳男性     | 44.7%    |              |                |
|  | 40～69歳女性     | 44.7%    |              |                |
| 乳がん検診  | 30～39歳女性     | 75.9%    |              |                |
|  | 40～69歳女性     | 76.2%    |              |                |
| 子宮がん検診                                       | 20～39歳女性     | 66.3%    |              |                |
|  | 40～69歳女性     | 62.8%    |              |                |
| 市のがん検診受診率<br>（胃、大腸、乳、子宮、前立腺）<br>（平成27年度）     | 胃がん検診        | 40歳以上男性  | 12.5%        | 増加             |
|  |              | 40歳以上女性  | 11.9%        |                |
|  | 肺がん検診        | 40歳以上男性  | 22.6%        |                |
|  |              | 40歳以上女性  | 20.6%        |                |
|  | 大腸がん検診       | 40歳以上男性  | 26.2%        |                |
|  |              | 40歳以上女性  | 30.0%        |                |
| 前立腺がん検診                                      | 50歳以上男性      | 19.6%    |              |                |
|  | 50歳以上女性      | 19.6%    |              |                |
| 乳がん検診  | 30歳以上女性      | 42.9%    |              |                |
|  | 30歳以上女性      | 42.9%    |              |                |
| 子宮がん検診                                       | 20歳以上女性      | 28.0%    |              |                |
|  | 20歳以上女性      | 28.0%    |              |                |
| 市のがん検診に係る精密検査受診率<br>（平成27年度）                 | 胃がん検診        | 95.4%    |              | 全ての検診で<br>100% |
|  | 肺がん検診        | 98.3%    |              |                |
|  | 大腸がん検診       | 91.8%    |              |                |
|  | 前立腺がん検診      | 100%     |              |                |
|  | 乳がん検診        | 98.9%    |              |                |
|  | 子宮がん検診       | 100%     |              |                |
| 乳がんの自己触診の方法を知っている人の割合                        | 20～39歳女性     | 71.2%    |              | 増加             |
|  | 40～69歳女性     | 87.9%    |              |                |
| 乳がんの自己触診実施率                                  | 20～39歳女性     | 53.2%    |              | 増加             |
|  | 40～69歳女性     | 74.7%    |              |                |

## ▶ がん対策推進計画(第1次)の達成状況

平成25年3月に策定したがん対策推進計画(第1次)で掲げた目標達成に向けて、計画を推進してきました。目標の達成状況は、次のとおりです。

### 【全体目標】

| 項目                            | 第1次計画策定時の値<br>(平成19~23年) | 現況値<br>(平成22~26年)   | 第1次計画の目標値<br>(平成29年度)         | 第2次計画の目標値<br>(平成38年度) |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------|
| がんによる75歳未満年齢調整死亡率<br>(人口10万対) | 男性 111.4<br>女性 63.4      | 男性 108.1<br>女性 65.4 | 男性 94.2<br>女性 51.7<br>(県平均以下) | 男性 94.2<br>女性 51.7    |

がんによる死亡の動向をみるには、高齢化や75歳以上の死因分類の不確かな要素を除いた75歳未満年齢調整死亡率を用います。平成25年3月のがん対策推進計画(第1次)策定時と現況値で大きな変化は見られず、依然として県水準(男性93.9、女性60.6)より高くなっています。第1次計画では、県の目標値を数値目標とし、併せて県の平均以下を目指しました。

今後、第2次計画においても引き続き、県の目標値を数値目標とし、達成に向けて取り組みを進めていきます。

※ 県水準は、平成26年度の値

### 【個別目標】

| 項目  | 第1次計画策定時の値<br>(平成24年)                        | 現況値<br>(平成28年)               | 第1次計画の目標値<br>(平成29年度)            | 第2次計画の目標値<br>(平成38年度) |
|---|--|------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 受動喫煙の害について知っている人の割合(アンケート結果より)                                | 20~39歳男性<br>20~39歳女性<br>40~69歳男性<br>40~69歳女性 | -<br>93.8%<br>94.8%<br>97.4% | 95.6%<br>94.7%<br>95.3%<br>91.1% | 増加<br>増加              |
| 喫煙者の割合(アンケート結果より)   | 20~39歳男性<br>20~39歳女性<br>40~69歳男性<br>40~69歳女性 | -<br>12.0%<br>33.5%<br>6.4%  | 26.3%<br>9.1%<br>29.2%<br>10.1%  | 減少<br>減少              |
| 喫煙者の内、たばこをやめたいと思っている人の割合(アンケート結果より、「なるべく早くやめたい」「いつかはやめたい」の合計) | 20~39歳男性<br>20~39歳女性<br>40~69歳男性<br>40~69歳女性 | -<br>69.7%<br>78.0%<br>80.0% | 56.7%<br>66.7%<br>58.0%<br>73.3% | 増加<br>増加              |
| 肝炎ウイルス検査を受けたことのある人の割合(アンケート結果より)                              | 40~69歳男性<br>40~69歳女性                         | 26.7%<br>39.7%               | 33.2%<br>41.8%                   | 増加<br>増加              |

| 項目   |             | 第1次計画策<br>定時の値<br>(平成24年)                        | 現況値<br>(平成28年)               | 第1次計画<br>の目標値<br>(平成29年度)        | 第2次計画<br>の目標値<br>(平成38年度)  |
|--|-------------|--|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 子宮頸がんについて知っている人の割合（アンケート結果より、「子宮頸がんはヒトパピロームウイルス（HPV）に継続的に感染することでおこる病気である」ことを知っている人の割合）     |             | 20～39 歳女性<br>40～69 歳女性                           | 39.3%<br>40.8%               | 60.6%<br>50.3%                   | 増加<br>増加                   |
| 乳がんについて知っている人の割合（アンケート結果より「乳がんの早期発見には自己触診に加え、乳がん検査でマンモグラフィや超音波検査を受けることが大切である」ことを知っている人の割合） |             | 20～39 歳女性<br>40～69 歳女性                           | 75.6%<br>84.6%               | 91.7%<br>94.2%                   | 増加<br>増加                   |
| 市のがん検診の申込方法について知っている人の割合（アンケート結果より）  |             | 20～39 歳男性<br>20～39 歳女性<br>40～69 歳男性<br>40～69 歳女性 | -<br>35.6%<br>30.2%<br>64.1% | 12.3%<br>47.7%<br>51.6%<br>79.9% | 増加<br>増加                   |
| 各がん検診を1年以内に受けた人の割合（アンケート結果より）  | 胃がん<br>検診   | 40～69 歳男性<br>40～69 歳女性                           | 47.1%<br>41.0%               | 56.7%<br>51.3%                   | すべての<br>検診で<br>50%以上<br>増加 |
|  | 肺がん<br>検診   | 40～69 歳男性<br>40～69 歳女性                           | 55.9%<br>50.5%               | 66.3%<br>62.0%                   |                            |
|  | 大腸がん<br>検診  | 40～69 歳男性<br>40～69 歳女性                           | 36.8%<br>40.5%               | 60.2%<br>63.9%                   |                            |
|  | 前立腺<br>がん検診 | 50～69 歳男性  | 28.6%                        | 44.7%                            |                            |
|  | 乳がん<br>検診   | 30～39 歳女性<br>40～69 歳女性                           | 32.8%<br>54.6%               | 75.9%<br>76.2%                   |                            |
|  | 子宮がん<br>検診  | 20～39 歳女性<br>40～69 歳女性                           | 35.3%<br>45.4%               | 66.3%<br>62.8%                   |                            |
| 市のがん検診の受診率（市がん検診実績より、第1次計画は平成23年度実績、第2次計画は平成27年度実績）  | 胃がん<br>健診   | 40 歳以上男性<br>40 歳以上女性                             | 12.7%<br>12.1%               | 12.5%<br>11.9%                   | 増加<br>増加                   |
|  | 肺がん<br>検診   | 40 歳以上男性<br>40 歳以上女性                             | 19.9%<br>18.1%               | 22.6%<br>20.6%                   |                            |
|  | 大腸がん<br>検診  | 40 歳以上男性<br>40 歳以上女性                             | 20.5%<br>21.5%               | 26.2%<br>30.0%                   |                            |
|  | 前立腺<br>がん検診 | 50 歳以上男性   | 18.0%                        | 19.6%                            |                            |
|  | 乳がん<br>検診   | 30 歳以上女性   | 33.8%                        | 42.9%                            |                            |
|  | 子宮がん<br>検診  | 20 歳以上女性   | 25.2%                        | 28.0%                            |                            |

| 項目  |                      | 第1次計画策<br>定時の値<br>(平成24年) | 現況値<br>(平成28年) | 第1次計画<br>の目標値<br>(平成29年度) | 第2次計画<br>の目標値<br>(平成38年度) |
|---|----------------------|---------------------------|----------------|---------------------------|---------------------------|
| 市のがん検診に係る精密<br>検診受診率（市がん検診<br>実績より、第1次計画は<br>平成23年度実績、第2次<br>計画は平成27年度実<br>績）               | 胃がん検診                | 90.4%                     | 95.4%          | 100%                      | 100%                      |
|   | 肺がん検診                | 93.8%                     | 98.3%          |                           |                           |
|   | 大腸がん検診               | 85.5%                     | 91.8%          |                           |                           |
|   | 前立腺がん検診              | 89.7%                     | 100%           |                           |                           |
|   | 乳がん検診                | 100%                      | 98.9%          |                           |                           |
|   | 子宮がん検診               | 100%                      | 100%           |                           |                           |
| 乳がんの自己触診の方法<br>を知っている人の割合<br>（アンケート結果より、<br>「よく知っている」「だ<br>いたい知っている」の合<br>計）                | 20～39歳女性<br>40～69歳女性 | 46.5%<br>78.7%            | 71.2%<br>87.5% | 増加                        | 増加                        |
| 乳がんの自己触診の方法<br>を知っている人の内、乳<br>がんの自己触診の実施率<br>（アンケート結果より、<br>「毎月行っている」「た<br>まに行っている」の合<br>計） | 20～39歳女性<br>40～69歳女性 | 57.8%<br>75.2%            | 53.2%<br>74.7% | 増加                        | 増加                        |
| 口腔がんの症状を知っ<br>ている人の割合（アンケ<br>ート結果より）  | 40～69歳男性<br>40～69歳女性 | 19.9%<br>32.1%            | 34.4%<br>43.0% | 50%                       | 50%                       |

がん検診の受診率やがんの知識面で増加がみられており、目標がおおむね達成されていま  
す。未達成の部分について、第2次計画でも引き続き達成に向けて取組みを進めていきます。

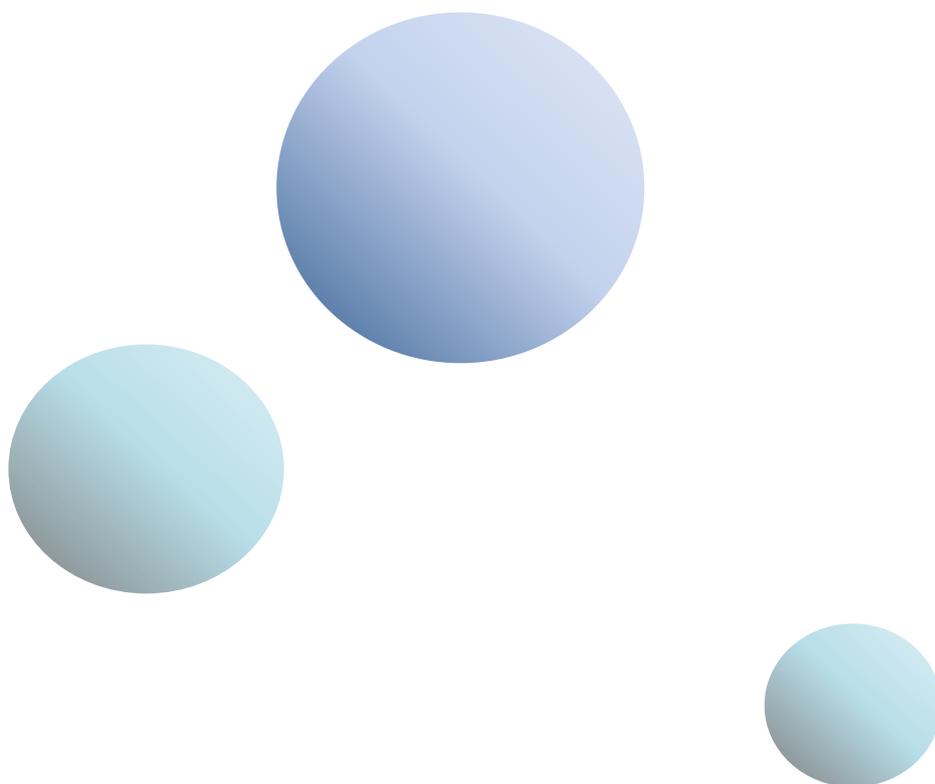


## 第7章

# 歯と口腔の健康づくり推進計画

～食事を楽しみ、心身ともに豊かに生活できるための

歯と口腔の健康づくり～





# 1. 歯と口腔の健康づくりの知識普及、意識向上

## ▶ 現状と課題

胎児の歯の形成は、妊婦のお腹の中で始まります。妊娠期は、歯や口腔の健康づくりのスタートとなることから、本市では両親学級等を通じて妊娠期の歯と口腔衛生の大切さと、生まれてくる子どもの歯の健康について、知識の普及啓発に取り組んでいます。

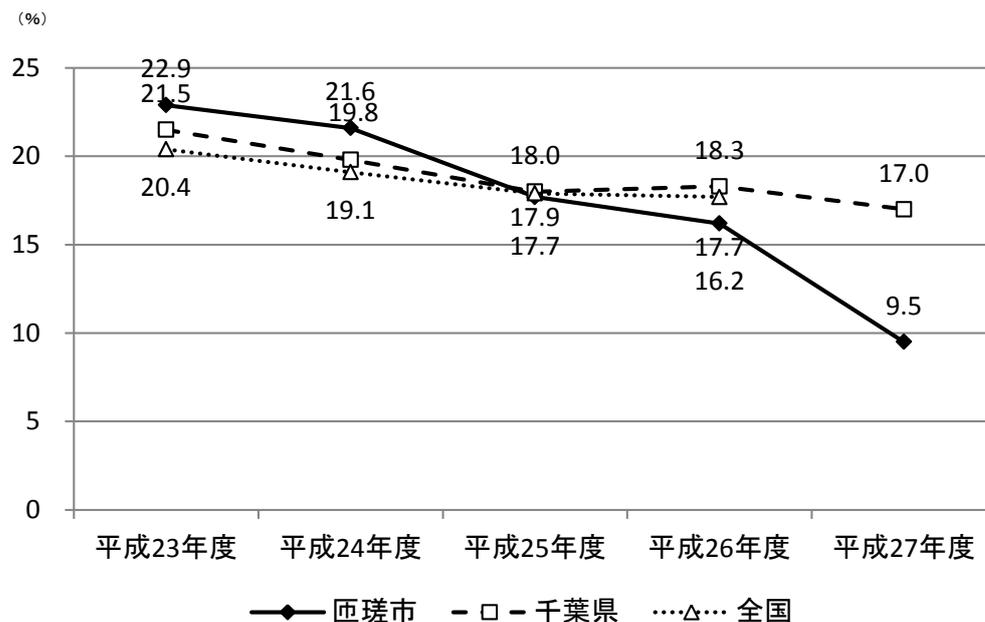
乳幼児期から学齢期は、健康な歯と口腔を育成する時期です。歯が生え始める乳幼児期からのむし歯予防の取組みとして、乳幼児健康診査や歯科健康教育、歯科健康相談等の様々な機会を通じて、口腔衛生の正しい知識の普及啓発やフッ化物の利用の推進を行っています。

3歳児歯科健診のむし歯有病者率の推移をみると、年々減少傾向となっており、千葉県平均と比較しても少ない状況です。しかし、1歳6か月児で毎日の仕上げ磨きが習慣になっていない子どもがおり、間食として甘味食品または甘味飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ子どもの割合は、増加傾向にあります。また、中学校1年生の永久歯の1人平均むし歯数においては、千葉県平均と比較すると高い状況です。

乳幼児期の歯科保健行動は保護者の意識等が大きく影響するため、保護者に対する働きかけが課題となります。学齢期においては、むし歯予防に加え、歯肉炎予防への取組みも含め、自分自身で正しい歯と口腔の衛生習慣を身に付けることができるよう、支援していくことが必要です。

また、むし歯予防には、フッ化物を定期的に利用することが効果的です。フッ化物歯面塗布やフッ化物入り歯磨き剤の使用等、フッ化物の利用について普及啓発していく必要があります。

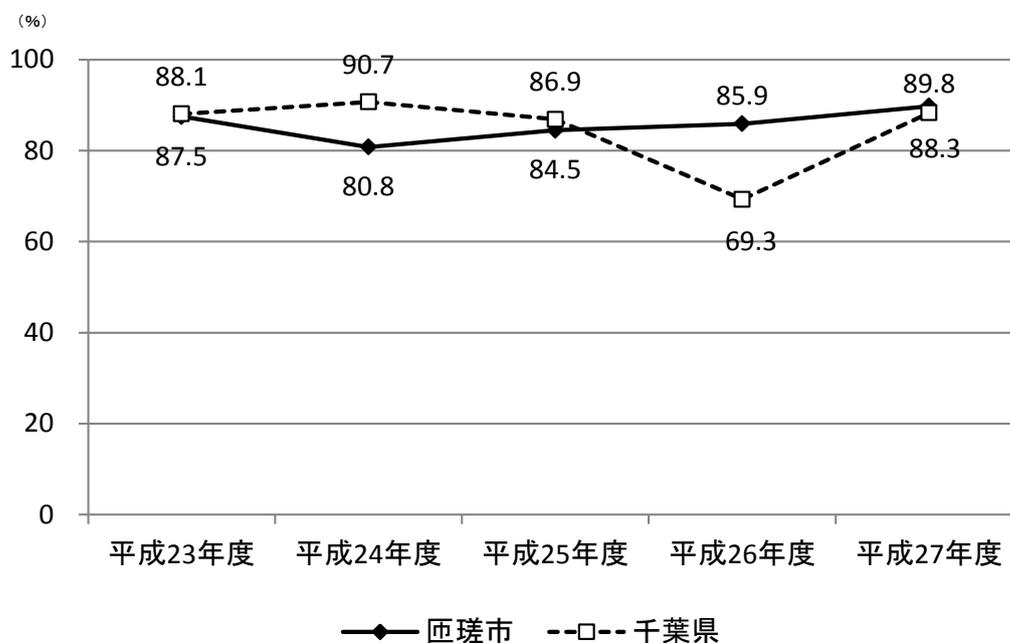
■図 むし歯有病者率（3歳児歯科健診）



平成27年度の全国データは未発表

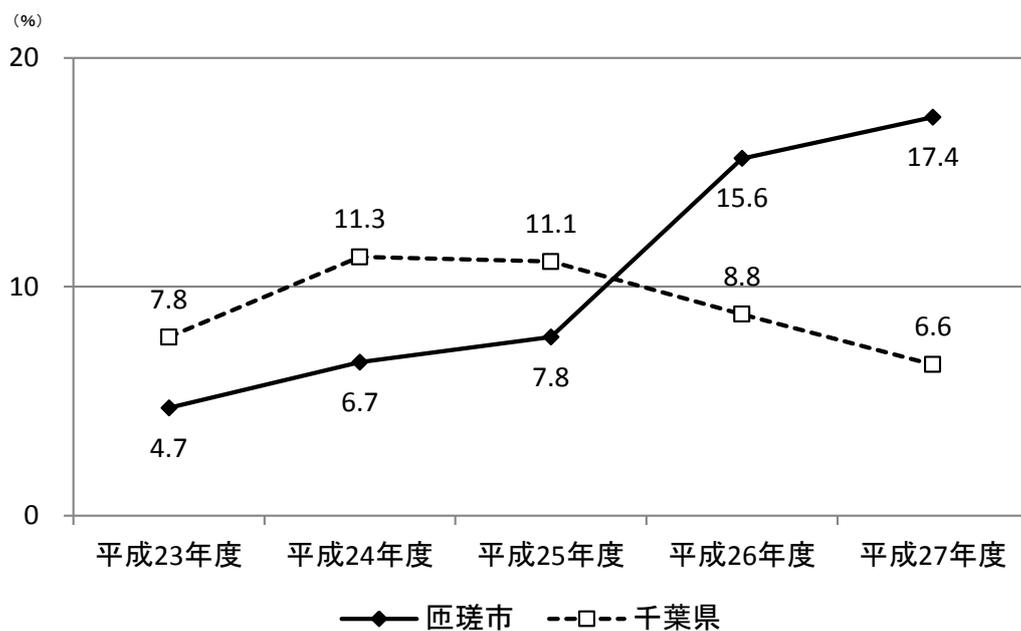
資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

■図 保護者が毎日仕上げ磨きをする人の割合（1歳6か月児）



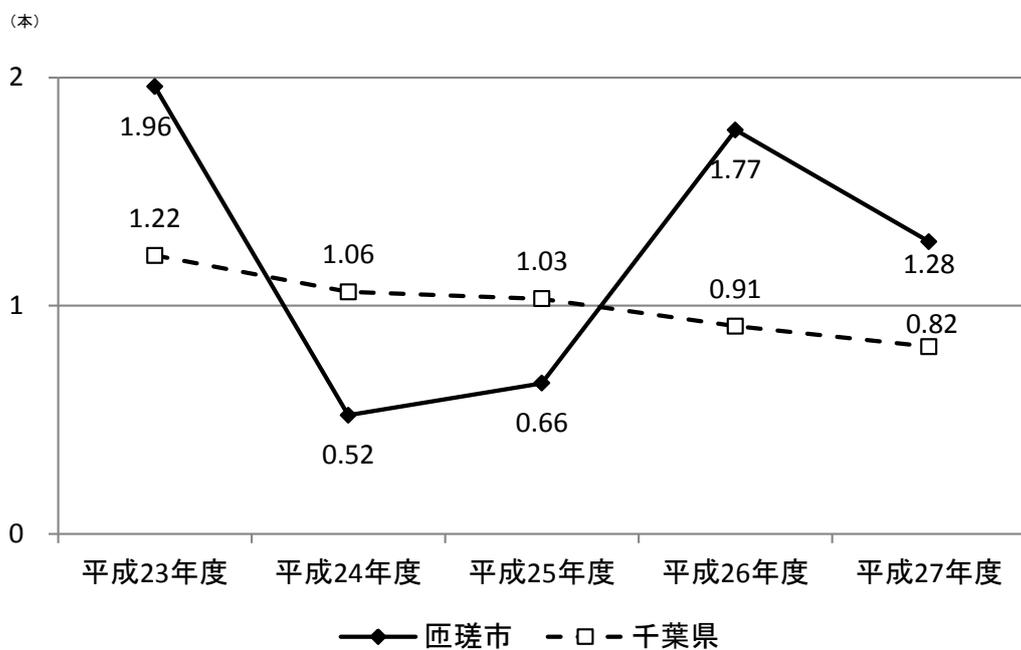
資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

■図 間食として甘味食品または甘味飲料を1日3回以上飲食する子の割合（1歳6か月児）



資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

■図 1人平均むし歯数（中学校1年生）



資料：千葉県児童生徒定期健康診断結果

## コラム ～フッ化物について～

### フッ化物のはたらき

フッ化物は、むし歯予防に関する様々な働きをします。

歯質の強化・・・歯の表面を酸に溶けにくい性質に修復します。

再石灰化の促進・・・歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進し、ごく初期のむし歯の回復を助けます。

酸の産生を抑制・・・むし歯の原因菌の働きを弱め、酸の量を抑えます。

### フッ化物の利用

積極的にフッ化物を利用しましょう。

フッ化物の歯面塗布・・・歯科医院等で、歯に直接フッ化物を塗ってもらいます。

フッ化物配合歯磨き剤・・・フッ化物を含んだ歯磨き剤で歯を磨きます。

※現在市販されている歯磨き剤は、ほとんどのものがフッ化物を含んでいます。

フッ化物洗口・・・フッ化物を含んだ洗口剤で、口の中をゆすぎます。

※洗口剤は、歯科医院等で処方してもらいます。

## ▶ 市民の取組み

### <妊娠期>

- 妊娠期の口腔状態や生まれてくる子どもの歯の健康についての知識を持ち、適切な口腔衛生の方法を身に付けましょう。
- 妊娠期に歯科健診を受診しましょう。

### <乳幼児期>

- 大人による毎日の仕上げみがきを実施しましょう。

### <学齢期>

- むし歯、歯肉炎予防を意識した歯磨きの方法を身に付けましょう。
- 自分の歯や口腔内の観察をしましょう。

### <乳幼児期～学齢期>

- 甘味食品や甘味飲料の摂りすぎに注意しましょう。
- フッ化物利用によるむし歯予防について理解し、定期的なフッ化物歯面塗布の実施やフッ化物配合歯磨き剤を使用しましょう。
- よく噛んで食べる習慣を身に付け、口腔の機能を育てましょう。

## 市の取組み

- 妊娠期の口腔衛生や、生まれてくる子どもの歯の健康に関する知識の普及啓発を行います。
- 妊娠期の歯科健診について、受診勧奨に努めます。
- 乳幼児のむし歯予防のための正しい歯磨き方法等、口腔衛生の普及啓発を行います。
- よく噛んで食べる習慣や、適切な間食についての知識の普及啓発を行います。
- フッ化物に対する正しい知識の普及啓発を行い、フッ化物の利用を推進します。
- 乳幼児健康診査や健康相談における歯科保健指導の充実を図ります。

## ■目標値

| 項目   | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|--|---------------|---------------|
| 1歳6か月児の保護者で、毎日仕上げ磨きをする習慣のある人の割合            | 89.8%         | 増加            |
| 間食として甘味食品、または甘味飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ1歳6か月児の割合 | 17.4%         | 減少            |
| むし歯のない3歳児の割合                               | 90.5%         | 増加            |
| 中学校1年生の1人平均むし歯数                            | 1.3本          | 減少            |

## 2. 歯科疾患の予防

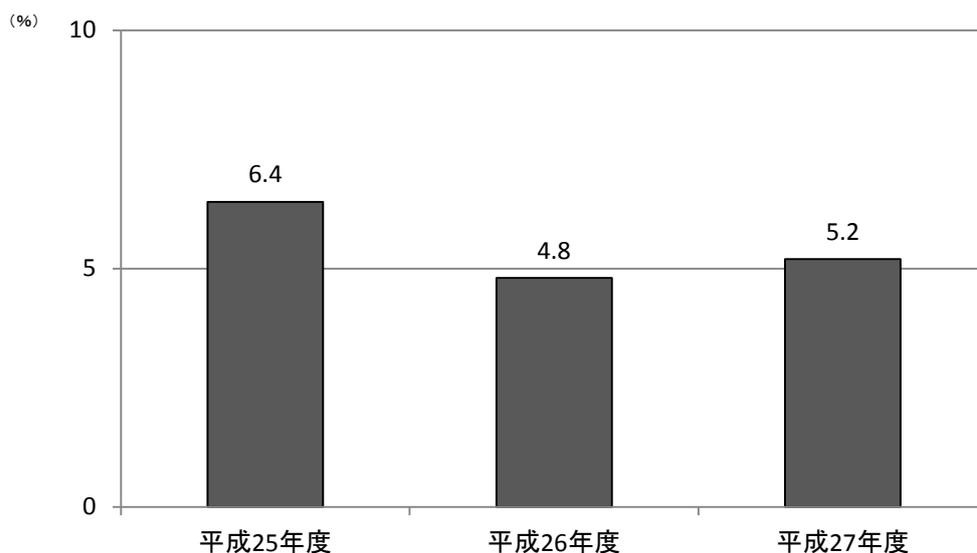
### ▶ 現状と課題

成人期から高齢期においては、自分自身の口腔内に関心を持ち、自らが口腔衛生の向上に向けて取り組むことが重要です。成人期に急増する歯周病は、歯の喪失の主な原因であり、糖尿病や心疾患、動脈硬化、呼吸器疾患等の生活習慣病との関連も指摘されています。

本市では、歯周病の早期発見、早期治療の取組みとして、成人歯科健診を実施していますが、受診率は1割以下と低い状況です。市民アンケートの結果によると、40歳代で現在歯（残存歯）が全部ある人の割合は34.6%となっており、年齢が上がるにつれて減少し、80歳で自分の歯を20本以上保有している人の割合は24.1%でした。また、歯間ブラシやデンタルフロスといった歯間部清掃用器具の使用率については、約半数という状況です。

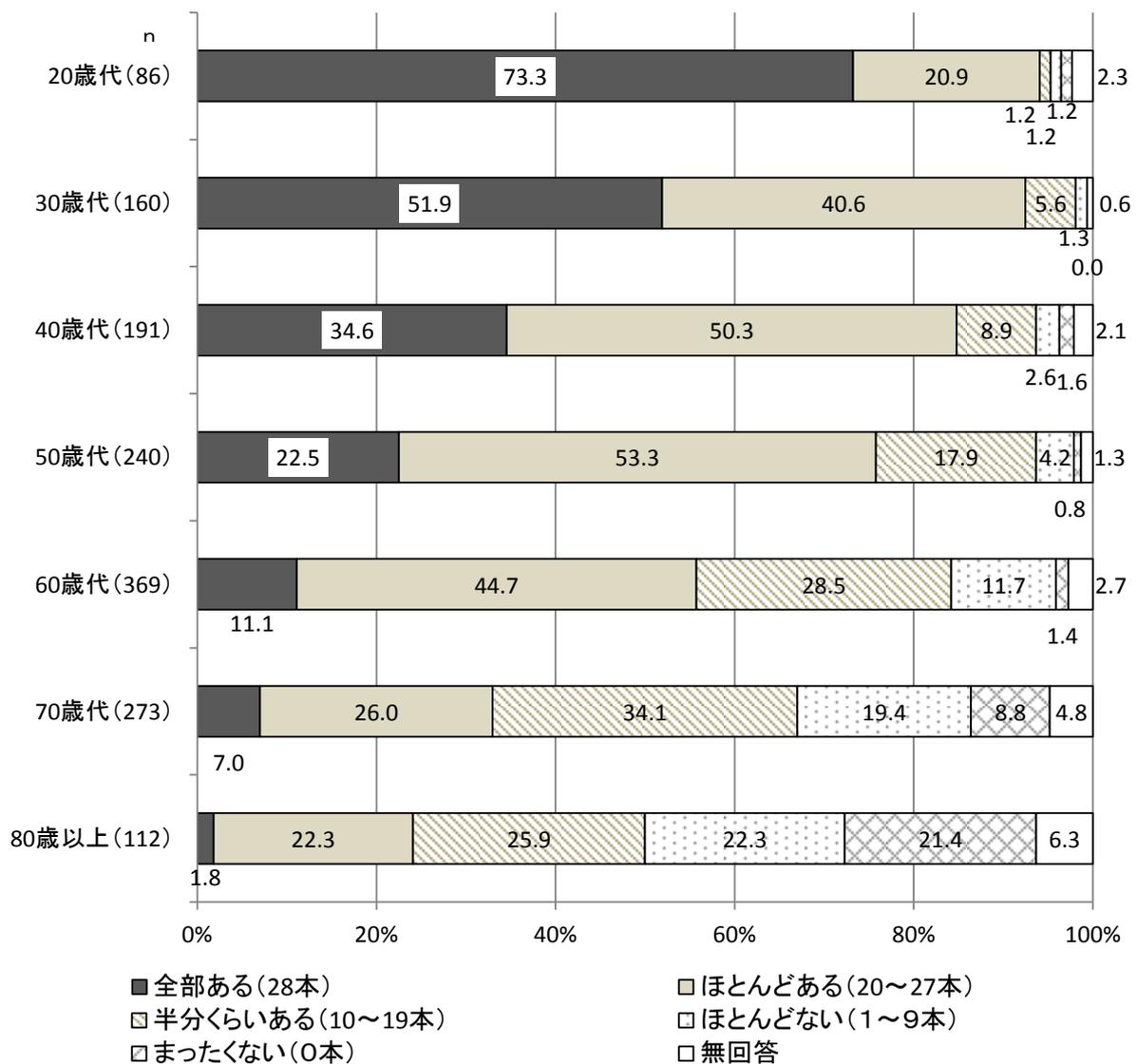
自らの歯と口腔に関心を持ち、歯科疾患の予防に取り組めるよう、成人歯科健診の受診率向上に向けた取組みや、歯科相談、成人歯科健康教育等様々な機会を通じての、歯間ブラシやデンタルフロスの使用を含めた歯磨きの仕方等、口腔衛生の正しい知識の普及啓発が必要となります。

■ 図 成人歯科健診受診率



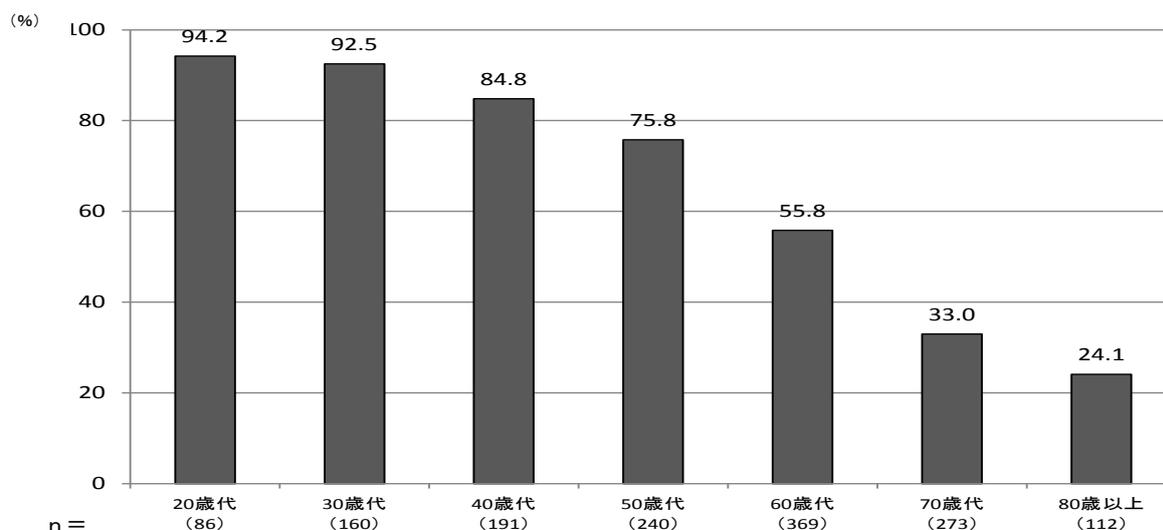
資料：市町村歯科健康診査（検診）実績報告

■図 現在歯（残存歯）の本数



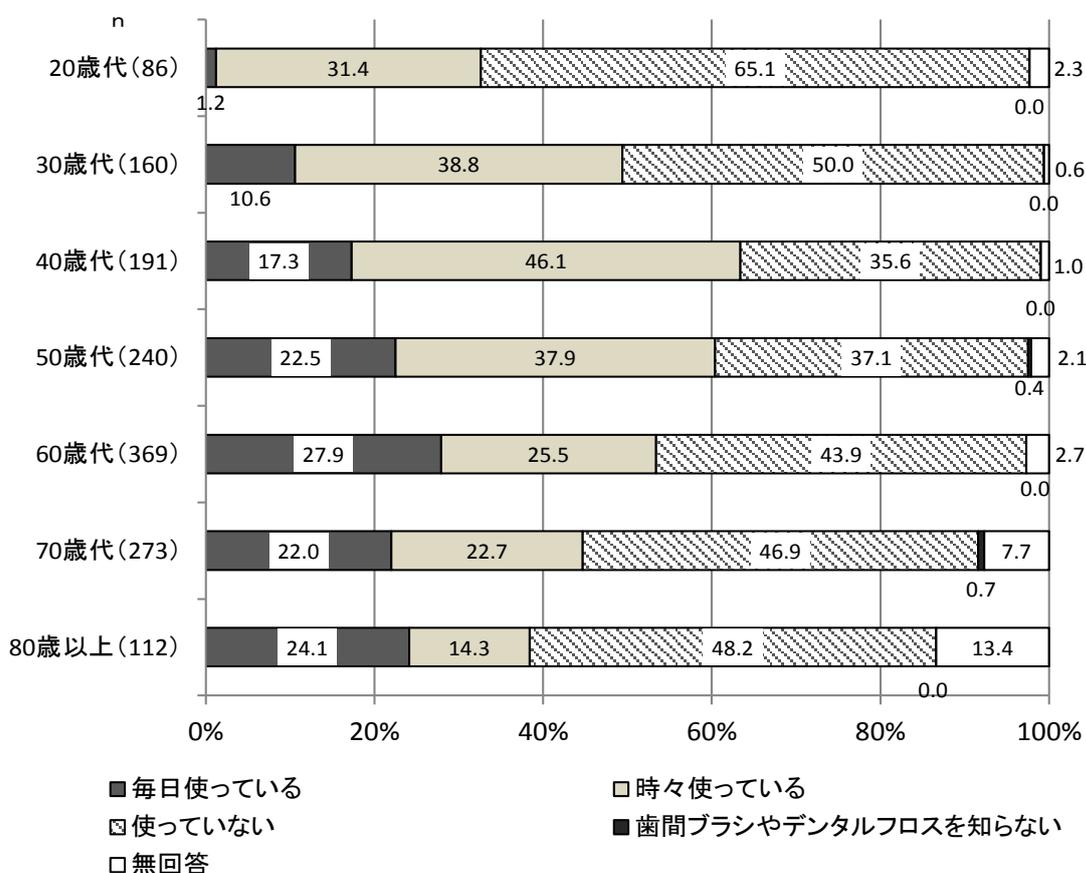
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 現在歯（残存歯）を20本以上保有している人の割合



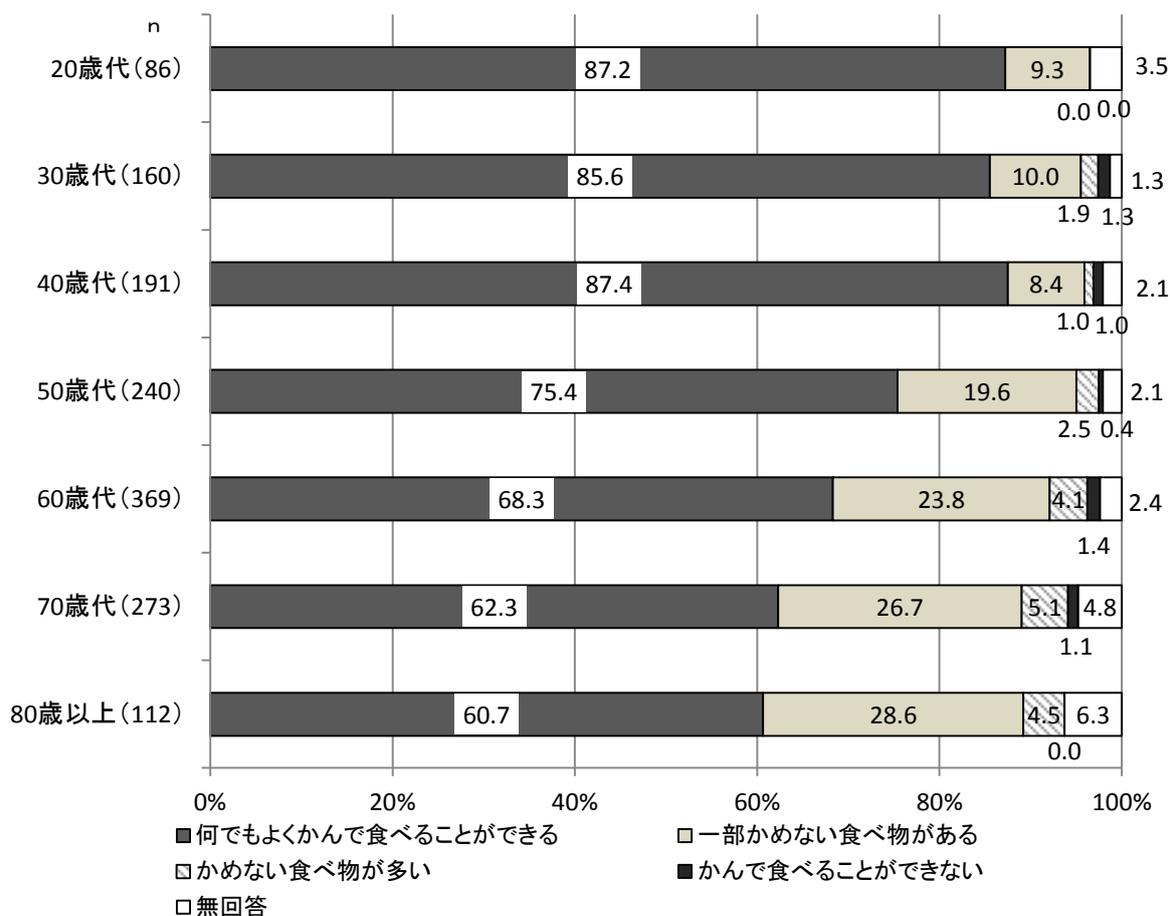
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 食事の時の咀嚼状況



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

### コラム ～8020運動～

「8020（ハチマルニイマル）運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食物を不自由なく食べることができると言われています。

歯の喪失の大きな要因は、むし歯と歯周病です。歯の喪失を防ぐため、これらの予防に取り組みましょう。

## ▶ 市民の取組み

- 成人歯科健診を受診しましょう。
- 歯周病予防を意識した歯磨きの方法を身に付けましょう。
- 歯周疾患と全身疾患の関連を理解しましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。
- よく噛んでゆっくり食事をしましょう。
- 歯や歯肉等、口腔内をよく観察しましょう。
- 義歯を使用している人は、適切な手入れの仕方を知りましょう。
- 8020運動の言葉と意味を知りましょう。
- 生涯おいしく食べるために、歯と口腔の健康が大切であることを理解しましょう。

## ▶ 市の取組み

- 成人歯科健診対象者に対し、積極的な受診勧奨に努めます。
- 歯間ブラシやデンタルフロスの使用を推進し、歯周疾患予防の効果的な歯磨きの仕方の普及啓発を行います。
- 歯周疾患と全身疾患との関連を含めた歯周疾患予防の知識の普及啓発を行います。
- 高齢期の口腔機能の維持向上や歯の喪失予防等についての知識の普及啓発を行います。
- 生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに取り組み「8020運動」を推進します。

## ■ 目標値

| 項目                   | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|----------------------|---------------|---------------|
| 80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合 | 24.1%         | 増加            |
| 歯間部清掃用器具を使用している人の割合  | 51.3%         | 増加            |

### 3. 定期的な歯科健診の受診勧奨

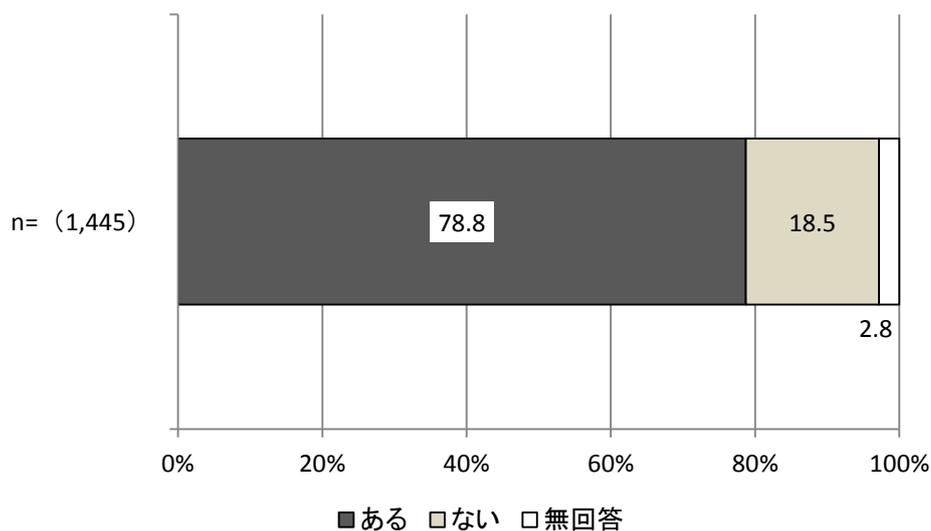
#### ▶ 現状と課題

歯科疾患の早期発見、早期治療のためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることが重要です。

市民アンケートの結果では、かかりつけ歯科医があると回答した人の割合は78.8%でしたが、定期的に歯科健診を受けている人の割合は38.2%と低い状況です。また、歯科健診を受けない理由は、「特に気になるところがないから」という人の割合が42.4%と最も高くなっています。

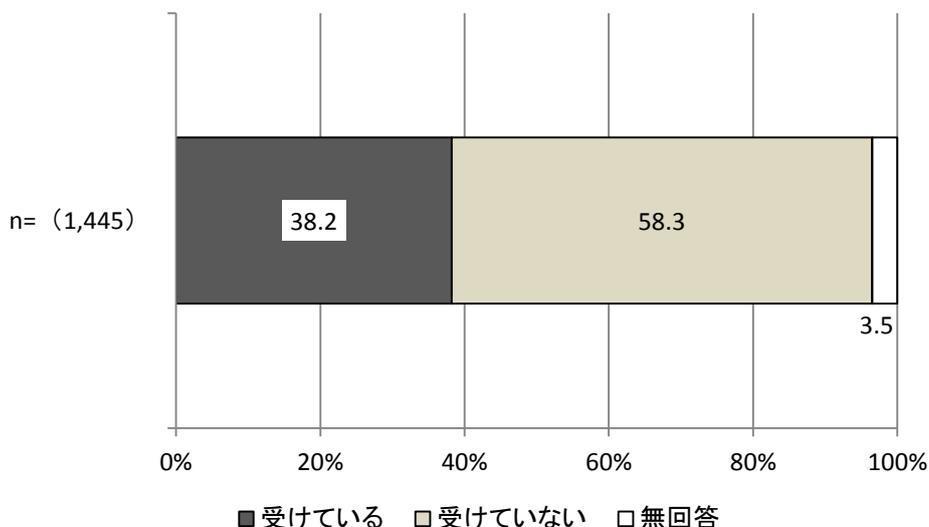
こうしたことから、定期的に歯科健診を受け、自らの口腔衛生の向上に役立てていけるように、健診の重要性についての知識の普及啓発を行うとともに、健診や治療を受けやすい環境づくりのために、関係機関との連携に努めていく必要があります。

■ 図 かかりつけ歯科医の有無



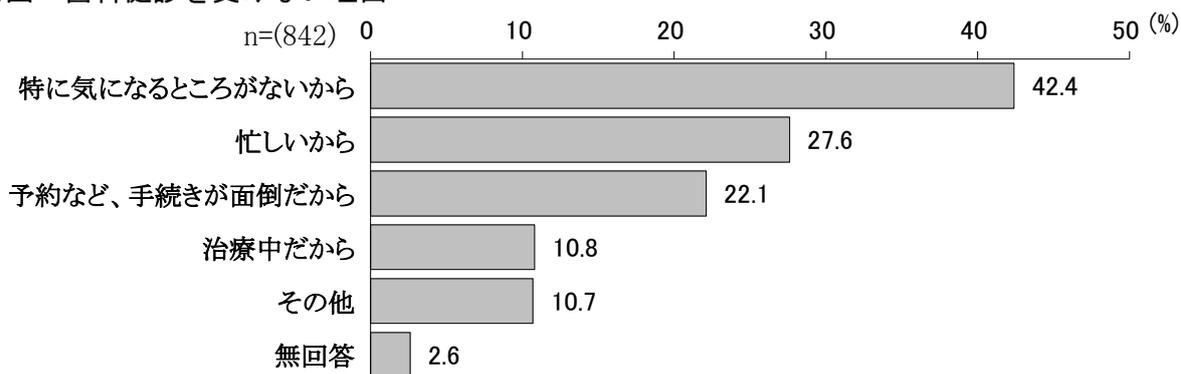
資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 定期的な歯科健診の受診状況



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

■ 図 歯科健診を受けない理由



資料：市民の健康に関するアンケート調査（平成28年7月実施）

▶ 市民の取組み

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

▶ 市の取組み

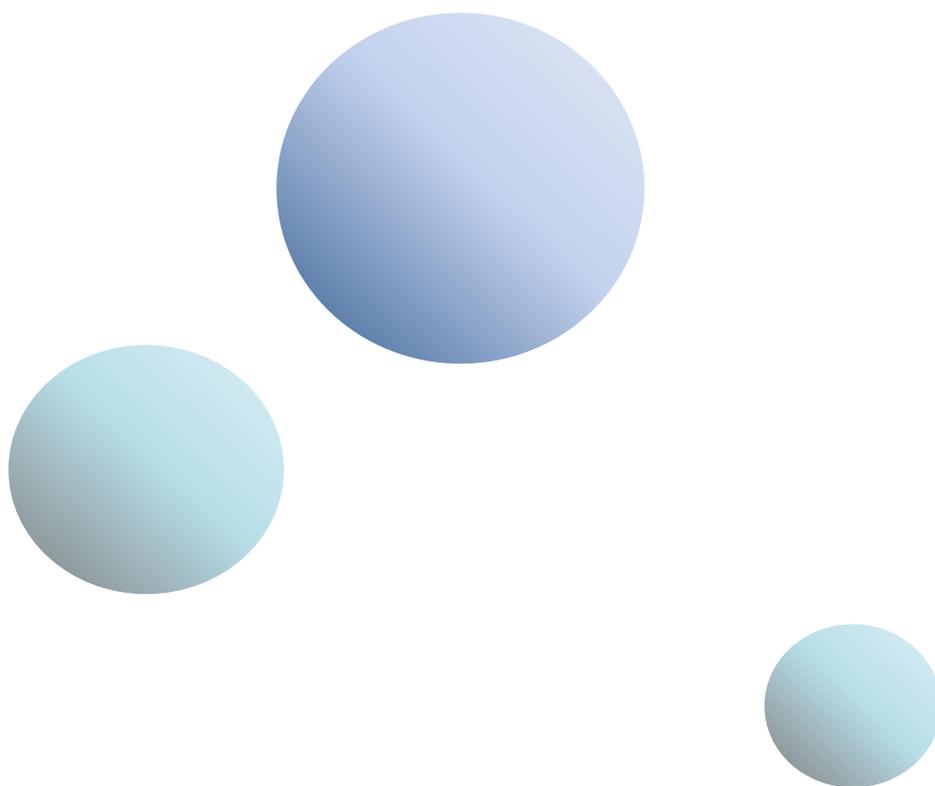
- かかりつけ歯科医での、定期的な歯科健診の受診を推進します。
- 関係機関と連携し、歯科口腔保健事業を実施します。

■ 目標値

| 項目                        | 平成28年度<br>現状値 | 平成38年度<br>目標値 |
|---------------------------|---------------|---------------|
| 定期的に歯科健診を受けている人の割合（20歳以上） | 38.2%         | 増加            |

## 第 8 章

# 資料編





# 1. 計画の策定経過とアンケート調査

## (1) 計画の策定経過

本計画の策定にあたり、健康づくり推進協議会において、協議を行いました。

| 項目                | 日付                       | 主な内容                                    |
|-------------------|--------------------------|---|
| 第1回<br>健康づくり推進協議会 | 平成28年<br>6月29日           | ・計画の概要について<br>・アンケート調査について              |
| アンケート調査           | 平成28年<br>7月15日～<br>7月29日 | 市民の健康に関するアンケート調査<br>〈対象〉<br>20歳以上の3000人 |
| 第2回<br>健康づくり推進協議会 | 平成28年<br>8月31日           | ・計画の基本方針、目標等について<br>・アンケート調査結果について      |
| 第3回<br>健康づくり推進協議会 | 平成28年<br>12月 日           | ・計画の各論について                              |

## (2) アンケート調査

### ① アンケート調査の実施

本計画の策定にあたり、市民の皆様の健康観や、お子さん・保護者の方の健康づくり、生活習慣、個人の健康に影響を与える社会環境に関する状況や意識、健康格差の要因に関連すること等を把握するための、アンケート調査を実施しました。

- 調査対象 20歳以上の市民3,000人を、市内全域から無作為抽出
- 調査方法 郵便による発送・回収
- 調査期間 平成28年7月15日から平成28年7月29日

### ② アンケート調査結果

- 回答者数 1,445人
- 回答率 48.2%
- 調査結果の見方
  - ・アンケート調査票の各選択肢に回答率が記入されています。
  - ・網掛けで対象者数(n)が示されていない問は、全回答者1,445人が対象です。
  - ・NAは無回答を示します。

## 1. あなた（回答者）ご自身について

問1 あなたの性別と年齢をお答えください。（〇はそれぞれ1つずつ）

〈性別〉

|             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 男性 43.6% | 2. 女性 54.3% |
| NA 2.1%     |             |

〈年齢〉 ※平成28年7月1日時点の年齢でお答えください。

|                |                |                  |                |
|----------------|----------------|------------------|----------------|
| 1. 20～24歳 3.1% | 5. 40～44歳 7.8% | 9. 60～64歳 11.7%  | 13. 80歳以上 7.8% |
| 2. 25～29歳 2.8% | 6. 45～49歳 5.4% | 10. 65～69歳 13.8% | NA 1.0%        |
| 3. 30～34歳 5.3% | 7. 50～54歳 8.0% | 11. 70～74歳 10.0% |                |
| 4. 35～39歳 5.7% | 8. 55～59歳 8.6% | 12. 75～79歳 8.9%  |                |

問2 あなたの職業は、以下のどれにあてはまりますか。（〇は1つだけ）

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| 1. 会社員（役員含む） 22.8% | 7. 派遣・パート・アルバイト・フリーター 14.4% |
| 2. 自営業 9.3%        | 8. 専業主婦（夫） 11.5%            |
| 3. 農業 10.3%        | 9. 学生 1.0%                  |
| 4. 漁業 0.0%         | 10. 無職 22.2%                |
| 5. 林業 0.0%         | 11. その他 2.4%                |
| 6. 公務員 5.2%        | NA 0.9%                     |

問3 あなたが加入している医療保険はどれですか。（〇は1つだけ）

|                 |                    |                     |
|-----------------|--------------------|---------------------|
| 1. 国民健康保険 45.7% | 2. 後期高齢者医療保険 13.1% | 3. その他（社会保険等） 39.7% |
| NA 1.6%         |                    |                     |

問4 あなたの家族構成（現在一緒に生活している）についてお聞きます。（〇は1つだけ）

|               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 1. 一人暮らし 7.3% | 3. 親と子 36.5%     | 5. その他 20.0% |
| 2. 夫婦のみ 21.2% | 4. 祖父母と親と子 13.6% | NA 1.5%      |

問5 あなたの家庭の状況についてお聞きします。(〇はあてはまるものすべて)

|                      |       |                |       |
|----------------------|-------|----------------|-------|
| 1. 妊婦がいる(自身を含む)      | 1.0%  | 5. 中学生がいる      | 7.8%  |
| 2. 乳児(1歳未満)がいる       | 2.2%  | 6. 高校生がいる      | 7.5%  |
| 3. 乳児を除く小学校入学前の幼児がいる | 9.5%  | 7. 高校生以下の子はいない | 54.4% |
| 4. 小学生がいる            | 11.4% | NA             | 19.2% |

問6 あなたと生計を共にしている世帯の人数は、何人ですか。

あなたを含めて 平均 3.4 人

問7 現在の暮らし向き(経済状況)について、お答えください。(〇は1つだけ)

|                            |       |         |
|----------------------------|-------|---------|
| 1. 家計にゆとりがあり、全く心配していない     | 9.5%  |         |
| 2. 家計にあまりゆとりはないが、それほど心配はない | 47.8% |         |
| 3. 家計にゆとりがなく、やや心配である       | 31.3% |         |
| 4. 家計が苦しく、非常に心配である         | 9.3%  | NA 2.1% |

## 2. からだの健康に関する意識について

問8 現在のあなたの健康状態をお答えください。(〇は1つだけ)

|         |         |       |            |         |
|---------|---------|-------|------------|---------|
| 1. よい   | 2. まあよい | 3. ふう | 4. あまりよくない | 5. よくない |
| 11.8%   | 18.8%   | 46.6% | 17.9%      | 3.7%    |
| NA 1.2% |         |       |            |         |

問9 現在、健康上の問題により日常生活を送るうえで、何か困っていることはありますか。(〇は1つだけ)

|         |       |       |       |
|---------|-------|-------|-------|
| 1. ある   | 16.3% | 2. ない | 77.9% |
| NA 5.7% |       |       |       |

(問9で「1. ある」とお答えの方にお聞きします)

問9-1 あなたは何に困っていますか。(〇はあてはまるものすべて) n=236

|                             |       |               |       |
|-----------------------------|-------|---------------|-------|
| 1. 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)  | 25.0% | 4. 運動(スポーツなど) | 28.4% |
| 2. 外出(時間や作業量などが制限される)       | 27.5% | 5. その他        | 22.0% |
| 3. 仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される) | 40.3% | NA            | 0.8%  |

問10 あなたは現在までに、次の病気や症状がありますか、またはありましたか。

(○はあてはまるものすべて)

|                              |                       |                    |
|------------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1. 高血圧症 29.3%                | 6. 肝臓疾患 1.4%          | 12. 婦人科疾患 5.8%     |
| 2. 糖尿病 8.9%                  | 7. 心臓疾患 5.5%          | 13. 整形外科系の疾患 13.1% |
| 3. 貧血 7.7%                   | 8. 腎臓疾患 1.9%          | 14. 更年期障害 3.4%     |
| 4. 脳血管疾患 1.0%                | 9. 前立腺疾患 2.0%         | 15. 痛風 2.6%        |
| 5. 脂質異常症 (高コレステロール血症等) 13.4% | 10. がん 4.2%           | 16. 精神疾患 2.9%      |
|                              | 11. ぜんそく・アレルギー疾患 7.5% | 17. その他の病気や症状 5.7% |
|                              |                       | 18. 特になし 23.9%     |
|                              |                       | NA 10.7%           |

(問10で「1. 高血圧症」とお答えの方にお聞きします)

問10-1 現在、治療（食事、運動療法も含む）を受けていますか。(○は1つだけ) n=424

|                   |              |                 |                   |
|-------------------|--------------|-----------------|-------------------|
| 1. 治療を受けている 85.8% | 2. 治癒した 2.4% | 3. 治療を中断した 1.4% | 4. 治療を受けていない 9.7% |
| NA 0.7%           |              |                 |                   |

(問10で「2. 糖尿病」とお答えの方にお聞きします)

問10-2 現在、治療（食事、運動療法も含む）を受けていますか。(○は1つだけ) n=129

|                   |              |                 |                    |
|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
| 1. 治療を受けている 76.7% | 2. 治癒した 2.3% | 3. 治療を中断した 4.7% | 4. 治療を受けていない 15.5% |
| NA 0.8%           |              |                 |                    |

問11からは、再びすべての方にお聞きします。

問11 あなたは、がん検診や健康診断を受けていますか。(○は1つだけ)

|                  |                       |                 |
|------------------|-----------------------|-----------------|
| 1. 毎年受けている 60.9% | 2. 2~3年に1回受けている 12.8% | 3. 受けていない 21.5% |
| NA 4.8%          |                       |                 |

(問11で「1. 毎年受けている」、または「2. 2~3年に1回受けている」とお答えの方にお聞きします)

問11-1 あなたは、この1年間にがん検診や健康診断をどこで受けましたか。

(○はそれぞれ、あてはまるものすべて)

| n=1065                        | 市        | 職場・学校 | 人間ドック | 医療機関  | その他   | 受けていない | 無回答   |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
|                               | ア. 胃がん検診 | 18.9% | 6.7%  | 8.2%  | 14.2% | 0.5%   | 26.0% |
| イ. 肺がん検診 (胸部レントゲン検査)          | 24.2%    | 15.0% | 7.8%  | 10.5% | 0.8%  | 17.6%  | 25.2% |
| ウ. 大腸がん検診                     | 33.1%    | 6.4%  | 6.1%  | 7.6%  | 0.6%  | 23.9%  | 23.8% |
| エ. 健康診断 (特定健康診査・定期検診等)        | 25.5%    | 25.2% | 8.0%  | 20.0% | 1.8%  | 5.3%   | 16.3% |
| 【オ. カ.】 → 女性のみ回答してください。 n=594 |          |       |       |       |       |        |       |
| オ. 子宮がん検診                     | 32.8%    | 5.1%  | 3.9%  | 14.8% | 1.3%  | 24.2%  | 18.9% |
| カ. 乳がん検診                      | 46.6%    | 4.7%  | 4.4%  | 12.5% | 0.5%  | 18.0%  | 14.3% |
| 【キ.】 → 男性のみ回答してください。 n=449    |          |       |       |       |       |        |       |
| キ. 前立腺がん検診                    | 20.3%    | 0.9%  | 6.2%  | 6.5%  | 0.4%  | 31.2%  | 34.5% |

問11で「3. 受けていない」、または問11-1のア~キで「6. 受けていない」にひとつでも○をつけた方は、次の問11-2をお答えください。

問11-2 がん検診や健康診断を受けていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて) n=771

|                           |       |                     |      |
|---------------------------|-------|---------------------|------|
| 1. これから受診予定               | 14.1% | 7. まだそういう年齢でないから    | 9.6% |
| 2. 検診受診にお金がかかるから          | 9.9%  | 8. 自分は健康に自信があるから    | 4.2% |
| 3. 必要なときはいつでも医療機関に受診できるから | 17.3% | 9. 結果が不安だから         | 7.0% |
| 4. 受診が面倒だから               | 20.2% | 10. 受けるための手続きがわからない | 6.2% |
| 5. 検査に伴う苦痛などが不安           | 14.0% | 11. 治療中だから          | 3.9% |
| 6. 時間がとれないから              | 18.9% | 12. 交通の便が悪い         | 1.7% |
|                           |       | 13. その他             | 8.7% |

NA 14.8%

ここからは、再びすべての方にお聞きします。

問12 あなたは、肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか。(○は1つだけ)

|             |       |             |       |          |       |
|-------------|-------|-------------|-------|----------|-------|
| 1. 受けたことがある | 32.1% | 2. 受けたことがない | 54.2% | 3. わからない | 10.9% |
|-------------|-------|-------------|-------|----------|-------|

NA 2.8%

問13 体調が悪い時、近くに受診・相談ができる、かかりつけ医がありますか。(〇は1つだけ)

|             |             |
|-------------|-------------|
| 1. ある 76.6% | 2. ない 21.3% |
|-------------|-------------|

NA 2.1%

問14 がんに関する知識や、市で行っているがん検診についてお聞きします。

下表のア～ケについて、知っていることは「1」に、知らないことは「2」に〇をつけてください。

1. 知っている 2. 知らない NA

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| ア. ピロリ菌の感染が、胃がん発生に関係がある                                | 70.8% | 25.3% | 3.9%  |
| イ. 肝炎ウイルスの持続的な感染が、肝がんの発生に関係がある                         | 44.6% | 49.2% | 6.2%  |
| ウ. 口腔がんの症状には、口の中に治りづらい口内炎や傷、歯肉や舌の硬いしこりなどがある            | 35.8% | 57.4% | 6.8%  |
| エ. 乳がんの早期発見のための自己触診の方法について                             | 55.6% | 29.3% | 15.0% |
| オ. 乳がんの早期発見には、自己触診に加え乳がん検診でマンモグラフィや超音波検査を受けることが大切である   | 66.2% | 17.9% | 15.8% |
| カ. 子宮頸がんは、性交渉で感染するヒトパピローマウイルス(HPV)に継続的に感染することで起こる病気である | 32.9% | 49.3% | 17.7% |
| キ. 子宮がん検診を定期的に行うことで、前がん状態(がんになる前の状態)を発見することができる        | 43.3% | 39.1% | 17.6% |
| ク. 市のがん検診の申込方法について                                     | 59.7% | 32.5% | 7.8%  |
| ケ. 市のがん検診の種類について                                       | 52.0% | 40.2% | 7.8%  |

問14の「エ. 乳がんを早期発見するための自己触診の方法について」で「1. 知っている」と回答された女性の方にお聞きします。

問14-1 あなたは乳がんの自己触診を実施していますか。(〇は1つだけ) n=648

|                  |                    |                  |
|------------------|--------------------|------------------|
| 1. 毎月実施している 6.0% | 2. たまに実施している 63.9% | 3. 実施していない 28.1% |
|------------------|--------------------|------------------|

NA 2.0%

ここからは、再びすべての方にお聞きします。

### 3. 身体活動・運動について

問15 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために、意識的に身体を動かしていますか。

(○は1つだけ)

|            |       |                     |       |
|------------|-------|---------------------|-------|
| 1. いつもしている | 21.0% | 3. 以前はしていたが現在はしていない | 15.3% |
| 2. 時々している  | 39.9% | 4. まったくしていない        | 22.3% |

NA 1.5%

(問15で「1. いつもしている」または「2. 時々している」とお答えの方にお聞きします)

問15-1 では、どのように身体を動かしていますか。(○はあてはまるものすべて) n=880

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 1. 通勤・通学・買い物等でよく歩くようにしている       | 26.5% |
| 2. 公民館等のサークルや、自主的な運動の集まりに参加している | 12.2% |
| 3. 個人でスポーツ施設等に通っている             | 8.9%  |
| 4. テレビ体操等、自宅でする体操をしている          | 31.9% |
| 5. ジョギングまたは、ウォーキングをしている         | 41.5% |
| 6. 病院や施設のリハビリに通っている             | 4.1%  |
| 7. その他                          | 14.4% |

NA 10.8%

(問15で「3. 以前はしていたが〜」または「4. まったくしていない」とお答えの方にお聞きします)

問15-2 どうすれば身体を動かすことができると思いますか。(○はあてはまるものすべて)

n=543

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. 時間があればできる                     | 42.4% |
| 2. 公民館等で入りたいサークルがあればできる          | 7.7%  |
| 3. 夜でも歩ける等、環境が整備されていればできる        | 22.1% |
| 4. 仲間がいればできる                     | 18.0% |
| 5. 運動の具体的な方法を教えてもらえばできる          | 9.2%  |
| 6. 身体機能に応じたリハビリの方法について教えてもらえばできる | 9.2%  |
| 7. 特に身体を動かそうとは思わない               | 19.9% |
| 8. その他                           | 10.3% |

NA 6.4%

ここからは、再びすべての方にお聞きします。

問16 ロコモティブシンドロームという言葉と、その意味を知っていますか。(〇は1つだけ)

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. 言葉も意味もよく知っている        | 4.6%  |
| 2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っている | 6.9%  |
| 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らない | 8.0%  |
| 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない | 14.1% |
| 5. 言葉も意味も知らない           | 60.8% |

NA 5.6%

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉で、「運動器症候群」ともいいます。

問17 あなたの身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入してください)

身長は    .  cmくらい 体重は    .  kgくらい  
平均 160.4 平均 59.6

#### 4. 喫煙について

問18 あなたは、たばこを吸っていますか。(〇は1つだけ)

|            |       |                 |       |               |       |
|------------|-------|-----------------|-------|---------------|-------|
| 1. 現在吸っている | 15.0% | 2. 以前は吸っていたがやめた | 26.2% | 3. もともと吸っていない | 56.7% |
|------------|-------|-----------------|-------|---------------|-------|

NA 2.1%

(問18で「1. 現在吸っている」または「2. 以前は吸っていたがやめた」とお答えの方にお聞きします)

問18-1 たばこを吸い始めたのは、何歳ですか。 n=595

平均20.9 歳

問18-2・3は、問18で「1. 現在吸っている」と回答された方のみお聞きします。

問18-2 喫煙することについて、どう思っていますか。(〇は1つだけ) n=217

|         |       |             |       |            |       |
|---------|-------|-------------|-------|------------|-------|
| 1. やめたい | 25.8% | 2. 本数を減らしたい | 35.9% | 3. やめる気はない | 35.9% |
|---------|-------|-------------|-------|------------|-------|

NA 2.3%

問18-3 1日に何本吸っていますか。(〇は1つだけ) n=217

1. 1~10本 28.6%      2. 11~20本 47.0%      3. 21本以上 21.2%

NA 3.2%

ここからは、再びすべての方にお聞きします。

問19 次のうち、喫煙によりかかりやすくなると思う病気はどれですか。(〇はあてはまるものすべて)

1. 肺がん 94.9%    3. 胃かいよう 14.3%    5. ぜんそく 49.6%    7. 心疾患 34.5%  
2. 気管支炎 60.1%    4. 歯周病 23.4%    6. 脳血管疾患 37.6%    NA 3.4%

問20 COPD (シー・オー・ピー・ディー) という病気を知っていますか。(〇は1つだけ)

1. どんな病気かよく知っている 9.0%    2. 名前は聞いたことがある 15.6%    3. 知らない 71.3%

NA 4.2%

COPDとは、セキやタン、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気、慢性閉塞性肺疾患ともいいます。

問21 非喫煙者も受動喫煙により健康への影響があることを知っていますか。(〇は1つだけ)

1. 知っている 89.3%      2. 知らない 7.0%

NA 3.7%

## 5. 飲酒について

問22 どのくらいの頻度でお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(〇は1つだけ)

1. 毎日 16.5%    4. 週1~2日 7.4%    6. やめた(1年以上やめている) 2.8%  
2. 週5~6日 4.0%    5. 月1~3日 10.1%    7. ほとんど飲まない(飲めない) 51.3%  
3. 週3~4日 4.5%      NA 3.5%

(問22で1~5とお答えの方にお聞きします) n=614

問22-1 お酒を飲む時は1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか。(〇は1つだけ)

1. 1合(180ml)未満 39.9%    4. 3合以上4合(720ml)未満 5.9%  
2. 1合以上2合(360ml)未満 33.6%    5. 4合以上5合(900ml)未満 2.1%  
3. 2合以上3合(540ml)未満 14.8%    6. 5合(900ml)以上 2.4%

NA 1.3%

清酒1合 (180ml) は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本 (約500ml)、焼酎20度 (135ml)、焼酎25度 (110ml)、焼酎35度 (80ml)、  
酎ハイ7度 (350ml)、ウイスキーダブル1杯 (60ml)、ワイン2杯 (240ml)

問23 一般的に言われている「節度ある適度な飲酒」とは1日平均で清酒1合 (180ml) ということを知っていますか。(〇は1つだけ)

1. 知っている 50.4% 2. 知らない 41.4%

NA 8.2%

## 6. 栄養・食生活について

問24 あなたは普段、朝食を食べていますか。(〇は1つだけ)

1. ほとんど毎日食べる 85.7% 3. 週4~5日食べない日がある 1.9%  
2. 週2~3日食べない日がある 5.6% 4. ほとんど食べない 5.6%

NA 1.2%

(問24で「3. 週4~5日食べない日がある」または「4. ほとんど食べない」とお答えの方にお聞きます)

問24-1 朝食を食べない理由は何ですか。(〇はあてはまるものすべて) n=108

1. 時間がないから 48.1% 4. 朝食を作るのがめんどろ 8.3%  
2. 食欲がないから 39.8% 5. 太りたくないから 10.2%  
3. 朝食が用意されていないから 11.1% 6. その他 14.8%

NA 0.9%

問25 バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)を、1日2回以上食べていますか。(〇は1つだけ)

1. ほとんど毎日食べる 71.0% 3. 週4~5日食べない日がある 4.7%  
2. 週2~3日食べない日がある 15.2% 4. ほとんど食べない 7.3%

NA 1.8%

主食：米、パン、めん類などの穀類

主菜：魚、肉、卵、大豆料理など、

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理など

問26 1日にどれくらいの野菜料理（副菜）を食べていますか。野菜70gを一皿としてお答えください。  
（〇は1つだけ）

※ 野菜70gの例：サラダ、煮物、酢のものなら小鉢1皿、具たくさんみそ汁なら1杯程度

|              |            |             |             |               |
|--------------|------------|-------------|-------------|---------------|
| 1. 5皿以上 4.1% | 2. 4皿 7.3% | 3. 3皿 24.8% | 4. 2皿 39.0% | 5. 1皿以下 21.6% |
|--------------|------------|-------------|-------------|---------------|

NA 3.3%

問27 外食時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。（〇は1つだけ）

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. 参考にしている 35.2% | 2. 参考にしていない 61.3% |
|------------------|-------------------|

NA 3.5%

栄養成分表示とは、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分などの表示です。

問28 日頃、甘いもの（糖分）の摂取量を意識していますか。（〇は1つだけ）

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 意識している 58.5% | 2. 意識していない 39.5% |
|-----------------|------------------|

NA 2.0%

問29 日頃、油脂（あぶら分）の摂取量を意識していますか。（〇は1つだけ）

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 意識している 64.6% | 2. 意識していない 33.1% |
|-----------------|------------------|

NA 2.4%

問30 日頃、カルシウムの摂取量を意識していますか。（〇は1つだけ）

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 意識している 46.2% | 2. 意識していない 51.2% |
|-----------------|------------------|

NA 2.6%

問31 日頃、食べている料理の味付けはどれくらいだと思いますか。（〇は1つだけ）

|              |              |             |
|--------------|--------------|-------------|
| 1. うすい 14.5% | 2. ふつう 70.7% | 3. 濃い 13.2% |
|--------------|--------------|-------------|

NA 1.6%

問32 日頃、減塩に取り組んでいますか。（〇は1つだけ）

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. 取り組んでいる 56.4% | 2. 取り組んでいない 40.9% |
|------------------|-------------------|

NA 2.7%

(問32で「2. 取り組んでいない」とお答えの方にお聞きします)

問32-1 減塩に取り組んでいない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○) n=591

|                |       |                |       |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 1. 減塩するとおいしくない | 49.4% | 3. 減塩の方法がわからない | 20.1% |
| 2. 減塩は自分には必要ない | 21.7% | 4. その他         | 13.2% |
| NA 1.4%        |       |                |       |

問33 あなたの体重は、適正体重だと思いますか。(○は1つだけ)

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| 1. 思う   | 44.4% | 2. 思わない | 53.0% |
| NA 2.6% |       |         |       |

問34 自分にとって適切な食事の量や内容を知っていますか。(○は1つだけ)

|          |       |         |       |
|----------|-------|---------|-------|
| 1. 知っている | 48.7% | 2. 知らない | 48.2% |
| NA 3.0%  |       |         |       |

問35 メタボリックシンドロームを知っていますか。(○は1つだけ)

|              |       |              |       |         |      |
|--------------|-------|--------------|-------|---------|------|
| 1. 内容まで知っている | 54.5% | 2. 言葉だけ知っている | 40.1% | 3. 知らない | 3.7% |
| NA 1.7%      |       |              |       |         |      |

メタボリックシンドロームとは、内脂肪が蓄積して、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、2つ以上を合併した状態をいいます。

問36 メタボリックシンドローム予防・改善のために食事や生活習慣を意識していますか。(○は1つだけ)

|         |       |        |       |
|---------|-------|--------|-------|
| 1. はい   | 53.4% | 2. いいえ | 43.0% |
| NA 3.7% |       |        |       |

## 7. 心の健康に関する意識について

問37 ストレス解消法はありますか。(○は1つだけ)

|         |       |       |       |
|---------|-------|-------|-------|
| 1. ある   | 62.3% | 2. ない | 32.4% |
| NA 5.3% |       |       |       |

問38 睡眠で疲れがとれていますか。(○は1つだけ)

|            |       |            |       |              |       |           |      |
|------------|-------|------------|-------|--------------|-------|-----------|------|
| 1. 十分とれている | 14.3% | 2. まあとれている | 55.6% | 3. あまりとれていない | 23.9% | 4. とれていない | 4.4% |
| NA 1.7%    |       |            |       |              |       |           |      |

問39 あなたの心の健康状態はどうか。(〇は1つだけ)

|       |         |            |         |          |
|-------|---------|------------|---------|----------|
| 1. よい | 2. まあよい | 3. あまりよくない | 4. よくない | 5. わからない |
| 10.2% | 58.8%   | 20.3%      | 5.4%    | 3.0%     |

NA 2.3%

問40 悩みを抱えたとき、解決するための方法がありますか。(〇はあてはまるものすべて)

|                       |       |                  |       |
|-----------------------|-------|------------------|-------|
| 1. 家族や親類に相談する         | 52.4% | 5. 職場の上司や同僚に相談する | 10.0% |
| 2. 友人や知人に相談する         | 35.8% | 6. その他           | 4.6%  |
| 3. インターネット等で解決方法を検索する | 11.8% | 7. 特になし          | 22.6% |
| 4. 行政や専門の相談機関に相談する    | 3.0%  | NA               | 4.0%  |

問41 自殺対策としてどのような取り組みが大切だと思いますか。(特に大切だと思うものに3つまで〇)

|                           |       |                      |       |
|---------------------------|-------|----------------------|-------|
| 1. 学校での「いのちの教育」           | 37.4% | 8. 高齢者の孤立を防ぐ対策       | 32.3% |
| 2. 気軽に相談できる場所(電話相談等)の充実   | 47.3% | 9. 生活困窮者への支援         | 21.8% |
| 3. かかりつけ医や診療所の目配り         | 9.9%  | 10. 職場でのこころの健康づくりの推進 | 11.1% |
| 4. 精神科の受診をしやすいとする         | 17.7% | 11. 債務(借金返済)相談の充実    | 5.9%  |
| 5. 自殺対策やこころの健康に関する普及啓発    | 13.5% | 12. 自殺未遂者への支援        | 6.3%  |
| 6. 教師、職場の上司等の相談に応じる人への研修  | 10.7% | 13. その他              | 3.0%  |
| 7. 勤労に関する支援(就労支援、過重労働相談等) | 17.0% | NA                   | 11.2% |

問42 次の相談機関を知っていますか。(〇は知っているものすべて)

|               |       |                |       |                   |       |
|---------------|-------|----------------|-------|-------------------|-------|
| 1. いのちの電話     | 32.7% | 5. 匝瑳市消費生活センター | 26.2% | 9. 匝瑳市保健センター      | 65.4% |
| 2. 児童相談所      | 48.6% | 6. チャイルドライン    | 6.5%  | 10. 市役所福祉課        | 61.7% |
| 3. 法テラス       | 9.7%  | 7. 海匠ネットワーク    | 8.2%  | 11. 千葉県精神保健福祉センター | 8.3%  |
| 4. 総合労働相談センター | 4.8%  | 8. 地域包括支援センター  | 21.2% | 12. 海匠健康福祉センター    | 14.7% |

NA 17.6%

## 8. 歯・口腔の健康に関する意識について

問43 現在、自分の歯は何本ありますか。(〇は1つだけ)

※ 自分の歯には差し歯、かぶせた歯も含めます。ただし、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含めません。

|                     |       |                  |      |
|---------------------|-------|------------------|------|
| 1. 全部ある (28本)       | 22.8% | 4. ほとんどない (1~9本) | 9.8% |
| 2. ほとんどある (20~27本)  | 39.7% | 5. まったくない (0本)   | 4.1% |
| 3. 半分くらいある (10~19本) | 20.8% | NA               | 2.9% |

問44 あなたは定期的に歯の健康診査 (歯科健診) を受けていますか。(〇は1つだけ)

※ 治療は含みません

|          |       |           |       |
|----------|-------|-----------|-------|
| 1. 受けている | 38.2% | 2. 受けていない | 58.3% |
|          |       | NA        | 3.5%  |

(問44で「2. 受けていない」とお答えの方にお聞きします) n=842

問44-1 歯の健康診査 (歯科健診) を受けない理由は何ですか。(〇はあてはまるものすべて)

|                   |       |           |       |
|-------------------|-------|-----------|-------|
| 1. 特に気になるところがないから | 42.4% | 4. 治療中だから | 10.8% |
| 2. 忙しいから          | 27.6% | 5. その他    | 10.7% |
| 3. 予約など、手続きが面倒だから | 22.1% | NA        | 2.6%  |

問45 かかりつけ歯科医院はありますか。(〇は1つだけ)

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. ある | 78.8% | 2. ない | 18.5% |
|       |       | NA    | 2.8%  |

問46 歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス (糸ようじ) を使っていますか。(〇は1つだけ)

|            |       |                       |       |
|------------|-------|-----------------------|-------|
| 1. 毎日使っている | 20.7% | 3. 使っていない             | 44.5% |
| 2. 時々使っている | 30.6% | 4. 歯間ブラシやデンタルフロスを知らない | 0.3%  |
|            |       | NA                    | 3.9%  |

問47 食事の時によくかんでいますか。(〇は1つだけ)

|                      |       |                  |      |
|----------------------|-------|------------------|------|
| 1. 何でもよくかんで食べることができる | 73.4% | 3. かめない食べ物が多い    | 3.2% |
| 2. 一部かめない食べ物がある      | 19.5% | 4. かんで食べることができない | 0.9% |
|                      |       | NA               | 3.0% |

## 9. 母子の健康（子育てについて）

問48 右のマタニティマークの意味を知っていますか。（〇は1つだけ）

1. 知っている 54.0%      2. 知らない 32.9%

NA 13.1%

マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関等がポスター等を掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。



問49 父親が育児休業を取得できることを知っていますか（〇は1つだけ）

1. 知っている 77.7%      2. 知らない 11.1%

NA 11.1%

問50 産後うつを知っていますか。（〇は1つだけ）

1. 知っている 52.0%      2. 名前は聞いたことがある 22.3%      3. 知らない 13.4%

NA 12.3%

産後うつとは、子どもを出産した後、ホルモンのバランスの急激な変化や育児への不安等、様々な要因から発症するうつ病の一種です。

問51 児童虐待防止法で、国民には児童虐待の通報義務があることを知っていますか。（〇は1つだけ）

1. 知っている 64.8%      2. 知らない 23.7%

NA 11.6%

問52 6歳未満の乳幼児を車に乗せるときは、チャイルドシートの使用義務があることを知っていますか。  
（〇は1つだけ）

1. 知っている 85.1%      2. 知らない 4.1%

NA 10.8%

問53～55は、自身または配偶者（パートナー）が妊娠中の方、または乳児～高校生以下のお子さんを子育てしている方にお聞きします。

問53 自身や配偶者（パートナー）の妊娠中に、どのようなことに不安や悩みを感じますか、または感じましたか。（特に不安や悩みを感じる（感じた）と思うものに3つまで〇） n=392

|                   |       |             |       |
|-------------------|-------|-------------|-------|
| 1. 生まれてくる赤ちゃんのこと  | 40.6% | 6. 産後の育児のこと | 27.0% |
| 2. 出産のこと          | 22.4% | 7. 経済的なこと   | 19.9% |
| 3. 妊娠中の母体の健康のこと   | 18.4% | 8. 仕事のこと    | 11.2% |
| 4. 妊娠中の過ごし方や生活のこと | 6.6%  | 9. その他      | 1.0%  |
| 5. 産後の母体の健康のこと    | 11.5% | 10. わからない   | 0.5%  |

NA 40.6%

問54 自身や配偶者（パートナー）の妊娠中に、不安や悩みを解決するために何が役立ちましたか（特に役に立ったものに3つまで〇） n=392

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1. 妊婦同士での交流                   | 17.1% |
| 2. 市や医療機関の母親学級、両親学級           | 15.3% |
| 3. 配偶者（パートナー）からの手助けや精神的な支え    | 20.7% |
| 4. 両親からの手助けや精神的な支え            | 34.2% |
| 5. 知人や友人からの手助けや精神的な支え         | 17.3% |
| 6. 保健センターでの保健師や助産師等からのアドバイス   | 10.2% |
| 7. 医療機関や助産院等での、医師や助産師からのアドバイス | 16.3% |
| 8. 助産師等の電話相談                  | 1.3%  |
| 9. インターネットや雑誌からの情報            | 11.5% |
| 10. その他                       | 0.5%  |
| 11. 特になし                      | 2.6%  |

NA 40.8%

問55 あなたやあなたの配偶者（パートナー）は、妊娠中から産後3か月くらいの間に、気分が沈んだり、涙もろくなったり、何もする気になれなかったりということがありましたか。（〇は1つだけ）

n=392

|        |       |          |       |            |       |         |       |
|--------|-------|----------|-------|------------|-------|---------|-------|
| 1. あった | 14.3% | 2. 時々あった | 18.6% | 3. あまりなかった | 16.1% | 4. なかった | 10.7% |
|--------|-------|----------|-------|------------|-------|---------|-------|

NA 40.3%

問56～58は、就学前（小学校入学前）のお子さんを子育てしている方にお聞きします。

問56 就学前（小学校入学前）の子育てにおいて、どのようなことに不安や悩みを感じますか、または感じましたか。（特に不安や悩みを感じる（感じた）と思うものに3つまで） n=156

|              |       |                    |       |
|--------------|-------|--------------------|-------|
| 1. 授乳や離乳食    | 7.7%  | 8. 上の子、下の子との接し方    | 12.8% |
| 2. 体重の増え方    | 5.1%  | 9. 子どもが思い通りにならないこと | 10.3% |
| 3. 子どもが泣くこと  | 3.8%  | 10. 自分の時間がとれないこと   | 10.3% |
| 4. 子どもの病気    | 30.8% | 11. 周囲の理解が得られないこと  | 1.9%  |
| 5. 子どもの成長、発達 | 29.5% | 12. その他            | 3.8%  |
| 6. しつけに関すること | 33.3% | 13. わからない          | 0.0%  |
| 7. 子どもの食事    | 18.6% | NA                 | 36.5% |

問57 就学前（小学校入学前）の子育てにおいて、不安や悩みを解決するためには何が役立ちましたか。（特に役に立ったものに3つまで） n=156

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. 同じ悩みを持つ人同士の交流                    | 17.3% |
| 2. 親子が自由に遊び交流できる場（つどいの広場）への参加       | 11.5% |
| 3. 配偶者（パートナー）からの手助けや精神的な支え          | 19.2% |
| 4. 両親からの手助けや精神的な支え                  | 36.5% |
| 5. 知人や友人からの手助けや精神的な支え               | 17.3% |
| 6. 保健センターでの保健師、助産師、心理発達相談員等からのアドバイス | 9.6%  |
| 7. 医療機関や療育機関（マザーズホーム等）でのアドバイス       | 5.8%  |
| 8. 保育所、幼稚園の先生からのアドバイス               | 17.9% |
| 9. インターネットや雑誌の情報                    | 12.8% |
| 10. その他                             | 1.3%  |
| 11. 特になし                            | 5.1%  |

NA 37.8%

問58 産後3か月くらいの頃に、どのようなことが心配でしたか。（特に心配だったものに3つまで）

n=156

|                 |       |             |       |
|-----------------|-------|-------------|-------|
| 1. 産後の母体の体調について | 16.0% | 6. 家族関係について | 9.6%  |
| 2. 赤ちゃんの体調について  | 29.5% | 7. 経済面について  | 14.7% |
| 3. 赤ちゃんの成長について  | 29.5% | 8. 家事について   | 7.7%  |
| 4. 赤ちゃんの育児について  | 28.8% | 9. 仕事について   | 3.2%  |
| 5. きょうだいの育児について | 13.5% | 10. その他     | 1.3%  |

NA 41.0%

問59は、小学生～高校生以下のお子さんを子育てしている方にお聞きします。

問59 ご家庭で、お子さんと思春期のからだの成長や男女交際、避妊方法等についての話をしたことがありますか。(〇は1つだけ) n=281

|                       |       |                   |      |
|-----------------------|-------|-------------------|------|
| 1. ある                 | 10.7% | 3. したいが、伝え方がわからない | 9.3% |
| 2. まだないが、時期が来たらしようと思う | 37.4% | 4. するつもりはない       | 6.0% |

NA 36.7%

ここからは、再びすべての方におうかがいします。

## 10. 健康に関する情報等について

問60 日頃、健康に関する情報を何から得ていますか。(〇はあてはまるものすべて)

|                     |       |                            |       |
|---------------------|-------|----------------------------|-------|
| 1. テレビ              | 86.4% | 7. 家族                      | 31.0% |
| 2. 本・雑誌             | 37.5% | 8. 友人・知人                   | 32.0% |
| 3. 新聞               | 39.3% | 9. 医療機関                    | 32.0% |
| 4. 広報紙              | 13.2% | 9. 薬局                      | 6.2%  |
| 5. ラジオ              | 14.5% | 10. 市役所(市の保健師・栄養士・歯科衛生士など) | 7.4%  |
| 6. インターネット(パソコン・携帯) | 30.4% | 11. その他                    | 1.2%  |

NA 5.1%

問61 市の健康マイレージ制度を知っていますか。(〇は1つだけ)

|          |      |                |       |         |       |
|----------|------|----------------|-------|---------|-------|
| 1. 知っている | 9.8% | 2. 名前は聞いたことがある | 12.9% | 3. 知らない | 69.1% |
|----------|------|----------------|-------|---------|-------|

NA 8.2%

## 11. 保健サービス等に関するご意見やご要望について

匝瑳市の保健サービス等に関するご意見やご要望などがございましたら、ご記入ください。

(記入率 10.4%)

---

## 2. 用語集

---

### ア行

#### ●LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる悪玉コレステロールのことをいう。

#### ●塩蔵食品

長期保存や味を付けるために食塩に漬けた食品のことをいう。

### カ行

#### ●拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧で全身を循環する血液が心臓へ戻った状態のことをいう。最低血圧とも呼ばれる。

#### ●健康格差

職業、経済力、家族構成、地域などの社会的な要因によって生じる健康状態の差をいう。

#### ●健康寿命

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいう。

#### ●合計特殊出生率

糖尿病を調べる血液検査で、過去1から3か月間の血糖状態を表し、糖尿病の診断・経過・血糖コントロールの状態を示す値のことをいう。

### サ行

#### ●COPD（慢性閉塞性肺疾患）

咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気のこと。

#### ●自殺粗死亡率

一定期間の自殺者数をその期間の人口で割った値で、通常1年単位で人口10万人のうち何人自殺したかで表す。少子高齢化が進んだ日本では人口の年齢構成からの影響を受けやすくなっている。

#### ●自然増加率

一定期間に一定地域で出生数から死亡数を引いたもの。一方、転入数から転出数を引いたものを社会増加率という。

### ●収縮期血圧

心臓が収縮したときの血圧で血液が心臓から全身に送り出された状態のことをいう。最高血圧とも呼ばれる。

### ●出生率

出生数を全人口の比で表したもので、通常、人口千人あたりで表す。

### ●受動喫煙

喫煙により生じた煙をたばこを吸わない人が吸入してしまうことをいう。有害物質が多く含まれており、人の健康に悪影響を及ぼす。

### ●人工死産

胎児の母体内生存が確実な時に人工的処置を加えたことにより死産に至った場合のこと。

### ●新生児

母子保健法において、出生後28日を経過しない乳児をいう。

## 夕行

### ●中性脂肪

肉や魚・食用油など食品中の脂質や体脂肪の大部分を占める物質で、とりすぎると体脂肪として蓄えられて肥満をまねき、生活習慣病を引き起こす要因となる。

### ●デンタルフロス

歯と歯の間の歯垢を清掃する細い糸のこと。

## ナ行

### ●乳児

母子保健法において、1歳に満たない者をいう。

### ●年齢調整死亡率

死亡数を人口で除した通常の死亡率（粗死亡率）を比較すると、各地域の年齢構成に差があるため、高齢者の多い地域では高くなり、若年者の多い地域では低くなる傾向がある。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率が年齢調整死亡率（人口10万対）である。この年齢調整死亡率を用いることによって、年齢構成の異なる集団について、年齢構成の相違を気にすることなく、より正確に地域比較や年次比較をすることができる。

## ハ行

### ●ヒトパピローマウイルス

子宮頸がん、肛門がん、膣がん、尖圭コンジロマ等の発生にかかわっているウィルスの一つで、子宮頸がん等の原因ウィルスと考えられる。

### ●ピロリ菌

ヘリコバクター・ピロリ菌の略称。人などの胃の粘膜に生息している細菌で胃粘膜を傷つけて慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がん等の原因になると考えられる。

### ●平均寿命

0歳児が平均して何年生きられるかを示した年数のことをいう。

### ●平均自立期間

平均余命のうち、日常生活に介護を要しない期間のことをいう。

### ●平均余命

ある年齢の人が、その後何年間生きることができるかという期待値のことをいう。

### ●HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

赤血球のたんぱく質であるヘモグロビン（Hb）と血管内の余分なブドウ糖が結合した、グリコヘモグロビンの一種。血糖値が高いとHbA1cの値も高くなり、血糖値が低いとHbA1cの値も低くなる。

### ●ヘルスプロモーション

WHOの健康観に基づく健康戦略で「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義され、すべての人々があらゆる生活舞台—労働・学習・余暇そして愛の場—で健康を享受することのできる公正な社会の創造を目標としている。

## マ行

### ●マタニティマーク

妊産婦が交通機関等を利用する際に身に着け、周囲に妊婦であることを示しやすくするもの。また、交通機関等がポスター等を掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するもの。

### ●メタボリックシンドローム

内臓脂肪が蓄積して、高血糖・高血圧・脂質以上のうち、2つ以上を合併した状態のことをいう。

## ヤ行

### ●幼児

母子保健法において、満 1 歳から小学校就学の始期に達するまでの者をいう。

## ラ行

### ●ロコモティブシンドローム

運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉で「運動器症候群」ともいわれる。運動器とは、筋肉、関節、骨等の人が移動するために使う器官のことをいう。

---

# そうさ健康プラン

---

平成 年 月

発行 匝瑳市  
編集 匝瑳市健康管理課  
〒289-2144  
千葉県匝瑳市八日市場イ 2408 番地 1  
電話 0479-73-1200  
FAX 0479-73-6223

---