

1.生活習慣及び社会環境の改善

1) 栄養・食生活

めざす姿

- ☆身体にいい食べ物を楽しく食べる
- ☆西都でとれた野菜を毎日おいしく食べる
- ☆薄味の食事に慣れておいしく食べる

○最終評価調査によると、食べ物を選ぶ基準として、「美味しいもの」を優先したのは、20代、30代に多く、「健康によいもの」を優先したのは50代から70代に多くなっています。全体では、「健康によいもの」が若干増加しています。食事をおなかいっぱい食べている者は減少していますが、「どちらともいえない」と答えた者は増加しています。

○平成23年度特定健診結果（宮崎県国民健康保険団体連合会まとめ）によると、朝食を抜く者の割合は平成22年度とほぼ横ばいで、男性11.7%、女性7.9%（県 男性9.2% 女性5.8%）となっており、男性に多くなっています。

○塩分

最終評価調査によると、汁物の汁を半分以上飲む者の割合は、男性が83.4%と多く、20～60代で80%以上となっています。特に20代が100%、40代が92.9%と非常に多くなっています。全体では味噌汁を飲まない者が増加し、1日3杯以上飲む者が減少しています。漬物を食べない者も増加しています。

○適正体重

平成23年度特定健診結果によると、20歳の時の体重から10kg以上増加している者の割合は、男性36.7%、女性28.0%（県 男性36.4%、女性27.3%）と平成22年度より増加しています。女性より男性のほうが体重の変動が多くみられています。また、BMI25以上の者の割合が25.4%と県の平均（24.9%）より若干多くなっており、有所見の第6位になっています。腹囲は32.3%（県33.4%）で有所見の第4位になっています。

2010年国民栄養調査によると、宮崎県男性20～69歳の肥満者の割合は44.7%で、全国2位になっています。

欠食のある（どちらともいえないも含む）3歳児の割合は7%。減塩に気をつけている3歳児家庭の割合は15.7%と低くなっています。（平成25年度3歳児健診対象者）

また、宮崎県の肥満傾向児出現率は5歳児男子4.32%（全国6位）、中3女子11.17%（全国4位）となっています。（平成25年度学校保健統計調査）

【指標】

		現状値		目標値
1.朝食を抜く者の割合の減少	男 性	H23	11.7%	7%
	女 性		7.9%	5%
2.就寝前2時間以内に夕食をとる者の割合の減少	男 性	H23	19.9%	17%
	女 性		9.0%	9%
3.20歳の時に比べて、現在10Kg以上増加している者の割合の減少	男 性	H23	36.7%	31%
	女 性		28.0%	21%
4.この1年間で体重の増減が±3Kg以上あった者の割合の減少	男 性	H23	21.5%	17%
	女 性		19.8%	14%
5.BMI 25以上の者の割合の減少	男性 40～64歳	H23	30.1%	28%
	女性 40～64歳	H23	21.7%	19%
6.欠食のある3歳児の割合の減少		H24	7%	4%
7.適塩に気をつけている3歳児家庭の割合の増加		H24	15.7%	6%
8.野菜を多くとっている3歳児家庭の割合の増加		H26	%	%
9.糖分（甘いジュースやお菓子）の取りすぎに気をつけている3歳児家庭の割合の増加		H26	%	%

1～4：国の目標値が「現状維持」のため、平成23年度特定健診の国の数値を目標値とする。

5：国の目標値と同じ。

6：平成22年国民栄養調査 1～6歳の朝食の欠食率（男児5.5%、女児4.4%）を参考とする。

7：小児期に塩分摂取量の少ない食習慣を身につけることが重要であるため、10%減を目標値とする。

8.9：平成26年度の数値を参考に、目標値を設定する。

【今後の取り組み】

○ 乳幼児期・学童期

家庭 個人	<p>早寝・早起き・朝ごはん。</p> <p>朝・昼・夕の3食を食べます。</p> <p>薄味に気をつけます。</p> <p>3食ともに野菜（旬のもの・西都でとれるもの）を食べます。</p> <p>糖分（甘いジュースやお菓子）の取りすぎに注意します。</p> <p>家族で一緒に楽しく食事をします。</p>
地域	食生活改善推進員活動・健康づくり推進員活動を広げます。
保育所等 学校	<p>早寝・早起き・朝ごはんを奨励します。</p> <p>正しい食生活について学ぶ機会を作ります。</p>
行政	<p>市が行う乳幼児健診等の場で食育・地産地消を推進します。</p> <p>公共施設やイベント会場等に出向き料理教室や試食配布を通して食育・地産地消を推進します。（関係機関との連携）</p> <p>小さい頃から正しい食習慣を身につけることができるよう教育の場を設け、食育・地産地消を推進します。</p> <p>食生活改善推進員及び健康づくり推進員を養成・育成し、地区活動を支援します。</p>

○20歳～59歳

家庭 個人	<p>早寝・早起き・朝ごはん。（子どもの手本になります。）</p> <p>朝・昼・夕の3食を食べます。（1日1回以上は家族と一緒に）</p> <p>体によい食べ物をとり、腹八分目を心がけます。</p> <p>汁物の汁は2杯目からはできるだけ残します。</p> <p>味噌汁は具たくさんにして1日1杯以下にします。</p> <p>3食ともに野菜（旬のもの・西都でとれるもの）を食べます。</p> <p>砂糖入りドリンクを控えます。</p> <p>牛乳・乳製品をとります。</p>
地域	<p>正しい食生活について学ぶ機会（料理教室等）を作ります。</p> <p>食生活改善推進員活動・健康づくり推進員活動を広げます。</p>
行政	<p>適塩・低脂肪・野菜の摂取についての正しい情報の提供と具体的な料理方法を普及します。</p> <p>個人に合った食事量やバランス食の普及啓発に取り組みます。</p> <p>食生活改善推進員及び健康づくり推進員を養成・育成し、地区活動を支援します。</p>

○60歳～

<p>家庭 個人</p>	<p>朝・昼・夕の3食、バランスを考えて食べます。 漬物など塩分の取りすぎに気をつけます。 汁物の汁は2杯目からはできるだけ残します。 味噌汁は具たくさんにして1日1杯以下にします。 3食ともに野菜（旬のもの・西都でとれるもの）を食べます。 牛乳・乳製品をとります。</p>
<p>地域</p>	<p>適塩・低栄養予防の食生活について学ぶ機会（勉強会・料理教室）を作ります。 地域で楽しく食事をする機会を作ります。 食生活改善推進員活動・健康づくり推進員活動を広げます。</p>
<p>行政</p>	<p>低栄養予防についての正しい情報の提供と具体的な料理方法を普及します。 個人に合った食事量やバランス食の普及啓発に取り組みます。 食生活改善推進員及び健康づくり推進員を養成・育成し、地区活動を支援します。</p>

バランスのとれた食事とは、①～③を組み合わせた食事です。

- ①主食（ごはん・パン類（菓子パンは含まない）・めん類等）
- ②主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）
- ③副菜（野菜類・きのこ類・海藻類）

2) 身体活動・運動

めざす姿

- ☆こまめに身体を動かす
- ☆楽しみながら運動する
- ☆自分にあった運動方法や運動量がわかる

○平成 23 年度特定健診結果によると、「1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上運動している人（運動習慣者）」は男女とも約 4 割で、ほぼ県平均です。

○最終評価調査より、30 代 40 代の 6 割、20 代 50 代の 5 割が運動しないと答えており、その理由として 30 代 40 代の 3 割～4 割が「時間がないから」と答えています

【指標】

		現状値		目標値
1.1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を 週 2 日以上、1 年以上実施している者の割合の増加	男性	H23	43.0%	47%
	女性		39.7%	41%
2.日常生活において歩行、又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上継続して実施する者の割合の増加	男性	H23	54.4%	60%
	女性		53.4%	59%

1：国の目標値と同じ。

2：国の目標値なし。平成 23 年度特定健診では国平均を 10%以上上回っているため、目標値は 5%の増とする。

【今後の取り組み】

○乳幼児期・学童期

家庭 個人	外遊びや運動クラブを楽しみます。 テレビやゲームなどは時間を決めて遊びます。 親子で週に 1 回は楽しく身体を動かします。
地域	楽しく身体を動かす機会を作ります。
保育所等 学校	楽しく身体を動かす機会を作ります。 身体を動かすことの楽しさ・大切さについて理解を深める取り組みを行います。
行政	身体を動かすことの楽しさ・大切さについて理解が深まるように普及啓発に取り組みます。

○20 歳～59 歳

家庭 個人	<p>仕事や家事など生活の中で身体を動かすよう心がけます。</p> <p>日常生活に歩くことを取り入れます。(車を使わない)</p> <p>子どもや家族と一緒に運動する機会を作ります。</p> <p>自分に合った運動を見つけます。</p>
地域	<p>皆で楽しく身体を動かす機会を作ります。(スポーツイベントの開催等)</p>
行政	<p>身体を動かすことの大切さについて理解が深まるように普及啓発に取り組みます。</p> <p>ライフステージや個人の健康状態に応じた運動が実践できるように支援します。</p> <p>運動しやすい街づくり・環境整備に取り組みます。</p>

○60 歳～

家庭 個人	<p>家事などの生活の中で身体を動かすように心がけます。</p> <p>自分に合った運動を続けます。</p> <p>ロコモティブシンドローム(骨や関節、筋肉などの働きが衰えることで、寝たきりや要介護になる危険性がある状態のこと)について知ります。</p> <p>家族や友人と運動する機会を作ります。</p> <p>地域のレクリエーション行事に参加します。</p>
地域	<p>楽しく身体を動かす機会を作ります。(レクリエーションの開催等)</p>
行政	<p>身体を動かすことの大切さ・楽しみについて理解が深まるように普及啓発に取り組みます。</p> <p>ロコモティブシンドロームについて正しい知識の普及啓発に取り組みます。</p> <p>ライフステージや個人の健康状態に応じた運動が実践できるように支援します。</p> <p>運動しやすい街づくり・環境整備に取り組みます。</p>

3) 休養・こころの健康

めざす姿

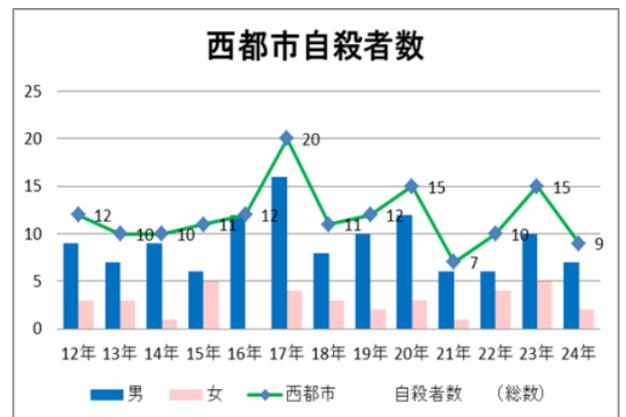
- ☆朝すっきり目覚める
- ☆家族や友人、地域でお互い支え合う
- ☆悩み事や心配事を相談できる人がいる
- ☆ストレスを解消できる

睡眠：平成 23 年度特定健診結果によると、「睡眠で休養が十分とれている」と答えた者が 76.3%で全国平均（60.5%）より高く、県平均（76.0）とほぼ同じになっています。

ストレス：最終評価調査によると、「ストレス解消できていない」が 19.9%、「どちらともいえない」が 30.1%となっています。年代別では 30代が 75.7%、40代が 65.9%と高くなっています。

ふれあい：最終評価調査によると、30代男性の 43.8%、40代男性の 35.7%が家族とのふれあいが「不足している」「不足気味」と答えています。また、40代男性の 50%、50代男性の 42.4%が「相談相手がない」「どちらともいえない」と答えています。

自殺：西都市の自殺者数は、過去 10 年間でみると 7 名～20 名の間で推移しています。平成 24 年度は 9 名で、過去 10 年間で 2 番目に低い状況です。男女比をみると、過去 10 年間すべてで「女性より男性が多い」という傾向がみられます。



【指標】

		現状値		目標値
1.睡眠で休養が十分とれている者の割合の維持	男性	H23	79.2%	85%
	女性		74.2%	85%
2.夜 9 時までには寝ている 3 歳児の割合の増加		H26	%	%
3.自殺率の減少（人口 10 万人当たり）		H24	28.1	20.0

- 1：国の目標（十分にとれていない者 15%）と同じ
- 2：平成 26 年度の数値を参考に、目標値を設定する。
- 3：平成 24 年の全国値（21.0）以下を目標値とする。

【今後の取り組み】

○乳幼児期・学童期

家庭 個人	規則正しい生活習慣を通して心の健康づくりをします。 子どもとスキンシップの時間をもちます。 家族で笑って過ごす時間を多くとります。
地域	あいさつを大切にす地域づくりを進めます。 地域ぐるみで子育ての応援と子どもの見守り。
保育所等 学校	こころの健康についての理解を深める取り組みを行います。 命の大切さを伝えます。
行政	親子の触れ合いを通じたこころの健康づくりを進めます。 こどもの心の相談体制を充実します。 命の大切さを伝えます。

○20歳～59歳

家庭 個人	睡眠で十分に休養をとります。 自分の好きなことや趣味などを見つけます。 家族とのふれあいを持ちます。 ストレスに関する正しい知識を持ちます。
地域	地域の絆を深めます。 こころの健康について学ぶ機会を作ります。
職場	職場におけるメンタルヘルス対策に取り組みます。 精神疾患に対する理解を深める取り組みをします。
行政	こころの健康・休養の大切さについての知識の普及啓発に取り組みます。 休養の大切さについて理解が深まるよう取り組みます。 ゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人）を養成・育成し、地区活動を支援します。 関係機関と連携し、こころの健康相談体制を充実します。

○60歳～

家庭 個人	自分なりの楽しみや趣味を続けます。 自分の経験や体験を生かせる場を見つけます。 地域の行事に参加します。 眠れないときは医師に相談します。
地域	地域の絆を深めます。（交流の場・隣近所への気配り・声かけ）
行政	こころの健康・睡眠の大切さについての知識の普及啓発に取り組みます。 認知症・うつについての知識の普及啓発に取り組みます。 ゲートキーパーを養成・育成し、地区活動を支援します。 関係機関と連携し、こころの健康相談体制を充実します。

4) 飲酒

めざす姿

☆お酒と上手に付き合う

☆妊娠期・授乳期はお酒を飲まない

○平成 23 年度特定健診結果によると、毎日飲酒している男性は 48.0%、女性は 7.1% でした。また、2 合以上飲む男性は 13.6%、1 合以上飲む女性は 6.6% となっています。

○妊娠届出によると、時々飲酒する妊婦は 3.1%、毎日飲酒する妊婦は 0% となっています。

【指標】

		現状値		目標値
1.毎日お酒を飲んでいる者の割合の減少	男性	H23	48.0%	38%
2.生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合の減少	男性	H23	13.6%	13%
	女性		6.6%	6%
3.妊娠時に飲酒する者の割合の減少		H24	3.1%	0%

1：国の目標値なし。目標値は 10%減とする。

2.3：国の目標値と同じ。

【今後の取り組み】

家庭 個人	<p>飲酒の健康への影響を知ります。</p> <p>アルコールの適量（純アルコール量 20 g）を知り、楽しく飲みます。 （ビール中ビン 1 本 500m l ・焼酎 20 度 6：4 の時コップ 1 杯 200m l ・日本酒 1 合 180m l ・ウィスキーダブル 60m l ・ワイングラス約 2 杯 200m l）</p> <p>週に 2 日は休肝日を設けます。</p> <p>眠れない時にアルコールの助けを借りることはやめます。</p> <p>妊娠期・授乳期は飲酒しないようにします。</p> <p>未成年者は飲酒しません。</p> <p>未成年者にアルコールをすすめません。</p>
地域	<p>未成年者にアルコールをすすめません。</p> <p>お互いにお酒の無理強いはしません。</p>
学校	<p>飲酒の健康への影響について理解を深める取り組みを行います。</p>
行政	<p>飲酒の健康への影響について普及啓発に取り組みます。</p> <p>未成年・妊産婦の飲酒の影響について普及啓発に取り組みます。</p> <p>節度ある適度な飲酒について普及啓発に取り組みます。</p> <p>関係機関と連携しアルコールに関する相談体制を充実します。</p> <p>アルコール関連問題相談窓口や医療機関について周知します。</p>

5) 喫煙

めざす姿

☆喫煙をやめたい人がやめることができる

☆喫煙者は周囲の人へ配慮する

☆妊娠期・授乳期は喫煙しない

- 平成 23 年度特定健診結果によると、喫煙率は 10.2%と県平均以下（11.2%）で、平成 22 年度（12.1%）より減少しています。男女別では男性 18.7%、女性 4.0%と圧倒的に男性が多くなっています。
- 最終評価調査によると、1 日 20 本以上喫煙している者は 4.3%と減少しています。喫煙者のうち、男性では 20 代が 55.6%と最も高く、30～60 代が 2 割前後、女性では 50 代が 12.5%となっています。喫煙理由は「なんとなく」が 37.7%、「美味しいから」が 22.6%となっています。
- 妊娠届出によると、時々喫煙する妊婦は 2.6%、毎日喫煙する妊婦は 4.4%となっています。

【指標】

		現状値		目標値
1.妊娠時に喫煙する者の割合の減少		H24	7%	0%
2.乳幼児家庭での喫煙者の割合の減少	6 か月児	H26	%	%
	1 歳 6 か月児		%	%
	3 歳児		%	%
3.喫煙者の割合の減少	男性	H23	18.7%	11%
	女性		4.0%	2%

1：国の目標値と同じ。 2：平成 26 年度の数値を参考に、目標値を設定する。

3：現状値から禁煙希望者として推定される現状値の 4 割を減した値を目標値とする。

【今後の取り組み】

家庭 個人	喫煙の健康への影響について知ります。 喫煙者は禁煙するよう努めます。 喫煙者は周囲の人への受動喫煙を防止します。 特に子どもや妊婦の周囲では喫煙しないようにします。 未成年者は喫煙しません。 妊娠期・授乳期・子育て家庭では喫煙しません。
地域	公民館等での分煙を進めます。 子どもや妊婦の周囲では喫煙しないようにします。
事業所	禁煙支援や受動喫煙防止対策に取り組みます。
学校	喫煙による健康への影響について理解を深める取り組みを行います。 受動喫煙対策を進めます。
行政	喫煙及び受動喫煙の健康への影響についての知識の普及啓発に取り組みます。 COPDの周知に努め、予防に関する知識の普及に取り組みます。 公共施設の禁煙を進めます。禁煙支援を行う医療機関・薬局について周知します。

6) 歯・口腔の健康

めざす姿

☆バランスのとれた食事をこころがけ、よくかんで食べる

☆歯と歯ぐきの状態にあった歯みがき方法を身につける

☆かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や予防処置を受ける

< おとな編 >

○最終評価調査によると、「食べたいものはなんでもかんで食べられるか」との問いに15.9%が「いいえ」「どちらともいえない」と答えています。女性の20代(16.7%) 70代(23.4%)、男性の40代(35.7%) 60代(20.0%) 70代(17.6%)が平均より高くなっています。

○平成24年度歯周疾患等検診の受診者数は22人(男性5人,女性17人)、要精検者数は19人となっています。

○宮崎県歯科保健推進計画で挙げられている課題

- ・歯の喪失を防ぐ必要がある。
- ・定期的な歯科健診の受診や正しい歯科保健知識の啓発を推進する必要がある。
- ・市町村における歯科保健事業の取組(歯周疾患検診等)を推進する必要がある。
- ・20本以上の自分の歯を持つ者の割合を増やす必要がある。
- ・高齢者、特に要介護高齢者の口腔内の状況を改善する必要がある。

【指標】

	現状値			目標値
		H24		
1.歯周疾患等検診受診率		1.3%		10%
2.60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加				60%
3.80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加				30%
4.歯間部清掃用具(糸ようじ、歯間ブラシ)を使用している者の割合の増加	35歳 ～54歳			50%
5.1日1回4分以上磨く者の割合の増加	35歳 ～54歳			50%
6.定期的に歯科健診に行っている者の割合の増加				30%

1：目標値は10%とする。

2～6：目標値は県の値と同じとし、5年後に見直す。

【今後の取り組み】

家庭 個人	<p>かかりつけ歯科医を持ち、ていねいな歯みがきやバランスのとれた食生活を心がけます。</p> <p>喫煙の健康影響や歯周疾患と全身疾患との関係性を理解し、定期的に歯科健診を受け、歯と口腔の健康づくりに努めます。</p> <p>歯間部清掃用具を用いた歯みがきや義歯の手入れを行います。(高齢者)</p> <p>口腔ケアに努めます。(高齢者)</p>
事業所	<p>歯みがき等を実践できるよう、環境整備を行います。</p> <p>禁煙支援や受動喫煙防止対策に取り組みます。</p>
歯科医師会	<p>かかりつけ歯科医師として、歯・口腔の健康づくりを支援します。</p> <p>事業所や施設、西都市が実施する歯科保健事業に積極的に取り組みます。</p> <p>正しい歯科保健知識を提供します。</p> <p>他職種と連携をとり、歯・口腔の健康づくりに取り組みます。</p>
行政	<p>正しい歯科保健知識の普及啓発や歯科保健指導に取り組みます。</p> <p>関係機関と協力して、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりに取り組みます。</p> <p>歯科検診（歯周疾患等検診）に取り組みます。</p> <p>禁煙支援や受動喫煙防止対策を行います。</p> <p>歯周疾患と全身疾患との関係性についての知識の普及啓発に取り組みます。</p>

<こども編 >

○平成 24 年度の歯科健診結果

- ・むし歯のある幼児は、1歳6か月児が 2.6%、3歳児が 33.3%となっています。
- ・間食時間を決めている者の割合は1歳6か月児が 68.4%、3歳児が 53.4%となっています。
- ・仕上げ磨きをしている者の割合は1歳6か月児が 97.4%、3歳児が 96.2%となっています。(時々も含む)
- ・フッ化物を利用している者の割合は1歳6か月児が 40.4%、3歳児が 68.6%となっています。

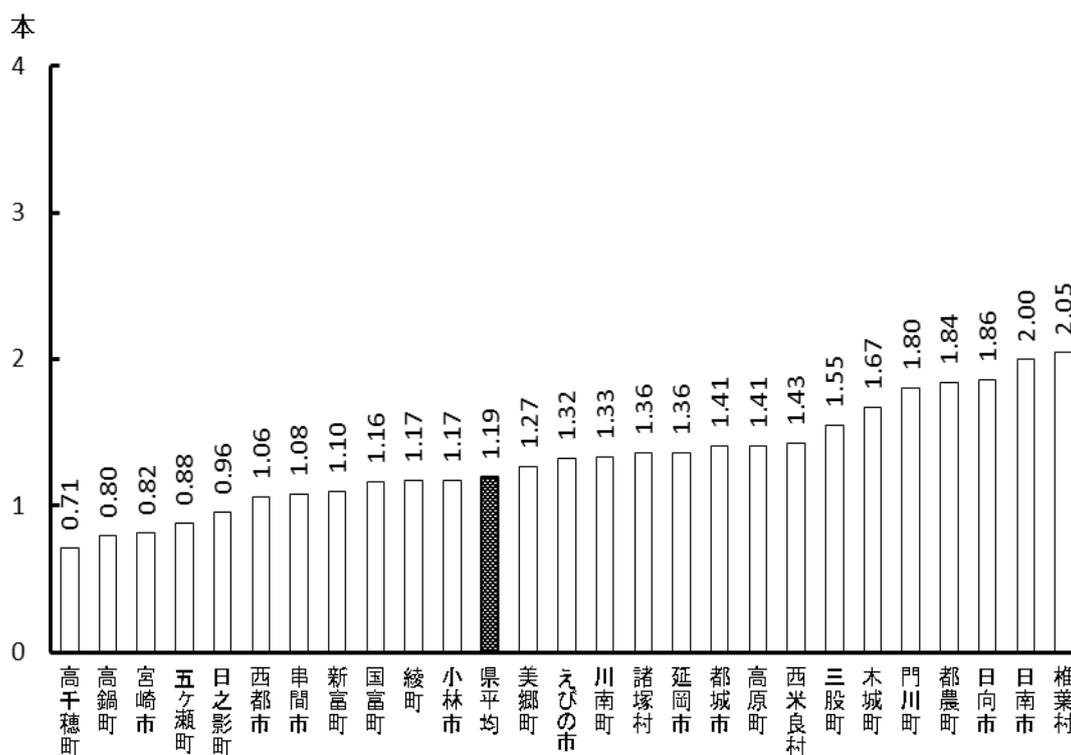
○宮崎県歯科保健推進計画で挙げられている課題

【乳幼児】

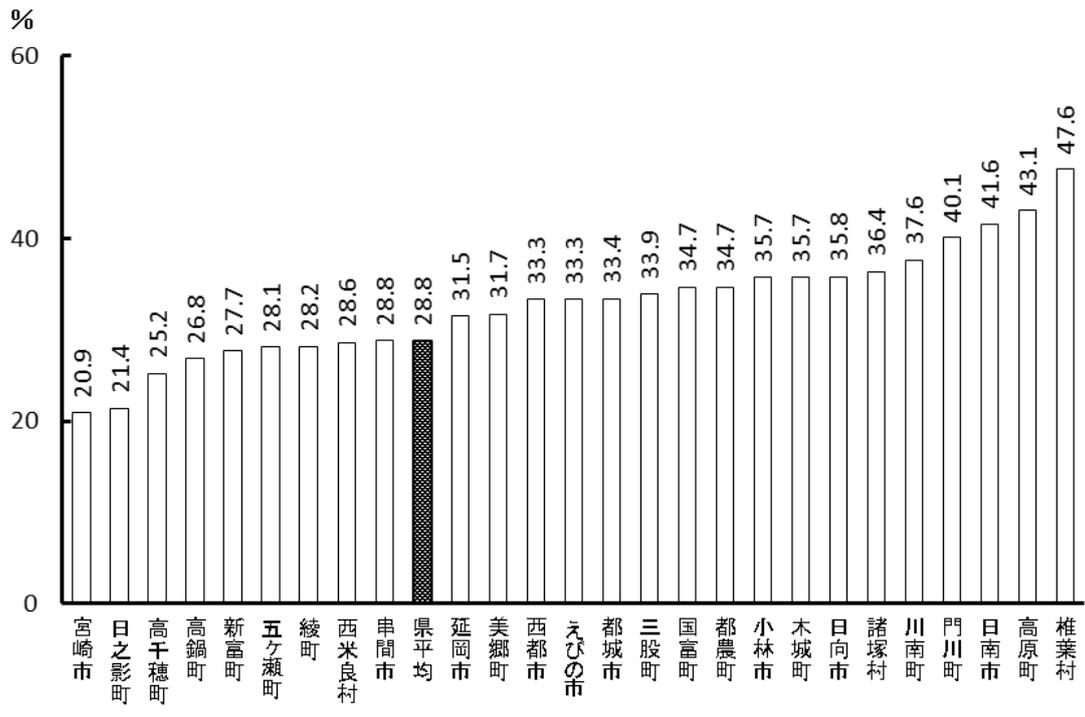
- ・乳幼児期の1人平均むし歯数及びむし歯有病率を減らす必要がある。
- ・保護者に対して、正しい歯科保健知識の啓発を推進する必要がある。
- ・むし歯予防に有効なフッ化物応用を受けることができる機会を増やす必要がある。
- ・市町村における歯科保健事業の取組（歯科健診及び歯科保健指導）を充実させる必要がある。

【学齡期】

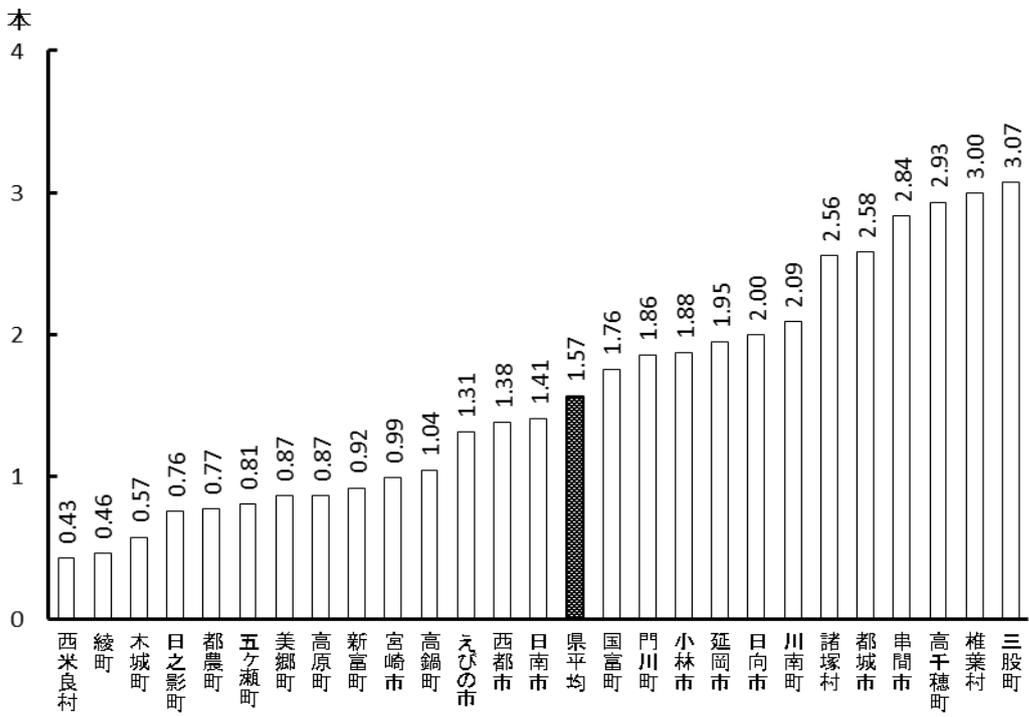
- ・学齡期の1人平均むし歯数、むし歯有病率及び歯周疾患を減らす必要がある。
- ・児童・生徒及び保護者に対して、正しい歯科保健知識の啓発を推進する必要がある。
- ・児童・生徒に歯・口腔の健康づくりに関する自己管理能力を身につけさせる必要がある。
- ・学校における歯科保健事業の取組（歯科保健指導等）を充実させる必要がある。
- ・むし歯予防に有効なフッ化物応用を受けることができる機会を増やす必要がある。
- ・歯・口腔を保護することに有効なマウスガードへの理解や啓発が必要である。



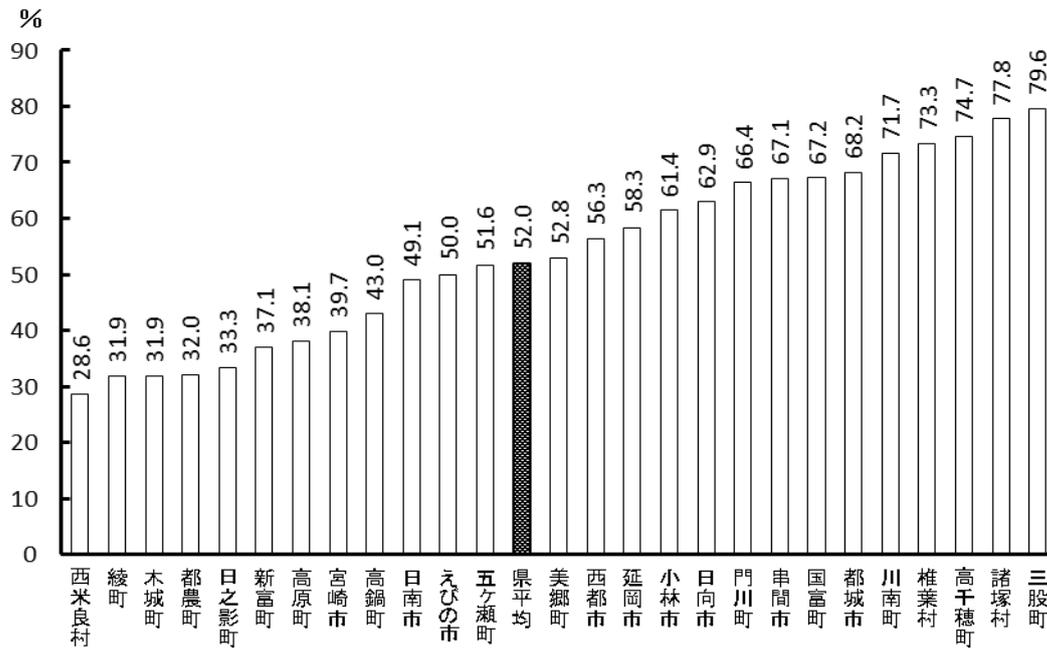
平成 24 年度 3 歳児 1 人平均むし歯数



平成 24 年度 3 歳児むし歯有病率



平成 24 年度 12 歳児 1 人平均むし歯数 (永久歯)



平成 24 年度 12 歳児むし歯有病率（乳歯＋永久歯）

○平成 24 年度 市町村別小学生及び中学生の歯周疾患要治療者率

	小 1	小 2	小 3	小 4	小 5	小 6	中 1	中 2	中 3
西都市	0.4	0.3	1.0	3.1	1.3	4.9	9.2	6.8	13.7
県平均	0.4	0.8	1.4	2.0	2.2	2.3	3.6	4.2	5.0

【指標】

項目	対象年齢	年度	現状値	目標値
			現状値	目標値
1.むし歯のある者の割合の減少	1歳6か月児	H24	2.6%	0%
	3歳児		33.3%	20%
2.12歳児1人平均むし歯数の減少		H24	1.38本	1本
3.間食時間を決めている者の割合の増加	1歳6か月児	H24	68.4%	80%
	3歳児		53.4%	80%
4.仕上げ磨きを1日1回以上している者の割合の増加	1歳6か月児	H24	76.7%	82%
	3歳児		76.5%	82%
5.フッ化物塗布をしている者の割合の増加	3歳児	H26	%	%
	保育所等	H25	16箇所	16箇所
6.糖分（甘いジュースやお菓子）の取りすぎに気をつけている者の割合の増加	3歳児	H26	%	%
7.定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加	3歳児	H26	%	%

- 1.3 : 3 歳児健診については県の目標値と同じ。1 歳 6 か月児については 3 歳児健診と同じ値とする。
 2 : 県の目標値と同じ。
 4 : 国・県の目標値なし。目標値は 5% 増とする。
 5~7 : 平成 26 年度の数値を参考に、目標値を設定する。

【今後の方針】

家庭・個人	<p>かかりつけ歯科医を持ち、ていねいな歯みがきやバランスのとれた食生活を心がけます。</p> <p>正しい姿勢をとり、しっかり噛むよう心がけます。</p> <p>定期的な歯科健診や歯科保健指導を受け、子どもの歯・口腔の健康づくりに取り組みます。</p> <p>歯科健診（1 歳 6 か月児・2 歳児・3 歳児）を受けます。</p> <p>フッ化物を利用します。（歯みがき粉・フッ化物塗布・フッ化物洗口）</p> <p>おやつは決められた時間に決められた量を食べます。</p> <p>糖分（甘いジュースやお菓子）の取りすぎに注意します。</p> <p>少なくとも小学校低学年までは仕上げ磨きをします。</p>
保育所等	<p>正しい歯科保健知識を提供し、園児の歯・口腔の健康づくりに取り組みます。</p> <p>歯みがき指導やフッ化物応用に取り組みます。</p>
学 校	<p>児童・生徒が歯科保健に対する知識を持ち、実践できるよう取り組みます。</p> <p>歯みがき等、歯科保健活動を実践できる環境を整えます。</p> <p>歯・口腔の健康づくりのため、歯・口腔の清潔保持や歯周疾患の予防、望ましい食生活の理解を図ります。</p>
歯 科 医 師 会	<p>かかりつけ歯科医として、歯・口腔の健康づくりに取り組みます。</p> <p>正しい歯科保健知識を提供します。</p> <p>西都市や保育所等の歯科保健事業に積極的に取り組みます。</p> <p>学校が実施する歯科保健活動を積極的に支援します。</p>
行 政 教育委員会	<p>正しい歯科保健知識について啓発します。</p> <p>定期的な歯科健診の必要性を啓発します。</p> <p>関係機関と協力して、歯と口腔の健康づくりに取り組みます。</p> <p>学校に正しい歯科保健知識や歯科保健に関する情報を提供します。</p> <p>小中学生に対するフッ化物応用について、調査・研究を行い検討します。</p>

2. 特定健診及びがん検診

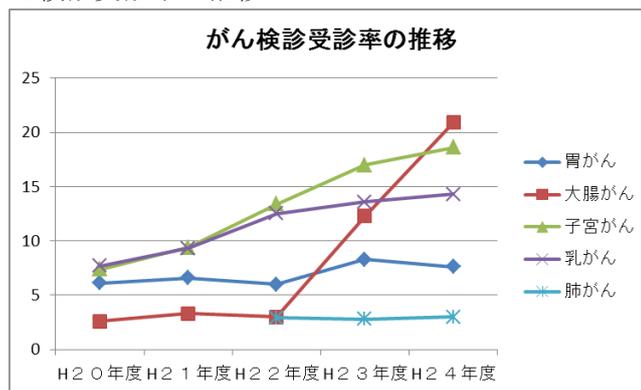
めざす姿

- ☆声かけあって家族、友人、ご近所さんと健（検）診に行く
- ☆健（検）診結果を理解する
- ☆家族や友人、地域の人と健康について語り合う

○特定健診受診率の推移

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
目標	20.0%	30.0%	40.0%	50.0%	65.0%
実績	25.0%	21.7%	21.5%	19.9%	21.5%

○がん検診受診率の推移



全てのがん検診において受診率が低い状況です。

大腸がん検診は集団検診を始めたところ、大幅な受診率の上昇がみられました。乳がん・子宮がん検診の受診率は少しずつ上昇しています。

○がん検診精密検査受診率 (平成 24 年度 (平成 25 年 1 月現在))

	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮がん	乳がん
精密検査受診率	92.9%	74.3%	90.0%	88.6%	100%

大腸がん検診の精密検査受診率が低くなっています。

○未受診の理由 (最終評価調査)

未受診者の理由として「きっかけがない」が 27.0%、「自覚症状がない」が 19.6%、「忙しい」が 18.2%となっています。また、受けやすい検診の方法として、「個別検診」を選んだ者が 71.9%となっています。

【指標】

	現状値		目標値
1.特定健診	H24	21.5%	60% (H29)
2.胃がん検診		7.6%	20%
3.大腸がん検診		20.9%	25%
4.肺がん検診		3.0%	10%
5.子宮がん検診		18.6%	25%
6.乳がん検診		14.3%	25%

1：西都市国保特定健康診査等実施計画に基づく。

2.3.5.6：達成可能な数値とする。

4：結核検診受診率も勘案した値を目標値とする。

【今後の取り組み】

家庭 個人	<p>1年に1回は特定健診・がん検診を受けます。</p> <p>(乳がん検診は2年に1回)</p> <p>健(検)診結果を理解し、自分の健康状態を知ります。</p> <p>健康について家族で話をします。</p>
地域	<p>地域全体で健康について考え、学習する機会を設けます。</p> <p>健(検)診に行くときは、隣近所・友人に声をかけます。</p> <p>健康づくり推進員活動を広げます。</p>
事業所	<p>特定健診・がん検診が受けやすい環境づくりに努めます。</p>
行政	<p>健(検)診未受診者への受診勧奨に積極的に取り組みます。</p> <p>知っ得ガイドの周知に取り組みます。</p> <p>健康づくり推進員を養成・育成し、地区活動を支援します。</p> <p>健(検)診が受けやすい体制づくりに努めます。</p> <p>医療機関と連携し、健(検)診の受診率上昇を目指します。</p> <p>健(検)診結果と自分の健康状態を結びつけることができるよう、健(検)診結果をわかりやすく説明します。</p>

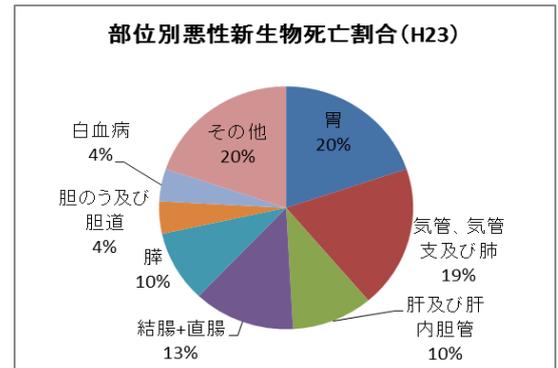
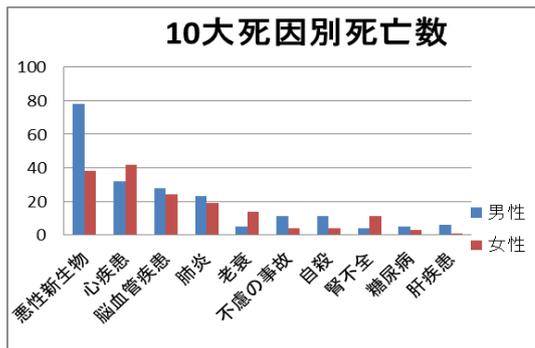
3. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

めざす姿

☆健（検）診結果を活用し、生活習慣の改善に取り組む

☆生活習慣病に関する知識を身につける

(1) がん



平成 23 年 10 大死因別死亡数の 1 位になっています。平成 23 年部位別悪性新生物死亡割合では、胃がん・肺がん・大腸がんの順になっています。

(2) 循環器疾患

平成 23 年 10 大死因別死亡数の 2 位が心疾患、3 位が脳血管疾患になっています。平成 23 年度特定健診結果によると血圧の受診勧奨判定値のうち I 度高血圧は 391 人 (23.4%)、II 度は 76 人 (4.6%)、III 度は 12 人 (0.7%) でした。LDL 高値 (160mg/d l 以上) の者が、男性 66 人 (9.4%) 女性 137 人 (14.2%) でした。

高血圧、脂質異常症が重症化して循環器疾患を招いている人が多く、中でも高血圧を基礎疾患とする人が最多です。

(3) 糖尿病

平成 23 年度特定健診結果によると糖尿病有病者数は 129 人であり、その中で糖尿病、高血圧、脂質異常等の治療をしていない者は 27 人でした。

(4) 慢性腎臓病

人工透析患者数は 101 人 (平成 24 年 11 月現在) で、人口 100 万人対では、3,156 となっており、全国平均の 2,320 より高い水準です。

平成 23 年度特定健診結果から、CKD (慢性腎臓病) の予防対象者を見ると、糖尿病、高血圧、脂質異常の治療がなく、腎機能が腎専門医レベルの者が 9 人、地域のかかりつけ医と連携しながら予防の対象者となるのは、789 人でした。

(5) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

平成 23 年の COPD (慢性閉塞性肺疾患) による死亡者は 5 人でした。

○最終評価調査によると、生活習慣病という言葉を知っている者は、90.6%と初回より18.6%増加しています。また、病気の予防方法を知っていると答えた者は「高血圧」が74.4%、「糖尿病」が68.4%、「高コレステロール」が60.1%、骨粗しょう症が54.2%「認知症」が30.3%となっています。

○特定保健指導の実施率の推移

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
目標	25.0%	30.0%	35.0%	40.0%	45.0%
実績	34.3%	40.4%	37.1%	25.6%	32%

【指標】

		現状値		目標値
1.特定保健指導実施率の上昇		H24	32.0%	60% (H29)
2.Ⅱ度高血圧以上の者の割合の減少		H23	5.3%	4%
3.LDL高値(160mg/dl以上)の者の割合の減少	男性	H23	9.4%	7%
	女性		14.2%	11%
4.糖尿病有病者の増加の抑制		H23	129人	100人
5.HbA1c 7.0以上の者の割合の減少		H23	1.4%	1%
6.COPDによる死亡者数の低下		H23	5人	減らす

1：西都市国保特定健康診査等実施計画に基づく。

2～6：医療制度改革大綱における政策目標を参考。(糖尿病等の生活習慣病有病・予備群の25%減少)

【今後の取り組み】

個人 家庭	がん・循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病等の予防について正しい知識を持ちます。 COPDについて正しい知識を持ちます。 特定保健指導の該当者は特定保健指導を受けます。
地域	生活習慣病予防について学ぶ機会を作ります。 生活習慣病を予防するために地域ぐるみで生活習慣の改善に取り組みます。
事業所	特定保健指導が受けやすい環境づくりに努めます。
行政	健診を生活習慣改善の機会として活かすよう推進します。 生活習慣病について正しい知識の普及啓発に努めます。 健診後の生活習慣改善のための知識の普及啓発に取り組みます。 ・特定保健指導実施率の向上に努めます。 ・特定保健指導に該当しないハイリスク者への保健指導に取り組みます。

4. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

生涯を通じて健やかで心豊かに生活するには、妊娠中や子どもの頃からの健康が重要です。妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。また、子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代を育むという循環においても、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成は、その基礎となるものです。

子どもの健やかな発育を支援するための施策（こころの健康や肥満）、子どもがより良い生活習慣を身につけるための施策及び妊娠前・妊娠期の生活習慣についての施策は、第2章分野別目標「1.生活習慣及び社会環境の改善」に記載しました。

ここでは、子どもの健やかな発育（低出生体重児）について記載します。

めざす姿

☆妊婦健診・乳幼児健診を受ける

☆妊娠期は喫煙・飲酒をしない

☆妊娠前・妊娠期の健康づくり

○平成23年の低出生体重児出生率は出生千対128.9人で、高鍋保健所管内平均97.7人より多くなっています。

○平成24年度に妊娠週数12週以降に母子手帳を交付した者の割合は17.5%で、高鍋保健所管内の平均11.3%より多くなっています。

○妊婦のやせは18.1%でした。

○平成24年度乳幼児健診の受診率は6か月児健診96.4%、1歳6か月児健診91.6%、3歳児健診88.0%となっています。

【指標】

		現状値		目標値
1.低出生体重児の割合の減少	出生千対	H23	128.9人	減らす
2.12週以降に妊娠届出をおこなう妊婦の割合の減少		H24	17.5%	10%
3.妊婦のやせ者の割合の維持		H24	18.1%	維持
4.乳幼児健診受診率の上昇	6か月児健診	H24	96.4%	維持
	1歳6か月児健診		91.6%	95%
	3歳児健診		88.0%	92%
5.妊娠時に喫煙する者の割合の減少		H24	7.0%	0%
6.妊娠時に飲酒する者の割合の減少		H24	3.1%	0%
7.乳児（新生児）訪問実施率の向上		H24	50.4%	60%

- 2：国のすこやか親子 21 の最終目標値と同じ。
- 3：国の目標値（20 歳代女性のやせの割合）が 20%のため、維持とする。
- 4：平成 23 年度の国の平均（1 歳 6 か月児 94.4%,3 歳児 91.9%）を参考にする。
- 5.6：国の目標値と同じ。
- 7：国の目標値なし。目標値は 10%増とする。

【今後の取り組み】

個人 家庭	<p>妊娠に気づいたら早期に届け出をします。</p> <p>妊婦健診、乳幼児健診を受けます。</p> <p>妊娠前・妊娠期のやせに気をつけます。</p> <p>妊娠期は喫煙・飲酒をしないようにします。</p> <p>子どもや妊婦の周囲では喫煙しないようにします。</p> <p>可能な限り母乳で育てます。</p>
地域	<p>子どもや妊婦の周囲では喫煙しないようにします。</p>
事業所	<p>妊婦健診や乳幼児健診が受けやすい環境づくりに努めます。</p> <p>妊婦の周囲では喫煙しないようにします。</p> <p>母乳育児が続けやすい環境づくりに努めます。</p>
行政	<p>低出生体重児の予防についての知識の普及啓発に取り組みます。</p> <p>乳幼児健診や乳児（新生児）訪問を充実させ、子どもの健やかな発育を支援します。</p> <p>母乳育児の利点について普及するとともに、母乳育児の継続を支援します。</p> <p>関係機関と連携し子育て家庭を支援します。</p>