

(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

生活習慣病の発症を予防し健康寿命を延伸するためには、健康増進の基本的要素である栄養・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が重要です。ここでは、それぞれの生活習慣を改善するための推進施策に加え、具体的な実践指針及び環境整備について、各項目ごとに記載しています。

① 栄養・食生活

【現状と課題】

県民一人あたりの野菜の摂取量は260gであり、目標値よりかなり不足しています。国民健康・栄養調査（平成18年～22年の平均値）によると、男性は全国で2番目、女性は全国で最も摂取量が少なく、野菜の摂取不足は深刻な状況にあります。一方、食塩の摂取量は、計画の目標（10g/日未満）を達成しています。

20歳代の女性のやせの者の割合は少し改善されているものの、全国平均（21.9%）よりはまだ高い状況です。20歳～60歳代の男性の肥満者の割合は約3割と、改善が見られません。

20歳代、30歳代の男性の朝食の欠食率はやや改善されていますが、その割合はまだ高い状況にあります。また、うどんを食べるときに野菜等の副食を添える人の割合は約5割と、依然として少ない状況にあります。

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことができないものであり、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点から重要です。

県民一人ひとりが、健やかで満足度の高い生活を享受するためには、自らの食に対する習慣を健康的なものにするための能力をもち、実践することが必要です。

さらに、健康の増進に加え、豊かな人間形成、食に関する感謝の念の醸成など、家庭・地域・学校等における食育の充実が望まれます。

【推進施策】

- かがわまんできん食生活指針や食事バランスガイド等を活用し、個々の身体状況等に適した栄養バランスのとれた食事の実践や、食生活の定着に努めます。
- 野菜の摂取量増加や、きちんと朝食をとるための取組みを重点的に推進します。
- 様々な機会を捉え、望ましい生活習慣や食習慣を啓発し、子どもの健やかな発育とともに、肥満や生活習慣病の予防及び改善に向け、大人が自らの栄養や食生活に対する意識を向上させるよう努めます。
- 地域に根ざした食習慣をもとに、地域食材及びその加工食品や郷土料理の料理法、食べ方などについて、地産地消協力店を活用しながら健康づくりの面から普及していきます。

- 外食や調理済み食品利用の機会が増加していることから、関係団体や健康づくり協力店等と連携し、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、健康づくり情報の発信などにより、県民の健康への関心を高め、健康づくりを推進します。
- 食生活の改善に関する地区組織、自主的活動グループ等の育成を図り、地域における実践活動を進めます。
- 香川県食育推進会議を中心に、食育の推進体制を整備するとともに、かがわ食育アクションプランに基づき、計画的に食育を推進します。さらに、地域の実情に応じた広域的な取組みや市町における食育の推進に努めます。

実践指針

【健康に配慮した食事を】

(1) 食事は栄養のバランスを考えて

- ① 栄養バランスのとれた食事をとりましょう
 - 食事は3食しっかりと食べましょう
 - 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう
 - 1日にいろいろな食品を食べましょう
- ② 食塩や脂肪の摂取量を減らしましょう
 - 食塩は1人1日8グラム未満にしましょう
 - 減塩は調理の工夫と食べ方から
 - 脂肪の取り方に気をつけましょう 植物性油脂（オリーブ油等）の活用、見えない脂肪に注意
- ③ カルシウムをしっかり摂って、丈夫な骨をつくりましょう
 - 毎日食べよう、牛乳・乳製品
 - 瀬戸の小魚（いわし、いりこ）、海藻は海の宝石
- ④ 野菜をたっぷり食べましょう
 - 毎日両手いっぱい食べましょう
 - 種類を多く、色とりどりに
 - 加熱するなど食べ方を工夫して
- ⑤ 外食や調理済み食品・加工食品は上手に活用しましょう
 - 栄養成分表示を参考に、組み合わせを考えた利用を
 - うどんにも添えよう、野菜などの副食を

(2) 日々の生活に見合った食事を

- ① 自分の適正体重を知りましょう
 - 若い女性（20歳代）はやせすぎに注意
 - 青壮年期（20～60歳代の男性、40～60歳代の女性）は肥満に用心
- ② 食べ過ぎ、運動不足は肥満のもと
 - 食べたらずき習慣をつけましょう

【豊富な食材で、食卓に彩りを】

(1) 地域の食材を活かした日本型食生活を取り入れよう

- ① 県産の農林水産物を活用しましょう
- ② 郷土料理、旬の料理を取り入れましょう
 - さぬきの味、わが家の味を伝えよう
- ③ 食品を大切にし、食材の有効活用で生ごみの減量化に努めましょう

(2) 心ゆたかな楽しい食卓を

- ① みんなで楽しく食事をしましょう
 - 食事を通して、家族や友人・仲間とのふれあいを
- ② 1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを
 - 朝食を大切に
- ③ 食べ物に興味をもち、食事を作り、味わう喜びや感謝の気持ちを

👉 環境整備

(1) 地域、職域、学校ぐるみの食生活の改善

- 地区組織、自主的活動グループ等の育成
- 職場、学校等での食に関する教育の充実
- 食文化の継承のための活動支援
- 正しい情報の提供

(2) 県民が食生活を改善しやすい環境整備

- 栄養成分表示、ヘルシーメニューの提供の増加
- 食の安全性、栄養・食生活に関する調査・研究
- マンパワーの充足、資質向上
- 小売店舗、漁連、農協、食品会社等民間活力の導入
- 食に関する関係機関・団体等のネットワークづくりと連携促進



■ 指標

項目		現状	目標	目標年次
肥満者(BMI 25以上)の割合の減少	20歳～60歳代男性	29.2%	20%	34年度
	40歳～60歳代女性	22.0%	15%	34年度
20歳代女性のやせの者(BMI 18.5未満)の割合の減少		25.7%	20%	34年度
主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにする者の割合の増加	男性	63.2%	90%	27年度 ※1
	女性	78.6%	90%	

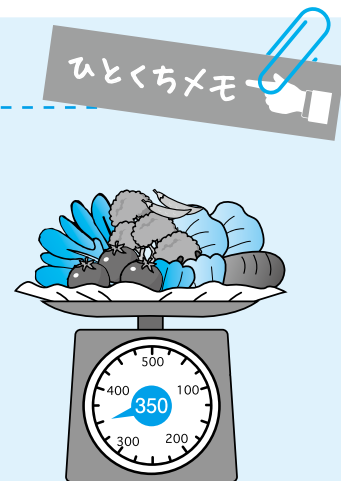
項目		現状	目標	目標年次
食塩摂取量の減少（20歳以上）		9.9g	8g	34年度
野菜の摂取量の増加（20歳以上）		260g	350g	34年度
朝食を毎日食べている者の割合の増加（30歳代）	男性	69.1%	80%	34年度
	女性	83.1%	88%	
1日1回以上、誰かと食事をする者の増加		82.9% ※2	85%	34年度
三つ星ヘルシーランチ店登録数の増加		39店舗	100店舗	34年度
うどんを食べるときに副食（米飯・パン類は除く）を添える者の割合の増加		52.9%	75%	34年度
早食いをする者の割合の減少	男性	54.7%	40%	34年度
	女性	40.1%	30%	

※1 かがわ食育アクションプランに合わせて設定

※2 （参考値）家族と食事をする人

◎350gの野菜はどのくらい

1日に食べる野菜の目標量は350gです。目安としては、生の状態で両手にいっぱい、1皿で野菜を70g以上使った料理に換算すると5皿程度です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、食後の急な血糖値の上昇や食べ過ぎを防ぐなど生活習慣病予防に役立ちます。平成23年の香川県民健康・栄養調査によると、香川県民の野菜摂取量は350gにあと90g足りません。調理方法を工夫するなど野菜を積極的に食べることを心がけ、まずは野菜料理を普段の食事に1皿増やすことから始めましょう。



◎香川の食材 郷土料理

郷土料理とは、農業・漁業と密接に関係した地域独特の気候風土や食材、食習慣、文化等を背景に育まれたものです。生活の変化とともに薄れている今、食への関心を高め、郷土料理を通じて香川の食文化を次世代へ継承していきましょう。

【春】 わけぎあえ、押し抜きずし、ちしゃもみ、たくあんのきんぴら

【夏】 なすそうめん、どじょう汁、イギス豆腐

【秋】 しっぽくうどん、ずいきのめたあえ、おちらし、おはぎ

【冬】 まんばのけんちゃん、てっばい、あんもち雑煮

② 身体活動・運動

【現状と課題】

県民の日常生活における平均歩数は、男女とも減少しています。国民健康・栄養調査（平成18年～22年の平均値）によると、男女ともに全国でも下位に位置しており、日常生活での歩く機会（歩数）は依然少ない状況です。

運動を習慣として行っている人の割合は、男女ともに3割に達しておらず、実際の行動に移すことができていません。

スポーツ施設、歩道、都市公園面積など、身体活動・運動をするための環境の整備は進んでいます。

身体活動・運動は生活習慣病の予防に効果があり、例えば、10分程度の散歩を1日に数回行う程度の簡単な運動でも、肥満、糖尿病、高血圧、脳卒中、結腸がん、骨粗鬆症などに対する予防効果が認められており、健康上の効果が期待できます。

また、高齢者においても、ウォーキングなど日常生活における身体活動が、認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と関係することも明らかになってきました。

こうした身体活動・運動を推進するためには、歩行やスポーツなど体を動かすことを日常生活の中に組み込むことが必要です。

なかでも、ウォーキングは生活習慣病の予防に適切で、いつでもどこでも気軽にできる健康維持法であり、ライフスタイルとしての1日平均1万歩の達成を支援する環境づくりを推進することが重要となります。

特に、身体活動・運動が不足している働き盛りの世代に対して、地域や職域を通じた啓発・支援・普及が必要です。

【推進施策】

- 生活習慣病予防に対する身体活動・運動の効果についての正しい知識を普及します。
- 特に身体活動・運動の不足している働き盛りの世代を中心に、その重要性を啓発するとともに、身体活動の増加や運動習慣の定着に向け、地域や職場などを通じて実践につながる活動を支援します。
- 安心して身体活動・運動ができる場の情報提供や、だれもが気軽に始められるジョギングやウォーキングなどの軽スポーツの普及などを通じて、県民の健康と体力づくりを推進します。
- 子どもから高齢者までだれもがスポーツを楽しめるよう、地域に根ざしたスポーツクラブの育成・定着を積極的に支援し、地域ぐるみ家族ぐるみの生涯スポーツの普及を推進します。



👉 実践指針

(1) 体を動かす習慣を

- ① 運動する時間を見つけよう
 - 短い距離はなるべく歩こう
- ② 自分に合った運動を身につけよう
 - 無理せず、楽しく、運動を続けよう
 - 運動の効果を理解しよう
 - いろいろなスポーツやレクリエーションなどを体験しよう
- ③ 日常生活で意識的に体を動かそう
 - 今より1,000歩、多く歩こう
 - ながら運動の実践をしよう

(2) 運動を通して自然や人とのふれあいを

- ① 運動を通して仲間づくりをしよう
 - 地域活動に積極的に参加しよう
- ② ふるさとの自然や歴史にふれあいながら、楽しく運動を楽しもう
 - 家族や仲間といっしょに身近な自然に親しもう
 - 積極的に足をのばし郷土の歴史・文化にふれよう

👉 環境整備

- 地域や職場における運動実践団体の支援・育成
- 歩道の設置や自然の保全
- 生活習慣病予防に対する運動の効果についての正しい知識の普及
- 学校や運動施設等を活用した運動の機会の増加



■指標

項目		現 状	目 標	目標年次	
日常生活における歩数の増加	20歳～64歳	男 性	7,772歩	9,000歩	34年度
		女 性	7,353歩	8,500歩	
	65歳以上	男 性	5,611歩	7,000歩	
		女 性	4,788歩	6,000歩	
運動習慣者の割合の増加	20歳～64歳	男 性	26.4%	36%	34年度
		女 性	23.2%	33%	
	65歳以上	男 性	45.1%	55%	
		女 性	31.6%	42%	

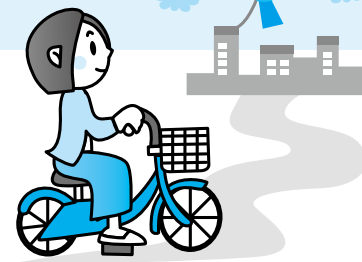
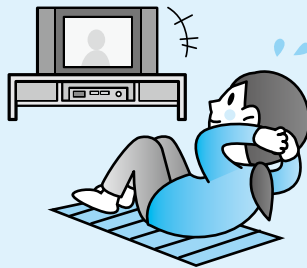
◎ながら運動のすすめ

ひとくちメモ

運動やスポーツをすることを目的にすると、つい身構えたり、面倒くさくなったりします。そこで、日常生活のなかでなるべく体を動かすよう工夫してみましょう。

【例えば】

- テレビを見ながらストレッチ
- 短い距離はなるべく歩く
- もよりの階へは階段で
- 買い物は車よりも自転車で
- 子どもと一緒に外遊び



③ 休 養

【現状と課題】

ストレス社会といわれる中、ストレスを負担に感じる人や、睡眠で充分疲れが取れていない人が増加しています。

平成23年には、働き盛り世代を中心に、県民3人のうち2人がストレスを感じています。県民の4人に1人がこのストレスを負担に感じ、十分な解消方法を持っていません。

また、約半数の県民が睡眠で十分疲れがとれておらず、30歳から50歳代でその割合が高くなっています。

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素であり、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。

健康づくりのための休養には、労働や活動等により生じた心身の疲労を、安静や睡眠等で解消する「休」と、自らの身体的、精神的、社会的な機能を高めることにより、健康の潜在能力を高める「養」の2つの機能が含まれており、一人ひとりの健康や環境に応じて、両方の機能を上手に組み合わせることにより、健康づくりのための休養が一層効果的なものとなります。

【推進施策】

- 休養に関する知識の普及を図るとともに、事業所、学校等に対しそれぞれの環境に応じた取組みを促進し、十分な睡眠による休養の確保を推進します。
- 文化施設や自然とのふれあいの場など、休養の場の整備等を図るとともに、生涯学習や社会活動の機会の拡充を図ることにより、余暇の充実や生きがいづくりを支援します。

👉 実践指針

(1) ぐっすり眠って、すっきり目覚め

- ① 十分な睡眠で心身を休めよう
- ② 入浴でからだもこころもリフレッシュ

(2) 生きがい持って、こころも体も健康に

- ① 余暇を充実させよう
 - 趣味やスポーツなどで、楽しみや生きがいを
 - 積極的に社会活動に参加しよう
 - 自然の中で余暇を過ごそう
- ② 自分に合ったストレス解消を
 - 早めに気づこう、自分のストレスに
 - 家族のふれあい大切に



👉 環境整備

(1) 睡眠やストレスについての正しい情報の提供

(2) 文化活動やいきがいつくりを支援

- 文化施設や自然とのふれあいの場など、休養の場の整備・充実
- 生涯学習や社会活動の機会の拡充

■ 指標

項目	現状	目標	目標年次
睡眠で充分疲れが取れていない者の割合の減少	51.0%	46%	34年度

◎ちゃんと休めていますか？

ひとくちメモ

★次の項目にひとつでも該当がありませんか？

- 眠りにくい、朝早く目が覚める
- 食欲がない、体重が急に減ってきた
- 職場や家庭、学校などで、自分のことを話せる人がいない
- 仕事や趣味、勉強など、生きがいを感じる事ができない
- なんとなくイライラする

ストレスが続くと、疲れたという気持ちとともに肩こりや寝つき、目覚めが悪いという、ちょっとした不調が始まります。また、気分がすぐれずイライラするので、仕事や勉強・人間関係にも悪い影響を及ぼします。

忙しくて休めないという方がたくさんいます。逆に忙しいときでも頑張っていますという方もいます。ストレスは誰にも同じように働くわけではありません。だからこそ、疲れていないのか？眠れているか？困ったことは誰かに頼っているか？など自分で、今の自分を振り返る習慣が必要です。また、趣味などのリラックスする時間を持つなど、メリハリのある生活をすることも大切です。



④ 飲 酒

【現状と課題】

1日平均して日本酒2合（相当）以上飲む多量飲酒者の割合が、男女ともに増加傾向にあります。また、適正飲酒の量を知っている人の割合は、中間評価時（平成16年）に比べ減少しています。

「酒は百薬の長」と言われ、疲労回復を図り、体力と気力を養うとされています。飲酒はコミュニケーションを円滑にしたり、ストレスを発散するなどのよい面もありますが、生活習慣病を始めとする様々な身体疾患や健康障害のリスク要因となり得るほか、未成年の飲酒や飲酒運転等の社会的な問題の要因となることがあります。また、妊娠している女性の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発達障害を引き起こす原因となるおそれがあります。

そのため、アルコール対策としては、多量飲酒者の減少や未成年者や妊婦に飲酒をさせないことが重要となります。

【推進施策】

- 節度ある適正な飲酒について普及・啓発を図るため、関係機関・団体、市町と連携して、節度ある適正な飲酒など飲酒に関する知識の普及啓発を行います。
- 健診等において、多量飲酒による肝機能障害の早期発見に努めるとともに、多量飲酒に悩んでいる人に対する保健指導を充実します。
- 学校における保健学習等を通じて、児童生徒への飲酒防止教育を進めます。
- 未成年者の飲酒の害について、PTA会合等において保護者に対し理解を促し、児童生徒の飲酒防止を進めます。
- 妊娠中の女性の飲酒が及ぼす胎児性アルコール症候群などの健康への影響について、様々な機会を利用して普及啓発に努めます。

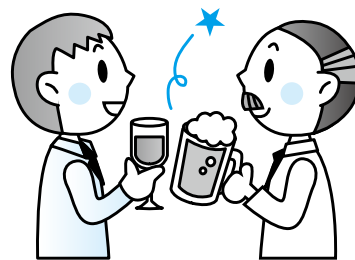
👉 実践指針

（1）お酒はほどほどに

- ① 節度ある適度な飲酒を心がけよう
 - 適度な飲酒は、ビール中瓶1本（または日本酒1合）程度
 - 1週間のうち2日は休肝日をつくろう
 - 飲み過ぎ、イッキ飲みに注意
- ② 人にお酒を無理強いしない

（2）未成年者の飲酒を防ごう

- ① 学校教育などで飲酒の害についての正しい理解を
- ② 未成年者には絶対お酒を勧めない
 - 未成年者へ酒類を販売しない旨の表示、声かけをしよう



(3) 飲酒による健康障害を減らそう

- あらゆる機会に、飲酒の害についての知識の普及を
- 妊娠中の飲酒はやめよう

🔧 環境整備

(1) アルコールについての正しい知識の普及・啓発

- 健康教育などの学習の場の増加
- 未成年者へのアルコールの害についての教育の推進
- 指導者の育成

(2) 断酒者の活動の支援

■ 指標

項目		現状	目標	目標年次
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少	男性	14.6%	12.4%	34年度
	女性	7.9%	6.7%	

◎ 適正飲酒の10か条

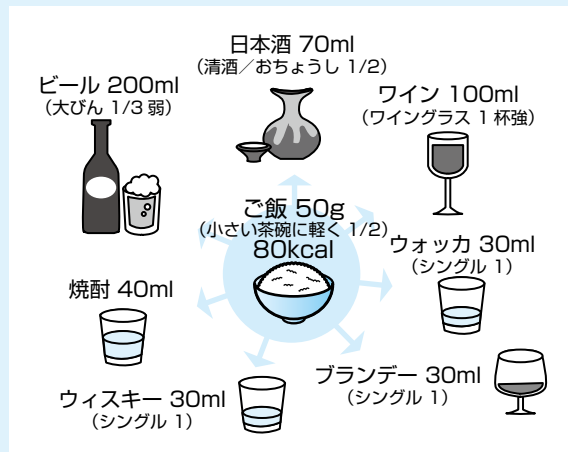
ひとくちメモ

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
 - ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
 - ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
 - ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
 - ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
 - ⑥ 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
 - ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
 - ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
 - ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
 - ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに
- (公益社団法人アルコール健康医学協会)

◎ アルコールとエネルギー

アルコールは高エネルギーで栄養素は期待できません。飲む場合は頻度を減らし、適量（日本酒1合程度）を心がけましょう。



⑤ 喫煙

【現状と課題】

20歳代の喫煙率は、男性が27.0%、女性が7.5%と、計画策定時に比べ男女とも半減しています。成人全体の喫煙率は男性30.6%、女性6.9%であり、全国平均よりもやや低くなっています。

現在、公共施設の93.3%で完全分煙又は禁煙が実施されているほか、禁煙・分煙施設認定制度による認定施設は821件になっています。

たばこによる健康被害は、多数の科学的知見により因果関係が確立しています。喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病などの予防可能な最大の危険因子であるほか、受動喫煙も虚血性心疾患、肺がんなど様々な疾病のリスクを高めるとされています。

未成年期からの喫煙は健康影響が大きく、かつ成人期を通じた喫煙継続につながりやすくなり、また、妊娠中の女性の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、低出生体重児の増加等のひとつの要因にもなります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、平成23年の死亡者数は145人と、死因の第10位となっています。全国においても、COPDによる死亡数は増加傾向にあり、今後、さらに罹患率、有病率、死亡率の増加が予想されています。COPDは禁煙による予防と薬物等による治療が可能な疾患ですが、十分認知されていないこと等から、大多数の患者が未診断、未治療の状況に置かれています。

たばこによる健康被害を回避するため、喫煙者の減少や受動喫煙防止対策、未成年者や妊婦に喫煙をさせないことが重要となります。

【推進施策】

- 禁煙する意志がある人に対し、医療機関への受診を促進したり、禁煙支援を受けられる機会や学習の場を提供することなど、禁煙への取組みを支援します。
- 喫煙や受動喫煙がもたらす健康への悪影響について、県民に対して正しい知識の普及を図るとともに、COPDが予防可能な生活習慣病であることの理解を促進します。
- 公共の場、職場、飲食店などでの「香川県禁煙・分煙施設認定制度」普及を推進するとともに、受動喫煙の防止について事業主に対する普及啓発活動を行います。
- 学校、家庭、地域と連携して、児童生徒などの未成年者に対する喫煙防止教育を推進します。
- 妊娠中の喫煙が及ぼす妊娠合併症や児の低体重、乳幼児突然死症候群などの健康への影響について、様々な機会を利用して普及啓発に努めます。

👉 実践指針

（1）分煙された快適な生活環境を増やそう

- 公共の場、職場、飲食店などでは喫煙のルールを守ろう
 - 喫煙場所や喫煙時間を決めよう
 - 子どもや妊婦など、周囲への影響に気を配ろう

(2) 未成年者の喫煙をなくそう

- ① 学校教育などで喫煙の害についての正しい理解を
- ② 未成年者に喫煙させない環境を
 - 未成年者へたばこを販売しない旨の表示、声かけをしよう

(3) 喫煙による健康障害を減らそう

- ① あらゆる機会に、喫煙が及ぼす害についての知識の普及を
 - 市町、職場などでの禁煙支援プログラムなどに積極的に参加しよう
- ② 妊娠中の喫煙はやめよう

👉 環境整備

(1) 喫煙の害についての正しい知識の普及・啓発

- 禁煙支援プログラムを受けられる機会など、学習の場の増加
- 未成年者への喫煙の害に関する教育の推進
- 指導者の育成

(2) 禁煙・分煙の推進

- 公共の場、職場、飲食店などでの禁煙・分煙の推進
- 香川県禁煙・分煙施設認定制度による認定施設の増加



わけて伏酒 やめて健康 たばこの煙
 煙やか香川21県民会議

■ 指標

項目	現状	目標	目標年次
成人の喫煙率の減少	18.0%	14.4%	29年度
禁煙・分煙認定施設数の増加（再掲）	821施設	1,300施設	29年度
公共施設の禁煙・完全分煙の実施割合の増加	93.3%	100%	29年度
妊娠中の喫煙をなくす	5.1%	0%	29年度

◎COPDという病気を知っていますか

ひとくちメモ

COPD（慢性閉塞性肺疾患）はタバコを吸う人の生活習慣病で「タバコ病」とも呼ばれ、肺気腫と慢性気管炎があります。長年の喫煙が原因で、肺や気管支の組織が壊れて呼吸が十分にできなくなる病気ですが、初期段階では症状がありません。COPDが進行すると、ふつうの歩行や会話も息切れのため困難になり、酸素ボンベが手放せなくなってしまいます。

肺年齢が分かる呼吸機能検査、胸部X線写真などの定期検査や、必要に応じて胸部CT検査などを受けましょう。

⑥ 歯・口腔の健康

【現状と課題】

3歳児及び5歳児のむし歯のない幼児の割合は増加傾向にありますが、3歳児では74.2%で全国平均よりも低い傾向にあり、5歳児では57.9%と、就学前の幼児にむし歯が増加しています。また、12歳児の一人平均むし歯数は1.1本で、改善傾向にあるものの、計画の目標値には達していません。

進行した歯周病を有している人の割合は、40歳で37.9%、50歳で50.9%で計画策定時より減少していますが、目標値には達していません。

80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合は40.4%、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合は78.1%で、いずれも計画の目標を達成しましたが、何でもかんで食べることができる人の割合については、60歳代で65.2%と、ほぼ横ばいで改善がみられません。

歯と口腔の健康の保持・増進が、健やかで質の高い生活の維持及び向上に重要な役割を果たしていることが、最近、明らかになってきています。

これまで、歯と口腔の健康づくりを推進するために、80歳で20本以上自分の歯を有することを目標とした「8020運動」を展開し、8020達成者は増加していますが、今後は歯の喪失防止とともに、おいしく食べる、楽しく話すなど、生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上が求められています。

そのため、幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における歯と口腔の状況に応じて適切かつ効果的に歯と口腔の健康づくりを進める必要があります。

【推進施策】

- 歯と口の健康週間やいい歯の日、歯と口腔の健康づくり週間を中心に様々な機会を捉え、むし歯予防、歯周病予防、妊産婦期の適切な口腔清掃、高齢期の口腔機能の維持・向上など、ライフステージに応じた歯科口腔保健に関する知識の普及啓発を行います。
- 乳幼児期の就学前までの一貫した歯科健康管理を推進するため、定期的な歯科健診や歯科保健指導の受診を推進します。
- 学齢期において、歯や口腔の健康や健全な育成のため、継続的な歯科健診及び歯科保健教育の推進と、適切な歯科保健習慣の定着を目指します。
- 成人期、高齢期は歯科健診等の機会が少なくなるため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯科保健指導、歯石除去等の重要性について啓発します。
- 学校、地域、職場で、専門家による歯科健診、歯科保健指導・相談が受けられる体制の整備を促進します。
- 障害者及び要介護者等への歯科保健医療体制の整備を図ります。
- 関係機関と連携して8020運動を推進します。

実践指針

(1) 何でもかめる丈夫な歯をつくろう ～むし歯を予防しよう～

- 歯みがき習慣や自分にあった正しい磨き方を身につけよう
- おやつは時間や回数を決めて、甘味食品・飲料等を減らそう
- フッ化物を利用して歯質を強化しよう
(フッ化物入り歯磨剤、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口)
- 定期的に歯科健診を受けて、早期治療

(2) 健康な歯ぐきを守ろう ～歯周病を予防しよう～

- デンタルフロス、歯間ブラシ等を使用して、歯ぐきを手入れしよう
- 歯石除去等による徹底した口腔清掃を
- 定期的に歯科健診を受けて、早期治療

(3) 自分の歯や口の中の健康に関心をもとう

- 自分の口の中を観察しよう
- 食事はよく噛んで、歯やあごを丈夫に
- かかりつけ歯科医をもとう
- むし歯や歯周病の成り立ちや予防方法を知ろう
- 歯や口の健康のために生活習慣を改善しよう (例：喫煙と歯周病)
- 誤嚥性肺炎の予防のためにも、口の中を清潔に

環境整備

(1) 歯科疾患や予防に関する知識の普及・啓発

- 歯科口腔保健に携わる者の資質の向上と積極的な活用

(2) 実践体制の整備

- 学校、地域、職場で、専門家による歯科健診、歯科保健指導・相談等が受けられる体制の整備
- 障害者や寝たきりの高齢者等への歯科医療体制の充実

■指標

項目		現状	目標	目標年次
60歳代における何でもかんで食べることができる者の割合の増加		65.2%	80%	34年度
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加		40.4%	50%	34年度
60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加		78.1%	85%	34年度
進行した歯周炎を有する者の割合の減少	40歳代	52.8%	25%	34年度
	60歳代	64.2%	45%	
むし歯のない者の割合の増加	3歳児	74.2%	90%	34年度
	12歳児	52.7%	65%	
過去1年間に歯科健康診査又は歯石除去、歯面清掃を受けた者の割合の増加		42.4%	65%	34年度

◎歯周病予防のポイント

★セルフケアと専門的ケアのダブルチェック

【セルフケア】

毎日の丁寧な歯みがきとバランスのとれた食事や規則正しい生活を心がけましょう。毎日鏡に向かうついでに歯と歯ぐきもチェックする習慣を。

【専門的ケア】

かかりつけ歯科医院を決めて、半年から1年に1回は「歯の健康診断」を受けましょう。早期発見と専門的なクリーニングで口の中を徹底的にきれいに。

★歯間ブラシとデンタルフロスで歯のすき間掃除

歯周病の原因はプラーク中の細菌ですが、歯のすき間にはプラークがたまりやすく、普通の歯ブラシでは完全に落とすことは不可能です。そこで「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」を活用しましょう。力を入れすぎると歯ぐきを痛めることがあるので、一度歯科医院で相談してみましよう。

★喫煙と糖尿病は歯周病の危険因子

【喫煙】

タバコを吸う人は、吸わない人よりも歯周病にかかりやすいといわれています。また、治療をしても治りが悪いことがわかっています。喫煙の習慣がある人は、歯ぐきの健康の面から是非禁煙をおすすめします。

【糖尿病】

糖尿病の人は、免疫力が低下し、歯ぐきの炎症が起こりやすくなり、歯周病が発症・進行する可能性があります。糖尿病の人、またその予備群の人は、歯周病の発症、重症化予防のため、しっかり歯みがきすることが大切です。歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当てて、細かく振動させるように磨きましょう。また、定期的に歯科医院で歯周病の検査も受けましょう。

