

第3章 健康づくりの推進方策と目標

<健康づくりの体系図>

方策	項目	目標	主な施策
1 生活習慣の改善	(1) 栄養・食生活・食育	豊かで健全な食生活から楽しく輝く毎日をつくろう	・栄養バランスのとれた食事の実践 ・望ましい生活習慣や食習慣に関する啓発
	(2) 身体活動・運動	日常生活の中で意識して身体を動かそう	・日常生活における身体活動量の増加
	(3) こころの健康・休養	十分な睡眠・休養と上手なストレス解消法で、こころにゆとりを持ち、こころ豊かな暮らしを実現しよう	・こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発
	(4) 飲酒	アルコールについて正しい知識を学び、節度ある適度な飲酒を心がけよう	・節度ある適度な飲酒についての正しい知識の普及啓発
	(5) 喫煙	たばこの害から自分もみんなも守ろう	・たばこの害やCOPDの知識の普及啓発 ・未成年者や妊婦の喫煙防止
	(6) 歯と口腔の健康	めざそう！8020（80歳になっても自分の歯を20本以上残そう）	・定期的な歯科健診の推進 ・家庭での正しい歯みがき習慣の啓発
2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	(1) がん	がんの予防と早期発見に努めよう	・検診受診率向上 ・がんの正しい知識の普及啓発
	(2) 循環器疾患	循環器疾患の発症と重症化を防ごう	・発症予防と重症化予防の推進 ・循環器疾患の正しい知識の普及啓発
	(3) 糖尿病	糖尿病の発症と重症化を防ごう	・発症予防と重症化予防の推進 ・糖尿病の正しい知識の普及啓発
3 ライフステージに応じた健康づくりの推進	(1) 次世代の健康	子どもが健やかに育ち、健全な生活習慣を身につけることができるようにしよう	・妊娠期からの健康管理の意識啓発 ・妊産婦・乳幼児健康診査の受診勧奨
	(2) 青壮年期の健康	生活習慣病から身を守り、いきいきとした生活を送ろう	・地域や職域と連携した健康づくりの推進
	(3) 高齢者の健康	高齢者がいきいき、健やかに長寿を楽しもう	・介護予防についての知識の普及啓発 ・介護予防の推進
4	健康を支え、守るための社会環境の整備		・コミュニティの強化 ・コンパクト・エコシティを踏まえた健康づくり

1 生活習慣の改善

【各目標】

(1) 栄養・食生活・食育
豊かで健全な食生活から楽しく 輝く 毎日をつくろう
(2) 身体活動・運動
日常生活の中で意識して身体を動かそう
(3) こころの健康・休養
十分な睡眠・休養と上手なストレス解消法で、 こころにゆとりを持ち、こころ豊かな暮らしを実現しよう
(4) 飲酒
アルコールについて正しい知識を学び、 節度ある適度な飲酒を心がけよう
(5) 喫煙
たばこの害から自分もみんなも守ろう
(6) 歯と口腔の健康
めざそう！ 8020（80歳になっても自分の歯を20本以上残そう）

(1)

栄養・食生活・食育

目標：豊かで健全な食生活から楽しく輝く毎日をつくろう

＜現状＞

野菜の摂取量は、全国平均では、国の「健康日本21」の策定時から変化が見られませんが、香川県においては、「健やか香川21ヘルスプラン」策定時からわずかに減少して、全国平均よりも少ない状況です。食塩の平均摂取量は、全国及び香川県のいずれにおいても策定時から改善がみられています。

本市における1日当たりの食塩の平均摂取量は改善がみられ、10g未満になっていますが、日本人の食事摂取基準2010年版における目標値（男性9g、女性7.5g）に比べると、高い値です。

また、1日当たりの野菜の平均摂取量は、第1次計画策定時から変化がなく、目標（350g以上）に対して少ない状況です。男性や幼児における朝食を食べない人の割合は、減少して一定の成果が得られましたが、依然として朝食を食べない人がいる状況です。また、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合は増加していますが、外食をしたり、食品を選ぶとき、栄養成分表示を参考にしている人の割合は、男女ともに減少しています。

環境整備の面では、ヘルシーたかまつ協力店（健康づくり協力店）の登録店舗数は増加しています。

食育に関心を持っている人の割合は、男女（成人）ともに減少しており、改善が見られませんでした。1日1回以上家族と一緒に食事をする人の割合は増加しており、目標を達成しています。

また、食育を推進するボランティアである食生活改善推進員数は減少しています。

地場農産物を利用した教室等や利用できる施設は増加しており、目標を達成しています。

＜課題＞

- ・野菜の平均摂取量が少ない状況です。
- ・生活習慣の基礎を形成する時期にある幼児に、朝食を食べない子どもがいるとともに、若い世代の男性に、朝食を食べない人の割合が高い状況です。

＜行動目標＞

市民に取り組んでいただくこと	地域・団体・行政で共にめざすもの
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さを理解し、毎日食べる ・野菜料理を毎食、1皿以上食べる ・主食・主菜・副菜をそろえて食べる ・塩分を多く含む食品等の食べる量や頻度を減らす ・自分に見合った内容や量の食事をする ・エネルギーや食塩等の表示を確認し、食品等を購入する ・1日に1回以上は、家族や仲間と一緒に食事をする ・食育に関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さを伝える ・バランスのよい食事の大切さを伝える ・食に関する相談や学習、体験ができる機会を増やす ・共食の大切さを伝える ・ヘルシーたかまつ協力店を増やす ・食に関する関係機関や団体等と連携し、食育を推進する

■指標（★：重点目標）

目標項目		現状	目標	目標年次	国の目標値	出典
★野菜の平均摂取量の増加	成人（20歳以上）	281.3g	350g	平成35年度	350g	8
食塩の平均摂取量の減少	成人（20歳以上）	9.3g	8g	平成35年度	8g	8
★朝食欠食者の減少	男性（20～39歳）	20.7%	15%以下	平成35年度	15%以下	1
	幼児（1歳6か月児）	5.0%	0%	平成35年度	—	3
	幼児（3歳児）	5.9%	0%	平成35年度	—	3
	小学生	13.4%	0%	平成35年度	0%	4
	中学生	15.4%	0%	平成35年度	—	4
家族と一緒に、朝食や夕食を食べる（家族と同居している方のみ）		週7.8回	週10回	平成35年度	週10回以上	1
1人で朝食を食べる者の減少	幼児（1歳6か月児・3歳児）	7.0%	減らす	平成35年度	—	3
1人で夕食を食べる者の減少	幼児（1歳6か月児・3歳児）	2.7%	減らす	平成35年度	—	3
主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	成人（20～64歳）	33.0%	80%	平成35年度	—	1
	高齢者（65歳以上）	55.4%	80%	平成35年度	80%	1
常に栄養のバランスや食事の量を考えて食べるようにしている者の割合の増加	男性（18～64歳）	24.2%	増やす	平成35年度	—	1
	女性（18～64歳）	40.6%	増やす			1
	男性高齢者（65歳以上）	54.0%	増やす	平成35年度	—	1
	女性高齢者（65歳以上）	59.7%	増やす			1
適正体重を維持している者の増加（BMI 18.5以上25未満）	男性（20～64歳）	57.4%	増やす	平成35年度	—	8
	女性（20～64歳）	67.0%	増やす			8
	男性高齢者（65歳以上）	68.5%	増やす	平成35年度	—	1
	女性高齢者（65歳以上）	71.9%	増やす			1
食育に関心がある者の増加	男性（20～64歳）	43.2%	90%	平成35年度	90%以上	1
	女性（20～64歳）	73.8%	90%			1
	男性高齢者（65歳以上）	55.9%	増やす	平成35年度	90%以上	1
	女性高齢者（65歳以上）	65.1%	増やす			1
食育に関わるボランティア数の増加	食生活改善推進員	538人	600人	平成35年度	—	6
	その他ボランティア	2,718人	3,500人	平成35年度	—	7
ヘルシーたかまつ協力店の増加		145店	250店	平成35年度	—	5
学校給食における地場産物の利用の増加（食材ベース）		28.7%	35%	平成35年度	30%以上	9

※出典

- 平成24年度高松市民の健康づくりに関する調査
- 平成23年県民健康・栄養調査（高松市分）

- 3 平成 24 年度幼児食生活調査
- 4 平成 24 年度学習状況児童生徒質問紙調査
- 5 保健センター申請数（平成 25 年 3 月末現在）
- 6 高松市食生活改善推進員数（平成 25 年 4 月末現在）
- 7 平成 24 年度食育推進に関わるボランティア数調査
- 8 平成 24 年国民健康・栄養調査（高松市分）
- 9 平成 25 年度版高松市地産地消計画

＜高松市が推進していく施策＞

- | | |
|------|--|
| 取組 1 | 野菜の平均摂取量の増加や朝食の欠食者を減らすための推進を重点的に実施します。 |
| 取組 2 | 栄養バランスのとれた食事の実践及び定着化に努めます。 |
| 取組 3 | 心も体も健やかに過ごすため、望ましい生活習慣や食習慣に関する啓発を行うとともに、自らの食生活に対する意識の向上に努めます。 |
| 取組 4 | 外食や調理済み食品等の利用の機会が増加していることから、飲食店等と連携し、健康づくりに関する情報の提供を積極的に実施します。 |
| 取組 5 | 子どもが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけるために、家庭や地域と連携し、学校や保育所等における食育の推進に努めます。 |
| 取組 6 | 食生活改善に関する地区組織等の育成に努め、地域における食育を推進します。 |
| 取組 7 | 学校給食における地場産物の利用に努めます。 |

《用語の説明》

・主食・主菜・副菜

主食：ごはん、パン、めん等の穀類を主な材料とした料理です。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜：魚、肉、卵、大豆を主な材料とした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜：野菜、いも、海藻等を主な材料とした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維等を多く含みます。

・BMI

ボディ・マス・インデックス（Body Mass Index）の略。「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で算出する指数のことで、肥満度を計るための国際的な指標です。医学的に最も病気の少ない「BMI=22」が「標準」とされています。

・食生活改善推進員

「わたしたちの健康はわたしたちの手で」をスローガンに、地域で食を通じた健康づくり活動のボランティアをしている方のことです。通称「ヘルスマイト」ともいわれています。ヘルスマイト養成講座にて、活動に必要な知識を習得し、食生活改善推進員として活動しています。

・食に関する関係機関や団体

市民のみなさんの食生活改善のために、さまざまな活動を行っている団体等。高松市医師会、高松市歯科医師会、香川県栄養士会、高松市PTA連絡協議会、高松市保健委員会連絡協議会、高松市食生活改善推進協議会等があります。

～高松市がめざす食育の推進～

近年、ライフスタイルの多様化に伴い、食を大切にする意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。その結果、食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等、さまざまな問題が引き起こされているとともに、伝統的な日本の食文化や食の安全が失われつつあります。

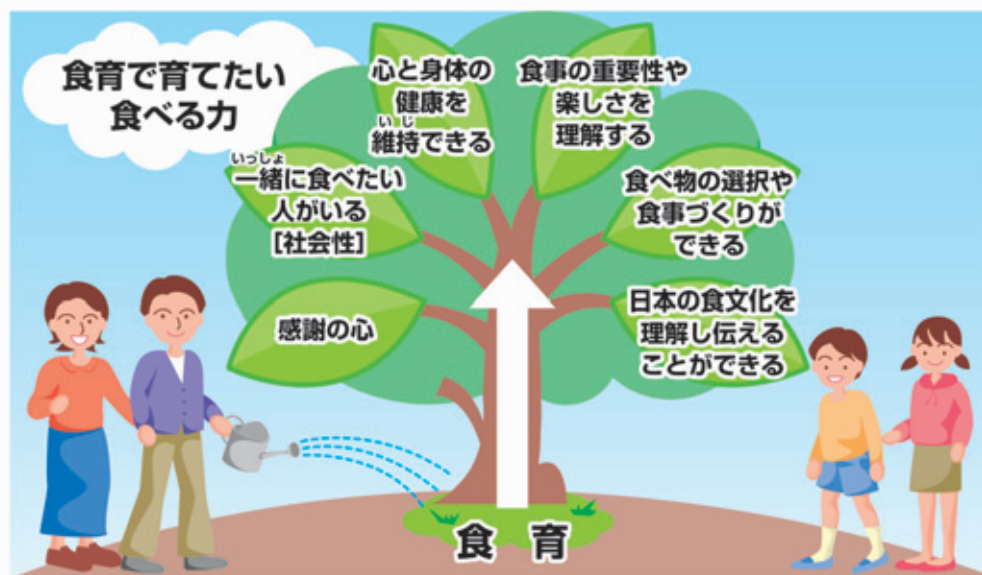
これまでの取組により、家庭、学校、保育所等における食育の進展等、食育は着実に推進されてきています。しかし、生活習慣の乱れからくる糖尿病等の生活習慣病の増加や、子どもの朝食欠食、高齢者の栄養不足等の食をめぐる諸問題は依然と引き起こされており、それらへの対応はむしろ増えていると考えられます。

今後、より一層の食育を推進するために、単に周知にとどまらず、市民自らが食育推進のための活動を実践することをめざし、子どもから成人、高齢者に至るまで、ライフステージに応じた間断ない食育に取り組んでいきます。

また、食と健康、食の安全、食を大切にする気持ち、食文化の継承等、広く食に関する問題に取り組む必要があることから、自分や家族の問題として一人一人が食育に関心を持つことや、地域や社会をあげて食育に取り組んでいくことを推進します。

生涯にわたって大切にしたい食育

～食育は、「生きる力」を育てる！～



*食育基本法（平成17年6月公布）では、食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

参考：内閣府「食育ガイド」

☆みんなで始めよう！ 野菜 たっぴり生活！ ☆

私たちは普段、どのくらいの量の野菜を食べていると思いますか？都道府県別の成人（20歳以上）1日当たりの野菜摂取量（国民健康・栄養調査 2006～2010年の平均）は、香川県の男性が全国ワースト2位（266g）、女性がワースト1位（229g）であり、香川県民は全国の中でも野菜摂取量が少ない現状です。一方、高松市民の1日当たりの平均摂取量（平成24年国民健康・栄養調査（高松市分））は、約280gです。

生活習慣病予防のため、厚生労働省がすすめている野菜の摂取量は、1日に**350g以上**です。

◇野菜を食べると、こんなよいことが・・・◇

よくかむことで、
脳も活性化します。

ビタミンやミネラル、
食物繊維がしっかりとれます。食物繊維は、食事の脂肪の吸収を抑制したり、便秘を改善します。



350gの野菜は、
これくらい！

野菜に含まれるカリウムがナトリウムの排泄を促進し、血圧低下につながります。

食事の彩りがよくなります。

しっかりかんで食べることで満腹感が得られるため、主食・主菜の食べすぎを防ぎ、糖尿病予防にもつながります。

目標となる野菜の量を食べるために「あと100g」を目安にしてみましょう。

◇100gの野菜はこれくらい◇

- ・ トマト 約1/2個
- ・ 玉ねぎ 約1/2個
- ・ にんじん 約1/2本

きゅうりだと
約1本



ミニトマトだと
約10個だよ



ブロッコリーだと
約1/2個です



小皿1皿で食べることができる野菜の量は、約70gです。目標となる野菜の量（1日に350g以上）を食べるために、1日に小皿5皿以上を目安にしてみましょう。

～野菜の摂取量が350g以上になるための料理例～



ほうれんそうのお浸し
80g



レタとキュウリのサラダ
85g



具だくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



もやしにら炒め
95g

※重量はあくまでも一例です。

（出典）「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

◇野菜たっぷり生活のためのヒント◇

- ・野菜料理を毎食、必ず1皿以上食べる
- ・生だけでなく、煮る、茹でる、蒸す等のいろいろな調理法で食べる
- ・汁物や麺類にも野菜をたっぷり入れて、具だくさんにする
- ・付け合せの野菜の量を多めにする
- ・作り置きのできる野菜料理をうまく利用する
- ・うどん等の麺類を食べる場合にも、必ず野菜を添える
- ・外食を利用する場合、一品料理ではなく、定食を選ぶ
- ・外食で定食以外のものを選ぶときは、野菜を多く使っている料理を選んだり、野菜料理を1品追加する

コラム

☆ヘルシーたかまつ協力店☆

「ヘルシーたかまつ協力店」とは、適切な健康に関する情報を提供するお店として登録し、お客様の健康づくりを応援している飲食店やスーパーマーケット等のことです。

中でも、エネルギーをとり過ぎたくない方や、野菜をたっぷり食べたい方にも安心して食べられるようなランチメニューを提供しているお店を、「三つ星ヘルシーランチ店」として登録しています。

「ヘルシーたかまつ協力店」が、あなたの外食生活をサポートしています。ぜひ、利用してみてください。

このマーク！これが「ヘルシーたかまつ協力店」と「三つ星ヘルシーランチ店」の目印です。



食堂・レストラン、
ホテル・旅館など



仕出し・弁当業者、
スーパー・コンビニなど



(2) 身体活動・運動

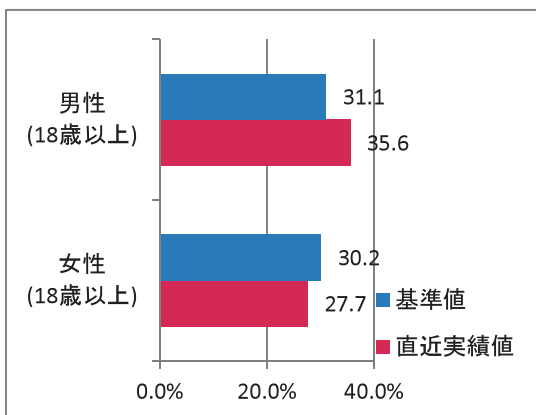
目標：日常生活の中で意識して身体を動かそう

<現状>

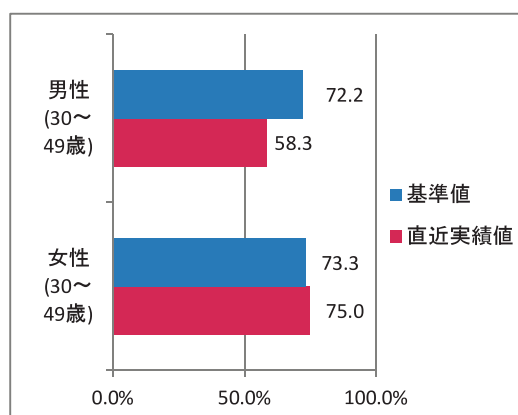
「定期的に運動をしていない人の割合の減少」について、国と香川県の類似項目と比較すると男女共により状況ですが、「日常生活における歩数の増加」は国や香川県とほぼ似た状況にあります。

第1次計画策定時と比べると、「常に意識して身体を動かしたり、運動をする人の割合の増加」(図1)と「定期的に運動をしていない人の割合の減少」(図2)について、男性は改善されましたが、女性は改善が見られませんでした。日常生活における平均歩数の増加を見ると、全体的には改善されているものの、+1,000歩の目標が達成できたのは、20歳以上の女性と70歳以上の男性だけでした(図3)。

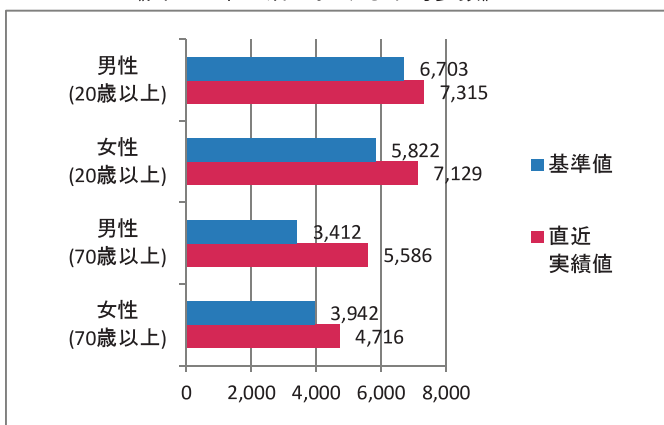
《図1 常に意識して体を動かしたり運動をする人の割合》



《図2 定期的に運動をしていない人の割合》



《図3 日常生活における平均歩数》



<課題>

- ・子育て世代・働き盛り世代において、運動を行っていない状況です。
- ・歩数は全体に増加していますが、20歳以上の女性と70歳以上の男性以外は、+1,000歩の目標が達成できていない状況です。
- ・女性は、「常に意識して身体を動かしたり、運動をする人の割合の増加」と「定期的に運動をしていない人の割合の減少」については改善していません。

＜行動目標＞

市民に取り組んでいただくこと	地域・団体・行政で共にめざすもの
<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で「ながら運動」、「ついでに運動」を増やす ・日常生活の中で意識して歩く歩数を増やす ・スポーツ、ウォーキングなど趣味を通じて、楽しく身体を動かす機会を持つ ・ロコモティブシンドロームの予防に努める ・防災訓練や清掃活動等、身体活動を伴う地域の行事に参加し、知らん間に身体を動かす 	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの人と一緒に身体を動かす機会をつくる、増やす ・健康づくりのためのボランティアを育成する ・身体活動、運動に関する情報を提供する ・運動目的ではないが、身体活動を伴う地域活動（防災訓練や清掃活動等）やイベントを実施し、知らん間に身体を動かす機会を増やす

■指標（★：重点目標）

目標項目		現状	目標	目標年次	国の目標値	出典
★日常生活の中で意識して身体を動かしている人の割合の増加	男性	35.6%	10%増加	平成 35 年度	—	1
	女性	27.7%				
定期的に運動をしていない人の割合の減少	男性(30歳～49歳)	58.3%	20%減少	平成 35 年度	—	1
	女性(30歳～49歳)	75.0%				
★日常生活における平均的な歩数の増加	男性(20歳～69歳)	7,315歩	+1,000歩以上	平成 35 年度	9,000歩	2 *
	女性(20歳～69歳)	7,129歩			8,500歩	
	男性(70歳以上)	5,586歩			7,000歩	
	女性(70歳以上)	4,716歩			6,000歩	
のびのび元気体操の年間実施の増加	実施回数	824回	2,000回	平成 35 年度	—	3
	参加人数	15,264人	30,000人			
ロコモティブシンドロームの認知率の向上		20.8%	80%	平成 35 年度	80%	1

※出典

- 1 平成 24 年度高松市民の健康づくりに関する調査
 - 2 平成 24 年国民健康・栄養調査（高松市分）
 - 3 平成 24 年度高松市保健センター事業実績
- * 平均歩数の目標値を高松市は 70 歳未満・以上、国は 65 歳以上・未満で分けています。

＜高松市が推進していく施策＞

取組 1	身体活動を増やすことの方法、効果について、正しい知識の普及啓発を行います。
取組 2	身体活動の増加につながるイベントや施設についての情報提供を行います。
取組 3	運動を行う余裕のない子育て世代、働き盛り世代を中心に、その重要性を啓発するとともに、日常生活の中で身体活動量を増やすために、地域や職場を通じて支援します。
取組 4	公共交通機関の利用の促進などを通じて、身体活動量の増加をめざします。
取組 5	身体活動の増加につながる事業を実施します。
取組 6	地域で活動する、健康づくりのためのボランティアを育成します。

《用語の説明》

・のびのび元気体操

高松市が高齢者の健康づくり（介護予防）のために作成したオリジナル体操。音楽に合わせて行う5分ほどの体操で、会場や体操を行う方の体力に合わせて行えるように「イス編」、「立位編」、「床編」の3種類があります。体操のDVDにはセルフマッサージ、ストレッチも同時に収録されており、市内の保健センターや図書館などで貸し出しを行っています。普及のために「のびのび元気体操認定指導者」の育成も行っています。

・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「運動器の障害」によって「立つ」「歩く」など移動能力が低下した状態のことです。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきりの状態になってしまふこともあります。運動器の障害による関節の痛みは、50歳代から増え始めるので、早めの対策が必要です。

・ながら運動、ついでに運動

運動が主な目的ではないけれど、「何かをしながら」、「何かをするついでに」運動を意識して行うことを「ながら運動」、「ついでに運動」と言います。

・知らん間に運動

「知らん間に」とは高松の方言で「いつの間にか」という意味です。意識はしていないけど、結果として身体を動かしていたことを「知らん間に運動」と言います。

コラム

◇ 歩数計を使ってみましょう

～毎日プラス1,000歩、
約10分多く歩くことを意識しましょう～



歩くことは健康によいことで、国民健康づくり運動「健康日本21（第2次）」でも年代・性別ごとに、1日あたりの歩数を目標値として定めています。国民健康・栄養調査の平成18～22年では1日あたりの全ての年代の平均歩数は男性7,225歩、女性6,287歩ですが、香川県は全国平均より歩数が少なく、男性は6,695歩で37位、女性は5,790歩で39位です。歩数が少ないと生活習慣病発症のリスクや将来の要介護リスクが高まります。

自分ではよく歩いていると思っていても、実際にはそれほど歩いておらず、1日に3,000～4,000歩ということもあります。歩数計で自分の1日の歩数を確認し、現在より1日1,000歩、約10分多く歩くことを意識しましょう。

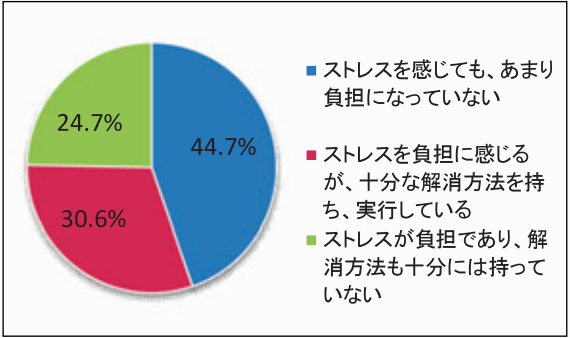
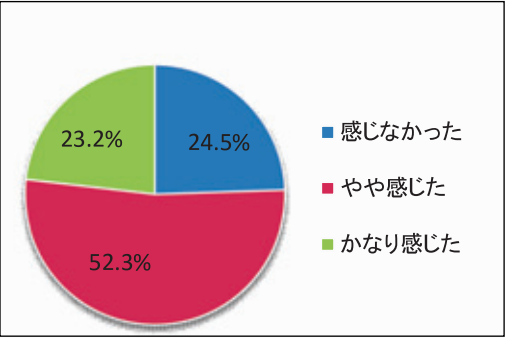
(3) **こころの健康・休養**

目標：十分な睡眠・休養と上手なストレス解消法で、こころにゆとりを持ち、こころ豊かな暮らしを実現しよう

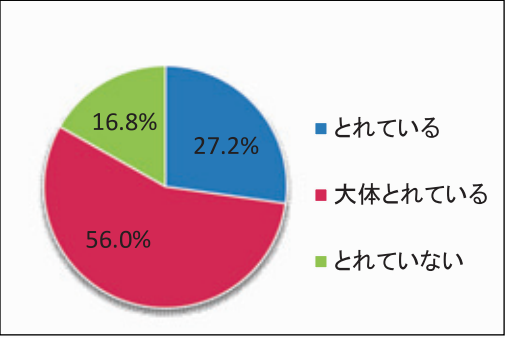
<現状>

ストレスを感じた人の割合は国、香川県とも減少していませんが、睡眠や休養がとれていない人の割合は、国では減少していました。高松市民の健康づくりに関する調査の結果から十分な休養がとれている人の割合や、こころの健康について学ぶ人の割合は増加しています。外出する機会を持つようにしている人の割合は現状維持となっており、趣味や楽しみを持って生活している人の割合やストレスを感じた人の割合、十分な睡眠がとれていない人の減少については改善がみられませんでした。また、平成24年度実施の「こころの健康づくりに関する意識調査」の結果から、日常生活で「規則正しい食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」「趣味・娯楽を楽しむ」ができていない割合の高い性別及び年代は、40歳代男性と20～30歳代女性でした。

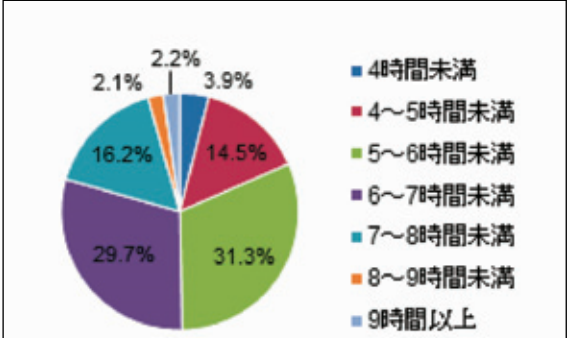
《図1 最近1か月にストレスを感じましたか》 《図2 あなたはストレスを感じたときにどうしていますか》



《図3 睡眠による休養は十分とれていますか》



《図4 1日の平均睡眠時間はどれぐらいですか》



<課題>

- ・十分な睡眠がとれていない人の割合は改善されていません。
- ・趣味や楽しみを持って生活している人の割合は増加していません。
- ・ストレスを感じている人の割合が減少していません。
- ・「こころの健康づくりに関する意識調査」から、40歳代男性と20～30歳代女性で、「規則正しい食事」「適度な運動」「十分な休養」「趣味・娯楽を楽しむ」ができていない割合が高くなっています。

＜行動目標＞

市民に取り組んでいただくこと	地域・団体・行政で共にめざすもの
<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合ったストレス解消方法を知って実践する ・辛い事、悲しい事、悩み事は一人で抱えず、誰かに話す ・健康的な睡眠に関する知識を得て、十分な睡眠がとれる環境を整える ・地域における生涯学習（ウォーキング・世代間交流・文化的な活動等）を通じた余暇活動や生きがいづくりを実践する ・こころの健康づくりのための教室や催しに、参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ・生きがいや楽しみを見つける場の確保と情報提供 ・家庭・地域・学校・職場で「あいさつ」から始め、気軽に声をかけあえる環境をつくる ・地域や職場でメンタルヘルスについて学ぶ機会を設け、よりよい環境づくりを実践する

■指標（★：重点目標）

目 標 項 目		現状	目標	目標年次	国の目標値	出典	
趣味や楽しみを持って生活している人の割合	男性	80.4%	85%以上	平成 35 年度	—	1	
	女性	80.7%					
最近 1 か月間にストレスを感じた人の割合の減少	男性	67.9%	60%以下	平成 35 年度	—	1	
	女性	80.8%	70%以下				
★十分な休養・睡眠がとれている人の割合の増加（20 歳以上）	男性	70.1%	85%以上	平成 35 年度	85%以上	2	
	女性	75.3%					
適度な運動をする人の割合の増加（20 歳以上）	男性	37.1%	40%以上	平成 35 年度	—	2	
	女性	32.0%	35%以上				
規則正しい食生活ができている人の割合の増加（20 歳以上）	男性	78.1%	80%以上	平成 35 年度	—	2	
	女性	84.2%	85%以上				
毎日 6 時間の睡眠がとれない人の割合の減少	男性	17.5%	15%以下	平成 35 年度	—	1	
	女性	23.5%					
自分の健康をよりよくすることを普段から実践している人の割合の増加	男性	63.1%	70%以上	平成 35 年度	—	1	
	女性	60.5%					
★こころの健康について学ぶ人の割合の増加	男性	5.7%	10%以上	平成 35 年度	—	1	
	女性	8.0%					
自殺者数の減少	総数	101 人	減らす	平成 35 年度	22,000 人以下	3	
	人口 10 万 対	男性			34.9		自殺総合対策大綱の見直しを踏まえて設定
		女性			13.1		

※出典

- 1 平成 24 年度高松市民の健康づくりに関する調査
- 2 平成 24 年度こころの健康づくりに関する意識調査
- 3 平成 23 年香川県保健統計指標

＜高松市が推進していく施策＞

- 取組 1** こころの病気（うつ病・統合失調症・アルコール依存症・不安障害等）や、睡眠及び休養についての健康教育、また、同じ病気を抱える人の当事者セミナー及び家族のための家族教室を充実します。
- 取組 2** こころの健康づくりとして、地域や職域において「こころのゆとりを持ち、こころ豊かな暮らし（ストレス・睡眠・休養・生きがいや楽しみなど）」を市民とともに考える機会を設けます。
- 取組 3** こころの健康相談で本人や家族からの相談に幅広く対応します。
- 取組 4** 市民のこころの健康づくりのために、関係機関（地域・職域・学校・専門機関など）との連携を図ります。

《用語の説明》

- ・ **こころの健康相談**
こころの病気について不安に思っていることなどを電話や来所で相談を受けます。相談窓口として保健センターなどがあります。
- ・ **当事者セミナー**
精神障害者自身が社会生活に適応・自立するために、当事者同士が集い、社会生活に関する知識・技術を学ぶ場を提供し、社会生活の質の向上を促すためのセミナーです。

コラム

睡眠 ～質のよい眠りで、心とからだに休養を～

★快適な睡眠のための7か条★

①快適な睡眠でいきいき健康生活

睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇します。

快適な睡眠をもたらず生活習慣を！

②睡眠は人それぞれ、日中元気が快適な睡眠のバロメーター

自分に合った睡眠時間があり、8時間にこだわらない。

③快適な睡眠は、自ら創り出す

就寝前のアルコールやカフェイン入りの飲み物は控えましょう。

不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分に合った寝具の工夫をしましょう。

④眠る前に自分なりのリラックスマ法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどリラックス。自然に眠くなってから寝床につく。

ぬるめ（38～40度のお湯）の入浴で寝付き良く。

⑤目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

同じ時刻に毎日起床して、朝目覚めたら日光を浴びて、からだのリズムを整えましょう。

⑥午後の眠気をやり過ごす

昼寝をするなら午後3時前の20～30分。

⑦睡眠障害は、専門家に相談

寝付けない、熟睡感がない、日中眠気が強いときは要注意。



厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」より

～高松市の自殺対策～

<現状>

本市の自殺者数は平成21年83人、22年97人、23年101人（厚生労働省人口動態統計）と推移しており、自殺対策の更なる強化が求められています。

また、平成24年度実施の「こころの健康づくりに関する意識調査」では、抑うつ傾向が高い人の割合が高かった項目として、「一人暮らし」「離婚」「近所づきあい（信頼・助け合い・挨拶等）が少ない人」でした。その他、「死にたい」と考えた時の年齢とその理由は、10歳未満と15～40歳代で「家族の不和」、10～14歳では「いじめ」、60～70歳代では「自分の身体・病気の悩み」でした。「自殺への関心」については約50%の関心度で、「死にたいと打ち明けられた時の対応」で最も多かったのは、「ひたすら耳を傾ける」でした。

<課題>

今後は「自殺予防」や「こころの健康づくり」対策に取り組み、一人一人の豊かな暮らしのあり方や、家庭や学校、職場環境、地域とのつながりについて身近なところから振り返り、こころの健康がよりよい状態であるための方策と実践を検討していく必要があります。

<推進施策>

こころの健康・休養の取組を自殺対策としても実施していきます。

コラム

大切な人の悩みに、気づいてください。誰でもゲートキーパーになれます。

ゲートキーパーとは：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をして、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”とき・・・

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて声をかける。「どうしたの?」「最近眠れてる?」
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける。「大変でしたね」「よく我慢してきたね」
- つなぎ** 早めに専門家に相談するようすすめる。解決に向けた相談窓口があることを伝える。
- 見守り** 温かく寄り添いながら見守る。常に相手に関心をもって、温かく見守りましょう。

参考：内閣府「誰でもゲートキーパー手帳」

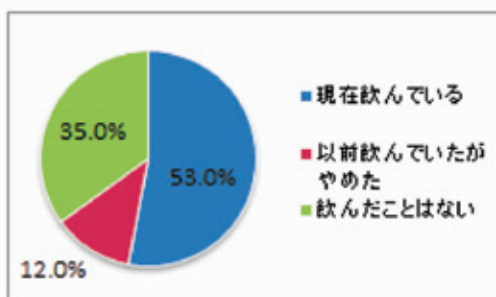
目標：アルコールについて正しい知識を学び、 節度ある適度な飲酒を心がけよう

<現状>

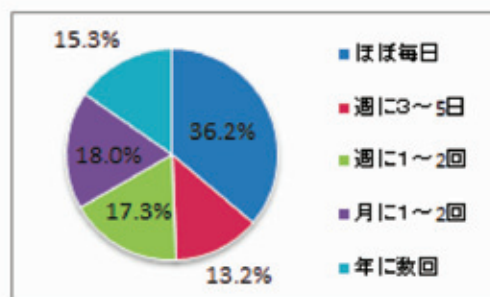
国の「健康日本 21」の評価では、多量飲酒の人は減少しておらず、「節度ある適度な飲酒」についての知識普及も不十分でした。香川県の現状は、飲酒習慣のある人については前回より増加し、男女とも若い世代ほど適正飲酒量についての知識がありませんでした。

本市をみると、現在アルコールを飲んでいる人は53.0%（図1）と約半数おり、このうちほぼ毎日飲酒している人が36.2%（図2）と3人に1人を占めていました。1日の飲酒量については1合未満の人は約6割弱であり、2合以上飲んでいる人は14.0%を占めていました（図3）。適正な飲酒量（1日1合程度）を知っている人は、約6割程度でした（図4）。

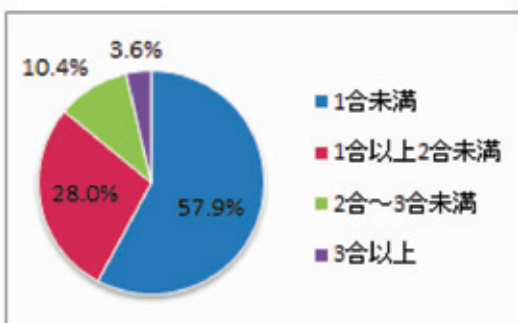
《図1 あなたはアルコールを飲みますか》



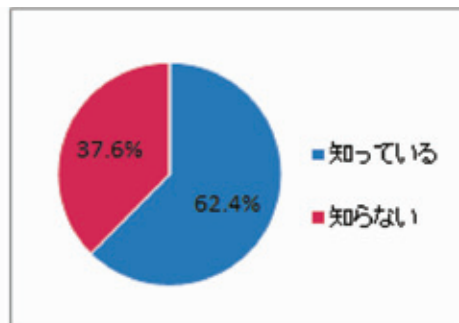
《図2 アルコールを飲む回数（現在の飲酒者のみ）》



《図3 1日（1回）の飲酒量について》



《図4 適正な飲酒量の知識（1日1合程度）》



また、飲酒習慣を持つ人は男女とも増え、男性は約2人に1人がほぼ毎日飲酒している現状で、女性も約2倍に増えています。1日の飲酒量については2合以上飲んでいる人の割合は増加し、改善は見られませんでした。しかし、アルコールの害に関して学ぶ人の割合は増えています。

妊娠中の飲酒については、1.0%の人が「アルコール類を飲む」と答えており、妊娠中にも飲酒をしている現状です。

<課題>

- ・男女ともに飲酒習慣を持つ人が増加しています。
- ・1日の飲酒量が2合以上の人が増加しています。
- ・妊娠中に飲酒する人が1.0%います。

<行動目標>

市民に取り組んでいただくこと	地域・団体・行政で共にめざすもの
<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒について（アルコール）の正しい知識を学ぶ ・ お酒は適量を飲み（1日あたり、男性で日本酒1合（ビール500ml）、女性はその半分）、1週間のうち2日は休肝日にする ・ 未成年者は飲酒しない ・ 飲酒運転はしない ・ 妊娠中・授乳中は飲酒しない ・ アルコール問題で困ったときには相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人にお酒を無理に勧めない ・ 飲酒運転をさせない ・ 小・中・高校での飲酒防止教育を実施する ・ 飲酒について学習する機会を設ける ・ アルコール関連問題の相談先等の情報を提供する

■指標（★：重点目標）

目標項目		現状	目標	目標年次	国の目標値	出典
★ほぼ毎日飲酒している人の割合の減少	男性	49.3%	減らす	平成35年度	—	1
	女性	19.2%			—	
1日（1回）に日本酒に換算して2合以上飲んでいる人の割合の減少	男性	19.4%	13%	平成35年度	13%	1
	女性	7.0%	6.4%		6.4%	
アルコールの害について学ぶ人の割合の増加	男性	6.0%	増やす	平成35年度	—	1
	女性	5.0%			—	
★妊娠中の飲酒をなくす	女性	1.0%	0%	平成35年度	0%	2

※出典

- 1 平成24年度高松市民の健康づくりに関する調査
- 2 平成24年度高松市妊娠届出書アンケート

<高松市が推進していく施策>

取組1	節度ある適度な飲酒についての出前講座（地域・職域）や広報等による正しい知識の普及を行います。
取組2	ライフステージに合わせて、アルコールについての正しい知識の啓発を行います。
取組3	アルコールに関連した疾患を通して、アルコール問題について考えるセミナーを開催します。
取組4	こころの健康相談でアルコール関連の個別相談に対応します。
取組5	アルコール問題を抱える家族の支援を行います。
取組6	アルコール依存症及び家族に、アルコールについて取り組んでいる自助グループの紹介を行い、断酒の継続を促します。

《用語の説明》

・アルコール関連問題

飲酒によるアルコール依存症や肝臓障害など健康被害ばかりでなく、家庭不和、職場の作業能率の低下、交通事故、犯罪などの社会問題も含めたものです。

コラム

◆ 「適度な飲酒（適正飲酒）」とは何か



まず、下記の場合にはお酒を飲むことが法律で禁じられています。

- (1) 未成年者・・・心身の発達を害することがあるため（未成年者飲酒禁止法）
- (2) 飲酒運転・・・運動機能が低下するため（道路交通法）

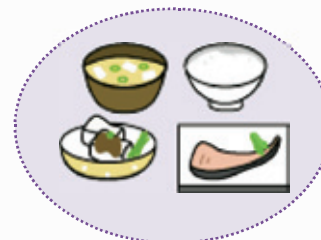


また、集団で強制的に「イッキ飲み」をさせる「イッキ飲ませ」は、急性アルコール中毒を起こさせ、最悪のときには「死」という結果を招くこともある危険な行為です。こうなると、「イッキ飲み」を強要した人は刑法上の犯罪として処罰されることがあります。

◆ 適正飲酒の10か条

「正しいお酒の飲み方」＝「適正飲酒」とはどのようなことでしょうか。それをわかりやすく簡潔に整理したものが「適正飲酒の10か条」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 週に二日は休肝日
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



定期的に
検査しましょう！

お酒を飲むときは、この「適正飲酒の10か条」を実践することが肝要です。適量を適正な方法で飲めば、医学的にも健康にもよいといわれています。

公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページより

(5)

喫煙

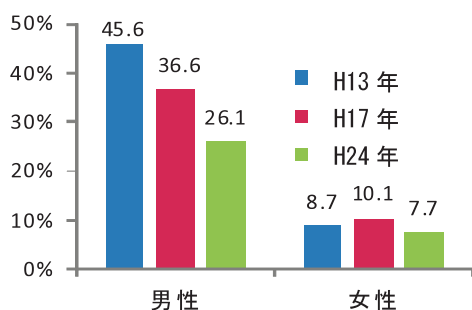
目標：たばこの害から自分もみんなも守ろう

＜現状＞

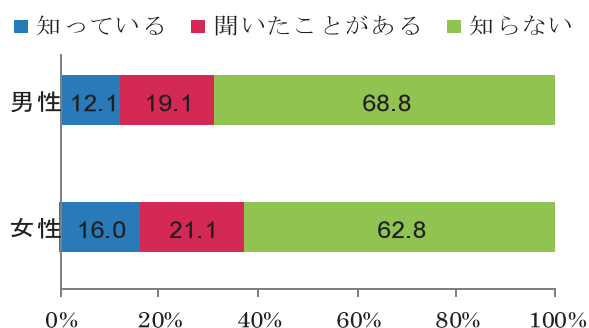
成人の喫煙率は、平成23年は全国では男性が33.7%で、経年的にみて低下傾向ですが、諸外国に比べて高率です。女性は10.6%と横ばいで、諸外国と比べ低率です。また、香川県では、男性が30.6%、女性が6.9%で全国平均よりもやや低くなっています。

本市においてたばこを吸う人の割合は、男性が26.1%、女性が7.7%と県平均並で、男女ともに減少しています(図1)。たばこが原因の1つと考えられる疾病(がん、心疾患、脳血管疾患)の死亡率は、男女ともに減少しています。COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っている人は聞いたことがある人と合わせて男性31.2%、女性37.1%で、徐々に認知度が向上してきていると考えられますが、まだ低い現状です(図2)。受動喫煙防止対策状況では、市有施設の90.9%で敷地内禁煙又は建物内禁煙が実施されています。

《図1 たばこを吸う人の割合》



《図2 COPDという言葉や意味を知っていますか》



＜課題＞

- ・男女ともに喫煙率は減少しているが、男性は諸外国に比べてまだ高い状況です。
- ・たばこの害やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する知識の認知度が低い状況です。
- ・たばこの害がより大きい未成年者、妊娠中や授乳中の方の喫煙が0%でない状況です。

＜行動目標＞

市民に取り組んでいただくこと	地域・団体・行政で共にめざすもの
<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙を心がける ・未成年者はたばこを吸わない ・妊娠の可能性のある女性、妊娠中・授乳中の人はたばこを吸わない ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の危険性についての知識を持つ ・喫煙や受動喫煙が、がんに及ぼす害について知識を持つ ・受動喫煙による周囲への悪影響を知り、分煙を実行する 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこががん、循環器疾患、糖尿病等に及ぼす害についての正しい知識を普及啓発する ・未成年者の前で喫煙する姿や習慣を見せない ・家庭でたばこの害について話し合う ・小中高校で喫煙防止教育を実施する ・公共施設や職場などにおける受動喫煙防止対策を推進する ・禁煙希望者への支援体制を充実させる

■指標（★：重点目標）

目標項目		現状	目標	目標年次	国の目標値	出典
がんによる年齢調整死亡率の減少 (人口10万対)	男性	180.0	144.0	平成35年度	—	1
	女性	99.9	79.9			
虚血性心疾患による年齢調整死亡率の減少 (人口10万対)	男性	39.5	29.1	平成35年度	31.8	2
	女性	11.8	11.6		13.7	
脳血管疾患による年齢調整死亡率の減少 (人口10万対)	男性	40.1	38.6	平成35年度	41.6	1
	女性	20.4	現状維持		24.7	
★たばこを吸う人の割合の減少 (喫煙をやめたい人がやめる)	男性	26.1%	20.9%	平成35年度	12%	3
	女性	7.7%	5.6%			
たばこの害に関して学ぶ人の割合の増加	男性	7.1%	30%	平成35年度	—	3
	女性	6.0%				
禁煙・分煙認定施設数の増加		市内施設 411	増やす	平成35年度	—	4
市有施設の完全分煙・禁煙の実施		90.9%	100%	平成35年度	—	5
★妊娠中の喫煙をなくす		3.0%	0%	平成35年度	0%	6
COPDの認知度の向上	男性	31.2%	80%	平成35年度	80%	3
	女性	37.1%				

※出典

- 1 平成22年度香川県保健統計年報
- 2 平成22年人口動態統計から
- 3 平成24年度高松市民の健康づくりに関する調査
- 4 香川県禁煙分煙施設認定制度
- 5 平成25年度受動喫煙防止対策に係る調査(平成25年5月1日現在)
- 6 平成24年高松市妊娠届時アンケート

<高松市が推進していく施策>

- | | |
|------|--|
| 取組 1 | たばこの害やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する健康教育や健康相談を実施します。 |
| 取組 2 | 受動喫煙防止対策について普及啓発します。 |
| 取組 3 | 未成年者や妊娠中、授乳中の女性への禁煙の啓発をします。 |
| 取組 4 | 事業所等に対する受動喫煙防止対策を推進します。 |

《用語の説明》

- ・ COPD(慢性閉塞性肺疾患)
たばこが原因で肺に炎症が起こり、空気の通り道である気道が狭くなり、空気の出し入れが難しくなり、息がしにくくなる病気です。
- ・ 健康増進法第25条
「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならない」とされています。

コラム

◆ その咳・・・COPDかもしれませんよ？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、有毒な粒子やガス(主にたばこの煙)の吸入による進行性の疾患であり、坂道歩行や階段昇降などの身体を動かしたときに息切れを感じる労作性呼吸困難や、慢性の咳・痰などの症状があります。また、循環器疾患などを伴う全身性の疾患でもあります。喫煙歴があって、咳、痰、労作性呼吸困難がある中高年者はCOPDが疑われます。

主な原因は、たばこの煙であることが多く、禁煙や受動喫煙防止などにより予防が可能です。診断には呼吸機能検査やCT・X線検査を用います。早期に発見、治療をすることで、罹患するリスクと疾患になった後の負担を大幅に軽減することが可能です。



禁煙にチャレンジ！

医療機関の禁煙外来で禁煙補助薬を用いて、より効果的に楽に禁煙治療を受けることができます。治療には健康保険等が適用できます。(適用の要件があります)

禁煙補助薬には貼り薬と飲み薬があり、医師から処方されます。

また、薬局・薬店で購入できるニコチンガムの禁煙補助薬もあり、禁煙の相談ができる場合があります。

これまで禁煙が難しかった方も、上手に利用してぜひチャレンジしてみてください。

◆ 受動喫煙防止対策に取り組みましょう！

施設の管理者の皆さんは、ご協力を！

受動喫煙とは、室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることで、健康に悪影響を及ぼします。健康増進法において、施設を管理する者は受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならないとされています。また厚生労働省健康局長通知でも、多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙であるべきとされています。施設の管理者の皆さんはご協力をお願いします。

対策として、香川県では禁煙・分煙施設認定制度があり、実際に411施設（平成25年5月1日現在）が県の認定を受けています。また、国の各種支援制度として、受動喫煙防止対策助成金制度や相談支援業務、職場内環境測定支援業務等があります。詳しくは厚生労働省ホームページをご参照ください。



◆ 喫煙のルールを守りましょう！

本市では、たばこの吸い殻等の散乱を防止し、まちの環境美化を図ること等を目的とした「高松市環境美化条例」を制定しています。条例では、「喫煙禁止区域」を指定し、備付けの灰皿のある場所以外では、歩きながらの喫煙、携帯灰皿を使つての喫煙、自転車やバイクに乗りながらの喫煙等は禁止されています。喫煙者が喫煙のルールを守ることは、受動喫煙防止対策の点からも大切です。



環境美化シンボルキャラクター「アウトくん」。

・ たばこの吸い殻も『ポイ捨て』です！

自動車からのたばこの投げ捨てや信号待ちでの吸い殻の投棄も『ポイ捨て』です。条例ではこのような『ポイ捨て』を禁止しています。火のついたままのたばこを投げ捨てることは、歩行者等のけがや火事の危険性を含んでいます。車内で喫煙したたばこの吸い殻は、きちんと消火し、灰皿に捨てましょう。

・ 歩きたばこは危険です！

火がついたたばこの先端部分は高温で、人込みなどでの歩きたばこは大変危険な行為です。実際に、幼児が被害を受けたという事例もあります。喫煙禁止区域に限らず、歩きたばこはやめましょう。

(6) 歯と口腔の健康

目標：めざそう！8020（80歳になっても自分の歯を20本以上残そう）

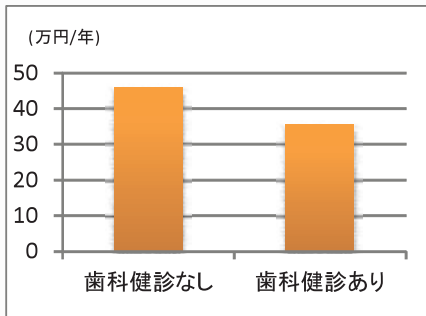
<現状>

歯や口腔の健康は全身の健康と深く関わっており、健康で長生きするために、歯と口腔の健康の保持・増進が大切です。平成24年度香川県「歯の健康と医療費に関する実態調査」においても歯科健診を受けている人は受けていない人と比べて、全身にかかる医科の医療費が一年間に約10万円少ないという結果が出ています（図1）。歯と口腔の健康を保ち、バランスのよい食事を自分の歯でよくかんで食べることは、生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防し、健やかで質の高い生活につながります。毎日の家庭でのセルフケアとかかりつけ歯科医院での定期健診で、歯の喪失の主要な原因であるむし歯と歯周病の予防が重要です。

香川県の現状では、デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合の増加は目標に達しておらず、平成24年度に実施した高松市民の健康づくりに関する調査においても、歯みがきをしている人は9割をこえています。歯間ブラシなどでていねいに歯をみがく人は3割弱で目標値に達していません。しかしながら、歯石をとってもらう人の割合は38.3%と目標を達成しました。

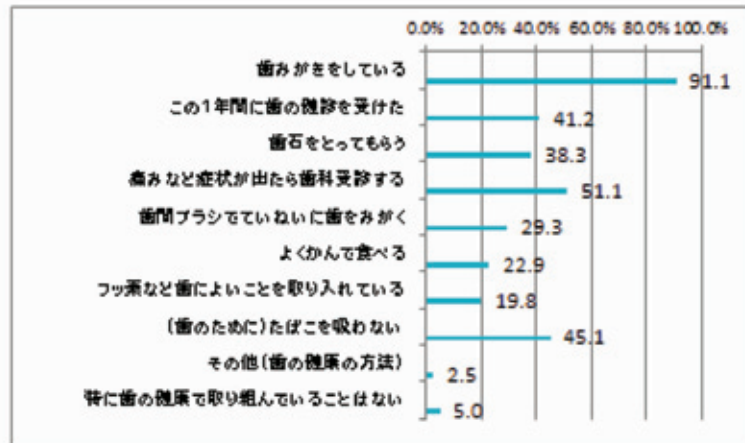
また、痛みなどの症状が出たら歯科受診をする人は約5割であり、フッ素など歯によいことを取り入れている人は2割弱に留まっています（図2）。自分の歯や口の状態に満足している人の割合は約3割と目標値の50%に達していない状況です（図3）。

《図1 歯科健診と医科診療費》

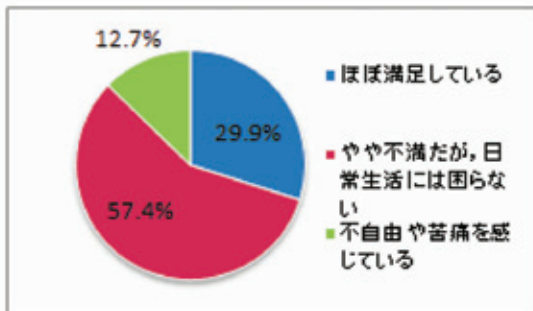


平成24年度香川県「歯の健康と医療費に関する実態調査」より

《図2 ふだん歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをしていますか》



《図3 歯や口の状態についての満足度》



<課題>

- ・自分の歯や口の状態に満足している人の割合が増加していません。
- ・歯間ブラシなどでていねいに歯をみがく人の割合が増加していません。
- ・よくかんで食べる人の割合が増加していません。



<行動目標>

市民に取り組んでいただくこと	地域・団体・行政で共にめざすもの
<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯みがき習慣を身につける ・自分の口の中の健康に関心をもち、歯や歯ぐきのチェックを習慣化する ・なんでも相談できるかかりつけ歯科医をもつ ・ゆっくりとよくかんで食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・各ライフステージに応じた歯科口腔保健の知識の普及啓発を図る ・歯の健康について、気軽に相談できる場と機会を増やす

■指標（★：重点目標）

目標項目	現状	目標	目標年次	国の目標値	出典	
★自分の歯や口の状態にほぼ満足している人の割合の増加	男性	30.2%	50%以上	平成 35 年度	—	1
	女性	29.9%				
う歯のない幼児の割合の増加	3 歳児健診	76.7%	90%以上	平成 35 年度	90%	3
★歯間ブラシなどでていねいに歯をみがく人の割合の増加	男性	22.8%	50%以上	平成 35 年度	—	1
	女性	33.6%				
よくかんで食べる人の割合の増加	男性	19.7%	50%以上	平成 35 年度	—	1
	女性	25.1%				
過去 1 年間に歯科健診を受けた人の割合の増加	20 歳以上の男女	41.2%	65%	平成 35 年度	65%	1
歯肉の炎症を有する中学生の割合の減少	男子	34.49%	27%	平成 35 年度	20%	4
	女子	27.57%	20%			
60 歳で 24 本以上自分の歯を有する者の割合の増加	60 歳男女	82.8%	85%	平成 35 年度	70%	3
★80 歳で 20 本以上自分の歯を有する者の割合の増加	80 歳以上の男女	30.3%	50%	平成 35 年度	50%	2

※出典

- 1 平成 24 年度高松市民の健康づくりに関する調査
- 2 平成 24 年度香川県「歯の健康と医療費に関する実態調査」
- 3 平成 24 年度高松市保健センター事業実績
- 4 平成 24 年度高松市学校保健統計

＜高松市が推進していく施策＞

- | | |
|------|---|
| 取組 1 | 乳幼児期の歯科健診及び健康教育において、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発に取り組めます。 |
| 取組 2 | 定期的な歯科健診での歯周病の予防（プロフェッショナルケア）と家庭でのていねいな歯みがき（セルフケア）で 8020 が達成できるよう、健康教育・健康相談において、歯の喪失防止の啓発や歯科保健指導の充実を図ります。 |
| 取組 3 | よくかんで楽しく安全に食べるために、高齢者の健康づくりの教室などで、高齢期での口腔機能の維持・向上を啓発し、8020 達成者の増加に努めます。 |
| 取組 4 | 広報・ホームページ・保健センター事業など、様々な機会を捉えた歯科保健の啓発に努めます。 |
| 取組 5 | 学校保健関係の研修会等での歯科保健の啓発に努めます。 |

《用語の説明》

・ 8020 運動

自分の歯を 20 本以上保っていれば、ほぼなんでも食べられることから、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保ち、いつまでも自分の歯でおいしく食べられるようにしようという運動です。（8020 の前段階の目標として 60 歳で 24 本以上自分の歯を有する 6024 をめざしましょう。）

・ セルフケア

毎日の歯みがきや歯と歯ぐきの自己チェック、またよくかんで食べるなど、家庭で自分で行うことです。

・ プロフェッショナルケア

歯科医院での定期的な歯と歯ぐきのチェックや歯石除去などの手入れ、自分にあった歯みがきの方法などの指導を受けることです。

・ フッ素

動植物や食品、水等にも含まれ、歯の表面に塗布することにより歯の質を強くし、むし歯に対する抵抗性を高めることができるものです。

・ デンタルフロス

歯と歯の間を清掃するナイロン製の糸で、歯ぐきを傷つけないようにゆっくり動かして歯の側面の汚れをとります。

・ 歯間ブラシ

ワイヤーに細かいナイロンの毛のついたもので、歯と歯の間の清掃に使用します。歯間にあわせてブラシのサイズには種類があります。

・ 歯周病

歯の周りについていた歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が原因で歯肉に炎症を起こし、気づかないうちに進行して、歯を支える組織や骨を破壊し、最後には歯が抜けてしまう病気です。

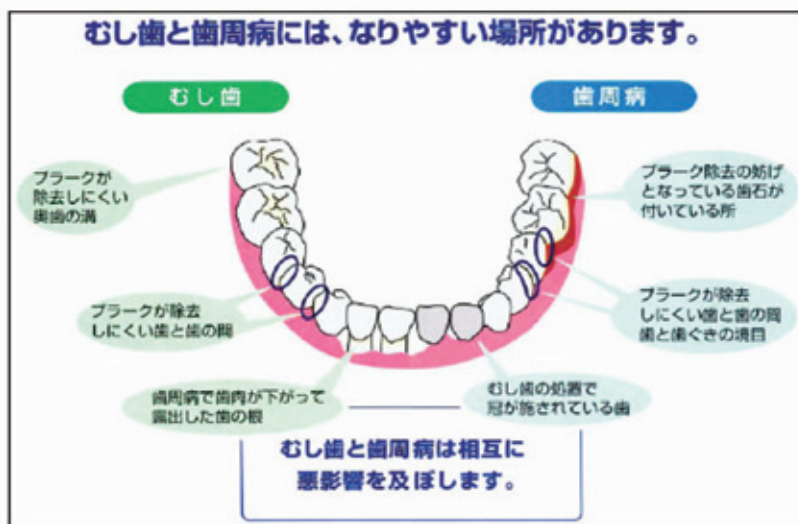
8020 を達成するためのポイント



1 歯みがき

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です。それを予防するのは、毎日の歯みがきです。

- ◆ 食べたら歯をみがきましょう。特に寝る前はていねいにみがきましょう。
- ◆ 歯ブラシはペンを持つように持って、力を入れずに細かく動かしてみがきましょう。
- ◆ 口の中でみがく順番を決めて、みがき残しのないようにしましょう。
- ◆ 歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具をつかって、歯と歯の間の歯垢をとりましょう。



厚生労働省 保健指導における学習教材より

2 食事

バランスのよい食事を、しっかりかんで食べましょう。

- ◆ いつもより5回多くかむようにしましょう。目標は一口30回かむことです。
- ◆ しっかりかむ習慣で、早食いを防止し満腹感が得られやすくなります。「肥満予防」そして「メタボリックシンドロームの予防」につなげましょう。
- ◆ ゆっくり味わうことで、薄味、少しの量で満足感が得られます。

3 定期的な歯科健診

痛みなどの自覚症状がなくても、少なくとも年に1度は受けましょう。

- ◆ 歯と歯ぐきのチェックを受け、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- ◆ 定期的な健診で、残っている汚れや歯石をとってもらいましょう。
- ◆ ていねいにみがいたつもりでも、みがき残しはあるものです。歯垢（プラーク）の染め出しでみがけていないところを確認し、自分の口の状態にあった歯のみがき方を教わりましょう。

