

望ましい生活習慣の確立の推進

1 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持、子どもたちの健やかな成長をはじめ人々が健康でいきいきとした日々を過ごすために欠くことのできないものです。人は、食物を摂取し、そのエネルギーや栄養成分を活用することにより活動のエネルギーを保っており、エネルギーや栄養素は不足しても過剰となっても健康に影響を与えます。

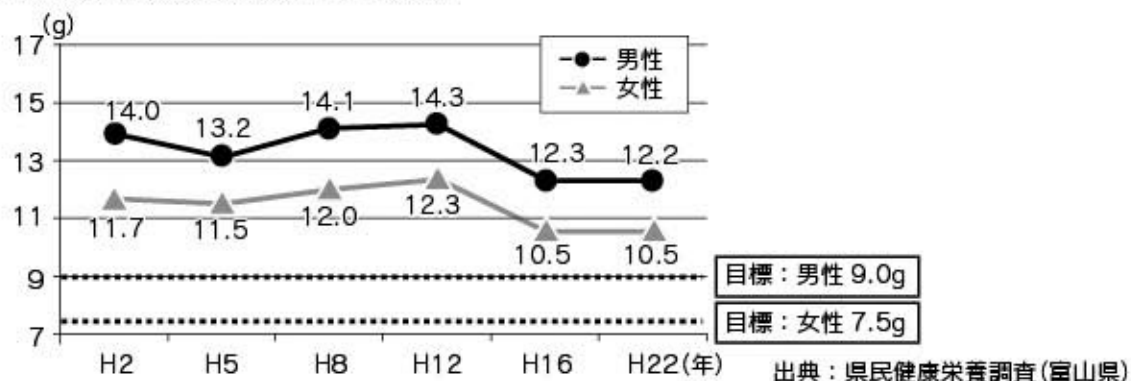
また、食生活は社会的、文化的な営みであり、食事をとることにより、おいしさや楽しさなど精神的な満足感が得られるなど、生活の質（QOL）と深く関わっています。

○現状と課題

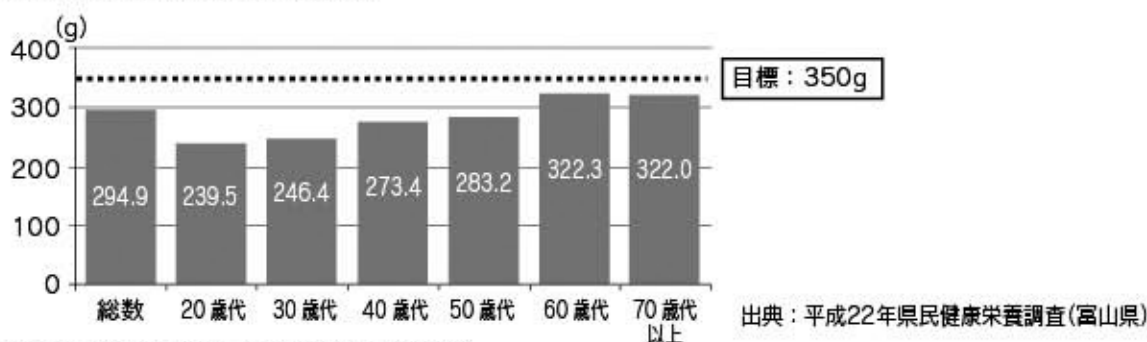
- ・減塩は血圧を低下させ、心疾患や脳卒中など循環器疾患を減少させるとされています。また、食塩・高塩分の食品を摂取することは、胃がんのリスクを高めることが知られています。
- ・食塩摂取量は改善傾向にあるものの、目標値（男性9.0g、女性7.5g）には達せず、この数年は横ばいとなっています。
- ・野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの摂取に欠かせない重要なものです。また、循環器疾患や2型糖尿病の第1次予防に効果があるとされるほか、がん予防においても不足しないことが推奨されています。
- ・1日の野菜摂取量は、全年代で目標の350gに達しておらず、特に若い世代で不足しています。また、肉類摂取量が増加する一方、魚介類摂取量は減少しています。
- ・肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連がある等、ライフステージを通して適正体重を維持することは健康にとって重要です。
- ・平成22年の40～74歳の肥満者の割合は、男性は60.2%、女性は22.0%であり、男性の肥満が改善されていません（平成18年：男性57.8%、女性33.3%）。
- ・家族等で楽しく食事することの必要性が再認識されている中、適切な量と質の食事をとる人^(※)の割合は、63.7%（平成22年）と改善傾向（平成16年：48.0%）ですが、生活習慣病予防の観点から、さらに取り組む必要があります。

(※) 適切な量と質の食事をとる人とは、1日最低1食、量・質ともにバランスの取れた食事を家族2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人のこと。

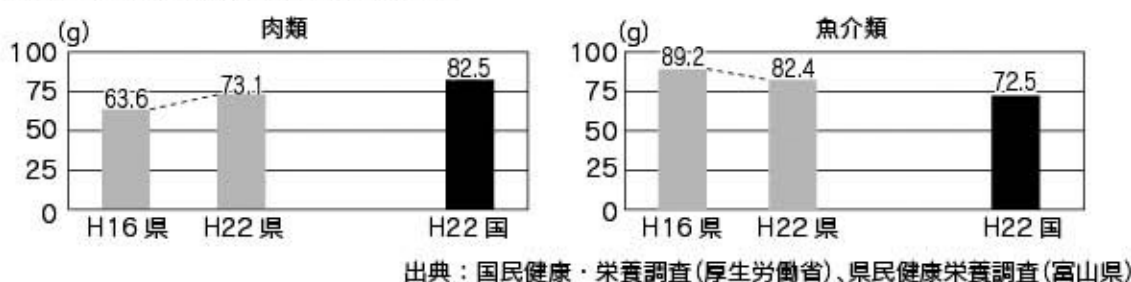
■食塩摂取量の推移(20歳以上1日当たり)



■野菜摂取量(20歳以上1日当たり)



■肉類及び魚介類摂取量(1歳以上1日当たり)



○取組みの基本方向

- ・個人の身体、生活状況に応じた適正量のエネルギーを摂取し、多様な食品を組み合わせ、ごはんなどの穀類をしっかりと、塩分や脂肪を控え目にする、野菜を多く摂るなどの食生活の改善を目指します。
- ・食卓を家族の団らんや交流の場に、こころのふれあう楽しい食生活を目指します。
- ・給食施設や外食産業等と連携した、働く世代を中心とした食環境の改善を促進します。

○主な施策

- ・栄養士、食生活改善推進員^(※1)、健康づくりボランティアや企業等が実施する、減塩など食生活改善活動等への支援や連携の推進
- ・国の「食事バランスガイド^(※2)」の活用や富山の食に着目した「富山型食生活^(◆)」の普及など、食育と連動した健康づくりの推進
- ・保育所、幼稚園、学校等と連携した、子どもたちやその保護者への望ましい食生活の普及
- ・特定給食施設等関係者や食品産業関係者との連携による、外食料理・加工食品栄養成分表示の普及促進
- ・栄養成分表示、元気メニューの提供、禁煙等の取組みを進める「健康づくり協力店^(※3)」の登録の推進及び普及

(※1) 食生活改善推進員とは、地域において栄養・食生活に関する知識や技術の普及啓発を行うボランティア

(※2) 食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、一目でわかる食事の目安を示したものの(P36参照)

(※3) 健康づくり協力店とは、飲食店等において「栄養成分表示」「元気メニュー(野菜が多い、塩分控えめなど)の提供」「禁煙・分煙の推進」のいずれかに取組んでおり、県(富山市含む。)において登録している店舗

○県民等に期待する主な役割

★県民

- ・ 家族の団らんや人とのふれあいを意識した食事と基本的な食習慣の実践
- ・ 食に興味を持ち、個人にあった食事・栄養の知識の習得
- ・ 栄養成分表示などを参考とした外食や食品を選ぶ習慣の実践

★保育所・幼稚園・学校

- ・ 子どもたちの発達段階に応じた食生活に関する指導の推進
- ・ 家庭や地域と連携し、保護者への食に関する教育の実施や適切な食生活についての普及啓発
- ・ 地場産食材を活かした給食づくりの推進

★医療保険者・事業主

- ・ 健診後の保健指導や健康相談時における栄養相談の充実

★健康づくり関連団体、民間企業等

- ・ 栄養士会など栄養・食生活の関係団体による、ライフステージの特徴に応じた栄養・食生活の実践の支援、適正な栄養・食生活に関する知識の普及啓発
- ・ 食生活改善推進連絡協議会による、地域に根ざした食生活の改善の推進
- ・ 特定給食施設等関係者による、栄養成分表示やヘルシーメニューを提供するなど、栄養に関する情報提供や給食を通じた望ましい食生活の普及啓発
- ・ 食品産業関係者による、減塩や低脂肪料理、野菜の多い料理等の提供や、エネルギー、栄養素等の情報提示

★市町村

- ・ 健康や栄養に関する学習や活動を進める自主グループの活動の支援
- ・ 各ライフステージの特徴や課題に応じた栄養指導や健康教育・健康相談等の推進
- ・ 保育所、幼稚園、学校、地域、職域等と連携した、望ましい栄養・食生活の推進

三世代ふれあいクッキングセミナー



サプリメント（栄養補助食品）について

サプリメントを直訳すると「追加、補充」という意味になります。

言葉のとおり、あくまで「足りない栄養素を補う食品」なので、まずは基本となる食事をしっかりとることが大切です。

○目標値

指標名	現状値（県）	（参考：全国）	目 標	目標の考え方
食塩摂取量の減少 （成人の1日あたりの 平均摂取量）	男性12.2g 女性10.5g （H22）	11.4g 9.8g （H22）	男性 9.0g 女性 7.5g	健康日本21の目標を踏 まえ、男女別に目標値 を設定
野菜摂取量の増加 （成人の野菜摂取量の 平均値）	294.9g （H22）	282g （H22）	350g	健康日本21と同じ目標
20～60歳代男性の 肥満者の割合の減少	32.6% （H22）	31.2% （H22）	25%	健康日本21の目標の減 少率等を考慮して設定
20～30歳代女性の やせの割合の減少	18.4% （H22）	—	15%	国の目標20%を下回っ ており引続き減少を目 指す。
質・量ともにきちんと した食事をする人の割 合（成人）の増加	63.7% （H22）	68.1% （H23）	70% （H33）	現況よりも5ポイント 上を目指す。
健康づくり協力店登録 数の増加	306店舗 （H23）	—	370店舗 （H28）	毎年増加を目指す。
利用者に応じた食事の 計画、調理及び栄養の 評価、改善を実施して いる特定給食施設の 割合の増加	63.7%* （H22）	70.5%* （H22）	74%*	健康日本21の目標の増 加率等を考慮して設定

※（参考値）管理栄養士・栄養士を配置している
施設の割合。
今後、国において評価基準等を整備

<参考値>

栄養成分表示を参考に する人（成人男性）	28.9% （H22）	—
-------------------------	----------------	---

◆

みんなで実践！富山型食生活！



富山型食生活モデルメニュー

富山県の美味しい米、新鮮な魚介、野菜などの旬の地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い食生活を富山型食生活とよんでいます。

食育を推進する観点から、県民が「1日1回はご飯を食べる」、「野菜料理を1日小鉢5皿程度とる」、「魚介類を1日に1回食べる」ことなどを目標としています。

- ① 富山米と
 ② 野菜、魚を中心に
 ③ まんべんなく食べよう 富山型食生活

2 身体活動・運動

近年のライフスタイルの変化などに伴い、県民生活全般において身体を動かす機会が減ってきており、身体活動・運動^(※1)の不足は喫煙、高血圧に次いでNCD（非感染性疾患）による死亡の3番目の危険因子であるともいわれています。また最近では、身体活動・運動量の減少は、高齢者の認知機能や運動機能などの社会生活機能の低下と関係することも明らかとなってきました。

これらの身体活動・運動の意義と重要性が広く認知され実践されることは、超高齢社会における健康寿命の延伸にも有用であると考えられます。

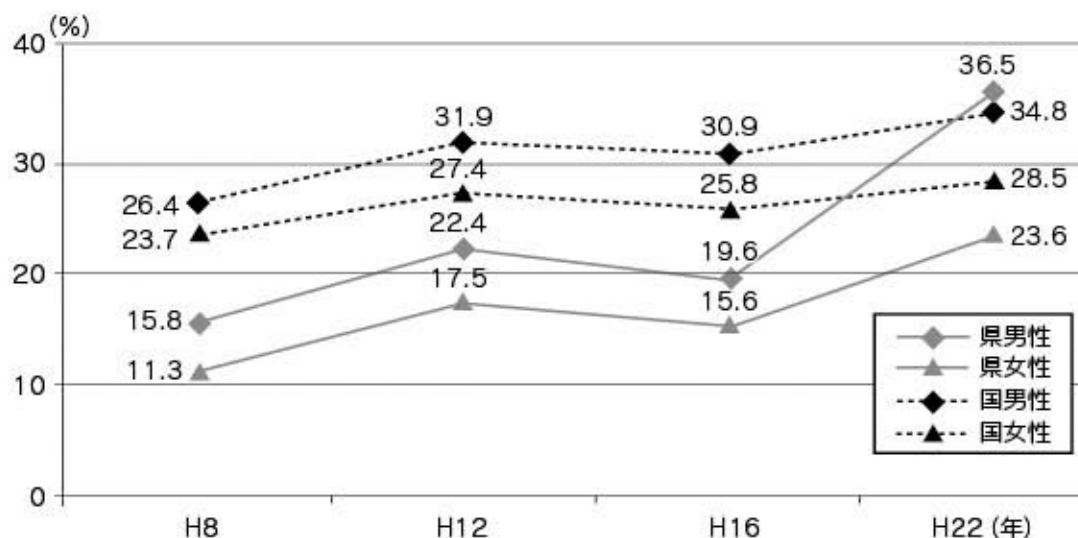
○現状と課題

- ・健康増進や体力向上など、余暇活動に運動することで、個別の健康問題を効率的に改善できます。近年、運動習慣者^(※2)の割合は、全体としては増加傾向となってきました。
- ・しかしながら、年代別では、男性では40歳代、女性では30歳代と、働き盛りの世代の運動習慣者の割合が低くなっています。
- ・歩くことは、体力の向上やストレス解消など様々な効用があるといわれていますが、1日の歩行数は、男女とも減少しています。本県では、1世帯当たり自家用車保有台数が高く（1.71台【全国2位（H22）】）、日頃から車に乗る機会が多く、歩く機会が少ないことが想定されます。

（※1）「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指す。

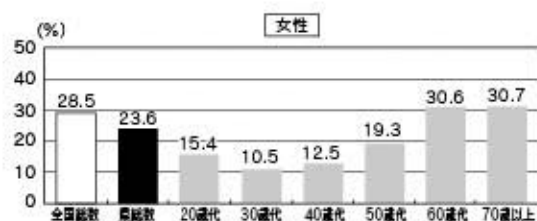
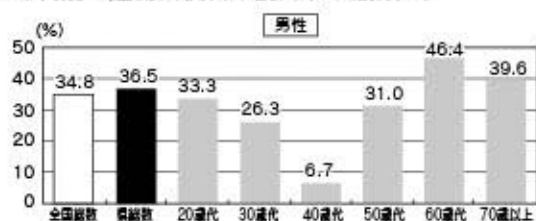
（※2）運動習慣者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続する者

■運動習慣者の割合の推移（20歳以上）



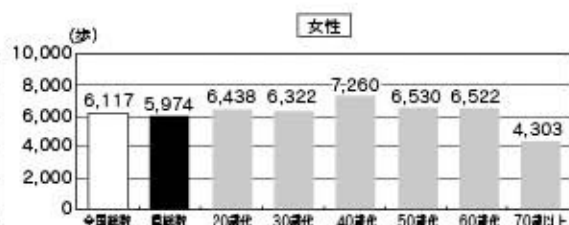
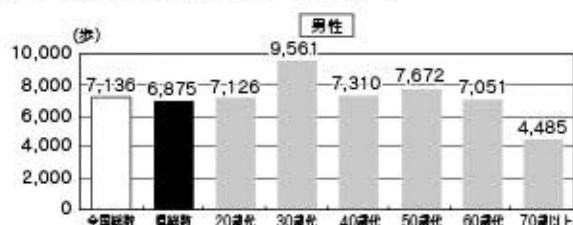
出典：国民健康・栄養調査(厚生労働省)
県民健康栄養調査(富山県)

■性・年代別の運動習慣者の割合(20歳以上)



出典：平成22年国民健康・栄養調査(厚生労働省)
平成22年県民健康栄養調査(富山県)

■性・年代別の1日の歩数(20歳以上)



出典：平成22年国民健康・栄養調査(厚生労働省)
平成22年県民健康栄養調査(富山県)

○取組みの基本方向

- ・身体活動や運動についての意識を高めることにより、日常生活における身体活動量の増加を目指します。
- ・運動、スポーツ、余暇活動など日常生活における運動の習慣化を目指します。
- ・誰もが気軽にスポーツに親しむことができる環境づくりを推進します。

○主な施策

- ・富山県民歩こう運動推進大会やとやまウォーキングカップ等の展開による運動の機会づくりの推進
- ・健康増進普及月間^(※)を中心とした、県民一人ひとりが日常生活の中で身体を動かす意識が高まるような啓発活動の推進
- ・各種健康スポーツ大会や健康増進施設が実施する事業などに関する情報提供の充実
- ・市町村等と連携した特定健康診査・特定保健指導の計画的な実施による個々人の身体活動・運動習慣の改善
- ・公認スポーツ指導者、健康運動指導士、健康運動実践指導者等の取組みへの支援
- ・ウォーキングコースの選定をはじめ歩道や自転車道、公園の整備など日常生活において手軽に身体活動や運動を実践できるような環境づくりの推進
- ・「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」(P36参照)等を活用したライフステージや身体状況など個人に応じた適度な身体活動・運動習慣の定着の推進

(※) 健康増進普及月間とは、生活習慣病予防や個人の生活習慣の改善の実践を促進するため、毎年9月に設定しているもの

○県民等に期待する主な役割

★県民

- ・日常生活における楽しく安全な運動やスポーツの継続的な実践
- ・家族ぐるみでの運動・スポーツに親しむ機会の創出
- ・生涯にわたるスポーツ・レクリエーションに親しむ習慣の推進
- ・日常生活の中で意識して身体を動かすなど、身体活動量の増加

★保育所・幼稚園・学校

- ・児童・生徒の発達段階に応じた運動習慣の定着と体力向上の推進

★医療保険者・事業主

- ・医療保険者による、健診後の保健指導や健康相談時における運動指導の充実
- ・事業者による、福利厚生事業等の充実など運動実践に配慮した取組みの推進

★健康づくり関連団体、民間企業等

- ・ヘルスポランテア^(※)などの健康づくりボランティアによる、身体活動や運動に関する知識の普及啓発や運動を通じた地域活動の推進
- ・スポーツ関係団体や健康運動施設関係団体等による、運動・スポーツに関する情報提供や実践方法の普及拡大
- ・各団体や企業等による、ウォーキング大会等、運動実践の機会の提供

★市町村

- ・身体活動・運動に関する知識の普及及び運動習慣の定着の推進
- ・身体活動・運動に関する自主グループや健康づくりボランティアの活動支援
- ・日常生活において手軽に身体活動や運動が促進できるような環境づくりの推進
- ・総合型地域スポーツクラブ・スポーツ団体への支援

(※) ヘルスポランテアとは、地域で広く健康づくり活動を推進し実践しているボランティア

富山県民歩こう運動推進大会



楽しく運動（とやま健康パーク）



○目標値

指標名	現状値(県)	(参考:全国)	目標	目標の考え方
日常生活における歩数の増加	20~64歳男性 7,692歩 20~64歳女性 6,549歩 65歳以上男性 5,590歩 65歳以上女性 5,133歩 (H22)	7,841歩 6,883歩 5,628歩 4,584歩 (H22)	9,000歩 8,500歩 7,000歩 6,000歩	健康日本21と同じ目標
運動習慣者の割合の増加 ※1回30分以上の運動やスポーツを週2回以上実施し、1年以上継続する者	男性36.5% 女性23.6% (H22)	34.8% 28.5% (H22)	40% 35% (H33)	男性で5ポイント、女性で10ポイント程度の向上を目指す。
成人のスポーツ実施率の増加 ※週1回以上、運動やスポーツをする者	41.6% (H23)	45.3% (H21)	65%以上 (H33)	スポーツ基本計画と同じ目標
運動やスポーツを習慣的にしている子ども(※)の割合の増加	男子(小学5年生) 69.6% 女性(小学5年生) 44.4% (H22)	61.5% 35.9% (H22)	増加傾向へ	健康日本21と同じ目標 ※学校の体育の授業をのぞき、ほとんど毎日(週に3日以上)運動やスポーツをしている子ども
総合型地域スポーツクラブへの加入者数	39,640人 (H23)	—	50,000人 (H33)	中高年齢者対象のスポーツメニューの充実等を図り加入者数増加を目指す。
都市公園の面積	1,561ha (H23)	—	1,600ha (H33)	概ね1,600haの開設面積を目指す。

<参考値>

スポーツ指導者数	2,350人 (H23)	—
----------	-----------------	---

歩こう!あと1,500歩!

各自のライフスタイルに合わせて、1日1,500歩(約15分)多く歩く工夫をしてみましょう。

- ・歩数計の装着で歩数チェックをすれば、モチベーションもアップです。
- ・たまに15分遠回り。いつもと違う風景が楽しめます。
- ・外出時の駐車は、ちょっと歩ける距離のところに。

楽しく歩いて
健康づくり



3 休養

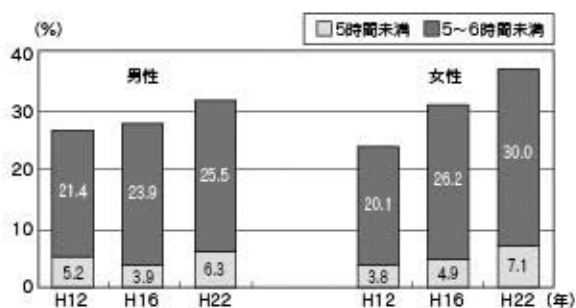
休養は、心身の疲労の回復と充実した毎日を送るために重要です。「休養」には、心身の疲労を回復し、活力のある状態に戻す「休む」という側面（消極的休養）のほかに、明日の英気を養い、身体的、精神的な健康の潜在能力を高める「養う」という側面（積極的休養）があります。

ストレス社会といわれる現代では、十分な睡眠をとり、日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保したり、積極的休養をとるなどしてストレスと上手に付き合うことが重要です。

○現状と課題

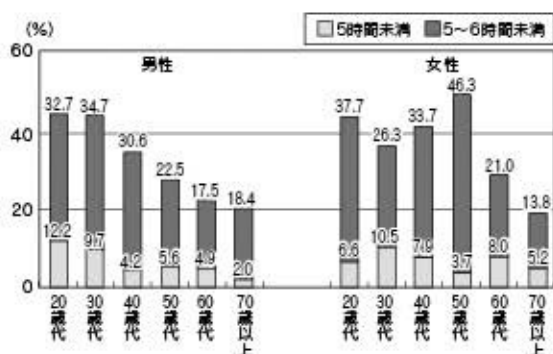
- ・睡眠不足や睡眠障害は、生活の質に大きく影響するだけでなく、肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化要因となり、また心疾患や脳血管疾患を引き起こすことが知られていますが、睡眠時間が6時間未満の成人の割合は、男女とも増加しています。
- ・成人男性では、睡眠時間6時間未満者の割合は若い世代ほど多く、女性では40～50歳代にも多い傾向となっています。
- ・中学生の約5人に1人、高校生の約2人に1人が睡眠時間6時間未満となっています。
- ・テレビ、パソコン、携帯電話の普及などの社会環境の変化により、児童生徒を含め、就寝時刻が遅くなる、いわゆる生活の夜型化が起っています。
- ・労働者が健康を保持しながら労働以外の生活のための時間を確保することが重要ですが、年次有給休暇の取得率は40%台にとどまっています。

■睡眠が6時間未満の割合(成人)



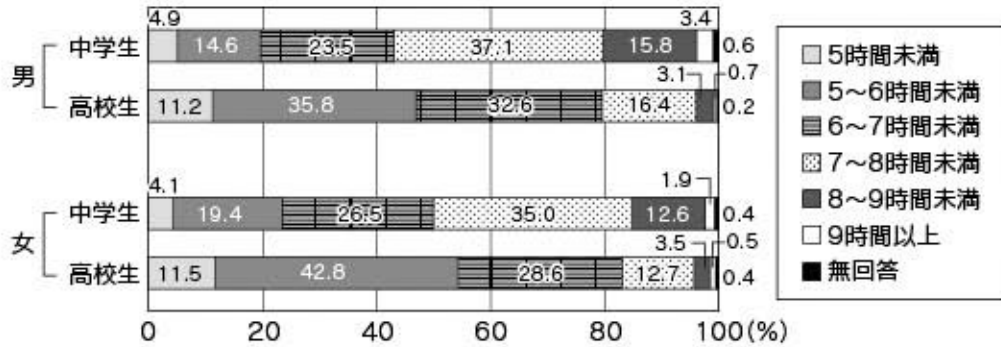
出典：健康づくり県民意識調査

■性・年代別の睡眠時間が6時間未満の人の割合



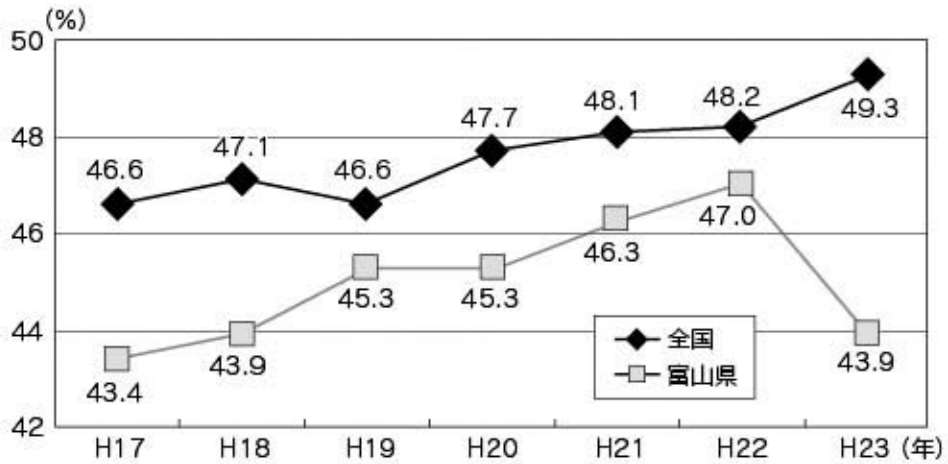
出典：平成22年健康づくり県民意識調査(富山県)

■ 中学・高校生の睡眠時間



出典：平成23年青少年健康づくりに関する調査(富山県)

■ 年次有給休暇の取得率の年次推移



出典：就労条件総合調査(厚生労働省)
賃金等労働条件実態調査(富山県)

○ 取組みの基本方向

- ・ 睡眠や休養に関する正しい知識を普及啓発します。
- ・ ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の実現に向けた取組みを推進します。

○ 主な施策

- ・ 睡眠や休養に関する情報や健康に及ぼす影響の知識の普及啓発
- ・ 早寝早起きなど、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上に向けた取組みの推進
- ・ 地域・職域連携推進会議等を活用し、年次有給休暇取得のための取組みの推進
- ・ セミナーの開催等によるワーク・ライフ・バランスの実現に向けた意識啓発の推進
- ・ 子育て期の多様な勤務形態（短時間勤務等）の定着促進

○県民等に期待する主な役割

★県民

- ・心身の疲労を翌日に持ち越さないよう、十分な睡眠を確保
- ・趣味やスポーツを楽しむなど「積極的休養」の実践
- ・日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保

★保育所・幼稚園・学校

- ・自然とのふれあいや文化活動、ボランティア活動等の子どものこころを育む機会の提供
- ・育ち盛り子どもへの睡眠に関する情報提供や健康教育の実施

★医療機関・薬局等

- ・睡眠薬の適切な使用についての普及啓発
- ・患者等に対する睡眠薬の適切な指導

★事業主

- ・年次有給休暇を取得しやすい職場環境の整備
- ・所定外労働の削減などによる労働時間の短縮
- ・短時間勤務制度や多様な休暇制度の導入など労働条件の改善

★健康づくり関連団体や民間企業等

- ・健康づくりボランティア等による、睡眠や休養についての普及啓発

★市町村

- ・睡眠が健康に及ぼす影響や休養に関する正しい知識の普及啓発
- ・仕事と家庭生活の両立ができるよう育児・介護休業制度等の普及啓発や特別保育の拡充
- ・年次有給休暇の取得促進、所定外労働の削減に向けた意識啓発

○目標値

指標名	現状値(県)	(参考:全国)	目標	目標の考え方
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少	16.3% (H23)	18.4% (H21)	15%	健康日本21と同じ目標
年次有給休暇の取得率の増加	43.9% (H23)	49.3% (H23)	増加させる	仕事と生活の調和に向けた取組みを推進することで、増加(減少)を目指す。
週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	11.3% (H19)	9.3% (H23)	減少させる	

質のよい睡眠で十分な休養を！

●睡眠と生活習慣病

睡眠時間が短いと肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病になるリスクが高くなるといわれています。

●生活習慣を見直しましょう！

- ・毎朝決まった時間に起きよう！
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン！
 - ・夜は明るすぎない照明を！
 - ・テレビゲームやパソコンなどは時間を決めて！
寝る前は控えよう！
 - ・睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと！
 - ・寝る前に自分なりの方法でリラックスを！
- ※睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。

●体の中の不思議なリズム

人間の体内時計は1日25時間。毎朝、脳が太陽の光を認識すること、夜はメラトニンというホルモンが分泌されること等によって、体内時計を24時間に調整しています。メラトニンは明るいと分泌が抑制されるので、夜遅くのパソコンやゲームのモニターなどの光に注意！



4 たばこ・アルコール

たばこは、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の呼吸器疾患、糖尿病、低体重児の出生等、さまざまな健康障害の原因となることが知られています。

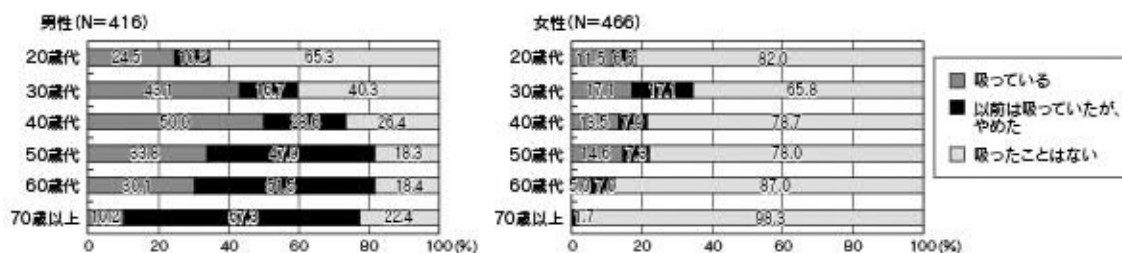
喫煙者が禁煙することは、ニコチンに依存性があることなどにより、必ずしも容易ではありませんが、禁煙するとその年数とともに、肺がんをはじめ喫煙に関連した疾患にかかるリスクが確実に小さくなります。

また、1日平均飲酒量の増加とともにがん、高血圧、脳出血、脂質異常症などに罹患するリスクが高くなり、特に女性は男性よりも肝障害を起こしやすくなります。過度の飲酒、特にアルコール関連問題などがある場合は、本人の社会適応力の低下を招くだけでなく家族等にも深刻な影響を与えるおそれがあります。さらに、未成年者の飲酒は、健全な成長を妨げ、将来のアルコール依存症のリスクがより高くなるなど、将来にわたっての悪影響が挙げられ、社会全体の問題として取り組む必要があります。

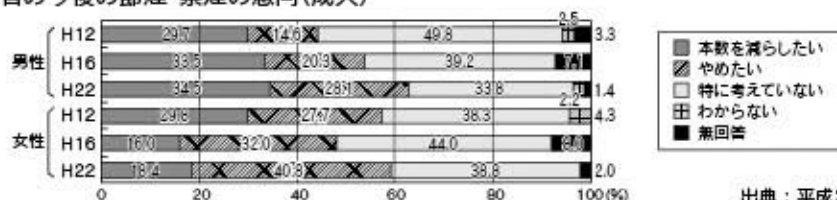
○現状と課題

- ・近年、健康増進法の制定、たばこの規制に関する世界保健機構枠組条約の発効など社会状況の変化、各施設の禁煙化など受動喫煙防止対策が進んできており、成人男性の喫煙率は低下していますが、女性の喫煙率は男性より低いものの横ばいとなっています。
- ・年代・性別では、男女とも働き盛りの世代の喫煙率が高くなっています。
- ・一方、喫煙者のうち、「たばこをやめたい」「本数を減らしたい」人の割合は増加しており、半数以上となっています。
- ・毎日飲酒する人の割合は、男性では減少していますが、多量飲酒をしている人の割合は増加しており、特に40歳代で増加しています。
- ・未成年者の喫煙率・飲酒率は、減少傾向にあります。未成年の飲酒と喫煙は健康への影響はもとより、社会的な問題にも結びつく恐れがあるため、防止する必要があります。

■性・年代別の喫煙状況

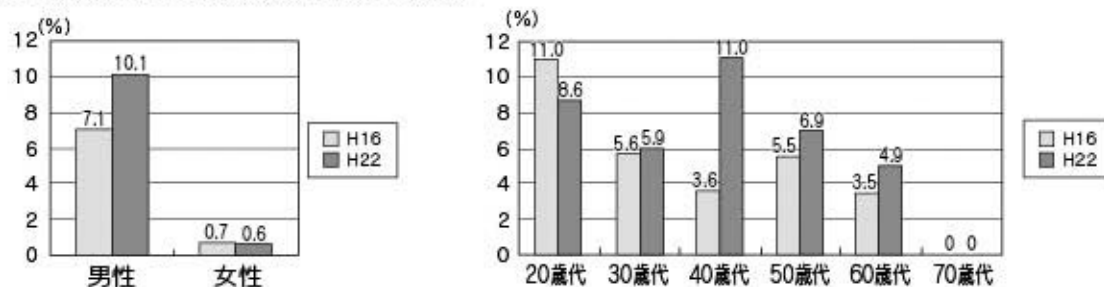


■喫煙者の今後の節煙・禁煙の意向(成人)



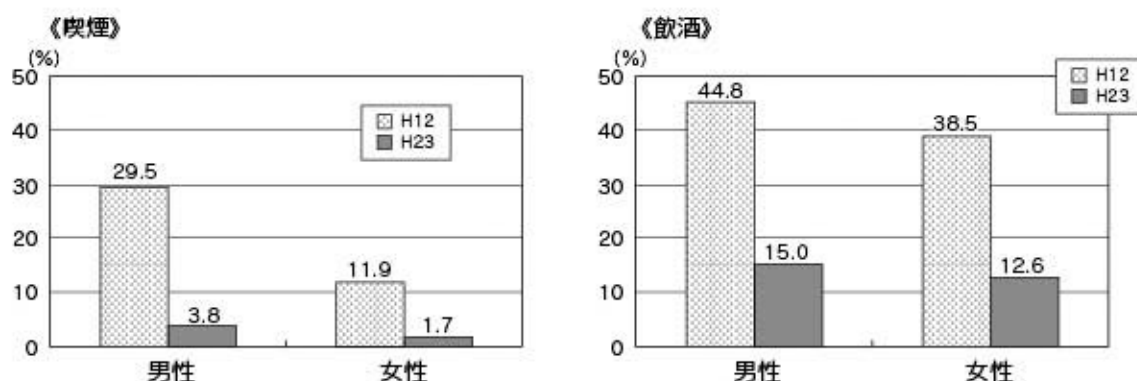
出典：平成22年健康づくり県民意識調査

■多量飲酒者の割合(清酒換算で1日3合以上)



出典：健康づくり県民意識調査(富山県)

■未成年者(高校3年生)の喫煙率及び飲酒率



※ 未成年者の喫煙・飲酒とは、過去1か月以内に1回以上喫煙又は飲酒したことをいう

※ H12とH22では設問の仕方が若干異なることに留意が必要

出典：青少年健康づくりに関する調査(富山県)

○取組みの基本方向

- ・喫煙・飲酒が健康に及ぼす影響や正しい知識を普及啓発します。
- ・成人喫煙者、成人の生活習慣病のリスクを高める過度の飲酒者の減少を目指します。
- ・未成年者の喫煙・飲酒をなくします。
- ・妊娠中の喫煙・飲酒をなくすことを目指します。
- ・受動喫煙のない環境づくりを推進します。

○主な施策

- ・学校保健との連携による喫煙防止や飲酒防止教育の実施
- ・効果の高い禁煙方法に関する情報の提供
- ・庁舎や保健施設、福祉施設や体育施設、文化施設などにおける施設内禁煙の推進
- ・家庭や職場等における受動喫煙防止の啓発や、「健康づくり協力店」における禁煙店舗の登録や禁煙ステッカーの普及など、受動喫煙防止対策の推進
- ・「節度ある適度な量の飲酒」など正しい知識の普及啓発
- ・アルコール関連問題の相談機能の充実

○県民等に期待する主な役割

★県民

- ・たばこが健康に及ぼす影響について十分理解し、受動喫煙防止に協力
- ・家庭における受動喫煙防止の取組み
- ・禁煙クリニック等を活用するなど、積極的な禁煙の実践
- ・節度ある適度な量の飲酒
- ・未成年者の喫煙及び飲酒の防止

★保育所・幼稚園・学校

- ・喫煙・飲酒防止教育の推進
- ・保護者への受動喫煙の影響に関する普及啓発

★医療保険者・事業主

- ・特定保健指導における禁煙指導の強化
- ・たばこやアルコールの正しい知識の普及啓発
- ・職場における受動喫煙防止や禁煙の推進

★医療機関・薬局

- ・喫煙・飲酒が健康に及ぼす影響の普及啓発
- ・禁煙外来の設置など、患者等に対する禁煙サポートの推進
- ・効果の高い禁煙方法等の適切な情報提供

★健康づくり関連団体、民間企業等

- ・販売業者による対面販売促進や、未成年者の飲酒・喫煙防止の取組みの推進
- ・健康づくりボランティア活動等による禁煙活動の推進

★市町村

- ・たばこや飲酒に関する健康影響の普及啓発、庁舎や公共施設等の禁煙化などの推進
- ・禁煙のための効果の高い手法に関する情報の住民への提供
- ・アルコールに関する問題の相談機能の充実

受動喫煙のない環境づくりを進めよう！

受動喫煙とは、たばこを吸わない人が、自らの意思とは関係なく、空気中のたばこの煙を吸わされることです。

たばこの煙は、吸う人だけではなく、吸わない人の健康にも影響するため、受動喫煙のない環境づくりを進めることが大切です。



<富山県受動喫煙防止ステッカー>

富山県では、オリジナルステッカーを作成し、禁煙や分煙など受動喫煙防止に取り組む施設や店舗に表示されています。



<富山県オリジナル禁煙マーク>

また、飲食店等において、禁煙・分煙を推進している『健康づくり協力店 (P17参照)』には、オリジナル禁煙マークが表示されています。

○目標値

指標名	現状値（県）	（参考：全国）	目 標	目標の考え方
成人の喫煙率の低下 （喫煙をやめたい人が やめる）	男性33.4% 女性10.5% （H22）	32.2% 8.4% （H22）	24% 6% （H33）	男性10ポイント、女性5ポ イント程度の減少を目指す。
未成年者の喫煙をなくす	男性 （高校3年生） 3.8% 女性 （高校3年生） 1.7% （H23）	8.6% 3.8% （H22）	0%	健康日本21と同じ目標
妊娠中の喫煙をなくす （妊娠届出時の妊婦の 喫煙率）	—	5.0% （H22）	0%	健康日本21と同じ目標
受動喫煙の機会を有する 者の割合の低下	行政機関 0% 医療機関14.4% （H24） 職場 27.7% （H22） 家庭 —	16.9% 13.3% 64% 10.7%	0%（分煙→禁煙） 0%（分煙→禁煙） 受動喫煙のない職場の実現 0%	健康日本21と同じ目標
生活習慣病のリスクを高 める量を飲酒している者 の割合の低減	男性15.1% 女性 7.3% （H22）	15.3% 7.5% （H22）	13.0% 6.4%	健康日本21と同じ目標 （日あ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）
未成年者の飲酒をなくす	男性 （高校3年生） 15.0% 女性 （高校3年生） 12.6% （H23）	21.7% 19.9% （H22）	0%	健康日本21と同じ目標
妊娠中の飲酒をなくす （妊娠届出時の妊婦の 飲酒率）	—	8.7% （H22）	0%	健康日本21と同じ目標

「酒は^{さんごん}三献に限る。」

「三献」とは、中世以降の酒宴の礼法で、酒肴の膳を三度変え、そのたびに大・中・小の杯で1杯ずつ繰り返し、9杯の酒をすすめるもの。こうした「三献」程度がほろ酔い加減でちょうどよく、飲みすぎではいけないという意味です。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日の純アルコール摂取量）は、男性40g、女性20gです。以下を目安に適正飲酒に心がけましょう。

お酒の種類	ビール （中瓶1本500ml）	清酒 （1合180ml）	ウイスキー・ブランデー （ダブル60ml）	焼酎（25度） （1合180ml）	ワイン （1杯120ml）
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

5 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく寄与しています。

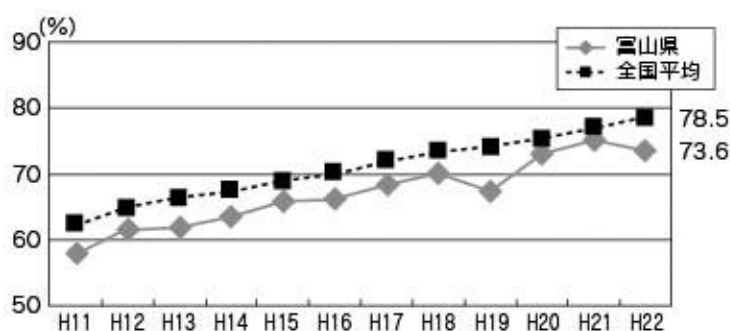
歯の喪失は、食べ物をかむという点だけではなく、会話を楽しむという点などに多面的な影響を与えるとともに、歯周病は糖尿病や循環器疾患等との密接な関連性が報告されています。

また、生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制することは、高齢期での口腔機能の維持につながるものであり、健康で質の高い生活を営むための基礎的かつ重要な役割を果たします。

○現状と課題

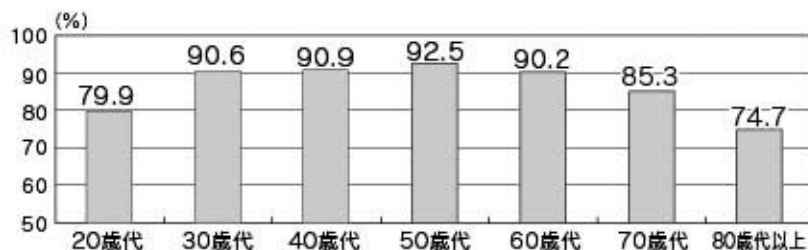
- ・乳歯咬合の完成期である3歳児のう蝕有病状況の改善は、乳幼児の健全な育成のために不可欠ですが、本県の3歳児でむし歯のない者の割合は改善しているものの、全国値に比べるとやや低くなっています。
- ・歯周病は、歯の喪失をもたらす主要な原因疾患ですが、学齢期の歯周病の有病状況は改善しているものの、年齢があがるにつれて、重度歯周病の有病率が高くなっています。
- ・一方、35歳から54歳で歯間部清掃用器具を使用している人の割合は、大きく増加しているなど、歯科保健行動に対する意識は高くなってきています。
- ・摂食、咀嚼、嚥下などの口腔機能は、食べる喜び、話す楽しみ等の生活の質の向上を図る上で大変重要であり、歯の喪失防止も含めた包括的な目標である「80歳で20本以上の自分の歯を有する者」の割合を増やしていく必要があります。

■3歳児でむし歯のない者の割合の年次推移



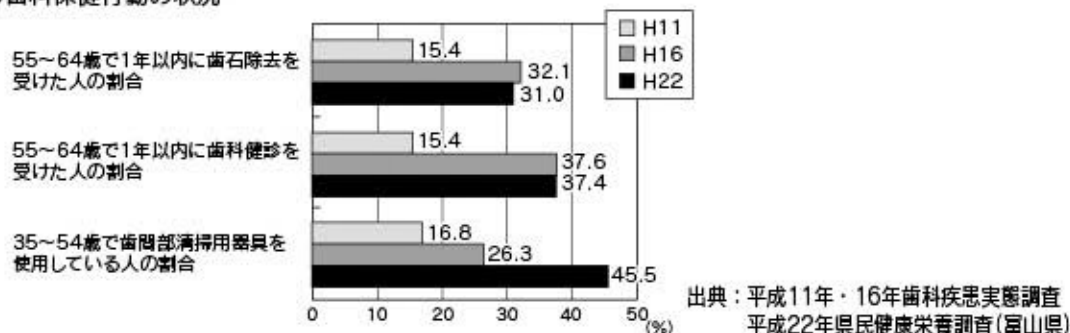
出典：県健康課調

■年代別歯ぐきに所見のある人の割合

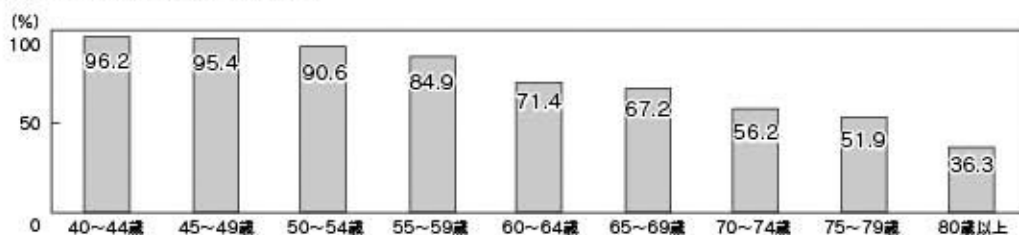


出典：平成23年
富山県成人歯科
疾患調査

■成人の歯科保健行動の状況



■自分の歯が20本以上ある人の割合



出典：平成23年富山県成人歯科疾患調査

○取組みの基本方向

- ・生涯を通じた口腔の健康及び口腔機能の維持・向上の観点から、「8020運動」をさらに推進します。
- ・適切な間食の摂取方法などの歯科保健指導による乳児むし歯予防を推進します。
- ・学齢期におけるフッ化物洗口を実施する施設等の増加を目指します。
- ・成人期・高齢期における歯周病と糖尿病、喫煙、早産、低体重児出産など全身の健康増進の視点からの取組みを推進します。
- ・口腔機能獲得・維持・向上のため、かむ機能の強化対策を展開します。
- ・要介護者、障害（児）者等への在宅歯科医療や口腔ケアを推進します。

○主な施策

- ・各世代向けのむし歯予防事業（むし歯予防パーフェクト作戦事業等）の展開
- ・母子保健担当、養護教諭等の保健指導マニュアル作成や研修会の実施
- ・糖尿病、喫煙、早産、低体重児出産など全身と歯周病との関係の普及啓発や歯科保健関係者の資質向上を推進
- ・「カミング30推進事業^(※)」など、かむ機能の重要性の普及啓発
- ・在宅歯科医療推進のための関係者の連携促進の支援

(※)「カミング30推進事業」とは、小学校中学年を対象とした永久歯の生え変わりに応じた食べ方等を学ぶモデル事業で、一日30回噛むことを推進するもの。

○県民等に期待する主な役割

★県民

- ・摂食、咀嚼、嚥下などの口腔機能が全身の健康へ及ぼす知識の取得
- ・定期的な歯科健診の受診や歯科保健指導を受けることの実践

★保育所・幼稚園・学校

- ・食生活や歯みがきなど適切な生活習慣の確立
- ・フッ化物の効果的利用等のむし歯予防や口腔機能の獲得など歯科保健指導の実施

★医療保険者・事業主

- ・歯・口腔に関する健康診断や健康相談の実施や生活習慣改善の支援
- ・従業員に対する歯科疾患の予防方法の普及、口腔ケアの推進、歯科健診・保健指導の実施

★医療機関・施設

- ・医科・歯科連携による在宅歯科医療の実施
- ・障害者施設や介護保険施設等による入所者、利用者への歯科健診・保健指導の実施、口腔ケアの推進

★健康づくり関連団体等

- ・歯科医師会、歯科衛生士会や歯科技工士会による、歯科疾患の予防方法等の情報提供や歯科口腔保健推進の人材確保・養成のための研修の実施
- ・母子保健推進員や食生活改善推進員などの健康づくりボランティアによる、望ましい生活習慣の定着の普及啓発や食育の推進
- ・保健医療関係団体による、全身の健康との関係を含めた歯・口腔の健康づくりの普及啓発

★市町村

- ・フッ化物の効果的な利用を含めた総合的なむし歯予防対策の推進
- ・歯間部清掃用器具の使用を含めた適切な歯みがき習慣の啓発、歯周疾患検診の実施
- ・乳幼児期からの食べ方に視点を置いた普及啓発・保健指導や成人期・高齢期の口腔機能の維持・向上の推進

定期的に歯科検診を受けよう！

むし歯や歯周病などの歯科疾患は、痛みなどに気がついた時にはすでに重症化していることが多くなっています。

歯科疾患の予防、早期発見・治療のために、少なくとも1年に1回は歯科医療機関を受診し、口腔内のチェック、口腔内清掃や歯石除去、日頃の口腔ケアの方法などの指導をしてもらいましょう。

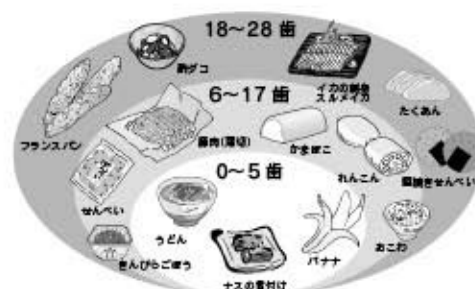
○目標値

指標名	現状値（県）	（参考：全国）	目 標	目標の考え方
60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	65.1% (H23)	54.7% (H17)	60%	健康日本21の目標の減少率を考慮して設定
口腔機能の維持・向上 (60歳以上における咀嚼良好者の増加)	—	65.8% (H21)	80%	健康日本21の目標を考慮して設定 ※咀嚼良好者とは、「なんでも噛んで食べることができると回答した者
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の増加	45.5% (H23)	25.0% (H17)	50%	健康日本21と同じ目標
3歳児でう蝕がない者の割合が80%以上である市町村の増加	8市町村 (H23)	—	全市町村	全市町村での目標達成を目指す。
12歳児の1人平均う歯数が1.0本未満である市町村の増加	7市町村 (H23)	—	全市町村	全市町村での目標達成を目指す。
過去1年間に歯科検診を受診した者の増加（20歳以上）	36.6% (H22)	34.1% (H21)	65%	健康日本21と同じ目標

80歳になっても自分の歯を20本以上残そう！

平均寿命が80歳前後の今、健康寿命の延伸のためには栄養バランスのよい食生活が大切です。

80歳になっても20本以上の歯を持ち、何でもおいしく噛んで食べられるように、むし歯や歯周病の予防、かむ機能の強化に努めましょう。



○食事バランスガイドとは

「食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省決定）」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安を示したものです。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理を組み合わせるとバランスよくとれるよう、「コマ」にたとえて、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示してあります。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

それぞれの食品グループの1日にとる量の目安の数値を「1つ(S.V)」で表してあります。

このイラストの料理例を合わせると、およそ2200kcal。ほとんど1日座って仕事をしている男性の1日分です。

○健康づくりのための身体活動基準2013とは

ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで健康日本21(第二次)の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改訂し、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定(H25年3月)

健康づくりのための身体活動基準2013

- 身体活動(=生活活動*1+運動*2)全体に着目することの重要性から、「運動基準」から「身体活動基準」に名称を改めた。
- 身体活動量の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化(システムティックレビューの対象患者に追加)した。
- こどもから高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定した。
- 保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示した。
- 身体活動を推進するための社会環境整備を重視し、まちづくりや職場づくりにおける保健事業の活用例を紹介した。

血糖・血圧・脂質に関する状況	身体活動(=生活活動+運動)		運 動	体力(うち全身持久力)
健康診断結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(=10メッツ・時/週)	—	—
	18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分(=23メッツ・時/週)	3メッツ以上の強度の運動を(肩が弾み汗をかく程度)毎日60分(=4メッツ・時/週)	性・年代別に示した強度での運動を約3分間継続可
	18歳未満	[参考]幼児期運動指針:「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」	—	—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者	医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。			
リスク重複者又は受診勧奨者	生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。			

○健康づくりのための身体活動指針2013は、「アクティブガイド」としてパンフレットを作成・配布

