

《市民・関係団体・行政の役割》

	施策の方向性	それぞれの役割		
		市民	関係団体	行政
高齢者の健康	(1)元気高齢者の増加	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関心をもち、健康づくりに関するイベント等に参加する ●地域のサロン活動に積極的に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ●元気な高齢者の活動の場を提供する ●高齢者の集まる場を捉えて健康づくりに関する情報の提供を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者の健康づくりに関する情報の提供 ●ロコモティブシンドロームに関する情報提供 ●高齢期の食や運動についての知識の普及 ●口腔機能低下に関する知識の普及
	(2)介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ●介護予防事業に参加する ●介護予防事業の存在を知る ●介護予防に関するイベント等に関心をもち、参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護予防活動(高齢者サロン等)に積極的に協力する ●介護予防に関しての正しい知識の啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護データにより要介護状態の要因分析を行いその情報を予防活動に活用する ●高齢者健康サロンの支援 ●高齢者向け食事提供事業者の取り組み推進 ●かかりつけ歯科医の普及啓発
	(3)認知症高齢者支援	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症についての正しい理解とかかわり方について知る機会を持つ ●認知症サポーターとしての活動を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症の正しい知識やかかわり方に関する啓発活動に協力する ●認知症サポーターの活動を支援する 	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症高齢者に関する情報提供 ●認知症高齢者やその家族の相談体制の整備 ●認知症高齢者の関係機関等との連携強化 ●認知症サポーター養成講座、キャラバンメイト養成講座の開催

3 健康づくりを進める生活習慣の改善と環境づくり

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するため、市民の健康増進を形成する基本要素となる「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これらを取り巻く社会環境の改善に取り組みます。

(1) 栄養・食生活

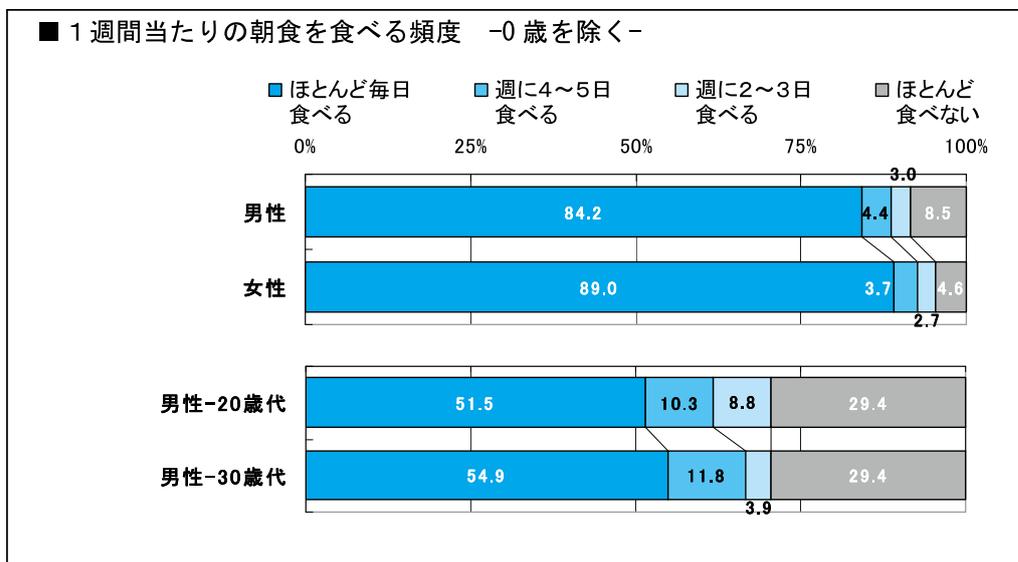
ア 現状と課題

- ・食生活が多様化している現在、乳幼児期から健全な食習慣を確立することが生活習慣病予防の基本となりますが、朝食の欠食¹¹⁾など不規則な食生活が全国的にも増加しています。本市の調査(平成24年度)においても、1割以上の方が毎日は朝食を食べておらず、特に20代・30代男性の朝食の欠食率¹²⁾はそれぞれ29.4%で、3人に1人が朝食を「ほとんど食べていない」と答えています。

¹¹⁾ 欠食：欠食とは、1日3回の食事を基本として1回でも食事をしないことや、菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合や錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル・栄養ドリンク剤のみの場合を言います。

¹²⁾ 欠食率：ここでの欠食率とは「あなたはふだん朝食を食べますか？」という問いに対して「ほとんど食べない」と回答した市民の割合を示しています。

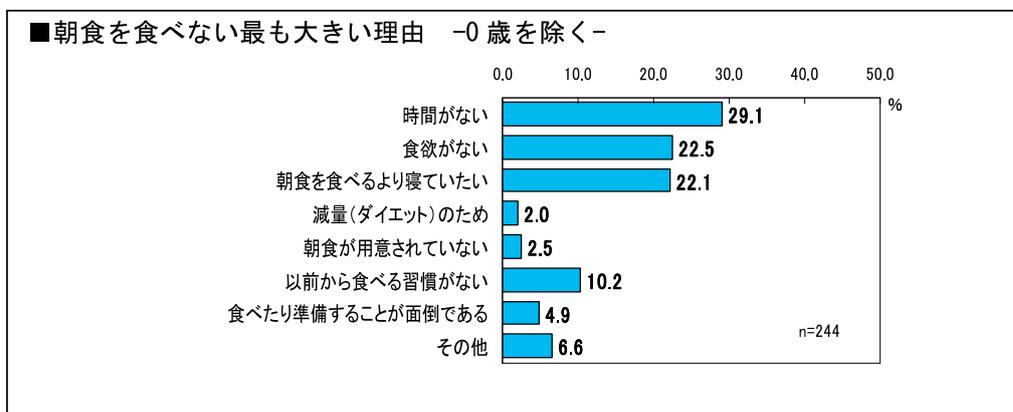
[図 32] 男女別 1 週間当たりの朝食摂取頻度



(平成 24 年「熊本市食の安全安心・食育推進計画に関する市民アンケート」)

- ・朝食を食べない理由として、「時間がない」、「食欲がない」、「朝食を食べるより寝ていたい」という理由が多く、生活リズムの乱れから朝食の欠食、ひいては、健康的な生活への影響が懸念されます。

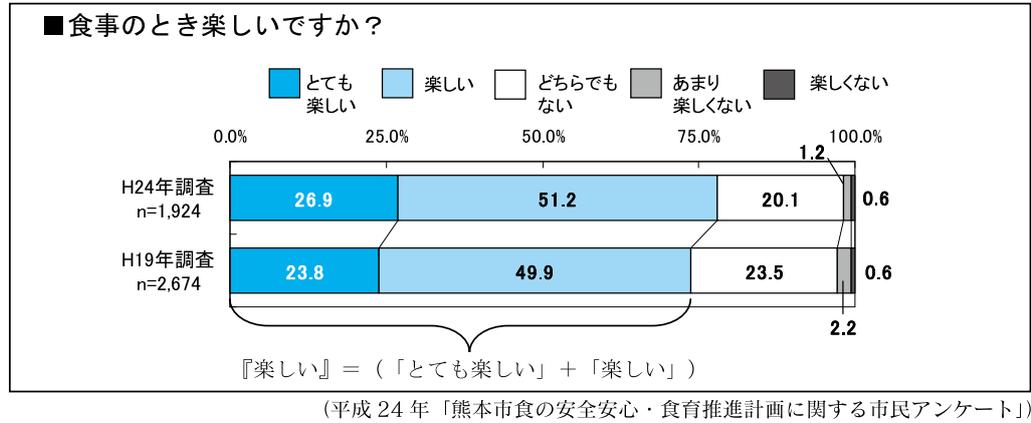
[図 33] 朝食を食べない最も大きい理由



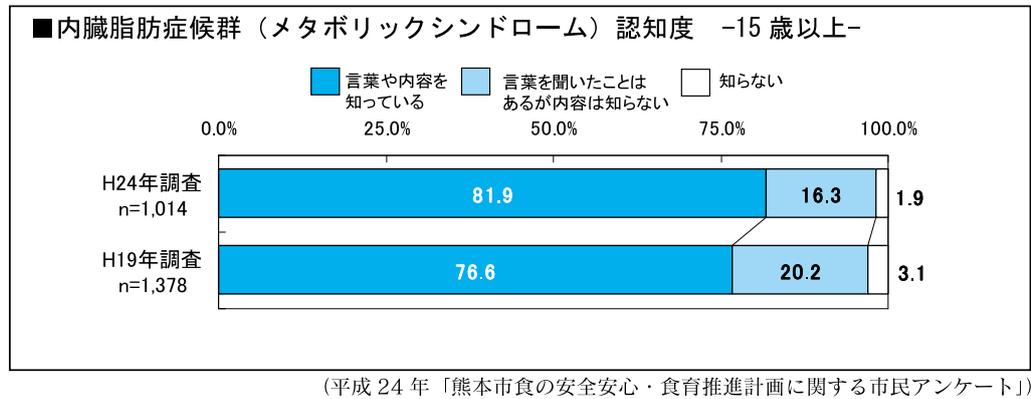
(平成 24 年「熊本市食の安全安心・食育推進計画に関する市民アンケート」)

- ・平成17年度の食育基本法制定を受けて、本市においても食育に関するさまざまな取り組みを行っています。平成24年度の食育に関する調査においても「食事は楽しい」では78.1%、「内臓脂肪症候群の言葉や内容を知っている市民の割合」は81.9%と増えてきている項目もありますが、実際、「食育に関する活動や行動をしている」市民は26.0%と4人に1人でまだまだ少ない状況です。

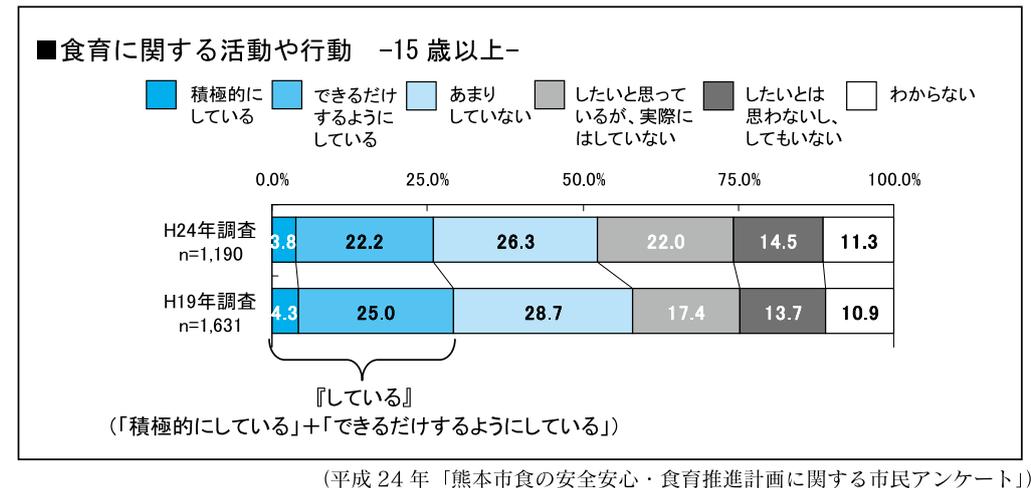
[図 34] 食事のときに楽しさを感じる割合



[図 35] 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）認知度

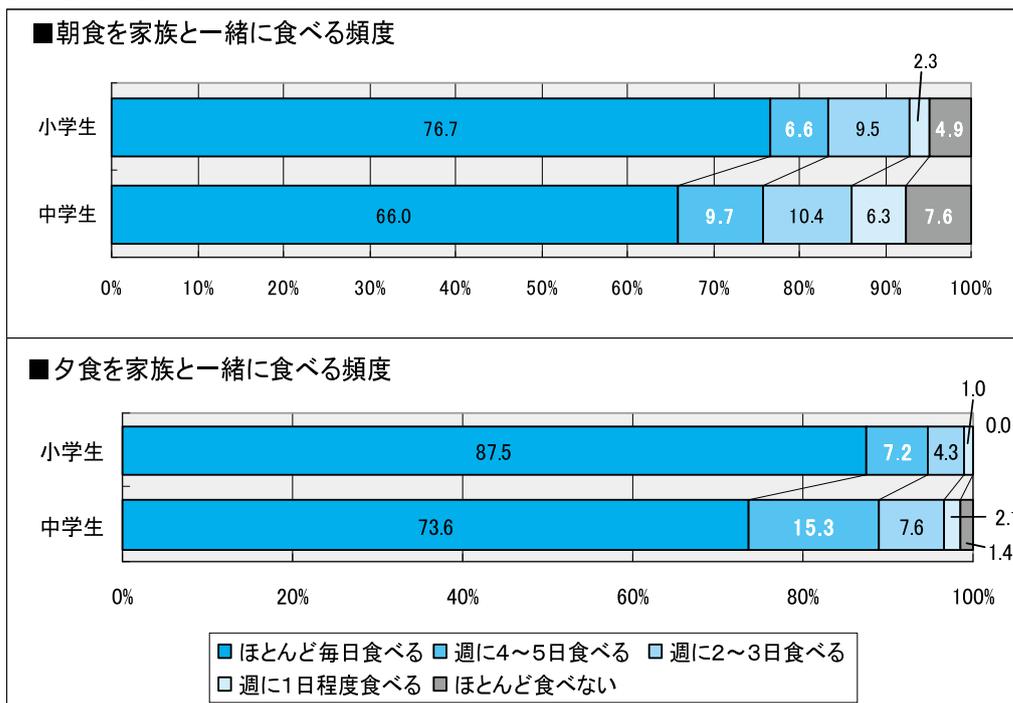


[図 36] 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）認知度



食卓は、コミュニケーションの場であると同時に、食習慣の確立や食事のマナー、食文化を伝承する大切な場です。また、楽しい食事の時間を持つことは、心と体の健康を育みます。本市において朝食又は夕食を週の半分以上家族と一緒に食べる割合は朝食で低く、小学生で6人に1人、中学生で4人に1人が週に半分以上1人で食事をすると答えています。

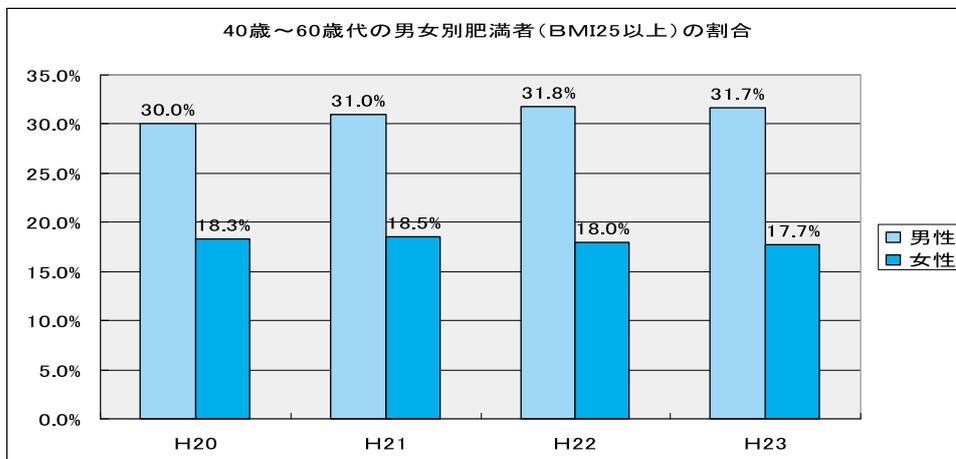
[図 37] 食事を家族と一緒に食べる頻度



(平成 24 年「熊本市食の安全安心・食育推進計画に関する市民アンケート」)

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りますが、本市では、40 歳から 60 歳代の男性の 3 割が肥満症です。

[図 38] 40 歳～80 歳代の男女別肥満度



特定健康診査結果 (熊本市国保年金課資料) より

イ 目標

項目24	適正体重を維持している者の増加(肥満者の減少)
基準値	40歳～60歳代男性の肥満者の割合:31.7%(平成23年度) 40歳～60歳代女性の肥満者の割合:17.7%(平成23年度)
目標値	40歳～60歳代男性の肥満者の割合:28.0%(平成35年度) 40歳～60歳代女性の肥満者の割合:14.0%(平成35年度)
出典資料等	特定健康診査結果

(指標とする理由)

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための指標となります。

項目25	健全な食生活が実践できる市民の割合
基準値	54.8%(平成24年度)
目標値	79.0%(平成35年度)
出典資料等	第6次総合計画市民アンケート調査

(指標とする理由)

実践している人の割合を指標にすることで、行動変容へつながる施策の評価となります。

項目26	共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)
基準値	朝食 小学生16.7%、中学生24.3%(平成24年度) 夕食 小学生5.2%、中学生11.1%(平成24年度)
目標値	減少傾向へ(平成35年度)
出典資料等	熊本市食の安全安心・食育推進計画に関する市民アンケート調査

(指標とする理由)

家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進は、食育を推進するうえで大切な子どもへの食育推進の指標となります。

項目27	20歳代男性、30歳代男性の1週間あたりの朝食の欠食率の減少
基準値	20歳代男性 29.4%(平成24年度) 30歳代男性 29.4%(平成24年度)
目標値	20歳代男性 15.0%(平成35年度) 30歳代男性 15.0%(平成35年度)
出典資料等	熊本市食の安全安心・食育推進計画に関する市民アンケート調査

(指標とする理由)

成人の中でも特に問題が顕在化している20歳代及び30歳代男性の欠食率を指標とすることで、全世代の改善につながります。

¹³⁾ 共食：家族と一緒に食事すること。

ウ 取り組み施策

(食育への理解と食育活動の実践)

- ・ 広く市民を対象とした食育事業の取り組みを継続するとともに、若い世代や事業所を対象にするなど、ターゲットを絞り込んだ食生活改善のための講座を開催します。
- ・ 健全な食生活を市民が実践するために、関係団体と連携を図り、生活習慣病予防対策を含めた食育の取り組みを推進します。
- ・ 地域住民を対象とした健康教室等において、子どもの頃からの規則的な食生活や共食の重要性について啓発します。

(食育活動の実践のための食環境整備)

- ・ 食品関連事業者との協働により、栄養成分表示や減塩食普及など食の環境整備を図ります。
- ・ 栄養成分表示やヘルシーメニューの提供など、市民の健康づくりを応援する飲食店等「健康づくりできます店」の増加に努めます。
- ・ 実践しやすい環境づくりのために外食や中食、既製食品の利用法の講習会等、指導強化などを図ります。

《市民・関係団体・行政の役割》

施策の方向性	それぞれの役割		
	市民	関係団体	行政
(1) 食育への理解と食育活動の実践	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日、朝食を食べるなど食育に関する活動や行動を行う ● 食事バランスガイド等を参考にして、適量を食べる ● 1週間に4、5日以上家族と一緒に食事をする(共食) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食の専門団体として他の団体と連携する(栄養士会) ● 食生活改善推進員をはじめ、地域の団体が、食育の取り組みを推進する ● 団体が連携して食育に取り組む(ネットワーク) ● 食育に関する共通理解の整備 	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域住民を対象とした健康教室等において、子どもの頃からの規則的な食生活や共食の重要性について啓発する ● 若い世代や事業所を対象にするなど、ターゲットを絞り込んだ食生活改善のための講座を開催する ● 関係団体と連携を図り食育の取り組みを推進する
(2) 食育活動の実践のための食環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養成分表示や減塩食普及に取り組んでいる健康づくりできます店を積極的に利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養成分表示や減塩食普及に取り組むなど、健康づくりできます店の増加 	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養成分表示や減塩食普及に取り組むなど食環境整備を図る ● 実践しやすい環境づくりのために外食や中食などの利用法を啓発する

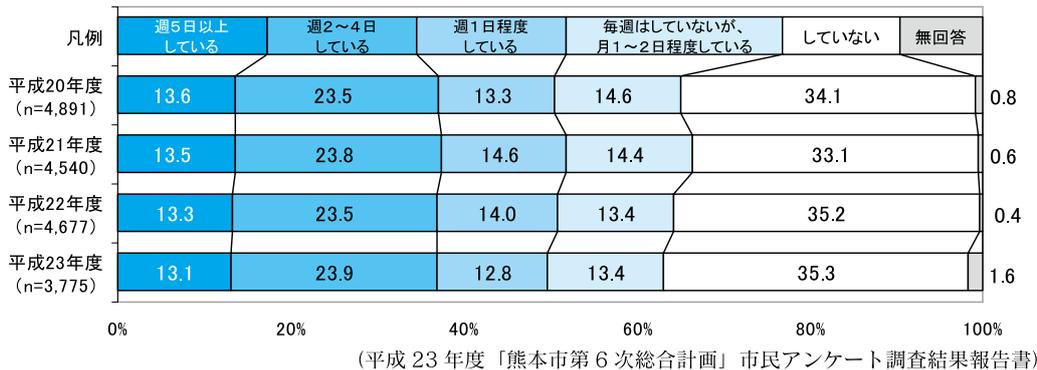


(2) 身体活動・運動

ア 現状と課題

- ・身体活動・運動が活発化すると、生活習慣病の発症が少なく、高齢者の認知機能や社会生活機能の維持向上に関係することが明らかになってきましたが、国の調査によると1日の歩数は、この10年で、約1,000歩減少しています。
- ・平成23年度第6次総合計画アンケートによると「1回30分以上の運動（ウォーキング等）を週1回以上している」の割合は49.8%、「していない」は35.3%です。
- ・平成24年3月の熊本市2,000人市民委員会アンケート結果では、熊本城マラソンのイベントがきっかけで、健康づくりとしての運動を「始めた」（2.7%）または「始めたいと思っている」（13.3%）人は、16.0%です。

[図 39] 週1回以上（1回30分以上）のスポーツ（軽い運動を含む）をしている市民の割合



イ 目標

項目28	日常生活における歩数の増加
基準値	20歳～64歳 男性 8,262歩 女性 8,058歩 65歳以上 男性 6,859歩 女性 7,053歩(平成27年度)
目標値	20歳～64歳 男性 9,000歩 女性 9,500歩 65歳以上 男性 7,000歩 女性 9,000歩(平成35年度)
出典資料等	健康くまもと21市民アンケート調査

項目29	1回30分以上の運動(ウォーキング等)を週1回程度以上している市民の割合
基準値	52.7%(平成24年度)
目標値	62.0%(平成35年度)
出典資料等	第6次総合計画市民アンケート調査

(指標とする理由)

実際の運動量を指標にすることで、行動変容へのつながりが評価できます。

ウ 取り組み施策

(運動習慣の定着化に向けた取り組みの推進)

- ・ 1日の歩数を身体活動の指標と位置づける人を増やします。
- ・ 1日の歩数を1,500歩増やす（1日15分のウォーキング相当）キャンペーンを実施します。
- ・ 各種スポーツ団体との連携を強化し、健康・体力づくりのためのスポーツに取り組む機会の拡充を推進します。
- ・ 校区体育協会等の健康づくりの地域活動団体による健康増進につながる取り組みを支援します。
- ・ 生活習慣病予防のために、健康教室・体操教室やスポーツ教室など、運動習慣定着の支援を強化します。
- ・ マラソンを通じたスポーツ振興と健康づくりに資するため、熊本城マラソンを開催します。
- ・ 親子で参加できるスポーツイベント開催など、親子の健康と体力づくりの機会の充実を図ります。
- ・ 公民館等における健康体操等の充実を図ります。

(運動に取り組みやすい環境づくり)

- ・ 運動に取り組みやすい公園等の環境づくりを推進します。

《市民・関係団体・行政の役割》

施策の方向性	それぞれの役割		
	市民	関係団体	行政
(1)運動習慣の定着による健康・体力づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ●1日の歩数を身体活動の指標とする ●1日の歩数を1,500歩増やす（1日15分のウォーキング相当） ●運動教室やサークルに参加する ●スポーツジムの活用や好きなスポーツの実践により適度な運動を心がける ●身近な既存の公園等を利用して運動を習慣付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツの行事を実施する ●スポーツ競技になじみのない人に対してのからだを動かす場の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の組織と協働で、健康増進につながる取り組みを実施する ●生活習慣病予防のために、運動習慣者の支援を強化する
(2)運動に取り組みやすい環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った運動を生涯を通して楽しみ、運動仲間と共感する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域で散歩しやすい環境づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ●運動に取り組みやすい公園等の環境づくりを推進する

(3) 休養

ア 現状と課題

- ・平成23年度健康くまもと21基本計画市民アンケートによると、青年期で日常生活にゆとりをいつも感じる割合は、平成19年度は17.7%でしたが、平成23年度では13.3%に減少しています。
- ・また、壮年期では、悩みやストレスをととても感じる人の割合は、平成19年度9.0%でしたが、平成23年度では、21.2%とかなり高くなっています。また、睡眠が取れない、あまり取れない人の割合も19.9%から24.8%と高くなっています。これらは、仕事や職場でのストレスや労働環境が影響していると推察されます。
- ・心身の疲労回復には、十分な睡眠、休養をとるとともに、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切です。
- ・睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、睡眠障害は、こころの健康の一症状として現れることも多いです。また、近年では、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病の発症、悪化要因であることなどが知られています。睡眠についての適切な知識の一層の普及が重要です。

イ 目標

項目13	睡眠を十分にとっている市民の割合【再掲】P35参照
------	---------------------------

項目14	ストレスをためないよう気分転換を図っている市民の割合【再掲】P35参照
------	-------------------------------------

(指標とする理由)

心身の疲労回復に必要な対策を図る指標になります。

ウ 取り組み施策

(「睡眠」の重要性の理解と実践)

- ・事業所におけるメンタルヘルス対策、生活習慣病予防対策など職域保健連携により、休養に関する取り組みを推進します。
- ・健康教育や各種イベントなどにおいて、睡眠や休養について、広く睡眠や休養の重要性などを情報提供します。

(休養がとれるための環境づくり)

- ・悩みのある人が相談しやすい環境を整備します。
- ・市民の一人ひとりが十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合えるよう多様な媒体、機会等を通じて情報提供に努めます。

《市民・関係団体・行政の役割》

	施策の方向性	それぞれの役割		
		市民	関係団体	行政
休養	(1)「睡眠」の重要性の理解と実践	●「睡眠」の重要性を理解し、質の良い睡眠をとる	●睡眠に関する情報の提供	●睡眠に関する情報の提供
	(2)休養がとれるための環境づくり	●市民の一人ひとりが十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合えるようになる	●十分な休養が取れる労働環境の整備等 ●悩みのある人が相談しやすい場所となる ●健診時に休養の項目を入れる	●悩みのある人が相談しやすい環境を整備 ●市民の一人ひとりが十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合えるよう多様な媒体、機会等を通じて情報提供に努める。

(4) 飲酒

ア 現状と課題

- ・飲酒は飲み方次第ではアルコール関連の肝障害や依存症を引き起こすことにもつながるため、適量の飲酒の知識の普及啓発が必要です。
- ・未成年者の飲酒に関する国の調査（平成22年）では、調査前30日間に1回でも飲酒した者の割合として、中学3年生の男子が10.5%、女子が11.7%、高校3年生では、男子が21.7%、女子が19.9%でした。
- ・未成年者の身体は発達する過程にあるため、アルコールが健全な成長を妨げ、将来のアルコール依存症のリスクを高めるなどの問題があることから、未成年者には、飲酒をしない・させないための正しい知識の普及啓発など、飲酒防止対策の更なる充実が必要です。
- ・女性は男性に比べて、アルコールによる健康障害を引き起こしやすいことが知られています。また、妊婦や授乳中の女性の飲酒は胎児や乳児への影響も大きいことから、女性の飲酒についての普及啓発が必要です。

イ 目標

項目30	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(男性は清酒換算2合以上、女性は清酒換算1合以上の者)の割合の減少
基準値	男性 14.0%、女性 8.9%(平成23年度)
目標値	男性 11.7%、女性 7.8%(平成35年度)
出典資料等	特定健康診査(問診項目)

項目31	未成年者の飲酒をなくす
基準値	(国参考値) 中学3年生 男子 10.5%、女子 11.7%(平成22年) 高校3年生 男子 21.7%、女子 19.9%(平成22年)
目標値	0%(平成35年度)

項目32	妊娠中の飲酒をなくす
基準値	3.7% (平成24年度)
目標値	0.0% (平成35年度)
出典資料等	親子(母子)健康手帳交付時の問診項目

(指標とする理由)

飲酒による健康への影響などの情報提供や適量な飲酒の知識の啓発といった取り組みを図る指標になります。

ウ 取り組み施策

(適正飲酒の普及啓発)

- ・ 飲酒による健康への影響や「節度ある適度な量の飲酒」など、正確で有益な情報を提供します。
- ・ 週2日の休肝日を設けるよう普及啓発を行います。

(未成年者への情報提供)

- ・ 学校において、飲酒の害についての正しい知識や飲酒を勧められた時の対処方法など未成年の飲酒防止教育を引き続き推進していきます。

(妊娠中や授乳中の飲酒の防止)

- ・ 親子(母子)健康手帳発行時に、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や乳児に与える悪影響について情報提供を行うとともに、大学等との連携により、より若い世代への普及啓発を行います。

《市民・関係団体・行政の役割》

	施策の方向性	それぞれの役割		
		市民	関係団体	行政
飲酒	(1) 適正飲酒の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ● 適量飲酒を心がける ● 週2日の休肝日を作る ● アルコール依存症について正しい知識を得る ● 家族や職場の人などが飲酒問題に気づく ● 飲酒に関しての正しい知識の取得 ● 日本酒1合、ビール大瓶1本分のアルコールを分解するに4時間かかることを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 医療サイドから、身体面や精神面に及ぼす悪影響についての知識を普及させる 	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコール依存症に関する知識の普及
	(2) 未成年者への情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年は、飲酒をしない・させない ● 身体の発達に与える悪影響など未成年飲酒の害の大きさを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年に酒類の販売を行わない ● 学校・職場における啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年の飲酒については、飲酒をしない・させないための啓発
	(3) 妊娠中や授乳中の飲酒の防止	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中や授乳中は、飲酒をしない・させない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 産科婦人科での飲酒の指導の徹底 ● 妊産婦の飲酒について、産婦人科以外からも、禁酒の必要性や母子の健康に悪影響があることを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子健康手帳交付時の飲酒に関する情報提供

(5) 喫煙

ア 現状と課題

- ・平成23年度健康くまもと21の市民アンケート調査によると、たばこを吸う人の割合は、青年期（18歳～24歳）では15.6%、壮年期（25歳～44歳）29.9%、中年期（45歳～64歳）22.8%、高齢期（65歳以上）6.6%となっており、壮年期を最高に、年代を追って喫煙率は下がる傾向にあります。
- ・厚生労働省の研究によると、肺がんによる死亡のうち、男性の70%、女性の20%は喫煙が原因だと考えられており、平成22年の人口動態統計によると、本市における肺がんの死亡数は、男性227名、女性111名であり、各種がんの中で最も多くなっています。
- ・その他の呼吸器系の疾患の中では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡者が、男性67名、女性21名であり、肺炎に次ぐ死因となりました。COPDとは、タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患のことです（「COPD（慢性閉塞性肺疾患）診断と治療のためのガイドライン」より）。世界保健機構（WHO）は、喫煙をCOPD、循環器疾患、がん、糖尿病等の非感染性疾患に共通の主要なリスク要因として位置づけています。
- ・平成23年度親子（母子）健康手帳交付時の問診時にたばこを吸う人の割合は、妊婦5.5%（全国平均5.0%）、同居家族44.6%となっており、妊娠中や産後、とりわけ胎児・乳幼児に対するたばこの影響について、家族を含めて啓発を強めていくことが必要です。
- ・低体重児出生との関連が指摘されている歯周病の最大のリスク因子が喫煙であることを知らない市民がまだ多いため、啓発を強めていくことが必要です（歯周病と喫煙の関係について知っている人の割合50.3%（平成23年度）妊産婦健康相談時歯科健診のデータより）。
- ・未成年の喫煙については、友人等の周りの人からの誘いがきっかけとなっているため、喫煙を勧められた時の対処方法を身に付けることが重要です。

イ 目標

項目33	「たばこを吸わない」と答える市民の数を増やす
基準値	70.7%（平成24年度）
目標値	増加傾向（平成35年度）
出典資料等	第6次総合計画市民アンケート調査

項目34	COPDの認知度の向上
基準値	58.8%（平成27年度）
目標値	80.0%（平成35年度）
出典資料等	健康くまもと21市民アンケート調査

項目35	受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者の割合の減少
基準値	行政機関 7.7%、職場 30.2%、飲食店 52.1%、医療機関 6.3%、家庭 23.6% (平成27年度)
目標値	(国参考値) 行政機関 0.0%、医療機関 0.0% (平成35年度) 職場 受動喫煙のない職場の実現 家庭 3.0%、飲食店 15.0% (平成35年度)
出典資料等	健康くまもと21市民アンケート調査

項目36	妊娠中の喫煙をなくす
基準値	5.5% (平成23年)
目標値	0.0% (平成35年度)
出典資料等	親子(母子)健康手帳交付時の問診項目

項目37	未成年者の喫煙をなくす
基準値	(国参考値) 中学1年生 男子 1.6%、女子 0.9% (平成22年) 高校3年生 男子 8.6%、女子 3.8% (平成22年)
目標値	0.0% (平成35年度)

(指標とする理由)

喫煙による健康への影響や受動喫煙による健康への影響の啓発の取り組みを図る指標になります。

ウ 取り組み施策

(禁煙の支援)

- ・ 毎年5月31日の世界禁煙デーにあわせ、ポスター等を利用し禁煙等に関する啓発を行います。
- ・ 学校や職場等において、たばこの害について啓発します。(COPDの認知度の向上)
- ・ 喫煙、禁煙指導(禁煙外来を実施している医療機関等)の指導を受けることのできる場所や相談先の情報を提供します。

(受動喫煙防止)

- ・ 行政施設等での分煙や禁煙を推進します。
- ・ 分煙、禁煙している飲食店等において、健康づくりできます店の登録数拡大を図ります。
- ・ 家庭での分煙等の普及・啓発を行います。
- ・ 講演会等を開催して、事業主等に対して、たばこの害についての啓発活動を行います。
- ・ 幼児健診時等で、家庭での分煙等の普及・啓発を行います。

- ・ 幼児歯科健診時において、子どもの口腔に歯肉が黒ずむ等の受動喫煙の影響が発現していないかを確認し、将来の歯周疾患を防ぐため保護者に対して家庭での分煙を勧めます。

(妊娠中・授乳中～未成年の喫煙防止)

- ・ 受動喫煙の機会を減らすため、妊娠中、授乳中の女性や同居家族の喫煙が子どもに及ぼす影響について、親子（母子）健康手帳交付時に知識の普及に努めます。
- ・ 妊婦歯科健診の受診勧奨に努め、歯周病と喫煙、低体重児出生に関する情報提供を図ります
- ・ 学校において、喫煙の害についての正しい知識や喫煙を勧められた時の対処方法など喫煙防止教育（受動喫煙防止を含む）を引き続き推進していきます。

《市民・関係団体・行政の役割》

喫煙	施策の方向性	それぞれの役割		
		市民	関係団体	行政
喫煙	(1) 禁煙の支援	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙をしている人・実施しようと思っている人を応援する ●たばこの害について知り、禁煙を目指す 	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙外来の充実 ●COPD専門医と初期診療医、健診機関等の連携 ●市民が、禁煙に関する知識と技術を習得するよう支援する(禁煙に関する啓発イベントの開催等) 	<ul style="list-style-type: none"> ●毎年5月31日の世界禁煙デーにあわせ、ポスター等を利用し禁煙等に関する啓発 ●喫煙と肺がん等生活習慣病、COPDとの関連性の周知活動の実施
	(2) 受動喫煙防止	<ul style="list-style-type: none"> ●分煙や禁煙を心がけ、喫煙マナーを徹底する 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲食店での分煙や禁煙を推進 ●職場や施設における分煙・禁煙の実施 ●喫煙マナー研修等の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ●行政施設等での分煙や禁煙を推進 ●健康づくりできます店(禁煙・分煙)認定店を増やす
	(3) 妊娠中・授乳中～未成年の喫煙防止	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中・授乳中は、喫煙をしないようにするとともに、その同居家族等も周りで喫煙をしない ●未成年は、喫煙をしない・させない 	<ul style="list-style-type: none"> ●学校・職場等における禁煙・分煙の実施、啓発 ●産科における禁煙指導の徹底 ●学校現場において、児童・生徒・学生・保護者に対する喫煙防止教育の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ●親子健康手帳交付時、乳児健診時、育児教室等を利用した啓発

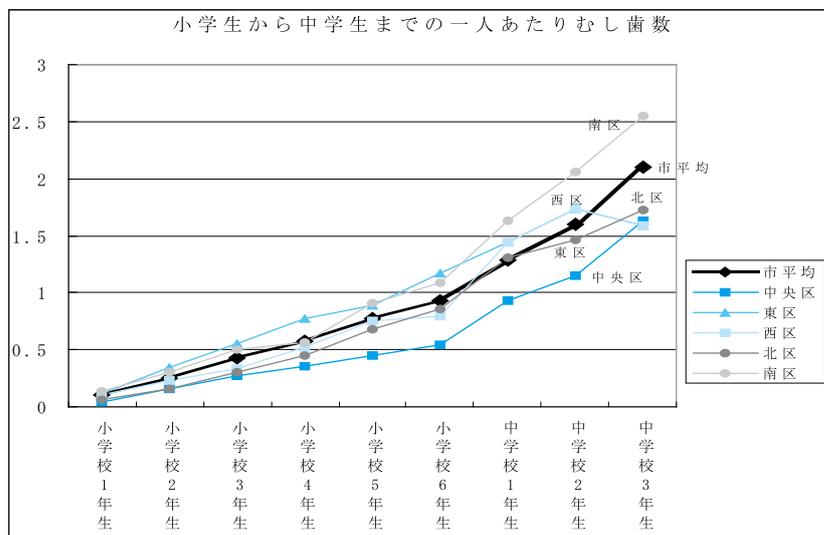


(6) 歯・口腔の健康

ア 現状と課題

- ・本市の平成22年度の3歳児のむし歯有病者率では21.8%と全国平均21.5%と同程度です。
- ・乳歯のむし歯は、痛みだけでなく、噛めない等の食生活にも影響を及ぼし、子どもの生活の質を低下させるため、予防に重点を置く必要があります。
- ・平成23年度におけるフッ化物洗口を実施している保育園（無認可を除く。）幼稚園は、全210施設中97施設（46.1%）であり、この内訳は、保育園 56.9%（87/153園）、幼稚園 17.5%（10/57園）となっています。
- ・本市の平成23年度の永久歯のむし歯有病者率は中学1年生で46.4%と全国平均47.5%より低いものの、1人あたりむし歯本数は1.29本と全国平均1.2本より高くなっています。
- ・永久歯のむし歯予防は、永久歯が生える小学生期が特に重要で、むし歯予防効果の高いとされているフッ化物洗口の普及拡大を図る必要があります。
- ・乳歯から永久歯への交換期として、小学校の中学年から高学年にかけて歯並びの問題が顕在化し、歯肉炎についても口の中の不潔を原因としたものだけでなく、性ホルモンの変化や永久歯が生えること等から生じるものが見られるようになります。
- ・生涯を通じて健やかな日常生活を送る上で、咀嚼機能をはじめとする口腔機能は大きな役割を果たします。このため、成人期、高齢期になっても若い頃と同程度の機能を維持することが重要となってきます。
- ・成人期の生活習慣は、この後のむし歯や歯周病の発生、高齢期に向けての口腔機能の低下に大きく影響します。歯を失うと、口腔機能が低下し、全身の健康や社会活動に影響が出るだけでなく、口腔がんを含む口腔粘膜疾患に罹患する危険性も増大するため、8020（80歳で20本以上の歯を残すこと）達成にも影響しています。
- ・定期的な歯科検診による継続的な口腔管理は、単に歯周病を予防するだけでなく、全身の健康の維持向上に繋がるため、積極的な受診勧奨を図る必要があります。
- ・8020運動を目指すためには、6024（60歳で24本以上の自分の歯を有する）等の中間評価を設定し、対策を立てる必要があります。

[図 40] 小学生から中学生までの一人当たりのむし歯数



(平成23年度実績)

[表 11] 3歳児歯科健康診査のむし歯有病者率の推移 (%)

	H20年度	H21年度	H22年度	H23年度
熊本市	23.9	24.0	21.8	23.7
熊本県	30.2	29.5	27.4	—
全国	24.6	23.0	21.5	—

イ 目標

項目38	3歳児でのむし歯のない者の増加
基準値	76.3%(平成23年度)
目標値	90.0%(平成35年度)
出典資料等	3歳児歯科健康調査

(指標とする理由)

3歳児は、乳歯の咬合の完成期で、乳歯のむし歯を調べるためにも重要な年代であり、3歳児の口腔保健の指標となります。

項目39	12歳児でのむし歯のない者の増加(中学1年生)
基準値	1人あたりむし歯本数 1.29本 (平成23年度)
目標値	0.7本未満(平成35年度)
出典資料等	熊本県歯科保健状況調査

(指標とする理由)

12歳児(中学1年生)のむし歯の状況は、学童期、中・高生期における歯科保健の代表的な指標のひとつであり、12歳児のむし歯の実績を把握することで、学童期、中・高生期の口腔保健の指標となります。

項目40	20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の減少
基準値	38.0%(平成23年度)
目標値	25.0%(平成35年度)
出典資料等	歯たちの検診 ¹⁴⁾

(指標とする理由)

歯周疾患は糖尿病や循環器疾患との関連性が指摘されていることから、成人期において重要な健康課題である。20歳代で歯肉炎と歯周病の状況を把握することで歯周疾患対策を促進できます。

項目41	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の増加
基準値	63.9%(平成23年度)
目標値	80.0%(平成35年度)
出典資料等	健康くまもと21市民アンケート調査

項目42	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者(8020達成)の増加
基準値	38.3%(平成23年度)
目標値	65.0%(平成35年度)
出典資料等	健康くまもと21市民アンケート調査

(指標とする理由)

8020達成(80歳で20本自分の歯を有する)は、歯の喪失防止を目的とした歯と口腔の健康目標で、これを目指すには、より早い年代から対策をはじめめる必要があり、60歳で24本以上の自分の歯を有する者を把握することにより8020運動について理解と促進を図ります。

ウ 取り組み施策

(子どものむし歯や歯肉炎の予防)

- ・乳幼児健診、相談、健康教育でむし歯や歯肉炎予防、生活習慣についての情報提供を充実させます。
- ・学童期における歯科疾患予防のための歯科健康教育等の更なる充実を行うとともに、フッ化物洗口の安全性と効果等について啓発し、その普及拡大と実施上の課題等の検証を行うモデル事業を、学校関係者・関係機関・団体との連携のもと、保護者等の同意を得ながら取り組みます。
- ・保育園・幼稚園におけるフッ化物洗口の取り組みを継続するとともに、更なる実施園拡大に向け、フッ化物の安全性と効果等について、保育園・幼稚園関係者や保護者等に対して、情報提供を行います。

¹⁴⁾ 歯たちの健診：18歳以上29歳以下の大学生等を対象に、歯科医師会と協働で歯科検診、相談等を実施する事業

(歯周疾患の予防)

- ・20歳以上の年代において、口腔疾患が生活習慣病であることの周知に努め、歯科検診を受診することの重要性について啓発を図ります。
- ・歯周病と低出生体重児や、生活習慣病である糖尿病等との関わりについて更なる啓発や情報提供等を行います。
- ・地域における健康教室の充実を図り、地域包括支援センター等との連携により、口腔機能を含めた健康づくりの啓発に努めます。

(歯の喪失防止)

- ・8020運動を目指すためには、6024（60歳で24本以上の自分の歯を有する）等の中間評価を設定し、60歳代における咀嚼良好者（なんでも噛んで食べる）を目指します。
- ・成人期の入り口でもある大学生等に対する歯周病対策を行うことで、8020の達成を図ります。

《市民・関係団体・行政の役割》

施策の方向性	それぞれの役割		
	市民	関係団体	行政
(1)子どものむし歯や歯肉炎の予防	●フッ化物を用いたむし歯予防と歯みがきの習慣化	●保育園・幼稚園等におけるフッ化物の利用促進と啓発	●幼児健診時における歯科相談の充実 ●むし歯や歯肉炎予防に関する知識の普及と健康教育の充実 ●フッ化物を用いたむし歯予防対策の充実 ●モデル事業の実施
(2)歯周疾患の予防	●歯周病を予防する歯みがきの実践 ●口腔疾患が生活習慣病であることを理解する	●地域・職場での啓発	●歯周病と糖尿病等の全身の健康との関わりなどについて啓発
(3)歯の喪失防止	●定期健診・相談を受け、健康な生活習慣づくりに取り組み、8020の達成を目指す	●歯科関係者も含めた地域医療関係者等との連携を強化	●歯周病と糖尿病等の全身の健康との関わりなどについて啓発

