

# 第3章

健康づくりをすすめる  
ための具体的な提案

## 1. 栄養・食生活

課題	<p>乳幼児期では各種健診等にて、「よく噛まない・間食の摂取が不規則」といった幼児が多く、しっかりよく噛んで食べ、適切な間食を摂るように改善することが必要です。</p> <p>学童期では朝食の欠食率が約1割という状況であり、大部分の児童は朝食を摂取していますが、全員が朝食を摂取することが望ましいと考えられるため、改善することが必要です。</p> <p>青年期では半数以上の方が朝食を欠食しており、栄養バランスの偏り等もみられるため、工夫してできるだけ3食摂れるように改善することが必要です。</p> <p>壮年期では野菜を摂取しよう意識しているが摂取量が少なく、間食の摂取が習慣化している人が多く、改善することが必要です。</p> <p>老年期では他の年代よりも食事摂取量を控えるように心がけたり、野菜摂取量が増えるように心がける等、健康に気をつけている人が多く、バランスの良い食事を継続することが必要です。</p>		
	<p><b>☆町民の皆さん全体への提案☆</b></p> <p>3食しっかり食べて、食事には必ず野菜を取り入れましょう。 間食の食べ方には、注意しましょう。</p>		
	各世代別の町民の皆さんへの提案	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食並びに幼児食の時期から、しっかり噛んで食べましょう。</li> <li>・3食しっかり食べて、おやつの内容や量に気をつけましょう。</li> <li>・楽しく食事を食べられる環境づくりを、心がけましょう。</li> </ul>
		学童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活習慣を心がけ、毎日朝食を摂りましょう。</li> <li>・食事と心身の健康の関連性について学び、バランス良く食事を摂りましょう。</li> </ul>
		青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけ1日3食を摂り、欠食しないように心がけましょう。</li> <li>・手軽なものでも、毎日朝食を摂るように心がけましょう。</li> <li>・飲酒の際は、おつまみはカロリーの少ないものを選ぶように心がけましょう。</li> </ul>
壮年期		<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在よりも1日に野菜料理を1～2品増やす等、野菜摂取を増やすように心がけましょう。</li> <li>・間食の摂り方を振り返り、1日の適量の範囲内で摂るように心がけましょう。</li> </ul>	
老年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3食しっかり食べて、低栄養を予防しましょう。</li> </ul>		



◎行政の取り組み

<p><b>取り組みの方針</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期から将来の生活習慣病予防・介護予防に向けた、望ましい食生活についての支援を行います。</li> <li>・各年代・各個人の生活や職業等に合わせた、望ましい食生活についての支援を行います。</li> <li>・子育て支援の関係機関と連携し、食育の推進に努めます。</li> </ul>
<p><b>取り組みの具体策</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発育発達に応じて、乳幼児期からしっかり噛んで食べることについて、学習する機会を提供します。(子育て支援センター・幼稚園・保育園と連携)</li> <li>・家族全体がバランス良く食事を摂るための取り組みについて推進します。</li> <li>・生活習慣病予防の食事の摂り方に関する各種健康相談や、健康教室等を実施します。(社会教育課と連携)</li> <li>・朝食の必要性について、啓発普及を行います。(はやね・はやおき・朝ごはんの推進)</li> <li>・野菜摂取の必要性と望ましい間食の摂り方に関する周知や、学習の機会を提供します。(社会教育課と連携)</li> </ul>



◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	よく噛んで食べる子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	27.0% 57.1%	幼児健診食事に関するアンケート(H25)	増加
	食事中テレビをつけている子ども割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	83.8% 66.7%	同上	減少
	適正なおやつを量食べている子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診		H27年度調査	増加
学齢	朝食を毎日食べている子どもの割合	小学6年生 中学3年生	80.0% 81.1%	H26学校保健統計調査	100%
青年	朝食を抜くことが週2回以上ある人の割合	総数 30～39歳	8.1% 19.4%	H25集団特定健診標準的な質問票	減少
青年 壮年	間食を控えている人の割合	総数 30～64歳	60.1% 56.1%	H25健康意識・行動に関するアンケート	増加
	夕食後に間食を取ることが週3回以上ある人の割合	総数 30～64歳	20.4% 25.2%	H25集団特定健診標準的な質問票	減少
	塩分を控えている人の割合	総数 30～64歳	63.7% 55.0%	H25健康意識・行動に関するアンケート	増加
	甘いものを控えている人の割合	総数 30～64歳	49.0% 42.2%	同上	増加
	脂肪分を控えている人の割合	総数 30～64歳	60.7% 54.1%	同上	増加
	脂質の多い食品を頻回に取っている人の割合		—	H27年度調査	—

指標		現状値		元となるデータ	目標値
青年 壮年 老年	毎食野菜を食べている人の割合	総数 30歳以上	47.6% 43.1%	H25 健康意識・行動に関するアンケート	増加
	野菜毎日1日350g以上摂取している人の割合		—	H27年度調査	
	3食以外のおやつを適切に食べている人の割合		—	H27年度調査	
老年	生活機能評価栄養のリスクなしの割合	65歳以上	90.6%	H26年度日常生活圏域高齢者ニーズ調査	維持



## 2. 運動・身体活動

課題	<p>乳幼児期は心身の発達ที่著しいことから、遊びの中に運動をとり入れることが子どもの成長発達を促します。学童期の生活アンケート調査では全国調査と比べてテレビやゲームに費やす時間が長い傾向にあります。このことから身体を使った遊びやスポーツ等に取り組む時間をつくる必要があります。子どもの頃から楽しく身体を動かす習慣をつくることが基礎体力づくりにつながります。</p> <p>青年期では仕事、育児、家事等で運動のための時間を確保しづらく運動不足になりがちです。この世代での運動の目的は仲間との交流や爽快感、リフレッシュなどのメリットが大きいようです。壮年期、老年期を支える体力維持のためにも運動の習慣化が必要です。壮年期は身体の変化や不調により健康への関心が高くなっていますが運動を継続することが難しく運動不足を感じている方が多くなっています。運動する方法、環境には個人差がありますが、夫婦や仲間同士で継続して運動できる環境づくりが必要です。</p> <p>老年期では壮年期に比べ運動習慣のある方が多く、時間にも余裕があり自分に合った方法で運動を継続している方が多くなっています。また加齢による腰痛、膝痛で歩行等の身体活動に支障が出てくる方も多くみられるので介護予防を見据えた支援が必要です。</p>	
	<p><b>★町民の皆さん全体への提案★</b></p> <p>自分に合った運動を楽しみながら続けましょう。</p>	
各世代別の町民の皆さんへの提案	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子や友達と遊びなどを通じて、身体を動かす楽しさを学びましょう。</li> </ul>
	学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校、課外活動の行事など身体を動かす機会にできるだけ参加しましょう。</li> </ul>
	青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間と楽しみながら体を動かす機会を持ちましょう。</li> <li>すきま時間でできる運動を行ない、疲労の軽減、リフレッシュに活かしましょう。</li> </ul>
	壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>肥満予防や体力維持のために運動習慣を身につけ無理のない運動を自分のペースで行いましょう。</li> </ul>
	老年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動機能の低下を防ぐために身体活動量を増やすよう心がけましょう。</li> </ul>

◎行政の取り組み

取り組みの方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で楽しみながら身体を動かす場所、機会を提供します。</li> <li>・生活の中に気軽に取り入れることができる効果的な運動について広く周知していきます。</li> <li>・運動を通じて生活習慣病予防や介護予防の機会をつくります。</li> <li>・関係機関と連携し運動を継続するための環境づくりに努めます。</li> </ul>
取り組みの具体策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各機関と連携し、乳幼児期から身体を使った活動を親子で楽しめるような講座、イベントを実施します。(子育て支援センターと連携)</li> <li>・身体を動かすきっかけをつくり、運動を習慣化できるような教室を実施します。(社会教育課と連携)</li> <li>・家事、仕事の合間にできる簡単で効果的な運動について広く周知していきます。</li> <li>・運動の効果について周知し、運動に適した場所や施設を紹介します。</li> <li>・スポーツセンターなど町で行われているサークルや運動教室をお知らせします。</li> </ul>

◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	子育て支援センターの利用者数	自由解放+遊 びの広場	2,160 世帯 5,142 人	H25	増加
	親子で身体を使った遊びをしている子の割合		—	H27 年度調査	—
学齢	平日テレビや DVD を長時間(3 時間以上)見る子どもの割合	(小学 6 年生) (中学 3 年生)	46.0% 24.3%	H26 学力・学習状況調査	減少
	平日ゲームを長時間(3 時間以上)する子供の割合	(小学 6 年生) (中学 3 年生)	36.0% 29.7%	同上	減少
	少年団加入者数	小学生	234 人	H26.3 現在	維持
	ロードレース参加者数(春+秋:延数)	小学生	622 人	H26 実績	維持
	小学生体力テスト参加者数(春+秋:延数)	小学生	226 人	H26 実績	維持
青年 壮年	運動習慣のある人の割合	総数 30~64 歳	29.7% 19.0%	H25 集団特定健診 標準的な質問票	10% 増加
	定期的に運動している人の割合	総数 30~64 歳	32.6% 23.8%	H25 健康意識・行動 に関するアンケート	増加
	運動不足だと思ふ人の割合	総数 30~64 歳	64.4% 73.7%	同上	減少
	日常生活で体を動かしている人の割合 (1 日 1 時間以上歩行と同程度の身体活動をしている人の割合)	総数 30~64 歳	42.4% 34.8%	H25 集団特定健診 標準的な質問票	増加

指標		現状値		元となるデータ	目標値	
青年 壮年	町内の運動施設を利用する人の割合	総数 30～64 歳		H25 健康意識・行動に関するアンケート	増加	
	町の実施する運動教室の参加者数(延数)	1,259 人		H26 年度社会体育係・健康増進係実績	増加	
壮年	適切な運動が腰痛や膝痛予防に効果があることを知っている人の割合	—		H27 年度調査	—	
老年	生活機能「運動器」でリスクなしの割合	65 歳以上	71.3%	H26 年度日常生活圏域高齢者ニーズ調査	増加	
	生活機能評価「転倒」でリスクなしの割合	65 歳以上	68.1%	同上	増加	
全体	町の運動施設の利用人数	57,225 人		社会体育施設利用状況(H25)	維持	
	スポーツセンター利用者数	22,757 人		"	維持	
		再)小中高生	10,680 人			
		再)一般	12,077 人			
	温水プール利用者数(町内利用者)	総数 10,239 人		"	維持	
		再)65 歳以上	(541 人)			
再)個人利用		3,704 人				
再)団体利用		6,535 人				
パークゴルフ場	13,682 人		"	維持		
	小中高生	169 人				
一般	13,513 人					
ラジオ体操会参加者延数	2,750 人		H26 年度実績	増加		



### 3. 健康管理

<b>課 題</b>	<p>がんや心疾患、脳血管疾患を含む循環器疾患は、日本人の主要死因を占めています。リスク要因として生活習慣病である高血圧・糖尿病・脂質異常症は、食事や運動、休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関連しています。</p> <p>訓子府町では、悪性新生物の死亡が多く、医療費に占める割合も高い状況です。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の医療費に占める割合も年々増加しており、医療費全体も増加しています。</p> <p>特定健康診査等やがん検診の受診者数も横ばい傾向であり、決して高い状況ではありません。特定健診結果からは、LDLコレステロールやHbA1cの有所見者が多いことや、自分は大丈夫などと過信しているなどの声も聞かれ、発症予防だけではなく、重症化予防も重要な課題となります。</p> <p>アンケートやグループインタビューより、年代ごとに健康管理の意識や行動が違ってくるようになりました。</p> <p>疾病を早期発見・早期治療するためには、特定健康診査などの健康診査やがん検診の受診が重要となります。また、ひとりひとりが生活習慣の改善を図り、生活習慣病予防等、日常における健康管理をしていくことも必要となります。</p>	
	<p><b>☆町民の皆さん全体への提案☆</b></p> <p>健康への意識を高め、各種健診を受診し、健康管理に努めましょう。</p>	
<b>各世代別の町民の皆さんへの提案</b>	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診を受診し、予防接種を受けて病気を予防しましょう。</li> </ul>
	学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校健診を受診し、規則正しい生活を心がけましょう。</li> <li>・早寝・早起し、しっかりと睡眠をとるように心がけましょう。</li> </ul>
	青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重の増加など体の変化に関心を持ちましょう。</li> <li>・30歳になったら、年に1回は健診を受けましょう。</li> </ul>
	壮年期・老年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康状態に関心を持ちましょう。</li> <li>・自分の健康状態を知るために、年に1度は特定健康診査・がん検診を受診しましょう。</li> <li>・健診・検診で異常がみつかったら、早期受診や生活習慣の改善に努めましょう。</li> <li>・病気を悪化させないように健診・検診結果をコントロールの目安にしましょう。</li> <li>・定期的に健診を受診しましょう。</li> <li>・介護予防に関心を持ち、介護予防に努めましょう。</li> </ul>



◎行政の取り組み

<b>取り組みの方針</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査等やがん検診の受診の必要性について周知し、町民が受診しやすい環境づくりを行い、受診率向上に努めます。</li> <li>・健康の保持・増進に向けた知識を普及し、生活習慣の予防・改善に向けた意識の向上に努めます。</li> </ul>
<b>取り組みの具体策</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的にできる体調管理に活かすために広報などを通じて様々な世代に合わせた必要な情報提供をします。</li> <li>・乳幼児健康診査を実施し、子どもの健康管理や育児相談などを行います。</li> <li>・特定健康診査等・がん検診を実施し、疾病の予防、早期発見・早期治療につなげます。</li> <li>・特定健康診査・がん検診を受けやすい環境を整え、健診の受け忘れや受診のきっかけとなるように受診勧奨などを行い、受診率の向上に努めます。</li> <li>・健診結果を生活習慣病予防、重症化予防のために基づいた保健指導・健康相談を実施します。</li> <li>・健康推進員とともに、地域における健康づくり活動を推進します。</li> <li>・地域や関係機関との連携を図り、健康問題の把握や課題解決に取り組みます。 (町内会・実践会・職域団体・社会教育課と連携)</li> </ul>

◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	乳幼児健診の受診率	1歳6か月児健診 3歳児健診	90.2% 93.5%	H25年度実績	維持
	朝7時までに起きる子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	97.3% 95.2%	H25 幼児健診アンケート	維持
	夜21時までに寝る子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	78.4% 76.2%	同上	増加
学齢	毎日決まった時間に起きる子どもの割合	(小学6年生) (中学3年生)	84.0% 89.2%	H26 学校保健統計調査	増加
	毎日決まった時間に寝る子どもの割合	(小学6年生) (中学3年生)	76.0% 48.6%	同上	増加
青年 壮年	20歳から10kg以上増えた人の割合	総数 30～64歳	28.7% 30.8%	H25 特定健診標準的な質問票	減少
	1年間で3kg以上増減があった人の割合	総数 30～64歳	29.7% 37.7%	同上	減少

指標		現状値		元となるデータ	目標値
青年 壮年	定期的に体重測定をする人の割合	総数 30～64 歳	49.1% 46.7%	H25 健康意識・ 行動に関するア ンケート	増加
	定期的に血圧測定をする人の割合	総数 30～64 歳	21.5% 14.4%	同上	増加
	健康に関する記録をつけている人の 割合	総数 30～64 歳	22.9% 16.1%	同上	増加
	健診結果(検査結果)を日常生活に活 かしている人の割合	総数 19～64 歳	—	H27 年度調査	増加
青年 壮年 老年	有所見者の割合			H25 特定健康 診査	減少
	肥満(BMI)	30～74 歳	31.6%		
	肥満(腹囲)	30～74 歳	23.8%		
	LDL-C、	30～74 歳	59.4%		
	HbA1c、	30～74 歳	48.9%		
	高血圧、	30～74 歳	30.9%		
	内臓脂肪症候群	30～74 歳	8.5%		
	内臓脂肪症候群予備群	30～74 歳	9.4%		
	特定健診受診率	40～74 歳	37.0%	H25 法定報告数	60%
	町民健診受診数	30～39 歳	29 人	H25 受診者数	増加
	後期高齢者健診受診数	75 歳以上	49 人		
	各種がん検診受診率			地域保健事業 報告(40 歳未 満は受診者 数)	40%
	胃がん	40 歳以上 30～39 歳	16.5% 17 人		
	肺がん	40 歳以上 30～39 歳	18.6% 31 人		
	大腸がん	40 歳以上 30～39 歳	19.1% 27 人		
	子宮がん	20 歳以上 20～39 歳	18.1% 31 人		
乳がん	40 歳以上 30～39 歳	18.6% 1 人			
一人当たり医療費			訓子府町国保 医療費分析 (疾病別医療 費)H26.5 診療 分	減少	
高血圧性疾患		1,832 円			
虚血性心疾患		369 円			
糖尿病		1,454 円			
脳梗塞		3,068 円			



#### 4. 休養・こころの健康

<b>課題</b>	<p>心の健康を保つには、休養・ストレス管理・睡眠・こころの病気への対応が大切です。町民アンケートの結果から、壮年期の睡眠不足や疲労の蓄積ストレスを多く感じている人がいる状況です。ストレスの多くは、健康・仕事・経済状況・生活状況・人間関係など、多くの要因が関連しており、世代によりその原因は変わり、年齢を追うごとに、ストレスとの付き合い方は上手になるようです。このことからストレスとの上手な付き合い方や対処方法などの正しい知識の普及が必要です。こころの病気の予防や早期発見・早期治療への支援やこころの病気に対する周囲の理解を深めていきます。</p>	
<p><b>☆町民の皆さんへの提案☆</b>  <b>しっかり休養をとって、いきいきとこころも元気に保ちましょう。</b></p>		
<b>各世代別の町民の皆さんへの提案</b>	<b>乳幼児期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で早寝・早起きに取り組みましょう。</li> <li>・家族は、育児を積極的にサポートしましょう</li> </ul>
	<b>学齢期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子の会話を大切にしましょう。</li> <li>・子どもが悩みを話しやすい環境をつくりましょう。</li> <li>・心の悩みは専門機関に相談しましょう。</li> </ul>
	<b>青年期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムを整え、十分な睡眠・休養をとりましょう。</li> <li>・趣味や仲間づくりなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう。</li> </ul>
	<b>壮年期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のストレス状態を把握し、早めに相談するようにしましょう。</li> <li>・家族や仲間とのコミュニケーションを大切にしましょう。</li> <li>・こころの健康や病気について関心を持ち、理解を深めましょう。</li> </ul>
	<b>老年期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の行事や、老人クラブや若がえり学級などの活動に積極的に参加しましょう。</li> <li>・趣味や生きがいをもち、積極的に過ごしましょう。</li> </ul>

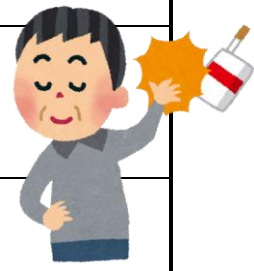
◎行政の取り組み

<b>取り組みの方針</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康を保つための日常生活の見直しなどの知識の普及啓発を図ります。</li> <li>・ストレスとの付き合い方や自分にあった対処方法を学ぶ機会を提供します。</li> <li>・うつ病等の精神疾患について正しい知識の普及啓発を図り、周囲の人がサポートできる体制づくりを行います。</li> <li>・職域で事業者がメンタルヘルス対策の向上をめざした取り組みが推進できるよう、情報共有をすすめます。</li> </ul>
<b>取り組みの具体策</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休養や睡眠の重要性、ストレス管理などの学習の機会や情報提供を行います。（職域団体、北見保健所、社会教育課と連携）</li> <li>・悩みなどを相談できる窓口や機関などの情報提供を行います。</li> <li>・心の健康について、広報等による知識の普及啓発に努めます。（職域団体、北見保健所、社会教育課と連携）</li> </ul>

◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	育児の悩みを解決できる母親の割合		100.0%	新生児子育てアンケート	維持
	悩み事を相談相手がいる母親の割合	新生児訪問時 1歳6か月児健診 2歳児健康相談 3歳児健診	100.0% —	H25年度調査 H27年度調査	—
学齢 青年 壮年 老年	悩み事の相談相手がいる人の割合	小学生 19歳以上	—	H27年度調査	—
学齢 青年 壮年 老年	自分なりのストレス解消法がある人の割合	19歳以上	—	H27年度調査	—
	ストレスを多く感じている人の割合	30～74歳	13.4%	H25健康意識・行動に関するアンケート	減少
	よく眠れている人の割合	30～74歳	72.2%	同上	増加
	睡眠で疲れが取れている人の割合	30～74歳	60.1%	同上	増加
	睡眠による休養を十分取れていない人の割合	30～74歳	22.9%	H25特定健診標準的な質問票	15.0%以下
	睡眠の時に入眠導入剤などを服用している人の割合	19歳以上	—	H27年度調査	—
	精神障害者(うつ)の数	気分(感情)障害	44人	登録患者の状況 H25.3	減少
老年	生活機能うつリスクなしの割合	65歳以上	61.0%	H26年度日常生活圏域高齢者二 ーズ調査	増加

## 5. 飲酒・喫煙

<b>課 題</b>	<p>喫煙はがんや心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患などさまざまな病気に影響を及ぼす生活習慣の一つです。また、低体重児出生や流産、早産などの危険因子や歯周疾患にも影響を与えます。喫煙者自身だけでなく、受動喫煙による健康被害も問題となります。男性の喫煙率が全道平均より高く、禁煙を希望する人もいますが、禁煙を長続きさせるには、周りの協力と、喫煙が身体に及ぼす影響について理解する必要があります。</p> <p>アルコールの摂取はほどよい程度であれば身体に悪影響を与えませんが、多量飲酒は肝疾患や生活習慣病につながる恐れがあります。晩酌の習慣の有無は二極化していますが、付き合い等の飲み会では、いつもより飲酒量が増えてしまうようです。</p> <p>青年期や壮年期では、仕事のストレスや付き合いなどで、飲酒の機会が多くなることもあり、多量飲酒が続くこともあるようです。健康を害する恐れがあるときは、適量を守るなどの行動をとっているようです。飲酒の影響を正しく理解し、適正な飲酒を心がけることが必要です。</p>						
<p><b>☆町民の皆さん全体への提案☆</b></p> <p>喫煙や飲酒の健康に及ぼす影響を知り、禁煙を推進しましょう。 受動喫煙、多量飲酒を防止しましょう。</p>							
<b>各世代別の町民の皆さんへの提案</b>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td data-bbox="311 1191 391 1344" style="text-align: center; vertical-align: middle;"> <b>乳幼児期</b> </td> <td data-bbox="391 1191 1361 1344"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中、授乳中は禁煙、禁酒しましょう。</li> <li>・妊婦や子どものそばでは喫煙しない、煙を吸わない環境をつくりましょう。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 1344 391 1496" style="text-align: center; vertical-align: middle;"> <b>学齢期</b> </td> <td data-bbox="391 1344 1361 1496"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。</li> <li>・喫煙、飲酒をしない、させない環境をつくりましょう。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="311 1496 391 1823" style="text-align: center; vertical-align: middle;"> <b>青年期・壮年期・老年期</b> </td> <td data-bbox="391 1496 1361 1823"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙に取り組み、お酒の飲みすぎに注意しましょう。</li> <li>・未成年者にたばこやアルコールを勧めないようにしましょう。</li> <li>・たばこや飲酒の害や依存症について、学びましょう。</li> <li>・家庭では分煙に努め、公共施設ではたばこを吸わないようにしましょう。</li> </ul> </td> </tr> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>	<b>乳幼児期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中、授乳中は禁煙、禁酒しましょう。</li> <li>・妊婦や子どものそばでは喫煙しない、煙を吸わない環境をつくりましょう。</li> </ul>	<b>学齢期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。</li> <li>・喫煙、飲酒をしない、させない環境をつくりましょう。</li> </ul>	<b>青年期・壮年期・老年期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙に取り組み、お酒の飲みすぎに注意しましょう。</li> <li>・未成年者にたばこやアルコールを勧めないようにしましょう。</li> <li>・たばこや飲酒の害や依存症について、学びましょう。</li> <li>・家庭では分煙に努め、公共施設ではたばこを吸わないようにしましょう。</li> </ul>
<b>乳幼児期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中、授乳中は禁煙、禁酒しましょう。</li> <li>・妊婦や子どものそばでは喫煙しない、煙を吸わない環境をつくりましょう。</li> </ul>						
<b>学齢期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。</li> <li>・喫煙、飲酒をしない、させない環境をつくりましょう。</li> </ul>						
<b>青年期・壮年期・老年期</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙に取り組み、お酒の飲みすぎに注意しましょう。</li> <li>・未成年者にたばこやアルコールを勧めないようにしましょう。</li> <li>・たばこや飲酒の害や依存症について、学びましょう。</li> <li>・家庭では分煙に努め、公共施設ではたばこを吸わないようにしましょう。</li> </ul>						

◎行政の取り組み

取り組みの方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害についての正しい知識の普及啓発とともに、喫煙習慣者の減少と、受動喫煙の防止を図っていきます。</li> <li>・禁煙をしたい人へのサポートを行います。</li> <li>・適量飲酒についての普及啓発を推進します。</li> </ul>
取り組みの具体策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこやアルコールに関する情報について、広報、イベント（健康まつり等）などによる周知啓発を行います。（北見保健所と連携）</li> <li>・たばこやアルコールの害等に関する学習の機会を提供します。（北見保健所・社会教育課と連携）</li> <li>・公共施設の禁煙化を推進します。</li> <li>・関係機関と連携した禁煙対策を実施します。（職域団体、北見保健所と連携）</li> </ul>


◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	小さな子どもがいる保護者の喫煙	1歳6か月児健診 2歳児健康相談 3歳児健診	— — —	H27年度調査	—
青年 壮年 老年	喫煙率	30～74歳 (男性) (女性)	18.7% 30.8% 8.8%	H27年度調査	総数 12.0% 以下
	禁煙意志がある人の割合 本数を減らしたいと思う人の割合	全国値(20歳)	24.6% 33.5%	H25国民健康栄養調査	増加
	禁煙に関する相談件数		0件	H25実施数	増加
	毎日飲酒する人の割合	30歳～74歳		H25特定健診標準的な質問票	減少
	お酒の適量を知っている人の割合		—	H27年度調査	—
	適量飲酒を行っている人の割合	30歳～74歳	49.2%	H25特定健診標準的な質問票	増加
	おいしい空気の施設数		10施設	H27.3現在	増加

## 6. 歯の健康

課題	<p>いつまでも自分の歯で食べることは、認知機能や全身の健康を保つためにも必要です。むし歯や歯周病は、歯の喪失の原因となり、全身の健康への影響と食を楽しむ生活に影響します。また、歯周病は、心臓病、糖尿病などの生活習慣病にも悪影響があると言われています。</p> <p>歯の喪失を予防し歯の健康を保つためには、歯磨きに加え、歯間ブラシ・デンタルフロスの使用や定期的な歯科健康診査が効果的ですが、実際に取り組んでいる方は2割程度と少ない状況です。また、学齢期のひとりあたりのむし歯の本数は全国平均に比べて少なく、歯磨きやむし歯予防への関心は高くなってきています。しかし、むし歯のある子どもでは、むし歯の本数が多い傾向にあります。</p> <p>このような現状から、今後は歯の健康が生活の質と深く関わっていることを認識し、むし歯や歯周病予防についての正しい知識の普及が必要です。</p>	
	<p><b>☆町民の皆さん全体への提案☆</b></p> <p>いつまでも自分の歯でおいしく食べましょう。</p>	
各世代別の町民の皆さんへの提案	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・間食は時間と回数を決めてとるようにしましょう。</li> <li>・毎食後の歯みがきの習慣を身につけましょう。</li> </ul>
	学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後の歯みがきの習慣を身につけましょう。</li> <li>・フッ化物、歯間ブラシ、デンタルフロス等を利用しましょう。</li> <li>・定期的な歯科検診を受けましょう。</li> </ul>
	青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後の歯みがきを習慣づけましょう。</li> <li>・かかりつけ歯科医による、定期的な検診を受けましょう。</li> <li>・フッ化物、歯間ブラシ、デンタルフロス等を利用しましょう。</li> </ul>
	老年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後の歯みがきを習慣づけましょう。</li> <li>・かかりつけ歯科医による、定期的な検診を受けましょう。</li> <li>・しっかり噛んで食べ、食後の歯みがきにフッ化物、歯間ブラシ、デンタルフロス等を利用しましょう。</li> <li>・口腔機能の低下を予防し、誤嚥や窒息を予防しましょう。</li> </ul>

◎行政の取り組み

<p><b>取り組みの方針</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯や歯周病の予防についての知識の普及を図ります。</li> <li>・定期的な歯科検診と自己管理を推進します。</li> <li>・8020運動を推進します。</li> </ul>	
<p><b>取り組みの具体策</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種母子保健事業を通じ、乳幼児期からの食習慣や歯みがきの習慣の重要性を周知します。(子育て支援センター、幼稚園、保育園と連携)</li> <li>・フッ化物塗布事業について、広く周知し実施します。(管理課と連携)</li> <li>・幼稚園や小学校におけるフッ化物洗口を実施します。</li> <li>・学童期を対象に、歯科に関する健康教育や学習を行います。(小学校と連携)</li> <li>・歯間ブラシやデンタルフロス等を用いた正しいブラッシングの方法を学ぶ機会を作ります。</li> <li>・口腔ケアに関する情報について学習の機会を提供するとともに、広報やイベントなどによる普及啓発を行います。(社会教育課と連携)</li> </ul>	

◎目標値

指標		現状値		元となるデータ	目標値
乳幼	幼児の一人平均むし歯本数	1歳6か月児健診 3歳児健診	0.05本 0.58本	H25年度幼児健診	維持
	幼児のむし歯有病率	1歳6か月児健診 3歳児健診	2.7% 20.9%	同上	維持 15.0%以下
	間食の時間を決めている子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	—	H27年度調査	—
	夕食後、寝るまでの間に甘いもの(ジュース・アイス等)の飲食習慣がある子どもの割合	1歳6か月児健診 3歳児健診	18.9% 35.7%	H25年度幼児健診食事に関するアンケート	減少
	フッ素塗布の実施数(町助成利用分)	1歳6か月～就学前	23.3%	H25年度実施数	増加
学齢	12歳児の一人当たり平均むし歯本数	中学1年生	1.02本	H26年度学校保健統計調査	1.0本以下
	フッ化物洗口実施率	小学校 幼稚園	94.7% 94.4%	H26.4年度実施率	維持
青年 壮年	デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯間部清掃用具を使用している人の割合	30代 40代 50代	50.0% 56.1% 44.4%	北海道成人歯科保健に関する調査	増加
青年 壮年 老年	歯科相談実施数		202人	同上	増加
	定期的に歯科検診を受けている人の割合	総数	25.6%	道民歯科保健実態調査(H26)	30%以上
壮年	60歳で24本以上歯を保有する人の割合	55～64歳	38.0%	同上	50%以上
老年	生活機能評価口腔機能に問題のない人の割合	65歳以上	75.8%	H26年度日常生活圏域高齢者ニーズ調査	増加