

第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

◆概要

国の健康日本21（第二次）においては、健康寿命（※1）の延伸・健康格差（※2）の縮小を実現するという考えのもと、次の5つの基本的な方向を定めています。

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 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

「健康さくら21（第2次）」では、国の5つの基本的な方向を踏まえたうえで、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を達成するために、「生活習慣病」、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「こころ」、「飲酒」、「喫煙」、「歯と口腔」の7項目に分類し取り組んでまいりましたが、それぞれの項目について、市の現状を踏まえたうえで、一部の指標や取り組み内容を追加、修正しました。

なお、「こころ」の項目については、「第Ⅳ章 いのち支える佐倉市自殺対策計画」に移行しています。

◆主な課題

平成29年度に行われた市民健康意識調査の結果等から、次の4点が主な課題としてあげられました。

- ・死因の約6割は、生活習慣病であるがん、心疾患、脳血管疾患である。
- ・各種がん検診や特定健康診査の受診率、特定保健指導の実施率が低い状況である。
- ・メタボリックシンドローム（※3）の該当者及び予備群の割合が増加している。
- ・「1日に歩く歩数」や「ロコモティブシンドローム（※4）の認知度」が低い状況である。

※1 健康寿命とは、一生のうち、健康で支障なく日常の生活を送れる期間のことです。

※2 健康格差とは、地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のことです。

※3 メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群とも呼ばれ、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つ以上が重なる状態の事です。

※4 ロコモティブシンドロームとは、運動器官の障害によって日常生活で、人や道具の助けが必要な状態やその一歩手前の状態をいう。運動器官とは、筋肉、関節、骨など、人が移動するために使う器官の事をさします。

Ⅲ-1

生活習慣病

～生活習慣病の早期発見と予防に向けて

めざす姿

生活習慣病を予防して、元気でいきいきと日常生活を送ろう！

趣旨

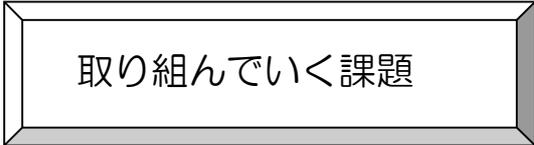
WHO（世界保健機関）が 2018 年に発表した統計によると、日本の男女の平均寿命は 84.2 歳で、現在、世界一長生きな国となっています。佐倉市でも、2016 年時点で男女とも平均寿命は 80 歳を超えており、健康で自立して暮らすことのできる期間をいかに長く保つか（「健康寿命」といいます）が、重要になってきます。

健康寿命を長く保つには、主な死亡原因である、がんや、循環器疾患（心疾患・脳血管疾患など）、糖尿病などの生活習慣病を予防する必要があります。

また、生活習慣病は、認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症と大きく関連があるとされています。認知症によって介護が必要になれば、生活の質が低下し、介護する側の負担も大きくなってしまいます。生活習慣病を予防することは認知症予防、介護予防につながるのです。

生活習慣病は、初めのうちは症状がなく進行し、症状が現れたときには、すでに長期的な通院や投薬が必要な段階となっていることもあります。

「健康な今だから」こそ、早い段階で生活習慣を見直して、誰もが元気でいきいきとした生活を長く送れることを目指していきます。



取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

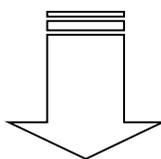
- 生活習慣病に関する正しい知識を普及啓発します。
- 各種がん検診を受ける人を増やします。
- 特定健診(健康診査)を受ける人を増やします。
- 特定保健指導を受ける人を増やします。
- 循環器疾患のもとになる、高血圧症の人を減らします。
- 高血圧症や糖尿病の治療を自己判断で中断する人を減らします。

◆市民が取り組むこと

- 肥満の予防や食事の内容に注意し、生活習慣病を防ぎます。
- 定期的にかん検診や特定健診(健康診査)を受診します。
- 特定健診(健康診査)の結果を健康管理に役立てます。

◆地域や社会が取り組むこと

- 地域で声をかけあって、特定健診(健康診査)やがん検診を受診し、地域全体の健康状態を改善します。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

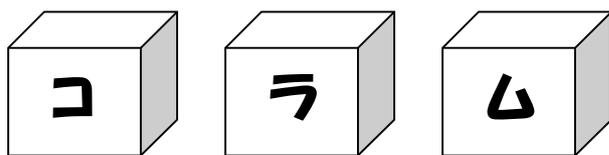
- がん検診や特定健診(健康診査)について、こうほう佐倉やホームページを活用して情報を入手しましょう。
- 家族や友人と一緒に、がん検診や特定健診(健康診査)を受けましょう。
- がん検診や特定健診(健康診査)の結果、精密検査や医師への受診を勧められたときは、早めに医療機関を受診しましょう。
- 保健師や栄養士に生活習慣の改善について相談しましょう。
- 特定健診(健康診査)の結果から生活習慣を見直し、食事や運動など健康的な生活習慣を実践しましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- わかりやすい健診（検診）お知らせ文の作成や、がん検診時に保育サービスを実施するなど、健診（検診）を受けやすい体制づくりを進めます。
- 教育委員会と連携を図り、保護者に対してがん検診について普及啓発を行うとともに、児童生徒に対するがん教育にも取り組みます。
- がん検診や特定健診（健康診査）の重要性について普及啓発し、受診勧奨します。
- がん検診の精密検査になった方への事後フォローを行います。
- がん検診に関する精度管理を行います。
- 特定保健指導を受けやすい体制づくりをすすめます。
- 生活習慣病について、正しい知識を普及啓発します。
- 健診の結果を健康づくりに役立てられるよう支援します。
（健康教育、健康相談、訪問指導、特定保健指導等）
- 高血圧症や糖尿病について正しく理解し、必要な場合は受診するよう支援し、重症化予防に努めます。
（健康教育、健康相談、訪問指導、特定保健指導、糖尿病性腎症重症化予防事業等）
- 生活習慣病の予防に効果的な健診の実施について検討します。

市役所関係課・関係機関では、こんなことに取り組みます！

- 特定健診（健康診査）とがん検診を1日で受診することができる複合検診を実施し、さらに特定健診（健康診査）、特定保健指導を自宅から近い場所で実施します。（健康増進課、健康保険課）
- 公共施設や広報、自治回覧を活用し、検診に関する情報提供を行います。（健康増進課、健康保険課）



受けていますか？おトクな佐倉市の検診

佐倉市では、特定健診（健康診査）とがん検診を1日で受診できる複合検診を実施しています。働いている方が受診しやすいように土曜日や日曜日にも検診を実施しています。

健康診断は、健康保険が適用されないため、自費で受診すると1万円程度かかることもあります。市の検診では、自費で受診するよりも安い費用でご受診いただけます。

佐倉市の特定健診（健康診査）は、40歳以上の、佐倉市の国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している方が受けられます。社会保険に加入されている方は、保険者（健康保険組合など）に確認してみましょう。

佐倉市の子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は30歳から、健康保険の種類にかかわらず受診できます。

受診される際には、受診券が必要です。お手元がない場合は、健康管理センターまでお気軽にお問い合わせください。

特定健診が健康づくりのスタート地点です！
～特定保健指導を活用しましょう～

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つ以上あわせもつ状態）による生活習慣病のリスクをみつけるために行われるのが「特定健診」です。健診の結果から生活習慣病発症のリスクの高い人には、生活習慣病予防のための運動や食生活の改善を中心とした「特定保健指導」が行われます。

メタボリックシンドロームは、一つ一つの検査値は軽度の異常でも、危険因子が重なると動脈硬化が急速に進行して、深刻な病気の発症リスクを格段に高めると言われています。自覚症状がなくても、特定保健指導の対象となった方は、この機会を利用して健康づくりに取り組みましょう。健康づくりのプロがあなたをサポートします！

Ⅲ－１ 生活習慣病の現状と目標

No.	目標項目	策定時の値(H24)	策定時の目標値(H34)	現状値(H29)	達成度※	新たな目標値(H34)	
1	がん検診の受診者の割合(*1)	子宮頸がん	18.3%	50.0%	5.1%	－	－
		乳がん	16.8%	50.0%	11.4%	－	－
		胃がん	27.3%	50.0%	12.0%	－	－
		肺がん	33.9%	50.0%	16.6%	－	－
		大腸がん	29.2%	50.0%	15.2%	－	－
2	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	23.0%	18.7%	27.1%	▼	－	
3	特定健康診査・特定保健指導の実施の割合	特定健康診査	29.0%	60.0%	34.2%	○	－
		特定保健指導	36.0%	60.0%	13.9%	▼	－
4	糖尿病治療継続者の割合	71.4%	75.0%	80.0%	◎	95.0%	

※達成度

「◎」…現状値が目標値に達した

「○」…現状値が目標値に達していないが改善が見られた

「△」…現状が変わらない

「▼」…現状値が悪化している

「－」…現時点では評価できない

*1 平成28年度から、受診率(=受診者数÷対象者数)の定義が変更になり、比較できないため達成度の評価なし。

Ⅲ-2

栄養・食生活

～食行動の改善を通じた健康な生活習慣の獲得～

めざす姿

知ろう、ためそう、正しい食事！毎日三食、楽しく実践！

趣旨

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。肥満は糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病の原因となり、一方でやせも、若い女性では骨量減少、低出生体重児出産のリスクなど「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高め、高齢者では虚弱の原因となるなどの健康問題があります。

平成29年度の市民健康意識調査では、男性の肥満が減少したものの50～60歳代は3割以上が肥満、女性は20歳代のやせと40～60歳代の肥満が増加するなど、適正体重が保たれていません。

また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合は約6割で、若い世代ほど組み合わせた食事がされていない状況です。主食・主菜・副菜をそろえると、不足している野菜を食べることもつながり、食事全体のバランスがよくなります。朝食については、女性より男性の欠食率が高く、なかでも30歳代男性が約3割と他の年代に比べて高くなっています。

適正体重を知り、肥満ややせを予防・改善し、適正体重を維持すること、バランスのとれた食事をとることは生活習慣病を予防し、生涯を通じた健康の維持・増進の基本となります。こころもからだも元気で、生き生きと自分らしく暮らすために「しっかり動いて、しっかり食べる」、家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事を実践しましょう。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

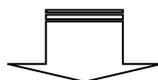
- 成人男性、40～60 歳代女性の肥満者を減らします。
- 自分の適正体重や一日の食事量の目安について普及啓発します。
- 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事を普及啓発します。
- 食塩は男性一日8g未満、女性一日7g未満、野菜は350g以上の摂取を周知します。
- 朝食を食べる人を増やし、共食の機会を増やします。

◆市民が取り組むこと

- 適正体重を知り、維持します。
- 一日の食事量の目安を知り、量を意識しながら食べます。
- 主食・主菜・副菜がそろっているか、作る時や食べる時に確認します。
- 食塩摂取量を減らし、野菜摂取を増やした食事を心がけます。
- 家族みんなで朝食を食べる習慣をつけます。

◆地域や社会が取り組むこと

- 地域で行う各種イベントや出前健康講座を活用し、地域全体で食生活を見直す機会を作ります。
- 地域で活動する食生活改善推進員とともに、生活習慣病予防の食生活や共食の大切さについて知識を広めます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

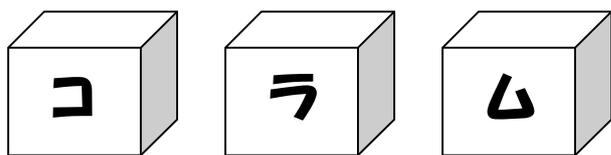
- 体重を量り、体重や体格（BMI）の変化を確認しましょう。
- 買い物や外食の際には、栄養成分表示を見て選びましょう。
- 地域で生産した旬の野菜を食事に取り入れましょう。
- 市が発信しているレシピを活用して、料理をしてみましょう。
- 食生活改善推進員が行う料理講習会等に参加して、うす味の料理法や生活習慣病予防の食事について学びましょう。
- 家族や仲間と、食事を作り食べることで、食事を楽しみましょう。
- 親子で「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 食生活に関する正しい知識と自分の適正体重や一日の食事量に関する知識を普及啓発します。
（知って得する食事教室、特定保健指導、健康相談、糖尿病予防学習会、出前健康講座、マタニティクラス、食生活改善推進員地区活動、骨粗しょう症検診健康アドバイスコーナー）
- 簡単朝食メニューを普及啓発します。
（簡単朝食レシピ集の配布、食生活改善推進員地区活動、出前健康講座、多様な広報媒体の活用、保健センターでのパネルの掲示）
- 生活習慣病予防のために、野菜を多くとれるメニューを広めます。
（食生活改善推進員地区活動、出前健康講座、多様な広報媒体の活用、レシピの配布）
- 食育推進のために、地場産食材を使ったメニューを普及します。
（食生活改善推進員地区活動・プロジェクト活動、出前健康講座、多様な広報媒体の活用）
- 食を通じた健康づくりと食育活動を推進する食生活改善推進員を養成し、食生活改善推進員の育成と活動を支援します。
（食生活改善推進員養成講座、食生活改善推進員の研修と活動支援）

市役所関係課・関係機関では、こんなことに取り組みます！

- 食生活に関する正しい知識の普及啓発を行います。
（高齢者福祉課、子育て支援課、指導課、社会教育課、公民館、図書館）
- 食育を推進します。
（子育て支援課、農政課、指導課、社会教育課、公民館）
 - ・ 地場産野菜の消費拡大をPRします。
（子育て支援課、農政課、指導課）
 - ・ 佐倉の歴史や先覚者にちなんだ献立の給食を提供します。
（指導課）



作ってみたい！お手軽レシピ発信中！

平成29年度の市民健康意識調査の結果では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合は、59.1%と、全体の6割に満たない状況でした。

また、副菜となる野菜料理を毎食食べる人の割合も、男性では 25.4%、女性では 36.7%というかなり低い結果でした。

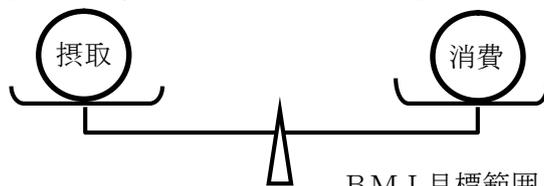
「野菜を食べなくちゃとは思うけど・・・」「どうやって使えばいいのかわからない。」野菜を手軽にとれる献立のレシピを配布中です。

各保健センター窓口やHPからもダウンロードできます。

「佐倉市 野菜レシピ」で検索してみてください。

適正体重を計算しよう！

平成29年度の市民健康意識調査の結果から、各世代において、体重の問題がかなり異なることがわかりました。日本人の食事摂取基準 2015年版では、健康維持のために目標とすべき体格の範囲は年齢によって異なり、体重や BMI の変化を見ながらエネルギーの摂取量を調整するという考え方が取り入れられました。体重は下図のようなバランスで成り立ちます。適正体重を知り、維持していきましょう。



☆適正体重★
身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)

★BMI ☆
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI

BMI 目標範囲(日本人の食事摂取基準 2015 より)

年齢	目標とする BMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70 以上	21.5～24.9

※BMI が高い場合でも、筋肉の多いスポーツ選手などは例外です。

Ⅲ-2 栄養・食生活の現状と目標

No.	目標項目		策定時の 値(H24)	策定時の 目標値 (H34)	現状値 (H29)	達成度 ※	新たな 目標値 (H34)
1	肥満・やせの割合	20～60歳代 男性の肥満者	29.7%	28.0%	27.0%	◎	減少
		40～60歳代 女性の肥満者	18.0%	15.0%	19.2%	▼	—
		20歳代女性の やせの者	7.1%	5.0%	17.1%	▼	15.0%
		40歳代男性の 肥満者	43.6%	減少	20.8%	◎	—
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食 事が1日2回以上の日がほぼ毎日の 人の割合		—	80.0%	59.1%	—	—
3	朝食を必ず食べる 人の割合	20歳代男性	59.4%	60.0%	64.0%	◎	増加
		30歳代男性	57.9%	60.0%	43.8%	▼	増加
		20歳代女性	62.9%	70.0%	71.4%	◎	増加
		30歳代女性	67.8%	70.0%	70.9%	◎	増加
		40歳代女性	61.7%	70.0%	81.6%	◎	増加
4	食事を一人で食べる 子どもの割合	朝食 小学生	32.1%	減少	35.6%	▼	—
		朝食 中学生	53.9%	減少	43.7%	◎	—
		夕食 小学生	2.3%	減少	2.7%	▼	—

※達成度

「◎」…現状値が目標値に達した

「○」…現状値が目標値に達していないが改善が見られた

「△」…現状が変わらない

「▼」…現状値が悪化している

「—」…現時点では評価できない

Ⅲ-3

身体活動・運動

～日常の活動と運動を通じた健康増進と地域づくり

めざす姿

日常の活動・運動を通じて、健やかなからだと

地域の輪をつくろう！

趣旨

世界保健機関（WHO）は、2016年に世界の成人（18歳以上）のうち、14億人以上が運動不足とみられる、との研究結果を発表しました。日本でも、3人に1人以上が運動不足という状況にあり、「運動不足」が世界的に問題になっています。

健康日本21（第二次）の中間評価をみると、「日常生活における歩数の増加」、「運動習慣者の割合」ともに、大きな変化は見られませんが、目標値には大きく及ばない状況です。平成29年度の市民健康意識調査によると、20～64歳で、習慣的に運動をしている人の割合が少なく、また、1日に歩く歩数も、各年代の男女とも目標値より低い状況でした。

運動は、骨粗しょう症の予防、糖尿病や高血圧、脂質異常症など生活習慣病の予防・改善に有効だけでなく、ストレス発散や気分転換にもなり、精神的にも良い効果があると言われています。

まずは、日常的に歩くことや掃除などの家事を行うなど、日常生活でこまめにからだを動かすことから意識してみましよう。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

- 歩数が増加できるように取り組んでいる人を増やします。
- 運動を始めるきっかけをつくり、運動を習慣にする人を増やします。
- ロコモティブシンドロームを認知している人を増やします。
*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器（骨、関節、靭帯等）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態と定義しています。
- 足腰に痛みのある高齢者を減らします。
- 一緒に運動し励まし合える仲間づくりの機会を提供します。
- 地域の健康増進施設やスポーツ団体の情報を発信します。

◆市民が取り組むこと

- 日常生活の中で歩数を増やします。
- 運動をしていない人は運動を始め、運動の習慣化を目指します。
- 運動教室や地域のイベント等に参加して、一緒に運動し励まし合える仲間をつくります。

◆地域や社会が取り組むこと

- 一緒に運動をしながら励まし合える仲間をつくり、運動する機会を増やせるようにします。
- 高齢者の社会参加（就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）を促進し、身体活動量を増加させます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 万歩計や歩数の記録表等を利用して、1日の歩数を意識しましょう。

目標	20～64歳男性	9,000歩	20～64歳女性	8,500歩
	65歳以上男性	7,000歩	65歳以上女性	6,000歩

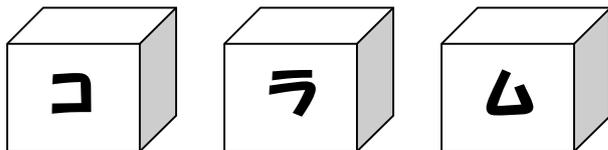
- 生活活動（日常生活における労働や家事）の時間を増やしましょう。
- 広報やホームページ、地域の情報誌などの運動に関する情報に関心を持ちましょう。
- 地域のイベントや運動教室等に参加して、一緒に運動をしながら励まし合える仲間をつくりましょう。
- 地域行事には、家族や近所の高齢者を誘って積極的に参加しましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 生活習慣病を予防するための効果的な運動について、子育て世代や働いている世代が取り組めるよう支援します。
(出前健康講座、運動教室、運動指導事業、特定保健指導)
- 日常生活の中で、歩数を増やす方法や必要性について普及啓発します。
(出前健康講座、運動教室、運動指導事業、特定保健指導)
- 運動を始め、運動を習慣にできるよう環境の整備を推進します。
(歩数の記録表やウォーキングマップの情報提供、運動指導事業、運動に関する事業や運動している市民団体の情報発信)
- 運動指導事業や運動教室等について広く周知します。
(健康相談、出前健康教育)
- ロコモティブシンドローム予防について普及啓発します。
(出前健康教育、運動教室、運動指導事業)
- 一緒に運動し励まし合うことができる仲間づくりを支援します。
(運動に関する事業や運動している市民団体の情報発信、運動指導事業)

市役所関係課・関係機関では、こんなことに取り組みます！

- 親子で遊べる場と、それらに関する情報を提供します。
(子育て支援課、公園緑地課、社会教育課、公民館)
- 運動を生活に取り入れ、継続して運動できるよう支援します。
(生涯スポーツ課、社会教育課)
- 運動のイベントを開催します。(生涯スポーツ課)
- 高齢者のからだづくりと仲間づくり支援をとおした、外出機会の増加や社会参加を目指します。(高齢者福祉課)
- 安心して外出でき、社会参加しやすい環境を整えます。
(道路維持課、道路建設課、都市計画課、公園緑地課)
- スポーツ団体の育成や支援を行います。(生涯スポーツ課)
- 市内の公園に健康遊具の設置を進めます。(公園緑地課)



今より「+10分」からだを動かして、健康を手に入れましょう！

健康づくりには、「身体活動量（生活活動+運動）」を増やすことが大切です。「生活活動」は、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動をいいます。「運動」は、スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動をいいます。

生活活動を増やすだけでも、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

まずは今より10分、からだを動かすことを意識してみましょ

<p>お仕事の日の+10!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自転車や徒歩で通勤する ・一駅手前で降りて歩く ・休憩時間にストレッチ ・少し離れたお店に買い物に行く など
<p>普段の生活で+10!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビを見ながら筋トレ、ストレッチ ・掃除や洗濯などの家事をキビキビ行う ・エレベーターより階段を利用する ・歩いて買い物に行く、お子さんやお孫さんの送り迎えをする など
<p>休日も積極的に、 仲間と一緒に+10!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・休日には家族や友人と外出を楽しむ ・近所の公園や運動施設を利用する ・友人を誘ってスポーツイベントに参加する など



(アクティブガイド —健康づくりのための身体活動指針—)



「長時間の座りっぱなし」は要注意!

座りすぎは肥満や糖尿病、心筋梗塞などの病気を誘発し、死亡リスクを上げることが明らかになっています。自宅でも職場でも、30分~1時間に1回は立ち上がったたり、軽いストレッチをする、仕事の日には遠いトイレを利用する、飲み物や資料を取りに行くなど、ブレイクタイムを取りましょ



Ⅲ－３ 身体活動・運動の現状と目標

No.	目標項目		策定時の値 (H24)	策定時の 目標値 (H34)	現状値 (H29)	達成度 ※	新たな 目標値 (H34)
1	日常生活の中で 1日に歩く歩数 (時間)(*1)	20～64歳 男性	—	9,000歩 (90分)	8,013歩	—	—
		20～64歳 女性	—	8,500歩 (85分)	5,895歩	—	—
		65歳以上 男性	—	7,000歩 (70分)	5,544歩	—	—
		65歳以上 女性	—	6,000歩 (60分)	4,580歩	—	—
2	運動が習慣化(30分週2回以上もしくは週1回1時間以上)している人の割合	20～64歳 男性	◆20,30歳台 男性：27.0% 女性：19.4%	36.0%	29.0%	—	—
		20～64歳 女性		◆40,50歳台 男性：30.4% 女性：25.0%	33.0%	24.3%	—
		65歳以上 男性	◆60,70歳台 男性：38.1% 女性：43.4%	58.0%	37.4%	—	—
		65歳以上 女性		48.0%	40.1%	—	—
3	積極的に外出する 高齢者の割合	60歳以上 男性	61.2%	74.0%	66.7%	○	—
		60歳以上 女性	63.2%	70.0%	63.6%	△	—
4	ロコモティブシンドロームを認知している人の割合		—	80.0%	32.2%	—	—
5	足腰に痛みのある 高齢者の減少 (千人当たり)	男性	—	200人	174人	—	減少
		女性	—	260人	184人	—	減少
6	社会参加している 高齢者の割合	男性	42.0%	80.0%	60.4%	○	—
		女性	58.9%	80.0%	61.8%	○	—

※達成度

「◎」…現状値が目標値に達した

「○」…現状値が目標値に達していないが改善が見られた

「△」…現状が変わらない

「▼」…現状値が悪化している

「—」…現時点では評価できない

*1 ()内の時間は、その歩数を歩く時の目安の時間です。()内の時間を歩き続けなければならないという意味ではありません。

Ⅲ－４

飲酒

～お酒の正しい知識とつきあい方

めざす姿

飲まない、飲ませない、妊婦と未成年！

楽しく正しくお酒とつきあおう！

趣旨

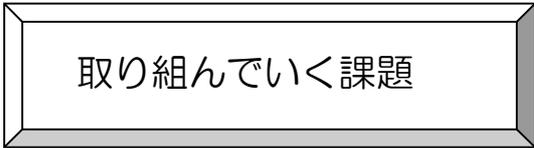
我が国のアルコール消費量は減少傾向にあり、成人の飲酒習慣のある者及び未成年者の飲酒の割合も、国全体では、低下傾向にあります。

健康日本 21（第二次）では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を「純アルコール摂取量で男性 40g/日以上、女性 20g/日以上」と定義しました。これは、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等のリスクが1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇すること、また全死亡、脳梗塞及び虚血性心疾患についても概ねこの飲酒量を超えるとリスクが上昇することによります。

市では、平成 29 年度の市民健康意識調査によりますと、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は、男女とも目標値には達していませんでした。また、未成年者の飲酒の割合は、中学性男子では、6割を超える状況でした。

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人は、酒が健康に与える影響を理解した上で、適度な量で飲酒を楽しみましょう。

また、未成年者の飲酒率は「ゼロ」にすることが目標です。未成年者の飲酒は、脳の委縮や第二次性徴の遅れ、アルコール依存症のリスクの高まりなど心身の発育への影響が指摘されています。健全な心身の育成を図るため、社会全体で未成年者の飲酒を防止しましょう。



取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

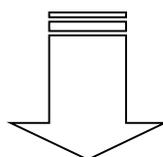
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らします。
- 妊娠中・授乳中の飲酒をなくします。
- 未成年者の飲酒をなくします。

◆市民が取り組むこと

- 適正飲酒量を理解し、お酒は適正な量で楽しみます。
- 妊娠中や授乳中の人、未成年者は、飲酒をしません。
- 妊娠中や授乳中の人、未成年者には、家族やまわりの人から飲酒を勧めません。
- 急性アルコール中毒に注意します。

◆地域や社会が取り組むこと

- 未成年者は飲酒しない、お酒を買わないよう声を掛け合います。
- 妊娠中や授乳中の人、飲酒しないよう声を掛け合います。
- 急性アルコール中毒にさせないように、一気飲みをさせません。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

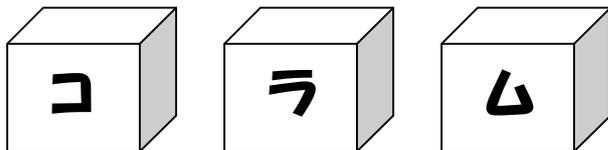
- 飲酒が心身に与える影響について正しく理解しましょう。
- 1日に飲んでいる量を純アルコール量に換算し、適正な量を把握しましょう。
- 一気飲みはせず、まわりの人にもさせないようにしましょう。
- 妊娠中・授乳中の飲酒は完全にやめましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 飲酒が健康へ与える影響や節度ある適度な飲酒について正しい知識を普及啓発します。
(出前健康講座、健康相談、特定保健指導、広報等への掲載、健康手帳)
- 飲酒が胎児や授乳中の子どもに与える影響について正しい知識を普及啓発します。
(妊娠届出・転入時別冊交換時の妊婦面接、妊産婦・乳児家庭訪問、乳児家庭全戸訪問事業、マタニティクラス・パパママクラス、乳児相談)

市役所関係課・関係機関では、こんなことに取り組みます！

- 子どもが飲酒することの害に関して、子どもや保護者に普及啓発します。(指導課)



女性のからだはお酒に弱いことがわかっています

① **女性のからだと肝臓は男性よりも小さい**

男性と比べて、女性のからだと肝臓は小さいため、アルコールの分解スピードが遅く、1時間で分解できるアルコール量も少ないです。

	男性	女性
1時間で分解できるアルコール量	平均 5g	平均 4g
ビールのロング缶 500ml を飲んだ場合、代謝するまでの時間（個人差あり）	4時間	5時間

② **体脂肪と水分量**

女性は体脂肪が多く、からだの水分量が少ないため、血液中のアルコール濃度が高くなる傾向があります。



～飲酒がもたらす、健康への影響～

- 女性の中で最も多いがんの「**乳がん**」も飲酒と関係があります。
- **多量飲酒は骨密度を減少させ**、骨粗しょう症や骨折の原因にもなります。
- 飲み過ぎが続くことで、男性よりも**8年も早く肝硬変**になります。
- 飲酒が習慣化してから、アルコール依存症になる期間が早いです。
⇒アルコール依存症になるまで男性は10～20年以上、**女性は6～9年**



★**妊娠中の女性は、『完全に』お酒をやめましょう！！**



妊娠中のお母さんが飲酒すると、生まれてくるお子さんが、低体重や顔面を中心とする奇形、脳障害を引き起こす可能性が高くなります。近年、成人後の依存症のリスクなど広範囲（スペクトラム）にわたる影響がみられることが分かっており、「胎児性アルコール・スペクトラム」と呼ばれることもあります。特に、赤ちゃんの脳や骨、神経やからだなど様々な部位が形成される妊娠初期の飲酒は危険です。**妊娠に気づいた時点で、お酒は完全にやめましょう。**

Ⅲ－４ 飲酒の現状と目標

No.	目標項目	策定時の値(H24)	策定時の目標値(H34)	現状値(H29)	達成度※	新たな目標値(H34)	
1	適正飲酒量を認識している人の割合	60.9%	100%	64.9%	○	—	
2	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、女性20g以上の者)の割合	男性	—	13.0%	15.7%	—	—
		女性	—	6.4%	12.9%	—	—
3	妊娠中に飲酒をしていた母親の割合	13.3%	0%	3.6%	○	—	
4	未成年者の飲酒の割合	中学生男子	64.6% (H15)	0%	62.0%	○	—
		中学生女子	58.1% (H15)	0%	47.9%	○	—
		高校生男子	84.0% (H15)	0%	25.3%	○	—
		高校生女子	81.7% (H15)	0%	18.2%	○	—

※達成度

「◎」…現状値が目標値に達した

「○」…現状値が目標値に達していないが改善が見られた

「△」…現状が変わらない

「▼」…現状値が悪化している

「—」…現時点では評価できない

Ⅲ-5

喫煙

～喫煙者の減少と受動喫煙の防止

めざす姿

吸わない、吸わせない、あなたも私も。

受動喫煙のない社会を目指して

趣旨

喫煙が健康に及ぼす悪影響については、長い研究の歴史があり、今日においては多くの研究成果が蓄積しています。その結果、喫煙者に、がん、心臓病、脳血管疾患、肺気腫、喘息、歯周疾患等、特定の深刻な疾病の罹患率や死亡率が高いことやこれらの疾病の原因と関連があることが指摘されています。さらに、たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって健康への悪影響が生じることも指摘されています。

平成29年度の市民健康意識調査では、成人の喫煙率は11.5%で、目標達成はできていないものの、平成24年度策定時の16.5%と比較すると減少しています。また、未成年の喫煙率（平成15年度策定時）、妊婦の喫煙率（平成24年度策定時）についても、いずれも減少がみられています。一方、たばこが疾病原因の90%以上とも言われている「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度は24.9%と目標80%に対し、とても低い状況でした。

国より、平成30年7月には、望まない受動喫煙をなくすことを目的に、多数の者が利用する施設等について喫煙を規制する「健康増進法の一部を改正する法律」が公布されました。社会全体で受動喫煙の防止に取り組み、たばこの煙のない社会をつくりましょう。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

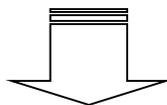
- たばこを吸っている人を減らします。
- 妊娠・授乳中の人や未成年者の喫煙をなくします。
- たばこの健康への害について知っている人を増やします。
- 受動喫煙の機会を減らします。

◆市民が取り組むこと

- 妊娠・授乳中は、たばこを吸いません。
- 喫煙者はマナーを守り、特に、妊婦、乳幼児、未成年者、非喫煙者の周りではたばこを吸いません。

◆地域や社会が取り組むこと

- 未成年者や妊婦にたばこを吸わせない、受動喫煙させないよう声掛けをします。
- 自治会などの地区組織で、受動喫煙対策などたばこについて考えます。
- 地域のイベントにおいて、たばこに関する正しい知識を普及します。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

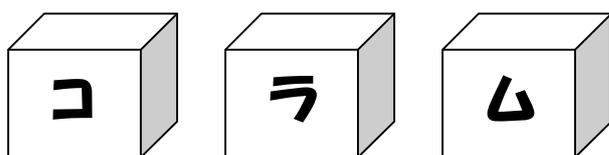
- 市のホームページやCATVなどの情報から、たばこの健康への害やCOPDについて正しく理解しましょう。
- 妊婦や子どもがいる家庭では、たばこの健康への害について家族で話し合みましょう。
- 家庭で、大人が子どもへたばこの健康への害を正しく繰り返し教えましょう。
- たばこを吸うときは、指定された場所以外で吸わないなど、受動喫煙の害が及ばないように気をつけましょう。
- 禁煙しようと思ったら、保健師、医師、薬剤師などに相談しましょう。
- 喫煙者の周りの人も、禁煙の方法や離脱症状の対処法などについて喫煙者と話し合い、みんなで禁煙のサポートをしましょう。
- 禁煙成功者は、禁煙のコツを喫煙者に教えるなどして禁煙の輪を広げましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- たばこの健康への害や禁煙の知識を普及啓発し、市内の禁煙外来のある医療機関について情報提供します。
(禁煙相談、特定保健指導、スポーツフェスティバル、歯ッピーかみんぐフェア、市内中学校等への普及啓発)
- 妊娠・授乳中の方にたばこの健康への害や禁煙の知識について普及啓発します。
(妊娠届出・転入時別冊交換時の妊婦面接、妊産婦・乳児家庭訪問、乳児家庭全戸訪問事業、マタニティクラス・パパママクラス、乳児相談)
- 禁煙を支援します。(禁煙相談、特定保健指導、禁煙希望の方に対する支援)
- 喫煙者の多い世代にたばこの健康への害や禁煙の知識について普及啓発します。(企業へ禁煙のPR、出前健康講座の実施、イベント等での禁煙PRの実施、広報等への掲載、若年層を通して親世代への禁煙の知識についての普及啓発の実施)
- 受動喫煙防止の普及啓発をします。(妊娠届出・転入時別冊交換時の妊婦面接、妊産婦・乳幼児家庭訪問、乳児家庭全戸訪問事業、マタニティクラス・パパママクラス、乳児相談、企業へのPR、出前健康講座等の実施)
- 保健センター敷地内禁煙

市役所関係課・関係機関では、こんなことに取り組みます！

- 子どもが喫煙することの害に関して、子ども及び保護者にも啓発します。(指導課)
- 青少年育成住民会議と共に、各地域でパトロールを実施し、未成年の喫煙等非行防止に取り組みます。(児童青少年課)
- 新成人へ喫煙の害及び喫煙マナーについて啓発します。(児童青少年課)
- 受動喫煙を防ぐための取り組みを推進します。
 - ・喫煙禁止区域に指定した京成、JR各駅周辺において、地元商店会の協力のもと啓発活動を実施します。(生活環境課)
 - ・喫煙禁止区域に関する表示、看板作成による制度の周知を促します。(生活環境課)
 - ・第1種施設(市役所等庁舎、学校、保育園等)敷地内禁煙(資産管理経営室、教育総務課、子育て支援課)



「加熱式たばこ」ってなに？

たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるものです。日本国内では、平成 26 年より発売が開始されています。

平成 30 年 3 月時点で、以下のことがわかっています。

- 加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もある。
- 加熱式たばこの主流煙に含まれる主要な発がん性物質の含有量は、紙巻たばこに比べれば少ない。(ただし、現時点で測定できていない化学物質もある)
- 加熱式たばこ喫煙時の室内におけるニコチン濃度は、紙巻たばこに比べれば低い。

加熱式たばこの主流煙に健康影響を与える有害物質が含まれていることは明らかですが、販売されて間もないこともあり、現時点までに得られた科学的知見では、加熱式たばこの受動喫煙による将来の健康影響を予測することは困難です。

(参考：厚生労働省「加熱式たばこにおける科学的知見」)

Ⅲ－５ 喫煙の現状と目標

No.	目標項目	策定時の値(H24)	策定時の目標値(H34)	現状値(H29)	達成度※	新たな目標値(H34)	
1	成人の喫煙の割合	16.5%	11.3%	11.5%	○	-	
2	未成年の喫煙の割合	中学生	14.5% (H15)	0%	0%	◎	-
		高校生	27.8% (H15)	0%	5.8%	○	-
3	妊娠中の喫煙の割合	5.4%	0%	2.5%	○	-	
4	受動喫煙（行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合	行政機関	—	0%	7.5%	-	-
		医療機関	—	0%	5.3%	-	-
5	COPDを認知している人の割合	—	80.0%	24.9%	-	-	

※達成度

「◎」…現状値が目標値に達した

「○」…現状値が目標値に達していないが改善が見られた

「△」…現状が変わらない

「▼」…現状値が悪化している

「—」…現時点では評価できない

Ⅲ-6

歯と口腔^{くう}

～歯と口腔の健康から、話す・食べるの喜びを。

めざす姿

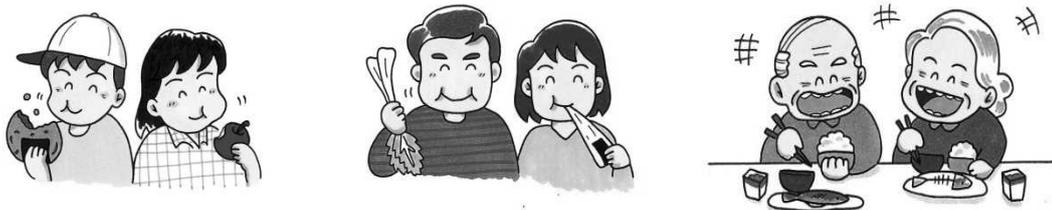
いつまでも自分の歯で、よくかんでおいしく食べよう！

趣旨

歯と口腔の健康は生涯を通じて自分の歯でしっかりとかんで食べることを可能にするだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることを可能にし、子どもの健やかな成長、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防へとつながるなど、全身の健康を保持増進するための重要な要素となっています。また、自分の歯がない状態でも、かむことや飲みこむことなどの口腔機能を維持することで、食べる楽しみ、話す楽しみなどの生活の質が向上します。

佐倉市の歯科疾患保有状況は、幼児・児童生徒のむし歯は減少していますが、40歳で喪失歯がない人の割合が減少しており、中学生から青年期・壮年期までの定期歯科健診を受けている人の割合が低い状況にあります。しかし、60歳で24本以上自分の歯を保有している人（6024）は約7割、80歳で20本以上自分の歯を保有している人（8020）は約5割おり、健康さくら21（第2次）の目標値を達成しています。

生涯をとおして歯と口腔の健康づくりに取り組んで、いつまでも自分の歯でよくかんで、おいしく食事を楽しみましょう。



取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

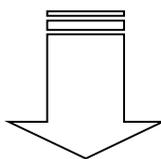
- 歯と口腔の健康が生活習慣病と関係していることを普及啓発します。
- むし歯や歯周病にかかる人を減らします。
- 成人歯科健診の利用促進に努めます。

◆市民が取り組むこと

- 歯と口腔の健康づくりについて気を配ります。
- むし歯や歯周病を予防します。
- かかりつけ歯科医院をみつけて、定期的に歯科受診します。

◆地域や社会が取り組むこと

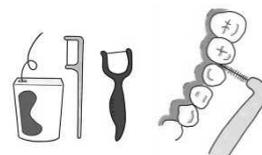
- 地域の歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりについての知識を広めます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- よくかんで、ゆっくり食事をしましょう。
- フッ化物配合歯みがき剤を使って、ていねいに歯をみがきましょう。
- 歯間部清掃用具（*）を使って、歯と歯の間をみがきましょう。
- 入れ歯は、毎食後にみがきましょう。
- 歯、歯ぐき、舌など口の中をよく観察しましょう。
- 年に1回以上は、定期歯科健診を受けましょう。
- かかりつけ歯科医院で歯石除去やフッ化物塗布などを受けましょう。

* 歯間部清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）
歯と歯の間の歯垢を取り除く清掃用具で、ハブラシでは取りにくい歯垢を除去することができます。

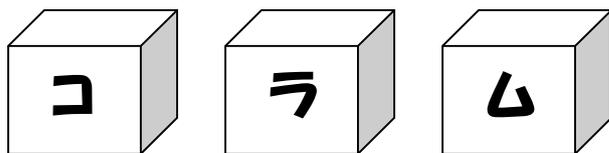


健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- フッ化物応用等の効果的なむし歯予防方法の普及啓発を行います。
(マタニティクラス、もぐもぐ教室、幼児健診、幼児歯科健診、保育園・幼稚園はみがき指導、出前健康講座)
- よくかむことや、歯科疾患予防の重要性の普及啓発を行います。
(マタニティクラス、もぐもぐ教室、幼児健診、幼児歯科健診、保育園・幼稚園はみがき指導、出前健康講座)
- 歯・口腔と生活習慣病との関係、かむことの効果の普及啓発を行います。
(出前健康講座など成人の健康づくり事業、食生活改善推進員地区活動、広報等への掲載)
- 定期的な歯科健診の重要性について普及啓発し、対象者へ受診勧奨します。
(成人歯科健診、口腔がん検診)
- 歯科医師会と連携し、歯と口腔の健康づくりの取り組みを推進します。
(歯ッピーかみんぐフェア、よい歯のコンクール、市民公開講座)

市役所関係課・関係機関では、こんなことに取り組みます！

- 園児・児童・生徒に歯と口腔の健康づくりの普及啓発を行います。
(子育て支援課・指導課)
- 口腔機能の維持・改善を目的とした後期高齢者歯科口腔健康診査について、千葉県後期高齢者医療広域連合と連携して取り組みます。
(健康保険課)
- 高齢期における口腔機能の維持・向上の普及啓発を行います。
(高齢者福祉課)
- 要介護高齢者の口腔保健サービスを推進します。
(高齢者福祉課)
- さくらんぼ園で障害児と保護者に歯科、口腔指導、ブラッシング指導を行います。(障害福祉課)



佐倉の自慢！

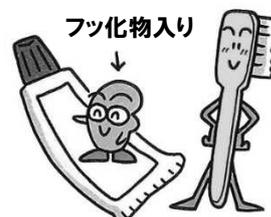
佐倉市は、幼児・小中学生ともに、千葉県や全国と比較して、むし歯保有数が少ない状況です。

「フッ化物配合歯みがき剤」を使おう！

フッ化物には、①歯を強くする、②初期むし歯を修復する、③むし歯菌の活動を抑える効果があります。フッ化物によるむし歯予防方法では、毎日低濃度のフッ化物を使用し、定期的に高濃度のフッ化物を塗布することが効果的です。

◎フッ化物によるむし歯予防方法の種類

- ・フッ化物歯面塗布（高濃度）
- ・フッ化物配合歯みがき剤（低濃度）
- ・フッ化物洗口（低濃度）



◎フッ化物配合歯みがき剤の使用方法

フッ化物配合歯みがき剤とは、フッ化物（モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化ナトリウム、フッ化第一スズ）が含まれる歯みがき剤です。

フッ化物配合歯みがき剤の予防効果を十分に発揮させるためには、①適正な量の歯みがき剤を用いる。②歯みがき後のうがいは少量の水で1回。③歯みがき後1～2時間は飲食を控える。特に就寝前に使うと効果的です。



Ⅲ-6 歯と口腔の現状と目標

No.	目標項目		策定時の 値(H24)	策定時の 目標値 (H34)	現状値 (H29)	達成度 ※	新たな 目標値 (H34)
新 1	仕上げみがきをする親の割合	1歳6か月児	—	—	72.4%	—	80.0%
2	むし歯のない人の割合	3歳児	80.7%	90.0%	86.7%	○	
		中学1年生	64.4%	75.0%	70.1%	○	
3	歯肉炎を有する中学生の割合	中学1年生	35.5%	20.0%	23.6%	○	
4	フッ化物配合歯みがき剤を使う人の割合	3歳児	71.6%	90.0%	70.1%	▼	
		小学生	57.3%	90.0%	63.1%	○	
5	よくかんで食べる人の割合	小中高生	新設指標	70.0%	31.3%	—	50.0%
		60歳台	81.3% (H18)	90.0%	30.1%	—	
6	40歳で喪失歯のない人の割合	40歳 (35~44歳)	64.7%	75.0%	63.8%	▼	
7	6024・8020達成者の割合	6024：60歳 (55~64歳)で 24歯以上の自分の 歯を有する人	53.3%	70.0%	70.1%	◎	80.0%
		8020：80歳 (75~84歳)で 20歯以上の自分の 歯を有する人	34.1%	50.0%	53.3%	◎	60.0%
8	定期歯科検診を受けている人の割合	20歳以上	32.2%	65.0%	42.1%	○	
9	歯間部清掃用具を使用している人の割合	20歳台	16.7%	50.0%	20.0%	○	
		40歳台	39.1%	50.0%	41.9%	○	
		60歳台	33.8%	50.0%	46.7%	○	
10	施設での定期的な 歯科検診実施の割合	障害(児)者入 所施設	66.7% (H25)	90.0%	66.7%	△	
		介護老人福祉施設、 介護老人保健施設	25.0% (H25)	50.0%	66.7%	◎	75.0%

※達成度

「◎」…現状値が目標値に達した

「○」…現状値が目標値に達していないが改善が見られた

「△」…現状が変わらない

「▼」…現状値が悪化している

「—」…現時点では評価できない

