

第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

◆概要

今までの国の健康増進計画「健康日本21」では、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目的として掲げていました。国は平成24年度の「健康日本21」の目標年度を迎えるにあたり、最終評価を行った結果、次期「健康日本21」の目標を以下の5つに決めました。

- ①健康寿命の延伸（※1）・健康格差の縮小（※2）
- ②生活習慣病の発症予防・重症化予防
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤生活習慣の改善・社会環境の改善

この5つの目標は、⑤の個人の生活習慣・社会環境の改善を通じて②～④の目標を達成し、①の健康寿命の延伸・健康格差の縮小という大目標を実現するという構成になっています。

佐倉市では、この5つの目標をふまえ、国が大目標として掲げた「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を達成するために、重点的に取り組む項目を以下の7つにまとめました。

- ①生活習慣病
- ②栄養・食生活
- ③身体活動・運動
- ④こころ
- ⑤飲酒
- ⑥喫煙
- ⑦歯と口腔

また、それぞれの項目について、佐倉市の現状も踏まえたうえで、具体的な取り組みや指標を設定しました。

◆章の構成

第Ⅱ章と同様、“めざす姿”、“取り組んでいく課題”、市民の皆様に向けての取り組みの提案や市役所の取り組み、“コラム”、“指標の一覧”の順で掲載し、イメージから数値目標までのながれが順を追って理解できるよう配慮しました。

◆主な課題

母子保健と同様、平成23年度に行われた市民健康意識調査などの結果から、成人保健分野での主な課題として、以下のような傾向があることがわかりました。

- 女性のがん（乳がん、子宮がん）を中心に、がん検診、特定健診の受診率が低い。
- 特定保健指導の対象となる40歳台が増加傾向にあるため、若い世代への運動習慣づくりや食生活の見直しに取り組む必要がある。また、高血圧症、糖尿病の治療中の方には、重症化予防の取り組みが必要である。
- 働き盛りの男性を中心に、自殺者数が増加している。理由としては、健康問題であることが多い。

概要にあるように、佐倉市では、健康寿命の延伸・健康格差の縮小について、7つの項目に分けて、問題解決に向けて取り組んでいきますが、なかでも、上記3点を最優先で解消すべき課題とし、若い世代へ向けた健康問題への意識向上や取り組みも重視し、計画を推進していきます。

※1 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

※2 健康格差とは、地域や社会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。

国の次期「健康日本21」では、健康寿命の都道府県間の格差を縮小することが目標にされています。また、各都道府県も、市町村ごとの分析を行い、地域間の格差是正を努めることとされているため、佐倉市もこの格差の是正のために、計画を推進します。

（「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」より）

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

日本は超高齢社会に突入し、今後、千葉県、佐倉市でも急速に高齢化が進むと考えられています。

こうした高齢化社会では、高齢者になっても、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が、個人でも社会でも重要になってきます。このような期間のことを「健康寿命」といいますが、これを長く保つには、主要な死亡原因である、がんや循環器疾患、糖尿病について、対策をとる必要があります。

佐倉市の死亡原因では、がんと循環器疾患が６１％を占め、平成２３年度の健診の結果では血圧や血糖値が高く、特定保健指導の対象となる人が４０歳台で多くなる傾向が見られました。

「まだ若いから」、「いま健康だから」ではなく、むしろ「若いうち」、「健康なうち」に生活習慣病の予防に取り組んでいき、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

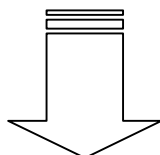
- 生活習慣病に関する正しい知識を普及啓発します。
- 各種がん検診を受ける人を増やします。
- 特定健診(健康診査)を受ける人を増やします。
- 特定保健指導を受ける人を増やします。
- 循環器疾患のもとになる、高血圧症の人を減らします。
- 高血圧症や糖尿病の治療を自己判断で中断する人を減らします。

◆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。
- 定期的ながん検診や特定健診(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！”

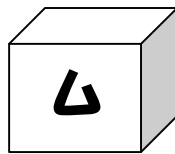
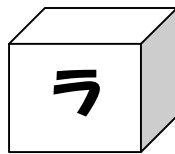
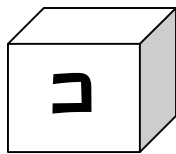
- がん検診や特定健診(健康診査)について、こうほう佐倉やホームページを活用して情報を入手しましょう。
- 家族や友人と一緒に、がん検診や特定健診(健康診査)を受けましょう。
- がん検診や特定健診(健康診査)の結果、精密検査や医師への受診を勧められたときは、早めに医療機関を受診しましょう。
- 保健師や栄養士に生活習慣の改善について相談しましょう。
- 特定健診(健康診査)の結果から生活習慣を見直し、食事や運動など健康的な生活習慣を実践しましょう。

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。
- 教育委員会とも連携を図り、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。
- 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）
- 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）
- 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）



佐倉の自慢！

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や、働いている世代が受診しやすいように土曜日や日曜日にも健診（検診）を実施しています。

また、佐倉市のがん検診受診者で、精密検査対象になった方の精密検査受診率が、どの項目についても90%以上を超えています。

万が一、がんや他の疾患が見つかった方も、早目に受診行動がとれています。

特定健診（健康診査）は、誰でも受診できるの？

特定健診（健康診査）については、加入している医療保険者で受診するようになりました。佐倉市の特定健診（健康診査）を受診できる方は、以下の条件に該当する人が対象です。

- ・ 40歳～74歳で、佐倉市国民健康保険に加入している方
- ・ 75歳以上で、千葉県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方
- ・ 40歳以上で、生活保護を受給している方

該当していない人は、加入している保険者（保険組合など）に確認してみましょう。

Ⅲ－１ 生活習慣病の現状と目標

生活習慣病を予防して、元気でいきいきと日常生活をおくろう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
がん検診の受診者の割合	子宮がん	31.3%	18.3% (平成22年実績値)	50.0%
	乳がん	29.2%	16.8% (平成22年実績値)	50.0%
	胃がん	26.4%	27.3% (平成22年実績値)	50.0%
	肺がん	33.2%	33.9% (平成22年実績値)	50.0%
	大腸がん	23.7%	29.2% (平成22年実績値)	50.0%
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% (平成22年法定報告)	18.7%
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% (平成22年法定報告)	60.0%
	特定保健指導	—	36.0% (平成22年法定報告)	60.0%
糖尿病治療継続者の割合		—	71.4%	75.0%

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

体重は健康状態との関連が強いと言われています。肥満はがん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすく、若年女性のやせは骨量が減少し、骨粗鬆症や低出生体重児出産のリスクが懸念されています。

また、朝食欠食や不規則な食生活は野菜の摂取量が少なかったり、一回の食事量が多くなったりして、生活習慣病のリスクを高めます。

佐倉市の平成 23 年度市民健康意識調査では、成人男性の肥満者の割合が増加しており、40 歳台では約 4 割が肥満となっています。また、20 歳台女性のやせの割合は大幅に減少したものの、30 歳台では約 2 割がやせとなっており、適正体重が保たれていません。

朝食の欠食率は、20 歳～30 歳台の男性が依然として高く、40 歳台の女性も約 2 割が欠食しています。また、幼児の約 1 割、小学生の約 3 割が一人で朝食を食べている状況です。

体重を適正に保つには、まず自分に合った体重を知り、維持するための食事量はどのくらいかを知ることが必要です。「これだけしか食べられない」ではなく、選ぶ食材や調理方法を工夫して「こんなに食べても大丈夫なんだ」と実感できる食事、一人ではなく家族や仲間と一緒に楽しいと感じ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

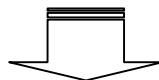
- 成人男性、特に 40 歳台男性の肥満者を減らします。
- 自分の適正体重や一日の食事量の目安について普及啓発します。
- 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事を普及啓発します。
- 食塩は一日 8 g 未満、野菜は 350 g 以上の摂取を周知します。
- 朝食を食べる人を増やし、共食の機会を増やします。

◆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に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！”

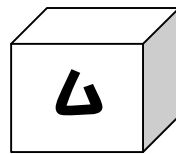
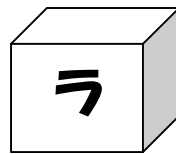
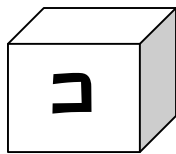
- 体重の計測を習慣にしましょう。
- BMI を計算し、自分の適正体重を確認しましょう。
- 買い物や外食の際には、栄養成分表示を見て選びましょう。
- 地域で生産した旬の野菜を使って、野菜料理を作りましょう。
- 食生活改善推進員が行う料理講習会等に参加して、うす味の料理法や生活習慣病予防の食事について学びましょう。
- 食事作りや共食を通し、楽しい食卓づくりをしましょう。
- 親子で「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

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。
(知って得する調理法講習会、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)
- 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)
- 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、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、食生活改善推進員活動を育成・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。
(子育て支援課、高齢者福祉課、教育委員会指導課、社会教育課)
- 食育を推進します。
(農政課、子育て支援課、教育委員会指導課、社会教育課)
 - ・ 地場産野菜の消費拡大をPRします。
(農政課、子育て支援課、教育委員会指導課)
 - ・ 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。
(教育委員会指導課)



かんたん♪おいしい♪朝食レシピ集

「朝食は大切」わかってはいるけど、忙しくて時間がない…。「バランスのとれた食事」と言われても、何をどのくらい食べたらよいかわからない…。

そんな皆さんに『かんたん』『おいしい』をモットーにした朝食レシピ集を作成しました。

朝食の効果や食品の組み合わせ方もわかる1冊です。

毎日の朝食作りの参考に是非ご活用ください。

各保健センター窓口やホームページからもダウンロードできます。

「佐倉市 朝食レシピ集」で検索してみましょう。



「BMI」ってどういう意味？

BMI（^{ボディマスインデックス}Body Mass Index）とは、身長と体重から肥満度を見る体格指数で肥満度の判定基準となります。BMIは22が健康的な標準値で、もっとも生活習慣病になりにくい『適正体重』といわれています。

自分の適正体重やBMIを
計算してみませんか？

☆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 判定基準（日本肥満学会判定基準より）

BMI	18.5 未満	やせ
BMI	18.5～25.0	普通
BMI	25.0 以上	肥満

※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

知ろう、ためそう、正しい食事！毎日三食、楽しく実践！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
肥満・やせの割合	20～60歳台 男性の肥満者	28.5%	29.7%	28.0%
	40～60歳台 女性の肥満者	—	18.0%	15.0%
	20歳台女性の やせの者	20.9%	7.1%	5.0%
	40歳台男性の 肥満者 (新設項目)	—	43.6%	減少
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		—	新設の指標	80.0%
朝食を必ず食べる人の割合 (新設項目)	20歳台男性	—	59.4%	60.0%
	30歳台男性	74.5%	57.9%	60.0%
	20歳台女性	—	62.9%	70.0%
	30歳台女性	—	67.8%	70.0%
	40歳台女性	—	61.7%	70.0%
食事を一人で食べる子どもの割合	朝食 小学生	—	新設の指標 32.1% (平成23年度食に関するアンケート)	減少
	朝食 中学生	—	新設の指標 53.9% (平成23年度食に関するアンケート)	減少
	夕食 小学生	—	新設の指標 2.3% (平成23年度食に関するアンケート)	減少

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

乗用車や電化製品の普及等により日常生活は便利になり、仕事や家庭でからだを動かすことが少なくなっています。身体活動・運動不足は、生活習慣病や高齢者の寝たきり、認知症の原因であることがわかっており、３０～４０歳代の若い世代から運動を含めた生活習慣を改善していくことが大切です。

健康日本２１の最終評価によると、１日の平均歩数について平成９年と平成２１年を比較したところ、１２年間で約１，０００歩も減少していました。これは、１日約１０分間の身体活動が減ったことを意味しています。また、佐倉市の平成２３年度市民健康意識調査では、３０～４０歳代に運動している人が少ない傾向でした。

今、運動をしていない人は、まず日常生活でこまめに体を動かすことから始めましょう。そして、自分にあった運動方法がみつかったら、仲間と楽しみながらからだを動かし、からだを動かすことのできる喜びを感じましょう。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

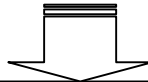
- 歩数が増加できるように取り組んでいる人を増やします。
- 運動を始めるきっかけをつくり、運動を習慣にする人を増やします。
- ロコモティブシンドロームを認知している人を増やします。
＊ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器（骨、関節、靱帯等）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態と定義しています。
- 足腰に痛みのある高齢者を減らします。
- 一緒に運動し励まし合える仲間づくりの機会を提供します。
- 地域の健康増進施設やスポーツ団体の情報を発信します。

◆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れます。

◆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

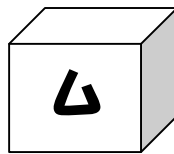
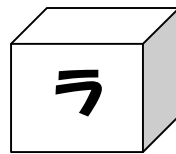
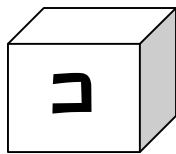
- 佐倉の歴史と自然に親しみながら歩くことを意識しましょう。
- 広報やホームページ、地域の情報誌などの運動に関する情報に関心を持ちましょう。
- 地域のイベントや運動教室等に参加して、一緒に運動をしながら励まし合える仲間をつくりましょう。
- 地域行事には、家族や近所の高齢者を誘って積極的に参加しましょう。

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、ウォーキング教室、運動指導事業)
- 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、ウォーキング教室、運動指導事業、メタボリックシンドローム予防講演会、糖尿病予防学習会、禁煙チャレンジ教室、健康相談、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配布、玄米ダンベル体操講習会、運動器具トレーニング講習会・サーキットトレーニング講習会及び自由開放日の開催)
- 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、ウォーキング教室、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。
(関係各課・地域の健康増進施設やスポーツ団体等と連携して運動に関する事業や運動している市民団体の情報発信、健康達人の養成)

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

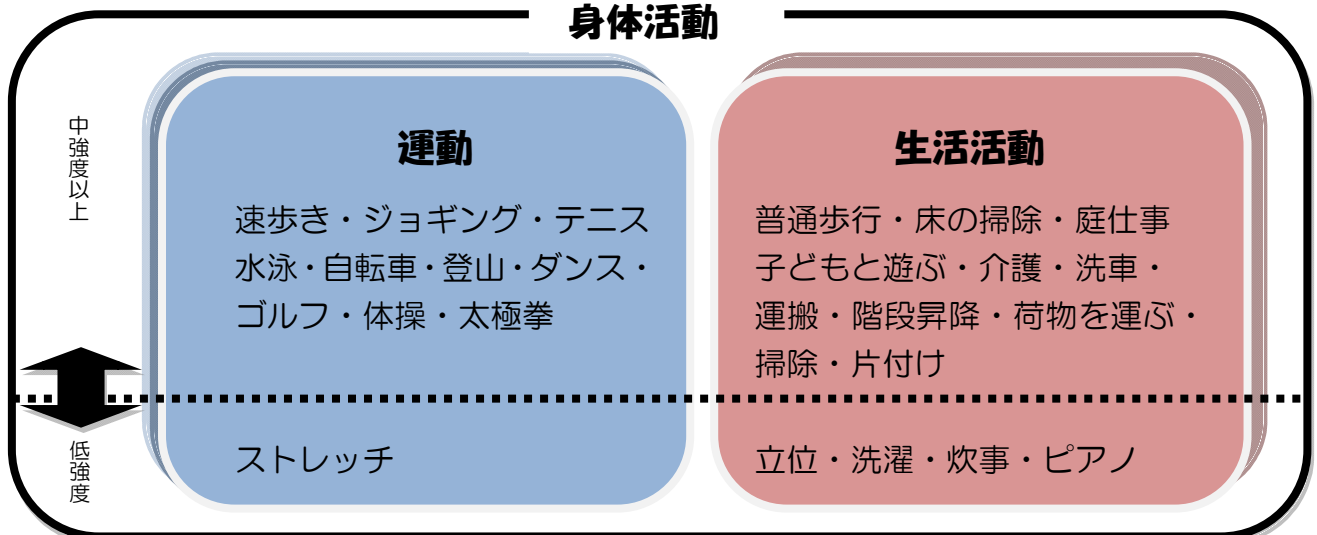
- 親子で遊べる場と、それらに関する情報を提供します。
(子育て支援課、教育委員会社会教育課、公園緑地課)
 - 運動を生活に取り入れ、継続して運動できるよう支援します。
(教育委員会社会教育課、生涯スポーツ課)
 - 運動のイベントを開催します。(生涯スポーツ課)
 - 高齢者のからだづくりと仲間づくり支援をとおした、外出機会の増加や社会参加を目指します。(高齢者福祉課)
 - 安心して外出でき、社会参加しやすい環境を整えます。
(道路維持課、公園緑地課、道路建設課、都市計画課)
 - スポーツ団体の育成や支援を行います。(生涯スポーツ課)
 - 市内の公園に健康遊具の設置を進めます。(公園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



「身体活動」ってどういう意味？

身体活動はからだを動かしてエネルギーを使うことを意味します。運動（スポーツ）だけでなく、家庭における家事（掃除や洗濯）など日常生活のあらゆる生活活動を含みます。運動不足は気になるけれど実行できないという方は、まずは日常生活のなかでからだをこまめに動かして身体活動量を上げることから始めてみませんか！

身体活動



* 普通歩行（時速4km）の強さ以上の運動を中強度以上としています。（厚生労働省エクササイズガイド 2006）

知っておくと便利なマメ知識

◎ウォーキングのすすめ～1,500歩、15分多く歩いて、もっと健康に！

ウォーキングは、メタボリックシンドロームを予防する効果があります。今より1日1,500歩多く歩くことで、1年間で2～3kgの体重減少や血圧を低下させる効果が期待できます。

1,500歩は時間にして約15分。買い物に歩いて行くなど、今より15分多く歩くチャンスを見つけましょう。

Ⅲ－３ 身体活動・運動の現状と目標

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！				
項目		平成１５年度 実績値	現状	目標
日常生活の中で１日に歩く 歩数（時間）	２０～６４歳 男性	—	新設の指標	９，０００歩（９０分）
	２０～６４歳 女性			８，５００歩（８５分）
	６５歳以上 男性			７，０００歩（７０分）
	６５歳以上 女性			６，０００歩（６０分）
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％ ４０，５０歳台男性：３０．４％ ６０，７０歳台男性：３８．１％ ２０，３０歳台女性： １９．４％ ４０，５０歳台女性：２５．０％ ６０，７０歳台女性：４３．４％	３６．０％
	２０～６４歳 女性			３３．０％
	６５歳以上 男性			５８．０％
	６５歳以上 女性			４８．０％
積極的に外出する高齢者の 割合	６０歳以上 男性	６２．５％	６１．２％	７４．０％
	６０歳以上 女性	５７．２％	６３．２％	７０．０％
ロコモティブシンドローム（＊）を認知 している人の割合		—	新設の指標	８０．０％
足腰に痛みのある高齢者の 減少（千人当たり）	男性	—	新設の指標	２００人
	女性	—	新設の指標	２６０人
社会参加している高齢者の 割合	男性	—	４２．０％	８０．０％
	女性	—	５８．９％	８０．０％

＊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、靱帯等）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されます。

Ⅲ－４

こころ

～ストレスの解消とみんなで支え合うこころの問題

めざすべき姿

ストレスと上手につきあおう！

悩んでいる人を地域で支え合おう！

趣旨

こころの健康を保つためには「栄養」「運動」「休養」だけでなく、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことが欠かせません。

平成 23 年度市民健康意識調査では、ストレスを感じている人の割合が 6 割を超えていますが、ストレスを解消できている人は 5 割程度と少ないことがわかりました。また、ストレスがたくさんあったと答えた人は、睡眠による休養がとれていない傾向にありました。

さらに、佐倉市の自殺者数は働き盛りの男性が多くなっています。自殺の動機として一番多いのが健康問題であり、中でもうつ病の割合が高いことが指摘されています（平成 23 年 警察庁「自殺統計」より）。うつ病の発症にはストレスが関連しており、誰にでもおこりうる病気です。

こころの健康を保つために、まず一人ひとりがこころの声に耳を傾けることです。そしてストレス解消方法をみつけ、上手につきあいながら、自分らしくいきいきと過ごしましょう。また、こころの健康を高めるために、こころの病気について正しく理解し、悩んでいる人に声をかけて、地域・社会で支え合いましょう。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

- ころの健康の重要性と、正しい知識を普及啓発します。
- 相談体制の充実を図ります。
- ストレスの解消方法について知識を広めます。
- 睡眠による休養が十分にとれている人を増加させます。
- ゲートキーパーを養成し、自殺者を減少させます。

◆市民が取り組むこと

- ストレスを上手に解消します。
- 睡眠による休養を十分にとります。
- ゲートキーパー養成研修に積極的に参加します。
- 自分や周りの人のころの健康に関心を持ち、悩んだときは相談します。
- うつ病やころの病について理解を深め、必要に応じて受診をします。

◆地域や社会が取り組むこと

- 住民同士がお互いに声をかけあい、悩んでいる人をサポートします。
- 地域や企業でころの健康づくりの学習会や、ゲートキーパー養成講座を開きます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

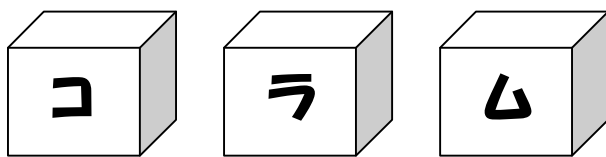
- 自分に合った気分転換方法を見つけ、積極的にストレスを解消しましょう。
- 睡眠による休養を十分にとりましょう。
- 市が主催する講演会に参加するなど、ころの健康に関心をもち、うつ病やころの病について理解しましょう。
- 家族や仲間との交流を深め、悩んだときに相談できる関係を築きましょう。
- ころの不調を感じた時には、一人で悩みを抱え込まず、早めに保健所・保健センターなどに相談したり、専門医を受診しましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- ころの健康に関する正しい知識の啓発、相談窓口等を情報提供します。（出前健康講座、講演会、広報、ホームページ、リーフレット）
- ころの健康相談や電話相談、訪問指導を実施します。（精神科医・カウンセラーによるころの健康相談、電話相談、訪問指導）
- 効果的なストレス対処法や、良質な睡眠をとるための工夫を周知します。（出前健康講座、講演会、広報、ホームページ、リーフレット）
- 育児ストレス・産後うつ等に対して、一人ひとりの状況に合わせた対応を行い、安心して子育てができるように支援します。
（新生児訪問、乳児相談、幼児健診、母子の訪問指導、電話相談）
- 自殺予防のために、早期に自殺のサインに気づき、必要に応じて専門機関等へつなぐゲートキーパーの役割を担う人材養成に取り組みます。
（ゲートキーパー養成研修：職員、民生委員・児童委員、一般住民向け）
- 警察や消防、企業等と、自殺対策に関する情報共有・連携を図ります。
（保健所主催の自殺対策地区連絡会議、印旛地域職域推進協議会）

市役所関係課では、こんなことに取り組みます！

- 「佐倉市自殺対策庁内連絡会議」を開催し、自殺に関する相談窓口の連携と対応力の向上を図ります。
（健康増進課、市民課、健康保険課、自治人権推進課、障害福祉課、社会福祉課、子育て支援課、児童青少年課、高齢者福祉課、社会教育課）
- 子育ての悩みに関する相談を行います。
（子育て支援課、子育て支援センター、保育園、児童青少年課）
- 体を動かす、趣味を楽しむ、社会参加をするための環境を整備します。
（生涯スポーツ課、教育委員会社会教育課、公園緑地課、都市計画課）
- 自然とふれあう場の整備と周知を推進します。
（環境保全課、産業振興課、公園緑地課、都市計画課）
- 楽しく生きがいのあるライフスタイルづくりを支援します。
（高齢者福祉課、教育委員会社会教育課）
- 多重債務者への無料相談会を実施し、債務整理等の助言を行います。
（自治人権推進課）
- 精神障害者相談事業を実施し、精神保健福祉士がアドバイスします。
（障害福祉課）
- 男女平等参画推進センターミウズで、女性のための相談を実施します。
（自治人権推進課）



「ゲートキーパー」って何？



ゲートキーパー（和訳：門番）とは、悩んでいる人を“命を絶つ道”へ向かわせないために、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や友人が「いつもと違う」と気づいたら、まずは声をかけることから始めてみませんか？

知っておくと便利なマメ知識

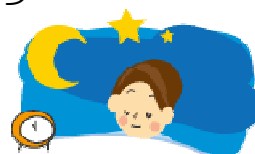
ストレスをためない暮らし方 「みんなのメンタルヘルス」抜粋（厚生労働省）

1. リラックスできる時間をもちましょう。
ゆっくりと腹式呼吸をする、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。
2. うまいかないことだけではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けてみましょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。
3. 困った時は誰かに相談してみましょう。話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。



快適な睡眠のためのコツ 「睡眠障害対処の12の指針」抜粋（厚生労働省）

1. 睡眠時間の長さや、就寝時間にはこだわりすぎない
2. 就寝前には刺激物を避け、自分なりのリラックス法を実行しよう
3. 起床時間はできるだけ一定にしよう
4. 朝は日光を浴びよう。就寝前は照明を控えめにしよう
5. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣を心がけよう
6. 昼寝をするなら、午後3時前の20～30分にしよう
7. 睡眠薬の代わりの寝酒は不眠のもと
8. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です



Ⅲ－４ こころの現況と目標

ストレスと上手につきあおう！悩んでいる人を地域で支え合おう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	成人	—	新設の指標	9.4%
ストレスを解消できている人の割合	成人	51.0%	50.6%	60.0%
	中・高校生	47.8%	49.1%	60.0%
睡眠による休養が十分とれていない人の割合	成人	22.9%	21.1%	15.0%
夜10時までに就寝する幼児・小学生の割合	幼児	84.2%	93.5%	100%
	小学生	88.5%	94.1%	100%
父親や母親と「よく話したり遊んだりしている」小学生の割合	小学生 男子 父親	53.5%	58.3%	100%
	小学生 男子 母親	77.1%	82.1%	100%
	小学生 女子 父親	51.9%	57.1%	100%
	小学生 女子 母親	85.3%	82.9%	100%
「あまり家族と話さない・話す機会がない」という中・高校生の割合	中学生 男子	21.2%	15.5%	0%
	中学生 女子	10.6%	7.0%	0%
	高校生 男子	17.1%	24.9%	0%
	高校生 女子	12.6%	12.2%	0%
学校や家庭を楽しんでいる中・高校生の割合	中学生 家族と過ごすのが楽しい	74.1%	82.5%	100%
	中学生 学校に楽しく通っている	46.4%	59.4%	100%
	高校生 家族と過ごすのが楽しい	74.7%	75.7%	100%
	高校生 学校に楽しく通っている	37.8%	38.8%	100%
一生のうちにうつ病になる頻度を知っている人の割合	成人	—	57.2%	100%
自殺者の減少（人口10万人当たり）		—	26.11人 (平成23年警視庁自殺統計原票)	19.52人

Ⅲ－５

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

１ 日平均飲酒量が多くなると、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題のリスクが上昇します。

また、妊婦や授乳中の飲酒は子どもの健康に大きな影響を与えます。未成年者の飲酒は健全な成長を妨げ、飲酒開始年齢が若いほど、将来のアルコール依存症のリスクが高まります。

佐倉市の平成２３年度市民健康意識調査では、適正飲酒量を認識している人の割合は約６割で、若い世代の認識が低い状況にあります。また、多量飲酒者においては、適正飲酒量を認識しているにもかかわらず、適正飲酒量を超えて飲酒していました。

飲酒が健康に与える影響や「節度ある適度な量の飲酒」について理解し、健康的に、お互いを気遣いながら、適度な量で飲酒を楽しみましょう。

また、未来のために強い心で妊婦や授乳中の人、未成年者は飲酒をしないように、家族や周りの人もさせないようにしましょう。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

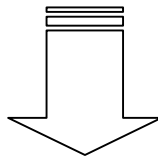
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らします。
- 妊娠中の飲酒をなくします。
- 未成年者の飲酒をなくします。

◆市民が取り組むこと

- 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、飲酒をしないようにします。
- 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！”

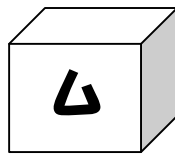
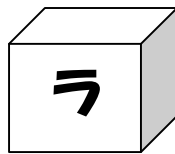
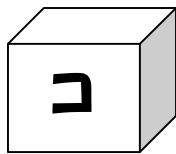
- 飲酒が心身に与える影響について正しく理解しましょう。
- 1日に飲んでいる量を純アルコール量に換算し、適正な量を把握しましょう。
- 一気飲みはせず、まわりの人にもさせないようにしましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組めます！

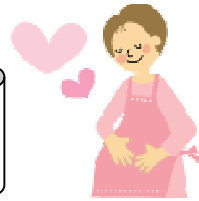
- 飲酒が健康へ与える影響や節度ある適度な飲酒について正しい知識を普及啓発します。
(糖尿病予防学習会、知って得する調理法講習会、出前健康講座、健康相談、特定保健指導、広報、健康手帳)
- 飲酒が胎児や授乳中の子どもに与える影響について正しい知識を普及啓発します。
(妊娠届出時の面接、妊婦訪問、新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問、マタニティクラス、パパママクラス、乳児相談、母子の訪問指導)

市役所関係課では、こんなことに取り組めます！

- 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。
(教育委員会指導課)



「胎児性アルコール症候群」ってなに？



妊娠中に飲酒した母親からお腹の赤ちゃんにアルコールの害が及び、生まれた子どもに、顔面異常・発育遅延・学習、記憶、注意の持続、コミュニケーション、見ることや聞くことなどで問題がみられることをいいます。妊娠中の母親が飲酒しないことで、胎児性アルコール症候群は予防できます。

知っておくと便利なマメ知識

◎生活習慣病のリスクを高める飲酒量ってどのくらい？

国では、1日平均純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。適正飲酒量は、純アルコール量で1日平均約20gです。



◆男性女性で数値がちがうわけ◆

一般に女性は男性に比べて飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症にいたるまでの期間も短いからです。

主な酒類の換算の目安



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

◎多量飲酒ってどのくらいの量？

国では、多量飲酒者を「1日平均60gを超える飲酒者」と定義しています。

Ⅲ－５ 飲酒の現況と目標

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！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
適正飲酒量を認識している人の割合		64.2%	60.9%	100%
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以上、女性20g以上 の者）の割合	男性	—	新設の指標	13.0%
	女性	—	新設の指標	6.4%
妊娠中に飲酒をしていた母親の割合		21.6%	13.3%	0%
未成年者の飲酒の割合	中学生 男子	64.6%	—	0%
	中学生 女子	58.1%	—	0%
	高校生 男子	84.0%	—	0%
	高校生 女子	81.7%	—	0%

Ⅲ－６

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、妊婦と未成年！

たばこの健康への害を知り、禁煙に取り組もう！

趣旨

喫煙は、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、呼吸器疾患（COPD等）、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等）の原因です。受動喫煙も虚血性心疾患、肺がんに加え、乳児の喘息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群（SIDS）などの原因になります。特にCOPDの主な原因は長期にわたる喫煙習慣であり、喫煙者の20％が発症すると言われています。

佐倉市の平成23年度市民健康意識調査では、成人の喫煙率は16.5％で、平成15年度策定時の23.6％と比較すると減少していますが、喫煙が循環器疾患や妊婦（胎児）、乳幼児、青少年の発達へ悪影響を及ぼすことについて知っていると答えた方は、約半数にとどまりました。

今後は、たばこの健康への害を様々な保健事業の場で情報提供するとともに、喫煙者は適切なサポートを受けながら禁煙にチャレンジできるよう支援します。

特に、妊婦や未成年はたばこを吸わない、妊婦や子どもがいる家庭では、受動喫煙の防止を徹底し、家族で禁煙に取り組みましょう。

取り組んでいく課題

◆市が取り組むこと

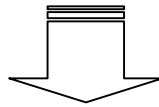
- たばこを吸っている人を減らします。
- 妊娠・授乳中の人や未成年者の喫煙をなくします。
- たばこの健康への害について知っている人を増やします。

◆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！”

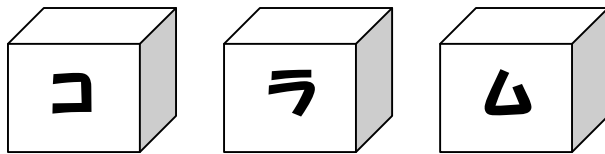
- 市のホームページやCATVなどの情報から、たばこの健康への害やCOPDについて正しく理解しましょう。
- 妊婦や子どものいる家庭では、たばこの健康への害について家族で話し合いましょう。
- 家庭で、大人が子どもへたばこの健康への害を正しく繰り返し教えましょう。
- たばこを吸うときは、指定された場所以外で吸わないなど、受動喫煙の害が及ばないよう気をつけましょう。
- 禁煙しようと思ったら、保健師、医師、薬剤師などに相談しましょう。
- 喫煙者の周りの人も、禁煙の方法や離脱症状の対処法などについて喫煙者と話し合い、みんなで禁煙のサポートをしましょう。
- 禁煙成功者は、禁煙のコツを喫煙者に教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、市内の禁煙外来のある医療機関について普及啓発します。
(幼児健診、出前健康講座、健康相談、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)
- 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。
(妊娠届出時の面接、妊婦訪問、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。(禁煙チャレンジ教室、健康相談、特定保健指導)
- 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。
(市内企業へ出前健康講座などによる情報発信)

市役所関係課では、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。(教育委員会指導課)
- 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)
 - ・ 市役所等庁舎内全面禁煙、学校敷地内禁煙
(資産管理経営室、教育委員会)



COPD（慢性閉塞性肺疾患）ってなに？



COPDとは、たばこが原因で肺に炎症が起こり、肺胞が壊れ、呼吸に障害が起こる病気です。

40歳以上の喫煙歴がある方で、階段や坂道で息切れしやすい、咳や痰が続くなどの症状がある方は、COPD予備群の可能性があるので、早めに医療機関に受診しましょう。

禁煙成功者に聞いてみた！！禁煙の秘訣

- ・禁煙外来で禁煙補助薬での治療を受けたら、無理せずやめられた。
- ・禁煙チャレンジ教室に参加し、家族や周囲の人に禁煙を宣言したら、禁煙への意思が強くなった。
- ・たばこ代と禁煙治療費を比べた結果、禁煙への意思が固まった。禁煙後は、毎日吸ったつもりで500円貯金をしている。

禁煙を始めたい方は、禁煙教室、健康相談をご利用ください。
禁煙治療が受けられる医療機関は、佐倉市ホームページをご覧ください
（「佐倉市 たばこ対策情報」で検索！）。

禁煙外来ってどんなところ？

喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。禁煙外来は、医師の治療によって禁煙するところです。一定の要件を満たした施設で、患者の基準を満たす方に対して、12週間に5回の治療が保険適用となります。禁煙外来は、佐倉市ホームページにも掲載しています。

Ⅲ－６ 喫煙の現況と目標

吸わない、吸わせない、妊婦と未成年！職場で、家族で、禁煙に取り組もう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
成人の喫煙の割合		23.6%	16.5%	11.3%
未成年の喫煙の割合	中学生	14.5%	—	0%
	高校生	27.8%	—	0%
妊娠中の喫煙の割合		6.1%	5.4%	0%
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	—	新設の指標	0%
	医療機関	—	新設の指標	0%
COPDを認知している人の割合		—	新設の指標	80.0%

Ⅲ－７

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

歯と口腔の健康が子どもの健やかな成長、生活習慣病の予防、介護予防など全身の健康づくりに重要な役割を果たしています。また、乳幼児期から高齢期まで生涯にわたり、歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制することで、食べる喜び、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、30歳以上を対象とした成人歯科健診の判定結果では歯周病を保有している人が約9割にのぼり、高い状況にあります。また、60歳で24本以上自分の歯を保有している人（6024）の状況も国の現状より低い水準にあります。

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

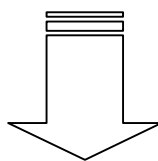
- 歯と口腔の健康が生活習慣病と関係していることを普及啓発します。
- むし歯や歯周病にかかる人を減らします。
- 成人歯科健診の利用促進に努めます。

◆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

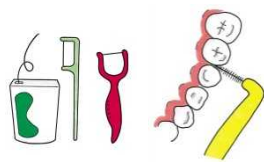
- 地域の歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりについての知識を広めます。



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。

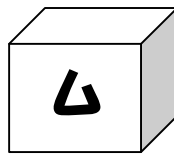
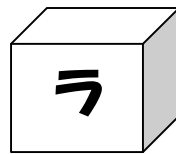
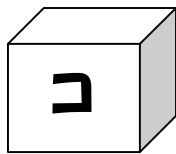


健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 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、食生活改善推進員養成講座、広報)
- 定期的な歯科受診の推進のため、歯科健診を充実させます。
(成人歯科健診)
- 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・教育委員会指導課)
- 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)

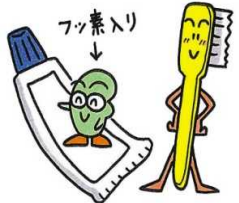


佐倉の自慢！

佐倉市は、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く、年々、減少が続いています。

「フッ化物」ってなあに？

フッ化物は、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。

①フッ化物歯面塗布	②フッ化物配合はみがき剤	③フッ化物洗口
 定期的に歯科医院で塗ってもらいます	 フッ化物配合歯みがき剤を毎日、使います	 フッ化物水溶液でうがいをします

「8020」ってどういう意味？

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかむことができ、味を楽しみながら食べることができます。80歳までに自分の歯を20本以上保つよう、8020(ハチマルニイマル)運動が全国的に推進されています。歯と口腔の健康が糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病の予防、高齢期でのかむ機能の維持が認知症予防、健康寿命の延伸につながります。

Ⅲ－７ 歯と口腔の現状と目標

いつまでも自分の歯で、よくかんでおいしく食べよう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	目標
むし歯のない人の割合	3歳児	72.3%	80.7% (平成23年3歳児健康診査)	90.0%
	中学1年生	—	64.4% (平成23年定期健康診断結果)	75.0%
歯肉炎を有する中学生の割合	中学1年生	27.6%	35.5% (平成23年定期健康診断結果)	20.0%
フッ化物配合歯みがき剤を使う人の割合	3歳児	46.9%	71.6%	90.0%
	小学生	45.3%	57.3%	90.0%
よくかんで食べる人の割合	小中高生	—	新設の指標	70.0%
	60歳台	—	81.3% (平成18年市民健康意識調査)	90.0%
40歳で喪失歯のない人の割合	40歳 (35～44歳)	—	64.7%	75.0%
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	58.7%	53.3%	70.0%
	8020:80歳(75～84歳)で20歯以上の自分の歯を有する人	21.1%	34.1%	50.0%
定期歯科健診を受けている人の割合	20歳以上	21.3%	32.2%	65.0%
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%
	40歳台	—	39.1%	50.0%
	60歳台	—	33.8%	50.0%
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	—	新設の指標	90.0%
	介護老人福祉施設 介護老人保健施設	—	新設の指標	50.0%

