

第4章 第4期大田市健康増進計画

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防[健康管理]

施策の方向

がん、脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状が出にくいため本人が気づかない間に進行することがあり、要介護状態になる主な原因の一つになっています。そのため、定期的に健（検）診を受け、病気の早期発見・早期治療に結びつけることが、生活習慣病予防の第一歩です。

発症予防や重症化予防として、かかりつけ医を持つとともに、定期的に特定健康診査、がん検診等を受診し、自らの健康状態を把握することが重要です。また、健診結果を理解し、必要な検査・治療や保健指導を受けるとともに、生活習慣を改善することが必要です。

健康づくりへの取り組みは、市民一人ひとりの取り組みとともに、地域社会全体で取り組む必要があります。

近年、住民相互の信頼感が高い地域ほど自己の健康に対する評価が高いことや、地域のつながりが豊かなほど住民の健康状態が良いことが報告されていることから、健康づくりの視点を取り入れたまちづくりを進め、健康づくりに取り組むきっかけをつくり、誰もが健康づくりに取り組む環境の整備を図ることが重要です。

行動目標

- ◎自分の健康に関心を持とう
- ◎健（検）診を受け、結果を生活改善に活かそう
- ◎かかりつけ医を持とう
- ◎健康づくりの教室などの活動に積極的に参加しよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康に関心を持とう
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に健康診査を受けよう
乳幼児期（保護者）	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活習慣を身につけよう
	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ小児科医を持とう
	<ul style="list-style-type: none"> 予防接種を受けよう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活をしよう
	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医を持とう
青・壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に健（検）診を受けよう
	<ul style="list-style-type: none"> 健（検）診の結果を理解し、健康づくりに活かそう
	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医を持とう
	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりの教室には積極的に参加しよう

地域・団体の取り組み

- 各団体の集会やイベントなどにあわせて健康づくりについて学ぶ機会を取り入れます
- 地域での健康づくり活動を推進します
- 地域やかかりつけ医、職域等からの健（検）診の受診を勧めます
- 地域、職域と連携し、健康づくりの取り組みや情報提供の場を増やします
- 家庭における血圧測定の普及・啓発を行います



行政の取り組み

施策	具体的な事業	取り組み内容
生活習慣病予防対策	健康教育	・生活習慣病予防に関する健康教育を実施します
	健康相談	・生活習慣病に関する健康相談、栄養相談を実施します
受診率の向上	特定健診受診率向上事業	・受診しやすい環境整備を図ります ・がん国保連合会と連携した受診勧奨事業 ・関係機関との連携強化します
	特定健診未受診者勧奨事業	・41歳、45～70歳までの5歳刻みの未受診者に対する訪問による受診勧奨を行います
	特定保健指導	・基準該当者への保健指導を実施します
	特定保健指導未利用者勧奨事業	・特定保健指導対象者のうち、未利用者かつ未利用理由が不明の者への受診勧奨を行います。
	がん検診受診率向上	・受診しやすい体制の整備を図ります ・ターゲットを絞った受診率向上対策を行います
予備群（発症予防）対策	受診勧奨判定値以上者支援事業	・血圧、血糖、脂質で医療機関受診のない者（特定保健指導対象者は除く）への事後指導の実施します
	脳卒中再発防止事業	・脳卒中発症者で入院中に同意が得られた者に生活習慣改善及び再発予防のための訪問指導を実施します
生活習慣病重症化予防対策	糖尿病発症予防事業	・集団支援（いきいき講座）及び個別支援の実施します
	生活習慣病重症化予防事業	・特定健診の高血圧、糖尿病、腎機能の検査結果で基準値を超え、内服のない者への保健指導の実施します
高齢者の健康づくり（介護予防）対策	健康診査事業 後期高齢者口腔健診事業	・健康診査及び歯科口腔健診等の結果から、低栄養等の健康リスクの高い高齢者に対する支援を関係部署と連携し行います
地域での健康づくり対策	健康づくり推進事業	・まちづくりセンター単位で健康づくり協議会を設置し、地域での健康づくりを推進します

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
健康寿命（65 歳以上の平均自立期間）の延伸 〔平成 27 年を中間年とする 5 年平均値〕	男性	17.19	平均寿命の 増加分を上 回る増加
	女性	21.22	
75 歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 〔平成 27 年を中間年とする 5 年平均値〕	男性	112.1	105.7
	女性	57.0	57.0 以下
75 歳未満の脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 〔平成 27 年を中間年とする 5 年平均値〕	男性	21.0	19.5
	女性	8.2	7.0
75 歳未満の虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 〔平成 27 年を中間年とする 5 年平均値〕	男性	8.3	8.3 以下
	女性	6.6	4.6
糖尿病の年齢調整有病率の減少 〔平成 27 年を中間年とする 5 年平均値〕	男性	16.7	12.5
	女性	9.8	5.5
高血圧者の年齢調整有病率の減少 〔平成 27 年を中間年とする 5 年平均値〕	男性	38.2	36.0
	女性	26.7	23.0
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率 （平成 22 年度と比較して）の増加		-10.5%	増やす
年 1 回健康診査を受ける人の割合の増加	男性	83.9%	88.0%
	女性	81.0%	85.0%
特定健診の受診率の増加		46.3%	60.0%
特定保健指導の実施率の増加		5.5%	60.0%
胃がん検診受診率〔50～69 歳〕の増加 （平成 29 年度実績）	男性	2.6%	3.0%
	女性	4.6%	5.0%
胃がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		68.5%	100.0%
肺がん検診受診率〔40～69 歳〕の増加 （平成 29 年度実績）	男性	11.7%	13.0%
	女性	17.3%	19.0%
肺がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		89.4%	100.0%
大腸がん検診受診率〔40～69 歳〕の増加 （平成 29 年度実績）	男性	3.1%	4.0%
	女性	5.7%	7.0%
大腸がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		78.0%	100.0%
子宮頸がん検診受診率〔20～69 歳〕の増加（平成 29 年度実績）		19.4%	21.0%
子宮頸がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		88.9%	100.0%
乳がん検診受診率〔40～69 歳〕の増加（平成 29 年度実績）		17.0%	19.0%
乳がん検診精密検査受診率の増加（平成 29 年度実績）		97.0%	100.0%
健康診査結果で生活習慣の改善に努めている人 の割合の増加	男性	39.2%	43.0%
	女性	33.4%	37.0%
健康に関する講演や教室などに参加する人の割 合の増加	男性	15.0%	17.0%
	女性	21.4%	24.0%

項目		現状値 H30年度	目標値 R5年度
かかりつけ医を持つ人の割合の増加	20歳代	54.9%	60.0%
	30歳代	61.3%	67.0%
	40歳代	67.3%	75.0%
地域や自治会の集まりに参加するの割合の増加	男性	61.7%	68.0%
	女性	54.3%	60.0%
自分と地域のつながりが強い方と思う人の割合の増加 (強い+どちらかといえば強い)		44.6%	増やす

※がん検診受診率は、市が行うがん検診受診率のみ記載



2 市民が実践する生活習慣病予防の取り組み

(1) 身体活動・運動

施策の方向

身体活動や運動量の減少は、肥満、高血圧性疾患、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因だけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子にもなります。また、運動はストレス解消や生活のリズムを整えるなど生活の質の向上にも効果があります。

それぞれの年代にあわせて、毎日の生活の中で体を動かすことをこころがけることや、子どもの頃から楽しく運動できるよう習慣づけることが必要です。

行動目標

- ◎毎日の生活に運動を取り入れよう
- ◎歩くこと（ウォーキング）を心がけよう
- ◎楽しく運動し、取り組む仲間を増やそう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	・地域のレクリエーションに参加しよう
妊娠期	・体調に応じて、体を動かそう
乳幼児期（保護者）	・外遊びをしっかりとしよう
	・親子で遊びを通して体を動かすことを楽しもう
学童期・思春期	・外遊びをしっかりとしよう
	・スポーツを楽しもう
	・親子でスポーツに取り組もう
青・壮年期	・運動に取り組もう
	・普段の生活で動く機会を増やそう
	・通勤、買い物などで歩く習慣をつくろう
	・興味のあるスポーツに取り組もう
高齢期	・手軽にできる体操（ラジオ体操など）をしよう
	・自分に合った運動（有酸素運動）に取り組もう
	・普段の生活で動く機会を増やそう
	・1日1回散歩をしよう
	・近所の人を誘い合ってウォーキングを楽しもう

地域・団体の取り組み

- 運動（体操）教室、ウォーキング大会、体力測定会に参加することを呼びかけます
- 運動する機会をつくり参加します
- 楽しく簡単に運動する方法を普及します

行政の取り組み

- 運動を推進する関係機関との連携を図ります
- 子どもの時から運動についての学習の場を増やします
- 家庭や職場で簡単にできる体操の普及、啓発に努めます
- 運動に関する情報の収集と提供に努めます
- 運動ができる環境の整備に努めます
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の啓発に努めます

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
日ごろから運動している人の割合の増加	男性	36.8%	40.0%
	女性	32.3%	36.0%
歩くことを心がけている人の割合の増加	男性	15.3%	17.0%
	女性	14.7%	16.0%
運動が楽しいから続けている人の割合の増加	男性	17.1%	19.0%
	女性	11.7%	13.0%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加 （言葉も意味を知っている）		17.9%	増やす



(2) 栄養・食生活

施策の方向

食生活は、脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病と密接な関係にあります。また、食を通じたコミュニケーションや、食物への感謝の心を育み、豊かな心身の形成にもつながる重要なものであり、子どもたちが健やかに成長し、市民一人ひとりが健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。

健全な食生活は、生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上にも深くかかわっています。そのため、バランスのとれた規則正しい食生活送ること、食事を通してコミュニケーションや食体験を図り、豊かな心を育む取り組みが重要です。

また、食に関する情報が様々ある中で、食品の栄養成分、産地や原材料等の表示について関心を持ち、表示を参考にして食品を購入するなど、食への理解・関心を深めることが大切です。

行動目標

- ◎よくかんで食べよう
- ◎バランスよく、規則正しい食事をしよう
 - ・毎日朝ごはんを食べよう
 - ・野菜や海藻を食べよう
 - ・減塩に取り組もう
 - ・糖分や脂質を控えよう
- ◎食育に関心を持とう
- ◎食の安全・安心を学び実践しよう



市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	・よくかんで食べよう
	・朝ごはんを毎日食べよう
	・間食のとり方を考えよう
	・家族・友人などみんなで食事をしよう
妊娠期	・バランスよく食べる力（実践する力）をつけよう
乳幼児期（保護者）	・毎食野菜をとろう
	・食の体験をとおして食に関心をもとう
学童期・思春期	・バランスのよい食事について学ぼう
	・食の体験をとおして食に関心をもとう
青・壮年期	・バランスよく食べる力（実践する力）をつけよう
	・減塩や糖分、脂質を控えることを心がけよう
	・食事と病気の関係について知ろう
	・食品成分表を参考にしよう
高齢期	・食事の量が少なくならないよう気をつけよう
	・低栄養にならないよう毎食きちんと食べよう

地域・団体の取り組み

- ・食の安全、安心に関する情報を発信します
- ・正しい食生活の知識を普及・啓発します
- ・栄養や食生活に関する情報を提供します
- ・食育ボランティアの活動への参加を促します

行政の取り組み

- ・食の安全、安心に関する情報を発信します
- ・食に関する学習会の場を増やします
- ・食に関する正しい知識と情報を提供します
- ・食育ボランティアの養成及び活動を支援します

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
20 歳代のやせの者の割合の減少	女性	16.0%	減らす
20 歳～60 歳代の肥満の割合の減少		17.2%	減らす
40 歳～60 歳代の肥満の割合の減少		26.3%	減らす
70 歳代の BMI20 以下の割合の減少	男性	13.4%	減らす
	女性	15.7%	減らす
朝食を欠食する子どもの割合の減少	1 歳 6 か月児	2.3%	減らす
	3 歳児	6.4%	減らす
朝食を欠食する子どもの割合の減少 (食べない、時々食べない子どもの割合)	小学 5 年	10.1%	減らす
	中学 2 年	19.1%	減らす
朝食を毎日食べていない人の割合の減少 (20 歳代)	男性	17.1%	減らす
	女性	20.0%	減らす
朝食を毎日食べていない人の割合の減少 (30 歳代)	男性	9.8%	減らす
	女性	3.7%	減らす
朝食を毎日食べていない人の割合の減少(40～70 歳代)	男性	13.7%	減らす
	女性	3.9%	減らす
野菜や海藻をとる人の割合の増加	男性	65.3%	69.0%
	女性	85.1%	87.0%
減塩を意識している人の割合の増加	男性	31.6%	35.0%
	女性	56.5%	62.0%
野菜料理を 1 日 5 皿 (350 g) 以上食べている人の割合の増加	男性	1.6%	増やす
	女性	4.1%	増やす
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	20 歳～30 歳代	38.6%	増やす
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	40 歳～70 歳代	54.3%	増やす
1 日 2 回以上ジュース類を飲む人の割合の減少	男性	28.5%	26.0%
	女性	16.7%	15.0%
1 日 2 回以上間食を取る人の割合の減少	男性	24.4%	22.0%
	女性	40.7%	37.0%
寝る前 2 時間以内に毎日何かを食べる人の割合の減少	男性	15.3%	14.0%
	女性	8.9%	8.0%
栄養成分表示を利用する人の割合の増加 (常に＋時々)	男性	25.6%	増やす
	女性	46.5%	増やす
週に 1 回はそろって食卓を囲む人の割合の増加	男性	65.3%	増やす
	女性	76.4%	増やす
健康診査の結果で生活習慣の改善に努めている人の割合の増加	男性	39.3%	43.0%
	女性	42.8%	37.0%
よくかんで食べる人の割合の増加	20～70 歳代	66.9%	増やす
食育に関心を持っている人の割合の増加	男性	29.3%	32.0%
	女性	48.7%	54.0%
食育ボランティアの活動回数の増加		142 回	増やす

(3) たばこ・アルコール

施策の方向

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、呼吸器疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患などの危険因子です。また、妊婦の喫煙は、低出生体重児や早産の頻度を高める要因になります。

未成年者や妊婦の喫煙防止の取り組みと、たばこが健康に及ぼす影響についての啓発、受動喫煙防止についての取り組みが必要です。

過量の飲酒は、生活習慣病をはじめとするさまざまな疾患やうつ病、アルコール依存症などのリスク要因になります。また、未成年者の飲酒は、心身の発育に大きく影響を与え、妊娠・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発育に影響を与えることがあります。

未成年や妊婦の飲酒防止の取り組みと、アルコールが健康に及ぼす影響や、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、守ることが必要です。

行動目標

- ◎たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響について正しく知ろう
- ◎生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性2合、女性1合）を知り、守ろう
- ◎禁煙を目指そう
- ◎分煙のルールを守ろう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の飲酒及び喫煙はやめよう
乳幼児期（保護者）	<ul style="list-style-type: none"> ・授乳期・育児期の飲酒及び喫煙はやめよう ・子どものそばでたばこを吸わないようにしましょう
	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこは、子どもの手の届くところにおかないようにしましょう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやお酒が体にあたえる影響を知ろう ・友達や周りの人にすすめられてもたばこをぜったい吸わない
	<ul style="list-style-type: none"> ・友達や周りの人にすすめられてもお酒をぜったい飲まない
青・壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやお酒が体にあたえる影響を知ろう ・たばこを吸う人は禁煙を目指そう（禁煙相談、禁煙外来を活用しよう）
	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこを吸う人は喫煙場所のルールを守ろう
	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒の適量を知ろう
	<ul style="list-style-type: none"> ・休肝日をつくろう
	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者にお酒を飲ませないようにしよう
	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコール依存症について知ろう

地域・団体の取り組み

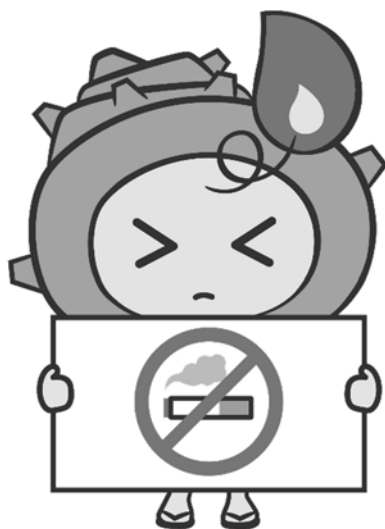
- ・禁煙・適正飲酒を呼びかけます
- ・子どもから大人までたばこ・アルコールが健康に及ぼす影響について学習の機会を持ちます
- ・未成年がたばこ、アルコールを入手できない環境を整備します
- ・周りの人に対して飲酒を無理に勧めない環境をつくります
- ・人が多く集まる場所ではルールに基づいて分煙をすすめます
- ・禁煙治療医療機関や禁煙支援薬局の周知を図ります

行政の取り組み

- ・小中学校と連携して未成年の飲酒防止・喫煙防止教育を充実させます
- ・たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響について学習する場を増やします
- ・禁煙・分煙を推進します
- ・多飲酒防止を普及させ、節度ある適度な量の飲酒について周知します
- ・たばこ・アルコールの相談機関を周知します
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の啓発に努めます

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
十代の喫煙をなくす	中学生	—	なくす
成人の喫煙率の減少	男性	32.9%	29.0%
	女性	6.3%	5.0%
COPD の認知度の増加		24.1%	増やす
十代の飲酒をなくす	中学生	—	なくす
生活習慣病のリスクを高める量（男性 2 合、女性 1 合）を飲酒する人の割合の減少	男性	21.1%	19.0%
	女性	10.3%	9.0%



(4) 休養・心の健康

施策の方向

こころの健康は、生活の質を大きく左右します。心の健康を保つため、十分な睡眠と休養を確保するとともに、悩みや不安は抱え込まず早めに相談し、ストレスと上手につきあうことが大切です。

心の健康について正しい知識を持ち、周りの人が、こころの健康に気づくことができるよう、声かけやあいさつなどを行い、地域や職場での仲間づくりを行っていく必要があります。

行動目標

- ◎睡眠・休養を十分とろう
- ◎心の健康について正しい知識を持とう
- ◎ストレスの対処法を持とう
- ◎一人で悩まず相談しよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	・声かけ・あいさつをしよう
	・一人で悩まず誰かに相談しよう
	・相談できる環境をつくろう、話を聞こう
妊娠期	・妊娠・出産の不安は誰かに相談しよう
	・生活リズムを整え、休養をしっかりとろう
乳幼児期 (保護者)	・育児の不安は誰かに相談しよう
	・育児サロンに参加しよう
	・家族、親子の会話を大切にしよう
	・育児の不安・悩みを話し合おう
学童期・思春期	・しっかり睡眠をとろう
	・家族・親子の会話を大切にしよう
	・心の健康について正しい知識を持とう
青・壮年期	・睡眠・休養をしっかりとろう
	・ストレスの対処法を持とう
	・心の健康について正しい知識を持とう
高齢期	・積極的に外出しよう
	・地域の集まりに参加しよう

地域・団体の取り組み

- ・親が育児の不安を抱えこまないよう、親同士の交流の場を設けます
- ・地域で行われるイベント、趣味の会などの情報提供を行います
- ・心の健康について学習の機会を持ちます
- ・誰もが相談しやすい環境をつくります
- ・ストレスチェックを行います
- ・職場においてメンタルヘルス制度を推進します
- ・交流・親睦を図る場をつくります
- ・声かけ・あいさつの啓発を行います

行政の取り組み

- ・心の健康についての学習の機会を増やします
- ・心の健康について正しい知識を普及・啓発します
- ・心の相談機関を周知します
- ・学校教育の中でこころの健康づくりを充実させます
- ・スクールカウンセラーの活用を充実させます
- ・健診などの場でストレスチェックを実施します
- ・職場のメンタルヘルス対策を推進します
- ・ゲートキーパーを養成・啓発します
- ・大田市自死対策計画と連動し取り組みを推進します

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
睡眠が十分に取れている人の割合の増加	男性	74.6%	78.0%
	女性	69.9%	73.0%
休養が十分に取れている人の割合の増加	男性	69.4%	73.0%
	女性	65.6%	70.0%
ストレスを感じている人の割合の減少	男性	21.8%	20.0%
	女性	26.2%	24.0%
相談相手がいる人の割合の増加	男性	37.1%	41.0%
	女性	63.8%	67.0%
相談機関を知っている人の割合の増加	健康増進課	54.1%	57.0%
	保健所	50.8%	53.0%
	地域包括 支援センター	50.9%	53.0%
うつ病に対する正しい知識を持つ人の割合の増加	身体不調	48.2%	51.0%
	休養・薬物	38.4%	40.0%
自殺死亡率（H25～29 年の平均【人口10万対】）		23.2	18.6

(5) 歯と口腔の健康

施策の方向

歯と口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを維持するうえで重要であり、生活の質の向上に大きく影響します。

子どもの頃から食物をよくかむ習慣や歯みがきの習慣を身につけるとともに、歯周疾患予防のための定期的な歯科健診や、生涯自分の歯で食べるための口腔機能の維持が必要です。

行動目標

- ◎毎食後歯をみがこう（特に夕食後、寝る前の歯みがきの徹底）
- ◎よくかんで食べる習慣をつけよう
- ◎フッ化物を利用しよう
- ◎かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

市民の取り組み

ライフステージ	取り組み事項
全年齢	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後、歯をみがこう
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・歯・口の健康を保つように心がけよう ・妊婦歯科検診を受けよう
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯が生えたら歯みがきしよう ・歯みがきの習慣を身につけよう ・おやつのおたえ方を考えよう ・子どものころからよくかんで食べる習慣をつけよう ・むし歯予防のためフッ化物を上手に使おう ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯に関心をもとう ・おやつの食べ方を考えよう ・かかりつけの歯科医をもとう
青・壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べ、かめる歯を維持しよう ・自分の口の中の現状を知ろう ・歯の健康について知る機会をつくろう ・歯周疾患検診は必ず受けよう ・定期的に歯科健診を受け、歯周病を予防しよう ・歯周病からおこる病気について正しく知ろう ・かかりつけ歯科医を持ち、自分の口の中の状態を知ろう

地域・団体の取り組み

- ・毎食後歯をみがくように呼びかけます
- ・正しい歯みがき（点検みがき）の方法を伝えます
- ・よくかんで食べるよう呼びかけます
- ・定期的に歯科健診を受けるよう呼びかけます

行政の取り組み

- ・むし歯と歯周病予防など歯の健康について情報を提供します
- ・歯と口腔の健康に関する学習の機会を増やします
- ・よくかむことと、口をよく動かすことの大切さを周知します
- ・フッ化物の利用について周知します
- ・個々にあった歯みがき方法が習得できるよう歯の健康教育を行います
- ・かかりつけ歯科医の重要性について啓発します
- ・歯周疾患検診を実施し、歯周病予防を啓発します
- ・歯科医師会、歯科衛生士会と連携し、むし歯予防、歯周病予防を推進します

数値目標

項目		現状値 H30 年度	目標値 R5 年度
夕食後・寝る前に歯みがきしている人の割合の増加	男性	74.9%	79.0%
	女性	96.5%	98.0%
よくかんで食べる子どもの割合の増加	3 歳児	14.7%	20.0%
よくかんで食べる人の割合の増加	20~70 歳代	42.8%	増やす
フッ化物を利用する人の割合の増加	男性	20.5%	23.0%
	女性	26.0%	29.0%
定期的に歯科医院を受診する人の割合の増加	男性	19.7%	22.0%
	女性	28.1%	31.0%
かかりつけ歯科医を持つ人の割合の増加	男性	41.5%	46.0%
	女性	51.7%	57.0%
歯周疾患検診を受ける人の割合の増改		13.9%	15.0%
40 歳代 で喪失歯のない人の割合の増加		79.7%	増やす
60 歳代 で 24 本以上自分の歯がある人割合の増加		75.7%	増やす
80 歳代 で 20 本以上自分の歯がある人の割合の増加		33.9%	増やす
歯周病を有する者の割合の減少	中学 2 年	2.2%	減らす
	40 歳代	51.5%	減らす
	50 歳代	54.7%	減らす
	60 歳代	62.4%	減らす