

(4) 歯の健康

歯は、単に食物を咀嚼するだけでなく、食べ物を味わうことや会話を楽しむことなど、健やかで豊かな質の高い生活を送るうえで、大きな役割を果たしています。そのため、歯を失うことは、全身の健康に影響を及ぼすとともに、生活の質の低下を招くことにもなります。

近年、加齢にともない歯周疾患⁶のある人の割合が増加しており、重症化の傾向が見られます。

本市では、青年期以降で、口腔内に何らかの自覚症状を感じている人の割合は約60%となっています。

歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の発症には、生活習慣が大きく関係していることから、乳幼児期から熟年期までのライフステージに応じ、むし歯や歯周病の予防を図ることが重要です。



6. 歯周疾患 (歯周病) 成人に多くみられる歯と歯の周辺の疾患。歯肉炎、歯周炎、歯槽膿漏などがあります。

現状と課題

この分野は、現状を 子どもの歯の状況、成人の歯の状況の2つのカテゴリーに分けて課題を抽出します。

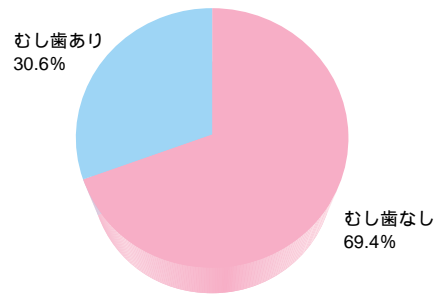
子どもの歯の状況

= 重点課題

現状

【幼児の歯の状況】

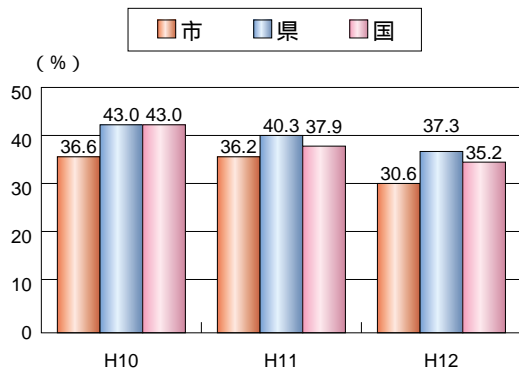
・幼児のむし歯



3歳児健康診査の結果、むし歯のない幼児の割合は、69.4%です。

母子保健事業実施報告書（H12）

参考：3歳児健康診査においてむし歯のある幼児の割合

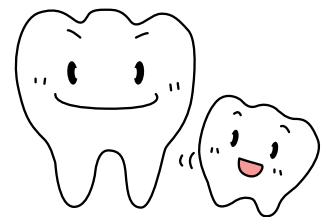


栃木県の歯科保健（H14）

課題

むし歯予防のため適切な生活習慣を身につけ、むし歯をつくらないことが必要です。

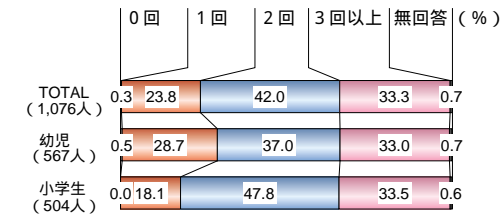
[解説] 乳幼児期は歯みがきや食習慣などの基本的な生活習慣を身につける重要な時期である。



現状

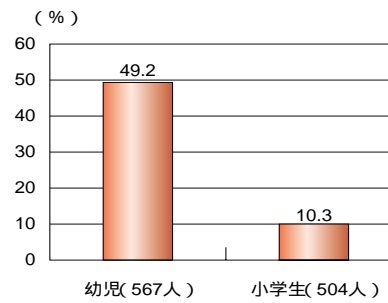
【むし歯予防】

・幼児・小学生の歯みがき



1日3回以上歯みがきをしている子どもの割合は 幼児33.0% 小学生33.5%です。

・フッ素塗布をしている割合



幼児の49.2%、小学生の10.3%はフッ素塗布をしています。

・歯の健康への取り組み (複数回答)

丁寧に歯みがきを行う	幼児 51.9%	小学生 22.6%
歯科医院等での定期的な歯科健診	幼児 26.6%	小学生 33.3%
フッ化物配合の歯みがき剤を使用	幼児 31.9%	小学生 24.0%

市民健康意識等調査（幼児・小学生）

【12歳児の歯の状況】

・12歳児の一人平均むし歯数（DMF歯数）2.6本
学校歯科健診(中学校, H13年度)

* DMFとは永久歯の処置歯、未処置歯、喪失歯の合計を健診を受けた人数で割った値

参考：12歳児一人平均むし歯本数（DMF歯数）
市 3.00本、県 3.22本、国 2.88本
< 栃木県学校保健統計調査報告書(H11年度)



課題

食後の歯みがきを習慣化するとともに、特に乳歯の生え始める乳幼児期から永久歯に生え変わる小学校期にフッ化物⁷を活用し、むし歯を予防することが必要です。

[解説] 生えたての歯は、歯質が未熟であり、口腔内の環境因子の影響を受けやすい。そのため、規則正しい生活習慣や食習慣、正しい歯みがき方法を身につけることが必要である。また、フッ化物は歯質を強化し、むし歯になりにくい歯にする効果があるとされており、むし歯予防に有効である。

小学生のむし歯予防が必要です。

[解説] 永久歯は5歳前後から生え始めるが、本市では、第2大臼歯がほぼ生えそろう12歳頃までの期間にむし歯が増加している。この時期は、乳歯と永久歯が混在するため、口腔内が複雑で不潔になりやすい時期で、むし歯等が出来やすい。

7. フッ化物の活用 フッ化物は歯質を強化し、むし歯になりにくくする効果があります。特に生え始めの歯に行くと効果が高いといわれています。フッ素歯面塗付（フッ化物溶液を歯の表面に塗る）を受けたり、市販のフッ化物配合歯みがき剤を使用するなどがあります。

= 重点課題

課題

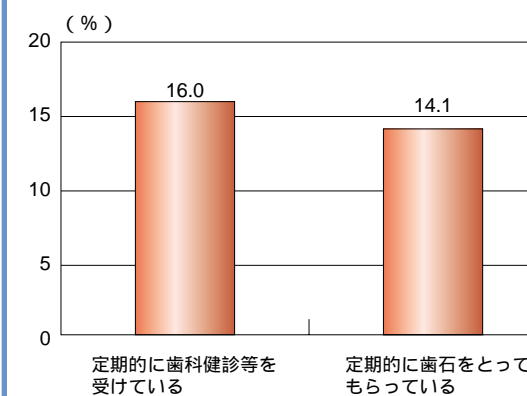
定期的に歯科健診を受診し、早期発見・早期治療に努めることが必要です。

[解説] むし歯や歯周病は、早期に対応できれば、比較的簡単で確実な治療が可能である。

現状

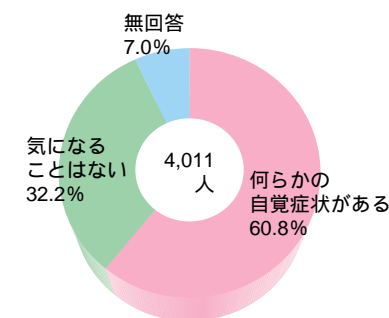
【成人のむし歯・歯周病予防】

・歯の健康への取り組み



成人で、定期的に歯科健診等を受けている人は16.0%、歯石をとってもらっている人は14.1%です。

・自覚症状と取り組み状況



歯や歯肉に何らかの自覚症状がある人は60.8%です。また、自覚症状のある人のうち、何も取り組んでいない人が30.4%です。(全体の18.4%)

市民健康意識等調査(一般市民)

= 重点課題

課題

50歳前後からの取り組みが、特に必要です。

[解説] 50歳以降では2年に1本強の歯が喪失するといわれており、「8020」運動⁸の達成にはこの時期の取り組みが必要である。



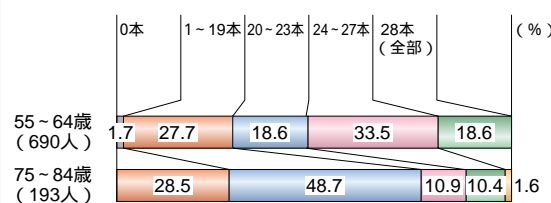
歯を失う原因となっている歯周病の予防と進行の防止が必要です。

[解説] 歯周病は、むし歯に並んで、歯を喪失する二大原因である。

現状

【成人の歯の本数】

・歯の本数

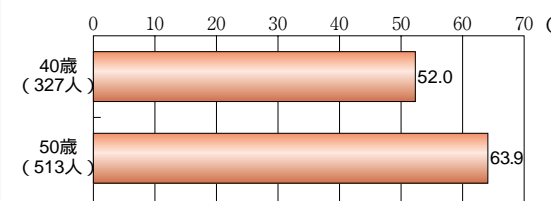


55~64歳で24本以上自分の歯がある人(6024運動の達成)は52.1%、75~84歳で自分の歯が20本以上ある人(8020運動の達成者)は22.9%です。

市民健康意識等調査(一般市民)

【成人の歯の状況】

・進行した歯周病(4mm以上の歯周ポケットを有する人)になっている人の割合



進行した歯周病になっている人は、40歳で52.0%、50歳で63.9%となっています。

歯周病検診結果(H12)

^{ハチマルニイマル}8.8020運動 高齢者においても歯の喪失が10歯以下であれば食生活に大きな支障がないといわれています。そのため、生涯にわたり、自分の歯を20歯以上保つことにより、健全な咀嚼^{そしやく}能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動をいいます。同様に、6024運動^{ロクマルニイヨン}は、60歳で自分の歯を24本以上保とうという運動です。

成人の歯の状況

健康目標を実現するための取り組み



個人や家庭での取り組み

印=重点取り組み

【子どもの歯の健康】

乳幼児期から正しい歯みがきの習慣を身につけるとともに、保護者による仕上げみがきを徹底します。

幼児期のおやつは、時間と量を決めてとります。

- ・小学生になったら、フッ化物を配合した歯みがき剤を使用します。
- ・幼児期から、フッ素塗布を受けます。

【成人の歯の健康】

6024、8020運動について正しく理解します。

- ・歯や歯肉の健康のため、よく噛んで食べます。
- ・歯の健康のために、甘味食品・飲料等のとりすぎに注意します。

【歯科健診】

定期的に歯科健診や歯石除去、歯みがき指導を受け、自分の歯や口腔の状態に合ったセルフケア⁹を身につけます。

- ・歯科健診でむし歯等の所見があったら、早めに歯科専門医を受診します。



地域や学校、職場、行政等の取り組み

《よく知るために》

- ・6024、8020運動を普及啓発します。(市、医療機関)
- ・歯の健康に関する知識の普及と正しい情報提供を行います。(市)
- ・妊娠中の歯の健康や生まれてくる子どもの口腔衛生の重要性について普及啓発を行います。(市)

《実践するために》

- ・地域において、歯の健康に役立つおやつのととり方や献立等を普及啓発し、実践します。(市、地域)
- ・歯科健診や健康教育等を通じて、むし歯予防等口腔の健康管理に取り組みます。(市、幼稚園・保育園、学校、医療機関)
- ・昼食後の歯磨きの取り組みを促進します。(市、幼稚園・保育園、学校)
- ・職場での歯科健診を実施します。(市、職場)
- ・むし歯予防のためにフッ素塗布を推進します。(市、保育園・幼稚園、医療機関)
- ・歯周病検診を充実するとともに、健康教育や健康相談を通じて歯周病予防を推進します。(市)

9. セルフケア 自分で日頃から自分の歯や歯ぐきの様子を観察し、ブラッシングに気をつけたり、歯間部清掃用具を使用するなどして、むし歯予防・歯周病予防の取り組みを実行することをいいます。

目 標

健康目標



むし歯や歯周病を予防し、60歳で24本、80歳で20本の健康な自分の歯を保ちます。



歯を失う二大原因は、むし歯と歯周病であることから、むし歯予防対策のスタート地点である乳幼児期と歯周病が急増する壮年期に重点をおく必要があります。

このため、本市では、歯の健康を守る上での最終目標である、「6024・8020達成者の割合を増やすこと」、「乳歯の生えそろう3歳児のむし歯を減らすこと」、「歯周病の早期発見・早期治療のために定期健診を受ける人を増やすこと」を重点課題として取り組みます。

印=本市における「歯の健康」分野の重点目標

目 標 値	現 状		2010年の目標
むし歯のない幼児(3歳児)の割合	69.4%		80.0%以上
フッ素塗布を受ける幼児の割合	49.2%		60.0%以上
12歳児の一人平均むし歯数(DMF数)	2.6本		1.8本以下
60歳(55～64歳)で24本以上自分の歯がある人の割合	52.1%		増やす
80歳(75～84歳)で20本以上自分の歯がある人の割合	22.9%		増やす
4mm以上の歯周ポケットのある人の割合	40歳	52.0%	35.0%以下
	50歳	63.9%	52.0%以下
定期的に歯科健診を受ける成人の割合	16.0%		34.0%以上

(5) たばこ

たばこは、ニコチン等多くの有害物質を含んでおり、喫煙が肺がんをはじめ、心臓病や脳卒中、歯周病など多くの生活習慣病の発症に深く関係していることが明らかになっています。

特に、未成年から喫煙を始めた人は、成人になってから喫煙を始めた人に比べて、生活習慣病にかかる危険性が高くなることが指摘されています。

また、たばこは、喫煙者本人のみならずその周囲の人々の健康にも悪影響を及ぼします。また、妊婦の喫煙は、早産や胎児の発育に影響を与えることが認められています。

本市の喫煙者の割合は、男性46.1%、女性12.8%で、全国平均（男性47.4%、女性11.5%）に比べ、男性は低く、女性はやや高くなっています。

喫煙は、「病気の原因の中で予防できる最大の単一の原因」(WHO)であるといわれており、生活習慣病を予防するためには、禁煙への取り組みが重要です。

また、未成年者の喫煙は、心身の健全な発達に有害であること、法律で禁止されている行為であることを周知徹底していく必要があります。

さらに、公共の場所や職場、家庭などにおける分煙対策を進めることが求められています。



喫煙者全国平均値 平成12年度国民栄養調査結果から引用

現状と課題

この分野では、現状を 未成年者の喫煙、成人の喫煙、社会的支援・環境整備の3つのカテゴリーに分けて課題を抽出します。

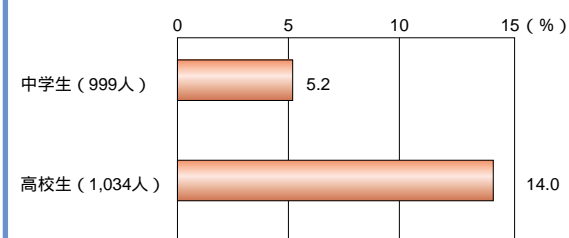
未成年者の喫煙

= 重点課題

現 状

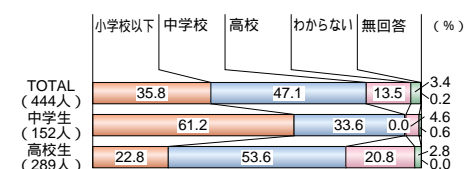
【中学・高校生の喫煙状況】

・月1回以上喫煙をしている割合



中学生で5.2%、高校生では14.0%となっています。

・喫煙開始年齢(中・高校生)



喫煙経験のある中・高校生のうち、喫煙開始時期が「小学生から」が35.8%、「中学生から」が47.1%となっています。

・たばこを吸った主なきっかけ(中・高校生)

単なる好奇心から	42.1%
成人していない友人・先輩にすすめられて	32.7%
親や親戚など成人している周りの人にすすめられて	13.3%

課 題

未成年者の喫煙をなくす必要があります。

[解説] たばこは一度吸いはじめ習慣になるとやめることは大変難しく、たばこを吸いはじめた年齢が若いほど肺がんや心臓病など病気になる危険性が高くなる。

周囲の大人が未成年者の健康影響を理解し、模範となる言動を心がけるとともに、未成年者がたばこを入手しにくい環境づくりが必要です。

[解説] 未成年者に安易にたばこをすすめないこと、自動販売機などで購入しやすい環境を改善することは、未成年者の喫煙を防止するために重要である。

= 重点課題

課題

喫煙の健康への影響や依存性について啓発するとともに、喫煙者を減少させることが必要です。

[解説] たばこには依存性があり、肺がんなど多くのがんや心臓病、呼吸器系の病気、歯周病など生活習慣病の危険因子である。

喫煙が身体に与える影響は、喫煙をはじめてから現在までに吸い込んだ、たばこの煙の総量と密接に関係し、ブリンクマン指数で表わす。

【ブリンクマン指数の求め方】
(1日あたりの平均喫煙本数) × (喫煙年数)
= ブリンクマン指数(喫煙指数)

ブリンクマン指数が400以上の人は、肺がんに対する注意が必要である。

現状

【喫煙状況】

- ・ 気管・気管支及び肺のがん死亡数

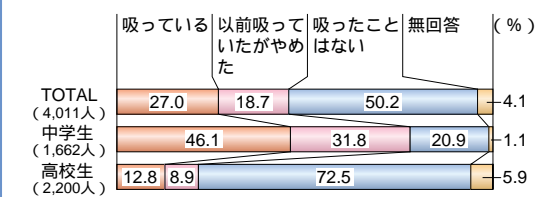
	気管・気管支及び肺のがん
H9年	137人 (16.1%)
H10年	127人 (14.7%)
H11年	146人 (16.4%)
H12年	142人 (15.5%)

() 内の%はがんによる死亡数のうち気管・気管支及び肺のがんの占める割合

たばこに関連する病気、特に気管・気管支・肺のがんの死亡数は、ゆるやかに増加傾向にあります。

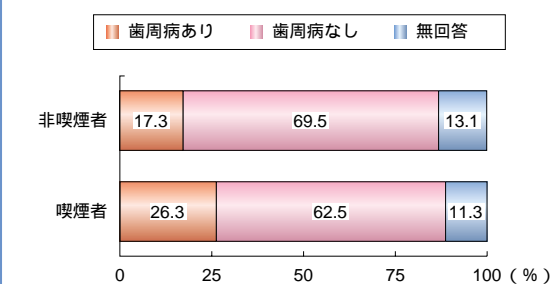
栃木県保健統計年報

- ・ 喫煙者の割合



喫煙率は、男性46.1%、女性12.8%です。
(全国：男性47.4%、女性11.5%) 女性では、20代が22.3%と最も高くなっています。

- ・ 喫煙と歯周病の関係



喫煙者では26.3%が、「歯周病がある」と答えています(非喫煙者では17.3%にとどまっています)。

市民健康意識等調査(一般市民調査)

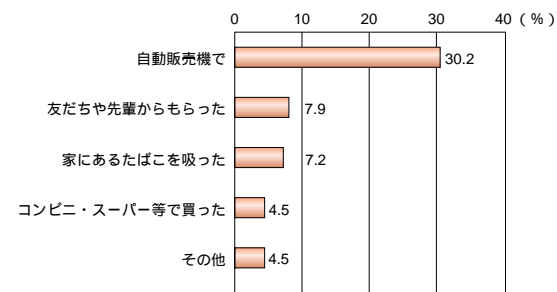
課題

未成年者が喫煙の健康影響について正しく理解することが必要です。

[解説] 未成年で喫煙を開始すると成人した後に喫煙を開始した場合に比べ、習慣化することにより依存症になりやすく、さらに、がんや心臓病などを発症する危険性がより高くなる。

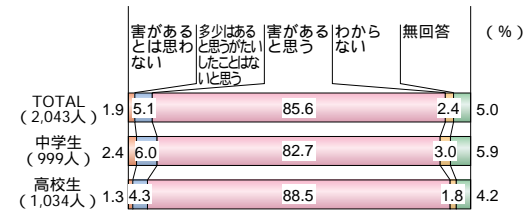
現状

- ・ たばこの入手先



喫煙経験のある中・高校生のたばこの入手先は「自販機で購入」が30.2%、「家にあるたばこを吸った」が7.2%などです。なお、過去1か月間に1本以上喫煙した中・高校生に限ると、「自販機で購入」は55.6%となります。

- ・ 喫煙について「体に害がある」と思う割合



中学生の82.7%、高校生の88.5%は、害があるととらえています。

市民健康意識等調査(中学・高校生)

- ・ 中学生の規範意識

「たばこを吸ってもよい」7.0%
「場合によっては吸ってもよい」6.6%

宇都宮市中学生の生活と意識調査
(平成10年度実施)

成人の喫煙

= 重点課題

現 状

【妊婦の喫煙状況】

- ・母子手帳交付時に喫煙をしている妊婦の割合 8.0%

宇都宮市妊娠届出書（H12年度）

参考：妊婦への健康影響

- 早産 3.3倍
- 低出生体重 2.4倍
- 全先天異常 1.3倍

昭和54年度厚生省心身障害研究

- ・低体重児を出産した妊婦の家庭内での受動喫煙の割合 65.7%

栃木県乳児妊産婦健康実態調査H12年度

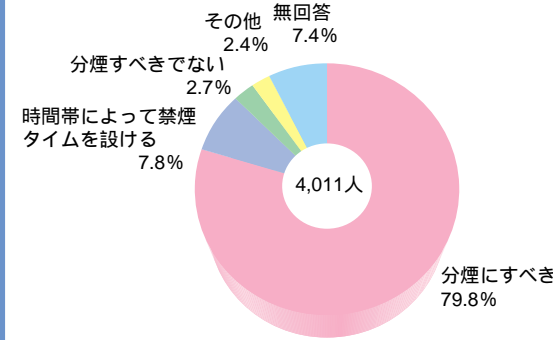
課 題

妊婦及び家族は、禁煙・分煙等に努める必要があります。

[解説] 妊婦の喫煙は、低出生体重・流早産・胎児の発育異常などの危険性が高い。

現 状

- ・公共の場での分煙について、「分煙にすべき」と考えている割合



分煙にすべきという意見が79.8%です。

市民健康意識等調査（一般市民調査）



課 題

社会的支援・環境整備

= 重点課題

現 状

【禁煙・節煙への支援体制】

- ・喫煙を「やめたい」と思う成人の割合 13.0%
- ・「本数を減らしたい」成人の割合 26.0%

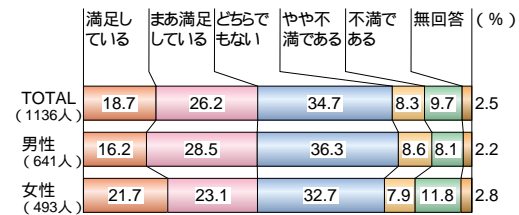
市民健康意識等調査（一般市民調査）

課 題

禁煙・節煙を希望する人に対し、個人に合った禁煙・節煙に取り組むことができるよう支援体制を充実することが必要です。

【禁煙・分煙の状況】

- ・職場の禁煙・分煙対策に満足している割合



満足している人の割合は、「満足」「まあ満足」を合わせ、44.9%にとどまっています。

分煙や禁煙に取り組む必要があります。

[解説] 副流煙に多く含まれている有害物質の受動喫煙により、様々な病気にかかる危険性が高い。

目 標

健康目標



未成年者の喫煙をなくすとともに、
禁煙・分煙を積極的に行います。



本市の現状では、未成年者の喫煙がみられ、特に、きわめて早い時期から喫煙を開始しているため、将来的な身体への害が大いに懸念されます。そのため、未成年者の喫煙をなくすことが大きな課題といえます。

また、たばこに関連する病気を減少させるためには、成人の喫煙者の減少に向けて、禁煙・節煙等を働きかけるとともに、公共の場所での禁煙・分煙について積極的に推進することが重要です。そのようなことから、「未成年者の喫煙をなくすこと」、「成人の喫煙者を減らすこと」、「公共の場所での禁煙・分煙を積極的に行うこと」について重点課題として取り組みます。

印 = 本市における「たばこ」分野の重点目標

目標値	現 状	2010年の目標
中学・高校生の喫煙者(月1回以上)の割合	中学生 5.2% 高校生 14.0%	0%
喫煙について「体に害がある」ことを理解している中学・高校生の割合	中学生 82.7% 高校生 88.5%	100%
喫煙している成人の割合	男性 46.1% 女性 12.8%	減らす
妊娠中、喫煙している成人の割合	8.0%	0%
職場の禁煙・分煙対策に満足している人の割合	44.9%	増やす
分煙ができていない家庭・企業の割合	(今後調査)	-

健康目標を実現するための取り組み



個人や家庭での取り組み

印=重点取り組み

【未成年者の喫煙】

未成年者は喫煙しません。

たばこの害について、子どもと話す機会を持ちます。

- ・周囲の大人は、未成年者の健康影響を理解し、未成年者に喫煙をすすめません。
- ・家庭では、未成年者の手の届く所にたばこを置きません。

【成人の喫煙】

喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します。

喫煙者は、喫煙マナーを守るとともに、禁煙・節煙を実践します。

- ・妊娠中や子育て中は喫煙しません。

【社会的支援・環境整備】

禁煙・節煙を希望する人に、家族は積極的に協力します。



地域や学校、職場、行政等の取り組み

《よく知るために》

- ・小学生のうちから喫煙の健康影響についての教育を行います。(市, 学校)
- ・妊婦健康診査や健康教育を通して、妊婦や子どもに対する喫煙の健康影響について普及啓発を行います。(市, 医療機関)
- ・喫煙の依存性や健康影響等、たばこの害についての正しい知識の啓発普及と情報提供に努めます。(市)

《実践するために》

- ・学校内禁煙を積極的に進めます。(市, 学校, 地域)
- ・自販機の深夜稼働の停止など、自主規制の強化を図り、未成年者にたばこを売らない環境づくりを進めます。(たばこ販売業者)
- ・「成人識別機能付き自販機」の導入を積極的に検討します。(企業, たばこ販売業者)
- ・未成年者の喫煙防止のための啓発活動や環境づくりを推進します。(市, 地域, 学校, 企業)
- ・公共の場所における禁煙タイムの徹底や、喫煙場所以外での喫煙を防止するなど、禁煙・分煙を一層推進します。(市, 地域, 職場)
- ・禁煙・節煙を希望する人に禁煙方法についての具体的な情報提供や健康教育・健康相談等の支援(禁煙サポート)を行います。(市, 医療機関)

現状と課題

この分野では、現状を 未成年者の飲酒、成人の飲酒の2つのカテゴリーに分けて課題を抽出します。

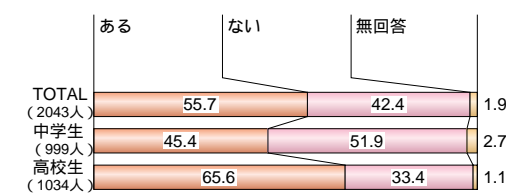
未成年者の飲酒

= 重点課題

現状

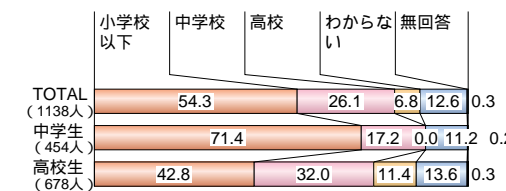
【中学・高校生の飲酒の状況】

・飲酒経験ある生徒の割合



中学・高校生の55.7%は、お酒を飲んだことがあります。

・初飲酒時期



初めて飲んだのは「小学生以下」が54.3%です。(うち、小学4年生以下34.4%)

・飲酒のきっかけ

親や親戚など成人に勧められた	51.0%
好奇心から	27.7%
友だちや先輩に勧められた	9.7%

たばこは異なり、「親や親戚など成人に勧められた」が51.0%と多くなっています。(うち、よく酒を飲む保護者がいる生徒が58.4%)

市民健康意識等調査(中学・高校生)

課題

周囲の大人達(家族等)が、未成熟な心身へのアルコールの害をきちんと理解するとともに、未成年者の飲酒を防止することが必要です。

[解説]未成年者の飲酒の害は、脳の神経細胞を破壊するアルコールを大量に長い年月飲み過ぎると脳が縮んでくる。特に脳が未完成の未成年者ではおこりやすく、そのため、勉強に必要な集中力や記憶力が低下し、成績不振につながる。

男らしさ、女らしさが妨げられる性腺が萎縮して、インポテンツ、月経不順になる可能性がある。

未成年者はアルコールを分解する仕組みが未熟である過度の飲酒をした場合、急性アルコール中毒になる危険性が高くなる。

アルコール依存症になりやすくなる未成年者は心身が未発達なため適度な飲酒をするという判断力もなく、自己規制がきかなくなる。未成年の時から飲酒すると次第に飲酒量が増え、飲まないと落ち着かなくなってくる。その結果、大量にお酒を毎日飲むようになり、アルコール依存症になってしまう。

以上のことから、未成年者の飲酒は法律(未成年者飲酒禁止法)で禁じられている。

(6) アルコール

適度の飲酒は、心身をリラックスさせ、人とのコミュニケーションを円滑にするなどの効果がありますが、長期間にわたる過度の飲酒は、「肝機能障害」や「高血圧」、「アルコール依存症」など生活習慣病等の原因となります。

特に、未成年者の飲酒は、精神的・身体的に影響が大きく、法律で禁止されています。

本市では、多量飲酒者の割合¹⁰は男性7.6%、女性1.5%で、男女とも全国平均(男性4.1%、女性0.3%)を上回っています。

生活習慣病を予防するためには、自分にふさわしい適度な飲酒を実践し、多量飲酒の機会をなくすことが重要です。

また、未成年者の飲酒は、心身の健全な発達に有害であるため、飲まない飲ませない環境づくりを推進していく必要があります。



¹⁰ 多量飲酒者 ほぼ毎日、1日に平均純アルコールで約60g(例:ビール中びん3本,日本酒3合以上)を超え多量に飲酒する人。

多量飲酒者の全国平均値 平成8年度健康づくりに関する意識調査結果から引用

= 重点課題

課題

飲酒の害を理解し、節度ある適度な飲酒を実践する必要があります。

[解説] 節度ある適度な飲酒は「休肝日をもうけ、日本酒にして1合以下を摂取すること」だと言われている。肝臓でアルコールを分解するのに個人差はあるが、体重60kgの人で約1時間に6gしか処理できない。就寝しても肝臓は働いており、毎日連続して酷使することで障害が発生してしまう。

飲酒頻度の高い人や多量飲酒者を減少させる必要があります。

[解説] 男性は「約20年間」、女性は「約10年間」、日本酒にして三合以上をほぼ毎日摂取するとアルコール依存症になる可能性が高い。

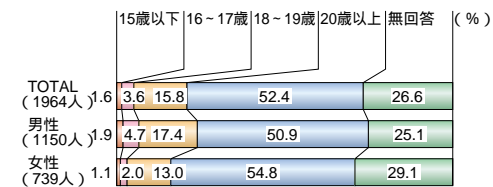


成人の飲酒

現状

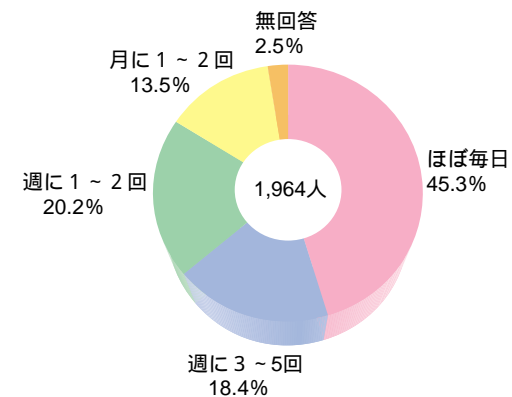
【飲酒状況】

・初飲酒時期



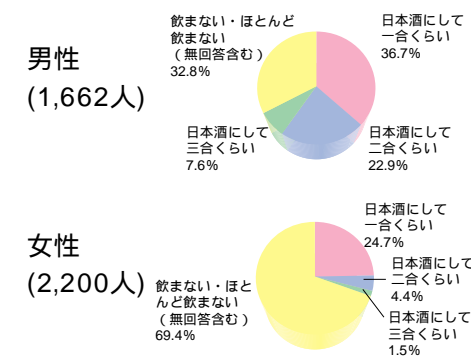
「20歳未満」が21.0%です。

・ほぼ毎日飲酒する人の割合



飲む人のうち、「ほぼ毎日」が45.3%です。(加齢とともにその割合も増加しており、男性50代では70.7%)

・ほぼ毎日飲酒する人の飲酒量の割合



男性の7.6%、女性の1.5%が多量飲酒者(ほぼ毎日、日本酒にして三合以上飲む人)です。

市民健康意識等調査(一般市民)

= 重点課題

課題

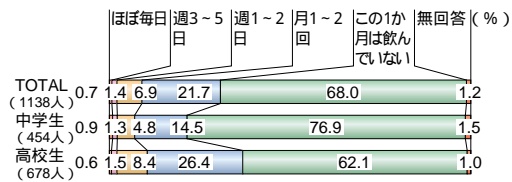
未成年者が飲酒することへの問題意識を持つ必要があります。

[解説] 未成年者は心身ともに発達段階にあり、アルコール分解能力も大人に比べて未熟なために脳細胞への悪影響、性ホルモンを産出する臓器の機能抑制など、成長期にある十代の心身にとって飲酒はマイナスである。



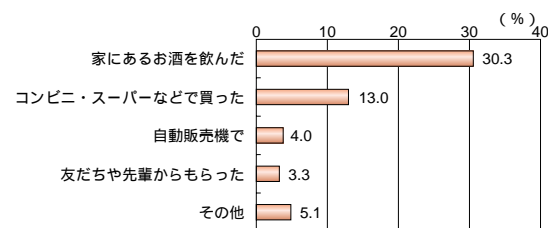
現状

・飲酒回数



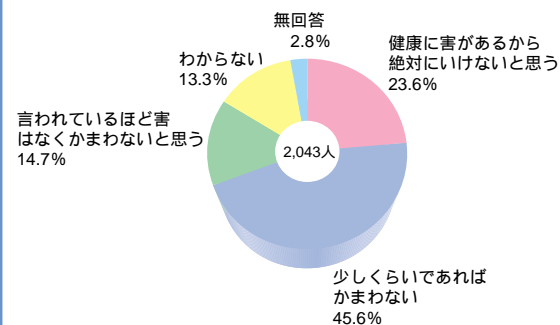
高頻度の飲酒は少ないものの「月1~2回」が21.7%で、習慣化はしていません。確実に飲酒機会があるといえます。

・主な酒の入手先



「家にある酒」が30.3%です(月1~2回飲んでいて中・高校生では61.5%)

・未成年者の飲酒についての意識



「少しならかまわない」「言われているほど害はない」を合わせ60.3%、「絶対にいけない」は23.6%です。

市民健康意識等調査(中学・高校生)

目 標

健康目標



未成年者の飲酒をなくすとともに、
節度ある適度な飲酒を実践します



本市の現状では、未成年者の飲酒がみられ、未成年の時から飲酒が常習化すると心身の成長に悪影響を及ぼす点から大きな問題となっています。特に家族などの成人からすすめられたことが大きなきっかけになっており、未成年者への働きかけばかりではなく、未成年者の飲酒に対する成人の心がけを変えていくことが重要です。

また成人であっても、多量飲酒は、肝臓障害をはじめ生活習慣病等の引き金になることから、「未成年者の飲酒防止」と、「成人の節度ある適度な飲酒」の2つを重点課題として取り組みます。

印 = 本市における「アルコール」分野の重点目標

目 標 値

	現 状	2010年の目標
飲酒経験のある中学・高校生の割合	55.7%	0%
未成年者の飲酒について問題意識を持つ中学・高校生の割合	23.6%	100%
ほぼ毎日、日本酒にして三合以上飲酒する人の割合	男性 7.6%	5.3%以下
	女性 1.5%	1.1%以下

健康目標を実現するための取り組み



個人や家庭での取り組み

印=重点取り組み

【未成年者の飲酒】

未成年者は、飲酒しません。

家庭では酒類の保管などに配慮し、未成年者が飲酒をしない環境をつくります。
周囲の大人は、未成年者の健康影響を理解し、未成年者に飲酒をすすめません。

【成人の飲酒】

自分自身のアルコールに対する体質を知ります。

・周囲の人は、飲めない体質の人、飲みたくない人に飲酒をすすめません。

アルコールが健康に及ぼす影響について、正しく理解します。

多量飲酒や習慣飲酒（週3日以上）が健康に与える害について正しく理解します。

節度ある適度な飲酒を心がけます。



地域や学校、職場、行政等の取り組み

《よく知るために》

・小学生のうちから飲酒の健康に及ぼす影響等についての教育を行います。（市、学校）
・健康づくりイベント等の多様な機会を通じ、アルコールに関する正しい情報提供や普及啓発を行います。（市）

《実践するために》

・多量飲酒の健康影響について普及啓発を図り、節度ある適度な飲酒を推進します。（市）
・アルコールパッチテスト¹¹等、アルコールに対する体質を確認できる機会を提供します。（市）
・自販機の深夜稼働の停止など、自主規制の強化を図り、未成年者に酒を売らない環境づくりを進めます。（酒類販売業者）
・アルコール問題に関する相談体制を充実します。（市、医療機関等）
・禁酒・断酒についての自助グループの育成・支援を行います。（市）
・未成年者の飲酒防止のための啓発活動や環境づくりを推進します。（市、地域、学校、企業）

11. アルコールパッチテスト 皮膚にエタノールを付け「飲める体質か否か」が簡単にわかるアルコール体質テストです。

現状と課題

この分野では、現状を 循環器病と健診の状況、生活習慣と危険因子の2つのカテゴリーに分けて課題を抽出します。

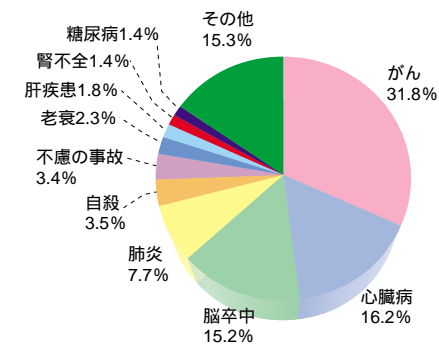
循環器病と健診の状況

= 重点課題

現状

【死亡の状況】

・死亡順位
心臓病 2位, 脳卒中 3位



心臓病, 脳卒中の循環器病での死亡割合は全体の約3割を占めています。

平成12年人口動態統計

【心臓病】

・心臓病での40歳～64歳までの区間死亡率 (人口10万人当たり)

	男性	女性
宇都宮市	77.0	22.4
全国	71.9	23.2

平成11年人口動態統計
国民衛生の動向(2001年)

【脳卒中】

・脳卒中による死亡率 (年齢調整死亡率: 人口10万人当たり)

	男性	女性
宇都宮市	86.3	53.5
全国	74.2	45.7

平成12年人口動態統計

・入院患者の平均在院日数

	全体	男性	女性
全疾患	18.99日	18.82日	19.17日
脳卒中	21.53日	20.73日	22.35日

国民健康保険疾病分類統計表(平成12年5月診療分)

課題

定期的に健康診査を受ける人を増加させ早期発見をするとともに、循環器病予防の知識の普及や生活習慣の改善が必要です。

[解説] 循環器病の多くは、食生活の乱れなどの生活習慣によって引き起こされ、血管の動脈硬化、高脂血症や高血圧を起こし、心臓病や脳卒中を発症させる。初期には自覚症状がほとんどないため、放置されてしまうことが多い。

特に壮年期の男性への心臓病予防対策が必要です。

[解説] 心臓病の死亡状況をみると壮年期の男性の死亡率が全国と比較して高い。

脳卒中発症予防の対策が必要です。

[解説] 脳卒中による死亡率は全国に比べ高い。また、脳卒中は一般的に、長期療養を要し、後遺症として、機能障害を残すことが多い。

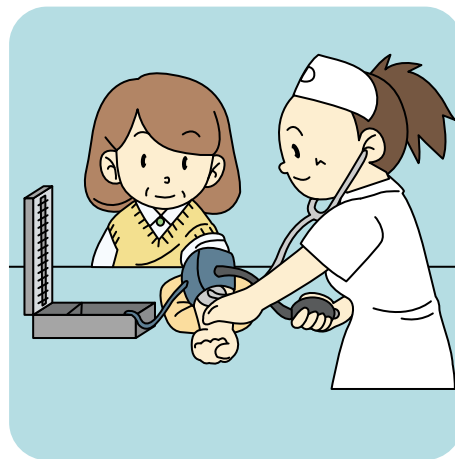
(7) 循環器病

循環器病は、心臓や血管など循環器の機能が何らかの原因で破綻し、正常に働かなくなる病気で、主なものとしては、心筋梗塞や脳卒中等があり、本市の死亡状況をみると、これらの循環器病が全死因の3分の1を占めています。

循環器病の多くは、食生活の乱れや運動不足、喫煙、多量飲酒などの生活習慣が深く関係する肥満や高脂血症、高血圧などが誘因となって発症します。

循環器病の中でも心臓病や脳卒中は、死につながるだけでなく、後遺症として機能障害が残ったり、寝たきり・痴呆の主な原因となる等、生活の質を大きく低下させることとなります。

循環器病の発症を予防するためには、高脂血症や高血圧につながる生活習慣の改善を図るとともに、健診等により早期発見を図り、適切な治療をおこなっていくことが重要です。



課題

未治療者に対する取り組みが必要です。

[解説] 高血圧は軽度のうちは何も自覚症状がないが、放置しておくとうつ病、脳卒中などの生活習慣病を引き起こすため、高血圧と診断されたら、治療や生活習慣の改善を行うことが必要である。

高脂血症対策のために、生活習慣の改善と治療をきちんと行うことが必要です。

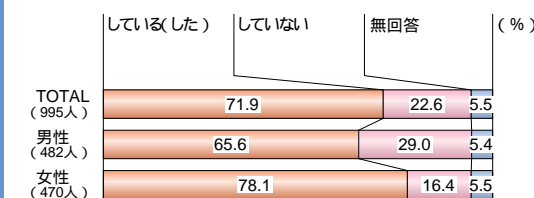
[解説] 生命活動に必要なコレステロールや中性脂肪などの脂質は血液に含まれ、各臓器や組織に運ばれる。この脂質が必要以上に増加した状態が高脂血症である。高脂血症は食生活の乱れや運動不足など生活習慣が原因となるが、放置しておくとうつ病や脳卒中の大きな原因となる動脈硬化に進行する。

閉経後の高コレステロール血症に対する対策が必要です。

[解説] 女性は、閉経後ホルモンの変化に伴いコレステロール値が上昇する。

現状

・血圧値が高いものの、治療や何らかの取り組みをしていない人の割合



成人男性の29.0%、女性の16.4%が、高血圧を放置しています。

市民健康意識等調査(一般調査)

【高脂血症】

・コレステロール値が要指導・要医療者の割合

年代	性別		要指導	要医療
	男性	女性		
40代	男性		8.8%	7.9%
	女性		12.6%	6.1%
50代	男性		17.8%	19.7%
	女性		27.6%	23.8%
60代	男性		37.3%	39.6%
	女性		33.2%	37.5%

* 要医療値：男女とも240mg/dl以上(ただし、50歳以上の女性は260mg/dl以上)

・コレステロール値240mg/dl以上の割合
成人(40歳以上)：男性 14.0%
女性 21.5%

平成12年度基本健康診査(個別・集団健康診査)

・コレステロール値または中性脂肪が高いといわれたことのある人の割合

	男性	女性
全体	35.9%	29.5%
20代	13.0%	7.8%
30代	37.8%	10.5%
40代	46.4%	22.9%
50代	44.7%	45.2%
60代	38.4%	46.3%

コレステロール値または中性脂肪値が高いといわれたことのある人の割合は、男性は30代から、女は50代から高くなっています。

市民健康意識等調査(一般市民調査)

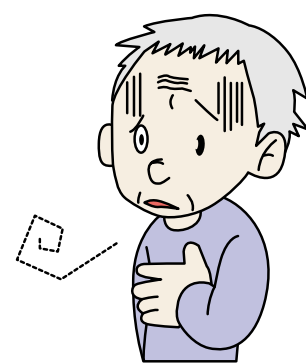
課題

職場健診の対象者以外の市民は、基本健康診査を毎年受診することが必要です。

[解説] 循環器病の初期は自覚症状がほとんどないため、定期的に健康診査を受診し、自分の健康状態を確認することが必要である。

高血圧対策のために、生活習慣の改善と治療をきちんと行うことが必要です。

[解説] 循環器病の受診状況を疾患別に見ると、7割が高血圧による病気である。高血圧は軽度のうちは自覚症状がないため、放置されやすいが、放っておくと心臓病、脳卒中を引き起こす大きな原因となる。



現状

・寝たきり者の原因

全体 (1,090人)	第1位	第2位	第3位
100%	脳卒中 33.1%	骨折等整形外科疾患 17.0%	老人性痴呆 5.0%

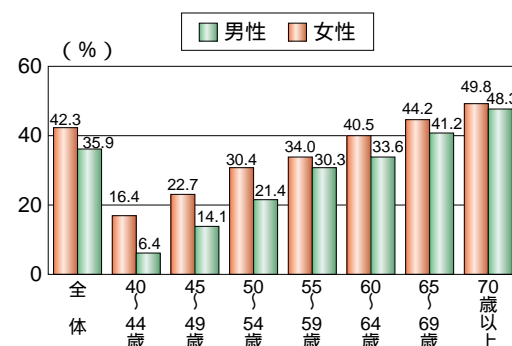
高齢障害福祉課訪問指導対象者数(平成12年度)

【基本健康診査】

・H12年度基本健康診査受診率 45.9%
(職域者を除く)
<平成12年基本健康診査>

【高血圧】

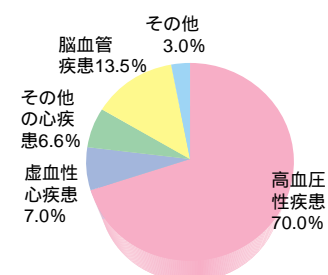
・血圧値が要指導・要医療者の割合



(市全体 37.9%, 栃木県 33.9%)
男性は50歳、女性は55歳において、伸び率が高くなっています。70歳以上では男女ともに要指導・要医療者がほぼ半数を占めています。

平成12年度基本健康診査

・循環器病の疾患別受診状況



高血圧による病気が、循環器病の受診の7割を占めています。

国民健康保険疾病分類統計表(平成12年5月診療分)

= 重点課題

現 状	課 題
【運動実践状況】 (「身体活動・運動」分野参照)	生活の中で気軽に短時間でできるウォーキング等の運動習慣を身につけることが必要です。 [解説] 運動をすればはじめは血圧は上がるが、定期的に運動を行っているうちに心臓に負担がかかりにくくなり、血圧を下げる効果がある。また、運動は、脂肪を燃焼し肥満を解消するとともに、血管の弾力が増し、動脈硬化を防ぐなど循環器病を防ぐ効果がある。
【ストレスの状況】 (「休養・こころの健康」分野参照)	ストレスを強く感じる環境の改善及びストレスの解消方法を身につけることが必要です。 [解説] 血圧はストレスが影響を与える自律神経とホルモンによって安定が保たれているため、ストレスによって自律神経のバランスが崩れると血圧値に影響を与える。
【喫煙の状況】 (「たばこ」分野参照)	喫煙の健康への影響や依存性について啓発するとともに、喫煙者を減少させることが必要です。 [解説] 喫煙はたばこを吸わない人に比べて高血圧に伴う心臓病や脳卒中をおこす確率が高くなる。
【飲酒状況】 (「アルコール」分野参照)	飲酒頻度の高い人や多量飲酒者を減少させることが必要です。 [解説] アルコールの多量飲酒は摂取エネルギーの過剰摂取となりやすく、肥満や循環器病を引き起こす誘因になる。

= 重点課題

現 状	課 題
・コレステロール値または中性脂肪値が高いものの、治療や何らかの取り組みをしていない人の割合 成人：男性 45.4% 女性 26.0% 市民健康意識等調査（一般市民調査）	未治療者に対する取り組みが必要です。 [解説] 高脂血症は自覚症状がないため放置されやすいが、心臓病や脳卒中発症の大きな原因となる動脈硬化に進行する。

生活習慣と危険因子

= 重点課題

現 状	課 題
【栄養のバランスのよい食生活】 (「栄養・食生活」分野参照)	主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がけることが必要です。 [解説] 主食・主菜・副菜のいずれかが欠けると栄養素の過不足を招きやすく、それが習慣化すると、肥満や高血圧等の発症の誘因となる。
【食塩の摂取状況】 (「栄養・食生活」分野参照)	減塩に努めることが必要です。 [解説] 食塩の過剰摂取は、高血圧の誘因となり、脳卒中や心臓病の発症と大きく関わる。
【脂質の摂取状況】 (「栄養・食生活」分野参照)	脂肪の適量摂取が必要です。 [解説] 脂肪のとり過ぎは、動脈硬化の原因となり、脳卒中や心臓病の発症の誘因となる。
【肥満の状況】 (「栄養・食生活」分野参照)	自己の適正体重を知り、体重管理ができることが必要です。 [解説] 学童期以降の肥満は成人の肥満へ移行する確率が非常に高く、高脂血症や高血圧症等の生活習慣病へとつながりやすい。

目 標

健康目標



生活習慣の改善に努め、肥満を予防し、
循環器病の発症予防に努めます。

40歳になったら、年に1回必ず健康診査を
受診し早期発見・早期治療に努めます。



本市の現状では、循環器病による死亡が全死亡の1/3を占めており、さらに、心臓病と脳卒中の死亡率が全国平均を大きく上回っているという現状があります。

本市においては、「健診を定期的に受診することで、循環器病の早期発見・早期治療に努めること」、さらに高血圧症や高脂血症といった症状について、「要指導・要医療者は適切な治療や取り組みを行うこと」を重点課題とし、循環器病の死亡率の減少を目指して取り組みます。

印 = 本市における「循環器病」分野の重点目標

目 標 値

	現 状	2010年の目標
基本健康診査の受診率	45.9%	55.0%以上
65歳未満(40～64歳)の男性の心臓病での死亡率(人口10万人当たり)	77.0	71.9以下
脳卒中による年齢調整死亡率(人口10万に当たり)	男性 86.3 女性 53.5	74.2以下 45.7以下
血圧値が要指導・要医療者の割合	37.9%	33.8%以下
血圧値が高いものの、治療や取り組みをしていない人の割合	男性 29.0% 女性 16.4%	減らす
コレステロール値が高い成人(血清総コレステロール値240mg/dl以上)の割合	男性 14.0% 女性 21.5%	7.0%以下 10.7%以下
コレステロール値、中性脂肪値が高いが、治療や取り組みをしていない人の割合	男性 45.4% 女性 26.0%	減らす

目 標 値

毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける人の増加
(「栄養・食生活」分野の再掲)

成人の1日当たりの平均食塩摂取量の減少
(「栄養・食生活」分野の再掲)

成人の1日当たりの摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合の減少
(「栄養・食生活」分野の再掲)

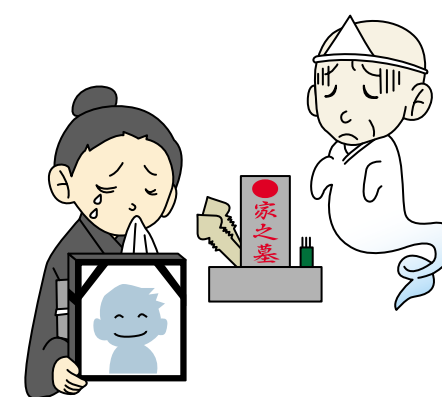
肥満・やせの人の減少 (「栄養・食生活」分野の再掲)

息が少し弾む程度(30分以上継続)の運動を週2回以上する人の増加
(「身体活動・運動」分野の再掲)

最近1ヶ月間で「ストレスがいつもある」と感じた成人の減少
(「休養・こころの健康」分野の再掲)

喫煙している成人の減少 (「たばこ」分野の再掲)

ほぼ毎日、日本酒にして三合以上飲酒する人の減少
(「アルコール」分野の再掲)



健康目標を実現するための取り組み



個人や家庭での取り組み

印=重点取り組み

【循環器病と健診】

年に1回、定期的に健康診査(健康診断)を受診します。
健診の結果、「要指導」の場合は、保健指導を受け生活習慣を改善します。
健診の結果、「要医療・要精密検査」の場合は、早めに医療機関を受診します。
高血圧や脳卒中、心臓病等の早期治療・継続治療に努めます。

【循環器病予防】

- 血圧を定期的に測り、自己管理します。
- 太りすぎに注意し、適正体重を維持するよう努めます。
- ・栄養・運動・休養の大切さを認識し、循環器病予防のために生活習慣の改善を図ります。
- ・毎食、主食(米などの穀類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・芋・海藻・きのこ)をそろえて食べるよう心がけます。
- ・毎日、牛乳・乳製品・果物を食べるよう心がけます。
- ・減塩の必要性を理解し、うす味の習慣を身につけます。
- ・脂肪のとりすぎに気をつけるとともに、動物性・植物性の脂肪をバランスよくとります。
- ・運動や身体活動の重要性を正しく理解し、運動習慣を身につけます。
- ・喫煙者は、禁煙・節煙に努めます。
- ・多量飲酒を避け、適度な飲酒を心がけます。



地域や学校、職場、行政等の取り組み

《よく知るために》

- ・循環器病予防の健康教育、特に食に関する指導の充実を図るとともに、望ましい食習慣を身につけるよう普及啓発を図ります。
(市、幼稚園・保育園、学校)
- ・地域において循環器病予防について学習する機会を設け、啓発普及に努めます。
(市、地域)

《実践するために》

- ・循環器病予防に必要な食生活や運動などの生活習慣改善を支援するため、情報提供や健康教育・健康相談を推進します。(市)
- ・健康診査(健康診断)の充実や受診機会を拡大し、受診率の向上に努めます。(市、地域、職場、医療機関)
- ・健康診査(健康診断)の受診結果に基づいて、事後指導の充実を図ります。(市、医療機関、職場)