

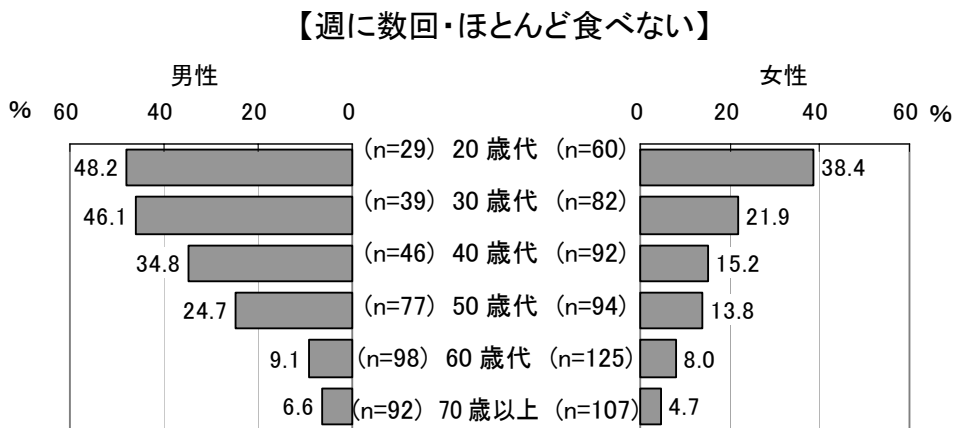
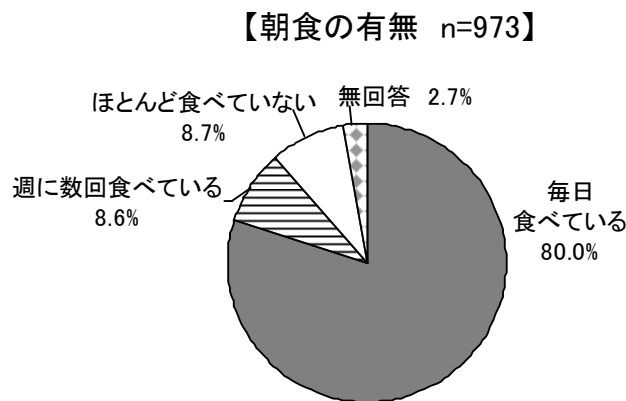
第3章 分野別施策の内容

第1節 食生活

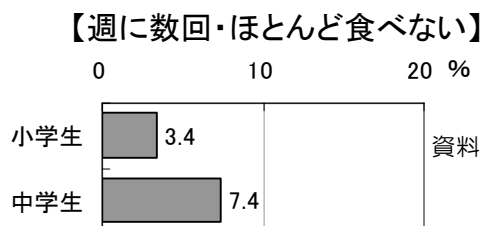
<現 状>

①朝食の有無

朝食の有無について、「毎日食べている」人は全体の8割です。一方、「週に数回」・「ほとんど食べない」については、特に20歳代、30歳代の若い世代が多くなっています。



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査



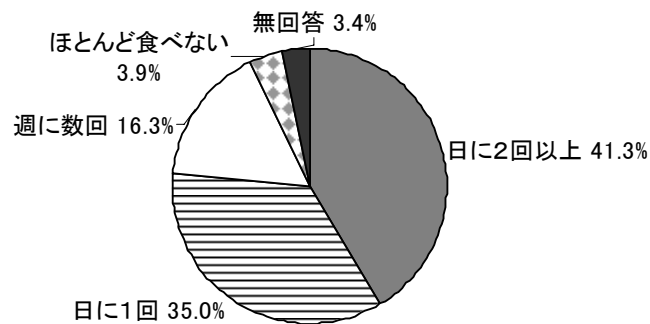
資料：埼玉県教育に関する3つの達成目標の効果の検証（平成20年3月戸田市）

②主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度

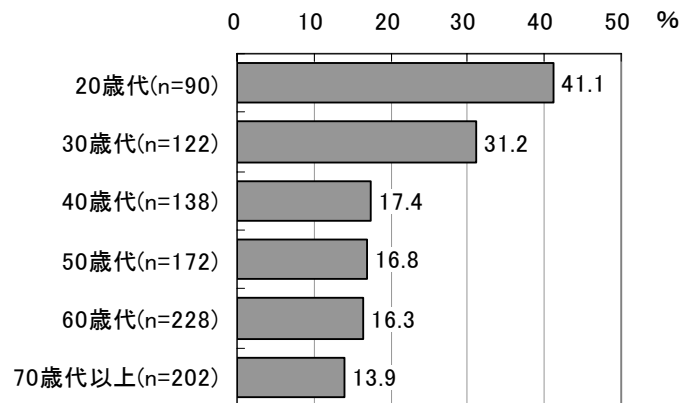
「1日のうちで、1回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事を摂っている」人は76.3%であり、平成16年度埼玉県調査の84.2%に比べると若干低くなっています。

一方で主食・主菜・副菜のそろった食事が、「週に数回」や「ほとんど食べていない」という回答は、若い年代ほど高くなる傾向にあり、30歳代で約3割、20歳代では約4割となっています。

【主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度 n=973】



【週に数回・ほとんど食べない】

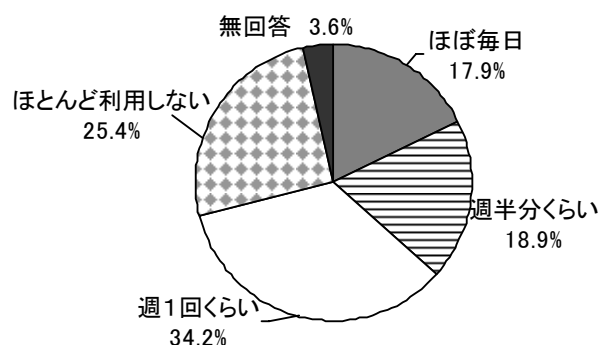


資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

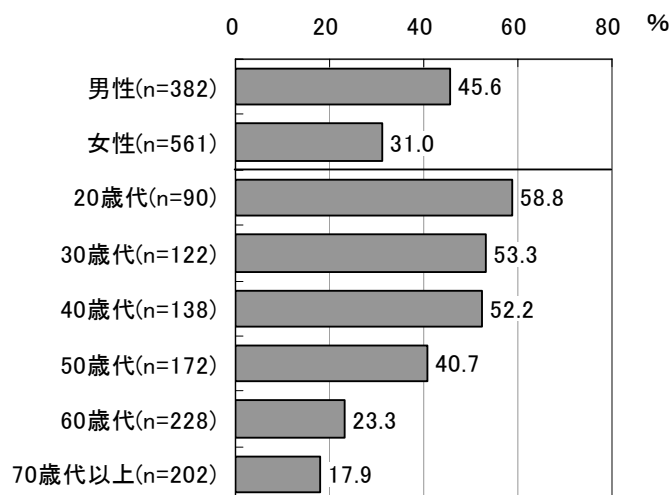
③ 外食や惣菜を利用する頻度

外食や惣菜を利用する頻度については、「ほぼ毎日」と「週半分くらい」を合わせた、「週半分以上利用している」が36.8%と3割を超えています。また、40歳代以下では2人に1人が「週半分以上」の頻度で、外食や惣菜を利用しています。さらに、女性よりも男性の方が利用する割合が高くなっており、職業の中では、勤め人が「週半分以上利用する」割合が高くなっています。

【外食や惣菜を利用する頻度 n=973】



【週半分以上利用】



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

<課 題>

食生活は、糖尿病・循環器系疾患・がんなどの生活習慣病関連の病気と密接な関係があります。毎日3食バランスよく食べることは、よい生活習慣を身につける上で重要です。

しかし、若い世代を中心に主食、主菜、野菜の揃った食事を摂っていない割合が高くなっており、特に20歳代でその傾向が顕著です。また、朝食を食べない割合は20歳代から30歳代男性で4割以上であり、健康のために食生活が重要であるという認識をもつことが必要です。

また、食習慣は長い時間をかけて形成されるものであることから、小学生の頃から正しい食習慣を身につけることができるよう、家庭や学校と連携した取り組みを推進していく必要があります。

<取り組み>

市民が取り組むこと

- ・朝ごはんを毎日食べます。
- ・栄養のバランスを考えた食事を摂ります。
- ・「食育^{*}」の内容について学びます。

市が取り組むこと

- ①朝食を毎日食べるなど、食事バランスを考えて食べられるように、各種健康教室や健康相談などにより支援します。
- ②「食育」に関する知識の普及啓発を図ります。
- ③母親学級・保育園・幼稚園・小中学校などで、子どもの食育を推進します。
- ④食育について、食生活改善推進員会や母子愛育会など、地域住民組織との連携を図ります。

※ 食育

食べ物のバランスよい摂取方法や、食品の選び方、食卓、食器といった食環境を整える方法、さらに食に関する文化など、広い視野から食について教育すること。

重点的な目標

項目		現状値	目標値
朝食を食べない人の割合の減少	<全体>	17.3%	14.0%
	<中学生>	7.4%	5.0%
1日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事を1回以上摂っている人の割合の増加		76.3%	80.0%
「食育」について言葉も内容も知っている人の割合の増加		34.9%	40.0%

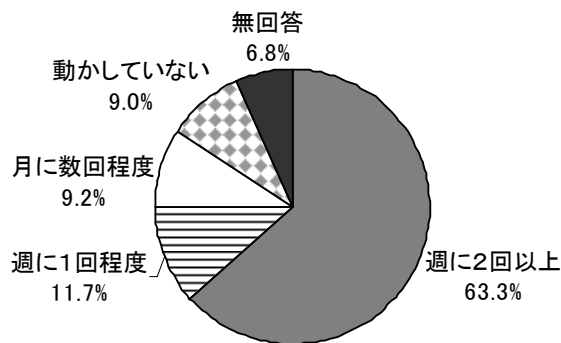
第2節 運動

<現 状>

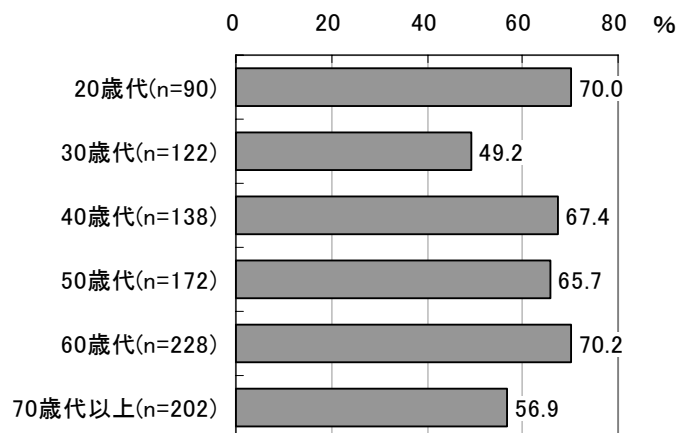
①体を動かしている頻度

体を動かしている頻度については、「通勤・通学等も含め1日に30分以上、週に2回以上、体を動かしている」人は約6割となっています。その中で30歳代の割合が他に比べ非常に低くなっています。また、内容としては、「通勤等で歩く」(28.6%)、「通勤等で自転車」(24.7%)、「ウォーキング」(22.8%)が多くなっていますが、「水泳」や「ヨガ」などの運動については5%程度となっています。特別な運動をしているというよりも、日常生活の中で体を動かしている人が多い現状となっています。

【体を動かしている頻度 n=973】



【週に2回以上動かしている】

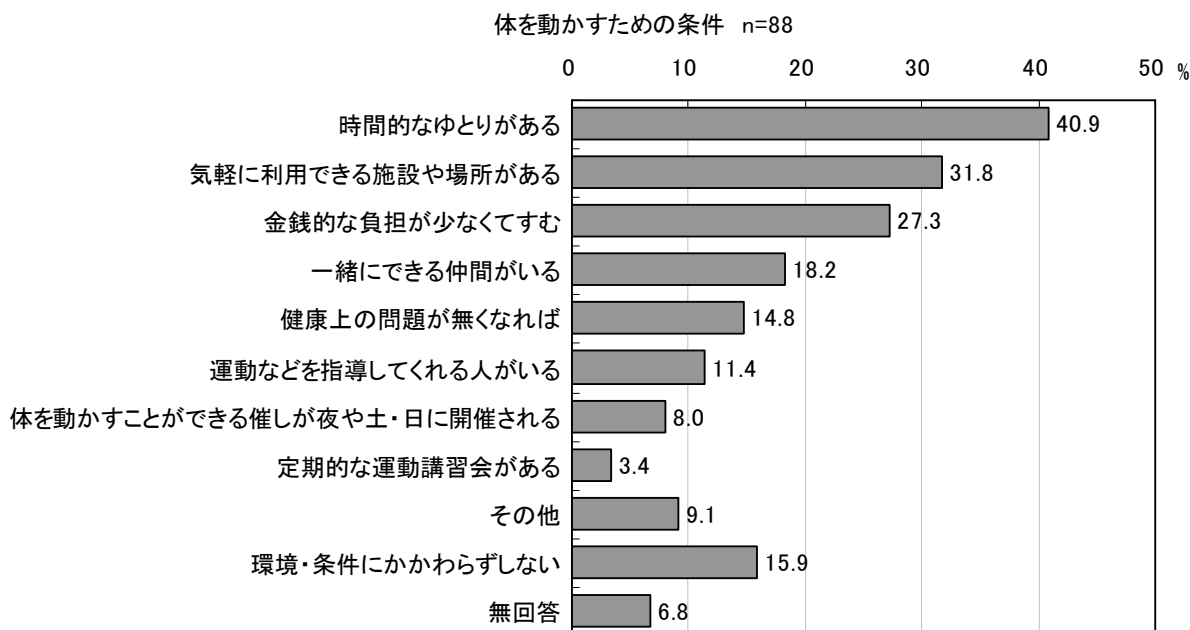


資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

②体を動かすための条件

1日に30分以上体を動かしていない人の、今後体を動かすために必要な条件としては、「時間的なゆとりがある」が約4割、「気軽に利用できる施設や場所がある」と「金銭的な負担が少なくてすむ」が約3割となっています。

【体を動かすための条件 n=88】（複数回答）

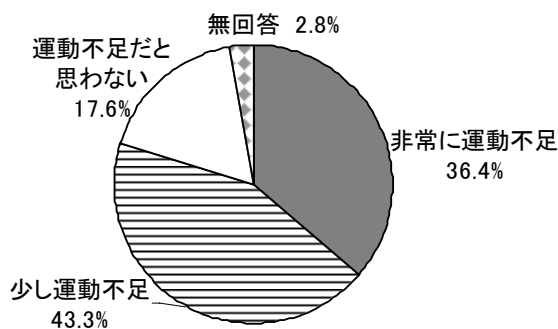


資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

③運動不足の意識

運動不足だと思うかどうかについては、「非常に運動不足」と「少し運動不足」を合わせると、全体の約8割が運動不足と感じています。

【運動不足の意識 n=973】



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

<課 題>

運動不足は、肥満や高血圧といった生活習慣病の要因となっているため、若いときから体を動かす習慣をつけることが必要です。

今回のアンケートでは、30歳代の運動不足と感じている割合、体を動かしていない割合がともに高いため、特にこの年代への取り組みを進めていく必要があります。

また、市民全体にも、運動習慣への意識啓発を図るとともに、日常的に体を動かすことが継続できるような支援が必要です。

<取り組み>

市民が取り組むこと

- ・生活の中（通勤、通学、買い物等含む）で、意識的に体を動かします。
- ・自分に合った運動習慣を身につけます。
- ・社会資源（教室、講座、運動のサークルやクラブ、スポーツ施設など）を活用し、運動の継続に努めます。

市が取り組むこと

- ①健診、健康教室・健康講座、健康相談などで、運動習慣の動機付けや継続の支援を行います。
- ②市民が気軽に参加できる、スポーツ教室やマラソン大会等のイベントなどの開催と周知に努めます。
- ③運動指導者の育成に努めます。

重点的な目標

項目		現状値	目標値
通勤・通学・買い物等も含め、1日合計30分以上週に2回以上体を動かしている人の割合の増加	<全体>	63.3%	70.0%
	<30歳代>	49.2%	60.0%
運動習慣のある人※の割合の増加		31.4%	35.0%
運動不足だと思わない人の割合の増加		17.6%	25.0%

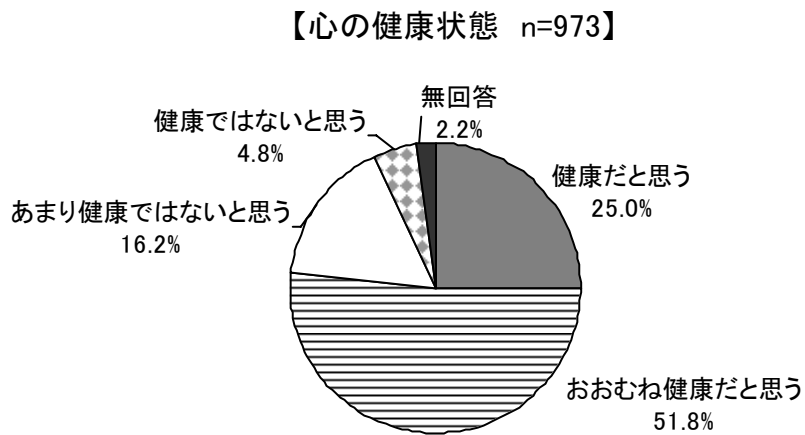
※ 運動習慣のある人
週に2回以上・1回30分以上の運動を通勤以外で1年以上続けている方をさす。

第3節 休養と心の健康

<現 状>

①心の健康状態

心の健康状態を「健康だと思う」と「おおむね健康だと思う」の割合は合わせて76.8%となっています。一方、「あまり健康ではない」と「健康ではないと思う」を合わせると、全体の21.0%を占め、5人に1人は健康ではないと思っている状況となっています。

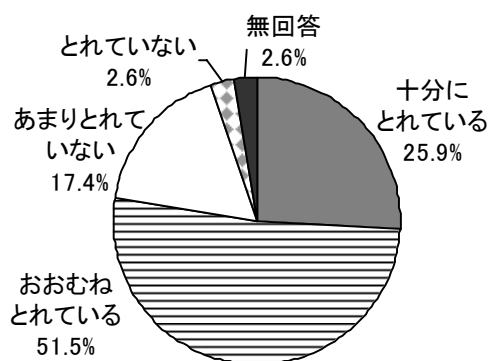


資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

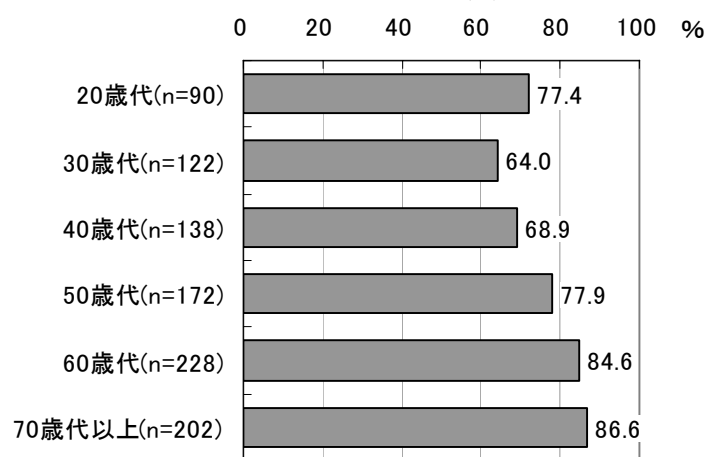
②休養がとれているか

休養が「とれていると感じている」は全体では77.4%であり、特に60歳代以上で多くなっています。一方、30歳代、40歳代では「とれている」との回答が、他の年代に比べ低くなっています。

【休養がとれているか n=973】



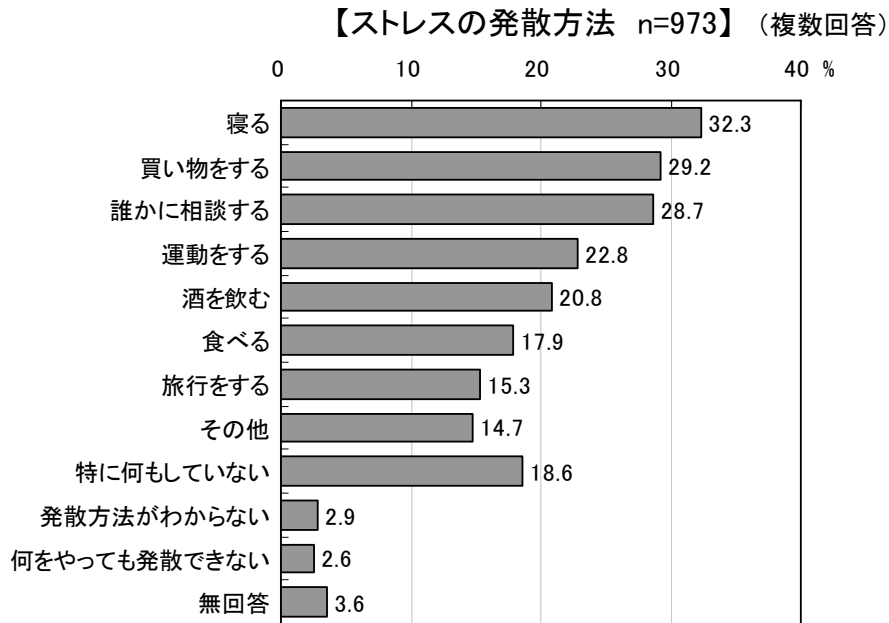
【十分に・おおむね休養がとれている】



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

③ストレスの発散方法

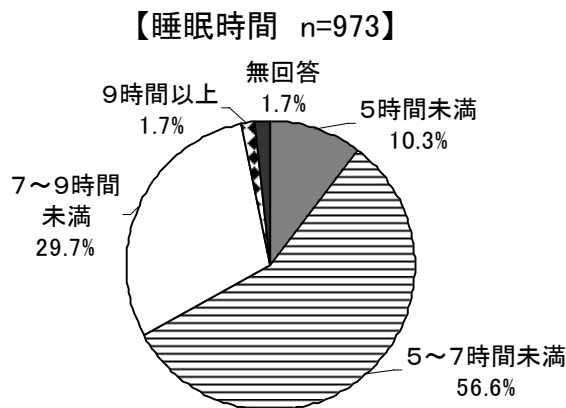
ストレスの発散方法としては、「寝る」や「買い物」、「誰かに相談する」などが多くなっています。「何をやっても発散できない」という人は全体の2.6%で、女性や若い年代で多くなっています。また、「発散方法がわからない」という人は全体の2.9%となっており、なかでも20歳代と30歳代においては、約6%の人が「発散方法がわからない」と回答しています。



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

④睡眠時間

睡眠時間については、半数以上が「5～7時間未満」、次いで約3割が「7～9時間未満」となっています。一方で、「5時間未満」という睡眠時間が短い方が10人に1人の割合という状況です。



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

<課 題>

「心の健康」は、いきいきと自分らしく生きるために重要な要素です。心の健康状態が健康ではないという人が5人に1人という状況から、体だけでなく心も健康だと思えるような環境づくりが必要です。

また、30歳代と40歳代で十分に休養がとれていないという割合が高く、仕事や子育てなどの負担が大きいことが推測されます。

心の健康を維持するために、十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合っていくことができるような支援が必要です。

<取り組み>

市民が取り組むこと

- ・自分なりのストレスの解消法を身につけます。
- ・ストレス発散や心の健康を維持することの必要性について、認識をもちます。
- ・適度な睡眠を心がけます。

市が取り組むこと

- ①講演会などにより、睡眠、休養、心の健康についての、知識の普及に努めます。
- ②心の健康に関する各種相談や相談支援事業の充実を図ります。

重点的な目標

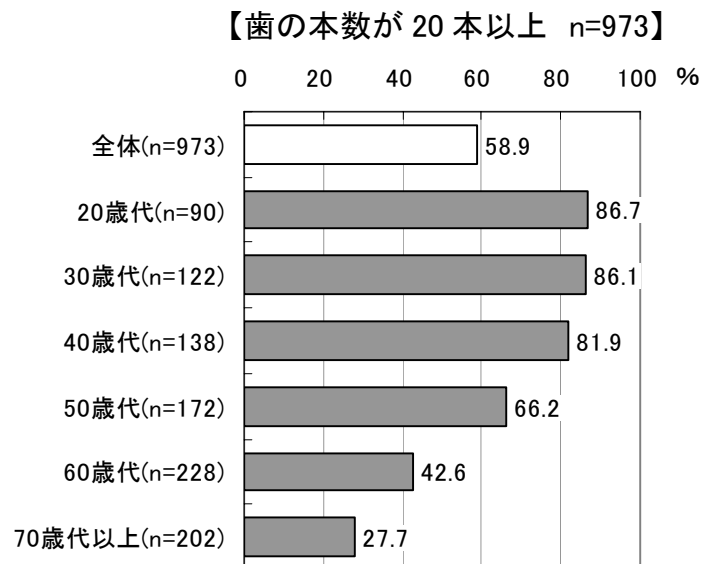
項 目	現状値	目標値
自分のこころの状態が健康だと感じる人の割合の増加	76.8%	80.0%
休養がとれていると感じる人の割合の増加	77.4%	80.0%
ストレスの発散方法がわからない、何をやっても発散できない人の割合の減少	5.5%	3.5%

第4節 歯

<現 状>

①歯の本数が20本以上

歯の本数については、「20本以上ある」人の割合は全体の58.9%と、平成16年度埼玉県調査の66.2%に比べると若干低い結果となっています。「20本以上ある」人の割合は20歳代をピークに減り始め、特に50歳代以降に歯を失う人が多くなっています。

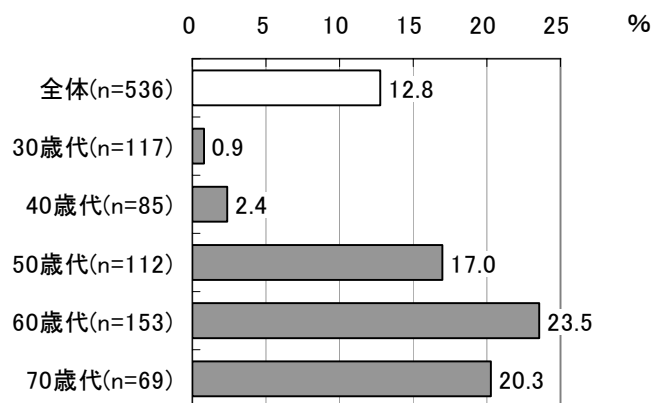


資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

②進行した歯周病（歯ぐきの病気）を有する人の割合

戸田市の歯周病健診受診者で進行した歯周炎を有する人の割合（CPIコード※3・4）は、50歳代から著しく高くなっています。

【進行した歯周病（歯ぐきの病気）を有する人の割合 n=973】

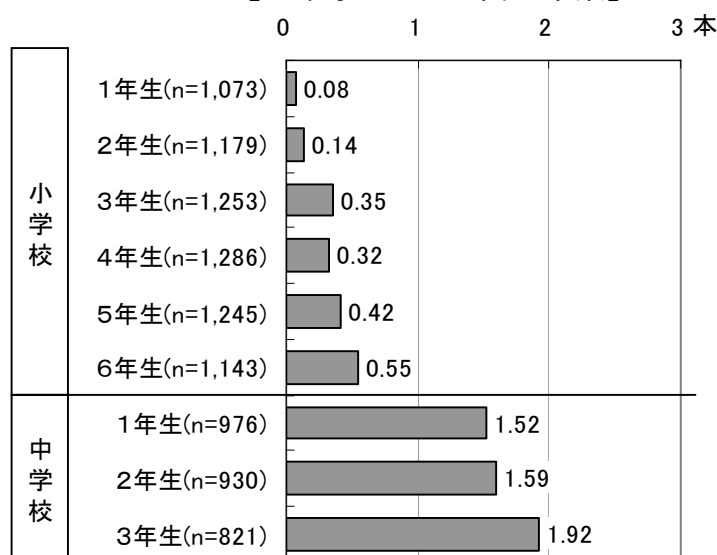


資料：戸田市立医療保健センター年報 平成 19 年度版

③小中学生のむし歯の本数

小中学生のむし歯の本数についてみると、学年が上がるほど増えています。特に、小学校6年生の平均本数が 0.55 本であるのに対し、中学校1年生では 1.52 本と、約3倍の増となっています。

【小中学生のむし歯の本数】



資料：平成 19 年度学校保健会報

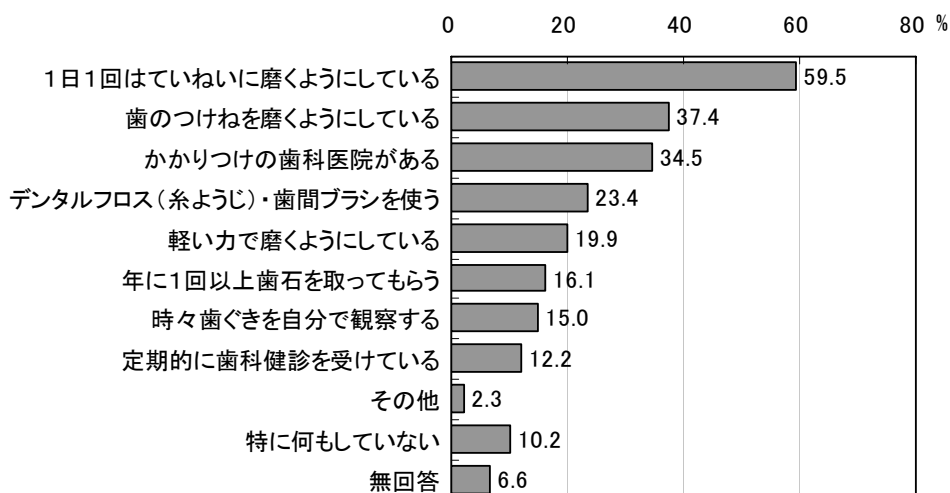
※CPIコード

歯周病（歯ぐきの病気）に罹っている度合いの測定法の一つ。0～4の5つの指数で示され、0は健全な歯、1・2は軽度の歯周疾患、3・4は重度な歯周疾患を指す。

④歯の健康のためにしていること

歯の健康のために取り組んでいることについては、「1日1回はていねいに磨くようにしている」が59.5%と最も多く、次いで「歯のつけねを磨くようにしている」が37.4%、「かかりつけの歯科医院がある」が34.5%となっています。

【歯の健康のためにしていること n=973】

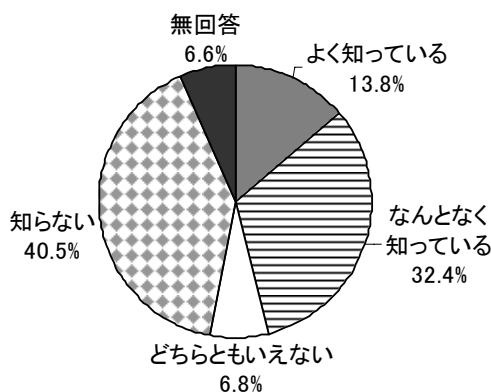


資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

⑤たばこが歯周病に与える影響

たばこが歯周病に与える影響[※]については、「知らない」が全体の約4割と最も多く、「よく知っている」については13.8%となっています。

【たばこが歯周病に与える影響 n=973】



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

※ たばこが歯周病に与える影響

たばこの中のニコチンが血管を収縮させ、歯肉へ酸素と栄養が行き渡らなくなる。そのことにより、歯肉の細菌に対する抵抗力が弱まるため、歯周病にかかりやすくなる。

<課 題>

歯には、食事や会話など生活を楽しむための重要な役割があります。

小学校6年生から中学校1年生にかけてむし歯の本数が急激に増えており、子どものころからのむし歯予防は早期に対策が必要です。また、成人してからはむし歯や歯周病の放置により歯を失う危険性も高くなり、50歳代からは歯周病が増え、歯の本数が減少しています。そのためこれらの世代及びその前の世代への重点的な働きかけが必要です。

また、喫煙が歯周病を悪化させるという認識が低いため、知識の普及が必要となります。

<取り組み>

市民が取り組むこと

- ・ 1日1回は丁寧に歯を磨きます。
- ・ 定期的に歯科健診を受けます。
- ・ 歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシなど）を使用します。
- ・ 喫煙が及ぼす健康影響の知識を身につけます。

市が取り組むこと

- ①各種健診や健康教室の機会などで、むし歯や歯周病に関する知識の普及啓発を図ります。
- ②広報や健康教室を通じて、定期的に歯科健診を受けるように、働きかけを進めていきます。
- ③介護予防事業や健康教室、健康相談を通じて、歯及び口腔の健康づくりが実践できるように支援します。

重点的な目標

項 目		現状値	目標値
自分の歯を20本以上持っている人の割合の増加	<50歳代>	66.2%	73.0%
12歳児(中学1年生)の1人平均むし歯数の減少		1.52本	1本
定期的に歯科健診を受診している人の割合の増加		12.2%	20.0%
歯間部清掃用具を使用している人の割合の増加		23.4%	30.0%
喫煙が及ぼす健康影響(歯周病)を知らない人の割合の減少		40.5%	35.0%

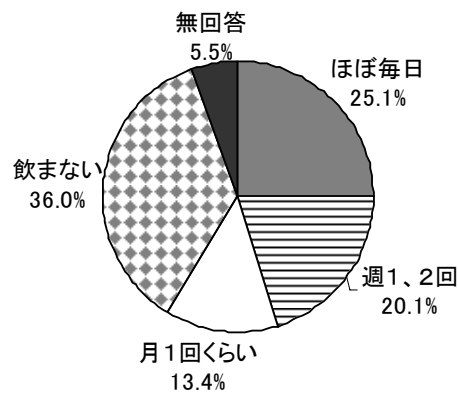
第5節 アルコール

<現 状>

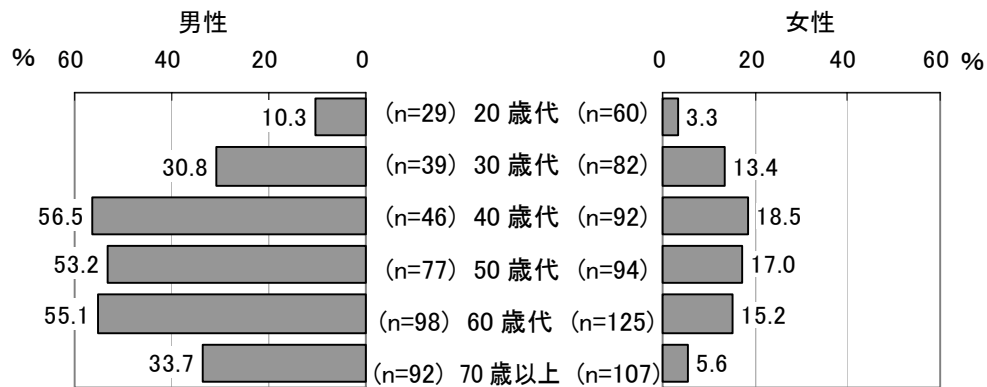
①アルコールを飲む頻度

アルコール類を飲む人は、「ほぼ毎日」が 25.1%で4人に1人の割合となっており、特に40歳代から60歳代の男性に多くなっています。

【アルコールを飲む頻度 n=973】



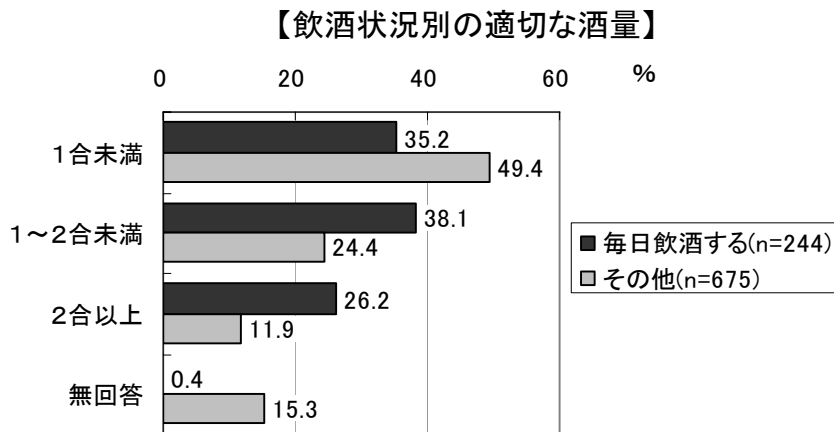
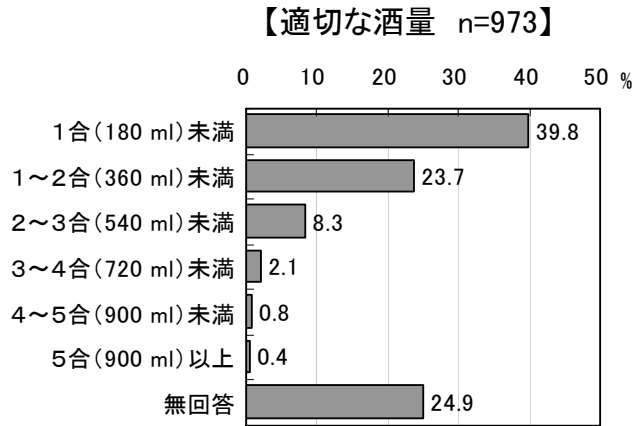
【ほぼ毎日飲む】



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

②適切な酒量

1日に飲むお酒の適量を「1合未満」と知っている人は、39.8%となっています。アルコール類を毎日飲む層では「1～2合未満」が適量と回答した割合が最も多く、その他の全ての層においては、「1合未満」と回答した人が最も多くなっています。



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

<課 題>

過度の飲酒は、急性アルコール中毒や肝障害の原因となることがあり、健康に対して大きな影響を与えます。また、少量でも毎日飲酒を続けた場合も、肝臓を休ませることができないため、同様に健康へ影響を及ぼします。

ほぼ毎日飲酒する人は全体の4人に1人で、特に40歳代から60歳代の男性に多くなっています。また、ほぼ毎日飲酒する人では、適度な飲酒の量を知っている人の割合も低くなっており、毎日飲酒することによる生活習慣病とのかかわりや、適切な酒量などの普及啓発が必要です。

<取り組み>

市民が取り組むこと

- ・休肝日^{*}を設けます。
- ・適切な飲酒の量を知り、守ります。
- ・未成年者は飲酒をしません。また未成年者に飲酒を勧めません。

市が取り組むこと

- ①各種健康教室や母親学級などを通じて、飲酒の健康への影響について、未成年及び保護者を含め市民に普及啓発を図ります。
- ②健康相談などの機会により、アルコールに関する相談体制を整えます。

重点的な目標

項 目	現状値	目標値
ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	25.1%	22.0%
適度な飲酒の量を知っている人の割合の増加	39.8%	50.0%

^{*} 休肝日

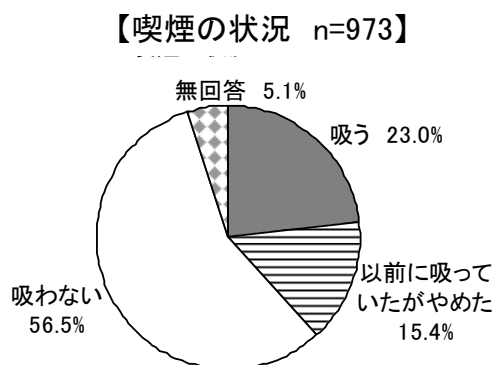
アルコールを分解する肝臓の負担を軽くするため、週に1～2日お酒を飲まない日のこと。

第6節 たばこ

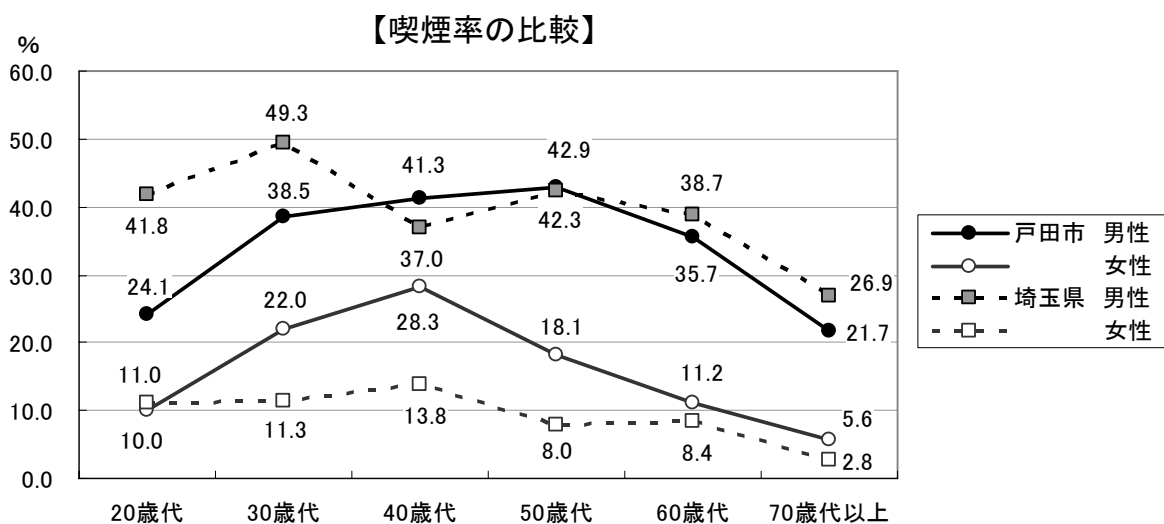
<現 状>

①喫煙の状況

現在「吸っている」人は4人に1人になっています。特に、男女ともに30歳代から50歳代が高くなっています。また、平成16年度埼玉県調査結果と比較してみると、女性ではほぼすべての年代において県の値を上回っています。



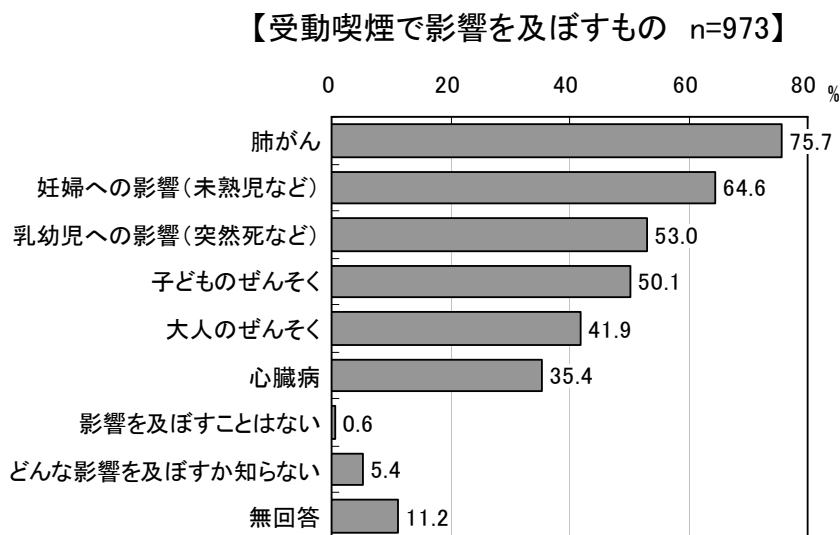
資料：戸田市健康増進計画アンケート調査



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査
平成16年度県民の健康に関する実態調査報告

②受動喫煙^{※1}で影響を及ぼすもの

受動喫煙の影響については、半数以上の方が知識を持っている反面、「影響を及ぼすことはない」と「どんな影響を及ぼすか知らない」を合わせると6%となっています。



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

<課題>

喫煙は、喫煙者だけでなく受動喫煙者についても、がんや循環器疾患等と関連があります。また、妊婦が喫煙した場合には、周産期死亡^{※2}や早産、低体重児出生の危険性が高くなるなど胎児にも大きな影響があります。

現状では、4人に1人の割合で喫煙し、男女共に30歳代から50歳代で喫煙する割合が高くなっているため、その世代への働きかけが必要です。

※1 受動喫煙

室内や、又はこれに準ずる環境で、他人のたばこの煙を吸うこと。

※2 周産期死亡

妊娠満22週以後の死産と早期新生児死亡をあわせたもの。

<取り組み>

市民が取り組むこと

- ・喫煙・受動喫煙の健康影響について学びます。
- ・未成年者はたばこを吸いません。また、未成年者にはたばこを吸わせません。
- ・指定以外の場所でたばこを吸いません。

市が取り組むこと

- ①健康フェスティバルや各種健康教室を通じて、喫煙が健康に与える影響について、未成年及び保護者を含め市民に普及啓発を図ります。
- ②健康相談を通じて禁煙希望者を支援します。

重点的な目標

項目	現状値	目標値
喫煙者の割合の減少	23.0%	20.0%
非喫煙者への健康影響を知らない人の割合の減少	6.0%	3.0%

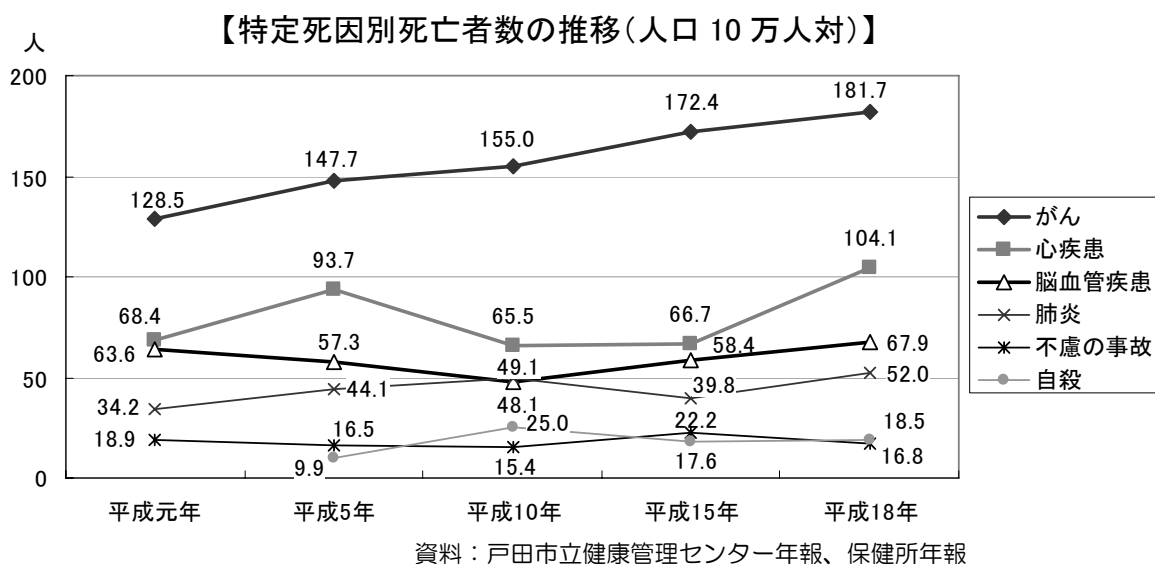
第7節 生活習慣病

<現 状>

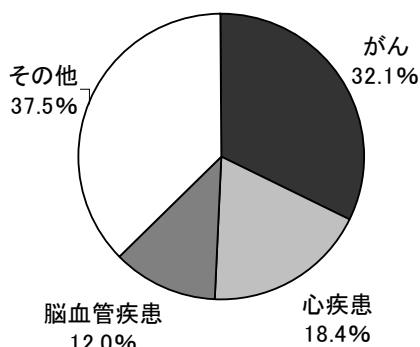
①特定死因別死亡者数

人口10万人対特定死因別死亡者数^{*}の推移を見ると、特に、「がん」については、平成元年の128.5人に対して、平成18年では181.7人と約1.4倍になっています。

平成18年の死因別死亡者数の割合を見ると、「がん」が全体の約3割、「心疾患」が約2割、「脳血管疾患」が約1割と、生活習慣病関連の病気が全体の6割以上を占めています。



【平成18年 死因別死亡者数の割合】

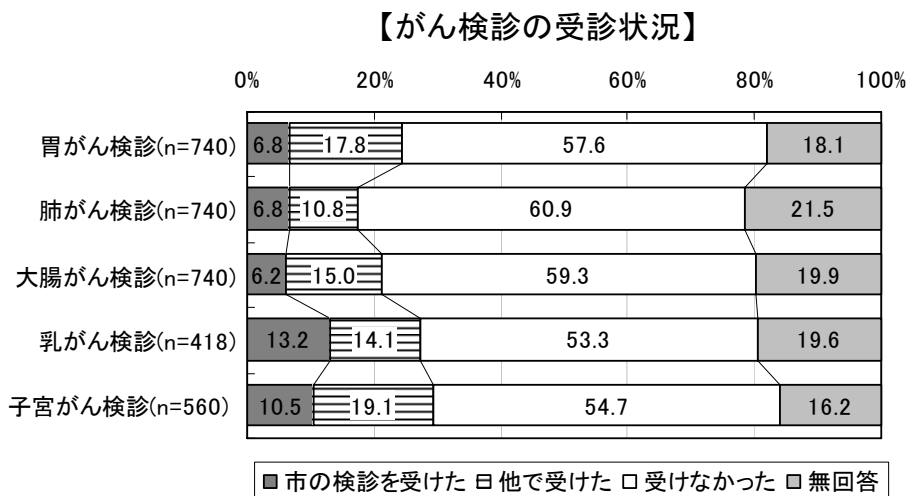
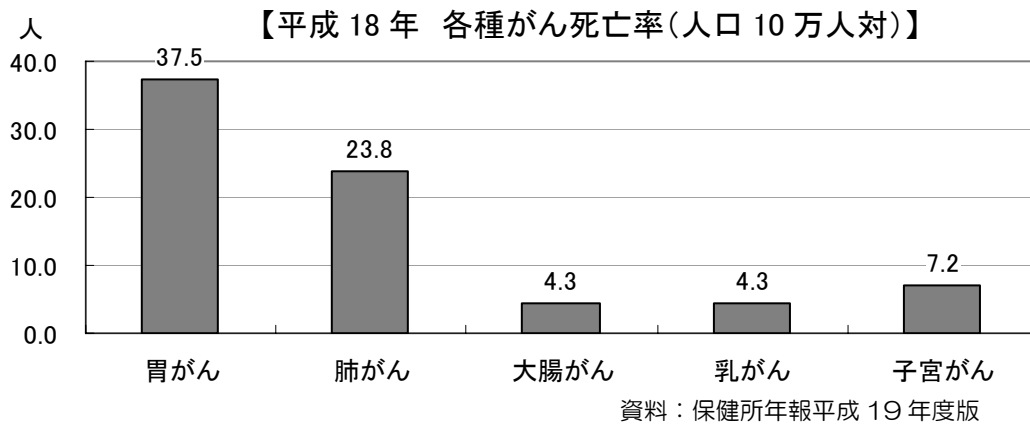


^{*}人口10万人対特定死因別死亡者数
人口10万人当たりの死亡要因ごとの死亡者数。

②がんの状況

がんについて、各部位別の死亡率を見ると、「胃がん」が最も多くなっています。

がん検診について過去1年間（乳がん、子宮がんは過去2年間）の受診状況※は、「胃がん」については4人に1人の受診、「乳がん」「子宮がん」については3人に1人の受診となっています。また、受けている人の中では、市の検診より他で受けた人の割合の方が多くなっています。

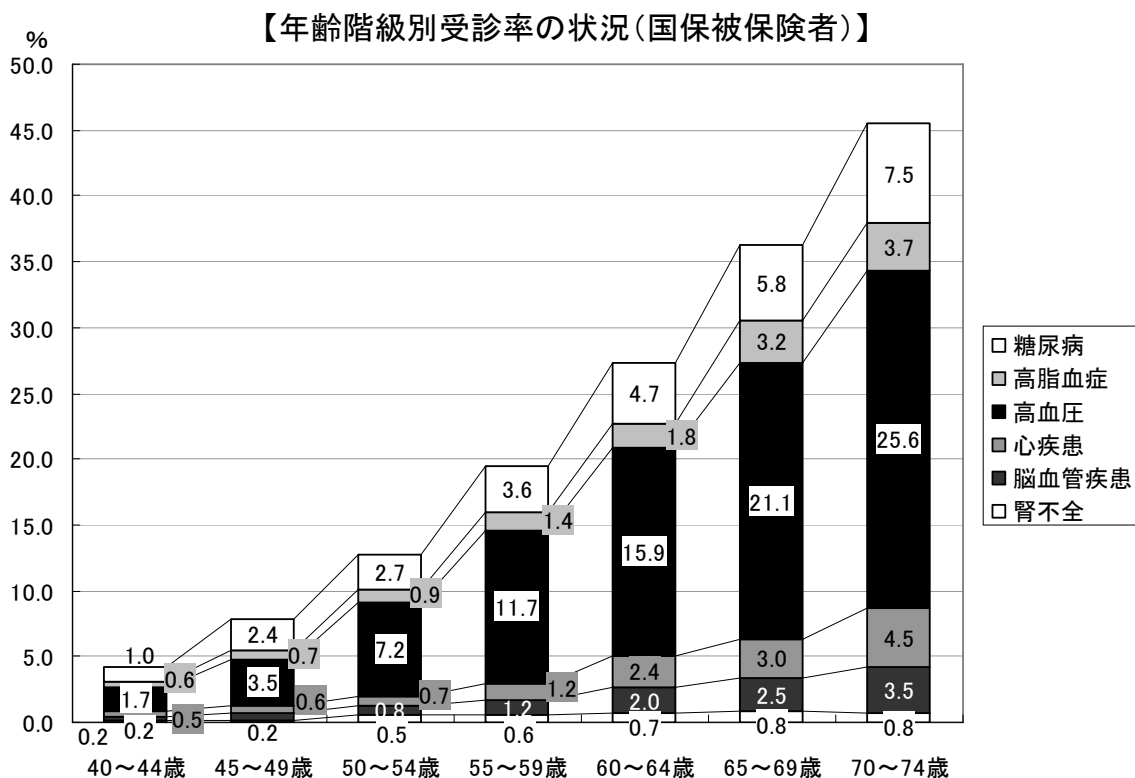


※ 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診については、40歳以上、子宮がんは20歳以上が母数。

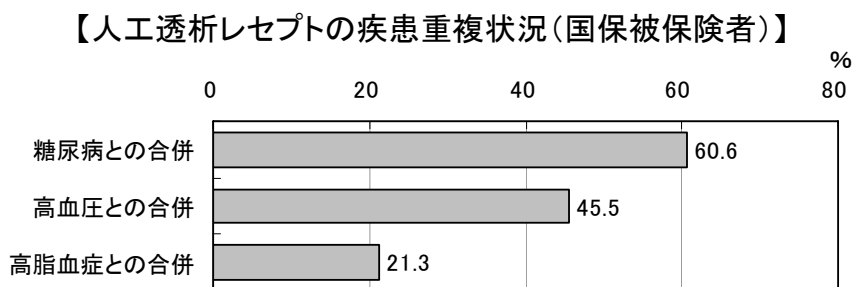
③医療機関への受診状況

医療機関への受診状況を年代別に見ると、55歳以降急増し、70歳代では4割を超えています。病気の内訳をみると「高血圧」の受診がどの年代においても多くなっています。

また、人工透析を受けている人は、高血圧、糖尿病などと合併している人の割合が高くなっています。人工透析患者の一人当たりの医療費は年間約450万円となっています。



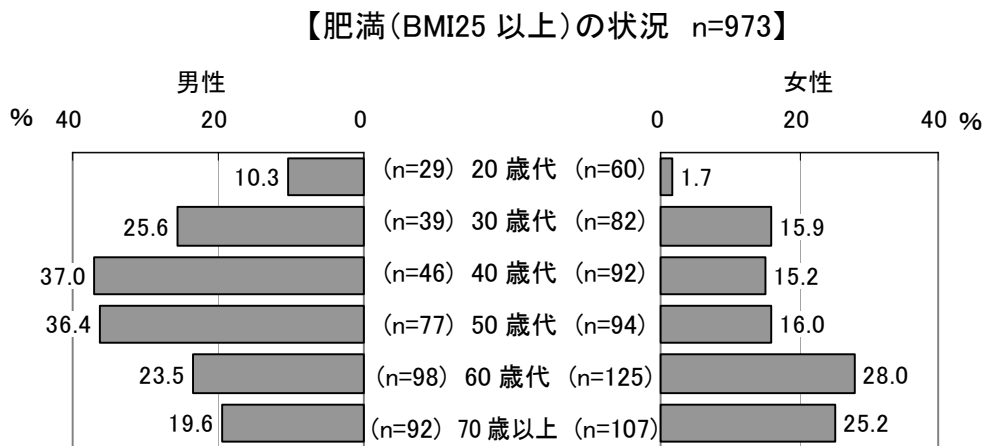
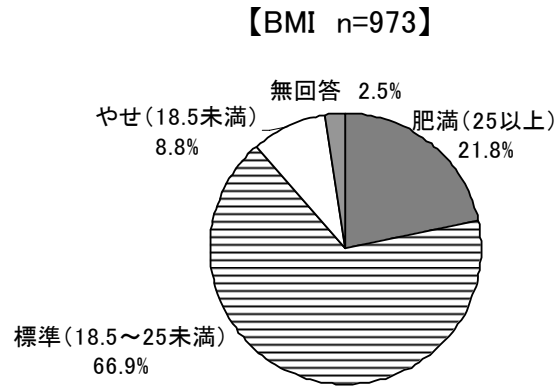
資料：戸田市国民健康保険特定健康診査等実施計画
(平成19年5月診療分診療報酬明細)



資料：戸田市国民健康保険特定健康診査等実施計画
(平成19年1月診療分診療報酬明細)

④肥満の状況

BMI※は、「25 以上の人（肥満）」が約 2 割を超えています。性年代別にみると、「肥満」については、男性の 40 歳代と 50 歳代が 4 割近くと非常に多くっており、女性では 60 歳代以上で 2 割を超えています。



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

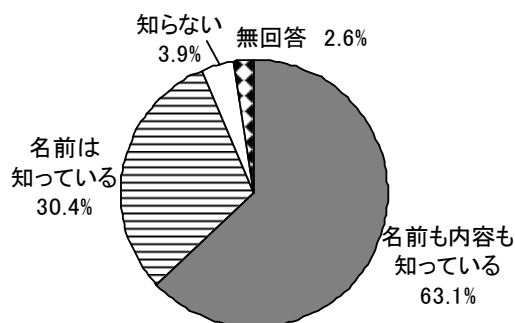
※ BMI

体格指数。肥満ややせの程度を見る指標。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する。
18.5 未満: やせ 18.5~24.9: 標準 25 以上: 肥満

⑤メタボリックシンドロームの周知度

メタボリックシンドロームについては、「名前も内容も知っている」は 63.1%と、3人に2人は知っているという状況になっています。

【メタボリックシンドロームの周知度 n=973】



資料：戸田市健康増進計画アンケート調査

<課 題>

生活習慣病は、死亡の主な要因となっているほか、生活の質の低下を招くだけでなく、医療費の負担も大きくなります。また、BMI が 25 以上（肥満）になると、体脂肪や、肝臓に脂肪がたまる脂肪肝が増え、高血糖や高血圧、心疾患などの生活習慣病になる危険性が高くなります。

BMI25 以上の人は、男性では 40 歳代、女性では 60 歳代から増加しているため、これらの世代、及びその前の世代への働きかけが必要となります。

そのため、平成 20 年度から開始した、メタボリックシンドロームの認知と対策に重点をおいている特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上が必要です。

また、がんの対策としても、各種がん検診受診率の向上が必要です。

<取り組み>

市民が取り組むこと

- ・健康教室・健康講座により生活習慣病についての知識を学びます。
- ・生活習慣の改善に努めます。
- ・特定健診・特定保健指導・がん検診を積極的に受けます。

市が取り組むこと

- ①広報や各種健康教室により、生活習慣病についての知識の普及啓発を図ります。
- ②広報や各種健康教室の機会に、特定健診・特定保健指導の周知を図ります。
- ③各種健康相談や健康教室、健診等を通じて、生活習慣改善への取り組みを支援します。
- ④広報などを通して、がん検診の受診を勧めます。

重点的な目標

項目	現状値	目標値
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について名前も内容も知っている人の割合の増加	63.1%	80.0%
BMIが25以上の人の割合の減少	21.8%	18.0%
特定健康診査の受診率の増加	—	65.0%
胃がん検診の受診率の増加	24.6%	30.0%

第4章 計画の推進

第1節 協働による計画の推進

戸田市健康増進計画の主役は、戸田市民です。

市民の健康を増進していくためには、行政の取り組みだけでは不十分であり、市民との協働・市民自身の取り組みが不可欠です。そのため、市民、行政、地域の各種団体、医療機関、教育機関、職場の団体などの職域等がお互いに連携していきます。

第2節 行政内部の連携の推進

本計画の実施にあたっては、保健分野のみならず、教育分野・福祉分野など庁内各課とも連携し、全庁的に取り組んでいきます。

第3節 計画の進捗管理

計画の取り組み状況の確認は、戸田市保健対策推進協議会において毎年度行います。また、計画の最終年度である平成 24 年度には、アンケート調査の実施等により、目標値の達成度について評価を行います。