

3. 健康維持・増進のための生活習慣の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康は市民の健康増進を形成する基本要素です。健康に関する情報提供や学習の場、健康づくりに取り組む環境を充実させることで、市民一人ひとりが自分の生活習慣の課題に気づき、それを改善することで健康的な生活習慣が習得できるよう支援します。

(1) 栄養・食生活

健康的な食生活は、生活習慣病の予防につながり、市民が健康で幸福な生活を送るのに大変重要な要素です。食生活がライフスタイルに応じて多様化してきている状況のなか、偏った食生活や欠食の増加など様々な問題が出てきています。

現状と課題

- 40～60歳代の男性の肥満の割合が高く、適性体重の人の割合が減っています。20～30歳代の女性のやせの割合は、継続して高くなっています。また自分の適性体重について60.6%が知っているとは回答していますが、そのうち適性体重を正しく回答したのは32.6%でした。
- 体格に関する認識は、実際の体格指数(BMI)が普通の人でも「太っている」と感じている人が27.6%、やせている人でも「ちょうどよい」と感じている人が25.5%と、依然として実際の体格指数(BMI)と自分の体格評価に差がある状況です。
- 朝食を毎日食べている人は81.3%で減少傾向にあります。20～30歳代の男性、20歳代の女性が継続して低く、50歳代男性が前回と比べ低くなっています。
- 野菜の摂取量の目安である350gの野菜を充分食べていない(野菜不足)と思う人の割合は81.1%と高く、健康にある程度気をつけている人でも80%の人が野菜が不足していると感じています。
- 減塩を「いつも」「ある程度」心がけている人は、59%でした。20～30歳代の男性は30%以下と減塩に対して関心がとても低い状況が続いています。また食塩摂取の目標量を正しく知っている人は12%で、約9割の人が食塩摂取の目標量を知らない状況です。

今後の取り組み

- ◆ 健診等を通じて「やせ」や「肥満」が及ぼす影響や適正体重について啓発に努めます。
- ◆ 保健指導により、個々の身体の状態に応じた食生活の改善を支援します。
- ◆ 料理教室や健康講座を開催して、健康的な食生活の啓発に努めます。
- ◆ 様々な機会を通して、朝食の重要性について啓発します。

指標

項目	ベース (H28)	現状 (R4)	中間目標 (R5)	最終目標 (R9)
適正体重を知っている人の割合 (成人)	65.2%	60.6%	増加傾向へ	増加傾向へ
朝食をほとんど食べない人の割合 (成人)	7.2%	11.8%	6%	5%以下

3. 健康維持・増進のための生活習慣の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康は市民の健康増進を形成する基本要素です。健康に関する情報提供や学習の場、健康づくりに取り組む環境を充実させることで、市民一人ひとりが自分の生活習慣の課題に気づき、それを改善することで健康的な生活習慣が習得できるよう支援します。

(1) 栄養・食生活

健康的な食生活は、生活習慣病の予防につながり、市民が健康で幸福な生活を送るのに大変重要な要素です。食生活がライフスタイルに応じて多様化してきている状況のなか、偏った食生活や欠食の増加など様々な問題が出てきています。

現状と課題

- 30～50歳代の男性の肥満の割合が高く、20～30歳代の女性のやせの割合が高くなっています。また、自分の適正体重を知っている人は65.2%でした。
- 朝食を毎日食べている人は84.6%で減少傾向にあります。特に20～40歳代の働き盛りの男性が低くなっています。
- 主食・主菜・副菜をとるように「いつも」「ある程度」気をつけている人は79%でした。しかし20歳代では気を付けている人は男性も女性も約半数しかいませんでした。
- 野菜の摂取量の目安である350gの野菜を十分食べていると思う人の割合は21.9%と低く、特に20～50歳代の男性と20歳代の女性が低くなっています。
- 減塩を「いつも」「ある程度」心がけている人は、62.4%でした。20～30歳代の男性は30%以下と減塩に対して関心がとても低い状況です。

今後の取り組み

- ◆ 健診等を通じて「やせ」や「肥満」が及ぼす影響や適正体重について啓発に努めます。
- ◆ 保健指導により、個々の身体の状態に応じた食生活の改善を支援します。
- ◆ 料理教室や健康講座を開催して、健康的な食生活の啓発に努めます。
- ◆ 小・中学校と協力して子育て世代の男性へ朝食の重要性について啓発します。

指標

項目	現状 (H28)	中間目標 (H35)	最終目標 (H39)
適正体重を知っている人の割合 (成人)	65.2%	増加傾向へ	増加傾向へ
朝食をほとんど食べない人の割合 (成人)	7.2%	6%	5%以下

見直し（案）

項目	ベース (H28)	現状 (R4)	中間目標 (R5)	最終目標 (R9)
普段の食事で350g程度の野菜を充分食べていると思う人の割合	21.9%	18.4%	増加傾向へ	増加傾向へ
減塩を心がけている人の割合	62.4%	59%	増加傾向へ	75%以上

(2) 運動

適度な運動を継続することは、内臓脂肪の減少や、血糖値・高血圧の改善に効果があり、生活習慣病の発症予防や介護予防の観点からも重要です。しかし、生活習慣として身につけていないという人も多いのが現状です。

現状と課題

○ 身体を時々でも動かすよう心がけている人は前回調査と変わらず約82%いますが、運動をする習慣がある人は28.6%と低い状況です。20～40歳代の女性は、コロナの影響を受けながらも前回調査の10%未満から約15%へと改善傾向にありましたが、60歳以上においては男女とも減少しており、今後の運動習慣の改善が課題です。

今後の取り組み

- ◆ 健診や健康講座、広報等を通じて運動の大切さについて啓発に努めます。
- ◆ 市民が意欲を持って運動を継続できる情報発信に努めます。
- ◆ 健康増進室の周知や健康講座の開催、ウォーキングイベントの周知など、市民が楽しんで運動できる環境を整備します。また健康増進室での指導を高齢期でも対応できるようロコモティブシンドロームやフレイル予防に着目した内容に見直します。

指標

項目	性別	年齢	ベース (H28)	現状 (R4)	中間目標 (R5)	最終目標 (R9)
運動習慣がある人の割合 (1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人)	男	20～64歳	19.6%	28.5%	25%	30%
		65歳～	54.7%	38.3%	56%	50%
	女	20～64歳	20.1%	18.8%	25%	30%
		65歳～	41.7%	32.3%	45%	50%

当初計画

項目	現状 (H28)	中間目標 (H35)	最終目標 (H39)
普段の食事で350g程度の野菜を充分食べていると思う人の割合	21.9%	増加傾向へ	増加傾向へ
減塩を心がけている人の割合	62.4%	増加傾向へ	75%以上

(2) 運動

適度な運動を継続することは、内臓脂肪の減少や、血糖値・高血圧の改善に効果があり、生活習慣病の発症予防や介護予防の観点からも重要です。しかし、生活習慣として身につけていないという人も多いのが現状です。

現状と課題

○ 運動習慣がある人は31.6%と低く、男女とも20～50歳代と広い年代で運動習慣のある人の割合は低く、特に女性の20～40歳代では10%にも満たない状況です。

今後の取り組み

- ◆ 健診や健康講座、広報等を通じて運動の大切さについて啓発に努めます。
- ◆ 市民が意欲を持って運動を継続できる情報発信に努めます。
- ◆ 健康増進室の周知や健康講座の開催、ウォーキングイベントの周知など、市民が楽しんで運動できる環境を整備します。

指標

項目	性別	年齢	現状 (H28)	中間目標 (H35)	最終目標 (H39)
運動習慣がある人の割合 (1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人)	男	20～64歳	19.6%	25%	36%
		65歳～	54.7%	56%	58%
	女	20～64歳	20.1%	25%	33%
		65歳～	41.7%	45%	48%

(3) 休養・こころの健康

休養は、栄養・運動とともに健康づくりの3本柱とされています。質の良い十分な睡眠による休養を取り、ストレスと上手につきあうことは、健康に欠かせない要素です。

現状と課題

- 睡眠による休養がとれていないと回答した市民は28%で増加傾向ですが、平均的な睡眠時間は6.3時間と前回調査と変化はありませんでした。特に20～40歳代の働き盛りの男性は約35%が、40歳代の女性は44.7%が十分な休養がとれていないと回答しています。
- ストレスを感じている人のうち、ストレスが2週間以上続くことがあると回答した人は49%と増加傾向で、最も多かったのは50歳代の女性で63.6%でした。ストレスを感じた時の相談相手がないと回答した女性は12.8%、男性は28.2%でした。

今後の取り組み

- ◆ ワーク・ライフ・バランスの啓発に努めます。
- ◆ うつ病や自殺予防に関する正しい知識の啓発に努めます。
- ◆ こころの健康相談を実施し、必要に応じて専門機関の紹介を行います。
- ◆ 自殺予防対策講演会等を開催し、ゲートキーパーの役割を担う人材を養成します。

指 標

項 目	ベース (H28)	現状 (R4)	中間目標 (R5)	最終目標 (R9)
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	23.8%	28%	20%	20%

(4) 飲酒・喫煙

多量飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症の発症につながります。発症や重症化を予防するため、適量の飲酒に努めることが大切です。

また、喫煙は肺がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症等）など、多くの生活習慣病の危険因子となります。妊婦や未成年者の喫煙は特に身体への悪影響が大きく、受動喫煙による非喫煙者の健康被害が問題となっています。今後は、これらの喫煙による健康被害を回避していくことが重要な課題となっています。

現状と課題

- ◆ ほとんど毎日飲酒する習慣があるのは、男性の31.6%で、特に60歳代では41.1%と高くなっています。
- ◆ 喫煙習慣があるのは、男性25.4%、女性6%でした。なかでも男女とも50歳代が最も多く、男性35.5%、女性10.1%でした。
- ◆ 家族の中に喫煙者がいると回答した人は25.3%で、そのうち自身を含めた喫煙者が家族の前でたばこを吸うと回答した人は42%でした。
- ◆ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、知らない人が55.9%でした。

(3) 休養・こころの健康

休養は、栄養・運動とともに健康づくりの3本柱とされています。質の良い十分な睡眠による休養を取り、ストレスと上手につきあうことは、健康に欠かせない要素です。

現状と課題

- 睡眠による休養が取れていないと回答した市民は23.8%で増加傾向です。特に20～50歳代の働き盛りの男性は40%前後が十分な休養が取れていないと回答しています。
- ストレスが2週間以上続くことがあると回答した割合が最も多かったのは、男女ともに40歳代でした。ストレスを感じた時の相談相手がないと回答した割合が一番多かったのも、40歳代の男性でした。

今後の取り組み

- ◆ ワーク・ライフ・バランスの啓発に努めます。
- ◆ うつ病や自殺予防に関する正しい知識の啓発に努めます。
- ◆ こころの健康相談を実施し、必要に応じて専門機関の紹介を行います。
- ◆ 自殺予防対策講演会等を開催し、ゲートキーパーの役割を担う人材を養成します。

指 標

項 目	現状 (H28)	中間目標 (H35)	最終目標 (H39)
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	23.8%	20%	15%

(4) 飲酒・喫煙

多量飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症の発症につながります。発症や重症化を予防するため、適量の飲酒に努めることが大切です。

また、喫煙は肺がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症等）など、多くの生活習慣病の危険因子となります。妊婦や未成年者の喫煙は特に身体への悪影響が大きく、受動喫煙による非喫煙者の健康被害が問題となっています。今後は、これらの喫煙による健康被害を回避していくことが重要な課題となっています。

現状と課題

- ◆ ほとんど毎日飲酒する習慣があるのは、男性の36.8%で、特に60歳代では49.3%と高くなっています。
- ◆ 喫煙習慣があるのは、男性24.4%、女性5.6%でした。男性では20歳代が37.5%で、女性は50歳代が10.4%と一番高くなっています。

見直し（案）

今後の取り組み

- ◆アルコールの適正量や多量飲酒の害について啓発に努めます。
- ◆禁煙したい人を積極的に支援します。
- ◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する理解を広めるため、正しい知識の普及啓発に努めます。
- ◆受動喫煙の害について意識の啓発をはかります。

指標

項目	性別	ベース (H28)	現状 (R4)	中間目標 (R5)	最終目標 (R9)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男	16.8%	21.7%	15%	13%
	女	12.5%	17.0%	10%	7%
喫煙をしている人の割合		14.4%	14.3%	減少傾向へ	12%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合		23.4%	17.6%	50%	80%

*生活習慣病のリスクを高める量：1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上女性20g以上。日本酒1合またはビール500mlは、純アルコール量約20g相当。

（5）歯・口腔の健康

歯や口腔は、全身の健康と深い関わりがあり、残存歯が少ない高齢者ほど、全身の機能低下や認知症が多くみられるといわれています。

健康寿命の延伸を図るためにも、日頃から定期的な歯科検（健）診や口腔ケアによる、むし歯と歯周病の予防が重要です。

現状と課題

- 自分の歯が20本以下と回答した市民は、男性は50歳代から女性は60歳代から増加し、70歳代では約40%となっています。
- 定期的に歯科検（健）診を受けている市民は34%で増加傾向となっています。
- 歯や歯ぐきの健康を守るために、歯を磨く人、定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人、また糸ようじや歯間ブラシなどの専用器具を使っている人が増加しています。

今後の取り組み

- ◆歯科検（健）診を継続し、特に節目の年齢では受診を勧奨します。
- ◆「8020運動」を推進し、歯周病予防や口腔の健康管理について啓発に努めます。
- ◆かかりつけ歯科医の普及定着に努めます。

指標

項目	ベース (H28)	現状 (R4)	中間目標 (R5)	最終目標 (R9)
節目健診（歯周疾患検診）の受診率	4.0%	8.8%	増加傾向へ	20%
定期的に歯科検（健）診を受けている人の割合	31.6%	34.0%	45%	60%

当初計画

今後の取り組み

- ◆アルコールの適正量や多量飲酒の害について啓発に努めます。
- ◆禁煙したい人を積極的に支援します。
- ◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する理解を広めるため、正しい知識の普及啓発に努めます。
- ◆受動喫煙の害について意識の啓発をはかります。

指標

項目	性別	現状 (H28)	中間目標 (H35)	最終目標 (H39)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男	16.8%	15%	13%
	女	12.5%	10%	7%
喫煙をしている人の割合		14.4%	減少傾向へ	12%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合		23.4%	50%	80%

生活習慣病のリスクを高める量：1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上女性20g以上。日本酒1合またはビール500mlは、純アルコール量約20g相当。

（5）歯・口腔の健康

歯や口腔は、全身の健康と深い関わりがあり、残存歯が少ない高齢者ほど、全身の機能低下や認知症が多くみられるといわれています。

健康寿命の延伸を図るためにも、日頃から定期的な歯科検（健）診や口腔ケアによる、むし歯と歯周病の予防が重要です。

現状と課題

- 自分の歯が20本以下と回答した市民は、男女ともに60歳代から増加し約40%となっています。
- 定期的に歯科検（健）診を受けている市民は31.6%で増加傾向となっています。

今後の取り組み

- ◆歯科検（健）診を継続し、特に節目の年齢では受診を勧奨します。
- ◆「8020運動」を推進し、歯周病予防や口腔の健康管理について啓発に努めます。
- ◆かかりつけ歯科医の普及定着に努めます。

指標

項目	現状 (H28)	中間目標 (H35)	最終目標 (H39)
節目健診（歯周疾患検診）の受診率	4.0%	増加傾向へ	20%
定期的に歯科検（健）診を受けている人の割合	31.6%	45%	60%