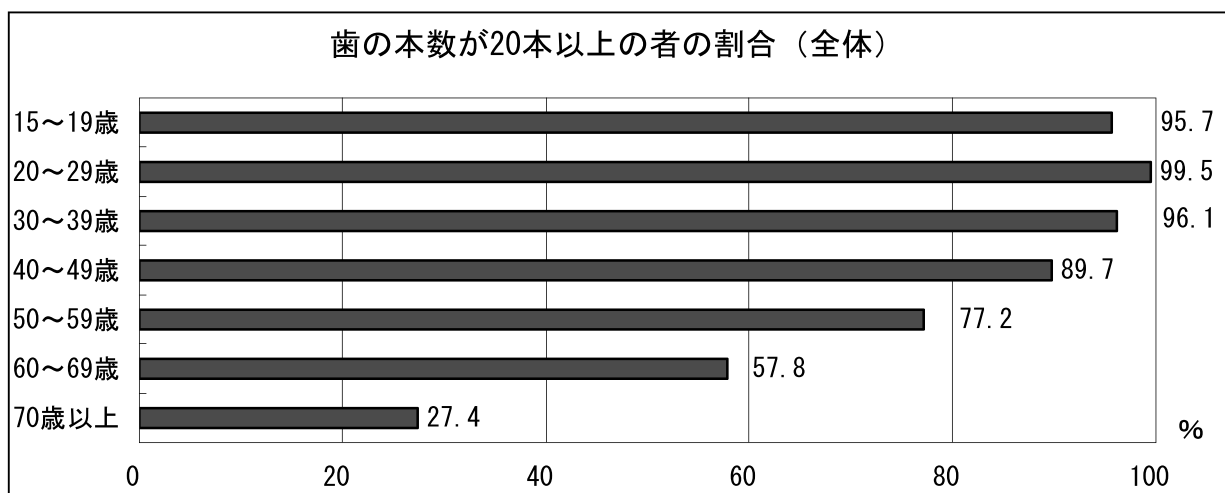


歯の健康

- 歯は、単に食物を食べるという機能だけでなく、食事を味わう、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るためには欠かせないものです。
- 歯の喪失原因の約9割を占めるむし歯と歯周病は、多くの人がかかる病気ですが、定期的な健診や歯みがきなどの習慣を維持することにより予防することができます。
- むし歯及び歯周病を予防し、いつまでも不自由なく、何でも食べられる人の増加を目標として設定しました。

IX いつまでも不自由なく、何でも食べることができるように



出典：平成15年度県民健康・栄養調査

自分の歯が20本あると、ほぼ何でも不自由なく食べることができることから、80歳で20本以上の自分の歯を残そうという「8020運動」を提唱しています。平成10年度では、8020達成者は15.5%と少数です。平成15年度では80歳代で歯が20本以上残っている人は22%でした。歯を多く失いはじめる50歳前後の人に対する身近な目標として60歳代前半で、4分の3(75%)の人が、不自由なく何でも食べることができ、いつまでも健康で元気に生活できることをめざします。

	策定時 平成12年度	中間評価時 平成17年度	目標時 平成24年度
80歳で自分の歯を20本以上持つ人の増加	15.5% (H10)	—	30%以上に
(80歳代で自分の歯を20本以上持つ人の増加)	12.5% (H10)	22.0% (H15)	30%以上に)
60～64歳で不自由なく何でも 食べられる人の増加	男性 63.8% (H10)	65.8% (H15)	男女とも 75%以上に
	女性 67.2% (H10)	70.0% (H15)	

() は調査年度

生涯を通じた歯の健康づくりの基礎として、歯みがきや効果的な歯みがき剤の使い方等の生活習慣を身につけ、むし歯予防の大切さを徹底する必要があります。

また、幼児のむし歯が減少傾向にある中で、重症タイプの3歳児についてはそれほど減っていない状況であり、かかりつけ歯科医等による専門的支援が必要です。

永久歯のむし歯は、少年期の中で一番多い疾患でもあり、歯の喪失につながらないようにできるだけ健康な状態を保つ必要があります。むし歯のない3歳児の割合の増加と重症タイプの人の減少、永久歯が生えそろう時期である12歳児の平均むし歯数の減少を目標として設定しました。

	〔 策定時 平成 12 年度 〕	〔 中間評価時 平成 17 年度 〕	目標時 平成 24 年度
3歳でむし歯のない人の増加	70.3% (H10)	76.5% (H15)	80%以上に
3歳でむし歯のある人のうち、重症の人の減少	36.7% (H10)	34.3% (H15)	20%以下に
12歳児の平均むし歯数の減少	2.8本* (H10)	1.9本 (H15)	1.4本以下に

() は調査年度

* 学校保健統計調査は全国集計を目的とした抽出調査で、参考的に神奈川県分について集計結果を使用し、参考値を設定した。

歯周病は40歳以降に急速に歯を失う原因となるため、40歳で進行した歯周病にかかっている人の割合を減らすことを目標としました。

	〔 策定時 平成 12 年度 〕	〔 中間評価時 平成 17 年度 〕	目標時 平成 24 年度
40歳で進行した歯周病にかかっている人の減少	32.0%** (H10)	—	25%以下に
(40歳代で進行した歯周病にかかっている人の減少)	30.2% (H11)	24.8% (H15)	25%以下に

() は調査年度

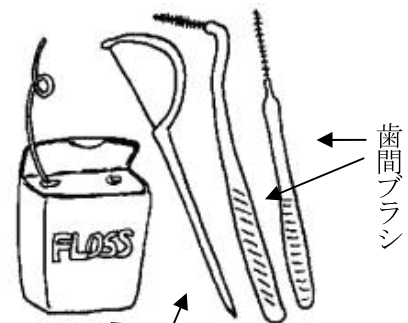
** 参考値 健康日本21 (富士宮市モデル事業 平成9・10年)

出典：平成15年度神奈川県3歳児歯科健診結果
平成15年度学校保健統計調査 (神奈川県分)
平成16年県内企業での調査結果

※デンタルフロス

デンタルフロスとは、歯と歯の間の歯垢をとるための細い繊維の束です。

糸巻きタイプとホルダー付きの糸ようじタイプがあります。



※デンタルフロス

健康診査

- 健診は、病気を早期発見し、早いうちに治療するために大切なものです。
- 自分は健康であると感じている人の中にも、生活習慣病の芽はあります。
- 職場などで定期的な健診を受けている人でも、異常なしといわれて安心してしまって、生活習慣を悪化させる人も多く見られます。
- 特定健康診査・特定保健指導では、リスクに応じた保健指導を行うことにより、生活習慣病の発症と重症化を防ぎます。
- 健診は、自分の健康状態をチェックする機会として、健診の結果だけでなく、健診の数値の動きに関心を持ち、生活習慣を見直すことが大切です。

X 自分で健康・生活習慣のチェックをしよう

健診には、乳幼児健診、学校健康診断、特定健康診査、職場健診、がん検診、人間ドック、歯科健診などさまざまな種類があります。

これらの健診は、実施する側、受ける側で、その目的に多少の違いがありますが、実施する目的を、生活習慣病予防と明確にしているものは、特定健康診査・特定保健指導とがん検診で、職場健診や人間ドックも、一部生活習慣病予防を目的にしています。

特定健康診査・特定保健指導（平成20年4月1日開始）

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した生活習慣病対策を推進するため、保険者が平成20年度以降、40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導を実施することになります。

がん検診

現在、検診方法が明確で、早期発見が可能な5種類のがんについて検診が実施されています。

市町村で実施しているがん検診の対象は、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん検診は40歳以上、子宮がん検診は20歳以上で、その対象と考えられる人は、それぞれ約140万～230万人です。平成17年度では、市町村が実施する各がん別検診を、約9万人～31万人の人が受診しています。

歯周疾患検診や女性の骨粗鬆症検診

40歳、50歳、60歳及び70歳の者を対象とする歯周疾患検診や40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳及び70歳の女性を対象とする骨粗鬆症検診も実施しています。

コラム

特定健康診査・特定保健指導とは

保険者が40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象として行うもので、内臓脂肪型肥満に着目した検査項目（腹囲測定など）での健康診査を「特定健康診査」といい、その結果により健康の保持に努める必要のあるものに対し実施する支援を「特定保健指導」といいます。（資料編P13～15）

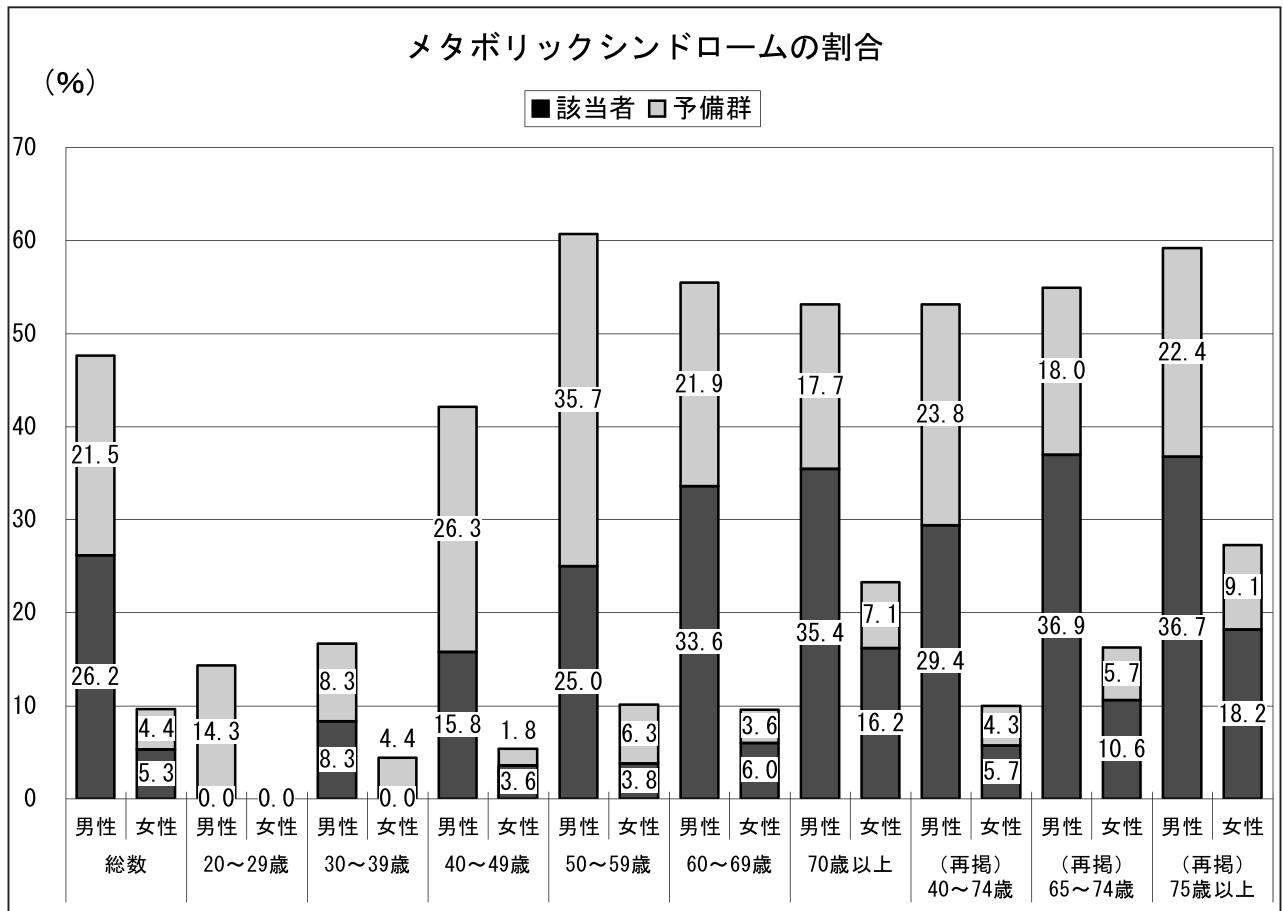
労働安全衛生法に基づいて実施する定期健康診断は、今後も事業者が実施します。

定期健康診断の項目は、特定健康診査の基本的な健診項目を包含しています。

職域における健診

各職場でも健診が実施されています。(平成14年度の労働者健康状況調査報告では、87.1%の事業所で定期健康診断を実施しており、がん検診は、35.3%の事業所で実施していました。)

40～74歳でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群・該当者の状況を見ると、男性は該当者29.4%、予備群23.8%、女性は該当者5.7%、予備群4.3%であり、40～74歳男性の2人に1人、女性は10人に1人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群・該当者でした。



※平成15年度県民健康・栄養調査、平成16、17年国民健康・栄養調査(神奈川県分)結果を平成18年度に再集計した

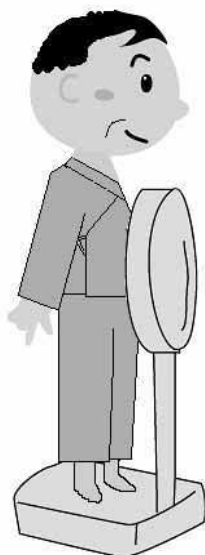
生活習慣病予防対策を推進することから、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群・該当者の減少、特定健康診査実施率の増加、特定保健指導実施率の増加を目標として設定しました。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群・該当者の推定数は、40～74歳男女の予備群・該当者のそれぞれの比率を用い、平成17年10月の40～74歳の人口から求めました。

		〔 策定時 平成 12 年度 〕	〔 中間評価時 平成 17 年度 〕	目標時 平成 24 年度
健診を受ける人の割合の増加	男性	73.7% (H10)	73.8% (H15)	健診を受ける人を5割以上増やす ()は調査年度
	女性	61.9% (H10)	57.7% (H15)	

	〔 改定時 平成 18 年度* 〕	目標時 平成 24 年度
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群・該当者数を減少（40～74歳）	予備群・該当者 男性 1,035,000人	10%減少します
	予備群・該当者 女性 191,000人	10%減少します
特定健康診査実施率を増加**	—	70%以上に
特定保健指導実施率を増加**	—	45%以上に

* 平成 15 年度県民健康・栄養調査、平成 16, 17 年国民健康・栄養調査（神奈川県分）結果を平成 18 年度に再集計した。

** 特定健康診査・特定保健指導は、平成 20 年 4 月から開始されるので、現状値は把握できません。なお、平成 18 年国民健康・栄養調査（神奈川県分）では、健診（基本診査・健康診断）や人間ドッグなどの受診率は 66%、保健指導実施率は 63%でした。



健診後は、必要なアドバイスを受け、自分で自分の健康をチェックしましょう。
 昨年の結果と比べてみよう
 コレステロールは増えてきた？
 検査結果に変化は？
 体重は？
 食事や運動不足、休養に問題はない？

3 ライフステージに合わせた健康づくりの課題と取組

この計画で提案した、県民がめざす健康目標は、働き盛りの死亡の減少や健康寿命の延伸を目的に、生活習慣の改善を中心としています。

生活習慣は、病気になってから改善するという人も多くいますが、子どもの頃からの取組が、生活習慣病の予防にとっては、一番効果的です。

また、健康づくりのための生活習慣の課題は、各年代毎に違っていますので、その年代に応じた健康づくりに取り組むことが大切になります。

ここでは、人生を次の6段階のライフステージに区分し、それぞれのライフステージで「かながわ健康づくり10か条」に基づく生活習慣の改善を提案します。

ライフステージ

幼年期（0～4歳） 基本的な生活習慣は家庭から

育 っ

少年期（5～14歳） 学校や地域と連携したよりよい生活習慣づくり

学 ぶ

青年期（15～24歳） 正しい知識でよりよい生活習慣の定着を

巣立つ

壮年期（25～44歳） 生活習慣病にならないために

働 く

中年期（45～64歳） 健康な高年期を迎えるために

熟 す

高年期（65歳以上） 稔り豊かな人生のために

稔 る

(1) 幼年期 (0~4 歳)

基本的な生活習慣は家庭から

- 生理機能が確立する時期です。
- 健康観の形成は、親から最も大きく影響を受けます。
- 人格や生活習慣を形成する重要な時期です。
- 生活リズムが形成される時期です。

離乳食は、食生活のスタートです。

- ・ 食生活のリズムが形成される大切な時期です。
- ・ 1 歳から 6 歳の男児は 1 日あたり 6.6 g、女児は 5.7 g の食塩をとっています。

この時期は、急激に運動機能等が発達します。

- ・ 一人で歩けるようになり、元気に動き回ることができるようになります。
- ・ 身体機能の発達は、主に遊びにおいて促されます。

この時期は、十分な睡眠が必要です。

- ・ 一日の生活リズムの基礎が創られる時期です。
- ・ 大人より十分な睡眠が必要です。

親の喫煙は、子どもの健康に影響したり、たばこの誤飲など事故の原因になります。

- ・ たばこが幼児の気管支炎やぜんそく等の発症に影響する場合があります。
- ・ SIDS (乳幼児突然死症候群) の予防対策としても親の禁煙は大切です。

甘味食品・飲料のとりすぎは、食生活のバランスを崩します。

- ・ 食事全体量が少なく、飲み物や果物を多くとっています。
- ・ この時期は、間食は必要ですが、甘味食品・飲料をとりすぎると、食事が食べられなくなったり、食事の時間がずれるなど食生活のバランスを崩します。
- ・ 乳歯は 6~9 か月頃から生えはじめ、3 歳頃には上下 20 本が生えそろいます。甘味食品・飲料のとりすぎは、むし歯につながります。

子どもの発育発達を知ろう。

- ・ 乳幼児健診は、子どもの発育発達を確認し、専門家の相談助言を受けるよい機会です。
- ・ 健診などの場は、同じ世代の子どもを持つ親と交流するよい機会です。

健康づくりへのアドバイス

- 子どもの食事は、素材の味を生かすため、塩やしょうゆの使用を控え、薄味としましょう。離乳食から、薄味でおいしく食べる習慣をつけましょう。
- 発達段階に応じて自然に育つ環境を奪わないようにしましょう。親子で遊ぶなど育児を楽しみましょう。
- 早寝早起きの習慣をつけさせ、スキンシップを大切にしましょう。親の都合で、生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- 育児中の親は、禁煙に努めましょう。
- 家庭内での分煙や室内の換気を徹底しましょう。たばこや吸い殻を子どもの手がとどく所に置かないようにしましょう。
- 甘味食品・飲料のとり方に注意しましょう。
 - ・目標としては、間食は1日2回までとし、内容の工夫や時間を決めて飲食する習慣をつけましょう。
 - 間食は食事の一部であり、乳製品や果物等、食事でとりきれないものを組み合わせて食べさせましょう。
- 保健センター等において行う健康診査を積極的に受診しましょう。



出典：平成15年度県民健康・栄養調査

(2) 少年期 (5～14 歳)

学校や地域と連携したよりよい生活習慣づくり

- 基礎体力が身につく時期です。
- 社会参加への準備段階です。
- 精神神経機能の発達の時期です。
- 生活習慣が固まる時期です。
- 健康観は、清潔や衛生に関連していることが多い時期です。

食事にアンバランスがあります。

- ・ 発育の個人差が大きい時期です。
- ・ 主食の摂取量に比べおかずによるたんぱく質・脂質のとりすぎなど食事に偏りがみられます。
- ・ 7歳から14歳では穀類や魚の摂取量は少ないものの、他の年代より栄養摂取状況は充実しています。

身体活動量や体力が低下しています。

- ・ テレビゲームなど遊びの内容や夜型生活など生活習慣の変化などから児童・生徒の身体活動量や体力が低下しています。
- ・ この時期における身体活動は、心身の健全な発育のために重要です。

家族団らんや友達との交流が大切な時期です。

- ・ 子どもだけで食事をする割合が増え始めます。
- ・ 朝食を一人で食べている小学生は 17.9%、中学生は 37.3%で、夕食を一人で食べている小学生は 3.1%、中学生は 13.5%います。

いろいろなものに興味が出て、夜更かしをしがちです。

- ・ 夜更かしは、生活リズムの乱れにつながります。
- ・ 生活リズムの乱れは、学校生活や心身の健康に影響します。

たばこや酒への興味も芽生える時期です。

- ・ 小学校高学年や中学生で喫煙する人がみられます。

むし歯が急増する時期です。

- ・ 一般に6歳頃から順次永久歯に生え変わります。また、少年期で一番多くかかる疾病はむし歯です。
- ・ 12歳児でむし歯は、平均1.9本*あります。

健康づくりへのアドバイス

- この時期は成長期で、身長が先に伸びる人、体重が先に増える人等様々です。太ることを気にして食事を制限せずに必要な栄養をとることを心がけましょう。
- 1日のスタートは、朝食から始まります。朝食は必ず食べるようにしましょう。
- 食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせなるべく家庭で食べましょう。学校給食も参考にして、望ましい食事のあり方を考えましょう。
- よく噛んで、ゆっくりと、楽しい食事をしましょう。
- 体育の学習や運動部活動等で運動習慣をつけましょう。
- 嫌なことや悩みは心に閉じこめなくて誰かと分かち合いましょ。食事の時など、家族で何でも話せる時間を持ちましょう。
- たばこや酒は絶対に吸わない・飲まない。
- フッ化物（フッ素）の使用は、むし歯予防に有効です。フッ化物塗布やフッ化物洗口については、かかりつけ歯科医に相談しましょう。
- 学校健康診断は、自分の健康チェックの第一歩です。自分の健康状態を知りましょう。

みんなでめざす目標

- ◎ 朝食欠食率を0%にしましょう。
- ◎ 5歳児のむし歯のない人の割合が50.0%**でした。さらに増やしましょう。
- ◎ 地域、学校、家庭が連携し、いじめをしない・させない環境をつくりましょう。
- ◎ 地域、学校、家庭が連携し、未成年者の喫煙・飲酒を撲滅しましょう。
- ◎ 12歳児のむし歯を、平均1.4本以下にしましょう。

、 平成15年度学校保健統計調査

学校保健統計調査は全国集計を目的とした抽出調査ですが、参考的に神奈川県分について集計結果を使用し、参考値を設定したものです。



出典：平成15年度県民健康・栄養調査
食生活に関するアンケート調査（保健体育課）
平成15年度学校保健統計調査神奈川県分

(3) 青年期 (15～24 歳)

正しい知識でよりよい生活習慣の定着を

- 身体的には基礎体力がつき、生殖機能が完成し、子どもから大人へ移行する時期です。
- 社会人として活躍し、ライフスタイルを決定する時期です。
- 壮年期以降の危険な生活習慣の出発点でもあり、重要な時期です。
- この時期の健康観は、美容やファッションが主流です。

若い女性のやせが増えています。

- ・ 20 歳代の女性の 3 人に 1 人は、BMI が 18.5 未満です。
- ・ カルシウムや鉄が不足がちです。
- ・ 牛乳や乳製品のとり方が、それまでとっていた量の半分に減っています。

若い男性に朝食を欠食している人が増えています。

- ・ 朝食を欠食している人は、20 歳代男性では 21.4%と年代別では一番多くなっています。女性でも 20 歳代は 20.4%と 30 歳代に続き多くなっています。

若い人に運動不足の人が増えています。

- ・ 運動習慣のある人は 20 歳代男性では 15.0%で 40 歳代の次に、少なくなっています。女性では、20 歳代が 12.5%と他の年代と比較して一番少ない状況です。

未成年者の喫煙や飲酒は、健康への影響とともに社会問題でもあります。

- ・ 15 歳から 19 歳男性の 26.0%が、女性の 7.7%が喫煙の経験があり、飲酒は男性の 56.0%が、女性の 51.3%の人が経験しています。

若い女性の喫煙者が増えています。

- ・ 喫煙習慣のある女性は、全年齢平均で 12.8%ですが、20 歳代では 21.7%と最も多い年代です。

自己管理により歯を守っている人が増えています。

- ・ 食事の後に歯みがきをしている人は、20 歳代が 40.2%と年代別で一番高くなっています。

健康づくりへのアドバイス

- 間違ったダイエットをせずに、質・量ともきちんとした食事をするように切替えましょう。油を多く使った洋風料理ばかりでなく、和風料理も取るように心がけましょう。朝は、10分早起きして朝食をとるようにしましょう。栄養補助食品（サプリメント）に頼らず、食事をしっかりとるようにしましょう。
 - ・目標としては、この年代では牛乳・乳製品を1日200g程度とりましょう。
- エレベーターより階段を利用するなど積極的に体を使いましょう。
- 学校を卒業すると運動をする機会が減ります。運動習慣を積極的に身につけましょう。
- 思春期は精神的な安定をそこないやすく、進学や就職等で生活スタイルの変わる時期でストレスが多くなります。十分な睡眠や気分転換等に努め、悩み事は一人で抱え込まないようにしましょう。
- 喫煙がおよぼす健康影響を理解しましょう。喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患などだけでなく歯周病の危険因子でもあります。
- 多量飲酒が肝臓病やアルコール依存症など健康に及ぼす影響を理解しましょう。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。なお、お酒を飲まない人に対して、無理に飲むことを勧めるものではありません。
- 歯周病予防のために歯肉の自己チェックと歯みがき技術を習得しましょう。

みんなでめざす目標

- ◎ 20歳代の女性で運動習慣のある人の割合を県平均の30%以上にし、やせの人の割合を15%以下にしましょう。
- ◎ 未成年で喫煙・飲酒をする人を無くしましょう。
- ◎ 20歳代から40歳代の脂肪エネルギー比率を20%から25%の範囲以内にしましょう。



出典：平成10年度県民健康・栄養調査
平成15年度県民健康・栄養調査

(4) 壮年期 (25～44 歳)

生活習慣病にならないために

- 社会的には、働く、家庭を形成し子どもを育てるなど、極めて活動的な時期であり、働けるということが健康であるとする時期です。
- 子どもの健康づくりをとおして、自分の健康づくりを考える良い時期であり、40 歳代は生活習慣病を予防する年代です。
- 壮年期は、死亡の原因の一位にがんが出現し、糖尿病も増えてくる時期です。
- 健康診査を受診し、自らの健康状態を知り、生活習慣の見直し、セルフケアできるようにしましょう。

食塩を多くとりはじめる年代です。

- ・ 30 歳代男性は、食塩を 1 日 12.5 g とっており、60 歳代の次に多い年代です。
- ・ 毎日外食をする男性は、30 歳代で 40.1%、女性は 20 歳代で 34.9% と多い状況です。

運動が不足がちです。

- ・ 運動習慣のある成人男性の割合は、33.2%、女性は、28.5% です。とくに 40 歳代男性は 6.1% と低い値です。
- ・ 運動不足を感じている人が 7 割から 8 割います。

質の良い睡眠とストレスの対応。

- ・ 睡眠から目覚めたときに疲労感が残っている人は、男性の 30 歳代で 42.1%、40 歳代で 41.3% と多く、女性の平均は 22.0% ですが、30 歳代では 32.3% と年齢が下がるほど増加する傾向です。また、男女ともに 30 歳代の睡眠時間が各年代の中で一番短い傾向です。
- ・ 男女とも約 7 割から 8 割の人が、ストレスを溜めないように心がけています。
- ・ 40 歳代男性の自殺者数が増加しています。

たばこを吸う人が多い年代です。

- ・ 30 歳代、40 歳代男性は、2 人に 1 人がたばこを吸っていますが、吸っている人の 38.8% は本数を減らしたいと考え、また吸っている人の 23.3% は禁煙したいと考えています。

酒を飲む人が多くなる年代です。

- ・ 毎日飲む人は男性全体で約 3 割、40 歳代から 60 歳代男性では約 4 割と高くなっています。
- ・ 1 日に 3 合以上飲む多量飲酒者の割合は 20 歳代から 40 歳代男性で多くなっています。

歯周病の増加が目立ちます。

- ・ 歯周病は、40 歳以降に歯を失っていく大きな原因となっています。

30 歳代女性の受診率が低い傾向にあります。

- ・ 30 歳代女性の健康診査受診率は、41.0% と受診率最高値の 50 歳代男性 85.9% の半分以下となっています。

男性は 40 歳代からメタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の予備群・該当者が多くなります。

- ・ メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合は、30 歳代男性では 16.6%、40 歳代になると 42.1% と急増します。この傾向は全国調査でも同じ傾向を示しています。

健康づくりへのアドバイス

- 食物を購入したり外食を選ぶ場合は、栄養成分表示を活用して、エネルギー量、たんぱく質、脂質、糖質、食塩などを確認し自分にとって適切な選択をしましょう。
- 野菜・果物のカリウムで塩分をコントロールしましょう。
外食は、野菜が不足がちです。サラダや果物などを加えましょう。
 - ・ 目標としては、野菜を1日350g以上とりましょう。そのうち、120g以上は緑黄色野菜をとるようにしましょう。
- 仕事や趣味を取り込んだ運動習慣をつけましょう。
公的施設や健康増進施設を活用しましょう。
- 適度な運動で心地よい睡眠をとりましょう。
- 「気分が落ち込んで疲れやすい」「夜眠れない」「体調が悪い」「死にたいと思うことがある」等の症状が続く場合は、精神的な赤信号と自覚しましょう。
- たばこをやめる努力をしましょう。
禁煙をめざす人は、禁煙支援プログラムを活用しましょう。
- お酒はほどほどにしましょう。
- 男性は、40歳代からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が多くなるのでその前の年代から生活習慣を改善しましょう。
- 健康診断を積極的に受診し、自分の健康状態を知るとともに、専門家によるアドバイスを受けましょう。
職場での健康診断や保険者が実施する特定健康診査・特定保健指導やがん検診を受け、診断結果を生活習慣の改善に活用しましょう。

みんなでめざす目標

- ◎ 運動習慣のある人の割合を50%以上にしましょう。
- ◎ 上手にストレスを解消しましょう。
- ◎ 気分が落ち込む、死にたいと思うことがある場合等は、早めに専門家に相談や受診をしましょう。
- ◎ 分煙対策を徹底しましょう。
- ◎ 40歳で進行した歯周病にかかっている人を25%以下にしましょう。
- ◎ 健診を受ける人を5割増やしましょう。
- ◎ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群・該当者の割合を10%減少しましょう。
- ◎ 特定健康診査実施率を70%以上に、特定保健指導実施率を45%以上にしましょう。



出典：平成15年度県民健康・栄養調査
平成16年県内企業における調査結果
平成15年抜歯要因調査研究事業

(5) 中年期 (45～64 歳)

健康な高年期を迎えるために

- 社会的には、働き盛りの時期です。
- 高年期の準備期で、身体機能が徐々に低下する時期です。
- 健康が気になり始める時期です。
- 自らの健康問題や親の介護を通じたネットワークが形成される時期です。
- 健康診査を受診し、自らの健康状態を知り、生活習慣の見直し、セルフケアできるようにしましょう。

40 歳代から男性の肥満が目立ちます。

- ・ 40 歳代男性の肥満者の割合は、30.9%と年代別で最も高くなっています。男性の全ての年代で平成 10 年度と比較して増加しています。40 歳代から 60 歳代の男性の 3 人に 1 人は肥満者という結果でした。

食塩をとりすぎています。

- ・ 60 歳代の男性は 14.3 g と最も多く食塩をとっており、次いで男性の 50 歳代が 13.8 g とっています。また、女性でも、60 歳代が最も多く、12.1 g とっています。

女性の運動習慣のある人が比較的多い年代です。

- ・ 運動習慣のある人は、男性では 40 歳代が 6.1%と各年代の中で突出して低く、50 歳代も 20.8%と低いですが、60 歳代で 53.3%、70 歳以上で 56.2%と高くなっています。女性では 40 歳代が 25.6%、50 歳代が 33.9%、60 歳代で 42.0%と年代が高くなるとともに増加しています。

質の良い睡眠とストレスの対応。

- ・ 睡眠から目覚めたときに疲労感が残っている人は、男性の 50 歳代で約 3 割います。
- ・ 40 歳代、50 歳代の男性の自殺者数が増加しています。

喫煙習慣のある人が多い年代です。

- ・ 40 歳代、50 歳代男性の約半数に喫煙習慣があります。

飲酒習慣のある人が多い年代です。

- ・ 男性 40 歳代が 50.3%、50 歳代が 53.9%、と飲酒習慣のある人が他の年代に比べ多くなっています。女性についても、40 歳代が 12.6%と年代別で一番高くなっています。

歯周病が増える年代です。

- ・ 進行した歯周病にかかっている人は、40 歳代では 24.8%です。
- ・ 60 歳～64 歳で食事の際に不自由なく何でも食べられる人は、男性では 65.8%、女性では 70.0%います。

男性の 40 歳以上はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に要注意です。

- ・ 40 歳から 74 歳の男性では、メタボリックシンドローム予備群の人の割合が 23.8%、該当者では 29.4%でした。40 歳から 74 歳男性の 2 人に 1 人が予備群または該当者という状況です。

健康づくりへのアドバイス

- 適正な体重の維持に努めましょう。
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、食事と運動の改善が必要です。
毎日の体重をチェックし記録し、自己管理しましょう。
- 食塩は、1日10g未満にしましょう。
だしを使ったり素材の持ち味を生かし、薄味でおいしく食べる工夫をしましょう。
- お酒のつまみは、食塩を多く含むものが多いので気をつけましょう。
焼き鳥には、1本あたり塩味で約1g、たれ味で約1.8gの食塩が含まれています。
- カルシウムを多く含む食品をとるよう心がけましょう。
・1日あたり乳製品は130g以上、豆類は100g以上とるようにしましょう。
- 運動習慣を身につけましょう。運動習慣のある人は、引き続き運動習慣を維持しましょう。
- 「気分が落ち込んで疲れやすい」「夜眠れない」「体調が悪い」「死にたいと思うことがある」等の症状が続く場合は、精神的な赤信号と自覚しましょう。
- たばこをやめるようにしましょう。
- 飲酒は控えめにし、節度ある適度な飲酒に努めましょう。
- 40歳からは、特定健康診査・特定保健指導の対象です。きちんと健診・保健指導を受けましょう。

みんなをめざす目標

- ◎ 肥満者の割合を15%以下にしましょう。
- ◎ 上手にストレスを解消しましょう。
- ◎ 気分が落ち込む、死にたいと思うことがある場合等は、早めに専門家に相談や受診をしましょう。
- ◎ 分煙対策を徹底しましょう。
- ◎ 多量飲酒者を2割減少しましょう。
- ◎ 60歳から64歳で不自由なく何でも食べられる人の割合を75%以上にしましょう。
- ◎ 45歳から54歳でデンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合を31.3%から50%以上にしましょう。
- ◎ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群・該当者の割合を10%減少しましょう。
- ◎ 特定健康診査実施率を70%以上に、特定保健指導実施率を45%以上にしましょう。

出典：平成15年度県民健康・栄養調査
平成16年県内企業における調査結果

(6) 高年期 (65 歳以上)

稔り豊かな人生のために

- 社会的には、人生の完成期であり、生活を楽しみ、豊かな収穫を得る時期です。
- 身体的には、老化が進み健康問題が大きくなりますが、健康問題にはかなり個人差があります。
- 何らかの病気を持っている人が多く、病気とうまくつきあう時期です。
- 社会や家庭での役割の低下、近親者の喪失体験、介護疲れ等により、心の健康をそこないやすい時期です。
- 生活を楽しむために、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期です。

一人ひとりに合った豊かな食生活。

- ・ 男女とも 70 歳以上では約 90% の人が「食事に注意している」と答えていますが、13.0% の人にエネルギー不足・低栄養の状況がありました。

運動機能が低下する時期です。

- ・ 運動機能や筋力の低下などにより、ころびやすくなります。
骨粗鬆症こつそしょうなどもあり、ころぶと骨折しやすくなります。
骨折は寝たきりや認知症の原因にもつながります。

家にとじこもりがちです。

- ・ 外出に積極的な人は、60 歳代男性は、65.2%、70 歳以上で 55.0%、女性は 60 歳代が 66.4%、70 歳以上では 56.1% です。

豊かな経験・知識を生かし、健康づくりに取り組みましょう。

- ・ 何らかの地域活動を実施している人の割合は、60 歳以上で男性 70.6%、女性 63.7% です。

何でも食べられる歯を維持しましょう。

- ・ よく噛むことは、寝たきりや認知症の予防になります。
- ・ 歯は、65 歳以降に急激に失われていきます。
自分の歯が 20 本以上ある人は、65 歳から 74 歳で 44.0%、75 歳から 84 歳で 20.9% です。

脳卒中が増えています。

- ・ 脳卒中は、寝たきり、認知症の原因の第 1 位です。
- ・ 高血圧症、糖尿病などの病気をもっている人が多く、悪化させないことが大切になります。

健康づくりへのアドバイス

- 自分の健康状態やこれまでの食習慣を尊重し食事を楽しく食べましょう。
この時期では、主食に偏らず、副食もしっかり食べ、低栄養にならないように気をつけましょう。
骨粗鬆症こつそしょうの予防から牛乳、豆類、緑黄色野菜等カルシウムの多い食品を組み合わせる食べ方をしましょう。
- 日常生活を維持するためや病気を悪化させないために、運動や身体活動が大切です。
積極的な外出や地域活動への参加を心がけましょう。
運動は、自分の年齢や体力にあった内容を選びましょう。
- 地域活動等をとおして、高齢者の豊かな経験と知識を生かし、生きがいのある生活を送りましょう。
- 生涯学習・スポーツや文化活動へ積極的に参加し、地域の人たちと交流しましょう。
- 8020 運動を実践しましょう。
個人にあった歯みがきや歯肉マッサージ等により歯の喪失防止に努めましょう。
- 「気分が落ち込んで疲れやすい」「夜眠れない」「体調が悪い」「死にたいと思うことがある」等の症状が続く場合は、精神的な赤信号と自覚しましょう。
- かかりつけ医やかかりつけ歯科医による健診を受けましょう。
健康講座等に積極的に参加したり、健康手帳等を活用し相談記録等をつけましょう。

みんなでめざす目標

- ◎ 外出に積極的な人の割合を増やしましょう。
- ◎ 何らかの地域活動をしている人の割合を増やしましょう。
- ◎ 自分の歯が 20 本以上ある人を 65 歳から 74 歳で 50%以上、75 歳から 84 歳で 30%以上としましょう。
- ◎ 気分が落ち込む、死にたいと思うことがある場合等は、早めに専門家に相談や受診をしましょう。

出典：平成 15 年度県民健康・栄養調査

