

IV 健康づくりとがん対策としての取組

1. 一次予防^{注6)}

(1) 栄養・食生活

<食習慣改善施策>

- 基本的な主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を習慣化することにより、良好な栄養バランスへとつなげる。
- 栄養成分表示の活用法について啓発する。
- 減塩について、味覚からの学習を広めるなど減塩運動へとつなげる。
- 野菜摂取量の増加を図るための具体的な方法について啓発する。
- 年少期からの食育推進及び高齢期の正しい食事の在り方について啓発する。

<社会環境改善施策>

- 食生活改善や食育にかかわる推進員を育成する。
- 野菜生産者と連携し、野菜のおいしい調理法等を普及する。
- 塩分やカロリー表示など飲食店や企業と連携した食生活改善運動を進める。

目標指標

項 目	現状	目標
年少期からの健康習慣		
肥満傾向にある子ども（小学生） （⇒肥満度 20%以上の割合）	男 10.8% 女 8.9%	7.2% 6.2%
三食を必ず食べている子ども（小学 5 年生） （⇒朝食を毎日食べる子どもの割合）	男 92.8% 女 90.1%	95.0% 95.0%
高齢者の身体機能の維持		
低栄養傾向の高齢者（BMI20 以下）	15.1%	19.1%
適切な量と質の食事をとる人の増加		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上ほぼ毎日の者の割合	40.5%	80.0%
食塩摂取量(8g 未満)（⇒塩分控えめにしている者の割合）	40.2%	80.0%
野菜と果物摂取量(野菜 350g 以上)（⇒野菜たくさんにしている者の割合）	50.2%	80.0%
食環境の整備		
食品中の食塩や脂肪の提言に取り組む食品企業及び飲食店の数	10 店	17 店

一人ひとりができるポイント

●食生活で守る 10 か条

1. 1日3食、定期的に食べる
2. 腹八分目を守る
3. 食物繊維を先に食べる
4. まわりに食べ物を置かず、食環境のけじめをつける
5. 早食い、ながら食い、まとめ食いを避ける
6. よくかんで食べる
7. 好きなものでも1人前、または適正量を守る
8. 寝る前2時間は食べない
9. 食器を小ぶりにする
10. 外食では丼物より定食を選ぶ

●野菜の健康効果（1日350g以上、そのうち緑黄色野菜120g以上を目標に）

- ・緑黄食野菜に多く含まれるビタミンAは抗酸化作用がありがん予防に効果があります。
- ・野菜に含まれる食物繊維は大腸がんを予防します。また、血糖の上昇を抑え、糖尿病を予防します。高脂血症や動脈硬化の予防にも役立ちます。

●調味料に含まれる塩分相当量1gの目安（1日の塩分8g未満を目標に）

- ・濃口しょうゆ 大さじ1/3強（7g）
- ・薄口しょうゆ 大さじ1/3（6g）
- ・みそ 大さじ1/3強（7g）
- ・トンカツソース 大さじ1（18g）
- ・ウスターソース 大さじ2/3（12g）
- ・トマトケチャップ 大さじ2（30g）
- ・マヨネーズ 大さじ3と小さじ2弱
- ・風味調味料 小さじ1/2

（2）身体活動・運動

＜運動習慣や意識改善施策＞

- ・日常生活における歩数を増加することから、身体活動・運動への意識づけを促す。
- ・身体活動、運動量と循環器疾患やがんなど生活習慣病の発症リスクについて啓発。
- ・高齢期の身体活動や社会参加がロコモティブシンドローム（運動器症候群）や認知症などADL（日常生活動作）障害のリスク軽減につながることにについて啓発する。
- ・年少期からの運動習慣の定着を促す。

＜社会環境改善施策＞

- ・ウォーキングや身体活動、運動習慣について、企業や各種団体などとの連携により普及定着へとつなげる。
- ・ウォーキングや運動しやすい環境づくりについて、行政や関係者が連携して実現していく。

目標指標

項目	現状	目標
年少期からの健康習慣		
運動やスポーツを習慣的にしている子ども割合（小5 週3日以上） （⇒子どもの1週間の運動時間）	男 13時間17分 女 6時間44分	15時間8分 11時間13分
高齢者の身体機能の維持		
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合	12.1%	80.0%
日常活動量の増加・運動習慣の定着		
日常生活における歩数 20～64歳（9000歩以上） （⇒年代別の目標を目指して歩くようにしている者の割合）	男 15.2% 女 17.3%	17.5% 21.4%
65歳以上（9000歩以上）	男 12.8% 女 12.5%	15.9% 16.4%

*23年度の日常生活における歩数の現状値は、1日8000歩以上歩く人の割合

項 目		現状	目標	
運動習慣者 (週2回以上活発な身体活動を実践している者の割合) 20～59歳	男	31.6%	43.0%	
	女	23.2%	35.0%	
	60歳以上			
	男	64.4%	75.0%	
	女	50.0%	70.0%	
社会環境の整備				
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている者の割合			25.0%	

一人ひとりができるポイント

●適度な運動の健康効果

- ・適度な運動は血圧を下げ、高脂血症や糖尿病などメタボリックシンドロームの改善につながります。
- ・適度な運動は、リフレッシュ効果など心の健康回復にもつながります。

●日常生活の中でプラス100kcal消費をめざしましょう

・ふつう歩行	24分	・子どもと遊ぶ	18分
・階段昇降	12分	・風呂掃除	19分
・自転車をこぐ	18分	・掃き掃除	22分
・ストレッチ	29分	・窓ふき	24分
・電車やバスで座らない	36分	・料理/洗濯	36分

●ロコモ（運動器症候群）予防のための運動

- ・からだの状態に合わせて、関節に過度な負担をかけずに骨や筋肉を鍛えることが大切です。
(ウォーキング・片脚立ち・スクワットなど)

(3) こころの健康づくり・自殺予防

<行動変容施策>

- ・こころの健康の大切さについての啓発及び、それぞれに合ったこころの健康づくりを促す。
- ・心の病気についての正しい知識を普及し、心の病気を持つ人への理解と早期発見、早期治療につなげる。

<社会環境改善施策>

- ・心の悩みを安心して話せる場として、傾聴ボランティアを育成し地域に定着させていく。
- ・悩みを溜めこまず相談ができ安心して生活できる地域を、行政や関係者が連携して実現していく。

目標指標

項目	現状	目標
自殺死亡率(人口 10 万人当たり)	41.1	25.0
睡眠による休養が十分に取れた者の割合	86.4%	90%

一人ひとりができるポイント

- ストレスと上手につきあい元気になれるストレス解消法をもつ
 - ・ 森林浴など自然に親しむ・趣味や自分の時間を持つ・話す・ストレッチなど
- 食欲がない、気分が落ち込む、眠れないなどこころの不調を感じたら専門家や医師に相談する。

(4) たばこ

<喫煙習慣改善施策>

- ・ 喫煙、受動喫煙が、がんを始め健康に与える影響について啓発し、禁煙へと促す。
- ・ 未成年者、妊婦の喫煙のリスクが高いことについても啓発し、禁煙へと促す。
- ・ 効果的な指導や治療により、希望する人の禁煙を支援する。

<社会環境改善施策>

- ・ 職場や公共施設、飲食店などにおける受動喫煙防止対策を進める。

目標指標

項目	現状	目標
喫煙率	19.3%	12.0%
妊娠中の喫煙者の割合	4.6%	0.0%
受動喫煙(⇒公共の場や職場での空間分煙をしている割合)		100%
COPD(慢性閉塞性肺疾患)認知度	26.1%	80.0%

一人ひとりができるポイント

- 禁煙すると日ごとに病気が遠ざかります
 - ・ 20分 血圧は正常近くまで下降。脈拍も正常付近に戻る。
 - ・ 8時間 血液中的一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動能力が改善する。
 - ・ 24時間 心臓発作の確率が減る。
 - ・ 48時間 匂いと味の感覚が回復しはじめる。
 - ・ 48～72時間 ニコチンが体から完全に抜ける。
 - ・ 2～3週間 体の循環機能が改善。歩行が楽になり、肺活量は30%回復。
 - ・ 5年 肺がんになる確率が半分に減る。
- 禁煙をあきらめずに成功するまで何度でも挑戦しよう
 - ・ たばこがやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気のためで、条件を満たすと禁煙治療を健康保険で受けることもできます。

(5) お酒

<飲酒習慣改善施策>

- ・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量(男性で1日平均2合程度、女性で1合程度以上)について啓発する。
- ・ 未成年者、妊婦の飲酒のリスクが高いことについて、地域、家庭を巻き込んだ包括的な教育を推進し、改善へと促す。

目標指標

項目	現状	目標
生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者		
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 男性2合程度女性1合程度以上の割合)	男 22.1% 女 18.1%	18.8% 15.4%
妊娠中の飲酒をなくす		0.0%

一人ひとりができるポイント

- お酒との正しいつきあい方（1日あたりの適量、純アルコール量で男性40g女性20gまで）
 - ・ビール中びん 1本 500ml 20g
 - ・清酒 1合 180ml 22g
 - ・ウイスキー/ブランデー ダブル60ml 20g
 - ・焼酎25度 1合 180ml 36g
 - ・ワイン 1杯 120ml 12g
- お酒を控えるポイント
 - ・つまみには野菜や海藻など低エネルギーのものを
 - ・週2日は休肝日を
 - ・ウイスキーや焼酎など薄められるもので量をコントロールする
 - ・お酒をひかえていることを周囲に話しておく
 - ・夜遅くまで飲まない

(6) 歯と口腔の健康

< 歯科疾患予防施策 >

- ・小児期のむし歯を予防し、歯科保健習慣を確立して、生涯を通じた歯と口腔の健康維持へとつなげる。
- ・歯周病は、成人期以降の歯の喪失の主要原因であり、糖尿病や循環器疾患のリスク要因ともなることから、定期的な歯科健診の受診等、予防について啓発する。

< 社会環境改善施策 >

- ・むし歯予防法として科学的根拠が確立しているフッ化物の応用等を関係機関が連携して進める。

目標指標

項目	現状	目標
年少期からのむし歯の予防		
3歳児でむし歯のない者の割合	70.7%	80%
12歳児(中1)の一人平均むし歯本数歯	1.99本	1本未満

一人ひとりができるポイント

- 歯や口腔の健康は、食べること話すことだけではなく、全身の健康にもかかわっています。
- 高齢者の場合は、自分の歯で食べることが、介護予防や認知症予防にもつながります。
- 歯周病予防の6か条
 - 1.食後と寝る前は歯をみがく
 - 2.やわらかいものばかり食べない
 - 3.両方の歯でバランスよくかむ
 - 4.栄養バランスのよい食生活を
 - 5.歯が抜けたらすぐに義歯を
 - 6.歯科医で定期的に検診を

2. 二次予防^{注7)}

(1) 健康管理

<健康管理意識を高める施策>

- ・がんなど生活習慣病は、初期の自覚症状がないことなど疾病に関する知識や健（検）診受診について啓発する。
- ・適正体重の維持や血圧の管理などセルフチェックの習慣化について啓発し、生活習慣病予防へとつなげる。

<社会環境改善施策>

- ・企業や関係団体等と連携し、がん検診や特定健診を受けやすい環境づくりを進める。

目標指標

項 目		現状	目標	
がんの早期発見				
がん検診の受診率	胃がん	男	18.1%	50.0%
		女	14.7%	50.0%
	肺がん	男	25.3%	50.0%
		女	21.9%	50.0%
	大腸がん	男	21.0%	50.0%
		女	18.3%	50.0%
	子宮がん	女	21.4%	50.0%
乳がん	女	32.3%	50.0%	
精密検査受診率	胃がん		72.6%	100%
	肺がん		56.7%	100%
	大腸がん		71.1%	100%
	子宮がん		57.1%	100%
	乳がん		79.8%	100%
生活習慣病予防				
特定健診の実施率		25.3%	60%	
特定保健指導の実施率		20.7%	60%	
高血圧（40～74 歳男女別 最高血圧の平均値）	男	131.3	127.3	
	女	124.1	122.1	
脂質異常（40～74 歳男女別 LDL160mg/dl 以上の割合）	男	16.1%	11.6%	
	女	16.1%	11.6%	
メタ予備群・メタ該当者		11.4%	8.6%	
糖尿病有病者（⇒HbA1c が受診勧奨値 6.1 以上の者の割合）		5.2%	5.8%	
健康のセルフチェック				
適正体重を維持していない者の割合	20～69 歳男性（BMI25 以上）	32.8%	28.0%	
	40～69 歳女性（BMI25 以上）	22.3%	19.0%	

一人ひとりができるポイント

●脂質異常を予防するには

- ・適正体重をキープしよう（標準BMI 18.5以上25未満）
- ・禁煙しよう（喫煙はHDLコレステロールを減らしLDLコレステロールを増やして動脈硬化を進めます）
- ・動物性脂肪を控えよう（植物性油は血液中のコレステロールを減らし血圧上昇も防ぎます）
- ・1日1万歩を目標に速歩で歩こう
（血液中の中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす酵素が活性化されます）
- ・食事は3食とって過食を防ごう（不規則な食事は脂肪を体内にためる原因になります）
- ・食物繊維を食べよう（腸管内コレステロールの吸収を阻害して体外に排出します）
- ・アルコールや甘い物を控えよう（中性脂肪を増やす直接の原因になります）

3. 三次予防^{注8)}

<社会環境改善施策>

- ・がん患者やその家族を含む市民が、がんを知り、がんと向き合い、がんに負けない社会づくりを、患者を含む関係者が連携して進める。
- ・医療機関の緩和ケアなど、患者の社会復帰への取り組みを支援する。

注6) 一次予防：病気の原因を除いて病気を未然に防ぐことで、健康増進・環境改善等

注7) 二次予防：病気の早期発見・早期治療で、定期検診や重症化する前の治療等

注8) 三次予防：リハビリテーションによる機能回復や社会復帰等

市民の健康に関わる最終的本質的成果に関連する指標

項目	現状	目標	
健康寿命（生活に支障なく健康に暮らせる期間の平均） 日常生活動作が自立している期間の平均（介護率から算出） * 県で算出予定			
がん標準化死亡比（全国死亡率を100として指標化したもの）	男	118.2	100
	女	101.4	
脳血管疾患標準化死亡比（全国死亡率を100として指標化したもの）	男	128.5	100
	女	115.3	
心疾患標準化死亡比（全国死亡率を100として指標化したもの）	男	104.9	100
	女	99.9	

一人ひとりができるポイント

●日本人のためのがん予防法

- ・喫煙 たばこは吸わない、他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ・飲酒 飲むなら、節度ある飲酒をする。度数の高い酒をストレートで飲まない
- ・食事 食事は偏らずバランスよくとる
 - * 塩蔵食品、食塩の接種は最小限にする
 - * 野菜や果物不足にならない
 - * 飲食物を熱い状態でとらない
- ・身体活動 日常生活を活動的に過ごす
- ・体型 成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない）
- ・感染 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる