

## 第3節 生活習慣・社会環境の改善

### 1. 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命を維持し、健康な生活を送るために欠くことができません。多くの生活習慣病の予防の観点から重要です。

図1のように自然環境や地理的な特徴、歴史的条件が相まって、地域特有の食文化を生み出し、食生活の習慣を作り上げてきています。

生活習慣病予防の実現のためには、富津市の特性を踏まえ、栄養状態を適正に保つために必要な栄養素を摂取することが求められています。

#### (1) 基本的な考え方

主要な生活習慣病(がん、CKD(循環器疾患、糖尿病))予防の科学的根拠があるものと、食品(栄養素)の具体的な関連は表1のとおりです。栄養の不足または過剰については、個人の健診結果で確認していく必要があります。

また、生活習慣病予防に焦点をあてた、ライフステージごとの食品の目安量は表2のようになり、生活習慣病予防のためには、ライフステージを通して、適正な栄養摂取を習得し、実践できることが重要になってきます。



図1 市の食環境と身体の実態

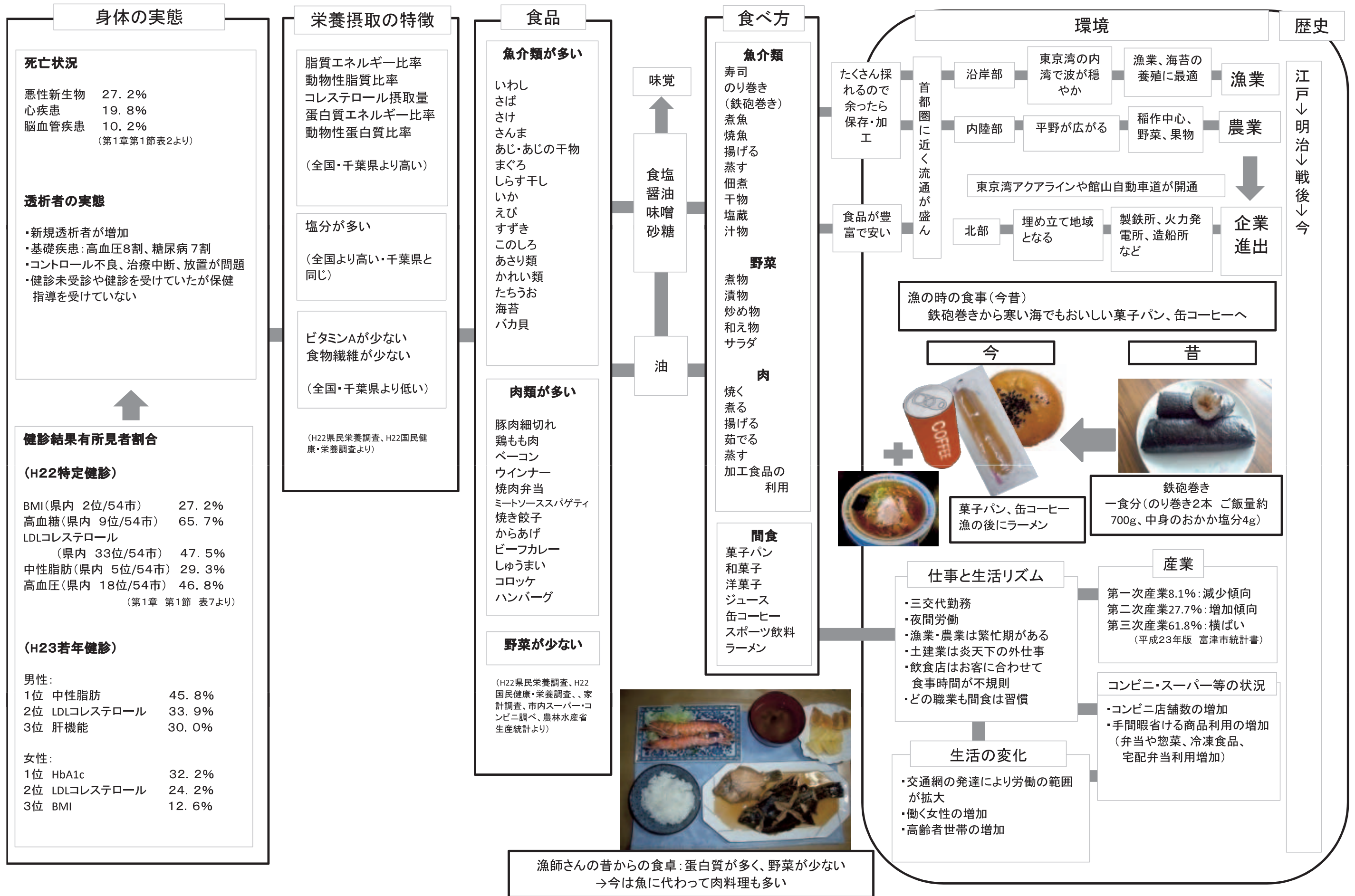
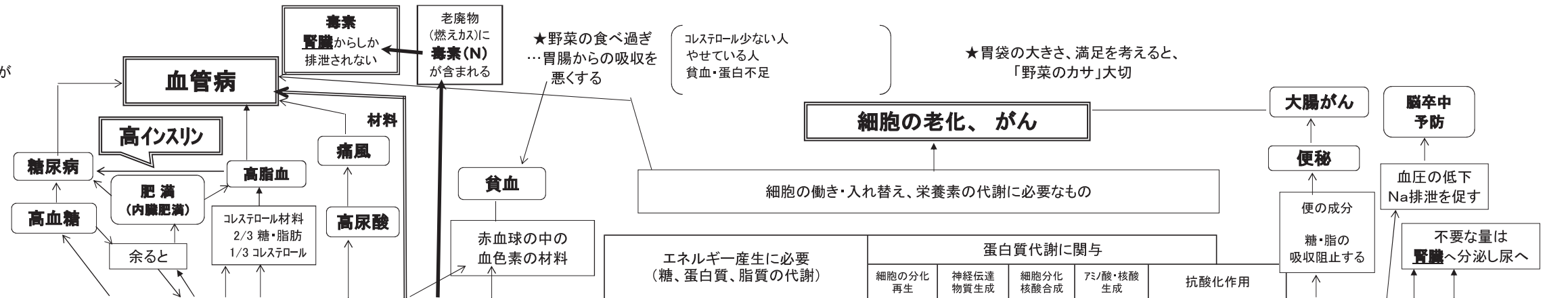


表1 血液データと食品（栄養素）

- 健診結果で、どの項目にH(高)、L(低)印がついていますか。
- なぜこの物質が多い(少ない)のか、
- 自分の食べ方を見て下さい。



バランス食：人間の体をよい状態に保つための考えられた基準の食品とその量

| 1 血液中の物質名 (100cc中の単位) |           |             |                  | 血糖 (mg) | 中性脂肪 (mg)    | LDLコレステロール (mg) | 尿酸 (mg)    | ☆総蛋白アルブミン (g) | ☆血清鉄 (mg) | ☆カルシウム | ある       |           |       |           |           |                  |           |            |       |          | ☆        |        |         |       |           | ない | ☆ある | ☆ある (ナトリウム) | ある |
|-----------------------|-----------|-------------|------------------|---------|--------------|-----------------|------------|---------------|-----------|--------|----------|-----------|-------|-----------|-----------|------------------|-----------|------------|-------|----------|----------|--------|---------|-------|-----------|----|-----|-------------|----|
| 3 食品                  | 栄養素別      | 重量 g        | 2                |         | 炭水化物 g       | 脂質 g            | コレステロール mg | 総プリン体 mg      | たんぱく質 g   | 鉄 mg   | カルシウム mg | マグネシウム mg | リン mg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | レチノール (ビタミンA) μg | ビタミンB6 mg | ビタミンB12 mg | 葉酸 μg | ビタミンC mg | ビタミンE mg | 食物繊維 g | カリウム mg | 食塩 g  | 水分 g      |    |     |             |    |
|                       |           |             | 男                | 女       | 許容上限摂取量 (目安) |                 |            |               |           |        |          |           |       |           |           |                  |           |            |       |          |          |        |         |       |           |    |     |             |    |
| 50~60代生活活動強度 I        |           |             |                  |         | 250          | 47.0            | 300        | 300           | 63.0      | 7.5    | 700      | 350       | 1000  | 1.3       | 1.5       | 850              | 1.4       | 2.4        | 240   | 100      | 7.0      | 19以上   | 2500    | 9未満   | 2000~2500 |    |     |             |    |
|                       |           |             |                  |         | 210          | 38.0            |            |               | 53.0      | 6.5    | 650      | 290       | 900   | 1.1       | 1.2       | 700              | 1.1       |            |       |          | 6.5      | 17以上   | 2000    | 7.5未満 |           |    |     |             |    |
| 1 群                   |           |             |                  |         |              |                 |            |               | 40        | 2300   | -        |           |       |           |           | 3000             |           |            |       | -        |          |        |         |       |           |    |     |             |    |
| 1 群                   | 乳製品       | 牛乳(普通)      | 牛乳1本             | 200     | 9.6          | 7.6             | 24         | 0             | 6.6       | 0.1    | 220      | 20        | 186   | 0.08      | 0.30      | 76               | 0.06      | 0.60       | 10    | 2        | 0.2      | 0.0    | 300     | 0.2   | 175       |    |     |             |    |
|                       |           | 卵           | 卵 Mサイズ1個         | 50      | 0.2          | 5.2             | 210        | 0             | 6.2       | 0.9    | 26       | 6         | 90    | 0.03      | 0.22      | 75               | 0.04      | 0.50       | 22    | 0        | 0.5      | 0.0    | 65      | 0.2   | 38        |    |     |             |    |
| 2 群                   | 魚         | 鮭           | 1/2切れ            | 50      | 0.1          | 2.1             | 30         | 60            | 11.2      | 0.3    | 7        | 14        | 120   | 0.08      | 0.11      | 6                | 0.32      | 3.00       | 10    | 1        | 0.6      | 0.0    | 175     | 0.1   | 36        |    |     |             |    |
|                       |           | 肉           | 豚肉(もも脂身あり) 薄切り2枚 | 50      | 0.1          | 5.1             | 34         | 48            | 10.3      | 0.4    | 2        | 12        | 100   | 0.45      | 0.11      | 2                | 0.16      | 0.20       | 1     | 1        | 0.2      | 0.0    | 175     | 0.1   | 34        |    |     |             |    |
| 3 群                   | 緑黄色野菜     | 人参          | 小1/2本            | 50      | 4.6          | 0.1             | 0          | 0             | 0.3       | 0.1    | 14       | 5         | 13    | 0.02      | 0.02      | 379              | 0.06      | 0.00       | 12    | 2        | 0.3      | 1.4    | 140     | 0.0   | 45        |    |     |             |    |
|                       |           | ほうれん草       | 5~6株             | 100     | 3.1          | 0.4             | 0          | 55            | 2.2       | 2.0    | 49       | 69        | 47    | 0.11      | 0.20      | 350              | 0.14      | 0.00       | 210   | 35       | 2.1      | 2.8    | 690     | 0.0   | 92        |    |     |             |    |
|                       | 淡色野菜      | 大根          | 厚切り1切れ           | 40      | 1.6          | 0.0             | 0          | 0             | 0.2       | 0.1    | 10       | 4         | 7     | 0.01      | 0.00      | 0                | 0.02      | 0.00       | 14    | 5        | 0.0      | 0.6    | 92      | 0.0   | 38        |    |     |             |    |
|                       |           | キャベツ        | 1枚               | 40      | 2.1          | 0.1             | 0          | 0             | 0.5       | 0.1    | 17       | 6         | 11    | 0.02      | 0.01      | 2                | 0.04      | 0.00       | 31    | 16       | 0.0      | 0.7    | 80      | 0.0   | 37        |    |     |             |    |
|                       |           | 玉ねぎ         | 1/4個             | 50      | 4.4          | 0.1             | 0          | 0             | 0.5       | 0.1    | 11       | 5         | 17    | 0.02      | 0.01      | 0                | 0.08      | 0.00       | 8     | 4        | 0.1      | 0.8    | 75      | 0.0   | 45        |    |     |             |    |
|                       | いも        | 白菜          | 大1枚              | 120     | 3.8          | 0.1             | 0          | 0             | 1.0       | 0.4    | 52       | 12        | 40    | 0.04      | 0.04      | 10               | 0.11      | 0.00       | 73    | 23       | 0.2      | 1.6    | 264     | 0.0   | 114       |    |     |             |    |
|                       |           | じゃがいも       | 中1個              | 100     | 17.6         | 0.1             | 0          | 0             | 1.6       | 0.4    | 3        | 20        | 40    | 0.09      | 0.03      | 0                | 0.18      | 0.00       | 21    | 35       | 0.1      | 1.3    | 410     | 0.0   | 80        |    |     |             |    |
|                       | くだもの      | みかん         | Mサイズ1個           | 100     | 12.0         | 0.1             | 0          | 0             | 0.7       | 0.2    | 21       | 11        | 15    | 0.09      | 0.03      | 84               | 0.05      | 0.00       | 22    | 32       | 0.4      | 1.0    | 150     | 0.0   | 87        |    |     |             |    |
|                       |           | りんご         | L 1/4個           | 75      | 11.0         | 0.1             | 0          | 0             | 0.2       | 0.0    | 2        | 2         | 8     | 0.02      | 0.01      | 2                | 0.02      | 0.00       | 4     | 3        | 0.2      | 1.1    | 83      | 0.0   | 64        |    |     |             |    |
|                       | きのこ       | えのきたけ       |                  | 50      | 3.8          | 0.1             | 0          | 25            | 1.4       | 0.6    | 0        | 8         | 55    | 0.12      | 0.09      | 0                | 0.06      | 0.00       | 38    | 1        | 0.0      | 2.0    | 170     | 0.0   | 44        |    |     |             |    |
| 海藻                    |           | 生わかめ (塩蔵塩抜) | 50               | 1.6     | 0.2          | 0               | 0          | 0.9           | 0.3       | 21     | 10       | 16        | 0.01  | 0.01      | 11        | 0.00             | 0.00      | 6          | 0     | 0.1      | 1.5      | 6      | 0.7     | 47    |           |    |     |             |    |
| 1~3群合計                |           |             |                  |         | 77.4         | 26.0            | 298        | 210           | 51.1      | 7.0    | 587      | 238       | 886   | 1.27      | 1.22      | 997              | 1.40      | 4.30       | 495   | 160      | 5.1      | 15.2   | 3029    | 1.3   | 1071      |    |     |             |    |
| 4 群                   | 主食        | ごはん         | 中茶碗3杯            | 370     | 137.3        | 1.1             | 0          | 38            | 9.3       | 0.4    | 11       | 21        | 126   | 0.07      | 0.04      | 0                | 0.07      | 0.00       | 11    | 0        | 0.0      | 1.1    | 107     | 0.0   | 222       |    |     |             |    |
|                       |           | 砂糖          | ★砂糖、蜂蜜           | 砂糖で大さじ1 | 10           | 9.9             | 0.0        | 0             | 0.0       | 0.0    | 0.0      | 0         | 0     | 0         | 0.00      | 0.00             | 0         | 0.00       | 0.00  | 0        | 0        | 0.0    | 0.0     | 0     | 0.0       | 0  |     |             |    |
|                       | ★嗜好飲料 嗜好品 | 油           | 油、種実(料理に使用)      | 大さじ1    | 13           | 0.0             | 13.0       | 0             | 0.0       | 0.0    | 0.0      | 0         | 0     | 0.00      | 0.00      | 0                | 0.00      | 0.00       | 0     | 0        | 1.7      | 0.0    | 0       | 0.0   | 0         |    |     |             |    |
|                       |           | ビール         | 250cc            | 250     | 7.8          | 0.0             | 0          | 14            | 0.8       | 0.0    | 8        | 18        | 38    | 0.00      | 0.05      | 0                | 0.13      | 0.25       | 18    | 0        | 0.0      | 0.0    | 85      | 0.0   | 232       |    |     |             |    |
| 調味料                   | 食塩        | チョコレート      | 3かけ              | 15      | 8.4          | 5.1             | 3          | 0             | 1.0       | 0.4    | 36       | 11        | 36    | 0.03      | 0.06      | 10               | 0.02      | 0.00       | 3     | 0        | 0.1      | 0.6    | 66      | 0.0   | 0         |    |     |             |    |
|                       |           | しょうゆ        | 大さじ1・1/2         | 27      | 2.7          | 0.0             | 0          | 0             | 2.1       | 0.5    | 8        | 18        | 43    | 0.01      | 0.05      | 0                | 0.05      | 0.00       | 9     | 0        | 0.0      | 0.0    | 105     | 3.9   | 18        |    |     |             |    |
|                       |           | みそ          | 大さじ2/3           | 10      | 2.2          | 0.6             | 0          | 0             | 1.3       | 0.4    | 10       | 8         | 17    | 0.00      | 0.01      | 0                | 0.01      | 0.00       | 7     | 0        | 0.1      | 0.5    | 38      | 1.2   | 5         |    |     |             |    |
| 合計                    |           |             |                  |         | 245.7        | 45.8            | 301        | 262           | 65.6      | 8.7    | 660      | 314       | 1146  | 1.38      | 1.43      | 1007             | 1.68      | 4.55       | 543   | 160      | 7.0      | 17.4   | 3552    | 8.4   | 1549      |    |     |             |    |

☆は、健診データにはない。 ★砂糖、嗜好品・嗜好飲料… 糖尿病、高血糖、HbA1C5.5(JDS値)以上の方は 合わせて約10g以下/日 ★嗜好品(ビール、チョコレート)を取らない場合は、ごはん50g、料理油(マーガリン・種実)で5gプラスします。

個人によって違います



表2 ライフステージごとの食品の目安量

| 食品 | 単位        | 妊娠                           |              |             |             |              |             |             |             | 授乳期         | 乳児                |                   |  | 幼児   |            | 小学生   |        |       | 中学生    |       | 高校生   |       | 成人    | 高齢者<br>70歳以上 |       |
|----|-----------|------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|--|------|------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------------|-------|
|    |           | 前期                           | 中期           | 後期          | 妊娠<br>糖尿病   | 妊娠高血圧<br>症候群 |             | 6か月         | 8か月         |             | 11か月              | 3歳                | 5歳   | 6～8歳 | 9～11歳      |       | 12～14歳 |       | 15～17歳 |       |       |       |       |              |       |
|    |           | 0～16<br>週未満                  | 16～28<br>週未満 | 28～40<br>週  |             | 尿糖-          | 尿糖±<br>以上   | 開始<br>2カ月   | 開始<br>4カ月   |             | 開始<br>7カ月         |                   |  |      | 男          | 女     | 男      | 女     | 男      | 女     |       |       |       |              |       |
| 1群 | 乳製品       | 牛乳1本<br>200cc                | cc           | 200         | 200         | 200          | 200         | 200         | 200         | 400         | 母乳・<br>ミルク<br>900 | 母乳・<br>ミルク<br>700 | 母乳・<br>ミルク<br>600<br><br>(プレーン<br>ヨーグル<br>ト40) | 400  | 400        | 400   | 400    | 400   | 400    | 400   | 400   | 400   | 400   | 200          | 200   |
|    | 卵         | Mサイズ<br>1個50g                | g            | 50          | 50          | 50           | 50          | 50          | 50          | 50          | 卵黄5               | 卵黄～<br>全卵25       | 卵黄～<br>全卵25                                    | 50   | 50         | 50    | 50     | 50    | 50     | 50    | 50    | 50    | 50    | 50           | 50    |
| 2群 | 魚         | 1/2切れ<br>50g                 | g            | 50          | 50          | 50           | 50          | 30          | 30          | 50          | 0                 | 10                | 15   | 30   | 40         | 50    | 50     | 50    | 60     | 60    | 70    | 60    | 50    | 50           |       |
|    | 肉         | 薄切り肉<br>2～3枚50g              | g            | 50          | 50          | 50           | 50          | 30          | 30          | 50          | 0                 | 10                | 15   | 25   | 40         | 50    | 50     | 50    | 60     | 60    | 70    | 60    | 50    | 50           |       |
|    | 大豆製品      | 豆腐<br>1/4丁 110g              | g            | 165         | 165         | 165          | 165         | 110         | 110         | 165         | 5                 | 10                | 40   | 40   | 70         | 80    | 100    | 80    | 165    | 120   | 165   | 110   | 110   | 110          |       |
| 3群 | 緑黄色野菜     | 人参<br>ほうれん草<br>トマト等          | g            | 200～<br>250 | 200～<br>250 | 200～<br>250  | 200～<br>250 | 200～<br>250 | 200～<br>250 | 200～<br>250 | 20                | 30                | 45   | 70   | 100        | 100   | 150    | 100   | 200    | 150   | 200   | 150   | 150   | 150          |       |
|    | 淡色野菜      | 大根 キャベツ<br>玉ねぎ等              | g            | 250         | 250         | 250          | 250         | 250         | 250         | 250         | 20                | 20                | 45   | 100  | 140        | 150   | 200    | 180   | 250    | 250   | 300   | 250   | 250   | 200          |       |
|    | いも        | ジャガイモ<br>1個100g              | g            | 100         | 100         | 100          | 100         | 100         | 100         | 100         | 20                | 20                | 30   | 40   | 50         | 80    | 100    | 100   | 120    | 100   | 120   | 100   | 100   | 100          |       |
|    | くだもの      | リンゴ1/4個と<br>みかん1個で<br>80kcal | kcal         | 120         | 120         | 120          | 80          | 120         | 80          | 120         | -                 | 25                | 35   | 80   | 80         | 80    | 80     | 80    | 80     | 80    | 80    | 80    | 80    | 80           | 80    |
|    | きのこ       | しいたけ<br>シメジ等                 | g            | 50          | 50          | 50           | 50          | 50          | 50          | 50          | -                 | -                 | -  | 20   | 30         | 30～50 | 50     | 50    | 50     | 50    | 50    | 50    | 50    | 50           | 50    |
|    | 海藻        | のり<br>ひじき等                   | g            | 50          | 50          | 50           | 50          | 30          | 30          | 50          | -                 | 3                 | 5  | 20   | 20         | 30    | 30～50  | 30～50 | 30～50  | 30～50 | 30～50 | 30～50 | 30～50 | 30～50        | 30～50 |
| 4群 | 主食        | ご飯3杯<br>(450g)               | g            | 個人によって違います  |             |              |             |             |             |             |                   |                   |  |      |            |       |        |       |        |       |       |       |       |              |       |
|    | 砂糖        | 砂糖大さじ1<br>(9g)               | g            | 20          | 20          | 20           | 10          | 20          | 10          | 20          | 0                 | 0                 | 3  | 10   | 10         | 15    | 20     | 20    | 20     | 20    | 20    | 20    | 20    | 20           |       |
|    | 油         | 油大さじ1.5<br>(18g)             | g            | 個人によって違います  |             |              |             |             |             |             |                   | 2<br>(バター)        | 3<br>(バター)                                     | 4    | 個人によって違います |       |        |       |        |       |       |       |       |              |       |
|    | 酒類(アルコール) | 純アル<br>コール<br>g              | g            | 禁酒          | 禁酒          | 禁酒           | 禁酒          | 禁酒          | 禁酒          | 禁酒          | 禁酒                | 0                 | 0  | 0    | 0          | 0     | 0      | 0     | 0      | 0     | 0     | 0     | 0     | 20           | 20    |

## (2) 現状と目標

個人にとって、適切な量と質の食事を摂っているかどうかの指標は健診結果です。その目標項目は、第2節 生活習慣病の予防の項で掲げているため、栄養・食生活については、適正体重から目標を設定します。

### 1) 適正体重を維持している人の増加(肥満、痩せの減少)

体重は、ライフステージを通して、日本人の主要な生活習慣病や健康状態との関連が強く、特に肥満は、がん、CKD(循環器疾患、糖尿病)等の生活習慣病との関連や若年女性の痩せは、低出生体重児の出産のリスク等との関連があります。

適正体重については、ライフステージごとの目標を設定し、評価指標とします。(表3)

表3 ライフステージにおける適正体重の評価指標

| ライフステージ  | 妊娠     | 出生                 | 学童                            |         | 成人        |           | 高齢者     |
|----------|--------|--------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|---------|
| 評価指標     | 20歳代女性 | 出生児                | 小学5年生                         |         | 20~60歳代男性 | 40~60歳代女性 | 65歳以上   |
|          | 痩せの者   | 低出生体重              | 中等度・高度肥満傾向児                   |         | 肥満者       |           | BMI20以下 |
| 全国の現状    | 29.0%  | 9.6%               | 男子10.37%                      | 女子8.13% | 31.2%     | 22.2%     | 17.4%   |
| 富津市の現状   | 13.5%  | 11.2%              | 14.40%                        | 8.28%   | 33.0%     | 20.9%     | 15.7%   |
| データソース   | 妊娠届出書  | 君津健康福祉センター<br>事業年報 | 平成22年度定期健康診断<br>集計表(富津市教育委員会) |         | 特定健診結果    |           |         |
| 全国・千葉県比較 | —      | —                  | 表4(肥満傾向児の状況)                  |         | —         | —         | —       |
| 富津市の経年変化 | 図2     | 図3                 | —                             |         | 図4        |           | 図5      |

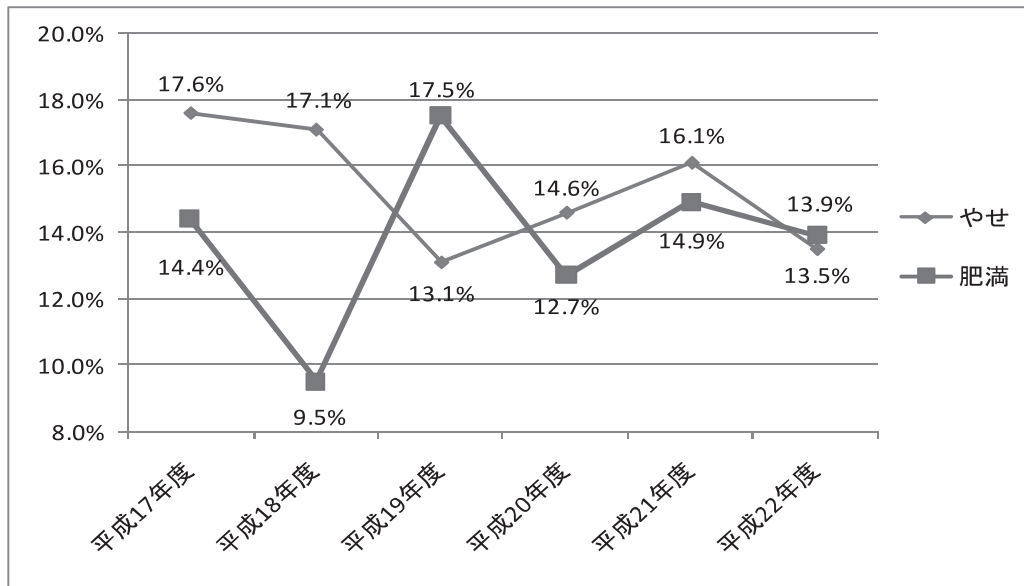
平成22年度現状値

#### i 妊婦の痩せ(BMI18.5未満)、肥満(BMI25以上)の人の割合の減少

妊娠前、妊娠期の心身の健康づくり、妊娠前の体格に合わせた妊娠中の適正な体重は、母親そして生まれてくる子どもの健やかな発育につながります。痩せの人の妊娠中の体重増加不良や肥満の人の体重増加過剰は、低出生体重の要因の1つといわれています。

富津市の妊婦の痩せ、肥満の割合は、減少傾向にあります(図2)。引き続き妊娠届出時に適正体重増加の必要性を伝えるとともに、体重を増加するための食の内容、バランス食を推奨していく必要があります。この時期のバランス食の推奨はその後、新たに家族となった人の食習慣につながります。今後も、ライフステージ及び健診結果に基づいた保健指導を行っていくことが必要と考えます。

図2 妊娠届出時 BMI18.5未満、25以上の人の推移



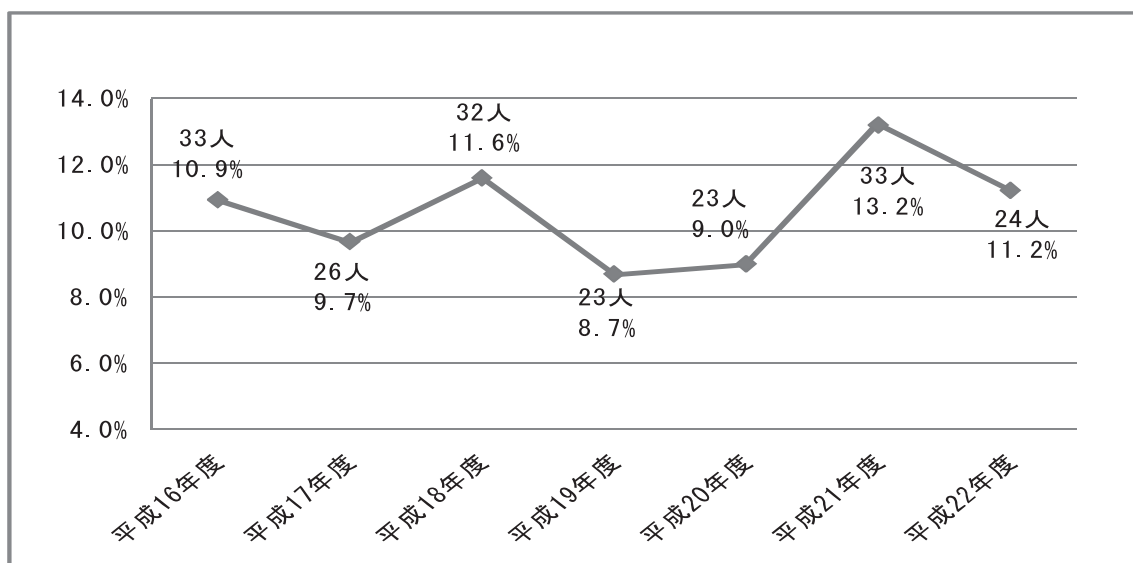
ii 全出生数中の低出生体重児の割合の減少

低出生体重児については、神経学的・身体的合併症の他、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいとの報告もあります。

富津市では、毎年約20～30人が低出生体重の状態生まれています（図3）。低出生体重児が生まれる背景には、妊婦の栄養不足、妊娠中の体重増加不良や過剰、喫煙、妊娠高血圧症候群、不妊治療による多胎妊娠等、様々な原因が考えられます。

今後も原因の分析や予防に向け、妊娠中の体重増加の意味を伝えることやバランス食の推奨が必要と考えます。

図3 低出生体重児の割合の推移



### iii 肥満傾向にある子どもの割合の減少

子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいとの報告があります。

国の指標の設定となっている小学5年生(10歳)の、富津市の肥満傾向児は、男子は全国や千葉県より高く、女子はほぼ全国と同じです。(表4)

肥満の原因は、食事と身体活動のバランスの乱れです。子どもの肥満については、従来から、学校における健康診断に基づく健康管理指導や体育等の教育の一環として、肥満傾向児を減少させる取組が行われています。成人期に向け身体の基盤作りの時期でもある学童期は特にバランスのよい食事が必要となる時期です。小学校低学年からバランス食の知識を普及し、子ども自身が食べ物を選ぶ力をつける学習の場が設けられるよう、養護教諭や栄養教諭等と検討していく必要があります。また、嗜好は幼児期から完成されると言われているため、学童期以前から子どもだけでなく保護者へのバランス食の普及も必要と考えます。

表4 平成22年度肥満傾向児の状況(小学5年生)

| 男子  |        | 女子  |       |
|-----|--------|-----|-------|
| 全国  | 10.37% | 全国  | 8.13% |
| 千葉県 | 11.30% | 千葉県 | 8.45% |
| 富津市 | 14.40% | 富津市 | 8.28% |

(注) 肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の人である。以下の各表において同じ。

肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100%

- iv 20～60 歳代男性の肥満者の割合の減少
- v 40～60 歳代女性の肥満者の割合の減少
- vi 65 歳以上の痩せている人の減少

ライフステージにおける肥満は、20～60 歳代男性及び 40～60 歳代女性に、最も多く認められるため、この年代の肥満者の減少が前計画の目標とされていましたが、最終評価では、20～60 歳代男性の肥満者は増加、40～60 歳代女性の肥満者は変わらなかったため、引き続き指標として設定されました。

富津市の 20～60 歳代男性の肥満者は増加傾向、40～60 歳代女性の肥満者の割合は横ばいです。(図 4) また、65 歳以上の痩せている人の割合は平成 34 年度の目標値を下回っています。(図 5)

今後もバランス食を普及し、適正体重に近づける活動の継続が大切です。

図 4 男性（20～60 歳代）及び女性（40～60 歳代）の肥満（BMI25 以上）の推移

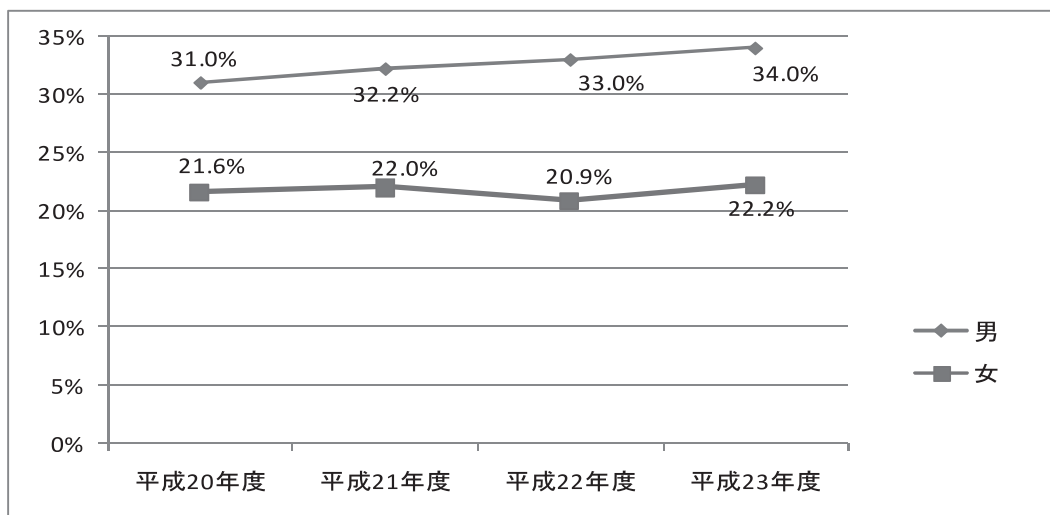
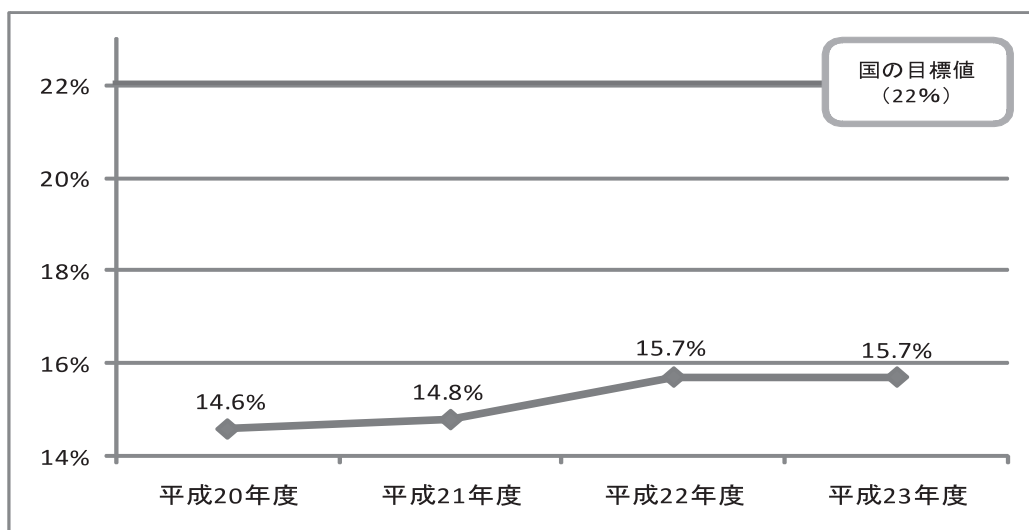


図 5 65 歳以上の痩せている人（BMI20 以下）の推移



## 2) 健康な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの割合の増加

健やかな生活習慣を幼児期から身につけ、生活習慣病予防の基盤を固め、生涯にわたって健康な生活習慣を継続できるようにすることが課題であり、重要な生活習慣病対策です。

子どもの健やかな発育や生活習慣の形成の状況については、他のライフステージと同様、健診結果で見ていくことが必要となり、それぞれのガイドラインに基づいた検査の予防指標も明確にされています。（表5）

富津市では学童期には、学校保健安全法に基づいた検査に加え、小学4年生と中学2年生に児童・生徒生活習慣病予防健診を実施し、中学生には貧血検査も行っています。しかし、生活習慣病に関連した検査項目が少ない現状です。

今後は学校関係者と、肥満傾向児の動向や子どもの健康実態について、共通認識するとともに、子どもの生活習慣病健診の検査項目の内容を検討し、その結果に基づいた保健指導・栄養指導を行うことが重要だと考えます。





表5 ライフステージにおける健診項目一覧表

| 法律          | 母子保健法                            |       |            |          |       | (省令)児童福祉施設最低基準第35条 | 学校保健安全法              |     |                | 労働安全衛生法    |        |                   |             | 高齢者の医療の確保に関する法律 |             |   |
|-------------|----------------------------------|-------|------------|----------|-------|--------------------|----------------------|-----|----------------|------------|--------|-------------------|-------------|-----------------|-------------|---|
|             | 母子健康手帳(第16条)<br>妊婦健康診査(第13条)     |       | 健康診査(第12条) |          |       |                    | 健康診断(第13条)           |     |                | 健康診断(第66条) |        |                   |             | 特定健診(第20条)      | 健康診査(第125条) |   |
| 健診の名称等      | 妊婦健診                             |       |            | 1歳6か月児健診 | 3歳児健診 |                    | 学校健診                 |     | 児童・生徒生活習慣病予防健診 |            | 定期健康診断 |                   | 若年健診        | 特定健診            | 後期高齢者健診     |   |
| 対象年齢・時期等    | 8週前後                             | 26週前後 | 36週前後      | 1歳6か月児   | 3歳児   | 保育所                | 幼稚園、小学校、<br>中学校、高等学校 | 大学  | 小4             | 中2         | 40歳未満  | 雇入時、35歳、<br>40歳以上 | 18～39歳の市民   | 40～74歳          | 75歳～        |   |
|             | 年間14回                            |       |            | 該当年齢     |       | 年2回(検尿年1回)         | 年1回                  |     | 年1回            | 年1回        | 年1回    |                   | 年1回         | 年1回             |             |   |
| 検査項目        | 基準値                              |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   |             |                 |             |   |
| BMI         | ～24.9                            |       |            |          | ●     | ●                  |                      |     |                | ●          | ●      |                   |             | ☆               | ●           | ● |
| 腹囲          | 男～85cm未満<br>女～90cm未満             |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   | ●           | ☆               | ●           | ● |
| 中性脂肪        | 空腹～149mg/dl<br>食後～199mg/dl       |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   | ●           | ☆               | ●           | ● |
| 総コレステロール    |                                  |       |            |          |       |                    |                      |     |                | ●          | ●      |                   |             |                 |             |   |
| HDLコレステロール  | 40～mg/dl                         |       |            |          |       |                    |                      |     |                | ●          | ●      |                   | ●           | ☆               | ●           | ● |
| LDLコレステロール  | ～119mg/dl                        |       |            |          |       |                    |                      |     |                | ●          | ●      |                   | ●           | ☆               | ●           | ● |
| AST(GOT)    | ～30IU/l                          |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   | ●           | ☆               | ●           | ● |
| ALT(GPT)    | ～30IU/l                          |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   | ●           | ☆               | ●           | ● |
| γ-GT(γ-GTP) | ～50IU/l                          |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   | ●           | ☆               | ●           | ● |
| 血圧          | 収縮期～129mg/dl<br>拡張期～84mg/dl      | ●     | ●          | ●        |       |                    |                      |     |                | ●          | ●      | ●                 | ●           | ☆               | ●           | ● |
| 尿酸          | ～7mg/dl                          |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   |             | ☆               | ☆           |   |
| 空腹時血糖       | ～99mg/dl                         |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   |             | ☆               | ●           | ● |
| 随時血糖        | ～139mg/dl                        | ●     | ●          |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   | ●<br>(いずれか) |                 | ●           | ● |
| HbA1c       | ～5.1%                            |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   |             | ☆               | ●           | ● |
| 尿糖          | (-)                              | ●     | ●          | ●        |       | ☆                  | ●                    | 省略可 | ●              | ●          |        | ●                 | ☆           | ●               | ●           |   |
| 尿蛋白         | (-)                              | ●     | ●          | ●        |       | ☆                  | ●                    | 省略可 | ●              | ●          | ●      | ●                 | ☆           | ●               | ●           |   |
| 尿潜血         | (-)                              | ●     | ●          | ●        |       | ☆                  | ☆                    | 省略可 | ●              | ●          |        |                   | ☆           |                 |             |   |
| 血清クレアチニン    | 男～1.29mg/dl<br>女～1.19mg/dl       |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   |             | ☆               | ☆           |   |
| e-GFR       | 60～                              |       |            |          |       |                    |                      |     |                |            |        |                   |             | ☆               | ☆           |   |
| ヘモグロビン      | 男13.1～17.9g/dl<br>女12.1～15.9g/dl | ●     | ●          | ●        |       |                    |                      |     |                | ●          |        | ●                 |             | ☆               | ●           | ● |

☆は富津市が独自で実施しているもの

### (3) 対策

#### 1) 生活習慣病の発症予防のための取組の推進

- ・ライフステージに対応した栄養指導（バランス食の普及）
- ・健康診査及び特定健診結果に基づいた栄養指導
- ・食生活改善推進員による啓発活動

#### 2) 生活習慣病の重症化予防のための取組の推進

- ・管理栄養士による専門的な栄養指導

健康診査及び特定健診結果に基づいた栄養指導

CKD（循環器疾患、糖尿病）等、医療による薬物療法と同様に食事療法が重要な生活習慣病の重症化予防に向けた栄養指導

#### 3) 学童期への保健指導の推進

- ・小中学校の養護教諭や栄養教諭との課題の共有

肥満傾向児等の詳細な実態把握

学童期の生活習慣病（小児）予防健診検査項目の検討

## 2. 身体活動・運動

最近では、身体活動・運動は生活習慣病の発症予防だけでなく、高齢者の運動機能や認知機能の低下予防等と関係することも明らかになってきました。

富津市でも平成 24 年 3 月「いきいきふっつ高齢者プラン」（第 6 次富津市高齢者保健福祉計画、第 5 次富津市介護保険事業計画）策定にあたり高齢者アンケートを実施した結果、要介護（要支援）者の筋骨格系の有病率が 35.7%～45.0%と高い結果になっています。

日本整形外科学会は 2007 年、要介護となる危険の高い状態を示す言葉としてロコモティブシンドロームを提案しました。

運動器の健康が長寿に追いついていないことを広く社会に訴え、運動器の健康への人々の意識改革と健康長寿を実現することを目指しています。

身体活動・運動の重要性が明らかになっていることから、多くの人々が無理なく日常生活の中で運動を実施できる方法の提供や環境をつくることが求められています。

### （1）基本的な考え方

健康増進や体力向上のために身体活動量を増やし、運動を実施することは、個人の抱える多様かつ個別の健康課題の改善につながります。

主要な生活習慣病予防とともに、ロコモティブシンドロームによって、日常生活が困難にならないようにするために身体活動・運動が重要になってきます。

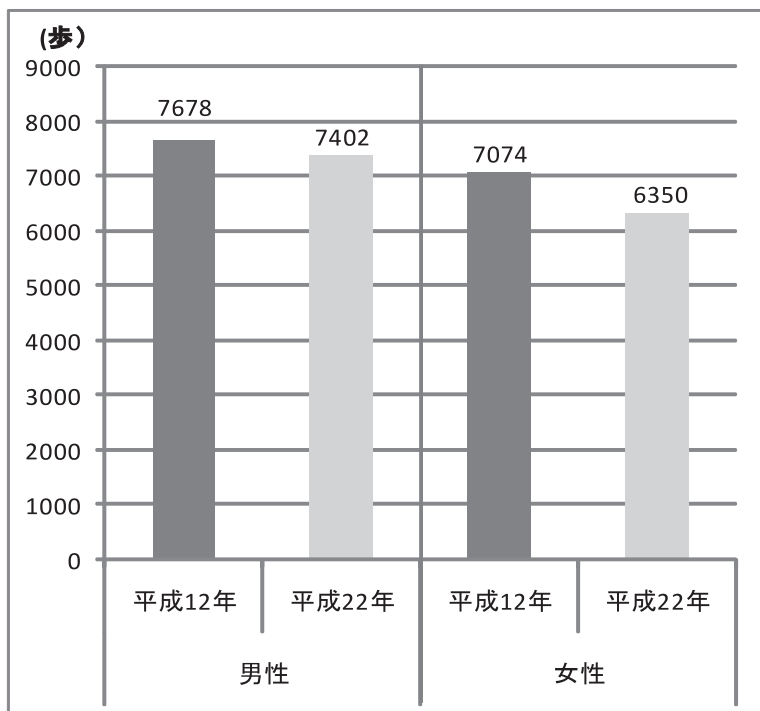
### （2）現状と目標

#### 1) 日常生活における歩数の増加

平成 22 年の県民健康・栄養調査報告書から、歩数の平均を平成 12 年と平成 22 年を比較すると、男女とも減少しています。（図 1）

歩数は身体活動の客観的な指標になり、最近では歩数計や活動量計の普及や携帯電話の歩数計機能等により、多くの人にとって日常的な測定・評価が可能な身体活動の指標になっています。

図1 平成12年と平成22年の歩数の平均の比較

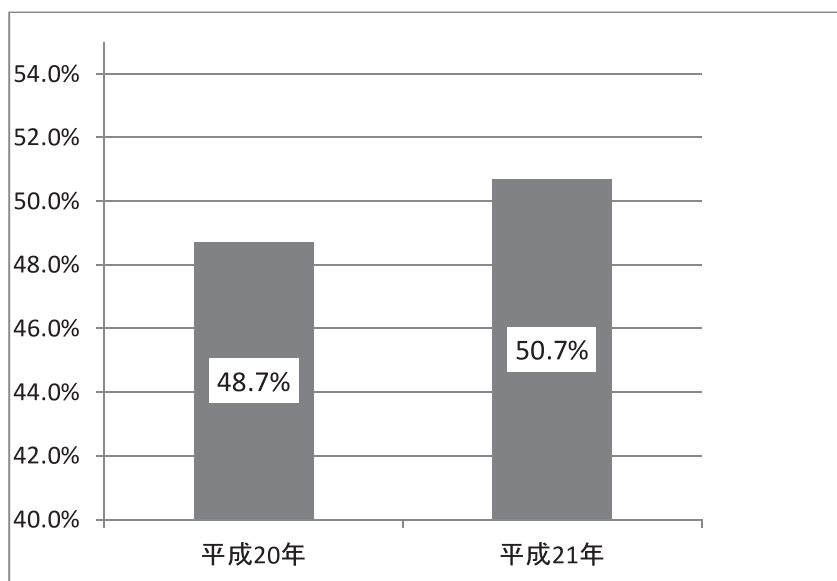


平成12年と平成22年の県民健康・栄養調査報告書

## 2) 運動習慣者の割合の増加

実施した特定健診受診者から運動習慣についての問診で回答のあった2,498人（平成20年度）と1,866人（平成21年度）の内訳をみると、運動習慣がある人の割合が若干増加しています。（図2）

図2 平成20年度と平成21年度の性別での運動習慣のある人の割合



平成20・21年度 特定健診質問票

### 3) 介護保険サービス利用者の増加の抑制

富津市の第1号被保険者及び第2号被保険者の要介護（要支援）認定者数は平成22年度2,149人となり、認定率は14.8%となっています。また高齢化率も平成22年度は29.1%で年々高くなってきており、より高い年齢層の高齢者が増加することから、要介護（要支援）認定者数の増加傾向は続くと推測されます。

要介護状態となる主な原因の1つに、運動器疾患がありますが、生活の質に大きな影響を及ぼすロコモティブシンドロームは、高齢化に伴う、骨の脆弱（ぜいじゃく）化、軟骨・椎間板の変形、筋力の低下、神経系の機能低下によるバランス機能の低下等が大きな特徴で、これらの状態により、要介護状態となる人が多くみられます。

### (3) 対策

- 1) 身体活動量の増加や運動習慣の必要性についての知識の普及・啓発の推進
- 2) 身体活動及び運動習慣の向上の推進
- 3) 運動をしやすい環境の整備



### 3. 飲酒

前計画では、「1日平均60gを超える飲酒者」を多量飲酒者と定義し、その減少に向けて努力がなされてきました。

全死亡、脳梗塞及び冠動脈疾患については、男性では44g/日（日本酒2合/日）、女性では22g/日（日本酒1合/日）程度以上の飲酒で発症度のリスクが高くなることが示されています。同時に一般に女性は男性に比べて肝臓障害等飲酒による臓器障害をおこしやすいことが知られています。世界保健機構のガイドラインでは、アルコール関連問題リスク上昇の上限を男性40g/日・女性20g/日を超える飲酒としています。

#### (1) 基本的な考え方

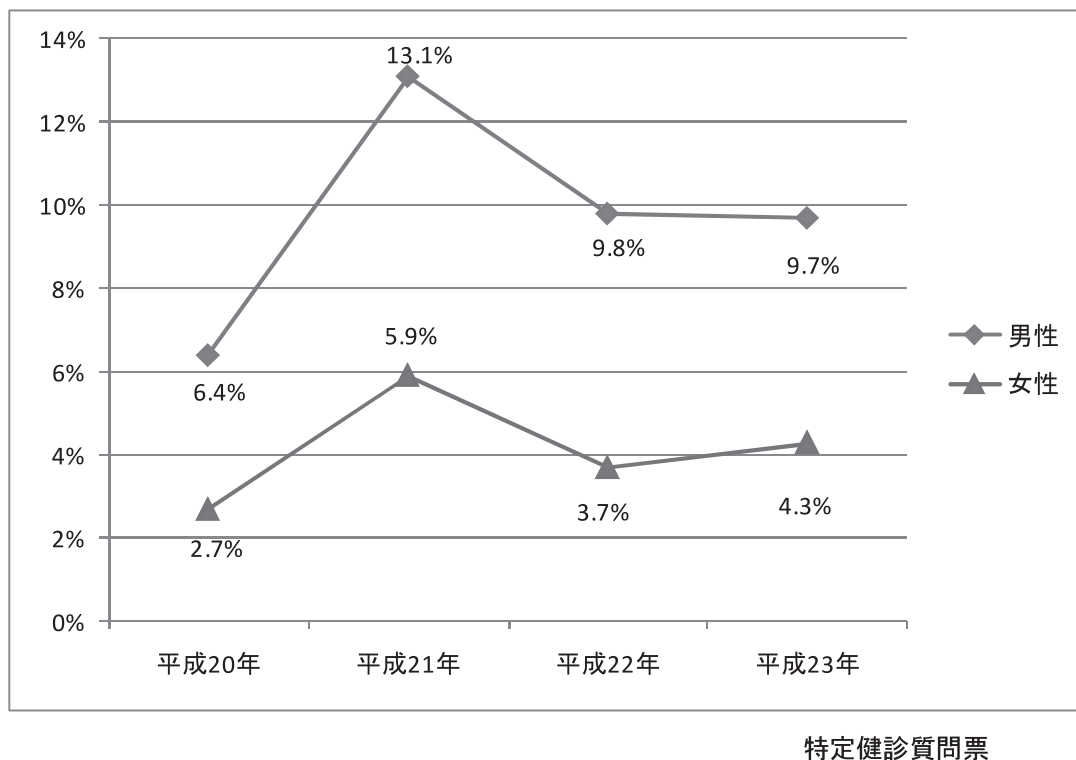
アルコールと健康の問題について適切な判断ができるよう、未成年者の発達や健康への影響、胎児や母乳を飲んでいる赤ちゃんへの影響を含めた、健康との関連など、正確な知識を普及する必要があります。

#### (2) 現状と目標

##### 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の減少

富津市特定健診受診者では、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は図1のとおりでした。

図1 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の推移



### (3) 対策

#### 1) 飲酒のリスクに関する教育・啓発の推進

- ・保健事業の場での教育や情報提供

母子健康手帳交付、妊婦教室、乳幼児健診及び相談、がん検診等

#### 2) 飲酒による生活習慣病予防の推進

- ・健康診査、特定健診の結果に基づいた個別指導

## 4. 喫煙

たばこによる健康被害は、国内外の多数の科学的知見により因果関係が確立しています。

具体的には、がん、循環器疾患、COPD、糖尿病、CKD、周産期の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等)の原因になり、受動喫煙も、虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児の喘息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群の原因になります。

たばこは、受動喫煙などの短期間の少量吸入によっても健康被害が生じますが、禁煙することによる健康改善効果についても明らかにされています。

### (1) 基本的な考え方

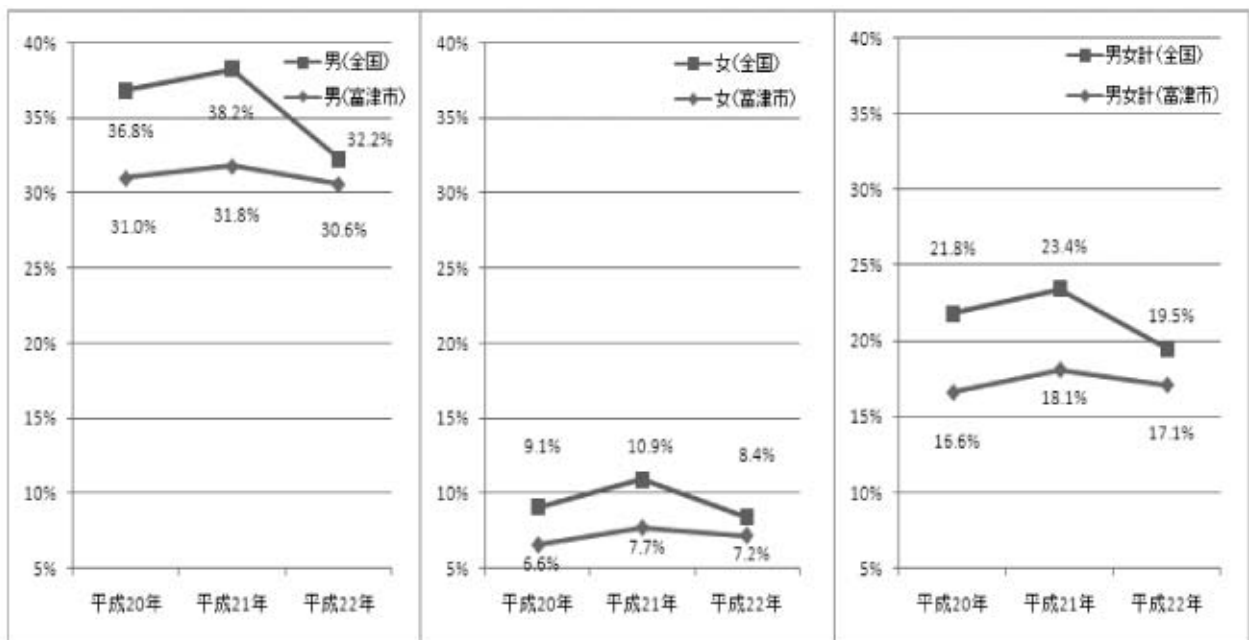
たばこ対策は「喫煙率の減少」と「受動喫煙に配慮した環境改善」が重要です。その対策により、がん、循環器疾患、COPD、糖尿病、CKD等の予防において、大きな効果が期待できるため、たばこと健康について正確な知識を普及する必要があります。

### (2) 現状と目標

#### 成人の喫煙率の減少

禁煙は、喫煙による健康被害を確実に減少させる最善の解決策であることから指標として重要です。富津市特定健診受診者の喫煙率は、全国と比較すると低く推移しています。(図1) たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意思だけでは、やめたくてもやめられないことが多いので、今後は喫煙をやめたい人に対する禁煙支援と同時に、健診結果に基づいた支援が重要になります。

図1 喫煙率の推移



特定健診質問票

### (3) 対策

#### 1) たばこの健康被害に関する教育・啓発の推進

- ・保健事業の場での禁煙の助言や情報提供

母子健康手帳交付、妊婦教室、乳幼児健診及び相談、健康診査及び特定健診、がん検診等

## 5. 歯・口腔の健康

歯の喪失の主要な原因疾患は、むし歯と歯周病です。

幼児期や学童期でのむし歯予防や、近年のいくつかの疫学研究において、糖尿病や循環器疾患等との密接な関連性が報告されています。成人における歯周病予防の推進が不可欠と考えます。

生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制することは、高齢期での口腔機能の維持につながるものと考えます。

### (1) 基本的な考え方

#### 1) 発症予防

むし歯予防及び歯周病予防を通じて、生涯にわたって歯・口腔の健康を保つためには、自身の歯・口腔の状況を的確に把握することが重要です。

#### 2) 重症化予防

歯の喪失は、健全な摂食や発音等の生活機能に影響を与えますが、喪失を予防するためには、より早い年代から対策を始める必要があります。

口腔機能については、咀嚼（そしゃく）機能が代表的ですが、咀嚼機能は、歯の状態のみでなく舌運動等のいくつかの要因が複合的に関係するため、科学的根拠に基づいた評価方法は確立されていません。

### (2) 現状と目標

#### 1) 歯周病を有する人の割合の減少

歯周病は、日本人の歯の喪失をもたらす主要な原因疾患です。

歯周病のうち、歯肉に炎症が起こる病気を歯肉炎、他の歯周組織にまで炎症が起こっている病気を歯周炎といい、これらが大きな二つの疾患となっています。

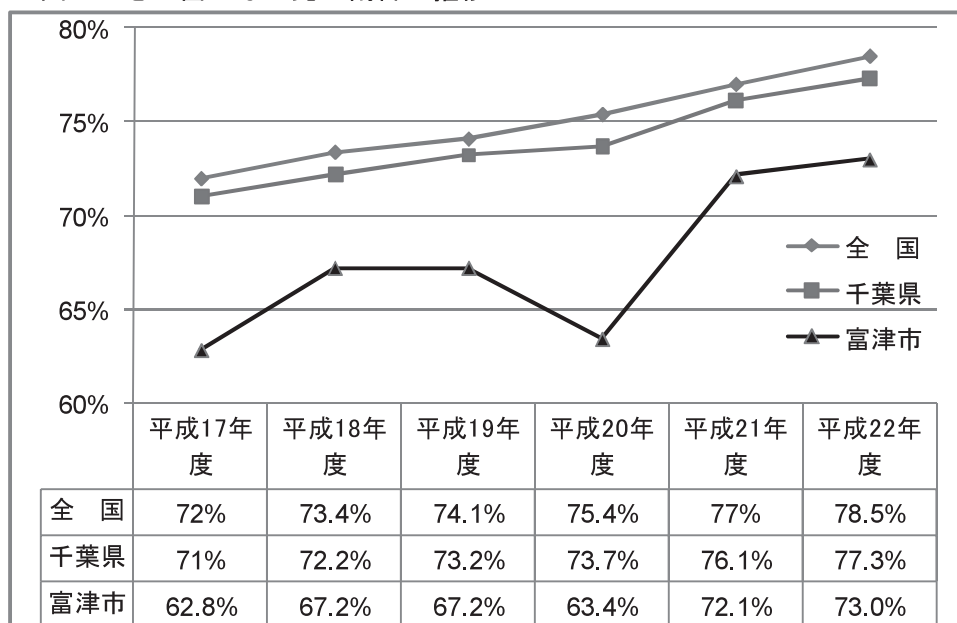
また、近年、歯周病と糖尿病や循環器疾患との関連性について指摘されていることから、健診とともに歯周病について啓発していく必要性があります。

#### 2) 乳幼児・学童期のむし歯のない子どもの割合の増加

富津市の3歳児でむし歯がない子どもの割合は微増していますが、全国や千葉県と比べると低い割合になっています。(図1)

生涯にわたる歯科保健の中でも、特に乳歯咬合の完成期である3歳児のむし歯有病状況の改善は、乳幼児の健全な育成のために不可欠です。

図1 むし歯がない児の割合の推移



富津市3歳児健診

#### (4) 対策

##### 1) ライフステージに対応した歯科保健対策の推進

- ・健康教育（1歳児教室）
- ・健診・健康相談（1歳6か月児健診・3歳児健診）
- ・「8020運動」の推進と達成者の表彰

##### 2) 専門家による定期管理と支援の推進

- ・幼児歯科検診（1歳6か月児，3歳児）



## 6. 休養

こころの健康を保つため心身の疲労の回復と充実した人生を目指すための休養は重要な要素の一つです。

十分な睡眠をとりストレスと上手につきあうことは、こころの健康に不可欠であり、休養が適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。

### (1) 基本的な考え方

様々な面で変動の多い現代は、家庭でも社会でも常に多くのストレスにさらされ、ストレスの多い時代であるといえます。

労働や活動等によって生じた心身の疲労を安静や睡眠等で解消することにより、疲労からの回復や健康の保持を図ることが必要になります。

### (2) 現状と目標

#### 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少

睡眠不足は、疲労感をもたらす情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせ事故の危険を高める等、生活の質に大きく影響します。

睡眠障害はこころの病気の一症状としてあらわれることもあり、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化要因であること、循環器疾患を引き起こし、ひいては死亡率の上昇をもたらすことも知られています。

このように、睡眠に関しては、健康との関連がデータ集積により明らかになっているため、睡眠による休養を評価指標とします。

富津市では、健康診査・特定健診受診者に対し、「睡眠で十分な休養がとれていますか」の問診項目で実態把握をしましたが、平成 21 年度は約 33.6%の人が、「はい」との回答になっています。

### (3) 対策

#### 1) 睡眠と休養に関する実態の把握

#### 2) 睡眠と健康との関連等に関する教育の推進

## 第4節 こころの健康

社会生活を営むために、身体の健康とともに重要なものが、こころの健康です。こころの健康とは、人が生き生きと自分らしく生きるための重要な条件です。この健康を保つには、適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活が、重要な基礎となります。これに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す休養が加えられ、健康のための3つの要素とされてきました。こころの病気の代表的なうつ病は、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患です。自殺の背景にうつ病が多く存在することも指摘されています。

ここでは、個人の意識と行動の変容によって可能な、取組に焦点をあてます。

### (1) 基本的な考え方

現代はストレス社会であり、価値観の多様化が進む中で、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。

そのため、一人一人がこころの健康問題の重要性を認識するとともに、自らのこころの不調に気づき、医療機関に受診するなど適切に対処できるようにすることが重要です。

### (2) 現状と目標

#### 自殺者の減少

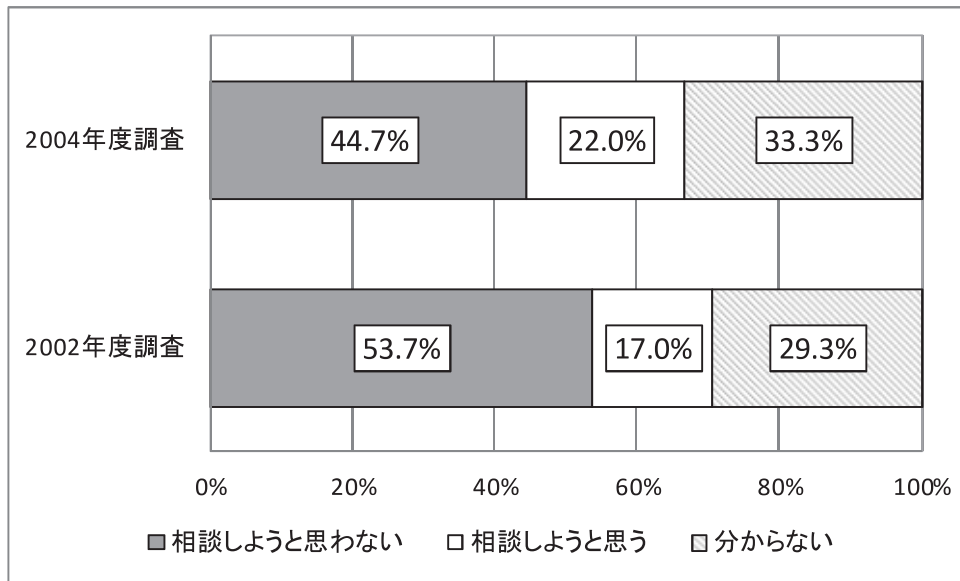
自殺の原因として、うつ病などのこころの病の占める割合が高いため、自殺を減少させることは、こころの健康の増進と密接に関係します。

世界保健機構によれば、うつ病、アルコール依存症、統合失調症については、早期発見、早期治療を行うことにより、自殺率を引き下げることができるとされています。

しかし、現実には、こころの病にかかった人の一部しか医療機関に受診しておらず、精神科医の診療を受けている人は更に少ないとの報告があります。(図1・2)

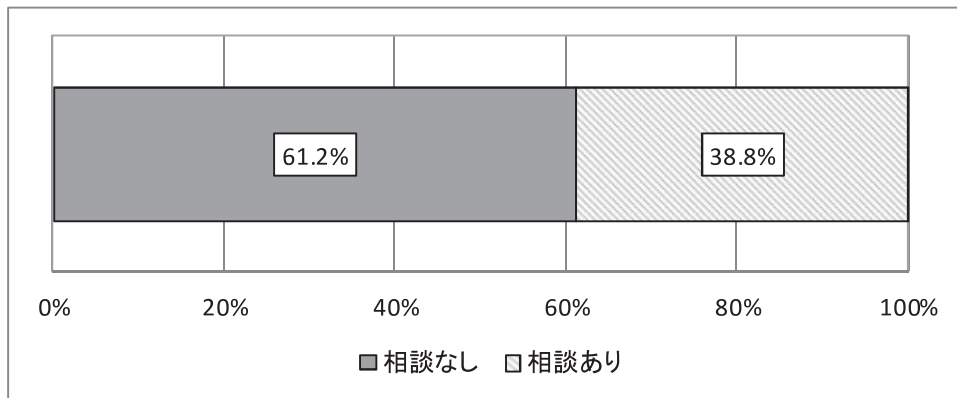
相談や受診に結びつかない原因として、本人及び周囲の人達の精神疾患への偏見があるため、精神疾患に対する正しい知識を普及啓発し、偏見をなくしていくための取組が最も重要になります。

図1 気分が落ち込んだときの精神科受診に対する意識  
 (久慈地域における地域市民の意識調査)



資料 自殺多発地域における中高年の自殺予防を目的とした地域と医療機関の連携による大規模介入研究(平成16年度厚生労働省科学絵研究費補助金(こころの健康科学研究事業))

図2 自殺企図前の相談の状況

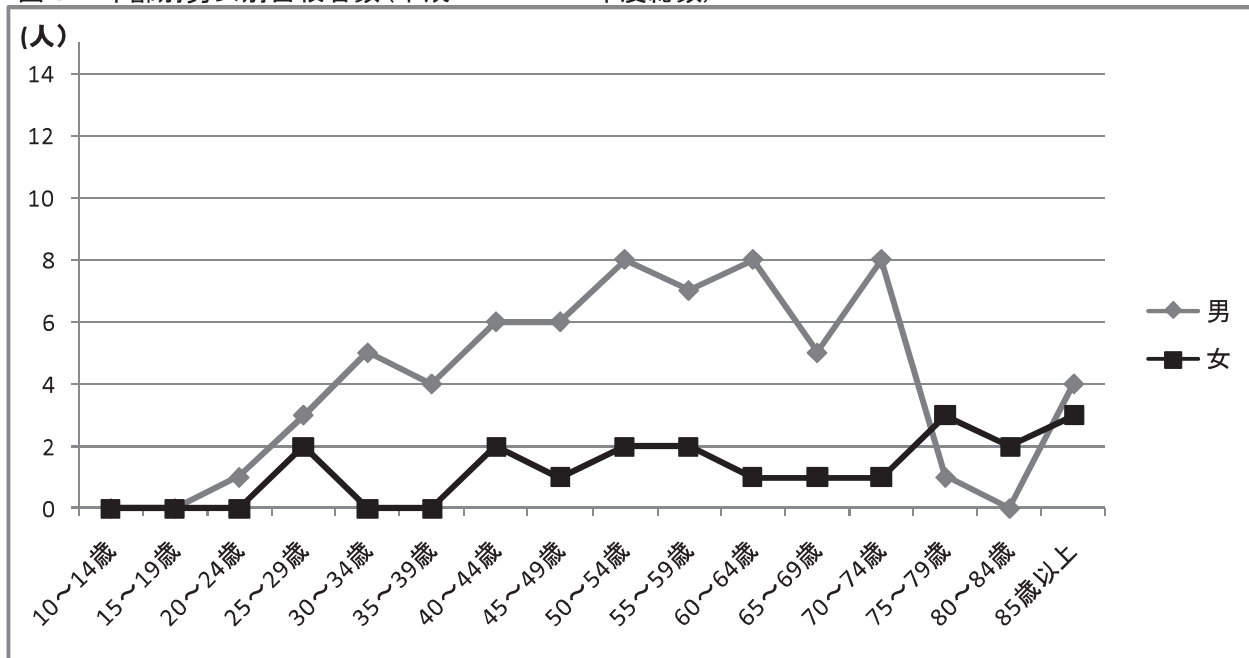


資料 自殺企図前の実態と予防介入に関する研究(平成16年度厚生労働省科学研究費補助金(こころの健康科学研究事業))  
 保坂 隆 東海大学医学部教授

富津市では、男性の自殺による死亡者数の累計が、50歳代以降の中高年で多くなっています。(図3)

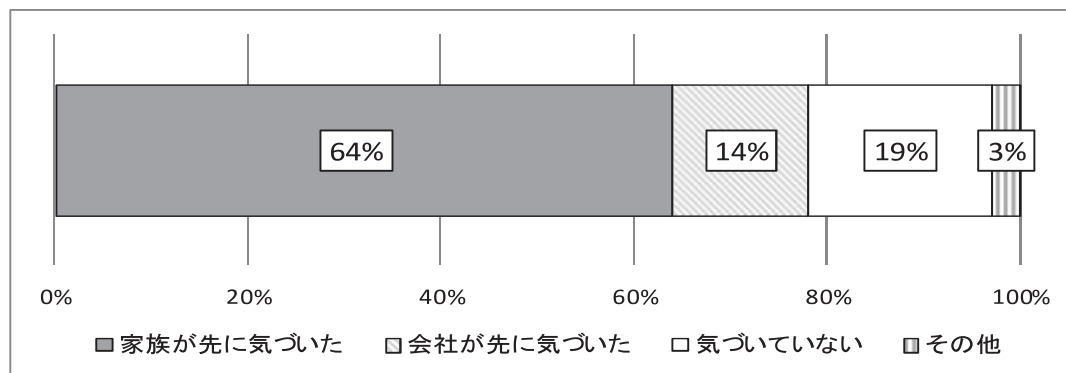
この年代に多い背景として平成15年以降、仕事(過労)等の社会的要因が大きいと考えられていますが、予防対策を考えるための実態把握は不十分な状況です。

図3 年齢別男女別自殺者数(平成17~22年度総数)



同時に、本人のこころの健康の不調に最初に気づくのは、家族や職場の同僚です。(図4) 家族や職場の同僚が、精神疾患についての正しい理解を深め、偏見をなくすことで、早期治療や、医療機関に受診する等、専門家の指導のもとで、本人を見守っていくことができることが大切になります。

図4 自殺企図前の周囲の気づき



資料 労働者における自殺予防に関する研究-労災請求患者調査より-(平成16年度厚生労働科学研究費補助金(こころの健康科学研究事業自殺企図の実態と予防介入に関する研究分担研究)) 黒木宣夫 東邦大学医学部助教授

### (3) 対策

#### 1) こころの健康に関する教育の推進

- ・保健事業の場での教育や情報提供

#### 2) 専門家による相談事業の推進

- ・精神保健福祉士による相談

## 第5節 目標の設定

目標の設定に当たっては、自治体自らが目標の進行管理を行うことができるように、設定した目標のうち、重要と考えられる指標については、中間評価や最終評価を行う年以外にも、政策の立案に活用できるよう、既存の統計調査で毎年モニタリングが可能な指標とされました。

これらを踏まえ、富津市でも、毎年の保健活動を評価し、次年度の取組に反映させることができる目標を設定します。(表1)



表1 目標の設定

| 分野                      | 項目   | 国の現状値                            | 市の現状値                      | 国の目標値  | 市の目標値  | データソース          |
|-------------------------|--|----------------------------------|----------------------------|--------|--------|-----------------|
| がん                      | ①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)  | 84.3                             | 77.1                       | 平成22年  | 平成27年  | ①               |
|                         | ②がん検診の受診率の向上   |                                  |                            |        |        |                 |
|                         | ・胃がん   | 男性 34.3%<br>女性 26.3%             | 男性 3.2%<br>女性 3.7%         |        |        |                 |
|                         | ・肺がん   | 男性 24.9%<br>女性 21.2%             | 男性 22.3%<br>女性 18.3%       | 平成23年度 | 当面     | ②               |
|                         | ・大腸がん  | 男性 27.4%<br>女性 22.6%             | 男性 5.4%<br>女性 5.9%         |        |        |                 |
|                         | ・子宮がん  | 32.0%                            | 10.2%                      |        | 平成28年度 |                 |
|                         | ・乳がん   | 31.4%                            | 11.2%                      |        | 平成28年度 |                 |
|                         | ①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)  |                                  |                            |        |        |                 |
|                         | ・脳血管疾患   | 男性 49.5<br>女性 26.9               | 男性 39.1<br>女性 18.3         | 平成22年度 |        | ①               |
|                         | ・虚血性心疾患  | 男性 36.9<br>女性 15.3               | 男性 15.4<br>女性 3.8          | 平成22年度 | 平成34年度 |                 |
| 循環器疾患                   | ②高血圧の改善(140/90mmHg以上の人の割合)   |                                  | 28.2%                      |        |        |                 |
|                         | ③脂質異常症の減少<br>( i : 総コレステロール240mg/dl以上の人の割合)<br>( ii : LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合) | i : 18.5%<br>ii : 10.2%          | ※1統計なし<br>ii : 9.5%        | 平成23年度 |        |                 |
|                         | ④メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少   | 約1,400万人                         | 1,581人(31.9%)              | 平成20年度 | 平成27年度 | ③               |
|                         | ⑤特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上  |                                  |                            |        |        |                 |
|                         | ・特定健康診査の実施率  | 41.3%                            | 39.5%                      | 平成21年度 |        |                 |
|                         | ・特定保健指導の実施率  | 12.3%                            | 57.8%                      | 平成21年度 |        |                 |
|                         | ①合併症・糖尿病腎症による年間新規透析導入者数の減少   | 16,271人                          | 12人                        | 平成22年度 |        | ④               |
|                         | ②治療継続者の割合の増加   | 63.7%                            | 56.9%                      | 平成23年度 |        |                 |
|                         | ③血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少   | 1.20%                            | 0.9%                       | 平成21年度 |        | ③               |
|                         | ④糖尿病有病者の増加の抑制  | 890万人                            | 9.0%                       | 平成21年度 |        |                 |
| 栄養・食生活                  | ①適正体重を維持している人の増加(肥満、痩せの減少)   |                                  |                            |        |        |                 |
|                         | ・20歳代女性の痩せの人の割合の減少(妊娠届出時の痩せの者の割合)  | 29.0%                            | 13.1%                      | 平成22年度 | 平成34年度 | ⑧               |
|                         | ・全出生数中の低出生体重児の割合の減少  | 9.6%                             | 11.20%                     | 平成22年  | 平成26年  | ①               |
|                         | ・肥満傾向にある子どもの割合の減少<br>(小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合)                                      | 男子 4.60%<br>女子 3.39%             | 男子 2.0%<br>女子 1.18%        | 平成23年度 |        | ⑦               |
|                         | ・20～60歳代男性の肥満者の割合の減少   | 31.2%                            | 34.0%                      | 平成22年度 | 平成34年度 |                 |
|                         | ・40～60歳代女性の肥満者の割合の減少   | 22.2%                            | 22.2%                      | 平成22年度 |        | ③               |
|                         | ・低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制   | 17.4%                            | 15.7%                      |        |        |                 |
|                         | ①日常生活における歩数の増加   |                                  |                            |        |        |                 |
|                         | ・20～64歳  | 男性 7,841歩<br>女性 6,883歩           | 男性 9,000歩<br>女性 8,500歩     |        |        | ⑩県民<br>での歩<br>数 |
|                         | ・65歳以上   | 男性 5,628歩<br>女性 4,585歩           | 男性 7,000歩<br>女性 6,000歩     |        |        |                 |
| 身体活動・運動                 | ②運動習慣者の割合の増加   |                                  |                            |        |        |                 |
|                         | ・20～64歳  | 男性 26.3%<br>女性 22.9%<br>総数 24.3% | 男性 55.5%<br>女性 47.3%       | 平成34年度 | 平成34年度 | ③               |
|                         | ・65歳以上   | 男性 47.6%<br>女性 37.6%<br>総数 41.9% | 男性 58%<br>女性 48%<br>総数 52% | 平成21年度 |        |                 |
|                         | ③介護保険サービス利用者の増加の抑制   | 452万人                            | 1,834人                     | 平成24年度 | 平成26年度 | ⑨               |
|                         | ①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の減少<br>(一日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人)            | 男性 16.4%<br>女性 7.4%              | 男性 9.7%<br>女性 4.3%         | 平成23年度 | 平成34年度 | ③               |
|                         | ①成人の喫煙率の減少   | 19.5%                            | 16.7%                      | 平成22年度 | 平成34年度 |                 |
|                         | ①歯周病を有する人の割合の減少  |                                  |                            |        |        |                 |
|                         | ・40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合の減少  | 37.3%                            | ※2統計なし                     | 平成17年度 |        | ⑤               |
|                         | ・60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合の減少  | 54.7%                            | ※2統計なし                     | 平成23年度 |        |                 |
|                         | ②乳幼児・学童期のむし歯のない子どもの増加  |                                  |                            |        |        |                 |
| ・3歳児でむし歯がない子どもの割合の増加    | 77.1%  | 73.6%                            | 平成23年度                     | 平成34年度 | ⑥      |                 |
| ・12歳児の一人平均むし歯数の減少       | 1.3歯   | 0.84歯                            | 平成21年度                     |        | ⑦      |                 |
| ③過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加 | 34.1%  | 統計なし                             |                            |        | ⑤      |                 |
| 栄養                      | ①睡眠による栄養を十分とれていない人の割合の減少   | 18.4%                            | ※4統計なし                     | 平成21年度 | 平成34年度 |                 |
|                         | ①自殺者の減少(人口10万人当たり)   | 23.4                             | 25.0                       | 平成22年  | 平成34年度 | ①               |

◎は、国の目標値をすでに達成  
 ※1健診では総コレステロールの検査項目がないため把握できない  
 ※2歯周病予防健診の実施がなく把握できない  
 ※3資料なし  
 ※4市の統計は「十分な睡眠(熟睡眠)しか把握できない」

①:人口動態統計  
 ②:がん検診  
 ③:特定健診  
 ④:国保診療報酬明細書  
 身体障害者手帳交付  
 ⑤:3歳児健診  
 ⑥:妊産届出書  
 ⑦:第5次富津市介護保険事業計画  
 ⑧:県民栄養調査の富津管内平均  
 ⑨:県民健康・栄養調査報告書  
 ⑩:県民健康・栄養調査報告書