

I 「健康市民おかやま21」の策定に当たって

★★★★ 1 計画策定の背景 ★★★★★

近年、私たちの国では、急速な高齢化が進んでおり、介護を必要とする人や長い間の生活習慣の偏りを主要な要因とした疾病（生活習慣病）患者が増加してきています。国は、こうした状況の中で、すべての人が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、早死の減少、痴呆や寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間（健康寿命）の延伸、生活の質の向上を目標に掲げ、「健康日本21」を策定し、平成12年度から第3次の国民健康づくり運動を推進しています。

岡山市においても、高齢化の進展や市民の生活スタイルの変化等に伴い、生活習慣病が死亡原因の上位を占めるようになり、併せて生活習慣病の治療や介護を必要とする人も増加してきています。

このため、生活習慣の改善を目指して、「健康日本21」の地方計画となる「健康市民おかやま21」を市民参加のもとに策定し、地域、家族、職域、行政等が力を合わせて、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援することにしました。

★★★★ 2 計画の目的 ★★★★★

この計画は、自らの健康を自ら創る喜びを実感でき、健康を自覚できる人の増加とともに、働き盛りの中核世代の健康増進、元気な高齢者の増加、介護を必要とする人の増加抑制等を図ることにより、すべての市民が健康で自分らしく生きられる「国際・福祉都市」の実現を目指します。

★★★★ 3 計画の重点目標 ★★★★★

死亡原因の上位を占め、市民の生活の質の低下をもたらす生活習慣病を予防するため、次に掲げる事項を生活習慣改善の達成度を評価するうえでの重点目標とします。

- (1) 健康診査で血圧が高値の人の割合の減少
- (2) 健康診査で総コレステロールが高値の人の割合又は善玉コレステロール（HDL）が低値の人の割合の減少
- (3) 健康診査で血糖が高値の人の増加割合の抑制

※評価基準値

- (1) 血圧が高値：最高血圧が160mmHg 以上又は最低血圧が95mmHg 以上
- (2) 総コレステロールが高値：総コレステロールが240mg/dl 以上
善玉コレステロールが低値：善玉コレステロールが39mg/dl 以下
- (3) 血糖が高値：空腹時血糖110mg/dl 以上又は随時血糖140mg/dl 以上

★★★★ 4 基本方針 ★★★★★

(1) 市民の主体的な健康づくり

生活習慣の改善は、個人の意思が大きく影響するため、市民が自分の健康について問題意識を持ち、日々の暮らしの中で実践することが重要です。

このため、市民が生活習慣の改善に向けて、暮らしの中で取り組める実践項目を具体的に示し、市民一人ひとりが主体的に健康づくりを促進できるように支援します。併せて、この健康づくりの推進を図ることにより、市民の「自分の健康は自分で守る」という健康に対する意識をさらに高めていきます。

(2) 目標値と実践項目設定の健康づくり

市民が健康づくりを効果的に促進できるようにするため、生活習慣を改善するための対象分野として「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」及び「歯の健康」の6分野を設定します。さらに、この設定分野ごとに、市民や地域が一体となって健康づくりを進めるうえで目標とする項目を定め、それぞれに達成度を評価するための目標値を設定します。また、目標値達成に向け市民一人ひとりが取り組む健康づくりとそれを支援するための環境整備に係る実践項目を具体的に設定します。

(3) 地域連携の健康づくり

市民の主体的な健康づくりを促進するためには、個人を取り巻く地域社会全体で、健康づくりを支え、後押しすることが必要です。

このため、家族や職域をはじめ、地域の保健医療の専門家、学校、地域の各種団体・組織、行政等がともに協力し合います。

併せて、市民一人ひとりが行う健康づくりを支援できる環境づくりを通じて、市民が住んで良かったと思える地域社会を築きます。

★★★★ 5 計画の期間 ★★★★★

計画の期間は、平成15年度（2003年度）から平成24年度（2012年度）までの10年間とします。計画の推進に当たっては、重点目標について、計画の中間年に当たる平成19年度（2007年度）に中間評価をし、必要に応じて見直しを行うとともに、平成24年度（2012年度）に最終評価をします。



6 健康づくり推進における

基本的視点

(1) 一次予防の視点に立った健康づくりの推進

生活習慣病にかからないようにするためには、一次予防の観点から、市民一人ひとりが知らず知らずのうちに身につけた生活スタイルを見直し、改善することにより、病気の原因をもとから絶つことが重要です。

このため、市民による生活習慣の見直し、改善に向けた取り組みを地域社会全体で支援します。

*一次予防：疾病の発生そのものを予防すること

(2) 生涯を通じた健康づくりの推進

市民一人ひとりの健康の維持、増進を図るためには、生涯を通じてそれぞれの年代に応じた健康づくりを進めていくことが重要です。

このため、個人が生涯を通じて一貫した健康づくりができるように、各年代において属する地域、職域、学校、行政等が相互に協力します。

(3) 社会貢献による健康づくりの推進

市民の健康づくりを促進するためには、健康問題をはじめ地域の抱える問題に市民がともに関心を持ち、その解決に向けてお互いに協力し合あえるような地域社会を築くことが必要です。

一方、こうした地域社会を築く中で、市民が積極的に地域活動に参加し、社会に貢献することは、心身の健康の維持、増進にも大きな影響をもたらします。

このため、日常生活の中で、市民一人ひとりの健康増進にもつながる様々なボランティア活動等の地域活動が活発に行えるように、活動組織の連携、育成等を推進します。

(4) 健康情報の共有による健康づくりの推進

市民の主体的な健康づくりを促進するためには、市民の健康に対する関心を深めることが重要です。

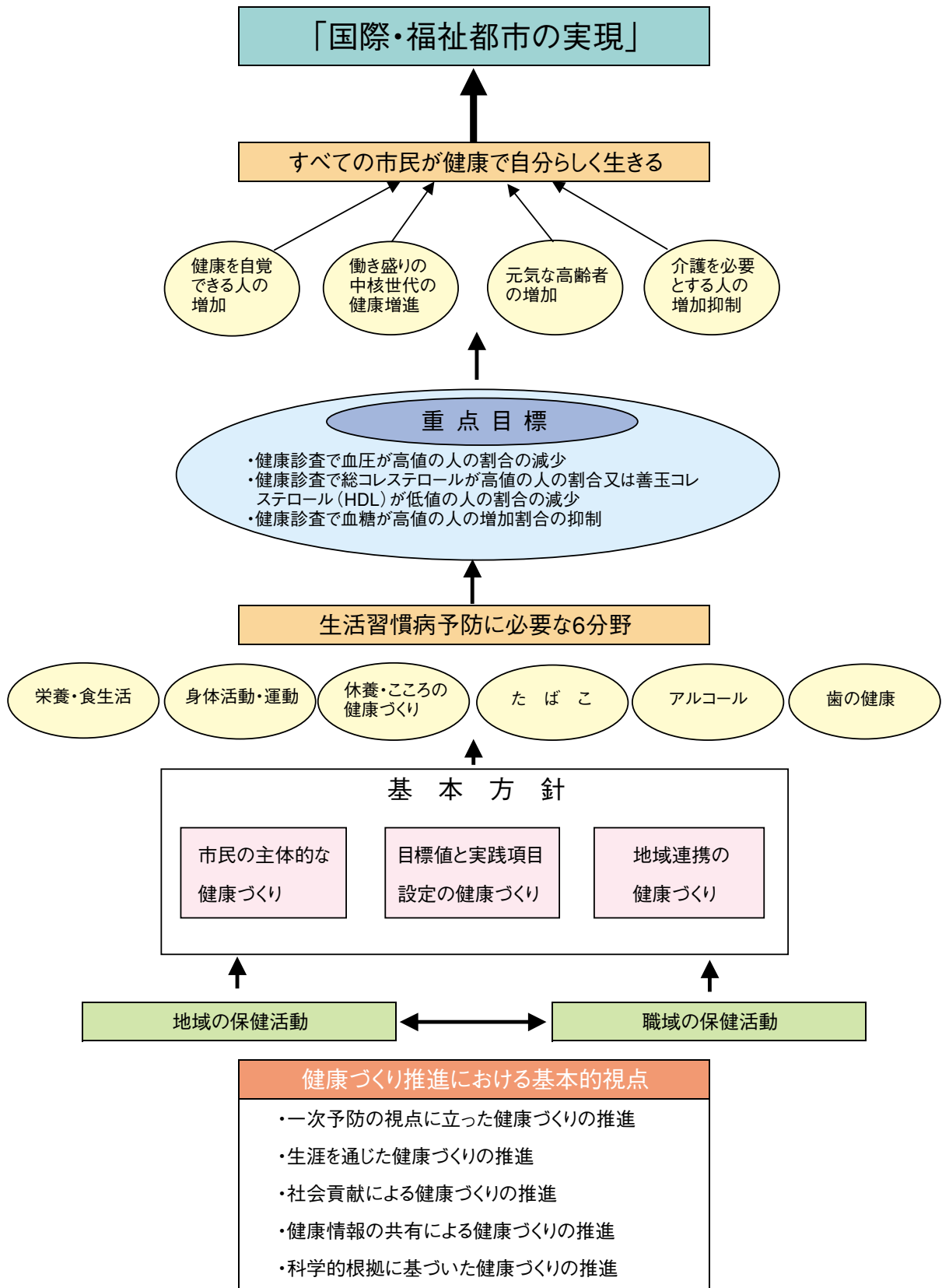
このため、「健康市民おかやま21」の普及・啓発に努めるとともに、健康に関する様々な情報をわかりやすく市民に提供し、情報の共有を図ります。

(5) 科学的根拠に基づいた健康づくりの推進

市民の健康づくりを効果的かつ効率的に促進するため、健康診査をはじめとした保健活動の成果や各種健康情報の分析等を踏まえ、科学的根拠に基づいた健康づくりを推進します。



7 「健康市民おかやま21」体系図

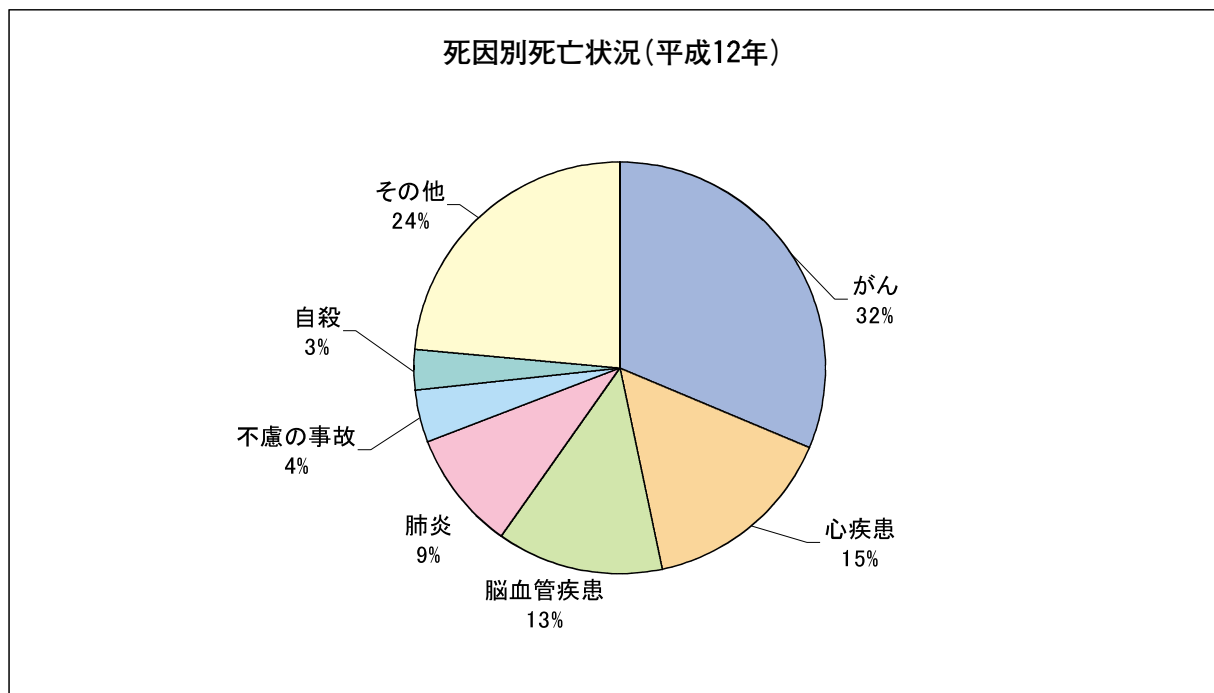


Ⅱ 岡山市民の健康の実態と課題

★★★★ 1 生活習慣病： がんによる死亡率の増加 ★★★★★

死亡者の死因別死亡状況を見ると、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病による死亡が死亡者数全体の60%となっています。中でも、近年死亡率が高まってきているがんによる死亡は、死亡者数全体の約30%を占め、死亡原因の1位となっています。

がんによる死亡率を下げるためには、がんの発生と深い関係があるといわれている喫煙、食生活、飲酒等の生活習慣の改善に努めるとともに、がんの早期発見に向けて、検診の受診率やその精度を高めることが重要です。



平成14年度岡山市保健衛生年報

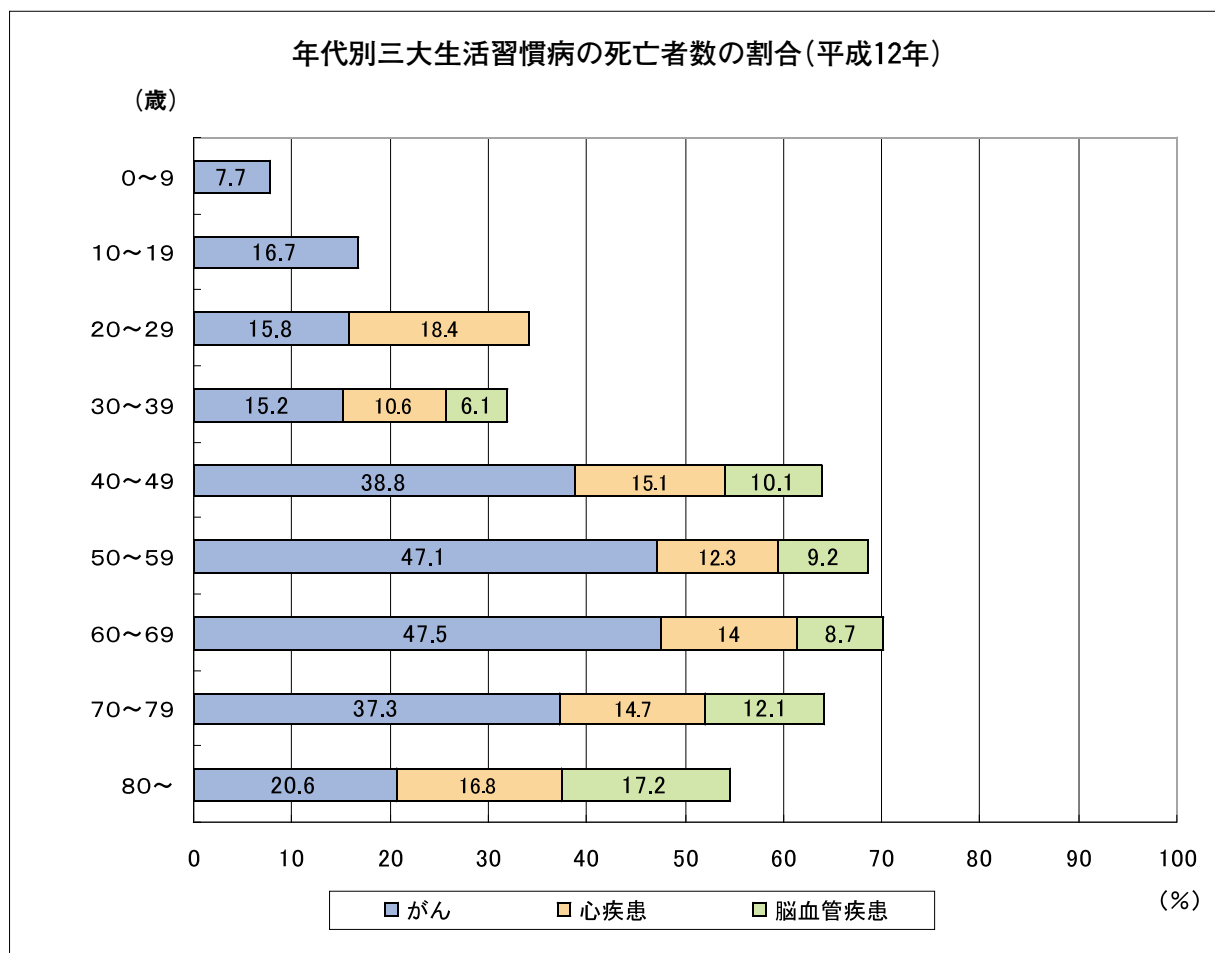
★★★★ 2 働き盛り世代の健康状態 ★★★★★

がん、心疾患及び脳血管疾患の三大生活習慣病による死亡者数の全死亡者数に占める割合は、40歳代から急激に増加しています。

また、自殺による死亡者数は、年々増加し、ここ数年間で2倍近くになっており、特に50歳代の自殺が最も多くなっています。

さらに、ストレスについては、働き盛りの20歳代から50歳代の男性に職場、仕事関係でストレスを感じている人が多く、30歳代、40歳代では半数以上の方がよくストレスを感じています。また、「酒」や「たばこ」といった生活習慣病を起こす要因のひとつと言われるものがその解消方法として多く使われています。

働き盛りの世代に対するこころの健康づくりをさらに進めることが重要な課題です。



平成14年度岡山市保健衛生年報

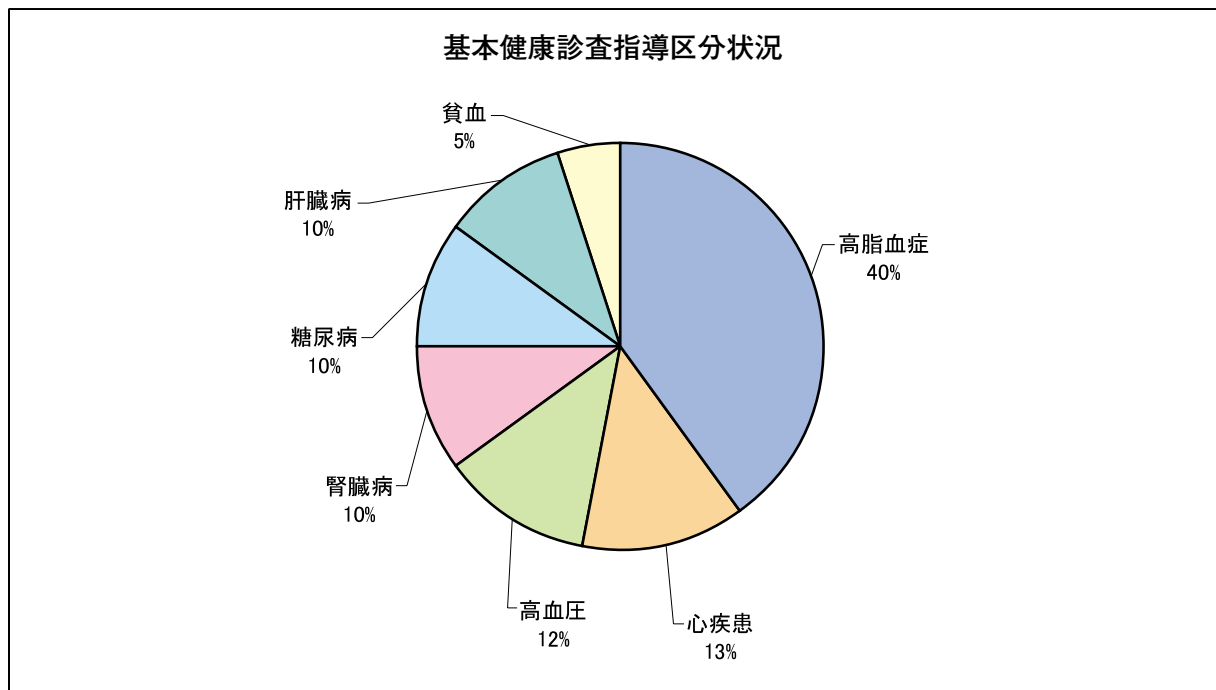
★★★★ ③ 要指導のトップは
高脂血症！増える肥満！ ★★★★★

岡山市基本健康診査による指導区分状況を見ると、改善が必要と認められた疾患は、高脂血症が最も多く、心疾患、高血圧と続いています。

また、肥満については、特に男性の40歳代、50歳代で高い割合となっており、3人に1人の人が肥満傾向となっています。

肥満は、高血圧、糖尿病や高脂血症を招きやすい等、生活習慣病の発症に深く関係しています。

自分の健康状態を知ることは、健康づくりや病気を予防するうえで極めて重要なことです。生活習慣病の予防、早期発見には、健康診査の受診と併せて、日頃から、体重、血圧、体脂肪率等を自分でチェックする習慣を身に付ける等、自分の健康状態に関心を持つことが非常に大切です。



平成12年度岡山市基本健康診査



★★★★ 4 健康は食生活の充実から！ ★★★★★

平成13年度実施の「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート」（以下、市民アンケート調査）によると、市民が健康であると感じることは、「おいしく食事を食べられるとき」が1位となっており、健康観と食生活とに強い関連があることが明らかとなっています。

また、生涯を健康で過ごすために心がけていることについては、「食生活」がトップで、続いて「休養をとる」、「定期的に健康診断を受ける」となっています。

食生活については、子どもの頃に培われた習慣が生涯の健康に大きく影響します。乳幼児期における乱れた食生活習慣が長い間続くと、肥満や高血圧等の生活習慣病を引き起こす要因を増加させます。子どもの頃から食べ物の好き嫌いをなくし、薄味で栄養のバランスのとれた食事をすることを通じて、食べることの大切さを知り、食を楽しむという習慣を身につけることが必要です。

毎日の食生活を大切にすることで、今日の健康を味わい楽しむことができ、また、明日の健康につながることができます。食生活の中で身についた習慣を今一度見直して見る必要があります。

★★★★ 5 生活習慣の改善は 若い世代から！ ★★★★★

「市民アンケート調査」によると20歳代、30歳代といった若い世代は、他の年代に比べて、食生活のリズム、バランスに多くの問題があり、身体活動・運動の分野においても、定期的な運動習慣を身につけている割合が低いという結果がでています。また、たばこやアルコールについても、未成年からの喫煙開始、飲酒開始の割合が高くなっています。

こうした生活状況が続けば、今後、壮年期、高齢期となるにつれて生活習慣を要因とした疾患にかかる危険性がますます高くなっていきます。

健康でいきいきと生涯を送るためには、基本的な生活習慣の基礎が形成されると言われている乳幼児期から家庭で食事、運動、睡眠等の健康的な生活習慣が身につくようにするとともに、20歳代、30歳代の若いときから、生活習慣を見直し、その改善を図ることが極めて重要です。



★★★★ 6 健康な歯は生涯の友！ ★★★★★

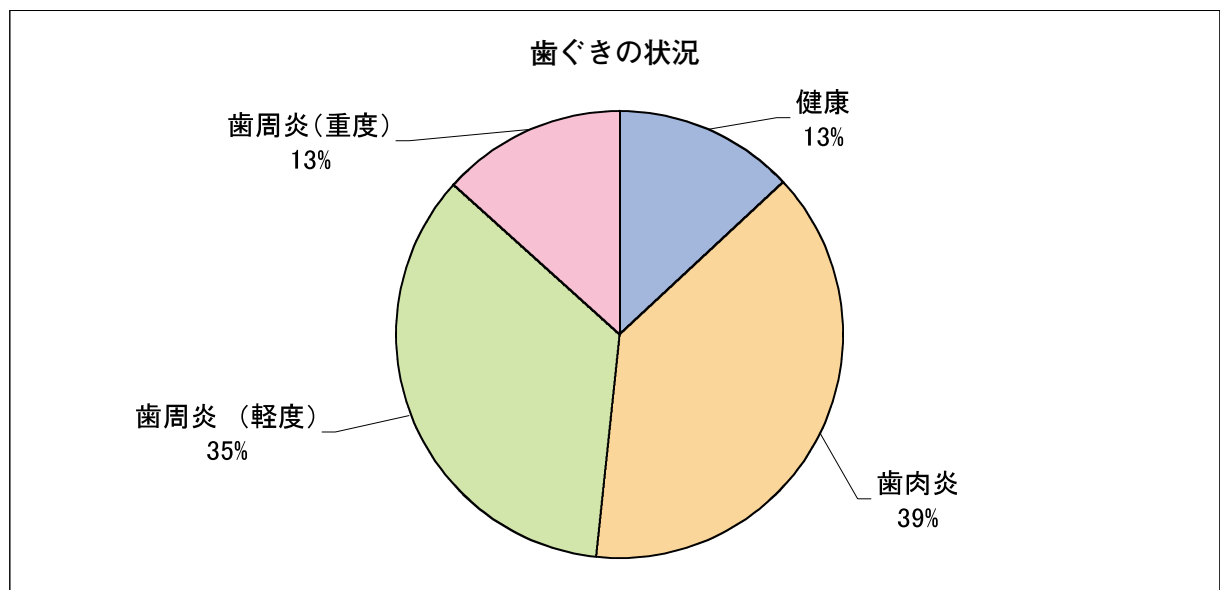
乳児期から幼児期へと成長するに従って、乳歯がむし歯にかかる割合が高くなってきます。

また、永久歯は、5歳頃から生え始めますが、小学生の6年間に多くの児童がむし歯にかかっています。

さらに、歯周疾患検診の結果を見ると、歯ぐきの健康を維持できている人は、13%と低い結果となっています。

歯の健康は、生涯にわたり心身とも健康であるための基盤のひとつとも言えるものです。

むし歯予防、歯周疾患予防等の歯の健康づくりは、家庭、学校、職場、行政が連携して取り組む必要のある重要な課題です。



平成13年度岡山市歯周疾患検診



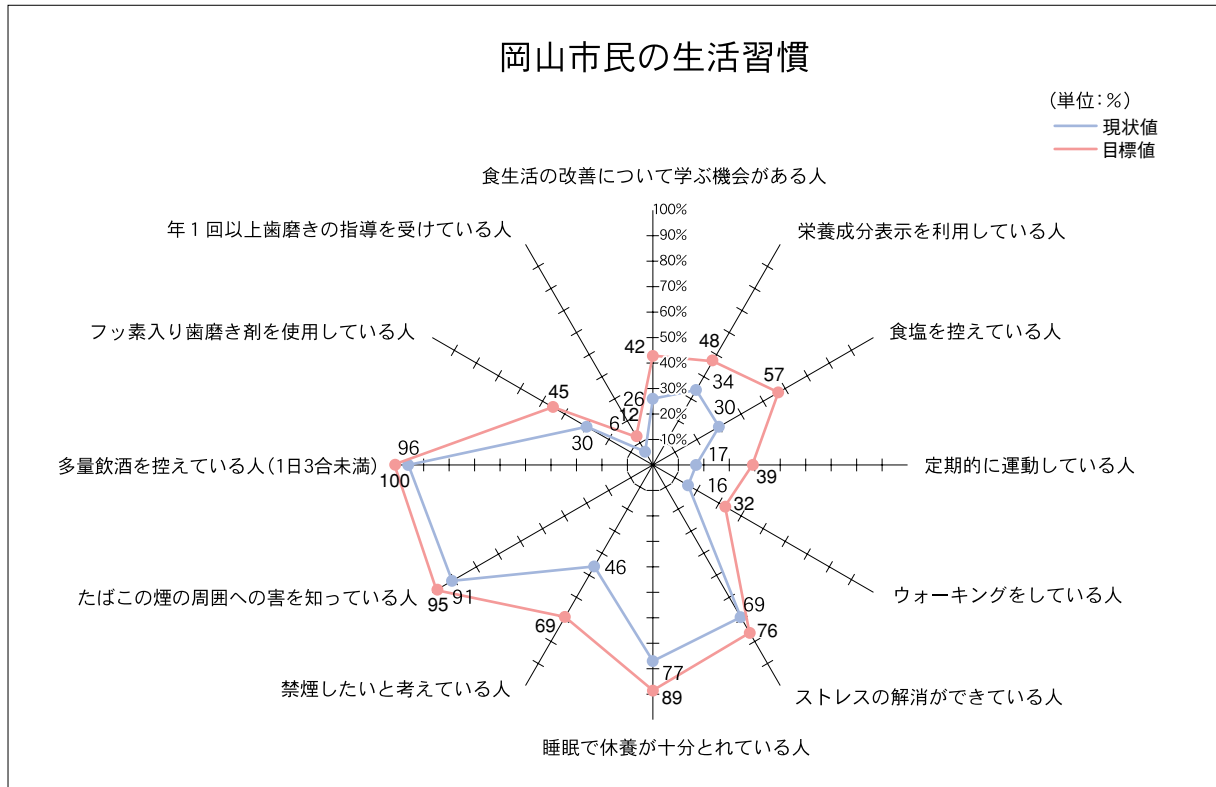
Ⅲ 岡山市民の生活習慣

「岡山市民の生活習慣」に示しているグラフは、「市民アンケート調査」の結果を基に、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」、「アルコール」及び「歯の健康」の6分野の中から、12項目を選び、市民の生活実態の現状値（％）と目標値（％）を比較したもので外に向かう程、生活習慣が良い傾向にあることを示しています。

目標値について

この「健康市民おかやま21」で設定している目標値は、「市民アンケート調査」の結果を基に生活実態を男女別、年代別に分析し、男女を通じて最も良い値が得られた年代の回答率（％）を採用しています。

また、この岡山市の目標値より「健康日本21」で定められた目標値の方が良い項目と、岡山市に参考となる数値がなく「健康日本21」には目標値がある項目については、「健康日本21」の目標値を本市の目標値としています。さらに、目標値を数値で示せない項目については、「増加」、「減少」としています。



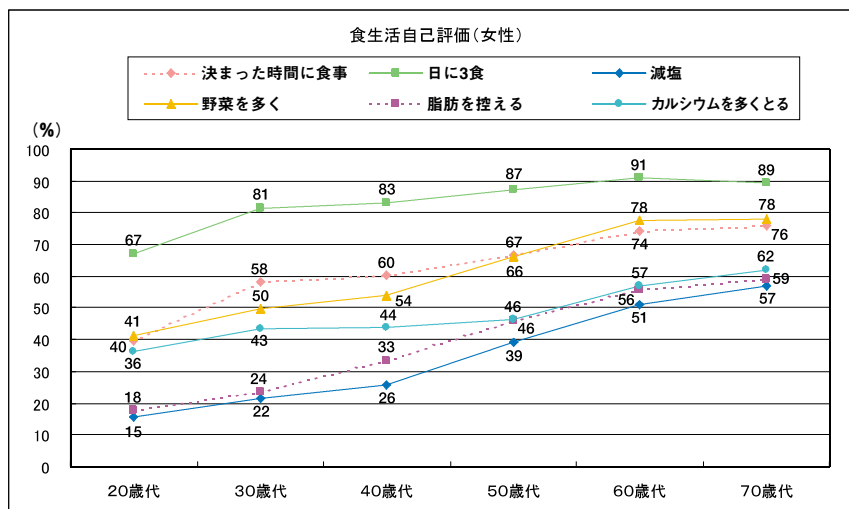
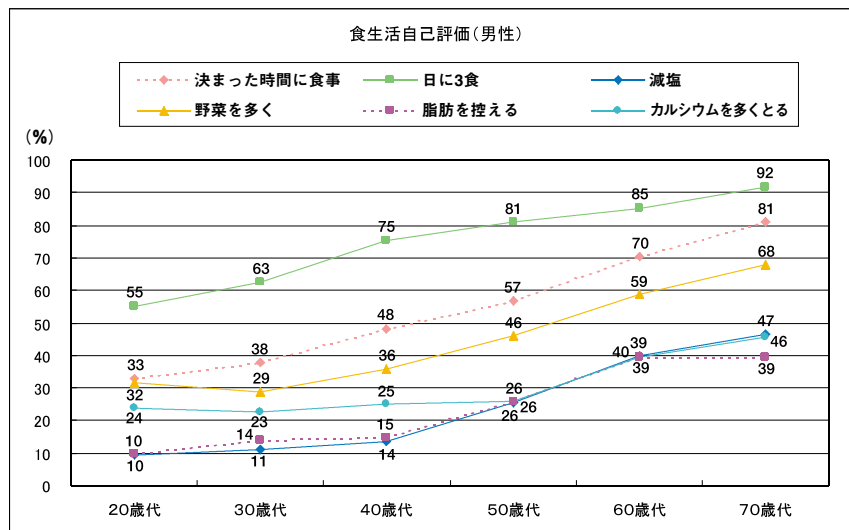
Ⅳ 生活習慣別の現状と改善目標



1 栄養・食生活

課題

- ① 食生活習慣の改善
 - ・食生活習慣を見直し、偏った習慣を改善することが必要です。
- ② 適正体重の維持
 - ・適正体重を知り、正常域の体重を保つことが必要です。
- ③ 適正な栄養摂取
 - ・栄養成分表示を利用し、栄養の偏りをなくすことが必要です。
- ④ 食生活改善のための学習の機会
 - ・食について学習する機会を利用し、正しい知識を持つことが必要です。



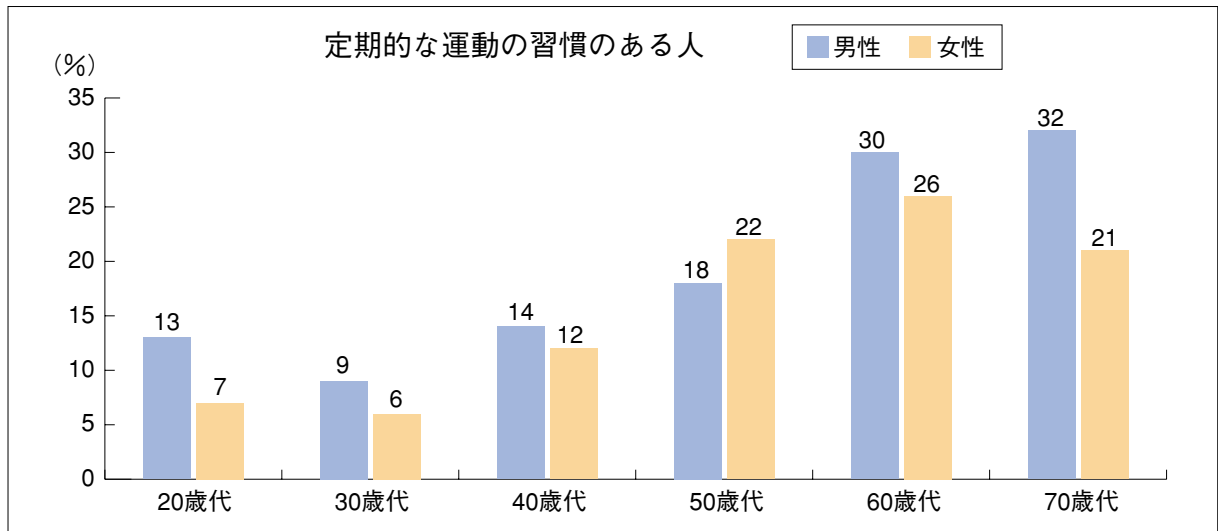
平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート



2 身体活動・運動

課題

- ① 健康の維持，増進のための意識的な運動
 - ・意識的に身体を動かし，適度な運動を続けることが必要です。
- ② 運動習慣の定着
 - ・手軽にできる運動を日常の生活の中に取り入れ，身につけることが必要です。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

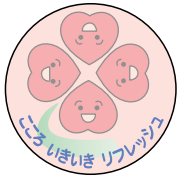
☆ウォーキングフォーム☆

歩くフォーム



正しい歩き方のコツ

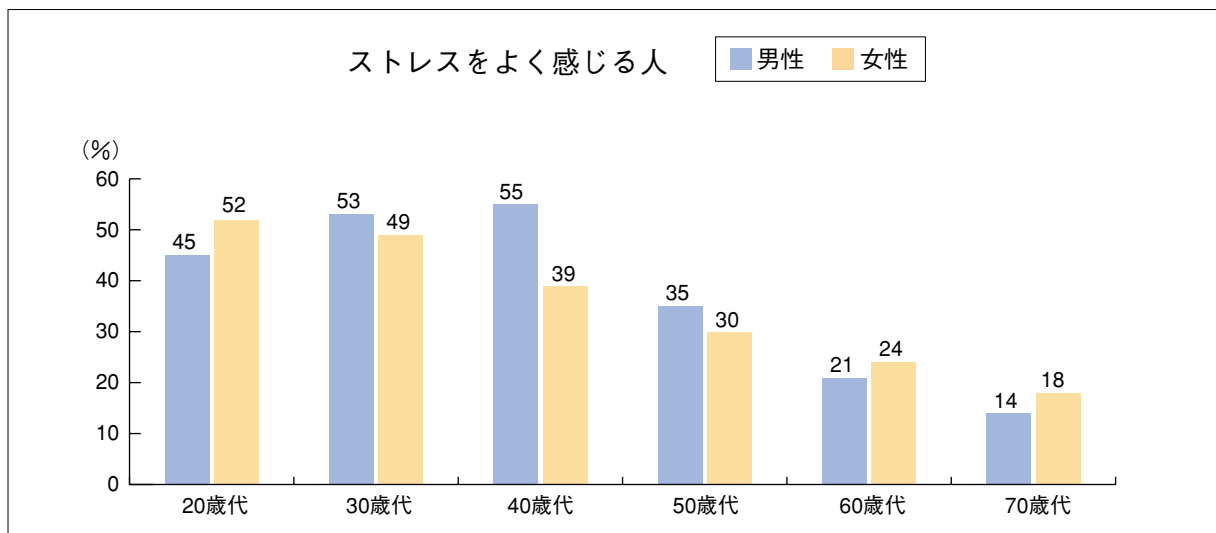




3 休養・こころの健康づくり

課題

- ① ストレスを感じる頻度
 - ・ストレスに適切に対応し、ストレスを減らすことが必要です。
- ② ストレスを感じる場面
 - ・職場や家庭、性別や年代別等でストレスを感じる場面が違うことを理解し、原因を見つけることが必要です。
- ③ ストレスの解消
 - ・ストレスに上手に対処できる能力を高め、健康的な方法で解消することが必要です。
- ④ ストレスと睡眠の関係
 - ・ストレスを減らし、睡眠で十分な休養をとることが必要です。
- ⑤ 自殺者の増加
 - ・うつ病等自殺につながる原因を早く見つけ、適切に対応することが必要です。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

ストレスを感じる場面

性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
男性	職場の人間関係	仕事内容	仕事内容	職場の人間関係	自分の健康	自分の健康
2位	仕事内容	職場の人間関係	職場の人間関係	仕事内容	将来・老後	将来・老後
3位	経済的ゆとり	経済的ゆとり	将来・老後	経済的ゆとり	仕事内容	家族の健康

性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
女性	職場の人間関係	子どもの事	子どもの事	家庭内の人間関係	将来・老後	自分の健康
2位	仕事内容	家庭内の人間関係	家庭内の人間関係	将来・老後	自分の健康	将来・老後
3位	経済的ゆとり	職場の人間関係	職場の人間関係	家族の健康	家族の健康	家庭内の人間関係

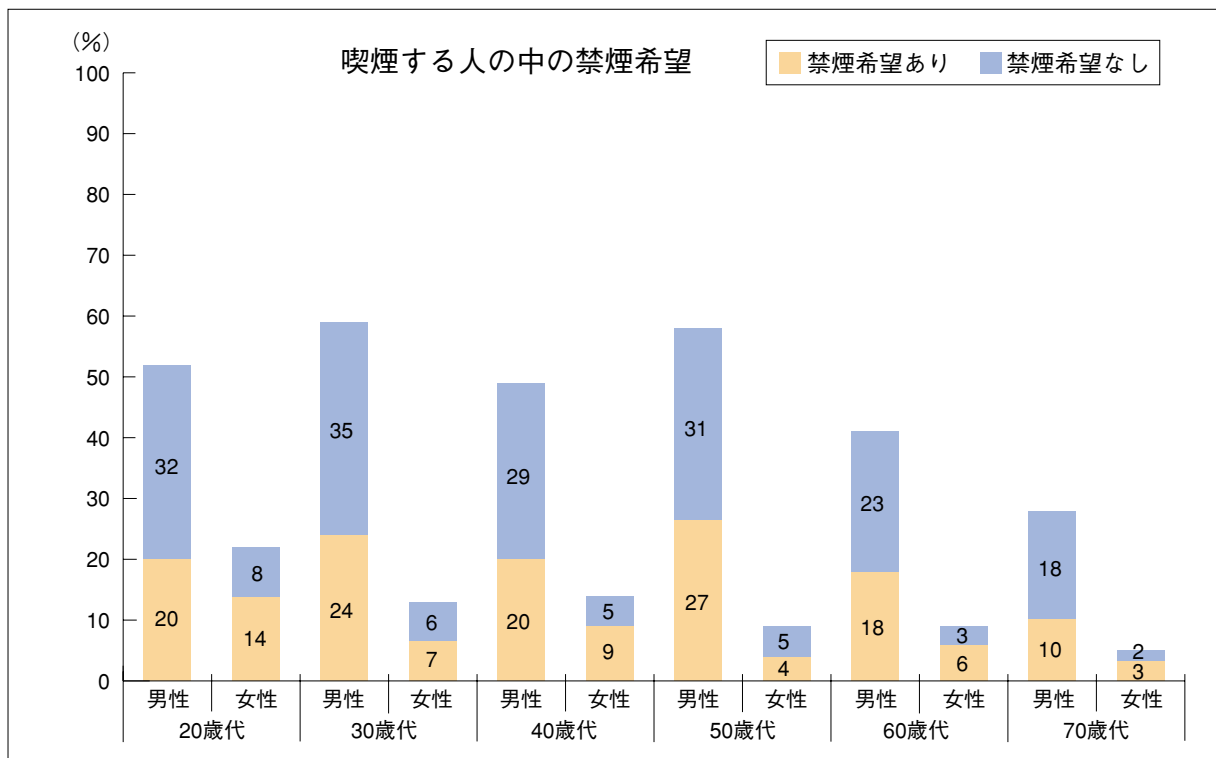
平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート



4 たばこ

課題

- ① 喫煙の状況
 - ・喫煙の害を正しく理解し、喫煙しないようにすることが必要です。
- ② 喫煙関連の疾患
 - ・喫煙と病気の間接的関連を知り、病気にかかる危険性を理解することが必要です。
- ③ 未成年者の喫煙
 - ・未成年者は身体への健康被害を受けやすく法律で禁止されており、吸わせないようにすることが必要です。
- ④ 分煙
 - ・喫煙の周囲への悪影響を知り、喫煙しない人が健康被害を受けないようにすることが必要です。
- ⑤ 禁煙支援
 - ・禁煙を希望する人を支援し、たばこを止める人を増やすことが必要です。



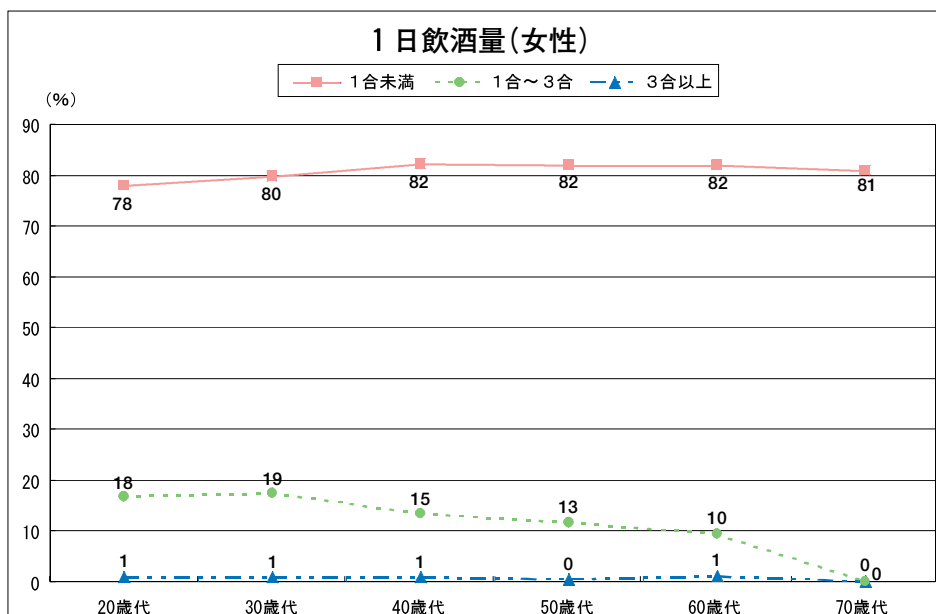
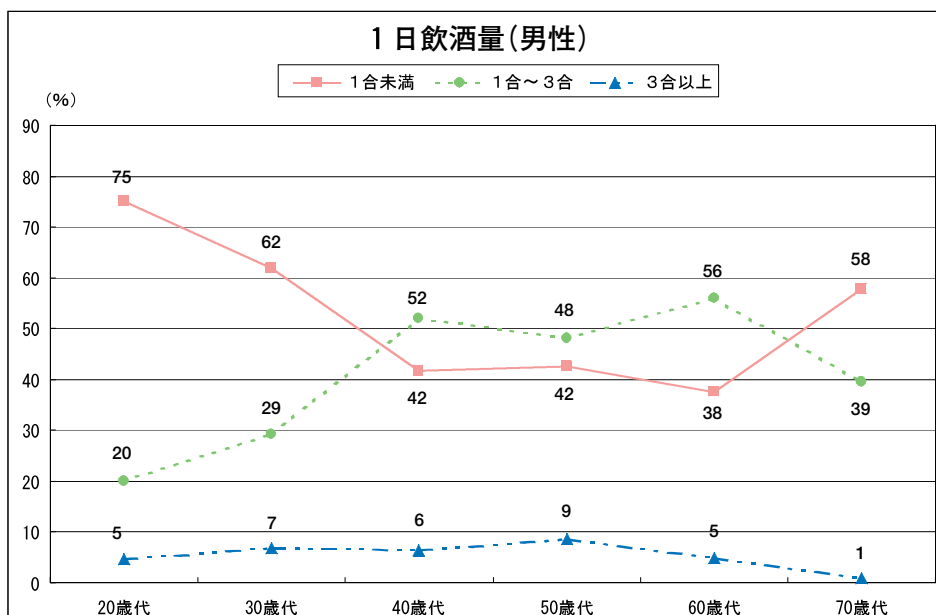
平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート



5 アルコール

課題

- ① 多量飲酒
 - ・多量に飲酒する影響を正しく理解し、節度ある飲酒をすることが必要です。
- ② 未成年者の飲酒
 - ・未成年者は身体への健康被害を受けやすく法律で禁止されており、飲ませないようにすることが必要です。
- ③ 妊婦の飲酒
 - ・飲酒の胎児への悪影響を理解し、飲まないようにすることが必要です。



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

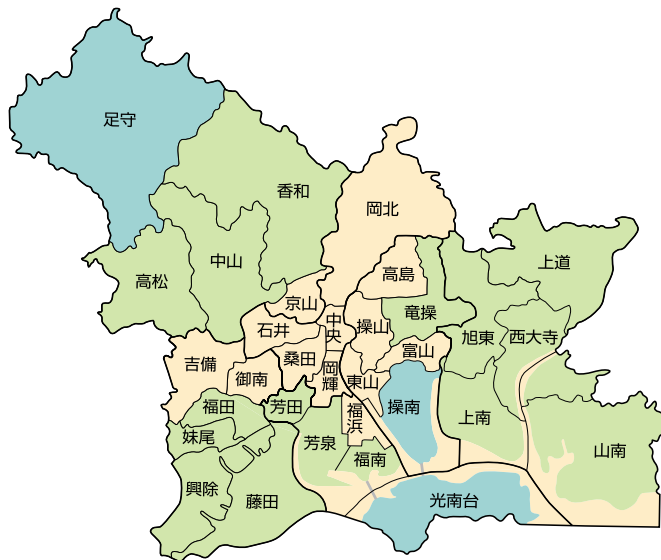


6 歯の健康

課題

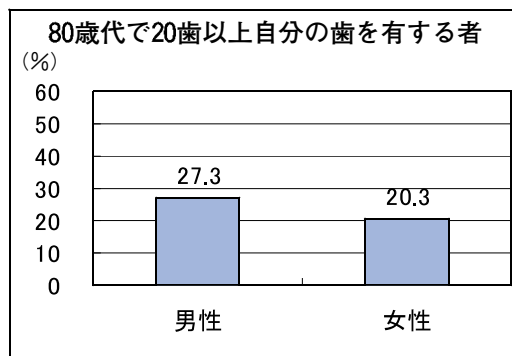
- ① 歯の健康
 - ・健康に過ごすための歯の役割を理解し、自分の歯を保つことが必要です。
- ② 健康な乳歯
 - ・幼児期から歯を大切にし、乳歯にむし歯のない子どもを育てることが必要です。
- ③ 健康な永久歯
 - ・永久歯のむし歯が身体に与える悪影響を理解し、むし歯を予防することが必要です。
- ④ 健康な歯ぐき
 - ・正しい歯磨きの方法を身につけ、歯周疾患を予防することが必要です。
- ⑤ 歯の数
 - ・むし歯や歯周疾患を予防し、生涯自分の歯で食べられるようにすることが必要です。

地域別むし歯有病者の分布図



有病者率 40%以上 30%以上 30%未満

平成13年度岡山市三歳児健康診査



平成13年度市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

栄養・食生活

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 食生活に気をつけている人の増加

(1) <栄養素(食物)の摂取>

①食塩を控えている人の割合
(市民アンケート調査；以下,市民調査)



②野菜を多くとるようにしている人の割合(市民調査)



③脂肪の多い食べ物を控えている人の割合(市民調査)



④カルシウムの多い食品をとるようにしている人の割合
(市民調査)

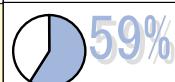


(2) <食生活の方法>

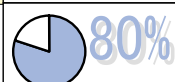
⑤間食を控えている人の割合(市民調査)



⑥食事は決まった時間に食べている人の割合(市民調査)



⑦食事は1日3食,食べている人の割合(市民調査)



・朝食を毎日食べている幼児の割合(育児環境調査)
*幼児：1歳6か月児



・朝食を毎日食べている児童,生徒の割合
(平成8年度児童生徒の家庭における日常の食生活等の調査)
小学生



中学生



⑧1日の内で1食は30分以上かけて食べている人の割合
(市民調査)



⑨家族や友人と共に食事をしている人の割合(市民調査)



⑩食品購入や外食時に栄養成分表示を利用している人の割合
(市民調査)



⑪ジュース,スポーツ飲料を毎日1回以上飲用している人の割合
(市民調査)



⑫学習会等で食の安全について学んだことのある人の割合
(要調査)

なし

増加

⑬郷土料理,行事食等を取り入れている人,家族の割合
(要調査)

なし

増加

みんなで協力してすること

- 子どもの頃から食事づくりへの参加を推進する。
- 健康料理教室を開催する。
- 老人クラブ、おやこクラブ等と連携し、食生活の知識を伝承する。
- 乳幼児期から生活を整えることで、3食をきちんととる健全な食生活ができるように啓発する。
- 規則正しく食べることの必要性を家庭、学校、職場等で啓発する。
- 食の安全性について学習をする。
- 地域の食材を使い健康に配慮した料理の情報を提供する。



一口コラム

私の健康と食生活

野球評論家 平松 政次

甲子園で優勝した岡山東商業高等学校の学生時代やプロ野球選手時代は、もっぱら肉食が中心でした。特に、キャンプ中等は1か月間、毎日すべて肉料理ということも珍しくありませんでした。

私自身、肉が好きでしたので全く苦にならなかったのですが、現役を引退したころから妻からもアドバイスをされ、健康のためにできるだけ野菜や海草類を多く食べるように心がけてきました。それまでは、あまり好きではなかった人参、ごぼう、春菊等も今はありがたいと思い、おいしくいただいています。

また、つき合いで食事に行くことが多いのですが、暴飲、暴食はなるべくしないようにし、油や塩分等にも気をつかう等、食べることに気をつけるようにしています。

そのおかげで、今も元気で活躍させていただいています。

一人ひとりができること

(1) <栄養素(食物)の摂取>

- 〔減塩のため〕
 - ・ハーブやとうがらし等の香味野菜を調理にいかし、味にメリハリをつける。
 - ・みそ汁は、野菜類を入れて具だくさんにする。
 - ・化学調味料ではないだしを上手に使い、うす味で美味しくする。
 - ・ラーメン等のスープは残す。
 - ・丼物やチャーハン等味付けが濃くなる物は、食べる回数を少なくする。
 - ・加工食品、スナック菓子は、できるだけ避ける。
 - ・しょうゆやソースは、直接かけずに付け皿にとる。

- ゆでる、煮る、炒める、蒸す、ジュースにする等野菜をたくさん食べる工夫をする。

- 食物繊維を多く含む食品を食べる。

- 外食の時に必ず野菜の多い料理を注文する。

- マヨネーズ、ドレッシングは、控え目にする。

- 天ぷらは天つゆとセットで食べることにより油の量を減らす。

- 牛乳や乳製品等を使った料理を多く食べる。

(2) <食生活の方法>

- 間食の量、回数、内容等のチェックをする。

- 規則正しく食べる習慣を身につけるため、欠食の多い朝食の意義を親から子に伝える。

- 週に数回は、家族が団らんを持つようにする。

- 時間をかけて食事を楽しむ。

- 食事を大切なコミュニケーションの場とする。

- 家族や友人と食事を作り、楽しいミニ会食をする。

- 小鉢や付け合わせにより、おかずの数を増やすことで栄養のバランスをとる。

- 栄養成分表示をよく見て買う。

- ジュース等の買い置きはしない。

- ジュース等で糖分のとりすぎを防ぐため、出かける時はお茶を入れた水筒を持っていく。

- 子供たちに伝統的な食文化を伝える。

- 安全な食物を摂取できるように、消費者として提言する。

- 地域で生産された旬の食材を料理に取り入れる。

栄養・食生活

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

2 適正体重を維持している人の増加

①正常域の体重を維持している人の割合(基本健康診査)
*正常域の体重 : 肥満度(BMI) 18.5以上25.0未満



②肥満者の割合(基本健康診査)
*肥満者 : 肥満度(BMI) 25.0以上の人



・児童,生徒の肥満傾向の者の減少(岡山市学校保健統計調査)
*肥満傾向の者 : 体重が身長別標準体重より20%以上多い人
小学生
中学生



3 栄養素の適正な摂取に配慮している店の増加

①カロリー,栄養成分の表示をしている飲食店,小売店等の割合(飲食関係アンケート)



増加

②商品を仕入れる際に健康に配慮している飲食店,小売店等の割合(飲食関係アンケート)



増加

③健康的な料理を提供している飲食店,小売店等の割合(要調査)
*健康的な料理 : 栄養価計算され必要な栄養素を含んだ料理

なし

増加

4 食生活改善のための学習の機会がある人の増加

①食生活の改善について学ぶ機会がある人の割合(市民調査)



②従業員が学習機会を得ることのできる事業所,飲食店等の割合(事業所用・飲食関係アンケート)



増加

☆BMIの計算表, 肥満度表☆

●自分の適正体重を知る。

- 適正体重は 身長 m × 身長 m × 22 = 適正体重 kg
(例) 1.6 m × 1.6 m × 22 = 56.32 kg
- BMIは 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = 肥満度 (BMI)
(例) 70 kg ÷ 1.6 m ÷ 1.6 m = 27.3

あなたのBMIは、いくつですか。

BMI : 22	適正体重	生活習慣病になりにくい健康的な体重
BMI : 18.5未満	やせ	抵抗力や体力の低下, 貧血や骨粗しょう症になりやすい
BMI : 18.5以上25.0未満	正常域	適正体重に近づけよう
BMI : 25.0以上	肥満	生活習慣病になりやすく, 危険



みんなで協力してすること

- 健康教育等で「適正体重」について啓発する。
- BMIの基準を示すとともに、適正な体脂肪率について啓発する。
- 無理なダイエットによる身体への影響を知らせる。
- 学校現場における食教育の充実と強化を図る。
- 乳幼児期からの望ましい食生活や生活習慣病予防の実践方法を啓発し、推進する。

- 栄養成分表示を公共施設から実施し、給食施設、飲食店、小売店、製造業者等に働きかける。
- 栄養成分を表示している店の情報を市民に提供する。

- 公民館等で土曜日、日曜日又は祭日を利用して料理教室を開催し、広く参加者を募る。
- 栄養委員、運動普及員、愛育委員等地域のボランティア組織が中心となって、市民に食生活の大切さを伝える。
- 保健所や健康保険組合等が実施している健康教育の情報を提供する。
- 事業主、事業所栄養士、衛生管理者の研修を実施し、職場での食環境の指導、食教育を推進する。
- 飲食店等での待ち時間を利用し、食生活改善の情報をコラム等で提供する。
- 子どもたちに農業体験学習会等を通じて、地域と食とのつながりを教える。

一人ひとりができること

- 健康診断を受け、検査結果を参考に身体の状態を理解する。
- 自分の適正体重を知り、毎日体重計で測ってグラフ等で記録する。

- 食事は、よく噛んで腹八分目にする。
- スポーツ飲料、ジュース等を飲みすぎない。

- 栄養成分表示を行っている飲食店等を利用する。

- 正しい情報を収集し、健康に配慮した料理（エネルギー、栄養成分、食品のバランス、無農薬等のヘルシーメニュー）を提供する店を活用する。
- 外食や出来合いのものを利用するときは、栄養成分表示を確認する。

- 料理教室、健康教室等の学習の場に積極的に参加する。
- インターネット、ビデオ等で栄養情報を収集し、積極的に活用する。
- 学習の機会のある人は、友人等を誘って一緒に参加する。



身体活動・運動

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 健康の維持,増進のために意識的に身体を動かしている人の増加

①健康の維持,増進のために意識的に身体を動かしている人の割合

なし



<高齢者の目標値>

・外出について積極的な態度を持つ人の割合

なし



・何らかの地域活動を実践している人の割合

なし



・日常生活における歩数

なし

6700歩

②土曜日,日曜日に外で遊ぶ児童,生徒の割合(要調査)

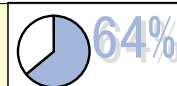
*児童 : 小学生 *生徒 : 中学生

なし

増加

・外遊びしている幼児の割合(育児環境調査)

*外遊び : 1日1時間以上の外遊び

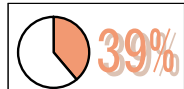


増加

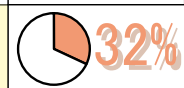
2 運動習慣のある人の増加

①定期的に運動している人の割合(市民アンケート調査;以下,市民調査)

*定期的な運動:1回の運動時間が30分以上,
週2回以上,1年以上続いている運動



②ウォーキングをしている人の割合(市民調査)



③日常生活における歩数

なし

9200歩



みんなで協力してすること

- 身体を動かすことの大切さを啓発する。
- 企業、学校等と連携し、公民館等の身近な場所での運動をテーマとした講座を開催する。
- 職場内で運動に関する勉強会、セミナーを実施する。



- 公共の運動施設等の夜間利用の充実を図る。
- スポーツ施設の所在地、利用方法等に関する情報の提供を行う。
- 地域のスポーツサークル等を紹介する。
- ストレッチ体操やニュースポーツを紹介する。
- スポーツインストラクター等の活用を推進する。
- 歩行大会等仲間や家族で参加できるイベントを実施する。
- 健康度に応じた運動指標を示す。
- ウォーキングの歩数と時間と消費エネルギーの目安を提供する。

一人ひとりができること

- 健康診断等を受けて自分の健康状態を知る。
- 健康状態が良い時から運動を始める。
- 日常生活で、工夫して手軽に運動する。
 - ・テレビコマーシャルの間に軽く身体を動かす。
 - ・テレビ体操を活用する。
 - ・1分間体操を行う。
 - ・転倒、腰痛予防のために腹筋運動、脚筋力運動、ダンベル体操をする。
 - ・就寝前に床の上で3分間のストレッチ体操を取り入れる。
 - ・近距離は、自動車や自転車を使わないようにする。
 - ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う。
 - ・ごみステーションに行ったら、遠回りして帰る。
 - ・広い駐車場では、入り口から遠い場所に車を置いて歩く。
 - ・忙しい人や時間のない人は、通勤時間を利用して行える方法として、バスは一つ次の停留所で乗って、一つ前の停留所で降りて歩く。
 - ・職場での昼食後の時間を利用して、3分間、身体を動かす。
- 自宅を中心にして、東西南北、変化のある歩行モデルコースをつくり、楽しく歩く。
- 万歩計を利用して、自分の1日の歩数を知り、今より多く歩く。
- 歩行距離を日本地図に記録していき、地図旅行や全国一周等の計画性を持って、楽しく目的を持って歩く。

一口コラム

歩行マップづくり 運動普及員養成講座受講修了者 光岡 信子

私は昨年（平成13年）運動普及員養成講座を受講しました。以前から健康に関心がありましたので参加し、受講回数を重ねる度に健康で暮らせることの大切さを一層痛感したものです。

講座受講の中で「それぞれ自分流の歩行マップをつくってみましょう。」と宿題ができました。正直言って最初は「大変な作業だな。」と思いましたが、受講しているうちに身体に段々自信が付き、歩いてみると身体に少しですが変化があり、万歩計をつけ毎日記録をつけることも楽しみになりました。コースを決め、経過時間と歩数を書きとめ、手書きの地図に印し、コース別に色分けしたものです。その後数人の協力もあり想像以上のものができあがり感謝しています。現在、できあがった歩行マップは保健所を通して各々催物の時に活用していて、地域の皆さんから「参考になっています。」の声もあり、また愛育委員会でも愛育マップづくりに取り組むことになりました。

今後も続いてよい汗を流したいと思います。

休養・こころの健康づくり

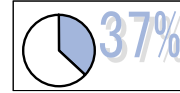
目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

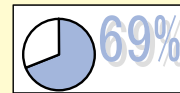
1 ストレスをよく感じる人の減少

- ①ストレスをよく感じる人の割合
 (市民アンケート調査 ; 以下,市民調査)
 *よく感じる人 : 感じる頻度が「いつもある」又は
 「しばしばある」状況にある人



2 ストレスの解消ができていない人の増加

- ①ストレスの解消ができていない人の割合(市民調査)
 *解消ができていない人 : ストレス解消が「できていない」又は
 「まあまあできていない」状況にある人



一口コラム



こころのケアについて

岡山市長 萩原 誠司

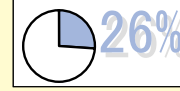
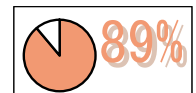
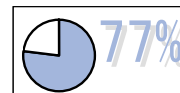
パンのみによって生きるにあらず、という言葉があります。人間は、生きていて良かった楽しかった、そう思いながら生きるからこそ、健康でもあるわけです。また、精神の健康や楽しさが、肉体的健康の基礎になることは、最近、生理学的にも医学的にも証明されつつあるようです。逆にストレスは、健康の阻害になります。

社会貢献をしているという使命感が、健康の源になっているケースが見られます。私の知人の一人は、通産省を退職になって1か月たないうちに、急速にがんに冒されてなくなりました。ご家族は、「役所が心の支えだった」とおっしゃっておられました。

心の健康は、どうやって作ればいいのか。実は難しいことでもありません。例えば、女性のおしゃべりは最大のストレス解消法です。男性は趣味をもつことが良いそうですし、岡山市では公民館講座等を通じて学びながら、社会貢献をしながら、心の健康につながるたくさんの活動がされています。今までどおりの活動の輪を少しずつ広めることが社会の心の健康づくりの近道です。

3 睡眠で休養が十分とれている人の増加

- ①睡眠で休養が十分とれている人の割合(市民調査)
 *十分とれている人 : 睡眠で休養が「とれている」又は
 「まあまあとれている」状況にある人
- ②睡眠確保のために睡眠補助剤やアルコールを使う人の割合
 (市民調査)



4 自殺者の減少

- ①自殺者の減少(死因別統計)(対10万人 21人)

130人

減少

- ②こころの健康に関心を持っている人の割合(要調査)

なし

増加

みんなで協力してすること

- 運動する等、健康的にストレスを解消する方法を啓発する。
- ストレス教育、相談の窓口を設ける。
- 勤務条件、作業環境等職場の環境改善を図る。
- 中小企業の事業主に対して、ストレス相談等の情報を提供する。
- 従業員に対して運動施設や保養所の利用を勧める。
- フレックスタイム制、時間休暇等介護をしやすくするための制度の充実を図る。
- 介護者がリフレッシュできる場、時間をつくる。
- ストレス対応能力が低い未成年者への対策として、教職員、養護教諭に対する研修を実施する。
- 児童、思春期問題に対するネットワークづくりを充実する。
- 誰でも気軽に行けて集える場等、気分転換できる場をつくる。
- ストレスに対する専門機関の充実と連携を図る。
- 精神保健相談の充実を図る。
- 楽しい子育てを目指し、男女共同参画の推進、父親の育児参加を促進するとともに、一人で孤立しないよう子育てグループを育成する。
- 子育て支援サービスの情報の提供を行う。
- 家庭の中でストレスをためない方法等を啓発する。
- 老人クラブ、公民館活動、趣味サークル活動、ボランティア活動等高齢者の生きがい対策の充実を図る。

○睡眠についての正しい知識の啓発を行う。

- 職場の健康管理者への研修を実施する。
- プライバシーの保護、職場の雰囲気、早期治療のための身分保障等事業所で相談できる条件の整備を推進する。
- うつ病の正しい知識を啓発する。
- 自殺のサインや適切な対処方法等を研修で学習する。

一人ひとりができること

- ストレス解消の工夫をする。
 - ・「ストレス」とは何か正しい知識を得るため、本、インターネット等で学習する。
 - ・こころの安定剤と言われているカルシウムや野菜を多めにして、バランスのとれた食事をとる。
 - ・アロマセラピー、ミュージックセラピーや自然の中で森林浴等を楽しむ。
 - ・楽しく身体を動かすレクリエーション等を取り入れ、自分に合った運動を楽しんで続ける。
 - ・疲労やストレスにより病気になっていないかをチェックするために定期的に健康診断を受ける。
 - ・つぼ押しやマッサージを取り入れる。
 - ・仕事の後に家族や友人と楽しく過ごす時間をつくる。
 - ・言いたいことは、その場でタイミングを逃さずに言う等して、自分の感情を素直に伝える。また、嫌な時は、「ノー」とはっきりと言えるようにする。
 - ・悩みのある時は、一人で抱え込まないで家族や友人等と話し合ったり、発想の転換をする。
 - ・友人とおしゃべり、楽しめる趣味を持つ。
 - ・気分転換をするために、周囲に迷惑をかけないところで大きな声を出す。
 - ・三丁目劇場等に出かけ、大きな声で笑ったり、旅行に行ったりする。



- 休養、睡眠を充分とる。
 - ・テレビを深夜まで見ない。
 - ・夜ふかしをしない。
 - ・運動等で身体を動かし、心地よい疲れで睡眠を誘う。
 - ・早くから眠ろうとして床の上で過ごさず、眠くなってから床につく。
 - ・自分でリラックスできる方法を見つける。
 - ・疲労がたまらないように、意識して休息をとる。
 - ・家族、友人、地域などで子育ての協力者を見つける。
 - ・託児所付きの施設を利用して、息抜きの時間をつくり、やる気を充電する。
- 一人で悩まずに早めに相談する。
 - ・こころの健康に関心を持ち、こころの不調を見逃さない。
 - ・家族や友人等にこころの悩みをうち明ける。
 - ・いのちの電話等の相談機関や身近に相談できる人を持つ。
 - ・こころの健康を自己チェックシートによりチェックする。
 - ・不眠が続く時は、専門家に相談する。
 - ・ホームドクターをつくる。

たばこ

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 喫煙者の減少

①喫煙している人の割合（市民アンケート調査；以下，市民調査）
男性



減少

女性

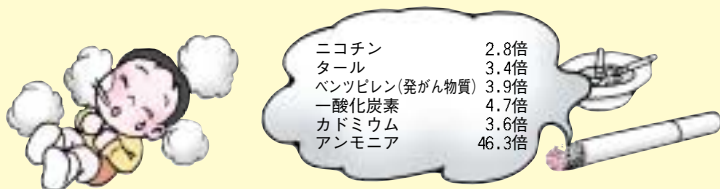
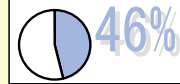


減少

②妊婦で喫煙の習慣のある人の割合（妊娠届時アンケート調査）

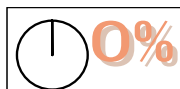
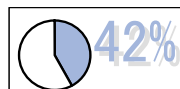


③喫煙者で禁煙をしたいと考えている人の割合
（市民調査）



2 未成年の喫煙者をなくす

①未成年で喫煙を開始した人の割合（市民調査）



3 分煙の徹底と知識の普及

①たばこの煙が周囲の人の健康に及ぼす影響を知っている人の割合
（市民調査）



②分煙できている人の割合（要調査）

なし

増加

③禁煙に取り組んでいる飲食店、小売店等の割合
（飲食関係アンケート）



増加

④分煙を実施している事業所、飲食店、小売店等の割合
（事業所用・飲食関係アンケート）



増加

⑤分煙を実施している公共の施設の割合
*公共の施設：官公庁、医療機関の施設

なし



一口コラム

禁煙！支え合い

健康市民おかやま21 市民ボランティア 富永敬一郎

私は今年（平成14年）の世界禁煙デーを機に禁煙しました。禁煙決意後、禁煙パンフレット等を読んで学習しました。また1人で禁煙するのではなく、職場や友人を中心に29人の仲間を募り共に禁煙しました。わたしを含めて13人の仲間が今も禁煙が続いています。また失敗した仲間には禁煙外来を勧め、禁煙補助剤等を使用し禁煙に成功しています。

喫煙者のほとんどはたばこの害について知っています。また喫煙者の50%弱は禁煙願望があります。5月まで私もその一人でした。私は家族や仲間の存在、特に副流煙による周りへの被害のことが禁煙を決意したきっかけとなりました。禁煙を始めると離脱症状等の辛さもありますが、日々身体に変化がみられやりがいもあります。

喫煙は本人のみならず、副流煙により周りの人や家族の健康にとっても重要な問題です。喫煙者而非喫煙者がお互い思いやり支えあうところから、禁煙をスタートしましょう。

みんなで協力してすること

- 世界禁煙デーや禁煙週間等で児童、生徒にポスターや標語の募集を行い、たばこの正しい知識を普及啓発する。
 - ストレス解消方法としての喫煙の害を啓発する。
 - 職場や地域の身近な場所で禁煙教育を行う。
 - たばこの母性への影響について、学校等で啓発する。
 - 妊娠中、授乳中のたばこの影響について、知識の普及を図る。
 - 禁煙、節煙の指導を受けることのできる場所やたばこの害についての正しい情報を提供する。
 - 禁煙を希望する人の仲間づくり、禁煙相談先の整備等禁煙サポートの体制づくりを推進する。
 - 禁煙支援プログラムを実施している機関の増加を推進し、禁煙希望者等に情報の提供を行う。
-
- たばこの害について児童、生徒に教育する。
 - 学校の職員、医療従事者、サークル活動等の指導者にたばこ教育の研修を実施する。
 - たばこを入手しやすい社会環境の改善について関係団体と連携を図る。
-
- 喫煙による健康被害や受動喫煙の危険性等の情報を提供する。
 - 受動喫煙を防ぐ方法の普及啓発を図る。
 - ポイ捨てや歩きたばこをしない等喫煙マナーを守る取り組みの推進を図る。
 - 分煙、禁煙している飲食店等のマップを作成し、分煙、禁煙を表示したシール、ステッカーを貼る。
 - 新たに施設をつくる場合に分煙や禁煙ができるような設計にする。
 - 事業主に健康教育等でたばこの害の啓発を行う。
 - 職場や公共施設での完全分煙又は禁煙を実施する。

一人ひとりができること

- ストレス解消のために喫煙しない。
 - ・吸いたくなったら、10分我慢する。
 - ・ガム等の代用品で口の淋しさを紛らわす。
 - ・日記やカレンダーで禁煙した日を記録する。
 - ・たばこ、灰皿、ライター等の喫煙用具は全部捨てる。
 - ・吸ったつもりで貯金する。
 - ・家庭や職場に禁煙宣言の紙を貼る。
 - 家族や友人にたばこを勧めない。
 - 近くで吸っている人がいたら、「たばこはいや。」とはっきり言う。
 - 喫煙したくなるような場に出ない。
 - ・喫茶店や飲食店等では禁煙席に座る。
 - ・新幹線等に乗るときは禁煙車両に乗る。
 - 禁煙を決めたら、専門の医療機関や相談機関の個別指導プログラムを申し込む。
 - 禁煙を支援してくれる仲間をつくる。
 - 喫煙による胎児や子どもへの影響を積極的に学ぶ。
-
- 未成年者が喫煙しているのを見たら注意する。
 - 未成年者にたばこを勧めない。
 - 未成年者の前で喫煙しない。
 - 未成年者やたばこを吸わない人がいる部屋は禁煙にする。
-
- たばこの害等を学習する場に積極的に参加し喫煙者に知識を伝える。
-
- 妊産婦や子どもの前では吸わない。
 - ポイ捨てや歩きたばこはしない。
 - 運転中は喫煙しない。



アルコール

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 多量に飲酒する人の減少

①多量に飲酒する人の割合(市民アンケート調査;以下,市民調査)
男性



女性



*多量に飲酒する人 : 1日平均日本酒に換算して3合以上の飲酒をする人

一口コラム

私の酒害体験から

岡山県断酒新生会理事長 三宅 一民

私が初めて飲酒したのは、15歳の頃でした。戦後の混乱期でもありましたが、母の死をきっかけに学校を中退。家業の酒屋の手伝いの合間に心の淋しさを埋めようと飲酒し、気がついたときにはアルコール依存症に陥っていました。

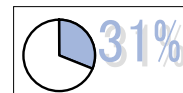
アルコールは習慣性を持つ薬物であり飲み方を間違えると様々な弊害を引き起こすということも断酒会に入会して初めて知りました。私自身、実際に幻覚幻聴に苦しみ、祖父を刃物で切りつけまかり間違えば傷害事件につながり兼ねないことや自動車事故を起こしたこともありました。

皆さん、家庭等で子ども達に面白がって少しだからと言って飲ませたりしないで下さい。依存症につながる最も危険な行為です。肝硬変等の内臓障害を引き起こし、最後には脳の萎縮から廃人同様になってしまう人もあります。

ひとたびアルコール依存症になれば治療法としては断酒しかありません。依存症にならないためには節度を持って飲むことです。

2 未成年の飲酒者をなくす

①未成年で飲酒を開始した人の割合(市民調査)



3 妊婦の飲酒者をなくす

①妊婦で飲酒している人の割合(妊娠届時アンケート調査)
*飲酒している人 : 「毎日飲む」又は「ときどき飲む」人



みんなで協力してすること







- 自分の体質を知るためにパッチテストを行い、節度ある適正な飲酒についての知識の普及を図る。
- アルコール中毒、慢性化による臓器障害、依存症等アルコールの害について、健康教育等で啓発する。
- 基本健康診査受診に併せて、節度ある適正な飲酒について健康教育を行う。
- 適量をわかりやすく示したパンフレットを配布する。
- 飲食店等でポスター等を活用し、「イッキ飲み」、「やけ酒」はやめて、正しく飲むための啓発を行う。

適量 = 1 単位

- 児童、生徒にアルコールの害を教育する。
- 学校の職員や指導者にアルコール教育の研修を実施する。
- アルコールを入手しやすい社会環境の改善について、関係団体と連携を図る。
- 妊娠届時にパンフレットを配布し、胎児へのアルコールの害について啓発する。
- 母親学級やパパママスクール等で妊婦等に酒害教育を実施する。
- 愛育委員、おやこクラブ等を通じて、家庭や地域でアルコールの害について啓発し、健康教育を実施する。

一人ひとりができること

- 正しいお酒の飲み方を知る。
 - ・1日の飲酒量は、1合以内に決める。
 - ・休日でも朝から飲まない。
 - ・お酒、ビール等のまとめ買いをしない。
 - ・空腹では飲まないで、つまみや食事を食べる。
 - ・迷惑行為をするほど飲酒しない。
 - ・イッキ飲みはしない。
- 問題飲酒があるかどうか自己チェックによる自己診断法（久里浜式）で採点してみる。

アルコールの1単位（純アルコール約20gを含む酒類）					
ビール	アルコール分5%	日本酒	アルコール分15%	ウイスキー	アルコール分43%
500ml 缶		1合		ダブル1杯	
ワイン	アルコール分12%	チューハイ	アルコール分7%	焼酎	アルコール分35%
小グラス2杯		350ml 缶		コップ半分弱	

- 未成年者は飲まない、飲ませない。
 - ・未成年者に飲酒を勧めない。
 - ・飲酒を友達に誘われても断る。
 - ・未成年者が飲酒しているのを見たら注意する。
- 妊娠に気づいたら飲酒はやめる。
 - ・飲酒による胎児への影響を積極的に学ぶ。
 - ・妊婦に飲酒を勧めない。



歯の健康

目標項目及び目標値設置項目

現状値

目標値

1 歯の健康について心がけている人の増加

①年1回以上歯磨きの指導を受けている人の割合
(市民アンケート調査 ; 以下,市民調査)



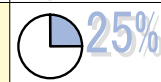
②年1回以上歯科検診を受けている人の割合 (市民調査)



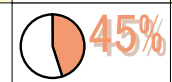
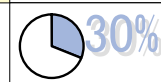
③年1回以上歯石除去を受けている人の割合 (市民調査)



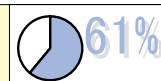
④歯間ブラシ,糸ようじ,デンタルフロス等を使用している人の割合
(市民調査)



⑤フッ素入り歯磨き剤を使用している人の割合 (市民調査)



・フッ素入り歯磨き剤を使用している幼児の割合(三歳児健康診査)
*幼児 : 3歳児



増加

・フッ素入り歯磨き剤を使用している児童,生徒の割合
*児童 : 小学生
*生徒 : 中学生

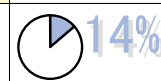
なし



⑥甘味食品,飲料は1日2回以上とらないようにしている人の割合
(市民調査)

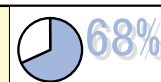


⑦ガムやあめは,シュガーレスのものを買うようにしている人の割合
(市民調査)

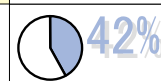


2 むし歯のない乳歯を持っている児の増加

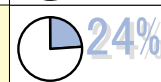
①むし歯のない幼児の割合(三歳児健康診査)



②フッ素塗布を受けている幼児の割合(三歳児健康診査)



③1日あたり3回以上の間食をする幼児の割合(三歳児健康診査)
*幼児 : 3歳児



減少

3 むし歯のない永久歯を持っている人の増加

①12歳児の一人平均むし歯数(学校保健概要)
*むし歯数(DMF歯数):未治療のむし歯,むし歯により失った歯,
治療済みのむし歯の合計

1.35本

1本以下

②フッ素洗口を実施している児童,生徒の割合

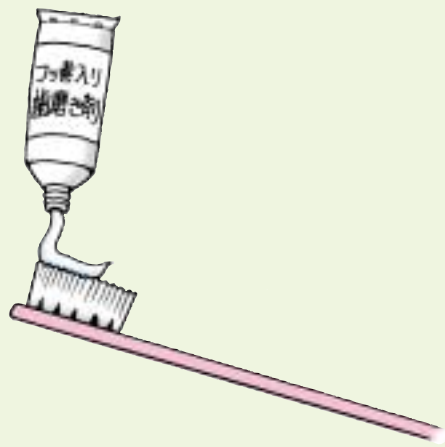
*児童 : 小学生
*生徒 : 中学生

4小学校

40校以上

みんなで協力してすること

- 歯磨き指導をしてくれる歯科診療機関等の情報を提供する。
- 「年1回は、歯科検診を受けよう!」キャンペーンを実施する。
- 職場や学校での歯磨き宣言をする。
- 歯間ブラシ、糸ようじ、フッ素入り歯磨き剤、シュガーレス製品の効果について普及啓発する。



- 親子手帳(母子健康手帳)のフッ素塗布の欄の利用を推進する。
- フッ素塗布をしてくれる歯科診療機関等の情報を提供する。
- 幼児のおやつレシピを募集し、ホームページ等で紹介する。
- 地域や近隣で、おやつの内容に配慮し合う。
- 歯科医師会等の関係機関と連携し、歯科の健康教育の充実を図る。
- 自分で「永久歯生えたよ!カレンダー」等をつくり、自分の歯に関心を持たせる。
- 学校でデンタルフロスの使い方を指導する。
- フッ素の利用等歯科の関連情報を広報する。
- フッ素洗口の実施校の拡大を図る。
- 養護教諭を対象にフッ素の利用によるむし歯予防効果について研修を行う。

一人ひとりができること

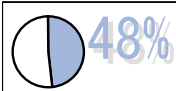
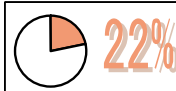
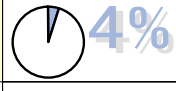

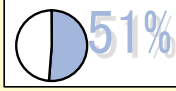
- 歯科のホームドクター(かかりつけ歯科医)をつくる。
- 1日1回は、丁寧に歯磨きをする。
- 外出時は、歯ブラシを持って出かけ、歯磨きをする。
- 歯間ブラシは、自分に合ったもので磨き、糸ようじ等も使う。
- 歯磨き剤は、フッ素入りのものを使用する。
- 甘味食品や飲料を控え、シュガーレス製品を利用する。



- 歯科医の指導を受けて、年に2回以上、フッ素塗布を受ける。
- 甘味食品や飲料の飲食回数、量を控える。
- 他人の子どものおやつにも気を配る。
- フッ素洗口を行う。
- 夕食後は、飲食しない。
- 鏡で自分の歯や口の中を観察する。
- あめやガムは、シュガーレスのものを買う。
- ジュースではなく、お茶を飲む。
- 6歳臼歯が生えてきたら、シーラント処置を受ける。



歯の健康

目標項目及び目標値設置項目		現状値	目標値
4 歯周疾患のない人の増加			
① 進行した歯周炎の減少 (40歳歯周疾患検診) * 進行した歯周炎: 歯周疾患の検査 (CPI検査) で 4mm以上の深い歯周ポケットのあるもの		 48%	 22%
② 歯周疾患のある児童, 生徒の割合 (学校保健概要) * 児童 : 小学生		 4%	減少
* 生徒 : 中学生		 6%	減少
5 80歳で自分の歯を20本以上保っている人の増加			
① 60歳で自分の歯を24本以上保っている人の割合 (市民調査)		 51%	増加



みんなで協力してすること

- 職場の健康診断に歯科検診を加える。
- 事業所と地域の歯科診療所等の施設が連携し、職場の近くで歯科検診や歯科治療を受けることができる体制をつくる。
- 歯周疾患の治療が必要な児童、生徒の治療の徹底を図る。
- たばこが歯周疾患に及ぼす悪影響について、情報提供を行う。
- 5525運動を推進する。
- 8020達成者の表彰を行う。

一人ひとりができること

- 職場に歯ブラシ、歯間ブラシを置き、歯磨きをする。
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使い、1日1回は、丁寧に歯磨きをする。
- たばこは吸わない。
- 鏡で自分の歯ぐきを観察する。



歯間ブラシ

- 8020体験者は、子や孫だけでなく、地域の子どもや後輩に良い体験を伝える。

8020



一口コラム

私の歯の健康

スイミングアドバイザー 木原 光知子

仕事柄、講演会で話をしたり、コンサートで歌ったりすることが多い私にとって、歯は大切な表現のツール。満月の日に小笠原の美しい海から汲み上げられた海水で作られる特別な塩を使って、朝晩入念に歯磨きをしています。

自然海塩の効果は絶大…歯ぐきの引き締め、舌の手入れ、うがいにいたるまで、私の口内の健康維持におおいに役立っています。

特に、スポーツ選手にとって「歯は命」、ここ一番に生み出される力（パワー）の源は奥歯の噛み合わせ、すなわち一瞬のくいしばりによって力（パワー）を生み出しているのです。よって、一流のスポーツ選手は人一倍、歯を大切にしているのです。

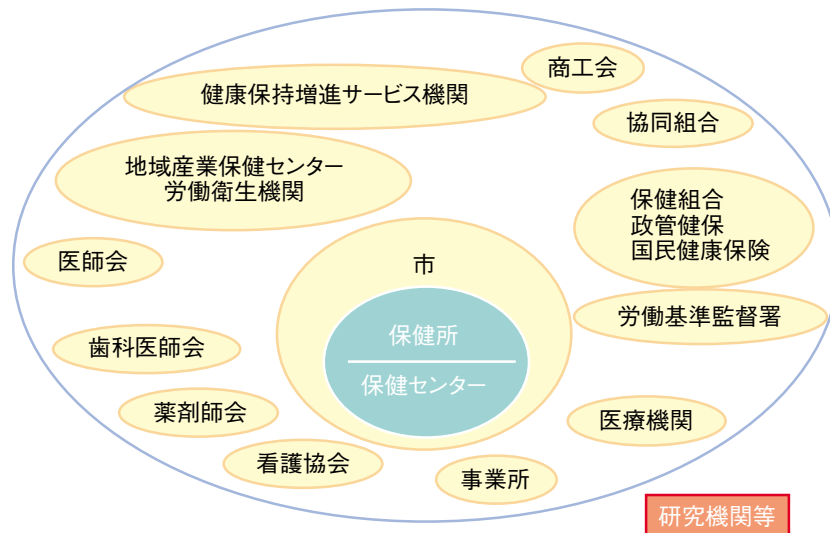
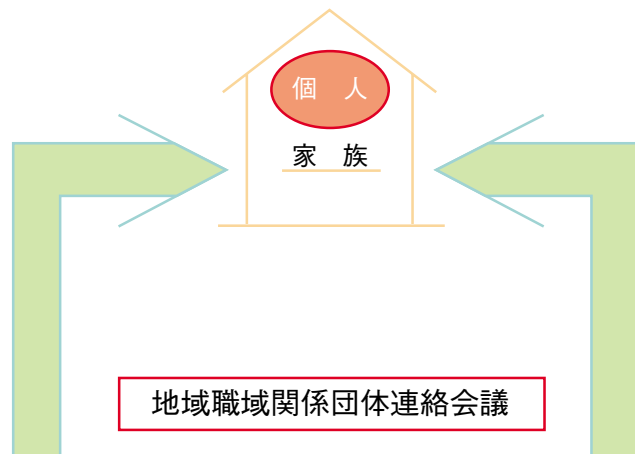
若くても総入れ歯の方、80歳でもご自分の歯で生きている方とは、血色がそして元気が違います。食べ物を噛み砕く力の差が、食物の消化や栄養素の吸収に大きな影響力を与えているのです。胃腸を丈夫にそして健康的な生活や人生を送るために大切なことは、若いうちから歯の手入れを怠らないことではないでしょうか。

V 職域との連携



課題

- ① 定期健康診断の結果
 - ・健康診断の結果を活用し、働き盛りの中核世代の健康増進に取り組むことが必要です。
- ② 健康に配慮した食品の提供
 - ・事業所や飲食店等で健康や栄養に関する学習の機会を増やし、健康に配慮した食品の提供に取り組むことが必要です。
- ③ 職場におけるこころの健康づくり
 - ・職場環境を改善し、労働者のこころの健康に配慮した取り組みをすることが必要です。
- ④ 事業所・飲食店等の分煙と禁煙
 - ・喫煙の周囲への悪影響を知り、喫煙しない人が健康被害を受けない取り組みをすることが必要です。





発行 岡山市保健所 保健課

〒700-8546 岡山市鹿田町一丁目1-1

TEL 086-803-1200 FAX 086-803-1758

E-mail : hokenshohokenka@city.okayama.okayama.jp