

<b>現状と課題</b> (H22年度 基礎調査結果要旨)	<b>分野別大目標</b>	<b>施策の目標</b>
<p>■健康のために、食への意識が高くなっている一方、バランスのよい食事を充分にとっている割合は少ない傾向にある。</p> <p>■適正体重を維持できる食事を心がけていない人では、歩かない傾向が高い。</p>	<p>【栄養・食生活】</p> <p>バランスのよい食事をおいしく食べる</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 バランスよく食べる</li> <li>2 栄養成分表示を参考にする</li> <li>3 適正体重を維持する</li> </ol>
<p>■運動への健康意識は前年より高くなったものの、運動では、定期的に運動する人は減少傾向。「歩いていない」が全体の4割。特に若い世代ほど歩く習慣が少ない。</p>	<p>【身体活動・運動】</p> <p>運動を習慣にする</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動を習慣にする</li> <li>2 歩くように心がける</li> </ol>
<p>■40代にストレスが多く、睡眠や休養が十分取れていない。</p> <p>■自殺が40代男性に加え、高齢者に多くなっている。</p>	<p>【休養・こころの健康】</p> <p>適度に休養をとり、上手にストレスを解消する</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ストレスの低減</li> <li>2 睡眠の確保</li> <li>3 自殺者の減少</li> </ol>
<p>■たばこをやめた人、たばこを吸う本数は全般に減っている。また、たばこをやめた人では年齢が上がるほど多い一方、タバコの本数も多くなっている。</p> <p>■喫煙が歯に及ぼす影響について、知っている人が増えている。</p>	<p>【たばこ・アルコール】</p> <p>たばこによる害を減らす 適正飲酒を心がける</p>	<p>〈たばこ〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 喫煙が及ぼす健康影響について知る</li> <li>2 たばこをやめる人が増える 他</li> </ol> <p>〈アルコール〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 多量飲酒者の減少</li> <li>2 適正飲酒の知識が増える</li> </ol>
<p>■10分程度、歯間清掃用具を使って、お口のケアをする人が多くなっている。一方、30歳以降では「ほとんどみがいていない」が2割を超え増加の傾向にある。</p>	<p>【歯とお口の健康】</p> <p>歯と口腔の健康について関心を持つ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 むし歯・歯周病の予防</li> <li>2 いつまでも自分の歯で食べられる</li> <li>3 フロスやブラシを使って十分に歯磨きをする</li> <li>4 歯の健康と全身の健康の関わりを知る</li> </ol>
<p>【特定健診】</p> <p>■40代、50代の働き盛りの特定健診受診率が低い</p> <p>■男性にメタボ該当・予備軍が多い</p> <p>■高血圧、脂質異常の増加</p> <p>■心疾患による死亡者が増加</p>	<p>【高血圧・循環器病対策】</p> <p>生活習慣病を早期に発見し、早期に改善する</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 生活習慣の改善</li> <li>2 生活習慣病の早期発見</li> <li>3 循環器病患者の減少</li> <li>4 特定健康診査・特定保健指導の受診率・利用率の増加</li> </ol>
<p>【がん】</p> <p>■がんによる死亡者が増加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肺がん・肝臓がんの増加</li> <li>・胃がん・乳がんの死亡者は高値で横ばい</li> </ul> <p>■がん受診率の低迷</p>	<p>【がん予防対策】</p> <p>がんによる死亡を減少させる</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 生活習慣の改善</li> <li>2 がん検診受診者の増加</li> <li>3 がん検診の利便性の向上</li> </ol>