

4 アルコール・タバコ・薬物

5 健康管理

適正飲酒に努め、未成年者の飲酒を防ぎます。禁煙する人を増やすとともに、未成年者や妊婦をタバコや薬物から守ります。

めざす
めざす

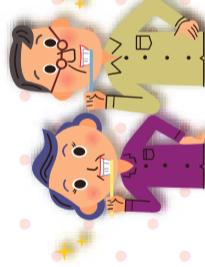
市民の取り組み

- ほどよい飲酒量を理解し、節度ある飲酒を心がけます。
- 喫煙や受動喫煙の健康への影響について学びます。
- 薬物乱用の健康への影響について学びます。

項目	現状値	目標値
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（20～64歳：男性）	23.8%	20%以下
COPDの認知度（「名前は聞いたことがある」を含む）（20～64歳）	38.6%	45%以上
※日本酒の場合、男性2合未満、女性1合未満		

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

主にタバコの煙を長い間吸うことで起くる肺の病気です。ゆっくりと進行するため、病気を自覚することが難しく、進行すると肺機能が低下し、慢性的な呼吸困難に陥り、悪化すると自力で呼吸ができなくなります。



めざす
めざす

子どもたち歯と口に関する正しい知識やケアを身につけ、生涯自分の口から食事ができるようにします。

5 歯と口の健康



地域・職場・学校の取り組み

- 未成年者にアルコールやタバコを販売しません。
- 地域・職場での分煙対策に取り組みます。

項目	現状値	目標値
ヘモグロビンA1c（糖尿病の検査）の有所見者割合	50.2%	48%以下
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合	20.8%	20%以下
肥満者の割合（小学校4年生）	11.4%	10%以下

めざす
めざす

地域・職場・学校の取り組み

- 定期的に健診（検診）を受診し、自分の健康状態について理解し、生活習慣の改善や医療機関受診など、適切な健康管理を行います。
- 企業などで、健診（検診）を行うとともに、健診結果などにについての健康教育を様々な機関と連携して実施していきます。
- 食生活や運動習慣に気をつけ、適正体重の維持を中心がけます。

項目	現状値	目標値
BMI（体格指数）=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）	18.5未満：やせ	18.5以上25.0未満：標準
25.0以上：肥満	25.0以上	25.0以上：肥満
H27市民アンケート調査		

- めざす
めざす
- 生活習慣を見直そう・・・食事・運動・生活リズム・アルコール・タバコ。
 - 健診結果を保存しよう・・・毎回、健診結果を比べてみましょう。
 - 保健指導、精密検査は必ず受けよう・・・健診結果を正しく理解しましょう。



健診結果を
活かす
ポイント！

めざす
めざす

地域・職場・学校の取り組み

- 定期的に健診（検診）を受診し、自分の健康状態について理解し、生活習慣の改善や医療機関受診など、適切な健康管理を行います。
- 企業などで、健診（検診）を行うとともに、健診結果などにについての健康教育を様々な機関と連携して実施していきます。
- 食生活や運動習慣に気をつけ、適正体重の維持を中心がけます。

項目	現状値	目標値
5本以上むし歯のある人の割合（中学3年生）	6.1%	5%以下
予防のために、年1回以上定期的な歯の健診を受けている人の割合（20～64歳）	32.5%	40%以上
24本以上自分の歯を有する者の割合（60～64歳）	63.9%	70%以上

めざす
めざす

新たな概念
オーラルフレイルとは？

歯や口の機能の衰えにより、食べこぼし、わざかなムセ、かめない食品が増える、口の乾燥などささいな口腔機能低下のことです。
オーラルフレイルから、「お口のケア」が大切です。