

指標と取り組み

(現状・課題・目標・施策)

第4章

●健康状態の分析から見た状況

第3章市民の健康状態より、本市の死因の第1位はがんであり、2位の循環器疾患、3位の脳血管疾患を合わせると、全死亡に占める割合は6割強に達しています。

また、介護が必要となった原因では、男性は脳血管疾患が36.5%、女性は骨折・転倒が22.6%を占めており、健康寿命の延伸には、生活習慣の改善が重要です。

そこで第4章では、生活習慣の基本要素となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養（こころの健康）」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」に関して、各分野の課題を把握し、さらに分野ごとに健康づくりの目標を設定しました。

●分野別の現状の把握

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養（こころの健康）」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の各分野の課題を把握するため、市全体の健康づくりの取り組みを評価する指標として設定している行動目標ごとに、市川市健康増進計画（第2次）策定のための基礎調査（アンケート調査）、各種統計・事業実績資料をもとに達成度判定を行い、現状を把握しました。

行動目標の指標における判定区分

判定区分	内容
A	最終評価値が基準値よりも大きく改善した（+10%以上）
B	最終評価値が基準値よりも改善した（+5%以上 10%未満）
C	最終評価値が基準値と変わらない（±5%未満）
D	最終評価値が基準値より改善がみられなかった（-5%以上）
—	未判定（調査未実施、設問変更などにより基準値との比較が困難）

基準値（2005年）：平成17年度計画策定時における基礎調査結果
 最終評価値（2015年）：平成27年度計画（第2次）策定のための基礎調査結果

判定区分はA（大きく改善）、B（改善）、C（変化なし）、D（改善がみられない）の4段階で、設問の変更等により平成17年度と27年度どちらか一方のみしか調査していない場合は、「－」（未判定）と表記しています。

達成度の判定は、最終評価値が基準値からパーセンテージで10ポイント以上増加した場合をA、最終評価値が基準値から5ポイント以上10ポイント未満増加した場合をB、最終評価値と基準値との差が5ポイント未満の場合をC、最終評価値が基準値より5ポイント以上低下した場合をDとしています。

栄養・食生活

（1）行動目標の指標について達成度判定

指標		基準値	目標	最終評価値	判定
食事が健康にとって重要だと思ふ人の割合	幼児小学生	92.7%	↗	99.7%	A
	中高生	82.8%		95.2%	
	成人	87.5%		98.2%	
適正体重を維持している人の割合	男子高校生	79.7%	↗	70.0%	D
	女子高校生	73.7%		61.3%	
	20～79歳	72.9%		69.1%	
肥満傾向にある子供の割合	男子	—	↘	1.7%	—
	女子	—		1.6%	
ほとんど毎日、1日3食食べる人の割合	20～79歳	78.8%	↗	72.6%	D
朝食欠食率（朝食が週3日以下）	幼児小学生	3.9%	↘	3.0%	C
	中高生	10.6%		9.8%	
	20～79歳	16.0%		18.1%	
	男性20～29歳	20.4%		19.4%	
	男性30～39歳	35.5%		27.0%	
	女性20～29歳	28.0%		30.0%	
1週間に朝食を摂る日が6～7日の人の割合	30～40歳代男性	—	↗	56.6%	
	20歳代女性	—		60.0%	
1日1食以上、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとる人の割合	幼児小学生	96.1%	↗	89.9%	D
	中高生	89.8%		76.3%	
	20～79歳	91.4%		71.9%	

指標		基準値	目標	最終評価値	判定
栄養成分表示を参考に する人の割合 (いつも+時々参考にす る)	幼児小学生の保護者	49.9%	↗	—	B
	中高生	25.0%		—	
	20~79歳	46.2%		54.2%	
健康維持に必要な野菜を 摂取していると思う人の 割合	幼児小学生	—	—	72.8%	—
	中高生	—		63.3%	
	成人	—		62.8%	
朝食または夕食を家族や 知人と週10回以上食べる 割合	幼児小学生	—	—	94.2%	—
	中高生	—		61.1%	
	成人	—		53.0%	

(2) 市川市の現状

- 適正体重を維持している人の割合は、男子高校生 70.0%、女子高校生 61.3%、20歳~79歳 69.1%と前回調査（男子高校生 79.7%、女子高校生 73.7%、20歳~79歳 72.9%）と比較し、低下しています。
- ほとんど毎日、1日3食食べる人の割合は、72.6%であり、前回調査（78.8%）と比較し、低下しています。
- 朝食の欠食率（朝食をとる日が週3日以下）は、成人は、18.1%であり、前回調査（16.0%）より増加しています。特に女性20~29歳で増加しています。
- 1日1食以上、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとる人の割合は、幼児小学生が89.9%（前回調査96.1%）、中高生76.3%（89.8%）、成人71.9%（91.4%）と前回調査より低下しています。
- 食生活の中で意識して行っていることの問題では、食べ過ぎない、夜食を控えるなど食事量を意識している他、塩分や脂肪分の摂取を控えるようにしているという回答が多く、健康維持への関心が伺えます。

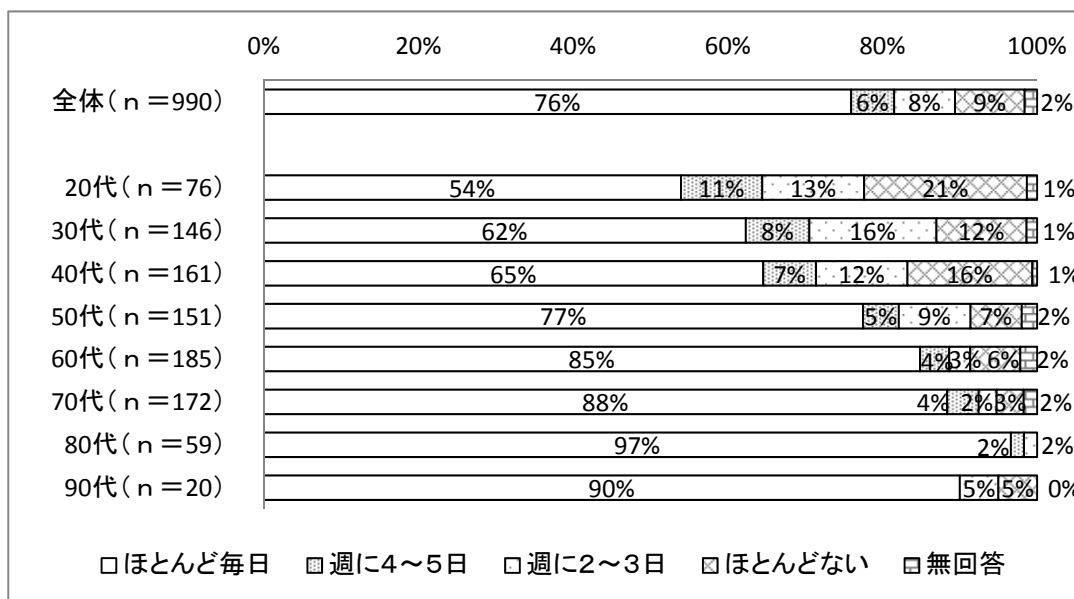
表 食生活の中で意識して行っていること

1位	食べ過ぎない	48.5%
2位	夜食を控える	47.3%
3位	塩分の摂取を控える	43.1%
4位	脂肪分の摂取を控える	40.9%

出典：市川市基礎調査（2015年）

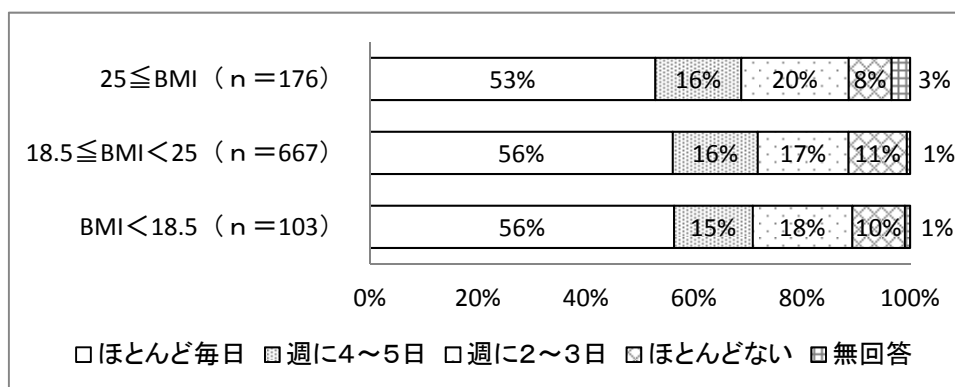
- 健康維持に必要な野菜を摂取していると思う人の割合は、幼児小学生 72.8%、中学生 63.3%、成人 62.8%となっています。
- 共食の回数が週 10 回以上の人割合は、幼児 94.7%、児童 91.8%、中学生 66.2%、高校生 57.4%、成人 53.0%となっています。
（共食＝家族や知人等と一緒に食事を取ること、反対は孤食）

朝食を毎日食べる人の割合（年齢別）



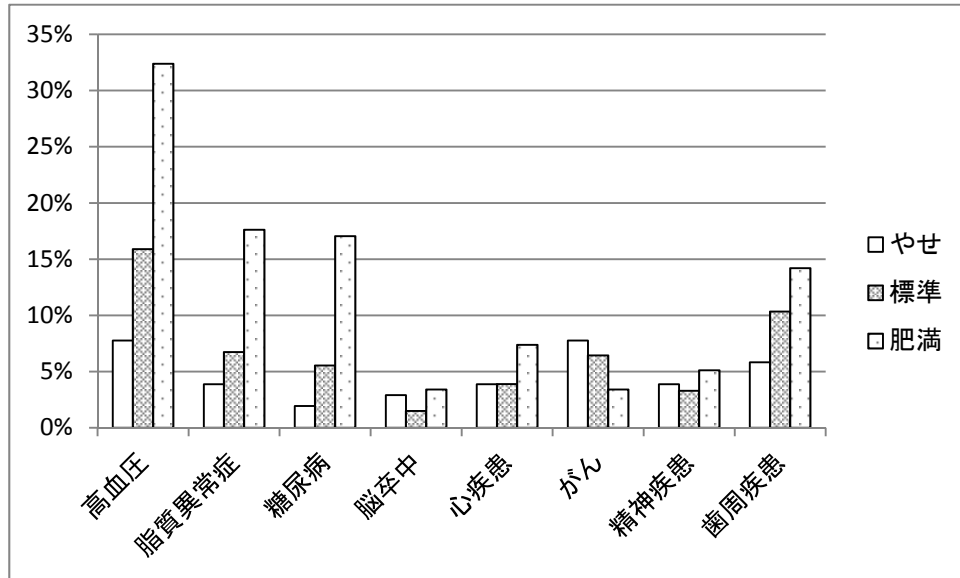
出典：市川市基礎調査（2015年）

BMIと1日2食以上バランスの良い食事をとる人の割合



出典：市川市基礎調査（2015年）

BMI と疾患の関係



出典：市川市基礎調査（2015年）

BMI と食事のバランスについては、肥満の人の食事バランスがやや悪くなっていますが大きな差は見られませんでした。

しかし疾患でみると、肥満の人は、がんをのぞく全ての疾患を発症しやすいことがわかります。

（3）市川市の課題

- 男性は30歳代から、女性は40歳代から肥満（BMI25以上）の割合が増加している。また20歳代から30歳代の女性にやせ（BMI18.5未満）の傾向がみられる。（第3章 BMI 参照）
- 若い世代の朝食の欠食率が高く特に、男性20歳～40歳、女性20歳代の2割から3割が朝食を欠食している。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を取る人の割合が低下している。
- 健康維持増進のため、意識して野菜を摂取している人の割合が低い。
国、千葉県ともに1日あたりの野菜摂取量350gを目指し、摂取量の増加を目標にしているため、市川市においても毎日野菜を積極的に摂取する人の割合の増加が望まれる。



（4）健康づくりの目標

「食べる」ことは、生きる上での基本です。栄養・食生活は、乳幼児から高齢者まで、成長と心身機能の維持及び向上に深くかかわり、また、生活習慣病を予防し、その発症時期を遅らせることができるように、子どもの頃からの生活習慣づくりに取り組むことが大切です。

健康寿命の延伸は、特定の食品や栄養素の摂取だけでなく、栄養バランスのとれた食事を繰り返したり、健康につながる多様な食生活の取り組みを継続することが重要となります。

- 朝食を食べる人の割合の増加
- 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事をとる人の割合の増加
- 野菜摂取量の増加
- 塩分摂取を控えるようにしている人の割合の増加
- ◆適塩のすすめ
塩分をとりすぎると、血圧が上昇し、高血圧や脳卒中などの生活習慣病につながります。調味料の使い方や素材を活かした調理、食べ方の工夫などで、おいしく健康に、適塩生活を続けましょう。
- 共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）

（5）行動目標（市民）・健康の自己管理

- 朝食をとり1日3食規則正しい食生活を続けます。
- 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を心がけます。
- 毎食野菜をしっかり食べます。
- 塩分・脂肪のとりすぎを防ぎます。
- 自分の適正体重を知って食べ過ぎ、運動不足に気をつけます。
- 食と健康への関心を高め、健康的な食習慣を身につけます。

（6）具体的な施策（市）

- 栄養、生活習慣病予防、食の安全性についての食の情報提供に努めます。
- ライフステージに合わせた栄養に関する教室やイベントを開催します。
- 栄養相談に関する事業の充実を図ります。
- 栄養に関する健康づくり活動を支援します。
- 良好な食生活のための環境を働きかけます。

※108 ページからの「具体的な取り組み」を参照のこと

栄養バランスのとれた食事とは

健康なからだを作るためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大事です。一回の食事に主食・主菜・副菜をそろえておいしくいただきましょう。

主食はごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主菜は、主に魚、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品などで、たんぱく質、カルシウムなどを含みます。副菜は、野菜、いも、海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

身体活動・運動

（1）行動目標の指標について達成度判定

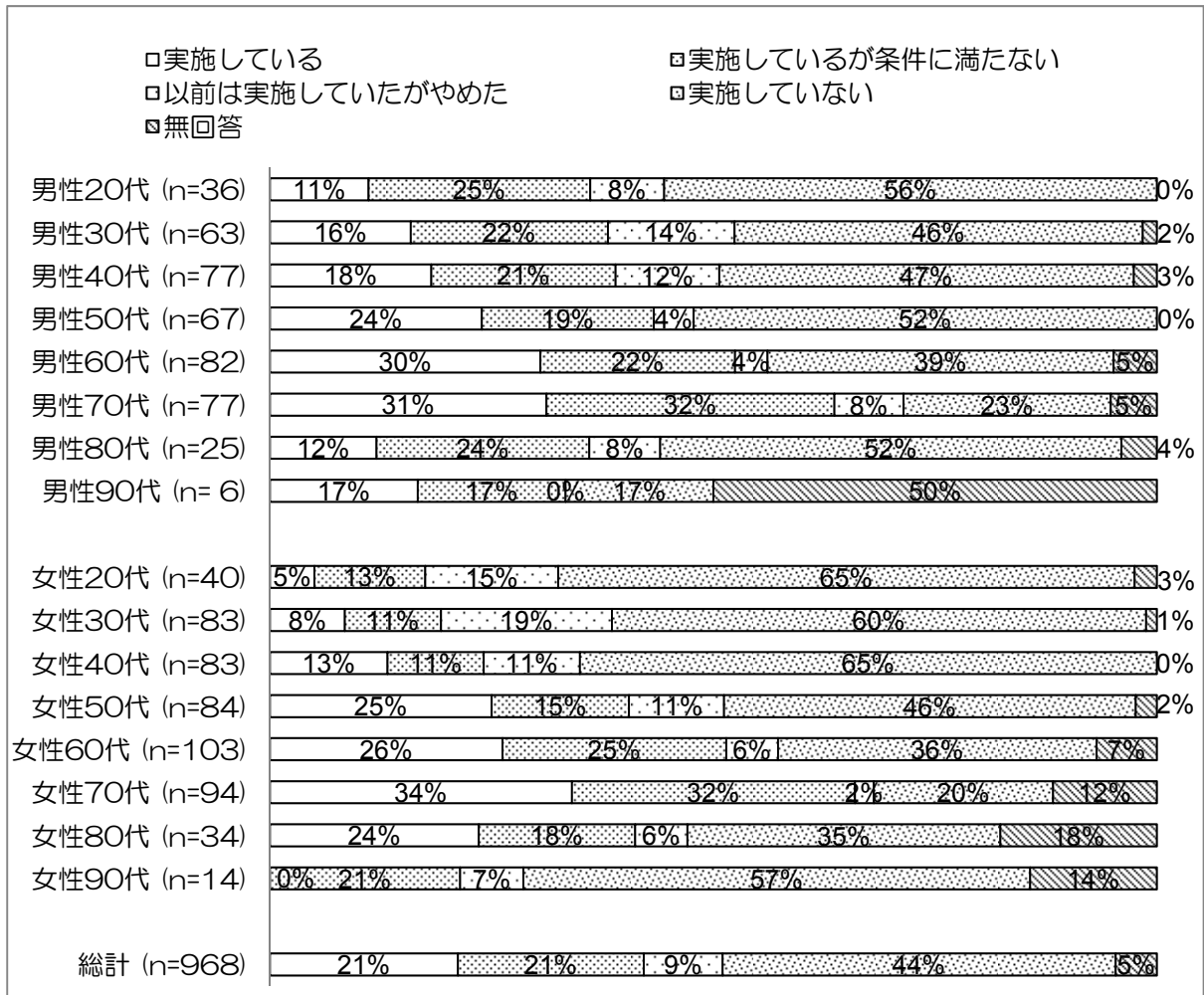
指標		基準値	目標	最終評価値	判定
運動が健康にとって重要だと思ふ人の割合	幼児小学生	87.9%	↗	90.1%	C
	中高生	76.6%		79.5%	
	成人	79.7%		76.9%	
身体を動かしたいと思ふ人の割合	中高生	58.3%	↗	—	—
	成人	66.3%		—	
運動習慣者の割合 ※20～79歳の最終評価値の詳細は、61ページ表「運動習慣者の割合」参照	幼児小学生（外遊び）	24.5%	↗	14.8%	D
	中高生（授業以外の運動）	48.2%		44.7%	
	成人	58.8%		42.7%	
	男性20～79歳	59.7%		46.8%	
	女性20～79歳	58.6%		39.4%	

（2）市川市の現状

- 運動が健康にとって重要だと思ふ人の割合（成人）は、76.9%で、まあそう思う20.0%をあわせると、ほとんどの人が運動の重要性を認識しています。
- 1回30分以上の運動を週2日以上、1年間以上継続している人は、「実施している」「実施しているが条件に満たない」合わせて、42.7%で前回調査（58.8%）と比較すると、減少しています。運動をしている人は、男女とも50歳代以上の人が多いことがわかります。
- 運動をしない理由は、時間がない（26.0%）、きっかけがない（11.8%）、運動が好きではない（10.8%）、他、何をしたらよいかわからない（6.9%）、関心がない（6.8%）、仲間がいない（6.0%）等でした。
- 外遊びをほぼ毎日していると回答した幼児小学生（保護者）は、14.8%で、前回調査（24.5%）と比較すると、低くなっています。
- 中高生で、体育の授業以外にいつも意識的に身体を動かしている（運動）人は、44.7%で、前回調査（48.2%）と比較すると、低くなっています。

運動習慣者の割合

※運動習慣者…「1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続」を「実施している」又は「実施しているが条件に満たない」人



出典：市川市基礎調査（2015年）

（3）市川市の課題

- 約半数の人に運動習慣がなく、特に20歳～40歳代の仕事や子育てで忙しい世代は、運動習慣がない人がほとんどである。（特に女性）
- 運動しない理由は、時間がない、きっかけがない、仲間がない、何をしたいかわからないということであり、普段の生活の中で具体的に取り入れる運動の提示や、取り組みやすい環境づくりが必要である。
- 中高生で運動を習慣的にしている人は、半数以下である。

（4）健康づくりの目標

歩数の不足や減少は生活習慣病発症の危険因子であり、また、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子でもあります。個々の年齢や体力、目的に応じて、いつでも、どこでも、運動を楽しむことができる環境をつくるのが大切です。

- 日常生活における歩数の増加
- 運動習慣者の割合の増加
- 住民が参加しやすい運動教室の数の増加

（5）行動目標（市民）・健康の自己管理

- 毎日の生活の中で、できることを取り入れます。
- 生涯続けられる、運動習慣を身につけます。
- 地域で楽しみながら、運動するよう心がけます。

（6）具体的な施策（市）

- 身体活動・運動に関する正しい情報を提供します。
- 運動教室やイベントを開催します。
- 身体活動・運動についての相談体制の充実を図ります。
- 運動に関する健康づくり活動を支援します。
- 運動しやすい環境を整備します。
- ロコモティブシンドロームについて対策を進めます。

※108 ページからの「具体的な取り組み」を参照のこと

「ロコモティブシンドローム」って？

「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）、略して「ロコモ」とは、骨、関節、筋肉などが衰えて一人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことをいいます。

ロコモが進むと、ねたきりになる可能性が高くなります。

ロコモ対策としては、食生活や生活習慣を整え、健康な体を保つとともに、散歩や買い物など軽い運動を毎日欠かさず生活に取り入れることが大切です。

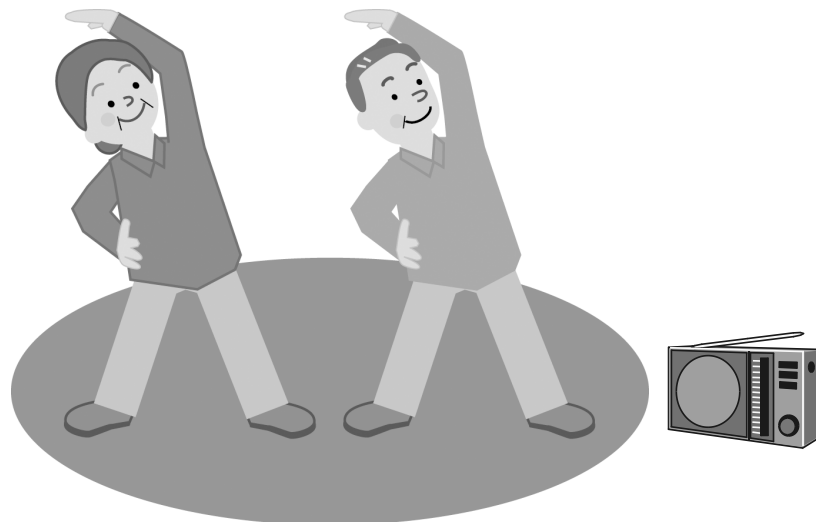
毎日10分間の体操

毎日しっかりとラジオ体操を行えば
それがちゃんと「運動」となることをご存知ですか？

ラジオ体操は生活習慣病予防に効果のある立派な「運動」
であることは科学的に実証されるようになりました。
毎日10分間、しっかりとラジオ体操を行うことで
生活習慣病の予防効果があるのです。

毎日10分間、ラジオ体操をする習慣を始めてみませんか？

引用：厚生労働省 すこやか生活習慣国民運動
コミュニケーションの手引き～生活習慣の改善をうながすために～



休養（こころの健康）

（1）行動目標の指標について達成度判定

指標		基準値	目標	最終評価値	判定
睡眠による休養を十分取れていない人の割合	成人	—	—	25.3%	—
睡眠時間が6時間未満である人の割合	中高生	14.5%	—	—	—
	成人	17.2%	—	—	
最近1か月に不安・悩み・ストレスがあった人の割合（たくさん＋多少あった）	中高生	63.3%	↘	40.9%	A
	成人	66.4%		47.5%	
不安・悩み・ストレスのある人のうち、ある程度解消できている人の割合（うまく＋ある程度解消できている）	中高生	48.2%	↗	30.7%	D
	成人	55.9%		29.5%	

（2）市川市の現状

- 睡眠による休養を十分取れているかという質問に、あまり取れていないと回答した人の割合は、22.8%、まったく取れていないと回答した人の割合は2.5%で、4人に1人は、睡眠が十分でないという状況です。
- 最近1ヶ月に不安・悩み・ストレスがあった人は、中高生が40.9%（前回調査63.3%）、成人が47.5%（前回調査66.4%）と、前回調査と比較し改善しています。
- 過去1ヶ月間に、かなり悩まされた（10.4%）、非常に悩まされた（4.3%）と回答した人の悩みの原因は、1位が「学校・職場・近所の人間関係」で23.1%、2位が「仕事・勉強」で19.0%、3位は「家族の中での人間関係」で18.4%でした。
 男性の20歳～50歳代は、仕事・勉強の悩みが多い傾向にありました。
 女性の40歳～60歳代は、家族の中での人間関係や、自分や家族の健康上の問題で悩む傾向にあります。
 男性も女性も、自分の身近な問題で悩むことが多いことがわかります。

- ストレスを解消できている人は、中高生が30.7%（前回調査48.2%）、成人が29.5%（前回調査55.9%）であり、前回調査と比較すると解消できていないことがわかります。特に男性の50歳以下、女性の60歳以下はストレスを解消できていないと回答した人が多くみられました。
- ストレス解消法は、1位が「睡眠・休養」、2位が「趣味」、3位が「食事」、4位が「家族や仲間と過ごす」、5位が「運動」でした。男性は飲酒、女性は食事や家族・仲間と過ごすとの回答が多くみられました。
- 不安・悩み・ストレスを誰に相談しているかという問いについては、「家族・親族」（31.2%）、「友人・知人」（25%）がほとんどでしたが、「特に相談していない」（13.8%）や「相談先がわからず対処できていない」（1.2%）という回答もあり、男性に多くみられました。
- 市川市では、平成22年度に「市川市自殺対策計画」、平成25年度に「市川市自殺対策計画後期実施計画」を策定し、取り組みを進めています。平成25年度に実施した市川市自殺対策前期実施計画の評価では、自殺に関わる病気であるうつ病の認知度は高かったものの、相談場所を知らない人の割合が多くありました。

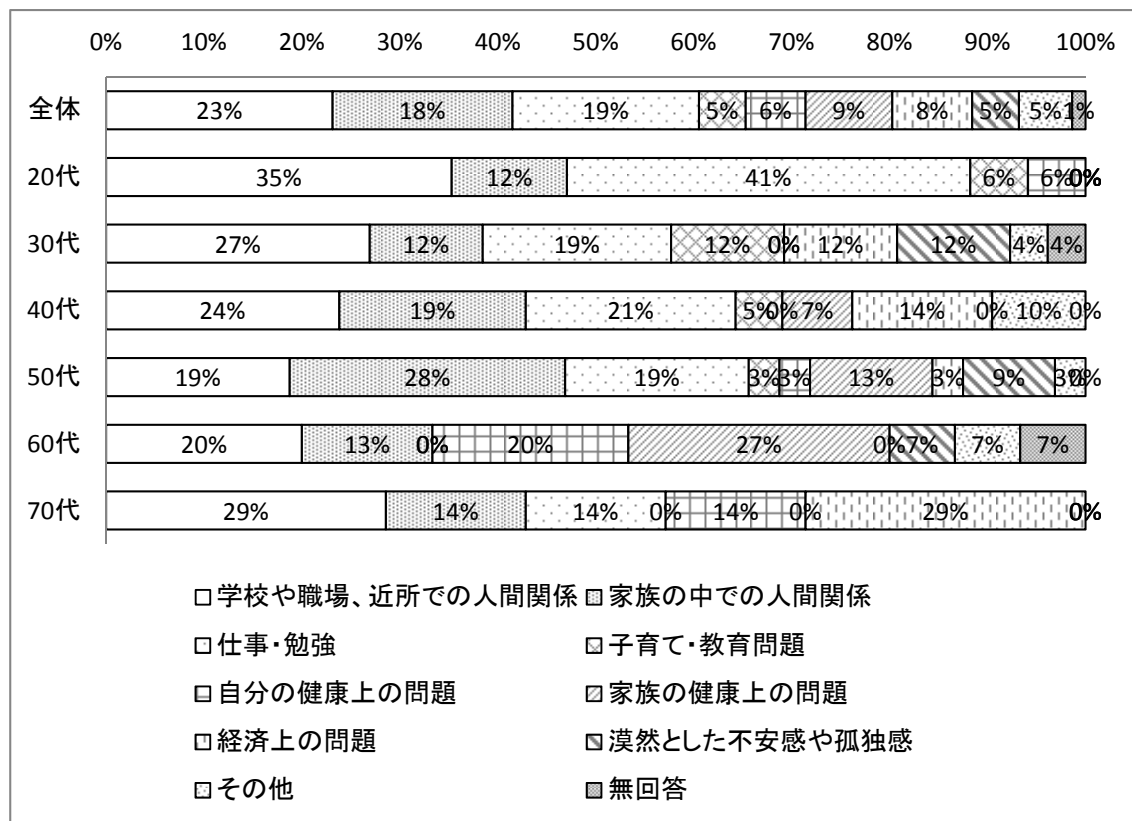
不安・悩み・ストレスへの対処（複数回答）

2005年調査時		2015年調査時	
睡眠・休養	57.2%	睡眠・休養	43.2%
趣味	43.0%	趣味	35.1%
家族や仲間と過ごす	38.1%	好きなものを食べる	32.5%
好きなものを食べる	33.8%	家族や仲間と過ごす	24.9%
運動をする	24.6%	運動をする	23.7%
お酒を飲む	19.3%	お酒を飲む	21.0%
たばこを吸う	10.0%	たばこを吸う	10.3%
ペットを飼う	8.0%	特にない	10.2%

出典：市川市基礎調査（2005年、2015年）



年齢別悩みの原因



出典：市川市基礎調査（2015年）

（3）市川市の課題

- 4人に1人は、睡眠による休養を取れていない。睡眠はこころの健康に重要なため、睡眠やこころの健康に関する知識について周知をすすめる必要がある。
- 過去1ヶ月間でストレスを感じている人のうち、ストレスを解消できている人は3割程度であった。解消できないストレス、悩みについて、相談できる場所を周知する必要がある。

（4）健康づくりの目標

心身の疲労回復のために、休養は重要な要素です。十分な睡眠をとり、休養を適切に取り入れた生活習慣は、こころの健康を保ってくれます。

睡眠やこころの健康について、正しい情報を得ること、ストレスと上手に付き合い、悩みをひとりで抱え込まないようにする事が大切です。

孤立を防ぐため、気軽に集まれる場や不安や悩みを相談できる場、趣味や経験を活かしたボランティア等の活動の場も必要です。

- 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少

（5）行動目標（市民）・健康の自己管理

- 十分な睡眠による休養の確保に努めます。
- 自分にあったストレス解消法を実践し、過度のストレスをためないようにします。
- 困ったときは、ひとりで悩まず身近な人や専門機関へ相談します。

（6）具体的な施策（市）

- 睡眠やこころの健康に関する正しい情報を提供します。
- こころの健康づくりに関する教室やイベントを開催します。
- 相談機関の周知をします。
- 高齢者等の孤立を予防するための環境を整備します。

※108 ページからの「具体的な取り組み」を参照のこと

こころの病気「うつ病」とは

誰でも様々なストレスを感じたり、落ち込んだりすることはあるでしょう。しかし、悩みすぎたり不安が大きすぎると、心身の症状となってあらわれ、こころの病気を招くことがあります。

こころの不調（抑うつ気分、自責感など）、身体の不調（不眠、食欲不振など）が続いて回復せず、日常生活に支障がある場合は、「うつ病」の疑いがあります。うつ病がきっかけで、お酒の量が増えたり、薬をのまなくなったりするなど、健康的な生活が保てなくなることもあります。

このような場合は、心療内科や精神科などでの治療が必要になります。

うつ病をはじめとするこころの病気をきっかけとした自殺については、近年の社会問題となっています。かけがえのない命を守るためにも、こころの不調が長引いているときには、ひとりで悩みを抱えずに相談しましょう。

また、身近な人の様子がいつもと違うと気づいたら、話を聞いたり、ひとりで問題を抱え込まないように相談機関へつなぎましょう。

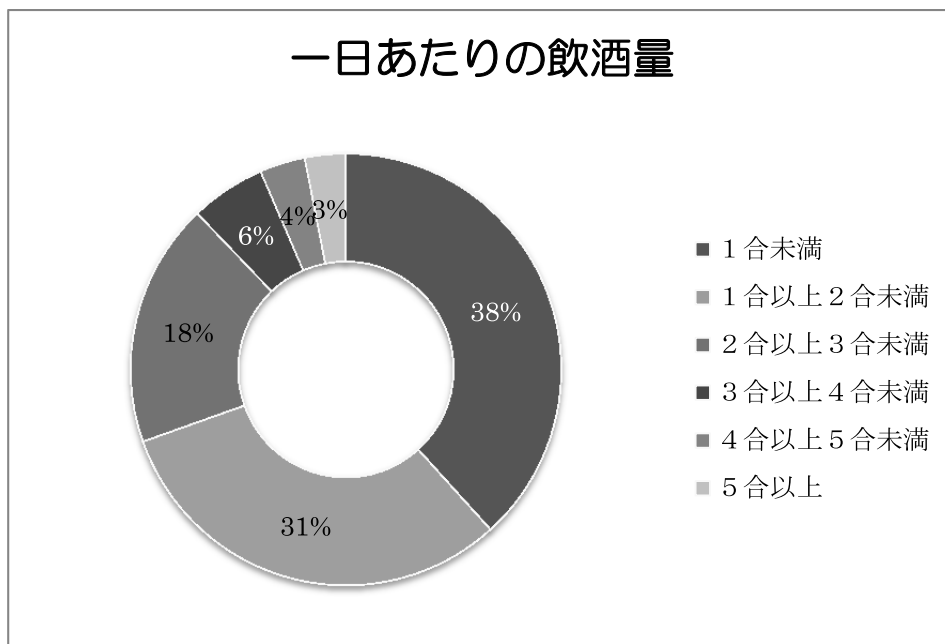
飲酒

（1）行動目標の指標について達成度判定

指標		基準値	目標	最終評価値	判定
1日2合以上の飲酒をする人の割合	成人	30.3%	↘	18.0%	B
	成人（男性）	42.2%		28.9%	
	成人（女性）	19.1%		22.8%	
ほぼ毎日飲酒する人の割合	成人	23.4%	↘	16.4%	A
	男性40歳代	55.4%		22.1%	
	男性50歳代	50.0%		41.8%	
	男性60歳代	48.0%		31.7%	
	男性70歳代	47.9%		31.2%	
適度な飲酒が1日1合までと知っている人の割合		77.1%	100.0%	39.9%	D
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率	肝臓病	92.0%	100.0%	90.7%	C
	アルコール依存症・アルコール中毒	86.3%		85.6%	
	妊娠（胎児）への悪影響	54.7%		58.9%	
	糖尿病	48.4%		44.5%	
	乳幼児・青少年への発達への悪影響	38.5%		37.3%	
	動脈硬化	37.7%		37.0%	
	脳卒中	37.4%		38.7%	
	心臓病	26.3%		27.4%	
	がん	22.9%		26.1%	
未成年者の飲酒経験割合	中高生	53.1%	0.0%	—	—
	男子中学生	38.4%		—	
	男子高校生	67.5%		—	
	女子中学生	40.3%		—	
	女子高校生	65.4%		—	

（2）市川市の現状

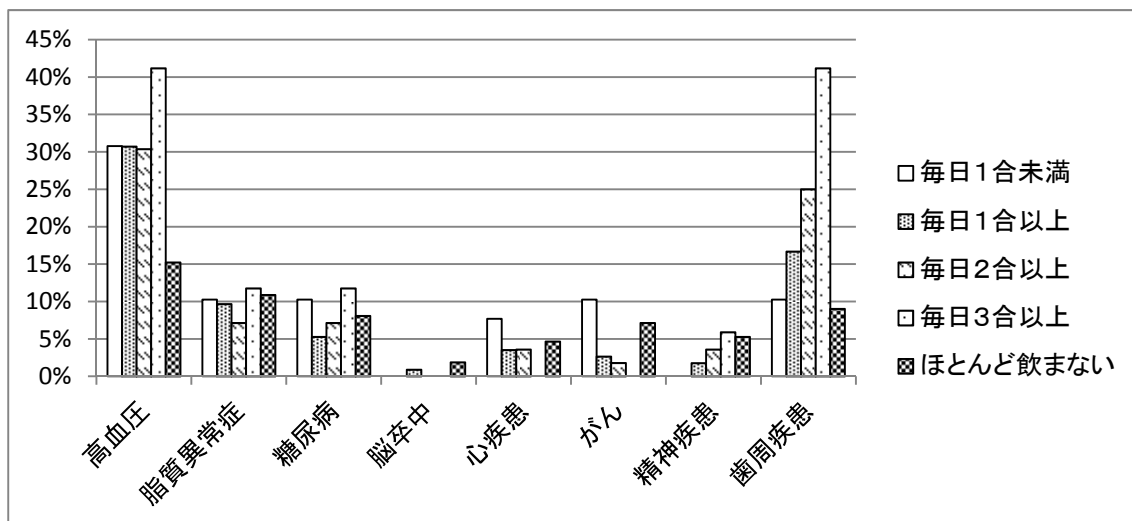
- 1日2合以上の飲酒をする人の割合は、男性28.9%（前回調査42.2%）、女性22.8%（前回調査19.1%）であり、男性は前回調査より改善しているものの、女性は悪化しています。また、全国と比較すると高い数値です。
- ほぼ毎日飲酒する人の割合は、男性の50歳代で41.8%（前回調査50%）、女性の60歳代で13.9%であり、その前後の年齢層で高い割合となっています。また、男性に関しては前回調査と比較し、すべての年齢で改善が見られます。



出典：市川市基礎調査（2015年）

- 1日あたり3合以上飲酒する割合は13%と、前回調査（9.8%）と比較すると、少し増加しています。
- 5合以上飲むと回答した方は、3.0%であり、若い年齢層に多いことがわかりました。
- 適度な飲酒量については、8割の方が2合以内と回答しており、1合以内と回答した方は、39.9%でした。
- 飲酒が及ぼす健康への影響の認知率については、前回調査と比較し変化はありませんが、肝疾患やアルコール依存症以外の認識は依然低くなっています。

飲酒量と疾患の関係



出典：市川市基礎調査（2015年）

飲酒量と疾患についてみると、高血圧と歯周疾患については飲酒の影響が見られました。

全体的には毎日3合以上飲酒している人は、飲まない人と比較し、明らかに各疾患を発症しやすいと言えます。

（3）市川市の課題

- 一日の適量を超えて飲酒する女性の割合が増加している
- 一日の適量を認識していない
- 多量飲酒（1日平均3合以上）者が増加している
- 健康リスクを認識できていない（特に生活習慣病への影響）

（4）健康づくりの目標

過度な飲酒は生活習慣病の原因となりますので、適量を守ることが大切です。女性は男性と比べ、アルコールによる健康障害を起こしやすいことが知られています。特に女性の飲酒は注意が必要です。

- 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
- 妊娠中の飲酒をなくす

（5）行動目標（市民）・健康の自己管理

- 過度の飲酒によるアルコール依存症発症などの危険性を理解し、節度ある飲酒量を守ります。
- 未成年者の飲酒による健康への影響と危険性の理解を深めます。
- 妊婦の飲酒による胎児の健康への影響の理解を深め、飲酒はしません。
- 休肝日を作ります。

（6）具体的な施策（市）

- 飲酒が健康に及ぼす影響について正しい情報を提供します。
- 飲酒に関する相談を行います。
- 未成年者に対する飲酒の健康への影響については学校等を通じた定期的な啓発を行います。
- アルコール依存症者の自助グループへの支援を行います。

※108 ページからの「具体的な取り組み」を参照のこと

お 酒 雑 学

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」（適正飲酒）は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

自分の適量を確認しましょう。

焼酎（35度）	1合＝180ml、50g
日本酒（15.9%）	1合＝180ml、22g
ビール（5%）	中瓶1本＝500ml、20g
ウイスキー（43%）	ダブル1杯＝60ml、20g
ワイン（12%）	ワイングラス1杯＝120ml、12g

1週間に最低2日はお酒を飲まない日（休肝日）をつくりましょう。

※純アルコール量＝飲んだ量（ml）×度数（15度もしくは15%なら0.15）×0.8



喫煙

（1）行動目標の指標について達成度判定

指標		基準値	目標	最終評価値	判定
喫煙率	成人	23.1%	↘	18.4%	B
	男性	34.4%		29.1%	
	女性	14.9%		9.7%	
喫煙の健康への影響の認知率 (肺がん)	幼児小学生の保護者	96.0%	100%	96.3%	C
	中高生	96.3%		96.2%	
	成人	94.6%		93.6%	
(妊娠(胎児)への悪影響)	幼児小学生の保護者	88.3%	100%	85.5%	D
	中高生	75.9%		62.3%	
	成人	75.6%		63.1%	
(気管支炎)	幼児小学生の保護者	75.1%	100%	72.6%	C
	中高生	58.0%		55.9%	
	成人	67.8%		71.7%	
(ぜんそく)	幼児小学生の保護者	72.7%	100%	76.9%	C
	中高生	57.2%		53.9%	
	成人	58.1%		63.6%	
(心臓病)	幼児小学生の保護者	39.7%	100%	32.7%	D
	中高生	35.6%		32.1%	
	成人	46.0%		38.6%	
(脳卒中)	幼児小学生の保護者	39.5%	100%	45.0%	C
	中高生	33.1%		32.1%	
	成人	39.4%		41.1%	

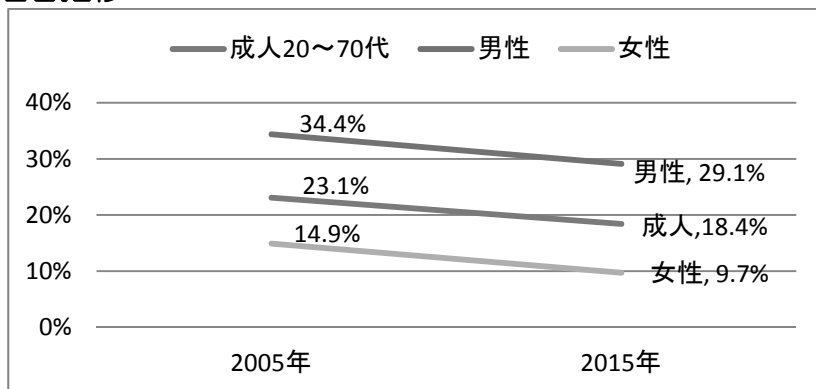
指標		基準値	目標	最終評価値	判定
(歯周病)	幼児小学生の保護者	32.4%	100%	41.7%	C
	中高生	47.2%		44.8%	
	成人	28.4%		31.8%	
(胃かいよう)	幼児小学生の保護者	20.3%	100%	14.6%	D
	中高生	25.1%		18.8%	
	成人	20.4%		16.2%	
(乳幼児・青少年の発達への悪影響)	幼児小学生の保護者	79.3%	100%	78.2%	C
	中高生	62.7%		57.1%	
	成人	58.7%		53.6%	
受動喫煙の健康への影響の認知率	成人	71.1%	100%	93.2%	A
COPDの認知率	成人	—	100%	49.0%	—

(2) 市川市の現状

- 成人の喫煙率は、男性 29.1%、女性 9.7%（前回調査 男性 34.4%、女性 14.9%）であり、前回調査と比較すると、改善しているものの、女性は県と比較すると、高い状態です。（県 男性 29.3%、女性 8.7%）
- 喫煙者を年齢別に見ると、男性 40 歳代（42.9%）と 50 歳代（40.3%）に多くなっています。
女性の喫煙者数は男性と比べ少数ですが、30～40 歳代（10.8%）、50 歳代（14.3%）、60 歳代（9.7%）と各年齢に平均的に分布しています。
- 禁煙した人は、男性 60 歳代（57.3%）、70 歳代（63.6%）と高齢者が多く、女性は、30 歳代（18.1%）が最も多くなっています。男性は病気を期に、女性は妊娠を期にやめた人が多いと推測されます。
また、どの年齢層もやめたい、あるいは本数を減らしたいと考えている人が半数を占めています。
禁煙をした理由は、「健康に悪い」（47.9%）が最も多く、続いて「家族の健康」（15.4%）、「経済的問題」（14.0%）と、自分若しくは家族の健康を考えてや経済的な理由でやめた人が多いことがわかります。
さらに禁煙のために必要なことは、「強い意思」（59.7%）、「目的」（14.4%）であり、禁煙に成功するためには、強い意思と禁煙の目的があることが重要となります。

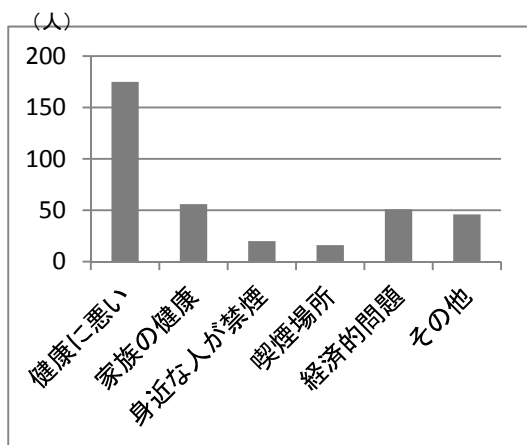
- 健康への影響については、前回調査と比較し、妊娠、心疾患、胃潰瘍、子供の発達等への悪影響についての認知率がやや低下していますが、受動喫煙に関する影響については認知率が上昇しています。
- 中学生の10.3%は受動喫煙の影響を知らないと回答しています。
- 就学前児童の41.4%（前回調査59.3%）、小学生の44.0%（前回調査56.3%）の家族は、喫煙ありと回答していますが、前回の調査と比較すると、低くなっています。
- また、公共施設のほとんどが室内分煙・禁煙を実施しており、受動喫煙の防止のための環境整備が進んでいます。
- こどもや妊婦の前でたばこを吸わないようにしている人は、喫煙者の72.2%です。
- 成人のCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、非喫煙者は43.1%、元喫煙者は54.3%ですが、喫煙者では57.2%と最も高くなっており、COPDに関する情報提供と合わせて、禁煙の相談・支援の充実が必要です。

喫煙者推移



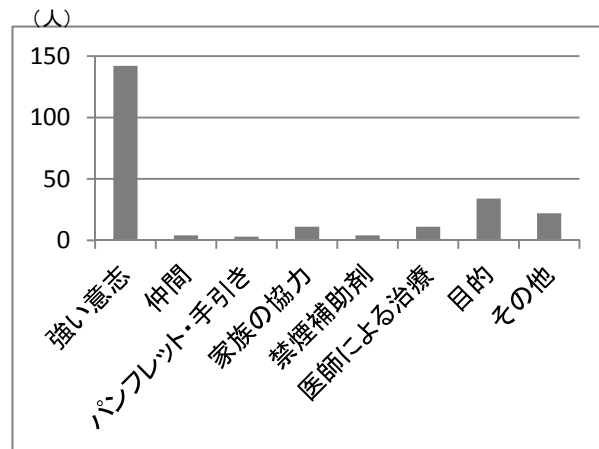
出典：市川市基礎調査（2015年）

禁煙のきっかけ



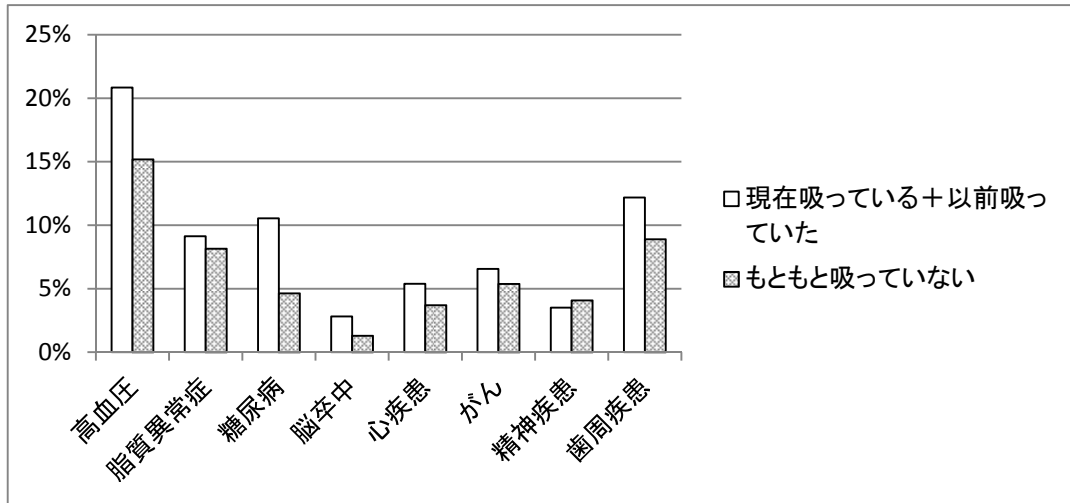
出典：市川市基礎調査（2015年）

禁煙に必要なこと

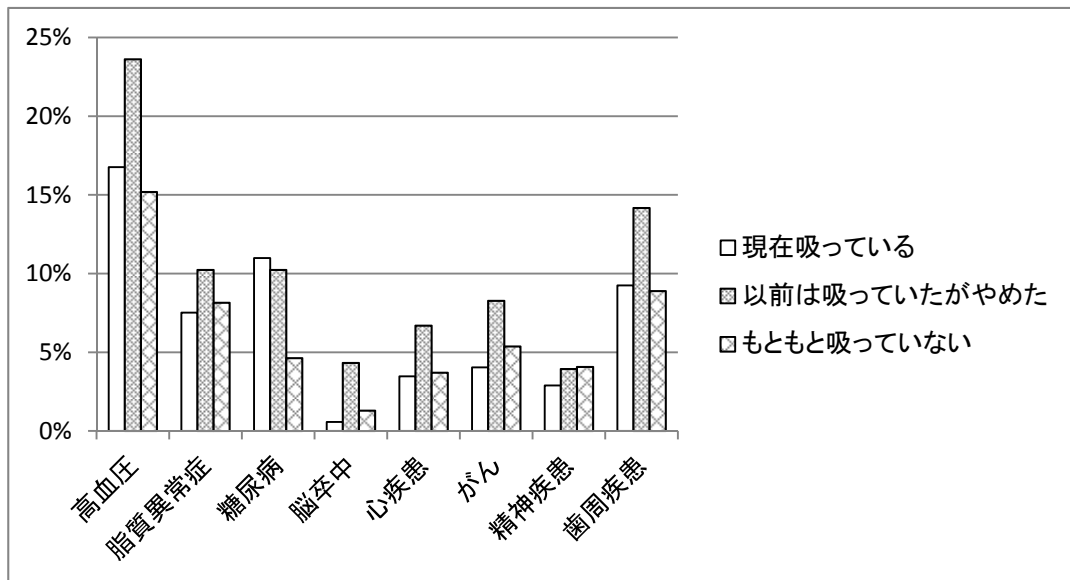


出典：市川市基礎調査（2015年）

喫煙者に多い疾患



(参考)



出典：市川市基礎調査（2015年）

喫煙者は、非喫煙者と比較し、全ての疾患において発症が多くなっています。特に「以前吸っていたがやめた」人の発症は、もっとも高くなっています。このことから、疾患の発症で禁煙した人が多い事がわかります。

(3) 市川市の課題

- 女性の喫煙率が県と比較し高い。
- 受動喫煙防止対策の推進が必要。
- 禁煙を希望しているものの、実行できない人が多い。

（4）健康づくりの目標

たばこの害について正しく理解し、たばこの害から身を守ることが大切です。

- 未成年者の喫煙防止
- 成人の喫煙率の減少
- 妊娠中の喫煙をなくす
- 受動喫煙の健康への影響の認知率の向上
- COPD の認知度の向上

（5）行動目標（市民）・健康の自己管理

- 喫煙による健康への影響を理解します。
- 受動喫煙による健康への影響について理解します。

（6）具体的な施策（市）

- 喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響に関する正しい情報を提供します。
- COPD についての情報を提供します。
- 禁煙の相談・支援を行います。

※108 ページからの「具体的な取り組み」を参照のこと

1mg の中でも 4,000 種類の有害物質

私が吸っているのは「タール 1mg」だから、健康への悪影響は最小限。
そんな風に思っていないですか？

「1mg」のたばこの中には、約 4,000 種類もの有害物質が含まれています。
1 本吸うたびに、その有害物質が体内に蓄積されていきます。

「1」という数字にダマされず、たばこの真実に目を向けて下さい。

引用：厚生労働省研究班調査HP

意志の力が途切れてしまう瞬間

「たばこは、やめようと思えばいつでもやめられる」
そう思っている人も多いと思います。

でも、落ち込んだり、ストレスがある時にも
自分の意思だけで禁煙を続けられるって言いきれますか？

そんなあなたを、お医者さんが支えてくれます。

禁煙外来に行くと、たばこを欲しいと思わない体になるので、
落ち込んだときでも禁煙を続けられます。

意思の力でやめるよりも、ずっと賢く、効率的です。

禁煙をはじめるとしたら、まずは禁煙外来で医師に相談してみませんか。

引用：厚生労働省 すこやか生活習慣国民運動

コミュニケーションの手引き～生活習慣の改善をうながすために～

歯・口腔の健康

（1）行動目標の指標について達成度判定

指標		基準値	目標	最終評価値	判定
80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合	成人80歳以上	—	—	25.3%	—
40歳代で喪失歯の無い人の割合	成人40歳代	—	—	52.2%	—
20歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合	成人20歳代	—	—	35.5%	—
40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合	成人40歳代	—	—	8.1%	—
60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合	成人60歳代	—	—	12.4%	—
歯や歯肉などの口の健康に満足している人の割合	中高生	30.2%	↗	—	—
	成人	22.2%		—	
1年に1回、歯科健康診査を受診している人の割合	幼児	61.5%	↗	—	D
	小学生	68.6%		—	
	中高生	54.3%		—	
	成人	38.4%		31.9%	
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	幼児・小学生	64.2%	↗	52.2%	D
	中高生	60.9%		23.4%	
	成人	65.5%		39.2%	
1年に1回、がん検診を受診する人の割合（口腔がん）（再掲）	成人	2.1% (2011年)	↗	0.7%	D

指標		基準値	目標	最終評価値	判定
1日1回でいねいに歯を磨いている人の割合	幼児	77.8%	↗	—	B
	小学生	53.6%		—	
	中高生	72.7%		—	
	成人	66.6%		73.1%	
フッ化物配合の歯みがき剤を使っている人の割合	幼児	56.7%	↗	—	—
	中高生	66.6%		—	
	成人	50.3%		—	
デンタルフロス、歯間ブラシ、電動ブラシを使っている人の割合	幼児小学生	12.6%	↗	—	B
	中高生	12.1%		—	
	成人	28.3%		36.8% (フロス、歯間ブラシ)	
				13.2% (電動ブラシ)	
	20～24歳	12.9%		—	
	30～34歳	29.2%		—	
	40～44歳	32.9%		—	
	50～54歳	45.0%		—	
	60～64歳	34.2%		—	
歯石を取ってもらう人の割合	中高生	4.6%	↗	6.4% (歯面清掃含む)	B
	成人	20.9%		29.2%	
喫煙の歯周病への影響を知っている人の割合	幼児小学生の保護者	32.4%	100%	41.7%	C
	中高生	47.2%		44.8%	
	成人	28.4%		31.8%	

(2) 市川市の現状

○現在、28本の歯が「全部ある」と回答した割合は、男性80歳以上で4.0%、女性80歳以上で2.9%、「ほとんどある」(20～27本)と回答した割合は、男性80歳以上で28%、女性80歳以上で26.5%、女性90歳以上で14.3%です。

- 年1回歯科健康診査を受診している人は、31.9%であり、前回調査(38.4%)と比較すると、少なくなっています。また、国・県と比較しても少ない状況です。
- かかりつけ歯科医を持つ人の割合は、39.2%であり、前回調査(65.5%)と比較し、少なくなっています。
- 1日1回ていねいに歯をみがいている人の割合は、73.1%であり、前回調査(66.6%)と比較し、多くなっています。
- 喫煙の歯周病への影響の認知率については、31.8%と、前回調査(28.4%)と比較し、変化はありません。

アンケート以外の指標

- ・幼児のむし歯罹患率は、1歳6か月歯科健康診査において、平成26年度0.8%(平成18年度2.1%)です。3歳児歯科健康診査においては、16.7%(平成18年度23.3%)です。むし歯のある子供の割合は減少しています。
- ・30歳、40歳、50歳、60歳、70歳を対象とする歯科疾患検診の結果では、歯周病を有する人が増加していますが、県全体と比較するといずれの年代も低くなっています。

(3) 市川市の課題

- 1年に1回歯科健康診査を受診する人が少ない。
- かかりつけ歯科医を持つ人が少ない。
- 1日1回ていねいに歯をみがいている人の割合は増えているものの、歯周病の増加から正しくみがけていない人が多いことが考えられる。

(4) 健康づくりの目標

- かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を受診する人の割合の増加
- ていねいな歯みがきや補助用具の利用で口腔ケアをする人の割合の増加
- 歯肉の炎症や進行した歯周炎を有する人の割合の減少

(5) 行動目標（市民）・健康の自己管理

- 日頃から歯みがきや専門的なケアを受け、むし歯や歯周病を予防します。
- 自分で口腔ケアを行うことが難しい乳幼児や高齢者、療養者等には、家族や周囲の人が支援します。
- かかりつけ歯科医を持ち、口腔の病気の早期発見・早期治療をします。



（6）具体的な施策（市）

- 歯・口腔に関する正しい情報を提供します。
- ライフステージに応じた歯科健康診査や歯科健康教育事業を実施します。
- 歯・口腔に関するケアの相談を受け、支援の充実を図ります。
- かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療の大切さを周知します。

※108 ページからの「具体的な取り組み」を参照のこと

歯科疾患実態調査

歯科疾患実態調査は、昭和 32 年より 6 年ごとに厚生労働省が国の歯科保健状況を把握し、今後の歯科保健対策の推進に必要な基礎資料を得ることを目的におこなわれる調査です。直近は、平成 23 年 11 月に実施されました。

調査結果は、う蝕（むし歯）や喪失歯、現在歯、歯肉の状況、歯ブラシの使用状況の他にフッ化物塗布状況、歯列・咬合の状況、顎関節の状況等発表されています。7 歳未満のう蝕（むし歯）が減少傾向で、さらに 15 歳未満の年齢層におけるう蝕（むし歯）も減少傾向でした。

また、20 本以上の歯を有する者の割合は、表のように増加傾向でした。

(%)

年齢（歳）	平成 17 年度調査	平成 23 年度調査
40～44	98.0	98.7
45～49	95.0	97.1
50～54	88.9	93.0
55～59	82.3	85.7
60～64	70.3	78.4
65～69	57.1	69.6
70～74	42.1	52.3
75～79	27.1	47.6
80～84	27.1	28.9
85～	8.3	17.0

健康で長生きをする「健康寿命」の延伸は、現在歯数の維持と噛む機能が影響します。そのためには、歯周病予防が大切です。

みがいているつもりでもみがけていないことがあります。その結果、歯周ポケットに炎症がおこり、さらに進行していきます。日常の歯みがきの励行と専門的な口腔ケアを受けることが大切です。

歯・口腔保健の推進で食生活、運動など、よりよい生活習慣につなげられる事業を実施していきます。

