

第4章 施策の展開

1、計画の体系図

2、各分野別の施策

① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

② 病気を予防する（生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底）

がん 循環器疾患・糖尿病 COPD（慢性閉塞性肺疾患）

③ 健康を見守る（社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上）

こころの健康 次世代の健康 高齢者の健康

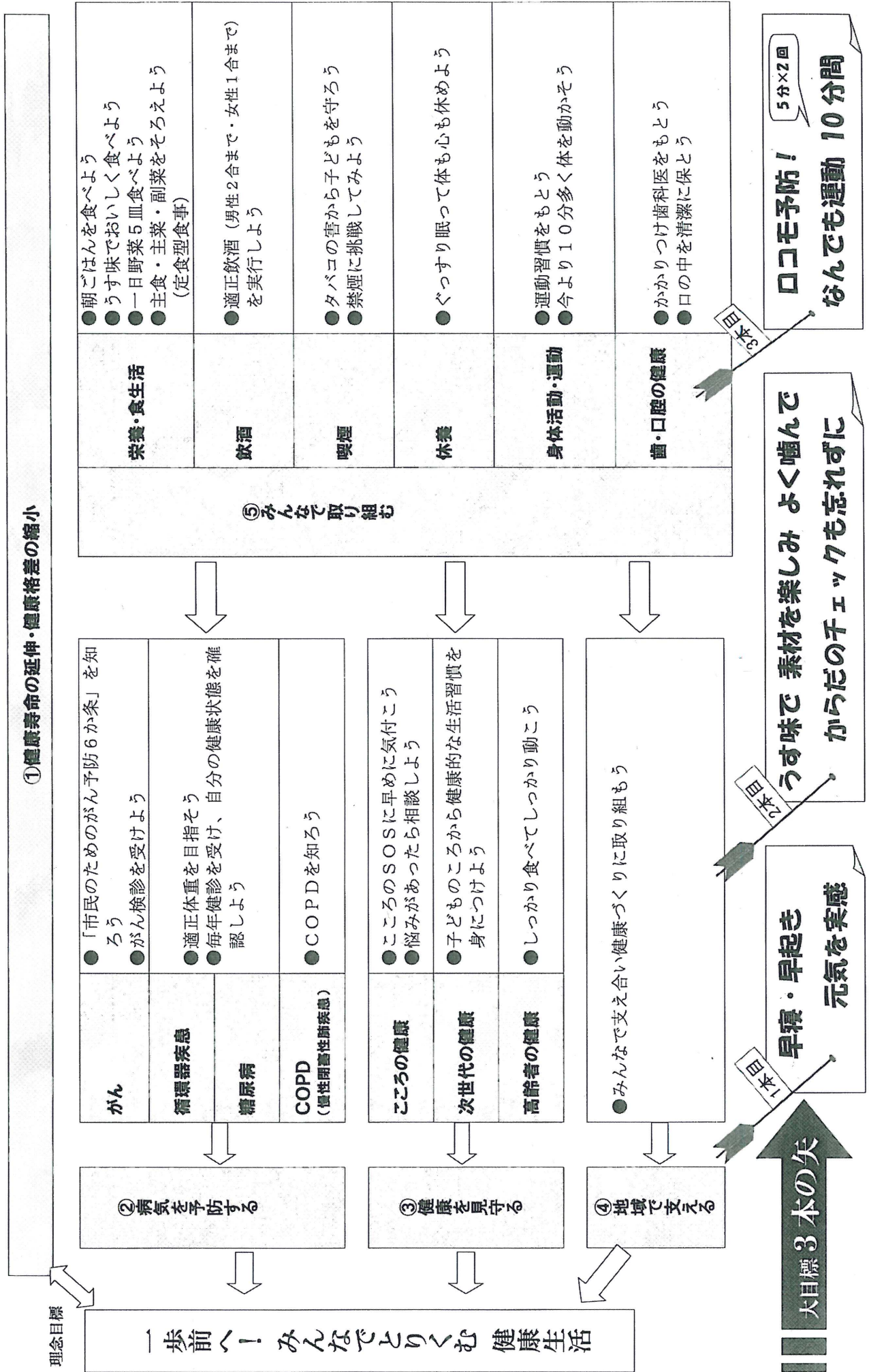
④ 地域で支える（健康を支え守るための社会環境の整備）

⑤ みんなで取り組む（栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善）

栄養・食生活 飲酒 喫煙 休養 身体活動・運動 歯・口腔の健康

3、目標値一覧

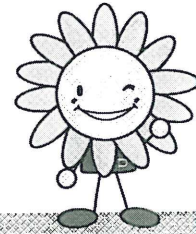
第2次 「健康むらやま21」計画 体系図



2、各分野別の施策

基本的な方向 : ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の延伸と健康格差の縮小



現状と課題

■村山市の平均寿命は平成12年から平成22年の約10年間で男性は2.3歳延び80.2歳に、女性は0.9歳延び85.8歳になりました。しかし、健康でなければ生活の質が保たれないばかりか、医療や介護費の増大を招くなど社会への負担も大きくなることが予想されます。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義され、自立して生活できる健康な期間を延ばす事が推奨されます。「健康むらやま21」においても、自分に合った健康づくりの方法を見つけ、実践していくことで「健康寿命」を延ばし、平均寿命に近づけていきます。そのことが「健康むらやま21」の最終目標と言えます。

具体的な取り組み

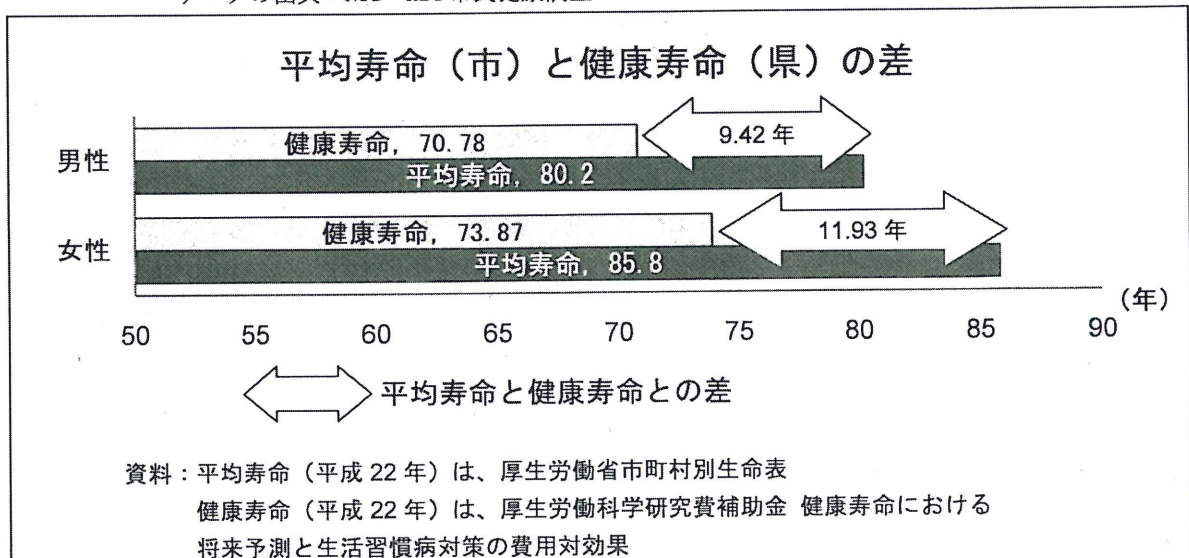
◆計画の基本方針に沿って

- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（病気を予防する）
- ・社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上（健康を見守る）
- ・地域で支え、守るための社会環境の整備（地域で支える）
- ・生活習慣及び社会環境の改善（みんなで取り組む）

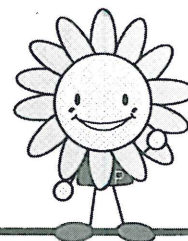
目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	自分を健康だと思う人の割合の増加	全体	80%
		70歳代	68%

データの出典：N01 H24 市民健康調査



基本的な方向 : ②病気を予防する



がん

みんなの実践指針 ☆ 「市民のためのがん予防6か条」を知ろう
☆ がん検診を受けよう

現状と課題

- がんは死亡原因の約3割を占め、第1位です。健康寿命を延ばすためにも、がんの予防はとても大切であるといえます。
- 一次予防（がんにならないための取り組み）の基本は、健康的な生活習慣です。それを分かりやすく伝え、知ってもらい実践できる具体的な取り組みが必要です。
- 二次予防（早期発見早期治療）は、がん検診を定期的に受けることが最も重要です。国ではがん検診受診率50%を目指していますが、村山市で達成しているのは大腸がん検診のみです。検診を受ける意識を高めるとともに受診しやすい環境づくりにも力をいれていく必要があります。

具体的な取り組み

- ◆市民一人ひとりの取り組み
 - ・「市民のためのがん予防6か条」を知り、実践する
 - ・40歳になったら、毎年がん検診を受ける（子宮頸がんは20歳になったら）
 - ・がん検診の結果で要精密検査となったら、必ず精密検査を受ける
- ◆地域・行政の取り組み
 - ・「市民のためのがん予防6か条」の普及・推進
 - ・がん検診を受診しやすい環境の整備
 - ・禁煙への支援と教育現場における喫煙防止教育の推進

~~市民のための がん予防6か条~~

喫煙：たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

飲酒：飲むなら、節度ある飲酒をする。

食事：食事は偏らずバランスよくとる。

＊塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。

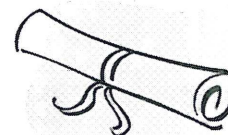
＊野菜や果物不足にならない。

＊飲食物を熱い状態でとらない。

身体活動：日常生活を活動的に過ごす。

体形：成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない）

感染：肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。



資料：「日本人のためのがん予防法」（厚生労働省：健康日本21（第2次）参考資料スライド集より）

目標値

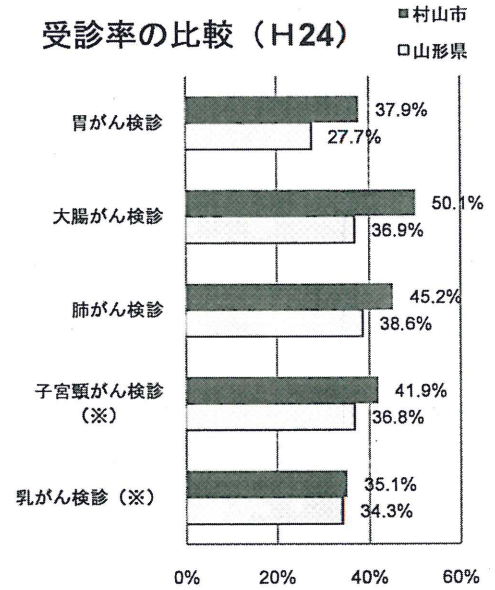
NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	市民のためのがん予防6か条を知っている人の割合の増加 全体	— (今後調査)	50%
2	各種がん検診の受診率の増加		
	胃がん検診	37.9%	40%
	大腸がん検診	50.1%	55%
	肺がん検診	45.2%	50%
	子宮頸がん検診	27.3%	30%
	乳がん検診	33.5%	40%

データの出典：N01 評価は次回市民健康調査で実施
N02 H25 保健課事業概要

【がん検診の対象者】

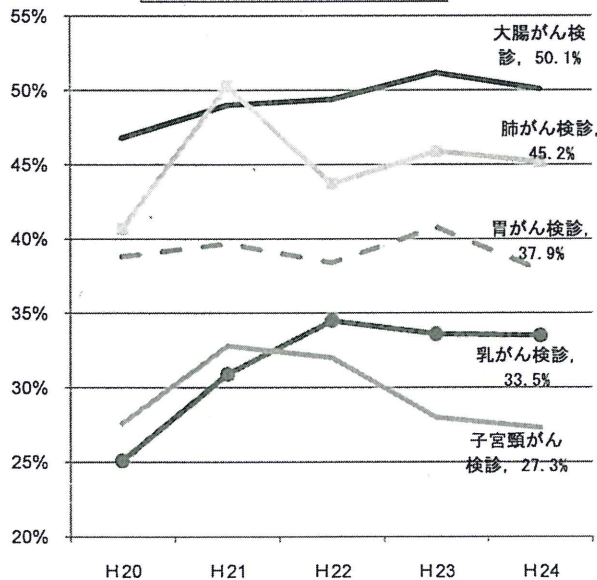
胃がん検診	40歳以上
大腸がん検診	40歳以上
肺がん検診	40歳以上64歳未満と、65歳以上のドック受診者 (65歳以上の地区健診は結核健診)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 ※がん成績表では2年に1回の受診頻度
乳がん検診	40歳以上の女性 ※がん成績表では2年に1回の受診頻度

受診率の比較 (H24)



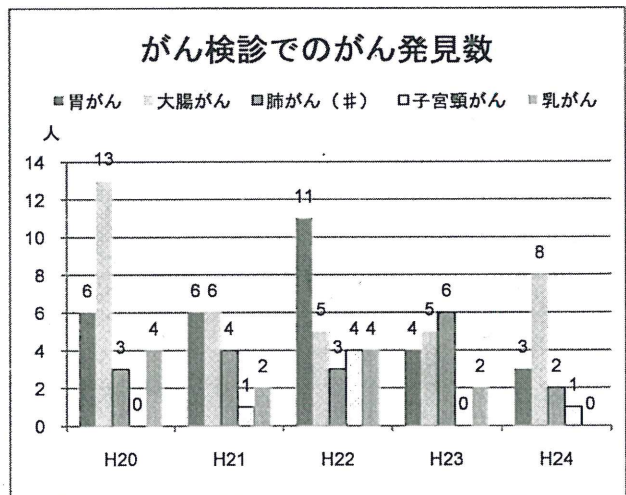
資料：H24 山形県がん検診成績表

がん検診受診率推移



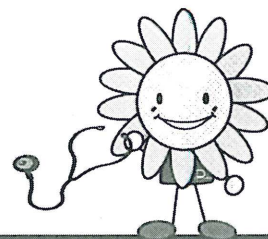
資料：H21～25 保健課事業概要

がん検診でのがん発見数



※肺がんは、結核健診からの発見も含む
資料：H21～25 保健課事業概要

基本的な方向 : ②病気を予防する



循環器疾患・糖尿病

みんなの実践指針

☆適正体重を目指そう

☆毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しよう

現状と課題

- 平成24年度特定健診の結果、肥満の割合が4人に1人となっていました。生活習慣病予防のためにも、体重管理はとても大切です。
- 血圧については、受診勧奨24.8%、保健指導19.5%でした。男女別にみると、男性の受診勧奨・保健指導が53.2%、女性は35.7%で男性に血圧の高い人が多い状況です。
- 血糖値は、受診勧奨7.3%、保健指導47.4%と糖尿病になる危険性の高い人が半数以上です。
- 血中脂質は、受診勧奨3.2%、保健指導18.7%で、合わせると21.9%となっています。

具体的な取り組み

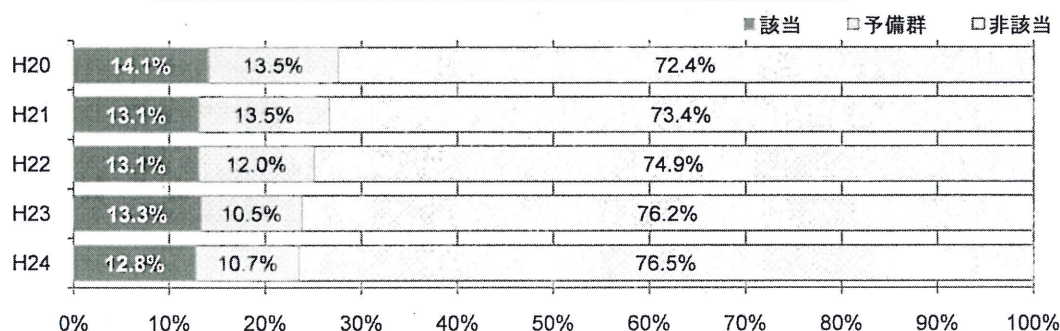
- ◆市民一人ひとりの取り組み
 - ・毎年検診を受け、自分の健康状態を知る
 - ・正しい生活習慣を身につける
- ◆地域・行政の取り組み
 - ・循環器疾患・糖尿病に関する情報提供
 - ・特定健診・特定保健指導の推進

目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	特定健診でBMI 18.5以上25未満の割合の増加	68.7%	72%
2	特定健診でメタボリックシンドローム該当者の割合の減少	23.5%	21.5%

データの出典：N01、2 H24 村山市特定健康診査データ

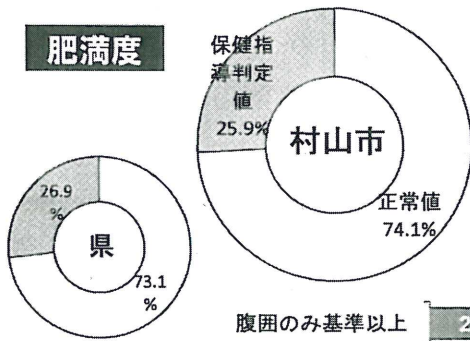
メタボリックシンドローム判定区分別年次推移



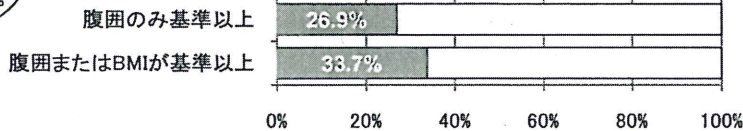
資料：特定健診・特定保健指導法定報告

特定健診での検査項目別割合（H24 村山市国保）

肥満度

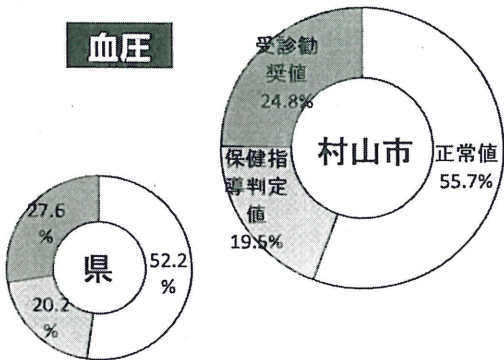


【肥満の基準】
 正常値：BMIが25未満
 保健指導判定値：BMI 25以上
 ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 ※肥満度には要受診判定なし



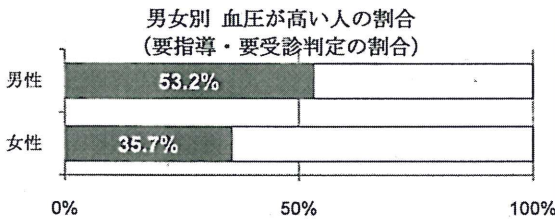
【腹囲の基準】
 異常認めず：
 男性 85cm 未満、女性 90cm 未満

血圧

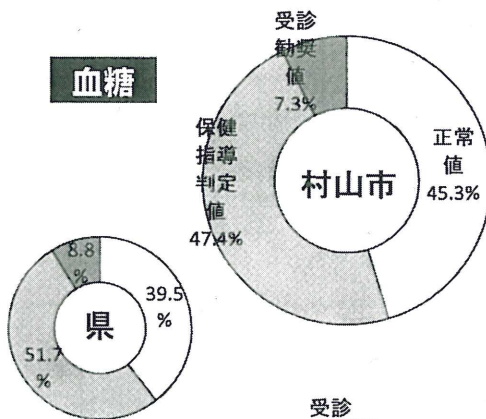


【血圧判定の基準】
 正常値：収縮期 129 以下 / 拡張期 84 以下
 保健指導判定値：収縮期 130～139 / 拡張期 89 以下
 または収縮期 129 以下 / 拡張期 85～90
 受診勧奨値：収縮期 140 以上 / 拡張期 90 以上

収縮期血圧	拡張期血圧			
	84 以下	85 以上	89 以下	90 以上
140 以上	要受診			
139 以下	要指導			
130 以上	要指導			
129 以下	異常なし			

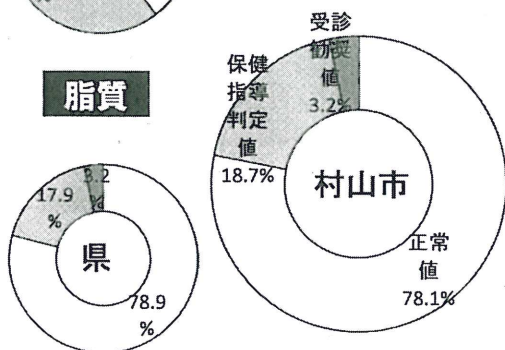


血糖



【血糖判定の基準】
 正常値：血糖 99 以下 / HbA1c 5.1 以下
 保健指導判定値：血糖 100～125 または HbA1c 5.2～6.0
 受診勧奨値：血糖 126 以上 または HbA1c 6.1 以上
 ※血糖は空腹時血糖 (mg/dl)、HbA1c (ヘモグロビン A1c) は JDS 値 (%)
 ※空腹時血糖または HbA1c のうちいずれか一方のみ実施の場合はその値で、両方実施の場合は悪い方

脂質



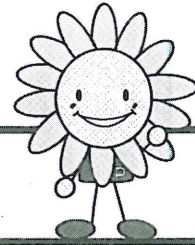
【血中脂質判定の基準】
 正常値：中性脂肪 149 以下 / HDL コレステロール 40 以上
 保健指導判定値：
 中性脂肪 150～299 / HDL コレステロール 35 以上
 または中性脂肪 299 以下 / HDL 35～39
 受診勧奨値：中性脂肪 300 以上 または HDL コレステロール 34 以下
 ※値 (mg/dl)

資料：山形県国民健康保険団体連合会より提供

各項目判定基準 資料：山形県健康診査実施要領

基本的な方向 : ②病気を予防する

COPD (慢性閉塞性肺疾患)



みんなの実践指針 ☆COPDを知ろう

現状と課題

- COPDとは、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患です。せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。
- まだ新しい疾患名であることから、十分に認知されておらず、今後広く周知していくことが望まれます。

具体的な取り組み

- ◆ 市民一人ひとりの取り組み
 - ・ 禁煙に取り組む
 - ・ 家族に禁煙を勧める
 - ・ COPDについて知る
- ◆ 地域・行政の取り組み
 - ・ 喫煙習慣がもたらすCOPDやがんなどの健康被害についての正しい知識の普及
 - ・ 教育現場での喫煙防止教育の実践

目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	COPDを知っている人の割合の増加 全体	参考値 国 25% (今後調査)	80% (国と同じ)

データの出典：N01 健康日本 21 調査データ
評価は次回市民健康調査で実施

【健康日本 21(第2次)より】

COPDを認知している国民の割合

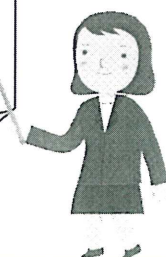
25%(平成 23 年)

COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

大切なのは
禁煙です!

知ってましたか?

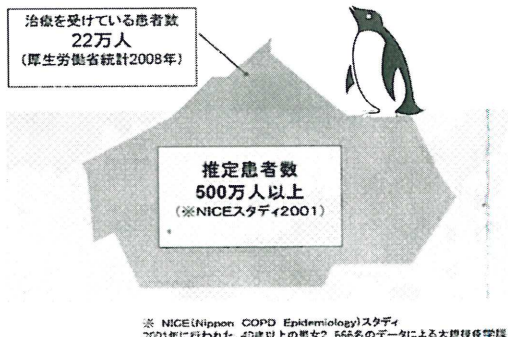


【COPDとは】

COPD(慢性閉塞性肺疾患 Chronic Obstructive Pulmonary Disease)：

有毒な粒子やガス(主にたばこの煙)の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。

COPDの推定患者数は500万人以上とも言われる一方、治療を受けている人は22万人と少なく、まだまだ大多数の患者が未診断、未治療の状況です。



資料：「今後の慢性閉塞性肺疾患（COPD）の予防・早期発見のあり方について」（厚生労働省 H22 より）

配点：17ポイント以上→COPDの可能性あり
16ポイント以下→COPDの可能性は低い

COPD問診票でチェック

NO	質問	選択肢	ポイント
1	あなたの年齢はいくつですか？	40～49歳	0
		50～59歳	4
		60～69歳	8
		70歳以上	10
2	1日に何本くらいタバコを吸いますか？(もし今は禁煙しているならば、以前は何本くらい吸っていましたか？)今まで合計で何年間くらいタバコを吸っていましたか？(1日の本数×年数)	0～299	0
		300～499	2
		500～999	3
		1000以上	7
3	あなたの体重は何キログラムですか？ あなたの身長は何センチメートルですか？ [BMI=体重(kg)÷身長(cm) ²]	BMI<25.4	5
		BMI 25.4～29.7	1
		BMI>29.7	0
4	天候により、咳がひどくなることがありますか？	はい、天候によりひどくなることがあります	3
		いいえ、天候は関係ありません	0
		咳はできません	0
5	風邪をひいていないのに痰がからむことがありますか？	はい	3
		いいえ	0
6	朝起きてすぐに痰がからむことがよくありますか？	はい	0
		いいえ	3
7	喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がよくありますか？	いいえ、ありません	0
		時々、もしくはよくあります	4
8	今現在(もしくは今まで)アレルギーの症状はありますか？	はい	0
		いいえ	3

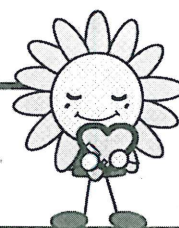
資料：IPAG 診断・治療ハンドブック日本語版

こころの健康

みんなの実践指針

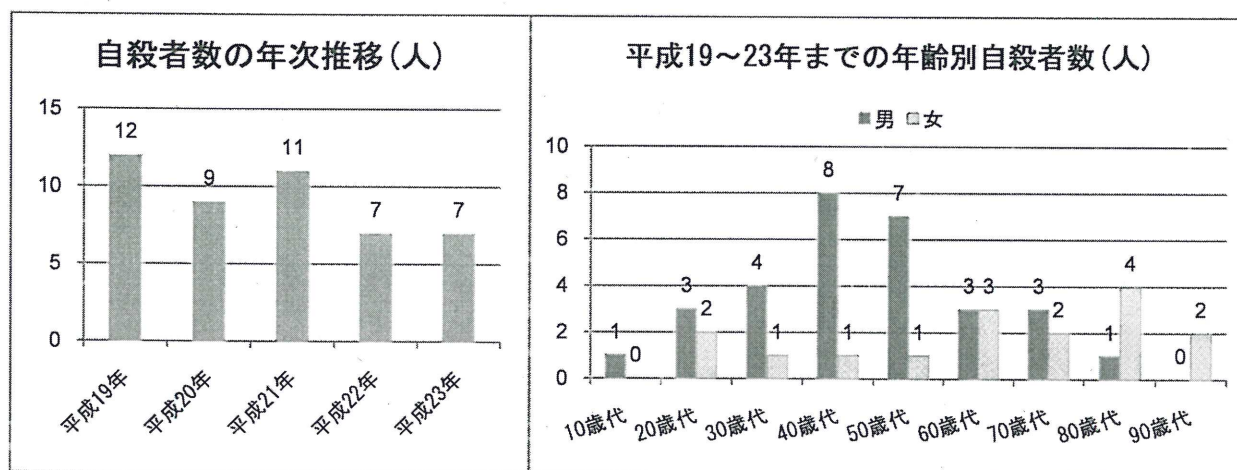
☆こころのSOSに早めに気付こう

☆悩みがあったら相談しよう



現状と課題

- ストレスを処理できない人の割合は全体で4人に1人と、平成12年調査より、わずかに増えています。年代別では20～50歳代男女の働く世代で3割を超え、特に男性20歳代、女性40歳代で4割強となっています。
- ストレスや悩みがあった時に相談相手がいる人は女性8割、男性6割と性差があります。特に男性では40歳を過ぎると、相談相手のいる人の割合が減ります。様々な相談機関や媒体を知らせるなど、悩みの相談ができる場を広げる必要があります。その他にも、早寝早起きなどの適切な生活習慣や、ストレス解消法をもつこと、休養をとることがこころの健康につながります。
- 自殺死亡者数は平成19～23年の5年間で46人です。うち男性が65%を占め、40歳代、50歳代と働き盛り世代の自殺者が多くなっています。女性は高齢者に多い傾向です。このことから、職場における取り組み（※1 ラインによるケア）や、高齢者への取り組みも大切です。



資料：人口動態統計

※1 ラインによるケア：

管理監督者、つまり上司が、部下の心の健康づくり対策のために行う活動のことをいいます。

①職場環境の把握と改善 ②労働者からの相談対応の2つの行動をすることが必要とされます。

※2 「こころの体温計」：

携帯電話や、パソコンを利用して、ストレス度などをセルフチェックするものです。

※3 ふれあい・いきいきサロン：

高齢者の孤立化の防止と生きがいづくりのために自治公民館などを会場にして、会員と住民と一緒に「気軽に・楽しく・無理なく」集える憩いの場としての活動を行っています。（市内約40か所）

具体的な取り組み

◆市民一人ひとりの取り組み

- ・規則正しい生活ができているかチェックする
- ・自分に合ったストレス解消法を見つける（趣味・温泉の利用等）
- ・飲酒によるストレス解消は控える
- ・心の病気について関心をもち、チェックしてみる（※2「こころの体温計」の利用）
- ・悩みがあったら、相談機関を利用する

◆地域・行政の取り組み

- ・あいさつ運動の推進
- ・周囲の人に関心をもち、気になる人は専門機関につなぐ
- ・職場におけるメンタルヘルスへの配慮と、ラインによるケアの推進
- ・こころの健康や自殺予防の普及啓発
- ・こころの健康相談の実施など、身近に相談できる場の提供
- ・相談機関一覧の普及啓発、および「こころの体温計」の導入
- ・妊娠・出産・子育ての不安や悩みを気軽に相談できる場の提供
- ・高齢者のうつや閉じこもり予防のため、地域活動並びに ※3 ふれあい・いきいきサロンの推進

目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	ストレスを処理できている人の割合の増加		
	全体	66.7%	68%
	20歳代男性	59.7%	60%
	40歳代女性	52.2%	55%
2	相談できる人がいる人の割合の増加		
	全体	71.0%	73%
3	自殺死亡者数の減少	(H23) 7人	減少

データの出典：NO1、2 H24 市民健康調査
NO3 山形県人口動態統計

【適切な生活習慣の重要性】

◎ストレス解消法：

自分なりのストレス解消法を持ちましょう。

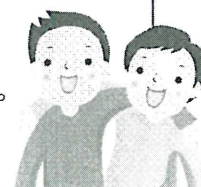


◎休養の確保：

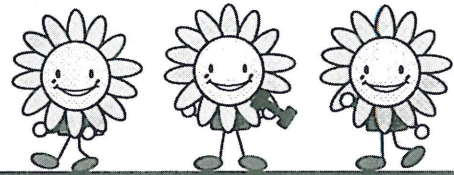
休養には「休む」と「養う」という、意味が含まれています。

◎相談相手を持つ：

相談相手とは、家族や親しい友人、職場の同僚などをいいます。



資料：厚生労働省 健康日本21（第2次）



次世代の健康

みんなの実践指針 ☆子どもころから健康的な生活習慣を身につけよう

現状と課題

- 子どもの生活習慣は、親の生活習慣にも左右されます。次世代を担う子どもたちだけでなく、その親世代にもアプローチし、それをきっかけにして広く健康的な生活習慣を身につけてもらえるようすすめていく必要があります。
- 食生活では、朝食の欠食、個食、偏食などが問題になっています。また、運動面では、外遊びに変わり、テレビゲームなどの室内遊びが多くを占めるようになっていきます。
- 就寝時間については、小学6年生は午後9～10時までが48.3%と最も多く、午後10～11時までが37.6%でした。中学3年生は、午後10～11時までが28.7%、午後11～午前0時までが最も多く44.0%となっています。

具体的な取り組み

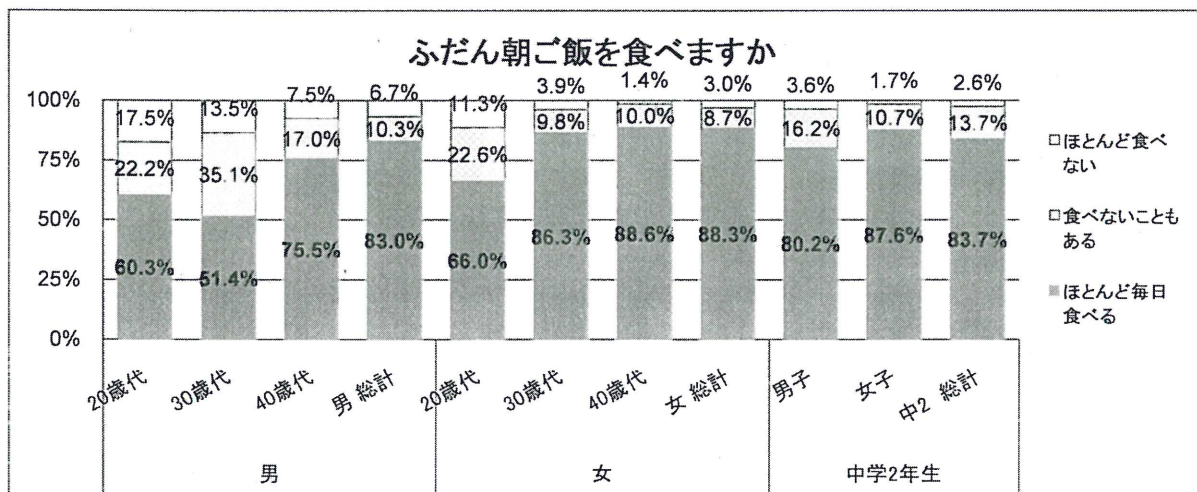
◆市民一人ひとりの取り組み

- ・早寝、早起きを心がけ、家族みんなで朝ご飯を食べる
- ・よく噛んで食べる
- ・健康的な生活習慣について親子で学び、実践する
- ・地域行事に参加する

◆地域・行政の取り組み

- ・健康的な生活習慣の確立と食育の推進
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の推進
- ・乳幼児健診や子ども対象の教室等で、親や家族も視野に入れた健康教育の推進

- ・かみんぐさんまる 噛みんぐ30の推進（歯・口腔の健康を参照）

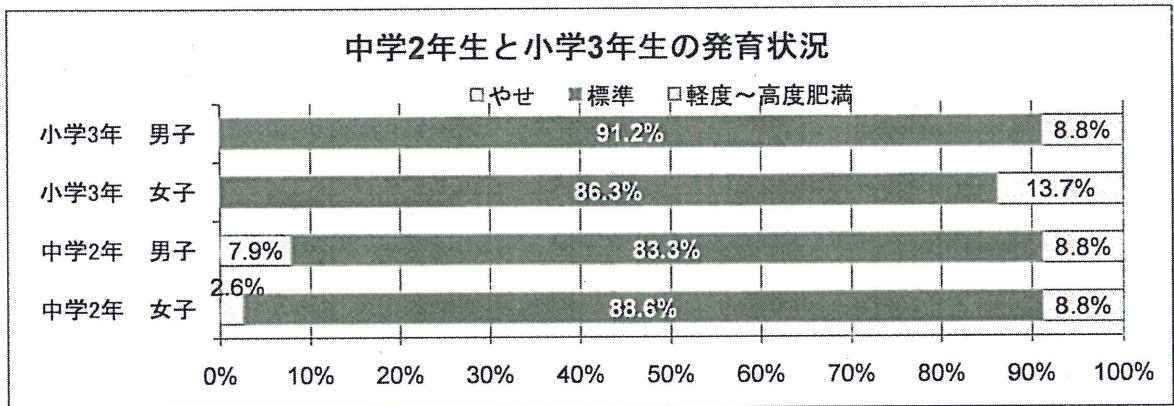


資料：H24、H25 市民健康調査

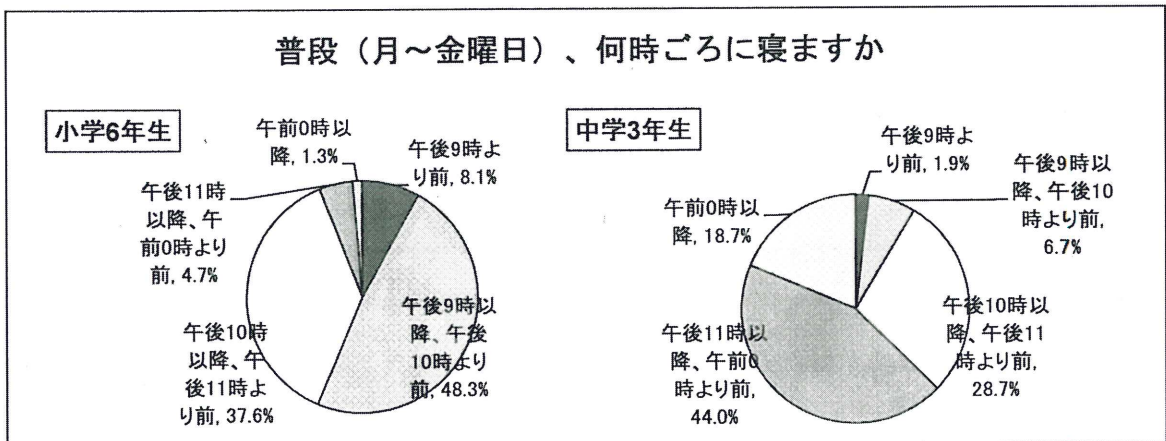
目標値

NO	評価項目	現状値	目標値	
		H24	H35	
1	適正体重（身体測定で標準）の子どもの割合の増加	小学3年男子	91.2%	95%
		女子	86.3%	90%
		中学2年男子	83.3%	90%
		女子	88.6%	90%
2	毎日朝ごはんを食べる子どもの割合の増加	中学2年	83.7%	95%
3	むし歯のない子どもの割合の増加	3歳児	75.3%	80%
		小学6年	58.1%	70%
4	よく噛んで食べる3歳児の割合の増加		86.0%	90%

データの出典：N01、3 発育の実態
 N02 H25 市民健康調査（中学生）
 N03、4 3歳児健康診査



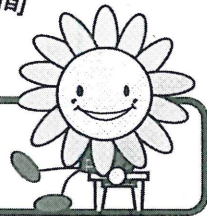
資料：H24 発育の実態



資料：H25年度 全国学力・学習状況調査

ロコモ予防!
何でも運動10分間

高齢者の健康



みんなの実践指針 ☆しっかり食べてしっかり動こう

現状と課題

- 介護認定を受けていない65歳以上の調査では、「何でもおいしく食べることができる」と答えた人が9割を超え、「畑仕事などの仕事をしている」と答えた人が約7割と多い結果でした。介護の必要のない高齢者の生活習慣には、しっかり食べしっかり動くことが組み込まれていると考えられます。やはり「食べること・動くこと」はとても大切であり、推進していく必要があります。
- 「しっかり食べてしっかり動く」ことはロコモティブシンドロームの予防・対策にもとても重要です。しかし、まだその認知度は低く、高齢者には食べることも動くことの大切さとともに、ロコモティブシンドロームについても認知度を高めていく必要があります。また予防・対策には、30歳代や40歳代の世代から意識をもって生活することが重要とされています。高齢者だけでなく、若い世代にもロコモティブシンドロームの啓発活動を進めていく必要があります。

具体的な取り組み

- ◆市民一人ひとりの取り組み
 - ・季節の食材やバランスも考えて、しっかり食べる
 - ・日常生活を活動的に過ごし、しっかり動く
 - ・定期的に歯科検診を受け、よく噛んで食べる
 - ・健康づくり教室や地域行事に参加する
- ◆地域・行政の取り組み
 - ・市の出前講座や健康増進事業、ポスター、チラシ等々いろいろな場面を利用した「ロコモティブシンドローム」普及・啓発
 - ・働き盛りの世代に対し、適切な運動習慣を持つための場の提供と意識づけ
 - ・歯科保健の推進と介護予防部門との連携

【ロコモティブシンドロームとは】

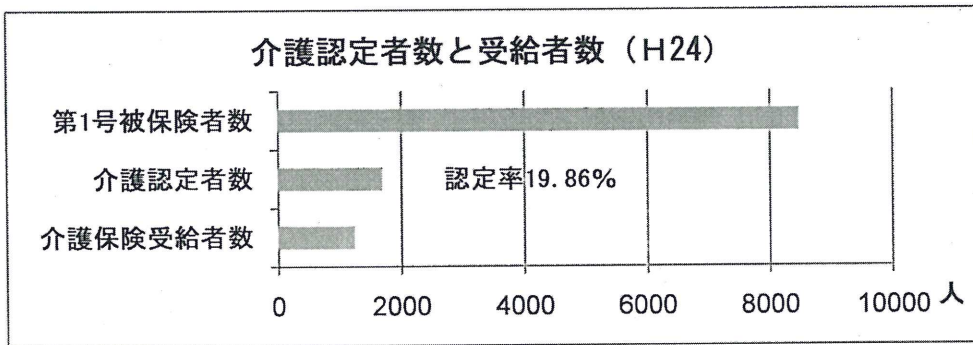
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：

骨、関節、筋肉などが衰えて1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。ロコモティブシンドロームが進むと、寝たきりになったり、介護が必要になってきます。

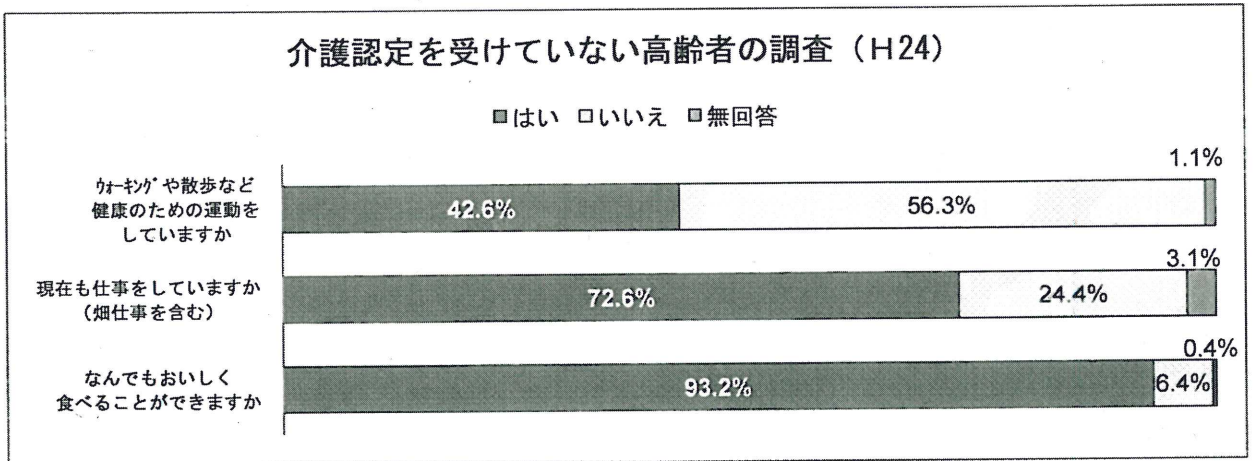
目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	健康のために、しっかり食べ積極的に体を動かすことを心がけている高齢者の割合の増加 60～70 歳代	— (今後調査)	75%
2	ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加 全体	参考値 国 17.3% (今後調査)	80% (国と同じ)

データの出典：NO1、2 評価は次回市民健康調査で実施
NO2 健康日本 21 調査データ



資料：福祉の概要



資料：福祉事務所提供

【健康日本 21 (第 2 次) より】

ロコモティブシンドロームを
認知している国民の割合

17.3% (平成 24 年度)

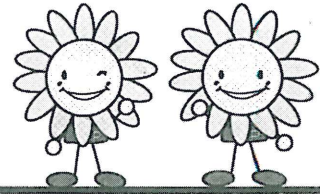
足は第2の心臓

あしゆび体操のすすめ..



♪ あしゆびを
ちぢめて ひろげて
← ちょき ぽー ♪

基本的な方向 : ④地域で支える



地域で支える

みんなの実践指針 ☆みんなで支えあい健康づくりに取り組もう

現状と課題

- 村山市では、保健委員や食生活改善推進員などの地区組織が活動しています。しかし、個々の考え方の変化や、個人情報保護のため、年々地域で活動する事が難しい時代になっています。健康な生活に支障が出てきた場合などを考えると、地域住民同士、また、様々な団体等の支援協力が必要になります。普段から地域のつながりを意識することが重要です。
- 市民健康調査では、「地域での健康づくりに参加することは大切である・つきあいであれば参加したい」と思う人は、男性 63.8%です。男性は若い世代から半数を超えています。女性は半数を超えるのは 50 歳代からであり、60 歳代で 8 割を超えています。

地域ぐるみの健康づくり活動を推進する必要があります。

具体的な取り組み

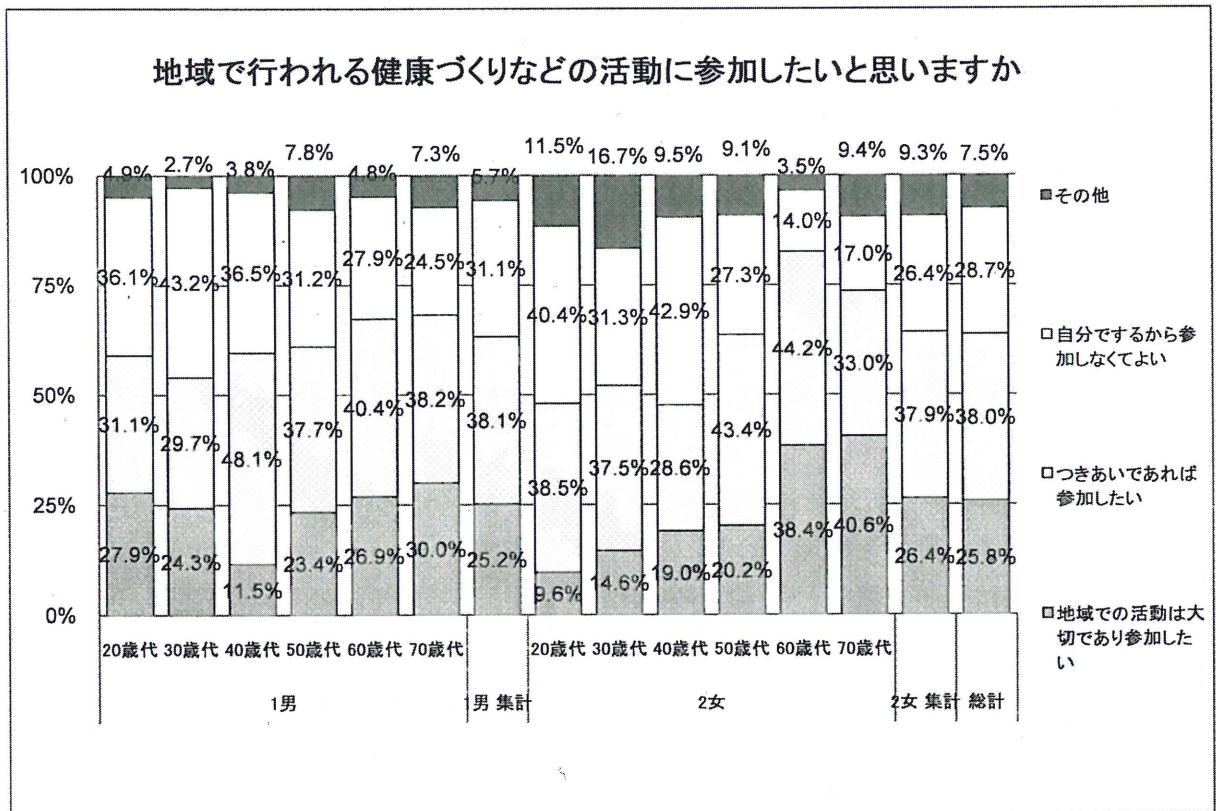
- ◆市民一人ひとりの取り組み
 - ・笑顔であいさつする
 - ・近所づきあいを大切にする
 - ・地域の行事に参加する
 - ・誘い合う、声をかけあう
 - ・自分の得意な事を地域で活かす
- ◆地域・行政の取り組み
 - ・世代間交流ができるイベントの開催
 - ・地域の伝統行事の継承
 - ・広報、ホームページ等での情報提供
 - ・※ふれあい・いきいきサロンの推進
 - ・各地域まちづくり協議会やスポーツ推進員等との連携

※ふれあい・いきいきサロン:こころの健康を参照

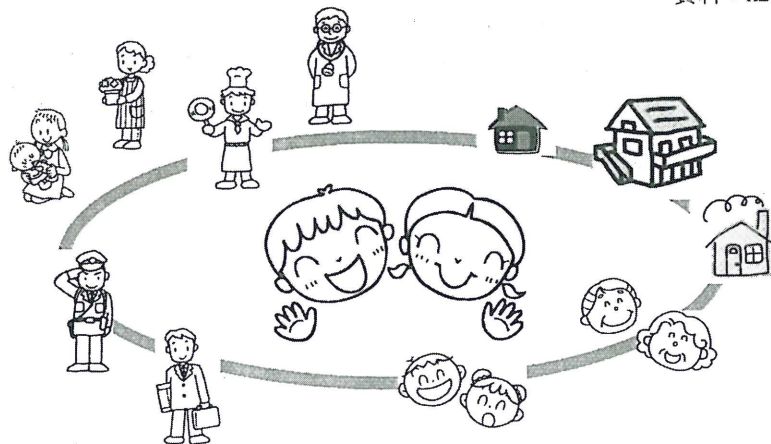
目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	地域での健康づくり・まちづくりに参加したい人の割合の増加 全体	63.8%	70%
2	普段から近所づきあいは大切だと思う人の割合の増加 全体	- (今後調査)	50%

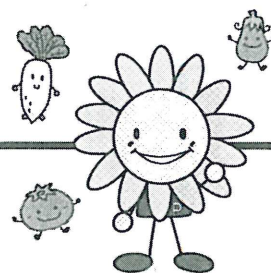
データの出典：N01 H24 市民健康調査
N02 評価は次回市民健康調査で実施



資料：H24 市民健康調査



栄養・食生活



みんなの実践指針

- ☆朝ごはんを食べよう
- ☆うす味でおいしく食べよう
- ☆一日野菜5皿食べよう
- ☆主食、主菜、副菜をそろえよう (定食型食事)

現状と課題

- 毎日朝ごはんを食べている人の割合は、全体では85.7%と高いものの、20歳代・30歳代の男性と20歳代女性の割合は低い状況にあります。理由としては、若い世代は時間がない、40歳代から高齢者になるにつれて食べたくないという人が多くみられました。また、朝ごはんを食べなくなった時期は高校卒業後からが多く、若い頃からの習慣づけが大切です。
- うす味料理を実行している人の割合は、平成19年調査と比較すると女性はやや増加していますが、男性は若干減少しており、男女とも目標値には達していませんでした。しかし、時々実行している人を含めると、男性が6割、女性が8割を超えています。
- 毎日野菜を食べている人の割合は約7割で、平成12年調査と比較すると横ばいでした。今後は1日に350g(1日野菜5皿)を摂取することを推進していくことが必要です。
- 1日1回以上「定食型食事」をとっている人は7割を超えています。今後は2回以上食べる人の割合を増加させることが望まれます。
- 食習慣は生活習慣病と密接な関係があります。病気の予防のために普段からの実践がととても大切です。

具体的な取り組み

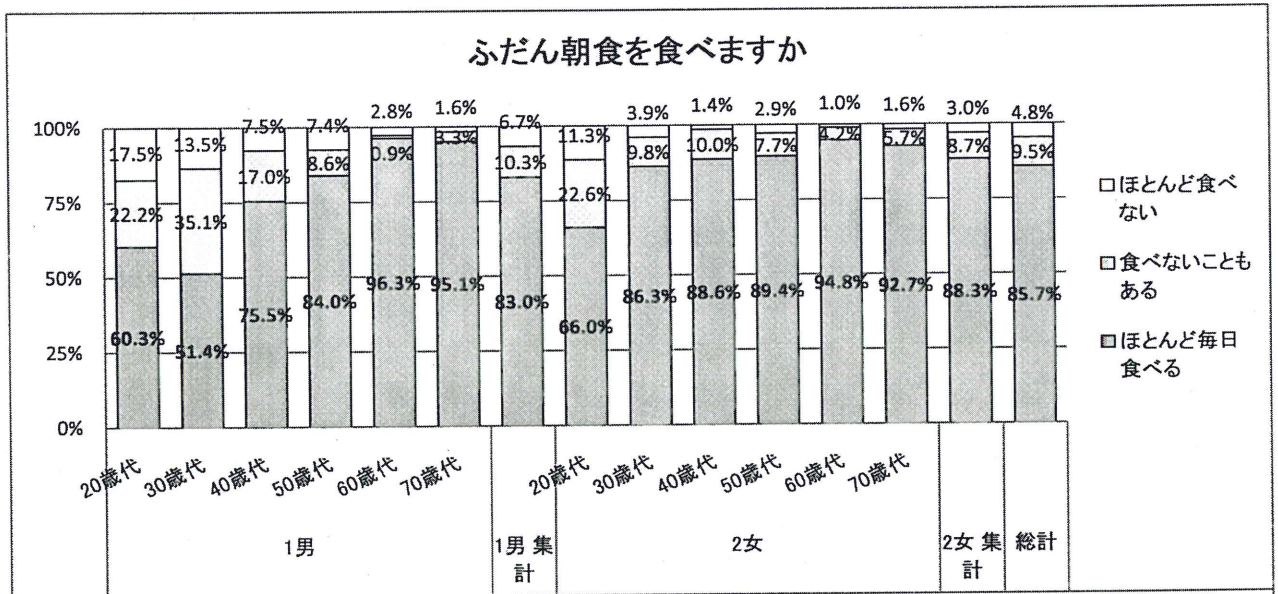
- ◆市民一人ひとりの取り組み
 - ・早寝・早起きを心がけ、毎日朝ごはんを食べる
 - ・1日野菜350g(1日野菜5皿)を食べる
 - ・減塩の工夫を学び、実践する
 - ・1日2回以上「定食型の食事」を食べる
- ◆地域・行政の取り組み
 - ・保育施設や教育現場での食育の推進
 - ・食育を推進するための人材育成
 - ・年代や家族形態に応じた各種健康教室等による知識の普及
 - ・地域組織(食生活改善推進員など)を通じた減塩運動と食育の推進
 - ・市内飲食店との連携による野菜摂取の推進
 - ・和食の推奨

目標値

NO	評価項目	現状値	目標値	
		H24	H35	
1	毎日朝ごはんを食べる人（若い世代）の割合の増加	20歳代男性	60.3%	65%
		20歳代女性	66.0%	70%
		30歳代男性	51.4%	60%
2	うす味料理実行者の割合の増加	男性	26.7%	50%
		女性	41.4%	60%
3	毎日野菜を食べる人の割合の増加	68.8%	80%	
4	定食型食事を1日2回以上食べる人の割合の増加	男性	} (今後調査) ※	45%
		女性		45%

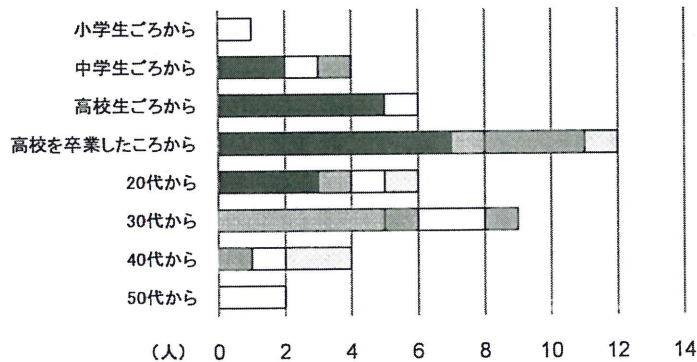
※次回の市民健康調査では、「1日2回以上、定食型食事を食べている人（食べない時もある人は含まない）」の割合とする。

データの出典：N01、2、3、4 H24 市民健康調査



朝食をいつから食べなくなりましたか

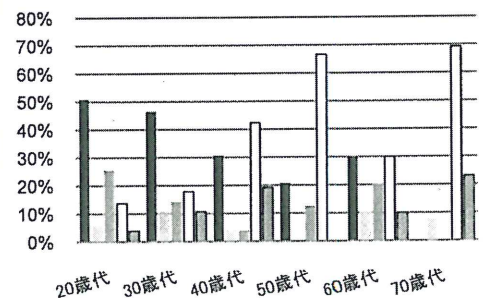
■20歳代 □30歳代 ■40歳代 □50歳代 ■60歳代 □70歳代

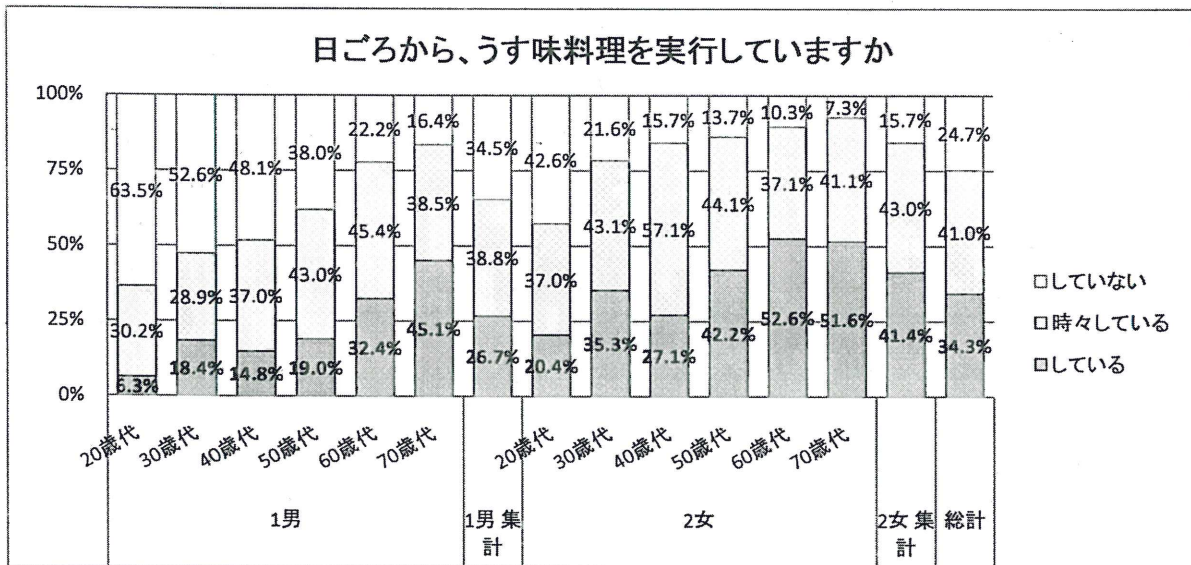


資料：H24 市民健康調査

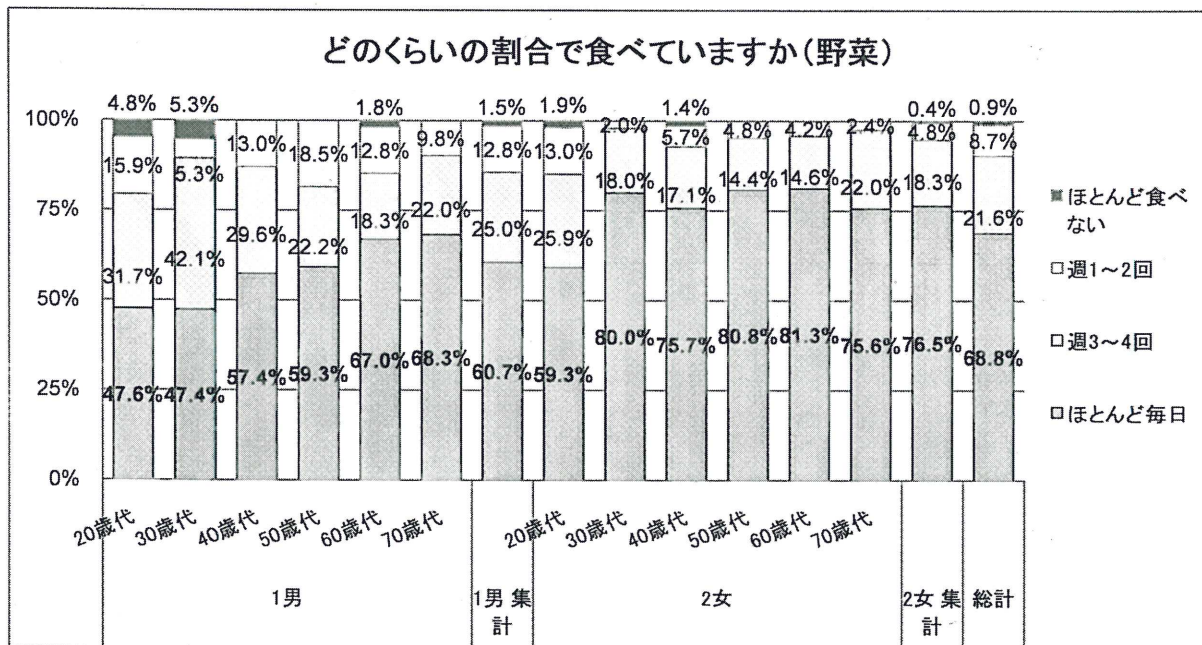
朝食を食べない理由は何か

■1時間がない □2準備されていない
 ■3面倒 □4食べたくない
 □5その他





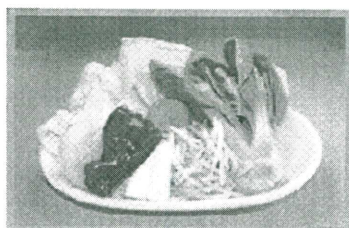
資料：H24 市民健康調査



資料：H24 市民健康調査

【野菜は1日350g（1日野菜5皿）を食べましょう】

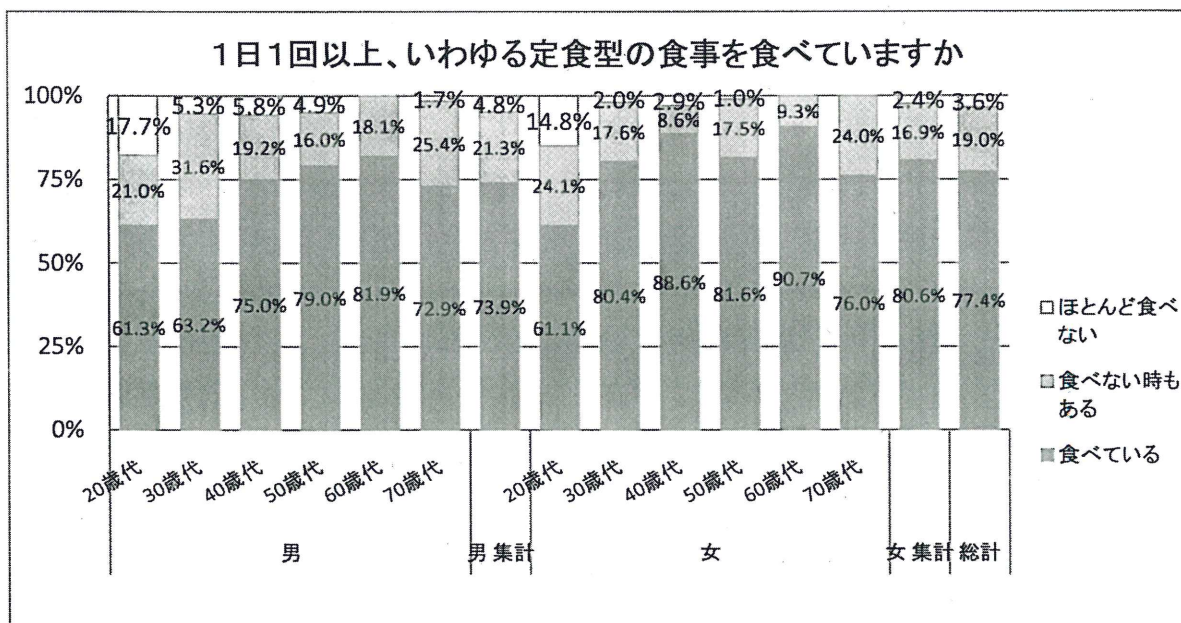
野菜350gの目安



料理例 ※重量はあくまでも一例です。

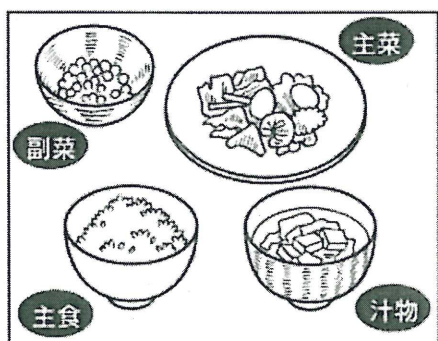


出典：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル



資料：H24 市民健康調査

【定食型食事の参考】



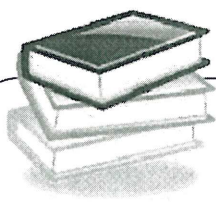
主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います

主菜→おかずの中心で、おもに体を作るもとになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子を整えます

出典：食育ブック③子どもが身につけたい食育編



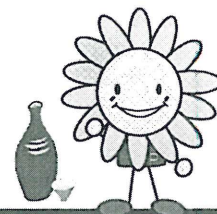
むらやま郷土料理百選

食の記憶 あずだす

「郷土料理」を楽しむ会と
村山市食生活改善推進員連絡
協議会の協同企画で製作。



基本的な方向 : ⑤みんなで取り組む



飲酒

みんなの実践指針 ☆適正飲酒（男性2合・女性1合まで）を実行しよう

現状と課題

- ※適正な飲酒量（男性2合まで、女性1合まで）を知っていると答えた市民は、男性は90.6%、女性は61.1%でした。日本酒の1合は、純アルコールに換算して20gです。生活習慣病の予防や、こころの健康を保つためにも知識を広め、適正な飲酒をすすめていく必要があります。
- 「将来お酒を飲むと思う」と答えた中学生は55.4%です。将来飲酒する、しないに関わらず、お酒に関する教育は今後も継続して実施していく必要があります。
- 妊婦や授乳期にある女性は、母体や胎児・乳児への影響を考え禁酒が必要です。母子健康手帳交付時の妊婦の飲酒率は12.0%で、県に比べ高い状況です。

※適正な飲酒量とは、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を超えない量です。「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、健康日本21(第2次)では、「1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上」としています。

【飲酒の基礎知識】

お酒の1単位は、純アルコールに換算して20gです。この1単位を各種アルコール飲料にすると、下記表のようになります。

日本酒(15%)	1合	180ml
ビール(5%)	中ビン1本	500ml
焼酎(25%)	0.6合	110ml
ワイン(14%)	1/4本	180ml
缶チューハイ(5%)	1.5缶	520ml

【適正飲酒の10か条】

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の 運動・入浴要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



母子健康手帳交付時の妊婦の飲酒率

	H21	H22	H23	H24
山形県	4.3%	2.8%	4.2%	3.4%
村山市	4.5% (6人)	5.9% (9人)	7.7% (10人)	12.0% (17人)

資料：県 H21～H24 母子保健事業のまとめ

市 H21～H24 母子健康手帳交付時アンケート

具体的な取り組み

◆市民一人ひとりの取り組み

- ・適正な飲酒量を知り、食べながら楽しく飲む
- ・未成年者、妊婦・授乳期にある女性は、飲酒しない
- ・未成年者、妊婦・授乳期にある女性には、飲酒させない

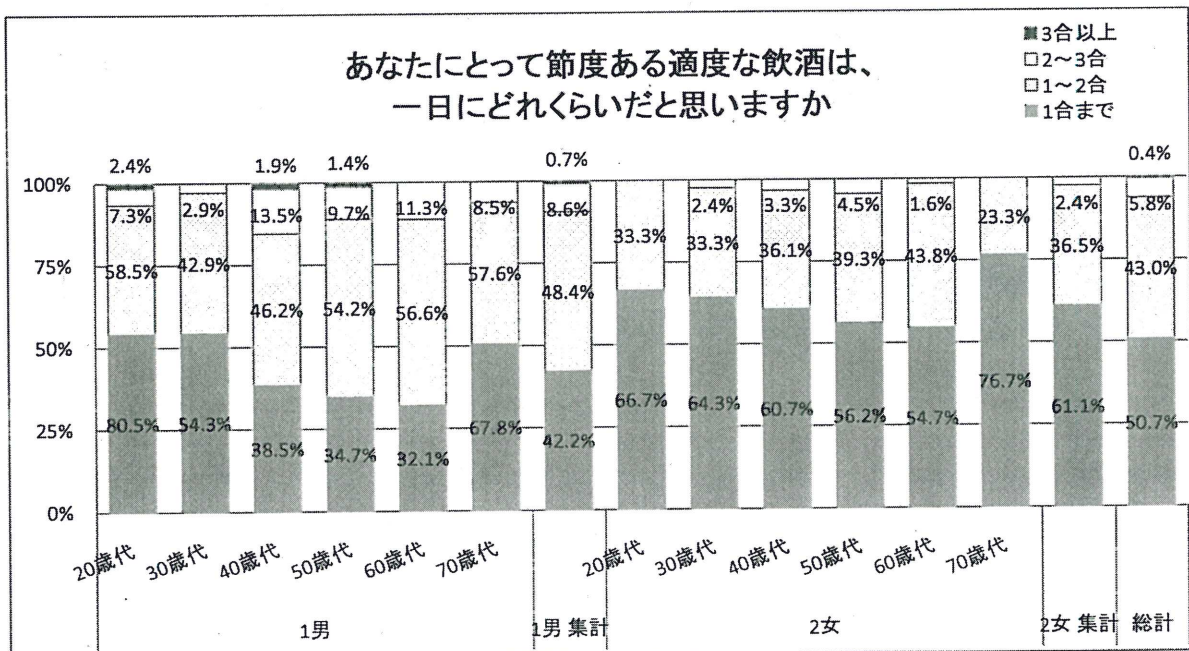
◆地域・行政の取り組み

- ・「適正な飲酒量」「アルコールが体に及ぼす影響」についての知識の普及
- ・未成年者、妊婦・授乳期にある女性の飲酒禁止
お酒は、売らない、勧めない、飲ませない
- ・教育現場での薬物乱用防止教育の実践
- ・アルコール問題相談窓口等の周知

目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	飲酒習慣のある人のうち、適正な飲酒量 を実行している人の割合の増加 男性（2合まで） 女性（1合まで）	77.4%	80%
		74.0%	80%
2	適正な飲酒量を知っている人の割合の 増加 男性（2合まで） 女性（1合まで）	90.6%	93%
		61.1%	65%
3	妊婦の飲酒率の減少（%）	12.0%	0%

データの出典：N01、2 H24 市民健康調査
N03 母子健康手帳交付時アンケート



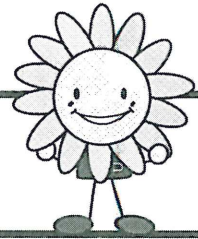
資料：H24 市民健康調査

基本的な方向 : ⑤みんなで取り組む

喫煙

みんなの実践指針

☆たばこの害から子どもを守ろう
☆禁煙に挑戦してみよう



現状と課題

- 現在タバコを吸っているのは、男性 25.7%、女性 4.2%（男女計 14.7%）と、5年前に比べ減少しています。特に男性では「以前は吸っていたがやめた」という市民が増えました。
- 中学生は、たばこの害・健康への影響について学習しており、男子 77.7%、女子 88.5%が「将来たばこは吸わないと思う」と回答しています。
- 母子健康手帳交付時の妊婦の喫煙率は 2.8%です。出生前、妊娠が判明した時からの妊婦や家族の禁煙が大切です。また、妊娠を機に禁煙したにもかかわらず、再喫煙してしまう人がいます。母子健康手帳交付や乳幼児健診等、母子保健事業と連携した禁煙支援が必要です。
- 社会全体が受動喫煙防止の取り組みを行っており、公共施設はほとんどが禁煙になっています。しかし、市民健康調査の結果「たばこの煙が気になる場所」として、公共施設、職場、飲食店、家庭等があげられています。

具体的な取り組み

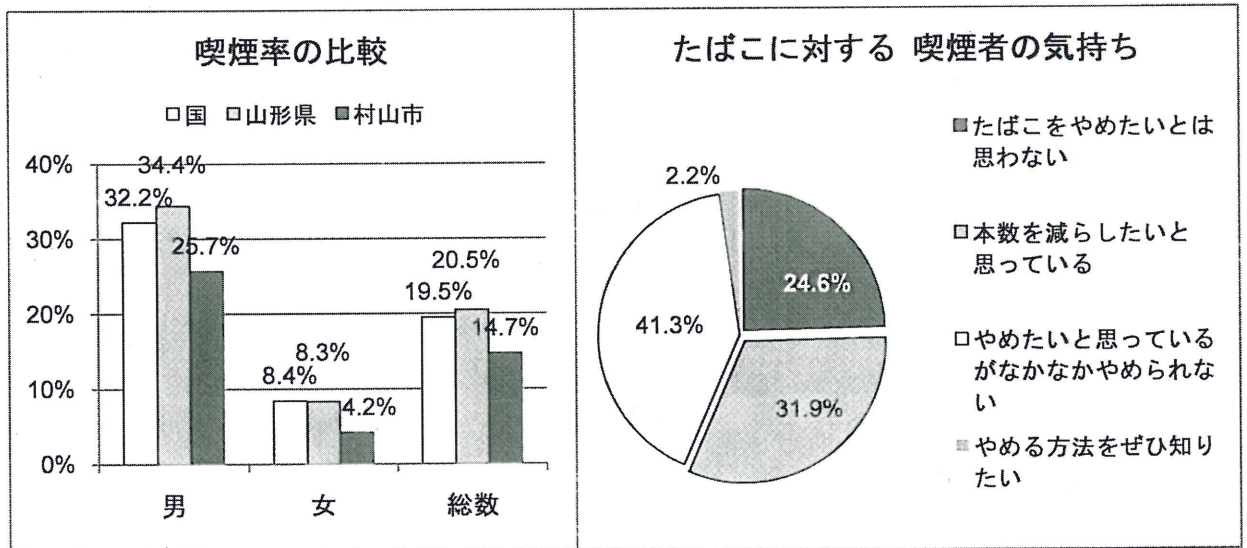
- ◆市民一人ひとりの取り組み
 - ・「たばこの害」について正しい知識を持つ
 - ・たばこを吸っている人は、自分のため、家族のために禁煙に挑戦してみる
- ◆地域・行政の取り組み
 - ・未成年者・妊婦・子育て世代などの各対象に合わせた知識の普及推進
 - ・教育現場における喫煙防止教育の実践
 - ・母子保健事業と連携した禁煙支援
 - ・公共施設、企業、商業施設等、みんなが集まる場の禁煙を推進
 - ・禁煙支援の充実



目標値

NO	評価項目	現状値	目標値	
		H24	H35	
1	喫煙率の減少	全体	14.7%	12%
		男性	25.7%	20.8%
		女性	4.2%	3.6%
		妊婦	2.8%	0%
2	喫煙者のうち、たばこをやめたい・やめる方法をぜひ知りたいと思っている人の割合の増加	43.5%	45%	
3	たばこを吸わない家庭の割合の増加	中学2年	40.7%	75%
		4か月児	51.4%	80%
4	妊娠をきっかけに禁煙し、4か月児健診時までに再喫煙する人の割合の減少	13.8% (29人中4人)	減少	

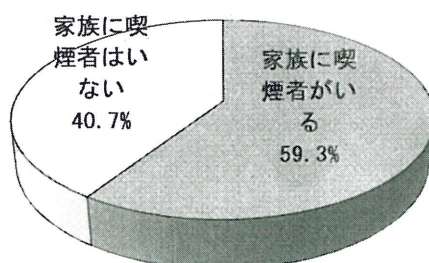
データの出典：N01、2 H24 市民健康調査、H24 年度母子手帳交付時アンケート
 N03 H25 市民健康調査（中学生）
 N04 4か月児健康診査



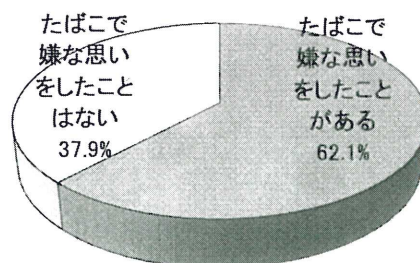
資料：国と県 H22 県民健康・栄養調査
 市 H24 市民健康調査

資料：H24 市民健康調査

家族の喫煙状況（中学2年生）



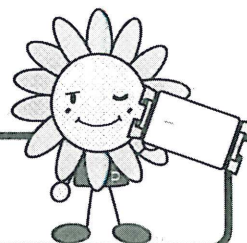
たばこについて（中学2年生）



資料：H25 市民健康調査（中学生）

基本的な方向 : ⑤みんなで取り組む

休養



みんなの実践指針 ☆ぐっすり眠って体も心もやすめよう

現状と課題

- 4人のうち3人が、いつもの睡眠で休養がとれていると感じています。しかし、40歳代女性では、2人に1人が休養がとれていません。
- 現代社会においてはパソコン・携帯電話・コンビニ等の普及による夜型生活への変化やストレスにより、睡眠障害を引き起こす要因があふれています。睡眠不足が続くと体調だけでなく、心の調子も崩しやすくなります。少ない睡眠時間でも、休養がとれるための工夫が大切です。
- 体を休めることだけでなく、趣味の時間や体を動かしたりすることも気分転換になり、休養につながります。また、生活にメリハリをつけることで、良い睡眠が得られます。

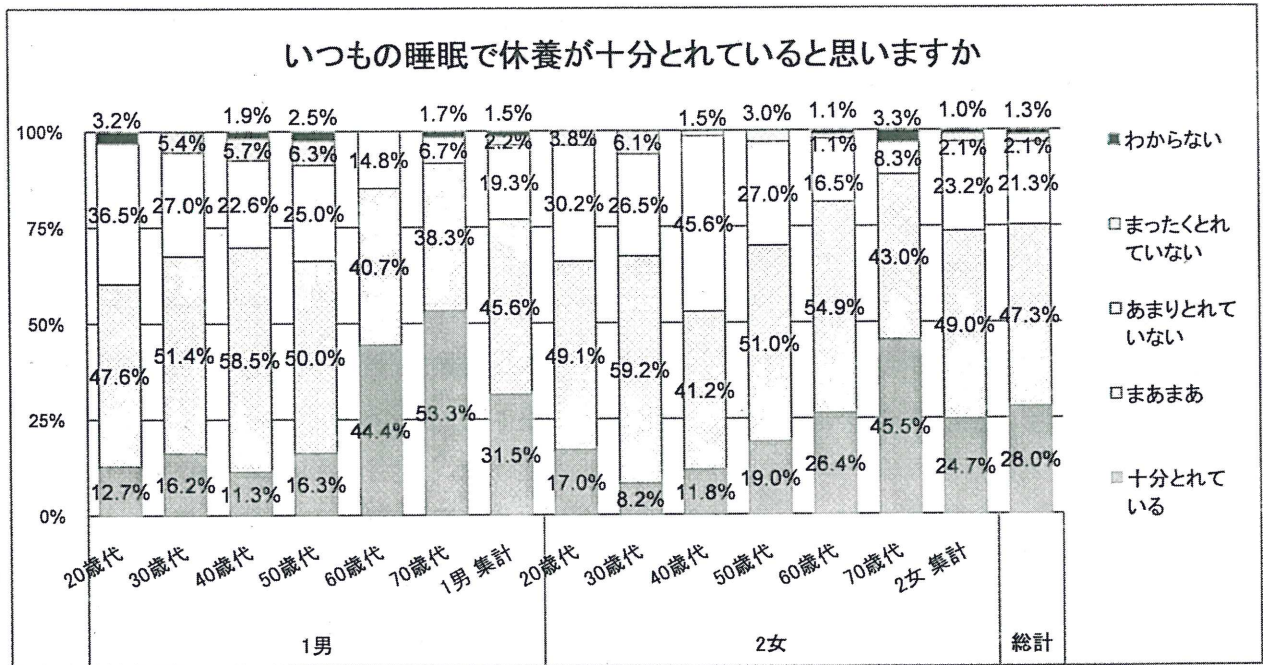
具体的な取り組み

- ◆市民一人ひとりの取り組み
 - ・規則正しい生活を心がける
 - ・自分に合ったストレス解消法を見つける（趣味・温泉等の利用）
 - ・飲酒による睡眠導入はしない
 - ・定時退社を目標に、週に1度はノー残業デーを設け、リフレッシュできる機会をつくる
- ◆地域・行政の取り組み
 - ・「健康づくりのための睡眠指針」の普及啓発
 - ・余暇の時間を楽しめるよう、既存の公園や温泉施設等の整備と利用促進

目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	いつもの睡眠で 休養が十分とれている人の割合の増加 全体	75.3%	78%

データの出典：N01 H24 市民健康調査



資料：H24 市民健康調査

【健康づくりのための睡眠指針】 ～快適な睡眠のための7箇条～

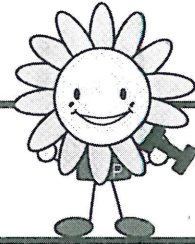
- ① 快適な睡眠でいきいき健康生活
 - * 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
 - * 睡眠に障害があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ② 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
 - * 自分に合った睡眠時間があり、8時間にこだわらない
 - * 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ③ 快適な睡眠は、自ら創り出す
 - * 夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くする
 - * 「睡眠薬代わりの寝酒」は睡眠の質を悪くする
- ④ 寝る前に自分なりのリラックス法
 - * 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
 - * ぬるめの入浴で寝つき良く
- ⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
 - * 同じ時刻に毎朝起床、早起きが早寝に通じる
 - * 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる
- ⑥ 午後の眠気をやりすごす
 - * 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
 - * 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ⑦ 睡眠障害は、専門家に相談
 - * 睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのこともある
 - * 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意



資料：健康日本21（第2次）

基本的な方向 : ⑤みんなで取り組む

身体活動・運動



みんなの実践指針

☆運動習慣をもとう

☆今より10分多く体を動かそう

現状と課題

- 村山市は運動習慣者が少ないという現状があります。特に少ないのは30～50歳代で、子育て・働き盛りの世代です。そして60歳代になると運動習慣を持つ人は増えてきます。
- 30～50歳代の忙しい世代は時間を有効的に使い日常生活の中で体を動かすように、また、運動を始めたいと考えている人には場の提供など、それぞれの生活や対象にあった取り組みを推進していく必要があります。
- 市民健康調査では、スポーツジムやプール、ウォーキング・サイクリングコース等の施設等の整備を要望する意見や、健康教室・講座やイベントの開催等を希望する意見もありました。

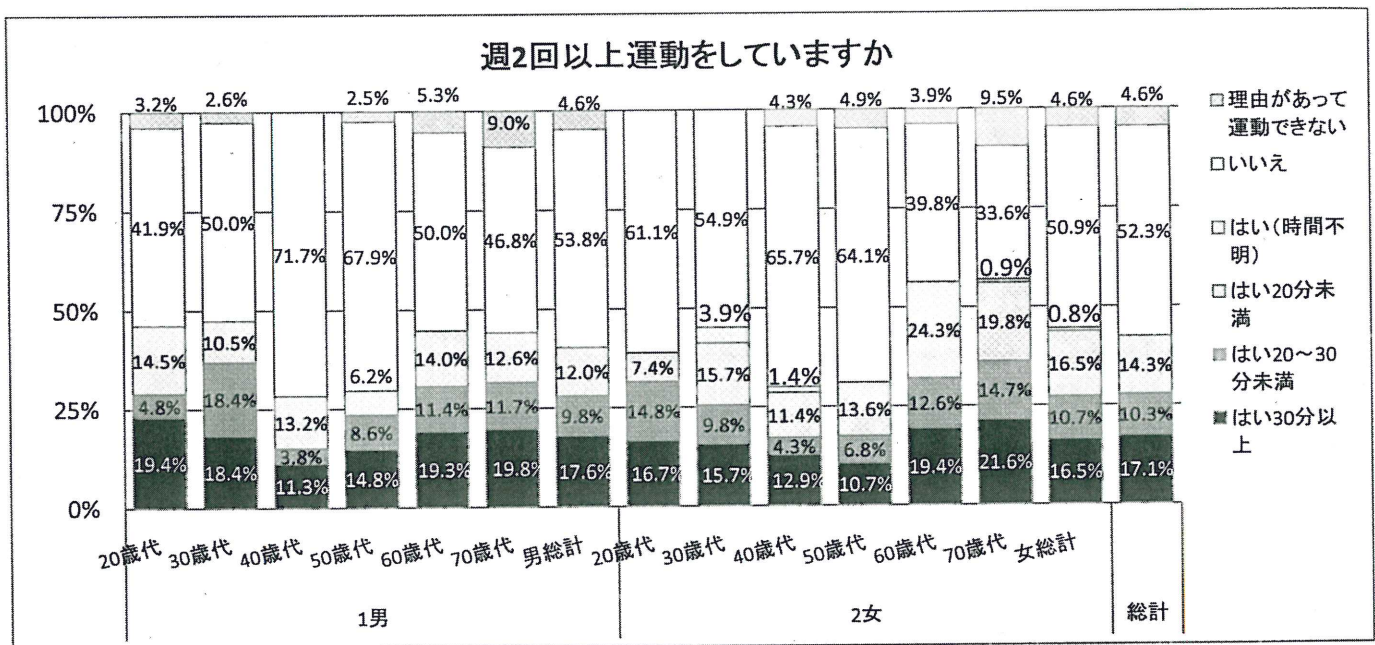
具体的な取り組み

- ◆市民一人ひとりの取り組み
 - ・活動的な生活を心がける
 - ・日常生活の中で、階段や遠回りして歩くなど体を動かすよう意識してみる
 - ・運動習慣をもつ
- ◆地域・行政の取り組み
 - ・運動する場、運動するきっかけの提供（ウォーキングマップ等の活用）
 - ・ターゲットを絞り、対象者にあつた運動教室の実施
 - ・クアハウス基点の運動教室や健康増進事業など、現在の取り組みの周知
 - ・運動を推進するための環境整備（最上川周辺、バラ公園周辺、フットパスなど）
 - ・職場や地域活動の中での運動の実践

目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	週2回以上の運動習慣を持っている人の割合の増加	男性	45%
		女性	50%
2	週2回以上、1回あたり30分以上の運動習慣を持っている人の割合の増加	男性	20%
		女性	20%

データの出典：N01、2 H24 市民健康調査



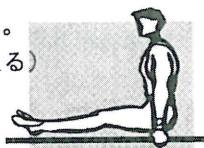
資料：H24 市民健康調査

【5分間エクササイズの例】

いつもの生活のなかにちょっと取り入れてみよう！ポイントは「ゆっくり動く」こと。

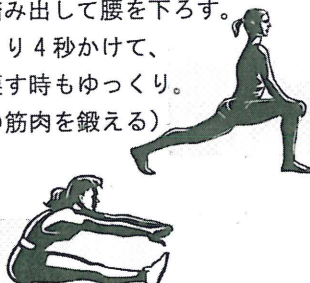
おしり上げ

床、またはイスに座り、両手をついてゆっくりとおしりを持ち上げる。4秒かけてゆっくり動く。
(腕の筋肉を鍛える)



一步踏み出し

一步踏み出して腰を下ろす。ゆっくり4秒かけて、足を戻す時もゆっくり。
(足の筋肉を鍛える)



腹筋運動

横になった状態から、4秒かけてゆっくり上体を起こす。難しい人は、両手を伸ばして膝に触れる程度まで。上体を戻す時もゆっくり行う。
(腹部の筋肉を鍛える)



前屈(ストレッチ)

座った状態からゆっくり上体を倒し、足の筋肉を伸ばす。呼吸は止めずに、30秒。

普段の生活の中で

積極的に歩いてみよう！

10分歩くと
約1,000歩
(約0.7km)
になります。



市民の皆さんの声 (H24 市民健康調査 自由記載欄より抜粋)

- ・冬期間でもできる室内の運動施設。自由に入出入りできるアスレチックジム等。
- ・気軽にできるようなヨガ教室などをやってほしい。子供と一緒に参加できる体操など。
- ・積極的に運動できるような環境づくり。例えば、ランニングコースの整備や冬期間の運動場所の確保。
- ・現在行われている大会(マラソン、体育大会等)の他にも自転車レース等、実施していない大会、催し物をやってもらいたい。
- ・健康維持=医療費削減の為、スポーツや何らかの取組をしている方への補助金をだしている自治体もあるようです。定期的な栄養・運動・休養のセミナーの開催。
- ・体育館とかそういう施設ではなく、近くの公民館などで出来る体幹トレーニングやストレッチ、ヨガなどはやってみたいと思います。
- ・運動や散歩などの基本的なやり方や、知識をもっときちんと教えてくれることが大切だと思う。

その他にも、多数ご意見いただきました。

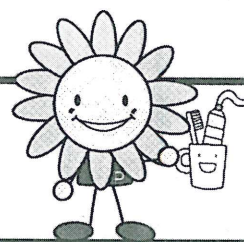
基本的な方向 : ⑤みんなで取り組む

歯・口腔の健康

みんなの実践指針

☆かかりつけ歯科医をもとう

☆口の中を清潔に保とう



現状と課題

- 3歳児のむし歯保有率は減少し、フッ素塗布を受けたことがある幼児の割合も9割以上と増加しています。1歳6か月児健診時の哺乳びんをやめた割合は5割と平成12年と比べ横ばいではあるものの、1歳児歯みがき教室の参加者も多くなり、健診等での定期的なフッ素塗布と歯科指導の効果の表れと考えられます。
- 成人期において市の歯周疾患検診の受診率増加はみられない一方で、定期的に歯科検診を受診する人の割合は増加しています。定期検診を受けることは、高齢者になっても健康な歯を守ることに繋がります。また、義歯であっても、定期検診等で管理していくことが大切です。
- 糸ようじや歯間ブラシ等を使用している人の割合は増加し、3人に1人になっています。今後は個々の口腔状況に応じた口腔ケアを実践していくことが重要です。

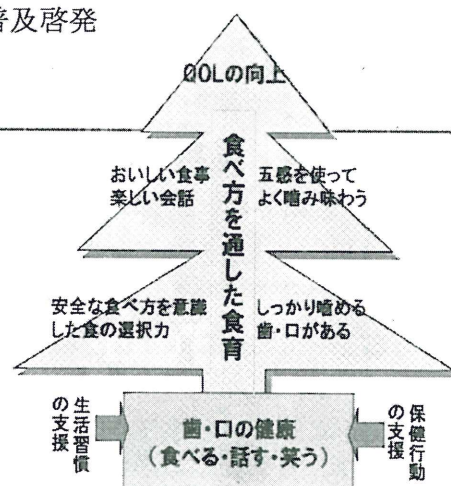
具体的な取り組み

- ◆市民一人ひとりの取り組み
 - ・かかりつけ歯科医をもつ
 - ・かみんぐさんまる 噛ミング30の実践
 - ・糸ようじや歯間ブラシ等の清掃補助用具を活用し、正しい歯みがきを実践しよう（義歯の手入れも含む）
 - ・たばこは吸わない
- ◆地域・行政の取り組み
 - ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診の普及啓発
 - ・かみんぐさんまる 噛ミング30の推奨

かみんぐさんまる
【噛ミング30とは】

「ひとくち30回以上噛む」事を推進するキャッチフレーズのこと。

歯科保健分野からの、食育の推進をはかるため、普及啓発活動の一助としてキャッチフレーズが作成されました。

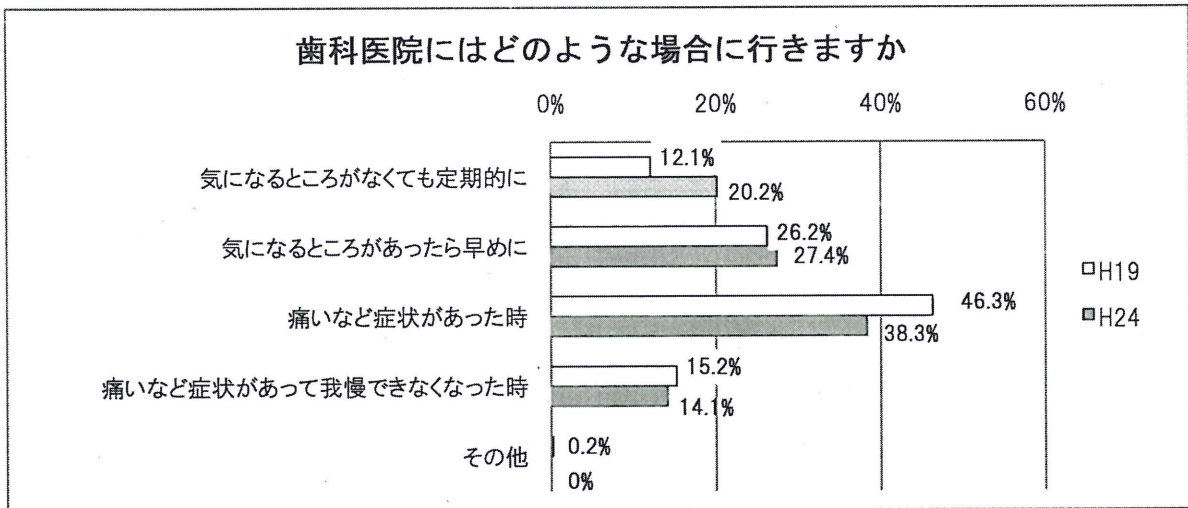


資料：厚生労働省 歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書

目標値

NO	評価項目	現状値	目標値
		H24	H35
1	定期的に歯科検診を受けている人の割合の増加 全体	20.2%	40%
2	6024達成者の割合の増加 60歳代	62.7%	70%
	7022達成者の割合の増加 70歳代	42.0%	50%
3	糸ようじや歯間ブラシ等を使う人の割合の増加 全体	34.0%	50%
4	夕食後または寝る前に歯みがきや義歯の手入れ、口すすぎをしている人の割合の増加 全体	- (今後調査)	90%

データの出典：N01、2、3 H24 市民健康調査
N04 評価は次回の市民健康調査で実施



資料：H19、H24 市民健康調査

ろくまるにいよん


【6024 と 7022】

ななまるにいい

厚生労働省は「6024（ろくまる・にいよん）運動」を提唱し、60歳まで自分の歯を24本残そうと呼びかけています。

同じく「8020（はちまる・にいまる）運動」は80歳まで自分の歯を20本残そうというものです。

このことをふまえ、村山市では60歳代で自分の歯を24本残し、70歳代では22本残そうという「7022（ななまる・にいい）」という指標にしました。



3、目標値一覧

大目標（3本の矢）

1本目

早寝・早起き 元気を実感
自分を健康だと思う人の割合の増加（市民健康調査）
 いつもの睡眠で休養が十分取れている人の割合の増加（市民健康調査）
 早寝早起きの実行（全国学力・学習状況調査）

2本目

**うす味で 素材を楽しみ よく噛んで
からだのチェックも忘れずに**
うす味料理実行者の割合の増加（市民健康調査）
 7022達成者の割合の増加（市民健康調査）
 脳血管疾患関係データ（SMRなど）
 各種検診受診率

3本目

ロコモ予防！なんでも運動10分間
ロコモティブシンドロームを
 知っている人の割合の増加（市民健康調査）

①健康寿命の延伸・健康格差の縮小

評価項目		現状値	目標値
1	自分を健康だと思う人の割合の増加	全体	78.2%
		70歳代	65.4%

②病気を予防する

みんなの実践指針		評価項目		現状値	目標値	
がん	<ul style="list-style-type: none"> ● 「市民のためのがん予防法6か条」を知ろう ● がん検診を受けよう 	1	市民のためのがん予防6か条を知っている人の割合の増加	全体	—	50%
		2	各種がん検診の受診率の増加	胃がん検診	37.9%	40%
	大腸がん検診			50.1%	55%	
	肺がん検診			45.2%	50%	
	子宮頸がん検診			27.3%	30%	
<ul style="list-style-type: none"> ● 適正体重を目指そう ● 毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しよう 	1	特定健診でBMI 18.5以上25未満の割合の増加	—	68.7%	72%	
	2	特定健診でメタボリックシンドローム該当者の割合の減少	—	23.5%	21.5%	
CO PD	<ul style="list-style-type: none"> ● COPDを知ろう 	1	COPDを知っている人の割合の増加	全体	国25%	80%

③健康を見守る

こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ● こころのSOSに早めに気付こう ● 悩みがあったら相談しよう 	1	ストレスを処理できている人の割合の増加	全体	66.7%	68%
				20歳代男性	59.7%	60%
		40歳代女性	52.2%	55%		
次世代の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どものころから健康的な生活習慣を身につけよう 	1	適正体重（身体測定で標準）の子どもの割合の増加	小3男子	91.2%	95%
				小3女子	86.3%	90%
				中2男子	83.3%	90%
				中2女子	88.6%	90%
		2	毎日朝ごはんを食べる子どもの割合の増加	中学2年生	83.7%	95%
3	むし歯のない子どもの割合の増加	3歳児	75.3%	80%		
		小学6年生	58.1%	70%		
4	よく噛んで食べる3歳児の割合の増加	3歳児	86.0%	90%		
高齢者の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● しっかり食べてしっかり動こう 	1	健康のために、しっかり食べ積極的に体を動かすことを心がけている高齢者の割合の増加	60～70歳代	—	75%
		2	ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加	全体	国17.3%	80%

④地域で支える

みんなの実践指針		評価項目		現状値	目標値
● みんなで支えあい健康づくりに取り組もう	1	地域での健康づくり・まちづくりに参加したい人の割合の増加	全体	63.8%	70%
	2	普段から近所づきあいは大切だと思う人の割合の増加	全体	—	50%

⑤みんなで取り組む

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝ごはんを食べよう ● うす味でおいしく食べよう ● 一日野菜5皿食べよう ● 主食、主菜、副菜をそろえよう（定食型食事） 	1	毎日朝ご飯を食べる人（若い世代）の割合の増加	20歳代男性	60.3%	65%
				20歳代女性	66.0%	70%
				30歳代男性	51.4%	60%
			2	うす味料理実行者の割合の増加	男性	26.7%
				女性	41.4%	60%
		3	毎日野菜を食べる人の増加	全体	68.8%	80%
		4	定食型食事を1日2回以上食べる人の割合の増加	男性	—	45%
				女性	—	45%
飲酒	● 適正飲酒（男性2合・女性1合まで）を実行しよう	1	飲酒習慣のある人のうち、適正な飲酒量を実行している人の割合の増加	男性	77.4%	80%
				女性	74.0%	80%
		2	適正な飲酒量を知っている人の割合の増加	男性	90.6%	93%
				女性	61.1%	65%
		3	妊婦の飲酒率の減少	妊婦	12.0%	0%
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこの害から子どもを守ろう ● 禁煙に挑戦してみよう 	1	喫煙率の減少	全体	14.7%	12%
				男性	25.7%	20.8%
				女性	4.2%	3.6%
				妊婦	2.8%	0%
		2	喫煙者のうち、たばこをやめたい・やめる方法をぜひ知りたいと思っている割合の増加	喫煙者	43.5%	45%
		3	たばこを吸わない家庭の割合の増加	中学2年生	40.7%	75%
4か月児	51.4%			80%		
4	妊娠をきっかけに禁煙し、4か月児健診時までに再喫煙をする人の割合の減少		13.8%	減少		
休養	● ぐっすり眠って体も心も休めよう	1	いつもの睡眠で休養が十分取れている人の割合の増加	全体	75.3%	78%
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動習慣をもとう ● 今より10分多く体を動かそう 	1	週2回以上の運動習慣を持っている人の割合の増加	男性	39.4%	45%
				女性	44.5%	50%
		2	週2回以上、1回あたり30分以上の運動習慣を持っている人の割合の増加	男性	17.6%	20%
				女性	16.5%	20%
歯・口腔の健康	● かかりつけ歯科医をもとう	1	定期的に歯科検診を受けている人の割合の増加	全体	20.2%	40%
		2	6024達成者の割合の増加 7022達成者の割合の増加	60歳代	62.7%	70%
	70歳代			42.0%	50%	
	● 口の中を清潔に保とう	3	糸ようじや歯間ブラシ等を使う人の割合の増加	全体	34.0%	50%
4		夕食後または寝る前に歯みがきや義歯の手入れ、口すすぎをしている人の割合の増加	全体	—	90%	

