

## （6）歯と口腔の健康

生涯を自分の歯でおいしく食べて健康を維持していくため、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくり施策の取組はさらに重要となります。むし歯や歯周病予防、口腔機能の維持・向上に取り組み、生活の質の向上に努めることが重要です。

### 重点 目標

- ★ 生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ者を増やす。
- ★ 歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする者を増やす。



### 市民の取組

#### ★ 生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ者を増やす。

##### ◆ 子ども

- ・ 幼児期からかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診、フッ素塗布を受けましょう。
- ・ 保護者が仕上げ磨き（特に就寝前）を必ず行い、適切な食生活を送りましょう。
- ・ 正しい姿勢でよく噛んで食事をしましょう。

##### ◆ 成人

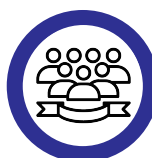
- ・ しっかりと自分の歯でよく噛んで食事を楽しみましょう。
- ・ 口腔機能の維持・向上に努めましょう。

##### ◆ 高齢者

- ・ しっかりと噛んでおいしく食事をするために口の筋肉を鍛えましょう。

#### ★ 歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする者を増やす。

- ・ 自分の口の中の状態に関心をもち、正しい歯みがき方法の習得や、歯間清掃用具を使用しましょう。
- ・ かかりつけ歯科医をもち、定期歯科健（検）診と歯のクリーニングを受けましょう。
- ・ 歯周病と全身疾患の関係性を知り、生活習慣の見直しと歯周病予防に努めましょう。



### 関係機関・団体の取組

#### ★ 生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ者を増やす。

##### ◆ 子ども

- ・ 職能団体は、乳幼児歯科健康診査及び学校歯科健康診断の協力を行います。
- ・ 学校・幼稚園・保育所・子ども園等は、歯みがき習慣の大切さを伝え、フッ素洗口\*等の取組を推進します。

## ◆成人

- ・歯周病検診の受診を勧奨します。
- ・6024（ろくまるにいよん）運動を推進します。
- ・職場において食後の歯みがき習慣を推奨します。

## ◆高齢者

- ・8020（はちまるにいまる）運動を推進します。

## ★歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする者を増やす。

- ・職能団体は、イベント等において、歯や口腔の健康に関する情報提供や普及・啓発を行います。
- ・定期歯科健（検）診と歯のクリーニングを推奨します。



## 行政の取組

## ★生涯を通じて自分の歯で食事を楽しむ者を増やす。

## ◆こども

- ・むし歯予防のための歯みがき方法、フッ素の応用、食事習慣について啓発します。
- ・事業者・学校・幼稚園・保育所・こども園等と連携し、むし歯予防等の歯と口腔の健康に関する情報提供を行います。

## ◆成人

- ・6024（ろくまるにいよん）運動を推進します。

## ◆高齢者

- ・8020（はちまるにいまる）運動を推進します。
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施におけるポピュレーションアプローチ\*を実施します。

## ★歯と口の健康の意識を高め、歯周病予防をする者を増やす。

- ・歯科健康教育やマタニティサークル等において、歯周病と全身疾患の関係性と歯と口腔の健康に関する情報を提供します。
- ・ブラッシング指導に加え、歯間清掃用具の使用の普及・啓発を行い、セルフケアの充実について啓発します。
- ・健康教育・健康相談を通じ、定期歯科健（検）診の受診を啓発します。
- ・歯周病検診の受診率を向上させます。

## 目指そう6024！そして8020！！

8020（はちまるにいまる）運動とは、80歳になっても20本以上自分の歯を残し、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、1989（平成元）年に日本歯科医師会と厚生労働省により提唱されました。

また、6024（ろくまるにいよん）運動とは、8020運動までは少し期間のある、40歳や50歳にも歯を残すことの重要性を啓発するための言葉で、60歳で24本以上の歯を残すことを目標としています。

セルフケアとプロフェッショナルケアを行い、若い頃から歯を大切にしましょう！

## セルフケアとプロフェッショナルケアってなあに？



## （7）介護予防

「介護予防」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。また、介護が必要になった場合に、それ以上度合いが増さないように改善していくことも介護予防です。

介護が必要になる原因はさまざまですが、心身ともに機能低下を防ぐことが重要です。そのためには、介護予防に関する知識の普及・啓発を行い、さらに高齢者が積極的に介護予防に取り組めるように、地域において自主的な介護予防の活動の育成支援や充実を図る必要があります。

### 重点 目標

- ★ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の者を減らす。
- ★ 地域活動に参加し、生きがいをもつ高齢者を増やす。



### 市民の取組

- ★ **ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の者を減らす。**
  - ・ロコモティブシンドロームについて正しい知識を身につけ、予防しましょう。
- ★ **地域活動に参加し、生きがいをもつ高齢者を増やす。**
  - ・趣味やボランティア活動など地域活動に積極的に参加し、介護予防に取り組みましょう。
  - ・介護予防のために市民サポーター養成講座や自主活動グループ等に参加しましょう。



### 関係機関・団体の取組

- ★ **ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の者を減らす。**
  - ・イベント等を通じて介護予防や事業についての情報提供や相談を受け、高齢者への普及・啓発に努めます。
- ★ **地域活動に参加し、生きがいをもつ高齢者を増やす。**
  - ・地域で運動に取り組める環境整備に努めます。
  - ・介護関係施設や職能団体は、栄養やバランスのよい食事について普及・啓発を行うとともに、二次予防\*事業対象者に対し介護予防について情報提供や相談を受け、事業につながるよう取り組みます。





## 行政の取組

### ★ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の者を減らす。

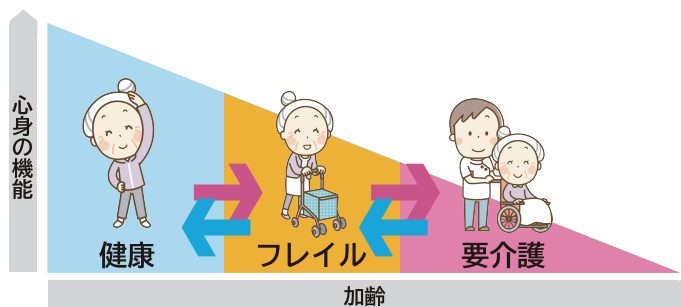
- ・ロコモティブシンドロームの知識の普及と予防対策の推進を図ります。
- ・わかやまシニアエクササイズ、WAKAYAMA つれもて健康体操を実施します。
- ・特定給食施設における適切な栄養管理を推進します。

### ★ 地域活動に参加し、生きがいをもつ高齢者を増やす。

- ・保健センターでの健康教育・健康相談を充実させます。
- ・各種イベントで健康づくりや疾病予防の重要性を啓発します。
- ・高齢者の居場所づくりや地域活動を支援します。
- ・老人クラブ活動の支援、世代間交流の推進、つどいの家\*の運営助成を行います。
- ・健康教育・健康相談において、低栄養予防のための啓発を行います。
- ・特定給食施設における適切な栄養管理を推進します。
- ・地域包括支援センター\*等、身近に相談できる場所の提供と相談体制の充実を図ります。
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業\*を行います。

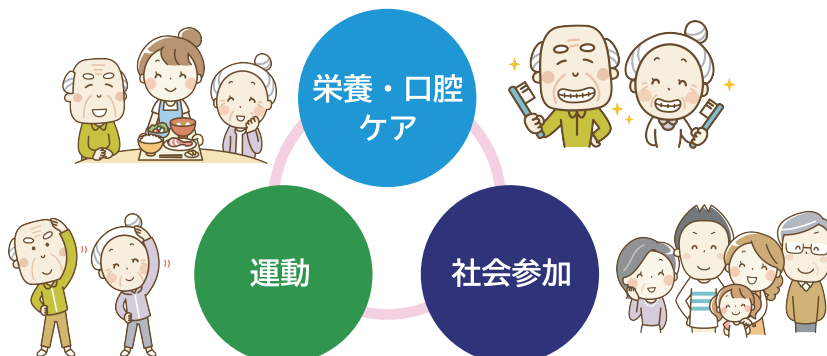
### 食べて元気にフレイル予防！

年齢とともに体やこころの働き、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」と言います。そのまま放置してしまうと、要介護状態に陥る可能性があります。早めに気付いて、適切な対策を取ることで健康な状態に戻ることができます。



～フレイルの予防～

- ① 栄養・口腔ケア
- ② 運動
- ③ 社会参加



## （8）健康管理と重症化予防

健康づくりの取組としては、予防可能ながんのリスク因子としてあげられる、喫煙（受動喫煙を含む）、飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩蔵食品の過剰摂取等に対する対策を行っていくことで、がんの罹患率を減少させるとともに、治療効果の高い早期にがんを発見し早期に治療を開始することで、がんの死亡率を減少させることが重要です。

循環器疾患の危険因子には、制御できない性・年齢を除くと、高血圧、脂質異常症（特に高LDLコレステロール血症）、喫煙、糖尿病等があり、これらの因子を適切に管理することにより循環器疾患を予防することが重要です。

糖尿病は神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患のリスク因子となるほか、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっており、生活の質や社会経済的活力と社会保障資源に多大な影響をおよぼすことから適切な対策が必要です。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は心血管疾患、消化器疾患、糖尿病、骨粗鬆症、うつ病などの併存疾患や、肺がん、気腫合併肺線維症等の他の呼吸器疾患との合併が多いため予防が重要です。COPDの原因としてはほとんどがたばこの煙が関与しており喫煙者ではCOPDを発症することが多くなっています。その他の原因として、遺伝的因子、感染、大気汚染、幼少期の問題なども挙げられますが、健康づくりの取組としては予防可能なたばこへの対策を進めていくことが重要です。

### 重点 目標

- ★ 特定健康診査・がん検診受診率を上げる。
- ★ 生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防に向けて生活習慣の改善を目指す者を増やす。（がん、糖尿病、循環器病、COPD）



### 市民の取組

- ★ 特定健康診査・がん検診受診率を上げる。
  - ・年1回は健康診査やがん検診（胃がん・乳がん・子宮頸がんは2年に1回）を受け、自分の健康状態を知りましょう。
  - ・健（検）診結果で生活習慣病（NCDs）等の兆候があれば、医師や保健師等に相談し、生活習慣の改善を図りましょう。
  - ・健（検）診結果で要精密検査となったときは、必ず医療機関を受診し、検査、治療を行いましょう。
- ★ 生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防に向けて生活習慣の改善を目指す者を増やす。（がん、糖尿病、循環器病、COPD）
  - ・規則正しい生活習慣を身につけましょう。
  - ・やせすぎ、太りすぎに気をつけ、適正体重を維持しましょう。

- ・積極的に健康教室等に参加し、生活習慣病（NCDs）予防についての正しい知識を身につけ、健康的な体づくりに取り組みましょう。
- ・かかりつけ医をもち、自分の健康状態に関心をもち、早期発見・早期治療に努めましょう。
- ・たばことCOPDの関連について正しい知識をもち、まずは禁煙等のCOPDを予防する取組をしましょう。



## 関係機関・団体の取組

### ★ 特定健康診査・がん検診受診率を上げる。

- ・安心して受診できる体制づくりに努めます。
- ・受診の働きかけを積極的に行うほか、健（検）診の見落としを 방지し精度管理向上への継続的な努力をします。
- ・健（検）診結果が示唆する健康課題等について、健（検）診受診者にわかりやすくフィードバックし、保健指導や健康相談が受けられる環境を整え、健（検）診結果を放置せず、重症化予防に努めます。
- ・保健指導対象者や受診勧奨判定値者に対し、必要な指導及び確実な受診につなげ、自ら選択し行動変容できるよう支援します。

### ★ 生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防に向けて生活習慣の改善を目指す者を増やす。（がん、糖尿病、循環器病、COPD）

- ・医療機関での糖尿病治療脱落を防止、効果的な治療の継続に努めるなど、疾病の重症化を防ぐ努力をします。
- ・糖尿病療養指導士\*の活動を推進します。
- ・糖尿病治療において、専門医や他科と医療連携を行うことで、糖尿病重症化予防、合併症予防に努めます。
- ・糖尿病連携手帳を活用し、関係機関において連携を図ります。
- ・患者会活動の推進を図ります。
- ・健康管理や重症化予防のための環境づくりを行います。
- ・生活習慣病（NCDs）に関する各種イベントの実施、協力を行います。
- ・かかりつけ医と専門医が連携し、COPDの重症化予防に向けた生活習慣改善等の保健指導を行います。

## 糖尿病連携手帳によりつながる輪

糖尿病連携手帳は、糖尿病にかかわる検査結果や治療内容などを記録できるようにになっているほか、日常生活での注意点、緊急時の対処法や糖尿病の分かりやすい解説が掲載されています。

また、病状や回復経過にあわせて、各医療機関が連携して医療を提供できるように、治療経過を共有する計画表としての役割があります。



発行者：公益社団法人日本糖尿病学会



※図：和歌山市保健所地域保健課作成



## 行政の取組

### ★ 特定健康診査・がん検診受診率を上げる。

- ・各種健（検）診の内容や必要性、受診方法についてわかりやすく周知します。
- ・効果的に健（検）診、保健指導を行うための体制整備を行います。
- ・健（検）診未受診者や医療未受診者、精密検査未受診者に対して受診勧奨を行います。
- ・地域のみならず職域とも連携し、受診率向上に取り組めます。
- ・各種データ分析、健康課題の把握に努め、それに基づく効果的な健（検）診受診勧奨、啓発に努めます。

## ★生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防に向けて生活習慣の改善を目指す者を増やす。（がん、糖尿病、循環器病、COPD）

- ・がん、糖尿病、循環器病、COPDに対する正しい知識や予防方法など、各種保健事業を通じて普及・啓発を行います。
- ・生活習慣病（NCDs）のハイリスク者に対して、重症化予防のためのアプローチを行います。
- ・糖尿病予防対策に係る連絡調整会議を開催し、まちぐるみで糖尿病予防対策の取組を推進します。
- ・糖尿病予防のポピュレーションアプローチを徹底します。
- ・口腔衛生の向上による生活習慣病（NCDs）予防を図るため、糖尿病と歯周病の関係性について周知啓発を行います。
- ・かかりつけ医のみでなく、専門医や他科、関係機関等が療養支援を行えるよう、糖尿病連携手帳について啓発を行います。

### COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

～早期発見・早期治療そして治療継続を～

COPDはたばこの煙や空気中に含まれる有害物質を長期間にわたって肺に吸い込むことによって生じる肺の病気です。必ずしも喫煙者のみに発症するものではなく、環境汚染によって、たばこを吸わない人にも発症する恐れのある危険な病気です。

日本のCOPD患者数は530万人と推定されていますが、そのうち約9割以上の方が「隠れCOPD」と言われています。

病気の初期には、無症状であることが多く、息切れを自覚する頃には、呼吸機能がかなり障害を受けています。

現段階ではCOPDを完治させる治療法はありませんが、治療によって症状を緩和したり、進行を抑えることが可能です。そのため早期発見・早期治療が重要となります。気になる方は内科または呼吸器内科を受診しましょう！

～すでにCOPDと診断されている方へ～

★COPDの方は、そうでない方と比べて肺炎などの合併が数倍多いと報告されています。

★治療の中断は、要介護・寝たきりにつながる可能性があります。

治療中の方は治療の継続を！治療中断中の方は治療の再開をご検討ください。

### セルフチェック



同世代に比べて息切れしやすい

風邪をひいていないのに1日に何度も咳が出る

長期間たばこを吸っている、または吸っていた

粘り気のある黄色い痰が出る

呼吸をするときゼイゼイ、ヒューヒューと音が出る

40歳以上である



いくつか思い当たる方はCOPDかもしれません。医療機関を受診しましょう！



## （9）地域の絆

健康日本21（第三次）の目標とすべき姿として「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」とあるように、個人の健康は家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆を大切に、市全体として個人の健康を支え守る環境づくりに努めていくことが重要です。

### 重点 目標

★ 地域の絆を深め、健康づくりや安心した子育てにつなげる。



### 市民の取組

★ 地域の絆を深め、健康づくりや安心した子育てにつなげる。

- ・地域の活動について関心をもち、地域活動やボランティア活動へ積極的に参加しましょう。
- ・積極的に仲間をつくりましょう。
- ・身近に相談したり、助けてもらえる人をつくりましょう。



### 関係機関・団体の取組

★ 地域の絆を深め、健康づくりや安心した子育てにつなげる。

- ・地域、市民団体（食生活改善推進員、自治会、社会福祉協議会、見守り活動等）は、地域活動を継続的かつ積極的に実施し、活動を通じて地域での交流を深め、人と人のつながりの輪を広げます。
- ・職場、学校等は、自助・共助の活動を推進します。



### 行政の取組

★ 地域の絆を深め、健康づくりや安心した子育てにつなげる。

- ・健康づくりに関するイベントを自主活動グループと協働し実施します。
- ・健康づくりに取り組むための仲間づくりや地域活動を行うための支援を行います。
- ・地域子育て支援拠点事業を拡充させます。
- ・身近な場所で健康づくりの支援を受けることができる場の提供を行います。
- ・健康づくりの支援を行う人材、ボランティア組織の養成・支援を行います。

## 食生活改善推進員は“健康づくりの案内役”！

「私たちの健康は、私たちの手で ～のぼさう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的とし、食育の推進、健康づくりの担い手として活躍する食生活改善推進員がいます。地域の健康づくりの輪が食生活改善推進員の力で地域全体に広がっていくことを期待しています。



全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト



食育推進教室



おやこの食育教室



おやこの食育教室