

第2編 各論1(健康増進編)



Genki up

健康いばらき21

第1節 栄養・食生活

【現状・課題】

- 循環器疾患などの発症リスクとなる高血圧に関連する成人の食塩摂取量は減少傾向にあるものの、全国平均を上回る状態が続いています。
- 体重コントロールに重要な役割があり、循環器疾患等の予防に効果があるとされている野菜や果物の摂取量についても、望ましい量には達していません。
- 若い世代や働き盛りの世代では昼食を外食で済ませる方が多く、30歳代では男性の5割、女性でも4割を占めているため、外食産業等での健康づくりを支援する取り組みが必要です。
- 健康志向の高まりにより、食品の栄養表示が重要視される傾向にあることから、消費者、食品事業者の双方で栄養成分表示に関する認識を高めていく必要があります。

【施策展開の方向】

- 望ましい食習慣を定着させるための普及啓発
- 適正な量と質の食事を摂る県民の増加

【具体的取組（施策）】

1 望ましい食習慣に関する普及啓発の推進

- 食育スローガン「お・い・し・い・な」を活用し、食を通じた健康づくりを推進します。
(保健予防課、保健所)
- 食育月間（6月）や食育の日（毎月19日）に、各種広報媒体を活用して望ましい食習慣に関する普及啓発を展開します。
(保健予防課、保健所)
- 県民に食の大切さを啓発するためのイベントを開催します。
(保健予防課、保健所)
- 循環器疾患予防月間（9月）などの機会を捉えて、健康づくりに関するキャンペーン活動やフォーラム、健康教室等を開催して、適正な野菜や果物の摂取、及び減塩の大切さを普及啓発します。
(保健予防課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 様々な機会を捉えた住民への食に関する情報提供
- 料理教室や健康教室を通じた食生活の実践支援

(関係団体)

- 栄養相談などを通じた望ましい食習慣の普及啓発
(栄養士会など)
- 噛むかむレシピコンテストなどの噛むことの大切さに関する啓発
(歯科医師会など)
- 食を通じた健康づくりや食育に関する普及活動
(食生活改善推進団体連絡協議会など)
- 地産地消を通じた県農林水産物の消費拡大
(茨城をたべよう運動推進協議会など)

2 健全な食習慣を支援する環境の整備

- 身近なところで食育に取り組む機会や支援が受けられるよう、食育に関するホームページにより情報を発信します。
(保健予防課・保健所)

- 保健所による給食施設巡回指導等を通じ、社員食堂などで提供する食事の質の改善を図ります。(保健予防課, 保健所)
- 健康に配慮した食事の提供や、栄養成分表示、健康情報の発信などに取り組む飲食店やスーパーマーケット、給食施設等を登録する「いばらき健康づくり支援店」制度の推進により、県民が健康を考慮した食事や食品を選択することができるよう支援します。(保健予防課, 保健所)
- ヘルシーメニューコンクールなどを通じて、飲食店・給食施設での健康に配慮したメニューの普及を推進します。(保健予防課, 保健所)
- 消費者や食品事業者が栄養表示制度の意味や内容を理解し、広く適正な表示が行われるよう、普及啓発に関する取り組みを推進します。(生活衛生課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 住民参加による食と健康に関する事業の計画的展開

(関係団体)

- 県民や事業者向けの食生活診断や栄養・食生活支援 (栄養士会など)
- 飲食店等における栄養表示の支援 (栄養士会など)

第2節 身体活動・運動

【現状・課題】

- 運動は習慣化することにより体力を向上させ、生活習慣病予防にも役立ちますが、「運動習慣がある人の割合」(1回30分以上の運動を週2回以上行い、それが1年以上継続している人)は、男女とも約3割という状況です。
- 全ての世代で、定期的に自分に適した運動を行う県民の割合を増やす必要があります。
- 誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも運動に親しむことができる生涯スポーツ社会を実現するためには、県民が運動ができる施設やその内容などの情報を入手できるシステムづくりが必要です。
- 地域住民が主体的に運営する「総合型地域スポーツクラブ」の創設に向けて、運営に関わる指導者を育成し、運動習慣定着のための環境づくりを進めることが必要です。

【施策展開の方向】

- 身体活動・運動習慣の重要性を広め、実践者を増やす
- 習慣的に運動に取り組みやすい環境を整える

【具体的取組(施策)】

1 運動習慣の定着促進

- 身近なところで手軽にできるウォーキングの普及を図るため、安全性に配慮された道を「ヘルスロード」として指定し、県民に利活用を働きかけます。(保健予防課, 保健所)
- 「いばらき元気ウォークの日」(毎月第一日曜日)の認知度を高めるとともに、関係者に関連事業の実施を働きかけ、県民がウォーキングに親しむ機会の増加を図ります。(保健予防課, 保健所)
- ヘルスロードを活用したウォーキング教室を開催します。(保健予防課・健康プラザ)
- 市町村や関係団体が主催するウォーキング大会等の情報を収集し、ホームページ等

を通じて県民に提供します。(保健予防課)

- ホームページ等を通じて、スポーツに関するイベントや教室に関する情報を県民に発信します。(保健体育課)
- 地域で独自に健康づくりや運動の普及活動に取り組む団体や個人を表彰し、運動の習慣化を支援します。(保健予防課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 運動教室や健康教室などを通じた運動の実践支援
- 広報誌やホームページ等での情報提供

(関係団体)

- ヘルスロードの利活用とウォーキング大会等の開催 (ウォーキング協会など)
- 各種保健サービスでの運動習慣定着支援 (医療保険者など)
- 運動の重要性に関する啓発活動 (保健・医療関係団体等)

2 運動に親しむ環境の整備

- 県立学校の体育施設の開放を推進します。(保健体育課)
- 手軽にできるニュースポーツに親しんでもらうため、県営施設を会場としたニュースポーツ体験事業を推進します。(保健体育課)
- 茨城県スポーツリーダーバンクにより、地域や職場の要請に応じて適切なスポーツ指導者を紹介できる体制を整え、県民のスポーツ・レクリエーション活動の普及・発展を図ります。(保健体育課)
- 県民誰もがそれぞれの体力や興味・関心に応じて、身近な地域で多様なスポーツに親しむことができるよう、広域スポーツセンターの機能を活用した総合型地域スポーツクラブの創設・育成を促進します。(保健体育課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 公営運動施設、小中学校の開放などのスポーツに親しむ環境づくり

(関係団体)

- 地域や事業所・団体からの要望に応じた実践指導 (ウォーキング、運動関係団体など)

第3節 飲酒

【現状・課題】

- 長期に渡る過度な飲酒は、高血圧や脂質異常症などに陥るリスクを高めます。
- 2003年の全国飲酒実態調査では、アルコール依存症患者数は約80万人と推計されています。
- 平成20年の患者調査によれば、アルコール使用による精神及び行動障害で継続的に医療を受けている患者数は、全国で5万人と推計されており、県内にも治療の必要な患者が多く存在すると考えられます。
- 本県における生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合は、男女とも約2割であり、全国と比較すると女性の割合が高くなっています。
- 妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こすほか、授乳中も血中

アルコールが母乳に移行することから、飲酒を控えるべきですが、県内の平成19年度の妊娠中飲酒率が、全国平均を上回っていることから、さらなる啓発に取り組んでいく必要があります。

- 未成年者の飲酒は、アルコールの分解能力が成人と比べて低いことから、急性アルコール中毒や臓器障害を引き起こしやすくなります。
- 社会環境等の変化などにより、子ども達がアルコール類を容易に入手できる状況にあることから、飲酒による心身への影響、依存症などについて、児童生徒に理解させ、未成年者の飲酒を完全に防止することが必要です。

【施策展開の方向】

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減少させる
- 未成年者や妊産婦の飲酒をなくしていく

【具体的取組（施策）】

1 適量飲酒に関する普及啓発の推進

- 他人へのアルコールの強要禁止や、過剰飲酒を控えるなどの「節度ある適度な飲酒」に関する啓発普及を推進します。
(保健予防課、保健所)
- アルコールに関連した問題の発生予防やアルコール依存症者の社会復帰促進を図るため、アルコール依存症者及びその家族等への個別相談を行います。
(障害福祉課、精神保健福祉センター、保健所)
- アルコール依存症者の家族が依存症についての正しい知識を学び、本人や家族全体の回復と自立が図れるよう、医療関係者等と連携した家族教室を実施します。
(障害福祉課、精神保健福祉センター・保健所)
- アルコール・薬物依存問題対策の推進を図るため、保健・医療・福祉・司法等関係機関や断酒会等の関係団体と連携して懇話会や研修会を開催します。
(障害福祉課、精神保健福祉センター・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 各種保健サービスでの適切な飲酒量に関する普及啓発
- アルコール依存症についての相談体制の確保

(関係団体)

- 依存症当事者や家族とのミーティング、定期的な断酒例会の開催
(自助グループや家族会)
- 酒害相談の実施や研修会
(自助グループや家族会)
- アルコール依存症に関する広報
(自助グループや家族会)

2 未成年者・妊産婦に対する教育等の推進

- 妊婦教室を通じて、妊娠中及び授乳中の飲酒を控える教育を推進するとともに、小冊子「すこやかな妊娠と出産のために」をすべての妊婦に配付して周知徹底を図ります。
(子ども家庭課)
- 児童生徒が、飲酒による心身への影響や依存症などに関する理解を深めるよう、飲酒防止教室の開催を促進します。
(保健体育課)
- 「青少年の健全育成に協力する店」への登録を通じて、未成年者への酒類の販売などに関する見守りの体制を整えます。
(女性青少年課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 妊産婦教室や乳児健診を通じた保健指導の実施

(関係団体)

- 検査時等の妊産婦に対する指導 (医師会など)
- 未成年者への販売自粛の促進 (県青少年相談員連絡協議会, 酒類販売店など)

第4節 喫煙

【現状・課題】

- 喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの疾患の原因となることが明らかになっています。
- 本県の喫煙率（H23）は男性 35.3%，女性 11.3%で、依然として全国平均を上回っています。
- 妊娠中の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、早産や出生後の乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクとなります。
- 妊産婦の喫煙率（H19）も全国平均を上回っており、さらなる啓発に取り組んでいく必要があります。
- 未成年期からの喫煙は健康への影響が大きいばかりか、成人期における継続喫煙につながりやすいことから、喫煙を完全になくすことが重要です。
- 自分が直接喫煙しない受動喫煙によってもがんや心疾患などを引き起こすリスクが高まることから、受動喫煙の機会を減らす取り組みが必要です。

【施策展開の方向】

- 喫煙者の数を減らす
- 未成年者や妊産婦の喫煙をなくす
- 受動喫煙への曝露状況（タバコの煙にさらされること）を改善する

【具体的取組（施策）】

1 たばこの煙による健康リスクの普及啓発

- 世界禁煙デーや循環器疾患予防月間等を通じ、喫煙の健康リスクに関する普及啓発を推進します。 (保健予防課・保健所)
- たばこの煙による健康被害についての普及啓発活動を行う「たばこ対策推進員」の活動を支援します。 (保健予防課・保健所)
- がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病など、喫煙が原因となる疾患に関する知識の普及啓発に努めます。 (保健予防課・保健所)
- 地域や職域の指導者等を対象とした禁煙講習会を開催し、様々な場での禁煙対策を推進します。 (保健予防課・健康プラザ)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 各種保健サービスでの喫煙の健康リスクに関する普及啓発

(関係団体)

- フォーラム等を通じた啓発 (保健・医療関係団体など)

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

◇ 主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴として緩徐に呼吸障害が進行します。かつて、肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれ、まとめてCOPDと呼ばれるようになりました。

原因の90%はタバコの煙によっており、喫煙者の20%が発症するとされています。女性は男性よりタバコの煙に対する感受性が高く、女性喫煙率の増加によって、男女ともに喫煙が最大の発症リスクとなっています。

◇ COPDは、初期症状が風邪と似ているため、発症に気付かず見過ごされがちです。また、徐々に病状が進行することから、医療機関の受診が遅れ、気付いた時には悪化してしまっていることも少なくありません。

症状が悪化すると、息切れや呼吸困難を起こし日常生活にも影響がでて、散歩や料理、自分自身の身の回りの事など、単純な日々の活動も出来なくなってしまう。

◇ 2000年に行われた国内調査では、40歳以上のCOPD有病率は、8.6%、患者数530万人と推定されています。一方、2008年の患者調査(厚生労働省)では、COPDの治療を受けている人は約17万3千人となっており、大多数の人が未診断、未治療の状況にあることが示されています。

COPDは、決して珍しい病気ではありません。

【COPDチェック】

GOLD (GLOBAL INIATIVE FOR CHRONIC OBSTRUCTIVE LUNG DISEASE) のHPより引用

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. 毎日のように、何度も咳が出ますか？ | はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> |
| 2. 毎日のように、痰が出ますか？ | はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> |
| 3. 同年齢の人に比べて、息切れしやすいですか？ | はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> |
| 4. 40歳以上ですか？ | はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> |
| 5. タバコを吸っているか、以前吸っていましたか？ | はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> |

「はい」が3つ以上あれば、COPDの可能性について医師に相談してみましょう。

2 家庭、職場、飲食店、行政機関、医療機関等での受動喫煙防止の推進

- 禁煙施設の認証制度の促進により、施設内における受動喫煙防止の取り組みを推進します。(保健予防課・保健所)
- 屋外施設であっても、子どもの利用が想定されるものについては、遊具の周辺や出入口付近、通路等から灰皿を撤去する取り組みを推進します。(保健予防課・保健所・各施設管理者)
- 受動喫煙防止シンボルマーク等を活用し、子どもの受動喫煙の防止を推進します。(保健予防課・保健所)
- 受動喫煙が及ぼす健康影響についての啓発を推進します。(保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 市町村が設置する各種施設の禁煙化促進
- 受動喫煙が及ぼす健康影響についての普及啓発

(関係団体)

- 職場での受動喫煙防止に係る取組の促進 (事業所等)
- 受動喫煙防止対策に関する啓発 (保健・医療関係団体, 医療保険者など)

3 喫煙をやめたい人への禁煙支援

- ヘルシースポット薬局での禁煙支援・相談を通じて, 喫煙をやめたい人を支援します。 (保健予防課)
- 禁煙外来を行う医療施設及び禁煙支援を行う歯科診療所をホームページ等で公表し, 禁煙の取組を支援します。 (保健予防課)
- 職場などで喫煙をやめたい人に効果的な支援ができるよう, 禁煙支援マニュアルの利活用を進めます。 (保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 禁煙支援に関する情報提供, 禁煙教室の開催

(関係団体)

- ヘルシースポット薬局の指定とPR, 禁煙支援・相談の実施 (薬剤師会など)
- 禁煙支援認証歯科医院のPR, 禁煙相談の実施等 (歯科医師会など)
- 禁煙外来のPR, 禁煙相談の実 (医師会など)

4 未成年者・妊産婦に対する教育等の推進

- 妊産婦教室での妊産婦とその家族(育児期を含む)に対する喫煙を控える教育を推進するとともに, 小冊子「すこやかな妊娠と出産のために」をすべての妊産婦に配付し, 周知徹底を図ります。 (子ども家庭課)
- 児童生徒が喫煙による心身への影響などに関する理解を深めるよう, 喫煙防止教室の開催を促進します。 (保健体育課)
- 大学や専門学校などで, たばこの煙による健康影響や禁煙支援に関する情報提供に努めます。 (保健予防課)
- 「青少年の健全育成に協力する店」への登録を通じて, 未成年者へのたばこの販売などに関する見守り体制を整えます。 (女性青少年課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 各種保健活動などでの喫煙の影響に関する指導

(関係団体)

- 妊産婦に対する指導 (医師会など)
- 喫煙防止教室への講師派遣 (医師会など)
- 未成年者への販売自粛の促進 (県青少年相談員連絡協議会, たばこ販売店など)

第5節 休養

【現状・課題】

- 労働者の年間総実労働時間は長期的には減少傾向にあるものの, 依然として長時間労働が続いており, 週労働時間60時間以上の雇用者の割合も全体の1割を占めています。また, 事業所規模が小さいほど年間総実労働時間が高い傾向にあります。

- 年次有給休暇取得率は、2000年以降は50%を下回る水準で推移しています。
- 働く人々の健康が保持され、家族・友人などとの充実した時間、自己啓発や地域活動への参加のための時間などを持つことができる社会の実現のため、労働時間の見直しなど、県内の企業における仕事と生活の調和（ワークライフバランス）のための取り組みを推進することが必要です。
- 睡眠障害は肥満、高血圧等の生活習慣病の発症・悪化要因であるほか、こころの病気の一症状としてあらわれることも多いことから、睡眠の質・習慣についての施策を講じていく必要があります。

【施策展開の方向】

- 日常生活の中に休養を取り入れることができるよう働きかける
- 心身の疲労解消のために睡眠時間をとるよう働きかける
- 余暇等の英気を養う時間がとれるようにしていく

【具体的取組（施策）】

1 休養・睡眠時間の確保

- 仕事と生活の調和（ワークライフバランス）の実現に向けて、県民の理解を促進するため、ワークライフバランス推進協議会やセミナーの開催による普及啓発を実施します。 (労働政策課)
- 中小企業経営者等の取り組み促進のため、アドバイザーを派遣して、事業所従業員の働き方見直しのための「仕事と生活の調和推進計画」策定を支援します。 (労働政策課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 仕事と生活の調和に関する事業所への働きかけ
- 定時退庁日の設定などの休養がとれる環境づくり

(関係団体)

- 休養・睡眠時間が確保できる働き方の実践（休暇取得の促進、時間外勤務の縮減等） (各事業所など)
- 仕事と生活の調和の実現 (各事業所など)

2 休養の重要性に関する普及啓発

- ホームページ等を通じて、休養や睡眠の重要性に関する普及啓発を行います。 (労働政策課、保健予防課)
- うつに伴う不眠や睡眠時無呼吸症候群（SAS：循環器疾患の項目を参照）などの睡眠障害についての啓発を進めます。 (保健予防課、保健所)
- 心身の回復と充実した人生を目指すために、趣味や旅行、スポーツ、家族との団らんや友人とのつきあいなどで、「自分を養う」こと（積極的休養）の大切さの普及に努めます。 (保健予防課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 各種保健サービスでの休養の重要性に関する普及啓発
- 広報媒体を活用した事業所等への普及啓発

(関係団体)

- 休養についての従業員等へ啓発 (各事業所など)
- 労働者が「積極的休養」がとれる環境づくり (各事業所など)

第1節 こころの健康

【現状・課題】

- 厳しい社会経済情勢や東日本大震災の影響等により、メンタルヘルスケアに対する社会的要請が高まっています。
- 平成23年の全国自殺者数は30,651人と、14年連続で3万人を超え、本県においても約700人という高い水準で推移しています。
本県における自殺の原因・動機については、健康問題が41.3%を占めており、そのうちの約4割はうつ病によるものとなっています。
- 平成22年度の産後うつ質問調査では、育児不安の高い母親の割合が10.8%という状況で、ほぼ全国平均（10.3%）並となっています。
- 本県の精神疾患通院患者数は27,573人（H23年度）で、平成20年度に比べ1.3倍に増加しています。統合失調症、統合失調型障害及び妄想性障害が最も多く、次いで気分（感情）障害が多い状況です。
特に、気分（感情）障害は、平成20年度の1.5倍と急増しています。
- 精神疾患の早期発見・早期受診に向けて、こころの健康や精神疾患に関する正しい知識の啓発と相談体制の充実に努める必要があります。
- 県民一人ひとりが自殺対策への関心をより一層高め、関係者が連携を図りながら自殺対策を推進していくことが重要です。また、うつ病に関する普及啓発により、早期相談と早期受診を促進していくことが必要です。

【施策展開の方向】

- こころの健康問題に関する正しい知識の普及啓発
- 自殺者を減らす

【具体的取組（施策）】

1 メンタルヘルス対策の推進

- 精神疾患、精神障害、精神医療、メンタルヘルス、ひきこもりに関する正しい知識の普及啓発とともに、相談窓口の周知徹底を図ります。（障害福祉課）
- こころの健康等に関する対面相談、電話相談のほか、医師や保健師等による面談や訪問指導を実施します。（障害福祉課・精神保健福祉センター・保健所）
- 勤労者とその家族の心の健康対策を図るため、心の悩みについてのカウンセリング等を行う（財）茨城カウンセリングセンターの活動を支援します。（労働政策課）
- 地域・職域連携推進協議会を活用して、保健事業者間の情報共有と連携事業の実施など、メンタルヘルス対策を推進します。（保健予防課・保健所）
- 産後うつの早期発見と早期支援に向けて、市町村の乳児家庭全戸訪問の際に、産後うつ病質問票調査を行います。（子ども家庭課）
- 育児期の母親のメンタルヘルス支援のため、育児不安が強い母親を対象としたグループミーティング事業を行います。（子ども家庭課）
- ひきこもり相談支援センターで、個々の事例に応じた相談窓口を紹介します。（障害福祉課・精神保健福祉センター）
- ひきこもりに関する正しい知識や相談窓口についての普及啓発、電話や面接による

相談や訪問指導のほか、ひきこもり者の居場所づくりや、ひきこもり者の家族に対する家族教室を開催します。(障害福祉課・精神保健福祉センター・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- うつや精神疾患に関する相談と個別支援
- 産後うつ病の早期発見・早期支援

(関係団体)

- こころの健康に関する普及啓発 (保健・医療関係団体, 医療保険者など)
- カウンセリング等の実施 (茨城カウンセリングセンター, NPOなど)
- ひきこもり者の居場所づくり, ひきこもり者の家族に対する家族教室開催 (NPOなど)
- 妊産婦への指導・助言 (産科医療機関・助産所など)
- メンタルヘルスに関する指針や復職支援に関する手引き等の周知と活用の促進 (茨城労働局)
- メンタルヘルス対策支援センターの利活用促進 (茨城労働局)

2 自殺予防体制の充実

- 「茨城いのちの絆キャンペーン」等を通じて、県民一人ひとりの自殺対策への関心を高める取り組みを推進します。(障害福祉課・保健所)
- 県民が不安や悩みを相談できる「いばらきこころのホットライン」や「茨城いのちの電話」の普及啓発に努めます。(障害福祉課・精神保健福祉センター)
- 自殺の危険性の高い人を早期に発見し、適切な対応を行うため、ゲートキーパーの養成に努めます。(障害福祉課・保健所)
- かかりつけ医等を対象に、うつ病等の精神疾患についての研修を行い、自殺企図者を早期に発見する中心的役割を果たす人材を養成します。(障害福祉課)
- 医療従事者等を対象に、うつ病に有効な認知行動療法に関する研修を行い、診療及び支援の質の向上や、スキルの向上を図ります。(障害福祉課・精神保健福祉センター)
- 自殺対策に取り組む市町村や民間団体に対する支援を行うとともに、連携を強化します。(障害福祉課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- ゲートキーパーの養成
- うつや精神疾患に関する普及啓発と相談, 個別支援

(関係団体)

- ゲートキーパーの養成 (事業者など)
- 社会復帰の支援 (社会福祉団体, NPOなど)
- 向精神薬服薬指導マニュアルの活用と過量服薬の防止 (薬剤師会など)
- 相談体制の確保 (保健・医療関係団体など)

第2節 次世代の健康

【現状・課題】

- 家庭の教育力の低下，少年非行や児童虐待の深刻化，子どもの基本的な生活習慣の乱れなどが指摘されており，全ての教育の原点である家庭教育への支援の一層の充実が求められています。
- 家族揃って生活や行動を共にする機会が少なくなっていることから，家庭の役割や家族のきずなの大切さについて考えるきっかけとなるよう，毎月第3日曜日を「家庭の日」としています。
- 偏った栄養摂取，朝食欠食などの食生活の乱れや，肥満・痩身傾向など子どもたちの健康を取り巻く問題は深刻化しています。
- 将来の生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防するために，子ども達が食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるよう，学校での食育を推進することが喫緊の課題となっています。
- 社会環境や生活環境等の急激な変化は，子供たちの心身の健康に大きな影響を与えており，いじめ，不登校，性に関する問題などが課題となっています。

【施策展開の方向】

- 幼少期からの健やかな生活習慣の形成と継続

【具体的取組（施策）】

1 健やかな生活習慣形成のための健康教育

- 食育スローガン「お・い・し・い・な」を活用して，好ましい食習慣の普及啓発に努めます。
(保健予防課・保健所)
- 食や健康に関する情報を発信し，食育を推進するため「いばらき食育推進大会」を開催します。
(保健予防課，保健体育課，販売流通課)
- 栄養教諭を計画的に配置促進し，児童生徒の望ましい食習慣を形成します。
(保健体育課)
- 栄養教諭未配置市町村の児童生徒及び保護者に対する食育の推進を図るため，「栄養教諭派遣事業」を実施します。
(保健体育課)
- 児童生徒が調理をすることを通して食への関心を高めるため，「料理コンテスト」を開催します。
(保健体育課)
- 食育を推進し，児童生徒への実践的な指導力の向上を図るため「給食主任研修会」を開催します。
(保健体育課)
- 「学校における食育の手引」を活用し，食に関する指導を小中学校全体で実践します。
(保健体育課)
- 将来の生活習慣病を予防するため，適切な食塩摂取や野菜摂取量など，幼少期からの食を通じた健康づくりを推進します。
(保健予防課・保健所)
- 児童生徒の運動機会を増やすために，体育の授業以外に運動する時間の設定や運動部活動への積極的な参加を推進します。
(保健体育課)
- スポーツ少年団の交流スポーツ大会を開催するとともに，少年団への登録者数増加を働きかけます。
(保健体育課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 家庭教育の重要性の啓発と保護者への教育（乳幼児期，児童生徒）

- 好ましい食習慣や運動習慣に関する普及啓発等
- 各種母子保健事業の推進
- 保健センターと学校が連携した健康教育・指導の実施

(関係団体)

- 食に関する知識習得のための講習会等の開催
(県学校給食会, 栄養士会, 食生活改善推進協議会など)
- 児童生徒・保護者への健康教育の実施
(保健・医療関係団体など)

2 健やかな発育の支援

- 児童生徒が生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育成するため、健康習慣づくりに関する計画的、組織的な指導を行うよう、市町村教育委員会や学校等へ働きかけます。
(保健体育課)
- 児童生徒の生活習慣病などの健康課題など解決するため、学校保健委員会の設置・開催を推進します。
(保健体育課)
- 児童生徒がより性についての理解を深められるよう、外部講師を招聘した講演会等の開催を推進します。
(保健体育課)
- 「家庭の日」フォーラムや街頭キャンペーンなどを通じて、結婚し家庭を築くことの大切さ、出産・子育ての喜び・楽しさなどについて啓発を進めます。(子ども家庭課)
- 家庭の教育力向上のための方策について、「家庭の教育力向上推進委員会」で検討を進めます。
(生涯学習課)
- 家庭の教育力の向上を図るため、関係団体等と連携・協力して家庭教育の重要性に関する啓発を行うとともに、保護者に学ぶ機会を提供して意識の改革を推進します。
(生涯学習課)
- 家庭教育やしつけの重要性について、保護者が楽しく取り組むためのアドバイスブックを作成・配布します。
(生涯学習課)
- 地域で家庭教育の支援を行う人材を育成します。
(生涯学習課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 運動施設の開放等
- 保護者への教育、指導者の育成

(関係団体)

- スポーツ指導者の資質向上研修会等の実施
(運動関係団体など)
- 児童生徒・保護者への健康教育の実施
(保健・医療関係団体など)
- 歩育の推進
(ウォーキング団体など)

第3節 高齢者の健康

【現状・課題】

- 少子高齢化が急速に進展する中、高齢者一人ひとりが地域社会を支える重要な一員として健康づくりなどの活動に積極的に参加し、いきいきと活躍ができる環境や仕組みづくりを進めて行く必要があります。
- 本県の65歳以上の人口は23.8% (H24.10.1 現在) で、平成27年には26%を超え、さらに5年後の平成32年には約3割になると予測されています。
- 健康を維持し、自立した生活を送る上で食生活は重要ですが、高齢者は習慣的に食事

摂取量が低下し、エネルギーやたんぱく質が不足して低栄養に陥りやすいことから、適切な食生活を実践するよう支援していく必要があります。

- 十分な栄養を確保し低栄養を予防するためには、加齢とともに減退する口腔機能の維持・向上を目指した食べ方や、誤嚥を予防する食べ方を広めていくことが必要です。
- 高齢者自らが、自主的、かつ継続的に介護予防に取り組める体制づくりが必要です。

【施策展開の方向】

- できる限り高齢者が要介護状態にならないための介護予防の推進
- 高齢者の社会参加や社会貢献の促進

【具体的取組（施策）】

1 介護予防事業等の推進

- 介護予防の重要性を広く県民に啓発します。（保健予防課・長寿福祉課・保健所）
- 茨城県版介護予防事業評価プログラムを定着させ、市町村が効果的・高率的に一次予防、二次予防事業を実施できるよう支援します。（長寿福祉課）
- 介護予防のためのシルバーリハビリ体操の効果を広く普及するとともに、市町村と連携して、より多くの高齢者が参加できるよう体操教室の開催を推進します。（長寿福祉課）
- 地域でシルバーリハビリ体操の普及活動を展開する指導士の養成を進めます。（保健予防課・健康プラザ）
- 健康づくり、介護予防及び医療費適正化のための大規模コホート研究等により、どうすれば健康寿命を延ばすことができるか等を分析し、市町村に情報提供します。（保健予防課・健康プラザ・保健所）

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 保健分野と福祉分野が連携した介護予防事業の推進
- 日常生活に必要な筋力と動作を獲得するための機能訓練等の実施
- シルバーリハビリ体操の普及と指導士の活用

(関係団体)

- 高齢者サロン等での情報提供
(保健・医療関係団体, 社会福祉団体, 運動関係団体 など)
- シルバーリハビリ体操指導士等の養成支援 (保健・医療関係団体, 社会福祉団体など)
- 介護予防事業への協力 (保健・医療関係団体, 社会福祉団体, 運動関係団体など)

2 健康維持のための知識の普及

- 低栄養予防と生涯自分の歯でおいしく食べることを目指し、口腔機能の維持向上や誤嚥・窒息予防につながる食べ方・食べさせ方の普及に努めます。
(保健予防課・保健所)
- 家族と一緒においしく楽しく、誰もが食べやすい食事である「楽食」に関する知識の普及に努め、食のバリアフリーを進めます。
(保健予防課・保健所)
- 食生活改善推進員が行う、高齢者が低栄養を予防するための知識や実践方法の普及活動を支援します。
(保健予防課・保健所)
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関する知識と予防方法の普及啓発に努めます。
(保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 保健分野と福祉分野が連携した介護予防事業の推進
- 健康教育，健康相談等の保健サービスを通じた知識の普及啓発

(関係団体)

- 高齢者の健康維持のための知識の啓発，実践支援
(保健・医療関係団体，社会福祉団体，運動関係団体など)

3 健康・生きがいづくり活動の促進

- 「いばらきねんりん文化祭」の開催などにより，高齢者の生きがいづくりや仲間づくり，趣味・教養活動を促進します。(長寿福祉課)
- 高齢者の豊富な知識・技術・経験を積極的に活用して地域の活性化を図るため，人材バンクである「元気シニアバンク」の利活用を促進します。(長寿福祉課)
- 高齢者はつらつ百人委員会やセカンドライフ茨城支援事業により，高齢者が主体的・自主的に企画立案し，仲間づくりや生きがいづくり等に取り組めるよう支援します。(長寿福祉課)
- シルバーリハビリ体操指導士による介護予防活動が，各地で積極的に展開されるよう支援します。(保健予防課・健康プラザ)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- ボランティア団体等の地域活動支援
- 社会参加の場の創出・提供
- 身近な地域の交流の場づくり

(関係団体)

- 社会参加・社会貢献プログラムの実施 (社会福祉団体など)



第1節 健康管理

【現状・課題】

- 本県におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、男性で約5割、女性では約2割という状況であり、積極的に生活習慣を改善し、生活習慣病の予防に努める必要があります。
- すべての県民が健康診査等を受診し、発症前の予備群の段階で不健康な生活習慣の改善に早期に取り組むことが重要です。
- 医療保険者及び健診機関が連携し、被保険者等への啓発のほか、魅力ある健診・保健指導の実施に取り組んでいますが、特定健康診査や特定保健指導の実施率は、全体として目標値に届いていない状況です。
- 健診結果の内容を適切に指導して健康増進を図るとともに、医療機関受診が必要と判断された者（要医療者）には確実に受診勧奨していくことが重要です。

【施策展開の方向】

- 定期的な健康診断受診と健康状態の把握
- 疾病発症の危険因子と関連のある生活習慣（栄養・運動・喫煙・飲酒など）の改善

【具体的取組（施策）】

1 健康管理の推進

- 医療保険者（市町村国民健康保険及び職域）と連携した普及啓発の実施など、特定健康診査・特定保健指導の実施率向上に努めます。
(保健予防課・厚生総務課・保健所)
- 健診体制の充実と実施率向上に向けて、市町村国保の取り組みや健診結果等の情報を集約し、市町村に情報提供します。
(厚生総務課)
- 健診の実施率向上や、健診結果に関する適切な指導推進のため、市町村の担当者等に対する研修会等を開催します。
(保健予防課・厚生総務課・健康プラザ)
- 医療保険者、市町村、医療関係者等により構成する「地域・職域連携推進協議会」を通じて関係者間の連携を図り、特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施を支援します。
(保健予防課・保健所)
- 茨城県保険者協議会等に参画して、各保険者が連携・協力して事業を行うなどの、機能強化を支援します。
(厚生総務課・保健予防課)
- 生活習慣病予防のほか、健康に関する正しい知識の普及や健康意識の高揚などを目的として、市町村が地域の実情に応じて実施する、健康教育・健康相談・機能訓練・訪問指導・歯周疾患検診・肝炎ウイルス検診等を支援します。
(保健予防課)

【関係者に期待する役割】

(市町村)

- 健康教育・健康相談・機能訓練・訪問指導・歯周疾患検診・肝炎ウイルス検診等の健康増進事業の実施
- 職域保健や医療機関などとの連携・協力
- 特定健康診査・特定保健指導の実施率向上等のための受診勧奨

- 健診結果が要医療・要精密者への医療機関受診の勧奨
(関係団体)
- 特定健康診査・特定保健指導に関する普及啓発と受診機会の確保
(保健・医療関係団体, 医療保険者, 事業所など)
- 労働安全衛生法に基づく健康診断の実施の徹底と, 就労者への継続的な健康管理支援
(事業所など)
- 健康相談等の実施
(保健・医療関係団体, 医療保険者など)

2 健康習慣づくり

- 市町村・関係機関等と連携した街頭活動のほか, 様々なメディアを活用して好ましい生活習慣や健康づくりに関する情報発信を定期的実施します。
(保健予防課・保健所)
- 生活習慣病の発症予防や重症化予防に関するフォーラムや健康教室を県内各地で開催する活動を支援します。
(保健予防課)
- 地域で開催される生活習慣病予防に関連した健康教室等に, 講師を派遣する事業等を支援します。
(保健予防課)
- 個人や, 家庭・地域・学校・職場などでの健康づくりの取り組みを促進するため, 実践事例の顕彰と紹介を積極的に行います。
(保健予防課)
- 市町村のほか, 各健康づくり関係機関等が行う県民向け事業についての情報収集を行い, ホームページ等で県民に提供します。
(保健予防課)
- ウォーキング教室やメタボ予防教室等を開催し, 県民の健康づくりを支援します。
(保健予防課・健康プラザ)
- 県民大学の中で健康に関する講座を開設し, 県民の学習機会を提供します。
(生涯学習課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 健康教室, 体操教室等の開催
- 行動変容(行動パターンの変更)につながる保健指導の実施
- 住民が主体の健康づくり活動への支援

(関係団体)

- 健康づくり, 健康習慣に関する普及啓発 (保健・医療関係団体, 医療保険者など)

第2節 循環器疾患

【現状・課題】

- 本県の全死亡者のうち約3割が循環器疾患による死亡となっており, 平成22年の年齢調整死亡率を全国比較すると, 脳血管疾患で男性がワースト9位, 女性がワースト5位, 急性心筋梗塞では男性がワースト7位, 女性がワースト5位と非常に高くなっています。
- 茨城県民を対象とした「健診受診者生命予後追跡調査」の結果では, 高血圧, 高血糖, 喫煙習慣がある人の, 脳血管疾患や虚血性心疾患で死亡する危険度が高くなっています。
- 本県の肥満者の割合や, 食塩摂取量, 喫煙率などの循環器疾患と関連のある生活習慣等は, 全国平均に比べて良くない状況が続いています。
- 循環器疾患を発症した場合には, 早期診断と早期治療のため, 速やかに専門医療機関を受診することが必要です。

【施策展開の方向】

- 発症リスクを高める生活習慣に関する普及啓発
- 危険因子である高血圧、脂質異常症、糖尿病等の改善

【具体的取組（施策）】**1 循環器疾患に関する正しい知識の普及啓発**

- 循環器疾患予防月間（9月）を中心に、肥満や、過度の食塩摂取、喫煙などの生活習慣が及ぼす影響等に関する啓発活動を、県内各地で展開します。
(保健予防課・保健所)
- 「健診受診者生命予後追跡調査」の結果を基に開発した「脳卒中・心筋梗塞危険度予測シート」等が、広く活用されるよう広報していきます。(保健予防課・健康プラザ)
- 発症後に早期の受診行動がとれるよう、初期症状等についての県民へ啓発を進めます。
(保健予防課・保健所)
- 動脈硬化性疾患の危険因子となる、高血圧、脂質異常症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群（SAS）などに関する情報の提供に努めます。
(保健予防課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 循環器疾患の発症予防等に対する知識の普及啓発
- 住民への初期症状等に関する情報の提供

(関係団体)

- 循環器疾患の発症予防・重症化予防に関する普及啓発
(保健・医療関係団体、医療保険者など)
- 初期症状等の際の受診行動に関する情報提供
(保健・医療関係団体、医療保険者など)

2 保健指導等による発症予防

- 発症予防と早期発見のため、特定健診等に関する啓発と実施率の向上に努めます。
(保健予防課・厚生総務課・保健所)
- 健診受診者生命予後追跡調査事業等の大規模コホート研究により、保健指導に有効活用できるツール等を開発し、市町村をはじめとする医療保険者を支援します。
(保健予防課・健康プラザ)
- 医療保険者が行う特定保健指導が効果的に実施できるよう、従事者向けの研修会を開催するとともに、地域・職域連携推進協議会を活用して、地域保健・職域保健の情報共有と連携事業の実施を推進します。
(保健予防課・厚生総務課・保健所)
- 特定健診等での要医療者について、電話や訪問等によりその後の受診状況等を確認するなどの事後指導に取り組むよう、医療保険者に働きかけます。
(保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 発症予防・早期発見のための健診等に関する啓発と受診勧奨
- 地域の健康課題に即した効果的な保健指導等の実施
- ハイリスク者に対する医療機関受診勧奨

(関係団体)

- 保健・医療従事者に対する研修等の実施や支援
(保健・医療関係団体、医療保険者など)

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome : SAS）

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome : SAS）とは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止、つまり無呼吸が1時間に5回以上、又は7時間の睡眠中に30回以上繰り返される疾患です。主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。しかし、SASにおける眠気は自分では自覚できないことも多く、単なる疲れと錯覚されることも多いのが特徴です。

また、SASは生活習慣病（高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病など）と密接に関係しており、放置すると生命の危険に及ぶこともあります。更に、SAS特有の眠気には交通事故や重大な産業災害につながる危険もあります。

しかし、SASはしっかり治療すると無呼吸がなくなり、生活習慣病や眠気などの症状もきちんとコントロールできます。なかなか気がつきにくい、いびきをかく程度で受診するのは恥ずかしいという理由などで、まだまだ治療を受けている方が少ないのが現状ですが、早期に適切な治療をすることが大切です。

SASの大部分が、上気道の閉塞による閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS, Obstructive SAS）で、肥満者は非肥満者の三倍以上のリスクがあるとされています。一方、顎が小さい骨格であるほど発症のリスクは高いとされており、日本人ではやせていてもこの病気の人が多いと考えられています。

家族などの同居者がいない場合、この病気の発見は非常に遅れ、特に症状が弱い場合は誰にも発見されないため、状態が徐々に悪化して深刻な問題を起こしてしまうことがあります。例としては、自動車の運転中に強い眠気が発生し、運転操作を誤って人身事故を引き起こすことなどが上げられます。

第3節 糖尿病

【現状・課題】

- 本県では、糖尿病による年齢調整死亡率が全国ワースト上位の状況が続いており、また、肥満者の割合や習慣的に運動を行っている人の割合などが全国平均よりも悪いことから、糖尿病予防に関する正しい知識の普及啓発を一層進める必要があります。
- 県内糖尿病の可能性が否定できない者（糖尿病予備群）は男性17.4%、女性18.1%であり、糖尿病が強く疑われる者（糖尿病有病者）は男性13.4%、女性7.2%であり、平成20年度と比較して、糖尿病予備群及び有病者ともに増加しています。
- 健診結果をふまえた適切な指導を行って、健康の維持を図るとともに、医療機関の受診が必要と判断された者（要医療者）については、確実に受診勧奨していくことが重要です。
- 糖尿病の進行・合併症を予防するためには、適切な治療を継続していくことが必要です。

【施策展開の方向】

- 危険因子である肥満、運動不足、偏った食事等の生活習慣の改善
- 予備群・有病者の早期発見と、保健指導や治療への円滑な移行
- 有病者の治療継続と合併症の発症抑制

【具体的取組（施策）】

1 糖尿病に対する正しい知識の普及啓発

- 循環器疾患予防月間（9月）を中心に、糖尿病の危険因子である肥満や運動不足、睡眠の質の低下などが及ぼす影響等に関する啓発活動を、県内各地で展開します。
(保健予防課・保健所)
- 「健診受診者生命予後追跡調査」の結果を基に開発した「糖尿病危険度予測シート」等が、広く活用されるよう広報していきます。
(保健予防課・健康プラザ)
- 糖尿病やその合併症（腎症、網膜症、神経障害等）に関する正しい知識を普及啓発し、発症と重症化の予防を推進します。
(保健予防課・保健所)
- 糖尿病の可能性がありながら未治療である者や、治療を中断している者を減少させるため、糖尿病治療継続の重要性を普及啓発します。
(保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 糖尿病予防に関する知識の普及啓発
- 糖尿病治療継続の重要性についての啓発

(関係団体)

- 糖尿病予防・重症化予防に関する普及啓発（保健・医療関係団体、医療保険者など）
- 糖尿病治療に関する情報提供（保健・医療関係団体、医療保険者など）

2 保健指導等による重症化予防

- 発症予防と早期発見のため、特定健診等に関する啓発と実施率の向上に努めます。
(保健予防課・厚生総務課・保健所)
- 健診受診者生命予後追跡調査事業等の大規模コホート研究により、保健指導に有効活用できるツール等を開発し、市町村をはじめとする医療保険者を支援します。
(保健予防課・健康プラザ)
- 医療保険者が行う特定保健指導が効果的に実施できるよう、従事者向けの研修会を開催するとともに、地域・職域連携推進協議会を活用して、地域保健・職域保健の情報共有と連携事業の実施を推進します。
(保健予防課・厚生総務課・保健所)
- 特定健診等での要医療者について、電話や訪問等によりその後の受診状況等を確認するなどの事後指導に取り組むよう、医療保険者に働きかけます。
(保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 発症予防・早期発見のための健診等に関する啓発と受診勧奨
- 地域の健康課題に即した効果的な保健指導等の実施
- 未治療者・治療中断者に対する受診勧奨

(関係団体)

- 保健・医療従事者に対する研修等の実施や支援
(保健・医療関係団体、医療保険者など)
- 糖尿病登録医等の人材育成
(医師会など)

第4節 がん

【現状・課題】

- がんは県民の死亡原因の第1位であり、死亡者の約3割を占めています。
- がんは、早期に発見して治療することによって死亡率を低減させることができますが、がん検診受診率は高いとはいええない状況にあり、一層の啓発に努める必要があります。
- がんに関する正しい知識の欠如から自分の健康への無関心を招き、引いては検診受診率の低迷や、医療機関受診の遅れ等につながるものが危惧されます。
- がん検診で「要精密検査」となった者に対する受診指導が徹底されておらず、検診の効果が活かされていない状況です。
- 市町村によって検診精度にバラツキがあることから、精度管理を行い、市町村や検診機関に指導や助言を行う必要があります。

【施策展開の方向】

- がんのリスクを高める生活習慣の改善と予防に関する普及啓発
- がんの早期発見と要精密検査者の受診勧奨

【具体的取組（施策）】

1 がんに対する正しい知識の普及・啓発

- 保険外交員などをがん検診推進サポーターとして養成し、がんに関する情報提供と検診の受診勧奨を推進します。（保健予防課）
- がん予防推進員の養成を進め、がん検診の受診勧奨や、がん予防食に関する講習会などの地域活動を展開します。（保健予防課・保健所）
- 教育現場におけるがん教育として、小・中・高校での課外授業の中でがんに関する情報提供を行い、将来自分や周囲の人ががんになった時の対処法などの理解に繋がります。（保健予防課）
- 県民が目的に応じた情報（予防法、検診の日程・実績、相談支援センター窓口等）にスムーズにアクセスできるよう、保健予防課ホームページを総合窓口化します。（保健予防課）

【関係者に期待する役割】

（市町村）

- がんに関する情報提供や検診の受診勧奨

（関係団体）

- がん検診推進サポーターの養成支援（事業所など）
- がんに関する情報提供や検診の受診勧奨（保健・医療関係団体、医療保険者など）

2 がん検診等による早期発見の推進

- 広報誌、講演会、ホームページなどを通じて、がん検診の情報を広く県民に提供します。（保健予防課・保健所）
- 「茨城県がん検診受診率向上企業連携プロジェクト」を推進し、民間企業と連携した講演会の開催のほか、ポスター・パンフレットの作成・配布などを実施します。（保健予防課）
- 県民に、がん検診実施機関についての情報を提供します。（保健予防課）
- 生活習慣病検診管理指導協議会を通じて、検診精度の評価、指導・助言等を行います。（保健予防課）

- 検診従事者の知識・技術向上のため、生活習慣病検診従事者講習会を開催します。
(保健予防課)
- がん検診追跡調査事業により、要精密検査者の登録と、登録者の検査データの収集管理を行います。
(保健予防課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 特定健診受診者に対するがん検診の受診勧奨
- 精密検査対象者への受診指導の徹底
- 検診受診体制の整備
- がん検診推進事業の実施

(関係団体)

- がん検診受診率向上のための普及啓発 (保健・医療関係団体, 医療保険者など)
- 生活習慣病検診従事者講習会等の開催と検診精度の向上
(保健・医療関係団体, 医療保険者など)



第4章 健康を支え,守るための社会環境の整備

第1節 健康づくり支援

【現状・課題】

- 県民が健康づくりの重要性を認識し、自主的、かつ継続的に取り組める体制づくりが必要です。
- 健康に無関心な層や、保健医療サービスへのアクセスが困難な層などへの働きかけを行っていくことが必要です。
- より身近なところで健康づくりに取り組む機会や情報、支援が得られるよう、健康づくりに関わる人材や社会資源等の確保が必要です。

【施策展開の方向】

- 健康づくりを目的とした地域活動の活発化
- 企業や民間団体等の自発的な健康づくり活動の推進
- 市町村における計画策定の推進

【具体的取組（施策）】

1 ボランティアの育成・地域活動の推進

- 望ましい食習慣についての普及啓発を県内各地で展開するため、食生活改善推進員の育成と、組織運営を支援します。（保健予防課）
- 食生活改善推進員のリーダー研修会等を通じて、食習慣だけでなく、介護予防に係る地域活動の活発化を図ります。（保健予防課・健康プラザ）
- シルバーリハビリ体操指導士の養成を進めるとともに、その利活用を市町村等に働きかけます。（保健予防課・健康プラザ）
- がん予防推進員の養成を進め、がん検診の受診勧奨や、がん予防食に関する講習会などの地域活動を展開します。（再掲）（保健予防課）
- 県内の農産物直売所が開催する消費者と生産者の交流活動への支援や、食育推進ボランティアへの取組み支援などを通じて、食農教育を推進します。（販売流通課）
- 県民の健康づくり意識高揚のため、地域で献身的な活動を続けている方々を表彰します。（保健予防課）

〔関係者に期待する役割〕

（市町村）

- 食生活改善推進員の養成・育成と活動支援
- シルバーリハビリ体操指導士の養成と活動支援
- がん予防推進員の養成と活動支援
- 食育ボランティア等の活用
- 保健推進員等の養成や利活用の促進

（関係団体）

- 社会貢献活動・ボランティア活動の推進・支援
（保健・医療関係団体、医療保険者など）

2 企業・団体との連携

- 企業や団体等が主催する健康づくりや生活習慣病予防に関連したイベントなどに積極的に協力します。 (保健予防課)
- 「いばらき健康づくり支援店」制度の推進により、スーパーやコンビニ、飲食店などと連携して、食を通じた健康づくりを進めます。(再掲) (保健予防課、保健所)
- 県と包括連携協定を締結した企業（H24 現在：セブン-イレブン、イオンリテール、ファミリーマート）と協力して、健康づくりと食育の取り組みを進めます。 (保健予防課)
- 「茨城県がん検診受診率向上企業連携プロジェクト協定」により、民間企業と連携した啓発活動を展開します。(再掲) (保健予防課)
- 道の駅、直売所の相互交流や、生産者と消費者の交流活動を支援して地産地消と食育を推進します。 (販売流通課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- ボランティア団体等と連携した健康づくり事業の実施

(関係団体)

- 健康づくり、生活習慣病予防、食育等のボランティア活動の展開
(事業所、保健・医療関係団体、医療保険者など)

3 市町村計画の策定推進

- 各地域で、健康づくりや食育等の取組が一層推進されるよう、県内全市町村での健康増進計画及び食育推進計画の策定を推進します。 (保健予防課・保健所)
- 市町村の計画策定を支援するため、地域単位のデータの提供や地域診断、事業評価に関する個別相談等を実施します。 (保健予防課・保健所・健康プラザ)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 地域特性に応じた計画の策定と継続的な事業の実施

(関係団体)

- 市町村計画策定への参画等 (事業所、保健・医療関係団体、医療保険者など)

第2節 健康管理支援

【現状・課題】

- 健康づくりを推進するためには、保健・医療従事者の確保と資質の向上を図り、地域で保健分野と医療分野とが連携した取り組みを推進することが重要です。
- 特定健康診査・特定保健指導を円滑に実施していくために、各医療保険者及び健診等委託機関の人材育成と資質向上が必要です。
- 障害のある人や高齢者が、要介護状態になることなく、住み慣れたところで、いきいきと健康的な生活が送れるようにするためには、地域の中で必要なリハビリが受けられるよう、リハビリテーションを実施する医療機関の体制整備やリハビリのネットワークを構築していく必要があります。
- 県民が、医療等に関する情報を入手しやすい体制づくりが必要です。
- 疾病治療の目的で多種多様な医薬品が使用されるようになったほか、高齢社会を迎え

て、医薬品の多剤併用・長期投与などが増加していることから、正しい知識の普及啓発により、医薬品による副作用や相互作用を未然に防止することが必要です。

【施策展開の方向】

- かかりつけの医師，歯科医師，薬局等に関する普及・啓発
- 保健・医療に関する情報にアクセスしやすい環境づくり

【具体的取組（施策）】

1 保健・医療従事者の確保と資質向上等

- 特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向け，各医療保険者及び健診等の委託機関を対象とした研修会を開催します。（厚生総務課）
- 地域の指導者育成のため，保健師や管理栄養士，市町村の保健衛生担当者などを対象とした食と健康に関する専門的な講習会を開催します。（保健予防課・健康プラザ）
- 運動指導者向けの専門的な講習会を通じて，指導者のレベルアップを図ります。（保健予防課・健康プラザ）
- 保健所や市町村で地域保健活動に従事している保健師や管理栄養士等を対象に，それぞれの経験年数に応じた人材育成と資質向上のための研修会を開催します。（保健予防課・健康プラザ）
- 「キッズリハ手帳」等の連携ツールの利活用により，小児リハビリの実施機関と教育機関との連携強化を図ります。（厚生総務課・保健所）
- 地域リハ・ステーション等の指定機関における，リハビリ実務相談や介護予防リハビリ教室等の事業を促進し，県民の健康づくりに寄与します。（厚生総務課・保健所）
- 妊産婦のメンタルヘルス支援にかかわる保健師等に対する研修会を開催し，職員のスキルアップを図ります。（子ども家庭課）
- ひきこもり相談支援センターにおいて，ひきこもり相談の対応者や支援者等の人材を養成します。（障害福祉課・精神保健福祉センター）
- 一般診療科の医療従事者を対象として，精神疾患にかかる対応力向上研修を実施します。（障害福祉課）
- 県医師会が行う糖尿病登録医制度を支援し，地域のかかりつけ医の資質向上を図ります。（保健予防課・健康プラザ）

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 保健・医療従事者の資質向上のための研修会への参加

(関係団体)

- 事業所の産業保健活動活性化のための支援（保健・医療関係団体，医療保険者など）
- 保健・医療従事者の資質向上研修会の開催（保健・医療関係団体，医療保険者など）

2 保健・医療に関する情報提供等

- 地域の開業医や薬局など，日頃から患者の体質や病歴，健康状態を把握し，健康相談も受けられる「かかりつけ医」，「かかりつけ薬局」の普及定着を図ります。（保健予防課・薬務課）
- 医療機能・薬局機能に関する情報について，適時適切な情報を県民にわかりやすく提供していきます。（厚生総務課）
- 「くすりの相談室」を設置して，県民からの医薬品等についての電話相談や質問に対応し，正しい知識の普及に努めます。（薬務課）

- 医薬品を服用していることが多い高齢者の集会や育児中の母親のサークルなどで、「医薬品の正しい知識」の普及啓発を推進します。（薬務課）
- 「薬と健康の週間」に、県内各地で「街頭くすりの相談所」を開設し、医薬品等に関する相談を実施します。（薬務課）
- 身近で気軽に健康に関する相談ができる場所として、ヘルシースポット薬局を活用することを県民に働きかけます。（保健予防課）

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 保健・医療に関する情報提供と、住民が情報を入手しやすい環境整備

(関係団体)

- ホームページ等による各種情報の提供（保健・医療関係団体、医療保険者など）
- キャンペーン活動などでの相談・情報提供（保健・医療関係団体、医療保険者など）

第3編 各論2(歯科口腔編)



Genki up

健康いばらき21

第1章 歯科疾患の予防

第1節 乳幼児期

【現状・課題】

- 乳幼児期は、乳歯の萌出が始まり、乳歯が生えそろう時期にあたります。そのため、健全な発育や食習慣の基礎をつくり、味覚を育てる重要な時期です。
- 年々、むし歯のある幼児の割合は減少していますが、全国平均を下回っている状況にあります。
1歳6ヶ月児など、低年齢の時期からむし歯のある幼児に対しては、きめ細かな指導が必要です。
- 幼児のむし歯予防のため、甘味食品の飲食の回数に注意することのほか、フッ化物の効果や正しい活用方法などについての指導や啓発を進めることが必要です。
- 幼少期から自分の口腔の状況に意識を向け、口腔内をきれいに保つ習慣を身につけるために、保護者への指導とともに、幼児自身に歯磨き習慣を定着させていくことが必要です。
- 保護者の意識を高め、親子で歯と口腔の健康づくりに取り組めるよう、支援が必要です。

【施策展開の方向】

- 味覚を育て、噛むための歯や口腔の発達に関する知識の普及
- フッ化物塗布など、むし歯予防対策の促進
- むし歯になる可能性がある幼児に対する保健指導の推進

【具体的取組（施策）】

1 健全な歯と口腔の育成に向けた知識の普及

- 食育の関係団体と連携して、噛み方、味わい方など、歯と口腔の発達に関する知識を普及させます。
(保健予防課・保健所)
- 県ホームページ、ラジオなどの媒体を活用して、乳幼児の歯科疾患予防について広報するとともに、むし歯予防に効果があるフッ化物塗布やフッ化物洗口などの活用促進を図ります。
(保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 妊婦教室や離乳食教室、育児教室の際の、口腔の発達や噛む機能の獲得などに関する知識の提供、健康教育の実施

(関係団体)

- 1歳6ヶ月児歯科健診等の際の、食習慣やフッ化物塗布などに関する指導協力
(歯科医師会・歯科衛生士会)
- 「親と子のよい歯のコンクール」のほか、各種イベント等での歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発
(歯科医師会・歯科衛生士会)

2 むし歯等の予防対策の推進

- 低年齢向けのむし歯予防に関する保健指導や、フッ化物の実践方法を広めるため、

市町村担当者や保育士向けの研修会を行います。 (保健予防課・保健所)

- 保育所、幼稚園でのフッ化物活用を支援するため、フッ化物洗口ガイドラインに基づき、フッ化物についての保護者への説明や具体的な洗口方法の実習を行うモデル事業を推進します。 (保健予防課)
- 母子保健の実施状況や保育所歯科健康診断の結果を市町村単位で公表し、市町村での取り組みを促進します。 (子ども家庭課・保健予防課・保健所)
- 保護者が母子健康手帳の記録を活用して、子どもの歯のケアに取り組むよう啓発します。 (子ども家庭課・保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 幼児向けのフッ化物塗布事業の実施
- 1歳6ヶ月児健診の際に、むし歯の罹患がみられる幼児への保健指導
- 乳歯のむし歯が増える2歳児などを対象とした歯科健康診査の実施

(保育所・幼稚園)

- むし歯予防等に関する指導
- フッ化物洗口の実践
- 歯科健康診断の結果に基づく歯科医院への受診勧奨

(関係団体)

- フッ化物活用方法の啓発活動 (歯科医師会など)
- 県民向け歯科保健講座の開催 (歯科医師会など)
- 市町村や保育所等と連携した歯科保健指導やブラッシング指導の実施 (歯科衛生士会)
- 歯の健康維持と望ましい食習慣実践に関する啓発活動 (栄養士会など)

第2節 学齢期（高等学校を含む）

【現状・課題】

- 学齢期は、乳歯から永久歯への交換期にあたり、新しく萌出した永久歯などが、むし歯になりやすい時期にあたります。
- 学齢期のむし歯のある者の割合は減少し、12歳児の一人平均むし歯数についても1.5本（平成23年度）と、年々少なくなっていますが、全国平均を上回っているため、引き続き対策をすすめる必要があります。
- 幼児期と同じく、学齢期のむし歯予防の基本は、甘味の飲食習慣の改善や口腔内の状況に応じた歯口清掃、フッ化物の活用です。
乳歯と永久歯が混合している時期には、歯肉炎の予防のためにも、丁寧な歯磨きやデンタルフロスを使用する習慣を身につけることが重要です。
- 体育やスポーツ活動中に発生する歯や口腔の傷害を軽減するため、マウスガードを装着することなどについての啓発が必要です。
- 毎日の規則正しい食習慣や丁寧な歯磨きなど、保護者を含めた家族ぐるみでの取組を促して行くことが重要です。

【施策展開の方向】

- フッ化物配合歯磨き剤の効果的活用の定着
- 丁寧な歯磨きやデンタルフロス等を使用する習慣の定着

【具体的取組（施策）】

1 健全な口腔状態の維持に向けた習慣の普及

- 歯のポスターコンクールなどにより，学校を通じて歯と口腔の健康づくりの重要性を普及啓発します。 (保健予防課)
- ホームページ等を通じて，フッ化物配合歯磨き剤やデンタルフロスの効果的な使用方法の啓発に努めます。 (保健予防課・保健所)
- 学校教諭等に対し，スポーツ傷害の安全対策と指導を目的に活動している「いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会」の利活用を働きかけます。 (保健体育課・保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村・学校)

- 歯と口腔の健康づくりの重要性に関する普及啓発
- 「いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会」の活用とスポーツ傷害安全対策への取組

(関係団体)

- 学齢期向けの歯科ミニ講話，各種イベントでの歯科保健指導の実施 (歯科医師会・歯科衛生士会)

2 むし歯等の予防対策の推進

- 学校歯科保健指導計画に基づき，学校歯科医，歯科衛生士等と連携した保健指導の実施を推進します。 (保健体育課)
- 学校での取り組みを広げるため，歯・口の健康づくり推進学校での実践的研究結果を普及させます。 (保健体育課)
- 養護教諭等を対象とした研修会を通じ，学校でのフッ化物配合歯磨き剤の効果的な活用方法や歯ブラシ・デンタルフロスの使用方法に関する指導の促進を図ります。 (保健予防課・保健所)
- 児童・生徒に対する歯の健康教育や健康管理の充実を図るため，茨城県よい歯の学校表彰を行います。 (保健体育課)
- 学校での歯科指導用資料等をホームページに掲載し，活用を促します。 (保健予防課)

[関係者に期待する役割]

(学校)

- 定期的な歯科検診や専門的な歯口清掃の受診勧奨
- 指導の必要な児童・生徒に対する保健指導の促進
- フッ化物配合歯磨き剤の活用や，歯ブラシ・デンタルフロスの使用方法に関する指導の実施
- 身についた歯磨き習慣を継続させるための支援

(関係団体)

- 学校保健関係者を対象とした研修会の開催 (歯科医師会)
- 学校でのブラッシング指導の支援 (歯科衛生士会)

第3節 成人期（妊産婦期を含む）

【現状・課題】

- 歯を失う原因は、むし歯が32%、歯周病が42%と、大きな割合を占めているため、その予防が大切です。
成人の9割にむし歯の罹患歴があるほか、年齢が高くなるにつれて歯周病の自覚症状のある者が多くなり、50歳前後から徐々に歯が抜け始めます。県民の残存歯数は、64歳で22.3本となっています。
- 歯周病があると血糖コントロールが不良となることが明らかになるなど、歯周病の予防や治療を行うことが、生活習慣病の予防にも役立つことを普及させていくことが必要です。
- 成人期の歯科検診や、かかりつけ歯科医での定期的な検査受診が、むし歯や歯周病の予防や早期発見につながることを普及させていくことが必要です。
- 妊娠中は母体の変化に伴い、唾液の分泌低下など口腔環境も変化するため、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。
また、歯周病は胎児の成長障害や早産の原因の一つと考えられることから、妊娠期での歯や歯ぐきのケアが重要です。
- 市町村が開催する妊婦教室（母親教室、両親学級）で、歯科口腔保健の指導を行うとともに、妊婦歯科検診の受診を促していく必要があります。
- 喫煙が歯周病のリスクを高めることや、ストレスなどによって生じる口腔内の変化に関する普及啓発が必要です。

【施策展開の方向】

- 丁寧な歯磨きやデンタルフロス・歯間ブラシを使用する習慣の定着
- 定期的な歯科検診受診の定着
- 歯周病が生活習慣病や早産等に影響することについての普及啓発

【具体的取組（施策）】

1 歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及

- 8020・6424 運動推進期間や歯と口の健康週間などを活用して、歯と口腔の健康づくりの必要性のほか、歯磨きの仕方やデンタルフロス・歯間ブラシの使用方法を普及させます。（保健予防課・保健所）
- 定期的な歯科検診や専門的な口腔ケアを受けることが、むし歯や歯周病の予防につながることを、様々な広報媒体を活用して啓発します。（保健予防課）
- 歯周病を予防することで、糖尿病などの生活習慣病の予防や治療効果が高まること、妊婦の健康な出産につながることを、様々なイベントの機会を活用して啓発します。（保健予防課・保健所）
- 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の治療に、歯科医院で作成したマウスピースを使用することが効果的であることを啓発します。（保健予防課・保健所）
- 歯と口腔の健康づくりに関する実践活動を継続的に行っている団体等を表彰し、県民の取り組みを促します。（保健予防課）

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 歯磨きやデンタルフロスの使用方法などの普及啓発
- 妊婦教室等での歯科口腔保健指導の実施

(関係団体)

- 県民を対象とした公開講座の実施 (歯科医師会)
- 各種イベントでの歯周病予防に関する保健指導の実施 (歯科衛生士会)
- グループ講習会等での歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発 (食生活改善推進団体連絡協議会)
- 妊産婦に対する歯科健康診査の受診勧奨 (医師会・婦人科医会・産科医療機関)
- 事業所担当者等へのメンタルヘルスと関連した口腔内症状に関する知識の提供 (産業保健推進センター・産業保健推進連絡事務所・歯科医師会)
- 市町村や保険者が行う事業への協力 (歯科医師会)

2 歯周病等の予防対策の推進

- 市町村が歯周病予防に関する保健指導を行うことができるよう、歯ブラシやデンタルフロスの使い方などに関する情報を提供します。 (保健予防課・保健所)
- 「歯・口の健康と全身の関わり指導活用マニュアル」のほか、市町村や事業所が歯科口腔保健指導に活用できる資料を提供します。 (保健予防課)
- 市町村、事業所、医療保険者が歯科検診や唾液による歯周病検査等の検査を実施できるよう支援に努めます。 (保健予防課・保健所)
- 妊娠期における歯と口腔の健康の維持・向上のため、市町村が行う妊婦歯科検診の受診を促します。 (子ども家庭課・保健所)
- 妊娠期の歯科口腔保健に関する事業について、市町村ごとの実践内容を公表し、他市町村での取組みを促します。 (子ども家庭課・保健所)
- 喫煙が歯周病や口腔がんの原因になることを広報し、歯科医院の禁煙相談の活用と、医療機関の禁煙治療の受診を働きかけます。 (保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 歯科検診や唾液等の検査の実施
- 歯ブラシ・デンタルフロスの使用方法についての保健指導実施

(関係団体)

- 市町村・事業所が実施する歯科検診、唾液等の検査や保健指導の支援 (歯科医師会・歯科衛生士会)
- 生活習慣病と歯周病との関係性についての啓発事業の実施 (医師会)
- 栄養指導の一環として、よく噛むことの効果などに関する啓発 (栄養士会)

第4節 高齢期

【現状・課題】

- この時期は、歯を失っていく年代であり、残っている歯の数は年齢とともに徐々に減少します。また、年齢とともに歯の根の部分が露出し、むし歯になりやすくなります。県民の残存歯数は、80歳では14.3本(H22)となっています。
- 歯周病の自覚症状のある人の割合は、歯科保健の目標設定年齢である64歳では43.5%、80歳では27.7%となっています。
- 入れ歯を使っている県民の割合は、70歳以上で68.8%と高率です。
- むし歯や歯周病は、原因になるリスク因子が科学的に示されつつあり、適切な歯と口腔の健康づくりの実践によって歯の喪失予防が可能になることを普及させていくことが

必要です。

- 歯と口腔内を良い状態に保つことが、高齢者にとっての望まし食生活につながり、健康維持や自立した生活を送る上で重要です。

【施策展開の方向】

- 64歳で24本、80歳で20本以上の歯の数を保つ県民の増加
- 進行した歯周病のある県民の減少

【具体的取組（施策）】

1 歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及

- 歯科検診を受けることや、丁寧な歯磨きを行うことなどが、自分の歯を保つことにつながることを、県広報やマスメディアを活用して周知させます。
(保健予防課・保健所)
- 老人週間やいばらきねんりん文化祭を活用して、歯周病の予防方法や、歯と口腔の全身の健康への影響などに関する啓発を行い、8020・6424運動を推進します。
(保健予防・保健所)
- 高齢者の栄養摂取機能を維持するために必要な、口腔ケア等に関する情報を積極的に提供します。
(保健予防課・長寿福祉課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 歯周病予防・口腔ケアなどの保健指導の実施

2 歯の喪失防止対策の推進

- 市町村や老人福祉施設の職員が保健指導を行えるよう、ブラッシング方法や入れ歯の手入れ方法、入れ歯が表情に及ぼす影響、口腔ケアなどに関する研修会を開催し、関係者の知識の向上に努めます。
(保健予防課・保健所)
- むし歯や歯周病予防、入れ歯の手入れ方法等、市町村や老人福祉施設などが指導用として活用できるパネル等を整備し、貸出します。
(保健予防課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 歯科検診や高齢者のむし歯・歯周病予防（歯根面のケア、入れ歯の手入れを含む）に関する健康教育の実施

(関係機関)

- 高齢者向け公開講座の開催 (歯科医師会ほか)
- 口腔ケア方法など的高齢者向け保健指導の実践支援 (歯科衛生士会)

(フッ化物洗口に関する参考資料)

※ 厚生労働省は「フッ化物洗口ガイドライン」(平成15年1月14日厚生労働省医政局長・厚生労働省健康局長通知)のなかで、フッ化物活用方法や安全性について以下のように説明しています。(一部抜粋して記載)

1 活用方法

(1) 対象年齢

4歳から成人、老人まで広く適用される。

(2) う蝕の発生リスクの高い児(者)への対応

修復処置した歯のう蝕再発防止、口腔衛生管理など、う蝕の発生リスクの高まった人への利用も効果的である。

(3) 器材の準備、洗口剤の調整

集団応用の場合は、学校歯科医等の指導のもと、効果と安全性を確保して実施する。家庭の場合は、かかりつけ歯科医の指導等を受けた後、行う。

(4) 洗口練習

飲み込まずに吐き出せさせることが可能になってから開始する。

(5) 洗口の手順

5～10mlの洗口液で約30秒間洗口する。

(6) フッ化物洗口法と他のフッ化物応用との組み合わせ

フッ化物洗口とフッ化物配合歯磨剤及びフッ化物歯面塗布を併用しても、特に問題はない。

(7) インフォームド・コンセント

本人あるいは保護者に対して、方法や効果、安全性について十分に説明した後、同意を得て行う。

2 フッ化物洗口の安全性

(1) フッ化物洗口液の誤飲あるいは口腔内残留量と安全性

フッ化物洗口液は、誤って全量飲み込んだ場合でもただちに健康被害が発生することはないと考えられている。

また、急性中毒、慢性中毒試験成績の両面からも理論上の安全性が確保されている。

(2) 有病者に対するフッ化物洗口

フッ化物洗口は、うがいが適切に行われる限り、身体が弱い人や障害をもっている人が特にフッ化物の影響を受けやすいということはない。

腎疾患の人にも、う蝕予防として奨められる方法であり、また、アレルギーの原因となることもない。骨折、ガン、神経系および遺伝系の疾患との関連などは、水道水フッ化物添加(Fluoridation)地域のデータを基にした疫学調査等によって否定されている。

第1節 乳幼児期・学齢期

【現状・課題】

- この時期は、食べ方の機能の発達の間から、子育て支援をしていくことが必要です。
- 学齢期の健全な心身の育成のため、よく噛んで味わって食べる習慣の重要性や、よく噛むことが、生活習慣病の予防や顎の発育・歯並びに影響することを広めていく必要があります。

【施策展開の方向】

- 離乳食の時期からの発育段階に応じた口腔機能に関する知識の普及啓発
- よく噛み、おいしく味わって食べることが健康な発達につながることの普及啓発

【具体的取組（施策）】

1 口腔の成長発育に関する知識の普及

- 食育月間や毎月19日の食育の日等の機会を通じ、ゆっくりよく噛んで食べることが、唾液の分泌を促し、生活リズムを整え、食欲を育て、口腔機能の発育につながることを保護者等に啓発します。（保健予防課・保健所）
- 身体と心の健康に深く関係する「自分の歯で味わって食べる」ことを目指した「噛（力）ミング30（サンマル）」（厚生労働省提唱）の普及を図ります。（保健予防課・保健所）

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 永久歯の萌出や口腔機能の発育に応じた、食べる機能を育てる食事の必要性などについての啓発と指導

(保育所、幼稚園)

- 「良く噛むことが食欲を育てる」等の保護者への情報提供

2 口腔の成長発達に向けた取組の促進

- 顎の成長発育に向けて噛むことが大切であることを普及させるため、かみ応え一覧表等の情報をホームページ等で提供します。（保健予防課）
- 市町村の母子保健担当者や保育所の保育士等を対象とした研修会を開催し、歯並び等に影響する習癖などの改善に向けた保健指導を支援します。（保健予防課）

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 乳幼児期の咀嚼機能や食習慣を育てるための保健指導の実施
- 歯並びや顎の発達に影響する習癖に関する保健指導の実施

(関係団体)

- 噛むかむレシピコンテストなど、噛むことの大切さのPR活動（歯科医師会）
- 健康な歯と口腔を保つための保健指導への支援（歯科衛生士会）
- 口腔機能の発達に応じた食べ方に関する普及啓発（食生活改善推進団体連絡協議会・栄養士会）

第2節 成人期・高齢期

【現状・課題】

- 口腔機能を維持・向上させることは、生活習慣病や介護の予防につながるほか、口腔ケアを行うことには肺炎予防の効果があります。
- しっかり噛んで食べる習慣が、口腔の健康づくりに役立つことを広めていくことが必要です。
- 「お口の体操」など口腔機能の維持・向上につながるトレーニング等の情報を、県民に提供していくことが必要です。

【施策展開の方向】

- 口腔機能の維持・向上の重要性に関する普及啓発
- 口腔ケア（入れ歯の手入れ含む）の実践方法の普及
- 口腔がよく動き、安全においしく何でも噛んで食べることができる人を増加させる

【具体的取組（施策）】

1 口腔の状況の全身への影響に関する知識の普及

- 県広報やマスメディアを活用して、口腔の働きを保つことの重要性や、しっかり噛むことの効果を広めます。
(保健予防課・保健所)
- □や口腔のトレーニングを行うことが、口腔機能の維持・向上につながることを普及させます。
(保健予防課・保健所)
- 病院でがんなどの外科的治療を受ける前に、歯科医師が行う専門的な口腔ケアを受けること（周術期口腔ケア）が、治療の経過を良くし、入院期間の短縮につながることを広めます。
(保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 口腔機能の維持・向上の重要性に関する広報の実施

(関係団体)

- 8020 高齢者よい歯のコンクールや、介護者などに対する口腔ケアの方法に関する情報提供
(歯科医師会・歯科衛生士会)
- おいしく食べることが糖尿病や高血圧予防につながることを啓発
(食生活改善推進団体連絡協議会・栄養士会)
- 誤嚥や嚥下困難予防の食生活についての普及啓発
(栄養士会)

2 口腔機能の維持・向上に関する取組の促進

- 介護予防事業の一環として、市町村が口腔機能向上に関するプログラムを効果的に提供できるよう、「介護予防事業実施マニュアル」の活用促進を図ります。
(長寿福祉課)
- 市町村担当者等を対象とした、口腔ケア指導に関する研修会の実施に努めます。
(保健予防課)
- 市町村などの関係者向けの研修を通じて、口腔ケアや入れ歯の手入れの実践方法の普及に努めます。
(保健予防課・保健所)
- 加齢に伴う口腔機能の減退による、誤嚥や窒息の予防に考慮した「食べ方」や、歯・口の機能の一部喪失があった場合でも食を楽しめる「楽食」の普及に努めます。
(保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 口腔機能向上プログラムの提供

(関係団体)

- 口腔機能の維持・向上のための実践方法に関する講演会や指導の実施

(歯科医師会・歯科衛生士会)

第3編

各論

(歯科口腔編)



第1節 障害者・要介護高齢者

【現状・課題】

- 障害者（児）や要介護高齢者は、口腔衛生についての自己管理が困難な場合が多く、口腔内の自浄作用の低下・歯列不正等により、むし歯や歯周病が起こりやすい傾向があります。
- 障害者（児）や要介護高齢者が、身近な地域で歯科検診や歯科保健指導などを受けることができる環境づくりを進める必要があります。
- 介護老人福祉施設等では、口腔ケアを実施しているのは84.3%、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けているのは58.1%です。
入所者の健康維持のためにも、介護・福祉施設の関係者が入所者に対する口腔ケアを行っていくことが求められています。
- 介護支援専門員と保健・医療関係職等が連携した継続的なケアマネジメントが必要とされます。
- 障害者（児）や要介護高齢者向けの適切な歯科口腔保健サービスの提供が求められています。

【施策展開の方向】

- 身近な地域で歯科検診や口腔ケアを受けることができるようにする
- 福祉・介護老人福祉施設等で歯科検診や歯科口腔保健の指導が行われるようにする

【具体的取組（施策）】

1 口腔の健康の保持・増進に向けた知識の普及

- 在宅歯科医療連携室のほか、地域の歯科口腔保健に関する相談窓口の広報等に努めます。（保健予防課・保健所）
- 障害者（児）福祉施設の職員等に対して、定期的な歯科検診の必要性の啓発とともに、口腔ケアの実践方法を普及します。（保健予防課・保健所）

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 要介護高齢者等への口腔ケアの方法などの広報等
- 在宅で介護している住民へ向けの口腔ケア教室等の実施

(関係団体)

- 県民向けの口腔ケア等講習会や指導の実施（歯科医師会・歯科衛生士会）
- 介護者等向けの「低栄養予防教室」での普及啓発（食生活改善推進団体連絡協議会）

2 歯科疾患予防等の取組の促進

- 障害者（児）や要介護高齢者の歯科診療機会が確保できるよう、歯科医師会内に設置された「在宅歯科医療連携室」の活用促進を図ります。（保健予防課・障害福祉課・保健所）
- 歯科医師会等と連携し、障害者福祉施設や介護老人福祉施設等で歯科検診が行えるよう働きかけます。（保健予防課・保健所）

- 障害者福祉施設などでの歯科保健指導や、施設関係者に対する口腔ケア講習会の実施に努めます。 (保健予防課・保健所)
- 訪問看護師、介護支援専門員、訪問介護員や介護サービス事業者を対象とした歯と口腔の健康の保持・増進に関する研修会の実施に努めます。 (長寿福祉課)
- 福祉施設や介護老人福祉施設等での歯科口腔保健の取り組み状況を把握し、対策を進めます。 (保健予防課・保健所)

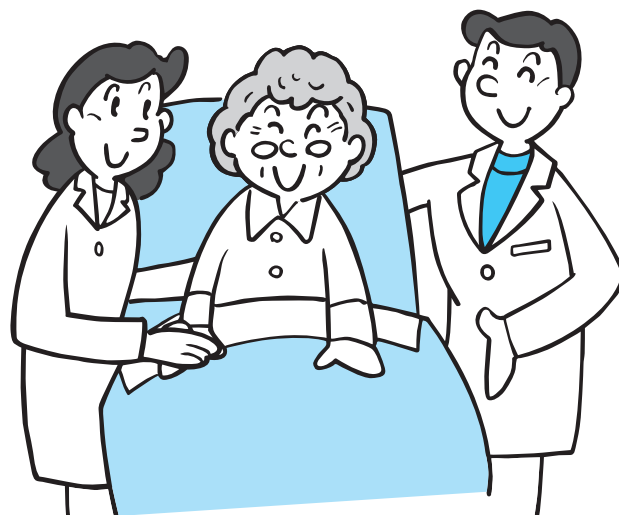
[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 要介護者に対する訪問口腔ケアの実施

(関係団体)

- 「茨城県障害者・小児歯科治療センター」での障害者(児)等の治療や摂食嚥下訓練の指導 (歯科医師会)
- 福祉施設や病院での口腔ケア実施支援 (歯科衛生士会)
- 施設の職員を対象とした口腔ケア研修会、摂食嚥下訓練研修会の開催 (老人福祉施設協議会)
- 介護老人福祉施設等での入れ歯への氏名の刻名活動 (歯科技工士会)
- 歯科医師と連携した要介護者等の入れ歯の作成や調整の取組 (歯科技工士会)



第4章 社会環境の整備

第1節 推進体制の整備

【現状・課題】

- 県民が、自発的に歯と口腔の健康づくりに取り組むためには、的確でわかりやすい情報を継続的に提供していくことが必要です。
- 8020・6424の歯科口腔保健の目標を知っている県民の割合は、約2割であるほか、定期的に歯科検診を受けている県民の割合は14.5%と少ないため、歯と口腔の健康づくりを推進するための体制整備が必要です。
- 生涯を通じた切れ目のない対策を進めていくために、地域や学校、福祉施設、事業所等の幅広い分野での継続した取り組みと、関係者が互いに連携・協力して歯と口腔の健康づくりを推進することが求められます。
- 地域や学校、職域などでの取り組みを広げていくため、ボランティアによる活動を活発化することが必要です。
- 歯と口腔の健康づくりを推進するための専門職を確保していく必要があります。
- 生活習慣病の予防や妊産婦への対応、がん治療の周術期口腔ケア、訪問歯科診療など、医科と歯科の連携が求められています。

【施策展開の方向】

- 生涯を通じた歯と口腔の健康づくり推進のための地域、学校、福祉、職域等での取り組み体制の確立

【具体的取組（施策）】

1 推進体制の整備

- 歯科口腔保健に携わる関係者による8020・6424運動推進部会を設置し、歯と口腔の健康づくり対策を推進します。（保健予防課）
- 市町村ごとの特徴や課題について助言を行い、歯科口腔保健に関する市町村計画策定を支援します。（保健予防課・保健所）
- 歯と口腔の健康づくり推進の拠点となる口腔保健支援センターの設置（歯科口腔保健の推進に関する法律第15条）について検討を進めます。（保健予防課）
- 歯と口腔の健康づくりに関する県民意識の高揚等を図るため、地域で献身的な活動を続けている方々を表彰します。（保健予防課）

〔関係者に期待する役割〕

（市町村）

- 市町村歯科保健計画の策定
- ホームページ等での歯と口腔の健康づくりに関する情報提供

（関係団体）

- 市町村や保健医療者が行う事業への協力（歯科関係団体）
- ボランティア活動の展開（歯科関係団体）

2 歯と口腔の健康づくり業務従事者の資質向上

- 歯科検診の企画や実施方法など、事業所や医療保険者の取り組み支援のための研修

会を開催します。 (保健予防課・保健所)

- 市町村が、乳幼児健診等の機会に味覚を育てるための離乳食教室や口腔機能の発育に関する保健指導ができるよう、研修会を開催します。 (保健予防課・保健所)
- 養護教諭等を対象とした学校保健指導者研修会により、歯と口腔の健康づくりに関する指導能力の向上を図ります。 (保健体育課)
- 保健、医療、福祉、教育、職域等の関係者向けの研修会を開催し、歯と口腔の健康づくり推進者(6424推進者)の育成と活動支援に努めます。 (保健予防課・保健所)
- 歯科医師、歯科衛生士の資質向上のための研修会を開催します。 (保健予防課)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 歯と口腔の健康づくりを推進する人材の確保
- 地域活動組織の育成、活動支援

(関係団体等)

- 専門職の資質向上・育成研修会の開催 (歯科医師会・医師会・関係団体)

3 関連機関の連携促進

- 科学的根拠に基づいた、歯と口腔の健康づくりに関する解りやすい情報を的確に提供するなどして、関係者の連携を支援します。 (保健予防課・保健所)
- 県歯科医師会館内に設置されている、8020・6424情報センターとの連携と利活用を進めます。 (保健予防課・保健所)
- 歯と口の健康週間や8020・6424運動推進期間を活用して、関係機関と連携した普及啓発活動を推進します。 (保健予防課・保健所)
- 県民が、かかりつけ歯科医を持つよう啓発を進めます。 (保健予防課・保健所)
- 糖尿病等の予防や継続的な療養指導、口腔がんの発見やがん治療時の周術期口腔ケア等の対応など、全身の健康と関連のある課題について医療機関と歯科医療機関の連携を推進します。 (保健予防課・保健所)
- 訪問歯科診療を適切に提供できるよう、医療機関や訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所等との連携を図る「在宅歯科医療連携室」の活用促進を図ります。 (保健予防課・保健所)

[関係者に期待する役割]

(市町村)

- 歯科医療機関、地域包括支援センター、保育所、学校等との連携事業の実施

(関係団体)

- 病院・診療所等と連携した訪問歯科診療や周術期口腔ケアなど (歯科医師会)