

たばこ

ニコチンのほかに様々な有害物質を含み、肺がんを始めとする生活習慣病や妊娠に関連した危険因子にもなります。年齢を問わず、喫煙による本人や周囲の人と与える影響について、十分な知識を持つことが必要です。

スローガン「禁煙、分煙、防煙を実践しよう」

実践目標

禁煙

- ・自分の禁煙タイムを持つ
- ・禁煙・節煙を心掛けよう
- ・母性保護のため、禁煙を心掛けよう

分煙

- ・公共の場、職場、家庭等における喫煙場所を守る
- ・間接喫煙による周囲への影響に気を配ろう

防煙(未成年者、非喫煙者の新たな喫煙を防ぐ)

- ・未成年者の前で喫煙の見本を見せないようにしよう
- ・たばこの害についての知識を持つ

共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
未成年者の喫煙	-	なくす
成人の喫煙率	男性 54.8% 女性 7.1%	現状以下
小・中・高校での喫煙防止教育の実施	-	全校で実施
公共の場、職場での禁煙タイム、空間分煙の実施	-	全施設、全職場で実施
禁煙希望者への禁煙支援プログラムの実施	-	個別健康教育を全市町村で実施

飲 酒

適量のお酒は、リラックスやコミュニケーションを円滑にするなどの良い面もありますが、過度の飲酒はアルコール依存症や肝機能障害などを発症させるほか、アルコール関連問題といわれる社会問題を引き起こすことがあります。

スローガン「節度ある飲酒を心掛けよう」

実践目標

- 1週間のうち2日は、休肝日(飲まない日)にしよう
- 自分のペースを守って飲もう
- 食事とともにお酒を飲もう
- 未成年者に飲酒を勧めない
- 人にお酒を無理強いしない



共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
未成年者の飲酒	-	なくす
多量飲酒者(1日3合以上)の割合	男性 4.2%	3.4%以下(2割以上の減少)
適正飲酒量について知っている者の割合	-	100%
アルコールに関する教育を受ける機会の増加	-	未成年者100%
アルコール関連問題の相談先を知っている者の割合	-	50%以上

循環器疾患

代表的なものとしては脳卒中(脳出血、脳梗塞)、心筋梗塞などがあり、全死亡の3分の1以上を占めます。突然発症した後、集中治療を必要としたり、その後も長期に治療を要することが多く、寝たきりや痴呆の原因にもなります。

スローガン「減塩と野菜たっぷりで高血圧を防ごう」

実践目標

- 食卓では味を見てから、しょうゆ・ソースをかけるなど、塩分の取りすぎに注意しよう
- 野菜、果物などカリウムの多い食品の摂取を心掛けよう
(カリウムの摂取量増加は、血圧の低下に好影響を及ぼす)
- 意識的にからだを動かそう
- 適正な体重を維持しよう
- 節度ある飲酒をしよう
- 定期健診を受診し、健康管理を心掛けよう
- 禁煙、節煙を心掛けよう



共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
カリウム摂取量	男性 3.0g 女性 2.8g	3.5g以上
食塩摂取量の減少	栄養・食生活(P.6参照)	
日常生活における歩数の増加	運動・身体活動(P.7参照)	
脳血管疾患死亡率	104.7(人口10万対)	85
心疾患死亡率	124.9(")	142
健康診断を年1回以上受診している者の割合	54.9%*	70%以上
基本健康診査受診率	36.6%*	48.5%* (2004年度目標)
健診において高血圧(境界域を含む)を指摘された者の割合	36.9%*	35%以上
健診後保健指導の徹底(要指導者への保健指導実施率)	-	100%
運動習慣者の増加	運動・身体活動(P.7参照)	
たばこ対策の推進	たばこ(P.10参照)	
飲酒対策の推進	飲酒(P.10参照)	

(*の値は、京都市を含む)

高脂血症

血液中の中性脂肪やコレステロールなどの脂肪の、異常な増加の状態が長く続くと、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞等を引き起こします。高脂血症のほかに、高血圧、糖尿病、喫煙が組み合わせることで、その確率は極めて高くなります。

スローガン「さらさら血液で、動脈硬化予防」

実践目標

- 適正体重を維持しよう
- 食事の量と内容を考えよう
 - 食物繊維の多い食品を取ろう
 - 背の青い魚を食べよう
 - 腹八分目を心掛けよう
- 運動不足を解消しよう



糖尿病

自覚がなく、健康診断で見つかることの多い疾患です。また、糖尿病と知りながら放置している人や糖尿病であることを知らない人が多く、放っておくと網膜症、腎症などを引き起こし、ひいては視覚障害や透析を導入することになります。

スローガン「しのびよる糖尿病をはねのけよう」

実践目標

糖尿病について正しい知識を持つ

- ・危険因子の代表は、肥満、過食、運動不足
- ・腹八分目を守ろう
- ・食事時間を規則正しくしよう
- ・食事の量は、朝：昼：夜 = 1：1.5：1.5 を心掛けよう
- ・節度ある飲酒をしよう

定期的に健康診断を受けよう

糖尿病の合併症を防ごう

- ・糖尿病の疑いを指摘されたら、放っておかずに受診しよう

共に目指す目標

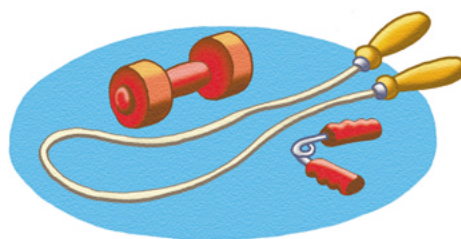
	(現状)	(2010年)
日常生活における歩数の増加	運動・身体活動(P.7参照)	
肥満者の割合	男性 23.2% 女性 19.2%	男性 15%以下 女性 10%以下
必要エネルギー量の120%以上を摂取している者の割合	24.4%	12%以下(5割以上の減少)
食事で腹八分目を心掛けている者の割合	男性 49.3% 女性 58.1%	男女とも80%以上
食事時間が規則的な者の割合	" 49.4% " 61.0%	" 80%以上
健診において糖尿病(疑いを含む)を指摘された者の割合	24.1%*	18%以下*
健診後保健指導の徹底	-	個別健康教育を全市町村で実施
予防健康教育を受ける機会	-	全市町村で実施
指導者の資質向上のための研修会への年1回以上の参加	-	100%

(*の値は、京都市を含む)

共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
脂質エネルギー比率の減少	栄養・食生活(P.6参照)	
日常生活における歩数の増加	運動・身体活動(P.7参照)	
健診において高脂血症を指摘された者の割合	32.4%**	20%**以下
血清総コレステロール値 220mg/dl以上の者の割合	男性 21.4% 女性 35.8%	男性 15% 女性 25% (3割以上の減少)

(**は高脂血症を集計していない市町村を除いた値)



肥満・やせ

肥満は、生活習慣病の発症に大きく関わるほか、腰痛や膝関節障害、脂肪肝などを引き起こす要因となります。一方、若い女性などにみられる無理なダイエットは、栄養素の摂取不足を招き、貧血や骨粗しょう症の原因にあげられます。

スローガン「適正体重を維持しよう」

実践目標

- 月に1回以上は体重を測ろう
- 「やせ」と「肥満」のからだに及ぼす影響を知ろう
- 自分の適正体重を知ってそれを維持しよう
- 食事の量と内容を考えよう
 - ・食事時間を規則的にする
 - ・ゆっくり食べて、腹八分目を心掛ける



共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
脂質エネルギー比率の減少		栄養・食生活(P.6参照)
日常生活における歩数の増加		運動・身体活動(P.7参照)
自分の適正体重を知っている者の割合(標準 BMI=2.2)	-	80%以上
男性における肥満者の割合	23.2%	15%以下
女性における肥満者の割合	19.2%	10% "
女性におけるやせている者の割合	5.7%	5% "

がん

従来多かった胃がん、子宮がんが減り、肺、大腸、前立腺がんが増加しています。発がん性化学物質や放射線などのほか、高濃度食塩や動物性脂肪の過剰摂取などの食生活、喫煙などの生活習慣も原因の一つにあげられます。

スローガン「がん検診を受けよう」

実践目標

- 定期的ながん検診を受診しよう
- がんを防ぐ生活習慣について知ろう



共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
食塩摂取量の減少		栄養・食生活(P.6参照)
脂質エネルギー比率の減少		
野菜の摂取量の増加		
豆類の摂取量の増加		
がんによる死亡率	240.8(人口10万対)	270(増加率を半減)
肺がん死亡率	45.7(")	45(増加をくいとめる)
がん検診の受診率		
胃がん	10.8%	16%以上(5割以上の増加)
子宮がん	15.4%	23%以上(")
乳がん	12.6%	19%以上(")
肺がん	18.0%	27%以上(")
大腸がん	16.3%	24%以上(")
喫煙率の減少		たばこ(P.10参照)
多量飲酒者の減少		飲酒(P.10参照)

骨粗しょう症

カルシウムの摂取不足や吸収が低下することにより骨量が減り、骨がもろくなった状態をいいます。子どものころから丈夫な骨をつくるための食習慣や運動習慣を確立し、それを継続することが予防の第一歩となります。

スローガン「健康的な骨をつくろう」

実践目標

- 毎日の食事でカルシウムを取ろう
- ・乳・乳製品、小魚、野菜などカルシウムの多い食品の摂取を心掛けよう
- 定期的に骨粗しょう症健診を受診しよう
- 必要のないダイエットが及ぼす骨への影響を知ろう
- 意識的にからだを動かそう



共に目指す目標

	(現状)		(2010年)
カルシウムの摂取が必要量の80%未満の者の割合	男性 40.1%	女性 41.3%	男女とも20%以下
ダイエット実施者で「食事抜き」法を用いている者の割合	" 7.9%	" 9.3%	" 5% "
市町村における節目健診受診率	-		(今後設定)

歯周病

歯の主な喪失原因として、歯肉だけに症状が出る歯肉炎と歯を支えている骨に影響を及ぼす歯周炎があります。予防には、発症原因である歯垢(しこう、歯の汚れ)を除去するための適切な生活習慣を維持することが必要です。

スローガン「健康な歯肉で守ろう自分の歯」

実践目標

- 歯周病について正しい知識を持つ
- 自分の口の中の状態にあった歯の磨き方を知ろう
- 歯間清掃補助用具(歯間ブラシ)を使用して歯と歯ぐきの手入れをしよう
- 定期的に歯科健診や歯石除去・歯面清掃などを受けよう



共に目指す目標

	(現状)	(2010年)
50歳代で歯肉に所見を有する者の割合	87.9%	60%以下
壮年期で歯間清掃補助用具を使用している者の割合	49.7%	60%以上
過去1年間に歯磨き指導を受けた者の割合の増加	歯の健康(P.9参照)	
定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加	"	
60歳代で24本以上の歯を有している者の割合の増加	"	