

第2編 健康づくりの推進

第1章 望ましい生活習慣の確立と生活習慣病の発症予防

1 栄養・食生活・飲酒

健康的な食生活は、高血圧を始めとする多くの生活習慣病予防や、若年女性に多くみられる「やせ」の予防、高齢者に多くみられる「低栄養」等のフレイル予防としての生活機能の維持・向上、胃や腸を刺激する排便反射等、健康でいきいきとした生活を送るために欠くことのできないものです。

また、家族や仲間などと会話を楽しみながら食卓を囲む共食は、望ましい食習慣の実践やストレスの軽減に関係し、食事環境整備の充実も重要です。

【健康たかおか😊10か条】

第1条 朝食と朝の光で、やる気スイッチON

第2条 何から食べる？野菜でしょ！

取組の方向

- ・生活習慣病の発症予防やフレイル予防のため、若い世代から高齢者までの幅広い世代に対して、それぞれの対象に合った媒体を活用して、望ましい食生活の普及・啓発を行います。
- ・スマートフォンアプリやインターネット、SNS を活用し、栄養に関する情報発信を推進します。

目標

項目		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
朝食をとらない人の割合の減少(20~39歳)	男性	30.3%	18%
	女性	16.2%	9%
野菜を必要量(350g)食べている人の増加		45.7%	60%
肥満の人の割合の減少(40~74歳)	男性	34.4%(令和3年度)	30.7%
	女性	21.6%(令和3年度)	19.3%
やせている女性の割合の減少(20~29歳)		22.7%	15%
塩分に気をつけている人の割合の増加	男性	15.3%	18.5%
	女性	22.9%	28.7%
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	男性	17.6%	13%
	女性	9.6%	6.4%
10歳(小学校5年生)の肥満傾向児の割合の減少		13.0%	7%

小児生活習慣病予防健診において異常なしと判定を受けた児童生徒の割合の増加	小学4年生	59.4%	70%以上
	中学1年生	56.0%	75%以上
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の減少		18.6%	17.1%

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

- ・早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活リズムを身につけます。
- ・朝食を欠食せず、1日3食バランスのよい食事を取ります。
- ・食物繊維を多く含む食品をとり、腸内環境を整えて排便を促します。
- ・野菜を多くとり、塩分や脂肪のとりすぎを避け、バランスよく腹8分目を守ります。
- ・減塩の方法を知り、心がけます。（1日男性7.5g未満、女性6.5g未満）
- ・栄養成分表示などを参考に外食時のメニューや食品を選びます。
- ・家族や友人などとコミュニケーションを楽しみながら、食事をします。
- ・生活習慣病などの正しい知識を身につけ、肥満や無理なダイエットに注意します。
- ・地場産食材を活用した栄養バランスの良い食事をつくります。
- ・家族での農林漁業体験や伝統的な郷土料理、家庭料理の調理体験を通じて、食文化を次の世代に伝えます。
- ・栄養の偏りや低栄養に注意して、自分の体調に応じたバランスのよい食事を取り、フレイルを予防します。
- ・多量の飲酒は、多くの生活習慣病に関係することを理解し、減酒に努めます。
- ・節度ある適度な飲酒を心がけ、休肝日をつくります。

コラム「あなたが好きなお酒のアルコール量を知っていますか？」

お酒は、適量の飲酒であれば、コミュニケーションを円滑にしたり、ストレス解消になったりなどのメリットがあります。しかし、過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な病気のリスクの要因になります。適量な飲酒と週に2日ほどの休肝日を心がけましょう。

適度な飲酒は、日本酒換算で1日平均1合（純アルコール量で約20g）以内です。

〔純アルコール摂取量20gの目安〕

濃度：〇%…アルコール濃度

日本酒	ビール	チューハイ	ワイン	焼酎	ウイスキー
濃度：15%	濃度：5%	濃度：7%	濃度：12%	濃度：25%	濃度：43%
量：180ml	量：500ml	量：約350ml	量：200ml	量：100ml	量：60ml
1合	中瓶1本		グラス2杯		ダブル1杯

※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

《近年、人気のストロング系チューハイ》

アルコール濃度9%、350ml缶1本に含まれる純アルコール量は25.2g
500ml缶1本に含まれる純アルコール量は36g

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり）〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
メニューの情報を提供します。 （朝食・野菜・減塩・地場産食材を活用した栄養バランスのよい食事・伝統的な郷土料理など）	<ul style="list-style-type: none"> ・スーパー等での食育活動（食生活改善推進協議会） ・食生活および栄養に関する講演会、公民館まつり等での啓発普及（地域健康づくり推進懇話会、食生活改善推進協議会） ・健康講座（PTA） ・食育の料理教室（JA 高岡）
20歳未満の者の飲酒防止を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> ・学校保健（学校） ・健康講座（PTA） ・青少年健康づくり支援事業（高岡厚生センター）
栄養・食生活、飲酒に関する情報を提供し、地域に根ざした食生活の改善推進活動を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> ・断酒会支援、アルコール家族教室（高岡厚生センター） ・学校保健（学校） ・健康講座（PTA） ・保育園や幼稚園、小中学校、スーパーでの食育活動（食生活改善推進協議会）
外食や食品の栄養成分表示等について相談や普及啓発を行います。	食品表示法に基づく食品啓発普及事業、バランスアップ健康プロジェクト事業（高岡厚生センター）
毎日の食事を取り入れやすい減塩や野菜の摂取量を増やす方法を普及します。	<ul style="list-style-type: none"> ・地区食育講習会、高岡ケーブルテレビでの食育活動（食生活改善推進協議会） ・地域住民への伝達講習会（食生活改善推進協議会）

高岡市の取組（市民を支える環境）〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
食生活や節度ある適度な量の飲酒等に関する正しい知識を普及啓発します。	糖尿病予防教室、健康づくり出前講座、スーパーでの食育活動、新社会人のつどい等での啓発（健康増進課） SNSでの情報発信（健康増進課）
健診結果や、生活状況に応じた栄養指導を実施します。	乳幼児健診、特定保健指導、健康相談、訪問指導（健康増進課）
各ライフステージの特徴や課題に応じた食事内容・量に関する普及啓発を行います。	食育推進事業（子ども・子育て課、学校教育課、農業水産課、健康増進課）
フレイル予防に関するバランスの良い食事のとり方について普及啓発します。	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員研修会、食生活改善推進員養成講座、健康づくり出前講座（健康増進課） ・高岡市通いの場等でのフレイル予防事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）（高齢介護課・保険年金課・健康増進課）

	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防普及啓発月間の取組（高齢介護課） ・高齢者に対する訪問指導（高齢介護課） ・高岡市低栄養防止事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）（保険年金課・高齢介護課）
健康や栄養に関する学習や活動をすすめる地域のグループを支援します。	食生活改善推進員研修会、食生活改善推進員養成講座、健康づくり出前講座（健康増進課）
生活習慣病予防等のメニューの情報を提供します。	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり出前講座（健康増進課） ・大型ショッピングセンター、子どもまつり等での食育活動（健康増進課）
医療機関、保育園、幼稚園、小中学校、高校、大学、地域、職域等と連携し、望ましい栄養・食生活を推進します。	生涯学習センター講座（生涯学習・スポーツ課）
地場産野菜を活用したレシピの提供や献立を実施します。	食育推進事業（子ども・子育て課、学校教育課、農業水産課、健康増進課）
飲食店と連携し、地場産野菜の活用を推進します。	農めぐクラブ（たかおか地産地消推進ネットワーク）
農林漁業体験を通じて、地域の農林漁業を次の世代に伝えます。	PTA 役員及び保育所保護者会員ほ場視察研修会（たかおか地産地消推進ネットワーク、子ども・子育て課、学校教育課、健康増進課）
デジタルツールやインターネットを通じて「食」や「健康」に関する情報を発信します。	高岡市で開発予定のスマートフォンアプリ、cookpad（クックパッド）高岡市公式キッチン「高岡にここキッチン」、「子育てアプリ（ねねットたかおか）」によるレシピの情報発信（健康増進課、子ども・子育て課、学校教育課）

コラム「便は健康のバロメーター」

自分で簡単にできる健康チェックのひとつとして、紹介したいのは「便を観察すること」です。朝、すっと便が出ると一日気分よく過ごせるのに、便が出ない日はなんとなく気分がすっきりしない…。そんなことはありませんか？

食べ物は、胃で分解されて小腸へ送られ、身体に必要な栄養成分が吸収されます。その後、吸収が終わった残りカスが大腸へ送られ、水分やミネラルなどを吸収して便が作られます。健康な人の便は、バナナのような形で、個人差はありますが、1日1回程度自然にすっきり出ます。腸内環境を整えることで、規則正しい排便を促します。具体的には、バランスのよい食事、適度な運動や十分な睡眠時間の確保、なるべくストレスをためないことなどです。便の色や形、においなどは、今のあなたの健康状態を反映していますので、便を見る習慣を付け、健康づくりにお役立てください。

2 身体活動・運動

普段から体を適度に動かすことで、糖尿病・心臓病・脳血管疾患・がん・ロコモティブシンドローム^{※1}・うつ・認知症の発症・罹患のリスクを下げることができます。新型コロナウイルス感染症による外出自粛により、子どもから高齢者までの全ての年代において運動不足が危惧されており、ライフスタイルの多様化を踏まえながら、全ての年代において、運動習慣を身につけ、日常生活における身体活動量を増やすことが、健康寿命の延伸につながります。

【健康たかおか😊10か条】

第3条 プラス10分！今より歩こう

第4条 毎日でなくても、週合計150分の運動でOK！

取組の方向

- ・ライフスタイルの多様化やライフコースを踏まえて、自分に適した運動方法（多様な場所・時間帯・方法など）・運動量を選択できるよう支援します。
- ・関係機関や各種団体と連携を図りながら、身体活動や運動の普及・啓発に努めます。
- ・安全に身体活動や運動ができる環境整備を行います。

目標

項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
健康づくりのためにからだを動かしている人の割合の増加	65.9%	70%
日常生活における歩数の増加(20～64歳)	男性 6,161 歩 女性 5,149 歩	男性 7,000 歩以上 女性 6,000 歩以上
運動習慣者 ^{※2} の割合の増加(20～64歳)	男性 28.2% 女性 19.4%	男性 36% 女性 33%
市民1人当たりの公共交通利用回数の増加	42.2 回/年	52.0 回/年
体育施設の利用者数の増加	587,709 人/年	736,000 人/年

※1 ロコモティブシンドローム：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。

※2 運動習慣者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している者をいいます。

具体的取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

- ・ 身体活動や運動に関する正しい知識を身につけます。
- ・ 階段や公共交通機関の利用など日常生活の中で意識して積極的に身体を動かします。
- ・ 歩数計やスマートフォンアプリを活用し、今より1日1,000歩（歩く時間で10分程度）多く歩きます。
- ・ スポーツイベントや運動施設の利用など、運動に親しみ週2回以上継続して取り組むよう努めます。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり）〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
いつでもどこでもすぐに取り組める身体活動や運動に関する知識を普及啓発し、運動を通じた地域活動を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公民館祭りや地域行事などでの普及啓発（地域健康づくり推進懇話会、ヘルスボランティア協議会） ・ 地域スポーツ普及事業（体育協会） ・ 各地域でのスポーツ祭やスポーツ大会（体育振興会、スポーツ推進委員協議会） ・ スポーツ用具の貸出し（体育協会） ・ ロコモチェック（高岡市薬剤師会）
「げんき高岡はつらつ体操」や「高岡名所めぐり体操」など楽しみながら安全に取り組める体操の普及や運動教室を充実します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ リズム体操等の普及（ヘルスボランティア協議会） ・ 健康教室や講座（PTA/JA 高岡） ・ 体操教室（生命の貯蓄体操普及会） ・ ストレッチ&ウォーキング、スマイル健康体力づくり、3B体操等の高岡スポーツ教室（体育協会） ・ 公民館活動（公民館）
誰もが気軽に参加できるウォーキングや運動の教室を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歩こう会（地域健康づくり推進懇話会、市民歩こう会、体育協会） ・ 健康ウォーキング教室（ヘルスボランティア協議会） ・ イベント等開催事業「たかおかスポーツDAY」「たかおかスポーツロゲイニング」（体育協会） ・ グラウンド・ゴルフ、ボウリング、ペタンク等のスポーツ交流大会（体育振興会、体育協会） ・ 「元気とやまウォーキング（スマートフォンアプリ）」活用（富山県）

市内各地域の自然・文化・歴史等地域の見どころを盛り込んだウォーキングコースを普及し、活用を勧めます。	ウォーキングマップの活用を普及（ヘルスボランティア協議会、地域健康づくり推進懇話会）
歩数計や、アプリを活用し、日常生活の歩数を把握するとともに、歩数の増加を図る動機づけを行います。	各地域における歩数計や、スマートフォンアプリの活用を普及（ヘルスボランティア協議会）
職場等で、ノーマイカーデーを実施します。	各職場での公共交通の利用促進

※令和6年4月～「体育協会」は「スポーツ協会」へ名称変更します。

【高岡市の取組（市民を支える環境）】

高岡市の取組	主な事業（担当課）
身体活動・運動の必要性や効果に関する知識およびウォーキングや高岡名所めぐり体操等、誰もが取り組みやすい運動を普及啓発します。また、すべての人に対して、少しでも座位時間を減らし、現在の身体活動量を増やすことを仕事や家事の合間に行うストレッチ等の啓発を通じて推奨します。	健康教育、スマートフォンアプリの活用（健康増進課）
現在の体重や基礎代謝量、生活状況などに応じた身体活動・運動に関する普及啓発を行います。	健康教育、スマートフォンアプリの活用（健康増進課）
医療機関や関係機関と連携し、身体活動や運動に関する知識の普及啓発や運動習慣の定着を推進します。また、個人の状況に応じた保健指導を実施します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定保健指導、健康相談、訪問指導（健康増進課） ・ 働く男性の運動教室（健康増進課・富山県済生会高岡病院）
公共交通機関の利用や階段カロリーステッカーの活用、距離や歩数等の目安表示の掲示、ウォークラリー等を取り入れ、「歩く」ことによる健康づくりを推進します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康教育（健康増進課） ・ 階段カロリーステッカーの活用促進（富山県、健康増進課）
スポーツ交流大会やスポーツ教室の充実、スポーツ情報の提供などを行います。	スポーツ大会開催補助金（生涯学習・スポーツ課）
ノーマイカーデーの実施や公共交通乗りかたガイドブックの作成等、生活の場面に応じて公共交通を利用するきっかけづくりに取り組みます。	市民ノーマイカーフライデーの実施、公共交通マップ及び公共交通乗りかたガイドブックの作成・配布（総合交通課）

市民のクラブ活動を支援するとともに学校体育館施設開放や既存スポーツ施設の連携により効果的な活用を図るとともに、誰もが利用しやすい施設運営に努めます。	総合型地域スポーツクラブ※ ³ の設立支援や既存クラブの育成、学校体育施設開放事業（生涯学習・スポーツ課）
健康や運動に関する学習や活動をすすめる地域の自主グループを支援します。	ヘルスボランティア学習会、ヘルスボランティア養成講座（健康増進課）
スポーツ少年団、体育振興会、スポーツ推進委員協議会等の各種スポーツ活動を企画・実施するとともに各種のスポーツ団体等と連携を図りながら、スポーツ活動に興味を持ち、参加できるように努めます。	スポーツを支える組織の充実（生涯学習・スポーツ課）

※3 総合型地域スポーツクラブ：平成7年から文部科学省が全国で育成を開始し、種目、年代・年齢、技術レベルの3つの多様性を持ち、会員である地域社会の個々のニーズに応じた活動を行う住民主体のスポーツクラブのことをいいます。クラブの運営は、住民による自主運営であり、経費は、自主財源（会費、事業収入、事業受託収入、協賛金等）により賅われています。

コラム「意識して身体を動かし、動かない時間（座位時間）を減らそう！」

座りっぱなしに注意！

～長時間の座りっぱなしによる健康リスク～

- ・血流が悪化する（むくみや血栓の原因に）
- ・エネルギー消費量が減る（肥満や生活習慣病に）
- ・足の筋力が衰える（腰痛や歩行困難に）
- ・死亡リスク（座っている時間が長い人ほど寿命が短い）
- ・2型糖尿病リスク
- ・心臓病リスク



座りっぱなしを減らすポイント！

「座る」を「動く」にかえることを意識し、座りっぱなしの生活を脱しましょう。ポイントは、「座りっぱなしの時間を今より10分減らすこと」です。まずは、立ち上がることを意識してください。理想は30分に1回、難しい場合は、少なくとも1時間に1回は立ち上がることを心がけてください。

テレビ等のリモコンが手元にあると、指先の動きだけで調整できます。しかし、それが座りすぎや運動不足につながってしまいます。リモコンを手元に置かないことも身体を動かすポイントです！



参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

3 休養・睡眠

質の良い睡眠とおおよそ6時間以上の睡眠は、疲労を回復する以外にも記憶の整理・定着やストレスの緩和、免疫力アップなど、様々な良い効果をもたらしてくれます。

「睡眠不足」が続くと、自律神経系やホルモン調節に関する機能が乱れ、消費エネルギーが低下したり、食事量が増加したりすることで肥満をもたらし、他の生活習慣病のリスクを増加させます。また、睡眠不足は抑うつなどの心の不健康につながるとも言われており、良い睡眠をとることで、生活習慣病予防やこころの健康づくりにつながります。

【健康たかおか😊10か条】

第6条 睡眠時間は6時間以上確保、ストレス解消に心がけよう

取組の方向

- ・乳幼児期から望ましい睡眠習慣を身につけることができるよう、睡眠が健康に及ぼす影響や休養に関する正しい知識等の普及・啓発に努めます。
- ・関係機関や各種団体と連携し、ワーク・ライフ・バランス等の環境整備を進めます。

目標

項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	15.9%	15%
ストレス解消を行っている人の割合の増加	65.3%	70%
ワーク・ライフ・バランス ^{※1} 推進事業所認定数の増加	72業所	増加
ワーク・ライフ・バランスの実現度(就学前)の向上	37.5%	60%

具体的な取組

〔個人や家族の取組(市民自らの健康づくり)〕

- ・心身の疲労を翌日に持ち越さないよう十分な睡眠を確保し、心身の疲労回復を図ります。
- ・就寝前のテレビやゲーム、インターネットの利用を控えます。
- ・余暇時間のスクリーンタイムとのバランスを保ち、日光を浴びる・体を動かすなど、質の良い睡眠につながる生活習慣を身に付けます。
- ・睡眠不足や睡眠障害などを自分で解決できない時は、早めに相談機関や医師に相談します。
- ・自分にあったストレス対処法を知り、実践します。
- ・日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保します。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり）〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
乳幼児期から望ましい睡眠の習慣を身につけるよう、地域で早寝・早起きなどの啓発に努めます。	・ 赤ちゃんにここ教室、7か月児訪問連絡活動（母子保健推進員協議会） ・ 子育てサロン（各教育保育施設）
ボランティア活動や運動など心身の疲労の回復を促す「積極的休養」を取り入れた地域活動を推進します。	地域健康づくり推進懇話会活動（地域健康づくり推進懇話会）
健康に害を及ぼす労働環境の整備や仕事の仕方の改善・過重労働防止をはじめ、メンタルヘルス対策の推進等働く人々の健康管理の推進に努めます。	ワーク・ライフ・バランスの実現（各職場）

〔高岡市の取組（市民を支える環境）〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
乳幼児期から望ましい睡眠習慣を身につけられるよう、睡眠が健康に及ぼす影響や休養に関する正しい知識・健康づくりのための睡眠指針等について周知します。	乳幼児健康診査、健康教育（健康増進課）
睡眠に関する啓発を行う際に、デジタル機器（スマートフォン、パソコン、ゲーム、タブレット等）の長時間利用による健康への影響について周知します。	健康教育（健康増進課）
ワーク・ライフ・バランスの推進や男性の育児・家事・介護への参加促進、「イクボス宣言」※ ² により、職員をあげて子育てを応援するムードを高め仕事と子育てを両立しやすい組織風土を醸成していきます。	・ 粋メンプロジェクト事業※ ³ （男女平等・共同参画課） ・ イクボス宣言（人事課）

- ※1 ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）：仕事や家庭・地域活動、自己啓発など様々な活動において、自らが希望するバランスで生活を展開できる状態にあることです。
- ※2 イクボス宣言：高岡市では、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」の施行を受け、「高岡市職員女性活躍プログラム」を策定し、職員をあげて子育てを応援するムードを高め、仕事と子育てを両立しやすい組織風土の醸成を目指して、市長が先頭に立ち、全所属長が「イクボス宣言」を行いました。
- ※3 粋メンプロジェクト事業：厚生労働省の「イクメンプロジェクト」に対して、市では、男女平等・共同参画に積極的な男性は「粋」で「かっこいい」ものであり、好ましいモデルとして育成していく必要があると考え、子育て世代期から中高年期以降の幅広い男性を対象に、家事、育児、介護、仕事と生活の調和などをテーマとした講座等を開催しています。

コラム「働く世代に必要な睡眠時間は6～9時間です！」

適切な睡眠の目安として、朝目が覚めた時にしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。

休養感のある睡眠のために、1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保することが望ましいです。食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。

◎睡眠による休養感を高めるポイント！！

- ・習慣的に日中運動することで、睡眠の質が高まります。
- ・寝る前の食事、カフェイン、スマホ、飲酒、喫煙を控えることで、リラックスして寝付きが良くなります。
- ・寝室の『光・温度・音』を見直し、寝るときの環境を整えましょう。



参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

コラム「スクリーンタイム」

スクリーンタイムとは、デジタル機器（スマートフォン、パソコン、ゲーム、タブレット等）の画面を見ている時間のことです。目への影響や、就寝前に強い光を浴びることによる睡眠への影響、同じ姿勢をし続けることによる肩や腰等への影響が懸念されています。デジタル機器が私たちの生活において必須になりつつある現代、スクリーンタイムの増加は避けられませんが、単に使用を制限するのではなく、健康に留意しながら適切にデジタル機器を使用していく力を身に付けることが大切です。

4 喫煙

喫煙は、がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の呼吸器疾患、虚血性心疾患や脳血管疾患等の循環器疾患、糖尿病等、さまざまな健康障害の原因となります。特に女性の喫煙は、自身の健康を害するだけでなく、妊娠・出産にも影響を与え、早産、低出生体重・胎児発育遅延等を引き起こす恐れがあります。また、喫煙者本人だけでなく受動喫煙※により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

喫煙と受動喫煙が健康に与える影響を正しく理解し、禁煙等の行動や、望まない受動喫煙を防止することが大切です。

【健康たかおか😊10か条】

第8条 禁煙にチャレンジ&タバコの煙を避けよう

取組の方向

- ・喫煙の害や禁煙が健康に及ぼす影響について、特に妊娠中の喫煙や子どもの周囲での喫煙の害について普及・啓発を行います。
- ・関係機関や各種団体と連携し、望まない受動喫煙のない社会の実現に努めます。

目標

項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
喫煙率の低下	男性：23.3% 女性：4.8%	男性：20% 女性：3%
妊娠中の喫煙率の低下	0.6%	0%
喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加	心臓病 54.7%	80%以上
	脳卒中 61.3%	80%以上
	歯周病 47.1%	80%以上
	糖尿病 31.9%	50%以上
受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を持つ人の割合の増加	子どもの喘息既往70.5%	80%以上
	乳幼児突然死症候群（SIDS）49.0%	80%以上

※ 受動喫煙：室内または、これに準ずる環境において、他人のタバコの煙を吸わされること（健康増進法第25条による定義）をいいます。

具体的な取組

〔個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）〕

- ・喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響について理解します。
- ・積極的に禁煙に取り組みます。
- ・家庭や職場、喫煙・分煙スペース以外における受動喫煙防止に取り組みます。
- ・禁煙、分煙スペースでのマナーを守ります。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり）〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
自治会公民館等の公共施設や職場、飲食店で分煙、禁煙を推進し、受動喫煙を防ぎます。	<ul style="list-style-type: none"> ・分煙、禁煙を推進（各公共施設、職場、飲食店） ・「とやま健康企業宣言」事業（全国健康保険協会富山支部）
喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響や禁煙に関する知識の啓発や情報提供に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館まつり等でのタバコの害について啓発普及（地域健康づくり推進懇話会） ・健康講座、診療業務（高岡市医師会、高岡市歯科医師会）
一般用医薬品（OTC）の禁煙補助薬を用いた禁煙支援や保険を使った禁煙治療の啓発に努めます。	禁煙支援（高岡市医師会、高岡市薬剤師会）
20歳未満の者の喫煙防止を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> ・学校保健（学校） ・健康講座（PTA） ・青少年健康づくり支援事業（高岡厚生センター）

〔高岡市の取組（市民を支える環境）〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
喫煙や禁煙が健康に及ぼす影響に関する知識を普及啓発します。	健康教育、特定保健指導、健康相談、訪問指導、世界禁煙デーに合わせた啓発（健康増進課）
禁煙支援や禁煙治療の普及を行います。	特定保健指導、健康相談、訪問指導（健康増進課）
妊娠中の喫煙や子どもの周囲での喫煙の害について周知し、禁煙を推進します。	母子健康手帳の交付、乳幼児健康診査、パパとママの育児講座、訪問指導（健康増進課）
庁舎や公共施設等の分煙・禁煙を推進し、受動喫煙の防止に努めます。	禁煙・分煙の推進（高岡厚生センター、健康増進課）

<参考>禁煙による改善効果

経過日数	体の変化
直後	周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。 手足の温度が上がる。
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。 血中の酸素濃度が上がる。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。 歩行が楽になる。
2週間～3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1～9か月後	せきや喘鳴が改善する。 スタミナが戻る。 気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
1年後	肺機能の改善がみられる(軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人)。
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。 脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
10～15年後	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

資料：イギリスタバコ白書「Smoking Kills」, 1998

IARC(International Agency for Research on Cancer)がん予防ハンドブック II 巻, 2007

コラム「加熱式たばこについて」

加熱式タバコは紙巻きタバコより健康被害が少ないと思って吸っている方はいませんか？

実は加熱式たばこの煙には、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれており、長期間使用時の健康影響は未だ明らかになっていません。また、有害物質は吸った人の呼気からも排出されるため、周囲の人への健康にも影響を与えます。

禁煙に役立ちそうと考える方もいらっしゃいますが、紙巻きたばこに比べ、満足感が少ないため紙巻たばこと加熱式たばこを併用して使用してしまう方も多く、かえって禁煙を遅らせると言われています。

加熱式たばこの利用者も、保険診療での禁煙治療対象になります。是非禁煙に取り組んでみませんか？



5 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、市民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。むし歯や歯周病に代表される歯科疾患は、その進行により歯の喪失につながることから、食生活や社会生活等に支障をきたすとともに、糖尿病や循環器疾患等全身の健康に影響を与えているといわれています。また、妊娠期においても胎児の発育に影響（早産・未熟児）を及ぼすリスクが増大します。乳幼児期から高齢期まで、ライフコースに合わせた生涯を通じた歯・口腔の健康づくりが重要です。

【健康たかおか☺10か条】

第5条 かかりつけ歯科医で、定期的に歯科検診

取組の方向

- ・乳児期から高齢者までライフコースに合わせた歯や口腔の健康について啓発します。
- ・歯科検診を定期的に受けるきっかけづくりを推進し、かかりつけ歯科医での定期的な歯周病検診を受けることの大切さについて啓発します。

目標

項目	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)
3歳児でむし歯のない子の割合の増加	91.3%	95%
12歳児の一人平均むし歯数の減少	0.57本	0.10本
「自分の歯は24本以上ある」と答えた人の割合の増加(60～69歳)	56.3%	65%
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加	34.5%	50%

具体的な取組

【個人や家族の取組（市民自らの健康づくり）】

- ・むし歯や歯周病などの歯科疾患、噛む機能などの口腔機能が全身に影響を及ぼすことなど、歯や口腔の健康づくりに関する知識を身につけます。
- ・自分の歯と歯ぐきの状態にあった歯みがき方法を身につけます。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診や歯科保健指導を受けます。
- ・妊婦歯科健診、乳幼児健康診査での歯科健診を受診し、歯や口腔の健康管理に努めます。
- ・バランスのとれた食事を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べます。
- ・噛み応えのある食材を取り入れ、毎食後の歯みがき習慣を身につけます。

〔関係団体・関係機関の取組（市民を支える地域の健康づくり）〕

関係団体・機関の取組	主な活動（関係団体・機関）
歯や口腔の健康について啓発します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科検診、講演会、妊婦歯科健康診査、乳幼児歯科健康診査、フッ素塗布（高岡市歯科医師会） ・ 歯の健康に関する講演会（地域健康づくり推進懇話会） ・ 赤ちゃんにこにこ教室、7か月児訪問連絡活動（高岡市母子保健推進員協議会） ・ 後期高齢者歯科検診（富山県後期高齢者医療広域連合）

〔高岡市の取組（市民を支える環境）〕

高岡市の取組	主な事業（担当課）
歯間部清掃用器具の使用を含めた適切な歯みがき習慣、歯や口腔の健康と全身への影響について啓発します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周病検診、健康教育（健康増進課） ・ 高岡市低栄養防止事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業）（保険年金課・高齢介護課）
歯周病検診・歯科健康診査を受ける機会を提供します。	歯周病検診、乳幼児健康診査、むし歯予防フッ素塗布教室、歯科健康診査、妊婦歯科健康診査（健康増進課）
乳児期からむし歯を予防する食習慣の定着を推進します。	乳幼児健康診査、むし歯予防フッ素塗布教室、歯科健康診査、健康教育（健康増進課）
歯や口腔の健康づくりに取り組み、予防活動を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦歯科健康診査、むし歯予防フッ素塗布教室（健康増進課） ・ 就学時健康診断、児童生徒の健康診断、フッ化物洗口（学校教育課）

コラム「オーラルフレイルご存じですか？」

オーラルフレイルとはお口の機能の衰えです。「心身の衰えはお口から」というように、お口の機能低下は、全身のフレイルの入り口とされています。オーラルフレイルは、早いうちから適切な対応をすることで、健康な状態に近づけることができます。

こんな症状はありませんか？

- ・ 滑舌が悪くなった
 - ・ 硬いものが噛みにくくなった
 - ・ むせることが増えた
 - ・ 口の中が乾きやすくなった
- このようなささいな症状を放置していると、低栄養や心身の機能低下につながります。



予防・対策

- 🗨️ 口の中をきれいに保つ
- 🗨️ お口や舌の体操をする
- 🗨️ よく噛む
- 🗨️ 声をだす

日頃から意識しましょう！

