

# 第2編 各論



## 第1章 生活習慣の改善

### 第1節 栄養・食生活

#### 【現状・課題】

- ・循環器疾患の要因の一つである高血圧に影響を及ぼす食塩摂取量は、県民の成人1日あたりの食塩摂取量をみると減少傾向にあるものの、全国平均や目標量を上回っています。
- ・野菜や果物の適量摂取は、循環器疾患やがん等の予防に効果があることが分かっていますが、県民の野菜の摂取量は目標値に達しておらず、果物の摂取量が十分でない県民の割合は多い状況です。
- ・脂質やエネルギーの過剰摂取は脂質異常症や肥満の原因となるほか、循環器疾患や糖尿病のリスクを高めることに繋がります。
- ・適切な量と質の食事をとることは、生活習慣病の予防、生活の質の向上のほか、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上の観点からも重要です。また、食品等事業者及び飲食関係団体や特定給食施設等による利用者の健康を支える食環境の改善も重要です。
- ・昨今、ソーシャルネットワーキングサービス（以下：SNS）や各種メディアから得られる、栄養や食に関する情報量は膨大であり、時には誤った情報が望ましい食習慣の確立の妨げとなることが考えられることから、県民の食習慣を健全化していくため、適切な情報を提供する必要があります。
- ・加えて、県民が自分に合った食品や食事を選択できるよう、消費者、食品等事業者のそれぞれが栄養成分表示の理解に努めていく必要があります。

#### 【目指す方向】

- ・望ましい食習慣の定着
- ・県民の健全な食習慣を支援する環境整備

#### 【施策の項目】

##### （1）適切な量と質の食事を摂取するための県民意識の向上

- ・食育月間（6月）や食育の日（毎月19日）に、食育スローガン「おいしいな」<sup>(※)</sup>の考え方を中心とした望ましい食習慣の普及啓発を行います。
- ・循環器疾患予防月間（9月）を中心に、若い世代や働き盛り世代が望ましい食習慣を実践できるよう、ホームページやSNS等を含めた各種広報媒体を活用した食育に関する情報発信等を行います。
- ・関係機関との連携により、将来の生活習慣病予防のためのエネルギーバランスのよい食事、適塩や適量の野菜摂取などの必要性について、幼少期からの意識向上を図ります。
- ・茨城県食育推進計画（本プラン第4章「食育の推進」）に定める、関係者と連携した食育推進取組による健全な食生活の実現を目指します。

---

(※) 食育スローガン「おいしいな」

食育を実践するための、基本となるものを示した本県独自の食育の合い言葉。

## **(2) 県民が適切な量と質の食事を摂取できるようになるための環境整備の推進**

- ・保健所による給食施設指導等を通じ、保育所・園や学校、社員食堂などで健康に配慮された食事が提供されるよう働きかけます。
- ・適切なエネルギー量かつ、適塩や適量の野菜を取り入れたヘルシーメニューの普及を行うとともに、健康に配慮されたメニューを提供する食品等事業者との連携を進め、食環境整備の推進を図ります。
- ・消費者や飲食店を含む食品等事業者が栄養成分表示の意味や内容を正しく理解し、広く適正な表示が行われるよう、普及啓発を行います。

### **【関係者に期待する役割】**

#### **(市町村)**

- ・望ましい食生活の知識の普及及び実践支援のための情報発信
- ・地元の野菜の活用や惣菜店・飲食店などの利用状況を踏まえた食生活の改善など、地域特性を考慮した望ましい食生活の提案
- ・生活習慣病予防に配慮したメニューを提供している飲食店等に関する住民への情報提供

#### **(関係団体)**

##### **保健医療関係団体**

- ・望ましい食生活の意義や栄養に関する知識の普及啓発
- ・栄養指導を通じた健康的な食生活の実践支援

##### **事業者・医療保険者**

- ・望ましい食生活に関する知識の普及
- ・望ましい食生活を実践しやすい環境整備
- ・事業所給食施設において、従業員の身体活動レベルや年代構成、健診結果等を踏まえメニュー構成を検討し、生活習慣病予防に配慮したメニューを開発・提供するとともに、健康に関する情報の提供
- ・従業員の食生活の改善に向け、勤務形態や業務内容など職場の特性に合わせた健康づくり活動の実施と参加機会の提供

##### **NPO・企業等**

- ・適塩などの生活習慣病の予防に配慮したメニューや食品の開発・提供
- ・1食120g程度(100～150g)の野菜を含む多様なメニューの提供
- ・外食や市販食品の食塩相当量・脂質量の低減に向けた商品開発等の取組の推進
- ・食塩等の適切な栄養成分表示等を通じた商品情報の適正発信

### **【県民へのメッセージ】**

- ・食育スローガン「おいしいな」の合言葉を活用し、望ましい食生活を実践しましょう。
- ・毎日規則正しく、三食きちんと食べる習慣を身につけましょう。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせ、毎食野菜を、毎日果物を摂りましょう。

- ・調味料の使いすぎやかけ過ぎに注意し、汁を残すなど、できることから適塩を実践しましょう。

## 第2節 身体活動・運動

### 【現状・課題】

- ・身体活動・運動は、内臓脂肪の減少や血糖値の低下につながることから、適切な量と質の食事をとり、推奨量以上の身体活動を続けると、肥満を解消する効果があると言われています。また、生活習慣病の予防や改善につながり、1回30分、週2回（合計週1時間）の運動習慣を有する人は運動習慣のない人に比べ、生活習慣病の発症・死亡リスクが低いことが報告されています。
- ・身体活動・運動は、ストレスの発散によるこころの健康をはじめ、妊娠・産後の身体機能、高齢者の認知機能や運動機能の維持など、様々な効果が期待できます。
- ・運動習慣がある20歳以上の県民の割合は男女とも4割で、男性は50歳代、女性は20～50歳代で低い傾向です。また、週3日以上、授業以外で運動遊びやスポーツをする児童の割合が4割に満たない状況です。
- ・将来の生活習慣病発症や社会生活機能低下を防止するためには、無理のない工夫で、通勤・通学や家事などでなるべく歩くようにするなど、日常生活の中で身体活動量を増やすことから始め、継続していくことが健康増進につながります。
- ・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よう、運動ができる場や施設などの情報を入手できる環境の整備や、住民主体のスポーツ運営に関わる指導者の資質向上、スポーツに触れる機会を増やすなど、運動習慣定着のための環境づくりを進める必要があります。

### 【目指す方向】

- ・日常生活において自分に適した身体活動・運動を定期的に行う県民を増やす

### 【施策の項目】

#### （1）次世代を含む運動習慣の定着促進

- ・ウォーキング協会等の団体と連携し、ヘルスロードの利活用等、身近な地域で取り組めるウォーキングの実践を推進します。
- ・「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、ウォーキングなどの運動に親しむ機会の増加を図ります。
- ・市町村や関係団体等が開催するウォーキング大会等のイベント等の情報収集及びホームページ等を活用した情報提供を行います。
- ・ウォーキングなどの健康づくり活動にインセンティブを付与するヘルスケアポイントの仕組みを活用し、県民が楽しみながら無理なく取り組める運動を推進します。
- ・高齢者の健康づくりを推進するため、ニュースポーツ体験事業を推進します。
- ・児童生徒の体力向上に向け、体育・保健体育の授業改善はもとより、学校全体における運動機会の設定を推進します。
- ・茨城県スポーツリーダーバンクを活用したスポーツ指導者の紹介ができる体制整備とスポーツ情報Webサイト等を通じた県民のスポーツ・レクリエーション活動の普及・発展を図ります。

## **(2) 身体活動量を増やしたくなる環境の整備**

- ・ 県民のスポーツ・レクリエーション活動推進を目的として、県立学校の体育施設を定期的・継続的に開放します。
- ・ 定期的に生涯スポーツ指導員養成講習会を開催し、県民のニーズに対応できる指導者を育成します。
- ・ 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、総合型地域スポーツクラブの育成・支援を行います。
- ・ スポーツ情報 Web サイトによりスポーツ施設、大会・イベント、指導者、総合型地域スポーツクラブ等について情報発信を行い、県民が情報を入手しやすい環境を整備します。
- ・ 県北地域のハイキング道などをつなぎ、自然や歴史、文化などに触れながら里山を巡る「常陸国ロングトレイル」の利活用を促進し、幅広い年齢層の方々が自身の体力に応じた身体活動量を増やす機会の増加を図ります。

### **【関係者に期待する役割】**

#### **(市町村)**

◇身体活動・運動の意義や身体活動量を増やす方法についての普及啓発

- ・ ヘルスロード・シルバーリハビリ体操などについて、広報誌やホームページ等での情報提供

◇身体活動量を増やしやす環境の整備

- ・ 地域のグループ等との連携や、運動教室や健康教室などを通じた運動の実践支援
- ・ 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
- ・ まちづくりに健康づくりの視点を入れ、ヘルスロードや運動施設などの整備や利活用を推進

#### **(関係団体)**

##### **保健医療関係団体**

- ・ 身体活動量を増やす意義や方法に関する正しい知識について普及啓発
- ・ 患者が身体活動量を増やすことができるよう、運動指導などの支援

##### **事業者・医療保険者**

◇身体活動量を増やす意義や方法について普及啓発

◇身体活動量を増やしやす環境整備

- ・ 1 か月の歩数に応じて従業員等を表彰するなど、身体活動量を増やす動機づけとなる事業の実施
- ・ 県公式健康推進アプリを活用したウォーキングや、地域のウォーキング事業などへの参加呼びかけ
- ・ 従業員の運動機会の定着に向け、勤務形態や業務内容など職場の特性に合わせた健康づくり活動の実施と参加機会の提供

##### **NPO・企業**

◇身体活動量を増やす意義や方法について普及啓発

◇身体活動量を増やしやす環境整備

- ・子どもや高齢者等、多様な世代が参加できる運動の機会を提供
- ・自社の運動施設を使用しないときは、地域に開放するなど有効活用
- ・地域の住民が参加できるウォーキングやスポーツ事業などについて情報提供
- ・県民の健康増進に資する製品・サービス等の開発・提供

### 【県民へのメッセージ】

◇健康を保持・増進するために、日常生活の中で、意識して身体活動量を増やしましょう。

- ・自分の体力や健康状態にあった運動を習慣にして実践しましょう
- ・日常生活の中で意識的に歩きましょう。

国の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、生活習慣病や生活機能低下の予防のために、18歳から64歳までの男女は1日8,000歩、65歳以上の男女には6,000歩に相当する身体活動を推奨しています。満たない方は今よりも1,000歩（約10分）多く歩きましょう。

## 第3節 飲酒

### 【現状・課題】

- ・20歳以上の男性で1日平均40g（日本酒2合/日）以上、女性で同20g（日本酒1合/日）以上の純アルコールを摂取すると、生活習慣病のリスクが高まるとされています。しかし、20歳以上の県民のうち、この量を超えて飲酒している男性は減少傾向にあるものの、女性は増加傾向にあり、男性は30歳代、女性は50歳代が最も高い状況です。
- ・過度な飲酒は、がん、高血圧症、脳出血、脂質異常症を引き起こすとされ、こころの健康との関連も指摘されています。このほか、飲酒者本人のみならず、暴力、虐待や胎児の発育障害などの形で周囲の人にも影響を及ぼすことがあります。
- ・女性は男性に比べ少ない飲酒量で健康に影響を及ぼすため、注意する必要があります。妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群や胎児の発育障害を引き起こすほか、母乳にアルコールが含まれ、乳児の健康への影響があることから、飲酒を控えるべきであり、さらなる啓発に取り組んでいく必要があります。
- ・20歳未満の飲酒は、20歳以上に比べてアルコールの分解能力が低く、アルコールの影響を受けやすいこと等から、飲酒が禁じられています。

### 【目指す方向】

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少
- ・20歳未満の者や妊産婦の飲酒をなくしていく

### 【施策の項目】

#### （1）適正飲酒に関する普及啓発

- ・他人への飲酒の強要禁止や、過剰飲酒を控えるなどの「節度ある適度な飲酒」に関する普及啓発を推進します。
- ・アルコールに関連した問題の発症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相談に応じます。
- ・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開催します。

- ・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た懇話会や研修会を開催します。

## **(2) 20歳未満の者や妊産婦に対する教育等の推進**

- ・妊婦教室を通じた妊娠中及び授乳中の飲酒を控える教育の推進と小冊子「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周知を図ります。
- ・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ための飲酒防止教育を推進します。
- ・「青少年の健全育成に協力する店」への登録を通じ、20歳未満の者への酒類の販売などに関する見守り体制の整備を図ります。

### **【関係者に期待する役割】**

#### **(市町村)**

- ・各種保健サービスを通じた、飲酒が及ぼす健康への影響や適切な飲酒量に関する普及啓発の推進
- ・自殺対策と連動した適正飲酒や依存に関する普及啓発の推進
- ・相談体制や専門機関等とのネットワークを整備し、連携を推進
- ・妊産婦教室や乳幼児健診を通じ、妊婦・授乳中の女性の飲酒防止を推進

#### **(関係団体)**

##### **学校等教育機関**

- ・20歳未満の者の飲酒禁止と、飲酒が及ぼす健康への影響について、学校医等との連携による普及啓発
- ・20歳以上の生徒に対し、飲酒事故の危険について注意喚起するとともに、飲酒の強要禁止を徹底

##### **保健医療関係団体**

- ・飲酒による健康障害の予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点からの支援
- ・かかりつけ医とアルコール依存症等の専門医との連携を活用した、患者の早期支援
- ・生活習慣病のリスクを高める量を習慣的に飲酒している人や、家庭や職場で暴力や虐待などの形で周囲の人にも影響を及ぼすような可能性が高い飲酒をしている人に対する適切な指導
- ・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
- ・健診時に妊産婦に対し、妊婦・授乳中の女性の飲酒防止の指導

##### **事業者・医療保険者**

- ・飲酒が及ぼす健康への影響についての普及啓発
- ・特定健康診査等を活用し、生活習慣病のリスクを高める量を習慣的に飲酒している人や、家庭や職場で問題を起こすような可能性が高い飲酒をしている人を把握し、健康への影響や相談機関等についての情報提供



## **NPO・企業等**

- ・20歳未満の者へのアルコール飲料の販売・提供の禁止
- ・飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発

### **【県民へのメッセージ】**

- ・飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持ち、飲みすぎないように実践しましょう。
- ・飲酒ではなく、趣味やスポーツなどの方法によりストレスをコントロールしましょう。
- ・飲酒量をコントロールできない場合で、こころの問題との関連が疑われるときは、専門家に相談しましょう。
- ・妊婦や授乳中の女性は、胎児や乳児への健康影響について正しく理解し、飲酒はやめましょう。
- ・20歳未満の者は飲酒せず、周囲の大人は、20歳未満の者による飲酒をやめさせましょう。
- ・20歳未満の者がノンアルコール飲料に慣れ、飲酒への抵抗感が薄れることがないよう、保護者など周囲の大人も含めて注意しましょう。

## **第4節 喫煙**

### **【現状・課題】**

- ・喫煙は、がん、虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、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。
- ・本県は、男性の喫煙率は減少していますが、女性は横ばいです。
- ・喫煙をやめたい人がやめられるよう、関係機関等と連携して禁煙支援を行う必要があります。
- ・20歳未満からの喫煙は健康への影響が大きいだけでなく、成人期における継続喫煙につながりやすいことから、20歳未満の者の喫煙をなくすことが重要です。
- ・20歳未満の者の喫煙は、法律で禁止されており、20歳未満の者の喫煙を防止するためには、たばこを販売する店から年齢確認の徹底などの協力を得ることが必要です。
- ・妊娠中の喫煙は、妊婦自身への健康影響だけでなく、胎児の発育遅延や低出生体重、出生後の乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクとなります。妊娠中の喫煙をなくすこと、妊婦や乳幼児の周囲での喫煙をやめることが求められます。
- ・自分は吸わなくても、周りの人が吸うたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙についても、がんや心疾患など多くの疾患の原因となることが明らかになっていることから、受動喫煙の機会を減らす取組が必要です。

### **【目指す方向】**

- ・喫煙者の割合を減らす
- ・20歳未満の者や妊産婦の喫煙をなくす
- ・受動喫煙を防止する

### **【施策の項目】**

#### **（1）たばこの健康リスクに関する知識の普及と禁煙支援**

- ・世界禁煙デーや禁煙週間、循環器疾患予防月間等を通じ、喫煙や受動喫煙による健康被害について県民に周知を行います。

- ・喫煙をやめたい人がやめられることを支援するため、関係機関等と連携し、医療機関（医科）での禁煙外来や、禁煙相談支援を行う歯科医療機関や薬局の情報をホームページ等に掲載するなど、県民に対して情報提供を行います。

## （２）20歳未満の者の喫煙防止及び妊産婦の禁煙の推進

- ・児童生徒に対し、喫煙による心身への影響などに関する理解を深めるための喫煙防止教育を推進します。
- ・「青少年の健全育成に協力する店」への登録を通じて、20歳未満の者へのたばこの販売などに関する見守り体制を整備します。
- ・妊婦教室等での妊産婦とその家族（育児期を含む）に対し、たばこの影響について情報提供し、妊婦自身が喫煙しないことに加え、受動喫煙の影響が大きい妊婦や乳幼児のそばでの喫煙を避ける必要があることについて啓発します。

## （３）受動喫煙防止対策の推進

- ・望まない受動喫煙を防ぐため、県民や施設管理者等に対し、受動喫煙の健康影響や法律に準じた受動喫煙防止対策について情報提供を行います。

### 【関係者に期待する役割】

#### （市町村・市町村教育委員会）

- ・各種保健サービスでの喫煙及び受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発
- ・各種保健指導における禁煙指導及び禁煙支援に関する情報提供
- ・20歳未満の者に対する喫煙防止及び受動喫煙防止対策の推進
- ・母子保健事業等を通じた妊産婦の喫煙防止及び妊婦や乳幼児の受動喫煙防止に関する普及啓発
- ・受動喫煙防止対策の推進

#### （関係団体）

##### 学校等教育機関

- ・学校医等と連携した、20歳未満の者の喫煙禁止と喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する普及啓発
- ・20歳未満の者の喫煙防止と受動喫煙防止対策の推進
- ・受動喫煙防止対策の推進

##### 保健医療関係団体

- ・喫煙及び受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発
- ・禁煙を希望する人に対する禁煙治療及び禁煙支援
- ・喫煙している患者に対する禁煙指導及び禁煙支援に関する情報提供
- ・歯科医院での禁煙相談の推進
- ・薬局での禁煙支援・相談の推進
- ・産婦人科での妊産婦に対する禁煙支援及びその家族に対する受動喫煙防止に関する指導
- ・小児科での妊産婦及びその家族に対する受動喫煙防止に関する指導

- ・受動喫煙防止対策の推進
- ・市町村や関係団体等が実施する喫煙防止及び受動喫煙防止に関する取組への支援

### 事業者・医療保険者

- ・喫煙及び受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発
- ・特定健康診査等を活用した、禁煙が必要な人に対する禁煙支援
- ・受動喫煙防止対策の推進

### NPO・企業等

- ・喫煙及び受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発
- ・20歳未満の喫煙禁止に係るたばこ販売店での年齢確認の実施
- ・受動喫煙防止対策の取組推進

### 【県民へのメッセージ】

- ・喫煙や受動喫煙の健康への影響について正しい知識を持ちましょう。
- ・喫煙者は、自分と大切な人のため、禁煙にチャレンジしましょう。
- ・20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されています。喫煙できる場所への立入も禁止されていることを理解しましょう。
- ・妊産婦やその家族は、胎児や乳幼児に悪影響を与えますので、喫煙はやめましょう。
- ・施設の管理者や事業主の皆さんは、受動喫煙による健康被害を防止するため、法律に準じた受動喫煙防止対策に取り組みましょう。
- ・喫煙する際は周囲の人に配慮しましょう。受動喫煙の健康影響が大きい子どもや病気の方が集まる場所では特に配慮が必要です。

## 第5節 休養

### 【現状・課題】

- ・心身の健康を保つためには、適切な休養をとることが必要です。十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康にも欠かせない要素であり、休養が日常生活に適切に取り入れられていることが重要です。
- ・また、健康づくりのための休養は、心身の疲労を解消する「休」と、心身の能力を自ら高める「養」の二つの要素から構成されます。心身の疲労を解消する「休」のうち、不眠は、こころの病気の症状として現れることもあり注意が必要です。
- ・20歳以上の県民のうち、睡眠で休養がとれている人の割合は、女性より男性の方が高い傾向にあります。
- ・睡眠不足は疲労感だけでなく、肥満、高血圧等の生活習慣病の発症・悪化要因であるほか、判断力の低下による事故のリスクを高めうるため、早めに医療機関を受診するなどして、専門的な支援を受けることが必要です。特に、長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられ、さらには脳・心臓疾患との関連性が強いいため、注意が必要です。
- ・適切な睡眠時間には個人差があるものの、極端な短時間睡眠や長時間睡眠のいずれも寿命短縮に寄与することから、日常生活の中に適切な睡眠を確保することが重要です。

- ・「休養」のもう一つの要素として、趣味の活動などにより余暇を楽しむ「養」があります。休むことと、養うことを適切に組み合わせることで、健康づくりの休養が効果的なものとなります。
- ・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ワーク・ライフ・バランスのための取組を推進することが必要です。

## 【目指す方向】

- ・心身の疲労解消のための休養・睡眠時間が十分とれる

## 【施策の項目】

### （１）休養・睡眠の重要性に関する普及啓発

- ・ホームページ等を通じた、休養や睡眠の重要性に関する普及啓発を行います。
- ・心身の回復と充実した人生を目指すため、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)の大切さを普及します。

### （２）休養・睡眠時間の確保ができる環境整備

- ・産後すぐの母子に対して心身のケアや育児のサポート等を行う産後ケア事業を推進します。
- ・男性の育児休業の取得促進等に取り組む企業の取組を各種セミナーやホームページ等で情報発信します。
- ・企業における働き方改革を促進し、ワーク・ライフ・バランスの実現を目指すため、経済団体や労働団体と連携し、県内優良事例の普及啓発や経営者の意識改革などに取り組みます。
- ・年次有給休暇の取得促進等に取り組む企業の取組を各種セミナーやホームページ等で情報発信します。

## 【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や、適切な睡眠の意義やとり方に関する普及啓発
- ・広報媒体を活用した、事業所等への休養や睡眠の重要性に関する普及啓発
- ・運動施設等の利用促進や地域活動の推進による、余暇活動の充実支援

### （関係団体）

#### 保健医療関係団体

- ・適切な睡眠の意義やとり方に関する普及啓発
- ・患者の生活実態に合わせた適切な睡眠のとり方に関する指導・助言
- ・睡眠に関する相談に対する医療機関や相談窓口への紹介及び治療の推奨

#### 事業者・医療保険者

- ・適切な睡眠の意義やとり方、休養に関する普及啓発
- ・適切な睡眠をとることができるよう環境の整備
- ・管理監督者と産業保健スタッフは、従業員が適切な睡眠をとることができるよう、職場の情報を

共有

- ・産業保健の知見を活用して、過重労働や不規則勤務による睡眠への影響を改善する取組を推進
- ・睡眠に関する相談窓口や医療機関の受診について情報提供
- ・余暇活動の充実を支援

## NPO・企業等

- ・適切な睡眠の意義やとり方、休養に関する普及啓発
- ・質のよい睡眠をサポートする製品やサービスなどの開発・提供
- ・スポーツや趣味など、余暇時間を充実させる活動の提供
- ・県民が楽しみを共有し、周囲の人々と協力し合うような活動の提供

### 【県民へのメッセージ】

- ・適切な睡眠のとり方を知り、実践しましょう。
- ・習慣的に運動を実践するなど、日常生活における身体活動量を増やしましょう。
- ・趣味の活動などを通じて、余暇時間を充実させましょう。
- ・睡眠障害が続く場合は、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

## 第2章 生活習慣病の発症予防・重症化予防

### 第1節 健康管理

#### 【現状・課題】

- ・子どもたちが健やかに成長していくためには「適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な休養・睡眠」の調和のとれた生活が大切です。しかしながら近年、社会環境や生活環境の変化による「基本的な生活習慣の乱れ」から子どもの健康に対する影響が指摘されています。
- ・メタボリックシンドロームの発見と予防を目的とした特定健康診査は40歳から対象となりますが、30歳代から肥満傾向者は増加する傾向にあるため、若年期から生活習慣の改善に関する取組が重要です。
- ・特定健康診査の実施率は目標値に達しておらず、また、被扶養者の特定健康診査実施率は被保険者と比べて低いことから、医療保険者及び健診機関等と連携し、啓発や受診勧奨を強化することが重要です。
- ・年代別のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合では、40歳～64歳までの男女において、全国と比較して、本県の割合は高くなっています。
- ・健診結果を踏まえた保健指導を行い、健康の維持・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には確実に受診勧奨していくことが重要です。
- ・高齢者のフレイルを予防するため、高齢期から介護予防に取り組むのではなく、壮年期からフレイル予防（栄養（食・口腔機能）、身体活動、社会参加）を意識した取組が必要です。
- ・令和5（2023）年の本県の高齢化率（65歳以上の割合）は30.7％で、令和17（2035）年には34.4％になると予測されており、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。
- ・要支援者等が住み慣れた地域で可能な限り自立して暮らせるよう、市町村における地域ケア会議や介護予防事業等へ、リハビリ専門職を中心とする多職種が技術的助言を行うことにより、自立

支援・重度化防止に資する取組を推進することが期待されています。

- ・女性には男女共通の健康課題以外にそれぞれの年代に特有の健康問題があり、若年女性におけるやせや、ホルモンバランスの変化にともなう骨量減少などが課題となっています。

## 【目指す方向】

- ・望ましい生活習慣の実践
- ・メタボリックシンドローム該当者等の健康状態の改善
- ・要介護状態の発生及び悪化を遅らせる

## 【施策の項目】

### (1) 健康維持のための知識の普及啓発

- ・健康に関する正しい知識の普及や健康意識の醸成などを目的に市町村が実施する健康教育・健康相談・訪問指導・歯周疾患検診・肝炎ウイルス検診、骨粗鬆症検診等の支援を行います。
- ・SNS等を含む各種広報媒体を活用した望ましい生活習慣や健康づくりに関する情報を発信します。
- ・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への講師派遣等の支援を行います。
- ・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に働きかけます。
- ・学校保健委員会の設置・開催を通じ、学校、家庭、地域などの関係機関との連携を図り、児童生徒の生活習慣病などの健康課題の解決を目指します。
- ・生活習慣病は年齢が高くなるにつれて発症や進行のリスクが高まるため、その予防のために若年期から望ましい生活習慣が実践できるよう、減塩を含む望ましい食習慣や運動習慣の定着のほか、歯周病予防などに関する普及啓発を行います。

### (2) 特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上

- ・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・特定保健指導の受診率向上に向けて、医療保険者が行う啓発強化の取組支援等を行い、受診率向上に努めます。
- ・医療保険者だけでなく、経済関係団体とも連携し、健康経営の視点を踏まえた生活習慣病の発症・重症化予防に向け、受診率向上の働きかけを行います。
- ・被扶養者の特定健康診査受診率は被保険者と比べて低いことから、医療保険者及び健診機関等と連携し、受診率向上に向けた啓発推進の取組強化に努めます。
- ・特定健康診査等受診後の保健指導などを通じた生活習慣の改善の重要性について普及啓発を図るとともに、医療保険者による効果的な保健指導の実施や医療機関への受診が必要と判断された者等への受診勧奨の取組を支援します。

### (3) 保健医療と福祉が連携した介護予防事業の推進

- ・食生活改善推進員の活動において、食習慣だけでなく介護予防に係る普及啓発を行います。
- ・ロコモティブシンドロームやフレイルに関する知識と予防方法の普及啓発に努めます。
- ・市町村が実施する介護予防・日常生活支援総合事業において効果的な取組ができるよう支援しま

す。

- ・市町村が行う高齢者の自立支援・重度化防止の取組支援や、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促進を支援します。
- ・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、指導士養成を通じて体操教室の開催を推進します。
- ・フレイルを予防するため、40～50歳代からたんぱく質を意識してとることや、筋肉量を維持するための運動の継続、口腔機能低下の予防などの必要性についてリーフレット等を活用し、普及啓発を行います。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・健康教育・健康相談・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
- ・望ましい生活習慣について、子どもと保護者への普及啓発
- ・職域保健や医療機関などとの連携・協力
- ・保健医療分野と福祉分野の多職種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介護予防知識の普及啓発
- ・ライフコースアプローチの観点を踏まえた健康づくりの推進

### （関係団体）

#### 学校等教育機関

- ・子どもと保護者への望ましい生活習慣に関する普及啓発
- ・やせや肥満の児童生徒に対する望ましい食習慣や適正体重の維持に関する指導の実施

#### 保健医療関係団体

- ・子どもが健康的な生活習慣を身につけられるような指導・助言
- ・生活習慣病の予防に関する正しい知識の普及啓発
- ・生活習慣病の早期発見・早期治療、重症化予防の観点からの支援・指導
- ・高齢者の健康維持のための知識の啓発と介護予防事業への協力
- ・ライフコースアプローチの観点を踏まえた健康づくりの推進

#### 事業者・医療保険者

- ・従業員の生活習慣の改善に向け、勤務形態や業務内容など職場の特性に合わせた健康づくり活動の実施と参加機会の提供
- ・生活習慣病の予防に関する正しい知識の普及啓発
- ・特定健康診査・特定保健指導の受診率向上に向けた取組の推進
- ・受診結果が要医療・要精密者へ、医療機関の確実な受診に向けた働きかけ
- ・ライフコースアプローチの観点を踏まえた健康づくりの推進

#### NPO・企業等

- ・従業員等の生活習慣病の予防・早期発見のための特定健康診査・特定保健指導の受診機会の確保

- ・地域の保健サービス等を活用した健康意識の向上
- ・生活習慣病の予防に関する正しい知識の普及啓発
- ・地域・職域連携推進協議会等への参画等による、地域の健康課題解決に向けた協力
- ・高齢者の健康維持のための知識の啓発、実践支援

### 【県民へのメッセージ】

- ・人生 100 年時代、今から将来の健康を意識して健康づくりに取り組みましょう。
- ・自らの健康、家族や地域・職場などの健康に関心を持ち、互いに健康に気遣う意識を持ちましょう。
- ・定期的に体重を測り、適正体重維持に努めましょう。
- ・年に 1 回は必ず健康診査を受け、自分の健康状態を把握しましょう。
- ・医療保険者が行う特定保健指導を受け、生活改善に努めましょう。
- ・ロコモティブシンドロームやフレイルの予防に努めましょう。

## 第 2 節 疾病

### 1 脳卒中・心血管疾患

#### 【現状・課題】

- ・本県の全死亡者のうち脳卒中及び心疾患による死亡者が約 3 割を占める一方、脳卒中や急性心筋梗塞の年齢調整死亡率は男女とも減少していますが、全国と比較して高い傾向にあります。
- ・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、喫煙率などの脳卒中・心血管疾患と関連のある生活習慣等の指標は、全国平均と比較し高い傾向が続いています。
- ・脳卒中・心血管疾患を発症した場合には、早期診断と早期治療のため、速やかに疾患に応じた専門医療機関を受診することが重要であることから、初期症状の知識の普及や、早期受診の必要性に関する啓発が必要です。
- ・脳卒中・心血管疾患患者は、後遺症や身体機能の低下等により生活支援や介護が必要な状態に至る場合や、再発や増悪を繰り返す特徴があることから、多職種にわたる関係者が連携して、その予防のためのサービス提供体制を整備する必要があります。

#### 【目指す方向】

- ・脳卒中・心血管疾患の発症及び重症化を予防する
- ・発症後、必要な支援を一貫して受けられる体制を整備する

#### 【施策の項目】

##### (1) 脳卒中・心血管疾患の発症及び重症化予防

- ・市町村や医療機関、関係団体と連携し、循環器疾患予防月間（9 月）等を中心に、減塩をはじめとした栄養バランスのとれた食生活や適度な運動の習慣づけの重要性に関する普及啓発活動を県内各地で展開します。
- ・循環器病の発症を予防するため、高血圧対策を中心に、メタボリックシンドロームや糖尿病など



の予防及び改善の取組を推進します。

- ・動脈硬化性疾患の危険因子である高血圧、脂質異常症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群（SAS）などに関する情報提供に努めます。
- ・発症予防及び早期発見のため、特定健康診査等の受診、健診結果に基づく特定保健指導の活用や医療機関の定期的な受診による血圧や脂質、血糖などの管理の重要性に関する普及啓発に取り組みます。
- ・特定保健指導の対象外であっても、危険因子を放置せず、生活習慣の見直しによる改善や医療機関を受診することが重要であることを啓発していきます。

## （２）初期症状の知識の普及と発症後の早期受診の啓発

- ・発症後に早期の受診行動がとれるよう、初期症状や早期受診等について啓発を進めます。

## （３）発症後も医療や介護・福祉サービス等必要な支援が受けられる体制整備

- ・急性期から回復期、維持期・生活期を通じたリハビリテーションや合併症（誤嚥性肺炎など）を予防するため、医科と歯科の連携や、多職種連携体制づくりを推進します。
- ・関係機関・団体と連携し、治療と仕事の両立支援・就労支援を推進します。
- ・地域における医療・介護連携の構築に向け、適切な情報提供・相談支援の推進のための関係者の取組支援を行います。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・脳卒中・心血管疾患の発症・重症化予防等に関する正しい知識の普及啓発
- ・住民への初期症状等に関する情報の提供

### （関係団体）

#### 保健医療関係団体

- ・脳卒中・心血管疾患の発症・重症化予防に関する正しい知識の普及啓発
- ・緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識の普及
- ・保健・医療従事者に対する研修等の実施や支援

#### 事業者・医療保険者

- ・発症予防・早期発見のための健診の受診勧奨
- ・ハイリスク者に対する医療機関受診勧奨
- ・緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識の普及

#### NPO・企業等

- ・発症予防・早期発見のための定期的な健診受診の必要性の啓発
- ・緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識の普及

## 【県民へのメッセージ】

- ・ 血圧を毎日ばかり、家庭血圧を 135/85 mmHg 未満にしましょう。
- ・ 特定健康診査での LDL コレステロール値を 160 mg/dl 未満にしましょう（家族性高脂血症を除く）。
- ・ 循環器疾患を予防する生活習慣を知り、実践しましょう。
- ・ 定期的に健診（特定健康診査や職場の健診等）を受けましょう。
- ・ 必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。
- ・ 脳卒中や急性心筋梗塞が疑われる症状を知り、症状が出現した場合には可能な限り早く救急車を呼んで医療機関を受診しましょう。

## 2 糖尿病

### 【現状・課題】

- ・ 糖尿病になり血糖値が高い状態が持続すると、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるほか、糖尿病性腎症による透析、糖尿病網膜症による失明、血管障害、末梢神経障害・壊疽など深刻な合併症につながるおそれがあります。
- ・ また、メタボリックシンドロームを放置すると、糖尿病の発症や重症化を引き起こす可能性が高いとされています。やせていても糖尿病を発症する可能性があり、糖尿病の早期発見のためには定期的な健診の受診が欠かせません。
- ・ このため、健診結果をふまえた保健指導を行い、健康の維持・増進を図るとともに、医療機関の受診が必要と判断された者については、確実に受診につなげていくことが重要です。また、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。

### 【目指す方向】

- ・ 糖尿病の発症及び重症化を予防する

### 【施策の項目】

#### （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展開します。
- ・ 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、その発症と重症化予防を推進します。
- ・ 進行・重症化した歯周病が血糖管理に影響を与えることから、定期的な歯科医院受診の重要性に関する啓発を行います。

#### （2）関係者と連携した重症化予防対策の推進

- ・ 糖尿病の重症化や腎不全、人工透析への移行を防止するため、茨城県糖尿病重症化予防プログラム等を活用し、糖尿病が重症化するリスクの高い医療機関の未受診者・受診中断者への受診勧奨や通院患者への保健指導など、各医療保険者とかかりつけ医を中心とした医療の連携体制づくりに努めます。
- ・ 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

病の治療継続の重要性の普及啓発を図ります。

### 【関係者に期待する役割】

#### （市町村）

- ・糖尿病の発症・重症化を予防する生活習慣等に関する正しい知識の普及啓発

#### （関係団体）

##### 保健医療関係団体

- ・糖尿病発症・重症化予防等に関する正しい知識の普及啓発
- ・糖尿病治療継続の重要性に関する啓発
- ・保健・医療従事者に対する研修等の実施や支援
- ・糖尿病登録医等の人材育成

##### 事業者・医療保険者

- ・糖尿病を予防する生活習慣などに関する知識の普及
- ・早期発見のための健診等に関する受診勧奨
- ・糖尿病治療継続の重要性に関する啓発
- ・未治療者・治療中断者に対する医療機関への受診勧奨

##### NPO・企業等

- ・糖尿病発症・重症化予防等に関する正しい知識の普及啓発
- ・発症予防・早期発見のための定期的な健診受診の必要性の啓発

### 【県民へのメッセージ】

- ・糖尿病を予防する生活習慣を知り、実践しましょう。
- ・定期的に健診（特定健康診査や職場の健診等）を受けるなどにより、血糖やHbA1cの値に留意しましょう。
- ・健診で要指導と言われたら、保健指導を受けて生活習慣を振り返りましょう。
- ・健診で要精密・要医療と言われたら、医療機関を受診し治療に取り組みましょう。

## 3 がん

### 【現状・課題】

- ・がんは昭和 60（1985）年以降、県民の死亡原因の第1位となっており、がん対策は極めて重要な課題となっています。
- ・このため、平成 27（2015）年 12 月、「茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民参療条例」が施行され、「がん教育」に関して、教育関係者の役割や県の施策について盛り込まれました。
- ・しかしながら、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ことで危惧されます。
- ・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、本県のが

ん検診受診率は高いとはいえない状況にあり、一層の啓発に努める必要があります。

- ・がん検診で「要精密検査」となった者に対する医療機関への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。
- ・がん患者の就労の現状として、がんと診断を受けて退職・廃業した人は就業者の約3割を占めており、そのうち初回治療までに退職・廃業した人は約7割となっていることから、診断時からの治療と仕事の両立に関する情報提供や支援が重要となります。

## 【目指す方向】

- ・がんのリスクを高める生活習慣の改善と予防対策の推進
- ・治療と仕事の両立支援の充実

## 【施策の項目】

### (1) がんに対する正しい知識の普及啓発

- ・がん予防推進員の養成を進め、がん予防やがん検診などの受診勧奨などの地域活動を展開します。
- ・児童生徒が発達段階に応じて、がんに関する正しい知識及びがん患者に対する正しい認識を持つことができるようながん教育を推進します。
- ・「茨城県がん検診推進強化月間(10月)」を中心に、全国がん登録データを利活用しながら、がん検診をはじめとするがんに関する正しい知識の普及啓発活動を実施します。
- ・がん検診への関心が薄い者も含め、その重要性についての普及啓発を行います。

### (2) がん検診等による早期発見の推進

- ・「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、協定を締結した企業の社員等をがん検診推進サポーターとして養成し、がん検診の受診勧奨を行います。
- ・広報誌、講演会、ホームページなどを活用し、がん検診の情報の提供に努めます。
- ・「茨城県がん検診住民検診推進協議会」を通じて、市町村におけるがん検診の推進を図ります。
- ・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。
- ・「がん検診追跡調査事業」を実施及びデータ活用により精密検査受診率と検診精度の向上を図ります。

### (3) がん患者の就労支援

- ・患者やその雇用主等に対し、がん診療連携拠点病院に設置している就労支援窓口やがん相談支援センター等の活用を促進します。

## 【関係者に期待する役割】

### (市町村)

- ・がん予防に関する正しい知識の普及
- ・がん検診受診率向上のための普及啓発
- ・精密検査対象者への医療機関受診指導の徹底

- ・ 検診受診体制の整備

### **(関係団体)**

#### **保健医療関係団体**

- ・ がん予防に関する正しい知識の普及
- ・ 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
- ・ がん治療と仕事の両立支援

#### **事業者・医療保険者**

- ・ がん予防及び検診に関する正しい知識の普及
- ・ がん検診受診率向上のための普及啓発
- ・ がん療養支援

#### **NPO・企業等**

- ・ がん予防に関する正しい知識の普及
- ・ がん検診推進サポーターの養成支援
- ・ がん治療と仕事の両立支援

### **【県民へのメッセージ】**

- ・ がんに関する正しい知識を身に付け、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- ・ 定期的にごがん検診を受けましょう。
- ・ 検診で異常があった場合、いち早く医療機関を受診しましょう。

## **4 慢性閉塞性肺疾患（COPD）**

### **【現状・課題】**

- ・ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、これまで肺気腫や慢性気管支炎と診断されていた疾患を総称し、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する肺の炎症性疾患です。また、COPDによる死亡者の9割以上を70歳以上の高齢者が占めており、急速に高齢化が進む中で、対策の推進が必要です。
- ・ COPDの主な原因は長期にわたる喫煙習慣であり、喫煙者では20～50%が発症するとされています。
- ・ COPDについての認知度を高め、発症予防、早期発見、自覚症状が出た場合の医療機関受診を推進していく必要があります。また、症状が進行すると、患者は酸素吸入が必要になるなど、生活に影響をきたすため、適切な治療による重症化予防も重要です。

### **【目指す方向】**

- ・ COPDの予防に関する知識の普及
- ・ COPDの死亡率の減少

## 【施策の項目】

### （１）COPDに関する普及啓発

- ・ COPD の発症予防や早期発見につなげるため、喫煙防止や禁煙支援の取組等を通じて COPD に関する普及啓発を行います。

### （２）COPD の発症予防及び重症化予防対策の推進

- ・ 関係機関と連携し、喫煙防止や禁煙支援等の取組を行うことにより、発症予防及び重症化予防に努めます。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・ 各種保健事業を通じた COPD に関する普及啓発

### （関係団体）

#### 保健医療関係団体

- ・ 市町村や医療保険者等が行う COPD の発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防の取組に対する支援
- ・ 呼吸器専門医等と連携し、患者に対する禁煙支援・指導を含めた適切な治療の実施

#### 事業者・医療保険者

- ・ 各種保健サービス・保健事業を活用した COPD に関する普及啓発
- ・ 健診の機会を活用した、喫煙状況や自覚症状の把握及び COPD のリスクの高い者への医療機関の受診勧奨
- ・ 禁煙希望者に対する禁煙支援

#### NPO・企業等

- ・ COPD に関する普及啓発

## 【県民へのメッセージ】

- ・ COPD について正しく理解しましょう。
- ・ 咳・痰・息切れなどの症状がある人は、医療機関を受診しましょう。
- ・ 喫煙している人は禁煙しましょう。禁煙希望者は、確実に禁煙しましょう。

## 第3章 歯科口腔保健の推進

### 第1節 歯科疾患の予防

#### 1 乳幼児期（0～5歳）

##### 【現状・課題】

- ・ 本県でむし歯のある乳幼児は減少しているものの、全国平均と比べて高い状況が続いています。また、むし歯の状況に県内市町村間で地域格差が見られることから、市町村や就学前施設等と連

携した取組が必要です。

- ・正しい歯みがき、歯間部清掃用具（デンタルフロス等）の使用、甘味食品・飲料の適正摂取、フッ化物応用などのむし歯予防対策を行う県民は増加していますが、特に、むし歯予防に科学的根拠のあるフッ化物応用を重点的に取り組む必要があります。
- ・フッ化物歯面塗布やフッ化物配合歯みがき剤の推奨については、母子健康手帳にも記載されており、歯が生えた頃からのフッ化物応用を啓発する必要があります。
- ・フッ化物歯面塗布を実施していない市町村があるため、全県的な事業推進を図る必要があります。
- ・フッ化物洗口はむし歯の地域格差を改善することが報告されています。本県では、フッ化物洗口を実施する市町村及び就学前施設は増加していますが、地域により実施状況に差があることから、市町村や関係機関等との連携により、全県的な実施を推進する必要があります。

## 【目指す方向】

- ・むし歯のある乳幼児の減少

## 【施策の項目】

### （１）口腔清掃習慣の定着促進

- ・正しい歯みがき、歯間部清掃用具の使用、甘味食品・飲料の適正摂取、小窩裂溝填塞法（シーラント）、フッ化物応用等について普及啓発します。
- ・市町村で実施する歯科健康診査等において、歯と口腔の清掃指導、間食等の食生活指導、フッ化物歯面塗布等の充実が図られるよう、情報提供等の支援を行います。
- ・母子歯科保健に係る市町村事業の実施状況や就学前施設での歯科健康診査結果等を調査し、市町村等が活用しやすいかたちで情報提供し、市町村等における歯科口腔保健の取組を推進します。

### （２）フッ化物応用の推進

- ・むし歯予防に有効なフッ化物の応用方法である、フッ化物配合歯みがき剤、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口等について県民に啓発します。
- ・むし歯の予防及び地域格差の縮小のため、市町村や関係団体等と連携し、就学前施設でのフッ化物洗口の実施を支援します。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・各種歯科健康診査及び保健指導等における歯科保健指導の充実
- ・歯が生えたら適切な量と濃度のフッ化物配合歯みがき剤を使うこと等、フッ化物応用に関する正しい知識の普及
- ・フッ化物歯面塗布事業の実施
- ・就学前施設におけるフッ化物洗口事業の推進

### （関係団体）

#### 保育所・学校等教育機関

- ・むし歯予防教室等の開催

- ・施設でのフッ化物洗口の実施

## **保健医療・福祉関係団体**

- ・むし歯予防法等の歯と口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ・市町村が実施する歯科健康診査や歯科保健指導への協力、支援
- ・就学前施設でのフッ化物洗口の推進等のための市町村及び施設に対する支援

## **2 学齢期（6～17歳）**

### **【現状・課題】**

- ・むし歯がある本県の児童生徒の割合は減少していますが、依然として全国平均を上回っています。また、他の疾病に比べるとむし歯は有病率が高いため、学校歯科保健の充実が必要です。
- ・児童生徒が主体的にむし歯や歯肉炎の予防に取り組めるよう、口腔清掃習慣の定着やフッ化物によるむし歯予防効果を啓発するなど、児童生徒の歯科口腔保健に関する意識の向上を図ることによる生涯を通じた歯科口腔保健の推進及び健康の増進が必要です。
- ・本県では小学校でのフッ化物洗口を令和3年度より推進していますが、フッ化物洗口を行う小学校は他都道府県と比べて少ないため、更なる推進が必要です。
- ・17歳の歯肉炎を有する者の割合は、全国平均よりも本県は低い状況ですが、歯肉炎が歯周炎に進行することを防ぐため、学齢期からの予防が必要です。
- ・スポーツ活動中の歯や口腔の外傷を予防するため、マウスガードの啓発が必要です。
- ・学校歯科医等による専門知識に基づいた効果的な保健指導が重要です。

### **【目指す方向】**

- ・むし歯がある児童生徒の減少
- ・歯肉炎がある児童生徒の減少

### **【施策の項目】**

#### **（1）フッ化物応用の推進**

- ・正しい歯みがき、歯間部清掃用具の使用、甘味食品・飲料の適正摂取のほか、むし歯予防に科学的根拠のあるフッ化物応用について啓発します。
- ・市町村教育委員会等と連携し、小・中学校でのフッ化物洗口の実施を推進します。
- ・むし歯になりやすい奥歯の溝などへの小窩裂溝填塞法の有効性について普及啓発をします。

#### **（2）歯肉炎予防に関する知識の普及**

- ・正しい歯みがきや歯間部清掃用具の使用が歯肉炎予防のために有効であることを普及啓発します。

#### **（3）歯と口腔の健康づくりに対する意識の向上**

- ・ポスターコンクールの実施等を通じて、歯と口腔の健康づくりに対する意識を高めます。
- ・学校保健計画に基づき、学校歯科医と連携した保健指導の実施を推進します。
- ・学校歯科保健の充実と子どもの生きる力の育成を目的に、望ましい生活習慣の形成につながる歯・口の健康づくりの取組について研究を進め、必要な取組を行います。



- ・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実施します。
- ・スポーツ活動中の歯や口腔の外傷を予防するためにマウスガードの使用を普及啓発します。

### 【関係者に期待する役割】

#### (市町村・市町村教育委員会)

- ・正しい歯みがき、歯間部清掃用具の使用、甘味食品・飲料の適正摂取、フッ化物応用（フッ化物配合歯みがき剤、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口）の推進
- ・小・中学校でのフッ化物洗口の推進

#### (学校)

- ・正しい歯みがき・歯間部清掃用具の使用、甘味食品・飲料の適正摂取、フッ化物応用（フッ化物配合歯みがき剤、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口）についての指導
- ・学校での昼食後の口腔清掃の実施
- ・小・中学校でのフッ化物洗口の実施

#### (関係団体)

#### 保健医療関係団体

- ・学校と連携した、児童生徒への歯科保健指導の実施及び学校保健関係者の取組支援
- ・小・中学校でのフッ化物洗口の推進のための市町村及び学校等に対する支援

## 3 成人期（18～64歳）※妊産婦期を含む

### 【現状・課題】

- ・本県では、乳幼児期・学齢期のむし歯は減っていますが、成人期のむし歯は減っていません。また、むし歯の治療をした歯が再びむし歯になる二次う蝕（むし歯）が多くなるため、フッ化物応用等のむし歯予防対策が必要です。
- ・県民のうち、64歳で24本以上自分の歯を持つ者は増加している一方で、歯周炎を有する者の割合は増加しているため、歯周病の重症化予防のための取組を行う必要があります。
- ・歯周病は、歯肉に炎症が起きる病気で、自覚症状が乏しいため、気づかぬうちに進行している可能性が高く、重症化すると歯肉や歯を支える骨が少しずつ破壊される病気です。適切な歯みがき、歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）などの使用、歯科医院での歯石除去や専門的な歯面清掃などにより予防が可能であるため、若い世代から予防に取り組む必要があります。
- ・歯間部清掃用具を週1回以上使用している県民の割合は増加していますが、1日1回以上使用している県民の割合は低い状況であるため、歯間部清掃用具の使用頻度についての普及啓発が必要です。
- ・生涯を通じた歯と口腔の健康づくりのためには定期的な歯科検診の受診が重要です。高等学校までは学校で歯科を含めた定期健診が行われますが、その後は歯科検診の機会は少なくなるため、大学や職域における歯科口腔保健に関する意識向上や定期的な歯科検診受診の必要性について啓発する必要があります。
- ・本県で過去1年間に歯科検診を受診した県民の割合は増加していますが、市町村や関係機関と連

携し、検診受診者の増加や受診後の歯科保健指導等のさらなる充実が必要です。

- ・歯周病は糖尿病、循環器疾患等の全身の健康と関連することが報告されており、成人期における重要な健康課題であることから、医科を含めた関係機関と連携した取組が必要です。
- ・歯周病は喫煙が大きな要因となるため、歯科診療所においても禁煙支援を実施できるよう関係機関と連携して支援する必要があります。
- ・妊娠期は、口腔環境の悪化により歯科疾患のリスクが高まり、また歯周病が早産や低出生体重児出産の原因の一つになることから、妊産婦に対し、歯と口腔の健康づくりや妊婦歯科健診受診の必要性について周知する必要があります。

## 【目指す方向】

- ・むし歯がある者の減少
- ・歯周病がある者の減少

## 【施策の項目】

### （１）フッ化物応用の推進

- ・成人期においても、むし歯予防のためにはフッ化物応用が有効であることについて周知します。

### （２）歯周病等の予防に関する知識の普及と取組の推進

- ・歯周病予防のためには、正しい歯みがきに加え、歯間部清掃用具の使用、歯科医院での歯石除去及び専門的な歯面清掃等が有効であることについて、関係機関と連携し、県民に周知します。併せて、歯間部清掃用具については、1日1回以上使用することを推奨します。
- ・職域における歯科口腔保健に関する意識向上や取組の充実のため、職域への情報提供を行います。
- ・歯周病と糖尿病など生活習慣病との関連性について、各分野と連携し、県民に周知するとともに、適切な保健指導や歯科受診勧奨が実施されるよう、市町村や関係機関の取組等を支援します。
- ・喫煙が歯周病を悪化させることや口腔がんのリスクになることを県民に周知するとともに、歯科医院での禁煙相談や医療機関での禁煙外来の受診に関する情報提供を行います。
- ・定期的な歯科検診受診の必要性について県民に対して周知するとともに、市町村や事業者等に対して県民や従業員への歯科検診機会が確保されるよう情報提供を行います。

### （３）妊産婦に対するむし歯・歯周病予防に関する知識の普及と取組の推進

- ・県民に妊娠期の歯と口腔の健康が胎児等に影響を与えることについて周知するとともに、市町村に対し、妊婦歯科健康診査の実績等を紹介し、未実施市町村での取組を促し、取組の充実を支援します。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・むし歯予防のためにフッ化物応用が有効であることについての普及啓発
- ・歯周病の予防及び全身の健康との関連についての普及啓発
- ・歯周疾患検診や歯科保健指導の推進
- ・妊婦歯科健康診査や歯科保健指導の推進

## **(関係団体)**

### **保健医療関係団体**

- ・むし歯予防のためにフッ化物応用が有効であることについての普及啓発
- ・歯周病予防のための適切な保健指導や歯科受診勧奨の実施
- ・歯周病と喫煙、全身疾患との関連についての普及啓発
- ・市町村や医療保険者等が行う歯科検診や歯科健康教室、歯科保健指導、その他の取組の支援

### **事業者・医療保険者**

- ・健康経営の取組として従業員への歯科健康教室の実施や歯科検診の受診機会の確保
- ・特定健康診査・特定保健指導等の機会を活用した歯科受診勧奨
- ・歯周病予防のための適切な保健指導や歯科受診勧奨の実施
- ・歯周病と喫煙、全身疾患との関連についての普及啓発

### **NPO・企業等**

- ・定期的な歯科検診受診の必要性に関する啓発

## **4 高齢期（65歳～）**

### **【現状・課題】**

- ・自分の歯を多く保つことは健康維持や自立した生活を送る上で重要です。80歳で20本以上自分の歯を持つ県民の割合は年々増加していますが、全国と比べると少ない状況です。
- ・自分の歯を多く持つ高齢者が増加していることから、高齢期においてもむし歯や歯周病の予防が必要です。また、自分の歯を失った場合も、適切な口腔管理は必要であるため、定期的な歯科検診の受診や歯科治療を受けることが重要です。
- ・歯周病などが原因で歯肉が退縮すると、歯と歯肉の境目にむし歯ができやすいため（根面むし歯）、フッ化物応用等によるむし歯予防を推進するなど、高齢期の歯や口腔の特徴を踏まえたむし歯や歯周病の予防に取り組む必要があります。

### **【目指す方向】**

- ・歯の喪失の防止

### **【施策の項目】**

#### **（１）フッ化物応用の推進**

- ・根面むし歯の予防にもフッ化物を応用することが有効であることについて周知します。

#### **（２）定期的な歯科検診の受診勧奨**

- ・むし歯や歯周病のほか、口腔がんなどの知識の普及啓発に取り組みます。また、関係機関と連携して、歯科検診の必要性について情報提供します。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・各種保健サービス等を活用した、むし歯や歯周病予防、定期的な歯科検診受診の必要性に関する普及啓発及び歯科受診勧奨

### （関係団体）

#### 保健医療関係団体

- ・市町村や医療保険者等が行う歯科検診や歯科健康教室、歯科保健指導、その他の取組実施の支援

#### 事業者・医療保険者

- ・各種保健サービス・保健事業を活用した歯と口腔の健康に関する普及啓発及び歯科受診勧奨
- ・定期的な歯科検診受診の必要性に関する啓発と検診受診機会の確保

#### NPO・企業等

- ・定期的な歯科検診受診の必要性に関する啓発

## 【県民へのメッセージ】

- ・むし歯は、子どもから高齢の方まで多くの人がかかっている病気です。むし歯予防には、予防効果が高いフッ化物を上手に使うことが大切です。フッ化物配合歯みがき剤の使用、フッ化物洗口の実施、フッ化物歯面塗布などを組み合わせて行くと、より効果的です。
- ・歯周病は、気づかないうちに進行し、気づいたときには歯がぐらぐらして抜けてしまう病気です。歯肉が腫れる、出血するといった症状がある場合には、放置せずに歯科医院を受診しましょう。歯周病は原因となる細菌を取り除くことが大切であるため、正しい歯みがきに加え、歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）を使いましょう。
- ・定期的に歯科検診を受けましょう。むし歯や歯周病の進行を防ぐためには、かかりつけ歯科医院で専門的な口腔管理を受けることが大切です。生涯を通じて自分の歯で食事ができるよう、子どもの頃から予防をしましょう。

## 第2節 口腔機能の獲得・維持・向上

### 1 乳幼児期から学齢期

#### 【現状・課題】

- ・乳幼児期・学齢期は嚙む、飲み込むなどの口腔機能が発育する大切な時期です。口腔機能を獲得する取組は、食育の取組と密接に関連していることから、歯と口腔の発達状況に応じた適切な指導やよく嚙んで味わって食べることなどの普及啓発に関する取組を食育と連携して行う必要があります。
- ・口呼吸や指しゃぶりなどの口腔習癖が歯並びや嚙み合わせに影響することや口腔機能の未発達による窒息事故の危険性があることから、口腔機能の獲得等に関する適切な指導を受けられるよう、関係機関と連携して取り組む必要があります。

## 【目指す方向】

- ・ 口腔機能の獲得に関する取組の推進

## 【施策の項目】

### (1) 口腔機能の獲得等に関する知識の普及

- ・ 適切な口腔機能の獲得を支援するため、関係機関と連携し、食育の機会を通じた離乳食・幼児食の食べ方や口腔習癖の予防・改善などに重点をおいた取組を推進します。

## 【関係者に期待する役割】

### (市町村)

- ・ 離乳食教室等を通じた適切な口腔機能の獲得に関する知識の普及
- ・ 月齢・年齢に応じた食べ方に関する普及啓発

### (関係団体)

#### 保育所・学校等教育機関

- ・ むし歯予防や食育の取組等を通じた口腔機能の獲得に関する普及啓発

#### 保健医療・福祉関係団体

- ・ 噛むかむレシピコンテストなどを通じた、よく噛むことの大切さに関する普及啓発
- ・ 歯並び等に影響する口腔習癖などの改善に向けた指導

## 2 成人期から高齢期

### 【現状・課題】

- ・ 食べる喜び、話す楽しみ等の生活の質を向上させるために口腔機能を維持することは大切です。
- ・ 口腔機能が低下すると、むせや咳、誤嚥が起こりやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。また、オーラルフレイルは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まるとされており、早めに気づき対応するため、オーラルフレイルの概念及びその対策に関する知識の普及を行う必要があります。
- ・ 本県の60歳代で何でも噛んで食べることができる者の割合は増加しています。
- ・ よく噛んで味わって食べることの重要性や、よく噛むことが生活習慣病や認知症等の予防につながることを普及する必要があります。

## 【目指す方向】

- ・ 口腔機能低下の予防に関する取組の推進

## 【施策の項目】

### (1) 口腔機能低下の予防

- ・ 口腔機能に影響する要因の変化は成人期に現れることもあるため、高齢期以前から口腔機能低下の予防に関する普及啓発に努めます。
- ・ 口腔機能低下や誤嚥性肺炎を予防するため、口腔管理の知識や義歯の手入れ方法の普及啓発に加

え、オーラルフレイル対策について周知します。

- ・高齢者の低栄養予防には口腔機能の維持が重要であるため、食に関する取組と連携して、口腔機能低下の予防や食形態の工夫に関する普及啓発を行います。
- ・ゆっくりよく噛んで食べることが生活習慣病の予防等につながることを周知します。
- ・市町村等が行う口腔機能低下の予防に関する取組を支援します。

### 【関係者に期待する役割】

#### （市町村）

- ・介護予防に関する事業等を通じた食に関する取組等と連携した口腔機能低下の予防に関する普及啓発

#### （関係団体）

##### 保健医療・福祉関係団体

- ・オーラルフレイル対策に関する普及啓発
- ・介護職員などに対する口腔管理についての情報提供や専門的指導の実施
- ・よく噛んで食べることが生活習慣病予防につながることの啓発

##### 事業者・医療保険者

- ・健康経営の取組として従業員への歯科健康教室の実施や歯科検診の受診機会の確保
- ・健康教育・健康相談等の保健サービス・保健事業を通じた口腔機能低下の予防に関する普及啓発

##### NPO・企業等

- ・オーラルフレイル対策に関する普及啓発
- ・定期的な歯科検診受診の必要性に関する普及啓発

### 【県民へのメッセージ】

- ・口腔には、食べ物を噛んで飲み込む（味わう）役割、言葉を伝える、笑うなどの表情をつくりコミュニケーションを図る役割などがあるため重要です。適切な口腔機能を獲得し、維持するため、日頃から口をよく動かしましょう。

## 第3節 定期的な歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科口腔保健

### 【現状・課題】

- ・障害者（児）、要介護高齢者等で、定期的に歯科検診や歯科医療を受けることが困難な者に対しては、在宅で生活または療養する者も含めて、その状況に応じて、歯科口腔保健の推進を図る必要があります。
- ・本県で定期的な歯科検診を実施している障害者（児）入所施設及び介護老人福祉施設・介護老人保健施設の割合は増加しています。障害者（児）や要介護高齢者の歯科口腔保健の推進には、本人だけでなく、家族、施設職員等の定期的な歯科検診受診や口腔管理の重要性に関する理解が重要であることから、本人、家族、施設職員等の関係者に対して周知する必要があります。

## 【目指す方向】

- ・ 障害者（児）の歯科口腔保健の推進
- ・ 要介護高齢者の歯科口腔保健の推進

## 【施策の項目】

### （１）障害者（児）や要介護高齢者等に対する歯科口腔保健に関する知識の普及と取組の推進

- ・ 施設職員等に対し、定期的な歯科検診の必要性及び口腔管理の方法を普及啓発します。
- ・ 関係団体と連携し、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を実施します。
- ・ 関係団体と連携し、障害者（児）入所施設、介護老人福祉施設、介護老人保健施設等で歯科検診等の歯科口腔保健の取組の実施について働きかけます。
- ・ 茨城県歯科医師会が設置している、在宅歯科医療（自宅または施設等に訪問して治療や指導を行う）を実施する歯科診療所の紹介等を行う「在宅歯科医療連携室」を周知し、県民生活の質の維持・向上に努めます。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・ 家族や施設職員等の関係者に対する、障害者（児）・要介護高齢者等への口腔管理の方法などに関する普及啓発

### （関係団体）

#### 保健医療・福祉関係団体

- ・ 家族や施設職員等の関係者に対する、障害者（児）・要介護高齢者等の口腔管理の重要性に関する普及啓発
- ・ 障害者施設や高齢者施設等が行う口腔管理等の取組の支援
- ・ 障害者（児）や要介護高齢者等の歯科保健に関する研修等の実施
- ・ 障害者（児）や要介護高齢者等を対象にした専門的な歯科治療に対応する歯科医院等の情報提供
- ・ 茨城県歯科医師会口腔センター水戸・口腔センター土浦での障害者（児）等の歯科治療や摂食嚥下指導

## 【県民へのメッセージ】

- ・ 障害者（児）や要介護高齢者等の生活の質の向上を図るためには歯と口腔の健康管理が重要です。

## 第４節 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備

### 【現状・課題】

- ・ 歯科口腔保健に関する施策を総合的に推進していくために、歯科専門職の確保及び歯科口腔保健を担う人材の育成を行う必要があります。さらに、市町村、医療保険者、歯科医師会、歯科衛生士会、歯科技工士会、医師会、薬剤師会、栄養士会等の歯科口腔保健に関係する団体等と連携し、地域、学校、職域等の幅広い分野で取組を行う必要があります。
- ・ 市町村や関係団体等が行う歯科口腔保健に関する取組を推進するため、各種調査により現状把握

を行うとともに、それらの情報を提供する必要があります。

- ・ 歯科疾患の早期発見・重症化予防等を図り、歯と口腔の健康を保つためには、生涯を通じた定期的な歯科検診の受診が重要であるため、県民に対する検診受診に関する普及啓発を行うとともに、市町村や医療保険者等に対する情報提供などによる検診機会の充実に向けた取組の推進が必要です。
- ・ 歯科口腔保健の推進には、県民の主体的な歯と口腔の健康に関する取組が重要であるため、県の歯科保健目標である 8020・6424（ハチマルニイマル・ロクヨンニイヨン）運動の内容を含む歯科口腔保健に関する情報提供や正しい知識の普及を行う必要があります。
- ・ 災害発生時には、避難生活等において口腔内の清掃不良等が起りやすく、誤嚥性肺炎の発症等の二次的な健康被害のリスクが高まるため、災害時における歯科口腔保健の重要性について普及啓発に努める必要があります。

### 【目指す方向】

- ・ 歯科口腔保健の推進体制の整備

### 【施策の項目】

#### （１）歯科口腔保健を担う者を中心とした、関係機関等との連携及び協力の推進

- ・ 8020・6424 運動推進部会等において、県及び関係機関等の取組の現状について情報交換を行うとともに、施策の方向性等を検討することにより、歯科口腔保健施策を総合的かつ効果的に実施します。
- ・ 茨城県口腔保健支援センターを中心に、市町村や関係機関等に対して歯科口腔保健に関する現状等を情報提供するなど、歯科口腔保健に関する取組を支援します。
- ・ 歯周病と糖尿病など生活習慣病との関連性やがん患者等の周術期における口腔管理の重要性など、全身の健康と歯と口腔の健康づくりの関連性について県民への普及啓発を行うとともに、適切な保健指導や歯科受診勧奨が実施されるよう市町村や関係機関の取組等を支援します。
- ・ 口腔がんは口腔内外を視診や触診することなどにより発見されるものであること等について普及を図ります。
- ・ 県民に対して、定期的な歯科検診の受診など、歯と口腔の健康に関する正しい情報を周知することなどにより、県民の主体的な取組を促進します。

#### （２）歯科口腔保健を担う人材の確保・育成

- ・ 歯科口腔保健の取組の推進のため、行政の歯科衛生士等の配置促進に努めます。
- ・ 歯科口腔保健を担う者に対する研修等を通じ、人材の育成に努めます。

#### （３）大規模災害時の避難所等での口腔管理に関する知識の普及

- ・ 災害時の口腔管理の必要性について、県民に普及啓発するとともに、災害時に備えた口腔衛生用品の準備について周知します。



## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・市町村歯科保健計画等に基づく、歯科口腔保健事業の充実
- ・関係部署や関係機関等と連携した取組の実施
- ・歯と口の健康週間やいい歯の日、8020・6424 運動推進期間を活用した、歯と口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ・行政歯科衛生士等の配置促進
- ・防災計画等への歯科保健活動に関する記載等、平時からの備え
- ・災害時の口腔管理に関する普及啓発

### （関係団体）

#### 保健医療関係団体

- ・市町村や医療保険者等が行う歯科口腔保健事業への協力、支援
- ・歯と口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ・歯科口腔保健に関わる者の資質の向上を図る研修等の実施
- ・医科歯科連携及び病院歯科と歯科診療所の連携の推進
- ・口腔がんに関する普及啓発
- ・ネグレクトなど児童虐待と関連した歯と口腔の状態についての普及啓発
- ・災害時の口腔管理に関する普及啓発及び平時からの備え

#### 事業所・医療保険者

- ・歯と口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ・災害時の口腔管理に関する普及啓発

#### NPO・企業等

- ・歯と口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発
- ・災害時の口腔管理に関する普及啓発及び物品等の提供協力

## 【県民へのメッセージ】

- ・生涯を通じて、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・行政や関係団体が実施する歯と口の健康教室や歯科相談などに積極的に参加し、正しい情報や知識を習得しましょう。
- ・ハザードマップを確認するとともに、災害に備え口腔衛生用品を準備しましょう。

## 第4章 食育の推進

### 第1節 家庭における食育の推進

#### 【現状・課題】

- ・家庭は、子どもが健やかに成長するための基本的な生活習慣を身につけ、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送るための基礎を築く場です。若い世代ではとくに主食・主菜・副菜をそろえた食