

(5) 生活習慣及び社会環境の改善に関する目標

1) 栄養・食生活

1. はじめに

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、また糖尿病や高血圧をはじめ多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上や社会機能の維持向上の点からも重要です。そこで、市民の生活および社会環境の質の向上を図るために、食生活と食環境の双方の改善を推進する方向で目標の設定を行いました。加えて、ライフステージを通じた社会生活機能の維持・向上のために、子どもについては健康な生活習慣の獲得として、朝食を食べること、高齢者については低栄養の予防・改善を目標として設定しました。これらについては、第4章(3)社会生活を営むために必要な機能の維持向上に記載してあります。

2. これまでの取組み

	評価項目	出典	内訳	ベース値	時期	最終評価	時期	目標
栄養・食生活	朝食を欠食する人の割合	アンケート調査	小学3・4年生	16.6%	H15	11.0%	H23	0%
	適正体重を知っている人の割合	アンケート調査	4か月児健診	87.7%	H15	87.9%	H23	95%
	野菜を2回/日以上摂取している人の割合		保護者	64.0%	H15	65.1%	H23	70%
	外食栄養成分表示店数	事業実績(累計)		185店	H15	367店	H23	400店
	食生活にかかわるボランティア数	事業実績(累計)		282人	H9~15	566人	H23	560人

「楽しく食べよう、かしこく食べよう」をスローガンに、「やさいのぬり絵コンクール」(平成16・17年)や「朝食アイデアメニューコンテスト」(平成18年)の開催、幼稚園や保育所(園)では園児に対しての食育事業、保健センターの1歳6か月児・3歳6か月児などの定期健康診査での朝食や野菜摂取の啓発のメッセージを掲載したリーフレットの配布などで、市民に広く普及啓発を行ってきました。また食生活改善推進員や地域活動栄養士协会会员など食に関する市民グループと協働して、食に関するイベントの実施や料理教室などの実践的な講座などを積極的に取組んできました。

平成17年に国の「食育基本法」が施行され、東大阪市でも平成23年には第二次食育推進計画を作成し、健康づくり部門だけでなく教育部門や保育部門でも、「朝食を食べること」、「しっかり野菜を食べること」をめざして独自の取組みがはじまっています。

(1) 適正体重を知っている人の割合

適正体重を知っている人を増やすために、健康講座や料理教室などでBMI計算尺などを

使い、適正体重の普及に努めました。平成 20 年度から、「特定健康診査・特定保健指導」が始まり、「メタボリックシンドローム」という言葉が広く知られるようになり、「肥満は健康によくない」という意識は浸透してきました。性別や年代にかかわらず、適正体重の維持への関心は高いですが、若年者では適正体重に対する正しい認識がなかったり、壮年期以降では適正体重の維持が困難であったりなど、性別や年代でその問題の内容が異なるという難しい状況にあります。まずは、自分の身長にふさわしい体重の範囲を知り、体格を正しく理解することからはじめることが大切であるため、今後も適正体重について知識の普及を図ります。

(2) 適切な食事をする人の割合の増加

健康トライ 21 では、朝食にも野菜を食べることを目標に「朝食アイデアメニューコンテスト」の応募作品を中心として、野菜を多く使ったメニューなどを掲載した「食育推進メニュー集」を発行し、また市政だよりにより野菜メニューを 2 年間掲載するなど「朝食をとること」や「野菜を食べること」の普及啓発を行いました。また、特定給食施設や飲食店に対して、野菜摂取を増やすためのメニュー開発や利用者へ健康増進に関する情報提供ができるように支援を行ってきました。しかし、食育推進計画市民アンケートの結果を見ると青年期において「朝食をほとんど食べない人の割合」に改善が見られましたが、まだ小学生では 4.1%、中学生では 10.4%、青年期男性では 25.7%、青年期女性では 12.3%の人が「ほとんど毎日朝食を食べていない」状況にあります。さらに「野菜を 1 日 1 回、またはほとんど食べない人の割合」についてあまり改善が見られず、どの世代においても摂取頻度が低い状況にあります。

今後さらに「朝食を食べること」や「野菜の摂取頻度を増やす」ことを目標に、適切な食事に対する意識の向上を図り、より実践的な指導を行う必要があります。

(3) 食環境の整備

外食栄養成分表示事業として、市民が健康づくりの視点に立ってメニュー選びが行えるように、飲食店におけるメニューの栄養成分表示や健康を考えたヘルシーメニューの提供、飲食店やスーパーなどへの食に関する情報や知識の提供などを行い、東大阪市内の食環境の整備をすすめてきました。その結果、外食栄養成分表示指定店は、平成 15 年度の 185 店から平成 23 年度には 367 店に増加しました。スーパーなどでも、「食事バランスガイド」や「食品の栄養成分表示」などの食に関する情報は増えています。

また東大阪市では、食に関する市民ボランティアを毎年養成しています。平成 15 年度において講座修了者数は 282 人でしたが、平成 23 年度 566 人に増加しました。地域の人材育成、ひいては社会環境の改善や社会参加の機会の増加という視点から、今後も健康に関するボランティアの増加を図っていきます。

3. 今後の重点目標と取組みの方向性

市民が生活習慣病を予防し健康な生活を送るためには、子どものころから良い生活習慣を身につけることが大切です。そのために栄養・食生活に関して科学的根拠をもった正しい知識や情報などの普及を行います。また食育推進計画と連動させて、食に関わる関係団体とのネットワーク化をすすめ、幅広く啓発します。

(1) 適正体重を維持している人の増加

目標項目	適正体重を維持している人の割合の増加
現状値	68.3%（平成22年度）
目標値	増加へ（平成32年度）
データソース	東大阪市国民健康保険特定健康診査

体重は、適切な食事と運動の実践度を示す健康増進のための大切な指標です。健康づくりのためには、適正体重を知りその体重を維持していくことが大切です。平成22年度の東大阪市特定健康診査受診者の結果をみると、やせ(BMI¹⁰)18.5未満)6.3%、適正体重(BMI18.5～25.0未満)68.3%、肥満(BMI25.0以上)25.4%でした。適正体重の人の割合は、平成20年度67.9%、平成21年度69.0%を示し、まだ短期間の状況把握であるため今後について傾向を推測することは難しい状況です。具体的な目標値を設定せず「増加へ」とします。

今後とも母親教室や育児教室、健康教育、介護予防教室などの様々な事業を通じて、妊婦から高齢者まで幅広く適正体重を維持するための食生活の助言や指導を行っていきます。さらに、市政だよりでの周知や、健康フェスタなどの地域の健康づくりイベントの機会を捉え、普及啓発に取り組めます。そして、自分の身長にふさわしい体重を正しく理解し、適正体重を維持する人を増やしていきます。

(2) 適切な量と質の食事を摂る人の増加

1) 主食・主菜・副菜を組合せた食事が1日2回以上の日が週に4～5日以上ある人の割合の増加

目標項目	主食・主菜・副菜を組合せた食事が1日2回以上の日が週に4～5日以上ある人の割合の増加
現状値	65.8%（平成23年）
目標値	75%（平成28年）
データソース	食育推進計画市民アンケート

適切な量と質の食事は生活習慣病予防の基本です。主食・主菜・副菜を組合せ、栄養バランスのとれた食事をする人を増やすために、調理実習などを通して具体的に普及します。国では、「主食・主菜・副菜を組合せた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合」を指標としていますが、東大阪市では第2次食育推進計画との整合性を図り、「週に4～5日以上ある人の割合」を指標として、その増加を目指します。

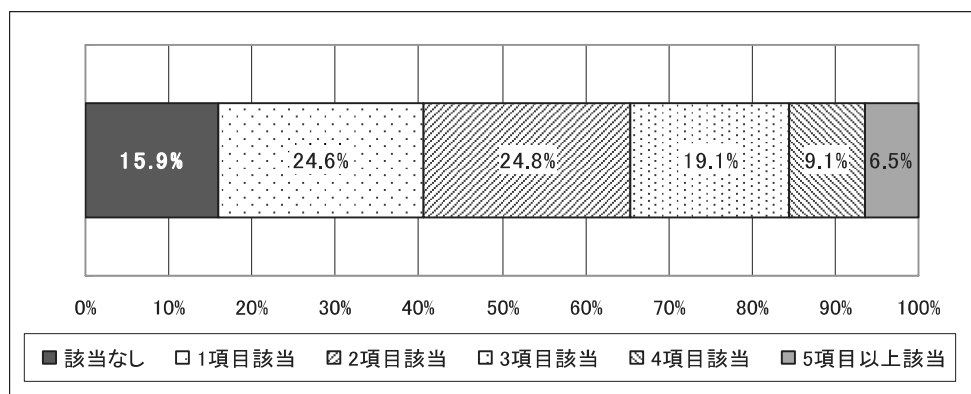
2) 食塩摂取量の減少

目標項目	食塩の多量摂取につながる食行動のうち、3項目以上当てはまる人の割合の減少
現状値	34.7% (平成24年)
目標値	30% (平成34年)
データソース	健康トライ21 (第2次) 市民アンケート

食塩摂取量を減らすと、血圧は低下し循環器疾患を減少させることにつながります。国の計画では食塩摂取量を指標にしていますが、東大阪市では市民の食塩摂取量を調べたデータがないため、食塩の多量摂取につながる食行動の改善を指標とします。食行動から実際の食塩摂取量を推測することはできませんが、健康トライ21 (第2次) 市民アンケートによる現状から、食塩の多量摂取につながる食行動のうち3項目以上該当する人の割合を約10%減少することを目標とします。

今後、血圧と食塩についての知識普及を行い、食塩の多量摂取につながる食行動の改善を図り、食塩摂取量の減少につなげます。

図1 食塩多量摂取につながる食行動を持つ人の割合



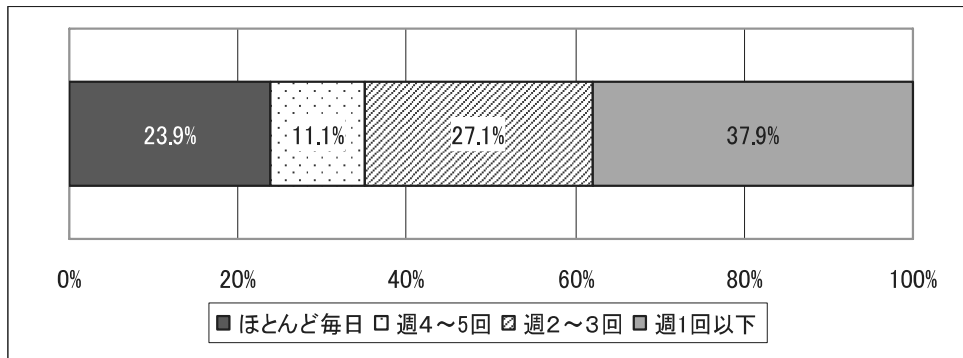
健康トライ21 (第2次) 市民アンケート

3) 野菜と果物の摂取量の増加

目標項目	野菜を1日1回またはほとんど食べない人の割合の減少			
現状値	小学生 10.4%	中学生 19.5%		
	青年期男性 37.8%	青年期女性 33.7%	(平成23年)	
目標値	小学生 5%	中学生 10%		
	青年期男性 20%	青年期女性 20%	(平成28年)	
データソース	食育推進計画市民アンケート			

目標項目	果物を食べる回数が週3回以下の人の割合の減少
現状値	65.0%（平成24年）
目標値	30%（平成34年）
データソース	健康トライ21（第2次）市民アンケート

図2 果物の摂取頻度



健康トライ21（第2次）市民アンケート

野菜・果物の摂取を増やすことは、体重のコントロールや、循環器疾患や糖尿病、消化器系がんなどに予防的に働きます。国では野菜では1日に350g以上、果物では200gを食べる事がすすめられています。循環器疾患やがんの予防に効果的に働くとされるカリウムや食物繊維、ビタミンなどを食品から摂るためには、野菜と果物の摂取は大切です。しかし、野菜はまだどの世代においても摂取頻度が少ない状況です。また、新たに指標とする果物については、大学生等へのグループインタビューから、野菜を食べるように気をつけている人は多いが、果物については個人差が大きく、「果物摂取と健康との関連について」の意識が低いことがうかがえます。今後さらに野菜と果物の摂取頻度を増やすために、食育推進ネットワーク会議とも連携し、調理実習など実践的な指導も含め、意識の向上を図ります。

国の計画では野菜と果物の摂取量を指標としていますが、これに関する東大阪市のデータはありません。食べる頻度と摂取量はある程度相関があることが推察され、また食育推進計画との整合性を図る上からも、野菜の摂取に関する指標は「野菜を1日1回またはほとんど食べない人の割合の減少」とします。

また果物については、摂取量が少ない場合はがんのリスクが増加するとされるが、摂取量が多いほどリスクが低下するわけでもないとして、国では果物摂取量が平均値未満である100g未満の人の割合の減少を指標としています。東大阪市では、健康トライ21（第2次）市民アンケートで果物摂取頻度について調査し、その中央値が「週2~3回」のところにあるため、「果物を食べる頻度が週3回以下の人の割合の減少」を評価指標とし、30%にまで半減させることを目標とします。

(3) 食環境の整備

1) 共食の増加

目標項目	毎日家族のだれかと一緒に食べる割合の増加
現状値	小学生 95.1% 中学生 82.5% (平成 23 年)
目標値	小学生 100% 中学生 90% (平成 28 年)
データソース	食育推進計画市民アンケート

ライフスタイルの多様化により、家族が共に食卓を囲むことが少なくなっています。子どもの食生活は保護者の影響を大きく受けることから、保護者に対しても食への理解や関心が深まるよう働きかけることが重要です。保育所や幼稚園、学校などの食育の取組みと連携をとりながら、子どもの頃からのよい生活習慣の確立を図ります。健康トライ 2 1 では、食育推進計画との整合性を図り「毎日家族のだれかと一緒に食べる割合の増加」を指標とします。

2) 食に関するわかりやすい情報や知識の提供

目標項目	外食をする時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合の増加
現状値	53.0% (平成 23 年)
目標値	80% (平成 33 年)
データソース	食育推進計画市民アンケート

生活習慣病の予防のためには、食環境の整備の点から栄養成分表示が実施されることとそれが積極的に活用されることが大切です。東大阪市では、飲食店の栄養成分表示事業をすすめ、また食塩の少ないメニューや野菜を多く使ったメニューなどのヘルシーメニューを提供する店を増やしてきました。

一方それを利用する側の市民を見ると、食育推進計画市民アンケート（4 か月児健診保護者）の結果では、「いつも参考にする人」は 12.0%、「ときどき参考にする人」は 41.0%であり、「ほとんど参考にしない人」は 43.8%と依然として多いという結果でした。

国の計画では「食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加」を目標としていますが、東大阪市では健康トライ 2 1（第 1 次）以前から取り組んでおり一定の成果をあげてきていることから、健康トライ 2 1（第 2 次）では「外食をする時や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合」を評価項目とし、目標値は食育推進計画（第 1 次）を引継ぎ 80%としました。今後、栄養成分表示の活用に関する啓発活動をすすめていきます。

3) 利用者に応じた食事計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加

目標項目	利用者に応じた食事計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設（その他の給食施設を含む）の割合の増加
現状値	17.3%（平成23年度）
目標値	増加へ（平成33年度）
データソース	実績値

病院や事業所、老人福祉施設、学生食堂などの特定給食施設は特別な栄養管理が求められ、利用者に対して個別の栄養管理や、楽しくおいしい食事提供がすすめられています。

国では、「利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善」に関する評価基準について、施設の種類に応じてその基準内容が異なることも含めて検討する必要があるとしています。また自治体においては、健康増進法に基づく特定給食施設指導の中で把握し活用することも必要としています。国では、現在上記のデータがないため、今回は「管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合」を参考値として使用しています。

東大阪市では特定給食施設に対し、特定給食施設指導票を用い巡回指導を行っています。この指導票の13項目中8項目以上がA評価である施設の割合を指標としました。特定給食施設は新規開設や廃止があり、また栄養士の配置等にも変更があるため、具体的な目標値を設定することは難しく、増加へとしました。今後もこの指導票を活用し、適切に栄養管理を実施する特定給食施設を増やし、より一層健康に配慮したメニューの提供や、栄養・食生活に関する情報提供が行われるよう支援します。

4. 市内各課の施策・事業等

施策・事業	施策・事業の内容	担当課
第2次食育推進計画	市民が意識して食育に取組み「食を営む力」を育ていけるよう、家庭や地域、保育所（園）や学校、食の専門家たちがその活動をサポートし、食育の推進を図る。食育関係担当者連絡会を開催し、連携を図る。	健康づくり課 消費生活センター 農政課 高齢介護課 保育課 食品衛生課 学校教育推進室 学校給食課
特定健診・特定保健指導	糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目し、この該当者・予備群を減少させるために特定健診・特定保健指導を実施する。	保険管理課 保健センター 健康づくり課

健康教育・健康相談	生活習慣病の予防のための情報提供と生活習慣改善に向けた支援を行う。	保健センター 健康づくり課
市民グループの育成と支援	市民グループが行う特定健診の普及啓発、運動・食生活等の生活習慣病予防及び健康づくりの取り組みを支援する。	
特定給食施設指導	特定給食施設に対し、適正な栄養管理、楽しくおいしい食事提供及び給食利用者に対する正しい情報提供等がすすめられるよう指導・支援を行う。	健康づくり課

食育月間イベント



東大阪市食生活改善推進協議会



2) 身体活動・運動

1. はじめに

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きをいい、運動とは身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指します。

身体活動・運動の量が多い人はそうでない人と比較して、循環器疾患やがんなどの NCD（非感染性疾患）にかかりにくいことが証明されています。これらの結果から、世界保健機構（WHO）は、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体不活動を全世界の死亡に対する危険因子の第4位と認識し、その対策として「健康のための身体活動に関する国際勧告」を2010年に発表しました。我が国では、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで循環器疾患やがんなどによる死亡の3番目の危険因子であると言われていました。また最近では、身体活動・運動は循環器疾患やがんなどの発症予防だけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下と関係があることが分かっています。これらの身体活動・運動の意義と重要性が広く市民に浸透し実践されることは、市民の健康寿命を延ばすために有効であると言えます。

2. これまでの取組み

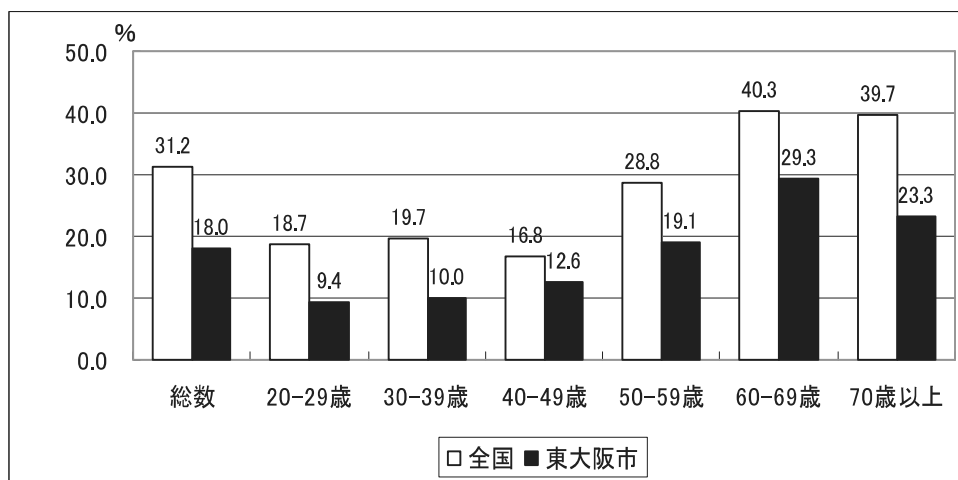
評価項目	出典	内訳	ベース値	時期	最終評価	時期	目標
日常生活における歩数	国民健康・栄養調査	男性	8202 歩	H9	7136 歩	H22	9200 歩
		女性	7282 歩		6117 歩	H22	8300 歩
運動習慣のある人の割合	市政世論調査		22.7%	H16	18.0%	H23	35.0%

保健所や各保健センターでは、運動を推進するための様々な事業を行ってきました。市民ふれあい祭り、健康フェスタ、自治会など地域での普及啓発のためのイベントや、ウォーキング教室や水中ウォーキング教室、東大阪市のイメージソングにあわせた「つくく体操」などの実習を主体とした参加型の教室などを開催してきました。このような活動により、運動に関する健康教育の参加者は年々増加しています。また、保健所や保健センターだけでなく、各自治会やリージョンセンターにおいても、ハイキングや体力測定などが積極的に開催されています。

(1) 運動習慣のある人の割合の増加

健康日本21の最終評価では、30分以上・週2回以上の運動を1年以上継続している人を「運動習慣のある人」と定義しています。運動習慣のある人は運動習慣のない人と比較して、生活習慣病の発症や死亡のリスクが約10%低いと報告されています。運動を習慣的に行う市民の増加が望まれます。

図1 運動習慣のある人の割合（20歳以上）



平成23年度市政世論調査

図1から、運動習慣のある人の割合の総数は全国31.2%、東大阪市は18.0%で10%以上低い結果です。年代別にみても、全世代において全国平均を下回っています。特に、20歳代30歳代では、全国平均のほぼ半数でした。また、60歳代と70歳以上の比較では、全国はほぼ同じ割合を維持しているのに対し、東大阪市は70歳以上に減少が見られます。高齢期の活動量の低下は要介護状態になるリスクを高めるため、より一層の取組みが大切です。

さらに、健康トライ21最終評価でも運動習慣のある人の割合は4.7%減少しており、今後より一層運動習慣のある人を増加させるための取組みが必要です。

(2) 運動しやすいまちづくり

フォーカスグループインタビューより、若い世代も運動不足を実感しており、運動する環境が整えば運動したいと思っていることがわかりました。また、どの世代においても運動を習慣として続けるためには、仲間の存在が不可欠であることもわかりました。

運動しやすいまちづくりとしては、遊歩道の整備が行われてきました。市民がその歩道を身近なウォーキングロードとして利用しやすいように、平成17年度にウォーキングマップを作成しました。このウォーキングマップを活用してウォーキングをする市民が増え、それに伴い、自治会や住民により花壇の整備や清掃がされ、市民主体のまちづくりにつながっています。また、平成21年度にはウォーキングコース普及推進事業「ツール・ド・大阪」による新たなウォーキングコースを設定しました。

市民の中からも、運動を推進する自主的なグループが数多くできています。それらのグループは、保健所や保健センターと協働で体力測定を含めた講座を実施し、運動へのきっかけづくりを行っています。また多くの市民が参加できるように運動レベルに合わせたウォーキングの機会を提供しています。そして自分たちの健康増進だけでなく、自分の周り

の人たちや広く市民に呼びかけ新たな会員を募集・育成しています。

3. 今後の重点目標と取組みの方向性

(1) 運動習慣のある人の割合の増加

目標項目	運動習慣のある人の割合の増加
現状値	18.0% (再掲) 60歳以上：27.1% (平成23年度)
目標値	28% (再掲) 60歳以上：37% (平成33年度)
データソース	市政世論調査

東大阪市では全世代において運動習慣のある人の割合の増加がみられなかったことから、運動習慣のある人の割合を評価項目とし10%の増加をめざします。そのためには子どものころから運動を取り入れたよい生活習慣の形成が必要です。次世代育成支援行動計画（後期）・第三次生涯学習推進計画と連動して推進していきます。

フォーカスグループインタビューより、多くの人が運動を強く意識し始めるのは退職後であるということがわかりました。働いているときは時間的な余裕もなく、運動に対する意識がもちにくく考えられます。就労世代から運動に対する意識の向上を図っていくため労働雇用政策室と連携し運動を含めた生活習慣病予防の啓発をしていきます。

また、別の評価項目として60歳以上の運動習慣のある人の割合を設定し、10%の増加をめざします。

また、健康教育や保健指導等の機会を通じて市民への運動の啓発を行っていきます。

(2) 運動しやすいまちづくり

身体活動や運動習慣は、個人の意識改善や動機付けだけでなく、個人を取り巻く生活環境や社会からの支援が影響します。

そこで、今後も引き続き習慣的に運動を行う市民の増加をめざし、遊歩道の整備等を行うとともに、ウォーキングマップや「いこいこまっぷ」等を活用し、手軽な運動として取り組みやすいウォーキングを広めていきます。

また、フォーカスグループインタビューで、運動の継続には仲間の存在が効果的であるとの意見が多くあったことより、同じ目的を持つ仲間作りや仲間同士で意識を高めあい、広めていけるよう市民グループと協働して運動しやすいまちづくりを推進します。

さらに、若い世代から高齢者までの幅広い世代に対してニーズにあった適切な運動が実施できるよう情報提供に努めます。

身体活動・運動習慣の確立は個人の自己努力のみでなく、社会環境の整備やまちづくりの施策が重なり合って実現できるものであり、目標達成されることが、結果として健康寿命を延ばし健康な市民が増加することにつながることを期待されます。

4. 市内各課の施策・事業等

施策・事業	施策・事業の内容	担当課
特定健診・特定保健指導	糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、特定健診・特定保健指導で運動指導を実施する。	保険管理課
障害特性に合ったスポーツ教室の開催	高井田障害者センターにて、各種スポーツ教室を開催する。	障害者支援室
高齢者への健康増進・生きがい活動促進事業	ゲートボール、グラウンドゴルフ市民大会の継続的な開催への支援を行う。	高齢介護課
介護予防事業	高齢者が健康づくりに取組めるような支援及び要支援・要介護状態になることを予防するための支援を行う。	高齢介護課 保健センター 健康づくり課
健康教育・健康相談	生活習慣病の予防のため正しい知識の提供と生活習慣改善に向けた支援を行う。	保健センター 健康づくり課
市民グループの育成と支援	市民グループが行う特定健診の普及啓発、運動・食生活等の生活習慣病予防及び健康づくりの取組みを支援する。	
運動の施設の整備と活用のための事業	総合体育館・東体育館・市民ふれあいホール等でのスポーツイベントや教室の開催、学校施設の地域住民への開放を行う。	青少年スポーツ室
オーパススポーツ施設情報システム	街頭端末機、パソコン通信、電話でスポーツ施設の利用申込みや空き情報提供が休日夜間でも行えるシステム。	
東大阪市スポーツ少年団	地域の指導者の指導のもと、地域の青少年がスポーツを中心としたグループ活動を行う。	
スポーツ推進委員	地域住民による地域のスポーツ活動・イベント等のボランティア活動。	
ハイキングコースの紹介	生駒山系ハイキングガイド「いこいこまっぷ」の販売等を行う。	みどり対策課

みんないい汗かいてま〜す！



水中ウォーキング



AWC 水中ウォーキング同好会

つんく体操



むつみ会

定例会でのウォーキング (春日大社)



きらりウォーク

つんく体操



健康トライ応援隊

定例会でのウォーキング (生駒山鳴川コース)



やまなみ歩こう会

例会でのウォーキング (飛鳥)



やまぶみ会

3) 休養

1. はじめに

こころの健康を保つため、心身の疲労の回復と充実した人生をめざすための休養は重要な要素の一つです。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素であり、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。

健康づくりのための休養は、「休む」こと、安静や睡眠等で心身の疲労からの回復を図ること、「養う」こと、主体的に自らの身体的、精神的、社会的な機能を高めることにより、健康の潜在能力を高め、健康増進を図ることの両者の機能を上手に組み合わせることでより効果的なものとなるといわれています。そして、自分なりの休養が実現してこそ、生活の質が向上し、健康で豊かな人生を送り続けられるといえます。

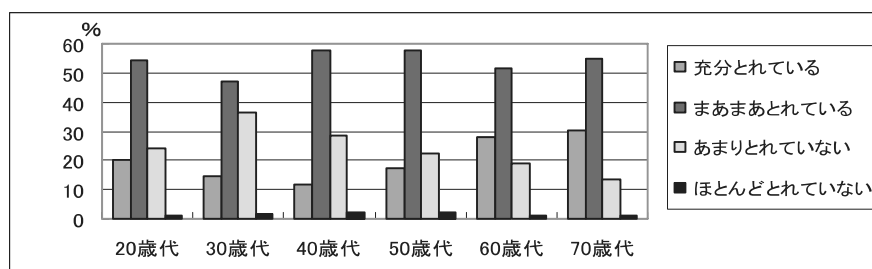
2. これまでの取組み

	評価項目	出典	内訳	ベース値	時期	最終評価	時期	目標
休養・こころ	睡眠を充分に取れていない人の割合	トライ市民調査	20~79歳	23.1%	H16	24.4%	H24	15.0%
	ストレスを感じた人の割合	市政世論調査		76.5%	H16	64.7%	H23	69.0%
	うつ領域にある人の割合	トライ市民調査	20~79歳	17.6%	H16	11.6%	H24	16.0%
	自殺者数	人口動態統計		109人	H15・16平均	120人	H24	98人以下

保健所・保健センターでは、十分に睡眠や休養をとる、規則正しい生活リズムを身につける、積極的に外出し、人とのふれあいを持つ、ストレスの解消法を身につける、行きづまった時には早めの相談や専門医に受診するの5項目を重点的に様々な取組みを行ってきました。

健康フェスタ等のイベントや保健センター事業を通して、ストレスチェックを行い、ストレスの自己診断をしてもらい自分のストレス状態を知り、ストレスと上手に付き合っていくことの重要性をアドバイスしました。また、リラックスセミナーでは、自立訓練法を実践し、自分に合ったストレスへの対処の仕方等を参加者の人たちと話し合いました。

図1 年代別睡眠の状態



健康トライ21 (第2次) 市民アンケート

健康トライ21（第2次）市民アンケート調査より、「あなたは睡眠で休養が充分にとれていますか」の問いに対し、「あまりとれていない」「ほとんどとれていない」と回答した人の割合は、策定時23.1%、最終評価時24.4%で改善はみられませんでした。年齢別には図1に示していますが、30歳から40歳代で30%をこえる人が睡眠に対する満足度が低いことがわかりました。この世代では、仕事や子育てに忙しく、睡眠がとりにくい現状が考えられます。

また、平成21年国民健康・栄養調査では、ここ1ヶ月間睡眠で休養が「まったくとれていない」「あまりとれていない」と回答した人は全体で、18.3%となっており、同様の調査項目で実施した東大阪市健康トライ21（第2次）市民アンケート調査では22.8%で、全国より休養の満足度が低い人の割合が多い傾向にありました。睡眠習慣の改善について積極的な取組みが必要です。

3. 今後の重点目標と取組みの方向性

(1) 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少

目標項目	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少
現状値	24.2%（平成24年）
目標値	15%（平成34年）
データソース	健康トライ21（第2次）市民アンケート調査

睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせ、事故のリスクを高めるなど生活の質に大きく影響します。また、睡眠障害はこころの病気の一症状として現れることも多くあります。さらに、睡眠不足や睡眠障害は肥満・高血圧・糖尿病心疾患や脳血管障害の発症、悪化要因であるともいわれています。しかし、睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は策定時より改善がみられないことから、同項目を目標項目とし、引き続き15%を目標値としました。

子どもの頃から質の良い睡眠をとり、健康な生活習慣を身につけることの大切さを次世代育成支援行動計画と連動し啓発していきます。

また、就業に伴う心身への過度の負荷は精神的な疲労を介して、循環器疾患や精神疾患のリスクを高めると考えられます。経済的不況など社会情勢の悪化からストレスが増大し、働く世代で十分な睡眠がとれていない現状があります。労働者が心身の健康を維持するため、労働時間以外のバランスのよい余暇や十分な休養の時間が確保できるよう環境整備の必要性を労働雇用政策室と連携し、事業者に啓発していきます。

さらに、広く市民に保健事業やイベントを通して、休養が日常生活の中に適切に取り入れられるようすること、また、互いに協力しあい、見守りができる環境づくりが大切であることもあわせて啓発していきます。

4. 庁内各課の施策・事業等

施策・事業	施策・事業の内容	担当課
健康教育・健康相談	健康づくりのための休養に関する正しい知識の提供と生活習慣改善に向けた支援を行う。	保健センター 健康づくり課
健康づくりに関する市民グループの育成と支援	市民グループが行う休養、睡眠等の生活習慣の改善に関する取組みを支援する。	

4) 飲酒

1. はじめに

内外の研究結果から、飲酒はがん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの健康問題のリスクを高めることがわかっています。そのリスクは飲酒量が増えるにしたがって高くなります。一方、全死亡・脳梗塞・虚血性心疾患については飲酒量との関係が直線的に上昇するとは言えませんが、男性で2合以上、女性で1合以上の習慣的な飲酒をするとそれらのリスクが高くなるという研究があります。

また、飲酒と自殺の関連性も指摘されており、習慣的な多量飲酒はアルコール依存症にもつながります。

2. これまでの取組み

	評価項目	出典	内訳	ベース値	時期	最終評価	時期	目標
アルコール	飲酒する未成年者の割合	全国調査	中学3年男子	25.4%	H8	8.0%	H22	0%
	適度な飲酒を認知する人の割合	市政世論調査		48.4%	H14	46.2%	H23	60%
	多量に飲酒する人の割合	市政世論調査	男性	10.7%	H14	9.9%	H23	3.0%
女性			2.5%	H14	2.6%	H23	1.0%	

平成23年度の市政世論調査では64.4%の市民が飲酒しており、男女別に見ると男性の87.2%は飲酒している状況がありました。そのうち3合以上飲酒していると答えた多量飲酒者の割合は男性10.6%、女性2.8%となっており、国の推計値（男性4.8%、女性0.4%）に比較すると高い割合になっています。

平成23年中に東大阪市内のアルコール専門医療機関を初めて受診した患者の内訳をみると、男性71%、女性29%になっており、アルコールの問題は男性に多いことがわかります。年代別にみると40代27.7%、50代24.6%で合わせると52.3%と過半数になります。そのため、アルコール依存症になるまでに特に若い世代の男性を中心としたアプローチが必要だと考えられます。

東大阪市では健康トライ21のアルコール分野での目標を「未成年者の飲酒をなくす」「節度ある適度な飲酒の認知度を上げる」「多量飲酒（1日3合以上）する人の減少」として様々な取組みを実施してきました。

(1) 成年者への取組み

1) 節度ある適度な飲酒の認知度を上げる

アルコールについての健康講座の開催、市民ふれあい祭りや健康フェスタでのパネル展示や東大阪市版AUDIT¹⁷⁾を実施することで啓発を図りました。それらに参加した人の反応はおおむね好評で、一定の啓発効果があったと思われます。

しかし市政世論調査の結果では「節度ある適度な飲酒について知っている」と答えた人の割合は46.2%で、計画当初の認知度48.4%からの改善はありませんでした。同調査の飲酒習慣に関する設問で「飲まない」「たまに飲む」と答えた人の割合は71.4%で、それらの人たちはアルコールについての興味が薄いと考えられます。アルコールについてあまり関心がない市民に対する啓発方法については従来とは違った視点からの方法が必要だといえます。

また、市民団体メンバーへのインタビューでは「好きなだけ飲む」「飲みすぎて何がいかんのか」という発言もあり、アルコールによる健康被害やアルコール関連問題に対する理解は進んでいないとかがわれる結果がありました。

2) 多量飲酒（1日3合以上）する人の減少

多量飲酒者への対策としては東大阪市アルコール関連問題会議を中心に「ひあかもか通信」¹⁸⁾の発行や自助グループへの支援を行い、保健センターにおけるアルコール専門相談を実施してきています。

市政世論調査の結果では多量に飲酒する人の割合は男性10.6%、女性2.8%で、計画当初の割合男性10.7%、女性2.5%と大きな変化はありませんでした。健康日本21の最終評価でもこの割合には変化がないと結論づけられており、引き続きの努力がなされるべきであるとされています。

(2) 未成年者の飲酒をなくす

小中学校へ出向いて直接児童・生徒に向けてアルコールの害を教える健康教育の実施や妊婦に配布するリーフレットの中に妊娠中の飲酒の害に加え、子ども（未成年者）のアルコール摂取に気をつけるよう記載しました。また、健康フェスタなどのイベントで未成年者へのアルコールの悪影響がわかるパネル展をして啓発を図りました。

未成年者の飲酒実態は把握が難しいので、これまでの取組みの結果についての評価は困難です。国の調査では中高生の飲酒者割合は時系列を追って減少しているという結果がでています。今回、大学生へのインタビューでも未成年者の飲酒が禁じられていることは知られていて、学園祭でもアルコールが禁止されている現状がありました。これらのことから、未成年者の飲酒割合は減ってきていると推測されます。

一方、大学生へのインタビューで「5歳のときにおじいちゃんに飲まされた」という発言があったり、市民団体メンバーへのインタビューで、「孫からせがまれ一杯だけと飲ませている」という発言があったりするように、大人が未成年者の飲酒を容認している現状もあります。年代を問わず、未成年者の飲酒に関しては害があるということを伝えていく必要性があります。

(3) 妊娠中に飲酒する人をなくす

妊婦に妊娠中の飲酒の害についてのリーフレットを配付し、妊娠中の飲酒は控えるように呼びかけました。また、健康フェスタで妊娠中の飲酒の害をつたえるパネル展示によって啓発を図りました。

最近では酒販メーカーも「妊娠中の飲酒は控えましょう」とポスターやアルコール飲料にも記載し啓発しています。

3. 今後の重点目標と取組みの方向性

飲酒については国の目標を参考にしながら、東大阪市独自の目標設定をして取組んでいきます。

(1) 多量飲酒する人（3合以上）の割合の減少

目標項目	多量飲酒する人（3合以上）の割合の減少
現状値	男性 10.6%、女性 2.8%（平成 23 年）
目標値	男性 8.5%、女性 2.2%（平成 33 年）
データソース	市政世論調査

アルコールの健康に対する影響については十分に市民に浸透しているとは言えません。今後も様々な機会を通して市民が理解を深めていけるような働きかけをする必要があります。健康トライ 2 1 の最終評価の結果を踏まえ、男性 8.5%、女性 2.2%に減らすよう取組んでいきます。

(2) 東大阪市版 AUDIT の普及

目標項目	東大阪市版 AUDIT 累積実施数
現状値	130 人（平成 23 年度）
目標値	3,300 人（平成 33 年度）
データソース	実績値

飲酒をしている人でアルコール依存症にまではなっていない人に対しては、東大阪市版 AUDIT を利用した保健指導により適切な飲酒行動の学習を促し、生活習慣病のリスクを減らす効果が期待できます。アルコール依存症という診断がつくような飲酒をしている人に対しては、より専門的な医療が必要になります。

(3) 未成年者の飲酒をなくす

未成年者に対する飲酒の悪影響を未成年者自身が知るだけでなく、大人に広く知ってもらい未成年者には飲まないことが大切です。平成 22 年の国のデータでは、中学 3 年生男子 10.5%、女子 11.7%、高校 3 年生男子 21.7%、女子 19.9%が飲酒しているとなっています。未成年者の飲酒が 0 になるよう、引き続き啓発活動に力を入れていきます。

(4) 妊娠中の飲酒をなくす

目標項目	妊娠中の飲酒をなくす
現状値	2.3% (平成24年)
目標値	0% (平成34年)
データソース	妊娠届出書アンケート

妊娠中の飲酒が胎児に与える悪影響は広く知られていて、妊娠届出書アンケートではほとんどの人が「飲まない」「やめた」と答えています。しかし、2.3%の人が「時々飲む」と回答しており、妊娠届出時等に保健指導するなどし、その数値を0にしていくようにします。

4. 市内各課の施策・事業等

施策・事業	施策・事業の内容	担当課
特定健診・特定保健指導	糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、特定健診・特定保健指導で適正飲酒の指導を実施する。	保険管理課 保健センター 健康づくり課
東大阪市アルコール関連問題会議 (東大阪市こころの健康推進連絡協議会アルコール問題予防部会)	市担当課と自助組織(断酒会等)及びアルコール専門医療機関、地域関係機関がともに酒害対策についての連携を深め、アルコールによる健康問題の予防啓発に取り組む。	健康づくり課 保健センター 福祉事務所
市民グループの育成と支援	市民グループが行うアルコールによる健康問題の啓発に関する取組みを支援する。	保健センター 健康づくり課
思春期教育	地域の保育所や学校園、大学等に出向き、思春期の性、性感染症、たばこ、薬物、アルコール等に関する正しい知識の普及啓発を行う。	保健センター 環境薬務課 健康づくり課



東大阪市断酒会

5) 喫煙

1. はじめに

喫煙はがん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等）等の健康被害を及ぼすといわれています。また、受動喫煙でも健康被害が生じることは明らかにされており、禁煙することによって不健康な状態から改善効果があることもわかっています。

2. これまでの取り組み

	評価項目	出典	内訳	ベース値	時期	最終評価	時期	目標
た ば こ	喫煙する未成年者の割合	全国調査	中学1年男子	7.5%	H8	1.6%	H22	0%
			中学1年女子	3.8%		0.9%	H22	0%
			高校3年男子	36.9%		8.6%	H22	0%
			高校3年女子	15.6%		3.8%	H22	0%
	完全禁煙で整備された施設の割合	公共施設調査		45.6%	H15	90.0%	H24	100%

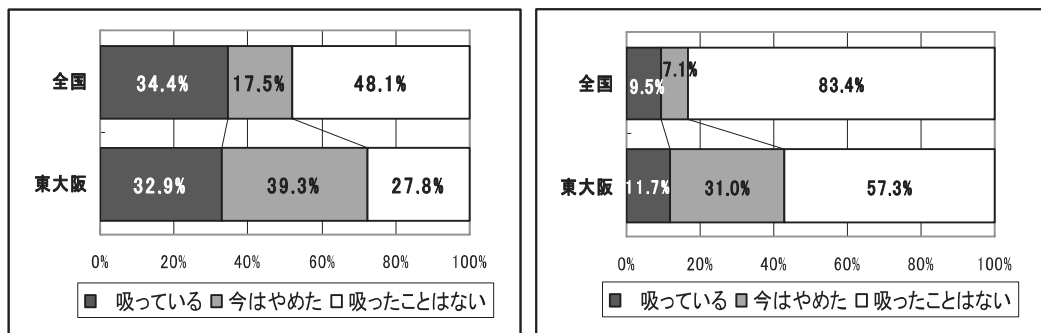
(1) 成人の喫煙率の減少

東大阪市の市政世論調査（平成24年）での喫煙率は、市全体で22.0%と国の国民健康・栄養調査（平成22年の年齢構成を世論調査に合わせて補正）の21.9%と同様でした。性別ごとの喫煙率は、男性が32.9%（国：34.4%）、女性は11.7%（国：9.5%）で、国と比べて男性の喫煙率は1.5%低く、女性の喫煙率は約2%高い結果でした。

また喫煙している人のうち、たばこをやめたいと思っている人は市全体で27.0%と全国の37.6%より低い結果でした。

図1 喫煙状況の全国との比較(男)

図2 喫煙状況の全国との比較(女)



平成22年度 国民健康・栄養調査、平成24年度東大阪市政世論調査

喫煙率の低下をめざし、毎年5月31日の世界禁煙デーに、駅前、大学、スーパーでティッシュを配布し、禁煙・受動喫煙防止の啓発を行いました。また、市民ふれあい祭りや健康フェスタ、地域のイベント等でたばこの害に関するパネル展示やクイズ、COPDのスクリーニングとしてスパイロメータ（肺機能検査）、呼気中一酸化炭素濃度測定などを実施し喫煙による健康被害について啓発するとともに、禁煙に取り組むよう呼びかけました。

また、乳幼児健康診査に来所する保護者に対してたばこの害について啓発を行うとともに医療機関・集団給食施設・理美容組合・薬剤師会等に依頼し、広く市民に周知するため禁煙・受動喫煙防止啓発ポスターを掲示しました。

さらに、啓発のみでなく禁煙を希望する市民に対して個別の支援を行いました。

（2）未成年者の喫煙をなくす

「未成年者の喫煙をなくす」に関しては、東大阪市のデータがなく全国との比較はできませんが、健康トライ21（第2次）市民アンケート調査では、喫煙している人のうち未成年から吸い始めた人の割合は29.6%でした。健康日本21最終評価では、策定時より改善傾向にあります。中学1年生男子1.6%、中学1年生女子0.9%、高校3年生男子8.6%、高校3年生女子3.8%が喫煙しているとの結果がでており引き続き取り組みが必要とされています。

東大阪市でも健康トライ21において目標値を0%に設定し、様々な啓発をしてきました。小・中・高校へ出向き、たばこの害についての健康教育を実施し吸い始める前の早期より啓発に努めてきました。さらにたばこの害以外に環境業務課・薬剤師会と連携し、薬の適正使用、薬物、アルコールについても啓発を行っています。また、幼稚園や低年齢の子どもにたばこの害について楽しく理解してもらえるよう市民グループによる劇や人形劇をとりいれた啓発も行っています。

喫煙者によるフォーカスグループインタビューでは、学校でたばこの害について教育を受けていない世代もあり、たばこを吸い始めたころはたばこの害を知らなかったという声も多く聞かれました。そのため、今後もたばこを吸う前にたばこの害を伝えることは大切であり、学校園と連携し啓発していくことが必要です。

（3）妊娠中の喫煙をなくす

母子健康手帳交付時に喫煙の害に関するパンフレットを配布し、妊婦の禁煙や乳幼児の受動喫煙防止に努めています。妊娠届出書アンケートより、喫煙している妊婦に対して、妊娠中の喫煙が妊娠合併症のリスクを高め、低出生体重児や乳幼児突然死症候群のリスクになることを説明し、禁煙を促しています。また、禁煙を希望される妊婦には個別の支援を実施しています。

妊娠届出書アンケート（平成24年6月・7月）では、妊娠中の喫煙率は5.8%であり、

そのうち、禁煙サポートを希望する人は0.08%でした。喫煙している状況は把握できていますが、禁煙サポートにつながっていない状態です。さらに妊婦への積極的な禁煙の支援が必要です。

(4) 公共の場における禁煙の徹底

平成15年5月に施行された健康増進法を受け、公共施設における禁煙の取組みが進んでいます。

庁内全館禁煙に向けて職員健康管理室と職員向けの健康教育や禁煙バッジ等の配布を行いました。また、希望の施設に対して禁煙に関する研修を実施しました。

さらに市内の病院における分煙・禁煙化対策及び患者への禁煙サポートの実施状況を把握し、推進を図りました。その一つとして病院における禁煙・分煙調査を市内の医療機関立ち入り調査時に実施しました。禁煙・分煙が不十分な施設および対策未実施の施設に対して粉塵濃度調査を実施し、禁煙・分煙対策の指導を行いました。その結果、平成24年度調査では敷地内禁煙の医療機関は40%、建物内禁煙が56%、その他が4%とほぼすべての医療機関で対策がとられるようになりました。

以上のような取組みの結果、禁煙対策の成果が出てきていますが、今後さらなる禁煙の推進に向けて、完全禁煙のできていない公共施設や医療機関に対し啓発をすすめていく必要があります。

3. 今後の重点目標と取組みの方向性

(1) 成人の喫煙率の減少

目標項目	成人の喫煙率の減少
現状値	22.0% (平成23年)
目標値	16% (平成33年)
データソース	市政世論調査

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病をはじめ多くの疾患の危険因子となり、成人の喫煙率の低下は、それらの疾患の発症や死亡を短期間に減少させることにつながるといわれています。市政世論調査(平成23年度)では、喫煙している人は22%で、過去に吸っていたが今はやめている人が35.4%でした。

喫煙者に対するフォーカスグループインタビューでは、禁煙をしようと思っている人は少なく、たばこが値上がりすれば禁煙するという声が多く聞かれました。

より多くの市民に禁煙に関する周知を図るためには、今後も喫煙開始前の子どもの時からの働きかけが大切であり、学校保健等との連携を強化し啓発していくことが必要です。また、健康教育やイベントの開催時等あらゆる機会を通じての啓発や、禁煙をしたいと考えている市民へのきめ細やかなアプローチを続けることも大切です。

成人の喫煙率の減少を評価項目とし、目標値については、現在の成人の喫煙率から禁煙

希望者が禁煙した場合の割合、喫煙率22%のうち禁煙希望者27.0%を減じた値16%を設定します。他部局と連携し、禁煙相談体制の整備や、特定健診やがん検診、妊娠届出時の面接、乳幼児健診など、あらゆる保健事業を通して禁煙の助言や情報提供を行っていくことが必要です。

(2) 妊娠中の喫煙をなくす

目標項目	妊婦の喫煙率の減少
現状値	5.8% (平成24年)
目標値	0% (平成34年)
データソース	妊娠届出書アンケート

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、低出生体重児の出産、乳幼児突然死症候群のリスクとなります。そのため、妊婦の喫煙率については、妊娠ならびに胎児、出生児への影響の大きさを考慮し、0%を目標として設定します。

そのための取組みとして、妊娠届出書アンケートで喫煙している妊婦に対し、積極的に禁煙指導を取り入れるなどの対策が必要です。

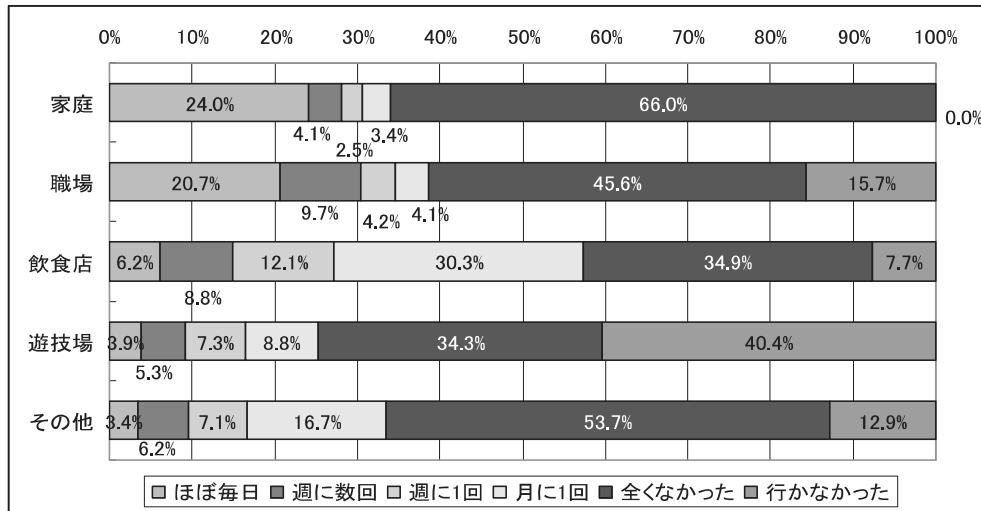
妊婦の喫煙率の減少を評価項目とし、目標値については、現在の妊婦の喫煙率5.8%を0%に設定します。

(3) 受動喫煙の機会を有する人の割合の低下

平成15年5月に施行された健康増進法を受け、公共施設における禁煙の取組みが進むとともに、喫煙による健康被害のみならず受動喫煙による害についても広く知られるところとなってきています。

目標項目	日常生活で受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を有する人の割合の減少
現状値	医療機関 96.0%が敷地内禁煙及び建物内禁煙（平成24年） 職場（ほぼ毎日） 20.7%（平成24年） 家庭（ほぼ毎日） 24.0%（平成24年） 飲食店（月1回） 57.4%（平成24年）
目標値	行政機関 0%（平成34年） 医療機関 0%（平成34年） 職場 受動喫煙の無い職場の実現（平成34年） 家庭 9%（平成34年） 飲食店 21%（平成34年）
データソース	健康トライ21（第2次）市民アンケート調査 病院における禁煙化及び禁煙サポート調査

図3 受動喫煙の状況



健康トライ21（第2次）市民アンケート

健康トライ21（第2次）市民アンケート調査によると、家庭でほぼ毎日受動喫煙を受けている人の割合は24.0%、職場でほぼ毎日受動喫煙を受けている人の割合は22.4%（59歳以下）、飲食店で月に1回以上受動喫煙を受けている人の割合は57.4%でした。この結果は国の受動喫煙の数値の家庭10.7%、飲食店50.1%と比べると高く、職場64%と比べると低い結果です。家庭・飲食店・職場の目標値については、国に準じて現在、家庭や飲食店で受動喫煙の機会を有する人の割合に禁煙希望者が全て禁煙した場合の割合を減じた割合とし、それを半減させた目標値とします。

市民の健康被害を防止する観点から、さまざまな場所での受動喫煙防止の徹底が必要であり、健康部だけでなく庁内関係部局で連携し、受動喫煙の防止への働きかけをすすめていきます。

4. 庁内各課の施策・事業等

施策・事業	施策・事業の内容	担当課
特定健診・特定保健指導	糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として特定健診・特定保健指導で禁煙指導を実施する。	保険管理課 保健センター 健康づくり課
市民グループの育成と支援	市民グループが行うたばこの害についての普及啓発を支援する。	保健センター 健康づくり課
健康教育	禁煙のための正しい情報提供と支援を行う。	
思春期教育	地域の保育所や学校園、大学等に出向き、思春期の性、性感染症、たばこ、薬物、アルコール等に関する正しい知識の普及啓発を行う。	保健センター 環境薬務課 健康づくり課

6) 歯・口腔の健康

1. はじめに

歯・口腔の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要であり、身体的のみならず、精神的、社会的な健康に大きく関与します。歯の喪失による咀嚼機能や嚥下機能、構音機能の低下は食生活や会話に影響を与え、最終的には生活の質に大きく関与します。平成23年に施行された歯科口腔保健の推進に関する法律においても歯・口腔の健康は、国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ることが定められています。

また、すべての国民が生涯にわたって自分の歯を20本以上残すことをスローガンとした「8020」運動については、超高齢社会の進展を踏まえさらなる取組みが必要で、生涯を通じて口腔疾患を予防し歯の喪失を抑制することは、高齢期の口腔機能の維持につながるといえます。

歯の喪失の主要な原因疾患は、むし歯と歯周病であり、歯・口腔の健康のためには、これらの予防が重要です。小児期のむし歯の有病状況は、歯科保健活動等が進み、この10年で大きく改善しました。しかし、歯周病の有病状況は、平成17年歯科疾患実態調査の国のデータでは、40歳代の37.3%は進行した歯周病にかかっており、20歳代で歯肉炎の自覚症状のある人の割合が31.7%にのぼり、未だに多くの国民が何らかの歯周病にかかっている状況にあります。

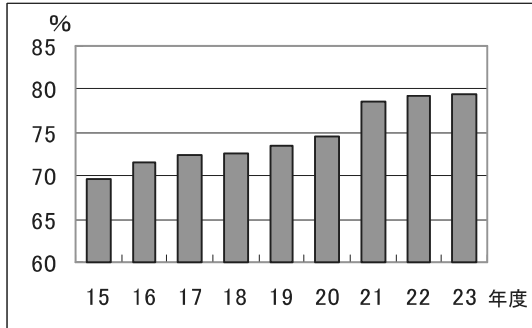
また近年、歯周病と糖尿病や循環器疾患の関連性も報告されており、「歯周病予防」の視点をいれた生活習慣病の取組みや食育の観点より乳幼児期からの健全な口腔機能（歯の喪失以外）への取組みも重要です。

2. これまでの取組み

評価項目	出典	内訳	ベース値	時期	最終評価	時期	目標
むし歯のない幼児の割合	3歳6ヶ月児健診		69.7%	H15	79.5%	H23	85.0%
進行した歯周病のある人の割合	成人歯科健診	40歳代	51.3%	H13	53.0%	H23	40.0%
	成人歯科健診	50歳代	54.1%		58.6%	H23	43.0%
60歳代で24本以上自分の歯の人の割合	成人歯科健診		54.5%	H13	63.4%	H23	57.0%
80歳代で20本以上の割合	全国調査		15.3%	H13	38.3%	H23	28%以上

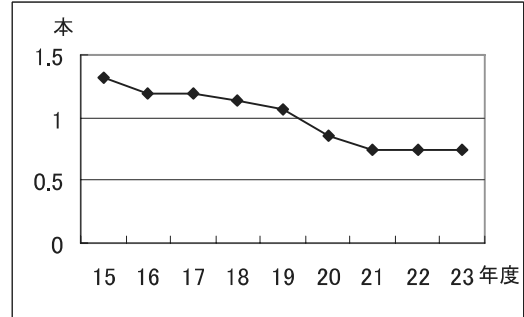
(1) むし歯経験のない幼児の割合

図1 むし歯のない幼児の割合



東大阪市 3歳 6か月児歯科健康診査

図2 1人平均むし歯経験歯数

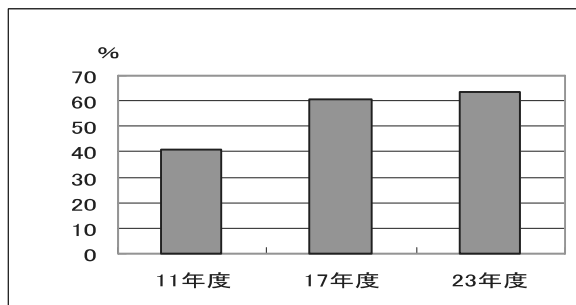


東大阪市 3歳 6か月児歯科健康診査

健全な口腔機能の維持は乳幼児期から取り組むことが大切です。そのため東大阪市では、保健センターにおいて妊娠中から意識づけを図るため、母子健康手帳交付時、マタニティ歯科健診で、歯・口腔の健康管理の大切さを伝えてきました。またむし歯を予防し、健全な歯並びを育成するため、保健センターにおいて1歳6か月児健診、3歳6か月児健診にあわせて歯科健康診査を、そして、2歳児むし歯予測検査（平成21年度より2歳児歯科健康相談）を行ってきました。また、健康な口腔機能の維持の観点から規則正しい食生活の確立、哺乳瓶使用に対する指導、甘味食品・飲料の頻回摂取に対する指導、さらに保護者による仕上げ磨きの勧めを行ってきました。これらにより、東大阪市におけるむし歯経験のない幼児の割合は目標値には達していませんが、平成15年度69.7%だったのが、平成23年度79.5%まで改善しました。また、一人平均むし歯経験歯数も平成15年度の1.32本から、平成23年度は0.74本と減少しています。今後も健康な口腔機能の発達を促すため、基本的な生活習慣の指導を取り入れていくことが必要です。

(2) 進行した歯周病の割合

図3 60歳で24本以上歯を有する人の割合



東大阪市成人歯科検診

いくつになってもおいしく食事をするためには口腔機能を健康に保つことが大切です。中高年期以降のむし歯の再発や歯周病を原因とした歯の喪失によるかむ力の低下を防ぐた

めに、東大阪市では40歳から80歳まで（H23年度までは70歳まで）の5歳毎の市民を対象に成人歯科健診を実施しています。成人歯科健診からみる進行した歯周病の割合は、平成13年度40歳代で51.3%、50歳代で54.1%でしたが、40歳代では、平成23年度は53.0%に増加しています。50歳代でも、中間評価で65.2%に増加し平成23年度58.6%に改善はしていますが、目標値には達していない状況です。60歳で24本以上歯を有する人の割合は、平成11年度41.1%でしたが平成23年度63.4%と増加し、目標値に達しています。

しかし、成人歯科健診の受診人数は、平成23年度で2,154人と少なく、市民全体の状況を反映しているとは言い難く、まず健全な口腔を保つための歯科保健指導の機会として成人歯科健診を周知し、啓発をしていくことが必要です。また、健康フェスタなどのイベント、健康教育、介護予防事業などを通して健全な口腔機能維持のための啓発と市民グループによる「健口体操」の普及も行ってきました。さらに今後、個人の状況に応じた歯科健診の機会や歯科保健指導の確保が必要です。

3. 今後の重点目標と取り組みの方向性

「大阪府保健医療計画」に沿って、「第二次東大阪市食育推進計画」等と連動し、取り組みを推進していきます。

(1) 口腔機能の維持・向上

目標項目	60歳代における「食べ物がよく噛めない」と感じている人の割合の減少
現状値	9.6%（平成23年）
目標値	5%（平成33年）
データソース	東大阪市成人歯科健診

目標項目	よく噛んで味わって食べる人の割合の増加
現状値	43.0%（平成23年）
目標値	50%（平成28年）
データソース	食育推進計画市民アンケート

口腔機能は、日常生活を営むために不可欠な摂食と構音と密接に関連するものであり、生活の質を左右するだけでなく、健康寿命の延伸にも大きく関係しています。口腔機能の低下は、虚弱高齢者や要介護高齢者では低栄養を招くリスク要因のひとつとなり、生命予後にも大きな影響を与えます。生涯を通じて健やかな日常生活を送る上で、咀嚼機能や嚥下機能をはじめとする口腔機能は大きな役割を果たすため、中高年になっても健全に口腔機能を維持することが望ましいとされています。

東大阪市の平成23年度成人歯科健診問診票において「食べ物がよく噛めない」と感じている人の割合は、50歳代で5.4%、60歳代で9.6%、70歳代で8.4%でした。高齢期における口腔機能の維持を目的として、60歳代における「食べ物がよくかめない」と感じている人の割合の減少を目標項目とし、目標値は、50歳代の状況維持をめざすことを踏まえ5%とし

ました。歯の健康と全身の健康との関わりなど、歯や口に関する意識の向上を図ります。

また、第二次食育推進計画では、「よく噛んで味わって食べる人の割合」は、43.0%でした。若い世代からの口腔機能の重要性を啓発していくことが重要となることから、第二次食育推進計画と連動した目標項目とし、歯や口の健康づくりを推進していきます。

(2) 歯の喪失防止

目標項目	ア 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加 イ 60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加 ウ 40歳で喪失歯のない人の割合の増加
現状値	ア 平成24年度実績 イ 63.4%（平成23年度） ウ 75.3%（平成23年度）
目標値	ア 50%（平成33年度） イ 70%（平成33年度） ウ 80%（平成33年度）
データソース	東大阪市成人歯科健診

歯の喪失は健全な摂食や構音などの生活機能にも影響を与えます。「8020運動」は、歯の喪失防止と包括的な歯・口腔の健康目標であり、健康日本21においても目標項目のひとつとして掲げられていました。しかし、歯の早期喪失の防止をめざすためには、より早い年代から対策を始める必要があります。そこで、成人期から高齢期にかけての目標を段階的に設定していきます。東大阪市成人歯科健診における60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合は63.4%、40歳で喪失歯のない人の割合は75.3%でした。歯の本数は過去の数値がないこと、平成24年度より80歳を対象としたためベース値がないことから、目標値は国にならって設定し、80歳の数値については集計可能な段階で追加していきたいと思えます。

(3) 歯周病を有する人の減少

目標項目	ア 40歳代における進行した歯周病を有する人の割合の減少 イ 60歳代における進行した歯周病を有する人の割合の減少
現状値	ア 53.0%（平成23年度） イ 65.2%（平成23年度）
目標値	ア 40%（平成33年度） イ 55%（平成33年度）
データソース	東大阪市成人歯科健診

※4mm以上の深い歯周ポケットを有するもの（コード3以上）を進行した歯周病とする。
歯周病は、歯の喪失をもたらす主要な原因疾患であり、食生活の質を低下させます。ま

た、近年、歯周病と糖尿病や循環器疾患など全身の健康との関連性について指摘されていることから歯周病予防は成人期以降の重要な課題のひとつです。

市民アンケート調査による「歯ぐきの状態」において、全体では「歯ぐきが腫れているか」「歯を磨いたときに血がでるか」の問いに「いつも」「ときどき」と答えた人の割合はそれぞれ31.3%、59.4%でした。20歳代では、「歯ぐきが腫れているか」「歯を磨いたときに血がでるか」の問いに「いつも」「ときどき」と答えた人の割合はそれぞれ25.7%、71.8%で、若い世代から歯ぐきに何らかの問題をかかえている人が多いことがわかります。

一方、歯周炎が顕在化し始めるのは40歳以降といわれていますが、東大阪市成人歯科健診における進行した歯周病を有する人の割合は40歳代53.0%、50歳代58.6%、60歳代65.2%と高率であり、早期からの継続した歯周病対策の必要性があります。

これらのことより、「40歳代における進行した歯周病を有する人の減少」、「60歳代における進行した歯周病を有する人の減少」を評価項目とし、策定時より改善がみられないことから40歳代では40%を引き続き目標値に、60歳代は過去のデータがないため10%減少を目標に55%と設定しました。

歯科医師会、高齢介護課、障害者支援室など関係機関と連携し、成人歯科健診の啓発、イベント、健康教育、介護予防教室などを通して健全な口腔機能の必要性をあらゆる層に多方面から啓発していきます。

(4) 乳幼児・学齢期のむし歯のない児の増加

目標項目	ア 3歳児でむし歯がない児の割合の増加 イ 12歳（中学1年生）でむし歯のない児の割合の増加
現状値	ア 79.5%（平成23年度） イ 61.2%（平成23年度）
目標値	ア 85%（平成33年度） イ 70%（平成33年度）
データソース	ア 3歳6か月児歯科健康診査 イ 大阪府学校保健歯科医会データ（東大阪市）

乳幼児期のむし歯の有病状況は、近年大きく改善し、東大阪市においても、3歳6か月児歯科健康診査において、むし歯のない児の割合は79.5%に達しています。将来の生活の質を低下させないため健全な口腔機能の維持は、乳幼児期を経て学齢期への継続した取り組みが必要になります。乳幼児期においては3歳児でむし歯のない児の割合の増加を評価項目とし、さらに策定時からの目標値を達成できなかったことから引き続き85%としました。母子健康手帳交付時、マタニティ歯科健診、1歳6か月児歯科健康診査、3歳6か月児歯科健康診査、2歳児歯科健康相談、乳幼児健康相談等を通じて、妊娠期、乳幼児期から歯の健康を守る正しい知識を普及していきます。

また、学齢期では12歳でのむし歯のない児の割合は61.2%です。この数字は国において

は5年間で約10%増加していますが、東大阪では過去のデータがないことから予測がつけがたく、10年間で10%増加の70%を目標値に設定しました。保育課・学校教育推進室と連携し、保育所や学校での歯科保健に関する取組みの充実を図ります。

(5) 定期的な口腔管理を受けた人の割合の増加

目標項目	過去1年間に歯科健康診査や専門家による口腔ケアを受けた人の割合の増加（20歳以上）
現状値	59.9%（平成24年）
目標値	65%（平成34年）
データソース	健康トライ21（第2次）市民アンケート

定期的な歯科健診による口腔管理は、歯・口腔機能の健康状態に大きく関係します。特に定期的な歯科健診は成人期の歯周病予防において重要な役割を果たします。健康トライ21（第2次）市民アンケート調査において、「この1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケアをどれくらいの頻度で受けましたか」の問いに、「半年に1回以上」「1年に1回」と答えた人の割合は合わせて60.8%でした。成人期の歯周病を予防し歯の喪失を抑制することにより、生涯を通じて健全な口腔機能の維持が可能になることから、過去1年間に歯科健康診査や専門家による口腔ケアを受けた人の割合の増加を評価項目とし65%を目標値に設定しました。歯科医師会と連携し、成人歯科健診の啓発を進めていきます。また、健康教育や講演会等を通じてかかりつけ歯科医をもつことを勧め、歯や口腔機能の健康づくりに関する正しい知識の普及を図ります。

また、障害者支援室、高齢介護課等関係機関と連携し、歯科保健に関する普及啓発の機会を増やしていきます。

4. 庁内各課の施策・事業等

施策・事業	施策・事業の内容	担当課
歯の健康	生活習慣病の予防・重症化予防のための口腔ケア・歯周病ケアの取組みを行う。	保険管理課
介護予防事業	65歳以上の介護認定を受けていない高齢者に基本チェックリストを送付し、口腔機能低下のリスクがある高齢者に対し、介護予防事業を紹介する。	高齢介護課 保健センター 健康づくり課
保育所における歯科保健対策	保育所在籍児に対し歯科健診を実施する。	保育課
学校保健対策	園児・児童・生徒を対象に歯科健診を実施する。	教職員課

妊婦・幼児歯科健診	1歳6か月児健診、3歳6か月児健診時に歯科健診、及び歯科保健相談を実施。2歳児の希望者に2歳児歯科健康相談を実施。マタニティ教室において妊婦歯科健診・相談を実施する。	保健センター 健康づくり課
健康教育・健康相談	歯科・口腔の健康及び生活習慣病予防のための正しい知識の提供と、生活習慣改善に向けた支援を行う。	
市民グループの育成と支援	市民グループが行う口腔の健康づくりに関する普及啓発の取組みを支援する。	
成人歯科健診	歯周疾患予防のために成人歯科健診を実施する。	健康づくり課