

資 料

◆中間評価の経過◆

年 月 日	事 項	内 容
平成29年 5 月25日～ 平成29年 6 月12日	生活と健康に関するアンケート	調査対象：15～69歳 調査数：2,000 有効回収数：902（45.1％）
平成29年 8 月 2 日	平成29年度第1回 栗東市健康づくり推進協議会	(1) 平成29年度 中間評価スケジュールについて (2) 各関係機関の取り組みについて (3) 「生活と健康に関するアンケート」結果について (4) 市民の健康等の状況 (5) 評価指標一覧について (6) 市民の健康課題について
平成29年10月 6 日	平成29年度 栗東市歯科保健専門委員会	(1) 「第2次健康りっとう21」 歯科・口腔分野中間評価結果について (2) 各関係機関における今後の取り組み内容の検討
平成29年10月24日	平成29年度第2回 栗東市健康づくり推進協議会	(1) 中間評価報告書の構成（案）について (2) 領域ごとの後期推進の取り組みについて (3) 中間評価報告書に記載する委員メッセージについて
平成29年12月22日	平成29年度第3回 栗東市健康づくり推進協議会	(1) 中間評価報告書の構成（案）について (2) プロジェクトW「野菜たっぷりレシピ」（案）について

◆栗東市健康づくり推進協議会◆

(1) 栗東市健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 市民一人ひとりが自分らしくいきいきと暮らす健康寿命の延伸を実現させることを目標に、市民、市及び関係機関がそれぞれの立場で力を合わせて健康づくり運動の推進を図るとともに、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定による栗東市健康増進計画（以下「計画」という。）の策定、推進及び評価等を行うため、栗東市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 協議会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 健康づくり運動の推進のための方策について協議すること。
- (2) 健康づくり運動に係る連絡調整等に関すること。
- (3) 計画の策定及び推進に関すること。
- (4) 計画の分析、評価、変更等に関すること。

2 協議会は、必要があると認めるときは、関係機関等の意見を聴き、市長に具申することができる。

(組織等)

第3条 協議会は、委員16人以内をもって組織する。

2 協議会の委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 公募市民
- (2) 社会福祉を目的とする活動を行う者
- (3) 保健関係者
- (4) 医療関係者
- (5) 教育関係者
- (6) 関係行政機関の職員
- (7) その他市長が適当と認める者

3 委員の任期は、委嘱の日から当該日の属する年度の翌年度の末日までとし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 協議会に会長1人及び副会長2人を置く。

5 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

6 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

7 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(専門部会)

第4条 協議会は、必要があると認めるときは、その定めるところにより専門部会を置くことができる。

- 2 専門部会に属すべき委員は、委員の互選により定める。
- 3 専門部会に部会長及び副部会長をそれぞれ1人置く。
- 4 部会長及び副部会長は、当該専門部会に属する委員の互選により定める。
- 5 部会長は、専門部会の事務を掌理し、専門部会を代表する。
- 6 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故あるとき又は部会長が欠けたときは、その職務を代理する。
- 7 専門部会は、調査及び審議を行った事項について、協議会の会議において報告するものとする。

(会議)

第5条 協議会の会議は、会長が必要に応じて招集し、会長が議長となる。

- 2 協議会の会議は、半数以上の委員の出席がなければ開くことができない。
- 3 協議会の会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。
- 4 協議会は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、説明及び意見を聴くことができる。
- 5 前各項の規定は、専門部会の会議について準用する。

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、子ども・健康部健康増進課において処理する。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この告示は、平成24年6月1日から施行する。

この告示は、平成26年5月1日から施行する。

この告示は、平成29年4月1日から施行する。

(2) 栗東市健康づくり推進協議会委員名簿

平成29年度

所 属	氏 名	備 考
草津栗東医師会	樋 上 雅 一	会 長
草津栗東守山野洲歯科医師会栗東地区	尾 崎 健太郎	副会長
びわこ薬剤師会	米 田 明 弘	
栗東市商工会事務局	上 野 容 子	
栗東市健康推進員連絡協議会	鈴 木 淳 子	
栗東市民生委員児童委員協議会連合会	妻 鹿 奈美子	
栗東市社会福祉協議会	太 田 忠 行	
公募委員	北 川 富美代	
栗東市小中学校長会	水 野 裕 美	副会長
学校保健安全部会 養護教諭部会	田 中 輝 美	
滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所）	株 本 加 純	
栗東市学校教育課	池 田 隆	
栗東市生涯学習課（生涯学習推進係）	小 林 弘 美	
栗東市自治振興課（協働まちづくり係）	島 田 浩 美	
栗東市スポーツ・文化振興課	松 村 浩	

◆市民の健康等の状況◆

1 人口・世帯

(1) 人口の推移

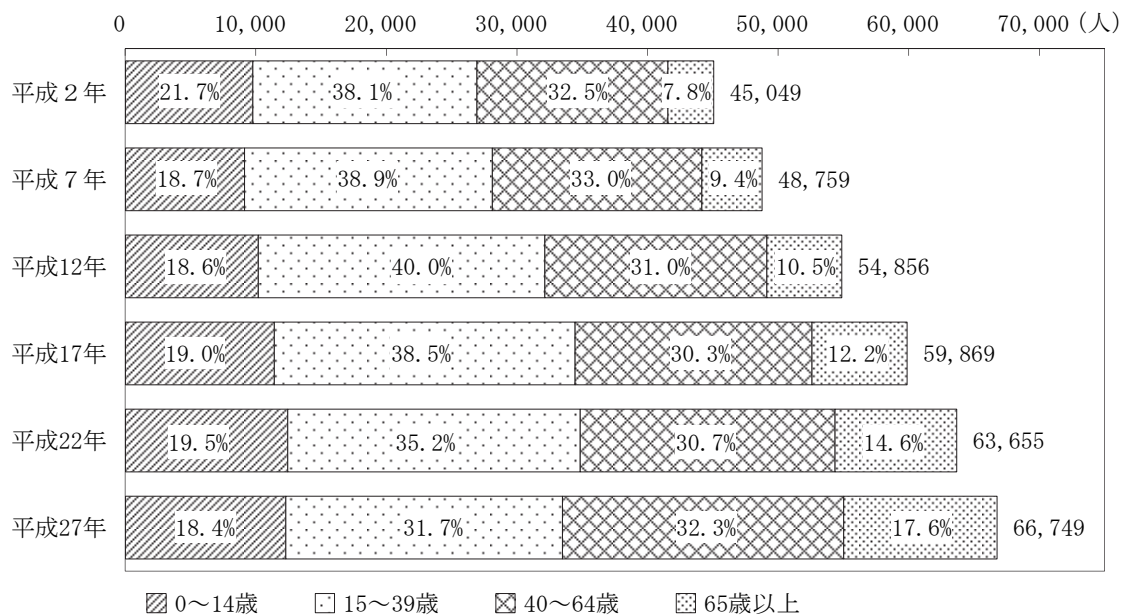
国勢調査による本市の総人口は、平成27年10月1日現在66,749人となっており、平成2年の45,049人から25年間で21,700人、48.2%増加しています。

年齢階層別に割合をみると、0～14歳人口は、平成17年、平成22年は上昇していましたが、平成27年は1.1ポイント低下し18.4%となっています。しかし、これは全国の12.6%、滋賀県の14.5%に比べて非常に高い率と言えます。

15～39歳人口の割合は平成17年以降低下し、平成27年は31.7%となっています。40～64歳人口の割合は30～32%台で推移しています。

これらに対し、65歳以上人口の割合は年々上昇を続け、平成27年は17.6%となっています。ただし、全国（26.6%）、滋賀県（24.2%）に比べると非常に低い率と言えます（図表1）。

図表1 人口の推移



(注) 総人口は年齢不詳を含めた数値。

資料：「国勢調査」

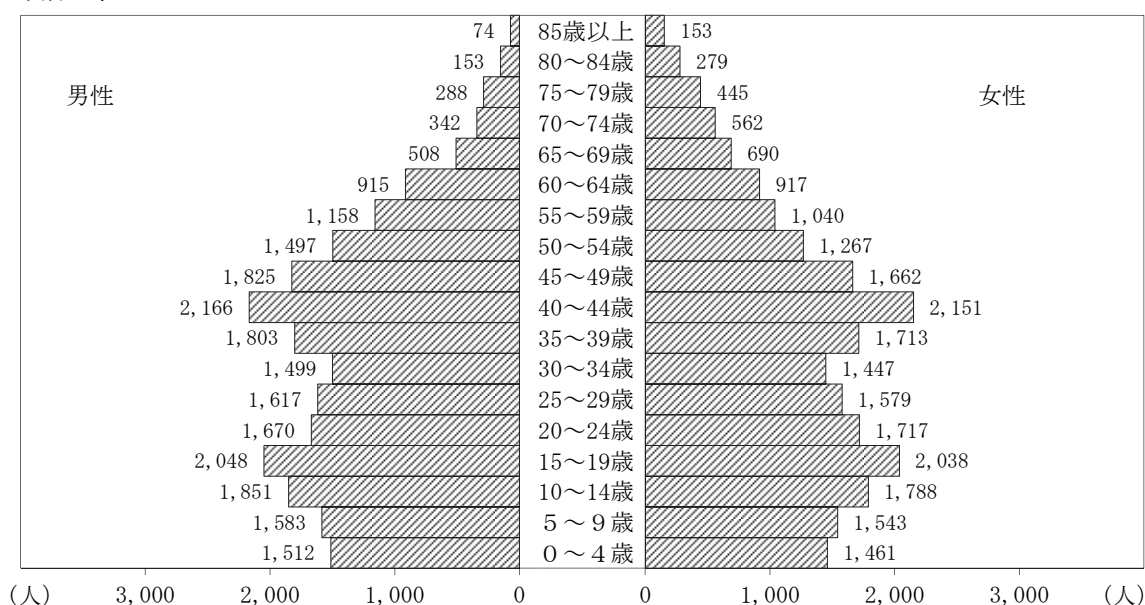
(2) 人口ピラミッド

平成2年と平成27年の人口ピラミッドを比べると、平成27年は第2次ベビーブーム世代(団塊ジュニア世代)が含まれる40～44歳の層とその前後が非常に多くなっています。また、20～24歳が少なくなっていますが、10～14歳以下の層は4,000人台となっています。

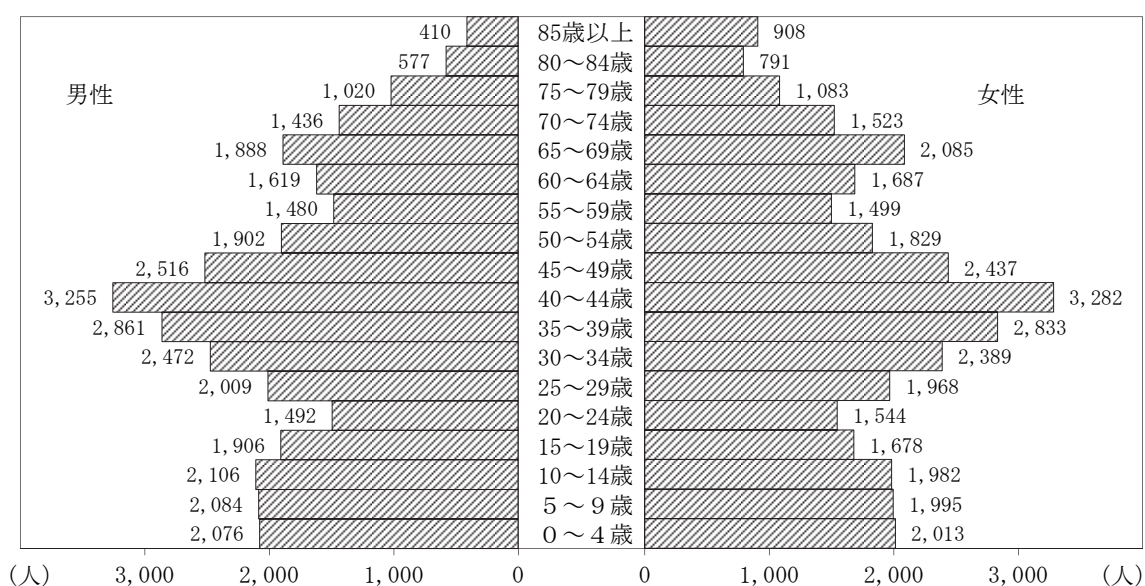
一方、第1次ベビーブーム世代(団塊世代)が含まれる65～69歳の層も多く、それより高い年齢層は平成2年に比べて大幅に増加してきています。

図表2 ピラミッド

平成2年



平成27年

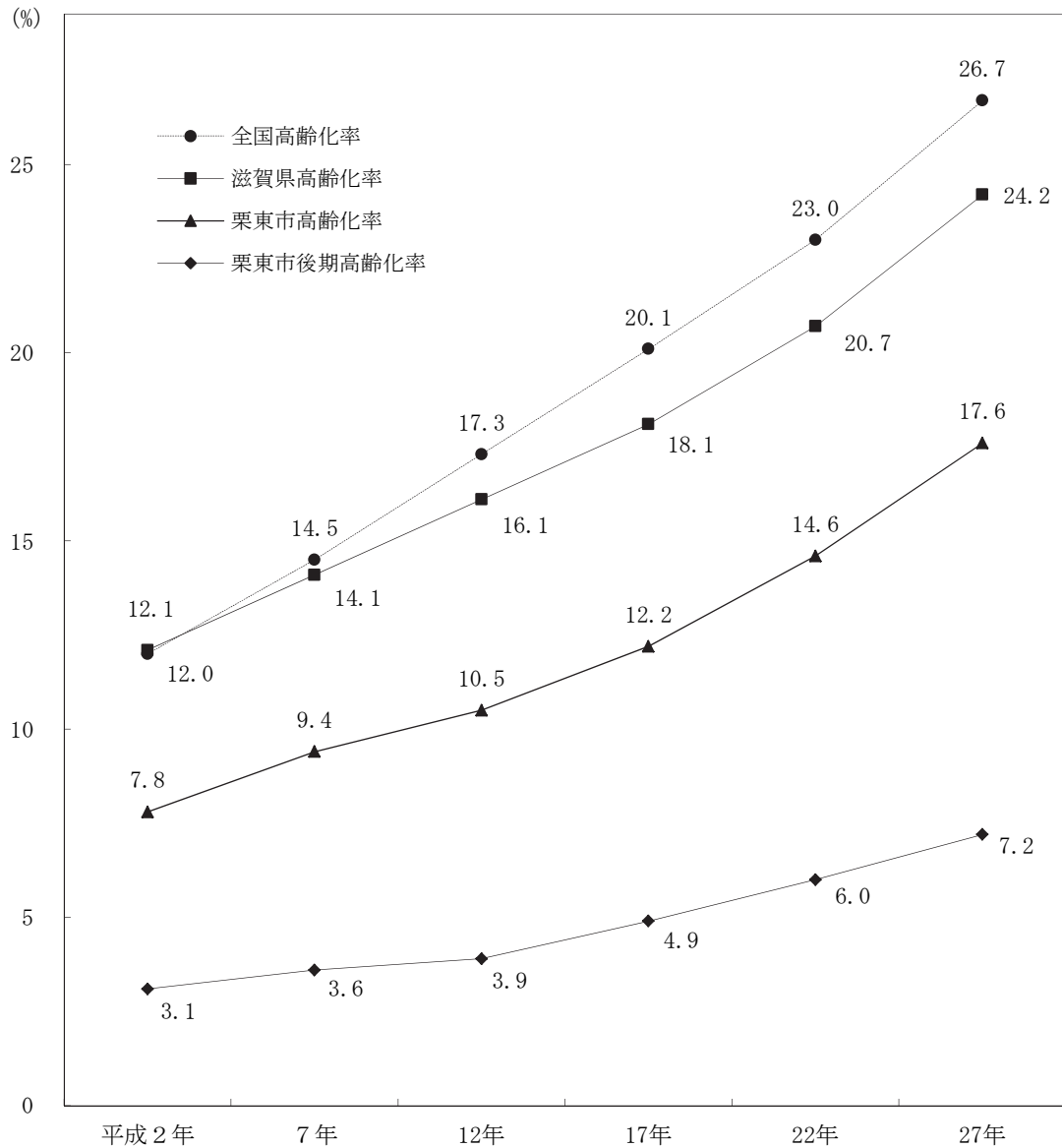


資料：「国勢調査」

(3) 高齢化率の推移

本市の高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）は、全国および滋賀県を下回る率で推移しています。高齢化率の上昇は、全国および滋賀県よりもやや緩やかではあるものの、今後も上昇を続けると予測されます。また、後期高齢化率（総人口に占める75歳以上人口の割合）は、平成27年10月現在7.2%となっています（図表3）。

図表3 高齢化率の推移



資料：「国勢調査」

(4) 世帯の家族類型

平成27年の国勢調査によると、本市の一般世帯数は24,563世帯です。うち68.3%が核家族世帯となっており、全国より12.4ポイント、滋賀県より9.4ポイント高くなっています。一方、単独世帯は全国、滋賀県より低くなっています。

18歳未満の子どものいる世帯についてみると、核家族世帯が89.2%を占めています。

図表 4 一般世帯の家族類型

区 分		総 数							
			親族のみの世帯					非 親 族 を 含む世帯	単独世帯
				夫婦のみ	親と子				
全 国(%)		100.0	64.5	55.9	20.1	35.8	8.6	0.9	34.6
滋賀県(%)		100.0	70.8	58.9	19.8	39.1	11.9	0.7	28.5
栗 東 市	世帯数(世帯)	24,563	18,771	16,768	5,046	11,722	2,003	299	5,493
	割 合(%)	100.0	76.4	68.3	20.5	47.7	8.2	1.2	22.4
	18歳未満世帯員 のいる世帯(%)	100.0	99.5	89.2	－	89.2	10.3	0.3	0.2

(注) 不詳を除く。

資料：平成27年「国勢調査」

2 人口動態

(1) 出生数・出生率の推移

本市における平成27年の出生数は950人です。平成21年以降についてみると、平成24年に900人を割り込みましたが、そのほかは900人台で推移しています（図表5）。

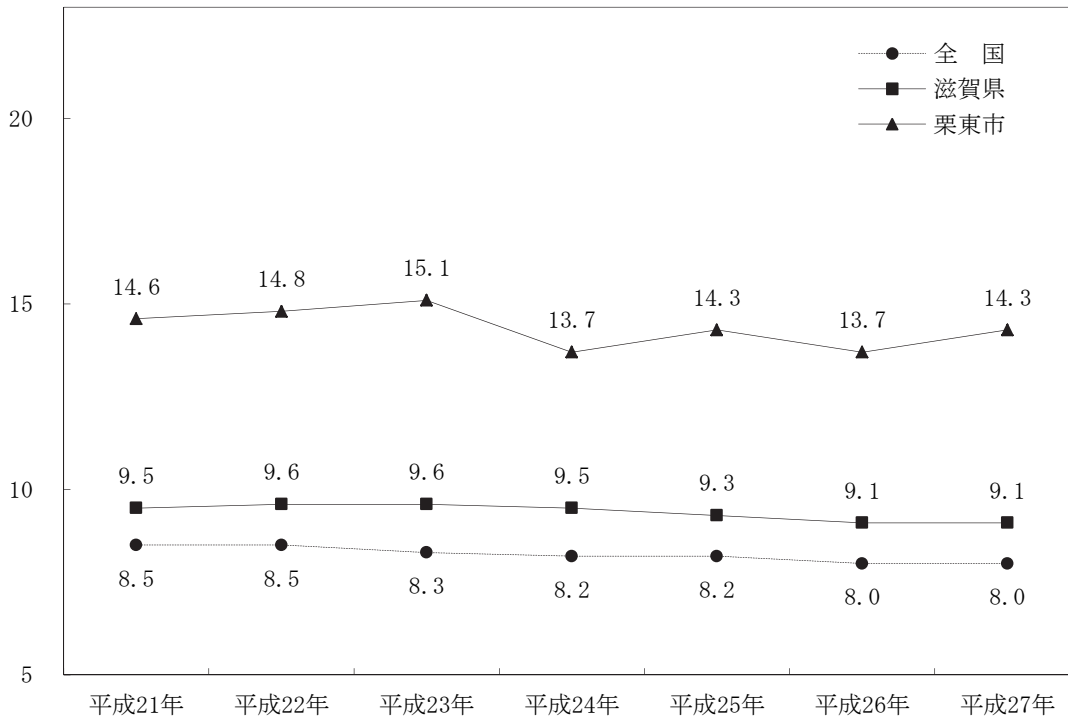
平成27年の出生率（人口1,000対）は14.3となっており、本市は滋賀県より5.2ポイント、全国より6.3ポイント高くなっています（図表6）。

図表5 出生数の推移

区 分	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年
出生数	928	938	970	892	939	908	950

資料：人口動態統計

図表6 出生率の推移（人口1,000対）



資料：人口動態統計

(2) 合計特殊出生率の推移

本市における平成 27 年の合計特殊出生率は 2.16 となっており、これは全国はもちろん滋賀県を大きく上回っています（図表 7）。

図表 7 合計特殊出生率

区 分	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年
栗東市	1.88	1.98	2.07	1.91	2.09	2.01	2.16
滋賀県	1.44	1.54	1.51	1.53	1.53	1.53	1.61
全 国	1.37	1.39	1.39	1.41	1.43	1.42	1.45

（注）合計特殊出生率は、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したものであり、1人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとした時の子ども数を表したものです。この合計特殊出生率が2.07を下回ると将来人口が減少するとされています。

資料：全国、滋賀県は人口動態統計

(3) 母親の年齢別出生数

平成27年の母親の年齢別出生数をみると、30～34歳の年齢層が37.6%と最も高く、次いで25～29歳、35～39歳の順となっており、この年齢層で85.9%を占めています（図表 8）。

図表 8 母親の年齢階級ごとの出生数および構成比

母親の 年 齢	平成 23 年		平成 24 年		平成 25 年		平成 26 年		平成 27 年	
	出生数 (人)	構成比 (%)	出生数 (人)	構成比 (%)	出生数 (人)	構成比 (%)	出生数 (人)	構成比 (%)	出生数 (人)	構成比 (%)
15～19 歳	9	0.9	3	0.3	15	1.6	5	0.6	13	1.4
20～24 歳	94	9.7	81	9.1	84	8.9	68	7.5	84	8.8
25～29 歳	301	31.0	270	30.3	286	30.5	288	31.7	267	28.1
30～34 歳	340	35.1	326	36.5	342	36.4	311	34.3	357	37.6
35～39 歳	195	20.1	176	19.7	179	19.1	191	21.0	192	20.2
40～44 歳	31	3.2	35	3.9	32	3.4	44	4.8	36	3.8
45～49 歳	0	0	1	0.1	1	0.1	1	0.1	1	0.1
計	970	100.0	892	100.0	939	100.0	908	100.0	950	100.0

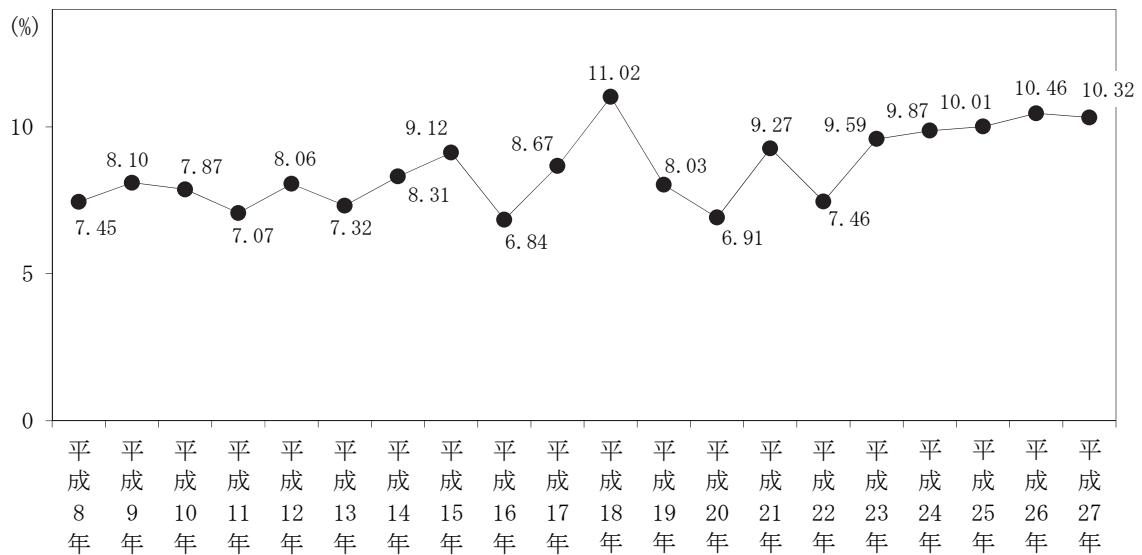
資料：人口動態統計

(4) 低出生体重児

出生時体重が2,500g未満の新生児を「低出生体重児」といい、そのうち1,500g未満を「極低出生体重児」、1,000g未満を「超低出生体重児」といいます。低出生体重児の割合は年によって変動が大きくなっていますが、高くなる傾向にあります（図表9）。

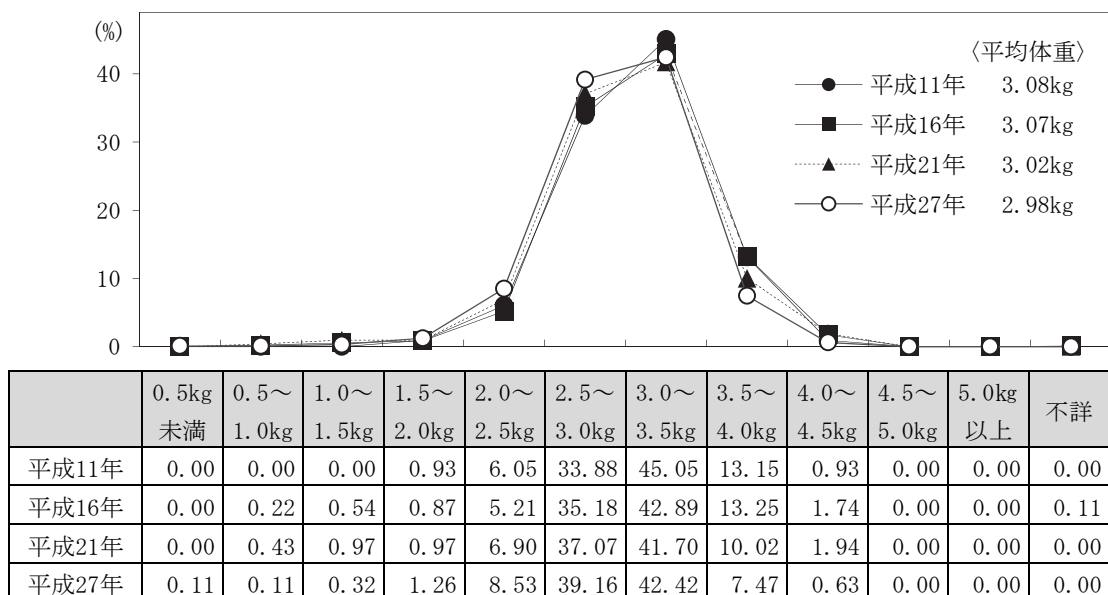
出生時体重は「3.0～3.5kg未満」「2.5～3.0kg未満」が多く、両者で約8割を占めています。平成27年の平均体重は2.98kgで、わずかですが低下する傾向にあります（図表9図表10）。

図表9 低出生体重児の割合



資料：人口動態統計

図表10 出生時体重



資料：人口動態統計

(5) 乳児・新生児 死亡

本市の平成27年の乳児死亡は3人、死亡率は3.2、うち新生児の死亡は1人となっています（図表11）。

図表11 乳児死亡率の推移（出生1,000対）

区 分		平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年
乳 児 死亡率	栗東市	2.2(2)	3.2(3)	4.1(4)	5.6(5)	2.1(2)	2.2(2)	3.2(3)
	滋賀県	2.4	2.9	2.1	2.2	2.8	1.6	1.8
	全 国	2.4	2.3	2.3	2.2	2.1	2.1	1.9
新生児 死亡率	栗東市	2.2(2)	1.1(1)	4.1(4)	4.5(4)	1.1(1)	0.0(0)	1.1(1)
	滋賀県	1.3	1.6	1.2	1.1	1.5	0.8	0.8
	全 国	1.2	1.1	1.1	1.0	1.0	0.9	0.9

（注）（ ）は人数

資料：人口動態統計

(6) 死 産

平成27年の本市における自然死産と人工死産を合計した死産数は19胎、死産率は19.6となっています（図表12）。

図表12 死産率の推移（出生＋死産数1,000対）

区 分		平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年
栗東市	合 計	20.1(19)	17.8(17)	17.2(17)	15.5(14)	20.9(20)	24.7(23)	19.6(19)
	自然死産	12.7(12)	12.6(12)	7.1(7)	12.1(11)	7.3(7)	18.3(17)	12.4(12)
	人工死産	7.4(7)	5.2(5)	10.1(10)	3.3(3)	13.6(13)	6.4(6)	7.2(7)
滋賀県	合 計	21.7	21.0	20.0	17.5	19.6	17.3	19.7
	自然死産	11.9	11.9	10.4	8.6	9.9	9.3	10.0
	人工死産	9.8	9.1	9.6	8.6	9.6	8.0	9.6
全 国	合 計	24.6	24.2	23.9	23.4	22.9	22.9	22.0
	自然死産	11.1	11.2	11.1	10.8	10.4	10.6	10.6
	人工死産	13.5	13.0	12.8	12.6	12.5	12.3	11.4

（注）1 死産率＝死産（自然＋人工）／（出生＋死産数）×1,000

2 （ ）は人数

資料：人口動態統計

(7) 死 因

本市における平成27年の死亡者数は383人となっています。死因別死亡数をみると、「悪性新生物（がん）」が111人と最も多く、次いで「心疾患」（63人）、「脳血管疾患」（36人）、「肺炎」（24人）などの順となっています（図表13）。

全国および県と比べると、1・2位は同じです。3・4位の「肺炎」と「脳血管疾患」の順位が全国および滋賀県と逆になっていることが特徴としてあげられます（図表13・図表14）。

平成27年について死因別の構成割合を全国、滋賀県と比べると、本市は「悪性新生物（がん）」「脳血管疾患」「不慮の事故」「自殺」が高く、「肺炎」「老衰」が低くなっています（図表15）。

図表13 死因順位の推移（人数、栗東市）

区 分	平成 23 年		平成 24 年		平成 25 年		平成 26 年		平成 27 年	
	死因	人	死因	人	死因	人	死因	人	死因	人
1 位	悪性新生物	109	悪性新生物	105	悪性新生物	130	悪性新生物	127	悪性新生物	111
2 位	心疾患	66	心疾患	68	心疾患 脳血管疾患	48	心疾患	61	心疾患	63
3 位	脳血管疾患	33	脳血管疾患	54			肺炎	51	脳血管疾患	36
4 位	肺炎	21	肺炎	30	肺炎	36	脳血管疾患	22	肺炎	24
5 位	老衰	15	老衰	17	老衰	19	老衰	17	不慮の事故	19
計		348		391		421		393		383

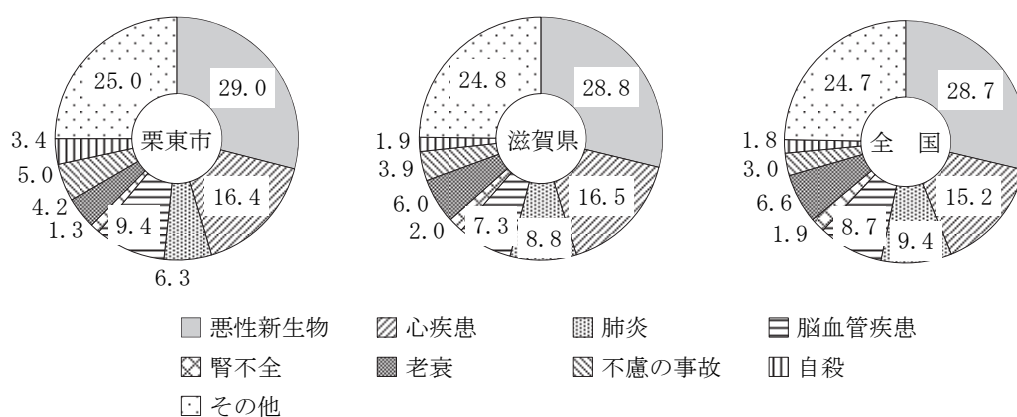
資料：データブック滋賀

図表14 死因順位の推移（死亡率、全国・滋賀県）

区 分	滋 賀 県			全 国		
	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年
1 位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2 位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
3 位	肺炎	肺炎	肺炎	肺炎	肺炎	肺炎
4 位	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患
5 位	老衰	老衰	老衰	老衰	老衰	老衰

資料：人口動態統計

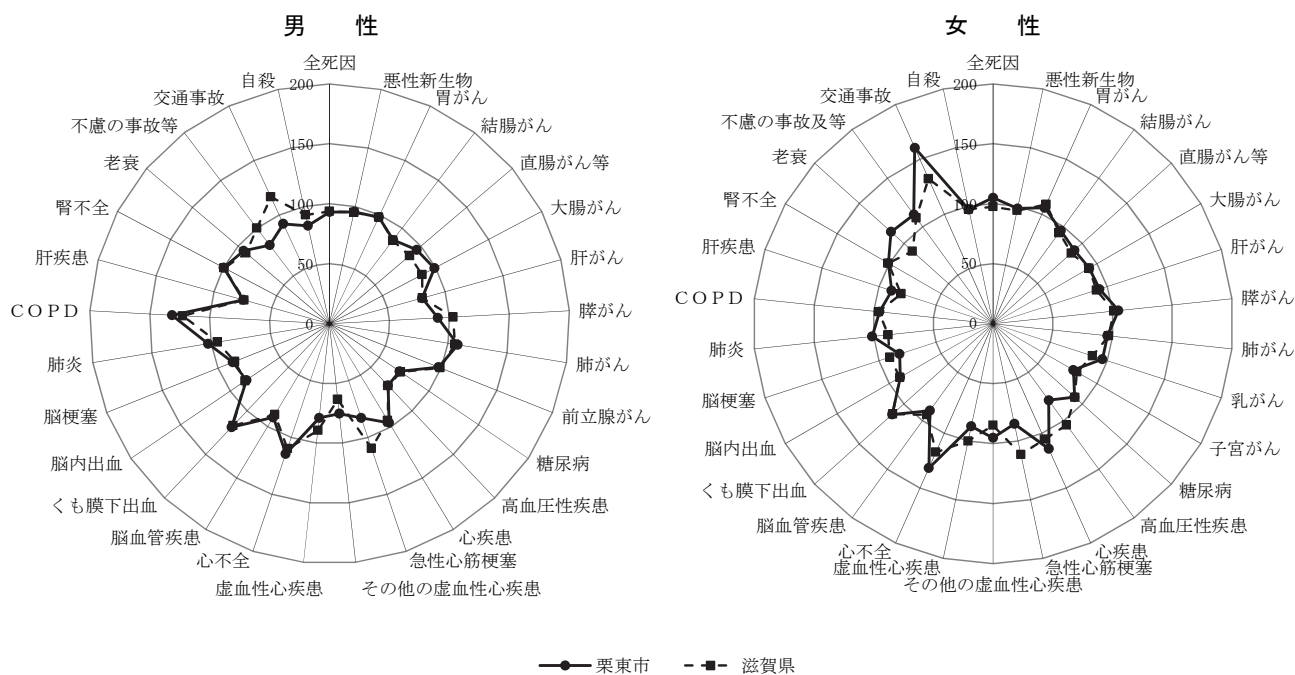
図表15 死因の割合（平成27年）



(8) 標準化死亡比

図表 16 の標準化死亡比（ベイズ推定値EBSMR、2005～2014年）でみると、本市の男性は、COPD、くも膜下出血、心不全が高く、糖尿病、高血圧性疾患、肝疾患、その他の虚血性心疾患、虚血性心疾患などが低くなっています。女性は、交通事故、心不全、老衰、心疾患、くも膜下出血などが高く、子宮がん、高血圧性疾患、脳梗塞、急性心筋梗塞などが低くなっています。

図表16 標準化死亡比（ベイズ推定値EBSMR、2005～2014年）



(注) 標準化死亡比は、年齢構成の違いの影響を除いて死亡状況を表すものであり、100より大きい場合は、全国の平均より死亡率が高いと判断され、100より小さい場合は死亡率が低いと判断されます。

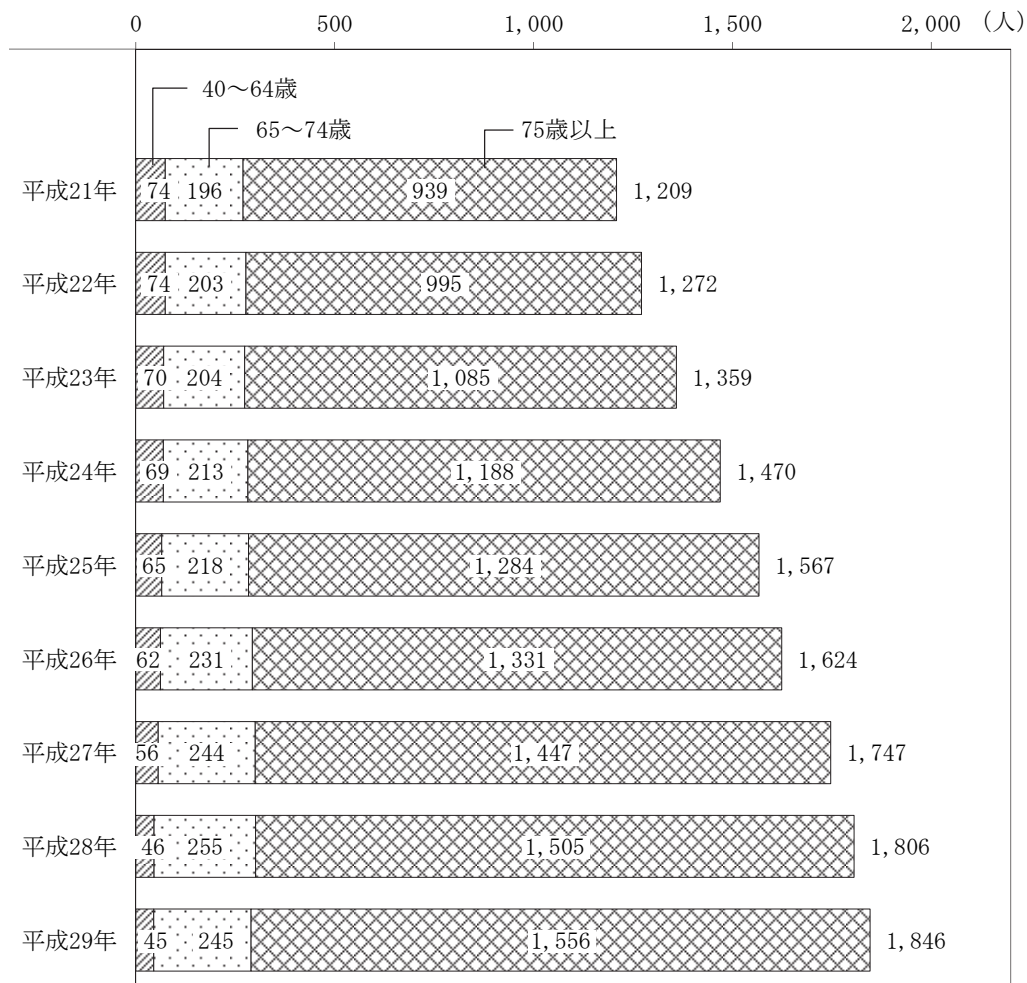
3 要介護認定者

(1) 要介護認定者数

介護保険の要介護認定者は年ごとに増加を続け、平成29年3月末では1,846人となっています。

年齢別にみると、1,846人中75歳以上が1,556人(84.3%)を占めており、要介護認定者は後期高齢者の増加に伴いさらに増加すると予測されます。

図表17 要介護認定者数の推移



資料：介護保険事業状況報告

(2) 介護が必要となった病因

平成27年度における介護保険の要介護認定の新規申請者について、介護が必要となった原因をみると(図表18)、全体ではがん(16.7%)が最も高く、次いで循環器(16.2%)、筋・骨格(15.9%)、認知症(15.2%)などとなっています。

性別にみると、男性はがん、循環器および認知症が高く、女性は筋・骨格、循環器、認知症が高くなっています。

年齢別にみると、75歳未満はがんが高く、75～79歳は認知症および脳血管疾患が高く、80～84歳は認知症が高く、85歳以上は循環器が高くなっています。

要介護度別にみると、要支援1・2は筋・骨格、循環器が高く、要介護1・要介護2は認知症が高く、要介護度の重い要介護3以上はがんが最も高くなっています。

図表18 介護が必要となった原因

区 分		人 数	が ん	筋 ・ 骨 格	呼 吸 器	骨 折	循 環 器	神 経	腎 不 全	精 神	糖 尿 病	認 知 症	脳 血 管 疾 患	そ の 他
全 体		396	16.7	15.9	2.3	8.6	16.2	1.5	2.8	2.0	3.0	15.2	9.3	6.6
性 別	男 性	180	22.2	8.9	3.3	5.6	17.2	1.7	3.3	1.1	3.3	15.6	11.7	6.1
	女 性	216	12.0	21.8	1.4	11.1	15.3	1.4	2.3	2.8	2.8	14.8	7.4	6.9
年 齢 別	65 歳未満	18	55.6	11.1	5.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	11.1	5.6	0.0
	65～69 歳	32	31.3	9.4	6.3	0.0	6.3	9.4	0.0	9.4	3.1	12.5	9.4	3.1
	70～74 歳	54	25.9	14.8	3.7	5.6	5.6	1.9	5.6	1.9	1.9	11.1	13.0	9.3
	75～79 歳	92	14.1	14.1	1.1	7.6	15.2	0.0	3.3	3.3	4.3	16.3	15.2	5.4
	80～84 歳	88	9.1	17.0	0.0	11.4	15.9	1.1	1.1	0.0	1.1	27.3	6.8	9.1
	85 歳以上	112	9.8	19.6	2.7	12.5	27.7	0.9	3.6	0.9	2.7	8.0	5.4	6.3
要 介 護 度 別	要支援1	68	2.9	23.5	2.9	5.9	22.1	1.5	0.0	2.9	2.9	5.9	14.7	14.7
	要支援2	56	7.1	28.6	3.6	12.5	28.6	3.6	3.6	0.0	5.4	1.8	1.8	3.6
	要介護1	109	11.9	16.5	0.0	8.3	13.8	0.9	1.8	2.8	4.6	27.5	8.3	3.7
	要介護2	67	20.9	11.9	3.0	11.9	16.4	0.0	4.5	0.0	0.0	25.4	3.0	3.0
	要介護3	38	28.9	7.9	2.6	7.9	15.8	0.0	7.9	2.6	0.0	10.5	13.2	2.6
	要介護4	32	31.3	6.3	6.3	9.4	3.1	0.0	3.1	3.1	0.0	9.4	18.8	9.4
	要介護5	26	46.2	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	0.0	3.8	7.7	3.8	15.4	15.4

4 医 療 費

(1) 医療費の状況

本市の平成 27 年度における国民健康保険の医療費は約 42 億円となっています（図表 19）。1 人当たり医療費は平成 27 年度は約 32 万 7000 円となっており、毎年度増加しています。県平均に比べると、合計ではやや本市が低くなっています（図表 20）。

図表 21 は、地域の 1 人当たり医療費について、人口の年齢構成の相違による分を補正し、指数化（全国を 1）したものです。平成 26 年度の本市は、「入院外＋調剤」は全国より高いものの、合計では 0.967 となっており全国より低いという結果です。

図表19 医療費の状況（療養諸費費用額）

単位：千円

区 分		平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
総医療費	一 般	3,703,428	3,850,962	3,997,031
	退職者	350,049	270,981	206,846
	合 計	4,053,477	4,121,943	4,203,877

図表20 1人当たり医療費の状況（療養諸費費用額）

単位：千円

区 分		平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
栗東市	一 般	298	310	324
	退職者	389	373	384
	合 計	304	313	327
滋賀県	一 般	320	334	352
	退職者	366	377	395
	合 計	324	337	354

資料：「健康管理施策立案のための基礎資料集」（平成 28 年度）

図表21 年齢構成が全国平均と同じ場合の 1 人当たり医療費（市町村国民健康保険）

区 分		合 計	入 院	入院外＋調剤	歯 科
滋賀県	1 人当たり医療費（円）	323,828	129,018	172,822	21,987
	地域差指数（順位）	0.989(28)	1.023(25)	0.976(35)	0.906(30)
栗東市	1 人当たり医療費（円）	307,274	110,903	173,070	23,301
	地域差指数（ ）は過去 3 年平均	0.967(0.959)	0.912	1.004	0.978

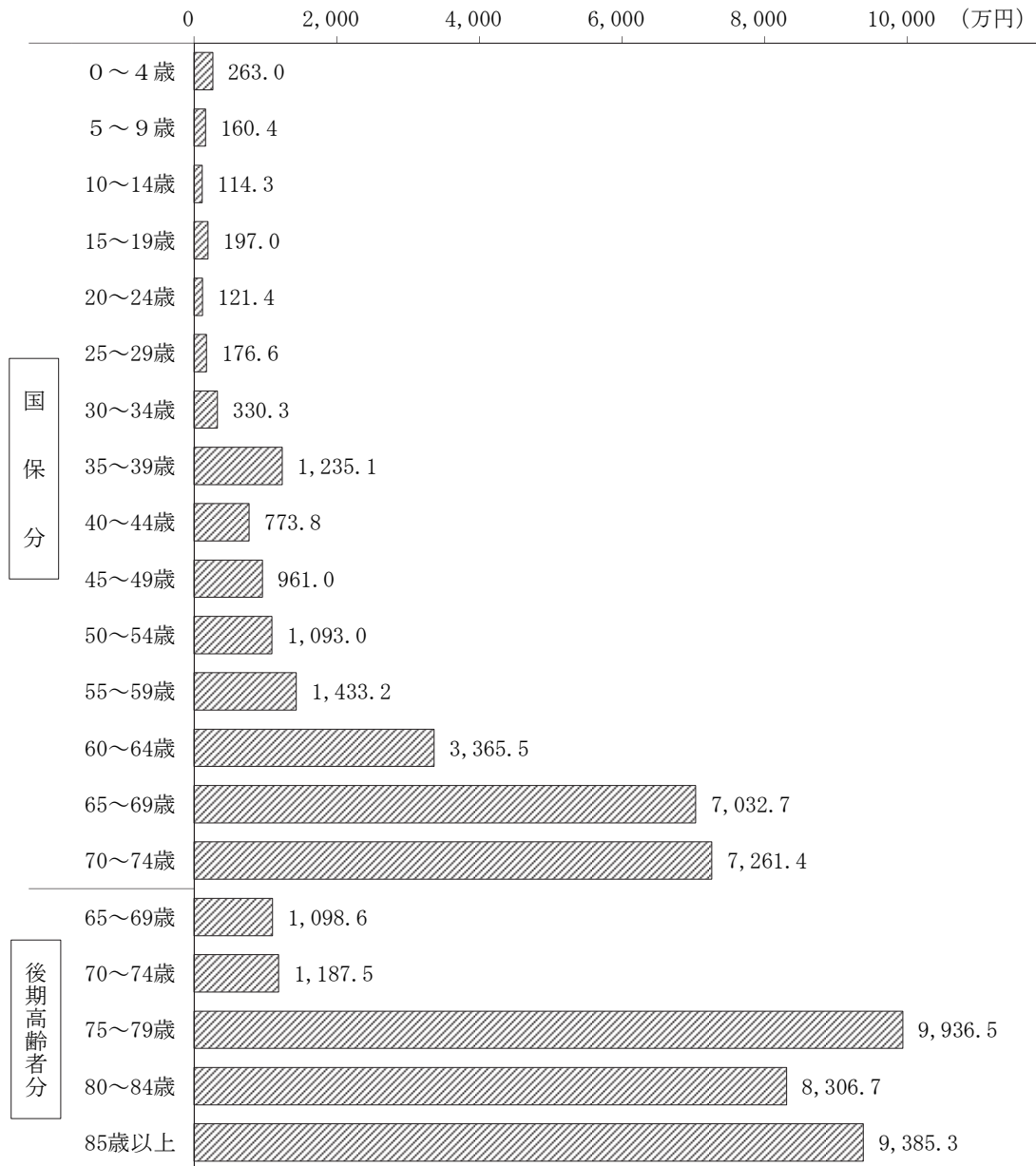
（注）県の順位は47都道府県中、降順。

資料：厚生労働省「医療費の地域差分析」平成26年度基礎データ

(2) 年齢別医療費

年齢別に医療費をみると、60歳以降に急増しています。これは、多くの人が退職後に国民健康保険の被保険者となることから当然ではありますが、国民健康保険分では、65歳以上が全体の60%近くを占め、60歳以上では全体の70%以上を占めています。今後、高齢者の増加に伴い医療費が増大していくことが予測されます（図表22）。

図表22 年齢別医療費（平成28年5月診療分）



<参考>平成28年5月末の国保被保険者数

区 分	0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-64	65-69	70-74	計
人数 (人)	734	859	873	1,203	1,488	1,078	1,234	2,746	2,268	12,483
割合 (%)	5.9	6.9	7.0	9.6	11.9	8.6	9.9	22.0	18.2	100.0

後期高齢者被保険者数：5,133人

(3) 受診率の高い疾病

図表23・図表24は、平成28年5月診療分から受診率の高い疾病をみたものです。国民健康保険の入院では「新生物」が最も高く、次いで「循環器系の疾患」「消化器系の疾患」「精神及び行動の障害」の順となっています。入院外では「消化器系の疾患」が最も高く、次いで「循環器系の疾患」「内分泌、栄養及び代謝疾患」「筋骨格系及び結合組織

図表23 受診率の高い疾病（国民健康保険）

区 分		入院		入院外	
栗東市	1 位	新生物	0.256	消化器系の疾患	18.465
	2 位	循環器系の疾患	0.240	循環器系の疾患	12.882
	3 位	消化器系の疾患	0.136	内分泌、栄養及び代謝疾患	7.827
	4 位	精神及び行動の障害	0.104	筋骨格系及び結合組織の疾患	6.913
	5 位	神経系の疾患	0.104	眼及び付属器の疾患	6.265
	6 位	損傷、中毒及びその他の外因の影響	0.104	呼吸器系の疾患	6.000
	7 位	筋骨格系及び結合組織の疾患	0.080	皮膚及び皮下組織の疾患	4.302
滋賀県	1 位	新生物	0.323	消化器系の疾患	19.015
	2 位	精神及び行動の障害	0.288	循環器系の疾患	15.788
	3 位	循環器系の疾患	0.231	内分泌、栄養及び代謝疾患	9.029
	4 位	消化器系の疾患	0.166	筋骨格系及び結合組織の疾患	7.749
	5 位	神経系の疾患	0.149	眼及び付属器の疾患	6.366
	6 位	損傷、中毒及びその他の外因の影響	0.112	呼吸器系の疾患	6.065
	7 位	腎尿路性器系の疾患	0.088	皮膚及び皮下組織の疾患	3.842

図表24 受診率の高い疾病（後期高齢者医療制度）

区 分		入院		入院外	
栗東市	1 位	循環器系の疾患	1.419	循環器系の疾患	35.866
	2 位	損傷、中毒及びその他の外因の影響	0.748	消化器系の疾患	22.833
	3 位	新生物	0.697	筋骨格系及び結合組織の疾患	17.163
	4 位	呼吸器系の疾患	0.634	内分泌、栄養及び代謝疾患	14.943
	5 位	神経系の疾患	0.532	眼及び付属器の疾患	12.137
	6 位	消化器系の疾患	0.476	損傷、中毒及びその他の外因の影響	5.299
	7 位	腎尿路生殖器系の疾患	0.382	新生物	5.280
滋賀県	1 位	循環器系の疾患	1.266	循環器系の疾患	42.518
	2 位	損傷、中毒及びその他の外因の影響	0.857	消化器系の疾患	21.823
	3 位	新生物	0.740	筋骨格系及び結合組織の疾患	17.468
	4 位	呼吸器系の疾患	0.507	内分泌、栄養及び代謝疾患	13.618
	5 位	神経系の疾患	0.487	眼及び付属器の疾患	12.069
	6 位	精神及び行動の障害	0.448	神経系の疾患	4.927
	7 位	腎尿路生殖器系の疾患	0.429	新生物	4.777

資料：平成28年5月診療分

織の疾患」などの順となっています。滋賀県と比べると、入院外は同じ順位となっていますが、滋賀県の入院は第2位に「精神及び行動の障害」が来ています。

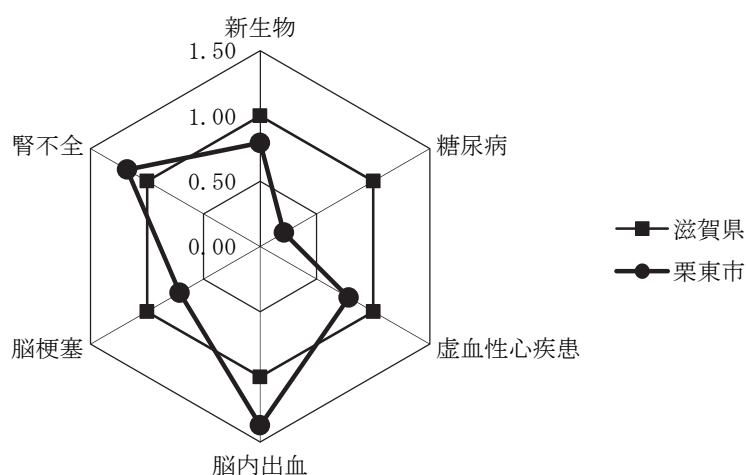
後期高齢者医療の入院では、「新生物」は第3位となり、「循環器系の疾患」「損傷、中毒及びその他の外因の影響」が上位にきています。1位～5位までは県と同じ順位となっています。入院外は「循環器系の疾患」が最も高く、次いで「消化器系の疾患」「筋骨格系及び結合組織の疾患」「内分泌、栄養及び代謝疾患」「眼及び付属器の疾患」の順となっており、5位までは県と同じ順位です。

(4) 重点対象疾患の受診状況（県との比較）

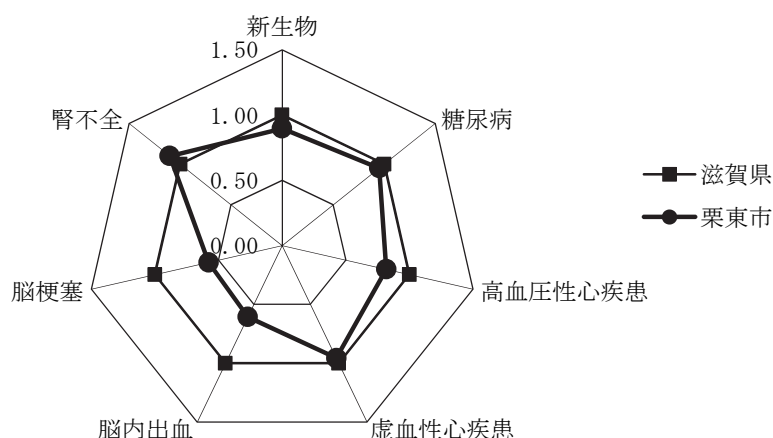
平成28年5月診療分から重点対象疾患の受診率を滋賀県と比べると、脳内出血、腎不全が高く、糖尿病（0.21）が大きく県を下回っています。脳梗塞、虚血性心疾患、新生物も低くなっています（図表25）。

入院外では、滋賀県より腎不全がやや高く、そのほかはすべて県を下回っています。特に脳梗塞（0.58）、脳内出血（0.61）は滋賀県を大きく下回っています（図表26）。

図表25 重点対象疾患の受診率（入院、平成28年5月、滋賀県を1とした場合）



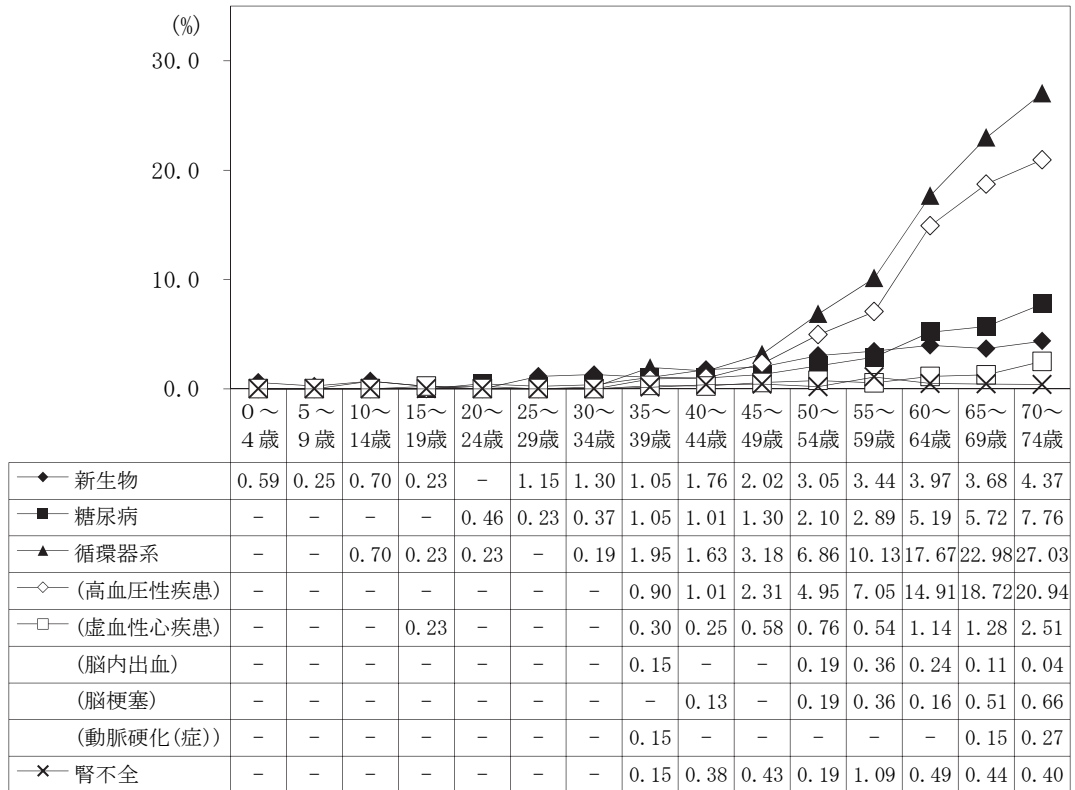
図表26 重点対象疾患の受診率（入院外、平成28年5月、滋賀県を1とした場合）



(5) 重点対象疾患の年齢別受診状況

平成28年5月診療分から重点対象疾患の年齢別受診率（入院外）をみると、腎不全以外はすべて年齢が高くなるにつれて上昇する傾向にあります。特に循環器系疾患、高血圧性疾患は50歳以降急激に高くなっています（図表27）。

図表27 重点疾患の年齢別受診率（入院外）

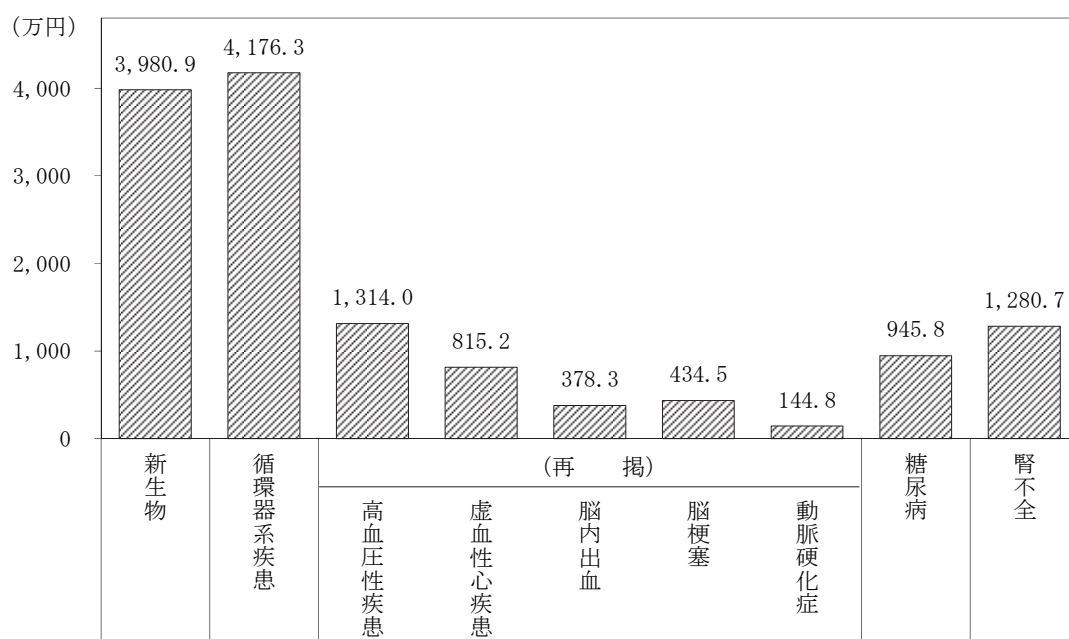


(注) 脳内出血、脳梗塞、動脈硬化症については折れ線グラフは表示していない。

(6) 重点対象疾患の医療費

平成28年5月診療分から重点対象疾患について、40～74歳の人の医療費をみると、悪性新生物および循環器系疾患がそれぞれ4,000万円前後と高く、循環器系疾患の中では高血圧性疾患が最も高くなっています（図表28）。

図表28 40～74歳（特定健診対象者）における生活習慣病にかかる医療費（平成28年5月診療分）



5 特定健康診査・特定保健指導

平成20年度から、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40～74歳の国民健康保険加入者を対象として、糖尿病・高血圧・高脂血症等の生活習慣病の予防のため、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を実施しています。

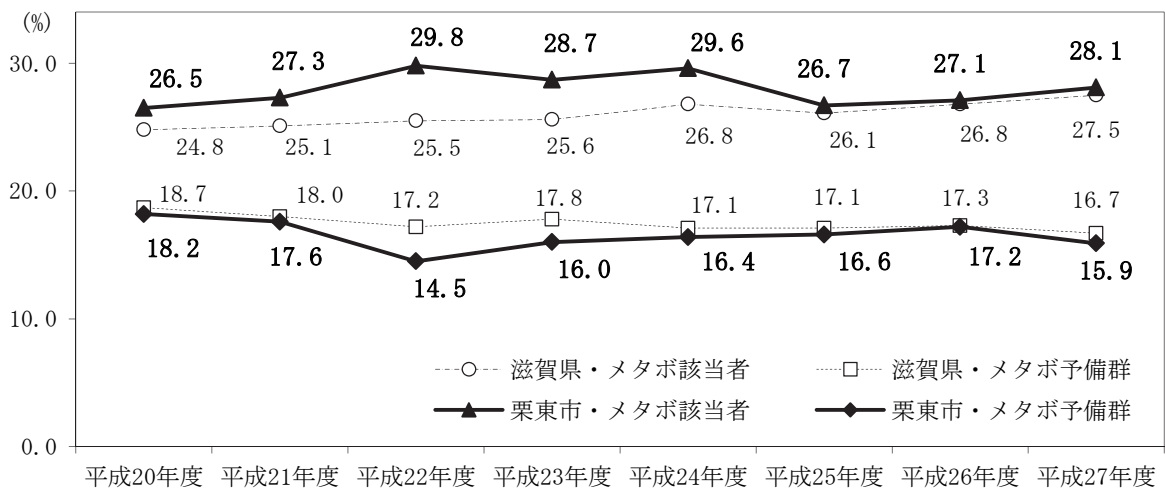
特定健康診査の受診率は、平成27年度は37.0%となっており、全国より0.7ポイント高く、滋賀県より1.2ポイント低くなっています（図表31）。

平成27年度の本市のメタボリックシンドローム該当者は18.1%と高く、全国、滋賀県を上回っています（図表31）。

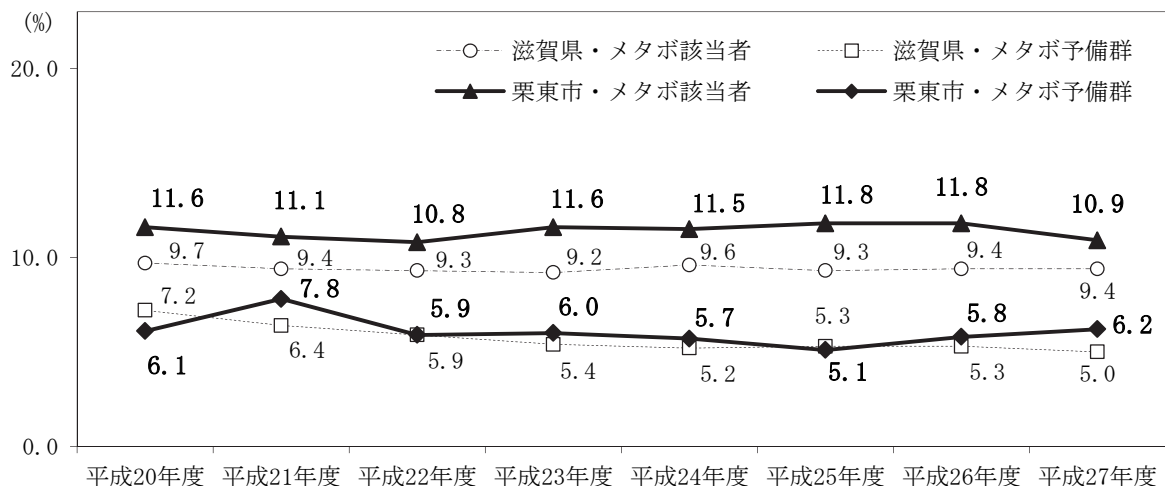
性別にみると、平成27年度は、男性は該当者は滋賀県よりも高く、予備群は低くなっています。女性は該当者、予備群ともに滋賀県よりも高くなっています（図表29）。

図表29 メタボリックシンドローム該当者・予備群の率の推移（性別、県との比較）

①男性



②女性



資料：法定報告

図表30 メタボリックシンドローム該当者・予備群の性・年齢別割合

区 分		該当者		予備群	
		男性	女性	男性	女性
平成 27 年度	40 歳代	17.2	2.9	23.2	7.7
	50 歳代	27.7	6.7	21.7	6.7
	60 歳代	27.8	9.1	14.7	5.7
	70～74 歳	30.4	15.5	14.7	6.6
平成 28 年度	40 歳代	17.1	1.9	21.9	5.7
	50 歳代	21.6	7.5	21.6	6.0
	60 歳代	28.2	9.1	19.6	5.0
	70～74 歳	31.8	12.8	15.7	5.9

資料：国保データベースシステム

性・年齢別にみると、男性は該当者と予備群の合計がいずれの年齢層も 40%を超えています。女性は年齢が上がるにつれて率が高くなる傾向にあります（図表 30）。

薬剤服用者は全国を上回る率で推移していましたが、平成 27 年度は、糖尿病の治療にかかる薬剤を服用している人の率が、全国、滋賀県を下回りました（図表 31）。

平成 27 年度の積極的支援の対象者は 63 人（2.1%）と少なく、うち保健指導終了者は 10 人となっています。また、動機付け支援の対象者は 295 人（9.9%）と多く、終了者は 52 人です。全体では、対象者 358 人に対して終了者は 62 人（17.3%）となっています（図表 31）。

なお、特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率は、平成 27 年度は 33.3%で県を大きく上回っており、保健指導の効果がうかがわれます（図表 31）。

（注）メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか 2 つ以上をあわせもった状態をいいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなります。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

図表31 特定健康診査・特定保健指導の実施状況

区 分		栗東市		滋賀県	全 国	
		人数 (人)	率 (%)	率 (%)	率 (%)	
特定健康診査受診者・率		平成24年	2,833	36.0	35.6	33.7
		平成25年	2,912	36.1	37.0	34.3
		平成26年	2,966	36.4	38.2	35.4
		平成27年	2,978	37.0	38.2	36.3
内臓脂肪症候群	該当者	平成24年	543	19.2	17.0	16.6
		平成25年	522	17.9	16.5	16.4
		平成26年	540	18.2	16.9	16.6
		平成27年	538	18.1	17.2	16.9
	予備群	平成24年	289	10.2	10.2	10.6
		平成25年	286	9.8	10.3	10.7
		平成26年	313	10.6	10.4	10.6
		平成27年	305	10.2	10.0	10.6
薬剤服用者	高血圧	平成24年	987	34.8	33.4	33.1
		平成25年	1,052	36.1	34.5	33.8
		平成26年	1,057	35.6	34.6	33.9
		平成27年	1,045	35.1	34.8	34.0
	脂質異常	平成24年	749	26.4	24.6	21.7
		平成25年	793	27.2	25.9	22.7
		平成26年	805	27.1	26.2	23.2
		平成27年	795	26.7	26.7	23.7
	糖尿病	平成24年	200	7.1	6.3	6.6
		平成25年	212	7.3	6.8	6.9
		平成26年	219	7.4	7.1	7.1
		平成27年	204	6.8	7.3	7.4
特定保健指導 (積極的支援)	対象者	平成24年	78	2.8	2.9	3.5
		平成25年	65	2.2	2.5	3.2
		平成26年	59	2.0	2.4	3.0
		平成27年	63	2.1	2.2	2.9
	終了者	平成24年	8	10.3	15.6	14.5
		平成25年	5	7.7	17.1	15.0
		平成26年	6	10.2	20.0	15.6
		平成27年	10	15.9	22.9	15.8
特定保健指導 (動機付け支援)	対象者	平成24年	255	9.0	8.8	8.8
		平成25年	248	8.5	8.2	8.5
		平成26年	295	9.9	8.3	8.6
		平成27年	295	9.9	8.3	8.6
	終了者	平成24年	31	12.2	28.9	26.6
		平成25年	37	14.9	27.7	26.9
		平成26年	60	20.3	31.2	27.4
		平成27年	52	17.6	32.9	28.3
特定保健指導	対象者	平成24年	333	11.8	11.7	12.3
		平成25年	313	10.7	10.7	11.7
		平成26年	354	11.9	10.7	11.6
		平成27年	358	12.0	10.5	11.5
	終了者	平成24年	39	11.7	25.6	23.2
		平成25年	42	13.4	25.2	23.7
		平成26年	66	18.6	28.7	24.4
		平成27年	62	17.3	30.8	25.1
特定保健指導による特定保健指導対象者の減少		平成24年	16/47	34.1	24.3	24.8
		平成25年	14/37	37.8	23.1	24.4
		平成26年	8/43	18.6	24.0	24.0
		平成27年	23/69	33.3	22.9	23.3

(注) 全国の平成27年度は速報値

平成27年度の栗東市特定健康診査の結果からBMIをみると、45～49歳男性の肥満が44.0%と高くなっています（図表32）。

図表32 おとなの体型

単位：Nは人、他は%

区分	N	やせ	普通	肥満
男性 40～44歳	57	7.0	68.4	24.6
45～49歳	50	2.0	54.0	44.0
50～54歳	37	5.4	59.5	35.1
55～59歳	51	2.0	64.7	33.3
60～64歳	105	3.8	67.6	28.6
65～69歳	450	4.9	72.2	22.9
70～74歳	602	4.3	70.8	25.1
女性 40～44歳	58	10.3	74.1	15.5
45～49歳	65	12.3	66.2	21.5
50～54歳	78	17.9	61.5	20.5
55～59歳	73	15.1	65.8	19.2
60～64歳	240	10.0	70.0	20.0
65～69歳	658	9.7	69.9	20.4
70～74歳	710	7.3	72.0	20.7

資料：平成27年 健康かるて特定健診受診者

6 がん検診

がん検診の目的は、がんを早期に発見し治療を行うことで、死亡率を低下させることです。本市では、国で科学的に証明された5つのがん検診を行っています。肺がん検診は平成24年度から開始しています。

平成28年度の受診者数は、平成24年度に比べると、乳がん検診が271人、27.3%増加しています。

図表33 がん検診の受診状況

単位：人

検診区分	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
胃がん	464	497	473	501	453
肺がん	405	361	386	430	462
大腸がん	2,939	3,070	3,122	3,005	2,845
子宮頸がん	2,181	2,036	1,965	2,086	2,228
乳がん	992	1,037	973	1,268	1,263

(注) 子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診については節目年齢にクーポンを発行して受診の啓発をしています。

- ・ 子宮がん検診は、平成21～25年度は20、25、30、35、40歳に対して配付、平成26年度からは20歳に対して配付。
- ・ 乳がん検診は、平成21～25年度は40、45、50、55、60歳に対して配付、平成26年度からは40歳に対して配付。
- ・ 大腸がん検診は、平成24～28年度までは40、45、50、55、60歳に対して配付、平成29年度からは40歳に対して配付。

7 子どもの健康状況

(1) 子どもの体型

平成28年度における小中学生の体型をみると、男子は学年が上がるにつれて肥満が高くなる傾向にあり、中学2年生で肥満傾向が8.1%と最も高くなっています。やせ傾向は小学5年生が4.5%と最も高くなっています。

女子は中学3年生で肥満傾向が9.6%と最も高く、やせは中学1年生が4.1%と最も高くなっています（図表34）。

図表34 子どもの体型（平成28年度）

単位：％

区 分		やせ傾向			普通	肥満傾向			
			高度	やせ			軽度	中等度	高度
			-30%以下	-30%超～ -20%未			20%～ 30%未	30%～ 50%未	50%以上
男 子	小学1年生	0.3	0.3	0.0	98.4	1.3	0.7	0.3	0.3
	小学2年生	1.4	0.0	1.4	94.3	4.2	1.9	1.5	0.8
	小学3年生	0.0	0.0	0.0	95.4	4.6	2.1	2.3	0.2
	小学4年生	0.2	0.0	0.2	94.0	5.7	3.1	2.4	0.2
	小学5年生	4.5	0.0	4.5	90.8	4.7	2.3	2.4	0.0
	小学6年生	3.8	0.0	3.8	89.6	6.6	2.2	4.0	0.4
	中学1年生	1.1	0.0	1.1	93.7	5.2	2.7	2.1	0.4
	中学2年生	1.6	0.0	1.6	90.3	8.1	2.9	4.0	1.2
	中学3年生	1.9	0.0	1.9	91.5	6.6	2.8	2.9	0.9
女 子	小学1年生	1.0	0.0	1.0	96.7	2.3	0.9	1.4	0.0
	小学2年生	2.0	0.0	2.0	94.0	4.0	2.5	0.9	0.6
	小学3年生	0.6	0.0	0.6	95.1	4.3	2.7	1.6	0.0
	小学4年生	1.2	0.0	1.2	94.3	4.5	2.5	1.4	0.6
	小学5年生	0.7	0.0	0.7	91.8	7.5	4.5	2.2	0.8
	小学6年生	0.5	0.0	0.5	93.2	6.3	2.9	2.5	0.9
	中学1年生	4.1	0.0	4.1	92.0	3.9	2.2	1.4	0.3
	中学2年生	2.9	0.0	2.9	92.3	4.7	4.0	0.5	0.2
	中学3年生	2.7	0.0	2.7	87.7	9.6	5.7	2.6	1.3

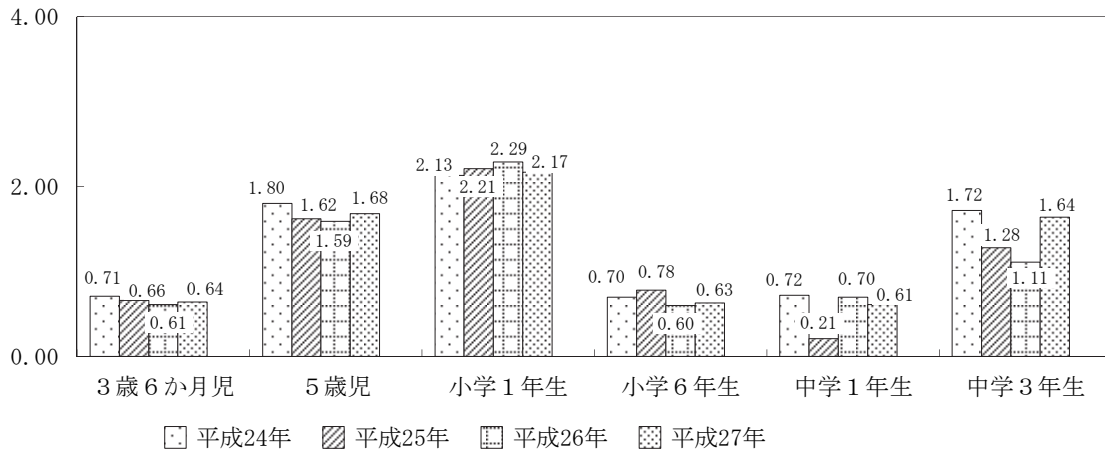
資料：栗東市保健安全部会研究集録

(2) むし歯の状況

子どもの1人平均むし歯数は、ほとんどの学年で減少傾向にありましたが、平成24年以降についてみると、横ばい、若しくは増加に転じた学年があります（図表35）。

平成27年について滋賀県と比べると、中学1年生は本市が県を下回っていますが、その他の学年は県を上回っています（図表36）。

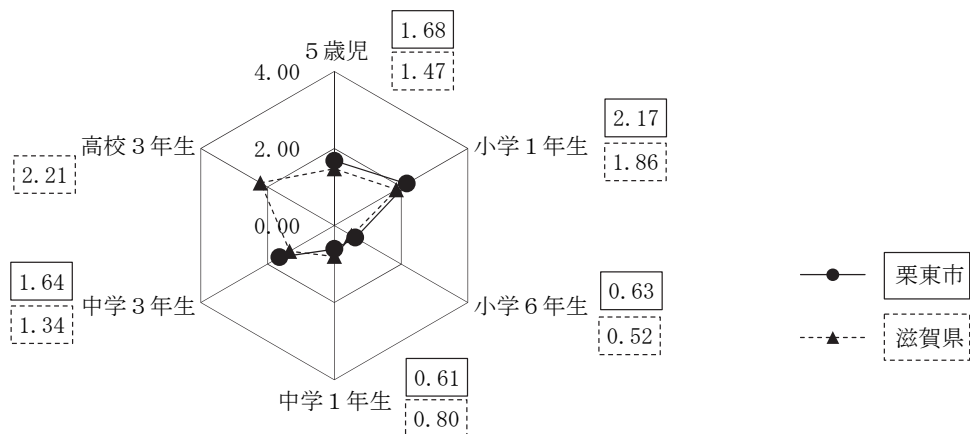
図表35 1人平均むし歯数の推移



（注）小学6年生は永久歯のみ。

資料：滋賀県歯科保健関係資料集

図表36 1人平均むし歯数（平成27年）



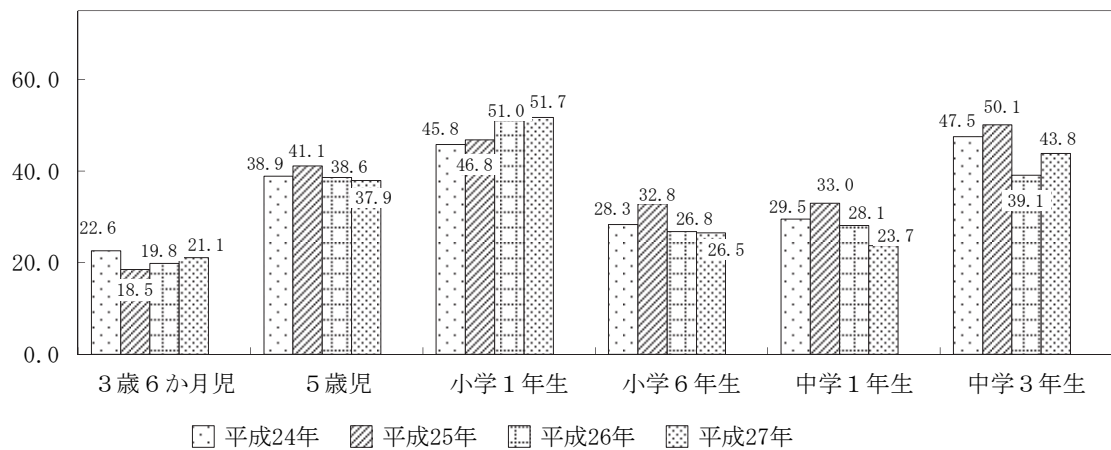
（注）小学6年生は永久歯のみ。

資料：滋賀県歯科保健関係資料集

むし歯の有病者率についても、ほとんどの学年で減少傾向にありましたが、平成27年は中学1年生を除いては横ばい、若しくは増加しています（図表37）。

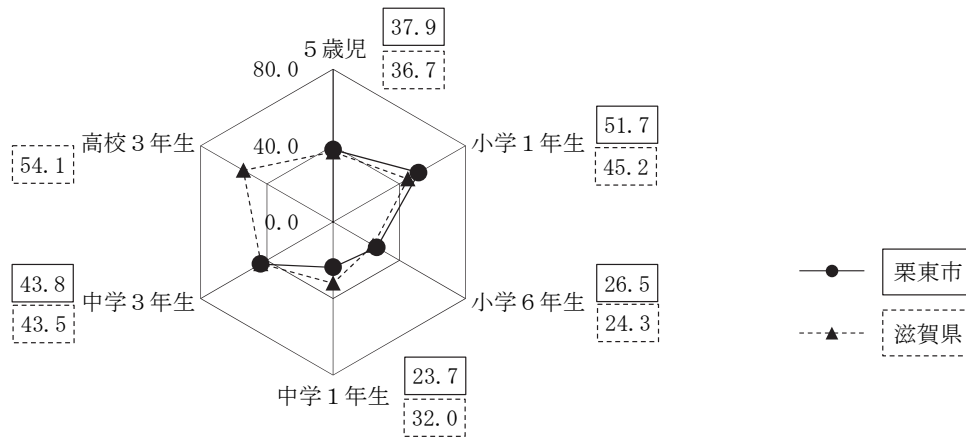
平成27年について滋賀県と比べると、中学1年生は本市が県を下回っていますが、その他の学年は県を上回っています（図表38）。

図表37 むし歯有病者率の推移



(注) 小学6年生は永久歯のみ。
資料：滋賀県歯科保健関係資料集

図表38 むし歯有病者率（平成27年）



(注) 小学6年生は永久歯のみ。
資料：滋賀県歯科保健関係資料集

(3) 保護者の歯科健診

本市では、1歳6か月児健診時において保護者の歯科健診を実施しています。20～30歳代の母親が主な対象ですが、歯肉炎の症状のある人は増加傾向にあります。

図表39 栗東市1歳6か月児健診時の保護者歯科健診

区 分	受診数	う歯の本数		歯石のある人		歯肉の炎症のある人	
		処置歯	未処置歯	なし	あり	なし	あり
平成24年度	766	6,926	866	432	334	563	203
平成25年度	753	6,278	762	417	336	519	234
平成26年度	744	6,062	758	424	320	537	207
平成27年度	726	5,903	753	389	337	459	267
平成28年度	729	5,984	597	399	330	457	272

8 栄養摂取の状況

(1) カルシウムの摂取量

日本人の食事摂取基準（2015年版）において、カルシウムの1日の推奨量は、男性は15～29歳が800mg、30～49歳が650mg、50～59歳が700mg、女性は15～69歳が650mgとされています。本市の摂取量はいずれの年代も推奨量を大きく下回っています。乳類、豆類などのカルシウムに富む食品をバランスよくとっていく必要があります。

図表40 カルシウムの1日の摂取量

単位：mg／日

区 分	男 性			女 性		
	推定平均必要量	推奨量	栗東市摂取量	推定平均必要量	推奨量	栗東市摂取量
15～17 歳	650	800	596	550	650	357
18～29 歳	650	800	592	550	650	361
30～49 歳	550	650	510	550	650	473
50～69 歳	600	700	617	550	650	536

資料：推定平均必要量、推奨量は「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」、摂取量は「平成 27 年度『滋賀の健康・栄養マップ調査』食物摂取状況調査」

<参考>栗東市のカルシウムの1日の摂取量（平成21年度）

単位：mg／日

区 分	男 性	女 性
15～17 歳	525	224
18～29 歳	383	400
30～49 歳	466	369
50～69 歳	491	499

資料：平成 21 年度『滋賀の健康・栄養マップ調査』食物摂取状況調査

図表41 カルシウムの1日の摂取量（全国、滋賀県との比較）

単位：mg／日

区 分	男 性			女 性		
	栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
7～14歳	426	628	689	324	582	620
15～19歳	618	478	578	418	424	434
20～29歳	578	418	473	331	407	427
30～39歳	558	440	443	453	425	430
40～49歳	467	420	459	494	420	454
50～59歳	469	469	493	469	467	499
60～69歳	667	560	550	563	566	568
70歳以上	588	582	570	538	511	546

資料：栗東市および滋賀県は「平成27年度『滋賀の健康・栄養マップ調査』食物摂取状況調査」、全国は「平成27年国民健康・栄養調査報告」

(2) 食塩の摂取量

平成27年の「滋賀の健康・栄養マップ調査」によると、本市の食塩の摂取量は20歳以上の平均では1日当たり男性が10.9g、女性が9.8gとなっています。男性は概ね全国と同じ摂取量ですが、女性は全国、滋賀県を上回っています。

平成21年の調査と比べると、20歳以上の男性は0.7g少なくなり、女性は0.1g多くなっています。

図表42 食塩の1日の摂取量（全国、滋賀県との比較）

単位：g／日

区 分		男 性			女 性		
		栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
7～14歳		7.7	8.6	9.1	9.0	8.0	8.2
15～19歳		12.9	10.2	11.2	9.1	8.3	8.9
20～29歳		8.5	9.7	10.8	8.2	8.4	8.8
30～39歳		12.0	10.1	10.8	8.9	8.4	8.5
40～49歳		10.5	9.9	10.7	10.1	8.3	8.7
50～59歳		11.7	10.6	11.3	10.2	9.2	9.2
60～69歳		11.4	11.6	11.3	10.2	10.1	9.9
70歳以上		10.2	11.0	10.8	10.1	9.4	9.3
平均（6歳以下含む）		10.8	10.3	10.5	9.6	8.9	8.9
20歳以上		10.9	10.7	11.0	9.8	9.2	9.2
平成21年	平均（6歳以下含む）	10.9	10.7	10.9	9.6	9.6	9.5
	20歳以上	11.6	11.3	11.4	9.7	10.0	9.8

（注）男女全体の平均は、栗東 10.2g、滋賀県 9.6g、全国 9.7g。20歳以上男女の平均は、栗東 10.3g、滋賀県 9.9g、全国 10.0g。

資料：栗東市および滋賀県は「平成27年度『滋賀の健康・栄養マップ調査』食物摂取状況調査」、全国は「平成27年国民健康・栄養調査報告」

9 妊産婦の喫煙

妊娠届出時において喫煙について調査しています。喫煙率はわずかながらも低下傾向にあります。喫煙者と禁煙者を合計すると、平成28年は13.9%です（図表43）。

また、平成28年の4か月児健診時の母親の喫煙率は3.0%となっています（図表44）。

図表43 妊婦の喫煙率

単位：人、（ ）は％

区 分	喫煙者	禁煙者	喫煙歴なし	不 明	総 計
平成 23 年	26 (2.6)	128 (12.9)	823 (83.0)	14 (1.4)	991 (100)
平成 24 年	39 (3.9)	121 (12.1)	836 (83.7)	3 (0.3)	999 (100)
平成 25 年	29 (3.1)	127 (13.5)	785 (83.2)	3 (0.3)	944 (100)
平成 28 年	19 (1.9)	134 (13.3)	852 (84.4)	4 (0.4)	1,009 (100)
平成 27 年	13 (1.5)	96 (11.1)	749 (87.0)	3 (0.3)	861 (100)
平成 28 年	12 (1.3)	115 (12.6)	782 (85.9)	1 (0.1)	910 (100)

資料：母子健康手帳交付台帳

図表44 4か月児健診時の母の喫煙率

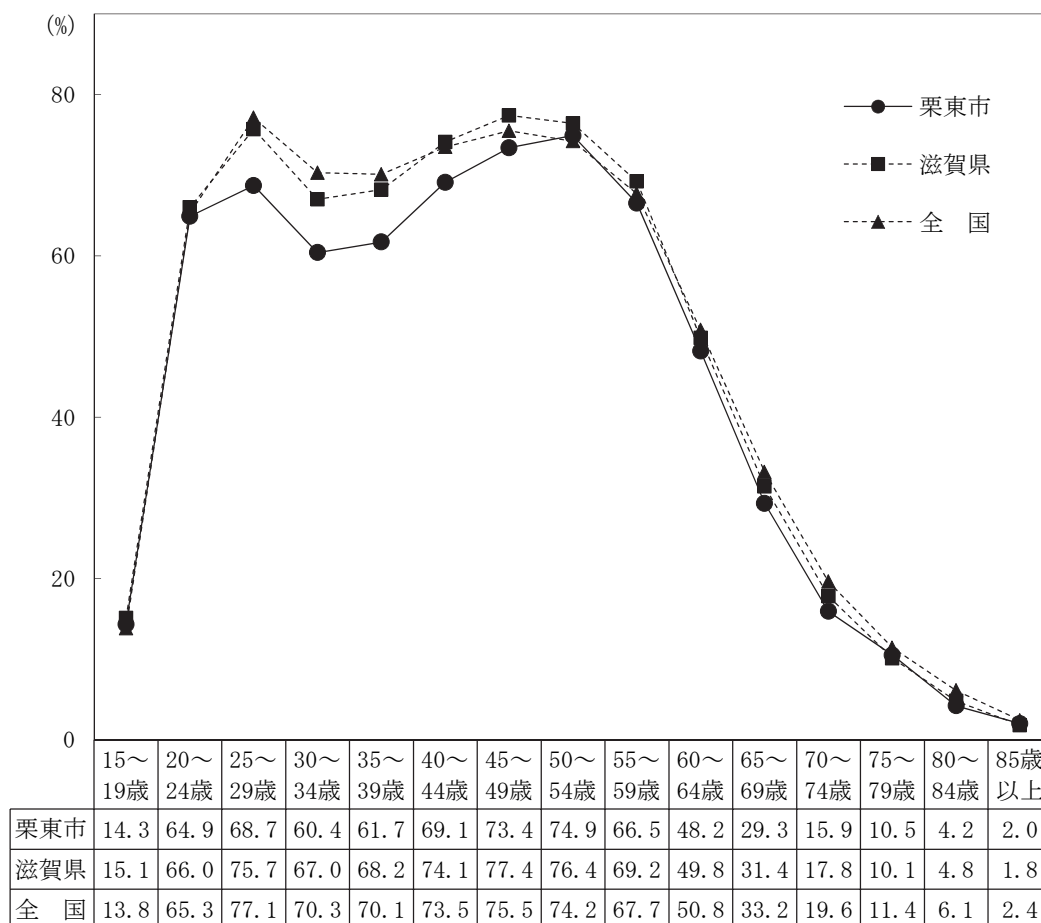
区 分	喫煙者	非喫煙者	不 明	総 計
平成 23 年	30 (3.2)	913 (96.1)	7 (1.7)	950 (100)
平成 28 年	26 (3.0)	806 (94.2)	24 (2.8)	856 (100)

資料：4か月児健診問診票

10 女性の就業率

平成27年の国勢調査から本市の女性の年齢別就業率をみると、結婚、出産、子育て期にあたる30歳代前半から30歳代後半にかけて就業率が落ち込んでいます。このM字カーブは、男女共同参画の指標として用いられますが、本市は全国、滋賀県に比べると20歳代後半から40歳代前半にかけて率が低くなっています。

図表45 女性の就業率



(注) 1 就業率＝年齢別就業者数÷年齢別人口×100

2 不詳を除く。

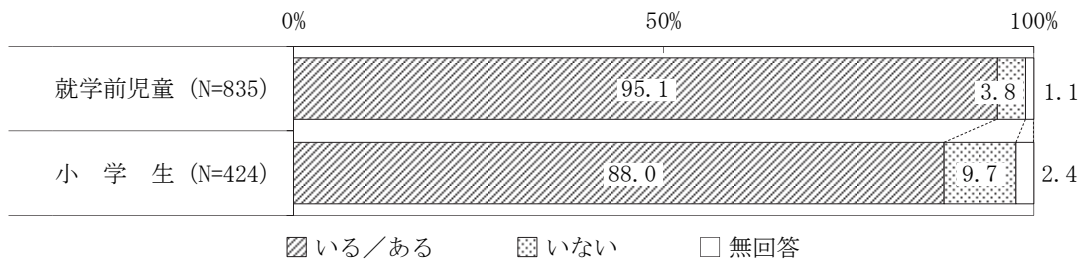
資料：国勢調査（平成27年）

11 子育ての悩みと地域の支援

平成25年度に実施した「栗東市子ども・子育て支援事業ニーズ調査結果報告書」によると、就学前児童の保護者の3.8%、小学生の保護者の9.7%が子育てに関する悩みについての相談相手が「いない」と答えています。平成21年の調査（就学前児童3.6%、小学生8.7%）と比べると「いない」がわずかに高くなっています。

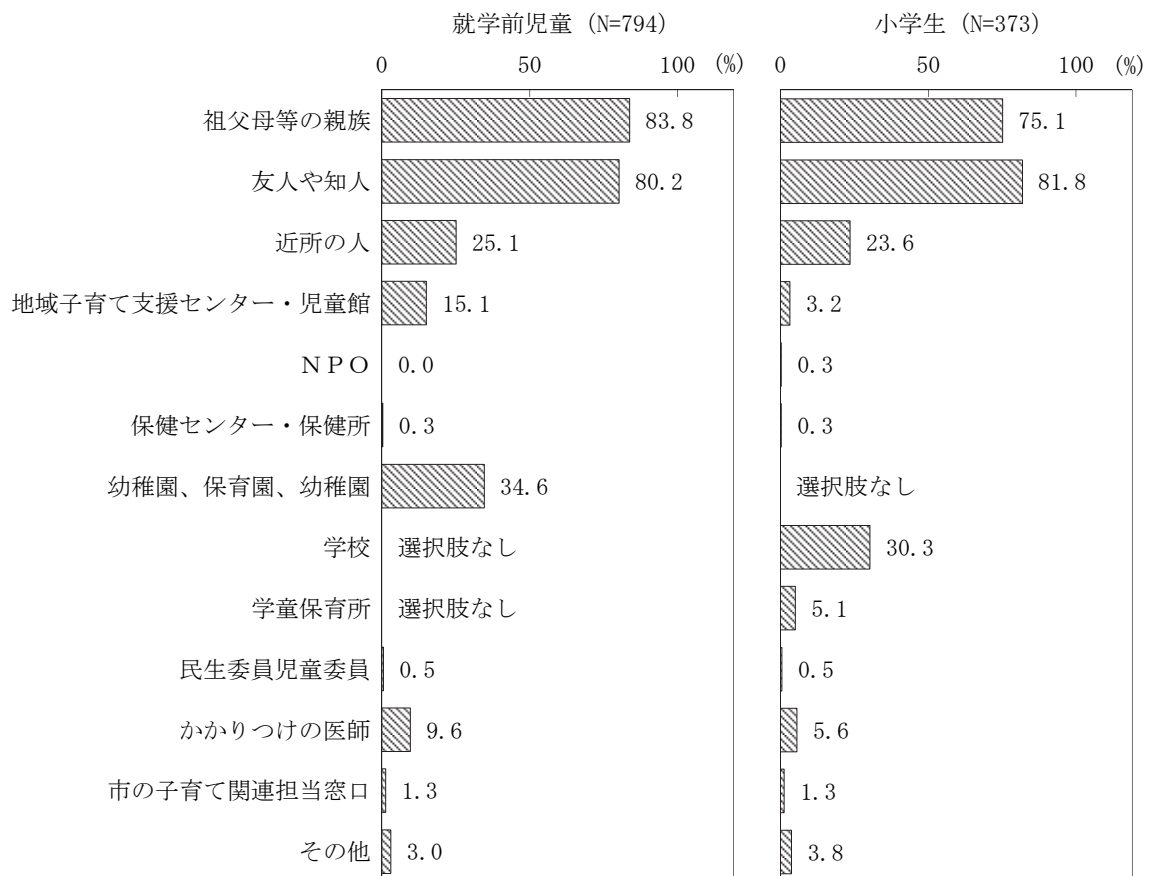
相談相手が「いる」と回答した人では、「祖父母等の親族」「友人や知人」を75%以上の人が相談相手としてあげています。

図表46 子育てに関する悩みの相談相手の有無



資料：「栗東市子ども・子育て支援事業ニーズ調査結果報告書」平成26年3月

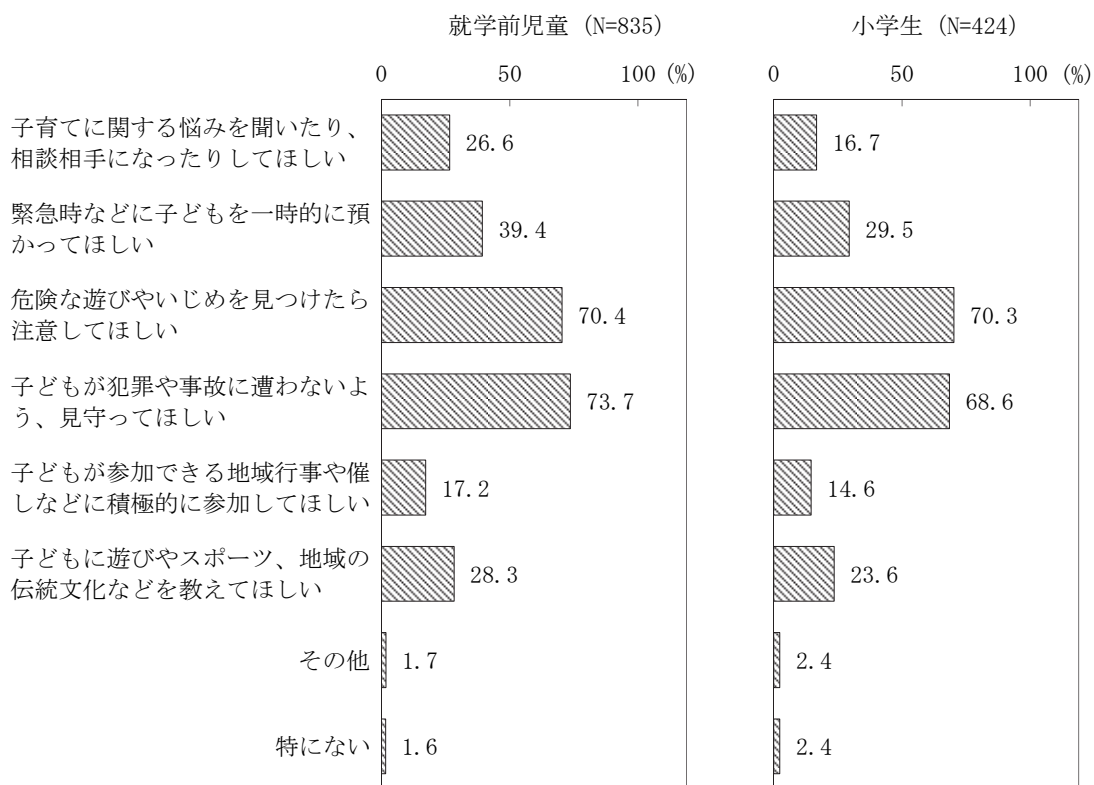
図表47 子育てに関する悩みの相談相手（複数回答）



資料：「栗東市子ども・子育て支援事業ニーズ調査結果報告書」平成26年3月

身近な地域の人に期待する子育て支援としては、「危険な遊びやいじめを見つけたら注意してほしい」「子どもが犯罪や事故に遭わないよう、見守ってほしい」という子どもの安全に関する2項目が高くなっています。

図表48 子育て支援として、身近な地域の人に期待すること（複数回答）



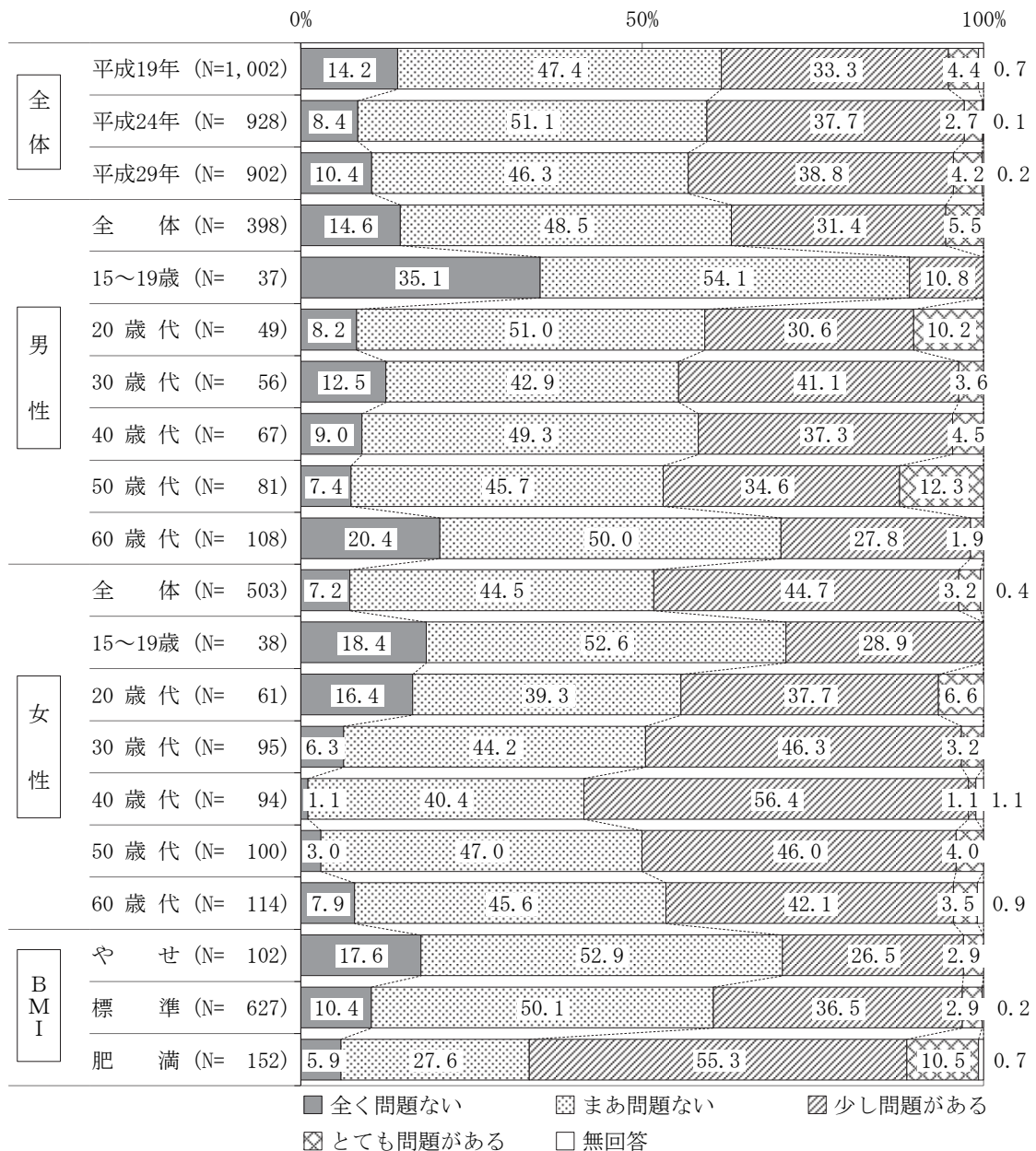
資料：「栗東市子ども・子育て支援事業ニーズ調査結果報告書」平成26年3月

◆生活と健康に関するアンケート調査（抜粋）◆

(1) 自分の食生活の評価

今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じているかをたずねたところ、「まあ問題ない」が46.3%を占めています。これに「全く問題ない」を加えた＜問題ない＞は56.7%、「少し問題がある」「とても問題がある」を合計した＜問題がある＞は43.0%です。これまでの調査と比べると、＜問題ない＞が低下し、＜問題がある＞がやや高くなっています。＜問題がある＞は男性より女性が11.0ポイント高く、40歳代の女性は57.5%と最も高くなっています。また、BMI別の「肥満」では65.8%と高くなっています。

図表49 自分の食生活の評価



(2) 朝 食

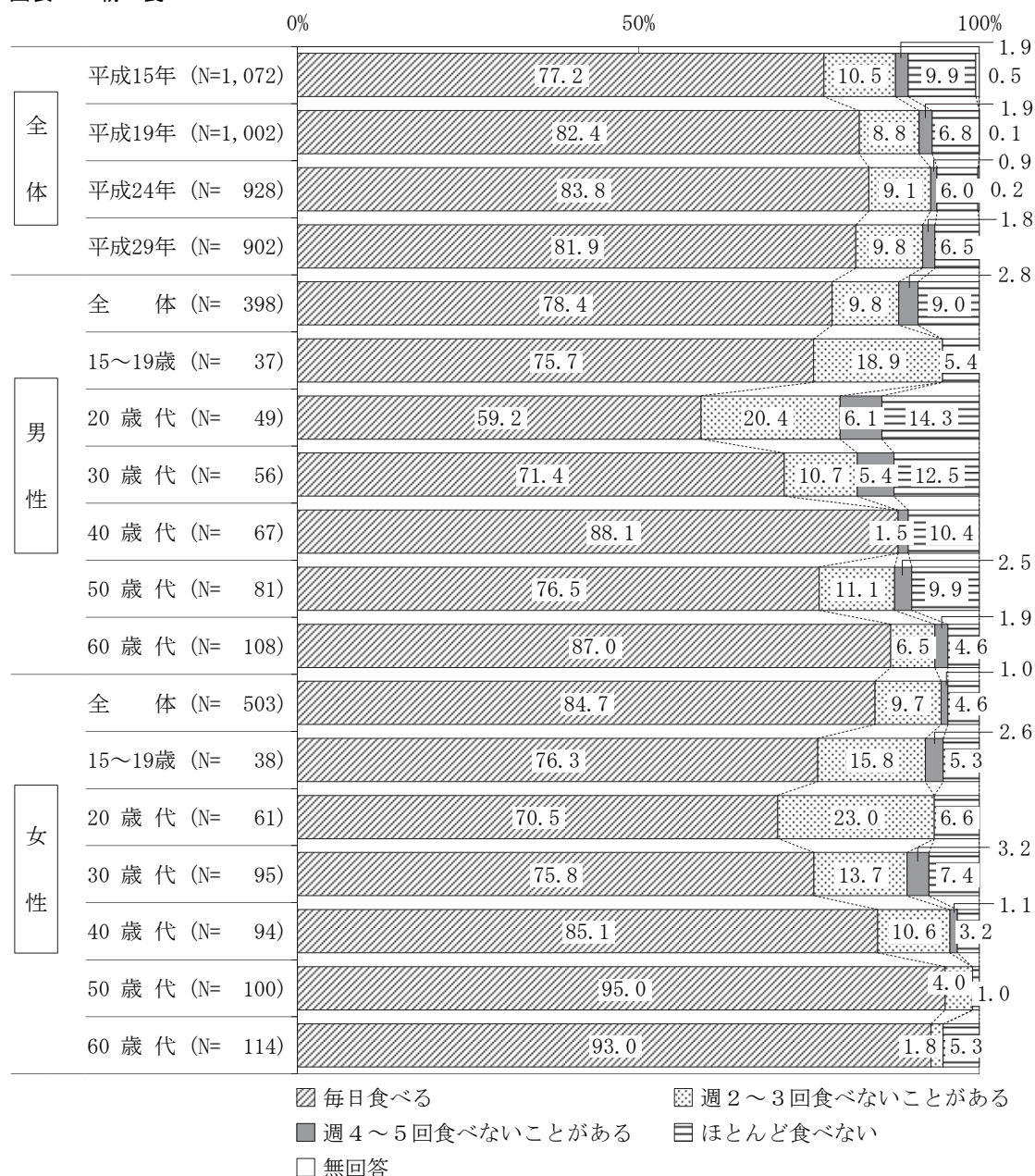
普段の朝食については、81.9%が「毎日食べる」と回答しています。「週2～3回食べないことがある」は9.8%、「週4～5回食べないことがある」は1.8%、「ほとんど食べない」は6.5%となっており、合計した＜朝食を欠食する＞は18.1%となります。

＜朝食を欠食する＞は、平成15年（22.3%）、平成19年（17.5%）、平成24年（16.0%）と低下していましたが、今回調査は前回調査を2.1ポイント上回りました。

＜朝食を欠食する＞は、性別では女性（15.3%）より男性（21.6%）が6.3ポイント高くなっています。

年齢別にみると、＜朝食を欠食する＞が高いのは、男女とも20歳代であり、特に男性は40%を上回っています。30歳代男性も28.6%と高くなっています。

図表50 朝 食



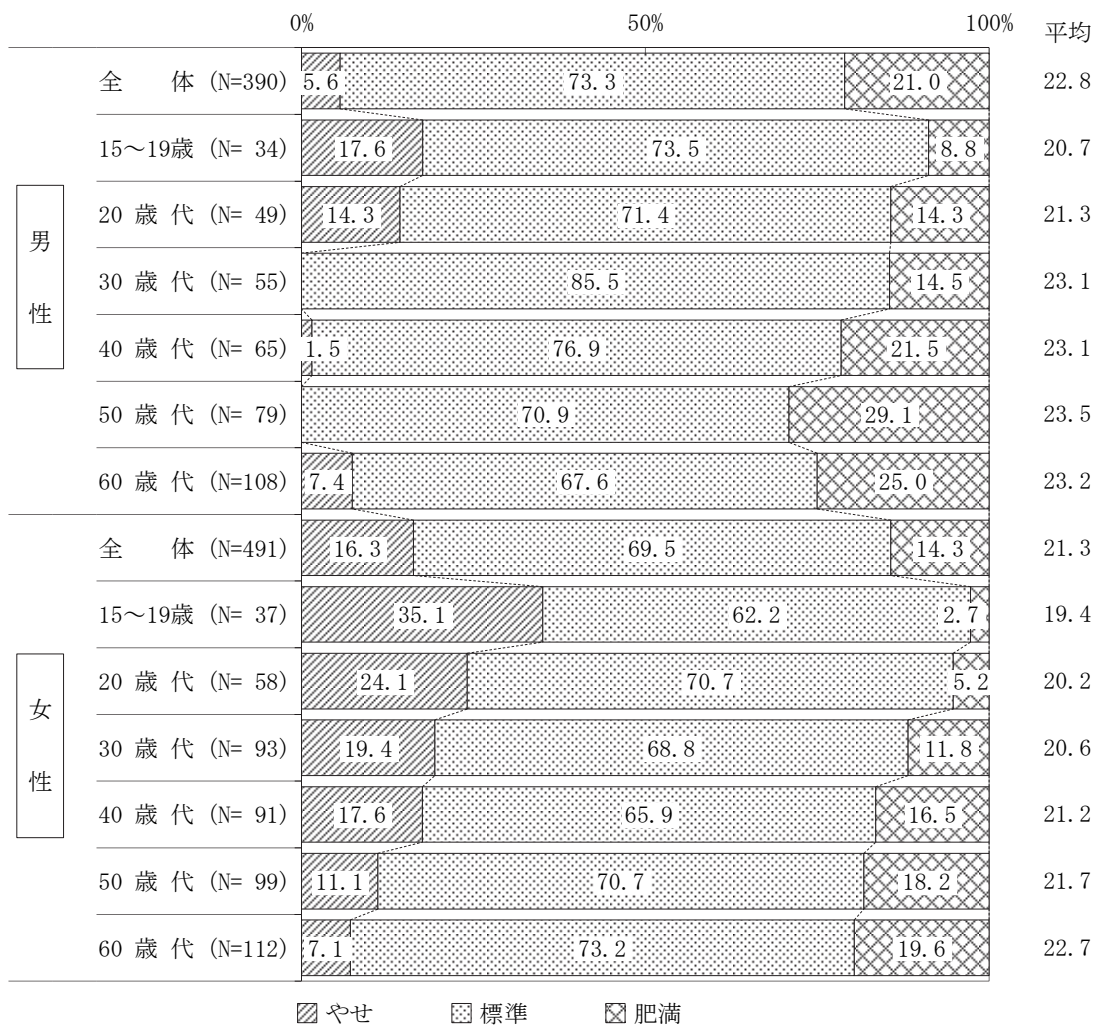
(3) BMI

BMIは世界共通の肥満度の指標で、 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ の算式で求めます。BMIは22が標準で、18.5未満が「やせ」、25.0以上が「肥満」とされます。

25.0以上の「肥満」の人は、メタボリックシンドロームになる可能性が高いと考えられます。「肥満」の割合は女性に比べて男性が高くなっています。男性は年齢が上がるにつれて「肥満」が高くなる傾向にあり、10代後半から20歳代にかけて5.5ポイント、30歳代から40歳代にかけて7.0ポイント、40歳代から50歳代にかけて7.6ポイント高くなっていきます。女性は20歳代から30歳代にかけて6.6ポイント上昇していますが、その後は緩やかな上昇となっています。

一方、「やせ」は男性に比べて女性が高く、特に15～19歳の女性は35.1%と高くなっています。その後は年齢とともに「やせ」は低下していきます。

図表51 肥満の割合（BMI 25以上）

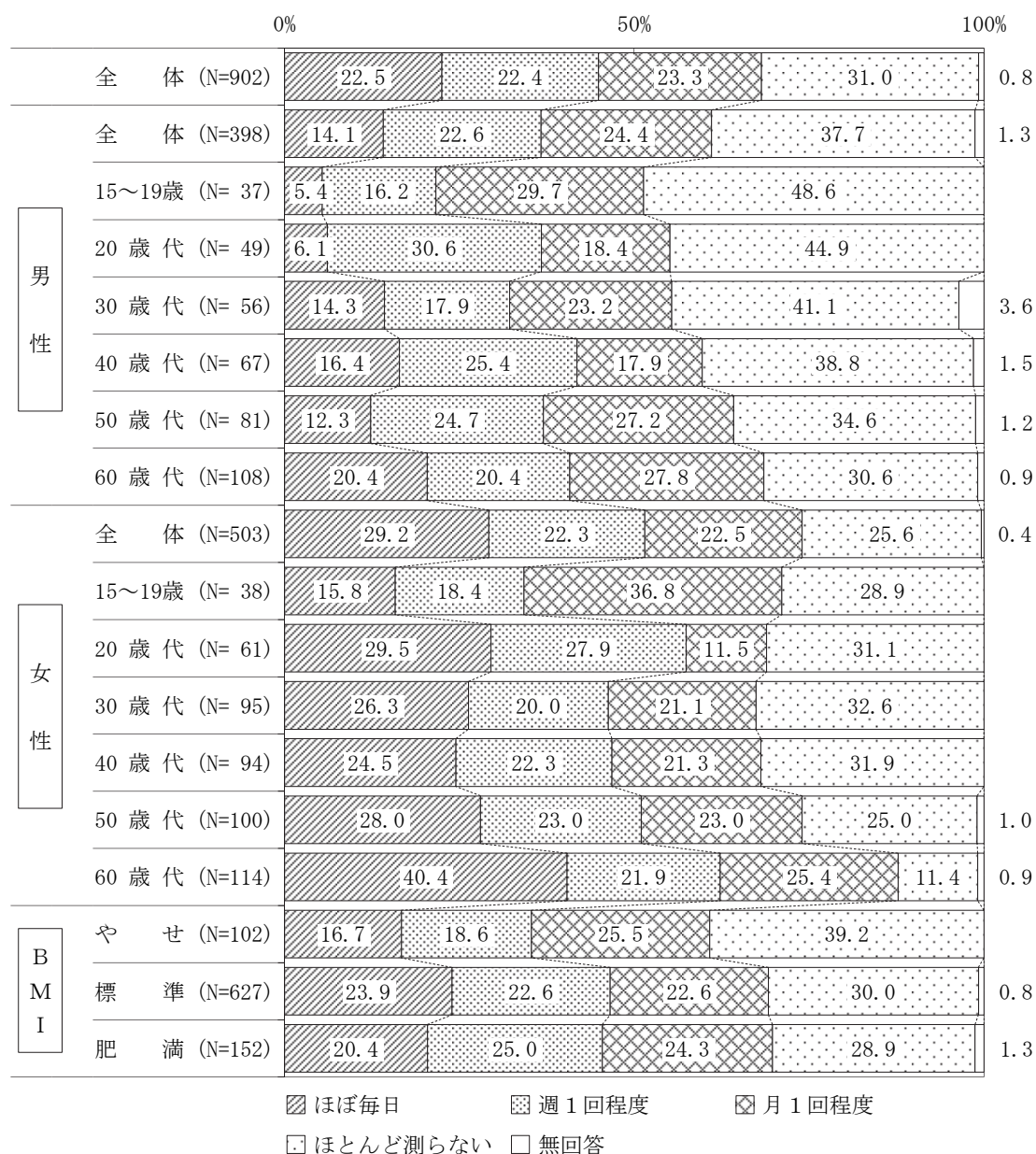


(4) 体重測定の種類

体重測定は健康管理の第一歩ともいわれます。体重測定をどれくらいの頻度で行っているかたずねたところ、「ほぼ毎日」「週1回程度」「月1回程度」がそれぞれ22～23%台となっており、合計した＜月1回以上＞は68.2%です。「ほとんど測らない」は31.0%です。

性別にみると、「ほとんど測らない」は女性より男性が高く、特に男性の10歳代～30歳代は40%を上回っています。40歳代以降は、男女ともに年齢が上がるにつれて＜月1回以上＞が高くなっています。

図表52 体重測定の種類

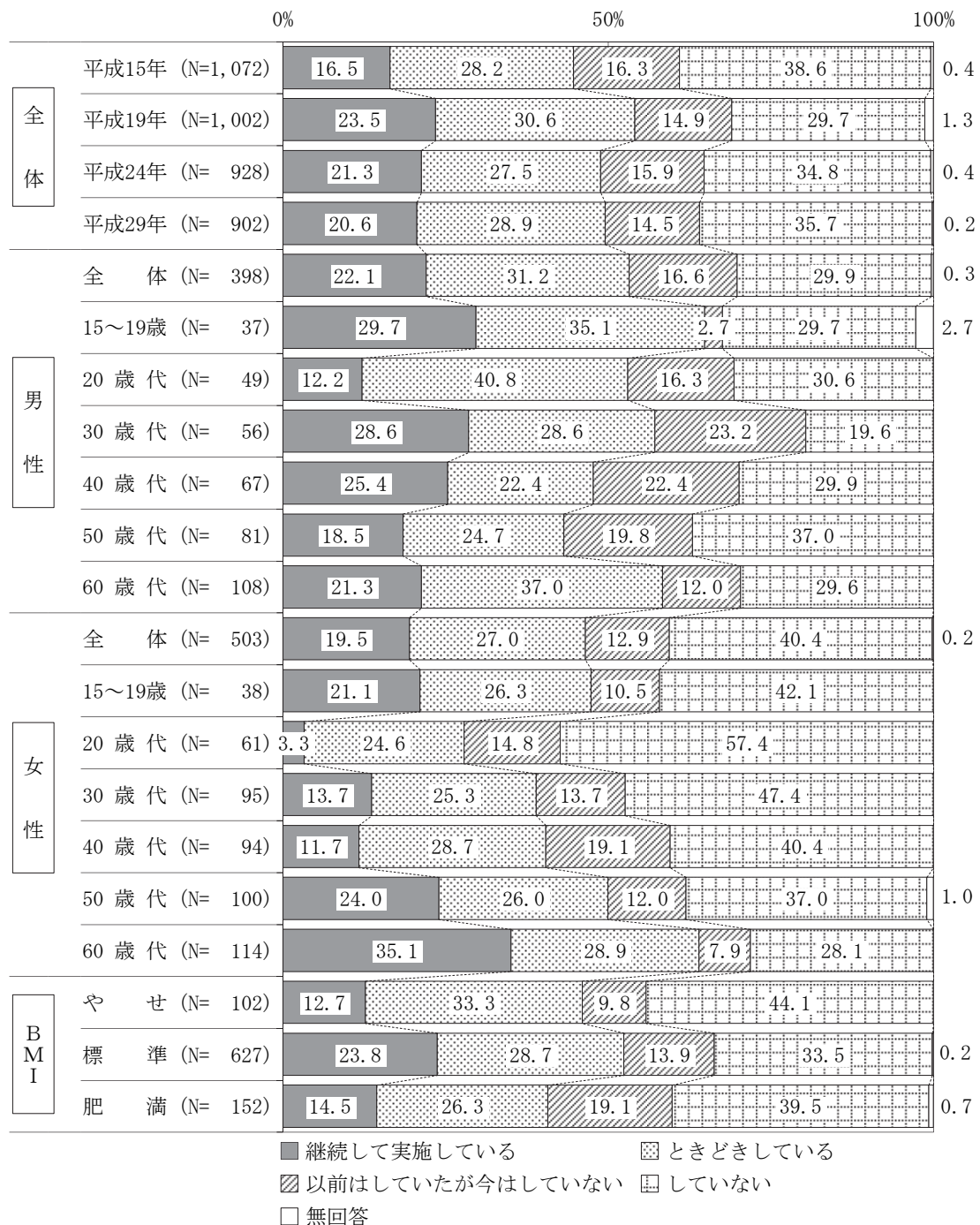


(5) 意識的に運動しているか

「あなたは、日頃、自分の健康づくりのため意識的に運動を実行していますか（学校の授業で行っているものは除きます）」という設問に対しては、「継続して実施している」「ときどきしている」を合計した＜運動している＞は49.5%、「以前はしていたが今はしていない」「していない」を合計した＜運動していない＞は50.2%となっています。平成24年の調査とほぼ同様の結果となっています。

＜運動している＞が高いのは、男性では15～19歳、女性で60歳代で、60%を上回っています。＜運動している＞が低いのは20歳代女性で、27.9%にとどまっています。

図表53 意識的に運動しているか



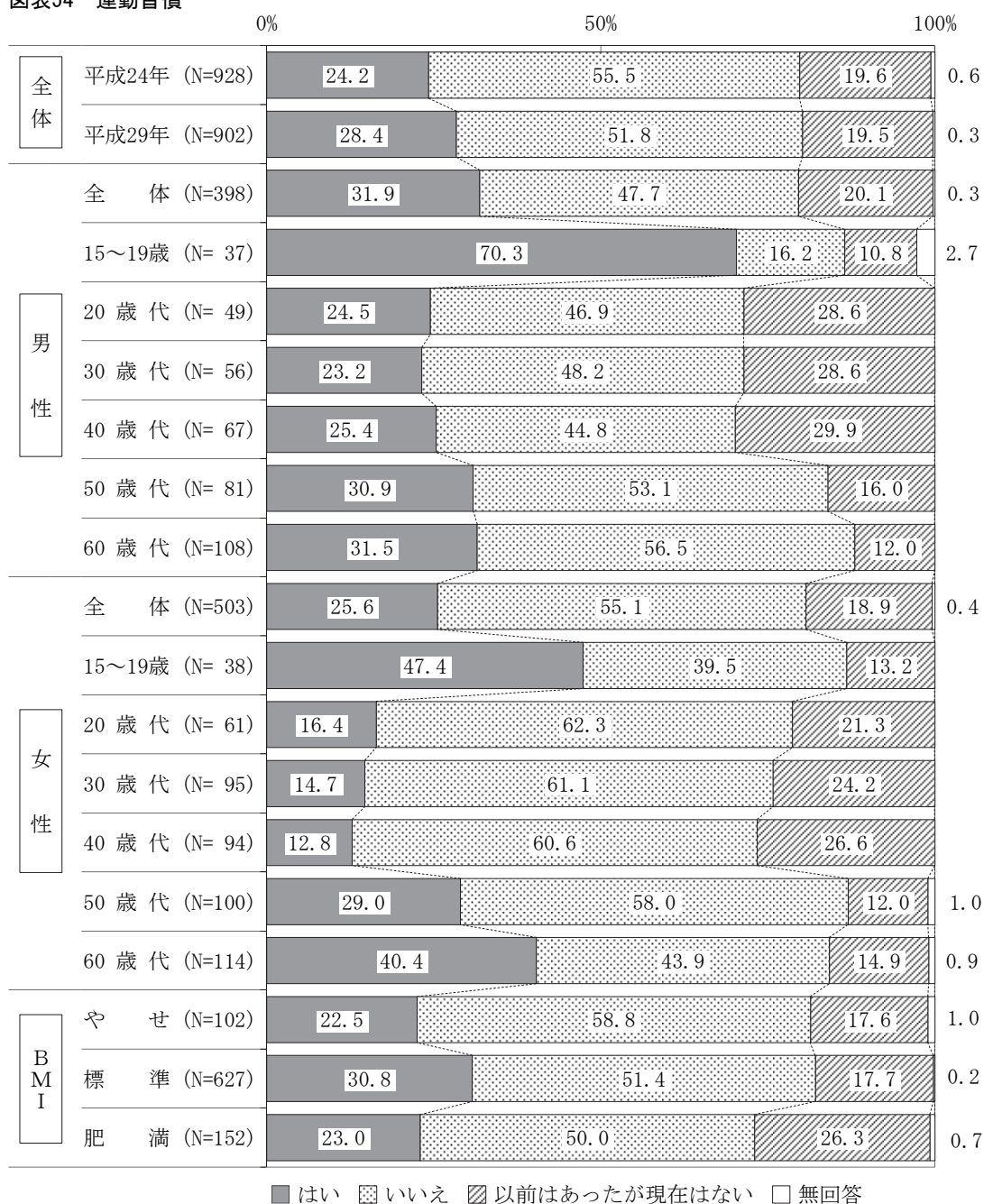
(6) 運動習慣

1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している運動習慣者は、28.4%です。平成24年調査に比べると、4.2ポイント高くなっています。

性別にみると、運動習慣者は男性の方が6.3ポイント高くなっています。年齢別にみると、男性は15～19歳が70.3%と最も高くなっています。20歳代から急激に下がり20歳代～40歳代は25%前後にとどまっていますが、50歳代・60歳代は30%以上となっています。

女性は15～19歳が最も高く、20～40歳代は12～16%台にとどまっています。50歳代は29.0%、60歳代は40.4%と高くなっています。

図表54 運動習慣

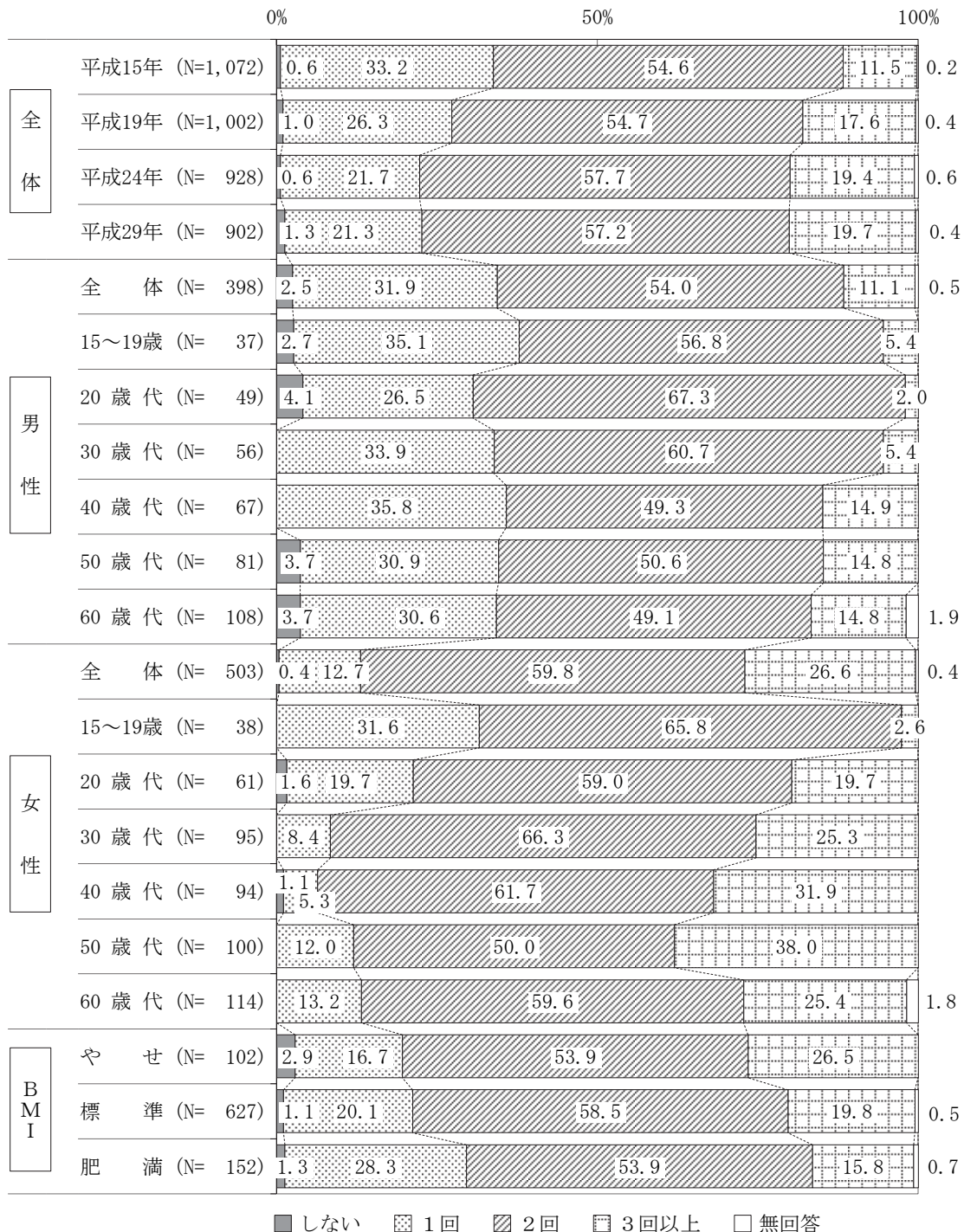


(7) 歯みがきの頻度

1日の歯みがきの回数は、「2回」が57.2%を占め、次いで「1回」が21.3%、「3回以上」が19.7%となっています。平成24年調査とほぼ同様の結果となっています。

歯みがきの回数は男性に比べて女性が多く、50歳代・40歳代女性では「3回以上」が30%以上と高くなっています。年齢別では、男性の10歳代～30歳代、女性の10歳代では「3回以上」が10%以下にとどまっています。

図表55 歯みがきの頻度



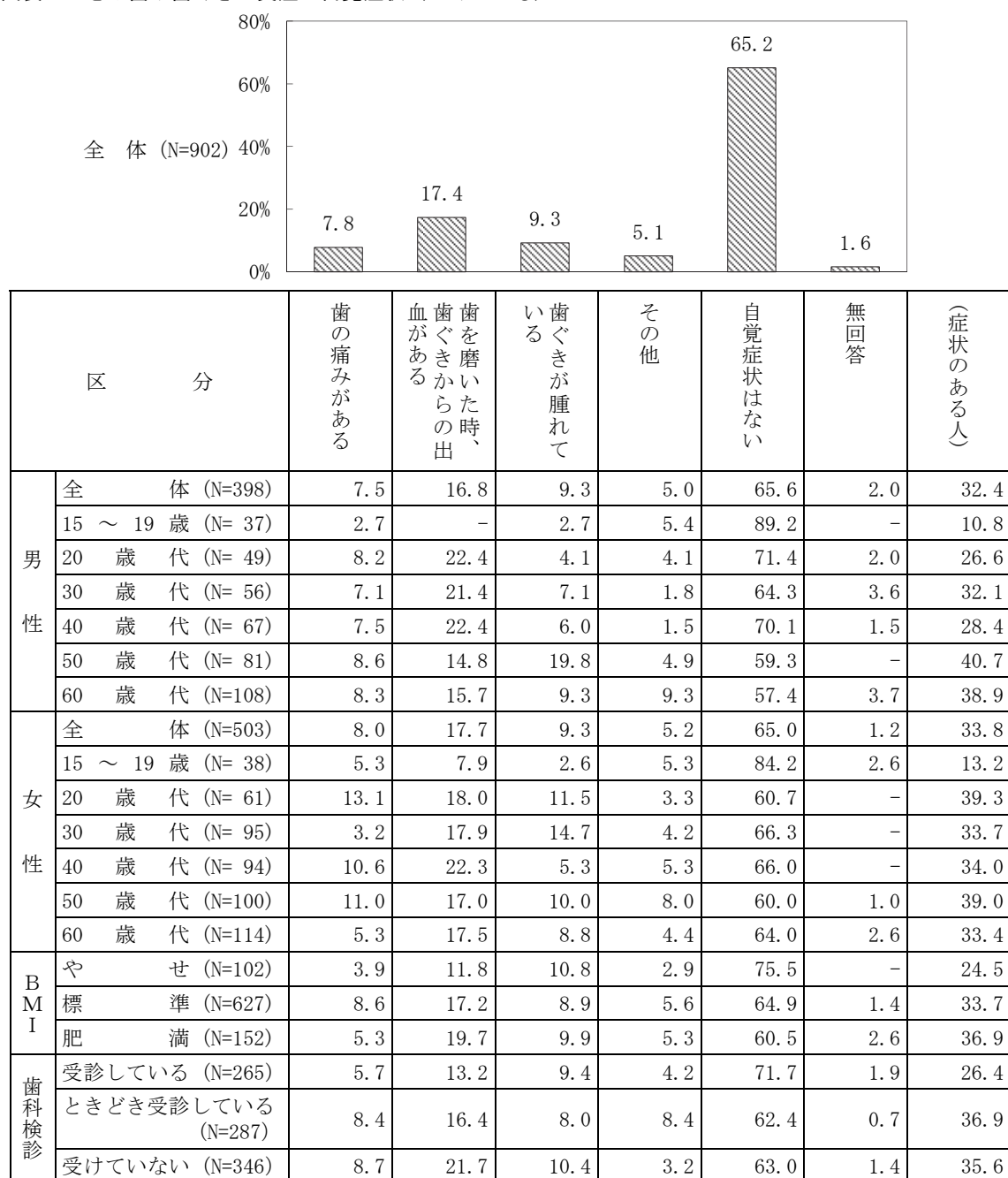
(8) むし歯や歯ぐきの炎症の自覚症状

むし歯や歯ぐきの炎症を示す自覚症状についてたずねたところ、「自覚症状はない」「無回答」を除いた33.2%に何らかの症状があるという結果です。

「歯を磨いた時、歯ぐきからの出血がある」「歯ぐきが腫れている」などは歯周病の歯肉の炎症所見ですが、「歯を磨いた時、歯ぐきからの出血がある」が17.4%で最も高い自覚症状となっています。

自覚症状がある割合は、男女ともに10歳代は10%台と低いものの、20歳代から急激に高くなっています。

図表56 むし歯や歯ぐきの炎症の自覚症状（いくつでも）

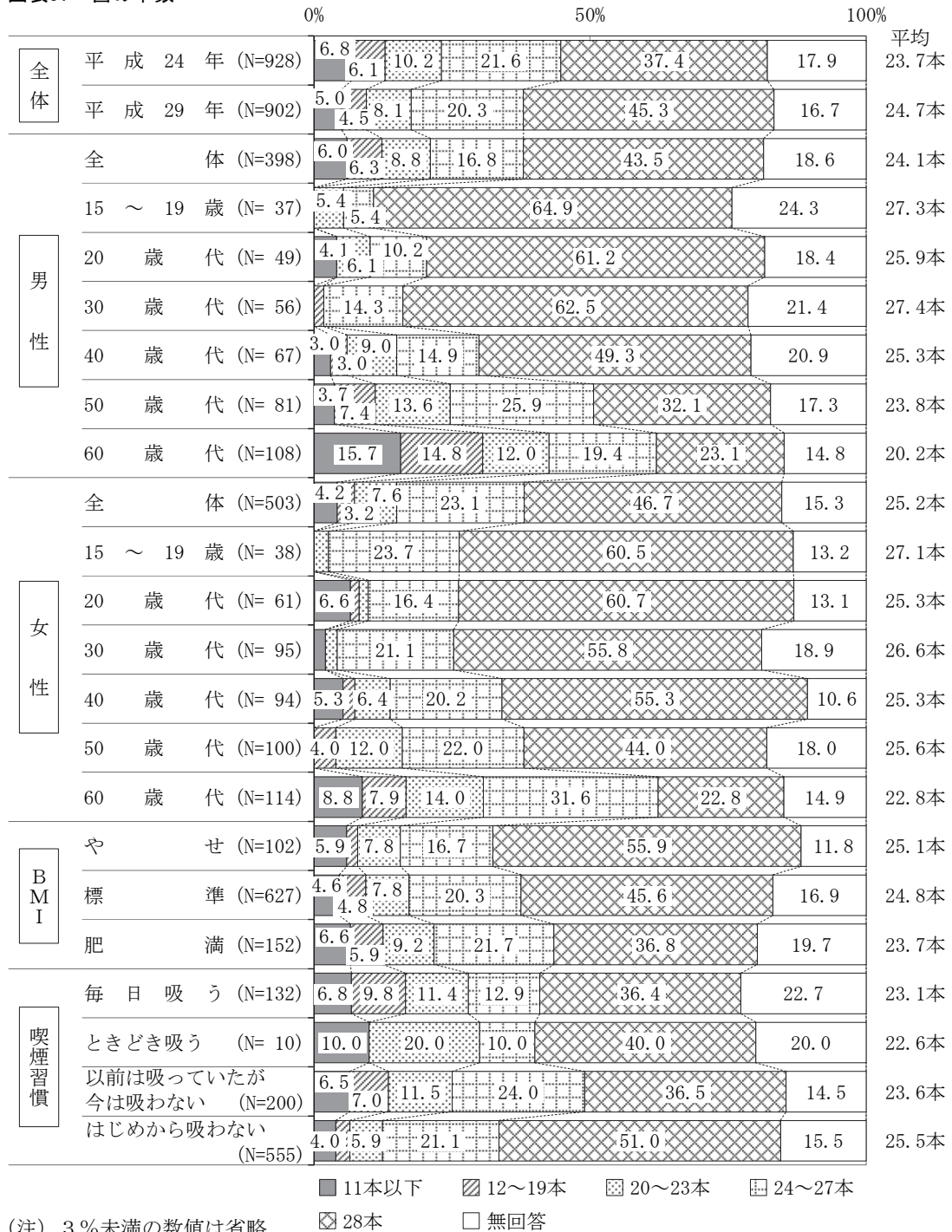


(9) 歯の本数

自分の歯の本数は、「28本以上」が45.3%と最も高く、これに「24～27本」を加えた＜24本以上＞が65.6%を占めています。＜24本以上＞は年齢が上がるにつれて低くなる傾向にあり、男性は50歳代から、女性は60歳代で急激に低下しています。平均本数は24.7本となっており、平成24年調査より1.0本多くなっています。

BMI別では、「肥満」であるほど＜24本以上＞が低くなっています。また、喫煙習慣別では、「はじめから吸わない」と比べて喫煙経験者の方が＜24本以上＞が低くなっています。

図表57 歯の本数



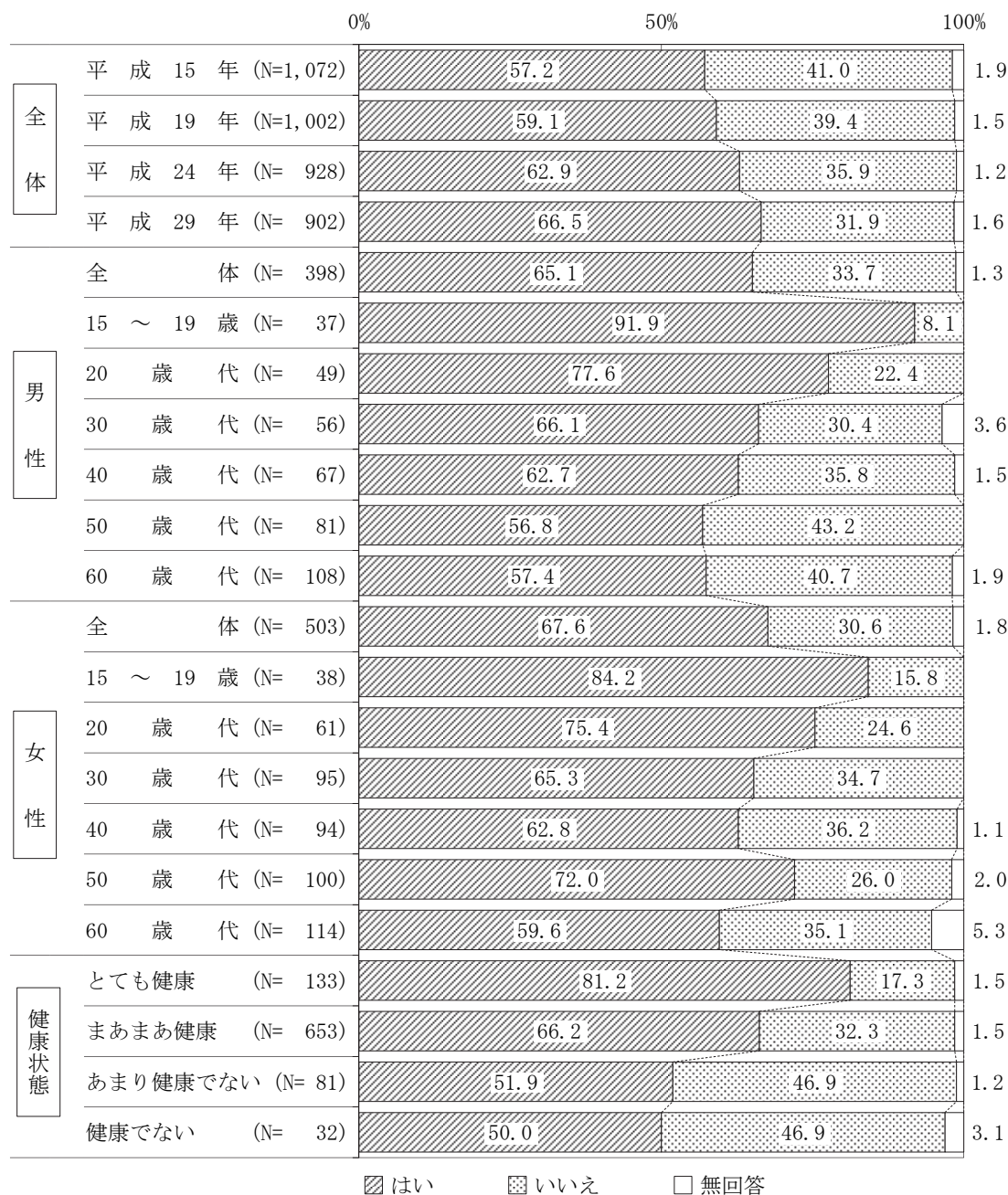
(10) 楽しみや目標を持って活動しているか

「あなたは、今、楽しみや目標を持って活動していることがありますか」という設問に対して、「はい」は66.5%となっています。これまでの調査と比較すると、目標を持って活動している人が徐々が増えてきているという結果です。

「はい」は男女ともに15～19歳が最も高くなっています。

「はい」が低いのは、年齢別では50歳代・60歳代男性、60歳代女性で50%台にとどまっています。また、健康状態別では、「とても健康」と答えた人は80%台、「まあまあ健康」と答えた人は60%台となっているのに対し、「あまり健康でない」または「健康でない」と答えた人は50%台となっており、健康状態によって違いが見られます。

図表58 楽しみや目標を持って活動しているか

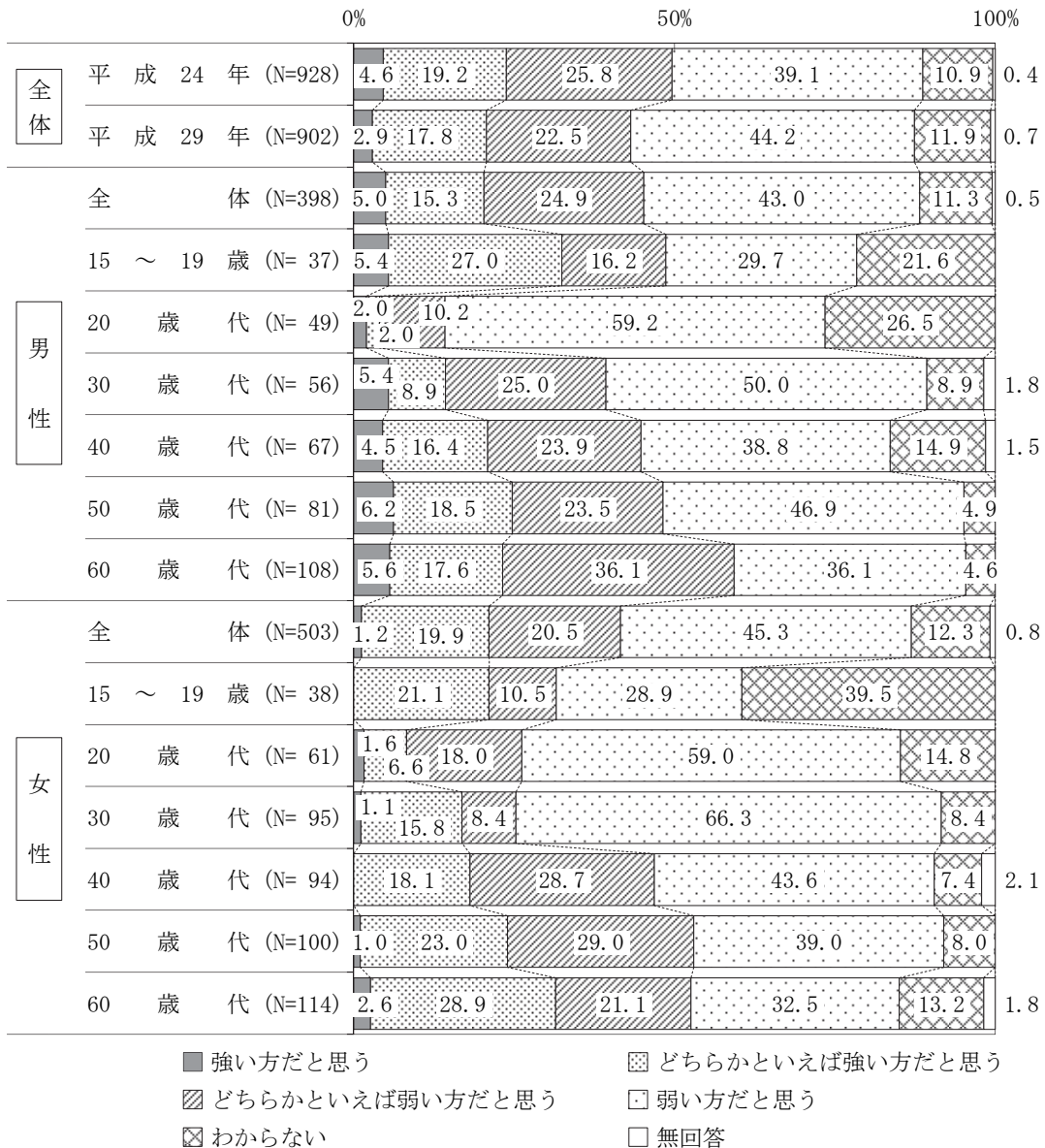


(11) 地域の人とのつながり

「あなたは、地域の人たちとのつながりが強い方だと思いますか」という設問に対しては、「弱い方だと思う」が44.2%と最も高くなっています。これに「どちらかといえば弱い方だと思う」(22.5%)を加えた<地域のがながりが弱い方>は66.7%となります。「強い方だと思う」(2.9%)と「どちらかといえば強い方だと思う」(17.8%)を合計した<地域のがながりが強い方>は20.7%となっており、<地域のがながりが弱い方>を46.0ポイント下回っています。平成24年調査に比べると、地域のがながりは弱くなっているといえます。

性・年齢別にみると、男性は<地域のがながりが強い方>は10歳代が32.4%と最も高く、20歳代が4.0%と最も低くなっています。その後は30歳代が10%台、40歳代以上は20%台となっています。女性は20歳代が8.2%と最も低く、その後は年齢が上がるにつれて高くなり、60歳代は30%を上回っています。

図表59 地域の人とのつながり



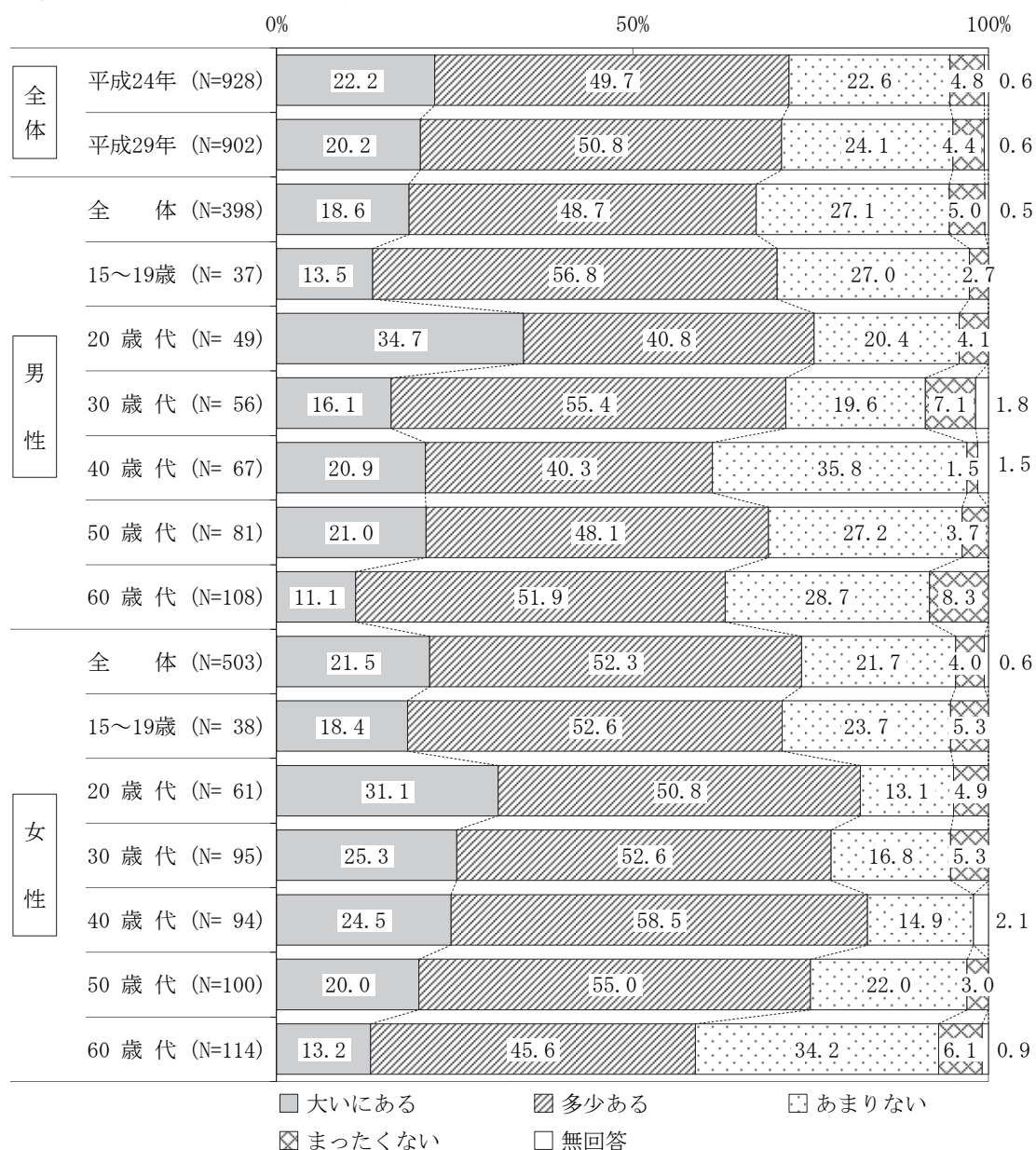
(12) ストレス

この1か月間に、不満、悩み、苦労などによるストレスなどがあったかをたずねたところ、「多少ある」が50.8%を占めています。これに「大いにある」(20.2%)を加えた＜ストレスがある＞は71.0%となります。「あまりない」(24.1%)と「まったくない」(4.4%)を合計した＜ストレスはない＞は28.5%です。

性別にみると、「大いにある」＜ストレスがある＞ともに女性が男性を上回っています。

年齢別にみると、男性は＜ストレスがある＞は20歳代が75.5%と最も高く、30歳代、40歳代は低下していますが、50歳代でやや高くなっています。女性は、＜ストレスがある＞は40歳代、20歳代で80%を上回っており、20歳代では「大いにある」が30%以上となっています。「大いにある」は年齢が上がるにつれて低くなる傾向にあります。

図表60 1か月間にストレスがあったか

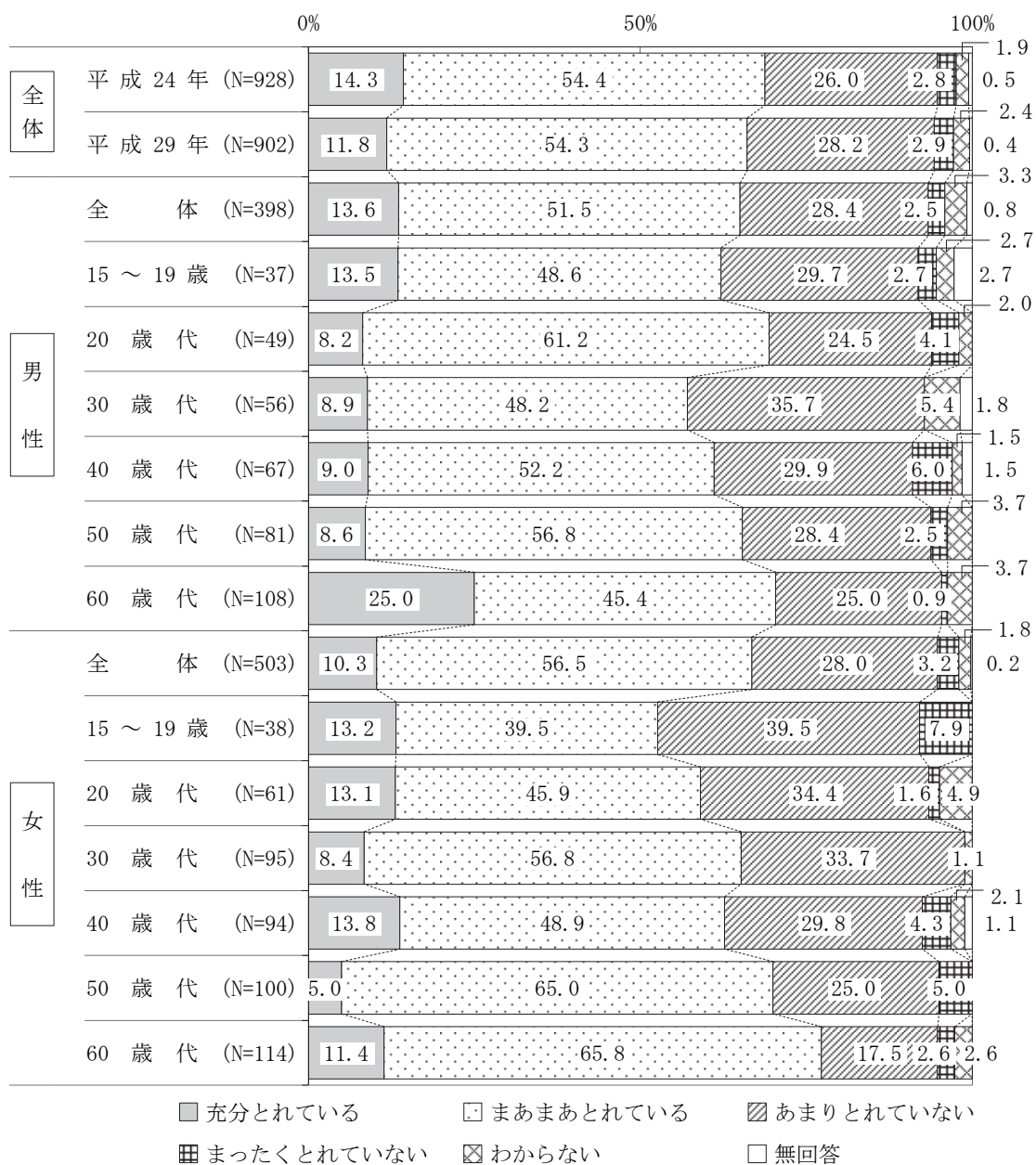


(13) 睡眠で休養がとれているか

いつもとっている睡眠で休養が充分にとれているかをたずねたところ、「まあまあとれている」が54.3%を占めています。これに「充分とれている」(11.8%)を加えた<とれている>は66.1%となります。「あまりとれていない」(28.2%)と「まったくとれていない」(2.9%)を合計した<とれていない>は31.1%です。

性別にみると、<とれている>は男女ほぼ同率です。年齢別にみると、<とれている>は男性の60歳代、女性の50歳代・60歳代が70%以上と高くなっています。<とれている>が低いのは、男性では30歳代、女性では10歳代・20歳代で60%を下回っています。

図表61 睡眠で休養がとれているか



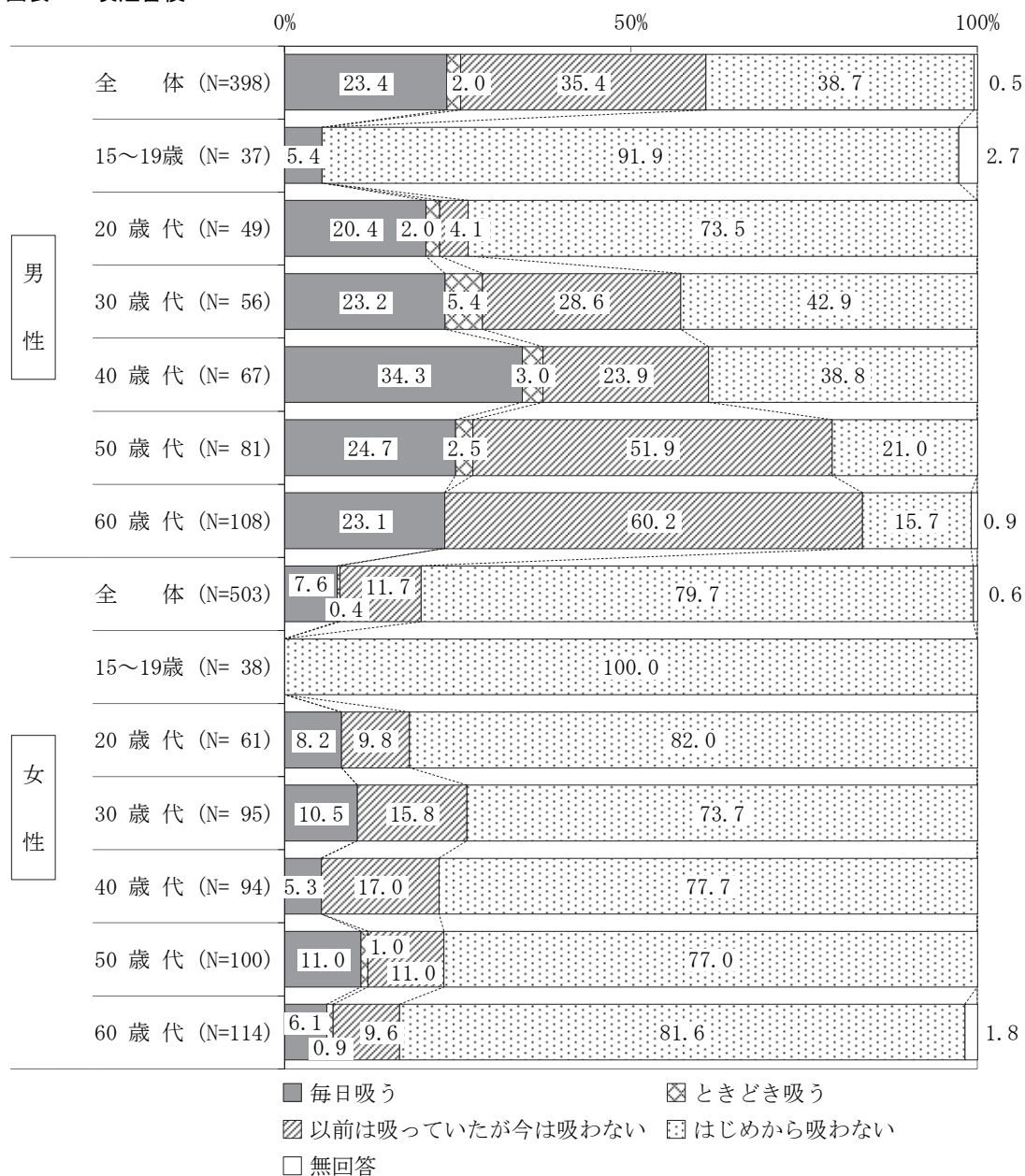
(14) 喫煙習慣

たばこを「毎日吸う」人は、男性が23.4%、女性が7.6%となっています。「ときどき吸う」は、男性2.0%、女性0.4%となっており、「毎日吸う」「ときどき吸う」を合計した喫煙者は男性25.4%（15～19歳を除くと27.4%）、女性8.0%（同8.6%）となります。

年齢別にみると、男性では「毎日吸う」は40歳代が34.3%と最も高く、その他の年代は20～24%台です。50歳代以降は「以前は吸っていたが今は吸わない」が高くなり、60歳代では60%を上回っています。未成年の喫煙者は2人です。

女性では「毎日吸う」は30歳代・50歳代が10%以上と比較的高くなっています。未成年の喫煙者はありません。

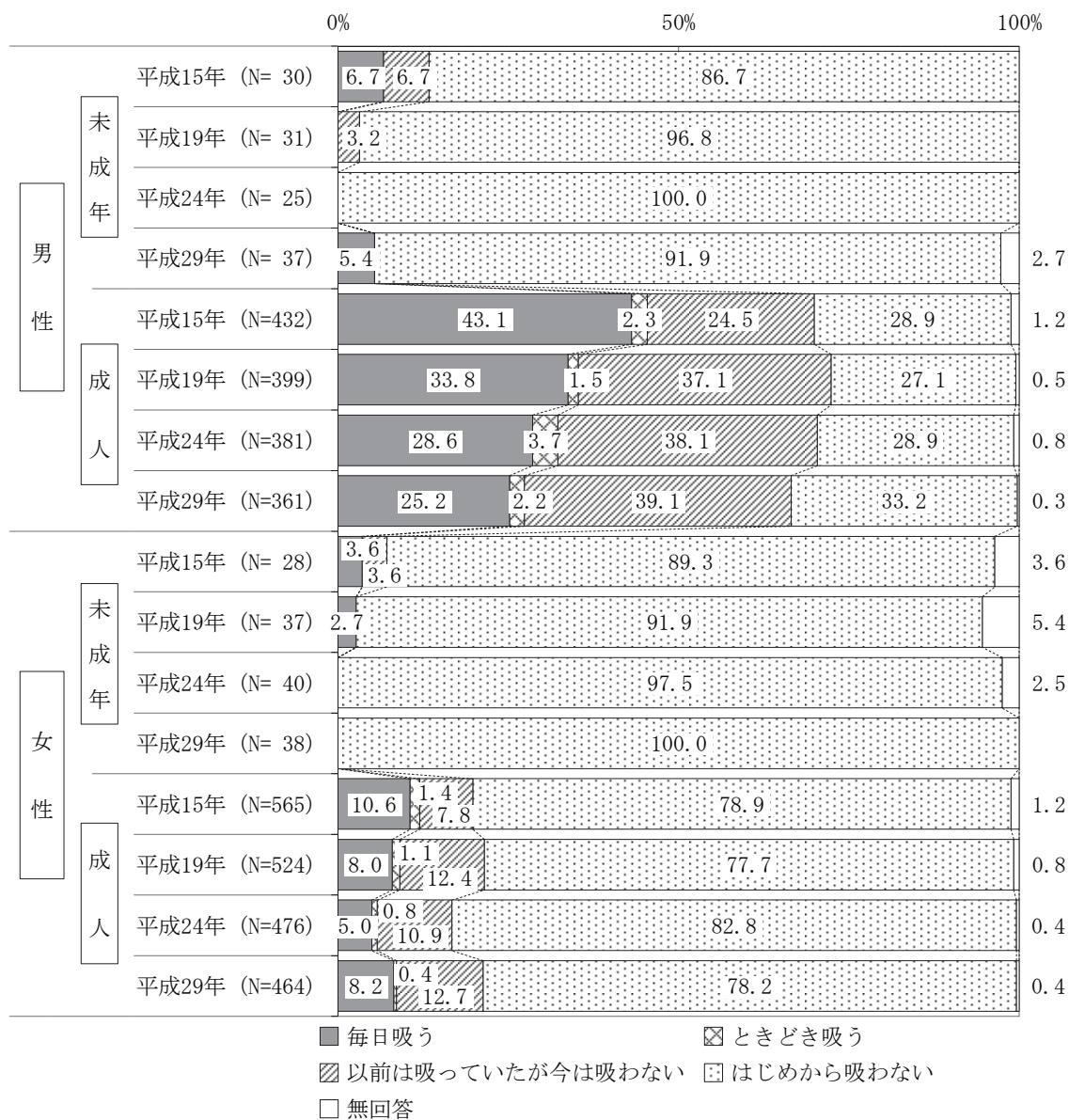
図表62 喫煙習慣



これまでの調査と比較すると、成人男性については、「毎日吸う」が平成15年の43.1%から17.9ポイント低下し、「以前は吸っていたが今は吸わない」が14.6ポイント高くなっています。

成人女性では、平成15年から平成24年までは「毎日吸う」は低下傾向にありましたが、今回調査では平成24年調査よりも3.2ポイント高くなっています。

図表63 喫煙習慣（過去の調査との比較）



◆あなたの健康ささえ隊協力事業所◆

●事業所用マニュアル

栗東市公認

〔協力事業所用マニュアル〕

「あなたの健康ささえ隊」協力事業所について

●「あなたの健康ささえ隊」協力事業所とは

市民がいきいきと生活するための健康づくりに役立つ情報提供や、独自の取り組みを通して、市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりを提供することに賛同した市内の事業所です。

●「あなたの健康ささえ隊」協力事業所の役割

①健康づくり情報の発信を行なう。

- ・「プロジェクトW」等のチラシを設置・配布し、ポスターを掲示する。
- ・健康に関する啓発チラシ、ポスターなどの媒体を可能な限り活用する。
- ・事業所の営業内容に合わせた自由な発想で楽しく健康づくりを提案し、実行する。

②事業所に関わる人々（利用者、従業員、家族など）が健康に関心を持ち、健康を大切にす。

- ・協力事業所であることを周知する。
- ・健康に関する啓発チラシ（プロジェクトW等）を読み、健康づくりに努める。

③意見や健康づくりへの要望があれば事務局へ報告する。

④協力事業所であることを明示する。

- ・ステッカーを掲示する。
- ・市のホームページに事業所名を掲載する。（希望の有無を確認させていただきます）





気軽に健康の情報が手に入るっていいな！
「あなたの健康ささえ隊」の力で、栗東を健康情報のあふれるまちにしよう！
みんなで盛り上げれば健康づくりは難しくない！

栗東市健康づくり推進協議会
【問合せ先】栗東市健康づくり推進協議会 事務局：健康増進課 健康管理係
電話：077-554-6100 FAX：077-554-6101
住所：栗東市安養寺190

●事業所啓発ポスター

「あなたの健康ささえ隊」協力事業所に登録しています！

活動内容



 **わたしたちの健康づくり**

自分の健康は自分で“つくる”
まずは自分の健康に目をむけましょう！

 **わたしたちの周囲の人（利用者・従業員・家族など）健康情報を伝えます！**

栗東市の健康情報がつまった、
プロジェクトWのチラシを渡します。

 **わたしたちの工夫で健康づくりを応援します！**

自由な発想で楽しく健康づくりを提案します。



健康に挑戦するぞ！



プロジェクトWですぞうぞう！



野菜たっぷりメニューありますよ！

当事業所は、栗東市「あなたの健康ささえ隊」協力事業所に登録しています。
「栗東を健康情報のあふれるまちにしよう！」という栗東市に賛同し、自分自身が健康づくりに取り組み、周囲の人（利用者、従業員、家族など）が気軽に健康情報を得られるよう工夫し、健康づくりを応援します。

栗東市健康づくり推進協議会
【問合せ先】栗東市健康づくり推進協議会 事務局：健康増進課 健康管理係
電話：077-554-6100 FAX：077-554-6101
住所：栗東市安養寺190

〔啓発用ポスター〕

◆プロジェクトW◆

プロジェクトWテーマ一覧

第2次健康りっとう21



自分の健康は自分でつくろう！

	NO	テーマ
★	NO.1	貫禄があるの？太っているの？
	NO.2	脱メタボリックシンドローム！ 水を飲んでも太る体質？実は食べすぎ
★	NO.3	朝ごはんを食べよう！ えっ？朝ごはんって仕事や勉強に影響するの？
★	NO.4	栄養バランスを考えよう！ 何か食べればいいってもんじゃない。
	NO.5	野菜を食べよう！ 野菜を食べよう、あさ・ひる・ばん
	NO.6	しっかり栄養&運動 “やせているほうがいい”わけではないのね
	NO.7	骨粗しょう症を予防しよう！ 骨粗しょう症の予防はこどもの時から(食事編)
	NO.8	
★	NO.9	体を動かそう！ わたし、口は動かすけど、体は動かさないわ。
	NO.10	運動しよう！ 運動ってどのくらいすればいいの？
	NO.11	適度な飲酒量 お酒を飲むと、その時は気分がいいけれど、翌朝はどうも調子が悪いんだよね…えっ、飲みすぎ？
	NO.12	睡眠を大切に！ 夜更かしして、昼間うとうと…
	NO.13	こころの健康づくり！ 楽しみや目標のある生活を
★	NO.14	歯周病の予防を！ 歯ぐきからの出血…、えっ歯周病？
	NO.15	歯とお口を健康に！ 痛くなくても歯科検診へ行こう！
	NO.16	がん検診を受けよう！ 症状がないからこそ、受けよう大腸がん検診
	NO.17	
	NO.18	脱メタボリックシンドローム！ 健診ではなぜ腹囲を測るの？
	NO.19	健診結果を活用しよう！ 健康だと思っていたけれど、血液検査の結果はそうじゃなかった？
	NO.20	動脈硬化予防を！ 脳血管疾患・心疾患の原因…動脈硬化
	NO.21	糖尿病を予防しよう！ 血糖値が少し高め、正常値に戻すなら今！
★	NO.22	タバコについて考えよう！ 妊婦・子どもへの影響
★	NO.23	
	NO.24	禁煙しよう！ 楽に禁煙できるって本当？

★は次頁以降に掲載

No.1 『貴禄があるの？太っているの？』

「第2次 健康りっとう21」 からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を！

自分の健康は自分でつくろう！ 市民の健康編 NO.1

脱メタボリック シンドローム！ 貴禄があるの？ 太っているの？

ある夫婦の会話

ぼくは“太ってる”んじゃないんだ。“貴禄がある”って言ってほしいね

お父さん、“肥満”じゃないの？

栗東市の30歳代以降の30%近くの男性が肥満なんだー！「貴禄あるだろ」って言うてるあの男性、“肥満”じゃないかな？

女性は年代が上がるにつれて肥満の率が高くなるのね

肥満の割合 (BMI25以上)

年代	男性 (%)	女性 (%)
15～19歳	8.0%	—
20歳代	8.8%	4.4%
30歳代	28.8%	1.1%
40歳代	29.7%	7.2%
50歳代	27.0%	13.6%
60歳代	26.7%	22.3%

資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成24年)

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

ひまん BMI * 25以上は肥満です

BMI を計算してみましょう！

【計算方法】
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

BMI 判定	18.5 未満	やせ
	22	標準
	25 以上	肥満

あの男性なら・・・

身長 173cm 体重 76kg だから
76(kg) ÷ 1.73(m) ÷ 1.73(m) = 25.4

やっぱり、あの男性は肥満だな・・・

BMI 25未満になるよう、自分の体重をコントロールしましょう

※BMI はケトリー指数の別名。世界共通の肥満度の指標となっています。

市のホームページ (<http://www.cityritto.shiga.jp>) にも掲載しています。
健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

No.3 『えっ！？ 朝ごはんって仕事や勉強に影響するの？』

「第2次 健康りっとう21」 からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を！

自分の健康は自分でつくろう！ 市民の健康編 NO.3

朝ごはんを食べよう！ えっ？ 朝ごはんって仕事や勉強に影響するの？

朝って、なんだかやる気が起きないんだよね・・・

ある男性のひとり言

朝から脳が活発に働いて集中力が出たら、サイコーに仕事がすすむだろうけど

出かけるギリギリまで寝てるから、朝ごはんは20歳くらいから食べでないんだ。

栗東市の男性の20～40歳代は70%くらいの人しか毎日朝ごはんを食べてないんだ。ぼくは朝ごはんを食べないと体も頭も働かないけどなあ・・・

朝食を毎日食べている人の割合

年代	男性 (%)	女性 (%)
15～19歳	84.0%	87.5%
20歳代	70.5%	67.6%
30歳代	71.2%	85.6%
40歳代	71.6%	80.6%
50歳代	84.3%	90.4%
60歳代	90.2%	99.1%

資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成24年)

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

朝ごはんは脳のエネルギー

朝、脳のためのエネルギーをしっかりと摂ることは、やる気と集中力を高め、学習や仕事、運動能力を上げるために大切です

- 勉強・仕事の集中力アップ
- 気持ちも心もリラックス
- 運動能力や体力アップ
- 肥満予防
- 「やる気」が起きる

脳がきちんと働くために、また、脳の発達のためには、脳のエネルギー源となるブドウ糖だけでなく他の栄養素が必要です。主食/主菜/副菜を上手に組み合わせましょう

ほとくの朝ごはんの定番は、ごはん、納豆かたまご焼き、野菜たっぷりみそ汁だな

必ず食べよう、朝ごはん！

市のホームページ (<http://www.cityritto.shiga.jp>) にも掲載しています。
健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

No.4 『何か食べればいいってもんじゃない』

「第2次 健康りっとう21」

からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を!

自分の健康は自分でつくろう! 市民の健康編 NO.4

栄養バランスを考えよう!

何か食べればいいってもんじゃない。

ある若い男性のひと言

たいてい朝はトーストとコーヒー、昼はコンビニ弁当で、夜は会社の付き合いで外食が多いかな・・・

ちゃんと3食、食べているのに調子悪いんだよね・・・

ぼくも食べてるけれど、食事の内容まで気にかけてないかもな～

栗東市の男性は、4～5割の人が自分の食事の内容や栄養のバランスに気をつけていないと答えているわ。

食事の内容や栄養のバランスに気をつけていない人の割合

性別	年齢	割合
男性	15～19歳	44.0%
	20歳代	47.7%
	30歳代	40.4%
	40歳代	45.9%
	50歳代	47.2%
	60歳代	32.0%
女性	15～19歳	42.5%
	20歳代	38.2%
	30歳代	16.5%
	40歳代	18.3%
	50歳代	11.5%
	60歳代	14.9%

資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

基本バランスは、
主食：主菜：副菜＝3：1：2

3 しっかり“主食”
ごはん、おにぎりなど

1 適量“主菜”
肉、魚介、卵、大豆など

2 たっぶり“副菜”
野菜、きのこ、海藻など

主菜を今まで一番多く食べていたけれど、意外と控えめでいいんだな。野菜はもりもり食べるほうがいいんだな。

主食は体を動かすエネルギー、副菜は体の調子を整える、主菜はぎゅっと詰まった栄養で体をつくるわ。バランスが大切ね。

毎日3食、バランス
“主食3：主菜1：副菜2”
を考えて食べましょう。

市のホームページ (<http://www.city.ritto.shiga.jp>) にも掲載しています。
健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

No.9 『わたし、口は動かすけど、体は動かさないわ』

「第2次 健康りっとう21」

からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を!

自分の健康は自分でつくろう! 市民の健康編 NO.9

体を動かそう! わたし、口は動かすけど、体は動かさないわ。

ある女性たちの会話

動くのがおっくうで、ついつい口で子どもにお願いしているわ。

自分が運動不足だと感じているけれど、日々忙しくて運動はなかなかね・・・

栗東市の男女とも、どの年代も半数以上の方が運動の量や回数に問題があると感じているな。

特に女性は20～40歳代の7割以上の方が運動の量や回数に問題があると答えているわ。

今の自分の運動の量や回数に「少し問題がある」「とても問題がある」と答えた人

性別	年齢	割合
男性	15～19歳	28.0%
	20歳代	54.6%
	30歳代	71.2%
	40歳代	59.4%
	50歳代	66.3%
	60歳代	45.1%
女性	15～19歳	57.5%
	20歳代	73.6%
	30歳代	75.3%
	40歳代	81.8%
	50歳代	65.4%
	60歳代	51.7%

資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

にちじょう 日常生活の中で
体を動かしましょう。

本当は、時間を作って運動ができるというのだけれど・・・という方、動きを多くして、活動量を今より増やしましょう!

○ 今より1,000歩増やす
○ 今より10分活動を増やす など

掃除する 運動する 歩いて買い物に行く

通勤で歩く距離を伸ばす

歩数計をつけて目安にするのもいいかな。

まずは、今より活動量が増えるようにしましょう!

市のホームページ (<http://www.city.ritto.shiga.jp>) にも掲載しています。
健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

No.14 『歯ぐきからの出血・・・えっ歯周病？』

「第2次 健康りっとう21」 からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を！

自分の健康は自分でつくろう！
市民の健康編 NO.14

歯周病の予防を！ 歯ぐきからの出血・・・えっ歯周病？

ある家族の会話

歯ブラシに血がついてる！大丈夫？

一生懸命磨いているからと思っていたけど、マズイのか？

それって、歯周病じゃない？

歯ぐきの出血や腫れは、歯ぐきが炎症を起こしていることが原因らしいんだ。痛みがないからと放っておいてはいけないと思うんだけど。

痛みより歯ぐきからの出血や歯ぐきが腫れているといった自覚症状が多いのね。特に2割の人が歯ぐきから出血があるみたい。

むし歯や歯ぐきの炎症の自覚症状のある人の割合 (複数回答あり)

症状	割合
歯を磨いた時、歯ぐきからの出血がある	20.4%
歯ぐきが腫れている	8.6%
歯の痛みがある	7.0%
その他	5.3%

資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成24年)

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！
みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

歯周病の自己診断チェック！

あなたの歯ぐきは大丈夫？チェックしてみましょう。

- ☐ Q1. 歯みがきのときに血が混じる
- ☐ Q2. 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ Q3. 歯ぐきが引き締まっていない
- ☐ Q4. 口臭が気になる (口臭がすると人から言われる)
- ☐ Q5. 歯と歯ぐきの境目からウミが出る
- ☐ Q6. 歯ぐきが下がって、歯が長くなったように感じる
- ☐ Q7. 硬いものをかむと痛い
- ☐ Q8. 歯石がついている
- ☐ Q9. 歯科医院に長い間行っていない
- ☐ Q10. 食べ物が歯と歯の間にはさまりやすくなった
- ☐ Q11. 歯がぐらぐらする
- ☐ Q12. 朝起きたとき、口の中がネバネバする

当てはまる項目があれば歯科医院へ行って、専門家に歯や歯ぐきの状態を確認してもらおう！

歯周病は、むし歯と異なり痛みがないことが多く、気づかないうちに進行し、歯ぐきからの出血の後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあるの。早めの対策が必要ね！

このチラシは、市のホームページにも掲載しています。
健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

No.22 『妊婦・子どもへの影響』

「第2次 健康りっとう21」 からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を！

自分の健康は自分でつくろう！
市民の健康編 NO.22

妊婦・子どもへの影響

ある妊婦の気持ち

タバコの煙は、お腹の赤ちゃんに悪いみたい。でも、なかなか吸っている人には言えないわ・・・

ママーがでるよー

6割の人しか受動喫煙※1により、体重の少ない子どもが生まれやすいことを知らないんだ。

子どもにも、突然死やぜんそくなど命にかかわる影響があるのね。

受動喫煙による子どもの健康への影響を知っている人の割合

項目	割合
ぜんそく	59.2%
体重の少ない子どもが生まれやすい	57.8%
乳幼児突然死症候群	39.1%
中耳炎	13.4%

資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成24年)

※1:他人の吸うタバコから立ち上がる煙、吐く息に含まれる煙を吸うこと

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！
みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

受動喫煙の影響を知りましょう！

妊婦やお腹の赤ちゃんへの影響

- ・流産や早産の危険性が高くなる
- ・体重の少ない子どもが生まれやすい

子どもへの影響

- ・乳幼児突然死症候群
- ・中耳炎
- ・気管支喘息

周囲の人への影響

- ・心筋梗塞や狭心症の死亡リスクが1.2～1.3倍
- ・肺がんの死亡リスクが1.25～1.3倍

子どもはタバコの煙が有害であることがわからないため、自分の意思で避けることができないよな。タバコを吸っている人が妊婦や子どもの近くで吸わないことが大切なんだ。

周りにいる大人もタバコの煙が有害であることを知って、守ってあげることが大切なのね。

タバコの煙から大切な人を守ろう

このチラシは、市のホームページにも掲載しています。
健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

No.23 『たばこが原因で、呼吸がしにくくなる病気（COPD）』

「第2次 健康りっとう21」 からだによい食事（Wholesome food）や運動（Wholesome exercise）で健康で自分らしい人生（Wonderful Life）を！

プロジェクトW 自分の健康は自分でつくろう！ 市民の健康編 NO.23

タバコについて考えよう！ タバコが原因で、呼吸がしにくくなる病気（COPD）になることがあるの？えー本当？

ある喫煙者の会話

最近よく咳がでる。階段を上がるのも息が切れる。年のせいかなあ。

COPDっていう病気の症状で、咳や息切れがあると聞いたことがあるな。

喫煙による健康への影響に、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※という病気があることを4割の人しか知らないんだな。

COPDの主な原因は喫煙であることが多く、禁煙することで予防が可能と聞いたことがあるわ。

喫煙による健康への影響 知っている人の割合

肺がん	93%
気管支炎	79%
ぜんそく	74%
脳卒中	61%
心臓病	56%
歯周病	50%
COPD	45%
胃かいよう	34%

資料：黒東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

※ Chronic Obstructive Pulmonary Disease

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

シーオービーディー COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDとは、咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらかか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気です。

慢性気管支炎 気管支に炎症がおきて痰などが大量に溜まる

COPDの人の肺

慢性肺気腫 気管支の先にある酸素を取り込む肺胞が炎症により壊れる

咳・痰・息切れ

健康な人の肺

最大の原因はタバコ！

COPD患者の90%以上が喫煙者です。初期には自覚症状がほとんどない場合が多いですが、進行して重症になると酸素吸入療法などには日常生活が送れなくなってしまいます。

40歳以上、喫煙歴のある人は要注意！
不安な人は、呼吸器科等で肺機能検査等を受けよう！

壊れた肺は元にはもどらない！
自分のため、大切な人のために禁煙をしましょう。

このチラシは、市のホームページにも掲載しています。
健康づくり推進協議会事務局：黒東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

◆リーフレット◆

大人も子どもも痛くなくても歯科検診に行こう

大人も子どもも痛くなくても歯科検診に行こう
～3歳半からのむし歯予防のために～

※東市の3歳半健診では、約2割の子にむし歯があります。

治療が必要となるむし歯

歯の表面(エナメル質)のむし歯(C1)
初期のむし歯。自覚症状がないので、ほとんど気がつきません。

歯の内面のむし歯(C2)
むし歯が歯の内面に進行したもの。冷たいものや甘いものがしみたり、むし歯でできた歯の穴に食べ物が詰まったりすることもあります。

神経まで進んだむし歯(C3)
むし歯が神経まで進行したもの。激しい痛みがあります。

歯の根元(歯根)だけが残ったむし歯(C4)
歯の根だけが残っている状態。この状態になると神経も死んでしまい痛みもなくなり歯を抜くことになります。

3歳から5歳までの2年間では一人あたりのむし歯の本数が2倍以上増加!

フッ化物配合歯みがき剤でむし歯を予防しよう

手順と注意事項

- ① 歯みがきの前に歯みがき剤を全体に広げる。
- ② 2分間歯みがきを行う。
★1日に1回は、十分な時間をかけた歯みがきをしましょう。
★幼児の場合、就寝前の仕上げみがきが済んだ後にするのがお勧めです。
- ③ 歯みがき後、歯みがき剤と唾液を吐き出す。
- ④ おちよこ1杯くらいの水を口に含み約5秒間フックラうがいをする(1回)。
- ⑤ 歯みがきの直後の飲食は控える。
★歯みがき後1時間程度は飲食を避けることから、夜寝る前にするのがお勧めです。

子どもの仕上げ歯磨きは小学校3～4年生まで続けましょう

東京歯科医師会より引用

大人も子どもも痛くなくても歯科検診に行こう
～これからの歯周病予防のために～

健康な口の状態 → 健康な歯とそれを支える骨の状態

歯周病の口の状態 → 歯周病の歯とそれを支える骨の状態

※特別なレントゲン撮影をして、歯と骨の境目がわかるように処理された画像
厚生労働省ヘルスネットより引用

歯周病は歯を失う原因の第1位!
子どもも歯周病になるんです!!

小学生になると、むし歯だけでなく歯肉(歯ぐき)の炎症が増えていきます。
歯肉の炎症は、歯ぐきが腫れたり歯ぐきからすぐ出血したりする歯周病の初期症状です。
予防処置や治療をせずに放置しておくと、やがて病状は進行していきます。

子どもの歯周病は、不十分な歯みがきによって、歯垢や歯石が残ってしまうことが大きな原因。
歯みがきだけでは取り除けない歯垢や歯石を歯科医院で除去してもらうことが大切です。

**「予防」が大切! 親子で歯科医院へ
年に1～2回は
歯の検診を受けましょう**

続けよう禁煙!

続けよう禁煙!
ニコチンおっぱい(母乳)を与えないで!

タバコに含まれる「ニコチン」はおっぱい(母乳)に出るから絶対に吸わないで!

タバコは吸わない!

授乳中

これから

屋外で吸ってもタバコの害は消えません。

屋外でタバコを吸う家庭の子どもとタバコを吸わない家庭の子どもを比べるとニコチン(ニコチンの代謝物)が2倍検出されたという報告があります。屋外で吸ってもタバコの害は消えません。タバコのにおいがすれば有害物質がたどっているのです。
特に乳幼児は、煙から避けることはできません。

ぜんそく

乳幼児突然死症候群

中耳炎

むし歯

アトピー性皮膚炎

鼻炎

もちろん大切なあなたのためにも禁煙を続けましょう!
どちらの自分がいいですか?

喫煙は「がん」など様々な病気のリスクを高めるとともに、顔のしわが増えたり、たるんだり、顔の色がくすんだりしがちです。顔だけでなく、からだ全体で細胞の老化を進めてしまうからです。

22才の双子が40才になったときの予想画像です。
片方がタバコを吸い続け、もう片方は全く吸わなかった場合です。
肌あれ、シミ、そばかす、しわが増え、歯や指、ツメの黄ばみや口臭、歯周病などの原因になります。

禁煙に失敗しても大丈夫!
薬に禁煙できる方法があります

ニコチン代替療法で禁煙が楽にできます!病院で医療保険をつかって禁煙できる仕組みができました(一定の条件に該当する場合。自己負担は12,000円～19,000円程度)。また、ニコチンパッチは薬局でも購入できます。(一番大きなサイズのパッチは、医療機関からしか手に入りません。)

ただし、妊婦・授乳中のお母さんはニコチン代替療法はできませんので、禁煙相談をお勧めします。

○ニコチンパッチ

○内服薬

○ニコチンガム

禁煙相談(予約制)
◎東市健康増進課
電話:077-554-6100
東市安養寺190番地

**禁煙治療に
保険が使える医療機関**

◎済生会滋賀東病院(要予約)
電話:077-552-1221(代表)
東市大橋2丁目4-1

◎きづきクリニック(要予約)
電話:077-553-8051
東市岡195-1

◎競馬共助会東市診療所
電話:077-558-0039
東市御園1028

◎こびらい生協診療所(要予約)
電話:077-553-9696
東市小平井3丁目2-25

◎真下胃腸科医院
電話:077-553-1041
東市豊仙寺1丁目1-52

◎まるやま医院
電話:077-554-8881
東市野尻590

健康りっとう21

発行:東市健康増進課

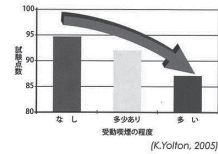
知っていますか、この事実～副流煙の怖さ

知っていますか、この事実 ～ 副流煙の怖さ

子どもに煙を吸わせると…

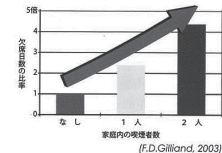
- ①あかちゃんの突然死の原因になる
- ②ぜんそく・呼吸器疾患・中耳炎などの原因になる
- ③知能の発達が始げられる
- ④身長伸びが悪くなる
- ⑤虫歯が増える
- ⑥学校の欠席日数が増える。病院への入院が増える
- ⑦成人後、肺がんにかかりやすくなる

親のタバコで子どもの成績が下がる！

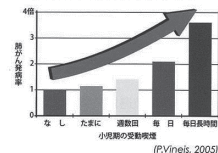


タバコの煙は有害です

ぜんそく発作で学校を休む日が増える！



将来肺がんの危険性が増える！



大切な家族のために、タバコをやめましょう

栗東市健康増進課

TEL 077-554-6100 FAX 077-554-6101

このリーフレットは、県知事公署の提供を参考に作成しています。



禁煙は



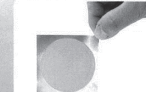
「タバコを吸わない生活」始めませんか？

「自分」が大切…だから吸わない
 「あなた」が大切…だから吸わない
 「あなた」が大切…だからあなたも吸わないで

実は…らくらく禁煙できる方法があります



ニコチンガム



ニコチンパッチ



禁煙治療用内服薬

★禁煙治療には健康保険がききます★（一定の条件あり）

- ・通常の禁煙治療は、3ヶ月間に5回の通院（初回・2/4/8/12週間後）
- ・自己負担の合計は…
約 12,000 円（ニコチンパッチを使う場合）
～ 約 18,000 円（禁煙治療用内服薬を使う場合）

※保険適用の条件：①喫煙指数（1日喫煙本数×喫煙年数）が200以上
 ②ニコチン依存症スクリーニングテストで5点以上

保険がきく医療機関のリスト <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

○ニコチンパッチは、市内の薬局でも購入できます（7枚入りで3,000円程度）

タバコをやめると、こんなに良いことが…

- ・わが子を将来喫煙者にしない（親が喫煙者の場合、子どもの喫煙率が上がる）
- ・地球の環境を守る（タバコ葉乾燥用のマキを伐採するため、毎年3万平方キロの森が消失）
- ・火の不始末の心配が無い ・自分や家族、友人の健康を守る ・タバコ代がかからない

栗東市健康増進課

TEL 077-554-6100 FAX 077-554-6101

このリーフレットは、県知事公署の提供を参考に作成しています。

保護者の方へお伝えしたい“タバコと健康”のこと

保護者の方へお伝えしたい
“タバコと健康”のこと健康リット21キャラクター
ゾーダン アズマ

電子タバコもタバコと同じで、ニコチンや発がん性物質が含まれているよ。タバコから出る蒸気や、吐く息に含まれる物質は見えないけどタバコと同じだよ。

参考：いわゆる「新しいタバコ」に対する日本禁煙学会の見解

タバコってどんなもの？

タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上が有害物質です。特に「タール」「ニコチン」「一酸化炭素」の害は深刻です。

ニコチン

血管を細くし血液の流れを悪くすることで心臓に負担をかけます。また、たばこをやめにくくします。

一酸化炭素

血液が体中に酸素を運ぶのをじゃまします。

タール

歯も汚れるし、肺をよこし癌きをつけたり、いろいろな病気にかかりやすくなります。

喫煙による影響（自分が吸うタバコの煙）

- 学習能力の低下
- 運動能力（持久力）がおちる
- 顔のしわが増える

- 病気になる可能性が高まる
せき、たん、息切れ、COPD(慢性閉塞性肺疾患) がん（肺がん、喉頭がん、食道がんなど）
胃・十二指腸がん

妊婦への影響

- ・流産・早産しやすい
- ・体重の少ない子が生まれやすい



受動喫煙による影響（タバコから立ち上る煙、吐く息に含まれる煙）

タバコを吸っている人だけでなく、火のついたタバコの前から立ち上る煙を吸うことや、タバコを吸った人の吐く息に含まれる煙を吸うことでも、「がん」や「ぜんそく」になる可能性が高いと言われているのよ。

- 病気になる可能性が高まる

肺がん
心臓病 など

妊婦、子どもへの影響

- ・体重の少ない子が生まれやすい
- ・乳幼児突然死症候群
- ・ぜんそく ・中耳炎

健康リット21キャラクター
ゾーダン マロン家族のため、自分のために
禁煙してみませんか！

身近な人のタバコに対する考え方は、子どもたちに大きく影響すると言われています。

●禁煙に挑戦

- 自分の身体を大切にすることを子どもに伝えましょう。
受動喫煙による子どもへの健康被害を防ぎましょう。
- タバコを子どもの手の届くところに置かない
興味本位で子ども達がタバコを吸うことのないようにしましょう。

タバコをやめられないのは、意志の弱さではなく、ニコチンの依存性が原因だよ。喫煙者の7割がニコチン依存症だと言われているよ。

健康保険を使って禁煙治療が受けられます（一定の条件あり）

●栗東市内の「禁煙治療に保険が使える医療機関」

きづきクリニック（要予約）	☎ 077-553-8051
頤馬共助会栗東診療所	☎ 077-558-0039
こびら生協診療所（要予約）	☎ 077-553-9696
興下胃腸科医院	☎ 077-553-1041
まるやま医院	☎ 077-554-8881
済生会滋賀県病院（要予約）	☎ 077-552-1221

※済生会滋賀県病院は診療とは別に適定療費が必要です。

- ・通常の禁煙治療は、3ヶ月に5回程度の通院
- ・自己負担（3割負担の場合）の合計は、約13,000円～約20,000円程度

ニコチンガムやニコチンパッチを利用した“ニコチン代替療法”もあります。

ニコチンガムやニコチンパッチは薬局でも購入できます（ただし、一番大きいパッチは医療機関の処方が必要ですよ）

- 滋賀県薬剤師会ホームページ「禁煙支援薬剤師のいるお店」
<http://www.shigayaku.or.jp/kinen/list.html>

※リンク先の情報は、当該ホームページの運営者の管理により提供されていることをご了承の上ご利用ください。

お問い合わせ先：栗東市総合福祉センター内健康増進課 TEL 554-6100 FAX 554-6101

人のいるところで禁煙 ＊自分のために禁煙

人のいるところで禁煙 ＊ 自分のために禁煙
～ 敷地内禁煙にご協力ください ～



健康りっとう21 キャラクター
ソーダマン アズマ

タバコの歴史は長いよ。
日本へは1543年、鉄砲とともに伝えられたんだ。でも、最近になって、ようやくいろいろな害がわかってきたんだ。
1900年～2000年にはタバコの危険性が明らかになってきて、世界でタバコ対策が進められているよ。

タバコってどんなもの？

タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上が有害物質です。特に「タール」「ニコチン」「一酸化炭素」の害は深刻です。

一酸化炭素
血液が体中に酸素を運ぶのをじゃまします。

ニコチン
血管を細くし血液の流れを悪くするので心臓に負担をかけます。また、タバコをやめにくくします。

タール
歯も汚れるし、肺をよごし働きを悪くしたり、いろいろな病気にかかりやすくなります。

1

受動喫煙による影響
(タバコから立ち上る煙、吐く息に含まれる煙)

タバコを吸っている人だけでなく、火のついたタバコの先から立ち上る煙を吸うことや、タバコを吸った人の吐く息に含まれる煙を吸うことでも、“がん”や“ぜんそく”になる可能性が高いと言われているのよ。



健康りっとう21 キャラクター
ソーダマン マロン

- 病気になる可能性が高まる
肺がん
心臓病 など
- 妊婦や子どもへの影響がある
妊婦：体重の少ない子が生まれやすい
子ども：乳幼児突然死症候群
ぜんそく、中耳炎

喫煙による影響（自分が吸うタバコの煙）

- 学習能力の低下
- 運動能力（持久力）がおちる
- 顔のしわが増える
- 病気になる可能性が高まる
せき、たん
息切れ、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など
がん（肺がん、喉頭がん、食道がんなど）
胃・十二指腸がん
心臓病・脳卒中
歯周病（歯周炎や歯そろううろ）
骨粗しょう症
- 妊婦への影響
流産・早産しやすい
体重の少ない子が生まれやすい



2

COPDってご存知ですか？ **今、増えていってます！**

別名「**たばこ病**」と言われており、**原因の90%以上は喫煙です。**

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、タバコの煙などの有害物質を長期に吸入することで、気管支や肺の中の空気を取り入れる小さな袋（肺胞）に炎症がおきて、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する病気です。

COPD が進行すると少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなります。さらに進行すると呼吸不全や心不全を起こす命に関わる病気です。



息が苦しい
息が切れる
もっと空気がほしい

少しでも早い段階で病気に気づき、呼吸器科等にご相談ください。

少しでも早い段階で病気に気づき治療を開始することで、健康状態の悪化を遅らせることができます。特に40歳以上の方で、喫煙歴のある方は要注意です。以下のような症状のある方は、軽く考えず早めに呼吸器科等にご相談ください。

- 階段の上り下りで息切れがする。
- 風邪でもないのに、せきやたんが続く。
- 風邪が治りにくく、せきやたんが出る。
- 呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューというような音がある。



3

あきらめしないで、禁煙してみませんか！

健康保険を使って禁煙治療が受けられます（一定の条件あり）

● 栗東市内の「禁煙治療に保険が使える医療機関」

ぎづきクリニック（要予約）…電話 077-553-8051
競馬共助会栗東診療所…………電話 077-558-0039
こびらい生協診療所（要予約）電話 077-553-9696
真下胃腸科医院……………電話 077-553-1041
まるやま医院……………電話 077-554-8881
済生会滋賀県病院（要予約）…電話 077-552-1221
※ 済生会滋賀県病院は診療とは別に選定療費が必要です。

200円
● 通常の禁煙治療は、3ヶ月に5回程度の通院
● 自己負担（3割負担の場合）の合計は、
約13,000円～約20,000円程度

ニコチンガムやニコチンパッチを利用した“ニコチン代替療法”もあります。

ニコチンガムやニコチンパッチは薬局でも購入できます（ただし、一番大きいパッチは医療機関の処方が必要です）。

● 滋賀県薬剤師会ホームページ「禁煙支援薬剤師のいるお店」
<http://www.shigayaku.or.jp/kinen/listhtml>

＊リンク先の情報は、当該ホームページの運営者の管理により提供されていることをご了承の上ご利用ください。



「健康りっとう21」健康づくり推進協議会

4

◆喫煙防止教室◆

小学校



中学校



喫煙防止教室おたより

●小学校

5年生臨時考

すくすくわかぼっ子 H28.12.19. が 保護者

5年生が『タバコ』について学習しました

12月13日(火)タバコを吸うことによる健康への影響や、タバコを吸っている人のそばでその煙を吸う(受動喫煙)ことによる健康への影響を児童会並賀南病院の健康外来 楠本 望 医師を講師に迎えて学習しました。

子どもたちが、これから自分で選んで自分の体を守る選択ができるよう、学習したことについてお家で聞いてほしいです。

児童の感想より ～一部抜粋～

- タバコを吸うだけで呼吸器や体や足がボロボロになる。タバコは怖いんだなと強く思った。
- タバコを吸うとやめられなくなり、写真で見た肺の出血や血管がつまる病気になるんだなと思った。
- わたしは将来、1日くらい吸おうと思っていただけ、1日吸ったらやめられなくて困るようになったので、吸わないでいこうと心から思った。
- タバコを吸ったら、いろんな病気にかかり、死に至ることもあることがわかったので、20歳になってもわたしはタバコを吸いたくない。ショッピングセンターでも、絶対に買わない。お父さんやお母さんに、できる限り吸わないでと交際する。

○タバコを1本でも吸うことで、自分にも周りの人にも、お家の赤ちゃんにも影響するのでタバコを吸わないようにする。

○タバコを吸うと、とても体に影響があって、足をなくしたり、こわくなったから絶対に吸わないでタバコを吸わない!

家にもタバコの学習のことを言う!

○この学習で習ったことを親の人に言いたい。タバコを吸っている人に「タバコはやめた方がいい。こんなことになるんだよ」と伝えたい。

○タバコが外国では、すごく高いことと聞いた。また、外国のCMはやりすぎず面白いのに、日本はタバコをやめさせる所載が弱いと感じた。

『タバコについて考えよう』の学習内容はうでしたか?

学習内容について	割合 (%)
よくわかった	87.9
よくわかんない	100
全然わかんない	0
全然聞いてない	0

お家の人にもお伝えしたい“タバコと健康”のこと

タバコの歴史は長い。日本へは1543年琉球とともに日本に伝えられた。でも、最近になって、ようやくいろいろな害がわかってきたんだ。1900年～2000年にはタバコの危険性が明らかになってきて、世界でタバコ対策が進められているよ。

タバコってどんなもの?

タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれる。そのうち200種類以上が有害物質です。特に「タール」「ニコチン」「一酸化炭素」の害は深刻です。

ニコチン
血管を細くし血液の流れを悪くすることで心臓に負担をかけます。また、たばこをやめにくくします。

タール
癌も汚れるし、肺をよごし働きを悪くしたり、いろいろな病気にかかりやすくなります。

一酸化炭素
血液が体中に酸素を運ぶのを邪魔します。

喫煙による影響(自分が吸うタバコの煙)

- 学習能力の低下
- 運動能力(持久力)がおちる
- 顔のしわが増える
- 病気になる可能性が高まる
- せき、たん、息切れ、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など
- がん(肺がん、喉頭がん、食道がんなど)
- 胃・十二指腸がん
- 心臓病・脳卒中
- 歯周病(歯周炎や歯槽のうろち)
- 骨粗しょう症

『妊婦への影響』

- 流産・早産しやすい
- 体重の少ない子が生まれやすい

受動喫煙による影響(タバコから立ち上る煙、吐く息に含まれる煙)

タバコを吸っている人だけでなく、火のついたタバコの先から立ち上る煙を吸うことや、タバコを吸った人の吐く息に含まれる煙を吸うことでも、「がん」や「ぜんそく」になる可能性が高いと言われているよ。

●病気になる可能性が高まる

肺がん
心臓病 など

『妊婦、子どもへの影響』

- 体重の少ない子が生まれやすい
- 乳幼児突然死症候群
- ぜんそく
- 中耳炎

●中学校

中学校

ほけんだより H28.7.15

喫煙防止教室を実施しました!(1年生対象)

7月5日(火)に済生会並賀南病院 禁煙支援専門医の楠本望医師を講師として、喫煙(自分が吸うタバコの煙)による影響や、受動喫煙(タバコから立ち上る煙、タバコを吸った人の吐く息に含まれる煙)による影響、ニコチン依存などについて学習しました。また、喫煙が危険ドラッグ等の薬物乱用にもつながっていくことや、すすめられた時の断り方、タバコのやめ方についても学習しました。

子ども達が、「自分の健康は自分で守る」ということを将来にわたって考えてほしいと願っています。また、ご家庭でも学習したことを話題にいただくと幸いです。

【授業後の感想より】

*あらためて、タバコは体に害のあるものだと思います。タバコを吸ったら気持ちよくなりますが、もしかしらもう一生タバコをやめられないなんて、絶対いやです。その他にも薬物もやりません。まず、タバコとちがってやっばいダメだし、体がボロボロになるのは、気持ちよさとか引き換えのことだと思えます。だから、タバコや薬物は絶対やらめし「しよう」と言われても断ります。

*5年生の時に「喫煙防止教室」で話を聞いたので、わかっているつもりですが、いつ自分がタバコを吸うようにすすめるかわからないので、改めてタバコを吸ったら、大切なもの、大切な人や家族を失うことにつながるということがわかってよかったです。今日の話を聞いて、自分は20歳を過ぎてもタバコを吸ってないという感じがします。

*写真や動画が怖かったです。大人になってあんな病気などになりたくないなと思いました。だから、周りにタバコを吸っている人がいたら、危険を教えてあげたいです。大人になってからは吸わないです。タバコの恐ろしさがよくわかりました。

生徒たちは、講師の先生がお話しされることをしっかりと聞いていました。お話を聞いて、タバコが体に及ぼす害や依存性等を学んだようです。感想の多くに「タバコの害についてよくわかった」「たばこは吸いたくない」「家の人が吸っているのを見て、今日の話を教えてあげたい」等、自分や周りの人への気遣いを感じる感想がたくさんありました。

お家の人にもお伝えしたい“タバコと健康”のこと

身近な人のタバコに対する考え方は、子どもたちに大きく影響するとされています。

喫煙による影響(自分が吸うタバコの煙)

- 学習能力の低下
- 運動能力(持久力)がおちる
- 顔のしわが増える
- 病気になる可能性が高まる
- せき、たん、息切れ、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など
- がん(肺がん、喉頭がん、食道がんなど)
- 胃・十二指腸がん
- 心臓病・脳卒中
- 歯周病(歯周炎や歯槽のうろち)
- 骨粗しょう症

『妊婦への影響』

- 流産・早産しやすい
- 体重の少ない子が生まれやすい

受動喫煙(タバコから立ち上る煙、タバコを吸った人の吐く息に含まれる煙)による影響

●病気になる可能性が高まる

肺がん
心臓病 など

『妊婦、子どもへの影響』

- 体重の少ない子が生まれやすい
- 乳幼児突然死症候群
- ぜんそく
- 中耳炎

ニコチン依存症のタバコのやめ方

タバコをやめられないのは、意志の弱さではなく、ニコチンの依存性が原因です。喫煙者の7割がニコチン依存症だとされている。

ニコチンガム・パッチ・・・少量のニコチンをパッチやガムの形でゆっくり体内に入れてニコチン切れ症状を軽くする方法です。薬局で購入できます。

禁煙治療用飲み薬・・・ニコチン切れの症状を軽くするだけでなく、禁煙してから再びタバコを吸ってしまったときに「タバコがおいしい」という満足感を得られにくくする作用があります。一定の条件があり、保険がきく医療機関の処方箋が必要です。医療機関に相談しましょう。

●「禁煙治療に保険が使える医療機関」「禁煙支援薬剤師のいるお店」は東京都ホームページをご覧ください。

◆敷地内禁煙のぼり旗◆



◆広報りっとう◆



＜地産地消メニュー＞

新玉ねぎと油揚げの和サラダ



■カロリー
1人分：68kcal
たんぱく質：2.9g
脂質：3.4g
カルシウム：49mg
塩分：0.7g

■栄養面の効果

玉ねぎに含まれているアリシンは、疲労回復に効果があるビタミンB1の吸収を高める働きがあります。

貝割れ大根は、ビタミンCが多く、抗酸化作用があります。

■材料（4人分）

- ・新玉ねぎ…（大）1個（300g）
- ・油揚げ…1/2枚（40g）
- ・貝割れ大根…1/2パック（20g）
- ☆薄口しょうゆ…大さじ1（18g）
- ☆だし汁…大さじ1（15g）

■作り方

- ①玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。水にさらし、ザルにあげて、しばらくそのまま置いておく。
- ②貝割れ大根は、根元を切り落とす。
- ③油揚げは、3cmの短冊切りにする。
- ④フライパンに油揚げを入れて、お箸で転がしながら、軽く色がつき、カリカリになるまで炒める。
- ⑤調味料☆を混ぜ合わせる。
- ⑥新玉ねぎと貝割れ大根と油揚げを⑤で和える。
- ⑦冷蔵庫に入れ、味がなじみ、冷えればできあがり。

①健康推進員連絡協議会の会長、鈴木淳子さん（写真右）と研修部会の会長、仁科智子さん。健康推進員の活動は、なごやかセンターに掲示中ですので、ぜひご覧ください②③④試作では、味や分量を確認し、よりよいレシピに修正。息のあった共同作業が続きます。



がなくなります。今までは目分量でしたが、家でも計量することが身に付き、減塩を意識するようになり、「ダシも、かつおや昆布からとるため、旨みを感じます」「自治会行事の時にもここで習ったものを活用しており、好評です」と語る役員の皆さん。本市の管理栄養士も「健康推進員さんから教えていただくことも多いです」と、力をあわせた共同作業で栗東ならではのレシピが誕生しています。

食生活部会の皆さんに伝えられたレシピは、各学区で開催される講習会から、さらに自治会へと広がっていきます。こうして今では40を超えるレシピが伝えられています。

活動が10年を超える皆さんも多い健康推進員。各部会の役員からは、「地域の先輩から代々引き継がれてきた大切な活動です」「対象となる世代も広く、学区の状況も違います。地域に応じた健康づくりを推進できるように、楽しく頑張っています」「勉強になり、人とのつながりもできました」「健康に関心を持ってもらったため、どうアピールしていくかが課題です」との声が聞きました。「私たちの健康は私たちの手で」。健康推進員の皆さんの地域に密着した活動が、市の健康づくりを支えています。

まわりの健康づくりを支え続ける

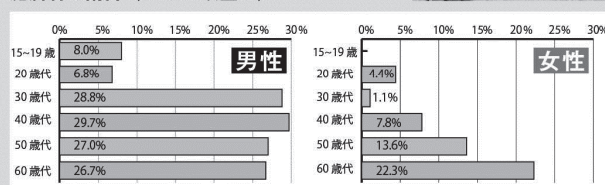
肥満は、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞）の原因になりますが、本市の男性は30歳代から3人に1人が肥満（BMI25以上※）で、女性は、年代が上がるにつれ肥満者が増えています。

このため、若い頃から体重を測って肥満予防をすることが大切です。

また、死因の多くが生活習慣病であるため、肥満でなくとも、日常的な生活習慣の改善が大切です。

■市に住む30歳以上の男性の3人に1人が肥満

肥満者の割合（BMI 25以上※）



※ BMI 計算方法：BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

資料：生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

(平成29年6月号)



健康、私たちの手で

「市民一人ひとりが自分らしく、いきいきと生活できる健康のまち」。これは、平成26年度から35年度までの10年間の健康増進計画である「第2次健康りっとう21」の目標です。

市では、「健康推進員」と呼ばれるボランティアの皆さんや事業所などとともに、まち全体で健康づくりに取り組んでいます。一人ひとりが自らの健康を意識することとあわせ、支援する取り組みで、より健康のまちへ。

ボランティアのチカラ

健康推進員が地域リーダーとして活躍

健康推進員は、健康推進員養成講座を受講後、市長の委嘱を受けて、地域の健康づくりを推進するボランティアの皆さん。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに146人が活動中です。

3つの専門部会に分かれ健康づくりリーダーとして活動

健康推進員は、健康推進員連絡協議会の研修部会、運動部会、食生活部会のいずれかの専門部会に所属し、健康づくりに必要な知識を学んでいます。学んだ知識は、学区や自治会でいかされ、まさに地域の健康づくりリーダーとして活躍中です。

昨年度の活動の一例として、研修部会は、市内の幼稚園・保育園で「エプロンシアター」と呼ばれるエプロンを使った寸劇を開催し、子どもたちへの食育に取り組みました。運動部会は、健康体操やウォーキングで市民が運動する機会を増やしました。

また、学区の平和学習の機会に、「すいとん」や「サツマイモのむしむし」など、戦時中の食事を再現したり、学区民まつりの時に、けん診の受診啓発を行うなど、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、地域の健康づくりを先導しています。

「伝達講習会」で栗東ならではのレシピを伝える

食生活部会の重要な活動の一つが15年以上続く、「伝達講習会」です。「地域に伝えていきたい料理」を学ぶ講習会は年3回開催されており、料理のうちの一品は、地域の食材を使った「地産地消メニュー」として、役員3人が考案。残りは、栄養効果などを考え、本市の管理栄養士が決められています。

本年度の第1回「伝達講習会」のテーマは「梅雨のたるさ解消メニュー」。「地産地消メニュー」は栗東産の新玉ねぎと油揚げを使った和風サラダが提案されました。

5月11日は、役員3人と管理栄養士が実際に試作して味や分量をチェック。レシピを修正し、5月25日にある食生活部会の伝達講習会に備えました。

「カロリーや栄養価が大切ですので、必ず材料を計量します。計量すると、塩分をとりすぎること

グループのチカラ

仲間とともに、スポーツで健康づくり

「仲間と健康づくりに取り組むなら、なお楽しい」とスポーツを楽しむグループがあります。その一つ、卓球クラブ「さわやか」は、「みんなで仲良く楽しく」をモットーに15年もの間活動を続けてきた、平均年齢70歳の卓球グループ。皆さんも生活に積極的に運動を取り入れてみませんか。

卓球を楽しんでいこうと活動を始め15年

卓球クラブ「さわやか」が誕生したのは平成15年。市民体育館で開催されていた「超・初心者」のピンポン」を受講していた8人が、3か月の講座を終えた後も、「せっかく始めた卓球を今後も仲間と楽しんでいくため、このまま活動を続けていこう」と結成しました。以来、15年間活動が続いており、現在のメンバーは30人。栗東市民体育館で毎週、火曜日・金曜日の13時から15時までの2時間、汗を流しています。

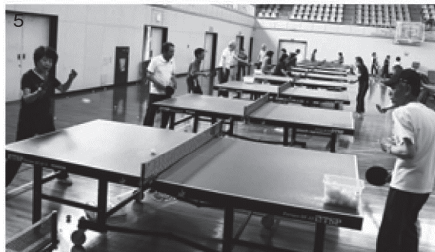
みんなで仲良く楽しく生きがいにもつながる活動

「働いていた時に遊び程度に卓球をしたことはありましたが、脳梗塞を患った後、健康づくりのために、ここで卓球を始めました。『みんなで仲良く楽しく』を大切に、

メンバーが楽しく和気あいあいと活動しています。」と語る会長の藤井義之さん。その言葉どおり、活動中、皆さんの笑顔があふれます。当初のメンバーである、辻開さん・國松義子さん・藤井玲子さんの三人は、次のように声を揃えます。

「卓球は、家庭のこたつのような小さなスペースでもできるため、健康づくりを考える高齢者の皆さんにもつてこいの手軽なスポーツです。天気に関係なく、雨の日も楽しめます。足腰や反射神経も鍛えられます。風邪もひきにくくなり、体力もつきました。試合に出ることが目的ではないので、練習では相手のことを思いやりながら球を打ち合ったり、みんなで楽しく汗を流しています。何よりもここで素晴らしい仲間と巡りあうことができました。」

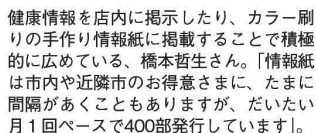
練習の合間はもちろん、練習以外でも仲間と旅行したり、親戚会などで交流を深めている皆さん。健康づくりだけでなく、生きがいにもつながっているそうです。



①右から会長の藤井さん（80歳）と設立者の一人、辻さん（75歳）・國松さん（78歳）・藤井さん（78歳）②③④⑤練習時はもちろん、合間の交流も皆さんの楽しみの一つ。



※スポーツを楽しむサークルやグループに関する問合せは、栗東市体育協会（☎553-4321）や生涯学習課（☎551-0145）へ。



市内事業所が健康づくりを応援

「栗東を健康情報のおふれるまちにしよう」と健康づくりを盛り上げているのが「あなたの健康ささえ隊 協力事業所の皆さん。現在、市内で47事業所や医療機関・歯科医院・薬局の登録があり、健康づくりの輪が広がっています（一覧は市ホームページをご覧ください）。

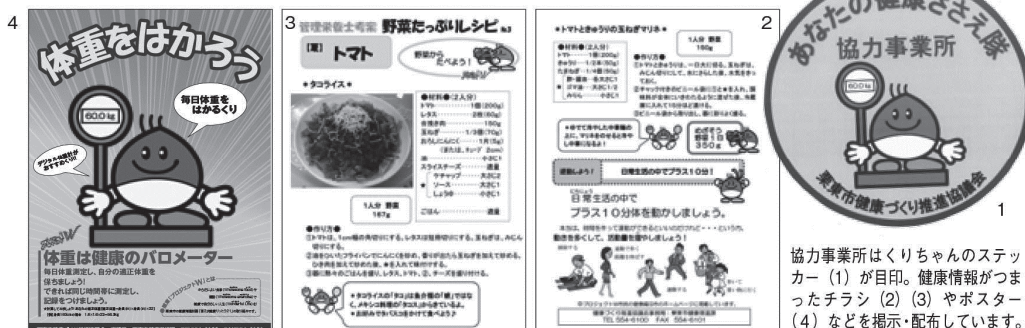
「あなたの健康ささえ隊」協力事業所は、市民が健康づくりに取り組みやすい環境をつくることに賛同した市内の事業所。現在、登録している47事業所では、自身の健康づくりに取り組むとともに、利用者・従業員・家族などの身近な人が気軽に健康情報を得ることができるように工夫しながら、まちの健康づくりに応援しています。

市では、「プロジェクトW」と名付け、「体に良い食事(Whole some food)や運動(Whole some exercise)などを生活習慣に取り入れる健康で自分らしい人生(Wonderful life)を送ろう」という取組みを進めています。協力事業所は、「プロジェクトW」の掲チラシ設置・配布やボスターの掲示もしており、健康情報が事業所の力で発信されています。

協力事業所の一つとして、独自の工夫により、健康づくりを提案しているのが、ハシモト電器（安養寺の橋本哲生さん）。「プロジェクトW」の情報を店の情報紙「てっちゃんつうしん」に、平成21年4月号から大きく掲載し、発信しています。

「ずっと市民の皆さんの健康を増進するお手伝いができたらと市からもらった情報の掲載を始めました。掲載情報への質問もあり、健康に対する関心の高さを感じます。質問への回答は、健康増進課に聞いてお答えしています。ウォーキングのくつ選びのポイントを載せた時は特に反響が大きかったです。ゆくゆくは発行部数を増やして、ご近所にもお届けし、健康情報もより多くの人にお伝えすることができればと考えています」と語る橋本さん。

事業所の力により、市内各所で健康情報が発信されています。

No.941 2017. 6. 1  広報りっとう 4

国民健康保険に加入の40歳～74歳の皆さんは 特定健康診査（特定健診）

無料の特定健康診査

6月1日から、国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象とした特定健診が始まります。

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的に毎年実施しており、無料で受けることができます（健診費用を自己負担すると8000円程度必要です）。

対象者には5月下旬に受診券を送付していますので、ぜひ受診してください。

●対象者：国民健康保険に加入している40～74歳の人

※平成29年4月以降に加入した人には受診券が送付されません。受診を希望する人は、保険年金課国民健康保険係にお問合せください。

※特定健診は各医療保険の保険者が行います。社会保険に加入している人は、ご加入の健康保険組合などにお問合せください。

●受診場所：①～③のいずれか
①滋賀県内の実施医療機関（一部医療機関は予約要）

②全国健康保険協会滋賀支部が実施する集団健診会場（要予約）

③J-A滋賀厚生連が実施する集団健診会場（要予約）

※複数の受診はできません。

※③は一部自己負担がかかります。

※②③は健診実施日が決まっています。詳細はお問合せください。

※特定の日を受診希望が集中した場合、希望日に受診できない場合がありますので、ご了承ください。

●実施期間：

6月1日（木）～11月30日（木）

●持ち物：国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券、記入済み質問票、前年度の健診結果票（お持ちの人のみ）

●自己負担金：無料

※①は、6月は校医健診、10月からはインフルエンザ予防接種などで混むため、7月から9月の間に受診することをお勧めします。

■服薬・通院中の皆さんへ

治療に伴う検査には、特定健診の検査項目が多く含まれるため、検査データの提供に協力ください。

「特定健康診査受診券」「国民健康保険被保険者証」を持参し、医療機関（特定健診実施機関）にご相談ください。

■勤務先で健診を受けた皆さんへ
必要な検査項目を満たしている場合、あらためて特定健診を受診していただく必要はありません。
「特定健康診査受診券」「健診結果」を保険年金課まで持参し、結果提供にご協力ください。

人間ドックの助成

特定健診に代えて人間ドックを受診した場合、費用の一部を助成しています。受診後6か月以内に保険年金課で手続きをしてください。

●対象者：国民健康保険に加入している40～74歳で、住民税や国民健康保険税の滞納がない人
※先に特定健診を受診した人は助成対象外となります。

●助成金額：人間ドックにかかった費用の半額（最大2万円まで）

●必要書類：国民健康保険被保険者証、人間ドックの領収書、印鑑、通帳、健診結果、特定健康診査受診券、質問票（記入済のもの）

※特定健診と人間ドックの助成は、同一年度（4月1日から翌年3月31日）に重複して受けることはできません。

問 保険年金課 国民健康保険係
（特定健診・受診券発行など）
☎ 551・1807 FAX 553・0250

特定保健指導を受けましょう

特定健診の受診結果をもとに、メタボリックシンドロームの該当者やリスクのある人を対象に、生活習慣改善のための情報提供や提案、継続的な支援などを行います。

●対象者：特定健診の結果、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された人（服薬中の人を除く）
※対象者には別途案内します。ぜひご利用ください。



ストレッチなどの運動指導で生活習慣病の改善を支援します

問 健康増進課 健康管理係
（特定保健指導・がん検診）
☎ 554・6100 FAX 554・6101

健診のチカラ

健診を受けて、自分の健康管理をしましょう

青木厚子さん（61歳）は、一昨年、初めて受けた特定健診で中性脂肪が基準値以上になり、特定保健指導を受けた一人です。毎年、「別にいいかと思って健診を受けていなかった」と語る青木さん。増え続ける生活習慣病ですが、そのほとんどに自覚症状がありません。健診で生活習慣病を早期発見し、健康を維持しましょう。

特定保健指導で食事と運動に気を付け、無理なく10kgの減量。
20年間乗っていなかった体重計も今は毎日乗ることが日課になった。

特

特定保健指導で私が選んだ集団コースでは、30人が5人のグループに分かれ、6か月間の生活改善に取り組みました。最初、医師の先生からこのままだと命に関わる病気になるという話があり、身が引き締まりました。

中性脂肪を減らすため、生活は、食事と運動に気を付けるようにし、ストレスにならない程度に間食を少なく、21時以降は食べないようにしました。野菜をとることも意識しました。毎日、食事の記録、体重や腹囲のチェックもし、定期的に状況をグループの中で報告しました。歩き方の指導も受け、カロリーを消費するため、大腿で早く歩くことを意識するようになりました。

立てた目標は、「体重を6か月で2.5kg減らすこと」でしたが、1か月で2kg、6か月で7.5kg減りました。

今は当初よりも10kg減った体重を維持しています。目標が、手の届きそうな目標だったので頑張ることができたのだと思います。152あった中性脂肪の値も92の基準値になりました。

自分一人なら挫折してしまつかも知れませんが、保健師さんや管理栄養士さんのきめ細やかな指導や励ましで最後まで頑張ることができました。楽しさやゆとりも残しながら、無理なく自分ができる範囲で取り組んだこともよかったのだと思います。体重の折れ線グラフが下がっていく目に見える成果もうれしかったです。

実は「今さら」という気持ちもあり、20年間体重計に乗っていませんでした。今は、毎日風呂あがりに体重計に乗るのが日課です。指導を受けて本当に良かったです。これからも食事や運動を意識し、健康で過ごしたいです。

プレ特定健診
生活習慣病相談

市内在住の19～39歳の人で、職場や学校で健診を受ける機会がない人は、6月～11月に「プレ特定健診」を受けることができます。メタボリックシンドローム予防に着目した健診内容となっております。

問診、計測、尿検査、血液検査（血糖、脂質、肝機能、クレアチニン、尿酸）を実施します。受診を希望する場合は、栗東市、草津市内の実施医療機関で行っていますので、直接医療機関にお申し込みください（事前予約が必要ない場合があります）。

また、市では生活習慣病相談を実施しています。健診結果で改善してみようと思う値がある人は、ぜひご利用ください。食事や運動について改善の取組みをサポートします。

問健康増進課 健康管理係
☎ 554-6100 FAX 554-6101



特定保健指導で歩き方を意識

愛犬と散歩する青木さん。毎日30分の散歩も早足でカロリー消費を意識。特定保健指導を受ける前からの趣味である水泳も「身体が軽くなった」と今は30分で1kmを泳ぐそうです。



第2次 健康りっとう 21 中間評価報告書

平成 30 年 3 月

発行／栗東市

編集／栗東市 健康増進課

（栗東市総合福祉保健センター内）

〒520-3015 滋賀県栗東市安養寺 190 番地

電話 007-554-6100

FAX 007-554-6101