

4 歯・口腔の健康

歯や口腔が健康であることは、豊かな食生活を営むことができるだけでなく、様々な病気の予防にもつながります。いつまでも自分の歯を保ち、健全な食生活を送ることが心身ともに健康な毎日過ごすための基本となることから、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目指す「8020運動」が推進されています。

歯の喪失の原因となる「むし歯」や「歯周病」を予防するために、乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージに応じた対策が必要です。



現 状 と 課 題

○子どもの1人平均むし歯数が県の数値を上回っている

令和2（2020）年時点の本市の子どもの1人平均むし歯数は、3歳児、5歳児、小学1年生、小学6年生、中学1年生、中学3年生の全てにおいて、滋賀県の数値を上回っています。より一層啓発等に取り組み、小さい頃から歯を大切にする習慣を定着させることが重要です。

○定期的に歯科検診を受診している人が増えている

定期的に歯科検診を受診している人が増加しています。引き続き歯の健康に関する啓発に取り組み、自身の歯や口腔に関心を持ち、歯科検診の受診を定着させることが重要です。

【目指す方向性】

- ◆市民一人ひとりが、フッ化物の活用をはじめとした歯・口腔のセルフケアと定期的な歯科健診の受診の重要性を理解し、実践できるよう情報発信・啓発に取り組みます。
- ◆食育と連動して、むし歯予防、歯周病予防、口腔機能の維持・向上の重要性について、啓発を行います。
- ◆健診により、自分の歯と口腔機能の状態を把握し、6024（ロクマルニイヨン）・8020（ハチマルニイマル）を目標に歯の健康づくりに取り組みます。



評価指標

評価指標	現状 (令和4年)	目標 (令和16年)	出典
●むし歯のない子どもの割合の増加			
3歳児・12歳児のむし歯のない人の割合	3歳児	85.9% (令和2年)	↑ 滋賀県歯科保健関係資料集
	12歳児 (中1)	70.8%	↑ 保健安全部会研究集録(栗東市)
●60代で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加			
60代で24本以上の自分の歯を有する人の割合	60代	47.9%	↑ 生活と健康に関するアンケート(市民)
●定期的に歯科健診を受けている人の割合の増加			
定期的に歯科健診を受けている人の割合	全体	35.6%	↑ 生活と健康に関するアンケート(市民)



みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5歳) 学齢期 (6～18歳)	・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去等のプロフェッショナルケア、歯科保健指導を受けます。 ・正しいブラッシング方法を学び歯みがきの習慣を身につけます。 ・フッ化物塗布やフッ化物入りの歯みがき剤等を上手に利用します。 ・おやつは時間と量を決めてとるようにします。 ・口腔機能の獲得を目指し、よく噛んで食べます。
成人期 (19～39歳) 壮年期 (40～64歳) 高齢期 (65歳以上)	・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去等のプロフェッショナルケア、歯科保健指導を受けます。 ・正しいブラッシング方法を身につけ、歯ブラシだけでなく歯間清掃用具も使います。 ・フッ化物入りの歯みがき剤等を上手に利用します。 ・歯の健康づくりに関心を持ち、何でもよく噛んで食べることができるよう口腔機能の維持向上に努めます。 ・むし歯や歯周病予防について正しい知識を持ち、歯みがきを習慣化するなど、自己管理する力を身につけます。 ・オーラルフレイルについて、理解します。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
歯の健康に関するイベントの開催	歯の健康に関わるイベントの開催、協力を行うことを通して、市民の歯の健康に関する関心と理解を深めていきます。 ・ 県民フォーラム歯ートフル淡海 ・ かむカムフェスタ	歯科医師会
糖尿病と歯周病に係る医科・歯科連携事業	医師会と歯科医師会が連携して、歯周病・糖尿病対策を推進します。	医師会 歯科医師会
かかりつけ歯科医、定期的な歯科健診、歯科受診の啓発	市内薬局において、生活習慣病の人に対して、歯周疾患との関連の説明、歯科医院紹介カードの配布などを行い、定期的な歯科健診、歯科受診の必要性について啓発を行います。 かかりつけ歯科医を持ち、子どもから高齢者まで、定期的に歯科健診を受診するよう啓発を行います。	薬剤師会 歯科医師会
地域のイベント等での啓発	歯や口腔の健康について研修を受け、フェスティバル等で啓発を行います。	健康推進員連絡協議会
健康づくり啓発への協力	医療機関や商店など人が集まる民間の公共的施設において、健康づくりの啓発や情報提供を実施します。	医師会 歯科医師会 あなたの健康ささえ隊協力事業所
歯みがきの啓発	保育所・幼稚園・幼児園・こども園などでエプロンシアターを実施し、歯みがきの啓発を行います。	健康推進員連絡協議会

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
昼食後の 歯みがきの推進	給食後の歯みがきの定着を図る活動を推進します。	保育所・幼稚園・こども園 小中学校
歯科健診結果の活用	歯科健診を通して、自らの歯の健康状態を把握し、歯の健康に対する意識を高めていきます。	保育所・幼稚園・こども園 小中学校
学校歯科保健 マニュアルの改正、 学校歯科保健指導 の充実	学校歯科保健マニュアルの改正を行い、学校でのむし歯予防、歯周病予防のための歯科指導の充実を図ります。	小中学校
かかりつけ歯科医 の啓発	子どもと保護者に対し、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診するよう啓発を行います。	小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
歯、口腔の健康に関する啓発および相談の推進	関係団体と連携し、フッ化物を活用した歯・口腔の健康づくり等の情報発信や啓発を行います。	健康増進課
	広報「りっとう」や各種啓発、出前トーク等を通じてオーラルフレイルの周知・予防啓発を行うほか、歯と口腔の健康に関する相談を行います。	長寿福祉課
	広報「りっとう」においてライフステージごとの歯と口腔の健康に関する啓発を行います。	健康増進課
かみかみ百歳体操の普及啓発	食べる力や、飲み込む力をつけるため口の周りや顔の筋肉を動かす「かみかみ百歳体操」の普及啓発を行います。	長寿福祉課
かかりつけ歯科医、定期的な歯科健診、歯科受診の啓発	かかりつけ歯科医を持ち、子どもから高齢者まで、定期的に歯科健診を受診するよう啓発を行います。	長寿福祉課 こども家庭センター 障がい福祉課 保険年金課 健康増進課

取り組み・事業	内 容	担当部署
節目歯科健診の実施	国民健康保険加入者に対する節目歯科健診を実施します。	保険年金課
後期高齢者に対する歯科健康診査の実施	75 歳以上の後期高齢者に対する節目歯科健康診査を実施します。	滋賀県後期高齢者医療広域連合 歯科医師会
歯科保健指導の充実	滋賀県立総合保健専門学校と連携して歯科保健教育実習を市内小学校で受け入れ、歯科保健指導の充実を図ります。	学校教育課
乳幼児・保護者歯科健診の実施と啓発	乳幼児・保護者歯科健診により、むし歯や歯周病予防の啓発を行います。	こども家庭センター
乳幼児の歯に関する講座の開催	未就園児親子を対象とした子育て講座として、歯みがきの開始時期、方法、むし歯の話、噛むことの大切さなどを伝え、歯に対する関心を高めます。	子育て支援課

コラム

年に1～2回、定期的に歯科健診を受けましょう！

痛くなくても歯科健診へ行こう！！

むし歯や歯周病などの早期発見に加え、専門家のアドバイスを受けて、一人ひとりにあったセルフケアの方法を身につけることが重要です。

「予防」が
大切！



定期的な健診
年1～2回

歯科医院などでの
プロフェッショナルケア

一人ひとりに合わせた

- ・予防処置（歯石除去、歯表面のクリーニング、フッ化物塗布等）
- ・歯みがき指導など

自宅などで実施する
セルフケア

専門家の指導をもとに行う

- ・フッ化物配合歯みがき剤を活用した歯みがき
- ・だらだら食べをしない
- ・喫煙しない

セルフケアでは取り除けない
歯垢や歯石を専門家に除去し
てもらうくり！



夜、寝る前の歯みがきは
絶対に忘れたらダメくり！

歯みがきの合言葉は「2+2+2+2法（ニイニイニイニイ）」！

1日2回（朝食後・寝る前）、フッ化物配合歯みがき剤を使って、むし歯予防！！

効果的手順と注意事項

- ① **2cm**程度（歯ブラシ全体）の歯みがき剤を歯ブラシにつける。
- ② 歯みがき剤を歯全体に広げる。
- ③ **2分間**、歯みがきする。
- ④ ペットボトルキャップ2杯くらいの水を口に含み、約30秒間ブクブクうがいをする（1回）。
- ⑤ 歯みがき後**2時間**程度は飲食を控える。

できるだけフッ化物をとどめておくために、歯間ブラシやデンタルフロスなどは先に使うのがポイント！

年齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えてから2歳	米粒程度 	900～1,000ppmF ※950ppmFが目安
3～5歳	グリーンピース程度 	900～1,000ppmF ※950ppmFが目安
6歳～成人・高齢者	1.5cm～2cm程度 	1,400～1,500ppmF ※1,450ppmFが目安

年齢に合わせて、フッ化物の濃度と使用量を変えるくり！



※4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会）より

5 たばこ・アルコール

喫煙による健康への影響は大きく、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患、糖尿病、胃・十二指腸潰瘍等、様々な疾患の原因です。さらに、がん、心臓病や脳卒中等の循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の最大の危険因子とされています。

また、胎児や子どもへの影響が大きく、特に妊娠中の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群のリスクを高める要因ともなります。

受動喫煙も同様に様々な疾病の原因となります。

喫煙率低下と受動喫煙対策は、健康被害を減少させるための最も重要な取り組みのうちのひとつです。

飲酒も喫煙と同様に様々な生活習慣病に関連しており、生活習慣病を防ぐためには飲酒量は少なければ少ないほど良いとされています。

また、20 歳未満の者の飲酒は成長発達に悪影響を及ぼすほか、妊婦の飲酒は本人や胎児の健康に悪影響を与えるため、20 歳未満の者や妊婦の飲酒をなくすことが求められています。

飲酒している人だけでなく、子どもを含めたすべての人に対して、飲酒が体に及ぼす影響や、節度ある適度な飲酒の量等、アルコールの正しい知識について啓発していくことが重要です。



現 状 と 課 題

○喫煙者は概ね減少傾向

喫煙者は全体的に減少しており、現在喫煙習慣のある人は過去の調査より減少しているものの、喫煙者をさらに減らす必要があります。

○喫煙の影響、受動喫煙の影響に関する理解のさらなる浸透が必要

喫煙による COPD（慢性閉塞性肺疾患）や心臓病、妊婦への影響、受動喫煙による子どものぜんそくへの影響に対する理解が高くなっています。

一方で、喫煙が胃かいように影響していたり、受動喫煙が子どもの中耳炎に影響していたりすることを知らないという人が5割を超えており、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発が必要です。

○1日の適切な飲酒量を知らない人は約5割

アルコールの飲みすぎは、肝臓に負担をかけ、健康を害します。1日の適切な飲酒量を知らない人の割合は約5割となっています。

1日の適切な飲酒量を啓発するとともに、飲酒が健康に及ぼす影響、休肝日の重要性等の普及啓発が必要です。

【目指す方向性】

- ◆喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発するとともに、禁煙する意志がある人に対して禁煙を支援します。特に、妊産婦に対しては、喫煙が子どもに与える影響を周知し、喫煙者をなくします。また、受動喫煙の防止を推進します。
- ◆節度ある適度な飲酒量と、飲酒が心身に及ぼす影響について普及啓発します。また、妊産婦や未成年者の飲酒が心身に及ぼす影響や危険性を普及啓発します。



評価指標

評価指標		現状 (令和4年)	目標 (令和16年)	出典
●成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）				
「毎日吸う」「ときどき吸う」と答えた人の割合	男性全体 20歳以上	24.2%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性全体 20歳以上	7.3%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 20代	19.5%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 30代	29.0%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 40代	28.2%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 50代	23.7%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 60代	26.1%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 20代	0.0%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 30代	8.3%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 40代	7.7%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 50代	9.5%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 60代	7.4%	↓	生活と健康に関するアンケート（市民）

評価指標		現状 (令和4年)	目標 (令和16年)	出典
●未成年者の喫煙率				
未成年者の喫煙率	15～19歳	2.2%	0.0%	生活と健康に関するアンケート（市民）
●妊産婦の喫煙率				
4か月児健康診査において、「妊娠中に喫煙をしていた」と答えた人の割合		2.4%	0.0%	健やか親子21
4か月児健康診査において、「現在喫煙をしている」と答えた人の割合		4.2%	0.0%	健やか親子21
●未成年者の飲酒率				
未成年者の飲酒率	15～19歳	0.0%	0.0%	生活と健康に関するアンケート（市民）
●妊婦の飲酒率				
4か月児健康診査において、「妊娠中に飲酒をしていた」と答えた人の割合		0.7%	0.0%	健やか親子21
●1日の適切な飲酒量を知っている人の割合の増加				
1日の適切な飲酒量を「知っている」と答えた人の割合		34.3%		生活と健康に関するアンケート（市民）



みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5歳)	【妊産婦】 ・妊産婦は喫煙、飲酒をしません。
学齢期 (6～18歳)	・喫煙や受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響を学びます。 ・20歳になるまでは絶対に飲酒をしません。 ・喫煙はずっとしません。
成人期 (19～39歳) 壮年期 (40～64歳) 高齢期 (65歳以上)	・20歳になるまでは絶対に飲酒をしません。 ・喫煙や受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけます。 ・自らの喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止等マナーを守ります。 ・受動喫煙の害を知り、妊婦や子どものいる場所では喫煙しません。 ・たばこやアルコールに頼らないストレス解消方法を見つけます。 ・適量の飲酒に努め、休肝日を設けます。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
啓発活動の推進	世界禁煙デーに行われる栗東駅前などにおける街頭啓発活動に協力します。	医師会 歯科医師会 薬剤師会 健康推進員連絡協議会
子どもへの喫煙防止啓発活動	保育所・幼稚園・幼児園・こども園などに出向き、自主制作の紙芝居等を活用して、啓発活動を行います。	健康推進員連絡協議会
禁煙外来	禁煙外来において禁煙治療を実施します。	医師会
	禁煙外来についての情報提供を行います。	歯科医師会
禁煙指導認定薬剤師の育成	禁煙指導認定薬剤師の育成に努めます。禁煙指導認定薬剤師は、喫煙者に対する治療・禁煙指導だけではなく、地域における喫煙率の低下、子どもの喫煙防止などの取り組みに対しても専門性を発揮します。	薬剤師会
禁煙・受動喫煙防止対策	飲食店等における喫煙のルール周知に取り組み、禁煙・受動喫煙防止対策の推進を支援します。	滋賀県

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
喫煙や飲酒、薬物乱用の防止に関する学習	小学校では5・6年生の体育の保健領域、中学校では保健体育や特別活動、総合的な学習の時間において、関係機関の協力を得て、喫煙や飲酒、薬物乱用の防止に関する学習を継続して実施します。	小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
啓発活動の推進	各種団体、保健所と協働して、世界禁煙デーに街頭啓発活動を行います。	県南部健康福祉事務所 健康増進課
	禁煙分煙施設調査を実施するとともに、受動喫煙防止について啓発を行います。	県南部健康福祉事務所
	「多量飲酒者などの問題飲酒者」に対し、適量飲酒について情報を提供し、啓発を行います。	健康増進課
小中学校における健康教育の実施	市内全小学5年生、中学1年生を対象にたばこをテーマとして、喫煙防止教室を実施します。	健康増進課 学校教育課
妊産婦・乳幼児の保護者への保健指導	母子健康手帳交付時、赤ちゃん訪問時、10 か月児健診時等において、禁煙啓発リーフレットの配布をするとともに、保健指導を行います。	こども家庭センター
女性、高齢者への知識の普及	婚姻届時に啓発リーフレットを配布するなど、様々な機会を活用して女性や高齢者へ、喫煙や受動喫煙、飲酒について知識の普及を図ります。	健康増進課
禁煙支援・禁煙相談の実施	禁煙支援に関する情報提供や禁煙相談を実施します。	健康増進課 県南部健康福祉事務所
薬物乱用防止教室等の開催	栗東市少年センターと草津警察署、少年補導委員会が、希望する小学校に対して薬物乱用防止教室を開催します。また、市内中学校を対象に「薬物乱用防止巡回パネル展」の開催をするなど、様々な啓発活動に取り組み、喫煙防止、飲酒防止、薬物乱用防止を呼びかけます。	生涯学習課

コラム

副流煙のほうが多い有害物質

たばこの煙は主流煙（肺の中に吸入される煙）と副流煙（火のついた先端から立ち上る煙）に分けられます。主流煙中の物質を1とした場合、副流煙に含まれるニコチンは2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍で、発生する各種有害物質は主流煙より副流煙のほうが多くなります。



資料：公益財団法人日本学校保健会「喫煙防止教育パンフレット」

コラム

「純アルコール 60g 以上」は「多量飲酒」

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1 日平均純アルコールで約 20g 程度とされています。例えばアルコール度数 5%のビール 500ml に含まれる純アルコール量は、 $500\text{ml} \times 5\% (0.05) \times 0.8$ （エタノールの水に対する比重）＝20g、12.5%のワイン 200ml に含まれる純アルコール量も 20g です。ビールならロング缶 1 本、ワインならグラス 2 杯弱がそれぞれ「節度ある適度な飲酒量」です。

一方、「多量飲酒」にも明確な定義を与えており、こちらは「1 日平均純アルコール量が 60 グラム以上の飲酒」です。仮に、ビール（ロング缶）2 本とワイングラス 2 杯以上を一緒に飲むと、「多量飲酒」ということになります。

■1日平均純アルコールで約20gの目安

日本酒
(15 度)

1合
(180ml)

ビール
(5 度)

ロング缶1本
(500ml)

焼酎
(25 度)

0.6 合
(約 100ml)

ウイスキー
(40 度)

ダブル1杯
(60ml)

ワイン
(12 度)

グラス1杯半
(180ml)

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット

基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

6 健（検）診と健康管理

生活習慣病を予防し健康寿命の延伸を図るためには、定期的な健（検）診を受けることで自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが必要です。

関係機関や行政は、定期的な健（検）診受診とその後の保健指導の重要性について周知し、市民が自らの健康を管理する意識を持てるよう働きかけるとともに、積極的な受診の勧奨により受診率の向上に努めます。また、健康について気軽に相談できる体制を整備する必要があります。

妊娠期は、赤ちゃんの発育確認や母体の健康管理、異常の早期発見のために定期的に健診を受けることが必要です。

乳幼児期における健診は、子どもの健康状況の把握や成長発達の経過を確認し、必要に応じて医療や様々な支援につなぐ場にもなります。また、さらに保護者が子どもの現在の状況を理解できるよう気づきを促すとともに基本的な生活習慣を身につけることができるよう助言・指導を行う場でもあります。子どもとその親世代を含めた支援が行われることが重要です。



現 状 と 課 題

○各種健（検）診の受診率を高めるとともに、健（検）診結果を改善につなぐことが必要

本市では、健診や各種がん検診を実施していますが、健（検）診の種類によっては、受診者数が減少しているものもあります。

健（検）診の結果、異常がみられても受診せず放置されているケースがあり、健（検）診後の医療機関早期受診、治療の継続を促し、生活習慣病の重症化を防ぐことが重要です。

【目指す方向性】

- ◆健診により、循環器疾患、糖尿病のリスク者を早期に発見し、適切な保健指導を行います。また必要な治療につなげることで、重症化の予防を行います。
- ◆がんに関する知識とがん検診の必要性について普及啓発を行います。
- ◆がん検診を受けやすい体制づくりに努めます。



評価指標

評価指標		現状 (令和4年)	目標 (令和16年)	出典
●国保特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上				
特定健康診査の受診率	全体	38.9% (令和3年)	60.0% (令和11年)	特定健診・特定保健指導実施結果総括表
	40～64歳	27.2% (令和3年)	38.4% (令和11年)	特定健診・特定保健指導実施結果総括表
	65～74歳	46.8% (令和3年)	77.9% (令和11年)	特定健診・特定保健指導実施結果総括表
特定保健指導の実施率	全体	23.9% (令和3年)	60.0% (令和11年)	特定健診・特定保健指導実施結果総括表
●国保特定健康診査・特定保健指導におけるメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少				
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合	男性 40歳以上	50.2% (令和3年)	↓	特定健診・特定保健指導実施結果総括表
	女性 40歳以上	19.2% (令和3年)	↓	特定健診・特定保健指導実施結果総括表



みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5歳) 学齢期 (6～18歳)	【乳幼児期】 ・健やかな母子の成長につながるよう、妊娠中・産後の健診、4か月・10か月・1歳6か月・2歳6か月・3歳6か月児健診、予防接種などを適切に接種・受診します。 【学齢期】 ・若い時から自分の健康について考えます。
成人期 (19～39歳) 壮年期 (40～64歳) 高齢期 (65歳以上)	・若い時から生活習慣病予防のため、定期的に健（検）診を受診します。 ・健（検）診結果を理解し、生活習慣の改善につなげます。 ・かかりつけ医を持ち健康管理に努めます。 ・がん検診を受診し、がんの早期発見に努めます。 【女性】 ・子宮頸がん・乳がんの検診を受診し、がんの早期発見に努めます。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
健（検）診受診の啓発	医療機関や薬局で、健（検）診受診や健康手帳の活用を呼びかけます。	医師会 薬剤師会
	啓発チラシ等を活用して、健（検）診の大切さや機会の周知を行います。	健康推進員連絡協議会
	企業や就労者に健（検）診受診の啓発や機会の提供を行います。	商工会

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
学校健診での健康に関する意識の啓発	学校の健診結果を通して、子どもが自らの健康状態を把握することによって、健康に対する意識を高めていきます。	小中学校
小中学校でのがん教育の推進	学校における健康教育の一環として、各小中学校でのがん教育を推進します。	小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
妊産婦健康診査	妊娠中の異常の早期発見・早期対応を行い、安心して出産が迎えられるよう妊婦健康診査を実施します。 また、産後うつ予防や新生児への虐待予防を図るため、産婦健康診査を実施します。	こども家庭センター
乳幼児健康診査	乳幼児の疾病の早期発見と成長の確認、保護者の相談に応じる機会として乳幼児健康診査を実施します。	こども家庭センター
妊産婦・乳幼児健康相談	妊娠期から子育て期において、切れ目のない伴走型相談支援を実施し、適切な保健指導を行います。	こども家庭センター

取り組み・事業	内 容	担当部署
就学時健康診断	学校保健安全法等に翌年度の小学校就学予定者への健康診断実施が定められており、健康診断の結果に基づき、治療勧告や必要な助言などを行います。	学校教育課
各種健（検）診事業の推進	健康増進法等に基づく各種健（検）診事業（各種がん検診、肝炎ウイルス検診、結核検診等）を実施し、市民の健康の保持増進を図ります。	健康増進課
特定健康診査・特定保健指導	40～74 歳の国民健康保険加入者を対象に生活習慣病の発症・悪化予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健診を実施し、生活改善が必要な人に対して特定保健指導を行います。 未受診者へのはがきや電話による受診勧奨、特定保健指導対象者への利用勧奨を行い、受診率、保健指導利用率の向上を図ります。	健康増進課 保険年金課
後期高齢者の健康診査	後期高齢者医療制度加入者（満 75 歳以上の人、または 65 歳以上で一定の障がいがある人）を対象に、滋賀県後期高齢者医療広域連合から委託を受けて後期高齢者の健康診査を実施します。	健康増進課
プレ特定健康診査の実施	職場や学校で健診を受ける機会のない 19 歳から 39 歳の人を対象として、プレ特定健康診査を実施し、生活習慣や健康を振り返る機会を提供します。また、この機会を活用して、メタボリックシンドローム、生活習慣病に関する知識の普及を図ります。	健康増進課
健（検）診についての正しい知識の普及	市が実施する健（検）診について必要性や検査方法等について正しい知識の普及と情報提供を行います。	健康増進課
健（検）診の受診勧奨	受診の機会や必要性などについて様々な機会を捉えて情報提供を行い、健（検）診の受診率向上を目指します。	健康増進課
	健康診査とがん検診について、休日開催や託児の実施等、働き世代や子育て世代が受診しやすい環境づくりに向けた検討を進めます。	健康増進課
生活習慣病予防の普及啓発	生活習慣病とその予防方法に関する普及啓発に取り組みます。	健康増進課

コラム

生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。

以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人であっても生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくても発症の可能性があることから、平成8（1996）年に当時の厚生省が「生活習慣病」と改称することを提唱しました。

日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。

19世紀まで人類の健康上の課題は感染症の克服でしたが、この課題がほぼ解決した先進諸国では20世紀以降に疾病構造が大きく様変わりして、生活習慣病が主たる死亡原因となっています。

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット



コラム

特定健康診査（特定健診）・特定保健指導とは

特定健康診査（特定健診）とは、メタボリックシンドロームに着目した健康診査のことです。日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に行われます。

まだ受診されていない方はご自身が加入している医療保険者（自営業の方は栗東市へ、会社等へお勤めの方（被扶養者を含む）は、お勤め先）までお問い合わせください。

※お勤めの方で、事業者健診（お勤め先で実施する健診）を受診された方または受診予定の方は、新たに特定健診を受診する必要はありません。

特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートのことです。

資料：厚生労働省



基本目標3 心身の健康を支える社会環境の質の向上

7 生涯を通じた健康づくりを支える社会環境の整備

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むには、個人の意思だけでなく、家庭、学校、職場、地域等、個人を取り巻く社会環境が大きな影響を及ぼすため、社会全体として個人の健康を支え守る環境づくりを進めることが重要です。また、近年、地域におけるつながりやソーシャルキャピタルが人々の健康に大きく関係することが報告されています。地域活動等に参加することで地域が活性化するだけでなく、自身の健康にもつながっていきます。

年齢を問わず、既に地域活動に参加している方は継続できること、現状で地域との関わりが薄い方は近隣とのコミュニケーションを増やすことや趣味の活動から始めてみるなど、社会参加や地域のつながりを促進していくことが重要です。



現 状 と 課 題

○市民活動に参加している人、地域とのつながりが強いと感じている人が少ない

市民活動（地域活動やボランティア）をしていないという人が約9割となっています。

また、地域とのつながりが弱いと思っている人が約5割となっており、地域のつながりの希薄化が進んでいることがうかがえます。

○市の広報等から健康に関する情報を入手している人が少ない

市の広報やホームページから健康に関する情報を入手している人が1～2割程度となっており、多くの人は市が発信する健康に関する情報を見ていないということがうかがえます。

また、ヒアリング調査等で市の健康増進に関する取り組みを知らないという人も多く見られました。

【目指す方向性】

- ◆市民一人ひとりの健康づくりを進めるために、地域における人と人のつながりを強め、地域社会が相互に支えあうコミュニティの活性化や自主活動を支援するとともに、市民の健康づくりへの関心の喚起と地域における健康づくりに関する共助（支えあい）の取り組みを支援します。



評価指標

評価指標		現状 (令和4年)	目標 (令和16年)	出典
●市民活動に参加する人の割合の増加				
市民活動に「参加している」と答えた人の割合	全体	12.0%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
●地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合の増加				
地域の人たちとのつながりについて「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」と答えた人の割合	全体	16.6%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
●市の情報発信を通じて健康に関する情報を入手している人の割合の増加				
健康に関する情報を入手する際に市の広報を「よく使う」「まあ使う」と答えた人の割合	全体	21.0%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
健康に関する情報を入手する際に市のホームページを「よく使う」「まあ使う」と答えた人の割合	全体	6.2%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）



みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5歳) 学齢期 (6～18歳)	・学校等での健康づくり活動に参加し、健康について学びます。 ・地域の人にあいさつをし、地域とのつながりを育みます。
成人期 (19～39歳) 壮年期 (40～64歳) 高齢期 (65歳以上)	・市の健康づくりを推進する一員として、健康づくり活動に積極的に参加します。 ・ボランティア活動や地域活動への関心を高め、積極的に参加します。 ・地域の人にあいさつをし、地域とのつながりを育みます。 ・社会参加の少ない人へ声をかけ、参加を呼びかけます。 ・健康に関する情報を集めるため、市の広報やホームページ等を活用します。 ・健康に関する情報を集め、周囲の人々に積極的に発信します。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
協働による 健康づくりの推進	自主活動やボランティア活動により、仲間とともに活動する機会を通じて、地域とのつながりを促進することで心身の健康増進を図ります。	自治会、老人クラブ、子ども会、地域振興協議会
	子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた健康づくりを推進し、地域ぐるみの健康づくりの促進と地域交流を図ります。	健康推進員連絡協議会、民生委員児童委員協議会、社会福祉協議会
	県や市、市内の企業等と連携し、健康づくりに関する啓発や情報提供を推進し、働く人々の心身の健康増進を図ります。	商工会
	市と連携し、各種健（検）診事業や介護予防事業を実施するとともに、健康に関する講座やイベントの開催を通じて、健康づくりの機運を高めます。	医師会、 歯科医師会、 薬剤師会

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
健康づくりの知識と生活習慣の啓発	子どもの頃から健康に関する正しい知識と生活習慣を身につけられるよう、児童生徒の健康づくりを推進します。	小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内 容	担当部署
地域への参加を通じた健康づくりの促進	市民スポーツ大会や学区民運動会、学区民まつり等を通じて、市民の運動の機会や外出の機会を増やし、地域への参加を促進することで心身の健康増進を図ります。	スポーツ・文化振興課
高齢者の生きがいくつと社会参加・参画の推進	はつらつ教養大学や社会教育事業などの機会を提供し、高齢者の生きがいくつと健康増進を推進します。また、高齢者が地域社会の担い手として活動する重要な場となっている老人クラブ活動ならびに栗東100歳大学卒業生の活動を支援します。さらに、いきいき活動ポイント事業を実施します。	生涯学習課 長寿福祉課
ボランティア活動の活性化	ボランティア市民活動センターとの情報交換・共有を図り、活動支援を行うことを通じて、ボランティア活動への市民の参加を促進し、活動の活性化を図ることで、心身の健康づくりの機運を高めます。	自治振興課 社会福祉協議会
地域コミュニティを通じた健康づくりの支援	自治会や地域振興協議会等と連携し、活動支援を行うことを通じて、市民活動への参加を促進し、地域交流の活性化を図ることで、心身の健康づくりの機運を高めます。	自治振興課
健康に関する情報提供	日常生活における様々な場面で、健康づくりに役立つ情報が提供されるよう、関係機関との協力や連携、協働のもと、情報提供を行います。情報を提供する際には、年齢や障がいの有無、電子機器の利用状況等に関わらず、誰もが情報を受け取れるよう配慮します。 また、SNSを活用した情報提供について検討し、効果的な情報提供を図ります。	健康増進課
企業と連携した健康づくり	企業と包括連携協定を結びながら、健康づくりに取り組みます。	健康増進課

取り組み・事業	内 容	担当部署
協働による 健康づくりの推進	市域を超える取り組み、専門分野での市への助言や支援、職域への働きかけ、圏域、県、国との比較に関するデータの提供等、市単独では難しい取り組みについて助言や協力を行い、市の健康づくりを支援します。	県南部健康福祉 事務所