



課題	対策
<p>●年代があがるにつれ、BMI25以上の割合が増えており、特定健診結果からメタボ該当者・予備群の割合が高く、若い年代でメタボの認知度が低い。メタボによる糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞等重大な疾病の発症予防が重要であり、そのために40～60歳代の肥満予防が必要である。</p> <p>●20歳、30歳代の骨粗しょう症に関する知識不足、女性のやせが増えていること、30歳代、40歳代女性で運動習慣のある人が少ない、全体でカルシウム摂取量が少ない。また、女性の介護保険申請の原因が筋・骨格である。高齢になった時に骨折によりQOLが低下し介護状態になることを予防するため、骨粗しょう症予防への取り組みが必要である。</p> <p>●子どもの1人平均むし歯数と有病率が、中学1年生を除いて、県平均を上回っている。子どものむし歯は、永久歯のむし歯になりやすく、将来食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては、全身の健康に影響を与えるものとされていることから、子どものころからのむし歯予防への取り組みが必要である。また、20歳代、40歳代男性で定期的に歯科健診を受けている人の割合が低く、20歳代から歯周病の自覚症状のある人が増加している。歯周病を予防し、歯の欠損を防いで、生涯にわたり食事や会話を楽しむためにも、定期的な歯科受診の必要性に関する知識の普及が必要である。</p> <p>●未成年者の喫煙があり、女性の喫煙率が上がっている、また、60歳代の喫煙や受動喫煙の影響に関する認知度が低い。未成年が喫煙を開始しないこと、喫煙者が禁煙すること、受動喫煙の防止、喫煙や受動喫煙による健康への影響に関する知識の普及が必要である。</p> <p>●若い年代で代でメタボの認知度が低い。20～40歳代で歯科健診を定期的に受けている人が少ない、また、20歳代、30歳代女性で何らかの健康診査を年1回受けている人が少ない。脳内出血、心筋梗塞などの重大な疾病の発症予防が重要であり、そのために自分の健康に関心を持ち、けん診を受けることで、生活習慣を見直し自分の健康管理に活用してもらう必要がある。</p>	<p>●40～60歳代への肥満予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メタボを予防できるよう、適正体重を自分で管理するために体重をはかろう ・20歳代、30歳代へ朝食の欠食はエネルギーをためこみややすく、消費しにくい体質になるため朝食の欠食をなくす ・脂質や糖質の取りすぎ、食後高血糖を防ぐためにバランスよく食べ、野菜摂取量の増加と野菜から食べることの必要性の普及 <p>●骨粗しょう症予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若い年代のやせの予防(極端な食事制限や、運動不足による筋力低下の予防) ・20、30歳代女性の運動習慣(骨量維持のためにも運動が必要である) ・骨量の増加、維持のためカルシウム摂取量の増加、バランスのよい食事、朝食の必要性についての知識の普及 ・18歳までに骨量を増やすこと、その後維持して行くことの必要性など知識の普及 <p>●子どものころからのむし歯予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯を予防するための正しい知識の普及 ・歯周病予防のための正しい知識の普及 ・定期的な歯科健診の受診の必要性についての知識の普及 <p>●喫煙、受動喫煙の影響に関する知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未成年者への喫煙防止 ・女性、高齢者への、喫煙と受動喫煙の健康に関する知識の普及 <p>●自分の健康状態を知っている人の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・若い年代へのメタボ、生活習慣病に関する知識の普及 ・けん診(がん、健康診査)受診者の増加