第２節　健康に関する生活習慣改善の推進

（１）　栄養・食生活・食育の推進（食育推進計画）

◇基本的な考え方

「食」は私たちが生きていくうえで欠かすことができないものであり，子どもたちの健やかな成長はもちろんのこと，人々が健康を維持していきいきと生活するためには，それぞれのライフステージに応じた適切な食習慣を形成し実践していくことが大切です。

栄養・食生活に関しては，平成２６年度に策定しました「第二次健康かしま２１」に基づき，市民の健康づくりや生活習慣病予防のために必要な知識等の普及啓発を促進するとともに，鹿嶋市の総合的な健康づくりとして，食育の推進に取り組んでいます。

市民自らが健康への意識を高め，市民一人ひとりが生きるうえでの基本である「食」の正しい習慣を身につけ，実践できるよう，家庭や園，学校，地域，その他の関係機関と連携を図りながら，より計画的かつ総合的に食育の推進を図ることとします。

① 望ましい食習慣の形成と実践

◇現状と課題

ア　朝食の摂取状況

朝昼夕の１日３回の食事を規則正しく摂ることは，食育の基本であり，特に朝食は１日を活動的にスタートさせるうえで不可欠です。

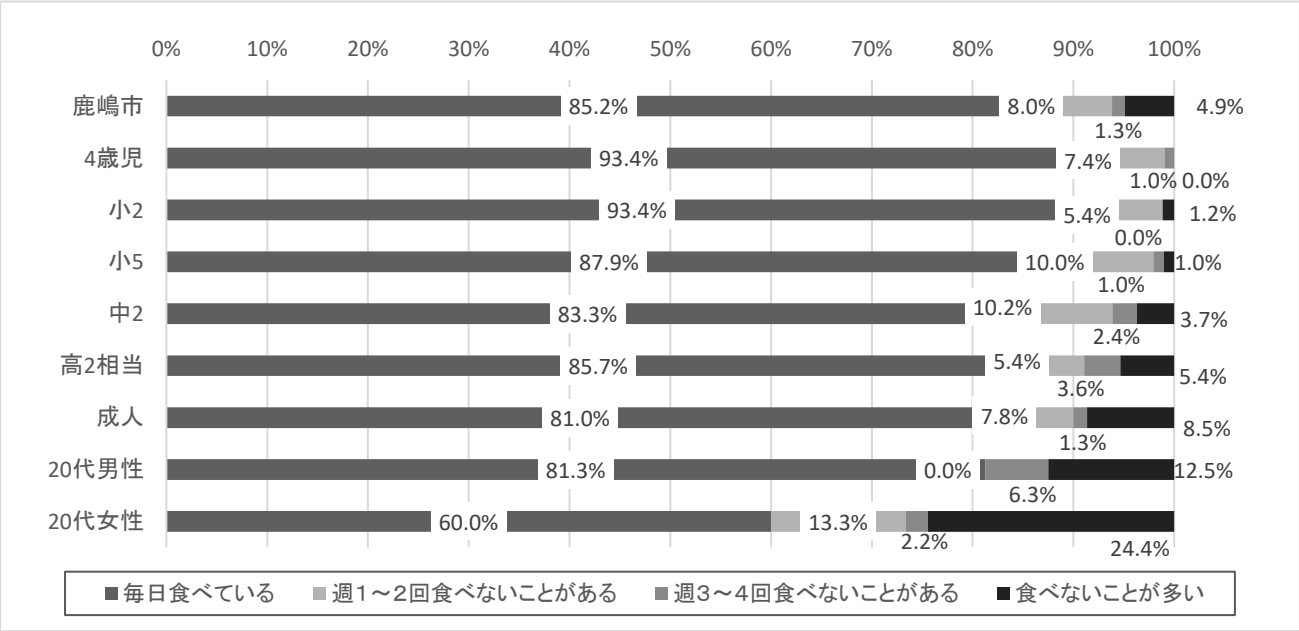
乳幼児期は食を通して望ましい食習慣の基礎をつくる必要があるため，健診や育児・栄養相談等では，栄養バランスよく食べる大切さや食に関する情報提供を行い，園や地域の子育て支援センター等においても保護者に対して啓発活動をしています。また，学童期においては将来の自立に向け，自分の健康状態に合った適切な食事を選択し，自己管理する力を身につけ，バランスのよい食習慣を実践するために，学校給食や家庭での食環境を通した食育活動を推進しています。

今回のアンケート調査結果では「いつも朝食を食べる割合」が幼児では９３．４％と改善が見られましたが，小・中・高校生の年代においては前回調査よりも低下しています。また，成人の「朝食を欠食する割合」は２０歳代男性が１２．５％と大きく改善がみられましたが，２０歳代女性は２４．４％と欠食の割合が高くなっています。欠食の理由については「食べたくない」,「時間がない」という回答が多く，朝食の欠食を改善するためには，夕食の時間や内容，就寝時間など生活習慣の見直しが大切です。

今後も保育園や幼稚園，学校，保健センター等における継続的な推進に加え，若い世代や子育て世代，働き世代への重点的な取り組みの推進が必要です。

図表 33　朝食の摂取について

出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査



図表 34　あなたは朝食を食べていますか？　　出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査

指　　標		H２０	H26	R1
いつも朝食を食べる子どもの割合	幼児	94.8%	90.3%	93.4%
	小学生	91.8%	93.6%	90.5%
	中学生	79.9%	87.7%	83.3%
	高校生	83.3%	87.5%	85.7%
朝食を欠食する成人の割合	男性２０歳代	20.0%	20.8%	12.5%
	女性２０歳代	5.8%	12.9%	24.4%

イ　共食（きょうしょく）

食事をする環境については，小学校から中高生へと学年が上がるに従い「孤食」の割合が高くなっています。食事環境は部活動や塾などの習い事等による食事時間の違いをはじめ，家族一人ひとりの生活環境の影響を受けやすいため，様々な事情を考慮しながら，情報提供等を行っています。

また，食事は家族間でのコミュニケーションの時間であり，子どもにとっては食事マナーなどを大人から学べる大切な時間でもあります。食事や料理を通して，家族と一緒に食事を楽しむ機会が増えるよう，引き続き関係機関と連携し，家庭における食育の推進が必要です。

図表 35 朝食は誰と一緒に食べることが多いですか？

出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査

	家族全員	大人のだれかと	子どもだけで	一人で	無回答
４歳児	24.0%	47.1%	24.5%	3.4%	3.6%
小２	27.1%	41.1%	24.4%	6.6%	0.7%
小５	23.2%	38.8%	29.4%	7.6%	0.4%
中２	21.2%	20.4%	25.3%	31.8%	0.4%
高２相当	12.5%	33.9%	12.5%	37.5%	0.0%

図表 36　夕食は誰と一緒に食べることが多いですか？

出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査

	家族全員	大人のだれかと	子どもだけで	一人で	無回答
４歳児	50.5%	46.6%	2.5%	0.0%	0.5%
小２	61.2%	35.7%	3.1%	0..0%	0..0%
小５	57.4%	38.1%	4.2%	0.3%	0..0%
中２	56.0%	30.2%	3.7%	5.3%	0..8%
高２相当	41.1%	46.4%	5.4%	7.1%	0.0%

ウ　食事のあいさつ

望ましい食習慣における基本的なマナーとして，食事のときのあいさつは大切です。特に乳幼児期から学童期においては，家庭をはじめ，園や学校における食環境を通し，食事のあいさつをすることや食事のマナーを学ぶ機会をつくり，望ましい食習慣を形成するため，各関係機関と連携した取り組みをしています。

今回，４歳児と小中学生の約７割が「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいつもすると回答し，中学２年生の７７．１％をピークに年代が上がるとともに減少傾向にあります。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは料理を作ってくれた人への感謝だけでなく，生産者や自然の恵みに対する感謝の言葉であり，食事のマナーの基本となるため，今後も子どもや保護者を中心に食事のあいさつについての普及啓発が必要です。

図表 37　食事のあいさつをする割合

食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか？

出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査

	いつもする	時々する	あまりしない	無回答
成人	58.2%	21.6%	19.0%	1.2%
高２相当	69.6%	25.0%	5.4%	0.0%
中２	77.1%	16.3%	6.5%	0.0%
小５	74.7%	18.0%	6.9%	0.3%
小２	72.5%	22.9%	4.7%	0.0%
４歳児	67.2%	29.9%	2.5%	0.4%
鹿嶋市	66.2%	21.5%	11.6%	0.7%

◇目標項目

〇朝食の欠食をなくす
〇家族みんなで食事をする機会を増やす
〇「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

◇対策

望ましい食習慣を形成するために市民の啓発に努めます。

〇朝食の欠食をなくす
- マタニティクラス・乳幼児健診等での妊産婦や保護者を対象とした啓発
- 保健センターでの食育通信や広報等による情報発信による啓発
- 献血会場での高校生を対象とした啓発
- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校での給食（食事）だよりによる啓発
- 特定保健指導における個別及び集団指導の実施

〇家族みんなで食事をする機会を増やす
- 乳幼児健診等での保護者を対象とした啓発
- 食生活改善推進員による親子クッキングの実施
- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校での給食（食事）だよりによる啓発
- 子育て支援センター等での親子クッキングの実施

〇「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ＦＭかしま・広報等を利用した啓発
- 給食等の時間を利用した保育所等，認定こども園，幼稚園，学校での啓発
- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校での給食（食事）だよりによる啓発

② 生活習慣病を予防する食生活の実践

◇現状と課題

ア　バランスのよい食生活の実践状況

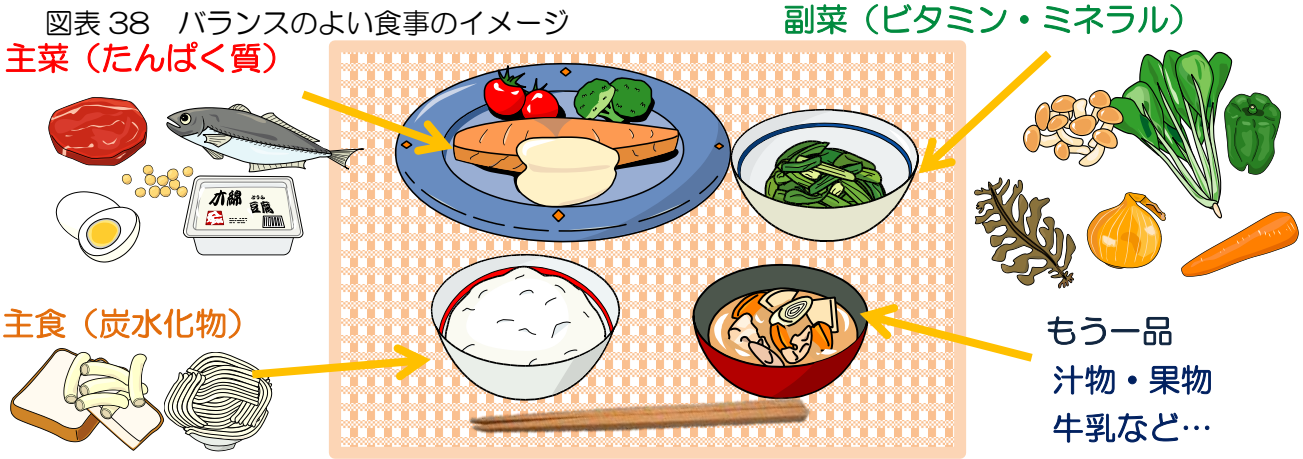
健康的な食事は主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて食べることです。主食はごはんやパン，麺類など炭水化物を多く含む食品であり，主菜は肉や魚，卵，大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を主としたおかず，副菜は野菜や海そう，きのこなどのビタミンやミネラルを多く含む食品を主としたおかずです。この３つのお皿を揃えることで栄養バランスのよい食事となります。特に，幼児期からの学童期における食生活は，将来の生活習慣病予防に大きく影響されるため，市では，乳幼児健診や特定健診時での栄養指導や園・学校等の関係機関と連携を図り，栄養バランスに配慮した食事を心がけることなどの情報提供や啓発を行っています。

今回のアンケート調査では各世代において約９割が主食・主菜・副菜を揃えた食事をしている（できるだけしている）状況であり，多くの方が健康への意識付けができている状況でした。さらに食品の組み合わせや調理法の選択についても適切な行動で

きるよう，今後も市民一人ひとりの健康意識の向上や栄養バランスのよい食生活の実践につなげる普及啓発が必要です。また，高齢者においてはフレイル（※1）予防やロコモ（※2）予防として，低栄養にならないよう，バランスのよい食事を実践できるよう支援する取り組みが必要です。

（※1）フレイル（虚弱）
⇒健康状態と要介護状態の中間に位置し，身体機能と認知機能が低下している状態のことを指す。
（※2）ロコモティブシンドローム（運動器症候群）
⇒運動器（運動器を構成する骨，関節軟骨，脊椎の椎間板，筋肉，神経系など）の障害のために自立度が低下し，介護が必要となる危険性の高い状態。
運動器の機能低下が原因で，日常生活を営むのに困難をきたすような歩行機能の低下，又はその危険があることを指す。

図表 38　バランスのよい食事のイメージ



イ　適正なエネルギー量の摂取状況

本市の令和元年度国保特定健康診査の受診結果をみると，肥満（ＢＭＩ‹※›２５以上）の成人男性が３２．６％，成人女性が２３．７％であり，平成２６年度と比較し，男女とも増加していました。内臓脂肪の蓄積は放置するとメタボリックシンドロームから動脈硬化が進行し，命に関わる疾患を引き起こしやすくなります。生活習慣病を予防し，健康な状態を維持するためにも自分に合った食事や運動習慣を身につけ，適正体重（ＢＭＩ２２）を維持することや近づけることが大切です。

間食の摂取については，４歳児・小学２年生は午後３時頃の摂取が多く，小学５年生から高校２年生相当においては夕食前後の摂取が約２～３割でした。間食の内容は「菓子類・果物・ジュース」が多く，夕食前後に間食を摂取することで糖分や油脂，塩分の過剰摂取や余分なエネルギー摂取，栄養バランスの偏った食事が肥満などの生活習慣病の発症につながるほか，翌日の朝食欠食に影響することも考えられます。各世代における健康的な食生活を実践することができるような取り組みが必要です。

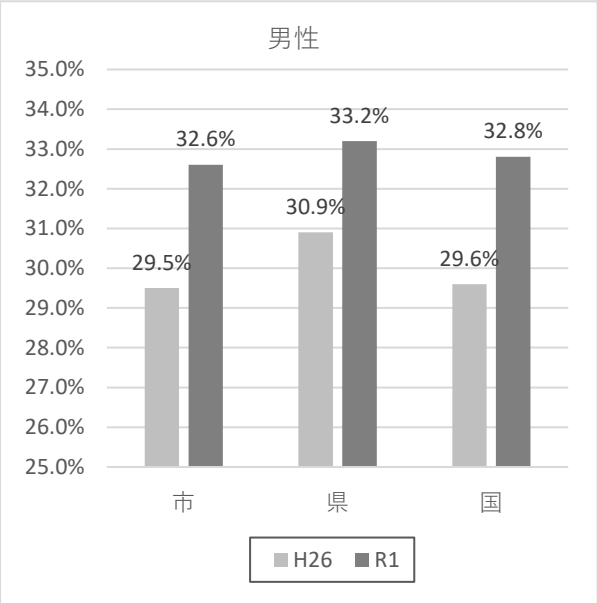
また，「よく噛んで食べるなど，食べ方に関心がある」と答えた成人は７６．４％であ

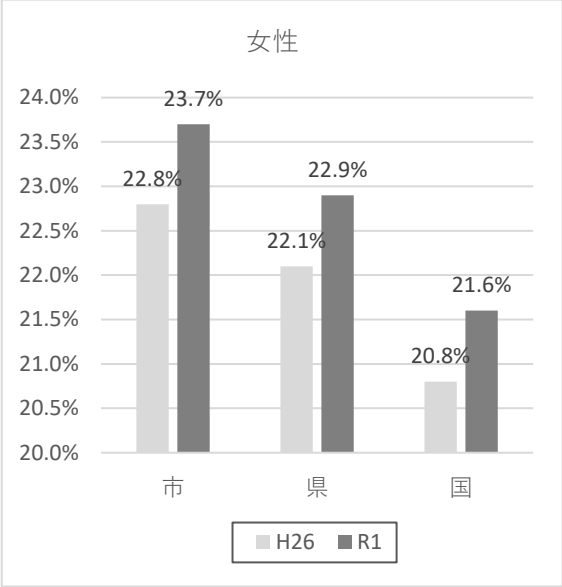
り，前回調査より高くなっており，健康意識の変化がみられます。よく噛んで食べることで食べすぎを防ぐことや，食後の急激な血糖の上昇を防ぐことなど，肥満や生活習慣病の予防及び改善に効果のある食事の摂取についても積極的な啓発を継続的に行うことが必要です。

※ＢＭＩ－体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数。
体重（ｋｇ）÷身長（ｍ）÷身長（ｍ）
18.5 未満（低体重），18.5 以上 25.0 未満（標準），25.0 以上（肥満）
BMI22 が健康的な生活をするために最適な適正体重といわれる

図表 39　肥満の状況について（特定健診受診者の内　ＢＭＩ25 以上の者）

出典：令和元年度国保特定健康診査受診結果





図表 40　間食の摂取について

あなたは間食（夜食・果物を含む）をいつ食べますか？　（複数回答可）

出典：令和元年度健康づくりアンケート調査

	朝食前	午前中	午後３時頃	夕食前	夕食後	ほとんど食べない	無回答
成人	2.0%	21.5%	31.0%	7.7%	12.0%	23.5%	1.9%
高２相当	0.0%	10.6%	12.1%	24.2%	30.3%	22.7%	0.0%
中２	2.7%	5.7%	18.5%	31.3%	30.4%	11.0%	0.3%
小５	0.8%	0.8%	28.6%	40.1%	22.8%	5.8%	1.1%
小２	0.3%	4.2%	52.4%	24.9%	16.1%	2.2%	0.0%
４歳児	2.5%	12.3%	61.8%	12.3%	7.8%	3.4%	0.0%
４歳児保護者	0.0%	17.6%	27.0%	8.8%	15.2%	27.5%	1.0%
鹿嶋市	1.2%	10.0%	35.2%	19.5%	20.7%	12.3%	1.0%

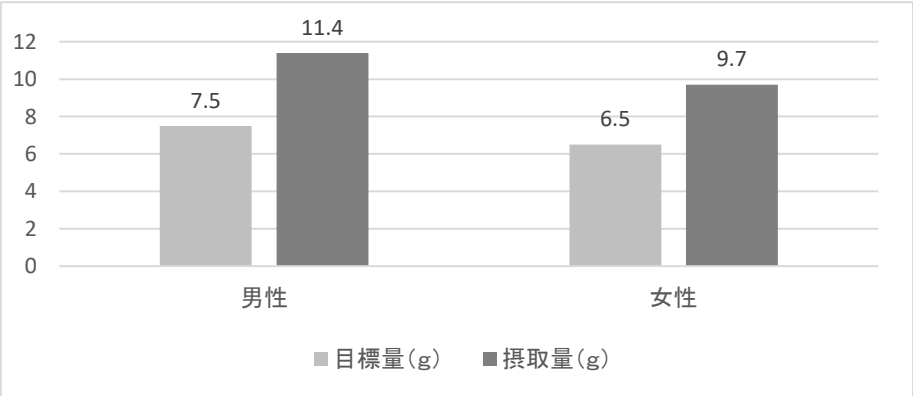
ウ　野菜の摂取状況

各年代において，野菜を積極的にまたはできるだけ食べるようにしている割合が約９割であり，野菜摂取の必要性を感じていると考えられます。しかし，実際の摂取状況は平成２８年度茨城県がん予防モニタリング調査結果で成人の摂取平均値は２８２．５ｇであり，日本人の１日の摂取目標量である３５０ｇまで達しておらず，本市においても同様の状況と推測されます。目標量３５０ｇは１日５皿（１皿約７０g）の野菜料理に相当し，本市では園・学校等や地域ボランティア団体等と連携し，野菜摂取の重要性を含む食育活動での普及啓発を行っています。今後も,健康づくりに関する情報提供や普及啓発の取り組みが必要です。

エ　食塩の摂取状況

食塩の摂り過ぎは高血圧の原因となるだけではなく，動脈硬化や血栓ができやすくなり，脳梗塞，心筋梗塞などの重い病気につながります。「日本人の食事摂取基準２０２０年版」では成人の食塩摂取の目標量が男性７．５ｇ，女性６．５ｇとなっており，平成２８年度茨城県がん予防モニタリング調査結果による県民の食塩摂取量は男性１１．４ｇ，女性９．７ｇと比較すると，食塩を摂り過ぎている現状です。本市においても，同様の状況と推測されます。県内でも高血圧疾患の割合が多い本市では，健康講座での減塩の啓発や食生活改善推進員と連携し，がん検診時における減塩味噌汁の試食提供や料理教室での減塩料理の紹介をしながら啓発をしています。また，令和２年 11 月より，県独自に毎月 20 日を「減塩の日」と定めたことで，市においても減塩を主とした生活習慣病予防に関する普及啓発が必要です。今後も食塩摂取量の低下を目標に，子どものころからの薄味の大切さや高血圧予防の重要性等の啓発を含めた減塩と適塩の推進が必要です。

図表 41　成人の食塩摂取量について



出典：目標量（日本人の食事摂取基準 2020 年版）
摂取量（H28 年度茨城県がん予防モニタリング調査結果）

◇目標項目

〇バランスのよい食生活を実践する
〇自分に合ったエネルギー量の食事をとる人を増やす
〇野菜を積極的に食べる人を増やす
〇食塩摂取量を減らすよう心がける人を増やす

◇対策

バランスのよい適量の食生活が実践できるよう支援します。

〇バランスのよい食生活を実践する
- 乳幼児健診での栄養相談の実施
- 特定保健指導における個別及び集団指導の実施
- ＦＭかしま・広報・ホームページ等を利用した啓発や情報提供
- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校での給食（食事）だよりによる啓発
- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校での給食時間や媒体を利用した講話等の実施
- 保育園・認定こども園・学校でのバイキング給食の実施
- 食生活改善推進員による食に関する活動の実施と普及啓発

〇自分に合ったエネルギー量の食事をとる人を増やす
- 乳幼児健診での栄養相談の実施
- 特定保健指導における個別及び集団指導の実施
- 成人を対象とした食生活講座の開催
- ＦＭかしま・広報・ホームページ等を利用した情報提供と啓発
- 保育園・認定こども園・学校でのバイキング給食の実施

〇野菜を積極的に食べる人を増やす
- 健（検）診会場やイベント会場での野菜摂取による効果等の啓発
- 食生活講座・出前講座の実施
- 食育通信等での野菜を使ったレシピ紹介
- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校での給食（食事）だよりによる啓発
- 食生活改善推進員と連携し，食育キャンペーン等の活動による啓発
- ＦＭかしま・広報・ホームページ等を利用した情報提供と啓発

〇食塩摂取量を減らすよう心がける人を増やす
- 特定保健指導における個別及び集団指導の実施
- 乳児健診や栄養相談等の実施による子育て世代への情報提供と啓発
- 健（検）診会場やイベント会場での啓発
- 食生活改善推進員による胃がん検診会場での減塩食の試食提供
- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校での給食（食事）だよりによる啓発
- ＦＭかしま・広報・ホームページ等を利用した情報提供と啓発
- 県の減塩推進事業を取り入れ，関係機関と連携した情報提供と啓発

③　食に対する関心や理解を深める

◇現状と課題

ア　食育への理解や関心について

食育を総合的に実践するためには，市民一人ひとりが食育に関する理解を深めて関心を持つこと，家庭や地域，園，学校，行政などが連携して食育を推進することが大切です。

市では研修会等において各関係機関等と情報共有を行い，乳幼児期からの食育推進を図っています。また，広報や給食だより等の各種広報媒体を活用し，食育月間（６月）や食育の日（毎月１９日）等の情報提供や食育の普及啓発をしています。

今回のアンケート調査において，「食育という言葉やその意味を知っていた」，「食育に関心がある」と回答した割合は前回調査と比較すると，成人は低く，４歳児保護者は高くなっています。乳幼児健診や園・学校等における食育の取り組みにより，子育て世代への食育の理解度や関心度の向上につながっており，引き続き，各世代に向けた食育推進を行い，家庭での実践につながるための支援が必要です。さらに地域の健康づくり活動を推進するため，食生活改善推進員の養成講座の実施や関係機関と連携し，市民一人ひとりの健康意識が高まるよう各年代に食育や栄養，健康に関する情報を提供し，自らが進んで食育の推進に取り組めるような関わりが必要です。

また，食品表示の見方や食品の選び方や適切な保存方法などについて，自ら必要な情報を入手し適切な行動が取れるよう，食品の安全性に関する基礎的な知識の普及や正しい情報提供について取り組むことが必要です。

図表 42　食育という言葉の理解について

あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか？

出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査

	言葉も意味も知っていた		言葉は知っていたが意味は知らなかった		言葉も意味も知らなかった		無回答	
	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回
４歳保護者	76.0%	76.5%	17.9%	16.7%	2.6%	2..0%	3.6%	4.9%
鹿嶋市（成人）	66.7%	63.1%	22.3%	22.3%	8.3%	12.1%	2.7%	2.6%

あなたは「食育」に関心がありますか？

出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査

	関心がある		関心がない		わからない		無回答	
	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回
４歳保護者	61.7%	68.1%	12.2%	10.3%	23.5%	21.6%	2.6%	0.0%
鹿嶋市（成人）	64.4%	61.2%	13.0%	15.5%	16.7%	19.7%	5.9%	3.6%

イ　地産地消の状況

鹿嶋市の特産物や地場産物の認識度を高めるため観光イベント等で広く周知し，多様な情報発信の普及に取り組んでいます。今回のアンケート調査では食材を選ぶ際に地元産を意識する人の割合が５０．４％で前回と変わらない状況でした。地元でとれた農産物を地元で消費する地産地消の取り組みは，食生活を豊かにするだけでなく，地域の農水産業の普及・活性にもつながります。地域資源を活用したイベントなどにおいて，多くの方に地場産物に関して情報提供することで，地域の活性化につながるよう関係機関と連携した取り組みが必要です。

また，自分で農作物を育て食べることは，栽培・収穫・調理等の体験を通し，自然の力やそれを生かす生産者の知恵と工夫や苦労，食べ物の大切さを知ることにつながります。現在，学校給食では減農薬と有機肥料で栽培された特別栽培米の鹿嶋産コシヒカリが使用されています。その他の地場産物においても，市内の直売所での情報提供や地元の農産物を使用した料理の紹介等により，地産地消への関心が高まり，家庭での食材使用が拡大されるよう取り組みが必要です。

ウ　食文化や郷土料理の伝承について

若い世代において郷土料理を知らない割合が高くなっています。生活環境や食環境の変化もあり，鹿嶋の郷土料理や食文化に触れる機会が少なくなっています。

市では，学校給食での郷土料理や行事食献立による食の体験や食文化に触れる機会を設けるほか，食生活改善推進員と連携し食文化伝承料理教室等を行っています。

今後も，若い世代を中心に，食を通して地域の食文化を伝承する取り組みの推進が必要です。

図表 43　郷土料理の認知度について

あなたは，鹿嶋の郷土料理（はまぐり料理，鯉料理，ごさいづけ，あじのたたき（なめろう），ガリガリなます，たこ飯，海草よせなど）を一つでも知っていますか？また食べたことがありますか？

出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査

	知っていて，食べたことがある	知っているが，食べたことはない	知らない	無回答
小２	36.0%	9.3%	49.2%	5.4%
小５	38.8%	20.1%	30.5%	10.7%
中２	53.5%	27.8%	13.5%	5.3%
高２相当	50.0%	17.9%	25.0%	7.1%
成人	74.3%	12.2%	10.8%	2.8%

◇目標項目

〇食に関心がある人を増やす
〇地元の食材をおいしく食べる
〇食文化や郷土料理について知り，味わい，伝える

◇対策

食育に関する理解や関心を深め，地産池消を推進します。

〇食に関心がある人を増やす

- 健診会場での食をテーマとした情報提供
- 学校での食に関する授業の充実
- 保育園・認定こども園・幼稚園・学校での年間計画に基づいた食に関する指導の実施
- 保育園・認定こども園・幼稚園における園児を対象とした料理体験の実施
- 広報等による食品の安心・安全に関する情報提供
- 食生活改善推進員による食に関する各種教室や食育キャンペーンの実施
- 地域の健康づくりを活性化するため，食生活改善推進員養成講座の実施

〇地元の食材をおいしく食べる

・スタジアム等での地場産農産物のＰＲイベントの実施
・学校・保育園等の給食での地場産物を使用した献立の実施
・農林水産課による地場産物ＰＲやイベントの実施
・食生活改善推進員による地場産物を活用した料理教室の実施

〇食文化や郷土料理について知り，味わい，伝える

・食生活改善推進員による郷土料理普及教室の開催
・学校給食における郷土料理や伝統料理の献立の実施
・農林水産課による農林水産体験事業の実施
・各公民館の事業実施（もちつき，そば作りなど）

食育推進に関する実施計画

	① 望ましい食習慣の形成と実践	② 生活習慣病を予防する食生活の実践	③ 食に関する関心や理解を深める
妊娠期	≪保健センター≫ ○マタニティクラス等での妊娠中の栄養に関する講話 ○父母向け講座の実施		
乳児期	≪保健センター≫ ○乳幼児健診・育児相談の栄養相談の実施		
幼児期	≪幼児教育課・学校給食センター≫ ○バイキング給食の実施 ≪幼児教育課・学校給食センター・教育委員会≫ ○給食等の時間を利用した幼稚園・保育園・認定こども園・学校での啓発	≪保健センター・教育委員会≫ ○食生活改善推進員による親子料理教室 ○食事だより・給食だよりの配布 ○ぬりえや紙芝居等の媒体を使った取り組み	≪幼児教育課・教育委員会≫ ○保育園・認定こども園での野菜の栽培・収穫・調理体験 ≪こども相談課≫ ○親子クッキングの実施
学童期	≪学校給食センター・教育委員会≫ ○栄養教諭による年間を通じた食に関する授業の実施 ○給食だよりの配布 ○地場産物を使用した献立の実施 ○郷土料理・行事食献立の実施 ○バイキング給食の実施		≪教育委員会≫ ○授業等での野菜の栽培・収穫体験 ≪農林水産課≫ ○農林水産体験事業の実施
青年期		≪保健センター≫ ○高校生対象の献血会場での啓発	
壮年期		≪保健センター≫ ○特定保健指導における個別及び集団指導の実施 ≪保健センター≫ ○食生活改善推進員による胃がん検診会場での減塩食の試食提供 ○健（検）診会場やイベント等での啓発	
高齢期		≪介護長寿課≫ ○はつらつ教室の開催 ○口腔改善教室の開催	
全般	≪保健センター≫ ○食生活改善推進員による食に関する各種健康づくり教室の開催 ○食生活改善推進員による食育推進キャンペーンの実施	≪保健センター≫ ○ＦＭかしま・広報での食育推進 ○食育通信での啓発 ○イベントで等での啓発や情報提供 ○食育推進研修会の実施	≪地区公民館≫ ○料理体験事業 ≪政策秘書課≫ ○スタジアム等での地場産物ＰＲイベントの実施 ≪農林水産課≫ ○地場産物ＰＲやイベントの実施

（２）身体活動・運動

◇基本的な考え方

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健康や体力の維持，増進を目的として行われるものをいいます。

身体活動・運動の量が多い人は，不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどの非感染性疾患の発症リスクが低いことが実証されています。

健康増進や体力向上のために身体活動量を増やし，運動を実践することは，個人の抱える多様かつ個別の健康課題の改善につながります。

◇現状と課題

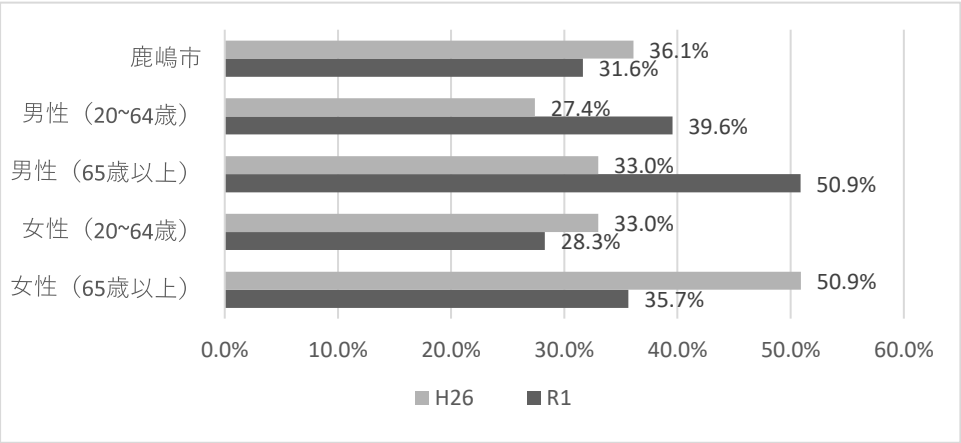
ア　運動習慣の状況

前回のアンケート結果と比べると，週１日以上の定期的な運動習慣がある人の割合が男性で大きく増加した一方，女性では減少しました。これは，65 歳以上の方についても同様の結果となっています。なお，運動の種類は身近に取り入れることができるウォーキングが約６割を占めています。

今後も，就労世代（20～64 歳）に対し，身近な場所で運動できる環境の整備や，定期的な運動以外にも，日常的に活発に体を動かすことの意義などについて普及啓発を行うことが必要です。

図表 44　運動習慣について（週１回以上，30 分以上実施の方）

出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査



◇目標項目

○　運動習慣者（※）の割合の増加
（※）１回３０分以上の運動を週２回以上実施し継続している人

◇対策

身体活動量を増加させ，運動習慣者の割合を増やします。

○　身体活動量の増加や運動習慣の必要性についての知識の普及・啓発の推進

・ライフステージや個人の健康状態に応じた適切な運動指導
・特定保健指導の際の個人に応じた適切な運動指導
・特定健診会場での運動に関する知識の普及・啓発
・ロコモティブシンドローム(※)や乳幼児期の発達・発育に必要な身体活動量等に関する知識の普及

○　身体活動及び運動習慣の向上の推進
・広報やホームページ，講座などでの，運動に関する知識と方法の普及・啓発

○　第二次鹿嶋市スポーツ推進計画の推進
・スポーツ活動の推進と習慣化に関する啓発

○　第８期はつらつ長寿プランの推進
・高齢期における健康づくり・介護予防のための運動普及

（※）ロコモティブシンドローム（運動器症候群）
⇒運動器（運動器を構成する骨，関節軟骨，脊椎の椎間板，筋肉，神経系など）の障害のために自立度が低下し，介護が必要となる危険性の高い状態。
運動器の機能低下が原因で，日常生活を営むのに困難を来たすような歩行機能の低下，又はその危険があることを指す。

（３）　休養

◇基本的な考え方

心身の疲労の回復と充実した人生を目指すための休養は，こころの健康を保つために重要な要素のひとつであり，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には「休む」ことと「養う」ことの二つの機能が含まれており，各個人の健康や環境に応じて，これらの機能を上手に組み合わせることにより健康づくりのための休養が一層効果的なものとなります。

◇現状と課題

ア　睡眠による休養の状況

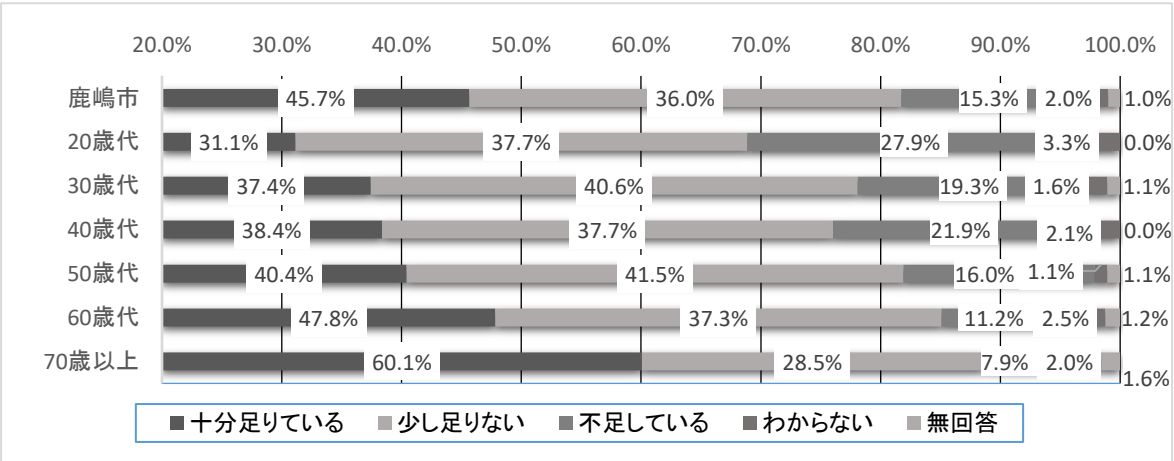
今回のアンケート調査結果では，休養が十分にとれていない人の割合は５１．３％であり，前回の４４．７％よりも増加しています。

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，高血圧・糖尿病・循環器疾患・精神疾患・脳血管性認知症の発症リスクであることが報告されています。

国では，平成３０年に「働き方改革を推進するための関係法律の整備に係る法律」が制定され，勤務時間を見直し，労働者の健康管理等が行うことのできるよう，十分な休養がとれる働き方の推進をしています。

本市においても，今後も継続して，休養の必要性を啓発していく必要があります。

図表 45　睡眠による休養の状況　　出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査



◇目標項目

○　睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少

◇対策

休養をとることの重要性を周知し，こころの健康を維持します。

○　休養に関する広報・ホームページなどを利用した普及啓発
・適切な睡眠の意義や睡眠のとり方について

○　相談事業の推進
・こころの相談（専門医師，保健師，精神保健福祉士など）

（４）　飲酒・喫煙（COPD 対策を含む）

◇基本的な考え方

アルコールは，生活・文化の一部として親しまれてきている一方で，慢性的な摂取の影響による臓器障害，依存性，妊婦の母体を通じた胎児への悪影響等があり，がん，高血圧，脳出血，脂質異常症などの発症は，１日平均飲酒量と比例しています。

そのため，アルコールと健康の問題について適切な判断ができるよう，未成年者の発達や健康への影響，胎児や母乳を通した乳児への影響を含めた，正確な知識を普及する必要があります。

たばこの禁煙による健康被害は，がんや循環器疾患のほか，ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）や糖尿病，周産期の異常（早産，低出生体重児，死産，乳児死亡等）の原因になり，乳幼児の喘息や呼吸器感染症，乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）の原因になることが明らかになっています。また，受動喫煙も喫煙者と同様の健康被害を及ぼすことが明らかになっていることから，望まない受動喫煙をなくすため，平成３０年７月に健康増進法が一部改正され，分煙と一部施設の全面禁煙など，受動喫煙対策が進められています。

禁煙することで健康改善効果が認められていることからも，禁煙対策を推進するとともに，たばこと健康に関する正確な知識を普及する必要があります。

◇現状と課題

ア　成人の飲酒の状況

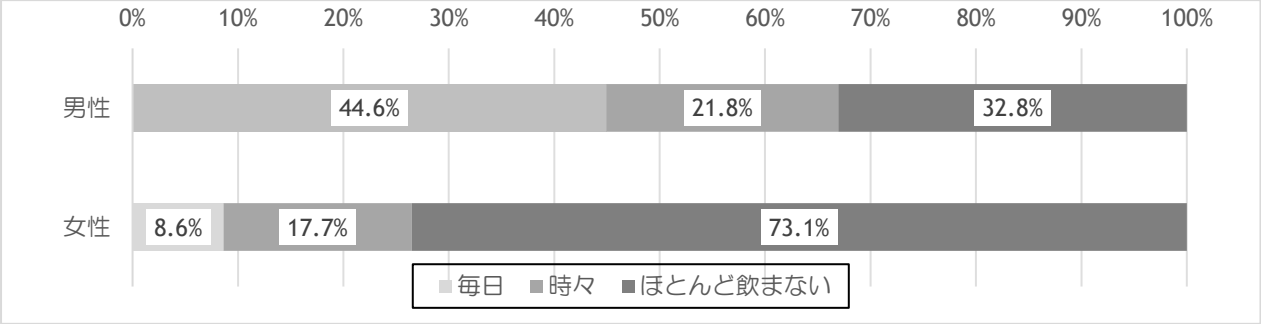
生活習慣病のリスクを高める飲酒量について，１日平均純アルコール摂取量が男性で 40g，女性で 20g 以上（男性：日本酒換算２合/日以上，女性：日本酒換算１合/日以上）と定義されています。

本市の特定健康診査における問診項目では，男性で２合以上の飲酒者が１３．６％，女性で１合以上の飲酒者が５．１％となっています。がん，高血圧，脳出血，脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題のリスクは，一日平均飲酒量とともに，ほぼ直線的に上昇することが示されており，生活習慣病のリスクを低減させるためにも対策が必要です。

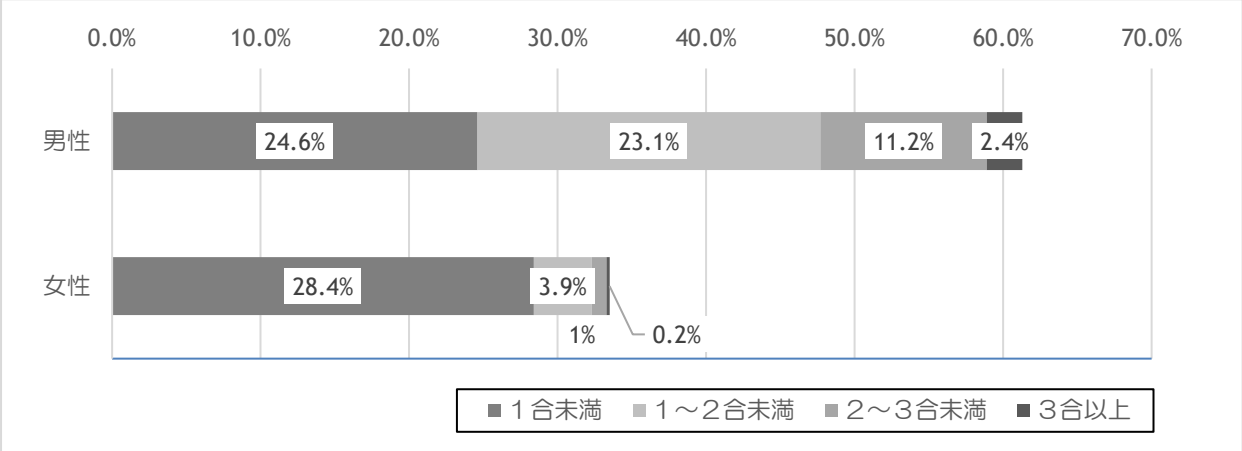
図表 46　飲酒の状況

・飲酒の頻度

出典：平成 30 年度市国保特定健康診査問診票



・飲酒の一日あたりの飲酒量



イ　妊婦の飲酒率の状況

乳児全戸訪問の情報から，妊婦の飲酒率は２.３%であり，平成２６年度と比較すると上昇傾向にあります。妊娠中の飲酒は胎児・乳児に対して低体重や奇形，脳障害などを引き起こす危険性があります。妊娠中のどの時期であってもリスクがあり，少量の飲酒であっても悪影響を及ぼす可能性があるため，妊婦が飲酒の危険性について正しく理解できるよう啓発していくことが重要です。

図表 47　　妊娠中の飲酒状況

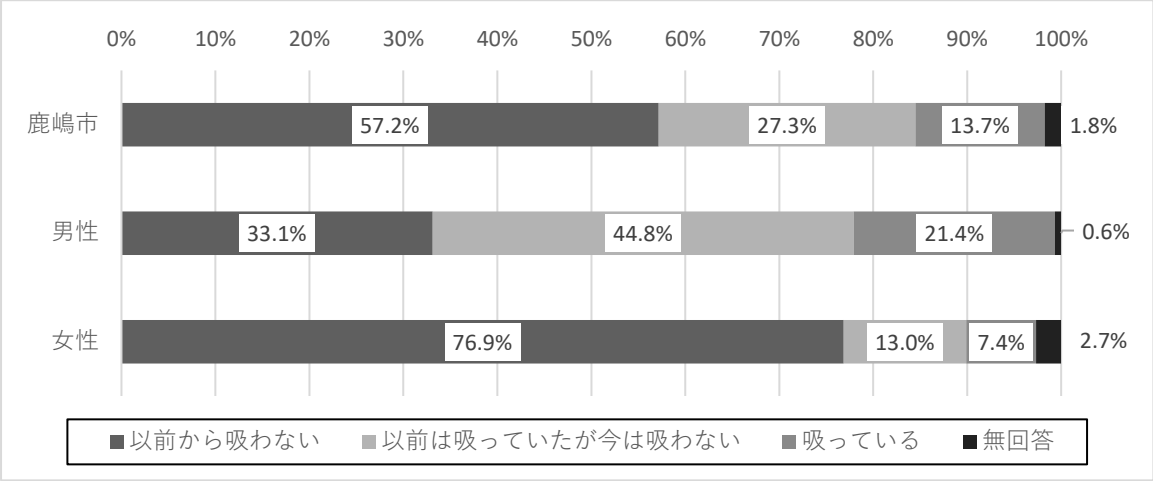
出典：乳児全戸訪問報告書

	妊娠中の飲酒（母）			
	あり	なし	無回答	飲酒率
H26	6	529	27	1.1%
R1	10	427	5	2.3%

ウ　成人の喫煙の状況

本市の喫煙率は，男性２１．４％，女性７．４％と，いずれも前回に比べて改善しております。今後も，喫煙による健康被害と禁煙の効果について啓発していく必要があります。

図表 48　成人の喫煙の状況　　出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査



エ　妊娠中・育児中の喫煙率の状況

乳児全戸訪問報告書の情報から，妊娠中の喫煙率は 2.7%，育児中の喫煙率は 3.6%となっています。いずれも平成２６年度と比較すると改善傾向が見られます。妊娠中の喫煙は胎児に酸素不足を生じさせ，育児中の喫煙に関しても受動喫煙などの問題により発育に悪影響を及ぼします。喫煙のリスクを正しく伝え，喫煙者に対しては禁煙の重要性が理解できるよう啓発していくことが大切です。

図表 49　　妊娠中・育児中の喫煙状況　　出典：乳児全戸訪問報告書

	妊娠中の喫煙				育児中の喫煙（母）			
	あり	なし	無回答	喫煙率	あり	なし	無回答	喫煙率
H26	23	522	17	4.1%	31	514	17	5.5%
R1	12	427	3	2.7%	16	422	4	3.6%

◇目標項目

○　生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人
（一日当たりの純アルコールの摂取量が男性 40g 以上，女性 20g 以上の者）
の割合の減少
○　妊婦の飲酒をなくす
○　成人の喫煙率の減少
○　妊婦の喫煙をなくす

◇　対策

飲酒や喫煙に関するリスクを周知し，適度な飲酒と禁煙を推進します。

○　飲酒や喫煙リスクに関する教育・啓発の推進
- あらゆる保健事業の場での教育及び情報提供
  → 母子健康手帳交付，マタニティクラス，乳幼児健診及び相談，がん検診等
- 学校保健委員会などの機会を利用した情報提供

○　健診結果を活用した支援
- 循環器健診，特定健康診査結果に基づいた適度な飲酒及び禁煙に関する支援や治療に関する個別指導の実施

○　相談事業の推進
- アルコールに関する相談の実施

（５）　歯・口腔の健康

◇ 基本的な考え方

歯・口腔の健康は，口から食べる喜び，話す楽しみを保つ上で重要であり，身体的・精神的健康に大きく寄与します。

歯の喪失による咀しゃく機能(※1)や構音機能(※2)の低下は多面的な影響を与え,最終的に生活の質（ＱＯＬ）に大きく関与します。

歯の喪失の主要な原因疾患は，う歯（むし歯）と歯周病で，歯・口腔の健康のためには，う歯と歯周病の予防は必須の項目です。

また，近年のいくつかの疫学研究において，糖尿病や循環器疾患等との密接な関連性が報告されていることからも，成人における歯周病予防の推進が不可欠と考えます。

(※1)咀しゃく機能：食べ物を歯で噛み砕いて唾液と混ぜ合わせ，飲み込める状態にすること

(※2)構音機能：言葉を音声にすること

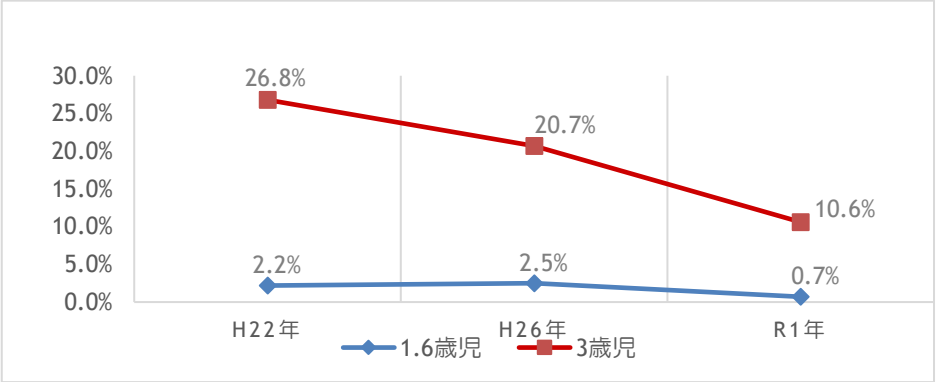
◇　現状と課題

ア　幼児・学齢期のう歯罹患状況

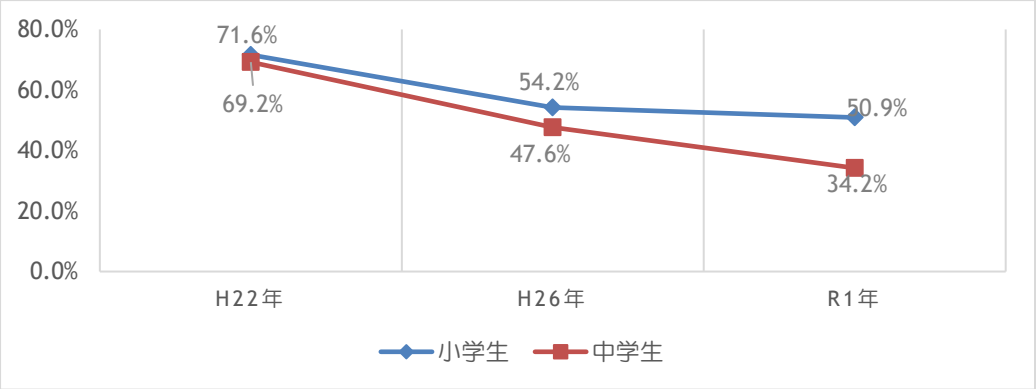
幼児・学齢期のいずれも減少傾向にあります。保健センターでは，９か月児相談の際に保護者へ子どもの歯磨きについてケアを促したり，１歳６か月児健診や３歳２か月児健診においては，歯磨き指導についてきめ細やかな相談に応じられるよう，歯科衛生士による個別指導の体制を強化してきました。また，子育て支援センターで歯磨きについて講話も実施し，健診対象以外の方にも周知や意識付けを行ってきました。

乳幼児期の歯科保健行動の基盤の形成は，保護者に委ねられることが多いため，妊娠期から，生まれてくる子どもの歯の健康に関する意識を持てるよう支援し，また妊娠中に罹患しやすくなる歯周病予防に関する啓発を継続していくとともに，幼児・学齢期のう歯予防に関する取り組みを推進していきます。

図表 50　１歳６か月児，３歳児のう歯罹患状況の推移　　出典：事業概要



図表 51　小学生・中学生のう歯罹患状況の推移　　出典：令和元年度学校保健統計調査

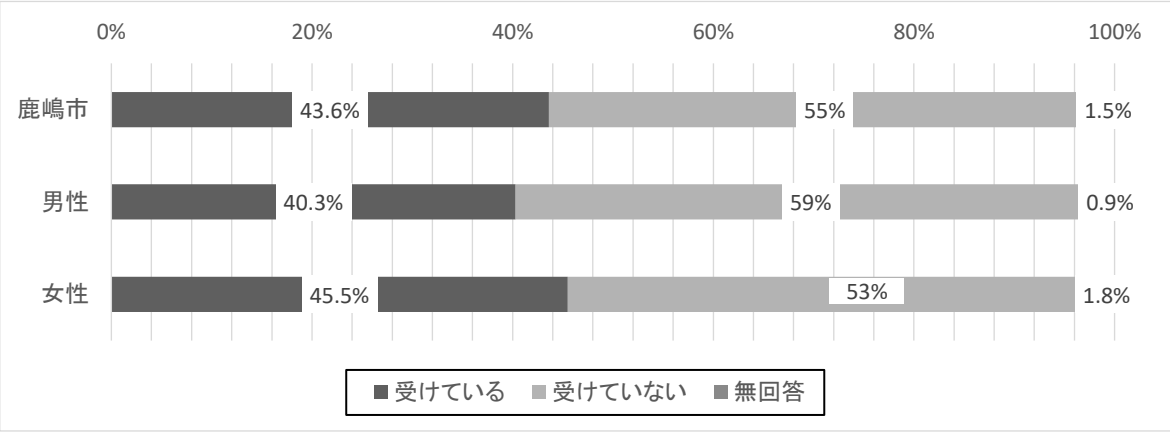


イ　歯科検診の受診状況

定期的な歯科検診による継続的な口腔管理は，歯・口腔の健康状態に大きく寄与します。

特に，定期的な歯科検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。健康づくりに関するアンケート結果では，定期的に歯科検診を受診している割合は４３．６％で，前回の３５．１％よりも改善していました。

図表 52　定期的な歯科検診の受診状況　　出典：令和元年度健康づくりに関するアンケート調査



ウ　歯周病有病者の状況

歯周病は，日本人の歯の喪失をもたらす主要な原因疾患です。

歯周病のうち，歯肉に限局した炎症が起こる病気を歯肉炎，他の歯周組織にまで炎症が起こっている病気を歯周炎といい，これらが大きな二つの疾患となっています。

また，近年，歯周病と，糖尿病や循環器疾患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健康課題の一つとなっています。

歯周病が顕在化し始めるのは，４０歳以降と言われており，高齢期においても歯

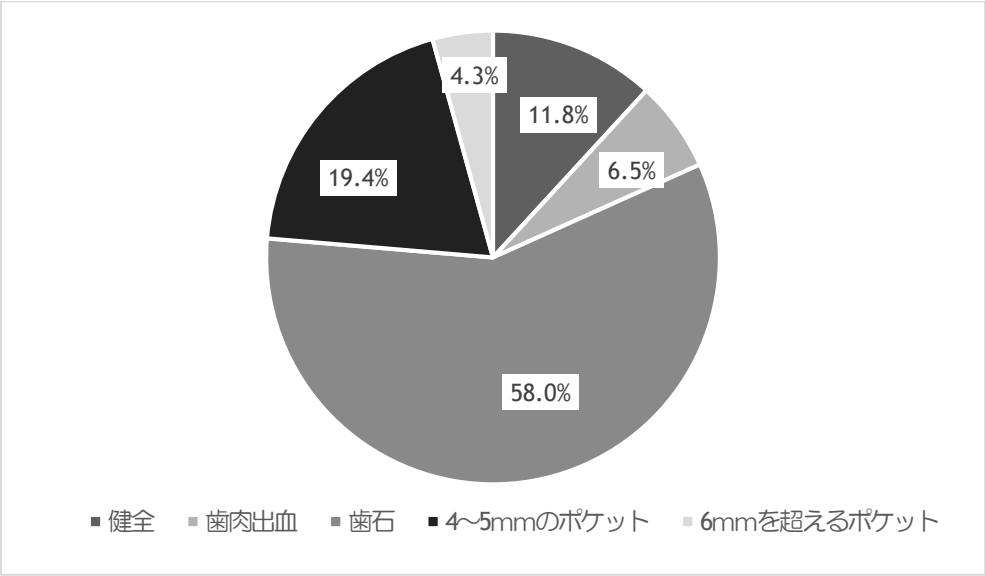
周病対策を継続して実施する必要があることから，歯周病を有する者の割合の減少を評価指標とします。

本市では，健康増進法に基づく歯周病検診を実施し，対象者に個別通知をしていますが，検診の受診率が低い状況です。検診結果をみると，４mm～５mm のポケットは初期から中期が１９．４%，進行している状態とされる６mm を超えるポケットは４．３%となっています。

今後も，歯周病予防と歯周病検診の必要性について啓発していきます。

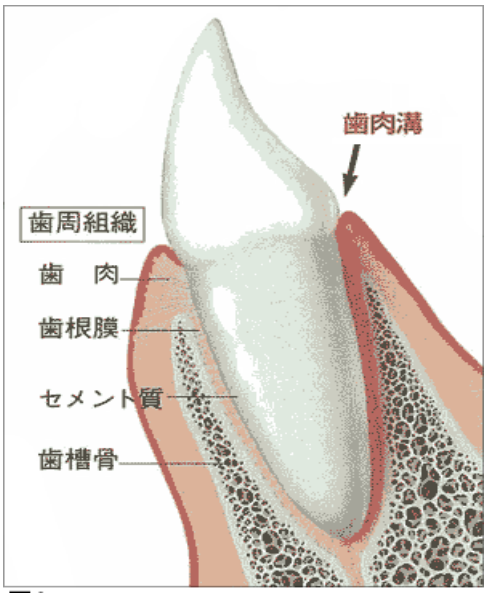
図表 53　歯周病の状況

出典：令和元年度歯周病検診結果

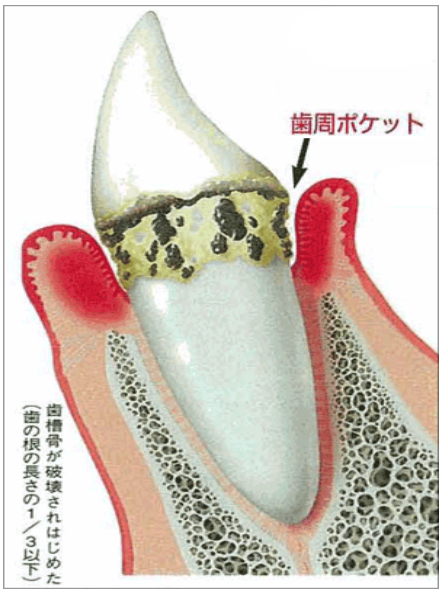


図表 54　歯周病の進行について

出典：鴨井久一，沼部幸博著『新・歯周病をなくそう　砂書房　2008』（図引用）



健全



歯周ポケット４㎜～５㎜

◇目標項目

○　乳幼児・学齢期のう歯がない児の割合の増加
○　定期的に歯科検診を受診した人の割合の増加
○　歯周病有病者の割合の減少

◇対策

歯と口腔の健康を維持するため歯科保健対策を推進します。

○ライフステージに対応した歯科保健対策の推進
- 健康教育（専門職による講話）
- 歯科相談・歯みがき指導
  （1 歳 6 か月児健診，3 歳 2 か月児健診，保育園・こども園・幼稚園等）
- 口腔機能改善教室

○専門家による定期管理と支援の推進
- 幼児期の歯科検診（1 歳 6 か月児健診，3 歳2か月児健診）
- 歯周病検診（40 歳，50 歳，60 歳，70 歳）

○歯の健康に関する広報・ホームページ等を利用した普及啓発