

「アルコール」は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきました。適度な飲酒は、生活に潤いをもたらすほか、心身緊張を和らげストレス解消や休養等の効果もあります。しかし、その一方で、過度な飲酒は肝疾患や脳血管疾患、がん等の生活習慣病の原因となるだけでなく、飲酒量の増加が習慣化するとアルコール依存症となって社会への適応能力の低下や家庭崩壊を引き起こすことがあります。

生活習慣病予防の観点から節度ある飲酒の習慣と未成年者や妊娠期の女性を守る知識の普及啓発が必要です。

「たばこ」はさまざまな健康影響を及ぼすことが知られています。喫煙者へは煙が直接触れる口や喉、肺の疾患のほか、がんや脳卒中、虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、日本人が命を落とす最大のリスク要因であることがわかっています。

喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患で命を落とすしやすくなるだけでなく、総死亡率が高くなることもわかっています。また、女性の喫煙は、妊娠する能力の低下・早期破水・前置胎盤・胎盤異常・早産や妊娠期間の短縮、胎児の成長が制限されたり低出生体重の原因となり、出生後は乳児突然死症候群（SIDS: Sudden Infant Death Syndrome）を引き起こす可能性が指摘されています。

喫煙者が吸っている煙だけではなくたばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。そして、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳児突然死症候群の4疾患が受動喫煙との関連が「確実」と判定されています。

1. 現状と課題

国保 KDB システムによる特定健診の質問票から、「毎日飲酒」と回答している割合では男性は40～64歳の壮年期世代よりも65～74歳の前期高齢者世代が高く、標準化比も北海道と全国より高くなっています。女性は40～64歳の壮年期世代が65～74歳の前期高齢者世代よりも高いものの同規模（町）・北海道・全国と比較した標準化比では、高くはありません。

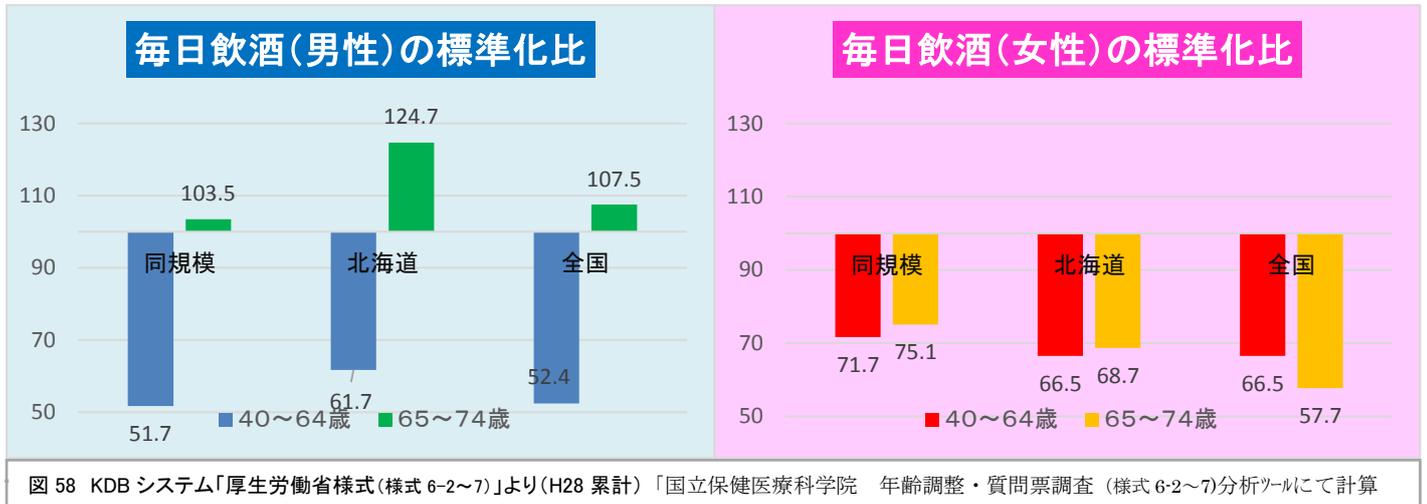
また、「喫煙あり」と回答している割合では、男性は40～64歳の壮年期世代が65～74歳の前期高齢者世代よりも高く、同規模（町）・北海道・全国と比較した標準化比でも高くなっています。女性は、同規模（町）・北海道・全国と比較した標準化比で65～74歳の前期高齢者世代が高くなっていますが、回答している割合が低いので全体として高いとはいえません。

アルコールでは男性の前期高齢期、喫煙では男性の壮年期の対策が必要です。

【「毎日飲酒」と回答した割合】

H28	40～64 歳	65～74 歳
男性	23.5%	50.0%
女性	10.0%	4.9%

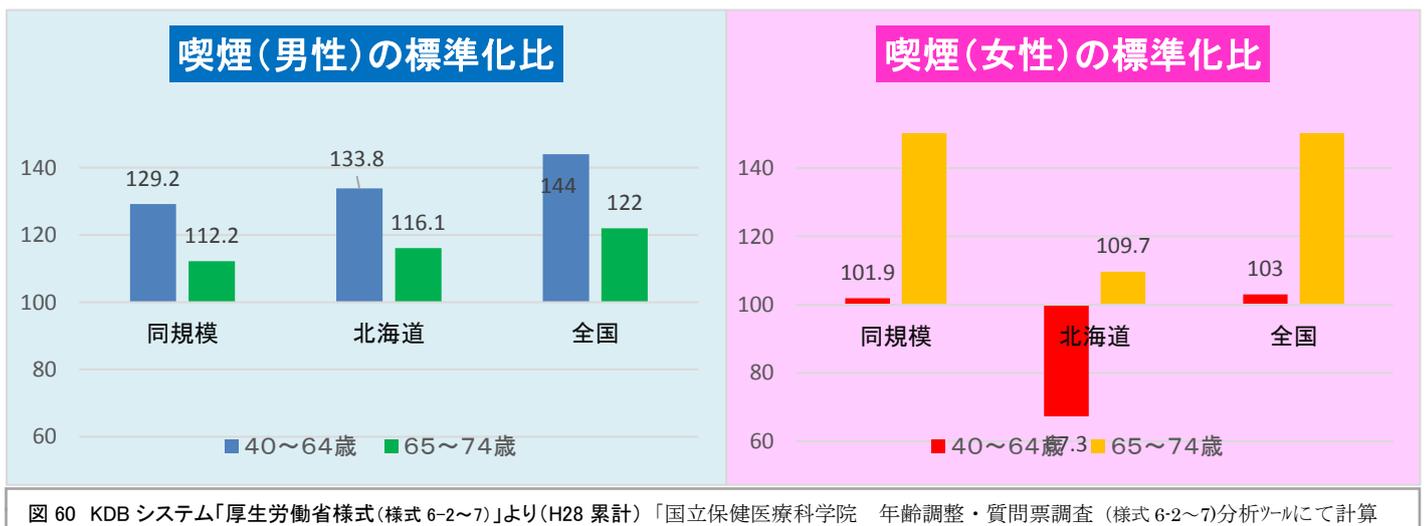
表 57 国保 KDB システムよ (H28)
保健指導 G



【「喫煙あり」と回答した割合】

H28	40～64 歳	65～74 歳
男性	47.1%	24.3%
女性	11.4%	6.9%

表 59 国保 KDB システムより (H28)
保健指導 G



2. 目標と取組み

【町民のみなさん】
飲酒、喫煙が与える影響（健康被害）を知って健康を守りましょう。

- お酒の適量を知って、週 2～3 日の休肝日をもうけましょう。
- 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。
- たばこの煙から子どもや妊婦さんを守りましょう。
- 受動喫煙を理解し、喫煙場所以外での吸わない等の喫煙マナーを守りましょう。



【町の取組み】

- ・ アルコール・たばこについての健康情報を提供します。
- ・ 禁煙・分煙を促進します。

取組み内容	参考事業
◆ アルコール・たばこの健康被害についての健康教育を推進します。	各種健康教室・各種介護予防事業 住民健診会場健康教育・広報など
◆ 禁煙を考えている方を支援します。	住民健診時個別保健相談 健診事後保健相談・特定保健指導事業 その他随時保健相談
◆ 学校や関係機関と協力し、若い世代や妊産婦・子育て期のアルコール・たばこの健康被害についての健康教育を推進します。	思春期教室 各種母子保健事業
◆ 関係機関と連携し、受動喫煙を防止する取組みを推進します。	公共施設や妊産婦や子どもが利用する施設を管理する担当課・関係機関との連携

3. 数値目標

指標	内容	現状値	目標
アルコール	男性の 65～74 歳の毎日飲酒率	男性 50.0%	男性 40%以下
	女性の 40～64 歳の毎日飲酒率	女性 10.0%	女性 8%以下
たばこ	40～64 歳の喫煙率	男性 47.1%	男性 40%以下
	禁煙した人（5 年間の実数）	女性 11.4%	女性 8%以下
			増加

※ KDB システムによる厚生労働省様式（様式 6-2～7）質問票調査 40～74 歳

第3章一6節 歯・口腔の健康

むし歯や歯周病に代表される歯科疾患は、放っておくと歯の喪失に繋がるだけではなく、食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康に影響を与えるものとされています。また、歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものであります。

また、高齢者においては、歯の喪失が少なくよく噛めている者は生活の質および活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。また、要介護者における調査においても、口腔衛生状態の改善や、咀嚼能力の改善を図ることが、誤嚥性肺炎の減少や、A D L（日常生活の中で生じる基本的な動作）の改善に有効であることが示されています。

国が平成元年に「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という“8020運動”が提唱・推進されて30年が経過しています。歯や口腔機能の維持は幼少期から各ライフステージに応じ、生涯を通じた健康づくりを推進していくことが重要です。

1. 現状と課題

(1) 成人の歯の状況

本町は平成6年度から住民健診の場にて成人歯科健診を開始して24年になります。歯科健診は20歳から受診することができます。また、乳幼児健診にて保護者（主に母親）の歯科健診も実施しています。

成人歯科健診の状況から平成19年と平成30年度を比較すると1人平均残存数は80代以外の各年代とも増加しています。また、受診者の80%の方がかかりつけ歯科医院があります。虫歯や歯周疾患による歯の喪失を防ぐには若い頃からの日々の手入れと定期的な健診やメンテナンスが重要です。

歯科疾患のみならず口腔機能全体の健康は全身の健康づくりと大きく関連します。特定健診の質問票にも平成30年度から「食べる時の状態」の項目が追加され咀嚼機能や口腔機能の確認がされるようになりました。今後も歯科疾患のみならず口腔全体の健康づくりとして歯科健診を継続していくことが必要です。

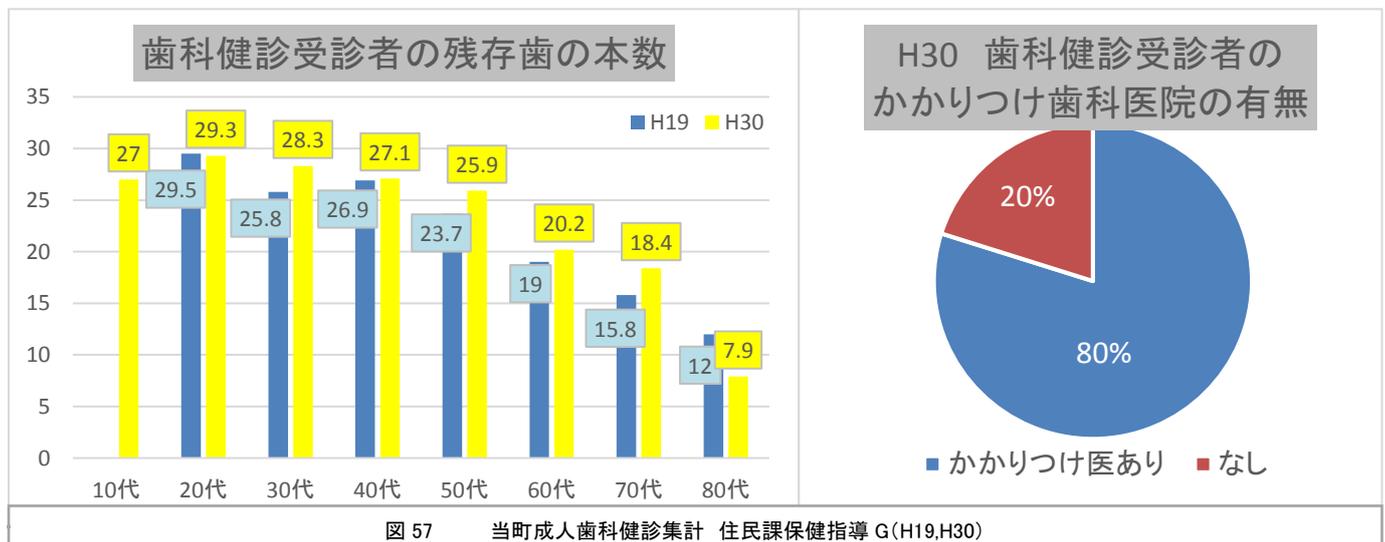
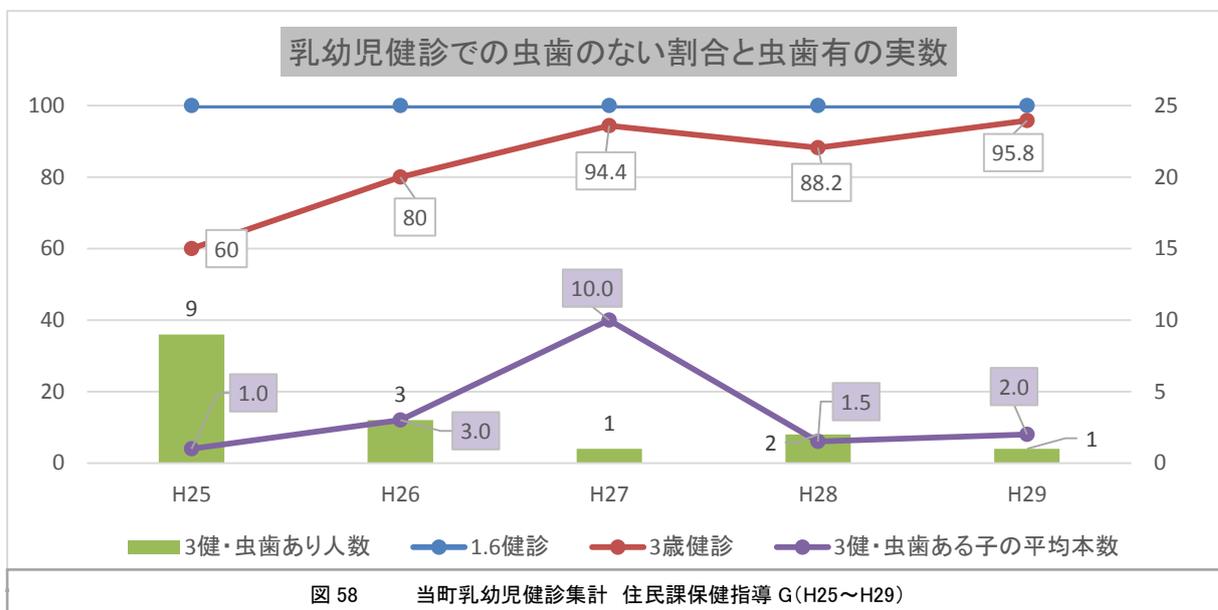


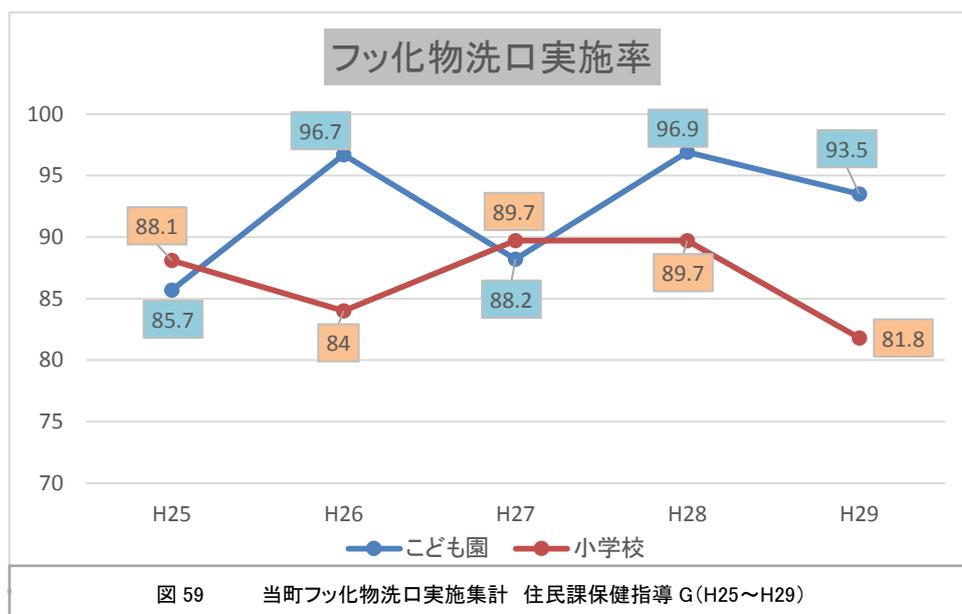
図 57 当町成人歯科健診集計 住民課保健指導 G(H19,H30)

(2) 子どもの歯の状況

乳幼児健診では、10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診にて親子ともに歯科健診を実施しています。1歳6か月児健診の時点では虫歯のある児はいませんが、3歳児健診では年々虫歯のない児の割合が上がっているものの例年1~2名の虫歯の保有児がみられます。平成27年度の3歳児健診で虫歯ありの児を除いては、虫歯保有児の虫歯は平均2本前後です。今後も虫歯のない割合100%を目指していきます。



平成25年度よりこども園及び小学校でのフッ化物洗口を実施しています。フッ化物洗口については、フッ化物への懸念から実施を希望しない保護者がいるものの、概ね80%以上の実施率を維持しています。今後は虫歯の状況と合わせて効果を確認していく必要があります。



2. 目標と取組み

【町民のみなさん】

- ・子どもを虫歯から守りましょう。
- ・生涯自分の歯で食べられるように自分の歯をたくさん残しましょう。

《子ども》

- 小学校低学年までは大人が毎日仕上げみがきをしてあげましょう。
- 就学前まではかかりつけ歯科医院でフッ素塗布を定期的に行いましょう。
- こども園、小学校でのフッ化物洗口を受けましょう。
- おやつは適量を決まった時間にとりましょう。

《おとな》

- 年に1回は歯科健診を受けましょう。
- 就寝前には必ず歯磨き、口腔清掃をしましょう。
- よく噛んでゆっくり食事にとりましょう。



【町の取組み】

- ・ 歯科口腔ケアについての健康情報を提供します。
- ・ 歯科口腔の健康チェックの機会を提供します。

取組み内容	参考事業
◆ 歯科・口腔ケアについての健康教育を推進します。	◇ 乳幼児健診歯科相談（親子） （4か月児、7か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児とその保護者） ◇ 住民健診会場健康教育・歯科相談 ◇ 各種健康教室 ◇ 介護予防事業の健康教育 （歯科衛生士、言語聴覚士（ST）講話） ◇ 広報など
◆ 世代に合わせた歯科健診の場を提供します。	◇ 乳幼児健診歯科健診（親子） （10か月児、1歳6か月児、3歳児とその保護者） ◇ 妊婦さん歯科健診 （乳幼児健診又は住民健診時） ◇ 歯科健診（住民健診時）
◆ こども園や小学校と連携・協力し、フッ化物洗口を実施します。	◇ フッ化物洗口の実施 （こども園：住民課担当 小学校：教育委員会担当）

3. 数値目標

指 標	内 容	現 状 値	目 標
こども	・3歳児健診 虫歯のない割合	95.8%	100% (年間1人以下)
	・仕上げみがきを毎晩実施の割合 (5歳児健診時)		90%以上
	・フッ化物洗口実施率	こども園 93.5% 小学校 81.8%	こども園 95% 小学校 90%
成人	・歯科健診受診者の残存歯の本数	50代 25.9本 60代 20.2本 70代 18.4本 80代 7.9本	50代 27本以上 60代 25本以上 70代 20本以上 80代 15本以上
	・歯科健診受診数(住民健診時)	159人	増加

生涯を通して健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康が重要です。妊娠前・妊娠期から心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育・成長とより良い生活習慣を形成することで、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。また、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成は、その基礎となるものです。

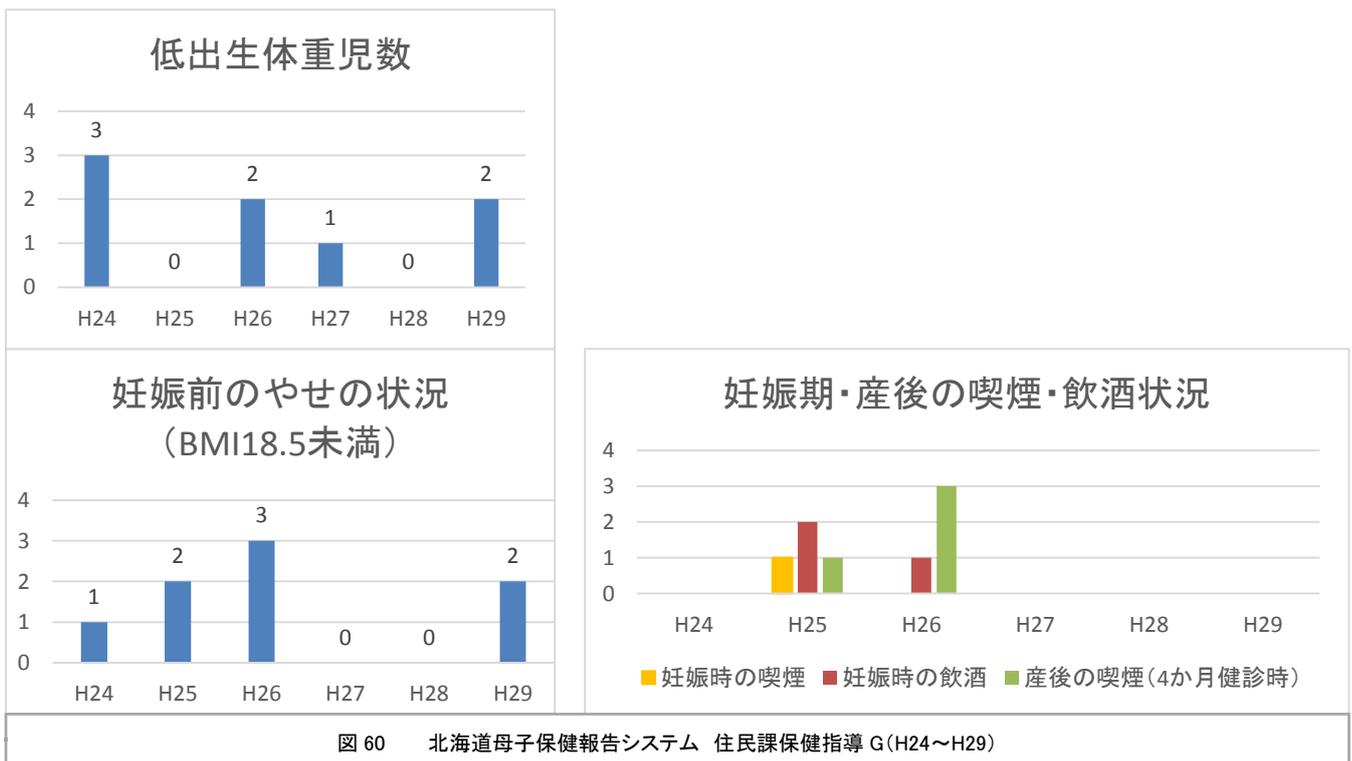
子どもや妊婦に係る母子保健における取組みは、平成13年度から「健やか親子21」として国が取組みの方向性や目標を示し、本町においても平成27年3月に「秩父別町子ども子育て支援事業計画」を策定しています。

なお、「2節 食生活と栄養」、「5節 アルコール・たばこ」、「6節 歯・口腔の健康」など前節で記載している内容についてはこの節では省略します。

1. 現状と課題

胎児の発育状況では、低出生体重児数は年間1~2件です。ただ1500g以下の極低出生体重児はいなく、いずれも2,000~2,500g以内です。小さく生まれた児には早期に新生児訪問を実施し、体重増加が安定するまで数回の訪問を重ねています。妊婦さんの状況では、BMI18.5以下が年度によって1~2名みられます。喫煙、飲酒状況は平成27年度以降みられていません。

引き続き、妊娠届出時から保健相談・栄養相談等を丁寧に重ね妊産婦さんと生まれてくるお子さんの健やかな発育と健康づくりを推進していく必要があります。



2. 目標と取組み

「健やか親子21（第2次）」に基づき実施



- 「健やか親子21（第2次）」の期間
 - ・平成27年から平成36年の10年間
 - ・平成31年に中間評価、平成35年に最終評価

- 「健やか親子21（第2次）」で示す課題

	国の課題名	町での取り組みテーマ
基盤課題 A	切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策	子育て包括支援センター事業
基盤課題 B	学童期・思春期から成人期に向けた保健対策	次世代育成事業
基盤課題 C	子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり	健やかな成長と子育て支援
重点課題①	育てにくさを感じる親に寄り添う支援	発達・療育支援
重点課題②	妊娠期からの児童虐待防止対策	虐待予防支援

イメージ図

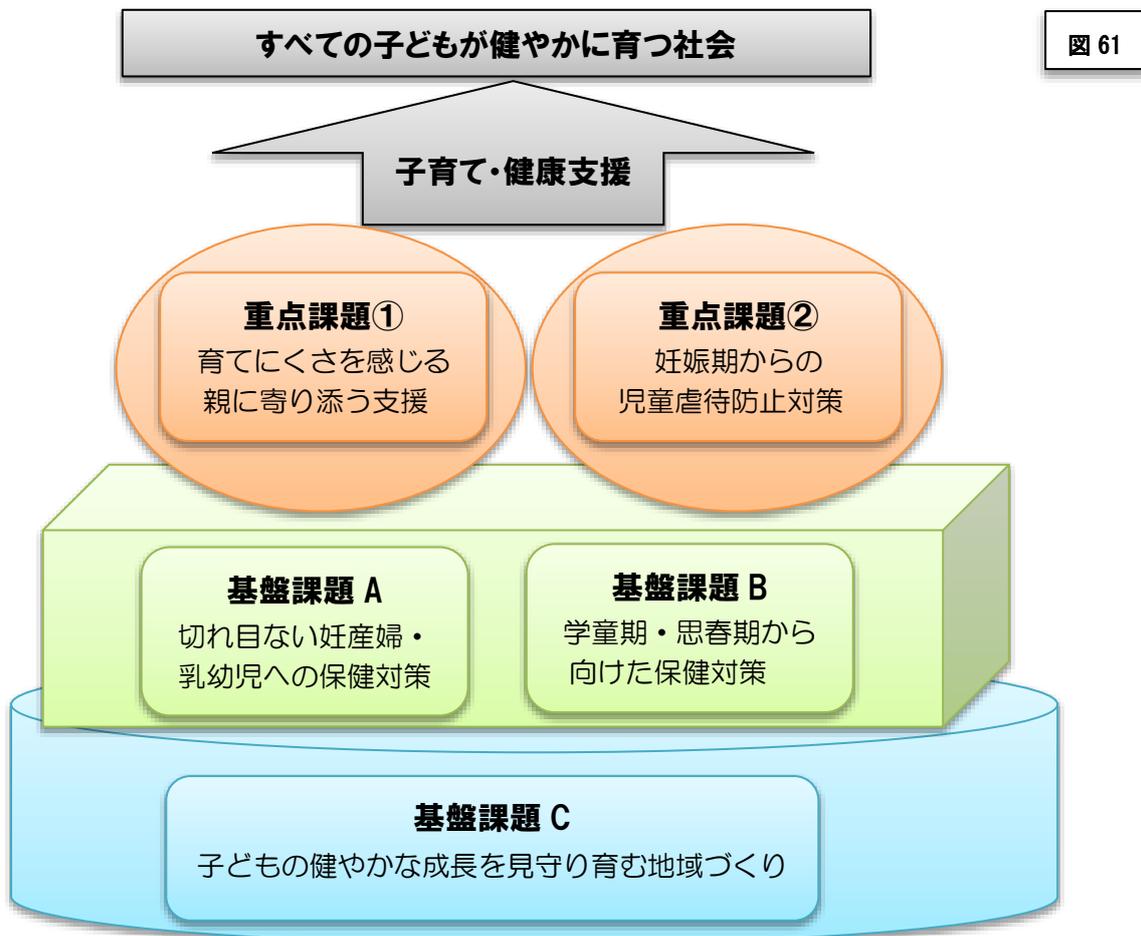
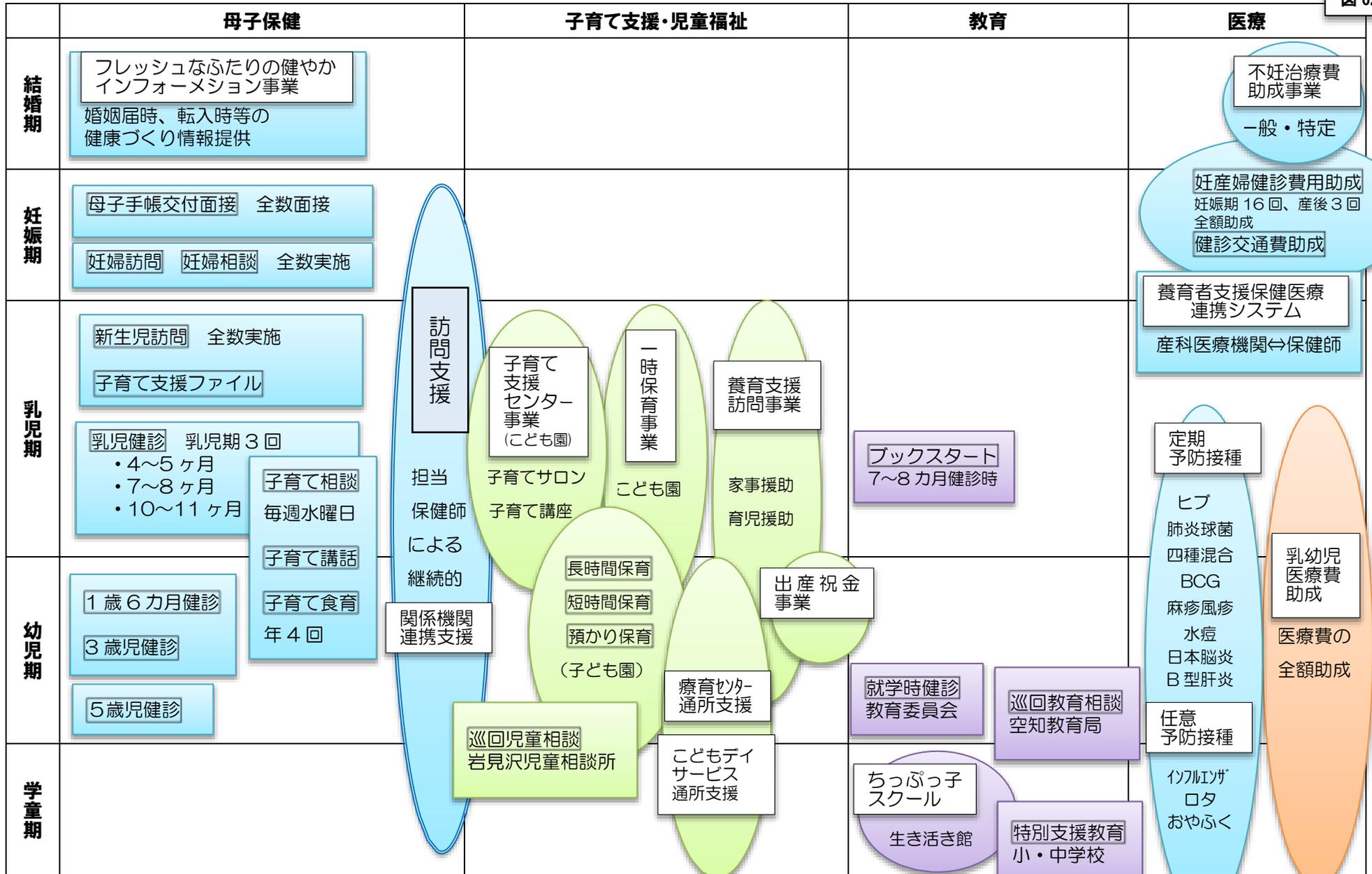


図 61

図 62



保健指導担当事業

児童福祉担当事業

教育委員会担当事業

医療担当事業

図 63

	母子保健	子育て支援・児童福祉	教育	医療
学童・青春期	<p>思春期講座 小中学校授業 小2：赤ちゃんの生まれ方 小4：第二性徴 小6：あなたの育ち 中3：赤ちゃんふれあい教室</p>		<p>各種教育委員会事業</p> <ul style="list-style-type: none"> あきぐみ収穫祭 姉妹町児童生徒親善交流事業 ボランティアリーダー養成 アドベンチャーインちっぴべ <p>こどもチャレンジスクール 少年スポーツ教室、大会 各種図書館行事 など</p>	<p>定期予防接種 二種混合 子宮頸がん</p> <p>任意予防接種 インフルエンザ 日本脳炎</p> <p>乳幼児医療費助成 医療費の全額助成 高3まで</p>
青年期	<p>成人式健やかインフォメーション 成人式時の健康づくり情報提供</p>			<p>任意予防接種 インフルエンザ 大人の風疹</p>
結婚期	<p>フレッシュなふたりの健やか インフォメーション事業 婚姻届時、転入時等の 健康づくり情報提供</p>			<p>不妊治療費助成事業 一般・特定</p>

図 64

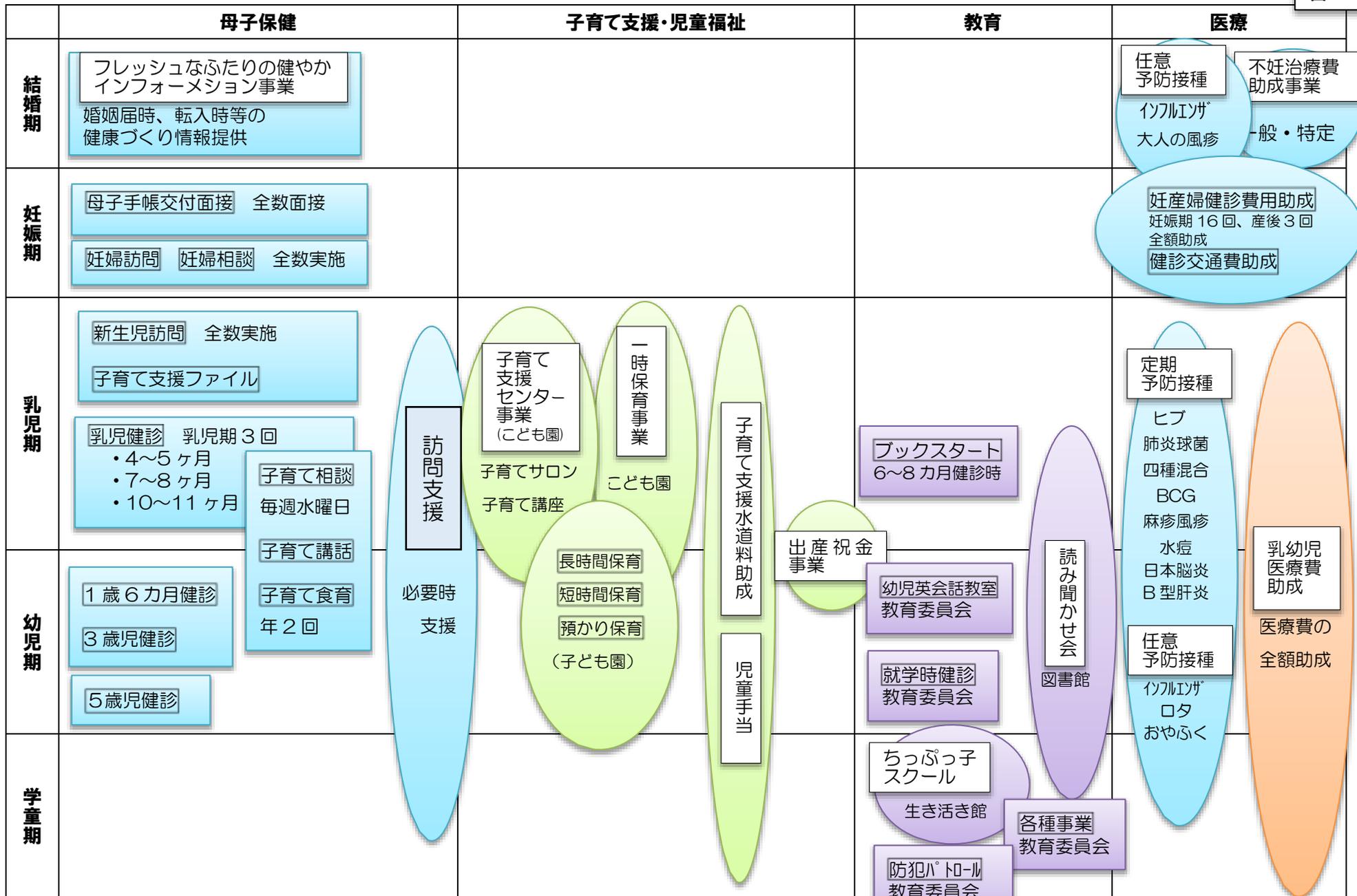


図 65

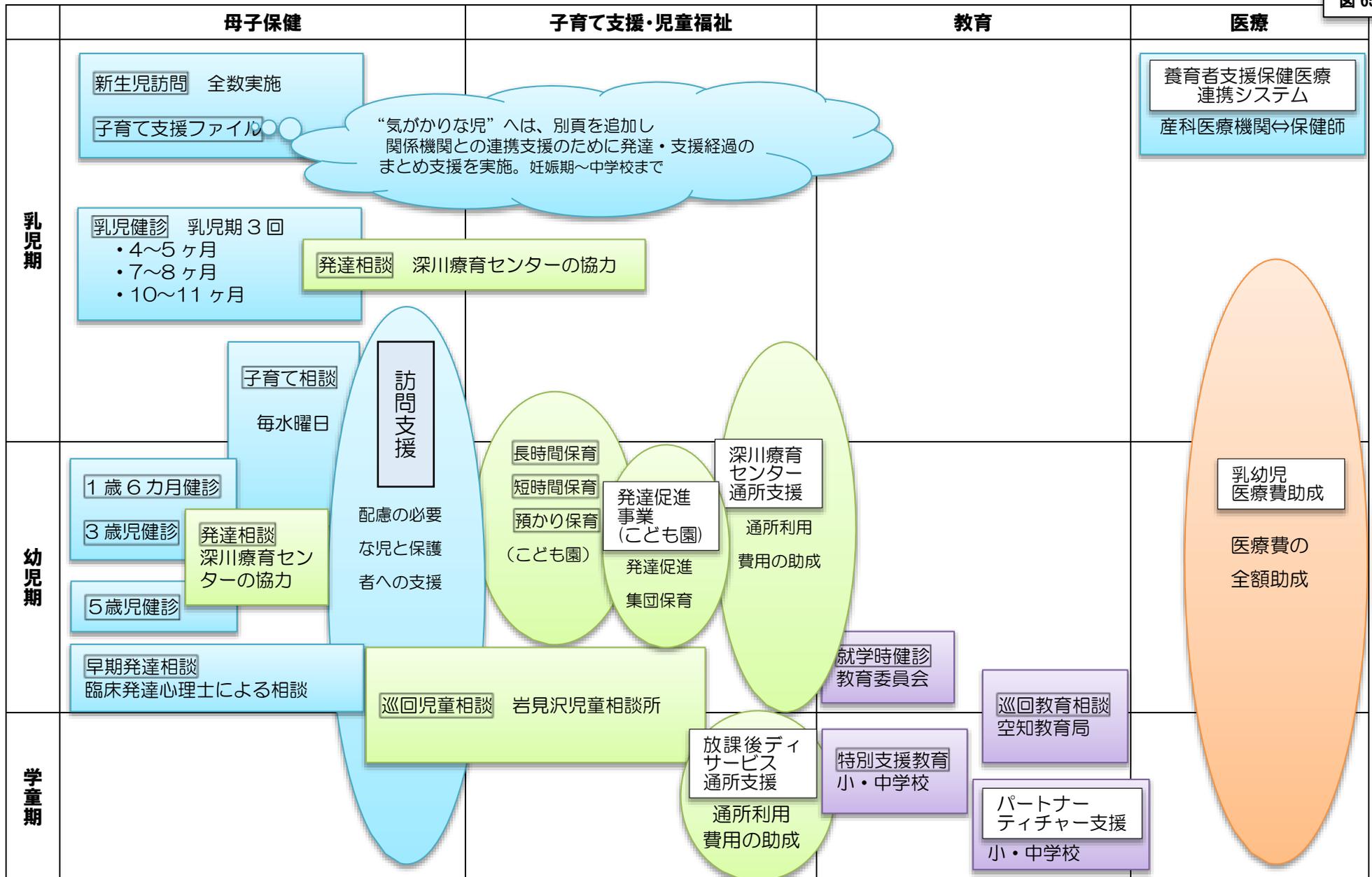
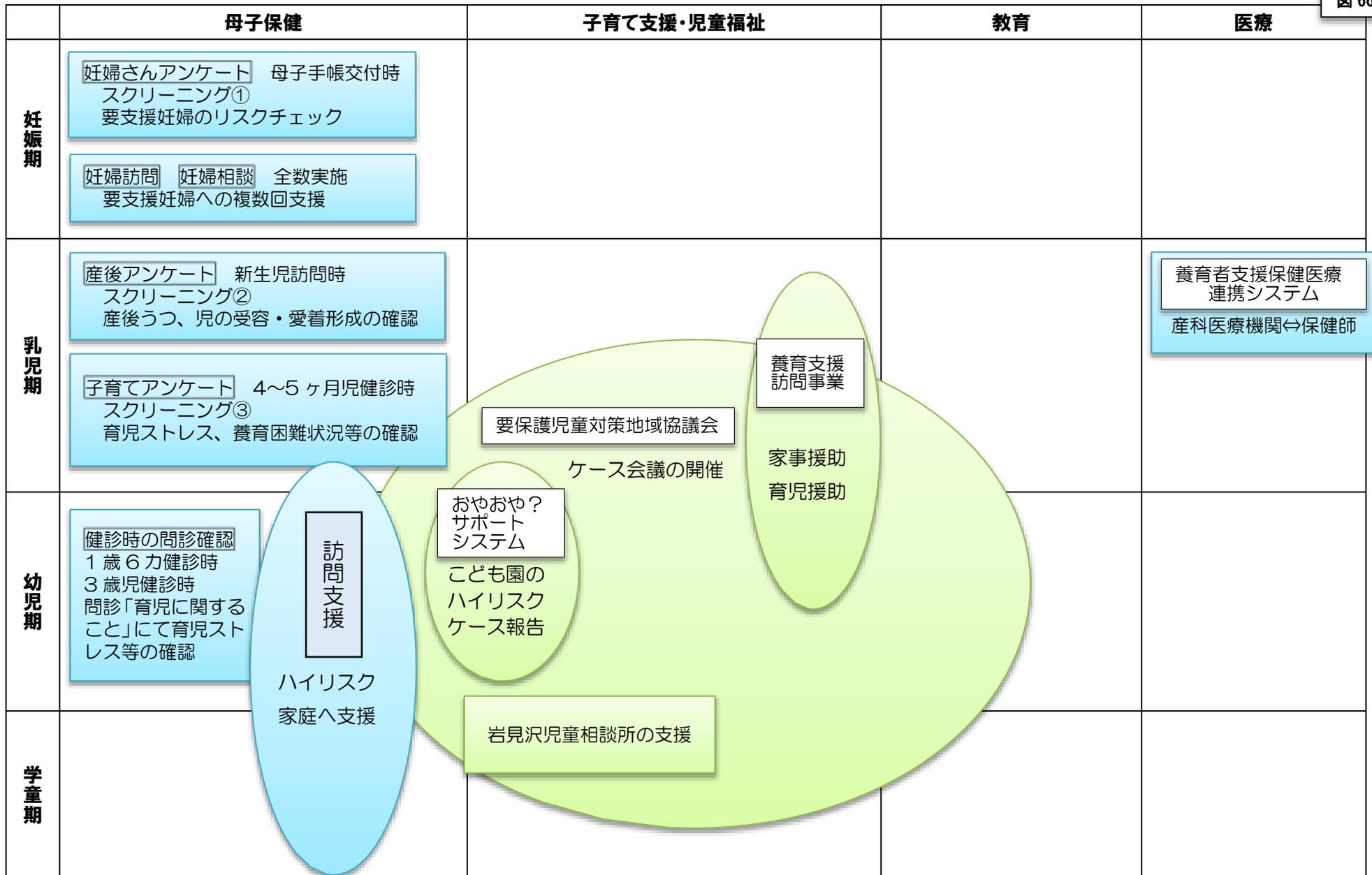


図 66





第4章 計画の推進体制

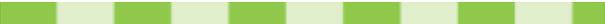
1. 計画の推進体制



町民の皆さんの主体的な健康づくり活動を推進するためには、行政だけではなく、町民や地域、関係団体、関係機関が協力連携し、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働により総合的、効果的に取り組む必要があります。そのため、町民の皆様に広く周知するために、広報やホームページ等への公開、各種関連事業等、あらゆる機会を通じて、本計画で示した基本方針、それぞれの取組みについて周知啓発を行い、普及活動や健康づくりに関する情報提供等を実施し、町民の健康づくりを推進していきます。

また、本計画の主役は町民の皆さんです。計画に基づいた各種健康づくり事業を実施する中で、皆さんからの意見や要望をいただき、随時計画の見直し、評価を行っていきます。

2. 計画に基づいた保健事業



本計画に基づき毎年、秩父別町保健事業計画書を作成し、PDCAサイクルにて実施した取組状況を評価し、課題を明らかにしながら目標に向かって見直しを行い、さらに、関係各課、関係機関等と協力・連携を図りながら町民の健康づくりを推進していきます。