

# 健康なひとづくり（主な取組）

## 健康増進

### 1 栄養・食生活

生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために、欠くことの出来ない営みです。

子どもの頃からの食習慣の定着に取り組みます

- ①「朝食の欠食率の減少」
- ②「肥満傾向にある子どもの割合の減少」
- ③「家族と一緒に食べる日がない子どもの減少」をめざします

生活習慣病予防の基本となる「適切な量と質の食事を取る人の割合の増加」をめざしつぎの2つを重点に取り組みます

- ①「食塩摂取量の減少」
- ②「野菜・果物の摂取量の増加」

生活習慣病との関連が強い肥満対策に取り組みます

主な指標	現状 (H21)	目標 (H34)
肥満者の割合の減少	20歳～60歳代男性 25.1% 40歳～60歳代女性 16.1%	20歳～60歳代男性 22% 40歳～60歳代女性 12%
食塩摂取量の減少（成人一人当たり平均）	10.5g	8g
野菜・果物の摂取量の増加 野菜：成人一人当たり平均摂取量の増加	274.6g	350g
果物：摂取量 100g 未満の人の割合の減少	100g 未満の者の割合 69.9%	35%（半減する）

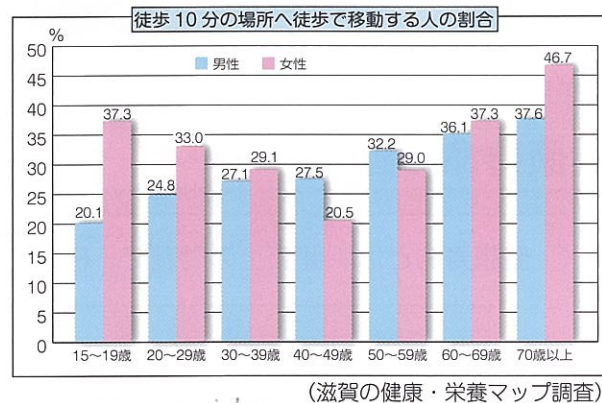


### 2 身体活動・運動

運動習慣の定着に取り組みます

働き盛り世代、女性をターゲットに働きかけます

高齢者の運動器の健康維持の重要性について啓発します（ロコモティブシンドロームの啓発）



(滋賀の健康・栄養マップ調査)

主な指標	現状 (H21)	目標 (H34)
運動習慣者の割合の増加	20歳～64歳 男性 16.0% 女性 14.2% 65歳以上 男性 35.4% 女性 23.8%	20歳～64歳 男性 26.0% 女性 25.0% 65歳 男性 45.0% 女性 34.0%



### 3 休養・こころの健康

睡眠による十分な休養の必要性について啓発します

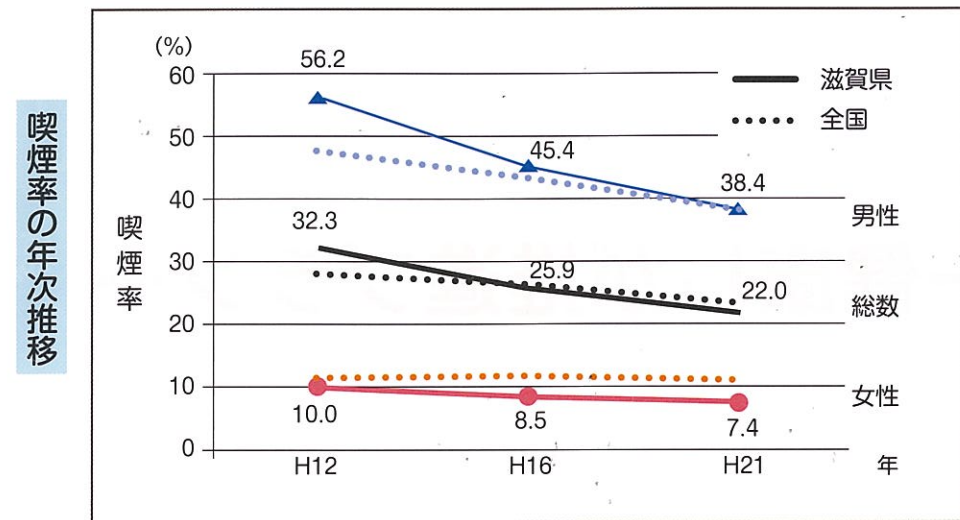
リラックス・気分転換の取り組みについての情報提供します

主な指標	現状 (H21)	目標 (H34)
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	23.3% (20歳以上)	16.0%



### 4 喫煙

たばこが健康に及ぼす影響等の正しい知識の普及啓発に取り組みます  
妊娠期から「喫煙習慣を持たない」世代の育成を進めます



滋賀の健康・栄養マップ調査

主な指標	現状 (H21)	目標 (H34)
成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	男性 38.4% 女性 7.4%	男性 27.2% 女性 4.4%

### 5 飲酒

飲酒は、生活習慣病などの健康問題と関連があることから、適正な飲酒量について情報提供します。



主な指標	現状 (H21)	目標 (H34)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（一人当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上女性 20g 以上の人）の割合の減少	男性 21.8% 女性 5.8%	男性 18.5% 女性 5.0%

※参考 主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウィスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎 (25度) (1合180ml)	ワイン (一杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

### 6 歯・口腔の健康

乳幼児期・学童期のむし歯予防対策や成人期の歯周疾患対策を進めます。



主な指標	現状 (H21)	目標 (H34)
80歳以上で20本以上の自分の歯がある人の割合の増加	15.5%	50%
定期的に歯科健診を受ける人の割合の増加	30歳代 14.5% 50歳代 20.5%	30歳代 20% 50歳代 40%
12歳児の一人平均むし歯数の減少	1.06本 (平成24年)	0.5本未満