

# 計画の推進（歯科口腔保健推進計画）

## 1 市民の行動と健康状態の改善

《健康増進計画》

### ○生活習慣の改善

【たばこ】

#### 【市民の取組】

- 受動喫煙と喫煙の害を理解し、たばこを吸い始めない。
- 禁煙にチャレンジ

【指標】

指標	現状値	目標値	出典
喫煙率	22.0% (R2)	12%	NDB 問診票

【行政の取組】

- ・喫煙防止教育を推進します。
- ・妊娠中の喫煙が胎児に与える影響の周知と禁煙の必要性を啓発します。
- ・20歳未満と同居する人への禁煙支援を行います。
- ・たばこや加熱式たばこの喫煙による健康被害を周知します。
- ・受動喫煙による健康被害の啓発を行います。
- ・禁煙の効果を知り、自分に合う禁煙方法を選択して実行するための情報提供を行います。
- ・歯と口の健康から禁煙に関する啓発を行います。

【関係機関・団体の取組】

- ・喫煙防止教育を推進します。
- ・法に基づく受動喫煙防止対策を推進します。
- ・医療機関や薬局では禁煙を支援します。
- ・事業者等は従業員の禁煙を支援します。
- ・世界禁煙デーなどの機会に呼応したイベント等を開催又は開催支援を行います。

## 【歯と口の健康】

### 【市民の取組】

- 歯科疾患の予防、重症化の予防
- 健全な口腔機能の獲得・維持・向上

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
3歳児で4本以上のう蝕を持つ者の割合	3.27% (R4)	0%	3歳児健康診査
80歳で20本以上自分の歯をもつ者の割合	集計中		後期広域連合歯科検診
なんでも噛んで食べることができる者の割合	79.8% (R2)	80%	NDB 問診票
歯肉に炎症を有する者の割合	集計中	40%	NDB

### 【行政の取組】

- むし歯予防や、歯周病予防について情報提供を行います。
- 喫煙が及ぼす口腔への影響や、歯周病と全身疾患の関連や、口の健康が全身の健康につながることを啓発します。
- かかりつけ歯科医での定期的な歯科検診の必要性について啓発します。
- オーラルフレイルについて啓発を行い、フレイル予防に取り組みます。
- 歯の喪失の影響について啓発を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- 歯と口の健康に関する情報提供をします。
- 定期的な歯科受診を勧奨します。
- 職場で歯科検診や定期的な歯科受診の必要性を理解します。
- 歯周病についての知識や予防について啓発します。
- オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげます。
- 定期的な受診の必要性について啓発します。
- 歯科治療等から口腔機能を維持させます。

## 【健康チェック】

### 【市民の取組】

- 自ら健康管理を行い、適正体重を維持する
- やせすぎない、太りすぎないようにする

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
適正体重を維持している生徒の割合	男子 85.3% (R4)	増加	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
	女子 89.8% (R4)		
適正体重を維持している者の割合 (40-74 歳)	56.3% (R2)	66%	NDB 問診票

### 【行政の取組】

- ・ ライフステージに応じた適正体重について啓発します。
- ・ 自分にとって適切な体重、BMI を確認できるよう周知します。
- ・ 適正体重を維持するため、運動習慣と食習慣・歯の健康について啓発します。
- ・ ライフステージに応じ、毎日の変化を個別管理ができるようにウェアラブル端末等やアプリを使って管理するなどの方法を推奨します。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・ 年代に応じた運動習慣や食習慣・歯の健康の啓発を行います。
- ・ 運動の機会やバランスの良い食事を体験する機会を提供します。
- ・ 事業所等は、従業員の健康管理を行います。

## ○発症予防・重症化の予防

### 【がん・循環器疾患対策】

#### 【市民の取組】

- 対象年齢になったら定期的に健検診を受ける
- 治療が必要な時は受診する
- 治療中断しない

#### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
がんの死亡率	303.8 (R3)	減少	人口動態統計
心疾患の死亡率	167 (R3)	減少	人口動態統計
脳血管疾患の死亡率	75.7 (R3)	減少	人口動態統計
過去 2 年間に胃がん検診を受けた者の割合	32.7% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
肺がん検診を受けた者の割合	32.5% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
大腸がん検診を受けた者の割合	30.0% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
過去 2 年間に子宮がん検診を受けた者の割合	34.7% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
過去 2 年間に乳がん検診を受けた者の割合	31.1% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
健康診査受診率	64.4% (R1)	60%	国民生活基礎調査(健康票)
75 歳未満の進行がん年齢調整罹患率	107.2 (R1)	減少	大阪府におけるがん登録
	65.0 (R1)		
堺市特定健康診査の実施率	集計中	増加	堺市国民健康保険
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少		増加	堺市国民健康保険 特定健康診査結果

#### 【行政の取組】

- がんや循環器疾患、歯周病などの生活習慣病について正しい知識の啓発を行います。
- 生活習慣病の予防についてイベント等を通じて啓発を行います。
- がん検診や健康診査、歯科検診を定期的に行うよう受診勧奨を行います。
- 健康寿命の延伸に向け各種データの利活用を推進します。

#### 【関係機関・団体の取組】

- 健康増進や生活習慣病の発症と重症化の予防について普及啓発を行います。
- 事業所等は、従業員の健康管理を行います。
- 保健医療関係団体は、各種健検診の受診率向上と精度管理に取り組みます。
- 保健医療関係者の資質の向上に取り組みます。
- 身近な場で健康チェックができる機会を提供します。

## ○生活機能の維持・向上

### 【市民の取組】

- フレイルについて知ろう
- 若いうちからフレイル予防に取り組もう

### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
要支援認定率	9.1%	低下	堺市統計
要介護認定率	16.0%	低下	堺市統計
フレイルのハイリスク者の割合	集計中		後期広域連合問診票（75歳以上）
低栄養傾向にある高齢者の割合			後期広域連合問診票（75歳以上）

### 【行政の取組】

- ・フレイルについて啓発を行います。
- ・子どものころから基礎体力を作り、現役世代になっても機能低下しないよう啓発します。
- ・フレイル状態についてチェックする機会を提供し、必要な相談・支援を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・行政とも連携しフレイルについて啓発します。
- ・フレイル状態についてチェックする機会を提供します。
- ・必要な相談支援を行います。
- ・フレイル予防の機会を提供します。

## ○ 歯科疾患の予防・重症化予防

### 【市民の取組】

- むし歯の減少・多数のむし歯を持たない
- 歯周病の減少・歯周病の重症化予防
- 歯の喪失の防止



### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
3 歳児で 4 本以上のう蝕を有する者の割合	3.27%	0%	3 歳児健康診査
歯肉に炎症所見を有する者の割合（中学 1 年生）	12.4%	5%以下	大阪府学校歯科医会 統計
40 歳以上における進行した歯周炎を有する者の割合（40—74 歳）	集計中	40%	NDB
80 歳で 20 本以上自分の歯を持つ者の割合	集計中		後期広域連合歯科検診

### 【行政の取組】

- ・ 地域の関係団体や機関と連携した体制を活用して、健康な口腔環境の確立に取り組めます
- ・ むし歯予防や、歯周病予防の情報提供を行います。
- ・ 喫煙が及ぼす口腔への影響や、歯周病と全身疾患の関連や、口の健康が全身の健康につながることを啓発します。
- ・ かかりつけ歯科医での定期的な歯科検診の必要性について啓発します。
- ・ う蝕予防にはフッ化物の活用が効果的です。かかりつけ歯科医での定期検診と併せて、フッ化物の継続塗布も推進します。
- ・ 歯や口腔の健康を保つため、学童期からセルフケアができるよう啓発を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・ むし歯予防や、しゃべる、食べる等の機能、歯と口の健康に関する情報提供をします。
- ・ 定期的な歯科受診を勧奨します。
- ・ 定期的な歯科検診や専門的な口腔ケアを提供します。
- ・ 職場で歯科検診や定期的な歯科受診の必要性を理解します。
- ・ むし歯や歯周病についての知識や予防について啓発します。
- ・ フッ化物塗布のなどの予防処置を促します。
- ・ 歯周炎や歯周病についての知識や予防の必要性を啓発します。
- ・ 歯周病と全身疾患の関連について情報提供します。
- ・ 高齢期の歯科保健について啓発します。

- 地域の関係団体や学校と連携し、う蝕予防に取り組みます。
- 成人期に向かう学童期、思春期としてとらえ、歯周疾患予防についての保健指導を強化します。
- 歯周病は様々な全身疾患と関連していることも多いため、全身的な健康のためにも口腔の健康を維持することの啓発を行います。
- 歯科保健指導を受け適切な口腔ケアができるよう支援します。
- 禁煙に関する情報提供を行います。
- 職域における歯科保健指導などの取組を支援します。
- 歯間清掃用具を使用しセルフケアができるよう情報提供を行います。
- 歯科口腔保健の重要性についての普及啓発を行います。
- 口腔ケアの重要性を理解して、日常において取り組みが困難な人への歯と口腔の健康づくりを支援します。
- 歯科口腔保健の重要性について、普及啓発や定期検診、口腔ケアの定着及び充実を図ります。

## ○健全な口腔機能の獲得・維持・向上

### 【市民の取組】

- しゃべって、何でも食べられる口の機能を育む。
- オーラルフレイルを予防するため、口の体操等を行います。



### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
何でも噛んで食べることができる者の増加（50-74歳）	79.8%（R2）	80%	NDB 問診票

### 【行政の取組】

- ・しゃべる、食べる等の機能を獲得できるように、健診や地域等で情報提供を行います。
- ・オーラルフレイルについて啓発を行い、フレイル予防に取り組みます。
- ・歯の喪失の影響について啓発を行います。
- ・定期的な歯科検診の受診勧奨を行います。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・しゃべる、食べる等の機能、歯と口の健康に関する情報提供をします。
- ・定期的な歯科受診を勧奨します。
- ・オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげます。
- ・定期的な受診の必要性について啓発します。
- ・歯科治療等から口腔機能を維持させます。

## 2 社会環境の整備と質の向上

### ○社会とのつながりの維持・向上（つながる機会の確保）

#### 【市民の取組】

- 様々な社会活動に参加する機会を持つ
- 不安や心配事は一人で抱え込まず相談しよう



#### 【行政の取組】

- 人との緩やかなつながりを実感できる機会が増えるよう市民による自主的な活動やボランティア活動を推進します。
- 食を通じて心を通わせる場となる共食の大切さについて啓発します。
- 食文化を学ぶ機会や食べ物を大切にすることを感謝の気持ちを育みます。
- 相談機関に関する情報を提供します。
- 相談機関では不安、心配事を抱える市民に対し、相談支援を行います。
- 就労・就学、生きがい活動等の様々な社会活動に参加する機会を持つよう啓発します。

#### 【関係機関・団体の取組】

- 様々な世代の交流を通じて、食事マナーや食文化を学ぶ機会、感謝の気持ちを育む機会を
- 従業員等の自主的な活動やボランティア活動を推奨します。
- 不安や心配事を持つ市民・従業員等に対し、必要な支援を行います。

## ○社会とのつながりの維持・向上（もしもの備え）

### 【市民の取組】

- 自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える
- 屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ
- 将来のもしもの医療やケアに備える



### 【行政の取組】

- ・自然災害や感染症の蔓延などの予期せぬ危機的な事態に健康が維持するために必要な備蓄や行動、心構えについて、食、運動、歯・口腔、休養・こころの取組と連携して啓発を行います。
- ・屋内で生じる転倒等の事故を起こさない環境や生活習慣を身につけておくよう啓発します。
- ・様々な疾病の発症時の対応等に関する知識について啓発します。
- ・がん等に罹患後の療養や復職に向けた相談に関する体制の充実をめざします。
- ・自らががん等に罹患した経験を生かして行う活動の支援を行います。
- ・アドバンス・ケア・プランニングについて啓発します。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・自然災害や感染症の蔓延などの予期せぬ危機的な事態に備え、栄養・食生活支援に備えた人材の養成や災害食、歯ブラシ等の備蓄に必要性について普及活動を行います。
- ・健康起因事故防止に向けた注意喚起と健康教育等の支援を行います。
- ・がん等に罹患後の療養生活に関する就労相談や療養相談等に対応します。
- ・アドバンス・ケア・プランニングについて啓発します。

## ○自然に健康になれる環境整備

### 【市民の取組】

- 無理なく、自然に、健康に

### 【行政の取組】

- 健康部門以外の部局や関係団体、民間事業者等と連携し、自然に健康な行動をとることができるよう支援します。
- 歩数の増加を推奨し、緑道や公園の利活用、自転車利用の促進に取り組みます。
- ボランティアや事業者等と連携し、健康な食事の提供やレシピの周知などによりおいしく健康な食事の普及に向けて取り組みます。

### 【関係機関・団体の取組】

- 従業員や利用者等が自然に健康な行動をとることができるよう環境整備に取り組みます。
- 歩数の増加を推奨します。
- 自転車利用を推奨します。
- 健康な食事やレシピを提供します。

## ○受動喫煙対策



### 【市民の取組】

- 望まない受動喫煙をなくす

### 【行政の取組】

- 健康増進法及び大阪府受動喫煙防止条例、大阪府子どもの受動喫煙防止条例を周知します。
- 受動喫煙の害について啓発を行います。
- 原則屋内禁煙化に伴う是正について必要な指導を行います。
- 事業所内の望まない受動喫煙の防止に向け事業所等を支援します。

### 【関係機関・団体の取組】

- 健康増進法及び大阪府受動喫煙防止条例、大阪府子どもの受動喫煙防止条例の趣旨を理解し、望まない受動喫煙防止に取り組みます。
- 望まない受動喫煙防止に向け事業所等を支援します。

## ○個人の生涯にわたる健康情報の活用



### 【市民の取組】

○自らの健康状態を知ろう

### 【行政の取組】

- 自らの健康は自分で守る意識を持つよう啓発します。
- 自らの健康状態を知り、生活習慣を見直し、自己で健康管理ができるよう正しい知識の啓発を行います。
- 健康診断結果や服薬履歴等の健康情報の理解が深まるよう啓発します。
- 個人にあった方法で病気の予防や健康増進活動に取り組むことの重要性を周知します。

### 【関係機関・団体の取組】

- 自らの健康は自らで守る意識の醸成に協力します。
- 自らの健康状態を知る機会を提供します。
- 生活習慣病の予防や健康診断結果・服薬履歴等の健康情報の利用等に関する知識を提供します。
- デジタル技術を活用した取組を進めます。

## ○事業者等の多様な主体と協働した取組

### 【市民の取組】

○様々な機会をとらえ、自らの健康状態を知ろう



### 【行政の取組】

- 健康に関する知識の普及啓発を行います。
- 健康増進月間等の機会にあわせて、事業者等と協働してイベントを開催し、健康増進・生活習慣病予防に取り組みます。

### 【関係機関・団体の取組】

- 健康増進月間等の機会に開催する健康増進・生活習慣病予防に関するイベント等に協力します。
- 健康に関する正しい知識の普及に協力します。

## ○主体的な従業員の健康増進活動の推進

### 【市民の取組】

○健康で働く環境を整備しよう



### 【指標】

指標	現状値	目標値	出典
健康経営に取り組む事業所数	108 (R5)	増加	健康経営優良法人（中小規模法人部門）認定法人一覧

### 【行政の取組】

- ・従業員の健康増進に取り組む事業所が増加するよう周知します。
- ・従業員の健康増進に関する支援が実施できるよう保険者や保健医療関係団体等と連携し、事業所を支援します。

### 【関係機関・団体の取組】

- ・関係機関が連携し、事業所の取組を支援します。
- ・従業員に対する健康増進事業に取り組みます。
- ・自己管理を行うために必要な健康情報の提供に努めます。

### 3 ライフステージやライフコースを踏まえた健康支援の展開

ライフステージは、次世代・現役世代・セカンドライフの3つのステージで考えることとします。

次世代は、生涯にわたる健康増進の基盤となる重要な時期である乳幼児期・学童期・思春期とし、健やかな成長と発達ならびに健康の維持増進のため、乳幼児や児童・生徒及び保護者の基本的な生活習慣の獲得をめざす時期ととらえています。

現役世代は、生活習慣病の発症予防が必要な時期である青年期・壮年期・中年期・就労している高齢者とし、妊娠や更年期などのライフイベントにあわせた自身の健康管理や良好な生活習慣の継続をめざす時期ととらえています。

セカンドライフは、生活習慣病の重症化を予防し、心身の健康を保ちながら、社会生活機能を維持させる時期である高齢期とし、主体的な健康増進活動に取り組み、両国な生活習慣の継続と生活機能の維持・向上をめざす時期ととらえています。

また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものです。これらを踏まえ、ライフステージに特有の健康づくりに加え、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を継時的にとらえた健康づくり）についても取り組みます。

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、こどもの健康を支える取組を進める必要があります。こうした観点から、こどもの頃から適正体重の子どもの増加に取り組みます。

高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要です。こうした観点から、適正体重の高齢者の増加、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防及び社会参加の促進に取り組みます。