

基本施策（２）

個人の行動と健康状態の改善

①生活習慣の改善と生活機能の維持向上

飲酒

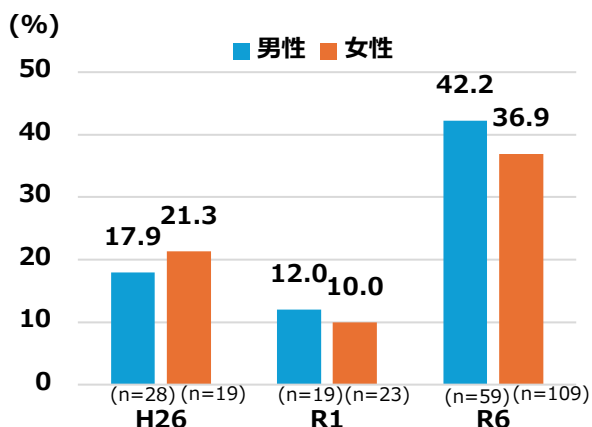
基本的な考え方

- 飲酒は、肝機能障害、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等の生活習慣病に関連しており、不安、うつ病、自殺のリスクを高めます。
- 女性は、男性よりも少量の飲酒でアルコール依存症になりやすいといわれています。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、男性で１日あたりの純アルコール 40g 以上、女性で 20g 以上とされています。
- 多量の飲酒は、自身のからだへの影響だけではなく、人間関係の悪化、飲酒運転や暴力行為などの社会的な問題を引き起こすことがあります。
- 短時間で大量のアルコールを摂取する行為は、急性アルコール中毒のリスクを高め、事故、暴力や性被害に巻き込まれる危険性を増加させます。
- 20 歳未満の若年者のからだは発達の過程にあり、飲酒によるアルコールの影響が強く出ます。
- 妊娠中の飲酒は胎児の心身の発達や発育に影響します。

真庭市の現状と課題

- 節度ある適度な飲酒を知らないと回答した割合は、40 歳代で多くなっています。適正飲酒の周知啓発が必要です（図 29）。
- 小学生・中学生が飲酒したきっかけの中で「大人にすすめられた」と回答した割合が一定数みられます（図 30）。大人の 20 歳未満への飲酒に対する意識が低いと考えられます。また、20 歳になるまでの飲酒について、保護者世代の飲酒意識を改善する必要があります。

図29 適度な飲酒量を知っている者の状況



資料：市民アンケート(令和 6 年度)

コラム【健康に配慮した飲酒】

お酒の単位(純アルコールにして20g)

ビール アルコール度数 5% 中ビン1本 (500ml)	日本酒 アルコール度数 15% 1合 (180ml)	焼酎 アルコール度数 25% (100ml)	ウイスキー アルコール度数 43% ダブル1杯 (80ml)	ワイン アルコール度数 12% グラス2杯弱 (200ml)	チューハイ アルコール度数 7% 1缶 (350ml)
---	---	--	---	---	--

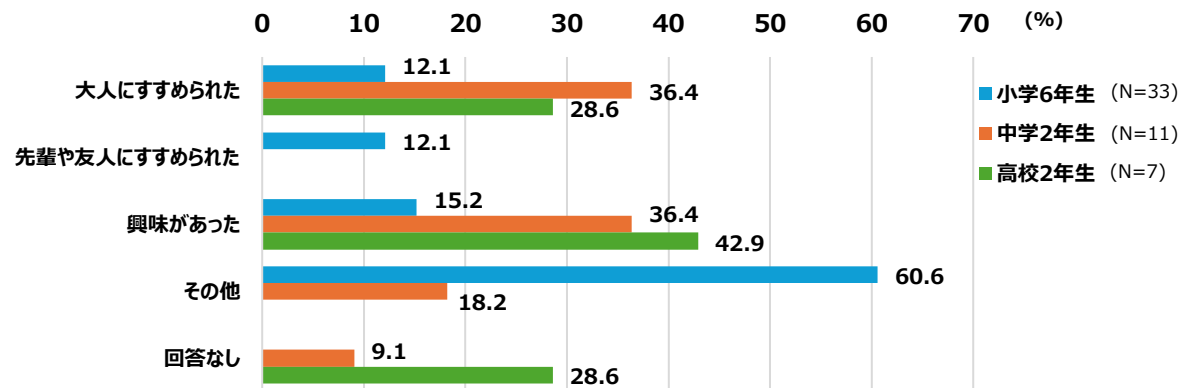
【お酒に含まれる純アルコール量の算出式】

純アルコール量 = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)
 例) ビール 500ml (5%) の場合の純アルコール量: 500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20(g)

※健康日本 21 (第三次) では、「生活習慣病 (NCDs) のリスクを高める量 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上) を飲酒している者の減少」を目標とし、男女合わせた全体の目標値として 10% を設定し、健康づくりの取組を推進することとしています。

参考：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)

図30 小学生・中学生がアルコールを飲んだきっかけ



資料：市民アンケート（令和6年度）

目標設定（指標）

目標項目	指標		現状値	目標値	出典
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	20歳以上男性	10.0% (R6データ)	減少	市民アンケート調査
		20歳以上女性	17.8% (R6データ)	減少	市民アンケート調査
20歳未満の者の飲酒をなくす	20歳未満で飲酒をしている者の割合	小学6年生	12.2% (R6データ)	0%	市民アンケート調査
		中学2年生	6.2% (R6データ)	0%	市民アンケート調査
妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中飲酒をしている者の割合		1.1% (R6データ)	0%	真庭市こども家庭センター調査
適度な飲酒量を把握している者の増加	節度ある適度な飲酒量を知っている者の割合	20歳以上男性	42.2% (R6データ)	増加	市民アンケート調査
		20歳以上女性	36.9% (R6データ)	増加	市民アンケート調査

今後の取り組みの方向

- 20歳未満の者の飲酒防止等について、様々な機会を通じて普及啓発します。
- 適度な飲酒量や頻度等、飲酒に関する知識について普及啓発します。
- 妊娠中の女性に対して、アルコールの健康への影響について普及啓発します。
- 関連団体と連携し、多量飲酒による健康及び社会的影響について様々な機会を通じて普及啓発します。

①生活習慣の改善と生活機能の維持向上

喫煙

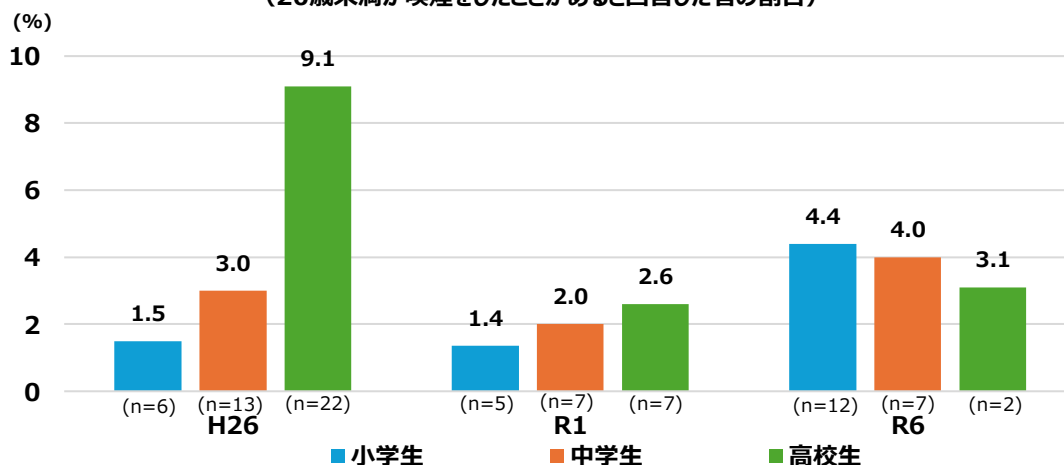
基本的な考え方

- たばこの煙は、約 5,300 種類もの化学物質を含み、その中にはニコチン、タール、一酸化炭素などの発がん性や動脈硬化のリスクを高める有害物質が含まれています。喫煙はがん、脳卒中、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患、2 型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。
- 妊娠中の喫煙は早産、低出生体重、胎児の発育遅延のリスクを高めるといわれています。
- たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人だけに留まらず、他人が吸うたばこの煙（副流煙）にさらされることによる受動喫煙も深刻な健康被害を引き起こします。望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーではなくルールです。

真庭市の現状と課題

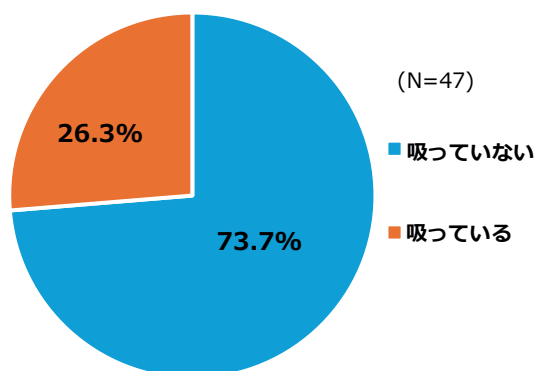
- 20 歳未満が喫煙をしたことがある割合が増加しているのは、家族の喫煙習慣が影響していると考えられます（図 31）。
- 子どものそばで喫煙の割合が約 4 人に 1 人となっています。子どもの発育に影響を及ぼさないよう、親世代や祖父母世代の受動喫煙への意識を高める必要があります（図 32）。
- 喫煙は 40 歳代が最も高くなっています。また、40 歳未満においても、特に男性の喫煙者が約 4 人に 1 人となっています。喫煙の害を周知するとともに、企業・事業所への周知啓発が必要です。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知が低い傾向にあります。社会全体に認知拡大を図る必要があります。

図31 20歳未満の喫煙をしたことがある者の割合
(20歳未満が喫煙をしたことがあると回答した者の割合)



資料：市民アンケート(令和 6 年度)

図 32 子どものそば（室内・車内など）での喫煙者の状況



資料：市民アンケート（令和6年度）

コラム【望まない受動喫煙をなくそう】

なくそう! 望まない受動喫煙。



- ① 屋内は原則禁煙
- ② 各種喫煙室への標識の掲示
- ③ 20歳未満の方は喫煙室への立ち入りは禁止
これらのルールが義務づけられています

参考：厚生労働省「なくそう望まない受動喫煙」

目標設定（指標）

目標項目	指標		現状値	目標値	出典
20 歳以上の者の喫煙率の減少	20 歳以上の喫煙者の割合	20 歳以上	10.7% (R6 データ)	減少	市民アンケート調査
20 歳未満の者の喫煙をなくす	20 歳未満の喫煙者の割合	小学 6 年生	4.4% (R6 データ)	0%	市民アンケート調査
		中学 2 年生	4.0% (R6 データ)	0%	市民アンケート調査
妊娠中の喫煙をなくす	妊娠中の喫煙者の割合		2.7% (R6 データ)	0%	真庭市こども家庭センター調査
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	COPD（慢性閉塞性肺疾患）を認知している者の割合	20 歳以上	48.3% (R6 データ)	80%	市民アンケート調査

今後の取り組みの方向

- 妊娠届出時や健(検)診の際に、喫煙者への禁煙の動機づけと継続的支援をします。
- 妊産婦や子育て中の家庭に対し、禁煙の個別支援と、再喫煙防止、受動喫煙防止について普及啓発します。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）等、喫煙及び受動喫煙が健康に与える害についての知識の普及を図ります。
- 行政機関や学校等教育機関が連携し、子どもたちの喫煙及び受動喫煙の防止を目的とした教育を行います。
- 受動喫煙に関する法律や岡山県条例の遵守を促し、市民が受動喫煙を避けられるよう支援します。
- 市民に対し、受動喫煙による健康への影響や受動喫煙対策の制度を周知し、市民自ら受動喫煙を避けることができるよう支援します。
- 望まない受動喫煙を防止するため、企業・事業所等の受動喫煙対策について普及啓発します。

①生活習慣の改善と生活機能の維持向上

歯・口腔

基本的な考え方

- 歯と口腔の健康は全身の健康にも影響を及ぼし、質の高い生活を営む上で重要な役割を担うと考えられています。
- 歯と口腔の健康は食事や会話を楽しむことを可能にし、心身の健康に大きく影響します。
- 糖尿病、心疾患、脳梗塞、早産・低体重児出産など、歯周病は全身の健康と深い関わりがあります。
- 高齢者では、多くの歯を失うことで、食生活に支障をきたし、十分な栄養がとれなくなるなど、低栄養のリスクが高まります。

真庭市の現状と課題

- 仕上げ磨きをしている割合は、1歳6か月健診、3歳児健診で多いものの、年長児になると減少しています。年長児や保護者へ仕上げ磨きの必要性を周知啓発する必要があります（図33）。
- 中学生、高校生になると、定期的な歯科健診を受ける割合が減少しています。定期的な歯科健診とかかりつけ医を持つことを周知していく必要があります。
- 年齢に応じたむし歯や歯周病の予防につながるセルフケアと、良好な生活習慣の定着と維持が必要です。
- 歯科口腔保健に関する知識等の普及啓発や定期的に歯科健診を受けること等の勧奨が必要です。
- 口腔機能の維持・向上につながる口腔体操やオーラルフレイル予防等の知識の普及啓発や取り組みが必要です。

図 33 子どもの仕上げみがき

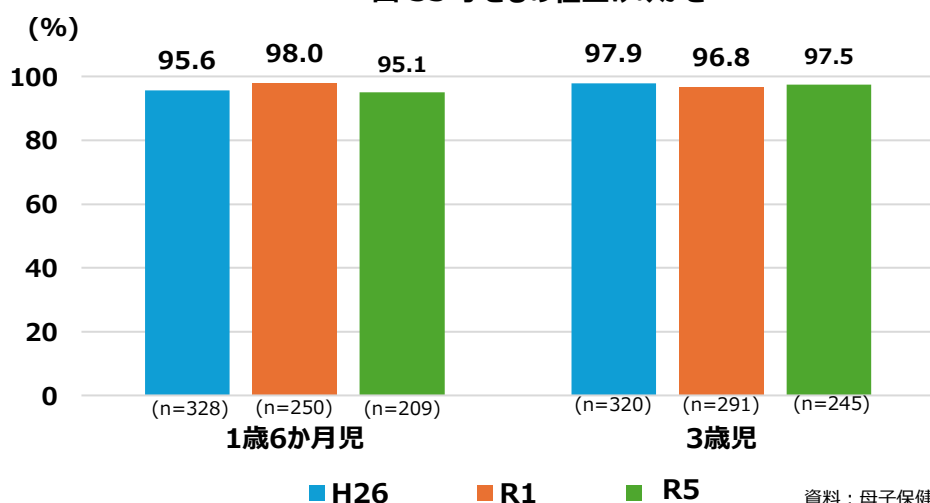
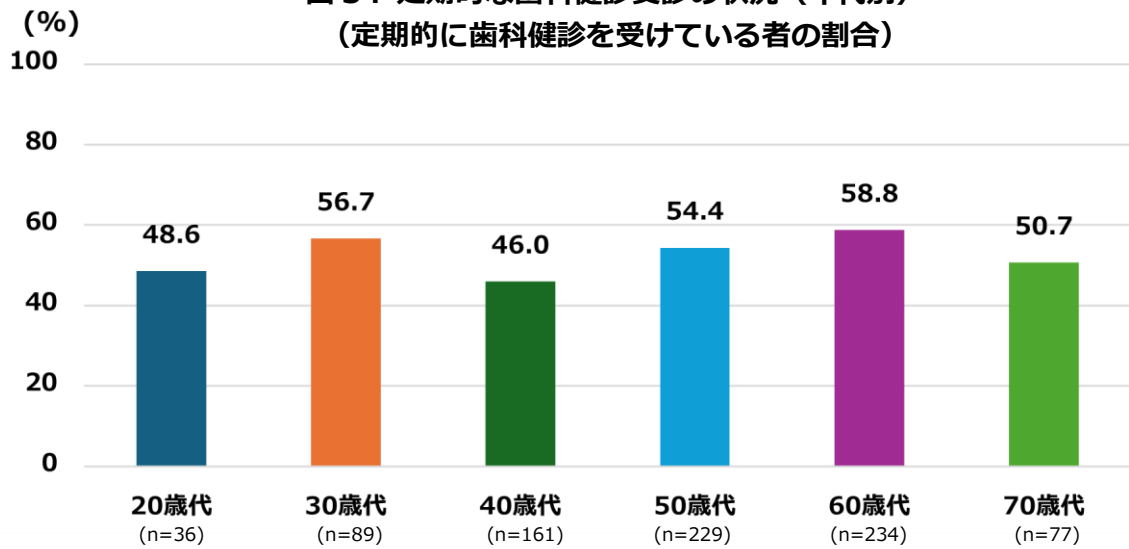


図 34 定期的な歯科健診受診の状況（年代別）
（定期的に歯科健診を受けている者の割合）



資料：市民アンケート（令和6年度）

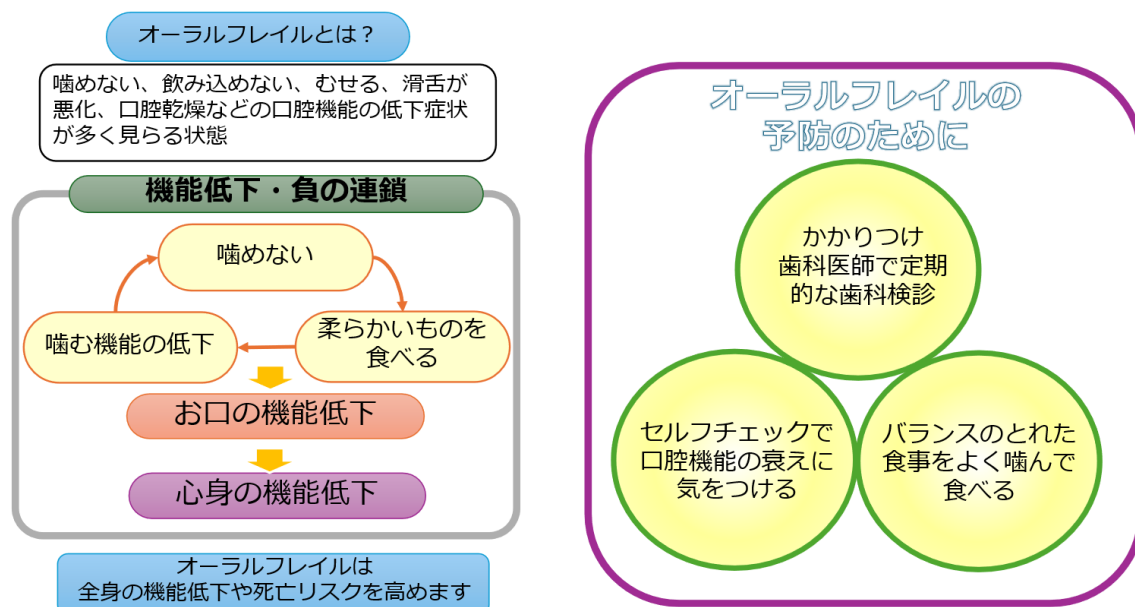
目標設定（指標）

目標項目	指標		現状値	目標値	出典
歯科健診の受診者の増加	定期的に（過去1年間に）歯科健診を受けている者の割合	20歳以上	53.2% （R6データ）	70%	市民アンケート調査
歯ブラシや電動歯ブラシ以外の道具（デンタルフロス等）を使用する者の増加	歯ブラシや電動歯ブラシ以外の道具（デンタルフロス等）を使用する者の割合	20歳以上	—	60%	市民アンケート調査
よく噛んで食べている者の増加	50歳以上における咀嚼良好者の割合	50歳以上	—	80%	市民アンケート調査
妊婦歯科健診受診率の増加	妊婦歯科健診受診率		39.0% （R6データ）	増加	真庭市こども家庭センター調査
むし歯のない子どもの増加	むし歯のない子どもの割合	1歳6か月児	99.0% （R5データ）	増加	母子保健報告
		3歳児	89.3% （R5データ）	増加	母子保健報告
子どもの仕上げ磨きをしている保護者の増加	子どもの仕上げ磨きをしている保護者の割合	1歳6か月児	95.1% （R5データ）	増加	母子保健報告
		3歳児	97.5% （R5データ）	増加	母子保健報告

今後の取り組みの方向

- 妊娠中から妊婦のむし歯のリスクや出産後の子どものむし歯予防、口腔機能の発達について普及啓発します。
- 乳幼児健康診査等の母子保健事業を通じて、むし歯に関する正しい知識や予防方法の普及に努めます。
- 乳幼児期からの歯科健診を実施するとともに、受診勧奨にも努めます。
- 口腔の健康は、全身の健康と関連があるため、医療や介護等と連携の強化を図ります。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることの重要性を普及啓発します。
- 各種イベント等の様々な機会を活用してむし歯や歯周病予防、オーラルフレイル予防等について普及啓発します。
- 歯科医師会と連携し、国の動向を踏まえた健（検）診制度について検討します。

コラム【オーラルフレイルを予防のために】



参考：オーラルフレイルあてはまるものはありますか？日本歯科医師会ホームページ

基本施策（２） 個人の行動と健康状態の改善

①生活習慣の改善と生活機能の維持向上

食育推進

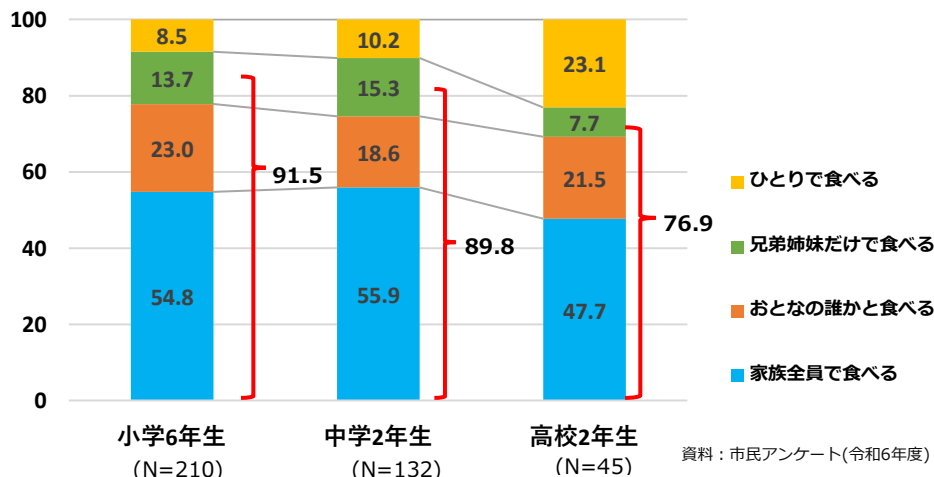
基本的な考え方

- 食は命の源であり、私たち人間が生きるために欠かせません。また、健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく食べることや楽しく食べること、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。
- 家庭、学校、保育所、職場、地域等の各場面において、地域や関係団体の連携を図りつつ生涯を通じた食育を推進していくことが必要です。また、子どものうちに健全な食生活確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。
- 家族との共食頻度が高い学童期・思春期の子どもは、野菜・果物摂取量が多い、食事の質が高い、不健康な食事が少ない、BMI 値が適正であることが報告されています。また、共食は、家庭で家族と過ごす場だけでなく、学校、職場、グループ活動等で、友人、同僚、地域の人々等と食卓を囲む機会も含まれます。共食は、家庭だけでなく地域社会全体で取り組む必要があります。

真庭市の現状と課題

- 中学生、高校生で、朝気持ちよく起きられていない割合が悪化しています。小学生と比べて学習時間や部活動が増えることから、慢性的な睡眠不足に陥りやすいと言われています。また、スマートフォンやSNSも大きな原因の一つと考えられます。睡眠の問題は、単なる生活習慣の乱れではなく、脳の発達や学習能力、心身の健康に直結する重要な課題であることから、睡眠に関する啓発が必要です。
- 朝食を毎日食べている割合は、小学生、中学生で改善されていません。朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素、食品の摂取量、学習習慣等にも関連していると言われることから、児童・生徒のみならず保護者にも朝食の大切さを周知していく必要があります。

(%) 図35 夕食を誰かと一緒に食べている子どもの割合



真庭の食材を活用した給食



真庭食材の日

- ・ 蒜山ジャージー牛の牛丼
- ・ ジャージー牛乳
- ・ 白菜の和え物
- ・ 真庭育ちのかき玉汁
- ・ 蒜山ミルクまんじゅう など

「真庭食材の日」のほか、「真庭食材プラスワンの日」、「真庭市統一献立の日」などもあります

目標設定（指標）

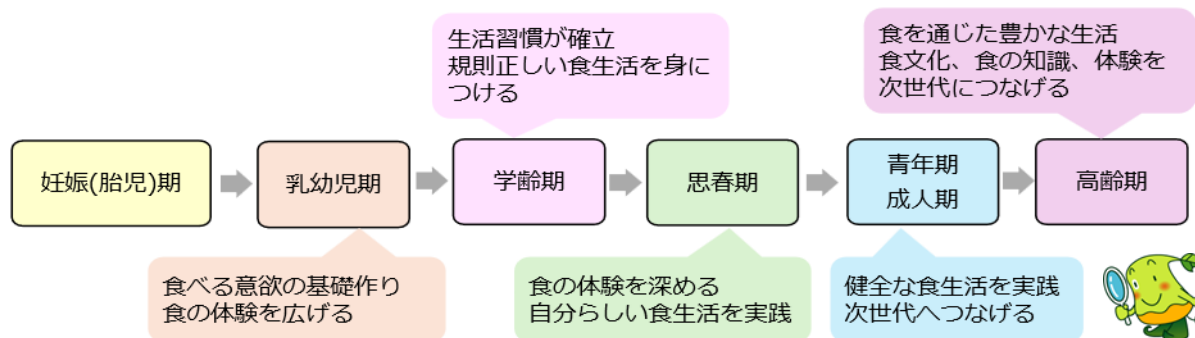
目標項目	指標		現状値	目標値	出典
共食の機会の増加	夕食を誰かと一緒に食べている子どもの割合	小学 6 年生	91.5% (R 6 データ)	増加	市民アンケート調査
		中学 2 年生	89.8% (R 6 データ)	増加	市民アンケート調査
		高校 2 年生	76.9% (R 6 データ)	増加	市民アンケート調査
適正体重を維持している者の増加 (再掲)	男性の肥満の割合 (BMI25 以上) (再掲)	20～60 歳代 (再掲)	35.7% (再掲) (R 6 データ)	30% (再掲)	市民アンケート調査
	女性の肥満の割合 (BMI25 以上) (再掲)	40～60 歳代 (再掲)	18.6% (再掲) (R 6 データ)	15% (再掲)	市民アンケート調査
	女性のやせの割合 (BMI18.5 未満) (再掲)	20～30 歳代 (再掲)	9.0% (再掲) (R 6 データ)	維持または 減少 (再掲)	市民アンケート調査
	低栄養傾向の高齢者の割合 (BMI20 未満) (再掲)	65 歳以上 (再掲)	14.0% (再掲) (R 6 データ)	13% (再掲)	市民アンケート調査
バランスのよい食事をとっている者の増加 (再掲)	主食・主菜・副菜がそろった食事を 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合 (再掲)	20 歳以上 (再掲)	—	50% (再掲)	市民アンケート調査
食塩摂取量の減少 (再掲)	食塩摂取量 (再掲)	20 歳以上 (再掲)	—	7g (再掲)	県民健康調査
野菜摂取量の増加 (再掲)	野菜摂取量 (再掲)	20 歳以上 (再掲)	—	350g (再掲)	県民健康調査
野菜を多く食べるようにしている者の増加 (再掲)	野菜を多く食べるようにしている者の割合 (再掲)	20 歳以上 (再掲)	—	80% (再掲)	市民アンケート調査
果物摂取を意識している者の増加 (再掲)	果物摂取を意識している者の割合 (再掲)	20 歳以上 (再掲)	—	80% (再掲)	市民アンケート調査
学校給食における地産地消割合の増加	学校給食における地産地消の割合	主要 5 品目	33.0% (R 6 データ)	増加	真庭市教育委員会調査

今後の取り組みの方向

- 朝食や共食の重要性を子どもとその保護者に伝え、健康的な食習慣の普及啓発や指導を行います。
- 高齢者や子どもの共食に関する支援を行うとともに、共食の大切さについて普及啓発します。
- 市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、行政、地域団体、学校等教育機関、企業・事業所、保健医療関係機関・団体等が連携します。
- ICTの活用などにより、幅広い層に健康に関心を持ってもらえるよう取り組みます。
- 科学的根拠に基づく健康的な生活習慣が定着し、維持ができるよう普及啓発します。
- バランスのよい食事や減塩等について普及啓発します。
- 子どもと保護者に対して、生活リズムを整え、良質な睡眠をとることの重要性を普及啓発します。
- 健康的な生活習慣として「早寝、早起き、朝ごはん」を普及啓発します。
- 栄養・食生活の取り組みとともに、歯・口腔の健康づくりの取り組みについて普及啓発します。
- 食育推進の担い手として組織的に活動するボランティアを養成・育成し、地域等における食育活動の充実を図ります。
- 地域の自然や農業など地域への理解を深め、より深く郷土への愛情を育むとともに、児童生徒の生涯にわたり心豊かで健康な生活の基礎を培えるよう、保育園、認定こども園、学校において、地場産物を取り入れた給食を提供します。

コラム【食育の大切さ】

『食育』で「食べる力」＝「生きる力」を育む



食育は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられています。食育によって身につけた「食」に関する知識と、「食」を選択する力で、健全な食生活を実践し、心とからだの健康を維持することで、生き生きとした暮らしが可能になります。そのためには、食育を通じて生涯にわたり「**食べる力**」＝「**生きる力**」を育むことが重要です。

参考：政府広報オンライン「食べる力」＝「生きる力」を育む「食育」。実践の輪を広げよう