

第2次浜松市歯科口腔保健推進計画

分野10 歯と口の健康〔第2次浜松市歯科口腔保健推進計画〕

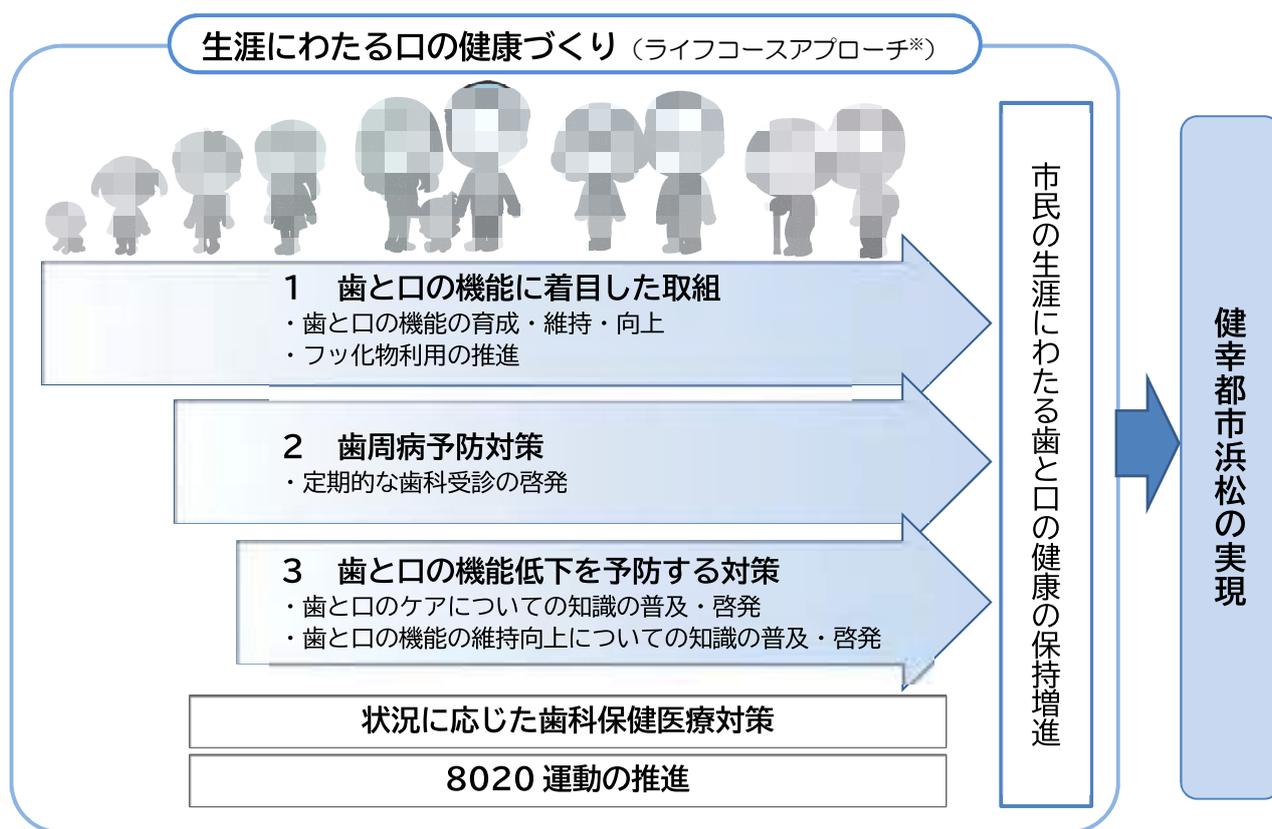
歯科口腔保健推進計画の策定と概要

歯と口の健康づくりは、心身の健康の保持増進や生活の質の向上に重要な役割を果たしています。日本人の平均寿命は毎年延びている中、できるだけ寝たきりや病気の期間を減らし、健康な状態で自立して暮らせる生存期間（健康寿命）をさらに延伸することが重要です。健康長寿を目指すためには、食べること・運動・社会参加の3つの柱が重要とされており、歯と口の機能の衰えは、身体の虚弱につながるため、歯と口の機能低下を予防することが注目されています。令和5（2023）年には、国家経営の基本方針となる「骨太の方針2023」の『持続可能な社会保障制度の構築』に「生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）に向けた取組の推進、オーラルフレイル対策・疾病の重症化予防につながる歯科専門職による口腔健康管理の充実」という文言が明記されました。地域包括ケアシステムの構築においても、健康寿命の延伸のためにも、歯科保健医療対策がますます重要になっています。

本市では市民の生涯にわたる歯と口の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するために、平成26（2014）年に「浜松市歯科口腔保健推進条例」を制定し、この条例第10条に基づき、浜松市総合計画を上位計画として「浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定しました。また平成30（2018）年に歯科口腔保健推進に関する法律第15条の規定に基づき、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進するため、浜松市口腔保健支援センターを設置しました。

「浜松市歯科口腔保健推進計画」の最終評価では、数値目標25項目のうち、多くで改善がみられました。妊娠期・乳幼児期では5歳児のむし歯の本数、フッ化物塗布を受けるこどもの割合、フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の数は目標を達成しました。妊婦歯科健康診査、3歳児のむし歯の本数は改善傾向でした。学齢期では12歳児、15歳児のむし歯の本数、フッ化物塗布を受けるこどもの割合、定期的に歯科検診を受ける人の割合とすべての目標を達成しました。成人期では、歯間ブラシ等の使用率、60～64歳の自分の歯の本数と24本以上の歯を有する人の割合は目標を達成しました。20～64歳の定期的に歯科検診を受ける人の割合、60～69歳の進行した歯周炎を有する人の割合は改善傾向でした。40～49歳の進行した歯周病を有する人の割合は悪化傾向でした。高齢期は、85歳以上の自分の歯の本数、80～84歳の20本以上の歯を有する人の割合は目標を達成しました。自分の歯の本数（70～74歳、80～84歳）、65歳以上の定期的に歯科検診を受ける人の割合、咀嚼が良好な人の割合は改善傾向でした。このような流れを踏まえ、これまでの8020運動の推進を継続しながら、現在の状況に即した形で「第2次浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定します。

1 基本的な考え方



※病気やリスクの予防を胎児期・乳幼児期から成人期、高齢期までつなげて考えアプローチする動き。

生涯にわたる口の健康づくり

(1) 歯と口の機能に着目した取組

- 生涯を通じて食事や会話を楽しむために、乳幼児期から歯と口の機能（口腔機能）育成に注目した取組を継続して推進します。
- こどものむし歯は減少傾向にありますが、学齢期以降に依然として広く蔓延しています。また、成人と高齢者は歯と歯の間や歯の根むし歯（※P94コラム参照）が増えてきています。こどものむし歯だけでなく大人のむし歯を含め、むし歯のさらなる減少のためにフッ化物の利用の推進並びにかかりつけ歯科医での定期的な歯科検診に向けた取組を推進します。
- 乳幼児期に複数のむし歯があるこどもの背景には、貧困などの社会経済的要因があるといわれています。健康格差の縮小につながる取組を前向きに検討します。
- 乳幼児期にむし歯が多かった人は、成人期にもむし歯が多いことが報告されています。ライフコースアプローチに基づく、歯の健康づくりを推進します。

(2) 歯周病予防対策

- 歯肉炎はみがき残しの多い乳歯と永久歯が混在する学齢期に増加し、歯周病菌は20歳代前半に感染すると報告されていますが、歯周病の症状は40歳前後に多く現れます。症状のない早い段階から歯と口の健康を普及・啓発します。
- 自分の歯や口の健康意識が薄れる働き盛りの世代や、年代を問わず健康に対して無関心な人（健康無関心層）に対して、将来自分の歯を維持するために、セルフケアとかかりつけ歯科医による定期歯科検診（健康診査及び健康診断を含む）の重要性を発信します。
- 妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足から歯肉炎やむし歯の発症、さらに出産直後は歯科受診が困難になることから、妊婦歯科健康診査の受診の重要性を普及・啓発します。
- 障がい者や要介護高齢者などの歯科医療を受けることが困難な人は、むし歯や歯周病が進行すると歯科治療がより困難になるため、それらの重症化予防を推進します。

(3) 歯と口の機能低下を予防する対策

- 歯と口の機能低下予防のために、歯と口のケアについて正しい知識、口の機能の維持向上のための健康情報を普及・啓発します。
- 自分の歯を有する人が増加すると、むし歯や歯周病を有する割合も増加することが推測されるため、歯周病の発症・重症化予防の普及・啓発の推進、生活習慣の改善やセルフケアの実践、定期的に歯科検診を受ける人の増加に向けた取組を推進します。
- 令和5（2023）年4月1日現在で、浜松市の65歳以上の高齢者の人口割合は28.5%となりました。高齢者が最期まで地域で自分らしく生活するための要素のひとつとして、口から食べることは重要です。しかし、通院が困難な人は口の機能が低下することが多いといわれており、口の機能の低下が全身に影響を及ぼす可能性があります。すべての人の口の環境や機能の維持の重要性を普及・啓発します。
- 高齢期の誤嚥性肺炎（本来、気管に入ってはいけないものが気管に入り起る肺炎）には、口の衛生状態や口の機能が関連することが明らかになってきています。医科と歯科の連携の重要性と誤嚥性肺炎の予防について普及・啓発します。

2 現状と方向性

[現状] (1) 歯と口の機能に着目した取組

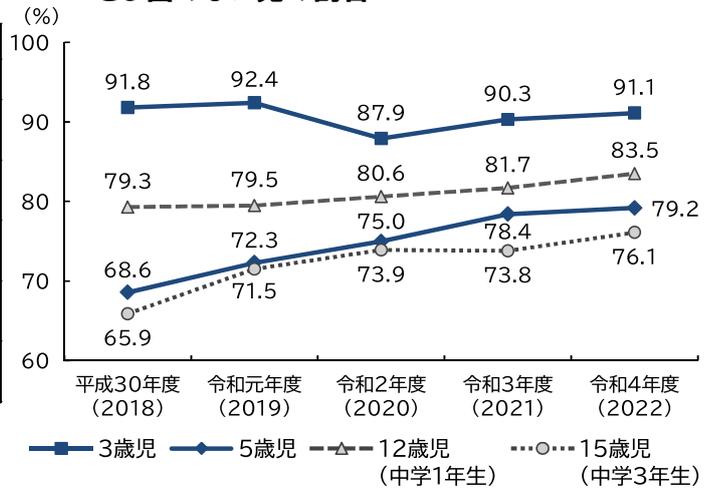
3歳児のむし歯本数別割合 推移

	むし歯の本数				
	0本	1本	2本	3本	4本以上
平成30年度 (2018)	91.8%	2.3%	2.9%	0.6%	2.4%
令和元年度 (2019)	92.4%	2.5%	2.3%	0.7%	2.0%
令和2年度 (2020)	87.8%	3.3%	3.6%	1.2%	4.0%
令和3年度 (2021)	90.3%	2.8%	3.3%	1.0%	2.5%
令和4年度 (2022)	91.1%	2.5%	2.8%	0.8%	2.7%

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、一時、健診を見合わせたため、4歳児も含まれる。

資料：健康増進課調べ

むし歯のない児の割合

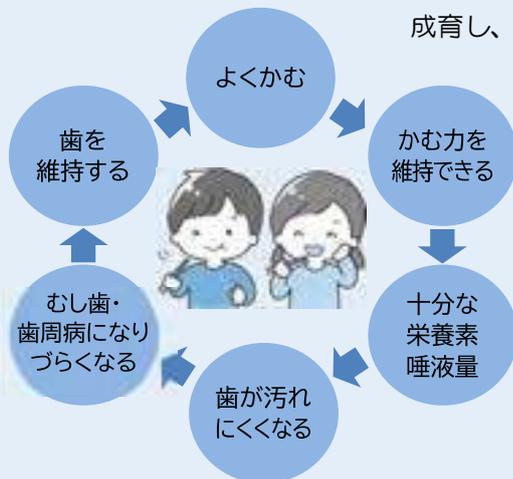


むし歯のないこどもは増加していますが、4本以上のむし歯があるこども（むし歯の多発児）が平成30（2018）年度は2.4%、令和4（2022）年度は2.7%と減少することなく、毎年一定の割合で存在しています。

コラム

■口の機能（口腔機能）

「口」は食べたり、話したりといった人と人とのつながりのために欠かすことができない重要な役割があります。口の機能は段階的に成育し、成人期、高齢期に大きな影響を及ぼす可能性があります。



生後 5～6 か月

まだ歯は生えていない。

食べられるもの
おかゆの上澄み(10倍粥)・野菜スープ・ポタージュスープ・豆腐や白身魚をすり潰したもの

食材の固さは！
おかゆ にんじん おさかな

2～3 歳

乳歯が生えそろう。

食材の固さは！
ごはん にんじん おさかな
大人と同じ 肉団子から大人食より柔らかめくらいの固さ 一口大

歯の生え方や口の機能の発育には個人差があります。歯の生えている状態や、口の機能と食事の形態を合わせることが必要です。



捕食(ほしよく):食べ物を口に取り込むこと

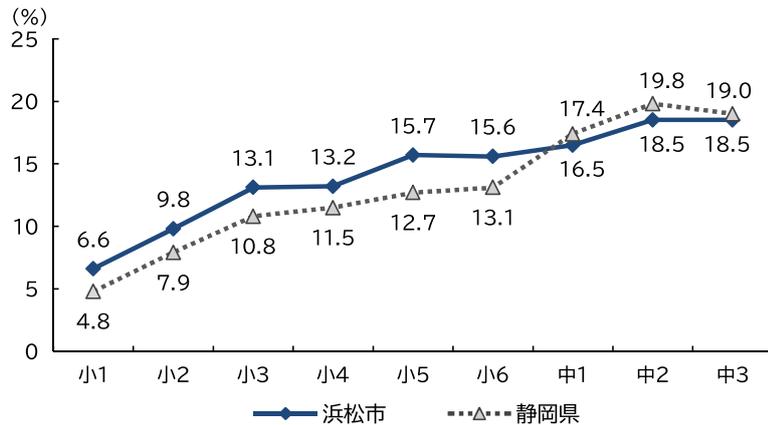
咀嚼(そしゃく):食べ物をよくかむこと

嚥下(えんげ):食べ物ののみこむこと

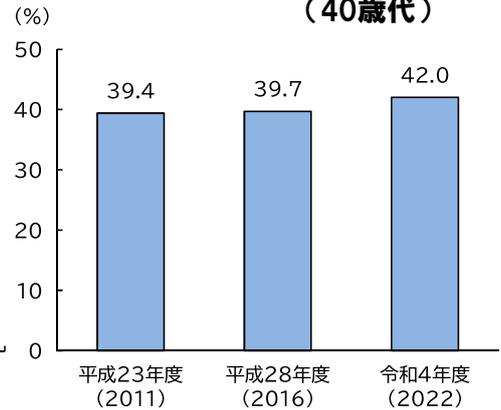
おいしく安全に食べる（かむ、のみこむ）ために、口の機能を意識することが大切です。

[現状] (2) 歯周病予防対策

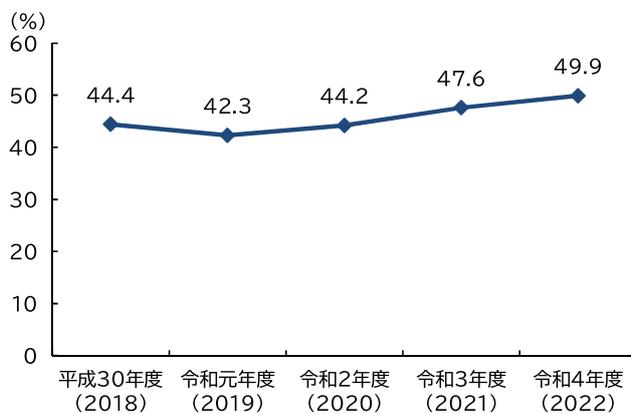
歯肉炎を有する児の割合(令和4(2022)年度)



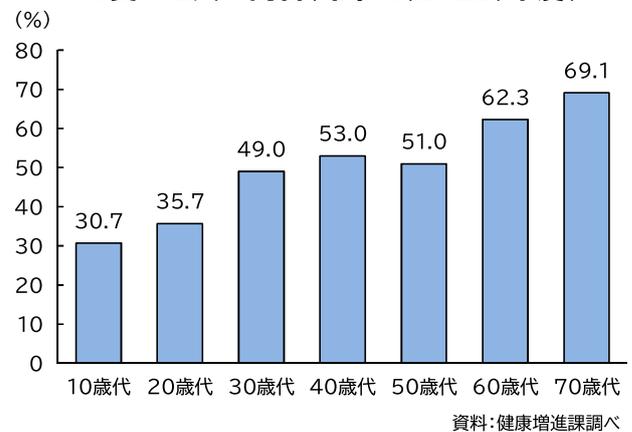
進行した歯周炎を有する人の割合 (40歳代)



妊婦歯科健康診査受診率



かかりつけ歯科医で定期管理(過去1年以内)を受けた人の割合(令和4(2022)年度)



歯周病は40歳前後から症状が現れることが多いですが、歯周病の前段階の歯肉炎は乳幼児期から学童期へと徐々に増加します。かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診やメンテナンスを受けることが大切です。

コラム

■歯周病の危険因子

歯周病は、様々な危険因子があります。

年齢が40歳以上、性別は男性、BMI※が25以上の肥満傾向の人、たばこを長い間吸っている人、アルコールをたくさん摂取する人、1日の歯ブラシが2回未満の人などは歯周病にかかりやすいことがわかっています。他にも経済的ストレスや精神的ストレス、飲酒で顔が赤くなる人などもかかりやすいといわれています。

※BMI: ボディ・マス指数

【体重 (kg)】÷【身長 (m) の2乗】

低体重 : 18.5未満

普通体重 : 18.5~25未満

肥満 : 25以上

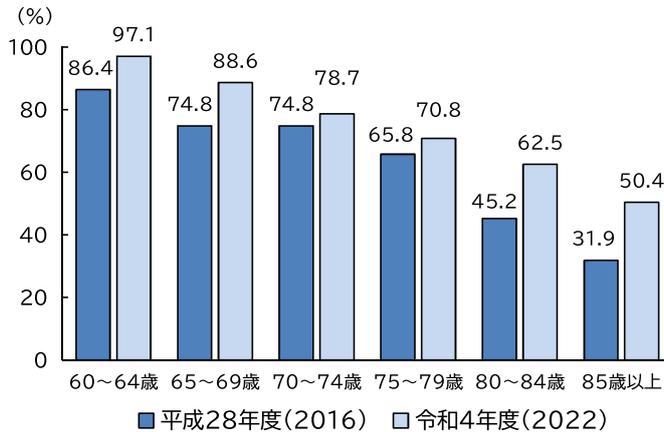


参考: 歯周病の危険因子とオッズ比

天野敦雄, 「歯科衛生士のための21世紀のペリオドントロジーダイジェスト」クインテッセンス出版株式会社, 2015.

[現状] (3) 歯と口の機能低下を予防する対策

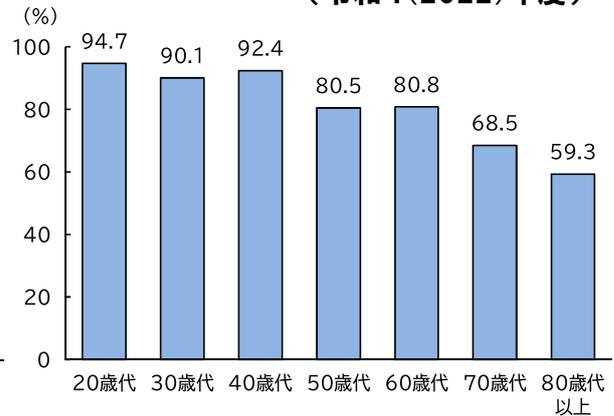
20本以上歯を有する人の割合



資料:健康増進計画等の評価における健康調査

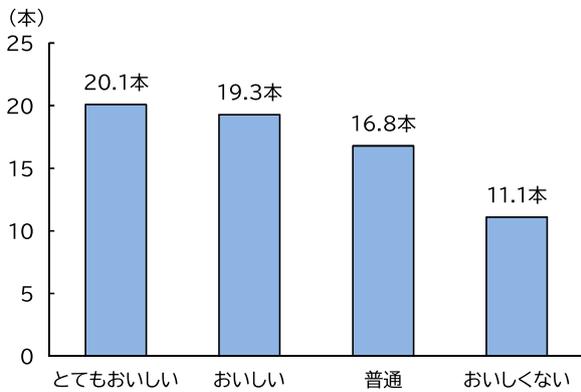
咀嚼が良好だと認識している人の割合

(令和4(2022)年度)



資料:健康増進計画等の評価における健康調査

平均で約20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい・おいしい」と感じています



引用:「食の満足度及び歯科保健行動と現在歯数の関連について」
(公益財団法人8020推進財団 指定研究事業報告2007より)

平均で20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい」「おいしい」と感じています。20本以上の歯を有する人の割合は、どの年代においても増加傾向にありますが、年齢が高くなると、咀嚼（食べ物をかみくだき、味わうこと）が良好な人の割合は低くなる傾向にあります。



けんこう

健口体操

口の機能の維持・向上は、誤嚥性肺炎の予防にも有効です。毎日続けましょう！

はままつ健口体操！

①はじめに深呼吸
鼻から吸って、口からゆっくり吐く

②顔ストレッチ
ほっぺをふくらます、きゅっとする

③唇トレーニング
「い〜」と喉にひきよめる、舌で「う〜」と突き出す

④バタカラと動かす
はっきり大きな動きで「ハ」「タ」「カ」「ラ」

⑤最後に深呼吸
鼻から吸って、口からゆっくり吐く

【方向性】

生涯にわたる口の健康づくり（ライフコースアプローチ）

生涯を通じて口からおいしく食べることを目指し、正しく「食べる（かむ、のみこむ）」ための基盤となる乳幼児期から口の機能低下予防に取り組む高齢期まで、各ライフステージにおける口の機能の特徴を意識し切れ目のない支援を実施していきます。

●歯と口の機能に着目した取組

口の機能の育成、機能の維持向上のため、口の機能について情報発信や健康づくりについて普及・啓発するとともに、予防行動につなげる取組を検討し実施していきます。

●歯周病予防対策

歯周病（歯肉炎、歯周炎）の予防について、若年齢から環境づくり及び正しい知識の普及・啓発を実施していきます。

歯周病予防のため、20歳代から歯周病検診を受けることを推奨していきます。

●歯と口の機能低下を予防する対策

口の機能の維持や低下予防のため、よくかんで味わって食べる支援やオーラルフレイルなどの口の機能についての知識の普及・啓発を実施していきます。

3 市民のめざす姿

（1）歯と口の機能に着目した取組

- ・よくかんで食べる習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける
- ・フッ化物利用方法、効果について正しい知識を身につける

（2）歯周病予防対策

- ・定期的に歯科検診を受けて、歯周病予防に努める
- ・ライフステージの早い段階から、歯周病についての正しい知識を身につける

（3）歯と口の機能低下を予防する対策

- ・口の機能の低下を防ぐために自分の歯を失わない
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診、メンテナンスを受ける
- ・口の機能の維持向上や毎日の歯ブラシ（セルフケア）について正しい知識を身につける
- ・口の体操やマッサージを行い、口の機能の正しい知識を身につけ、維持・向上に取り組む

キャッチフレーズ・ロゴマーク

歯と口の健康を通じて、健康で質の高い生活を目指すという本計画の目的に合致した平成25（2013）年度の「歯と口の健康週間」の標語「健康は 食から 歯から 元気から」を、浜松市歯科口腔保健推進計画のキャッチフレーズとして引き続き使用します。

「歯と口の健康週間」の標語は、浜松市内の小中学校生から公募し、最優秀賞のものを採用しています。



(1) 歯と口の機能に着目した取組

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	4歯以上のむし歯を有する児の割合	3歳児	2.7%	1.5%	0.0%
		5歳児	8.3%	6.5%	5.0%
2	むし歯のない児の割合	12歳児(中学1年生)	83.5%	87.0%	90.0%
		15歳児(中学3年生)	76.1%	78.0%	80.0%
3	フッ化物を利用する人の割合	1～12歳	72.9%	85.0%	95.0%
		19歳以上	54.5%	68.0%	80.0%
4	フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の割合	幼稚園・保育所・こども園	40.2%	48.0%	55.0%

(2) 歯周病予防対策

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	かかりつけ歯科医で定期管理(過去1年以内)を受けた人の割合	13～18歳	—	55.0%	60.0%
		19～69歳	30.2%	55.0%	60.0%
		70歳以上	—	55.0%	60.0%
		障がい者施設 歯科健診受診者	48.2%	60.0%	75.0%
2	歯肉に炎症所見を有する児の割合	12歳児(中学1年生)	16.5%	13.0%	10.0%
		15歳児(中学3年生)	18.5%	17.0%	15.0%
3	妊婦歯科健康診査を受けた人の割合	妊婦	49.9%	75.0%	80.0%
4	進行した歯周炎を有する人の割合	40歳以上	45.6%	40.0%	35.0%
5	45歳以上で自分の歯が19歯以下の人の割合	45歳以上	4.1%	3.5%	3.0%

(3) 歯と口の機能低下を予防する対策

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	24歯以上の歯を有する人の割合	50～59歳	90.4%	92.5%	95.0%
		60～69歳	79.4%	85.0%	90.0%
2	20歯以上の歯を有する人の割合	80歳	61.0%	70.0%	80.0%
3	咀嚼が良好な人の割合	50歳以上	71.7%	75.0%	80.0%
		60～69歳	80.8%	84.0%	88.0%
		80歳	68.3%	72.0%	76.0%
4	オーラルフレイルを知っている人の割合	19～69歳	22.3%	50.0%	80.0%
		70歳以上	34.0%	50.0%	80.0%

4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦歯科健康診査を受ける ●継続してフッ化物を利用する ●かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受ける ●ゆっくりよくかんで食べる習慣を身につける ●歯と口の機能低下を防ぐために自分の歯を失わないようにする ●自分や周囲の人を大切に、周囲の人に問題があった場合は、医療や行政につなげる ●災害時に備えて、非常用持ち出し袋に口腔ケアグッズを入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦歯科健康診査をきっかけに、保護者がかかりつけ歯科医をもつことを推奨する ●学校歯科健診結果をもとに受診勧奨を徹底する ●職場における歯科保健活動の必要性について理解し、歯科検診を実施する ●定期的な歯科検診の重要性について普及・啓発する ●必要な歯科治療を行うことにより、歯と口の機能を回復させる ●フレイルやオーラルフレイルのチェックの機会を捉え、オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげる ●災害時に地域医療の早期回復を目指し、診療可能な医療機関は再開する 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦歯科健康診査受診率向上を図る ●フッ化物利用の普及・啓発を行う ●適切な歯と口の機能の普及・啓発を行う ●定期的に歯科検診の受診啓発を行う ●自分の歯をより多く保つための対策を推進する ●セルフケアとかかりつけ歯科医機能の充実を図る ●オーラルフレイル対策を推進する ●むし歯や歯周病の早期発見と重症化予防を図る ●歯科口腔保健を担当する職員の確保・資質の向上に努める ●災害時の口腔ケアの重要性を普及・啓発する

【行政の取組一覧】

(1) 歯と口の機能に着目した取組

取組	内容
1 幼児の歯科健康診査 (健康増進課)	・歯と口の機能の育成について普及・啓発します。
2 フッ化物洗口 (健康増進課)	・幼稚園、保育所、こども園にてフッ化物洗口を実施します。
3 母子の健康教育 (健康増進課)	・フッ化物利用によるむし歯予防を普及・啓発します。 ・かむことの大切さや望ましい食習慣の定着を目指した働きかけを行います。
4 幼稚園・保育所における歯科保健の推進 (幼保運営課)	・歯科健診を実施します。 ・講座の開催や教材の活用等とおして、歯と口の健康教育を行います。 ・歯のみがき方や口のすすぎ方及び仕上げみがきの大切さを指導します。 ・望ましい食習慣の定着化を図る支援を行います。
5 学校における食育の推進 (健康安全課)	・栄養教諭・学校栄養職員等が、よくかんでおいしく食べることを意識した献立を作成します。 ・教職員と連携・協力し、食に関する指導体制の充実を図ります。

(2) 歯周病予防対策

取 組		内 容
1	歯科保健推進会議の開催 (健康増進課)	・ 歯科口腔保健の推進に関する機関、団体等との連携を強化し、歯科口腔保健の推進について意見交換を行います。
2	障がい者歯科保健医療システムの充実 (健康増進課・障害保健福祉課)	・ かかりつけ歯科医での定期管理が行える体制の構築を目標として、歯科診療所、浜松医療センター、口腔保健医療センターとの意見調整を行います。 ・ 障がい者歯科保健医療の普及・啓発を目的とし、各区役所に「歯科診療でお困りの障がいのある方へ」のチラシ等をおき、歯科保健医療提供体制を周知します。 ・ 歯科医療関係者に対し、障害者差別解消法の理念及び内容の理解促進を図ります。 ・ 歯科医療従事者の資質向上を目的とし、障がい者の歯科診療に必要な技術の実地研修及び講義を行います。
3	障がい者歯科診療 (病院管理課：浜松医療センター)	・ 「障がい者歯科協力歯科医院」と連携して歯科診療を行います。 ・ 全身麻酔による集中歯科診療を行います。
4	かかりつけ歯科医での定期管理の重要性について普及・啓発 (健康増進課)	・ かかりつけ歯科医での定期管理を習慣化するための普及・啓発を行います。
5	妊婦の歯科健康診査 (健康増進課)	・ 妊婦の歯科健康診査、歯科保健指導を実施します。
6	口腔ケアの普及・啓発 (健康増進課)	・ 介護事業所に対し、口腔ケアの重要性や効果などを普及・啓発します。
7	歯周病検診等・受診啓発 (健康増進課)	・ 各年代切れ目のない歯科検診・受診の啓発を実施します。 ・ 歯科の健康づくりの関心が低い世代に対して、歯科検診受診の必要性を普及・啓発します。
8	官民連携による歯科保健事業の推進 (健康増進課、ウエルネス推進事業本部)	・ 若年層の歯と口に関する健康意識を把握し、この世代の課題を明らかにした上で、歯と口の健康づくりを普及・啓発します。 ・ 口腔ケアに関する健康意識の醸成や、歯周病検診の受診率向上に関する取組など、歯と口の健康づくりを官民連携で推進します。
9	学校における歯科保健の推進 (健康安全課)	・ 定期健康診断で歯科健診を実施します。 ・ 教育活動において、歯の必要性・大切さを含め、むし歯と歯周病の予防について指導します。特に歯周病は、感染機会の増える前の年代における予防の重要性について指導をしていきます。 ・ 歯を清潔に保つため歯みがきを習慣化させ、自分で自分の歯やからだを意識的に守るという観点から昼食後の歯みがきの習慣化を目指します。 ・ むし歯の多いこどもについては、学校歯科医の助言を受け、健診後、個別の保健指導に努めます。
10	災害時における歯科保健の推進 (健康増進課)	・ 災害時の口腔ケアの重要性を普及・啓発します。

(3) 歯と口の機能低下を予防する対策

取組		内容
1	市民公開講座 (高齢者福祉課)	・ 歯科、口腔ケア等に関する内容の市民向け講演会等を実施します。
2	地域包括ケアシステム推進連絡会 (高齢者福祉課)	・ すべての人が住み慣れた地域で安心していきいきと暮らすことができるよう、歯科医師を含めた医療・介護・福祉の関係機関が連携し地域包括ケアシステム構築を推進します。
3	口腔機能向上普及・啓発事業 (健康増進課・高齢者福祉課)	・ 在宅の虚弱な高齢者を対象に、口の機能向上及び口腔ケアについての正しい知識や技術を普及・啓発することで、介護予防を推進します。
4	歯科訪問診査 (健康増進課)	・ 居宅等で療養し通院しての歯科診療が困難と判断された人に対し、求めに応じて訪問して歯科健康診査を行います。
5	健康教育 (健康増進課)	・ 地域団体や企業等からの希望に応じ、口の機能の維持向上や口腔ケアについて普及・啓発を実施します。

☺ 状況に応じた歯科口腔保健医療対策 ☺

(1) 休日救急歯科診療

日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）において、かかりつけ歯科医を受診できない場合の対応として、（一社）浜松市歯科医師会[※]の協力により歯の健康センター（浜松市口腔保健医療センター）において応急処置を行う休日救急歯科診療の体制を整備しています。現状を踏まえ、今後も市民が安心して生活するため、休日救急歯科診療の在り方を検討します。

※一般社団法人 浜松市歯科医師会：以下「歯科医師会」と表記。

- ・ 口の痛みやトラブルが起きた際の応急処置のみ
- ・ 実施日：休日
(日曜、祝日、12月29日～1月3日)
- ・ 場 所：歯の健康センター
(浜松市口腔保健医療センター)
- ・ 受付時間：午前9時00分から午前11時30分
午後1時00分から午後3時30分



(2) 災害時の歯科口腔保健

「災害時の歯科医療救護活動に関する協定書」（歯科医療救護・口腔ケア・身元確認作業の技術的な協力）を平成29（2017）年6月に歯科医師会と結んでいます。

災害時の歯科医療救護活動については、「浜松市医療救護計画」に基づき、応急救護所等で活動を行う体制を整えています。また、避難所等における歯科健康支援活動（口腔ケア等）については、上記協定に基づき行う体制を整備しています。

災害時の備えと口腔ケア

災害発生直後は、流通が滞るため食生活が偏りがちになり、偏った食生活やストレスが原因で、むし歯や歯周病をはじめ様々な口の問題が発生しやすくなります。またストレスによる免疫力低下などで高齢者や持病のある人は誤嚥性肺炎（本来、気管に入ってはいけないものが気管に入り起る肺炎）のリスクが高くなります。災害時に口の健康を心がけることは命を守ることに繋がります。避難所などでの集団生活や、帰宅することが困難になることを想定し、家や出先の非常用持ち出し袋に口腔ケア用のグッズの追加をお勧めします。

<非常用持ち出し袋の中に入れておきたいもの>



- 歯ブラシ
- ウェットティッシュ（口腔ケア用）
- 歯みがき剤
- 洗口剤



被災場所によって道路の復旧などに時間がかかることがあります。

災害時の口腔ケア

【水がない場合】

非常時には、慣れない環境などの強いストレスで唾液が出にくくなる場合があります。唾液には口の中をきれいに洗い流す働きがあります。なるべく口を動かして（※P82コラム参照）、唾液の分泌を促しましょう。

ガムをかんだり、洗口剤を使用したうがいや、ウェットティッシュで汚れをとることも有効です。

【水が少ない場合】

少量の水を使うことができれば、歯ブラシで口をきれいにすることができます。



歯ブラシを入れて濡らします。



歯みがき剤をつけて歯をみがきます。



コップで歯ブラシをすすぎます。



最後に少量の水で1回うがいをします。

(3) 中山間地域の歯科口腔保健

浜松市には天竜区、浜名区に中山間地域があります。中山間地域は浜松市の中でも少子高齢化や人口減少が顕著です。浜松市の中山間地域には無歯科医地区、準無歯科医地区が存在します。現在、それぞれの中山間地域の歯科医療を支える歯科医療関係者も高齢化の傾向があり、さらに無歯科医地区が増加する可能性があります。市民が安心して暮らせる地域づくりのため、歯科医療従事者や医療介護の関係者と協力し、歯科医療確保のため、その人材及び環境の整備に努めます。

現在、市営の春野歯科診療所と公設民営の龍山歯科診療所で歯科診療を行っています。



(4) 歯科訪問診査

通院が困難な人は口のトラブルへの対応が難しく、そのままになってしまうことがあります。かみ合わせが悪くなると、認知症の進行や転倒・骨折に関わる可能性があるといわれています。また、口の機能も低下しやすく、口の機能が低下すると誤嚥性肺炎を発症するリスクも高くなります。

浜松市では、通院困難な在宅療養者を対象に在宅で口の健診を受けられる歯科訪問診査を行っています。



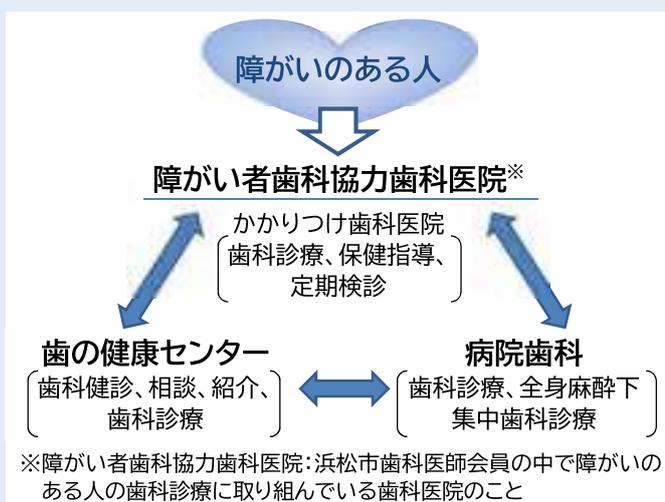
(5) 障がい者の歯科口腔保健

- ・ 障害のある市民が地域で安心して歯科医療が受けられるように、歯科医師会、病院歯科（浜松医療センター、聖隷浜松病院）、浜松市（健康増進課、障害保健福祉課）の3者で障がい者歯科連絡調整会議を行い、適切な連携がとれる体制づくりを行っています。
- ・ 週3回（月・水・金）、地域の歯科医療機関での受診が困難な障がい児・者の歯科医療を口腔保健医療センターで実施しています。
- ・ 浜松市では、市内の成人期以降を対象とした障がい者通所施設の希望のあるところで、施設歯科健診を実施しています。
- ・ 月に1度、歯科医師会と連携し、障がい者歯科診療についての研修を実施しています。

障がい者歯科保健医療システム

浜松市の人口は緩やかな減少傾向にありますが、障害者手帳所持者は年々増加傾向にあります。また、社会全体の急速な高齢化とともに、障がいのある人の高齢化も進み、障がいの重度化・重複化の傾向もみられます。障がいは、身体障がい、精神障がい、知的障がい、発達障がいなど多岐にわたり、それぞれの特性から歯科治療を受けるのが困難だったり、痛みを訴えることが難しかったりします。さらに社会情勢の変化に伴い、求められる歯科口腔保健は量の増加だけでなく、質においても高度化・多様化しています。障がいのある人は早期からかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科受診をすることが重要です。

浜松市では、歯科医師会、病院歯科、歯の健康センター（浜松市口腔保健医療センター）で連携し、障がいのある人が安心して地域で歯科診療が受けられるよう、体制を整えています。



医療的ケア児



医療的ケア児とは、医療的ケア（人工呼吸器やたんの吸引、胃ろう等の経管栄養ほか）が日常的に必要な児のことです。医学の進歩を背景に増加しています。浜松市では、市内にいる医療的ケアの必要な児童の把握調査を進め、令和5（2023）年5月現在140人把握しています。医療的ケア児の口の中は、むし歯や歯周病をはじめとした様々な問題が起きやすい状態になることが多いといわれています。

医療的ケア児は、誤嚥性肺炎などの呼吸器の病気のリスクが高く、口腔ケアを行うことと、早期にかかりつけ歯科医をもち、定期的に口を診てもらうことが大切です。

■フッ化物を利用したむし歯予防

フッ素のはたらき



①むし歯になりかけた歯を修復します

歯からとけだしてしまっただ「リン」や「カルシウム」が再び歯に戻ろうとする作用（再石灰化）を手助けします。



②歯を強くします

フッ化物が歯に取り入れられると、エナメル質が強化され、酸に溶けにくい丈夫な歯になります。



③むし歯菌のはたらきを抑えます

むし歯の原因菌のひとつ、ミュータンス菌のはたらきを抑えます。

フッ化物の使い方

- フッ化物入り歯みがき剤で歯みがきする
- フッ化物洗口剤でうがいをする
- 歯科医院でフッ化物を歯に塗ってもらう（フッ化物塗布）

フッ化物入り歯みがき剤（フッ化物配合歯磨剤）の推奨される利用方法

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから 2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳~ 成人・ 高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

出典：4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法
(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科学会)

フッ化物入り歯みがき剤で歯をみがくことは、幼児から高齢者まで生涯を通じて家庭で利用できる身近なフッ化物応用で、世界で最も利用人口が多い方法です。

特に成人期から高齢期にかけて歯と歯の間や歯の根むし歯（※P94コラム参照）が増えてきています。年齢と実施場所に応じた適切なフッ化物利用を組み合わせ、生涯続けましょう。

※市場の歯みがき剤のフッ化物入り歯みがき剤の割合は92%を超えています（日本歯磨工業会歯磨出荷統計2022より）

	出生	こども園 保育所 幼稚園	小学校 中学校	高等学校	成人	高齢者
家庭	← フッ化物入り歯みがき剤 →					
歯科医院	← フッ化物歯面塗布 →					
こども園～ 中学校	← 集団でのフッ化物洗口 →					

※乳幼児のフッ化物入り歯みがき剤の使用はP91の表を参考にしてください

フッ化物洗口

フッ化物洗口は、幼稚園、保育所、こども園などの集団の場で、一定濃度のフッ化ナトリウム溶液を使って、1分間ぶくぶくうがいを行うむし歯予防の方法です。

集団の場でフッ化物洗口を行うことは、時間的・経済的な理由などの家庭状況に左右されないため、継続しやすいといわれています。幼稚園や保育所、こども園で実施するフッ化物洗口は、健康格差の縮小につながるということが知られています。

フッ化物洗口液をコップに分ける



音楽に合わせてぶくぶく洗口中



手洗い場でコップの中の洗口液を捨てる



洗口終了、コップに吐き出す



■歯周病とは

歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせて、歯周病といいます。

歯周病の進行



・ピンクで引き締まった歯肉
・歯肉溝は1mm程度
・歯周組織に保持されている

・歯に歯垢・歯石がつく
・歯肉が炎症を起こして赤く腫れる
・歯肉溝が少し深くなる
・ブラッシングで出血する

・歯肉がさらに腫れ赤紫になる
・歯周ポケットが深くなる
・歯槽骨が溶け始める
・ブラッシングで出血する

・歯肉は大きく膨らみ赤紫になる
・歯槽骨が溶け歯が動くようになる
・ブラッシングで膿や血が出る
・口臭が気になり始める

・歯肉は大きく膨らみ赤紫になる
・歯肉が後退して歯が長くみえる
・歯がグラグラになり、やがて抜ける
・食事をしただけで膿や血が出る
・口臭が強くなる

歯周病は初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状が出てきません。次のような症状があったら、歯周病の可能性がります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

●歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものがかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

●歯周病にかかりやすい人

- ・中年期以降の人
- ・喫煙者
- ・妊娠中の人
- ・糖尿病にかかっている人
- ・歯みがきの仕方が悪い人

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）

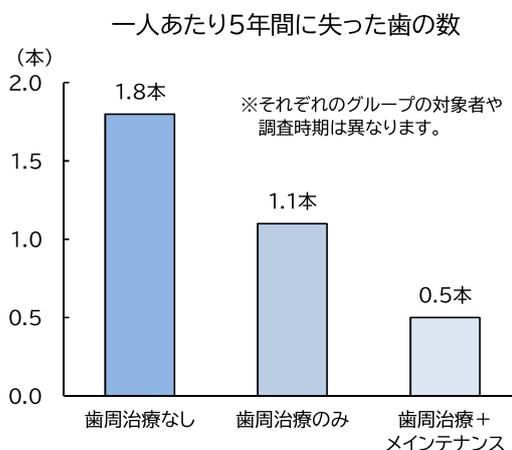
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>

メンテナンス

歯周病は適切な治療を受けると、良好な歯ぐきの状態が得られます。しかし、治療終了後に定期的な管理をしないと歯周病菌が増加して、歯周病が再発することがあります。そこで定期的に歯科医院を受診して、様々な項目のチェックや口の清掃を受けることをメンテナンスといいます。

メンテナンスは自分の歯を残すために重要な役割を果たします。

かかりつけ歯科医をもち、定期的にメンテナンスを受けることが望ましいです。



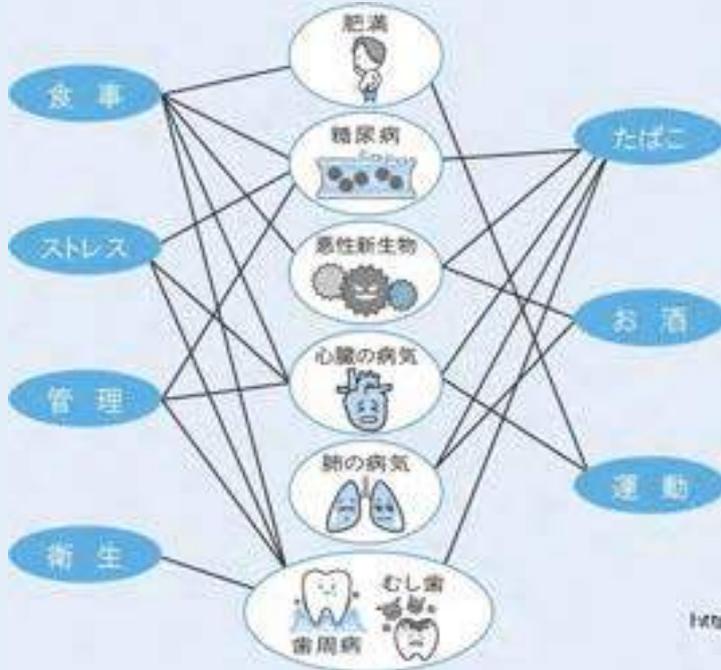
参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>

■口の健康状態と全身的な健康状態の関連

口の健康状態は、様々な全身状態と関連があります。

口腔と全身の健康状態に関連するコモンリスクファクター（多くの疾病に共通した危険因子）



悪性新生物や心疾患などの生活習慣病に關係する好ましくない習慣は生活習慣病のリスクファクター（危険因子）と呼ばれます。むし歯や歯周病などは歯みがきなどの影響を強く受けますが、食生活や喫煙などの生活習慣の影響も受けており、生活習慣病と多くのリスクファクターを共有しています。むし歯や歯周病を予防し、健康な口を保つためには、口をきれいにするだけではなく、食生活の改善や禁煙なども重要な要素であり、そのことは全身の健康維持にもつながります。

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>

糖尿病と歯周病

糖尿病の人は、そうでない人と比べ歯周病にかかりやすい可能性が報告されています。糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼし合っていると考えられています。



■気をつけたい大人むし歯 ～歯の根むし歯～

大人でもむし歯の発生は頻繁にみられます。

80歳で20本の歯がある人の割合は、平成23（2011）年は47.6%でしたが、令和4（2022）年には62.5%と増加したことにより、歯周病やむし歯になる人が増えています。

加齢や歯周病で歯肉が下がって現れた歯の根元は、歯の上の部分に比べてむし歯に弱く、さらに歯と歯ぐきの境目は汚れが停滞しやすいため、とてもむし歯になりやすいです。また、歯の根むし歯は痛みがなく進行するため、気づいた時にはむし歯が大きくなり、歯が割れる原因にもなります。

大人むし歯になりやすい部分

- ① 歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分
- ② むし歯の治療した詰め物の裏側や詰め物と歯の間隙
- ③ 歯周病により歯の根が露出した部分に発生するむし歯（歯の根むし歯）

参考：一般社団法人 静岡県歯科医師会

「簡単！家族みんなで、フッ化物を利用したむし歯予防を始めませんか！」



知ろう!
オーラルフレイル

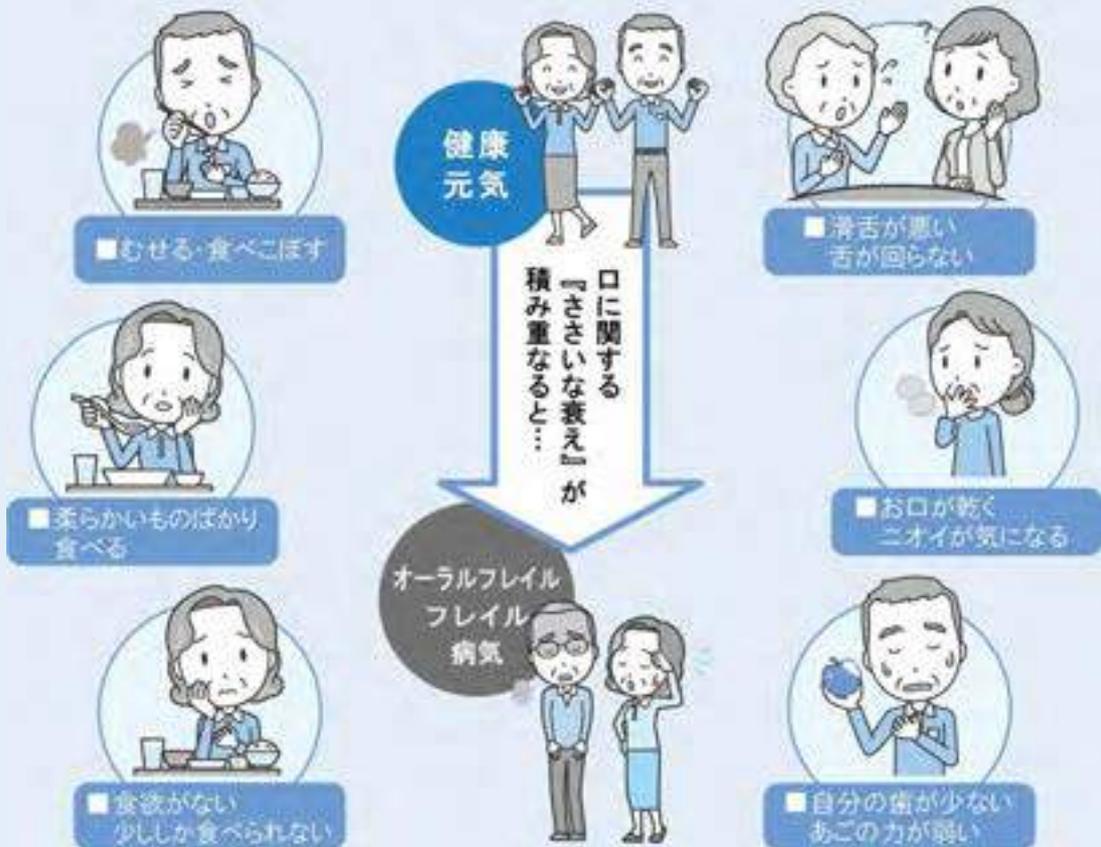
わずかなむせ・食べこぼし・しゃべりにくさ等の歯や口の機能の衰えは、「オーラルフレイル」といい、身体の衰え（フレイル）の早い時期にみられます。

口からのサイン 見逃さないで!!

オーラルフレイルは、フレイル（虚弱）のサインです。
 1つでも当てはまる場合、口の機能が低下しているかもしれません。

✓ こんなことはありませんか？

- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きが気になる



健康と生活

健康はままつ 21 指標一覧 (再掲)

分野	指標		対象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)	
1 いきいき生活づくり	1	【参考】健康寿命	男性	73.74歳 (令和元年度)	延伸	延伸	
			女性	76.65歳 (令和元年度)	延伸	延伸	
	2	平均自立期間	男性	80.9年 (令和3年度)	延伸	延伸	
			女性	85.1年 (令和3年度)	延伸	延伸	
	3	社会の中で役割を果たしていると思う人の割合	65歳以上	49.5%	52.0%	54.5%	
	4	地域活動に参加する人の割合	20~44歳	31.8%	34.5%	37.0%	
			45~64歳	44.4%	47.0%	49.5%	
			65歳以上	45.2%	48.0%	50.5%	
	5	健康づくりに関する活動に自発的に取り組む団体数	健康経営優良法人認定企業数	182	230	245	
			健康はままつ21推進協力団体数	212	220	230	
浜松ウエルネス推進協議会会員企業・団体数			154	195	220		
2 生活習慣病の予防	1	過去1年間に健診等(健康診断、健康診査、人間ドック)を受けた人の割合	20歳以上	67.7%	増加	増加	
	2	がん検診受診率	肺がん	40~69歳	30.3%	60.0%	60.0%
			大腸がん	40~69歳	28.7%	60.0%	60.0%
			胃がん	35~69歳	20.3%	60.0%	60.0%
			子宮頸がん	20~69歳女性	41.4%	60.0%	60.0%
			乳がん	40~69歳女性(隔年)	42.3%	60.0%	60.0%
	3	骨粗しょう症検診受診率	40~70歳女性(5歳ごと)	7.9%	12.6%	15.0%	
	4	歯周病検診受診率	30歳以上	0.9%	1.2%	1.5%	
	5	肥満者の割合	20~60歳男性	27.4%	減少	減少	
			40~60歳女性	12.8%	減少	減少	
6	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	40~74歳男性	38.7% (令和2年度)	減少	減少		
		40~74歳女性	12.2% (令和2年度)	減少	減少		
7	高血圧症有病者の割合	40~74歳	31.6% (令和2年度)	減少	減少		
8	糖尿病有病者の割合	40~74歳	9.9% (令和2年度)	減少	減少		

分野	指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
3 身体活動・運動	1	日常生活における歩数 (1日あたり)	20～64歳	6,348歩	7,100歩	7,100歩
			65歳以上	5,240歩	6,000歩	6,000歩
	2	運動習慣者の割合(週2回以上、 30分以上のスポーツや運動をして いる人)	20～64歳	34.7%	38.0%	40.0%
			65歳以上	49.6%	53.0%	55.0%
	3	一週間の総運動時間 (60分未満)	小学5年生男子	7.4%	4.4%	減少
小学5年生女子			12.0%	7.2%	減少	
4	足腰に痛みがある高齢者の割合	65歳以上	63.8%	減少	減少	
4 こころの健康	1	睡眠がとれている人の割合	20～59歳	75.4%	増加	増加
	2	余暇、休養がとれている人の割合	20～59歳	72.0%	増加	増加
	3	悩みの相談相手がいる人の割合	20～59歳	81.9%	増加	増加
			60歳以上	84.7%	増加	増加
4	自分に合ったストレス解消法を もっている人の割合	20～59歳	75.1%	増加	増加	
5 たばこ	1	喫煙率	20歳未満	0%	0%	0%
			20歳以上	9.6%	減少	減少
			妊娠届出者	1.2%	0%	0%
2	慢性閉塞性肺疾患(COPD)による 死亡率(人口10万人当たり)	20歳以上	10.1	9.0	8.0	
6 アルコール	1	飲酒割合	13～19歳	0.6%	0%	0%
			妊娠届出者	2.1%	0%	0%
	2	生活習慣病リスクを高める飲酒を している人の割合	男性	14.7%	13.9%	13.0%
			女性	7.1%	6.8%	6.4%
7 薬物	1	薬学講座実施割合	小・中・高等学校	100%	100%	100%
8 親子の健康	1	小学生の朝食欠食率	小学生	3.3%	1.7%	0%
	2	性感染症定点からの患者報告数 (クラミジア患者数)	10～29歳	42人	減少	減少
	3	子宮頸がん検診受診率	20～39歳	12.8%	60.0%	60.0%
	4	10歳代の人工妊娠中絶数 (15-19歳の女子人口千対)	10歳代	3.6	減少	減少
	5	女性のやせの割合	中学3年生 女子	3.2%	減少	減少
	6	適正体重の女性の割合(非妊娠時)	妊娠届出者	67.6%	増加	増加
	7	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	1.2%	0%	0%
	8	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	2.1%	0%	0%
	9	低出生体重児の割合	—	9.9%	減少	減少

分野	指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
8 親子の健康	10	子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）接種率	小学6年生～ 高校1年生女子	41.2%	90.0%	90.0%
	11	産後ケア事業の利用率	乳児をもつ保護者	31.2%	増加	増加
	12	産後1か月時点での産後うつ のハイリスク者の割合	産婦健診実施者	5.9%	減少	減少
	13	この地域で子育てをしたい と思う親の割合	乳幼児をもつ 保護者	96.0%	増加	増加
	14	育てにくさを感じたときに 対処できる親の割合	乳幼児をもつ 保護者	86.3%	90.0%	90.0%
	15	夫・パートナーの育児休業 取得率	乳幼児をもつ 保護者	—	50.0%	85.0%
9 栄養・食生活 (1)食を通じた健康づくり	1	食育に関心のある人の割合	20歳以上	58.6%	75.0%	90.0%
	2	女性のやせの割合	20～39歳	17.9%	16.0%	15.0%
	3	児童・生徒における肥満傾向 児の割合	小学校 5年生男子	15.4%	減少	減少
	4	小・中学生の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	小学生	3.3%	1.7%	0%
			中学生	6.4%	3.2%	0%
	5	若い世代の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	20～39歳	21.8%	18.0%	15.0%
	6	1日2回以上主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事をほぼ毎日 食べている人の割合	20～64歳	40.8%	45.0%	50.0%
			20～39歳 (若い世代)	37.1%	40.0%	40.0%
	7	野菜を多く(1日1皿70gを1日5 皿以上)食べている人の割合	20～64歳	4.7% (3皿以上29.4%)	増加	増加
	8	食塩(塩分)を控えている人の 割合	20～64歳	—	40.0%	40.0%
9	低栄養傾向(BMI20以下)高齢 者の割合(増加の抑制)	65歳以上	23.1%	20.0%未満	13.0%未満	
10	よくかんで食べている人の 割合	全市民	30.5%	増加	増加	
(2)食に関する 環境づくり	1	健康づくりに配慮した食の環 境整備に取り組む認証店の数	-	302	増加	増加
(3)豊かな食と食の大切さの 推進	1	1日3回の食事を家族や仲間と 一緒に食べる「共食」の回数 (1週間)	全市民	15.5回	16回	16回
	2	料理のつくりすぎに気をつける など、食べ残しを減らす努力を している人の割合	20歳以上	77.8%	80.0%	80.0%
	3	外出時や食品購入時に栄養成分 表示(エネルギー、食塩等)の記 載を参考にしている人の割合	20歳以上	45.1%	増加	増加
	4	食品購入時に「浜松産」「県内 産」を意識している人の割合	20歳以上	48.3%	増加	増加
	5	学校給食の浜松産12品目の使 用率	—	40.0%	42.0%	45.0%
	6	公立保育所の浜松産12品目の 使用率	—	51.8%	53.0%	55.0%

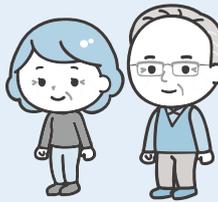
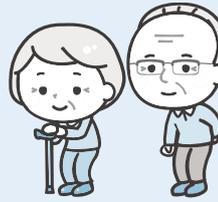
分野	指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
10 歯と口の健康 (1)歯と口の機能に着目した取組	1	4歯以上のむし歯を有する児の割合	3歳児	2.7%	1.5%	0.0%
			5歳児	8.3%	6.5%	5.0%
	2	むし歯のない児の割合	12歳児(中学1年生)	83.5%	87.0%	90.0%
			15歳児(中学3年生)	76.1%	78.0%	80.0%
	3	フッ化物を利用する人の割合	1～12歳	72.9%	85.0%	95.0%
			19歳以上	54.5%	68.0%	80.0%
	4	フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の割合	幼稚園・保育所・こども園	40.2%	48.0%	55.0%
(2)歯周病予防対策	1	かかりつけ歯科医で定期管理(過去1年以内)を受けた人の割合	13～18歳	—	55.0%	60.0%
			19～69歳	30.2%	55.0%	60.0%
			70歳以上	—	55.0%	60.0%
			障がい者施設 歯科健診受診者	48.2%	60.0%	75.0%
	2	歯肉に炎症所見を有する児の割合	12歳児(中学1年生)	16.5%	13.0%	10.0%
			15歳児(中学3年生)	18.5%	17.0%	15.0%
	3	妊婦歯科健康診査を受けた人の割合	妊婦	49.9%	75.0%	80.0%
4	進行した歯周炎を有する人の割合	40歳以上	45.6%	40.0%	35.0%	
5	45歳以上で自分の歯が19歯以下の人の割合	45歳以上	4.1%	3.5%	3.0%	
(3)歯と口の機能低下を予防する対策	1	24歯以上の歯を有する人の割合	50～59歳	90.4%	92.5%	95.0%
			60～69歳	79.4%	85.0%	90.0%
	2	20歯以上の歯を有する人の割合	80歳	61.0%	70.0%	80.0%
	3	咀嚼が良好な人の割合	50歳以上	71.7%	75.0%	80.0%
			60～69歳	80.8%	84.0%	88.0%
			80歳	68.3%	72.0%	76.0%
	4	オーラルフレイルを知っている人の割合	19～69歳	22.3%	50.0%	80.0%
70歳以上			34.0%	50.0%	80.0%	

第4章 年代別健康づくりの目標

健康はままつ21は、各分野において各々が取り組むべき具体的な行動を「市民のやらまいか」として設定しています。

自分の年代を確認し、実践できる健康づくりを見つけ、取り組みましょう。

乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期
0歳～6歳	7歳～12歳	13歳～19歳	20歳～44歳
			
家庭や地域全体で、こどもの健康づくりを進め、基本的な生活習慣を身につけます。	自分のところとからだに関心もち、規則正しい生活を送ります。	命の大切さや正しい性の知識、自分自身の健康づくりに対する意識を高めます。	生活習慣を見直し、ライフスタイルに合わせた健康づくりを実践します。
身につけよう 基本的な 生活習慣	実践しよう 基本的な 生活習慣	大切にしよう 自分のところと からだ	見直そう いまの生活 未来の健康
市民のやらまいか			
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける ◆ 朝食を食べる習慣を身につける ◆ 素材の味をおいしく楽しく食べる経験を積む ◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる ◆ 身体を動かすことを楽しむ ◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける ◆ よくかんで食べる習慣を身につけて、正しい口の機能を獲得する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける ◆ 朝食を必ず食べる ◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる ◆ 薄味に慣れる ◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける ◆ たばこの害、薬物に対する正しい知識をもち ◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける ◆ むし歯や歯肉炎の予防に努める 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を心がける ◆ 朝食を必ず食べる ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ◆ 適正体重を知り、やせや肥満に気をつける ◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける ◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける ◆ 正しい歯みがきの仕方を身につける ◆ 悩み事を相談できる相手をもつ ◆ たばこ、アルコール、薬物に手を出さない ◆ 性や妊娠に関する正しい知識を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ 朝食を必ず食べる ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ◆ 減塩を心がける ◆ 適正体重を維持し、やせや肥満に気をつける ◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける ◆ 質の良い睡眠を心がける ◆ たばこをやめたい人はやめる ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ 自分の口に合った歯みがきの仕方を身につける ◆ 地域の中で孤立することなく子育てをする

中年期	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ
<p>45歳～64歳</p> 	<p>65歳～74歳</p> 	<p>75歳以上</p> 
<p>運動の習慣化やストレスに上手に対応するなど、自主的な健康づくりを継続します。</p>	<p>健康で、生きがいをもって、地域や社会で活躍します。</p>	<p>外出機会を増やし、趣味や生きがいを通じて人とのつながりを深めます。</p>
<p>みつめよう 自分の健康 自分で管理</p>	<p>つづけよう 今の生活 現役世代</p>	<p>みいだそう 人生のたのしみ いきいき笑顔</p>
市民のやらまいか		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ 朝食を必ず食べる ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ◆ 減塩を心がける ◆ 適正体重を維持する ◆ 意識的に今より10分(1,000歩)多く体を動かす ◆ 質の良い睡眠を心がける ◆ たばこをやめたい人はやめる ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める ◆ 地域の中で子育て世代を応援する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ かかりつけ医(医科・歯科)をもつ ◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる ◆ 減塩を心がける ◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する ◆ 適正体重を維持する ◆ 週2回は30分以上体力に合った運動・スポーツを楽しむ ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める ◆ 地域活動・ボランティア活動などに積極的に参加する ◆ 地域の中で子育て世代を応援する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける ◆ かかりつけ医(医科・歯科)をもつ ◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる ◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する ◆ 適正体重を維持する ◆ 運動・スポーツを通じて、地域と交流をもつ ◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける ◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める ◆ 地域活動(自治会・シニアクラブなど)に積極的に参加する ◆ 地域の中で子育て世代を応援する