

3. 青年期（16歳～39歳）

💡 目指す姿

生活習慣を見直し、健康にすごそう！

青年期は、学校に通う時期から、就職、結婚、出産といったライフイベントの転換期が多くあり、生活環境も大きく変わっていく時期です。特に、身体的機能が充実し仕事や子育てなどの活動が活発な時期である反面、社会人になるタイミングから、外食や飲酒が増え、運動の機会や睡眠時間が減るなど、生活習慣の乱れが生じやすい時期です。

そのため、自分の身体や健康に対する意識を高め、生活習慣を見直し、生活習慣病などの疾病を予防することが重要となります。

そこで、この時期の目指す姿を【生活習慣を見直し、健康にすごそう！】とし、その実現に向けて次の9分野、20 施策を掲げ、市民や行政がそれぞれ取り組むことをまとめました。



● 栄養・食生活

➡ 栄養・食生活の詳細については、「日光市食育推進計画」を参照

※以下「栄養・食生活」内の目標値は、日光市食育推進計画に準じるため、平成30年度の値となる

施策1 欠食の影響を知らせる機会・場面の拡大

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 毎日朝食を食べましょう。
- 欠食の影響について理解し、規則正しい食生活を心がけましょう。

行政 が目指すこと



- 朝食をとることや、規則正しい食生活の大切さについて、積極的な情報提供に努めます。

参考：平成24年度実施事業

にっこう市版「食事バランスガイド」作成、配布（乳幼児健診、健康教室）／市ホームページ等に食育推進計画を掲載し、広く周知を図る／商工会議所広報「杉並木」に食育に関する記事の掲載（健康にっこう21栄養部会とタイアップ）

施策2 肥満予防、メタボリックシンドローム対策の推進

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 年に1回健康診査を受け、自らの健康と食生活を見直しましょう。
- 食育に関する知識を学びましょう。

行政 が目指すこと



- 19～39歳男女の健康診査を実施し、一人でも多くの市民に自分自身の健康に関心を持ってもらうよう努めます。
- イベントや教室において、食育に関する知識の情報提供に努めます。

参考：平成24年度実施事業

19～39歳の健康診査の実施／にっこう市版「食事バランスガイド」作成、配布（乳幼児健診、健康教室）／栄養相談の実施（個別相談等）／健康づくり応援教室の開催／日光市食生活改善推進団体連絡協議会の活動支援

施策3 男性の食育や料理への関心・実践度の向上

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 食について関心を持ち、バランス良く食べましょう。
- 食に関する教室に積極的に参加しましょう。

行政 が目指すこと



- 男性が自らバランスの良い食生活を送ることができるよう、食育について広く周知し、食育の推進に努めます。
- 相談や教室を開催し、食について関心を持つ機会をつくります。

参考：平成24年度実施事業

市ホームページ等に食育推進計画を掲載し、広く周知を図る／商工会議所広報「杉並木」に食育に関する記事の掲載（健康にっこう21栄養部会とタイアップ）／ひかりの郷出前講座（「食事は元気のもと」）／生活習慣病予防のための栄養・料理教室（保険年金課と共催）／料理関連教室の開催（各公民館）、石窯料理教室など／健康とパン食講座【勤労青少年ホーム】、手作りパン教室／手打ちラーメン教室／手打ちうどん教室／ナチュラルライフ教室／ハーブ教室～ハーブ料理編～／市民学級：「お菓子作り講座」／「魚のさばき方講座」／「弁当男子講座」／「おいしく食べて元気アップ」／味噌作り教室／キムチ作り教室／家庭教育学級



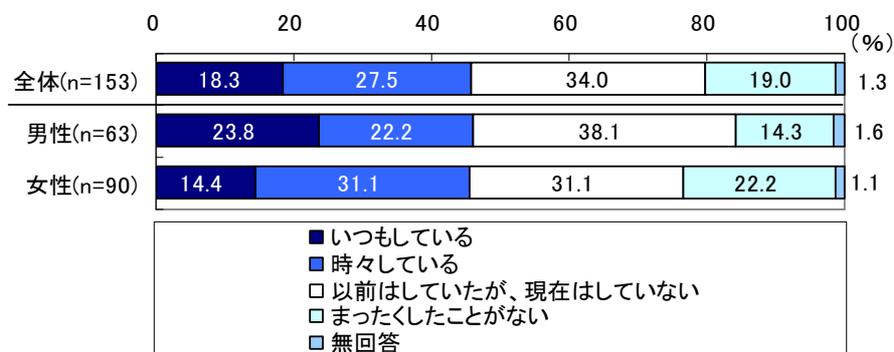
● 身体活動・運動

施策 1 気軽に身体を動かすための意識啓発の充実

■ 現状

- ・意識的に身体を動かす運動の頻度については、4割以上が「いつもしている」と「時々している」となっています。一方、2割弱は「まったくしたことがない」となっています。
- ・男女別に見ると、男性で「いつもしている」が2割以上と多くなっています。(図表 56)

図表 56 男女別 意識的に身体を動かす運動の頻度 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・意識的に身体を動かす運動の頻度を男女別・年代別に見ると、16～19 歳では男女ともに「いつもしている」「時々している」の割合を合わせると 6 割以上ですが、30 歳代は男女とも 4 割程度となり、他の年代と比べて低くなっています。特に 20 歳代 30 歳代女性の「いつもしている」の割合は 1 割程度と低くなっています。(179 ページ 図表 141)
- ・身体を動かす運動をしない理由としては、全体では「時間がない」が 5 割以上で最も多くなっています。
- ・身体を動かす運動の頻度別に見ると、以前はしていたが現在はしていない人では、「時間がない」という理由が特に多くなっています。一方、まったくしたことがない人では、「時間がない」という理由に加え、「運動が嫌い」が多くなっています。(図表 57)

図表 57 意識的に身体を動かす運動の頻度別 身体を動かす運動をしない理由 [一般市民]

単位: %	n	ない時間がない	ない場所がない	仲間がない	かかるお金がない	嫌いな運動がない	必要でない	問題健康上の	その他	はなしに理由	特に理由	無回答
全体	81	54.3	29.6	19.8	14.8	21.0	3.7	3.7	6.2	18.5	3.7	
か身体を動かす頻度を	以前はしていたが、現在はしていない	52	55.8	28.8	13.5	17.3	11.5	1.9	3.8	9.6	15.4	5.8
	まったくしたことがない	29	51.7	31.0	31.0	10.3	37.9	6.9	3.4	0.0	24.1	0.0

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・目標値であった「意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の増加」については低下しており、今後、歩数の増加をはじめとして気軽に身体を動かすことができるよう意識啓発が必要です。(24 ページ 図表 29)

■課題

意識的に身体を動かすなどの運動をしている人は、前計画策定時よりも少なくなっており、約半数が運動していない状況です。特に女性では運動をしていない人がやや多くなっています。

運動をしない理由としては、「時間がない」が全体の5割以上で最も多くなっています。青年期は健康よりも美容や容姿に関心がある時期ですが、仕事や育児に追われ運動する時間がとりにくい状況です。しかし生活習慣病予防の上では、若いうちから運動習慣を身に付けることが大切です。

そのため、長時間連続して体を動かさなくとも、日常生活の中で空いた時間を見つけて歩くことなど、気軽に身体を動かせるよう意識啓発が必要です。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 健康づくりのための運動の大切さを意識して生活しましょう。
- 日常生活の中で、空いた時間をみつけて歩くなど、気軽に身体を動かすよう心がけましょう。

行政 が目指すこと



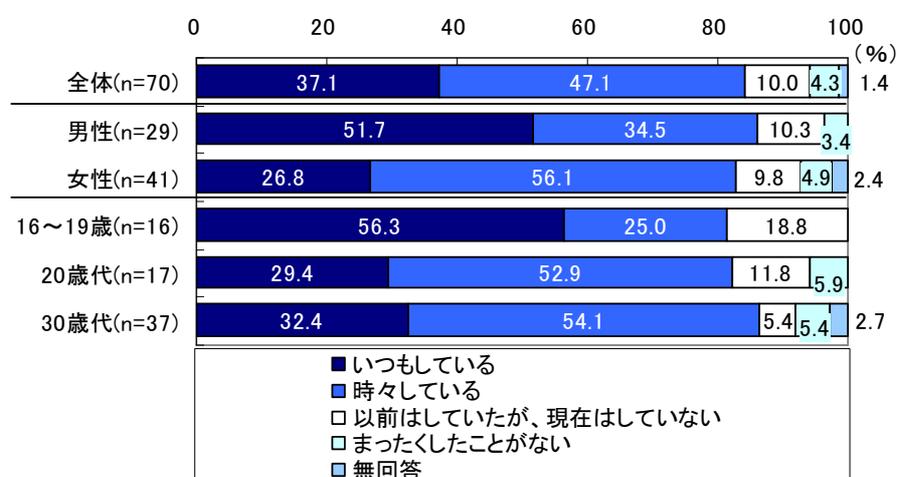
- 生活習慣病予防における運動の大切さとともに、日常生活の中で気軽に身体を動かすことができる取り組みを周知します。
- イベントや教室の開催により、気軽に身体を動かすことができる機会を提供します。
- ウォーキングマップの普及などを行い、ウォーキングを通じた健康増進を図ります。

施策2 運動に取り組み、継続できる環境づくり

■現状

- ・意識的に身体を動かす運動をいつもしているまたは時々している方の中で、週2日以上1日30分以上の運動をする頻度は、「いつもしている」が4割弱、「時々している」が5割弱となっています。
- ・男女別に見ると、男性の方が、「いつもしている」が約5割と多くなっています。
- ・年代別に見ると、16～19歳では「いつもしている」が約5割と多くなっています。一方、20歳代、30歳代になると「いつもしている」は減少しています。(図表58)

図表 58 男女、年代別 週2日以上1日30分以上の運動の頻度 [一般市民]
(意識的に身体を動かす運動をいつもしているまたは時々している人のみ回答)



資料：平成24年度アンケート調査結果

- ・運動を続けるために必要なことについては、「運動できる場所」が5割以上、「一緒に運動できる仲間」が約4割と多くなっています。
- ・男女別に見ると、男性では「運動できる場所」が、女性では「運動できる場所」と「一緒に運動できる仲間」がそれぞれ多くなっています。
- ・身体を動かす運動の頻度別に見ると、頻度に関わらず「運動できる場所」や「一緒に運動できる仲間」が最も多くなっています。(図表59)

図表 59 男女、意識的に身体を動かす運動の頻度別 運動を続けるために必要なこと [一般市民]

単位:%	n	運動できる場所	専門家などの指導	会場の機室	仲間と一緒に行ける人	自分自身を励ましていく	その他	ない	特に必要	無回答
全体	153	56.9	11.8	23.5	43.1	13.7	17.6	10.5	1.3	
男性	63	55.6	12.7	23.8	39.7	9.5	19.0	14.3	1.6	
女性	90	57.8	11.1	23.3	45.6	16.7	16.7	7.8	1.1	
身体を動かす頻度	いつもしている	28	67.9	10.7	17.9	42.9	21.4	21.4	14.3	0.0
	時々している	42	59.5	11.9	14.3	47.6	16.7	19.0	2.4	0.0
	以前はしていたが、現在はしていない	52	53.8	9.6	26.9	40.4	11.5	13.5	9.6	3.8
	まったくしたことがない	29	51.7	17.2	37.9	44.8	6.9	13.8	20.7	0.0

資料：平成24年度アンケート調査結果

- ・運動を行っている個人・団体が身近な運動施設として利用できる「市内小中学校の体育館や校庭などの施設開放」が浸透し、利用者が増加したことに伴い、目標値の週2日以上1日30分以上運動する人については改善傾向が見られています。(24ページ 図表29)

■課題

週2日以上1日30分以上の運動をする頻度は、前計画策定時よりも改善しているものの、いつも運動している割合は4割弱となっています。中でも、女性ではいつも運動している割合が低くなっています。また、20歳代30歳代になると、いつも運動している割合が3割程度に低下します。

運動を続けるためには、「運動できる場所」や「一緒に運動できる仲間」が必要であるとの回答が多くなっています。また、「運動指導者などの専門家」や「運動教室などの機会」についてのニーズも見られます。

そのため、運動を継続できる環境づくりが必要となっています。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 定期的な運動として、週2日以上1日30分以上の運動ができるよう、心がけましょう。
- 学校や市・民間の提供する運動のできる場所や機会についての情報を積極的に活用するようにしましょう。

行政 が目指すこと



- 週2日以上1日30分以上の運動ができるよう、学校や仕事、家事などで忙しい人でも簡単にできる方法などの情報提供を行います。
- 運動指導者など専門家からのアドバイスや運動教室などの機会を設け、周知を図ります。

参考：平成24年度実施事業

ヨガ教室、太極拳教室など体育・レクレーション事業／企業向け健康教室／女性のためのハッピーライフ講座／健康づくり応援教室／運動習慣について案内／ウォーキングマップの活用／既存の観光関係のウォーキングマップを活用し、運動習慣について案内／ひかりの郷出前講座／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載（9月号）／日光市生涯学習イベント情報／日光市体育協会HP／体協だより／各公民館だより／健康ポータルサイトへの掲載予定／イベントなどでの活動の場の提供／総合型地域スポーツクラブへの財政支援、情報提供／日光市体育協会への財政支援／体育館の耐震補強工事及び改修工事／市内小中学校施設の開放／日光杉並木マラソン大会、日光市駅伝競走大会等の開催／各競技別スポーツ大会の開催（野球、サッカー、バスケットボール、軟式テニスなど）／体力づくり婦人バレーボール大会、壮年ソフトボール大会の開催／日光市レクレーション協会によるウォークラリー大会の開催／ニュースポーツフェスティバルの開催

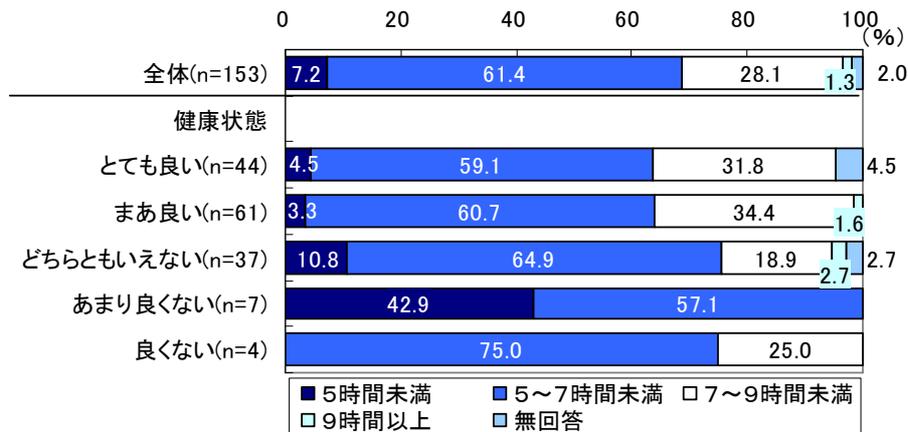
●休養・こころ

施策 1 休養・睡眠の重要性の意識啓発の充実

■現状

- ・睡眠時間が「5時間未満」と少ない人は、全体の約7%となっています。
- ・健康状態別に見ると、健康状態が悪いほど、睡眠時間が短くなっています。(図表 60)

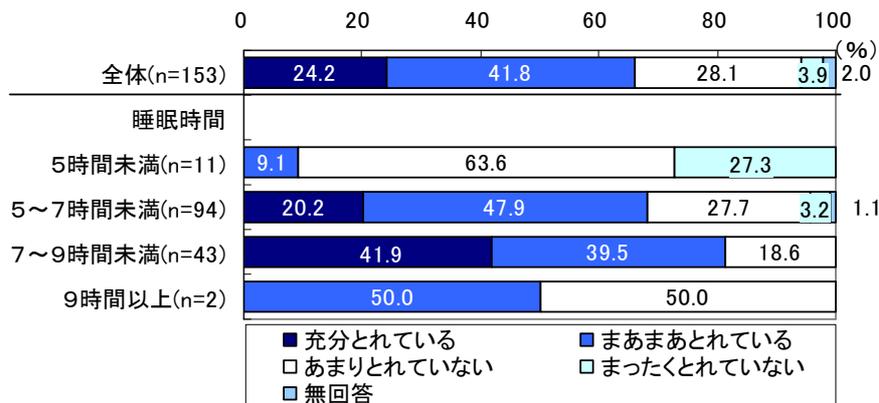
図表 60 健康状態別 睡眠時間 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・睡眠による休養は、「あまりとれていない」と、「まったくとれていない」を合わせると全体の約3割が休養がとれていない状況です。
- ・睡眠時間別に見ると、5時間未満では極端に『とれていない』割合が高く、「まったくとれていない」も3割未満となっています。(図表 61)

図表 61 睡眠時間別 睡眠による休養 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・睡眠による休養状況を男女別・年代別に見ると、20歳代女性は、他の年代に比べて「あまりとれていない」「全くとれていない」の割合が高くなっています。(179 ページ 図表 142)

・「睡眠による休養を十分にとれない人の減少」に関しては改善が見られておらず、休養・睡眠の分野においては、今後その重要性を広く周知していく必要があります。（24 ページ 図表 30）

■ 課題

睡眠時間が「5時間未満」と少ない人は全体の約7%となっています。特に、健康状態が悪い方では睡眠時間が短い傾向となっています。

睡眠による休養は、約3割弱が「とれていない」状況です。また、睡眠時間が5時間未満では休養が「とれていない」割合が約9割と高くなっているため、睡眠をしっかりとり、休養するよう促すことが必要です。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 学校や仕事、家庭生活が忙しく睡眠時間が少なくなりがちな時期ですが、しっかりと睡眠時間を確保するようにしましょう。
- 睡眠とともに、休養もしっかりととるようにしましょう。
- 健康における睡眠の重要性を理解しましょう。

行政 が目指すこと



- 睡眠や休養の重要性について、周知を図ります。
- 適切な睡眠や休養のとり方について学ぶ機会を設けます。

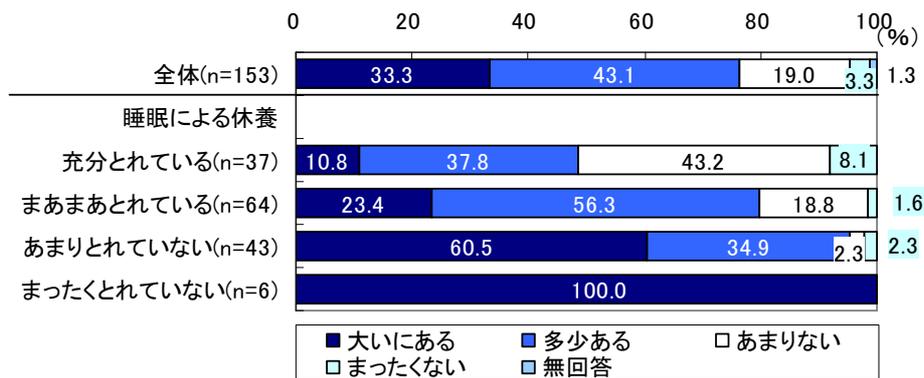
参考：平成 24 年度実施事業
普及啓発活動 [① 広報の掲載]

施策2 ストレス解消に向けた支援の充実

■現状

- ・ストレスの有無については、「大いにある」と「多少ある」を合わせると7割以上がストレスがある状況となっています。
- ・睡眠による休養別に見ると、休養がとれていない人ほどストレスが「大いにある」割合が高くなっています。(図表62)

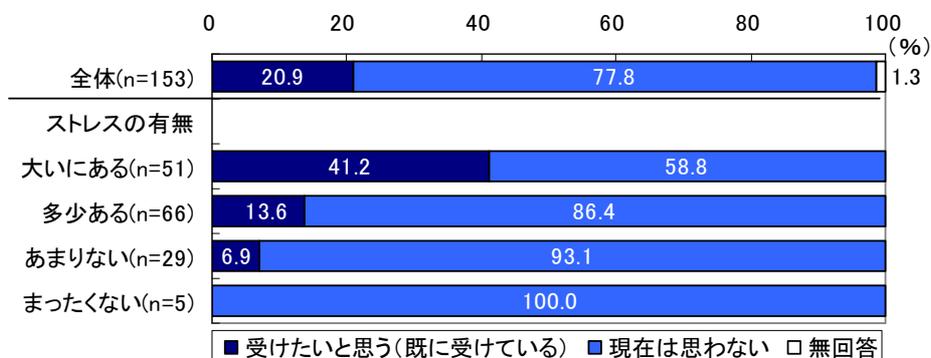
図表 62 睡眠による休養別 ストレスの有無 [一般市民]



資料：平成24年度アンケート調査結果

- ・ストレスの有無を男女別・年代別に見ると、特に青年期は男女ともにストレスが「大いにある」の割合が他の年代に比べて高くなっています。(180ページ 図表143)
- ・専門家への相談については、全体の約2割が「受けたいと思う(既に受けている)」となっています。
- ・ストレスの有無別に見ると、ストレスが大いにある人では約4割が相談を「受けたいと思う(既に受けている)」となっています。(図表63)

図表 63 ストレスの有無別 専門家への相談 [一般市民]



資料：平成24年度アンケート調査結果

- ・働く世代に向けてこころの健康についての周知を行い、「ストレスを感じる人の減少」については改善傾向が見られます。(24ページ 図表30)

■ 課題

ストレスを感じる人は、前計画策定時に比べると改善傾向にありますが、7割以上はストレスがある状況となっています。特に睡眠による休養がとれていない人ほどストレスが「大いにある」割合が高くなっています。そのため、睡眠の確保とあわせて、ストレスの解消に向けた支援を充実していく必要があります。

また、専門家への相談については、ストレスが大いにある人でも、相談を受けたいと「現在は思わない」割合が約6割と高く、相談につながりにくい状況が考えられます。そのため、必要に応じて適切な機関へつなげられるよう、支援する必要があります。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 睡眠時間が少なくなりがちな時期ですが、睡眠時間を確保し、ストレスの解消へつなげましょう。
- 自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践しましょう。
- ストレスがたまり心身の不調が続く時には、早めに専門家への相談を検討しましょう。

行政 が目指すこと



- 睡眠の確保とあわせて、ストレスの解消を促す支援を行います。
- ストレスを一人で抱え込まず、必要に応じて適切な機関へつなげられるよう相談体制の充実や情報提供の充実を図ります。

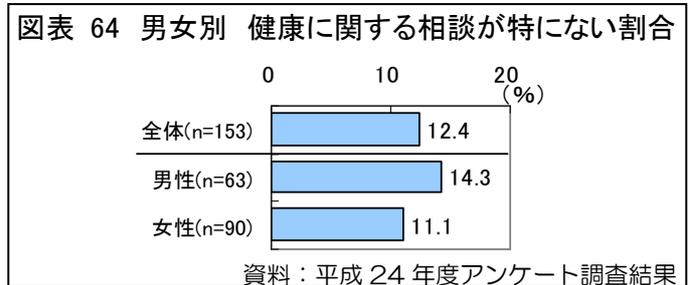
参考：平成 24 年度実施事業

日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／普及啓発活動〔①広報の掲載②成人式③窓口配布④こころの健康づくり川柳の実施〕／こころの健康づくりキャンペーン／地域生活支援事業

施策 3 精神保健相談体制の強化と自殺予防の充実

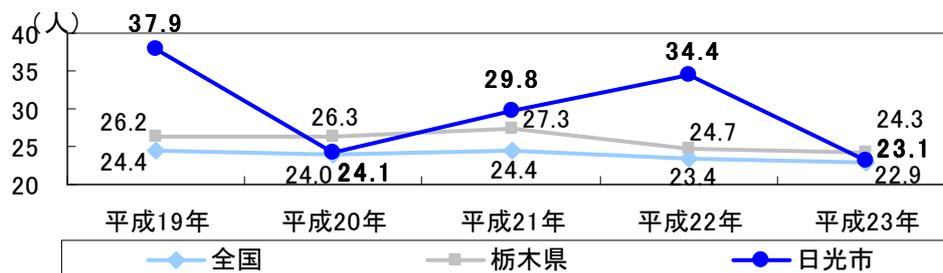
■現状

- ・健康に関する相談が「特になし」の割合は、全体では1割以上となっています。
- ・男女別に見ると、男性の方が女性に比べ若干多くなっています。(図表 64)



- ・日光市の相談体制としては、相談窓口を開設しているほか、県主催の精神科医や臨床心理士による個別相談を利用できる体制になっています。
また、電話相談先を一覧にまとめた「日光市こころの相談窓口」を関係機関に設置しているほか、事業開催時や市のホームページなどで情報の周知を図っています。しかし、さらに幅広い年代に向けて一層の周知が必要となっています。
また、市の窓口において、悩みを抱えている人に対する相談窓口対応マニュアルを作成し、相談者がスムーズに必要な支援先につながるよう体制づくりをしています。
- ・日光市には、自立支援医療（精神科の病気で継続した通院が必要な場合に、医療費の一部を公費で負担する制度）を受けられる病院または診療所が5か所、指定訪問看護事業者等が1か所あります。
- ・市全体の自殺死亡率は年によりばらつきがあるものの、平成 23 年時点では人口 10 万人当たり 23.1 人となっており、全国・栃木県と同程度となっています。(図表 65)

図表 65 市全体の自殺死亡率(人口 10 万人当たりの自殺者数)の推移



資料：全国・栃木県は人口動態統計月報年計（概数）反映版
日光市は栃木県保健統計年報

■ 課題

学生の時期は受験や就職活動、社会人になってからは仕事や家庭でのストレスなどがたまり、うつ病などの精神疾患を発症しやすい時期となります。これらの精神疾患の予防や、相談体制の充実、かかった場合の適切な支援を行える体制の整備と、自殺予防の充実が必要となります。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 悩みがあるときは一人で悩まずに気軽に相談するようにしましょう。
- 専門的な機関について知り、必要に応じて受診するようにしましょう。
- 周りに悩んでいる人がいるときは、できる範囲で相談に乗り、必要に応じて専門的な機関へつなぎましょう。

地域 が目指すこと



- 地域で悩んでいる人が、気軽に相談できる環境をつくりましょう。

行政 が目指すこと



- 年代に合った周知方法を工夫し、広く精神保健や自殺予防について、普及啓発を行います。
- ゲートキーパー^{*}を養成し、悩んでいる人を地域の中で早期に発見し解決に結び付けられるような体制を構築します。
- 相談窓口を充実するとともに、関係機関と連携し悩んでいる人を専門機関につなげられるようにします。

参考：平成 24 年度実施事業

こころの健康づくりキャンペーン／ゲートキーパー研修の開催／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／普及啓発活動〔①広報掲載②成人式③窓口配布④こころの健康づくり川柳の実施〕／こころの健康づくりキャンペーン／地域生活支援事業の利用

* ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげる人のこと。

● 飲酒

施策 1 多量飲酒の危険性の周知

■ 現状

- ・ 飲酒の頻度について、男女別に見ると、男女ともに「ほとんど飲まない」が約半数と多くなっています。(図表 66)

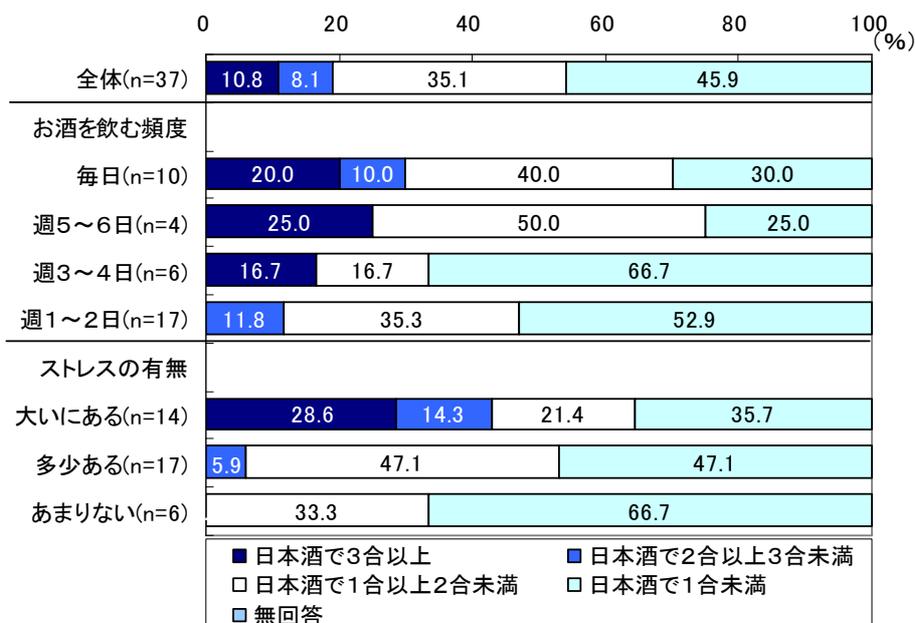
図表 66 男女別 飲酒の頻度 [一般市民]

単位：%	n	毎日	日 週 5 5 6	日 週 3 3 4	日 週 1 1 2	3 月 に 1 5	め 年 て 以 い 上 る (や め た) 1 年 以 上 や め な い (飲 ま な い) 飲	ほと んど 飲 ま な い (飲 ま な い) 飲	無 回 答
男性	50	10.0	6.0	4.0	10.0	18.0	0.0	50.0	2.0
女性	81	6.2	1.2	4.9	14.8	13.6	6.2	51.9	1.2

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・ 飲酒量については、全体の約 1 割が「日本酒で 3 合以上」となっています。
- ・ お酒を飲む頻度別に見ると、毎日飲んでいる人では、2 割が「3 合以上」と多量飲酒*の状況となっています。また、お酒を飲む頻度が多いほど、多量に飲酒している割合が高くなっています。
- ・ ストレスの有無別に見ると、ストレスが大いにある人では「3 合以上」が 3 割弱と多くなっています。(図表 67)

図表 67 お酒を飲む頻度、ストレスの有無別 飲酒量 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

*多量飲酒：1 日当たり平均純アルコールで約 60g を超えて飲酒すること。日本酒では 3 合程度。

- ・「毎日飲酒する人の減少」は男女ともに、「多量に飲酒する人の減少」は女性のみ、目標値を達成しています。(25 ページ 図表 32)

■ 課題

毎日飲酒をしている人は少ないものの、お酒を飲む頻度が多い人やストレスが大いにある人ほど、多量に飲酒している割合が高くなっています。

そのため、特に毎日飲酒している人やストレスがある人を対象として多量飲酒の危険性を周知していく必要があります。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 20 歳未満の人へはお酒を飲ませないようにしましょう。
- 多量飲酒とは、毎日日本酒で3合以上の飲酒であり、多量飲酒が身体に悪い影響を及ぼすことを知しましょう。
- 飲酒により心身の不調やトラブルが続く時は、早めに専門家へ相談しましょう。
- 飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。

行政 が目指すこと



- 多量飲酒の危険性について、さまざまな機会を通じて周知・啓発します。

参考：平成 24 年度実施事業
日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／健康診査実施後の結果報告会

施策 2 適正飲酒量の周知・啓発

■現状

- ・適正飲酒量*の認知度については、適正な「1合未満」との回答は全体の約4割と少なくなっています。
- ・飲酒の頻度別に見ると、毎日お酒を飲んでいる人では、「1合未満」との回答が少なくなっています。(図表 68)

図表 68 飲酒の頻度別 適正飲酒量の認知度 [一般市民]

単位:%	n	1合(180ml)未満	1合(180ml)未満 (360ml)	2合(360ml)未満 (540ml)	3合(540ml)未満 (720ml)	4合(720ml)未満 (900ml)	5合(900ml)以上	無回答
全体	153	43.1	24.8	2.0	2.0	0.7	0.0	27.5
毎日	10	40.0	40.0	0.0	10.0	0.0	0.0	10.0
週5~6日	4	75.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
週3~4日	6	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
週1~2日	17	52.9	35.3	5.9	0.0	0.0	0.0	5.9
月に1~3日	20	45.0	35.0	0.0	10.0	5.0	0.0	5.0
やめた(1年以上やめている)	5	60.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0
ほとんど飲まない(飲めない)	84	41.7	17.9	2.4	0.0	0.0	0.0	38.1

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

*適正飲酒量：1日平均純アルコールで約20グラム程度の飲酒のこと。

(注)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)	ウイスキー・ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎(25度) (1合 180ml)	ワイン (1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

■ 課題

適正飲酒量の認知度については、適正な酒量「1合未満」との回答は、全体のうち約4割と少なくなっています。また、飲酒の頻度別に見ると、毎日お酒を飲んでいる人では、適正飲酒量の認知度がやや低くなっています。そのため、適正飲酒量の周知をすることが必要です。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 適正な飲酒量とは、日本酒で1日1合未満であるということを知り、適正飲酒を心がけましょう。

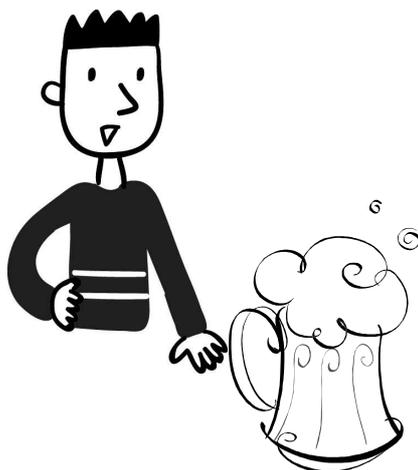
行政 が目指すこと



- 適正な飲酒量について、さまざまな機会を通じて周知します。

参考：平成24年度実施事業

日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／アルコール依存症相談／ひかりの郷出前講座／飲酒について、パンフレットやフードモデルを活用し、相談・指導を実施／地区の健康教室



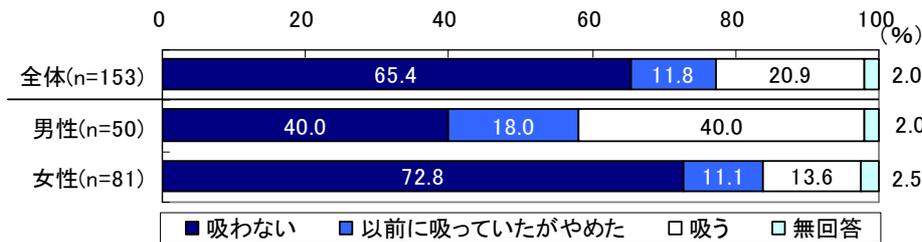
●喫煙

施策 1 喫煙が及ぼす影響の周知と禁煙支援

■現状

- ・喫煙経験について、男女別に見ると、男性においては「吸う」が4割と多くなっています。(図表 69)

図表 69 男女別 喫煙経験 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・喫煙経験を男女別・年代別で見ると、男性の 30 歳代は「吸う」が約5割と、他の年代と比べ最も高くなっています。(181 ページ 図表 145)
- ・喫煙経験別に禁煙経験を見ると、「自分一人の意志」が、以前に吸っていたがやめた人では7割弱、吸う人では約4割となっています。(図表 70)

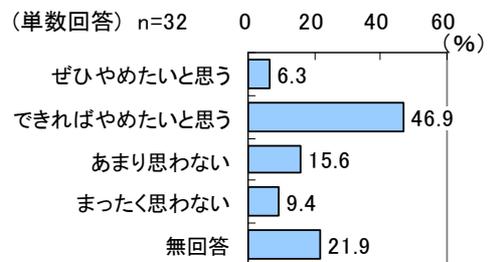
図表 70 喫煙経験別 禁煙経験 [一般市民]

単位:%	n	禁煙を試みたことがない	禁煙外来を受診	薬局に相談	歯科医師に相談	友人や家族に相談	意志で	自分一人の意志	ニコチンガムを使用	ニコチンパッチを使用	その他	無回答
以前に吸っていたがやめた	18	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	66.7	0.0	5.6	22.2	0.0	
吸う	32	40.6	6.3	6.3	0.0	9.4	40.6	3.1	9.4	0.0	9.4	

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・たばこを吸っている人の中で、たばこをやめたいかどうかについては、「できればやめたいと思う」が4割以上となっています。(図表 71)

図表 71 たばこをやめたいか [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・受動喫煙の害に関する認知度については、青年期では「肺がん」や「乳幼児や妊婦への影響」については割合が高くなっています。
- ・喫煙の有無別に見ると、吸わない人では「妊婦への影響」や「肺がん」が喫煙経験のある人よりも高くなっています。(図表 72)

図表 72 喫煙経験別 受動喫煙の害に関する認知度 [一般市民]

単位: %	n	乳幼児への影響 (突然死など)	妊婦への影響(未 熟児など)	心臓病	子どものぜんそ く	大人のぜんそく	肺がん	影響を及ぼすこ とはない	どんな影響を及 ぼすか知らない	無回答
全体	153	64.7	77.8	35.3	58.2	43.1	85.0	0.7	5.2	2.0
吸わない	100	67.0	81.0	35.0	56.0	42.0	89.0	1.0	5.0	0.0
以前に吸っていたがやめた	18	61.1	61.1	38.9	55.6	33.3	55.6	0.0	16.7	5.6
吸う	32	62.5	81.3	34.4	68.8	53.1	93.8	0.0	0.0	0.0

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■ 課題

たばこを吸う割合は、男性において4割と高くなっています。

禁煙の経験を見ると、現在吸っている人でも約4割は「自分一人の意志で」禁煙に挑戦したことが分かります。今後の喫煙意向については、「できればやめたい」が4割以上と多くなっており、自分一人での禁煙は難しい人が禁煙を成し遂げられるよう禁煙外来などの周知により支援することが必要です。また、過去にたばこを吸っていると、COPD※(慢性閉塞性肺疾患)にかかる可能性が高いため、COPD について周知することが必要です。

また、受動喫煙の害の認知度については、たばこを吸う人では認知度がやや低くなっています。そのため、受動喫煙の影響について、喫煙者を含め周知していくことが必要です。

※COPD (慢性閉塞性肺疾患)：慢性気管支炎、肺気腫 (はいきしゅ) など、長期にわたり気道が閉塞状態になる病気の総称で、長期にわたる喫煙習慣による影響が大きい。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- COPD や受動喫煙の影響について知りましょう。
- 禁煙方法を知りましょう。
- 禁煙したい場合は、必要により禁煙外来に相談しましょう。

行政 が目指すこと



- 禁煙をしたい方が禁煙できるよう、禁煙外来などの周知や禁煙のための支援を行います。
- COPD や受動喫煙の影響についてさまざまな機会を活用し周知します。

施策2 分煙・禁煙の環境整備

■現状

- ・受動喫煙の経験については、吸わない人では、「飲食店で」が約6割と多くなっています。
(図表 73)

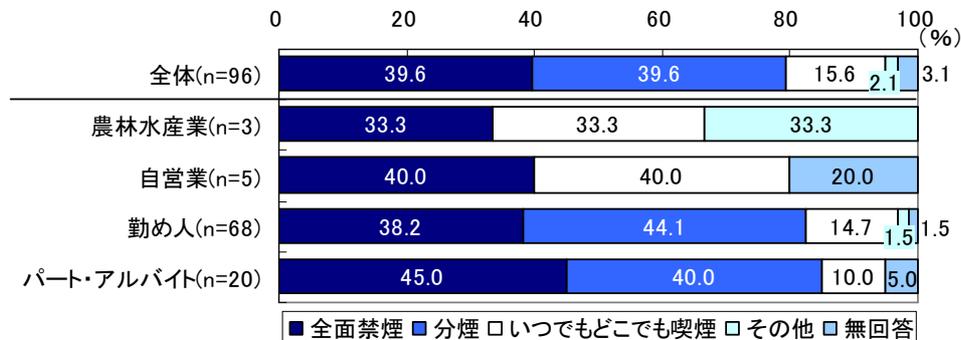
図表 73 喫煙経験別 受動喫煙の経験 [一般市民]

単位：%	n	特 に ない	家 庭 で	職 場 で	飲 食 店 で	遊 技 場 で	行 政 機 関 で	医 療 機 関 で	そ の 他	無 回 答
全体	153	17.0	18.3	17.6	56.9	25.5	3.9	7.2	5.2	2.6
吸わない	100	13.0	23.0	22.0	63.0	27.0	3.0	4.0	8.0	3.0
以前に吸っていたがやめた	18	11.1	16.7	5.6	50.0	33.3	11.1	5.6	0.0	0.0
吸う	32	34.4	6.3	12.5	40.6	18.8	3.1	15.6	0.0	3.1

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・職場の喫煙環境は、自営業やパート・アルバイトでは「全面禁煙」が4割以上と多くなっています。一方、農林水産業と自営業では「いつでもどこでも喫煙」が3割以上となっています。（図表 74）

図表 74 職業別 職場の喫煙環境 [一般市民]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

課題

受動喫煙の経験については、吸わない人では、「飲食店で」が約6割と多くなっています。また、職場の喫煙環境は、自営業やパート・アルバイトでは「全面禁煙」が4割以上と多くなっています。一方、農林水産業や自営業では「いつでもどこでも喫煙」が3割以上となっています。そのため、市内の飲食店や事業所などに対し、分煙や禁煙対策を促し、受動喫煙を防止する必要があります。

取り組みの方向

市民 が目指すこと



- たばこを吸う方は、周囲の方に対し、受動喫煙をさせないよう気を付けましょう。
- 分煙・禁煙に心がけましょう。
- 分煙・禁煙施設をなるべく利用しましょう。

行政 が目指すこと



- たばこを吸う方に対し、分煙・禁煙施設を利用するよう促します。
- 市内の飲食店や企業、事業所などに対し、分煙や禁煙対策を促し、受動喫煙を防止します。

参考：平成 24 年度実施事業

福祉施設職員向けの禁煙教室／禁煙サポーター育成事業／スモーカーライザー、タバコの煙測定器の貸出し／若い女性（20～30代）の健診受診者へ禁煙に対するチラシの配布／相談のあった場合、禁煙外来について情報提供を実施／企業向け健康教室／企業への訪問にて禁煙・分煙の勧奨。また禁煙外来の紹介を実施。／企業訪問時に、分煙や喫煙の害についてのパンフレットの配布

● 歯・口腔

➡ 歯・口腔の詳細については、「日光市歯科保健推進計画」を参照

※以下「歯・口腔」内の目標値は、日光市歯科保健推進計画に準じるため、平成30年度の値となる

施策1 歯や口腔に関する知識の普及啓発

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯磨きの重要性について知りましょう。
- かかりつけ歯科医などの専門機関を通して、むし歯や歯周病にかからないよう、歯や口腔に関する知識を身に付けましょう。
- 8020運動について理解しましょう。

行政 が目指すこと



- 歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯磨きの重要性について、市広報紙などを通じて広く周知します。
- 各種健康教室やイベント等を通じて、むし歯や歯周病予防の知識や取り組みをより深く普及します。
- 市内医療機関など専門機関とも連携し、歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯磨きの重要性について啓発を行います。
- 8020運動について広く周知します。

参考：平成24年度実施事業

リーフレット配布（母子手帳配布時）／健康にっこう21だより作成／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／広報にっこう記事掲載／歯ッピー健口フェスタの開催

施策2 むし歯予防の推進

■取り組みの方向

市民が目指すこと



- 家庭や学校、職場でも、食後や寝る前の歯磨き習慣を身に付けましょう。
- 歯科健康診査の受診や歯磨き指導を受けるなど、むし歯予防を心がけましょう。
- 間食を食べる時間を決めて、「ダラダラ食い」は避けましょう。
- フッ化物入り歯磨剤を利用した歯質の強化に努めましょう。

行政が目指すこと



- 家庭や学校、職場でも歯磨きの習慣を身に付けるよう啓発を行い、食後と寝る前の歯磨きをすすめます。
- むし歯予防に向けて、歯科健康診査や歯磨き指導などの受診をすすめます。
- イベント等を開催し、ブラッシング指導や歯や口腔に関する悩み相談などを行い、むし歯予防への意識を高めます。

参考：平成24年度実施事業

健康にっこう21だより作成／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／広報にっこう記事掲載／歯ッピー健口フェスタの開催／成人歯科健診（集団方式・医療機関方式）

施策3 歯周病予防の推進

■取り組みの方向

市民が目指すこと



- 歯周病の状態を知るために歯科健康診査を受けましょう。
- 青年期以降、歯周病にかかる割合が高くなるため、歯周病予防を意識した正しい歯周病予防法を理解し実践するようにしましょう。
- 歯周病予防に向け、自分の歯に合わせた歯科補助用具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使用しましょう。

行政が目指すこと



- かかりつけ歯科医を持つことや歯科健康診査の受診により、歯周病の早期発見と予防を促進します。
- 歯と歯ぐきの境目を磨く事を心がけ、歯科補助用具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使用するなど、自分の歯に合わせた正しい歯周病予防法が行えるよう促進します。

参考：平成24年度実施事業

健康にっこう21だより作成／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／広報にっこう記事掲載／歯ッピー健口フェスタの開催／成人歯科健診（集団方式・医療機関方式）

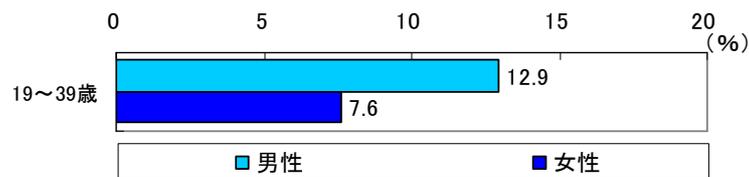
●糖尿病

施策 1 高血糖予防の促進

■現状

- ・HbA1c^{*}（JDS 値） 5.2%以上該当者の内訳を見ると、男性のほうが女性よりも該当者が多くなっています。（図表 75）

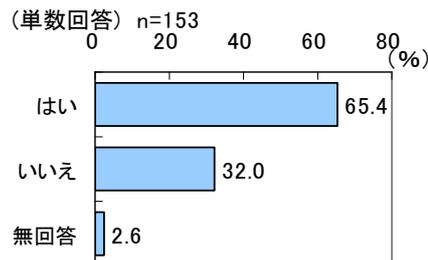
図表 75 HbA1c(JDS 値)5.2%以上該当者の内訳



資料：平成 23 年度健康診査実施結果

- ・食事のときにお腹いっぱい食べるかについては、全体の6割以上が、「はい」となっています。（図表 76）

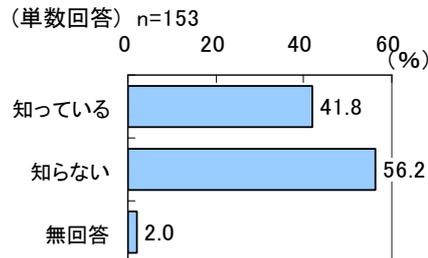
図表 76 食事のときにお腹いっぱい食べるか



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・体重維持のために必要な食事内容・量については、全体の約6割が「知らない」との回答となっています。（図表 77）

図表 77 体重維持のために必要な食事内容・量を知っているか



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

* HbA1c：過去 1～2 か月の血糖の状態を表す値のこと。HbA1c（JDS 値）が 5.2%以上は要指導、6.1%以上は要医療に該当。

- ・第1次計画に比べ、「適切な食事量を認識している人」では、男女ともに増加傾向にありますが、「お腹いっぱい食べる人」や「高血糖」については改善が見られていません。(26ページ 図表34)

■課題

食事のときにお腹いっぱい食べる割合は6割以上と高く、一方、体重維持のために必要な食事内容・量を「知っている」割合は、全体の約4割と低くなっています。

また、糖尿病予防のために若いうちから生活習慣を見直し、健康診査の受診、適正な生活習慣のための意識づけを強化する必要があります。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 糖尿病について家族全体で正しく理解しましょう。
- 自分や家族の適切な体重を維持するための食事や運動の量を知り、食べ過ぎないようにしましょう。
- 年に一度は、健康診査を受けましょう。

行政 が目指すこと



- 糖尿病について正しい知識を普及し、糖尿病の発症・重症化を防止します。
- 適切な体重を維持するための食事や運動の量について啓発します。
- 定期的な健康診査の受診について普及啓発します。

参考：平成24年度実施事業

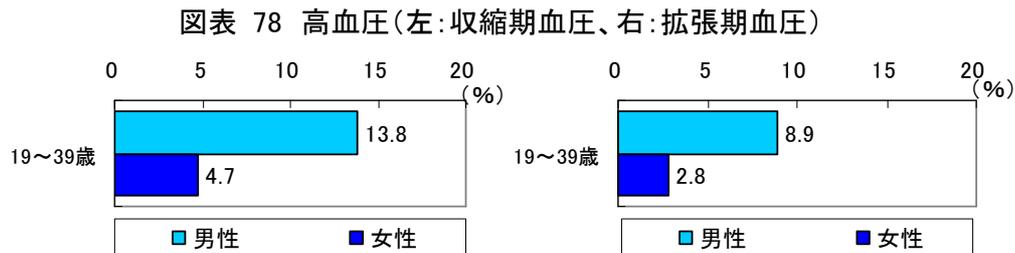
家庭教育学級／親力アップ子育てセミナー／健康づくり応援教室／からだ改善教室／女性のためのハッピーライフ講座／健康診査実施後の結果報告会／適正体重普及事業／生活習慣病予防教室／企業向け健康教室／ひかりの郷出前講座／特定健康診査におけるHbA1c検査の全員実施

●脳卒中・心臓病

施策1 高血圧症予防の促進

■現状

- ・高血圧についてその内訳を見ると、収縮期、拡張期ともに男性のほうが該当する割合が高くなっています。(図表78)

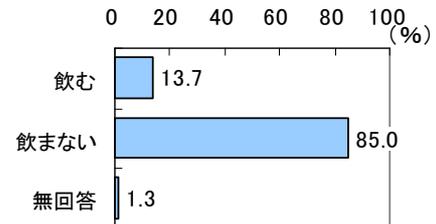


資料：平成23年度健康診査実施結果

- ・アンケート結果から、みそ汁を1日2杯以上飲むかについては、「飲む」は1割強となっています。(図表79)

図表 79 みそ汁を1日2杯以上飲むか

(単数回答) n=153



資料：平成24年度アンケート調査結果

■課題

高血圧予防のためには減塩を意識することが必要です。

また、脳卒中・心臓病の発症を予防するためには、健康診査を受診し自分の体の状態を知ることが大切です。

さらに、野菜が不足しないように、バランスの良い食事など、生活習慣の改善等の取り組みにより、高血圧症の予防を促進することが必要です。

■取り組みの方向

市民が目指すこと



- 高血圧症について正しく理解しましょう。
- 塩分を摂り過ぎないようにし、野菜を積極的に摂りましょう。
- 年に1度は、健康診査を受けましょう。

行政が目指すこと



- 高血圧症について、正しい知識を普及し高血圧症の発症・重症化を防止します。
- 高血圧が動脈硬化や脳卒中・心臓病に結びつく危険性を周知します。
- 定期的な健康診査の受診について普及啓発します。

参考：平成24年度実施事業

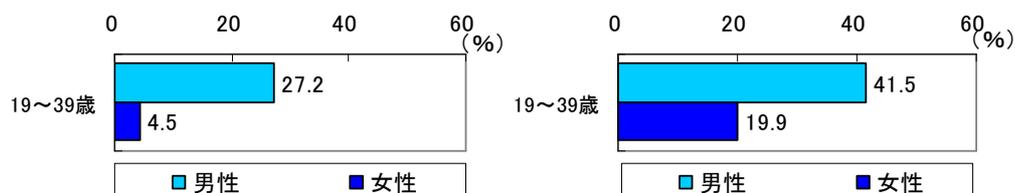
家庭教育学級／栄養・調理教室／ひかりの郷出前講座／まず1gの減塩推進事業／生活習慣病予防教室／健康づくり応援教室／からだ改善教室／健康診査実施後の結果報告会

施策2 脂質異常症予防の促進

■現状

- ・脂質異常についてその内訳を見ると、中性脂肪、LDLコレステロールのいずれも、男性の方が該当する割合が高くなっています。(図表80)

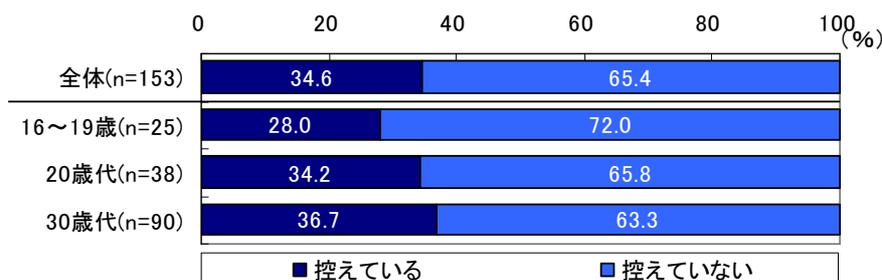
図表 80 脂質異常(左:中性脂肪、右:LDLコレステロール)



資料：平成23年度健康診査実施結果

- ・アンケート結果から、脂っこい食事を控えているかについては、若い年代ほど「控えている」割合が低くなっています。(図表81)

図表 81 年代別 脂っこい食事を控えているか



資料：平成24年度アンケート調査結果

■ 課題

脂質異常の予防のためには、脂肪*や糖分*を控えることが必要です。

脳卒中・心臓病の発症を予防するため、健康診査を受診し自分の体の状態を知ることが大切です。

また、バランスの良い食事など、生活習慣の改善等の取り組みにより、脂質異常症の予防を促進することが必要です。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 脂質異常症について正しく理解しましょう。
- 脂肪や糖分を摂りすぎないように気を付けましょう。
- 年に1度は、健康診査を受けましょう。

行政 が目指すこと



- 脂質異常症について正しい知識を普及し、脂質異常症の発症・重症化を防止します。
- 脂質異常が動脈硬化や脳卒中・心臓病に結びつく危険性を周知します。
- 定期的な健康診査の受診について普及啓発します。

参考：平成 24 年度実施事業

家庭教育学級／栄養・調理教室／ひかりの郷出前講座／まず 1 g の減塩推進事業／生活習慣病予防教室／健康づくり応援教室／からだ改善教室／健康診査実施後の結果報告会

*脂肪：肉の脂身・皮、ベーコン、バター、生クリーム、アイスクリーム、チョコレートなど。

*糖分：和菓子、洋菓子、甘いジュースや炭酸飲料など。

●がん

施策 1 がん予防の促進

■現状

- ・死因別死亡者数は、毎年悪性新生物（がん）が最も多い状況で、平成 23 年では 309 人で、死因の 26.2%を占めています。（11 ページ 図表 12）
- ・国民健康保険及び後期高齢者医療制度の被保険者の医療費の内訳として、がんが占める割合についても日光市では 12.7%と、栃木県の 11.5%に比べ高くなっています。（13 ページ 図表 15）
- ・特に、結腸及び直腸（直腸 S 状結腸移行部を含む）の悪性新生物（がん）にかかる医療費は、栃木県に比べ多くなっています。（14 ページ 図表 17）

■課題

がんは死因の第 1 位であり続けており、総死亡の約 26%を占めています。日本人のがんの危険性を高める要因としては、がんに関連するウィルスや細菌への感染、喫煙（受動喫煙を含む）、過剰飲酒、食生活や運動等の生活習慣などが挙げられており、これらへの対策ががん予防には重要となります。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- がんを知り、適切な生活習慣を心がけ、がんを予防しましょう。

行政 が目指すこと



- 適切な生活習慣を心がけることの大切さなどを啓発します。
- がんを知り、適切な生活習慣を実践できるよう、健康教室などを実施します。

参考：平成 24 年度実施事業

とちぎ健康 2 1 協力店（禁煙・分煙の店）の登録店舗数増加への協力／企業向け健康教室／女性のためのハッピーライフ健康教室／喫煙防止教室／健康にっこう 2 1 だよりの発行（成人式にて）／子宮頸がん予防ワクチン個別接種費用助成／日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載

施策2 がん検診の受診勧奨と体制整備

■現状

- ・市全体の死因別死亡者数の状況を見ると、平成19年以降、悪性新生物が最も多く、増減を繰り返しながらほぼ横ばいで推移しています。平成23年の内訳を見ると、悪性新生物が26.2%を占めています。(11ページ 図表12)
- ・本市では、子宮がん検診の対象年齢は20歳から、乳がん検診の対象年齢は30歳からとしています。がん検診受診者については、乳がん検診については受診者数が増加しましたが、子宮がん検診については受診者数が減少しています。(28ページ 図表36)
- ・健康診断や人間ドックを受けない理由としては、20歳代では「受ける機会がわからないから」が約6割と最も多くなっています。(20ページ 図表23)
- ・平成22年度の各がん検診の精密検査受診率は、乳がん(30~39歳)は77.8%と高くなっていますが、子宮がん(20~39歳)は34.2%にとどまっています。

■課題

最も多い死因はがんであり、4人に1人ががんで亡くなっている現状です。がん検診について見ると、乳がん検診については検診無料クーポンの配布等により受診者数が増加しています。しかし、子宮がん検診については受診者が減少しているため、仕事や家庭のことで忙しい若い世代でもがん検診を受けやすい体制を整え、がん検診の対象となった時点から、がん検診の受診を促す必要があります。特に、20歳代では、受診する機会がわからない方が多いため、がん検診についての情報の提供が必要です。

また、がん検診を受診し、要精密検査となっても精密検査を受診しない方もいます。そのため、要精密検査該当者には医療機関受診を促すことが必要です。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- がん検診を受けるようにしましょう。
- がん検診で要精密検査となったら、医療機関を受診するようにしましょう。

行政 が目指すこと



- 若いうちからがん検診を受診するよう、意識啓発を行います。
- がん検診が受けやすくなるよう、検診の体制を整えます。
- 要精密検査該当者に、医療機関を受診するよう促します。

参考：平成 24 年度実施事業

成人健診の実施／成人健診未受診勧奨／肝炎検診未受診勧奨／子宮頸がん・乳がん検診未受診勧奨／無料クーポン券・検診手帳の発送／乳幼児健康診査にて健診受診勧奨チラシ配布／健康にっこう21キャンペーンにて次年度受診申込み受付及び普及啓発／食生活改善推進員（食改）による健診受診勧奨／日光市前立腺がん市民公開講座

■ 青年期 成果指標

● 栄養・食生活

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	朝食を「ほとんど毎日食べる」「週3～4日食べている」割合の増加	80.4%	95%	—
2	施策 1	朝食の大切さや欠食の影響を知らせる教室の開催数の増加	2回	5回	—
3	施策 2	肥満と判定される19～39歳男性の割合の減少	38.1%	30%	—
4	施策 3	市ホームページや広報紙等に食に関する情報の掲載回数増加	5回	10回	—
5	施策 3	男性で食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	39.7%	50%	—

● 身体活動・運動

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	日常生活の中で歩行などの身体活動を1日1時間以上している割合の増加	45.8%	50%	—
2	施策 2	週2日以上1日30分以上の運動をいつもしている割合の増加	37.1%	42%	24.3%→34.0% (国) ※国は20～64歳

●休養・こころ

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	32%	26%	18.4%→15% (国)
2	施策2	ストレスが大いにある人の割合の減少	33.3%	29%	—
3	施策3	相談相手がいない人の割合の減少	12.4%	10%	—

●飲酒

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	多量に飲酒する人の割合の減少	20%	17%	—
2	施策2	適正な飲酒量を知っている人の割合の増加	43.1%	51%	—

●喫煙

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる)	20.9%	11.9% (現在の喫煙率から、ぜひまたはできればやめたいと思う割合を減じたもの)	19.5%→12% (国)
2	施策2	受動喫煙経験の減少	家庭 18.3% 職場 17.6% 飲食店 56.9% 行政機関 3.9% 医療機関 7.2%	家庭 3% 職場 0% 飲食店 15% 行政機関 0% 医療機関 0%	家庭 10.7%→3% (国) 職場 64%→0% (国) 飲食店 50.1%→15% (国) 行政機関 16.9%→0% (国) 医療機関 13.3%→0% (国)

●歯・口腔

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	歯周病と全身の健康との関わりについて知らない割合の減少	49.6%	40%	—
2	施策2	むし歯がある割合の減少	※39.7%	35%	
3	施策3	歯周病にかかる人の割合の減少	要調査	70%	
4	施策3	市が行う歯科健康診査受診率の増加(19~39歳)	※1.53%	5%	

※3歯周病にかかる人の割合について、現状値は対象人数が少ないため今後要調査としており、目標値については厚生労働省の全国値を参考にして設定しています。

●糖尿病

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	血糖値の要指導・要医療者の減少（19～39歳）（HbA1c〔JDS値〕5.2%以上）	※10.3%	8%	—

HbA1c（JDS 値）が5.2%以上は要指導、6.1%以上は要医療に該当

●脳卒中・心臓病

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1	収縮期血圧の要指導・要医療者の減少（19～39歳）	※9.3%	8%	—
2	施策1	拡張期血圧の要指導・要医療者の減少（19～39歳）	※5.9%	5%	—

収縮期血圧：要指導（130mmHg 以上 140mmHg 未満）、要医療（140mmHg 以上）

拡張期血圧：要指導（85mmHg 以上 90mmHg 未満）、要医療（90mmHg 以上）

3	施策2	中性脂肪値の要指導・要医療者の減少（19～39歳）	※15.9%	14%	—
4	施策2	LDLコレステロール値の要指導・要医療者の減少（19～39歳）	※30.7%	25%	—

中性脂肪：要指導（150mg/dl 以上 300mg/dl 未満）、要医療（300mg/dl 以上）

LDL：要指導（120mg/dl 以上 300mg/dl 未満）、要医療（140mg/dl 以上）

●がん

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策1・2	子宮がん検診 受診率（20歳～39歳）	※49.1%	60%	—
2	施策1・2	乳がん検診 受診率（30歳～39歳）	※67.7%	70%	—
3	施策1・2	子宮がん検診精密検査 受診率（20～39歳）	* 34.2%	90%以上	—
4	施策1・2	乳がん検診精密検査 受診率（30～39歳）	* 77.8%	90%以上	—

子宮がん検診及び乳がん検診の受診率については、平成22年（奇数年齢対象）と平成23年（偶数年齢対象）の合計値で算出

※は平成23年度の数値

*は平成22年度の数値