

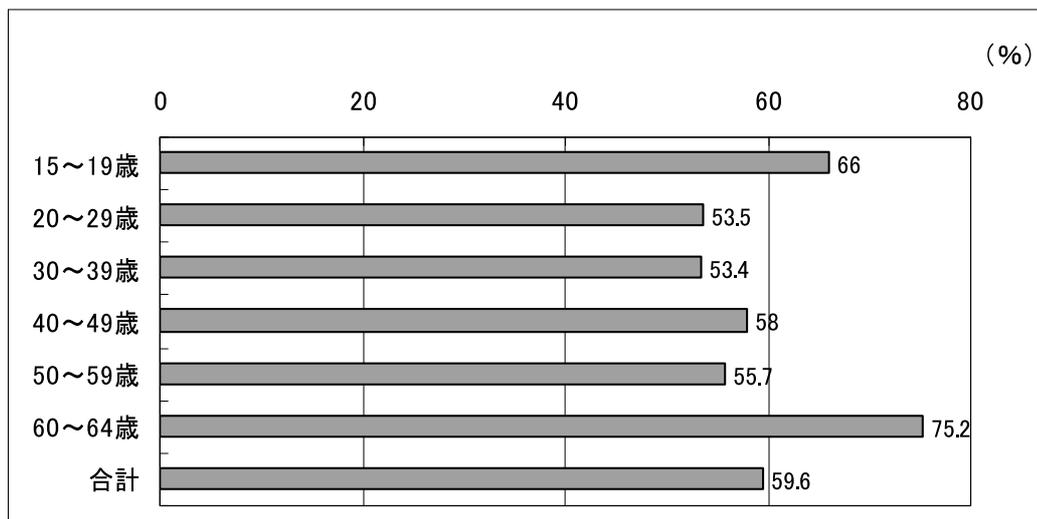
### (3) 身体活動・運動

#### ①現状及び評価

##### 3-1 からだを動かすことを心がけている人の増加

からだを動かすことを心がけている人は 59.6%で策定時より悪化し、年代別では 20 歳代～50 歳代が低い状況であった (図 35)。

(図 35)からだを動かすことへの心がけ (努力している・始めている人) (21 アンケート)



##### 3-2 日常生活における歩数の増加

##### 3-3 運動する習慣を持っている人の増加

この 2 つの指標は、直近の県民健康栄養調査結果が出ていないため比較はできないが、21 アンケートで「運動習慣をもっている人」は男性 46.9%、女性 38.4%であった。

また、運動習慣と適正体重を比較すると、女性では特徴的な傾向はみられなかったが、男性では適正体重者に比べて肥満者は運動をしていないと回答した割合が高くなっていた。

適切な運動や身体活動は生活習慣病の予防やストレスの解消には有効といわれており、特に日常生活における身体動作や歩行など軽い活動の積み重ねが健康の維持に大きな役割を果たしていることから、今後更なる取り組みが必要である。

#### ②今後の方向性

- 継続して運動することの重要性や日常生活の中で身体活動量を増やすことの必要性の周知と運動習慣の定着に取り組む。

## (4) 歯の健康

### ①現状及び評価

#### 4-1 60歳で24本以上自分の歯を有する人の増加

#### 4-2 60歳で定期的に歯科医師から歯科検診を受けている人の増加

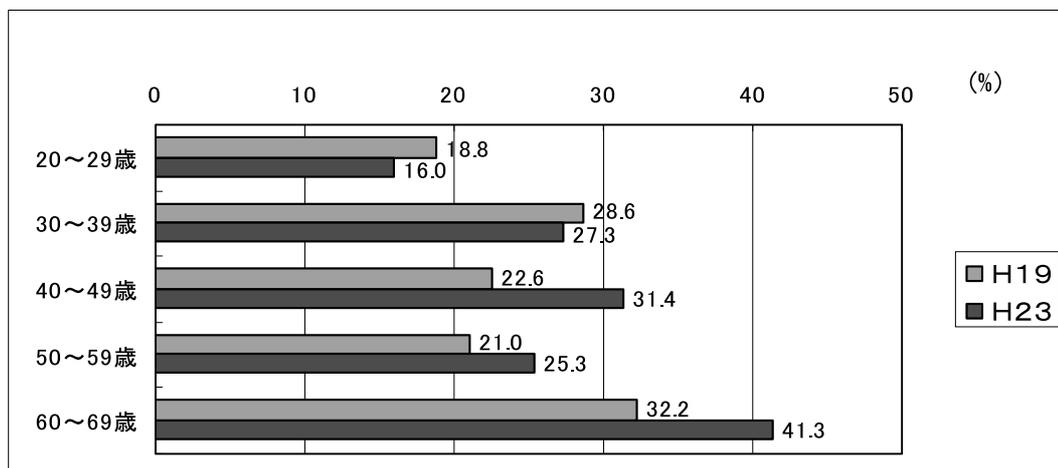
本市では、歯の健康についての正しい知識の普及啓発を行うとともに、かかりつけ医での検診の定着と歯周疾患の早期発見・早期治療を目的として、平成20年度に歯周疾患検診を個別検診に変更したことや、平成21年度からは節目年齢者に個別の受診券を送付したことなどから、2指標ともに増加し目標値に達した。

定期的歯科検診の受診者が、前回の中間評価と比べると40歳以降の年代で増加していることから、40歳からの歯周疾患検診をきっかけに、歯の健康意識が高まってきたものと考えられる(図36)。

なお、歯周疾患検診の結果、要指導・要精検者が9割を占め、口腔衛生に関する指導や治療が必要な人が多い状況であった(表4)。

(図36) 定期的歯科検診の受診

(21アンケート)



(表4) 福井市歯周疾患検診

(保健センター)

	受診者数 (人)	結果		
		異常なし	要指導	要精検
平成21年	905	117	127	661
		12.9%	14.0%	73.1%
平成22年	1,313	151	107	1,055
		11.5%	8.1%	80.4%

### ②今後の方向性

- 口腔の健康に関する基本的知識や具体的管理方法について普及啓発を図る。
- 歯周疾患検診の受診者の増加を図るとともに、歯科医師会との連携によりかかりつけ医の定着を推進する。

## (5) タバコ・アルコール

### ①現状及び評価

#### 5-1 喫煙者の減少

#### 5-2 禁煙に取り組もうとする人の増加

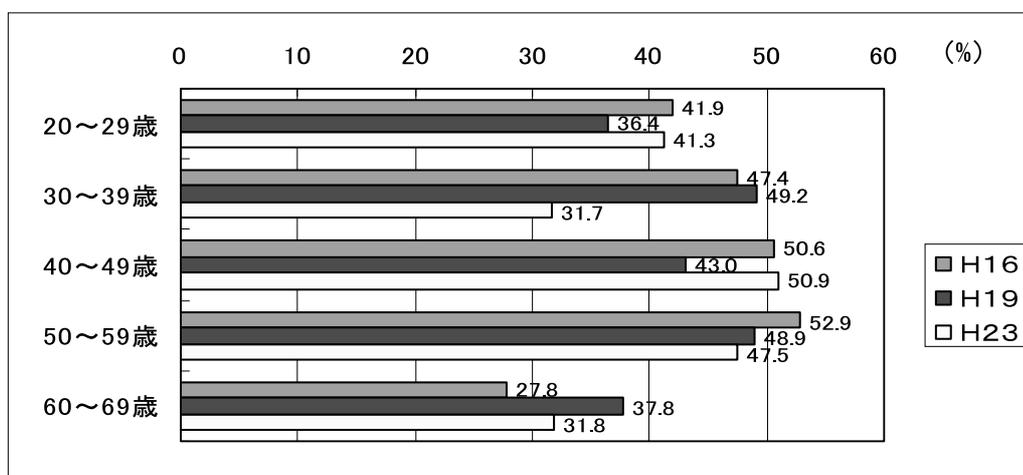
#### 5-3 未成年の喫煙者の減少

喫煙者の割合は策定時より減少したが、未成年の喫煙者の割合は策定時より増加した。特に男性では30歳代の喫煙率が大きく減少したが、一方女性では20歳代が前回の中間評価より大きく増加した(図37、38)。

禁煙に取り組もうとする人の増加は、直近の県民健康栄養調査結果が出ていないため、比較ができない。

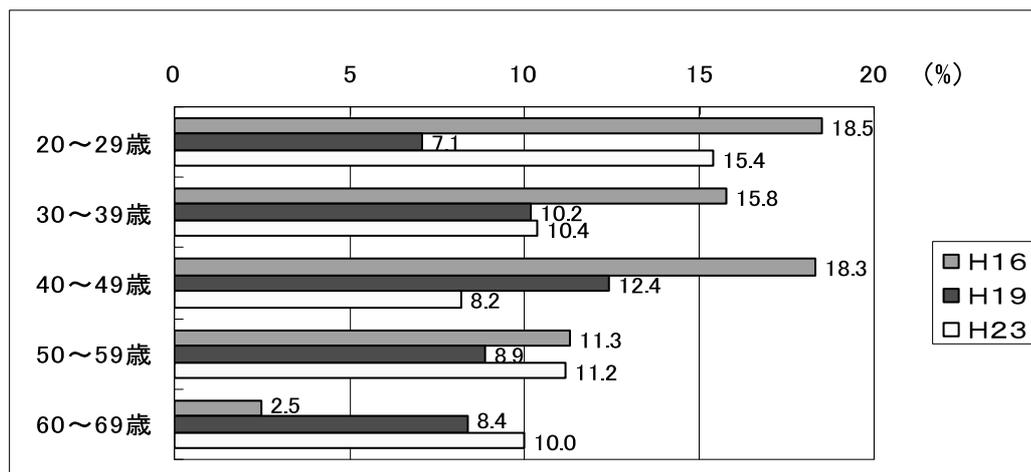
(図37) 喫煙率(男性)

(21 アンケート)



(図38) 喫煙率(女性)

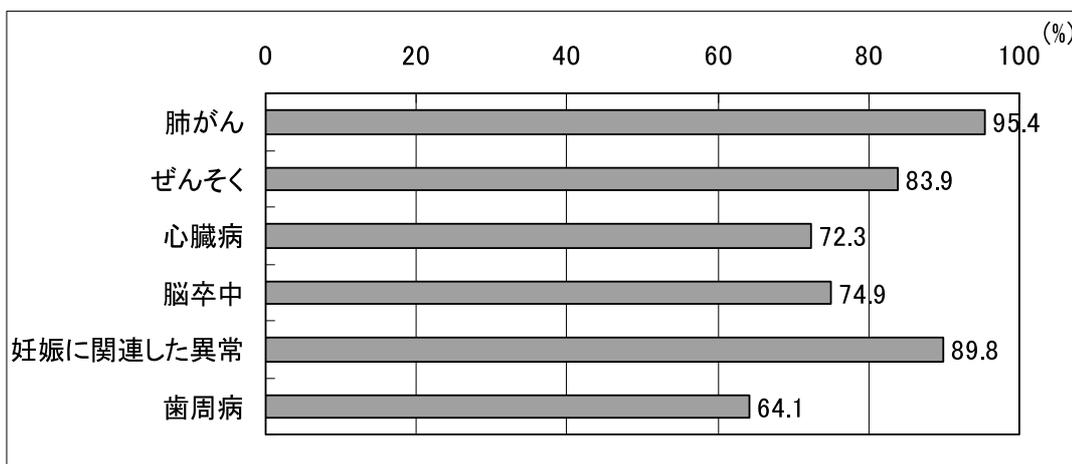
(21 アンケート)



#### 5-6 タバコが健康に与える影響について知っている人の増加

タバコが健康に与える影響について知っている人の増加は、すべての疾病において策定時より増加した。特にタバコが肺がんや妊娠に関連した異常に与える影響を知っている人の割合は高かったが、歯周病については64%と低かったことから、タバコが健康に与える影響に関する認識に差がみられた(図39)。

(図39) タバコが健康に与える影響について知っている人の割合 (21 アンケート)



#### 5-4 日本酒の適量を1日1合と知っている人の増加

#### 5-5 適量の中で飲酒を楽しもうと思っている人の増加

日本酒の適量を知っている人は策定時より増加し、アルコールの適量に対する認識は高くなっていった。また、適量の中で飲酒を楽しもうと思っている人も策定時より増加した。アルコールの適量を意識しながら飲酒している人も増えている。

### ②今後の方向性

- アルコールやタバコが健康に与える影響について、地域や学校等での啓発を行うとともに、関係機関と連携しながら禁煙および受動喫煙について取り組みを推進する。

#### あじさいちゃんのひとくちコラム



**肺がんは福井県のがん死亡の第1位です。  
定期検診を受けて、がんから体を守りましょう！**

タバコは、肺がんに関係があります。最近は受動喫煙も肺がんになる危険リスクがあるといわれています。無症状のうちに受診し早期のうちに治療することで肺がんの約80%が治るようになりました。

## (6) 心の健康づくり

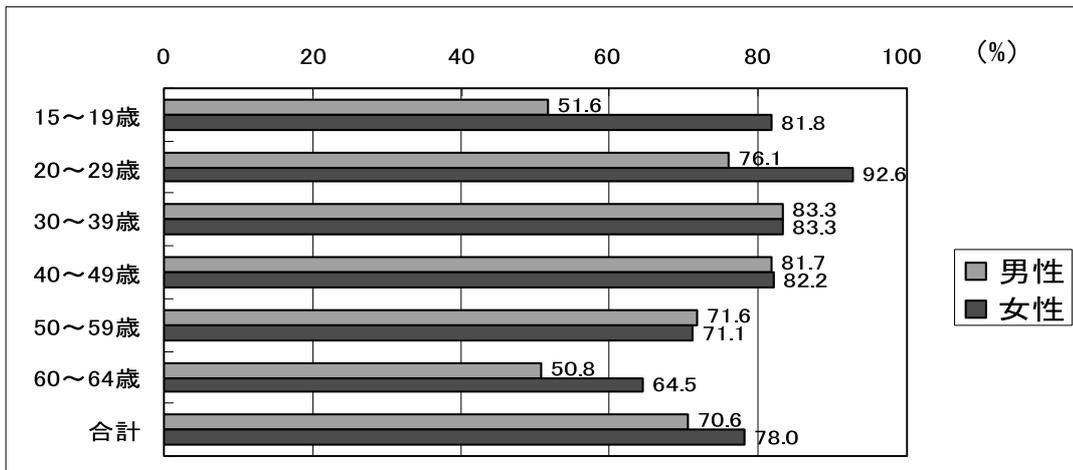
### ①現状及び評価

#### 6-1 ストレスを感じている人の減少

ストレスを感じている人については、前回アンケートでは人間関係によるストレスの設問であったが、今回はストレス全体の設問に変更したため、策定時との比較はできない。20～40歳代の8割以上がストレスを感じており、原因は仕事と人間関係で5割以上を占めていた。また、女性の方がほとんどの年齢でストレスを持っている人が多かった（図40、41）。

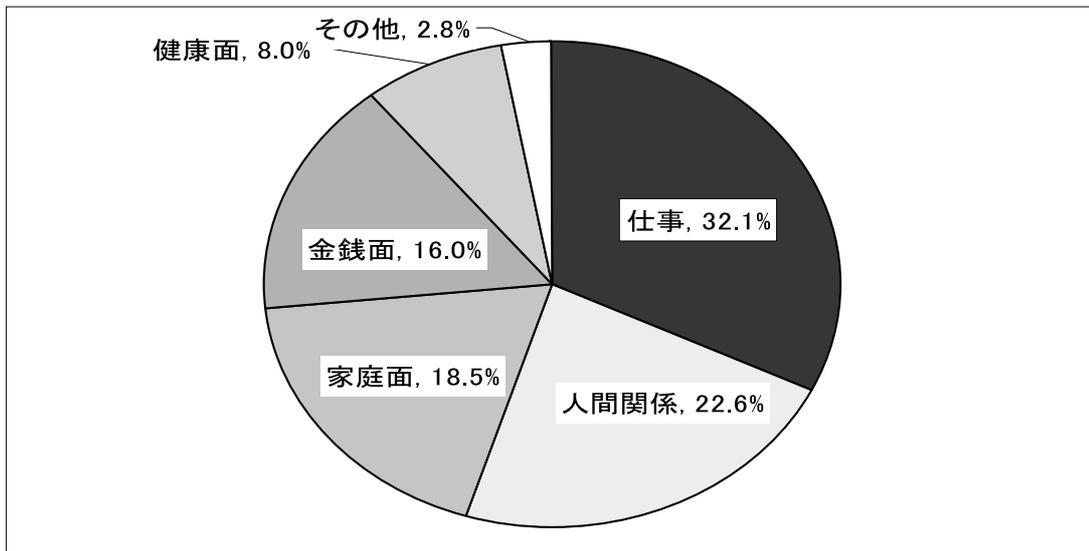
(図40) ストレスの状況 (非常にある・ややある人)

(21 アンケート)



(図41) ストレスの原因

(21 アンケート)



警察庁統計では、自殺の原因の約6割が健康問題で、中でも4割がうつ病であるといわれている。また、福井市国民健康保険疾病分類によると、30～59歳でうつ病などの精神疾患が5位以内と上位を占めていることから、この年代での精神疾患の罹患率は高いと思われる。

また、本市の自殺による死亡率は国・県とほぼ同率であり、経年的にもほぼ横ばい状態となっている（表5）。なお、平成22年度より自殺予防対策として、うつ病予防講演会や健診時ストレスチェック事業に取り組んでいる。

（表5）自殺による死亡率（人口10万対）の推移

（福井健康福祉センター：人口動態統計の管内状況）

	福井市 ( )内は実人数	福井県 ( )内は実人数	全国
平成 17 年度	24.9 (66 人)	23.4 (190 人)	24.2
18 年度	21.8 (58 人)	22.4 (181 人)	23.7
19 年度	24.9 (66 人)	21.8 (176 人)	24.4
20 年度	26.0 (69 人)	25.7 (206 人)	24.0
21 年度	23.8 (63 人)	23.9 (191 人)	24.4

## ②今後の方向性

- 心の健康をチェックできる場を提供する。
- 心の健康づくり・うつ病予防に関する知識を普及し、相談機関の周知を行う。

### あじさいちゃんのひとくちコラム



こころの病気は、本人がなかなか気づきにくいという特徴があります。そのため周りの人が見つけることが大切になります。今までと違う、いつもと違うなどの変化はこころに不安や悩みを抱えている人が発するSOSサインであるかもしれません。

#### <ストレスに対処する10か条>

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ① おかれた環境を十分に認識する  | ② 疲れたときは十分に休む。 |
| ③ 家族や友人とよく話をする    | ④ 周囲の言葉に耳を傾ける  |
| ⑤ 余暇（趣味や運動）を大切にする | ⑥ 一度に2つのことをしない |
| ⑦ 自分自身を大切にする      | ⑧ ときには一人っきりになる |
| ⑨ 負けるが勝ちを心がける     | ⑩ からだの健康に留意する  |