

第4章

施策の展開



1 栄養・食生活

食は命の源であり、全ての人が健康な生活を送るために欠かせないものです。バランスのよい食事は生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

そのため、妊産婦や乳幼児から高齢者まで、現代の多様なライフスタイルに応じた健全な食生活の実践が求められます。

食事は楽しく、バランスよく

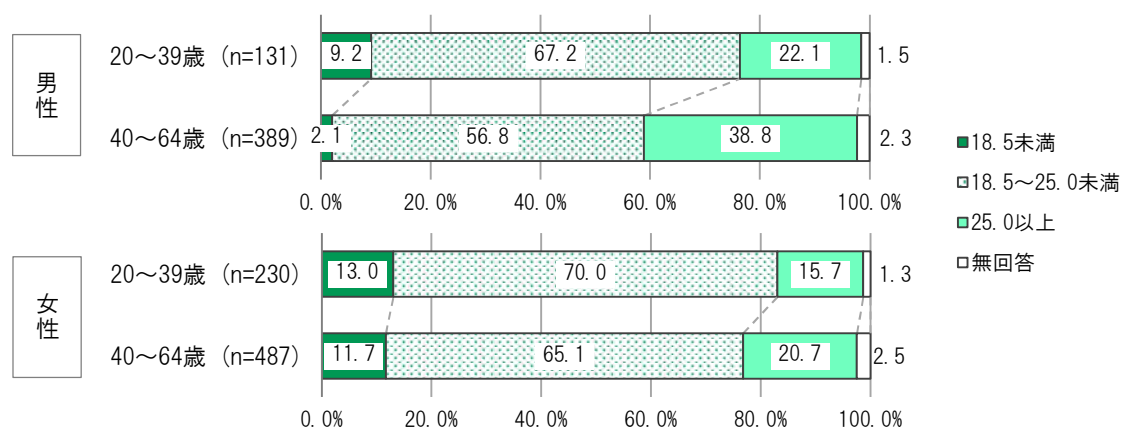
現状と課題

● 適正体重の維持

BMI^{※1}について、40～64歳の男性で25.0以上(肥満)が38.8%となっています(図表4-1)。65歳以上の女性では、21.5未満が43.9%となっています(図表4-2)。

体重の変化は、自分の健康状態を把握することに役立ちます。肥満や若い女性のやせ、高齢者の体重減少は、健康に多くの影響を及ぼします。適正な体重についての認識を広め、適切なエネルギーと栄養を摂取する必要があります。

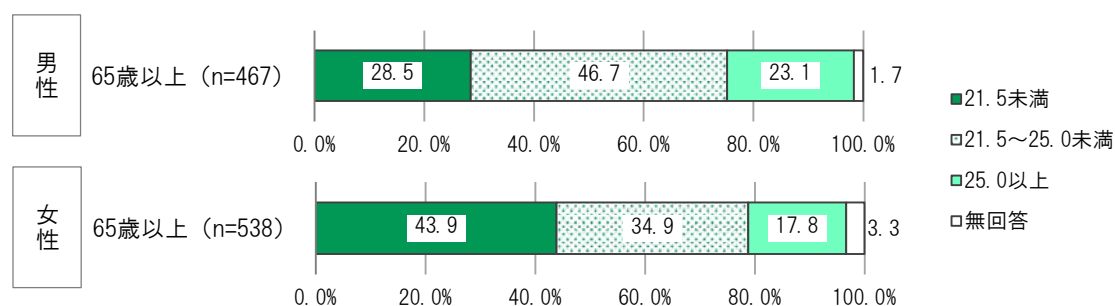
図表 4-1 BMI(青壮年期)



出典：柏市民健康意識・生活実態調査

※1 BMI(Body Mass Index): 体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で算出した肥満度を示す指数。
目標とするBMIは、18～49歳は18.5～24.9、50～64歳は20.0～24.9、65歳以上は21.5～24.9。

図表 4-2 BMI(高齢期)



出典：柏市民健康意識・生活実態調査

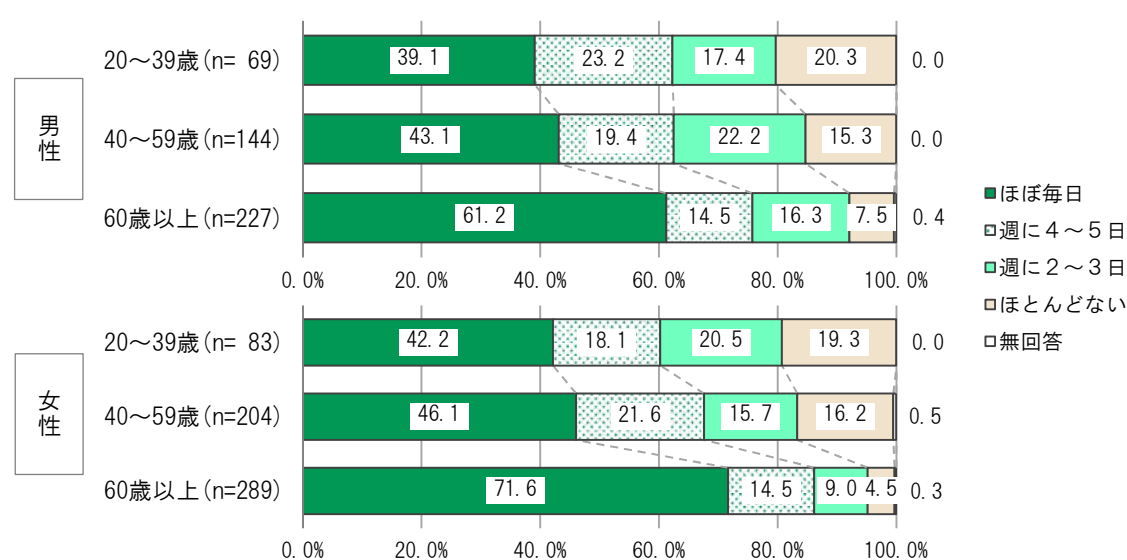
● 規則的でバランスのとれた食生活

主食・主菜・副菜※1を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度について、「ほとんどない」が男性20～39歳で20.3%，女性20～39歳で19.3%となっています(図表4-3)。

朝食の欠食率は若い世代ほど高くなっています。また、朝食では副菜が不足しています。1日に必要とされる野菜料理5皿(350g)を食べているのは、いずれの年代も低くなっています(55ページ:目標 現状値)。

規則正しい食生活で生活のリズムを整えることや、野菜料理を意識して取り入れることをさらに周知していくことが求められます。

図表 4-3 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度



出典：柏市食育に関するアンケート調査

※1 主食・主菜・副菜:主食は、ごはん、パン、めんなど。主菜は、魚、肉、卵、大豆製品の料理。副菜は、野菜、きのこ、いも、海藻の料理。

目標

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
BMI が 18.5 以上 25.0 未満 の人の割合※ ¹	男性	20～39 歳	67.2%	70%
		40～64 歳	56.8%	65%
	女性	20～39 歳	70.0%	75%
		40～64 歳	65.1%	70%
BMI が 21.5 未満の65歳以上 の人の割合※ ¹	男性	65 歳以上	28.5%	減少
	女性	65 歳以上	43.9%	減少
小学生・中学生における肥満(標準体重 + 20%以上)の割合※ ²		小学生	8.3%	減少
		中学生	9.6%	減少
主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事が1日2回以上の日がほぼ 毎日の人の割合※ ³	男性	20～39 歳	39.1%	50%
		40～59 歳	43.1%	50%
		60 歳以上	61.2%	維持
	女性	20～39 歳	42.2%	50%
		40～59 歳	46.1%	50%
		60 歳以上	71.6%	維持
朝食の欠食率※ ¹	男性	20～39 歳	16.8%	15%
		40～64 歳	17.0%	15%
		65 歳以上	3.9%	維持
	女性	20～39 歳	17.4%	15%
		40～64 歳	10.5%	維持
		65 歳以上	2.0%	維持
野菜料理を1日に5皿(350g) 以上食べている人の割合※ ¹	男性	20～39 歳	4.6%	15%
		40～64 歳	2.6%	15%
		65 歳以上	5.6%	15%
	女性	20～39 歳	4.8%	15%
		40～64 歳	5.5%	15%
		65 歳以上	6.9%	15%
果物を1日に 200g 以上食べて いる人の割合※ ¹	男性	20～39 歳	11.5%	20%
		40～64 歳	13.6%	20%
		65 歳以上	25.5%	増加
	女性	20～39 歳	10.9%	20%
		40～64 歳	13.8%	20%
		65 歳以上	37.5%	増加
自分以外との食事の機会がある 人の割合(毎日+週何度か)※ ¹	男性	20～39 歳	80.2%	増加
		40～64 歳	69.7%	増加
		65 歳以上	51.6%	増加
	女性	20～39 歳	83.9%	増加
		40～64 歳	80.3%	増加
		65 歳以上	55.4%	増加
日常の買い物に不便を感じることがないと回答した人 の割合※ ¹			79.8%	増加

現状値 ※¹: 柏市民健康意識・生活実態調査 ※²: 児童生徒定期健康診断 ※³: 柏市食育に関するアンケート調査

目標を達成するための取組

●市民の取組

0～19 歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～64 歳 (青年期・壮年期)	65 歳以上 (高齢期)
・一日三食, 主食・主菜・副菜を意識した食生活に努めましょう ・みんなと楽しく, 食事をしましょう ・食事の時に, 栄養バランスの大切さや工夫について話しましょう		
・朝食を必ずとることで生活リズムを作り, 栄養バランスのとれた食事をしましょう ・給食を通じて, バランスのよい食事内容を知り, 食育を通じて食生活に関心をもちましょう ・食品を選択する力を育みましょう	・自分の適正体重を知り, 定期的に体重を測りましょう ・自分に合った食事量・食品の選択をできるようになりましょう ・減塩の工夫を知り, 減塩を意識した食生活を送りましょう ・積極的に共食の機会をつくり, 孤食を減らしましょう ・家族や身近な人の食生活にも関心を向けましょう ・アプリ等のデジタルツールの活用を周囲に勧めましょう	
	・朝食を工夫しながらとりましょう ・食事管理アプリを活用して, 食事摂取状況や栄養状態を把握しましょう	・フレイルを予防する食生活を知り, バランスのよい食事の選択をしましょう ・フレイルについて話題にしましょう

●市・関係機関の取組の方針

- ・保育園・幼稚園・学校等での給食を通じて健康教育や食育を推進することにより, 子どもの時から食生活への興味・関心を広げ, 子どもを起点として, 家庭の食生活への波及・実践につなげ, 家族単位での健康意識の醸成を図ります。
- ・家庭での食事だけでなく, 中食, 外食の切り口でも健康への意識が高められるように, 民間企業や配食サービス事業者, 医療関係団体, 栄養機能団体との連携を推進し, 多様な仕掛けを検討します。
- ・市内の飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「健康に配慮したメニュー」の取組を推進します。
- ・食事管理アプリやデバイス等のICTの利活用により, データの分析, 食生活の効果発信について, 産学官連携で取り組みます。

東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科 准教授 加藤 理津子

あなたは、普段、食べ物を選ぶときや食べる時に何を重視していますか？

農林水産省が行った「食生活・ライフスタイル調査～令和5年度～」では、「価格」、「国産」と回答した割合が高いことが報告されています。また、現代社会においては、調理・食事時間の「時短」や「効率化」を求める傾向にあります。しかし、これらを重視するあまり食事の質を低下させることは、健康の維持・向上にとって好ましいことではありません。

一方で、今、食べているものが健康づくりに役立っているのか、残念ながらすぐには分かりません。なぜなら、現在の私たちの身体状態は、過去のある一定期間の栄養摂取や食生活の積み重ねの結果だからです。つまり、過去にどのような食べ物を食べてきたのか、身体はそれを表すいわば「食の履歴書」です。健康でいられる期間（健康寿命）を延ばすためには、子どもの頃から生涯にわたり様々な食体験を通して豊かな「食歴」を作っていくことが必要です。それは、科学的に裏付けられた方法であることも重要です。

そこで、柏市健康増進計画では乳児から高齢者まで、また妊産婦を含む全ての方が健康寿命を延伸できるよう「栄養・食生活」にかかわる目標が設定されています。さらに、目標達成に向けた具体的な取組の内容を、市民と市・関係機関それぞれにお示ししています。食事は社会生活の営みの一部であることから、個人を取り巻く地域と家庭、学校、職場と連携しながら地域全体で社会環境の質向上を図ることが求められます。そして個人の取組と両輪で進めることで、誰もが健やかで心豊かに暮らせるまちづくりの実現が可能となります。

食は心の栄養でもあります。必要な栄養を摂ることと同じように食事を楽しみながらよく噛んで味わい、共食の時間を持つことも豊かな食歴の大事な要素です。食と関連する身体活動や睡眠、歯の健康ともあわせて、あなたの健康寿命を延ばす一助となりましたら幸いです。



2 身体活動・運動

適度な運動や身体活動は、循環器疾患やがんなどの発症リスクを低下させることや、生活習慣病の発症予防や重症化予防、ストレス解消に効果があることが認められています。また、高齢者においては、身体活動が認知機能や運動器機能の低下を防ぎ、社会生活機能の維持と深く関係していることも明らかになっています。

調査から働く世代や子育て世代の運動時間の確保が課題であると明らかになっており、日常生活の中で簡単に取り入れられる身体活動を増やすことや、個々の健康状態に適した運動を継続できるような支援が必要です。

今より少しからだを動かそう

現状と課題

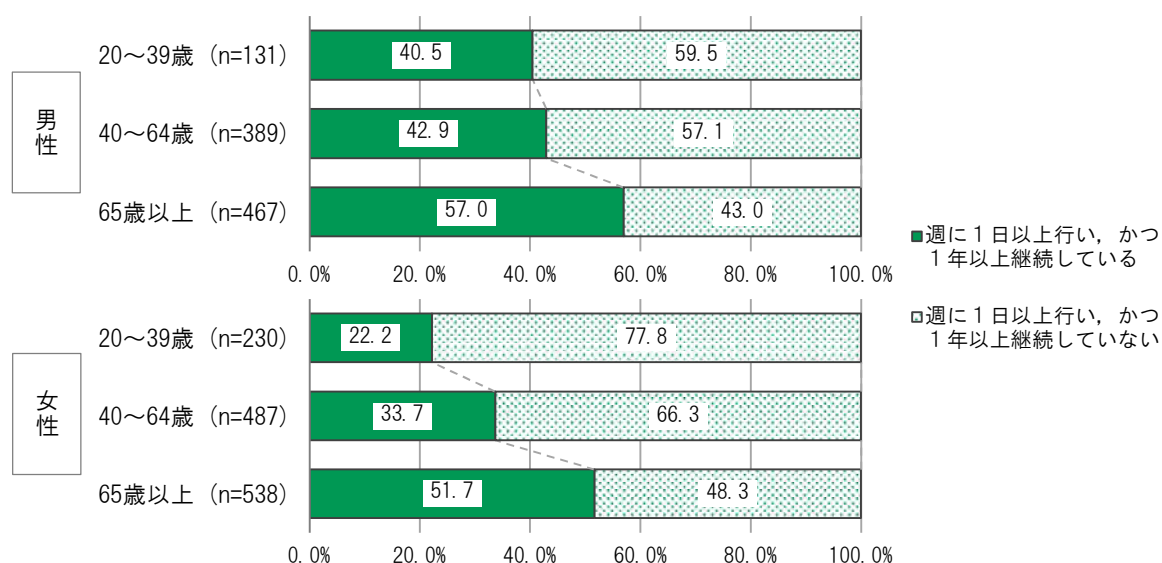
● 運動習慣の定着

1日30分以上の運動を1週間に1日以上行い、かつ1年以上継続している人について、男性・女性のいずれも20～64歳で50%を下回っています(図表4-4)。

歩数についても、健康づくりに推奨される目標歩数を歩いているのは5割となっています(59ページ:目標 現状値)。

運動に取り組む頻度を増やすため、ライフスタイルに合った取組が必要です。

図表 4-4 1日30分以上の運動を1週間に1日以上行い、かつ1年以上継続している



出典：柏市民健康意識・生活実態調査より再集計

目標

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2036(令和18)年)
運動習慣者の割合 (1回30分以上の運動を 1週間に1日以上行い, かつ 1年以上継続している者の割 合)※1	男性	20～39 歳	40.5%	50%
		40～64 歳	42.9%	50%
		65 歳以上	57.0%	増加
	女性	20～39 歳	22.2%	30%
		40～64 歳	33.7%	40%
		65 歳以上	51.7%	増加
日常生活で目標歩数以上を 歩く人の割合※1(1)	男性	20～39 歳 (目標 8,000 歩)	65.6%	75%
		40～64 歳 (目標 8,000 歩)	54.8%	65%
		65 歳以上 (目標 6,000 歩)	56.7%	65%
	女性	20～39 歳 (目標 8,000 歩)	56.1%	65%
		40～64 歳 (目標 8,000 歩)	53.0%	65%
		65 歳以上 (目標 6,000 歩)	54.3%	65%
学校の体育の授業以外で, 1日に30分以上運動してい る児童生徒の割合※2	小学5年生		54.1%	増加
	中学2年生		76.7%	増加
利用しやすい運動場所が多くある地域だと回答した人 の割合※1			62.2%	増加
歩いたり, 自転車に乗ったりする機会がよくある地域だ と回答した人の割合※1			79.2%	増加

現状値 ※1: 柏市民健康意識・生活実態調査

(1) 厚労省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」身体活動・運動の推奨事項一覧, 健康日本21
(第三次)指標「日常生活における歩数の増加」を参考に, 1日の歩行時間を歩数に置き換えて算出

※2: 教育に関する事務の点検・評価報告書(令和4年度対象)

目標を達成するための取組

●市民の取組

0～19 歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～64 歳 (青年期・壮年期)	65 歳以上 (高齢期)
・座りっぱなしの時間を減らすようにしましょう ・身体を動かすことの楽しさを知りましょう ・さまざまなコンテンツを活用して楽しく身体を動かしましょう ・お気に入りのコンテンツを紹介し合いましょう ・デバイスやアプリを活用して、1日の歩数や身体活動量を把握しましょう ・自分の健康づくりについて、周囲の人と共有しましょう ・誘い合わせて、一緒に身体を動かしましょう		
・外遊び、体育の授業や部活動を通じて、身体を動かしましょう ・運動やスポーツの機会に触れて、体力をつけましょう ・余暇時間のスクリーンタイム(テレビ、パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機等の使用時間)を減らすようにしましょう	・1日60分(8,000歩の歩行)以上、身体を動かしましょう	・1日40分(6,000歩の歩行)以上、身体を動かしましょう ・地域の介護予防事業に参加しましょう
	・自分の体力に合った無理のない筋力トレーニングを週2～3日行いましょう ・すき間時間を利用して、上手に身体を動かしましょう ・アプリ等のツールやデバイスを紹介し、活用を勧めましょう	

●市・関係機関の取組の方針

- ・身体活動の健康への有用性や効果について、産学官連携を生かした情報発信、身体活動量を増やす方法を提案します。
- ・保健・医療・福祉関係団体、民間企業、医療保険者、NPO団体等の多様な主体と連携し、ライフスタイルや年齢・体調に合った身体活動や運動を選択できる環境を整えます。
- ・誰もが気軽に運動やスポーツ、身体活動に取り組める場づくりを工夫します。
- ・「歩きたくなるまち」、「出かけたくなるまち」につながるような環境整備やきっかけづくりを行います。

千葉大学予防医学センター 特任助教 井手 一茂

健康になるためにからだを動かそう！というと、たくさん歩いたり、スポーツをしたりと何だか大変そうなイメージを持つ方も多いかもしれません。健康づくりのためには、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進のために定期的に行う「運動」が理想的です。ただ、近年の研究により、普段の生活における家事や通勤・通学などの「生活活動」の積み重ねも効果があることや座っている時間を減らすことも健康のために重要であることも分かってきました。普段の何気ない生活活動や座っている時間を減らすことを計算に入れてよいとすると、何だか目標を達成できそうなそんな気がしてきませんか？この運動+生活活動＝身体活動の時間を増やすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※¹、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

子どもができる
身体活動は？



- 身体を動かす時間が少ない子どもは、学校や家庭、放課後に自宅近隣などで、1週間を通じて、1日平均60分以上を目安にして、何らかの身体活動を行うことが健康につながります。ただし、目安の時間にとらわれず、少しでも身体活動を行うようにしましょう。
- 身体を動かす時間の長短にかかわらず、余暇のスクリーンタイムを短くして座りすぎないようにしましょう。

成人ができる
身体活動は？



- 1日60分以上の身体活動、1日8,000歩以上を目指しましょう。
- 運動だけでなく、家事や仕事などの生活場面でも、家事（買い物・洗濯・掃除）や、通勤（自転車・徒歩通勤）などで身体活動を増やすことができます。また、家事や仕事のすきま時間に、体操などで身体を動かすことも効果的です。

高齢者ができる
身体活動は？



- 1日40分以上の身体活動、1日6,000歩以上を目指しましょう。
- 外出や社会参加は、身体活動を増やすよい機会になります。また、整形外科的な障害や転倒、持病の悪化などのリスクがある高齢者は無理をしないように身体を動かしましょう。

自分ひとりで取り組もうとすると、なかなか達成が難しいことも事実です。家族や友達、学校、職場、地域ぐるみでの取組や、誰かを誘って無理なく一緒に取り組むという考え方も必要です。

※¹ ロコモ：「ロコモティブ・シンドローム」の略。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指している。

3 睡眠・休養・こころの健康

睡眠や休養は、心身の健康や疲労回復において重要な役割を果たします。子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけることは成長・発達を促し、充実した睡眠と休養を確保することで、疲労の解消や心の安定、さらには生活習慣病のリスクを低減させることにつながります。

また、こころの健康は、身体状況や生活の質に大きく影響するものであり、健康づくりにおいて重要な要素です。不安や悩み、ストレスに適切に対処する方法を身につけ、悩みをひとりで抱え込まず、地域や家庭、職場、学校など、身近に安心して相談できる環境があることが大切です。

ぐっすり寝よう、ストレスとうまくつき合おう

現状と課題

●青壮年期の睡眠による休養

睡眠による休養が「十分とれている」は、64歳以下で35%前後となっています。一方、「ほとんどとれていない」は女性20～39歳で8.7%、女性40～64歳で11.7%と他と比較して高くなっています(図表4-5)。

適切な睡眠や休養をとることの大切さに関して、一層の普及啓発が求められます。

図表 4-5 睡眠による休養がとれているか



出典：柏市民健康意識・生活実態調査

目標

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
睡眠で休養がとれている (十分とれている)人の割合※ ¹	男性	20～39 歳	35.9%	40%
		40～64 歳	38.8%	45%
		65 歳以上	60.4%	増加
	女性	20～39 歳	32.2%	40%
		40～64 歳	35.9%	45%
		65 歳以上	54.1%	60%
睡眠時間が6～9時間 (60歳以上については 6～8時間)の人の割合※ ¹	男性	20～39 歳	50.4%	60%
		40～59 歳	45.4%	55%
		60 歳以上	51.8%	60%
	女性	20～39 歳	54.8%	60%
		40～59 歳	47.4%	55%
		60 歳以上	49.7%	60%
本当に困ったときや悩みがある とき、相談できる人がいる人の割 合※ ¹	男性		80.0%	増加
	女性		87.2%	増加
地域の人々がお互い助け合っていると思う人の割合※ ¹			52.3%	60%
社会活動に参加している人の割合※ ¹			34.0%	40%
孤独を感じている人の割合※ ¹			28.4%	減少
自殺死亡率(人口10万人当たり)※ ²			13.7	減少

現状値 ※¹: 柏市民健康意識・生活実態調査

※²: 柏市第2次自殺対策計画(現状値は2021(令和3)年～2022(令和4)年の平均実績)

目標を達成するための取組

●市民の取組

0～19 歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～64 歳 (青年期・壮年期)	65 歳以上 (高齢期)
--------------------------	----------------------	-----------------

- ・生活リズムの整った日常生活を送りましょう
- ・睡眠の重要性について理解を深めましょう
- ・就寝時のスマートフォン等の使用を避けましょう
- ・休日・余暇を楽しみましょう
- ・ストレスの対処法, セルフケアの方法を身につけましょう
- ・家族や友人との会話を楽しみましょう
- ・困った時に誰かに相談できる力を育てましょう
- ・地域活動, 見守り, 支えあいに参加するなど, 人との交流を図りましょう
- ・家族や身近な人の心身の不調等の小さな変化に関心を持ちましょう
- ・困っている人には声をかけましょう

- ・小学生は9～12時間, 中高生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。早寝早起きを実践しましょう
- ・1日のスクリーンタイムの時間や量を決めましょう
- ・家族や友人との会話を楽しみましょう
- ・悩みを一人で抱え込まず, 相談できる大人や機関に自らもSOSを出しましょう

- ・6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保しましょう
- ・デバイスを活用して自身の睡眠状態を確認しましょう
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は, 早めに相談しましょう
- ・ワークライフバランスを意識した日常生活を送りましょう

- ・横になっている時間が8時間以上にならないことを目安に, 必要な睡眠時間を確保しましょう
- ・日中は活動的に過ごし, 夜間の良眠を妨げる長い昼寝を避けましょう

●市・関係機関の取組の方針

- ・ライフイベントや人生の節目の際に, 気軽に相談できる多様な窓口の設置・周知を行い, 相談のきっかけやハードルを下げる工夫をします。
- ・ストレスチェックの活用等セルフケアの方法について周知し, 相談すること, SOSを出すことへの心理的なハードルを下げる環境づくりを行います。
- ・地域活動やボランティア活動など社会参加の機会を創出し, つながりづくりを進めます。
- ・睡眠管理アプリ等のICTの活用により, 産学官連携を生かして睡眠が健康に及ぼす影響等を見える化し, 情報発信を行います。

千葉県立保健医療大学健康科学部看護学科 講師 杉本 健太郎

近年の研究で、睡眠は、「量」だけでなく、休養がとれている感覚を指す睡眠の「質」も重要であることが分かってきました。睡眠の「量」と「質」を確保することで、肥満、心臓病、糖尿病、うつ、がんなどのリスクを下げるすることができます。



◎睡眠の「量」の目安

- ・子どもの睡眠時間の目安は小学生が9～12時間、中高生が8～10時間程度です。習い事や塾、デジタル機器の使用などによって夜更かしや朝寝坊が起きやすい年代ですが、そのような睡眠習慣は健康や学業への影響があることが知られています。勉強や部活動など好きなことを頑張るためにも、睡眠をしっかりとりましょう。
- ・成人の睡眠時間の目安は6時間以上とされています。仕事や家事などに追われ、睡眠時間を確保することが難しい年代ではありますが、平日に睡眠が不足している方が休日に寝だめをしても眠気の解消や健康へのメリットは限定的との報告もあります。できるだけ日頃から睡眠時間を確保するようにしましょう。
- ・高齢期においては、一般的に加齢に伴って必要な睡眠時間は減少していきます。成人期までは短時間睡眠がよく問題視されますが、むしろ高齢世代では長時間睡眠による健康リスクが報告されています。ふとんに入っている時間が8時間以上にならない範囲で必要な睡眠時間を確保しましょう。

◎睡眠の「質」を確保するためにできること

- ・目覚めたら部屋に朝日を取り入れ、日中はできるだけ日光を浴びることが良質な睡眠につながります。一方で、就寝前に照明やスマートフォンなどの強い光を浴びると睡眠の質が低下するとされています。
- ・運動習慣がある人は、ない人に比べて睡眠の質が高いことが分かっています。息が弾む程度のウォーキングや軽い筋力トレーニングなど、体調に無理のない範囲で生活に取り入れてみましょう。
- ・朝食を欠かさず摂ることは睡眠の質の確保につながります。一方で、就寝前の夕食や夜食、カフェインやアルコール・タバコなどの嗜好品の摂取は悪影響を及ぼしますので、できるだけ控えましょう。

4 飲酒・喫煙

アルコールの過度な摂取は、生活習慣病や不安、うつ、自殺などのリスクを高めることが指摘されています。アルコールによる健康への影響や、適正な飲酒の知識について普及を図ることが求められます。

喫煙は、肺がんや虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など多くの疾病の原因であり、喫煙者の健康に深刻な影響を与えるため、喫煙を控えることが大切です。また、受動喫煙は主流煙よりも多くの有害物質を含む副流煙を吸引することで、健康に大きな悪影響を及ぼします。喫煙の健康への影響を周知し、喫煙をやめたい人がやめることができるよう禁煙を支援することが重要です。

飲み過ぎない, 吸わない

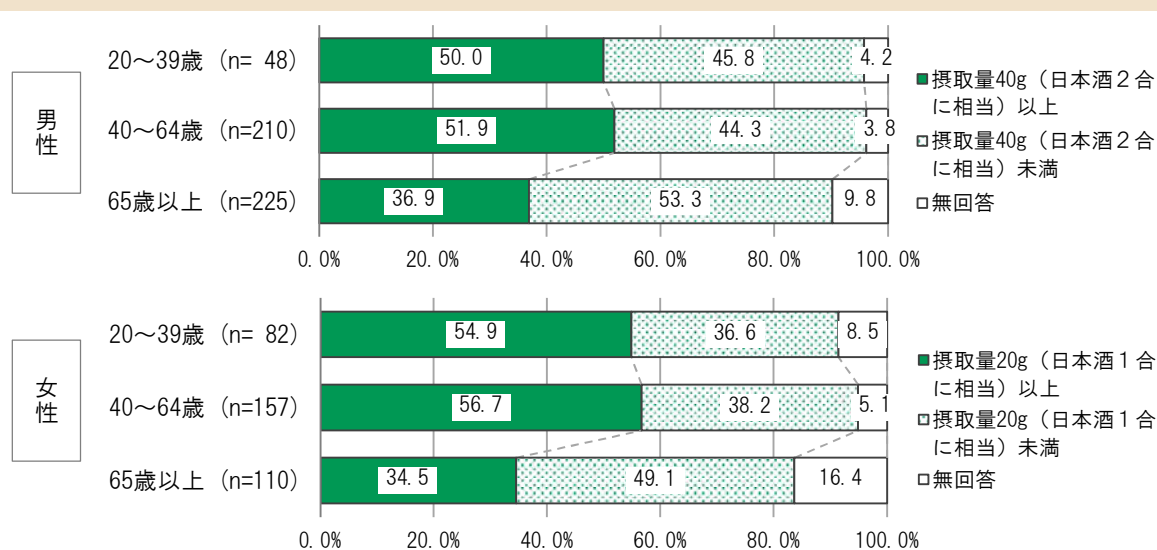
現状と課題

● 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超えるアルコール摂取

生活習慣病のリスクを高めるとされる飲酒量は、1日当たり男性で純アルコール摂取量40g(日本酒2合に相当)、女性で20g(日本酒1合に相当)です。20～64歳の5割強の人が、この摂取量を超える飲酒をしています(図表4-6)。

適切な飲酒量の周知や、飲酒による生活習慣病のリスクの理解を広めるための取組が求められます。

図表 4-6 1日当たりの飲酒量(日本酒に換算した量)



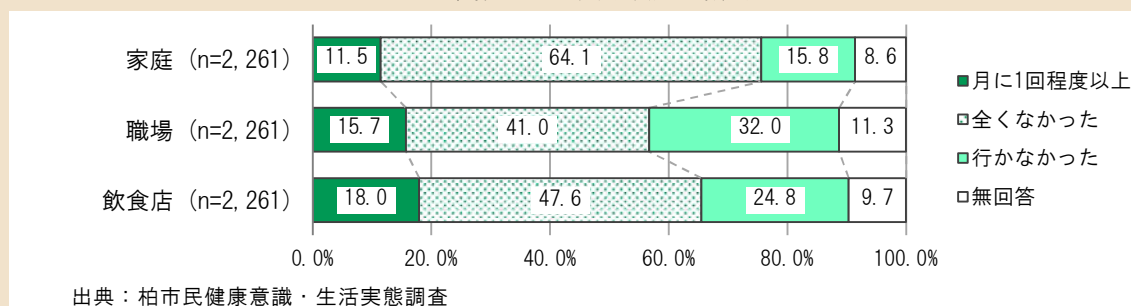
出典：柏市民健康意識・生活実態調査

● 受動喫煙による健康への影響

受動喫煙の機会について、月に1回以上あったのは家庭で11.5%，職場で15.7%，飲食店で18.0%となっており，望まない受動喫煙を生じさせることのない環境づくりを進めることが重要です(図表4-7)。

特に家庭や職場は長時間を過ごす場所であり，受動喫煙の機会を減らすことが求められます。

図表 4-7 受動喫煙の機会



目標

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している人の割合 【男性】1日あたりの純アルコール摂取量:40g(日本酒2合に相当)以上 【女性】1日あたりの純アルコール摂取量:20g(日本酒1合に相当)以上	男性	20～39 歳	7.6%	減少
		40～64 歳	19.5%	減少
		65 歳以上	14.1%	減少
	女性	20～39 歳	6.5%	減少
		40～64 歳	12.5%	減少
		65 歳以上	4.8%	減少
20歳以上の喫煙率	男性		19.8%	12%
	女性		5.7%	減少
受動喫煙の機会があった人の割合	家庭		11.5%	5%
	職場		15.8%	10%
	飲食店		18.0%	10%

現状値：柏市民健康意識・生活実態調査

目標を達成するための取組

●市民の取組

0～19 歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～64 歳 (青年期・壮年期)	65 歳以上 (高齢期)
・受動喫煙をしない・させないようにしましょう ・たばこやお酒の害を知り, 強要することはやめましょう		
・保護者は, たばこやお酒に触らせない環境をつくりましょう ・たばこやお酒の害について学びましょう ・メディアから流れてくる飲酒・喫煙のイメージに振り回されないようにしましょう	・過度な飲酒はやめましょう ・妊娠したら禁酒しましょう ・定期的に休肝日を作りましょう ・禁煙をしましょう ・妊婦や子ども, 体調がよくない人を受動喫煙から守りましょう	

●市・関係機関の取組の方針

- ・受動喫煙のないまちづくりを実現するため, 市民啓発だけでなく, 産学官連携による効果のある取組, 環境づくりを行います。
- ・保健医療福祉関係団体との連携により, 禁煙を希望する人への支援対策を強化し, また飲酒による健康被害の周知を強化します。
- ・職域と連携して, 禁煙・分煙環境の実現を目指します。

お酒との付き合い方 ～純アルコール量を知って、適量を守りましょう～

千葉大学予防医学センター 特任助教 河川 謙二郎

私たちの生活に身近なお酒。日頃のお酒の量について、どのくらい意識されていますか？「これくらいなら大丈夫」と何気なく飲んでいる方も多いのではないのでしょうか。しかし、近年の研究により、アルコールと健康の関係について、新たな知見が明らかになってきました。

かつては「適度な飲酒は健康に良い」と言われていました。しかし、最新の研究では、少量のアルコールでも健康に悪影響があることが明らかになってきました。特に注目すべき点は、飲酒量に関わらず、高血圧だけでなくがんや脳出血といった深刻な病気のリスクも上昇するという点です(表1)。さらに重要なのは、アルコールの影響には男女差があるということです。一般的に、女性は男性と比べて同じ量のアルコールでもより強い影響を受けやすく、健康リスクも高くなります(表1)。

表1. 飲酒量と病気の発症リスクの関係

飲酒量 (純アルコール量)	リスクが高くなる病気	
	男性	女性
少量	高血圧, 胃がん, 食道がん	高血圧, 脳出血
20g/日未満		脳出血, 乳がん
20g/日	脳出血, 大腸がん, 前立腺がん	胃がん, 大腸がん, 肝臓がん
40g/日	脳梗塞, 肺がん(喫煙者)	
60g/日	肝臓がん	

「純アルコール量」という言葉はあまり聞き馴染みがないかもしれません。純アルコール量とは、お酒に含まれる実際のアルコールの量をグラム(g)で表したもので、次のようにして計算します。

$$\text{純アルコール量} = \text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.8$$

計算用の無料のサイトやアプリも提供されていますので、是非活用してみてください。また、純アルコール量20gが、身近なお酒の種類でどれくらいの量に相当するのかまとめてみましたので、参考にしてみてください(表2)。

表2. 純アルコール 20g の目安

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール 20g の目安
ビール	5%	500ml (中ジョッキ1杯強)
ハイボール	7%	約 350ml (缶1本)
日本酒	15%	約 180ml (1合)
焼酎	25%	約 110ml
ワイン	14%	約 180ml (グラス 1.5 杯)
ウイスキー	40%	約 60ml (ダブル1杯)

お酒は日本の文化に深く根ざしており、社会交流の潤滑油として親しまれてきました。しかし、自身の健康を考えると、自身の飲酒量の純アルコール量を把握することが大切です。そして、時にはノンアルコール飲料も選択しながら、お酒の量は可能な限り控えめにし、楽しみながらも適量を意識した飲酒習慣を心がけていきましょう。

5 歯と口の健康

歯と口の健康は、食事や会話を楽しむなど生活の質の維持・向上の観点からみて非常に大切です。最も重要なのは全身の健康に密接に関連していることで、口腔機能の衰えによって食事の質が低下すると、健康の維持に必要な栄養を十分に摂取することができなくなります。また、歯周病は全身疾患に影響を与える要因のひとつであり、特に免疫機能が低下した高齢者や妊娠中の方、全身疾患のある方は、さまざまな疾患のリスクが増加する可能性があると言われています。

むし歯や歯周病等により歯を失うことを予防し、飲み込みなど口腔機能の維持向上の取組を充実することは、健康寿命の延伸につながります。

いつまでも自分の歯で
「(か)かんで」「(し)しゃべって」「(わ)笑おう」

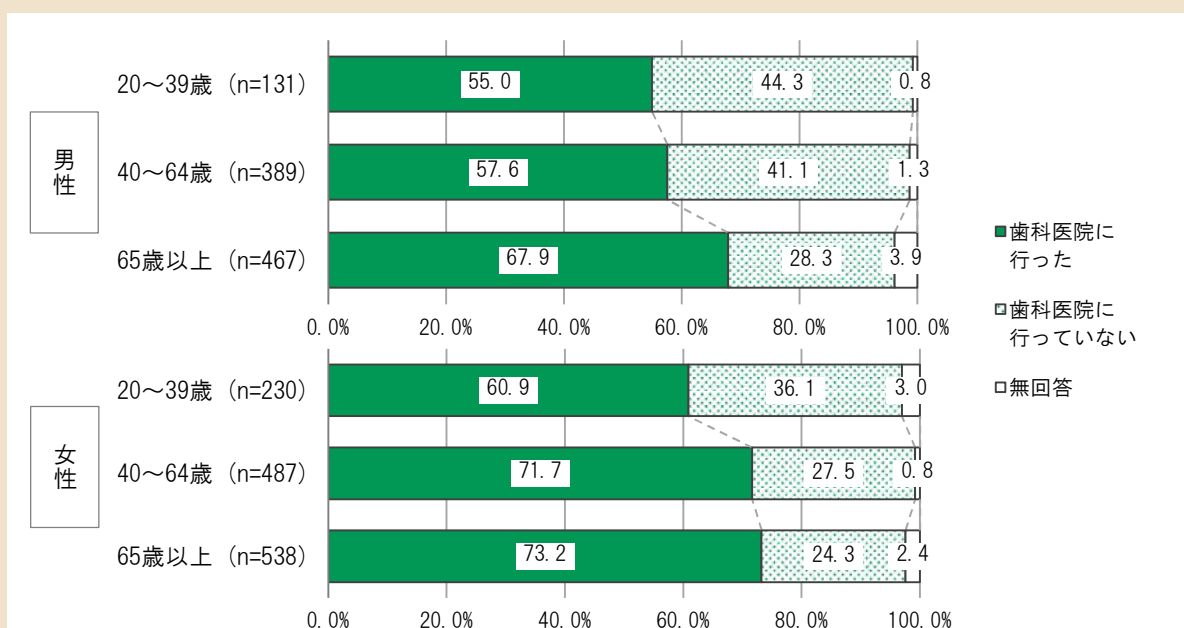
現状と課題

● 定期的な健診（検診）の受診

過去1年間に歯科医院を受診したことがあるのは、女性よりも男性に低い傾向がみられ、特に男性20～39歳及び40～64歳は他の年代より低くなっています(図表4-8)。

生涯を通じた歯や口の健康維持のため、日々のセルフケアに加えて、定期的な健(検)診、歯石除去や歯みがき指導など、歯科専門職によるケアを継続していくことが必要です。

図表 4-8 過去1年間の歯科医院の受診状況



出典：柏市民健康意識・生活実態調査

目標

指標		現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
咀嚼よく良好者の割合	40～49 歳	90.0%	増加
	50～59 歳	81.1%	増加
	60～69 歳	70.5%	増加
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	男性	20～39 歳	80%
		40～64 歳	80%
		65 歳以上	80%
	女性	20～39 歳	80%
		40～64 歳	80%
		65 歳以上	80%
かかりつけ歯科医を有する人の割合※		-	50%

現状値：柏市民健康意識・生活実態調査 ※現状値の把握なし

目標を達成するための取組

●市民の取組

0～19 歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～64 歳 (青年期・壮年期)	65 歳以上 (高齢期)
--------------------------	----------------------	-----------------

- ・かかりつけ歯科医をもちましょう
- ・定期的に歯科健診を受けましょう
- ・食後の歯みがきを習慣づけましょう
- ・歯ブラシが届きにくい歯の間は、歯間ブラシや、デンタルフロスなどを使いましょう
- ・むし歯予防のために、フッ化物(歯みがき剤、歯面塗布、洗口)を効果的に活用しましょう

- ・よい姿勢で、よくかんで食べることを心がけましょう
- ・健全なお口の機能を獲得しましょう

- ・「食」を楽しみ、ゆっくりよくかんで食べましょう
- ・けんこう健口体操に取り組み、お口の機能を維持しましょう

●市・関係機関の取組の方針

- ・かかりつけ歯科医をもつことや定期的に受診することの重要性について、普及啓発を行います。
- ・むし歯・歯周病などの病気の予防や口腔機能向上に必要な環境整備を行います。
- ・医療関係団体と連携して、全身の病気と歯科・口の健康の相関関係を周知し、産学官連携によりその効果を発信します。
- ・多職種連携、産学官連携を生かしたオーラルフレイルの予防に関する理解の促進と、データに基づく効果を示します。

コラム

実は、歯とお口の健康維持は、思っているよりとっても大切！

柏歯科医師会 副会長 細井 毅

歯・お口(口腔)について、以前は全身の健康や生活習慣とはあまり関係がないと思われていました。歯が痛くなくても、歯だけ治せばそれで良い、体の調子が悪くても、その原因が歯やお口の状態が悪いこととは関係がないという思いが中心だったと思います。しかし今では、歯とお口が健康でないと、全身の健康が維持できなくなる、美味しく食べて、楽しくお話しして、いつまでも元気で楽しく過ごすことができない、といったように、全身の健康と歯・お口の健康維持とは密接に関連していることが改めて注目されています。みなさんが元気な時は、歯やお口の大切さは気付きにくいものですが、生きる上でもとても重要な働きをしているのです。



生きることで重要な行動の一つが「食事」ですが、かむことで食べ物の味や感覚を感じ取り、脳へ、その刺激・感覚が伝わります。かんで食べることで、脳の活性化が図られ、体の機能が向上します。またかむ時は、歯、頬、舌、上あご、顎関節、顎の筋肉等の動きが連動しています。これらの機能が円滑に行われることで口腔機能が維持できますが、どれか一つでも機能が低下すると、「かむ」、「食べる」、「会話する」といった日常の行動が制限されたり、「笑う」などの顔の表情も低下してしまいます。さらに、しっかりかんで食べられないことは、栄養不足に陥り「フレイル」状態を招き、全身の健康状態の悪化も起きてしまいます。また最近ではお口の中の汚れや、口腔機能の低下がむせを起こし、誤嚥性肺炎を起こすこと、歯周病の進行と糖尿病との関連も指摘され、全身の健康状態の悪化や、場合によっては命を落とすこともあり得るのです。歯とお口の機能維持は、単に食べるだけではなく、楽しく会話したり、唄ったり、運動したりといった豊かな人生を送る上でとても大切であることを忘れないでください。

歯の治療は面倒臭くて、痛くなってから耐え切れず治療に行くことが多いと思います。しかし、その場合は、既に手遅れになってしまうこともあり、また治療に時間や日数、費用もかかってしまいます。かかりつけ歯科医を決めて、定期的に受診することで、むし歯や歯周病などの早期発見だけでなく、予防することが可能です。あわせて医療費も大きく軽減でき、治療が必要となっても短期間で終わることが可能です。また最近では口腔機能を調べる検査も受けることができます。

歯が失われることを防ぎ、いつまでも美味しく食べて、健康でいられるように、かかりつけ歯科医をもちましょう。

6 発症予防・健診・重症化予防（糖尿病・循環器病・がん）

食生活の乱れや、運動不足、喫煙などの不摂生な生活習慣は、肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病を引き起こす大きな要因となります。これらは若い頃からの生活習慣の積み重ねによって発症することが多く、特に自覚症状がない場合でも定期的な健康診査を受け、自分の健康状態を把握することが重要です。

また、一生のうちにがんと診断される確率は日本人の2人に1人という現状で、がんを早期に発見することは、治療の成功率を大幅に向上させ、がんによる死亡率を減少させるために必要です。

健康診査やがん検診を通じて健康状態を把握し、その結果を基に生活習慣の改善や疾病の予防、早期発見による重症化予防をすることは、健康寿命の延伸や社会全体の医療費削減に大切な手段となります。

ふだんからセルフチェック, 定期的に健診を受けよう

現状と課題

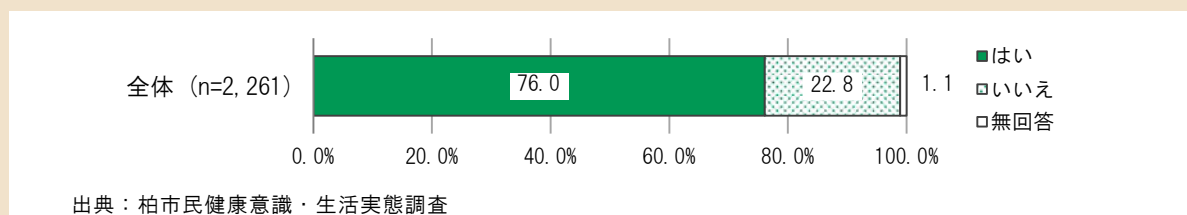
● 定期的な健康診断の受診

過去1年に健康診断を受診しているのは、全体で76.0%となっています(図表4-9)。

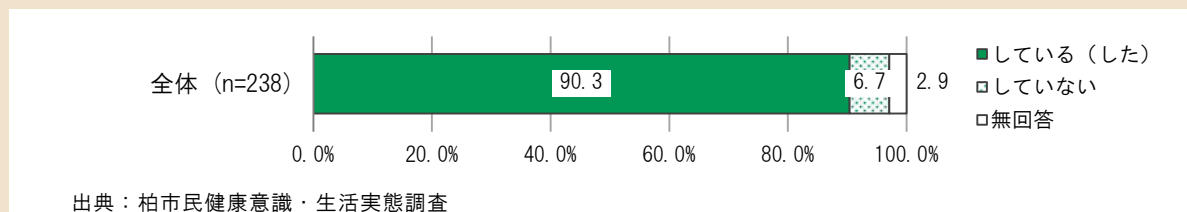
なお、健康診断の結果から糖尿病や高血圧症の指摘を受けたにも関わらず、治療や何らかの取組をしていない人もいます(図表4-10, 図表4-11)。

また、がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん)の受診率は5割前後となっており、受診率の改善が課題です(74ページ:目標 現状値)。

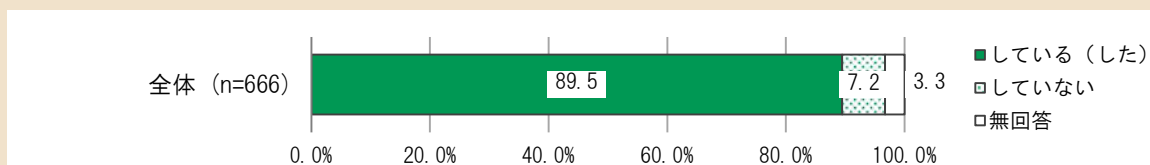
図表 4-9 過去1年に健康診断を受診している



図表 4-10 糖尿病の指摘を受け、治療や何らかの取組をしている



図表 4-11 高血圧症の指摘を受け、治療や何らかの取組をしている



出典：柏市民健康意識・生活実態調査

目標

指標			現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
75歳未満のがんの年齢調整死亡率 (人口10万人当たり)※1			126.8	減少
過去1年間に健診等を受診した人の割合※2	男性	20～39 歳	77.9%	85%
		40～64 歳	87.1%	増加
		65 歳以上	71.1%	85%
	女性	20～39 歳	70.4%	85%
		40～64 歳	79.5%	85%
		65 歳以上	71.4%	85%
肺がん検診の受診率※2	男性	40～69 歳	52.4%	60%
	女性	40～69 歳	46.7%	60%
胃がん検診の受診率※2	男性	50～69 歳	56.8%	60%
	女性	50～69 歳	51.1%	60%
大腸がん検診の受診率※2	男性	40～69 歳	51.4%	60%
	女性	40～69 歳	45.4%	60%
糖尿病の指摘を受けたが放置している人の割合※2			6.7%	減少
糖尿病性腎症の年間新規透析導入患者数※3			47 人	減少
脳卒中の指摘を受けた人の割合(60歳～74歳)※2			3.9%	減少
心筋梗塞・狭心症の指摘を受けた人の割合 (60歳～74歳)※2			6.8%	減少
高血圧症の指摘を受けたが放置している人の割合※2			7.2%	減少
脂質異常症の指摘を受けたが放置している人の割合※2			20.4%	減少
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の死亡率(人口10万人当たり)※1			11.3	10
かかりつけ医を有する人の割合※4			-	50%
かかりつけ薬局を有する人の割合※4			-	50%

現状値 ※1:基準人口に2015(平成27)年モデル人口、観察人口に2022(令和4)年10月1日の住民基本台帳人口及び2022(令和4)年の主要死因別死者数を使用し、直接法で算出

※2:柏市民健康意識・生活実態調査

※3:柏市障害福祉課統計(じん臓機能障害で身体障害者手帳を新規で取得した者のうち、原疾患が糖尿病に係る者の人数。社会保険加入者を含む)

※4:現状値の把握なし

目標を達成するための取組

●市民の取組

0～19 歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～64 歳 (青年期・壮年期)	65 歳以上 (高齢期)
・かかりつけ医, かかりつけ薬局をもちましょう ・定期的に健診(検診)を受けましょう ・声をかけ合い, 誘い合わせて, 健診(検診)を受けましょう ・生活習慣病の予防につながる食事・運動・睡眠を心がけましょう ・家族の病気や健診結果を知りましょう ・周囲の人の取組を応援し, みんなで健康づくりを進めましょう	・日頃から体重や血圧を測りましょう ・アプリなどのデジタルツールの活用を紹介し, 勧めましょう ・適正体重・血圧・血糖値など, 自分の検査結果を理解し, 生活習慣の見直しに生かしましょう ・健診結果に応じて, 精密検査・再検査・指導を受けましょう ・心配なことがあれば, 自ら専門家への相談・必要な受診をしましょう ・経営者は, 従業員の健康づくりに関心を持ち, 支援をしましょう ・職場単位で健康づくりに取り組みましょう	・幼児健診や学校健診を受診し, 保護者は結果を確認して生活習慣を見直しましょう ・規則正しい生活を身につけましょう

●市・関係機関の取組の方針

- ・民間との連携を進め, 健康以外のイベント等とも連携し, 生活習慣を振り返る機会, 健康意識を高められる場づくりを行います。
- ・市内の医療機関や学術機関と連携して, がん検診受診率向上を図ります。
- ・市内事業者の健康経営の推進, 健康づくりに取り組む事業者を増やすため, 商工関係団体, 健康保険組合, 地域産業保健センターとの連携を強化します。
- ・健康管理アプリやデバイス等のICTを活用することで, 楽しく健康づくりに取り組める仕掛けを検討し, 取組の成果を発信します。

コラム

あなたの健康はみんなの幸せ

柏市医師会 成人保健担当理事 平野 江利香

昨今、言われている“健康寿命を延ばす”とは高齢者になっても健康で、なるべく要介護状態にならないように、そこそこ健康でいられる年齢を引き上げようということだと思います。

それには、自分の体を過信せず、少しの異常があれば、かかりつけ医をもって、何か小さな変化があっても早めに相談し気づいてもらうことが重要だと思います。

あまり我慢をせず生活習慣病をコントロールしながら定期的な検査を行いストレスを上手に解消しながら暮らしていただきたい。

健診をして「要治療です」と説明すると、「どうしても薬を飲みたくない」と頑なにおっしゃる方が時々いらっしゃいますが、私個人的には「じゃあ、何故健診をしたのか？」と聞きたくなります。健診は何か大きなイベントが起こる前に、原因を少しでも早く発見し、健康寿命を延ばす目的でやっていると思っていますので、「何か起きてから後悔しないでくださいね！」と心の中で祈りながら、来年も健診は行うよう説明しています。

かかりつけ医がいても、忙しい診療時間内に色々な相談がしにくいという方は、かかりつけ薬局に相談していただきたいです。薬が実は余っていたり、他の医療機関に受診し、お薬が増えていることなど薬剤師さんへ相談すると、主治医との情報共有ができるので、是非薬局へ相談し、総合的な薬の管理や副作用の有無についても検討してもらってください。

振り返ると、医療に関わる自分でも、若い時は病気になることを考えずに、がむしゃらに仕事をしていたと思います。しかし、病院に勤務している時に、同世代の方ががんや、くも膜下出血、心筋梗塞等を発症した方が入院してくることを目の当たりにして、健康を過信してはいけないんだと実感したことを思い出します。生活習慣とは、若い世代、もっと言うなら子ども時代からの習慣で、特に食事は体を作る材料になるのですから、本当に大事なことだと思います。しかし、毎日のことって、特に意識せずに簡単に楽なほうへと流れて行ってしまうのが世の常です。その毎日の小さなことを少しでも気にすることで、先にある健康が保たれるということをどれだけの人ができるのでしょうか？食事のバランスをとって、適度な運動を続ける…簡単なことではないでしょう。また、そうやってやっていることが果たしてあっているのか？不安になることもあるでしょう。そこで、若い世代の方には健診をお勧めしたいです。

また、最近子育て中のママ世代の健診受診率が低いそうです。子育て中のママたちは、自分よりもお子さんの健康に一番に目がいつているのはもちろんだと思いますが、ママが健康でなければ、お子さんたちも健康にはなれません。健診が受けやすい環境づくりを、今後医師会も検討していきたいと思っていますので、気軽に健診を受けて、自分の健康と向き合う時間を少しでもいいのでとってみてください。柏市民が健康で、健やかに暮らせるよう、柏市医師会も活動して参りますのでよろしくお願い申し上げます。



7 女性の健康

女性は年齢とともに女性ホルモンが変化し、妊娠・出産や婦人科系の疾患等、女性ならではの健康問題にも配慮する必要がある、女性の身体的、心理的な特性を踏まえた視点を取り入れた包括的な健康支援が求められています。

社会的な視点としては、育児や介護などを主に担っている女性の場合、大切なことだと理解していても、自身の健康の優先順位を下げざるを得ない状況もあります。女性の健康を、女性だけの問題とせず、社会全体の問題として捉えていくことが、課題解決に欠かせない視点であると考えます。

自分のからだところの変化に向き合う

現状と課題

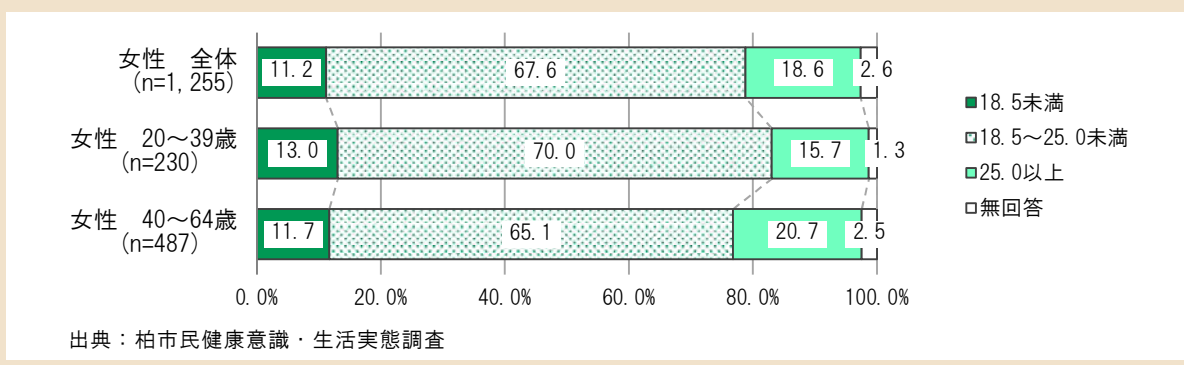
● 女性の健康維持のための取組

BMI について、20～39歳では18.5未満(やせ)が13.0%、65歳以上では21.5未満が43.9%となっています(図表4-12、78ページ:目標 現状値)。健康には適正体重を知り、バランスのとれた食生活、運動習慣を実践することが必要です。

また、運動習慣者(1回30分以上の運動を1週間に1日以上行い、かつ1年以上継続している人)は、20～39歳で22.2%、40～64歳で33.7%となっています(78ページ:目標 現状値)。

女性は、家事・子育て・仕事による多忙な生活から、自身の健康への関心が後回しになっている可能性が考えられます。

図表 4-12 BMI (女性 全体, 20～64 歳)



目標

指標		現状値 (2024(令和6)年)	目標値 (2034(令和16)年)
BMIが18.5未満の女性の割合※ ¹	20～39 歳	13.0%	減少
子宮頸がん検診の受診率※ ¹	20～69 歳	56.0%	60%
乳がん検診の受診率※ ¹	40～69 歳	64.2%	70%
骨粗しょう症検診の受診率※ ²		22.9%	35%
妊婦の喫煙率※ ³		0.9%	0%
妊婦の飲酒率※ ³		0.4%	0%
再掲 BMI が 21.5未満の65歳以上の女性の割合※ ¹		43.9%	減少
再掲 女性の運動習慣者の割合 (1回30分以上の運動を1週間に 1日以上行い、かつ1年以上継続し ている者の割合)※ ¹	20～39 歳	22.2%	30%
	40～64 歳	33.7%	40%
	65 歳以上	51.7%	増加
再掲 日常生活で目標歩数以上を 歩く女性の割合※ ¹	20～39 歳 (目標 8,000 歩)	56.1%	65%
	40～64 歳 (目標 8,000 歩)	53.0%	65%
	65 歳以上 (目標 6,000 歩)	54.3%	65%
再掲 睡眠で休養が取れている (十分とれている)女性の割合※ ¹	20～39 歳	32.2%	40%
	40～64 歳	35.9%	45%
	65 歳以上	54.1%	60%
再掲 睡眠時間が6～9時間(60歳 以上については6～8時間)の女性 の割合※ ¹	20～39 歳	54.8%	60%
	40～59 歳	47.4%	60%
	60 歳以上	49.7%	60%
再掲 本当に困ったときや悩みがあるとき、相談できる 人がいる女性の割合※ ¹		87.2%	増加
再掲 生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している女性の割合※ ¹ 【女性】1日あたりの純アルコール摂 取量:20g(日本酒1合に相当)以上	20～39 歳	6.5%	減少
	40～64 歳	12.5%	減少
	65 歳以上	4.8%	減少
再掲 過去1年間に健診等を受診し た女性の割合※ ¹	20～39 歳	70.4%	85%
	40～64 歳	79.5%	85%
	65 歳以上	71.4%	85%

現状値 ※1:柏市民健康意識・生活実態調査 ※2:柏市保健事業年報(令和5年版)

※3:健やか親子21(第2次)に基づくアンケート調査

目標を達成するための取組

●市民の取組

胎児期 (妊娠中・授乳中)	0～19 歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～39 歳 (青年期)	40～64 歳 (壮年期)	65 歳以上 (高齢期)
------------------	--------------------------	------------------	------------------	-----------------

- ・男女ともに、性や妊娠に関する正しい知識を得て、健康管理に取り組みましょう
- ・女性特有の心身の変化について理解を深め、ライフプランニングについて理解しましょう
自ら対処できる方法、セルフケアの方法を身につけましょう
- ・心身の不調時にはためらわずに、自ら相談・受診をしましょう
- ・かかりつけ医、かかりつけの婦人科医をもちましょう
- ・健康な生活を送るための適正体重を知りましょう
- ・やせすぎ、貧血による健康リスクを知り、健康づくりに取り組みましょう
- ・健康な骨づくり、骨粗しょう症の予防のポイントを学び、生活習慣に取り入れ、実践しましょう

- ・妊娠・出産に伴う心身の変化について理解し、ためらわずに保健医療職に相談しましょう
家族や地域、専門職の支援も積極的に受けましょう
- ・妊産婦は飲酒・喫煙を控えましょう
- ・妊婦の周囲の人は、受動喫煙をしない・させないようにしましょう

- ・月経に伴う困難症、随伴症状への対処方法を学びましょう
- ・望まない妊娠を防ぐため、正しい対処方法を学びましょう
- ・家族やパートナーは、女性が育児や家事を優先し、自身の健康を後回しにしている調査結果があることを意識し、女性の健康づくりを応援しましょう

- ・子宮頸がん(20歳以上)・乳がん(30歳以上)・骨粗しょう症(40歳以上)検診を受診しましょう
- ・妊娠出産に伴う心身の変化、年齢の経過とともに変化する女性ホルモンの働き・影響があることを知り、セルフケアを実践しましょう

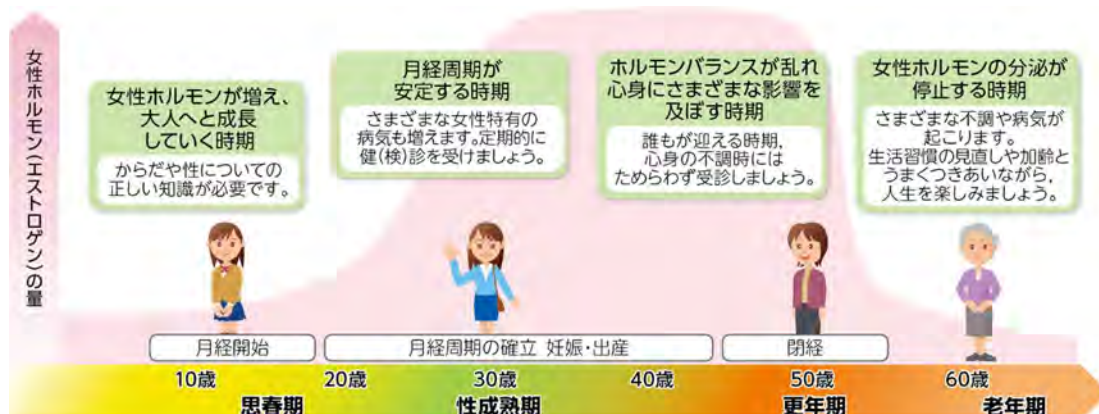
●市・関係機関の取組の方針

- ・医療関係団体、助産師会、多職種連携を活用して、女性への働きかけを強化します。
- ・生涯を通じて女性が気軽に受診・相談できる窓口の周知・体制づくりを行います。
- ・将来の妊娠を考え健康な身体とところを整えることへの知識と理解を促進します。
- ・未就学児を育てている女性が健診を受けやすい環境整備、被扶養者の女性が健診にアクセスできるような情報発信を行います。
- ・「子ども」×「母親」をターゲットとするイベントや事業等と連携することにより、子育て中の母親が自身の健康に関心を持てる機会を増やします。
- ・学校と連携した取組や、職域と連携した取組を強化します。
- ・男女ともに、相談支援や健診等の機会を通じて、性や将来の妊娠のための健康管理に関する情報提供を行います。

コラム

よりステキな人生を送るために ～生涯を通じた、切れ目ない健康づくりを～

◎女性のライフステージとからだの変化



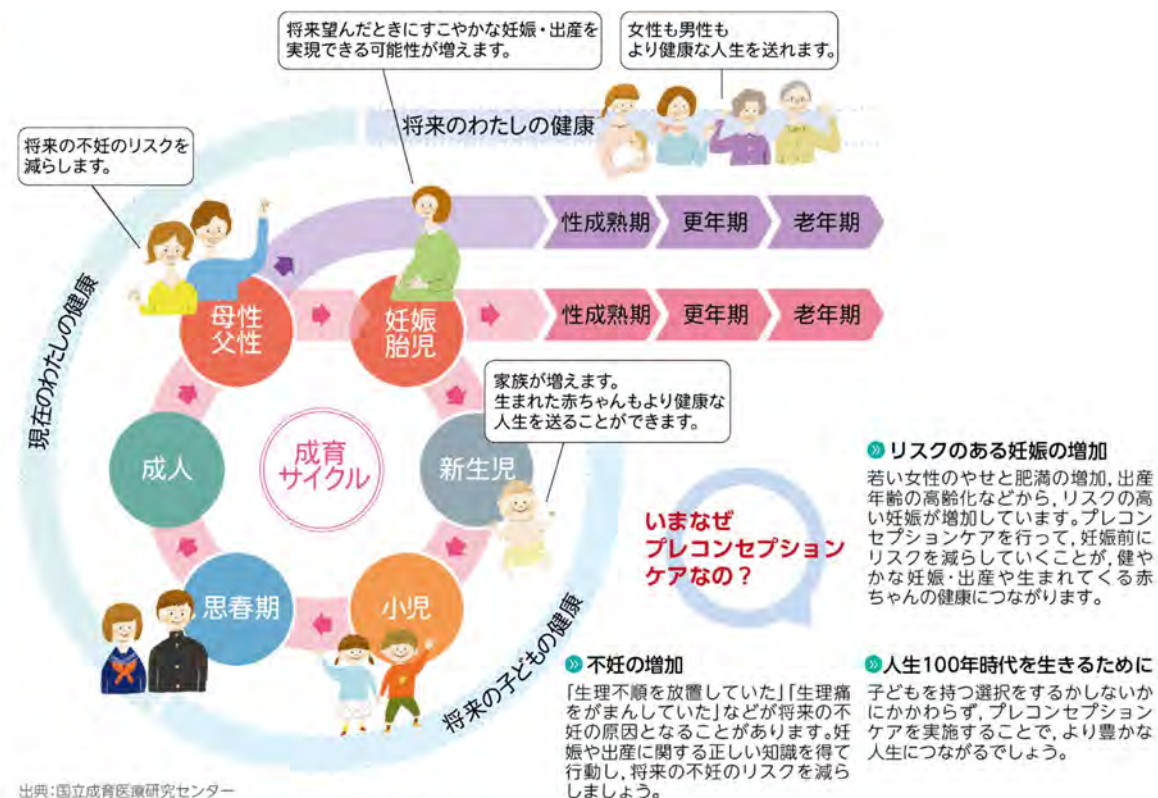
女性特有の心身の変化について理解を深め、ライフプランニングをしましょう。

◎プレコンセプションケアってなに？

「プレコンセプションケア」とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康につながるとして、近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

いまは妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することでいまの自分がもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。元気で満ち足りたからだところをめざすことは、とても素晴らしいことです。

プレコンセプションケアは、より豊かでしあわせな人生へと、皆さんを導いてくれるでしょう。



出典：国立成育医療研究センター

今の生活習慣が次のステージにつながっていきます。
正しい知識を身につけて、自分や周りの大切な人のからだの状態に関心を持ちましょう。

体験談

娘は小学校5年生頃から現在に至るまで摂食障害を患っています。きっかけは5年生の担任の先生の何気ない一言でした。「あなたより痩せている子はいるね」その一言がきっかけでした。

食事をあまりとらなくなり、クラスで一番痩せているのが可愛い、きれいと思っていました。中1になった娘は剣道部に入り、部活が終わってからは地元の剣友会に稽古へ行く毎日でした。中1の秋頃から娘の食事量が著しく減りました。学校、部活、剣友会の稽古で疲れ果てているから食事が進まないのかと私は思っていました。

しかし日にちが経過することにどんどん食べなくなり10月の後半には食べ物を口にすることがかなり少なくなりました。一日の摂取カロリーは300キロカロリーも摂取していません。

無理に食べさせようとすると気持ち悪くなり、ますます食事をとらないという悪循環に陥りました。その頃には身長138センチ体重21キロまで落ちていました。

娘は顔色もかなり悪く少し動くだけで息が上がるようになりました。それでも自宅でこっそり素振りをしたりするのです。医師には食事を極端にとらないで激しい運動を続けた場合、最悪の場合、心不全を起こして死に至ると言われ、娘は11月末に病院に強制入院となりました。

入院は8か月の長期に及びました。中学生活の大切な時期を病院で過ごすことになりました。経管栄養で命をつないでいたのですが、管を身体の中に通す感触がとても苦しく気持ちの悪い感覚だったそうです。病院では自由もないし、誕生日もクリスマスもお正月も家族と過ごせなかったのは今になってもとても寂しくて忘れられない出来事だったそうです。

そのような体験をしたにもかかわらず、現在も摂食障害は寛解していません。

家族としては摂食障害で心停止などが起こることもあること、長期療養が必要になることなど娘が摂食障害を患って初めて知りました。摂食障害は決して軽視してよいものではありません。痩せているのは決してよいことではないと心から感じています。

コラム

女性の不健康な「やせ(BMI 18.5未満)」について

女性の「やせ」の問題が改善しない背景には、適切な体形についての認識不足や「やせているほうがいい」という価値観の普及、氾濫した様々なダイエット法など、種々の因子が影響を及ぼしていると考えられています。

厚生労働省の令和5年国民健康・栄養調査によると、20～39歳の女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」の状態になっており、この状態は多くの健康問題のリスクを高め、さらに若い女性や妊婦の低栄養の問題は「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。妊娠する前からの適切な食生活が、自身の健康の維持・増進と将来生まれてくる子どもの健康にとって大切であることを理解し、適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立を目指しましょう。

また、過剰なダイエットは、周りの人の何気ない一言がきっかけになっていることがあります。若い女性が自分らしく健康でいられるよう、保護者や周りの人の正しい知識や配慮が欠かせません。

不健康なやせ
BMI 18.5 未満

$BMI = \text{体重(Kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$



月経異常 不妊
低出生体重児 骨粗しょう症 貧血
生活習慣病 摂食障害

