

第2次 健康やまがた 安心プラン

—健康寿命の延伸を目指して—

概要版



山形県健康増進計画（第3次）
山形県がん対策推進計画（第4次）
山形県循環器病対策推進計画（第2次）
山形県歯科口腔保健計画（第4次）

令和6年3月
山形県

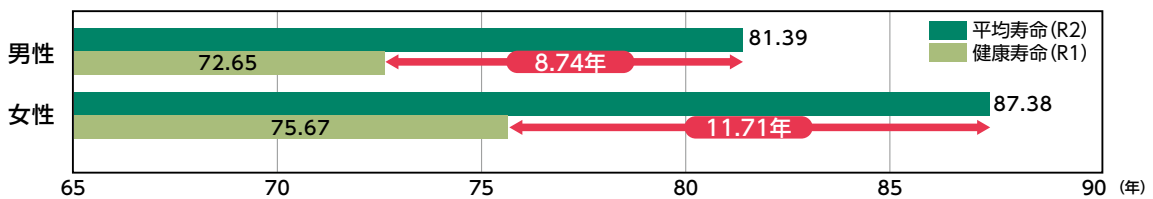
「健康長寿日本一」の実現 ～健康寿命を延ばす～

健康であることは、こどもからお年寄りまで全ての人の願いであり、喜びや生きがいを持って充実した生活を送るための大切な基盤です。

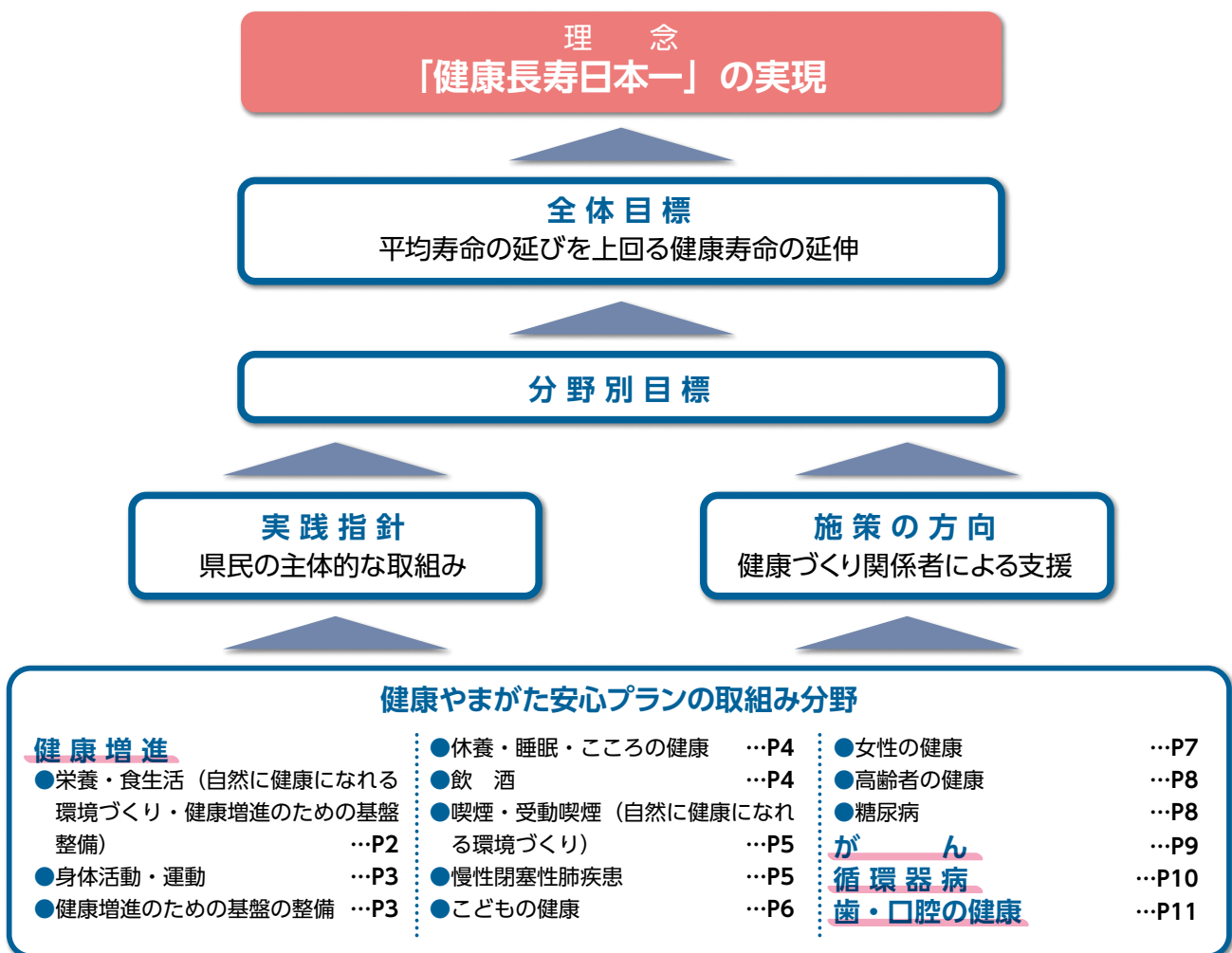
この計画は、生涯にわたって、健やかで心豊かに暮らすことのできる社会と「健康長寿日本一」の実現を目指し、健康寿命を延ばすための取組みを総合的に推進するために策定しました。

健康寿命とは政府の健康日本21（第3次）において、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。医療の進歩などにより本県の平均寿命は延びていますが、平均寿命と健康寿命の間には、いまだ大きな差があり、その差は男性で約9年、女性で約12年となっています。

そこで、「第2次健康やまがた安心プラン」では、全体目標として「平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸」を掲げ、県民の皆さん一人ひとりの主体的な取組みと県、市町村、事業者及び健康づくり関係者による支援の取組みを進めていくこととします。



計画の構成と取組方針



栄養・食生活

20～50歳代の男性の肥満、20～30歳代女性のやせ過ぎが目立ちます。
食塩摂取量は年々減少傾向にありますが、政府が定める目標と比較してまだ高い水準です。

実践しよう

★ 日ごろから体重をはかり、適正体重を維持しましょう

適正体重は、BMI (Body Mass Index=体格指数) が18.5以上25未満 (65歳以上の方は20以上25未満) です。以下の計算式で計算できます。

体重 身長 身長 BMI
 $00.0\text{kg} \div (00.0\text{m} \times 00.0\text{m}) = 00.0$ ※身長は、cmではなくmで計算します。

★ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で適量を心がけましょう

バランスのよい食事を朝・昼・夕の3食しっかりとることは、良好な栄養状態につながります。十分な量の野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維をとり、塩分を控え、牛乳・乳製品等から必要なカルシウムを摂取するバランスの良い食事を心がけましょう。

★ 素材の味をいかした減塩生活を心がけましょう

★ 減塩商品・ベジアップ商品を食生活に上手に取り入れましょう

食塩 (塩化ナトリウム) のとりすぎは、高血圧やがんの原因となります。また、高血圧は、脳卒中や虚血性心疾患といった循環器病の危険因子とされています。野菜に含まれるカリウムは、食塩として体に取り込んだナトリウムを排出する働きがあります。(腎機能の低下や腎臓に障害がみられる人は、カリウム摂取量に制限があります。)

今日からできる減塩

- しょうゆやソースは料理の味を確かめてから
- 麺類はスープを残すなど、食塩のとりすぎにならない食べ方で
- 減塩の食品や調味料を活用
- 味付けは素材の味をいかす
- だしの旨味・酸味・香味を利用する



主な目標

目標指標	現状値
20～50歳代男性の肥満者 (BMI 25以上)	35.4% (R4)
野菜摂取量の平均値	291.9 g (R4)
食塩摂取量の平均値	10.5 g (R4)
やまがた健康づくり応援企業※1の増加	17社 (R5)
管理栄養士又は栄養士を配置している特定給食施設の割合 (病院、介護医療院等を除く)	75.3% (R4)



目標値
28% (R14)
350 g (R14)
8 g (R10) 7 g (R14)
25社 (R14)
80% (R14)



施策の方向

➤ 望ましい食生活の定着

- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食生活の定着
- 健康づくりの基本となる食習慣の形成

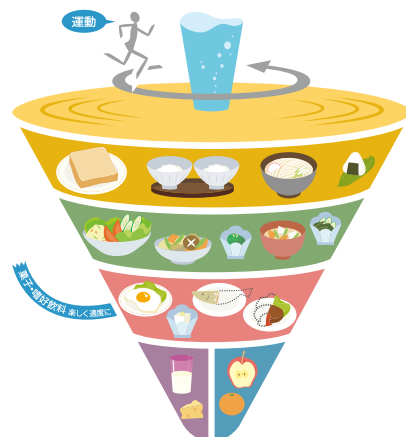
➤ 食環境の整備

- 食品中の栄養成分の表示や栄養成分そのものの改善に取り組む食品産業・外食産業を増やし、県民をとりまく食環境の質を向上

※1 「やまがた健康づくり応援企業」とは

減塩や野菜摂取を呼びかけ、減塩商品や野菜を多く摂取できる商品 (ベジアップ商品) が気軽に購入できる食環境づくりに取り組む企業として山形県が認定した企業で、スーパーマーケットや食品製造業者など17社 (151店舗) あります。(令和5年7月現在)

食事バランスガイド



身体活動・運動

適度な運動を継続することは、肥満や生活習慣病の予防に有効です。

本県における一日あたり平均歩数は、全国と比較して男女とも約1,000歩少ない状況です。

実践しよう

- ★ 1回30分以上、週2回以上の運動を継続しましょう
- ★ エレベーター・エスカレーターを使わずに階段を使うなど歩く機会を増やしましょう

主な目標

目標指標		現状値	目標値 (R14)
運動習慣者の割合	男性	45.6% (R4)	50%
	女性	36.1% (R4)	40%
1日の歩数の平均値	男性	7,098歩 (H28)	8,000歩
	女性	5,893歩 (H28)	



施策の方向

▶ 運動習慣の定着

- 住民が気軽に運動を実践できる機会の増加
- 冬季に実践できる運動・スポーツを推進

▶ 運動しやすい環境整備の推進

※ アプリを活用して運動習慣の定着につなげましょう!

複数の市町村や民間事業者からスマートフォンで歩数を計測したりする健康づくりサポートアプリが配信されています。中には、歩数に応じてポイントが貯まったり、景品抽選の対象となるものもあります。こうしたアプリを活用して、楽しみながらウォーキングなどの運動を始めてみませんか。

※ 健康づくりから熱中症予防へ

健康づくりに取り組むことで、熱中症予防につながるものもあります。例えば、暑くなる前から適度に汗をかく運動（ウォーキングの場合30分が目安）を継続すると、体が次第に暑さに慣れ、暑さに強くなると言われています（注）。その他にも、朝食をしっかり食べる、深酒をしない、睡眠不足を避けることなども、熱中症予防につながるとされています。

（注）心臓病や糖尿病など持病がある方は、かかりつけ医に確認が必要です。また、運動時はこまめに水分補給しましょう。

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

健康経営®は、健康診断・特定保健指導の実施や精密検査・治療の勧奨といった健康づくりを通して、従業員の活力向上や生産性向上等につなげるもので、県内全域に更に浸透していくことが必要です。

実践しよう

- ★ 事業主は健康経営に取り組みましょう

主な目標

目標指標	現状値 (R5.8月)	目標値 (R14)
「やまがた健康企業宣言」登録事業所数	1,554社	3,000社



やまがた
健康企業宣言

「やまがた健康企業宣言」
認定企業ロゴマーク

施策の方向

▶ 健康経営の普及啓発と環境整備

- 健康経営の重要性・必要性についての普及啓発と、健康経営に取り組む企業へのインセンティブ導入
- 健康経営に取り組む企業の顕彰と活動内容の紹介により、新たに取り組む企業を拡大

「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

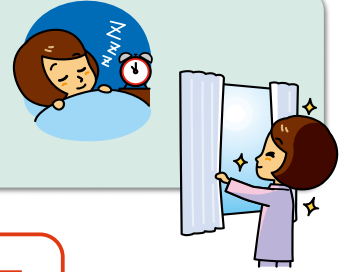
休養・睡眠・こころの健康

十分な時間と質のよい睡眠が確保できないと、疲労を感じ、イライラしたり気分が沈んだりして、生活の質に影響するばかりでなく、病気の発症リスク上昇や症状悪化に影響するとされています。

また、社会とつながりを持つことは、心身の健康や生活習慣等により影響を与えるとされています。

実践しよう

- ★ 睡眠を十分とりましょう
- ★ 社会活動（就労・就学を含む）に積極的に参加しましょう
- ★ 一人で悩まず、周囲の人に相談しましょう



主な目標

目標指標	現状値 (R4)	目標値 (R14)
睡眠による休養を十分とれている者の割合	78.2%	80%

施策の方向

- ▶ 休養や睡眠、こころの健康に関する正しい知識の普及
- ▶ 多様な手段で様々な世代に対応できる相談体制の整備・周知



飲 酒

長期にわたる過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な疾病や健康障害を引き起こす要因です。

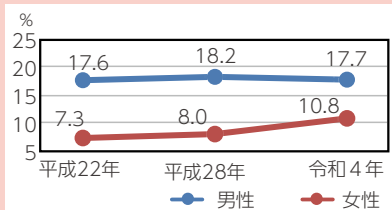
実践しよう

- ★ 節度ある飲酒量を知り、飲みすぎに注意しましょう

主な目標

目標指標	現状値 (R4)	目標値 (R14)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (20歳以上)	男性	17.7%
	女性	10.8%
		13%
		6.4%

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合」は、男性は横ばいですが、女性は増加しています。



施策の方向

- ▶ 節度ある飲酒に対する理解の定着
- ▶ アルコールに関連する問題の支援体制の充実

※ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは

1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上とされています。

種別	ビール (中ビン・500ml)	清酒 (1合・180ml)	焼酎 (1合・180ml)	ワイン (1杯・120ml)	ウイスキー (ダブル・60ml)
アルコール度数	5%	15%	25%	12%	40%
男性	中瓶 2本	2合	1合	グラス 3杯	ダブル 2杯
女性	中瓶 1本	1合	0.5合	グラス 1.5杯	ダブル 1杯

これ以上の飲酒は生活習慣病の発症リスクを高めます！

喫煙・受動喫煙

たばこは多くの有害物質を含みます。喫煙は、がん、循環器病、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等の生活習慣病の危険因子です。

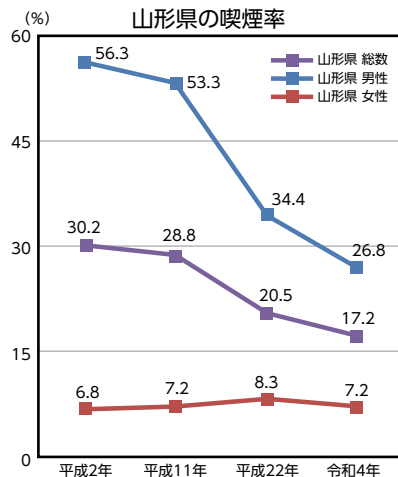
また、たばこの煙を他人が吸うこと（受動喫煙）により、喫煙しない周囲の人の健康にも影響を与えます。

実践しよう

- ★ 喫煙者は禁煙にチャレンジしてみましょう
- ★ きれいな空気、受動喫煙のない空間を増やしましょう

主な目標

目標指標		現状値(R4)	目標値(R14)
喫煙率（20歳以上）		17.2%	12%
受動喫煙の機会を有する者の割合（20歳以上）	職場	15.4%	0%
	家庭	13.8%	0%
	飲食店	11.0%	0%



施策の方向

▶ 禁煙支援の推進

- ・たばこの健康影響や禁煙治療に関する普及啓発
- ・禁煙治療や禁煙相談が受けやすい環境の整備

▶ 受動喫煙防止の推進

- ・山形県受動喫煙防止条例に基づき、県は目標の進捗管理や評価を行い、効果的な取組みを推進
- ・行政、医療機関等における受動喫煙防止対策の継続・徹底
- ・職場・家庭・飲食店等における受動喫煙をなくす



受動喫煙のない社会を!

受動喫煙対策推進マスコット
[けむいモン]

慢性閉塞性肺疾患（COPD）

主に長期の喫煙によってもたらされる肺の疾患で、喫煙者の20～50%が発症するとされています。

COPDが進行すると少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなります。さらに進行すると呼吸不全や心不全を起こす命に関わる病気であるため、早期発見、早期治療が重要です。

実践しよう

- ★ 放置すると呼吸困難になるCOPDについて理解を深めましょう

主な目標

目標指標	現状値(R3)	目標値(R14)
COPDの死亡率（人口10万対）	18.3	13.7

施策の方向

▶ COPDに関する情報提供

- ・COPDの予防や初期症状に関する正しい知識の普及
- ・症状がみられる場合の受診について啓発

▶ 喫煙対策・受動喫煙防止の推進

こんな症状が出たら要注意!

- 風邪でもないのにせきやたんが続く
- 階段の上り下りなど少し体を動かしただけで息切れする
- 息をするときにゼイゼイ・ヒューヒュー音がよくある



こどもの健康

幼少期における生活習慣は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えると考えられることから、こどもの健康づくりを支え、健やかな発育を促す取組みが重要です。

実践しよう

★ こどもの頃から朝食・昼食・夕食を欠かさずとる食習慣とともに、運動習慣も身に付けさせましょう

山形県の児童・生徒の朝食欠食率は、増加傾向にあります。また、こどもの身体活動は身体的・心理的・社会的に良い影響を及ぼすとされています。

こどもの頃から、健康づくりの基本となる「朝・昼・夕3食を食べる」食習慣と運動習慣の定着が必要です。

★ 「20歳未満の者にお酒・たばこを売らない、勧めない」を徹底しましょう

20歳未満の者の身体は発達過程にあるため、飲酒で体内に入ったアルコールが身体に悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げるとされています。

また、20歳未満の喫煙についても、開始する年齢が早いほど健康影響が大きく、心身ともに未成熟なため、食欲・知的活動能力・運動を持続する力等が低下するとされています。

主な目標

目標指標	現状値	目標値	
児童・生徒における肥満傾向児の割合	小学5年男子	16.16% (R4)	減少 (R14)
	小学5年女子	13.95% (R4)	減少 (R14)
児童・生徒の朝食欠食率	小学6年生	14.6% (R5)	10% (R6)
	中学3年生	18.2% (R5)	10% (R6)
こども(小学生)のスポーツ実施率(1日60分以上)	男子	50.6% (R4)	60% (R6)
	女子	31.6% (R4)	60% (R6)
20歳未満の者の飲酒割合	高校3年男子	0% (R4)	0% (R14)
	高校3年女子	0% (R4)	0% (R14)
20歳未満の者の喫煙率	高校3年男子	0% (R4)	0% (R14)
	高校3年女子	0% (R4)	0% (R14)

施策の方向

➤ 望ましい食習慣の定着と食環境の整備

- ・朝・昼・夕3食を食べる健康的な食習慣の定着
- ・栄養教諭等によるこどもの望ましい食生活の実践を目指した取組み

➤ 運動習慣の定着の推進

- ・家庭、地域、幼稚園等が連携し、幼児が楽しみながら体を動かす遊び等の身体活動を生活全体で確保
- ・保健体育の授業や運動部活動の活性化等、学校教育活動全般において体力の向上を図る

➤ こころの健康に関する相談体制の充実

- ・子育てやこどもの発達・発育に関する不安、悩み等に対応する相談支援体制の充実
- ・学校、家庭、地域、スクールカウンセラー等が連携した相談支援体制の整備

➤ 20歳未満の者の飲酒・喫煙防止対策

- ・20歳未満の飲酒・喫煙が身体に及ぼす影響について健康教育・普及啓発を実施
- ・学校、家庭、地域が連携し、20歳未満の者に飲酒・喫煙させない環境を整備



女性の健康

ライフステージごとに女性ホルモンのバランスが劇的に変化するため、人生の各段階における健康課題を解決することが重要です。

実践しよう

★ バランスの良い食事と運動習慣の定着で適正体重を維持しましょう

若年女性のやせは、骨量減少や低出生体重児出産のリスク等との関連が指摘されています。

★ 妊娠中の飲酒・喫煙はやめましょう

妊娠中の飲酒は、妊婦自身の妊娠合併症等のリスクを高め、胎児にも発育障害等の悪影響を引き起こします。また、妊娠中の喫煙も、胎児の発育を妨げ、低出生体重児増加の一因になることが知られています。

★ 骨粗鬆症検診を受けましょう

骨粗鬆症は、中高年の女性に多く見られる疾病です。成長期において骨量を十分に増加させておくことが予防に有効とされています。閉経後、急速に骨量が減少するため、市町村などが行う骨粗鬆症検診を受診するなど早期に発見し、適切な治療を受けて骨量の減少をくい止めることが重要です。

主な目標

目標指標		現状値	目標値(R14)
20～30歳代女性のやせの者の割合 (やせの者：BMI18.5未満)		17.2% (R4)	15%
運動習慣者の割合【再掲】	女性	36.1% (R4)	40%
1日の歩数の平均値【再掲】	女性	5,893歩 (H28)	8,000歩
生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している者の割合【再掲】	女性	10.8% (R4)	6.4%
妊娠中の女性の飲酒割合		0.5% (R3)	0%
妊娠中の女性の喫煙率		0.8% (R3)	0%
骨粗鬆症検診受診率	女性	6.3% (R4)	15%

施策の方向

➤ 望ましい食生活の定着

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食生活の定着
- ・朝・昼・夕3食を食べる健康的な食習慣の定着
- ・乳製品等による必要なカルシウム摂取を推奨

➤ 妊娠中の女性の飲酒・喫煙防止対策

- ・妊娠中の女性の飲酒・喫煙が身体に及ぼす影響についての普及啓発
- ・産婦人科・小児科と、禁煙外来・保健所の相談窓口等とが連携した禁煙支援体制を構築

➤ 女性従業員の健康に配慮した職場環境の整備

- ・生理休暇等の体調不良時に利用できる制度の周知と制度を利用しやすい職場環境を整備
- ・従業員の健康の保持・増進のため、がん検診を受診しやすい職場環境を整備

➤ 骨粗鬆症検診の普及啓発と検診環境等の整備

- ・骨粗鬆症予防や骨粗鬆症検診受診の重要性などについて普及啓発
- ・骨粗鬆症検診を実施する市町村を全市町村に拡大し、早期発見・早期治療に向けた環境を整備



高齢者の健康

65歳ごろから年齢の上昇とともに低栄養傾向の高齢者が増加していきますが、高齢期のやせは、肥満よりも死亡率が高くなると指摘されています。食生活では、壮年期までのメタボリックシンドローム予防（食べ過ぎない）から低栄養予防（適切に食べる）に切り替え、日ごろの体重管理と運動習慣が重要になります。

実践しよう

- ★ 自分の健康状態を知り、自分に合った健康づくりに取り組みましょう
- ★ 社会活動（就労・就学を含む）に積極的に参加しましょう

主な目標

目標指標	現状値 (R4)	目標値 (R14)
BMI 20以下の高齢者の割合	男性	10.9%
	女性	19.3%
足腰に痛みのある高齢者の人数 (人口千人当たり)	218.2人	13% (男女計) 210人



施策の方向

➤ 心身機能の維持向上

- ・低栄養、足腰の衰え（ロコモティブシンドローム※2）、認知症等の予防
- ・介護予防や重症化予防の取組みの推進による自立した高齢者の割合を増加
- ・高齢者の体力づくりに効果的な運動の普及推進

➤ 高齢者の社会参加、生きがいづくりの推進

- ・高齢者が豊かな知識、経験、技能をいかし、社会参加や社会貢献のできる環境づくり
- ・「通いの場」や老人クラブ活動等の充実による高齢者の社会参加の場の確保
- ・高齢者の多様な就労機会の確保

※2 「ロコモティブシンドローム」(ロコモ)とは
ロコモティブシンドロームは、「骨や筋肉、関節、神経などの運動器の障害により立つ、歩くという移動機能が低下した状態」をいい、ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。

糖尿病

糖尿病は、脳卒中や心血管疾患など他の疾患の危険因子となり、放置すると腎症・網膜症などの合併症を併発します。また、合併症が重症化すると、失明したり人工透析が必要になります。

実践しよう

- ★ 毎年、健康診断を受けましょう
- ★ 治療している人は、治療を継続しましょう
- ★ 自分の血糖値を意識しましょう

主な目標

目標指標	現状値 (R3)	目標値
糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数	125人	118人 (R14)
平成20年度と比較したメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	18.9%の減少	25%以上の減少 (R11)
特定健診の受診率	66.3%	70% (R11)
特定保健指導の実施率	29.8%	45% (R11)

施策の方向

- 糖尿病に関する情報提供
- 糖尿病の重症化・合併症予防
- 特定健診・特定保健指導の推進

がん

本県のがん検診の受診率の高さは全国トップクラスですが、まだ3～4割の県民が受診していません。また、がん検診で要精密検査とされた方の精密検査受診率が低いことも課題です。

実践しよう

★ 定期的ながん検診を受けましょう

★ 検診で精密検査が必要と判定された人は、必ず検査を受けましょう

政府が推奨しているがん検診の対象年齢、検査方法、受診間隔は次のとおりです。

胃がん検診	50歳以上	問診及び胃部エックス線検査*又は胃内視鏡検査	2年に1回
大腸がん検診	40歳以上	問診及び便潜血検査	1年に1回
肺がん検診	40歳以上	問診及び胸部エックス線検査 喀痰細胞診（50歳以上で問診の結果、必要な方）	1年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性	問診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	問診、視診、子宮頸部細胞診及び内診	2年に1回

※ 当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、1年に1回の実施も可とされています。

主な目標

目標指標		現状値	目標値(R11)
がんの年齢調整罹患率（人口10万対、男女計）		375.9 (R1)	減少
がんの75歳未満年齢調整死亡率（人口10万対、男女計）		65.6 (R3)	55
がんの5年生存率		64.7% (H26-27)	70%
がん検診の受診率	胃がん	63.5% (R4)	70%
	大腸がん	64.7% (R4)	
	肺がん	69.0% (R4)	
	乳がん	61.7% (R4)	
	子宮頸がん	57.5% (R4)	
がん検診（住民検診）の精密検査受診率		77.6～98.7% (R1)	95%
現在自分らしい日常を送れていると感じるがん患者の割合		70.3% (H30)	80%

施策の方向

▶ がん予防

- 生活習慣の改善、禁煙・受動喫煙防止対策の推進
- がん検診受診率及び精密検査受診率の向上対策の推進
- 肝がんや子宮頸がんに影響するウイルス等への対策の推進

▶ がん医療

- 医療提供体制の均てん化・集約化
- 手術療法・放射線療法・薬物療法等を組み合わせた集学的治療とチーム医療の推進
- がんと診断された時からの緩和ケアの推進
- 妊よう性温存に関する支援体制充実

▶ がんとの共生

- 「県がん総合相談支援センター」等による情報提供の充実
- 就労支援やがん治療に伴う外見変化に対するケアへの支援
- 小児・AYA世代、高齢者などライフステージに応じた療養環境への支援

▶ これらを支える基盤

- がん教育とがんに関する知識の普及啓発等の推進

がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

（出典：（公財）がん研究振興財団）

循環器病

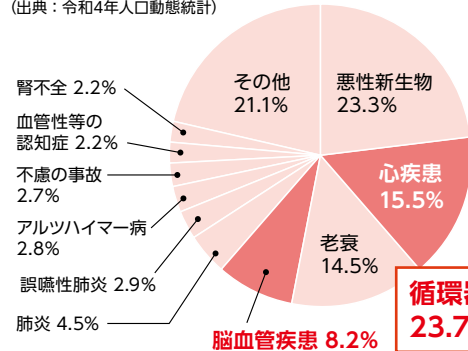
脳血管疾患と心疾患を合わせた循環器病による死亡者数は、悪性新生物（がん）よりも多く、県民の死亡原因の第1位となっています。高齢化の進展に伴い、今後さらに循環器病の増加が見込まれており、超高齢化社会を迎える本県にとって重要な課題となっています。

実践しよう

- ★ 日々の生活習慣を改善しましょう
- ★ 毎年健康診断を受診し、異常があれば放置せず医師に相談しましょう
- ★ かかりつけ医を持ち、循環器病と基礎疾患を適切に管理しましょう
- ★ 循環器病の前兆や症状、発症時の対処法等に関する知識を身に付けましょう

県民の死亡原因 (R4)

(出典：令和4年人口動態統計)



主な目標

目標指標	現状値
脳血管疾患による年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性 114.6 (R2)
	女性 71.4 (R2)
虚血性心疾患による年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性 82.8 (R2)
	女性 35.4 (R2)
平成20年度と比べたメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率【再掲】	18.9%の減少 (R3)
特定健診の受診率【再掲】	66.3% (R3)
特定保健指導の実施率【再掲】	29.8% (R3)
特定健診における血圧有所見率 (収縮期血圧130mmHg以上)	男性 47.3% (R2)
	女性 38.2% (R2)
特定健診における血糖値有所見率 (HbA1c 5.6%以上)	男性 53.8% (R2)
	女性 53.5% (R2)
特定健診におけるコレステロール有所見率 (LDL 120mg/dl以上)	男性 53.8% (R2)
	女性 53.7% (R2)



目標値 (R11)
減少
減少
25%以上の減少
70%
45%
減少
減少
減少

施策の方向

- ▶ **循環器病の予防や正しい知識の普及啓発**
 - ・生活習慣や社会環境の改善による生活習慣病の予防推進
 - ・循環器病に関する正しい知識の普及啓発
- ▶ **より迅速かつ適切に搬送可能な救急搬送体制の整備**
- ▶ **保健、医療及び福祉に係るサービスの提供体制の充実**
 - ・特定健診の受診率及び特定保健指導実施率の向上
 - ・未治療者・治療中断者への受診勧奨やかかりつけ医等による患者教育等の循環器病予防・重症化予防
- ▶ **救急医療の確保をはじめとした循環器病に係る医療提供体制の構築**
 - ・急性期から回復期、慢性期、在宅まで切れ目なく医療が提供される連携体制の構築
 - ・感染症発生・まん延時等の有事を見据えた医療提供体制の構築
- ▶ **循環器病に関する適切な情報提供・相談支援**
 - ・循環器病の予防から発症後までの総合的な支援体制を構築
- ▶ **循環器病の研究推進**

山形県ホームページでは脳卒中・心筋梗塞の予防や発症時の対処方法などを分かりやすく解説した漫画・動画を掲載しています。



歯・口腔の健康

食べる・話すといった口腔の機能の保持は、全身の健康維持に重要な関連性があり、健康的な生活を送るうえで基本となる重要な役割を果たします。

口腔の健康の維持・増進のためには、県民一人ひとりが行う取組みに加え、社会全体としてその取組みを支援し、歯科医師・歯科衛生士等による管理や指導を併せて実施することが必要です。

山形県ホームページでは各ライフステージにおける歯とお口の健康づくりに役立つリーフレットを掲載しています。



実践しよう

- ★ 一口30回以上よく噛んで食べましょう
- ★ 一日2回以上丁寧に歯磨きをして、年1回以上定期的に歯科健診を受けましょう

主な目標

目標指標	現状値	目標値(R14)
8020達成者(80歳で20本以上自分の歯がある人)の割合	57.2% (R4)	85%
40歳における進行した歯周炎を有する者の割合	54.0% (R3)	30%
3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合	2.7% (R3)	0%
12歳児でむし歯のない者の割合	78.0% (R4)	90%
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(18歳以上)	56.3% (R4)	95%
かかりつけ歯科医を持つ者の割合(18歳以上)	85.1% (R4)	90%



施策の方向

▶ ライフステージに応じた施策の推進

ライフステージ	重点的施策	推進内容
妊娠期・乳幼児期 (0～5歳)	乳歯のむし歯予防	<ul style="list-style-type: none"> 乳歯のむし歯予防の普及啓発と環境整備 母子に対する歯科保健事業の充実 保育所等における歯科口腔保健
学齢期 (6～18歳)	永久歯のむし歯予防	<ul style="list-style-type: none"> 永久歯のむし歯予防の普及啓発と環境整備 学校における歯科口腔保健
青年期 (19～39歳)	むし歯予防と歯周病予防	<ul style="list-style-type: none"> むし歯・歯周病予防、歯の喪失防止の普及啓発 生活習慣病と歯科口腔保健の関連を普及啓発 歯周病や口腔がんの予防のため喫煙対策を推進
壮年期 (40～64歳)	むし歯予防と歯周病予防、歯の喪失防止	<ul style="list-style-type: none"> むし歯・歯周病予防、歯の喪失防止の普及啓発 生活習慣病と歯科口腔保健の関連を普及啓発 歯周疾患検診の受診率向上にむけた啓発
高齢期 (65歳以上)	歯の喪失防止と口腔機能の維持	<ul style="list-style-type: none"> 歯の喪失防止と口腔機能維持の普及啓発 生活習慣病と歯科口腔保健の関連を普及啓発 介護予防事業(口腔機能向上)を充実

▶ サポートを必要とする人への施策の推進

- ・障がい児(者)や要介護高齢者のむし歯と歯周病予防対策の実施
- ・在宅や施設等での定期歯科健診や口腔管理など歯科関係団体と連携した歯科口腔保健事業の推進

▶ 社会環境の整備に向けた施策の推進

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診することの重要性を普及啓発
- ・歯科口腔保健を担う人材の確保及び資質向上と医療・保健・介護・福祉関係者と歯科専門職の協働促進
- ・災害発生時の歯科口腔保健の重要性の啓発と歯科医療救護体制の整備

リサイクル適性

令和6年3月発行

〒990-8570 山形県山形市松波2丁目8-1 山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。