

# 第4章 健康づくり推進の方針

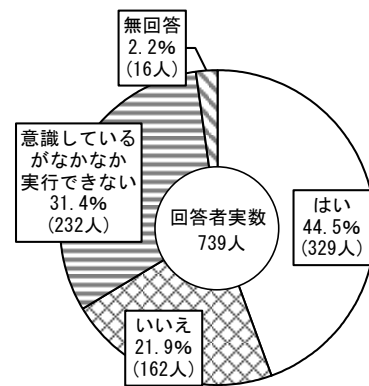
## 1 身体活動・運動について

### 《 現 状 》

アンケート結果（健康かでな21アンケート調査報告書）から

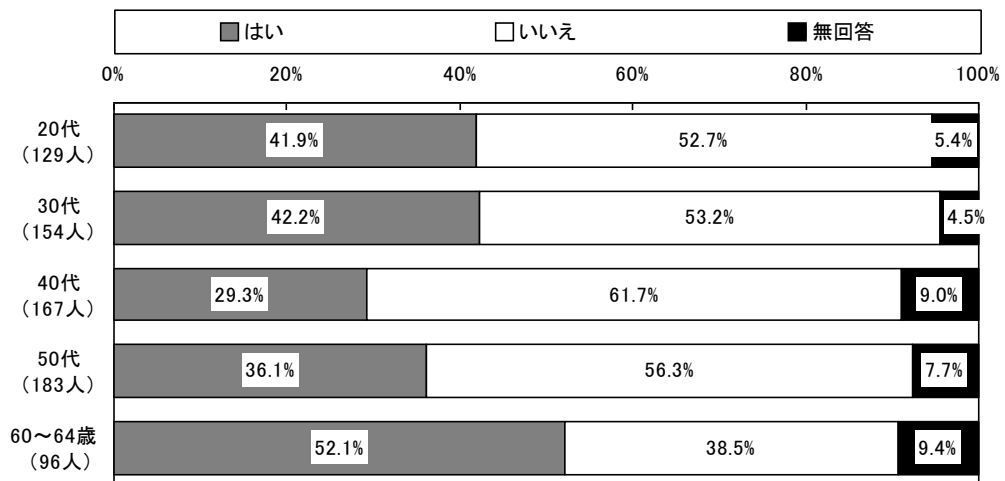
(1) 健康のためにできるだけ歩くことやエレベーターなどを使わないようにしているかについて、実行していない人は53.3%（「意識しているがなかなか実行できない」が31.4%、「いいえ」が21.9%）となっています。

身体活動の意識と実行

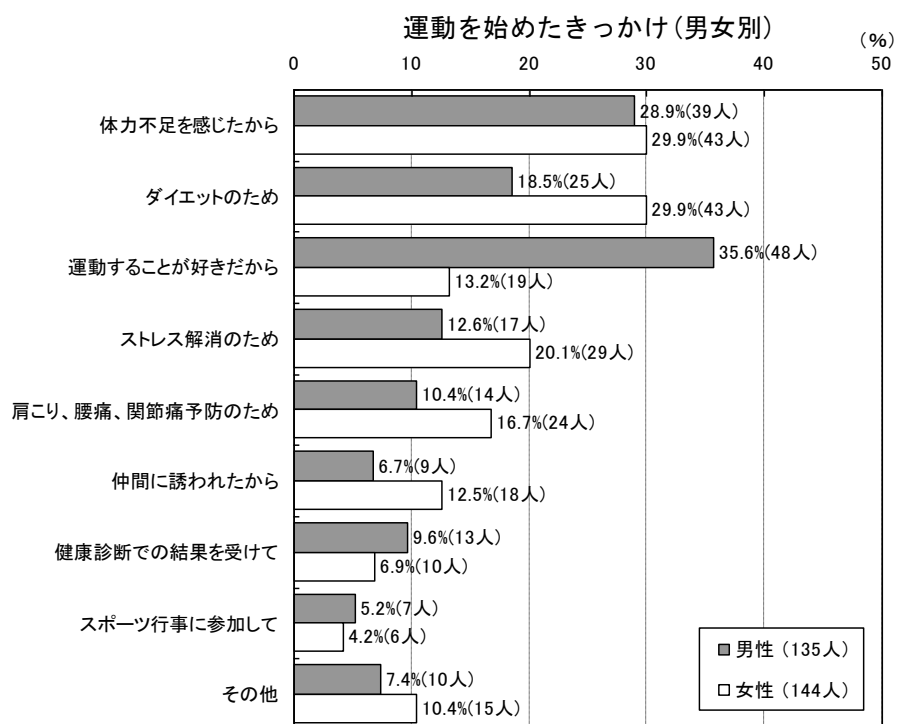


(2) 適度な運動をしているかについて年代別にみると、40代の約6割が「いいえ」と答え、各年代に比べ運動をしない人が多くなっています。

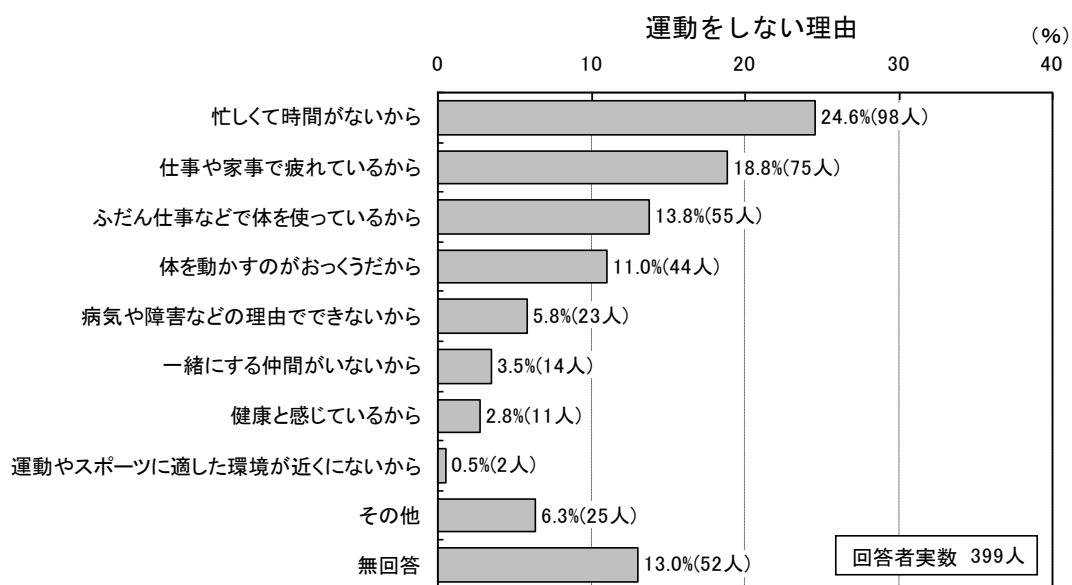
適度な運動の有無（年齢層別）



(3) 運動を始めたきっかけは、男性では「運動をすることが好きだから」が最も多く、女性では「体力不足を感じたから」「ダイエットのため」が最も多くなっています。

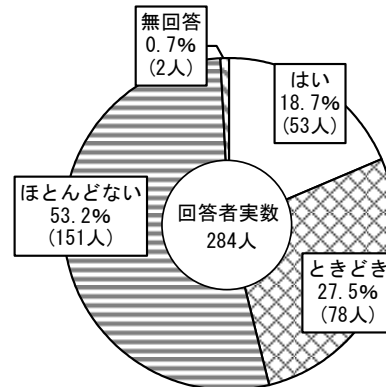


(4) 運動をしない理由については、「忙しくて時間がないから」が最も多くなっています。



(5) 町の運動施設の利用については、「ほとんどない」が53.2%と最も高くなっています。

町の運動施設の利用状況



#### 《 策定委員会からのご意見 》

- ① 40代は運動をする人が少ない。
  - ・ 環境はそろっているが、運動習慣のある人しか利用しない。
  - ・ 施設は充実しているが、使用されていない。
  
- ② 運動のメリットが分からない
  - ・ 運動への関心がない。
  - ・ 運動する目標・目的がないと実施するのは難しい（特に若い世代）。
  - ・ 運動について意外と知識不足。
  
- ③ 運動はすぐに効果が得られないため、継続が難しい。
  - ・ 効果を出すには継続が必要。運動はすぐに効果がでにくい。
  - ・ 目に見えた効果が出にくい。長期的。

#### その他

- ・ やせることを目標にしない。健康のためと考えれば、無理せず続けられる。
- ・ 運動をし過ぎることも問題。膝や腰を痛めてしまう。
- ・ 「毎日…」と目標を立てると、達成しづらく習慣化しにくい。
- ・ 「1日おき…」というキーワードも必要。
- ・ 運動を続けていると、自分の身体に興味を持つようになる。

《 身体活動・運動 》

課 題	①40代は運動をする人が少ない。 ②運動のメリットが分からない。 ③運動はすぐに効果が得られないため、継続が難しい。		
行動目標	運動習慣を身につける。		
数値目標	運動習慣者の割合の増加 (アンケート調査)	現状：直近実績値	目標：H35年度
		38.4% (H24)	46.1%

ライフステージ別の具体的な目標	
妊娠期 乳幼児期	親と子のスキンシップを大切にし、親子で楽しんで身体を動かしましょう。
学童期 思春期	スポーツや運動を通じて、仲間づくりや体力づくりを行ないましょう。
青年期 壮年期(前期)	日常生活で意識的に身体を動かすよう心がけましょう。 (※目安：男性9,000歩、女性8,500歩) 無理なく継続できる運動を身につけましょう。 友達や家族を誘い、楽しく運動を続けられるようにしましょう。
壮年期(後期) 高齢期	日常生活で意識的に身体を動かすよう心がけましょう。 (※目安：男性7,000歩、女性6,000歩) 運動機能や筋力の低下を防ぐために、無理なく継続できる運動を身につけま しょう。 友達や家族を誘い、楽しく運動を続けられるようにしましょう。

※1000歩は、時間に換算すると普通歩行で10分、距離に換算すると700mになります。

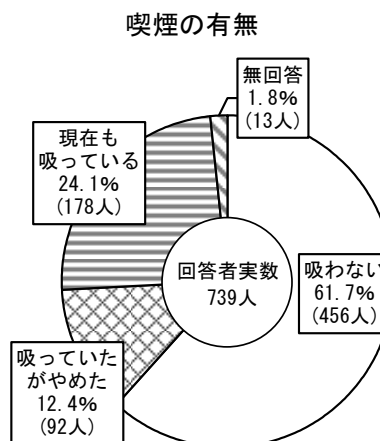
具体的な取組み	
地 域	町民が運動を通じて交流できる機会をつくれます。 子どもと一緒に運動ができる機会をつくれます。 地域のサークル活動を紹介します。
行 政	ウォーキング大会等イベントを開催し、運動習慣を身につけるきっかけをつ くれます。 ウォーキングしやすい環境を整えます。 筋力向上教室等を通してロコモティブシンドロームの予防を推進します。

## 2 たばこについて

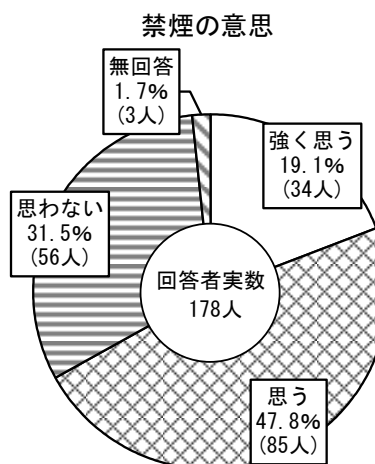
### 《 現 状 》

アンケート結果（健康かでな21アンケート調査報告書）から

（1）現在も吸っている方は、全体の24.1%です。

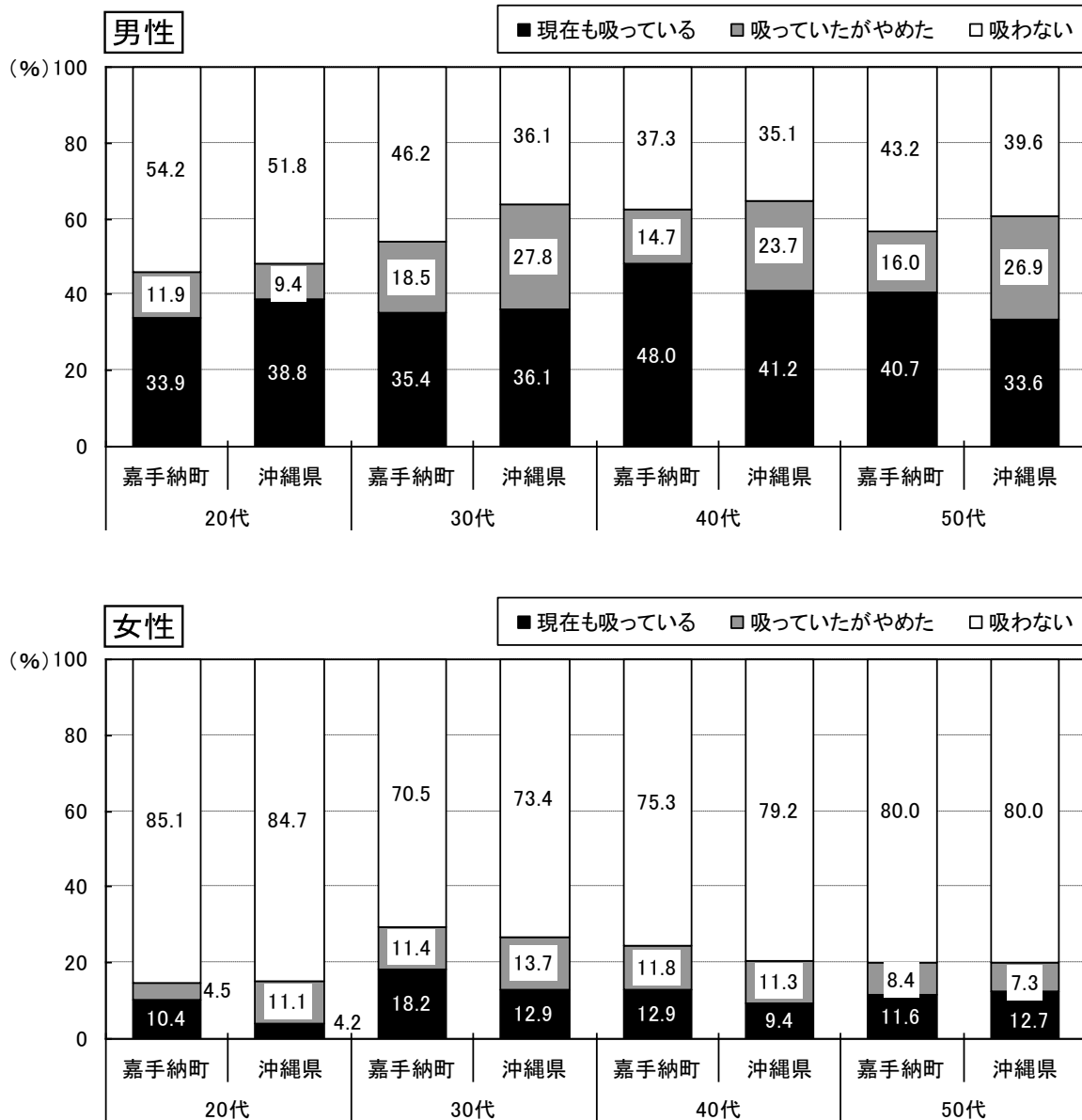


（2）現在も吸っている方のうち66.9%（「強く思う」が19.1%、「思う」が47.8%）が禁煙しようと思っています。



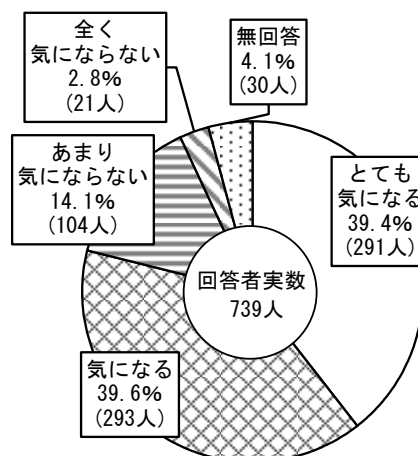
(3) 現在も吸っている方を沖縄県と比較すると、男性では40代と50代で県を上回り、女性では20代、30代、40代で県を上回っています。

喫煙の有無（沖縄県との比較）



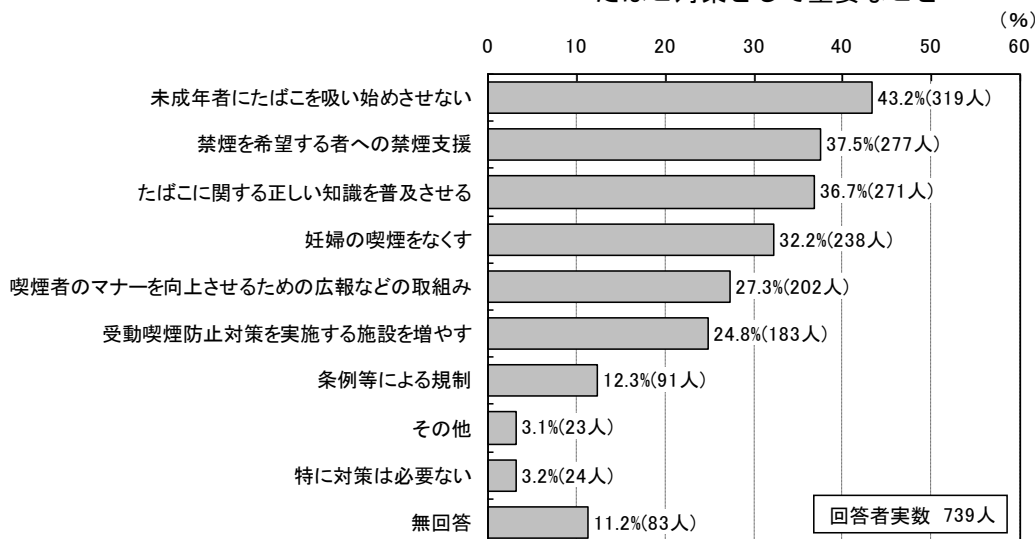
(4) たばこによる健康への影響について、全体の約8割が「気になる」「とても気になる」が39.4%、「気になる」が39.6%と答えています。

たばこによる健康への影響



(5) たばこ対策として重要だと思うことについては、「未成年者にたばこを吸い始めさせない」が43.2%と最も高くなっています。

たばこ対策として重要なこと



(6) 禁煙認定施設は3施設のみ（平成25年現在）となっています。

- ①名嘉病院 ②第2保育所 ③第3保育所

## 《 策定委員からのご意見 》

- ①喫煙者はたばこの健康問題について知っているが、やめられない
  - ・ 飲んでいる時に吸いたくなる。
  - ・ ストレス解消。楽しみとなっている。
  - ・ 禁煙がなかなかできない。
  
- ②妊婦、未成年者の喫煙（知識不足）
  - ・ 子どもへの影響を理解していない。
  - ・ 子どもの前で平気で喫煙している。  
受動喫煙による子どもへの健康被害と、子どもが喫煙は害のある物、悪い物と感じにくくなる。子ども自身の喫煙のきっかけに影響があるのではないか。
  - ・ 小・中学生の喫煙が実際にある。
  - ・ たばこのパッケージがおしゃれ。
  - ・ 若い女性の喫煙が問題では？
  
- ③たばこを吸える環境がある
  - ・ 吸いづらい環境づくりが必要→吸える環境がある。
  - ・ 未成年者がたばこを手に入れている（親のたばこやタスポを盗んでいる）。
  - ・ 未成年者へ地域の人が声かけをする必要があるが、声をかけるのが怖い。
  - ・ 声をかけたら、何かされそうで怖い。
  - ・ 未成年者の喫煙は直接注意しないで、学校や警察に通報する。学校や警察から注意してもらえばよい。
  
- ④受動喫煙防止対策が不十分
  - ・ 禁煙施設が少ない（認定を受けている施設が少ない）。

### その他

- ・ 禁煙するたくさんのきっかけをつくる。禁煙にふみきるきっかけがある。
- ・ 子のため、孫のために禁煙する（自分のために止めるのは難しい）。
- ・ 妊婦へ「子供のため」というアプローチが必要。
- ・ 副流煙の知識を身につける必要がある。
- ・ 喫煙によるがん以外の健康被害に関して知識不足  
（例）歯周病になりやすく、治りにくい。



《 た ば こ 》

課 題	①喫煙者はたばこの健康問題について知っているが、やめられない。 ②妊婦、未成年者の喫煙。 ③たばこを吸える環境がある。 ④受動喫煙防止対策が不十分。		
行動目標	禁煙するきっかけづくりができる。 未成年者が喫煙できない環境をつくる。 受動喫煙による健康被害について知ることができる。		
数値目標	公共施設等における禁煙認定施設数の増加（沖縄県禁煙施設認定推進制度における認定施設数）。	現状：直近実績値	目標：H35年度
		3施設（H24）	増加

ライフステージ別の具体的な目標	
妊娠期 乳幼児期	喫煙による胎児への影響を知り、禁煙しましょう。 保護者は、受動喫煙の害を知り乳幼児の周りでは禁煙しましょう。
学童期 思春期	喫煙が身体に及ぼす影響について知識を深めましょう。
青年期 壮年期(前期) 壮年期(後期) 高齢期	禁煙に心がけましょう。 未成年者の前で喫煙の見本を見せないようにしましょう。 喫煙者は受動喫煙の害を理解し、喫煙マナーを守りましょう。

具体的な取組み	
地 域	未成年者の喫煙を見つけたら、学校や警察に通報する等の対策を推進します。 受動喫煙の防止に取組みます。
行 政	母子健康手帳交付時に、妊婦とその夫にたばこの害について周知し喫煙防止を図ります。 小中学生とその親を対象とした喫煙防止教育を強化します（薬物乱用防止教室など）。 町が管理する施設における受動喫煙防止対策の徹底を図ります。 禁煙希望者に対し、禁煙外来などの情報を提供し禁煙を支援します。

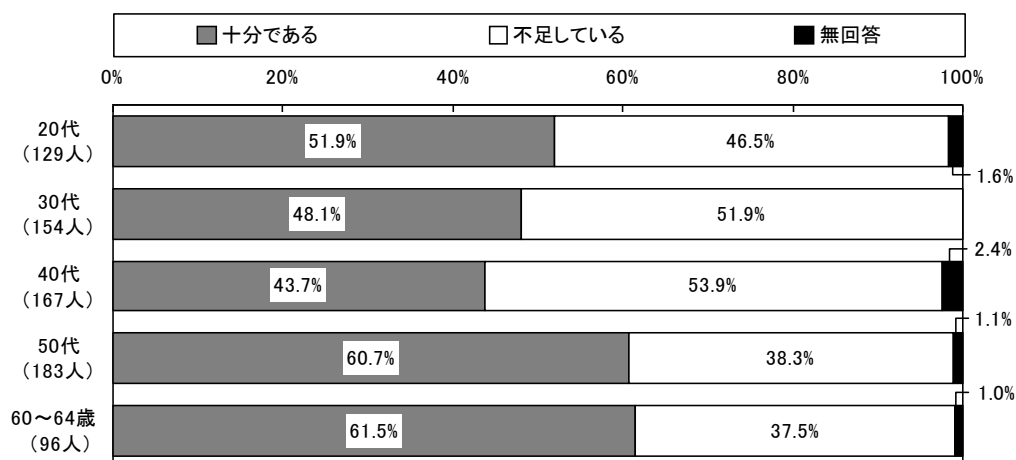
### 3 休養・こころについて

#### 《 現 状 》

アンケート結果（健康かでな21アンケート調査報告書）から

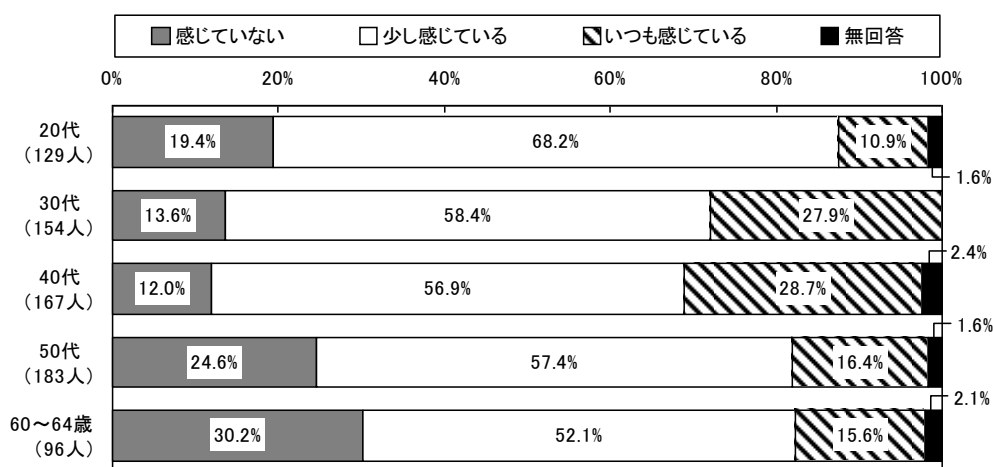
（1）睡眠による休養について年代別にみると、「30代」と「40代」では、「不足している」が「十分である」を上回っています。

睡眠による休養（年齢層別）

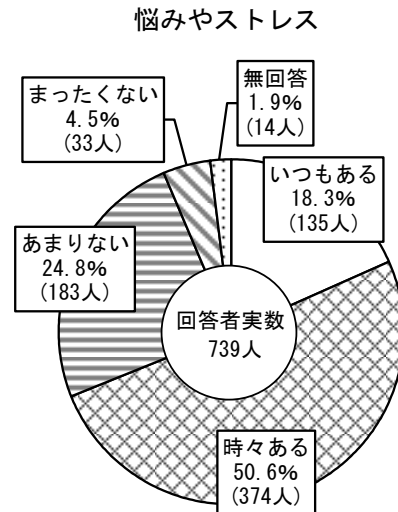


（2）普段の疲れの感じ方について年代別にみると、「いつも感じている」は、「30代」と「40代」で高くなっています。

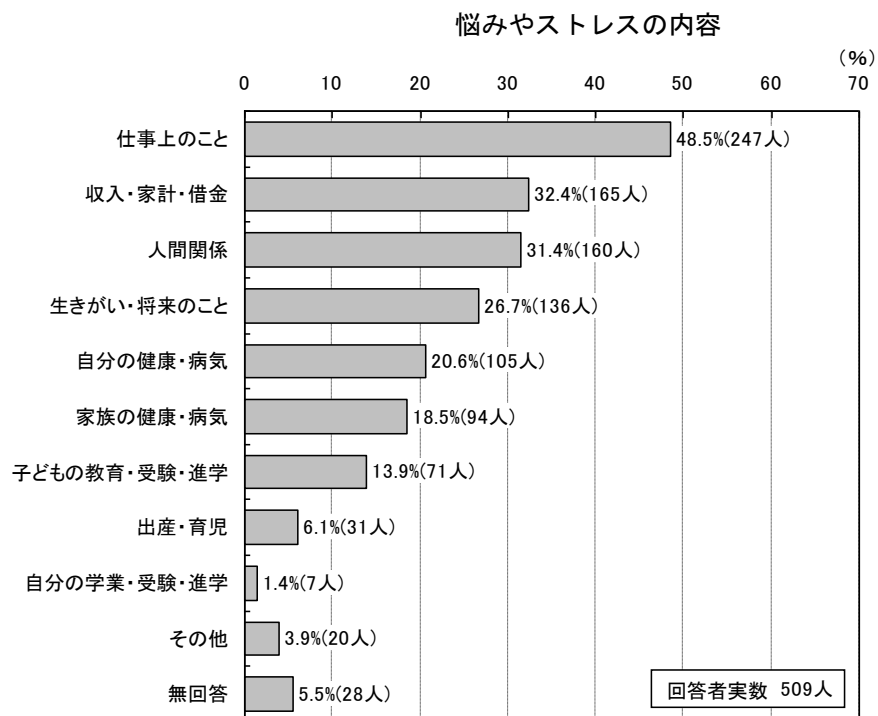
普段の疲れの感じ方（年齢層別）



(3) 普段の生活で悩み、ストレスを感じることに、「時々ある」が50.6%と高く「いつもある」18.3%を含めると約7割の方が何らかの悩みやストレスを感じています。

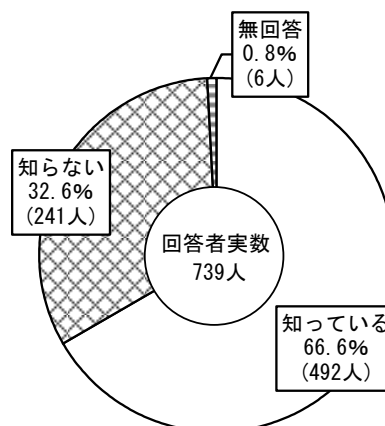


(4) 悩みやストレスの内容については、「仕事上のこと」が48.5%と最も高くなっています。



(5) 悩み等の相談先（公的機関、医療機関）  
 について、「知っている」が66.6%。  
 となっています。

相談先〈公的機関・医療機関〉  
 の周知状況



### 自殺の現状（内閣府ホームページより）

- (1) 自殺者数14名中（平成21年～平成24年合計）、13名が男性です。
- (2) 男性の自殺者数を年齢別にみると、50代が約半数を占めています。

性・年齢別自殺者数

年代	平成21～24年			平成21年			平成22年			平成23年			平成24年		
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女
～19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20～29	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
30～39	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40～49	3	3	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0
50～59	7	6	1	2	2	0	2	1	1	1	1	0	2	2	0
60～69	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
70～79	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
80～	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
不詳	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
計	14	13	1	4	4	0	3	2	1	2	2	0	5	5	0

## 《 策定委員からのご意見 》

- ①悩みを持っている人に気づくためには、知識が必要。
  - ・ 家族だからこそ、見逃しがち。
  - ・ SOSの言葉や態度は必ず発している。
  
- ②悩み・困っている人が支援を受けたがらない。支援することが難しい。
  - ・ 話したがらない。関われない。
  - ・ 悩んでいる人に気づいても対応が難しい。
  - ・ 周囲の人もめいってしまう。
  - ・ ひきこもる期間が長いほど社会に出にくくなる。しかし、支援したくても関わりを拒否される。
  
- ③休みを取りづらい状況・環境がある。
  - ・ 小さい企業では休みがとりづらい。

### その他

- ・ 40～50代は責任と能力が求められる。求められる力が個人の能力を上回った時に追いつめられる。
- ・ 日頃から仕事を遂行できるスキルを高めておかないといけない。
- ・ 頼れる人、助け合える存在をつくる。
- ・ 普段から人とのつながりをもつ。
- ・ 自分に合ったストレス発散方法をもつ。
- ・ 支援できる人・キーパーソンになる。
- ・ そっとしておく。見守りも一つの支援。介入のタイミング待つ。
- ・ 趣味を通して仲間づくり。気の合う人との付き合い。
- ・ 周囲の方の声かけ。
- ・ 積極的介入だけでなく見守る支援。
- ・ 男性の意識（こころの健康について）を高める取組み。
- ・ 地域みんなで知識をつける。
- ・ 悩んでいる本人だけでなく、その家族を支える視点を持つことも必要。

《 休養・こころ 》

課 題	①悩みを持っている人に気づくためには、知識が必要。 ②悩み・困っている人が支援を受けたがらない。支援することが難しい。 ③休みを取りづらい状況・環境がある。		
行動目標	自分自身、家族のために無理せず休みをとったり、悩みを相談することができる。		
数値目標①	睡眠によって十分な休養がとれている者の増加 (アンケート調査)	現状：直近実績値	目標：H35 年度
		52.2% (H24)	60.0%
数値目標②	男性の自殺年齢調整死亡率の減少	現状：直近実績値	目標：H35 年度
		40.39 (H15～H24)	減少

ライフステージ別の具体的な目標	
妊娠期 乳幼児期	妊娠・子育てについて不安や悩みを相談できる仲間をつくりましょう。 不安や悩みを相談できる場について把握しましょう。
学童期 思春期	保護者は子どもの声に耳を傾け、変化に気づきましょう。 一人で悩まず、身近な人に相談しましょう。
青年期 壮年期(前期)	自分に合ったストレス解消方法を持ちましょう。 頼れる人、助け合える人をつくりましょう。 適度に休養や休暇を取るようにしましょう。 不安や悩みを相談できる場について把握しましょう。 趣味を通して仲間づくりを行いましょう。
壮年期(後期) 高齢期	趣味を通して仲間づくりを行いましょう。 気の合う人との付き合いを深めましょう。 不安や悩みを相談できる場について把握しましょう。

具体的な取組み	
地 域	気軽に声をかけあえる環境をつくります。 町民が孤立しないよう地域で関わりを持ちます(地域見守り隊など)。
行 政	新生児訪問やこんにちは赤ちゃん訪問事業を通して子育て不安を解消します。 睡眠の大切さについて啓発します。 傾聴できる人を育てる機会(ゲートキーパー養成講座)をつくります。

## 4 歯と口の健康について

### 《 現 状 》

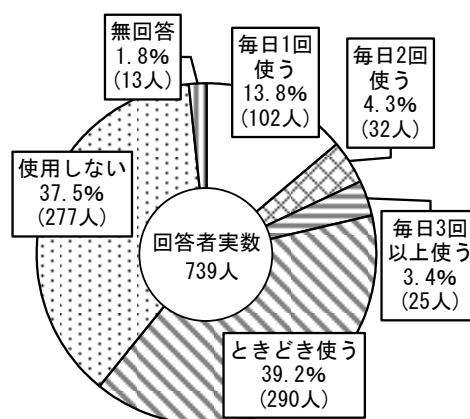
アンケート結果（健康かでな21アンケート調査報告書）から

(1) 60～64歳で20本以上の歯がある方は50%です。

(2) 歯間ブラシやフロスの使用状況は、「ときどき使う」が39.2%と最も高くなっています。

次に「使用しない」が37.5%となります。

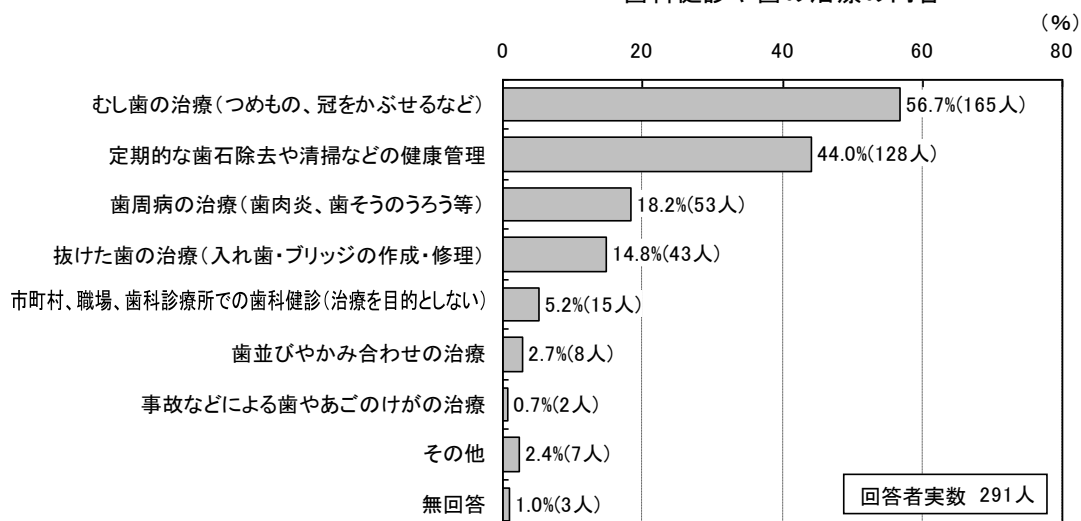
歯間ブラシやフロスの使用状況



(3) フッ化物利用について、「利用している」が52.5%占めています。

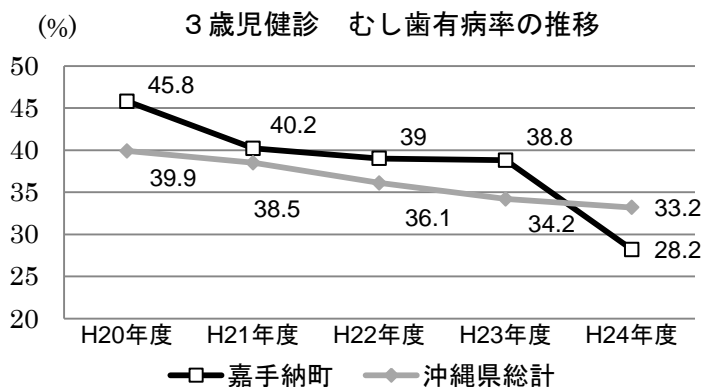
(4) この1年間に歯科健診や歯の治療を受けた方のうち内容については、「むし歯の治療」が約半数を占め、「歯科健診」は5.2%です。

歯科健診や歯の治療の内容

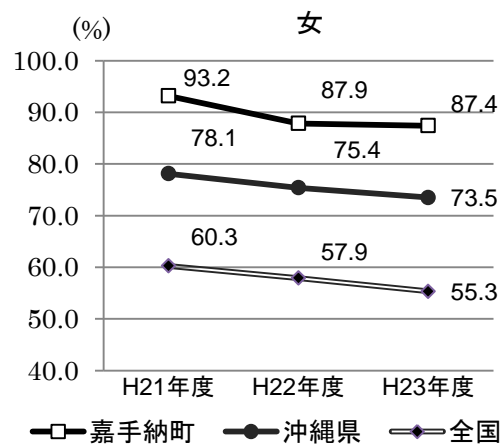
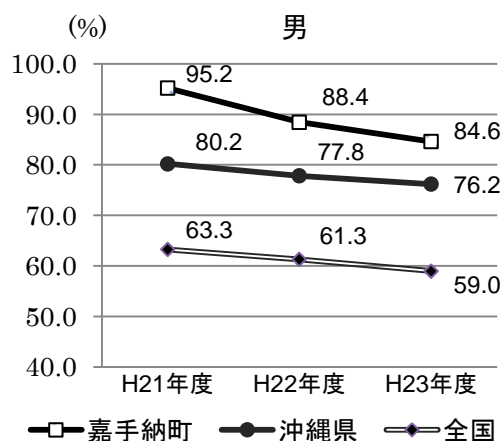


### 各健診（乳幼児健診等）結果から

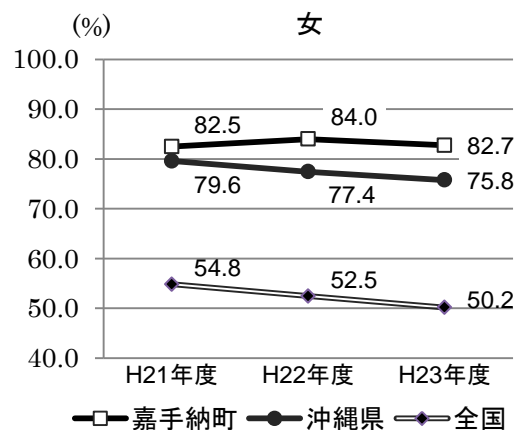
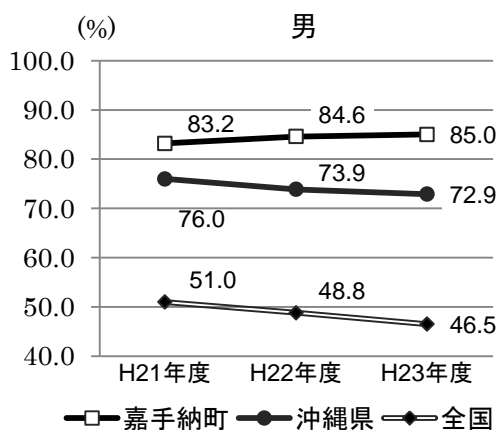
(1) 3歳児健診（過去5年間）のむし歯の有病率は減少傾向にあり、平成24年度は県平均を下回っています。



(2) 小学校の歯科の状況（過去3年間）では、むし歯の有病率は男女ともに県平均を上回っています。



(3) 中学校の歯科の状況（過去3年間）では、むし歯の有病率は男女ともに県平均を上回っています。





## 《 策定委員からのご意見 》

- ①大人の歯科健診率が低い。
  - ・ 歯科の健診率が低い。(アンケート結果)
  - ・ むし歯予防と歯周病予防の違いがわからない。
  
- ②歯間ブラシ・フロス等の必要性の周知が不足している。
  - ・ 歯間ブラシ・フロス等の必要性の周知が不足している。「フロス」がどんなものか知らない人もいる。
  - ・ フロスの使い方(頻度等を含め)が分からない。
  - ・ 歯の清掃用具について正しい使い方が分からない。
  
- ③子どものむし歯予防のためのフッ化物利用について周知が不足している。
  - ・ フッ化物利用の効果について知らない。話を聞く機会がない。

### その他

- ・ フロスを1日1回使う習慣を身につける。
- ・ まず親が歯科清掃用具を使用できること。(フロスを使う意味を知ったうえで)
- ・ 仕上げ磨きの際、ハブラシとフロスをセットで行う。
- ・ 大人が小さい子どもの歯磨きをする場合、その方法を知ることが大切。子供は、口に何か入れられることを嫌がるので、スキンシップを取りながら徐々に歯磨きを行なっていくと良い。

### 参考(策定委員: 歯科医師から)

- ・ むし歯予防のために行うブラッシングは、フッ化物入りの歯磨剤を使うことが原則。
- ・ 歯周病は、ブラッシングで効果あり。歯磨剤は特に重要ではない。
- ・ 3歳児歯科検診(乳歯が揃う)、12歳検診(永久歯が揃う)。歯が萌出してから2~3年守られていればむし歯になりにくい。
- ・ 成人は歯周病関連でむし歯になりやすい。
- ・ フロスは詰りをとる物ではなく、歯垢をとるもの。
- ・ タクシー運転手など外で働くことが多い職業の方は、食事後お茶を飲む際に、お茶で口をすすぎブラッシング(歯磨剤なし)後、再度口をすすぐ程度で歯周病予防ができる。1日1回はしっかり歯を磨く。

《 歯と口の健康 》

課 題	①大人の歯科検診率が低い。 ②歯間ブラシ・フロス等の必要性の周知が不足している。 ③子どものむし歯予防のためのフッ化物利用について周知が不足している。		
行動目標	1. 定期的な歯の健康管理ができる。 2. むし歯や歯周病予防の習慣を身につける。		
数値目標①	歯間ブラシ・フロス等を毎日使用する人の割合の増加 (アンケート調査)	現状：直近実績値	目標：H35 年度
		21.5% (H24)	25.8%
数値目標②	小学生のむし歯罹患率の減少 (学校保健統計調査)	現状：直近実績値	目標：H35 年度
		男 84.60% (H23) 女 87.41% (H23)	男 67.68% 女 69.92%

ライフステージ別の具体的な目標	
妊娠期 乳幼児期	妊娠中は口腔内の環境が悪くなりやすいため、適切なケアで歯を守りましょう。 保護者は、子どもへの仕上げ磨きの方法を知りましょう。 保護者は、仕上げ磨きの際、歯ブラシとフロスをセットで行いましょう。 保護者は、子どものむし歯予防のためにフッ化物を使いましょう。
学童期 思春期	毎食後と就寝前の歯磨き習慣を身につけましょう。 保護者は、子どものむし歯予防のためにフッ化物を使いましょう。
青年期 壮年期(前期)	一口30回噛んで食べましょう。 毎食後と就寝前の歯磨き習慣を身につけましょう。
壮年期(後期) 高齢期	定期的に歯科健診を受けましょう。 歯周病予防方法(フロス使用・ブラッシング等)を身につけましょう。 適切な義歯の手入れ方法を身につけましょう。

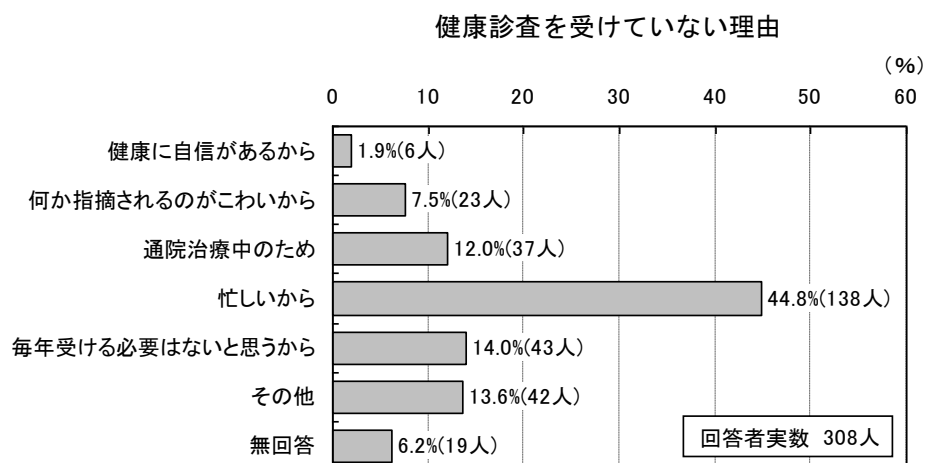
具体的な取組み	
地 域	「マイハブラシ」(歯ブラシの携帯)を推奨します。 家庭内で歯の健康について知識を共有します。
行 政	フッ化物利用の効果について周知し、フッ化物塗布券の利用を推進します。 フッ化物洗口の利用を推進します。 歯周病対策として、歯周疾患検診を周知し検診の受診勧奨を行います。 口腔機能の向上のための知識や方法について普及します。

## 5 生活習慣病予防と早期発見について

### 《 現 状 》

アンケート結果（健康かでな21アンケート調査報告書）から

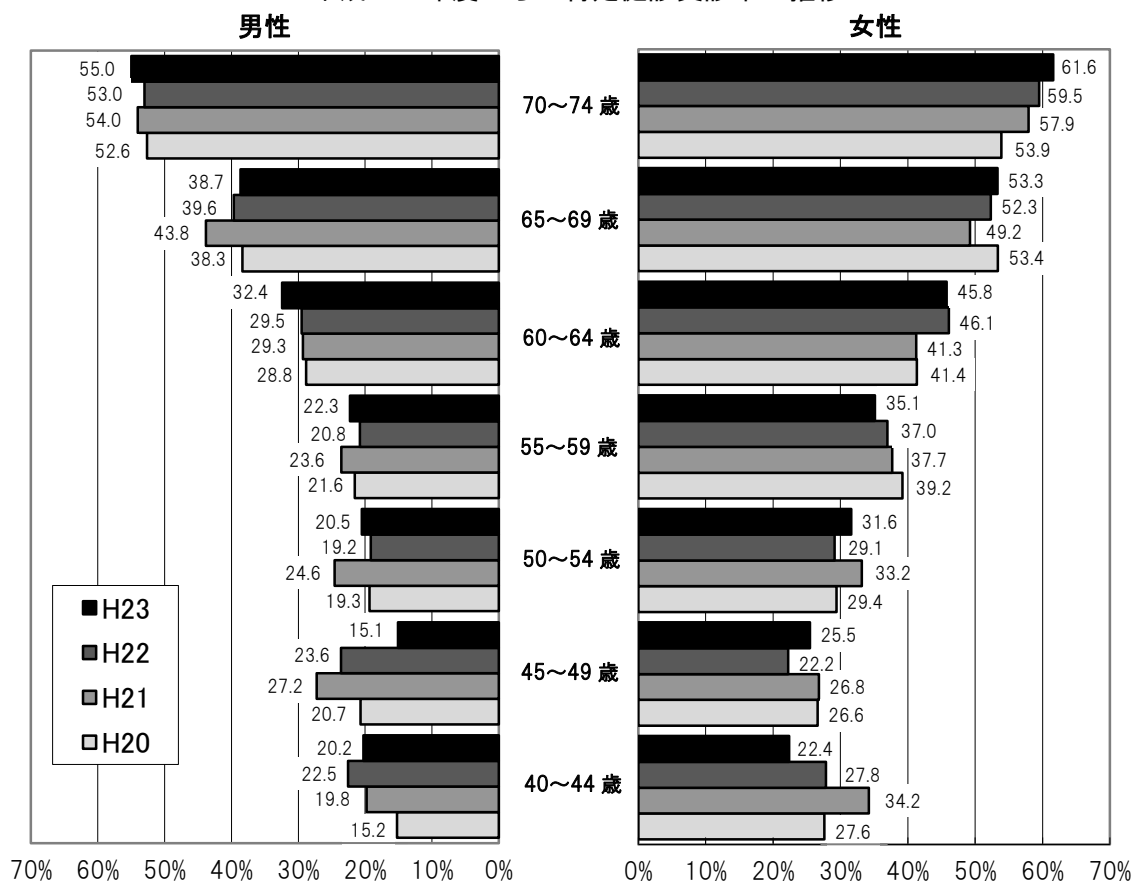
（1）健康診査を受けていない理由は、「忙しいから」が44.8%と最も多くなっています。



## 健診受診の現状から

- (1) 平成24年度の嘉手納町国保の特定健診受診率は、34.0%で、県内41市町村中36位です。(平成24年度沖縄県平均の国保特定健診受診率は、37.3%)
- (2) 平成20年度から平成23年度の特定健診受診状況をみると、男女ともに40代50代の受診率が伸びていません。この世代の受診率の低迷が本町の健診受診率向上への最大の課題となります。

平成20年度からの特定健診受診率の推移



- (3) 平成22年度の各種がん検診受診率は、胃がん6.6%、肺がん22.9%、大腸がん13.6%、子宮頸がん13.4%、乳がん9.9%です。(国が示すがん検診目標受診率は50%)

## 《 策定委員からのご意見 》

### ① 自覚症状がないと健康だと過信してしまう。

- ・ 自分は健康という過信。
- ・ 自覚症状がない。
- ・ 若いから大丈夫。
- ・ いつでも病院や健診を受けられる。

### ② 病気になって初めて健康に関心を持つ。

- ・ 健康に対する関心が低い。
- ・ 「死に直結しない」、「すぐは死なないだろう」という気持ちがある。
- ・ 恐怖心がきっかけになるのか。病気になって初めて健康に関心を持つ。

### その他

- ・ 病院・健診の待ち時間が嫌。
- ・ 健診（子宮頸がん検診等）への抵抗感。若い女性は恥ずかしい。
- ・ 職場環境（人数・雰囲気等）によって、休みのとりやすさが違う。
- ・ 小さい会社だと健診のために休みをとりにくい。
- ・ 男性40～50代は家庭のために働く。忙しく、休めない。
- ・ 核家族の女性40代は子供を預けられない。
- ・ 家事・子育てのため休めない。
- ・ 「健診日を忘れていた」という人もいる。

《 生活習慣予防と早期発見 》

課 題	①自覚症状がないと健康だと過信してしまう。 ②病気になって初めて健康に関心を持つ。		
行動目標	自分のため、家族のために健診を受け、自ら健康管理することができる。		
数値目標①	特定健診受診率の向上。	現状：直近実績値	目標：H35 年度
		34.0% (H24)	45%
数値目標②	大腸がん検診受診率の向上。 (40歳以上)	現状：直近実績値	目標：H35 年度
		8.8% (H24)	20%
数値目標③	乳がん検診受診率の向上。 (40歳以上)	現状：直近実績値	目標：H35 年度
		11.8% (H24)	20%

ライフステージ別の具体的な目標	
妊娠期 乳幼児期	妊婦健診を受けましょう。 乳幼児健診を受けましょう。
学童期 思春期	早寝・早起き・朝ごはんを身につけましょう。
青年期 壮年期(前期)	生活習慣病予防に関する知識を身につけて、自分の生活を見直しましょう。 自分や家族の健康状態に気を配りましょう。
壮年期(後期) 高齢期	1年に1回、定期的に健診(検診)を受けましょう。 体調に異変を感じたり、健診で異常があった場合は早めに病院を受診しましょう。

具体的な取組み	
地 域	隣近所や仲間どうしで健診を受けるよう声かけします。 家族同士で健診を受けるよう声をかけあいます。
行 政	健診を受けやすい環境づくりを進めます。 健診未受診者に対しアプローチし、受診率向上につなげます。 町民の健康問題について、広報誌等を利用し周知します。

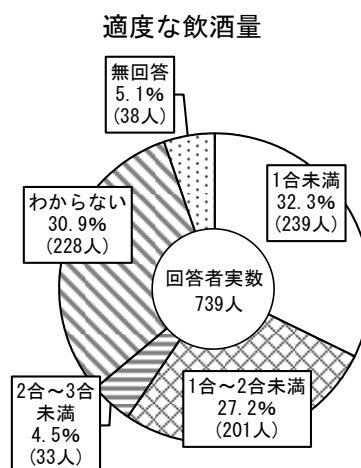
## 6 アルコールについて

### 《 現 状 》

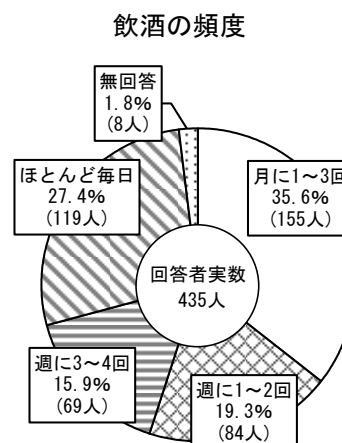
アンケート結果（健康かでな21アンケート調査報告書）から

(1) 「節度ある適度な飲酒」の量を答えられたのは、全体の3割程度です。

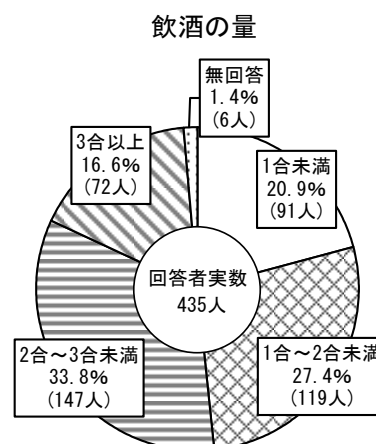
節度ある適度な飲酒は、1日あたり1合程度



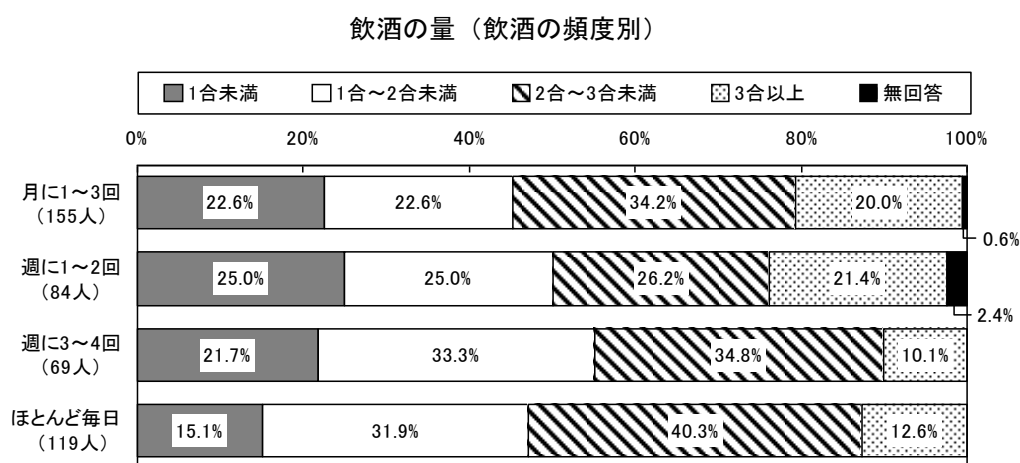
(2) お酒を飲む方の中で、「ほとんど毎日飲む」が約3割（27.4%）となっています。



(3) お酒を飲む方の中で、1日あたりの量「1合未満」は約2割（20.9%）となっています。



(4) ほとんど毎日飲む方の約半数は、1日あたり2合以上飲んでいきます。



#### 健診結果から（平成24年度）

- (1) 男性40代の約4割が $\gamma$ -GTP（51U/L以上）で所見があり、また、約2割が $\gamma$ -GTP（101U/L以上）で所見があります。
- (2) 男性全体では約2割が $\gamma$ -GTP（51U/L以上）で所見があります。
- (3) 女性40代の約2割が $\gamma$ -GTP（51U/L以上）で所見があります。

※ $\gamma$ -GTPが51U/L以上では、生活習慣の改善について保健指導を受けることが勧められています。また、 $\gamma$ -GTPが101U/L以上では、精密検査のため病院への受診が勧められています。



## 《 策定委員からのご意見 》

### ①アルコールについて知識不足

- ・ 知識不足（お酒の量など）。
- ・ 一人で飲んでいる。飲酒がコミュニケーションのツールになっていない。
- ・ アルコール依存も多いのか？

### ②飲酒しやすい環境がある

- ・ 遅くまで居酒屋が開いている。
- ・ 飲食店と協力して何か取組みができないか？
- ・ 飲んでしまうきっかけは何か？社会と孤立していないか？
- ・ 町内に居酒屋が多い。
- ・ 飲酒に対して寛容的。
- ・ 孤立しないように周囲の人の声かけが必要。
- ・ 飲酒以外の趣味をもつようにする。生きがいをもつことが重要。
- ・ 酒の量を減らす。多量飲酒者を減らす。
- ・ 飲む時間を短くする。
- ・ 地域全体で休肝日を設ける。
- ・ 酒が止められない人へ役割を与える←アルコール依存に陥らないために

《 アルコール 》

課 題	①アルコールについて知識不足。 ②飲酒しやすい環境がある。		
行動目標	休肝日をつくることのできる。		
数値目標①	飲酒の頻度について、「ほとんど毎日」の者が減少する。(アンケート調査)	現状：直近実績値	目標：H35 年度
		27.4% (H24)	22.0%
数値目標②	多量飲酒者※の減少(アンケート調査) ※1 日あたりの純アルコール摂取量 60g 以上 (例 ビール 500ml 3 本以上)	現状：直近実績値	目標：H35 年度
		9.7% (H24)	7.8%

ライフステージ別の具体的な目標	
妊娠期 乳幼児期	飲酒による胎児の影響を知り、禁酒しましょう。 保護者は、遊び心で乳幼児にアルコールを飲ませないようにしましょう。
学童期 思春期	飲酒が身体に及ぼす影響について知識を深めましょう。
青年期 壮年期(前期)	飲酒が身体に及ぼす影響について理解しましょう。 自分の適量を知り、節度ある飲酒に心がけましょう。 週2日は休肝日をつくりましょう。
壮年期(後期) 高齢期	適正飲酒に心がけ、休肝日をつくりましょう。 楽しめる趣味や役割を持ちましょう。

具体的な取組み	
地 域	地域全体で休肝日を設けます。 未成年者、妊婦、授乳中の者には飲酒させません。
行 政	飲酒が健康に与える影響や、節度ある適度な飲酒量などの普及・啓発に取組みます。 小中学生を対象に飲酒防止教育を強化します(薬物乱用防止教室など)。

## 7 感染症の予防について

### 《 現 状 》

1. MR（麻しん・風しん）第2期の接種率が県平均に比べ低くなっています。

	嘉手納町		沖縄県平均	
	麻しんワクチン 接種率（%）	風しんワクチン 接種率（%）	麻しんワクチン 接種率（%）	風しんワクチン 接種率（%）
平成23年度	77.3	77.3	92.1	92.1
平成24年度	87.5	87.5	90.3	90.3

2. 町独自の事業おたふくかぜワクチンの接種率（1歳児）は増加しています。

	おたふくかぜワクチン接種率（%）
平成23年度	32.5
平成24年度	57.7

### 《 策定委員会からのご意見 》

①MRⅡ期の接種率が低い。

・子供のワクチン接種率が低い。→若い親が連れて行かない。

②予防接種の必要性・副作用等について周知されていない。

・予防接種についてメリット、デメリットを正しく理解する必要がある。

・副作用等の知識が不足。副作用に対する過剰な抵抗感がある。

・自分の接種状況を把握していない。

・ワクチンの多くが小さい頃に接種し終えるため、大人になってワクチンについて知識が不足している。

・母親の関心が低い。

・子供は雇うものという軽視。

・感染症の恐ろしさ等の知識不足。

・接種しないとどうなるか考えてみる必要がある。

《 感染症予防 》

課 題	①MR（Ⅱ期）の接種率が低い。 ②予防接種の必要性・副作用等について周知されていない。		
行動目標	保護者は予防接種の必要性を理解し、子どもが必要な時期に適切に接種を受けさせることができる。		
数値目標	MRⅡ期接種率の増加	現状：直近実績値	目標：H35年度
		87.5%（H24）	95%
数値目標	おたふくかぜワクチン接種率（1歳児）の増加	現状：直近実績値	目標：H35年度
		57.7%（H24）	65%

ライフステージ別の具体的な目標	
妊娠期 乳幼児期	手洗い等感染症予防を日頃から行う習慣をつけましょう。 保護者は、なるべく標準的な接種期間に予防接種を受けさせましょう。
学童期 思春期	
青年期 壮年期（前期）	手洗い・予防接種等感染症予防について正しい知識を身につけましょう。 症状がある場合、感染を拡げないためにも自宅で療養しましょう。
壮年期（後期） 高齢期	インフルエンザや肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。 症状がある場合、感染を拡げないためにも自宅で療養しましょう。

具体的な取組み	
地 域	ワクチン接種や手洗い等感染症予防の習慣を呼びかけます。
行 政	ワクチン接種の必要性や接種しなかった場合の影響等について普及・啓発に取り組めます。