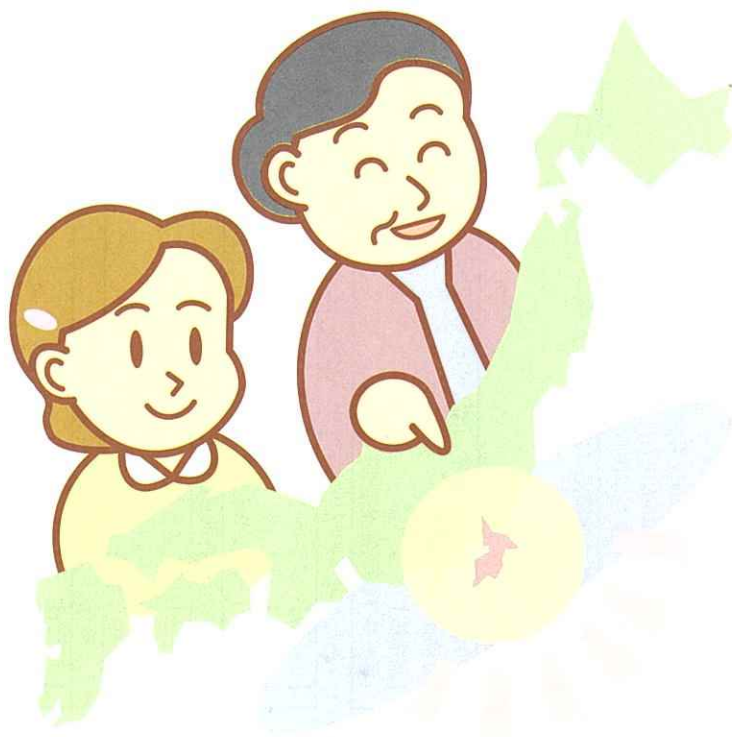


3 千葉県の健康目標

(2) 千葉県の現状・目標値と 「健康日本21」の基準値・目標値



千葉県現状・目標値と「健康日本21」の基準値・目標値

1. 栄養・食生活		千葉県の現状	千葉県の目標
1. 栄養状態、栄養素（食物）摂取レベル			
○適正体重を維持する者の割合の増加			
・成人の肥満者 (BMI ≥ 25.0) の減少 【目標値】：20～60歳代男性 15%以下 40～60歳代女性 20%以下 【基準値】：20～60歳代男性 24.3% 40～60歳代女性 25.2% (平成9年国民栄養調査)		20～60歳代男性 30.2% 40～60歳代女性 22.1% (平成12年県民栄養調査)	20～60歳代男性 20%以下 40～60歳代女性 17%以下
・児童・生徒の肥満児 (日比式による標準体重の20%以上) の減少 【目標値】：7%以下 【基準値】：10.7% (平成9年国民栄養調査)		10.5% (平成12年 千葉県看護教諭会 資料)	7%以下
・20歳代女性のやせの者 (BMI < 18.5) の減少 【目標値】：15%以下 【基準値】：23.3% (平成9年国民栄養調査)		32.6% (平成12年県民栄養調査)	20%以下
○20～40歳代の1日あたりの平均脂肪エネルギー比率の減少			
【目標値】：25%以下 【基準値】：27.1% (平成9年国民栄養調査)		27.0% (平成12年県民栄養調査)	25%以下
○成人の1日あたりの平均食塩摂取量の減少			
【目標値】：10g未満 【基準値】：13.5g (平成9年国民栄養調査)		13.6g (平成12年県民栄養調査)	10g未満
○成人の1日あたりの野菜の平均摂取量の増加			
【目標値】：350g以上 【基準値】：292g (平成9年国民栄養調査)		319g (平成12年県民栄養調査)	350g以上
○カルシウムに含む食品（牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜）の成人の1日あたりの平均摂取量の増加			
【目標値】：牛乳・乳製品130g、豆類100g、緑黄色野菜120g以上 【基準値】：牛乳・乳製品107g、豆類76g、緑黄色野菜98g (平成9年国民栄養調査)		牛乳・乳製品 96g、豆類 74g、緑黄色野菜 113g (平成12年県民栄養調査)	牛乳・乳製品 130g以上、豆類100g以上、緑黄色野菜120g以上

2. 知識・態度・行動レベル

<p>○自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する者の割合の増加</p> <p>(注) 適正体重：「[身長(m)]²×2.2」を標準(BMI=22を標準とする) 【目標値】：90%以上 【基準値】：15歳以上男性62.6%、女性80.1% (平成10年国民栄養調査)</p>	<p>46.7% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	<p>80%以上</p>
<p>○朝食の欠食率の減少</p> <p>【目標値】：20、30歳代男性15%以下、中学・高校生でなくす 【基準値】：20歳代男性32.9%、30歳代男性20.5%、中学・高校生6.0% (平成9年国民栄養調査)</p>	<p>20歳代男性20.6%、30歳代男性17.1%、15～19歳18.8% (平成12年国民栄養調査) 中学6.0% (学校保健課資料)</p>	<p>20、30歳代男性15%以下、中学・高校生でなくす</p>
<p>○量、質ともきちんとした食事をする者の割合を増加 1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる者の割合の増加 (注) きちんとした食事：1日あたりのエネルギー必要量及び各種栄養素密度について一定条件をみたす食事。</p>	<p>72.7% (平成12年国民栄養調査)</p>	<p>80%以上</p>
<p>○外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする者の割合を増加</p> <p>【目標値】：70%以上 【参考値】：「適量の食事を、家族や友人等と共に、ゆっくり時間をかけてとる」成人56.3% (平成8年国民栄養調査)</p>	<p>いつもしている 10.4% 時々している 41.0% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	<p>60%以上 (いつもしている、時々している合計)</p>
<p>○自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している者の割合の増加</p> <p>【目標値】：80%以上 【参考値】：「自分にとって適切な食事内容・量を知っている」成人男性65.6%、女性73.0% (平成8年国民栄養調査)</p>	<p>成人男性 46.1% 成人女性 54.3% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	<p>60%以上</p>
<p>○自分の食生活に問題があると思う者のうち、改善意欲のある者の割合の増加</p> <p>【目標値】：80%以上 【基準値】：「自分の食生活に問題があると思う」成人男性31.6% 女性33.0% このうち「改善意欲がある」成人男性55.6%、女性67.7% (平成8年国民栄養調査)</p>	<p>「自分の食生活に問題があると思う」 成人男性47.7% 女性51.4% このうち「改善意欲がある」 成人男性65.7%、女性79% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	<p>85%以上</p>

3. 環境レベル			
○職域等における給食施設、レストラン、食品売場において、ヘルシーメニューの提供比率を上げ、その利用者を増加	【基準値】：(平成12年調査)		増やす
○地域、職域で、健康や栄養に関する学習の場を提供する機会を増やし、それに参加する者(特に、若年層)を増加	【基準値】：(平成12年調査)		増やす
○地域、職域で、健康や栄養に関する学習や活動を進める自主グループの増加	【基準値】：(平成12年調査)		増やす
2. 身体活動・運動		千葉県現状	千葉県の目標
1 成人の目標			
○身体活動・運動に対する意識についての目標	「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人」の増加 【目標値】：男性女性とも 63%以上 【基準値】：男性 52.6%、女性 52.8% (平成8年保健福祉動向調査)	男性 64.2% 女性 63.2% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	男性女性とも 74%以上
○日常生活における歩数の増加	【目標値】：男性9,200歩以上、女性8,300歩以上 注) 1日当たり平均歩数で1,000歩、歩く時間で10分、歩行距離で600～700m程度の増加に相当 【基準値】：男性8,202歩、女性7,282歩 (平成9年国民栄養調査)	男性7,678歩、女性7,074歩 (平成12年国民栄養調査)	男性9,100歩以上 女性8,500歩以上
○運動習慣者の増加	【目標値】：男性39%以上、女性35%以上 【基準値】：男性28.6%、女性24.6% (平成9年国民栄養調査) 注) 運動習慣者：1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人	男性36.4%、女性26.5% (平成12年国民栄養調査)	男性46%、女性36%以上 うち、20代男性 30%以上 30代男性 33%以上 70代以上女性29%以上

<p>2 高齢者の目標</p>	<p>○外出について積極的な態度をもつ人の増加 日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」とする者 【目標値】：男性 70%以上、女性 70%以上（60歳以上） うち、80歳以上の全体 56%以上 【基準値】：男性 59.8%、女性 59.4%（60歳以上） うち、80歳以上の全体 46.3% （平成11年「高齢者の日常生活に関する意識調査」（総務庁））</p> <p>○まったく外出しない人の減少（県独自） 70代の外出しない人の割合 7.1% （平成12年千葉県生活習慣状況調査）</p> <p>○何等かの地域活動を実施している者の増加 【目標値】：男性 58%、女性 50% 【基準値】：男性 48.3%、女性 39.7%（60歳以上） （平成10年「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（総務庁））</p> <p>○日常生活における歩数の増加 【目標値】：男性6,700歩以上、女性5,900歩以上 注）1日当たり平均歩数で1,300歩、歩行時間で15分、歩行距離で650～800m程度の増加に相当 【基準値】：男性 5,436歩、女性 4,604歩（70歳以上） （平成9年国民栄養調査）</p>	<p>男性 74%以上、女性 70%以上（60歳以上） うち、80歳以上の全体 45%以上</p> <p>男性 63.1%、女性 56.7%（60歳以上） うち、80歳以上の全体 35.4% （平成12年千葉県生活習慣状況調査）</p> <p>70代の外出しない人の割合 3.6%以下</p> <p>男性 42.2%、女性 43.1%（60歳以上） （平成12年千葉県生活習慣状況調査）</p> <p>男性 52%以上 女性 53%以上</p> <p>男性6,700歩以上 女性5,900歩以上</p>
<p>3. 体養・心の健康づくり</p>	<p>1. ストレス ○最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合の減少 【目標値】：1割以上の減少 【基準値】：54.6% （平成8年度健康づくりに関する意識調査：財団法人健康・体力づくり事業財団）</p>	<p>千葉県現状</p> <p>千葉県目標</p> <p>設定しない</p>

<p>○ストレスを処理できる人の増加 (県独自)</p>	<p>ストレスの処理が十分できている 2.4% なんとか処理できている 57.8% 10%以上の増加</p>
<p>2. 睡眠</p>	<p>○睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少</p> <p>【目標値】：1割以上の減少 【基準値】：23.1% (平成8年度健康づくりに関する意識調査：財団法人健康・体力づくり事業財団)</p> <p>あまりとれていない 23.6% まったくとれていない 2.1% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p> <p>設定しない</p>
<p>3. 自殺者の減少</p>	<p>○眠りを助けるために睡眠補助品(睡眠薬・精神安定剤)やアルコールを使うことのある人の減少</p> <p>【目標値】：1割以上の減少 【基準値】：14.1% (平成8年度健康づくりに関する意識調査：財団法人健康・体力づくり事業財団)</p> <p>時々ある 11.2% しばしばある 3.6% 常にある 6.2% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p> <p>設定しない</p>
<p>4. たばこ</p>	<p>【目標値】：22,000人以下 【基準値】：31,755人 (平成10年厚生省人口動態統計)</p> <p>1,223人(男性869人、女性354人) (平成10年千葉県衛生統計)</p> <p>男性21.0% 女性18.9%減少</p>

<p>1. 喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及</p>	<p>千葉県の実状</p> <p>千葉県目標</p>
<p>【目標値】：100% 【基準値】：喫煙で以下の疾患にかかりやすくなると思う人の割合</p> <p>肺がん 84.5%、ぜんそく 59.9%、気管支炎 65.5%、心臓病 40.5%、脳卒中 35.1%、胃潰瘍 34.1%、妊娠への影響 79.6%、歯周病 27.3% (平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査)</p>	<p>肺がん 95.2%、ぜんそく 45.1%、気管支炎 62.1%、心臓病 38.3%、脳卒中 28.7%、胃潰瘍 20.5%、妊娠への影響 65.8%、歯周病 21.2% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p> <p>すべて100%</p>

<p>2. 禁煙、節煙を希望する者に対する禁煙支援プログラムを全ての市町村で受けられるようにする。</p>	<p>【目標値】：100%</p>	<p>【基準値】禁煙を支援する保健指導を行っている市町村19% (平成12年禁煙支援プログラムの実施状況調査)</p>	<p>100%</p>																
<p>3. 喫煙者数の減少(県独自)</p>	<p>【目標値】：0%</p>	<p>【基準値】男性43.5% 女性12.3% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	<p>男性35.1%以下 女性9.7%以下</p>																
<p>4. 未成年の喫煙をなくす。</p>	<p>【目標値】：0%</p> <p>【基準値】：中学1年男子7.5%、女子3.8% 高校3年男子36.9%、女子15.6% (平成8年度未成年者の喫煙行動に関する全国調査)</p>	<p>【基準値】たばこを吸ったことのある割合 中学1年15% (うち 毎日7% 時々14% たまに43% 不明36%) 高校2年51% (うち 毎日69% 時々11% たまに8% 不明12%) 喫煙に関するアンケート調査 (平成13年茂原保健所) 中学生17% 高校生41% タバコに関するアンケート調査 (平成13年野田保健所)</p>	<p>0%</p>																
<p>5. 公共の場や職場での分煙の徹底、及び、効果の高い分煙についての知識の普及</p>	<p>【目標値】：100%</p>	<p>県・市町村施設での分煙状況</p> <table border="1"> <tr> <td>ロビー</td> <td>27.6%</td> <td>職場</td> <td>45.3%</td> </tr> <tr> <td>完全禁煙</td> <td>10.1%</td> <td>喫煙場の設置</td> <td>25.4%</td> </tr> <tr> <td>空気清浄機・しきりの使用</td> <td>37.9%</td> <td>自由に吸える</td> <td>25.1%</td> </tr> <tr> <td>喫煙場の設置</td> <td>27.4%</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>(平成12年喫煙対策状況)</p>	ロビー	27.6%	職場	45.3%	完全禁煙	10.1%	喫煙場の設置	25.4%	空気清浄機・しきりの使用	37.9%	自由に吸える	25.1%	喫煙場の設置	27.4%			<p>100%</p>
ロビー	27.6%	職場	45.3%																
完全禁煙	10.1%	喫煙場の設置	25.4%																
空気清浄機・しきりの使用	37.9%	自由に吸える	25.1%																
喫煙場の設置	27.4%																		

5. アルコール		千葉県の現状	千葉県目標
1. 1日に平均純アルコールで約60gを越え多量に飲酒する人の減少	<p>【目標値】：2割以上の減少</p> <p>【基準値】：男性4.1%、女性0.3% (平成8年健康づくりに関する意識調査)</p>	<p>男性7.6%、女性1.4% (平成12年県民栄養調査) 全体6% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	<p>2割以上の減少</p> <p>男性6.1%以下 女性1.1%以下</p>
2. 未成年の飲酒をなくす。	<p>【目標値】：0%</p> <p>【基準値】：中学3年生男子25.4%、女子17.2% 高校3年生男子51.5%、女子35.9% (平成8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査(尾崎ら))</p>		0%
3. 「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する。			
		<ul style="list-style-type: none"> 1合程度と答えた者 67.0% 2合程度と答えた者 18.0% 3合以上と答えた者 0.5% わからない 15% <p>(平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	100%
6. 歯の健康		千葉県の現状	千葉県目標
1. 幼児期のう蝕予防の目標	<p>○ 3歳児におけるう蝕のない者の割合の増加</p> <p>【目標値】：3歳児におけるう蝕のない者の割合 80%以上 ：3歳児における一人平均う蝕数の減少(県独自)</p> <p>【基準値】：う蝕のない者の割合 3歳児 59.5% (平成10年度3歳児歯科健康診査結果)</p>	<p>3歳児におけるう蝕のない者の割合 60.1% (平成11年千葉県3歳児歯科健康診査) 3歳児における一人平均う蝕数 1.77歯 (平成11年千葉県3歳児歯科健康診査)</p>	<p>80%以上</p> <p>0.5歯以下</p>
	<p>○ 3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合の増加</p> <p>【目標値】：3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合 50%以上</p> <p>【基準値】：フッ化物塗布経験のある者 3歳児 39.6% (平成5年歯科疾患実態調査)</p>	<p>3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合 35.0% (平成12年千葉県歯科保健実態調査)</p>	50%以上

○間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ者の割合の減少		1日3回以上の間食をする者 1歳6か月児 29.9% (久保田らによる調査、平成3年)	1日3回以上の間食をする者 (1歳6か月児) 14.9% (平成12年千葉県歯科保健実態調査)	減少
○よくかんで食べる習慣を身につける(県独自)				増加
【目標値】：千葉県の農水産物を利用して食べる機能を十分に発揮させる				
2. 学齢期のう蝕予防等の目標				
○12歳児における1人平均う蝕数 (DMF歯数) の減少			12歳児における1人平均う蝕数 (平成12年学校保健統計調査)	1歯以下
【目標値】：12歳児における1人平均う蝕数 (DMF歯数) 1歯以下				
【基準値】：1人平均う蝕数 12歳児 2.9歯 (平成11年学校保健統計調査)				
○学齢期におけるフッ化物配合歯磨剤使用者の割合の増加				
【目標値】：学齢期におけるフッ化物配合歯磨剤使用者の割合 90%以上			小学校第1学年 52.2% 小学校第4学年 21.0% 中学校第1学年 21.0% 高等学校第1学年 21.4% (平成12年千葉県歯科保健実態調査)	90%以上
【参考値】：児童のフッ化物配合歯磨剤使用率 45.6% (荒川らによる調査、平成3年)				
○学齢期において過去1年間に個別的歯口清掃指導を受けたことのある者の割合の増加				
【目標値】：過去1年間に個別的歯口清掃指導を受けたことのある者の割合 30%以上			過去1年間に個別的歯口清掃指導を受けたことのある者の割合 (15~19歳) 21.6% (平成11年度千葉県歯科保健意識の実態)	30%以上
【参考値】：過去1年間に歯磨き指導を受けたことのある者 15~24歳 12.8% (平成5年保健福祉動向調査)				

<p>3. 成人期の歯周病予防の目標</p>	
<p>○40、50歳における進行した歯周炎に罹患している者（4mm以上の歯周ポケットを有する者）の割合の減少</p>	<p>【目標値】：40、50歳における進行した歯周炎に罹患している者（4mm以上の歯周ポケットを有する者）の割合 3割以上の減少 40歳2.2%以下、50歳3.3%以下</p> <p>【参考値】：進行した歯周炎を有する者（CPIコード3以上） 40歳 32.0% 50歳 46.9% （富士宮市モデル事業 平成9・10年）</p>
<p>○歯間部清掃用器具を使用している者の割合の増加</p>	<p>【目標値】：歯間部清掃用器具を使用している者の割合それぞれ50%以上</p> <p>【基準値】：歯間部清掃用器具を使用している者の割合 35～44歳 19.3% 45～54歳 17.8% （平成5年保健福祉動向調査）</p>
<p>○喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及</p>	<p>【目標値】：100%</p> <p>【基準値】：喫煙で以下の疾患にかかりやすくなると思う人の割合 肺がん 84.5%、ぜんそく 59.9%、気管支炎 65.5%、心臓病 40.5%、脳卒中 35.1%、胃潰瘍 34.1%、妊娠への影響 79.6%、歯周病 27.3% （平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査）</p>
<p>○禁煙、節煙を希望する者に対する禁煙支援プログラムを全ての市町村で受けられるようにする。</p>	<p>【目標値】：100%</p> <p>【基準値】 禁煙を支援する保健指導を行っている市町村19% （平成12年禁煙支援プログラムの実施状況調査）</p>
<p>○喫煙者数の減少（県独自）</p>	<p>【基準値】 男性43.5% 女性12.3% （平成12年千葉県生活習慣状況調査）</p>

4. 歯の喪失防止の目標		
○ 80歳における20歯以上の自分の歯を有する者の割合及び60歳における24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加		
<p>【目標値】：</p> <p>80歳における20歯以上の自分の歯を有する者の割合 20%以上</p> <p>60歳における24歯以上の自分の歯を有する者の割合 50%以上</p> <p>【基準値】：</p> <p>20歯以上の自分の歯を有する者 75～84歳 11.5% 24歯以上の自分の歯を有する者 55～64歳 44.1% (平成5年歯科疾患実態調査)</p>	<p>80歳(80歳以上)で20歯以上の自分の歯を有する者の割合 15.6% (平成12年度千葉県生活習慣状況調査)</p> <p>60歳(60歳～69歳)で24歯以上の自分の歯を有する者の割合 39.8% (平成12年千葉県歯科保健実態調査)</p>	<p>20%以上</p> <p>50%以上</p>
○一人平均現在歯数の増加(県独自)		
<p>【目標値】：</p> <p>一人平均現在歯数(30歳代)の増加 一人平均現在歯数(40歳代)の増加 一人平均現在歯数(50歳代)の増加 一人平均現在歯数(60歳代)の増加 一人平均現在歯数(70歳代)の増加 一人平均現在歯数(80歳代)の増加</p>	<p>一人平均現在歯数(30歳代) 27.5本 一人平均現在歯数(40歳代) 26.2本 一人平均現在歯数(50歳代) 22.3本 一人平均現在歯数(60歳代) 18.6本 一人平均現在歯数(70歳代) 10.6本 一人平均現在歯数(80歳代) 4.5本 (平成12年千葉県歯科保健実態調査)</p>	<p>28.0本 27.0本以上 25.0本以上 21.0本以上 15.0本以上 10.5本以上</p>
○定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合の増加		
<p>【目標値】：定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合 30%以上</p> <p>【参考値】：過去1年間に歯石除去等を受けた者 55～64歳 15.9% (平成4年寝屋川市調査)</p>	<p>20歳以上 39.2% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	<p>60%以上</p>
○定期的に歯科検診を受けている者の割合の増加		
<p>【目標値】：定期的に歯科検診を受けている者の割合 30%以上</p> <p>【基準値】：過去1年間に歯科検診を受けた者 55～64歳 16.4% (平成5年保健福祉動向調査)</p>	<p>20歳以上 38.8% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	<p>60%以上</p>
○フッ化物配合歯磨剤使用者の割合の増加(県独自)		
	<p>20歳以上 51.9% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)</p>	<p>90%以上</p>

千葉県の現状		千葉県の目標
7. 糖尿病		
1. 糖尿病危険因子の回避		
○成人の肥満者 (BMI ≥ 25.0) の減少	<p>【目標値】：20～60歳代男性15%以下、40～60歳代女性20%以下</p> <p>【基準値】：20～60歳代男性24.3%、40～60歳代女性25.2% (平成9年国民栄養調査)</p>	<p>20～60歳代男性 30.2% 40～60歳代女性 22.1% (平成12年国民栄養調査)</p> <p>20～60歳代男性 20%以下 40～60歳代女性 17%以下</p>
○日常生活における歩数の増加	<p>【目標値】：男性9,200歩以上、女性8,300歩以上</p> <p>注) 1日あたり平均歩数で1,000歩、歩く時間で10分、歩行距離で600～700m程度の増加に相当</p> <p>【基準値】：男性8,202歩、女性7,282歩 (平成9年国民栄養調査)</p>	<p>男性9,100歩以上、 女性8,500歩以上</p>
○量、質ともきちんとした食事をする者の割合を増加 1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる者の割合の増加		
	<p>【目標値】：70%以上</p> <p>【参考値】：「適量の食事を、家族や友人等と共に、ゆっくり時間をかけてとる」成人56.3% (平成8年国民栄養調査)</p>	80%以上
2. 糖尿病検診と事後指導		
○定期健康診断等糖尿病に関する健康診断受診者の増加		
	<p>【目標値】：5割以上の増加</p> <p>【参考値】：4,573万人 (平成9年健康・福祉関連サーベیس需要実態調査)</p>	822,000人
○糖尿病検診における異常所見者の事後指導の徹底		
	<p>【目標値】：100%</p> <p>【参考値】：男性66.7%、女性74.6% (平成9年糖尿病実態調査)</p>	100%