

3 休養・こころの健康づくりの充実 | ストレス対策(こころの健康づくり)の推進

市民の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊産婦期

青年期・壮年期

高齢期

こころの健康等に関する正しい知識を持つ

自分に合ったストレスの解消方法を身につける



● ストレスの対処法を持とう

- 自分に合ったストレスの解消方法を身につける

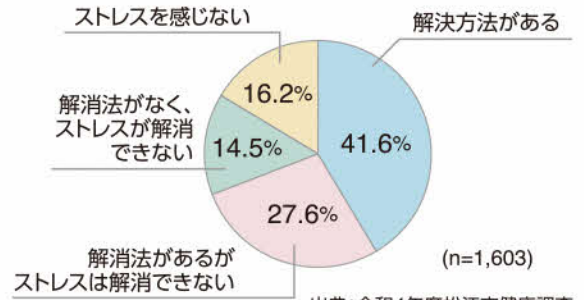
● 相談相手をつくる・相談相手になろう

- 相談できる相手をつくる
- 身近な人のゲートキーパー※になる

※ゲートキーパー

自死の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、「自死や自死関連事象に関する正しい知識を普及」し、「自死の危険を示すサインに気づき」、「声をかけ」、「話を聴き」、「必要に応じて専門家につなぎ」、「見守る」役割を担う人。

ストレスの解消状況



出典：令和4年度松江市健康調査
※自分なりのストレス解消ができていますか

3 休養・こころの健康づくりの充実 | 十分な睡眠による休養

市民の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊産婦期

青年期・壮年期

高齢期

基本的な生活習慣(睡眠習慣)の確立

年齢相応の「十分な睡眠時間」の確保



● 睡眠によって心身の健康づくりに取り組もう

- 十分な睡眠をとり規則正しい生活を送る

睡眠のポイント (ライフステージ別)



こども
(学童期・思春期)

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を目安に必要な睡眠時間を確保する。
- 朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

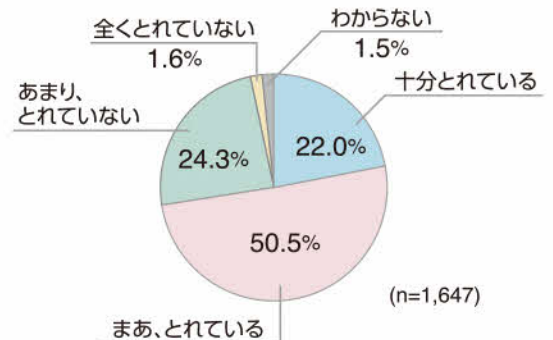
成人
(青年期・壮年期)

- 6時間を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣を見直し、睡眠休養感を高める。

高齢期

- 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が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する。
- 日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごすことで夜間の良好な睡眠につなげる。

普段の睡眠で休養が十分とれているか



出典：令和4年度松江市健康調査

4 歯・口腔の健康づくりの推進

むし歯、歯周疾患の予防

市民の行動目標

乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
口腔ケア習慣の定着		自分にあった口腔ケアを毎日行う		
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診・口腔ケアの指導を受ける				



● 毎日の口腔ケアを欠かさずに行おう

- ☑ 歯磨きや口周りのマッサージを行う

● かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科検診を受けよう

- ☑ 定期的な受診により、むし歯・歯周疾患を予防する



“ほほ”のストレッチ

おもにかみにくい、口が渇く、食べこぼしやよたれなどの症状が改善されます。

①左のほほを膨らます



②右のほほを膨らます



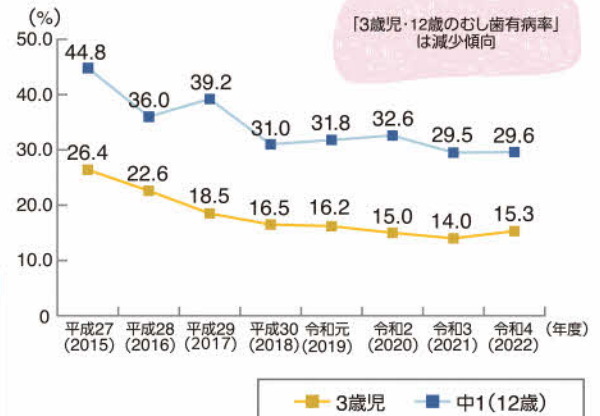
③両ほほを膨らます



④「ぷっ」と音が出るように両手でつぶす



むし歯有病率の状況



出典：3歳児は松江市保健衛生統計書
中1(12歳)は松江市学校保健統計調査資料

4 歯・口腔の健康づくりの推進

口腔機能の維持

市民の行動目標

乳幼児期	学童期・思春期	妊産婦期	青年期・壮年期	高齢期
むし歯・歯周病等を予防し、自分の歯を健康に保つ				
よく噛んで食べる習慣を身につける		よく噛んで食べる		「なんでも噛める」を維持する
オーラルフレイルについて理解する				



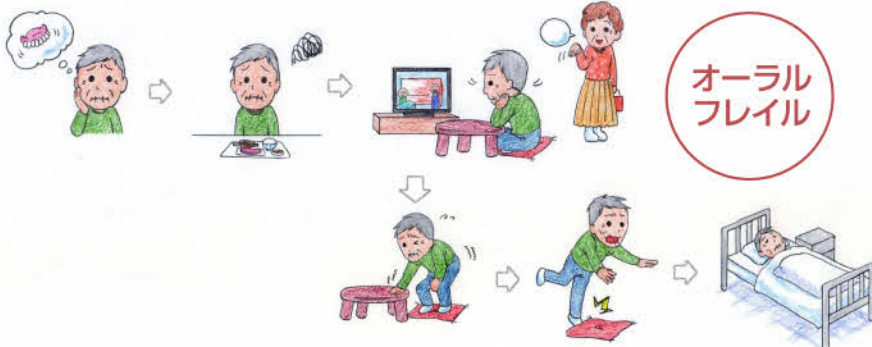
● 噛む力を維持しよう

- ☑ 「食事をゆっくりとよく噛んで食べること」で口腔機能低下を防ぎ、なんでも食べられる歯を保つ

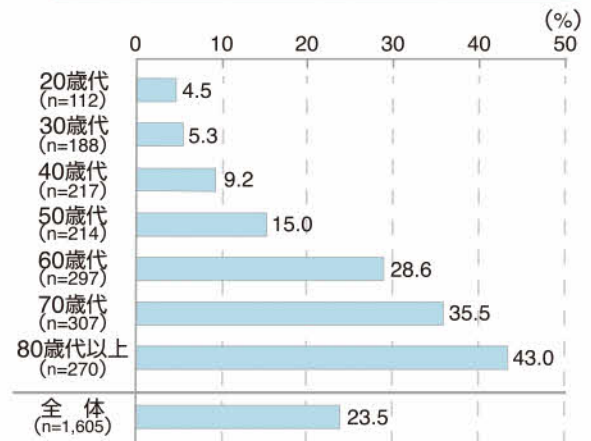
● かかりつけ歯科医の指導を受けよう

- ☑ 継続的な歯科受診により、口腔機能やオーラルフレイル※の予防・重症化予防につなげる

オーラルフレイル



かめない食べ物がある人(年代別)



出典：令和4年度松江市健康調査

※オーラルフレイル

噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な虚弱のサインとされている。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されている。

5 喫煙・飲酒対策の推進

受動喫煙の防止及び禁煙支援

市民の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊産婦期

青年期・壮年期

高齢期

喫煙や受動喫煙による健康影響について正しい知識を持つ

喫煙しない

喫煙の際は周囲に配慮する

禁煙支援を積極的に活用する

● 喫煙・受動喫煙※による健康影響を知ろう

- ☑ 喫煙することと、悪性新生物(がん)や循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの疾患への影響に関する理解を深める

● 禁煙を支援する取組を活用しよう

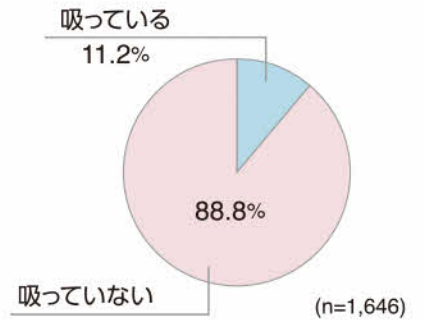
- ☑ 禁煙を希望する人は、正しい知識・情報をもとに禁煙に取り組む

● 喫煙者は受動喫煙に配慮しマナーを守ろう

※受動喫煙

自分以外の人が吸っているたばこの煙(加熱式たばこも含む)を吸い込むこと

習慣的な喫煙状況



出典: 令和4年度松江市健康調査

5 喫煙・飲酒対策の推進

飲酒による健康障がい予防

市民の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊産婦期

青年期・壮年期

高齢期

飲酒に伴うリスク・正しい知識を理解する

飲酒をしない

リスクを高める飲酒をしない

● 20歳未満の飲酒を防ごう

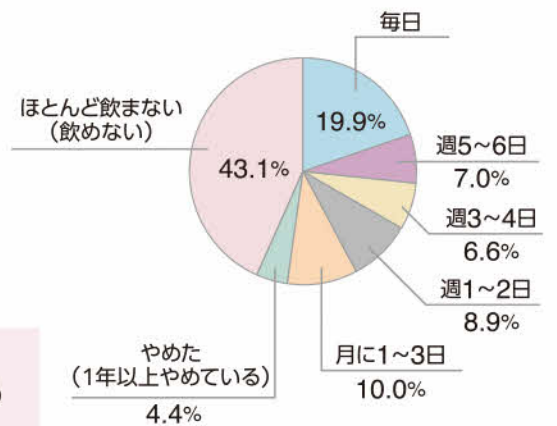
● 飲酒によるリスクを知ろう

- ☑ アルコールが心身に与える影響、生活習慣病のリスクを高める飲酒量についての理解を深める

● 純アルコール摂取量を守ろう

- ☑ 飲酒する場合は、適切な飲酒量を心がける

飲酒の状況・頻度



出典: 令和4年度松江市健康調査

純アルコール20gに相当する酒量



6 健康管理体制の推進

健康診査・がん検診受診率の向上

市民の行動目標



● 健診・がん検診の必要性を理解しよう

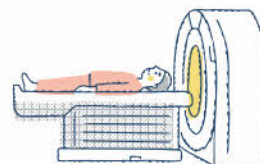
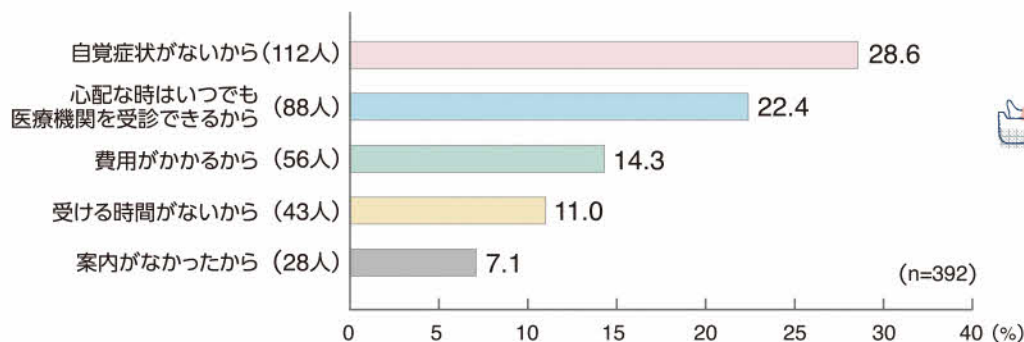
- ☑ 生活習慣病の予防・悪性新生物(がん)の早期発見・早期治療のために必要であることを理解する

● 健診・がん検診を受診しよう

- ☑ 定期的に健診・がん検診を受診し、自身の身体の状態を把握する



健康診査・人間ドックを受診していない理由



出典: 令和4年度松江市健康調査
 ※健康診査・人間ドックを「受診していない」と回答した人、複数回答
 ※回答数が多かった上位5項目

6 健康管理体制の推進

生活習慣病の発症予防及び重症化予防

市民の行動目標



● セルフチェック(るるくる)に取り組もう

- ☑ 体重や血圧測定などのセルフチェックを行い、生活習慣病の発症予防・重症化予防につなげる

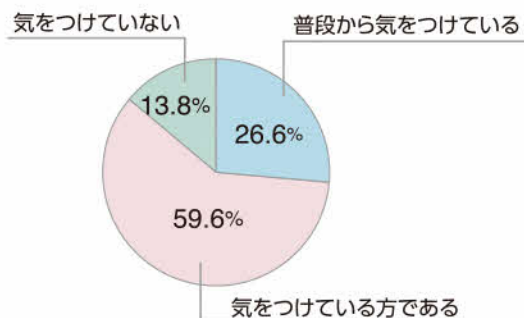
● 定期的に健診・がん検診を受診し、健康管理をしよう

- ☑ 健診、がん検診の結果に応じて生活習慣の改善や早期受診、継続治療を行う

● かかりつけ医・薬局を持ちましょう

- ☑ 健康について気軽に相談できるかかりつけ医・薬局を持つ

健康に気をつけた生活を送っているか



(n=1,637)
 出典: 令和4年度松江市健康調査