



3/7(月)~3/27(日)は Smart Life Project Week

※詳しくは <http://www.smartlife.go.jp>

ご存知ですか？

厚生労働省は2011年2月に 健やか生活国民運動 **Smart Life Project** をスタートしました。この活動は、健康寿命延伸のための **適度な運動** ・ **適切な食生活** ・ **禁煙** を推進する活動です。

健康日本21（2000年～2010年）では、国民が健やかで心豊かに生活できる活力のある社会をめざし、生活習慣病やその原因となる生活習慣改善に関する9項目の目標設定をし、健康に関する機関・団体と国民が一体になって推進してきました。この評価を厚生労働省でまとめ、今後の効果的な国民の健康づくり、生活の質の向上を図るための運動につなげていくこととなります。

健康日本21の2004年中間報告では、目標値に到達できていない項目も多々ありましたが(図1)、**歯の健康の目標**では、8020（80歳で20歯以上の歯がある）者、定期的に歯石除去・歯面清掃および定期健診を受ける者の割合は、中間実績において目標値達成しました(図2)。

「進行した歯周炎の者の割合」、「幼児期・学童期のう蝕予防」の項目では、目標値にまだ達していませんが、2010年度の最終評価時には達成可能な項目が多くあると推測できる結果でした。

図1 健康日本21の中間実績値

国民健康・栄養調査(H9、H16)

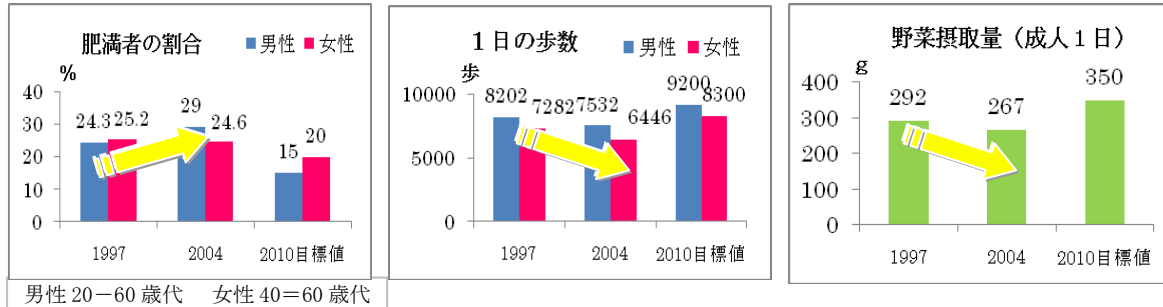
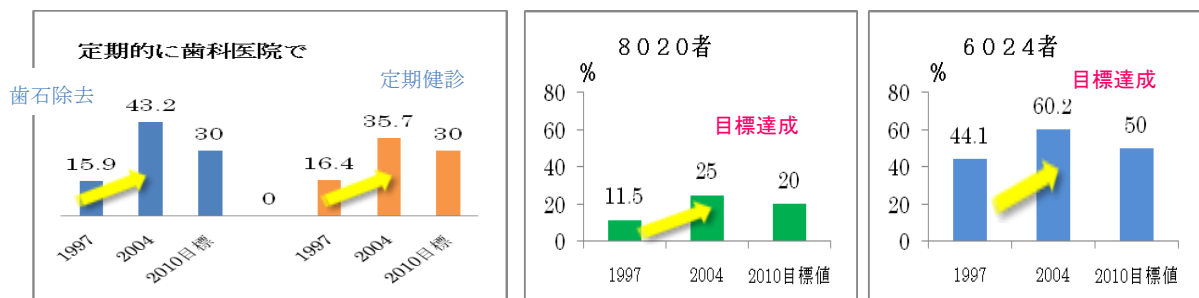


図2 健康日本21「歯の健康目標」から3項目

歯科疾患実態調査(H9)国民健康・栄養調査(H16)等



お口の健康と全身の健康

運動すること、食事をすることの基本には、バランス良く噛める「口腔の健康」が大きくかかわっています。

また、歯科の定期健診やクリーニングを受診している方は、**禁煙者**が増えている報告もあります。これは、きれいになった歯や歯肉を実感することで、健康や美容に対する意識が改善するのではないかと考えます。

みなさん、お口の健康から始まる Smart Life Project を実現しましょう！