

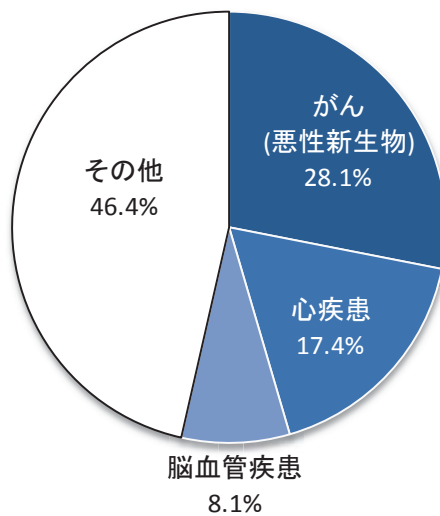
【第2節】 健康づくり対策の推進

1.生活習慣病・メタボリックシンドローム対策

現状と課題

- 生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群」と定義され、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧、がん（悪性新生物）の一部などがこれに該当します。生活習慣の変化や高齢化の急速な進展に伴い、疾病構造も変化し、疾病全体に占める、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合は増加しており、本県の死亡原因のうち、がん、心疾患、脳血管疾患の3疾病が占める割合は53.6%となっています。

〔平成23年 死因別死亡割合に占める生活習慣病の割合〕



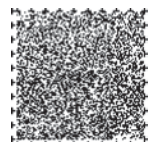
厚生労働省「平成23年人口動態統計」

- 生活習慣病の予防対策として、特定健康診査の受診が重要ですが、本県の受診率は25.7%であり、全国平均の32.0%を下回っています。また二次保健医療圏別に見ると、新宮保健医療圏で20%を下回っています。

〔平成22年度 特定健康診査受診率（2次保健医療圏別）〕

医療圏	受診率	医療圏	受診率
和歌山	29.0%	御坊	24.8%
那賀	32.3%	田辺	21.6%
橋本	26.3%	新宮	17.2%
有田	20.3%		
和歌山県	25.7%	全国	32.0%

「平成22年度 和歌山県国保連合会調」



- 平成20年4月から、医療保険者に対し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）※1に着目した特定健康診査・特定保健指導※2が義務付けられました。これは、生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドロームの該当者と予備群の状況を把握し、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の発症や重症化、合併症への進行を予防するものです。

生活習慣病は、食習慣・運動習慣・休養の取り方・たばこ・アルコールなどの嗜好など、生活習慣が深く関わっていることから、生活習慣病の減少を図るには、県民一人ひとりが規則正しく健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

【課題項目】

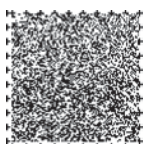
- ① 普及啓発
- ② 特定健康診査・特定保健指導の支援
- ② 健康的な生活習慣の定着

目標の設定

項目	現状	目標
県内の特定健康診査実施率 (40歳から74歳まで)	—	70%以上 (平成29年度)
うち市町村国保分	25.7% (平成22年度)	60%以上 (平成29年度)
県内の特定保健指導の実施率	—	45%以上 (平成29年度)
うち市町村国保分	16.1% (平成22年度)	60%以上 (平成29年度)

注) 各項目ごとの目標数値は上段に記載。ただし、医療保険者ごとに目標値を設定していることから、このうち、本計画では県単位での現状把握が可能な「市町村国保」分の目標数値を下段に掲載し進捗管理することとした。

項目	現状	目標
県内のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の率	平成20年度:26.4% 平成22年度:26.1%	対平成20年度 25%以上減少 (平成29年度末)



第1章
第2章
第3章
第4章
第5章
第6章
第7章
第8章
参考資料

施策の方向

- 「健康長寿日本一わかやま」を目指して、豊かな自然など本県の特性を活かし、子どもから高齢者まで生涯にわたった健康づくりに取り組みます。

(1) 普及啓発

- 県民の健康意識の高揚を図るとともに、県民自らが健康づくりに取り組めるよう、健康に関する情報を正確かつ迅速に提供できる体制の整備を推進します。
- 県民に対し、メタボリックシンドロームに関する知識の普及を行い、その予防について啓発を行います。

(2) 特定健康診査・特定保健指導の支援

- 平成20年度から医療保険者が行う生活習慣病予防を中心とした特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施を支援します。
- 医療保険者に対し、ポピュレーションアプローチ^{*3}の取り組みに対する助言、その他の支援を行います。

(3) 健康的な生活習慣の定着

- 県の健康増進計画及び食育推進計画と連携し、健康的な生活習慣の定着を図ります。
- 和歌山県健康増進計画を踏まえ、県民の生活習慣の改善を図り、生涯を通じた健康づくりを推進します。

ア) 栄養・食生活

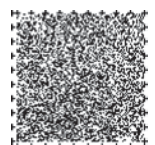
栄養・食生活は、生活習慣病予防のほか、社会生活機能の維持・向上及び生活の質の向上の観点から重要です。健康教育や健康相談などの場で、栄養士など食生活の専門家が県民一人ひとりに対し適切に指導できる体制の整備や、健康な食習慣や栄養に関する情報提供を行います。

イ) 身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持・向上及び生活の質の向上の観点から重要です。企業や民間団体との協働により、児童・生徒、成人、高齢者それぞれのライフステージに応じた健康づくりの環境整備や情報提供を行います。

ウ) 休養

休養は、生活の質に係る重要な要素であり、日常的に質量ともに十分な睡眠をとり、余暇



等で体や心を養うことは、心身の健康の観点から重要です。本県の豊かな自然や温泉などの健康資源を活用した休養の普及を図り、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣の確立を推進します。

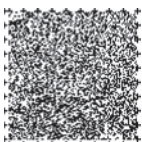
エ) 飲酒

飲酒は、生活習慣病を始めとする様々な身体疾患やうつ病等の健康障害のリスク要因となり得るのみならず、未成年者の飲酒や飲酒運転事故等の社会的な問題の要因となり得ます。未成年者の飲酒は喫煙と同様、薬物乱用へ至る一過程であることを踏まえ、学校教育や地域保健の現場における健康教育を推進します。また、県の各保健所において「こころの健康相談」の一環としてアルコール相談を受け付けており、今後も相談体制の整備を推進します。

オ) 喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD^{*4}に共通した危険因子であるほか、低出生体重児の増加の一つの要因であり、受動喫煙も様々な疾病の原因になるため、喫煙による健康被害を回避することは重要です。効果的な喫煙対策を進めるため、受動喫煙防止対策、禁煙希望者に対する支援、未成年者の喫煙防止対策、喫煙の健康影響や禁煙についての教育、普及啓発等に取り組みます。

- 和歌山県食育推進計画「食べて元気、わかやま食育推進プラン」を踏まえ、食生活改善の観点から健康で良好な食生活の実現などを通じて、生活習慣病の予防を図ります。



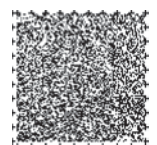
2.基盤整備

現状と課題

- 特定健康診査・特定保健指導の実施が医療保険者に義務付けられたことにより、指導に従事する者の資質向上が必要です。
- 生活習慣改善の取り組みを個人レベルに止めることなく、市民団体やNPOの活動等、地域全体としての取り組みに広げていく必要があります。
- 検診業務への民間機関の参入が進む中、財団法人和歌山県民総合健診センターが経営改善を図りつつ、設立の目的である県民の健康の保持・増進に取り組み、質の高いサービスを提供していく必要があります。

施策の方向

- 和歌山県生活習慣病検診等管理指導協議会^{※5}等により、精度の高い検診を提供できる体制を推進します。
- 保健所、市町村が連携し、保健医療圏単位での生活習慣病予防の中核の役割を担います。
- 公共の運動施設やコミュニティセンターなどの施設の活用による生活習慣病予防活動を支援します。
- 保健師、管理栄養士等のマンパワーを育成します。
- 地域・職域連携推進協議会^{※6}の活用などを通じて、地域の在宅保健師・在宅栄養士・健康運動指導士など、人材活用やネットワーク化を推進し、また、NPO等の健康づくりを行うグループと共に活動することにより、地域と職域に密着した生活習慣病対策の充実強化を図ります。
- 財団法人和歌山県民総合健診センターは、中核的な検診施設として、住民の利便性を考慮し、県民の健康保持増進を図るため、より精度の高い検診を実施するよう努めます。



■用語の説明

- ※1 **メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**
内臓脂肪の蓄積により、肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常を複合して有する症候群。
- ※2 **特定健康診査・特定保健指導**
平成20年4月より、医療保険者に対しメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防対策として実施が義務付けられた。40歳から74歳の加入者が対象となる。
- ※3 **ポピュレーションアプローチ**
疾患を発症しやすい、高リスク者のみへの対処とせず、集団全体にアプローチすることにより、全体として発症のリスクを下げようとする考え方。（例えば、地域の歩こう運動などの活性化により、血圧値を安定させ、高血圧者を減らすなどの取り組みを指す。）
- ※4 **COPD（慢性閉塞性肺疾患）**
慢性気管支炎、肺気腫、びまん性汎細気管支炎など、長期にわたり気道が閉塞状態になる病気の総称。
- ※5 **和歌山県生活習慣病検診等管理指導協議会**
がんや心臓病等の動向を把握し、市町村及び検診実施機関に対し、検診の実施方法や精度管理のあり方について専門的な見地から適切な指導を行う協議会。
- ※6 **地域・職域連携推進協議会**
地域住民を対象として健康的な生活を目指した健康管理・保健サービスを提供している地域保健と、従業員の安全と健康の確保のための方策を実践する職域保健が連携することにより、より効果的及び効率的な保健事業を展開することを目的として、都道府県に設置されている協議会。