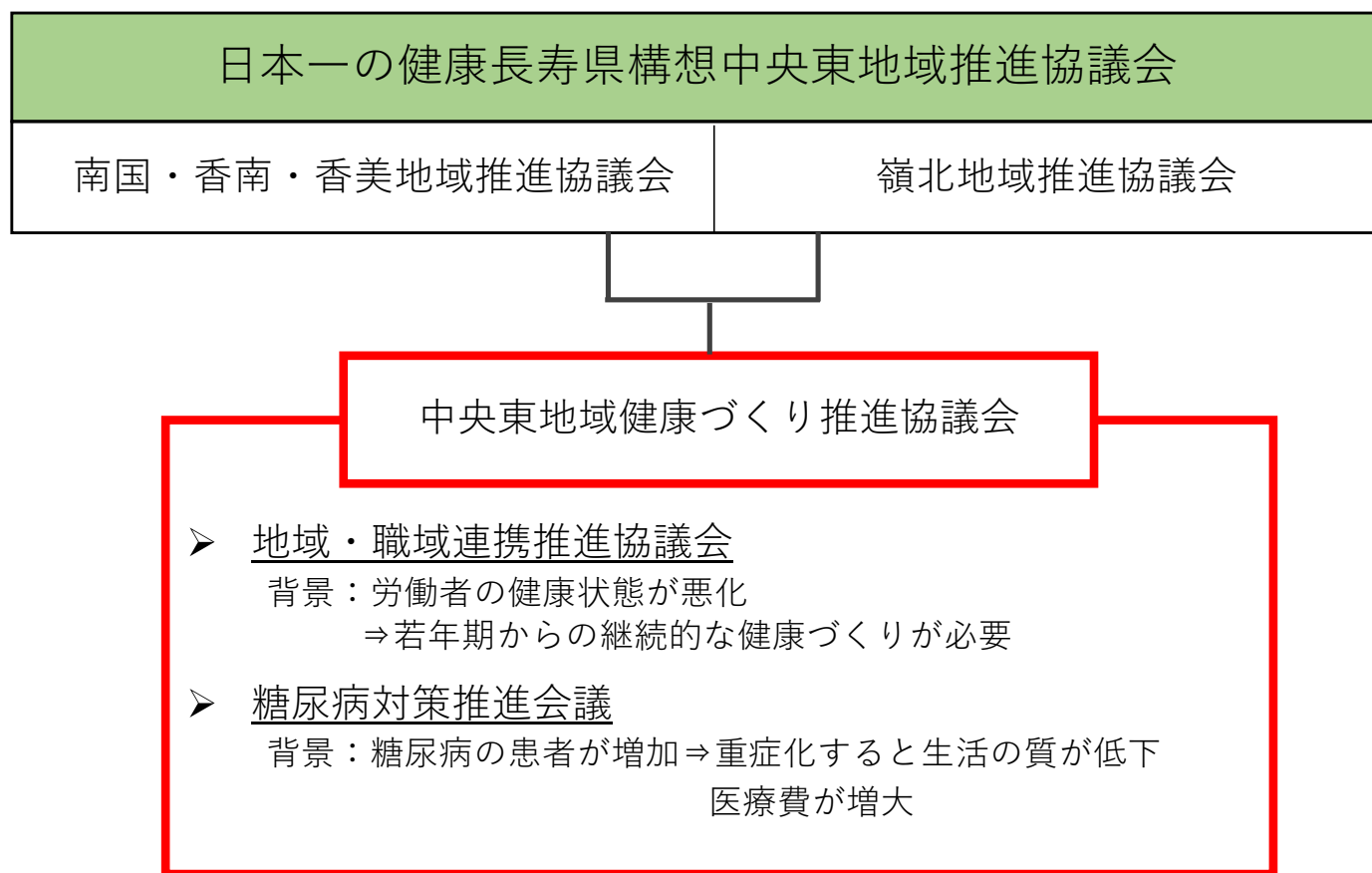
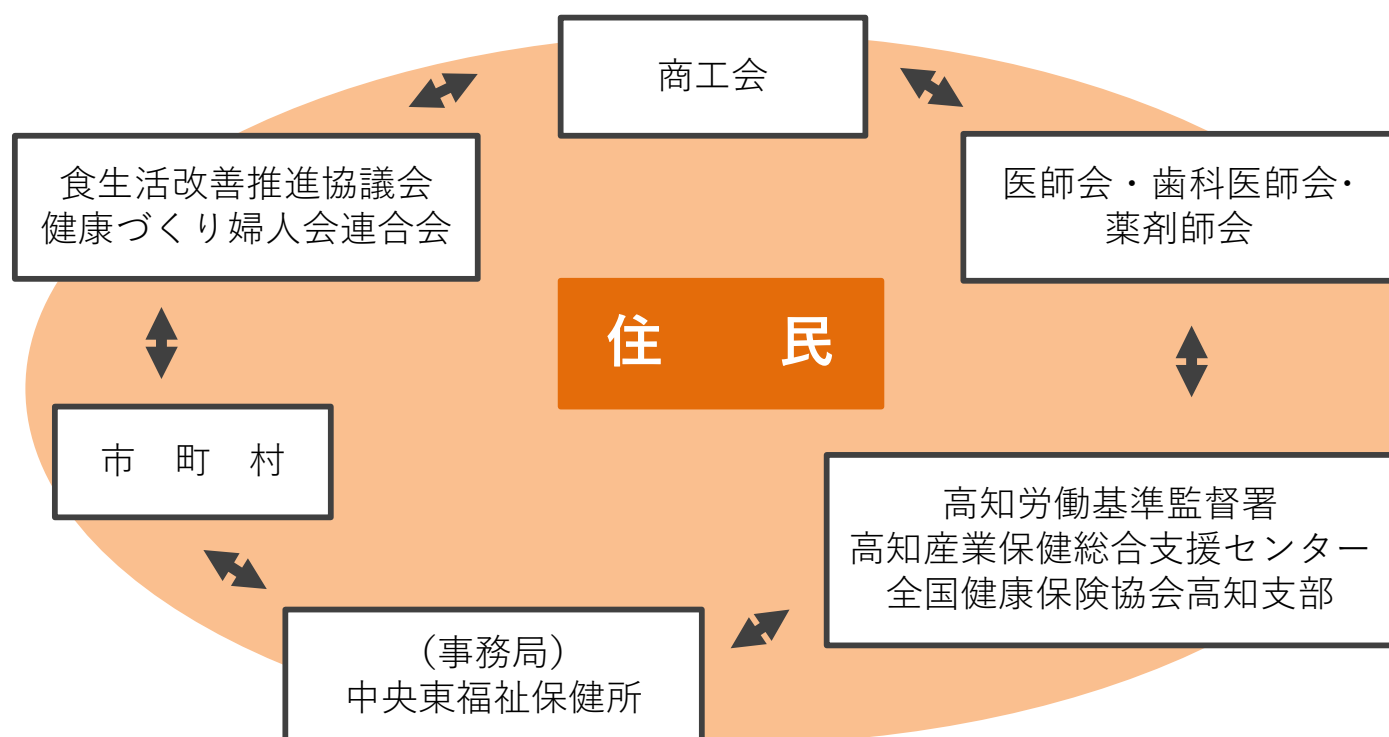


中央東福祉保健所における日本一の健康長寿県構想推進体制



○中央東地域の健康づくりに関する現状、課題、対策等について協議し、地域全体で健康づくりを推進していく。



基本目標：壮年期の死亡率改善による「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」

- (指標)
- 健康寿命の延伸と都道府県格差の縮小
 - 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率

基本方針3 生活習慣病の発症予防と重症化予防対策

重症化予防

- 糖尿病性腎症重症化予防対策
- 血管病対策（高血圧）

- (指標)
- 糖尿病性腎症による新規透析患者数
 - 治療中HbA1c7.0%以上の人の割合
 - 未治療ハイリスク者・治療中断者に対する指導の成功率
 - 治療中収縮期血圧140mmHg以上の人の割合
 - 収縮期血圧の平均値
 - 収縮期血圧130mmHg以上の人の割合

(太字：第4期計画からの新たな指標)

早期発見 早期治療

- がん対策（がん検診）
 - 血管病対策（特定健診）※
- ※よさこい健康プラン21では、二次予防として整理をしています。
- (指標)
- がん検診受診率
 - 市町村がん検診精密検査受診率
 - 特定健診実施率
 - 特定保健指導実施率
 - メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率

基本方針2 働きがりの健康づくりの推進

健康的な生活習慣の実行

- 健康づくりの県民運動
- 職域と連携した健康づくり

- (指標)
- 健康パスポート取得者数
 - 健康経営認証事業所数

健康的な生活習慣を身につける

- 家庭・学校・地域との協働
- 食育を通じた健康教育の強化と家庭への波及

- (指標)
- 運動習慣
 - 朝食摂取
 - 肥満傾向

分野ごとの健康づくりの推進

- 生活習慣と社会環境の改善に向けた取り組み（栄養・食生活）（身体活動・運動）（休養・こころの健康）（飲酒）（喫煙）（歯・口腔の健康）

- (指標)
- 適正体重維持
 - 食塩摂取量
 - 野菜と果物の摂取量
 - 65歳以上低栄養傾向
 - 歩数・運動習慣
 - 睡眠による休養
 - 自殺者数
 - 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒
 - 受動喫煙
 - 成人の喫煙率
 - むし歯数
 - 歯肉炎罹患率
 - 歯周病罹患率
 - 80歳で20本
 - 定期的に歯科健診

事業対象：子ども

事業対象：成人

第4期高知県健康増進計画

よさこい健康プラン21

概要版 (平成30年度～35年度)

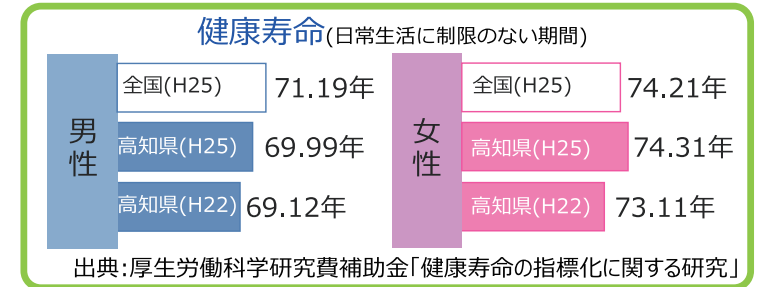
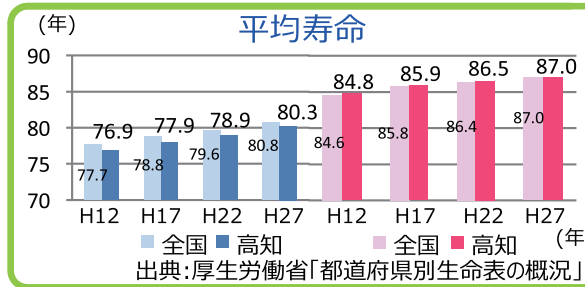
目標は、壮年期死亡率の改善による「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」

子どもから高齢者まで生涯を通じた県民の健康づくりに取り組むことにより、「健康寿命*の延伸」を図り「健康格差の縮小」を実現することを目的とします。

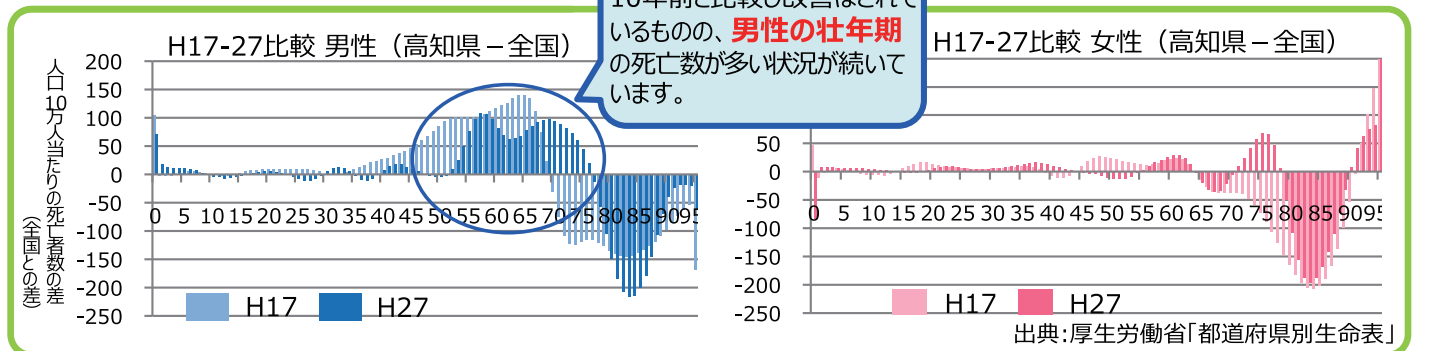
※日常生活に制限のない平均期間

高知県の平均寿命と健康寿命

○平成22年に比べて、平均寿命も健康寿命も延びています。



高知県と全国との死亡数の差



前期計画の評価

○第3期計画(H25-H29)の指標について、策定時の状況と比較し達成状況について評価をしました。

	改善傾向にあるもの (53%)	変わらないもの (32%)	悪化傾向にあるもの (15%)
基本目標	健康寿命全国との差 女 健康寿命最長県との差 女	健康寿命全国との差 男 健康寿命最長県との差 男	
子ども	運動 男女 むし歯 男女	肥満 男女 歯肉炎 男女 低出生体重児	朝食 男女
成人	8020(歯)※1 歯科健診 自殺	やせ 女20歳代 飲酒 男女 運動習慣 男女20-64歳 果物 管理栄養士等の配置がある特定給食施設	歩数 男女 休養
生活習慣病予防	脳血管疾患死亡率 特定健診 虚血性心疾患死亡率 喫煙 男女 がん死亡率 がん検診※2(乳がん以外)	血圧平均値 女 血圧130以上 女 がん検診(乳がん) メタボ該当・予備群 特定保健指導	血圧平均値 男 血圧130以上 男

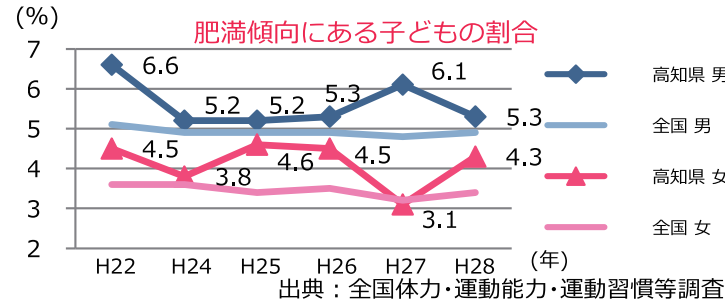
※1:80歳で自分の歯を20本以上有する人。
※2:がん検診は、40～69歳対象。子宮頸がんは20～69歳対象。

壮年期死亡率の改善による「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」に向けた取り組み

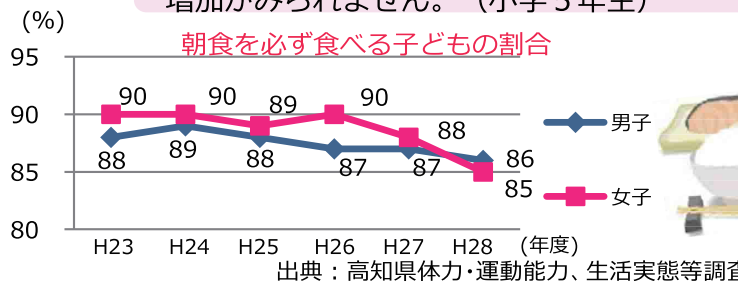
子どもの頃からの健康的な生活習慣の定着

現状

肥満傾向にある子どもの割合は男女とも全国平均を上回っています。(小学5年生)



朝食を必ず食べる子どもの割合は男女とも増加がみられません。(小学5年生)



対策

<家庭・学校・地域との協働>

- 小・中・高校生の授業で使用する副読本の内容の充実を図るなど、健康教育の強化

<食育を通じた健康教育の強化と家庭への波及>

- ヘルスメイトによる授業等での健康教育の実施校の拡大
- 学習内容を子どもたちから保護者へ伝達することで、家庭へ食育の重要性の啓発



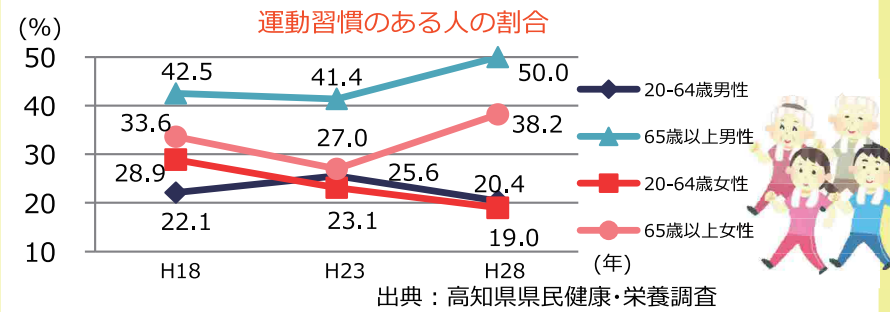
目標

項目 (小学5年生)	現在の値 (平成28年度)	目標値 (平成35年度)
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	男子 58.0% 女子 39.0%	増加傾向
朝食を必ず食べる子どもの割合	男子 86.0% 女子 85.0%	95%以上
肥満傾向にある子どもの割合	男子 5.3% 女子 4.3%	全国平均以下

働きざかりの健康づくりの推進

現状

運動習慣のある人の割合は、男女とも20-64歳の割合が低い状況です。



運動を実践している人と実践していない人の1日あたりの平均歩数は**1,000歩以上の差**があります。

1日あたりの平均歩数の比較

平均歩数の差	男性	女性
身体活動や運動を実践している	6,267.9歩	6,296.6歩
身体活動や運動を実践していない	4,968.1歩	4,790.1歩

出典：平成28年高知県県民健康・栄養調査

対策

<健康づくりの県民運動>

- (ヘルシー・高知家・プロジェクト)**
- 健康意識の醸成と保健行動の定着を図るため、官民協働で健康パスポート事業を展開
- 喫煙・高血圧のリスクを重点的に啓発



使うほど元気になれる健康へのパスポート!

健康経営で会社も社員も元気!!

<職域と連携した健康づくり>

- 協会けんぽ等と連携した研修会の実施
- 高知家健康パスポートを活用した健康経営の支援



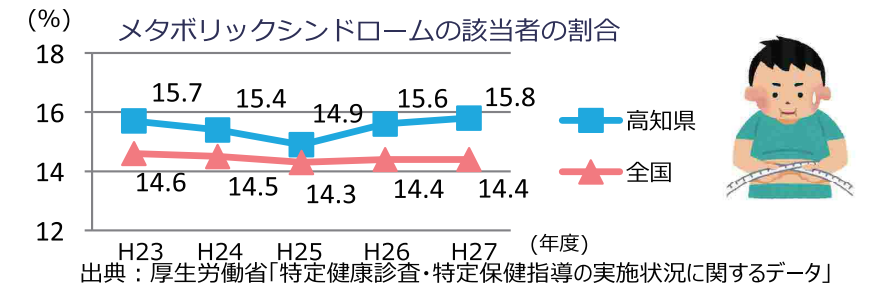
目標

項目	現在の値	目標値 (平成35年度)
健康づくりに一歩踏み出した方の人数 (高知家健康パスポートI取得者数)	23,715人 (平成30年2月時点)	50,000人以上 (平成33年度)
高知県ワークライフバランス推進企業認証制度の「健康経営認証事業所数」	(新設)	500事業所

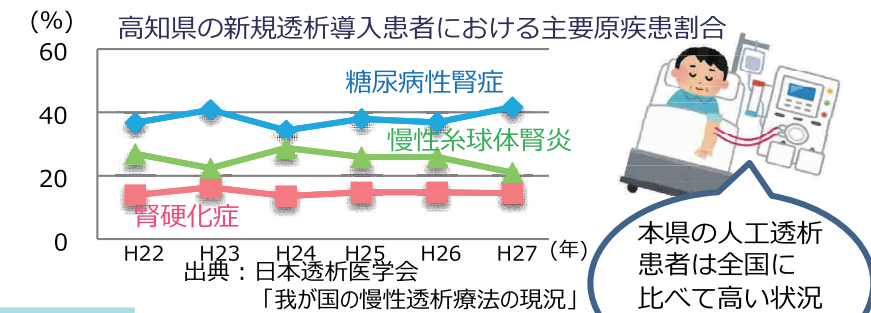
生活習慣病の発症予防と重症化予防対策

現状

メタボリックシンドローム該当者の割合は全国よりも高い状況が続いています。



透析の原因疾患は、**糖尿病性腎症**が約4割を占め、その割合は増加傾向にあります。



本県の人工透析患者は全国に比べて高い状況です。(H27年末)

対策

<血管病対策>

- 特定健診・特定保健指導
 - 特定健診・特定保健指導の実施率向上対策の強化
- 高血圧対策
 - 要精密検査未受診者への受診勧奨による重症化予防の強化

<糖尿病性腎症重症化予防対策>

- 糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、医療機関への受診勧奨及びかかりつけ医と連携した保健指導の実施 ※がん対策は高知県がん対策推進計画で取り組みます

目標 (抜粋)

項目	現在の値	目標値 (平成35年度)
特定健診の実施率 特定保健指導の実施率	46.6% 14.6% (平成27年度)	70%以上 45%以上
収縮期血圧の平均値 (40歳以上)	男性141mmHg 女性134mmHg (平成28年)	男女とも130mmHg以下
糖尿病性腎症による新規透析患者数	108人 (平成25-27年度平均)	増加させない

分野ごとの健康づくりの推進

栄養・食生活

- 朝食摂取率の向上
- 減塩と野菜摂取量の増加
- 高齢者の低栄養予防 など

身体活動・運動

- 「早ね早おき朝ごはん」プラス「運動」の推進
- 身近な運動施設の利用やウォーキングの普及 など

休養・こころの健康

- 十分な睡眠や休養の推進
- こころの健康に関する普及啓発
- 休養・こころの健康に関する健康教育の実施 など

飲酒

- 適正飲酒や休肝日の設定、アルコール健康障害等に関する正しい知識の普及啓発 など

喫煙

- 禁煙の必要性の普及啓発
- 喫煙者への禁煙支援
- 受動喫煙防止の環境整備 など

歯・口腔の健康

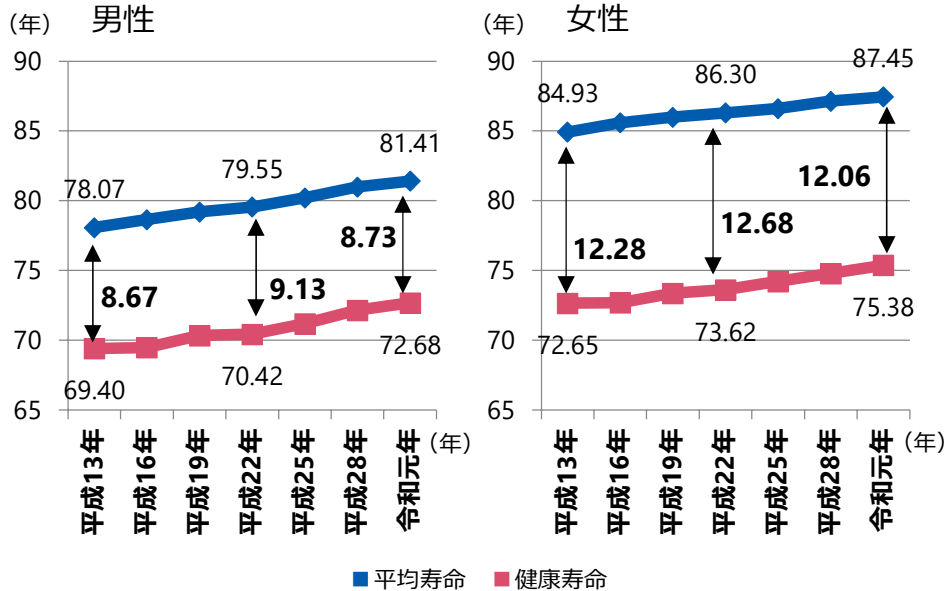
- フッ素応用の推進
- 歯周病予防の啓発
- 口腔清掃の定着 など

健康日本21（第二次）の評価と課題

目標の評価

健康日本21（第二次）で設定された目標について、達成状況を厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会において評価

○健康寿命は着実に延伸しつつある



○悪化した目標項目

- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- ・適正体重の子どもの増加
- ・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少
(一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)

○一部の指標（特に生活習慣に関するもの）は悪化・目標未達

評価	①健康寿命の延伸と健康格差の縮小	②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）	③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	④健康を支え、守るための社会環境の整備	⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善	全体
A 目標値に達した	1	3	3		1	8
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある		3	4	2	11	20
C 変わらない	1	4	3	1	5	14
D 悪化している		1	1		2	4
E 評価困難※		1	1	2	3	7
合計	2	12	12	5	22	53

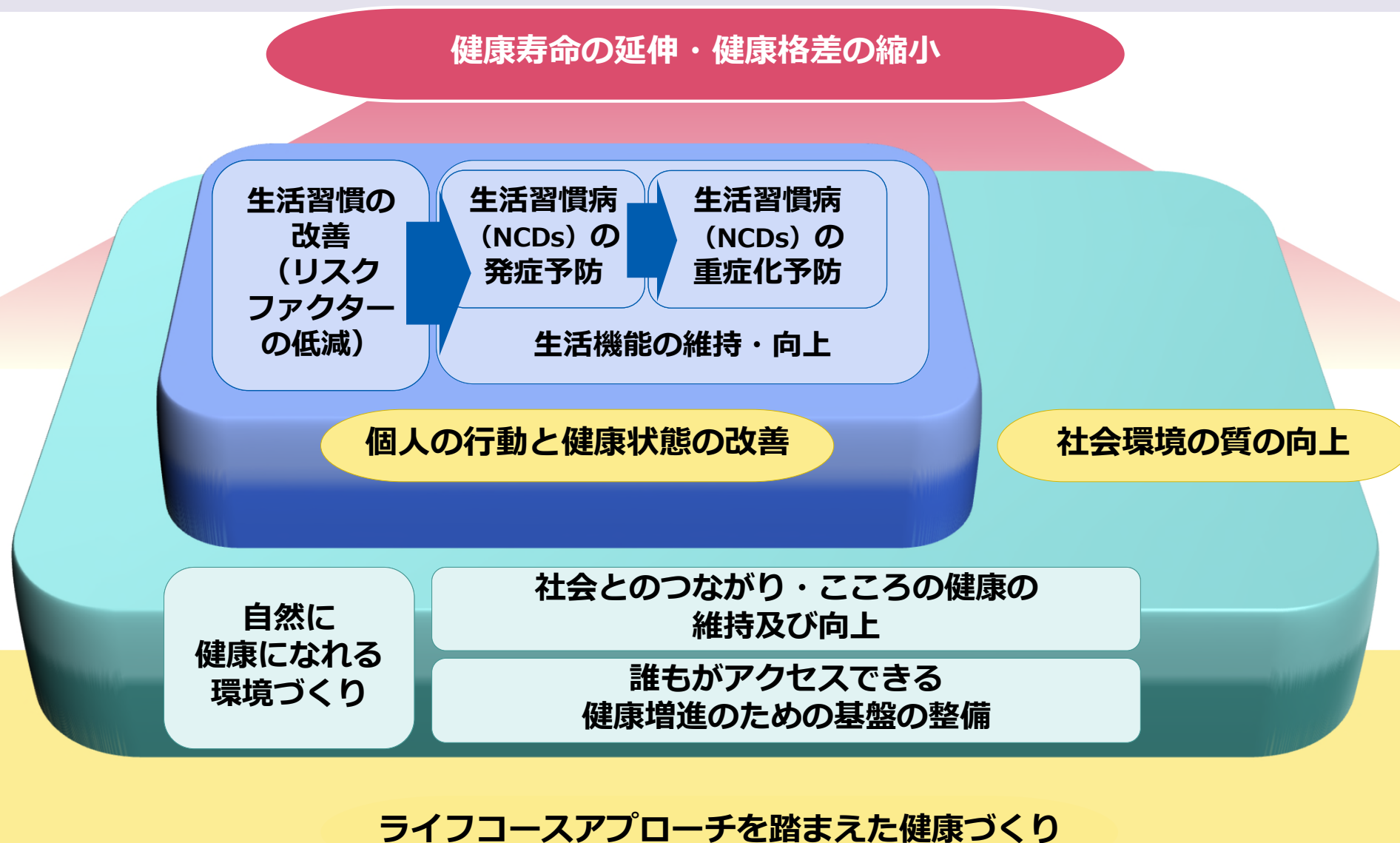
※新型コロナにより、保健所による調査ができず、直近のデータがない等

検討すべき課題

- ・自治体が健康づくり施策を効果的に進めるための方策
- ・データを利活用してより効果的に住民の行動変容を促すための方策
- ・社会環境整備等を通じ、健康に関心が薄い者を含めた健康づくり施策を更に進めていくための方策
- ・性差や年齢等も加味した健康づくりの方策
- ・新型コロナなど新興感染症の感染拡大による生活習慣の変化等を踏まえた健康づくり など

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



不健康な生活習慣がもたらすその先には…



図 1

不健康な生活習慣

※管内：南国市、香南市、香美市、
本山町、大豊町、土佐町、大川村

横ばい →

食塩摂取量(県)
8g以上 60.4% (男女計)
15g以上 7.6% (男女計)

(R4県民健康・栄養調査)

増加 ↗

野菜350g以下(県)
男性 74.8%
女性 71.7%

(R4県民健康・栄養調査)

減少 ↓

喫煙率(管内)
男性 20.3%
女性 4.8%

(R3国保特定健診)

横ばい →

飲酒習慣(2合以上)(管内)
男性 29.2%
女性 3.6%

(R3国保特定健診)

減少 ↘

1日平均歩数(県)
男性 5,652歩
女性 5,116歩

(R4県民健康・栄養調査)

危険信号出始める (自覚症状なし)

男性右肩上がり ↗
BMI25以上(管内)
男性 36.6%
女性 25.6%

(R3国保特定健診)

男女ともに右肩上がり ↗
HbA1c5.6%以上(管内)
男性 65.5%
女性 67.2%

(R3国保特定健診)

男女ともに右肩上がり ↗
血圧130mmHg以上(管内)
男性 51.5%
女性 46.3%

(R3国保特定健診)

リスクが重なりどんどん進行(自覚症状ほとんどなし)

男性右肩上がり ↗
メタボ該当者(管内)
男性 36.0%
女性 14.7%

(R3国保特定健診 法定報告)

未把握
糖尿病該当者(管内)
男女計 4,728人(国保)

(R4国保特定健診受診者+レセプト)

大ダメージ

重症化

日常生活に支障

死亡

がん・虚血性心疾患・脳血管疾患の
年齢調整死亡率

※健康日本21(第2次)最終評価より

改善 ↓

- 死亡率(下流)は改善しているが、肥満・糖尿病などのリスク(中流)は右肩上がり。
- 不健康な生活習慣と危険信号(上中流)が、重症化・死亡(下流)に反映されるには数十年のタイムラグがある。
- 現在の生活習慣の悪化が、将来の重症化や死亡の悪化につながることに危機感を持って、予防対策に取り組む必要がある。