

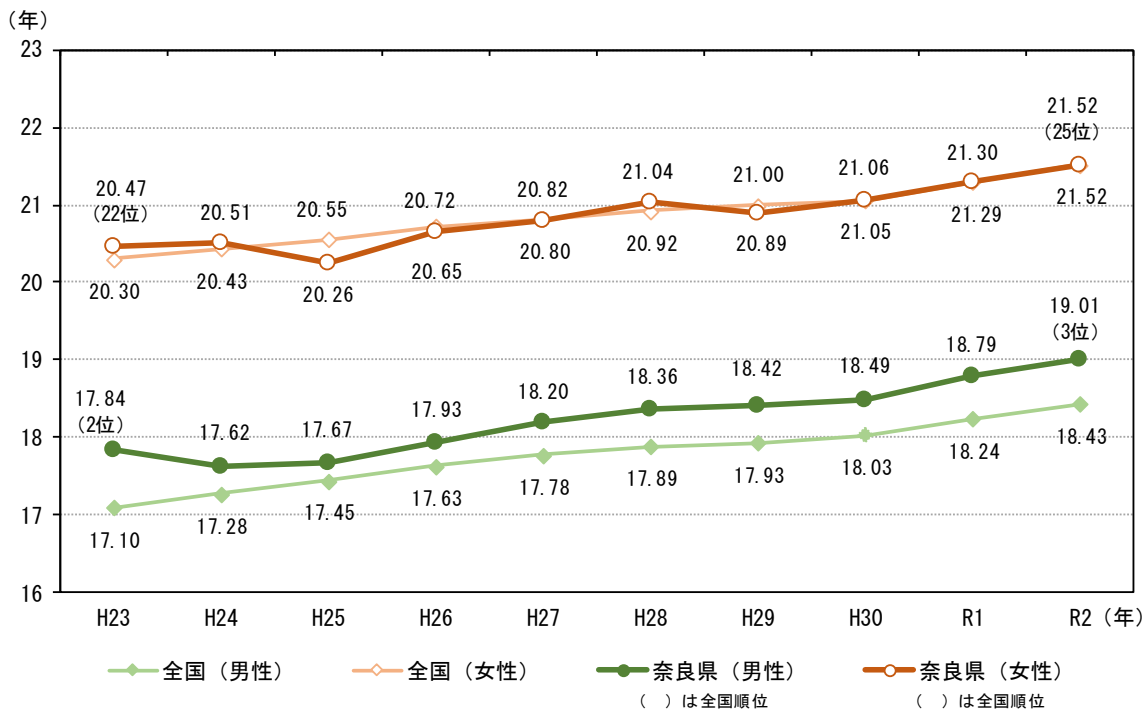
第5章 個別施策

第4章で定めた全体目標を達成するため、次に掲げる個別施策を実施します。

1. 循環器病の予防や正しい知識の普及啓発

県民一人ひとりが循環器病の予防・重症化予防や疾病リスクの管理を行うことができるように、まずは循環器病に関する正しい知識の普及啓発を行うことが重要です。奈良県では、平成29(2017)年度から令和4(2022)年度までの期間において「なら健康長寿基本計画」に基づき男女とも健康寿命日本一の目標達成に向け、「健康づくりと予防の推進」に取り組むとともに、推進体制の充実を図ることとしています。また、循環器病は、急激に病態が変化する場合があるものの、適切な治療により予後が改善できる可能性があるため、発症後早急に適切な治療を開始する必要があります。そのためには、患者やその家族等が、循環器病の発症を認識し、救急要請等を行うことにより、速やかに適切な治療を提供する医療機関を受診することが重要です。このためにも県民に対して、循環器病の前兆及び症状、発症時の対処法並びに早期受診の重要性に関する知識の啓発が重要です。

図7 健康寿命(65歳平均自立期間)の推移



出典：奈良県健康推進課調べ

(1) 栄養・食生活の分野

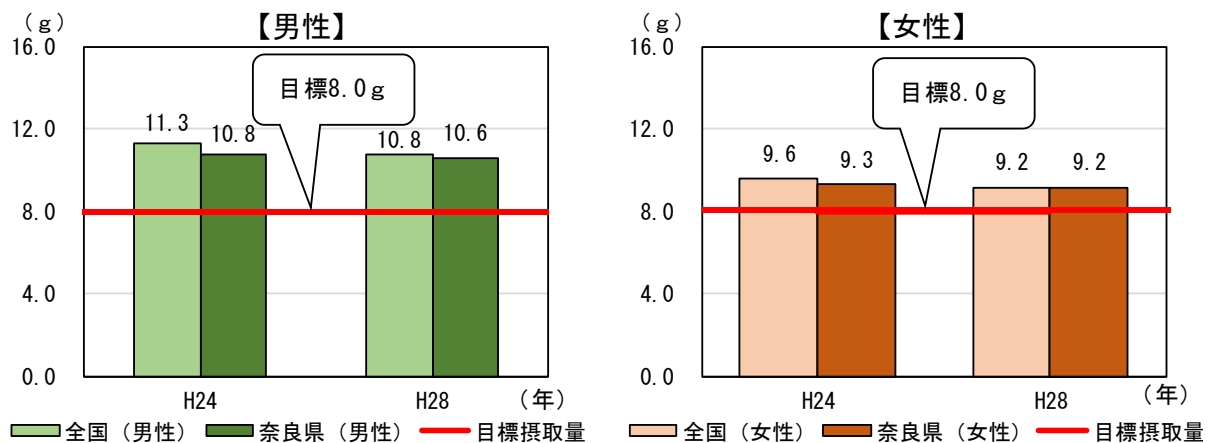
現状と課題

県民の食塩摂取量は、平成 28 (2016) 年の国民健康・栄養調査によると男性が 10.6 g/日、女性が 9.2 g/日で、平成 24 (2012) 年の同調査時から男女ともほぼ横ばいであり、目標とする 8.0 g 未満/日を上回っています（「日本人の食事摂取基準 2020 年版」においては、食塩摂取量の目標量は、男性 7.5 g 未満/日、女性 6.5 g 未満/日）。

全国値との比較では、女性は同値ですが、男性は全国値よりも少ない摂取量となっています。

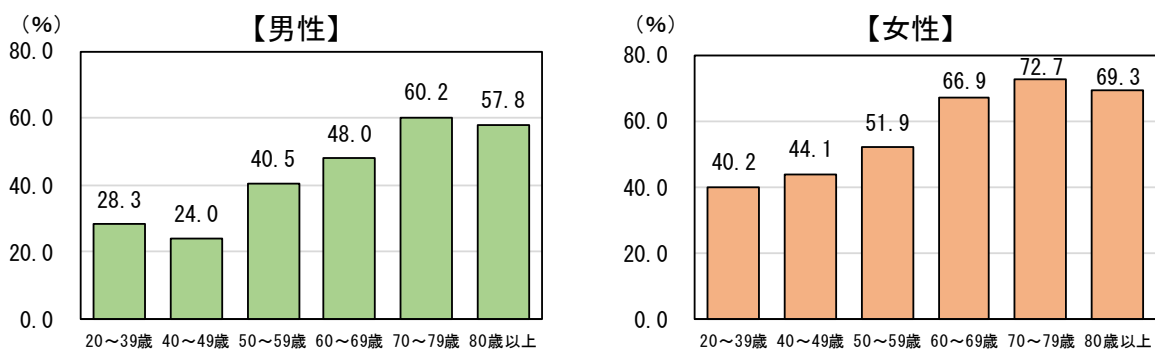
また、令和 3 (2021) 年度県民健康・食生活実態調査によれば、塩分を取り過ぎないように気をつけていると回答した人の割合は、男女ともに若い世代で少ない傾向があります。減塩が血圧を低下させ、循環器病の発症リスクを軽減させることが示されていることから、1 日の食塩摂取量を 8.0 g 未満となるよう適切な情報提供等を継続して実施する必要があります。

図 8 男女別食塩摂取量



出典：厚生労働省「平成 28 (2016) 年国民健康・栄養調査」

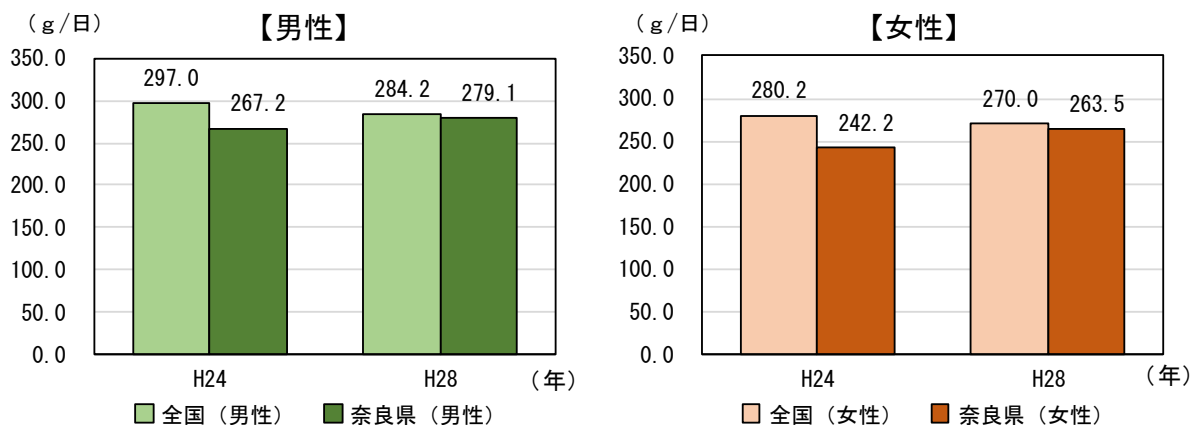
図 9 食生活で塩分を取り過ぎないように気をつけている人の割合



出典：奈良県「令和 3 (2021) 年度県民健康・食生活実態調査」

県民の野菜摂取量は、平成 28（2016）年の国民健康・栄養調査によると男性が 279.1 g /日、女性が 263.5 g /日で、平成 24（2012）年の同調査時から男女とも微増していますが、目標とする 350g を下回っています。全国値との比較では、男女とも摂取量は少なくなっています。

図 10 男女別野菜摂取量



出典：厚生労働省「平成 28（2016）年国民健康・栄養調査」

取り組むべき施策

食塩摂取量の減少や野菜摂取量の増加等、適切な食習慣の確立に向け、栄養・食生活の現状や課題を周知し、正しい知識の普及啓発や実践を支援します。そのため、市町村や関係機関と連携・協働し、食に関する現状・課題を分析するなど、地域の実情に応じた具体的な施策を展開できるよう支援します。

- ・ 県作成の減塩ツール「減塩紙芝居」「減塩リーフレット」「適塩ソング」「高血圧の人のための減塩教室実施マニュアル」の活用促進
- ・ スーパー等で販売される惣菜の減塩に取り組む「やさしおベジ増しプロジェクト」の推進
- ・ 県民から「私（我が家）のやさしおベジ増し宣言」の募集と啓発
- ・ スーパー等で県産農産物 P R の取組と連携した普及啓発



奈良県減塩キャラクター
げんえもん

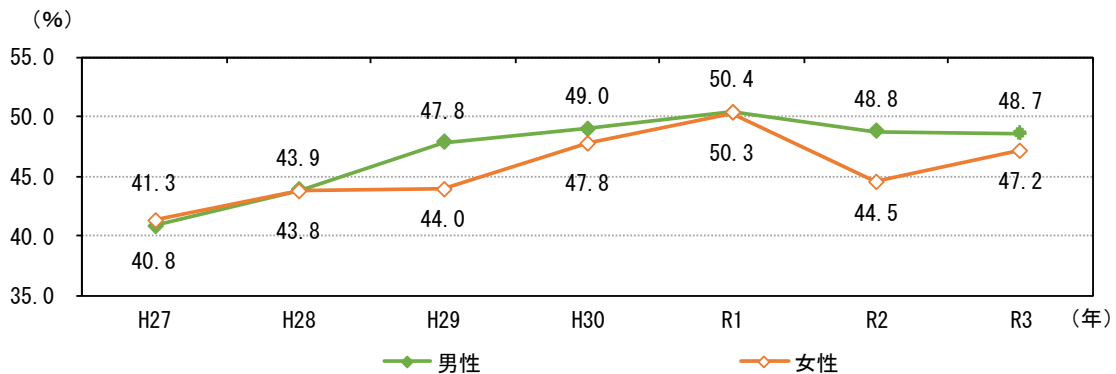


(2) 身体活動・運動の分野

現状と課題

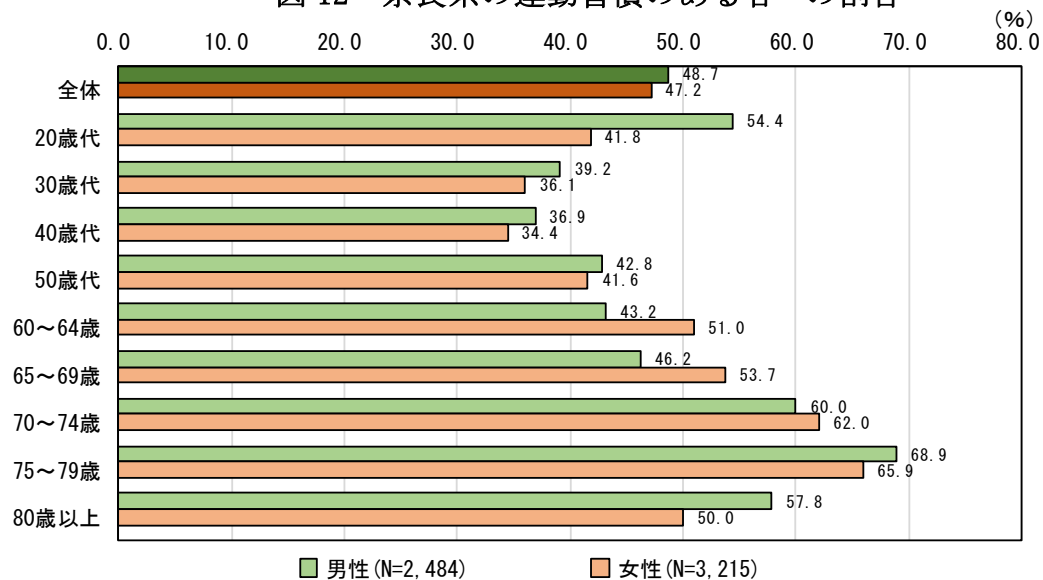
身体活動・運動量の多い人は少ない人と比較し、循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが知られています。運動習慣のある県民の割合は、男女とも平成27（2015）年度から徐々に増加して現在では50%に近づいてきました。年代別にみると、30歳代から50歳代の働き盛り世代で低く、若い世代からの運動習慣づくりの支援が必要です。また、日常生活の中で手軽に運動・身体活動に取り組めるように環境づくりや情報提供等が必要です。

図11 奈良県の運動習慣者（1日30分以上の運動を週2日以上）の年次推移



出典：奈良県「令和3（2021）年度なら健康長寿基礎調査報告書」

図12 奈良県の運動習慣のある者^{※5}の割合



出典：奈良県「令和3（2021）年度なら健康長寿基礎調査報告書」

※5 運動習慣のある者とは、1日30分以上の運動・スポーツを週2日以上している人。

取り組むべき施策

身体活動量の増加や運動の習慣化を図るため、普及啓発や運動の実践支援などライフステージ・ライフスタイルに応じた取組を推進します。また、身近なところで気軽に運動ができる機会の提供や環境の充実を図ります。

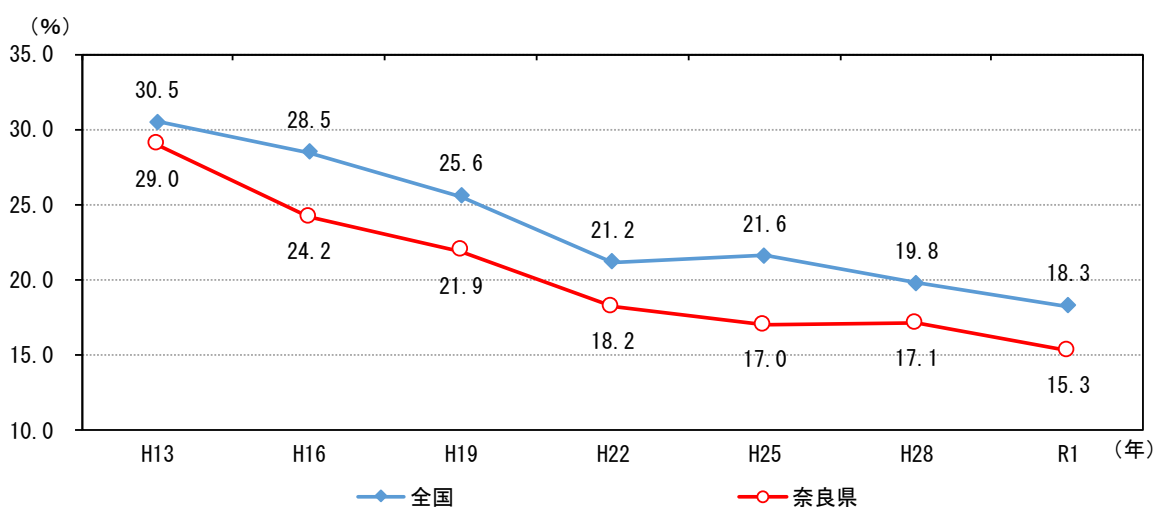
- ・身体活動・運動の大切さ、手軽にできる運動、運動教室やイベント、ウォーキングコースなどの情報について、インターネット等を活用して提供
- ・子ども、働き盛り世代、女性、高齢期など、ライフステージ・ライフスタイルに応じた身体活動・運動の推進
- ・運動がしやすい環境づくりの推進

(3) 喫煙の分野

現状と課題

奈良県の喫煙率は令和元（2019）年度が 15.3%であり減少傾向となっています。平成 25（2013）年度から全国で 1 番喫煙率の低い県を維持しており、禁煙外来を行っている医療機関は 176 箇所、禁煙支援協力薬局^{※6}は 108 箇所あります。

図 13 喫煙率の推移（20 歳以上）



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」

※6 禁煙支援協力薬局とは、地域住民への喫煙防止や禁煙の推進などを目的に、喫煙について気軽に相談でき、適切なアドバイスを受けられる窓口として、一般社団法人奈良県薬剤師会の協力のもと、奈良県や奈良市に登録している薬局です。

取り組むべき施策

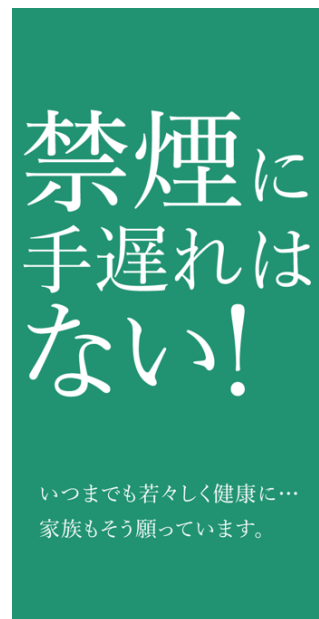
喫煙と受動喫煙による健康影響についての正しい知識の普及啓発を推進します。住民に身近な市町村が主体となった普及啓発や禁煙支援の充実が図れるよう支援します。また、令和2（2020）年4月には改正健康増進法が全面施行となっており、望まない受動喫煙を防止するために、県民及び施設への普及啓発に取り組みます。

- ・禁煙希望者が禁煙に関する正しい知識を得られ、禁煙できるように禁煙支援体制の充実
- ・医療機関、保険薬局だけでなく、民間事業所（職域）に禁煙リーフレットを設置し、奈良県内の喫煙者に広く禁煙に関する情報提供
- ・企業や団体等と連携し、「世界禁煙デー」に合わせた大型商業施設での普及啓発
- ・県民だより・なら健康だより、インターネット（県ホームページ・SNS等）を活用した情報発信
- ・学校・教育委員会と連携した喫煙防止教育の充実
- ・受動喫煙防止対策相談窓口を設置し、義務違反時の対応を実施

中学生・高校生への喫煙防止パンフレット
(厚生労働省)



禁煙リーフレット
(奈良県疾病対策課)



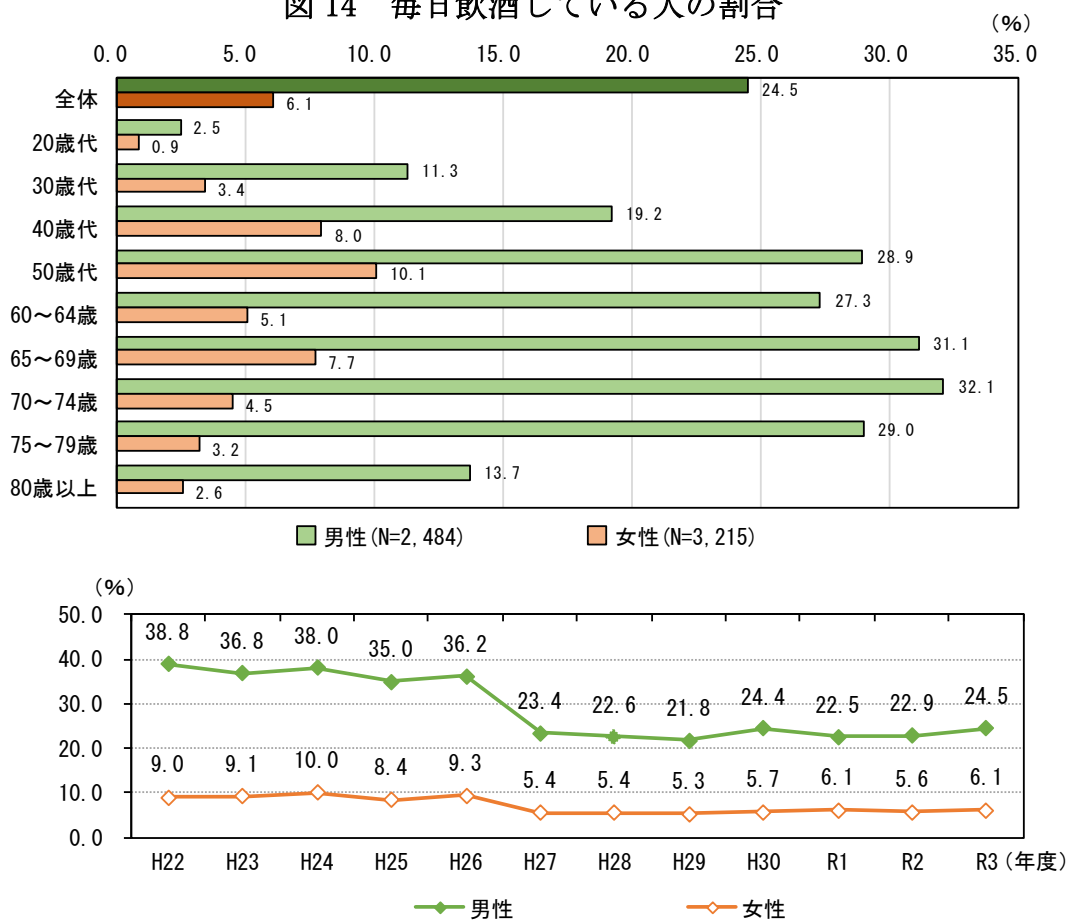
(4) 飲酒の分野

現状と課題

奈良県における飲酒者のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者^{※7}の割合は、男女ともに増加しており、特に男性でその割合が高くなっています。

また、飲酒習慣（毎日飲酒している人）の割合を年代別に見ると、特に、男性では、50代、60代、70代で、女性では40代、50代、60代での飲酒割合が高くなっています。奈良県における多量に飲酒する者の割合^{※8}は、男女ともに増加しています。

図14 毎日飲酒している人の割合



出典：奈良県「令和3（2021）年度なら健康長寿基礎調査」

※7 「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人」に該当する者とは、アルコールを「週1日以上飲む」人のうち、下記①～④のいずれかに該当する者。【男性】純アルコール換算で摂取量が280g以上/週の者①週1～2日飲酒で1回あたり「5合以上」②週3日飲酒で1回あたり「4合以上」③週4日飲酒で1回あたり「3合以上」④週5～7日飲酒で1回あたり「2合以上」【女性】純アルコール換算で摂取量が140g以上/週の者①週1日飲酒で1回あたり「5合以上」②週2日飲酒で1回あたり「3合以上」③週3日飲酒で1回あたり「2合以上」④週4～7日飲酒で1回あたり「1合以上」

※8 奈良県における多量に飲酒する者の割合とは、平成26（2014）年度までは「ほとんど毎日飲んでいる人」、平成27（2015）年度以降は「週に7日飲んでいる人」の割合。

取り組むべき施策

生活習慣病のリスクを高める飲酒の防止に向け、わかりやすい普及啓発を推進します。さらに、身近なところで気軽に自身の飲酒量をチェックできるよう、体制整備を行います。

- ・ 県民公開講座など、講演会の開催
- ・ 特定健康診査質問票の「飲酒に関する設問」を効果的に活用するための研修会の開催
- ・ 専門病院やアルコール自助グループとの連携強化

(5) 歯・口腔の健康の分野

現状と課題

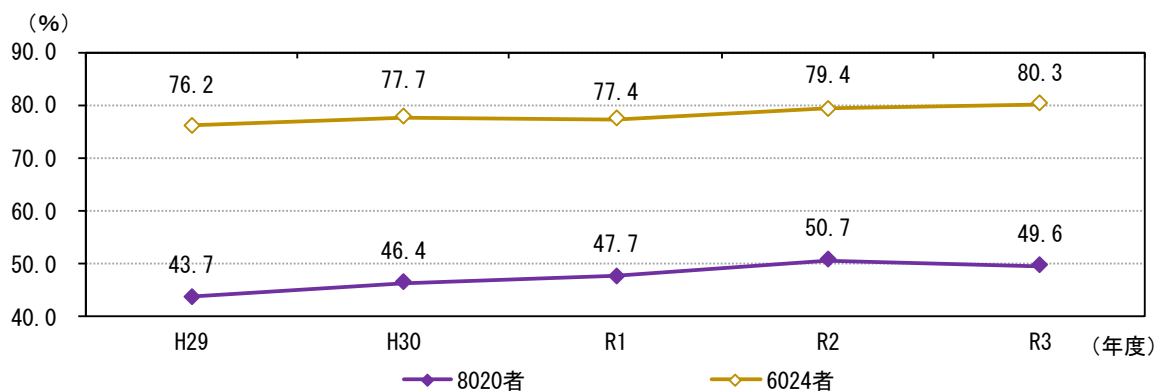
自分の歯が20本以上あると何でも食べることができるとされています。80歳で20本以上、60歳で24本以上の歯がある人の割合は増加しています。

歯周病は糖尿病・循環器疾患等の全身疾患との関連性が指摘されており、健康づくりの点からも歯周病予防の推進は重要ですが、40歳、60歳で進行した歯周炎を有する人の割合は横ばい傾向です。

歯科医師による定期的なチェックは、歯・口腔の健康維持のために必要で、チェックを受けている人の割合は徐々に増加していますが、女性に比べて男性の割合が低く、対策が必要です。

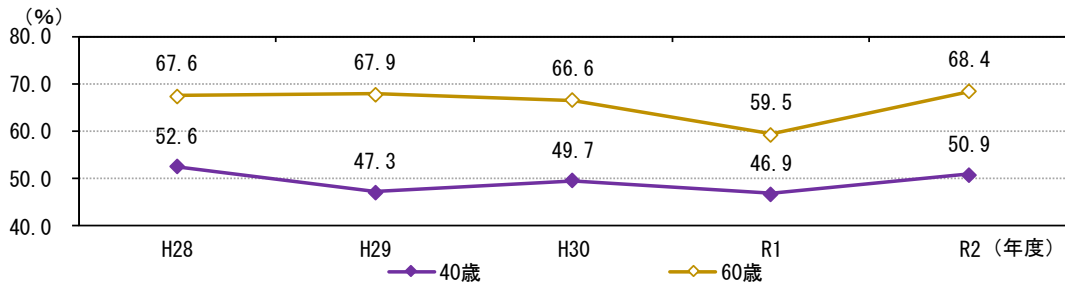
また、脳卒中を発症すると、口腔機能が低下して誤嚥のリスクが高くなるため、予防に向けた啓発と口腔ケアができる人材の育成も重要となります。

図15 80歳で20本以上(8020)、60歳で24本以上(6024)の歯がある人の割合の推移



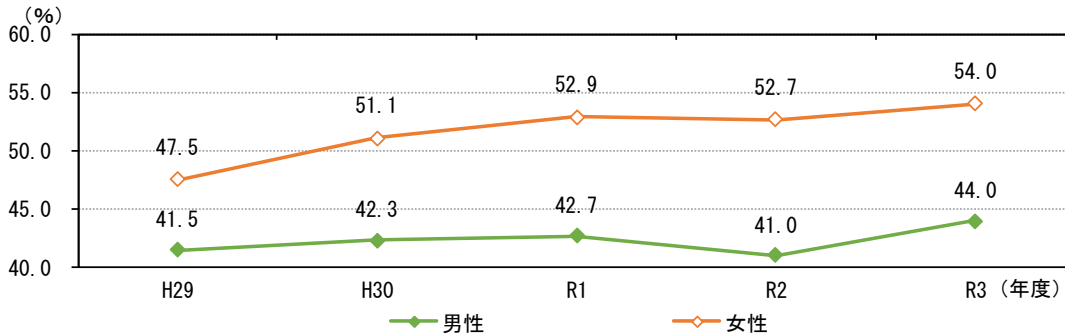
出典：奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 16 40歳、60歳で進行した歯周炎を有する人の割合の年次推移



出典：奈良県「歯周疾患検診実績報告」

図 17 歯科医師による定期的なチェックを受けている人の割合の推移



出典：奈良県「なら健康長寿基礎調査」

取り組むべき施策

「なら歯と口腔の健康づくり計画」に基づき以下の施策に取り組みます。

- ・ ライフステージに応じた歯・口腔の健康管理の普及啓発
- ・ 保険者による特定健康診査の質問票で、口腔疾患のリスク者と判定された人が、歯科医療機関受診につながるよう支援
- ・ 健康推進課内に口腔保健支援センターを設置し、市町村が歯周疾患検診等の歯科口腔保健事業を実施できるよう取組支援を強化
- ・ 誤嚥性肺炎^{※9}の予防体操（誤嚥にナラン！体操）の推進
- ・ 脳卒中患者等の口腔ケアに携わる職種に対する研修の実施

図 18 誤嚥性肺炎の予防体操（誤嚥にナラン！体操）DVD



※9 誤嚥性肺炎は、高齢や脳卒中などの病気のために、飲み込みの機能や咳をする機能が弱くなり、食物、液体が気管に入りやすくなったり、入っても咳ができず、うまく取り除けなかったりするために起こる肺炎です。

(6) その他、循環器病を予防する検診の普及や取組

現状と課題

循環器病の多くは、不適切な生活習慣の継続、肥満等の健康状態に端を発して発症・重症化するものであり、その経過は、生活習慣病予備群、生活習慣病発症、合併症発症、生活機能の低下、要介護状態の順に経過していきます。そのため、保健、医療及び福祉等の連携のもとに、循環器病の予防、早期発見、早期治療、再発予防の取組を進めることが重要です。循環器病の主要な危険因子である高血圧症、糖尿病等の生活習慣病の受診者数が多くなっており（図 19）、生活習慣病の予防及び早期発見のためにも、40 歳以上 75 歳未満の者が対象の各医療保険者（国民健康保険・被用者保険）が実施する特定健康診査の受診や行動変容をもたらす保健指導が必要です。特定健康診査・保健指導等を受けることにより、自身の健康状態を把握し、適切な生活習慣を身につけ生活習慣病の予防意識の向上につなげることが求められます。また、高齢期においては、高齢者の心身の多様な課題に対応したきめ細かな支援が重要になるため、市町村では保健事業とともに介護予防事業も一体的に実施していくことが必要となっています。

奈良県の特定健康診査受診率は 48.8%（令和元（2019）年度）であり、年々上昇していますが、全国平均（55.6%）と比べて低くなっています。令和元（2019）年度の特定保健指導実施率は 23.1%であり増加傾向です（図 20）。

奈良県では、平成 25（2013）年度より県内市町村の実施する特定健康診査の対象者全員に心電図を実施しています。心電図検査は不整脈や狭心症等の早期発見が期待されます。心電図を対象者全員に実施することで、より適切な保健指導が可能となり、特定健診受診率向上と保健指導の充実が期待されます。

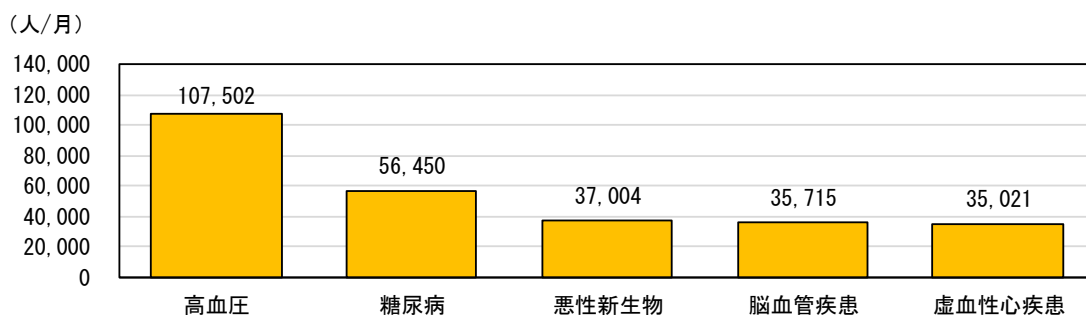
放置すると様々な合併症を引き起こす糖尿病は、軽度な高血糖の場合は、症状にほとんど気付くことがありません。糖尿病が進行すると糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害などの糖尿病特有の合併症に併せて、動脈硬化、脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。

糖尿病等で血管が細くなったり、詰まったりして、足に十分な血液が流れなくなり、動脈硬化が起こることで発症する、末梢動脈疾患（PAD）は、脳梗塞、心筋梗塞と比べて認知度は低くなっています。下肢動脈はもともと動脈硬化になりにくい部分であり、そこが動脈硬化になっているということは、すでに全身の動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞のハイリスク例であることを啓発することが重要です。

末梢動脈疾患（PAD）や糖尿病の早期発見は、動脈硬化の発見に役立ち、心筋梗塞予防、脳梗塞予防のためにも重要です。

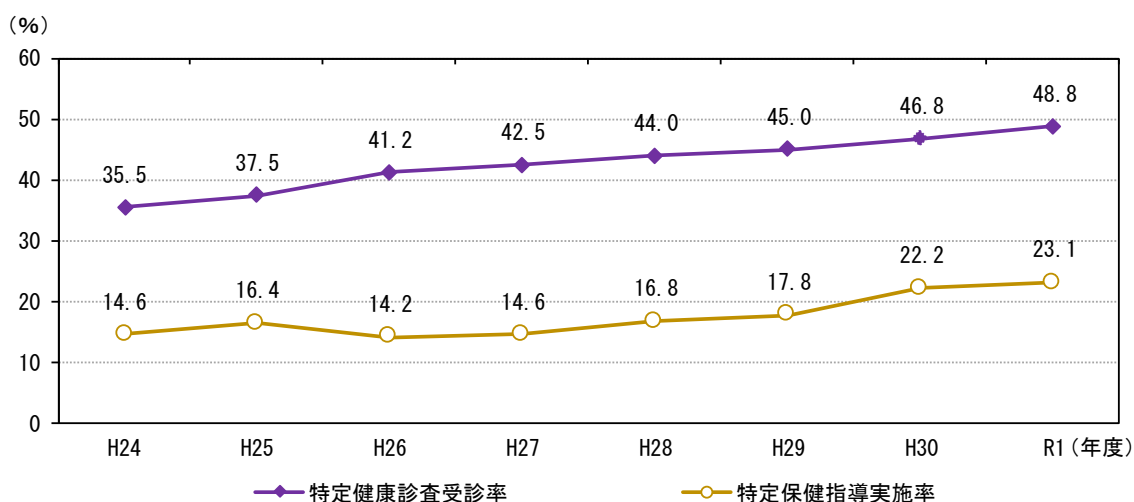
奈良県における市町村特定健康診査受診者のうち、50 代の糖尿病の有病者及び予備群は横ばい傾向です（図 21）。また、糖尿病が重症化すると人工透析となる可能性があります。奈良県内の人工透析患者数は横ばい傾向です（表 1）。

図 19 奈良県後期高齢者の主な生活習慣病にかかる受診者数



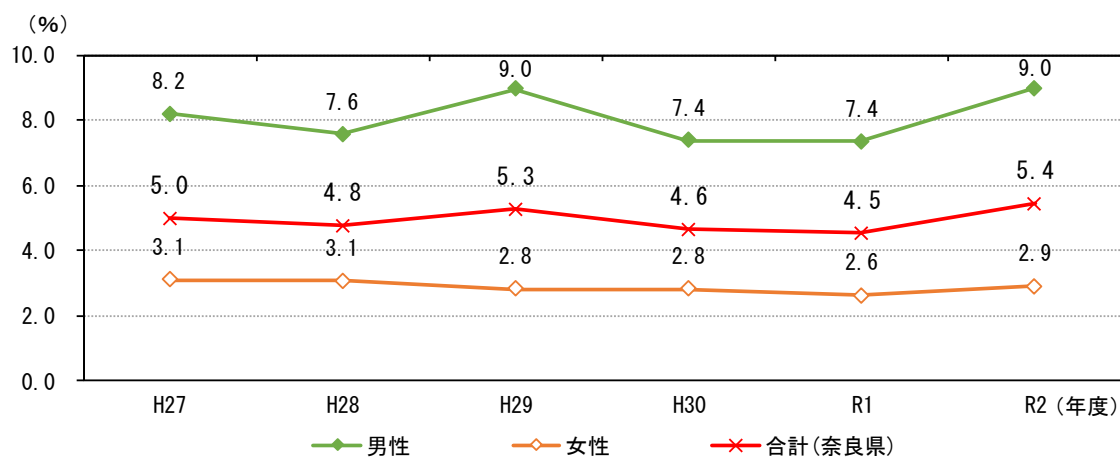
出典：令和 2（2020）年国保データベース疾病別医療費分析（5月診療データ）

図 20 奈良県特定健康診査受診率・保健指導実施率



出典：レセプト情報・特定健診等情報データ

図 21 奈良県における市町村特定健康診査受診者のうち 50 代の糖尿病の有病者及び予備群 (HbA1c (NGSP) 6.5%以上) の割合の推移



出典：奈良県国保連合会提供データ

表1 奈良県における新規人工透析患者数の推移

	単位	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年
新規透析患者数	人	408	446	417	393	456	508	516	505	501	469
内) 糖尿病が原因	人	191	202	160	174	212	205	229	215	211	195
新規透析導入の原因が糖尿病の割合	%	46.8	45.3	38.4	44.3	46.5	40.4	44.4	42.6	42.1	41.6

出典：奈良県医師会透析部会調べ

取り組むべき施策

①特定健康診査の受診率向上、特定保健指導の実施率向上に向けた支援

県民にとって「魅力ある健診」となることを目指し、特定健康診査の対象となる40歳からの受診勧奨と以後の継続受診勧奨の取組を保険者等と連携し実施します。

また、保健指導担当者の人材育成、資質向上を目的とした研修会を実施し、生活習慣の改善に結びつく効果的な保健指導が実施できるよう、支援します。

- ・医療機関を通じた健診の受診勧奨や啓発となる取組促進
- ・国保事務支援センターを中心とした市町村の特定健康診査の受診率向上等への支援
- ・保健指導担当者スキルアップの支援

②循環器病危険因子である糖尿病の発症予防・重症化予防の推進

県民が健康で元気に過ごせる期間（健康寿命）を延ばすためにも、糖尿病の予防・早期発見・重症化予防（合併症予防）の対策が重要です。特に、糖尿病の療養においては、患者が糖尿病の状態に応じた生活習慣の自己管理や治療を継続できるように、糖尿病専門医、腎臓専門医、かかりつけ医、歯科医、薬剤師、栄養士等の関連する職種との連携による医療提供体制の構築が重要となります。

2型糖尿病に関連がある生活習慣は、食生活、運動習慣、喫煙、飲酒習慣等であり、発症予防には、適切な食習慣と適度な運動習慣が重要とされています。県では、食生活の改善や運動習慣の定着を目指して、気軽に楽しみながら取り組める健康づくりを推進します。

また、国民健康保険においては、「奈良県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を円滑に導入し、運用しています。奈良県国民健康保険団体連合会に設置する国保事務支援センターにおいて、市町村が同プログラムに基づく国保被保険者の糖尿病治療の勧奨や地域の実情に応じた保健指導を実施できるよう支援するとともに、医療関係者（かかりつけ医、コメディカル等）に対するプログラムの研修等を実施します。

糖尿病の重症化予防を目的とし、適切なタイミングで専門医の医療を受けられるよう、作成した「かかりつけ医から専門医への紹介基準^{※10}」を活用し、「奈良県糖尿病診療ネットワーク」を運用することで、専門医とかかりつけ医の連携強化に取り組んでいます。

※10 かかりつけ医から専門医への紹介基準とは、検査を実施し、腎障害の度合い等の判断基準・専門医へ紹介基準を示しています。

<参考>

【糖尿病とは】

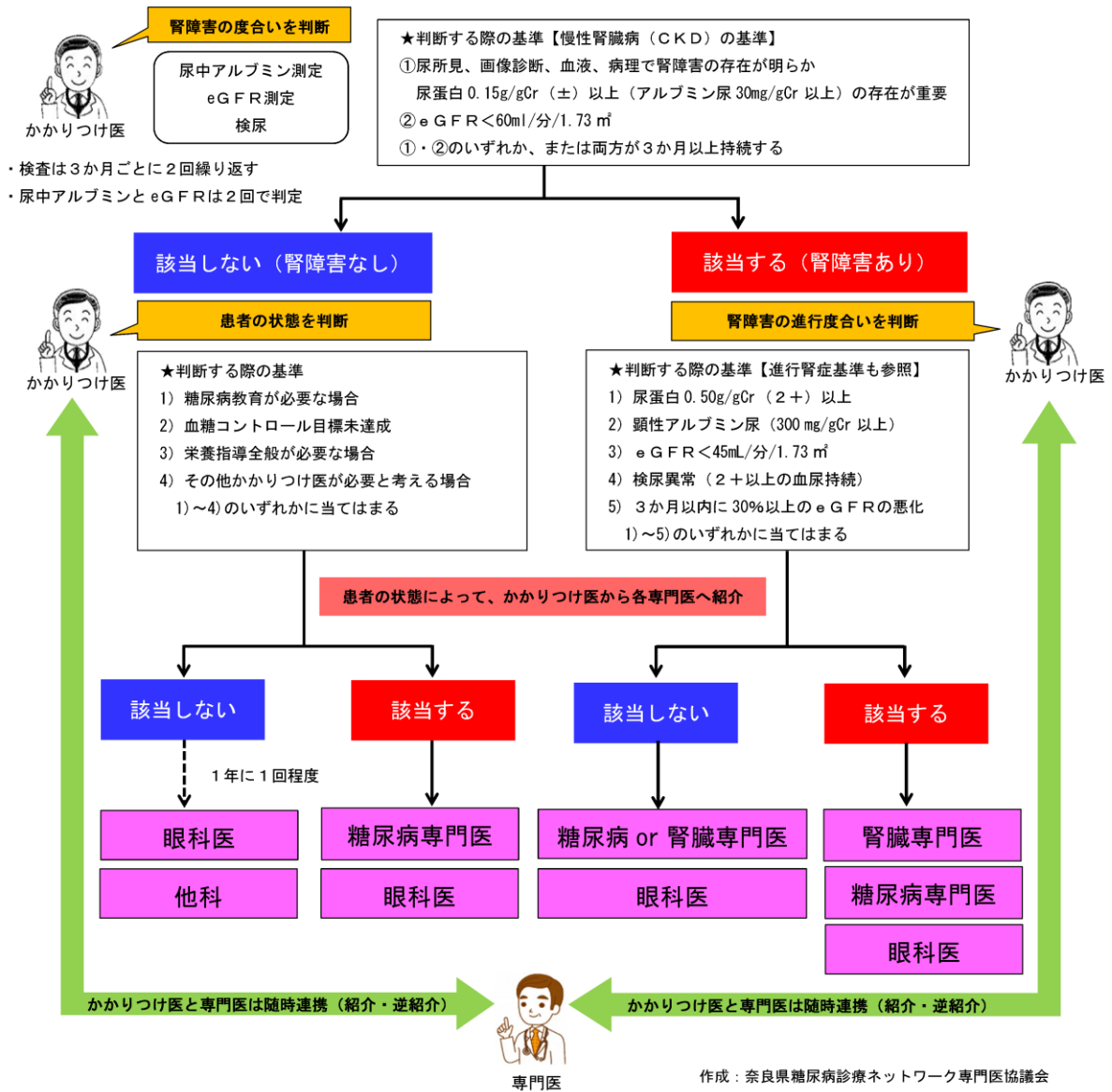
糖尿病は、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの作用不足による慢性の高血糖状態を主な特徴とする代謝疾患群ですが、患者の自覚症状が乏しいにもかかわらず、放置すると、網膜症、腎不全、人工透析、神経障害、脳卒中、急性心筋梗塞、認知症などの多種多様な合併症につながり、患者は日常生活に支障を来たすことが多くなるという特徴があります。

糖尿病は、インスリンを合成・分泌する細胞の破壊・消失によるインスリン分泌低下を主要因とする「1型糖尿病」と、インスリン分泌低下・抵抗性等をきたす遺伝因子に、過食・運動不足・肥満などの環境因子及び加齢が加わり発症する「2型糖尿病」に大別されます。

「奈良県糖尿病診療ネットワーク」のイメージ



図 22 かかりつけ医から専門医への紹介基準



③小児期、若年期から生活習慣病や循環器病の正しい知識の普及

子どもが適切な生活習慣病や循環器病に関する正しい知識を身につけられるよう、学校等と連携して啓発を行います。