

## 第3章 施策の展開

### I 要介護とならないための予防と機能維持・向上の取組の推進

#### 1. 健康的な生活習慣の普及

##### (1) 栄養・食生活の改善

###### めざす姿

・栄養・食生活に関する正しい知識・技術を身につけ、健康的で楽しい食生活を実践している

###### 基本的な考え方

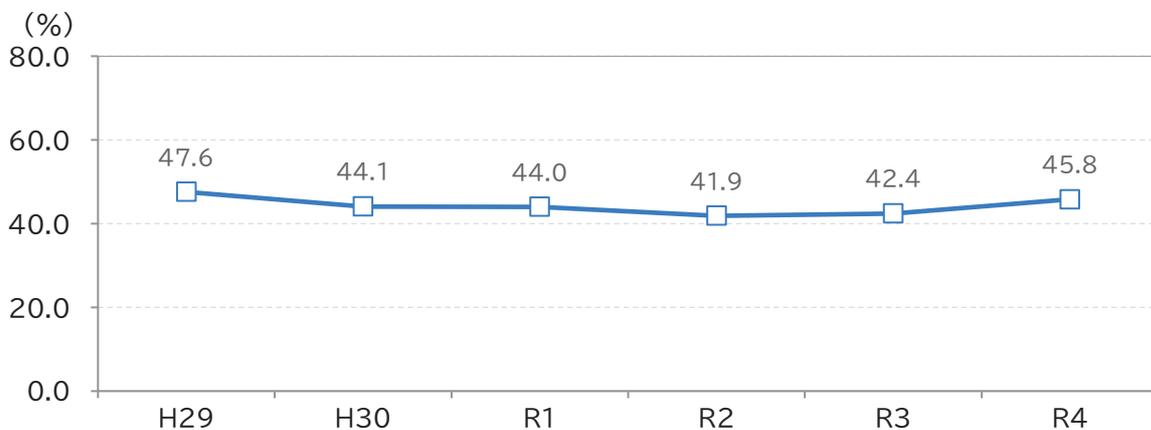
栄養・食生活は、生命の維持や子どもの健やかな成長等、健康でいきいきと暮らすために欠かすことのできないものです。また、栄養の過不足や偏りは、生活習慣病の発症をはじめ生活の質、社会機能の維持・向上等にも様々な影響を与えます。

食事は、身体を作り、心を育てる源であることや、生活習慣病の発症予防や重症化予防に重要であること等を認識し、望ましい食習慣を確立することが大切です。

###### 現状と課題

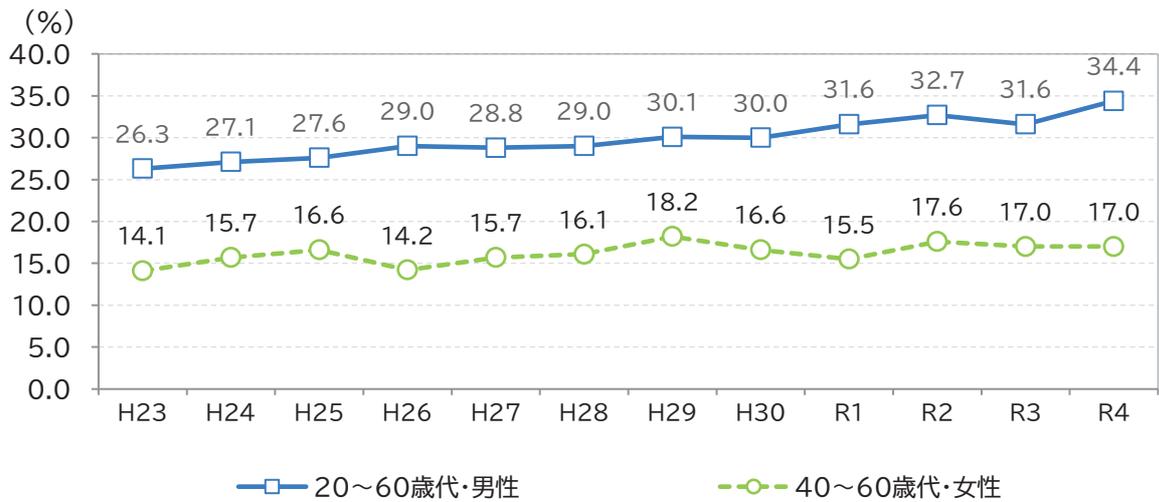
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合は、ほぼ横ばいで推移しています。
- 男女ともに働き盛り世代の肥満者の割合及び肥満傾向児の割合が増加傾向にあります。

図 13: 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合



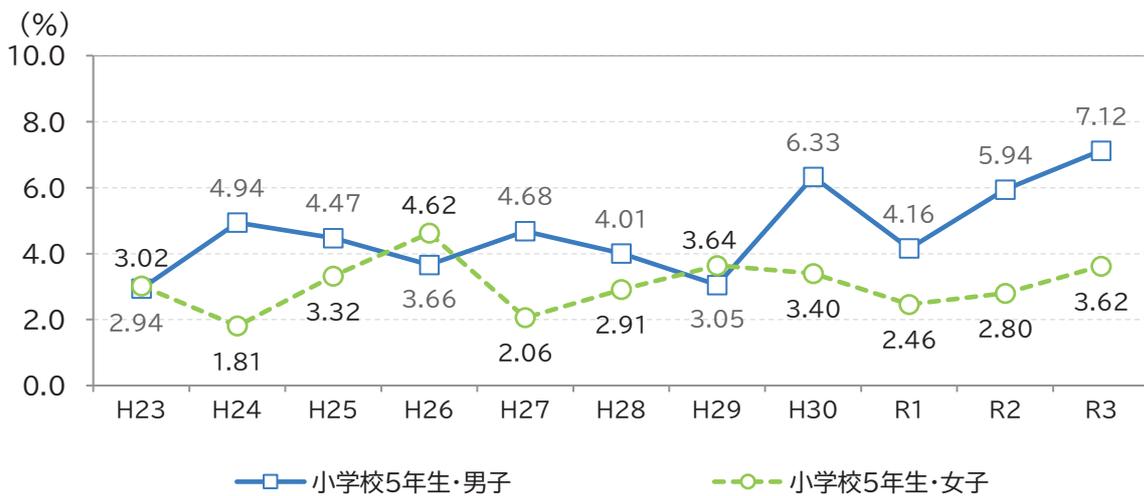
出典: 奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 14:肥満者(BMI 25以上)の割合



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 15:中等度・高度肥満傾向児の割合



出典:文部科学省「学校保健統計調査」

## 施策

県民一人ひとりが、生涯を通して望ましい食習慣を自ら主体的に実践・継続するため、栄養バランスに配慮した食事、減塩や野菜の摂取量増加等、健康的な食生活の知識や技術の習得につながるよう、市町村や関係機関、団体等と連携して効果的な普及啓発を行います。

## 主な取組例

- 「やさしおベジ増し宣言」(主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上とることを基本に、身体にやさしい塩加減で、野菜を増した食生活を実践すること)の定着にむけた普及啓発
- 減塩及び野菜の摂取増加に関する実践方法の普及啓発
- 1日3食、ゆっくりよく噛んで食べる等、適切な食習慣に関する普及啓発
- 適正体重の維持に関する普及啓発
- 市町村や保険者が行う健診等に合わせた個別の健康状態に応じた栄養指導の実施

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
1	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	45.8%	50% (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
2	1日あたりの食塩摂取量 (20歳以上)	男性 10.6g 女性 9.2g (H28)	男女とも 7g (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)
3	1日あたりの野菜摂取量 (20歳以上)	男性 279g 女性 263g (H28)	男女とも 350g (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	国民健康・栄養調査 (厚生労働省)
4	肥満者(BMI25以上)の割合 (男性:20~60歳代) (女性:40~60歳代)	男性34.4% 女性17.0%	男性 31.8% 女性 15.8% (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
5	やせ(BMI18.5未満)の割合 (女性:20~30歳代)	20.3%	17.2% (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
6	低栄養傾向の高齢者(65歳以上 BMI 20以下)の割合	21.2%	16.8% (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
7	児童・生徒における肥満傾向児 (中等度・高度肥満傾向)の割合 (小学5年生)	男子 7.12% 女子 3.62% (R3)	減少 (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	学校保健統計調査 (文部科学省)
8	やさしおベジ増しプロジェクト 参加協力店数	58 店舗	76 店舗 (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	健康推進課調べ

## (2)身体活動・運動の推進

### めざす姿

- ・日常生活の中で自分に合った身体活動・運動を継続的に実践している
- ・子どもの頃から運動や体を動かす習慣を身につけている

### 基本的な考え方

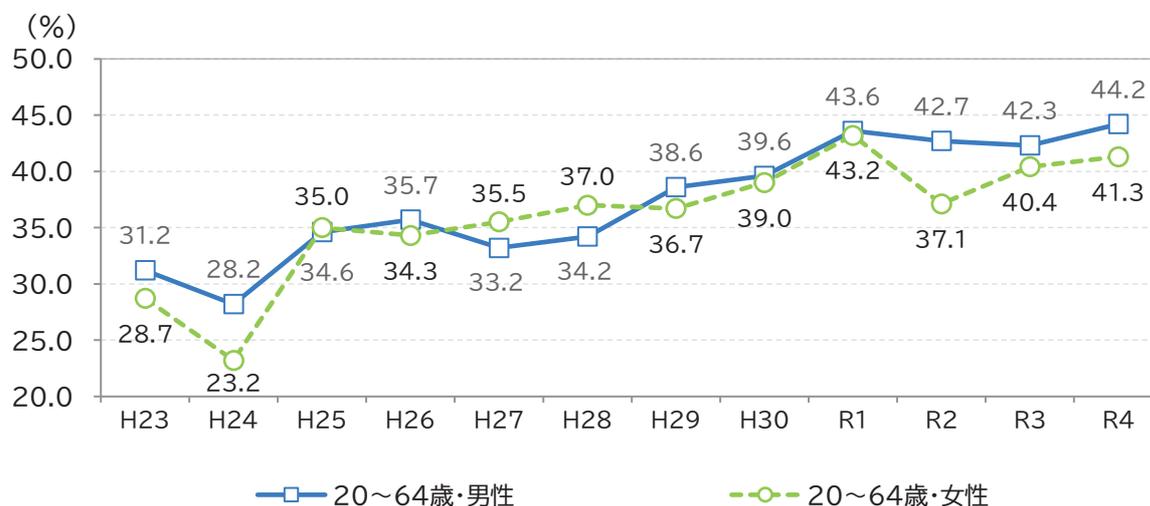
身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次ぐ死亡の危険因子とされ、身体活動・運動量の多い人は少ない人と比較し、循環器病やがん等の発症リスクが低いことが知られています。また、身体活動・運動は気分転換にもつながり、ストレスを解消することにも役立ちます。

体を動かす機会が減少している現代社会では、健康の保持増進や体力向上等のために日常生活を積極的に過ごすことや、余暇時間に積極的に体を動かすことが大切です。

### 現状と課題

- 運動習慣者の割合は増加しています。
- 子どもの運動習慣について、1週間の総運動時間が60分未満である児童/生徒の割合は、男子より女子が高くなっています。

図 16:運動習慣者の割合(20~64 歳)

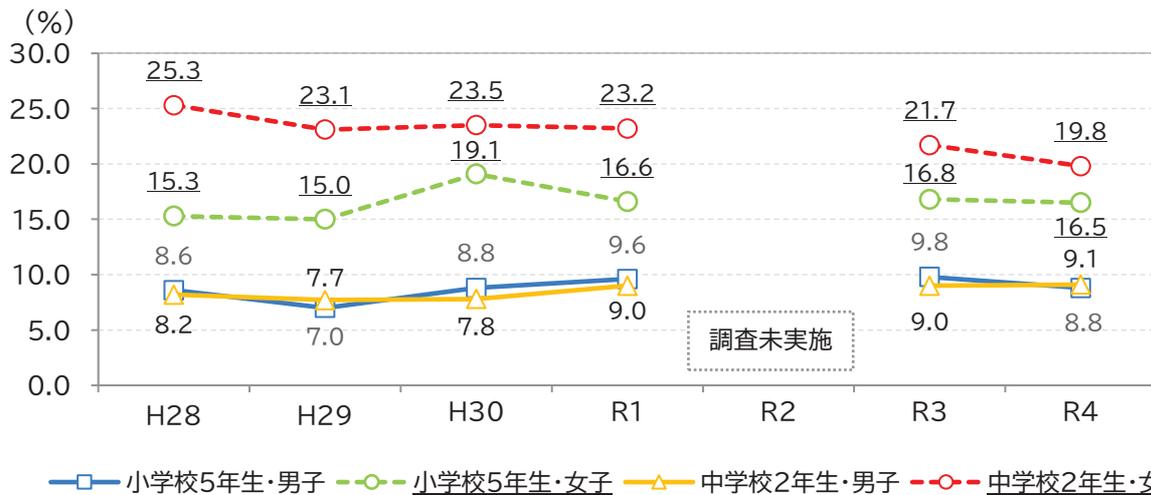


※ 運動習慣者(1日 30 分以上の運動を週2日以上)の割合

H23年度は「30分以上の運動を週2日以上している人」、H24年度は「仕事以外で1日30分以上の運動を週2日以上している人」、H25年度以降は「日常生活の中で意識して行う「散歩」、「階段の利用」、「徒歩・自転車通勤」など身体を動かすこと全般を含む運動を1日30分以上、週2日以上している人」の割合

出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」(平成 23 年度は奈良県「県民健康・栄養調査」)

図 17:1週間の総運動時間が60分未満である児童/生徒の割合



出典: 文部科学省、スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

## 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等ライフステージに応じた取組を推進します。

また、歩数だけでなく中強度(うっすら汗ばむ程度)の歩行時間を含めた効果的な運動習慣の実践をめざした「おでかけ健康法」の普及を市町村・事業所と連携して取り組みます。特に、肥満や運動習慣が少ない等の健康課題の多い働き盛り世代に対する取組を推進します。

## 主な取組例

- 市町村や事業所が実施する保健指導や健康講座、イベント等において、住民や従業員に対し、歩数と中強度を意識した「おでかけ健康法」の普及啓発
- 子どもの体力向上や運動習慣の定着を目的とした「外遊びみんなでチャレンジ」の実施
- 学校教育関係、市町村と連携し、保護者への情報発信等の普及啓発

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
9	運動習慣者の割合 (20~64歳)	男性 44.2% 女性 41.3%	男性 61.2% 女性 58.1%	将来予測値から算出	なら健康長寿基礎調査
10	運動習慣者の割合 (65歳以上)	男性 60.5% 女性 60.9%	男性 66.1% 女性 77.4%	将来予測値から算出	なら健康長寿基礎調査
11	1日の総運動時間が60分以上の割合(小5、中2)	小5 39.7% 中2 69.3%	小5 55.0% 中2 75.0% (R9)	第2期奈良県スポーツ推進計画の目標値と同様	全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)

### (3) 休養・睡眠の普及推進

#### めざす姿

・適切な睡眠時間と質の良い睡眠がとれている

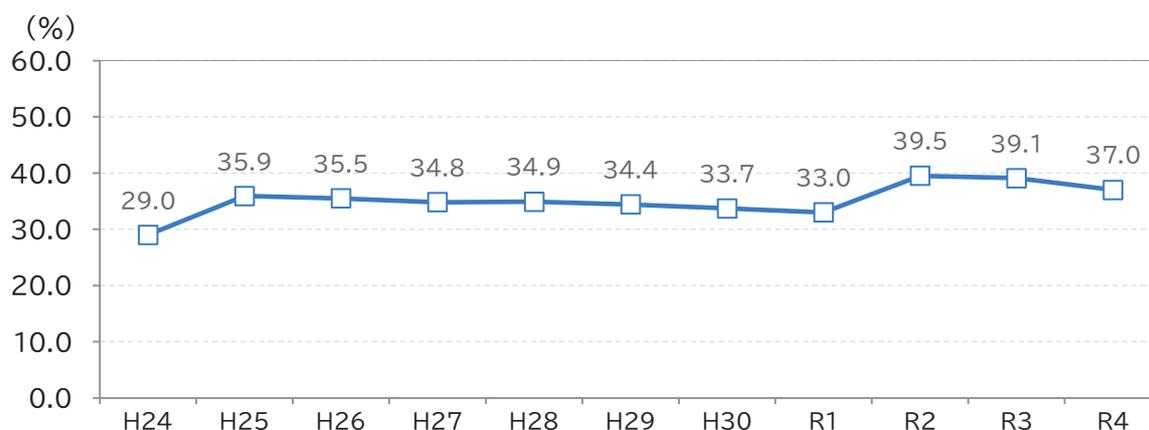
#### 基本的な考え方

休養を十分にとることで、心身の疲労回復を図り、英気を養い、身体的、精神的、社会的な機能を高めることができます。また、睡眠の不足と質の低下は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にする、判断力を低下させる等、こころの健康や生活の質に大きく影響します。さらに、肥満、高血圧、糖尿病等の生活習慣病の発症・悪化の要因にもなることから、適切な睡眠時間の確保と質の良い睡眠をとることが大切です。

#### 現状と課題

- 7時間睡眠の人の割合は30%台で推移しています。

図 18:7時間(6時間以上7時間未満)睡眠の人の割合(20歳~59歳)



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

#### 施策

睡眠時間は、死亡や疾患のリスク増加と関連があることから、適切な睡眠時間の確保と休養感のある睡眠が得られるよう普及啓発を行います。

#### 主な取組例

- 市町村や職域保健と連携し、年代別の適切な睡眠時間と休養感についての情報発信

◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
12	睡眠で休養がとれている人の割合	R6年3月 把握	R6年度以 降設定	(参考)健康日本21 (第三次)の目標値 80%	なら健康長寿基礎 調査
13	6～9時間睡眠の人の割合 (20歳～59歳)	74.8%	82.2%	R4年度値より10% 増加を目標とする。 (参考)健康日本21 (第三次)の目標値 60%	なら健康長寿基礎 調査
14	6～8時間睡眠の人の割合 (60歳以上)	59.5%	65.5%	R4年度値より10% 増加を目標とする。 (参考)健康日本21 (第三次)の目標値 60%	なら健康長寿基礎 調査

## (4)禁煙の推進

### めざす姿

- ・禁煙希望者が禁煙できている

### 基本的な考え方

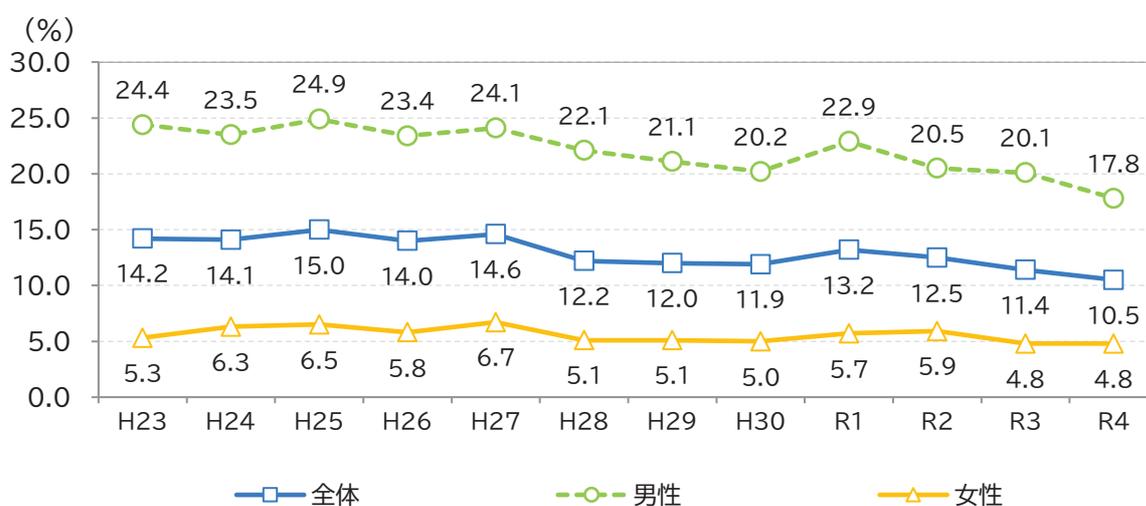
喫煙は、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等の呼吸器疾患、虚血性心疾患や脳卒中等の循環器病疾患、糖尿病等の生活習慣病の危険因子です。また、20歳未満の者の喫煙は、たばこの有害物質が体内に取り込まれやすく、ニコチン依存症になりやすいと言われています。さらに、20歳以降に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患等の危険性が高くなります。

女性の喫煙は、早産、低出生体重、胎児の発育遅延等の原因となります。また、乳幼児突然死症候群(SIDS)を引き起こす可能性が指摘されています。

### 現状と課題

- 男性の喫煙率は低下し、女性の喫煙率は、平成 27(2015)年以降は徐々に減少しています。

図 19:喫煙率



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 20:成人の喫煙率(性・年齢階級別)

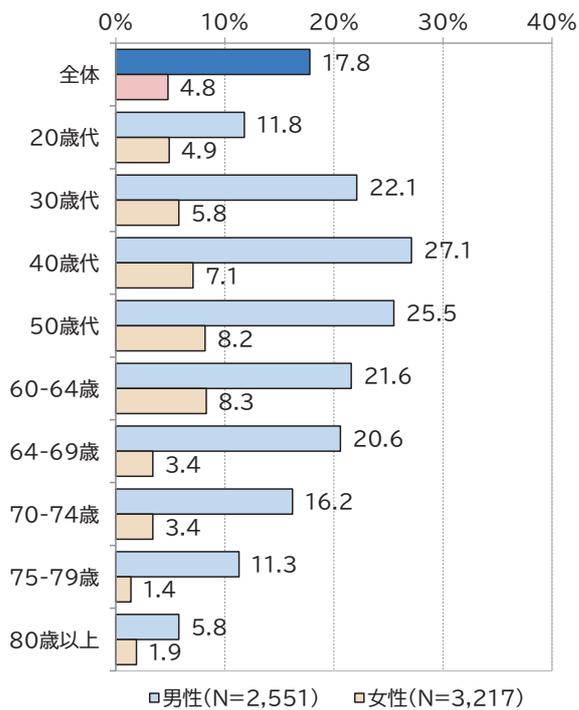
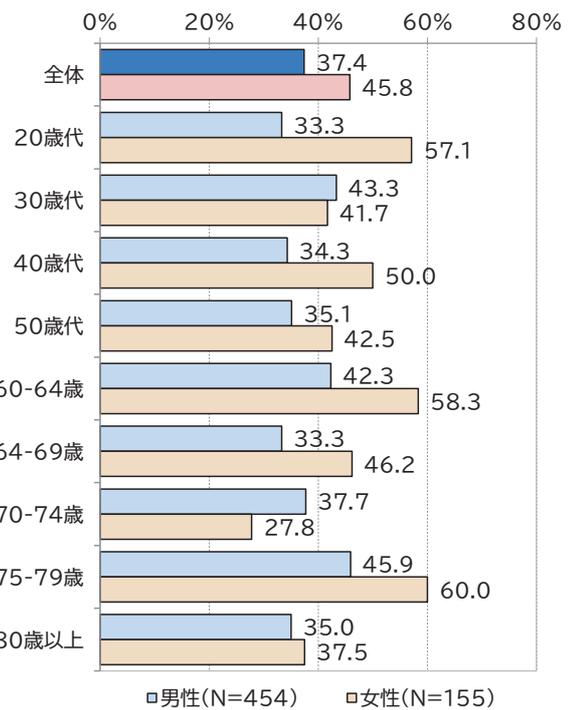


図 21:たばこを「やめたい」人の割合(性・年齢階級別)



出典:奈良県「令和4年度なら健康長寿基礎調査」

## 施策

禁煙支援体制の充実を図るため、禁煙希望者が確実に禁煙できるよう県・市町村・企業等が連携し、禁煙支援を推進します。また、地域住民への喫煙防止や、禁煙希望者への禁煙の推進及びCOPD(慢性閉塞性肺疾患)予防の普及啓発を行います。

また、20歳未満の者の喫煙率を減少させるため、学校・教育委員会と連携し、禁煙治療に取り組む児童や生徒が確実に禁煙できるよう禁煙相談支援体制を強化します。

## 主な取組例

- 奈良県禁煙支援協力薬局の普及
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防の普及
- 保健事業を活用した禁煙支援及び受動喫煙に対する普及啓発
- 20歳未満の者の禁煙支援相談の実施
- 妊産婦を含めた女性を対象とした禁煙支援の実施

◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
15	喫煙率	全体 10.5% 男性 17.8% 女性 4.8%	全体 6.3% 男性 11.1% 女性 2.6% (R11)	第4期奈良県がん対策推進計画の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
16	妊婦喫煙率	2.1% (R3)	0% (R11)	第4期奈良県がん対策推進計画の目標値と同様	母子保健事業の実施状況等調査 (厚生労働省)
17	COPD 認知度 (内容を知っていると言葉だけ知っているの合計)	42.5%	80.0%	第1期基本計画において目標未達成であったため、引き続き 80%を目標とする	なら健康長寿基礎調査
18	慢性閉塞性肺疾患(COPD)の死亡率(人口10万対)	15.2	全国平均を下回る	*参考値:13.7 (R4 全国値)	人口動態統計 (厚生労働省)

## (5)適正飲酒の普及推進

### めざす姿

- ・飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解し、量や頻度に気を付けた飲酒をしている

### 基本的な考え方

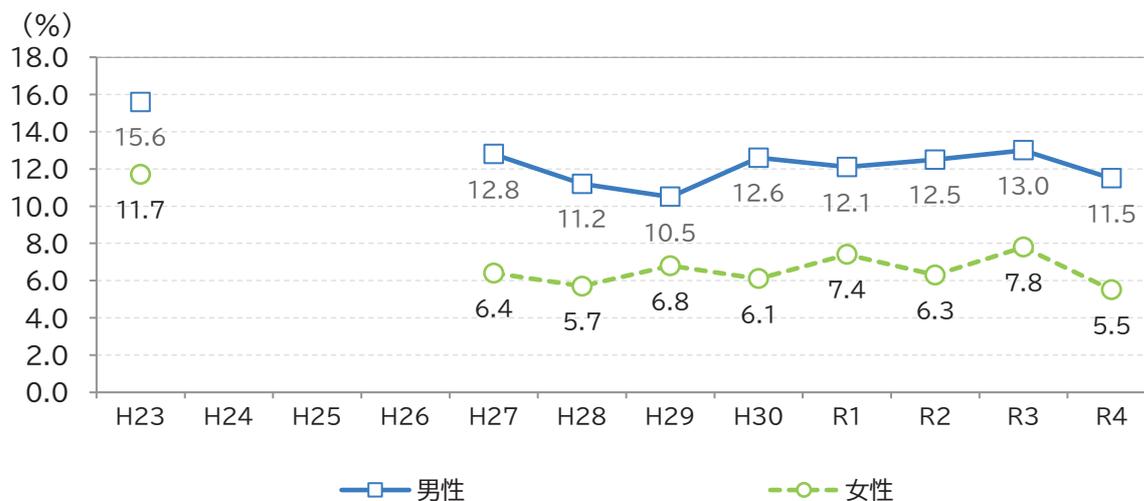
過度な飲酒は、がん、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病やアルコール依存症等のリスクを高めます。

多量飲酒を避け、節度ある適度な飲酒を心がけることが重要です。

### 現状と課題

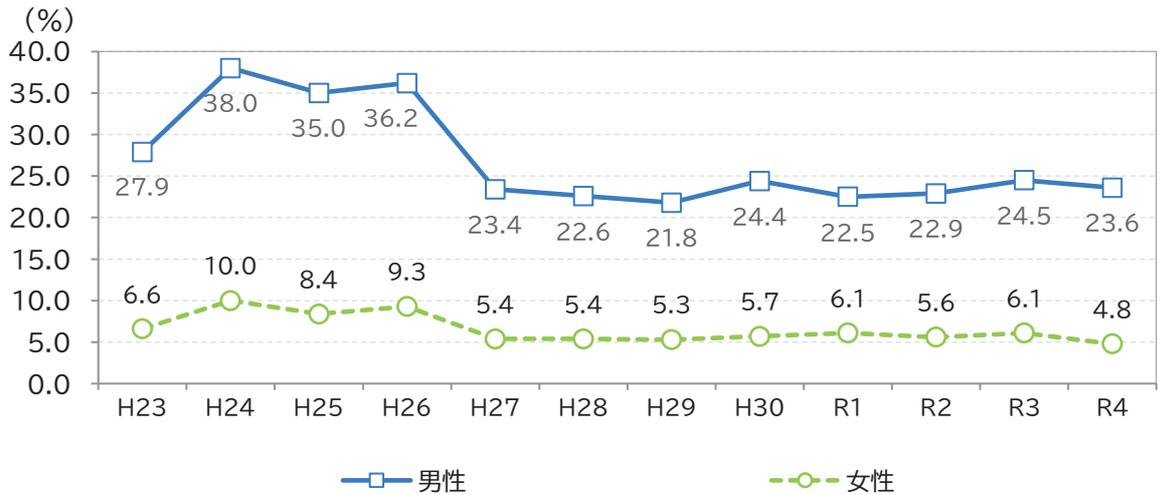
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合は、男女ともに減少しています。

図 22:生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 23:毎日飲酒をしている人の割合



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

### 施策

市町村、専門医療機関等との連携を図りながら、適正飲酒やアルコール依存症等のアルコール健康障害に関する正しい知識と適正飲酒の普及啓発活動を行います。

また、保険者が実施している特定保健指導の際に飲酒量を減らす必要性を分かりやすく理解してもらえるように、活用しやすいリーフレットの提供等を支援します。

### 主な取組例

- アルコール関連問題県民セミナーの実施
- 保健事業を活用した適正飲酒についての普及啓発

### ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
19	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合 (1週当たりの純アルコール摂取量が男性280g以上・女性140g以上の人)	男性 11.5% 女性 5.5%	男性 9.7% 女性 4.6% (R9)	奈良県アルコール健康障害対策推進計画(第2期)と同様	なら健康長寿基礎調査
20	毎日飲酒をしている人の割合	男性 23.6% 女性 4.8%	男性 21.2% 女性 4.3% (R9)	奈良県アルコール健康障害対策推進計画(第2期)と同様	なら健康長寿基礎調査
21	アルコール関連問題県民セミナーの参加者数	123人	増加 (R10)	奈良県アルコール健康障害対策推進計画(第2期)と同様	疾病対策課調べ

## (6) 歯科口腔保健の推進

### めざす姿

- ・年齢に応じたむし歯(う蝕)・歯周病の予防、口腔機能の維持向上のためにセルフケアを実践している
- ・定期的に歯科医師によるチェックを受け、異常があればすぐに治療を受けている
- ・80歳になっても自分の歯で食事ができている

### 基本的な考え方

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、「健康寿命の延伸」、「暮らしの質の向上」に大きく寄与します。また、近年、歯の喪失は高齢者における低栄養や認知症との関係も指摘されています。

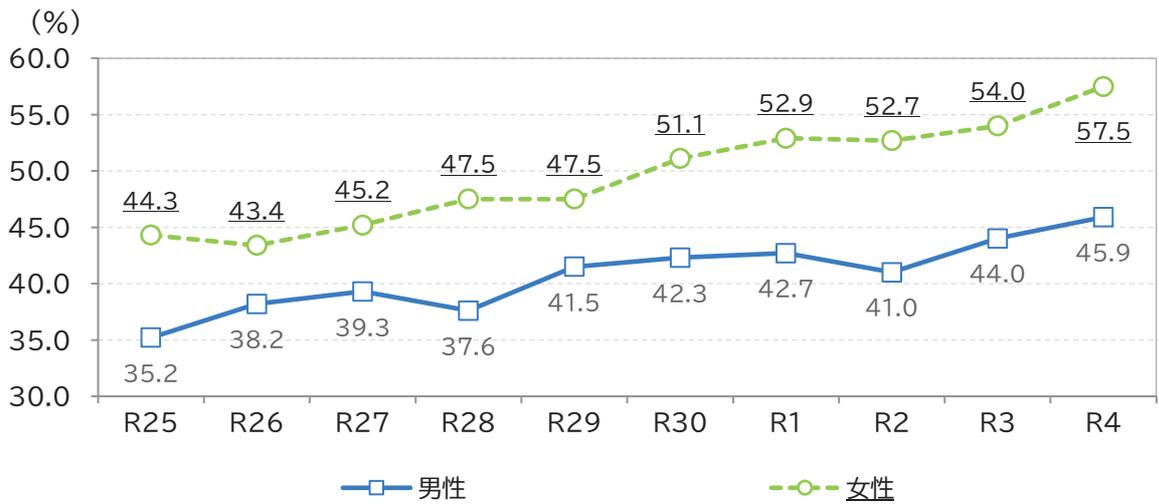
歯の喪失の主要な原因は、むし歯(う蝕)と歯周病であり、歯・口腔の健康のためにセルフケアの徹底、定期的な歯科検診の受診等による予防が大切です。

歯周病は糖尿病・循環器病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。

### 現状と課題

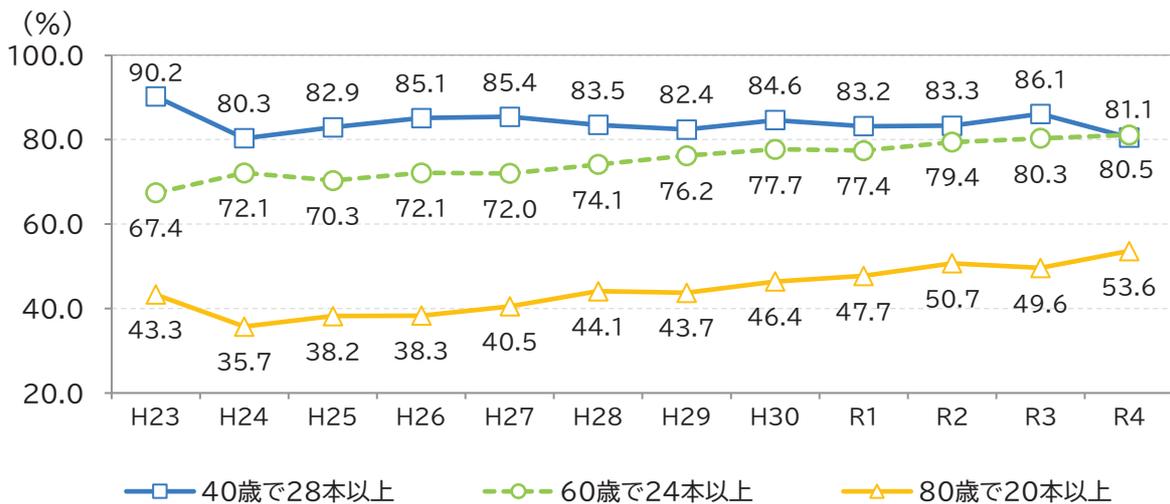
- 歯科医師による定期的なチェック(1年に1回)を受けている人の割合(20歳以上)は男女とも増加しています。
- 60歳で24本以上、80歳で20本以上、自分の歯がある人の割合が増加しています。
- 40歳で28本以上の自分の歯がある人の割合が低下し、また、40歳で進行した歯肉炎を有する人の割合が増加しています。
- 60歳代で咀嚼が良好な人の割合が減少しています。

図 24: 歯科医師による定期的なチェック(1年に1回)を受けている者の割合(20歳以上)



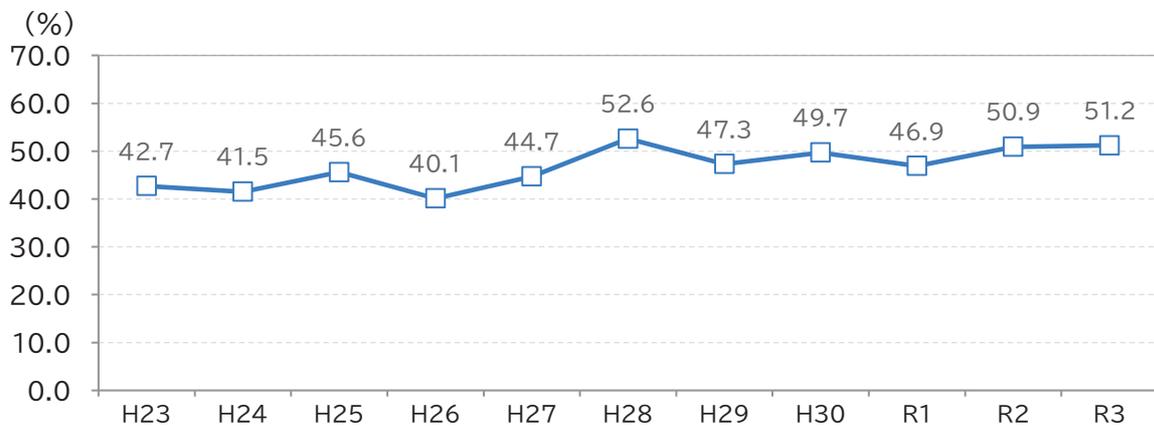
出典: 奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 25: 各年齢で一定数の自分の歯を有する人の割合



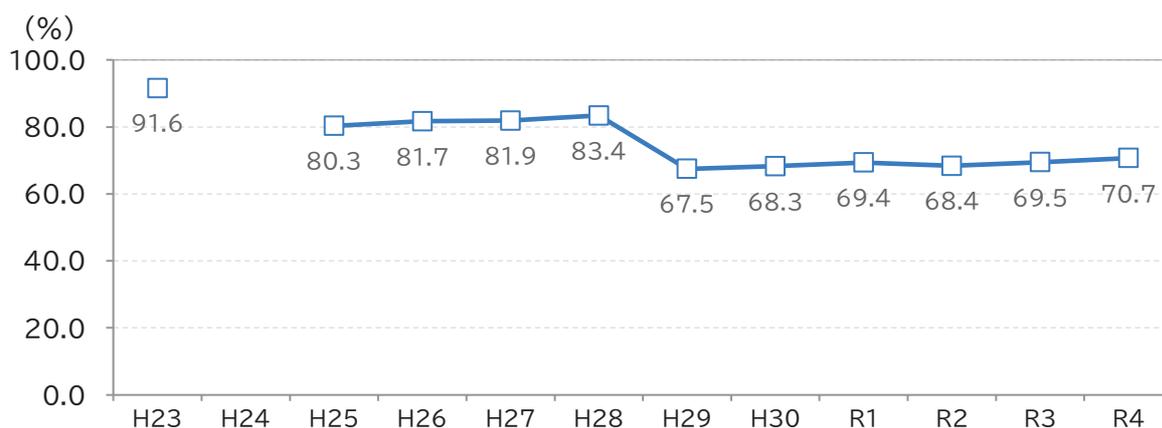
出典: 奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 26: 40歳で進行した歯周炎を有する人の割合



出典: 奈良県「歯周疾患検診実績報告」

図 27:60歳代で咀嚼が良好な人の割合



※ 平成28(2016)年度までは「あなたは、何でも噛んで食べることができますか。」に「はい」と答えた者の割合。平成29(2017)年度以降は、「食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。」に「何でもかんで食べることができる」と答えた者の割合。

出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

## 施策

むし歯や歯周病を予防し、健康な口腔状態・口腔機能を維持することは全身の健康維持にもつながることから、定期的な歯科検診の受診促進、むし歯予防のためのフッ化物応用、高齢者に対するオーラルフレイルの予防等を推進します。

## 主な取組例

- むし歯予防のためのフッ化物応用の推進
- 特定健診の質問票やレセプトを活用した歯科医療機関の受診勧奨
- オーラルフレイルに関する普及啓発

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
22	80(75~84)歳における咀嚼良好者の割合	65.1%	70.0%	なら歯と口腔の健康づくり計画(第2期)の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
23	歯科医師による定期的なチェック(1年に1回)を受けている人の割合(20歳以上)	男性 45.9% 女性 57.5%	男性 70.0% 女性 80.0%	なら歯と口腔の健康づくり計画(第2期)の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
24	80(75~84)歳で自分の歯が20歯以上の者の割合	53.6%	75.0%	なら歯と口腔の健康づくり計画(第2期)の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査

## 2. 生活習慣病などの疾病の早期発見・重症化予防

### (1)がんの早期発見・早期治療

#### めざす姿

- ・がん検診を受けやすい体制が整備されている
- ・質の高いがん検診を受けられる

#### 基本的な考え方

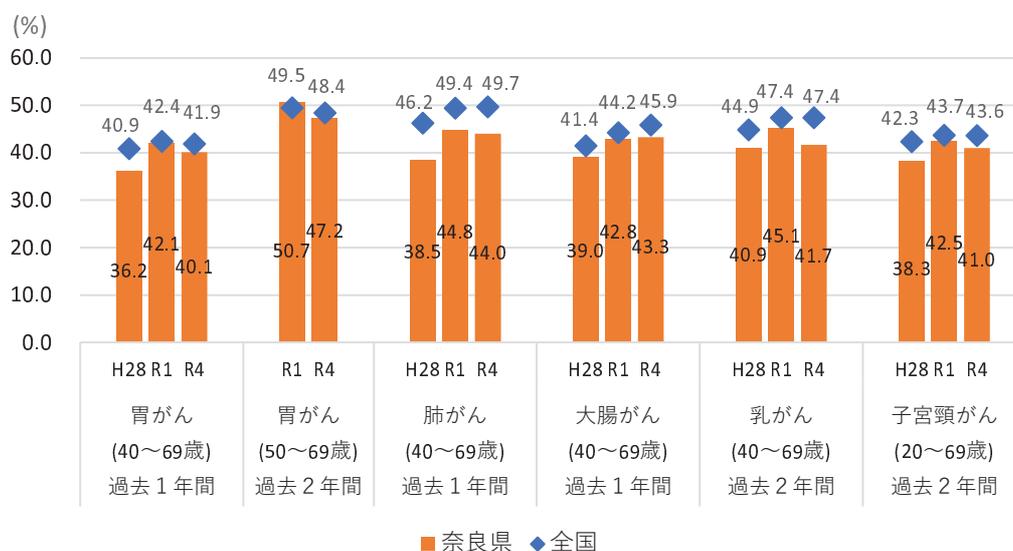
がんは死亡原因の第1位であり、本県のがんの死亡者数は年間4千人を超えています。また、生涯のうちに約2人に1人ががんに罹患すると推計されていますが、早期発見すれば85%以上が治ります。(※ここでいう「治る」とは、診断時からの5年相対生存率です。)

早期のがんは多くの場合、自覚症状がないため、症状がないうちにがん検診を受けることが重要です。

#### 現状と課題

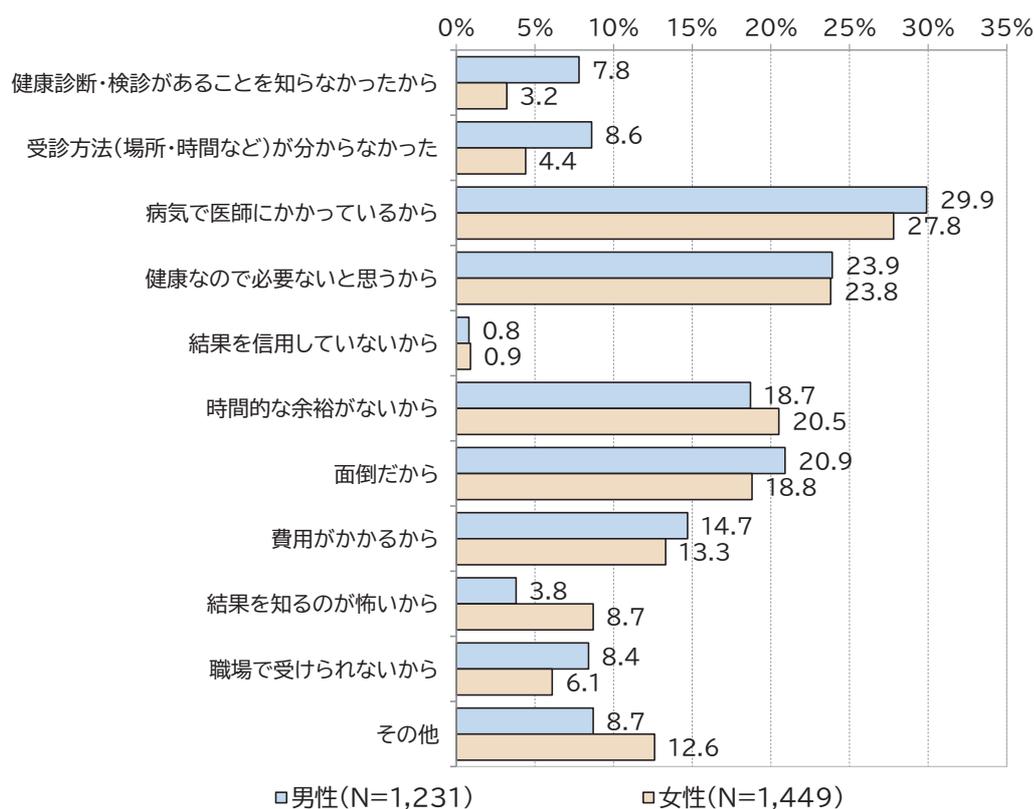
- がん検診受診率はすべてのがん種において全国値を下回っています。
- がん検診を受診しない理由として、「病気で医師にかかっているから」、「健康なので必要ないと思うから」、「時間的な余裕がないから」、「面倒だから」という回答の割合が男女ともに高くなっています。

図 28:がん検診受診率



出典:厚生労働省「国民生活基礎調査」

図 29:がん検診を受診しなかった理由



出典:奈良県「令和4年度なら健康長寿基礎調査」

## 施策

がん検診の受診率向上を目指し、行政、地域、企業、団体等が協働して、情報の発信や受診しやすい検診体制の整備を行います。

また、質の高いがん検診を県民に提供できるよう、がん検診従事者の資質向上とがん検診の精度管理に取り組みます。

## 主な取組例

- 広報誌や「がんネットなら」等の活用や、奈良県民会議会員による普及啓発
- 奈良県がん検診応援団新規会員加入に向けた周知、企業と連携したがん検診の受診促進
- がん検診受診勧奨を推進するための人材育成
- 効果的な受診勧奨と受診しやすい検診体制の整備
- がん検診従事者への研修会の開催
- 市町村、検診機関におけるがん検診の精度管理状況の把握及び評価

◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
25	がん検診受診率	胃がん 47.2% 肺がん 44.0% 大腸がん 43.3% 乳がん 41.7% 子宮頸がん 41.0%	60% (R11)	第4期奈良県がん対策推進計画の目標値と同様	国民生活基礎調査 (厚生労働省)
26	精密検査受診率	胃がん 84.9% 肺がん 87.8% 大腸がん 78.4% 乳がん 97.6% 子宮頸がん 87.3% (R3)	90% (R11)	第4期奈良県がん対策推進計画の目標値と同様	市町村がん検診 結果報告
27	がん検診における早期がんの割合	胃がん 54.5% 肺がん 0.0% 大腸がん 61.9% 乳がん 45.8% 子宮頸がん 12.5% (R3)	増加 (R11)	第4期奈良県がん対策推進計画の目標値と同様	市町村がん検診 結果報告
28	がん登録における早期がんの割合	胃がん 64.9% 肺がん 35.1% 大腸がん 48.6% 乳がん 62.0% 子宮頸がん 41.3% (R1)	増加 (R11)	第4期奈良県がん対策推進計画の目標値と同様	全国がん登録 奈良県報告書

## (2)生活習慣病の早期発見・重症化予防

### めざす姿

- ・定期的に健診を受診し、自分の健康状態を確認している
- ・健診により医療機関の受診が必要となった方が、確実に治療を受けている

### 基本的な考え方

糖尿病、高血圧症等の生活習慣病は、初期には自覚症状がないことが多く、健診で初めて疑われることが多い病気です。また要介護原因で最も多い認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症等)との関連があるとされています。

さらに、糖尿病や高血圧症が進行すると慢性的な腎機能の低下を引き起こし、進行すると透析が必要になることもあります。慢性に経過するすべての腎臓病を慢性腎臓病(CKD)と言いますが、多くの原因は生活習慣病であると言われています。

このほか、生活習慣病のひとつである慢性閉塞性肺疾患(COPD)は別名「たばこ病」とも言われ、原因の9割は喫煙であることが分かっています。長期の喫煙による肺の炎症性疾患で、咳、たん、息切れを症状として、徐々に呼吸障害が進行します。重症例では体を動かしたときの息切れのために日常生活に悪影響がみられますが、未だ多くの患者が未診断、未治療の状況であると推測されています。その背景には、COPDに対する認知度が低いことが問題とされています。

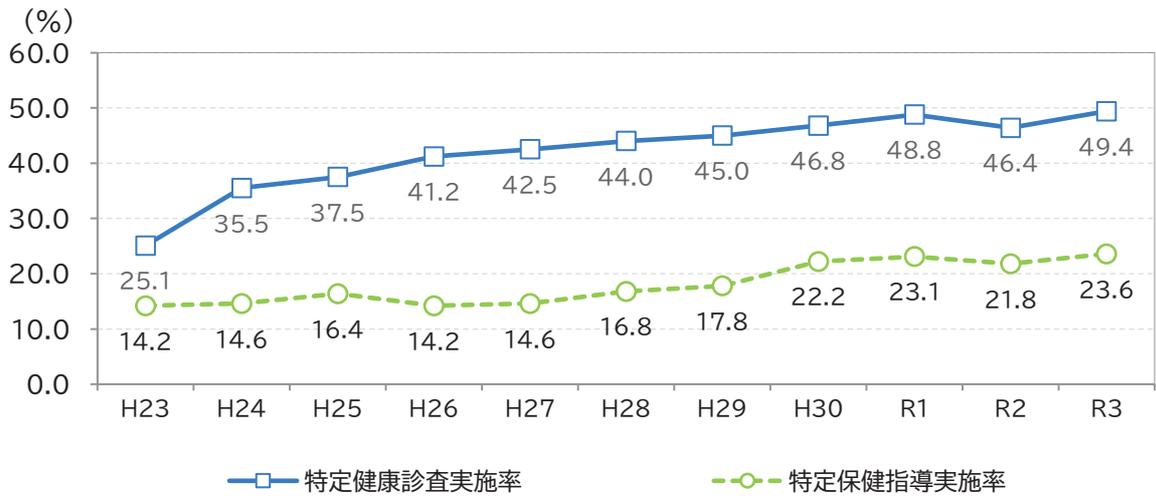
生活習慣病の早期発見と重症化予防のためには、健康診査の毎年受診と健診結果に基づく適切な保健指導を受け、自らの健康状態を把握し、生活習慣の改善を図ることが大切です。

また、早期に治療を開始し、継続することで、重症化や合併症を予防することができます。

### 現状と課題

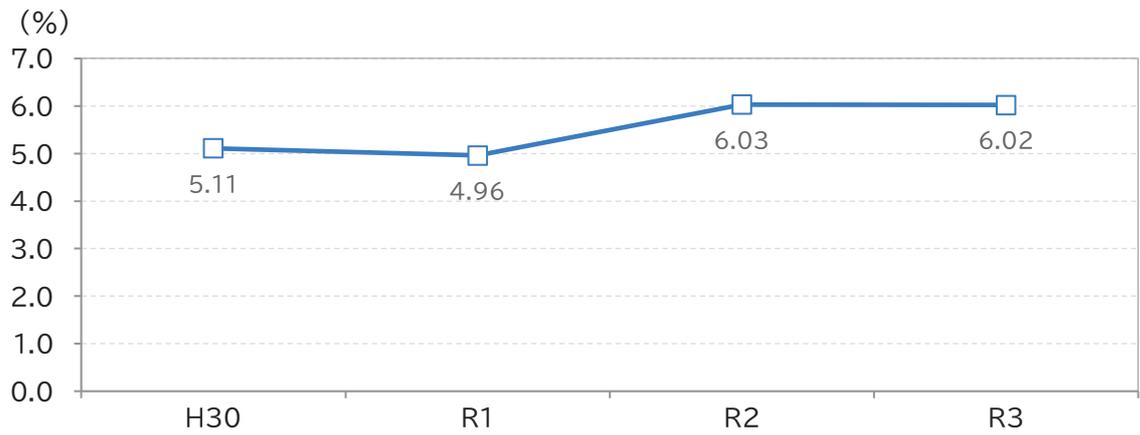
- 特定健診・特定保健指導の実施率は向上していますが、高血圧や高血糖の者の割合が増えています。その要因として、健診受診者が増加したことによって、様々な健康状態の結果が反映されていることが考えられますが、これらの人々が重症化しないために、保健指導等の充実が重要です。
- COPDの認知度は低く推移しており、引き続き県民への普及啓発が必要です。

図 30:特定健康診査実施率・特定保健指導実施率(40~74 歳)



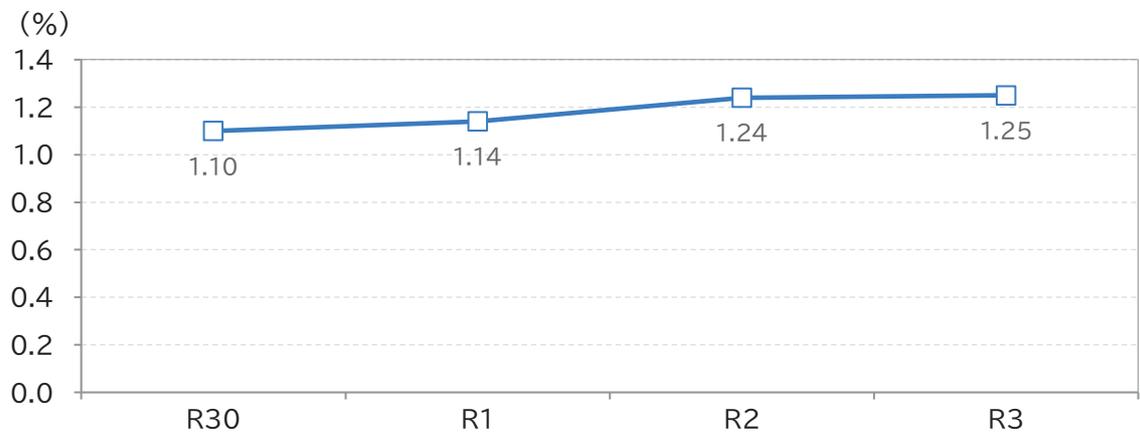
出典:厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」(H23 は市町村国保特定健康診査データ)

図 31:血圧要治療者の割合(160/100mmHg 以上者)



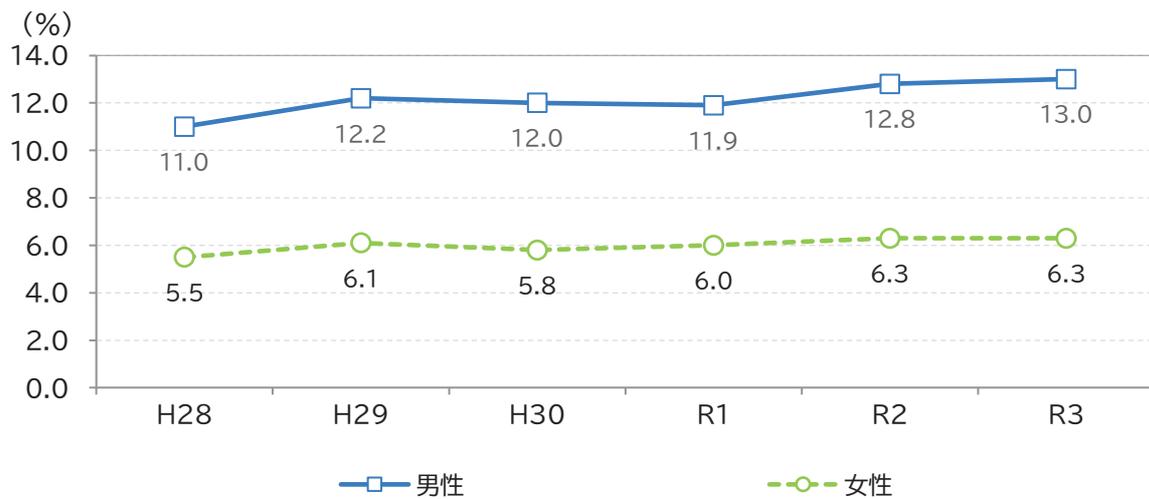
出典:市町村国保特定健康診査データ

図32:血糖コントロール指標におけるコントロール不良者(HbA1c(NGSP 値)8.0以上)の割合



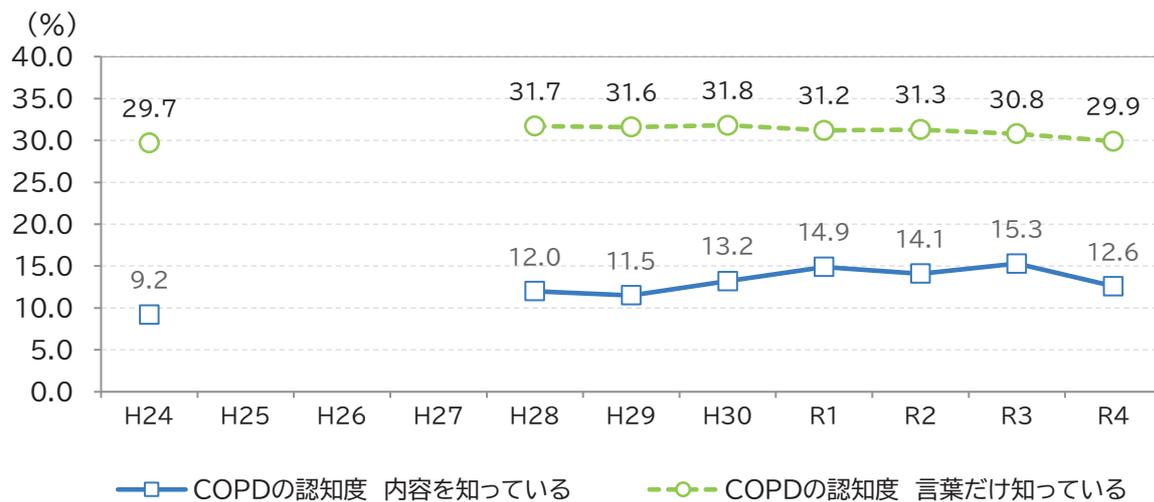
出典:市町村国保特定健康診査データ

図 33:糖尿病有病者の割合(HbA1c(NGSP 値)6.5 以上)の割合



出典:市町村国保特定健康診査データ(要治療者)

図 34:COPD認知度



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

## 施策

特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上に向けた取組を推進します。

また、生活習慣病の重症化予防のための受診勧奨及び保健指導の実施と質の向上を図ります。

さらに、県民への正しい知識の普及啓発や保険者等と連携した普及啓発を推進するとともに、糖尿病の重症化予防のため、専門医とかかりつけ医の連携を強化します。

## 主な取組例

- 個別通知や電話、訪問等による健診受診・保健指導利用勧奨
- がん検診との同時実施の推進や、利便性の高い予約・実施体制の整備
- 保険者等の保健指導従事者に対する研修会の開催
- 被用者保険の特定健診と市町村の住民検診の同時実施
- 医療機関を通じた健診受診・保健指導利用勧奨
- 医療機関未受診者及び糖尿病治療中断者に対する通知や電話による受診勧奨の実施
- 糖尿病治療中かつコントロール不良者に対する保健指導の実施
- 糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づく人材育成による、生活習慣病の重症化予防にかかる保健指導の質の向上
- 県民に対する慢性腎臓病(CKD)の普及啓発のための講演会の開催
- 保険者協議会を通じた住民への周知啓発
- 各種健(検)診を生涯途切れることなく受診し続けられるよう、若年・幼年期からの教育や様々な機会を活用した啓発を実施
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防の普及

◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
29	血圧の有所見者の割合 (保健指導判定値以上:収縮期血圧 130mmHg 以上)	48.3%	減少 (R11)	第3期市町村国保データヘルス計画 奈良県共通指標と同様	国保データベース (KDB)システム
30	脂質の有所見者の割合 (保健指導判定値以上:LDLコレステロール 120mg/dl 以上)	51.5%	減少 (R11)	第3期市町村国保データヘルス計画 奈良県共通指標と同様	国保データベース (KDB)システム
31	血糖の有所見者の割合 (HbA1c(NGSP 値)5.6 以上)	51.8%	減少 (R11)	第3期市町村国保データヘルス計画 奈良県共通指標と同様	国保データベース (KDB)システム
32	血糖コントロール指標における コントロール不良者の割合 (HbA1c(NGSP 値)が 8.0 以上)	1.1%	減少 (R11)	第3期市町村国保データヘルス計画 奈良県共通指標と同様	医療費等分析システム(今後は国保データベース(KDB)システムより集計予定)
33	糖尿病有病者の割合 (HbA1c(NGSP 値)6.5 以上)	男性:9.7% 女性:4.3% (R2)	現状維持	今後増加すると予測されるため、現状維持とする。 ※参考値(全国): 男性 9.6%, 女性 4.8%	NDB オープンデータ(厚生労働省)
34	過去1年間に内科的健康診断を受けた人の割合(20歳以上)	76.8%	80.8%	将来予測値から算出	なら健康長寿基礎調査
35	糖尿病性腎症による新規人工透析導入患者割合(人口10万対)	15.0	15.0 (R11)	第4期奈良県医療費適正化計画の目標値と同様	奈良県医師会透析部会 人口推計(総務省)
36	40歳以上74歳以下の被保険者に対する特定健康診査の実施率	49.4% (R3)	70%以上 (R11)	第4期奈良県医療費適正化計画の目標値と同様	特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ (厚生労働省)
37	特定保健指導が必要と判断された被保険者に対する特定保健指導の実施率	23.6% (R3)	45%以上 (R11)	第4期奈良県医療費適正化計画の目標値と同様	特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ (厚生労働省)
38	特定保健指導対象者の減少率 (対平成20年度比)	10.6% (R3)	25%以上 (R11)	第4期奈良県医療費適正化計画の目標値と同様	特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ (厚生労働省)
39	COPD 認知度 (内容を知っていると言葉だけ知っているの合計)【再掲】	42.5%	80.0%	第1期基本計画において目標未達成であったため、引き続き80%を目標とする	なら健康長寿基礎調査
40	慢性閉塞性肺疾患(COPD)の死亡率(人口10万対)【再掲】	15.2	全国平均を下回る	*参考値:13.7 (R4 全国値)	人口動態統計 (厚生労働省)

### (3)生活機能の維持・向上

#### めざす姿

・要介護とならないための骨折予防と骨粗鬆症の早期発見ができています

#### 基本的な考え方

高齢になると、筋肉量の減少や筋力の低下に伴い、立つ、歩くといった移動機能が衰えるロコモティブシンドロームや身体的フレイルとなり、転倒しやすくなる等、社会参加にも影響を及ぼします。

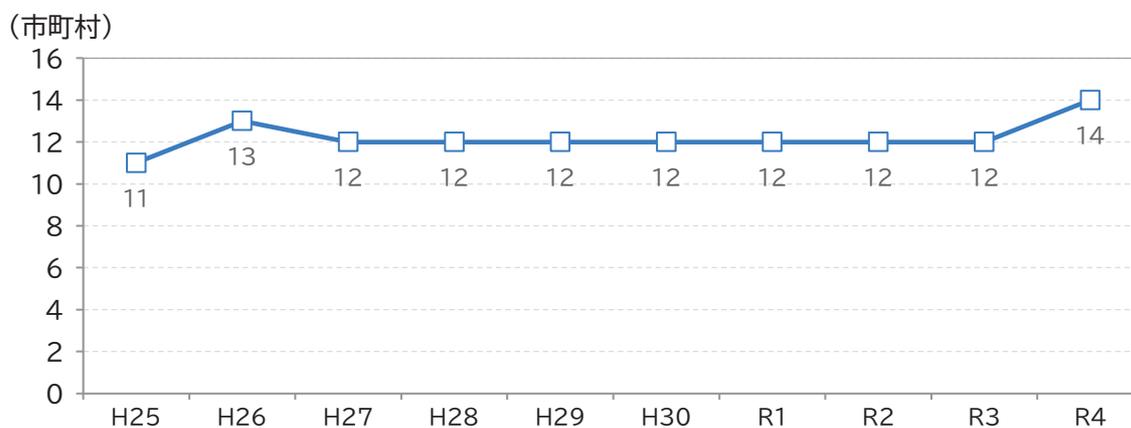
また、加齢や生活習慣により骨量が低下する骨粗鬆症になると、骨折しやすくなります。

ロコモティブシンドロームや骨粗鬆症による骨折等の運動器の障害は、要介護状態の原因になるため、若い頃からの適切な食生活や運動習慣を身につけることや、検診等で早期発見することにより、生活機能の維持・向上を図ります。

#### 現状と課題

- 骨粗鬆症検診を実施している市町村数は14市町村にとどまっています。
- 骨粗鬆症検診が受診しやすい体制整備が必要です。

図 35:健康増進事業に基づく骨粗鬆症検診の実施市町村数



出典:健康推進課調べ

## 施策

骨粗鬆症患者の早期発見のため、県民が骨粗鬆症検診を受けることができるよう市町村における検診実施体制の整備と、効果的な受診勧奨を実施します。

また、骨粗鬆症やロコモティブシンドロームを予防するための普及啓発を行います。

## 主な取組例

- 市町村が実施する骨粗鬆症検診実施率向上に向けた、効果的な受診勧奨等への支援
- 若い世代からの適正体重・食生活・運動習慣が重要であることについて、保健指導や健康教室等を通じた普及啓発の実施
- 市町村が実施する介護予防事業における普及啓発の実施

### ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
41	骨粗鬆症検診実施市町村数	14 市町村	39 市町村	全市町村での実施を目標とする	健康推進課調べ

## Ⅱ 県民誰もが健康になれる地域環境づくりの推進

### 3. 疾病の重症化を防止する医療提供体制の充実

#### (1) 疾病の重症化を防止する医療提供体制の充実

##### めざす姿

- ・がん、循環器病に対する安全かつ安心な質の高い医療を受けることができる

##### 基本的な考え方

がんは、国における死因の第1位であり、令和4(2022)年には年間約 39 万人が死亡しています。本県においても、昭和 54(1979)年より死因の第1位であり、年間では全死因の3割を占める約 4 千人ががんにより死亡しています(厚生労働省「令和4年人口動態統計」より)。

一方で、早期に発見し治療すれば5年相対生存率が高いがんも多くあり、専門的な医療を提供できる体制の充実が重要です。

循環器病は急激に発症し、数分から数時間の単位で生命に関わる重大な事態に陥ることも多い病気です。循環器病の治療に関しては、近年技術的な進歩が著しく、発症後早急に適切な治療を行うことで、予後の改善につながる可能性があることから、急性期には早急に適切な診療を開始する必要があります。

##### 現状と課題

- がんの75歳未満年齢調整死亡率(人口 10 万対)をみると、全国同様に年々減少傾向にあり、令和 3(2021)年では 62.4 と、全国(67.4)より低い状況です。
- 本県の病院収容所用時間は平均 43.0 分、全国は 42.8 分となっています。急病に係る疾病分類別の搬送数は、脳疾患が 2,780 人、心疾患等が 3,504 人と両疾患で全体の 14.6% を占めています。迅速な対応と合わせて緊急手術が常時可能な施設は限られているため、地域における現状を踏まえた、より広域の連携体制を構築する必要があります。

## 施策

### 【がん医療提供体制】

県内には、厚生労働省が指定するがん診療連携拠点病院が5か所（都道府県がん診療連携拠点病院が1か所、地域がん診療連携拠点病院が4か所）、地域がん診療病院が1か所と、県が独自に指定する奈良県地域がん診療連携支援病院が3か所あります。さらに、令和5（2023）年度から奈良県立医科大学附属病院が、がんゲノム医療拠点病院に指定され、県内でのがん医療が充実されることとなりました。

今後も手術療法、放射線療法、薬物療法等の各療法や緩和ケア等のがん医療提供体制の充実を図り、質の高い医療の提供に努めます。

### 【循環器病の医療提供体制】

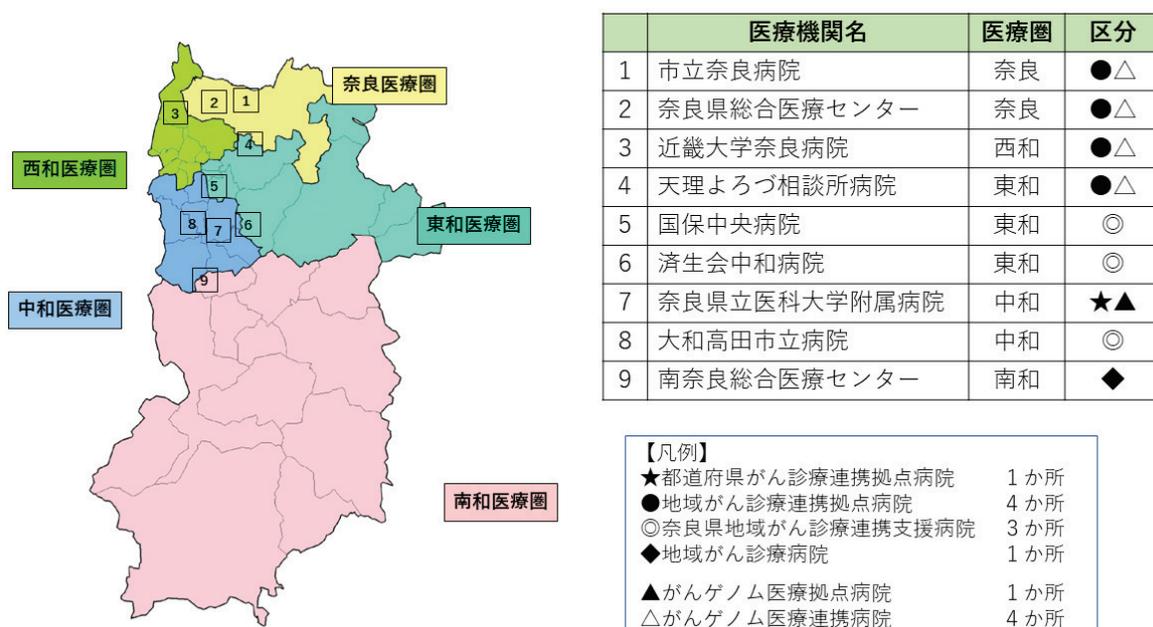
循環器病患者を救急現場から急性期の医療機関に、迅速かつ適切に搬送可能な体制の構築を維持するために、引き続きメディカルコントロール体制の充実を強化するとともに、救急搬送ルールを適宜見直します。

急性期の医療機関において、緊急手術の実施体制を確保し、受入体制の整備を進めます。

また、地域における医療機関がそれぞれの持つ医療機能に応じ、連携して患者に切れ目なく医療を提供する体制の整備を推進します。

さらに、循環器病患者を中心とした包括的な支援体制を構築することにより、地域全体の患者支援体制の充実を目指します。

図 36:奈良県のがん医療提供体制



## 主な取組例

- 拠点病院等・支援病院の指定要件の充足状況を定期的に確認し、専門従事者等の適切な人材配置やチーム医療の取組を推進
- がん診療連携協議会において、診療実績の共有や情報交換を図る等、県拠点病院を中心とした病院間ネットワークの強化
- 手術療法、放射線療法、薬物療法の各療法について、人材の育成や病院間の連携の推進
- がんゲノム医療拠点病院、がんゲノム医療連携病院を中心に、高度ながん医療の充実
- 県の取組や国等の最新情報について、「がんネットなら」等で情報提供を図るとともに、医療関係者等と連携した周知強化
- 奈良県ドクターヘリの効率的な運用による、救命率の向上と後遺症の軽減
- 「救急搬送ルール」の適切な運用、検証と必要に応じ見直しを行うとともに、奈良県救急医療管制システム(e-MATCH)の活用を推進
- 一次脳卒中センター、カテーテル治療を24時間365日実施可能な医療機関等の整備
- 脳卒中地域連携パスの普及啓発
- 奈良県脳卒中・心臓病等総合支援センターによる、包括的な患者支援の実施

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
42	がん75歳未満年齢調整死亡率 (人口10万対)	62.4(R3)	52.8(R11)	第4期奈良県がん対策推進計画の目標値と同様	国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(人口動態統計)
43	脳血管疾患(くも膜下出血・脳梗塞含む)の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性77.0 女性46.5 (R2)	減少 (R11)	第2期奈良県脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進計画の目標値と同様	人口動態統計特殊報告(厚生労働省)
44	心疾患(急性心筋梗塞含む)の年齢調整死亡率(人口10万対)	男性194.4 女性113.3 (R2)	減少 (R11)	第2期奈良県脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進計画の目標値と同様	人口動態統計特殊報告(厚生労働省)
45	急性心筋梗塞の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性20.6 女性8.3 (R2)	減少 (R11)	第2期奈良県脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進計画の目標値と同様	人口動態統計特殊報告(厚生労働省)
46	救急搬送時間	43分 (県平均) (R3)	減少 (R11)	第2期奈良県脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進計画の目標値と同様	救急救助の現況(総務省消防庁)

## 4. 地域で暮らし健康になれる環境づくり

### (1)食環境整備

#### めざす姿

- ・健康的な食品(食材、料理及び食事)が自然に手に入る

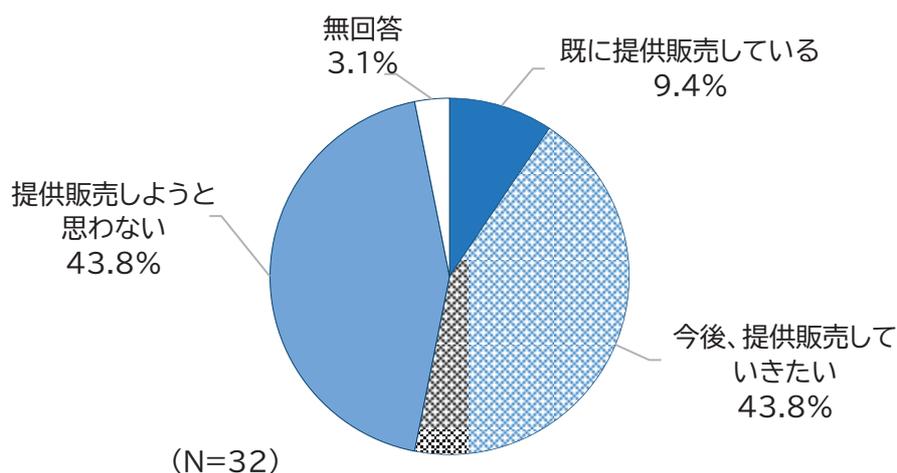
#### 基本的な考え方

県民が健康的な食生活を実践するためには、健康的な食品(食材、料理及び食事)が自然に手に入るような食環境づくりが必要です。このため、健康や栄養面に配慮した食品(食材、料理及び食事)を事業者が供給できるよう、また、そうした食品を、健康に関心が薄い方も含め、自然に選択でき、購入できるような環境整備を推進します。

#### 現状と課題

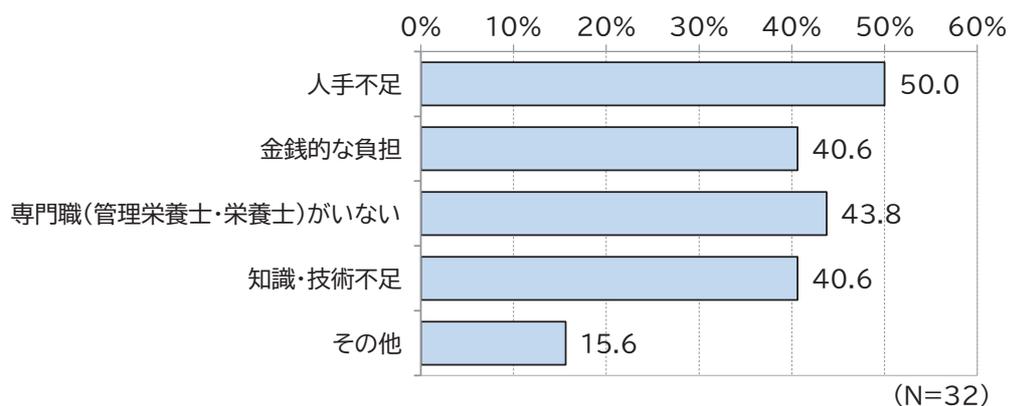
- お弁当事業者に対するアンケート調査において、適切に栄養管理されたお弁当を販売提供している事業者は1割未満でした。
- 適切に栄養管理されたお弁当の販売提供に関して課題に感じていることとして、人手不足や専門職(管理栄養士・栄養士)がいないこと等が挙げられました。

図 37:適切に栄養管理されたお弁当の提供販売の状況



出典:奈良県「令和4年度お弁当事業者に対する調査」

図 38:適切に栄養管理されたお弁当を提供販売するにあたっての課題



出典:奈良県「令和4年度お弁当事業者に対する調査」

### 施策

「主食・主菜・副菜を組み合わせた弁当」や「美味しく減塩された惣菜」等、健康的な食事を提供販売する取組(やさしおベジ増しプロジェクト)や、食品選択の場面において適切な栄養・食生活に関する情報発信を行う等、スーパーマーケット等の食品関連事業者と連携・協働した取組を推進します。

### 主な取組例

- 「主食・主菜・副菜を組み合わせた弁当」や「減塩された惣菜」等の提供・販売に取り組む「やさしおベジ増しプロジェクト」の推進
- 配食事業者等に対する栄養管理等の指導支援
- 農産物直売所やスーパー等での、県産農産物 PR 及び野菜摂取に関する普及啓発
- 商品陳列棚等を利用した食の情報発信

### ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
47	やさしおベジ増しプロジェクト参加協力店数【再掲】	58 店舗	76 店舗 (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	健康推進課調べ
48	地域等で共食している人の割合	R6 年 3 月 把握	R6 年度以降設定	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査

## (2)受動喫煙防止

### めざす姿

- ・望まない受動喫煙にあわない

### 基本的な考え方

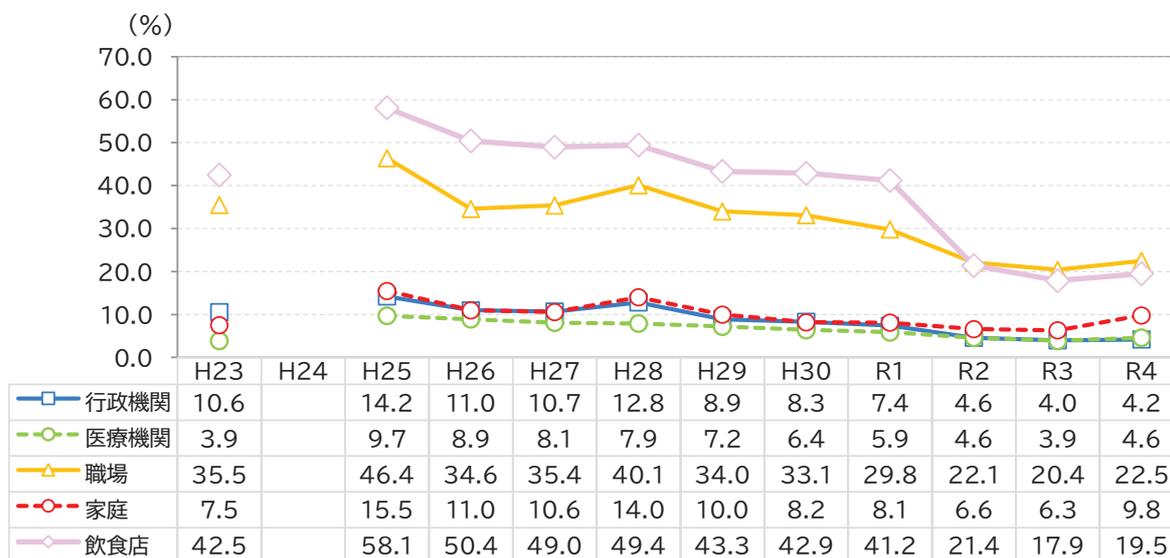
受動喫煙によってリスクが高まる病気には、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)があります。

受動喫煙が他人に与える健康影響と、受動喫煙にさらされることを望まない人がそのような状況に置かれることのないようにすることを基本に、「望まない受動喫煙」をなくす必要があります。

### 現状と課題

- 令和2(2020)年に健康増進法が改正され、多数の人が利用する施設(第二種施設)については原則屋内禁煙となり、減少傾向となっていますが、職場・飲食店で多くの人が受動喫煙にあっています。

図 39:日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

## 施策

県民及び事業者・飲食業者等が受動喫煙防止対策について相談できる体制を強化するとともに、相談支援体制を広く周知します。

## 主な取組例

- 受動喫煙防止対策に関する相談窓口を設置し、情報提供及び相談対応を行う
- 必要に応じて計測機器等の使用を含めた受動喫煙に係る義務違反時への対応

### ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
49	日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合 (行政・医療機関・職場・家庭・飲食店)	行政機関 4.2% 医療機関 4.6% 職場 22.5% 家庭 9.8% 飲食店 19.5%	行政機関 0% 医療機関 0% 職場 12.4% 家庭 2.6% 飲食店 14.8% (R11)	第4期奈良県がん対策推進計画と同様	なら健康長寿基礎調査

### (3)職場における健康づくりの取組

#### めざす姿

- ・職場と従業員が健康づくりに取り組むことができる

#### 基本的な考え方

働き盛り世代は、生活習慣病の発症が増加する年代であり、個人の健康づくりを支援するためには、職場である事業所等と連携した取組が極めて大切です。また、退職後も健康づくりを実践するためには、地域保健と職域保健が連携した取組を推進することが重要です。

#### 現状と課題

- 運動習慣者の割合について、30～50歳代においては、男性は40%台、女性は30～40%台と、他の年代よりも低い割合となっています。
- 肥満者の割合について、30～60歳代前半の男性が30%以上と他の年代よりも高い割合となっています。

図 40:運動習慣者の割合(性・年齢階級別)

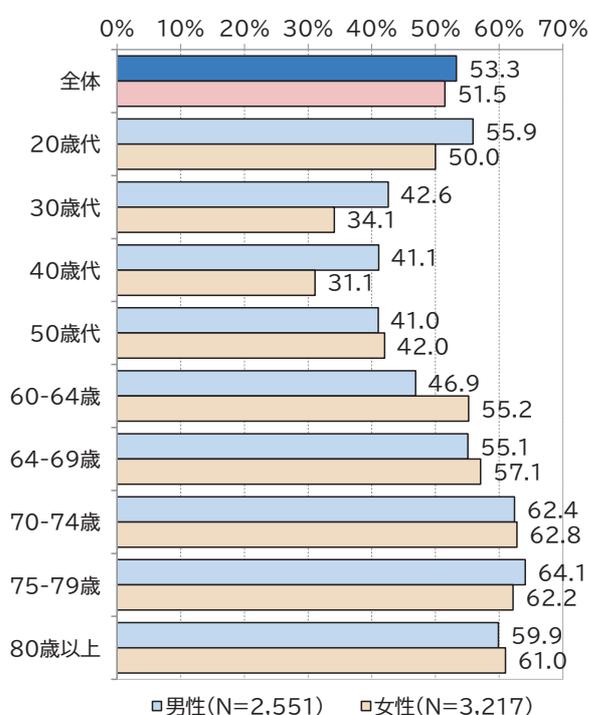
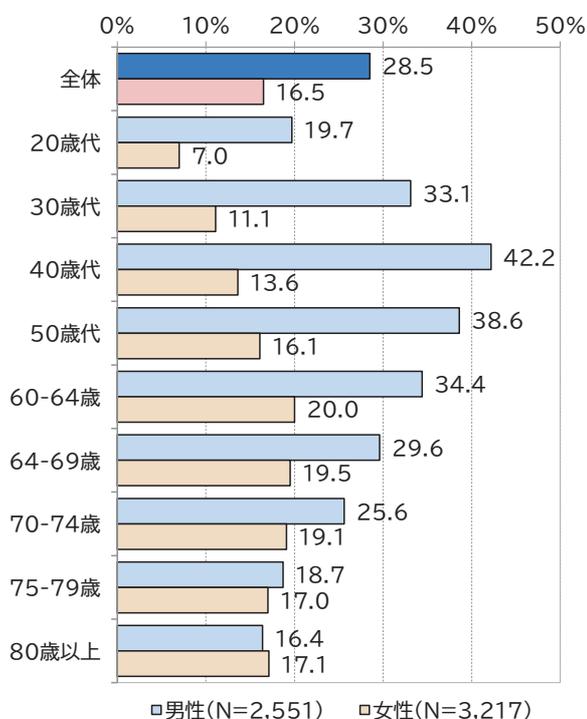


図 41:肥満者の割合(性・年齢階級別)



出典:奈良県「令和4年度なら健康長寿基礎調査」

## 施策

適正体重の維持や運動習慣の定着等の健康行動ができるよう、職場における健康づくりの取組を推進します。また、従業員が健康であることは、企業の業績向上につながることから、「健康経営」の推進についても支援し、関係者と連携・協働した取組を推進します。

## 主な取組例

- 特定健診の受診促進及び保健指導の利用啓発
- 事業所における健康づくりの取組支援
- 事業所における生活習慣病の予防を主とした講座の実施支援
- 地域職域連携推進協議会の開催

### ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
50	職場まるごと健康宣言事業所数	1,079 社 (R5年10月)	増加	—	全国健康保険協会 奈良支部調べ

## (4)こころの健康

### めざす姿

- ・休養やストレス解消を日常生活の中に取り入れ、日頃のストレスと上手につきあっている
- ・悩みを抱えたときに一人で悩まず、相談ができる環境が整っている

### 基本的な考え方

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく心豊かに暮らすための重要な条件であり、こころの健康を保つためにはストレスと上手につきあい、自分なりの休養やストレス解消を日常生活の中に取り入れることが大切です。

さらに、こころの不調には、うつ病、統合失調症、アルコール依存症等の精神疾患が存在していることも多く、生活苦や孤立等の様々な要因と複雑に関係して自殺のリスクを高めます。

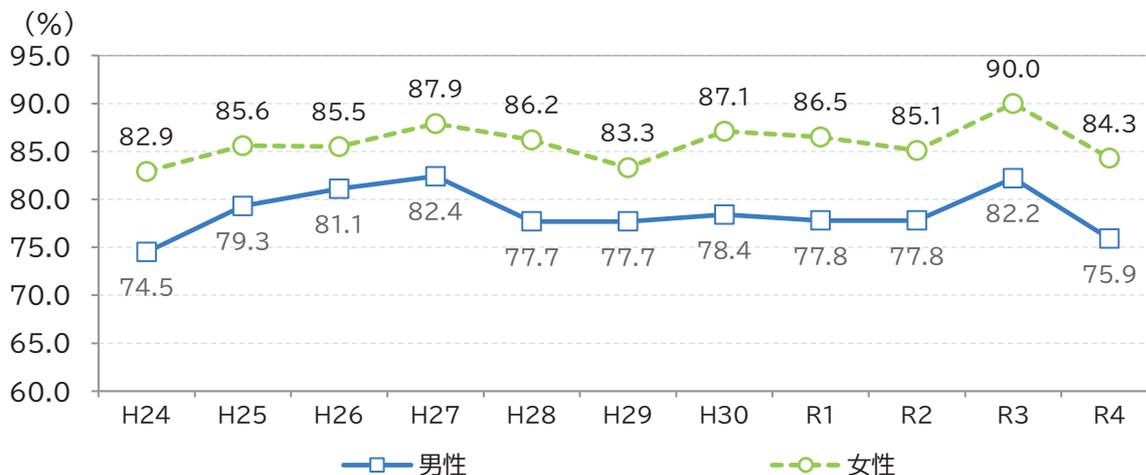
また、女性は、妊娠、出産等によるホルモンバランスの乱れや、環境の変化等で心身のバランスを崩しやすく、うつ病の発症等、メンタルヘルスに関する問題が生じやすい状況にあるため、悩みを抱える妊産婦への早期対応が重要となります。

県において、若年層、女性等への自殺対策を重点施策としており、相談や適切な医療が受けられるよう、メンタルヘルスリテラシー（精神疾患に対する正しい知識）の普及やゲートキーパーの養成等が重要です。

### 現状と課題

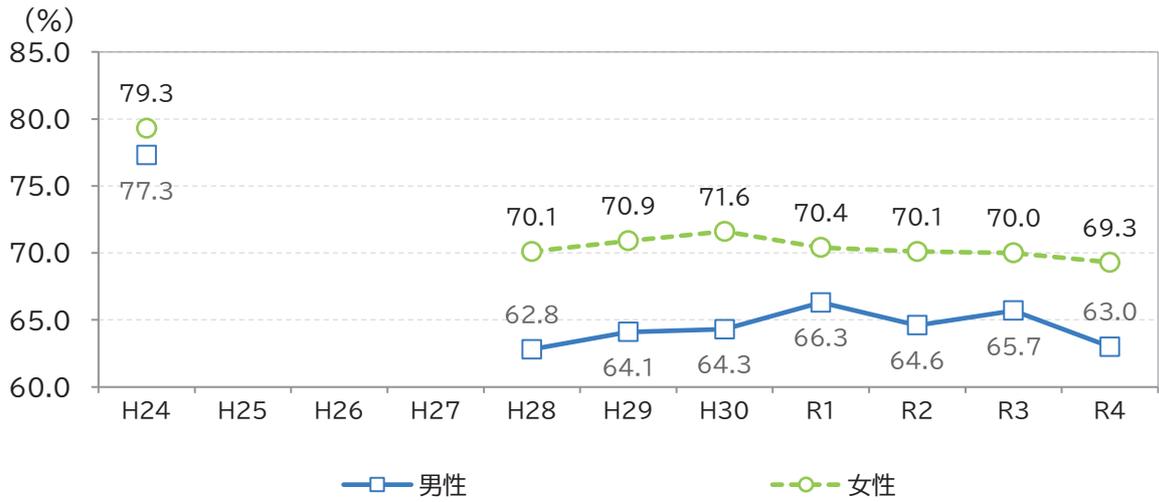
- ストレスを感じた人の割合は、男性より女性の割合が高くなっています。
- 自分なりのストレス対処法をもっている人の割合は減少しましたが、職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合は増加しています。

図 42: ストレスを感じた人の割合



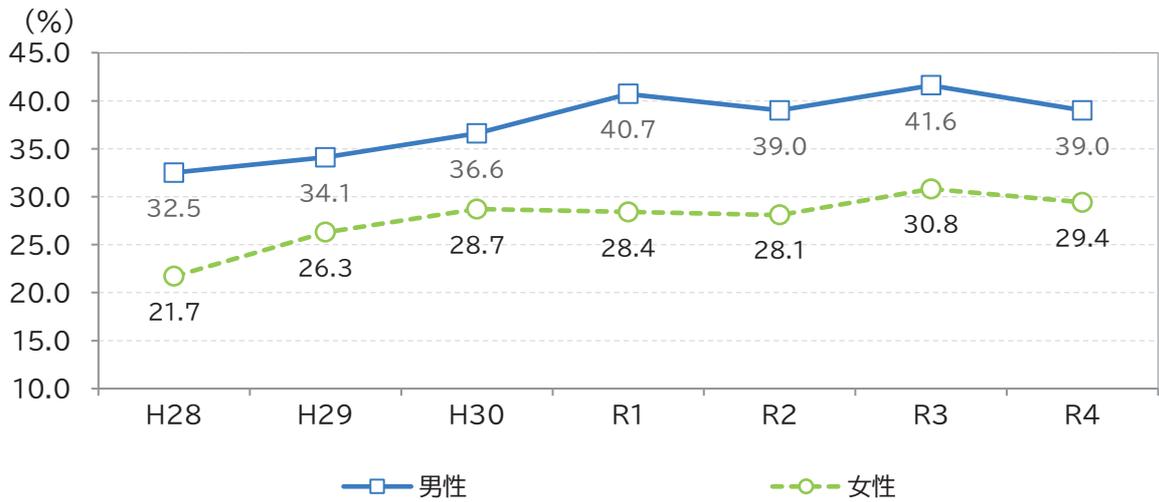
出典: 奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 43:自分なりのストレス対処法をもっている人の割合



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 44:職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

## 施策

こころの健康問題に関する相談機能を向上させるため、地域保健スタッフ、各種窓口にあたる職員、医療従事者等に加え、地域住民に対し、研修を行う等、相談機能の向上と人材養成を行います。

また、こころの健康や自殺予防に関する情報提供や普及啓発を実施します。

さらに、育児不安や産後うつ等、妊産婦の抱える精神的負担を軽減するために、市町村等における相談対応機能の強化を図ります。

## 主な取組例

- ゲートキーパー(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人)の養成
- 自殺予防相談の実施
- 自殺対策にかかわる支援者等への各種研修の実施
- 自殺予防週間(9月10日～同月16日)、自殺対策強化月間(3月)を活用した啓発
- 母子保健相談担当職員への研修等の実施

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
51	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が9点以上の人の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定	(参考)健康日本21(第三次)の目標値9.4%(R14)	なら健康長寿基礎調査
52	ゲートキーパー養成数	1,357人	増加	市町村自殺対策計画	疾病対策課調べ
53	自殺死亡率(人口10万対)	18.2	9.5以下 (R9)	奈良県自殺対策計画の目標値と同様	人口動態統計 (厚生労働省)

## (5)社会とのつながり

### めざす姿

- ・地域住民が、主体的かつ自発的に、趣味や運動・スポーツ、学習活動、地域活動等に  
取り組むことで、地域や社会とのつながりを持ち、支え合い、社会参加し、いきいき  
と活動している
- ・介護が必要な高齢者も、趣味や地域活動等を目的とした外出を続けることができ、  
孤立せず、生きがいをもって生活することができる

### 基本的な考え方

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。地域コミュニティとの関わりが希薄化している現代において、就労やボランティア、趣味や運動・スポーツ、学習活動、地域活動等といった社会活動への参加を促すことは健康づくりに有用です。

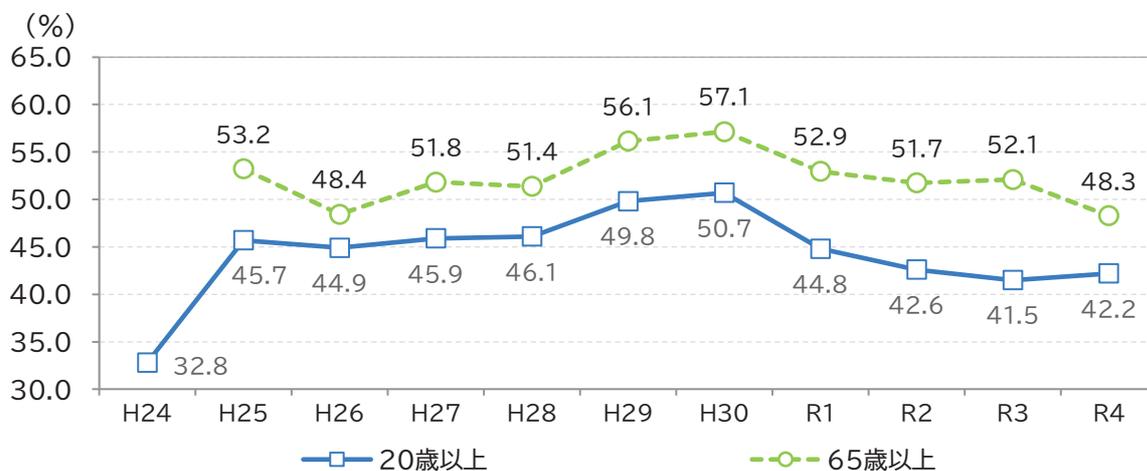
中でも、高齢者の社会参加は、フレイル予防や介護予防に資することはもとより、生きがいと充実感をもたらし、生活と人生を豊かにし、高齢者が地域社会の担い手として活躍することにもつながります。

また、個人の心身等の状況や自主性を十分に尊重して高齢者の活動を促進することで、たとえ介護が必要になっても自宅から近い地域に通いの場等があれば、趣味や地域活動等を目的とした外出を続けることができ、孤立防止や生きがいづくり、介護の重度化の防止が期待できます。

### 現状と課題

- 地域や組織での活動に参加している20歳以上の割合と高齢者の割合は平成30(2018)年度が最も高く、その後減少しています。その背景として新型コロナウイルス感染症の影響により、地域活動の機会減少と参加の自粛が考えられます。

図 45:地域活動参加率



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

## 施策

あらゆる世代において、地域とのつながりをもつ機会を増加するため、福祉分野をはじめ、関連する施策や多様な主体と連携し、住民の社会活動を推進します。

また、高齢者の生きがいと健康づくりの推進のため、高齢者の社会参加を促し、互いに助け合いながら生活を続けられる地域づくりを推進します。

## 主な取組例

- あらゆる世代の社会参加(文化・スポーツ等)の機会や場の創出
- 地域での居場所づくりや、高齢者の生きがいと健康づくりの推進等のための社会福祉協議会の取組への支援
- 老人クラブが実施する健康づくりや介護予防等の活動に対する支援
- 体操や趣味活動等が行われるサロンやサークル等の多様な通いの場への参加促進

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
54	地域とのつながりが強いと思う人の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定	(参考)健康日本21(第三次)の目標値45%(R14)	なら健康長寿基礎調査
55	生涯学習、ボランティア、文化、スポーツなどの地域活動参加率	20歳以上 42.2%	46.5%	R4年度値より5%増加を目標とする。(健康日本21(第三次)の目標と同様)	なら健康長寿基礎調査
		65歳以上 48.3%	増加 (R8)	奈良県 高齢者福祉計画・第9期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画の目標値と同様	

## (6)気軽に運動できる機会の提供

### めざす姿

- ・身近なところで気軽に身体を動かし、健康づくりに取り組むことができる

### 基本的な考え方

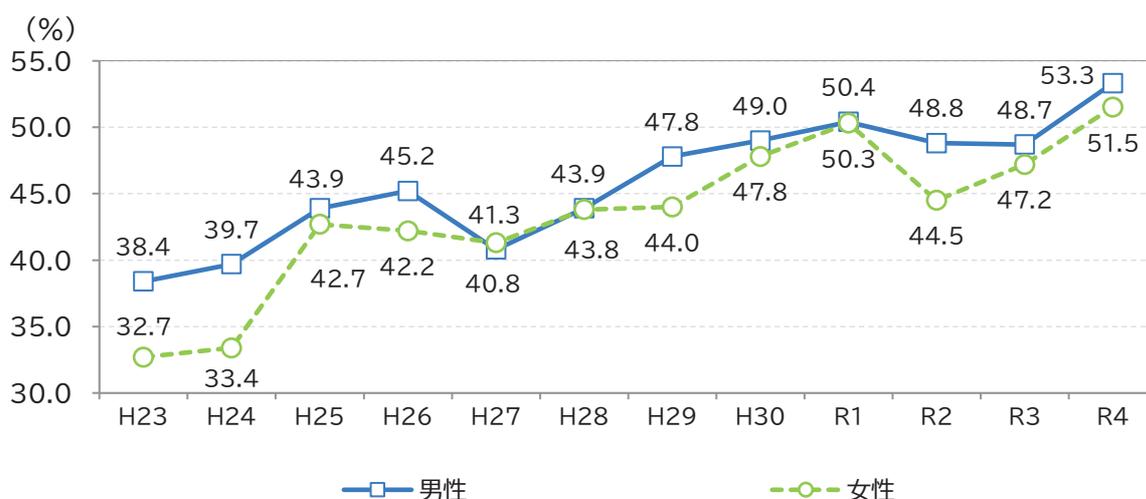
「運動」は「余暇身体活動」とも呼ばれ、運動習慣のある人は、運動習慣のない人に比べ、生活習慣病発症や死亡リスクが低いことが報告されています。

また、子どもの頃からの生活習慣は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えることから、全世代において身体を動かすことを習慣化することが必要であり、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が必要です。

### 現状と課題

- 1日30分以上の運動・スポーツを週2日以上実施している人の割合は年々増加し、令和元(2019)年度に男女ともに50%を超えました。また、令和2(2020)年度及び令和3(2021)年度は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、若干の低下がみられるものの、令和4(2022)年度は最も高い割合となっています。
- 年代別で見ると、30～40歳代の働き盛り・子育て世代の割合が他の年齢層と比べて低くなっています。【4-(3)再掲】
- 健康ステーションの設置状況は、6市町村(市町村設置)と1箇所(事業所設置)となっています。(令和5年10月現在)

図 46:1日合計 30 分以上の運動・スポーツを週2日以上している人の割合(20歳以上)



※ H23年度は「30分以上の運動を週2日以上している人」、H24年度は「仕事以外で1日30分以上の運動を週2日以上している人」、H25年度以降は「日常生活の中で意識して行う「散歩」、「階段の利用」、「徒歩・自転車通勤」など身体を動かすこと全般を含む運動を1日30分以上、週2日以上している人」の割合

出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

## 施策

だれもが、いつでも、どこでも運動・スポーツに親しめる環境づくりに向けて、総合型地域スポーツクラブの育成・充実のため指導や研修の実施を行います。

また、地域で運動・スポーツを楽しむ環境整備を図るため、あらゆる世代に対し、運動するきっかけづくりや身近に実践するための各種教室やイベントを開催します。

さらに、身体活動量の増加のため、市町村・事業所と連携し、健康ステーションの設置と「おでかけ健康法」の普及を推進します。

## 主な取組例

- 総合型地域スポーツクラブの経営や人材確保等について、県クラブアドバイザーによる巡回指導・助言や、各種講習会の開催
- 健康トレーニング教室等の開催
- ナイトランの実施
- 体力測定イベントの開催
- 市町村対抗子ども駅伝大会の開催
- 市町村による健康ステーションへの設置支援
- 事業所との連携による健康ステーションの設置促進、従事者への研修会の開催
- 市町村・事業所に対する活動量計の貸出等による「おでかけ健康法」の取組の普及

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
56	「おでかけ健康法」の普及に取り組む市町村・事業所数	市町村 6市町村 事業所 1箇所 (R5年10月)	市町村 39市町村 事業所 増加	現状値より増加させる	健康推進課調べ
57	総合型地域スポーツクラブ会員数	14,461人	20,000人 (R9)	第2期奈良県スポーツ推進計画の目標値と同様	スポーツ振興課調べ

### Ⅲ 生涯を通じた健康づくりに取り組む体制の構築

## 5. ライフステージを通じた健康を支える仕組みづくり

### (1)子どもの頃からの健康的な生活習慣の獲得

#### めざす姿

- ・子どもの頃から、生涯の健康づくりに資する栄養・食生活、運動等の健康的な生活習慣を獲得することができる

#### 基本的な考え方

子どもの頃からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、家庭や学校、地域等多様な主体との連携を図り、子どもの健康を支えることが重要です。

#### 現状と課題

- 子どもの運動習慣について、1週間の総運動時間が60分未満である児童/生徒の割合は、男子より女子が高い状況です。【1-(2)再掲】
- 肥満傾向児の割合が増加傾向にあります。【1-(1)再掲】

#### 施策

子どもの頃からの健康的な生活習慣の獲得のため、学校教育関係・市町村と連携し、保護者への情報発信等の普及啓発を行います。

#### 主な取組例

- 子どもの体力向上や運動習慣の定着を目的とした「外遊びみんなでチャレンジ」の実施
- 学校及び市町村と連携し、保護者への情報発信等の普及啓発

#### ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
58	児童・生徒における肥満傾向児(中等度・高度肥満傾向)の割合(小学5年生)【再掲】	男子 7.12% 女子 3.62% (R3)	減少 (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	学校保健統計調査(文部科学省)
59	1日の総運動時間が60分以上の割合(小5、中2)【再掲】	小5 39.7% 中2 69.3%	小5 55.0% 中2 75.0% (R9)	第2期奈良県スポーツ推進計画の目標値と同様	全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)

## (2)女性の健康支援

### めざす姿

- ・すべての女性がライフステージに応じた健康課題を理解し、健康づくりに取り組むことができている

### 基本的な考え方

女性は、思春期、成熟期、更年期、老年期とライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性があります。また、女性のライフスタイルが変化し、昔に比べ、一生涯により多くの月経を経験することとなり、女性のがん(乳がん・子宮頸がん)が増加していると指摘されています。

さらに閉経後は、女性ホルモンが激減し、骨量が著しく低下するほか、若い頃から繰り返す過度なダイエットや運動不足が骨量低下の要因となるため、適切な生活習慣や骨粗鬆症の早期発見が重要となります。このように、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

### 現状と課題

- 乳がん・子宮頸がん検診受診率は、近年横ばいで推移しています。【2-(1)再掲】
- 骨粗鬆症検診を実施している市町村数は14市町村にとどまっています。【2-(3)再掲】
- 骨粗鬆症検診が受診しやすい体制整備が必要です。【2-(3)再掲】

### 施策

思春期、妊娠、出産、更年期等、各ライフステージに応じた課題に対し、自身の健康支援とその周囲(職場・家族)に正しい情報を発信します。また相談体制の充実により、プレコンセプションケア※の推進を図ります。

女性のがん検診(乳がん・子宮頸がん)及び骨粗鬆症検診の実施体制を整え、受診勧奨を行います。

HPV ワクチンに関する国の最新情報等を県の広報媒体で啓発するとともに、市町村に提供する等、接種したい方が適切に接種を受けることができるよう、積極的な接種勧奨を推進します。

また、接種後の体調変化に関する相談体制を構築し、医療機関との連携を推進します。

※プレコンセプションケア

男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身に付け健康管理を促す取組

## 主な取組例

- 女性健康支援センター(各保健所)の設置
- がん検診(子宮頸がん・乳がん)の受診促進
- 市町村の骨粗鬆症検診の実施体制の整備
- 月経や不妊治療、妊娠・出産・産後の不調等、女性の健康支援のための相談体制の充実・啓発
- 様々な広報媒体を活用したHPVワクチンに関する情報発信
- HPVワクチンに関する市町村の啓発・相談状況等の調査、取りまとめ結果の共有

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
60	やせ(BMI18.5未満)の割合 (女性:20~30歳代)【再掲】	20.3%	17.2% (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
61	骨粗鬆症検診実施市町村数 【再掲】	14市町村	39市町村	全市町村での実施を目標とする	健康推進課 地域保健健康増進事業報告
62	がん検診受診率【再掲】	乳がん 41.7% 子宮頸がん 41.0%	60% (R11)	第4期奈良県がん対策推進計画の目標値と同様	国民生活基礎調査 (厚生労働省)
63	生活習慣病のリスクを高める量の 飲酒をしている人の割合 (1週当たりの純アルコール摂取量 が140g以上の女性)【再掲】	5.5%	4.6% (R9)	奈良県アルコール健康障害対策推進計画(第2期)と同様	なら健康長寿基礎調査
64	妊婦喫煙率【再掲】	2.1% (R3)	0% (R11)	第4期奈良県がん対策推進計画の目標値と同様	母子保健事業の実施状況等調査 (厚生労働省)

### (3)働き盛り世代の健康支援

#### めざす姿

- ・働き盛り世代が、自ら健康づくりに取り組むことができている。

#### 基本的な考え方

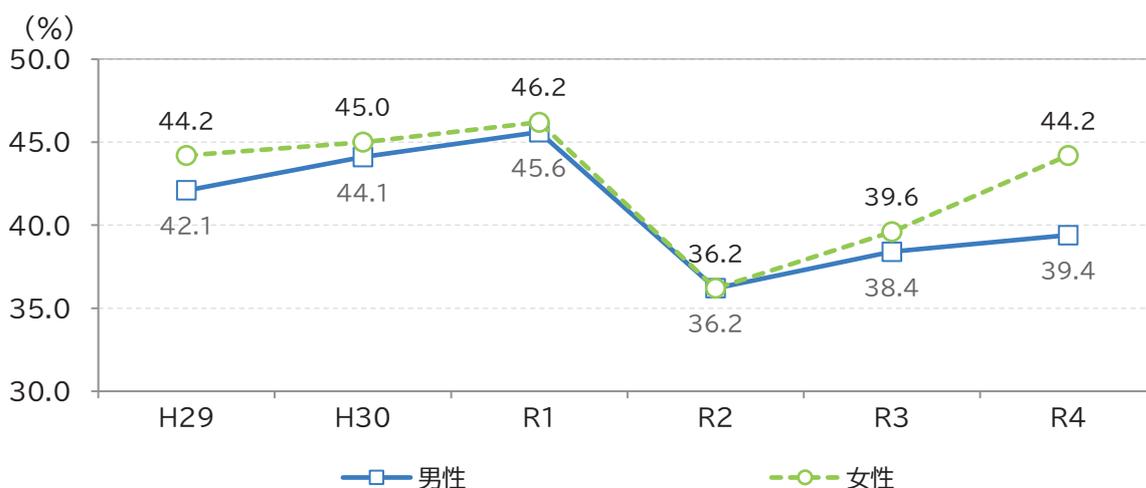
働き盛り世代は、仕事や家庭、子育て等日常的に忙しく、時間的な余裕がないことから、検(健)診受診や、自らの健康づくりに取り組むことができにくい状況があると示唆されます。

いかに日常生活の中に、健康づくりを取り入れ、継続できるかが重要となるため、地域や職場を通して効果的な普及啓発を行います。

#### 現状と課題

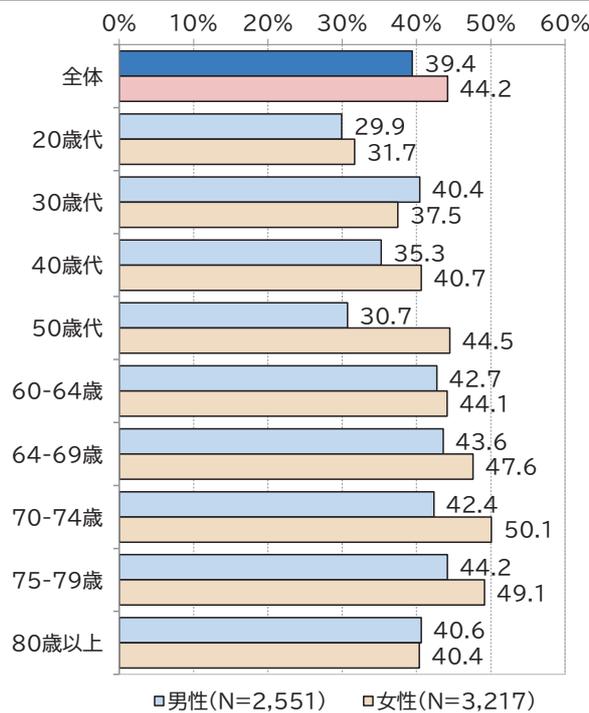
- 健康づくりのために取り組んでいることが「ある」人の割合は、令和4(2022)年度では、女性が44.2%、男性が39.4%です。年代別で見ると、男女とも20歳代が最も低く、また40～50歳代の男性において30%台と低くなっています。一方女性は、30歳代が30%台ですが、40歳代以降は40%以上となっています。
- 運動習慣者の割合について、30～50歳代においては、男性は40%台、女性は30～40%台と、他の年代よりも低い割合となっています。【4-(3)再掲】
- 肥満者の割合について、30～60歳代前半の男性が30%以上と他の年代よりも高い割合となっています。【4-(3)再掲】

図 47:健康づくりのために取り組んでいることが「ある」人の割合



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 48:健康づくりのために取り組んでいることが「ある」人の割合(性・年齢階級別)



出典:奈良県「令和4年度なら健康長寿基礎調査」

## 施策

市町村、事業所、関係団体等と連携し、健康的な生活習慣の普及啓発を進めるとともに、肥満や運動習慣が少ない等の健康課題の多い働き盛り世代に対して、職場における健康づくりの取組を推進します。

また、事業所が取り組む健康経営の推進を、関係者と連携・協働して支援します。

## 主な取組例

- 特定健診の受診促進及び保健指導の利用啓発
- 事業所における健康づくりの取組支援
- 事業所における生活習慣病の予防を主とした講座の実施支援
- 地域職域連携推進協議会の開催

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
65	職場まるごと健康宣言事業所数【再掲】	1,079 社 (R5年10月)	増加	—	全国健康保険協会 奈良支部調べ
66	運動習慣者の割合 20～64 歳【再掲】	男性 44.2% 女性 41.3%	男性 61.2% 女性 58.1%	将来予測値から算出	なら健康長寿基礎 調査
67	肥満者(BMI25 以上)の割合 (男性:20～60 歳代) (女性:40～60 歳代)【再掲】	男性 34.4% 女性 17.0%	男性 31.8% 女性 15.8% (R11)	第4期奈良県食育推 進計画の目標値と 同様	なら健康長寿基礎 調査

## (4)高齢者の健康支援

### めざす姿

- ・低栄養やロコモティブシンドローム等のフレイル予防ができている
- ・健康づくりや介護予防のための通いの場に参加できている

### 基本的な考え方

高齢になると心身の活力低下等により自立度が低下するフレイル状態に陥りやすくなります。フレイル予防として個人の状態に応じた食生活の改善や身体活動(運動)、社会参加が重要です。また、食べる機能や口腔の機能低下(オーラルフレイル)が心身の機能低下をもたらすとも言われています。主な要介護原因である認知症の危険因子として加齢や高血圧に加え、難聴が挙げられます。難聴は、コミュニケーションがとりにくくなり、社会とのつながりが減少することも指摘されています。これらのことから、各方面からの早期介入が自立度の維持・介護予防につながります。

健康づくり・介護予防に関する住民主体の活動や取組に対する支援や、高齢者の自立支援と重度化防止のためのケアマネジメントが効果的に実施されるよう、市町村と多様な専門職との連携を推進します。

### 現状と課題

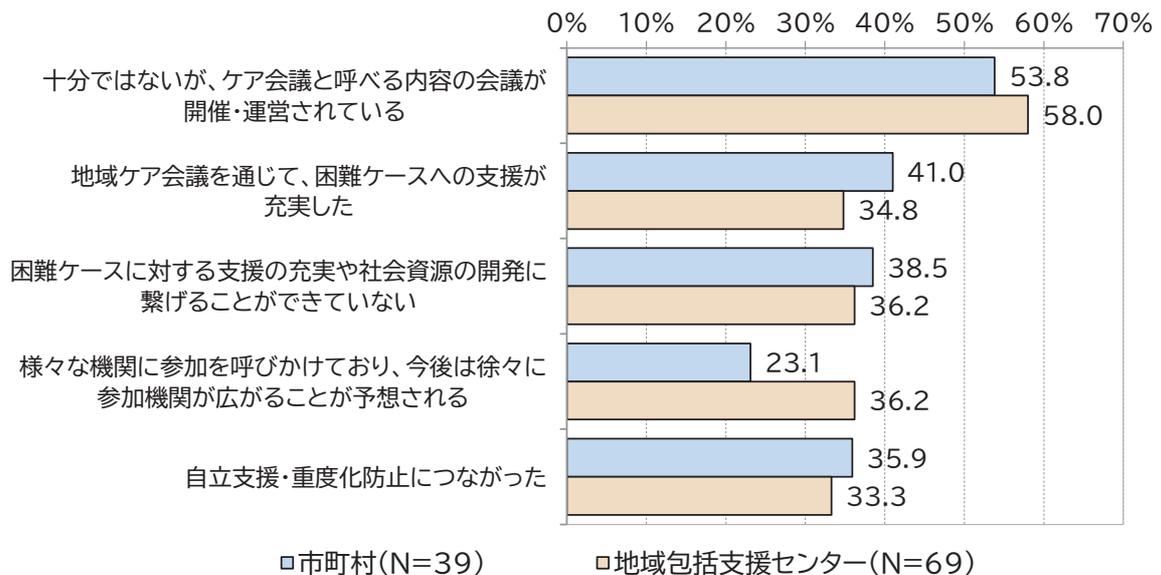
- 虚弱な高齢者でも実施可能な体操を週1回以上実施する「住民運営の通いの場」の実施箇所数や参加者数は、令和2(2020)年度以降は、新型コロナウイルス感染症の影響があり横ばいの状態です。
- 市町村や地域包括支援センターにおいて、地域ケア会議が「自立支援・重度化防止につながった」と評価した割合は約3割にとどまっています。

図 49:住民運営の通いの場(週 1 回以上体操やレクリエーション等を実施)の実施箇所数、参加者数の推移



出典:奈良県「地域づくりによる介護予防のコンセプトに該当する住民運営の通いの場の把握状況調査」

図 50:地域ケア会議の現状



出典:奈良県「令和4年度高齢者の生活・介護等に関する県民調査」

## 施策

市町村の庁内関係部門連携及び関係機関連携を進め、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施が推進できるよう支援します。

また、「住民運営の通いの場(週1回以上体操やレクリエーション等を実施)」の取組を推進する市町村への支援を行うとともに、高齢者の自立支援・重度化防止を推進するため、地域ケア会議に医療専門職等を積極的に参加させ、地域課題の評価や施策形成につながる会議運営を推進し、地域ケア会議の充実を図ります。

## 主な取組例

- フレイル・低栄養・オーラルフレイル・ロコモティブシンドローム等の普及啓発
- フレイル・低栄養・オーラルフレイルを予防するため、リスクがある者への個別指導
- 市町村と専門職との連携による「住民運営の通いの場」づくりの支援
- 市町村で実施する地域ケア会議への多様な専門職の参画、地域課題の検討の促進

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
68	フレイルについて、「言葉も意味もよく知っている」、「言葉も知っているし、意味も大体知っている」人の割合	18.7% (R3)	30% (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様 参考：江戸川区調査(R3)30.3%	県民健康・食生活実態調査
69	80(75～84)歳における咀嚼良好者の割合【再掲】	65.1%	70.0%	なら歯と口腔の健康づくり計画(第2期)の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
70	低栄養傾向の高齢者(65歳以上BMI 20以下)の割合【再掲】	21.2%	16.8% (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査
71	住民運営の通いの場の箇所数	751箇所	増加 (R8)	奈良県 高齢者福祉計画・第9期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画の目標値と同様	地域包括ケア推進室調べ

## (5)最期まで自分らしく生きる支援

### めざす姿

- ・医療と介護の両方を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で人生の最期まで自分らしく生活できる
- ・認知症について正しく理解し、適切な医療・相談を受けることができる

### 基本的な考え方

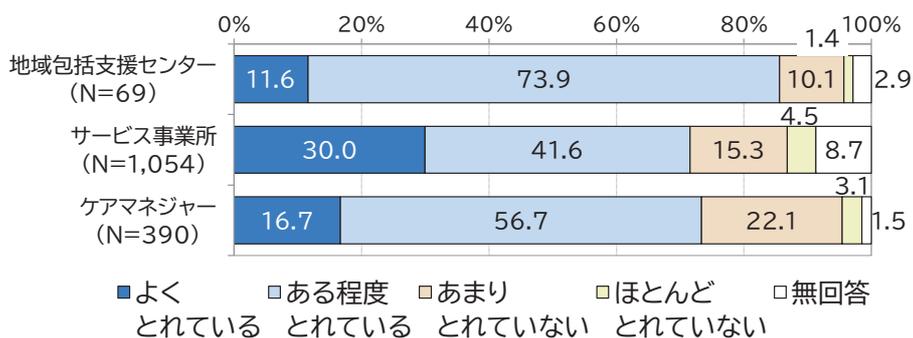
医療と介護の両方を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で人生の最期まで自分らしく生活できるためには、在宅医療と介護を一体的に提供することや、自らが望む最終段階における医療・ケアについて考える機会をもつこと(ACP:人生会議)が重要となります。

また、認知症についての正しい知識をもち、認知症の人やその家族をさりげなく見守る認知症サポーターを増やしていく取組を推進します。

### 現状と課題

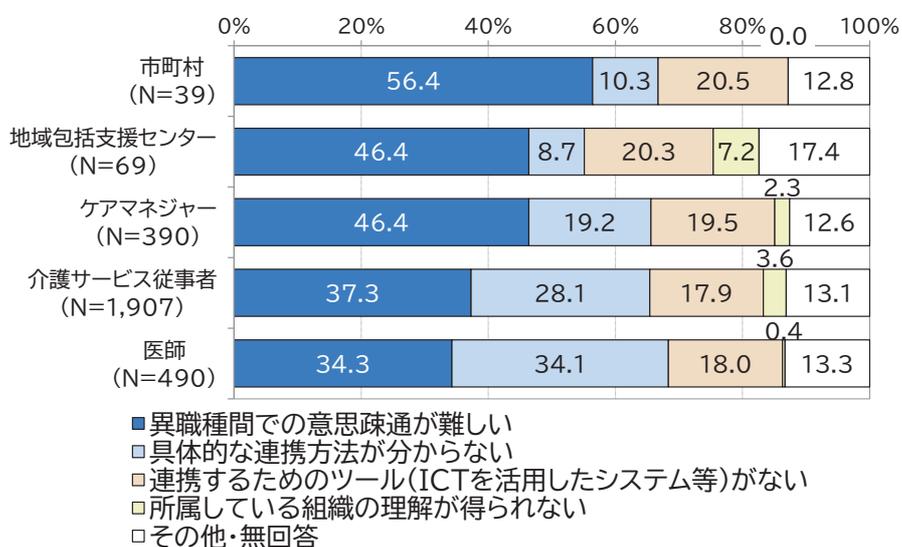
- 在宅医療と介護が連携した取組を充実するには、市町村が「入退院支援」、「日常の療養支援」、「急変時の対応」、「看取り」の4つの場面を意識し、現状把握、課題整理、取組を実施することが重要です。
- かかりつけ医・主治医との連携状況として、事業所職員やケアマネジャーでは一定の連携が実現できている状況ですが、「あまりとれていない」、「ほとんどとれていない」との回答が約 4分の1あり、さらなる連携を推進していく必要があります。
- 多職種連携における課題としては「異職種間での意思疎通が難しい」が最も多く、異なる職種間での円滑な連携が求められています。
- 「令和4年度高齢者の生活・介護等に関する県民調査」によると、ACPについては、いずれの対象者においても、「知らない・聞いたことがない」が最も多くなっています。
- 本県における認知症サポーター養成数は、人口の約 10%です。

図 51:かかりつけ医・主治医との連携状況



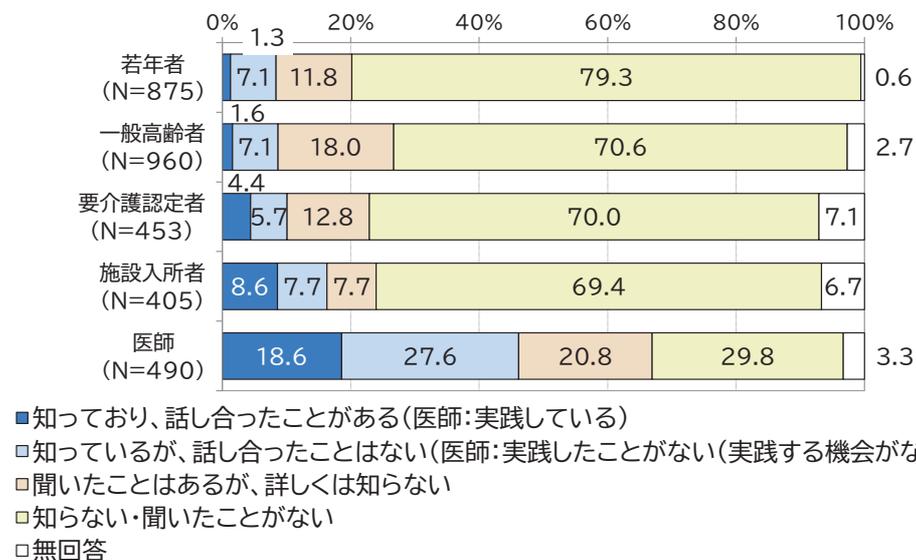
出典: 奈良県「令和4年度高齢者の生活・介護等に関する県民調査」

図 52:多職種連携の課題



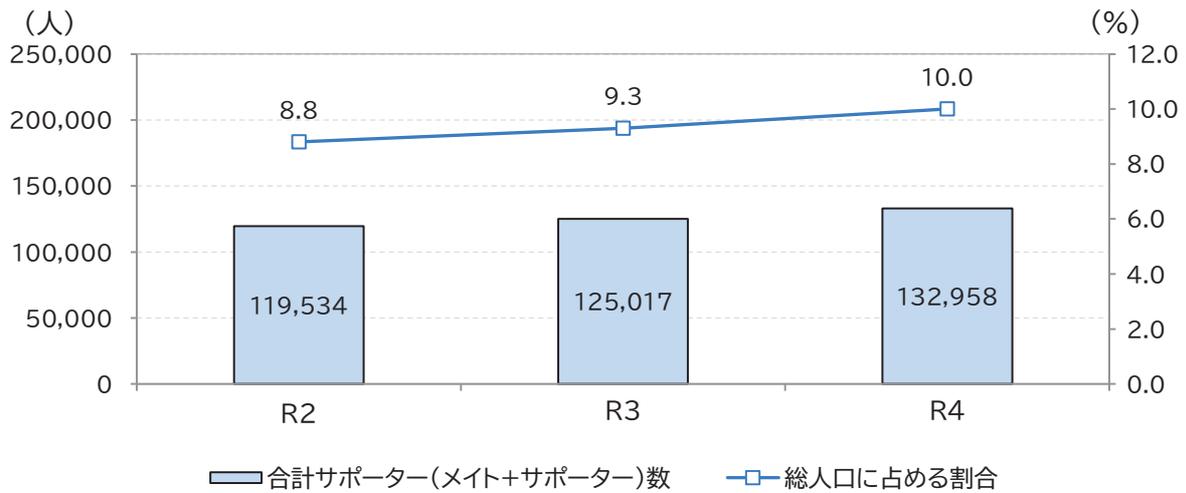
出典: 奈良県「令和4年度高齢者の生活・介護等に関する県民調査」

図 53:ACPIについて



出典: 奈良県「令和4年度高齢者の生活・介護等に関する県民調査」

図 54:認知症サポーター養成数



出典:特定非営利活動法人 地域共生政策自治体連携機構「サポーターの養成状況」

## 施策

各市町村が「退院支援」、「日常の療養支援」、「急変時の対応」、「看取り」の4つの場面におけるPDCAを踏まえた在宅医療・介護連携推進を図るため、多職種での協議の場の立ち上げ及び効果的な運用に向けた支援を行います。

また、自らが望む最終段階における医療・ケアについて考える機会をもつことの重要性について普及啓発を行います。

さらに、認知症に対する正しい理解の普及・啓発、適時・適切な医療・介護等の提供、認知症の人やその介護者への支援に向けた市町村等の体制構築整備に対する支援を行います。

## 主な取組例

- 在宅医療・介護連携の推進にむけた協議の場の立ち上げ及び効果的な運用についての市町村支援
- ACP(人生会議)の普及・啓発
- 本人が自分らしく生きるための意思決定ができ、それを支える環境をつくるため、県と市町村及び医師会等の関係団体が連携し、ACPの普及・啓発の推進
- ACPの普及等に係る優良事例の横展開を図る
- ACPの普及を契機として、人生の最終局面だけではなく、健康な時から自らの生き方について考える機会を創出
- 認知症に対する正しい理解の普及・促進
- 認知症の人本人の想いの発信機会創出
- 認知症サポーターと講師役であるキャラバン・メイトの養成

## ◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
72	在宅医療・介護連携に係る協議の場を設置する市町村数	23市町村 (R5)	増加 (R8)	奈良県 高齢者福祉計画・第9期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画の目標値と同様	在宅医療・介護連携推進事業の実施状況等に関する調査(厚生労働省)
73	ACPの普及・啓発に取り組む市町村数	17市町村	39市町村 (R8)	奈良県 高齢者福祉計画・第9期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画の目標値と同様	介護保険課調べ
74	認知症サポーター養成数	132,958人	158,800人 (R7)	奈良県 高齢者福祉計画・第9期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画の目標値と同様	サポーター養成状況(特定非営利活動法人地域共生政策自治体連携機構)