

## 4 たばこ

### § 取り組みの方向性

- ◎学校と連携した未成年者の喫煙防止教育の推進
- ◎未成年者や若い女性、妊婦に対する禁煙支援や防煙体制の整備
- ◎保健医療の専門職等による禁煙支援のネットワーク構築
- ◎受動喫煙防止対策の推進

### § 主な施策と関係機関等による今後の取り組み

◇たばこ

◎実施主体の機関 ○連携協力機関

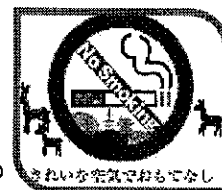
対 策	内 容	推 進 主 体 (4 ページ参照)								
		県	市 町 村	学 校 関 係	医 療 機 関	医 療 保 険 者	職 域	関 係 団 体	民 間 事 業 者	メ デ ィ ア
知識や情報の普及啓発	多数の者が利用する公共的な空間の全面禁煙化推進の普及啓発	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	世界禁煙デー禁煙週間における関係機関との連携強化し、受動喫煙防止の普及啓発	◎	◎	○	○	○	○	◎	○	○
	ホームページ等の充実	◎	○							
	たばこ対策に関する講演会等の実施 たばこに関するパンフレット等の媒体の作成	◎	◎			○		○		
未成年者の喫煙防止	学校等への健康教育等の実施	◎	◎	◎	○			◎		○
	喫煙させない環境づくり	◎	○	◎	○			◎	○	○
	未成年者への販売禁止 未成年者の禁煙相談	◎	◎	◎	○			○	○	○
受動喫煙防止	多数の者が利用する公共的な空間の全面禁煙化の推進	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	車内禁煙の推進	◎	○	○			○	◎	○	○
	児童生徒の保護者への啓発	◎	○	◎						
	県公用車の車内禁煙の実施	◎								
禁煙支援	禁煙支援マニュアルの活用	○	○		○	○				
	禁煙支援医療機関（保険適用）の情報を積極的に提供する	◎	○		○	○				
	禁煙アドバイザー等の育成	◎						◎		
	未成年者の禁煙支援 禁煙支援指導者の育成	◎	○	◎	○		○	○		
たばこ対策の推進を図る	関係機関団体等と連携した協議会等の開催	◎	○	○	○	○	○	○	○	○
	全面禁煙化実施状況把握のための調査	◎	○	○	○	○	○	○	○	○

## § 具体的な取り組み

○：短期（当面実施可能）の取り組み ●：長期（最終評価までに実施）の取り組み

### 知 る

- 禁煙支援や受動喫煙防止の情報をホームページに掲載していきます。
- 多数の者が利用する公共的な空間の全面禁煙化について啓発していきます。5月31日は世界禁煙デーは街頭啓発等を実施し、6月6日までの禁煙週間は特に積極的にPR活動をします。
- 禁煙したい人へ禁煙支援医療機関（保険適用）の情報をホームページで掲載します。
- 若い世代や女性の多い施設、催し等において、禁煙やたばこの健康被害等の情報提供をしていきます。
- 全面禁煙化に取り組む施設の情報把握と情報地提供を行います。



### 実践する

- 保育園、幼稚園・小学校、中学校、高校等と連携し、未成年者の喫煙防止教育を実施します。
- 学校、PTA等と連携し、子どもへの影響の大きい保護者等を対象にした未成年者の喫煙防止及び禁煙支援の講習会等を実施します。
- 事業所等での受動喫煙防止と禁煙に関する講演会等を実施します。
- たばこの健康影響に関するパンフレット等の媒体を作成します。
- 未成年者に対する禁煙支援を実施します。
- 妊婦に喫煙させないように医療機関等の関係機関と連携します。
- 県公用車の車内禁煙を実施します。
- 自家用車等の車内禁煙を推進します。
- ステッカー等により全面禁煙化実施施設であることを表示します。

### 続ける

- 児童、生徒の保護者への子どもへの喫煙防止と受動喫煙防止を地域ぐるみで進めていきます。
- 関係機関・団体等と連携した協議会等を開催し、たばこ対策の推進を図ります。
- 禁煙について相談できる禁煙アドバイザー等を育成し、禁煙支援の普及をします。
- 禁煙指導者に対する禁煙支援マニュアルの活用を図ります。
- 受動喫煙防止のため、多数の者が利用する公共的な空間の全面禁煙化に取り組む施設を増やします。

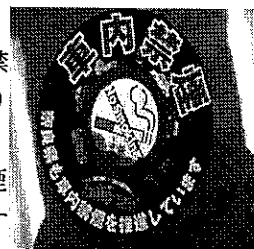
## § 目指す目標値

目標項目	現況（H19）	最終目標値（H24）
喫煙する者の割合の減少（再掲）		
成人男性	39.3%	減少
成人女性	7.7%	
喫煙する者の内禁煙希望者の割合の増加（再掲）		
成人男性	32.0%	増加
成人女性	47.2%	

## 車内禁煙

公共交通機関である奈良県のタクシーは、利用者と乗務員の受動喫煙防止を図るため平成20年5月31日から車内禁煙となりました。県公用車も平成21年5月31日から車内禁煙に取り組んでいます。

今後は、「家庭の車の中」が、子どもや妊婦、非喫煙者の受動喫煙の被害を受ける場所とならないようにするために車内禁煙を実践する車を増やしていきます。



### § 県民一人ひとりが取り組む目標

健康なるなら17条 7.8.9

- 大人の責任！たばこは子どもの前では吸わない 吸わせない
- 「禁煙しようかな」と思った時にすぐ実行 まわりのみんなも応援
- 受動喫煙防止は きれいな空気でおもてなし

### § 現状と課題

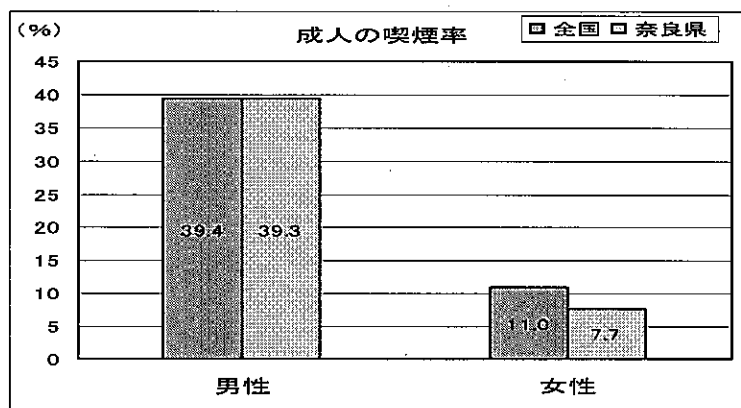
#### 【喫煙の状況】

日本もかつては8割を超す男性が喫煙していましたが、近年、男性の喫煙率は全国的に減少しています。しかし、その一方、若い女性の喫煙だけが上昇傾向を示しています。

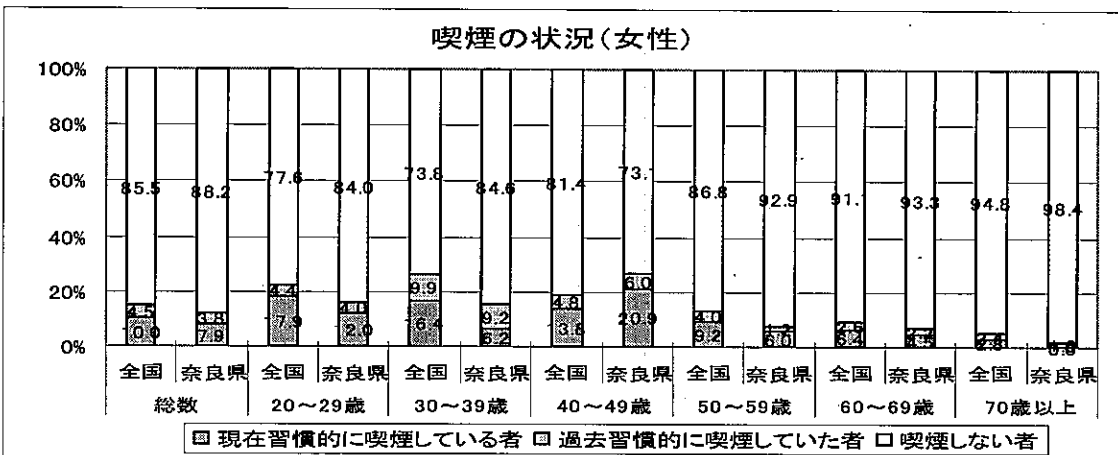
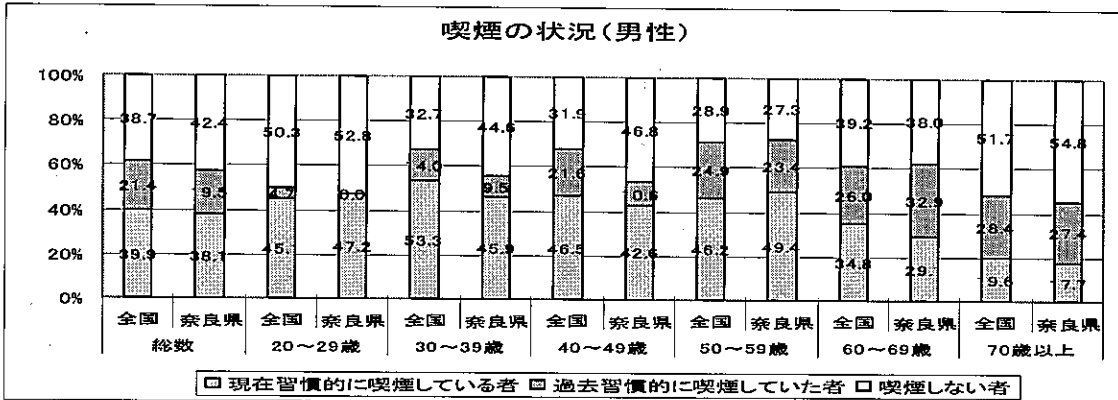
平成18年国民健康栄養調査結果では、成人喫煙率が男性39.9%、女性10.0%となっており、平成19年度奈良県健康栄養調査では、喫煙率は男性39.3%、女性7.7%と全国平均より低くなっています。年代別では若い世代で高くなっています。男性では50歳代が一番高く49.4%、20歳代から50歳代までが40%を超えており、女性では40歳代が20.9%と高く、20歳代が12.0%と次いで高くなっています。

一方、平成19年度県民健康栄養調査では、喫煙者のうち男性32.0%、女性47.2%が禁煙を希望しています。禁煙支援については、平成17年からニコチンパッチ等の禁煙治療が保険適用できるようになり、また、平成20年夏からニコチンパッチが薬局で処方箋なしで買えるようになりました。

さらに、今後のたばこ対策には、禁煙を推進するための社会環境の整備と受動喫煙防止が重要です。

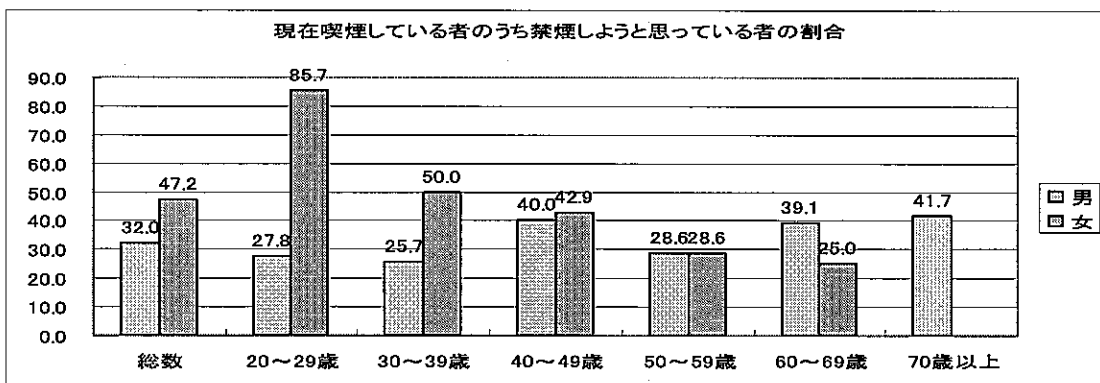


資料：奈良県は平成19年度県民健康栄養調査 全国は平成19年度国民健康栄養調査



資料：奈良県は平成19年度県民健康栄養調査、全国は平成19年国民栄養調査

喫煙者のうち禁煙しようと思っている人は男性32%、女性47.2%となっています。そのうち、20歳代の女性の85.7%が禁煙しようと思っています。



資料 平成19年度県民健康栄養調査

**【課題】**

- 喫煙率は男性20歳代から50歳代までが40%を超えている。女性では40歳代が20.9%と高く、20歳代が12.0%と次いで高い。
- 男性32%、女性47.2%の喫煙者が禁煙しようとしている。
- 20歳代の女性の85.7%が禁煙しようとしている。

## 【その他の領域】

### 5 休養・こころの健康づくり

#### § 取り組みの方向性

- ◎ストレスや不眠問題、こころの不安等について専門家等に相談できる体制の整備
- ◎こころと体の休養がとれるような睡眠指針の普及啓発
- ◎地域・職域における相談とうつ病の早期・受診勧奨の体制整備などメンタルヘルス対策の推進
- ◎自殺予防対策の強化

#### § 主な施策と関係機関等による今後の取り組み

◇心の健康づくり

◎実施主体の機関 ○連携協力機関

対 策	内 容	推 進 主 体 (4 ページ参照)								
		推 進 主 体	市 町 村	学 校 関 係	医 療 機 関	医 療 保 険 者	職 域	関 係 団 体	民 間 事 業 者	メ デ ィ ア
知識の普及	こころの健康について、広報紙、インターネットなどの活用による情報提供の実施	◎	◎		◎	○	○	○		
	過度のストレス状態で現れる症状についての情報提供	◎	○		◎	○	○	○	○	○
	企業や関係団体の管理者へのメンタルヘルスについての情報提供	○	○			◎	◎	○	○	
相談窓口の充実	こころの電話相談などの相談の実施	◎	○				○	○		
	労働者のメンタルヘルスケアの取り組みの促進	◎	○			○	◎	○	○	
心身のリフレッシュ	学校における心の相談の実施	○	○	◎						
	自然にふれ合う公園や緑地の整備と活用 余暇活動に関する知識の普及啓発 休暇を取りやすい職場環境の推進	◎	◎			◎	◎	○	○	
十分な睡眠の確保	健康づくりのための睡眠指針の普及推進	◎	○	○			○	○		
自殺対策	自殺予防に関する啓発	◎	○	○	○	◎	◎	◎	○	◎
	研修会、シンポジウム等の開催による人材育成と地域の体制づくり	◎	○	○			○	○		
	アドバイザー派遣等による遺族に対する相談支援の実施	◎	○				○	◎		

## ○ うつ病の予防と対処法

### うつを疑うサイン

うつ病を疑うサインー自分が気づく変化

1. 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない(だるい)
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう、何もする気がしない)
5. 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず、考えが止まらなくなる
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

### うつ対策検討会報告書より

うつ病を疑うサインー周囲が気づく変化

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える など

## § 具体的な取り組み

○：短期（当面実施可能）の取り組み ●：長期（最終評価までに実施）の取り組み

### 知る

- こころの健康について情報提供を行います
- 速やかに相談できる窓口の情報提供を行います。
- 身近に自然を感じられる運動施設やウォーキングコースを情報提供します。
- こころのリフレッシュを図るためのリラックス方法や余暇活動に関する情報提供を行います。

### 実践する

- 市町村及び職域関係者と連携しながらうつ状態やストレス症状のある者やその家族に対して相談対応ができる人材の育成や保健所におけるこころの相談窓口の充実を図ります。
- 「健康づくりのための睡眠指針」を普及推進します。  
（「健康づくりのための睡眠指針」については、参考資料用語説明を参照）
- 自殺予防週間に講演会等を開催します。
- ホームページ等により自分のストレスチェックができるようにします。
- 労働者のメンタルヘルスケアの取り組みを促進していきます。

### 続ける

- 医療機関や臨床心理士会等の関係機関・団体等の連携を進めます。
- 身近な地域の相談体制について環境整備します。
- うつ病・自殺についての知識を有する人材を育成していきます。
- 自殺で残された家族への支援をしていきます。

## § 目指す目標値

目標項目	現況（H19）	最終目標値（H24）
睡眠による休養が不足している者の割合の減少		
成人男性	24.7%	22%以下
成人女性	30.3%	28%以下
ストレスを感じた人の割合の減少		
成人男性	64.6%	58%以下
成人女性	70.5%	64%以下
自殺者数の減少		
男性	※ 156人	112人
女性	98人	66人

※H18年の数値

## § 県民一人ひとりが取り組む目標

**健康なるなら17条 10.11**

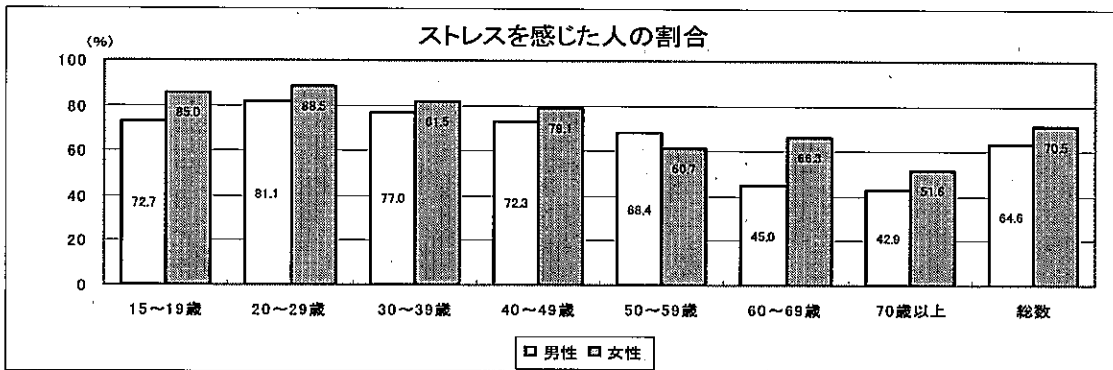
- 睡眠でこころとからだを休ませよう
- 自然の中でからだを動かそう

## § 現状と課題

### 【ストレス】

からだは自律神経系、内分泌系、免疫系のバランスによって調節されていますが、ストレスによりバランスが崩れ、からだの病気や心身症などの心の病気が生じます。また、日常のストレスが食べ過ぎや飲みすぎといった不健康な生活行動を通して肥満や糖尿病、アルコール性肝障害などのからだの病気を引き起こす場合があります。

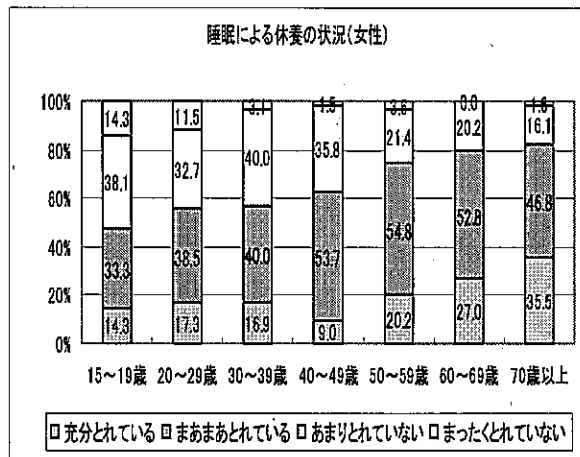
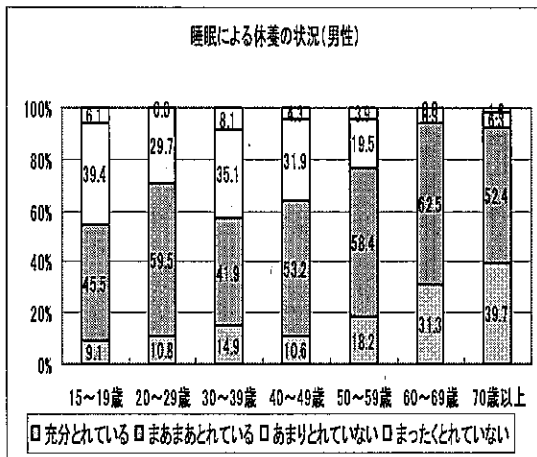
平成19年度奈良県健康栄養調査による「ストレスを感じた者の割合」は、男性64.6%、女性70.5%でした。女性の方がストレスを感じている者の割合が高く、ストレス社会といわれる現在、男女ともに20歳代から40歳代の働き盛り世代で非常に高い状況です。



資料 平成19年度県民健康栄養調査

### 【睡眠】

十分な休養は睡眠によって得られます。平成19年度奈良県健康栄養調査で「睡眠による休養が不足している者」の割合は、男女とも若い世代で高くなっています。睡眠不足はストレスを増やし、長期間になると心の病気の原因にもなります。



資料 平成19年度県民健康栄養調査

### 【自殺】

最近の社会情勢から様々なストレス等を背景に自殺、いじめ等が社会問題となっています。奈良県の自殺者は平成10年に331人でしたが、平成16年は男性213人、女性83人でした。また、平成17年では男性191人、女性99人、平成18年は男性156人、女性98人と年々減少しています。

全国の中でも本県は自殺率が低く、平成18年においては最も自殺死亡率が低い県となっていますが、本県の壮年期（40歳から64歳）の自殺は、男性7%、女性6%とがんや心臓病に次いで壮年期の死因の3位となっています。

### 【課題】

- 男女ともに20歳代から40歳代の働き盛り世代でストレスを感じる者が多い。
- 睡眠による休養が不足している者の割合は、男女とも若い世代で高い。
- 本県は自殺率が低いですが、それでも自殺はがんや心臓病に次いで壮年期の死因の3位となっている。



## 6 アルコール

### § 取り組みの方向性

- ◎学校と連携した未成年者の飲酒防止教育の推進
- ◎適正飲酒やアルコールによる健康障害についての知識の普及啓発
- ◎アルコール依存症やアルコール問題についての相談体制の整備

### § 主な施策と関係機関等による今後の取り組み

◇アルコール

◎実施主体の機関 ○連携協力機関

対 策	内 容	推 進 主 体 (4 ページ参照)								
		推 進 主 体	推 進 主 体	推 進 主 体	推 進 主 体	推 進 主 体	推 進 主 体	推 進 主 体	推 進 主 体	
		県	市町村	学校関係	医療機関	医療保険者	職 域	関係団体	民間事業者	メディア
知識の普及啓発	アルコールに関する正しい知識について、広報紙、インターネット等での情報提供	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○
未成年者の飲酒防止	未成年者に対する販売及び提供の禁止の徹底 アルコールの健康影響についての教育の充実	○	○	○			○	◎	◎	
多量飲酒防止	多量飲酒の健康影響に関する知識の普及啓発 保健所、市町村、職場等の相談窓口の整備	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○
アルコール依存症の早期発見・早期対応	アルコール依存症の正しい知識の普及啓発 専門相談窓口の整備 自助グループとの連携	◎	◎		○		○			○
アルコール依存症患者への対応	専門病院、断酒会等の紹介 地域のネットワークの構築	◎	◎		○	○	○	○	○	

### 適正飲酒の10か条 (社団法人アルコール健康医学協会より)

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

## § 具体的な取り組み

○：短期（当面実施可能）の取り組み ●：長期（最終評価までに実施）の取り組み

### 知る

- 適正飲酒についての情報をホームページに掲載していきます。
- アルコールには発がん性があることについての知識を普及啓発します。
- 未成年の飲酒防止や高齢者や女性の健康障害についての知識を普及啓発します。
- 職場での適正飲酒について普及をします。

### 実践する

- 保育園・幼稚園・小学校・中学校・高校と連携し、未成年者の飲酒防止教育を行います。
- 大人は少しぐらいと子どもに絶対飲ませない。
- 多量飲酒に関する相談窓口を整備します。
- アルコール依存症やアルコール問題に関する専門の窓口を整備します。

### 続ける

- 断酒会等の自立支援活動を支援します。
- 専門病院や断酒会等の紹介をします。
- 地域のネットワークを構築していきます。

## § 目指す目標値

目標項目	現況（H19）	最終目標値（H24）
多量飲酒者の割合の減少（再掲）		
成人男性	5.0%	4.0%以下
成人女性	0.5%	0.4%以下

## § 県民1人ひとりが取り組む目標

**健康なるなら17条 12.13**

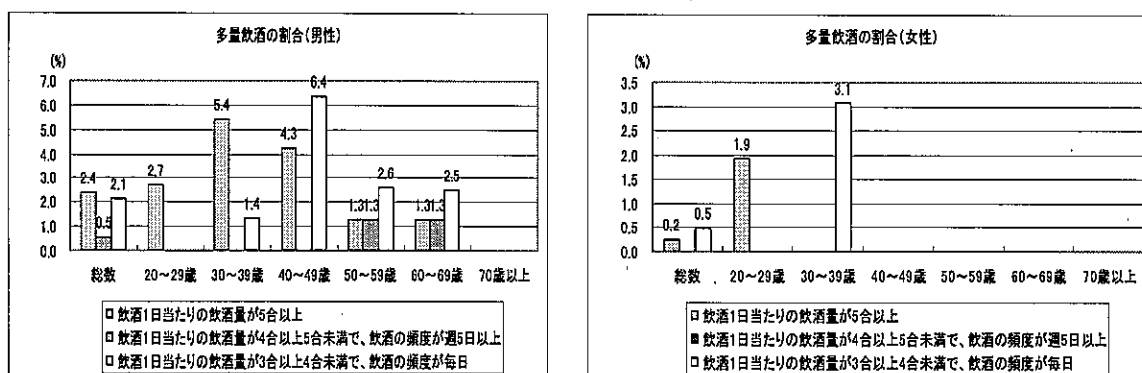
- 飲み過ぎ注意 肝臓をいたわる 週に2日の休肝日
- アルコール未成年は飲まない 大人は飲ませない

## § 現状と課題

### 【飲酒の状況】

適量の飲酒は内臓脂肪細胞で作られる善玉物質のアディポネクチンの分泌を高め、HDLコレステロールを上げて、メタボリックシンドロームの予防に寄与する可能性が示されています。反面、多量飲酒を続けると、脂肪肝や肝炎などの肝障害、消化器がん、脳卒中などのリスクを高め、アルコール依存症や急性アルコール中毒による死亡などの問題もあります。また、未成年の飲酒は成人に比べ心身に悪影響が大きく未成年者を飲酒の害から守る必要があります。

平成19年度県民健康栄養調査の結果では、毎日お酒を飲む人は60代の男性割合が最も高く54.4%と半数以上います。また、多量飲酒者の割合は年々増加し、30歳代40歳代に多い傾向があります。多量飲酒者の割合は、成人男性5%、成人女性0.5%でした。適正の飲酒の啓発と未成年者の飲酒の防止を進める必要があります。



資料 平成19年度県民健康栄養調査

**多量飲酒者とは、** 1日平均純アルコール約60gを超えて多量に飲酒する者  
 具体的には、①飲酒1日当たりの飲酒量が5合以上、②飲酒1日当たりの飲酒量が4合以上5合未満で飲酒の頻度が週5日以上、③飲酒1日当たりの飲酒量が3合以上4合未満で飲酒の頻度が毎日に該当する者としてします。

### 【課題】

- 30歳代40歳代に多量飲酒者の割合が多い。
- 多量飲酒者の割合は年々増加している。

## 7 生活習慣病（糖尿病・循環器病）

### § 取り組みの方向性

- ◎メタボリックシンドロームの予防（肥満予防）対策の推進
- ◎糖尿病合併症の予防対策の推進
- ◎特定健康診査・特定保健指導の推進

### § 主な施策と関係機関等による今後の取り組み

◇生活習慣病（糖尿病・循環器病）

◎実施主体の機関 ○連携協力機関

対 策	内 容	推 進 主 体（4 ページ参照）							
		推 進 県	市 町 村	学 校 関 係	医 療 機 関	医 療 保 険 者	職 域	関 係 団 体	民 間 事 業 者
知識の普及啓発	生活習慣病について 肥満対策について なら10Minutes Exerciseの普及啓発 ホームページへの掲載	◎ ◎ ◎ ◎	◎ ◎ ◎ ◎	◎ ◎ ◎ ◎	◎ ◎ ◎ ◎	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
各種健診の受診の推進	特定健診 がん検診	○ ○	○ ◎		○ ◎	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
重症化の予防	医療と連携した生活習慣改善指導の取り組み 腎機能低下の早期発見早期治療	◎ ◎	◎ ◎		◎ ◎	○ ○	○ ○		
予備群に対する保健指導の充実	健康課題に沿った保健事業の実施 予備群を放置しないための普及啓発 保健指導の従事者研修会等の開催	◎ ◎	○ ◎	○ ○	◎ ◎	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
ボランティアによる地域での普及活動	各種イベントにおける活動の推進						○	○	
運動施設のやボランティアグループの情報提供	運動普及ボランティアグループの情報提供 食生活改善推進等の食に関するボランティアグループの情報提供	◎ ◎	○ ○						

## § 具体的な取り組み

○：短期（当面実施可能）の取り組み ●：長期（最終評価までに実施）の取り組み

### 知 る

- メタボリックシンドローム予防の知識や情報をホームページ等で普及します。
- 児童、生徒の保護者への啓発を関係機関と連携し進めていきます。
- 体重のコントロールの重要性（肥満予防）について普及啓発します。

### 実践する

- 生活習慣病に関する県の健康課題をホームページに掲載し、生活習慣病予防の情報を発信します。
- 特定健康診査・特定保健指導を推進します。
- 特定健診、がん検診、職場検診を推進します。
- 脂肪燃焼効果のある体操「なら10Minutes Exercise」を地域・職域で普及啓発します。

### 続ける

- 地域で体操や運動について相談指導ができるボランティア等の情報を収集し、県民に情報提供します。

§ 目指す目標値

目標項目	現況 (H19)	最終目標値 (H24)	
肥満者の減少 BMI25以上で腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上 (40歳から74歳推定数)	男性 89,048人 女性 37,806人	減少	
	BMIのみ25以上 (40歳から74歳推定数)	男性 6,850人 女性 28,174人	減少
	腹囲のみ男性85cm以上、女性90cm以上 (40歳から74歳推定数)	男性 67,501人 女性 15,095人	減少
メタボリックシンドロームの概念を知っている者の割合の増加 (成人)	男性 62.3% 女性 67.5% 計 65.0%	80%	
メタボリックシンドロームの予備群の推定数の減少 (40歳～74歳)	男性 69,939人 女性 22,187人	男性 69,211人 女性 24,449人	
メタボリックシンドロームの該当者の推定数の減少 (40歳～74歳)	男性 39,314人 女性 11,873人	男性 36,077人 女性 13,193人	
健康診査実施率 (40歳～74歳)	男性 71.8% 女性 58.9% 計 65.1%	68%	
保健指導実施率 (40歳～74歳)	男性 61.2% 女性 51.9% 計 56.4%	45%	
医療機関受診率 (40歳～74歳)	男性 74.5% 女性 63.3% 計 68.7%	100%	
糖尿病予備群の推定数の減少 (40歳～74歳)	男性 34,182人 女性 31,343人	男性 33,964人 女性 33,839人	
糖尿病有病者の推定数の減少 (40歳～74歳)	男性 28,769人 女性 13,667人	男性 28,219人 女性 15,008人	
糖尿病網膜症に失明発症者	全年齢 19人	減少	
糖尿病による人工透析新規導入者	全年齢 196人	減少	
高血圧症予備群の推定数の減少 (40歳～74歳)	男性 65,936人 女性 61,258人	男性 65,516人 女性 65,201人	
高血圧症有病者の推定数の減少 (40歳～74歳)	男性 93,083人 女性 70,379人	男性 91,895人 女性 76,046人	
脂質異常(高脂血症)有病者の推定数の減少 (40歳～74歳)	男性 24,968人 女性 4,836人	男性 24,692人 女性 5,325人	
脳血管疾患受療率 (人口10万対)	男性 122.3 女性 112.5	男性 91.7 女性 84.4	
虚血性心疾患受療率 (人口10万対)	男性 53.9 女性 34.8	男性 40.4 女性 26.1	
脳卒中による死亡率 (人口10万対)	男性 49.6 女性 29.2	男性 37.2 女性 21.9	
虚血性心疾患による死亡率 (人口10万対)	男性 36.3 女性 16.3	男性 27.2 女性 12.2	

※ 受療率、死亡率とも年齢調整をしている

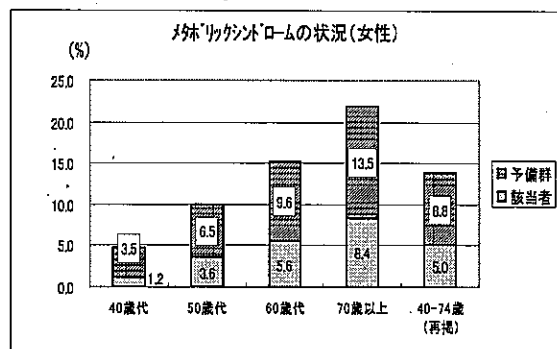
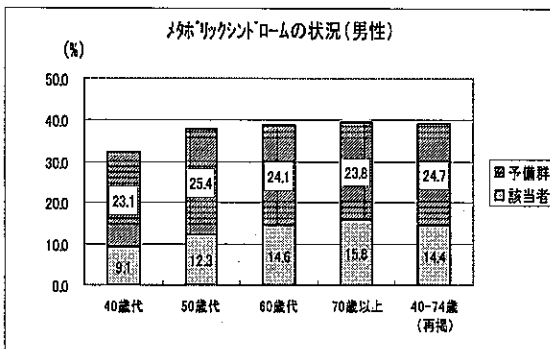
§ 県民一人ひとりが取り組む目標

- 毎日体重測定で肥満予防 たまには腹囲も測ろう
- 気づかない動脈硬化 健診を受けて生活習慣を見直そう

§ 現状と課題

【メタボリックシンドローム該当者及び予備群】

平成19年度奈良県基本健康診査結果（25市町村34,725人）から奈良県の内臓肥満の状況を見ると、40歳から74歳のメタボリックシンドロームが強く疑われる者（該当者）の割合は、男性14.4%、女性5.0%でした。また、予備群と考えられる者は、男性24.7%、女性8.8%であり、40歳から74歳男性の2.6人に1人、女性の7人に1人がメタボリックシンドロームが強く疑われる者（該当者）又は予備群という結果でした。

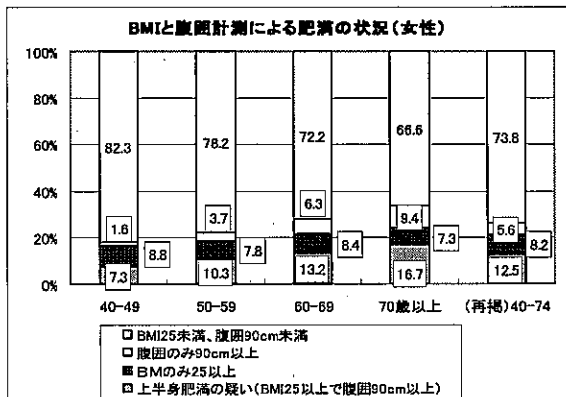
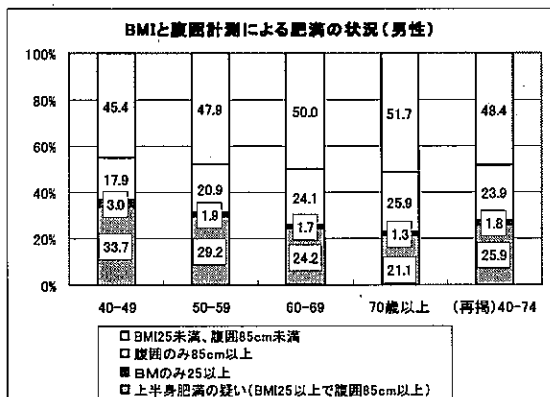


資料 平成19年度奈良県基本健康診査結果

上半身肥満の状況

肥満には、大きく分けて上半身肥満と下半身肥満の2つのタイプがあります。上半身肥満はいわゆる内臓脂肪蓄積型の肥満をいい、生活習慣病との関連が深く注意が必要とされています。毎年厚生労働省が実施している「国民健康栄養調査」では、BMI25以上で腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上を上半身肥満の疑いのある者として実態を把握しています。

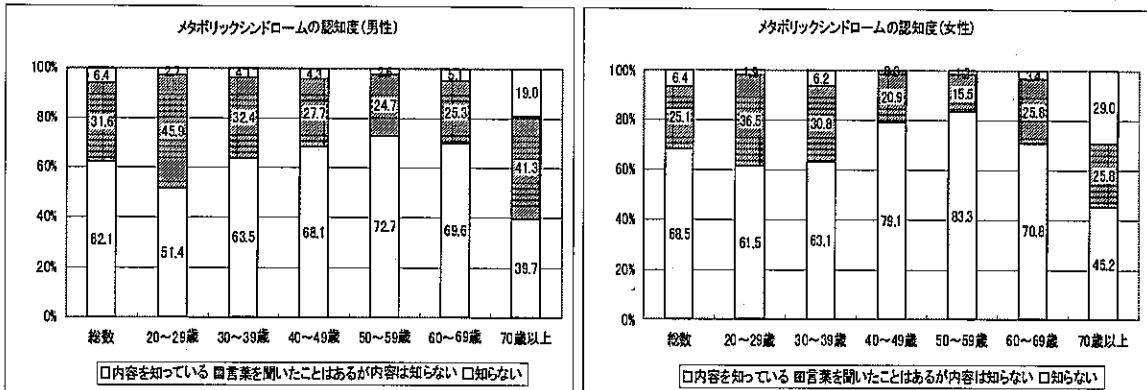
平成19年度奈良県基本健康診査結果から奈良県の上半身肥満の状況を見ると、男性は40歳代で33.7%と他の年代に比べもっとも高く、以後年齢がすすむにつれ低くなっています。逆に女性は40歳代で7.3%と最も低く、年齢がすすむにつれ高くなっています。



資料 平成19年度奈良県基本健康診査結果

### メタボリックシンドロームの認知度

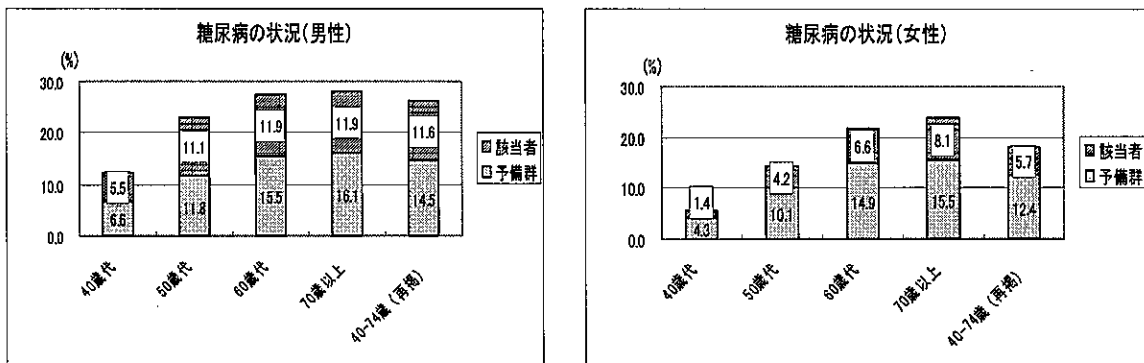
平成19年県民健康栄養調査では、メタボリックシンドロームの内容を知っている人の割合は男性62.1%、女性68.5%でした。



資料 平成19年度県民健康栄養調査

### 糖尿病有病者および予備群の状況

40歳から74歳において糖尿病が強く疑われる者(有病者)の割合は、男性11.6%、女性5.7%、予備群と考えられる者は、男性14.5%、女性12.4%であり、奈良県の糖尿病が強く疑われる者(有病者)の推定数は、平成19年では男性約29,000人、女性約14,000人と推定されます。男女とも年齢がすすむにつれ高くなっており、男性は40歳から74歳の4人に1人が糖尿病有病者および予備群となっています。



資料 平成19年度奈良県基本健康診査結果

### 糖尿病合併症

糖尿病による合併症は神経障害、網膜症、腎症のほか虚血性心疾患、脳血管疾患、下肢の壊疽、歯周疾患等をきたす病気であり、重症になると失明したり透析が必要になる場合があります、今後増加が予想されます。

糖尿病網膜症により、平成18年度に新規の視覚障害身体障害者手帳の交付を受けている者が12.9%ありました。糖尿病になっても見えにくくなってから受診するのではなく、糖尿病初期から眼科受診するシステムの確立と糖尿病性網膜症の治療に精通する医師の育成が必要です。

糖尿病腎症による新規透析導入患者数は、日本透析医学会の報告によると奈良県は、平成19年196人(新規透析患者の49.1%)平成20年194人(新規透析患者の46.5%)となっています。網膜症、腎症に至ることがないように重症化を防止することがQOLの低下を防ぐこととなります。

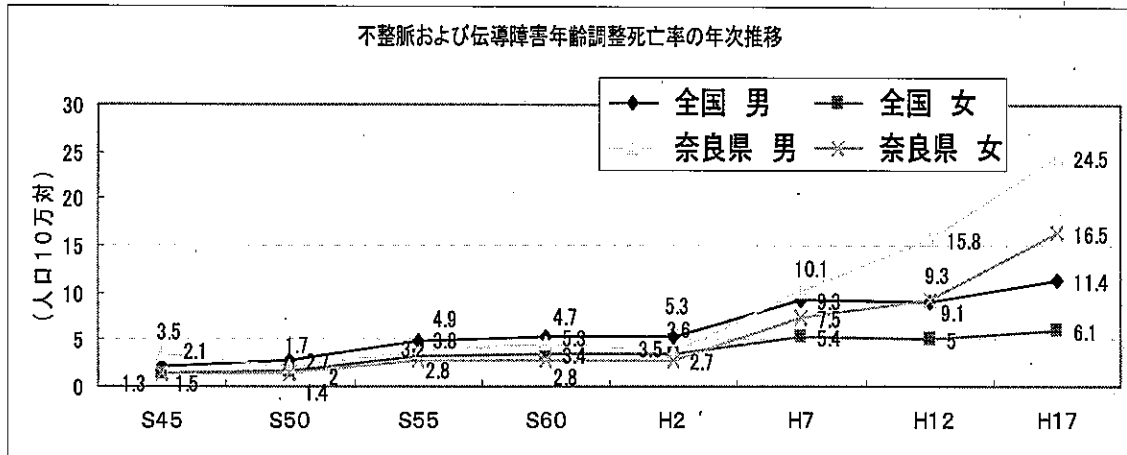


### 脳血管疾患と心疾患

循環器疾患とは、脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血等）や虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞等）で、主に心臓や血管の病気で高血圧、脂質異常、喫煙の要因による動脈硬化が原因となっています。脳血管疾患は寝たきりの主要な原因であり、QOLの低下をまねくため、このような発症に至る前にくい止め、重症化を防止することが重要です。

奈良県では脳血管疾患と心疾患による循環器疾患の死亡が全死亡者の約28%を占め、平成17年脳血管疾患年齢調整死亡率をみると男性は最も低く全国で47位、女性も46位となっています。しかし、心疾患年齢調整死亡率では男性は8位、女性は第3位と非常に高くなっています。

また、心疾患の中でも奈良県では特に突然死としてあげられる不整脈及び伝導障害による死亡が急激に増えています。



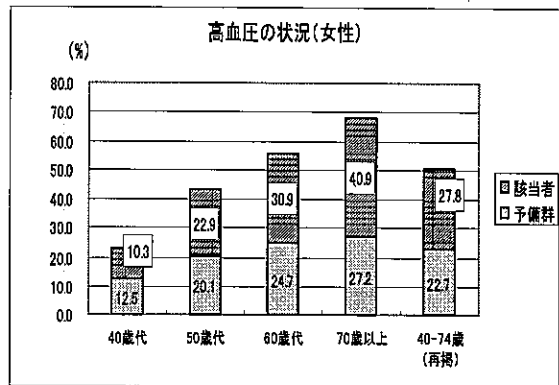
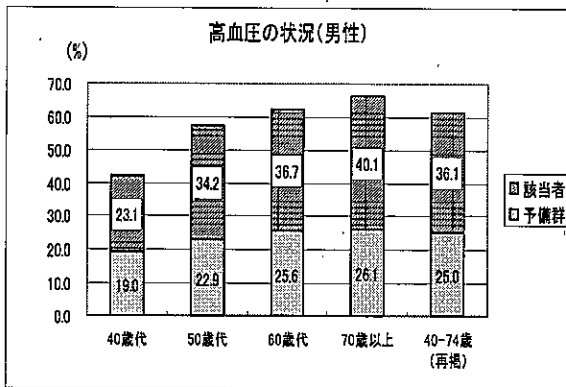
資料 厚生労働省 人口動態特殊報告

### 高血圧

平成19年度奈良県基本健康診査の結果から高血圧の予備群と有病者の割合をみると、男女とも年齢がすすむにつれ高くなり、男性は60歳代、女性は70歳代になると6割以上になります。40歳～74歳の高血圧有病者・予備群の割合は男性61.1%、女性50.5%となっています。

また、近年、生活習慣病の関連で「慢性腎臓病」(Chronic Kidney Disease: CKD)が注目されています。高血圧と腎臓は極めて密接な関係にあり、高血圧の状態が長く続くことで腎臓の細い血管に動脈硬化が起り、腎機能を低下させます。もともと腎臓病がある場合は、高血圧によって腎機能をさらに悪化させ、その悪循環が慢性腎臓病の悪化を急速に進行させます。その結果、人工透析の導入を余儀なくされたり、心筋梗塞等の心臓病をまねくともいわれています。

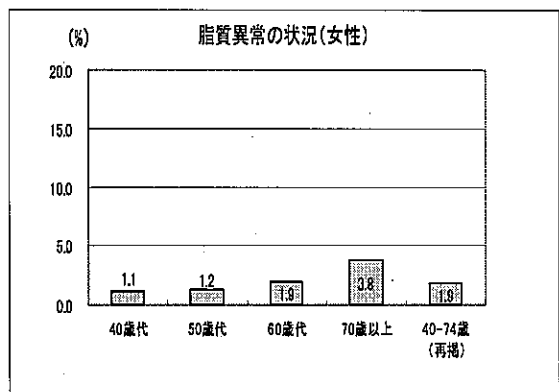
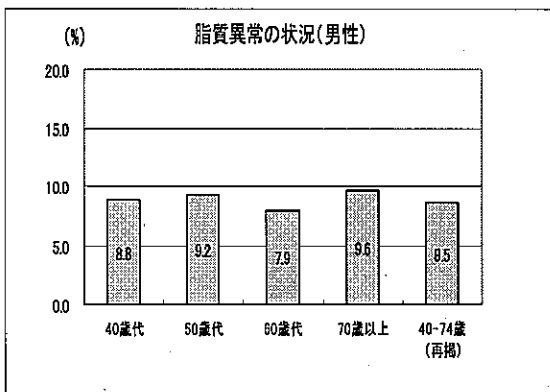
以上のことから、高血圧は単にメタボリックシンドロームに関連するだけでなく、腎機能低下をまねく要因ともなることから、適切な予防や治療は重要です。



資料 平成19年度市町村基本健康診査結果

### 脂質異常

脂質異常の有病者を平成19年度奈良県基本健康診査の結果からみると、女性は男性に比べて低くなっています。40歳～74歳の脂質異常の有病者の割合は男性8.5%、女性1.9%でした。



平成19年度 市町村基本健康診査結果

### 【課題】

- 40歳から74歳男性2.6人に1人がメタボリックシンドロームが強く疑われる者(該当者)又は予備群である。
- 上半身肥満の状況を見ると、男性は40歳代で33.7%と他の年代に比べ最も高い。
- メタボリックシンドロームの内容を知っている人の割合は男性女性とも低い。
- 男性は40歳から74歳の4人に1人が糖尿病有病者および予備群である。
- 糖尿病腎症による新規透析導入患者数は、奈良県は、40%以上になっている。
- 心疾患年齢調整死亡率は男性女性とも非常に高い。
- 心疾患の中でも奈良県では特に突然死としてあげられる不整脈及び伝導障害による死亡が急激に増えている。
- 高血圧の予備群と有病者の割合は、男女とも年齢がすすむにつれ高く、男性は60歳代、女性は70歳代になると6割以上になる。

## 8 歯の健康

### § 取り組みの方向性

- ◎フッ化物応用や間食指導などの普及啓発の推進
- ◎食育と連動したよく噛むことの普及啓発
- ◎8020運動の推進
- ◎歯科専門職、各種団体、関係者に歯科保健の重要性についての普及啓発
- ◎歯科保健活動の充実のため、地域で中心的に活動する人材の育成
- ◎歯周疾患と肥満や糖尿病との関連について知識の普及啓発

### § 主な施策と関係機関等による今後の取り組み

◇歯の健康

◎実施主体の機関 ○連携協力機関

対 策	内 容	推 進 主 体 (4ページ参照)								
		県	市町村	学校関係	医療機関	医療保険者	職 域	関係団体	民間事業者	メディア
普及啓発	むし歯予防・歯周病予防に関する知識	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	定期歯科検診受診の重要性	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	噛むことの重要性	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	口腔疾患と全身疾患の相互作用	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	高齢者の口腔機能維持向上の重要性	◎	◎	○	◎	◎	○	◎	◎	◎
ホームページの充実	歯科保健関係情報の掲載	◎	◎	○	◎	◎	○	◎	○	○
むし歯予防のためのフッ化物応用の推進	フッ化物配合歯磨剤の普及	◎	◎	◎	◎	○	○	◎	○	○
	フッ化物歯面塗布の普及	◎	◎	◎	◎	○	○	◎	○	○
	フッ化物洗口の普及	◎	◎	◎	◎	○	○	◎	○	○
児童、生徒の歯・口の健康づくりの推進	食育と連動した歯科保健活動の実施	◎	◎	◎	◎	○	○	◎	○	○
	フッ化物配合歯磨剤の普及（再掲）	◎	◎	◎	◎	○	○	◎	○	○
	フッ化物洗口の普及（再掲）	◎	◎	◎	◎	○	○	◎	○	○
歯周疾患予防の推進	歯周疾患検診の実施	○	◎		○	○	○	◎	○	○
	事業所に対するはたらきかけ	◎	○		○	○	◎	◎	○	○
情報の把握	調査の実施、調査への協力	◎	○	○	○	○	○	○	○	○
市町村、関係団体等との連携体制の構築	委員会、会議等の開催	◎	○	○	○	○	○	○	○	○
	市町村等に対する技術的支援	◎	○	○	○	○	○	○	○	○
人材の養成	研修会の実施、参加	◎	○	○	○	○	○	◎	○	○

## § 具体的な取り組み

○：短期（当面実施可能）の取り組み    ●：長期（最終評価までに実施）の取り組み

### 知  る

- むし歯予防・歯周病予防に関する知識、定期歯科検診受診の重要性、嘔むことの重要性、口腔疾患と全身疾患の相互作用、高齢者の口腔機能の維持向上の重要性等について普及啓発します。
- 歯科保健に関する情報が、誰でも必要なときに得られるようホームページの充実をはかります。

### 実践する

- むし歯予防のためのフッ化物応用を幼児期・学齢期を中心に進めます。
- 市町村が健康増進事業として実施する歯周疾患検診に対して予算の範囲内で補助します。
- 働き盛り世代が集まる事業所に対して歯科保健推進の働きかけを行います。
- 県民の歯科保健の状況について調査を行い情報把握を行います。

### 続  ける

- 歯科保健推進が広く進むよう市町村・関係団体等との連携を委員会、会議等の場の設定を通じて、県レベルと保健所レベルの両方ですすすめます。
- 保健所を拠点として、管内市町村の歯科保健推進が高齢者の口腔機能向上を含め円滑に進むよう技術的支援を行います。
- 児童、生徒の歯・口の健康づくりが食育とも連動して進むよう教育委員会と連携して、また各学校については管内保健所が連携して進めます。
- 地域で歯科保健推進の核となる人材を養成します。

§ 目指す目標値

目標項目	現況 (H19)	最終目標値 (H24)
12歳児における1人平均う歯数の減少	1.57本	1本以下
3歳児におけるう歯有病者率の低下	27.7%	20%以下
乳幼児に対するフッ素塗布事業 実施市町村数の増加	21市町村	全市町村
80歳で20歯を有する者の数(割合) 増加 80歳 (75~84歳) 男性	29.6%	20%以上
女性	24.3%	
合計	26.6%	
60歳で24歯を有する者の数(割合) 増加 60歳 (55~64歳) 男性	58.5%	60%以上
女性	68.6%	
合計	64.1%	
進行した歯周炎を有する人の割合の3割減少	※	30%減少
40歳 (35~44歳) 男性	43.3%	
女性	28.5%	
合計	35.0%	
50歳 (45~54歳) 男性	62.6%	
女性	51.9%	
合計	57.3%	30%減少

※は平成15年度奈良県歯科疾患患者実態調査結果

§ 県民一人ひとりが取り組む目標

**健康なるなら17条 16.17**

- 丁寧な歯みがきと歯のすき間掃除で毎日歯と歯ぐきのチェック
- しっかり噛んで 肥満予防

## § 現状と課題

歯の健康保持は食べる、話すという質の高い生活を営むための前提であり、よく噛むことは肥満予防法のひとつとして紹介され、唾液の分泌、脳への刺激などさまざまな効用があります。

最近では糖尿病と歯周病の関係など、口腔疾患と全身疾患の相互作用が研究により明らかにされてきています。また、8020達成者はそうでない者より医療費が少ないという調査報告があり、歯科保健の推進は医療費適正化にもつながる可能性があります。

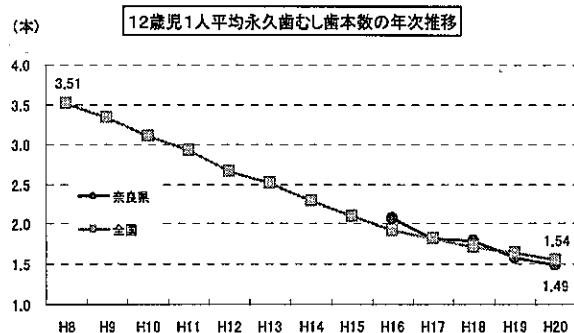
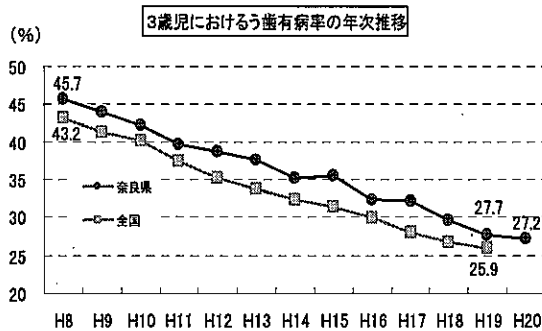
むし歯はごく初期を除き、自然に治癒しない毎日の生活の積み重ねで起こる病気であるため、歯が生えた時から予防に取り組んでいくことが重要です。また、幼児のむし歯の有病率は毎年減少傾向にあります。一部の幼児に多数のむし歯がみられる実態が報告され、虐待との関連性を指摘されています。

高齢者において、口腔の清潔と機能を維持することは誤嚥性肺炎と低栄養を防ぐことにもつながることから、自分の歯が抜けて少なくなっても歯科診療所で適合した入れ歯を製作して使うことも大事です。

### こどものう歯（むし歯）

「3歳児におけるう歯有病率の年次推移」は、奈良県は全国平均を上回る状況で推移しているが、平成8年から平成20年の期間ではほぼ半減し、「12歳児1人平均永久歯むし歯本数」も平成16年から平成20年までの6年間で減少し全国平均を下回り、子どものむし歯は改善傾向にあります。また、「乳幼児に対するフッ素塗布事業実施市町村数」は平成12年は4市町村でしたが、平成19年には21市町村に増加しており、むし歯予防のためのフッ化物応用の取り組みは広がってきています。しかし、まだ全ての市町村の実施ではありません。

小児期は食生活習慣の確立の時期であり、健全な口腔機能はその基礎になることから食育とも連動した歯科保健推進の取り組みが今後求められます。



全 国：国立保健医療科学院  
口腔保健部掲載データより引用  
奈良県：健康増進課調べ

全 国：文部科学省学校保健統計調査結果  
奈良県：奈良県歯科医師会調べ

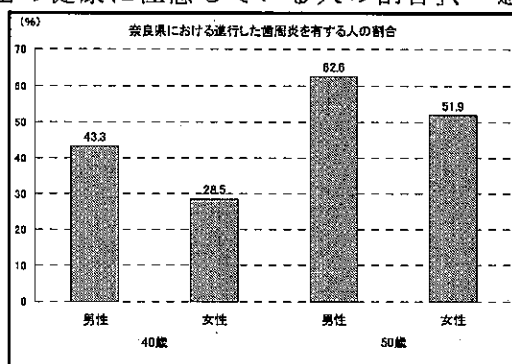
## 8020の状況

80歳で20歯（ハチマルニーマル運動）はスローガンに終わることなく、いくつになってもおいしく食べることができるということを何よりも健康であることの証として80歳で20歯を目標としています。平成19年度県民健康栄養調査では、80歳で20歯以上を有する者の割合が26.5%（男性29.6%、女性24.3%）、60歳で24歯以上を有する者が64.1%（男性58.5%、女性68.6%）でした。健康日本21の目標では、80歳で20歯以上を有する者の割合が20%以上、60歳で24歯以上を有する者は50%以上となっていますがその目標を超えていることとなります。

## 歯周疾患の状況

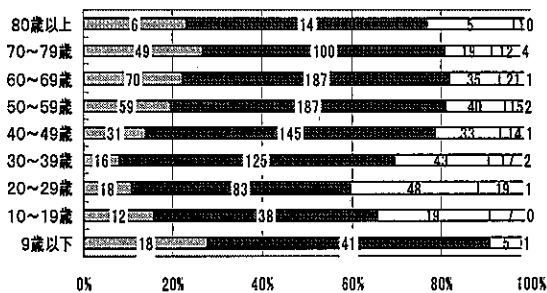
平成15年度の奈良県歯科疾患患者実態調査の結果では「進行した歯周炎を有する人の割合」は、40歳で3人にひとり、50歳では過半数を超え、非常に多くの県民が罹患しており、男性が女性に比して多いです。また「普段から歯の健康に注意している人の割合」、「過去1年以内に歯の健康診断を受けたことのある人の割合」および「歯間部清掃用器具を使用する人の割合」も女性の方が多く、歯科保健に関する意識や行動については男性への対策が特に課題となります。

また、調査結果から口腔保健について正しい行動をとれていない人がまだまだたくさん存在することが明らかになりました。



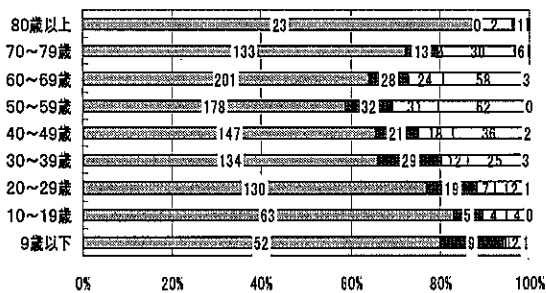
資料 平成15年度奈良県歯科疾患患者実態調査

### 1回の歯みがきに費やす時間



平成15年度 奈良県歯科疾患患者実態調査結果  
N=1,564

### 歯間部清掃用器具の使用状況



平成15年度 奈良県歯科疾患患者実態調査結果  
N=1,564

## 【課題】

- むし歯予防のためのフッ化物応用の取り組みは全ての市町村の実施しない。
- 進行した歯周炎を有する人の割合は、40歳で3人にひとり、50歳では過半数を超えている。
- 男性は、普段から「歯の健康に注意している人の割合」や「過去1年以内に歯の健康診断を受けたことのある人の割合」および「歯間部清掃用器具を使用する人の割合」が低い。