

【健康減塩食の必要性】

健康寿命日本一達成には、高血圧や脳卒中の原因となる食塩等の摂取を減らす健康的な食生活の実践が、最も効果的な対策の一つである。

現状

【食塩摂取量】 県： 男性 11.6g/日 女性 10.1g/日(H23) → 目標8g/日(H34)
(全国： 男性 11.4g/日 女性 9.6g/日(H23))

【栄養バランスに気をつけている人の割合】

男性 25.4%(H12) → 32.6% ↑ (H23) 女性 37.6%(H12) → 44.9% ↑ (H23)

課題

- 栄養バランスに気をつけている人の割合は増えているにもかかわらず、食塩摂取量は余り減少していない。
(食生活改善の意識は上がっているが、実践に結びついていない。)
- 実践に結びつく具体的な減塩の方法(食材の選び方、調理方法など)が示されていない。
- 普及啓発が効果的な方法でなされていない。

対策

長野県の食生活改善推進員等住民による減塩活動を参考に！

ターゲット：家庭で食育を担う人(調理をする人)
(1)おいしい健康減塩食・簡単減塩の技(わざ)の収集・開発
(2)効果的な手法による普及啓発

※27年度モデル市町村での取り組み

県民の健康減塩食の実践

(1)減塩実践のためのコンテンツの検討・作成

- ①「県民に伝えたい減塩満載晩ご飯」メニュー集の作成
食生活改善推進員の減塩等のノウハウを活用
- ②減塩の技(わざ)の収集・開発
- ③上記コンテンツの作成に当たり、県民にとって理解しやすく実践しやすい効果的な内容の検討

(2)食育の効果的普及方法の検討

家庭での食事管理の担い手となる調理をする人を対象として、効果的な普及啓発方法をソーシャルマーケティングの専門家も交え検討

(3)「食育作文」の募集

食について考え、関心を持ってもらうため、県民に対して食育に関する作文を募集

平成26年度 たばこ対策推進事業について

(予算額：2,500千円)

【奈良県たばこ対策推進委員会】(予算額：170千円)

1) 奈良県たばこ対策推進委員会

【禁煙サポート事業】 (予算額：556千円)

1) 禁煙支援アドバイザー研修会

市町村保健師をはじめ禁煙支援に携わる専門職員等を対象とした研修会を開催。

(1回/年)

〈内容〉・禁煙支援を効果的に実施するための技術

・たばこの害や最新の禁煙支援についての情報提供

・実践での禁煙支援の場をふまえたグループワーク 等

2) 普及啓発・キャンペーン(世界禁煙デーでの啓発等)

3) 禁煙支援ツールの提供

〈内容〉・奈良県インターネット禁煙マラソン(一般コース・マタニティコース)の提供

・ホームページ等を活用した禁煙支援医療機関・禁煙支援薬局の情報提供

【未成年者たばこゼロ事業】(予算額：478千円)

1) 未成年者禁煙支援相談窓口

平成25年度に学校からの児童・生徒の禁煙に関する相談を受ける窓口を県内の各保健所に設置した。学校から相談を受けた保健所は医療機関との連携のもと、喫煙している児童・生徒の禁煙支援および学校における禁煙支援体制の構築にむけての支援を実施。

2) 学校での喫煙防止対策研修会

保健所が、学校(小・中・高)の職員(養護教諭、保健の教諭、生徒指導担当者等)を対象に最新の情報や技術の提供、学校の環境整備、未成年者禁煙支援相談窓口のPR等を内容とした研修を実施(各保健所1回/年)

【妊産婦禁煙支援事業】(予算額：380千円)

1) 妊産婦禁煙支援研修会

県作成の妊産婦禁煙支援ガイドブックの内容に準じ、県内の産婦人科医や禁煙支援を実施している医療機関医師、助産師、市町村保健師等を対象に研修会を開催。

〈内容〉・妊産婦の喫煙や受動喫煙による母子の健康被害に関する知識

・妊産婦への禁煙支援の基礎知識

(問診事項、薬剤の使用、禁煙への動機付け及び継続支援の方法等) 等

【受動喫煙防止対策推進事業】(予算額：227千円)

1) 市町村庁舎施設内禁煙の推進

市町村庁舎・議会棟・公用車の禁煙化の状況の調査を実施し、結果を公表する。

新 2) 事業所への研修会の実施

全国健康保険協会奈良支部と連携し、事業所の受動喫煙防止、職場の禁煙化の推進に向けて健康保険委員(協会けんぽに加入する事業所の事業主)等を対象とした研修会を実施する。

〈内容〉・職場における受動喫煙防止対策

・禁煙に関する最新情報の提供 等

新 【COPD対策モデル事業】(予算額：689千円)

1) モデル市におけるCOPD予防講演会

モデル市において市民を対象としたCOPDの認知度の向上および疾患に関する知識の普及のための講演会を実施(1回/年)

〈内容〉・COPDの発生機序・予防方法・治療・予後についての講演

・COPDに関する啓発用パンフレットの配布

・COPD検診を実施し、ハイリスク者に対する禁煙支援 等

2) COPD検診

既存の事業(がん検診、特定健診等)や啓発イベント等を実施し、潜在的なCOPD患者やハイリスク者を発見し、地域の医療機関や専門医へつなげ重症化を予防する。また、スクリーニングにおけるハイリスク者に対する禁煙支援も実施する。

3) 連絡会議

モデル市の市民や事業所に対し行うCOPD検診にて診断された潜在的COPD患者やハイリスク者を専門医につなぐ仕組みを作るため、関係機関(市、保健所、市医師会、専門医療機関等)と協議をする連絡会議を開催。(2回/年)

4) COPD対策事業報告会

COPD対策の取組を県内の他の市町村へ波及させるため、保健所や市町村を対象に、COPD対策モデル事業の成果等の報告会を開催(1回/年)

(参考)慢性閉塞性肺疾患(COPD:Chronic Obstructive Pulmonary Disease)とは

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、原因の約90%が喫煙といわれており、今後増加することが予測されている疾患。咳・痰・息切れを主訴として緩やかに呼吸困難が進行する。かつては、肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた疾患が含まれている。奈良県のCOPDによる年齢調整死亡率は男性10.6(人口10万対)で全国4位(高率順)、女性1.0(人口10万対)で全国44位(高率順)と、全国と比較して男性の年齢調整死亡率が高い。一方、県民の認知度は9.2%(H24年なら健康長寿基礎調査)と低く、疾患への認知度を高め、禁煙や医療機関への早期受診につなげていくことが重要。

<平成26年度がん予防関連事業>

■がん検診推進事業

(1) 奈良県がん予防対策推進委員会 730 千円

- ①精度管理部会 (2回/年)
 - ・市町村がん検診精度管理調査
 - ・市町村及び検診機関への検診精度についての助言、指導
 - ・市町村がん検診精密医療機関登録及び現況調査
 - ・奈良県市町村がん検診実施要領の改正 等
- ②受診率向上部会 (2回/年)

(2) 検診精度向上事業 692 千円

- ①がん検診従事者研修会
- ②胃がん症例検討会
市町村胃がん検診実施機関対象に症例の検討及び読影の勉強会開催
- ③精度管理調に関する研修会

(3) 「がん検診を受けよう！」奈良県民会議 2,868 千円

- ①啓発用ツールの作成強化
 - ・がん検診啓発ツール(ポスター・リーフレット・ミニのぼり)の作成
 - ・がん検診街頭啓発用グッズの作成
- ②総会の開催
開催日:平成26年10月10日(金)(奈良県がんと向き合う日)
開催場所:奈良市内
<内容>
 - ・平成26年度活動方針発表
 - ・がん検診に対する奈良県知事表彰
 - ・被表彰団体による活動紹介
 - ・がん検診のススメ講演会(がん検診に関する正しい知識の共有)
 - ・展示:会員の活動の紹介 等
- ③街頭啓発

(4) 奈良県がん検診受診促進企業連携事業

がん検診応援団企業による取り組み推進

(5) がん予防推進員養成事業 790 千円

- ①がん予防推進員養成講座 4保健所
- ②フォローアップ研修 1保健所
対象:がん予防推進員対象

(6) 子宮頸がん予防に関する普及啓発事業 320 千円

- ・子宮頸がん予防に関する普及啓発リーフレットを市町村、医療機関において、検診受を勧めるための資料として配布
- ・イベント等で受診啓発資料として配布

■(新)健康寿命を延長する取組推進モデル事業

24,000 千円

がん検診受診について4市町で、また研究事業で特定された健康寿命延長に寄与するその他の健康行動(平成25年度中に確定)について2市町村で、県の委託事業として実施する。外部専門家のアドバイスを受け、県、保健所、市町村が協働して対策を実施する。

- ①がん検診受診
〔対象市町と主な実施内容〕
 - ・天理市: 5がん検診個別受診勧奨・再勧奨と効果的な普及啓発事業
 - ・五條市: がん検診受診の市民実態調査と効果的対策の検討
 - ・川西町: 大腸がん検診個別受診勧奨・再勧奨事業
 - ・王寺町: 子宮がん・乳がん検診個別受診勧奨・再勧奨
- ②その他の健康行動
がん検診以外の健康寿命延長に寄与する取組について実施。なお対象分野と対象市町村は、H25年9月補正予算で対応する調査結果をふまえて決定する。(2テーマ×1市町村、市町村はH26年補正予算を想定)

~参考~ 国の予算

■個別受診勧奨再勧奨について

働く世代の女性支援のがん検診推進事業 44億円 (厚労省)

<事業内容>
乳がん、子宮がん検診に対して事業費の1/2の補助
①受診勧奨(コール・リコール)を実施
・過去に子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポンの配布を受けた者
・新規に検診対象者になる20歳(子宮頸がん)、40歳(乳がん)
②無料クーポンを配布し、がん検診の費用を助成
・過去に無料クーポンの配布を受けたが未受診である者
・新規に検診対象者になる20歳(子宮頸がん)、40歳(乳がん)

■がん教育について

がんの教育総合支援事業 (文科省) 25,001千円 (文科省)

がんに関する教育への取組を推進するため、有識者からなる検討会を設置し、がん教育の先進例の分析・調査を行うとともに、各都道府県が主体的に行うがん教育に関する多様な取組に対し支援を行う。

奈良県教育委員会事務局(保健体育課) 900千円
がんの予防及び早期発見の重要性について理解を深めるため、がんに関する学習活動を推進
・小学生向けの教材の作成
・教員向けの研修会の開催

奈良県健康ステーションについて

1. 健康ステーションとは

誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、実践できる拠点として、奈良県健康ステーションを開設。

平成25年7月策定の「なら健康長寿基本計画」において、健康長寿に関する統一的な目標として、「健康寿命（65歳平均自立期間）」を平成34年度までの今後10年間に、男女とも日本一（都道府県順位第1位）の達成をめざすこととした。

奈良県健康ステーションはこの目標達成に向けた取組の1つ。

2. 背景・課題

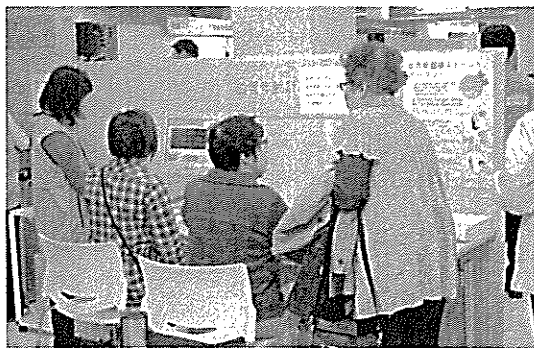
- 健康寿命 男性 全国 5位（65歳から17.62年）
女性 全国 19位（65歳から20.51年）（H24 県健康づくり推進課調べ）
- 1日30分以上の運動を週2回以上していると65歳以上の男女とも約50%以上が回答（H24 なら健康長寿基礎調査）
- 残り半数の「何も運動していない」人への働きかけが重要だが、施策が手薄。
- 家事労働中心の人は歩数の割に中強度割合が低い。（県庁調査）
- 活動量計を持つことで、いつもより歩く人が増える。（県庁調査）
- 健康機器の測定会は、健康を意識するきっかけづくりとなる（過去の事業から）

3. 事業目的

- 気軽に自分の「健康度」を図ることで、健康意識を醸成
- 家事労働中心で、外出機会のない人を中心に、日常生活の中で健康になれる方法を広く普及（おでかけ健康法）。
- 日常生活で活動量計を携帯し、健康づくりを実践するモニターを増やす。

4. 健康ステーションの5つの機能

- 健康チェック
- おでかけ健康法紹介&交流
- 活動量計2週間体験
- おでかけ健康モニター
- 健康サポーター



5. オープン後の状況について

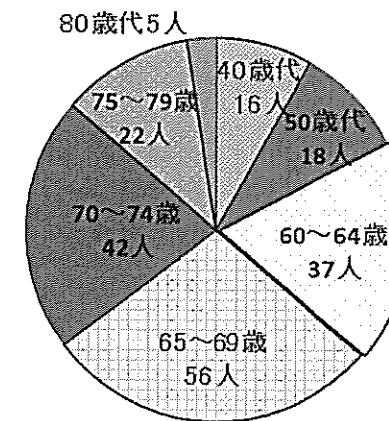
（来場者数）

- オープン初日：402人（オープニングイベント 120人含む）
- のべ来場数：3,652人（28日間 H26.2.25 現在）
- 平均来場者数：135人（H26.2.25 現在）

（活動量計2週間体験）

- 貸し出し個数100個
- 1回目貸し出し→オープン後5日間で終了
- 2回目貸し出し→H25, 2, 17~9日間で終了
- 貸し出し者の内訳（2回 合計）
女性 159人 男性37人

活動量計2週間体験者数（年齢別）



（おでかけ健康モニター）

- 46人が実践中（H26.2.3 受付開始 H26.2.26 現在）

（利用者の主な声）

- 80代女性 「今日は買い物に來ただけなのに健康のことをいろいろ話してでき、うれしい日になった。」
- 50代男性 「近くで働いている。同僚に勧められて活動量計を借りに來た。」
- 60代女性 「血管年齢が高く出た。気になるので、生活を見直そうと思う」
- 70代男性 「おしゃれして奈良から來た。たまにはいいが、北部にもステーションがほしい」
- 70代女性 「コレステロールが高いので、病院で歩くことを勧められていました。どれだけ、どう歩くのか、目安ができてうれしい」
- 70代男性 「運動はしていないが、趣味の畑仕事が健康づくりになっているのか、活動量計をつけて試してみます。」

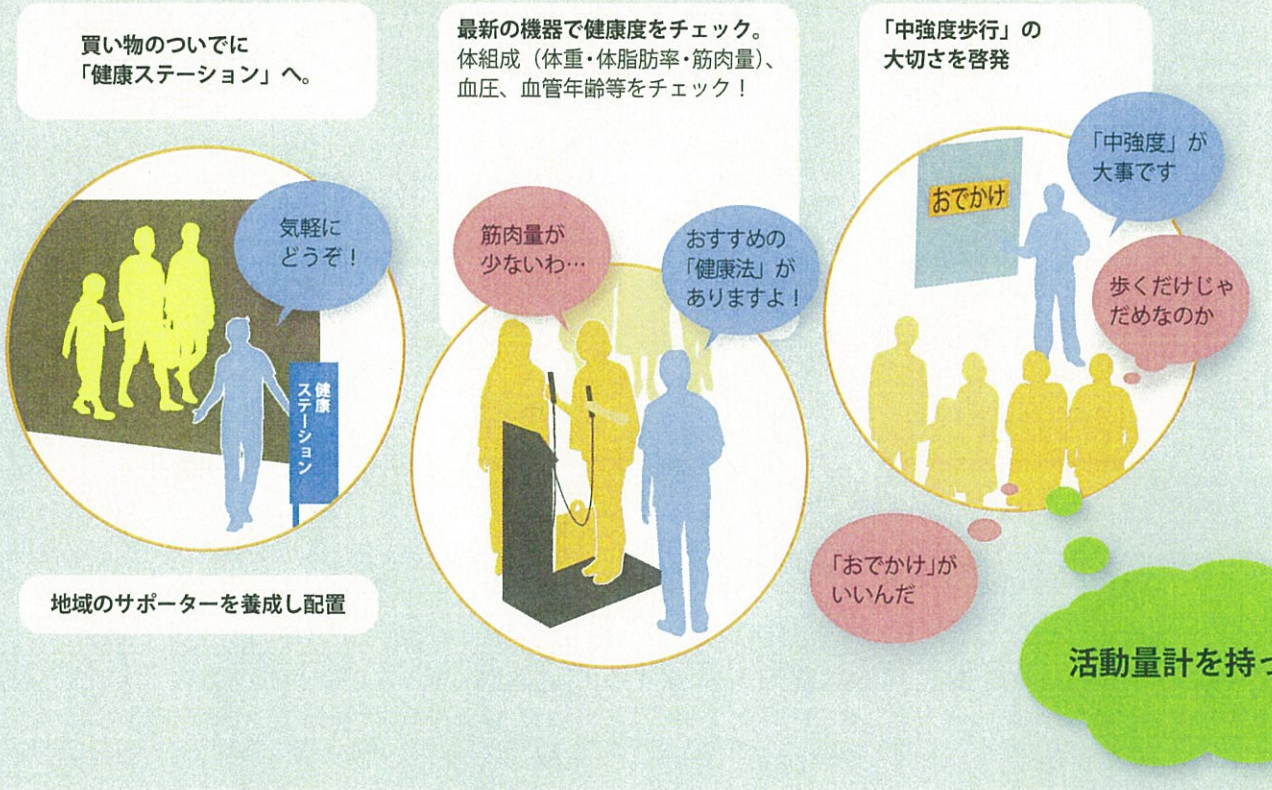
誰もが気軽に「健康」をチェックでき、
また日常生活の中で健康になれる方法がわかる拠点
「健康ステーション」の充実

健康ステーションの具体的なイメージ案

【実施内容】

- 最新の機器で健康度（体重・体脂肪率・筋肉量、血圧、血管年齢）をチェック。
- 健康サポーターが様々な「チェック」のお手伝い。
- 日常生活の中で中強度歩行する習慣を身につけることの大切さを啓発。

【対象】どなたでも



26年度の「健康ステーション」展開

25年度

「奈良県健康ステーション」を、
H2.1.29 近鉄百貨店橿原店に開設



26年度

健康ステーション設置箇所を増
2か所目候補：王寺町内

活動量計を使った病気予防となる取組
「健康実験」の継続実施

健康実験の具体的なイメージ案

【実施内容】

- 健康モニターの「おでかけ」の機会の提供。
- 月に一度「健康モニター測定会」を実施。
- 健康サポーターが継続支援。
- モニターの体組成・血圧等の変化を定期的に記録し分析。

【対象】主に家事労働中心で外出の機会のない人や運動が苦手な人等



26年度の「健康実験」展開

25年度

健康実験開始（モニター 200名）



26年度

健康実験の継続実施

（26、27年度で新規モニター 800名）

27年度

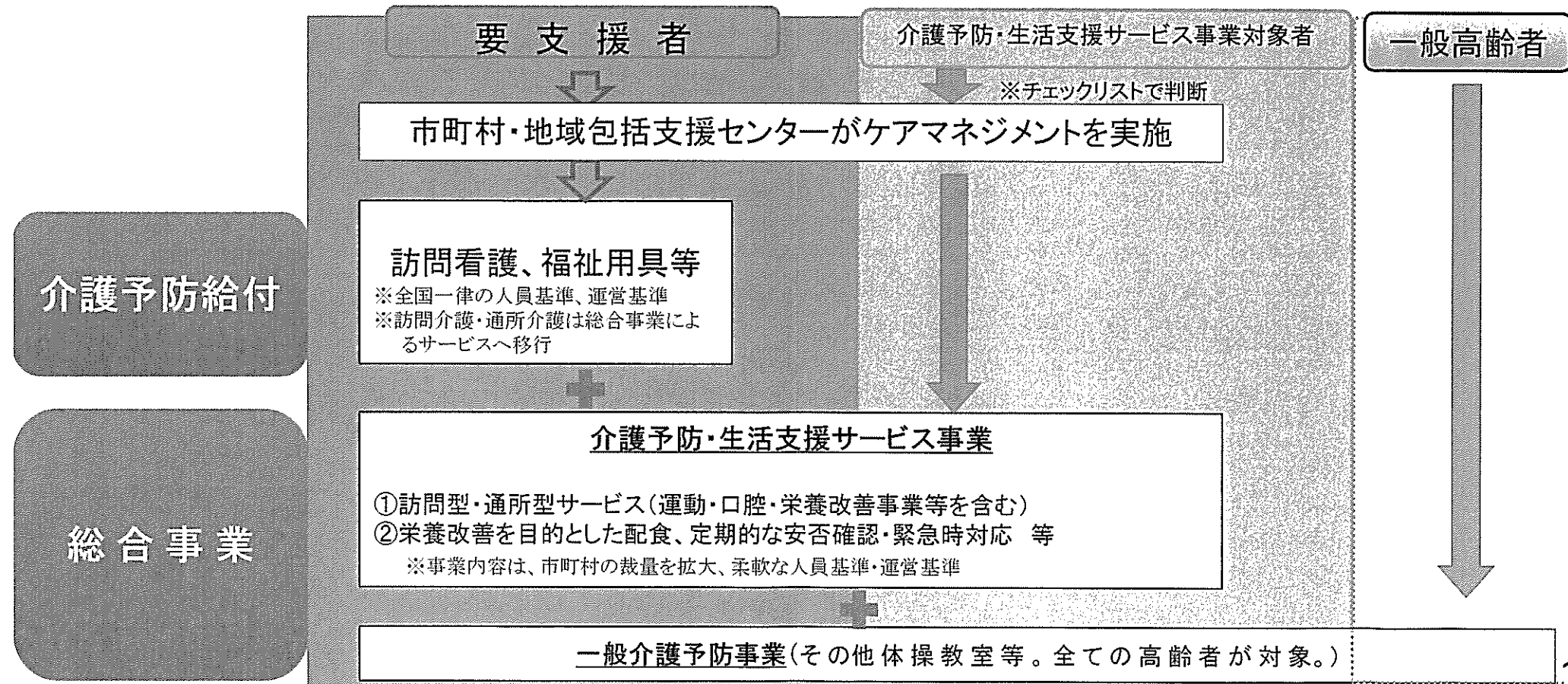
健康実験結果の分析

モニターの活動量データと体組成データ等との相関を分析し公表

3年間
（H25～27）で
1,000名の
モニターが実践

新しい介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）

- すべての市町村が29年4月までに「総合事業」を開始(総合事業は「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」から構成)。→訪問介護、通所介護は総合事業のサービスにすべて移行(29年度末)(訪問介護、通所介護以外のサービスは予防給付によるサービス利用。) ※介護予防・日常生活支援総合事業は平成24年度から開始している。
- 要支援者は、ケアマネジメントを行い、総合事業によるサービス(訪問型・通所型サービス等)と、予防給付によるサービスを適切に組み合わせつつ、サービス利用。
- 総合事業のみ利用する場合は要支援認定は不要。基本チェックリストで判断を行う。



新しい介護予防事業(案)

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチができるように介護予防事業を見直す。
- 元気高齢者と二次予防事業対象者を分け隔てなく、住民運営の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- リハ職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を機能強化する。

