

平成26年度 奈良県健康長寿文化づくり推進会議 議事要旨

日 時：平成27年3月26日（木）午前10時00分～11時45分

場 所：奈良県文化会館 2階 集会室A・B

出席者：

（委員）上田晴三、喜多信子、黒飛文子、佐伯圭吾、藤尾庸子、槇野久春、増田淳子、松田仁、南清子、安元寛子（五十音順）

概 要

（1）＜議題1＞「健康寿命に寄与する要因等の研究結果について」

事務局より、資料1「健康寿命に寄与する要因等の研究結果について」を説明。

委員：喫煙対策で男性の健康寿命が0.19年延びるとするのはどう考えたらよいのか。喫煙対策1年で健康寿命が0.19年延びるのか、それとも数年かけて喫煙対策を達成したら、健康寿命が0.19年延びるのか。

事務局：後者のとおりで、奈良県の平均が0.19年延びる。0.19年と聞くとわずかに思われるかもしれないが、専門家によると、たばこも吸わず、お酒も適量しか飲まずと、健康指標のすべてを達成してやっと1年延びるか延びないかであり、0.19年延びるのは相当なこととのことである。

委員：「疾病死亡リスク」、「死亡者数」、「健康寿命の延びにどれくらい寄与するか」の3段階を研究したとあるが、「健康寿命」については関連する論文があまりないのではないか。健康寿命の延びについての論文が結構な数があり、それを元に算出しているのか、それともこれくらい平均寿命が延びれば、健康寿命がこれくらい延びるというように、比率で算出しているのか。

事務局：後者のやり方をとっている。

委員：この研究は、奈良県が知事をはじめとして、かなり積極的に統計に取り組んでいる成果だと思う。

（2）＜議題2＞「健康づくりと予防の推進に関する平成26年度の実績並びに平成27年度の実績予定について」

事務局より、資料2「健康づくりと予防の推進に関する各分野の実績状況」に基づき、平成26年度の実績・実績と課題、27年度の実績について、分野別に説明。また、資料3-1により減塩対策の実績、資料3-2により「奈良県健康ステーション」の実績、資料3-3によりたばこ対策の実績、資料3-4によりがん検診の推進について説明。

＜栄養・食生活＞

委員：食育県民講座には、どういった方々が参加されているのか。

事務局：食育県民講座では、広報での募集や、市町村・保健所等からチラシを配付し呼びかけを行った。その結果たくさんの応募があり、幅広く一般県民にご参加いただいた。

委員：食育県民講座に参加したが、大学に行って食育専門の先生に直接ご指導いただく機会が今までなかったので、とても感激した。学んだことを地域住民に伝えていきたいと感じ、一昨日には40名を対象に伝達した。チラシによる普及だけでなく、実際に体験してもらうことがより効果的だと感じており、このような講座も継続して実施してもらいたい。

委員：主な指標の推移および目標値について、次回の調査はいつごろ実施するのか。

事務局：「なら健康長寿基礎調査」を、計画期間の10年間は毎年実施する予定としている。11,400人にアンケート用紙を配付し、回収率は50%ぐらいである。その他に、計画を策定する際に「県民健康・栄養調査」を実施したが、実際の料理を計量して塩分を算出するため、なかなか難しい調査であるので、この調査については、次回は平成28年に、10年計画の5年目見直しをする際の前段の調査として実施する予定。

委員：出来るだけ多くの方に自分の食塩摂取量を数値化して還元するというのが、いい指標、いききっかけになるのではないか。資料1の研究結果でも、健康寿命に寄与する要因として、塩分摂取量が女性では1位、男性でも2位とでており、研究結果からもこれを重点的にやるのがいいと思う。食育的な取組しかできていないというのも事実なので、もう少し医療関係も関わらないといけない。クレアチニンの値で比を取れば、蛋白量などもある程度推計できるし、学校健診や特定健診に早朝第一尿のナトリウムとクレアチニン値の項目を追加したり、日頃の医師の医療の中でもやってみるのがいいのではないか。

事務局：いかに塩分の高いものを食べていたか本人に気づいてもらうことが、健康という行動変容につながるため、「自ら気づく」という視点が非常に大切であると考えている。塩を減らしでもおいしく食べられる工夫などを、研修あるいは紙芝居の中で普及していきたい。食塩摂取量を数値として把握していくことも、今後研究してみたいと考えている。

委員：県内大学生が創る奈良の食育未来事業の中で、例えばナトリウムとカリウムを排泄する割合などの説明をチラシとして貼るといった、啓発的な取組はするのか。

事務局：野菜をとることの大切さや、奈良県産の野菜の魅力を伝えることが事業の目的なので、大学生のお弁当に記載する内容については、農家の方がどういったことに情熱をそそいで作っているかや、農家の方の思いを載せようと思っている。お弁当に貼るものなので、紙面に限りがあり、書ききれないものについては、インターネットに誘導し、当課のホームページ、もしくは当課で運営している「すこやかネットなら」のどちらかで、より詳しい情報をお伝えしたいと考えている。また、子育て世代を対象に、減塩ツールとして紙芝居を作っていると説明したが、その紙芝居には、塩分を控えるという話だけではなく、カリウムが多く含まれている野菜をしっかりとると、塩分を排出する機能があるといった内容を、わかりやすくもりこんである。それを県内大学生が創る奈良の食育未来事業でも、活用したいと考えている。

<身体活動・運動>

委員：健康ステーションを各市町村で実施していくことも非常に有益だと思うが、市町村のどういった部署で対応いただくか等の検討はされているか。

事務局：市町村によって事情が違い、どのような形で対応いただくかは、国保部門・保健センター部門とよく相談し、それぞれの市町村に合った形で進めていきたいと考えている。例えば、奈良県健康ステーション（王寺）では王寺町に業務委託しているが、保健センターが窓口となって運営している。市町村によっては、特定健診・特定保健指導をする際のツールの一環として、健康ステーションを活用いただくことも想定される。例えば、奈良県健康ステーション（橿原）では、橿原市が実施する特定保健指導で健康ステーションを活用いただき、8000歩・中強度20分の活動をしようと勧めていただいている。

委員：奈良県健康ステーション（王寺）の運営について、活動量計を2週間持つていただくことで、その方の活動量が具体的な数値でわかる点がとてもよかった。それをもとに次の目標を決めて、具体的な方法で実践を進めることが出来るし、本人も目標を達成しようと試みる。昨日も長期的に活動量計を持つてくれる「おでかけ健康モニター」の方と話す機会があったが、例えば活動量が足りていない日にはもう一度散歩に出かけるなど工夫されていると聞いた。王寺町としても、特定保健指導などの分野も視野に入れながら、広めていきたいと考えている。

事務局：橿原市が特定保健指導で健康ステーションを活用している件について、特定保健指導では、特定健診の結果により対象となった人が初回面接を受け、6ヶ月後に最終面接等を行う。その6ヶ月間活動量計を持つていただき、健康サポーターさんにサポートしてもらえないかと、橿原市役所の国保担当から提案があり、活動量計2週間体験を橿原市が行い、おでかけ健康モニターになった方は健康ステーションに行ってもらおうという形となった。

委員：利用者に渡している活動量計はどれくらいの値段なのか。また、健康ステーションのノウハウはどんな点が一番いいのか。

事務局：活動量計は、定価7,000円程の健康器具で、特に医療の資格がなくても取り扱うことができる。

青柳先生の考え方では、ただ歩くだけでは駄目で、その中に中強度の活動が何分含まれているかが大事であるということ。1万2千歩以上歩き、その中に中強度が40分以上含まれていても、健康づくりには効果はなく、8,000歩、その中に20分中強度が含まれていることが健康づくりには最適で、生活習慣病全般の予防につながるという研究結果がでた。健康ステーションでは、まず活動量計を2週間体験していただく。体験の結果、8,000歩、中強度20分以上の方は普段から十分な運動をされているので対象外とさせていただき、8,000歩、中強度20分未満の方に、長期モニターとして活動量計を持つていただくことを勧める。歩数と中強度の組み合わせでどれくらいの病気が予防できるかの表があり、その表を参考に活動量の目標をたてて頑張ってもらいたい。

また、健康ステーションには体組成計・血管年齢計・骨健康度測定器・血圧計を置いている。これらの機器で測定し、例えば血管年齢が高いなどと気づいてもらい、健康への行動変容につなげるきっかけづくりとすることが目的。以上のように、目新しい機器で関心を高め、今説明した形で健康づくりを進めていく仕組みが、上手くいっているのではないかと。

さらに、健康ステーションには健康サポーターが常駐し、来場者の対応をするが、予想以上に来場者によく対応していただいているので、サポーターに会うためにわざわざ来られる方も増えてきた。そういった人の魅力もいい成績に影響しているのではないかと。

委員：活動量計は皆様に無料で配布しているのか。

事務局：長期モニターとして登録していただくと、活動量計をプレゼントする形で進めている。

委員：是非各所で勧めてほしい。全てプレゼントは出来ないとしても、割安に購入できる体制があればありがたいと思う。

<喫煙>

委員：奈良県の喫煙率が全国で一番低いとの結果が出たことは、長年保健所をはじめとして行政側がたばこ対策に取り組んできたということ、また奈良女子大学の高橋裕子先生が指導をされてこられたということが、成果としてあがってきたのかと思い、大変喜ばしく思っている。このことが今後の健康寿命の延長に寄与してくれたらと思う。

<がん>

委員：王寺町では、がん検診のコール・リコール事業を実施した。がん検診の対象者に、受診勧奨の通知を行い、未受診者に再度勧奨を行った。その結果、受診率がかなり上がることがわかり、再勧奨が効果的で、重要であるとわかった。その他に、がん検診を受けやすい環境をつくることや、同じ事業を続けていても飽きられるので、新しい事業を考えていかないといけないことが課題であると感じている。

委員：国はがん検診受診率50%を目指しており、このがん検診受診率は職域も含まれていると思うが、市町村で把握できるのは市町村実施のがん検診だけであり、その数値だけでは50%は達成できない。市町村実施のがん検診と、職域のがん検診の受診率とをあわせて、市町村全体としてのがん検診受診率がわかるようなシステム整備について援助してもらえないか。

事務局：県で目指すがん検診受診率50%には、市町村のがん検診だけでなく、職域で受けている方、人間ドックで受けている方も含まれている。ただ、職場での検診にがん検診は義務づけられておらず、大きな企業では職場でがん検診を実施している所もあるが、小さな企業などでは市町村のがん検診を受けている場合もあり、実態が把握できていないのが現状である。様々な都道府県から、国に対し職域のがん検診受診率を把握できるようなシステムを作ってもらえないかという要望がでていますが、そこまでは至っていない。現状で市町村実施の受診率を比較する際は、国立がん研究センターが発表している、就業者数を除いた推計対象数を用いることになっている。県としても国に対し、職域の受診率が把握できるようなシステムを整備するよう要望していく必要があると考えている。

<歯・口腔の健康>

委員：歯科保健の取組については、実施される自治体、されない自治体があり、また同じ取組においても実施自治体の間で温度差がある。例えば、40、50、60、70歳を対象とする歯周病検診を、県下の半分弱の自治体は実施していない。

昨今では、色々なエビデンスを受け、生活習慣病と歯科保健の間に非常に密接な関係があることが周知されている。歯科医療を通じて口腔機能が良好になることと、全身の健康が良くなることとの関係をアウトカムとし、エビデンスを集積していくことが、県民の方々に歯科保健についてより関心を持っていただけることにつながると考えている。

国立がん研究センターのデータによると、過去30年で口腔がんが男性女性とも大きく増加している。高齢社会を迎えるにあたり、ますます口腔がんが増えると専門家は推測しているが、口腔がんの検診は非常に簡単にできるにもかかわらず、そのようなイメージがなかなか定着していないのが現状である。奈良県立医科大学の過去10年の口腔がんの症例を調べると、早期発見が少なく、自覚症状が出てから受診されるというケースが多い。歯科検診を受けることは歯科疾患の早期発見につながるので、各市町村には住民の歯科検診受診にご協力をお願いしたい。

委員：歯科保健や歯周病については、資料1の疾病死亡リスクの中に出てこない。歯周病という言葉を使って計算できると思うが、どれくらい検討されているのか。

事務局：健康寿命に寄与する要因等の研究の目的は、健康指標の改善により健康寿命が何年伸びるのか算出することであり、そのためには単なる死亡リスクだけではなく、それがどれくらいの頻度で起こるのかなどといった様々なデータが必要になった。歯科については、健康寿命の延長にどれくらい寄与するかを算出できるだけのデータがそろわなかったため、残念ながら結果のリストには含めることができなかった。

<健康づくりがしやすいまちづくり>

委員：例えば歩数計をつけて歩いた際に、何歩歩いたら奈良県一周に到達したと分かるようなサービスを、インターネット上で提供していないのか。

事務局：「すこやかネットなら」ホームページでは、メールアドレスや名前を登録してアカウントを作成し、一日に歩いた歩数を入力・登録することで、奈良県内・日本・世界の3つのコースをどれくらい歩いたかがわかる参加型サービスを提供している。

以上