

徳島県健康増進計画

健康徳島 21

～ 2007 改定～
概 要 版

“今日も元気に 歩かな損々^{そんそん} 健康とくしま運動”



「健康とくしま応援団」のマスコット「元気くん」

平成 20 年 3 月

徳 島 県

第1章 基本的な考え方

1 計画改定の趣旨

がんや虚血性心疾患等の生活習慣病の割合が全死亡原因の約6割を占めるなど、疾病構造は大きく変化し、生活習慣病対策は重要な健康課題となっています。

このようなことから、平成20年度から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入し、「治療重点の医療から、疾病の予防を重視した保健医療体系への転換」を図る「医療構造改革」が実施されることとなり、これに合わせ、本県においても生活習慣病対策のより一層の推進を図るため、県の健康増進計画である「健康徳島21」を改定することとしました。

2 計画の性格

健康増進法に規定する「都道府県健康増進計画」であり、「オンリーワン徳島行動計画（第二幕）」を上位計画とし、県民の健康づくり運動を総合的に推進するための目標及び基本的方向を示す計画です。

また、同時期に策定される「保健医療計画」や「医療費適正化計画」等と調和のとれた計画とします。

3 計画の期間

「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少」や「特定健診・保健指導の実施率」などの目標や目標達成に向けた施策など、本計画と密接な関係を持つ「医療費適正化計画」との整合性を図るため、同計画の計画期間に合わせ、平成24年度までとします。

4 実績の評価

毎年度、前年度の普及啓発や健診・保健指導の実施状況等について把握、傾向を分析、評価を行うとともに、計画の最終年度には、目標の達成状況等の分析、評価を行います。

第2章 計画策定の背景

1 わが国の動き

平成15年5月に「健康増進法」が施行され、また、生活習慣病の発症に大きく関わるメタボリックシンドロームの概念が世界的に提唱されました。

平成17年12月には「医療制度改革大綱」が発表、平成18年6月には「医療制度改革関連法」が制定され、平成20年度からは医療保険者による糖尿病等の予防に着目した「特定健診・保健指導」の実施が義務化されることとなりました。

2 本県の動き

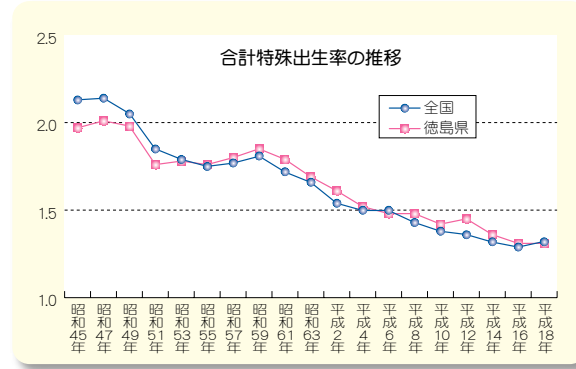
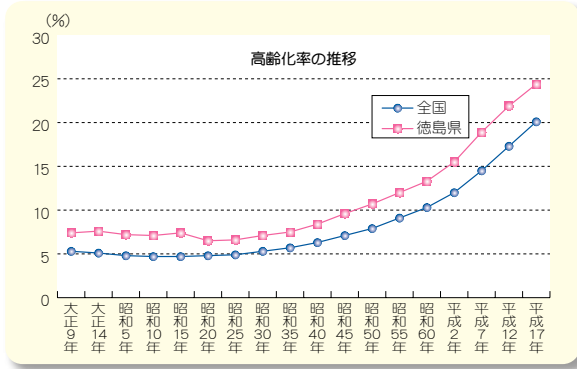
本計画の改定を見込み、平成15年に「県民健康栄養調査」、平成18年に「県民健康栄養調査（補完調査）」を実施し、県民の健康状態や健康への意識等を調査しました。

平成17年11月には、糖尿病死亡率が12年連続全国ワースト1位が確定したことから、県医師会と共同で「糖尿病緊急事態宣言」を行うとともに、平成18年1月に県内各層約50団体により構成する「みんなでつくろう！健康とくしま県民会議」を設立し、「みんなでつくろう！」をキーワードに、バランスのとれた食生活や適度な運動習慣、たばこ対策などの生活習慣の改善・見直しによる健康づくりを、「健康とくしま運動」として、県民総ぐるみにより推進することとしました。

第3章 県民の健康状態

1 人口の状況

全国を上回る高い高齢化率、合計特殊出生率の低下等、少子高齢化は依然として進行しています。

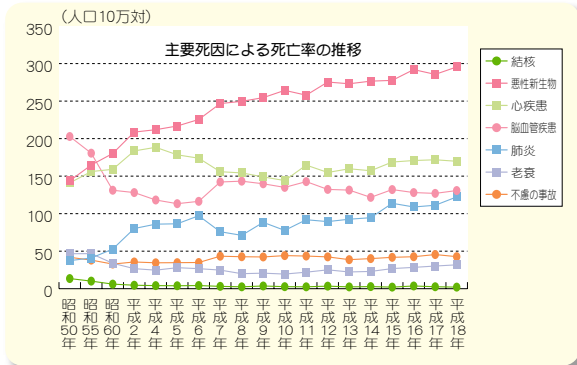


2 健康寿命

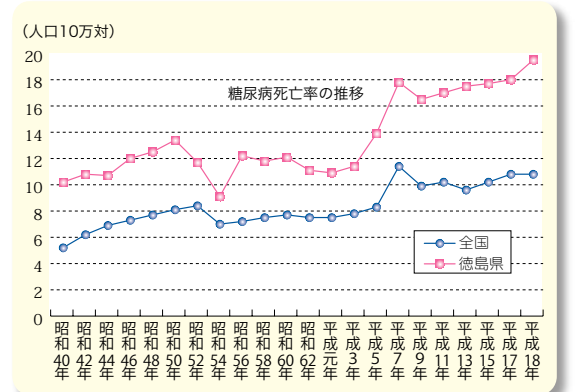
要介護者認定データを基に本県独自に算定した健康寿命は、男性 74.80 歳、女性 78.95 歳で、平均寿命（男性 :78.09 歳 女性 :85.67 歳）との差（要介護期間）は、男性 3.29 年、女性 6.72 年と推計されます。

3 県民の健康状態

■死亡の状況



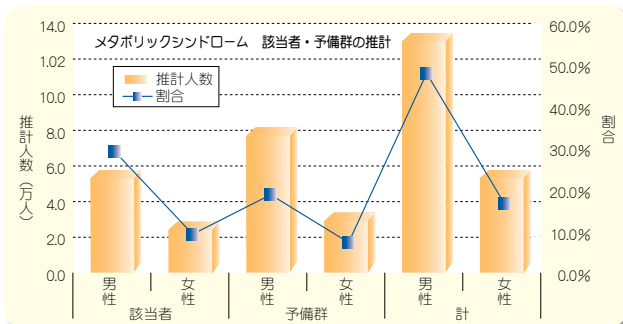
主要死因による死亡率における疾病別の順位は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の順で、この三疾病で総死亡の半数以上を占めています。



糖尿病死亡率は全国平均を大きく上回る状況が続いており、平成5年から14年連続で全国ワースト1位を記録しています。

■生活習慣病の状況

平成18年の県民健康栄養調査（補完調査）を基に推計すると、20歳以上の男性約130万人、女性約5.3万人、合わせて約18.3万人と、実に「男性の2人に1人」、「女性の6人に1人」がメタボリックシンドロームの該当者又は予備群と考えられます。



区分	割合	推計人数 (万人)
該当者	男性	29.2%
	女性	9.3%
予備群	男性	18.8%
	女性	7.3%
計	男性	48.0%
	女性	16.6%

4 県民の生活習慣

- 栄養・食生活**：「3人に1人」が食べ過ぎ（エネルギー摂取基準の20%以上摂取）の可能性があり
ます。
- 運動・身体活動**：1日当たり歩数は、男女とも全国平均を約1,000歩も下回り、日常的な「運動不
足」が推測されます。
- 休養・心の健康づくり**：「ストレスを感じている」者の割合は全国平均並みですが、男女とも半数を超え、
女性が男性を上回っています。
- たばこ**：成人の喫煙率は、男性は40%を下回って低下傾向にあるものの、女性は逆に上昇し
ています。
- アルコール**：多量飲酒者の割合は、男女とも全国平均を下回っています。

5 健康に対する意識と行動

- 健康に対する意識**：生活習慣病やメタボリックシンドロームを「知っている」者の割合は、いずれも半
数程度にとどまっています。
- 健康管理**：「毎日体重を量る」者の割合は3割程度、「腹囲を測る」者の割合は4割程度にと
どまっており、日常的な健康管理の不十分な状況が推測されます。
- 健康のために**：外食メニュー等の栄養成分表示を「見ている」者の割合は増加しているものの、「積
実行していること 極的に外出する」者の割合は全国平均を下回っています。

第4章 健康づくり施策の推進

1 重点目標

現計画の4疾病に各疾病を横断的にカバーする指標として「メタボリックシンドローム」を追加するととも
に、より高い目標を設定します。

区 分	目 標	ベースライン
糖 尿 病	平成 24 年度の推計有病者（3.3 万人）から 15%減少 させる。 ※目標：2.8 万人 対象：40 歳～ 74 歳	平成 9 年県民健康栄養調査 推計有病者：29,000 人
が ん	ベースライン値から壮年期死亡を 20%減少させる。 ※壮年期：30 歳～ 64 歳	平成 10 年人口動態統計 壮年期死亡： 500 人 死亡率： 131
心 疾 患	ベースライン値から壮年期死亡を 25%減少させる。 ※壮年期：30 歳～ 64 歳	平成 10 年人口動態統計 壮年期死亡： 159 人 死亡率： 42
脳 卒 中	ベースライン値から死亡を 25%減少させる。	平成 10 年人口動態統計 死 亡： 1,119 人 死亡率： 135
メタボリック シンドローム	平成 24 年度の推計該当者・予備群（11.6 万人）から 10%減少させる。 ※目標：10.5 万人 対象：40 歳～ 74 歳	平成 18 年県民健康栄養（補完）調査 推計該当者・予備群：122,000 人

2 取り組みの基本的方向

糖尿病対策を最重要の健康課題に位置づけ、県を挙げての取り組みを推進します。

また、生活習慣病の発症に大きく関わるメタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少を図るため、健診・保健指導の充実、生活習慣の改善をより重視した取り組みを推進します。

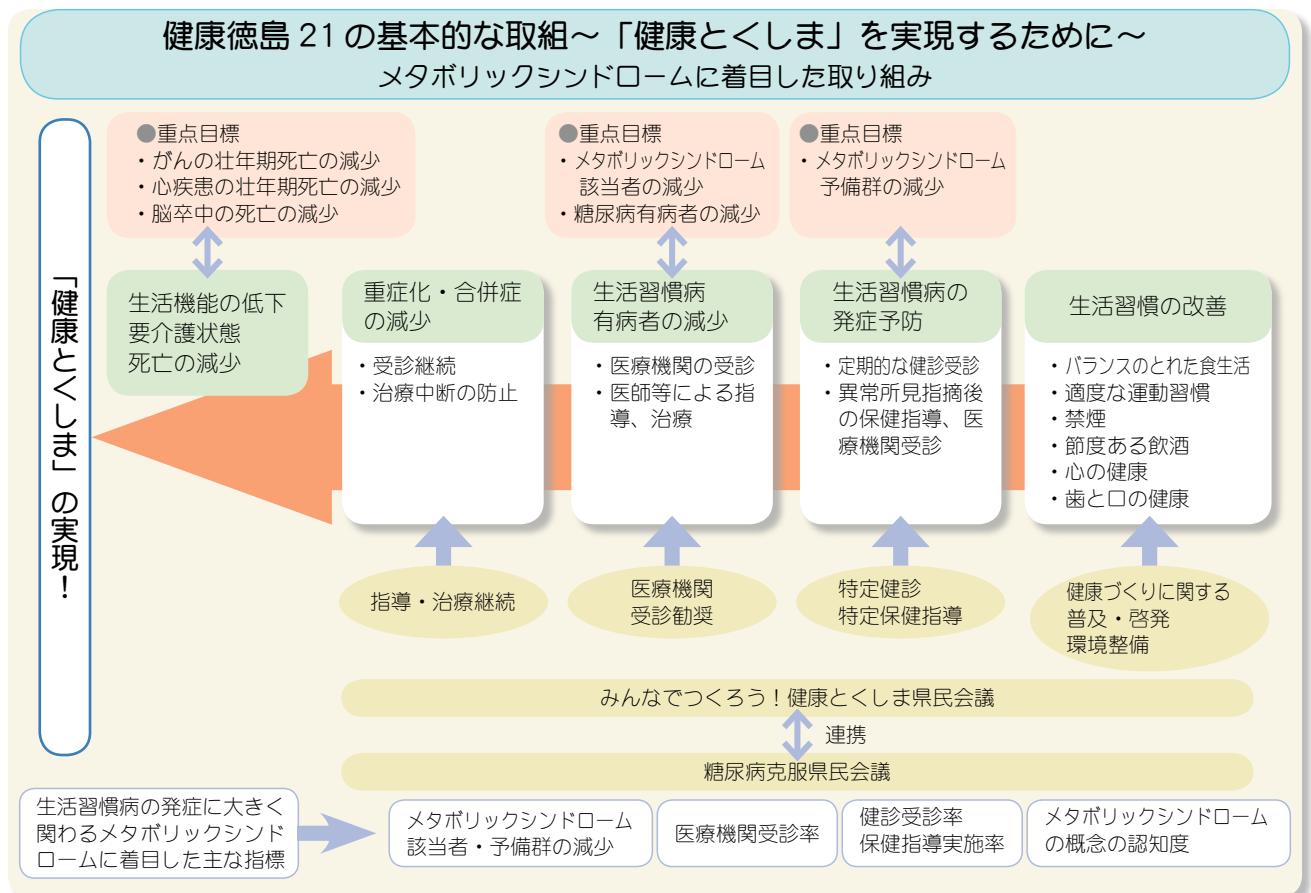
■糖尿病対策

生活習慣の改善による肥満の減少、定期的な健診受診、異常所見指摘後の保健指導・医療機関の受診促進、予備群・有病者の治療継続等の取り組みを推進し、「糖尿病死亡率全国最下位からの脱出」を目指します。

- 地域医療連携による医療機関の受診促進、治療継続。
- 特定健診による保健指導を必要とする者の抽出、行動変容につながる保健指導の実施。
- 県民会議を中心に、さらなる「健康とくしま運動」の充実強化。

3 具体的な取り組み

「重症化・合併症の減少」「生活習慣病有病者の減少」「生活習慣病の発症予防」「生活習慣の改善」の各プロセスにおいて、生活習慣病対策を効果的に推進していきます。



■**重症化・合併症の減少**：自己判断により治療や服薬を中断せず、医療機関による治療を継続し、疾病の重症化や合併症を予防します。

■**生活習慣病有病者の減少**：医療機関による治療を受けるとともに、医師等の指導の下に栄養バランスのとれた食生活、適度な運動習慣などの生活習慣の改善に努めます。

■**生活習慣病の発症予防**：定期的に健診を受診し、異常所見が指摘されたときには、保健指導を受けたり医療機関を受診し、生活習慣病の発症を予防します。

■**生活習慣の改善**：県民一人ひとりが健康づくりに対する意識を高め、自らが判断・行動し、そして継続して生活習慣の改善に取り組みます。

○大学等の研究機関

- ・生活習慣病に関する先端的研究、治療、疫学調査、フィールドワークなどの学術的研究。

○健康関連企業

- ・健康関連商品やサービス、適切な健康情報を提供。

○マスメディア

- ・テレビ等の媒体を通じた健康づくり意識の醸成、正しい健康情報の伝達。

○市町村

- ・住民の健康づくり、地域活動組織の育成など、健康づくり関わる環境整備、施策の調整。

○県

- ・広域的な視点からの健康づくりの方向性を提示、全県的な健康づくりを推進。

■連携方策

- 「みんなでつくろう！健康とくしま県民会議」や「地域・職域連携推進協議会」等の活用。

- 市町村の健康づくり推進協議会等の活用。

- 地域の自治会、婦人会、老人クラブなどの住民組織との連携。

第5章 生活習慣の見直し

1 生活習慣の重要性

日ごろから健康的な生活習慣を心がけることにより、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症を予防することができます。

2 望ましい生活習慣

個人のライフスタイルにあった生活習慣を考えるため、「徳島県食生活指針」「健康づくりのための休養指針」「健康づくりのための睡眠指針」「健康づくりのための運動指針」などを参考にします。

3 生活習慣の確立

幼年期、青年期、壮年期、高年期の各ライフステージに応じて見直しを進めることが重要です。

■幼年期（0～5歳）

- その後の生活習慣の形成に大きく関わり、親の考え方や生活習慣が大きく影響します。

- バランスのとれた食生活、歯磨き習慣などの基礎づくり。

■少年期（6～14歳）

- 学校と家庭が連携を図りながら規則正しい食習慣、多種多様な運動を経験して自分にあった運動を身につけるなど、健康的な生活習慣づくり。

■青年期（15～24歳）

- 未成年の喫煙・飲酒の防止、成人の喫煙習慣・多量飲酒の改善。

- 健康的な生活習慣の実践、自己管理能力の習得。

■壮年前期（25～44歳）

- 健診を受診し、生活習慣病の危険因子の早期発見、検診結果を生活習慣の改善に活用。

■壮年後期（45歳～64歳）

- 生活習慣の結果として肥満、高血圧症等の生活習慣病を発症することが多くなります。

- 健診を定期的に受診し、生活習慣病の発症を予防。

■高年期（65歳以上）

- 健康や体力への不安が高まり、健康状態の個人差が大きくなります。

- 社会における交流の中で生きがいのある生活を心がけ、身体的・精神的活動性を維持。

健康とくしま憲章

健康はすべての人の願いです。

誰もが、心身ともに健康であることを願っています。

ときには命に関わることもある糖尿病などの生活習慣病も、健全な生活習慣を身につけることで予防することができます。

県民の一人ひとりが、健康づくりの主演です。

そして、「みんなでつくろう！」を合言葉に、家庭や地域、職場も応援して、一体となって進めていくことが大切です。

豊かな自然に恵まれ、人情あふれるこの徳島の地で、健やかで心豊かに暮らしていける「健康とくしま」をめざして、ここに、この憲章を制定します。

私にできる！ “健康とくしま”

- 私たちは、日ごろから、自分の体や健康にもっと関心を持ちます。
 - ・年に1回は健診を受けましょう。
 - ・腹囲、体重はこまめに測りましょう。
- 私たちは、続けることの大切さを理解し、健康づくりを継続します。
 - ・結果は必ず現れます。あきらめしないで、じっくり長く続けましょう。
 - ・続けるために、健康づくりを楽しみましょう。
- 私たちは、まずは歩くことから始めて、毎日の生活に運動習慣を取り入れます。
 - ・「プラス1000歩」から。無理をしないで、できることから始めましょう。
 - ・車を使わず歩いたり、階段を使ったり、自分にあった運動を取り入れましょう。
- 私たちは、バランスのとれた、健全な食生活を実践します。
 - ・朝ごはんを抜かないで、三度の食事をしっかりととりましょう。
 - ・塩分や脂肪は控え、野菜（特に徳島産野菜）をたっぷり。食べ過ぎに注意しましょう。
- 私たちは、喫煙の健康に及ぼす影響について、十分に理解します。
 - ・たばこは、できればやめましょう。
 - ・周りの人に健康被害が及んでいることを理解し、喫煙マナーを守りましょう。



あなたのために！ “健康とくしま”

- 地域や職場などが連携・協働し、健康づくりに取り組むあなたを応援します。
 - ・いろいろな機会を通じて、正しい健康情報や知識を提供しましょう。
 - ・健康イベントを開催したり、気軽に参加できる健康づくりの場を提供しましょう。
- ともに考え、行動できる仲間や組織を増やし、健康づくりを続けるあなたを応援します。
 - ・一人よりも二人。仲間を増やし、組織を育てましょう。
 - ・声をかけ、力を合わせて、健康づくりの輪を広げましょう。
- 身近なところで運動できる環境づくりを進め、運動するあなたを応援します。
 - ・誰もが気軽に、楽しくスポーツに親しむことができる場を提供しましょう。
 - ・日々の生活に運動が取り入れられるよう、地域や職場ぐるみで取り組みましょう。
- 栄養指導や栄養表示を進め、バランスのとれた食生活を実践するあなたを応援します。
 - ・食事バランスガイドや食生活指針などを使って、正しい食情報を提供しましょう。
 - ・栄養バランスを考えて選べるよう、食品や外食メニューの栄養表示を進めましょう。
- たばこをやめたい、受動喫煙を避けたいあなたを応援します。
 - ・禁煙したい人がやめられるよう、職場や周りの人は協力しましょう。
 - ・吸わない人が喫煙の影響を受けないよう、公共施設等の禁煙を進めましょう。



<編集・発行> 〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地 徳島県保健福祉部健康増進課
TEL：088-621-2208 FAX：088-621-2841 E-mail:kenkouzoushinka@pref.tokushima.lg.jp