

健康いばらき21プラン(概要版)

(素 案)



~ 健康で ひらくみんなの ゆめ・みらい ~

茨 城 県

「健康いばらき21プラン」のあらまし

計画改定の趣旨

背景

急速な高齢化の進行
生活習慣病の増加
医療費の増大

国の検討経過

今後の生活習慣病対策の推進について
(中間とりまとめ)(H17.9)

- 生活習慣病予備群の抽出と保健指導の徹底
- 科学的根拠に基づく健診・保健指導の徹底 など

医療制度構造改革厚労省試案(H17.10)

- 生活習慣病対策のための本格的取組
- 糖尿病等患者・予備群の25%減少(H20 H27)

医療制度改革大綱による予防の重視(H17.12)

- メタリックシンドロームの概念の導入による国民運動の展開
- 健診・保健指導の医療保険者への義務づけ
- 新たな目標項目設定による健康増進計画の充実

健康日本21中間評価報告(H19.4)

- 代表項目の選定

老人保健法

➔

高齢者の医療の確保に関する法律

国の対応

健康増進法の改正

健康増進法に基づく基本方針の改正

- 地域実情を踏まえた具体的な目標の設定
- 関係者の役割分担・連携促進のための都道府県の総合調整力の強化
- 市町村健康増進計画策定時の留意事項の追加

健康日本21の改正

- 新たな目標の追加
- 運動期間の変更

↓

県の対応

都道府県健康増進計画の改正

- 新たな目標項目の設定
- 地域実情に応じた目標値の設定
- 目標達成のための取組及びその評価
- 関係者の役割分担の明確化

計画の位置付け

健康増進法第8条第1項に基づく都道府県計画
 国が「健康日本21(H12~H22)」において策定を求めている地方計画
 新茨城県総合計画(H18~H22)の部門別計画
 健康いばらき21プラン(H13~H22)の改定計画

計画期間

平成20年度~24年度(5年間)

主な新たな数値目標

項 目	目標達成度合いをあらわす指標	現行水準	目標水準(H24)	
健康習慣づくり	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の言葉と意味を知っている人の割合	56.2%	80%	
栄養・食生活	1日あたりの食塩の平均摂取量(成人)	男 性	13.5g	
		女 性	12.2g	
	1日当たりの野菜の摂取量(成人)	男 性	305.2g	
		女 性	295.2g	
身体活動・運動	週2日以上, 1回30分以上, 1年以上継続している人の割合	男 性	33.1%	
		女 性	26.2%	
喫煙・飲酒	喫煙者の割合	男 性	53.8%	
		女 性	10.6%	
歯と口腔の健康	64歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合	63.4%	70%	
	80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合	32.5%	40%	
健康管理	過去1年間に, 特定健診を受診した人の割合(40~74歳)	20年度のデータで把握		
	特定健診において, 保健指導(動機づけ支援又は積極的支援)の対象となった人のうち, 特定保健指導を受けた人の割合	20年度のデータで把握		
	特定健診において要医療と判定された人のうち, 医療機関を受診した人の割合	20年度のデータで把握		
	メタボリックシンドロームの予備群に該当する人の割合(推計人数)(40~74歳)	男 性	30.7% (209,389人)	現行の10%減少
		女 性	9.1% (61,691人)	現行の10%減少
	メタボリックシンドロームの該当者に該当する人の割合(推計人数)(40~74歳)	男 性	13.3% (90,594人)	現行の10%減少
女 性		4.5% (30,274人)	現行の10%減少	
循環器疾患	高血圧症予備群の人の割合(推計人数)(40~74歳)	男 性	21.8% (148,484人)	
		女 性	16.1% (108,502人)	
	高血圧有病者の割合(推計人数)(40~74歳)	男 性	39.2% (267,290人)	
		女 性	26.2% (177,311人)	
糖尿病	糖尿病予備群の人の割合(推計人数)(40~74歳)	男 性	8.5% (57,994人)	
		女 性	7.5% (50,560人)	
	糖尿病有病者の割合(推計人数)(40~74歳)	男 性	9.0% (61,562人)	
		女 性	4.6% (31,305人)	

【基本目標】

～ すべての県民が健康で明るく元気にくらせる社会の実現 ～

生活の質の向上

すべての県民が、健やかで心豊かに充実した生活を送り、生きがいや幸せを実感できる

壮年期死亡の減少

働き盛り(40～64歳)の人の生活習慣病による死亡を減少する

健康寿命の延伸

認知症や寝たきりにならず、健康で自立した生活ができる期間を伸ばす

健康づくりへの取り組みをどのように進めていくか

【健康づくりのための推進方策】

県民の健康づくりのための情報の収集・提供及び健康づくり指導者の育成
健康づくりに関する正しい知識を身につけるための県民を対象とした研修会等の実施
関係機関・団体との連携による健康づくりのための普及啓発と効果的な事業の展開
豊かな自然や地場産品などの地域資源を取り入れた健康づくり施策・取り組みの展開
行政、各関係機関・団体の果たすべき役割の明確化による健康づくり県民運動の展開
健康づくりへの具体的な数値目標による取り組みの促進及び定期的な計画の進捗状況評価と進行管理

県民の健康づくりのためにすること（行政・健康づくり関係団体などの取り組み）

健康への生活習慣づくり

- (1)健康習慣づくりの促進
- (2)栄養・食生活の改善の促進
- (3)運動習慣づくりの促進
- (4)休養・こころの健康の確保
- (5)喫煙・飲酒対策
- (6)歯と口腔の健康づくりの促進

健康管理と疾病対策

- (1)健康管理の支援
(特定健康診査・保健指導及び健康増進事業など)
- (2)循環器疾患予防対策の推進
- (3)糖尿病予防対策の推進
- (4)歯周病予防対策の推進
- (5)がん予防対策の推進

支援機能の充実

- (1)共通の目標による一体的な県民運動の展開
- (2)ヘルスリテラシー^()の推進
- (3)各種情報の収集及び提供
- (4)地域や団体における人材育成
- (5)自然や地場産品などの地域資源の発掘と活用
- (6)健康づくりのための調査研究
- (7)市町村の特定健康診査・保健指導及び健康増進事業への支援

()ヘルスリテラシー・・・健康や医療に関する基礎的な情報・サービスを収集し、理解し、活用する能力

死亡原因の6割が生活習慣病！

(平成17年 年齢調整死亡率死亡率)

脳血管疾患 男性(全国6位)女性(全国4位)
急性心筋梗塞 男性(全国2位)女性(全国1位)

要支援・要介護者の増加！

(要支援・要介護が必要となる原因 平成16年)

脳血管疾患 高齢による衰弱 骨折・転倒 認知症

壮年期(40～64歳)の死亡！・・・4,069人(平成17年)

うち生活習慣病が原因 男性 65.2% 女性 73.5%

県民 ~自らの健康づくりの実践~

支援

ポピュレーションアプローチ（県民全体への健康づくりの普及啓発）

健康いばらき推進協議会

「健康いばらき21プラン」の進行管理，進捗状況の評価及び見直し
健康づくり県民運動の企画・立案及び関係機関との連携による推進
健康づくりに関する情報収集・分析及び提供

市 町 村

住民の健康づくりを担う最も身近な行政機関として，他の行政機関や医療保険者をはじめ，関係団体や職域及び学校などと連携し，地域の実情に応じた健康づくり事業を推進する。
保健センターなどを拠点とし，健康相談や健康教育など，健康づくりに必要な保健サービスの提供を行う。健康づくりに関する情報を積極的に提供するとともに，地域において健康づくりを推進する人材の確保や地域活動組織の育成を推進する。

職 域

労働者の健康管理という観点から，労働安全衛生法に基づく健康診断の実施や健康的な職場環境の整備，従業員の福利厚生充実などに努める。
市町村や関係団体との連携を図り，健康づくりに関する活動の場の提供などを通じた地域における健康づくりへの参画。

学 校 等

幼児，児童，生徒，学生が健康の大切さを若年期から認識し，生涯にわたる健康的な生活習慣を身につける。家庭や地域と連携し，未成年の喫煙や飲酒の防止を図る。
養護教諭による健康相談活動をはじめ，栄養教諭やスクールカウンセラーとの連携のもと，教職員が一体になって，心と体の健康対策に取り組む。
学校施設の開放などを通じて，地域の健康づくりを支援する。

報道機関

健康づくり情報に関する適正な情報を伝達する。

健康づくり関係団体

医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会・栄養士会などの関係団体は，その専門性を活かし，健康づくりに関する情報提供や相談への対応のほか，地域における健康づくりの取組を積極的に支援する。

地域活動団体

地域において組織されている食生活改善推進員団体，老人クラブなどは，地域の実情に応じた自主的な活動を通じた健康づくりを支援する。

健康づくり支援企業等

地域のスポーツ関連企業は，市町村，職域及び医療保険者と連携し，健康づくりのためのサービスの提供を行う。
いばらき健康づくり支援店は，食を通じた県民への健康づくりのため，ヘルシーメニューや栄養表示等を積極的に提供する。

茨城県（保健所）

生涯を通じた健康づくりを目指し，市町村や関係団体をはじめ，職域や学校などと連携・協力し，自主的な健康づくりを促進するための環境づくりに取り組む。地域の健康づくりに関する情報の収集や分析を行うとともに，県民一人ひとりが生活習慣の改善等に取り組むうえで必要な情報提供を行う。
保健所は，県民の健康づくりの拠点として，広域的，専門的立場から，市町村や関係団体などへの支援を行う。市町村が実施する健康増進事業への支援を行う。

ハイリスクアプローチ（生活習慣病のリスクを持った者への保健指導の実施等）

医療保険者

生活習慣病を予防するため，被保険者・被扶養者及び国保加入者に対する特定健康診査及び特定保健指導を実施する。
生活習慣病予防のための被保険者等に対する各種保健事業を積極的に実施する。

医療機関

生活習慣病による受療者の継続的な医療の提供及び管理

ライフステージごとの取り組み

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期前期 (40～54歳)	壮年期後期 (55～64歳)	高齢期 (65歳以上)
健康習慣づくり	家族みんなで健康に関心を持ち、お互いの生活習慣と健康状態をチェックしましょう。						
	「自らの健康は自らでつくる」との高い意識を持ちましょう。			イベントや講演会などに参加し、健康に関する正しい情報を得るように心がけましょう。			
栄養・食生活	やさしい(注1)食事で栄養バランスをとりましょう。 朝ごはんを必ず食べましょう。 家族と食卓を囲み、食事を楽しみましょう。		給食を残さず食べましょう。 食に関心を持ち、自分で食物を育てるなど、食のありがたみを感じ		規則正しい食習慣(1日3食)に心がけましょう。 外食や総菜を選ぶときには、エネルギーや塩分などの表示を参考にしましょう。 健康づくり支援店を活用しましょう。		
身体活動・運動	親子や子どもの同士で外で遊びましょう。		運動部活動を楽しみましょう。 数多くの運動やスポーツを経験しましょう。		日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。 自分の体力や健康状態にあった運動内容と運動量を知り、継続的に行いましょう。 今よりも1,000歩(約10分・約700m)多く歩きましょう。 シルバーリハビリ体操を活用しましょう。		
休養・こころの健康	早寝早起きを実践し、規則正しい生活を送りましょう。 スキンシップを十分とりま		相談できる親子関係を築きま		十分な睡眠をとりましょう。 地域活動に参加するなど、人との関わりを積極的に持ちま		
	しょう。		しょう。		う。		
			自分に合ったストレス解消法		を見つけましょう。		
			気軽に相談できる人をつくり		自分の時間を持ち、趣味や遊びを楽しみましょう。		
			ましょう。		自分や周りの人のストレスに気づき、早めに精神科医などの専門家に相談しまし		
喫煙・飲酒	喫煙・飲酒が及ぼす健康被害について理解しましょう。						
	未成年者の喫煙・飲酒をなくしましょう。			たばこの煙から子どもや妊産婦を守りましょう。禁煙にチャレンジしましょう。			
				妊産婦の喫煙・飲酒をやめましょう。			
	自分にとっての「適度な量」を理解し、控え目の飲酒に心がけましょう。						
歯と口腔の健康	正しい歯みがき習慣を身につけましょう。						
歯周病	よく噛んでゆっくり食べましょう。		デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使う習慣を身につけま		年に1度は、歯科検診を受けましょう。フッ化物を活用し、むし歯を予防しましょう。		
			しょう。		1日1回は、10分くらいいていねいに歯みがきをしましょう。 PMTC ^(注2) などのプロフェッショナルケアを受け、歯周病の早期発見と進行の予防を心がけましょう。		
					年に1回は歯周疾患検診を受けましょう。		
					口腔機能の維持向上のための口腔ケアを実践しましょう。		
健康管理	乳幼児検診を受けま		自分の適正体重を把握し、維持しましょう。				
	しょう。		学校で実施される検診(査)を必ず受けましょう。				1年に1回は、健康診査(診断)を受けましょう。
循環器疾患 糖尿病 がん	循環器疾患、糖尿病及びがんの正しい知識を身に付け、予防のための生活習慣の改善に心がけましょう。						
	毎年の健診結果を見比べて、自分の健康状態を把握・管理しましょう。						
	血圧が高めの方は、1日1度は血圧を計り血圧チェックをしましょう。						
	1年に1回は、がん検診を受けましょう。要精密検査となったときは、必ず精密検査を受けましょう。						

(注1) や:やさいたつぶり, さ:さかなは2日に1回以上, し:しおは少なく, い:いるいるたべる

(注2) PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning): 歯科医師, 歯科衛生士が専用の器具を使用し歯面とその周辺のバイオフィルム(微生物の集合体)を除去すること