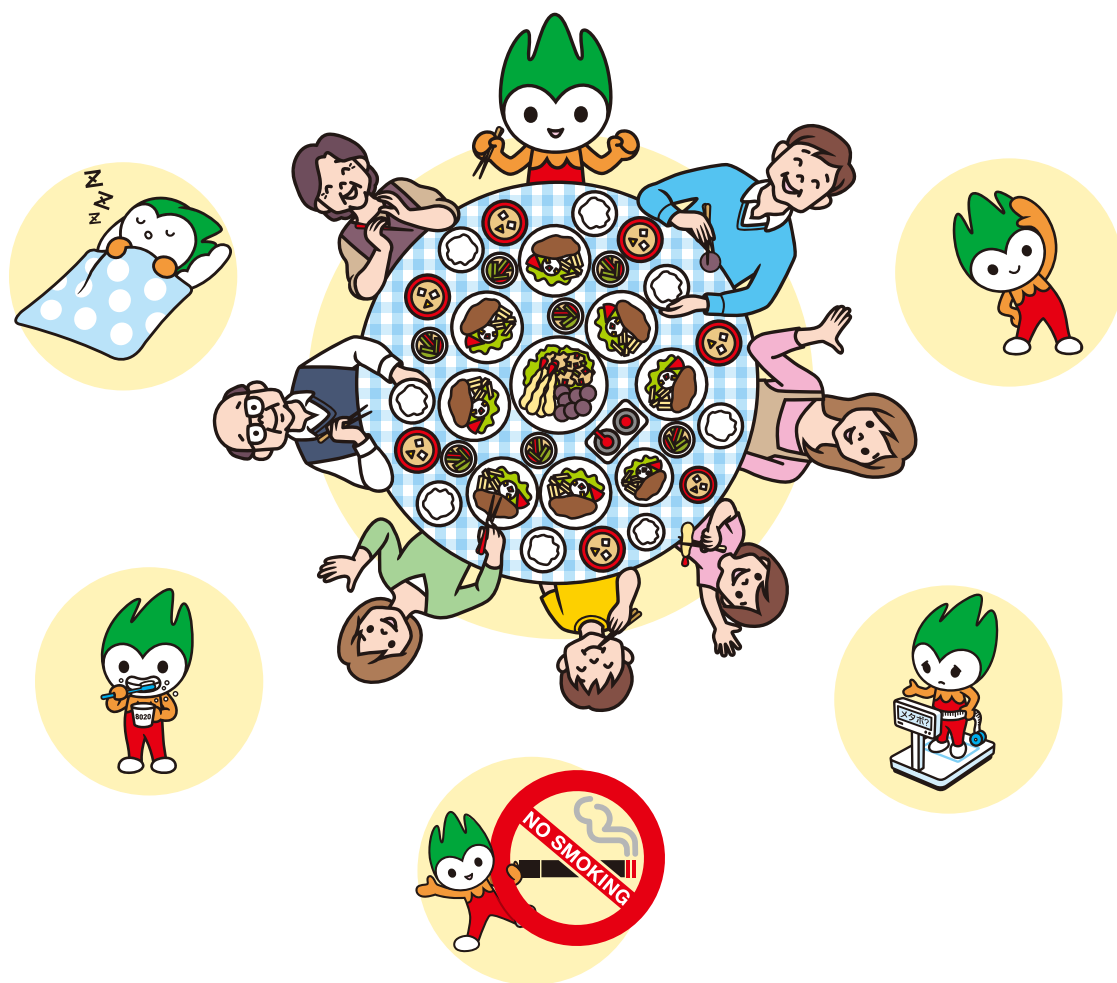


誰もが やまぐちで いつまでも いきいきと 暮らせる 健康づくり

～「健康寿命の延伸」を目指して～



山口県では、平成12年3月に全国に先駆けて「健康やまぐち21計画」を策定し、県民一人ひとりが実践する健康づくりを支援するための環境づくりに取り組んでまいりましたが、さらなる県民の健康づくり体制の強化を図るため、平成25年度から新たな「健康やまぐち21計画(第2次)」をスタートしました。

健康やまぐち21計画(第2次)の位置づけ

健康増進法第8条第1項の規定に基づく「都道府県健康増進計画」

健康やまぐち21計画(第2次)の期間

平成25年度(2013年度)から平成34年度(2022年度)までの10年間

山口県の現状

を見てみましょう！



男性の死因別順位（平成23年）

	死 因	死亡者数	比 率
第1位	悪性新生物(がん)	2,896	32.2%
第2位	心疾患	1,261	14.0%
第3位	肺炎	1,080	12.0%
第4位	脳血管疾患	813	9.0%
第5位	不慮の事故	322	3.6%
第6位	自殺	249	2.8%
第7位	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	172	1.9%
第8位	老衰	163	1.8%
第9位	腎不全	151	1.7%
第10位	肝疾患	132	1.5%
	全 男 性	8,995	

女性の死因別順位（平成23年）

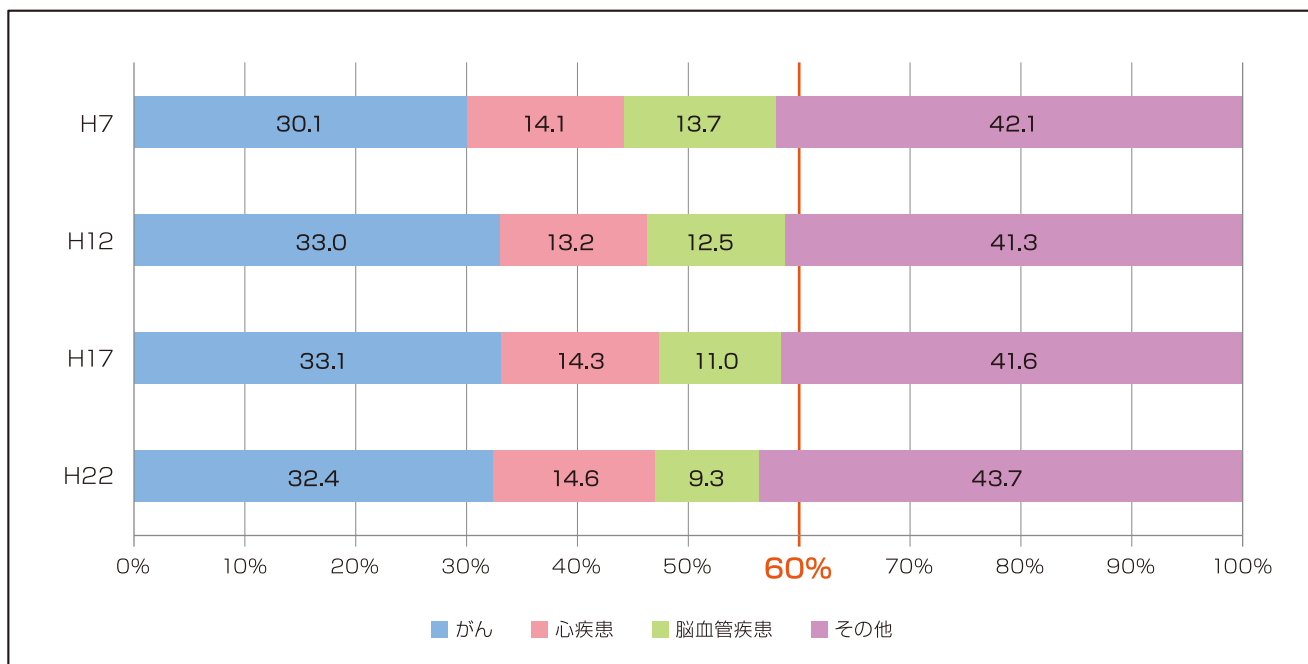
	死 因	死亡者数	比 率
第1位	悪性新生物(がん)	1,992	22.4%
第2位	心疾患	1,719	19.3%
第3位	肺炎	1,092	12.3%
第4位	脳血管疾患	947	10.7%
第5位	老衰	626	7.0%
第6位	腎不全	232	2.6%
第7位	不慮の事故	197	2.2%
第8位	大動脈瘤及び解離	115	1.3%
第9位	自殺	95	1.1%
第10位	糖尿病	92	1.0%
	全 女 性	8,889	

人口動態統計



県民の約6割が「がん」「心疾患」「脳血管疾患」のいわゆる生活習慣病で亡くなっています。割合は、15年前も現在も大きく変化はありません！

山口県の総死亡に占める生活習慣病の割合（年齢調整死亡率）



人口動態調査特殊報告



県民の皆さんの健康に対する意識はどうでしょう？

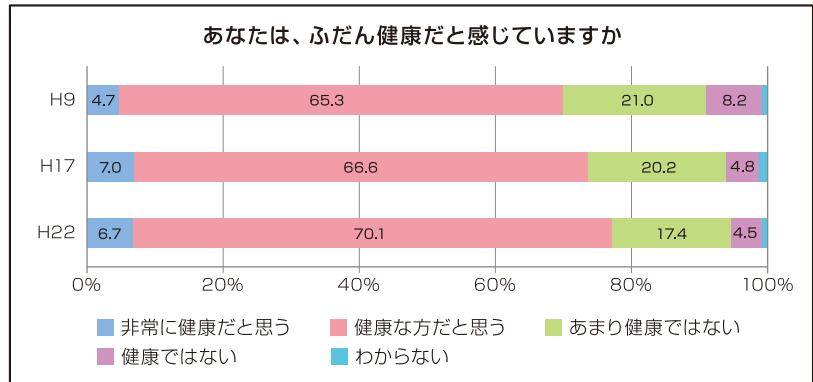
ふだん健康だと
感じている人は、
増えているんですね。



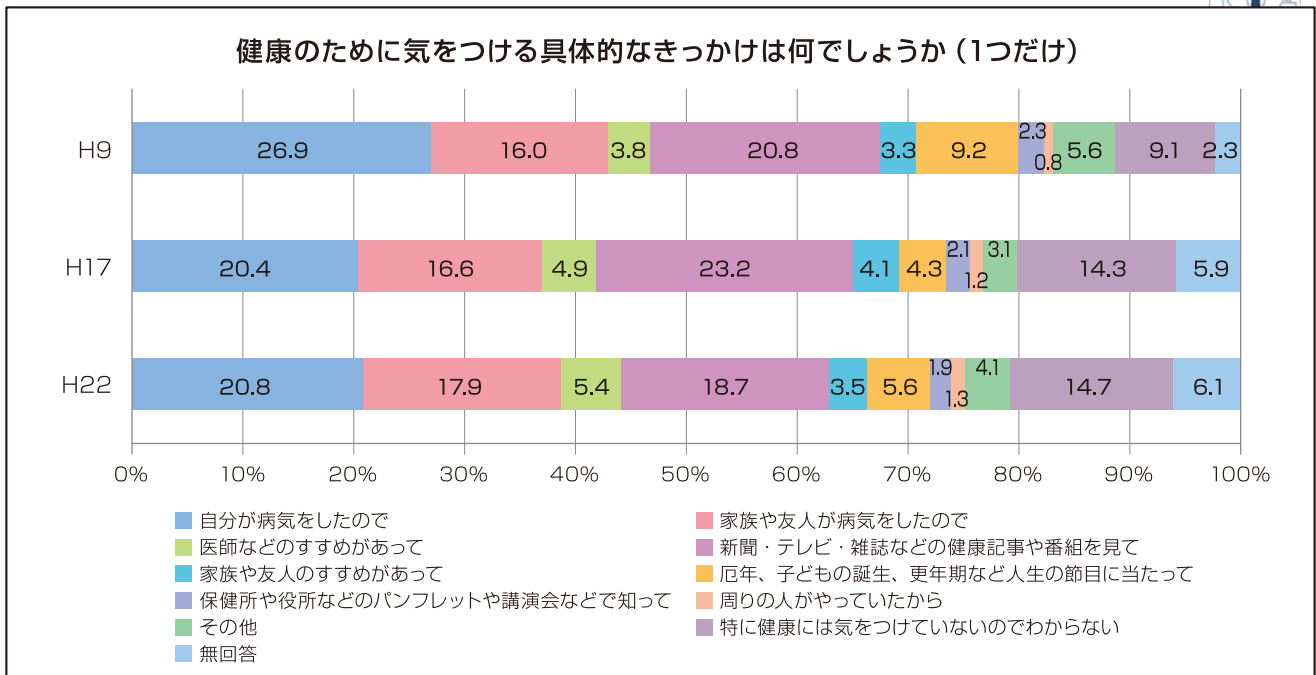
病気をした時に、
健康を考える人が
最も多いんですね！



病気にかかる前に健康について考えてもらうよう
「予防」の意識を高めていきましょう！



「健康づくりに関する意識調査」



「健康づくりに関する意識調査」



健康づくりに関してどんなことを要望しますか（主なもの2つまで）

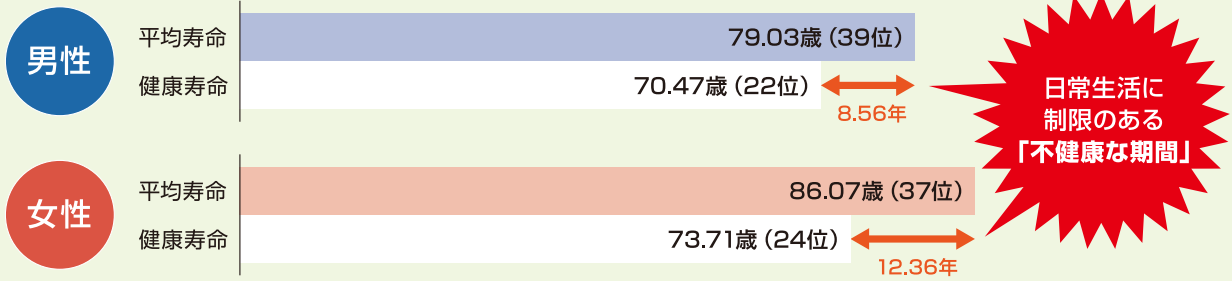
1	運動、レクリエーション施設の整備	31.4%
2	生活習慣病の予防知識の普及	25.6%
3	健診内容の充実や、休日健診の実施	21.0%
4	食事、栄養についての教室の開催	18.7%
5	健康づくりについて、身近に相談できる窓口の拡充	16.4%
6	ストレスなど、心の健康に関する教室の開催	15.5%
7	運動に関する教室の開催	14.8%

平成22年「健康づくりに関する意識調査」



計画の最終目標は、
健康寿命（日常生活に制限のない期間）の延伸です！
（※目標値：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加）

山口県の現状



● 平均寿命（平成22年）

男性			女性		
全国	順位	平均寿命	全国	順位	平均寿命
全国	—	79.59	全国	—	86.35
長野県	1	80.88	長野県	1	87.18
滋賀県	2	80.58	島根県	2	87.07
福井県	3	80.47	沖縄県	3	87.02
熊本県	4	80.29	熊本県	4	86.98
神奈川県	5	80.25	新潟県	5	86.96
京都府	6	80.21	広島県	6	86.94
奈良県	7	80.14	福井県	7	86.94
大分県	8	80.06	岡山県	8	86.93
山形県	9	79.97	大分県	9	86.91
静岡県	10	79.95	富山県	10	86.75
岐阜県	11	79.92	石川県	11	86.75
広島県	12	79.91	滋賀県	12	86.69
千葉県	13	79.88	山梨県	13	86.65
東京都	14	79.82	京都府	14	86.65
岡山県	15	79.77	神奈川県	15	86.63
香川県	16	79.73	宮崎県	16	86.61
愛知県	17	79.71	奈良県	17	86.60
石川県	18	79.71	佐賀県	18	86.58
富山県	19	79.71	愛媛県	19	86.54
宮崎県	20	79.70	福岡県	20	86.48
三重県	21	79.68	高知県	21	86.47
宮城県	22	79.65	東京都	22	86.39
埼玉県	23	79.62	宮城県	23	86.39
兵庫県	24	79.59	香川県	24	86.34
山梨県	25	79.54	北海道	25	86.30
島根県	26	79.51	長崎県	26	86.30
新潟県	27	79.47	鹿児島県	27	86.28
徳島県	28	79.44	山形県	28	86.28
群馬県	29	79.40	岐阜県	29	86.26
沖縄県	30	79.40	三重県	30	86.25
福岡県	31	79.30	愛知県	31	86.22
佐賀県	32	79.28	静岡県	32	86.22
鹿児島県	33	79.21	徳島県	33	86.21
北海道	34	79.17	千葉県	34	86.20
愛媛県	35	79.13	兵庫県	35	86.14
茨城県	36	79.09	鳥取県	36	86.08
和歌山県	37	79.07	山口県	37	86.07
栃木県	38	79.06	福島県	38	86.05
山口県	39	79.03	秋田県	39	85.93
鳥取県	40	79.01	大阪府	40	85.93
大阪府	41	78.99	群馬県	41	85.91
高知県	42	78.91	埼玉県	42	85.88
長崎県	43	78.88	岩手県	43	85.86
福島県	44	78.84	茨城県	44	85.83
岩手県	45	78.53	和歌山県	45	85.69
秋田県	46	78.22	栃木県	46	85.66
青森県	47	77.28	青森県	47	85.34

都道府県別生命表

● 健康寿命（平成22年）

男性			女性		
全国	順位	健康寿命	全国	順位	健康寿命
全国	—	70.42	全国	—	73.62
愛知県	1	71.74	静岡県	1	75.32
静岡県	2	71.68	群馬県	2	75.27
千葉県	3	71.62	愛知県	3	74.93
茨城県	4	71.32	沖縄県	4	74.86
山梨県	5	71.20	栃木県	5	74.86
長野県	6	71.17	島根県	6	74.64
鹿児島県	7	71.14	茨城県	7	74.62
福井県	8	71.11	宮崎県	8	74.62
石川県	9	71.10	石川県	9	74.54
群馬県	10	71.07	鹿児島県	10	74.51
宮崎県	11	71.06	福井県	11	74.49
神奈川県	12	70.90	山梨県	12	74.47
岐阜県	13	70.89	神奈川県	13	74.36
沖縄県	14	70.81	富山県	14	74.36
山形県	15	70.78	岐阜県	15	74.15
三重県	16	70.73	福島県	16	74.09
栃木県	17	70.73	長野県	17	74.00
滋賀県	18	70.67	秋田県	18	73.99
埼玉県	19	70.67	愛媛県	19	73.89
富山県	20	70.63	山形県	20	73.87
熊本県	21	70.58	熊本県	21	73.84
山口県	22	70.47	宮城県	22	73.78
秋田県	23	70.46	新潟県	23	73.77
島根県	24	70.45	山口県	24	73.71
和歌山県	25	70.41	佐賀県	25	73.64
京都府	26	70.40	三重県	26	73.63
宮城県	27	70.40	千葉県	27	73.53
奈良県	28	70.38	京都府	28	73.50
佐賀県	29	70.34	岡山県	29	73.48
広島県	30	70.22	和歌山県	30	73.41
鳥取県	31	70.04	青森県	31	73.34
北海道	32	70.03	岩手県	32	73.25
東京都	33	69.99	鳥取県	33	73.24
福島県	34	69.97	北海道	34	73.19
兵庫県	35	69.95	大分県	35	73.19
新潟県	36	69.91	高知県	36	73.11
徳島県	37	69.90	兵庫県	37	73.09
香川県	38	69.86	埼玉県	38	73.07
大分県	39	69.85	長崎県	39	73.05
福岡県	40	69.67	奈良県	40	72.93
岡山県	41	69.66	東京都	41	72.88
愛媛県	42	69.63	香川県	42	72.76
岩手県	43	69.43	徳島県	43	72.73
大阪府	44	69.39	福岡県	44	72.72
長崎県	45	69.14	大阪府	45	72.55
高知県	46	69.12	広島県	46	72.49
青森県	47	68.95	滋賀県	47	72.37

厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策費用対効果に関する研究」



「健康寿命の延伸」を目指して、4つの方向性に沿って、15の分野等で71の目標値を設定し計画を推進します。

誰もが やまぐちで いつまでも いきいきと 暮らせる 健康づくり

健康寿命の延伸

平均余命の延伸

日常生活に制限のない期間の延長

生活の質の向上

I

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防を推進

1

がん

2

循環器疾患

3

糖尿病

II

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

ライフステージに応じた心身機能の維持・向上につながる対策を推進

4

こころの健康

5

次世代の健康

6

高齢者の健康

III

生活習慣の改善及び取り巻く環境の整備

ターゲットをしばった生活習慣の改善に向けた働きかけを推進

7

栄養・食生活

8

身体活動・運動

9

休養

10

飲酒

11

喫煙

12

歯・口腔の健康

取組強化

重点

IV

健康を支え、守るための社会環境の整備

県民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境の整備を推進

13

ソーシャルキャピタルの活用(地域のつながりの強化)

14

多様な活動主体による自発的な取組の推進

15

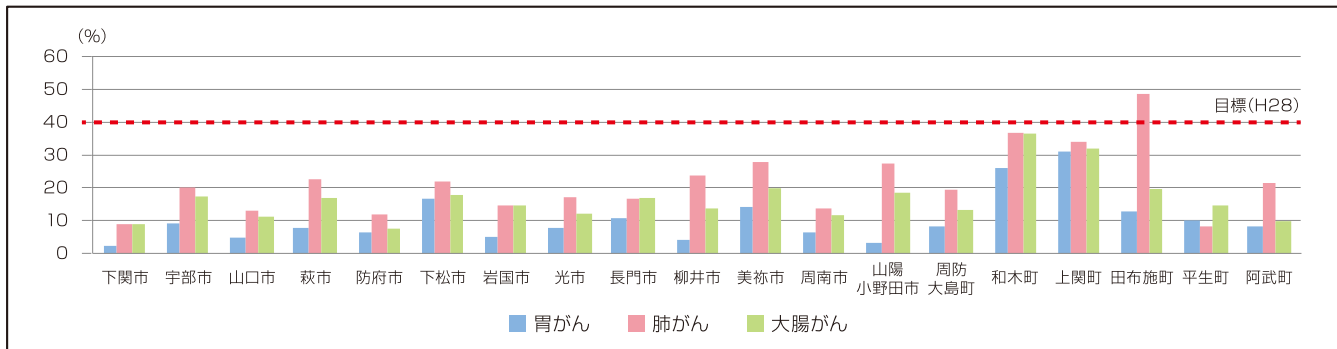
健康格差の実態を把握し、対策に取り組む市町の増加

がん



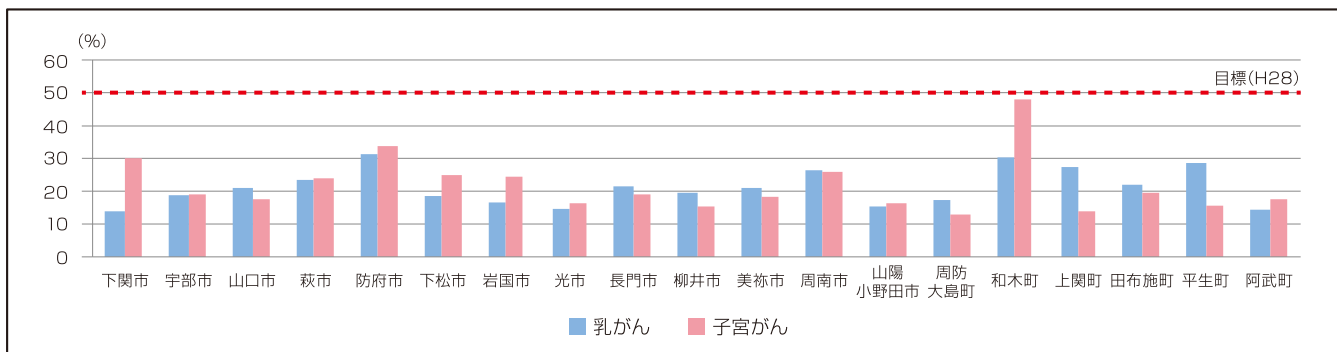
がんは、早期発見、早期治療で治る病気です。
そのためには、**定期的ながん検診を受診**することが重要です。

胃がん・肺がん・大腸がん検診受診率（平成23年）



地域保健・健康増進事業報告

女性がん（乳がん・子宮がん）検診受診率（平成23年）



地域保健・健康増進事業報告

>> 広げよう！健康づくり県民運動

がんの発症予防（一次予防）

たばこ対策に取り組みましょう！
(受動喫煙防止、喫煙防止、禁煙支援)

ウイルスへの感染予防に努めましょう！
(子宮頸がんのワクチン接種、肝炎ウイルス検査の推進)

生活習慣を改善しましょう！
(食生活の改善、身体活動・運動の習慣化)

がんの早期発見（二次予防）

	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
対象者	40歳以上				20歳以上
受診間隔	年1回			2年に1回	

定期的に検診を受診しましょう！

>> がんにおける山口県の目標

目標項目	現状	目標 (H28)
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 (人口10万対)	86.5 (H23)	73
がん検診の受診率の向上	胃がん	男32.5% 女24.1%
	肺がん	男23.8% 女21.1%
	大腸がん	男23.3% 女18.4%
	子宮頸がん	19.8%
	乳がん	18.4%
	(H22)	40%
		50%

循環器疾患



年齢調整死亡率で見ると、脳血管疾患（脳卒中、脳梗塞等）は、全国よりもやや高く、**虚血性心疾患（心筋梗塞等）は、全国よりかなり低くなっています。**

平成22年の循環器疾患における年齢調整死亡率（人口10万対）

		男	女
脳血管疾患	全国	49.5	26.9
	山口県	53.1	27.0
虚血性心疾患	全国	36.9	15.3
	山口県	22.4	10.4

人口動態統計

循環器疾患の予防には、**4つの危険因子の管理**が大切です！



高血圧

脂質異常症

糖尿病

喫煙

メタボリックシンドロームが大きく関連

山口県の現状は？

●高血圧（平成22年）

	男	女
収縮期血圧 140mmHg以上の者の割合	全国 20.5%	16.5%
	山口県 22.2%	18.3%

高血圧は、血管にダメージを与え、脳血管疾患、虚血性心疾患のリスクを高めます。

●メタボリックシンドローム（平成22年）

	割合	順位（低い方から）
メタボリックシンドローム 該当者及び予備群	全国 26.4%	
	山口県 25.2%	8位

●脂質異常症（平成22年）

	男	女
LDLコレステロール 160mg/dl以上の人の割合	全国 12.0%	13.3%
	山口県 13.0%	15.2%

LDLコレステロールは、悪玉コレステロールを示す値で、高値は心疾患のリスクを高めます。

メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させ、脳血管疾患、心疾患をはじめ糖尿病などの合併症を引き起こします。



レセプト情報・特定健診データベース

>> 拡げよう！健康づくり県民運動

予防対策（一次予防）

食生活を改善しましょう！
運動を習慣化しましょう！

**危険因子の
管理の徹底を**

早期発見・早期治療（二次予防）

年に1度は健康診査を受けて、自己の健康状態をチェックしましょう。



>> 循環器疾患における山口県の目標

脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（人口10万対）

項目		現状（H22）	目標（H34）
脳血管疾患	男性	53.1	41.6
	女性	27.0	24.7
虚血性心疾患	男性	22.4	21.3
	女性	10.4	9.9

特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上

目標項目	現状（H22）	目標（H29）
特定健康診査実施率	33.9% （全国45位）	70%
特定保健指導実施率	14.6% （全国21位）	45%

糖尿病



糖尿病の恐ろしさは、高血糖が続くことによって全身に発症する合併症です。

- 主な合併症・・・神経障害、網膜症、腎症、足病変、歯周病
- 成人中途失明は、糖尿病が原因によるものが第2位
- 心筋梗塞や脳血管疾患のリスクは2～3倍増加！

糖尿病の推計患者の受療率（人口10万対）

※順位は受療率の高い都道府県順

	平成14年				平成17年				平成20年			
	入院	通院	計	順位	入院	通院	計	順位	入院	通院	計	順位
全国	27	146	173		24	158	182		20	147	167	
山口県	42	138	180	26	42	201	243	6	40	151	191	16

大きな変化はない状況

患者調査

HbA1c(JDS値)の数値別割合

		平成20年	平成21年	平成22年
全国	8.0以上	1.2%	1.2%	1.2%
	6.1以上	7.2%	7.1%	7.2%
山口県	8.0以上	1.4%	1.3%	1.2%
	6.1以上	7.5%	7.4%	7.6%

レセプト情報・特定健康診査等データベース

こちらも大きな変化はない状況

県内の糖尿病の患者数は、大きく変化していませんが、**全国平均値よりやや高い状況**で推移しています。



>> 広げよう！健康づくり県民運動

特定健診などで自分の血糖値を知り、血糖値の悪化の予防・改善に努めましょう！

HbA1c(NGSP)(%)	空腹時の血糖値(mg/dL)	健診の判定
5.5以下	99以下	正常値
5.6～6.4	100～125	糖尿病の可能性がります。特定保健指導等を受けましょう。肥満の方は、減量に努めましょう。
6.5以上	126以上	糖尿病が強く疑われます。すぐに医療機関を受診しましょう。

>> 糖尿病における山口県の目標

目標項目	現状(H22)	目標(H34)
糖尿病有病者の増加の抑制(HbA1cがJDS値6.1%(NGSP値6.5%)以上の人の増加の抑制)	7.6%	7.6% (増加させない)
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがJDS値8.0%(NGSP値8.4%)以上の人の割合の減少)	1.2%	1.0%
糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少	174人	160人

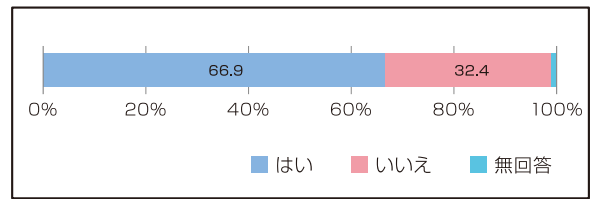
※HbA1c(JDS): これまで日本で使用されてきたHbA1cの値 ※HbA1c(NGSP): HbA1cの国際標準値

こころの健康



こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるためには重要で、こころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

ストレスを感じている人の割合（平成22年）

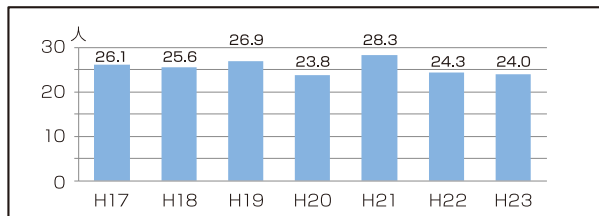


「健康づくりに関する意識調査」

ストレスと上手に付き合うには・・・

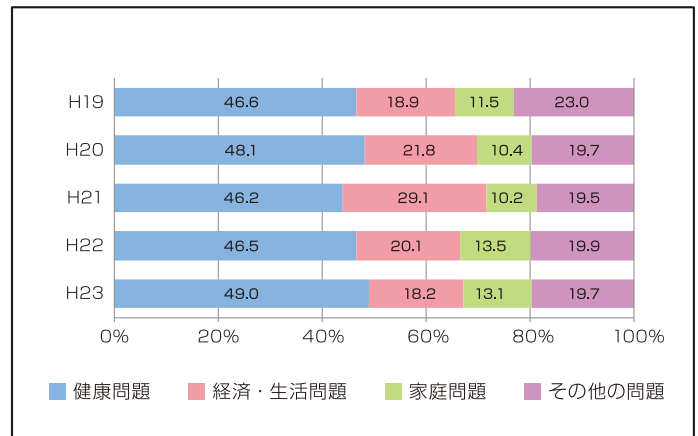
- 自分なりのストレス解消法を持ちましょう！（趣味や運動、自然とのふれあいなど）
- 適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活で日々の体調管理に努めましょう！
- 睡眠をしっかりとりなど、休養の時間をもつよう心がけましょう！

山口県の自殺死亡率（人口10万対）



人口動態統計

自殺の原因・動機別構成割合



山口県警資料

自殺の背景には、うつ病などのこころの病が多く存在しています。ライフステージに応じた心のケアや相談・支援体制が必要です。



>> 広げよう！健康づくり県民運動

乳幼児期及び母子

親子でスキンシップを大切にしましょう！

学童期

困ったり、悩んだときには、家族や友人など周りの人に相談しましょう！

思春期

悩みは抱えこまずに早めに相談しましょう！

青年期、壮年期

仕事だけでなく、趣味やボランティア活動にも積極的に取り組みましょう！

高齢期

孤立せず家族・友人や地域との交流を図りましょう！



>> こころの健康における山口県の目標

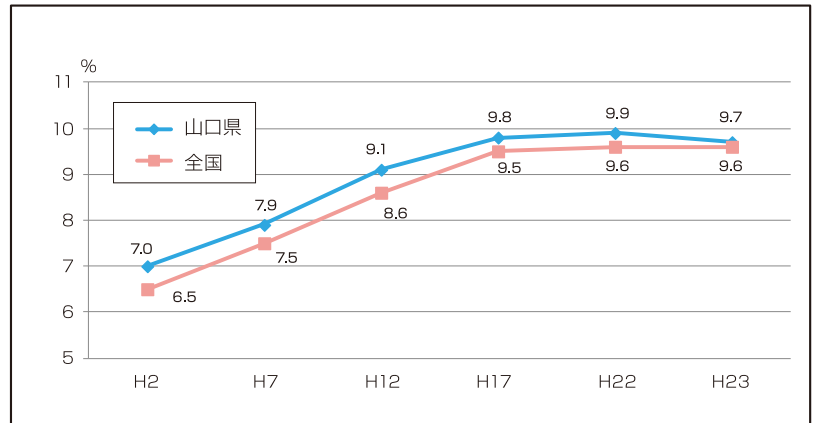
目標項目	現状	目標
地域子育て支援拠点の設置数の増加	144か所(H23)	増加させる(H34)
ストレスを感じている人の割合の減少	66.9%(H22)	60%(H34)
ふれあい・いきいきサロン数の増加	1,509か所(H22)	1,600か所(H26)
自殺者の数の減少（人口10万対）	24.0人(H23)	減少させる(H34)

次世代の健康

全国より低出生体重児の出生割合が高い山口県！
妊娠前から適切な食事指導や性感染症の予防、禁煙・受動喫煙の防止に取り組み、低出生体重児出生や不妊症の防止につなげましょう。

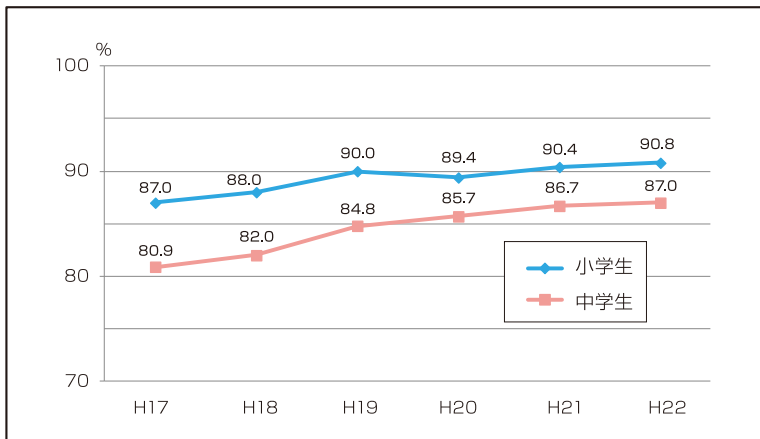


低出生体重児の出生割合



人口動態統計

毎日朝食を食べる児童生徒の割合



山口県体力・生活調査

朝食を食べる児童生徒の割合は徐々に増加してきていますが、まだ1割は食べていない状況。食習慣・生活習慣の乱れは、身体発育や生活習慣病へ影響を及ぼす恐れがあります！



>> 広げよう！健康づくり県民運動

若い世代からの健康管理

妊娠前から適正体重の維持や禁煙、受動喫煙防止に努めましょう
安心して妊娠、出産、育児ができるよう、健診（妊婦健診など）を受けましょう

次世代を担う子どもたちの健やかな発育及び発達

新生児への各種検査事業（1歳6か月健診、予防接種など）を受けましょう
地域の健康教育や保健指導を活用しましょう



>> 次世代の健康における山口県の目標

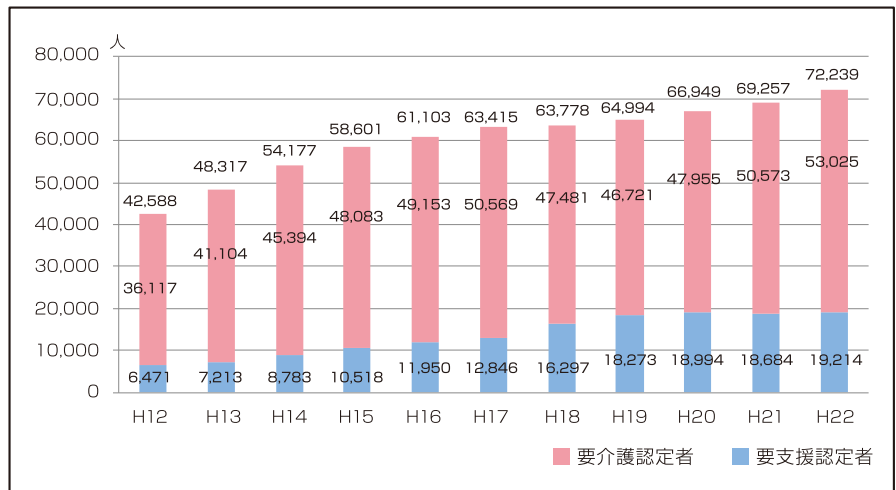
目標項目	現状 (H23)	目標 (H34)	
全出生児数中の低出生体重児(2,500g未満)の割合の減少	9.7%	減少させる	
毎日朝食を摂取している子どもの割合の増加	男子(小学5年生)	89.0%	増加させる
	女子(小学5年生)	92.0%	

高齢者の健康

年々増加する要支援・要介護者数。
高齢者が地域で自立して、心豊かに生活していけるよう支援していくことが大切です！



山口県の要支援・要介護認定者数（第1号被保険者）



介護保険事業状況報告年報



高齢者の自立にとって、運動器の健康維持は極めて重要！
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、加齢に伴う骨、関節、筋肉等の運動器の機能低下により、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性の高い状態を言います。

>> 拡げよう！健康づくり県民運動

ロコモティブシンドローム予防のために、適切な身体活動・運動の実践に取り組みましょう。

ロコチェック

ひとつでも当てはまるものがあれば、ロコモティブシンドロームの心配があります。当てはまるものがある人はもちろんのこと、ないという人も早めの対策を！

5 階段を上るのに
手すりが必要である



1 2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



3 家の中でつますいたり
滑ったりする



6 横断歩道を青信号で
渡りきれない



2 家のやや重い仕事が
困難である
(掃除機の使用、布団の
上げ下ろしなど)



4 片脚立ちで
靴下ははけなくなった



7 15分くらい続けて
歩くことができない



>> 高齢者の健康における山口県の目標

目標項目	現状	目標
地域包括支援センターの設置数の増加	36か所(H23)	45か所(H26)
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉や意味を知っている人の割合の増加	37.5%(H24)	80%(H34)
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)に関するロコチェックに該当する人(40歳以上)の減少	29.7%(H24)	24%(H34)

栄養・食生活



栄養・食生活で何より大切なのは、**主食、主菜、副菜のそろった食事**で、**バランスのとれた食生活**を実践すること！
さらに、誰かと一緒に食事（共食）をする方が、**栄養素等摂取量が良好**であることが分かっています。

男性肥満者(BMIが25以上)の割合(低い順より)
(平成22年)

	都道府県名	割合
1位	山口県	22.1
2位	福井県	22.5
3位	滋賀県	23.0
⋮		
	全国平均	31.1
⋮		
45位	栃木県	40.5
46位	宮崎県	44.7
47位	沖縄県	45.2

国民健康・栄養調査



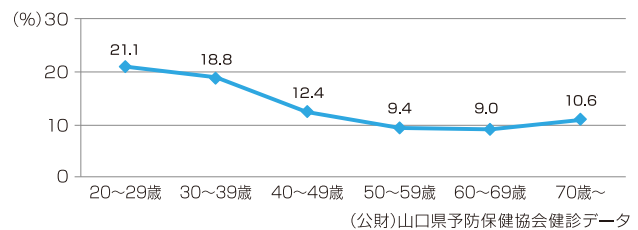
**山口県は
男性肥満者の割合が全国一低い！**

肥満は、生活習慣病の原因となりますので、
この状況を維持しましょう！



女性のやせは、若い世代に多い傾向が見られます。妊娠、出産に影響を及ぼす可能性がありますので、適切な体重の維持に努めることが大切です！

女性の年代別やせ(BMI18.5以下)の割合(平成23年)



>> 広げよう！健康づくり県民運動

適正体重を
維持しましょう！



野菜・果物を
しっかり食べましょう！



バランスのとれた
食生活を実践しましょう！



家族や仲間と楽しく
「共食」しましょう！



>> 栄養・食生活における山口県の目標

目標項目	現状(H22)	目標(H34)	目標項目	現状(H23)	目標(H34)
主食、主菜及び副菜がそろった食事をする人の割合の増加	朝食	33.8%	成人肥満者の減少 (BMIが25.0以上)	男性(20歳以上)	27.1%
	昼食	57.4%		女性(40歳以上)	17.6%
	夕食	65.0%		小学生	93.3%
野菜摂取量(成人1人1日あたり)の増加	277.0g	350g以上	中学生	93.3%	100%に近づく

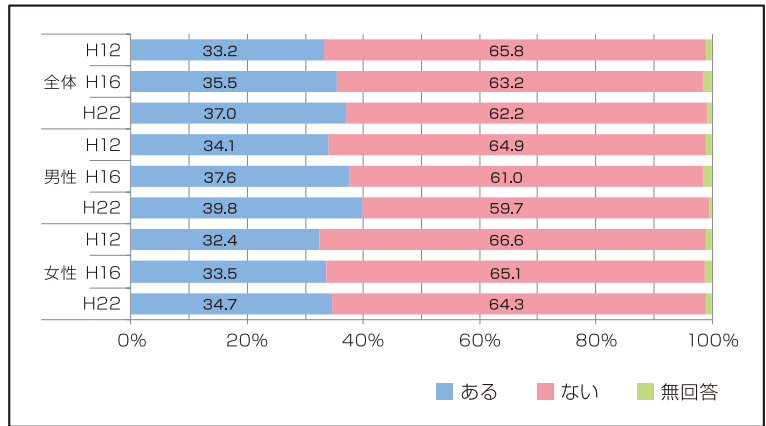
身体活動・運動

男女ともやや増加傾向にあります
が、約7割は運動習慣がない状況
です!

運動習慣のある人は、習慣のない
人比べて生活習慣病の発症及
び死亡のリスクが約10%低いとい
う研究結果が報告されています。



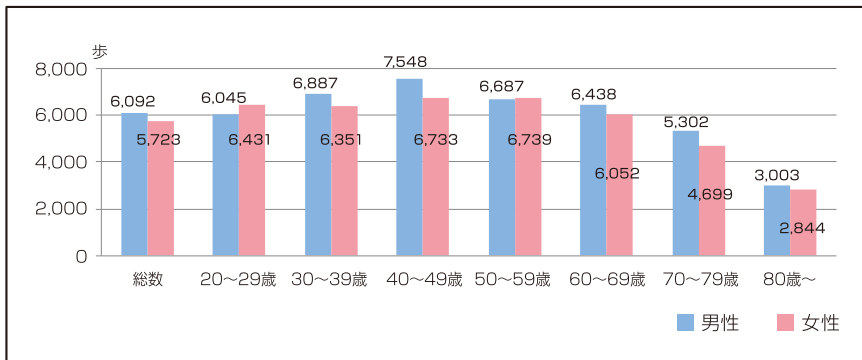
健康づくりのための運動習慣



※運動習慣……30分・週2回の運動を1年以上継続している

「健康づくりに関する意識調査」

日常生活の歩数 (平成22年)



県民健康栄養調査

生活習慣病予防のため
には、1日あたり8,000
~10,000歩以上の身体
活動が必要です。
気軽にウォーキングを実
践してみましょう!



>> 広げよう! 健康づくり県民運動

日常生活における歩数を増加させましょう!

運動を習慣化させて健康づくり・体力づくりをしましょう!



>> 身体活動・運動における山口県の目標

目標項目		現状 (H22)		目標 (H34)
日常生活における歩数の増加 (1日の平均歩数) ※現状値より1,500歩増やす	20~64歳	男性	6,814歩	8,000歩以上
		女性	6,648歩	
	65歳以上	男性	4,990歩	6,500歩以上
		女性	4,383歩	6,000歩以上
運動習慣のある人の増加 ※現状値より10%増やす	20~64歳	男性	26.8%	37%
		女性	23.2%	33%
	65歳以上	男性	30.5%	41%
		女性	26.2%	36%

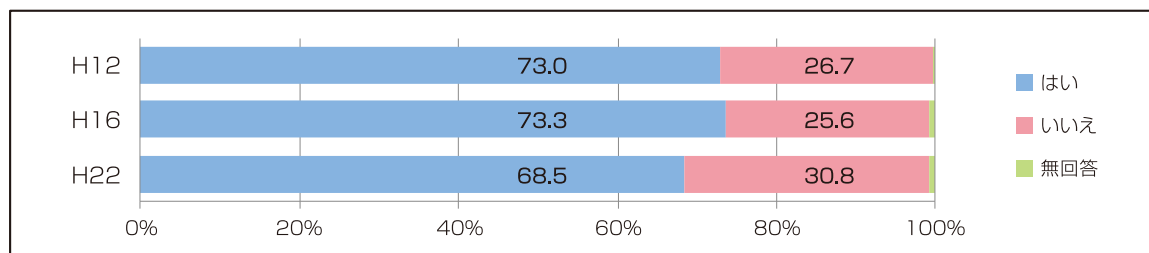
休養



健康づくりのための休養とは

「休」=心身の疲労を安静や睡眠等により元の活力を持った状態に戻して健康の保持を図る
 「養」=明日に向かって英気を養う
 2つの機能が含まれています。

睡眠による休養が十分にとれていない人の割合

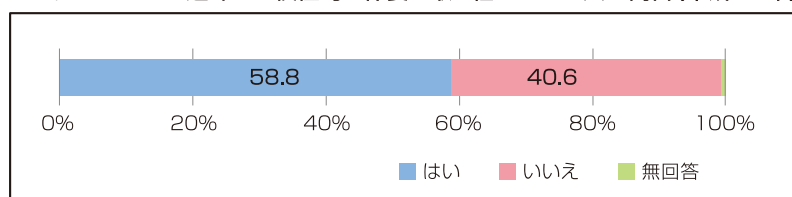


「健康づくりに関する意識調査」

睡眠不足は、こころの病気の一症状としてあらわれることも多く、さらに睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化要因となるとともに、心疾患や脳血管障害を引き起こすこともあります。



レクリエーション、趣味など積極的に休養に取り組んでいる人の割合(平成24年)



「健康づくりに関する意識調査」



レクリエーションや趣味で気分転換を図り、自分にあった休養方法を見つけましょう!

>> 広げよう! 健康づくり県民運動

スポーツ、趣味で家族や地域の人と交流しましょう!



睡眠による休養を十分にとりましょう!



>> 休養における山口県の目標

目標項目	現状 (H24)	目標 (H34)
レクリエーションやスポーツ、趣味など積極的な休養に取り組んでいる人の割合の増加	58.8%	80%
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合の減少	23.9%	19%
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合の増加	81.5%	90%

飲酒

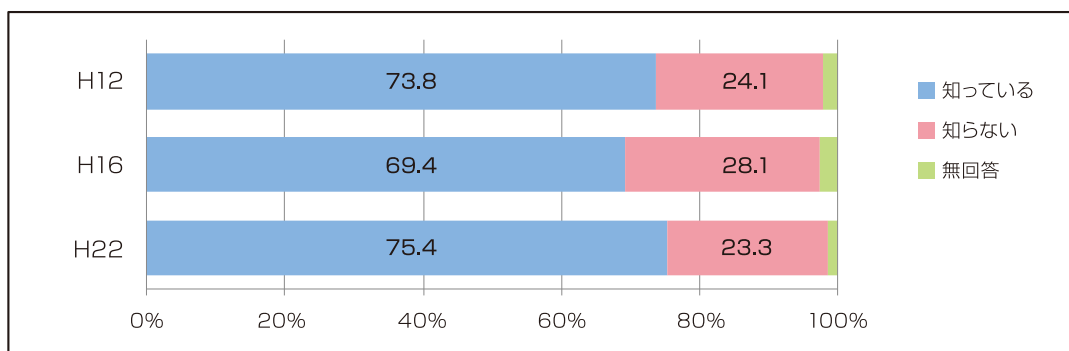


飲酒に関するリスク！

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症のリスク → 1日平均飲酒量とともに直線的に上昇
 脳梗塞、虚血性心疾患のリスク → 一定程度以上で上昇
 女性は男性よりも飲酒による肝臓障害などの臓器障害を起こしやすい
 女性は男性よりもアルコール依存症に至るまでの期間が短い

適度な飲酒について普及啓発することが大切です。

「節度ある適度な飲酒」が1日1合程度であることを知っている人の割合



「健康づくりに関する意識調査」

特に注意が必要です！

- **未成年者** …… 身体の健全な成長を妨げます！
 ※アルコール分解能力が成人より低く、アルコールの影響を受けやすいため
- **妊娠中の女性** …… 妊娠合併症のリスクを高めます！
 ※胎児へ影響（胎児性アルコール症候群、発達障害など）を及ぼすため



>> 広げよう！健康づくり県民運動

節度ある飲酒をしましょう！

※特定保健指導では、男女とも純アルコール20g以内が適量

お酒の種類	ビール 500ml	清酒 1合180ml	焼酎 1合180ml	ワイン 1杯120ml
アルコール度数	5%	15%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	36g	12g

未成年者、妊婦は絶対飲んじゃダメ！



>> 飲酒における山口県の目標

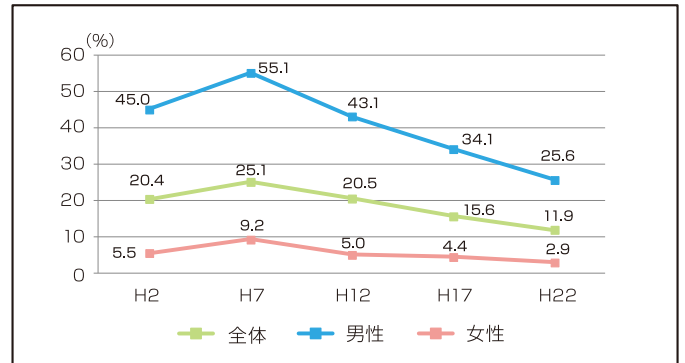
目標項目	現状(H24)	目標(H34)
「節度ある飲酒」が1日平均1合程度であることを知っている人の割合の増加	75.6%	100%
飲酒習慣のある者(週3回以上、1日1合以上)のうち週2日の休肝日を設けている人の割合の増加	28.0%	34%

喫煙

たばこは、がん・循環器疾患・呼吸器疾患・糖尿病・周産期の異常・歯周病等の原因となります。
また、受動喫煙によって、がんや循環器疾患等のリスクは高くなります！



山口県の喫煙率（成人）



国民健康・栄養調査

日本人のがん死亡の原因の1/4がたばこによるものです。



山口県・男性の死因別順位（平成23年）

順位	死因	死亡者数	比率
1位	悪性新生物	2,896	32.2%
2位	心疾患	1,261	14.0%
...			
7位	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	172	1.9%

人口動態統計

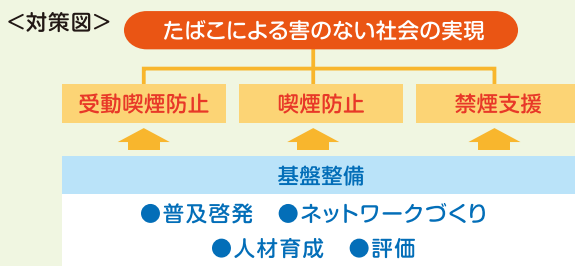
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

肺機能が損なわれ、せき、たん、息切れなどの呼吸障害を起こすもので、肺気腫、慢性気管支炎も含まれます。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の原因の9割がたばこによるもので、喫煙者の2割が発症すると言われています！

>> 広げよう！健康づくり県民運動

山口県のたばこ対策は、「山口県たばこ対策ガイドライン（改定）」から



○受動喫煙防止に努めましょう！

○新たな喫煙はやめましょう！

○できれば、禁煙しましょう！



>> 喫煙における山口県の目標

目標項目		現状	目標 (H34)
成人喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	男性	25.6%(H22)	16.4%
	女性	2.9%(H22)	1.6%
受動喫煙（行政機関、医療機関、家庭、飲食店）の機会を有する者の割合の減少	行政機関	10.4%(H24)	0%
	医療機関	7.3%(H24)	
	家庭	9.5%(H24)	
	飲食店	42.1%(H24)	
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上		43.5%(H24)	80%

歯・口腔の健康

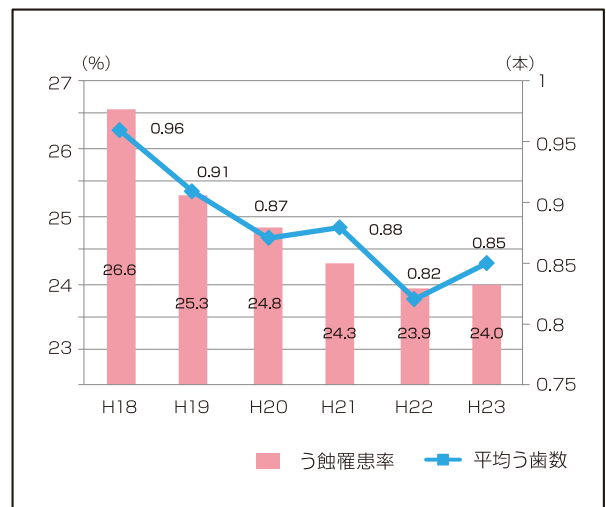
う蝕（むし歯）予防は、乳幼児期からはじめましょう。

歯を失う原因は、歯周病によるものが最も多く、歯肉に所見を有する人の割合は年齢に比例しています。また、歯周病は生活習慣病の原因にもなります。

80歳になっても20本以上の歯を有する取組（8020運動）を関係団体が協力して推進しましょう。

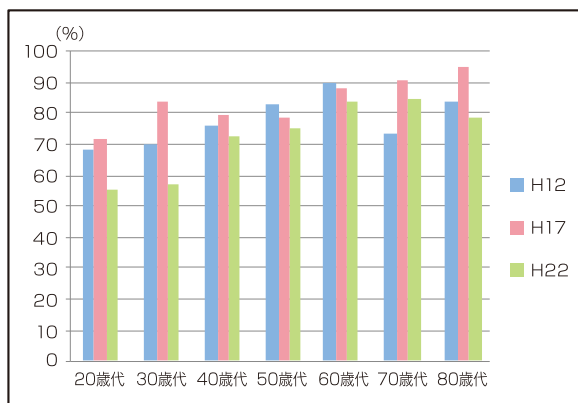


3歳児のう蝕り患率・1人平均う蝕数



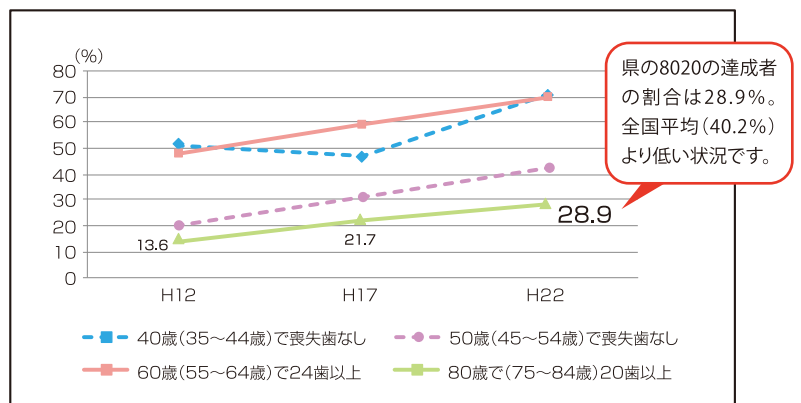
山口県母子保健事業実績報告

歯肉に所見を有する人の割合（平成22年）



県民歯科疾患実態調査

各年齢における歯の保有状況（平成22年）



県の8020の達成者の割合は28.9%。全国平均(40.2%)より低い状況です。

県民歯科疾患実態調査

>> 拡げよう！健康づくり県民運動



むし歯や歯周病の予防に努めましょう！



定期的に歯科検診を受診しましょう！



口腔機能(しっかり噛む等)の維持・向上に努めましょう。

>> 歯・口腔の健康における山口県の目標

目標項目	現状	目標(H34)	
う蝕のない人の割合の増加	3歳児	76.0%(H23)	90%
	12歳児	54.1%(H23)	65%
60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合の減少	42.0%(H22)	35%	
80歳(75~84歳)で20本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	28.9%(H22)	50%	
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加(20歳以上)	27.7%(H22)	65%	

健康を支え、守るための社会環境の整備



キーワード ソーシャルキャピタルの活用

ソーシャルキャピタルを活用し、地域住民の共助活動を活性化することが大切です。

ソーシャルキャピタルとは

地域に根ざした信頼や社会的規範、ネットワークといった社会関係資本

ソーシャルキャピタルの核となる人材とは

母子保健推進員、食生活改善推進員、健康づくりに関する分野のNPO団体等の民間団体、ボランティア団体、自助グループ等の方々



キーワード 自発的な取組の推進

地域保健団体や各種団体、民間企業などの自発的な取組や情報発信が、健康づくり県民運動を拡げるために重要です。

一人より仲間といっしょに取り組む健康づくりは、きっと楽しいですよ！



キーワード 健康格差の縮小

健康格差 = 健康の地域差

【健康格差となるもの（関連が深いと考えるもの）】

- 地域の気候、風土などの生活環境
- 提供される医療の質及び提供量
- 健康診査などの予防事業の質及び提供量

指標となるもの

- ・喫煙、運動習慣、食習慣などの健康行動
- ・がん、脳血管疾患などの生活習慣病の死亡率など

健康格差の縮小を図るには…

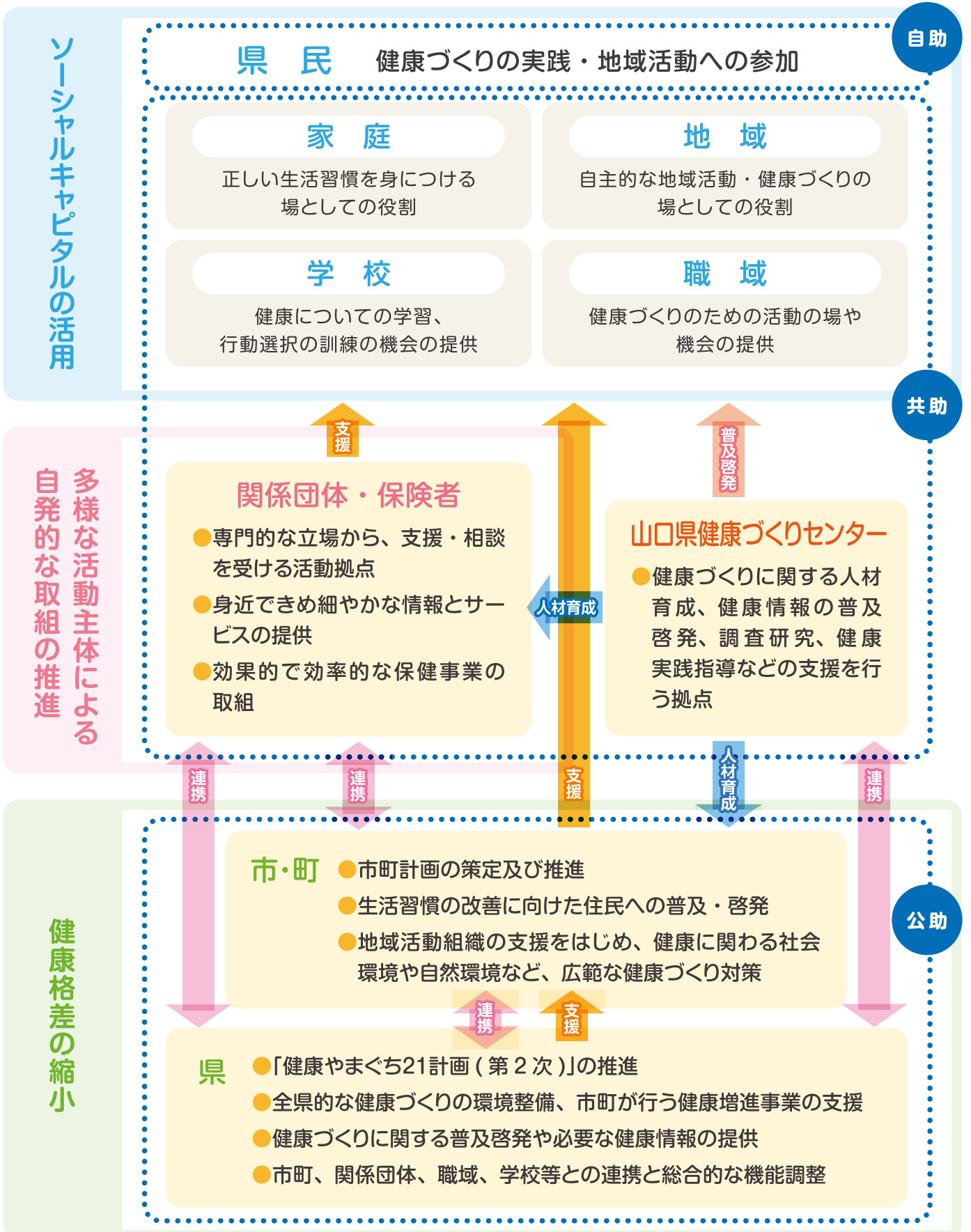
- 1 地域のつながり強化
- 2 健康づくりを目的とした住民活動の増加
- 3 健康づくりに関する情報発信
- 4 専門的な支援・相談が受けられる民間の活動拠点の増加

さらに

「健康意識がありながら、生活に追われて健康が守れない」「生活に追われるあまり健康に関心がもてない」といった人々への働きかけが課題



健康づくりを支え、守るための社会環境の整備
関係団体が連携・協力して、取り組みましょう！



ライフステージに応じた健康づくりのポイント



各ライフステージにおける身体の変化や、
環境の変化などの特徴に応じて、生涯に通じた
健康づくりに取り組みましょう！

1 乳幼児期(0～5歳)・母子

離乳食から薄味で多くの種類の食べ物を経験させましょう
楽しく体を動かす時間を1日60分以上つくりましょう
親子で遊ぶなどスキンシップを大切にしましょう

2 学童期(6～12歳)

朝食は必ず食べましょう
外遊びの時間を増やし、積極的に体を動かしましょう
早寝・早起きで十分な睡眠をとりましょう

3 思春期(13～18歳)

無理なダイエットはやめましょう
自分にあった運動で体力づくりに取り組みましょう
悩みはかかえこまずに早めに相談しましょう

4 青年期(19～39歳)

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう
運動習慣や歩く習慣を身につけましょう
うつ病などに関する正しい知識をもちましょう

5 壮年期(40～64歳)

ひと口目は野菜とし、野菜をひと皿多く食べましょう
1日8000歩以上を目指して積極的に歩きましょう
心身の悩みは、早めに専門医等に相談しましょう

6 高齢期(65歳以上)

塩分のとり過ぎに注意しましょう
積極的な外出で歩数の増加に心がけましょう
孤立せず人や地域との交流を図りましょう

(編集・発行)