

い し か わ

健康フロンティア戦略 2018

〈概要版〉



石川 県

いしかわ健康フロンティア戦略2018の概要

1 戦略の趣旨

がんや心筋梗塞、脳梗塞などの「生活習慣病」が死亡原因の約5割を占めています。また、高齢化の進展に伴い、介護を要する高齢者が増加しており、「生活習慣の改善」や「介護予防」など、健康の保持・増進、疾病の発症予防と重症化予防が重要な課題となっています。

このような中で、私たちが一番望むことは、単に長寿ということだけではなく、生涯にわたり元気で自立した生活を送ることです。

「いしかわ健康フロンティア戦略」では、「健康寿命」の延伸を基本目標として、活力ある高齢社会の実現を目指します。

2 戦略の目標

健康寿命の延伸（平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばす）

健康寿命とは

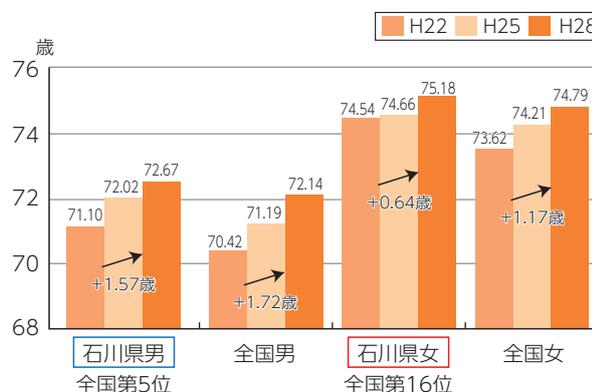
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を測る健康指標

【健康寿命の算定方法】健康寿命＝平均寿命－日常生活が制限される期間



●健康寿命の現状値（国公表値）

		平成22年	平成25年	平成28年
男性	石川県	71.10歳	72.02歳	72.67歳
	全国	70.42歳	71.19歳	72.14歳
女性	石川県	74.54歳	74.66歳	75.18歳
	全国	73.62歳	74.21歳	74.79歳



3 戦略の位置づけ

都道府県が策定する健康増進計画とします。

4 戦略の視点

視点1 県民一人ひとりの健康づくりの実践

健康に関する正しい知識の普及等で健康づくりの実践を支援します。

視点2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

今後の高齢化の更なる進展に向け、生活習慣病の発症予防に加え、重症化予防に重点を置いた取り組みを推進します。

視点3 生涯を通じた健康づくりの推進

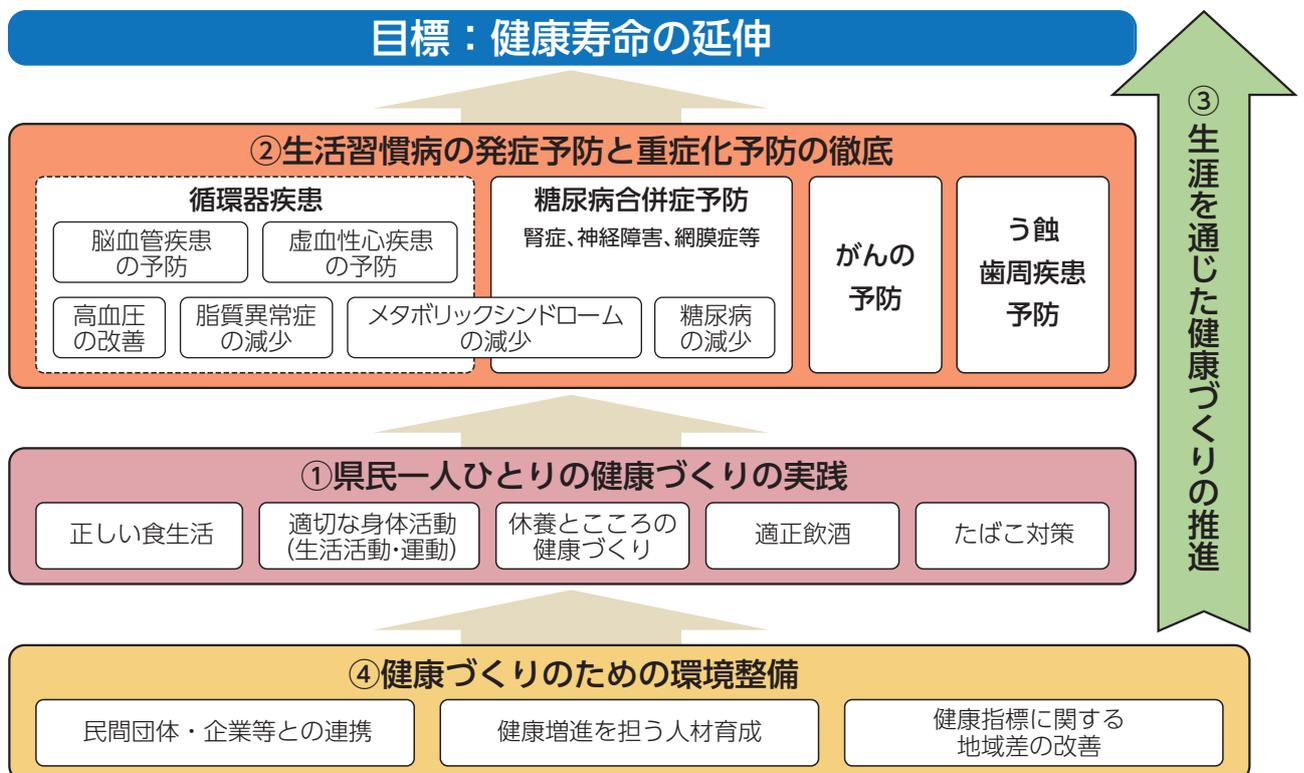
乳幼児から高齢者まで、世代に応じて、母子保健、学校保健、産業保健等と連携し、生涯を通じた健康づくりを推進します。

視点4 健康づくりのための環境整備

個人の主体的な健康づくりを企業や関係団体、医療保険者、市町などと連携し、社会全体で支える基盤づくりを推進します。

健康フロンティア戦略2018の視点

目標：健康寿命の延伸



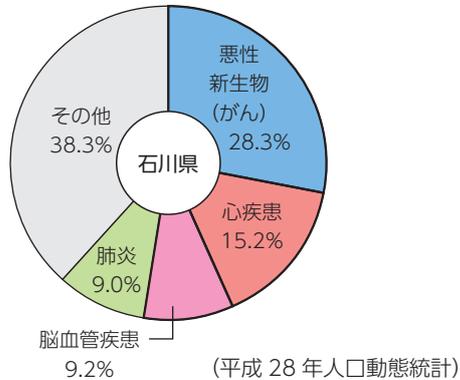
5 戦略の期間

2018年度から2023年度までの6年間とします。

本県の健康を取り巻く状況

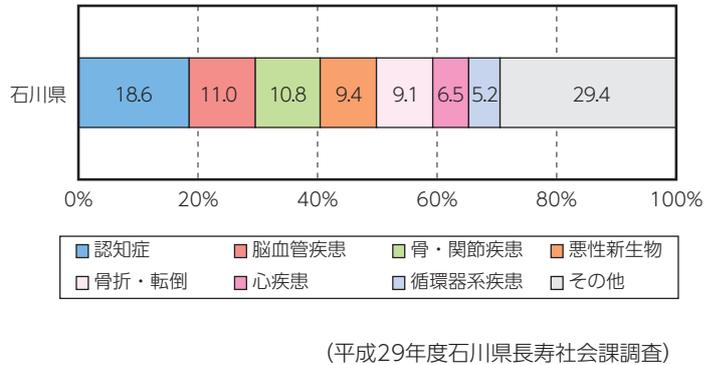
●死亡の原因

死亡の約5割が生活習慣病によるもの



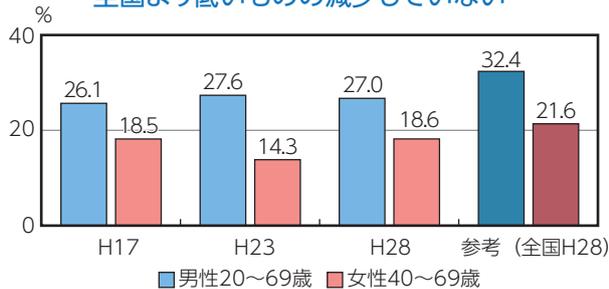
●要介護の原因

認知症が第1位、脳血管疾患が第2位

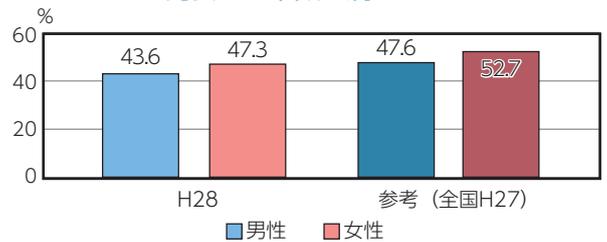


●栄養・運動・休養等の状況

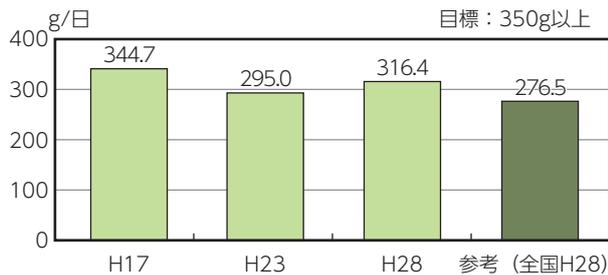
肥満者 (BMI25以上) の割合
全国より低いものの減少していない



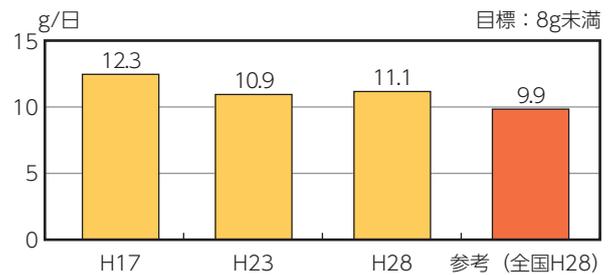
主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事
(1日2回以上、ほぼ毎日) 20歳以上
男女とも半数に満たない



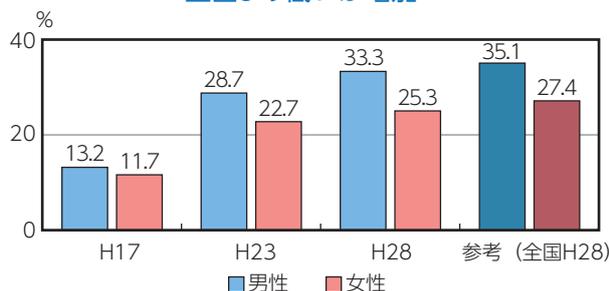
野菜摂取量 (1日平均)
350gには到達せず



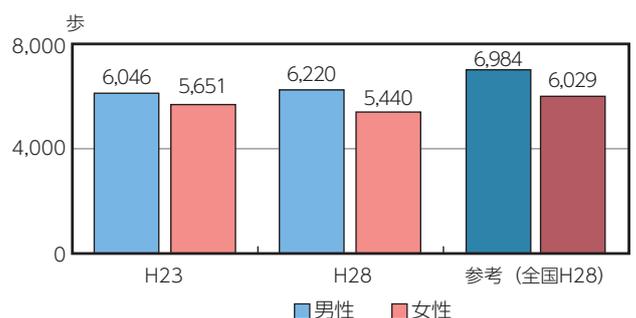
食塩摂取量 (1日平均)
全国よりも高値



運動習慣のある人※の割合
※週2回以上、1回30分以上、1年以上継続
全国より低いが増加

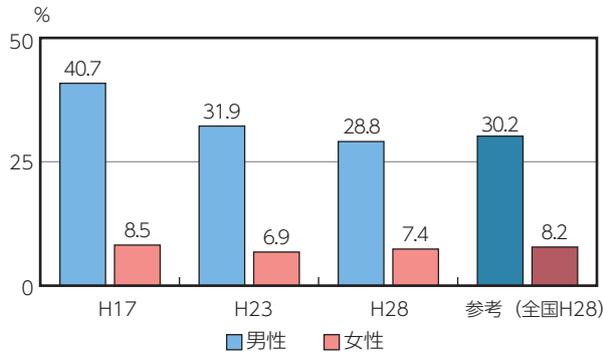


1日あたりの歩行数
まずはプラス1,000歩



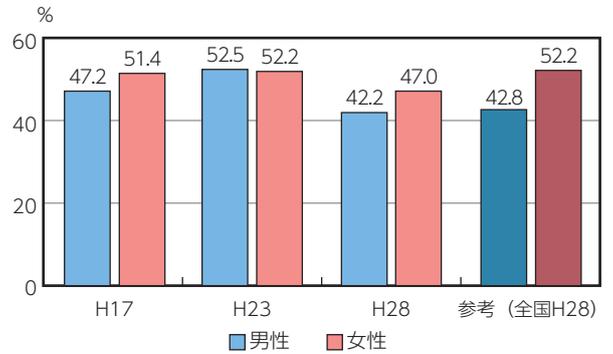
成人の喫煙率

男性は減少、女性は横ばい



最近1ヶ月にストレスを感じた人の割合

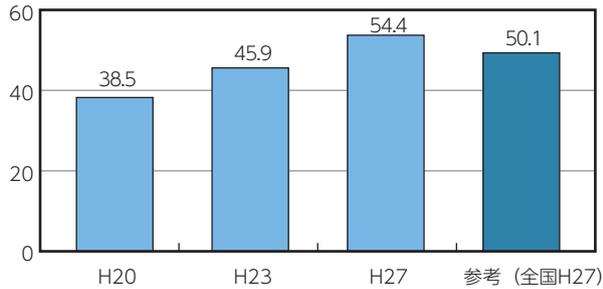
男女とも減少傾向



特定健診受診率

着実に増加、全国より高い

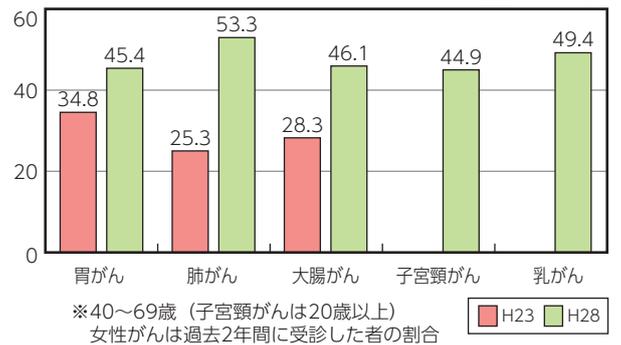
目標：70%以上



がん検診受診率

肺がんでは目標を達成

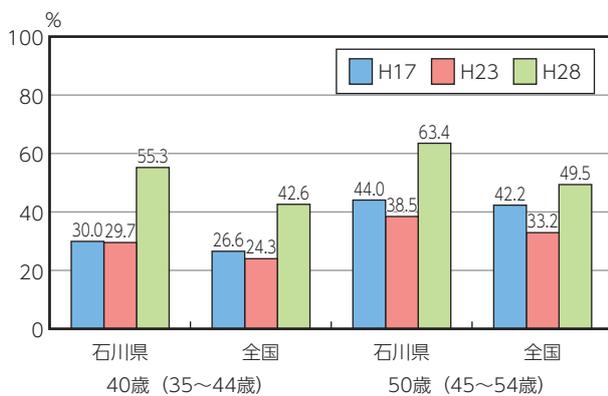
目標：50%以上



進行した歯周炎※を有する人の割合

※4mm以上の歯周ポケット

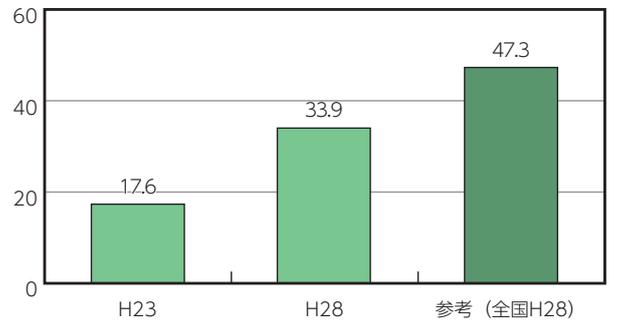
歯周炎を有する人の割合は全国より高値



ロコモ※の認知度

倍増したが、全国より低い

目標：40%以上



※ロコモティブシンドロームの略称。運動器（骨・関節・筋肉等）の障害のために、立つ・歩くといった機能が低下し、介護が必要になる危険性の高い状態

（石川県：県民健康・栄養調査、歯科疾患実態調査、事業所及び市町歯周病検診結果）
（全 国：国民健康・栄養調査、国民生活基礎調査、歯科疾患実態調査）

健康フロンティア戦略推進のための主な取組

1 県民一人ひとりの健康づくりの実践

健康づくりの推進のためには、県民一人ひとりの「自分の健康は自分でつくる」という、主体的な健康づくりが基本であることから、健康に関する正しい知識の普及や健康づくりの実践を支援します。

施策の方向性

- ①正しい食生活の実践を支援します。
- ②適切な運動の実践を支援します。
- ③休養とこころの健康づくりを推進します。
- ④適正飲酒について普及します。
- ⑤たばこ対策を推進します。

主な目標

		現状値	目標値
野菜の摂取量		316.4g	350g以上
食塩摂取量		11.1g	8g未満
肥満者の割合	20-60歳代男性	27.0%	24%以下
	40-60歳代女性	18.6%	12%以下
1日平均歩行数	20-64歳男性	6,941歩	8,000歩
	20-64歳女性	6,029歩	7,100歩
	65歳以上男性	4,864歩	5,900歩
	65歳以上女性	4,228歩	5,300歩
睡眠によって休養が充分とれていない人の割合		14.5%	13%以下
成人の喫煙率	成人男性	28.8%	25%以下
	成人女性	7.4%	6%以下

主な取り組み

いしかわヘルシー&デリシャスメニューの普及

県民の野菜摂取量は不足しており、塩分は摂り過ぎの傾向にあることから、エネルギーと塩分、野菜量に配慮して開発した「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の普及を通し、正しい食生活の理解と実践のための支援を行います。

野菜はなぜ必要なの？

循環器疾患やがんのリスクを下げることが期待されます。

県民の野菜摂取量
成人 1日あたり316.4g

目標値：1日 350g以上

塩分の摂り過ぎはなぜいけないの？

高血圧を引き起こしたり、胃がんのリスクを高めるといわれています。

県民の塩分摂取量
成人 1日あたり11.1g

目標値：1日 8g未満

エネルギーを摂り過ぎるとなぜいけないの？

肥満や糖尿病の危険が高まります。

県民の肥満者の割合
20～60歳代男性 27.0%
40～60歳代女性 18.6%

目標値：男性24%以下
女性12%以下

県民のデータ：平成28年県民健康・栄養調査結果

<メニューの基準(1食分)>

1. エネルギー控えめ 600kcal以下
2. 塩分控えめ 3g以下
3. 野菜たっぷり 150g以上



焼鶏もも肉の葱塩ソース



そばと野菜のおろし煮



豆腐と旬野菜の甘酢あんかけ



レシピ集・レシピカードの活用、ホームページ掲載、料理教室による普及
スーパーマーケット、特定給食施設、企業等との連携による普及

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

早世※や要介護状態の原因となる脳血管疾患や虚血性心疾患、糖尿病、がんなどの生活習慣病予防対策の発症予防（早期発見）、重症化予防に重点を置いた取組を推進します。 ※若くして亡くなること

施策の方向性

- ①脳血管疾患や虚血性心疾患予防のための取組を推進します。
- ②糖尿病の発症予防と重症化予防を推進します。
- ③がんの予防と早期発見を推進します。
- ④う蝕・歯周疾患予防のための取組を推進します。

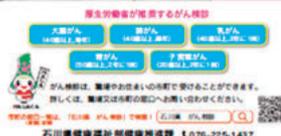
主な目標

	現状値	目標値	
脳血管疾患年齢調整死亡率	28.4	26以下	
虚血性心疾患年齢調整死亡率	17.2	15以下	
糖尿病受療率	183	165以下	
特定健康診査受診率	54.4%	70%以上	
特定保健指導実施率	24.5%	45%以上	
がん検診受診率	胃 (40-69歳)	45.4%	50%以上
	肺 (40-69歳)	53.3%	58%以上
	大腸 (40-69歳)	46.1%	50%以上
	乳房 (40-69歳)	49.4%	55%以上
	子宮(20-69歳)	44.9%	50%以上
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 (成人)	47.9%	52%以上	

主な取り組み

生活習慣病は自覚症状に乏しく、放置すれば重症化することがあります。健診を受け、健診結果から自分の身体を知り、予防につなげることが大切です。

健診結果を科学的に理解し、生活と結びつけて考えることができるツール「健診データしっとくナビ」をホームページで提供しています。



健診結果を知って得する
健診データしっとくナビ
あなたが10年以内に
心筋梗塞や脳卒中を起こす可能性は？

生活習慣病は初期症状が出にくい、
放置すれば重症化への道筋をたどることがあります！

重症化への道筋

例えば・・・

37歳 40歳 45歳 47歳 50歳 52歳 54歳 年齢

肥満
高血圧
高GPT(肝臓の低下)
高中性脂肪
低HDL(善玉コレステロールが低い)
高血糖
心筋梗塞

いつも高いが、
なんともない

自分は高いのが
正常

ちょっと高いだけで、
大したことはない

数字をみても
ピンとこない

健診でしか早期発見はできません。
健診結果を放置せず、健診結果から自分の体を知り、
予防につなげることが大切です。

使ってみよう！

健診結果を知って得する
健診データしっとくナビ
自分の健診データを科学的・医学的に理解し、学べるツールを
ホームページで提供します。
※検索エンジンで「しっとくナビ」と入力するとヒットします。
<http://www.shittoku-navi.com>

日本では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

がんは、早期発見・早期治療がカギとなります。

がん検診の受診率向上のための啓発普及や研修会の開催等行っています。

石川県 がん検診

クリック

3 生涯を通じた健康づくりの推進

生活習慣病を予防するためには、子どもの頃から健康づくりに取り組むとともに、各ライフステージに応じた取り組みが重要であるため、生涯を通じた健康づくりを推進します。また、要介護、認知症を予防するためには、働く世代から取り組みが重要であるため、産業保健や女性団体等と連携し、取組を進めます。

主な取り組み

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防事業

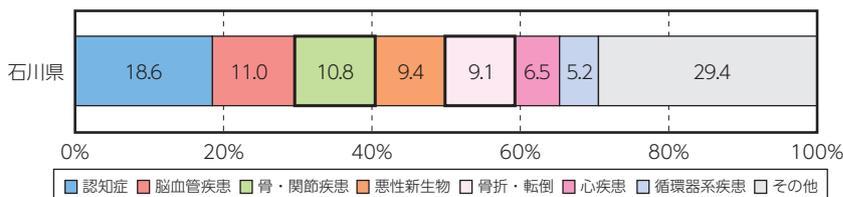
骨・関節疾患、骨折・転倒は、介護が必要となった原因の上位を占めることから、若い頃からロコモティブシンドローム予防に取り組み、健康寿命延伸を目指します。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、略称：ロコモ）とは

骨、関節、筋肉といった運動器の障害のために、立つ、歩くといった移動機能が低下した状態で、進行すると介護が必要になる危険性が高くなります。

介護が必要となった原因

- 1位：認知症
- 2位：脳血管疾患
- 3位：骨・関節疾患
- 4位：悪性新生物
- 5位：骨折・転倒



1つでもあてはまればロコモの心配あり

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難である

予防のためには

- ◆ 片脚立ち・スクワットを中心としたトレーニング
- ◆ 今より10分身体を動かす ◆ バランスのとれた食生活

毎日続けることが
大切です



ロコモ予防の普及啓発：ロコモ予防出前講座、ロコモ予防普及キャンペーンなど

4 健康づくりのための環境整備

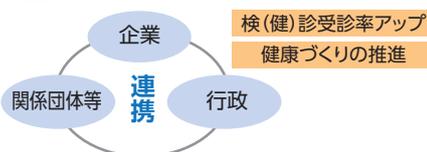
健康づくりを推進するためには、個人の主体的な取組を社会全体として支える環境整備が必要です。このため、企業、関係団体等との連携・協働による健康支援の基盤づくりを推進します。

主な取り組み

いしかわ健康づくり応援企業等連絡協議会

協議会に参加し、一緒に取り組んでいただける企業や団体を募集し、下記の取り組みを実践します。

- ◆ 企業におけるがん検診・特定健診の受診勧奨
- ◆ 企業店舗等を活用したミニ講演会、イベントの開催
- ◆ がん検診受診促進街頭キャンペーンの実施 など



働く世代の健康づくりを支援

従業員の健康づくりに関心のある企業に対し、自主的な取り組みを支援します。

- ◆ 企業への出前講座、健康関連情報の提供
生活習慣病予防、ロコモ予防、歯と口腔の健康について など
- ◆ 健康づくり優良企業知事表彰
従業員やその家族等の健康づくりに積極的に取り組み、顕著な功績のあった企業に対する表彰



石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 金沢市鞍月1-1 TEL.076(225)1437 FAX.076(225)1444
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/index.html>