

# 健康やまがた 安心プラン

山形県健康増進計画

山形県がん対策推進計画

山形県歯科口腔保健計画

概要版

## 健康長寿やまがたの実現 ～健康寿命を延ばす～

健康は、子どもからお年寄りまで、全ての県民の暮らしの礎です。

この計画は、生涯にわたり活力に満ちた安心と喜びの広がる「健康長寿やまがたの実現」を目指し、健康寿命を延ばすための取組みを総合的に推進するために策定しました。

健康寿命とは、国の健康日本21（第2次）において「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」と定義されています。

それは、生涯のうち、元気で心豊かな生活のできる期間でもあります。

医療の進歩などにより本県の平均寿命は延びていますが、第3次山形県総合発展計画が唱える「安心が根つき、楽しさや充実感のある暮らし」を実現するためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

計画の期間は、平成25年度にスタートし、平成34年度を目標年度としています。

平成25年3月

山形県

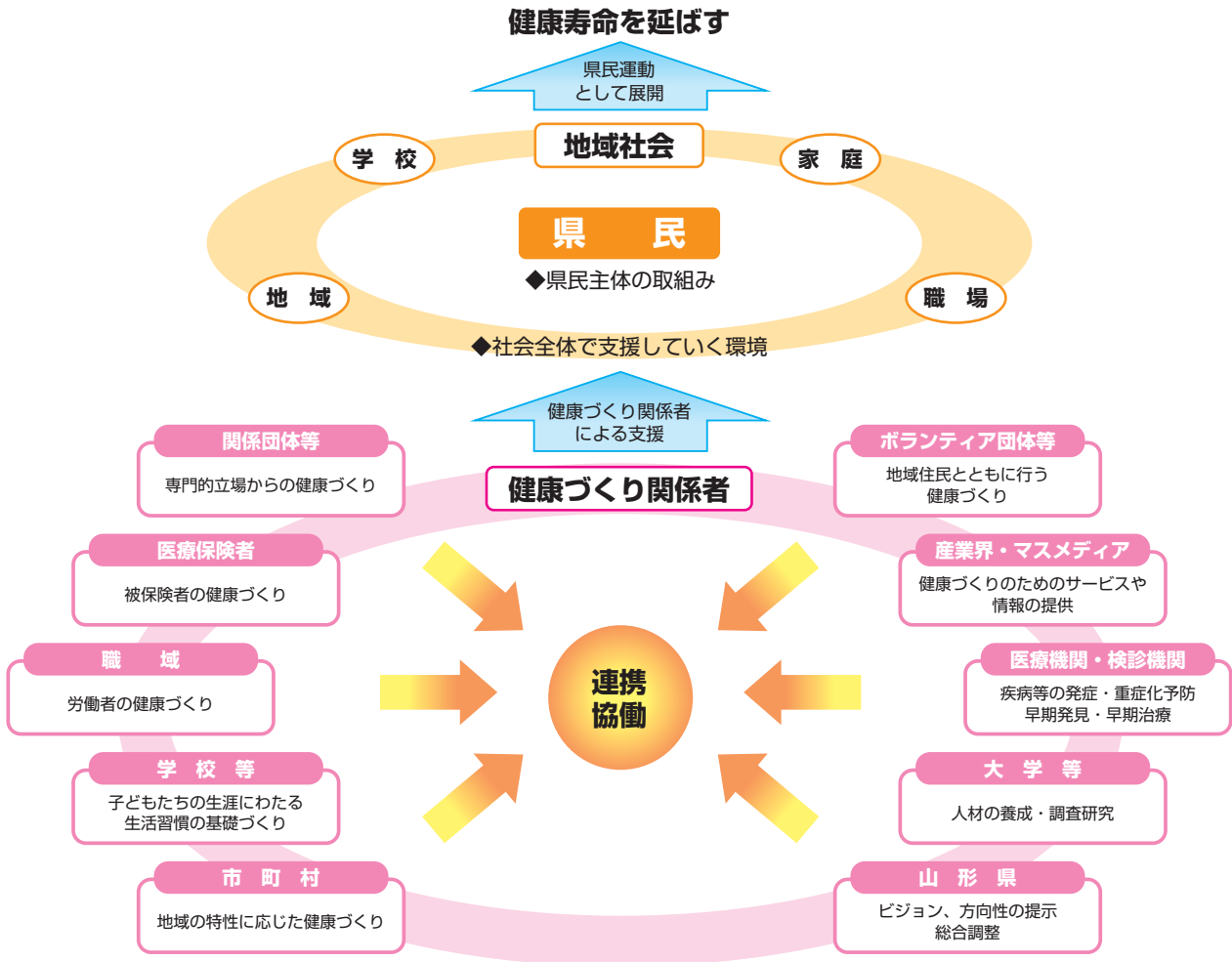
# 健康やまがた安心プラン

## 取組方針

県民と地域社会がともに「健康長寿やまがたの実現」に向かって健康づくり県民運動を展開します。

## 健康長寿やまがたの実現

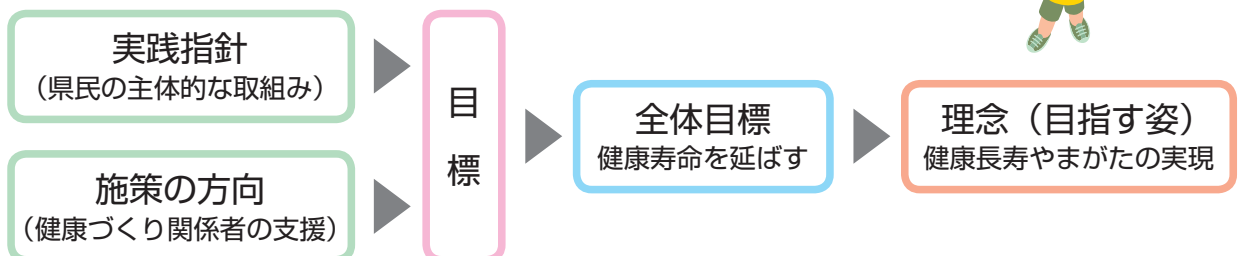
〈イメージ図〉



## 計画の構成

### 「実践指針」「施策の方向」「目標」を設定した県民全体の計画

- 県民の皆様から取り組んでいただきたい「実践指針」を設定
- 健康づくり関係者（上記の図を参照）が連携して取り組む「施策の方向」を設定
- 県民と健康づくり関係者が共に目指す「目標」を設定



## 栄養・食生活

40歳代の男性では肥満、20歳代の女性ではやせ過ぎが目立ちます。  
食塩の摂取量は年々減少傾向にありますが、全国に比べ、まだまだ高い水準です。  
食事バランスは、健康の基本です。

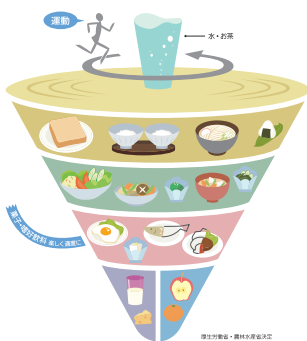
### 実践しよう

野菜や果物の多いバランスのとれた食事で腹八分目を心がけましょう

薄味で適塩生活を心がけましょう

牛乳・乳製品を組み合わせ、カルシウムをしっかりとりましょう

### 食事バランスガイド



#### 目標

##### ▶ 適正体重を維持している者の増加

- 40歳代男性の肥満者 31.0% (H22) ⇒ 28% (H34)
- 20歳代女性のやせの者 25.5% (H22) ⇒ 20% (H34)

##### ▶ 適切な量と質の食事をする者の増加

- 野菜摂取量の平均値 320.2 g (H22) ⇒ 350 g (H34)
- 食塩摂取量の平均値 12.2 g (H22) ⇒ 8 g (H34)
- 牛乳・乳製品摂取量200 g未満の者 78.3% (H22) ⇒ 65% (H34)

##### ▶ 管理栄養士等が栄養管理を行っている給食施設の増加

#### 施策の方向

##### ▶ 望ましい食生活の定着の推進

- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を普及
- 健康づくりの基本となる食習慣の形成を推進

##### ▶ 食環境の整備の推進

- 健康的な食生活を実践しやすい食環境を整備
- 栄養成分表示やヘルシーメニューの提供に取り組む外食産業を増やす



## 身体活動・運動

通勤・通学に車を使う人の割合が全国トップクラスであり、運動不足になりがちです。

### 実践しよう

乗り物やエレベータを使わずに歩く機会を増やしましょう

週に2回以上、運動しましょう



#### 目標

##### ▶ 運動習慣者の割合の増加

- 20～64歳の運動習慣者
- 男性 29.4% (H22) ⇒ 36% (H34)
- 女性 21.8% (H22) ⇒ 33% (H34)

#### 施策の方向

##### ▶ 運動習慣の定着の推進

- 子どもの体力向上を推進
- 住民が気軽に運動を実践できる機会を増やす
- 冬季に実践できる運動・スポーツを推進

##### ▶ 運動しやすい環境整備の推進

## 休養・こころの健康

こころの健康に関する相談が増えています（精神保健福祉相談窓口の相談件数は増加傾向）。

### 実践しよう

睡眠を十分とりましょう

一人で悩まず、周囲の人に相談しましょう



#### 目標

##### ▶睡眠を十分とれていない者の割合の減少

- 睡眠による休養を十分とれていない者 24.8% (H22) ⇒ 15% (H34)

##### ▶自殺者の減少

- 自殺者の割合（人口10万対） 22.8 (H23) ⇒ 20.0 (H29)

#### 施策の方向

##### ▶休養や睡眠に関する正しい知識の普及

- 夜更かしをせずに早寝早起きする規則正しい生活習慣の定着を推進

##### ▶リフレッシュの機会の確保

- 定時退社日（ノー残業デー）を設けるなど、リフレッシュできる機会の確保を推進

##### ▶こころの健康に関する相談体制の充実

- 子育てに関する情報提供及び子育ての不安や悩み等に対応する相談支援体制を充実
- 子どものメンタルヘルス対策、職場のメンタルヘルス対策を充実
- 様々な自殺要因に応じた総合的な自殺対策を推進

## 飲 酒

未成年者の飲酒、妊娠中の女性の飲酒は、身体に大きな影響を与えます。

### 実践しよう

節度ある飲酒量を知り、飲みすぎに注意しましょう

未成年者にお酒を売らない、勧めないようにしましょう



#### 目標

##### ▶生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者 男性 17.6% (H22) ⇒ 13% (H34)  
女性 7.3% (H22) ⇒ 6.4% (H34)

##### ▶未成年者及び妊娠中の女性の飲酒をなくす

#### 施策の方向

##### ▶節度ある飲酒の推進

- 過度の飲酒の及ぼす健康影響や適正飲酒について普及啓発を推進

##### ▶未成年者及び妊娠中の女性の飲酒防止対策の推進

##### ▶アルコール関連問題の相談体制の充実

#### 「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒」とは？

国の健康日本21（第2次）によれば、「1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g（ビール中ビン2本）以上、女性20g以上」とされています。

## 喫煙

全国に比べ、20歳代、30歳代の喫煙率が特に高くなっています。

### 実践しよう

喫煙者は禁煙にチャレンジしてみましょう

未成年者にたばこを売らない、勧めないようにしましょう

きれいな空気、受動喫煙のない空間を増やしましょう

#### 目標

##### ▶ 喫煙率の減少

- 成人の喫煙率 20.5% (H22) ⇒ 12% (H34)  
(特に20~30歳代は全国値以下を目指す)
- 未成年者及び妊娠中の女性の喫煙をなくす

##### ▶ 受動喫煙の機会の減少

- 行政機関、医療機関、職場の受動喫煙をなくす
- 家庭の受動喫煙 17.0% (H24) ⇒ 3% (H34)
- 飲食店の受動喫煙 39.3% (H24) ⇒ 15% (H34)

#### 施策の方向

##### ▶ 禁煙支援の推進

- たばこの健康影響や禁煙治療に関する普及啓発を推進
- 禁煙治療や禁煙相談が受けやすい環境の整備を推進

##### ▶ 未成年者及び妊娠中の女性の

##### 喫煙防止対策の推進

##### ▶ 受動喫煙防止の推進

## 高齢者の健康

全国的の中でも、特に高齢化が進んでます（平成22年における高齢化率は全国第5位）。

### 実践しよう

自分の健康状態を知り、自分に合った健康づくりに取り組みましょう

積極的に地域活動に参加しましょう

#### 目標

##### ▶ 高齢者の心身機能の維持向上

- 運動習慣のある高齢者  
男性 50.1% (H22) ⇒ 58% (H34)  
女性 42.1% (H22) ⇒ 48% (H34)
- 栄養バランスを考えて食事をとる高齢者  
71.8% (H22) ⇒ 80% (H34)

##### ▶ 高齢者の社会参加の向上

- 地域活動に参加している高齢者  
35.2% (H22) ⇒ 45% (H34)

#### 施策の方向

##### ▶ 心身機能の維持向上、要介護状態の予防

- 足腰の衰え（ロコモティブシンドローム）、骨粗鬆症、低栄養、認知症などの予防を推進
- 介護予防や重症化予防の取組みを推進し、介護保険サービス利用者の増加を抑制
- 高齢者の体力づくりに効果的な運動を普及推進

##### ▶ 高齢者の社会参加、生きがいの推進

- 高齢者が豊かな知識、経験、技能を活かし、社会参加や社会貢献のできる環境づくりを推進
- 老人クラブ活動等、高齢者の交流活動を推進
- 高齢者の就労の機会を確保



#### 「ロコモティブシンドローム」とは？

運動器（骨、筋肉、関節、神経等）の障害により自立度が低下し、介護が必要となる危険度が高い状態のことです。「階段を上るのに手すりが必要。」「横断歩道を青信号で渡りきれない。」「家の中でつまずいたり滑ったりする。」などの症状がある人は、要注意と言われています。

# がん

がん検診の受診率の高さは全国トップクラスですが、まだ半数以上の県民が受診していません。がんになっても安心して暮らせるような支援体制が求められています。

## 実践しよう

定期的ながん検診を受けましょう

検診で精密検査が必要と判定された人は、必ず検査を受けましょう

### 目標

#### ▶がんによる死亡者の減少

- 75歳未満年齢調整死亡率（人口10万対）  
80.6（H22）⇒67（H27）

#### ▶全てのがん患者とその家族の苦痛の軽減と療養生活の質の維持向上

#### ▶がんになってもこれまでどおり安心して暮らし続けられる社会の構築

#### ▶がん検診の受診率の向上

|      | 現状（H22） | 目標（H28） |
|------|---------|---------|
| 胃がん  | 47.0%   | ▶ 60%   |
| 大腸がん | 36.3%   |         |
| 乳がん  | 40.8%   |         |
| 肺がん  | 35.5%   | ▶ 50%   |
| 子宮がん | 42.1%   |         |

### 施策の方向

#### ▶がんの予防の推進

- 生活習慣の改善、喫煙対策、肝がんや子宮頸がんの要因となるウイルス等に関する対策を推進

#### ▶がんの早期発見の推進

- がん検診と精密検査の受診を促進

#### ▶がん医療の推進

- 放射線療法、化学療法、手術療法を組み合わせた集学的治療とチーム医療を推進
- がん医療に携わる専門的な医療従事者を育成
- がんと診断された時からの緩和ケア（身体的苦痛のみならず精神的・心理的苦痛を含めた対応）を推進
- がん医療連携体制を充実

#### ▶がんに関する相談支援と情報提供の充実

- がん診療連携拠点・指定病院に設置している「相談支援センター」を充実
- 患者や家族が必要な情報を入手できるよう情報提供体制を強化

#### ▶その他

- 働く世代や小児へのがん対策を充実
- がんの教育、普及啓発及び研究を推進
- がんに関するデータの収集分析（がん登録）を推進



### 「がんを防ぐための12か条」

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1条 たばこは吸わない          | 7条 適度に運動               |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持             |
| 3条 お酒はほどほどに          | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療     |
| 4条 バランスのとれた食生活を      | 10条 定期的ながん検診を          |
| 5条 塩辛い食品は控えめに        | 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は豊富に         | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから  |



## 循環器疾患

脳血管疾患による死亡率の高さは、全国トップクラスに位置しています。  
糖尿病の三大合併症（網膜症、腎症（人工透析）、神経障害）は、生活の質に大きな影響を与えます。

### 実践しよう

毎年、健康診断を受けましょう  
自分の血圧を意識しましょう

#### 目標

- ▶ 脳卒中・心疾患による死亡者の減少
- ▶ メタボリックシンドロームの  
該当者及び予備群の減少
- ▶ 特定健診・特定保健指導の実施率の向上
  - 特定健診の受診率  
50.2% (H22) ⇒ 70% (H29)
  - 特定保健指導の終了率  
17.0% (H22) ⇒ 45% (H29)

#### 施策の方向

- ▶ 循環器疾患に関する情報提供
  - 食生活、運動、飲酒等の生活習慣の改善を推進
  - 喫煙対策を推進
- ▶ 特定健診・特定保健指導の推進
- ▶ 循環器疾患の重症化予防の推進
  - 再発防止に向けた適切な血圧の管理、正しい生活習慣に関する指導の推進

## 糖尿病

### 実践しよう

毎年、健康診断を受けましょう  
自分の血糖値を意識しましょう  
治療をしている人は、  
治療を継続しましょう

#### 目標

- ▶ 糖尿病による合併症の減少
- ▶ メタボリックシンドロームの  
該当者及び予備群の減少（再掲）
- ▶ 特定健診・特定保健指導の実施率の向上（再掲）

#### 施策の方向

- ▶ 糖尿病に関する情報提供
- ▶ 特定健診・特定保健指導の推進（再掲）
- ▶ 糖尿病の重症化・合併症予防の推進
  - 適切な保健指導や療養指導が行える人材を育成
  - 適切な血糖の管理、正しい生活習慣に関する指導の推進
  - 糖尿病治療の重要性を普及啓発
  - 糖尿病患者に対する口腔ケアの重要性を普及啓発



## 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

COPDの認知度が低く、知らないために放置している人がたくさんいると思われます。

### 実践しよう

放置すると呼吸困難になるCOPDについて知りましょう  
喫煙者は禁煙にチャレンジしてみましょう

#### 目標

- ▶ COPDの認知度の向上
  - COPDの認知度 45.4% (H24) ⇒ 80% (H34)

#### 施策の方向

- ▶ COPDに関する情報提供
- ▶ 喫煙対策の推進

#### 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは？

長期の喫煙等がもたらす肺の疾患です。  
階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり、風邪でもないのに咳やたんが続くなどの症状が現われます。  
ありふれた症状なので見過ごしてしまいがちですが、進行すれば命に関わる病気です。本県の死因の第10位（H22）です。

# 歯・口腔の健康

子どものむし歯は、乳歯、永久歯とも改善傾向にあります。

「食べる」「話す」といった口腔機能の向上が健康で質の高い生活につながります。

## 実践しよう

きちんと磨いて、定期的に歯科健診を受けましょう

### 目標

#### ▶ 歯の喪失防止と口腔機能の維持

- 8020達成者（80歳で20本以上歯を維持している人）の割合  
37.0%（H22）⇒ 50%（H34）

#### ▶ 乳幼児・学齢期のむし歯のない者の増加

- むし歯のない3歳児の割合  
70.2%（H22）⇒ 90%（H34）
- 12歳児の一人平均むし歯本数  
1.1本（H22）⇒ 0.7本（H34）

#### ▶ 過去1年間に歯科健診を受診した者の増加

- 過去1年間に歯科健診を受診した者の割合  
44.6%（H22）⇒ 65%（H34）
- かかりつけ歯科医を持つ者の割合  
67.9%（H23）⇒ 80%（H29）



### 施策の方向

#### ○ ライフステージに応じた施策を推進

|                    |                       |   |
|--------------------|-----------------------|---|
| 妊娠期・<br>乳幼児期（0～5歳） | 乳歯のむし歯予防              | ● 乳歯のむし歯予防を普及啓発<br>● 母子に対する歯科保健事業を充実<br>● 保育所等における歯科口腔保健を推進 等               |
| 学齢期<br>（6～18歳）     | 永久歯のむし歯予防             | ● 永久歯のむし歯予防を普及啓発<br>● 学校における歯科口腔保健を推進 等                                     |
| 青年期<br>（19～39歳）    | むし歯予防と歯周病予防           | ● むし歯と歯周病の予防を普及啓発<br>● 生活習慣病と歯科口腔保健の関連を普及啓発<br>● 歯周病や口腔がんに関わりが深い喫煙対策を推進 等   |
| 壮年期<br>（40～64歳）    | むし歯予防と歯周病予防<br>歯の喪失防止 | ● むし歯と歯周病の予防、歯の喪失防止を普及啓発<br>● 歯周疾患検診の適切な実施を推進<br>● 歯周病や口腔がんに関わりが深い喫煙対策を推進 等 |
| 高齢期<br>（65歳以上）     | 歯の喪失防止と<br>口腔機能の維持    | ● 歯の喪失防止及び口腔機能の維持を普及啓発<br>● 歯周疾患検診の適切な実施を推進<br>● 介護予防事業（口腔機能向上）を充実 等        |

#### ○ サポートを必要とする人への施策を推進

- 特別支援学校におけるむし歯予防対策を推進。障がい児(者)の歯科診療を担う人材の確保と資質の向上を推進
- 在宅歯科医療提供体制を充実。要介護高齢者をサポートする医療・介護・福祉等の関係者との連携体制を充実

#### ○ 社会環境の整備に向けた施策を推進

- 定期的な歯科健診の受診及びかかりつけ歯科医の定着を推進
- 歯科口腔保健を担う人材の確保と資質の向上を推進
- 疾病等の発症、重症化予防に向けた多職種連携を推進。がん診断された時からの口腔ケアを推進
- 災害時の歯科医療救護体制の整備を推進