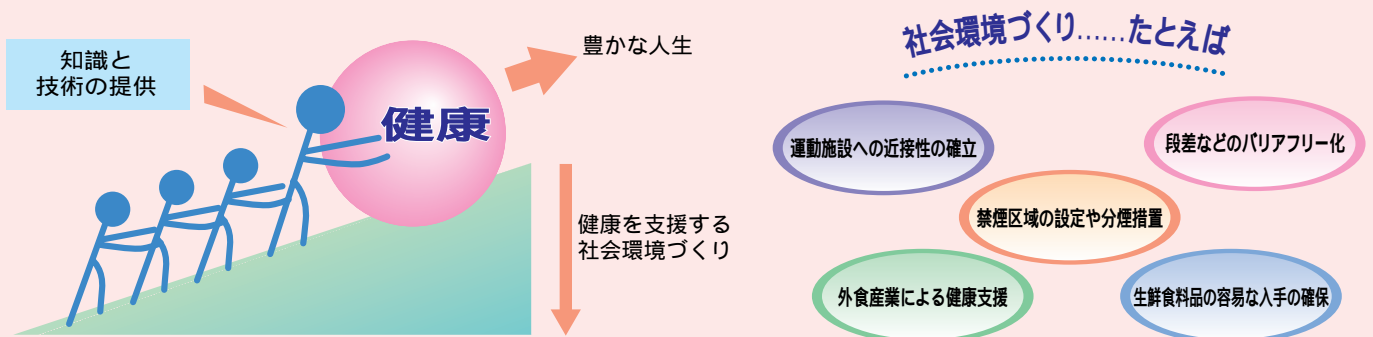


1 健康なら21計画の概要

1) 新しい健康づくり運動「健康なら21計画」

奈良県は、新しい世紀を迎えるにあたって、健康寿命^{注1}の延長と早世^{注2}の減少を柱に、より健康で、より豊かな長寿社会をめざす、新しい健康づくり運動「健康なら21計画」を始めます。

平成12年度中に実施した県民の健康状況と健康行動の実状把握の結果とともに、意見を県民に広く求め、10年後に達成すべき目標をできる限り具体的な数値として設定しています。そして、目標達成のために、関係する諸団体の協力を得ながら、健康づくりを支援する環境整備^{注3}を図ります。また、健康づくりに必要な情報の提供を増やし、県民一人ひとりの主体的取り組みと地域社会全体の協力・支援によって、明るく楽しい健康づくり運動をめざします。



注1 心身の状況に応じて活動的な状態で生活できる期間のこと（3頁参照）。

注2 若くして亡くなること。

注3 WHO（世界保健機構）は、1986年に採択した「健康増進に関するオタワ憲章」の中で、健康増進に果たす社会環境の役割の重要性を指摘しています。すなわち、健康に関心を持った時に、健康の維持向上につながるような行動が容易に行えるような社会環境や、健康を意識していなくても、日常生活の中で健康の維持向上につながる行動が自然に実行されるような社会環境の実現が、個人の健康増進の達成に大切であるというわけです。健康増進という努力は、上の図のように、大きなボールを押しながら坂道を登るようなものです。家族・友人・知人たちの後押しや、専門家の知識と技術の提供があれば、少しは楽になるでしょう。しかし、より重要な要素は坂道の勾配であって、その勾配の程度は社会全体がどのような支援環境を作り出すことができるかに大きく依存しています。

2) 健康なら21計画の実施期間

健康なら21計画は、本格的開始が2001年 平成13年 度、終了予定が2010年 平成22年 度の10年間の長期に及ぶものです。中間時点で計画の進行状況を点検し、必要に応じた見直しを行います。また、県内の保健事情や社会情勢の変化によっては、全般的な見直しも検討します。

健康なら21計画は、「奈良県新総合計画」における健康づくりの実現を図るための計画でもあり、国が平成11年度に策定した「健康日本21計画」の地方計画にも相当します。また、これまで県が策定してきた各種健康関連計画とも有機的な関係にあります。

奈良県新総合計画



・生きがいと誇りの持てる長寿社会の実現
4.保健・医療、健康づくりの充実

健康なら21計画

奈良県保健医療計画

奈良県老人保健福祉計画

奈良県新総合計画

県の各分野の行政計画や方針を統括する最上位計画として、県政運営の基本指針となる計画。

奈良県保健医療計画

包括的・継続的・合理的な保健医療供給体制の確立および県民の健康を守り活力ある地域社会の構築を目指す計画。

奈良県老人保健福祉計画

長寿社会にふさわしい保健福祉の構築に向け、高齢者全般にわたる基本的な政策目標の設定と、その実現に向けた総合的な施策を示す計画。

3) 健康なら21計画の2つの目的

健康寿命の延長

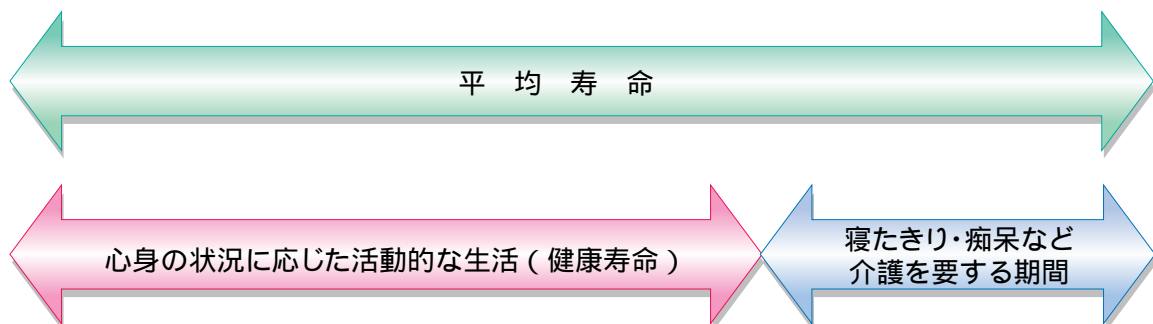
わが国の平均寿命は、過去半世紀、順調に伸び続け、世界の最長寿国となるに至っています。長きにわたって人類を苦しめてきた結核など、多くの感染症を克服してきた成果と言えます。しかし、変って、がん・心疾患・脳血管疾患などの慢性疾患が著しく増加し、これらへの対策がより重要な課題となってきました。19頁以降で紹介しているように、奈良県においても例外ではありません。

これらの疾患の特徴は、病気自体の性格上、長期療養が余儀なくされたり、救命できても後遺症のために介護を必要とする場合がしばしばあることです。日常生活動作能力[ADL]が障害され、

自立が困難となり、生活の質[QOL]が低下した状態です。がんによる闘病生活や、脳卒中による「寝たきり」「痴呆」などがその例です。本人はもとより家族の負担も大きく、高齢者に発病率が高いという特徴もあって、わが国が直面している少子高齢社会においては、社会全体にとっても大きな負担となっています。

こうしたことから、健康なら21計画では、大きな目的の一つとして、「心身の状況に応じた活動的な状態で生活できる期間」、すなわち健康寿命の延長を掲げます。

活動的な状態で生活できる期間は？



早世の減少

健康なら21計画のもう一つの大きな目的として、早世の減少を掲げることになります。早世とは、若くして亡くなるという意味です。

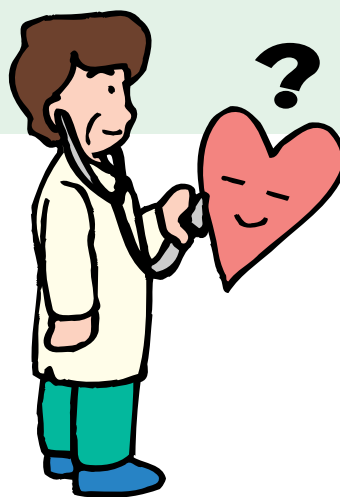
若いとは何歳までかは、取り上げる事例によっても変わると思いますが、健康なら21計画では、65歳^{注1}を一つの基準として考えることにします。

わが国の最新資料によれば、65歳までに死亡する確率は男性で約16%、女性で約8%であることが報告されています。したがって、特に女性の場合、65歳未満の死亡は早世と行うことができますでしょう。

65歳未満の死亡状況を細かく見ると、45歳から65歳未満の中年期に集

中していることがわかります。死亡原因としては、奈良県でもがんが最も多く、心疾患、脳血管疾患と続いています(21頁参照)。また、この年齢層では不慮の事故^{注2}による死亡や自殺が多いことにも注目しなければなりません。

こうした早世は、個人的にも、家庭的にも、社会的にも最も活躍が期待される年齢層における死亡であるだけに、これらの死亡原因を減少させるための取り組みを進めることが、今後の重要な健康課題になります。



注1 年齢3区分人口割合など国の人口統計で、生産年齢人口と老年人口の区切りに用いられている年齢が65歳。その他、様々な統計資料で基準に使用されている年齢です。

注2 交通事故や労働災害などを指します。

4) 健康なら21計画の2つの方向性

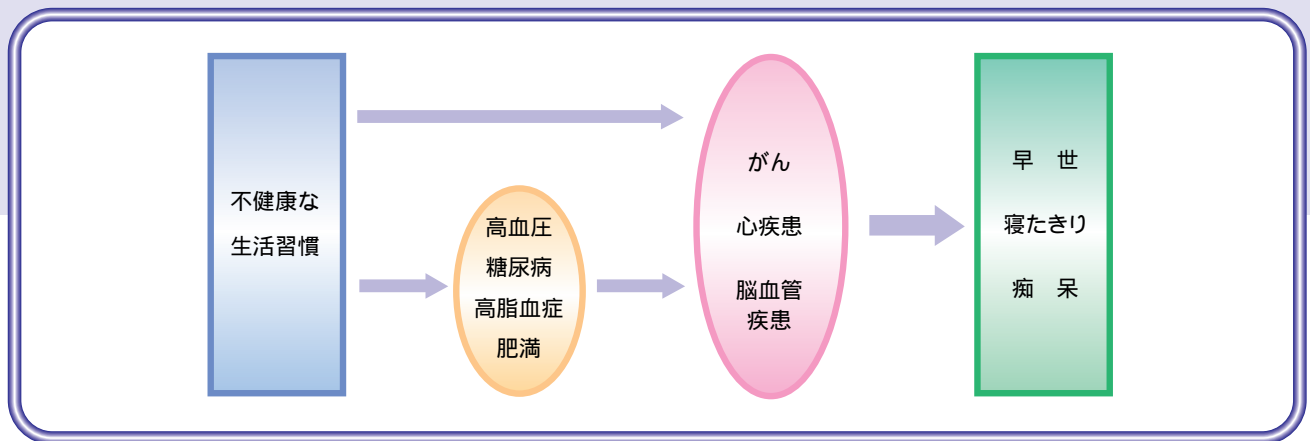
健康的生活習慣の獲得

健康なら21計画が目的とする「健康寿命の延長と早世の減少」を進めるために、健康的生活習慣の獲得^{注1}をめざします。

病気の発症確率を高める要因を危険因子^{注2}と呼びますが、これまで多くの医学研究により、不健康な生活習慣が、がんや心疾患、脳血管疾患などの危険因子となっていることが明らかにされてきています。生活習慣病とも言われる理由がここにあります。一方、最近の遺伝子に関する研究も、遺伝的素因だけではなく、

その人の生活習慣も病気の発症に重要な役割を果たしていることを報告しています。

ここで大切な点は、生活習慣は変えることができるということです。つまり、生活習慣を健康的なものに改善すれば、それに関連したがん・心疾患・脳血管疾患などの病気の発症確率を下げることができ、その結果、健康寿命を延長させ、早世を減少させることが期待できることとなります。



注1 疾病の予防活動は、一般に、一次、二次、三次の3つに分けることができます。三次予防は疾病によって失われた機能回復のためのリハビリ、二次予防は疾病の早期発見と早期治療、そして一次予防がここでもあげた健康的生活習慣の獲得です。社会環境を整えることも含まれます。一次予防は病気を防ぐための最も原則的な方策であって、今後、より重要視されるべき予防活動です。

注2 その要因を持っていると、持っていない場合に比べて、特定の疾患にかかったり死亡したりする確率が高くなるような要因のこと。リスク因子またはリスク・ファクターと呼ぶ場合もあります。

健康状態の定期的把握と治療の適切な継続

健康的生活習慣の獲得に加えて、健康状態の定期的把握と、必要に応じた治療の適切な継続をめざします。

言うまでもなく早期発見は重要です。近年、がんは早期発見により次第に高い救命率が得られつつあり、有効性が確認されたがん検診^{注1}の定期的な受診が望まれます。

また、心疾患や脳血管疾患の危険因子として知られている高血圧・糖尿病・高脂血症^{注2}については、職場や地域などで、検査や診断を受ける機会が広く提供されています。このような機会を通じて、健康状態を定期的に把握し、必要に応じて治療を開始することが望まれます。無治療のままであったり、

必要な治療が患者本人の判断で中断されている例がしばしば見受けられますが、治療の適切な継続が重要です。特に糖尿病の場合、腎疾患の合併から人工透析に至る場合もあり、また、網膜症を合併して失明する危険性もあります。さらに肥満^{注3}も高血圧・糖尿病・高脂血症の危険因子として重大で、高度になれば積極的な治療が必要になります。

こうした糖尿病(特に 型糖尿病^{注4})・高血圧・高脂血症・肥満には生活習慣が強く関与していることから、健康的な生活習慣によって病状軽減と予防効果も期待できます。

注1 厚生労働省は各種がん検診の有効性についての再評価を行い、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの各検診は、適切な条件下で実施されれば有効との結論を報告しています。

注2 血清総コレステロールあるいは中性脂肪の値が高い状態を言います。

注3 肥満の判定はBMIで行います。BMIは体重を身長[cmではなくm]の2乗で割った値で、日本肥満学会の判定基準によれば、22を標準体重(理想体重)、25以上を肥満としています。そして、肥満に起因または関連する健康障害を合併するなど、医学的に減量を要する病態を肥満症と定義しています。

注4 糖尿病は 型糖尿病・ 型糖尿病・妊娠糖尿病・その他に分類できます。わが国の糖尿病患者の大部分は 型であって、これには生活習慣の関与が大きいことが分かっています。