

# 平成29年度 健康づくりの取組について

健康寿命延長に寄与する効果的な対策の推進 . . . . .	42頁
◎がん検診の受診率向上 . . . . .	43頁
◎減塩・野菜摂取の推進 . . . . .	44頁
◎運動の推進（健康ステーション） . . . . .	45頁
◎スポーツの推進 . . . . .	46頁
◎介護予防の推進 . . . . .	47頁
◎たばこ対策の推進 . . . . .	48頁
◎生活支援スマホの展開 . . . . .	49頁
◎特定健診の受診率向上・生活習慣病予防 . . . . .	50頁

# 1. 健康寿命延長に寄与する効果的な対策の推進

25年度	現状把握 課題共有	【計画の策定・推進】 なら健康長寿基本計画の策定、なら健康長寿基本計画推進戦略会議の設置・開催 【健康長寿に寄与する要因分析】					
		《男性》第1位 たばこ、第2位 減塩、《女性》第1位 減塩、第2位 運動 ※がん検診も効果的な要因と判明。					
26年度	取組方向の提示 及び実践	がん検診	減塩・野菜摂取	たばこ対策	運動	特定健診	スマホ
		受診率向上に向けた市町村モデル事業の実施	減塩教室マニュアル、紙芝居、適塩ソングの作成	禁煙支援リーフレットの開発	橿原に加え、王寺に健康ステーションを設置運営		
27年度	取組の拡大	市町村数を拡大して、モデル事業を実施	減塩教室マニュアル、紙芝居、適塩ソングの活用	禁煙支援リーフレットを市町村事業で活用	市町村営の健康ステーション設置に向けた支援		・生活支援スマホのデモ機、アプリ開発
		受診率向上のための取組を全ての市町村へ拡大	食に関する大規模調査の実施	・より広範囲でのリーフレット活用 ・禁煙支援協力薬局制度の創設、登録 ・受動喫煙防止対策	橿原・王寺の県営健康ステーションの継続運営と市町村での設置にむけた働きかけ	市町村別受診率の公表と健診データの見える化	・市町村への導入支援(4市町村が導入)
28年度	取組の定着・新たな課題への取組	受診率向上のための取組を全ての市町村へ拡大	食に関する大規模調査の実施	・より広範囲でのリーフレット活用 ・禁煙支援協力薬局制度の創設、登録 ・受動喫煙防止対策	橿原・王寺の県営健康ステーションの継続運営と市町村での設置にむけた働きかけ	市町村別受診率の公表と健診データの見える化	・市町村への導入支援(4市町村が導入)
		受診率向上のため取組の更なる拡充	市町村ごとの課題に応じた取組の検討・推進	禁煙支援体制整備と受動喫煙防止対策	おでかけ健康法の裾野拡大	受診率向上と生活習慣病重症化予防対策	市町村への普及拡大
29年度	市町村等との連携拡充	受診率向上のため取組の更なる拡充	市町村ごとの課題に応じた取組の検討・推進	禁煙支援体制整備と受動喫煙防止対策	おでかけ健康法の裾野拡大	受診率向上と生活習慣病重症化予防対策	市町村への普及拡大
		受診行動につながる手法による効果的な受診勧奨・再勧奨の取組への支援	・第3期食育推進計画の策定 ・野菜摂取促進運動の展開	・禁煙リーフレットの活用、禁煙支援協力薬局の拡大。 ・受動喫煙防止に向けたあり方検討	・県営健康ステーションの継続運営と市町村健康ステーションへの支援 ・市町村での設置に向けた働きかけ	・市町村、関係団体との連携強化 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラムの策定	・南部東部地域の市町村への導入と普及拡大

## 平成28年度の実績

○平成25年度から取り組んだモデル事業の検証結果を踏まえ、がん検診個別受診勧奨・再勧奨支援補助制度を創設(18市町村が補助制度を活用)

参考: H28補助制度活用市町村のH28年10月末の成果(抜粋)

- ◆大和高田市(肺がん)受診者数1.2倍
- ◆香芝市(子宮頸がん)受診者数3.4倍
- ◆宇陀市(子宮頸がん)受診者数3.7倍

## 平成29年度の実績

○**全ての市町村**を対象に、個別受診勧奨・再勧奨の取組を支援(2年目)

### 1. がん検診の受診勧奨・再勧奨に対する支援

#### <補助制度>

- ◆がん検診対象者(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん)への**個別受診勧奨**にかかる**経費を助成**
  - ・補助率:対象経費の1/2
  - ・補助上限額は、人口規模に応じてきめ細かく設定

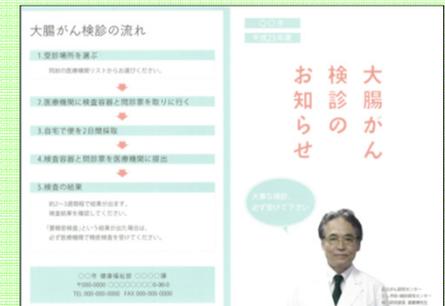
**県と市町村が連携協働**し、国庫補助制度も有効に活用した事業内容を検討することで、より**効果的な事業を企画・立案**

### 2. がん検診普及啓発に対する支援

#### <補助制度>

- ◆**がん予防講演会、がん予防推進員養成講座等**の開催にかかる**経費を助成**
  - ・補助率:対象経費の1/2

### 3. 効果検証報告会等の開催(県主催)



特に国立がん研究センターが開発した資料の活用を推奨

○「がん検診を受けよう！」奈良県民会議の**拡大実施**(地域に根ざした啓発活動の展開)

1. 「市町村健康まつり」等で市町村が主体的に取り組むがん検診啓発キャンペーンを実施
2. 10月10日の「奈良県がんと向き合う日」に合わせた県民会議、啓発活動の実施
3. 県民会議の**会員数の拡大**

## 平成28年度の取組

### ○県民健康・食生活実態調査の実施

目的:市町村別に野菜と食塩の摂取量をはじめ、食生活に関する実態の把握

結果:全ての市町村で野菜摂取量・食塩摂取量は目標に達していない。

目標 野菜摂取量 350g/日  
食塩摂取量 8g/日

### ○地域栄養カレッジの開催

目的:子どもの頃から食に関心を持ち、野菜摂取の習慣を身に付ける

対象:小学校低学年の親子

内容:奈良女子大学と連携し、学生が中心になり講座や調理実習を実施。

### ○親子減塩教室の開催

目的:子どもの頃から食に関心を持ち、適塩(減塩)の習慣を身に付ける

対象:子育て世代の親子

内容:保健所が市町村と協働し、減塩のコツを学ぶ講座を実施  
(天理市・斑鳩町・川西町・下市町で開催)

## 平成29年度の取組内容

### ○食に関する大規模調査を参考に、新たな取組を実施

1. **H28大規模調査結果をエビデンス**として活用し、情報提供、課題等の共有
  - (1) 調査結果の市町村への情報提供、市町村ごとの課題に応じた取組を支援
  - (2) 「**第3期奈良県食育推進計画**」(平成30年度スタート)を策定
    - 4つの基本分野を設定し、指標・取組方向等を記載
      - ①健康づくりを推進するための食育
      - ②未来を担う子どもの食育
      - ③奈良県の食の魅力向上のための食育
      - ④みんなで支え合う食育

### 2. 「(仮称)まほろば元気100菜プロジェクト」の推進

推進体制:民間企業・食に関するボランティア(食生活改善推進員等)・市町村・野菜の生産者等で構成する『まほろば元気100菜プロジェクト推進会議』で、情報共有・役割調整

地域での情報発信:プロジェクト推進会議のメンバーが中心となって、年間10回程度、県内のスーパーマーケット等で普及啓発イベントを実施

#### 《啓発内容》

- ・奈良県民は野菜摂取量が少なく、全国でも低位であることをアピール
- ・共通の媒体(ポスター・リーフレット等)を開発・活用し、野菜摂取を県民に啓発
- ・簡単、おいしい野菜の食べ方、バランスのよい食事等の情報提供
- ・「食育作文コンテスト」を実施(応募数:②6 687作品 → ②7 1,024作品 → ②8 1,693作品と増加)

## まほろば元気100菜プロジェクト



## 平成28年度の実績

### ○県営健康ステーションを運営(橿原・王寺)

・誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、実践できる拠点として、健康ステーションを運営し、「おでかけ健康法」を普及啓発

### ○市町村営健康ステーションの設置支援

・2か所で設置(天理市立メディカルセンター、大和高田市市民交流センター「コスモスプラザ」)



## 平成29年度の実績内容

### ○「おでかけ健康法」実践者の裾野拡大に向けた取組の推進

#### 1. 県営健康ステーション

- ・橿原と王寺の2か所の健康ステーションを引き続き運営し、出張健康ステーションの実施や働き世代へのアプローチなど健康ステーションの認知度をさらに高め、「おでかけ健康モニター」の増加を図る。
- ・橿原ステーションは中和・南和地区の、王寺ステーションは北和・西和地区の市町村の支援拠点として運営する。

#### 2. 市町村営健康ステーション

- ・市町村への設置支援として、以下の取組を行う。

##### ①補助の実施

- 対象経費 「おでかけ健康法」の正確な普及、モニターの継続支援に不可欠な ①健康サポーターの配置・養成経費  
②活動量計の購入経費
- 補助率 1/2(補助限度額3,000千円)
- 支援期間 開設年度から3年間

- ②県営健康ステーションの健康サポーターをアドバイザーとして派遣
- ③市町村の健康イベント等での「出張健康ステーション」の実施

#### 3. 効果的な取組に向けた助言、市町とともに健康ステーション設置・運営におけるPDCAサイクルを確立



健康ステーション(橿原)



健康ステーション(王寺)

## 平成29年度の取組内容

### 参加型スポーツイベントの充実

#### ◆ マラソンイベントの開催支援

##### ○第8回奈良マラソン

ランナーに優しく、楽しい大会づくりを目指す  
平成29年12月9、10日

種目：3km：1,500人、10km：4,000人、マラソン：12,000人

##### ○飛鳥RUN×2リレーマラソン

子どもから大人まで仲間と一緒にたすきを繋ぐリレーマラソン大会

平成29年11月 2,500人 橿原運動公園特設コース

##### ○市町村対抗子ども駅伝大会

平成30年3月 1チーム12人×39市町村



奈良マラソン2016



市町村対抗子ども駅伝大会

#### ◆ サイクルスポーツイベントの開催支援

##### ○山岳グランfondin吉野

国内屈指の難関コース 平成29年7月 700人

##### ○ヒルクライム大台ヶ原

大台ヶ原を駆け上がるヒルクライム  
平成29年9月 800人

##### ○ツアー・オブ・奈良・まほろば

初心者から上級者まで楽しめるサイクリングツアー  
平成29年8月 800人



山岳グランfondin吉野



ツアーオブ奈良まほろば

#### ◆ トップアスリートの活用

##### ○バトンをつなげ！400mリレーフェスティバル

トップアスリートを招いた陸上競技大会  
(総合型地域スポーツクラブ等と連携)

平成29年8月 800人、橿原公苑陸上競技場(予定)

##### ○トップアスリートによるスポーツ教室

サッカー、野球、自転車競技  
橿原公苑陸上競技場、佐藤薬品スタジアム等



400mリレーフェスティバル



奈良クラブによるサッカー教室

#### ◆ 南部・東部地域でのスポーツイベントの開催

##### ○アウトドアチャレンジレース(カヌー&ヒルクライムマラソン)

平成29年5月13、14日 おおたき龍神湖、大台ヶ原のべ430人

##### ○南和スポーツフェスタ2017

トップアスリートによるスポーツ教室(ラグビー、サッカー等)  
平成29年9月 800人 御所市民運動公園

##### ○スポーツひのまるキッズ近畿小学生柔道大会

平成29年10月 1,100人 五條市上野公園総合体育館

##### ○Kobo Trail 2017 ~弘法大師の道~

平成29年5月20、21日 230人



アウトドアチャレンジレース



五條市上野公園総合体育館(H28)

## ライフステージに応じた運動・スポーツの推進

#### ◆ スポーツアカデミー事業の推進

「幼児運動プログラム」をモデル幼稚園において実践、効果検証を実施  
この成果をもとに県が提案するメソッドとして、改良を加えながら市町村等と連携し県内幼稚園等への普及・拡大を目指す(奈良モデル)

対象者：各学年50名(年少4歳～年長6歳)、合計150名

- 内容：「走る、跳ぶ、投げる」など基本的な運動能力を伸ばす運動遊び  
・ボールやラケットなどのスポーツ用具を使用したコーディネーショントレーニング  
・栄養、睡眠など望ましい生活習慣の習得



プログラムイメージ

## だれもがいつでもスポーツを楽しめる環境づくり

#### ◆ 健康づくりのための運動・実践の場として総合型地域スポーツクラブをPR

- ・健診・保健指導の機会を通じたクラブの紹介
- ・大型商業施設でのPRイベント(健康チェック、体験教室)



#### ◆ 橿原公苑ナイトランの実施

- ・毎週月・水・金曜日に陸上競技場を無料開放
- ・照明の増設により、外周コースの夜間ランニングを促進



## 平成28年度の取組

### ○地域づくりによる介護予防の推進 住民運営の通いの場の充実に向けた市町村支援を実施。

- ◆ 高齢者が可能な限り元気な状態を保つため高齢者の社会参加を促し、互いに助け合いながら生活を続けられる**地域づくり**が必要
  - ◆ **行政主導で実施する従来の介護予防は**、人員、会場、予算に限りがあることから、参加者数が限られ継続と普及が困難
- 住民の主体的な健康行動につながりにくい**という課題があったことから、平成27年度より「住民運営の通いの場」づくりを推進

#### ○「通いの場」の立ち上げと拡大

- ・H28モデル市町村(御所市、五條市、宇陀市、山添村、安堵町、高取町、下市町)  
通いの場の数:42カ所、参加者数:658人
- ・H27モデル市町村(大和高田市、香芝市、天川村)で通いの場が拡大  
通いの場の数、参加者数:⑰8カ所 156人 → ⑳14カ所 410人

#### ○モデル市町村を対象に報告・意見交換会を定期的に開催し、全市町村で共有

- ・モデル市町村以外の14市町村において、通いの場が立ち上がる

#### ○通いの場が、見守りや生活支援など地域の支え合いの取組に発展

- ・参加者同士による見守り(声かけ、欠席者の家庭訪問等)
- ・通いの場開催の日に合わせたスーパーの移動販売等

#### <県の取組>

- ・理学療法士、作業療法士、県外先進市町村職員等のアドバイザーと連携した、個別相談、現地支援、研修等による技術的支援、助言等を実施
- ・取組の全県普及を推進

#### 住民運営の通いの場のコンセプト

- ・市町村の全域で、**高齢者が自宅から徒歩などで容易に通える範囲に住民運営の通いの場を展開**
- ・前期高齢者に加え、後期高齢者や閉じこもり等支援を要する者の参加を促す
- ・住民自身の積極的な参加と運営による**自律的な拡大を目指す**
- ・後期高齢者・要支援者でも安全に行えるレベルの体操などを原則週1回以上実施

## 平成29年度の取組内容

### ○新たに3モデル市町村の「通いの場」づくりを支援

- ・**研修会、意見交換会、現地支援、取組状況報告会の開催**
- ・先進地視察(淡路市、大東市、県内先行モデル市町村等)
- ・モデル市町村間の情報共有・相互支援を推進するとともに、取組を全市町村に公開

### ○地域づくりによる介護予防のノウハウ・経験を身につけたH27～H29モデル市町村と連携し、未実施市町村を支援し、全県普及へとつなげる

### ○理学療法士、作業療法士等リハビリ専門職との連携を推進

### ○「住民運営の通いの場」から見守りなどの多様な生活支援に向けた取組への発展を推進



## 平成28年度の実施内容

### ○禁煙支援(やめたい人が確実に禁煙できる)の拡充

1. 平成26年度に開発した「禁煙支援リーフレット」の活用拡大  
(市町村、医療機関、歯科医療機関、助産所、薬局等)
2. COPDの認知度向上のため、COPD予防講演会、市町村での肺年齢測定を実施
3. 禁煙支援協力薬局を登録し、禁煙相談窓口を拡大(禁煙支援協力薬局56カ所 H29.1月現在)
4. 喫煙者を対象とした「今日から始める禁煙セミナー」を開催

### ○受動喫煙防止対策検討に向けた体制整備

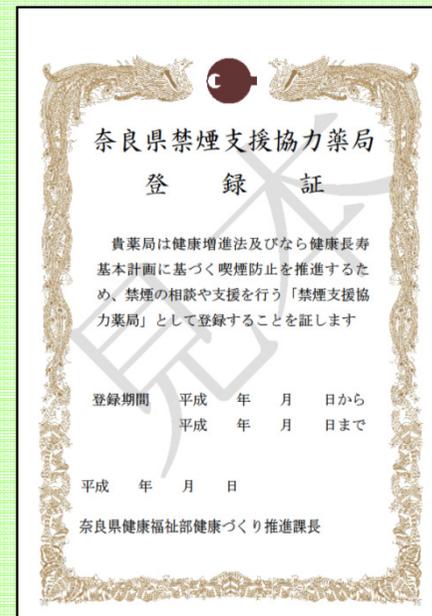


## 平成29年度の実施内容

### ○禁煙支援リーフレットを、さらに拡大して活用

### ○禁煙支援協力薬局の登録の推進

- ◆ 県内在勤の薬剤師を対象とした禁煙支援のための研修会を実施。
- ◆ 医療機関での禁煙治療では、時間的制約や心理的ハードルがある人もいるため、より生活に身近な薬局で禁煙治療の相談ができるよう、研修を受講した薬剤師が勤務する薬局を禁煙支援協力薬局として登録し、県ホームページ等で公表。



### ○受動喫煙防止対策の推進 (法制化の動きを見据えた取組の推進)

- ◆ 多くの県民が利用する施設や職場の喫煙環境の状況を把握 (調査対象: 飲食店、旅館・ホテル、職場となる事業所)
- ◆ 各施設での受動喫煙防止対策の検討、受動喫煙の周知方法など

## 平成28年度の取組

### 〇「奈良県版生活支援スマホ」を4市町村(五條市・御所市・下市町・東吉野村)に貸し出し、導入を促進

#### 【成果】

- ・市町村の役場のパソコンから、スマホを持つ高齢者の歩数や移動履歴を確認するなど、高齢者の見守りができる。
- ・スマホに搭載する歩数計の機能により、高齢者自身の「歩く」ことや「おでかけ」への意識が高まった。
- ・高齢者同士や役場職員とのコミュニケーション、交流に役立った。
- ・スマホで撮影した写真を孫に送るなど、家族との交流の機会の創出につながった。

## 平成29年度の取組内容

### 〇スマホを活用し、健康づくりや見守りをはじめ、南部東部地域の高齢者の生活を支援

#### (1)H28年度導入市町村への支援

- ・貸出終了後の継続利用に対するサポート

#### (2)新たに導入する市町村への支援

- ・市町村ごとの課題やニーズに対応するスマホの活用
- (例) 高齢者教室の連絡ツール
- 農産物の受発注
- 地域でのコミュニケーションツール

＜生活支援スマホのシステム概要と見守り体制＞

生活支援スマホの歩数情報・位置情報等を役場・保健師・家族等で共有することで、連携して見守りを行うことができます。

**「奈良県版生活支援スマホ」の各機能**

- 簡易連絡機能**  
事前に登録した連絡先に簡単な操作で連絡できます。スーパー等注文を登録しておけば、買い物支援にもなります。
- 緊急連絡機能**  
いざという時に簡単な操作で119・110・#7119(奈良県救急安全センター)等に連絡できます。
- カメラ機能**  
高齢者にもニーズの高いカメラ機能を用意。撮った写真を見るのも簡単な操作です。また、気に入った写真を家族や友人に送ることもできます。
- 時間のお知らせ機能**  
つい忘れがちな次の時間やお家の時間等お知らせします。
- その他生活支援機能**  
音声検索(スマホへの話しかけによる検索、音割による検索)、メッセージ、メール、地図、インターネット、その他よく使うアプリを自由に設定可能。
- 健康管理機能**  
歩数計内蔵のため、持ち歩くとその活動情報が蓄積され歩数に応じたメッセージを発信します。  
おめでとうございます！午前目標達成です！！  
音声でメッセージ
- 見守り機能**  
歩数情報は、家族・保健師にも送信されますので、高齢者の活動状況がリアルタイムで把握できます。  
GPS機能を搭載していますので、高齢者の現在地や移動経路がリアルタイムで家族・保健師にも伝わります。
- 情報提供機能**  
自分の住んでいる地域の災害情報や役場からの行政情報をメッセージ・メールで表示します。



## 平成28年度の実施

### ○実施率向上等に効果のあった県内9市町村の好事例集の作成

好事例市町村：天理市、桜井市、御所市、葛城市、  
平群町、安堵町、三宅町、明日香村、下北山村  
取組例：周知方法の工夫、電話・訪問による利用勧奨、  
健診体制の整備



情報交換会を開催し、全市町村で共有

### ○データヘルス計画の策定支援

- ・データヘルス計画研修会の開催  
先進地事例の紹介(呉市)と県内事例の情報共有(奈良市、三宅町)
- ・データヘルス計画策定市町村  
⑲12市町村→⑳22市町村

## 平成29年度の実施内容

### 1. 特定健診受診率向上ワーキング会議を設置

[検討項目案]

- ・H30年度からスタートする特定健診の実施体制における健診、質問項目の見直しについて
- ・かかりつけ医と連携した健診受診勧奨及び情報提供の推進

### 2. 保健指導実践者スキルアップ研修の実施

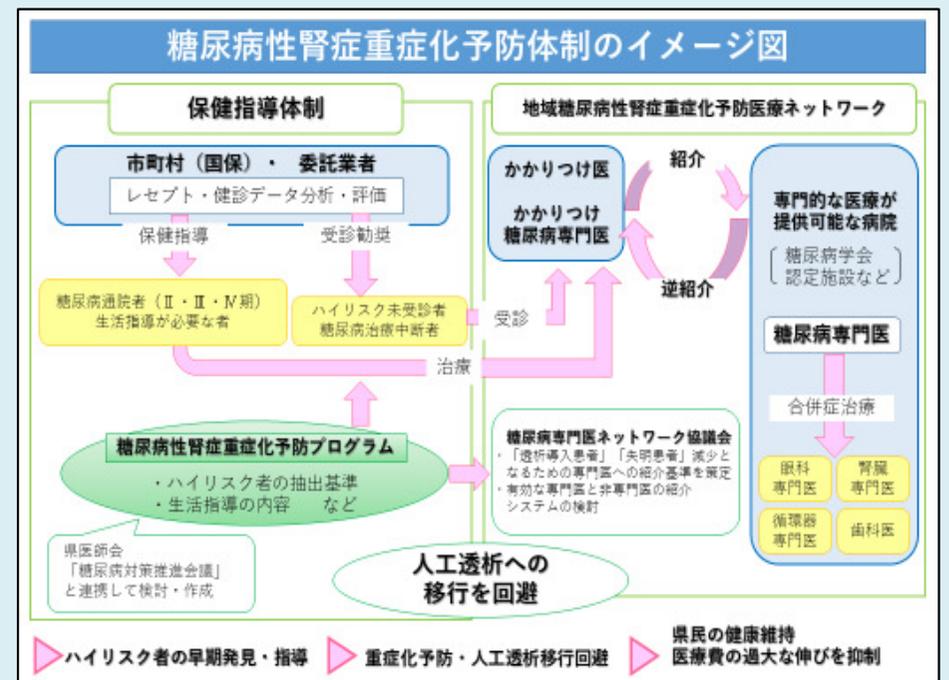
- ・糖尿病性腎症重症化予防プログラムの基本的な考え方を共有。

### 3. 奈良県糖尿病性腎症重症化予防プログラム策定

- ・県医師会等と協働により策定

[プログラム内容]

- 受診勧奨や保健指導の対象者の選定基準・抽出方法
- ハイリスク者の受診勧奨
- 治療中の者の保健指導
- かかりつけ医や専門医との連携



糖尿病性腎症重症化予防イメージ