

なら健康長寿基本計画(第2期)の取組(案)

資料5

施策の柱	分野	取組の方向性	取組の内容	主な取組例	指標	所管計画	
基本的方向性1 要介護とならないための予防と機能維持・向上の取組の推進	(1)健康的な生活習慣の普及	1)栄養・食生活の改善	健康的な食生活の普及推進	生涯を通じて望ましい食習慣を継続するため、栄養バランスに配慮した食事、野菜の摂取量増加や減塩など、健康的な食生活の知識や技術の習得につながるよう、市町村や関係機関、団体等と連携して効果的な普及啓発を行う。	・「やさしおベジ増し宣言」(主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上とることを基本に、身体にやさしい塩加減で、野菜を増した食生活を実践すること)の定着にむけた普及啓発 ・1日3食、ゆっくりよく噛んで食べる等、適切な食生活習慣に関する普及啓発 ・適正体重の維持に関する普及啓発 ・市町村や保険者が行う健診等に合わせて、個別の健康状態に応じた栄養指導の実施	・バランスの良い食事をとっている者の増加 ・野菜摂取量の増加 ・食塩摂取量の減少 ・適正体重を維持している者の増加(肥満の減少) ・適正体重を維持している者の増加(若年女性のやせの減少) ・適正体重を維持している者の増加(低栄養傾向高齢者の減少) ・児童・生徒における肥満傾向児の減少	食育推進計画
		2)身体活動・運動の推進	身体活動量の増加と運動習慣定着の推進	身体活動量の増加や運動の習慣化を図るため、普及啓発や運動の実践支援などライフステージに応じた取組を推進する。特に肥満などの健康課題の多い働き盛り世代に対して、事業所を通じた取組を推進する。	・市町村や事業所が実施する保健指導や健康講座やイベント等において、住民や従業員に対し、歩数と中強度を意識した「おでかけ健康法」の普及 ・子どもの運動習慣の定着のため、学校教育関係・市町村と連携し、保護者への情報発信等の普及啓発を行う。	・運動習慣者の増加20～64歳・男女 ・運動習慣者の増加65歳以上・男女 ・運動やスポーツを習慣的に行っていることも増加	健康増進計画 スポーツ推進計画
		3)休養・睡眠の普及推進	適切な睡眠時間の確保の普及推進	睡眠時間は、死亡や疾患のリスク増加と関連があることから、適切な睡眠時間の確保と休養感のある睡眠が得られるよう普及啓発する。	・年代別の適切な睡眠時間と休養感についての情報発信	・睡眠で休養がとれている者の増加 ・睡眠時間が十分に確保できている者の増加	健康増進計画
		4)禁煙の推進	禁煙希望者の禁煙の推進・COPDの普及推進	禁煙支援体制の充実を図るためには、地域住民への喫煙防止や禁煙の推進及びCOPDの普及啓発を行う。	・奈良県禁煙支援協力薬局の普及 ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の知識の普及	・喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる) ・妊娠中の喫煙をなくす	がん対策推進計画 健康増進計画
			妊婦や20歳未満の者の喫煙をなくす	喫煙による身体への影響の大きい妊婦や20歳未満の者の喫煙率を減少させるため、禁煙治療に取り組む児童や生徒が確実に禁煙できるよう体制整備を行う。	・20歳未満の者の禁煙支援相談の実施 ・妊産婦への保健指導		
		5)適正飲酒の普及推進	適正飲酒の普及推進	アルコール関連問題に関する正しい知識と適正飲酒を普及する。	・アルコール関連問題県民セミナーの実施 ・妊産婦への保健指導	・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少 ・妊娠中の飲酒をなくす	アルコール健康障害対策推進計画
	6)歯科口腔保健の推進	歯と口腔の健康づくりの推進	う蝕や歯周病を予防し、健康な口腔状態・口腔機能を維持することは全身の健康維持にもつながることから、定期的な歯科検診の受診促進と特に高齢者に対するオーラルフレイルの予防を推進する。	・歯科医師による定期的なチェックを受けるための啓発 ・特定健診の質問票やレセプトを活用した歯科医療機関の受診勧奨 ・オーラルフレイルに関する普及啓発	・歯科医師による定期的なチェックを受けている人の増加 ・80歳代で咀嚼が良好な人の増加 ・80歳で20本以上自分の歯がある人の増加	歯と口腔の健康づくり計画 医療費適正化計画	
	(2)生活習慣病などの疾病の早期発見・重症化予防	7)がんの早期発見・重症化予防	がん検診受診率向上	がんによる死亡率の減少を目指し、行政・地域・企業・団体等が協働して、がん検診受診啓発の情報発信を行う。	・受診率向上に向けた県民運動の展開(10月10日(奈良県がんと向き合う日)) ・「奈良県がん検診応援団」を認定し、県と企業等が協力した県民のがん検診受診の促進 ・がん検診受診啓発の情報発信	・がん検診受診率(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)の向上	がん対策推進計画
			がん検診によるがんの早期発見	質の高いがん検診を県民に提供できるよう、がん検診従事者の資質向上とがん検診の精度管理に取り組む。	・がん検診従事者の資質向上のための研修会の実施 ・市町村のがん検診、精密医療機関における精度管理を実施	・がん75歳未満年齢調整死亡率の減少 ・がん検診における早期がんの割合の増加	がん対策推進計画
		8)生活習慣病の早期発見・重症化予防	特定健診等の受診率向上	特定健康診査及び特定保健指導の実施率を向上する	・通知や電話、訪問等による勧奨 ・がん検診との同時実施の推進や、利便性の高い予約・実施体制の整備 ・保険者等の保健指導従事者に対する研修会の開催 ・被用者保険の特定健診と市町村の住民検診の同時実施 ・医療機関を通じた健診受診・保健指導利用勧奨 ・保険者協議会を通じた住民への周知啓発	・定期健康診断を受ける者の増加 ・特定健診実施率の向上 ・特定保健指導実施率の向上 ・特定保健指導対象者の減少	医療費適正化計画
生活習慣病の重症化予防			生活習慣病の重症化予防にかかる医療機関受診勧奨及び保健指導の実施と質の向上を図る	・医療機関未受診の者及び糖尿病治療中断者に対する通知や電話による受診勧奨の実施 ・糖尿病治療中かつコントロール不良者に対する保健指導の実施 ・糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づく人材育成により、生活習慣病の重症化予防にかかる保健指導の質の向上	・高血圧者の割合の減少 ・脂質(LDLコレステロール)高値の者の減少 ・血糖コントロール不良者の減少 ・CKD要治療者の割合の減少 ・糖尿病有病者の増加の抑制 ・糖尿病の合併症(糖尿病腎症)の減少	医療費適正化計画	
9)生活機能の維持・向上	骨粗鬆症の早期発見	骨粗鬆症患者の早期発見のため、県民が骨粗鬆症検診を受けることができるよう実施市町村数の増加と、検診の受診勧奨を行う。	・市町村の骨粗鬆症検診の実施率向上 ・市町村の骨粗鬆症検診の受診者数の増加	・骨粗鬆症検診実施市町村数	健康増進計画		
	ロコモティブシンドロームの予防	ロコモティブシンドローム(加齢や生活習慣等による運動器の障害のために、移動機能が低下した状態)は要介護の原因となるため、予防のため普及啓発を行う	・若い世代からの適正体重・食生活・運動習慣が重要となるため、保健指導や健康教室などを通じて普及啓発を行う ・市町村における介護予防事業において普及啓発を行う	・調整中	健康増進計画 食育推進計画 高齢者福祉計画及び介護保険事業支援計画		

	施策の柱	分野	取組の方向性	取組の内容	主な取組	指標	所管計画
基本的方向性2 県民誰もが健康になれる地域環境づくりの推進	(3) 疾病の重症化を防止する医療体制の充実	10) 疾病の重症化を防止する医療体制の充実	脳卒中・心臓病その他の循環器病の医療提供体制の構築	「循環器病にならない、循環器病になっても安心して暮らせる奈良県」を目指し、患者・家族のための総合相談窓口の充実を図る	<ul style="list-style-type: none"> 患者相談支援 地域住民への情報提供・普及啓発 医療機関への相談支援・講習会開催 パンフレットの作成等 (計画策定中のため、調整中)	<ul style="list-style-type: none"> 65歳未満年齢調整死亡率(人口10万対) 脳卒中の年齢調整死亡率(人口10万対) 心疾患の年齢調整死亡率(人口10万対) 急性心筋梗塞の年齢調整死亡率(人口10万対) 	保健医療計画 脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進計画
		11) 食環境整備	食品関連事業者における食育の推進	食品関連事業者と連携し、「主食・主菜・副菜を組み合わせた弁当」や「減塩された惣菜」等、健康的な食事を提供販売する取組を実施し、健康に関心が薄い人を含め、誰もが健康になれる食環境づくりを推進する。	<ul style="list-style-type: none"> 「主食・主菜・副菜を組み合わせた弁当」や「減塩された惣菜」等に取り組み「やさしおべじ増しプロジェクト」の推進 健康に配慮したメニューを提供する配食事業者等への指導支援 農産物直売所やスーパー等で、県産農産物PRの取組と併せた野菜摂取に関する普及啓発 商品陳列棚等を利用した食の情報発信 	<ul style="list-style-type: none"> お弁当や惣菜の減塩、野菜摂取の増加に取り組む事業者を増やす 	食育推進計画
	(4) 地域で暮らし健康になれる環境づくり	12) 受動喫煙防止	受動喫煙防止の推進	県民へ受動喫煙防止対策に関する情報提供の実施及び、各事業所等が適切な対策を講じることができるよう情報提供及び相談対応を行う。	<ul style="list-style-type: none"> 各保健所に相談窓口を設置し、情報提供及び相談対応を行う。 必要に応じて計測機器等の使用を含めた受動喫煙に係る義務違反時への対応。 	<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙にあう人の減少 	がん対策推進計画
		13) 職場における健康づくりの取組	職場の健康づくりの推進	肥満などの健康課題の多い働き盛り世代に対して、職場における健康づくりの取組を推進する。従業員が健康であることは、企業の業績向上につながることから、「健康経営」の推進についても支援し、関係者と連携・協働した取組を推進する。	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診の受診促進及び保健指導の利用啓発 「職場まるごと健康宣言」の普及啓発 事業所における生活習慣病の予防を主とした講座の実施支援 地域職域連携推進協議会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 「職場まるごと健康宣言」事業所数の増加 	健康増進計画 食育推進計画 歯と口腔の健康づくり計画
		14) 心身の健康	心身の健康に関する相談機能と自殺対策の強化	心の健康問題に関する相談機能を向上させるため、地域保健スタッフ、各種窓口にあたる職員、医療従事者等に対し相談機能の向上と人材を養成する。	<ul style="list-style-type: none"> ゲートキーパー養成講座の実施 自殺予防相談の実施 自殺対策にかかわる支援者等への各種研修の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 心理的苦痛を感じている者の減少 ゲートキーパーの増加 自殺者の減少 	奈良県自殺対策計画
				心身の健康や自殺予防に関する情報提供や普及啓発を実施する。	<ul style="list-style-type: none"> 自殺予防週間(9月10日～同月16日)、自殺対策強化月間(3月)を活用した啓発 	奈良県自殺対策計画	
		15) 社会とのつながり	地域づくりによる社会参加の推進	・全世代において、地域とのつながりをもつ機会を増やすことが重要である。特に、高齢者の健康づくりと生きがいづくりの推進のため、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を推進する	<ul style="list-style-type: none"> 「住民が歩いて通える範囲に主体的に集まって週1回以上体操やレクリエーションを実施する『住民運営の通いの場』づくり(地域づくりによる介護予防)」を推進し市町村支援や、専門職との連携 社会福祉協議会や老人クラブ連合会への取り組み支援 社会参加の機会の創出 	<ul style="list-style-type: none"> 地域等で共食している者の増加 地域とのつながりが強いと思う者の増加 地域活動に参加する者の増加 住民運営の通いの場の箇所数の増加 	高齢者福祉計画及び介護保険事業支援計画 健康増進計画
		16) 気軽に運動できる機会の提供	身近な場所で健康づくりが実践できる環境づくり	身体活動量の増加のため、市町村・事業所と連携し、健康ステーションの設置と「おでかけ健康法」の普及を推進する。	<ul style="list-style-type: none"> 市町村による健康ステーションへの設置支援 事業所との連携による健康ステーションの設置促進、従事者への研修会の開催 市町村・事業所に対する活動量計の貸出 	<ul style="list-style-type: none"> 市町村における活動量計の活用機会の増加 事業所健康ステーションの登録事業所数の増加 	健康増進計画
	運動・スポーツに親しめる環境づくりの推進		だれもが、いつでも、どこでも運動・スポーツに親しめる環境づくりに向けて、総合型地域スポーツクラブの育成・充実のため指導や研修の実施を行う	<ul style="list-style-type: none"> 県クラブアドバイザーによるクラブ経営や人材確保等についての巡回指導・助言や、各種講習会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 総合型地域スポーツクラブ会員数の増加 	スポーツ推進計画	
				地域で運動・スポーツを楽しむ環境整備を図るため、あらゆる世代に対し、運動するきっかけづくりや身近に実践するための各種教室やイベントの開催。	<ul style="list-style-type: none"> 健康トレーニング教室等の開催 ナイトランの実施 体力測定イベントの開催 奈良マラソンの開催 市町村対抗子ども駅伝大会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣者の増加20～64歳・男女(再掲) 運動習慣者の増加65歳以上・男女(再掲) 	スポーツ推進計画

	施策の柱	分野	取組の方向性	取組の内容	主な取組	指標	所管計画
基本的方向性3 生涯を通じた健康づくりに取り組む体制の構築	(5)ライフステージを通じた健康を支える仕組みづくり	17)子どもの頃からの健康的な生活習慣の獲得	子どもの頃からの健康づくりの推進	子どもの頃からの健康的な生活習慣の獲得のため、学校教育関係・市町村と連携し、保護者への情報発信等の普及啓発を行う。	・学校教育関係・市町村と連携し、保護者への情報発信等の普及啓発を行う。	・児童・生徒における肥満傾向児の減少(再掲) ・運動やスポーツを習慣的にしていることも増加(再掲)	スポーツ推進計画 食育推進計画 健康増進計画
		18)女性の健康支援	女性特有の健康問題に対する取組	男女共通の健康課題以外にも、女性が生涯を通じて、心身に大きな影響を受ける女性ホルモンによって、女性特有の健康課題が生じる。市町村の各種検診実施体制を整備し、女性自身とその周囲(職場・家族)に正しい情報発信を行う。	・がん検診(子宮頸がん・乳がん)の受診率向上 ・市町村の骨粗鬆症検診の実施率向上 ・月経や不妊治療、妊娠・出産・産後の不調など女性の健康支援のための相談・啓発(市町村・保健所)	・妊娠中の喫煙をなくす(再掲) ・適正体重を維持している者の増加(若年女性のやせの減少)(再掲) ・がん検診(子宮頸がん・乳がん)検診の受診率の向上(再掲) ・骨粗鬆症検診実施市町村数(再掲) ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少(再掲)	健康増進計画 がん対策推進計画
		19)働き盛り世代の健康支援	働き盛り世代の健康づくりの取組	肥満などの健康課題の多い働き盛り世代に対して、職場における健康づくりの取組を推進する。従業員が健康であることは、企業の業績向上につながることから、「健康経営」の推進についても支援し、関係者と連携・協働した取組を推進する。	・特定健診の受診促進及び保健指導の利用啓発 ・「職場まるごと健康宣言」の普及啓発 ・事業所における生活習慣病の予防を主とした講座の実施支援 ・地域職域連携推進協議会の開催	・「職場まるごと健康宣言」事業所数の増加(再掲)	健康増進計画
		20)高齢者の健康支援	高齢者の健康づくりと介護予防の取組	市町村の各部局が連携し、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進する。	・フレイル・低栄養・オーラルフレイル・ロコモティブシンドローム等の普及啓発 ・フレイル・低栄養・オーラルフレイルを予防するため、リスクのある人への個別指導	・フレイルの認知度 ・低栄養傾向の高齢者の減少(再掲) ・80歳代における咀嚼良好者の増加(再掲)	健康増進計画 食育推進計画 歯と口腔の健康づくり計画 高齢者福祉計画及び 介護保険事業支援計画 医療費適正化計画
		21)最後まで自分らしく生きる支援	在宅医療・介護連携の推進	各市町村が「入退院支援」「在宅療養支援」「急変時の対応」「看取り」の4つの場面におけるPDCAを踏まえた在宅医療・介護連携推進を図るため、協議の場の立ち上げ及び効果的な運用に向けた支援を行う。	・関係課・保健所等と連携し、有識者アドバイザーの助言を得ながら、協議の場の立ち上げ及び効果的な運用についての市町村支援	・在宅医療・介護連携の推進のための協議の場を設置する市町村数の増加	高齢者福祉計画及び 介護保険事業支援計画 医療費適正化計画
			認知症施策の推進	認知症の理解を深める普及・啓発、容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供、認知症の人の介護者への支援に向けた市町村の体制整備に対する支援を行う。	・認知症に対する正しい理解の普及・促進 ・認知症の本人からの発信の支援 ・イベント実施や物品配布による啓発の強化	(計画策定中のため、調整中)	高齢者福祉計画及び 介護保険事業支援計画
	ACPの普及啓発の推進	自らが望む最終段階における医療・ケアについて考える機会をもつことの重要性を普及啓発する。	・ACPの普及・啓発	・ACPの普及・啓発に取り組む市町村数の増加	高齢者福祉計画及び 介護保険事業支援計画		