

健康の保持増進の体制づくり

平成20年9月26日

奈良県地域医療等対策協議会

健康長寿部会

第一回 健康長寿部会 主な質疑の概要

<p>○奈良県の地域差を考慮すべきでは</p> <p>○こころの問題のデータがないのでは ・運動を媒体とした心の問題への対応</p> <p>○骨粗鬆症の詳しいデータは</p> <p>○ゲートボールの年齢別データ</p>	<p>○老人保健法に基づく健康度評価事業（ヘルスアセスメント）にて説明（サンプル数8172）</p> <p>○運動を媒体としたデータはないが、19頁の県民健康生活調査（H16年）広い意味でのこころの健康データはある。</p> <p>○厚生労働省研究班のデータによると20頁のとおり年齢別で見ると50歳を超えると急速に増加。</p> <p>○「奈良県民の運動・スポーツに関する調査」資料5</p>
---	---

健康に関する地域の特性等について

平成 20 年 9 月 26 日

奈良県地域医療等対策協議会

健康長寿部会資料

奈良県福祉部健康安全局健康増進課

市街地と山間の地域的な特性の概要

「平成17年度健康度評価 A 票集計結果報告書」から

<主な読み取り結果>

- 「20 歳からの体重変動」については、「体重が増加した」とするものが山間よりも市街地が、男女共やや多い。
- 「おなかいっぱい食べるほうである」については、山間の男性にやや多い。
- 「甘いものを食べる」とするものは、山間よりも市街地に男女共やや多い。
- 上記以外の食生活については、特に差がなかった。

- 1 日の歩行時間については、市街地よりも山間に男女共やや多いが、仕事以外の運動量については、山間よりも市街地に男女共やや多い。
- 運動不足だと思うかについては特に差はなかった。

目的： 老人保健法に基づく健康度評価事業（ヘルスアセスメント）は、生活習慣病対策と要介護状態の予防の2つについて、それぞれ地域集団と個人の評価を行い、より効果的に保健事業を実施する目的がある。集団の健康度を数値によって表現し、偏りを把握し効果ある対策を提供していくとともに、個別には個々人の健康状態をアセスメントし、その人に必要な保健サービス内容を検討するものである。

「健康日本21」における生活習慣病対策の一環として、健康度評価 A 票が事業評価のなかで活用されることが望まれる。

方法： 健康度評価 A 票奈良県版のプログラムを作成し、報告用 FD とともに各市町村に配布し、回収した。奈良県福祉部健康安全局健康増進課で集計分析を行なった。

集計対象： 各市町村から提出された健康度評価 A 票データのうち、無効データを除いた 8,172 件。ただし、集計項目ごとに欠損値が含まれるため、各項目の集計の合計がこの数にならないこともある。

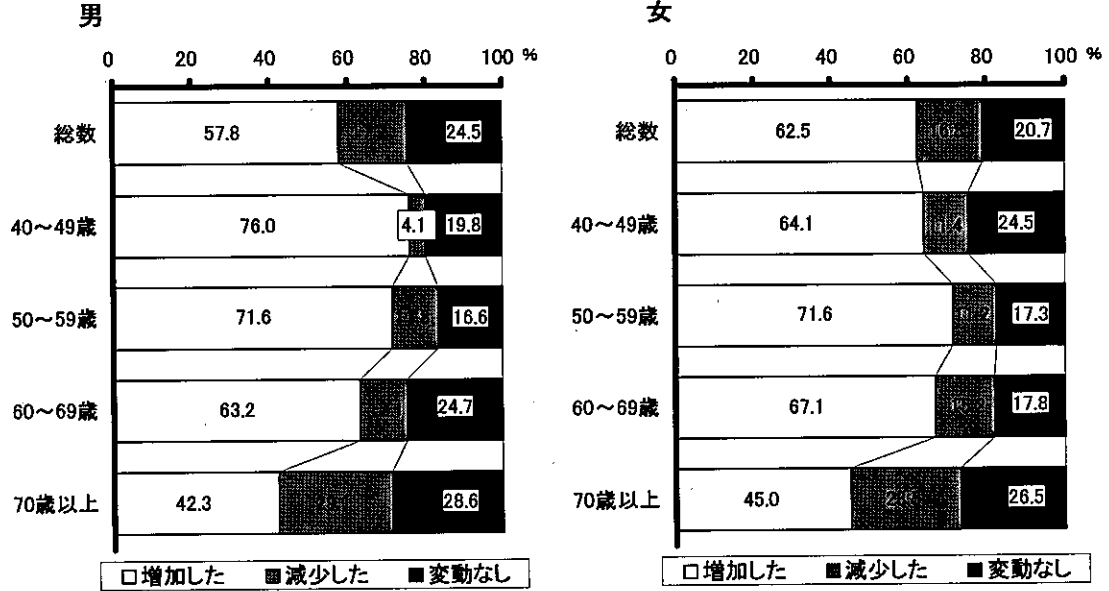
集計項目： 健康度評価 A 票奈良県版に含まれる項目

平成17年度健康度評価A票分析対象者

市町村別			性年齢階級別				
市町村	人数	%	年齢階級	男	女	計	
市街地	大和高田市	98	1.2	40歳未満	67	100	167
	天理市	487	6.0	40-49歳	199	637	836
	橿原市	403	4.9	50-59歳	375	1432	1807
	桜井市	1130	13.8	60-69歳	1015	1812	2827
	香芝市	2130	26.1	70歳以上	1067	1468	2535
	葛城市	2	0.02	合計	2723	5449	8172
	川西町	50	0.6				
	三宅町	531	6.5				
山間	五條市	299	3.7				
	宇陀市	1269	15.5				
	高取町	49	0.6				
	吉野町	490	6.0				
	下市町	266	3.3				
	野迫川村	199	2.4				
	下北山村	239	2.9				
	上北山村	171	2.1				
川上村	359	4.4					
合計	8172	100					

「20歳から体重はどれくらい変動しましたか」

市街地



山間

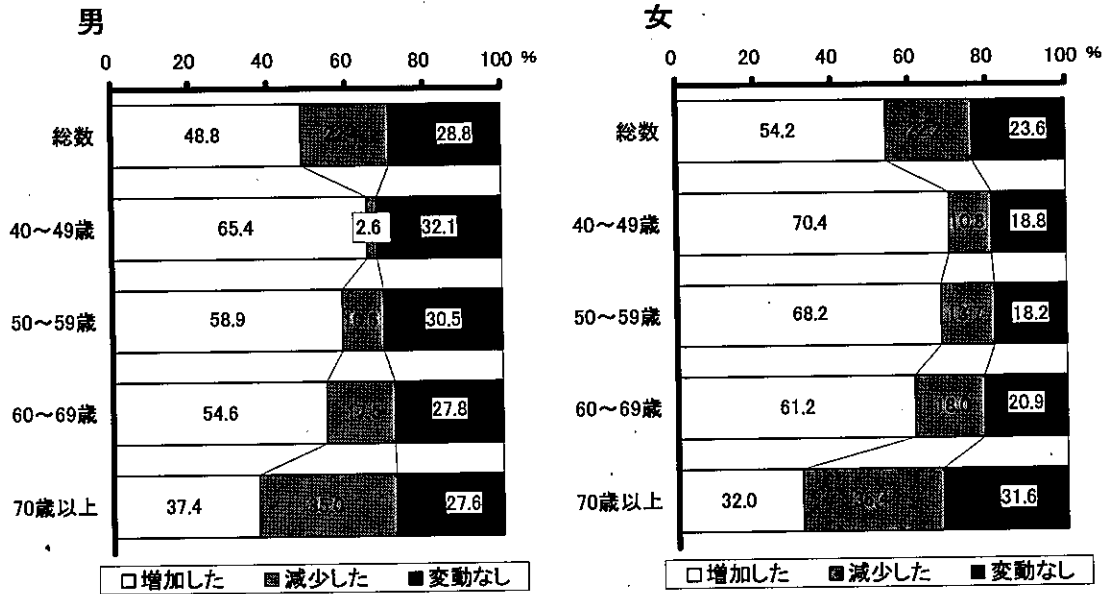
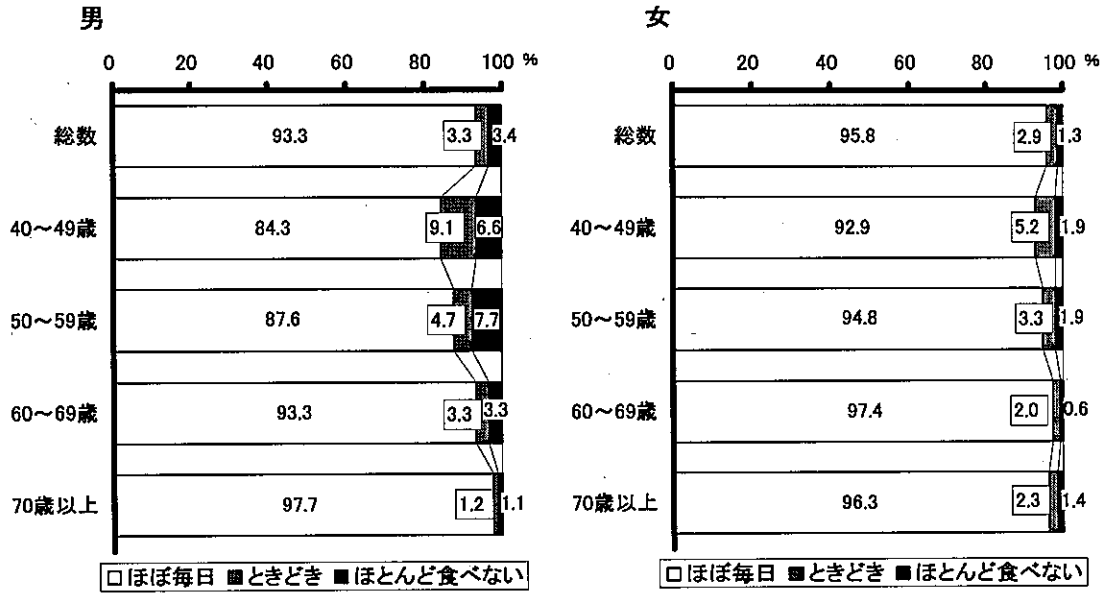


図1 性年齢階級別に見た20歳からの体重変動

「朝食を食べますか」

市街地



山間

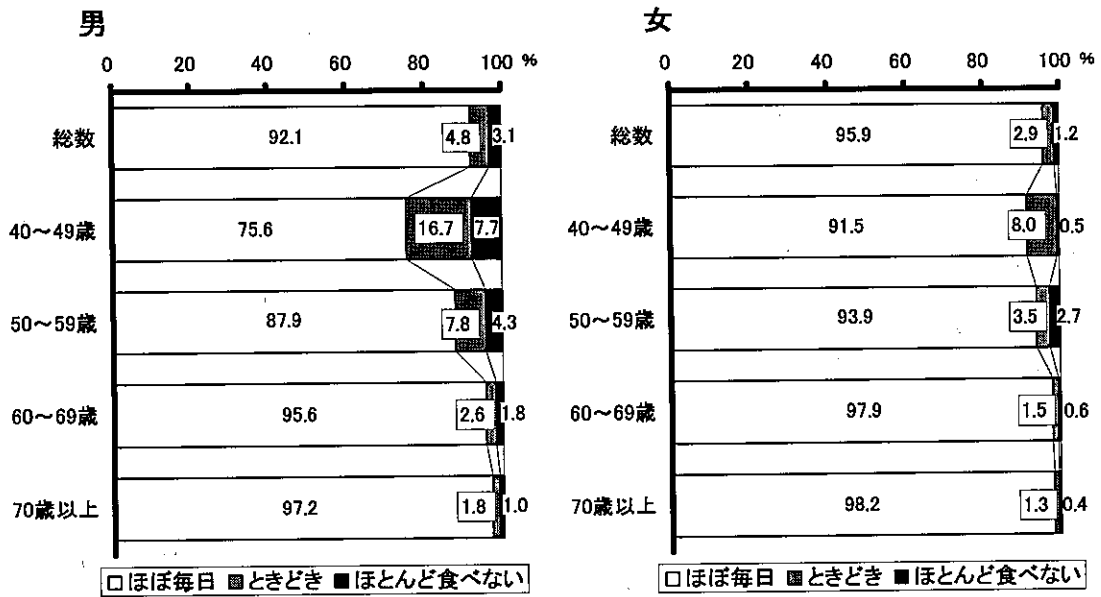
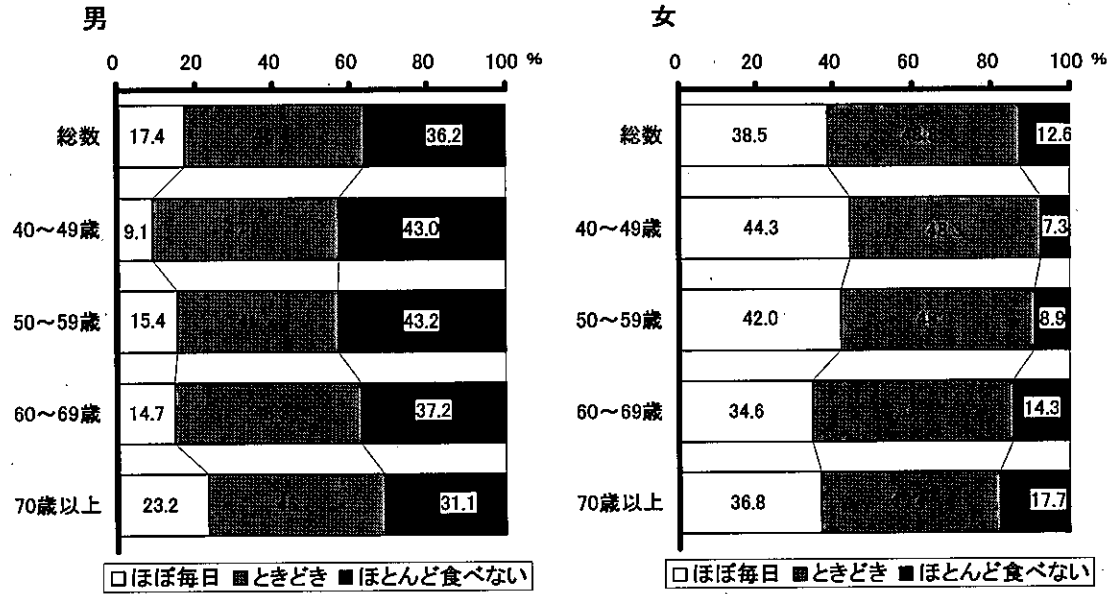


図2 性年齢階級別にみた朝食摂取頻度

「間食を食べますか」

市街地



山間

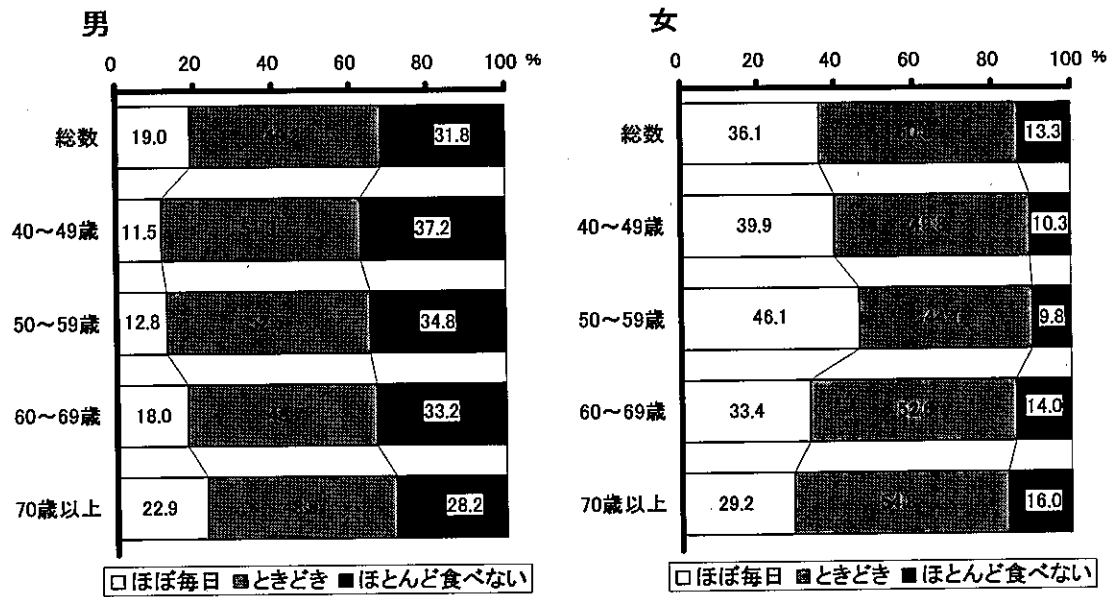
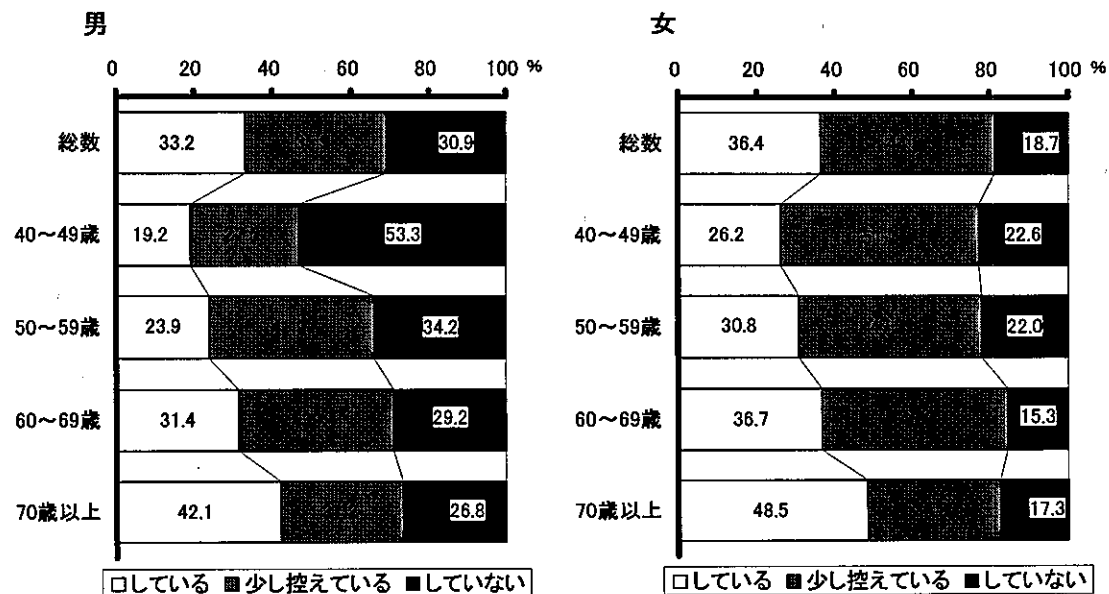


図3 性年齢階級別に見た間食の摂取状況

「食事を薄味にしていますか」

市街地



山間

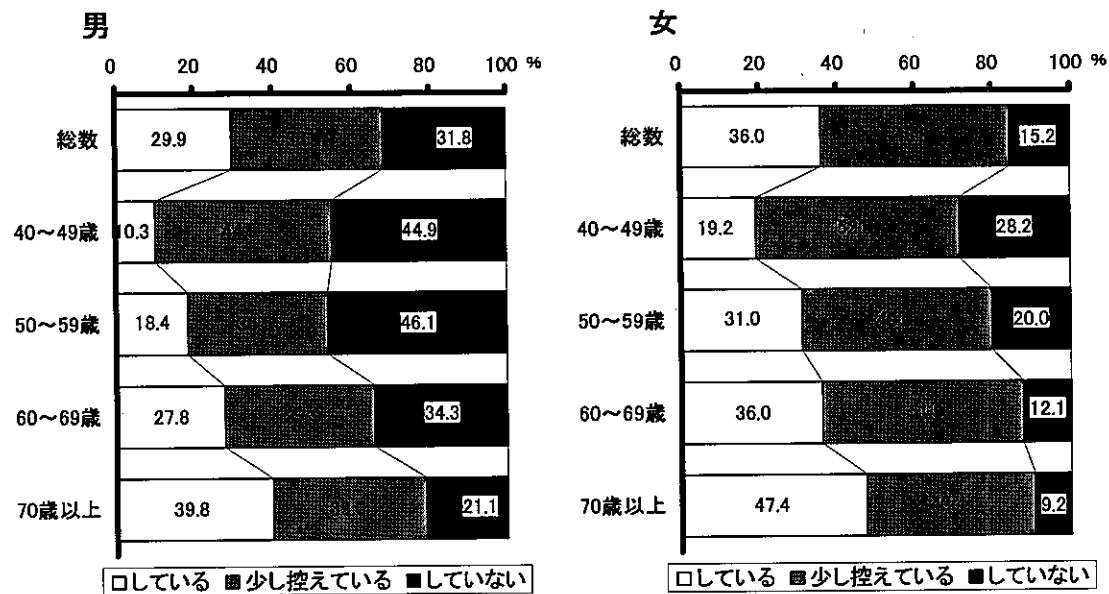
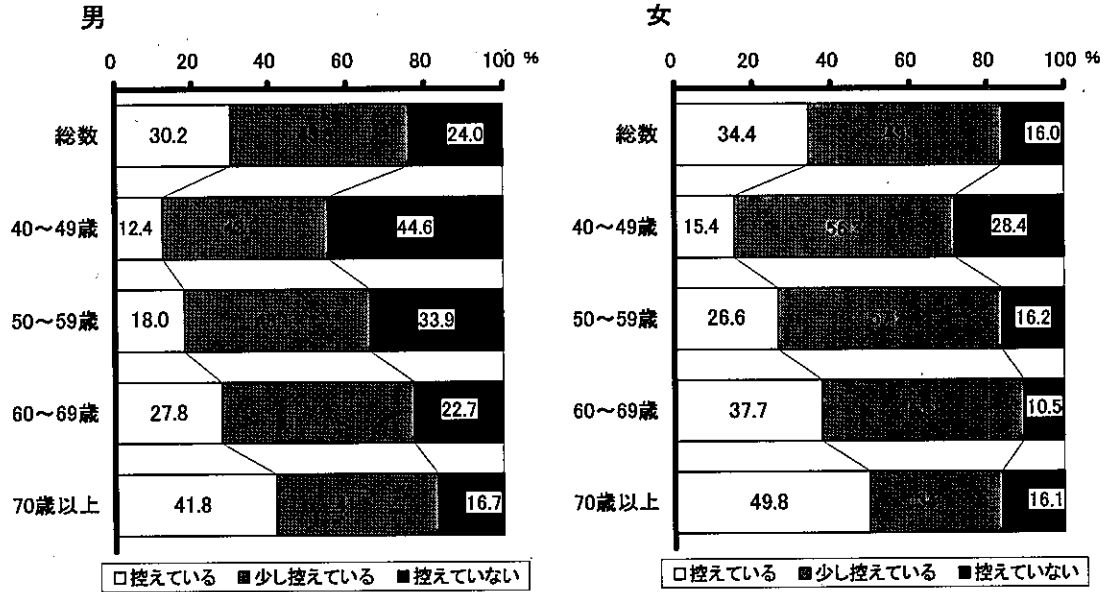


図4 性年齢階級別にみた食事の時の薄味状況

「動物性脂肪などコレステロールを多く含む食品を控えていますか」

市街地



山間

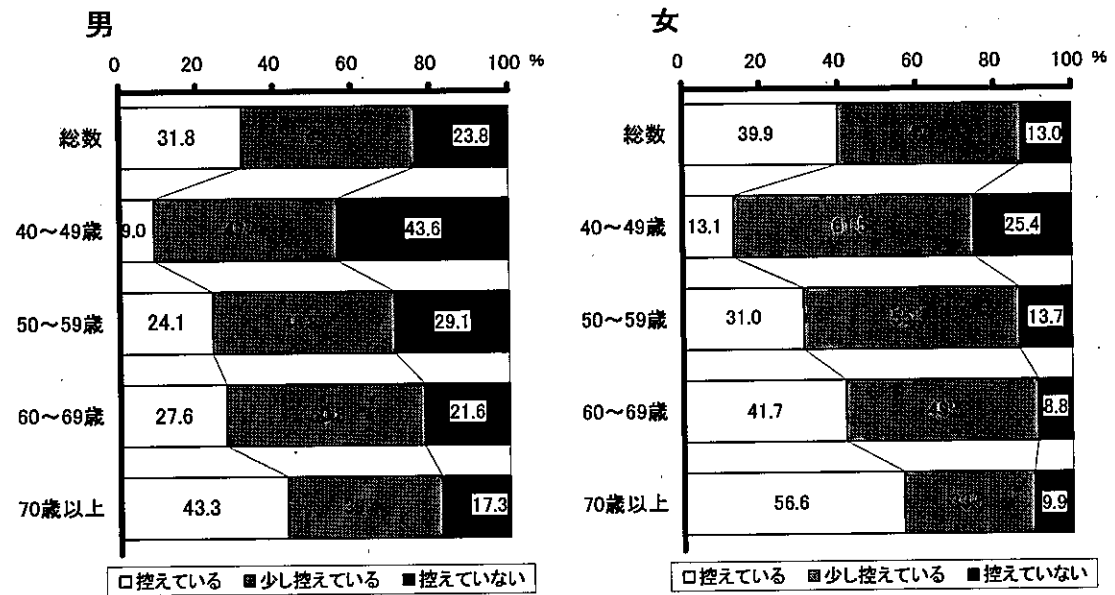
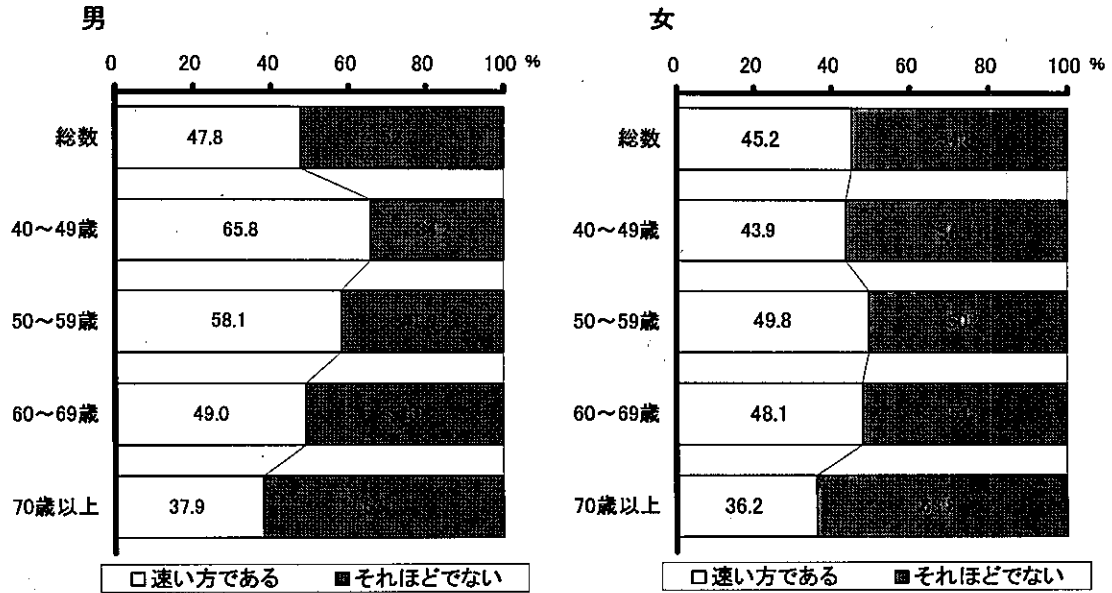


図5 性年齢階級別にみた動物性脂肪などコレステロールを多く含む食品の状況

「食事の速度は」

市街地



山間

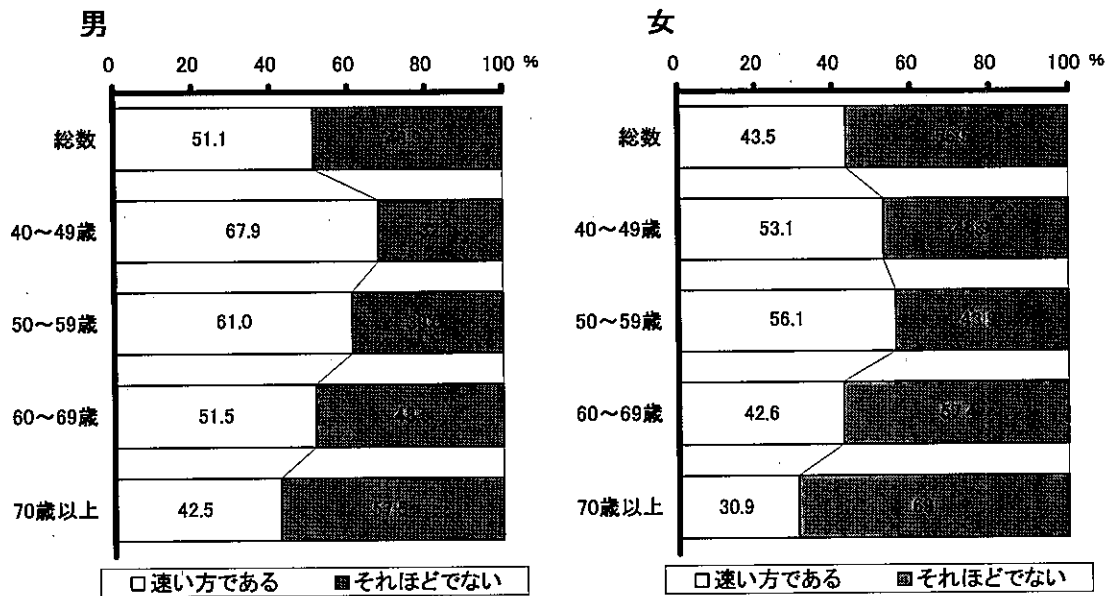
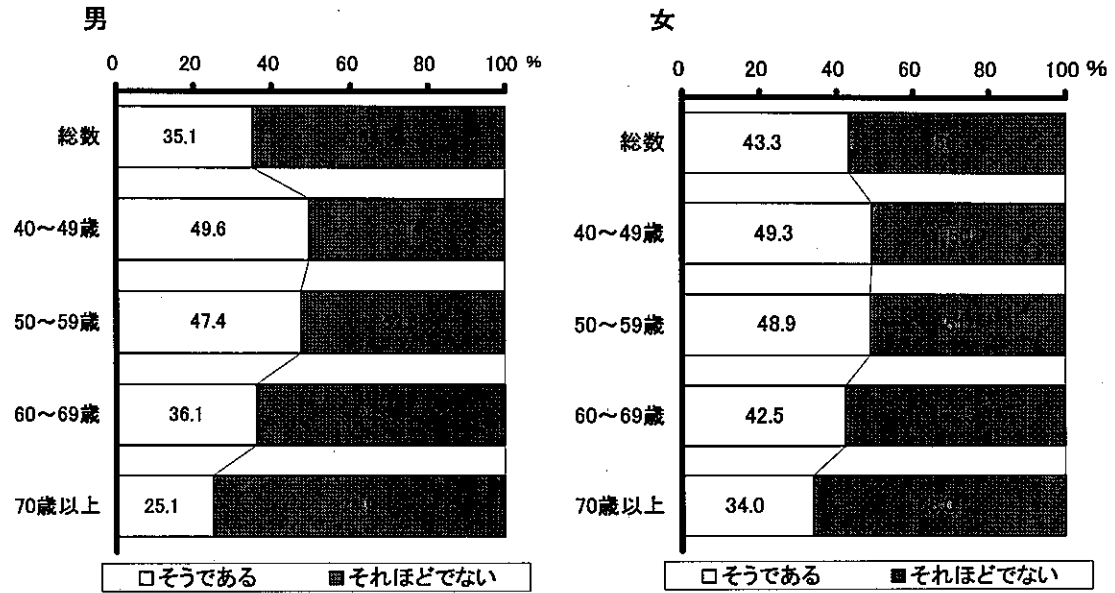


図6 性年齢階級別にみた食事の速度が速い者の割合

「おなかいっぱい食べるほうである」

市街地



山間

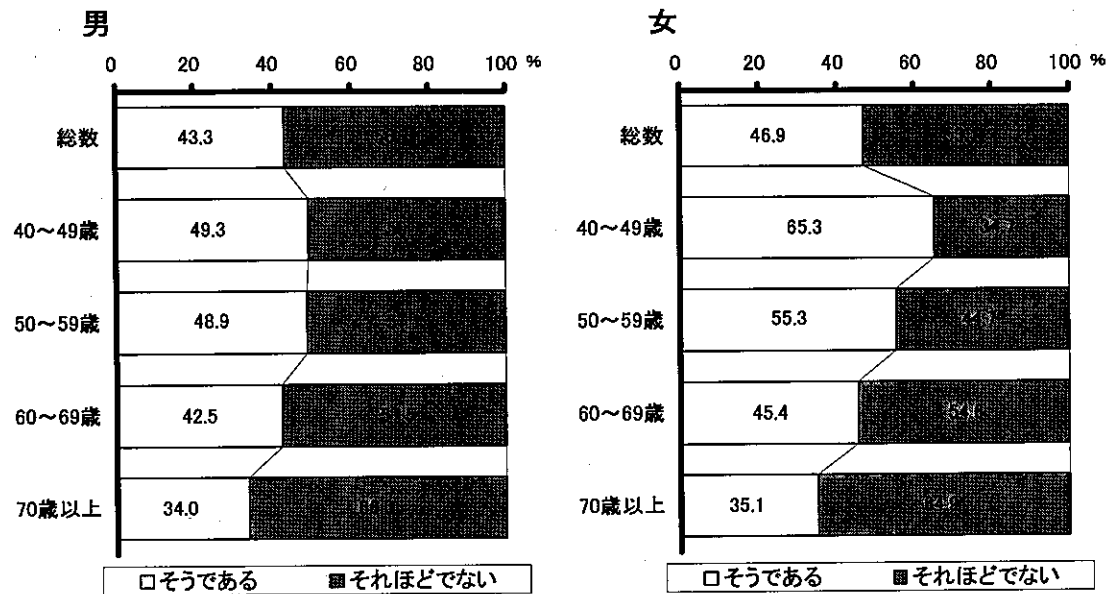
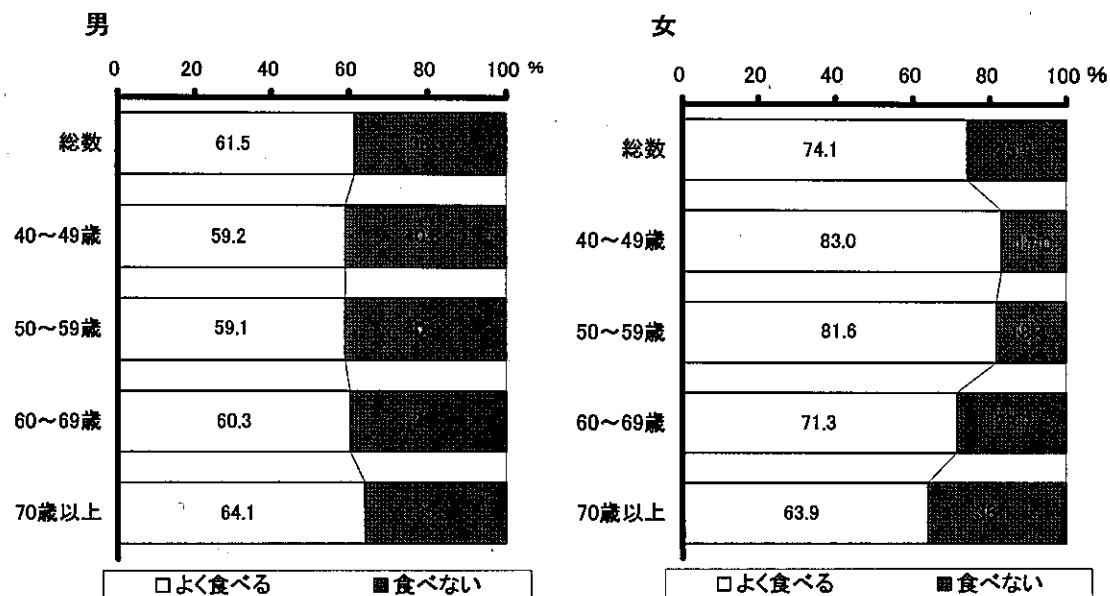


図7 性年齢階級別にみたおなかいっぱい食べる者の割合

「甘いものについて」

市街地



山間

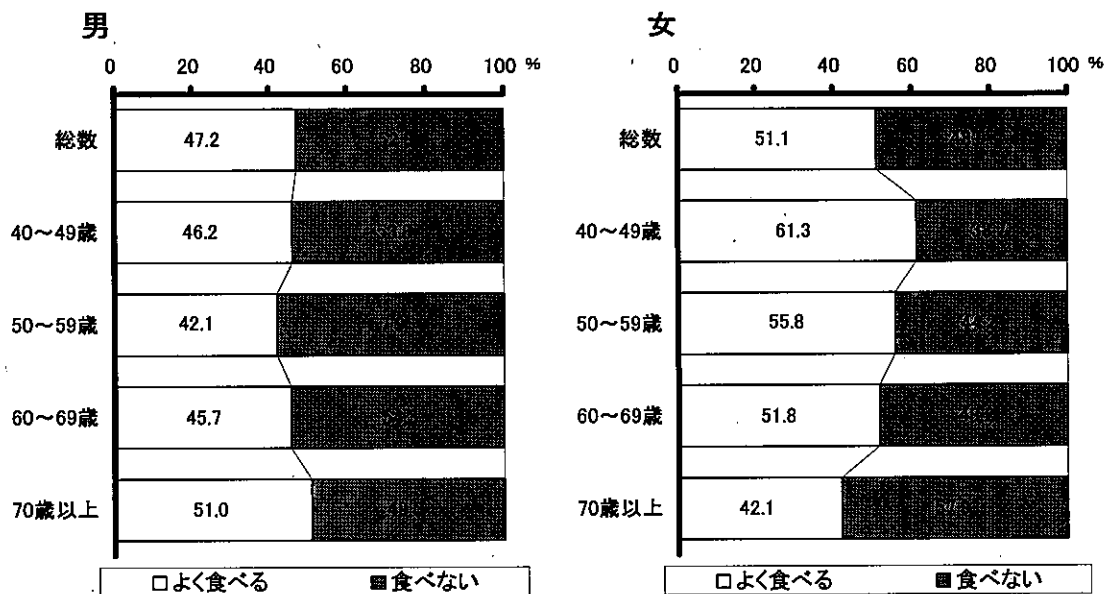
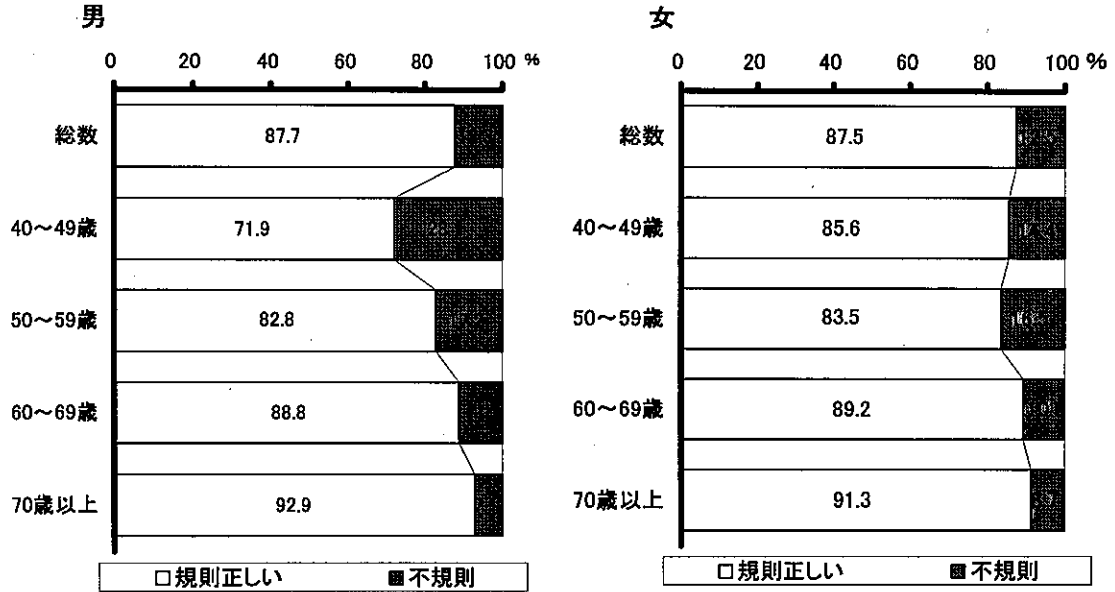


図8 性年齢階級別に見た甘いものを食べる者の割合

「食事の規則性について」

市街地



山間

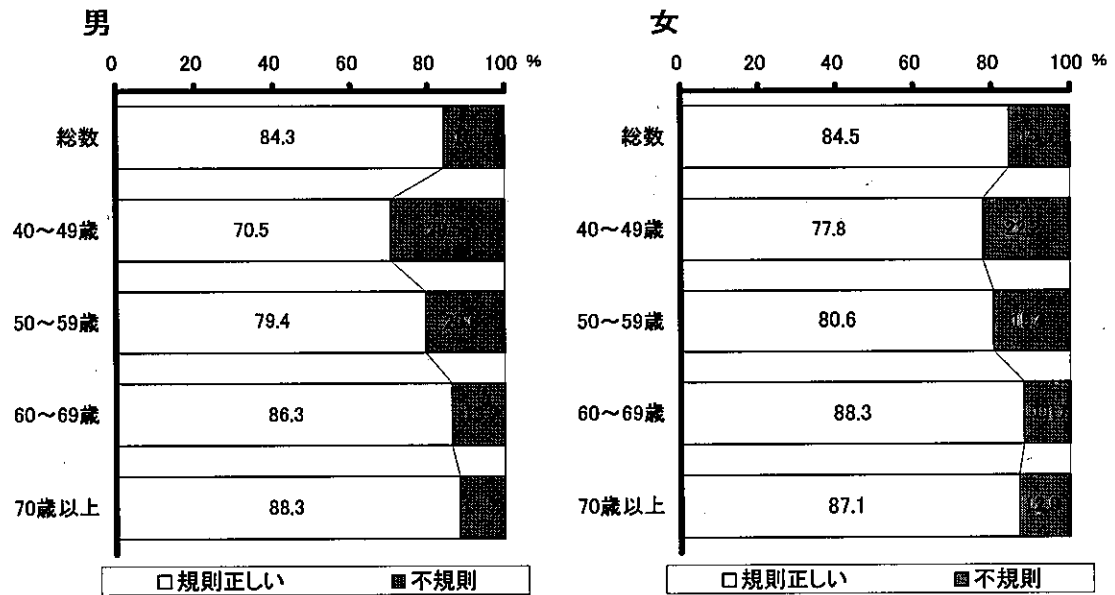
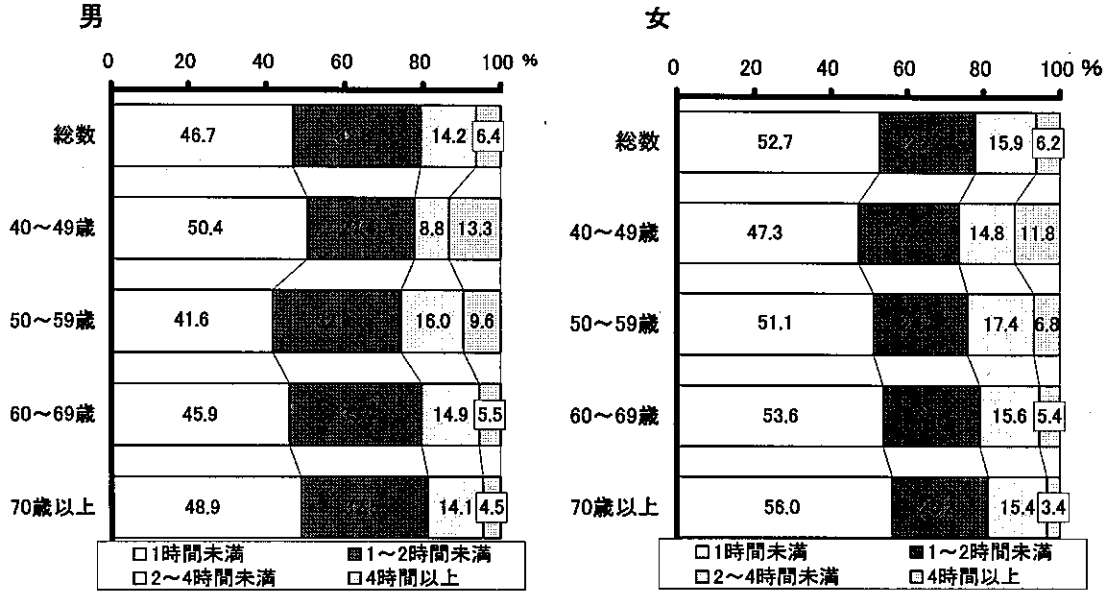


図9 性年齢階級別にみた食事時間の規則性の状況

「1日におよそ何分歩いていますか」

市街地



山間

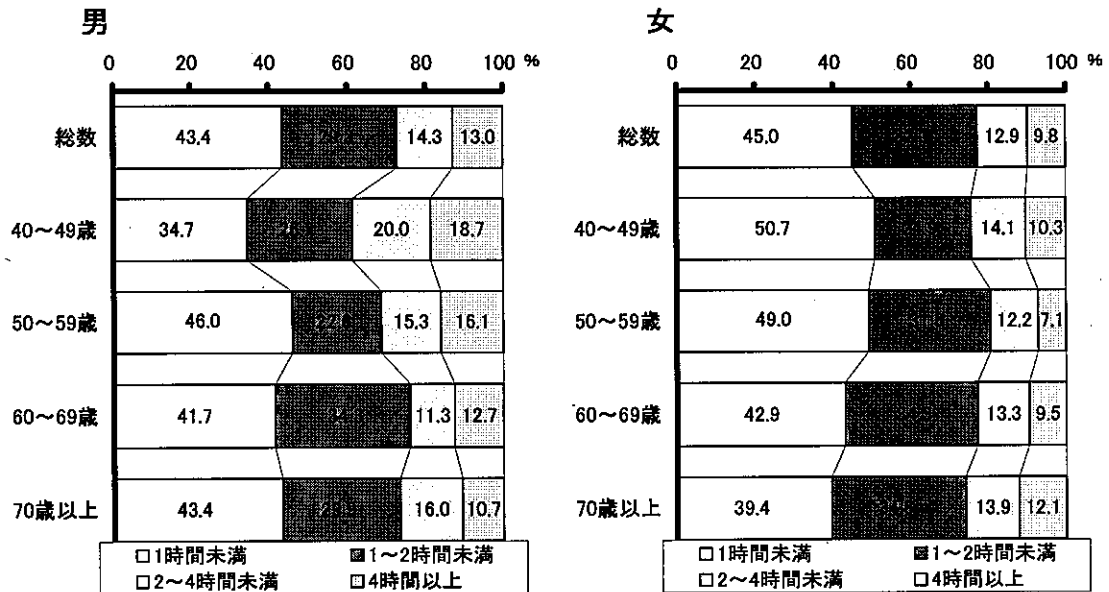
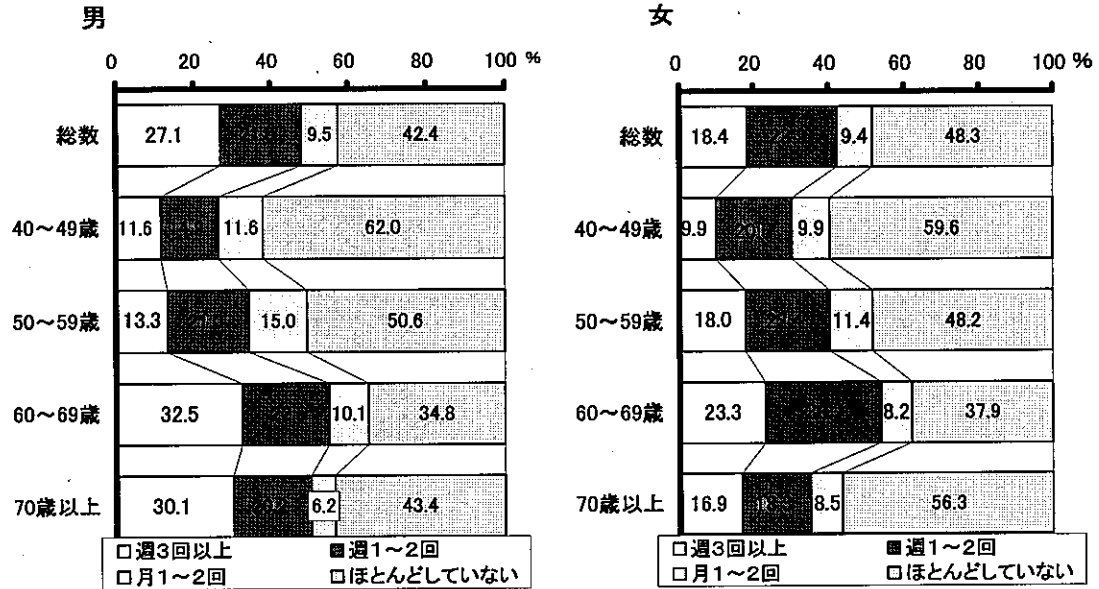


図10 性年齢階級別に見た1日の歩行時間の分布

「仕事以外の時間に少し息がはずみ、汗ばむような運動をしていますか」

市街地



山間

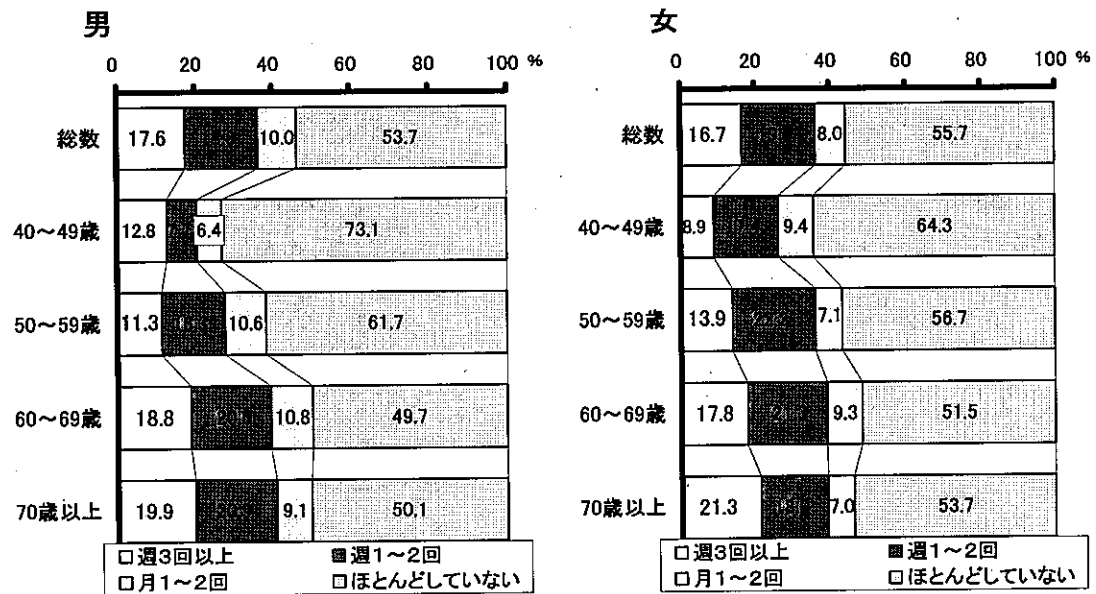
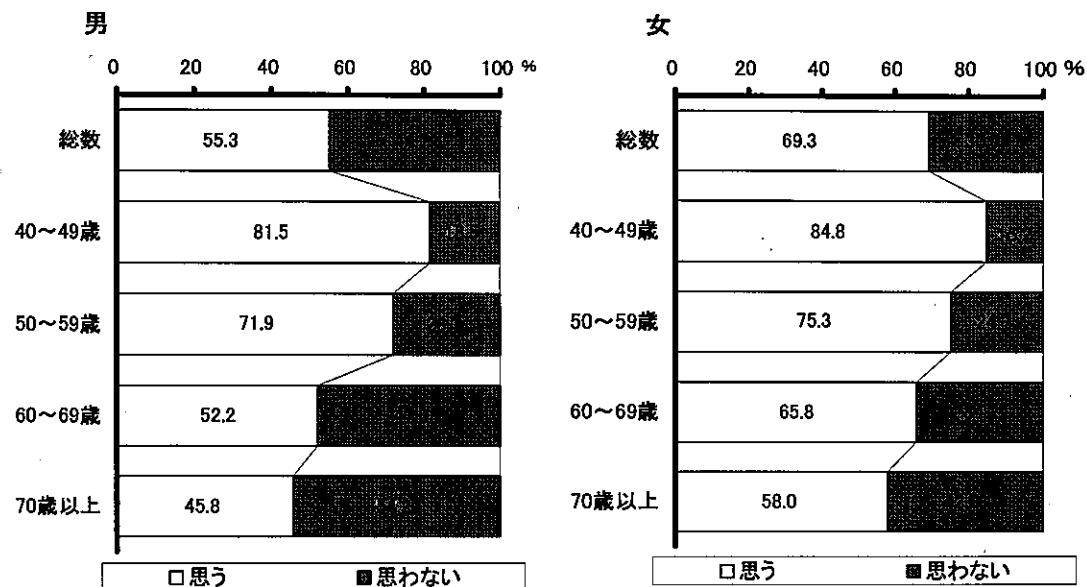


図11 性年齢階級別に見た運動習慣の状況

「運動不足だと思いませんか」

市街地



山間

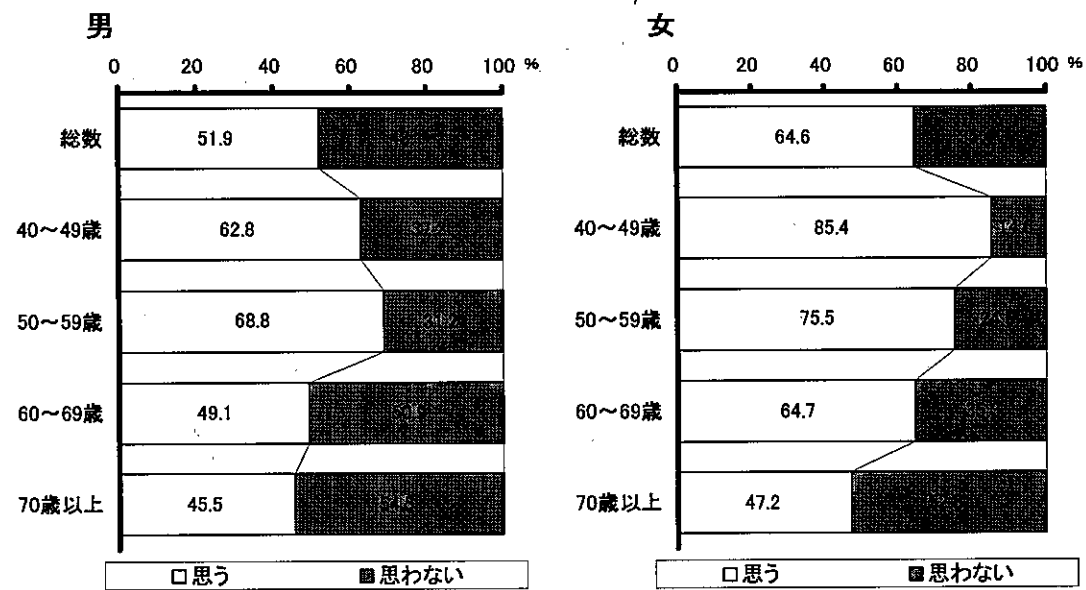


図12 性年齢階級別に見た運動不足だと思う者の割合

＜平成18年度基本健康診査結果の要指導・要医療者の割合＞

BMI25以上の割合	血圧区分要指導aの割合				血圧区分要医療bの割合				血圧区分要医療の割合			
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
豊前村	13.80	8.18	6.22	5.45	8.05	6.23	1.88	0.32				
上北山村	14.91	8.63	7.52	9.24	11.91	12.44	2.54	1.48				
三郷町	21.33	13.00	9.27	13.98	15.10	12.84	2.54	1.57				
下北山村	23.39	13.57	11.85	14.46	16.06	12.88	3.89	1.87				
平群町	23.56	14.11	13.13	14.90	16.02	13.24	4.64	2.72				
山添村	24.40	14.64	14.13	15.13	19.19	14.57	4.75	2.94				
斑鳩町	25.22	14.69	14.34	15.14	19.19	15.01	4.96	3.21				
天川村	25.30	14.90	15.75	15.99	19.37	15.12	5.15	3.31				
大淀町	25.40	15.53	15.90	16.06	20.58	15.68	5.38	3.34				
安堵町	25.61	15.57	16.49	16.12	20.82	16.29	5.49	3.57				
葛城市	25.84	15.59	16.79	16.36	21.32	16.35	5.89	3.60				
十津川村	26.81	15.95	17.28	16.96	21.33	16.37	5.90	3.61				
宇陀市	27.57	16.35	17.46	17.37	21.54	16.70	6.16	3.80				
御杖村	27.73	16.56	17.65	17.40	21.71	16.94	6.37	3.83				
三宅町	27.99	17.06	17.65	17.58	22.12	17.16	6.47	3.89				
栗吉野村	29.10	17.14	19.33	17.86	22.31	17.24	6.50	4.06				
河合町	30.56	17.23	19.71	17.90	22.31	17.56	6.74	4.26				
主寺町	31.18	17.86	20.69	17.94	22.64	17.68	7.12	4.38				
榎原市	31.29	17.88	20.72	18.05	22.84	18.36	7.28	4.53				
生駒市	31.31	18.31	20.85	18.17	23.30	18.56	7.45	4.57				
御所市	31.51	18.57	20.85	18.30	23.43	18.80	7.50	4.84				
五條市	31.66	18.62	20.95	19.03	23.71	18.85	7.58	5.01				
奈良市	31.67	18.74	21.17	19.03	23.72	18.97	7.76	5.04				
広陵町	32.19	18.96	21.45	19.14	24.00	19.30	8.00	5.15				
香芝市	32.38	19.02	22.01	19.22	24.43	19.30	8.37	5.22				
上牧町	32.68	19.19	22.43	19.27	24.53	19.50	8.55	5.52				
川上村	33.12	19.33	22.61	19.37	25.99	19.84	8.64	5.74				
桜井市	33.23	19.33	22.62	19.55	26.15	19.93	9.35	6.16				
大和郡山	33.49	20.02	22.92	19.61	26.33	20.01	10.46	6.32				
大和郡山	34.51	20.06	23.07	20.08	26.49	20.12	10.54	6.85				
天理市	34.58	20.18	23.39	20.37	26.88	20.29	11.30	7.12				
下市町	35.98	21.35	24.17	20.65	27.36	20.75	11.30	7.26				
田原本町	36.83	21.69	24.64	22.01	27.36	23.99	11.35	7.69				
明日香村	37.73	21.73	25.04	22.02	27.74	24.67	12.41	8.49				
吉野町	39.50	22.55	29.39	22.03	28.86	25.12	12.63	9.05				
川西町	45.40	24.64	30.14	23.23	31.26	25.77	13.56	9.91				
黒滝村	46.37	29.34	30.99	23.51	33.21	27.17	14.04	11.71				
野迫川村	46.94	31.04	35.54	24.96	33.26	27.54	14.73	12.68				
高取町	48.33	40.38	35.73	31.36	40.52	34.54	17.63	17.91				

血圧区分

要指導a

・収縮期血圧140mmHg未満

・拡張期血圧85～89mmHg

・収縮期血圧130～139mmHg

・拡張期血圧90mmHg未満

要指導b

・収縮期血圧160mmHg未満

・拡張期血圧90～99mmHg

・収縮期血圧140～159mmHg

・拡張期血圧100mmHg未満

要医療

・収縮期血圧160mmHg未満

・拡張期血圧100mmHg以上

・収縮期血圧160mmHg以上

・拡張期血圧100mmHg未満

HDLコレステロール区分

要指導a 35～39mg/dl

要指導b 30～34mg/dl

要医療 29mg/dl以下、100mg/dl以上

HBA1C区分

要指導(新基準) 5.2～5.4%

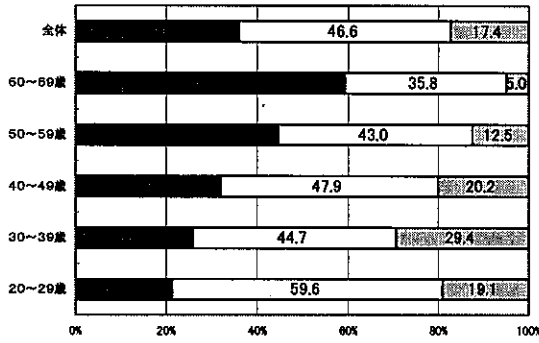
要指導 5.5～6.1%

要医療 6.1%以上

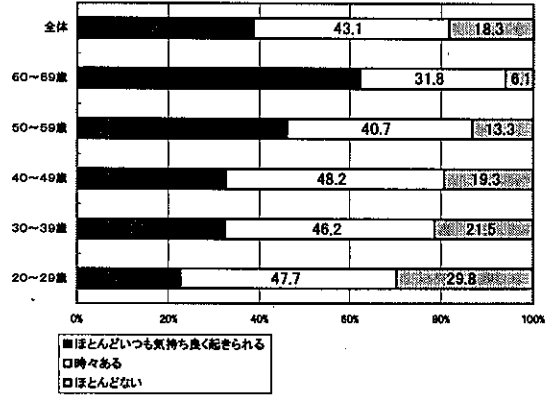
HDI1コリスネロール要指導の割合		HDI1コリスネロール要指導(新基準)の割合		HBA1C要指導の割合		HBA1C要指導の割合									
男性	%	女性	%	男性	%	女性	%								
黒滝村	0.00	川上村	0.17	川西市	9.53	天川村	13.10	御所市	2.13	天北山村	1.76				
野迫山村	0.39	野迫山村	0.39	下北山村	0.39	奈良市	14.33	奈良市	5.61	吉野町	2.79	天北山村	1.78		
上北山村	0.53	平群町	0.58	黒滝村	0.62	川上村	13.37	大淀町	6.73	天川村	6.91	吉野町	2.15		
川西市	2.02	上北山村	0.59	上北山村	0.62	安堵町	15.39	高取町	17.97	川上村	7.60	御杖村	4.67	明日香村	2.49
天川村	2.09	大和高田市	0.67	川上村	0.70	三宅町	15.91	十津川村	18.85	御杖村	7.24	川上村	5.08	大淀町	2.67
十津川村	3.78	吉野町	0.67	天川村	0.79	天川村	16.55	養父市	20.79	下市町	8.15	川西市	7.88	山添村	2.76
菅瀬村	3.91	三宅町	0.68	山添村	0.86	野迫山村	16.62	下市町	20.97	御所市	8.42	御所市	7.90	天川村	3.09
上牧町	4.02	三宅町	0.69	山添村	0.88	川西市	16.84	五條市	21.11	奈良市	8.56	平群町	8.71	下市町	3.10
川上村	4.47	黒滝村	0.76	平群町	0.96	菅瀬村	17.26	五條市	21.14	奈良市	9.33	平群町	9.30	三郷町	3.23
明日香村	4.60	高取町	0.80	十津川村	1.05	養父市	17.42	五條市	21.24	菅瀬村	9.50	大淀町	9.36	五條市	3.52
斑鳩町	5.10	高取町	0.80	十津川村	1.05	斑鳩町	17.42	菅瀬村	21.24	菅瀬村	9.84	菅瀬村	9.52	安堵町	3.56
下北山村	5.21	明日香村	0.94	宇陀市	1.50	大和高田市	17.53	桜井市	22.21	三宅町	9.84	河合町	9.88	王寺町	3.95
奈良市	5.48	奈良市	1.00	三郷町	1.55	上牧町	17.85	平群町	22.25	河合町	9.88	斑鳩町	9.60	王寺町	4.07
三郷町	5.57	斑鳩町	1.09	斑鳩町	1.66	下市町	17.97	広陵町	22.61	五條市	11.15	御杖村	10.24	高取町	4.25
王寺町	5.75	斑鳩町	1.10	天川村	1.88	十津川村	18.24	明日常村	23.03	奈良市	11.41	養父市	10.26	平群町	4.39
安堵町	6.60	十津川村	1.25	高取町	2.02	御杖村	18.50	生駒市	23.04	宇陀市	11.41	奈良市	10.35	明日香村	4.39
大和高田市	6.65	王寺町	1.26	菅瀬村	2.13	御所市	18.69	生駒市	23.21	生駒市	11.48	桜井市	10.24	平群町	4.39
宇陀市	6.86	菅瀬村	1.38	菅瀬村	2.40	奈良市	18.73	大和高田市	23.33	黒滝村	11.49	河合町	11.32	葛城市	4.45
奈良市	6.89	生駒市	1.47	御所市	2.42	河合町	19.03	御杖村	24.06	十津川村	11.58	天川村	11.50	川西市	4.46
山添村	6.97	安堵町	1.52	奈良市	2.57	平群町	19.46	香芝市	24.80	川西市	11.91	上牧町	12.05	天理市	4.59
御杖村	6.98	宇陀市	1.62	奈良市	2.58	生駒市	19.47	奈良市	25.08	真吉野村	12.03	王寺町	12.03	黒滝村	4.72
五條市	7.17	上牧町	1.70	生駒市	3.01	山添村	19.60	東吉野村	25.82	上牧町	12.06	香芝市	12.50	宇陀市	4.74
三宅町	7.35	天川村	1.84	奈良市	3.14	宇陀市	20.15	下北山村	25.86	山添村	12.16	大和高田市	12.54	生駒市	4.84
御所市	7.39	安堵町	1.86	吉野町	3.23	奈良市	20.81	安堵町	26.04	生駒市	12.54	大和高田市	12.54	生駒市	4.96
大淀町	7.52	安堵町	1.86	葛城市	3.33	高取町	21.04	三宅町	26.25	斑鳩町	12.55	田原本町	12.55	大淀町	5.03
生駒市	7.85	大和高田市	1.86	野迫山村	3.44	下北山村	21.74	田原本町	26.32	平群町	12.69	天理市	13.33	大淀町	5.07
河合町	8.09	大和本町	1.86	野迫山村	3.46	下市町	22.20	菅瀬村	26.38	明日香村	13.43	明日香村	13.43	大淀町	5.09
桜井市	8.23	田原本町	2.00	野迫山村	3.47	上北山村	22.68	御所市	26.71	明日香村	13.54	御所市	13.54	大淀町	5.27
大和郡山市	8.37	下北山村	2.05	香芝市	3.47	斑鳩町	23.61	奈良市	26.74	香芝市	13.83	上北山村	13.83	大淀町	5.33
奈良市	8.77	御所市	2.10	明日香村	3.81	香芝市	24.10	天理市	26.84	王寺町	14.13	山添村	14.13	上牧町	5.45
大和郡山市	9.09	桜井市	2.11	大和郡山市	3.88	明日香村	25.44	宇陀市	27.61	桜井市	14.26	山添村	14.71	上牧町	5.49
大淀町	9.13	香芝市	2.11	大和郡山市	4.03	明日香村	26.01	川上村	27.61	広陵町	14.95	高取町	16.01	五條市	5.58
下市町	9.13	養父市	2.16	大和郡山市	4.46	大和郡山市	26.38	河合町	27.61	大和郡山市	15.18	三郷町	16.43	上北山村	5.84
田原本町	9.55	黒滝村	2.28	三宅町	4.87	大和本町	26.84	河合町	27.61	天理市	15.37	葛城市	16.77	上北山村	5.89
葛城市	10.34	御杖村	2.28	大淀町	4.78	三郷町	28.04	河合町	28.47	天理市	15.37	三郷町	16.77	上北山村	6.04
吉野町	10.59	河合町	2.39	三郷町	4.89	葛城市	29.05	下北山村	29.54	養父市	15.70	黒滝村	19.74	大和郡山市	6.15
高取町	10.67	天理市	2.61	御杖村	5.06	吉野町	30.82	下北山村	30.82	下北山村	16.62	安堵町	20.90	下北山村	6.72
平群町	11.22	山添村	2.87	河合町	5.76	天理市	31.03	三郷町	30.86	下北山村	18.33	東吉野村	21.65	十津川村	6.81
東吉野村	15.71	下市町	3.41	天理市	5.80	五條市	33.91	三宅町	32.46	大和高田市	22.74	大和高田市	22.74	大和郡山市	6.81
香芝市	16.74	葛城市	3.67	東吉野村	6.18	高取町	36.82	黒滝村	33.00	高取町	20.52	大和高田市	22.74	大和郡山市	6.81
		五條市	7.11	東吉野村	7.17	黒滝村	4.48	野迫山村	33.00	高取町	28.61	大和高田市	24.60	大和郡山市	7.82

平成 16 年度県民健康生活調査より「心の健康に関する調査結果の抜粋」

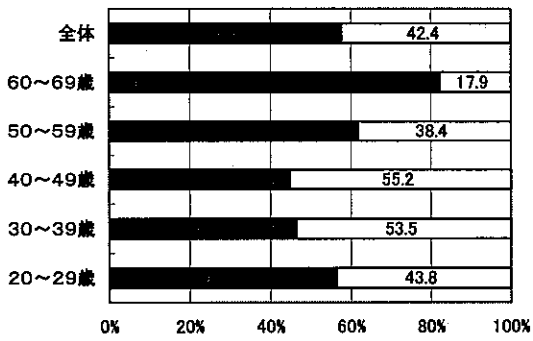
朝気持ちよく起きられますか(男性)



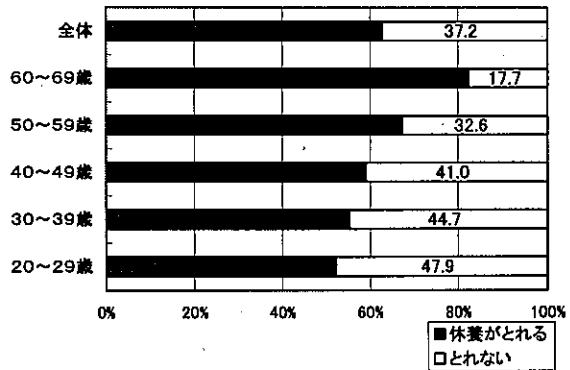
朝気持ちよく起きられますか(女性)



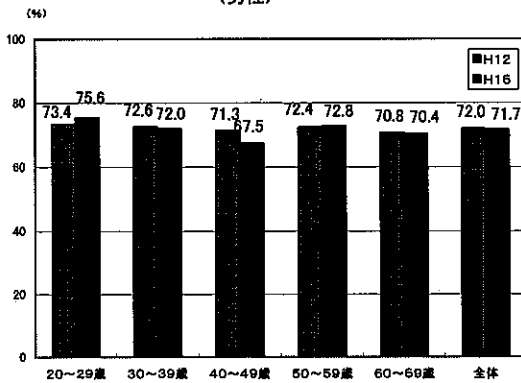
休養が必要だと感じたときに休養がとれるか(男性)



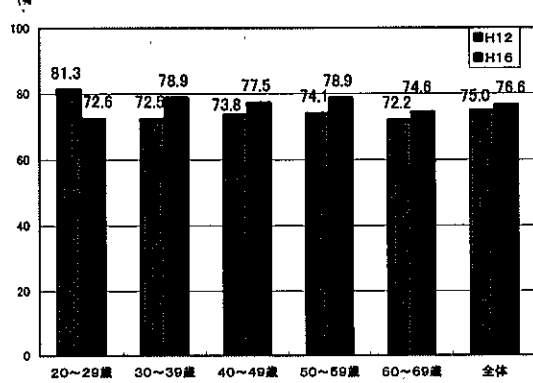
休養が必要だと感じたときに休養がとれますか(女性)



ストレス解消方法のある人の割合の推移(男性)



ストレス解消方法のある人の割合の推移(女性)



「骨粗鬆症患者の推計(女性)」(厚生省研究班、98年)

	女性の人口 (人)	骨粗鬆症の割合 (%)	骨粗鬆症患者数 (人)
40歳台前半	3,387,000	0.8	31,000
40歳台後半	4,453,000	2.0	90,000
50歳台前半	5,237,000	7.0	372,000
50歳台後半	4,436,000	16.8	743,000
60歳台前半	3,967,000	26.3	1,043,000
60歳台後半	3,746,000	33.0	1,236,000
70歳台前半	3,227,000	41.0	1,323,000
70歳台後半	2,505,000	48.5	1,215,000
80歳台前半	1,688,000	53.2	898,000
80歳台後半以上	1,568,000	56.3	882,000
合計	34,214,000	.	7,833,000

50歳をこえると、骨粗鬆症の割合は急速に増える。

○ 70歳をこえると、約半数の女性が骨粗鬆症になっている。

○ いわゆる団塊の世代の高齢化とともに、今後患者数が急増することが予想されている。

食生活に関する課題と対策について (案)

平成20年9月26日

奈良県地域医療等対策協議会

健康長寿部会資料

奈良県福祉部健康安全局健康増進課

食生活の改善＜バランスのとれた食事の推進＞

現 状	課 題	対 策
<p>＜現状の取り組み＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ○奈良県版 食育推進計画の策定 ○食育推進ネットワークの設置 ○保健所管内食育推進連絡会議の設置 ○健康なら21応援団の募集 ○県のホームページ「すこやかネットワーク良ならNARA」での情報発信 ○地域の事業所との連携による職場での健康教育事業の実施 ○奈良県版「食事バランスガイド」の作成 <p>＜地域での実施状況＞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 朝食摂取、バランスのよい食事の実践 <ul style="list-style-type: none"> ○朝食の大切さ、バランスの良い食事についての正しい知識の普及。 ○食育・食生活改善のイベントの開催 ○食育月間・食生活改善月間におけるイベント等の啓発活動 ○市町村または各種団体主催の普及啓発イベント等の開催 ○親子・男性・高齢者等料理教室、健康教室 2. 食に関わるボランティアの育成 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食欠食の改善 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの朝食欠食は学年が高くなるにつれ多くい ・子育て世代の若い層である20～30代に朝食欠食が多い ○「食事バランスガイド」について、具体的な内容までの認知度は低い ○食に関する事業の参加者の固定化 ○活動するボランティアの数が少ない 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 朝食欠食改善運動 2. バランスのとれた食生活実践運動 <ul style="list-style-type: none"> ○ 学校での健康教育の実施 ○ 県のホームページの内容の充実等、情報提供の強化 ○ 地域組織・団体・ボランティアによる食育事業等の実施 ○ 市町村・関係団体との連携による住民のニーズに合った多様なイベント等の開催 ・ 食育指導者の育成 ○ 奈良県版「食事バランスガイド」によるバランス食の普及啓発

運動に関する課題と対策について (案)

平成20年9月26日

奈良県地域医療等対策協議会

健康長寿部会資料

奈良県福祉部健康安全局健康増進課

運動する人の増加<ウォーキングの推進>

現 状	課 題	対 策
<p><現状の取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ○奈良県ウォーキング月間の制定 ○県内ウォーキング事業の情報収集 ○県のホームページ「すこやかネット奈良ならNARARA」での情報発信 ・ 地域の事業所との連携による職場での健康教育事業の実施 <p><地域での実施状況></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日常生活での歩く習慣づけ <ul style="list-style-type: none"> ○ 運動の効果についての正しい知識の普及 ○ 健康教室等 2. ウォーキングイベントの開催 <ul style="list-style-type: none"> ○ 市町村主催の大会・定例会 健康、観光、社会教育等 ○ 各種団体組織主催の大会・定例会 歩け歩け協会、レクリエーション協会、テレビ・ラジオ局、医療保険者等 3. 地域ボランティアの育成 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 日常生活に歩く習慣を取り入れる気運の醸成 ○ 歩き方やコースなど分かり易い情報が身近な手段で得られること 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歩く習慣づけ運動 <ul style="list-style-type: none"> ○通勤時に、一駅手前で降りて歩く運動など。 2. 歩く環境整備 <ul style="list-style-type: none"> ○史跡や観光名所と運動した推奨コースの設定 ○安心して歩ける遊歩道などの環境整備 3. 関係組織・団体の協働事業の推進 4. 指導者の育成