

健康長寿日本一に向けた ふじのくに の挑戦 ～ 地域力を活用した健康な町づくり～

平成26年8月27日

静岡県 健康福祉部健康増進課

課長 土屋厚子

発表要旨

- (1) 静岡県における健康寿命の現状
- (2) 静岡県のこれまでの取り組み
- (3) 平均寿命と健康寿命の差
- (4) 健康寿命を延ばすコツ
- (5) ふじのくに健康長寿プロジェクト
 - データ分析
 - ふじ33プログラム
 - 健康マイレージ事業
- (6) 居場所づくり
- (7) 静岡県のこれからの取り組み



生きがいと健康づくりイメージ
キャラクター ちゃっぴー

静岡県における健康寿命の現状

厚生労働省が初めて算出した健康寿命を、平成24年6月1日に公表

男性		女性	
1位	愛知 71.74	1位	静岡 75.32
2位	静岡 71.68	2位	群馬 75.27
3位	千葉 71.62	3位	愛知 74.93
4位	茨城 71.32	4位	沖縄 74.86
5位	山梨 71.20	5位	栃木 74.86

「健康寿命」とは

生活の質を重視する考え方に基づき、平成12年にWHO（世界保健機関）が提唱した指標。

今回は、「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。

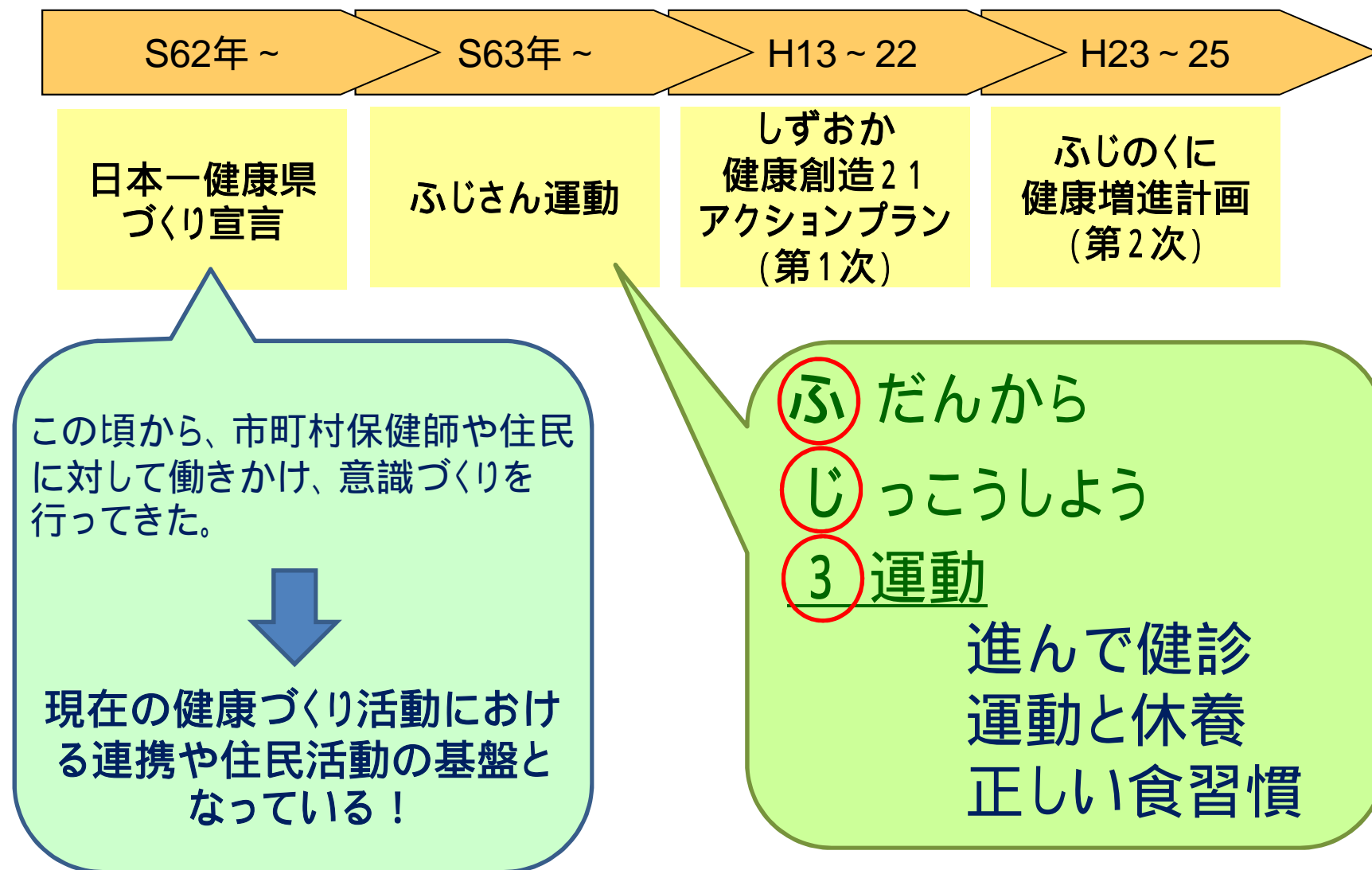
静岡県における健康寿命の現状

全国トップクラスの健康寿命の要因

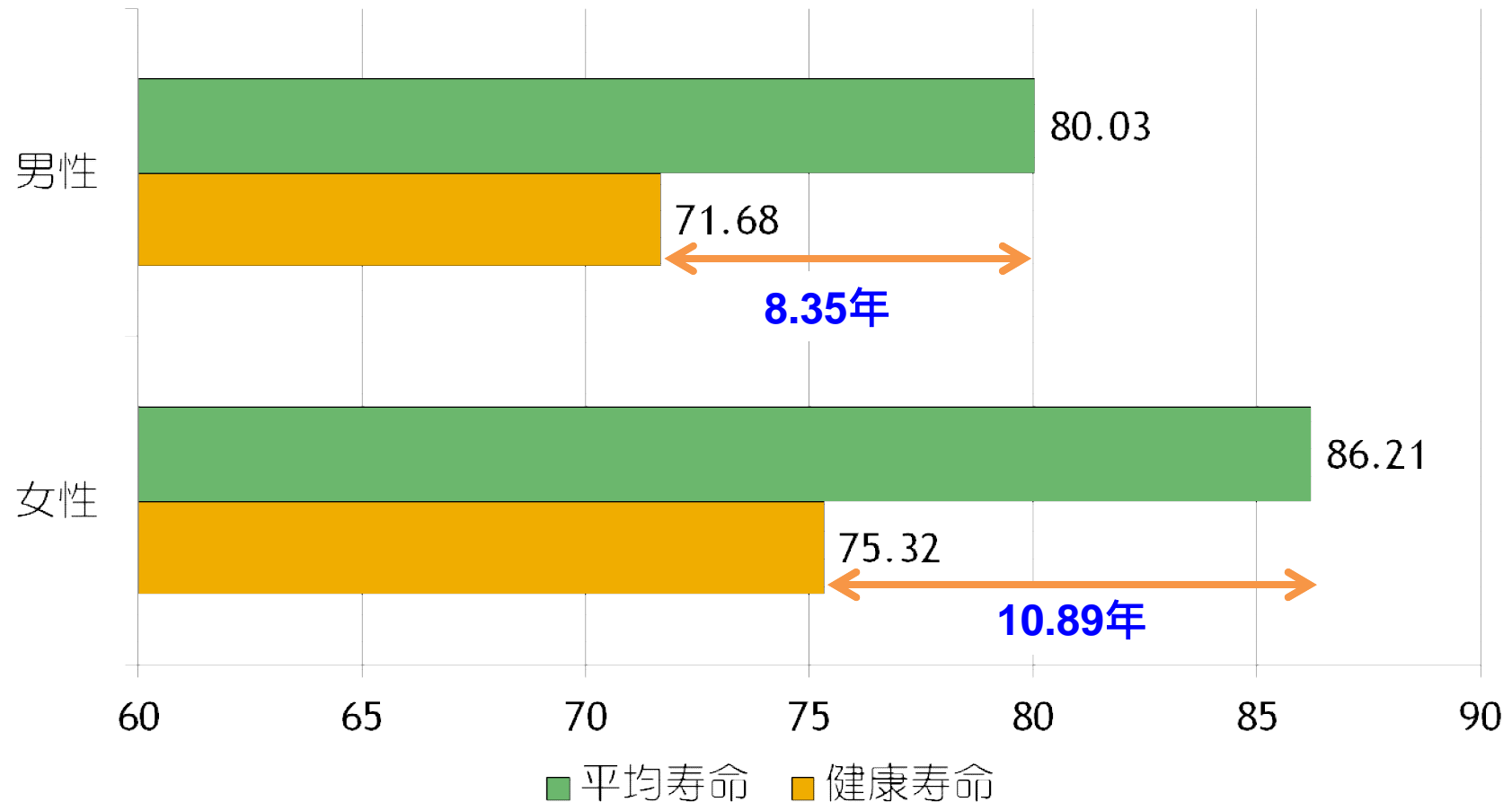
項 目	静岡県	デ-タ
地場の食材が豊富(農水産物の生産品目数 439品目)	全国1位	静岡県調べ
緑茶の1世帯当たり年間支出金額 及び購入量	静岡市1位 浜松市2位 (支出金額、購入量同順位)	H20～H22
メタボ該当者の割合	低い方から1位	H23
県民所得が高い (一人当たり県民所得)	高い方から3位	H22
働いている人が多い (就業している高齢者の割合)	高い方から4位	H24
医療費が低い (1人当たり後期高齢者医療費)	低い方から3位	H23
温暖な気候	暖かい方から 13番目	気象庁報道発 表資料

出典：総務省家計調査（県庁所在市及び政令指定都市が対象、H20～22の平均値）等

静岡県のこれまでの取組～健康寿命日本一の背景～



平均寿命と健康寿命の差(平成22年 静岡県)

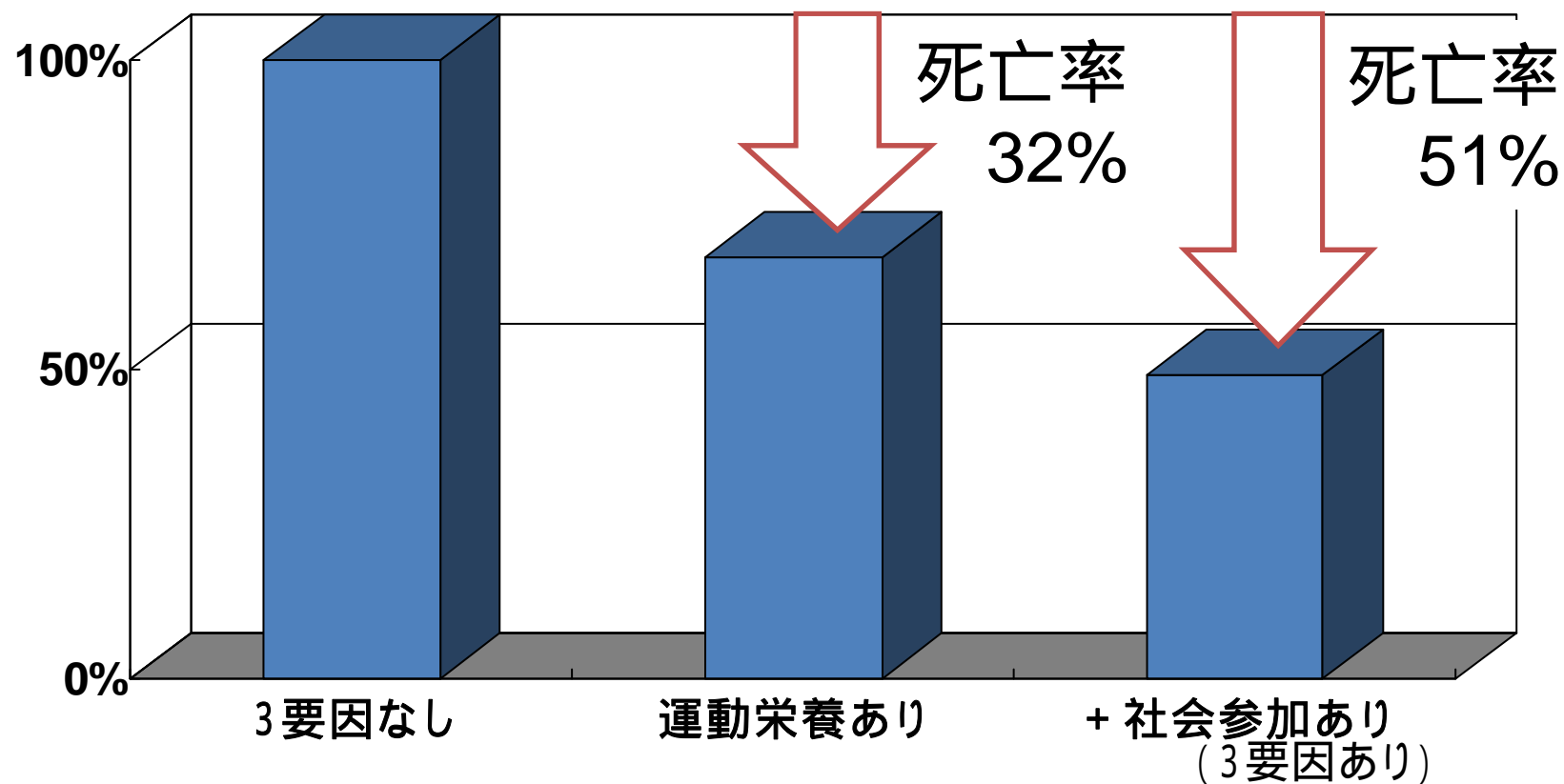


資料: 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

健康寿命を延ばすコツ

- 静岡県高齢者コホート調査(H11～20追跡調査)による高齢者14,001人の追跡結果

→ **運動・栄養・社会参加について良い習慣がある人は長生き**



性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比

ふじのくに健康長寿プロジェクトの推進

- さらなる健康長寿を目指す4本の柱

ふじ33プログラムの普及

働き盛り世代(40~64歳)を対象に生活習慣改善を図るため、運動・食生活の改善・社会参加をメニューに取り入れた本県独自のプログラムを開発・普及。企業・市町における実施を目指す。

運動・食生活・社会参加

健康長寿の研究

県民53万人分の特定健診データの市町別分析や、緑茶の研究などを強化し、市町の健康づくり施策を支援するとともに県民にも情報提供

データに基づく健康づくり

企業表彰制度

健康づくりを積極的に取り組む企業を増やすことを目的に優れた企業の取組を表彰すると共に、その事例をパンフレット等で紹介

企業・事業所を通じた普及

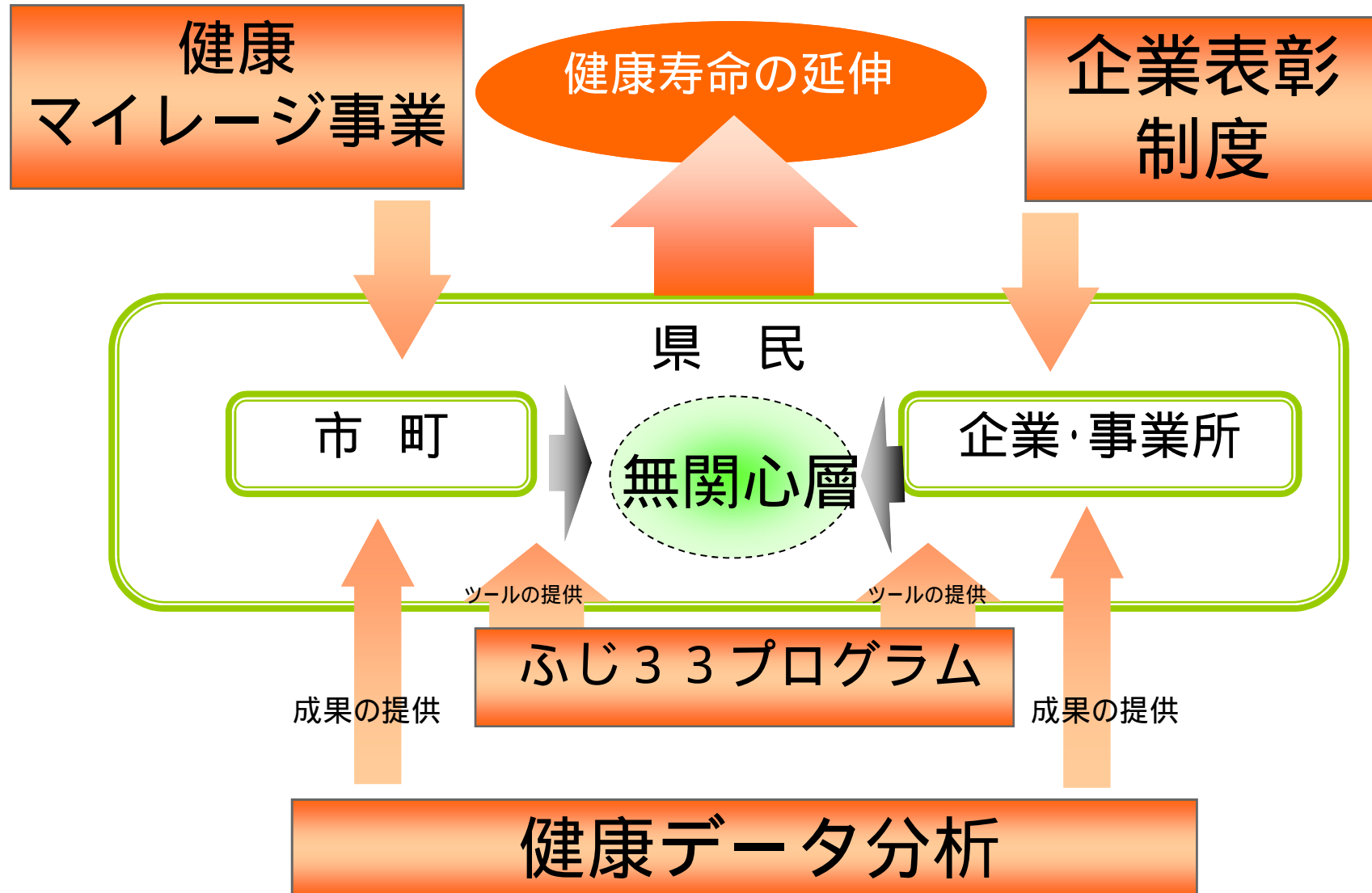
健康マイレージ事業

市や町が実施する健康マイレージ事業など先進的な健康づくり事業への支援

市町を通じた普及

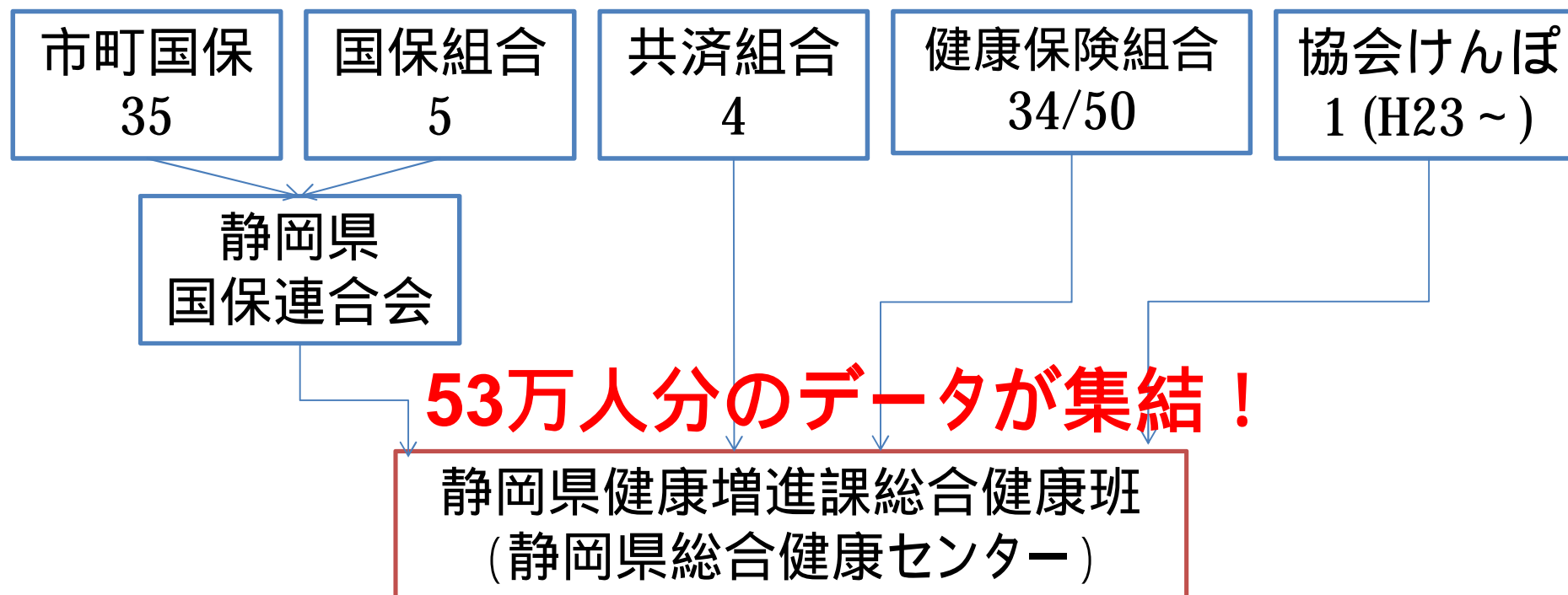
マイレージ事業:市民の健康づくりの取組に応じて、ポイントを付与して抽選で景品がもらえたり、店で特典が受けられたりする制度のこと

ふじのくに健康長寿プロジェクトの推進

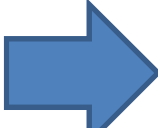


特定健診データの分析(H23年度)

静岡県内の医療保険者



分析・評価・冊子作成
分析結果の公表・施策への反映

 **地域・保険者による健康課題の違いが明らかに！！**

特定健診データの分析

- 市町国保の特定健診データの分析
 - － 平成20年度に、全国に先駆けて、県総合健康センターにて、
市町国保のデータ分析を実施し地図化《全国初》
 - － 平成22年度には、市町国保のほか、共済組合、健保組合を含めた
35万人を分析
- 協会けんぽと覚書を締結(平成24年6月18日)
 - － 13.5万人(働き盛り世代が中心)の特定健診データを収受
それまでの35万人(市町国保、共済組合、健保組合)
に加え、合計49万人が分析可能
 - － データ分析、健康づくり対策等について提携

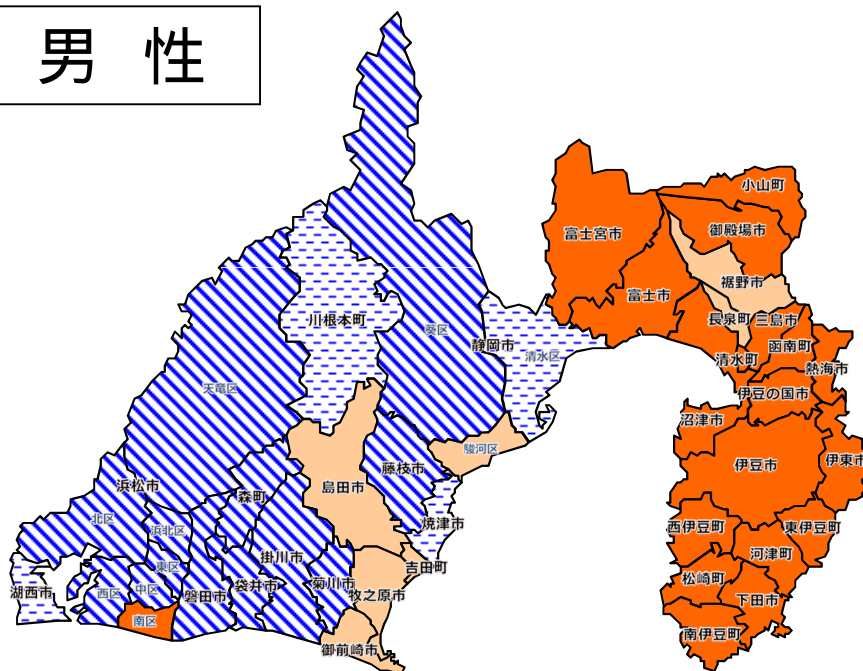


地域による健康課題の違い

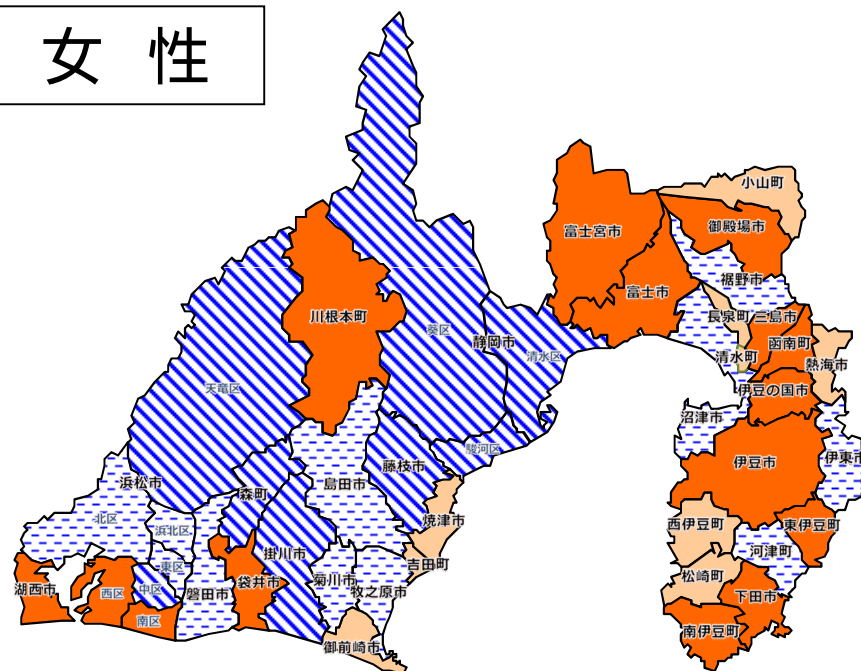
- メタボ該当者は、県東部に多い

H23 メタボリックシンドローム該当者の状況(年齢調整済)

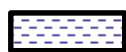
男 性



女 性



H23特定健診データ分析報告



有意ではないが、県全体に比べて少ない



県全体に比べて、有意に少ない



県全体に比べて、有意に多い



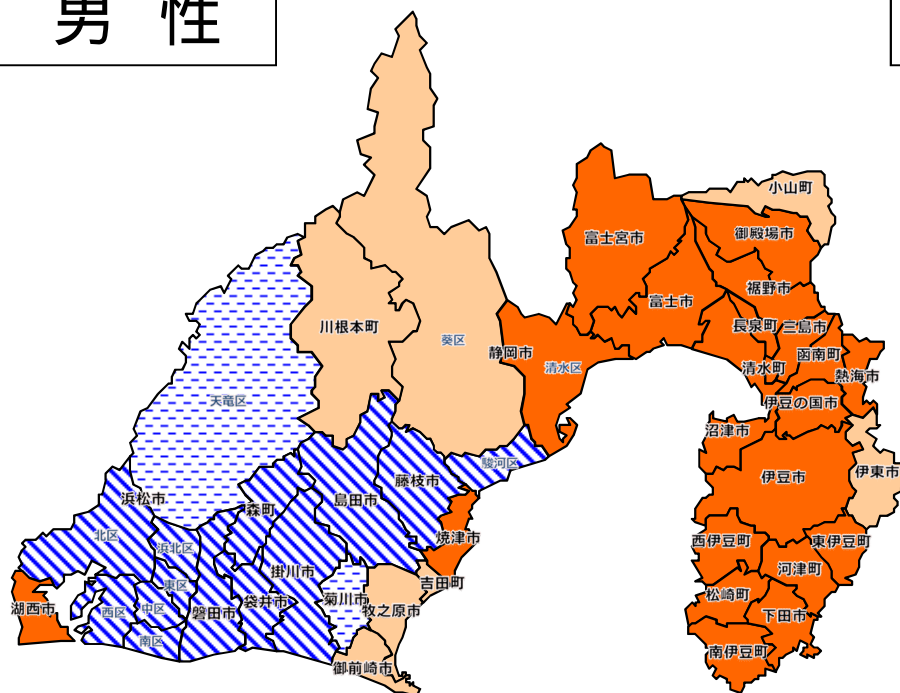
有意ではないが、県全体に比べて多い

地域による健康課題の違い

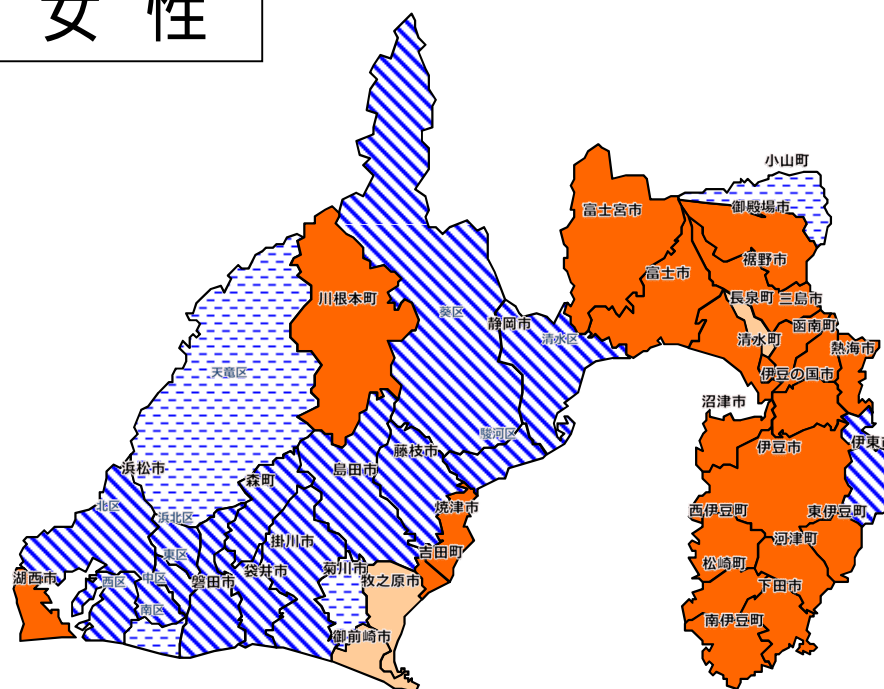
- 高血圧症有病者は、県東部に多い

H23 高血圧症有病者の状況(年齢調整済)

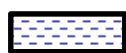
男 性



女 性



H23特定健診データ分析報告



有意ではないが、県全体に比べて少ない



県全体に比べて、有意に少ない



県全体に比べて、有意に多い



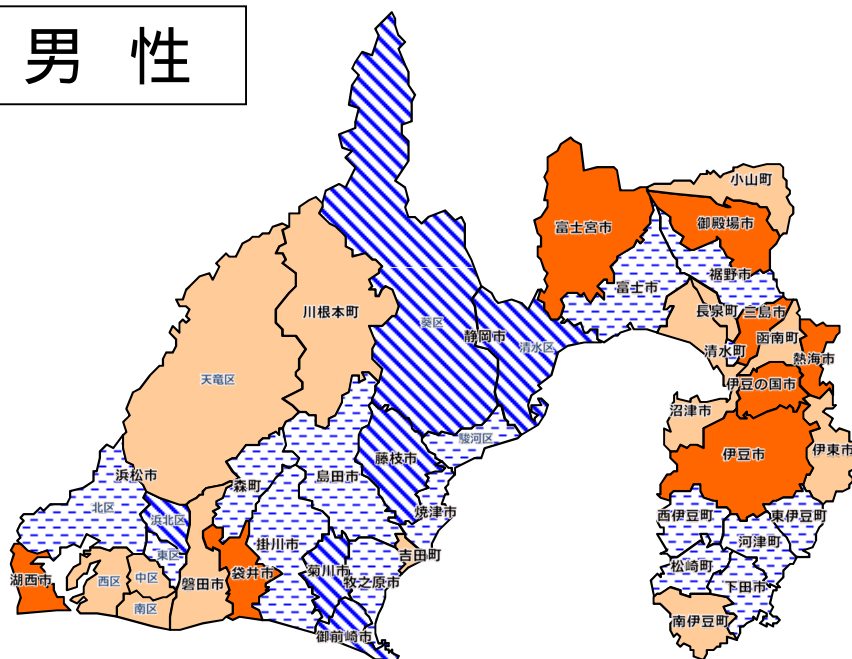
有意ではないが、県全体に比べて多い

地域による健康課題の違い

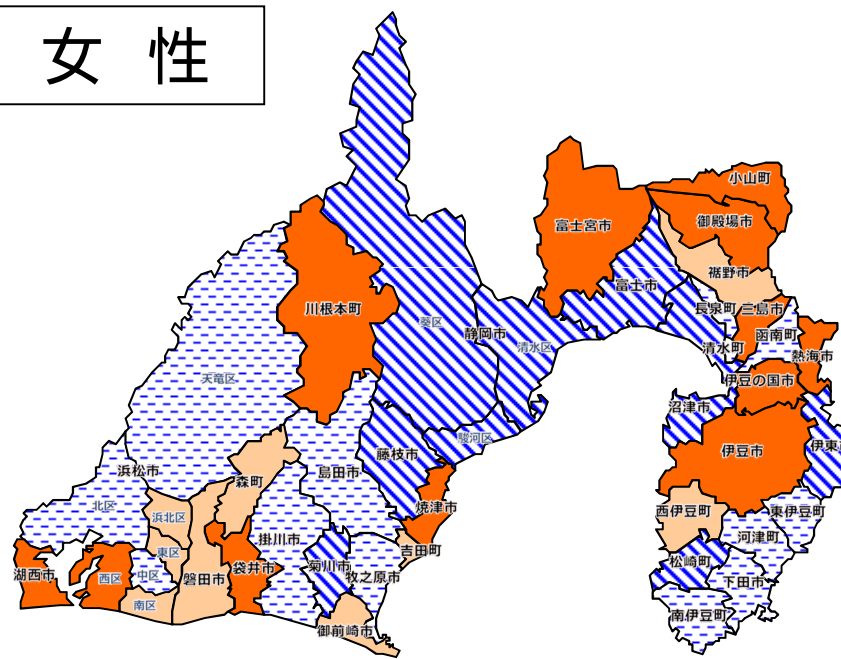
- 糖尿病有病者は、県東部・県西部に多い

H23 糖尿病有病者の状況(年齢調整済)

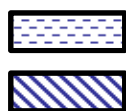
男 性



女 性

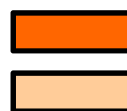


H23特定健診データ分析報告



有意ではないが、県全体に比べて少ない

県全体に比べて、有意に少ない

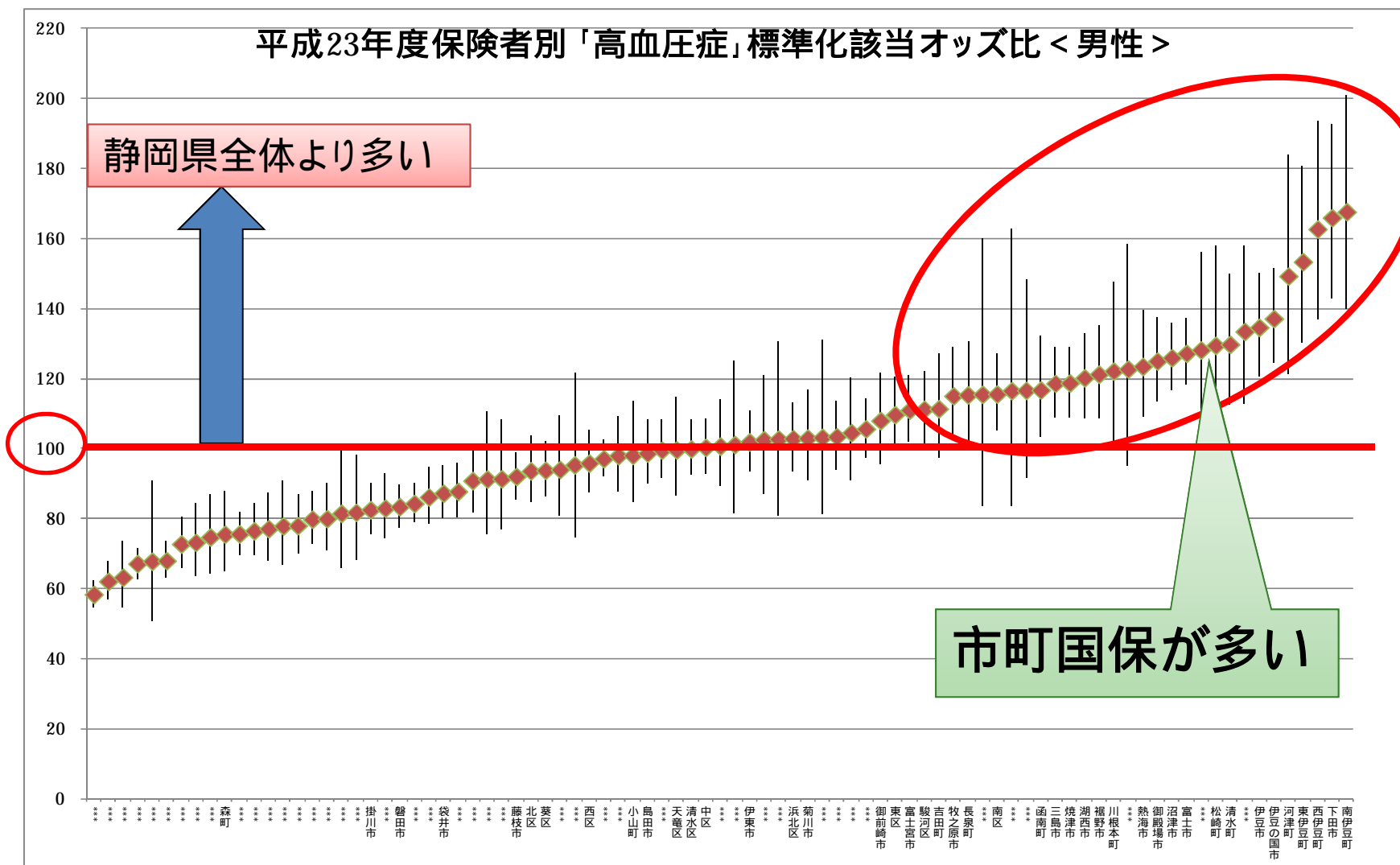


県全体に比べて、有意に多い

有意ではないが、県全体に比べて多い

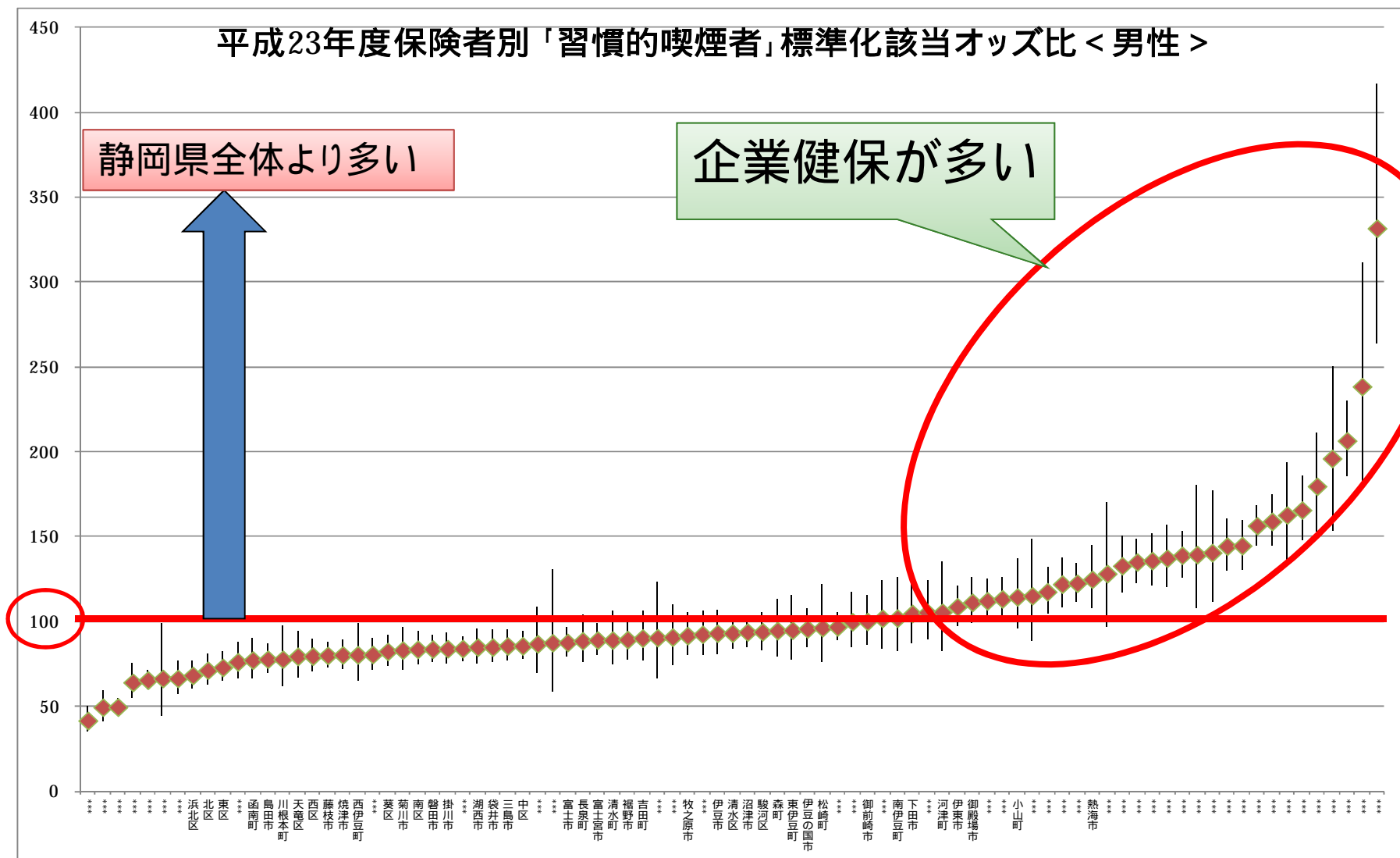
保険者による健康課題の違い

- 男性の高血圧症有病者は、市町国保に多い



保険者による健康課題の違い

- 男性の喫煙者は、企業健保に多い



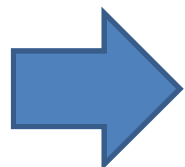
県民健康基礎調査(H20年度)の分析

- 調査対象

20歳から59歳までの県民 約1000人

- 調査内容

どんな食品をどのくらいの頻度で食べるかを、
質問紙により調査

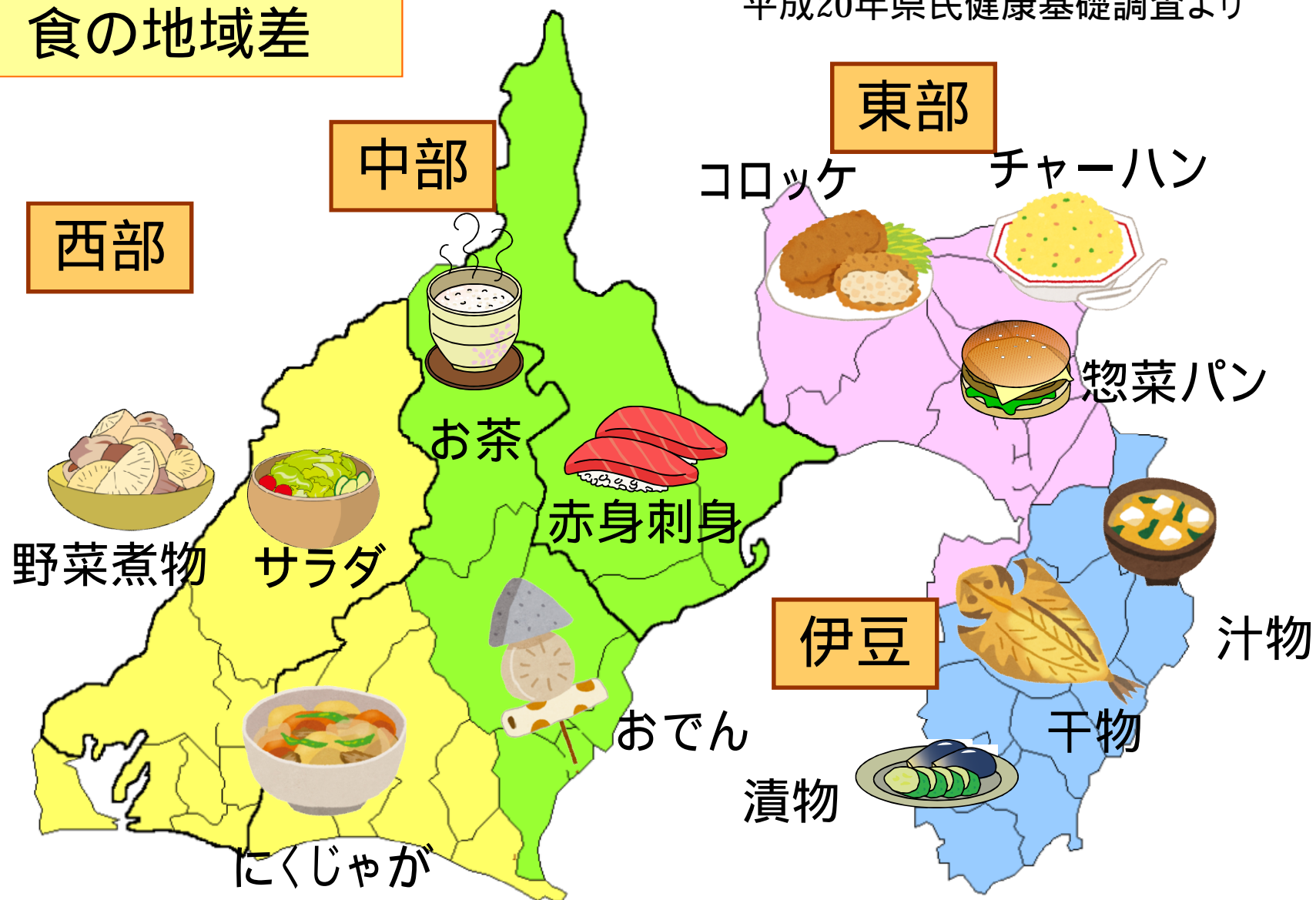


地域によって異なる「食」の特徴を発見！
地域の健康と密接に関わりがあるかも...？！

地域による食品別摂取頻度の違い

食の地域差

平成20年県民健康基礎調査より



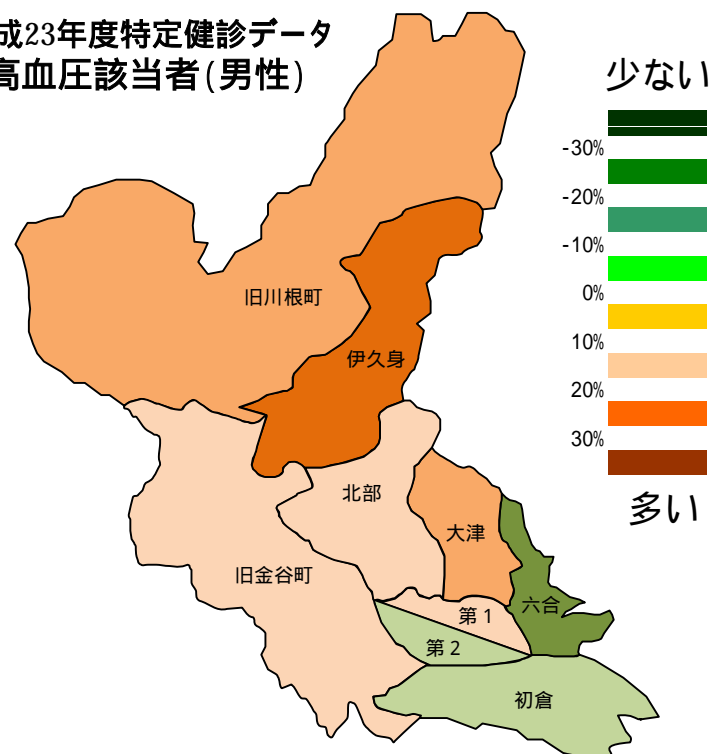
～ソーシャルキャピタルの醸成のために分析～

市町の自治会別の分析を推進

- 市健康増進計画の検討資料に使用
- 地区別の住民向け健康指導に活用



平成23年度特定健診データ
高血圧該当者(男性)



ふじ^{サンサン}33プログラム

「ふ」：普段の生活で

「じ」：実行可能な

「3」：「運動」・「食生活」・「社会参加」の
3つの分野の行動メニューを

「3」：3人一組で、まずは3か月間実践
することで

望ましい生活習慣の獲得を
目指すプログラムです

ふ さんから じ っこう可能な
3 分野(運動・食生活・社会参加)
3 人で、3ヶ月

簡単



ふじ33プログラム

- 働き盛り世代がターゲット
 - － 職場で、自宅のできる生活習慣改善プログラム
- 3分野に着目
 - － 運動、食生活に加え社会参加を促す
- 3人で実践
 - － 目標、実践メニューを共通化
仲間がいるからやめられない

自宅でもできる
バランス能力検
査

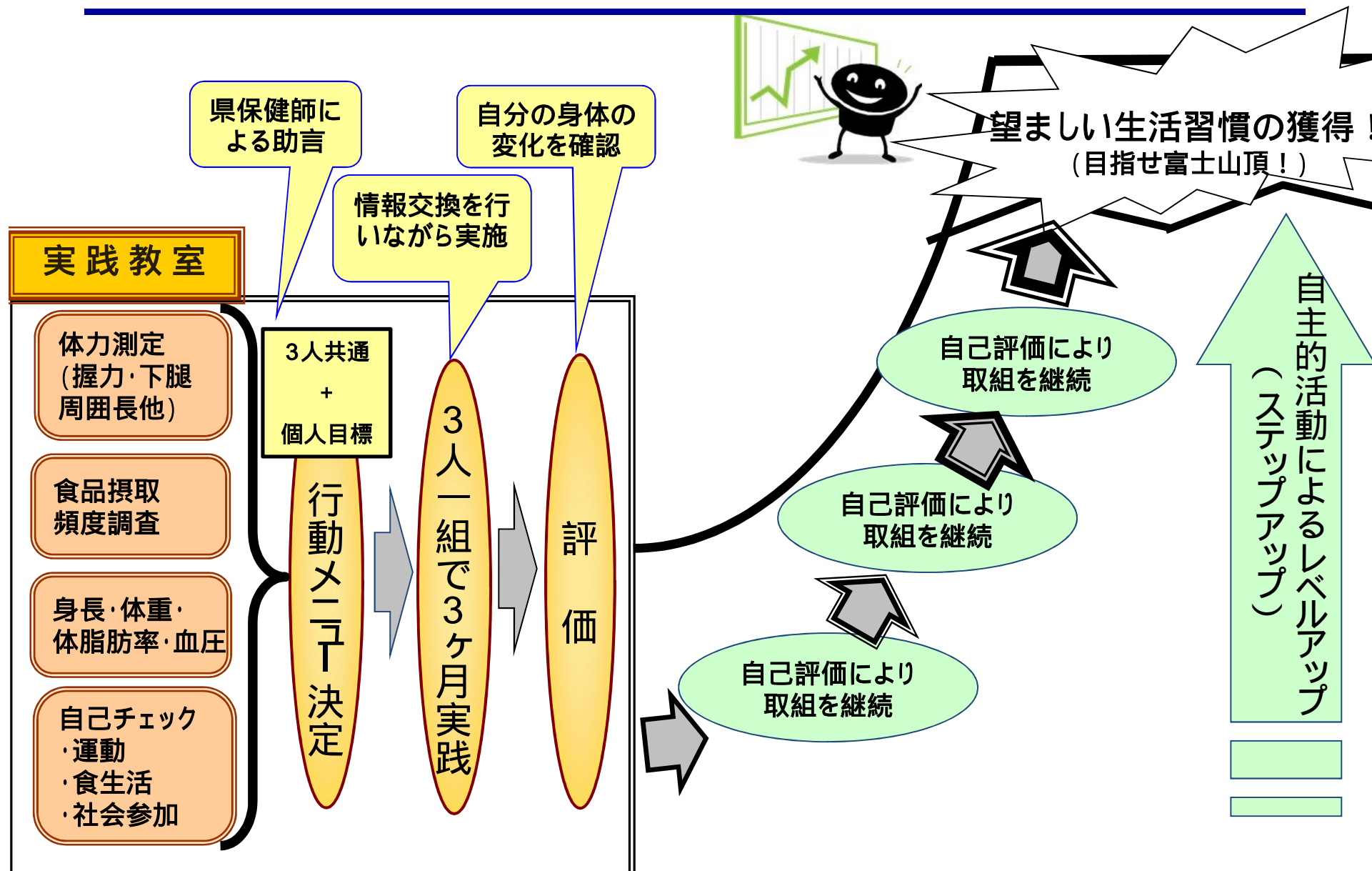


みんなで
実践する
ウォーキング



3人で共通
目標を設定

ふじ33プログラム



ふじ33プログラムの展開

- 平成24年度
 - 静岡県健康増進課・静岡県総合健康センターにより、約100人を対象に試行的に実施
- 平成25年度以降
 - 県内の16市町、11企業で拡大実施
 - 参加者は、約854人(実人数)
 - 地域及び企業の参加者の絆が深まった。

健康マイレージ事業

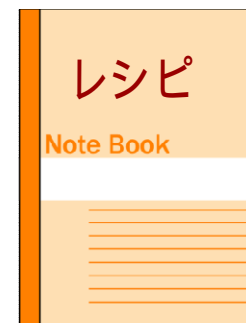
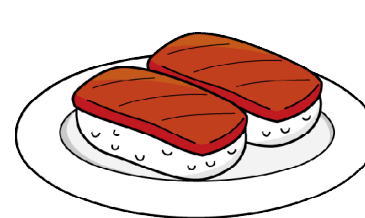
- 県と市町が協働して実施

お得！！
おいしい！！
おもしろい！

カード提示により、協力店舗で特典あり



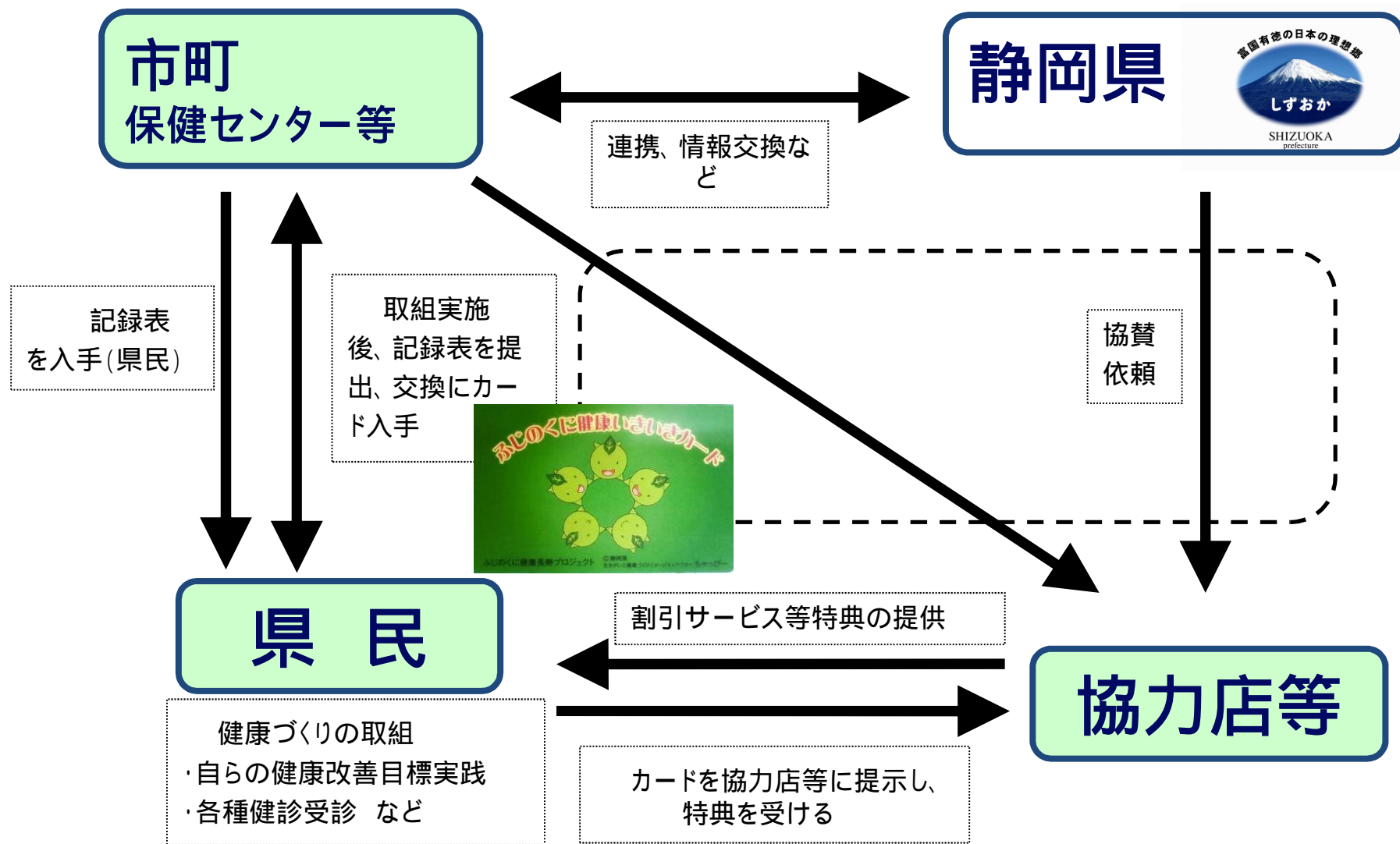
1ヶ月の健康づくりを実施すると
市町からカードが発行される



すし、クーポン券、レシピ本、お菓子、
ポイントサービスなどの特典

健康無関心層の心も動かす「お得」戦略！

健康マイレージ事業



健康マイレージ事業

これまでの成果

- ・健康いきいきカード取得者は約4,000人
- ・協力店舗数は594箇所
- ・最高額3,150円の骨密度測定を全員が利用すると1,260万円のサービス受けたことになります。
- ・25年度は8市町→26年度は17市町に拡大
- ・各市町の健康づくり担当課だけでなく、商工・労働・企画・観光部門の参画し健康づくりを地域づくりに。
- ・広報経費を換算すると3,868万円に相当する。
- ・視察(韓国、中国、アフリカなど)講演依頼(厚生労働省ほか4自治体)→静岡県[○]の知名度アップ

「第1回健康寿命をのばそう！アワード」 厚生労働大臣 最優秀賞の受賞



■ 表彰制度

- ❑ 平成24年度、厚生労働省が創設
- ❑ 健康増進・生活習慣病予防に対する優れた啓発・取組を表彰
- ❑ 第1回の応募総数は、自治体部門40件、団体部門59件、企業部門67件、計166件の応募

■ 主な受賞内容

- ❑ 県高齢者コホート研究の実施
- ❑ 「ふじ33プログラム」の開発
- ❑ 市町健康マップ(49万人の特定健診データ分析)の作成
- ❑ 市町別「お達者度」の算出
- ❑ 健康マイレージ事業の実施



居場所づくり

(背景)

- ・ひとり暮らし高齢者の増加
- ・地域の絆の希薄化

そこで

地域に「居場所」を！

「居場所」とは？

～ いつでも誰もが気軽に集える場～

「蔵ら」(松崎町)の取組紹介



(スタッフ＝長寿者が丹精込めて
作った ワンコインランチ)

- ・高齢者の生きがいづくり 健康づくりに寄与するだけでなく、
「町」全体の元気発信の場

「健康寿命をのばそう！アワード」で厚生労働省健康局長優良賞を受賞

静岡県のこれからの取り組み

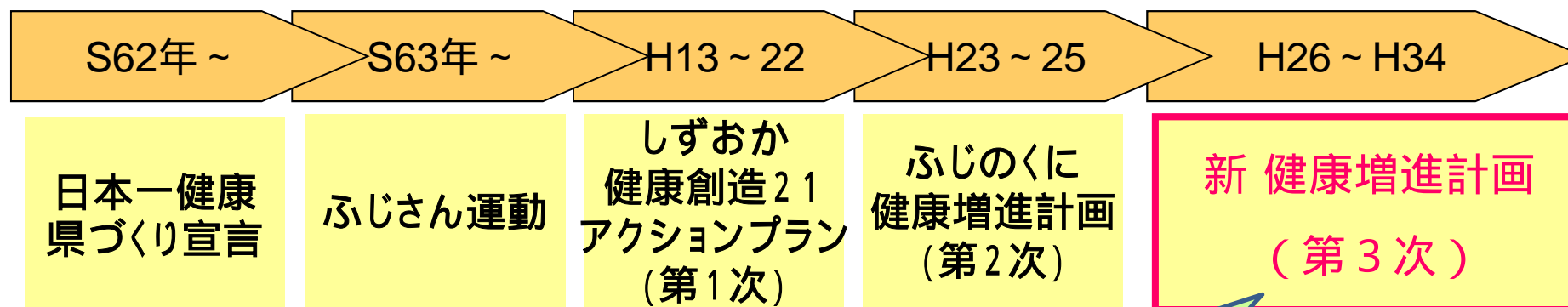
対応すべき健康課題

- 地域による健康課題の違い
ソーシャルキャピタルの醸成
- ハイリスク者への対策の必要
- メタボ該当者(予備軍含む)の増加
男性の3人に1人、女性の9人に1人が該当または予備軍
- ロコモティブシンドロームやCOPDなどの新たな健康課題

50歳代で、足腰に痛みを有する人は、男性の約7人に1人、女性の約5人に1人



静岡県のこれからの取り組み



健康寿命のさらなる延伸を目指して

- 一体となって進める健康づくり
市町や企業、保険者が一体となり、住民の健康づくりを支援する
仕組みづくりを推進
- すべての人に健康を
子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた健康づくりを推進



第3次ふじのくに健康増進計画アクションプランの特徴

健康増進計画を進めるための具体的取組を掲載した4ヶ年計画

アクションプランの特徴

地域別計画により、地域の健康課題に応じた対策を推進

地域の場の力を活用した
健康づくりを推進

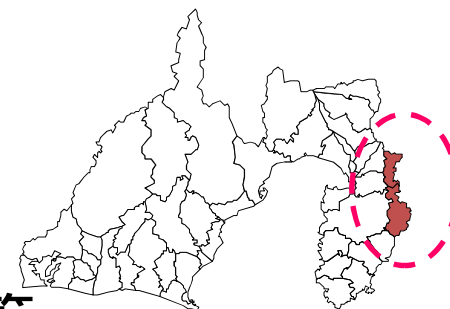
領域別に、県と連携して進める
関係団体の役割と具体的取組を記載

生活習慣病の発症予防、
早期発見、重症化予防の推進



<アクションプラン> 地域別計画の例

- 地域の課題を分析
- 関連団体とともに、地域に応じた目標と対策



熱海健康福祉センター地域計画（熱海市・伊東市）

課題	喫煙割合が高い	メタボ・高血圧等の生活習慣病有病者が多い	自殺者が多い
目標 (例)	喫煙割合の減少 男性 31.5% ➡ 28% 女性 12.0% ➡ 10%	メタボ該当者 男性 26.2% ➡ 10% 減少 特定健診実施率 37.8% ➡ 60% (当面)	10万人当たり自殺死亡 33.6人 ➡ 30人
対策 (例)	禁煙治療、禁煙支援を行う医療機関、薬局のリストを作成 など	市町とともに適切な食生活についてキャンペーンを実施 など	こころの健康に関する正しい知識・各種相談窓口の周知 など