

# 奈良県健康ステーションの取組

## ～健康寿命日本一をめざして～

奈良県健康福祉部  
健康づくり推進課 北村由起子

# 奈良県の概要



|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 面積               | 3,691.09km <sup>2</sup> |
| 人口(H27.10.1)     | 1,389,379人              |
| 高齢化率(H27.10.1)   | 28.1%                   |
| 国保被保険者数(H27.9末)  | 360,233人                |
| 国保加入率(H27.9末)    | 26.4%                   |
| 特定健診受診率(国保H26)   | 29.5%                   |
| 特定保健指導利用率(国保H26) | 14.4%                   |

# 奈良県のみどころ

## 奈良公園



藤原京跡(夏)



藤原京跡(秋)



高松塚古墳外観

橿原市・明日香村





柿の葉寿司



富有柿



# 健康長寿日本一を目指して

- 奈良県では、「なら健康長寿基本計画」を策定し、「健康寿命※」を平成34年度までに日本一にすることを目標に取り組んでいます。

※ 日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間  
(65歳時平均自立期間)



- 健康寿命の現状(平成26年)
- 男性: 全国第4位 (17.93年)
- (H25) 全国第13位 (17.67年)

女性: 全国第33位 (20.65年)

(H25) 全国第41位 (20.26年)

# 健康長寿日本一を目指して

## 健康寿命

○日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間で、平均余命から介護が必要な期間(平均要介護期間)を差し引いた期間に相当します。

## 健康寿命

(平均自立期間)

=

## 平均余命

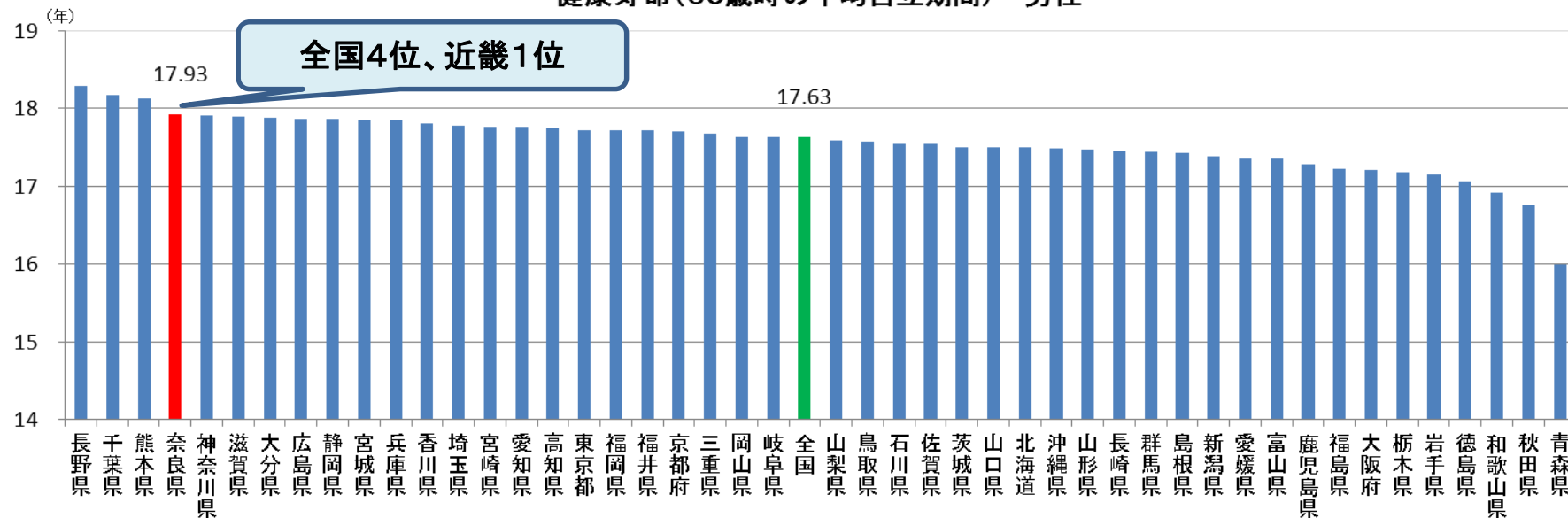
－

## 平均要介護期間

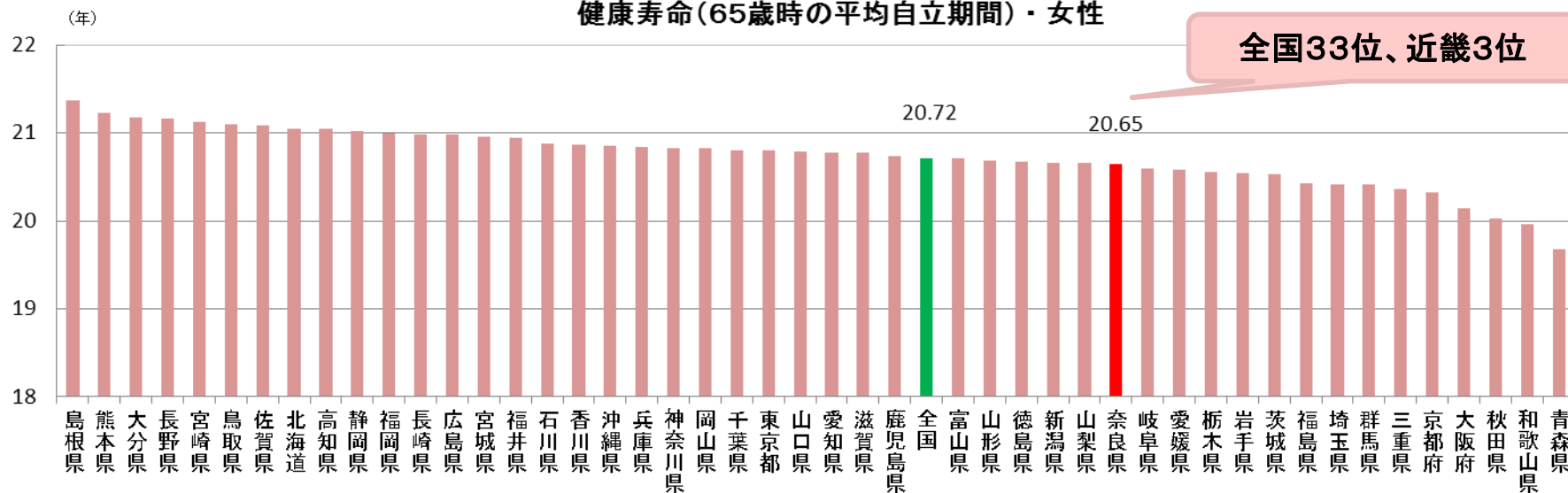
- 健康寿命については、様々な計算方法が提唱されていますが、本県では、「介護保険制度の要介護1」までの方を「健康で自立している」と考え、「65歳時点において平均してあと何年健康で自立した生活ができるか(65歳以降、健康で自立している平均年数(65歳平均自立期間))」を健康寿命としています。

# 平成26年都道府県別健康寿命

健康寿命(65歳時の平均自立期間)・男性



健康寿命(65歳時の平均自立期間)・女性



# 奈良県の健康寿命、平均余命、平均要介護期間の推移

| 健康寿命<br>の推移 | H19            | H20            | H21            | H22            | H23            | H24            | H25            | H26            | H26—H25        |
|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 県男性<br>(順位) | 17.07<br>(16位) | 17.28<br>(8位)  | 17.54<br>(10位) | 17.46<br>(11位) | 17.84<br>(2位)  | 17.62<br>(5位)  | 17.67<br>(13位) | 17.93<br>(4位)  | +0.26<br>(↑9位) |
| 県女性<br>(順位) | 20.18<br>(34位) | 20.09<br>(38位) | 20.61<br>(18位) | 20.50<br>(27位) | 20.47<br>(22位) | 20.51<br>(19位) | 20.26<br>(41位) | 20.65<br>(33位) | +0.39<br>(↑8位) |

| 平均余命<br>の推移 | H19            | H20            | H21            | H22            | H23            | H24            | H25            | H26            | H26—H25         |
|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| 県男性<br>(順位) | 18.64<br>(18位) | 18.81<br>(10位) | 19.21<br>(9位)  | 18.97<br>(17位) | 19.41<br>(2位)  | 19.20<br>(8位)  | 19.28<br>(14位) | 19.65<br>(6位)  | +0.37<br>(↑8位)  |
| 県女性<br>(順位) | 23.45<br>(32位) | 23.28<br>(40位) | 24.05<br>(22位) | 23.89<br>(26位) | 23.69<br>(29位) | 23.83<br>(23位) | 23.61<br>(41位) | 24.12<br>(27位) | +0.51<br>(+14位) |

| 平均要介護<br>期間の推移 | H19           | H20           | H21           | H22           | H23           | H24           | H25           | H26           | H26—H25         |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 県男性<br>(順位)    | 1.57<br>(18位) | 1.53<br>(11位) | 1.67<br>(28位) | 1.51<br>(5位)  | 1.58<br>(21位) | 1.57<br>(18位) | 1.60<br>(19位) | 1.72<br>(35位) | +0.12<br>(↓16位) |
| 県女性<br>(順位)    | 3.27<br>(22位) | 3.19<br>(14位) | 3.44<br>(25位) | 3.39<br>(20位) | 3.22<br>(12位) | 3.33<br>(21位) | 3.35<br>(20位) | 3.47<br>(27位) | +0.12<br>(↓7位)  |

健康寿命は男性が13位(H25)⇒4位(H26)、女性が41位(H25)⇒33位(H26)にランクアップ！



# 健康寿命に寄与する要因等の研究について

## 1. 背景

- ・ 奈良県では、**健康寿命日本一**の達成を目指し、「なら健康長寿基本計画」を策定
- ・ 計画では、健康寿命の延長に関係する**重点健康指標**を設定
- ・ 健康指標のうち**健康寿命の延長に特に寄与する指標**の数値改善に取り組むことが効果的であることから、**健康寿命の延長に寄与する要因等について研究**

## 2. 研究内容

【 国内外の多くの論文を活用して統計的に推計 】

### ① 不健康な生活習慣と疾病死亡リスクとの関連を調査

例: たばこを吸う人は、吸わない人に比べ死亡するリスクは○倍。



### ② 健康指標の改善で減らせる死亡者数を推計

例: たばこを吸わないことにより、○人の死亡者を減らすことができる。



### ③ 死亡者数の減を、寿命の延びに換算し、さらに健康寿命の延びを推計。

例: たばこを吸わないことにより、健康寿命は○年延びる。

何をすれば健康  
寿命がのびるの  
か？

# 推計結果

「なら健康長寿基本計画」の目標達成時の健康寿命の延びは次のとおり

男性

| 順位 | 健康指標   | なら健康長寿基本計画における目標   | 目標達成時の健康寿命の延び |
|----|--------|--|---------------|
| 1位 | 喫煙率    | 喫煙者の割合 24.4%(H23) → 18.0%(H34)                                 | 0.19年         |
| 2位 | 塩分摂取量  | 1日食塩摂取量 11.6g(H23) → 8.0g(H34)                                 | 0.10年         |
| 3位 | 飲酒量・頻度 | 多量飲酒者 15.6%(H23) → 13.3%(H34)<br>毎日飲酒者 27.9%(H23) → 25.1%(H34) | 0.04年         |
| 4位 | 身体活動   | 運動習慣者 35%(H23) → 45%(H34)                                      | 0.04年         |
| 5位 | 血圧     | 高血圧有症者 29.6%(H22) → 26.6%(H34)                                 | 0.02年         |

多量飲酒者とは1日当たりの純アルコール摂取量40g以上、高血圧有症者とは140/90mmHg以上

女性

| 順位 | 健康指標   | なら健康長寿基本計画における目標  | 目標達成時の健康寿命の延び |
|----|--------|---|---------------|
| 1位 | 塩分摂取量  | 1日食塩摂取量 10.1g(H23) → 8.0g(H34)                              | 0.06年         |
| 2位 | 身体活動   | 運動習慣者 35%(H23) → 45%(H34)                                   | 0.04年         |
| 3位 | 血圧     | 高血圧有症者 19.8%(H22) → 17.8%(H34)                              | 0.03年         |
| 4位 | 喫煙率    | 喫煙者の割合 5.3%(H23) → 2.8%(H34)                                | 0.02年         |
| 5位 | 飲酒量・頻度 | 多量飲酒者 11.7%(H23) → 9.9%(H34)<br>毎日飲酒者 6.6%(H23) → 5.9%(H34) | 0.01年         |

多量飲酒者とは1日当たりの純アルコール摂取量20g以上、高血圧有症者とは140/90mmHg以上

※ なお、文献調査の結果、上記以外にも、例えば大腸がん検診を受けないと死亡リスクが約4倍になることが判明している（健康寿命の延びを推計できるほどの研究成果が発表されていないため、表には記載していない）。

## 研究結果に基づく重点課題

健康寿命に寄与する健康行動として、

- ①減塩（食）
- ②がん検診受診
- ③たばこ対策
- ④身体活動

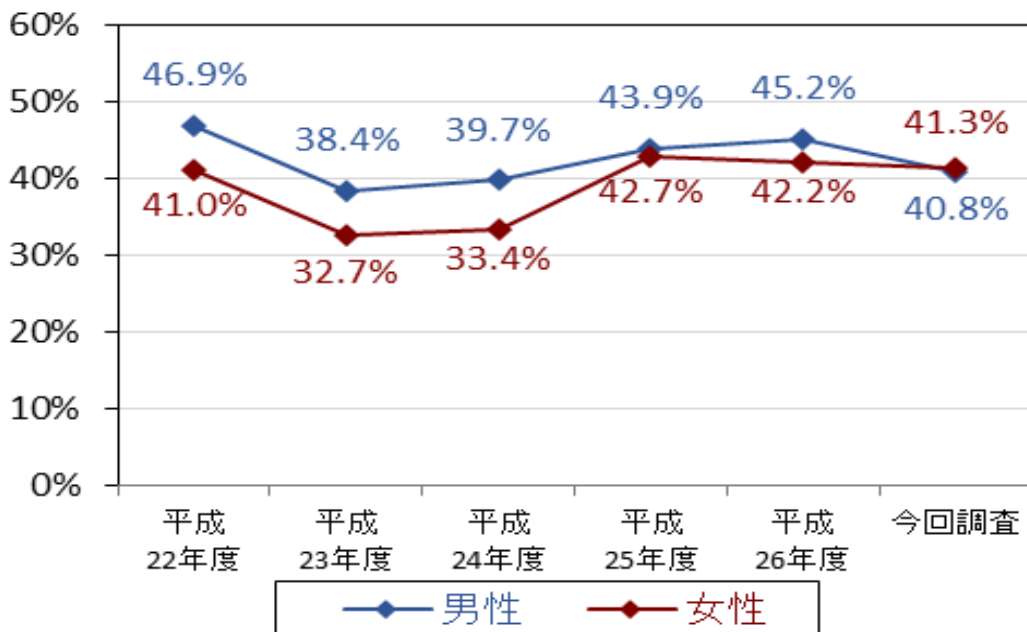
を中心に、専門家の助言のもと、科学的根拠に基づく効果的な対策を県内市町村と連携し、実施。



歩いて健康になれる取組は・・・

# 奈良県の現状

## ➤ 1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合



目標値: 50%(H34)

※H27「なら健康長寿基礎調査」

平成22年度は「1日30分以上、週2日以上体を動かしている人」、平成23年度は「30分以上の運動を週2日以上している人」、平成24年度は「仕事以外で1日30分以上の運動を週2日以上している人」、平成25～27年度は「日常生活の中で行う『散歩』『階段の利用』『徒歩・自転車通勤』など、身体を動かすこと全般を含む運動を1日30分以上、週2日以上している人」の割合

→残り半数の「何も運動していない」人への働きかけが重要

- 奈良県は他地域に比べ、高齢化のスピードが速い
- 市町村合併が進まなかった奈良県では、小規模町村が多数存在し、健康づくりの担い手である保健師等のマンパワー不足が深刻

# 健康づくりはおでかけから！ 「おでかけ健康法」



## 最近の研究より

健康づくりのためには、単に歩数を増やすだけでは効果がなく、「中強度」(うっすら汗ばむ程度の速歩きなど)の歩行時間がどれくらい含まれているかが重要。

健康づくりに最適な「中強度の歩行」を増やすには、「おでかけ」が効果的。

## 《中強度とは》

最大酸素摂取量(ピーク時の1分間に取り込める体重1Kg当たりの酸素摂取量)の**50%**の酸素摂取量となる活動(運動)

### 1日の『歩数』・『中強度の歩行』と病気予防の関係

| 予防できる病気         | 歩数    | うち中強度の歩行時間 |
|-----------------|-------|------------|
| ①寝たきり           | 2000歩 | 0分         |
| ②うつ病            | 4000歩 | 5分         |
| ③認知症・要介護        | 5000歩 | 7.5分       |
| ④動脈硬化・骨そしょう症    | 7000歩 | 25分        |
| ⑤高血圧症・糖尿病・脂質異常症 | 8000歩 | 20分        |

※「おでかけ健康法」は青柳研究(群馬県中之条町研究)に基づくもの



# 県庁調査

- 対象 運動習慣のない県庁職員の親族(50歳～70歳)
- モニター数 50名(男性8名、女性42名) 平均年齢:64歳
- 方法 活動量計(貸与)で1週間分の歩数と中強度活動量を計測
- 調査結果

○8000歩以上の割合:46%

○中強度時間20分以上の割合:27%

○中強度時間5分未満:27%

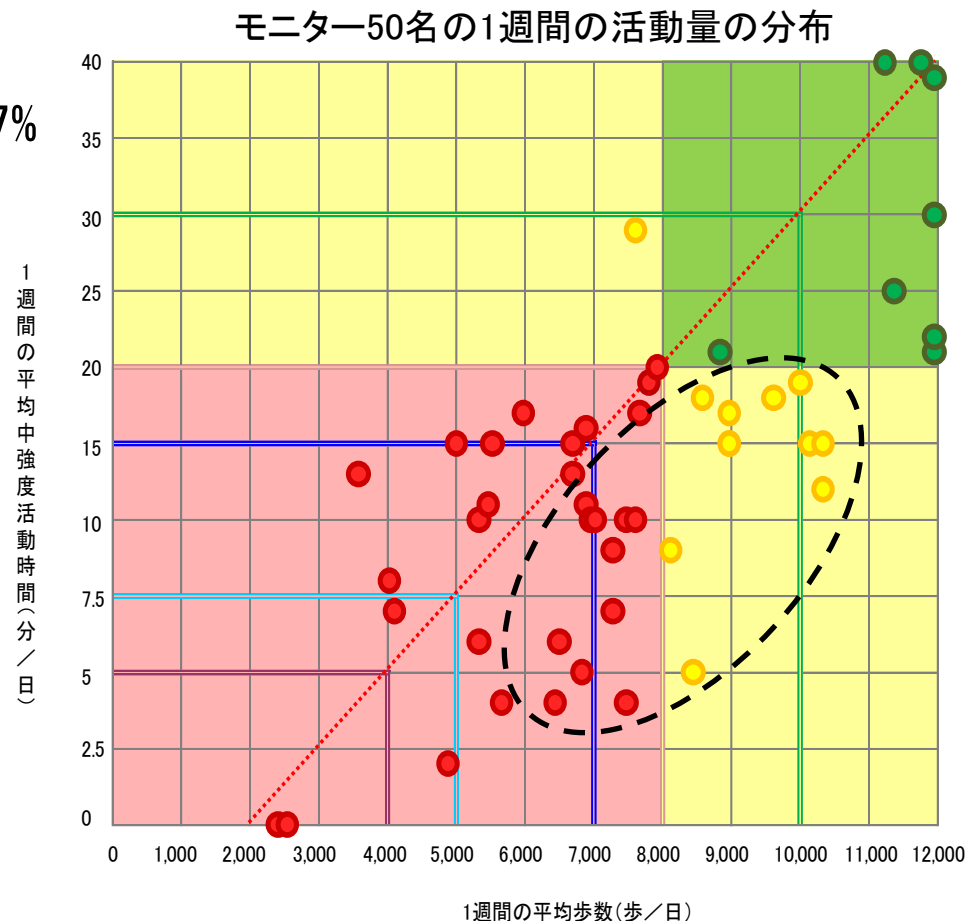
☆家事労働中心の人は歩数の割に  
中強度割合が少ない

奈良県:専業主婦率全国1位(H22国勢調査)

☆活動量計を持つことで、いつもより  
歩く人が増える

《身体活動量計》

- ・3軸(左右、上下、前後)の加速度センサーで細かく体の動きを測定。
- ・歩数と中強度(速歩き)の時間がわかり、また家事などの動きも、歩数に換算。



# 奈良県健康ステーションの開設

誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、実践できる拠点

## 目的

- 気軽に自分の「健康度」を測ることで健康意識を醸成
- 家事労働中心で、外出機会のない人を中心に「おでかけ健康法」を広く普及
- 日常生活で活動量計を携帯し、健康づくりを実践するモニターを増やし、その実践結果を分析  
→市町村での普及を目指す

# 奈良県健康ステーション(橿原)

- 平成26年1月29日開設
- 開設場所: 近鉄百貨店橿原店6階
- 開設時間: 午前10時～午後7時(原則店休日を除く)
- 委託先(H28): NPO法人橿原健康スポーツクラブ

## 《H28.5月末の状況》

- ・来場者数: 延べ96,338人(118人/日)
- ・活動量計2週間体験者 1,743人
- ・おでかけ健康モニター 956人



# 奈良県健康ステーション(王寺)

- 平成26年9月1日開設
- 開設場所:リーベル王寺東館5階
- 開設時間:月、火、木、金、土の午前10時～午後4時  
(水、日、祝祭日除く)
- 委託先(H28):王寺町

## 《H28.5月末の状況》

来場者数:延べ27,699人(65人/日)

活動量計2週間体験者 1,073人

おでかけ健康モニター 767人



# 健康ステーションの機能①(測定機器)

## 健康チェック



- 誰でも気軽に無料で健康チェックが可能
- 健康サポーターがサポート

## 体組成計

体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量等を測定



## 血管年齢計



血管老化度を血管年齢で表示  
・血液を採取せず血管年齢を測定

## 骨健康度測定器


世界初!

手首で測定することを  
可能にしました。

早い・簡単・コンパクト



### 印刷結果

|  |        |
|--|--------|
| 2007/06/16 13:42   | 測定日時   |
| 骨密度測定結果  | 測定首データ |
| あなたは、女性 50歳  | 測定結果   |
| あなたの結果は B  |        |
|  |        |
| コメント:<br>今の生活習慣を維持して健康に過ごしましょう!  | コメント   |
| 骨の健康に必要は、カルシウム、日光浴、運動です。   |        |

## 自動血圧計



# 健康ステーションの機能②(活動量計2週間体験)

- 希望者に活動量計を2週間貸出
- 2週間毎日着装し、身体活動量をチェック
- 活動量計返却時に、「おでかけ健康度」を診断  
《対象》概ね40歳以上



## ◎2週間体験後

☆8000歩うち中強度時間20分以上の方  
→個人でこのままの生活を継続

☆8000歩うち中強度20分未満の方  
→おでかけ健康モニターへの登録をお勧め



特定保健指導の一環として、2週間体験を取り入れる市町村も出てきています！

# 健康ステーションの機能③（おでかけ健康モニター）

- ▶ 活動量計2週間体験者のうち、運動習慣のない方（8000歩うち中強度20分未満を満たさない人）に、長期的に活動量計を携帯し実践する「おでかけ健康モニター」の登録を勧奨。

H28.5月末現在で、1,723人が実践中

- ・橿原（956人：運動習慣のない1,248人の76.6%）、
- ・王寺（676人：運動習慣のない852人の90.0%）

## ▶ モニターの実践内容

- ・自身の体力等に応じた目標を設定し、日常生活のなかで活動量計を毎日携帯
- ・月1回健康ステーションに行き、活動量計に蓄積されたデータ（歩数、中強度時間等）を提供
- ・モニター交流会への参加、意見や感想を提供

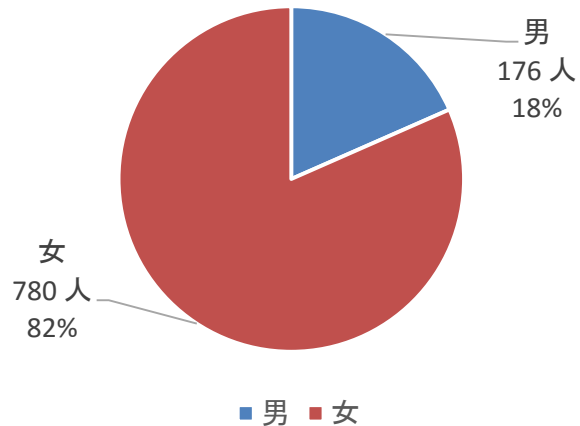


**継続支援のための  
スタンプカード**

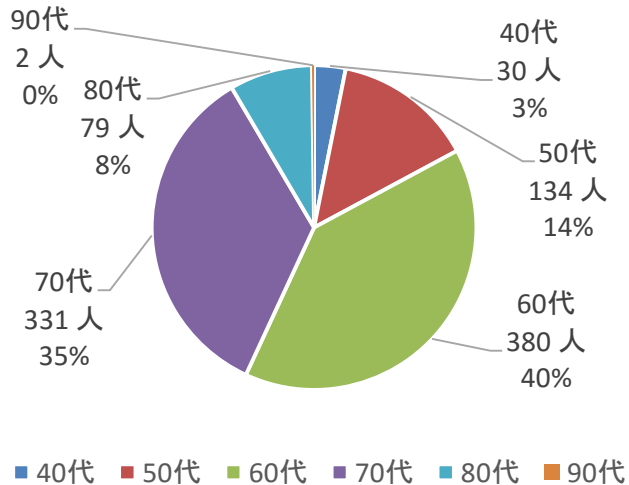
# おでかけ健康モニター状況(H28.5月末現在)

## 檀原

モニター 男女別内訳(計956人)

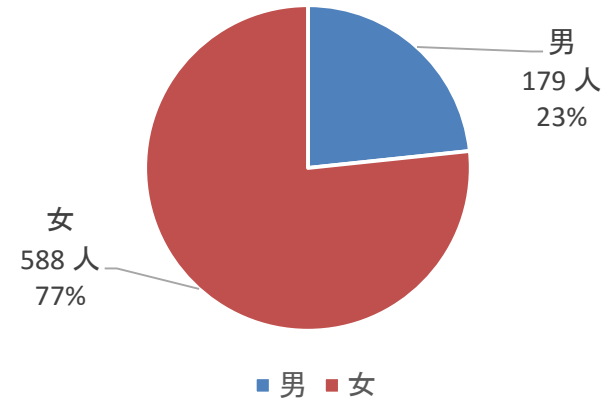


モニター 年代別内訳(計956人)

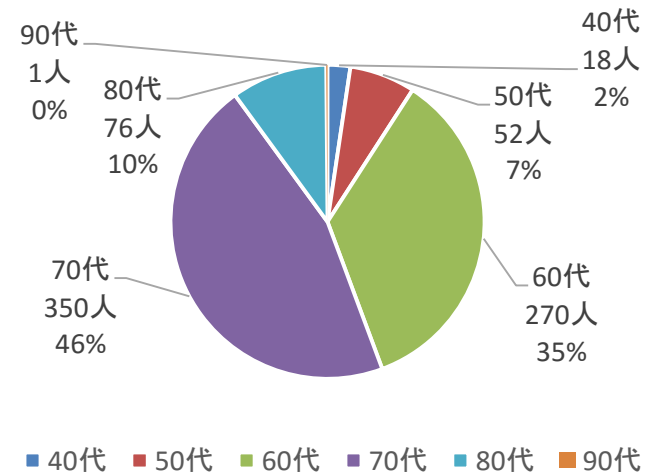


## 王寺

モニター 男女別内訳(計767人)

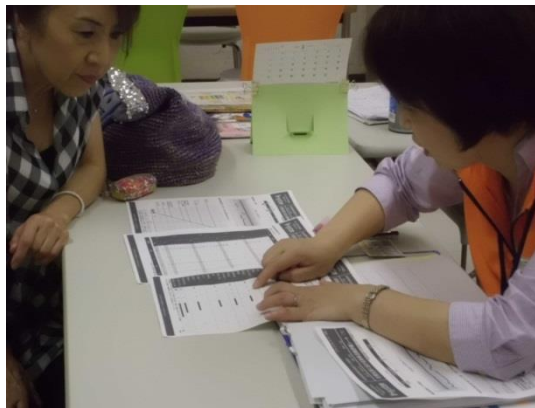


モニター 年代別内訳(計767人)



# N-systemの評価シート

月に1度、おでかけ健康  
モニターの過去1ヶ月分  
の歩数と中強度のデータ  
を評価シート(N-system)  
で確認



テスト団体

個人ID : 10000001

東京都健康長寿医療センター 青柳幸利先生監修

出力 : 2016年 1月 15日 (金曜日)

性別 : 男性 年齢 : 39歳

ニックネーム : kkk

一生続けられるメッツ健康法でずっと元気



## あんしん生活MYカルテ①



－まずはあなたの身体活動状況を把握しましょう－

○ 09月01日 ~ 09月30日の平均

| 歩数    | 中強度活動時間 |
|-------|---------|
| 6491歩 | 35分     |

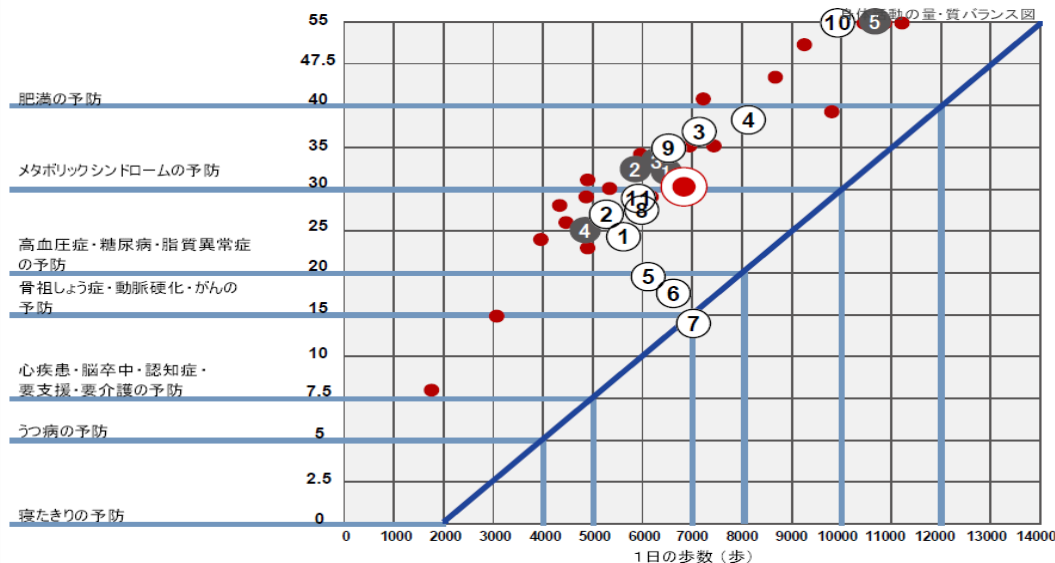
○ 年間の平均

| 歩数    | 中強度活動時間 |
|-------|---------|
| 6754歩 | 30分     |

－歩数と中強度の身体活動の平均バランスを確認しましょう－

1日の中強度の  
身体活動時間(分)

活動の目標ライン 1日 ①～⑤: 1～5週目の平均 ①②: 月の平均 ③: 年の平均



### 身体活動と病気予防の関係

15年以上続いている中之条研究では、病気になってしまった方の多くが、中強度の身体活動が少ない生活を送っていたことがわかりました。また運動のやり過ぎは免疫力の低下を招くことが明らかになりました。上手に運動習慣を身につけて健康を維持しましょう。

### 身体活動の量・質バランス図の見方

- ①「月の平均」が斜線の上側にある場合は、中強度活動時間に比べ歩数が少ないので、速さを意識せずに歩く機会を増やしましょう。
- ②「月の平均」が斜線の下側にある場合は、歩数に比べ中強度活動時間が少ないので、意識して速歩を増やしましょう。

### 目標の立て方

- ①「月の平均」が予防したい病気の活動目標ラインの内側にある場合は、現状よりもまずは1日2000歩・5～10分を目安に歩数と中強度活動時間を増やしましょう。
- ②「月の平均」が予防したい病気の活動目標ラインの外側にある場合は、1日12000歩・40分を上限に現状を維持しましょう。



## 健康ステーションの機能④（おでかけ健康モニター交流会）

- 年間10回程度、モニター間の交流や意見を聴く機会として開催
- 日頃のおでかけ健康法の状況などをざくばらんに会話

### 《主な意見等》

- ・今まで家が中心だったが外出するようになった。
- ・どこに行くのにも自転車で行っていたが、歩いて行くようになった。
- ・短い空き時間で少しでも歩くことで、1日の目標を達成できるよう努力している。
- ・2ヶ月間実践したら、血圧の薬が半分になった。
- ・体脂肪が月を経るごとに少なくなった。
- ・コレステロールが下がってきた。体温が上がった。
- ・健康サポーターと話をすることが楽しい。
- ・健康ステーションに月1回行くのが楽しみ。
- ・活動量計を持ち始めて、身体の調子がいい。生きがいができた。
- ・友人にも紹介したいが、「あとで何か要求されるのではないか」と踏み出せない人もいる。



# 健康ステーションの機能⑤（普及啓発・健康講座）



なぜ健康寿命日本一  
健康づくりは「おでかけ」から！  
**おでかけ健康法**

監修 青柳幸利（東京都健康長寿医療センター研究所医学博士）

健康づくりのためには1日1万歩を歩くと効果的と言われますが、最近の研究結果から、単に歩数を増やすだけでは効果がなく、その中に「中強度」（うっすら汗ばむ程度の速歩きなど）の歩行時間がどれくらい含まれているかが重要とわかってきました。

専業主婦率日本一の奈良県は、家事の時間も全国第2位。毎日忙しく家事をしていることが、健康に役立っていると思われている方も多いのではないのでしょうか。しかし、残念ながら家事には「中強度」はほとんど含まれていません。そこで、家事中心の毎日という方、運動が苦手な方に特におすすめの、日常生活の工夫で取り組める「おでかけ健康法」をご紹介します！

奈良県健康づくり推進課



- 常時、おでかけ健康法に関するDVDの放映やリーフレットを配布
- 健康講座の開催
  - ・年間7回、誰でも自由に参加することが可能
  - ・テーマは、健康ステーション運営者が企画

フラダンス、スローエアロビック、ロコモ体操など運動をテーマにしたもの以外にも、食生活改善の実践方法、噛むこと、インプラントなど歯科口腔保健に関する内容など、健康に関する幅広いテーマを設定

# 健康ステーションの機能⑥（健康サポーター）

## ➤ 主な業務

- ・健康チェックのサポート
- ・おでかけ健康法の紹介
- ・活動量計の貸出
- ・おでかけ健康度の評価
- ・おでかけ健康モニターへの登録勧奨、継続支援
- ・市町村が運営する健康ステーションでの支援

## ➤ 資格等

- ・専門性は問わず（健康運動指導士等）
- ・運営委託者が雇用
- ・県が実施する養成講座の受講とインターン経験を条件

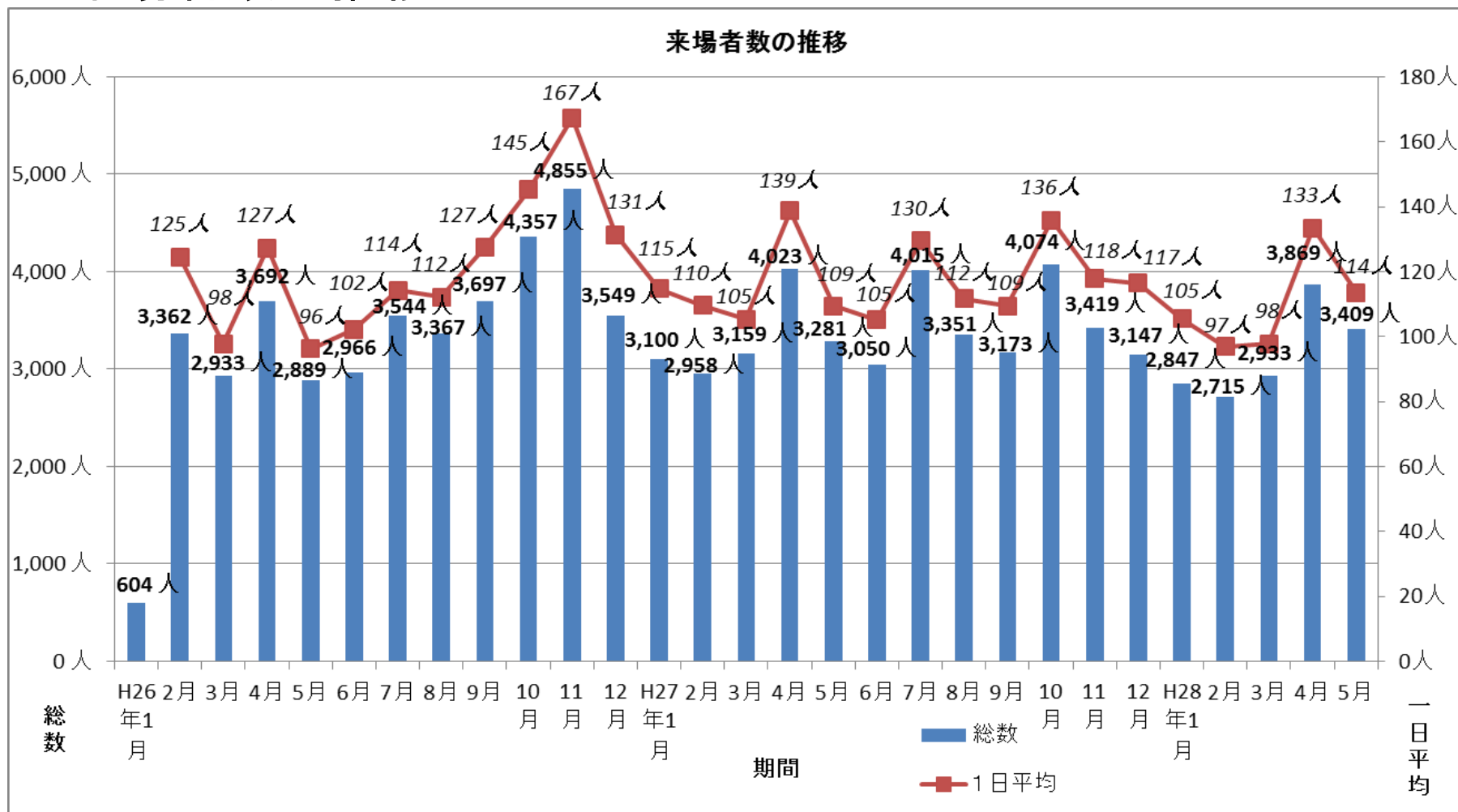


オレンジベストがユニホーム

# 健康ステーションの状況(檀原)

## オープン後2年4ヶ月の状況

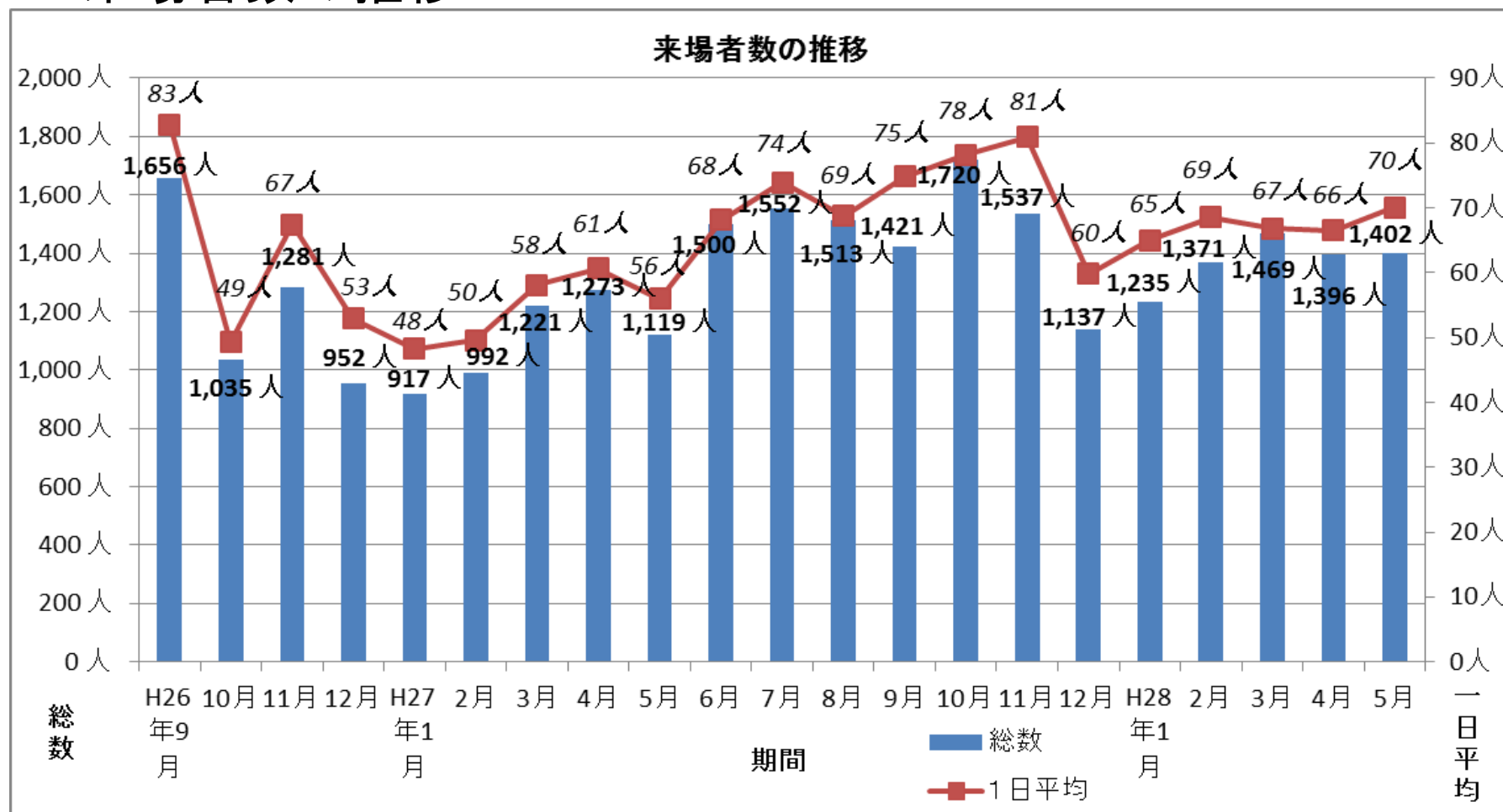
### 来場者数の推移



# 健康ステーションの状況(王寺)

## オープン後1年9ヶ月の状況

### 来場者数の推移





# おでかけ健康モニター 終了・中止の理由

H28.1.31時点

| モニター継続期間   | 人数        | 主な理由                             |
|------------|-----------|----------------------------------|
| 6ヶ月未満      | 63人(19%)  | 毎月ステーションに行くのが負担:21人(33%)         |
| 6ヶ月        | 41人(13%)  | 運動習慣が身についた:18人(44%)              |
| 6ヶ月超1年未満   | 106人(33%) | 運動習慣が身についた:35人(33%)              |
| 1年         | 29人(9%)   | 運動習慣が身についた:19人(66%)              |
| 1年超1年6ヶ月未満 | 79人(24%)  | 運動習慣が身についた:43人(54%)              |
| 1年6ヶ月      | 3人(1%)    | 活動量計が億劫、運動習慣が身についた、病<br>気・けが 各1人 |
| 1年6ヶ月超2年未満 | 5人(2%)    | 病気、けが:3人(60%)                    |

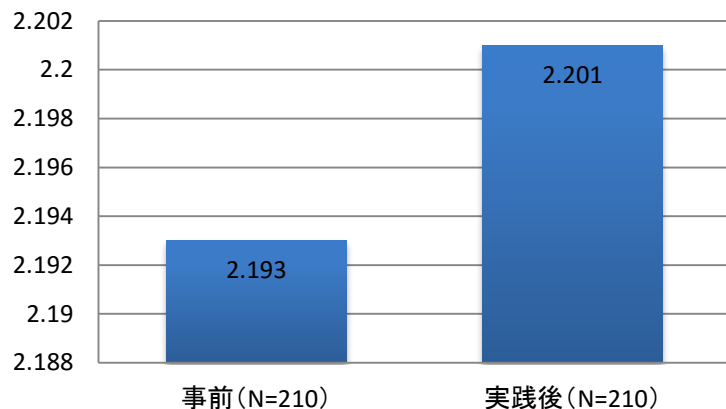
○モニター登録を6ヶ月未満で中止した場合を「中止」、6ヶ月以上で中止した場合は「終了」に分類

○モニター登録延べ人数:1,482人

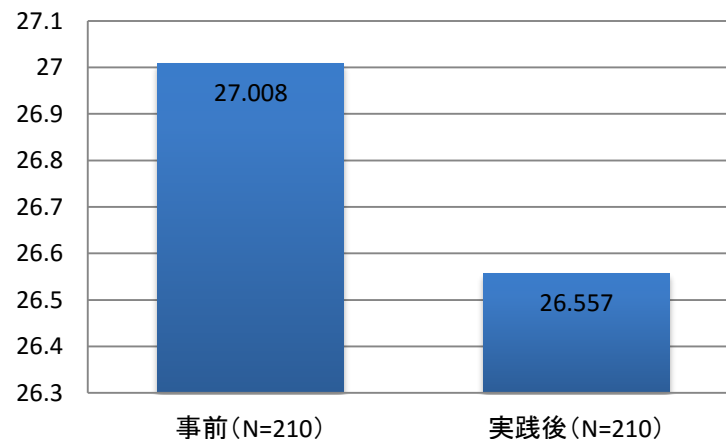
現役モニター:1,156人(稼働率78.0%)、中止(63人)・終了者(263人):326人

# 健康ステーションでの取組の効果

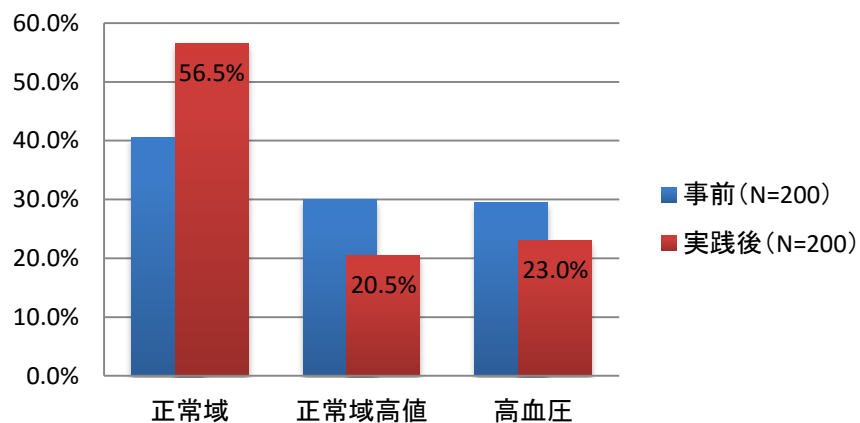
【図表Ⅲ-14】骨量の前後比較



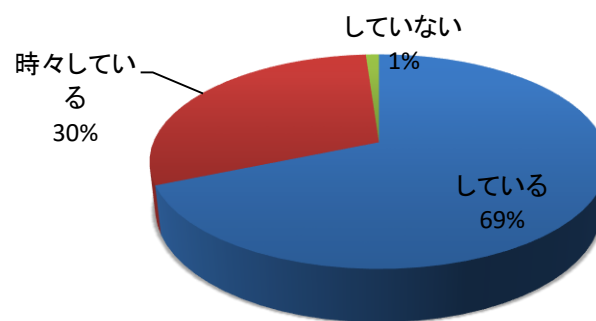
【図表Ⅲ-13】体脂肪率の前後比較



【図表Ⅲ-16】血圧レベル比率の前後比較



【図表Ⅲ-27】実践後の健康への意識 (N=181)



おでかけ健康モニターのうち、H26.12月末時点で登録後6ヶ月を経過した244名を対象に実施

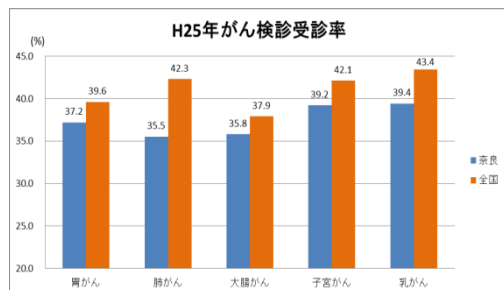
# 今後の展開

- 県営の健康ステーションは、おでかけ健康法実践後の効果検証を行いながら、普及・実践の拠点として、運営継続していく予定。
- 「おでかけ健康法」を市町村にも普及させるため、平成28年度より補助制度を創設し、市町村営の健康ステーションの設置支援を実施。（現在2市で開設。）
- 健康づくりへの取組
  - 健康づくりは、自分でしかできないもの
  - 健康づくりに勝る治療なし。
  - ⇒自ら予防に取り組むという意識を醸成

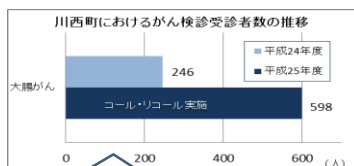
「健康寿命日本一」の目標達成を目指し、市町村と協働・連携した取組を推進します。

## がん検診の受診率向上

- ① **新** がん検診受診率50%の目標を達成するため、受診率向上の効果が実証された個別受診勧奨・未受診者再勧奨（コール・リコール）に取り組む市町村を支援（**補助制度の創設**）。



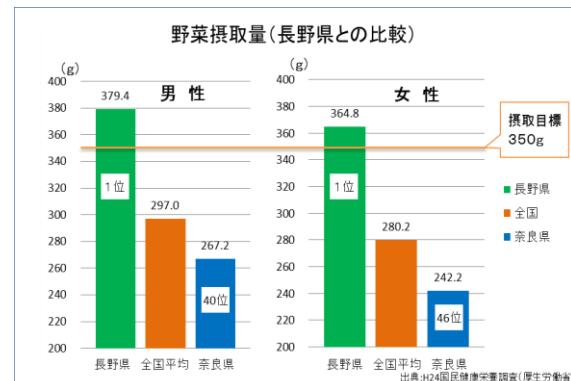
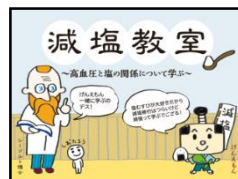
出典：H25国民生活基礎調査（厚生労働省）



平成25年度に個別受診勧奨・未受診者再勧奨に取り組んだ川西市では**大腸がん検診**の受診者数が**2.4倍**に！

## 減塩・野菜摂取（食育）の推進

- ② **新** 市町村の課題に応じた取組を支援するため、**市町村別の野菜摂取量、食塩摂取量の実態調査**を実施。
- ③ 食生活の重要性や減塩のコツを楽しく学ぶことができる、**親子減塩教室**を開催。ほか



## 運動普及の推進

- ④ 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、「**奈良県健康ステーション**」を橿原と王寺の2ヶ所で運営。
- ⑤ **新** 市町村営の健康ステーションの設置を支援（**補助制度の創設**）。



- ⑥ 健康づくりの大切さや実践方法を楽しみながら学ぶ「**おでかけ健康フェスタ**」を開催。

## たばこ対策・「奈良県版生活支援スマホ」の普及 ほか

- ⑦ 禁煙支援薬局の普及、未成年者禁煙相談窓口の運営。
- ⑧ 特定健診・特定保健指導の推進。
- ⑨ 山間部の高齢者等を対象に、**スマートフォンを活用した生活支援サービスを提供**するため、県が開発したアプリを搭載したスマートフォン等を市町村に貸し出し、導入を促進。
- ⑩ 健康に関する**指標の現状分析調査**等。



「生活支援スマホ」イメージ

ご清聴ありがとうございました



©NARA pref.

第32回国民文化祭・なら2017  
第17回全国障害者芸術・文化祭なら大会  
2017.9.1～11.30開催