

平成25年度 第1回健康寿命をのばそう！サロン

(2013年7月25日)

## 健康日本21(第2次)の推進を目指して

### 本日のキーワードとポイント

「みんなの健康をみんなで守る」

- ・健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ・喫煙と高血圧
- ・社会環境の整備、支援環境づくり

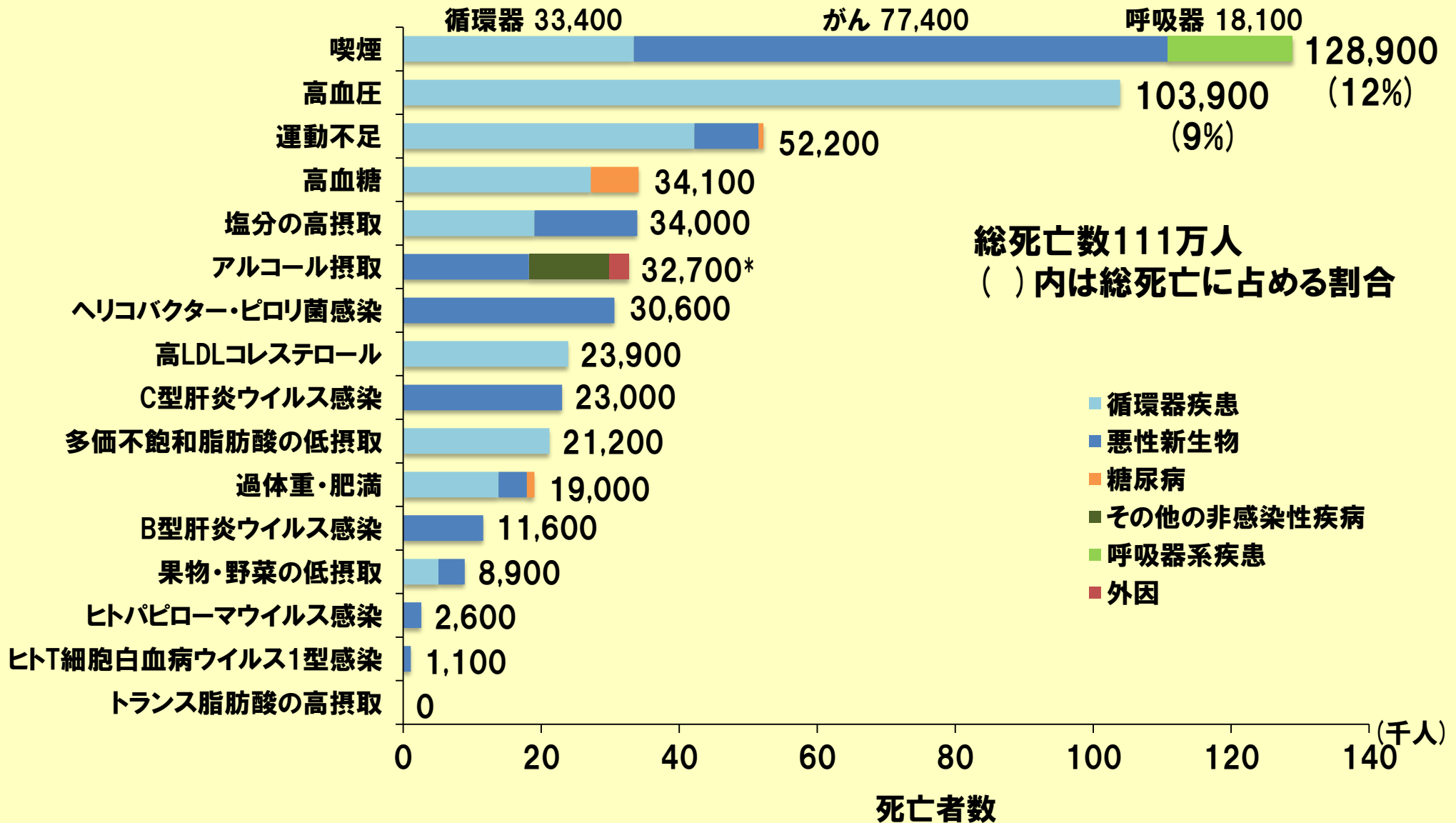


大阪がん循環器病予防センター  
予防推進部長 中村正和

# 第2次健康日本21計画の基本的な方向

1. **健康寿命の延伸と健康格差の縮小**
2. **生活習慣病の発病予防と重症化予防の徹底**
3. **社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上**
4. **健康を支え、守るための社会環境の整備**
5. **食生活、運動、休養、喫煙、飲酒および歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善**

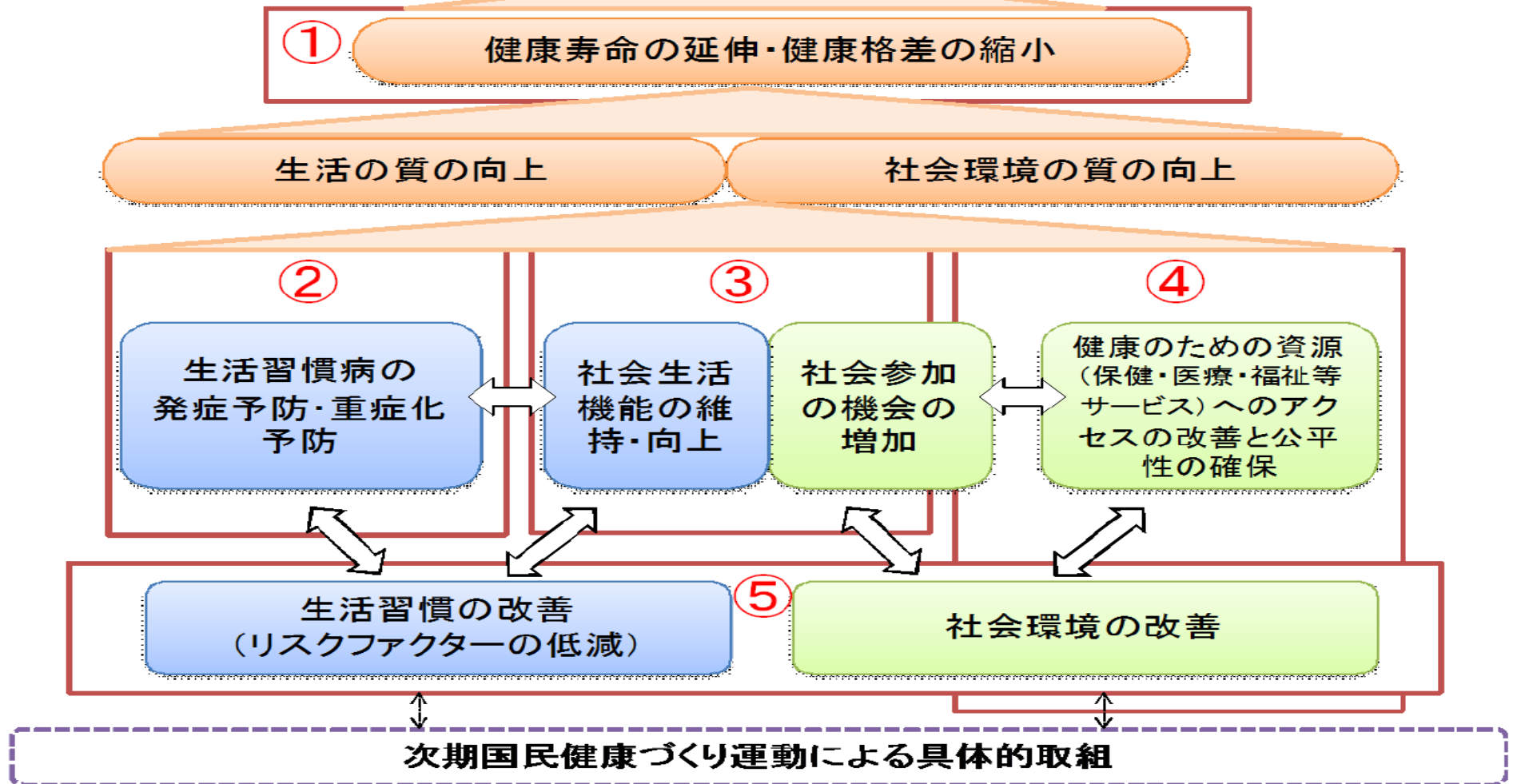
# わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数－男女計（2007年）



\* アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

# 健康日本21(第2次)の概念図

全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現

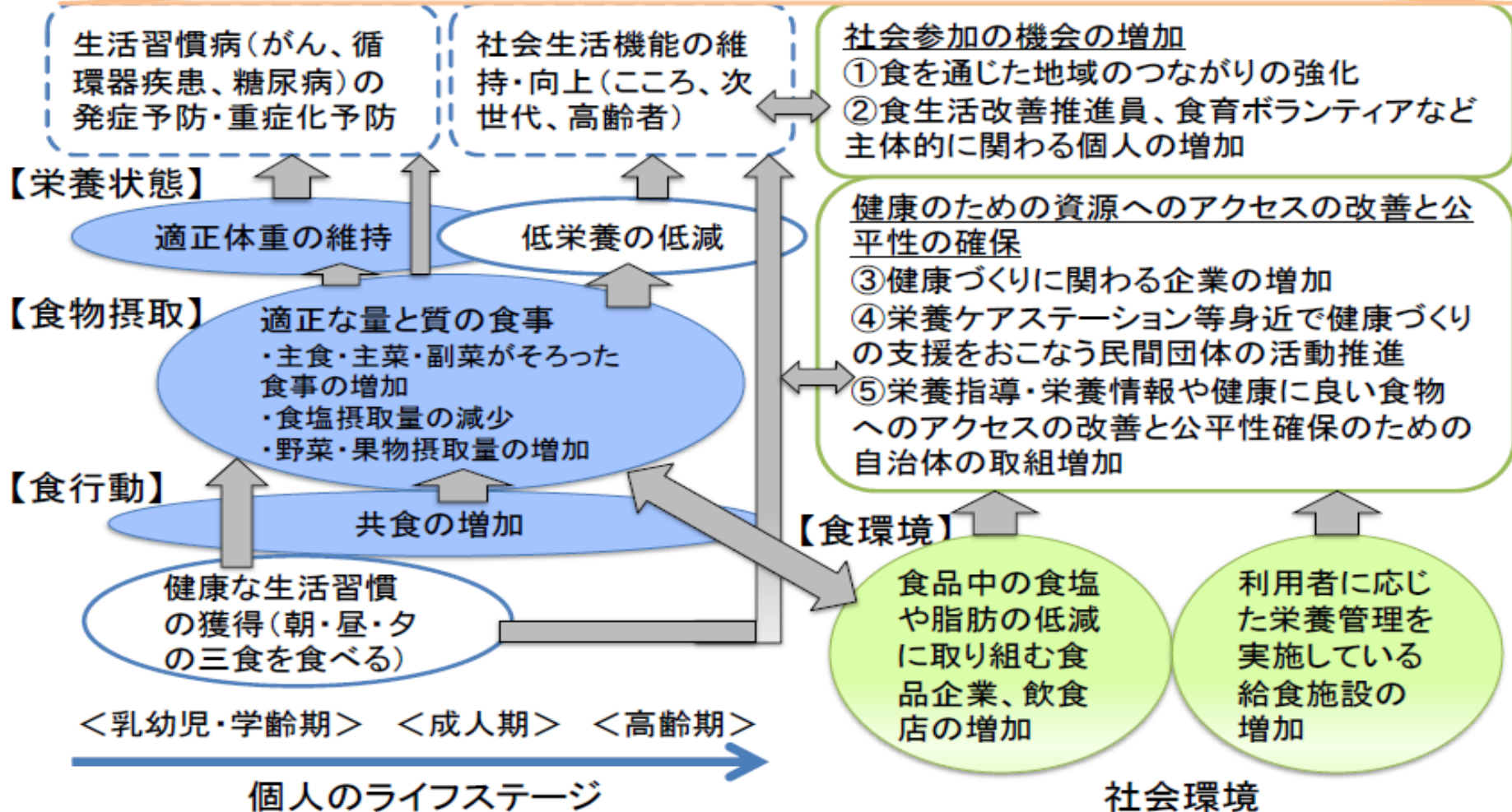


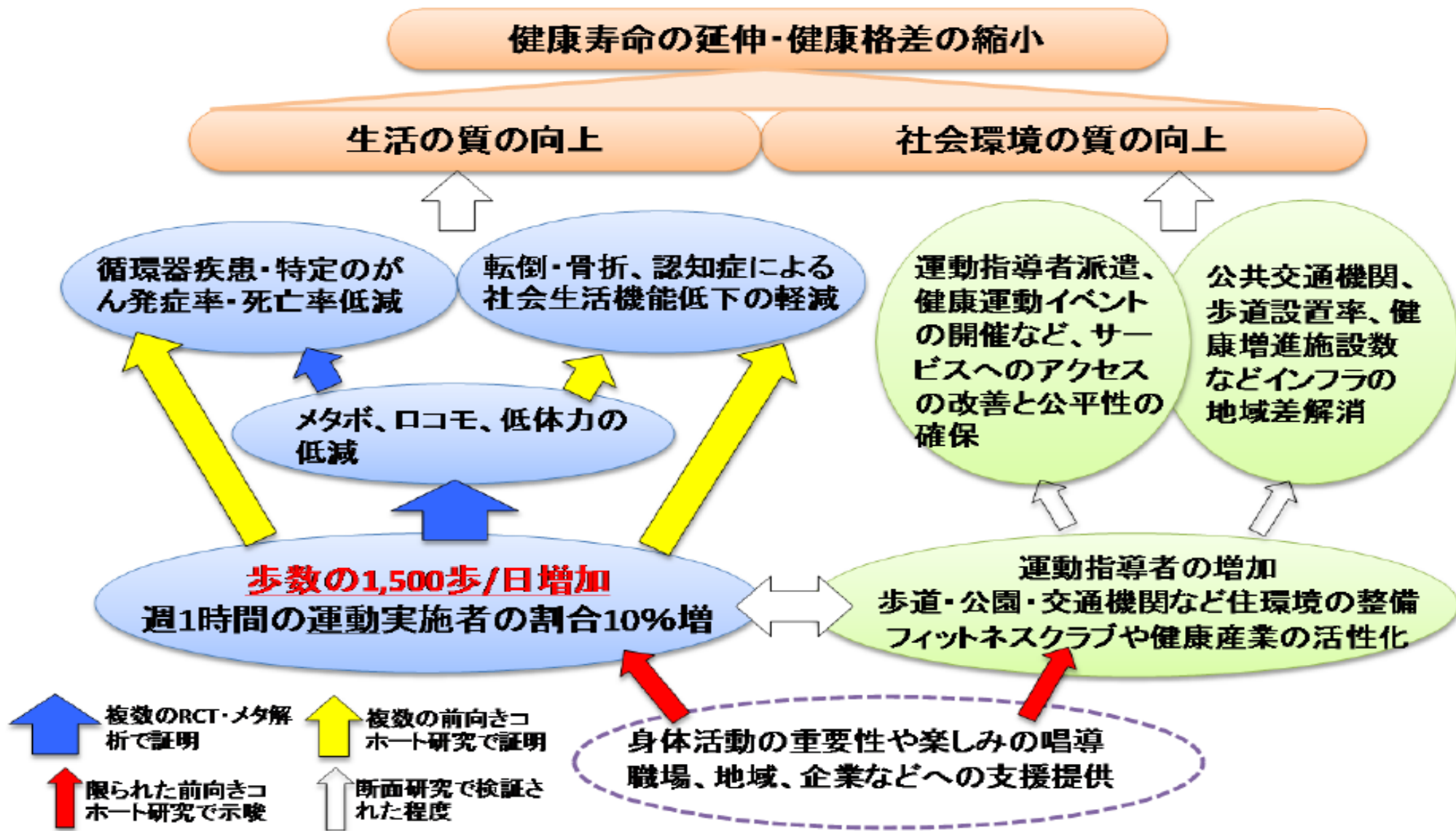
(出典: 厚労省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」)

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上





# 健康づくりのための身体活動基準2013(概要)

ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで健康日本21(第二次)の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改定し、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定した。



## 健康づくりのための身体活動基準2013

- 身体活動(=生活活動\*1 + 運動\*2)全体に着目することの重要性から、「運動基準」から「身体活動基準」に名称を改めた。
- 身体活動量の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化(システムティックレビューの対象疾患に追加)した。
- こどもから高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定した。
- 保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示した。
- 身体活動を推進するための社会環境整備を重視し、まちづくりや職場づくりにおける保健事業の活用例を紹介した。

健康づくりのための運動基準2006 (H18.7)

健康づくりのための運動指針2006 <エクササイズガイド2006> (H18.7)



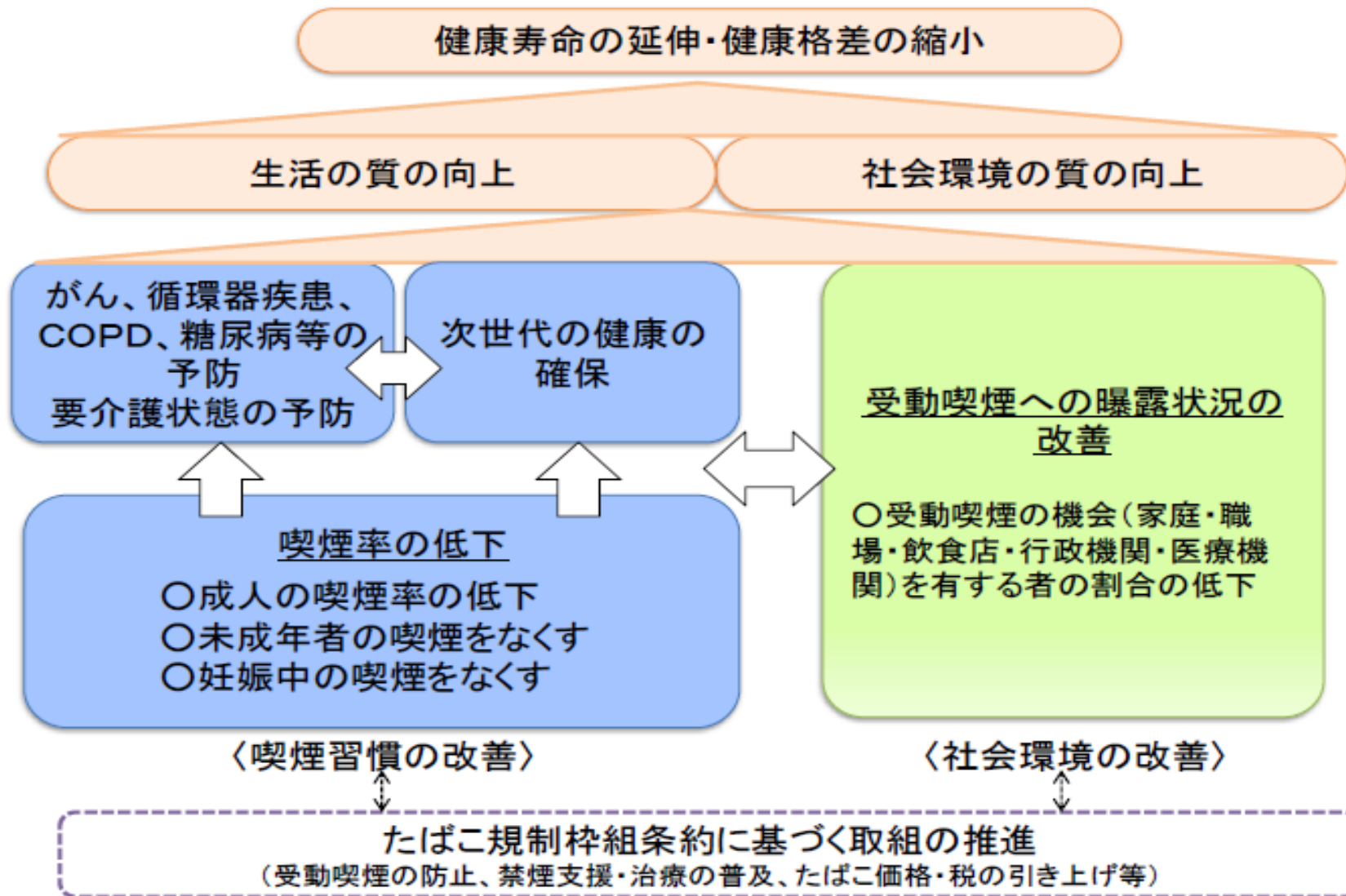
※1 生活活動: 日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動。

※2 運動: スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動。

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (＝生活活動＋運動)		運動		体力 (うち全身持久力)	
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(＝10メッツ・時/週)	今より少しでも増やす (例えば10分多く歩く)	—	運動習慣をもつようにする (30分以上の運動を週2日以上)	—	世代共通の方向性  性・年代別に示した強度での運動を約3分継続可
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分(＝23メッツ・時/週)		3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎週60分(＝4メッツ・時/週)			
	18歳未満	— 【参考】幼児期運動指針:「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」		—			
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。					
リスク重複者又は受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。					

○健康づくりのための身体活動指針は、国民向けパンフレット「アクティブガイド」として、自治体等でカスタマイズして配布できるよう作成。

(厚生労働省: 健康づくりのための身体活動基準2013(概要)より)





# 成人喫煙率の減少のための環境整備

ステップ0

禁煙を促す社会環境整備  
(たばこ税・価格の引き上げ、公共場所や職場の禁煙化の推進など)



ステップ1

保健医療従事者からの禁煙の声かけ



ステップ2

気軽に利用できる無料電話相談の整備



ステップ3

医療機関での禁煙治療や薬局・薬店での禁煙相談体制の充実

# 第2期特定健診・特定保健指導における喫煙の保健指導の強化

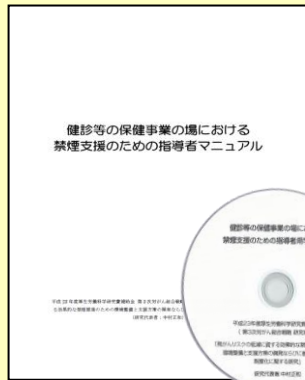
## ■厚労省「標準的な健診・保健指導プログラム」

「**血圧及び喫煙については、虚血性心疾患や脳血管疾患の発症リスクとして重視すべき項目であるため、健診当日を含め、面接での対応を強化することが求められる。特に喫煙者に対しては、禁煙支援および積極的な禁煙外来の利用を促すことが望ましい。**」

※簡易禁煙支援マニュアル

※喫煙へのフィードバック文例集

## ■厚労省「禁煙支援マニュアル」 (第二版)の発行



禁煙支援マニュアル  
(第二版)

厚生労働省 健康局  
がん対策・健康増進課編

### 標準的な健診・保健指導プログラム (確定版)

健診結果とそ  
喫煙に関するフィードバック文例集  
下記の1と2の情報提供を組み合わせ

#### 1. 禁煙の重要性を高めるための情報

##### ①血圧高値の場合

喫煙と高血圧は日本人が命を落とす二大原因であることがわかっています。喫煙と高血圧が重なると、いずれも該当しない人と比べて、約4倍、脳卒中や心臓病で命を落とす危険が高まります。この健診を機会に禁煙されることをお勧めします。

##### ②脂質異常の場合

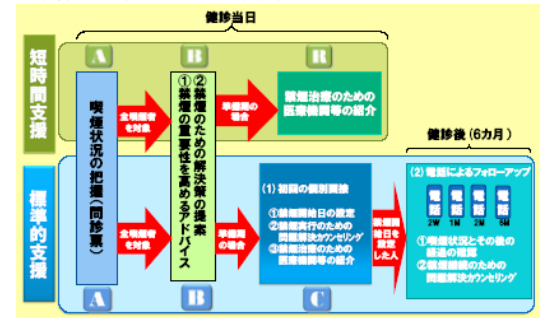
喫煙すると、血液中の善玉(HDL)コレステロールが減少したり、中性脂肪や悪玉(LDL)コレステロールが増加することがわかっています。また、喫煙と脂質異常が重なると、動脈硬化がさらに進んで、脳梗塞や心筋梗塞にかかりやすくなります。この健診を機会に禁煙されることをお勧めします。

### 保健指導のための禁煙支援簡易マニュアル

#### 1. 健診・保健指導での禁煙支援の取り組み方

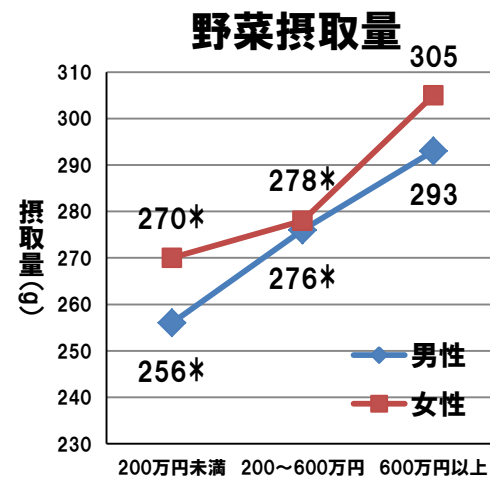
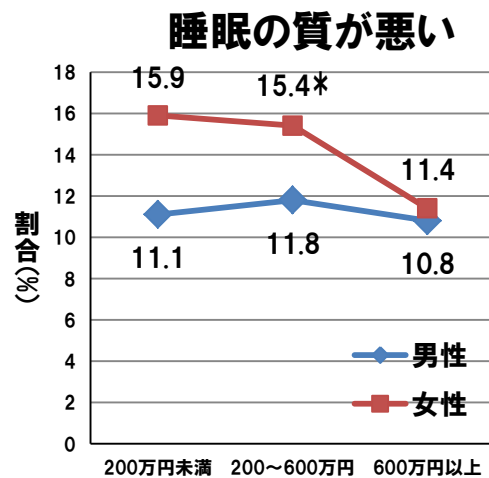
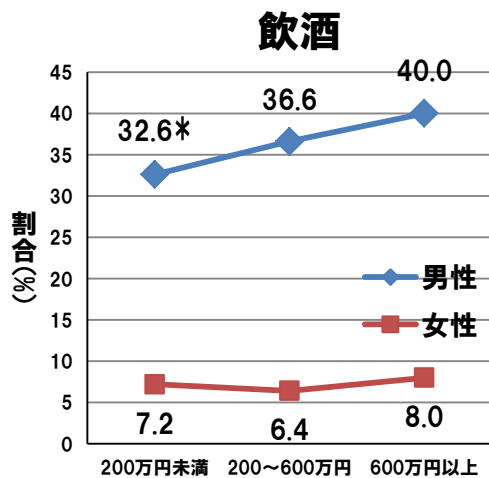
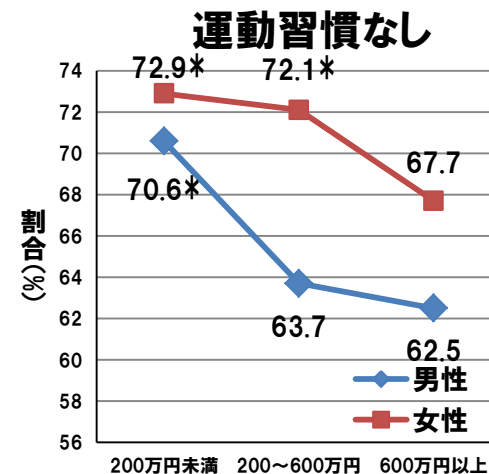
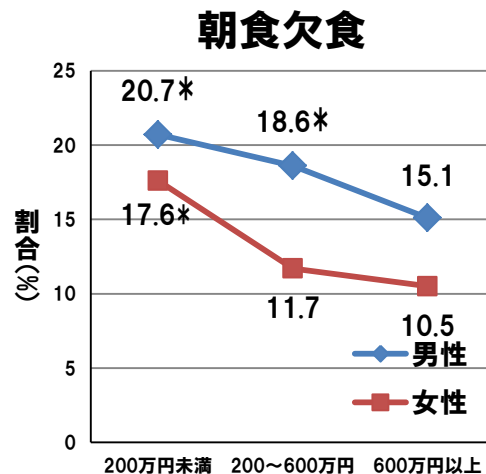
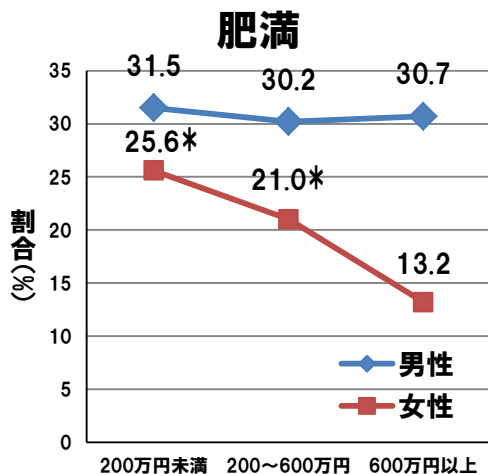
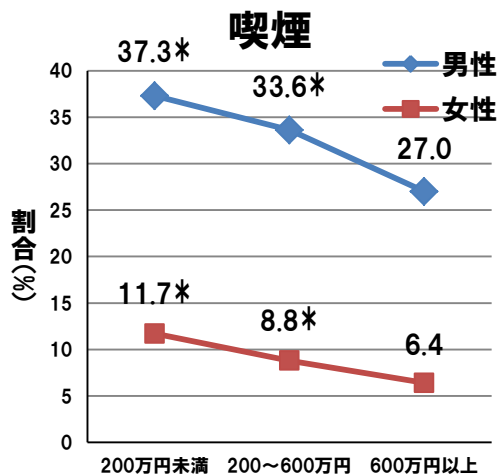
健診・保健指導場での禁煙支援は、メタボリックシンドロームの有無やリスクの大小に関わらず、全ての喫煙者を対象として行うことが重要です。  
特定健診やがん検診の場など、禁煙支援の時間が確保できない場合は「短時間支援」、事後指導の場など禁煙支援の時間が確保できる場合は「標準的支援」を行います。短時間支援と標準的支援の流れを図表1に示します。

図表1. 短時間支援(ABR方式)と標準的支援(ABC方式)の流れ



# 所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上)

\* 600万円以上と比較して有意差あり



# 介入のはしご(A ladder of interventions)

## 1. 選択させないように規制

例)違法性薬物の禁止

## 2. 選択の制限

例)公共の場所での喫煙の禁止

## 3. 逆インセンティブにより選択を誘導

例)たばこ税の引き上げ、ソーダ課税・ファーストフード課税

## 4. インセンティブによる選択を誘導

例)禁煙手当、「ヘルスマイレージ」や「健康ポイント」

## 5. 健康的な選択肢をデフォルトとして選択を誘導

例)サイドディッシュとしてサラダをデフォルトにする

## 6. 環境を整えて健康的な選択を誘導

例)サイクリング用のレーンの設定、食品の栄養成分表示、レストランでのカロリー表示、不健康な食品の広告の禁止、無料の減量・禁煙等のプログラムの提供

## 7. 情報提供(教育・啓発普及)

## 8. 何もせずに現状をモニターする

★介入のレベル; 1 > 2 > ... > 7 > 8

# ヘルスプロモーション活動の概念図

## 「みんなの健康をみんなで守る」

「健康日本21」

国民や組織・団体の参画  
(地域・職域活動の強化)

知識の提供  
技術の開発

坂道に気づく、坂道をゆるやかにする、  
グッドプラクティスを共有する

健康  
(障害)

豊かな人生

健康を支援する  
環境づくり

健康的な公共政策  
ヘルスサービスの方向転換

# 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばそう～



大事な人のため、  
自分のため

毎日プラス10分、  
日常動作で  
生活改善

10分

いつでも若々しくあるためには、  
日々の速度な身体活動が大切。  
ウォーキングをはじめとし、庭いじりや掃除、  
ギターの演奏、ボーリングなど、  
日常での身体を動かす動作が  
一日最低10分、できれば15分増えれば、  
いきいきとした健康生活に近づきます。

9月は、健康増進普及月間です  
1に運動2に食事3に禁煙4にクスリ  
～健康寿命をのばそう～

適度な運動で  
健康寿命をのばそう！  
Smart Life Project



大事な人のため、  
自分のため

毎日プラス1皿、  
野菜で  
健康生活

1皿

毎日の元氣は、バランスの良い食事から。  
大人が一日に必要なとされる  
野菜の摂取量は350gと言われており、  
これは日本人の平均摂取量に  
もう一皿加えた量に相当します。  
意識して美味しく野菜を摂ることで、  
理想的な食生活に近づきます。

9月は、食生活改善普及月間です  
1に運動2に食事3に禁煙4にクスリ  
～健康寿命をのばそう～

適切な食生活で  
健康寿命をのばそう！  
Smart Life Project



大事な人のため、  
自分のため

たばこの煙を  
マイナス。  
受動喫煙のない  
健康社会。


## たばこの煙


たばこを吸わないことは健康の大前提。  
日本人が命を落とす原因の  
第1位がたばこです。  
周囲のたばこの煙を吸うことでも  
肺がんや心臓病にかかりやすくなります。  
禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が  
健康生活の基本です。

9月は、健康増進普及月間です  
1に運動2に食事3に禁煙4にクスリ  
～健康寿命をのばそう～

禁煙で  
健康寿命をのばそう！  
Smart Life Project

# 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばそう～




**大事な人のため、  
自分のため**  
**たばこの煙を  
マイナス。  
受動喫煙のない  
健康社会。**

**たばこの煙**

たばこを吸わないことは健康の大前提。  
日本人が命を落とす原因の  
第1位がたばこです。  
周囲のたばこの煙を吸うことで  
肺がんや心臓病にかかりやすくなります。  
禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が  
健康生活の基本です。

9月は、健康増進普及月間です  
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命をのばそう～

禁煙で  
健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project




スマートライフ推進  
乃木坂46  
**受動喫煙のない健康社会**  
たばこを吸わないことは健康の大前提。日本人が命を落とす原因の第1位がたばこです。  
周囲のたばこの煙を吸うことで肺がんや心臓病にかかりやすくなります。  
禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。

**タバコの煙**

**を**

**マイナス**

9月は健康増進普及月間です  
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命をのばそう～

健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project