

第2章

健康づくり文化創造プラン（第三次）の評価から見る 県民の健康と生活習慣の現状と課題



鳥取県健康づくりシンボルキャラクター
「げんきトリピー」

1 健康づくり文化創造プラン（第三次）の総括的評価

（1）取組状況

平成30年度に生活習慣の改善を中心に据えた「健康づくり文化創造プラン（第三次）」を策定し、「健康づくり文化」の定着をさらに推し進めるとともに、健康長寿とっりの実現を目指し、各種施策を推進してきました。

「健康づくり文化」を推進するための総合的な取組としては、平成23年度から実施している「健康づくり文化」推進事業を継続して実施し、健康づくりに関する広報活動や健康づくりの重要性を県民に呼びかける取組を実施しました。

平成26年度には、働き盛り世代の健康づくりのため、全国健康保険協会鳥取支部と「鳥取県民の健康づくりの推進に向けた包括的連携に関する協定」を締結し、健康経営マイレージ事業や健康経営セミナーの開催など、職域における健康づくり事業を展開してきました。この取組により、令和5年9月現在で、健康経営に取り組む「社員の健康づくり宣言」をした事業所数は、2,329事業所になっています。また、「健康づくり担当者研修会」、「健康経営実践セミナー」を開催し、本県における職域の健康づくりを推進してきました。

平成28年度から開始した、みんなで取り組む「まちの保健室」事業を継続実施し、専門的知識・技術をもつ機関と連携し、よりきめ細やかな地区単位での健康づくりを進めました。

平成29年度から開始した、健康づくり鳥取モデル事業を継続実施し、地域や職場で運動による健康づくりを実践しやすい環境整備のため、健康づくり鳥取モデル事業を実施しました。

平成30年度から、県全体で健康意識の醸成や健康づくりに向けた行動変容を図る「健康県民マイレージ事業」を実施し、令和2年度に事業名を「鳥取健康ポイント事業」に変更した上で、若年層や無関心層へ働きかけを強化するためアプリを活用した取組を実施しています。

また、生命保険会社等と連携協定を締結し、官民共同で健康経営に取り組む県内企業の拡充等に取り組みました。

その他、健康づくり文化創造に関する各種施策について、鳥取県健康づくり文化創造推進県民会議において、地域・職域における課題等について協議したほか、本県の健康づくり各種施策について、本会議で意見・提言をいただきながら実施しました。

なお、栄養・食生活、身体活動等の個々の取組については、健康づくり文化創造プラン（第三次）の各分野で定める指標に関連した施策を実施しました。

<総合的な取組>

- ◆鳥取県健康づくり文化創造推進県民会議の開催（H20年度～）
- ◆健康経営マイレージ事業の実施（H26年度～）
- ◆みんなで取り組む「まちの保健室」事業（H28年度～）
- ◆健康づくり鳥取モデル事業（H29年度～）
- ◆健康県民マイレージ事業（現：鳥取健康ポイント事業）（H30年度～）

（2）分野全体の目標達成状況等の評価

健康づくり文化創造プランの栄養・食生活、身体活動等各分野では、具体的な指標とその目標値を定め、目標達成に向けて各種施策を実施しました。

その結果、全指標55項目のうち、目標を達成した指標が9.1%、改善した指標が36.4%となり、合わせて45.5%の指標で一定の改善が見られました。

改善が比較的多く見られた分野は、歯・口腔の健康、がん、社会環境の整備の分野で、自分の歯を有する者の割合、75歳未満のがんの年齢調整死亡率、がん検診受診率の増加、健康マイレージ事業を実施する市町村数などがあげられます。

一方、栄養・食生活及び身体活動・運動に関する指標は、悪化もしくは横ばいで推移しており、その結果として、糖尿病、メタボリックシンドローム、高血圧症及び脂質異常症の予備群・有病者・未治療者の割合が増加するなど、生活習慣病発症の危険要因が増大していることがうかがえます。

<指標全体の達成状況>

目標を達成(◎)	5	9.1%
目標達成にむけ順調に改善(○)	20	36.4%
策定時から変化していない(△)	19	34.5%
悪化(×)	10	18.2%
評価不能(ー)	1	1.8%
合計	55	100%

} 45.5%の指標に一定の改善あり

※一部指標は、保健医療科学院提供のシートを用い、以下の判定区分の基準により評価

- ①目標値に達した
目標に達したように見える、かつ片側 P 値 (vs.目標値) < 0.05
- ②目標値に達していないが、改善傾向にある
改善したように見える、かつ片側 P 値 (vs.ベースライン時) < 0.05
- ③変わらない
①、②、④以外
- ④悪化している
悪化したように見える、かつ片側 P 値 (vs.ベースライン時) < 0.05
- ⑤評価不能
把握方法が異なるため評価が困難

2 健康づくり文化創造プラン（第三次）の改善事項と悪化した事項

区分	改善した事項(◎、○)	悪化した事項、改善を要する事項(△、×)
全体目標	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/> 男性・女性の平均寿命の順位</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/> 男性の各圏域の健康格差</p>	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/> 男性・女性の健康寿命の順位</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/> 女性の各圏域の健康格差</p>
栄養・食生活	<p><指標></p> <p><input type="checkbox"/> 朝食を欠食する成人男性の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 20代の女性のやせの者の割合</p> <p><input type="checkbox"/> カルシウムに富む食品の摂取量</p>	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/> 1日のうち少なくとも1食は主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている者の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 1日の野菜摂取量</p> <p><input type="checkbox"/> 男性・女性の食塩摂取量</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/> 朝食を欠食する児童・生徒の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 肥満傾向の子どもの割合の増加(小学6年生、中学3年生、高校3年生)</p> <p><input type="checkbox"/> 20～60歳代の男性の肥満率の増加</p> <p><input type="checkbox"/> 40～60歳代の女性の肥満率の増加</p> <p><input type="checkbox"/> 65歳以上の低栄養の者の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 1日の果物摂取量 100g未満の者の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 外食や調理済食品の栄養成分表示する店舗数</p> <p><input type="checkbox"/> 脂肪エネルギー比率(20歳代、40～60歳代)</p>
身体活動・運動		<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/> 成人男性、女性の1日の歩数</p> <p><input type="checkbox"/> 意識的に運動する成人男性・女性の割合</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/> 「ウォーキング立県19のまちを歩こう事業」認定大会数</p> <p><input type="checkbox"/> スポーツ(ウォーキング・軽い体操を含む)の行動者率</p>
休養・こころの健康	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/> ストレスを感じた男性の割合</p> <p><input type="checkbox"/> ストレスを感じた女性の割合</p>	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/> 睡眠による休養を十分とれていない者の割合</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/> 自死者数</p> <p><input type="checkbox"/> うつ病の症状について知っている者の割合</p> <p><input type="checkbox"/> こころの相談窓口を知っている者の割合</p>
喫煙	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/> 未成年者の喫煙する者の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 受動喫煙を経験した者の割合(職場、行政機関、飲食店)</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/> 妊娠中の喫煙者の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 未成年者や妊産婦のいるところで喫煙しない者の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 施設内禁煙施設の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 敷地内禁煙を実施する学校の割合</p>	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/> 喫煙する成人男性・女性の割合</p> <p><input type="checkbox"/> 受動喫煙を経験した者の割合(医療機関、学校)</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/> 禁煙指導を受ける者の割合</p>

区分	改善した事項	悪化した事項、改善を要する事項
飲酒	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/>未成年者の飲酒の割合</p>	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/>多量に飲酒する成人男性、女性の割合</p>
歯・口腔の健康	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/>80歳代で20歯以上の歯を有する者の割合</p> <p><input type="checkbox"/>60歳代で24歯以上の歯を有する者の割合</p> <p><input type="checkbox"/>40歳代で喪失歯のない者の割合</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/>60歳代における咀嚼良好者の割合</p> <p><input type="checkbox"/>むし歯のない子どもの割合(1歳6カ月、3歳児)</p> <p><input type="checkbox"/>歯周病を有する高校生の割合</p> <p><input type="checkbox"/>30～50歳代における歯間清掃用器具の使用者の割合</p> <p><input type="checkbox"/>定期的な歯科健診(検診)受診者の割合</p> <p><input type="checkbox"/>成人歯科健診(検診)を実施する市町村数</p> <p><input type="checkbox"/>生活歯援プログラムを実施する事業所の数</p>	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/>フッ化物洗口に取り組む施設数(就学前、後)</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/>12歳児における1人平均歯数</p> <p><input type="checkbox"/>歯周病を有する中学生の割合</p> <p><input type="checkbox"/>40～60歳代における進行した歯周炎に罹患している者の割合</p>
糖尿病	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/>特定健康診査の実施率</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/>鳥取県糖尿病医療連携登録医、鳥取県糖尿病療養指導士の人数</p>	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/>糖尿病予備群・有病者の割合、推定数</p> <p><input type="checkbox"/>メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合、推定数</p> <p><input type="checkbox"/>特定保健指導の実施率、対象者数</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/>合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)</p>
循環器病	<p><指標></p> <p><input type="checkbox"/>脳血管疾患及び虚血性心疾患の年齢調整死亡率(10万人当たり)</p>	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/>高血圧症の予備群・有病者・未治療者の割合、推定数</p> <p><input type="checkbox"/>脂質異常症の有病者・未治療者の割合、推定数</p>
がん	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/>75歳未満のがんの年齢調整死亡率(10万人当たり)</p> <p><input type="checkbox"/>がん検診受診率(国民生活基礎調査のアンケート)</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/>市町村が実施するがん検診の受診率(肺がん、子宮がん)</p>	<p><指標></p> <p><input type="checkbox"/>市町村が実施するがん検診の受診率(胃がん、大腸がん、乳がん)</p> <p><input type="checkbox"/>市町村が実施するがん検診の精密検査受診率(すべての部位)</p>
社会環境の整備	<p><目標></p> <p><input type="checkbox"/>健康マイレージ事業を実施する市町村</p> <p><input type="checkbox"/>健康経営マイレージ事業に参加する事業所数</p> <p><指標></p> <p><input type="checkbox"/>健康づくり応援施設(運動分野)</p> <p><input type="checkbox"/>市町村の行う糖尿病予防の集団健康教育の実施回数</p>	<p><指標></p> <p><input type="checkbox"/>健康づくり応援施設(食事分野)</p> <p><input type="checkbox"/>生活習慣病予防のための自主グループの育成に取り組む市町村の数</p>

※第三次プランでは、55の目標項目、58の参考指標項目を設定

※具体的な指標の変化は、資料編「健康づくり文化創造プラン(第四次)の参酌標準」を参照

3 健康づくり文化創造プラン（第三次）の評価から考えられる課題

（1）生活習慣の改善を中心とした取組の継続

第三次プランでは、「健康づくり文化」の定着をさらに推し進めることを目指し、主に生活習慣の改善を中心とした取組を行ってきましたが、1日の野菜の摂取量の減少、成人男性の1日の歩数の減少、意識的に運動する者の割合の減少など、県民に「健康づくり文化」が定着してきているとは言い難い状況です。

近年、高齢者のサルコペニア※1）、ロコモティブシンドローム（以下、「ロコモ」という。）※2）やフレイル※3）も問題になってきています。

適度な体操やウォーキングなど日常的に手軽にできる有酸素運動や筋力トレーニング等を日常生活に取り入れ、バランスのよい食事で低栄養を防ぐことがサルコペニアを予防し、ロコモや身体的フレイルの防止につながります。また、一人ではなく家庭や地域での共食、できる限り地域活動等で社会参加することが、精神的・社会的フレイルの防止に重要です。

以上のような点から、引き続き、生活習慣の改善を中心とした取組を継続していくことが重要です。

（2）重症化予防を含めた生活習慣病対策の推進

75歳未満のがんの年齢調整死亡率は改善しているものの、糖尿病、メタボリックシンドローム、高血圧症及び脂質異常症の予備群・有病者・未治療者の割合・推定数が増加しています。

引き続き、予備群、有病者となった者に対し、医療連携体制の強化や保健指導の徹底と質の向上により、適切な治療や生活習慣の改善を行うことで、重症化予防を含めた生活習慣病対策を推進していくことも重要です。

（3）健康づくりの実践に結びつけるための社会環境の整備

1日の野菜摂取量の減少、意識的に運動する者の割合の減少、成人男性及び女性の1日の歩数の減少など、施策が県民の実践に結びついていない側面があることがうかがえます。

県民の健康づくりの実践に結びつけていくためには、健康づくりに時間的ゆとりのない者への職域と連携した取組や具体的なリスクや効果に関する知識の普及のほか、地域で共に健康づくりを実践していくという機運を醸成し、相互に支え合いながら健康を守る環境づくりが必要です。

（4）その他社会環境の変化から考えられる課題

今後も、高齢者の増加とともに、要介護者はさらに増加する見込みです。

社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要であり、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＝健康寿命を延伸させていくことが大切です。

このため、日常生活における食習慣の改善や運動習慣の定着等による一次予防を強化するとともに、高齢期における日常生活の自立を目指し、健康寿命の延伸を図る取組を推進していくことが重要です。

また、少子化が進む中、将来を担う次世代の健康を支えていくため、子どもの頃からの健康づくりにも着目した取組を行うなど、ライフステージごとの健康づくりの推進も重要です。

なお、第三次プランでは55個の目標項目、58個の参考指標を定めましたが、目標項目の多くが5年ごとに実施される健康栄養調査によるものであり、年度ごとの中間評価を行う際に、最新の数値が提示できない等の課題がありました。

このため、本プランでは、参考指標にも目標値を設定し、多様な指標から多角的かつ総合的に評価できるようにします。

※1 サルコペニア…加齢に伴って筋肉量が減少する病態で、筋力が低下し、進行すると転倒、活動度低下が生じやすくなります。
※2 ロコモ（運動器症候群）…筋肉や骨、関節、軟骨といった運動器の障害によって、移動機能の低下をきたした状態をいいます。
※3 フレイル…加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態（厚生労働省研究班の報告より抜粋）をいい、低栄養やロコモからくる身体的フレイル、意欲・判断力の低下などの精神的フレイル、地域などからの孤立の社会的なフレイルがあります。