

8 推進の柱ごとの現状と課題及び施策の方向

(1) 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進～推進すべき柱 1

【現状と課題】

- 島根創生計画に位置づけられた「しまね健康寿命延伸プロジェクト」では、各圏域にモデル地区を設け、住民主体の健康なまちづくりを推進しており、住民、関係機関、行政等が協働し、地域の健康課題解決に向け取組が展開されています。
- 市町村では、公民館単位の地区組織に住民の健康づくり組織を設けており、健診結果等を基に、地区の健康課題を共有し、住民が健康づくりの目標と計画を立てて、評価しながら活動を行ってきました。保健所はこの活動に対して、広域的・専門的な立場から支援を行ってきました。
- 中山間地域では、人口減少や高齢化が進む中、地域活動の担い手不足が深刻化し、住民同士の支え合いや、買い物などの日常生活に必要な生活機能・サービスの確保が困難な地域が増えています。今後は、生活機能の確保に直結する取組について、市町村と連携して旧市町村単位の生活機能の維持を図っていくことが必要です。
- 中山間地域住民生活実態調査結果（令和4年度調査）では、現在の居住地域で暮らし続けられなくなる原因として77.6%が「健康」と答えており、住み慣れた地域で長く暮らす視点も含めた健康づくりの取組を進めていく必要があります。
- きめ細かい地域保健活動の展開を図るため、地域における人と人とのつながりや住民相互の支え合いなど地域の絆を大切にすることにより、地域力を高め、地域ぐるみの主体的な健康づくり活動を活性化することが必要です。
- 「しまね教育魅力化ビジョン」では、育成したい人間像や力を育むために学校・家庭・地域の連携・協働の取組を一層推進しています。
- 地域福祉活動においても、社会福祉協議会が中心となり、住民に身近な自治会区を単位に、支え合いや見守りの仕組みづくりを進めてきました。地域福祉活動や介護予防活動と一体となった健康づくり活動が、島根県の健康づくり活動の特徴で、11市町村で地区ごとの健康づくり活動の組織体制が確保されています。自分自身の健康に関するだけでなく、子どもの健康的な生活習慣を身につける活動や見守り、認知症高齢者や独居高齢者を支えるための正しい知識の普及、自死予防の取組、地域医療を守る取組、災害対策、環境保全活動など地域の活動に発展しています。

【施策の方向】

- ① 市町村を中心に保健医療専門団体、その他の関係機関・団体等、多様な実施主体と協働し、住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進を図ります。モデル地区活動を核として住民主体の健康づくりの取組を今後、他地区へ波及していきます。
- ② 地域や職域で健康づくり活動や生きがい活動を積極的に行い、その活動が地域や職域における健康増進、介護予防に貢献している健康づくりグループを表彰し、住民主体の健康づくり活動の気運を高め、多様な実施主体による地域での生涯を通じた健康づくり活動を推進します。

- ③地域の健康づくり活動の一環として、児童福祉・学校教育など地域全体で子どもを育む活動への関わりを促進し、声かけや各種学習を通して、子どもの望ましい生活習慣の確立への働きかけを推進します。
- ④地域の健康づくり活動を、認知症の人や一人暮らしの高齢者等の支え合い、自死予防の取組、地域医療を守る取組、災害対策、環境保全活動の取組などにつなげていきます。
- ⑤公民館単位の健康づくり活動等において、「小さな拠点づくり」との一体的な推進に努め、各地区で健康なまちづくりの実現を図ります。
- ⑥住み慣れた地域で長く暮らすため、地域の健康づくり活動を基盤としたネットワークの体制づくりの意識を醸成し、不足している社会資源の創出も含め、多様な分野と連携した健康なまちづくりの取組を推進します。

(2) 生涯を通じた健康づくりの推進～推進すべき柱2

1) 将来を担う乳幼児から高校生の健康づくりの推進

【現状と課題】

- 子どもが健やかに成長する上で、適切な生活習慣の確立は不可欠ですが、現状は夜型生活、過度なメディア接触、朝食の欠食など、必ずしも適切な状態とは言えません。
- 学校では、「早寝早起き、バランスのとれた朝食摂取、適度な運動、十分な睡眠、メディアとの適切なつきあい方」を生活習慣として定着させるために様々な教育を行っていますが、学校と連携した家庭での取組も重要です。
- 食事については、朝食を欠食する児童生徒が増加しており、その割合は学年が上がるにつれ増加しています。

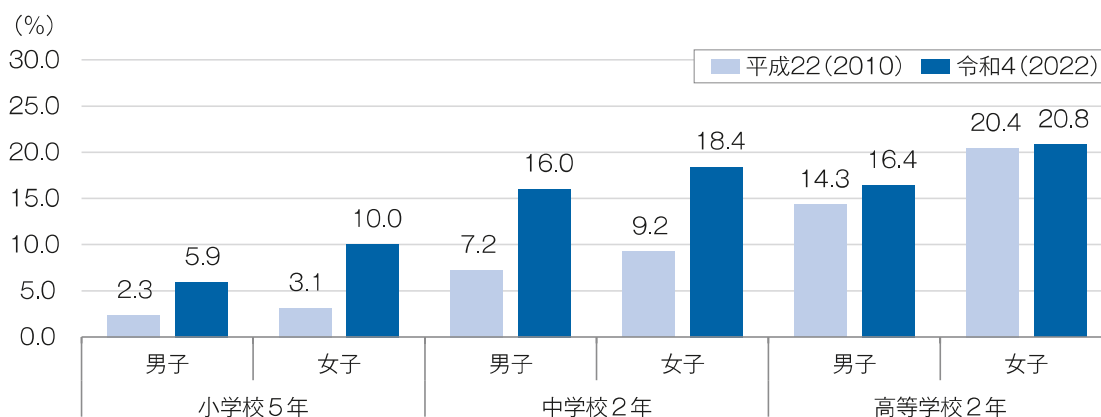
【図 10】

また、1歳6か月児、3歳児でも朝食の欠食がみられます。妊娠前から親自身が食生活を見直し、幼児期から望ましい食習慣を身につけることができるよう、子育て世代への啓発に一層取り組む必要があります。(令和4年度乳幼児アンケート結果)

- 高校生の食育については、県版「食の学習ノート」の活用率や、高等学校における食に関する指導の全体計画の作成率が低い状況であり、組織的な取組が必要です。
- 農林漁業や食品・加工・流通に関する様々な機関・団体、ボランティア団体等が、親子料理教室や食農体験、食漁体験等の食育体験活動や食生活改善の啓発活動を行っています。今後も幅広い関係者が関わり、保育所や幼稚園、学校はもとより、地域での取組を支援していく必要があります。
- 「痩身傾向のある中学校2年生の女子」の指標は改善が見られますが、「痩身傾向のある高校2年生の男女」、「肥満傾向のある小学校5年生及び高校2年生の男子」の指標が悪化しています。(令和3(2021)年度文部科学省学校保健統計)
- 生活環境の変化に伴い、運動習慣のある子どもとそうでない子どもの二極化が生じており、また、体力・運動能力の低下傾向もみられます。スポーツ関係団体等と連携しながら、子どもたちが運動の楽しさを実感できるような場を確保していく必要があります。

- 学校での喫煙・飲酒防止教育が定着し、「今までに一口でもたばこを吸ったことがある」「今まで一口でもお酒を飲んだことがある」と回答した児童・生徒の割合は減少傾向にありますが、目標値の0%は達成できていません。【図 11】
- 子どもの一人平均むし歯数は年々減少し、小学生、中学生、高校生のむし歯罹患率も減少傾向にあります。一方、歯肉炎を有する者は、小学生から中学生にかけて増加しており、適切な歯と口腔の健康づくり習慣の定着に向けた取組が必要です。むし歯予防については、フッ化物の応用が有効なことから、引き続きフッ化物応用の推進が必要です。
- 10歳代の死亡原因の割合をみると、自死が最も高くなっており、思春期のメンタルヘルスの取組も必要です。このことから、各圏域に設置した「子どもの心の診療ネットワーク」を活用して関係機関が連携して対応するとともに、「ゲートキーパー研修」等の周囲の気づきを促す取組を引き続き実施していく必要があります。
- 児童・生徒・学生等の若い世代が、心身の健康に関する正しい知識を習得しておくことは、自らの将来の健康だけでなく、健やかな次世代の育成にもつながります。学校と地域の関係機関が連携して、早期に妊娠前からの健康管理（プレコンセプションケア⁴）を含む啓発を進める必要があります。

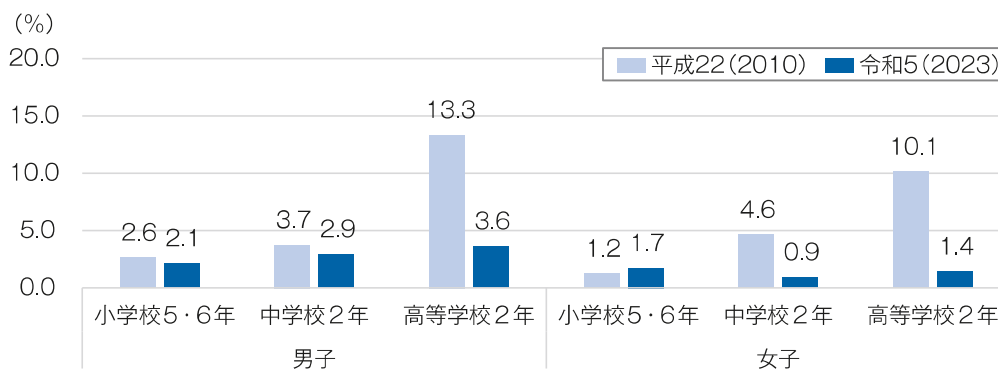
<図10>朝食を欠食する児童生徒の割合(%)



資料：島根県児童生徒の体力・運動能力調査（県教育庁保健体育課）

⁴女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組を言います。

<図11> たばこを一口でも吸ったことがある児童生徒の割合(%)



資料：20歳未満の者の飲酒・喫煙防止についての調査（県健康推進課・県障がい福祉課）

【施策の方向】

- ①子どもの望ましい生活習慣の確立と定着のため、地区の健康づくり活動の一環として、家庭、地域、保育所、幼稚園、関係団体（母子保健推進員・食生活改善推進員等）及び学校等が様々な場面で、起床、就寝、食事、遊びや運動、メディア接触などについての啓発や声かけといった働きかけを行います。
- ②若い世代が健康に関心を持つよう、マスメディアを積極的に活用し啓発を行うとともに、スーパーマーケットやドラッグストア、薬局など各種店舗と連携し、身近なところで健康づくりに関する情報が得られるようにします。
- ③市町村や学校においては、健康診断等を通じて健康状態を把握し、必要な親子に対して個別栄養指導や生活指導を効果的に行います。
また、学校においては、県版「食の学習ノート」や「生活習慣改善実践事例集」等を活用した食に関する指導や、「生活習慣改善フォーラム」の開催などにより子どもの生活習慣改善の取組を進めるとともに、健全な食生活を実践できるよう、関係部局・機関と連携し、学校全体での食育を推進します。
- ④「島根県食育推進計画第四次計画」に基づき、子どもが「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得できるよう体験学習や活動の機会の増加に向けて、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、地域の関係団体等とのネットワークづくりを進めます。
- ⑤公共の場はもとより、子どもが多く利用する施設の禁煙を推進するとともに、家庭における受動喫煙防止対策を進めます。
また、保健医療専門団体等と連携し、学校の「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室」の実施を支援するとともに、家庭や地域、関係団体等による啓発活動を支援します。
- ⑥「第3次島根県歯と口腔の健康づくり計画」に基づき、家庭、保育所、幼稚園、認定こども園、学校、教育委員会等の関係者及び関係団体（歯科医師会・歯科衛生士会等）と連携し、子どもの口腔機能の発達に応じた食事、歯みがき、フッ化物応用などの指導により、乳幼児期から思春期までライフステージに沿った歯科口腔保健対策を推進します。
- ⑦妊婦の歯周病予防の取組を推進するとともに、妊婦が自らの口腔の健康状態に関心を持つことによって、生まれてくる子どもの歯科口腔保健に積極的に取り組めるよう、妊娠中の歯科健診やかかりつけ歯科への受診などを勧め、妊娠期からの切れ目のない歯科口腔保健対策を推進します。

- ⑧子どもの心の健康づくり対策が効果的に実施されるよう、教育機関及び保健、医療の関係機関・団体のネットワークづくりを推進します。
- ⑨子どもたちが運動の楽しさを実感できるよう、関係団体等と連携して、楽しみながら運動ができる機会の提供を推進します。
- ⑩適正体重であることの重要性など、心身の健康に関する正しい知識の習得のため、学校と地域の関係機関が連携して、妊娠前からの健康管理（プレコンセプションケア）も含めた啓発を推進します。

2) 青壮年期の健康づくりの推進

【現状と課題】

- 高齢期に比べ、健康意識が低い者の割合が多い状況です。（令和4年度島根県県民健康栄養調査）
- 朝食を欠食する者は、20歳以上の男女で増加しています。特に20歳代の男性、30～50歳代の男女で増加しています。【図12】
- 1日に食べている野菜摂取量の平均値は、男性221.3g、女性272.5gです。特に20～39歳の摂取量が少ないため、一人暮らし等の食生活が自立する時期までに家庭での簡単な調理方法や外食での料理の選択等の知識を伝えていく必要があります。【図13】
- 食塩の平均摂取量は、男性11.3g、女性10.2gです。【図14】
「日常生活で塩分をとり過ぎないようにいつも気をつけている人」の割合は、男性で21.1%、女性で32.1%です。一方、「気をつけていない人」の割合は、20～50歳代の男性で30%を超えています。特に20歳代の男性で58.8%であり、平成28（2016）年度より大幅に増加しています。（令和4年度島根県県民健康栄養調査）
塩分の過剰摂取は、高血圧や脳血管疾患等の発症や重症化の関連が高いことから、食生活での美味しく減塩できる方法の発信や外食等で提供されるメニューの塩分量を減らす等の食環境の整備を進めていく必要があります。
- 「調理済み食品やインスタント食品をよく利用する人」の割合は、男性で45.2%、女性で40.0%です。男女ともすべての年代で増加しています。（令和4年度島根県県民健康栄養調査）
感染症の流行下において、調理された食品を家や職場で食べる中食を販売する事業者が増えました。便利になった一方で、偏った食生活や野菜不足、塩分の過剰摂取が心配されます。県民が健康を意識した選択をできるよう正しい情報を発信し、健康に配慮された弁当や市販の総菜、外食のメニュー等の食環境の整備を推進する必要があります。
- 20～30歳代、子育て中の親世代の食生活は、自身の健康のみならず、子どもの食生活への影響が大きいことから、主食・主菜・副菜をそろえたうす味の食事など望ましい食習慣を身につけることが重要です。
- 20歳代女性のやせの割合は18.3%であり、平成23年と比べて減少しました。（令和3年度健康診断データ）
食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっているため、適切な体重の認識と体重管理が必要です。

- 「運動習慣がある者」の割合は、平成 22 年調査に比べ、男女とも全ての年代で増加しました。【図 15】
また、日常生活の中で体を動かすようにしている者の割合も、平成 22 年調査に比べ、男女とも増加しました。（令和 4 年度島根県県民健康栄養調査）
高齢期に要介護状態となるリスクを下げるため、20 歳代の若い世代からロコモティブシンドローム（運動器症候群）⁵ を予防するための取組が必要です。
- 健康意識の高まりからスポーツに取り組む人がいる一方、子どもが小学校を卒業した段階でスポーツに関わらない人も増えているため、ライフステージに応じたニーズの変化に対応していく必要があります。
- 喫煙率は、平成 22 年調査に比べ、男女ともに低下しましたが、全ての年代において、男性は女性に比べ高率です。【図 16】
生活習慣病予防のほか、特に子育て中の親世代は、子どもたちへの受動喫煙防止のためにも、喫煙が健康に及ぼす影響等についての啓発活動が必要です。
また、喫煙者のうち、禁煙意欲のある者の割合は、男女ともに低下しており（令和 4 年度島根県県民健康栄養調査）、禁煙に関心を持てるような情報提供や、禁煙意欲のある人への禁煙支援の取組を強化する必要があります。
- 「たばこ対策取組宣言⁶」は 87 か所と増えており、市町村、地域や事業所、関係機関、関係団体などにおいても、具体的かつ主体的な取組を促進しています。
- 飲酒習慣は、男性で年齢が上がるにつれ飲酒の頻度が高くなっています。（令和 4 年度島根県県民健康栄養調査）
また、男女とも 50 歳代で多量飲酒の割合が高い状況です。【図 17】
アルコールが心身に与える影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量などについて正しい知識の普及が必要です。
- 一人平均残存歯数が増加する一方、進行した歯周病に罹患している者の割合が増加しており、全ての年代において、男性の方が女性よりも多いです。男性は 35 ～ 39 歳から、女性は 45 ～ 49 歳の年代から急に増加する傾向にあります。（令和 2 年度県民残存歯調査）
歯周病治療にて歯の保存を図る傾向もあり、残存歯数は増えていますが、残された歯に対して、デンタルフロスや歯間ブラシを使用しないことや、正しい歯みがきができていないなどが歯周病増加の要因と考えられます。健康な歯肉を守るために、歯みがきの習慣だけでなく、技術的な習得に向けた歯科指導が必要です。
- 1 年に 1 回以上定期的に歯科医院に行って管理している者の割合は全ての年代で増加しており、歯と口腔の健康づくりに対する関心の高まりがみられる一方、20 歳代が最も低くなっています。【図 18】
卒業などを機に生活環境が変わる学生や新社会人などの青年期は、食習慣や、歯科口腔への意識の低下等により生活習慣全般が変化しやすいため、切れ目なく指導を受ける機会の提供が必要です。

⁵ 筋骨格運動器系の疾患や加齢による運動器機能不全といった運動器の障がいにより、介護が必要となるリスクの高い状態になることです。

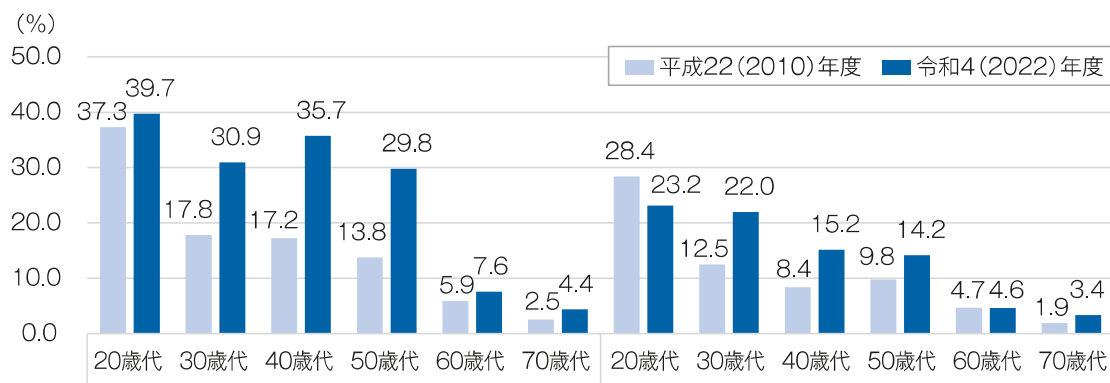
⁶ 事業所や団体等が、それぞれの立場で取り組めるたばこ対策の基本方針を記載した「たばこ対策取組宣言」を作成し、県へ提出する制度です。

- 厚生労働省人口動態統計によると、40～50歳代の自死者数は他の年代と比較すると高い傾向にあります。また、平成28年度国民生活基礎調査によると、15～64歳における心理的ストレスなどの精神的な問題をかかえる者の割合は、男性で9.4%、女性で10.1%でした。また、睡眠で休養が十分にとれている人の割合は悪化しています。（令和4年度島根県県民健康栄養調査）
- メンタルヘルス不調に早期に気づき、必要時、適切な相談機関や医療機関等につなぐ人材（心のサポーターなど）を普及させていき、心の不調により早期に介入ができるよう、職場におけるメンタルヘルス対策を推進し、心の健康問題など各要因に関する相談機関を広く周知する必要があります。
- 労働安全衛生法の改正により、平成27（2015）年12月から労働者数50人以上の事業所においては、年1回のストレスチェックが義務づけられ、労働者や事業所のメンタルヘルス対策の一つとして活用されています。メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は66.2%であり、特に従業員が50人未満の中小規模の事業所では、メンタルヘルス対策の取組が進まないところも多く、支援する必要があります。（令和4年度事業所健康づくり調査）
- 青壮年期の健康づくりにおいては、地域保健と労働局や産業保健総合支援センター等の職域保健との連携が不可欠であり、より効果的に青壮年期の健康づくりを進めるために協働した取組を強化し、多様な手段による情報発信により健康づくりへの意識を高めるとともに、行動変容へつなげる必要があります。
- 誰もが健康でいきいきと働き続けられる職場づくりと従業員の職場定着を図るため、県内企業等における職場環境改善の取組を支援し、魅力ある職場づくりを促進していく必要があります。
- 平成28（2016）年度から全国健康保険協会島根支部（協会けんぽ）との協働事業として、事業所の健康づくりの推進の一助となる「ヘルス・マネジメント認定制度⁷」を開始しました。事業所での健康づくりの機運の向上を図ることを目的に、島根県内の全事業所を対象とした「しまね☆まめなカンパニー⁸」事業の取組とも連動させながら、事業所での健康づくりの環境整備を進めています。
- 退職を機に社会保険から国民健康保険へ切り替わる50歳代後半～60歳代前半の人々に健康診査や健康づくりに関する情報提供を行い、健康づくり事業への参加促進を図る必要があります。
- 女性はライフステージごとに女性ホルモンの分泌が劇的に変化し、心身へ与える影響が大きいいため、その特徴を踏まえた健康を支援する取組が必要です。

⁷ 各事業所において健康経営が具体的に推進されるために、協会けんぽ島根支部と島根県が連携して実施する健康事業所認定制度のことです。

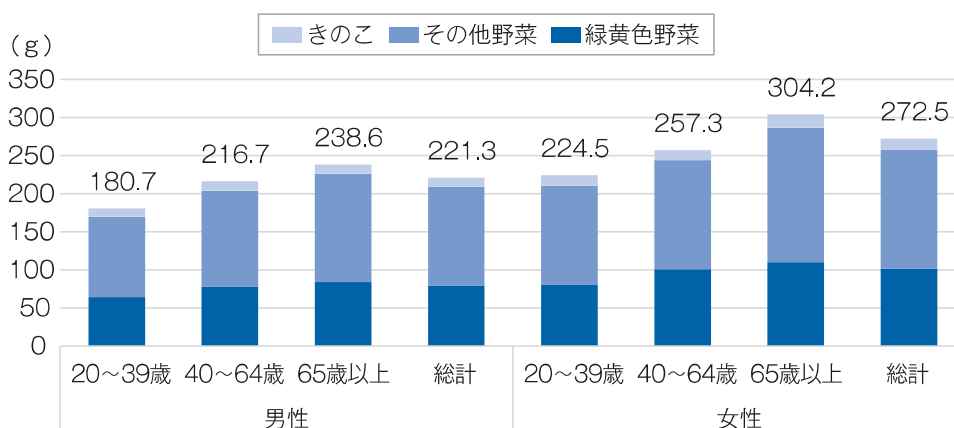
⁸ 島根県では、従業員の健康づくり・健康経営に取り組む事業所や来客者等への健康情報発信に協力いただける事業所を「しまね☆まめなカンパニー」として登録していただくことを進めています。

<図12> 成人の朝食の欠食割合(%)



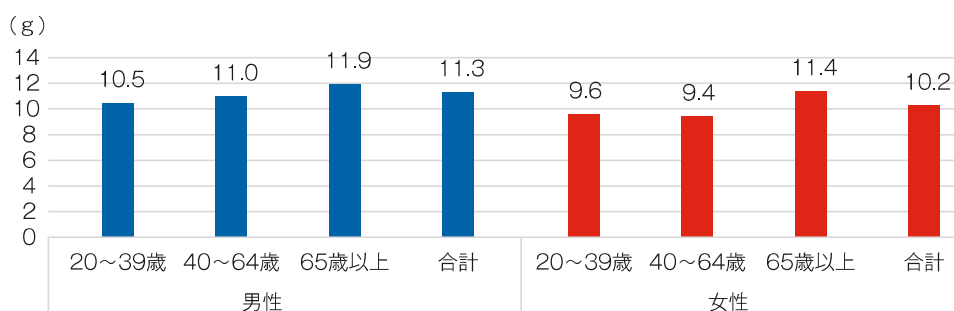
資料：島根県県民健康栄養調査（県健康推進課）

<図13> 年齢階級別野菜の平均摂取量(g)



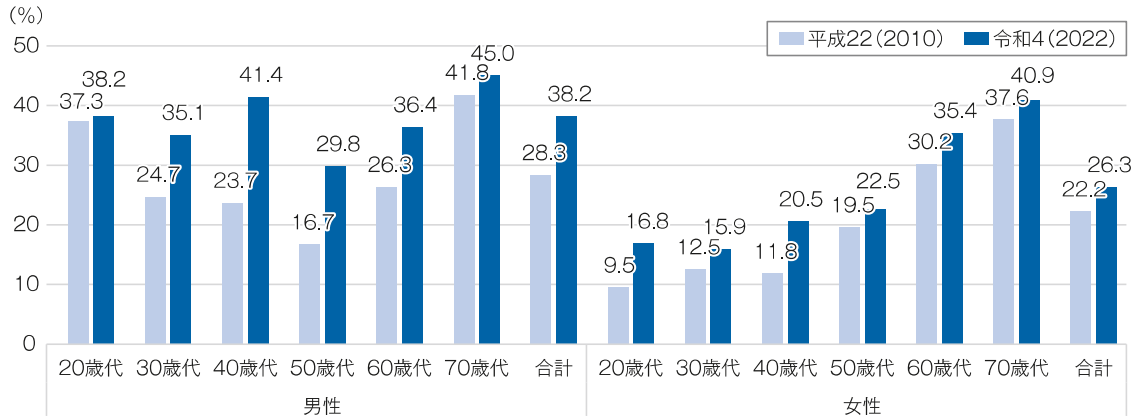
資料：令和4年度島根県県民健康栄養調査（県健康推進課）

<図14> 年齢階級別食塩の平均摂取量(g)



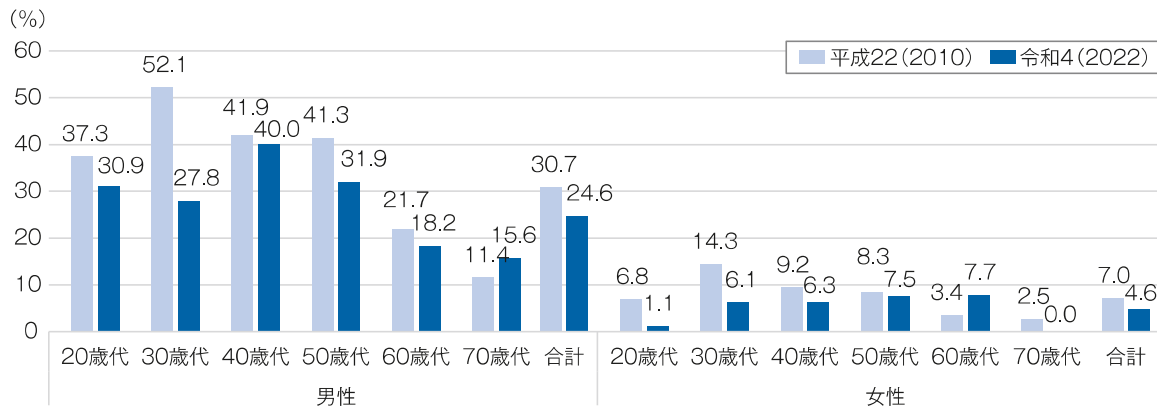
資料：令和4年度島根県県民健康栄養調査（県健康推進課）

<図15>運動習慣(週2回、1回30分以上、1年以上継続)がある者の割合(%)



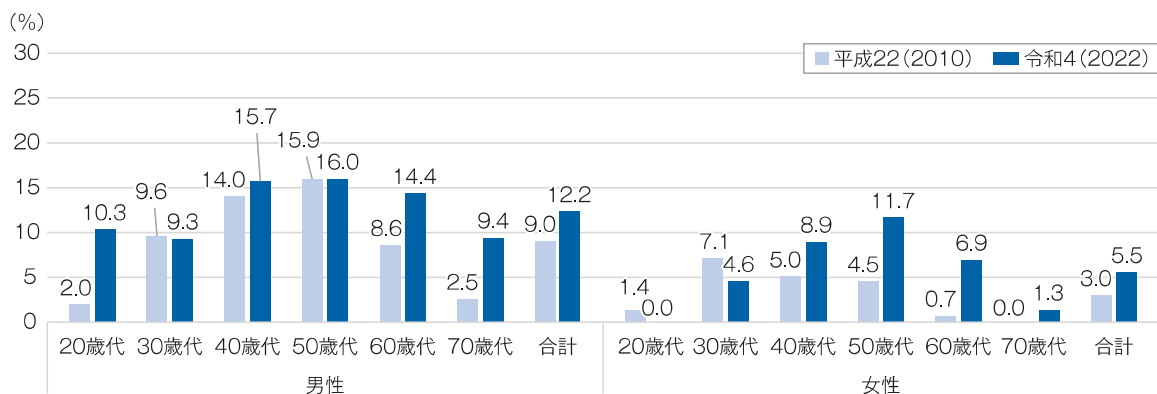
資料：島根県県民健康栄養調査（県健康推進課）

<図16>年齢階級別 習慣的に喫煙している者の割合(%)



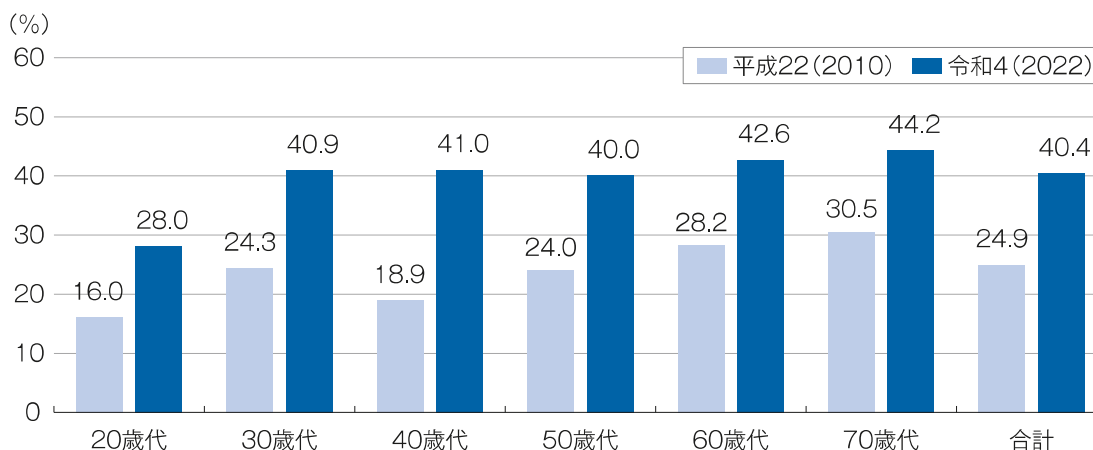
資料：島根県県民健康栄養調査（県健康推進課）

<図17>年齢階級別 毎日男性2合以上、女性1合以上飲酒している者の割合(%)



資料：島根県県民健康栄養調査（県健康推進課）

<図18>年齢階級別 定期的に歯科受診し管理している者の割合(男女計)(%)



資料：島根県県民健康栄養調査（県健康推進課）

【施策の方向】

- ①保健医療専門団体、保険者、経営団体、労働団体、健診機関、行政機関等からなる県・圏域の「地域・職域連携健康づくり推進協議会」が主体となり、事業所での健康経営や健康づくりを推進します。
- ②青壮年の世代が健康に関心を持つことができるよう、職場や職域保健の関係機関、健診機関等との連携を強化し、情報の一元化を図ることで、より効果的に健康づくり情報を発信します。
- ③関係団体と連携して、事業所への健康づくりに関する出前講座の実施や、事業主及び健康管理担当者を対象にした事業主セミナーを実施します。
- ④「ヘルス・マネジメント認定制度」「しまね☆まめなカンパニー」などの登録制度や、職場での健康づくり活動表彰事業を推進します。また、その活動を支援するとともに好事例を広く発信し、取組を波及させます。
- ⑤各年代によって、健康への意識や行動は異なります。20～30歳代は、家事負担の少ない簡単なレシピや市販食品を有効に活用する方法や飲酒に伴う食塩摂取量の関連等、年代に沿った啓発を行います。
- ⑥20歳代、30歳代の若い世代、子育て中の親世代を中心に、朝食や野菜の摂取、減塩等の啓発を継続し、スーパー等地域の身近な場所で体験を通じた啓発活動を実施します。また、県民の食生活を支える役割を担うスーパー等の量販店や飲食店等は、県民の生活に身近な場所であることから、県民が自然に美味しく健康な食事がとれるよう食環境の整備を図ります。
- ⑦ロコモティブシンドローム（運動器症候群）についての知識の普及啓発を行います。
- ⑧世界禁煙デーや禁煙週間での啓発、事業所出前講座等を通じて禁煙意欲のある人を増やすとともに、禁煙意欲のある人が禁煙できるよう、適切な情報提供や、医療機関や禁煙支援薬局での禁煙指導等の支援体制の整備を進めます。また、労働局や労働基準監督署が実施する職場の受動喫煙防止対策の啓発や、たばこ対策取組宣言の普及、多くの人を利用する場の禁煙を進めます。

- ⑨「島根県アルコール健康障がい対策推進計画」に基づき、不適切な飲酒による心身の健康障がいなど、飲酒に伴うリスクに関する正しい知識や飲酒量などに関する知識について、関係機関と連携して様々な機会を捉えた広報や啓発を行います。また、市町村や保健所等における飲酒の相談体制の確保に努めます。
- ⑩「第3次島根県歯と口腔の健康づくり計画」に基づき、県民運動として進めてきた「8020運動⁹」のさらなる推進を図ります。その一環として、むし歯や歯周病の予防や早期発見・早期治療のため、市町村や保険者が実施する歯科健診の受診勧奨や歯科医院での定期的な歯科健診の受診を勧め、歯科口腔保健対策を推進します。
- ⑪ストレスチェック制度の活用の推進や心の健康に関する正しい知識の普及、従業員への対応についての理解の向上を図るなど、事業所におけるメンタルヘルス対策を推進します。また、自死予防週間に合わせた啓発を図るとともに、相談機関や支援機関等の関係機関・団体のネットワークの強化を図り、相談窓口の周知を行います。
- ⑫引き続き、医療保険者や経営者団体などと連携し、職域の医療保険から国民健康保険へ切り替わる50歳代後半からの健康づくり、積極的な社会参加に向けた意識啓発を図っていきます。
- ⑬関係機関・団体と連携し、女性の特性等を踏まえ、心身の健康に関する正しい知識や情報の発信をします。

3) 高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいくくり、社会活動への支援

【現状と課題】

- 青壮年期と比べると、健康意識が高く、健康づくりに取り組む者の割合が高い状況です。
- 島根県の高齢化率は34.7%で、全国7位と超高齢社会が到来しており、高齢者一人ひとりが年齢にとらわれることなく生涯現役で生活し、積極的に社会参加することが求められています。（総務省統計局令和4（2022）年10月1日現在推計人口）また、高齢者の就労が一層進む中、職場においても高齢者が安心して働き続けるための対策が求められています。
- 高齢者はフレイル（虚弱）¹⁰状態になりやすく、進行すると様々な合併症を引き起こし、要介護状態となることが考えられます。これらを予防するには、地域とのつながり・行事への参加、地域での役割をもつ等の社会参加、口腔機能向上や低栄養状態の予防、適切な運動によりフレイルを防ぐことが重要です。
- 高齢期は、年を重ねることで食欲や筋力、認知機能の低下などの変化が起こります。また、生活習慣病に加え、骨粗しょう症や足腰が弱るなど骨や筋肉の病気に罹患している人が増えます。複数の病気を抱える方も多いことから、定期的に治療を受けるなど、重症化の予防が重要です。

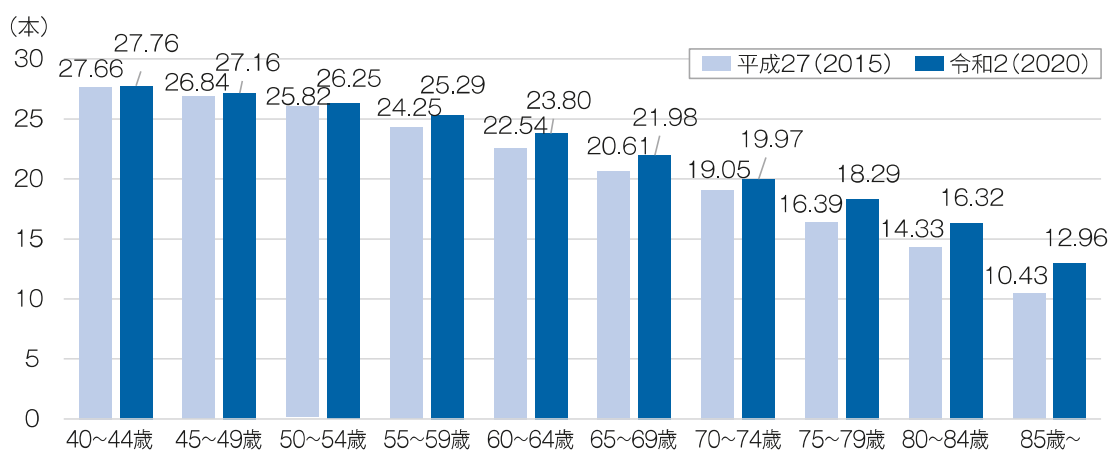
⁹ 平成元年厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

¹⁰ 加齢によって筋力や身体機能、精神的な面で衰え、社会的なつながりも薄くなってしまいう状態、健康な状態と介護が必要な状態の間を指します。適切に対応すれば健康な状態に戻ることも可能な時期です。

- バランスのよい食事をとるためには、80歳で20本の歯を有することが必要といわれています（8020運動）。一人平均残存歯数は増加傾向にありますが、80歳で20本の歯を有する者の割合は目標に達しておらず、進行した歯周病に罹患している割合も7割以上と高い状況です。【図19】
高齢期では口腔機能の低下による認知症やフレイルなど、全身の健康への影響が大きくなるため、オーラルフレイル（口腔機能の衰え）を予防することが重要です。口腔機能を維持し、バランスのよい食事と続けるためにも、定期的に歯科医院で口腔内のチェックやケアを受けることが重要です。
- 65歳以上の1日当たり摂取エネルギーが必要量の80%未満の者が男性37.9%、女性27.2%であり、エネルギー不足や栄養の偏りは低栄養や生活習慣病、フレイルなどのリスクを高めることから、適切なエネルギー量や栄養のバランスに配慮した食事を習慣的に摂ることが必要です。【図20】
- 食塩の平均摂取量は、他の年代に比べ男女とも65歳以上が最も多い状況です。【図14】
調理済み食品やインスタント食品をよく利用する人の割合は、男性45.2%、女性40.0%で、男女ともすべての年代で増加しています。（令和4年度島根県県民健康栄養調査）
- 「運動習慣がある者」の割合は、男女とも70歳代が最も高く、すべての年代で男性の方が運動習慣を持つ者の割合が高いです。【図15】
一方、「日常生活において身体を動かしている者」の割合は、男性は70歳代を除くすべての年代で増加しており、女性は60歳代・70歳代を除くすべての年代で増加しています。（令和4年度島根県県民健康栄養調査）
運動器疾患は要介護状態になる原因疾患として、特に女性では上位を占めており、要介護状態になるリスクを下げるため、ロコモティブシンドロームを予防するための取組を進めています。
- スポーツ活動に親しむ高齢者と、活動場所・移動手段がない等の環境要因によりスポーツ活動をしない高齢者との二極化が見られるため、日常生活の中で各自に合ったスポーツ活動を取り入れ、健康で充実した生活を送ることができるようにすることが必要です。
- 飲酒習慣は、平成22年度調査と比較すると、60～70歳代男性で多量飲酒の割合が高く、アルコールが心身に与える影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量などについて、正しい知識の普及が必要です。（令和4年度島根県県民健康栄養調査）
- 生きがいがづくりや社会活動の参加を含めた健康づくり活動は、認知症などの介護の原因となる疾病の重症化予防となり、健康状態の期間を伸ばし、要介護状態の期間を短くすることにつながります。通いの場と健康づくりの連動など地域包括ケアシステムの構築や、社会資源や人のつながりを活かす小さな拠点づくりの取組と協働し、地域における健康づくり活動や介護予防活動の活性化を支援することが必要です。
- 介護予防は、単に高齢者の運動機能や認知機能、栄養状態、口腔機能といった心身機能の維持・改善だけを目指すのではなく、家庭での役割や社会参加を促し、一人ひとりの生きがいや自己実現、生活の質（Quality Of Life:QOL）の向上を目指して取り組むことが重要です。
- 市町村においては、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業や一般地域支援事業等により、住民主体の通いの場の創出により茶話会、趣味のサークルなどとともに、体操教室の開催、その中で口腔や栄養に関する健康教育等取り組まれています。
- 県は、効果的な介護予防を推進していくために、「島根県介護予防評価・支援委員会」を開催し、関係者と事業の評価や方策等の検討、連携を図りながら研修等を行っています。

- 自立支援・介護予防の視点からの要支援1～2を中心に介護予防ケアマネジメントを進め、リハビリテーション専門職をはじめ、医師、歯科医師、薬剤師など、多職種連携による地域ケア会議¹¹の開催が必要です。
- 高齢者にとって食べることは、大きな楽しみでもあり、栄養状態を維持し、身体全体の運動機能に関わりを持っています。このことから、歯科医師会、栄養士会をはじめとした関係団体等と連携しながら、介護予防としての食べる機能の重要性や口腔衛生の必要性等について、普及啓発の体制づくりを進めていく必要があります。
- 高齢者大学校（シマネスクくにびき学園）では、地域活動の担い手となる人材の育成を目的に、学習の場を提供しています。また、卒業生のネットワーク化等により、さらなる地域活動の充実を図っています。
- 老人クラブ活動は、市町村や社会福祉協議会など地域の各種団体と連携して、健康づくりや生きがいつくり、さらには地域を支える各種ボランティア活動等に積極的に取り組んでいます。

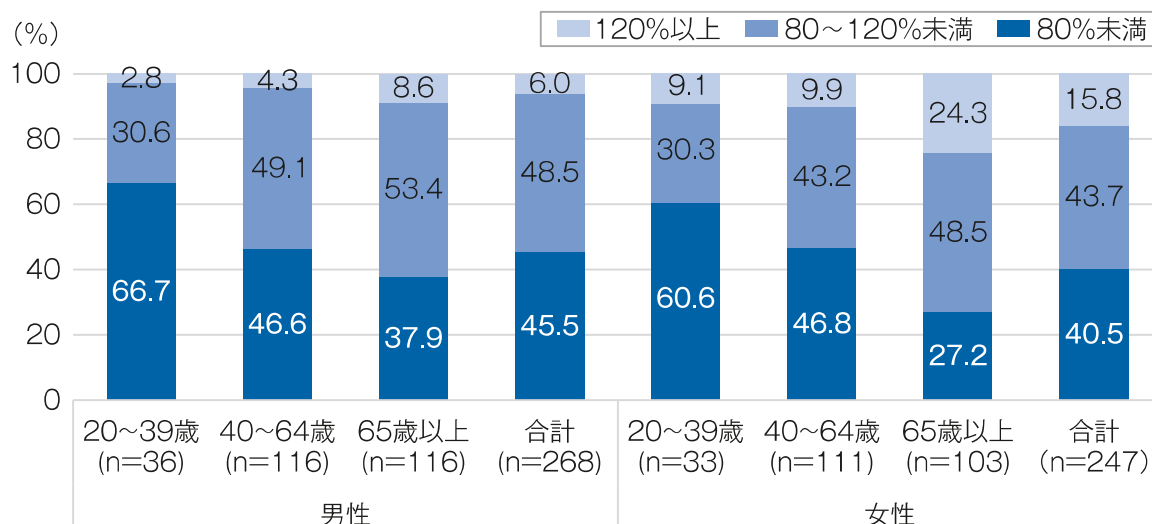
<図19>一人平均残存歯数(男女計)(本)



資料：県民残存歯調査（県健康推進課）

¹¹ 高齢者が地域において自立した日常生活を営めるよう、適切な支援の検討や必要な支援体制に関する検討を行う会議で、個人で解決できない課題を解決し、そのノウハウの蓄積や課題の共有によって地域づくりや政策形成につなげ、さらにそれらの取組が個人の支援を充実させていく一連の機能を持っています。

<図20> 性・年代別 推定エネルギー必要量に対する摂取量の割合(%)



資料：令和4年度島根県県民健康栄養調査（県健康推進課）

【施策の方向】

- ①市町村とともに高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、より効果的な健康づくりと介護予防の取組を一体的に推進します。
- ②市町村等と連携し、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が拡大していくような地域づくりを推進していきます。
- ③市町村や市町村社会福祉協議会の関連施策、公民館活動などで実施される健康づくり事業等の啓発と活性化を関係団体と連携して行い、健康づくりや介護予防への積極的な参加を働きかけます。
- ④「生涯現役証」の普及や100歳以上の健康な長寿者の知事表彰により、高齢者の生きがいづくりと健康づくりの意識の醸成につなげていきます。また、老人クラブや高齢者大学校等と連携し、高齢者の活躍の場を広げることで、社会参加活動を推進します。
- ⑤高齢期にあっても可能な限り自分らしい生活を送ることができるよう、健康づくりに関する正しい情報提供と個々の生活実態に応じた支援をします。
また、フレイルに陥らないよう、ロコモティブシンドロームの予防を含む運動の推進や口腔機能の維持、低栄養状態の予防等の取組について、関係機関と連携して取り組むとともに、リスクの高い高齢者の早期発見と適切な介入・支援ができるよう体制整備を図ります。
- ⑥リハビリテーション専門職をはじめ、医師、歯科医師、薬剤師など、多職種との連携により、より効果的な介護予防を推進します。

(3) 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防～推進すべき柱3

【現状と課題】

- 特定健康診査の受診率は、各保険者による未受診者への受診勧奨などの取組により、年々増加していますが、令和3（2021）年度における特定健康診査の受診率は59.5%（目標70%）とまだ低く、特定保健指導についても実施率は25.2%（目標45%）と低い状況にあります。今後も受診率向上に向けた効果的な取組が必要です。
また、特定健康診査結果等を活用した保健事業が行われていますが、今後、特定健康診査等データ分析に基づきPDCAサイクルに沿った効果的な保健事業の展開が一層重要です。（令和3年度厚生労働省特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ）
- 年齢構成の高齢化に伴い、被保険者1人当たりの医療費は増加し続けており、特に悪性新生物、糖尿病、高血圧性疾患及び脂質異常症等の生活習慣病の医療費、レセプト件数とも全国に比較して多くなっており、生活習慣の改善による発症予防の検討が必要です。
また、国民健康保険については、西部・中山間地域の1人当たり医療費が特に高くなりつつあり、その原因の一つとして医療へのアクセスの難しさによる高齢者の重症化が考えられるため、これらの地域における重症化予防も必要です。
さらに、骨折の入院医療費が前期高齢者から大きく増加しており、これは患者の生活の質（QOL）の著しい低下にも繋がるため、転倒予防等の対策が必要です。
- 40～74歳の男性では、メタボリックシンドローム該当者及び予備群数が増加しています。（令和3年度厚生労働省特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ）
- がん検診の受診率は上昇しているものの、令和4（2022）年度の国民生活基礎調査では、目標の50%に届いているのは肺がん検診、大腸がん検診のみとなっています。また、子宮頸がん検診、乳がん検診については、受診率が全国平均を下回っています。がんの罹患・死亡の状況は地域によって異なるため、各圏域で重点的に取り組むがん種を定め、がん検診の受診率向上や精度管理に取り組む必要があります。特に、がん罹患すると社会的な影響が大きい働き盛り世代への対策を推進する必要があります。
- 島根県循環器病対策推進協議会を設置し、令和3（2021）年度に「島根県循環器病対策推進計画」を策定しました。脳卒中、心血管疾患などの循環器病対策について、発症リスクの高い人や発症者が再発しないために、市町村、保健所、医療機関、保険者等と連携した生活習慣の改善に関する正しい知識や発症時の早期受診の普及啓発、基礎疾患の管理等が重要です。
- 糖尿病有病者数は減少していません。また、糖尿病有病者のうちHbA1c8.0%以上の血糖コントロール不良者は、男性12.3%、女性8.2%です。糖尿病を重症化させないためには、適切な治療を受け、血糖を良好に維持することが必要です。市町村においては、ハイリスク者への受診勧奨や保健指導が進んでいますが、様々な生活背景から治療中断する場合もあり、治療継続や生活習慣改善に向けた働きかけが必要です。
- 慢性腎臓病（CKD）¹²は、心血管疾患及び末期腎不全発症の重要なリスクファクターで、本人や家族の生活の質（QOL）の著しい低下や生命予後の悪化を招くだけでなく、医療費を増加させる要因にもなります。各保険者が実施するデータ分析に基づいた重症化予防対策が必要です。

¹²「蛋白尿などの腎障害の存在を示す所見」もしくは「腎機能低下」が3か月以上続く状態で、糖尿病、高血圧等がその危険因子とされています。進行すると脳梗塞・心筋梗塞等のリスクが上昇し、人工透析が必要となるなど、健康に重大な影響があります。適切な治療や生活習慣の改善により、発症や重症化の予防が可能です。

- 島根県の喫煙率は全国並みですが、慢性閉塞性肺疾患（COPD）¹³による令和元（2019）年を中心とする5年平均値の年齢調整死亡率（人口10万対）は、男性は全国29.0、県30.4、女性は全国3.3、県2.3であり、全国に比べて男性は高く、女性は低い状況にあります。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、喫煙が最大の発症要因であるため、禁煙により予防可能であることや、早期発見が重要であることから、これらについての正しい知識の普及啓発を図るとともに、禁煙指導の実施体制の整備を進める必要があります。（SHIDS（島根県健康指標データベースシステム））

- 歯周病は、糖尿病や脳卒中、心血管疾患と密接に関係しています。また、口腔ケアと肺炎の発症も関連しています。歯と口腔の状況や全身の状況に応じた歯科治療や歯科保健指導が求められており、医科歯科薬科の連携が必要です。

【施策の方向】

- ①がんや脳卒中、糖尿病等の生活習慣病予防は、圏域ごとに重点的に取り組むべき課題に焦点を当て、より効果的・効率的に展開します。
- ②がんや脳卒中の発症状況を把握するとともに、高血圧、糖尿病、脂質異常症の治療状況を健診データ等から把握し、各種疾患の効果的な早期発見につなげるとともに、治療や保健指導の実施体制の充実を図ります。
- ③特定健康診査やがん検診の受診率向上及び特定保健指導の実施率向上のためには、地域や職場へのアプローチが重要であり、「健康長寿しまね推進会議」「地域・職域連携健康づくり推進協議会」、「保険者協議会」等を活用し、多くの方が健診や保健指導を受けるよう啓発を行うとともに、健診（検診）や保健指導がより効果的に実施できるよう体制整備を進めます。
- ④がん検診受診率向上のため、「がん検診啓発サポーター」の活動の場を増やします。また、「しまね☆まめなカンパニー」に登録する事業所の拡大を図るとともに、事業所における健康づくりの取組を支援します。
- ⑤「島根県循環器病対策推進計画」に基づき、保健・医療・福祉関係者の協力と連携による循環器病予防対策を一層推進します。
- ⑥脳卒中、心血管疾患等の発症・再発予防、糖尿病の重症化予防・合併症予防においては、適切な服薬継続や保健指導、栄養指導が重要であるため、病院と診療所の連携や診療所同士の連携に加え、医療機関と薬局が連携した服薬指導、市町村等が医療機関と連携した保健指導・栄養指導の定着を図ります。
- ⑦禁煙はがんをはじめとする生活習慣病の予防、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の予防においても重要であることから、禁煙の必要性、重要性について周知するとともに禁煙支援の取組を強化します。
- ⑧歯周病は糖尿病や心疾患等との関連、口腔ケアと肺炎などの関係もあることから、引き続き医科歯科薬科連携の強化を図ります。

¹³ 肺気腫か慢性気管支炎、もしくはこの両方によって起こる持続的な気道の閉塞状態のことです。気道がふさがってくると、閉塞によって空気が肺の中に閉じこめられるため、肺胞と血液の間で行われる酸素と二酸化炭素の交換がうまくいかなくなります。最大の原因は喫煙ですが、化学物質のガスやほこりに満ちた環境で働くことによって、慢性閉塞性肺疾患にかかる可能性は高くなります。

(4) 多様な実施主体による連携のとれた効果的な県民運動の推進～推進すべき柱4

【現状と課題】

- 今の健康づくりに何か1つ取組を付け加える「+1（プラスワン）活動」を、県民に分かりやすく伝えるため3つのキャッチコピー（「あと塩分マイナス1g」、「あと野菜プラス70g」、「あと10分！あと1,000歩！すきま時間に ちょいトレチャレンジ」）を作成し推進しています。
- 構成団体における主体的な健康づくり活動が展開されるとともに、民間企業と効果的に連携した多様な情報発信、啓発を行っています。健康なまちづくりを進めるため、関係機関・団体、民間企業など多様な分野との連携を強化し、様々な手法で健康づくりを推進する必要があります。
- 「しまね健康寿命延伸プロジェクト」では、庁内関係部局と連携した健康づくり啓発活動に取り組んでいます。
- 9月を「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」と定め、県内で健康づくりに取り組む機運の醸成を図っています。
- 健康に関心の薄い人を含む幅広い対象へ、健康に配慮した弁当、総菜の販売やウォーキングイベントの企画等、自然と健康になれる環境づくりを進めています。
- 「地域・職域連携健康づくり推進協議会」を設置し、県・市町村が担う地域保健と労働衛生行政機関等が担う職域保健が連携した健康づくりを推進しています。青壮年期からの取組の強化が課題とされており、協議会と連携し、職域における健康経営を推進する必要があります。
- 市町村や公民館、総合型地域スポーツクラブなどが効果的に活動するために、しまね広域スポーツセンターのコーディネート機能を強化し、関係機関・団体同士の連携を進めていく必要があります。
- 生活困窮者自立支援制度を利用する生活困窮者や生活保護受給者の多くが、健康面を含めた複合的な課題を抱えていることから、支援にあたっては、衛生主管部局の保健師や管理栄養士といった専門職との一層の連携を図る必要があります。

【施策の方向】

- ① 関係機関・団体はもとより、庁内関係部局も含めた多様な分野との連携を強化し、様々な手法で健康づくりの情報発信・啓発を行い、健康長寿しまね県民運動の機運の醸成を図ります。今の健康づくりに何か1つ取組を付け加える「+1（プラスワン）活動」を推進します。
- ② 様々な企業との協定締結により、情報発信の手法の多様化と広域化を図るとともに、スーパーマーケットやドラッグストア、薬局などのより身近な場所での情報発信を進めます。
- ③ 県民の食生活を支える役割を担うスーパー等の量販店や飲食店等は、県民の生活に身近な場所であることから、県民が自然に美味しく健康な食事がとれるよう食環境の整備を図ります。
- ④ それぞれの団体が健康づくりの視点で、連携を図りやすくなるような場の設定を行います。
- ⑤ 生活困窮者自立相談支援制度における支援調整会議・支援会議において、健康状態を踏まえた支援策の検討が行われるよう、衛生主管部局の保健師や管理栄養士等の参画を進めていきます。また、相談者への支援にあたっては、保健師や管理栄養士と連携し、健康診査の受診や生活習慣の改善に向けた働きかけ、食料提供を行う際の食生活への助言など、相談者の自立に向けた健康管理支援の強化を図っていきます。生活保護受給者の健康管理支援を行う上で、レセプトや健診結果を活用するなど、衛生主管部局との具体的な連携強化を図っていきます。