

健康長寿日本一に向けた ふじのくに の挑戦 ～市町村、民間企業と連携した健康づくり～

平成26年10月21日 保健師中央会議

静岡県 健康福祉部健康増進課

課長 土屋厚子

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。

静岡県の健康づくりの歩み

- 昭和62年 日本一健康県づくり宣言
- 昭和63年 ふじさん運動
 - ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- 平成13年 健康創造21アクションプラン
- 平成23年 ふじのくに健康増進計画
総合健康センターの見直し

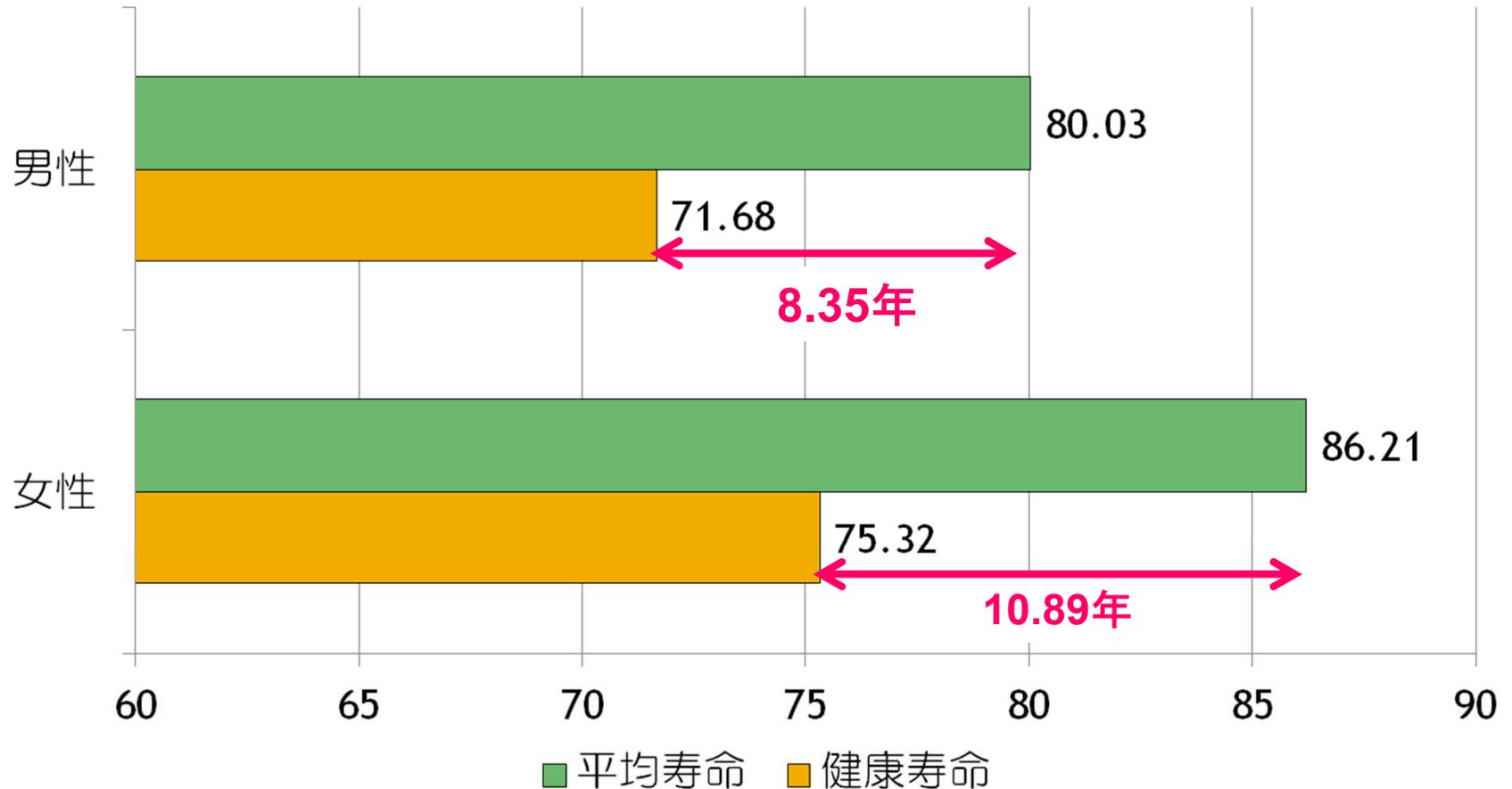
平成24年 健康寿命 女性1位、男性2位

平成25年 「健康寿命をのぼそう!アワード」厚生労働大臣 最優秀賞

※平成26年～ 第3次ふじのくに健康増進計画

静岡県における健康寿命の現状

平均寿命の伸びを上回る「健康寿命の伸び」を目指す



健康長寿プロジェクト(平成24年から)

■ さらなる健康長寿を目指す4本の柱

①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

②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

③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

④ふじ33プログラムの普及

働き盛り世代(40~64歳)を対象とした個人の健康づくりを支援する環境作りのため運動・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の開発と普及

※ 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

取り組み①→健康の見える化

- 50万人の健康診断というビッグデータを分析し、どの市町村が、メタボが多いか、高血圧が多いかというマップをつくり、地域の健康課題を見える化した。
- それとともに、介護保険等のデータを分析し、市町村別の健康寿命、静岡県では、「お達者度」と呼んでいるものを、県民に示した。

これも、地域の健康課題の見える化の一環である。

静岡県における特定健診データ分析

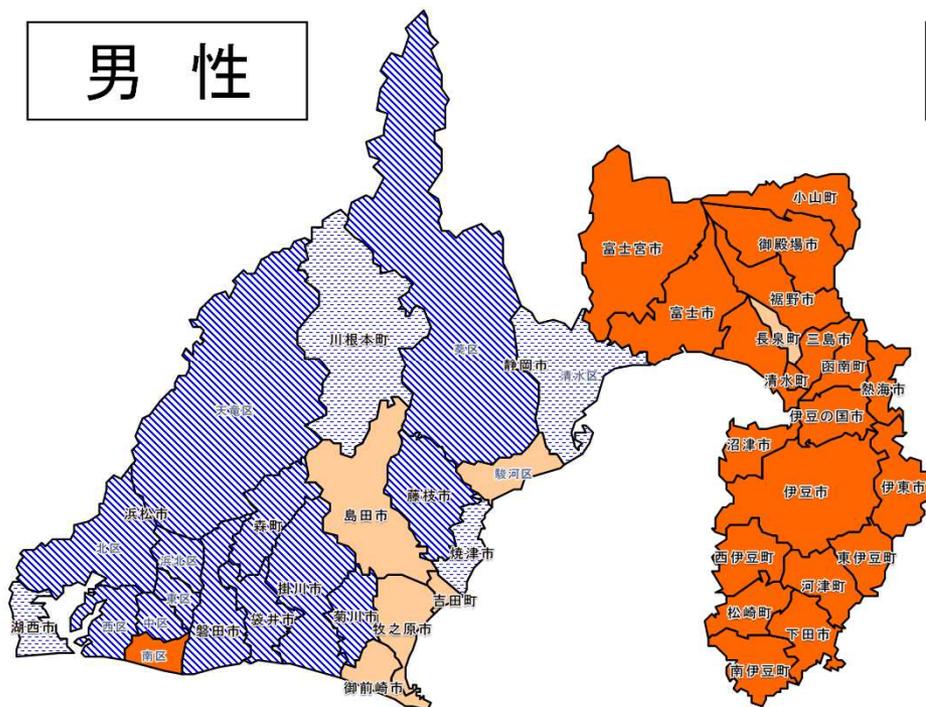
- **特定健診データの分析**
 - **平成20年度に全国に先駆けて、
市町国保のデータ分析を実施し地図化《全国初》**
 - **平成22年度は、市町国保のほか、共済組合、健保組合を含めた35万人を分析**
- **協会けんぽと覚書を締結（平成24年6月18日）**
 - **13.5万人（働き盛り世代が中心）の特定健診データを収受 ⇒ 市町国保、共済組合、健保組合に加え、合計53万人が分析可能**



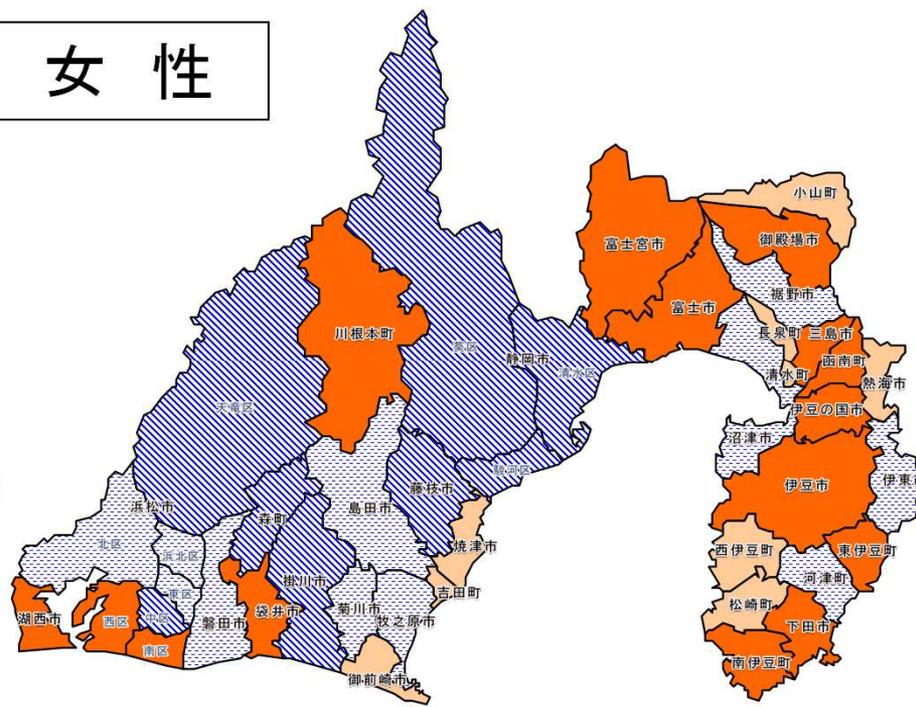
メタボ該当の見える化

- 県東部において、メタボ該当者が多い

男性



女性



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



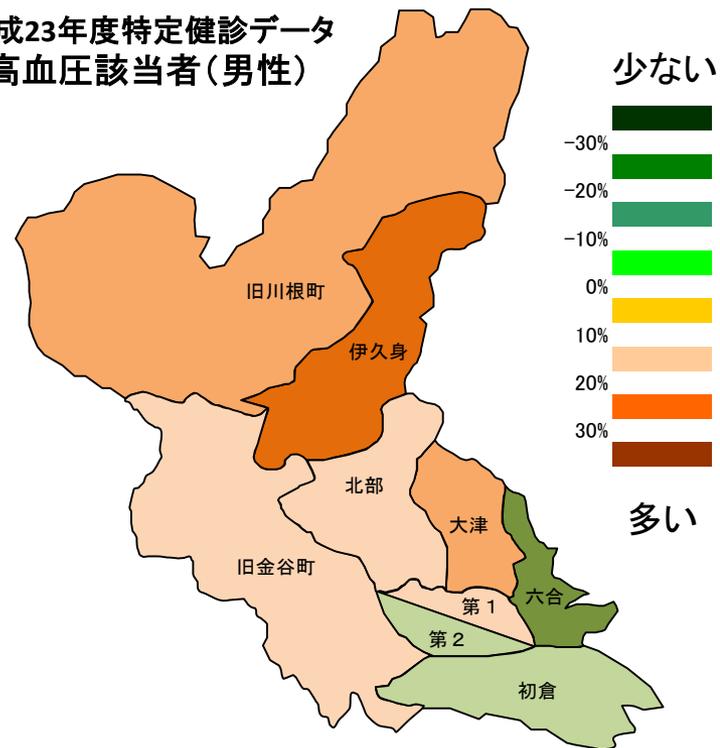
有意ではないが、県全体に比べて多い

地区別分析の例(島田市)

- 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



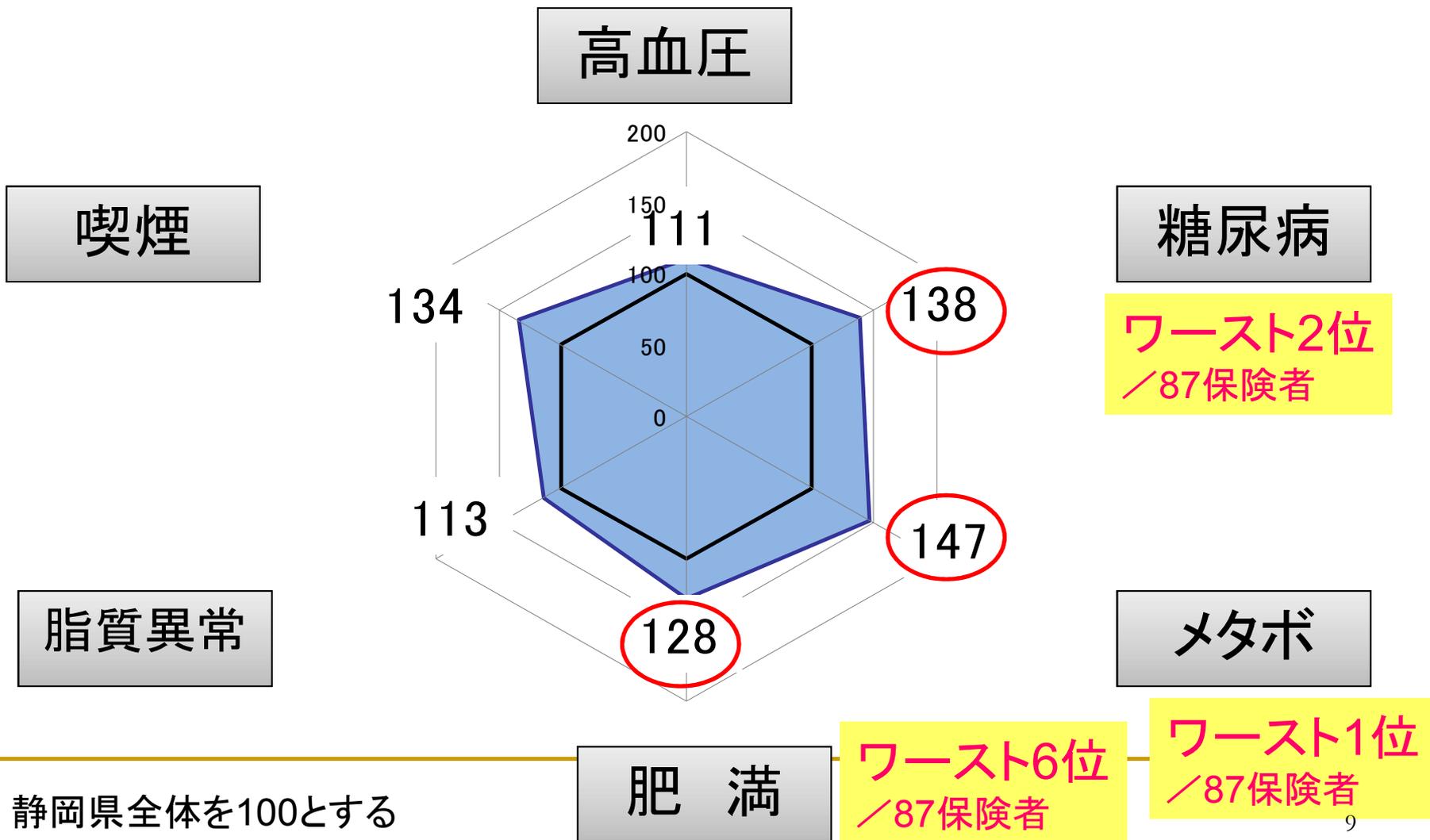
平成23年度特定健診データ
高血圧該当者(男性)



H24特定健診データ分析 保険者別の状況

男性

A健康保険組合：肥満、メタボ、糖尿病が多い

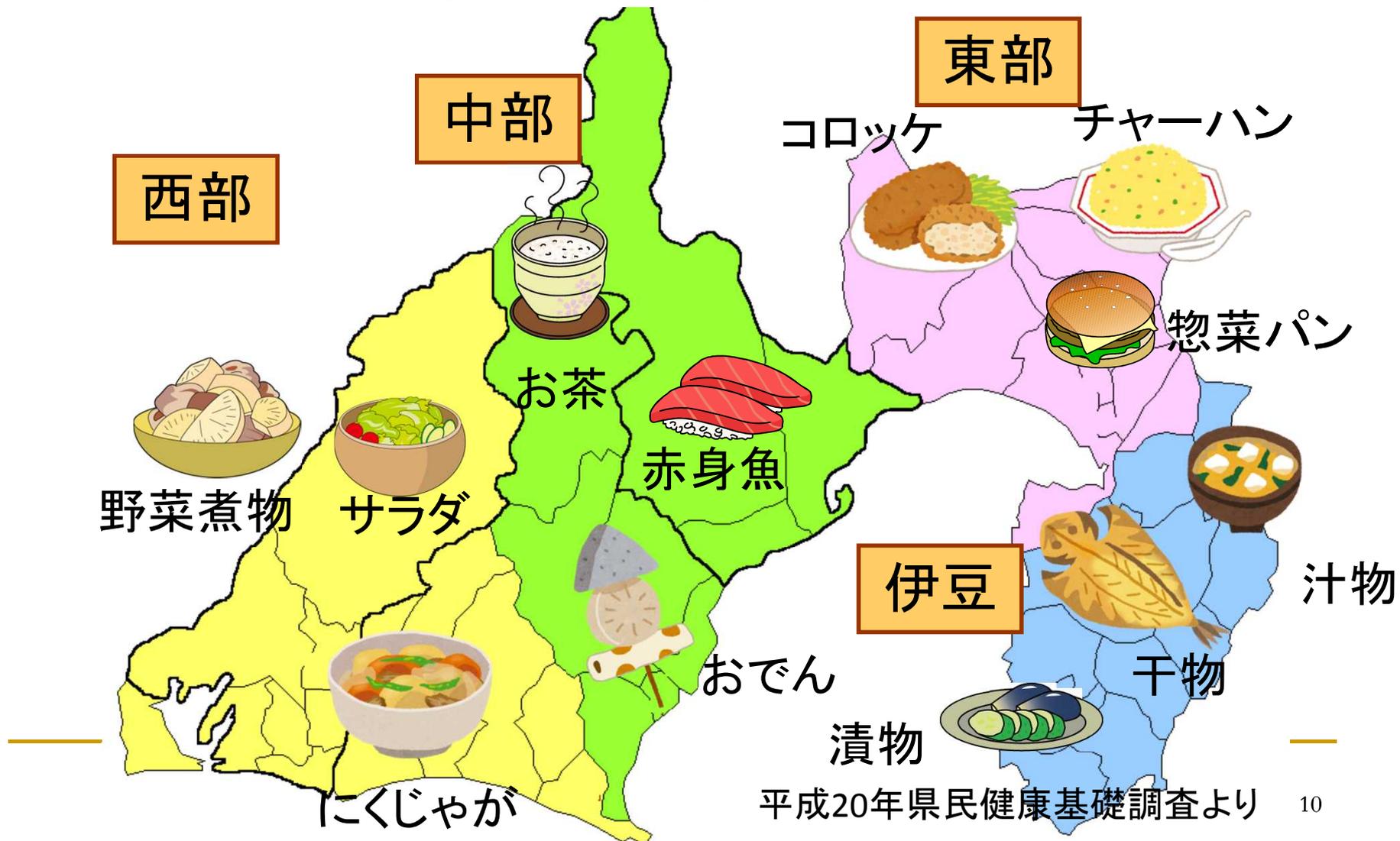


※ 静岡県全体を100とする

地域別食品摂取頻度

食の地域差

- 地域で異なる食品摂取状況



H23お達者度の算出

- 男性は、森町が最も長く 18.78年
- 女性は、川根本町が最も長く 21.93年

順位	男性 (年)	女性 (年)
1	森町 18.82	川根本町 21.84
2	河津町 18.67	吉田町 21.78
3	川根本町 18.37	南伊豆町 21.58
4	磐田市 18.10	森町 21.44
5	長泉町 18.08	牧之原市 21.39
合計	静岡県 17.41	静岡県 20.64

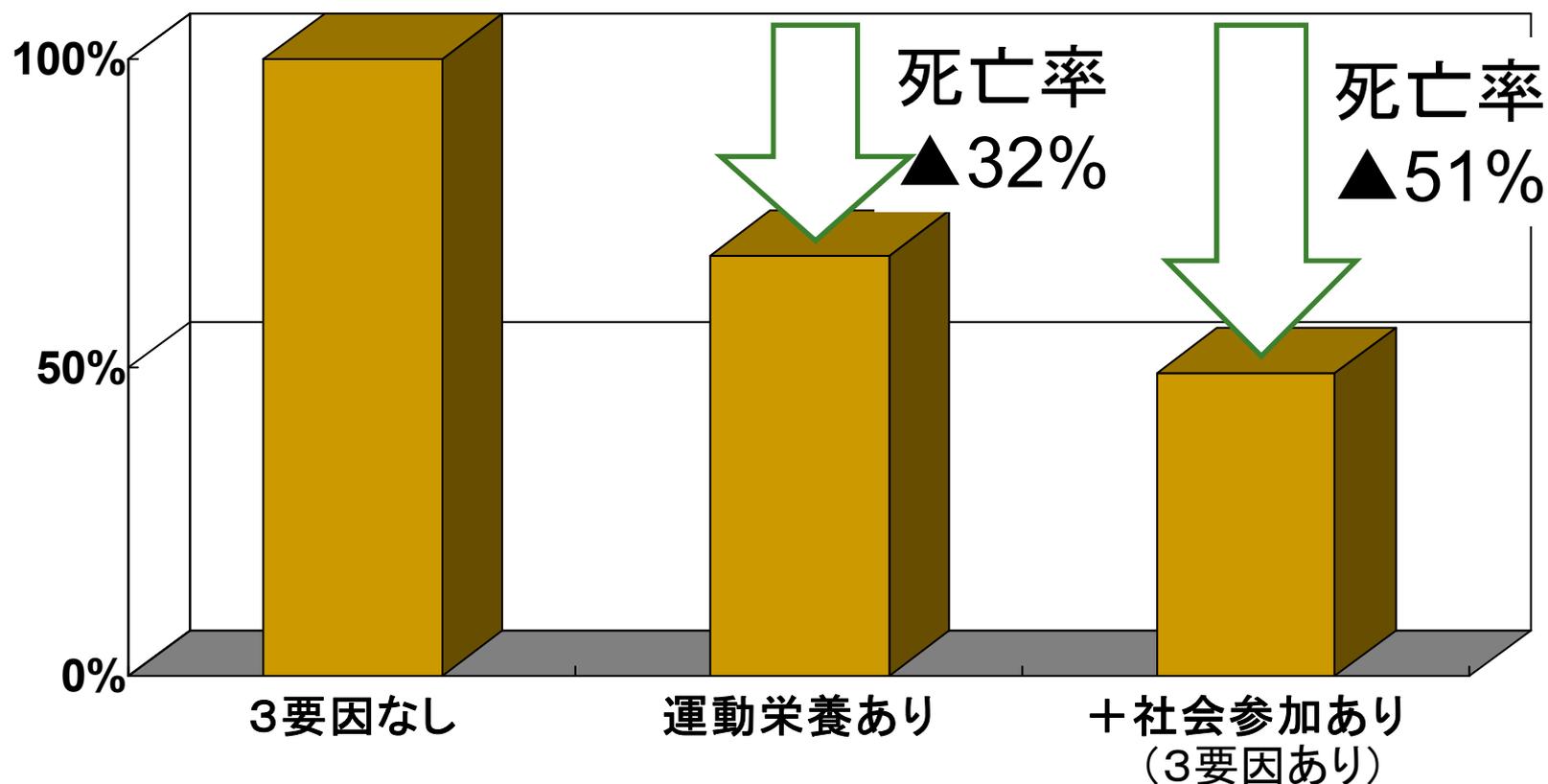
取り組み②→エビデンスによる健康づくり

- 14,000人の高齢者を10年間追跡調査し、運動、栄養、社会参加をすることで、死亡率が50%下がることが判明した。
- このデータを健康づくりに活かすため、「ふじ33プログラム」という健康づくりのプログラムを作成した。
- これは、普段から実行可能な健康づくりを3人一組で、3ヶ月実行するものである。
- 運動、栄養に加えて、継続的な社会参加をメニューに取り入れた健康プログラムである。
- 特に、社会参加の要素を強調した点がユニークなものとなっている。
- また、若い人にも取り組んでいただくため、アプリの開発も行った。

静岡県高齢者コホート研究

■ 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
- H24. 7. 21 当会公衆衛生学会にて発表

ふじ33^{サンサン}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

健康マイレージについて

【目的】

県民の健康づくりを市町、民間企業と連携して推進する。

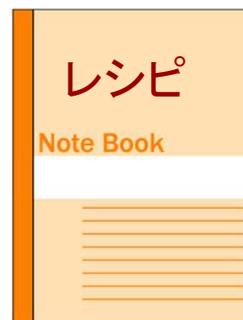
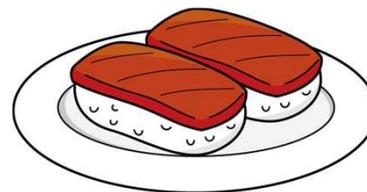
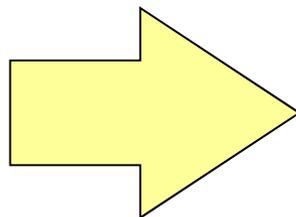
【ポイント】

- 健康づくりを行うとポイントがたまり、一定のポイントをためると、カードがもらえ、このカードを提示するとお得なサービスを加盟店でもらえる仕組み。
- 「お得！」「美味しい！」「おもしろい！」をキーワードに展開している。
- 各市町の健康づくり担当課及び、商工・労働・企業・観光部門等が参画し健康づくりを地域づくりとし地域の活性化につなげる。

健康づくりマイレージ制度

- 県と市町が協働して実施する健康づくりの特典

カード提示により、協力店舗で特典あり



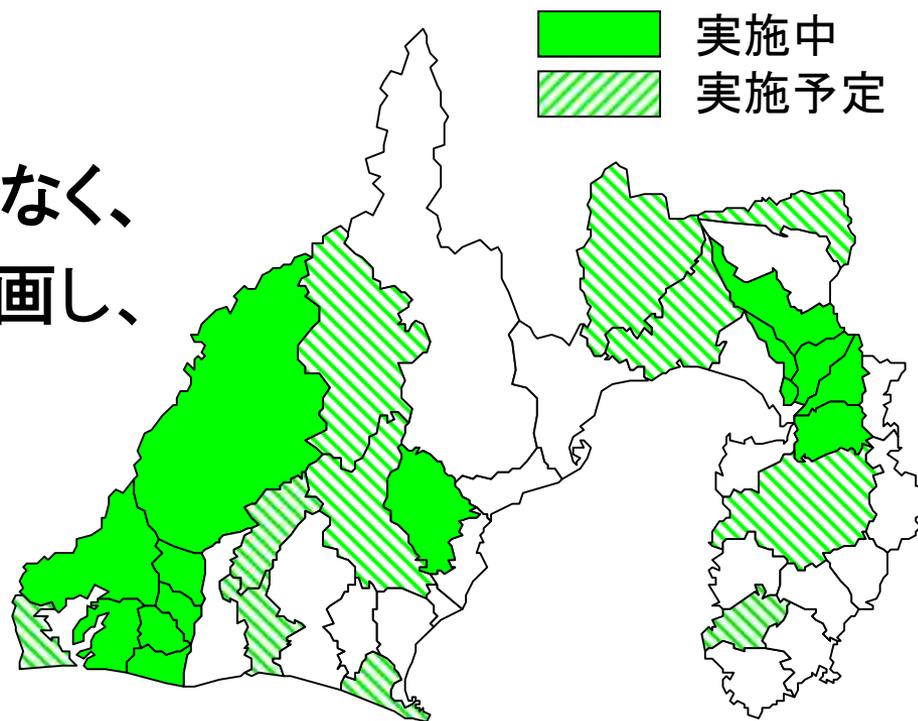
1ヶ月の健康づくりを実施すると市町からカードが発行される

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

◆ 健康づくりマイレージ制度の広がり

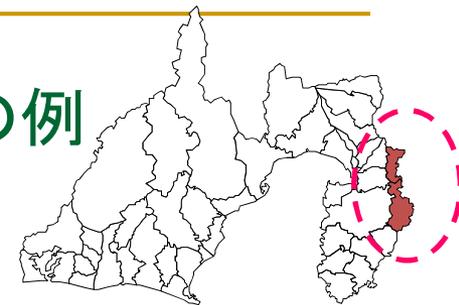
■ 25年度は8市町→26年度は17市町

- 健康いきいきカード取得者は約5,718人
- 協力店舗数は716箇所
- 各市町の健康部門だけでなく、
商工・企画・観光部門も参画し、
健康づくりを地域づくりに



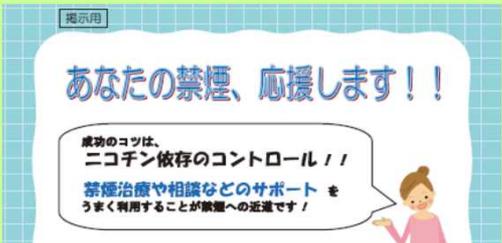
静岡県のこれからの取り組み

<アクションプラン> 健康福祉センター別計画の例



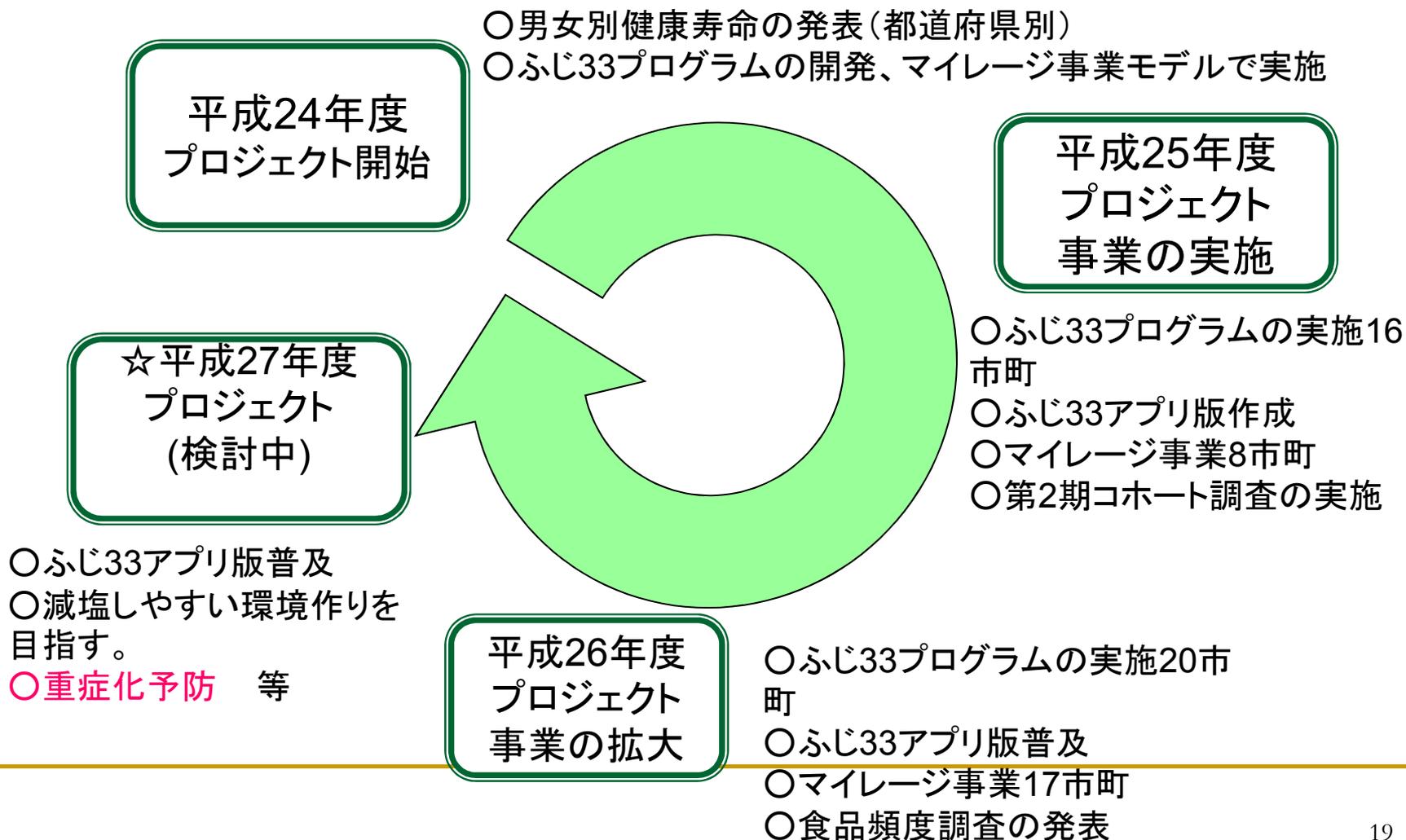
- 地域の課題を分析
- 関連団体とともに、地域に応じた目標と対策

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  <p style="text-align: right;">など</p>	○ 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  <p style="text-align: right;">など</p>	○ こころの健康に関する正しい知識・各種相談窓口の周知  <p style="text-align: right;">など</p>

“健康長寿プロジェクト”の発展性

■ 発展性の循環



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、地域が一体となり、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

- H27公表予定の都道府県別健康寿命でも
引き続き、健康長寿日本一を！

