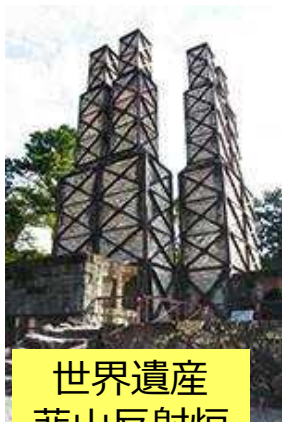


静岡県発表資料



世界遺産
葦山反射炉



世界農業遺産
茶草場農法



ワールドカップ会場
エコパスタジアム

世界文化遺産
富士山



文化

自然

人



ユネスコ登録
南アルプス



世界ジオパーク
伊豆半島



ノーベル賞
本庶 佑 天野 浩

健康福祉部
土屋 厚子

富国有徳の美しい“ふじのくに”
静岡県

● 静岡県は健康寿命トップクラス

健康寿命とは

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のこと

順位	男性 平成22、25、28年 平均 (歳)		順位	女性 平成22、25、28年 平均 (歳)		順位	男女計 平成22、25、28年 平均 (歳)	
1	山梨	72.31	1	山梨	75.49	1	山梨	73.93
2	静岡	72.15	2	静岡	75.43	2	静岡	73.82
2	愛知	72.15	3	愛知	75.30	3	愛知	73.73

出典：厚生労働省健康日本21(第三次)推進専門委員会資料
※男女計は静岡県で算出



ふじのくに健康長寿プロジェクト～健康寿命日本一に向けたふじのくにの挑戦～

■さらなる健康長寿を目指す5本の柱

①健康長寿プログラムの普及

運動・食生活・社会参加の3分野で生活習慣の改善に取り組む「ふじ33プログラム」の普及
減塩を目的とした「減塩55プログラム」の開発

②健康マイレージ事業

市町が定める健康づくりメニューの実践により一定ポイントを貯めた住民が、指定された協力店で各種特典を受ける仕組み

③企業との連携

健康づくりに積極的に取り組む企業のデータヘルス計画策定支援、特定健診データの分析による企業の健康づくり支援等

④健康長寿の研究

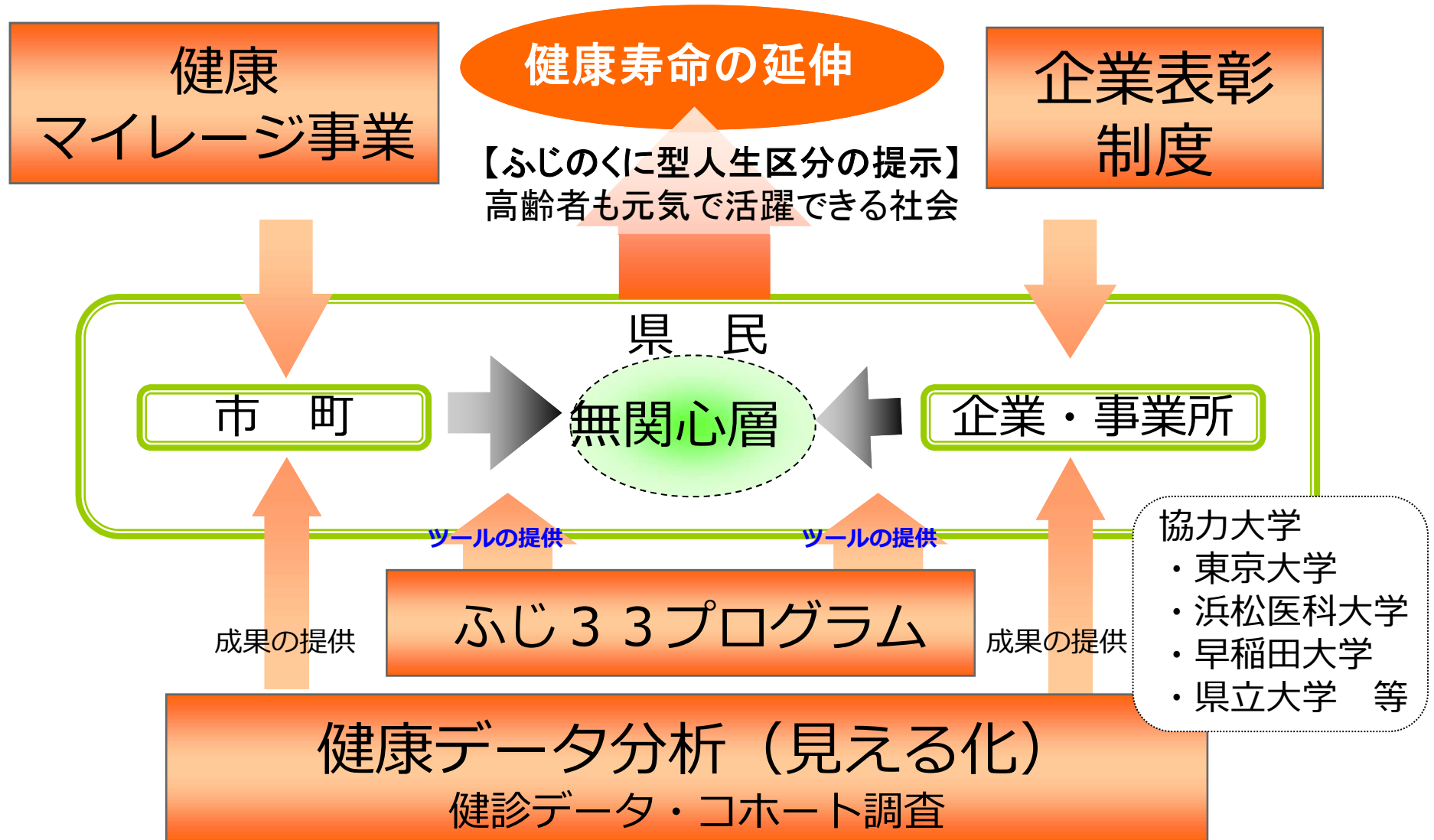
県民67万人分の特定健診データの市町別・地区別分析
高齢者コホート調査結果の分析

⑤重症化予防対策

人工透析予備群の受診促進に向けた関係機関の連絡調整・体制整備
介入担当者の資質向上



健康長寿プロジェクトの推進

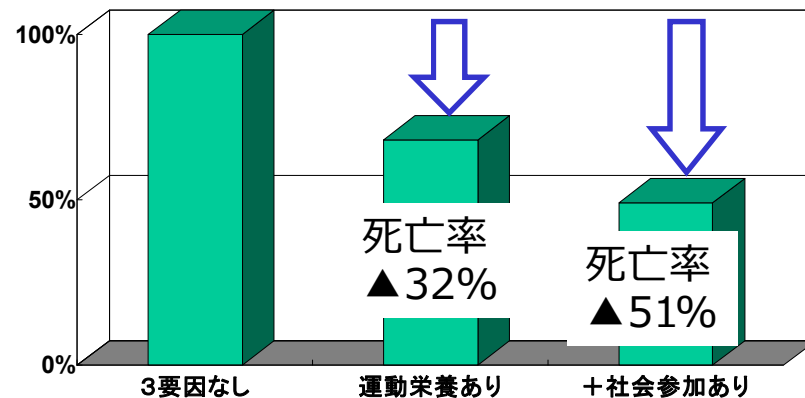


①健康長寿プログラムの普及

■ふじ33プログラム

○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



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



①健康長寿プログラムの普及

■減塩55プログラム

減塩から始める健康生活

ふじのくに お塩のとりかたチェック

あなたは、お塩をとりすぎていませんか？
「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気をつけないでいい」と思っている人は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い時からの取組が効果的です。

毎日の「お塩のとりかた」が将来の血圧を左右するんじや！

高血圧は、死亡や要介護の大きな原因である脳卒中や、また、食塩の多い食品を食べる人に胃がんが多い、との

減塩クイズ 問題①：静岡県民の皆さんは、1日にどれくらいのお塩を摂取しているのでしょうか？
正解：男性10.1g、女性8.6gです。どの世代も、目標値に近づけていきましょう。

早速、次のページであなたの「お塩のとりかた」をチェックしてみよう!!

静岡県

脳血管疾患の年間死亡は全国に比べ約1割多い。
**めざせ！
5年間で5%の減塩**

お塩のとりかたチェック票

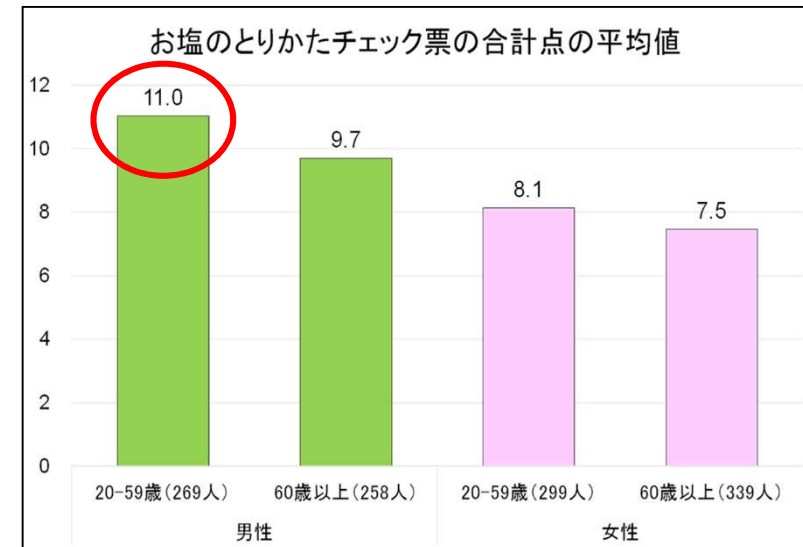
あなたの過去1か月の食べ方について教えてください。各項目1つに○をつけてください。

	①	②	③
1 あなたの食べる量は、同世代の男性と比べてどうですか	少なめ〜 ふつう	多め	かなり多め
☆ 2 あなたが好んで食べている調味料は、外食の調味料と比べてどうですか	うす味	同じくらい	濃いめ
3 お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	刺身の 片量くらい	たっぷり
4 食卓で、お酢の付いた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますが、(お酢)にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど	ほとんど 使わない	使う ことが多い	使う ことが多い
☆ 5 寿司、焼き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯類(主食)	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
6 ラーメン、うどん、そばなど、汁のあるもの	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
7 めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	半分 くらい飲む	全部 飲む
☆ 8 みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 2杯くらい	1日 3杯以上
9 塩鮭、干物、ししゃも、小魚(いわしなど)	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
10 煮物(煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	1日 2回くらい	1日 3回以上
11 かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
12 塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩漬物	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
13 漬物(梅干し、白滝漬、キュウリ漬、キムチなど)	1日 1回以下	1日 2回くらい	1日 3回以上
14 せんべい、揚げ、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味の菓子、乾きもの	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
15 スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
☆ 16 ファストフード(ハンバーガー、ホットドッグ、フライドポテトなど)	週1回未満	週1〜 2回くらい	週3回 以上
17 インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
18 豚カツ、から揚げ	週1〜 2回くらい	週3回 以上	週5回 以上
19 ハンバーガー、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	週1〜 2回くらい	週3回 以上

◆①、②、③のついた項目に数字を足して合計点を算出します。③は0点です。
◆★の項目は、特に注意しましょう!

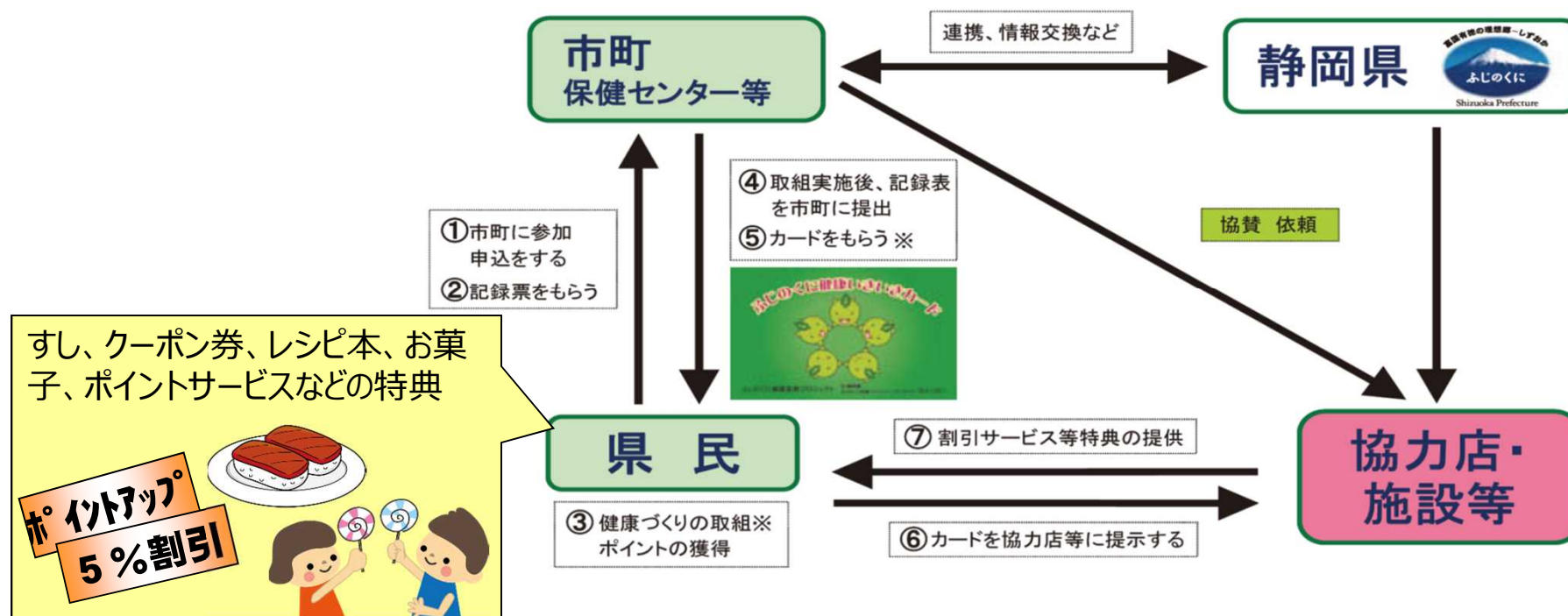
合計 点

特定健診事後指導、重症化予防事業などでも活用



②健康マイレージ事業

■ 県と市町が協働して実施する健康づくりの特典



○役割分担

県	・全県共通に利用できる「ふじのくに健康いきいきカード」と「ふじのくに健康いきいきカード協力店ポスター」、 「ふじのくに健康いきいきカード協力店募集ちらし」の作成 ・「ふじのくに健康いきいきカード協力店」の協力要請（市をまたがる大型店・チェーン店） ・市町に先進的健康づくり事業（健康マイレージ事業）の情報提供
市町	・健康マイレージ事業の企画、広報 ・「ふじのくに健康いきいきカード協力店」の協力要請（市内の事業所、個人店等） ・「ふじのくに健康いきいきカード」の発行

③しずおかまるごと健康経営

職場における健康経営の強化 ⇒

働き盛り世代の生活習慣病予防

○健康づくりの応援

- ・従業員の健康づくりの大切さについて伝える講演会の開催
- ・企業とのネットワーク会議を設立
- ・企業の健康づくりを応援するための情報発信



○人材育成・取組支援

- ・地域住民等へ健康に関する情報を伝える「健幸アンバサダー」を養成
- ・優良事業所の表彰、好取組の情報発信
- ・健康づくり推進事業所宣言事業所の取組支援
- ・社内食堂等におけるヘルシーメニューの提供支援



地域における健康経営の促進 ⇒

よい生活習慣を身につける
こどもから大人への働きかけ

○こども版ふじ33プログラムの作成

- ・こどもの頃からの3要素「運動」「食生活」「社会参加」の普及
- ・アプリによる生活習慣の学習、将来像の見える化
- ・こどもだけでなく家族と一緒に実践



富国有徳の美しい“ふじのくに”

静岡県

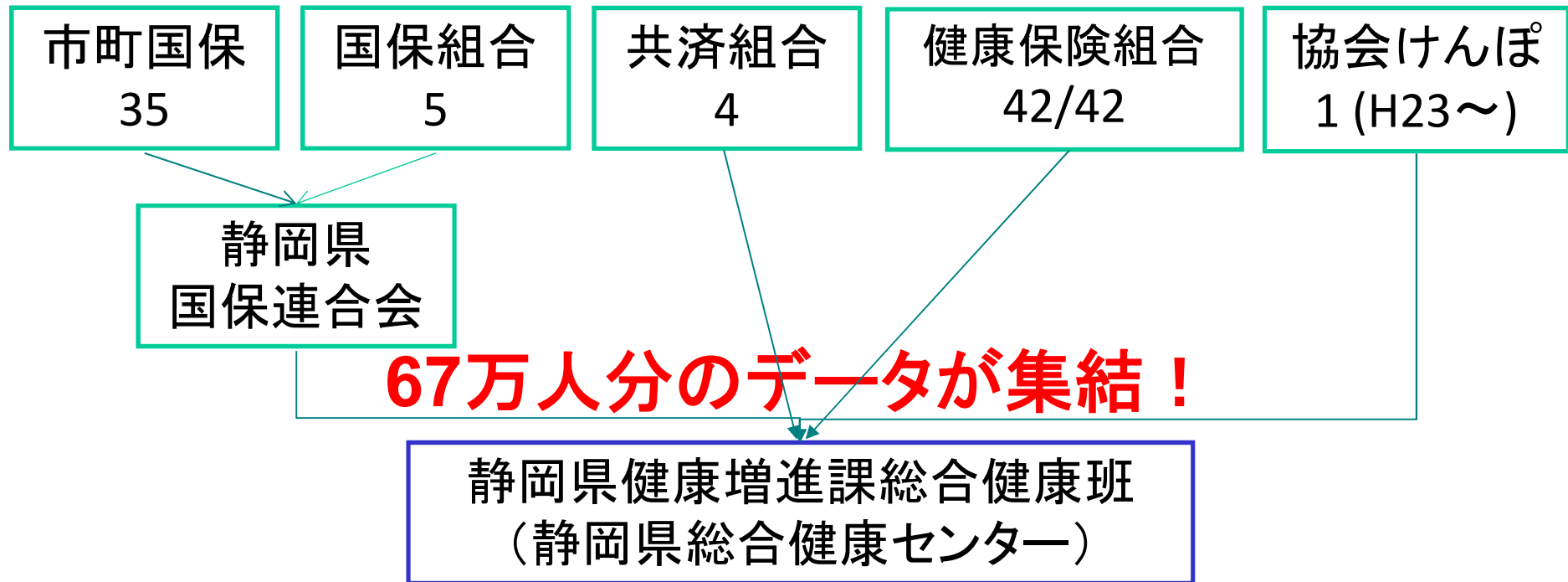
■ 静岡県総合健康センター

平成 8 年度から、県民の健康づくりの中核として健康データ分析、健康長寿研究、研修事業を実施



特定健診データの分析

静岡県内の医療保険者

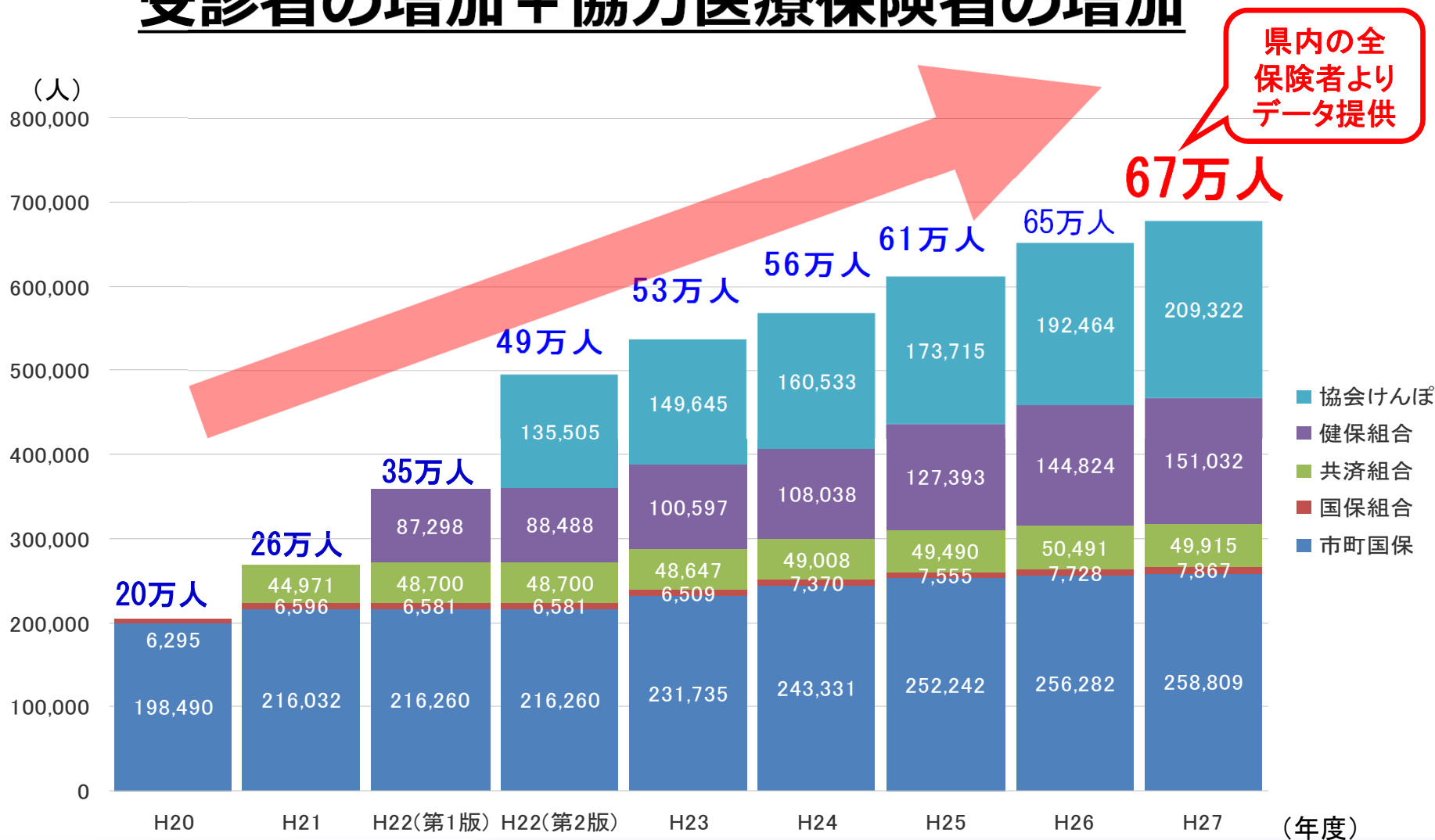


分析・評価・冊子作成
分析結果の公表・施策への反映

 **地域・保険者による健康課題の違いが明らかに！！**



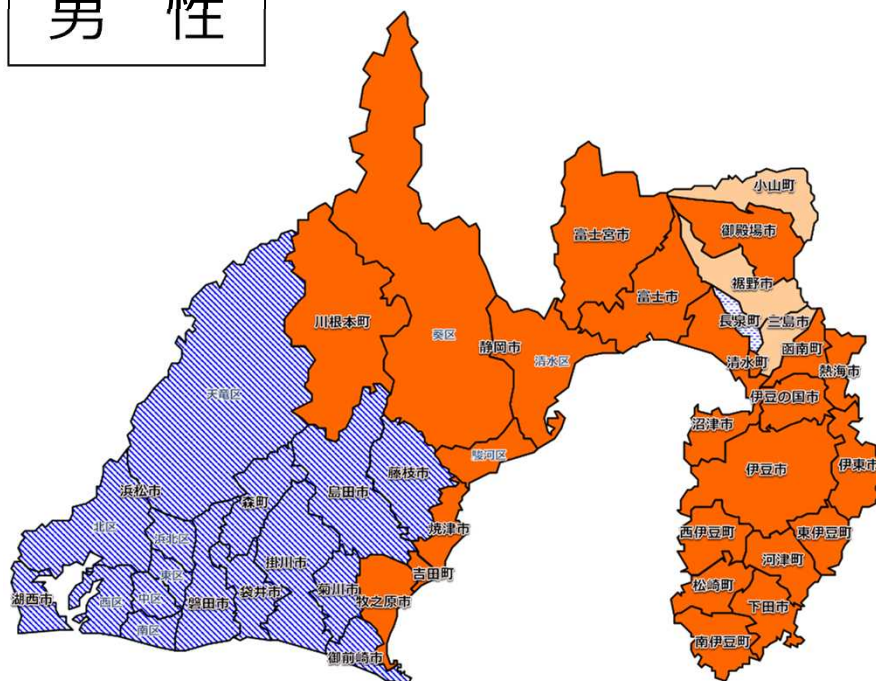
受診者の増加 + 協力医療保険者の増加



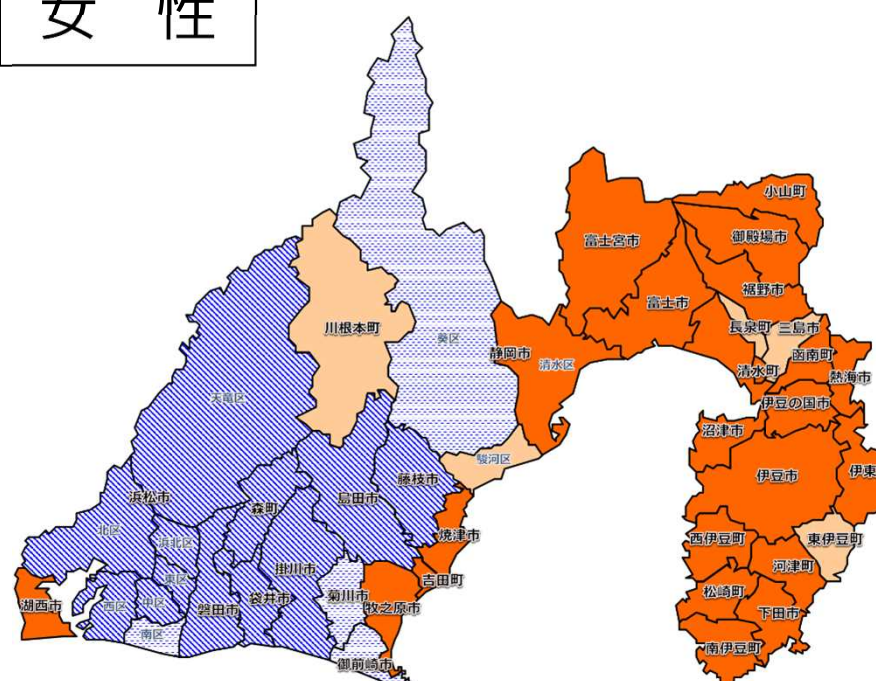
H27特定健診：高血圧症有病者

■ 県東部と県中部で高血圧症有病者が多い

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

富国有徳の美しい“ふじのくに”

静 岡 県

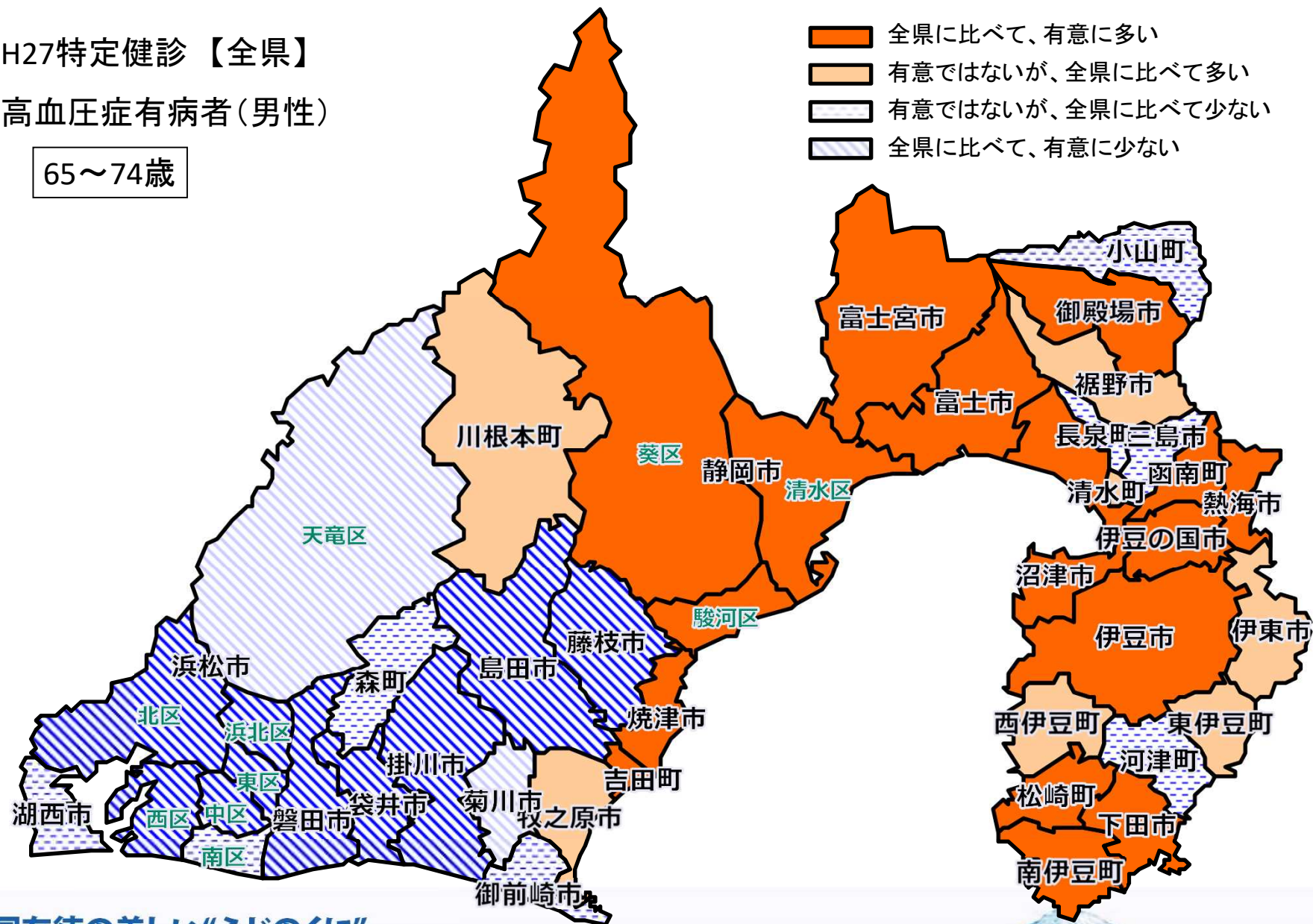


H27特定健診【全県】

高血圧症有病者(男性)

65～74歳

- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

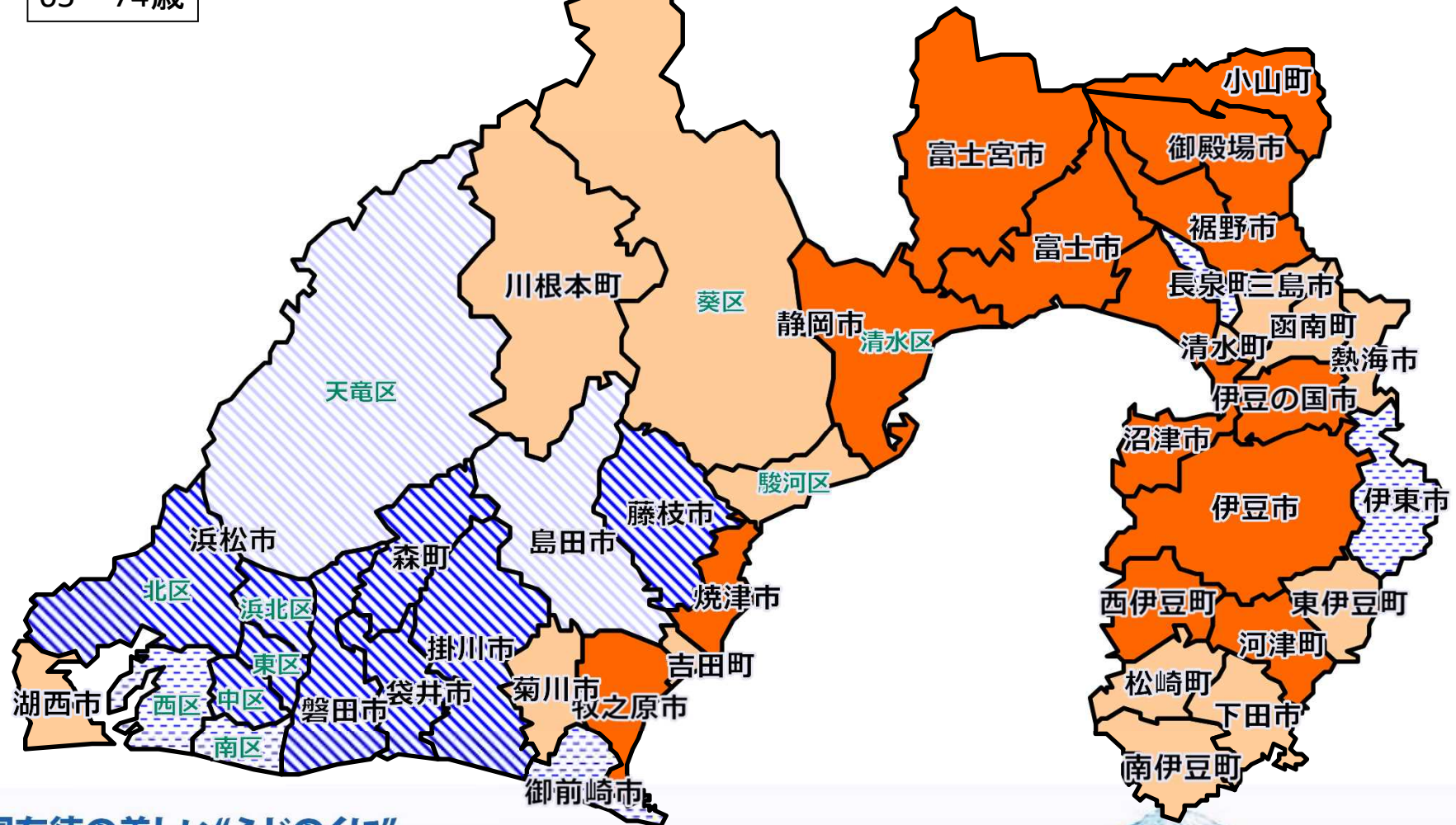


H27特定健診【全県】

高血圧症有病者(女性)

65～74歳

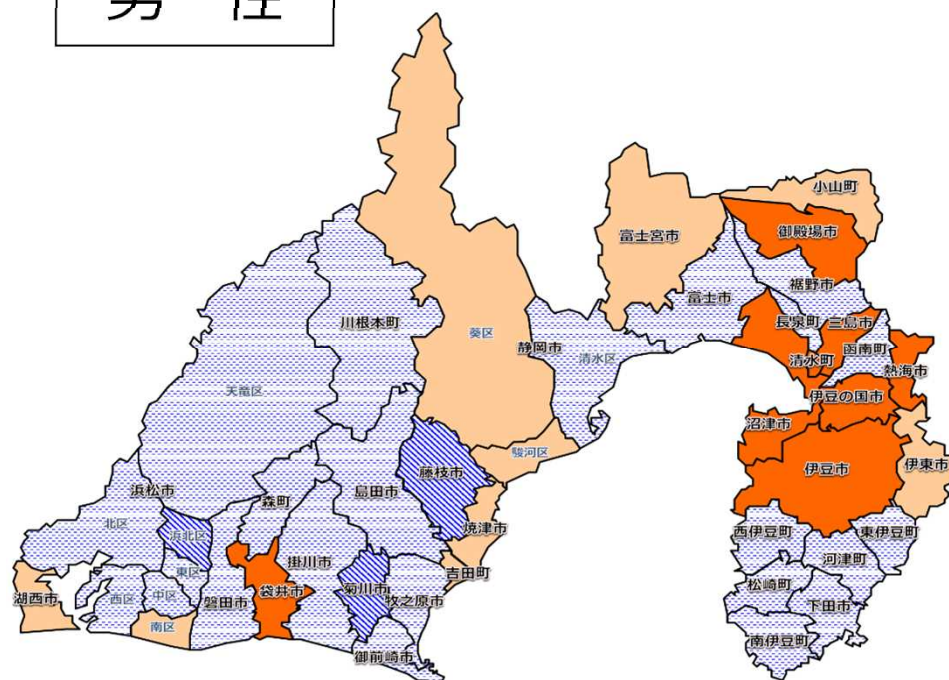
- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない



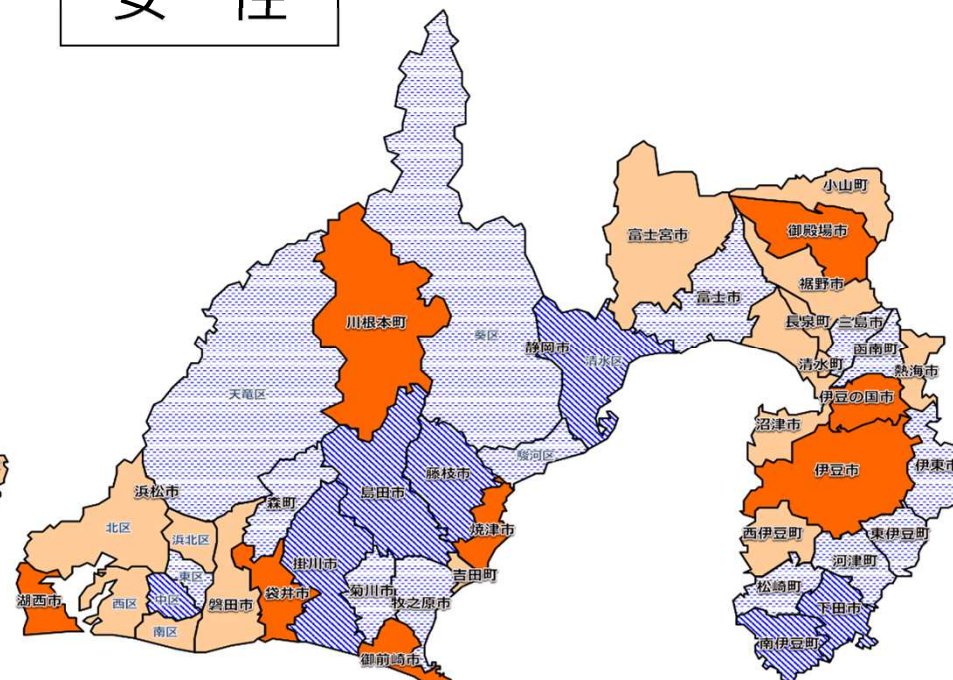
H27特定健診：糖尿病有病者

■ 男性は県東部と静岡市で、女性は県東部と県西部で糖尿病有病者が多い

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

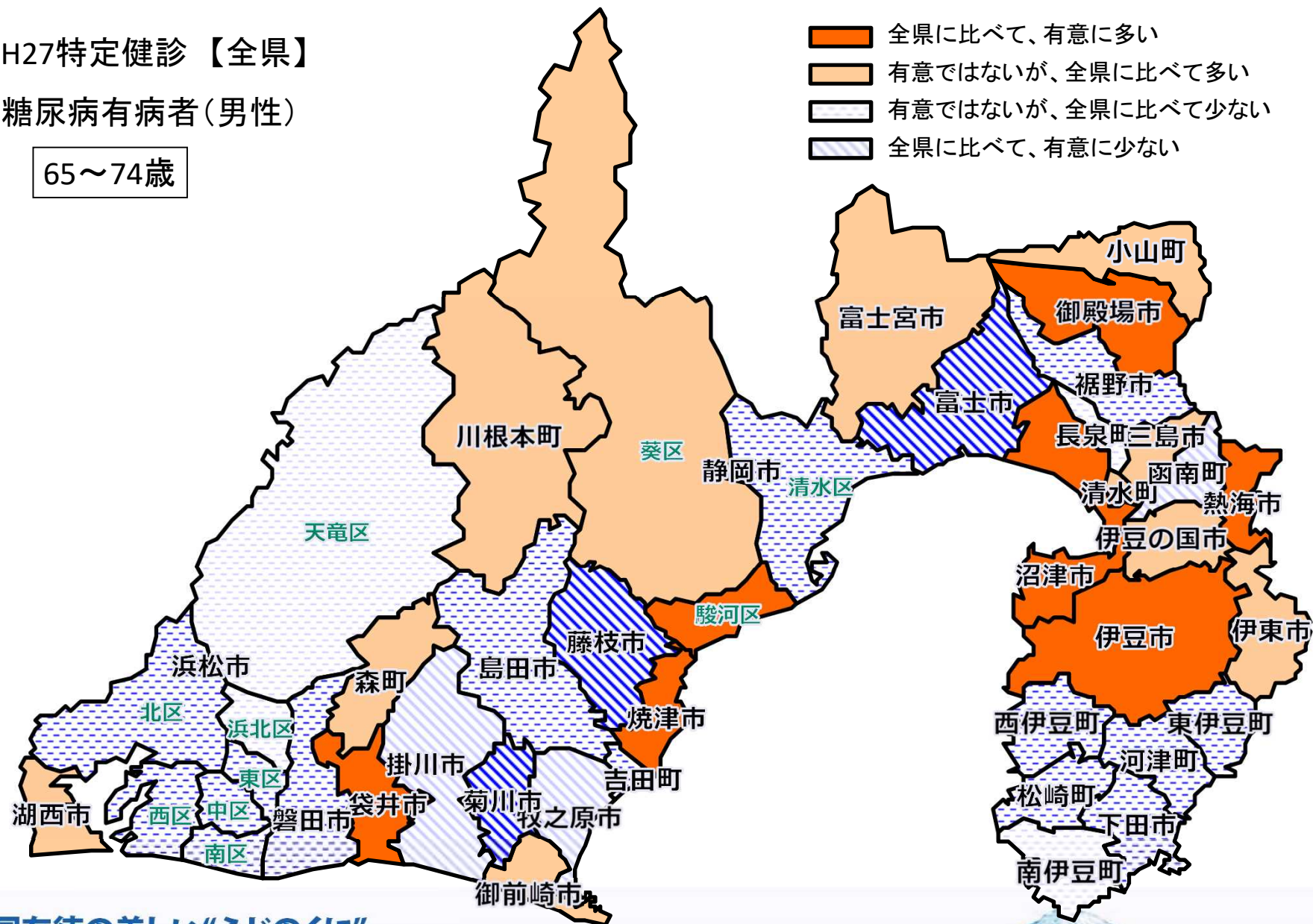


H27特定健診【全県】

糖尿病有病者(男性)

65～74歳

- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない



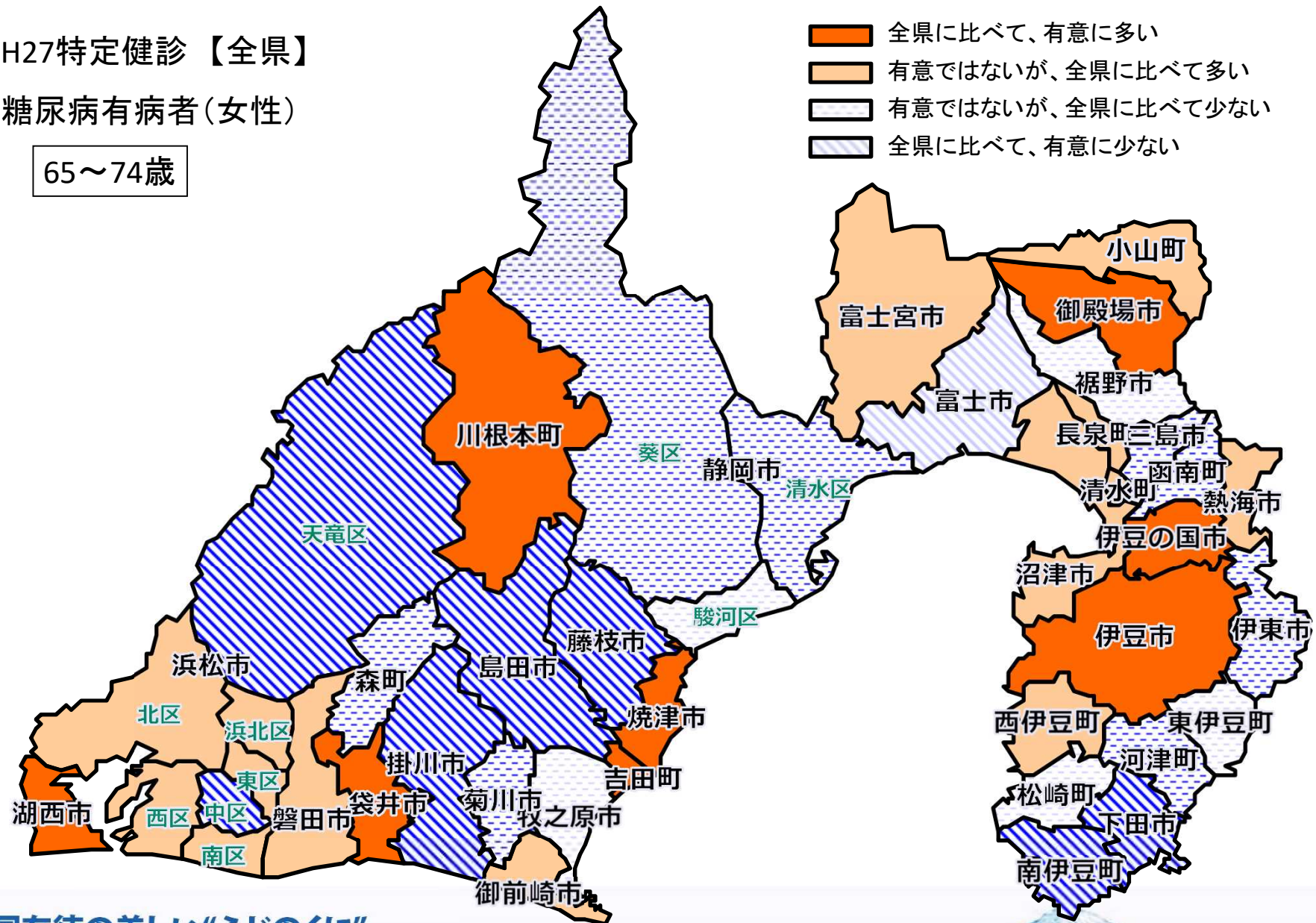
富国有徳の美しい“ふじのくに”
静岡県

H27特定健診【全県】

糖尿病有病者(女性)

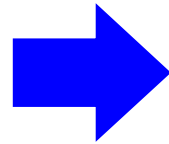
65～74歳

- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない



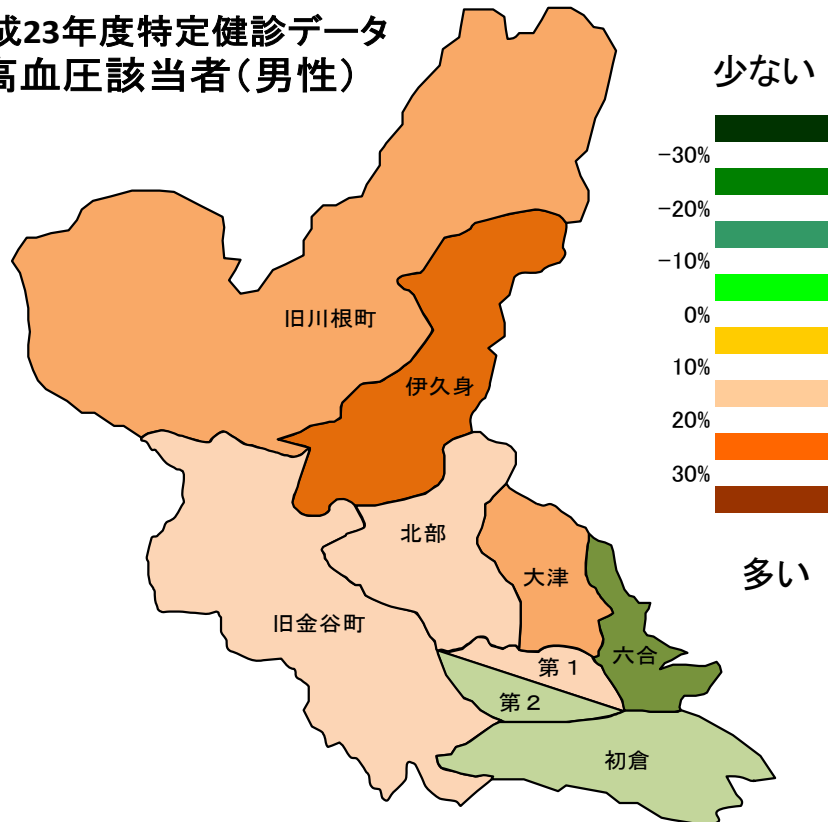
地区別分析の例（A市）

■地区別分析の実施

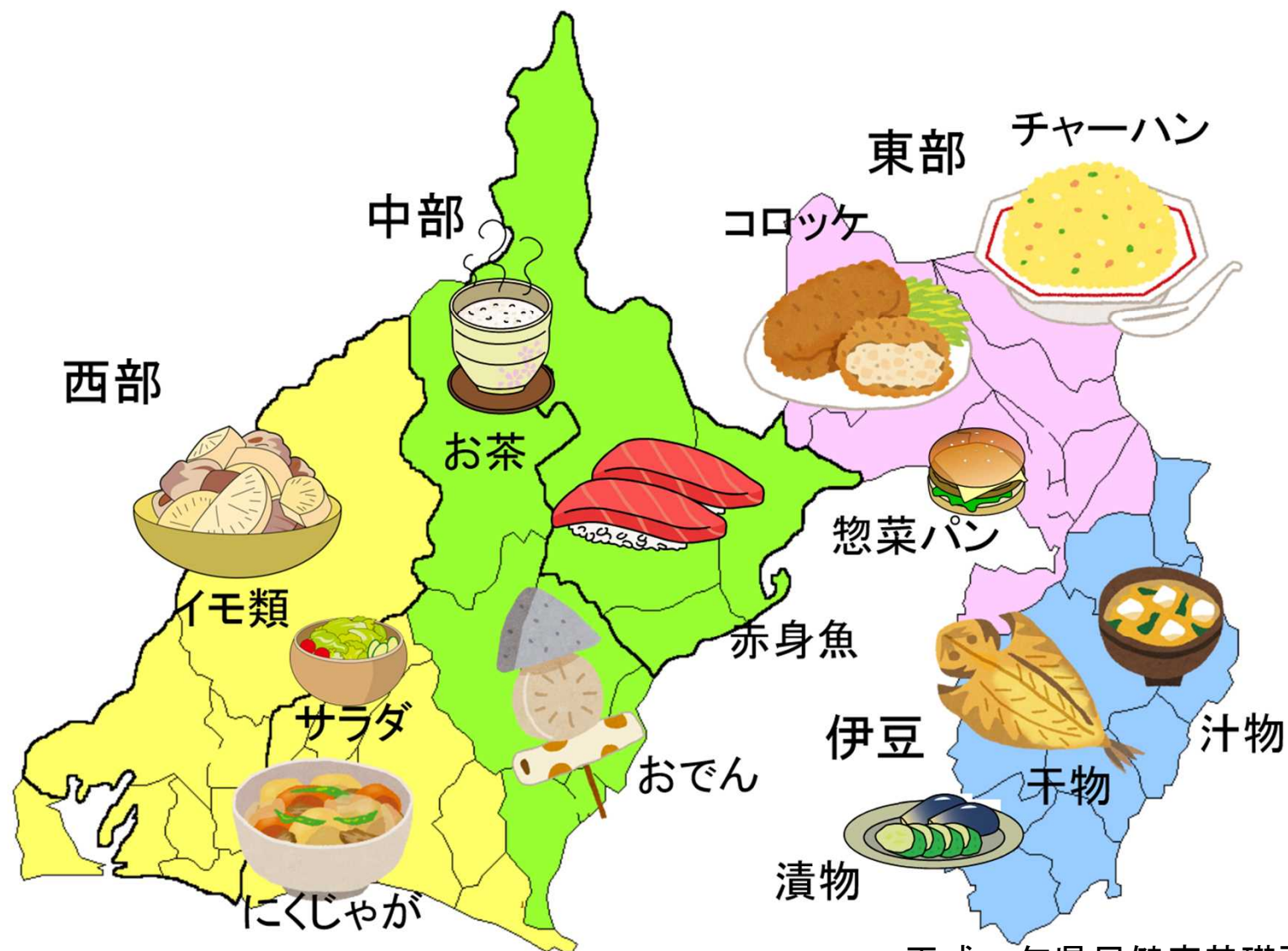


市健康増進計画の検討資料に使用
地区別の住民向け健康指導に活用

平成23年度特定健診データ
高血圧該当者(男性)



食の地域差



平成20年県民健康基礎調査より

富国有徳の美しい“ふじのくに”

静岡県



保健事業と一般介護予防事業の一体的実施（県内の状況）

■保健事業担当課との連携状況（平成28年度時点）

○連携の有無

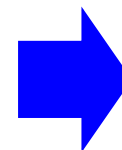
連携あり	13市町
連携なし	22市町
合計	35市町

○連携の内容

	連携内容	市町数
情報提供等	保健事業担当課から介護予防対象者の情報提供(健診結果等)	4
	保健事業担当課の事業で一般介護予防事業を案内	1
	高齢者受給者証交付時に一般介護予防事業を案内	2
事業連携	保健事業担当課のスタッフが一般介護予防事業に協力	1
	特定健診・保健指導で介護予防(認知症予防)について説明	2
	介護予防教室で生活習慣病について指導	1
	予防教室(一般介護予防事業)と健康相談(保健事業)を一体的に実施	1
	住民主体の介護予防の通いの場に保健事業担当の保健師が出向き健康相談を実施	1
その他	地区担当保健師が随時連携	1

※1市町で複数の連携があるため、合計は連携ありの市町数と一致せず

- 保健事業：データヘルス計画等に基づき実施
- 介護予防事業：介護保健事業計画に基づき実施



**一体的な策定、
整合性の確保が重要**



静岡県袋井市における

保健事業と介護予防の 一体的な実施について

袋井市 総合健康センター 健康づくり課



袋井市の位置・人口等



日本一の品質を誇る 果実の王様
「クラウンメロン」の産地



◇人口

87,938人 (H30.4.1現在)

(高齢者人口 20,317人)

◇面積

108.33 km²

◇高齢化率

23.1% (H30.4.1現在)

◇小中学校

小学校12校 中学校4校

◇コミュニティセンター

14館

◇自治会数

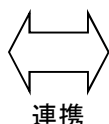
156自治会 (24連合会)

日本一健康文化都市

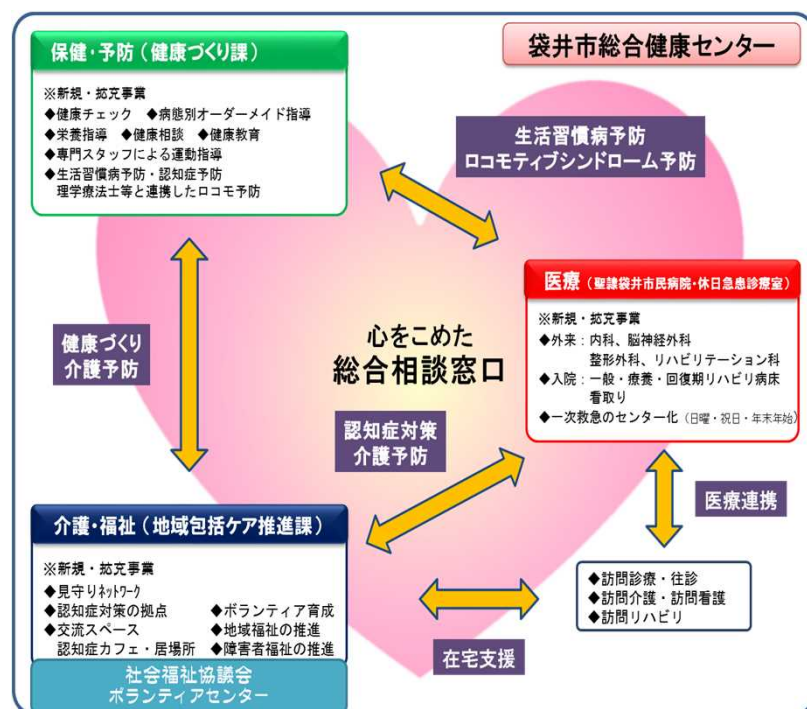
総合健康センターの整備 (H27.5)

◇市民の健康を支える体制を整えるため、保健・医療・介護構想を策定し、整備を推進

全国初の自治体病院の統合によりH25.5に誕生した
中東遠総合医療センター
(急性期病院)



◇急性期病院の後方支援病院（療養・回復期・リハビリ）としてH25.6に開院した**袋井市立聖隷袋井市民病院**
◇聖隷袋井市民病院とともに、保健センター、地域包括 ケア窓口、社会福祉協議会、休日夜間急患センターを 集約し、H27.5に**袋井市総合健康センター**を開設



健康づくり課の職員配置状況

・健康企画室

正規職員……………事務職 3人(課長補佐 1人) 保健師 1人
嘱託職員……………事務職 1人

子どもからお年寄りまで
「健康づくり」と
「介護予防」を担当

・地域健康推進係

正規職員……………保健師 7人(主幹兼統括係長 1人) 栄養士 5人(係長 1人)
嘱託及び臨時職員…保健師 2人 栄養士 1人 看護師 4人 事務職 4人

・予防接種係

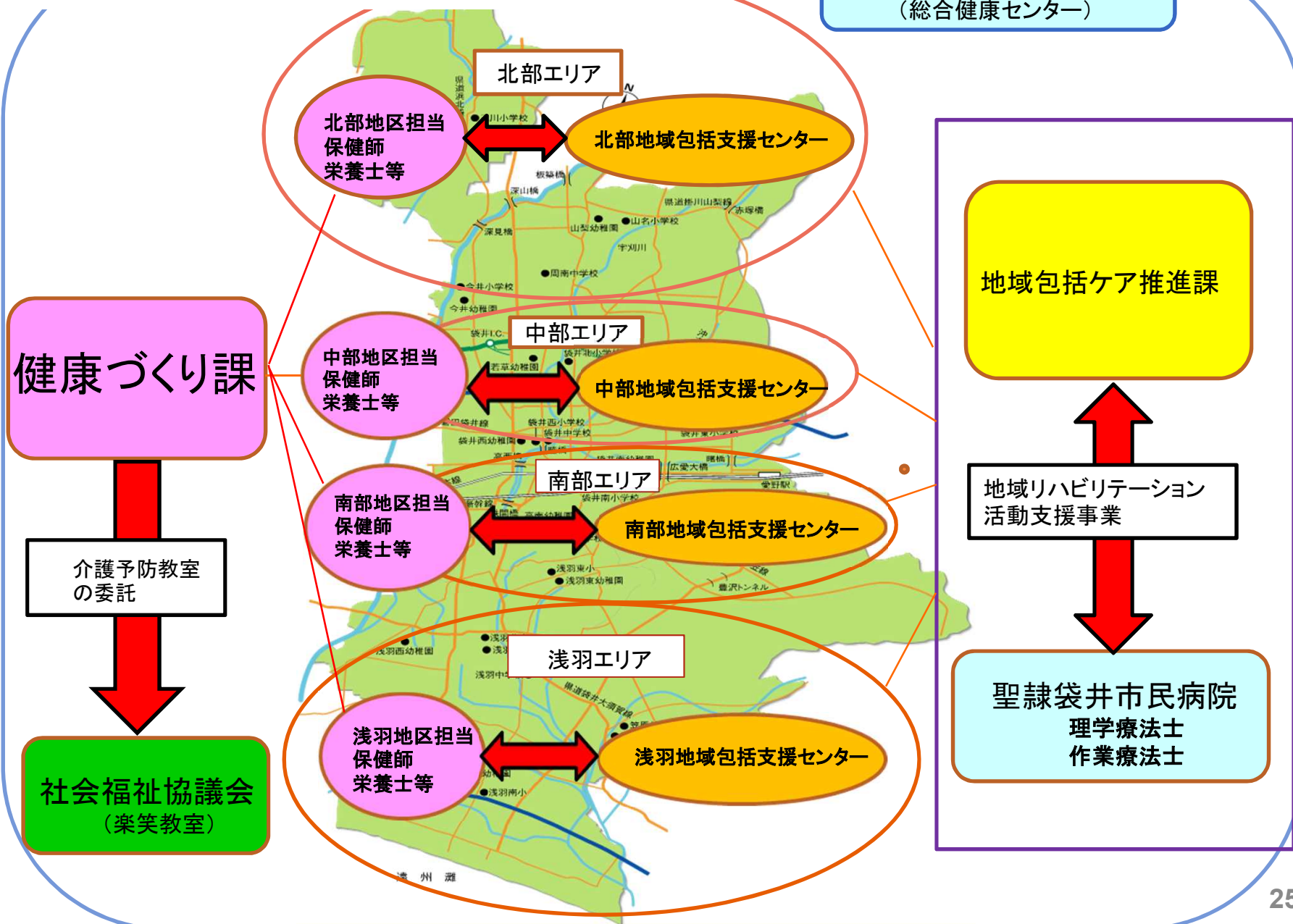
正規職員……………保健師 2人(係長 1人) 事務職 1人
嘱託及び臨時職員…看護師 1人 事務職 1人

・検診指導係

正規職員……………保健師 5人(主幹兼係長 1人)
嘱託及び臨時職員…保健師 1人 栄養士 1人 事務職 2人

介護予防事業の連携体制

はーとふるプラザ袋井
(総合健康センター)



介護予防事業（地域活動）の状況（平成30年8月末現在）

1 しぞ～かでん伝体操

DVDを見ながら、公会堂など身近な場所で継続的に運動を行うグループ（誰でも参加可能）

【週1回以上・・・48か所 週1回未満・・・25か所】

2 地域活動サークル（シニア）

運動講師の指導により、公会堂など身近な場所で継続的に運動を行うグループ（主に65歳以上）

【週1回以上・・・5か所 週1回未満・・・44か所】



3 楽笑教室（社協委託）

コミュニティセンターで月2回、軽運動や仲間との交流を図る教室。

介護認定を受けていない65歳以上の方で、基本チェックリストの項目が一つでも該当する方 など

【月2回・・・13か所】

※「通いの場（週1回以上）」53か所

「しぞ〜かでん伝体操」の経過

・平成27年度

地域包括支援センターの働きかけにより、住民主体の「しぞ〜かでん伝体操」が一部地域で始まる。

・平成28年度

「しぞ〜かでん伝体操」を市内全域へ普及を図るため、健康づくり課が主体となり、体操を紹介。地域包括ケア推進課、地域包括支援センター、法人与協力しながら普及を図る。

【平成28年9月末：週1回16か所】

・平成29年度

自治会連合会長会議において、「しぞ〜かでん伝体操」を説明。関係者と連携を図りながら、各自治会へ体操のプレゼンテーションを実施する。

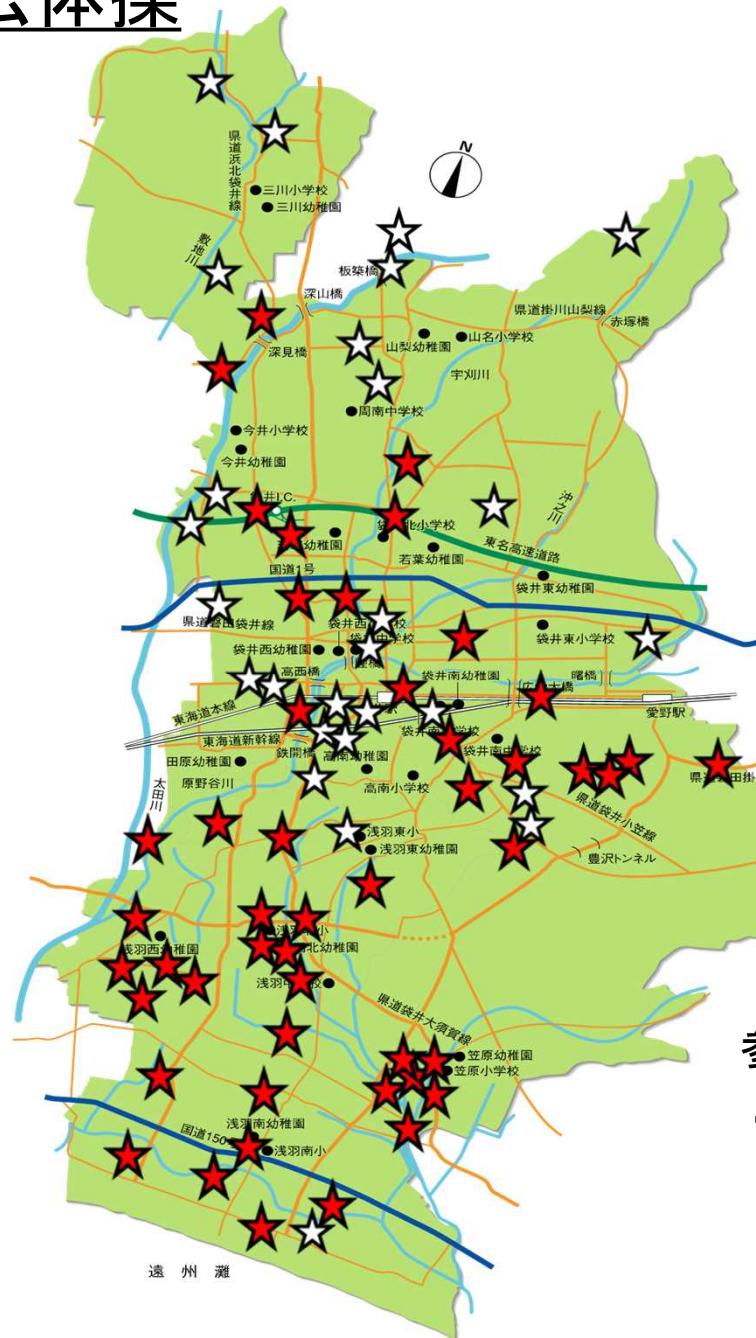
【平成29年9月末 週1回 33か所】

・平成30年度

法人へ「しぞ〜かでん伝体操」普及促進事業を委託する。



しぞ〜かでん伝体操



★ 週1回以上
48か所

☆ 週1回未満
25か所

参加者数

1, 277人



地域活動サークル(シニア)



★ 週1回以上
5か所

☆ 週1回未満
44か所

参加者数

1, 072人

楽笑教室



☆ 月2回
13か所

参加者数
289人



「介護予防活動」における 保健事業の状況



健康講話(平成29年度実績)

・「しぞ～かでん伝体操」グループ

栄養士による講話……………	3回	50人
歯科衛生士による講話…	10回	190人
運動指導者による指導…	1回	20人

・地域活動サークル(シニア)

運動指導者による指導…	46サークル	
	431回	延6, 733人
保健師、栄養士の講話…	80回	延1, 157人

・楽笑教室

保健師、栄養士の講話…	35回	延652人
-------------	-----	-------



健康講話(具体的な内容)

- ・インフルエンザの予防
- ・認知症予防
- ・がん検診のPR
- ・血圧と塩分の話
- ・糖尿病の予防
- ・1日の食事量のめやす
- ・8020運動とお口のケア
- ・熱中症の予防
- ・災害時の備え
- ・他課事業の紹介 等



特定健診・保健指導でのフレイル予防と一般介護予防事業の紹介

国保特定健診後の特定保健指導、生活習慣病重症化予防の個別保健指導の中で、筋トレ「日常ながら運動」を体験し、フレイルの予防も兼ねて、自宅で自分でできる運動を推奨している。

実践2 ポールはさみ

ももの内側の内転筋を鍛えて膝痛予防!



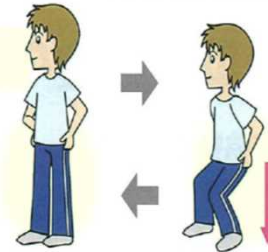
ボールをはさむ位置を足首や膝にするのもおすすめです

10秒×2セット
→ 慣れたら生活の中で何かしながらいつでも気軽にやりましょう

- 椅子に座る。
(仰向けで膝を立ててもよい)
- 足はつま先を正面に向けて、肩幅に開く。
- ボール(または枕やタオル)をももの間にはさみ、ゆっくりとボールをつぶしながら両膝を引き寄せる。

実践3 スクワット

足全体を鍛えて血管の中の糖の消費をアップ!



10回×2セット → 慣れたらテレビを見ながら1日5セットを目標に

下肢の筋力アップ!

- つま先を正面に向け、肩幅に足を開く。
 - 手は腰に置き、ゆっくり(4秒かけて)息を吸いながら膝を曲げ、ゆっくり(4秒かけて)息をはきながら戻る。
- ※膝を曲げる時、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

対象者の年齢等の状況に応じて、市で実施している運動教室を勧めている。

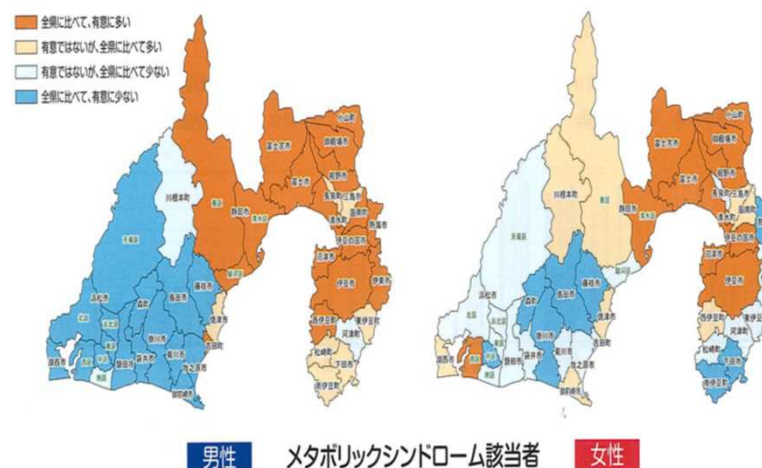
特に、高齢の方にはお住いの地域の「しぞ〜かでん伝体操」等の資料を渡して詳しく説明し、参加を勧めている。

保健事業における県との連携(例)

1 県が作成した「特定健康診査の結果から見る静岡県の健康課題」のデータを活用して、地域で健康教育を実施。

2 生活習慣病重症化予防のための若い世代への個別健康教育(減塩と糖分の摂り方)を県からの助言を参考に、県が作成した「ふじのくにお塩のとりかたチェック」を使用して実施。

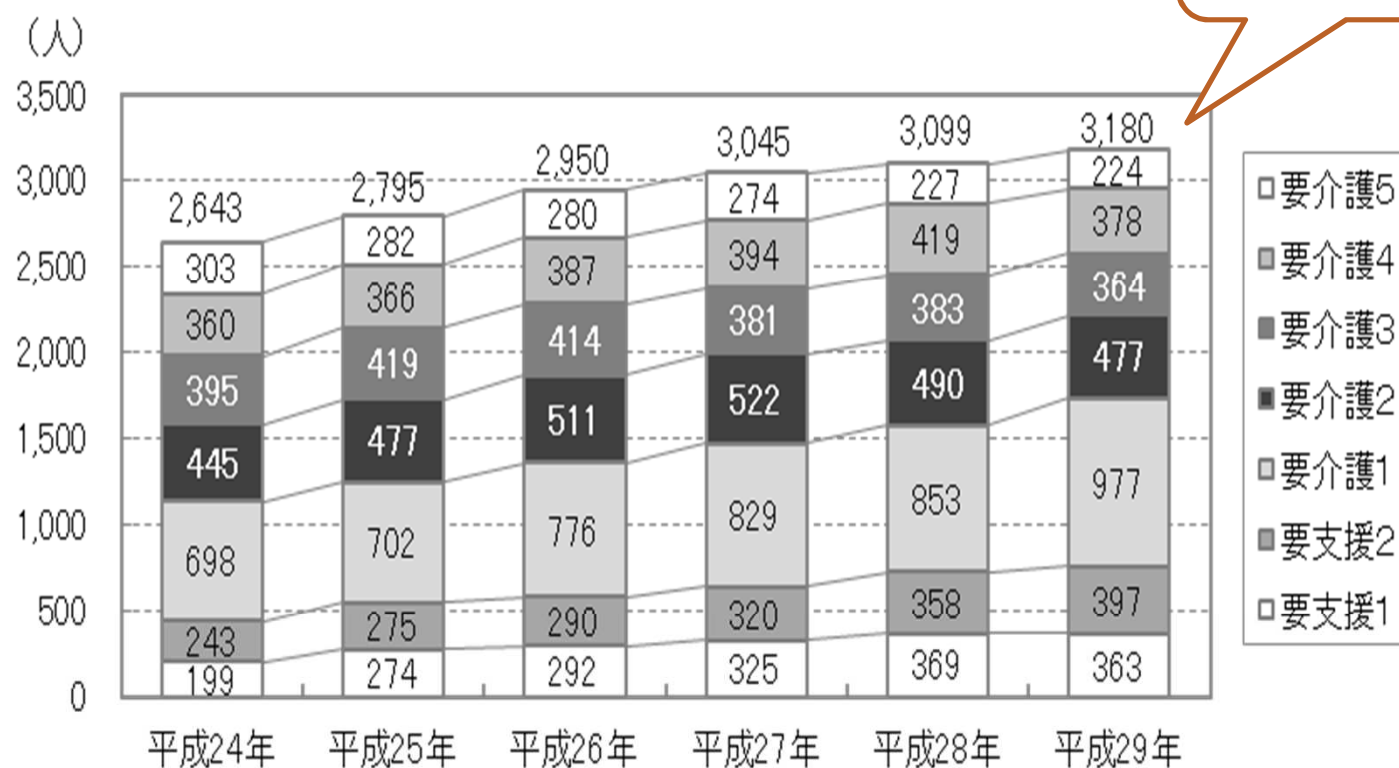
●メタボリックシンドローム該当者、高血圧症有病者は、県中部～東部地域で多い※1



取組の成果

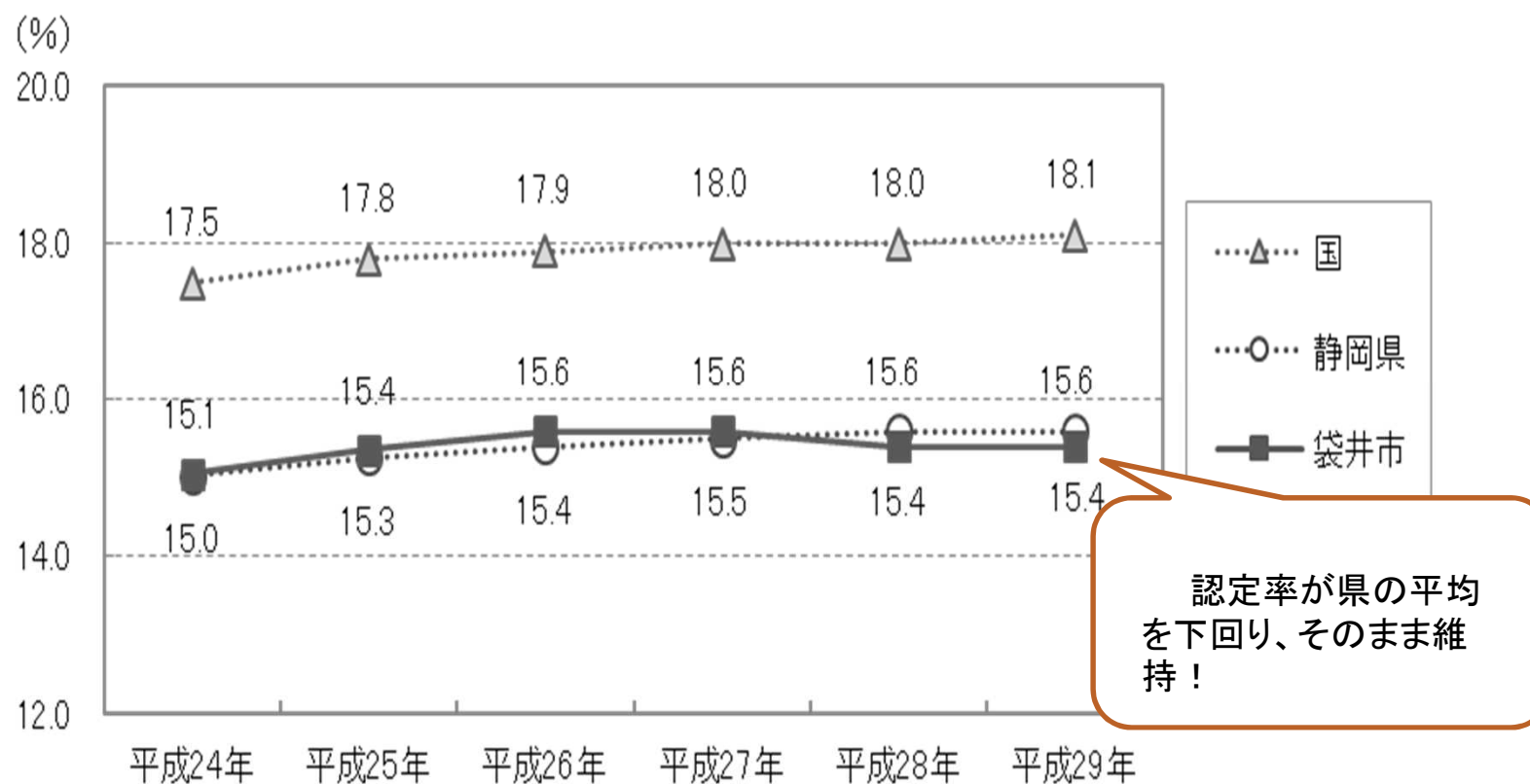


要介護（要支援）認定者数の推移



資料：介護保険事業状況報告（各年9月末現在）

要介護(要支援)認定率の推移と比較



資料:介護保険事業状況報告(各年9月末現在)
 認定率は、第1号被保険者認定者数/第1号被保険者数

まとめ

- ・「通いの場」等を活用して、フレイル対策（運動、口腔、栄養等）や疾病予防等の健康講話を行うことで、より多くの高齢者等に健康情報の提供を行うことができた。
- ・平成29年の要介護（要支援）の認定者のうち、要介護2～5の認定者が減少しており、「通いの場」の普及も要因の一つと考えられる。
- ・「通いの場」の普及が始まった平成28～29年の要介護（要支援）認定率が0.1%減少していることから、保健事業との一体化を推し進めることでより効果が期待できる。
- ・「通いの場」等に来ることができない方の把握とアプローチの方法を検討することが必要。