

医薬分業指導者協議会

平成27年3月23日(月)

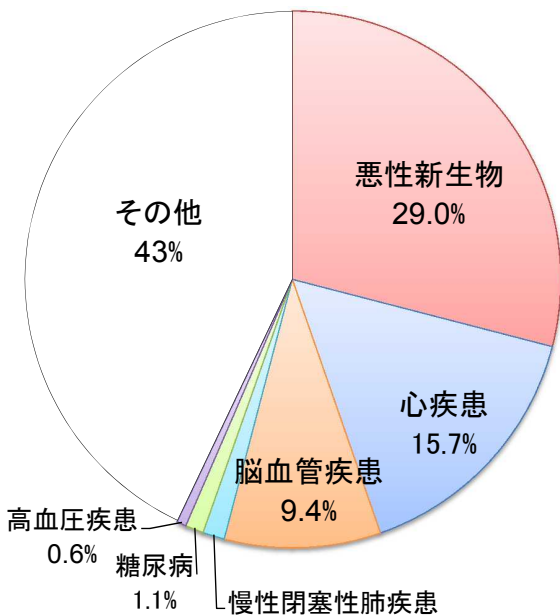
「健康日本21における薬局・薬剤師への期待」

健康局がん対策・健康増進課

生活習慣病と医療

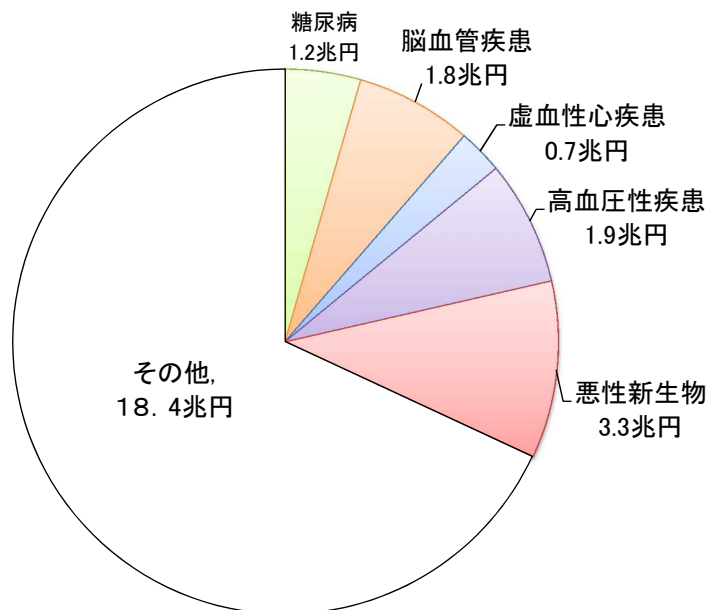
生活習慣病は、死亡数割合では約6割を占め、一般診療医療費の約3割を占める。

死因別死亡割合(平成25年)
生活習慣病・・・57%



出典:人口動態統計(平成25年)

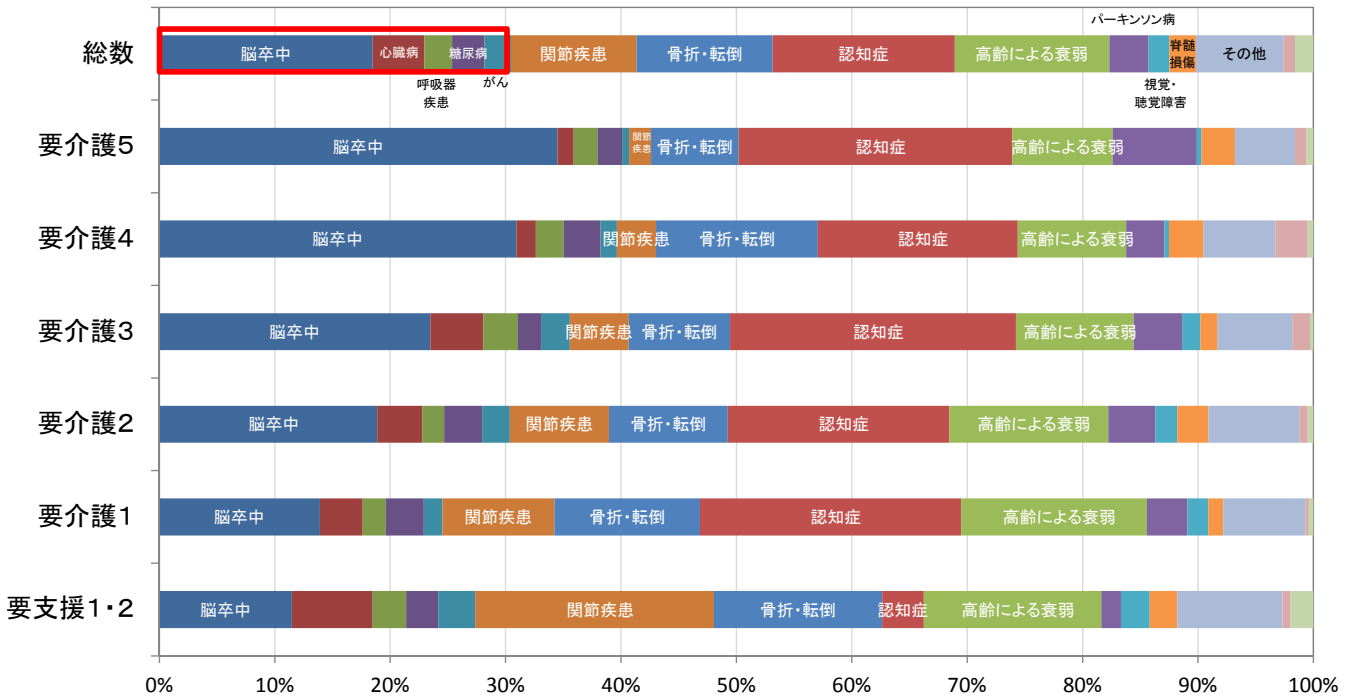
一般診療医療費(平成24年度) (参考)
生活習慣病・・・8.9兆円
一般診療医療費計 28.3兆円



出典:国民医療費(平成24年度)

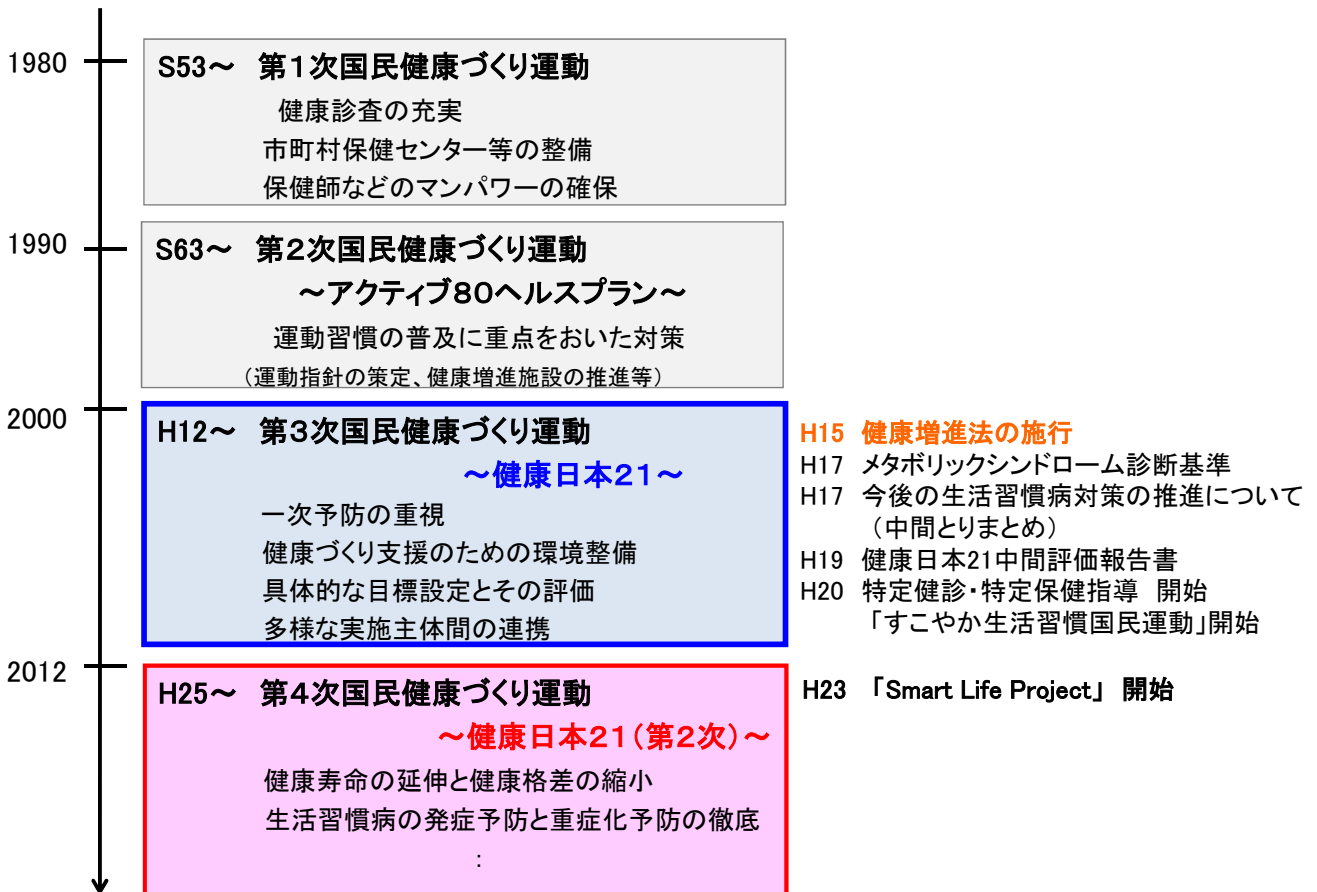
介護が必要となった主な原因の構成割合（要介護度別）

- 脳血管疾患(脳卒中)
- 心疾患(心臓病)
- 呼吸器疾患
- 糖尿病
- 悪性新生物(がん)
- 関節疾患
- 骨折・転倒
- 認知症
- 高齢による衰弱
- パーキンソン病
- 視覚・聴覚障害
- 脊髄損傷



出典：平成25年国民生活基礎調査

我が国における健康づくり運動の流れ



健康日本21(第二次)の「基本的な方向」について

これまでの健康日本21と課題

壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的として健康づくりを推進。

<課題> 非正規雇用の増加など雇用基盤の変化、家族形態・地域の変化等がある中で、今後、健康における地域格差縮小の実現が重要。

健康を増進し発病を予防する一次予防を重視。

<課題> 今後は、高齢化社会の中で、重症化を予防する観点や、年代に応じた健康づくりを行うことにより社会生活機能を維持する観点が重要。

健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体で支援していくことを重視。

<課題> 今後は、健康の意識はありながら生活に追われて健康が守れない者や、健康に関心が持てない者も含めた対策も必要。

健康日本21(第二次)

「健康寿命の延伸」に加えて、「健康格差の縮小」を実現することを「基本的方向」に明記。

引き続き一次予防に重点を置くとともに、合併症の発症や症状進展などの重症化予防を重視。

高齢期における日常生活の自立を目指した身体機能の強化・維持、子どもの頃からの健康づくり、働く世代のこころの健康対策等を推進。

時間的にゆとりのない者や、健康づくりに無関心な者も含め、社会全体として健康を守る環境の整備を重視。

国民の健康増進を形成する基本要素となる食生活等の生活習慣の改善とともに、社会環境の改善を通じた働きかけも推進。

健康日本21(第二次)の概要

- 平成25年度から平成34年度までの国民健康づくり運動を推進するため、健康増進法に基づく「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(平成15年厚生労働大臣告示)を改正するもの。
- 第一次健康日本21(平成12年度～平成24年度)では、具体的な目標を健康局長通知で示していたが、目標の実効性を高めるため、大臣告示に具体的な目標を明記。

健康の増進に関する基本的な方向

① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

・生活習慣の改善や社会環境の整備によって達成すべき最終的な目標。

② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCD(非感染性疾患)の予防)

・がん、循環器疾患、糖尿病、COPDに対処するため、一次予防・重症化予防に重点を置いた対策を推進。

③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

・自立した日常生活を営むことを目指し、ライフステージに応じ、「こころの健康」「次世代の健康」「高齢者の健康」を推進。

④ 健康を支え、守るための社会環境の整備

・時間的・精神的にゆとりある生活の確保が困難な者も含め、社会全体が相互に支え合いながら健康を守る環境を整備。

⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

・上記を実現するため、各生活習慣を改善するとともに、国は、対象者ごとの特性、健康課題等を十分に把握。

具体的な目標

○ 5つの基本的方向に対応して、53項目にわたる具体的な目標を設定する。

基本的な方向	具体的な目標の例（括弧内の数値は現状）	目標
① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	○日常生活に制限のない期間の平均（男性70.42年、女性73.62年）	➡ 平均寿命の増加分を上回る増加
② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（がん、循環器疾患、糖尿病、COPDの予防）	○75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少（84.3(10万人当たり)）	➡ 73.9(10万人当たり)
	○最高血圧の平均値（男性138mmHg、女性133mmHg）	➡ 男性134mmHg、女性129mmHg
	○糖尿病合併症の減少(16,271人)	➡ 15,000人
③ 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上（心の健康、次世代の健康、高齢者の健康を増進）	○強いうつや不安を感じている者(10.4%)	➡ 9.4%
	○低出生体重児の割合の減少(9.6%)	➡ 減少傾向へ
	○認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上(0.9%)	➡ 10%
④ 健康を支え、守るための社会環境の整備	○健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加(7,134社)	➡ 15,000
⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善	○20～60歳代男性の肥満者の割合(31.2%)	➡ 28%(自然増から15%減)
	○食塩摂取量(10.6g)	➡ 8グラム
	○20～64歳の日常生活での歩数(男性7841歩、女性6883歩)	➡ 男性9000歩、女性8500歩
	○生活習慣病のリスクを高める量(1日当たり純アルコール摂取量男性40g、女性20g以上)	➡ 男性13.0%、女性6.4%
	○飲酒者割合の減少(男性15.3%、女性7.5%)	➡ 12%
	○成人の喫煙率(19.5%)	➡ 50%

その他

- 都道府県及び市町村は、独自に重要な課題を選択して、目標を設定し、定期的に評価及び改定を実施。(PDCAサイクルの実施)
- 国は、生活習慣病の改善のほか、社会環境の改善に関する調査研究を企画し、推進。
- 各保健事業者は、各種健診の実施主体間で、個人の健康情報の共有を図るなど、健康に関する対策を効率的かつ効果的に実施。
- 国、地方公共団体は、企業、団体等が行う健康増進に向けた自発的な取り組みを支援。

「健康を支え、守るための社会環境の整備」の目標設定の考え方

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

健康を支え、守るための社会環境の整備

〈ソーシャルキャピタルの向上〉

①地域のつながりの強化

〈多様な活動主体による自発的取組の推進〉

②健康づくりに主体的に関わる国民の割合の増加

③健康づくりの活動に主体的に取り組む企業数の増加

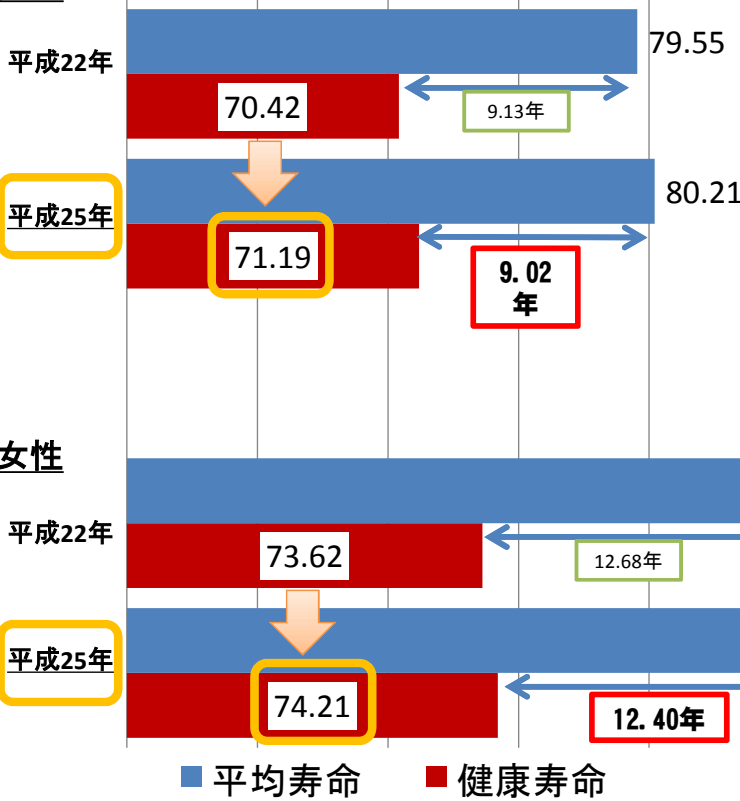
④健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加

〈健康格差の縮小〉

⑤健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加

健康寿命とは：日常生活に制限のない期間

男性

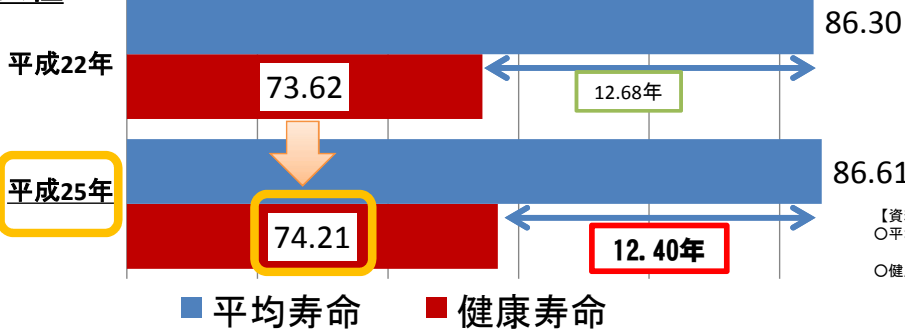


○健康寿命は
男性0.78年、女性0.59年延伸

○平均寿命は
男性0.66年、女性0.31年延伸

○日常生活に制限のある期間は
男性0.11年、女性0.28年短縮
(対平成22年)

女性



【資料】
○平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」「平成25年簡易生命表」
○健康寿命：厚生労働省「平成22年/平成25年簡易生命表」「平成22年/平成25年人口動態統計」
厚生労働省「平成22年/平成25年国民生活基礎調査」
総務省「平成22年/平成25年推計人口」より算出

※健康日本21(第二次)の目標：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加(平成34年度)
日本再興戦略及び健康・医療戦略の目標：「2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸」(平成32年)

スマート・ライフ・プロジェクトとは

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

さらに今年度からは、3つのアクションに加え、健診・検診の受診を新たなテーマとして、更なる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

企業・団体・自治体のみならず
健康寿命をのばそう！スマート・ライフ・プロジェクト参画のお願い

スマート・ライフ・プロジェクトとは
「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。さらに今年度からは、3つのアクションに加え、健診・検診の受診を新たなテーマとして、更なる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

適度な運動

「毎日プラス10分の運動」
例えば、通勤時のはや歩き。例えば掃除や庭いじり。日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。

いよいよ健康大使 三浦 隆一郎

適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」
いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。

いよいよ健康大使 有馬 友子

禁煙

「たばこの煙をなくす」
たばこを吸うことは、健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。

いよいよ健康大使 早坂 美穂

+

健診・検診の受診

「定期的に自分を知る」
早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

「健診」は 毎日の健康を守る最大の武器！
特定健診などの「健診」は、健康を保持するために、そのときの健康状態を調べて、問題がなければ改善することや予防です。毎年定期的に健診の受診をしましょう。

定期健康診断、特定健診など

「検診」は 大事な人や未来を守る最大の武器！
がん検診などの「検診」は、病気の早期発見・早期治療を促す上で大切です。家族や親、その大切な人のため、また自分自身、人材を支えたいために、検診の受診を積極しましょう。

各種がん検診 など

同じ「けんしん」という言葉でも、実は目的や内容が違ってくる人は少なくありません。その違いを知ってもらうことも、興味を持ってもらうための一歩です。

適度な運動

「毎日プラス10分の運動」
例えば、通勤時のはや歩き。
例えば掃除や庭いじり。
日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。

適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」
いつもの食事にプラス一皿の野菜を。
ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。

禁煙

「たばこの煙をなくす」
たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。

健診・検診の受診

「定期的に自分を知る」
早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。