

## 9. その他生活習慣病の予防対策等について

### (1) スマート・ライフ・プロジェクトについて（資料9-1～資料9-7）

健康日本21（第二次）の一環として、企業・団体・自治体と連携した「スマート・ライフ・プロジェクト」を展開している。令和元年度末時点で約5,500の団体が参画している。まだ参画されていない自治体は、是非参画について御検討いただきたい。

スマート・ライフ・プロジェクトの一環として、「スマート・ライフ・プロジェクト」が掲げる4つのテーマ（適度な運動・適切な食生活、禁煙、健診・検診の受診）について、生活習慣病予防の啓発や健康増進のための優れた取組を行っている企業・団体・自治体を表彰する「健康寿命をのぼそう！アワード」を実施しており、今年度は、5つの自治体が表彰を受けている。受賞した自治体の取組事例については、参考資料としてお示ししているため、各自治体における健康づくり施策等実施の際に参考にさせていただきたい。

また、スマート・ライフ・プロジェクトでは、4つのテーマ以外にも、例えば睡眠に関するポスターや特設WEBコンテンツを作成し、スマート・ライフ・プロジェクト公式WEBサイト内に掲載しているため、普及啓発等にご活用いただきたい。

### (2) アルコール対策について

厚生労働省では、平成25年度から開始した健康日本21（第二次）において、

- ① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少
- ② 未成年者の飲酒をなくす
- ③ 妊娠中の飲酒をなくす

を目標として掲げ、取組を推進している。上記②と③については、従前から減少傾向が認められているが、①については男女ともに減少を認めず、女性は有意に増加している。がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等のリスクは1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に増加するため、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合を減少させることが重要である。

このため、「標準的な健診・保健指導プログラム」において、保健指導の現場で活用いただくためのツールとして、減酒支援等を実施する際の具体的な方法等をお示ししている。健康日本21（第二次）で目指す生活習慣病の改善支援の一環として、食生活・身体活動・禁煙の支援とともに減酒支援を推進していくことが重要である。

また、アルコール健康障害対策基本法に基づき、平成28年5月に策定された「アルコール健康障害対策推進基本計画」については、令和3年度からスタートする第2期計画の策定を進めており、上記の3つの目標は、引き続きアルコール健康障害の発生予防に向けた重点目標に設定予定である。今後、国の第2期計画を踏まえ、障害保健福祉関係主管課とも連携しつつ、関連施策の推進をお願いしたい。

### (3) 女性の健康づくりについて（資料9-8）

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことができるよう、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援する必要がある。

厚生労働省では、女性ホルモンなど、女性特有の要素に着目して研究を進め、生涯を通じた女性の健康確保を支援している。

研究事業の成果の一つとして、女性の健康に関する情報発信を目的として、女性の健康に関する情報提供サイト（「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」）を開設し、健康問題に関するセルフチェックやライフステージごとの健康の悩みへの対応策等について分かりやすく周知し、女性が自分自身の健康状態を認識できるよう支援するとともに、女性を取り巻く社会においても理解が進むよう情報提供を行っている。本サイトを活用いただくとともに、女性の健康づくりの推進に取り組む関係団体への周知に御協力いただきたい。

また、毎年3月1日から3月8日までの「女性の健康週間」を活用し、国と自治体、関連団体等社会全体が一体となって、各種の啓発活動、行事等を展開することとしており、引き続き、運動推進への協力をお願いする。厚生労働省では女性と健康に関連した特設Webコンテンツの作成を予定しているほか、自治体を実施する取組等を集約し、ホームページで女性の健康づくり対策の事例として啓発し、女性の視点を取り入れた健康づくりを推進することとしているので、引き続き「女性の健康週間」への協力をお願いする。

### (4) 歯科口腔保健の推進について（医政局歯科保健課）（資料9-9～資料9-11）

#### ①「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」について

歯科口腔保健の推進に関する法律に基づき策定された「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」（以下「基本的事項」という。）の最終評価について、健康日本21（第二次）の目標と重複している項目もあるため、健康日本21（第二次）の最終評価と連携を図りながら、取りまとめを2022年の夏頃、次期「基本的事項」の公表を2023年の春頃を目途に行う。また、「基本的事項」の目標・計画の期間については、自治体と保険者で一体的に健康づくり政策を運用するため、健康日本21（第二次）と同様に医療費適正化計画等の計画期間と一致させることから1年間延長し、2023年度には都道府県において基本的事項を策定する期間を設け、2024年度から次期「基本的事項」を適用することとする。

#### ②歯科疾患実態調査について

令和3年度の歯科疾患実態調査では、地域間における健康格差を評価する観点から対象地区を拡大する予定である。また、基本的事項及び健康日本21（第二次）において設定した目標の最終評価に向けて、国民健康・栄養調査と同時期に実施する予定であり、7月の国民健康・栄養調査担当者会議と同時に説明会を行うこととしているので、引き続きご協力をお願いする。

#### ③8020 運動・口腔保健推進事業について

歯科疾患の予防及び小児や高齢者の口腔機能の維持を推進するための「歯科疾

患予防・食育推進等口腔機能維持向上事業」では、令和3年度から「歯科疾患予防事業」と「食育推進等口腔機能維持向上事業」のそれぞれについて基準額が設定できるように令和3年度予算案に計上しており、後者事業についても補助対象を市町村にも拡大する予定である。また、歯科口腔保健の地域間の格差解消等のための「歯科口腔保健推進体制強化事業」についても、支援する市町村の拡大に向けて令和3年度予算案に計上している。当該事業の詳細については、今後発出する要綱等により確認されたい。

各都道府県におかれては、市町村へ周知頂くとともに、市町村支援に引き続き努めていただき、当該事業も活用しつつ、更なる歯科口腔保健施策を推進いただきたい。

#### **(5) 成人のスポーツ実施率の現状（スポーツ庁）（資料9-12～資料9-13）**

「第2期スポーツ基本計画」では、2021年度末までに成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度にすることを目標としており、現在53.6%（令和元年度調査）となっている。

- ・スポーツ実施率を年代別に見ると、男女ともに20代～50代の、いわゆる働き盛り世代の方々が、全体の平均よりも実施率が低い。
- ・男性よりも女性の方が、全体的に実施率が低い。
- ・スポーツをしない・できない理由としては「仕事や家事が忙しい」という回答が多い。

目標の達成に向け、特にスポーツ実施率が低迷しているターゲットに視点を充てた施策を実施してきた。具体的には、

- ①仕事や家事でスポーツの時間を確保できないビジネスパーソン世代を対象とした取組
- ②高校進学に伴いスポーツから離れる生徒は多く、また、育児等でスポーツの時間を確保できない女性を対象とした取組
- ③効率的な介護予防に向け、高齢者を対象とした取組  
などを実施することにより、習慣的にスポーツを実施することを呼びかけている。

#### **(6) Sport in Life プロジェクト（スポーツ庁）（資料9-14～資料9-16）**

スポーツ庁では、スポーツを行うことが生活習慣の一部となる、そのような姿を目指し、一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会の実現のため「Sport in Life プロジェクト」を令和元年7月にスタートした。

本プロジェクトのシンボルとして、「Sport in Life」のロゴマークを作成し、このロゴマークの下でスポーツ基本計画の目標である、スポーツ実施率65%程度の達成（新たに約1,000万人のスポーツ人口を拡大）に向けて、理念や取組の普及拡大を図り、スポーツに親しむ気運と、地方自治体や関係機関・団体・企業等における連帯感、一体感を作り出す。

また、参画団体等の連携した取組が促進されることを目的とした共同体（コンソーシアム）により、参画団体等の連携した取組で、スポーツ実施に向けた大きな推

進力、相乗効果を創出する。「Sport in Life」ホームページにてコンソーシアムの加盟申請を行っているので御確認いただきたい。

令和2年度は、コンソーシアム加盟団体で構成されたプロジェクトチームを対象にスポーツ実施率向上に向けた取組モデル創出事業の企画公募を行い、2つのテーマで合計21事業を採択した（採択事業の一覧は資料参照）

令和3年度も実証実験事業及び増加方策事業の応募を行う予定である。本事業の趣旨を御理解の上、域内の関係機関等と連携を図りながら、積極的な参画を御検討いただくとともに、市町村等への周知をお願いしたい。

令和3年度の具体的な取組は、次のとおり。

- Sport in Life ムーブメント創出
- 複数の加盟団体で構成するプロジェクトチーム（PT）による課題（スポーツ実施の阻害要因）解決のための実証実験
- PTによるターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策
- 安全なスポーツ活動支援などスポーツに関する情報提供の仕組みづくり

#### **（7）「FUN+WALK PROJECT」について（スポーツ庁）（資料9-17）**

スポーツ実施率の調査では、特に20代～50代が平均を下回っており、ビジネスパーソン世代に対して、スポーツの習慣化につながる取組を促していくことが必要である。

このため、スポーツ庁では、普段の生活から気軽に取り入れることのできる「歩く」ことに着目し、「FUN+WALK PROJECT」に取り組んでいる。1日の歩数を普段よりプラス1,000歩（約10分）することを目標とし、通勤時間や休憩時間、昼休み等を活用して、「歩く」ことからスポーツの習慣づくりを官民連携して促していきたいと考えている。本プロジェクトの趣旨を御理解の上、市町村等への周知をお願いしたい。

#### **（8）女性スポーツ促進キャンペーンについて（スポーツ庁）（資料9-18～資料9-19）**

相対的に女性の実施率は男性と比べて低く、特に高校進学に伴いスポーツから離れる生徒は多い。この年代の女性の運動経験不足はその後のライフステージにおけるスポーツ習慣に影響を及ぼすだけでなく、骨粗鬆症や糖尿病といった健康問題を生じさせる。

このため、この年代の女性に対し、健康課題への理解を促進するとともに、今後迎えるライフイベントの変化があっても生涯を通じてスポーツに親しむことができる環境を整備するため「女性スポーツキャンペーン」に取り組んでいる。本キャンペーンの趣旨を御理解の上、市町村等への周知をお願いしたい。

#### **（9）運動・スポーツ習慣化促進事業について（スポーツ庁）（資料9-20～資料9-21）**

スポーツ庁では、地方公共団体におけるスポーツを通じた健康増進に関する施策を持続可能な取組とするため、行政内（スポーツ部局、健康福祉部局等）、民間企

業やスポーツ団体、医療機関（医師会等）等の域内の体制整備及び運動・スポーツへの興味・関心を持ち、習慣化につながる取組への支援を行っている。

具体的には、都道府県又は市町村に対する定額（上限1,000万円程度）の補助事業で、内容としては①医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践、②ビジネスパーソン、高齢者又は女性をターゲットとした健康増進のための運動・スポーツの習慣化の実践であり、いずれか（両方も可）の内容について、自治体からの応募を受けて支援するものである。

令和3年度の募集については、2月下旬から3月上旬をめどに都道府県及び指定都市スポーツ主管部局宛てに連絡を予定しているため、本事業の趣旨を御理解の上、庁内関係部局と連携を図りながら、積極的に御検討いただくとともに、市町村への周知をお願いしたい。

#### **(10) 医療機関との連携の促進（スポーツ庁）（資料9-22）**

運動・スポーツは生活習慣病や運動器疾患等の予防のみならず、罹患した者に対しても疾病コントロールの維持・改善の有用性が認められており、様々な疾患ガイドライン等で運動療法が推奨されている。

健康スポーツ医など運動・スポーツに十分知識と理解のある医師及び医療スタッフと、専門性を持った健康運動指導士等の運動・スポーツ指導者が連携して、患者情報等を共有し、リスクのある住民が、地域で安全かつ効果的な楽しい運動・スポーツを継続的に実施する体制を整えることが必要であることから、地域における体制づくりにご協力いただきたい。

#### **(11) With コロナ時代における健康二次被害予防（スポーツ庁）（資料9-23）**

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えた結果、運動不足になったり、食生活が乱れたりしたためにおこる健康二次被害が課題となっています。具体的には、体力の低下や、生活習慣病の悪化など、色々な健康リスクが高まることや心の健康にも悪影響。また、ご高齢の方は認知機能が低下することも心配されている。

しっかり感染症対策をした上で運動・スポーツを実施していただくために、日本医師会ほかの専門家の協力を得て、①お子さんを持つ御家族、②ご高齢の方、③テレワークで座位時間が増えた方等ターゲット別の運動・スポーツ実施啓発リーフレットを作成した。特に、高齢者については、御家族や地域で見守りをする方にも、御協力いただけるように、具体的な内容を示したガイドラインを作成した。

市町村等に周知いただき、習慣的にスポーツを実施することを呼びかけて欲しい。

#### **(12) 子供の運動遊び定着のための官民連携推進事業（スポーツ庁）（資料9-24）**

この他、スポーツ庁では、運動やスポーツがコロナ禍における子供たちの健全な心身の成長に必要な不可欠なものと考え、学校だけではなく、地域の各種関係団体の協力の下、子供たちの運動・スポーツの再開を支援し、機会を創出する取組を行う。

本事業は、持続可能な子供の運動習慣の定着を目的に、日本スポーツ協会の補助事業として展開するので、各自治体においてもスポーツ担当部署と健康担当部署と

でご調整いただき、各都道府県体育・スポーツ協会やレクリエーション協会、民間企業、総合型クラブ、大学等と連携し、継続可能な事業展開の検証、指導者や保護者への普及などにご協力いただきたい。