

#### ④メタボリックシンドローム・生活習慣病の予防・改善

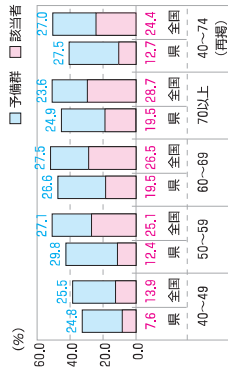
##### 個人が心がけること

- 体重・腹囲の自己管理
- メタボリックシンドローム・生活習慣病の理解
- 生活習慣の改善
- 健診の受診、保健指導の利用

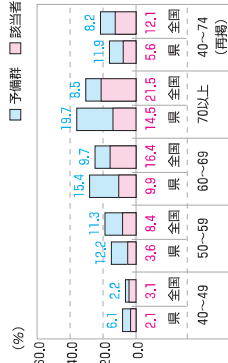
##### 社会環境づくり

- メタボリックシンドローム・生活習慣病の知識の普及
- 医療体制の充実
- 健診しやすき環境づくり
- 職場における健康づくりの推進
- 女性の健康を支援する環境整備

##### ◆メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(男性)



##### ◆メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(女性)



目標	現状値 (2006年度)	目標値 (2010年度)
メタボリックシンドロームの概念の普及	33.8%	80%以上
子どもの肥満(標準体重の120%以上)の減少	8.6% *1	7%以下
腹囲がメタボの基準以上の人	40~74歳男: 55.7% *2 40~74歳女: 23.0%	50%以下 *2 20%以下
特定健診実施率の向上	—	70%以上 *2
特定保健指導実施率の向上	—	45%以上 *2
「かこしほ健康づくり協働宣言」賛同団体の増加	—	50団体以上
女性にやさしい医療機関の増加	35機関	50機関以上
女性の健康サポート薬局の増加	—	35店舗以上

\*1 2005年度 \*2 2012年度



## 2 自殺者の減少

##### 個人が心がけること

- 十分な休養や睡眠
- うつに対する正しい知識とストレスコントロールの実践
- 早期相談・受診

##### 社会環境づくり

- 総合的な自殺対策
- うつ病の正しい知識の普及
- 地域・職場・学校におけるメンタルヘルスの取組の促進
- かかりつけ医と専門医の連携
- 相談窓口の充実
- 自殺未遂者、自死遺族等のケア



## 3 がん死亡者の減少

##### 個人が心がけること

- 予防のための生活習慣
- 定期的な検診受診

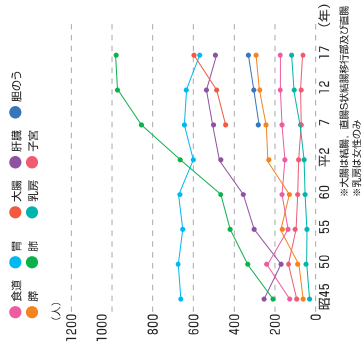
##### ～がん予防の12か条～

- 1 バランスのとれた栄養
- 2 毎日、変化のある食生活
- 3 食べ過ぎを避け、脂肪控えめ
- 4 お酒はほどほど
- 5 たばこは吸わない
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは控えてから
- 8 焦げた部分はさける
- 9 カビが生えたものに注意
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔に

##### 社会環境づくり

- 検診しやすき環境づくり
- 医療体制の整備
- 相談支援体制の整備

##### ◆がんの部位別死亡者数の推移

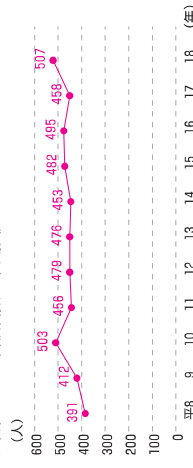


\*1 2005年度 \*2 2006年度 \*3 2010年度 \*4 2012年度

目標	現状値 (2006年度)	目標値 (2010年度)
自殺者の減少	507人 *1	400人以下 *2
メンタルヘルスの取組を行っている事業所の増加	...	100事業所以上
市町村におけるこのころの健康教室等の実施	22市町村	全市町村
睡眠による休養を十分とっていない人の減少	14.9%	17%以下

\*1 2006年度 \*2 2010年度

##### ◆本県における自殺者数の年次推移



##### 重要目標項目

目標	現状値 (2006年度)	目標値 (2010年度)
がんの年齢調整死亡率の減少 (人口10万対)	75歳未満男: 123.6 75歳未満女: 62.2 *1	114.9 *3 57.8
1日当たりの食塩摂取量の減少	成人: 11.5g	10g未満
1日の食事で野菜を摂取している人の増加	成人: 62.0%	80%以上
喫煙をやめたい人を支援することによる禁煙の促進 [再掲]	—	—
未成年者の喫煙をなくす [再掲]	—	—
多量飲酒者*1の減少	成人男: 4.2% *2 成人女: 0.3%	3.4%以下 0.2%以下
がん検診受診率*2の向上	胃がん: 15.6% 子宮がん: 17.4% 乳がん: 18.4% *2 肺がん: 27.0% *2 大腸がん: 19.4%	30%以上 *4

\*1 1日100ml以上飲む人

\*2 市町村が2006年度に実施したがん検診の受診率

\*3 2005年度 \*4 2010年度

## メタボリックシンドロームとは?

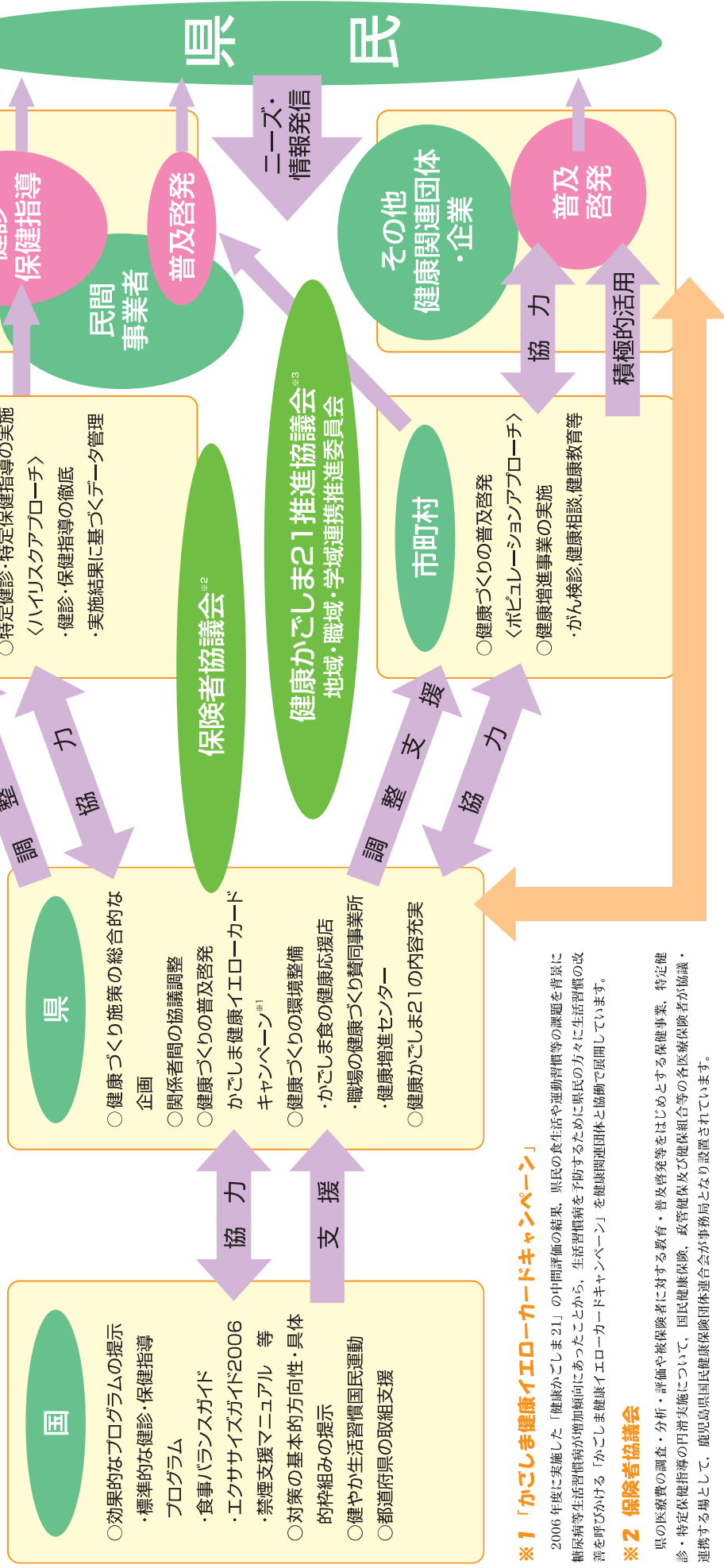
糖質などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、内臓の周りに脂肪が蓄積した内臓脂肪肥満が原因の一つであることがわかってきました。腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上を目安とした内臓脂肪肥満に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧のうち、いずれか2つ以上のリスクがある状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。この状態を放置しておく、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命にかかわる深刻な病気を引きやすくなります。食生活や運動習慣など生活習慣の改善によって、内臓脂肪を減らすことが大切です。

\*1 2005年度 \*2 2010年度

# 社会全体で県民の健康づくりを支援

平成20年度から、医療保険者は、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」をスタートさせました。また、市町村は、がん検診や健康づくりの普及啓発を行うとともに、市町村国保の保険者として特定健診・特定保健指導に取り組んでいます。

関係者が協力し、この新たな制度を中心としたハイリスクアプローチと普及啓発を中心とするポピュレーションアプローチの連携による健康づくり事業を効果的に推進することにより、県民の健康増進を図り、中長期的には医療費の適正化を目指します。



## ※1 「かごしま健康イエローカードキャンペーン」

2006年度に実施した「健康かごしま21」の中間評価の結果、県民の食生活や運動習慣等の課題を背景に糖尿病等生活習慣病が増加傾向にあったことから、生活習慣病を予防するために県民の方々に生活習慣の改善を呼びかける「かごしま健康イエローカードキャンペーン」を健康関連団体と協働で展開しています。

## ※2 保険者協議会

県の医療費の調査・分析・評価や被保険者に対する教育・普及啓発等をはじめとする保健事業、特定健診・特定保健指導の円滑実施について、国民健康保険、政管健保及び健保組合等の各医療保険者が協議・連携する場として、鹿児島県国民健康保険団体連合会が事務局となり設置されています。

## ※3 健康かごしま21推進協議会・地域・職域・学域連携推進委員会

健康関連団体が「健康かごしま21」を推進する方策を協議する場として、「健康かごしま21推進協議会」を設置するとともに、その専門部会として、地域、職域及び学域保健の連携による効果的な保健事業について協議・実施する機関として医療保険者や事業者のメンバーも入った「地域・職域・学域連携推進委員会」を設置しています。また、地域特性に応じた計画の推進方策及び連携事業の検討・実施を行うために、地域ごとに「健康かごしま21地域連携協議会」を設置しています。

# 「健康かごしま21」の今後 の方向性と分野別の取組

## 今後の方向性

### ポピュレーションアプローチ

#### 健康づくり県民運動 ～かごしま健康イノベーション～の展開～

○メタボリックシンドロームに着目した、運動習慣の定着、食生活の改善等に向けた普及啓発

○ターゲットを明確にした戦略的・効果的なキャンペーンの推進

・青壮年層：職場における健康づくりの促進

・子ども：子どもの頃からメタボリックシンドローム予防

・女性：高齢期の健康指標の急激な悪化を踏まえた若年期からの健康づくりの促進

○社会全体で取り組む健康づくり

・『かごしま健康づくり協働宣言』

・健康関連団体の連携・協働事業の促進

・産業界による普及啓発・情報提供

#### 一緒に取り組みましょう

県では、行政、健康関連機関・団体はもとより、企業、NPO、各種団体に「協働宣言」への参加を呼びかけています。

#### かごしま健康づくり協働宣言

私たちは、「健康かごしま21」に基づき、誰もが健康を享受し、生涯を通じていきいきと暮らすことができるよう、自らの健康づくりに取り組みむとともに、県民の健康づくりを応援します。

### ハイスコアアプローチ

#### 効果的な健診・保健指導の実施

○医療保険者による40～74歳の被保険者、被扶養者に対するメタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導の着実な実施

### 地域・職域・学域保健の連携

○地域・職域・学域保健の連携・協働事業の展開

○地域・職域保健の連携による職場の健康づくりの取組促進

○地域・学域保健が連携した子どもの心身の健康づくり

### 産業界との連携

○食品関連産業やフィットネス業界の健康に配慮した自主的取組の促進

○保健指導事業者の質及び量の確保

### 人材育成

○研修会等を通じた健康づくりを支援する人材の育成

### 健康関連データの収集・活用

○市町村、健康関連団体の取組状況の把握

○各種健康関連データの把握・分析

○医療保険者との連携による特定健診データの収集・活用方法の検討

○県民への積極的な情報提供

## 9領域別の取組

### ①栄養・食生活

- ・食育と連動した食生活改善の運動の推進
- ・「かごしま食事バランスガイド」等を活用した健康な食生活の普及啓発
- ・食環境の整備 「かごしま食の健康応援店」の拡大
- ・健診後の保健指導や健康相談等における栄養指導の充実
- ・市町村における管理栄養士等の配置

### ②身体活動・運動

- ・ウォーキングなどの身近な運動に親しむ環境の整備
- ・「健康づくりのためのエクササイズガイド2006」の普及啓発
- ・健診後の保健指導や健康相談等における運動指導の充実
- ・運動による健康づくりの指導者・支援者である健康運動指導士等の育成促進

### ③休養・こころの健康づくり

- ・総合的な自殺対策の推進
- ・うつ病の正しい理解の普及
- ・地域、職場、学校におけるメンタルヘルス対策

### ④たばこ

- ・中高生に対する禁煙教育
- ・未成年者の喫煙防止の徹底
- ・禁煙指導・支援の充実
- ・受動喫煙対策のさらなる充実

### ⑤アルコール

- ・多量飲酒者対策の徹底
- ・未成年者の飲酒防止の徹底

### ⑥歯の健康

- ・幼児期からのむし歯予防の徹底
- ・定期的な歯科健診
- ・8020運動の推進

### ⑦糖尿病

- ・メタボリックシンドロームに着目した効果的な健診・保健指導の実施
- ・一次予防の充実

### ⑧循環器病

- ・メタボリックシンドロームに着目した効果的な健診・保健指導の実施
- ・一次予防の充実

### ⑨がん

- ・がん検診受診率の向上
- ・一次予防の充実
- ・医療体制の整備



未成年者の喫煙防止  
S：吸わないで  
O：目の前におぼこを置かないで  
S：吸わないで

未成年者の飲酒防止  
N：飲まないで  
O：目の前にお酒を置かないで  
N：飲まないで

8020運動  
80歳になっても20本以上  
自分の歯を保ちましょう