

重要目標 1 脳卒中の発症・重症化予防と死亡者の減少



個人でできること

- 脳卒中の危険因子(高血圧, 脂質異常症, 糖尿病, メタボ等)の予防のための生活習慣の改善
- メタボ健診(特定健康診査)による危険因子の早期発見・改善
- 危険因子を治療中の場合は治療継続による改善または重症化の予防 など

行政機関など社会全体で取り組むこと

《脳卒中对策プロジェクトの推進》

- 脳卒中予防に関する正しい知識の普及啓発
- メタボ健診の受診率向上と, 保健指導の強化
- 危険因子を治療中の方への治療継続の支援
- 切れ目のない医療・リハビリ・介護の提供 など

目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平22)	目標値(平34)
脳血管疾患の死亡者の減少	脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)	75歳未満	30.0(男性) 13.3(女性)	25.2(男性) 12.2(女性)
高血圧の改善	高血圧有病者の推計数(予備群含む)	40~74歳	209,300人(男性) 181,700人(女性)	153,300人(男性) 135,100人(女性)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の推定数	40~74歳	平成20年度 151,000人(男性) 59,300人(女性)	平20年度と比べて25%減少(平29)
メタボ健診の受診率の向上	メタボ健診の受診率	40~74歳	37.2%	65%(平29)

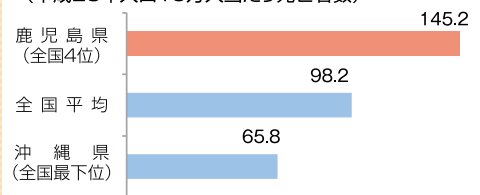
脳卒中对策プロジェクト

鹿児島県は脳卒中による死亡率が全国平均の1.5倍と大変高く、また高齢者の要介護状態の最大の要因でもあります。

このため、平成23年度に「脳卒中对策プロジェクト」を立ち上げ、全県的な普及啓発、発症要因の調査、関係者の資質向上を図る研修会、モデル市町村における脳卒中予防の取組など、重点的な対策を進めています。

脳卒中による死亡率

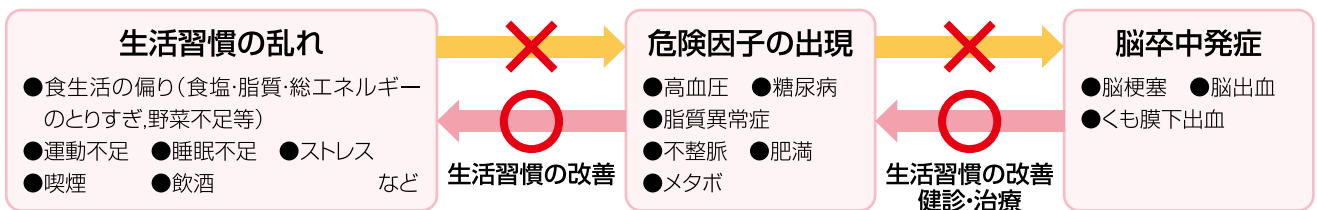
(平成23年人口10万人当たり死亡者数)



死亡率が全国平均の1.5倍

脳卒中とは?

- 脳卒中とは、脳の血管がつまったり、破れたりすることにより、脳が障害を起こす病気です。「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」などがあります。
- 食生活の偏り、運動不足などの「生活習慣の乱れ」が、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの「脳卒中の危険因子」を引き起こし、これらが悪化すると「脳卒中」が発症します。



脳卒中予防のポイント

- 脳卒中予防の基本は、生活習慣の改善です。バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠時間の確保、ストレスコントロール(ストレスと上手につきあうこと)、禁煙、節度のある飲酒を心がけましょう。
- 職場や地域の健診をきちんと受けること、高血圧・糖尿病・不整脈などで治療中の方は、治療をしっかりと続けることも大切です。

## 5つの重要目標を中心に、県民の健康づくり運動を進めます



### 重要目標 2 がんの発症・重症化予防と死亡者の減少

#### 個人でできること

- がんに関する正しい知識の習得
- がんの予防のために望ましい生活習慣の実践
- 肝炎ウイルス検査の受診、子宮頸がん予防(HPV)ワクチンの接種
- がん検診による早期発見・早期治療 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- がんに関する正しい知識の普及啓発
- がん検診の受診率向上
- がん拠点病院等の機能の向上や医療内容の充実
- 緩和ケアの提供体制の充実 など

#### ■目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平22)	目標値(平29)
がんによる死亡者の減少	がんの年齢調整死亡率(人口10万対)	75歳未満	106.9(男性) 63.0(女性)	98.9(男性) 49.8(女性)
がん検診の受診率の向上	検診受診率(40~69歳)	胃がん 肺がん 大腸がん	16.4% 26.1% 19.7%	50% (当面40%)
成人の喫煙者の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	成人の喫煙者の割合	成人	17.6% (男女計) (平23)	12% (男女計) (平34)

## がんを防ぐための新12か条

(公財)がん研究振興財団提唱



### あなたのライフスタイルをチェック、そして今日からチェンジ!

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1条 たばこは吸わない          | 7条 適度に運動                |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持              |
| 3条 お酒はほどほどに          | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療      |
| 4条 バランスのとれた食生活を      | 10条 定期的ながん検診を           |
| 5条 塩辛い食品は控えめに        | 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は豊富に         | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから   |

### 重要目標 3 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の発症・重症化予防



#### 個人でできること

- ロコモ予防に関する正しい知識の習得
- ロコチェック・ロコトレの実践
- 足腰の痛みが生じた場合の適切な受診
- 若い頃からの身体活動・運動の実践
- 高齢期の適切な栄養摂取と、地域活動への参加など外出の機会の増加 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- ロコモの認知度向上
- ロコモ予防に関する正しい知識の普及啓発
- 適切な受診と治療中断防止の推進
- 運動指導者の活用促進 など

#### ■目標項目(抜粋)

目標項目	指標	対象	現状値(平23)	目標値(平34)
ロコモティブシンドロームの認知度の向上	ロコモティブシンドロームを認知している者の割合	成人	-	80%
足腰に痛みのある高齢者の割合の減少	足腰に痛みのある高齢者の割合(入院・入所者除く)	65歳以上	20.2%(男性) 27.4%(女性) (平22)	18%(男性) 25%(女性)
日常生活における歩数の増加	日常生活における歩数	20~64歳 65歳以上	7,959歩(男性) 7,391歩(女性) 5,382歩(男性) 5,181歩(女性)	9,500歩(男性) 8,900歩(女性) 6,900歩(男性) 6,700歩(女性)

## 5つの重要目標を中心に,県民の健康づくり運動を進めます

### 「ロコモ」ってなに?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は,骨・関節・筋肉など体を支えたり動かししたりする「運動器」が衰えて,立つ・歩くといった動作が困難になる状態のことです。要介護や寝たきりの原因の4分の1はロコモに関連するものです。ロコモとその予備群の推計人数は,糖尿病やメタボを上回り,新たな「国民病」とも言えます。

### ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

運動器(骨・関節・筋肉など)の衰え

↓  
立つ・歩くなどが困難

↓  
要介護や寝たきりになる危険性

## ロコチェック

将来,要介護や寝たきりにならないために,自分の「運動器」の衰えを早めに察知して,ロコモ予防に努めましょう。特に40歳以上の方は要注意です。チェックリスト(ロコチェック)で確認してみましょう。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を!

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり滑ったりする   | <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度) |
| <input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である   | <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用,布団の上げ下ろしなど)        |
| <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない |   |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない    |   |
| <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけなくなった    |   |

## ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

ロコトレでロコモを予防しましょう。自分に合った安全な方法で,まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

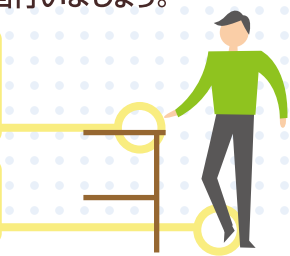
### ロコトレ1

### 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ,1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に置かない程度に片足を上げます。



### ロコトレ2

### スクワット

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

- つま先はかかとから30度くらい外側に開きます。
- 椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろします。



支えが必要な人は,医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて行います。

指だけでも大丈夫な方は指先をつけて行います。

支えが必要な人は,医師と相談して机に手や指をつけて行います。



椅子に腰をかけ,机に手をつけて腰を浮かす動作を繰り返します。

このほか,いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



スポーツ

出典:ロコモチャレンジ!推進協議会

## 5つの重要目標を中心に、県民の健康づくり運動を進めます



### 重要目標 4 認知症の発症・重症化予防

#### 個人でできること

- 認知症に関する正しい知識の習得
- 認知症について早めの相談・受診
- 認知症の発症に大きく関わっている生活習慣病のメタボ健診による早期発見・改善
- 市町村の介護予防事業への参加 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- 認知症に関する正しい知識の普及啓発
- 認知機能低下ハイリスク高齢者の一層の把握
- 介護予防事業の効果的な実施
- メタボ健診の受診率向上と、保健指導の強化
- より身近な地域における認知症の早期発見・早期対応に向けた体制構築 など

#### 目標項目

目標項目	指標	対象	現状値	目標値
認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上	認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率	65歳以上	1.0% (平22)	10% (平34)

#### 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率

認知症を予防するためには、その前段階である軽度認知障害の時期で認知機能の低下を抑制する方法が、現時点では最も効果的であると考えられています。

健康かごしま21では、市町村の介護予防事業で用いられている基本チェックリストで認知症関連の項目に1つ以上該当した人(認知機能低下ハイリスク高齢者)の全高齢者に占める割合(把握率)を指標として設定します。

認知機能低下ハイリスク高齢者は、全高齢者の10～23%程度で見られると推計されていますが、実際に市町村の介護予防事業で把握されている人は1%程度にとどまっています。

### 重要目標 5

### 休養・こころの健康づくりの推進



#### 個人でできること

- ストレスと精神疾患、循環器疾患との関係などストレスに関する正しい知識の習得と、上手なストレス対処法の実践
- 睡眠不足と生活習慣病との関係など睡眠に関する正しい知識の習得と、睡眠時間の確保
- セルフチェックや周囲の人たちの気づきによる心身の不調の早期発見・早期受診 など

#### 行政機関など社会全体で取り組むこと

- ストレスや睡眠不足と心身の健康に関する正しい知識の普及啓発
- 心身の不調の早期発見・早期受診の促進
- 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進 など

#### 目標項目

目標項目	指標	対象	現状値	目標値
睡眠による休養を十分にとれていない者の減少	睡眠による休養を十分にとれていない者の割合	成人	16.4% (平23)	15% (平34)
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の減少	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合	成人	8.6% (平22)	7.7% (平34)

#### 睡眠は足りていますか？

睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせ、事故のリスクを高めるなど、生活の質に大きく影響します。

さらに近年では、睡眠不足や睡眠障害が、肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化要因であること、心疾患や脳卒中を引き起こし、ひいては死亡率の上昇をもたらすことも知られています。

#### ストレスと上手につきあいましょう

適度なストレスは適度な緊張感をもたらし仕事などの効率を高めてくれますが、ストレスが過剰になると心身に大きなダメージを与え、健康を害することになってしまいます。

ストレスと上手につきあうための第一歩は、過度なストレスがかかっていることに自分自身で早めに気づくことです。ひどく疲れた、ゆううつだ、気がはりつめているなど、いつもと違う自分に気づいたら、深呼吸やストレッチなど、手軽にできる心身のリラックス法を試してみましょう。

また、適度な運動を楽しむ感覚で続けることや、睡眠時間の確保、親しい人たちとの交流、仕事から離れた趣味を持つことなども効果的です。