

(2) 生涯を通じた健康づくりの推進～推進すべき柱2

① 将来を担う子どもや若者の健康づくりの推進

現状と課題

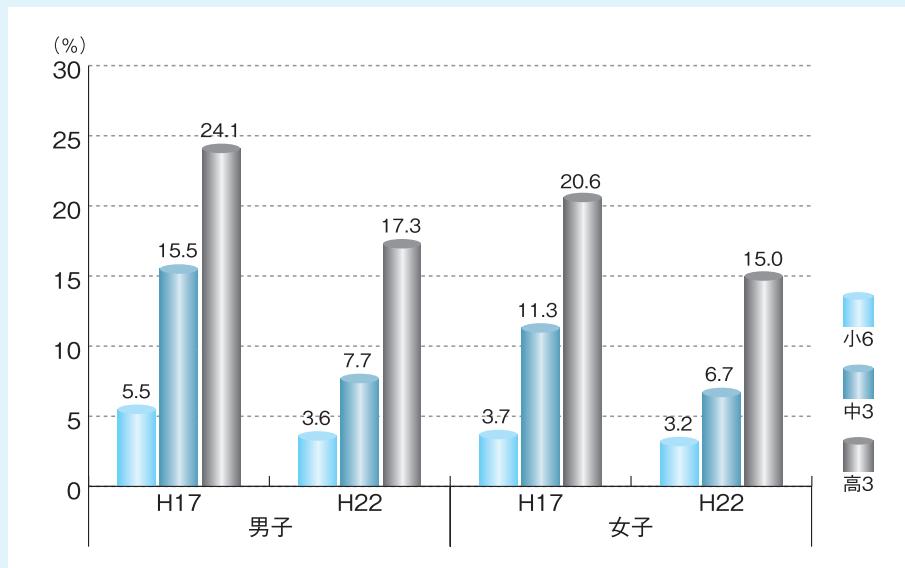
- 子どもの健やかな成長や小児生活習慣病予防のため、喫煙・飲酒等の防止を含め、正しい生活習慣の確立が重要です。
- 平成22年では、朝食を欠食する者の割合が、高校3年男子で17.3%、女子15.0%という状況です。
- 子どものむし歯は依然として多い状況です。歯肉炎を有する子どもが増加する傾向にあります。
- 思春期のメンタルヘルスの取組も必要です。
- 様々な手法を用いた若者への積極的な情報発信が必要です。

- 子どもが健やかに成長する上で適切な生活習慣の確立は不可欠ですが、夜型社会、過多なメディア接触、食の崩壊など、必ずしも健全な状態とはいえません。
また、子どもの体力、運動能力の低下傾向が見られます。
- 学校では、「早起き、バランスのとれた朝食摂取、適度な運動、十分な睡眠」を生活習慣として定着させるために、様々な教育を行っています。家庭での取組が重要です。
- 食事については、平成22年では、朝食を欠食する児童、生徒の割合が、小学6年男子3.6%、女子3.2%ですが、学年が上がるに伴い増加し、高校3年男子17.3%、女子15.0%という状況です。
- 学校での喫煙防止教育が定着し、「今までに一口でもたばこを吸ったことがある」児童・生徒の割合は年々減少し、平成22年では高校2年男子13.3%、女子10.1%という状況です。
「今まで一口でもお酒を飲んだことがある」児童・生徒の割合も、年々減少していますが、小学5・6年で男子50.4%、女子43.2%という状況です。
- 「食育」では、ボランティア団体などが、親子料理教室や食農体験・食漁体験等の体験活動、食生活改善の啓発活動を行っています。今後も幅広い関係者が関わり、保育所や学校での取組を支援していく必要があります。
- 子どもの一人平均むし歯数は年々減少していますが、地域差があります。また、歯肉炎を有する者は、小学生から中学生にかけて増加しています。
適切な歯と口腔の健康づくり習慣が確立するよう、地域ぐるみの取組が必要です。
むし歯予防については、フッ化物洗口が効果を上げていることから、家庭や学校関係者の理解を深めながら、さらなる普及を図る必要があります。
- 10歳代の自死が増加する傾向にあり、思春期のメンタルヘルスの取組も必要です。「ゲートキーパー^{*}」研修等の周囲の気づきを促す取組が進んできましたが、どのように医療機関や支援機関等につなぐかが課題となっています。
- 若者に対しては、従来の健康づくり活動では限界があり、メディアや若者が利用する各種店舗の協力による多様な情報発信など新しい手法の検討が必要です。

※「ゲートキーパー」

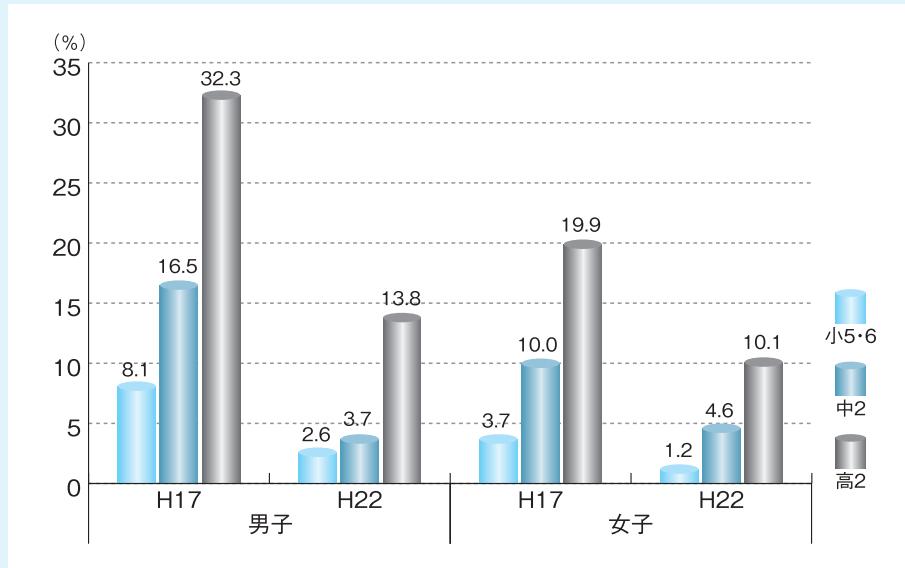
自死を考えている人のサインに気づき、適切な対応をとることができる人材で、国の「自殺総合対策大綱」においては、重点施策の一つとして「ゲートキーパー」の養成を掲げ、かかりつけ医をはじめ、教職員、保健師、看護師、ケアマネージャー、民生委員、児童委員、各種相談窓口担当者など、関連するあらゆる分野の人材に「ゲートキーパー」となっていだがけるよう研修等を行うことが規定されています。

(図7) 朝食を欠食する児童、生徒の割合



(資料：島根県体力・運動能力等調査)

(図8) たばこを1口でも吸ったことがある児童・生徒の割合



(資料：H17、H22未成年者の喫煙防止等についての調査)

施策の方向

スローガン

『地域ぐるみで子どもの健康を守ろう！』
『地域ぐるみで若者の健全な生活を応援しよう！』

- 子どもや若者の適切な食生活や生活習慣の確立を図るため、地域と保育所、学校が連携し、家庭への積極的な働きかけを行っていきます。
- 「健やか親子しまね」を通して、「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」「妊娠、出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援」「子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減」「小児期からの生活習慣病予防と歯科保健対策」の推進を図ります。
- 地域と保育所、学校、教育委員会等との連携を図り、子どもを見守る大人たちの保育や教育への関わりを深めます。

(施策の展開方法)

- 県や二次医療圏の「健康長寿しまね推進会議」、市町村や地区の「健康づくりに関する協議会」等が一体となって、子どもの適切な生活習慣の確立のために、家庭、地域、保育所、学校等様々な場面で、起床、就寝、食事、遊びや運動、メディア接触などについての啓発や声かけといった働きかけを行います。
- 地区の健康づくり活動の一環として、学校教育・放課後支援など地域全体で子どもを育む活動への関わりを促進し、声かけや各種学習をとおして、子どもの適切な生活習慣の確立への取組を推進します。
- 若い世代が健康に关心を持つよう、マスマディアを積極的に活用し啓発を行うとともに、コンビニエンスストアやドラッグストアなど各種店舗と連携し、身近に健康づくりの知識が得られるようにします。
- 市町村や学校においては、健康診断等を通じて健康状態を把握し、必要な親子に対して個別栄養指導や生活指導を効果的に行います。
また、学校においては、教員を対象とした食育研修を充実させるとともに、県版「食の学習ノート」や「生活習慣改善実践事例集」の活用、「生活習慣改善フォーラム」の開催などにより、子どもの生活習慣改善の取組を進めます。

ア 栄養・食生活

- 「食育」が、子どもの適切な生活習慣の確立に果たす役割が大きいことから、大学、農林水産団体、保育・学校関係団体、N P O、食のボランティア団体、住民組織、保健医療専門団体等からなる「島根県食育・食の安全推進協議会」を母体に、家庭や保育所、学校等地域に根ざした「食育」を推進します。

イ 喫煙・飲酒

- 公共の場の禁煙を推進し、子どもをたばこの煙から守ります。
また、保健医療専門団体等関係機関・団体と連携し、学校での「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室」の実施を支援します。

ウ 歯と口腔の健康づくり

- 「島根県歯と口腔の健康づくり計画」に基づき、保育所、学校、教育委員会等の関係者と連携し、食事、歯みがき、フッ化物利用などの指導により、乳幼児期から思春期までライフステージに沿った歯科保健対策を推進します。
- 妊婦の歯周病予防の取組を推進します。また、妊婦が自らの口腔の健康状態に关心を持つことによっ

て、生まれてくる子どもの歯科保健に積極的に取り組めるよう、妊娠中の歯科健康診断やかかりつけ歯科医受診などを勧め、歯科保健対策を推進します。

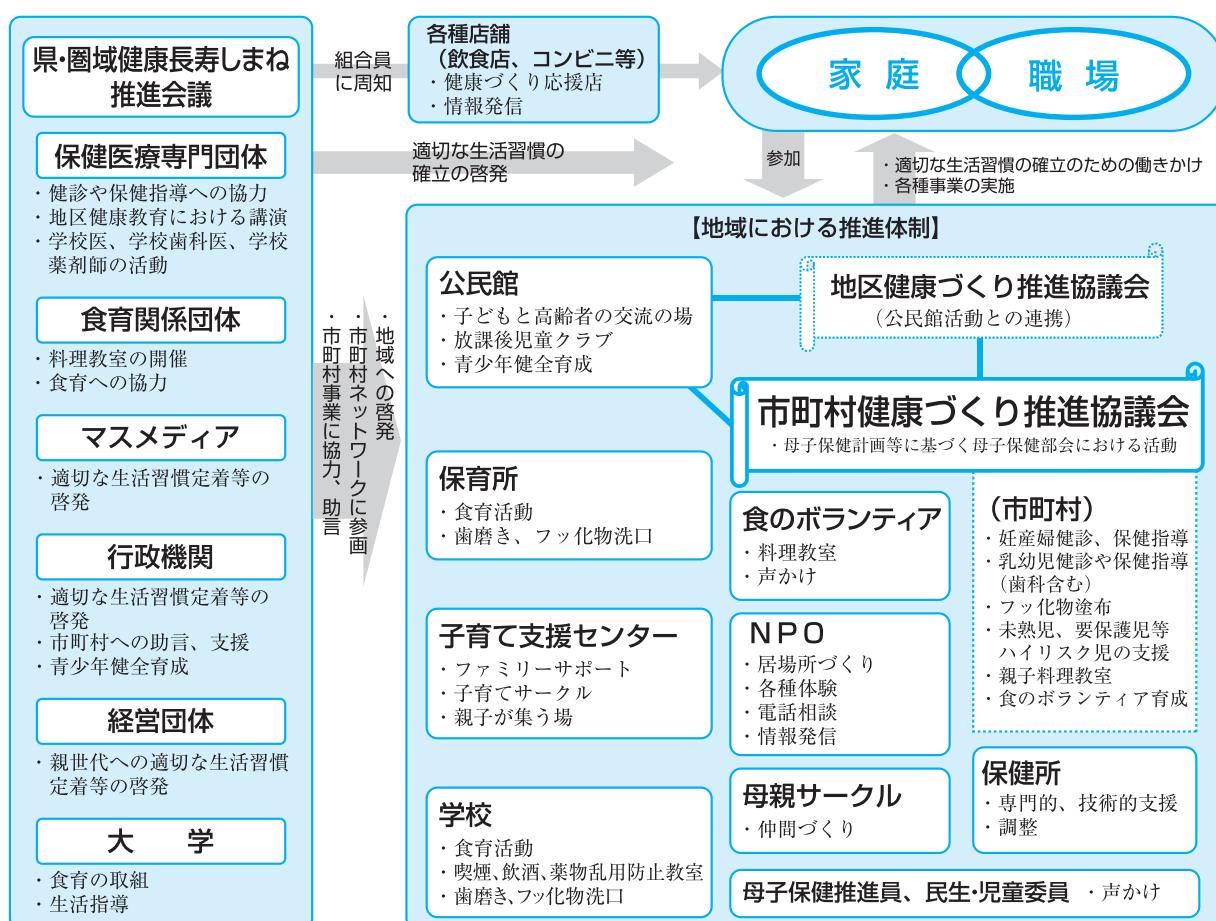
Ⅰ 休養・心の健康

- 思春期のメンタルヘルス対策が推進されるよう、また、適切な支援につなぐことができるよう、関係機関・団体のネットワークづくりを推進します。

将来を担う子どもや若者の健康づくりの推進のイメージ

【施策の方向】

- 子どもや若者の適切な食生活や生活習慣の定着を図るための、地域と保育所、学校が連携した家庭への働きかけ
- 健やか親子しまねの推進
- 地域と保育所、学校、教育委員会等との連携を図り、地域の大人たちの保育や教育への関わりを深化



②働き盛りの青壮年の健康づくりの推進

現状と課題

- 青壮年期の健康づくりは、地域と職域との連携が不可欠です。
- 食生活は改善される傾向にありますが、1日の摂取エネルギーが不足している者が増える傾向にあります。特に、20歳代の食生活の乱れが深刻です。
- 壮年では、運動不足、食塩の過剰摂取、喫煙、飲酒、メンタルヘルス、歯周病等様々な健康課題があります。女性は運動に取り組む割合が低い状況です。
- 健康教育、健康相談等、市町村の保健事業を効果的に実施する必要があります。
- 様々な手法を用いた青壮年への積極的な情報発信が必要です。

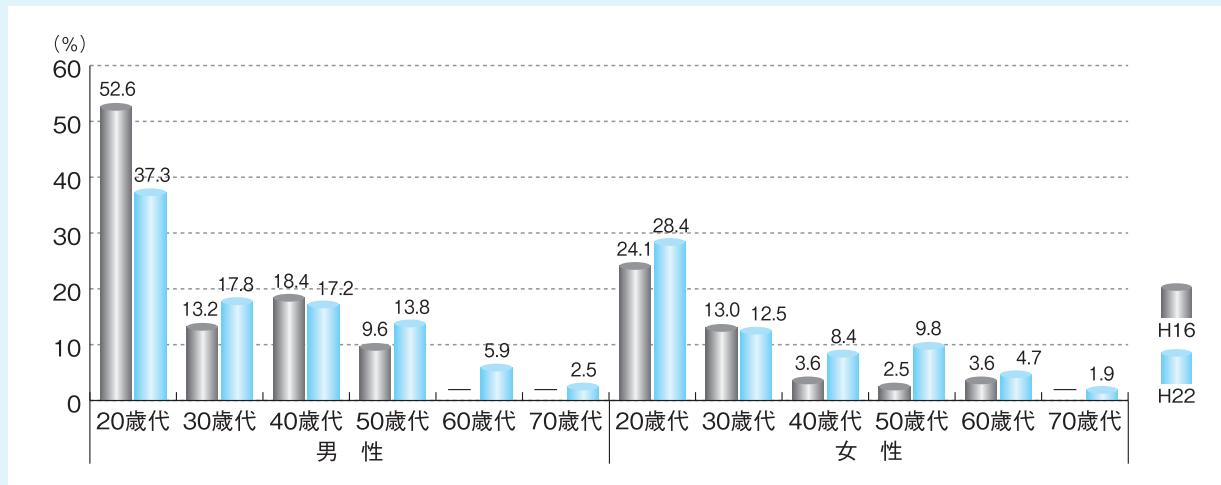
- 子宮がん・乳がん・大腸がん・肺がんの死亡率、脳卒中の発症者数、糖尿病の有病者数は改善傾向が認められません。進行した歯周病の有病率は、依然として高い状況にあります。
- 全体的には、脂肪を多く摂っている者や食塩を1日当たり10g以上摂っている者の割合は減少する傾向にあり、1日当たりの野菜の摂取量は増える傾向にあります。
また、運動に取り組む者の割合も増加しています。
これらの生活習慣の改善により、多くの健康指標で改善傾向が認められます。
- 年代別にみると、食生活では、20歳代では摂取エネルギー不足、野菜の摂取不足、朝食の欠食などの食生活の課題が目立ちます。
40歳代、50歳代では食塩1日当たり10g以上摂取する者の割合が、依然として高い状況です。
また、摂取エネルギー不足の者の割合が全般的に増加する傾向にあります。
- 運動に取り組む者の割合は、50歳代の男性、女性全般で低い状況です。
心の健康では、5割近くがなんらかのストレスを抱えています。
高齢期に要介護状態となるリスクを下げるため、ロコモティブシンドローム（運動器症候群[※]）への対策が求められています。
- 喫煙率は、男性の20歳代から50歳代で40%以上と、依然として高い状況にあります。
- 歯磨きなどの歯と口腔の健康づくりに取り組む者の割合は、青壮年期は高齢期よりも低い状況です。
- 青壮年期の健康づくりにおいては、地域と職域との連携が不可欠です。
- 多様な手段による情報発信により、健康づくりへの意識を高める必要があります。
- 歯科保健対策は、成人に対する取組が不十分な状況です。
- 20、30歳代に対する健診や保健指導などの充実が課題です。
- 妊婦の健康管理・保健指導は、本人だけでなく、将来、生まれてくる子どもにとっても重要であり、充実を図る必要があります。
- メンタルヘルスの取組は、地域や職域に普及してきましたが、より一層の普及を図る必要があります。
- 公共施設の禁煙が進んでいます。
飲食店等公共の場の禁煙をさらに推進する必要があります。また、職場の喫煙対策の推進も重要であり、労働衛生行政機関との連携が必要です。

※「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」

筋骨格運動器系の疾患や加齢による運動器機能不全といった運動器の障害により、介護が必要となるリスクの高い状態になることで、「ロコモティブシンドローム」と呼ばれています。

(図9) 成人の朝食の欠食率

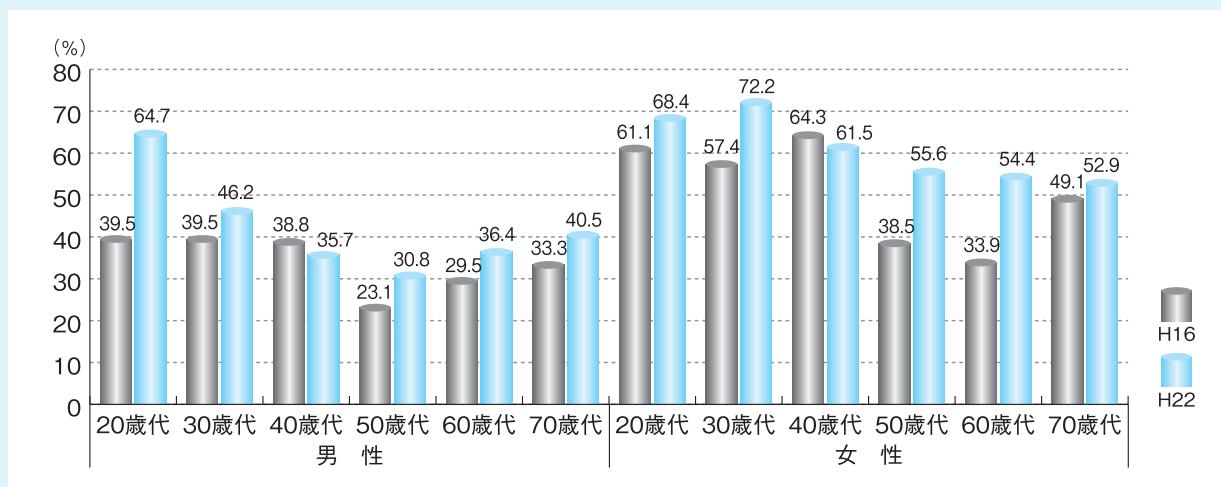
■朝食を毎日食べる習慣がない者の割合



(資料：H16、H22年島根県健康・栄養調査)

(図10) 食塩の摂取状況

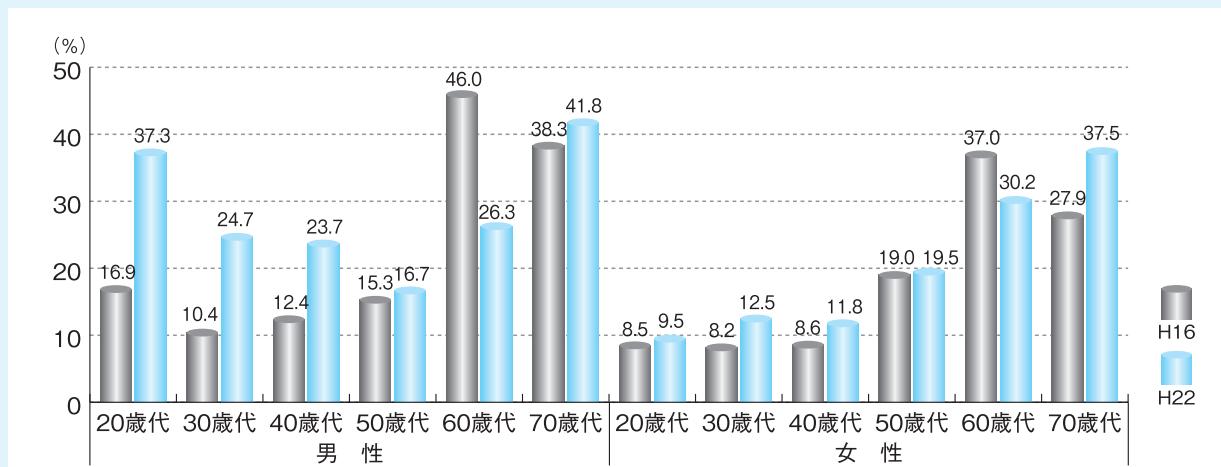
■食塩摂取量が1日10g以下の者の割合



(資料：H16、H22年島根県健康・栄養調査)

(図11) 運動習慣の状況

■運動習慣がある者の割合（運動習慣：週2回、1回30分以上、1年以上継続）



(資料：H16、H22年島根県健康・栄養調査)

施策の方向

スローガン

『地域や職域で、働き盛りの健康づくりの情報を相互に発信しよう!』
『地域や職域で、健康づくりの場を増やそう!』

- 青壮年期における生活習慣病の一次予防は非常に重要であり、生活習慣のさらなる改善を図ります。
- 行政、保健医療専門団体、保険者、経営者・労働者団体、健診機関等との連携を深め、働く人のメンタルヘルスを含めた健康づくりを積極的に推進します。
- 青壮年が健康に関心を持つよう、飲食店等の各種店舗と連携し、健康づくり情報を発信します。

(施策の展開方法)

- 保健医療専門団体、保険者、経営団体、労働団体、健診機関、行政機関等からなる県・各二次医療圏の「地域・職域連携健康づくり推進協議会」が主体となり、事業所へ青壮年期の健康実態や各種健康づくり事業についてのきめ細かい情報提供を行い、商工会議所や商工会単位での健康づくりを推進します。
- 事業所で働いている人が市町村の健康づくり事業に参加しやすいように、商工会議所や商工会と市町村が連携した健康づくりの取組を推進します。
- 青壮年の世代が健康に関心を持つよう、マスメディアを積極的に活用し啓発を行うとともに、コンビニエンスストアやドラッグストアなど各種店舗と連携し、身近で正しい健康づくりの知識が得られるようになります。
また、妊婦の健康管理・保健指導の充実を図ります。
- 「栄養・食生活」「運動」「喫煙・飲酒」「歯と口腔の健康づくり」「休養・心の健康」それぞれについて、さらなる生活習慣の改善が必要であり、各種施策を展開します。

ア 栄養・食生活

- 「健康長寿しまね推進会議」が中心となり、「弁当の日」等を実施するなど、青壮年期の食生活を見直す啓発を行います。
- 食育を推進するボランティア団体等の食生活改善の啓発活動を支援します。
- 事業所への出前講座を行い、食生活のさらなる改善を図ります。
- 栄養や健康に関する情報発信を推進する「健康づくり応援店」のより一層の拡大を図ります。
- 管理栄養士・栄養士等に対する研修を実施し、地域における食生活指導や食育活動の充実強化を図ります。

イ 運動

- 「健康長寿しまね推進会議」が中心となり、運動実践の雰囲気づくりや声かけ運動の推進に努めます。
- 地域や職場で運動等の健康づくりに積極的に取り組んでいるグループの表彰により、活動継続の支援に努めます。
- ロコモティブシンドrome（運動器症候群）についての知識の普及に努めます。

ウ 喫煙・飲酒

- 「たばこの煙のない飲食店」「たばこの煙のない理美容店」等、公共の場の禁煙を推進します。
- 労働局や労働基準監督署が実施する職場の喫煙対策の普及啓発を図ります。
- 喫煙の健康への悪影響について、「世界禁煙デー」等を活用し、積極的に啓発を行います。
- 学校の「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室」の実施を支援します。
- 市町村や保健所等における飲酒の相談体制の確保に努めます。

- 精神保健福祉関係機関・団体と連携した各種セミナーにより、適切な飲酒についての啓発を行います。

工 歯と口腔の健康づくり

- 「8020運動」を県民運動として展開するため、奥歯や口腔の点検など歯と口腔の健康づくりを身近に体験してもらう場の充実に努めます。
- 市町村や事業所に対して、歯周病を効率よく発見する「唾液検査」の普及に努めます。
- 事業所への歯や口腔の健康づくりの出前講座の普及を図ります。
- 妊娠婦歯科健診や歯科教室、成人歯科健診や健康相談等、市町村の歯科保健事業の普及拡大を図ります。

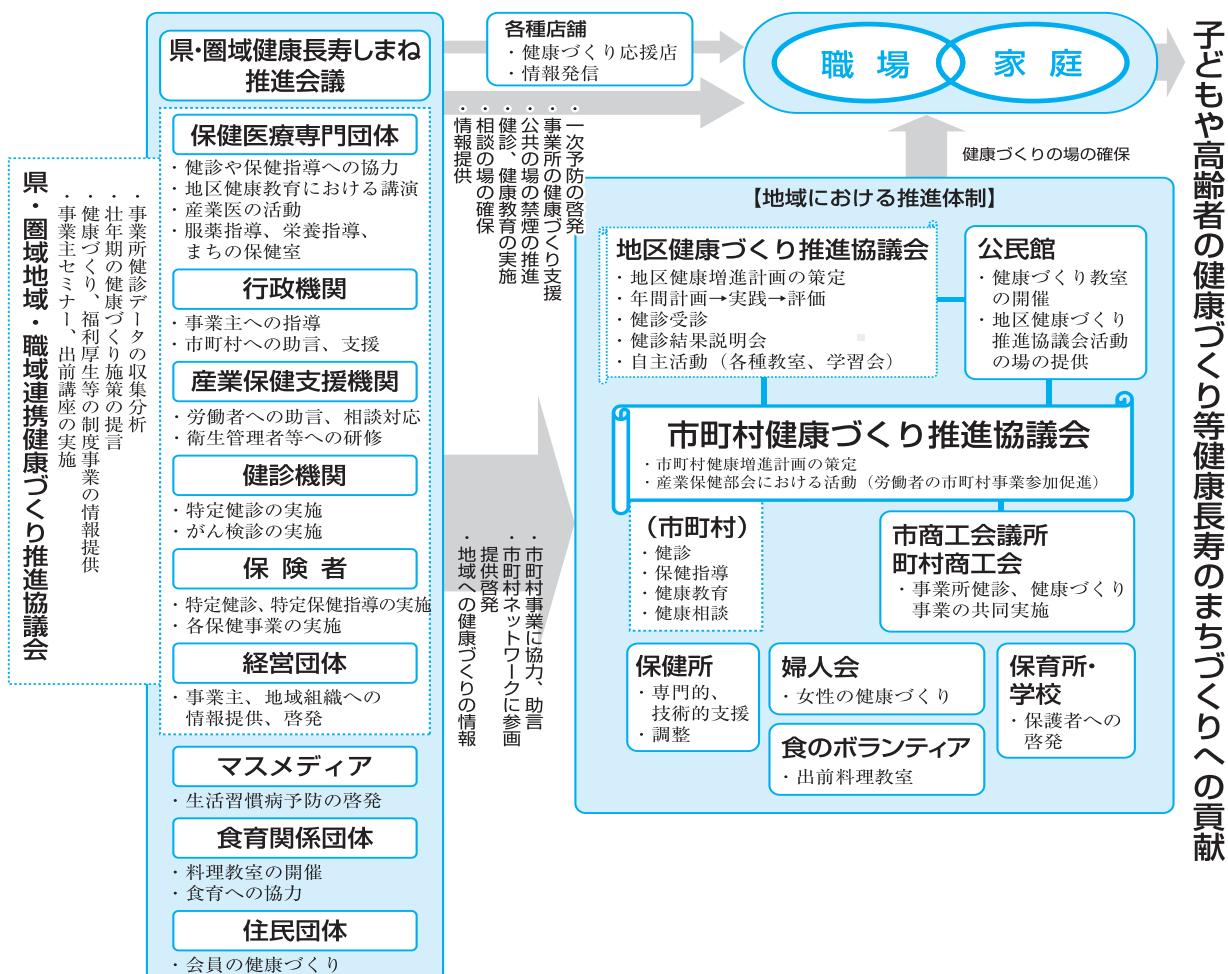
オ 休養・心の健康

- 街頭キャンペーン等で啓発活動を行うとともに、出前講座や事業主セミナーにより、地域や職場での心の健康についての理解向上に努めます。
- 相談窓口の周知を図ります。
- 相談や支援機関等関係機関・団体のネットワーク強化に努めます。

働き盛りの青壮年期の健康づくりの推進のイメージ

【施策の方向】

- 生活習慣病の一次予防、生活習慣のさらなる改善
- 地域と職域の連携を深め、働く人のメンタルヘルスを含めた健康づくりを積極的に推進
- 青壮年が健康に関心を持つよう、各種店舗と連携し、健康づくり情報を発信



③高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいづくり・社会活動への支援

現状と課題

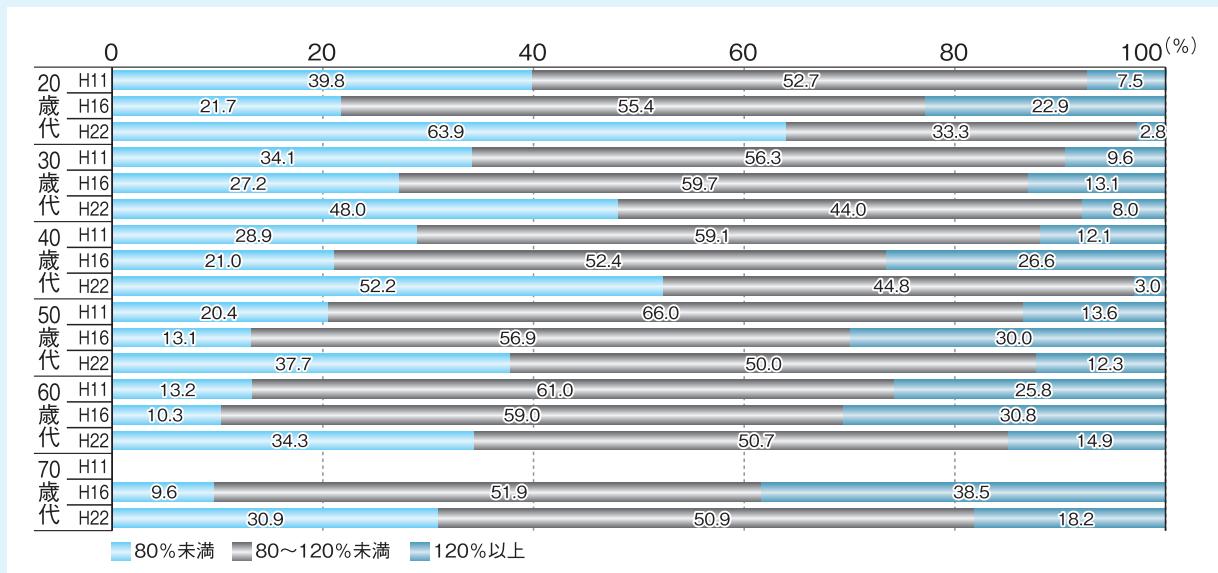
- 青壮年期と比べると、健康づくりに取り組む者の割合が高い状況です。
- 介護予防の取組や生きがいづくり・社会活動への参加が健康づくりにつながっていることから、各種取組の連携が必要です。
- 食生活では、3割に摂取エネルギー不足が認められ、栄養指導のみならず、外出手段の確保や食材購入の支援等、生活機能の維持に着目した対策も必要です。
- 60歳代において、「運動している者の割合が低い」「睡眠で十分な休養が取れていない者の割合が高い」などの問題があります。
- 高齢期に入る直前の年代の健康づくり事業への参加促進を図る必要があります。

ア 健康づくり

- 青壮年期と比べると、健康づくりに取り組む者の割合が高い状況にあります。
- しかし、脳血管疾患や虚血性心疾患（急性心筋梗塞や狭心症などの疾患の総称）、その基礎疾患である高血圧、糖尿病、脂質異常症の有病率が高く、腰痛等の有訴者が多い状況です。
自死も依然として多い状況です。
また、高齢期において、多くの残存歯数が減少しています。
- 食生活においては、1日当たり摂取エネルギーが必要量の80%未満の者の割合が増加している傾向にあり、平成22年では約3割を占め、この世代の課題となっています。
また、60歳代で、運動習慣がある者の割合や睡眠で休養がとれている者の割合が低い状況にあります。
- 介護予防事業や地区的ミニデイサービス、サロン、生きがいづくり・社会活動への参加が健康づくりにつながっています。各種取組の連携が必要です。
- 中山間地域では外出手段の確保や食材の購入等が困難な地域もあり、高齢者の健康状態に影響を及ぼしています。
- 高齢期に入る前の60歳代前半の健康づくり事業への参加促進を図る必要があります。

(図12) 食事のエネルギー摂取状況

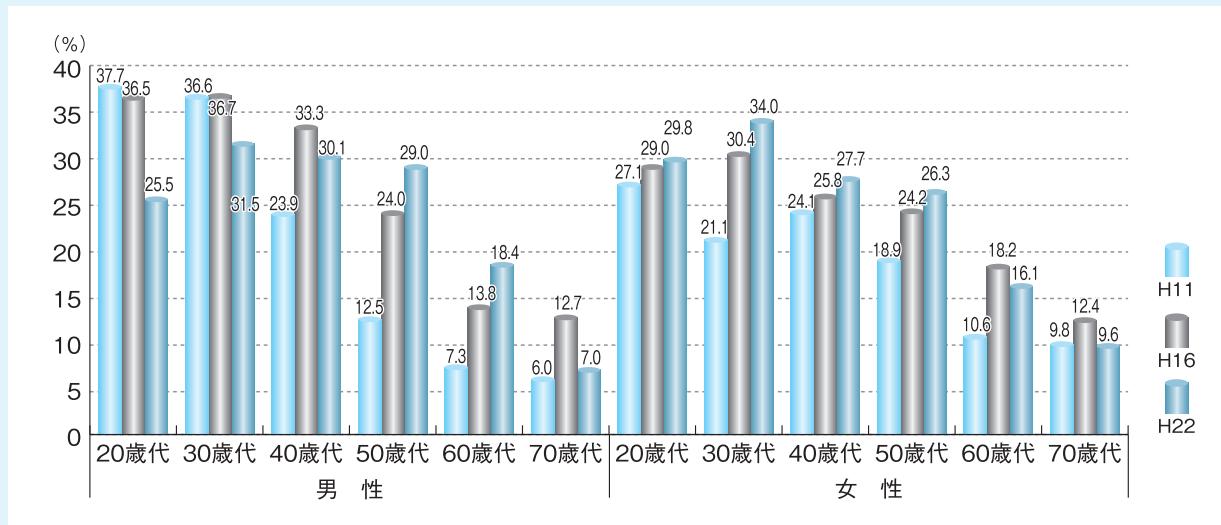
■エネルギー必要量に対する摂取量の割合



(資料：H11、H16、H22年島根県健康・栄養調査)

(図13) 睡眠で休養がとれていない者の割合

■いつもの睡眠で休養がとれていない者の割合



(資料:H11、H16、H22年島根県健康・栄養調査)

イ 介護予防

- 市町村において、運動機能や口腔機能の向上、栄養改善、閉じこもり・認知症・うつなどの予防や支援に取り組まれています。
県の「介護予防評価・支援委員会」では、市町村が行う介護予防事業の評価や効果的な方策等の検討を行っています。
介護予防事業に参加した高齢者については、一定程度の生活改善等がみられるなど、効果が認められました。
- 市町村における介護予防事業への参加者は年々増加しており、平成22年度の二次予防事業の参加率は33.5%と全国（12.6%）の約2倍であるなど、介護予防に向けた取組が進んでいます。
- 高齢者自身が積極的に介護予防事業に参加することで、生活機能の悪化防止や維持・改善に取り組み、自分らしい生活を送ることができるよう、介護予防の意識啓発が必要です。
また、地域住民が進んで介護予防活動に取り組める環境づくりを整備する必要があります。
- 高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を送るためには、公的サービスの提供だけでは対応が難しい生活上の課題があります。
こうした課題を解決していくためには、地域の実情を的確に把握し、自発的な住民相互支援のサービスを充実していくことが重要です。

ウ 生きがいづくり・社会活動

- 本県の高齢化率は29.1%で全国2位（H23.10.1現在推計人口：総務省統計局公表）と、超高齢化社会が到来しており、高齢者一人ひとりが年齢にとらわれることなく生涯現役で生活し、積極的に社会参加することが期待されています。
- 「しまね長寿社会振興基金」（県社会福祉協議会所管）の活用により、高齢者の社会参加活動を支援しており、生産・加工・サービス提供等を行う「夢ファクトリー支援事業」、健康づくり・地域福祉活動や、子育て支援、地域文化の継承等を行う「地域活動支援事業」に多数の高齢者グループが取り組んでいます。（平成17～24年度採択数：夢ファクトリー支援事業110グループ、地域活動支援事業101グループ）
- 高齢者の健康・生きがいづくり活動に取り組む人材の育成を図るため、「高齢者大学校（シマネスクくにびき学園）」の学習内容が見直され、卒業後の社会参加活動を促進・支援する取組が強化されました。
- 「老人クラブ活動」は、高齢者を主体とする介護予防・相互生活支援という観点から、健康づくりや生きがいづくり、さらには地域を支える各種ボランティア活動等に積極的に取り組んでいます。

施策の方向

スローガン

『高齢者が元気に活躍できる地域社会を作ろう!』

- 高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、より効果的な健康づくり事業・介護予防事業の構築を図ります。
- 健康づくり事業、介護予防事業、生きがいづくり事業等の相乗的な効果を発揮させるため、関係団体等とも連携し、一体的な事業展開を目指します。
- 高齢者が地域で活躍できる社会活動の場を設け、地域住民とともにお互いに支えあえる地域社会を作っていきます。

(施策の展開方法)

- 市町村とともに健康づくり事業・介護予防事業の評価手法を確立し、より効果的な事業となるよう改善を図っていきます。
- 高齢者の自立支援を目指したサービス提供となるよう、介護サービス事業者等に対して研修等の必要な支援を行います。
- 介護予防に加え、地域づくりの視点を重視した「介護予防・日常生活支援総合事業」（地域支援事業により市町村が実施）の導入を支援していきます。
- 市町村や市町村社会福祉協議会の関連施策、公民館活動などで実施される研修事業等の啓発を関係団体と連携して行い、住民に介護予防や健康づくりへの積極的な参加を働きかけます。
- 「中山間地域活性化施策」などの地域づくり活動は、外出・買い物など高齢者の生活機能の確保、高齢者の社会参加とも関連が深いため、連携して地域課題の解決に取り組んでいきます。
- 医療保険者や経営者団体などと連携し、高齢期になる前の60歳代前半から、健康づくり、積極的な社会参加に向けた意識啓発を図っていきます。
- 住民主体のサロン活動、老人クラブによる地域での支え合い活動、食育を推進するボランティア団体の活動など、自発的な住民サービスの普及を図ります。
- 「生涯現役証」の発行等により、高齢者の生きがいづくりや健康づくり、社会参加への意識を高めます。
- 高齢者の生産活動・地域活動への支援、高齢者グループのネットワークによる地域活動の促進、老人クラブによる地域活動への支援などを通じて、高齢者の生きがいづくりを推進します。

高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会活動への支援のイメージ

【施策の方向】

- 高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、より効果的な健康づくり事業・介護予防事業の構築
- 健康づくり、介護予防、生きがいづくり事業等の相乗効果を發揮させるため、関係団体等と連携した一体的な事業展開
- 高齢者が地域で活躍できる社会活動の場を設け、地域住民とともにお互いを支えあえる地域社会づくり

