

## インタビュー・制新政意

本間正巳県健康福祉部長に聞く

# 健康づくり、生活習慣改善から

## スタートした「ゆとり都山形健康づくり21行動計画」



県は今年三月、平成二十二年度までの十年間を期間とする「ゆとり都山形健康づくり21行動計画」健康文化やまがた21」を策定した。健康寿命を延ばし壮年期死亡を減らすことを目的に健康づくり県民運動を展開するとしている。従来の計画と性格が大きく異なる内容となっている。計画のポイントや運動の手法について、本間正巳県健康福祉部長に聞いた。

従来の健康づくりは、病気治療に力点が置かれる感じが強かったが、今回の計画は予防に重点が置かれている。また、行政の政策評価の流れを受けての試みだろうが、健康づくりの具体的な項目について、すべて明確な数値目標が設定されている。この計画が登場した背景は。

本間部長 二十一世紀の山形県を考える。すべての県民が生き生きと生活できる県にしたいと思っている。本県の現状を見ると、依然としてがん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病による死亡が多く、全体の六割を占め、死亡率も全国上位にある。また、全国以上に高齢化が進展する中で、生活習慣病に起因する寝たきりや痴ほうなどの要介護者が増加し

てきており、六十五歳での要介護期間も県平均で男性一・五三年、女性二・五年となっている。さらに、医療費など社会保障の点からも、生活習慣病対策が求められる状況となっている。働き盛りといわれる壮年期（四十～六十四歳）で、がんや自殺による死亡が多いことも課題の一つとなっている。こうした、がんなどの生活習慣病は、生活習慣の改善によつて予防できる面がある疾病でもあるので、これまでの早期発見、早期治療という二次予防から、さらに進めて生活習慣を改善して疾病の発症を予防することに重点を置きながら、三大生活習慣病による死亡の多さや依然として多い塩分摂取量、運動習慣者の少なさなどの本県の健康課題に対応していくこ

とにした。県民に分かりやすい行政施策を展開していくという観点から、目標数値を設定して健康づくりを進める内容の「健康文化やまがた21（ゆとり都山形健康づくり21行動計画）」を策定した。

### 計画の具体的な内容は。

本間部長 健康づくりは一人ひとりの価値観に基づいて、自発的な意志で行われるものだが、実際には情報提供、健康づくりの場提供などの条件整備が必要だし、医師などの専門家や家族などの支援がないと継続して取り組むことが困難でもある。併せて、要介護者の増加や医療費の増加などへの対応の点からも社会全体で取り組むべきものとなっている。このため、今回の計画では、県民一人ひとりが、単に病気や障害がないというだけでなく、それぞれの個性に応じて、より質の高い健康を目指す健康づくりに取り組むことを促進し、それを行政はじめ関係団体が一体となって支えることで、健康で生き生きと生活できる山形県になるようにしたい。それを「健康文化」という言葉で表し理念としている。

「健康文化やまがた21」が掲げている  
生活習慣改善目標値の一部

栄養・食生活

項	目	現状値	目標値
1日の食塩摂取量が10g未満の人の割合		24.5%	50%以上
小中学生の朝食の欠食率（週2回以上欠食）		5.6%	0%
メニューに栄養成分表示をしている飲食店数		104店	1,000店以上
適切な食事内容・量を知っている人の割合	男性	62.1%	80%以上
	女性	64.5%	80%以上

身体活動・運動

項	目	現状値	目標値
日常生活における歩数	男性	7,000歩	8,000歩以上
	女性	6,500歩	7,500歩以上
何らかの地域活動を実施している人の割合（高齢者）		今後調査	10%以上

休養・こころの健康

項	目	現状値	目標値
ストレスを感じた人の割合		37.8%	34%以下
睡眠が十分とれていないと思う人の割合		20.0%	18%以下

たばこ

項	目	現状値	目標値
分煙を実施している施設の割合	公共機関	53.3%	100%
	事業所	53.9%	100%

アルコール

項	目	現状値	目標値
未成年の飲酒（月1～2回以上）割合	・高校3年男	70.0%	0%
	同女	25.8%	0%

介護を必要とせず自立して生活できる期間を意味する「健康寿命」を延ばすことと、壮年期の死亡を減少させることを目的として、県民はじめ行政、関係団体が一緒になって健康づくり運動を展開することになっている。計画の特徴としては、第一に、生活習慣を改善し疾病の発症を予防する一次予防に重点を置いていること。第二に、一日の食塩摂取量を十<sup>ムラ</sup>

未満とすることや毎日千歩多く歩くことなど、生活習慣の観点から「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」、疾病対策の観点から「がん」「循環器病」「糖尿病」「歯の健康」の九つの分野に分かりやすい健康づくり目標値を設定している。第三に、地域の健康資源を有効に活用することを進めることがある。本県は、

自然や温泉に恵まれているので、これらを健康づくりに大いに活用していきたいと考えている。

どのように目標を達成していくのか。

本間部長 計画の策定段階から関係団体との合意形成や県民の意見を聞きながら進めてきているので、県民運動の展開にあたっても健康づくりを県民や関係者が理解し、意識改革を進めることを目指していきたいと考えている。具体的には、推進母体として、保健医療の分野のみならず、教育や産業など幅広い関係団体の参加で構成する「健康文化山形21推進本部」（仮称）を設けるとともに、普及啓発や情報提供の面でも、健康づくりに取り組む契機とするため、県独自の「健康文化の日」の制定のほか、インターネットを活用して健康づくり関連情報の提供や健康相談、健康づくりの仲間づくりの場提供などを進めていきたいと考えている。また、健康づくりが特に重要と考えられる乳幼児期、四十歳代、六十歳代を重点世代として、生活習慣の確立、運動不足解消、禁煙や分煙の推進、寝たきり予防など世代ごとの課題に応じパンフレットによる啓発やモデル保健事業実施など、重点的に取り組んでいく。さらに、温泉療法医など専門家の力も借りながら、温泉を健康づくりの場として積極的に活用していくことで健康づくりにつきまとう縁遠さや困難さのイメージ一掃にもなり、健康づくり意欲を増進させることができるのではないかと考えている。いずれにしても、関係機関・団体の理解と協力が不可欠なので、さまざまな形でのご協力をお願いしたい。