

「健やかに人生を全うする！ 地域で取り組む、あなたが主役の健康づくり」

日時：平成25年10月7日（月）13:30～15:00
会場：フォルテワジマ4F 多目的ホール
講師：和歌山市健康局長・保健所長 永井尚子氏



1. はじめに

私は、保健所に入って25年になります。いままでの保健分野での経験を踏まえ、今日のお話としては、下記のような事についてお話ししたいと思います。特に保健衛生分野でもソーシャルキャピタルという言葉が注目されていますので、そのことについても触れていきたいと思ひます。

2. 健康日本21とは

現在、国を挙げて「健康日本21」という国民健康づくり運動がすすめられております。「健康日本21」とは、21世紀を迎えるに当たって、これからの日本人の健康づくりをどう進めるのかというものです。高齢化に伴い、生活習

今日のお話

- 健康日本21とは
- 和歌山の健康度は？
 - 和歌山市民の健康への取り組み状況は？
 - 食生活・運動等について
- 特定健診は何のために？・成果はどうか？
- ソーシャル・キャピタルとは
- 高齢者の食生活について（低栄養の予防）
- トピックス

健康づくり＝健康日本21

一次予防に重点を置いた
健康づくり運動の基本計画

【9分野】

- 栄養・食生活
- 運動・身体活動
- 休養・こころの健康
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康
- 糖尿病
- 循環器病
- がん

9分野・70項目
目標値と取り組み方法を設定！

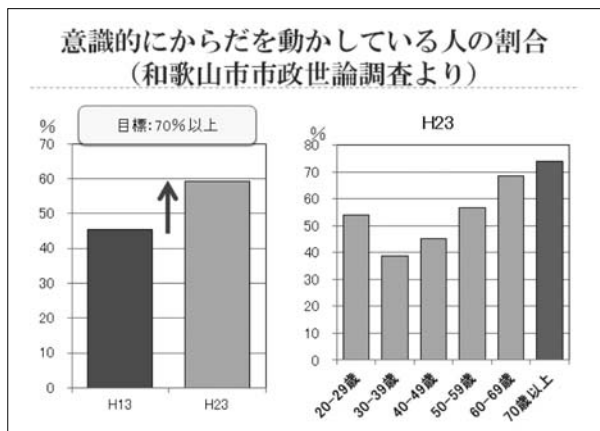
2000年(H12)～2012年(H24)
＝第3次国民健康づくり対策
※2010年～2012年：最終評価

2013年(H25年)～
＝第4次国民健康づくり対策
「第2次健康日本21」

慣病が非常に多くなりましたが、かなり多くの部分が予防できます。一次予防をすることによって、健康寿命を伸ばしていこうという健康づくり運動が策定されました。次の図のようなものです。

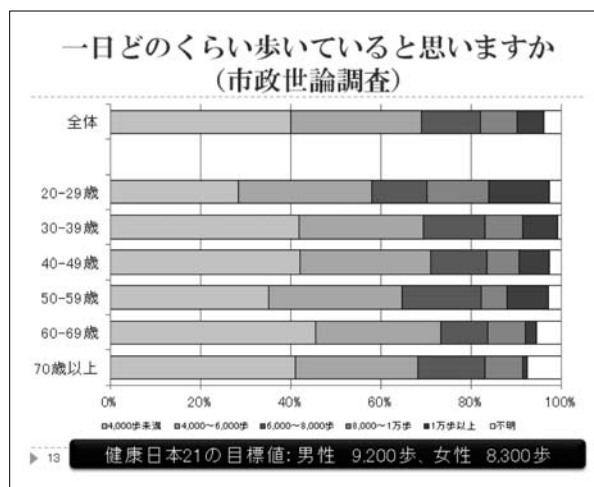
3. 和歌山市の健康度は？

次に和歌山市の健康度についてお話ししていきたいと思います。和歌山市においては、和歌山市市政世論調査を毎年実施しております。ここで意識的にからだを動かしている人の割合ですが、平成13年には45%程度の市民が動かしていると答えています。10年後の平成23年には60%になっています。健康日本21などで啓発することによって、運動する方向に向かっていくことは確かだと思います。目標が70%以上なので、もう少し進めていきたいと思っています。特に、働く世代の改善が必要です。



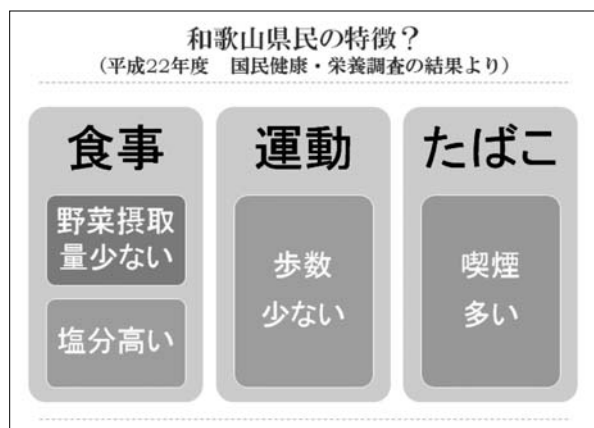
健康日本21における指標の中で、全国と比較して、和歌山市の指標で良くないのが、歩数です。下図のとおり、男性の目標値が9,200歩ですが、全国が7,000歩に対して和歌山は6,000歩で全国44位となっております。女性も全国6,000歩を超えていますが、5,000歩台の後半で、全国40位です。地方都市にしては、歩いていない。これは、公共交通機関の発達と関連しているとも言われています。「10分歩くと約1,000歩」ですので、まずは、今の生活に10分歩くを追加することから実践していただければと思います。

平成22年度国民健康・栄養調査の結果により



ますと、和歌山県民の特徴としては、野菜摂取量が少なく塩分高いです。運動に関しては歩数が少なく、しかも喫煙が多いという結果になっています。この結果では少し悪いところもありますが、私たち県と市は、健康寿命日本一の県を目指して頑張っているところです。

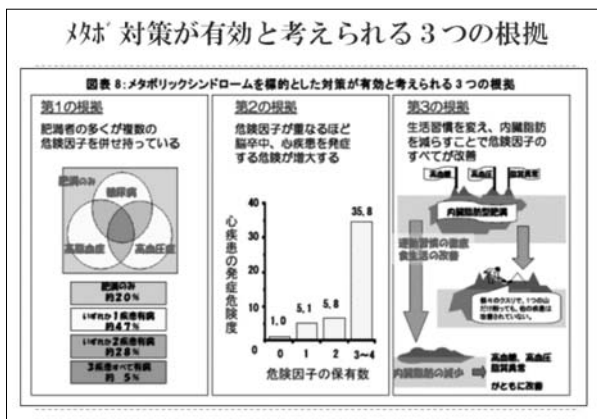
健康日本21での野菜の摂取量の目標は、1日350gで、緑黄色野菜120g、淡色野菜230gが目標で、全部で両手山盛りいっぱい量の量です。具体的な野菜の種類や量のイメージは、インターネットで「野菜 350g」と検索するとたくさん写真が提示されますので、参考にしてみてください。まずは、トマト半個分(約70g)を追加するなど、取り組んでみましょう。



4. 特定健診のメタボ対策

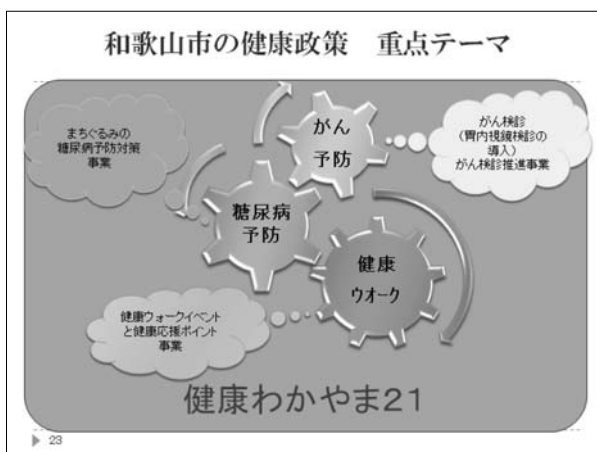
次に、特定健診に関連してメタボ対策についてお話しさせていただきますと、肥満者の多くは糖尿病・高脂血症・高血圧という危険因子を併せて持っています。そしてこの危険因子を併せ

持つほど、脳卒中や心疾患を発症する危険が増加します。危険因子がゼロの人を1とした場合、危険因子が3以上の人は約36倍発症しやすくなると言われています。そして個々のクスリで一つの危険因子を取り去っても、他の危険因子は残ります。しかし運動習慣の徹底や食習慣の改善を行うことで、内臓脂肪が減少して、高血糖・高血圧・脂質異常の三つの危険因子がともに改善することになります。そういう考えのもとにメタボ対策がとられるようになりました。



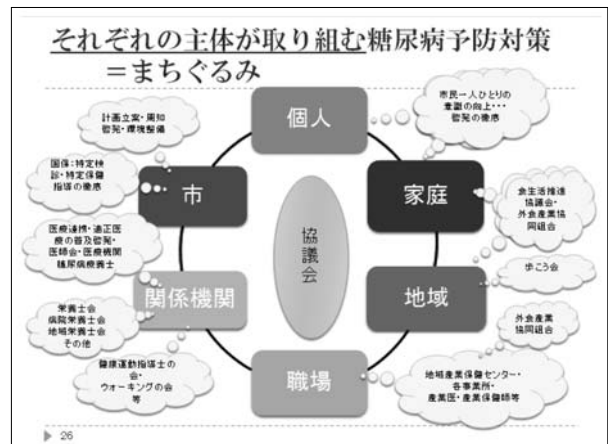
5. 和歌山市の健康政策

和歌山市においては、「健康わかやま21」という計画を基に、特に糖尿病対策とがん予防、そして一次予防として健康ウォークを強化して取り組もうというのが現在の考え方です。



糖尿病は長い経過の中で、様々な合併症を引き起こし重症化してきます。そのため一次予防から二次予防、重症化予防、これらの対策を推進するための基盤整備など、それぞれの段階で

の取り組み必要になってきます。そこで和歌山市においては、関係機関・団体と連携し、それぞれが主体となって、まちぐるみで糖尿病予防対策に取り組んでいます。



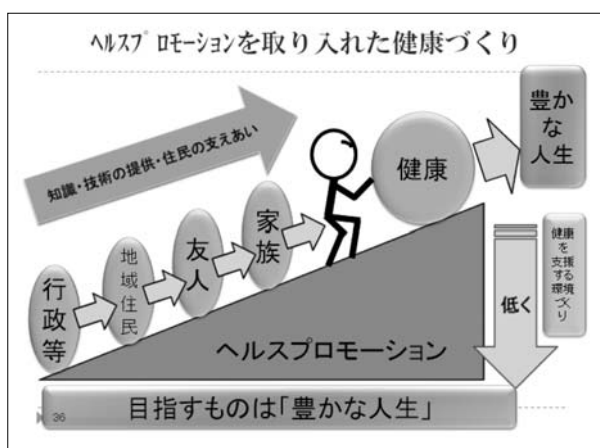
6. 特定健診・特定保健指導の成果は？

和歌山市において5年間、特定健診・特定保健指導をやってきましたが、どれだけの成果があったのか、紹介させていただきます。データがあるのが国民健康保険のものですが、一つは受診率向上の取り組みを行っております。また、健診の結果により、個別に電話をかけたたり、家庭訪問をして情報提供したりと、様々な取り組みを行ってきた中で、健診データ等の改善傾向が見られています。特に、糖尿病重症化予防教室を開催したところ、教室参加者では、食生活や運動習慣に面で改善がされてきており、更には、検査データも改善していました。すなわち、5年間の特定健診・特定保健指導の取組みや重症化予防教室の開催などの効果が確認され、意義があったものと考えております。

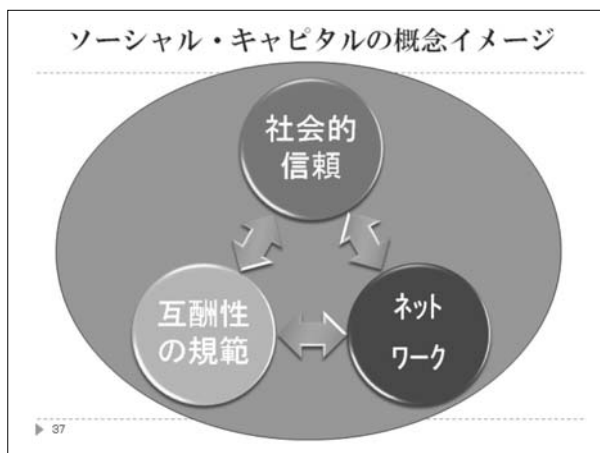
- 様々な取組み
- 特定健診受診勧奨あれこれ
 - 健診結果にもとづき、電話で受診勧奨
 - 家庭訪問の積極的実施で情報提供
 - 糖尿病に関する市民への周知・啓発
 - 糖尿病重症化予防教室の開催
 - 教室参加案内送付・電話で教室参加勧奨等
- などなど...

7. ソーシャルキャピタル

健康づくりを進めるに当たって、基本的な考え方として、ヘルスプロモーションという考え方があります。健康を自らコントロールして生活の質の向上を目指していこうというものです。この取り組みの中には家族や友人、地域住民、行政など、みんなが色々な形で助け合って支え合っていきましょう。そして専門家は知識や情報を提供し、一人で頑張るのではなく、みんなで力を合わせて取り組みましょうというものです。



ソーシャルキャピタルというものは、ヨーロッパを中心とした先進諸国における考え方ですが、社会的な信頼があれば自主的な協力が生まれ、自主的な協力関係があればさらに信頼関係が深まっていく。そして人と人とのネットワーク（人との交流、付き合い）、互酬性の規範（ボランティアの社会参加）という三つの要素



からなるのが、ソーシャルキャピタルという考え方です。このソーシャルキャピタルを日本語では、社会関係資本と訳されており、いわば人と人との絆であり、つながりの事を指しています。

人と人とのつながりの程度によって、人の健康増進につながる可能性があると言及されています。例えば、個人が親類、友人、知人と緊密なつながりを持っているかどうかと、平均余命の長さが関連しているなど、健康面での影響を与えていると言われております。さらに教育面での成果の可能性や犯罪発生率の低下もなども指摘されています。

ソーシャル・キャピタルの
国民生活面の効果 (OECD (2001) 等の指摘より)

- 健康増進を導く可能性がある
 - 社会的なつながりの程度、個人が親族、友人、知人と緊密なつながりを持っているかどうかと、平均余命の長さが関連
 - ソーシャル・キャピタルが、ストレスを低下させる具体的な支援やケアを提供することなどによる
- 教育面での成果の可能性
 - 親が学校に関与することが子どもの学習意欲に影響を与えると考えられている
 - 社会的なつながりが幅広く、多様であるほど、子どもたちの学習体験の機会が広がるなど、好影響がもたらされる
- 犯罪発生率を低下させる
 - 社会的なネットワークやきずなが人々に罪を犯すことを抑制するという考え方

日本は、ソーシャル・キャピタルの豊かな国と評価されており、阪神大震災のとき、地域のつながりが豊かな地域ほど、早く復興したともいわれています。また、平成19年版国民生活白書では、ソーシャル・キャピタル指数（地域の人と人とのつながり）が豊かな地域ほど合計特殊出生率が高いという報告もあります。実際、地域には、子育て支援や健康づくり等の様々な取り組みが実践されており、今後さらにこれらの取り組みが充実することにより、地域の健康力向上が期待されます。

8. 新型栄養失調

高齢期の食生活についての話題として、「新型栄養失調」についてお話ししたいと思います。

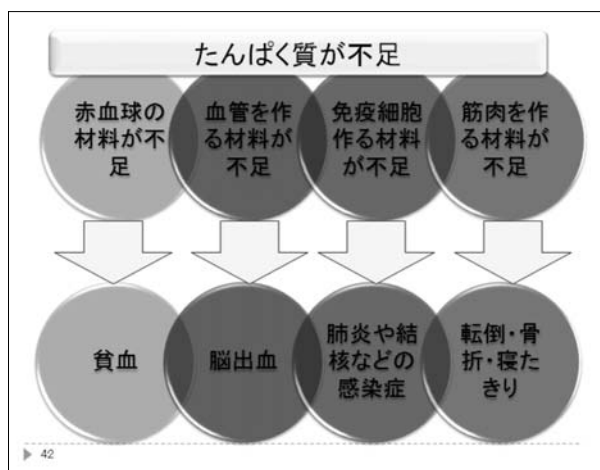
飽食の時代に何故、栄養失調と疑問に思われるでしょう。若いころは、メタボ対策で肉や脂肪を控え、野菜中心のヘルシーな食事を進めています。それが続くと高齢期にタンパク質が不足してきます。たんぱく質は、体の様々な器官を作る原材料なので、たんぱく質が不足すると栄養不良になります。例えば、筋肉がなくなり骨量が減り、赤血球が不足します。このことにより貧血、脳出血や感染症にかかりやすくなります。

最後に、次のメッセージで私の高齢者福祉セミナーを締めくくりたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。

メッセージ

- ソーシャルキャピタル(人と人の絆)が地域の健康力を向上させるといわれています。
- 超高齢者化社会だからこそ、高齢者が主役です。
- 住み慣れた地域で健やかに人生を全うできることがみんなの願いです。
- 地域でのつながりを体制に、世代を超えて取り組む心とからだの健康づくりについて、ともに考えましょう！



この「新型栄養失調」を予防するには、食生活15条のうち特に重要と思われる8項目を下記のとおり掲げましたので、是非、食生活に参考にしてください。

食材の種類を豊富に、味付けも、バラエティに富んだ食事がバランスのとれた食事につながります。また、家族や友人などと、にぎやかに楽しく食事をするのが大切です。

食生活15か条 うち特に重要と思われる8項目

1. 1日3食、10食品群をとりましょう
2. 肉と魚の摂取は1:1に、いろいろな種類を食べましょう
3. 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
4. 野菜は、緑黄色野菜、根菜類を積極的に摂りましょう
5. だしや、酢、香辛料、薬味、調味料を上手に使い、おいしく食べる
6. できるだけよく噛む料理を、和洋中を取り入れましょう
7. 食欲がないときには、おかずを先に食べましょう
8. 楽しく、わいわいと、みんなで食べれば食欲アップ。