

今月の主なニュース

写真でふりかえる
協会60年のあゆみ
「総合健康支援サービス機関」への軌跡
かながわ健康支援セミナー 「シナプソロジー」
データヘルス・予防サービス見本市



健康寿命日本一への取り組み

「未病」と生活習慣病予防対策

県の健康づくりの動向と将来の方向性について

新春、あけましておめでとございます。年頭にあたり、今年が平和な年であり、皆様方の御健勝と御多幸を祈念申し上げます。
わが国は少子高齢化を迎え、価値観の多様性を認め合う成熟した社会を迎えております。そして人口減少のなかで、今後とも個人の権利が尊重され、想像力をはたらかせて他人への思いやりが持てる社会となるよう願っております。
さて、神奈川県（以下、本県）では、この超高齢社会の到来を見据えて、今後とも持続可能で健全な社会となるよう、健康寿命日本一を目指してさまざまな取り組みを推進しております。その内容についてご紹介します。
（神奈川県衛生研究所長・神奈川県公衆衛生協会理事 岡部英男）

「健康寿命」とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間とされています。本県の平成22年の平均寿命と健康寿命の比較では、男性の平均寿命は80・36歳、健康寿命は70・90歳でその差は9・46歳。女性の平均寿命は86・74歳、健康寿命は74・36歳でその差は12・38歳でした。この差は病気の期間にあたり、平均寿命と健康寿命の差が少なくなるような対策が大事です。
平成22年の厚生労働省の国民生活基礎調査の概況では、健康寿命と平均寿命との格差の原因となる介護の理由は、要支援者では脳血管疾患が15・1%、心疾患が6・1%、糖尿病が3・5%、悪性新生物（がん）が2・3%、生活習慣病関連が合計30・5%。認知症が3・7%、高齢による衰弱が15・2%、関節疾患が12・7%、骨折・転倒が19・4%、骨折・転倒が12・7%で合計51・0%。要介護者では脳血管疾患が24・1%、心疾患が3・2%、糖尿病が2・8%、悪性新生物（がん）が2・5%、生活習慣病関連が合計20・5%。認知症が13・1%、関節疾患が7・4%、骨折・転倒が9・3%で合計32・3%。総数では脳血管疾患が21・5%、心疾患が3・9%、糖尿病が3・0%、悪性新生物（がん）が2・8%、生活習慣病関連が合計15・3%。認知症が13・7%、関節疾患が10・9%、骨折・転倒が10・2%で合計38・8%。総数で合計50・3%。

図1 健康寿命と平均寿命の格差の原因となる介護の理由

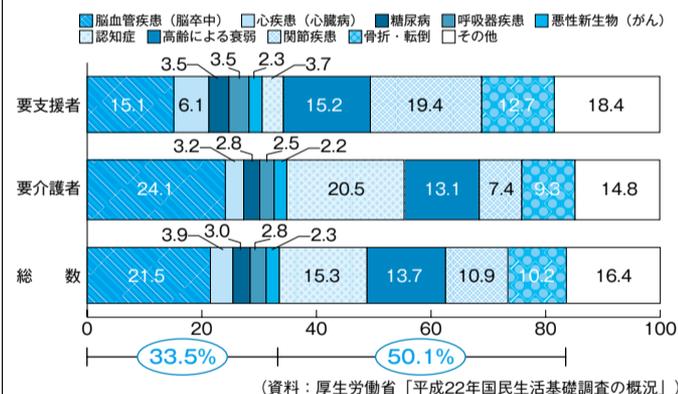


図2 「未病を治すかながわ宣言」（平成26年1月8日発表）

■2つの理念

- 「超高齢社会を幸せに生きるには未病を治すことが大切だ」という価値観を県民文化として育てます。
- そのため、未病を治す考え方を皆で学び、県民一人ひとりはもとより社会のあらゆる主体が協力しあって、未病を治す取り組みを展開します。

■3つの取組み

- 食（栄養）⇒バランスの良い食生活
- 運動（身体活動）⇒日常生活に運動等を取り入れる
- 社会参加（交流）⇒人との交流を進める

未病対策（生活習慣改善の対策）について

本県では平成26年1月8日に「未病を治すかながわ宣言」を発表しました。これには2つの理念があり、超高齢社会を幸せに生きるには未病を治すことが大切だという価値観を県民文化として育てること、未病を治す考え方を皆で学び、県民一人ひとりはもとより社会のあらゆる主体が協力しあって、未病を治す取り組みを展開します。

協会に期待すること、協働で進めたいこと

「神奈川県公的施設における受動喫煙防止条例」の積極的な推進。⑤未病対策と温泉の効能では、県の関係機関や医療機関と連携し温泉成分分析と療養泉の効果について検討。
一方、県政策局、ヘルスケア・ニューフロンティア推進局では、未病産業を通じた取り組みとして、①未病（生活習慣病予防）関連の新たな検査法の開発。②ロボットによるリハビリや介護支援などの推進を促しています。未病や生活習慣改善結果に基づいて、その方策を関係機関や団体と連携協力して行動計画に移し、県全体へと広げていきます。

ここまで神奈川県健康づくりの動向と将来の方向性について述べました。未病対策として大切なことは、生活習慣の改善として、食事、運動、社会参加で、食事、運動、社会参加で、運動、栄養、休養のバランスも大事なことです。このため、少なくとも年1回は、健診（検診）を受けていただき、その結果を適正に把握し、必要な場合の精密検査や医療機関への受診行動につなげることで、行動変容の大切な動機付けとして特定保健指導があり、その1つにグループワークがあります。相互に生活習慣を改善し、薬物療法にならないような働きかけも大切です。神奈川県予防医学協会には、これら一連の活動を展開していくことを期待しています。

そして今後も協会は、医師会等の関係団体と連携を強めて、県や市町村とともに相互連携による、県民の健康といのちを守る、という大切なミッションを果たしてほしいと思います。