

健康長寿日本一 わかやまを目指して

和歌山県福祉保健部 健康局長

雑賀 博子

1 はじめに

和歌山県（以下「本県」という。）において、死亡原因のうち、がん、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病が、約5割を超えています。とりわけ、がんは本県における死因の第1位であり、死亡率は全国的に見ても高水準で推移しています。

本県では、全ての県民が健康で元気に生活できる社会の実現を目指し、平成13年1月に和歌山県健康増進計画（元気わかやま行動計画）を策定し、さらに20年3月には、メタボリックシンドローム対策を中心とする生活習慣病対策や地域・職域・教育等が一体となった健康づくり運動の展開などを新たに盛り込み、平成24年度までの第二次和歌山県健康増進計画を策定しました。

一方、平成19年度策定の「和歌山県長期総合計画」において、「健康長寿日本一わかやま」の実現を目指し、市町村、企業、学校、市民グループなどが一体となり地域に根ざした健康づくりを図るとともに、がん対策を重要施策と位置付けました。

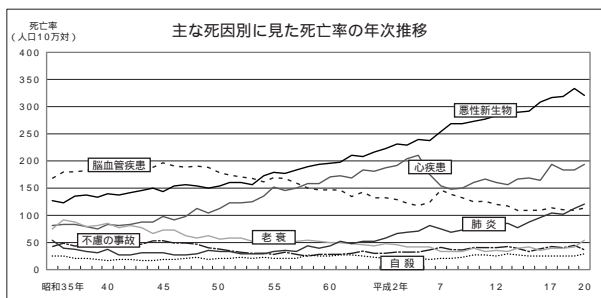
本稿では、第二次和歌山県健康増進計画に掲げた数値目標の達成に向け、地域・職域・教育等が一体となって実施されている健康づくり運動やがん対策など、健康長寿日本一を目指しての取組について紹介します。

2 県民の健康の現状と課題

（1）保健統計の指標から見た健康状況

平均寿命：本県の平均寿命は、平成17年で男性77.97歳、女性85.34歳で、男女ともに年々延びていますが、全国平均より低く、47都道府県中、男女とも41位という状況です。健康寿命（寝たきりにならないで自立して生活できる期間）についても全国平均より低く、男性75.06歳、女性78.45歳で47都道府県中、男性42位、女性45位という状況です。

死亡率：本県の全死因による死亡率（粗死亡率：人口10万対）は全国平均より常に高率で推

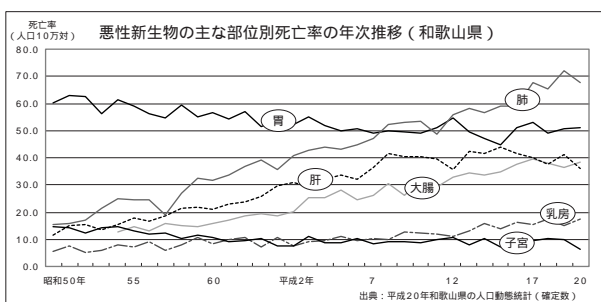


移し、がん、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病が本県の死亡原因の約5割を超えています。とりわけ、がんは本県の死因の第1位であり、死亡率は平成17年全国ワースト5位、18年、19年ワースト3位、20年ワースト9位と高水準で推移しています。部位別の年齢調整死亡率（人口10万対）では、平成17年の全国ワースト順位で肺がんは男性が1位、胃がんは男性が8位、女性6位、大腸がんは女性1位、肝がんは男性が9位、女性6位と高い水準となっています。

心疾患による年齢調整死亡率（人口10万対）は、全国と比べると高率であり、平成17年において男性でワースト2位、女性でワースト5位でした。

脳血管疾患による年齢調整死亡率は全国と同様、本県においても減少傾向にあり、平成17年においては、男性の死亡率が全国で一番低い状況でした。

検診受診率：本県のがん検診受診率は各種がん検診ともに和歌山県がん対策推進計画の目標値（50%）に達していません。また、100%を目指す精密検査受診率は、胃がん、肺がん、子宮がん、乳がんでは、70～80%であり、大腸が



んについては、50%にも達していません。大腸がんは全国に比べ死亡率が高いにもかかわらず、精密検査受診率が低い状況です。

また、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査受診率も低迷しています。

全国と比較して死亡率が高い本県では、疾病の早期発見、早期治療が重要であり、検診受診率の向上を図る必要があります。

（2）健康・栄養調査結果等から見た健康状況（平成13年と17年の調査結果の比較を中心に）

栄養・食生活：男性は全ての年齢階級において肥満者（BMI 25）の割合が増加し、40～60歳代の働き盛りの男性では肥満者の割合が3割を超えています。また、脂肪からのエネルギー摂取が年々増加し、理想の脂肪摂取比率である25%を男性では60歳未満の全ての年齢で、女性では70歳未満の全ての年齢で上回っています。

一方、野菜摂取量は著しく減少し、各年齢において低く、成人の平均摂取量は183.3g（全国292.8g）で、目標の350gを大きく下回っています。

また、1日あたりの食塩摂取量の平均値は、11.4gと、前回より0.8g増加しています。

身体活動・運動：運動習慣のある者の割合は成人男女とも3割を下回り、1日平均歩数も男性で約400歩減少しています。（男性8029歩 7597歩 女性7011歩 7300歩）

たばこ：肺がんをはじめ多くの疾患の危険因子である喫煙に関しては、男女ともに全国平均より喫煙率は低く、年々減少傾向にあるものの、男性では30歳代が53.9%、女性では20歳代が13.7%と最も喫煙率が高く、ともに子育て世代に当たり、配偶者や子どもに対する受動喫煙防止が重要であり、禁煙・防煙に向けた一層の取り組みが必要です。

アルコール：習慣的な多量飲酒が肝臓病、脳卒中、がん等の生活習慣病を引き起こす要因となりますが、毎日お酒を飲むという飲酒習慣のある人は20歳以上の成人の22.9%であり、そのうち2割が1日3合以上飲酒（多量飲酒）しており、特に20歳代において多量飲酒の割合が一番高いという状況です。

歯の健康：幼児期、学齢期の歯科健康診査では、むし歯罹患率は年々減少傾向にあります。全国と比べ高率で推移しています。

幼児期では就寝時の授乳や間食など、むし歯発生のリスク因子となる習慣の改善やフッ化物の歯面塗布などが重要です。学齢期では学校などでのフッ化物洗口や歯科医による定期的な管理と歯口清掃指導、予防処置などが必要です。

成人期では、平成17年度の歯周疾患検診で進行した歯周炎の割合は40歳代57.2%、50歳代63.4%となっています。歯周病の発生・進行防止には歯周疾患検診等を受け、歯石除去や歯面清掃を行うとともに、早期受診の習慣を身につけることが重要です。

こころの健康：悩みやストレスを感じる者は年々増加し、30～40歳代では5割以上と非常に高くなっています。また、自殺死亡者は毎年250人を超え、自殺死亡率は全国平均を上回っています。性・年齢階級別の死亡者数をみると50歳代の男性が特に多く、自殺男性全体の3割近くを占めています。

平成20年度に本県で実施された調査においては、メンタルヘルスに取り組む企業の割合は、全体で19.3%と低く、50～99人の事業所でも30.8%の実施率でした。中小企業の働き盛りの年代をターゲットに、メンタルヘルス支援体制を強化していくことが必要です。

メタボリックシンドローム：平成18年国民健康・栄養調査からの推計値では、40～74歳における本県のメタボリックシンドローム該当者数及び

予備群者数は、合わせて約17万人（うち男性11万9千人、女性5万1千人）と推定されます。本県の中老年男性の2人に1人はメタボリックシンドローム該当者及び予備群ということになります。

3 本県の健康づくりの取組

県民の健康状況の分析から、従来の健康づくり施策では、その取組の成果が、生活習慣や心の健康の改善などにおいて十分現れていないということが分かりました。また、40～50歳代の働き盛りの者へのアプローチが不十分であり、事業所（特に中小事業所）のがん検診をはじめとする健康管理等の実態が把握できていないということ、また、特定健診の受診率が低く、保険者による保健指導も不十分であるということなどが問題点として浮かび上がりました。

県民の健康課題を改善し、生涯を通じた健康づくりを継続していくためには、地域保健と職域保健等が連携した対策を講じていくことが必要です。地域全体の健康課題を把握し、両者が実施している保健事業について情報交換するとともに健康づくりのための事業を共有して、生活習慣病の予防に向け、効果的・効率的な健康づくりに取り組んでいます。

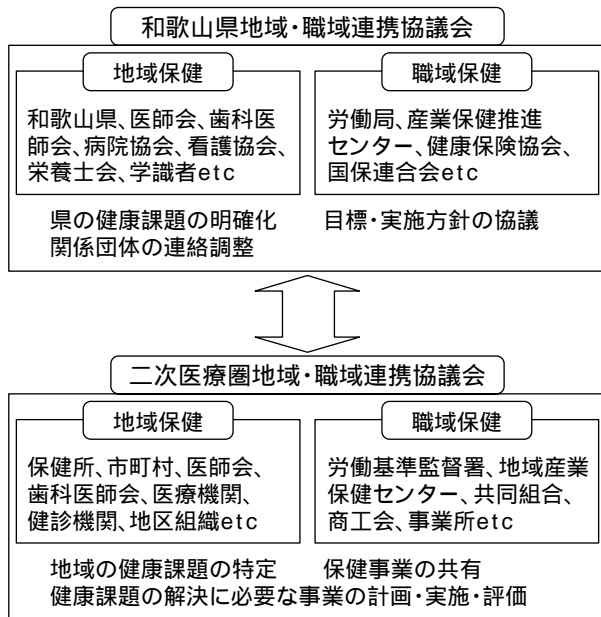
また、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事に起因する生活習慣病の予防には食育の推進が重要です。食育に関する様々な情報発信や食育活動者の育成にも取り組んでいます。

がん対策については、がんによる死亡率の減少を目指し、がん予防の普及啓発、がん検診の受診促進、がん診療体制の整備等に取り組んでいます。

（1） 地域・職域連携による健康づくり

平成18年10月に和歌山県地域・職域連携協議会を設置し、平成20年3月には7つの二次保健医療圏ごとに、地域・職域連携協議会が設置されました。各地域・職域連携協議会が主体となり、市町村・事業所・医療機関・学校等が連携し、健康づくりに取り組んでいます。

「地域・職域連携推進協議会」による保健事業の展開



具体的には、市町村や事業所等の健康づくりのリーダー養成を行う地域・職域リーダー養成講習会、事業所等が実施する健康講座へ協議会メンバーが外向いて講演する地域・職域出前講座、児童・生徒の段階から生活習慣病予防などに関する知識を習得させるための小中高生に対する生活習慣病予防講座、育児期の親が集まる場を利用した乳幼児に対する健全な生活習慣や親の生活習慣病予防に関するワークショップ等を行っています。

(2) 食育の観点からの健康づくり

県民の外食・中食の利用率は年々増加している中で、望ましい食習慣を定着させるためには、外食・食品産業界を巻き込んだ戦略的展開が必要です。本県では外食などの提供者（飲食店、スーパー、コンビニ等）で、ヘルシーメニュー等を提供する店舗を「食育応援店」として登録する制度を平成20年度からスタートさせています。平成22年8月末現在、137店舗が登録しています。

セブンイレブンとの包括協定により共同制作した食育応援弁当



(3) がん対策

平成19年4月、がん対策基本法（以下「基本法」という。）が施行され、基本法に基づき、19年6月に「がん対策推進基本計画」（以下「基本計画」という。）が策定されました。

本県においては、平成20年3月、国の「基本計画」を基に20年度から24年度までの5年間を対象として「和歌山県がん対策推進計画」を策定しました。

本計画においては、2つの全体目標（「10年以内に75歳未満の年齢調整死亡率の25%減少」及び「すべてのがん患者及びその家族の苦痛の軽減と、療養生活の質の維持向上」）と、4つの重点課題（「県民のがんに関する意識の向上」、「がん検診の受診率及び質の向上による早期発見」、「全ての県民が、質の高いがん診療を受けることが可能な体制の整備」、「がん患者及び家族に対する支援」）を設定し、分野別目標及び目標達成のための施策を盛り込み、総合的にがん対策を推進しています。

[がんの発症予防]

本県では、平成13年3月に「和歌山県たばこ対策指針」を策定し、平成14年4月からは公立学校の敷地内全面禁煙を実施するとともに、「和歌山県健康増進計画」に基づき、たばこ対策に取り組んでいます。平成20年4月には未成年者喫煙防止条例が施行されたところですが、毎年、保健所からは各学校に出向き防煙教室を

実施し、未成年者の喫煙防止に努めています（平成20年度実績48校、7143人）。

栄養・食生活、運動等の生活習慣についても、がんの発生する可能性を低くするためには配慮が必要であり、前述の地域・職域・教育等が一体となった健康づくり運動を展開し、「和歌山県健康増進計画」に定められた生活習慣に関する目標の達成に向け取り組んでいます。

[がん検診の受診率向上]

未受診者の掘り起こし対策：過去3年間未受診の人に対して受診勧奨を行い、受診機会を拡大するなど、がん検診を推進する市町村に対して財政的な支援を行っています。

がん検診50%推進運動：市町村が委嘱している健康づくり推進員や食生活改善推進員等を対象に検診について正しい知識を持ってもらい、家族をはじめ周りの人に受診勧奨をしてもらえよう、各保健所単位で研修会を実施しています。

企業等と連携した啓発：企業（スーパーや銀行等）の顧客窓口を通して啓発パンフ配布等による受診勧奨、企業や医師会等の関係機関と連携した講演会や広報活動、がん検診と併せて特定健康診査の必要性等の情報を掲載した冊子の市町村や事業所への配布など、企業と連携した取組を行っています。

[がん診療体制の整備充実]

国の基本計画では原則として二次保健医療圏に概ね1箇所程度がん診療連携拠点病院（以下「がん拠点病院という。」）を整備することとなっています。県内には、県拠点として「和歌山県立医科大学附属病院」、地域拠点として「日本赤十字社和歌山医療センター」をはじめ5病院が国から指定され、また、国保日高総合病院をがん拠点病院に準じる病院として県が独自に「がん診療連携推進病院」に指定し、全ての県民が、県内どこでも質の高いがん治療を受けることができるように体制整備を進めています。

がん拠点病院は、手術、放射線治療、化学療法を効果的に組み合わせた集学的治療を提供し、また、治療の初期段階から緩和ケアの提供を行う「専門的ながん医療の提供ができる病院」です。また、地域のがん診療に関して、研修や診療支援を行うなど、地域のがん診療の連携協力体制の核となる役割を担っています。

[患者・家族の支援]

がん拠点病院には相談支援センターが設置され、病院内外のがん患者や家族に対して、セカンドオピニオンの提示が可能な医師の紹介、がん患者の療養上の相談、がん診療に関する一般的な情報提供、地域の医療機関に関する情報の提供等を行っています。

また、がん拠点病院では、がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修を行い、緩和ケアの普及を図るとともに、治療初期から患者及び家族の立場に立った適切な緩和ケアが受けられるように体制整備を図っています。緩和ケア研修は平成20年度から開始し、平成21年度末現在で、県内341人の医師が研修を修了しています。

4 おわりに

本県は、豊かな自然環境と温暖な気候に恵まれ、古より多くの人々が利用した温泉や、世界遺産にも登録された“癒しの地”高野・熊野があり、健康づくりに適した価値ある環境を有しています。

今後とも、これらの恵まれた環境を県民の健康づくりに活かしつつ、県民一人ひとりが健康に対する意識を高め、生活習慣を改善し、生涯を通じて健康で活動的に暮らせるように心身の健康づくり運動を推進するとともに、がんの発症予防、早期発見、早期治療のための取組や、がん拠点病院の機能強化など、総合的ながん対策の推進に取り組み、「健康長寿日本一」を目指します。