

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

1 .こころの健康づくりと休養

(1)現状と課題

平成23年度に実施した長崎県生活習慣状況調査では、ストレスをかなり感じた人の割合は成人女性においては、平成12年度21.6%から、平成23年度16.9%と減少し、目標としていた18.6%に到達しましたが、成人男性においては、平成12年度16.1%から平成23年度14.3%と減少はしたものの、目標としていた13.1%には達しませんでした。また、平成23年度長崎県健康・栄養調査によると、平成18年度と比べ睡眠による休養を十分に取れていない人の割合についても変化は見られませんでした。

一方で県民生活習慣状況調査の結果では、睡眠の確保のために、睡眠補助品やアルコールを使うことがある人の割合は増加しています。

国民全体の自殺死亡率は減少傾向を示しているものの自殺死亡者数は依然として3万人前後の状態が続いています。本県でも全国の傾向と同じく、平成10年に、一挙に95人増加し、379人となり、平成15年は449人と過去最高でした。平成16年以降若干減少はしたものの、400人前後の高い水準で推移していましたが、全国的な自殺者増加の現状から平成18年度に自殺対策基本法が施行されました。

本県では幅広い関係機関・団体から構成される自殺対策連絡協議会を設置し、平成19年度に「長崎県自殺総合対策5カ年計画」を策定し、従来からの精神保健的観点だけでなく、社会的要因に対する対策と合わせて総合的に自殺対策を行ってきました。

平成23年の本県の自殺者数は320人と平成10年に急増して以降最も少ない数となりましたが、中高年男性の自殺者の割合は、減少してきているとはいえ、依然高い割合を占めています。

40代、50代の働く世代へのストレス対策、うつ病対策、自殺対策が重要です。地域や職域において、どのような取組が必要か、目標達成のためのプロセスを今一度検討することが必要です。

睡眠習慣についての正しい知識の普及や保健指導が重要であり、特に、50歳代以降の対策が必要です。

健康づくりにおける休養のあり方を再検討する必要があります。

	平成12年度		平成16年度		平成18年度		平成23年度	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
最近1ヶ月間にストレスを大いに感じた人	16.1%	21.6%	22.0%	23.8%	調査未実施		14.3%	16.9%
睡眠で休養が十分にとれていない人(取れていない人の割合)	調査未実施		20.6%		13.7%		20.9%	

(平成16年度・23年度 長崎県生活習慣状況調査、平成18年度 長崎県健康・栄養調査)

(2)取組の方向

現代社会において、ストレス要因そのものを取り除くことは困難ですが、効果的な休養の取り方や質の良い睡眠の取り方など適切なストレス対処方法を身につけたり、精神疾患についての正しい理解を深め、適切に対応することができるよう啓発活動や情報提供を行います。

同時に強いストレス状態にある者が、身近に相談できる体制を充実するとともに、地域・職域分野と連携しながらこころの健康づくりを推進していきます。

「第2期長崎県自殺総合対策5カ年計画」との連携を図り、休養・こころの健康づくりを推進していきます。

(3)目 標

1. ストレスを大いに感じた人の割合を減少させる。
2. 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合を減少させる。
3. 休養が不足・不足がちの人の割合を減少させる。
4. 睡眠確保のためにアルコールを常に使用する人の割合を減少させる。
5. 自殺者を減少させる。
6. メンタルヘルス対策に取り組んでいる職場を増やす。

(4) 目標達成のための方策

1) 情報提供

市町・関係団体等と連携を図りながら、こころの健康づくりについての正確な情報を提供していきます。

< 具体的な取組 >

パンフレット、講演会、広報紙、インターネットによる情報提供を行います。

・ストレスチェックシートをパンフレット、インターネット等で提供し自分のストレス状態を把握できるようにします。

・効果的な休養や質の良い睡眠の取り方についての情報提供を随時行っていきます。

・こころの健康に問題を抱えたとき、速やかに相談できる窓口についての情報提供を行います。

学校関係者と連携し、教師や児童・生徒にこころの健康に関する適切な情報提供を行います。

保健所や市町でこころの健康づくりに関する健康教育を開催します。

2) 人材育成と支援体制の充実

市町及び職域関係機関と連携を図りながら、うつ状態やストレス症状のある人に気づき、声かけや、関係機関へつなぐ行動ができる人材(ゲートキーパー)の育成や相談窓口の充実を図ります。

< 具体的な取組 >

保健所・市町担当職員の研修を行います。

市町と連携し相談窓口の整備を図ると共に、地域におけるこころの健康づくりの理解者・支援者の育成を行います。

・民生委員、ホームヘルパー、ボランティアの方々に正しい知識を持ってもらうことで、地域の身近な相談体制を整えていきます。

県及び保健所単位で、相談窓口の充実等について職域関係機関と情報交換及び協議を行います。

(5)代表目標項目

この分野について本計画の達成状況を評価する指標は、下記の代表目標項目です。

目標内容	最終目標値	現状	調査等
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	成人男性 17.8%	20.8% (H23)	県民生活習慣状況調査
	成人女性 18.0%	21.0% (H23)	

2. 次世代の健康

(1) 現状と課題

生涯を通じて健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康、つまり次世代の健康が重要です。

妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することは、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりにつながります。

また、子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代をはぐくむという循環においても、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成は、その基礎となる大切なものです。

子どもの健やかな発育や生活習慣の形成状況については、子どもの体重や食生活習慣、運動・スポーツ習慣などで確認することができます。

わが国において、昭和50年代以降、出生時の体重が2500g未満の低出生体重児の割合が増加傾向にあると言われており、本県においても、この10年余りでも増加傾向にあります。

	平成12年度		平成17年度		平成22年度	
	全国	長崎県	全国	長崎県	全国	長崎県
全出生中の低出生体重児の割合	8.6%	8.1%	9.5%	9.1%	9.6%	9.9%

(人口動態統計)

低出生体重児増加の要因としては、医療の進歩、多胎妊娠、妊娠前の母親のやせ、低栄養、妊娠中の体重増加抑制、喫煙等が考えられます。

平成23年度長崎県健康・栄養調査によると、20歳代女性でやせた人(BMI18.5未満)の割合は27.9%、20歳～40歳の女性の喫煙率は12%にのぼっており、これらの割合を低下させる必要があります。

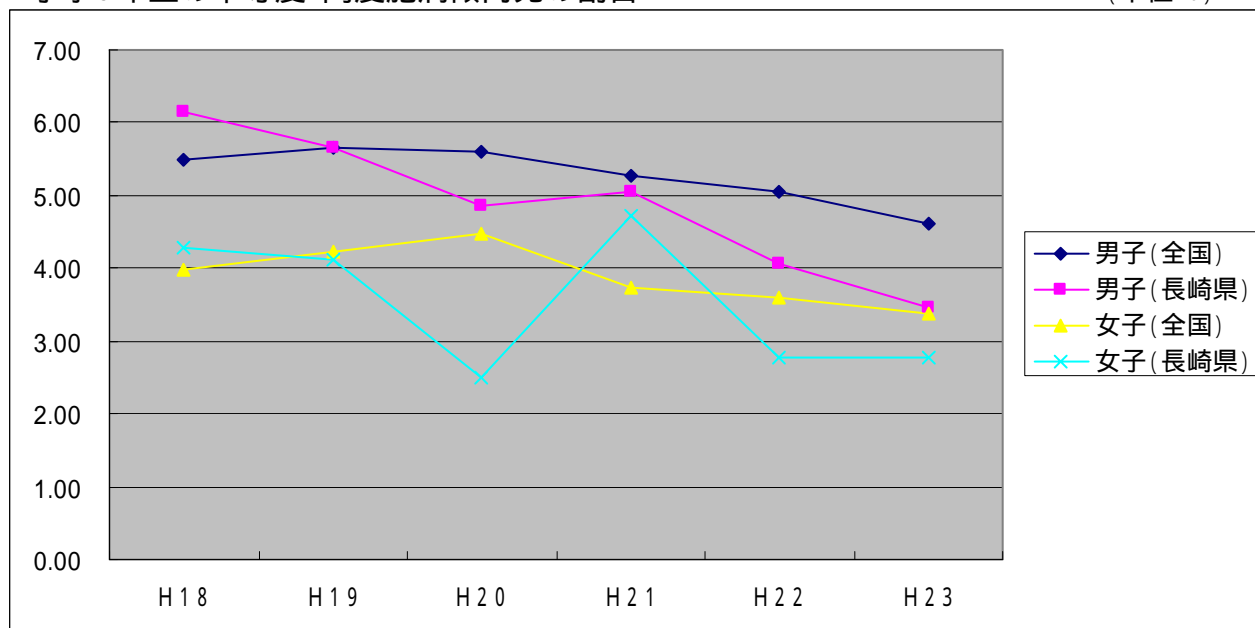
子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいことから注意を要しますが、小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合でみた場合、本県は男女ともに全国を上回っていたものが、近年、変動はあるものの減少しており、全国を下回る状況にあります。しかしながら、食生活習慣という面からみると、平成23年度長崎県健康・栄養調査によると、朝食を欠食している中学生・高校生が11.3%と5年前と比べ7.5ポイント悪化しています。

一方で、平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査によれば、運動やスポーツを週に3日以上している本県の小学5年生の割合は、男子67.6%、女子42.8%で、それぞれ全国の男子61.5%、女子35.9%を上回っており、この割合がさらに増加していくこ

とが望まれます。

小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合

(単位%)



(学校保健統計調査)

(2)取組の方向

子どもの健康な生活習慣の形成のためには、学校、家庭、地域、関係団体等が連携して、社会全体で取り組むことが求められています。

低出生体重児の増加については、喫煙や若い女性のやせの問題のように予防が可能な要因については、改善を進める必要があります。

子どもの肥満については、学校における健康診断に基づく健康管理指導や体育等の教育の一環としての取組のほかに、家庭での食生活をはじめ適切な生活習慣を身に付けるための教育を推進していくことが重要です。

特に交通手段の発達、外遊びの減少、テレビ、テレビゲームなどの影響により活動量の低下が懸念されるので、児童・生徒についても、意識して活動的に過ごす時間の増加を図ることが必要となってきています。

(3)目 標

1. 朝食を欠食する習慣のある中学生・高校生の割合を減少させる。

2. 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合を増加させる。
3. 全出生数中の低出生体重児の割合を減少させる。
4. 肥満傾向にある子どもの割合を減少させる。

(4) 目標達成のための方策

1) 情報提供

学校、市町、地域及び関係団体等と連携を図りながら、次世代の健康について、正確な情報を提供していきます。

< 具体的な取組 >

パンフレット、講演会、広報紙、インターネットによる情報提供を行います。

- ・妊婦の喫煙の害及び乳幼児への受動喫煙の影響について情報提供を行います。
- ・妊娠、出産に及ぼすアルコールの悪影響について情報提供を行います。
- ・若い女性が、やせすぎが各種疾病の要因となる可能性が高く、妊娠、出産にも悪い影響を及ぼすことを理解できるよう、情報提供を行います。

子どもたちの体力テストの結果を参考にし、生活習慣の見直しも含め、各家庭で体力づくりに取り組めるように情報提供を行います。

市町及び長崎県栄養士会をはじめとする関係団体と連携し、ボランティア(食生活改善推進員)と共同しながら、親世代に食に関する正しい知識や情報を提供します。

2) 支援体制づくり

家庭・学校・地域の人達が、次世代の健康に対する身体活動と食生活の両面からのアプローチの必要性について理解し、取り組む体制づくりを市町、教育委員会等の関係機関と連携を図りながら、推進していきます。

< 具体的な取組 >	
子どもたちの健康課題の解決に学校と家庭・地域が一体となって取り組むことができるよう学校保健委員会の活性化に努めます。	
食育関係者や団体と行政等で構成する地域の特性を活かした地域ネットワーク会議を開催し、保育所、幼稚園、学校、地域、家庭と連携した子どものための食育を推進します。	
児童・生徒等若年者への食育を強化するため、市町及び教育関係機関等との連携を図ります。	
教育委員会等の関係機関と連携し、子どもたちが非活動的に過ごす時間を減らし、外遊びや運動をする時間を増やすことに心がける家庭や学校・地域の人を増加を図ります。	

(5) 代表目標項目

この分野について本計画の達成状況を評価する指標は、下記の代表目標項目です。

目標内容	最終目標値	現状	調査等
朝食の欠食率(中学生・高校生)	減少傾向へ	11.3% (H23)	長崎県健康・栄養調査

3 . 高齢者の健康

(1)現状と課題

高齢者の医療機関受診状況

平成20年患者調査(厚生労働省)の推計患者数によると、全国の65歳以上の高齢者の医療機関受診者総数は約401万人となっており、全年齢に対する割合は48.5%となっています。

長崎県の65歳以上の高齢者の医療機関受診者総数は約6万9千人となっており、全年齢に対する割合は57.6%と全国より高くなっています。

高齢者の医療機関受診状況(推計患者数)

		入院	外来	計
全 国	65歳以上	931,400 (66.9%)	3,076,900 (44.8%)	4,008,300 (48.5%)
	全年齢	1,392,400 (100%)	6,865,000 (100%)	8,257,400 (100%)
長崎県	65歳以上	18,000 (67.2%)	50,800 (54.8%)	68,800 (57.6%)
	全年齢	26,800 (100%)	92,700 (100%)	119,500 (100%)

(厚生労働省平成20年患者調査、()は対全年齢比)

高齢者の腰や手足の痛みは、変形性関節症や骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折によって生じることが多く、姿勢不安定、転倒、歩行困難などと密接な関係があると言われています。

認知症高齢者の推移

高齢化の進展に伴って、認知症高齢者の数は、全国で2025年(平成37年)には2010年(平成22年)の約1.7倍になり、2040年(平成52年)のピーク時には400万人に近い数字になると予測されています。

認知症高齢者の推移

(単位:千人)

		2010年 (H22)	2015年 (H27)	2020年 (H32)	2025年 (H37)	H37/H22
全国認知症者数		2,800	3,463	4,082	4,681	1.67倍
出現率		9.5%	10.2%	11.3%	12.8%	
長崎県	65歳以上人口	369	406	432	437	1.18倍
	認知症者数 (65歳以上人口 ×出現率)	35	41	48	56	1.59倍

(厚生労働省老健局「報道発表資料『認知症高齢者数について』」(H24.8.24))

長崎県においても、認知症高齢者の数は増加を続けており、2025年(平成37年)には、2010年(平成22年)の約1.6倍になると予測されています。

認知症とはいえないが、加齢に伴う範囲を超えた知的機能低下がみられる「軽度認知障害」と呼ばれる状態の高齢者では、認知症、特にアルツハイマー型への移行率が正常高齢者と比較して著しく高いことがわかってきています。

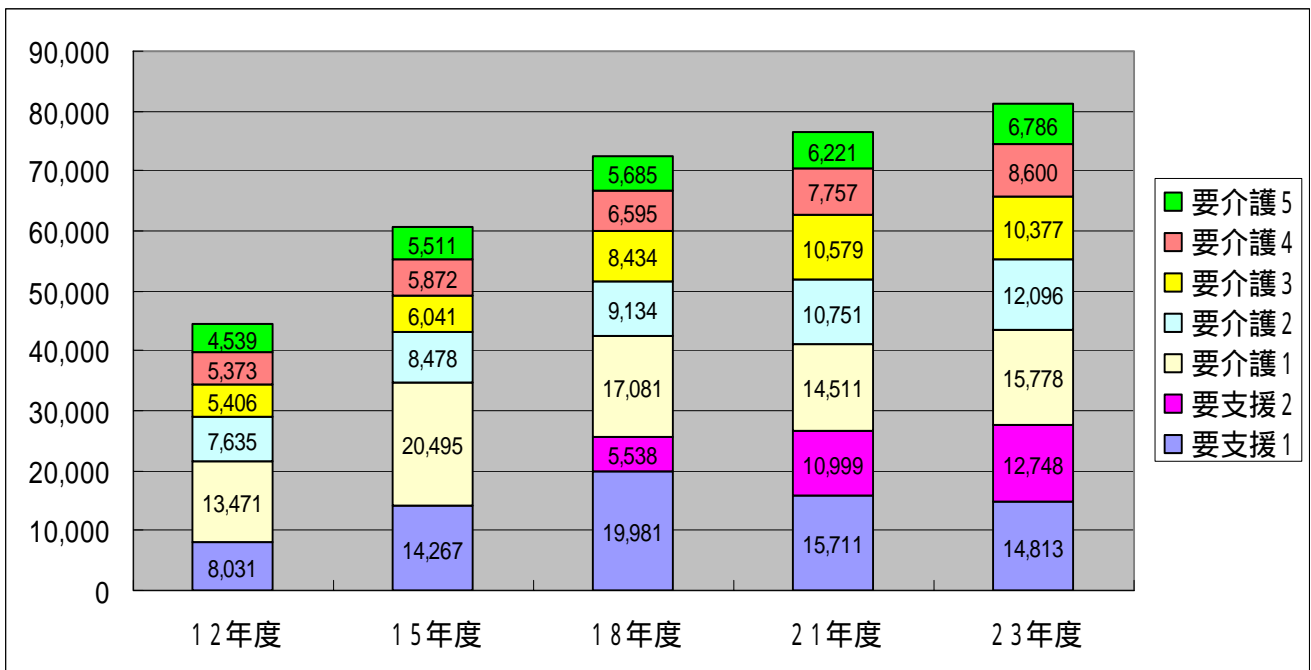
要介護認定者数等の現状

要介護・要支援認定者数は、介護保険制度が始まった平成12年は44,455人でしたが、制度の浸透と高齢者人口の増加に伴い、毎年増加しており、平成23年は81,198人(83%増)となっています。

特に、要支援1・2及び要介護1の軽度の認定者数の伸びが著しく、平成12年には21,502人であったものが、平成23年には、43,339人とほぼ倍増しており、要介護認定者全体に占める割合も、48.4%から53.4%へと約5ポイント上昇しています。

長崎県の要介護認定者(65歳以上)の推移

(単位:人)



(市町村介護保険事業状況(9月)報告による)

要支援、要介護状態とならないための介護予防の推進とともに、軽度の認定者の重度化をいかにくい止めるかということが重要な課題と言えます。

高齢期の適切な栄養は、生活の質のみならず、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上でも重要であり、やせ・低栄養は、高齢者が要介護状態となるリスク要因と位置づ

けられています。

高齢者の総合的な身体機能の維持向上のためには、運動器の健康維持が必要であり、運動器の障害のために自立度が低下し介護が必要となる危険性が高い状態とされるロコモティブシンドローム(運動器症候群)に陥らないようにしなければなりません。

(2)取組の方向

外出や身体活動を阻害するなど生活の質を低下させる、高齢者の腰や手足の痛みを改善することは、高齢者の外出や社会参加の促進につながり、高齢者の自立を保つ上でも大切です。

「軽度認知障害」の高齢者を早期に発見し、運動や趣味に関する様々な介入を行うことによって認知症発症の時期を遅らせたり、認知機能の低下を抑制させることが重要です。

高齢者の低栄養を予防もしくは改善し、適切な栄養状態を確保することにより、健康寿命の延伸を図ります。

ロコモティブシンドロームの認知度を高め、その予防を通じて運動器の健康が保たれるよう個々人の行動変容を促します。

高齢者にとって、就業または何らかの地域活動を通じて社会参加することは、心理的健康にとって好影響をもたらす他、外出の機会増加にもつながり、身体活動や食欲の増進効果も期待できるので、こうした活動に参加する高齢者の増加を図ります。

(3)目 標

1. 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率を向上させる。
2. ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合を増加させる。
3. 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加を抑制する。
4. 足腰に痛みのある高齢者の割合を減少させる。
5. 就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合を増加させる。

(4) 目標達成のための方策

1) 介護予防の推進

介護予防を高齢者自身が主体的に取り組めるよう、保健サービスの充実、健康情報の提供に努める一方、高齢者の状態に応じた目標設定と個別対応により、生活機能の維持改善を図ります。

< 具体的な取組 >

介護予防市町支援委員会の専門部会である「運動器の機能向上部会」、「口腔機能の向上部会」、「栄養改善部会」、「閉じこもり・うつ支援部会」、「認知症予防支援部会」の活動を通じ市町の介護予防事業を推進します。

高齢者が元気なうちから介護予防に興味を持つよう介護予防の普及啓発や地域活動組織の育成支援を行います。

自治会や老人クラブ等との連携、ボランティア等の育成を通じて各地域で実施されている地域住民の介護予防の取組を推進します。

介護予防ボランティア育成、介護予防活動を行う自主グループ等の地域活動組織を支援することで、元気なうちから介護予防に取り組む体制づくりと地域におけるネットワークづくりを支援します。

高齢者がより元気に、より豊かに生活するための食習慣を確立できるよう、市町及び職域等関係機関と連携して取り組みます。

認知症の早期発見への意識向上を促すために、県民への「認知症の正しい理解」に向けた啓発に努めます。

介護予防事業への参加を促進し、仲間づくりや知的活動および運動の習慣化による認知機能の活性化を図ることで、認知症の早期発見や予防への取組を推進します。

2) 社会参加の支援

高齢者の多様性・自発性を十分尊重しながら、高齢者が各種活動に主体的に参画できるように支援していきます。

< 具体的な取組 >

<p>老人クラブの会員が、自主的に行う健康づくりや、虚弱な高齢者に対して行う訪問や支援活動などのボランティア活動の取組を支援します。</p>
<p>学校や子供会等との合同での文化伝承、環境、農業、奉仕、福祉活動などの定期的な交流の場を設けることにより、世代間の相互理解と高齢者の社会参加意識を高め、併せて地域の活性化を図ります。</p>
<p>高齢者のニーズの多様化とともに、短期で臨時的な仕事を提供する、シルバー人材センターの役割は高まっており、労働局と連携してシルバー人材センター事業の拡充を進めていきます。</p>
<p>「70歳まで働ける企業」の普及など、高齢者が意欲と能力がある限り、年齢に関わりなく働ける社会の実現に向けて、労働局などと連携して啓発を行っていきます。</p>

(5) 代表目標項目

この分野について本計画の達成状況を評価する指標は、下記の代表目標項目です。

目標内容	最終目標値	現状	調査等
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合の増加	成人 80%	今後把握	(参考値) 平成24年 全国 17.3% 日本整形外科学会調査