

第4章 重点対策の推進

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防対策

(1) 健（検）診受診率の向上

基本的な考え方

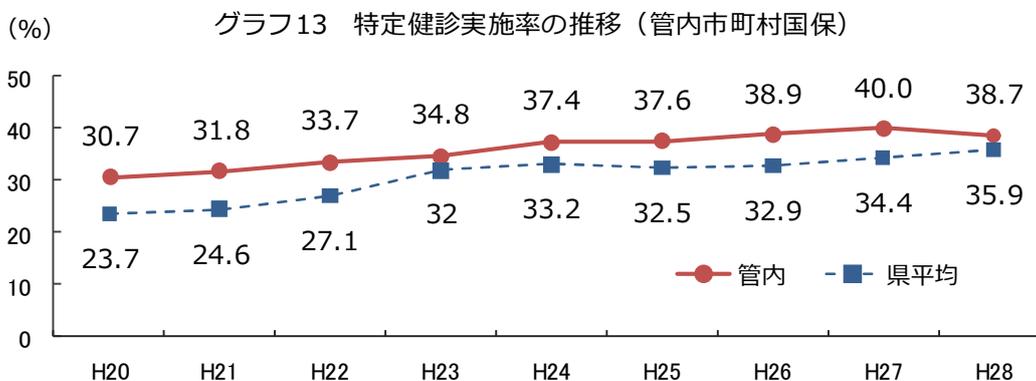
生活習慣病とされるがんや脳血管疾患、心疾患は、管内の死因の約5割を占めており、受療や要介護となる大きな原因にもなっています。

がんによる死亡を防ぐためには、早期発見、早期治療が重要であることから、定期的ながん検診を受けることが必要です。また、脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、突然発症するものではなく、生活習慣の積み重ねにより血管に変化が起こる病気です。循環器疾患の原因は、高血圧や脂質異常、糖尿病やメタボリックシンドローム等の生活習慣病であり、これらの危険因子を早期に発見する特定健診や、個々の健診結果に基づく適切な保健指導を受けることが必要です。

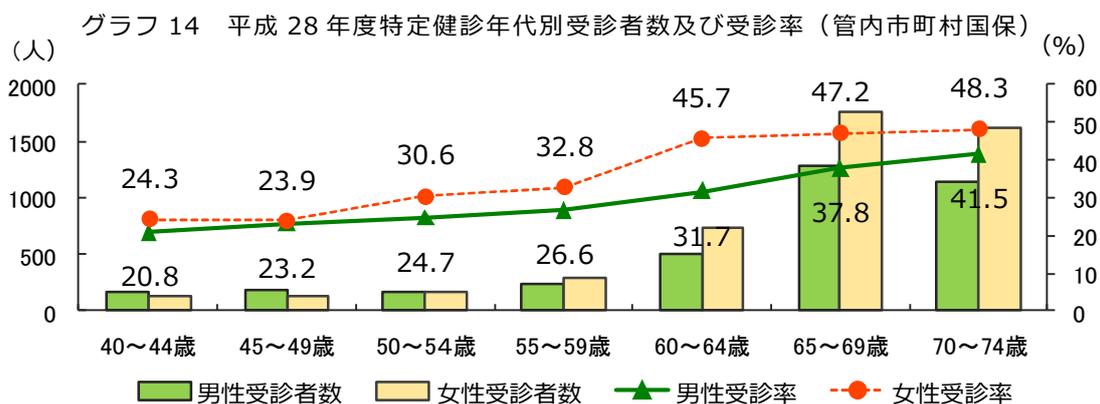
このことから、健（検）診の受診勧奨や、地域・職域において受診しやすい体制づくりへの支援に取り組めます。

現状と課題

- ・市町村国保の特定健診実施率は、県平均を上回り横ばい傾向で推移していますが、目標値である60%には達していません。
- ・男女とも40歳代から50歳代の受診率が低くなっていることから、定期的な健診の重要性を周知するとともに、受けやすい環境を整える必要があります。



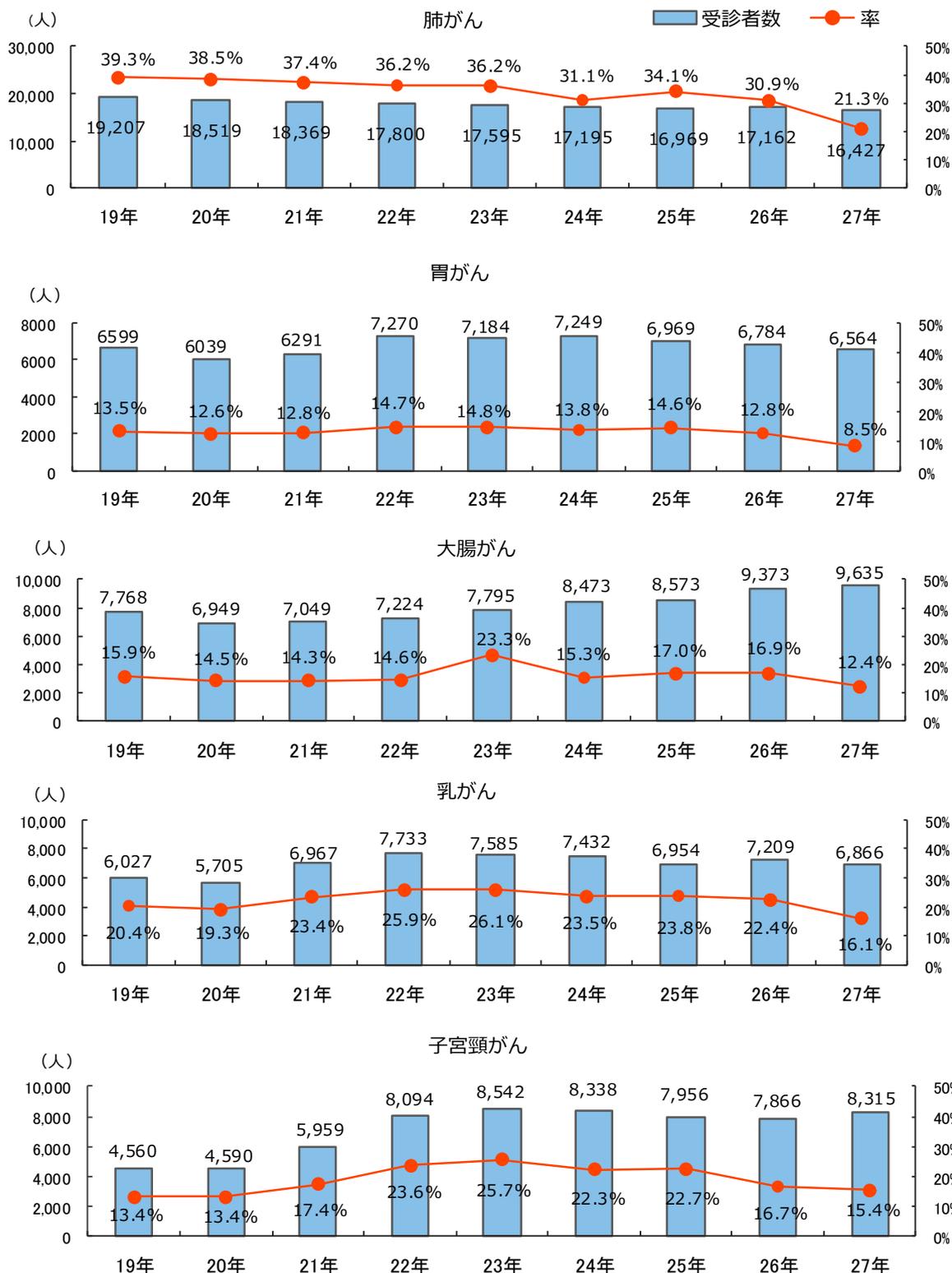
出典：平成28年度特定健康診査法定



出典：平成29年6月特定健診等月例報告

- ・厚生労働省が、科学的根拠があり、がんの死亡率を減少させる効果があると認め、対策型検診として実施するがん検診は、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つです。
- ・がん検診には、市町村が地域住民を対象に実施する「市町村検診」、事業所が従業員を対象に実施する「職場検診」、個人で受診する検診等があり、いずれもがんを早期に発見し早期治療に結びつけることで、がんによる死亡を減少させることを目的に実施されています。
- ・管内の市町村検診の受診率は、年々減少傾向となっています。

グラフ 15 中央東管内市町村のがん検診受診状況の推移



出典：地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）

目 標

- 特定健診の実施率、がん検診の受診率を向上させる。

| 指 標 | 現状値 | 目標値 |
|----------------|---------------------|-------|
| 特定健診実施率（市町村国保） | 38.7% （平成 28 年度） | 60%以上 |
| 市町村がん検診受診率 | | |
| 肺がん | 21.3% | 50% |
| 胃がん | 8.5% | 50% |
| 大腸がん | 12.4% | 50% |
| 乳がん | 16.1% | 50% |
| 子宮頸がん | 15.4% | 50% |
| | （平成 27 年度） | |

取組みの基本方針

- 健(検)診の受診勧奨の推進
 - ・広報やイベント等を通じて、早期発見や予防につなげる健（検）診の必要性を啓発します。
 - ・職域と連携し、事業所の従業員や家族に対して健（検）診受診を啓発します。
 - ・医療機関と連携し、かかりつけ医療機関での特定健診受診を勧めます。
- 受診しやすい健(検)診体制への支援
 - ・がん検診とのセット健診や休日健診、医療機関での個別健診の推進等により、受診しやすい体制づくりに取り組みます。
 - ・商工会や市町村等と連携し、生活習慣病予防健診（労働安全衛生法上の定期健康診断の法定項目に、胃がん、大腸がん検診などがプラスされた健診）や保健指導を実施することにより、若い世代からの健康増進を支援します。
 - ・お住まいの市町村以外でもがん検診が受けられるようにします（がん検診広域化事業）。
- 受診勧奨に取り組む健康づくり団体の育成・活性化支援
 - ・地域の健康づくり団体が行う「住民への直接の声かけ」により、受診行動につながる傾向がみられます。この取り組みをさらに強化するため、市町村と県は、特定健診やがん検診の受診勧奨等を行う健康づくり団体の育成や活動の活性化を支援します。

(2) 重症化予防を重視した血管病対策

■ 基本的な考え方

高齢化が進む中で、生活習慣病の発症や重症化を予防することは、健康寿命の延伸を目指すためにとても重要です。脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんに次いで主要死因の大きな割合を占めていますが、死亡を引き起こすだけではなく、急性期治療や後遺症治療、介護を要する原因として、個人の生活の質や医療経済への影響が大きいことが問題となっています。

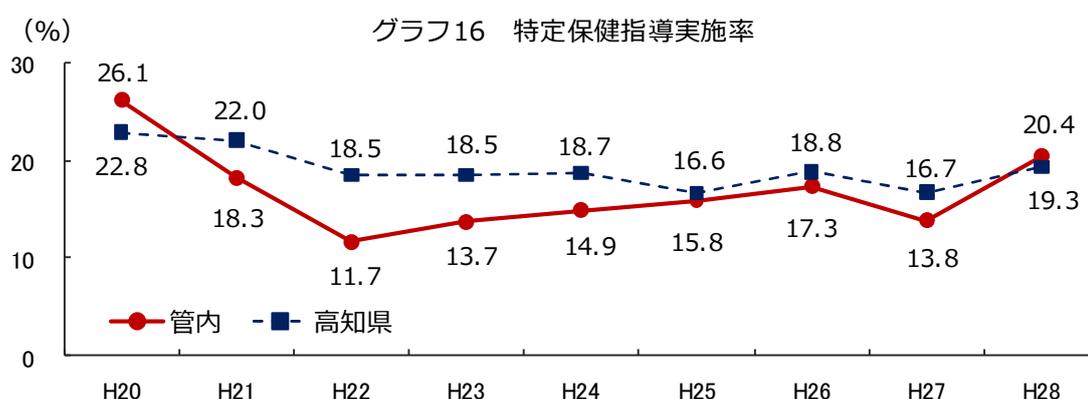
循環器疾患は、血管の損傷により起こる疾患、いわゆる血管病で、高血圧、脂質異常、糖尿病、肥満、喫煙が主な危険因子としてあげられます。これらの疾病及び生活習慣を改善し、危険因子を管理することが、循環器疾患の発症予防・重症化予防につながることから、第3期中央東行動計画では、高血圧対策とたばこ対策に加え、重症化予防を重視した血管病対策を行います。

危険因子を管理するためには、定期的に健診を受け、健診結果に応じた医療受診や生活習慣の改善を図り、健康を保持増進することが必要です。このことから、特定健診及び特定保健指導の実施率向上に取り組みます。

重症化予防については、保険者（市町村等）と連携し、未治療ハイリスク者への早期介入や治療中断者に対する治療継続の支援を行います。特に糖尿病は、網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起こし、新規透析導入の最大の原因疾患となっています。このことから、高知県糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、医療機関への受診状況を把握するとともに、受診勧奨やかかりつけ医と連携した取り組みを行うことにより重症化を防ぎます。

■ 現状と課題

- 管内市町村国保の特定保健指導実施率は、県平均を下回って推移し、目標値の60%には届いていません。平成28年度の市町村国保の保健指導実施率は、3.8%から52.8%と大きな幅があります。
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、31.2%で県平均の30.6%を上回っており、男女とも加齢とともに増加傾向にあります。
- 高血圧の未治療者は、男女とも50歳代から増加し、特定健診受診者のうち、男性14.5%、女性11.6%が未治療となっています。
- 糖尿病の未治療者は、男女とも40歳代が割合が高く、特定健診受診者のうち、男性3.7%、女性2.0%が未治療となっています。
- 管内の糖尿病性腎症による新規人工透析患者数は、平成28年度で12人となっています。



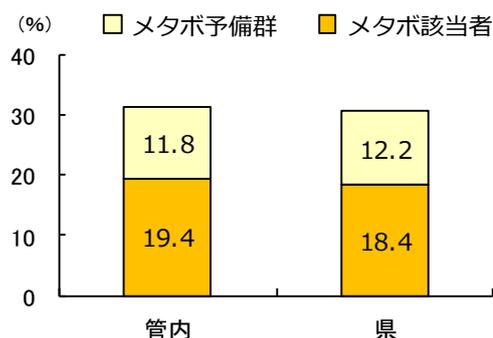
出典：市町村国保特定保健指導法定報告

表 5 特定保健指導実施状況（平成 28 年度）

| | 対象者数 (人) | 利用者数 (人) | 終了者数 (人) | 終了者の 割合(%) |
|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 南国市 | 4 0 7 | 5 6 | 5 5 | 1 3. 5 |
| 香南市 | 3 0 9 | 1 0 5 | 8 7 | 2 8. 2 |
| 香美市 | 3 4 5 | 5 1 | 5 0 | 1 4. 5 |
| 本山町 | 5 2 | 6 | 2 | 3. 8 |
| 大豊町 | 5 3 | 2 9 | 2 8 | 5 2. 8 |
| 土佐町 | 6 8 | 3 0 | 2 9 | 4 2. 6 |
| 大川村 | 7 | 3 | 3 | 4 2. 9 |

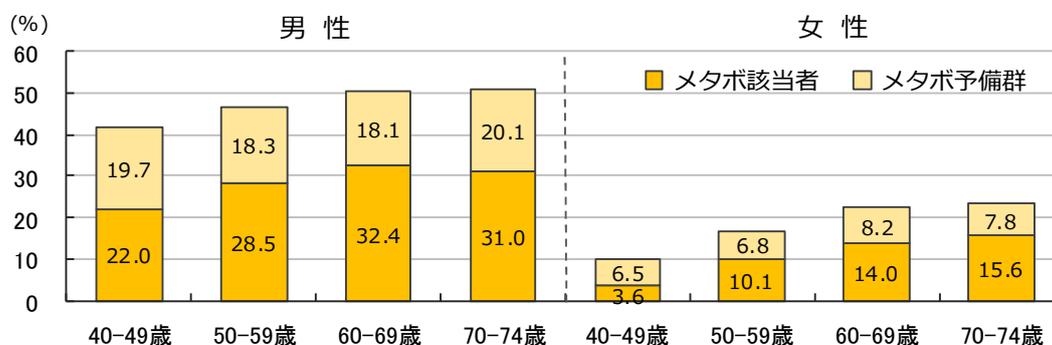
出典：市町村国保特定健康診査法定報告

グラフ 17 メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合（平成 27 年度）



出典：市町村国保特定健康診査結果

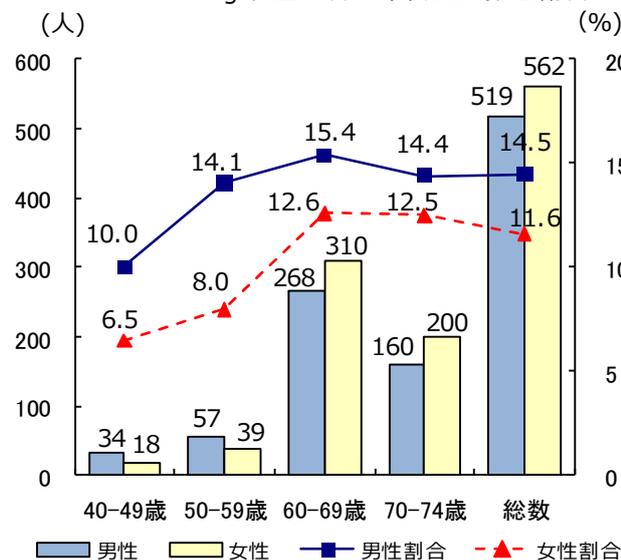
グラフ 18 年代別メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合（平成 28 年度）



出典：市町村国保特定健康診査結果

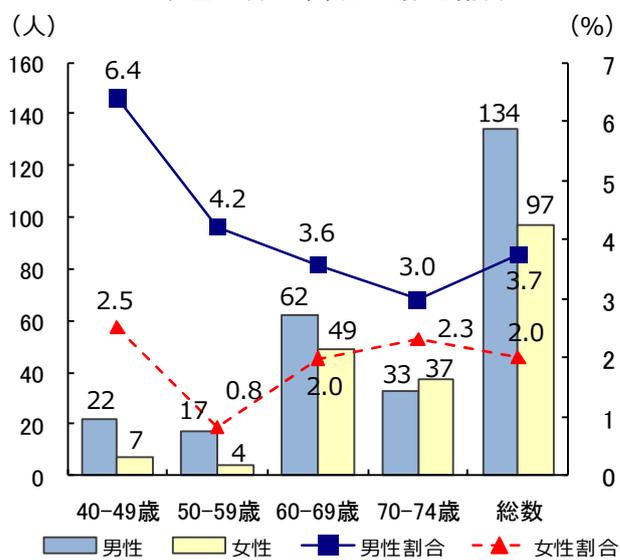
注：内臓脂肪の蓄積に加え、①高血圧、②脂質異常、③高血糖の危険因子のいずれか 2 つ以上重なっている状態をメタボリックシンドロームといいます。また、いずれか 1 つにあてはまる状態をメタボリックシンドローム予備群といいます。

グラフ 19 高血圧未治療者のうち収縮期血圧 140 mmHg 以上の者の年代別人数と割合



出典：平成 28 年度市町村国保特定健康診査結果

グラフ 20 糖尿病未治療者のうち HbA1c6.5 以上の者の年代別人数と割合



出典：平成 28 年度市町村国保特定健康診査結果

目 標

- 特定保健指導の実施率を向上させます。
- メタボリックシンドロームの該当者・予備群を減らします。
- 高血圧未治療者を減らします。
- 糖尿病未治療者を減らします。
- 新規透析導入者を減らします。

| 指 標 | 現状値 | 目標値 |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 特定保健指導の実施率（市町村国保） | 20.4% （H28年度） | 60%以上 |
| メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率（市町村国保） | 12.7% （H28年度） | 平成20年度と比べて25%以上減少 |
| 高血圧未治療者で収縮期血圧140mmHg以上の割合（市町村国保） | 男性 14.5% 女性 11.6% （H28年度） | 男女とも10%以下 |
| 糖尿病未治療者でHbA1c6.5%以上の割合（市町村国保） | 男性 3.7% 女性 2.0% （H28年度） | 男性 3%以下 女性 1.5%以下 |
| 糖尿病性腎症による新規人工透析患者数の減少（市町村国保） | 12人 （H28年度） | 10人以下 |

取組みの基本方針

- 特定健診及び特定保健指導実施率の向上と効果的な実施方法への支援
 - ・特定健診及び特定保健指導の効果・必要性について、市町村は住民に、保険者は被保険者及び被扶養者に、事業者は従業員に対して普及啓発します。
 - ・自分の健康状態について正しく知るため、毎年特定健診を受診するよう呼びかけます。
 - ・家庭訪問や健康相談、結果説明会、健康教育など多様な経路での保健指導を実施します。
- 未治療ハイリスク者対策
 - ・市町村や事業者は、健診受診により高血圧の判定を受けた未治療者に対して、生活改善の支援や血圧管理など知識の普及します。また、要精密検査や要医療など、医療が必要な人に受診勧奨を行い、早期発見・重症化予防に取り組みます。
 - ・医療機関や薬局は、適切な降圧目標について啓発し、家庭血圧測定と記録を指導します。
- 糖尿病性腎症重症化予防の取り組み
 - ・高知県糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、市町村や関係機関が連携して重症化予防対策の推進を図るための体制整備を進めていきます。
 - ・市町村及び保険者は、健診データやレセプトデータ等を用いて、被保険者の疾病構造や健康問題を分析し、地域の実情に応じた糖尿病性腎症の重症化予防を行います。
 - ・郡医師会は、会員及び医療従事者に対して、県や保険者が行う糖尿病性腎症重症化予防の取り組みを周知し、保険者とかかりつけ医との連携体制の構築を支援するとともに、かかりつけ医と専門医等との連携を強化するなど、必要な協力を行うよう努めます。

(3) 関係団体などの活動

<医師会>

- ・行政及び関係機関と協力し、特定健診受診率の向上、特定保健指導の積極勧奨を行います。
- ・生活習慣病に関する啓蒙活動として、会員による地域住民を対象とした講演会の開催を検討します。
- ・産業医を通じ職場での指導を行います。
- ・医師会会員及び医療従事者に対し、県や保険者が行う糖尿病性腎症重症化予防の取組を周知し、保険者とかかりつけ医との連携体制の構築を支援します。



<歯科医師会>

- ・全身疾患（糖尿病等）と歯周病予防についての知識の普及啓発に努めます。
- ・糖尿病歯周病医療連携を推進します。
- ・糖尿病患者及び高血圧患者に対して情報提供を行います。
- ・歯科診療所での血圧測定の推奨に努めます。

<商工会>

- ・理事会で特定健診受診促進を啓発します。
- ・健診機関や行政と連携し、商工会員の事業主及び従業員、その家族を対象とする生活習慣病予防健診、定期健診を実施します。
- ・会員事業所の役職員や家族に生活習慣病予防の啓発を行います。
- ・労働安全衛生法の観点から職場における労働者の安全と健康を守る取組を行います。



<薬剤師会>

- ・薬局で積極的な血圧及び血糖測定を行い、未受診である高血圧及び高血糖者への受診勧奨を実施します。
- ・地域の健康拠点として、薬局において生活習慣病をはじめ健康に関する相談や情報を提供します。

<農業協同組合>

- ・定期健康診断及び特殊健康診断の実施と、その後の保健指導を徹底します。
- ・人間ドック受診を推奨します。

<食生活改善推進協議会>

- ・食生活改善推進員（愛称ヘルスメイト）は、健康づくり婦人会とともに健診の受診勧奨に取り組みます。
- ・うす味の推奨と「野菜をあと一皿増やしましょう」の運動に取り組みます。

<市町村>

- ・がん検診と特定健診の同時実施や、休日健診など、受診しやすい環境づくりを推進します。
- ・JAや消防団等の定例会で受診勧奨を行います。
- ・個々の健診結果に基づき生活習慣の改善に向けて指導及び助言を行います。
- ・地域特性やニーズに応じた健康知識の普及啓発を行います。
- ・生活習慣病予防教室や健診結果説明会、ヘルスメイトによる塩分指導等の継続により、家庭血圧測定を含めた高血圧者への指導を行います。
- ・血糖コントロール不良者への適正治療への支援を行います。
- ・受診勧奨に取り組む健康づくり団体を支援します。

<健康づくり婦人会連合会>

- ・健診の受診勧奨を行います。
- ・家庭血圧測定の習慣づけを啓発します。
- ・減塩を心がけるよう啓発します。
- ・適正体重を維持するよう啓発します。
- ・バランスよく食べることを啓発します。

<福祉保健所>

- ・職域の生活習慣病予防健診を支援します。
- ・健診データやレセプトデータ等を活用した疾病構造や健康問題等の分析を支援します。
- ・糖尿病性腎症予防プログラムの円滑な運用が行われるよう、医療機関と保険者による連携体制の構築を支援します。
- ・受診勧奨に取り組む健康づくり団体を支援します。

2 たばこによる健康影響の防止

(1) 防煙の徹底<喫煙を開始させない、習慣化させない>

基本的な考え方

喫煙は、がんや脳卒中、虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、脳血管疾患、糖尿病、歯周病など様々な疾患の原因となり、ほぼ全ての臓器が害を受け、健康に影響を及ぼします。

女性の喫煙は、ニコチンの影響で胎児への血液や酸素が不足し、低酸素状態となるため、流産や早産を起こしやすくなったり、胎児の発育が悪く、低出生体重児が生まれる危険性が高まるなどの影響があります。また、乳幼児突然死症候群を引き起こす可能性として、乳児の受動喫煙が指摘されています。

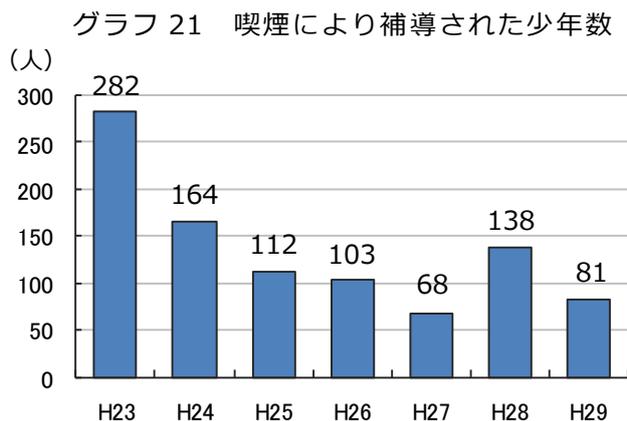
未成年期の喫煙は、ニコチン依存症になりやすいといった健康影響が大きいことや、成人期を通じた喫煙継続につながりやすいこと、喫煙以外の薬物依存の入り口になっていることが問題となっています。さらに、国内の調査では、20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることが分かっています。*

このことから、女性と未成年を対象とした、喫煙を開始させない、習慣化させないための防煙対策をすすめていきます。

※ Sakata R, et al. BMJ. 2012; 345: e7093.

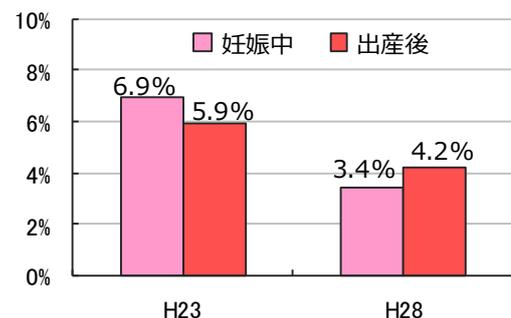
現状と課題

- ・喫煙で補導された少年数は平成23年の約3割まで減少しており、年間100人前後で推移しています。
- ・妊娠中に喫煙している母親の割合は半減し、出産後に喫煙をしている割合も減少していますが、喫煙している母親が一定数いることから、妊婦健診やパパママ教室、新生児訪問等で禁煙指導や啓発を行うほか、母親を含めた周りの大人が喫煙することによる子どもへの健康影響と禁煙方法等について啓発を行うことが必要です。



出典：管内警察署への聞き取り
(各年1月～12月の集計)

グラフ 22 妊娠中及び出産後に喫煙している母親の割合



出典：

妊娠中

H23 高知県次世代支援育成行動計画より
H19-21年度の管内平均

H28 管内市町村妊婦アンケート

出産後

H23 南国市4ヶ月児健診、

H28 管内市町村乳幼児健診等調査

目 標

- 妊娠中や出産後に喫煙している母親の割合を減らします。
- 未成年者の喫煙をなくします。

| 指 標 | 現状値 | 目標値 |
|-----------------|--------------------|--------|
| 妊婦の喫煙率 | 3.4% (平成 28 年度) | 1.0%以下 |
| 出産後に喫煙している母親の割合 | 4.2% (平成 28 年度) | 1.0%以下 |
| 喫煙で補導された少年数 | 81 人 (平成 29 年) | 50 人以下 |

取組みの基本方針

- 妊婦への禁煙支援
 - ・妊婦健診等で医療受診する母親に対して、禁煙治療や禁煙指導を実施します。
 - ・薬局において、禁煙への声かけや禁煙方法、禁煙外来を行う医療機関を紹介します。
 - ・市町村が行うパパママ教室等において、禁煙への声かけや禁煙指導を行います。
 - ・喫煙が健康や胎児に及ぼす影響について普及啓発します。
- 出産後の再喫煙の防止
 - ・医療機関や薬局において、出産後の再喫煙防止を啓発します。
 - ・市町村が行う乳児健診等において、再喫煙防止の啓発や禁煙指導を行います。
 - ・自宅や車内等における乳幼児（子ども）の受動喫煙防止について啓発します。
- 未成年者に対するたばこの害についての啓発
 - ・学校での喫煙防止教育を実施します。

(2) 受動喫煙対策（分煙）の推進〈望まない受動喫煙を防ぐ環境づくり〉

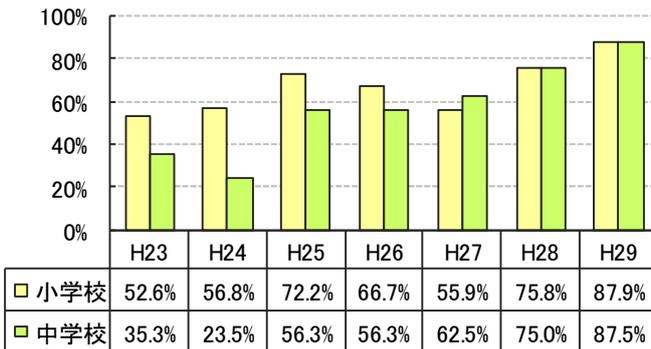
基本的な考え方

たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」と、たばこの先から立ち上る「副流煙」があり、この「副流煙」を、たばこをすわない人が自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙も、虚血性心疾患や肺がんのほか、乳幼児のぜんそくや乳幼児突然死症候群との関係も指摘されていることから、受動喫煙のリスクについて周知し、防止する取組を推進する必要があります。国における受動喫煙防止の強化を目的とした健康増進法改正の動きにあわせて、「望まない受動喫煙を防ぐ環境づくり」に取り組んでいきます。

現状と課題

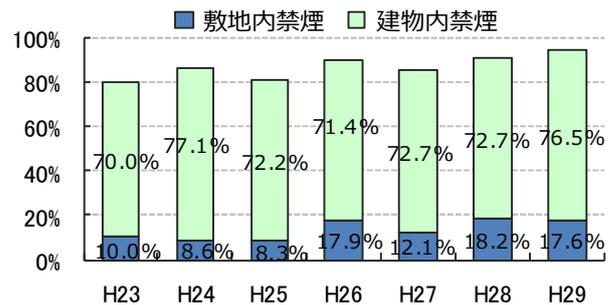
- ・約7割の小中学校は敷地内禁煙となっており、90%以上の市町村庁舎で敷地内・建物内禁煙が実施されています。
- ・受動喫煙防止対策に取り組む飲食店を「空気もおいしい！認定店」として登録しています。開店当初から禁煙の店も増えていますが、改装を機に禁煙にする店もみられます。
- ・禁煙だったらうれしい場所として、最も希望が多かったのは飲食店でした。この他にも、日常生活の様々な場所で禁煙が望まれており、受動喫煙の機会が多いことが分かりました。

グラフ 23 小中学校の敷地内禁煙実施状況



出典：市町村における受動喫煙対策の実施状況（高知県）

グラフ 24 市町村庁舎の敷地内・建物内禁煙の実施状況



出典：市町村における受動喫煙対策の実施状況（高知県）

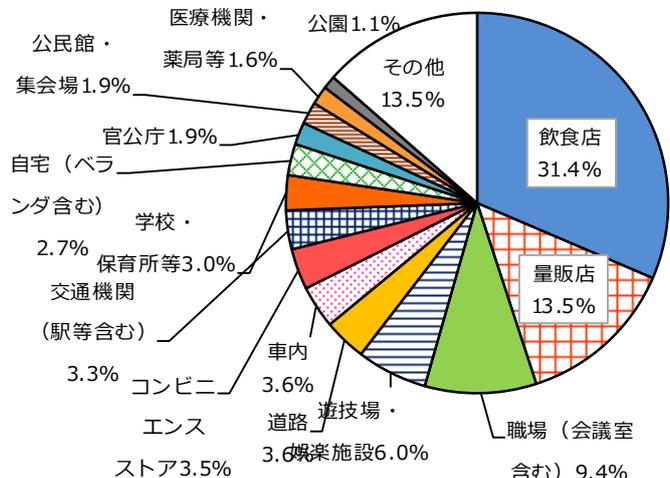
表 6 空気もおいしい！認定店の登録状況
（平成30年3月末現在）

| | 対象施設数 | 登録数 |
|-----|-------|-----|
| 南国市 | 195 | 20 |
| 香南市 | 138 | 16 |
| 香美市 | 118 | 16 |
| 本山町 | 18 | 4 |
| 大豊町 | 23 | 4 |
| 土佐町 | 22 | 5 |
| 大川村 | 2 | 0 |
| 合計 | 516 | 65 |

対象施設：レストラン、食堂、喫茶店、うどん・ラーメン、中華料理店等、客席があり、幅広い年代が利用する飲食店を集計。

出典：「空気もおいしい！」認定事業（高知県）

グラフ 25 禁煙だったらうれしい場所



出典：禁煙だったらうれしい場所 ニーズ調査（平成27年度中央東福祉保健所）

目 標

- 小中学校で敷地内禁煙を実施する学校を増やします。
- 市町村庁舎等の公共施設で建物内及び敷地内禁煙を実施する施設を増やします。
- 受動喫煙防止対策に取り組む飲食店を増やします。

| 指 標 | 現状値 | 目標値 |
|--------------------------------|--|----------------------|
| 敷地内禁煙を実施している公共施設の割合 (小中学校) | 小学校 87.9% (平成 29 年度) 中学校 87.5% (平成 29 年度) | 小学校 100% 中学校 100% |
| 敷地内禁煙を実施している公共施設の割合 (市町村庁舎) | 17.6% (平成 29 年度) | 100% |
| 空気もおいしい！認定店(飲食店)の登録数 | 65 店舗 (平成 29 年度) | 80 店舗以上 |
| 家庭での子どもの受動喫煙の割合 | 父親 2.8% 母親 6.3% (南国市の4ヵ月児の子 どもを持つ保護者が「児 の前で吸う」と回答した 割合)(平成27年度) | 1.0%以下 |

取組みの基本方針

- 飲食店や職場等における受動喫煙防止対策
 - ・飲食店の利用客や従業員が受動喫煙による健康被害を受けないよう、市町村や健康づくり団体、商工会等と連携し、飲食店における受動喫煙防止対策を啓発します。
 - ・従業員が心身ともに健康に働き続けることができる事業所を目指す「健康経営」への取組として、事業所における受動喫煙防止対策を進めます。
- 子どもの受動喫煙防止対策
 - ・市町村等と連携し、子どもを持つ保護者の喫煙状況の把握を行い、家庭での受動喫煙防止を啓発します。
- 法改正への対応
 - ・国の健康増進法改正を受けて、必要に応じて見直しを行います。

(3) 禁煙支援〈禁煙する人を増やす、禁煙成功者を増やす〉

■ 基本的な考え方

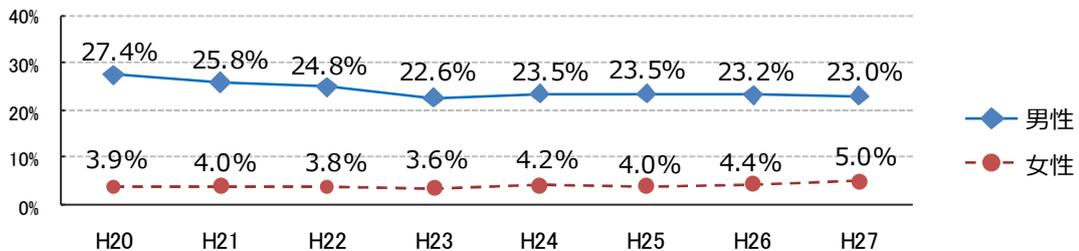
喫煙習慣の本質はニコチン依存症であり、健康保険を使用した治療が認められています。禁煙補助薬（飲み薬や貼り薬）はニコチン切れによるイライラやストレスを和らげ、医師や看護師が個人の健康状態や生活に合わせた自己管理法やたばこを吸いたくなかった時の対処法をアドバイスしてくれるため、禁煙外来での禁煙治療成功率は、自己流の禁煙と比べて高くなっています。

たばこをやめたい喫煙者が禁煙できるよう、禁煙への声かけや禁煙方法、禁煙外来を行う医療機関を紹介し、禁煙成功者を増やします。

■ 現状と課題

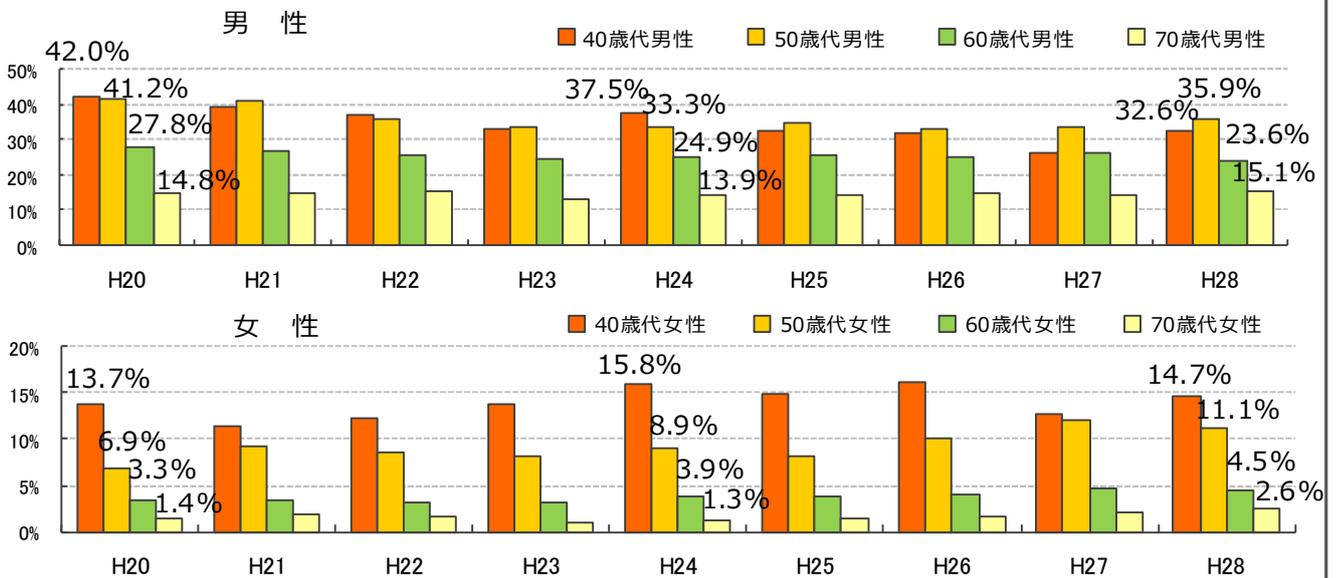
- ・ 男性の喫煙率はほぼ横ばいですが、女性は徐々に高くなっています。
- ・ 年代別では、男女とも 40～50 歳代の喫煙率が最も高くなっています。
- ・ 1 日の喫煙本数は、男性は 11 本から 20 以下が最も多く、女性は 1 本から 10 本が最も多くなっています。男性の約 80%、女性の約 90%が 1 日 1 箱まで（20 本）となっています。

グラフ 26 喫煙率の推移



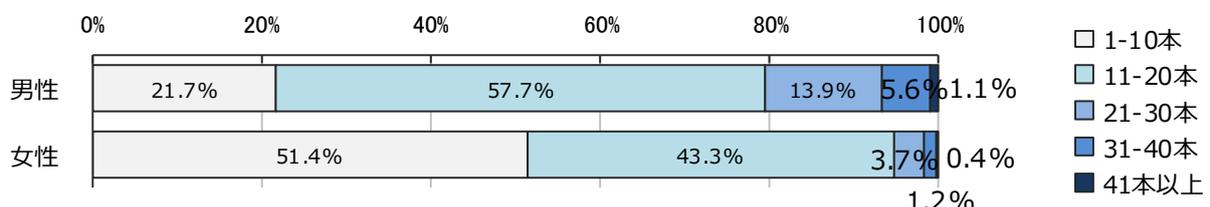
出典：市町村国保特定健診結果

グラフ 27 年代別の喫煙率推移



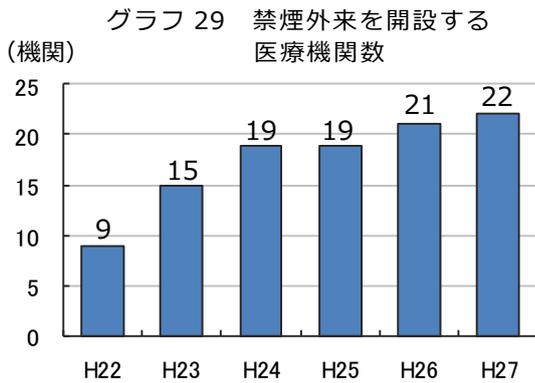
出典：市町村国保特定健診結果

グラフ 28 1 日の喫煙本数

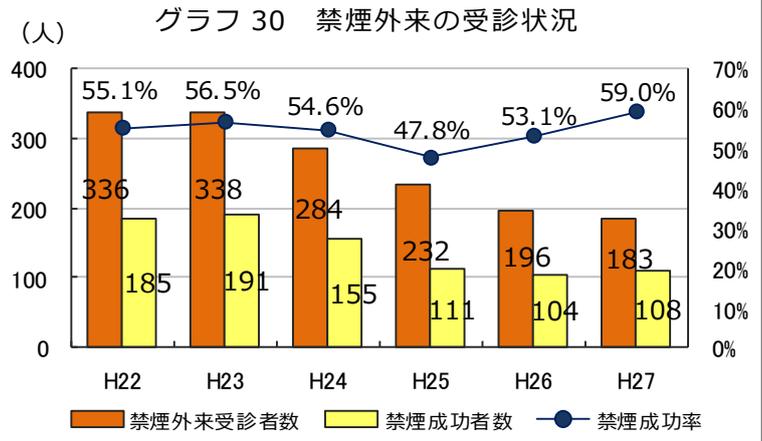


出典：平成 28 年度市町村国保特定健診結果

- ・禁煙外来を開設する医療機関は、年々増加しています。
- ・禁煙外来受診者数は年々減少しています。禁煙成功者数はここ数年、約 100 人で推移しており、禁煙成功率は 60% 近くまで上昇しています。



出典：ニコチン依存症管理料に係る報告
(厚生労働省)



出典：ニコチン依存症管理料に係る報告 (厚生労働省)

今後の取組

目 標

- 成人の喫煙率を減らします。

| 指 標 | 現状値 | 目標値 |
|--------------|------------------------------------|-----------------------|
| 成人の喫煙率 | 男性 23.2% 女性 5.1% (平成 28 年度) | 男性 15%以下 女性 2.2%以下 |
| 禁煙外来での禁煙成功者数 | 108 人 禁煙成功率 59.0% (平成 27 年度) | 300 人以上 |

取組みの基本方針

- 禁煙の支援
 - ・禁煙治療の方法やたばこの害に対する情報提供を行います。
 - ・医療機関において、禁煙治療や禁煙指導を実施します。
 - ・薬局において、禁煙への声かけや禁煙方法、禁煙外来を行う医療機関を紹介します。
 - ・市町村が行う健診や健康相談において、禁煙への声かけや禁煙指導を行います。
 - ・世界禁煙デー（毎年 5 月 31 日）や禁煙週間（毎年 5 月 31 日～6 月 6 日）に合わせ、広報や街頭キャンペーンにより禁煙の普及を推進します。
 - ・事業所への出前健康教室において、禁煙方法やたばこの害に関する啓発を行います。
- 「中央東地区禁煙サポーターズ（すわん隊）」との連携による禁煙支援及び啓発活動
 - ・地域において禁煙を支援する人材として高知県が養成した「とさ禁煙サポーターズ」のうち中央東地域で活動を希望されている登録者で「中央東地区禁煙サポーターズ（すわん隊）」を結成し、地域の健康づくりイベント等において、禁煙指導を行います。

(4) 関係団体などの活動

<医師会>

- ・禁煙外来を行っている医師に依頼して健康被害及び禁煙支援に対する講演会の開催を検討します。
- ・産業医や学校医を通じて、職員及び未成年者に対する啓蒙活動を行います。
- ・禁煙外来の充実を図ります。
- ・日常診療時に禁煙への声かけを行います。



<歯科医師会>

- ・たばこの害についての正しい知識の普及に努めるとともに、歯周病治療に関連した禁煙指導に取り組みます。

<労働基準監督署>

- ・高知産業保健総合支援センターと連携し、管内の事業場に対して受動喫煙防止対策の周知徹底を行います。
- ・受動喫煙防止対策助成金制度の利用促進を図ります。

<薬剤師会>

- ・服薬指導等において喫煙者に対する禁煙指導を行います。
- ・地域の健康まつり等において、禁煙指導や啓発活動に協力します。
- ・禁煙サポーターの養成を推進します。

<農業協同組合>

- ・受動喫煙対策を徹底します。
- ・喫煙による健康被害について啓発します。
- ・禁煙治療について情報提供します。

<食生活改善推進協議会>

<健康づくり婦人会連合会>

- ・子どもが喫煙を開始しないよう小中学校において紙芝居を使った喫煙防止教育を実施します。



<商工会>

- ・理事会において、健康増進法に基づくたばこ対策について周知します。
- ・会報により、会員事業所に対して防煙、分煙、禁煙に関する啓発を行います。
- ・商工会の配布物とあわせた情報発信を行います。
- ・各種会合での禁煙を徹底します。
- ・イベント等での防煙、分煙、禁煙への積極的な取組を推進します。
- ・職場内禁煙や受動喫煙対策を徹底します。
- ・労働安全衛生法の観点から職場における労働者の安全と健康を守る取組を行います。

<市町村>

- ・学校や健康づくり団体と連携し、小中学校においてたばこによる健康影響について啓発します。
- ・母子手帳交付時や産後訪問時に、母親に対して禁煙指導を行います。
- ・乳幼児健診において禁煙指導や出産後の再喫煙防止について啓発します。
- ・乳幼児の保護者に対して家庭内での子どもの受動喫煙の危険性について啓発します。
- ・健康づくり団体と協力して受動喫煙防止についての広報活動を行います。
- ・公共施設の敷地内禁煙を実施します。
- ・小中学校の敷地内禁煙を実施します。
- ・世界禁煙デーや禁煙週間に合わせて広報等で禁煙の啓発を行います。
- ・健康まつり等の健康イベントにおいて、たばこの健康影響や受動喫煙について啓発します。
- ・特定健診や特定保健指導において、喫煙者への禁煙指導を行います。
- ・禁煙外来を紹介します。

<福祉保健所>

- ・事業所の職員研修等においてたばこの健康影響や禁煙治療の方法について情報提供します。
- ・健康経営の取組として、事業所における受動喫煙防止対策を推進します。
- ・飲食店における受動喫煙防止のため、「空気もおいしい！認定店」の登録施設を増やします。
- ・中央東地区禁煙サポーターズ（すわん隊）と連携し、地域の健康づくりイベント等において禁煙指導を行います。
- ・禁煙サポートの実施に関する研修を行い、禁煙指導の技術向上を図ります。
- ・禁煙外来に関する情報提供を行います。

3 歯と口の健康づくり

(1) むし歯予防の推進

■ 基本的な考え方

子どものむし歯は減少していますが、むし歯のない児とある児のむし歯本数に差が見られ、これらの原因は生活習慣の違いが大きいと言われています。また、嶺北地域 4 町村では保育所から中学校まで全施設でフッ化物洗口が実施されていますが、南国市、香南市、香美市の規模の大きな市では実施率が低く、特に小中学校でのフッ化物洗口は平成 29 年から香美市小中学校の全校で開始された以外は未実施であり地域により受けられるサービスに差が見られます。

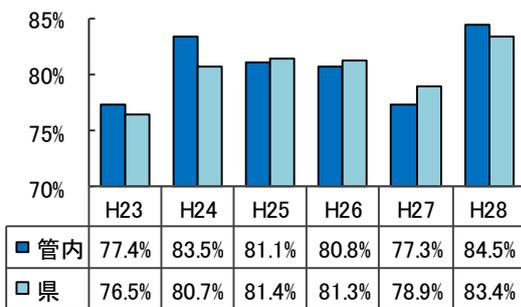
また、歯並びの悪い子どもが増加しており、むし歯や歯周病等歯科疾患や、全身の不調の原因になることが心配されます。

今後は、むし歯のないよいかむ子どもを増やし、家庭や住む地域により住民への関わりや受けられるサービスの差が少ないよう、関連機関がそれぞれの立場で、定期歯科健診、フッ化物利用を受けやすい環境づくりや個人の生活に応じた支援に取り組みます。

■ 現状と課題

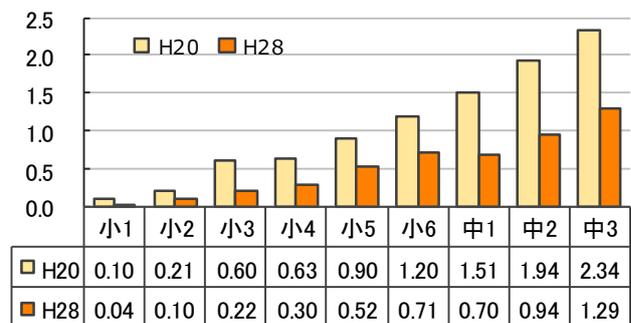
- ・ むし歯のない 3 歳児は 80%の目標を達成しました。しかし、むし歯のある児は平均 2.8 本のむし歯を持っていることから、保護者への生活習慣改善啓発の支援が必要です。
- ・ 小中学生の永久歯のむし歯は減少しています。
- ・ 嶺北地域 4 町村は、保育所から中学校まで全施設がフッ化物洗口を実施しており、平成 29 年度からは香美市の全小中学校で開始されましたが、南国市、香南市では実施割合が低く、地域により受けられるサービスに差がみられます。
- ・ 小学生から高校生までの歯並びやかみ合わせを見ると、要観察者や専門医の診断が必要な人が年々増加しています。

グラフ 31 むし歯のない 3 歳児の割合



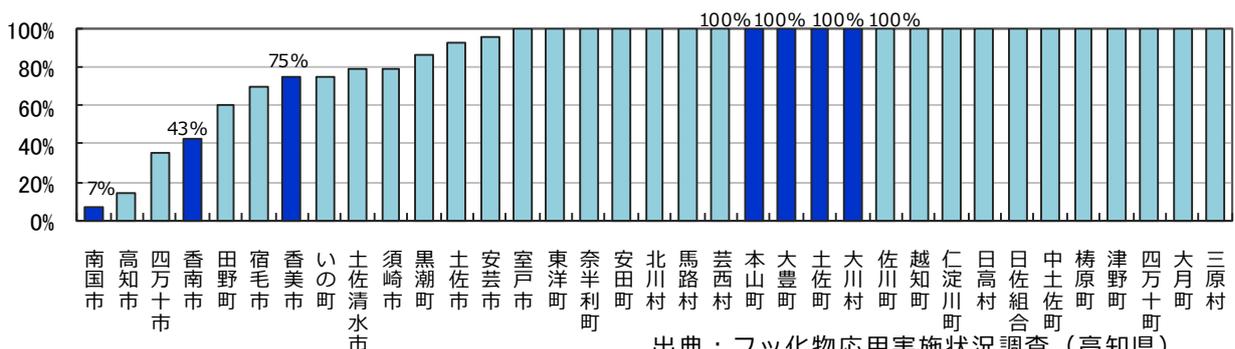
出典：1 歳 6 か月児及び 3 歳児健康診査

(本) グラフ 32 学齢期の永久歯むし歯本数



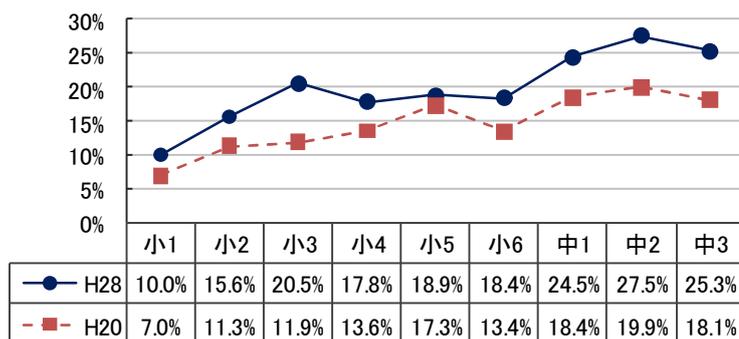
出典：学校歯科保健調査（高知県歯科医師会）

グラフ 33 フッ素洗口の実施率（平成 30 年 3 月末）



出典：フッ化物応用実施状況調査（高知県）

グラフ 34 歯列・咬合の異常（要観察・専門医受診）



出典：学校歯科保健調査
（高知県歯科医師会）

今後の取組

目 標

- 子どものむし歯を減らします。
- 効果的なむし歯予防法として、フッ素入り歯磨剤の使用やフッ素塗布、フッ素洗口などを推進します。
- よく噛んで食事する習慣を定着させます。

| 指 標 | 現状値 | 目標値 |
|-----------------------|------------------------|---------|
| 保護者が仕上げみがきをしている割合 | 98.2% (平成 28 年度) | 100% |
| むし歯のない 3 歳児 | 84.5% (平成 28 年度) | 90%以上 |
| フッ素洗口実施施設の割合（保育所～中学校） | 42.9% (平成 30 年 3 月) | 80%以上 |
| 一人平均むし歯数（永久歯）12 歳 | 0.7 本 (平成 28 年度) | 0.5 本以下 |

取組みの基本方針

- 幼児期からの歯みがき習慣の定着
 - ・乳幼児健診、保育所等を通じて保護者による仕上げみがきの重要性を啓発します。
 - ・家庭や保育所・幼稚園、小学校、中学校での歯みがき習慣が定着するよう啓発します。
- よく噛んで食事する習慣の重要性を啓発
 - ・離乳期から口腔の発達に応じた咀嚼の獲得やよくかむ習慣を身につけることの重要性を啓発します。
 - ・生活習慣病予防のため、特定健診等の機会に成人へのよくかむことの効用を広めます。
 - ・かみ応えのある食事づくりのため、調理の工夫や野菜を多用する等の啓発をします。
- フッ素の利用を推進
 - ・幼児健診等で保護者に対しフッ素の利用を啓発します。
 - ・保育士、学校職員等にフッ素利用について理解を深めます。
 - ・保育所や学校等でフッ素洗口が開始・継続できるよう支援します。

(2) 歯周病予防の推進

基本的な考え方

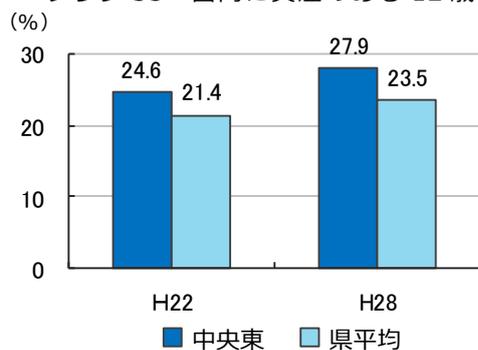
歯周病は歯を失う原因だけでなく、全身に及ぼす影響として、がん、糖尿病、肺炎、早産・低体重児出産等との関連が徐々に明らかになっています。県では、平成 28 年度から妊婦歯科健診を開始し、啓発及び早産、低体重児出産対策に取り組んでいます。市町村では、国保の特定健診やがん検診時に啓発及び保健指導を実施しており、定期歯科健診や歯間部清掃用具の使用等について改善が見られるなど予防意識の高まりが感じられます。しかし、男女で比較すると男性の取組が低調であり、歯周病悪化の原因である喫煙対策を含め、男性への重点支援が重要となります。

今後の歯周病予防の対策として、セルフケアとしての歯みがき、歯科医療機関での専門家による定期歯科健診を子どものころから習慣づけます。また、成人期の特に妊婦や、働き盛りの男性等への歯周病予防の啓発を行うことで、60歳で自分の歯を24本以上持つ人を増加させます。そして、80歳で口腔ケアの習慣の定着した20本以上の歯を持つ人を増やすことで、健康寿命の延伸の基礎づくりを行います。

現状と課題

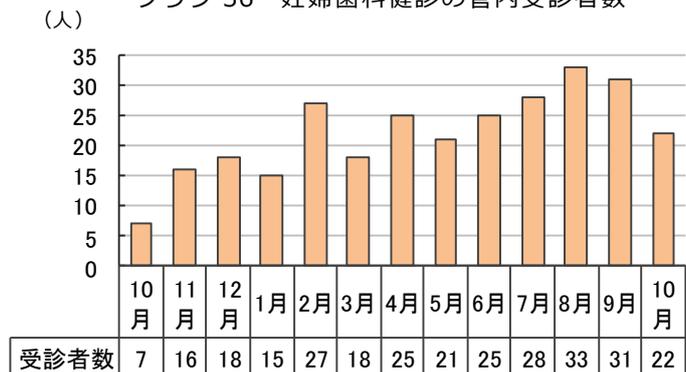
- ・12歳の歯肉に炎症のある人は増加しており、県平均との差も大きくなっています。
- ・平成28年8月から開始した妊婦歯科健診の受診者数は徐々に増加しています。平成29年度の受診率（見込）は、県が32.5%で、管内は39.4%（毎月の受診者を25人と想定。平成28年の年間出生数762人より算出）。
- ・60歳で自分の歯を24本以上有する者は増加していません。
- ・定期的に歯科健診を受けている人の割合と、歯間部清掃用具使用する人の割合は徐々に増加していますが、いずれも男性の取組が低調です。

グラフ 35 歯肉に炎症のある12歳



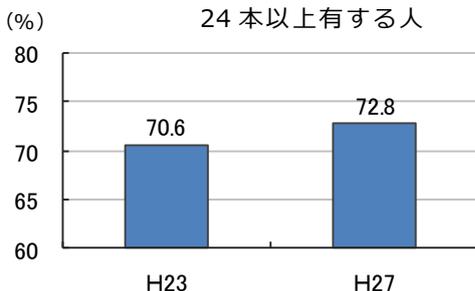
出典：学校歯科保健調査（高知県歯科医師会）

グラフ 36 妊婦歯科健診の管内受診者数



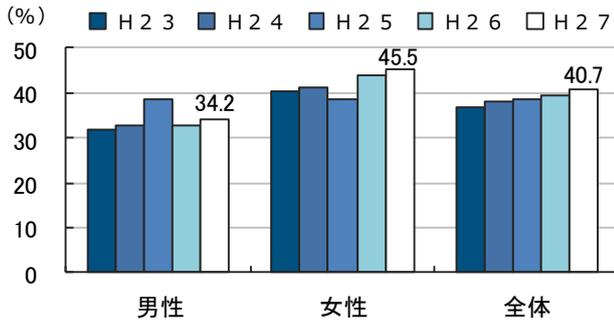
出典：妊婦歯科健診台帳 平成28年10月～平成29年10月
（高知県健康長寿政策課調べ）

グラフ 37 60歳で自分の歯を24本以上有する人



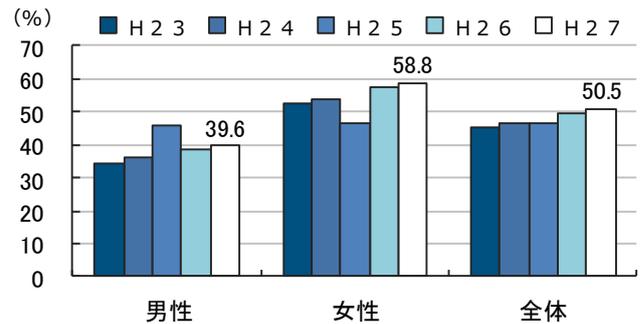
出典：高知県歯と口の健康づくり実態調査
（高知県・高知県歯科医師会）

グラフ 38 定期歯科健診受診者の割合



出典：市町村国保特定健診結果

グラフ 39 歯間清掃用具使用者の割合



出典：市町村国保特定健診結果

今後の取組

目 標

- 子どものころから歯周病予防の歯みがき習慣を定着させます。
- 妊婦の歯周病予防対策を強化します。
- 歯周病の全身への影響を啓発することで定期的な歯科健診受診を推進します。
- 80歳で自分の歯でよく噛む人を増やします。

| 指 標 | 現状値 | 目標値 |
|-----------------------|---|----------------|
| 歯肉に炎症所見を有する 12 歳の割合 | 27.9% (平成 28 年度) | 20%以下 |
| 歯科健診を受診する妊婦の数 | 279 人 (H28 年 11 月～H29 年 10 月までの 1 年間) | 年間 350 人以上 |
| 定期的に歯科健診を受診する人の割合 | 40.7% (平成 27 年度) | 65%以上 |
| 60 歳で 24 本以上の歯を残す人の割合 | 72.8% (平成 27 年度 高知県) | 80%以上 (高知県) |
| 80 歳で 20 本以上の歯を残す人の割合 | 59.3% (平成 27 年度 高知県) | 60%以上 (高知県) |

取組みの基本方針

- 子どものころから高齢者まで歯周病予防のための歯みがき方法の習得を啓発
 - ・学校等の教職員に歯周病予防の啓発を実施します。
 - ・市町村の実施する健診等で歯のみがき方や歯間部清掃用具の使用方法について指導します。
- 定期歯科健診の受診を啓発
 - ・妊娠届け時等に妊娠期の歯科健診受診を啓発し歯周病と低体重児等との関連について啓発します。
 - ・働き盛りの男性等へ全身との関連について啓発し、歯科医療機関での歯石除去や歯面清掃を受ける人を増やします。
- 歯周病と全身疾患との関連について周知を強化
 - ・あらゆる機会にリーフレット等により歯周病と全身疾患について周知します。

(3) 関係団体などの活動

<医師会>

- ・歯周疾患とたばこ、生活習慣病との関連を啓発し、歯科健診を勧めます。
- ・歯科医師会と連携して歯周病、顎骨壊死の予防に努めます。

<薬剤師会>

- ・歯科医師会との共同研修会等に参加し、歯周病をはじめとする歯と口の健康づくりの推進に取り組みます。

<商工会>

- ・理事会等で歯周病予防をはじめとする歯と口の健康づくりについて啓発します。
- ・会報により会員事業所での口腔ケアの重要性の啓蒙に努めます。
- ・商工会の配布物とあわせた情報発信を行います。
- ・労働安全衛生法の観点から職場における労働者の安全と健康を守る取組を行います。

<食生活改善推進協議会>

- ・乳幼児健診や子育てサークルでかむことの大切さやおやつについて啓発します。
- ・学校の食育講座で、おやつの食べ方についての講話や調理実習を行います。
- ・かみごたえのある食事のための調理の工夫や野菜を多く使った料理について啓発します。



<歯科医師会>

- ・歯と口腔に関する正しい知識の普及に取り組みます。
- ・歯科診療において、むし歯予防、歯周病予防に取り組みます。
- ・正しいフッ化物の利用について啓発します。
- ・高齢者歯科健診時にオーラルフレイル防止の重要性について情報提供を行います。
- ・行政の歯科保健事業に協力します。
- ・南国市が行う無料歯科健診（年2回）の受診を促し、受診者にむし歯予防、歯周病予防の重要性について情報提供を行います。

※ オーラルフレイルとは、かめない食品が増えたり、食べこぼしやわずかなむせ、滑舌の低下がみられるといった歯や口の機能が低下してきた状態で、口腔（オーラル）機能の衰え（フレイル）が身体の衰え（フレイル）につながる、という考え方です。



<農業協同組合>

- ・むし歯予防や歯周病予防について、職員に啓蒙を行います。

<健康づくり婦人会連合会>

- ・介護予防のための口腔体操を普及します。



<市町村>

- ・乳幼児健診時や子育て支援センター、保育所、幼稚園で歯みがき指導やむし歯予防の啓発を行います。
- ・保育所や幼稚園、小中学校でフッ素洗口を実施します。
- ・幼児健診で保護者の歯周病健診を実施します。
- ・母子手帳交付時に妊娠期の歯周病予防の重要性を啓発し、妊婦歯科健診の受診勧奨を行います。
- ・特定健診等で定期歯科受診や歯間部清掃用具の使用について啓発します。
- ・口腔体操を普及し咀嚼の強化や口腔機能の向上を目指します。

<福祉保健所>

- ・保育所や幼稚園、小中学校でフッ素洗口が開始・継続できるよう支援します。
- ・事業所の職員研修等で、働き盛り世代に対して歯周病予防の重要性や定期歯科受診について啓発を行います。
- ・歯周病と全身疾患の関連についてあらゆる機会に周知します。
- ・管内の歯科保健の現状や課題等について、関係者で情報交換を行うとともに、ライフステージに応じた具体的な取り組み内容を検討します。
- ・地域歯科衛生士の育成支援を行います。
- ・乳幼児健診や特定健診等に従事する市町村歯科保健担当者の育成支援を行います。

4 働き盛り世代の健康を支えるための社会環境の整備

(1) 健康経営の推進

■ 基本的な考え方

職場は、青年期から壮年期において一日の多くの時間を過ごすことから、健康づくりを推進するうえで重要な役割を果たす場所です。職場での健康管理は、働いている時期の健康管理だけでなく、退職後の健康的な生活に大きな影響を及ぼします。このことから、職場は、労働環境の改善だけでなく、健康診断の充実やメンタルヘルス対策など、従業員が健康づくりに取り組みやすい環境を整備していくことが期待されています。

労働安全衛生法では、常時雇用する従業員数が50人以上の事業所において、産業医や衛生管理者の選任が義務づけられていますが、管内は、従業員数10人未満の事業所が80%、30人未満の事業所を含めると95%（平成24年経済センサス）で、ほとんどの事業所に産業医らの選任義務はありません。このことから、事業所や従業員は、健康で快適な作業環境のもとで仕事ができるよう、指導や助言を受ける機会が十分でないことが考えられます。

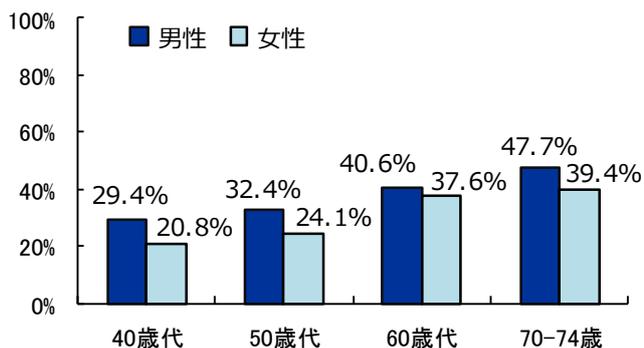
近年、従業員の心身の健康を重要な経営資源と位置づけ、経営者が健康投資に取組み、従業員の健康増進と企業の生産性の向上を目指す経営手法である「健康経営[®]※」が注目されています。人手不足や従業員の高齢化など、事業所を取り巻く社会情勢が変化するなかで、生活習慣病やこころの不調による休職や離職をなくし、従業員が健康を保ちながら充実して働き続けられる職場環境を作ることは、生産性の向上やリスク管理にもつながり、中小事業所の経営を支える上でも大切な視点です。働き盛り世代の健康を支えるため、健康経営の推進を経営者に働きかけるほか、商工団体などと連携し、事業所での従業員に対する各種健（検）診受診の啓発など、健康経営に取り組む事業所や若い世代からの健康増進を支援します。

※ 「健康経営[®]」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

■ 現状と課題

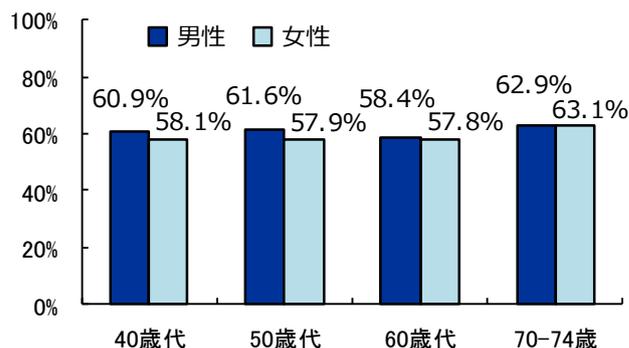
- ・40～50歳代の特定健診実施率が低くなっています。（「第4章 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防対策」を参照）
- ・40～50歳代で運動習慣のある者は、男女とも他の年代より低くなっています。
- ・日常生活で歩行または同程度の身体活動のある者は、男女とも約6割です。
- ・20～30歳代の高知家健康パスポート取得率が他の年代と比べて低くなっています。また、全ての年代で、男性の取得率が女性より低い傾向が見られます。
- ・健康経営に関する認知度は、まだ低いのが現状です。

グラフ 40 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合



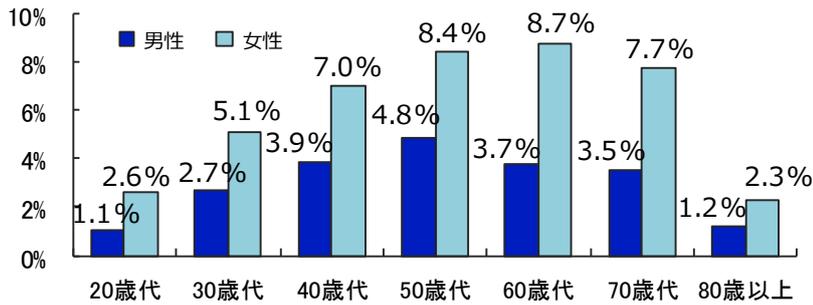
出典：平成28年度市町村国保特定健診結果

グラフ 41 日常生活で歩行または同程度の身体活動が1日1時間以上ある者の割合



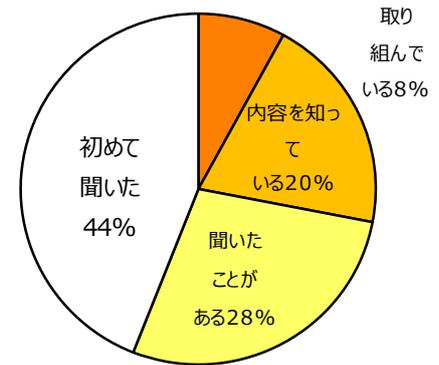
出典：平成28年度市町村国保特定健診結果

グラフ 42 管内の年代別人口に占める高知家健康パスポート取得者の割合



出典：健康長寿政策課まとめ
平成 30 年 2 月 22 日現在発行数より作成

グラフ 43 健康経営の認知度



出典：平成 29 年度働く人の健康づくり応援研修会参加事業所アンケート（回答 25 事業所）

今後の取組

目 標

- 健康経営に取り組む事業所数を増やします。
- 働き盛り世代が健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、事業所の研修会などで高知家健康パスポートを取得できる機会を提供します。

| 指 標 | 現状値 | 目標値 |
|---|------------------------|--------------------------|
| 高知県ワークライフバランス推進企業認証制度の「健康経営」認定事業所数 | －（新設） | 15 事業所以上 |
| 「高知家」健康企業宣言事業所数 （所管 全国健康保健協会 高知支部） | 17 事業所 （H30 年 2 月） | 30 事業所以上 |
| 健康づくりに一歩踏み出した方の人数 （高知家健康パスポート I の取得者数） | 4,659 人 （H30 年 2 月） | 10,000 人以上 （平成 33 年度） |

取組みの基本方針

- 従業員の健康づくりの促進
 - ・保健師、管理栄養士等を派遣し、健康づくりに関する研修会等の開催を支援します。
 - ・職場の健康づくり研修会やスポーツ大会の開催により事業所単位で高知家健康パスポートが取得できるよう支援します。
- 事業所での健（検）診受診啓発
 - ・商工会や市町村等と連携し、事業所の従業員及び家族に対する各種健（検）診受診の啓発や生活習慣病予防健診の実施により、若い世代からの健康増進を支援します。
 - ・健診会場等で禁煙や高血圧に関する指導や、健康情報の周知、がん検診などの受診勧奨を行い、働き盛り世代の健康づくりの機運醸成につなげます。
- 経営者等に対し健康経営に関する情報を提供
 - ・健康経営の実践事業所を増やすため、高知県が実施する「高知県ワークライフバランス推進企業認証制度」と、全国健康保健協会高知支部が実施する「健康経営「高知家」プロジェクト」への登録推奨を行います。
 - ・各団体が、会員事業所等へ健康経営の概念を紹介し、認知度向上に努めます。
 - ・健康経営に取り組む事業所の先進事例等を情報提供します。
 - ・健康経営の取組のひとつとして、高知家健康パスポートの取得と活用を働きかけます。

(2) 関係団体などの活動

<医師会>

- ・ 特定健診等の受診勧奨に努めます。
- ・ 各種団体と連携し、疾病の啓発や研修会への協力を行います。
- ・ 産業医を通じて職場環境の整備を進めるとともに過重労働の防止、健診の推進、健診結果に対し、受診環境の整備に努めます。
- ・ 医師会会員に対し健康経営に関する情報提供を行います。
- ・ 医療機関の従業員等の健診受診を啓発します。



<歯科医師会>

- ・ 特定健診等の受診勧奨に努めます。
- ・ 歯周病と全身疾患の関連性について周知し歯周病検診の機会を増やします。
- ・ 歯科医師会会員に対し健康経営に関する情報提供を行います。
- ・ 歯科医療機関の従業員等の健診受診を啓発します。

<商工会>

- ・ 経営者に対し従業員の健康管理は事業所の生産性向上やリスク管理につながることを再認識してもらい、事業を継続する上でも大事な要素であることを周知します。
- ・ 会報による啓発を行います。
- ・ 労働安全衛生法の観点から職場における労働者の安全と健康を守る取組を行います。

<薬剤師会>

- ・ 薬剤師会会員に対し健康経営に関する情報提供を行います。
- ・ 薬局の従業員等の健診受診を啓発します。

<農業協同組合>

- ・ 健康経営の意識付けと浸透を図ります。
- ・ 職員及び組合員の健診受診を啓発します

<食生活改善推進協議会>

- ・ 健康づくり婦人会とともに、働き盛り世代に対して、がん検診及び特定健診の受診勧奨を行います。

<健康づくり婦人会連合会>

- ・ 働き盛り世代に対して、がん検診及び特定健診の受診勧奨を行います。

<市町村>

- ・ 高知家健康パスポート事業を活用した地域住民の健康づくり支援に取り組みます。
- ・ スポーツクラブや健康づくり団体と連携した運動教室等を開催します。
- ・ がん検診と特定健診の同時実施や、休日健診など、働き盛り世代が受診しやすい環境づくりを推進します。
- ・ 職域の生活習慣病予防健診を支援します。

<福祉保健所>

- ・ 事業所の職員研修へ保健師や管理栄養士等を派遣します。
- ・ 働き盛り世代が健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、高知家健康パスポートを活用した事業所での健康づくりを推進します。
- ・ 健康経営の認知度向上に努めます。
- ・ 健康経営の実践事業所を増やすため、「高知県ワークライフバランス推進企業認証制度」と「健康経営「高知家」プロジェクト」への登録を推奨します。

