

第2章 生活習慣病の発症予防・重症化予防

第1節 健康管理

【現状・課題】

- ・子どもたちが健やかに成長していくためには「適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な休養・睡眠」の調和のとれた生活が大切です。しかしながら近年、社会環境や生活環境の変化による「基本的な生活習慣の乱れ」から子どもの健康に対する影響が指摘されています。
- ・メタボリックシンドロームの発見と予防を目的とした特定健康診査は40歳から対象となりますが、30歳代から肥満傾向者は増加する傾向にあるため、若年期から生活習慣の改善に関する取組が重要です。
- ・特定健康診査の実施率は目標値に達しておらず、また、被扶養者の特定健康診査実施率は被保険者と比べて低いことから、医療保険者及び健診機関等と連携し、啓発や受診勧奨を強化することが重要です。
- ・年代別のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合では、40歳～64歳までの男女において、全国と比較して、本県の割合は高くなっています。
- ・健診結果を踏まえた保健指導を行い、健康の維持・増進を図るとともに、医療機関受診が必要と判断された者には確実に受診勧奨していくことが重要です。
- ・高齢者のフレイルを予防するため、高齢期から介護予防に取り組むのではなく、壮年期からフレイル予防（栄養（食・口腔機能）、身体活動、社会参加）を意識した取組が必要です。
- ・令和5（2023）年の本県の高齢化率（65歳以上の割合）は30.7％で、令和17（2035）年には34.4％になると予測されており、自主的、かつ継続的に介護予防に取り組める体制づくりが必要です。
- ・要支援者等が住み慣れた地域で可能な限り自立して暮らせるよう、市町村における地域ケア会議や介護予防事業等へ、リハビリ専門職を中心とする多職種が技術的助言を行うことにより、自立支援・重度化防止に資する取組を推進することが期待されています。
- ・女性には男女共通の健康課題以外にそれぞれの年代に特有の健康問題があり、若年女性におけるやせや、ホルモンバランスの変化にともなう骨量減少などが課題となっています。

【目指す方向】

- ・望ましい生活習慣の実践
- ・メタボリックシンドローム該当者等の健康状態の改善
- ・要介護状態の発生及び悪化を遅らせる

【施策の項目】

（1）健康維持のための知識の普及啓発

- ・健康に関する正しい知識の普及や健康意識の醸成などを目的に市町村が実施する健康教育・健康相談・訪問指導・歯周疾患検診・肝炎ウイルス検診、骨粗鬆症検診等の支援を行います。
- ・SNS等を含む各種広報媒体を活用した望ましい生活習慣や健康づくりに関する情報を発信します。
- ・地域で開催される生活習慣病予防に関連した健康教室等への講師派遣等の支援を行います。
- ・児童生徒が生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育成するため、健康習慣づくりに関する計画的、組織的な指導を行うよう、市町村教育委員会や学校等に働きか

けます。

- ・学校保健委員会の設置・開催を通じ、学校、家庭、地域などの関係機関との連携を図り、児童生徒の生活習慣病などの健康課題の解決を目指します。
- ・生活習慣病は年齢が高くなるにつれて発症や進行のリスクが高まるため、その予防のために若年期から望ましい生活習慣が実践できるよう、減塩を含む望ましい食習慣や運動習慣の定着のほか、歯周病予防などに関する普及啓発を行います。

(2) 特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上

- ・医療保険者、市町村、医療関係者等により構成する「地域・職域連携推進協議会」を通じて関係者間の連携を図り、特定健康診査・特定保健指導の受診率向上に向けて、医療保険者が行う啓発強化の取組支援等を行い、受診率向上に努めます。
- ・医療保険者だけでなく、経済関係団体とも連携し、健康経営の視点を踏まえた生活習慣病の発症・重症化予防に向け、受診率向上の働きかけを行います。
- ・被扶養者の特定健康診査受診率は被保険者と比べて低いことから、医療保険者及び健診機関等と連携し、受診率向上に向けた啓発推進の取組強化に努めます。
- ・特定健康診査等受診後の保健指導などを通じた生活習慣の改善の重要性について普及啓発を図るとともに、医療保険者による効果的な保健指導の実施や医療機関への受診が必要と判断された者等への受診勧奨の取組を支援します。

(3) 保健医療と福祉が連携した介護予防事業の推進

- ・食生活改善推進員の活動において、食生活改善を通じた介護予防に係る普及啓発を行います。
- ・ロコモティブシンドロームやフレイルに関する知識と予防方法の普及啓発に努めます。
- ・市町村が実施する介護予防・日常生活支援総合事業において効果的な取組ができるよう支援します。
- ・市町村が行う高齢者の自立支援・重度化防止の取組支援や、地域リハ・ステーション等の指定機関における、リハビリ実務相談や介護予防リハビリ教室等の事業推進を支援します。
- ・介護予防のためのシルバーリハビリ体操の効果を広く普及するとともに、市町村と連携してより多くの高齢者が参加できるよう、指導士養成を通じて体操教室の開催を推進します。
- ・フレイルを予防するため、40～50歳代からたんぱく質を意識してとることや、筋肉量を維持するための運動の継続、口腔機能低下の予防などの必要性についてリーフレット等を活用し、普及啓発を行います。

【関係者に期待する役割】

(市町村)

- ・健康教育・健康相談・訪問指導・歯周疾患検診・肝炎ウイルス検診等の健康増進事業の実施
- ・望ましい生活習慣について、子どもと保護者への普及啓発
- ・職域保健や医療機関などとの連携・協力
- ・保健医療分野と福祉分野の多職種が連携した介護予防事業の推進
- ・健康教育・健康相談等の保健サービスを通じた介護予防知識の普及啓発
- ・ライフコースアプローチの視点を踏まえた健康づくりの推進

（関係団体）

学校等教育機関

- ・子どもと保護者への望ましい生活習慣に関する普及啓発
- ・やせや肥満の児童生徒に対する望ましい食習慣や適正体重の維持に関する指導の実施

保健医療関係団体

- ・子どもが健康的な生活習慣を身につけられるような指導・助言
- ・生活習慣病の予防に関する正しい知識の普及啓発
- ・生活習慣病の早期発見・早期治療、重症化予防の観点からの支援・指導
- ・高齢者の健康維持のための知識の啓発と介護予防事業への協力
- ・ライフコースアプローチの観点を踏まえた健康づくりの推進

事業者・医療保険者

- ・従業員の生活習慣の改善に向け、勤務形態や業務内容など職場の特性に合わせた健康づくり活動の実施と参加機会の提供
- ・生活習慣病の予防に関する正しい知識の普及啓発
- ・特定健康診査・特定保健指導の受診率向上に向けた取組の推進
- ・健診受診結果が要医療・要精密者に対する医療機関への確実な受診に向けた働きかけ
- ・ライフコースアプローチの観点を踏まえた健康づくりの推進

NPO・企業等

- ・従業員等の生活習慣病の予防・早期発見のための特定健康診査・特定保健指導の受診機会の確保
- ・地域の保健サービス等を活用した健康意識の向上
- ・生活習慣病の予防に関する正しい知識の普及啓発
- ・地域・職域連携推進協議会等への参画等による、地域の健康課題解決に向けた協力
- ・高齢者の健康維持のための知識の啓発、実践支援

【県民へのメッセージ】

- ・人生100年時代、今から将来の健康を意識して健康づくりに取り組みましょう。
- ・自らの健康、家族や地域・職場などの健康に関心を持ち、互いに健康に気遣う意識を持ちましょう。
- ・定期的に体重を測り、適正体重維持に努めましょう。
- ・1年に1回は必ず健康診査を受け、自分の健康状態を把握しましょう。
- ・医療保険者が行う特定保健指導を受け、生活改善に努めましょう。
- ・ロコモティブシンドロームやフレイルの予防に努めましょう。

第2節 疾病

1 脳卒中・心血管疾患

【現状・課題】

- ・本県の全死亡者のうち脳卒中及び心疾患による死亡者が約3割を占める一方、脳卒中や急性心筋梗塞の年齢調整死亡率は男女とも減少していますが、全国と比較して高い傾向にあります。
- ・茨城県民を対象とした「健診受診者生命予後追跡調査」の結果では、高血圧、高血糖、喫煙習慣がある人の、脳血管疾患や虚血性心疾患で死亡する危険度が高くなっています。
- ・本県の肥満者の割合や、食塩摂取量、喫煙率などの脳卒中・心血管疾患と関連のある生活習慣等の指標は、全国平均と比較し高い傾向が続いています。
- ・脳卒中・心血管疾患を発症した場合には、早期診断と早期治療のため、速やかに疾患に応じた専門医療機関を受診することが重要であることから、初期症状の知識の普及や、早期受診の必要性に関する啓発が必要です。
- ・脳卒中・心血管疾患患者は、後遺症や身体機能の低下等により生活支援や介護が必要な状態に至る場合や、再発や増悪を繰り返す特徴があることから、多職種にわたる関係者が連携して、その予防のためのサービス提供体制を整備する必要があります。

【目指す方向】

- ・脳卒中・心血管疾患の発症及び重症化を予防する
- ・発症後、必要な支援を一貫して受けられる体制を整備する

【施策の項目】

（１）脳卒中・心血管疾患の発症及び重症化予防

- ・市町村や医療機関、関係団体と連携し、循環器疾患予防月間（9月）等を中心に、減塩をはじめとした栄養バランスのとれた食生活や適度な運動の習慣づけの重要性に関する普及啓発活動を県内各地で展開します。
- ・循環器病の発症を予防するため、高血圧対策を中心に、メタボリックシンドロームや糖尿病などの予防及び改善の取組を推進します。
- ・動脈硬化性疾患の危険因子である高血圧、脂質異常症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群（SAS）などに関する情報提供に努めます。
- ・発症予防及び早期発見のため、特定健康診査等の受診、健診結果に基づく特定保健指導の活用や医療機関の定期的な受診による血圧や脂質、血糖などの管理の重要性に関する普及啓発に取り組みます。
- ・特定保健指導の対象外であっても、危険因子を放置せず、生活習慣の見直しによる改善や医療機関を受診することが重要であることを啓発していきます。

（２）初期症状の知識の普及と発症後の早期受診の啓発

- ・発症後に早期の受診行動がとれるよう、初期症状や早期受診等について啓発を進めます。

（３）発症後も医療や介護・福祉サービス等必要な支援が受けられる体制整備

- ・急性期から回復期、維持期・生活期を通じたリハビリテーションや合併症（誤嚥性肺炎など）を予防するため、医科と歯科の連携や、多職種の連携体制づくりを推進します。
- ・関係機関・団体と連携し、治療と仕事の両立支援・就労支援を推進します。
- ・地域における医療・介護連携の構築に向け、適切な情報提供・相談支援の推進のための関係者の

取組支援を行います。

【関係者に期待する役割】

（市町村）

- ・脳卒中・心血管疾患の発症・重症化予防等に関する正しい知識の普及啓発
- ・住民への初期症状等に関する情報の提供

（関係団体）

保健医療関係団体

- ・脳卒中・心血管疾患の発症・重症化予防に関する正しい知識の普及啓発
- ・緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識の普及
- ・保健・医療従事者に対する研修等の実施や支援

事業者・医療保険者

- ・発症予防・早期発見のための健診の受診勧奨
- ・ハイリスク者に対する医療機関受診勧奨
- ・緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識の普及

NPO・企業等

- ・発症予防・早期発見のための定期的な健診受診の必要性の啓発
- ・緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識の普及

【県民へのメッセージ】

- ・血圧を毎日ばかり、家庭血圧を 135/85 mmHg 未満にしましょう。
- ・特定健康診査での LDL コレステロール値を 160 mg/dl 未満にしましょう（家族性高脂血症を除く）。
- ・循環器疾患を予防する生活習慣を知り、実践しましょう。
- ・定期的に健診（特定健康診査や職場の健診等）を受けましょう。
- ・必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。
- ・脳卒中や急性心筋梗塞が疑われる症状を知り、症状が出現した場合には可能な限り早く救急車を呼んで医療機関を受診しましょう。

2 糖尿病

【現状・課題】

- ・糖尿病になり血糖値が高い状態が持続すると、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるほか、糖尿病性腎症による透析、糖尿病網膜症による失明、血管障害、末梢神経障害・壊疽など深刻な合併症につながるおそれがあります。
- ・また、メタボリックシンドロームを放置すると、糖尿病の発症や重症化を引き起こす可能性が高いとされています。やせていても糖尿病を発症する可能性があり、糖尿病の早期発見のためには

定期的な健診の受診が欠かせません。

- ・このため、健診結果をふまえた保健指導を行い、健康の維持・増進を図るとともに、医療機関の受診が必要と判断された者については、確実に受診につなげていくことが重要です。また、糖尿病の進行・合併症を予防するためには、適切な治療を継続していくことが必要です。

【目指す方向】

- ・糖尿病の発症及び重症化を予防する

【施策の項目】

（１）糖尿病に対する正しい知識の普及啓発

- ・循環器疾患予防月間（9月）を中心に、糖尿病の危険因子である肥満や運動不足、睡眠の質の低下などが及ぼす影響等に関する啓発活動を展開します。
- ・糖尿病やその合併症（腎症、網膜症、神経障害等）に関する正しい知識を普及啓発し、その発症と重症化予防を推進します。
- ・進行・重症化した歯周病が血糖管理に影響を与えることから、定期的な歯科医院受診の重要性に関する啓発を行います。

（２）関係者と連携した重症化予防対策の推進

- ・糖尿病の重症化や腎不全、人工透析への移行を防止するため、茨城県糖尿病重症化予防プログラム等を活用し、糖尿病が重症化するリスクの高い医療機関の未受診者・受診中断者への受診勧奨や通院患者への保健指導など、各医療保険者とかかりつけ医を中心とした医療の連携体制づくりに努めます。
- ・糖尿病の可能性がありながら未治療である者や、治療を中断している者を減少させるため、糖尿病の治療継続の重要性の普及啓発を図ります。

【関係者に期待する役割】

（市町村）

- ・糖尿病の発症・重症化を予防する生活習慣等に関する正しい知識の普及啓発

（関係団体）

保健医療関係団体

- ・糖尿病発症・重症化予防等に関する正しい知識の普及啓発
- ・糖尿病治療継続の重要性に関する啓発
- ・保健・医療従事者に対する研修等の実施や支援
- ・糖尿病登録医等の人材育成

事業者・医療保険者

- ・糖尿病を予防する生活習慣などに関する知識の普及
- ・早期発見のための健診等に関する受診勧奨
- ・糖尿病治療継続の重要性に関する啓発

- ・未治療者・治療中断者に対する医療機関への受診勧奨

NPO・企業等

- ・糖尿病発症・重症化予防等に関する正しい知識の普及啓発
- ・発症予防・早期発見のための定期的な健診受診の必要性の啓発

【県民へのメッセージ】

- ・糖尿病を予防する生活習慣を知り、実践しましょう。
- ・定期的に健診（特定健康診査や職場の健診等）を受け、血糖やHbA1cの値に留意しましょう。
- ・健診で要指導と言われたら、保健指導を受けて生活習慣を振り返りましょう。
- ・健診で要精密・要医療と言われたら、医療機関を受診し治療に取り組みましょう。

3 がん

【現状・課題】

- ・がんは昭和 60（1985）年以降、県民の死亡原因の第1位となっており、がん対策は極めて重要な課題となっています。
- ・このため、平成 27（2015）年 12 月、「茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民参療条例」が施行され、「がん教育」に関して、教育関係者の役割や県の施策について盛り込まれました。
- ・しかしながら、がんに関する正しい知識の欠如から自分の健康への無関心を招き、引いては検診受診率の低迷や、医療機関受診の遅れ等につながるものが危惧されます。
- ・がんは、早期に発見して治療することによって死亡率を低減させることができますが、本県のがん検診受診率は高いとはいえない状況にあり、一層の啓発に努める必要があります。
- ・がん検診で「要精密検査」となった者に対する医療機関への受診指導が徹底されておらず、検診の効果が活かされていない状況です。
- ・市町村によって検診精度にバラツキがあることから、精度管理を行い、市町村や検診機関に指導や助言を行う必要があります。
- ・がん患者の就労の現状として、がんと診断を受けて退職・廃業した人は就業者の約 3 割を占めており、そのうち初回治療までに退職・廃業した人は約 7 割となっていることから、診断時からの治療と仕事の両立に関する情報提供や支援が重要となります。

【目指す方向】

- ・がんのリスクを高める生活習慣の改善と予防対策の推進
- ・治療と仕事の両立支援の充実

【施策の項目】

（1）がんに対する正しい知識の普及啓発

- ・がん予防推進員の養成を進め、がん予防やがん検診などの受診勧奨などの地域活動を展開します。
- ・児童生徒が発達段階に応じて、がんに関する正しい知識及びがん患者に対する正しい認識を持つことができるようながん教育を推進します。

- ・「茨城県がん検診推進強化月間（10月）」を中心に、全国がん登録データを利活用しながら、がん検診をはじめとするがんに関する正しい知識の普及啓発活動を実施します。
- ・がん検診への関心が薄い者も含め、その重要性についての普及啓発を行います。

（２）がん検診等による早期発見の推進

- ・「茨城県がん検診受診率向上企業連携プロジェクト」を推進し、協定を締結した企業の社員等ががん検診推進サポーターとして養成し、がん検診の受診勧奨を行います。
- ・広報誌、講演会、ホームページなどを活用し、がん検診の情報の提供に努めます。
- ・「茨城県がん検診住民検診推進協議会」を通じて、市町村におけるがん検診の推進を図ります。
- ・生活習慣病検診管理指導協議会を通じて、検診精度の評価、指導・助言等を行います。
- ・「がん検診追跡調査事業」を実施及びデータ活用により精密検査受診率と検診精度の向上を図ります。

（３）がん患者の就労支援

- ・患者やその雇用主等に対し、がん診療連携拠点病院に設置している就労支援窓口やがん相談支援センター等の活用を促進します。

【関係者に期待する役割】

（市町村）

- ・がん予防に関する正しい知識の普及
- ・がん検診受診率向上のための普及啓発
- ・精密検査対象者への医療機関受診指導の徹底
- ・検診受診体制の整備

（関係団体）

保健医療関係団体

- ・がん予防に関する正しい知識の普及
- ・生活習慣病検診従事者講習会等の開催と検診精度の向上
- ・がん治療と仕事の両立支援

事業者・医療保険者

- ・がん予防及び検診に関する正しい知識の普及
- ・がん検診受診率向上のための普及啓発
- ・がん療養支援

NPO・企業等

- ・がん予防に関する正しい知識の普及
- ・がん検診推進サポーターの養成支援
- ・がん治療と仕事の両立支援

【県民へのメッセージ】

- ・がんに関する正しい知識を身に付け、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- ・定期的ながん検診を受けましょう。
- ・検診で異常があった場合、いち早く医療機関を受診しましょう。

4 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

【現状・課題】

- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、これまで肺気腫や慢性気管支炎と診断されていた疾患を総称し、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行する肺の炎症性疾患です。また、COPDによる死亡者の9割以上を70歳以上の高齢者が占めており、急速に高齢化が進む中で、対策の推進が必要です。
- ・COPDの主な原因は長期にわたる喫煙習慣であり、喫煙者では20～50%が発症するとされています。
- ・COPDについての認知度を高め、発症予防、早期発見、自覚症状が出た場合の医療機関受診を推進していく必要があります。また、症状が進行すると、患者は酸素吸入が必要になるなど、生活に影響をきたすため、適切な治療による重症化予防も重要です。

【目指す方向】

- ・COPDの予防に関する知識の普及
- ・COPDの死亡率の減少

【施策の項目】

（1）COPDに関する普及啓発

- ・COPDの発症予防や早期発見につなげるため、喫煙防止や禁煙支援の取組等を通じてCOPDに関する普及啓発を行います。

（2）COPDの発症予防及び重症化予防対策の推進

- ・関係機関と連携し、喫煙防止や禁煙支援等の取組を行うことにより、発症予防及び重症化予防に努めます。

【関係者に期待する役割】

（市町村）

- ・各種保健事業を通じたCOPDに関する普及啓発

（関係団体）

保健医療関係団体

- ・市町村や医療保険者等が行うCOPDの発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防の取組に対する支援
- ・呼吸器専門医等と連携し、患者に対する禁煙支援・指導を含めた適切な治療の実施

事業者・医療保険者

- ・各種保健サービス・保健事業を活用した COPD に関する普及啓発
- ・健診の機会を活用した、喫煙状況や自覚症状の把握及び COPD のリスクの高い者への医療機関の受診勧奨
- ・禁煙希望者に対する禁煙支援

NPO・企業等

- ・ COPD に関する普及啓発

【県民へのメッセージ】

- ・ COPD について正しく理解しましょう。
- ・ 咳・痰・息切れなどの症状がある人は、医療機関を受診しましょう。
- ・ 喫煙している人は禁煙しましょう。禁煙希望者は、確実に禁煙しましょう。