

第 5 章 健康増進に向けた取り組みの推進

1. 計画の推進体制と計画の評価

この計画の策定にあたり、村民が地域において生涯を通じて健康で暮らせるまちづくりの推進を目指して、これからの健康づくりを効果的、総合的に推進していくため、健康増進計画策定委員会を設置し審議してきました。

村民一人ひとりが自ら健康に関心を持ち、健康づくりを住民とともに推進できるよう地域、家庭、職域、教育機関、行政がこの計画に掲げる目標に向かって共通の認識を持ち積極的に行動することが大切です。

広報誌やホームページへの掲載、健康教育等の機会や各種保健事業の機会を通して広く周知し、地域の健康課題を村民と共有して、健康増進に向かう取り組みの活動につなげます。

本計画を効果的に実行するため、担当課で作成している保健事業計画書を実施計画と位置付け、PDCA サイクル(計画、実行、評価、改善のプロセス)に沿って評価をしていきます。

2. 関係機関との連携

ライフステージに応じた健康増進の取り組みを進めるにあたっては、事業等を効率的、効果的に実施する上でも、関係機関との連携が必要です。

今後も継続して、村内関係団体、医療機関、学校等の教育機関等と連携のもと、健康づくり対策を進めていきます。

また、地域における健康づくり活動の実践者として食育サポーターの計画的な養成と支援を継続し、連携を図りながら協働して進めていきます。

3. 健康増進を担う人材の確保と資質の向上

保健師、管理栄養士等は、ライフステージに応じた健康増進を推進していくために、健康状態を見る上で最も基本である健診データを、分析・評価する必要があります。

健診データは生活習慣の現れですが、その生活習慣は個人のみでつくられるのではなく、社会の最小単位である家族の生活習慣や、その家族が生活している地域などの社会的条件のなかでつくられていきます。

地域の生活背景も含めた健康実態と特徴を明確化し、地域特有の文化や食習慣と関連づけた解決可能な健康課題を抽出し、村民の健康増進に関する施策を推進するためには、保健指導等の健康増進事業の実施が必要になります。

個人の健康状態が社会にも影響を及ぼすことから、今後も健康改善の可能性や経済的効率を考えながら優先順位を決定し、業務に取り組んでいくために、保健師、管理栄養士等の専門職の配置の検討を進めていきます。

また、健康増進に関する施策を推進するためには、保健師、管理栄養士等の資質の向上が不可欠です。最新の科学的知見に基づく研修や学習会に積極的に参加して自己研鑽に努め、効果的な保健活動が展開できるように努めます。

用語集

No	初出	用語	解説
1	1	健康日本 21	壮年期の死亡の減少や健康寿命の延伸を実現し、すべての人の生活の質の向上を図ることを目的としている。特に、生活習慣病の一次予防に重点を置き、個人が主体的に健康づくりに取組むことを重視している。また、科学的根拠に基づき対象者を明確にした上で、地域の実情に即した目標を設定して取組むために策定された計画。
2	1	健康寿命	「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」と定義される。
3	1	健康格差	「地域や社会経済状況の違いによる集団・個人における健康状態の差」と定義される。
4	3	保健事業実施計画 (データヘルス計画)	特定健診の結果やレセプト等のデータ、介護保険の認定状況等を活用し、PDCA サイクルの考えに基づき、効果的かつ効率的な保健事業を行うための実施計画。
5	6	自然動態	一定の期間における出生、死亡に伴う人口の動きをいう。
6	6	社会動態	一定の期間における転入、転出に伴う人口の動きをいう。
7	6、7	平均寿命 平均余命	【平均寿命】 各年において出生した人(0 歳)が何年生きられるかを算定したもの。 【平均余命】 各年の各年齢の人が、あと何年生きられるかを算定したもの。 【健康寿命の算定方法】 要介護(要支援)認定者数と人口、死亡数を基礎情報として、「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出している。このため、人口規模が小さい自治体では、死亡数が少なく健康寿命の精度が低くなることや、介護保険の申請状況、要介護度の判定方法は算定結果に強く影響することに留意する必要がある。 ※要介護(要支援)認定者数:令和 5 年 1 月末現在 ※人口:令和 2 年国勢調査(総務省) ※死亡数:平成 30 年～令和 4 年人口動態統計(厚生労働省)
8	7	合計特殊出生率	15～49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当する。
9	8	標準化死亡比(SMR)	標準化死亡比(SMR)とは、年齢構成の違いの影響を除いて、死亡率を全国と比較したものである。全国平均を 100 として比較する。
10	10	国保データベースシステム (KDB)	国民健康保険中央会が開発したデータ分析システムのこと。医療費だけでなく、健診・介護情報もあわせて分析できるシステム。全国で同一の方法で主傷病名を決定することにより、疾病別医療費について、他都府県、同規模保険者(人口 5, 000 人未満の保険者)や全国との比較を容易にすることができる。

11	13	特定健康診査	高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、生活習慣病を予防するという観点で、平成 20 年 4 月から医療保険者に義務付けられた 40 歳から 74 歳までを対象とする健診。
12	13	特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い者に対して、医師や保健師、管理栄養士等が対象者一人ひとりの身体状況にあわせた生活習慣を見直すためのサポートを行うもの。特定保健指導は、リスクの程度に応じて、動機づけ支援と積極的支援がある。
13	14	メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)	脳血管疾患や虚血性心疾患等の発症の危険性を高める状態のこと。 内臓脂肪が蓄積し、高血圧、高血糖、脂質異常のうち 2 つ以上当てはまると、メタボリックシンドロームと診断される。
14	15	BMI	「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される体格指数のこと で、肥満度を測るための標準的な指標。「Body Mass Index」の略。
15	15	中性脂肪	食物から吸収されたり、肝臓で作られる脂質の一種で、体を動かし たり、体温を保持したりするエネルギー源となる。 中性脂肪の値が高くなり、血液中に多くなったり、内臓脂肪や肝 臓などに過剰に蓄積されると、動脈硬化を進める原因となる。
16	15	ALT(GPT)	肝機能検査の項目の 1 つ。アミノ酸の合成に必要な酵素で、肝臓 に多く含まれている。肝臓の細胞に障害があると、血液中に出て 数値が高くなる。
17	15	HDL コレステロール (HDL-C)	高比重リポ蛋白(HDL)として血液中に存在するコレステロール。 LDL コレステロールが悪玉コレステロールと呼ばれるのに対し、 善玉コレステロールと呼ばれる。HDL は、主に体内の組織からコ レステロールを受取り、肝臓に運ぶ役割を担う。
18	15	空腹時血糖	空腹時の血液中のブドウ糖濃度のこと。空腹時血糖が 126mg/dl 以上になると、糖尿病領域と判断される。
19	15	HbA1c	赤血球の中にある酸素を運ぶヘモグロビンに、血液中の糖が結 合したもので、過去 1～2 か月間の平均血糖値を示す。
20	15	収縮期血圧	心臓が収縮して全身に血液を送り出すときに、血管にかかる圧 のこと。いわゆる、上の血圧のこと。
21	15	拡張期血圧	心臓が拡張して全身から血液が心臓に戻ってくるときに、血管に かかる圧のこと。いわゆる、下の血圧のこと。
22	15	LDL コレステロール (LDL-C)	低比重リポ蛋白(LDL)として、血液中に存在するコレステロー ル。 HDL コレステロールが善玉コレステロールと呼ばれるのに対し、 悪玉コレステロールと呼ばれる。LDL は、肝臓で作られたコレス テロールを体内の組織に運ぶ機能があり、過剰になると動脈硬 化の原因となる。
23	15	尿酸	物質代謝の最終生産物(プリン体等)における血液中の濃度のこ と。通常は、老廃物として尿と一緒に排出される。

24	15	クレアチニン	筋肉運動のエネルギー源となるアミノ酸の一種が代謝されてできた物質で、老廃物の一つである。腎機能低下の程度を把握することができる。 このクレアチニンの値に、年齢、性別の条件を用い、eGFR(推算糸球体ろ過量)を推算することができる。
25	16	低出生体重児	生まれた時の体重が 2,500g 未満の新生児のこと。 胎児自身の異常によっても起こるが、妊婦の喫煙のほか、低栄養状態(やせ)や飲酒などが原因となって起こる場合がある。
26	21	純アルコール	アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となる。 $\text{酒の量(ml)} \times \text{度数または}\% / 100 \times \text{比重} = \text{純アルコール量(g)}$
27	21	γ -GTP	肝機能検査の項目の 1 つ。アミノ酸の合成に必要な酵素で、肝臓に多く含まれている。飲酒量が多いときや胆道系疾患で数値が上昇し、肝機能の指標とされる。
28	25	ロコモティブシンドローム	運動器の機能低下が原因で、日常生活を営むのに困難をきたすような歩行機能の低下、あるいはその危険がある状態。
29	58	年齢調整	基準となる人口の年齢構成を考慮して補正したもので、年齢構成が著しく異なる群間の比較を可能にしたもの。
30	64	慢性腎臓病	次の①、②のいずれか、または両方が 3 ヶ月以上持続する状態。 ①蛋白尿など腎障害の存在を示す所見 ②腎機能低下(eGFR:60ml/分/1.73 m ² 未満) eGFR とは、推算糸球体ろ過量の略で、腎臓の糸球体における血液のろ過量を表す。血液検査項目の血清クレアチニン値と年齢・性別の条件を用い、日本人の体格を考慮した推算式に入れて算出する。
31	65	糖尿病性腎症	糖尿病の合併症の 1 つで、腎臓の機能(主に糸球体)に障害が起こること。
32	66	糖尿病有病者	「糖尿病が強く疑われる人」(HbA1c:6.5 以上、または糖尿病治療中の人)をいう。