

富山県民の健康に関する現状と課題

資料 3

○平均寿命と健康寿命

平均寿命(歳) (H22値)

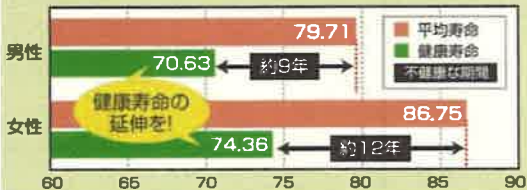
男性		女性	
全国 79.55		全国 86.30	
1	長野 80.88	1	長野 87.18
2	滋賀 80.58	2	島根 87.07
3	福井 80.47	3	沖縄 87.02
19	富山 79.71	10	富山 86.75

健康寿命(歳) (H22値)
(日常生活に制限がない期間)

男性		女性	
全国 70.42		全国 73.62	
1	愛知 71.74	1	静岡 75.32
2	静岡 71.68	2	群馬 75.27
3	千葉 71.62	3	愛知 74.93
20	富山 70.63	13	富山 74.36

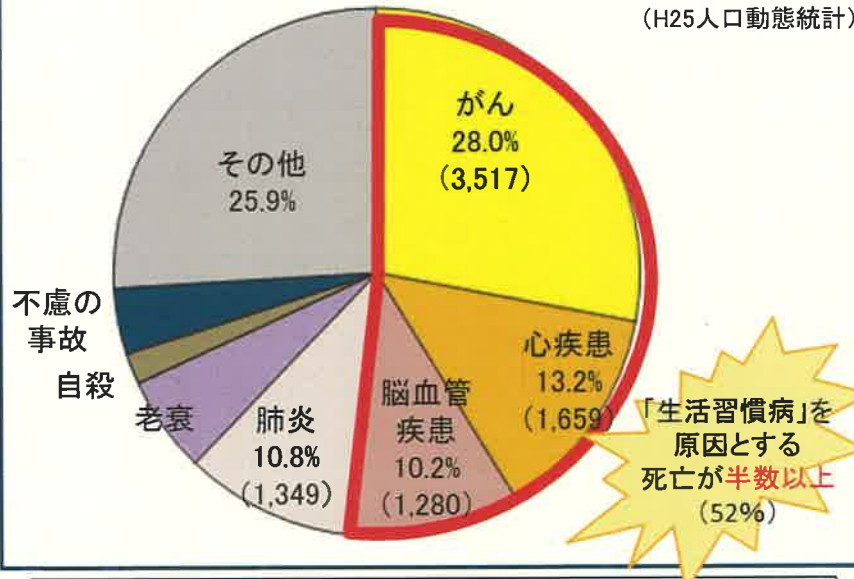
全国でも富山県でも、**男性で約9年、女性で約12年の不健康な期間**がある。
(平均寿命－健康寿命)

◆富山県の平均寿命と健康寿命の差(平成22年)



○富山県の死因別死亡割合

(H25人口動態統計)



「生活習慣病」を原因とする死亡が半数以上(52%)

○富山県の主要生活習慣病の年齢調整死亡率 全国順位

(H22都道府県別年齢調整死亡率、人口10万人あたり)

胃がん		脳血管疾患	
男性	女性	男性	女性
全国 28.2人	全国 10.2人	全国 49.5人	全国 26.9人
18	富山29.2人	7	富山12.0人
		12	富山54.9人
		19	富山27.7人

胃がん予防

減塩、野菜・果物の摂取、定期的な胃がん検診

脳血管疾患予防

減塩、野菜・果物の摂取、運動・肥満解消

○富山県民の生活習慣

(H22国民健康・栄養調査)

・減塩

食塩摂取量(1日あたり、20歳以上)

	男		女	
富山	11.9g	24位	10.3g	17位
全国	11.8g		10.1g	
目標	8.0g		7.0g	

塩分控えめにあと-4g

カップラーメン(1食あたり)食塩 6~7g



・野菜摂取の増加

野菜摂取量(1日あたり、20歳以上)

	男		女	
富山	312.8g	15位	304.6g	11位
全国	301.4g		285.0g	
目標	350.0g		350.0g	

野菜を食べようあともう1皿



・運動、身体活動の確保

平均歩数(1日あたり、20歳以上)

	男		女	
富山	6,957.7	25位	6,060.5	28位
全国	7,255.1		6,287.2	
目標	9,000.0		8,500.0	

歩こうあと+2,000歩(+20分)

健康寿命の延伸に向けた県民運動（機運醸成）

○めざせ健康寿命日本一応援キャンペーン（H27）

○健康に**無関心な層へ働きかける**ため、職場や日常生活でも続けられる健康づくり応援情報をスーパー・コンビニ、電車内広告で掲出



○富山県健康寿命日本一推進会議（H28）

○さらに、経済団体、医療保険者、医療、地域団体、行政などの関係者による推進会議を設置

○社会全体で健康寿命延伸に向けた取り組みを推進するため**県民の機運醸成**を図る



（第1回会議 H28.5.25）

○地域職域健康づくり応援事業（H28）

○県内全域で健康づくりを実践し、県民運動として展開するため、各種団体・企業で実施する新たな健康づくりへの取り組みを支援（補助率10/10、上限30万円）

・富山グラウジーズ（プロバスケットチーム）
ハーフタイムにブースターに健康づくりなどの体操を紹介



○企業連携健康づくり応援プロジェクト（H28）

○働く世代の**生活習慣病の予防**を促進するため、優れた健康づくりに取り組む企業を表彰「のぼそう健康寿命！健康づくり企業大賞」（**26**社、**27**社、**28**社（11/8表彰「第29回健康と長寿の祭典」））



・ラポーリエ（27年受賞、従業員24名、着物縫製・機械開発）
高い健診受診率、特定保健指導率運動の促進やנטルヘルス対策など身近な健康づくりを幅広く実施

○協会けんぽと連携し、『健康企業宣言』企業を支援



・取り組み支援のため専門家派遣
・「階段カロリーステッカー」の配布（10社）

チューモク株式会社

健康寿命の延伸に向けた県民運動(企業への表彰)

- のばそう健康寿命！企業大賞(従業員の健康づくり部門)において、平成28年度は、4企業を表彰
・健診受診率やがん検診受診率が高いこと、施設内の全面禁煙などが評価された他、下記の取り組みを実施

西陵株式会社

業種: 金属加工業
従業員数: 34名
(砺波市)



- ・社員の約8割が運動に関する同好会に在籍
- ・室内トレーニングルーム整備(休日も利用可)
- ・従業員全員が健康手帳を持ち、健診結果を記録
- ・生活習慣病についての健康教育

株式会社アルト



業種: 廃棄物処理業
従業員数: 80名
(富山市)



- ・毎朝ラジオ体操実施
- ・禁煙治療の情報を掲示
- ・感染症予防: 普及啓発・インフルエンザ予防接種補助
- ・メンタルヘルス相談窓口設置
- ・熱中症対策(定期的に無線で呼びかけ等)

株式会社東洋電制製作所

業種: 電気機器製造業
従業員数: 210名
(上市町)



- ・高い特定保健指導実施率
- ・運動・生活習慣改善に向けた取り組みを3ヶ月実施
- ・QC、5S活動を通して、職場環境を改善
- ・血圧計、体重計の設置
- ・マラソン大会への参加

大谷製鉄株式会社 OTANI STEEL CORPORATION

業種: 鉄鋼製品製造業
従業員数: 250名
(射水市)



- ・高い特定保健指導実施率
- ・生活習慣の改善指導⇒メタボ該当者半数に減少
- ・感染症予防: 普及啓発・インフルエンザ予防接種補助
- ・メンタルヘルス対策(講義、H21～ストレスチェック)
- ・自動販売機へのカロリー表示

健康寿命の延伸に向けた県民運動（食生活）

○減塩の取り組み

○富山版減塩プロジェクト

食塩そのものではなく調味料を含めた加工食品から7割を摂取
→県内食品産業界と連携した減塩の取り組みを実施

- ・富山県パン・学校給食米飯協同組合
給食用パン15%の減塩化（H28年4月から）
小麦粉100gに対し食塩2.0g⇒1.7g（△15%）
県内全市町村公立小中学校給食のパンを減塩化
（米飯給食の入善町を除く）
給食パン年間440万食（H28予定）



- ・減塩食品セミナーの開催（H27.9.17 食品製造業対象41名出席）

○野菜摂取の取り組み

サラリーマンベジタブル

○サラベジ！推進プロジェクト

働く世代の野菜摂取促進のためのモデル事業
企業と連携し、社員食堂での野菜摂取促進に向けた取り組み

- ・YKK(株)
1日に必要な野菜摂取目標量350gの
1/3が摂取できる定食ランチの提供をスタート



○企業連携

商品パッケージに行政機関
の広告は初の試み

- ・カゴメ(株)
『野菜生活100』200mlのパッケージデザイン
（側面）に富山県の健康広報スペースの確保
約10万本（4,200ケース×24本）
（県の印刷・広告費用負担なし）



（前面）



（側面）

○食生活改善のため団体との連携

○3世代ふれあいクッキングセミナー

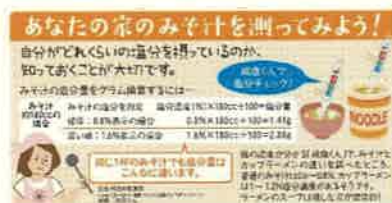
- ・食生活改善推進連絡協議会へ委託
- ・子ども、親、祖父母等の高齢者が一堂に会した
クッキングセミナーを開催（101回、3,746人）



- ・バランスの良い食事の実習
- ・減塩・野菜摂取のための
ポイントの講義

○健康づくり食生活改善実施事業

- ・食生活改善推進員が、家庭訪問し、塩分
チェックなど減塩や野菜摂取の啓蒙普及
- ・1会員1活動として実施（会員数3,750名）



○健康づくり協力店推進事業

- ・栄養士会と連携し実施
- ・栄養成分表示、ヘルシーメニューの提供等
を行う飲食店の協力店登録の推進



（H27年度末で366店舗）

健康寿命の延伸に向けた県民運動（運動習慣）

運動習慣の定着を図ることを目的として県民のウォーキング等のイベントを開催

○元気とやまウォークラリー（H28）

- ・元気とやまウォークラリー
（5/8、10/1開催）
- ・水土里探訪ウォーク
（6/4開催）
- ・富山県民歩こう運動推進大会
（9/3開催）



○冬こそウォーキング（H27～）

- ・本県は、冬期間は雨・雪が多くなる特に外出する機会が少なくなる。
- ⇒冬期間の身体活動量を増やせるよう、県内商店街、ショッピングセンターに呼びかけ、安全にウォーキングできるよう事業展開（県内11箇所にて開催）

○プロ連携健康スポーツ推進事業（H28）

- ・プロスポーツチームの連携による健康づくり
- とやまスポーツFAN! FUN! 大運動会2016** (H28.9.19)
- プロスポーツ選手と運動会
- スポーツ体験、健康イベントの実施



○県民ウォーキング推進プロジェクト（H28）

さらに今年度は、冬期間だけでなく運動習慣の定着を図るため、半年間にわたるウォーキング企画実施。

成人男性歩数目標(9,000歩/日)

$1,053\text{km} = 9,000\text{歩} \times 0.65\text{m} \times 30\text{日} \times 6\text{ヶ月}$

- ・期間中に、500kmまたは1,000kmを目標に継続して歩いていただき目標を達成した応募者に抽選で**健康関連の景品をプレゼント**
- ・参加方法
スタンプラリー（紙媒体）
スマートフォンアプリ
- ・実施期間
9月3日～2月28日（6ヶ月）



楽しみながら目標達成できるように歩いた歩数に応じて北陸新幹線の新高岡駅から東京駅までの各駅を踏破する仕組み



○スマートフォンアプリ画面

健康寿命の延伸に向けた県民運動（糖尿病重症化予防）

○本県の糖尿病患者の状況

透析患者 1人当たり
の医療費 **約500万円**

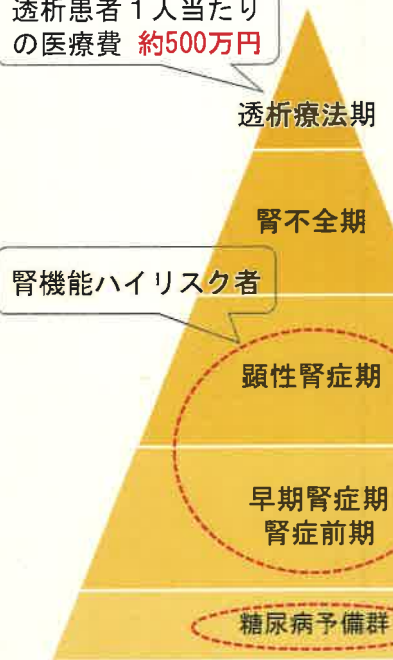
○糖尿病による県内の通院患者数
5.2万人（推計H25 国民生活基礎調査）

○県内の人工透析患者数
2,453人（H25 日本透析医学会調べ）
（人口10万人当たり 228人（全国34位））
（全国平均 256人）

約4割が糖尿病性腎症

[参考]
糖尿病性腎症による透析患者数
2,453人 × 4割 = 約1,000人
本県で透析に要する医療費
1,000人 × 500万円 = **約50億円**

（広島大・森山研究室資料を基に作成）



○重症化予防のための課題

- ・ **壮年期**からの重症化予防が重要
- ・ 医療保険者（協会けんぽ）と医療機関等の**連携体制の構築**
- ・ 保険者が糖尿病性腎症患者を**早期に発見する体制**

○本県の新たな取り組み

○糖尿病・腎機能ハイリスク者への対応

あなたの体は **何信号?**

糖尿病で通院中の方は県内で5.2万人といわれており、年々増加しています。さらに新たに人工透析をつづける人の原因疾患の第1位が糖尿病による腎症です。

「要注意」を視覚化

●糖尿病検査の結果は?

HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）値 **6.3**

過去1～2か月の血液中の血糖の状況を表します。

特定健診受診 判定基準	異常なし 5.5以下	要注意 5.6～6.4	異常部 6.5以上
なし (BMI 25未満)	今後も継続して 健診を受けましょう	運動・食生活を改善しましょう 精密検査について先生に相談しましょう	医師から 精密検査を受けてください
あり (BMI 25以上)	肥満を改善し、今後も継続して 健診を受けましょう	運動・食生活を改善しましょう 特定健診受診の対象になっている方は積極的に 受診しましょう	すぐに医療機関を受診 しましょう

●腎機能検査の結果は?

eGFR（イー・ジー・イー・エフ・アール）値 **91.55** ml/min/1.73m²

腎臓が老廃物を体の外に出す力を示します。
クレアチニン値、性別、年齢から算出されます。

尿蛋白 **(-)**

尿に含まれる蛋白量で、腎機能が低下すると蛋白の量が増えます。

医療保険者から特定健診
受診者に対し、
健診データをわかりやすく
「見える化」したリーフレットを
提供するシステムを構築

糖尿病予備群に
自覚を促し、さらなる
重症化を防ぐ!



○県内でのこれまでの取り組み

- 市町村
 - ・ 住民への**健康教育**の実施
 - ・ 健診要指導者への**保健指導**実施
 - ・ 医療保険者としての取り組み
- 県（厚生センター）
 - ・ 一般県民への**普及啓発**
 - ・ 透析患者等発生予防推進事業**連絡協議会**の運営（医師、行政、医療保険者等で構成）
- 医療機関
 - ・ 患者の**治療**
 - ・ 健康診査、保健指導への協力
- 医療保険者
 - ・ 透析患者等発生予防推進事業**連絡協議会**へ参画

○糖尿病予備群等への直接的働きかけ

- ・ 糖尿病予防セミナー開催事業
県民を対象に、著名人を招いて、糖尿病予防のためのセミナーを開催
- ・ 生活習慣改善「**健康合宿**」事業

健康寿命の延伸に向けた県民運動（健康合宿）

生活習慣改善健康合宿

とやま健泊

○1泊2日にて、正しい健康習慣を学びます。

- ・食事や運動の体験を通じて、生活習慣改善への意識の向上
- ・合宿終了後も健康的な食事や運動を継続
⇒生活習慣病の重症化予防につなげます。

定員90名のところ
111名の申込み

○対象：糖尿病予備群、経営者、健康志向の高い人（30～65歳）

○活動内容

・座学（健康診断結果の解説など）

・体力測定

・運動（家庭でもできるストレッチ、ノルディックウォーキングなど）

<糖尿病予備群向けキャッチコピー>

3カ月できたら、
デキる人。

たのしい運動習慣、おいしい食生活を、
一泊二日の体験を通して、ただしく学びます。
キモチが向いたら、「とやま健泊」のドアを
ノックしてみてください。元気な声でお迎えます。

<経営者向けキャッチコピー>

従業員の健康を、
経営に生かす時代です。

健康経営を成功させるには、従業員の健康を大切にすることが重要です。
一泊二日の体験を通して、健康意識を高め、従業員の健康を大切にしてください。
キモチが向いたら、「とやま健泊」のドアをノックしてみてください。元気な声でお迎えます。

<健康志向の高い人向け
キャッチコピー>
《ずっと健康》したい人
《もっと健康》しりたい人
求む！

健康志向の高い人向けには、健康意識を高め、健康を大切にすることが重要です。
一泊二日の体験を通して、健康意識を高め、健康を大切にしてください。
キモチが向いたら、「とやま健泊」のドアをノックしてみてください。元気な声でお迎えます。



○県内3か所（各所 土・日、日・月、平日の3回、各回定員10名）



立山国際ホテル
森林セラピー
ノルディックウォーク



ホテルグランミラージュ
生地名水巡り
ウォーキング



桜ヶ池クアガーデン
桜ヶ池周遊
ノルディックウォーク



健康寿命の延伸に向けた県民運動（健康ステーション）



望ましい生活習慣を継続して実践することができるよう、県薬剤師会のご協力のもと、各地域において県民の皆様の日頃の健康づくりをサポートしていただける身近な薬局を「元氣とやま健康ステーション」として登録



富山県

身近な薬局で健康チェックしよう

元氣とやま健康ステーション TOYAMA

275カ所

のばそ う
健康寿命

「とやま健康ラボ」(東京)
とやま としのぶ
研究員 富山 寿伸

○下記の取り組みを通じて、富山県民の健康づくりを身近にサポート

- ①健康寿命日本一に向けた県の施策、健康情報の提供
- ②一部の薬局では、血圧などを測定し、健診機関への受診を勧奨するなど健康チェックサービスを実施
- ③9月3日から実施する「元氣とやまウォーキング」のスタンプラリーのチェックポイントとしての役割

○調剤を扱う保険薬局 275箇所 (H28.11現在) に設置
→県内すべての市町に設置 (舟橋村には保険薬局なし)

- 富山市:121 高岡市:47 魚津市:11 氷見市:7
滑川市:5 黒部市:16 砺波市:12 小矢部市:5
南砺市:12 射水市:23 上市町:5 立山町:4
入善町:5 朝日町:2

○利用実績 (H28.9及びH28.10の2ヶ月間の累計)
健康情報の提供、健康相談及び健康チェック:831件
ウォーキングスタンプ:301件



健康情報の提供など健康相談を実施



血圧等を測定し、健康チェックカードに記録(お薬手帳に貼付け)