

第2節 保健・医療

Ⅰ 誰もが健康で長生きできる社会へ

過去に例のない急速な高齢化の中で、いつまでも元気で自律した生活が営めることが大切です。このことは、一人ひとりが自分らしくいきいきと生活できる喜びを享受できるのみならず、医療費や介護に要する費用の抑制にもつながります。

誰もが健康で長生きできる社会に向けて、これからは社会全体で健康を維持する、疾病を予防することが重要です。一人ひとりへの健康づくりの支援は、第一に市町村が取組を進めていますが、本県としては直接県民に働きかけるだけでなく、人材育成、専門技術の提供、関係機関の連携調整などを通じ、市町村への支援を推進していくこととしています。

本県では、県民の健康づくり活動の拠点として「あいち健康の森」を整備し、健康づくりプログラムの創出・提供などを図ってきました。今後、「あいち健康の森」の専門機関や市町村に加え、NPOやボランティアとの連携・協力を推進し、県民一人ひとりに合わせた健康づくりを生涯を通じて総合的に支援していくことが求められています。

また、健康には「からだ」とともに「こころ」への配慮が必要不可欠です。うつ、自殺、ひきこもりが社会の大きな問題となっていることから、情報や相談の場・機会の提供、啓発等に加え、困難を抱える県民への直接的な働きかけによる対応の充実が求められています。

さらに、健康は平時のみならず、新型インフルエンザや食中毒の発生などの有事にこそ多くの県民に直接影響があることから、平時から体制整備、市町村や医療機関との連携・調整を図り、有事における迅速かつ的確な対応による県民の健康の確保が求められています。

<施策体系>

1 健康長寿あいちの推進

生活習慣病や個別の疾病への対策の第一歩として、「ウォーキング しっかり朝食 ダメ！タバコ」をスローガンに、健康的な生活習慣が確立できるように支援し、長生きしてよかったと思えるあいちづくりを目指します。

2 こころの健康の保持増進

相談体制の充実や関係機関の連携による支援を充実させ、うつ・自殺・ひきこもり対策を総合的に推進します。

3 健康危機管理対策

新型インフルエンザや食中毒の発生など、健康危機有事に迅速かつ的確に対応できるように平時から体制整備等を図り、県民の健康を守ります。

1. 健康長寿あいちの推進

(1) 「あいち健康の森」を活かした健康づくり

【課題と方向性】

(世界一の長寿社会)

- 平成 21 年（2009 年）の日本人の平均寿命は、男性が 79.59 歳、女性が 86.44 歳と過去最高を更新するとともに、諸外国と比較すると女性は 25 年連続世界一、男性は 5 位となっています。この長寿は、日本の高い経済水準、医療水準に支えられた賜物と言われていますが、一方では、過去に例のない急速な高齢化とも重なり、病気や介護の負担の問題が浮き彫りとなっています。このため、近年では生涯のうちで健康でいられる期間、すなわち健康寿命^{*1}に関心が高まっています。

(「健康長寿あいち宣言」の取組)

- 本県では、平成 18 年（2006 年）3 月の「健康長寿あいち宣言」に沿って、県民の健やかな成長といきいきとした健康長寿の実現を目指した健康づくりの取組を実施・支援しています。65 歳以上人口に占める健康長寿高齢者の割合^{*2}を高めることを目標に掲げており、今後、着実に伸ばすよう努めていくことが求められています。

<健康長寿あいち宣言>

愛知県は、産・学・行政の協働のもとで、県民の健やかな成長といきいきとした健康長寿の実現をめざすことを、ここに宣言します。

- 子どもからおとしよりまで、全世代にわたる健康実現をめざします。
- こころ通いあい、活かしあう活力ある地域社会を実現します。
- 県民の健康づくりを支える産業の育成を支援します。

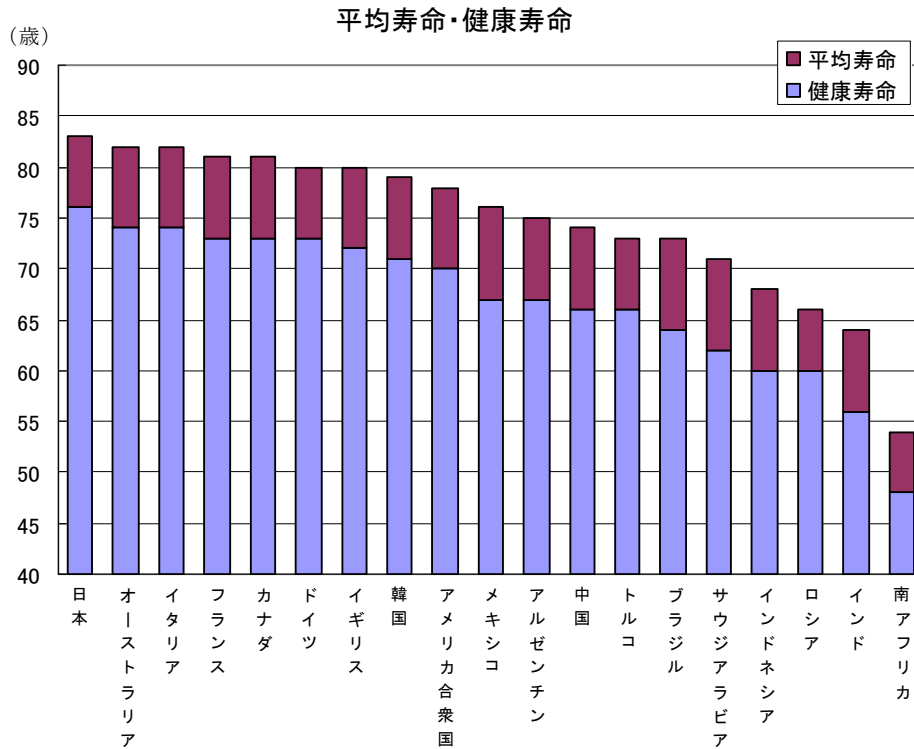
(健康長寿あいちづくり)

- 県民の健康づくり、早期の疾病の発見ができるための技術の創出や適切な医療、福祉技術開発の拠点として、大府市と東浦町にまたがる約 80ha のエリアに「あいち健康の森」を整備し、あいち健康の森健康科学総合センター（あいち健康プラザ）のほか、国立長寿医療研究センター、あいち小児保健医療総合センター、認知症介護研究・研修大府センターなど、全国でも有数の健康・医療・福祉に関する専門施設の集積を図ってきました。

今後は、この集積を活かして各施設が今まで以上に連携・協力することにより、新たな健康づくりプログラムの創出などに取り組むとともに、市町村やボランティア、NPO 等との連携も推進し、県民一人ひとりに合わせた健康づくりを生涯を通じて総

合的に支援することにより、長生きしてよかったと思えるあいちづくりを目指すことが必要です。

- ※1 健康寿命：平均寿命の内訳としてWHOが定義した、健康という生命の質も含めた指標であり、肉体的・精神的及び社会的に健全な状態をいう。
- ※2 健康長寿高齢者の割合：「健康長寿あいち」の目標として設定した指標。平成 21 年度の本県の割合は 83.55%であり、全国値（80.60%）を約 3 ポイント上回る。なお、健康長寿高齢者数は、「65 歳以上人口－（介護保険認定者＋医療入院者－介護療養型医療施設入所者）」としている。



資料：WHO「World Health Statistics 2009」

「あいち健康の森」とは

要知所は、来るべき超高齢社会に向けて、「長生きしてよかた」と思えるあいちづくりを画しています。そのために必要な、健康な健康づくりの基盤や健康づくりのための技術の創出や適切な医療、福祉技術開発のための拠点となっているが、「あいち健康の森」です。「あいち健康の森」は、名古屋市西部に位置する大府市と東海市にまたがる約80haのエリアに「健康づくり」「医療」及び「福祉」の専門施設が集積しており、各施設が互いに連携・協力することにより、各施設の機能を最大限に活かし、「健康長寿あいち」の実現を進めています。

認知症介護研究・研修大府センター

住所：大府市東町3丁目3番1号 TEL: 052-864-6000 URL: http://www.aichihoken.or.jp/0306a.html

認知症介護の専門技術に関する最先端の研究を行うとともに、認知症介護の最新知識と技術とを身につけた介護者養成のための研修を実施しています。



ルミナス大府

住所：大府市東町3丁目3番1号 TEL: 052-864-6700 URL: http://www.ruminas.jp/

介護老人保健施設、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業部、認知症高齢者グループホームの2つの機能を併せ、高齢者の心の在宅介護や在宅生活をサポートしています。



あいち健康の森公園

住所：大府市東町3丁目 TEL: 052-864-6000 URL: http://www.aichihoken.or.jp/0306a.html

スポーツや子供の遊び場を備えて健康長寿社会を目標とし、大人から子どもまで楽しめる多目的な広大な都市公園です。

国立長寿医療センター

住所：大府市西町1番1号 TEL: 052-46-2311 URL: http://www.nps.go.jp/

健康長寿を目指したモデル的長寿医療の実現にむけ、老老の最先端研究を推進する国唯一の超高齢者専門医療機関（ナショナルセンター）です。

あいち小児保健医療総合センター

住所：大府市西町東海線1番2 TEL: 052-83-2000 URL: http://www.aichihoken.or.jp/0306a.html

医療部門と保健部門を併せ持つ総合療育の一子としての保健医療施設です。乳幼児から小児医療を提供するとともに、小児保健の国際的な交流拠点としてセンターの医療部門や保健部門の専門機能と連携し、健康増進活動や予防活動、虐待防止活動などに取り組んでいます。

愛厚ホーム大府苑

住所：大府市西町東海線1-18 TEL: 052-46-4111 URL: http://www.atsukou.or.jp/

身体上では精神上の障害があるため介護介護を必要とし、施設にない介護を受けたいことが困難な方が入居する介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）です。

げんきの郷

住所：大府市東町3丁目3番1号 TEL: 052-864-6000 URL: http://www.aichihoken.or.jp

高齢者の住生活を支援し、あいちの郷土が「郷土風」をテーマに創設した施設です。全国最大級のフーズマーケットには新鮮な野菜や肉類を産地直送の直営店があり、天然温泉・レストラン、家族で楽しめる体験農園が人気スポットとなっています。

あいち健康プラザ

住所：新築東海大府駅前第1ビル TEL: 052-46-2311 URL: http://www.aichihoken.or.jp/

認知症や健康づくりの拠点施設として、健康づくりから実践の支援、研修情報の提供、関係者間の、健康づくり・介護予防のための研究開発等を行っています。

あいち健康の森



Access

自動車をご利用の場合 大府駅西口で下車（約10分）

名古屋の中心部一名古屋駅まで、約半年乗車約 50 分
 中部国際空港—セントレアライン、約半年乗車約 50 分
 岡崎・豊田方面—名古屋線新出川—伊勢湾岸自動車線、約半年乗車約 50 分
 岡崎・豊田方面—名古屋線新出川—名古屋線東海線、約半年乗車約 50 分
 豊田—豊田方面—名古屋線新出川—伊勢湾岸自動車線、約半年乗車約 50 分

公共交通機関をご利用の場合

JR名古屋線—新築東海線 JRD大府駅まで 13 分
 (中部国際空港—名古屋線新出川で約 5 分—27 分、一乗換乗車に乗り換え)
 JR大府駅西口—徒歩約 12 分「あいち健康センター」新築東海線「あいち健康の森」行バス乗車

【県の主要な取組】

- 「健康長寿あいち宣言」の取組として、「ウォーキング しっかり朝食 ダメ！タバコ」をスローガンに健康的な生活習慣づくりを啓発するとともに、平成 25 年（2013 年）には「健康長寿あいち宣言」と健康づくりの行動計画である「健康日本 21 あいち計画」との一本化を図り、健康長寿あいちづくりを総合的に推進します。
- 家族や地域ぐるみで実践する健康づくりを推進するため、「健康は汗する人へのおくりもの」をスローガンとした毎月第 3 日曜日の「県民健康の日」の普及を、「あいち健康の森」における行事・イベントの取組とともに推進します。
- 「あいち健康プラザ」を中心に健康づくりの動機づけから実践までの支援、指導者の育成、研究開発などを推進し、この地域の健康づくりのセンター・オブ・センターとしての機能を強化します。
- パソコンや携帯電話からのインターネットを利用した「あいちヘルシーネット」は平成 22 年度（2010 年度）から本格稼働し、一人ひとりが日常的に健康管理を行うことができるようになっていきます。県内の健康づくり関連情報の発信や健康づくりをサ

ポートする健康促進プログラムの提供など、その内容の充実に努め、県民自らが健康づくりを自発的に行えるように活用の推進を図ります。

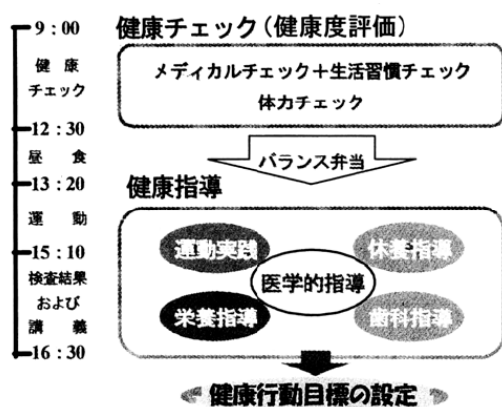
- 薬草を原料とした漢方薬の需要増など薬草への関心の高まりを受け、平成 26 年度（2014 年度）の開園を目標に「あいち健康の森」に新たに薬草園を整備し、薬草の活用を通じた心とからだの健康づくり、自然との共生や薬・食の学び場づくり、子どもから高齢者まで誰もが楽しめる憩いの場づくりを目指すとともに、高齢者のボランティアとしての生きがいつくりを含めた幅広い主体の参画と役割分担による管理運営を進めます。
- 健康づくりの指導者となる「健康づくりリーダー」を養成し、県や市町村などが行う行事・イベントにおいて健康づくりのボランティアとしての活動を促進します。また、登録済の「健康づくりリーダー」に対して再教育研修を実施するなどにより、資質の向上を図ります。
- 健康づくりツーリズム（ヘルスツーリズム）については、本県の豊かな自然、歴史、産業など多くの観光資源の活用による地域の活性化や健診技術の高度化につなげていくことができることから、「あいち健康プラザ」で実施している高度な健診プログラムである「健康度評価」、高い健康づくり技術に基づく健康指導を行う「健康教室」等の活用を視野に、導入・促進を図ります。なお、医療ツーリズムについても、県民への医療提供や混合診療への影響を踏まえながら、その可能性について研究していきます。
- 大府市及び東浦町が「あいち健康の森」とその周辺地区において健康長寿に関する産業の育成・創出等を推進する「ウェルネスバレー構想」と連携し、雇用の拡大、健康長寿の交流拠点づくりや情報発信等を推進し、地域の活性化を図ります。

☆コラム「あいち健康プラザの『健康づくり教室』」☆

平成20年4月から始まった「特定健康診査・特定保健指導制度」は、生活習慣病予防を重視し、メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導を展開していくもので、その基本となるプログラムは、あいち健康プラザで行ってきた「健康づくり教室」がモデルの一つになっています。

「健康づくり教室」では、生活習慣や健康状態を総合的にチェックし、参加者一人ひとりにあった健康づくりの方法を提案するとともに、参加者自らが日常生活の中で実践できる行動目標を設定するための支援をしており、多くの県民・団体に参加していただけるよう、「1日実践型」、「ゆったり滞在型」、「じっくり通所型」など多彩なメニューが用意されています。

<1日実践型健康づくり教室のプログラム>



<左の具体例>

《生活習慣病予防教室の例》		《禁煙教室の例》	
時間	カリキュラム	時間	カリキュラム
9:00	オリエンテーション 健康度評価Bコース	9:00	オリエンテーション 健康度評価Aコース ・呼気一酸化炭素濃度測定 ・ニコチン依存度チェック グループワーク「参加動機、思いを語る」
12:30	栄養体験（バランス弁当）	12:00	栄養体験（バランス弁当）
13:15	健康科学館の紹介（希望者のみ） 運動結果説明 「生活習慣病予防のための運動」	13:00	運動結果説明 運動プログラムの体験 （気分転換ウォーキング） 更衣
13:40	運動プログラムの実践 ウォーキング （ストレッチング、筋カトレーニング）	14:00	健康度評価結果説明 「禁煙で健康づくり」 ・タバコの体へ及ぼす影響 ・禁煙方法の紹介
14:55	更衣 健康度評価結果説明 「生活習慣病予防について」	15:00	グループワーク ・タバコのメリットとデメリット ・離脱症状と対処法 ・たばこを吸いたくなくなったら
16:30	終了（必要に応じ個別指導）	15:40	個人目標の設定 ・禁煙開始日の設定 ・禁煙宣言書サイン 今後のサポートについて
		16:00	終了

あいち健康プラザ <http://www.ahv.pref.aichi.jp/index.html>

(2) 健康的な生活習慣の確立

【課題と方向性】

（死因の半数以上は生活習慣病）

- 食生活を始めとした生活習慣の変化等に伴い、現在では生活習慣と非常にかかわりが深いとされている、がん、心疾患、脳血管疾患が本県における死因の半数以上になっています。その中でも、がんは死因の3割を占めるとともに、昭和55年（1980年）以降、死因のトップに位置し、死亡率も上昇基調であることから、県民の健康にとって重大な課題になっています。

（「一次予防」と「二次予防」の取組）

- がんなどの生活習慣病が急増している現代社会では、食生活、運動、喫煙、ストレスなどの生活習慣について県民一人ひとりが若いときから意識して行動することが肝要であり、このことが、疾病の発生そのものを予防する「一次予防」につながります。さらに、疾病の早期発見によって疾病が進行しないうちに対処する「二次予防」が治療にあたっては非常に有効であることから、健診が極めて重要になっています。

（食は健康的な生活の基本）

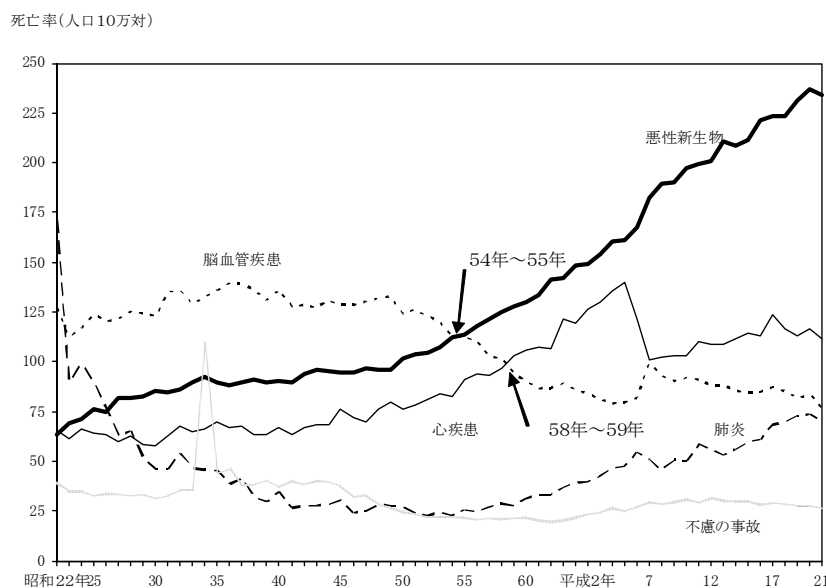
- 近年の社会情勢の変化に伴い、食をめぐる状況は特に大きく変化しています。核家族世帯や一人世帯の増加、夜型へと移行する生活スタイルなどを背景に、不規則な食生活、栄養バランスの乱れ、食への理解や感謝の心の希薄化、さらには生活習慣病の増加などの問題が顕在化しています。

食は健康な生活の基本です。子どもが健全な食生活を送ることは、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。また、高齢者が豊かな食生活を心がけることは、健康でいきいきと生活できる期間を長くすることにつながります。これからは、県民一人ひとりが健康的な食生活を意識して実践することが大切です。

（健康的な生活習慣の確立）

- 健康の確保は、充実した社会生活を送るための基本的な要素です。県民一人ひとりの生涯を通じた健康的な生活習慣の確立のため、生活習慣病を予防・改善する情報、サービス、環境整備を充実させるとともに、栄養施策、運動施策、たばこ対策等を産業界も含め県民全体で取り組むことが必要です。

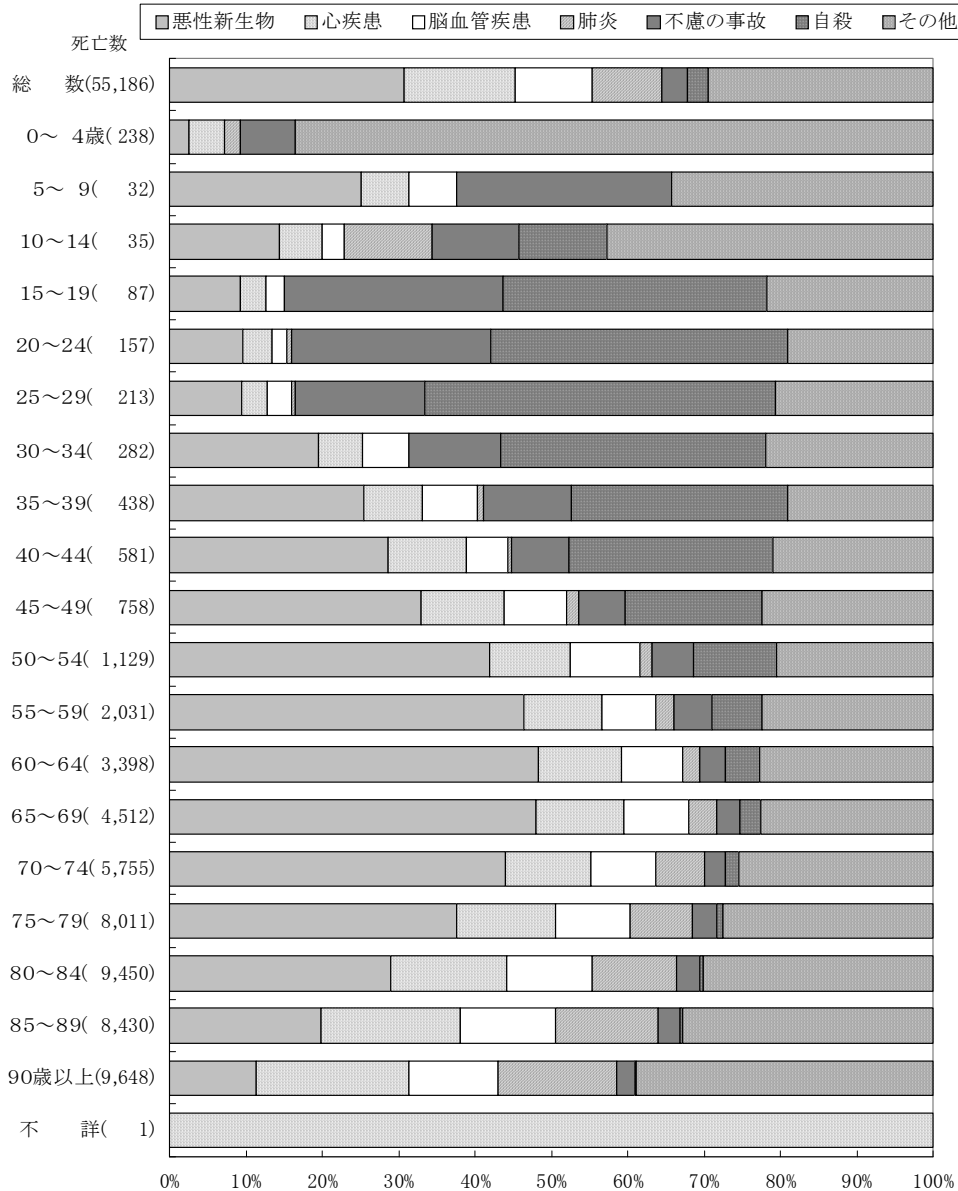
主要死因別死亡率の年次推移



〔注：昭和34年の「不慮の事故」の増は、伊勢湾台風被害によるもの
平成6,7年の「心疾患」の減は、死亡診断の変更によるもの〕

資料：厚生労働省「平成21年人口動態統計（愛知県分、概数）」

主要死因別死亡割合・年齢階級別



資料：厚生労働省「平成21年人口動態統計（愛知県分、概数）」

【県の主要な取組】

- 愛知県がん対策推進計画等に基づき、適切な知識の普及、検診受診率の向上に取り組めます。特に検診については市町村との連携を強化し、情報提供の充実やキャンペーンの啓発などにより、平成24年度（2012年度）までに受診率を50%以上とすることを目指します（平成21年度（2009年度）の検診受診率は13.8%（乳がん）～34.1%（肺がん））。
- 特定健康診査・特定保健指導のデータの収集・分析・評価を行うことにより、健康長寿に向けた課題を明らかにするよう検討を進めます。

- 食を通じた健康づくりを推進するため、食生活改善推進員^{※1}の養成を推進し、食生活や栄養の指導・啓発を実施します。

※1 食生活改善推進員：市町村が実施する養成講習会を修了し、食生活面から健康づくりのボランティアを展開している者で、愛称は「ヘルスマイト」。

- 外食等の機会やコンビニ利用が増加していることから、栄養バランスのとれた食生活ができるよう、栄養成分の表示や「ヘルシーメニュー」の提供を推進します。

- 各地域で食育の普及活動を行う食育推進ボランティアが、より一層活動の場を広げられるよう支援し、地域や家庭、学校における食育を推進します。

- 家族や友人と楽しみながら食事をするなど、食を通じたコミュニケーションの確保が豊かで健康な食生活につながることから、毎月 19 日の「おうちでごはんの日」を「子育て応援の日（はぐみんデー）」とともに積極的に啓発します。

そして、家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合^{※1}を、平成 27 年度（2015 年度）に 80%以上にすることを目指します。

※1 家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合：一日最低 1 食、家族や友人と一緒に楽しく 30 分以上かけてとる人の割合。平成 21 年の時点では、その割合は 60.2%となっている。

- 日常生活で手軽にできる身体活動である「歩く」ことを奨励するため、平成 22 年（2010 年）までに 50 市町村で整備されている「健康の道（ウォーキングコース）」の引き続きの整備と利用促進を図ります。

- 禁煙希望者に対する禁煙サポートとして、市町村や医療機関など身近なところで禁煙支援を受けられる体制整備の推進や禁煙治療保険適用医療機関の情報提供の充実を図ります。

- たばこの先から出る副流煙には主流煙より有害物質が何倍もの濃度で含まれ危険とされていますが、分煙による受動喫煙対策では不十分な場合もあることから、受動喫煙防止と健康増進のため、飲食店を含む公共的施設の建物内禁煙の導入を促進します。なお、愛知県所管の公共施設については、建物内全面禁煙を平成 23 年度（2011 年度）から実施します。

- 未成年者への防煙対策として、喫煙の健康に関する知識の普及や健康教育の充実強化を図るとともに、社会や地域などを含めた包括的な対応のための広報活動を推進します。

- 歯は全身の健康に大きく影響することから健康の指標とも言われており、80 歳で自分の歯を 20 本保つことを目標とした本県発祥の 8020（ハチマル・ニイマル）運動を小児期から展開することが有効と考えられます。学校や幼稚園、保育所（園）

などにおけるフッ化物洗口の普及・啓発、成人期の歯周病対策の強化など、全世代の歯の健康づくりを推進します。

また、歯周病は、健常者より糖尿病患者のほうが発症しやすいことから、歯周病と糖尿病を始めとした生活習慣病との医療連携の構築を図り、生活習慣病の「二次予防」を強化します。

☆コラム「8020運動」☆

歯の健康は、私たちの健康な生活を維持するために、とても重要な役割を持っています。歯は、おいしく食べる、会話を楽しむ等、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。また、全身の健康にも影響を与えます。歯の健康は、適切な生活習慣を身につけることによって、生涯保つことができます。

「8020運動」は、生涯、自分の歯でおいしく食事ができるように、80歳で20本（人のお口の中には「親知らず」を除いて28本の歯があります）は自分の歯を保つことを目指す運動です。昭和63年度（1988年度）に愛知県で提唱され、それ以降この運動が全国に広まり、今では国の計画である「健康日本21」の目標値の一つになっています。

将来、あなたは8020を達成できるかな？

歯の健康づくり得点を
チェックしましょう！



- 「歯の健康」に関する次の10項目の質問に答えてください。
- 「歯の健康」を保つために、良い生活をしているでしょうか？

	はい	いいえ
歯ぐきが腫れることはありませんか	0	4
歯がしみることはありませんか	0	3
趣味はありませんか	3	0
間食をよくしますか	0	3
かかりつけの歯医者さんはありませんか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血がでることはありませんか	0	1
歯みがきを1日2回以上していますか	1	0
自分の歯フラスがありますか	1	0
たばこを吸いますか	0	1



みなさん、合計得点は何点でしたか？
「はい」「いいえ」の得点の合計が16点以上であると、歯や歯肉の健康状態もよく、歯を失わないための生活習慣ができていますね、ということになります。8020達成も夢ではありません。
0点の項目を1つでも減らすことができるように、努力しましょう。