

## II. 健康長寿 ～健康長寿あいちの実現をめざして～

### 課 題

#### 1. 生活習慣病の発症予防と早期発見、重症化予防

○主要な死亡原因であるがんや循環器疾患、合併症リスクの高い糖尿病、今後患者の増加が見込まれるCOPD※（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病について、生活習慣の改善や定期的な健康診断や検診による発症予防と早期発見、重症化予防

※COPDは、有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることで起きる肺機能低下や炎症性疾患で、発症原因の90%はたばこ煙によるもの。高齢化の進行に伴い今後患者の増加が予想されている。

#### 2. 生活習慣の改善による健康の保持増進

○バランスのとれた食生活、適度な運動、適切な休養、歯の健康への意識、喫煙習慣の改善等、健康的な生活習慣の確立による生活習慣病予防と健康の保持増進

#### 3. こころの健康に関する社会全体での取組の推進

○こころの健康を保つため、日常生活の中で適切な休養と睡眠を取り入れ、ストレスをためない生活習慣を確立  
○自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題であるとの認識の下、自殺者を一人でも減らすため、社会全体で総合的な対策・支援を実施

#### 4. 生涯を通じた健康づくりと社会で支える健康づくり

○生涯にわたり健康的な生活を送るため、子どもの頃から高齢期に至るまで、すべての世代、段階に応じた健康づくりの推進  
○高齢者の生きがいづくりや社会参加の促進  
○企業による従業員の健康増進の取組を推進  
○地域や職場を通じて、すべての県民が健康づくりに参加できる社会の構築

### 施策の方向性

#### （がん）

○生活習慣の改善、定期的ながん検診の受診等、県民が主体的ながんの予防や早期発見に取り組むための環境を整備  
○子どもの頃からのがんに関する正しい知識を学ぶ機会の提供  
**（循環器疾患、糖尿病等）**  
○食生活や運動等の生活習慣の改善や定期的な健診、適切な治療により、発症の予防、早期発見、重症化予防を推進  
**（COPD）**  
○認知度及び健康診査等による疾病の発見率の向上及びたばこ対策との連携

#### （栄養・食生活）

○野菜の積極的な摂取等、適切な量と質の食事の実践に向けた取組の推進  
**（身体活動・運動）**  
○すべての世代において日常生活の中での運動習慣の定着に向けた取組の推進  
**（歯の健康）**  
○生涯を通じて自分の歯で食べることができることを実現するため、歯と口の健康に関する正しい知識と定期的な歯科検診を推進  
**（喫煙）**  
○喫煙が健康に与える影響の正しい知識と情報の提供、多数の人が利用する空間における受動喫煙防止対策の推進

#### （こころの健康）

○十分な睡眠や休養の重要性、ストレスとの上手な対処法等、こころの健康に関する普及啓発、不調時における適切な相談体制の整備  
**（自殺対策）**  
○相談体制の整備、自殺予防に関する啓発、ゲートキーパー養成や相談対応者等の資質向上等、自殺予防に向けた対策を総合的に推進  
**（ひきこもり対策）**  
○教育、保健、福祉、医療などの複数の専門機関やNPO等による多面的な支援を行うため、地域において支援のネットワーク整備を促進

#### （生涯を通じた健康づくり）

○子どもの頃からの健康的な生活習慣の形成を推進  
○働く世代の健康管理や生活習慣の改善、こころの健康対策の推進  
○高齢者の健康維持のため、介護予防事業への参加を促進  
**（高齢者の生きがいづくり）**  
○高齢者の就労、地域活動、生涯学習等、多様な社会活動への参加を支援  
**（社会で支える健康）**  
○従業員の健康増進を図るため、健康経営に取り組む企業や保険者への支援の推進  
○行政・企業・関係団体等、多様な主体と連携・協力して、健康づくり運動の効果的な推進  
★健康づくりの取組と介護保険による介護予防事業等と連動させ、連続して切れ目ない介護予防サービスを提供する〈他分野連携〉

### 主要な取組

#### （がん）

◆市町村、県、保健者等が連携し、がん検診の受診率向上の取組を推進  
◆学校等におけるがん教育の推進  
**（循環器疾患、糖尿病等）**  
◆循環器疾患、糖尿病等の発症予防のための適切な生活習慣の普及啓発  
◆特定健診、特定保健指導の実施率の向上、効果的な実施の推進  
**（COPD）**  
◆COPDの名称と疾患に関する知識の普及、早期発見と治療体制の充実及びたばこ対策の推進

#### （栄養・食生活）

◆農業県の特長を活かして県産野菜摂取量のアップ等、望ましい食生活を目指した情報発信  
**（身体活動・運動）**  
◆あいち巡りん体操の普及等、運動習慣の定着に向けた情報発信  
**（歯の健康）**  
◆8020運動の推進、定期的歯科検診の受診促進、歯科保健指導の充実  
**（喫煙）**  
◆喫煙の健康への影響や受動喫煙防止に関する普及啓発、受動喫煙防止対策実施施設の認定制度の推進

#### （こころの健康）

◆こころの健康についての正しい知識・情報の提供  
◆精神保健福祉センターを中心とした相談・支援窓口の充実  
**（自殺対策）**  
◆「あいちG-Pネット」（一般医と精神科医の連携システム）への登録医療機関の増加  
◆精神保健福祉センターにおける電話相談「あいちこころほっとライン365」の運営、自殺予防ゲートキーパーの養成と資質向上  
**（ひきこもり対策）**  
◆県精神保健福祉センターを「ひきこもり地域支援センター」と位置づけ、ひきこもり支援サポーターの養成等を実施し、相談支援の充実強化を図る

#### （生涯を通じた健康づくり）

◆学齢期における健康的な生活習慣の獲得のための健康教育の推進  
◆職場における健康づくりの取組、メンタルヘルス対策の充実  
◆市町村の介護予防事業を支援する介護予防リーダーの養成  
**（高齢者の生きがいづくり）**  
◆社会活動への参加を希望する高齢者と活動団体のマッチングの推進  
**（社会で支える健康）**  
◆企業や保険者への情報提供や連携事業の取組の推進  
◆県、市町村、県内企業等が連携して県民の主体的な健康づくりを促す「あいち健康マイレージ事業」を推進  
★介護予防リーダーの活用等による健康づくりと介護予防事業等と効果的な連携の推進〈他分野連携〉