

## Ⅱ. 特 集

### 健康寿命を延ばし、 健康寿命日本一をめざす健康づくり

本格的な長寿社会を迎える中、活気ある愛知を作っていくためには、若い世代の就労、結婚、子育ての希望を実現していくとともに、高齢になっても健康でいきいきと過ごし、生涯を通じて活躍できる社会の実現を目指していく必要があります。

本県では、「健康日本 21 あいち新計画」の基本目標として、『健康長寿あいちの実現』（健康寿命の延伸と健康格差の縮小）を掲げ、健康づくりの取組を進めています。

健康寿命は「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」と国の健康日本 21（第 2 次）の中で定義されています。平均寿命と健康寿命の差が「日常生活に制限のある期間」を表しており、「生涯を通じて健康でいきいきと過ごす」ためには、この差を縮めていく必要があります。

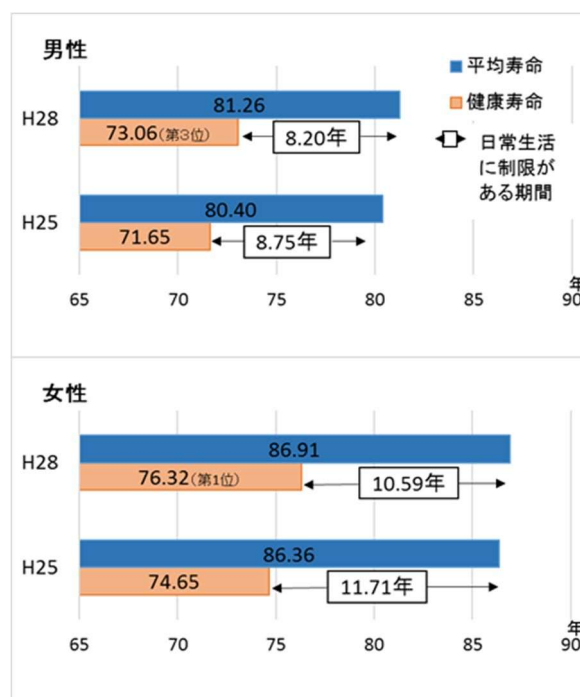
厚生労働省が 3 年ごとに算出している健康寿命をみると、直近の平成 30（2018）年 3 月に発表された平成 28（2016）年の健康寿命の本県の数値及び全国順位は、男性 73.06 年（全国 3 位）、女性 76.32 年（全国 1 位）でした。

平成 28（2016）年と平成 25（2013）年の「平均寿命」、「健康寿命」を比較すると、「平均寿命」、「健康寿命」は、男女とも延伸し、「日常生活に制限のある期間」は、いずれも縮小しています。引き続き、県民が自ら健康づくりに取組む気運を県内全体で高め、健康寿命の延伸を図る取組を進めてまいります。

愛知県の平均寿命と健康寿命

	時期	平均寿命 (年)	健康寿命 (年)
男 性	平成 28 年	81.26	73.06
	平成 25 年	80.40	71.65
	平成 22 年	79.62	71.74
女 性	平成 28 年	86.91	76.32
	平成 25 年	86.36	74.65
	平成 22 年	86.14	74.93

※平均寿命は、愛知県作成の生命表から算定  
 ※健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金の研究班において厚生労働省「国民生活基礎調査」をもとに算定されたもの



平均寿命と健康寿命の比較

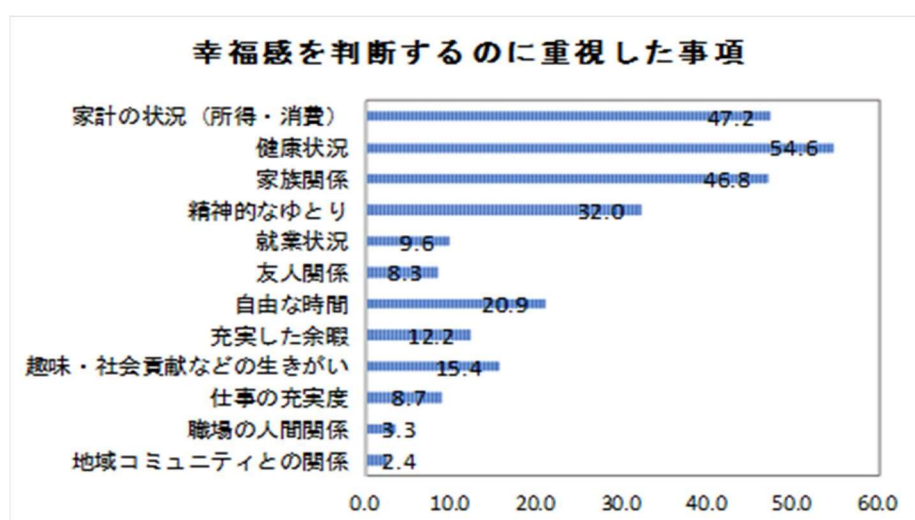
今回の年次レポートでは、ビジョンで取り組んできた健康づくりに関連する施策のうち、「食」と「運動」を中心とした健康づくり、こころの健康づくり、歯と口の健康づくり、高齢者の社会参加に関する取組を取り上げ、検証します。



### 「健康」も「幸せ」の要件です

平成 26（2014）年に厚生労働省が実施した「健康意識に関する調査」（回答数 5000 件）によると、現在どの程度幸せであるかを 10 点満点で尋ねたところ平均は 6.38 点でした。また、幸福感を判断するのに重視した事項を 3 つまで回答いただいたところ「健康状態」が最多の 54.6% でした。

「生涯を通じて、健康でいきいきと過ごす」ことを目指して、日頃から生活習慣を整え心身を良好に保つことが必要です。



## 1. 「食」と「運動」を中心とした健康づくり

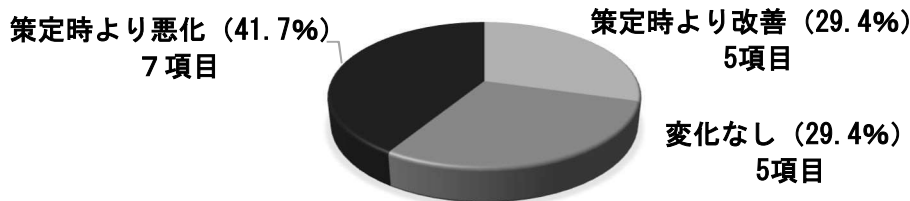
### (1) 栄養・食生活について

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちの健やかな成長や人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。県ではすべての県民が、健康な心身の保持・増進に必要とされる栄養バランスのとれた食事を基本とする食生活を実践できるよう、支援する取組を進めています。

本県の健康づくり施策の進むべき方向と主要な取組を示した「健康日本 21 あいち新計画」（計画期間：平成 25（2013）年～平成 34（2022）年）では、栄養・食生活について、適正体重の維持（ $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ ）、適切な量と質の食事の摂取、食生活改善のための人材育成などを目標に定めています。平成 29（2017）年度に実施した計画の中間評価では、栄養・食生活に関する 17 の指標のうち策定時より改善した指標が 5 項目、変化のない指標が 5 項目、策定時より悪化した指標が 7 項目でした。

平成 29（2017）年度実施 「健康日本 21 あいち新計画」 中間評価結果

#### 栄養・食生活に関する指標（17項目）の状況



#### 策定時より改善した指標

- ・朝食を欠食する者の割合の減少（16～19 歳）
- ・1 日当たりの食塩摂取量の減少
- ・食生活改善推進員の養成数の増加
- ・食生活改善のためのボランティアの養成・活用が十分できている市町村数の増加
- ・食育推進協力店登録数の増加

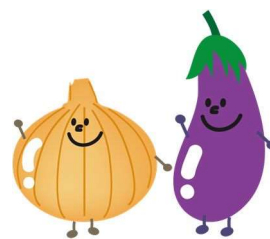
#### 策定時より変化のない指標

- ・小学校 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合の減少（男子）
- ・20～30 歳代女性のやせの者の割合の減少（BMI18.5 未満）
- ・全出生数中の低出生体重児の割合の減少
- ・低栄養傾向高齢者の割合の増加の抑制（BMI20 以下）
- ・朝食を欠食する者の割合の減少（3 歳児）

#### 策定時より悪化した指標

- ・20～60 歳代男性の肥満者の割合の減少（BMI25 以上）
- ・40～60 歳代女性の肥満者の割合の減少（BMI25 以上）
- ・小学校 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合の減少（女子）
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加
- ・1 日当たりの野菜摂取量の増加
- ・1 日当たりの果物摂取量 100g 未満の者の割合の減少
- ・適正体重を認識し、定期的に体重を測定している者の割合の増加

本県の成人1人1日当たりの野菜摂取量は、平成28(2016)年国民健康・栄養調査では、男性が全国最下位、女性も下から3番目となり全国平均を下回りました。目標とする350gに100g以上不足しているため、目標量に向けて野菜摂取量の増加を図る必要があります。



平成28(2016)年国民健康・栄養調査結果

愛知県：男性229g 女性：238g

全 国：男性284g 女性：270g

※厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21(第二次)」では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。

栄養・食生活との関連が深いとされる疾病には高血圧、高脂血症、虚血性心疾患、脳卒中、一部のがん(大腸がん、乳がん、胃がん)、糖尿病、骨粗鬆症などがあります。毎日の生活の中で意識してバランスのとれた食事を取り、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病など、食に起因するさまざまな健康問題を回避していく必要があります。

本県ではこれまでも、食を通じての心と身体の健全な育成を図る親子の食育普及促進や、地域における食生活面から健康づくりを推進する指導者である食生活改善推進員のレベルアップと意識の向上を目的とする指導者育成研修会の開催、また、外食を含めた食生活の管理を行っていくために、飲食店における栄養成分表示を始め食育や健康に関する情報を提供する施設を「食育推進協力店」として登録し、県民への健康づくりに関する情報発信等に御協力いただく取組などを実施してきました。

肥満者が増加しており、今後も引き続き、よく噛んで食べる習慣や食生活の改善などの肥満者の減少に向けた取組や、野菜・果物の摂取目安量の周知と摂取量増加に向けた取組が必要となります。

〈食生活改善推進員指導者養成研修会〉

○日時 ①平成30年2月6日、②8日、③13日、④14日、⑤27日

○場所 ①しあわせ村保健福祉センター、②北名古屋健康ドーム、③岡崎げんき館、  
④尾張旭市中央公民館、⑤蒲都市保健センター

○参加者 159名

○内容 講義「高齢期の栄養・食事と在宅介護食」、調理実習「自宅で簡単にできるおいしい介護食」、グループワーク「私たちの地区組織活動」

## (2) 身体活動・運動について

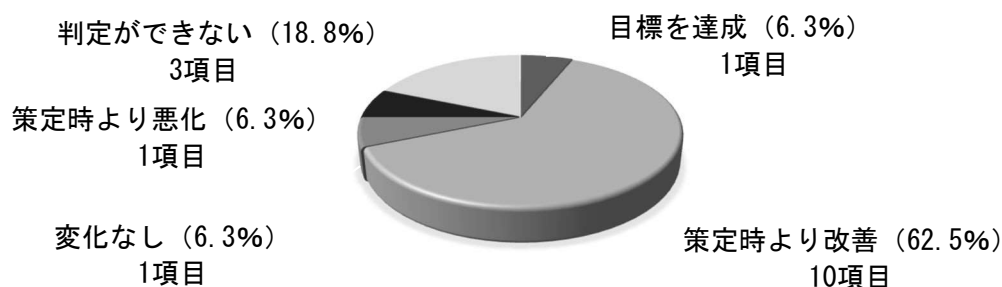
身体活動・運動は高血圧や糖尿病等の生活習慣病の予防ほか、メンタルヘルスや生活の質の改善にも寄与しています。

家事や仕事の自動化、交通手段の発達により日々の生活の中で身体活動量が低下しているため、通勤・買い物で歩く、階段を利用する、運動・スポーツを行なうなど意識して身体を動かすことを日常生活に取り入れていく必要があります。

平成 29 (2017) 年度に実施した「健康日本 21 あいち新計画」中間評価では、身体活動・運動に関する 16 の指標のうち目標を達成した指標が 1 項目、策定時より改善した指標が 10 項目、変化のない指標が 1 項目、策定時より悪化した指標が 1 項目、判定ができない (データがなく比較できない) 指標が 3 項目でした。

平成 29 (2017) 年度実施 「健康日本 21 あいち新計画」中間評価結果

### 身体活動・運動に関する指標 (16項目) の状況



#### 目標を達成した指標

・「介護予防リーダー」\*の養成数の増加

#### 策定時より改善した指標

- ・1日の歩数(20～64歳)－男性
- ・1日の歩数(65歳以上)－男性、女性
- ・運動習慣者の割合の増加(20～64歳)－男性、女性
- ・運動習慣者の割合の増加(65歳以上)－男性、女性
- ・日頃、歩数計をつけている者の割合の増加
- ・ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加(20歳以上)
- ・「健康づくりリーダー」の養成数の増加

#### 策定時より変化のない指標

・運動習慣改善に関する指導者の養成・活用が十分できている市町村数の増加

#### 策定時より悪化した指標

・1日の歩数(20～64歳)－女性

#### 判定ができない指標

- ・足腰に痛みのある高齢者の割合の減少(千人当たり)－男性、女性
- ・(認知機能)基本チェックリストの回収率の増加

\*介護予防リーダー：愛知県健康づくりリーダーのうち、介護予防に関わる知識や技術を習得している者

本県の20～64歳の日あたりの歩数の平均値は、平成28(2016)年国民健康・栄養調査では、男性は全国平均を上回っているものの、男女ともに目標値には達していません。

歩くことは、比較的簡単に取り組むことができる運動です。歩くことで多くの脚の筋肉のみならず、腰、背中、腕といった全身の筋肉を使うことができ、重心を移動するバランス能力、長い時間歩くための心肺機能も向上します。今より10分多く体を動かすなど、継続可能な目標を立てて取り組むことが大切です。



平成28(2016)年国民健康・栄養調査結果

愛知県：男性8,035歩/日 女性：6,077歩/日

全国：男性7,779歩/日 女性：6,776歩/日

※厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21(第二次)」では、日常生活における歩数(運動量)を男性9,000歩/日以上、女性8,500歩/日以上を目標にしています。(20～64歳)

本県では県民の主体的な健康づくりを促進するために市町村と協働で、健康マイレージ事業を進めてきました。この事業は、県民の皆様が運動や食事など、日々の生活習慣の改善につながる取組の実践や、各種健診の受診、健康講座、イベント、スポーツ教室、地域活動、ボランティア活動など、県と協働実施する市町村が決定した「健康づくりメニュー」に取り組むと、マイレージ(ポイント)を獲得することができ、一定以上のマイレージ獲得者には、県内の「協力店」で様々なサービス(特典)が受けられるというものです。平成29年(2017年)度末時点で「優待カード」を累計44,324枚発行しています。

また、健康づくりのボランティア指導者として、愛知県健康づくりリーダーバンクに登録している健康づくりリーダーの育成、支援、資質の向上を図ってきました。平成29年度には、新たに87名の健康づくりリーダーを養成しました。

今後は、健康づくりを自ら実施し、習慣化できるよう取り組みやすい体制を整備していくことが必要です。また、高齢者のロコモティブシンドローム(運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態)の予防など、元気な高齢者を増やす取組が必要です。

### (3) あいち健康チャレンジ

健康寿命の延伸に向けては、若いころから適切な生活習慣を身に付け、自ら行動していくことが大切です。このため、従来から行政を始め関係団体等が健康づくりのための情報発信を行ってきましたが、自治体広報、リーフレット・ポスターの配布など単独での情報発信手法では、健康に関心の低い層に情報を届け、行動につなげていくことが難しく、この層への働きかけが大きな課題となっています。特に20～30歳代の若い世代では「健康」に関心の低い者の割合が多く、将来を見据え早くから健康づくりに取り組んでいくような働きかけが必要です。

本県では平成28(2016)年度から平成30(2018)年度にかけて「健康づくりチャレンジ推進事業」を展開し、健康に関心の低い方も含めた全ての県民に情報が届くよう生活の身近な場所から健康情報を発信して、県民の健康づくりに取り組む気運の盛り上げを図っています。行政や関係団体、大学、企業等が連携し、一体となり、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、飲食店、社員食堂など、県民の生活に身近な場所において、「あいち健康情報ステーション」(小テーブル程度)を設置し、一斉に「食」と「運動」を中心とした健康づくりの情報発信を行い、生活習慣改善に向けたチャレンジを呼びかけることで、より多くの人を巻き込んだ啓発活動を実施しています。また、情報発信に当たっては、連携の強みを活かし、単に健康情報を提供するだけでなく、具体的な生活習慣改善につながるレシピの提案やお弁当、社員食堂でのヘルシーメニューの提供などもあわせて行いました。

あいち健康チャレンジスローガン  
食生活：「食べて元気に もう一皿野菜を！」  
運動：「動いて元気に もう10分！」

平成28(2016)年度には、平成29(2017)年3月4～5日に栄のオアシス21にて、オープニングイベントを開催し、ステージイベント、食・運動・健康の体験型ブースなどを設け3,364名の来場がありました。それに引き続いて3月6日から1週間、協賛するスーパー、飲食店、社員食堂等404店舗(政令・中核市含む)にあいち健康情報ステーションを設置し、地域の健康課題に即した食や運動を中心とした情報や県産野菜の展示・展示即売などを行いました。



平成29（2017）年度には、アスナル金山及び金山総合駅連絡通路橋にて、啓発イベントを開催し、ステージイベントでは、著名人によるトークライブと県内大学生や関係団体による食と運動に関する情報発信を行い、2日間で10,268人の参加がありました。スタンプラリーを活用してアンケートを実施したところ、イベント参加者の約7割から健康づくりへの関心が高まったと回答がありました。

また、あいち健康情報ステーションを、前年よりも長く、平成30年2月1日から28日まで設置し、849店舗で情報の発信を行いました。

#### 啓発イベント概要

- ・開催日：平成30年3月3日（土）、3月4日（日）
- ・対象：県民、特に健康に関心の低い若者（高校生、大学生、20～30歳代）
- ・主な内容
  - ①ステージイベント
    - ・著名人によるトークLIVE（稲村亜美、長田絢（料理研究家）、森裕子（名古屋グランパス栄養アドバイザー）、SKE48、ハッシュタグ）など
  - ②ブースイベント
    - ・県内の大学とコンビニエンスストアのコラボ企画による野菜弁当とデリカ販売
    - ・事業の関係団体参加による、食や運動の習慣について見つめ直す体験型のブース等（あいち産マルシェコーナー、健康チェックブース、ロコモチェック&巡りん体操PRブース、食事頻度調査、野菜摂取向上の取組み紹介等）



平成30（2018）年度も、啓発イベントの実施やあいち健康情報ステーションの設置を各種関係機関や団体等と連携して実施し、全国有数の農業県として県産農作物を活用した情報発信を行い、健康長寿社会の実現と県産農作物の消費拡大の相乗効果を図ります。



### 取組を踏まえた今後の方向性

引き続き、栄養・食生活の改善に向けて、食べ方を含め、対象を絞った効果的な普及啓発を実施していきます。また、職域保健、学校保健の関係機関を始め、企業、関係団体と情報を共有し、連携して普及啓発事業を実施するほか、ボランティア等を活用して県全体で取組を進めていきます。

運動面では、地域での健康づくりリーダーを活用した事業の推進、健康マイレージ事業の参加者増加へ向けて、県・市町村・企業が協力・連携して実施する取組の検討等を進めていきます。

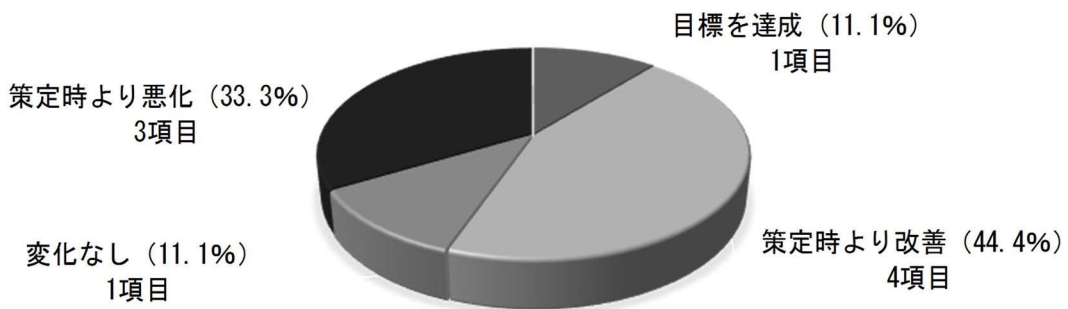
## 2. こころの健康づくり

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要な条件であり、生活の質にも大きく影響します。自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)や、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)、人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)ができるよう、こころの健康を保つ必要があります。

こころの健康を保つためには、「適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な休養」により、労働や活動によって生じた心身の疲労を回復させ、ストレスに上手に対処していくことが大切です。

平成 29(2017)年度実施「健康日本 21 あいち新計画」中間評価結果

### 休養・こころの健康に関する指標(9項目)の状況



#### 目標を達成した指標

- ・県内一斉ノー残業デー賛同民間事業所数の増加

#### 策定時より改善した指標

- ・こころの状態に関する6項目の質問(K6)において10点以上の者の割合の減少
- ・午後10時以降に就寝する子どもの割合の減少(3歳児)
- ・ファミリー・フレンドリー企業登録数の増加
- ・こころの悩みや病気に関する相談支援を行っている市町村数の増加

#### 策定時より変化のない指標

- ・ゆったりとした気分で子どもと接することができる者の割合の増加(3歳児健診)

#### 策定時より悪化した指標

- ・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少(20歳以上)
- ・強いストレスを感じている者の割合の減少
- ・週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少

## (1) 不調を未然に防ぐ環境づくり

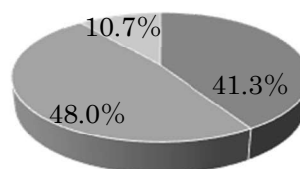
私たちは日常の中で起こる様々な変化からストレスを受けており、ストレスを抱えながら生活することは普通のことです。しかしストレスの蓄積が許容量を超えると心身に不調をきたすため、ストレスをコントロールし、不調を未然に防ぐ「一次予防」に向けた対策が重要になっています。

### ア 健康で豊かな生活のための時間の確保（ワーク・ライフ・バランス）

働く世代における心身の疲労回復を図るためには、過重労働を防止し、十分な休養を確保することが重要です。長時間にわたる過重労働は、労働者が疲労回復に必要な睡眠・休養時間、家庭生活・余暇時間の不足を引き起し、疲労を蓄積させます。平成 28（2016）年度愛知県生活習慣関連調査によると、愛知県の「週労働時間 60 時間以上の雇用者」の割合は 10.7%となっており、平成 24（2012）年度の 9.0%から増加しています。



週平均労働時間の状況



- 40時間未満 41.3%
- 40時間以上60時間未満 48.0%
- 60時間以上 10.7%

（資料：平成 28 年愛知県（生活習慣関連調査）

長時間労働により、脳・心臓疾患を発症するリスクが高まることが医学的に知られています。また、精神的負担の増加によるこころの不調から、精神障害、自殺へとつながる恐れがあることから、その危険性について事業主等への啓発に努め理解を深める必要があります。

県では、事業主が心の健康問題を「個人の問題」ではなく「企業全体の問題」として捉え、対策に取り組んでいただけるよう支援をしています。平成 29（2017）年度には、長時間労働の是正などメンタルヘルス対策を含めた適正な労務管理に向けて、職場向けのガイドブックを作成し、具体的に取り組むべき事項を提示しました。

また、職場の人間関係や職場環境の変化などによる仕事上の悩み等、労働に関するトラブルについて、労働総合支援フロアや県民事務所等において、相談支援を実施するとともに、メンタルヘルスに関する相談も受けられるように臨床心理士等による対面相談の機会を設けています。

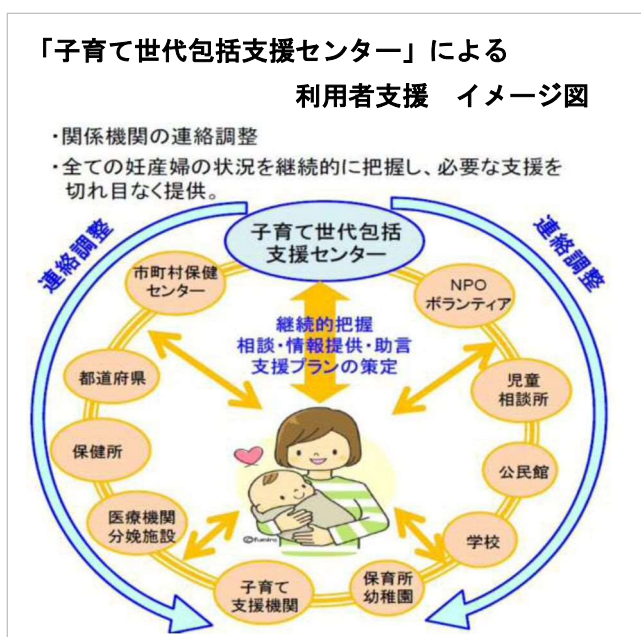
## イ 子育て家庭の孤立を防ぐ

妊娠出産時は、ホルモンバランスの変化や出産による疲労、子育てへの不安、授乳による睡眠不足など生活環境の急激な変化などから、精神面に不調をきたすことがあります。1か月以上も長引いたり、症状が深刻になる「産後うつ病」の発症は約10%と報告されています。

しかし、子育てへの不安や悩みがあっても、誰かに相談したり、周囲から十分な支援を得ることで、重症化を防ぐことができます。



国は平成29(2017)年度から新たに、産後うつの予防や新生児への虐待予防を図る観点から、「産後うつ」のスクリーニングを含む産婦健康診査の費用助成を市町村に対し開始しました。産婦健康診査により支援が必要とされた産婦が産後うつ等の精神疾患を抱えている場合には、これまでの地域の産婦人科医療機関や保健、福祉関係者による支援に加えて、精神科医療機関との連携も重要となります。



市町村では、この医療機関をはじめとする関係機関との連絡調整や必要な支援を切れ目なく提供する「子育て世代包括支援センター」の設置を進めており、県内では、27市町村(平成29(2017)年度末現在)が設置されています。県として、更に設置が促進されるよう各保健所において連携促進会議を開催したほか、行政や医療機関を集めたシンポジウムを開催しました。

また、地域で安心して子育てができるよう、気軽に親子が集い交流や子育て相談などができる地

域子育て支援拠点など、市町村が地域の実情に応じて実施する取組を支援しました。

(平成29(2017)年度は地域子育て支援拠点357か所に対して助成を実施。)

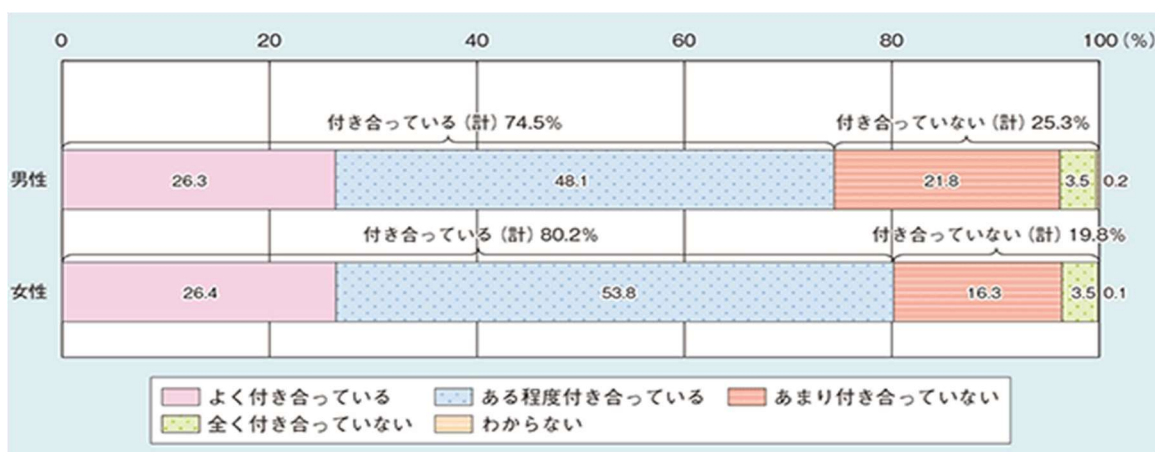
県では、子どもや子育てに関する悩みに対応する電話相談である「こども・家庭110番」を開設しています。子育て等に関する保護者の不安や負担感の軽減を図るため、こうした相談窓口のより一層の周知を図る必要があります。

## ウ 高齢者の見守り支援

年齢を重ねて精神的に安定していると思われがちな老年期ですが、高齢になると様々な喪失からストレスを感じ、うつ状態になりやすいと考えられています。「退職」「家族、友人などの病気や死」「子どもの自立」など生活環境に大きな変化を迎えるとともに、老化に伴う身体的な疾患や認知症などで、今まで出来たことができなくなるなど、気分が落ち込みやすくなります。

少子化や核家族化、高齢化などで、一人暮らしの高齢者が増加傾向にあります。以前は、地域における近所付き合いなども活発に行われていましたが、最近ではこうしたつながりが希薄になり、単身世帯の高齢者は地域で孤立しやすい状態になっています。

地域での付き合いの程度



出典：平成 29 年版高齢社会白書（全体版）内閣府。（上記グラフは、内閣府「社会意識に関する世論調査」（平成 29 年 1 月）より作成されたもの）

（注）対象者は全国 18 歳以上の日本国籍を有する者であるが、そのうち 60 歳以上の回答を抜粋して掲載。

また、いわゆる団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年に向けて、高齢者が医療や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、医療・介護・予防・生活支援・住まいを一体的に提供する地域包括ケアシステムの構築が進められています。

高齢者の見守り支援は、地域包括ケアシステムの生活支援の取組として位置づけられています。市町村では、見守り等の生活支援サービスを必要とする世帯の把握を行うとともに、行政機関や地域の関係者等から構成される協議体を設置し、地域の支え合い活動を推進する生活支援コーディネーターを配置するなど、地域の実情に応じたサービス提供体制の整備を進めています。

県では市町村の体制整備を支援するため、市町村職員等の資質向上のための研修や生活支援コーディネーターの養成研修等を実施するとともに、市町村関係会議等へ研修会講師等の有識者を派遣しました。また、県内全域における地域包括ケアに取り組む気運の醸成を図るため、エンターテイメント性のあるショートムービーを作成し動画サイトで公開するとともに、地域での支え合い活動の担い手として期待されるシニア向けにパンフレットを作成、配布しました。

さらに、県では平成27年3月に、市町村向けの「愛知県高齢者見守りの手引き」を作成し、「見守りネットワーク」の構築を働きかけてきましたが、平成29年（2017）年度中に、全ての市町村において関係機関と高齢者等の見守りに関する協定の締結等がなされ、「見守りネットワーク」構築が推進されています。

## （２）支援体制の整備

前述した就労や妊娠・出産、高齢期以外にも、学校生活や病気の罹患、生活困窮などで悩みを抱えることがあります。県では、心に悩みを持つ県民の方々が気軽に相談できるよう相談窓口の設置や、地域で「気づき」「つなぎ」「見守り」などゲートキーパーの役割を担う人材の養成など、県民の心の健康の維持・増進に資する取組を進めています。

### ア 相談体制の整備・相談窓口の周知

主な取組として、こころの悩みに関する相談を受ける「あいちこころほっとライン365」を設置し、うつや人間関係の悩み等、こころの悩みに関する電話相談を実施しています。また、対面や電話での対応が不得意な相談者に対して、精神保健福祉センターにおいて、Eメールで相談を実施しています。

悩みごとに関する各種相談窓口の周知を図るために、「福祉ガイドブック」やパンフレットの作成・配布を行っています。

### イ 自殺予防に向けた取組

精神保健福祉センター内に「あいち自殺対策推進センター」を設置し、関係機関との連携調整を始め、相談、人材育成等自殺対策に資する事業のコーディネートを行っています。また、民間の団体で自殺対策事業を行っているところに対して、電話相談員の養成や、講演会の開催助成などを行っています。

県民への啓発としては、毎年9月に名古屋駅前周辺において実施する街頭啓発キャン



ペーンをはじめ、県内各地において自殺予防キャンペーンを実施しています。また、アルコールに接する機会が増える大学生に対し、不適切な飲酒がうつ病や自殺の危険因子であることを啓発するため、学生向け健康セミナー等に保健所職員、講師等を派遣し、啓発冊子及び相談窓口リーフレットを活用した啓発を行っています。

## ウ ひきこもり対策

「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」を「ひきこもり」と呼んでいます。ひきこもりは、見通しの立たない事態に本人だけでなく家族も大きな不安を抱えています。

県では、ひきこもり専門の電話相談を実施するとともに、ひきこもり本人や家族を支援するハートフレンドの派遣を行っています。

### 取組を踏まえた今後の方向性

職場のメンタルヘルス対策の推進に向けて、引き続き「職場のメンタルヘルス対策ガイドブック」等の普及啓発資料の作成・配布、人事労務担当者等を対象としたセミナーの開催等を実施します。

また、長時間労働の是正やストレスチェックの実施、パワーハラスメント対策などの普及啓発のため、愛知労働局等と連携を図りながら、講座の開催や啓発資料の配布などを実施します。

地域保健を担う保健所においては、引き続き、関係機関や地元企業の代表、市町村等をメンバーとする地域・職域連携推進協議会を活用し、そこで明らかになった健康課題や健康格差に対して、具体的な対策の検討並びに関係機関等と連携した取組を行います。また、保健所等において、中小企業の衛生管理者や個人事業主及び産業保健師等の産業保健スタッフからの要望に応じて、労働者のメンタル不調に気づき、傾聴し、専門の相談機関につなぐ、いわゆる「ゲートキーパー」養成研修を実施します。

妊娠期からの子どもの健やかな育ちの支援については、産科医療に従事する助産師、看護師等医療スタッフを対象とする産後うつへの対応力の向上を目的とした研修会を開催します。

また、子育て中の保護者が感じる孤立感、不安感を解消するため、市町村が実施する地域子育て支援拠点に対して運営費の補助を行うなど、地域における子育て支援機能の充実を図ります。

高齢者のこころの健康については、高齢者に関わる機会が多い、地域包括支援センター職員に対し、高齢者やその家族への精神的不調に適切に対応できるよう総合相談支援の知識及び技術を習得する研修を開催します。また、介護支援専門員に対し、高齢者や介護者の心理状態や罹患しやすい精神疾患等について理解を深める研修を実施し、相談対応力の向上を図ります。

加齢に伴う心身機能の低下がこころの不調の要因となるため、「介護予防・日常生活支援総合事業」のサービスの創出・実施に関わる市町村職員や地域包括支援センター職員向けの研修を実施し、効果的・効率的な介護予防の取組を推進します。

県ではこれまでも、保健、医療、福祉、教育、労働など様々な分野で連携して、県民のこころの健康づくりに取り組んできました。個人の抱える問題の一つ一つが積み重なることにより、自殺という命を絶たざるを得ない状況に追い込むプロセスとなりうるからです。

平成 30 (2018) 年 3 月には、「気づきと見守りにより生きやすい社会の実現」を目指して、第 3 期あいち自殺対策総合計画を策定しました。計画では、就学期、成人期、高齢期のそれぞれのライフステージごとに、起こりうる問題（自殺の危険因子）とそれを深刻化させないための取組を示しています。また、対策が急務である自殺ハイリスク者に対する対応についても現状と課題を踏まえながら、今後も取組を進めていきます。



### 3. 歯と口の健康づくり

歯と口の健康は、食べる、話す、表情をつくるなどの機能を支えるとともに、生活習慣病の予防等、全身の健康の保持増進に資するなど、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。

このため、一人一人が生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防、早期発見、早期治療等の歯と口の健康づくりに取り組むとともに、社会全体としてその取組を支援し、乳幼児期から高齢期までのライフステージごとの特性等を踏まえた、生涯を通じた切れ目のない歯と口の健康づくりに関する施策を実施していくことが重要です。

#### (1) ライフステージを踏まえた取組

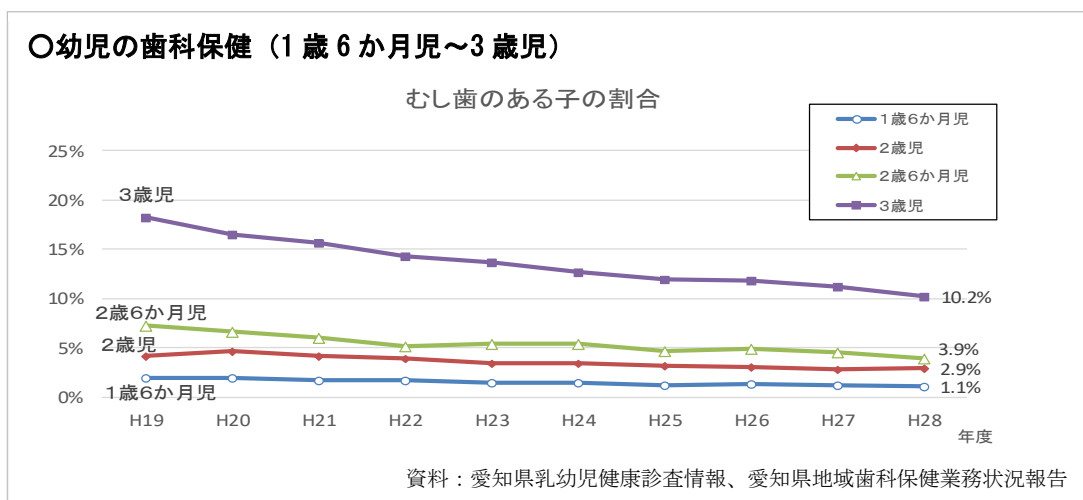
本県では、平成 25 (2013) 年 3 月に「あいち歯と口の健康づくり八〇二〇推進条例」を制定し、その具体的な計画である「愛知県歯科口腔保健基本計画」(計画期間：平成 25 (2013) 年度から平成 34 (2022) 年度) を策定し、歯科口腔保健に関する施策を総合的に進めています。

計画では、歯科疾患の予防と、生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上について、ライフステージを踏まえ目標を設定しています。

なお、計画期間の中間年度にあたる平成 29 (2017) 年度に中間評価を行いました。

#### ア 乳幼児期

乳幼児期は、日常生活を営む上で重要な食べることや話すことなどの口腔機能が形成・発達する時期です。むし歯や噛み合わせなどが、成長を妨げる原因となる場合もあります。歯みがきや食事などの生活習慣の基盤を整え、健全な歯・口腔の育成と適切な口腔機能の獲得を図る必要があります。



県では、これまで、市町村や関係機関・団体と協力し、食育を含めた基本的な生活

習慣の形成や仕上げみがきの啓発と促進を行ってきました。また、フッ化物は、歯の再石灰化を助け、歯質を強化するなど、むし歯の発生を防ぐ効果があるため、フッ化物応用（フッ化物歯面塗布、フッ化物配合歯磨剤、フッ化物洗口等）の啓発を始め、幼稚園、保育園、こども園におけるフッ化物洗口の実施を推進してきました。

本県の乳幼児期のむし歯の罹患状況は順調に改善しています。その一方で、むし歯を多発する者との二極化が進んでいます。また、市町村間でも格差が見られるため、県保健所を中心に、乳幼児期における地域の健康課題に応じた取組を、関係機関・団体と協力し実施していきます。

## イ 学齢期

学齢期は、生涯健康な歯を維持するための生活習慣を確立させる重要な時期です。

生活習慣が不規則になることにより、むし歯や歯肉炎が増加する時期でもあるため、低学年のうちから正しい歯みがきの仕方を学び、間食の時間と食べる量を定めるなど、

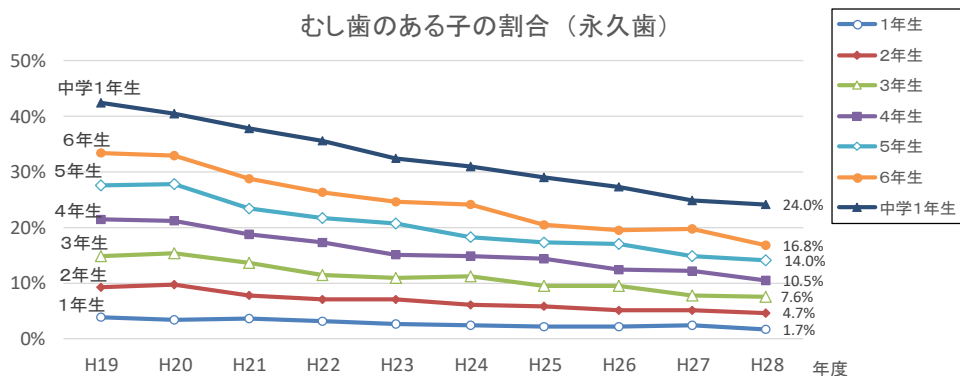
自分の体を自分で守るための良好な生活習慣を身に付ける環境づくりが必要です。

県では、乳幼児期に引き続き、フッ化物応用の啓発と学校におけるフッ化物洗口の実施を推進してきました。また、小学生の永久歯のむし歯のほとんどは第一大臼歯で、生え始めから上下の歯がかみ合うまでの3年間でむし歯になりやすいため、保護者向けリーフレットを作成し啓発を行いました。

保健所では、乳幼児期から学齢期における歯科保健の課題を解決するため、市町村職員や小学校・中学校等の関係者を対象とした研修会を開催しました。



## ○小学生・中学生の歯科保健



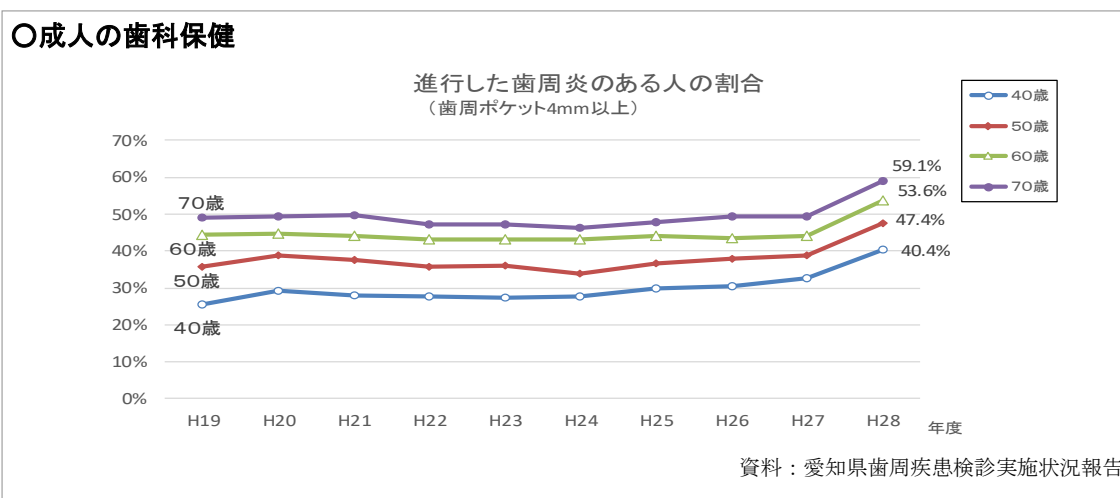
資料：愛知県地域歯科保健業務状況報告

## ウ 成人期

成人期は、ライフステージの中で最も長い期間を占め、この時期の口腔の状況が高齢期に大きく影響します。成人が歯を失う主な原因である「歯周病」を予防するため、定期的に歯科検診を受け、健全な口腔状態の維持に努める必要があります。しかし、乳児期や学齢期と異なり歯科検診を法的に義務付けているものが少なく、個人の健康管理に委ねられているため、所得・学歴・職業などの社会的背景による健康格差が課題となっています。歯と口の健康に関心を持ち、自ら定期的に歯科検診を受ける人が増えている一方で、むし歯や歯周病が重症化し、早期から歯を喪失する人も少なくありません。そのため、「愛知県歯科口腔保健基本計画」中間評価の結果を踏まえ指標を見直し、「年1回以上歯の検診を受けている者の割合」の実態把握と評価を、20歳代から70歳代の各年代で行うこととし、若い世代からの取組を強化していくこととしました。

県では、大学生を対象とした生活習慣の調査と歯科検診の啓発を行いました。また、全国健康保険協会愛知支部の協力のもとで成人期の歯科口腔状況等の実態調査を行い、分析結果を活用したリーフレットを作成し、働く世代の定期的な歯科受診の重要性について啓発しました。

さらに、市町村や職域等と協力し、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間部清掃器具の使用の推奨、喫煙及び受動喫煙による歯・口腔に生じる健康被害、歯周病と全身疾患との関連について情報発信を行いました。



## エ 高齢期

高齢期は、進行した歯周病を持つ人や、歯を失い義歯を使用する人が増えてきます。また、加齢による嚥下機能の低下や唾液の減少など、口のはたらき全体にトラブルが起こるようになります。歯と口の健康を維持し噛む力があることは、食物の栄養の吸収がよいだけでなく、体力を保ち、脳の活性化につながります。QOL（生活の質）の向上を図るために、歯の喪失防止とともに、口腔機能の維持に努める必要があります。

県では、市町村や関係機関・団体を通じて、定期的な歯科検診の推奨をはじめ、噛める歯や義歯を持つための歯科治療、義歯を含む歯口清掃に関する啓発を行いました。また、低栄養やフレイルの改善に向けて、口腔機能の維持・向上を図るための適切な歯科保健指導の有効性について、研修会を開催し歯科保健医療関係者と情報共有を行いました。

## (2) 定期受診困難者に対する歯科口腔保健の推進

障害者（児）、要介護高齢者、在宅療養者は、本人だけでは口腔管理が難しいことが多いため、歯科疾患が重症化しやすい傾向があります。また、口腔ケアが不十分な場合は、誤嚥性肺炎の発症リスクも高まります。そのため、身近な地域で歯科医療や口腔ケアが受けられる環境の整備を図る必要があります。

社会福祉施設での口腔内状況		
障害者支援施設及び障害者入所施設での歯科検診実施率 資料1	37.3% 参考値 平成 23(2011)年度	90.4% 平成 29(2017)年度
介護老人福祉施設及び介護老人保健施設での入所者への口腔管理を行っている施設の割合 資料2	34.5% 平成 24(2012)年度	63.8% 平成 29(2017)年度

資料1 平成 29 年度：愛知県障害者（児）入所施設歯科保健サービス提供状況調査（愛知県健康対策課調べ）  
平成 23 年度：愛知県障害者歯科医療ネットワーク推進事業（通所施設を含むため参考値）  
資料2 介護サービス情報公表システム（厚生労働省）

県では、これまで、障害者（児）に対する歯科口腔保健を推進するため、一次予防として定期的な口腔ケアや簡単な治療ができる歯科診療所の増加、二次予防として歯科医療センターの整備と併せて一般的な治療ができる認定協力医の養成、三次予防として高度な治療を行う専門機関、三者のネットワーク強化と認定協力医の養成を行ってきました。また、障害者（児）の歯科疾患の予防及び重篤化の防止に向けて、障害者福祉サービス事業所に勤務する施設職員を対象とした研修会及び講習会を実施しています。

また、在宅歯科医療を推進するため、設備整備の補助、歯科衛生士の人材確保を進めるとともに、愛知学院大学歯学部「在宅歯科医療学寄附講座」を設置し、地域包括ケアシステム及び在宅歯科医療に精通した歯科医師の養成を行いました。

さらに、県内全域で病院と歯科診療所が連携を図り、入院中から口腔ケアを実践し、退院後も切れ目なく口腔機能管理ができる体制を構築するための研修会を実施しています。

## 取組を踏まえた今後の方向性

新たに、働く世代に対する歯周病対策の推進を図るために、全国健康保険協会愛知支部及び健康保険組合連合会愛知連合会（以下、保険者という。）と連携し、保険者及び事業所保健事業担当者・職域保健師等を対象とした研修を実施します。事業所における歯と口の健康づくりの推進とともに、従業員の歯科受診行動を促進することを目的としています。併せて、地域の歯科医師が事業所出前講座に対応するための研修も実施し、県内全域における啓発活動の体制を整備します。

また、歯・口腔の健康格差の縮小に向けて、引き続き、市町村、職域、歯科医師会等と連携し、ライフステージに応じた歯科疾患の予防、歯・口腔の健康と全身の健康との関連、口腔機能の維持・向上に関する正しい知識の普及啓発、情報提供に努めていきます。

さらに、地域における歯科保健対策が推進されるよう、歯科保健データの収集、分析、評価、還元を行うとともに、人材育成など市町村の求めに応じた支援を積極的に展開していきます。

## コラム

### ウエルネス8020（ハチマルニイマル）

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という**8020運動**は、愛知県で行われた研究結果などを元に、平成元（1989）年から全国運動へ広がりました。

一般社団法人愛知県歯科医師会では、平成元（1989）年度から8020達成者表彰を行っています。平成30（2018）年度までに延べ76,800人の県民が表彰されています。

さらに、同会では、8020運動のさらなる展開を目指して、平成28年度から「ウエルネス8020」を推進しています。自ら進んで歯と口の健康づくりのための生活行動を確立し、心身の健康増進にもつなげていきたい、という願いが込められています。



## 4. 高齢者の社会参加

本格的な長寿社会を迎え、平均寿命が延びる中、高齢者が生きがいを持って暮らすことができる社会が求められています。一方、都市化の進展に伴い、地域における人間関係が希薄になっている中で、住民同士の助け合いや地域のつながりの重要性が改めて認識されるようになり、元気な高齢者には、子育てや介護、防犯・防災をはじめ幅広い分野での活躍が期待されています。

高齢者が、それまでに培った知識・経験を活用し、地域の担い手・支え手として活躍することは、高齢者の生きがいづくりや健康増進、介護予防にもつながり、地域社会の活力維持のためにも重要です。

そこで、意欲のある高齢者がいくつになっても無理なく活動を継続できるよう、活動機会や場の増加、情報提供に取り組んでいます。

### (1) あいちシルバーカレッジの開催

60歳以上の方を対象に学習の場を提供し、生きがい・健康づくりの促進や地域における社会活動の中核を担う人材の養成を図ることを目的として、文化、医療・福祉、環境問題などの講義を行う「あいちシルバーカレッジ」を開講しています。平成29年度には、県内5会場で年間600名が受講しました。

「あいちシルバーカレッジ」には、文化教養学科と生きがい健康学科の2学科が設置されており、学習内容については、両学科に共通の一般教養及び地域活動支援を学ぶ共通科目と、各学科の専門分野を学ぶ専門科目の2科目を学ぶこととなっています。講師には、県内大学教授や医師、弁護士等に依頼して講義を行っています。

例年受講希望者が受講定員を上回る状況が続いており、超過した学科ごとに抽選を行って受講者を決定しています。

<あいちシルバーカレッジの概要（平成29年度）>

対象者：県内在住の60歳以上（昭和32年4月1日以前生まれ）の方  
（ただし、過去に本カレッジに在籍した方は除く。）

学科・定員・会場

学科	定員	会場
名古屋A 文化教養学科	100名	愛知県社会福祉会館（名古屋市）
名古屋A 生きがい健康学科	50名	
名古屋B 文化教養学科	100名	
名古屋B 生きがい健康学科	50名	
豊橋 文化教養学科	90名	豊橋市民センター（豊橋市）
岡崎 文化教養学科	50名	岡崎市図書館交流プラザ（岡崎市）
一宮 文化教養学科	90名	一宮地場産業ファッションデザインセンター（一宮市）
東海 生きがい健康学科	70名	東海市保健福祉センター（東海市）

修学年限：1年（年間30日間）

年間カリキュラム：4月・入学式、5月～2月・講義、修学旅行、社会見学、レクリエーションスポーツ、学生企画、3月・卒業式

入学金・授業料：入学金10,000円、授業料13,000円（年額）（修学旅行費等は別途各自負担）

委託先：社会福祉法人愛知県社会福祉協議会（福祉生きがいセンター）



シルバーカレッジ（講義風景）



シルバーカレッジ（就学旅行）

## （2）高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

高齢者の生きがいと健康づくりを推進するため、関係団体・機関の参加と協力のもとに、高齢者のスポーツ活動や健康づくり活動、社会活動の振興を図る取組を行っています。

### ア 全国健康福祉祭（ねんりんピック）への選手派遣

全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、昭和63年から毎年開催されています。（主催：厚生労働省・開催都道府県（政令指定都市）・一般社団法人長寿社会開発センター）

平成29年度については、昨年9月に秋田県において第30回全国健康福祉祭あきた大会（ねんりんピック秋田2017）が開催され、愛知県からは卓球を始め、テニス、ソフトボール、ゲートボール、マラソン、囲碁、将棋など21種目の交流大会に161名の選手・監督と5名の役員を派遣し、スポーツや文化活動などを通じて高齢者の生きがいと健康づくりを推進しました。

今年度は、11月に富山県において第31回全国健康福祉祭とやま大会（ねんりんピック富山2018）が開催される予定であり、愛知県からは200名程度の選手・監督及び役員を派遣する予定です。



ねんりんピック秋田 2017

### イ 生き生き長寿フェアの開催

本県では、高齢者の生きがいと健康づくりを推進するとともに、社会参加の促進を図り、活力と潤いに満ちた長寿社会づくりの実現を目指して、マラソンやウォークラリー、ニュースポーツ体験などの健康イベント「生き生き長寿フェア」を毎年開催しています。

昨年度については、10月7日（土）に、大府市・知多郡東浦町にありますあいち健康の森公園の大芝生広場と球技場において、老人スポーツ大会と老人クラブグランド・ゴルフ大会の両大会と同時開催する予定でしたが、残念ながら当日雨天のため中止となりました。

予定していた内容は、マラソンやウォークラリー、ニュースポーツ体験の他に、大道芸やバルーンショーなどのステージアトラクションやスタンプラリー、子ども会と老人クラブがふれあう異世代交流促進事業等、子どもから高齢者まで楽しむことができるもので、約9,000人の参加者を見込んでいました。

今年度においても、10月にあいち健康の森公園において開催する予定であり、準備を進めていきます。

### (3) 市町村老人クラブ活動等事業

自らの老後を健全で豊かなものにするための自主的な組織として「老人クラブ」が結成されています。「老人クラブ」は、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

平成29年3月末現在、本県のクラブ数は、5,553クラブ、会員数は388,991人となっています。



しかし、60歳以上人口に対する加入者の比率が年々減少してきており、魅力ある「老人クラブ」とする取組が必要となっています。

#### 本県の老人クラブ数等

年度	H24	H25	H26	H27	H28
単位老人クラブ数(クラブ)	6,049	5,935	5,843	5,675	5,553
連合会会員数(人)	441,514	429,630	417,682	404,043	388,991
60歳以上人口(人)	2,123,185	2,152,760	2,175,919	2,200,539	2,215,950
加入率	20.8%	20.0%	19.2%	18.4%	17.6%

県全体(名古屋市・中核市含む)

老人クラブ数、会員数は「福祉行政報告例」(年度末3月末現在の数値)

60歳以上人口は、県統計「あいちの人口」(10月1日現在)

そこで、愛知県老人クラブ連合会では、「愛知いきいきクラブ」を愛称として積極的に使用することなどで、「老人クラブ」のイメージアップと加入促進を図っています。

また、「老人クラブ」では、健康づくり、趣味、レクリエーション、学習活動など「生活を豊かにする活動」や、友愛活動、社会奉仕、伝承活動など「地域を豊かにする社会活動」を行っています。本県では、平成 29 年度に老人クラブが実施する友愛活動や生活支援活動、清掃・奉仕・環境活動などの事業に対し助成しました。(県の助成対象老人クラブは 3,180 クラブ、会員数 237,477 人)

#### 取組を踏まえた今後の方向性

高齢者の生きがいと社会参加を促進するための各事業を引き続き実施していきます。

「あいちシルバーカレッジ」については、これまでに定員増(直近では平成 27 年度に 540 人から 600 人に増員)を行ってきましたが、依然として倍率が 2 倍を超えており、県民の要望に応えられない状況が続いていることから、平成 30 年度に定員数を 600 人から 630 人に増員を図るとともに、学習内容を充実していきます。

健康づくりや介護予防に関する取組のほか友愛活動など地域の見守り事業を推進するため、市町村老人クラブ活動等事業に対して助成し、老人クラブ活動の活性化を促していきます。