

第5章 保健・医療・福祉の総合的な取組

第1節 総合的な保健医療福祉施策の推進

大阪府では「明るく笑顔あふれる大阪」の実現に向け、今後の大阪の将来像と、その実現のための取り組み方向を示す「将来ビジョン・大阪」を平成20年12月に策定した。

本計画は「第2次大阪府健康増進計画」、「第二期大阪府がん対策推進計画」、「第2期大阪府医療費適正化計画」、「大阪府高齢者計画2012」、「第4次大阪府障がい者計画」、「こども・未来プラン後期計画（大阪府次世代育成支援行動計画）」等の健康福祉関連計画との整合をはかり、今後とも、高齢者や障がい者等を含むそれぞれのニーズに応じた適切なサービスが提供できるよう総合的な保健医療福祉施策の推進をはかっていく。

「健康増進」や「高齢者保健福祉施策」、「障がい者保健福祉施策」、「子ども施策」に関する計画については次の各節のとおりである。

第2節 大阪府健康増進計画の推進

1. 第2次大阪府健康増進計画

（1）計画の基本的な方向

本計画では、国が示した基本的な方向および前計画を踏まえ、「全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を基本理念とし、目標を「健康寿命の延伸および健康格差の縮小」としました。

また、基本的な方向は、

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 NCD(Non Communicable Diseases：非感染性疾患)の予防とこころの健康の推進
- 3 生活習慣と社会環境の改善

としました。

表5-2-1-1 第2次大阪府健康増進計画の基本的な方向

①健康寿命の延伸と健康格差の縮小					
②NCDの予防とこころの健康					
③生活習慣と社会環境の改善					
栄養・ 食生活	身体活動・ 運動	休養・ 睡眠	アルコール	たばこ	歯と口の 健康

（2）計画期間

本計画は、大阪府の他計画（大阪府保健医療計画、第2期大阪府医療費適正化計画、大阪府高齢者計画2012、第二期大阪府がん対策推進計画、第2次大阪府食育推進計画等）との整合性をはかり、社会情勢の変化にも対応できるよう、計画期間を平成25年度から平成29年度までの5年間としました。

（3）目標設定の考え方

大阪府では、国の目標設定の考え方を踏襲しつつ、実効性の高い取組を行うため、「大阪府の基本的な方向」に沿って目標設定を行いました。

- ①全体目標：健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ②NCDの予防とこころの健康
- ③生活習慣病と社会環境の改善

（4）効果的な取組の推進

健康寿命の延伸などの目標達成に向けて、取組を効果的に進めるため、「NCD対策として取組む」、「発症予防とともに重症化予防に取組む」、「個人の生活習慣改善と社会環境整備に取組む」、さらに「NCD対策として、影響が大きいたばこ対策と高血圧対策を特に重点化しつつ、他の取組とともに総合的に推進する」こととします。

ア NCD対策として取組む

国の示す「基本的な方向」の中で科学的根拠が明確である「生活習慣病の発症予防・重症化予防」の項目を「NCDの予防」としてまとめ、それに「こころの健康」を加えて「NCDの予防とこころの健康の推進」としました。

イ 発症予防とともに重症化予防に取組む

NCDに対処するためには、喫煙、食生活の改善、運動、飲酒などの生活習慣改善に向けた発症の予防とともに、合併症の発症や症状の進行などの重症化の予防への取組が必要です。生活習慣病の発症予防とともに、重症化予防への取組を推進します。

ウ 個人の生活習慣改善と社会環境整備に取組む

NCDの予防を効果的に推進するためには、個人の生活習慣の改善に加え、社会環境の改善に向けた取組をこれまで以上に強化していく必要があります。府民運動の柱として個人の行動変容をめざして取り組む「普及・啓発」とともに、地域における連携体制の構築やシステムづくりを行い、継続性のあるものとするために、社会環境の改善に向けた取組の充実を図ります。

エ たばこ対策と高血圧対策に重点化

生活習慣病予防の取組については、その効果を検証し、有効と認められるもの、あるいは費用対効果が高いものについて取組を進める動きが国際的にも広まっています。我が国における NCD と外因による死亡数の関連では、たばこと高血圧の影響が最も大きいことが示されています。

たばこの消費を継続的に減らすことによって、喫煙が起因となるがんや循環器疾患等による死亡を減らすことができます。また、その減少により経済的損失や過剰な医療費を抑制でき医療費適正化の観点からもたばこ対策は重要です。たばこ対策では、たばこによる健康影響について啓発を推進するとともに、従来学校や病院、官公庁等を優先的に実施してきた受動喫煙防止対策の取組を、民間施設や屋外を含め、広く公共の場における受動喫煙防止を推進します。さらに、喫煙者に対しては、健診やがん検診等の場での禁煙治療に関する情報提供や禁煙サポートを推進します。

高血圧対策においては、栄養・食生活（減塩、野菜・果物の摂取増加、肥満者の減少）・運動（1日の歩数の増加、運動習慣者の割合増加）、飲酒（多量飲酒をしている者の減少）などが血圧の低下に重要です。今後は各分野において、個人の健康づくりを支援する取組とともに、外食などの社会環境の整備を強化します。

（5）生活習慣と社会環境の改善

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命の延伸を図るためには、生活習慣の基礎的要素となる、食生活、運動、休養、アルコール、たばこ、歯と口の健康等の改善が重要です。

ア 栄養・食生活

栄養・食生活は生命を維持し、人々が健康で幸福な生活を送るために不可欠な営みです。また、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点からも重要であり、府民一人ひとりが健全な食生活を実践するためには、府民自らが食に関する基礎的な知識や食を選択する確かな判断力を主体的に身に付けることが大切です。

本計画で重点的に取り組む高血圧対策においても、栄養・食生活のかかわりは大きく減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させることが立証されており、野菜・果物の摂取量の増加は、カリウム摂取量が増加し、血圧の低下が期待できます。さらに、野菜・果物の摂取は、体重コントロールに重要な役割があるとされています。

イ 身体活動・運動

身体活動とは、「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを使う全ての動き」を指し、一般的には家事や労働といった日常生活動作や趣味、レジャー等も身体活動ととらえられています。一方、運動とは、「身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるもの」を指します。

身体活動・運動の量が多い人は、不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどのNCDの発症リスクが低いとされています。さらに、身体的不活動が死亡原因に与える影響として、日本では全死亡の16%、冠動脈疾患の10%を占めるという報告もあります。

また、歩数の不足や減少は、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子でもあることから、歩くことをはじめとした身体活動・運動の意義と重要性を府民に正しく認知してもらい、それが実践されるよう対策を講じることは、健康寿命の延伸の観点からも重要です。働く世代においては、長時間労働に伴う運動不足が、高齢者においては、日常生活機能の維持・向上が課題となっています。

ウ 休養・睡眠

こころの健康を保つには多くの要素がありますが、適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活、心身の疲労の回復と休養の3つの要素が重要とされています。また、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素です。

また、うつ病はこころの病気の代表的なもので、多くの人がかかる可能性があり、自殺の背景にうつ病の存在があることも指摘されています。さらに、うつ病は不安障がいやアルコール依存症などとの合併も多くみられます。

こころの健康は「生活の質」に大きく影響しますので、社会環境的な要因からのアプローチも重要で、ライフステージに応じたこころの健康対策に社会全体で取り組む必要があります。

また、府民一人ひとりが、睡眠や休養の重要性を認識し、ストレスに対する適切な対処ができるように、こころの健康づくりに関する事業の実施やストレス対処法についての情報提供の充実などに努めます。

エ アルコール

高血圧、脳出血、肝臓障がい、がんなどの飲酒に関連する疾病のリスクは、1日平均飲酒量とともに上昇するとされています。特に、多量飲酒（1日平均純アルコールで60g以上 例：ビール中瓶3本以上）では、それらのリスクが大きく増加するため注意が必要です。加えて、飲酒量の増加は総死亡や自殺のリスクも高めることがわかっています。また、女性では22g/日（日本酒1合/日）程度以上の飲酒が健康障がいのリスクを高め、男性に比べて肝障がいなどを起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことが知られています。

多量飲酒者では、飲酒運転などを含めた社会的問題との関連も指摘されており、生活習慣病のリスクを高める量として純アルコール男性40g/日以上、女性20g/日以上の多量飲酒者に対する取組を推進します。

また、近年、多量飲酒者への短時間での節酒指導（ブリーフインターベンション）の効

果が明らかとなっており、医療機関や関係団体と協力して多量飲酒者の減少のために節酒指導を推進します。

未成年者に対しては、飲酒の健康影響についての正しい教育を行うことが重要であると考えます。そのため、学校や地域での飲酒防止教育を推進し、子どもの頃からアルコールについての正しい知識を身につけるよう取組を行います。

さらに、妊娠中の飲酒による胎児への影響等についての知識の普及を図り、妊婦の飲酒防止に努めます。

オ たばこ

喫煙は、肺がん等、多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患などの疾患の主要な原因であり、予防可能な成人死亡の最も大きな危険因子です。また、たばこの煙は、喫煙者本人のみならず、喫煙者の周囲の者に対しても、受動喫煙による肺がんや心筋梗塞などの危険因子となります。

府はこれまで、市町村や関係団体と連携し、府民の喫煙率の減少をめざし、受動喫煙防止、未成年者の喫煙防止、禁煙サポートについて、取組を行ってきました。

喫煙防止は未成年者に限らず、全ての府民に必要であることから、未成年者に限定せず「たばこの健康影響についての正しい知識の普及啓発」として取り組むこととし、「たばこの健康影響についての正しい知識の普及啓発、禁煙サポート、受動喫煙防止の推進」を3本柱に、科学的根拠に基づき実効性のあるたばこ対策を推進します。

カ 歯と口の健康

歯と口は、食べる、味わう、話す等の社会生活を営む上で基本的かつ重要な役割を担っています。また、近年研究がすすみ、メタボリックシンドロームをはじめとする全身の健康と歯周病との関連性も明らかになってきました。糖尿病は歯周病を悪化させ、歯周病は糖尿病や心臓血管疾患を悪化させるという、双方向の影響が指摘されています。また、歯の喪失の予防、口腔機能の維持・向上が、寿命の延伸と関係するとの報告がなされています。

今後は、歯の喪失の予防だけでなく、歯や口の機能面にも注目し、個人の歯と口の健康づくりへの取組とともに、地域、職場、学校、医療機関等を含めた社会全体としてその取組を支援し、ライフステージごとの特性を踏まえ、歯と口の健康づくりに関する正しい知識の普及啓発や、食生活の改善、歯間部清掃用器具の使用等の普及啓発を行い、8020運動を更に推進していきます。