

# 高血圧対策

## 第2次大阪府健康増進計画目標

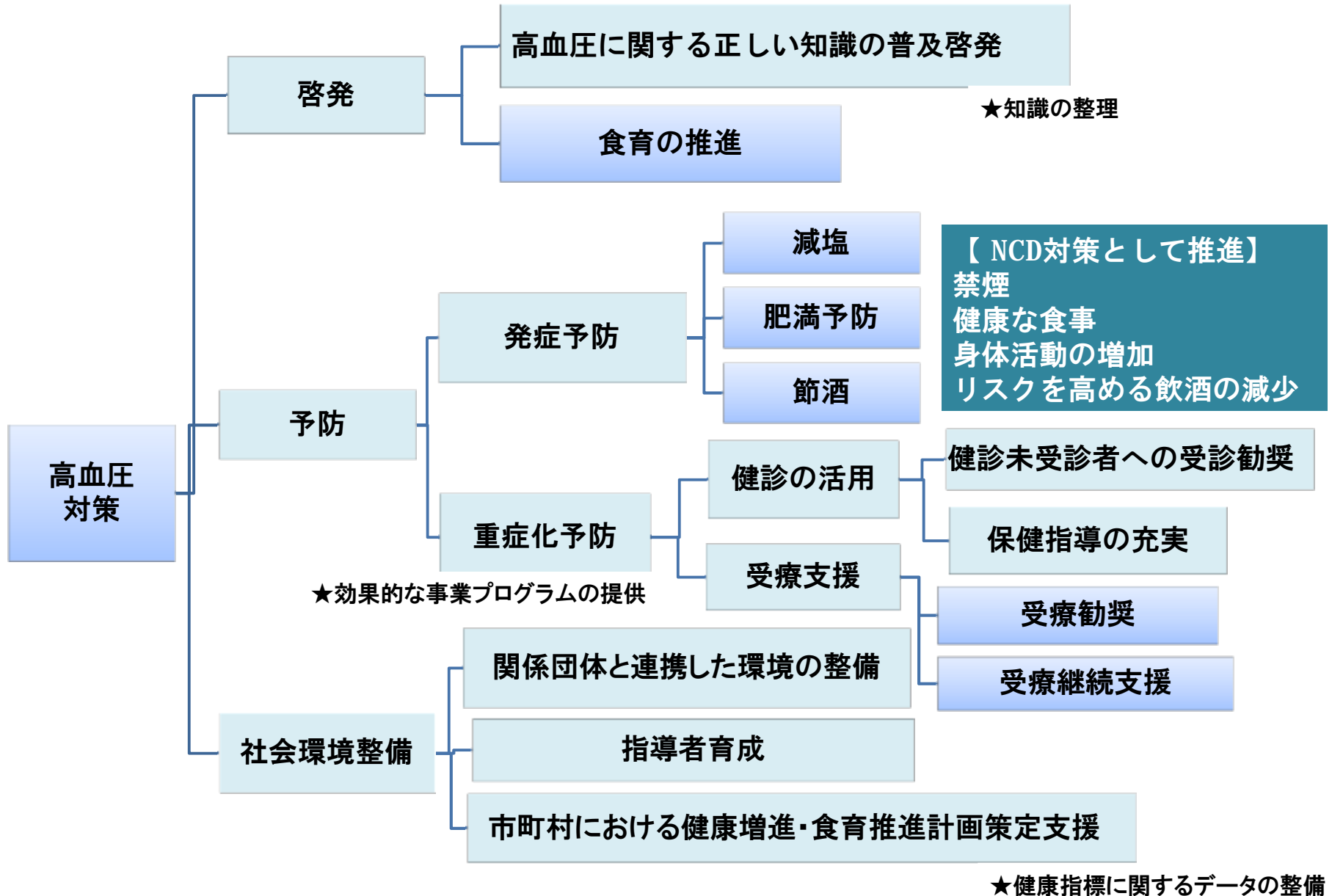
### 血圧の低下・メタボリックシンドローム(Mets)の該当者及び予備群の減少

目標項目	現状	目標(H29年度)
収縮期血圧(平均値)	男性138.5mmHg 女性132.7mmHg	2mmHg減
血圧高値(160/100以上)の者の割合	11.1%	現状の15%減
Metsの該当者及び予備群の数	該当者1093千人 予備群350千人	H20年度比25%以上減

### その他の目標

目標項目	現状	目標(H29年度)	
個人の生活習慣の改善	食塩摂取量(20歳以上)	男性10.9g 女性9.1g	8g
	野菜摂取量	235g	350g
	日常生活における歩数(20歳以上)	男性7359歩 女性6432歩	男性10000歩 女性9000歩
	1日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	男性16.0% 女性6.3%	現状値の7.5%減
	特定健康診査の受診率	39.0%	70%
	特定保健指導の実施率	9.8%	45%
社会環境整備	健診(検診)の場で高血圧者全員に必要な保健指導や受診勧奨を行っている市町村の割合	0%	100%
	市町村健康増進計画の策定市町村の割合 食育推進に携わるボランティアの数、「うちのお店も健康づくり応援団」協力店舗数、健康づくりをすすめる住民の自主組織の数、住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む市町村の割合		

# 大阪府の高血圧対策 主な取組の柱(案)



大阪府の高血圧対策 5カ年の取組み概要			H25	H26	H27	H28 評価とりまとめ	H29 次期計画策定
府・ 保健所	啓発	知識の整理	知識の整理	HPでの発信		内容更新	
		食育の推進	健康増進事業（特定給食施設及び栄養士指導、食生活改善地域推進事業等）、健康・栄養対策事業（食育推進プロジェクト：食育推進・外食・流通業界と連携した食環境整備、産・学・官連携による食育推進）				
		情報発信、市町村計画策定支援	健康指標に関するデータ整備	地域職域連携推進事業（協議会の運営等による情報・課題の共有）			
		指導者育成	減塩アドバイザー育成	健康増進事業、健康・栄養対策事業（指導者育成、社会環境整備）			
予防	発症予防	減塩	【NCD対策として推進】禁煙・健康な食事・身体活動の増加・リスクを高める飲酒の減少：野菜摂取量の増加・国の運動指針の周知・健診時のアルコール指導用リーフレット等の活用				
		肥満予防					
	節酒						
	重症化予防	健診活用	受診勧奨	行動変容事業（効果的な事業プログラム提示）	フォローアップ（推進・評価）	フォローアップ（推進・評価）	
		保健指導充実	国保調整交付金事業（BP,HbA1c,検診同時実施）	国保調整交付金事業			
市町村	受療支援	受療勧奨	関係機関との連携推進（地域連携クリティカルパス普及促進等）				
		受療継続支援					
府事業への参画・活用（効果的な事業プログラム、健康指標に関するデータの活用等）							
関係機関	社会環境整備	関係機関との連携	府事業への参画・活用（健康づくり応援団、ヘルシー居酒屋・ヘルシー中華への参画、減塩アドバイザー育成等）				

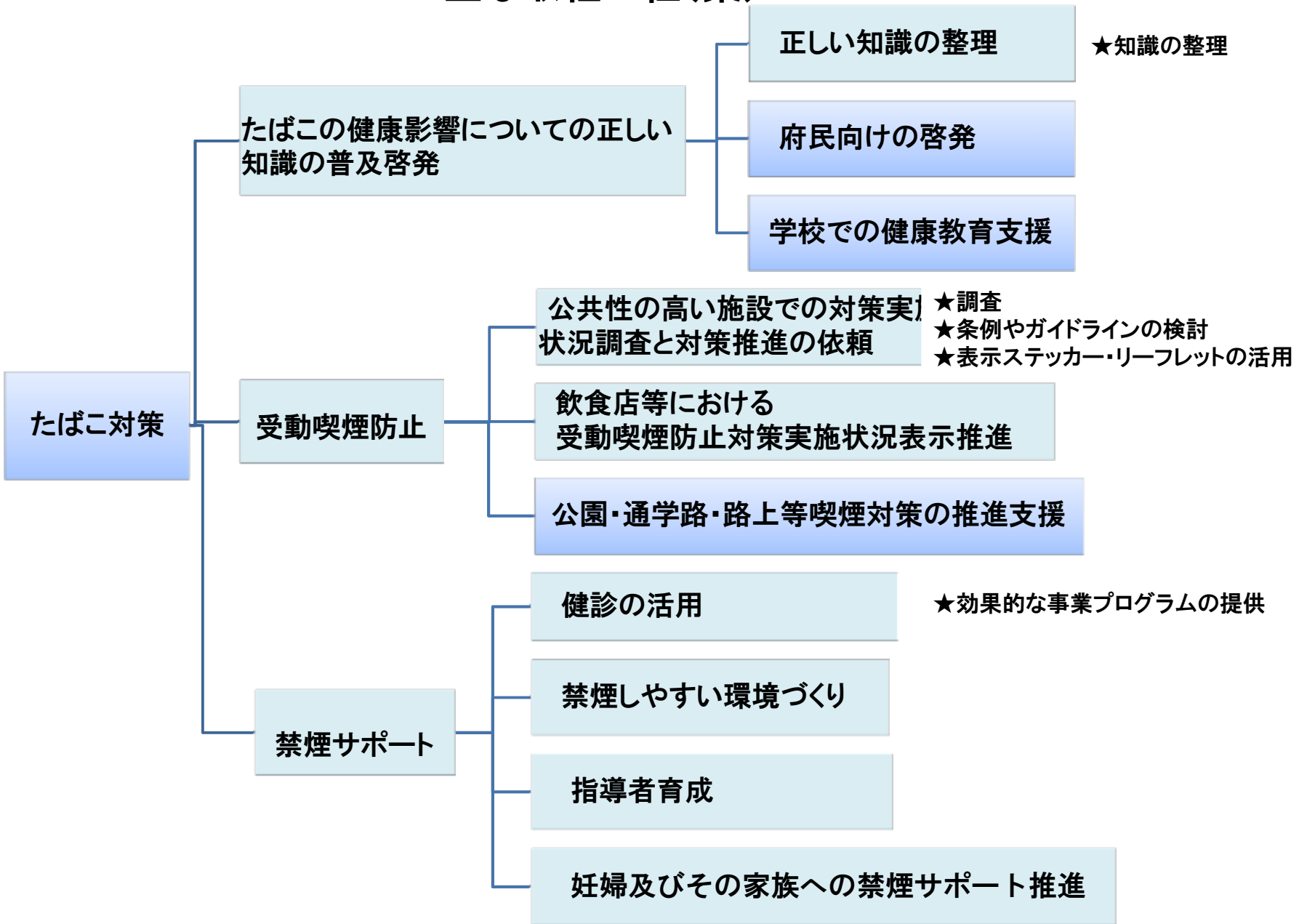
## たばこ対策 第2次大阪府健康増進計画目標

目標項目		現状	目標(H29年度)
喫煙率	男性	33.6% (全国28位)	20%
	女性	12.5% (ワースト3位)	5%

### その他の目標

目標項目		現状	目標(H29年度)
学校における 全面禁煙の割合	私立学校	82.1%	100%
	大学	89.9%	
病院における 全面禁煙の割合	病院	86.4%	
官公庁における 全面禁煙の割合	府施設	96.4%	
	市町村(庁舎)	69.8%	
喫煙者全員に 禁煙サポートを 行っている市町村 の割合	特定健診	32.1%	
	肺がん検診	26.3%	

# 大阪府のたばこ対策 主な取組の柱(案)



大阪府のたばこ対策 5カ年の取組み概要（案）		H25	H26	H27	H28 評価とりまとめ	H29 次期計画策定
府 保健所	普及啓発	知識の整理	HPでの発信		内容更新	
		世界禁煙デーイベント	がん・循環器疾患等関連イベント連携			
		学校での教育	たばこ対策促進事業（学校における喫煙防止教育への支援）			
社会環境整備	受動喫煙防止に関するガイドライン策定 指導者育成	ガイドラインの推進				
		たばこ対策促進事業				
	（調査）	（学校・官公庁・病院）	（病院、飲食店等）	（病院）	（学校・官公庁・病院）	（病院）
市町村	禁煙サポート	健診等の活用	行動変容事業（効果的なプログラム提示）	フォローアップ（推進・評価）	フォローアップ（推進・評価）	
		社会環境整備	施設の禁煙化推進	受動喫煙防止に関するガイドラインによる啓発・対策推進等		
関係 機関	啓発	各種研修会等活用				
	禁煙サポート	健診等の活用 受療支援				
	社会環境整備	施設の禁煙化推進	ガイドライン・ステッカー活用	受動喫煙防止に関するガイドラインによる啓発・対策推進等		

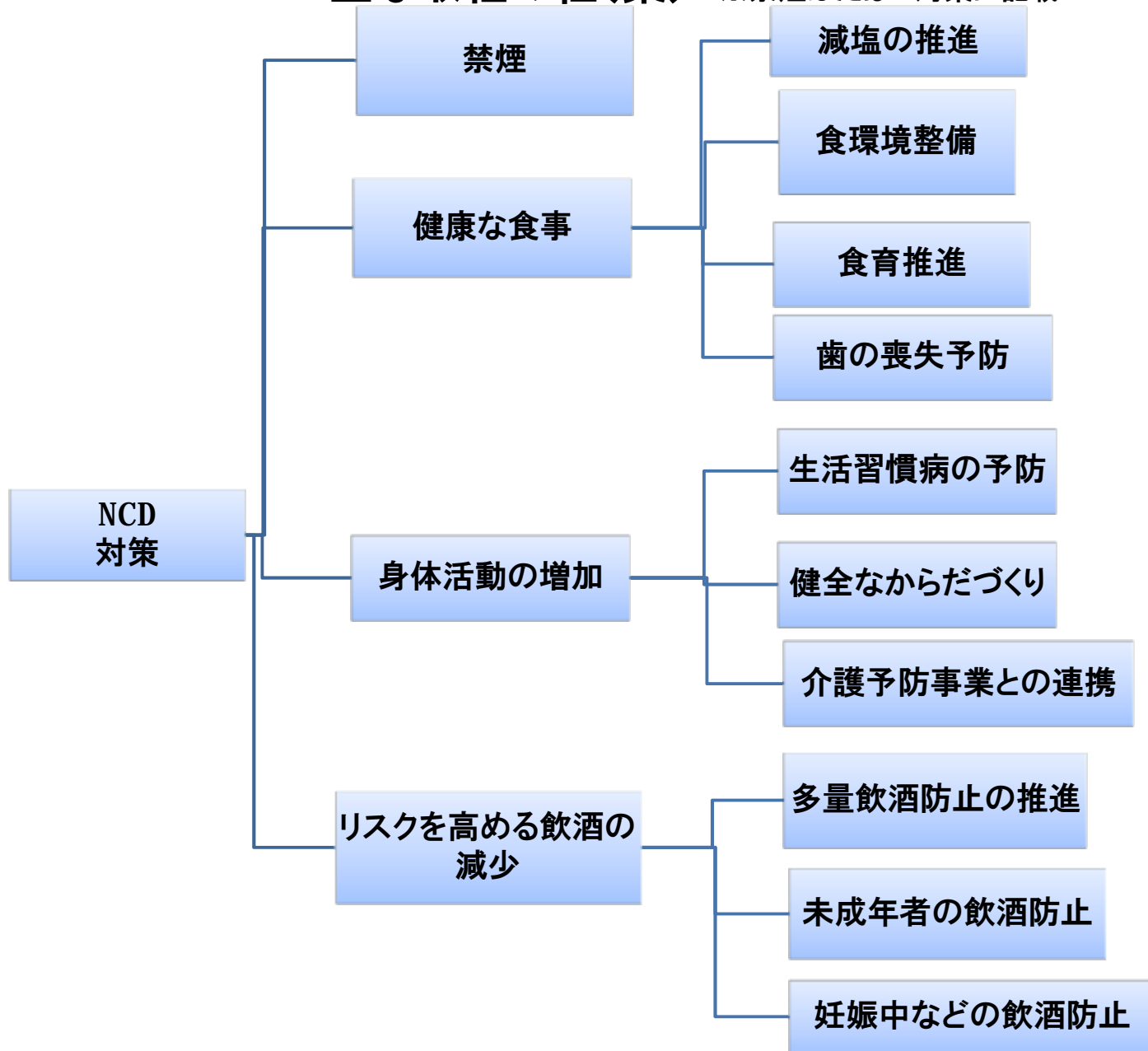
# NCD対策

## 第2次大阪府健康増進計画目標

目標項目		現状	目標(H29年度)
個人の生活習慣の改善	食塩摂取量(20歳以上)	男性10.9g 女性9.1g	8g
	野菜摂取量	235g	350g
	日常生活における歩数(20歳以上)	男性7359歩 女性6432歩	男性10000歩 女性9000歩
	1日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	男性16.0% 女性 6.3%	現状値の7.5%減
	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(20歳以上)	47.2%	55%以上(予定)
社会環境整備	市町村健康増進計画の策定市町村の割合 食育推進に携わるボランティアの数、「うちのお店も健康づくり応援団」協力店舗数、健康づくりをすすめる住民の自主組織の数、住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む市町村の割合		

# 大阪府のNCD対策

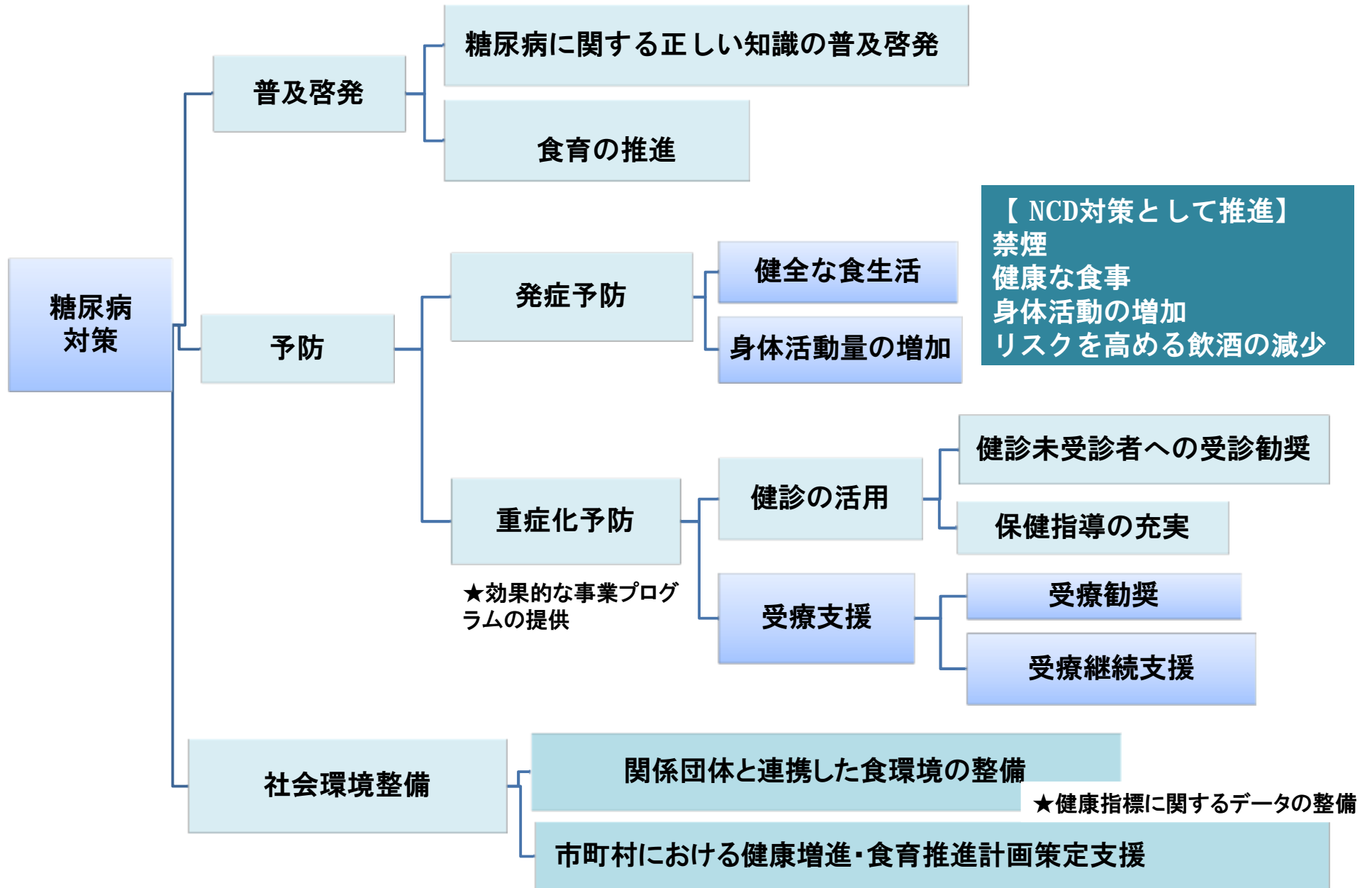
## 主な取組の柱(案) ※禁煙はたばこ対策に記載





大阪府のNCD対策 5カ年の取組み概要			H25	H26	H27	H28 評価とりまとめ	H29 次期計画策定
府・ 保健所	健康な食 事	減塩推進	減塩アドバイザー 研修	アドバイザーの 育成・活用	→		
		食育の推進	健康増進事業（特定給食施設及び栄養士指導、食生活改善地域推進事業等）、健康・栄養対策事業（食育推進プロジェクト：食育推進・外食・流通業界と連携した食環境整備、産・学・官連携による食育推進）				
		歯の喪失予防		HP等を活用した情報提供			
	身体活動 の増加	生活習慣病予 防、健全な からだづくり、 介護予防との 連携	国の指針の周知	運動促進のため の取組検討	→		
					運動促進の取組推進 （社会環境整備、関係機関連携）		
	リスクを 高める飲 酒の減少	多量飲酒防止 の推進	飲めないカード活 用	健診時の指導推 進（AUDIT活 用）	健康増進事業 （指導者育成等）		
未成年者・妊 娠中の飲酒防 止		飲めないカード活 用	知見の整理 HP等を活用した情報提供				
市町村	健康な食 事	減塩推進 食育推進 歯の喪失予防	食育推進 栄養・食生活・歯と口の健康づくりについて住民への正しい知識の啓発				
	身体活動 の増加	啓発 まちづくり	住民が運動しやすいまちづくり、環境整備 住民への正しい知識の啓発				
	飲酒の減 少	啓発、未成年 者、妊娠中の 飲酒防止等	飲酒について住民への正しい知識の啓発 （学校、母子保健事業等）				
関係機 関		食環境整備（健康づくり応援団の店、ヘルシー居酒屋、ヘルシー中華等）					
			運動促進の取組				

# 大阪府の糖尿病対策 主な取組の柱(案)



大阪府の糖尿病対策 5カ年の取り組み概要			H25	H26	H27	H28 評価とりまとめ	H29 次期計画策定
府・ 保健所	啓発	知識の整理	知識の整理	HPでの発信			
		食育の推進	健康増進事業（特定給食施設及び栄養士指導、食生活改善地域推進事業等）、健康・栄養対策事業（食育推進プロジェクト：食育推進・外食・流通業界と連携した食環境整備、産・学・官連携による食育推進）				
	予防	情報発信、市町村計画策定支援	健康指標に関するデータ整備	循環器疾患予防研究事業（情報発信）、地域職域連携推進事業（協議会の運営等での情報・課題共有）			
		発症予防	健全な食生活 身体活動量の増加	【NCD対策として推進】禁煙・健康な食事・身体活動の増加・リスクを高める飲酒の減少：野菜摂取量の増加・国の運動指針の周知・健診時のアルコール指導用リーフレット等の活用			
市町村	重症化予防	健診活用	受診勧奨 保健指導充実	行動変容事業（効果的な事業プログラム提示）	フォローアップ（推進・評価）	フォローアップ（推進・評価）	
		受療支援	受療勧奨 受療継続支援	国保調整交付金事業（HbA1c測定）	国保調整交付金事業		
	府事業への参画・活用（効果的な事業プログラム、健康指標に関するデータの活用等）		関係機関との連携推進（地域連携クリティカルパス普及促進：糖尿病連携手帳の活用等）				
	関係機関	社会環境整備	関係機関との連携	府事業への参画・活用（健康づくり応援団、ヘルシー居酒屋・ヘルシー中華への参画、減塩アドバイザー育成等）			

## 大阪府の糖尿病対策(案)

**【方向性】**・重症化症予防、医療費適正化の観点からも糖尿病対策は重要であるため、  
取組を推進していく

ハイリスクアプローチとして、特定健診の結果から必要な者の  
受療支援を実施する

### **【受療支援(重点対象)の対象】**

標準的な健診・保健指導プログラム(H25.4月厚生労働省健康局)

HbA1c6.5以上 または 空腹時血糖126mg/dl以上が対象

糖尿病治療ガイド:合併症予防の観点から

HbA1c7.0 または 空腹時血糖130mg/dl,食後2時間血糖値180mg/dl 未満を  
目標とする

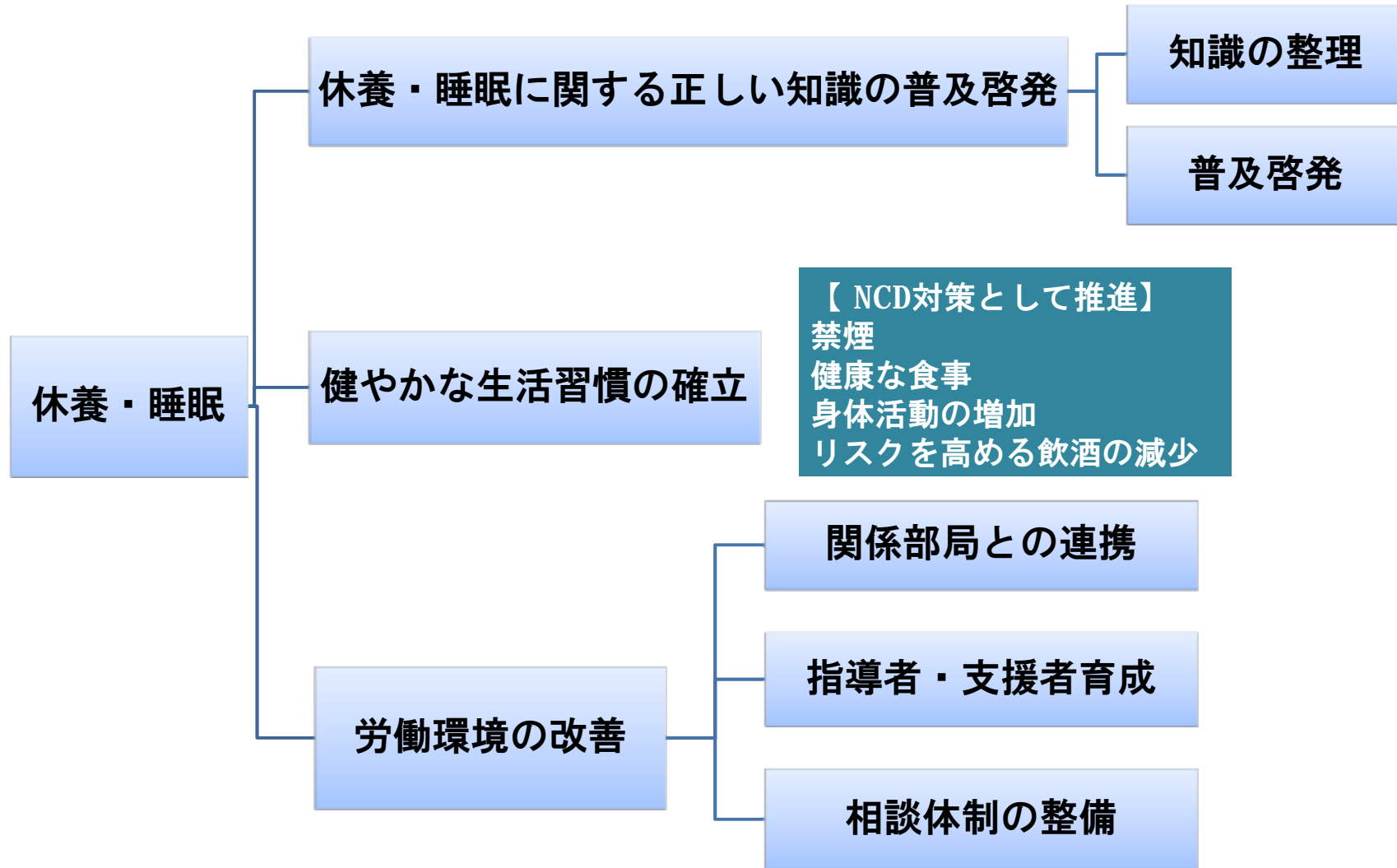
### **受療勧奨の対象を**

「HbA1c7.0以上 または 空腹時血糖130mg/dl,食後2時間血糖値180mg/dl以上  
特に未治療者」として対策を推進する

### **【介入方法】**

郵送、電話等による受診勧奨の実施(具体的な方法については今後検討予定)

# 大阪府の休養・睡眠の取組 主な取組みの柱(案)



大阪府の休養・睡眠の取組 5カ年の取組みの概要		H25	H26	H27	H28 評価とりまとめ	H29 次期計画策定
府・保健所	休養・睡眠に関する正しい知識の普及啓発	休養・睡眠に関する知識の整理	HP等の活用		内容更新	
	健やかな生活習慣の確立	【NCD対策として推進】禁煙・健康な食事・身体活動の増加・リスクを高める飲酒の減少：野菜摂取量の増加・国の運動指針の周知・健診時のアルコール指導用リーフレット等の活用				
	労働環境の改善	関係部局との連携推進（労働・教育関連部局・機関、保険者等）				
市町村	休養・睡眠に関する正しい知識の普及啓発	睡眠の指針の提示	各種研修会等での活用推進			
	健やかな生活習慣の確立	【NCD対策として推進】禁煙・健康な食事・身体活動の増加・リスクを高める飲酒の減少：野菜摂取量の増加・国の運動指針の周知・健診時のアルコール指導用リーフレット等の活用				
	労働環境の改善	関係部局との連携推進（労働・教育関連部局・機関、保険者等）				
関係機関	関係部局との連携	関係部局との連携推進（労働・教育関連部局・機関、保険者等）				
	指導者・支援者育成	専門機関における指導者・支援者育成	専門機関（大阪府こころの健康センター等）における指導者研修会			
	相談体制の整備	保健所「こころの相談窓口」	こころの健康相談事業			

# 健康づくりのための睡眠指針 ～快適な睡眠のための7箇条～

## 1. 快適な睡眠でいきいき健康生活

快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止

睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇

快適な睡眠をもたらす生活習慣 ～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす～朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

## 2. 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る、年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

## 3. 快適な睡眠は、自ら創り出す

夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする

「睡眠薬代替りの寝酒」は、睡眠の質を悪くする、不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

## 4. 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス

自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果、ぬるめの入浴で寝付き良く

## 5. 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

同じ時刻に毎日起床

早起きが早寝に通じる、休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつらくなる

## 6. 午後の眠気をやりすごす

短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分

夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響、長い昼寝はかえってぼんやりのもと

## 7. 睡眠障害は、専門家に相談

睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある

寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意

睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

健康づくりのための睡眠指針検討会報告書 平成15年3月

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2003/03/s0331-3.html>