

# 健康づくり施策の行動計画(仮称)策定

# 委託課題

“健康づくり施策の行動計画策定”



具体的には

- ① 行動計画のテーマの設定
- ② 「健やか未来都市ちばプラン」の優先順位づけ
- ③ 広報プランの策定（5か年計画）

①

# 行動計画のテーマの設定

# 千葉市民約4,507名を対象に調査を実施

2074名から回答（回収率約46%、昨年12月実施）

“あなたは何歳まで生きると思いますか？”

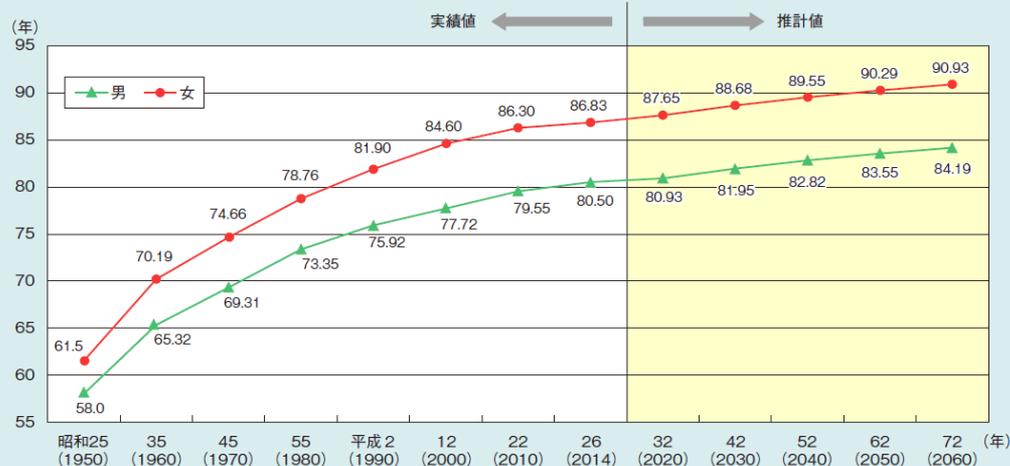


男性：81.5歳

女性：81.8歳

# 行動計画のテーマの背景：人口動態の変化

平均寿命の推移をみると、1960年頃と比べて女性は16年以上長くなった。  
2050年には女性の平均寿命が90歳を超える。  
平成生まれの平均寿命は107歳という推計もあり、  
100歳まで生きることが珍しくない社会が見えている。



資料：1950年及び2014年は厚生労働省「簡易生命表」、1960年から2010年までは厚生労働省「完全生命表」、2020年以降は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果  
(注) 1970年以前は沖縄県を除く値である。0歳の平均余命が「平均寿命」である。

女性は、

**2**人に1人が、**90**歳以上に

**16**人に1人が、**100**歳以上に

(2011年現在65歳の方)

出典：厚生労働省政策統括官（2014）  
社会保障の教育推進に関する検討会『10個の「10分間講座」』

「100年を生きることがリスクにならないまち」のモデルが求められる

# 行動計画のテーマの背景：人口動態の変化により 変わる健康づくりの目的

100歳まで生きることが珍しくない社会

これまでの健康づくり

長生きをするための  
健康づくり。

早期発見、早期治療。



これからの健康づくり

100年を豊かに生きるため  
の健康づくり。

早期発見、早期治療  
に加えて、

ポジティブに年齢を重ねら  
れる健康づくり

長生きのための健康づくりだけでなく、  
豊かな人生のための健康づくりへの発展

# 行動計画のテーマの背景：関連するコンセプト

人口動態の変化への対応をねらう既存のコンセプト



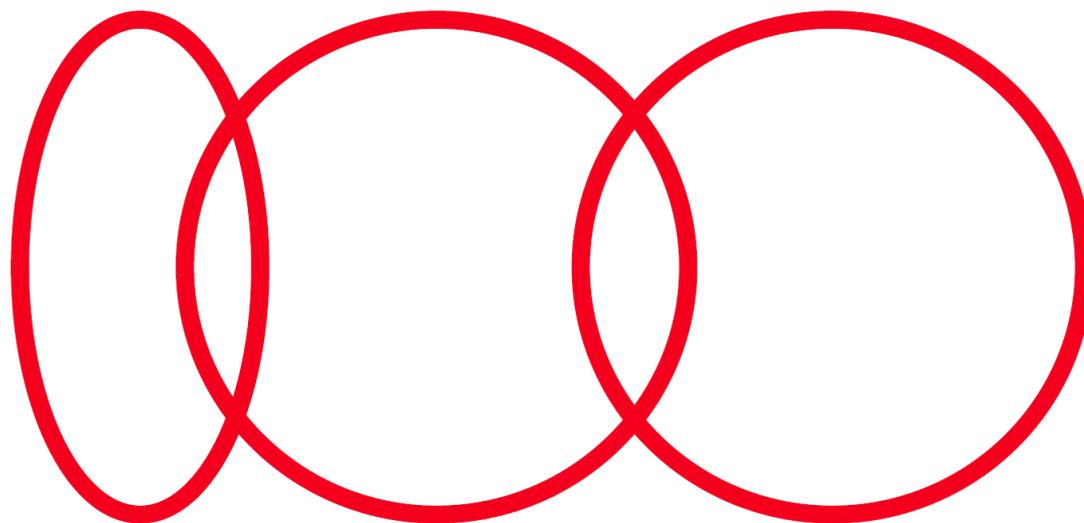
ビンテージ・ソサイエティ



## 既存コンセプトの課題

- ・コンセプトが難解
- ・健康づくりとの対応
- ・社会的包摂からの課題

わかりやすく、健康づくりとも相性の良いコンセプトが必要

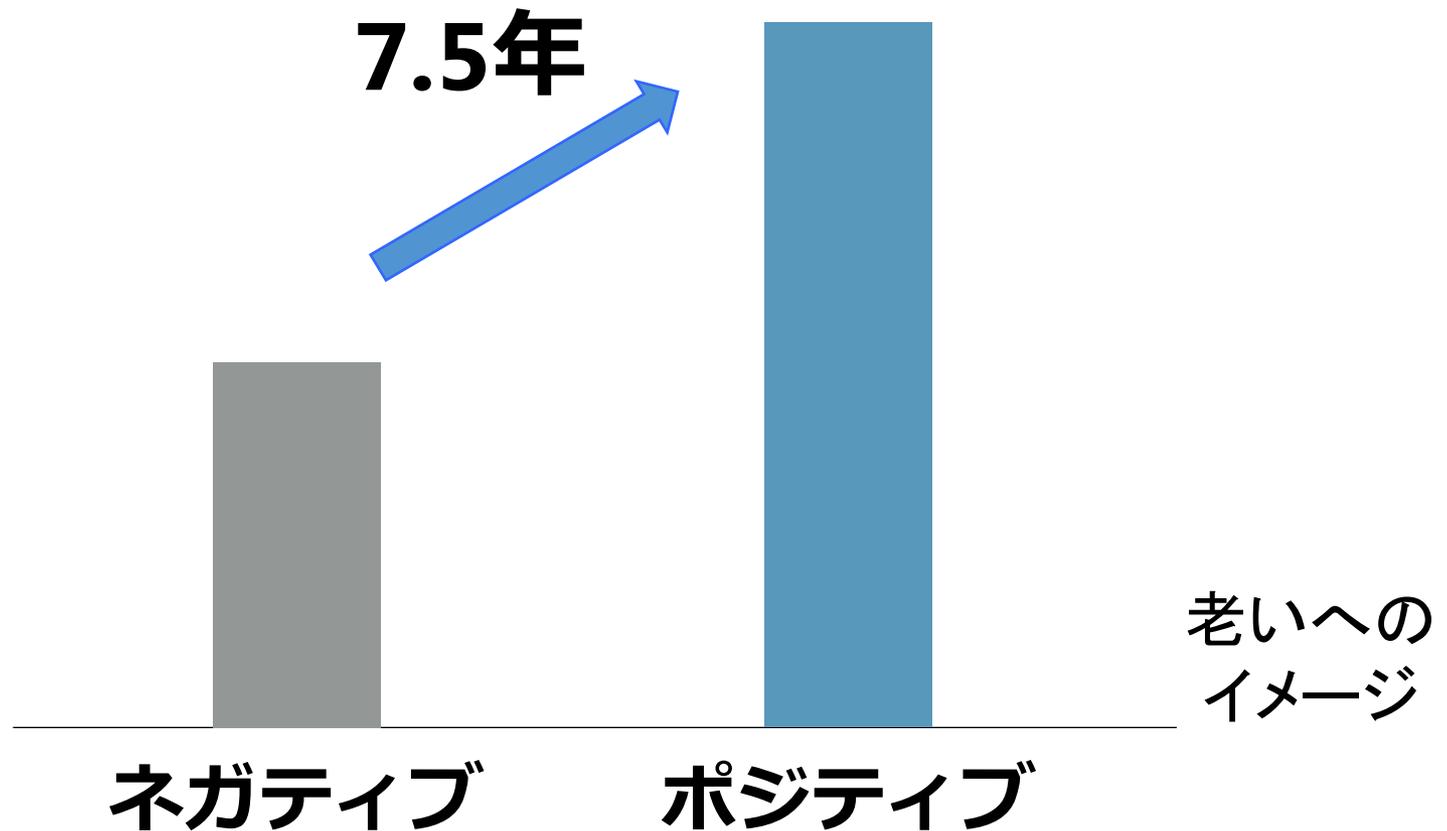


100年を生きる。

千葉県すこやかプロジェクト

# テーマの背景：歳を重ねることのイメージと寿命の関連

660人の男女を23年間追跡



②

「健やか未来都市ちばプラン」

優先順位づけ

# 健やか未来都市ちばプランの優先順位づけ



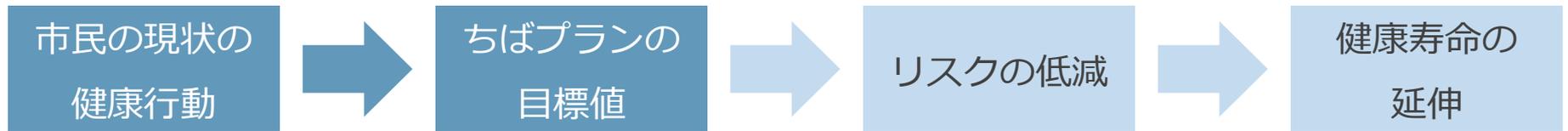
どう優先順位づけするか？



プランの目標が達成されたときに、  
最もインパクトの大きな健康領域は何か？

# 疫学推計のフロー

---



# 目標達成時にインパクトの大きな健康領域は？

(健康寿命の延伸にインパクトのある順位)

## 男性

順位	健康指標
1位	喫煙率
2位	塩分摂取量
3位	野菜摂取量
4位	身体活動
5位	肥満
6位	血圧
7位	脂質異常症病者割合
8位	糖尿病有病者割合
9位	果物摂取量
10位	飲酒量

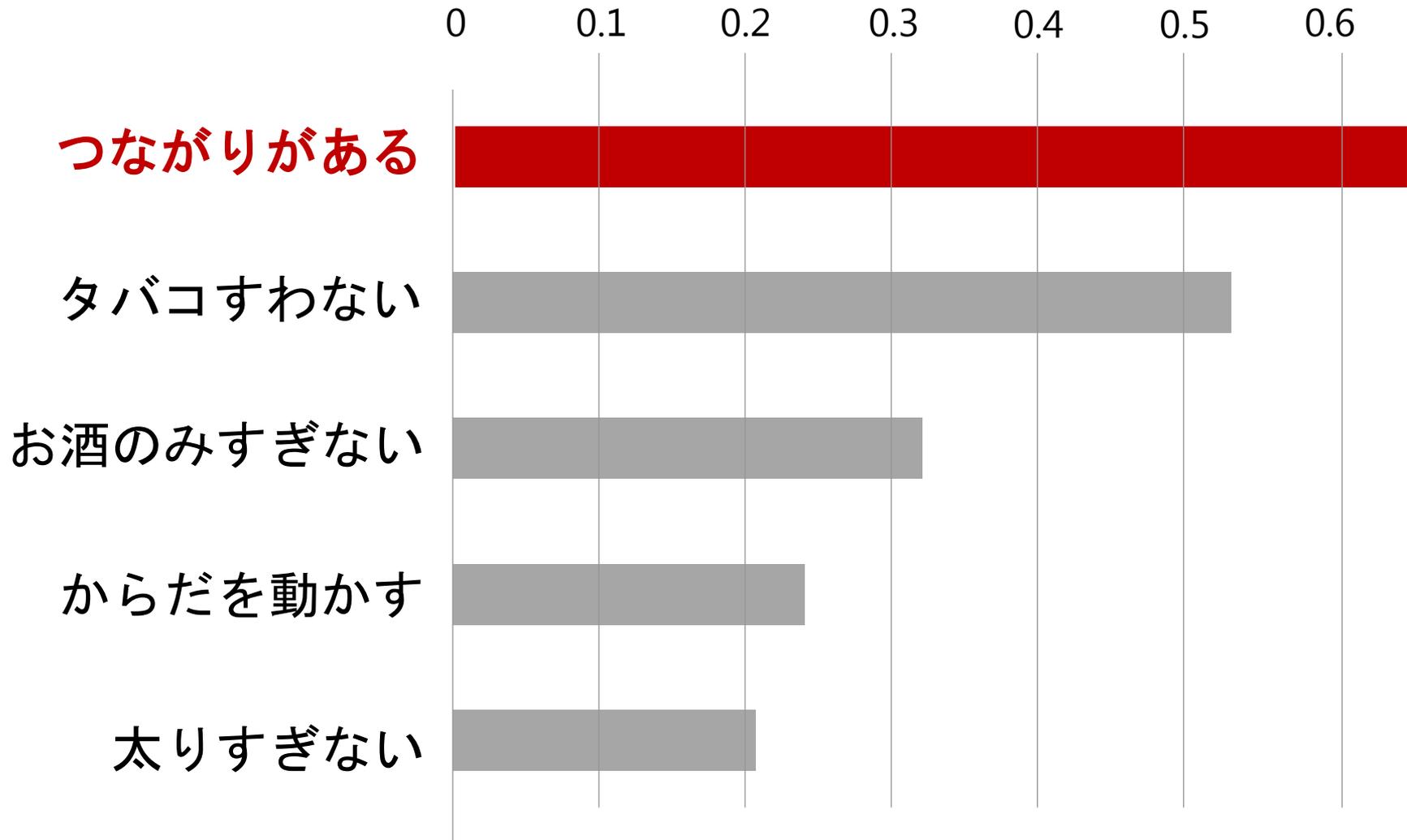
## 女性

順位	健康指標
1位	喫煙率
2位	塩分摂取量
3位	血圧
4位	身体活動
5位	野菜摂取量
6位	肥満
7位	脂質異常症病者割合
8位	糖尿病有病者割合
9位	果物摂取量
10位	飲酒量

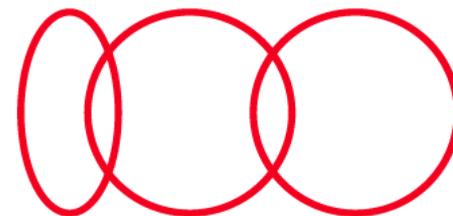
- 健康寿命の延長の推計には、橋本ら(2012)「健康日本21(第2次)における健康寿命の算定」の算定プログラムを用い、不健康者は要介護2～5の認定者のことであるとしました。健康指標が改善し、死者数が減少しても、人口に対する不健康者の割合は変化しないと仮定して、平成26年度の千葉市における年齢階級毎の不健康者割合を用いて推計を行った。

- 性別に10の健康指標を対象とし、健康長寿との**関連が強い健康指標を推計**

# 長生きの要因の文献調査



キンエン  
ゲンエン  
ヒトノエン



100年を生きる。

千葉県すこやかプロジェクト（仮）

# 施策の案（あくまで例）

# 施策（案）禁煙： スモークフリー・オリンピック



## 千葉市はオリンピック開催地



- **2020年東京オリンピック**  
幕張メッセが競技会場として承認済
- **禁煙エリアの設定**等の実施

# (先行事例・研究) 禁煙： スモークフリー・オリンピック



## ・ 禁煙エリアの設定

喫煙の公共の場等の所定の場所における禁止、規制は本人の喫煙および他者の受動喫煙を減少させる

Callinan JE, Clarke A, Doherty K, Kelleher C. Legislative smoking bans for reducing secondhand smoke exposure, smoking prevalence and tobacco consumption. Cochrane database Syst Rev. 2010;(4):CD005992.

## ・ 飲食店での禁煙

サービス業での禁煙政策の実施は売り上げを少なくとも減少はさせない

Scollo M, Lal A, Hyland A, Glantz S. Review of the quality of studies on the economic effects of smoke-free policies on the hospitality industry. Tob Control. 2003;12(1):13-20.

## ・ 効果的な禁煙キャンペーン

禁煙キャンペーンの成功要因は喫煙行動の非難ではなく、喫煙を誘発するたばこ産業が悪いということ

Hershey JC, Niederdeppe J, Evans WD, et al. The theory of "truth": how counterindustry campaigns affect smoking behavior among teens. Health Psychol. 2005;24(1):22-31.

# 施策（案）減塩： 地元野菜と、うまみを活用した減塩



食に関する資料・現行施策は豊富

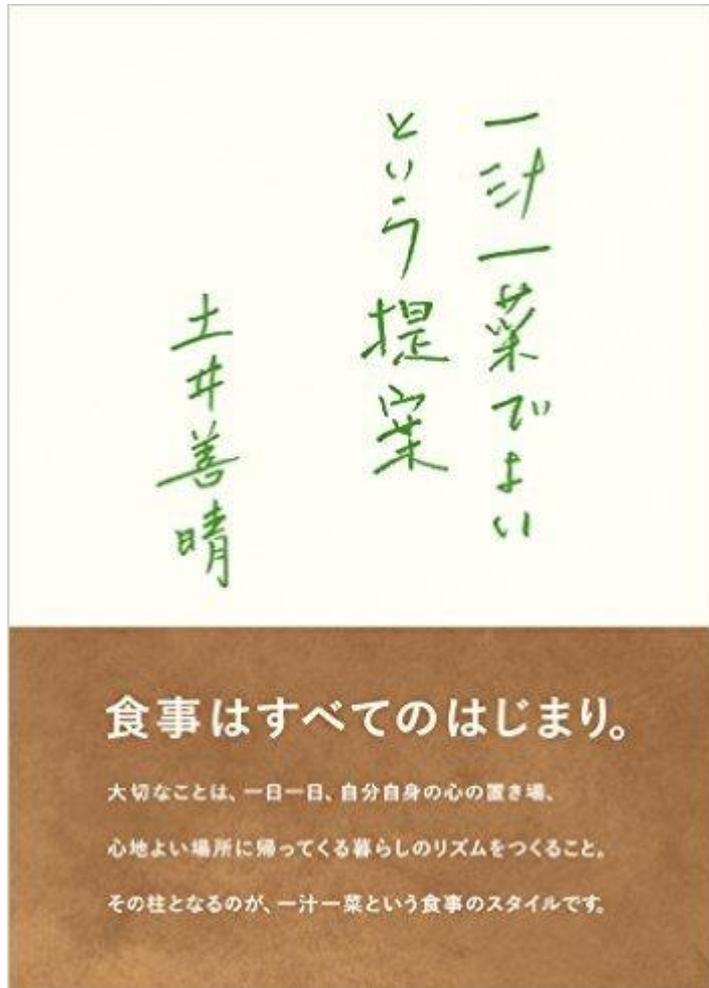


- **広報の検討**  
「100年を生きる」の傘のもとに、減塩
- **施策のテーマの明確化**  
うま味による減塩の提案（味気ある減塩）



- **広報案**  
(地元野菜などを活用した)  
**一汁一菜のすすめ**
- **施策案**  
食卓にうま味を：みそ汁のすすめ
  - 自炊のハードルを下げ
  - うまみを活用した減塩

# (先行事例・研究) 減塩：地元野菜とうまみを活用した減塩



土井善晴（2016）一汁一菜でよいという提案

## ・ 自炊のハードルを下げる意義

自宅での食事の準備にかかる時間が長いほど食事の質が良い

Monsivais P, Aggarwal A, Drewnowski A. Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. *Am J Prev Med.* 2014;47(6):796-802.

## ・ うまみの活用の意義

食品中の塩の一部をうまみに置き換えてもおいしさが維持できる

Institute of Medicine (US) Committee on Strategies to Reduce Sodium Intake; Henney JE, Taylor CL, Boon CS, editors. *Strategies to Reduce Sodium Intake in the United States.* Washington (DC): National Academies Press (US); 2010. 3, Taste and Flavor Roles of Sodium in Foods: A Unique Challenge to Reducing Sodium Intake.

## ・ 料理教室の減塩効果

料理教室により食塩摂取量が減少

Takada T, Imamoto M, Fukuma S, Yamamoto Y, Sasaki S, Uchida M, Miura Y, Shimizu S, Nihata K, Fukuhara S. Effect of cooking classes for housewives on salt reduction in family members: a cluster randomized controlled trial. *Public Health.* 2016;140:144-150.

# 施策（案）人の縁： 定年後の活躍の場の提供

---



- ・ **退職後の地域デビューイベント**  
退職後の地域とのつながりをつくる、きっかけとなるイベントを開催。

## 国保加入時などでの

－ 第二の成人式 －

- ・ 地域参加の「意義」のご説明
- ・ 活躍が求められる「領域」のご紹介
- ・ 活躍できる「役割」とのマッチング

# (先行研究・事例) 人の縁： 定年後の活躍の場の提供



甲府西高校の同窓生を集めて開かれた無尽講  
「西の会」＝甲府市宝2丁目：朝日新聞

## ・ 地域参加の重要性 所属するコミュニティの多さと 要介護認定リスクの低さが関連

Kanamori S, Kai Y, Aida J, et al. Social participation and the prevention of functional disability in older Japanese: The JAGES cohort study. PLoS One. 2014;9(6):1-10.

## ・ 地域での役割の重要性 地域での役割があることと 死亡リスクの低下が関連

Ishikawa Y, Kondo N, Kondo K, Saito T, Hayashi H, Kawachi I. Social participation and mortality: does social position in civic groups matter? BMC Public Health. 2016;16:394.

## ・ サロン参加の効果 コミュニティサロンの参加者は 自立機能を維持

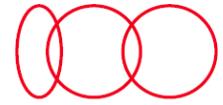
Hikichi, H., Kondo, N., Kondo, K., Aida, J., Takeda, T., & Kawachi, I. : Effect of community intervention program promoting social interactions on functional disability prevention for older adults: propensity score matching and instrumental variable analyses, JAGES Taketoyo study. Journal of Epidemiology and Community Health; 2015 Sep;69(9):905-10. doi: 10.1136/jech-2014-205345. Epub 2015 Apr 17.

③

# 広報プランの策定

# 広報計画：5 年計画のフロー

## プロジェクトフロー



100年を生きる。  
千葉県すこやかプロジェクト（仮）

