

## トピック 和歌山県健康課題について

県の健康寿命は男女とも着実に延伸していますが、全国と比較すると依然として低位にあり、栄養・食生活や身体活動・運動をはじめとした生活習慣に関する指標は改善が見られません。引き続きこうした課題に取り組んでいく必要があります。

### みんなでめざそう！健康長寿わかやま

#### 1日の野菜摂取量が少ない

男性 280.4g（全国 26 位）  
女性 232.4g（全国 45 位）  
平成 28 年国民健康・栄養調査

#### 男女とも歩かない県

男性 6,743 歩（全国 42 位）  
女性 6,062 歩（全国 38 位）  
平成 28 年国民健康・栄養調査

#### がん検診受診率が目標に届かない 目標：70%

胃がん検診 47.5%（全国 34 位）  
肺がん検診 46.5%（全国 36 位）  
大腸がん検診 40.6%（全国 40 位）  
子宮頸がん検診 38.7%（全国 43 位）  
乳がん検診 39.5%（全国 45 位）  
令和 4 年国民生活基礎調査報告

#### 特定健診の受診率が低い

（令和 4 年度）  
48.8%（全国 46 位）  
厚生労働省発表資料

#### がんで死亡する人が多い

令和 4 年年齢調整死亡率（人口 10 万対）  
男性 90.8（全国 7 位）  
女性 58.0（全国 13 位）  
国立がん研究センターがん情報サービス  
「がん統計」（人口動態統計）

#### 心疾患で死亡する人が多い

令和 2 年年齢調整死亡率（人口 10 万対）  
男性 219.8（全国 2 位）  
女性 124.2（全国 4 位）  
人口動態統計特殊報告

#### 要介護認定率が高い

第 1 号被保険者に対する  
要支援・要介護認定者の割合  
21.9%（全国 3 位）  
令和 4 年度介護保険事業状況報告（年報）

#### 平均寿命が短い

・男性 81.03 歳（全国 35 位）  
・女性 87.36 歳（全国 37 位）  
令和 2 年 都道府県別生命表

#### 健康寿命が短い

・男性 71.95 歳（全国 41 位）  
・女性 75.30 歳（全国 33 位）  
令和 4 年 厚生労働科学研究 健康寿命研究  
（日常生活に制限のない期間の平均）

〈事務局〉

和歌山県福祉保健部健康局健康推進課

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目 1 番地

TEL：073-441-2656 FAX：073-428-2325 令和 7 年 3 月発行



“健康長寿日本一わかやま”の実現をめざして！

# 健康推進員だより | 第10号

～県民総参加の健康づくりをすすめよう～

県民総参加の健康づくりを推進するため、平成 26 年度から『和歌山県健康推進員制度』がスタートし、各地域で健康づくり活動が展開されています。

健康推進員だよりでは、地域で活躍している健康推進員さんの活動内容や健康情報を紹介します。



## 第四次和歌山県健康増進計画を策定しました。

令和 6 年 3 月、県民の一人ひとりが生涯にわたって健康で生き生きとした生活が送れるよう「第四次和歌山県健康増進計画」を策定、公表しました。本計画では、4 つの基本的な方向性と具体的な目標を設定し、施策の方向と県民の皆様に取り組んでいただきたいことをお示ししています。

| ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小 | 健康寿命の延伸                                           |                           | 健康格差の解消                  |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
|                  | 生活習慣の改善                                           | 生活習慣病の発症予防・重症化予防          | 生活機能の維持・向上               |
| ②個人の行動と健康状態の改善   | 栄養・食生活<br>身体活動・運動<br>休養・睡眠<br>飲酒<br>喫煙<br>歯・口腔の健康 | がん<br>循環器病<br>糖尿病<br>COPD | 認知症<br>骨粗しょう症<br>メンタルヘルス |
| ③社会環境の質の向上       | 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上                             | 自然に健康になれる環境づくり            | 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備  |
| ④ライフコース          | こども                                               | 高齢者                       | 女性                       |

第四次和歌山県健康増進計画の考え方

本計画からの新しい目標として、「骨粗しょう症検診受診率の向上」や「社会活動を行っている者の増加」、「職場における健康づくりの推進」などが加わりました。

とくに、「骨粗しょう症検診受診率」ですが、本県の受診率はわずか 0.87%（2021 年）という現状です。介護が必要となった主な原因の一つに、骨折・転倒があります。要介護状態にならないために、骨粗しょう症検診を受診し、できるだけ早い段階で骨粗しょう症やその予備群を発見し、早期に治療していただくことが重要です。

本計画に掲げる目標を達成し、「健康長寿わかやま」を実現するため、健康推進員の皆様方には今後ともその知識の普及や実践について、啓発をお願いいたします。

和歌山県福祉保健部健康局健康推進課

# 市町村における健康推進活動

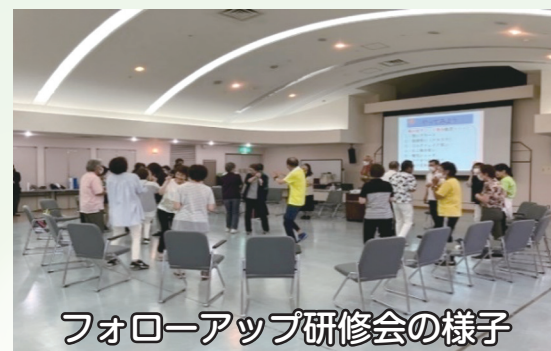
## 和歌山市

和歌山市では現在154名の健康推進員が、がん検診受診率向上など市民の健康づくりのために活動をしています。10月の「乳がん月間」では、市内のショッピングセンター3か所にて、ブレストチェック（乳房のチェック）や乳がん検診受診勧奨などの「ブレスト・アウェアネス」を推奨する街頭啓発を行いました。「ブレスト・アウェアネス」とは、乳房を意識する生活習慣のことです。年齢に関係なく、日頃から、自分の乳房の状態を知り、変化がないかチェックし、気になる変化があったときには、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診することで、乳がんの早期発見・早期治療につなげることができます。街頭啓発では、「ブレスト・アウェアネス」の認知度調査も行いましたが、「取り組んでいる」「聞いたことはある」と回答した市民は少数でした。この結果は、今後の啓発活動に活かしていきたいと思ひます。

また、フォローアップ研修会では、骨密度測定や笑いヨガ（ラフターヨガ）を行いました。健康推進員自ら健康づくりに取り組むことで、地域の方への健康の輪を広げていきたいと考えています。



街頭啓発の様子



フォローアップ研修会の様子

## 那智勝浦町

那智勝浦町では現在22名の健康推進員が自身の健康づくりをはじめ、健康診断やがん検診の受診啓発活動、健康イベントの手伝いなど、町の健康づくりに関する様々な活動に取り組んでいます。

毎年地元スーパーなどで、健診の受診勧奨や健康づくりに関する啓発物を配布しています。健康イベントではスタッフの一員として、参加者とコミュニケーションを図りつつ展示物を紹介するなど、栄養、運動、健康管理など様々な分野において健康の重要性を伝えています。また、自らの知識向上と自身の健康づくりを目指し、積極的に研修会等にも参加しています。



展示物を紹介



健康イベントの様子

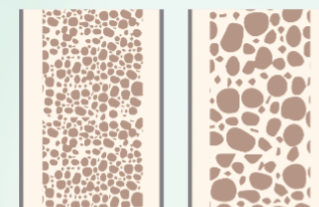


## 骨粗しょう症について



骨の断面図（イメージ）

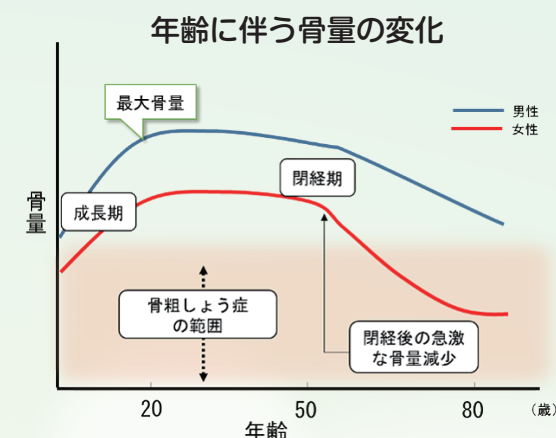
正常 骨粗鬆症



骨粗しょう症になると骨がスカスカに！

### ◆ 骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症は、骨量（骨密度）が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気を言います。今現在、骨折や腰・背中への痛みがなくても、骨が弱っていると骨粗しょう症と診断されます。



### ◆ 骨粗しょう症はどうしてなるの？

骨量は成長期に高まり、20歳頃に人生最大の骨量に達します。成長期以降は、骨の新陳代謝を繰り返しながら、40歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。加齢や閉経にともなう女性ホルモンの減少などにより、骨の新陳代謝のバランスが崩れると、骨量が減少し、骨がもろくなります。



カルシウムの多い食品

ビタミンDの多い食品

### ◆ 骨の健康のためにできること

栄養バランスのよい食事をしっかりとる

とくに骨の主成分となるカルシウムやカルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的にとりましょう。

適度な運動を続ける

骨は負荷がかかると強くなる仕組みがあります。ウォーキングやスクワットなど無理せずできることを取り入れましょう。

日光を浴びる

ビタミンDは日光によって皮膚でもつくられます。1日15分くらいの適度な日光浴を生活に取り入れましょう。

骨粗しょう症検診を受ける

自分の骨量を知ることが骨粗しょう症予防につながります。閉経後は定期的に検診を受けて、骨量の変化を把握しましょう。

### ◆ 市町村イベントと連携

市町村で実施する健康教室などと県や保健所が連携し、住民の皆さんが自分を知る機会を持ってもらえるよう、骨密度測定や血管年齢測定、握力測定などを実施しています。

