

# 第4章 基本的考え方

## 4.1 計画の基本的な方向

府は、国が示した基本的な方向（健康日本 21（第 2 次））を踏まえ、前計画の理念・目標・基本方向を継承した形で本計画を策定します。

府の基本的な方向は、1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小、2. NCD\*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の3つとし、これらの達成を通して「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」をめざすこととします（図 49）。

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

図 49 府の基本的な方向

\* NCD(Non Communicable Diseases) :がん、循環器疾患、慢性呼吸器疾患および糖尿病を中心とする非感染性疾患のこと

府の基本的な方向を踏まえた取組とは、栄養、たばこ、休養等の各分野において、個人の生活習慣や社会環境の改善のために取り組み、その結果、がんや循環器疾患といった NCD の予防やこころの健康の推進を図り、それらの健康指標が改善されることで、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を実現していくというものです。

最終的には、基本理念である、「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」をめざします（図 50）。

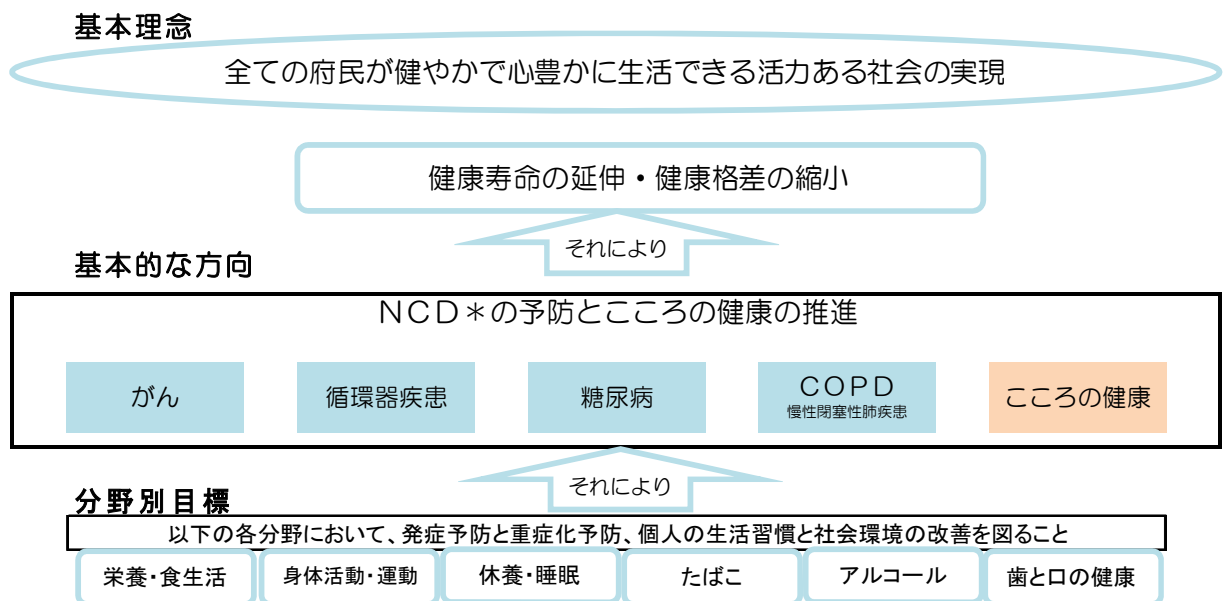


図 50 府の基本的な方向性に沿った取組の流れ

また、これらの取組を効果的に進めるため、「NCD 対策として取り組む」、「発症予防とともに重症化予防に取り組む」、「個人の生活習慣と社会環境の改善に取り組む」、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に特に重点をおきつつ、他の取組とともに総合的に推進する」こととします。

#### 4.1.1 NCDの予防とこころの健康の推進

WHO は平成 20 年 4 月に「非感染性疾患の予防と管理に関するグローバル戦略」の行動計画を公表し、喫煙、不健康な食事、運動不足、過度の飲酒といった共通する危険因子を取り除くことで予防可能ながん、循環器疾患、糖尿病、COPD などの疾患を「NCD (Non Communicable Diseases : 非感染性疾患)」として、それらに共通する健康問題への対策を進めることとしています(図 51)。

	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
がん	●	●	●	●
循環器疾患	●	●	●	●
糖尿病	●	●	●	●
COPD	●			

資料 健康日本 21 (第 2 次) の推進に関する参考資料  
厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり  
運動プラン策定専門委員会

図 51 NCDと生活習慣との関連

府では、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。

#### 4.1.2 発症予防と重症化予防

NCD に対処するためには、喫煙、食生活、運動、飲酒などの生活習慣改善による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。府は、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。

特に、高血圧や糖尿病では、自覚症状がないまま重症化し、脳血管疾患、虚血性心疾患、網膜症、腎障がい等の合併症を引き起こす可能性があり、注意が必要です。重症化予防のためには、生活習慣の改善とともに定期的な検査や受診を行うこと、服薬の継続、さらにこれらの診療・治療からの脱落が生じないように、患者や家族が病状を理解し、取り組むことが重要です。

### 4.1.3 個人の生活習慣と社会環境の改善

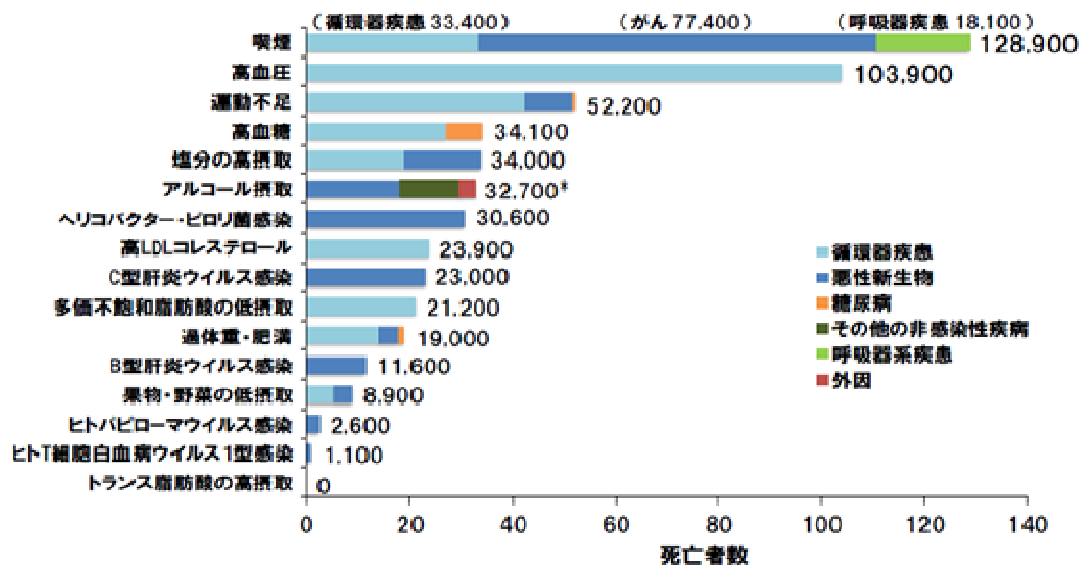
NCDの予防を効果的に推進するためには、個人の生活習慣の改善に加え、社会環境の改善に向けた取組をこれまで以上に強化していく必要があります。

一方、国が目標に挙げた「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」、「健康を支え、守るための社会環境の整備」の部分について、府では「生活習慣と社会環境の改善」における具体的な取組の中で、これらの視点を意識しながら取組を推進していきます。

### 4.1.4 たばこ対策と高血圧対策に重点をおいた総合的な対策の推進

本計画においては、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をおきつつ、他の取組とともに総合的に推進することとします。

昨今、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（図52）。



資料 健康日本 21（第2次）の推進に関する参考資料より抜粋  
 図52 日本におけるNCDと外因による死亡数の関連

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、官公庁等を対象に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、広く公共の場での取組に広げていきます。また、喫煙者に対しては、健診やがん検診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。

さらに、健診の機会を活用した高血圧者への保健指導や受療勧奨などを通して、早期発見や早期治療を推進します。

たばこと高血圧対策を重点的に取り組むとともに、多量飲酒者への支援、糖尿病や慢性腎臓病（CKD）、COPD、自殺対策、さらに、これらの取組を効果的に進めるための健診内容の充実に向けた取組を行います。

## 4.2 目標設定の考え方

国は、健康日本21（第2次）計画の効果的な推進には、健康づくりに関わる全ての関係者がめざすべき目標を共有しながら、その目標の達成状況について管理・評価を行っていくことが重要であるとしています。

具体的には、以下のような要素を十分考慮して設定することとしています。

- ・ 指標の相互関係を整理した上で、客観的かつ科学的根拠に裏付けられており、実行可能性のある目標に絞り込む
- ・ 「個人で達成すべき目標」を設定するだけでなく、「社会環境に関する目標」についても具体的数値として設定する
- ・ 国民運動を実際に展開していくことを視野に入れ、他計画との整合性を図る
- ・ 既存の調査を活用でき、継続的にモニタリングが可能な目標とする

さらに、地方自治体が目標値を設定する際の注意点として、「目標とする指標に関する情報収集に現場が疲弊することなく、既存データの活用により、自治体等が自ら進行管理できる目標の設定を行うことが重要である」としています。

府では、これらの国の目標設定の考え方を踏まえ、以下の考え方に基づき目標値を設定することとしました。

【府の目標設定における基本的な考え方】

- 可能な限り既存のデータを指標として活用する
- 必要最小限の項目に絞る
- 全国比較や経年比較ができる項目とする
- 評価年にも当該データが入手できるものとする
- 目標値においても他計画との整合を図る