

(2) 働く世代の健康

主要な死亡原因である生活習慣病を予防するためには、生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備群が増えてくる「働く世代」が健康に関心を持ち、自己の生活習慣の見直しと改善を行い、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。

また、働く世代は、社会的な役割や負担が大きくなり、ストレスも増大することから、自分に合った健康づくりに取り組み、心身ともに健康な状態で生活することも重要です。

※ 働く世代とは、一般に働くことができる年齢層のことをいい、おおむね20歳から64歳までの方をいいます。

【現状と課題】

- 前計画において、成人の肥満は減少（改善）しましたが、成人男性は目標値には達せず、20歳代女性のやせの割合は増加（悪化）しています。また、生活習慣をみると、朝食の欠食率については、20歳代では減少（改善）しましたが、目標値には達せず、30歳代では変化がありませんでした。1日30分以上、週3回以上の運動を行っている者の割合や60歳及び50歳で24歯以上自分の歯を有する者の割合は、改善しています。

引き続き、望ましい生活習慣の実践を促すとともに、特定健康診査やがん検診等、健康診査等の受診率の向上を図ることにより、将来に向けた生活習慣病を予防するための健康づくりに取り組む必要があります。

- メンタルヘルスと関連が深い休養に関して、前計画において、睡眠による休養が十分とれていない者の割合は増加（悪化）しており、「睡眠があまりとれていない」、「ほとんどとれていない」と回答した割合は、働く世代において高くなっています。また、ストレスの増大によって割合が増える喫煙や多量飲酒について、成人の喫煙率は減少（改善）しましたが、多量（日本酒では3合以上）に飲酒する者の割合は男女ともに増加（悪化）しており、年齢別では40歳代、50歳代、60歳代の男性の割合が高く、特に50歳代が最も高い状況にあります。

心身ともに健やかな生活を送るためには、個人の主体的な取組が必要ですが、仕事や家事などで社会的な役割や負担が大きくなる働く世代の健康づくりを推進するためには、地域、企業、医療保険者等と連携してこれを支える必要があります。

【施策の方向性】

ア 生活習慣病を予防するための健康づくり

生活習慣病の予防に関する正しい知識を普及啓発し、生活習慣等の改善を図るとともに、生活習慣病を早期発見し、早期治療につなげるため、がん検診や健康診査の受診率の向上に取り組めます。

第1章 基本方針に基づく施策

2 基本方針② ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます

主な事業・取組	
主な事業・取組	概要の説明
がんの発症予防と早期発見	がんの発症を予防するため、がんやがん予防に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、がんの早期発見・早期治療につなげるため、がん検診の受診率の向上を図る。
循環器疾患の発症予防と高血圧・脂質異常の早期発見	循環器疾患の発症を予防するため、循環器疾患に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、高血圧や脂質異常を早期に発見し、循環器疾患への移行及び重症化を予防するため、健康診査の受診率や特定保健指導の実施率の向上を図る。
糖尿病の発症予防と早期発見	糖尿病の発症を予防するため、糖尿病やその予防に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、糖尿病を早期に発見し、糖尿病の重症化を予防するため、健康診査の受診率や特定保健指導の実施率の向上を図る。
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症予防と早期発見	COPDの発症を予防するため、COPDとその予防方法に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、COPDの早期治療につなげるため、既存の健康診査の場を活用し、早期発見に取り組む。
健全な食生活の推進	自分の適正体重にあった食事量や栄養バランスのとれた食事内容について、理解を深めることができるよう取組を進めるとともに、若い世代に対して、中食、外食も含めてバランスのとれた食事を選択できるよう、分かりやすい情報提供等に努める。
運動習慣の継続を目指した取組	健康ウォーキングの推進や40代からのメタボリックシンドローム対策支援事業等、運動習慣を継続することができるよう取組を進める。
メンタルヘルスに関する知識の普及啓発等	睡眠やストレス解消により心身の疲労を回復し、健康を保持することができるよう取組を進めるとともに、自殺の原因となるこころの病気を早期に発見し、早期支援・早期治療につなげるため、メンタルヘルスに関する知識の普及啓発を図る。
喫煙率の減少に向けた取組	喫煙による健康への悪影響や生活習慣病の発症を防ぐため、禁煙教室や禁煙相談の実施等により禁煙を支援し、喫煙率の減少を図る。
適正飲酒の普及啓発	多量飲酒を防止することにより生活習慣病の発症を予防するため、健康教室や健康相談の実施等により、飲酒が与える影響や適正な飲酒について普及啓発する。
歯周病の早期発見	歯周病の予防や歯の早期喪失の防止のため、歯と口に関する健康教室や歯科相談を実施するとともに、企業等と連携し、節目年齢歯科健診の受診率向上を図る。

*がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPDに関する施策の詳細は、前述の「1 基本方針① 生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます」に記述しています。また、栄養・食生活、身体活動・運動などの生活習慣等に関わる分野ごとの、働く世代の健康づくりに関する施策の詳細については第2章で後述しています。

イ 働く世代の健康を支える環境づくり

健康に関心がある方だけでなく、関心のない方や時間的又は精神的にゆとりのある生活を確保することが困難な方も含めて、企業、関係団体、地域団体等と連携して、メンタルヘルス対策や職場環境の改善など、働く世代の健康づくりに取り組みます。

主な事業・取組

主な事業・取組	概要の説明
「広島市地域保健・職域保健連携推進協議会」事業（働く世代の健康づくり）	地域保健と職域保健の関係団体・機関等で構成する「広島市地域保健・職域保健連携推進協議会」において、生活習慣の改善や健康診査の受診率向上等、働く世代の健康づくりに関する取組を行う。
個人の健康管理を支援する食の環境づくり	生活習慣病の予防や重症化を防止するため、外食メニュー等の栄養成分表示の改善など、食生活を支援する環境づくりを進める。
身体活動・運動に取り組みやすい機会や場の提供	ウォーキングコースの設定や公園の健康器具の整備など、身体活動や運動に取り組みやすい機会や場を提供する。
メンタルヘルス対策	企業や関係団体等との連携を図り、働く世代のメンタルヘルス対策に取り組む。また、個人の状況に応じた専門的な相談を受けやすくするため、相談体制の充実を図る。
地域団体、企業等との連携による喫煙率の減少	喫煙による健康への悪影響や生活習慣病の発症を防ぐため、地域団体、企業、関係団体等と連携を図り、喫煙率の減少に向けた取組を行う。
地域団体、企業等との連携による適正飲酒の普及啓発	多量飲酒を防止することにより生活習慣病の発症を予防するため、地域団体、企業、関係団体等と連携を図り、適正な飲酒について普及啓発する。
歯周病予防に関する知識の普及啓発	歯周病の予防や歯の早期喪失の防止のため、歯科医師会と連携して、日頃から継続的にデンタルフロス等を使用し、歯と口の健康管理に努めている方を対象とした「ビューティフル歯ッション賞」の認定等に取り組む。

* 栄養・食生活、身体活動・運動などの生活習慣等に関わる分野ごとの、働く世代の健康を支える環境づくりの施策については第2章で後述しています。

【目 標】

＜適正体重の維持＞

① 適正体重を維持している者の増加

・ 成人男性肥満者の割合の減少

体重は、生涯を通じて、生活習慣病や健康状態との関連が強く、肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連があることから、前計画において目標を達成しなかった「成人男性肥満者の割合の減少」を目指し、国目標の減少率（10%）に準じて目標を設定します。

目標項目	成人男性肥満者の割合の減少
指標	20～60歳代男性の肥満者（BMI25以上）の割合
現状	23.1% （平成23年度）
目標	20% （平成34年度）
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

- 20歳代女性のやせの者の割合の減少

若年女性のやせは、骨量の減少、低出生体重児の出産といったリスクと関連があることから、「20歳代女性のやせの者の割合の減少」を目指し、国目標（20%）に準じて目標を設定します。

目標項目	20歳代女性のやせの者の割合の減少
指標	20歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の者の割合
現状	25.1% （平成23年度）
目標	20% （平成34年度）
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

＜栄養・食生活＞

② 適切な量と質の食事をとる者の増加

- 栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者の割合の増加

適切な量と質の食事は、生活習慣病予防の基本の1つであり、栄養バランスのとれた日本型の食生活を実践することで、栄養素の過不足のない食事をとることができ、良好な栄養状態を保つことができることから、「栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者の割合の増加」を目指し、第2次広島市食育推進計画の目標（80%以上）に準じて目標を設定します。

目標項目	栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者の割合の増加
指標	栄養バランスのとれた日本型食生活を実践している者の割合
現状	71.6% （平成23年度）
目標	80%以上 （平成27年度）
データソース	広島市「食育に関する調査」

- 食塩摂取量の減少

減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させます。また、食塩や高塩分食品を摂取することは、胃がんのリスクを上げることも示されていることから、「食塩摂取量の減少」を目指し、国目標（8.0g）に準じて目標を設定します。

目標項目	食塩摂取量の減少
指標	1日当たりの食塩の平均摂取量
現状	20歳以上 9.6g （平成22年度）
目標	20歳以上 8.0g （平成34年度）
データソース	広島市「市民健康・栄養調査」

・ 野菜の摂取量の増加

野菜の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があること、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があること、食道がんや胃がんとの関連が示され、不足しないことが推奨されていることから、「野菜の摂取量の増加」を目指し、国目標（350g）に準じて目標を設定します。

目標項目	野菜の摂取量の増加
指標	1日当たりの野菜の平均摂取量
現状	20歳以上 268g （平成22年度）
目標	20歳以上 350g （平成34年度）
データソース	広島市「市民健康・栄養調査」

③ 朝食を食べることが習慣になっている者の割合の増加

規則正しく食べる、よく噛んで味わって食べる等、健康的な食べ方は、望ましい食習慣を身に付ける意味でも重要であることから、特に朝食の摂取率が低い若い世代を対象に「朝食を食べることが習慣になっている者の割合の増加」を目指し、第2次広島市食育推進計画の目標（85%以上）に準じて目標を設定します。

目標項目	朝食を食べることが習慣になっている者の割合の増加
指標	朝食を食べることが習慣になっている者の割合
現状	20歳代男性 69.4% 30歳代男性 67.9% （平成23年度）
目標	20歳代男性 85%以上 30歳代男性 85%以上 （平成27年度）
データソース	広島市「食育に関する調査」

<身体活動・運動>

④ 日常生活における歩数の増加

歩数は、身体の移動を伴うような比較的活発な身体活動の客観的な指標であり、歩数の増加は、生活習慣病を予防し、生活機能を維持・増進するうえで直接的かつ効果的であることから、20歳以上の者の「日常生活における歩数の増加」を目指し、国目標（男性9,000歩、女性8,500歩）に準じて目標を設定します。

目標項目	日常生活における歩数の増加
指標	20歳以上の者の歩数
現状	20歳以上 男性 7,997歩 女性 7,772歩 （平成23年度）
目標	20歳以上 男性 9,000歩 女性 8,500歩 （平成34年度）
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

⑤ 運動習慣者の割合の増加

健康の増進や体力の向上など、目的や意図を持って余暇時間に運動を行うことにより、個人の抱える多様かつ個別の健康問題を効率的に改善することができるため、1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している者を運動習慣者と定義し、「運動習慣者の割合の増加」を目指し、国目標（男性36%、女性33%）に準じて目標を設定します。

なお、現状は、平成23年度の広島市「市民健康づくり生活習慣調査」の1日30分以上、週3回以上の運動を行っている者の割合を参考値とします。

目標項目	運動習慣者の割合の増加
指標	運動習慣者の割合
現状	(参考値) 1日30分以上、週3回以上の運動を行っている者の割合 20歳以上 男性 24.1% 女性 20.2% (平成23年度)
目標	20～64歳 男性 36% 女性 33% (平成34年度)
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

＜休養・メンタルヘルス＞

⑥ 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少

睡眠により休養をとることによって、心身の疲労が回復されることから、「睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少」を目指し、国目標の減少率（18.5％）に準じて目標を設定します。

目標項目	睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
指標	睡眠による休養を十分とれていない者の割合
現状	27.4% (平成23年度)
目標	22% (平成34年度)
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

⑦ 週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少

就業に伴う心身への過度の負荷は業務に過重感を与える要因となり、交感神経の緊張や精神的な疲労を介して、循環器疾患や精神疾患のリスクを高めると考えられます。過重労働を解消し、労働者が健康を保持しながら労働以外の生活のための時間を確保して働くことができるような労働環境を整備することが重要な課題であることから、「週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少」を目指し、国目標の減少率（50％減少）に準じて目標を設定します。

目標項目	週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少
指標	週労働時間60時間以上の雇用者の割合
現状	13.1% (平成19年)
目標	6.6% (平成34年)
データソース	総務省「就業構造基本調査」

⑧ 自殺者の減少

メンタルヘルス対策等に取り組むことにより「自殺者の減少」を目指し、広島市うつ病・自殺対策推進計画の目標（自殺死亡率14.8）に準じて目標を設定します。

目標項目	自殺者の減少
指標	自殺死亡率（10万人当たり）
現状	17.1 (平成23年)
目標	14.8 (平成28年)
データソース	厚生労働省「人口動態統計」

⑨ 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少

こころの病気に対する理解を深め、適切な保健医療サービスを受けることによって、うつ病などの気分障害や不安障害に相当する心理的苦痛を減少させることができるため、「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少」を目指し、国目標の減少率（10%）に準じて目標を設定します。

目標項目	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少
指標	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合
現状	11.7% （平成22年）
目標	10.5% （平成34年）
データソース	厚生労働省「国民生活基礎調査」

⑩ メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあることを知っている者の割合の増加

市民がメンタルヘルスに関して個人の状況に応じた専門的な相談を受けることができるよう、「メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあることを知っている者の割合の増加」を目指し、目標を設定します。

目標項目	メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあることを知っている者の割合の増加
指標	メンタルヘルスに関する相談窓口が市役所などにあることを知っている者の割合
現状	34.0% （平成23年度）
目標	100% （平成34年度）
データソース	「広島市市民意識調査」

⑪ メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加

職場生活等において強いストレス等を感じる労働者は全国で約60%に上っており、精神障害に係る労災認定件数は増加傾向にある一方で、職場におけるメンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は4割に満たないことから、「メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加」を目指し、国目標（100%）に準じて目標を設定します。

目標項目	メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加
指標	メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合
現状	37.6% （平成22年度）
目標	100% （平成34年度）
データソース	広島市地域保健・職域保健連携推進協議会調査

＜喫煙＞

⑫ 成人の喫煙率の減少（再掲）

喫煙率の減少は、喫煙による健康への悪影響を確実に減少させる最善の解決策であることから、「成人の喫煙率の減少」を目指し、国目標の算定方法に準じて、現在の喫煙率（15.8%）から禁煙希望者が禁煙した場合の割合（31.7%）を減じた値（10.8%）を目標に設定します。（現状及び目標は前述の「1(1)がん」に同じ。）

＜飲酒＞

⑬ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少（再掲）

生活習慣病のリスクを高める要因となる多量飲酒を防止することは、生活習慣病の発症予防につながることから、アルコール摂取の適量の範囲を、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g（日本酒では2合）未満、女性20g（日本酒では1合）未満と定義し、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少」を目指し、国目標の減少率（15%）に準じて目標を設定します。（現状及び目標は前述の「1(1)がん」に同じ。）

＜歯と口の健康＞

⑭ 歯の喪失防止

歯の喪失は咀嚼・嚥下等の口腔機能に大きな影響を及ぼすものであり、歯の喪失と寿命との関連も報告されています。歯の早期喪失を防止することは健康寿命の延伸にも大きく寄与すると考えられることから、節目年齢ごとに「60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加」、「40歳で喪失歯のない者の割合の増加」を目指すこととし、60歳についてはすでに国目標を達成しているため、過去の実績数値を基に国目標の算定方法に準じて目標を設定し、40歳については国目標（75%）に準じて目標を設定します。

・ 60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加

目標項目	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
指標	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合
現状	79.4% （平成23年度）
目標	85% （平成34年度）
データソース	広島市節目年齢歯科健診結果

・ 40歳で喪失歯のない者の割合の増加

目標項目	40歳で喪失歯のない者の割合の増加
指標	40歳で喪失歯のない者の割合
現状	69.8% （平成23年度）
目標	75% （平成34年度）
データソース	広島市節目年齢歯科健診結果

⑮ 歯周病を有する者の割合の減少

歯周病は糖尿病、循環器疾患等との密接な関連性が報告されています。歯周病は40歳頃から急激に進行し、60歳頃からの歯の喪失につながることから、「40歳及び60歳における進行した歯周炎を有する者の割合の減少」を目指し、過去の実績数値を基に国目標の算定方法に準じて目標を設定します。

目標項目	歯周病を有する者の割合の減少
指標	40歳及び60歳における進行した歯周炎を有する者の割合
現状	40歳 47.2% 60歳 65.9%（平成23年度）
目標	40歳 35% 60歳 55%（平成34年度）
データソース	広島市節目年齢歯科健診結果

⑯ 過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加

定期的に歯科健康診査を受診し、併せて歯石除去を受けることは、歯周病予防に有効なものであり、その結果として歯の早期喪失も防止することが期待されるため、「過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加」（20歳以上）を目指し、国目標（65%）に準じて目標を設定します。

目標項目	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加
指標	過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合
現状	42.3%（平成23年度）
目標	65%（平成34年度）
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

