

## 21世紀における国民健康づくり運動

# 健康日本21(第二次)がスタートしています

### 我が国における健康増進対策の始まり

我が国においては、第二次世界大戦後から栄養改善のための健康増進施策が行われてきました。その後、疾病の予防や治療対策にとどまらず、積極的な健康増進を図るための施策が講じられたのは、昭和39年、東京オリンピック終了後、健康・体力づくりのムードが高まり、国民の健康・体力増強策について閣議決定されたころに始まります。 ※国民衛生の動向より。

### 国民健康づくり対策の沿革

<p>1 昭和53年度～ 第一次国民健康づくり対策</p>	<p>1 生涯を通じる健康づくりの推進 (成人病予防のための一次予防の推進)</p> <p>② 一次予防とは…病気の発生そのものを防ぐこと。生活習慣の改善や健康教育による健康増進を図る、予防接種など。</p> <p>2 健康づくりの3要素(栄養・運動・休養)の健康増進事業の推進(栄養に重点)</p>
<p>2 昭和63年度～ 第二次国民健康づくり対策 アクティブ80ヘルスプラン</p>	<p>1 生涯を通じる健康づくりの推進</p> <p>2 栄養・運動・休養のうち遅れていた運動習慣の普及に重点を置いた、健康増進事業の推進</p>
<p>3 平成12年度～ 第三次国民健康づくり対策 21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」</p>	<p>1 生涯を通じる健康づくりの推進 (「一次予防」の重視と健康寿命の延伸、生活の質の向上)</p> <p>2 国民の保健医療水準の指標となる具体的目標の設定および評価に基づく健康増進事業の推進</p> <p>3 個人の健康づくりを支援する社会環境づくり</p>

4 平成25年度～  
第四次国民健康づくり対策  
21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」

#### 基本的な方向

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小



平均寿命\*1と健康寿命\*2の差



- ① 健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。
- ② 健康格差とは…地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差。
- ③ (平均寿命) - (健康寿命) = 病悩期間です。健康寿命の延伸を図ることにより、病气や介護で苦しむ期間を短くすることが最も大切なことです。

- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善

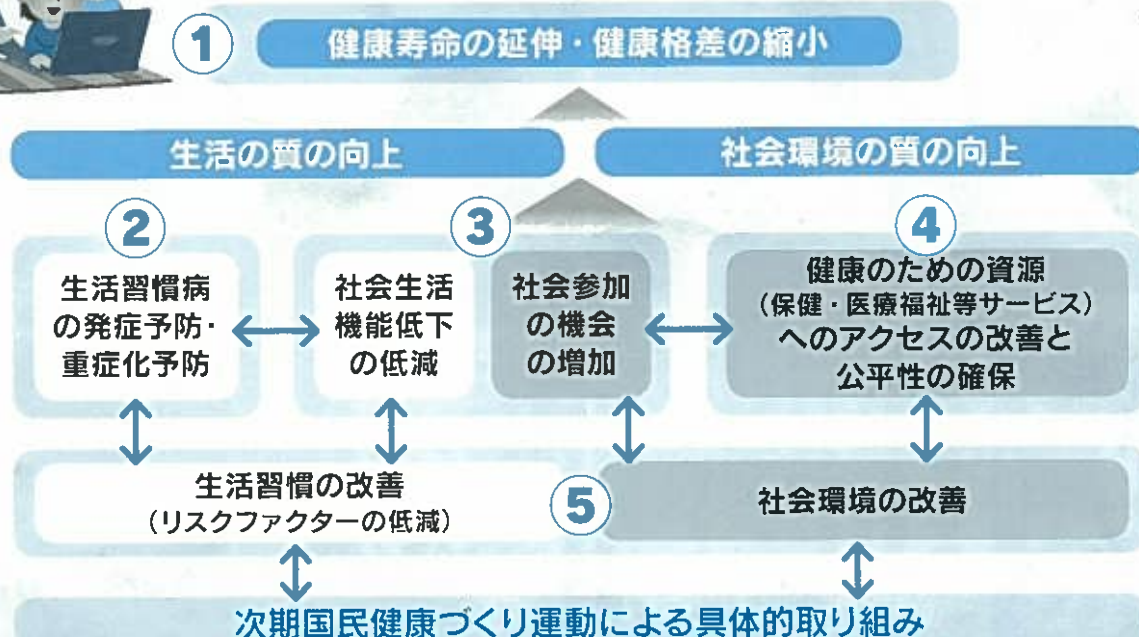
\*1 平均寿命(平成22年)は厚生労働省「平成22年完全生命表」より。

\*2 健康寿命(平成22年)は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より。

## ◎「健康日本 21 (第二次)」の概念図



すべての国民が共に支え合い、  
健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現



(出典) 厚生労働省「健康日本 21 (第二次)の推進に関する参考資料」

### 健康日本 21 と健康日本 21 (第二次) の違い

- ① 理念だけでなく現状の数値を算定し、具体的な数値目標をはつきりと示した。
- ② 一次予防に重点を置いた目標に加え、慢性疾患などの重症化予防も重視した。
- ③ 個人のライフスタイルの改善だけでなく、「地域のつながりの強化」や民間企業や自治体等も巻き込んだ社会環境の整備を盛り込んだ。

### 現状を踏まえた今後の方向性

- ① 日本の特徴を踏まえ 10 年後を見据えた計画の策定
- ② 目指す姿の明確化と目標達成へのインセンティブを与える仕組みづくり
- ③ 自治体等関係機関が自ら進行管理できる目標の設定
- ④ 国民運動に値する広報戦略の強化
- ⑤ 新たな理念と発想の転換



### 産業保健の現場で働く保健師にできること

厚生労働省はアベノミクス3本柱の一つである日本再興計画の「国民の健康・保健の確保政策」の中で、平成 26 年度からデータヘルス計画を策定し、健康寿命の延伸を図るために、地域や職場の方々の健診結果や医療情報の活用を進めています。平成 26 年度はガイドライン作成のための試行を行い、平成 27 年度からはガイドラインに沿って、健保組合に健診結果や医療費データをもとに、有効な健診後の事後管理計画を策定させることを企図したものです。健康管理に関わる地域や職場の保健師の役割は、今後さらに大事になるものと感じています。

保健師は産業保健の現場では、労働災害が起らないようにするのはもちろんのこと、事業場で働く方々が病気を持ちながらも、業務を定年まで全うできるよう個々の状況を踏まえて対応するだけでなく、今回の健康日本 21 でも掲げられている、職場や社会環境の整備にも一役買う存在であると思われます。保健師 1 人が個人へアプローチできる時

間や頻度は限られています。しかし、保健師がアプローチをした社員さんから、同僚の方へよい情報を伝えてもらうことも、一つの保健活動になると思います。そうした職員同士のつながりを上手に生かした産業保健活動を広めていくことも大切であると考えます。

また、事業場では労働安全衛生法に基づいて実施されている健康診断の結果で、高血圧や糖尿病、脂質異常症などが疑われる方が多数みられます。基本的にみなさんは就業されており、働いているのです。ただ、そういった疾患があるにも関わらず、仕事を優先するあまり、無理をして悪化させてしまったり、いつも高い数値だから大丈夫だろうと自身を過信してしまったりすることがあります。そうした方々の疾患が慢性化したり、重症化したりする前に、予防に努め「病気とお付き合いしながら働く方法」を一緒に導き出すことも、産業保健の分野で働く保健師の役割と考えます。

# 松山技研株式会社

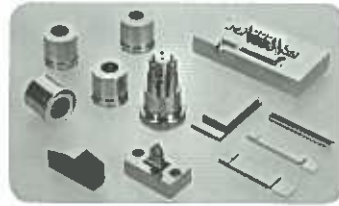
## 健康は宝物

### からだの健康・こころの健康



#### ◆ 会社概要

松山技研株式会社は、長野県の東北部に位置する上田市にある会社です。昭和45年に、全国でも有数の農機具メーカーであるニプロブランド松山株式会社、熱処理専門部門として創立されました。松山スキ工業協同組合熱処理工場から出発し、ダクロタイズト処理（現在はノンクロムのジオメット処理に変更）、カチオン電着塗装、真空熱処理、セラミックコーティングと、金属の表面処理と熱処理の総合メーカーとして、事業を拡大しつつ現在に至っています。



表面処理、熱処理というあまりなじみのない業種で、ご存じない方も多いかと思いますが、「金属に命を与え、それを守る」というあらゆる「ものづくり」の中でも重要な部分を支えている仕事として、「知を集め価値を創る」という経営理念の下、従業員全員誇りを持って毎日勤務しています。

#### ◆ 健康への取り組み

##### 1 からの健康

当社が扱っている金属は「人類が与えられた最高の機能材料」といわれています。健康も私たちに与えられた最高の宝物だと思えます。会社は「ひと」がいるからこそ、企業活動を継続できます。従業員、ご家族、当社に関わっている全ての人が健康であることは、会社の健康にもつながります。その健康

を守るため、毎年10月に定期健康診断、また1月と7月には特殊健康診断、4月には特定業務従事者の健康診断を実施し、産業医の先生と連携を取り、結果についてのフォローを行っています。

時間外労働が多い方については、毎月総労働時間を把握し、希望される方には、産業医による面接指導を実施しています。人間ドックは費用を全額会社が負担し、役員、部門長は毎年、従業員は40歳以上を対象として受診しています。

そして、健康診断受診率100%を目指し、実施日に受診できない方についても後日必ず受けていただけるようにしています。特定保健指導や健保組合の事業としての保健指導も、みなさんに積極的に受けていただいている、健康の改善につながった方も多く、指導を受けてよかったという声も聞かれます。

毎年10月、当社は新しい期のスタートを迎え、「進発式」という社内行事を10月の第1土曜日に行います。その中で午後の行事として講演会や救急法訓練など、いろいろ計画しますが、何年か一度、全日本労働福祉協会長野県支部さんをお願いして、ストレッチや腰痛防止の運動等を指導していただいています。普段からは一生懸命、みんなでにぎやかに運動指導を受けています。

##### 2 こころの健康

健康への取り組みで忘れてはならないことに、「こころの健康」があります。当社では、メンタルヘルスに関する指針が出るずつと以前から、外部の産業カウンセラーの先生にお願いし、心の健康管理に取り組んできました。

#### 会社概要 松山技研株式会社

住所 長野県上田市長瀬 1050  
URL <http://www.matsuyama-giken.co.jp/>  
事業内容 金属表面処理  
(ジオメット処理・カチオン電着塗装)  
金属熱処理  
(一般熱処理・真空熱処理)  
セラミックコーティング  
(TiN・TiAlN・DLC 他)

#### ◆ 大切なこと

何より大切なことは、一人ひとりが自分の体、心と向き合うことだと思います。会社で実施する健康診断や、メンタルヘルス教育、運動指導が従業員やそのご家族にとって、健康を考える小さなきっかけになれば何よりです。これからも会社として、少しでもみなさんに興味を持っていただけるような取り組みを続けていこうと思っています。

最初は全員を対象とした面談を順次実施し、また役員、部門長を対象とした講習会を、先生を招いて休日の土曜日に実施して、傾聴の実習を行いました。叱咤激励しがちな幹部も改めて「耳を傾けて十四のこころで聴く」ことの難しさを痛感したようでした。

現在は総務の年間目標の一つとして、学卒採用中途採用の新人社員を対象に、ストレス、こころの風邪、リラクゼーション法などのメンタルヘルス教育を実施しています。

また、セルフケア、ラインケアとして自身、あるいは上司が気付いたとき、総務が相談窓口となってカウンセラーの先生との面談を勧めたり、場合によっては心療内科の受診を勧めたりと早めの対策ができるようになっています。

職場復帰についてはまだまだ課題はありますが、職制や仲間への理解、支援センターの利用等、少しずつ前に進んでいます。

名所名跡  
特産品の  
紹介コーナー



愛知県

# 歩いて発見！ 知多半島の魅力

全日本労働福祉協会 東海診療所 池田 幸雄

## 工業・農業・漁業・観光等、 多岐に渡る魅力

愛知県の地図を、立ち上がりとうとしている動物が恐竜を横から見た図だと見立てて、前足にあたるのが知多半島で、後ろ足は渥美半島です。

知多半島には、豊田自動織機等の大企業がある工業都市の大府市・東海市、中部電力の見学可能な大規模太陽光発電所メガソーラー「たけとよ」がある武豊町、日本有数の窯業の町で風情のある「やきもの散歩道」や「中部国際空港（セントレア）」等がある常滑市、醸造業が盛んでミツカンの本社がある半田市、農業の町の阿久比町、海水浴・潮干狩り場や釣り場が多い美浜町・南知多町があります。

知多半島ではないですが、タコやフグで有名な日間賀島や篠島も南知多町に属します。あまり大きくない半島ですが、工業・農業・漁業・観光等、多岐に渡っています。

## 「知多四国八十八箇所」 めぐりのススメ

弘仁五（814）年、弘法大師は諸国行脚の途中、三河から船で知多半島に上陸された

際に、知多の風景があまりにも生誕の地である四国に似ていることに驚き「西浦や 東浦あり 日間賀島 篠島かけて 四国なるらん」と詠んだそうです。そして今年には、弘法大師（空海）知多御巡錫千二百年記念にあたります。

そこで私のお勧めは、日本三大新四国霊場の一つと数えられる「知多四国八十八箇所」です。その始まりは、今から二百年ほど前の文化六（1809）年、知多市古見の妙楽寺の亮山和尚が弘法大師の夢のお告げにより発願。その後、岡戸半蔵・武田安兵衛両行者の協力を得て、知多半島中の寺院を説得してまわり、文政七（1829）年に開創されたといわれています。

歩数計を持ち、日頃の運動不足解消と精神修養、豊かな漁場でとれた海産物や野菜・果物を食べたり、温泉に入ったり、野菜や果物の収穫体験・えびせんべい作り、酒蔵・みそ蔵・酢の醸造所の見学、四季折々の花を愛でたり摘んだり等々。1日ではいろんなことが楽しめると思います。今の季節なら潮干狩りもお勧めです。潮干狩りが趣味という近所の方に毎年あさりをいただき、酒蒸しや味噌汁などにしているのですが、結構いいだしが出ておいしいです。

知多四国八十八箇所は、名鉄電車やバスなどで巡りやすく、何度も達成している方が多いようです。初めての方には、名古屋鉄道が案内している参加費無料・予約不要の「歩いて巡拝知多四国」がおすすです。知多四国霊場を全16回で巡礼し、1年で満願を目指すプランです。コースにより異なりますが、名鉄駅がスタート地点の約8〜12kmの道のりで、気楽に始められます。

※日程によりコースは異なります。詳細は名古屋鉄道までご確認ください。



野間崎灯台（美浜町）

