

## 山梨県の健康づくり対策の取り組みについて



峡南保健所 健康支援課

# 山梨県の魅力

## ブドウ 生産量



令和2年  
第1位 35,000t

作物統計調査(農林水産省)

## モモ 生産量



令和2年  
第1位 30,400t

作物統計調査(農林水産省)

## スモモ 生産量



令和2年  
第1位 5,320t

作物統計調査(農林水産省)

## 森林面積割合



平成26年度  
第3位 77.8%

統計でみる都道府県のすがた2021  
(総務省統計局)

## ワイナリー数



平成30年度  
第1位 85事業所

国内製造ワインの概要(国税庁)

## 日本ワイン 生産量



平成30年度  
第1位 5,189kl

果実酒製造業者実態調査(国税庁)

## ミネラルウォーター 出荷額



平成30年  
第1位 717億円

2019工業統計調査(経済産業省)

## 健康寿命



平成28年  
第1位 73.21年(男性)  
第3位 76.22年(女性)

厚生科学審議会  
第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会公表資料

## 高齢就業者割合

(65歳以上)  
(対65歳以上人口)



平成27年度  
第2位 27.0%

統計でみる都道府県のすがた2021(総務省  
統計局)

## 1日の食事時間



平成28年  
第1位 1時間45分

平成28年 社会生活基本調査  
結果報告書(統計調査課)

## 日照時間



令和元年度  
第1位 2,216.1時間

統計でみる都道府県のすがた2021  
(総務省統計局)

## 図書館数

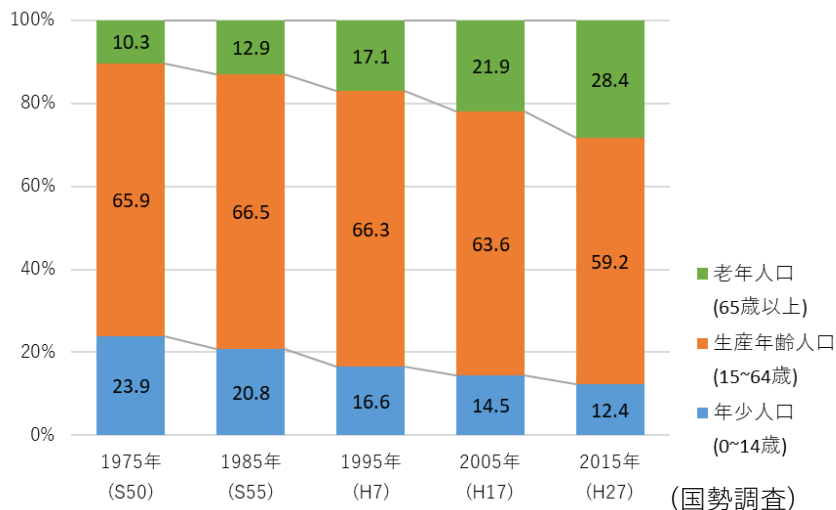


平成30年度  
第1位 64.9館  
(人口100万人当たり)

統計でみる都道府県のすがた2021  
(総務省統計局)

# 山梨県の健康に関する現状

## 人口構成



本県でも少子高齢化が進み、年少人口の割合の減少や老年人口の割合が増加している。

## 平均寿命と健康寿命の推移

		平成22年		平成25年		平成27年	
平均寿命	山梨県	男	79.54 全国25位			80.85 全国21位	
		女	86.65 全国13位			87.22 全国18位	
健康寿命	山梨県	男	71.20 全国 5位	72.52 全国 1位	73.21 全国 1位		
		女	74.47 全国12位	75.78 全国 1位	76.22 全国 3位		
	全国	男	79.59				
		女	86.35				
	全国	男	70.42	71.19		72.14	
		女	73.62	74.21		74.79	

平均寿命の長さは全国平均並みだが、健康寿命は全国の上位。

## 山梨県のポテンシャル

### □ 豊かな自然

年間日照時間日本一、豊富な水資源、県土の約80%を占める森林

### □ 活発な人付き合い

無尽、地域活動への参加、ソーシャルキャピタル

### □ 高齢者の活躍

高い就業率、特技・技能を活かした活動

### □ 豊かな食生活

豊富な果物、郷土食

健康



県の独自の風土・文化

# 山梨県の健康増進計画

## 健やか山梨21（第2次）

### 目的

県民が、生涯にわたって健やかで心豊かな生活を送る

### 内容

最上位目標の「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」に向け、5つの取り組みの方向性を定めている（45項目、80の数値目標）

- 1.健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現
- 2.主要な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・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、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

### 期間

平成25年度～令和5年度  
（当初は令和4年度であったが、1年延期となった）

### 健康に関する計画

山梨県地域保健医療計画、山梨県医療費適正化計画、山梨県がん対策推進計画、健康長寿やまなしプラン 等

イメージ図

### いきいきと健やかに暮らせる社会の実現

健康寿命の延伸・市町村間の健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上

生活習慣病の  
発症予防  
重症化予防

社会生活機能  
低下の低減

社会参加の  
機会の増加

家庭・学校・地域・職場 等

生活習慣の改善

社会環境の改善

個人

### 計画策定



山梨県の現状を踏まえ、目標値を設定

H25

### 中間評価



調査や健診データを基に評価

H30

### 最終評価

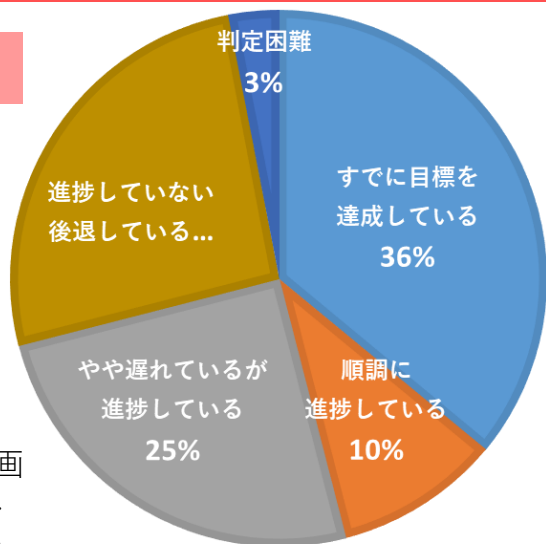


目標を達成できたかを評価  
次期計画へ

R5

# 健やか山梨21（第2次）の中間評価（H30）から見えてきた課題

## 中間評価



全体として、目標の7割が計画策定時と比較して改善している。

一方、後退している項目や判定できない項目がある。

（やや遅れている又は進捗していない項目の例）

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少（目標 18.4%以下）  
計画策定時 24.6% ⇒ 直近値 24.8%

成人の喫煙率の減少（目標 13.9%）  
計画策定時 21.2% ⇒ 直近値 19.6%

未成年の喫煙をなくす（目標 0%）

計画策定時	中学1年(女子)	0.0%	⇒	直近値	0.5%
	高校3年(男子)	3.6%	⇒		2.5%

適正体重の子どもの増加（目標 減少傾向へ）

計画策定時	小学校	7.9%	⇒	直近値	8.4%
	中学校	9.1%	⇒		10.3%
	高等学校	9.6%	⇒		9.9%

## 課題

### 子ども <20歳未満>

- 肥満傾向にある子どもが増加
- 運動習慣がある子どもがやや減少
- 家庭内に喫煙者がいる子どもは喫煙者がいない家庭の子どもと比べて喫煙率が高い

将来「生活習慣病」になる可能性が高い

### 大人 <20歳以上>

- メタボ該当者及び予備群者が増加
- 年代を問わず、運動習慣のある県民が減少
- 血糖コントロール不良者が増加
- 男性の喫煙率が高い

<共通する課題>  
**肥満**  
**運動不足**  
**喫煙**

心疾患・脳血管疾患・糖尿病、人工透析などのリスク



# 健やか山梨21(第2次)の中間評価から見えてきた課題～食塩摂取～

## 食塩摂取量の目標(1日当たり)

健やか山梨21(第2次)  
目標

8g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
目標量

男性  
7.5g未満

女性  
6.5g未満

高血圧・CKDの重症化予防を  
目的とした量

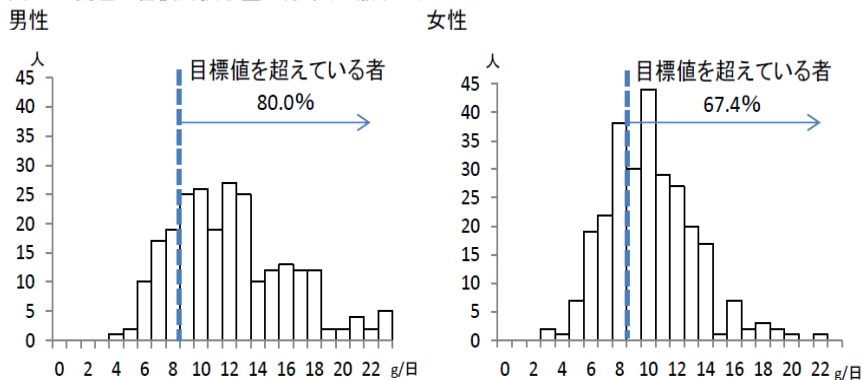
6g未満

## 食塩摂取量の平均

(平成26年度県民栄養調査)

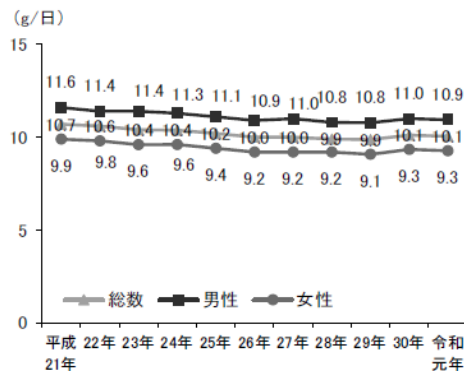
男性 **11.5g** 女性 **9.5g**

図1-2 食塩の習慣的摂取量の分布(20歳以上)



平均は、男女ともに目標の8.0gを超えている。習慣的摂取量も、約70%の県民が8.0gを超えていることが分かっている。

(令和元年国民・健康栄養調査報告書より)



国全体では、ここ10年で男性は有意に減少、女性は平成21~27年で有意に減少している。

(令和元年)

男性 **10.9g**  
女性 **9.3g**

食塩の過剰摂取

継続した減塩への取り組みが必要

# やまなししばルトメニュー販売整備事業①

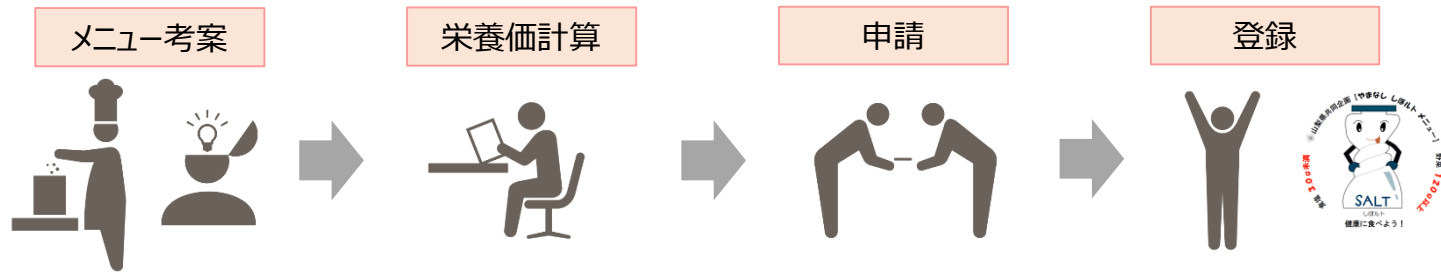
## 目的

県民が、健康に配慮した食事が選択できるように、コンビニエンスストアや飲食店等と連携し**県の基準**に沿ったメニューを販売することで、県民の健康の保持増進を目指す

生活習慣病の予防を目的とし、たんぱく質や脂質、飽和脂肪酸、炭水化物といったエネルギーを産生する栄養素の摂取量及びバランスは維持しつつ、食物繊維とカリウムの摂取量を増やし、ナトリウムの摂取量を減らすことが、当面の山梨県民の課題として基準を設定

## 内容

事業者が県へメニューの届出を行い、登録を申請する。登録後は、「**やまなししばルトメニュー**」として販売・提供することができる  
ロゴマークを商品に表示することができる



## 県の基準

主食・主菜・副菜	主食・主菜・副菜がそろっている
エネルギー	500kcal以上700kcal未満
野菜量	野菜量（きのこ・藻類含む）120g以上
食塩相当量	3.0g未満
栄養成分表示	栄養成分が表示されている

## しばルトとは

食塩摂取量が全国平均に比べて高い山梨県民の**食塩摂取量の減少を推進するために生まれたキャラクター**「しばルト」の由来は、「しぼる」+「ソルト（塩）」のかけ合わせで減塩を、ぎゅっとウエストを絞ることで、「適正体重の維持」をイメージしている



# やまなししばルトメニュー販売整備事業②

イメージ図

お弁当や飲食店メニューの  
**しばルト化**

食塩（エネルギー）  
制限が必要な人

安心して中食・外食  
を選んで食べられる



健康な人

気づかず減塩できる

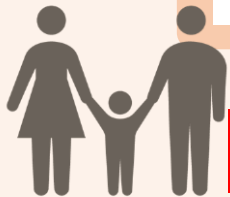
更なる「やまなししばルトメニュー提供店舗」の  
拡大・普及

「しばルトメニュー」=「おいしい」の定着化  
県民が減塩する機会の増加

生活習慣の改善

社会環境の改善

生活習慣病の発症予防・重症化予防



**健康寿命の延伸**

## 食環境づくりの推進

～ しばルトメニュー紹介 ～





# やまなししばルトメニュー販売整備事業③

## やまなししばルトメニューができるまで～竜王奥藤五分店編～

もともとあるメニューを改良することにより、しばルトメニュー化に成功した事例を紹介



改善前	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	<b>802</b>	30.7	25.4	109.2	<b>4.1</b>	177

漬物をわかめの酢の物に変更

豚ロース肉から豚ヒレ肉に変更



ヒレカツに使用するソースをだし割にする  
(中濃ソース20g → 中濃ソース10g + だし10g)

そばつゆをだし割にする  
(1/2減塩つゆ)

しばルト化

改善後

改善後	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	<b>693</b>	34.3	13.5	109.8	<b>2.9</b>	177

# 循環器病対策

## 目的

循環器病の予防に取り組むことにより県民の健康寿命の延伸等を図り、併せて医療及び介護に係る負担の軽減に資するため、対策の基本事項を定めることにより、循環器病対策を総合的かつ計画的な推進を図る。

### 循環器病とは

脳卒中や心臓病といった循環器病は、主要な死因となっている。  
脳血管疾患と心疾患を合わせると、悪性新生物（がん）に次ぐ死亡原因。  
全国で、年間**31万人**以上が亡くなっている。

## 内容

### 山梨県循環器病対策推進計画策定協議会

計画作成に向け、循環器病対策に関係する者の出席する協議会を開催

#### 【協議会での意見】

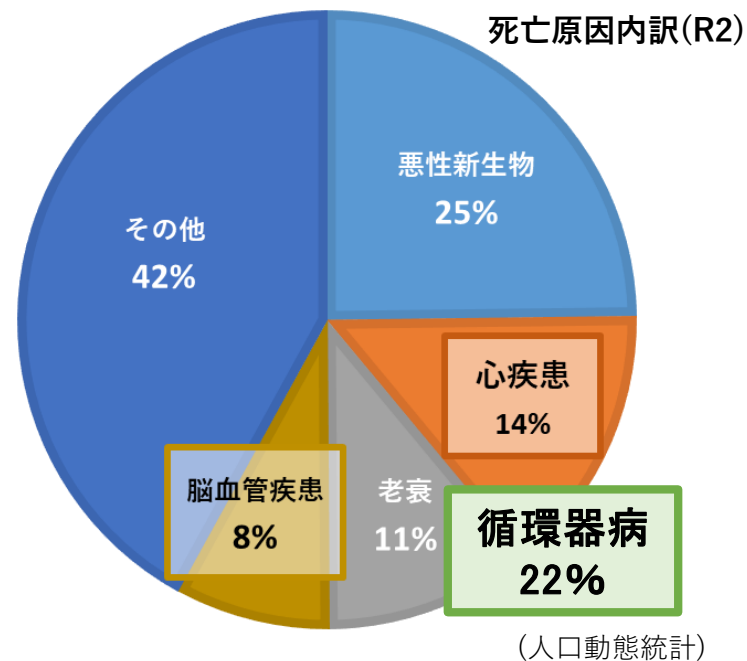
栄養や運動といった生活習慣の改善が重要である

循環器病の早期発見（循環器病の前兆や発症時の対処）のための知識普及も必要



**食生活や運動の取り組み  
知識の普及啓発が重要**

### 山梨県循環器病対策推進計画を策定（R4.1）



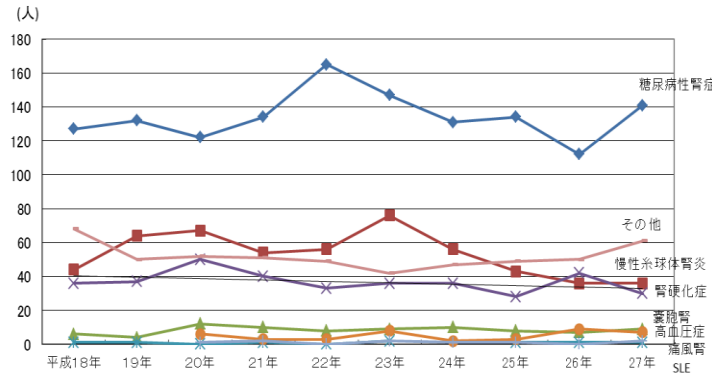
# 慢性腎臓病（CKD）予防推進事業

## 目的

県民や医療従事者に対するCKDの普及啓発やかかりつけ医と腎臓専門医の病診連携体制の整備により、CKDの発症、重症化予防を図り、新規人工透析導入患者の減少を目指す

## 新規人工透析導入患者の主要原疾患の年次推移（山梨県）

原疾患別にみると糖尿病性腎症による新規透析導入数が多い。



山梨県国民健康保険団体連合会:山梨県の医療費データ感じる[糖尿病]データ集

## 内容

### 一般県民への普及啓発

CKDの認知度、発症・重症化予防の知識の普及

### 山梨CKD病診連携システムの推進

かかりつけ医と腎臓専門医と協力して診療を行うシステム



かかりつけ医

紹介基準に該当した患者さんを紹介

詳しい検査等、今後の治療方針の伝達



腎臓専門医

患者さんを2人の主治医が支える

安心して療養ができる  
早期発見・早期治療

## CKDとは

腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態

# たばこ対策

## 目的

子ども、妊婦、がん患者など全ての県民を受動喫煙による健康被害から守り、喫煙者本人の健康への影響を減らすため、受動喫煙防止対策や禁煙対策を展開することで、未成年の喫煙をなくし、成人の喫煙率の減少を図る

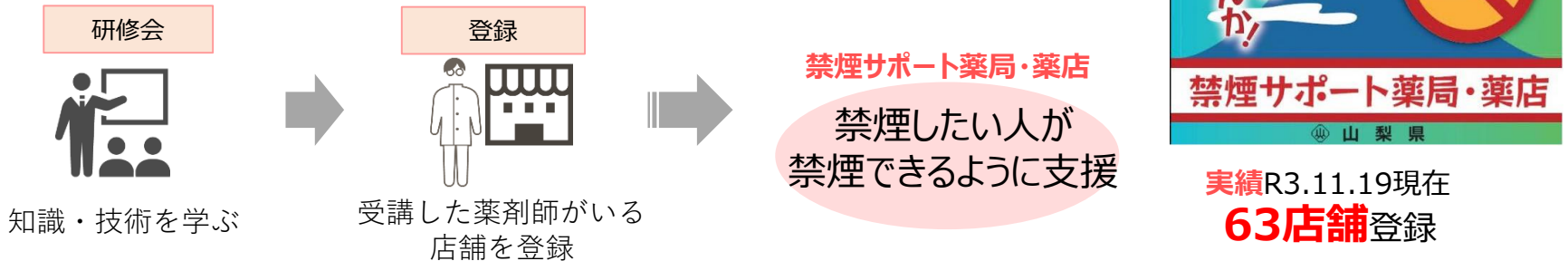
## 内容

### 山梨禁煙週間啓発ポスターの作成



### 薬局・薬店における禁煙サポート事業

禁煙支援に関する専門的な研修を受講した薬剤師がいる店舗を登録し、たばこに関する相談に応じる環境を整備する



# やまなし健康経営優良企業認定制度

## 目的

「働く世代」の健康増進の取り組みを推進するために、健康経営の概念やスキームを用いて、企業による従業員向けの健康増進に関する取り組みを支援し、働く世代の生活習慣病の発症・重症化予防をすることで、県民の健康寿命の更なる延伸を図る

個人の努力だけでなく  
保健、医療関係者、民間事業者、公的機関の  
一丸となった取り組み



## 内容

健康増進を視点とした要件を満たしている事業所を「**やまなし健康経営優良企業**」として認定

### 健康経営に取り組む

従業員の健康状態の保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、**健康管理**を**経営的な視点**でとらえ、**戦略的に実践**する



従業員の健康増進  
従業員の活力向上  
優秀な人材の獲得  
人材の定着  
組織の活性化・生産性の向上



### 認定の要件



- 事業主自身が健診を受けている
- 定期健康診断を実施している
- がん検診の必要性の周知や市町村等で行うがん検診の情報提供をしている
- ストレスチェックを実施している 等

### 実績



R3.11.30現在  
**103社**認定  
健康増進に取り組んでいる

# 災害に備えた取り組み

## 現状

自然災害の頻発・激甚化に伴い、避難所生活における食への支援の重要性が全国的に認識

新型コロナウイルス感染症等の影響により、避難所だけでなく、在宅、車中等といった被災者の所在も多様化



**持病の悪化や新たな健康問題の発生を防止のため  
関係機関等と連携した支援が必要**

## 要配慮者への支援

高齢者、障害者、乳幼児、その他の特に配慮が必要な住民の方へは、特に支援が必要



## 災害時における栄養・食生活支援活動に関する協定の締結

県と公益社団法人山梨県栄養士会は、発災時に避難所等で**栄養・食生活支援活動**を円滑かつ効果的に実施するため、協定を締結

### 内容

- 被災者への栄養・食事相談
- 避難所等での食事状況調査や衛生指導、栄養健康教育
- 活動支援拠点及び活動拠点における情報収集、分析
- 特殊栄養食品（アレルギー除去食品、高齢者用食品、病者用食品等）の提供に係る支援活動
- (平常時での)人材育成のための訓練や研修の実施



# 給食施設に関すること

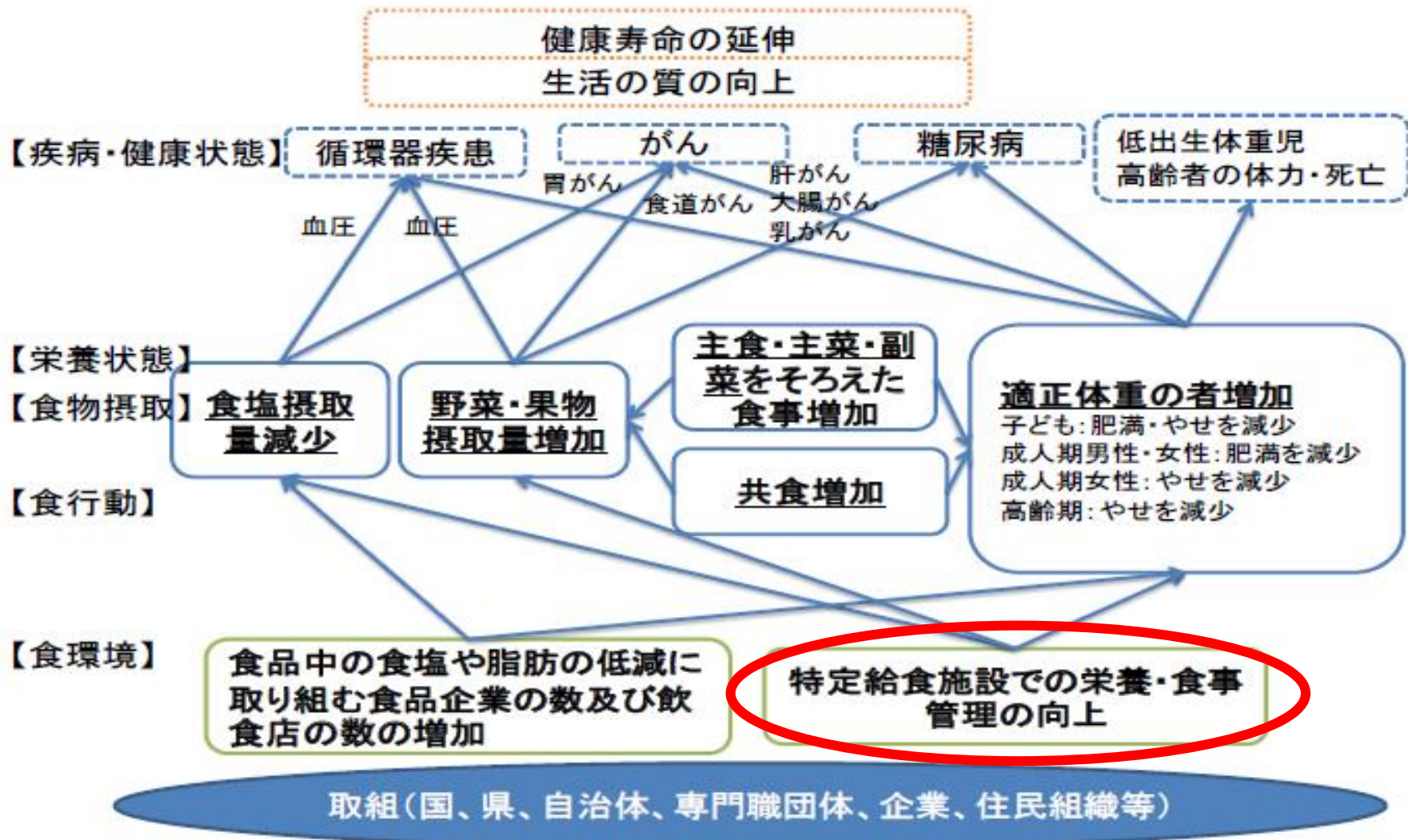
## 給食施設とは

- 給食施設とは、特定かつ多数の人に対して、継続的に食事を提供する施設

分類	説明	根拠法令
特定給食施設	特定かつ多数の者に対して、継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設	健康増進法第20条第1項
その他の給食施設	特定かつ多数の者に対して、継続的に食事を供給する特定給食施設以外の施設	山梨県給食施設指導要綱



# 健やか山梨21（第2次） 栄養・食生活の目標設定の関連



← 研究報告あり

# 健やか山梨21（第2次）の栄養分野の目標値

20歳以上	適切な量と質の食事をする人の増加 (生活習慣病予防のために目指したい栄養量)	
食塩摂取量	8.0g未満／日	(1食あたり2.5g未満目安) 食事摂取基準2020年版 ⇒男性7.5g未満、女性6.5g未満
野菜摂取量	350g以上／日	(1食あたり120g以上目安) カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が 期待される量として設定
果物摂取量	100g以上／日	100g未満の者の割合を減らす 摂取量が低いとがんのリスクが高くなるが、多いほどリスクが低下 するものでもないため、摂取量の少ない人を減らす

## 【参考】

20歳未 満	日本人の食事摂取基準2020年版				
	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
食塩相 当量	3.5g未満／日	4.5g未満／日	5.0g未満／日	6.0g未満／日	男7.0g未満／日 女6.5g未満／日

# 給食施設に従事する皆さまに期待すること

食塩 摂取量減少

野菜・果物量 摂取量増加

適正体重を維持する人 増加



給食施設の食事は、

喫食者の栄養を確保し、健康の保持・増進を図り、かつ喫食者に対する栄養教育を行うことで、喫食者の家庭や地域社会の食生活改善を図ることができます。

継続的・計画的に食事を提供・栄養教育を行うことで、県民の栄養改善に与える影響は非常に大きいです。

これからも  
地域・住民の健康を  
共に守っていきましょう



次にあてはまる場合

# 所定の様式にて保健所へ届出を！！

	特定給食施設 健康増進法第二十条第一項	その他の給食施設 山梨県給食施設指導要綱
給食施設の開始または再開	様式第1号	様式第8号
給食施設の届出事項の変更	様式第2号	様式第9号
給食施設の休止または廃止	様式第3号	様式第10号

届出事項

1. 給食施設の名称及び所在地
2. 給食施設の設置者の氏名及び住所（法人にあっては、給食施設の設置者の名称、主たる事務所の所在地及び代表者の氏名）
3. 給食施設の種類
4. 給食の開始日又は開始予定日
5. 一日の予定給食数及び各食ごとの予定給食数
6. 管理栄養士及び栄養士の員数

様式は、山梨県ホームページからもダウンロード出来ます！

