

4 がん予防

目指す姿

- 県民が、がんの発症と生活習慣の関係について正しい知識を持ち、がんの発症を予防する努力をしています。また、県民の健康意識が高まり、規則正しい生活習慣を心がけています。
- 上記の目標を達成するため、県民が、がん罹患するリスクを理解し、有効な予防法について実践できるようにになっています。

《分野別目標》

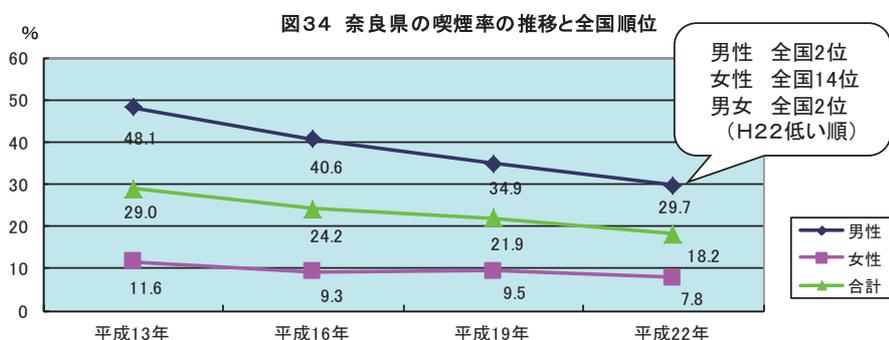
区分	指標	現状値（基準値）	目標値	
最終目標 中間目標	喫煙	成人の喫煙率	全体 14.2% 男性 24.4% 女性 5.3% (H23)	全体 9.9% 男性 18.0% 女性 2.8% (H34)
		未成年者の喫煙率	中学3年生 男子 6.5% 女子 2.3% 高校3年生 男子 12.3% 女子 5.3% (H16)	0% (H34)
		妊婦の喫煙率	5.7% (H23)	0% (H34)
		日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合	行政機関 10.6% 医療機関 3.9% 職場 35.5% 家庭 7.5% 飲食店 42.5% (H23)	行政機関 0% 医療機関 0% 職場 12.4% 家庭 2.6% 飲食店 14.8% (H34)
	食生活等の生活習慣	野菜摂取量	男性 313.1g 女性 279.3g (H23)	350g (H34)
		食塩摂取量	男性 11.6g 女性 10.1g (H23)	8g (H34)
		果物摂取量100g未満の人の割合	54% (H23)	30% (H34)
		脂肪エネルギー比率の割合	25%以上 男性 57.6% 女性 63.3% (H23)	25%未満 (H34)
		生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合	男性 15.6% 女性 11.7% (H23)	男性 13.3% 女性 9.9% (H34)
		運動習慣者の割合（20～64歳）	男性 31.2% 女性 28.7% (H23)	男性 42.0% 女性 39.0% (H34)

①現状と課題

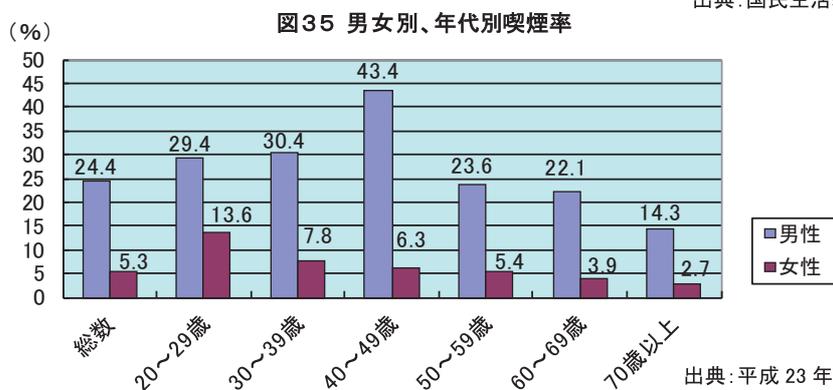
ア喫煙

奈良県の喫煙率は減少傾向にあり、男性は40歳代が最も高く43.4%、女性は20歳代が最も高く13.6%となっています。このため、働き盛り世代の男性、若い女性の喫煙対策が必要です。喫煙者のうち約30%が禁煙を希望しており、禁煙を支援する環境づくりが必要です。また、未成年者、妊産婦の喫煙者も一定おり、引き続き対策が必要です。(図34、図35)

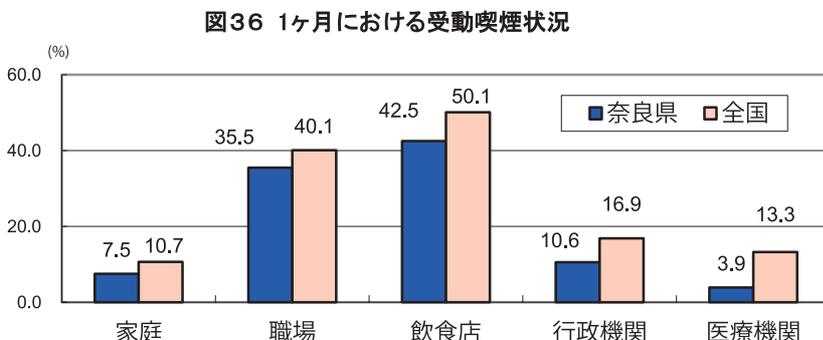
受動喫煙については、飲食店、職場における受動喫煙の機会が高くなっています。受動喫煙による健康への影響を周知するなど、受動喫煙の防止を一層推進する必要があります。行政機関や医療機関、学校は率先して住民、子どもの健康を守るため敷地内禁煙化を目指すことが必要です。(図36)



出典：国民生活基礎調査(厚生労働省)



出典：平成23年 県民健康・栄養調査



※家庭は「毎日機会あり」、それ以外は「月1回以上機会あり」
行かない人を除く

出展：(県) 平成23年 県民健康・栄養調査
(全国)平成20年 国民健康・栄養調査(行政機関、医療機関)
平成22年 国民健康・栄養調査(家庭、職場、飲食店)

イ 食生活等の生活習慣

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターによると、がんを予防する食生活の要因としては、多くの部位のがんで共通しているものがあります。国際的な研究グループが世界中の疫学研究成果に基づく詳細な分析を行い、野菜や果物がいくつかの部位のがんに対して抑制的に働く一方、肉類やアルコールの摂取が促進的に働いていると報告しています。また、塩分の摂取が、胃がんの発症に促進的に働いており、カロリーを控え、運動をすることにより、肥満を防ぐことも多くの部位のがんを抑制すると言われてしています。

また、継続した運動は大腸がん（結腸）の発生を抑制する効果があると報告されていることから、運動習慣の定着を図っていくことが重要です。

日本人のためのがん予防法

—現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法—

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 * 野菜や果物不足にならない。 * 飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する。（太りすぎない、やせすぎない。）
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。

（出典：（独）国立がん研究センターがん対策情報センター）

i 野菜摂取量

がんを予防すると言われてしている野菜の摂取については、全ての年代において目標値の 350 g を下回っています。特に、20 歳から 40 歳代の女性が少なくなっています。（図 37、図 38）

ii 果物摂取量

1 日の果物摂取量 100 g 未満の者は 20 歳代～40 歳代で約 7 割を占めます。（図 39、図 40）

iii 脂肪エネルギー比率

脂肪からのエネルギー摂取の割合は 25%未滿を目標としていますが、25%以上摂取している者の割合は、男性で 57.6%、女性では 63.3%と高い状況です。（図 41）

iv 食塩摂取量

食塩の摂取量は、成人男性は 11.6g、成人女性は 10.1g で、全ての年代で目標値である 8g を上回っています。（図 42）

v 飲酒

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒※をしている人は、男性は 40 歳代が最も多く 2 割強、女性は 30 歳代が多く約 3 割となっています。（図 43）

※1日に平均純アルコールで男性40g、女性20g以上の摂取は生活習慣病を発症する可能性を高めます。

vi 運動習慣

運動習慣のある人の割合は増加していますが、働き盛り世代や女性での割合に低い状況が見られます。（図 44）

図37 野菜摂取量

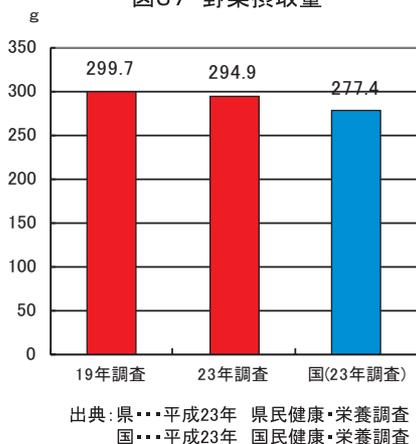


図38 男女別野菜摂取量

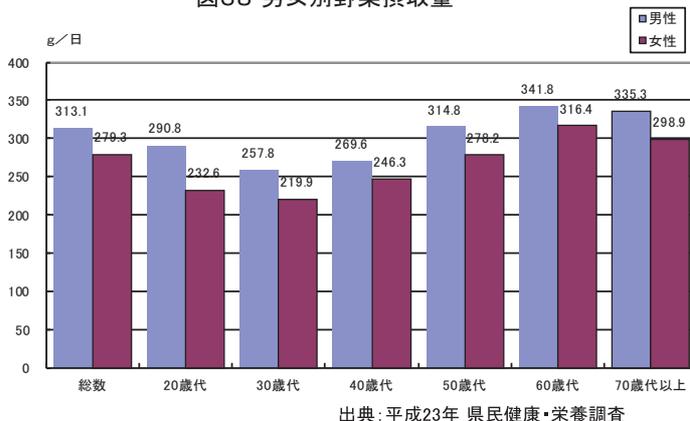


図39 果物摂取100g未滿の者の割合

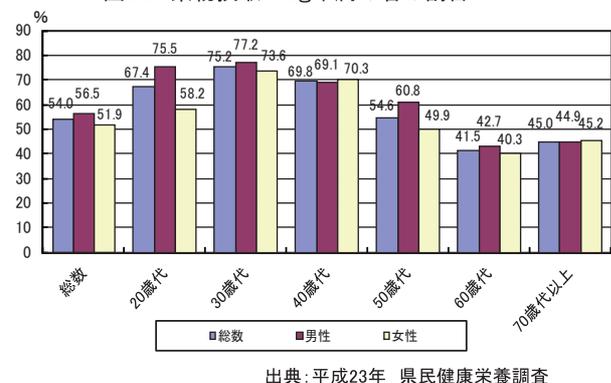


図40 果物摂取100g未滿の者の割合

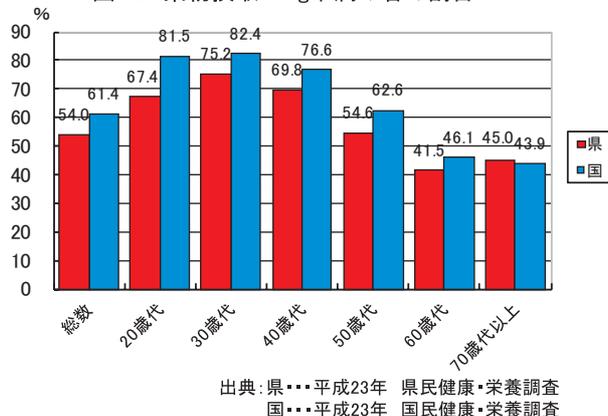
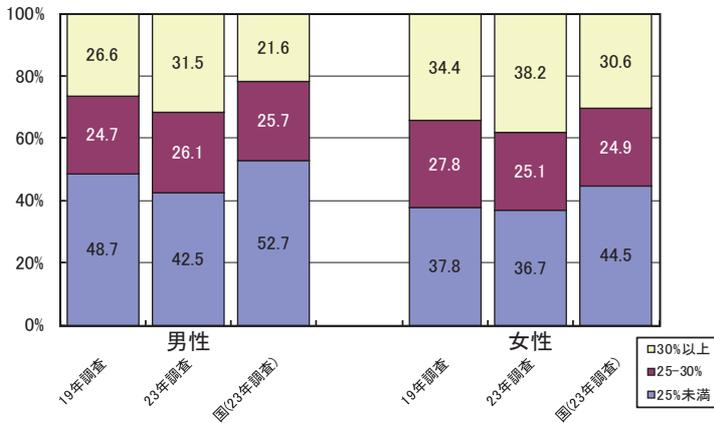
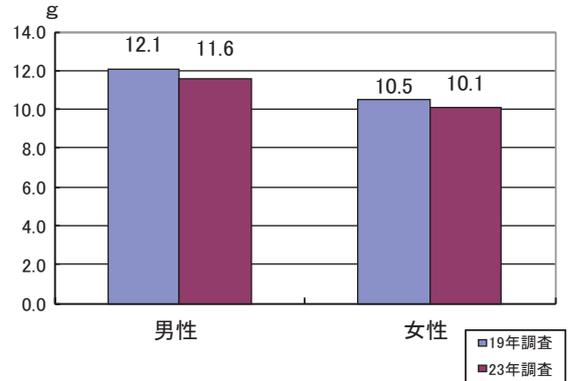


図41 脂肪エネルギー比率の状況



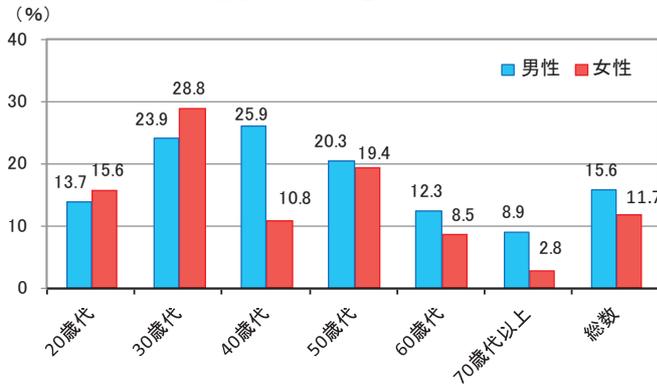
出典：平成23年 県民健康・栄養調査

図42 食塩摂取量



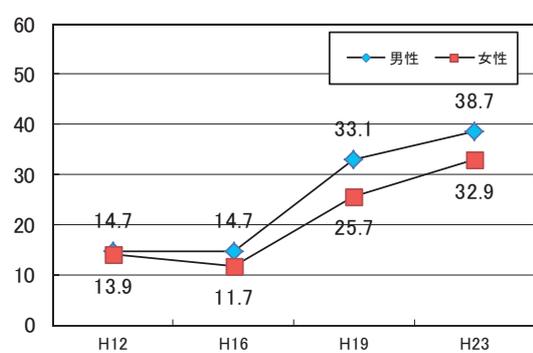
出典：平成19、23年 県民健康・栄養調査

図43 生活習慣病のリスクを高める飲酒者の割合



生活習慣病のリスクを高める飲酒：1日に平均純アルコールで男性40g、女性20g以上
出典：平成23年 県民健康・栄養調査

図44 運動習慣のある人の割合



出典：平成12年 健康生活習慣調査、平成16年 県民健康生活調査、平成19年、23年 県民健康・栄養調査

ウ持続感染予防

子宮頸がんの発がんに関連するヒトパピローマウイルス（以下「HPV」という。）、肝がんに関連する肝炎ウイルス、成人T細胞白血病（ATL）と関連するヒトT細胞白血病ウイルスⅠ型（以下「HTLV-1」という。）、胃がんに関連するヘリコバクター・ピロリ菌などのウイルスや細菌への感染がありますが、全国的にみて、肝炎ウイルスは男性では喫煙に次いで2番目に、HPVは女性では最もがんの原因として寄与の高い因子とされています。

子宮頸がんの発がんに関連するHPVについては、平成22（2010）年度より公費によりワクチン接種が勧められており、本県においても平成23（2011）年度からは、全市町村においてワクチン接種事業が行われています。なお、子宮頸がん予防（HPV）ワクチンは、現在、任意接種になっていますが、平成25（2013）年度より国において定期接種になる予定です。

肝炎ウイルスについては、持続感染者は、我が国においてB型で約110～約140万人、C型で約190～約230万人と推定されており、ウイルス性肝炎は国内最大の感染症と言われて

います。また、肝炎ウイルスは感染してもあまり自覚症状がないため、放置すると慢性化し、肝硬変や肝がんに進行することがあります。

肝がんと関連する肝炎ウイルスについて、市町村においては肝炎ウイルス検診を、保健所においては肝炎ウイルス検査を実施していますが、より検査を受けやすくするために、地域の医療機関における肝炎検査の充実を図ってきました。

また、保健所の肝炎ウイルス検査においては、肝炎ウイルスに感染していることが判明した場合に肝炎手帳の配付を行っています。相談体制としては、平成 21（2009）年 3 月から、県立医科大学附属病院内に「肝疾患相談センター」を開設し、専任の相談員が相談支援・情報提供を行っています。

しかしながら、肝炎ウイルス検査の受検者は減少していることから、引き続き、受検体制の整備とともに受検勧奨を行うことが必要です。

②取り組むべき施策

ア喫煙

○知識普及と意識啓発

喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響について、科学的知見に基づき、正しい情報を分かりやすく提供します。

喫煙率の高い働き盛り世代、若い女性に重点を置いた普及啓発を推進します。

○禁煙支援体制の充実

禁煙のメリット、禁煙治療、禁煙方法等について情報提供を行います。

禁煙を希望する人が気軽に相談できる窓口の周知、禁煙について適切にアドバイスできる人材確保など禁煙支援体制を整備します。

○受動喫煙防止対策の拡充

受動喫煙防止に向け、行政機関、医療機関、教育施設をはじめ、多くの人々が利用する公共的な空間の禁煙化を推進します。

○未成年者の喫煙防止教育の充実

未成年者の喫煙防止教育の充実に向け、教育機関と連携した取組を行います。

未成年者禁煙支援相談窓口の設置など未成年者の禁煙支援体制づくりに取り組みます。

○妊産婦の喫煙・受動喫煙対策の充実

妊産婦のための禁煙教育、禁煙支援、受動喫煙防止の充実を図ります。大学生を対象とした普及啓発、マタニティークラスや両親学級での情報提供、産科医療機関と連携した禁煙支援や情報提供を行います。

妊産婦に対する禁煙指導の資質向上に向け、産科医、助産師、市町村保健師等を対象にした研修会等を開催します。

イ食生活等の生活習慣

○食生活

県では、「奈良県食育推進計画」に基づき、子どもから高齢者に至るまで食生活の改善のために、家庭、地域、保健・医療・福祉関係機関、教育機関、企業、市町村等と連携して食育活動に取り組みます。

若い世代の偏った食生活を解決するために、大学と連携し、学生による普及啓発活動を推進します。

食塩や脂肪の適正摂取についての普及啓発や野菜の摂取量を増加させるために、食生活改善推進員をはじめ関係団体の協力を得て普及啓発を行います。

「食生活指針」や「奈良県版食事バランスガイド」を活用し、各ライフステージに対応した食生活の普及啓発をします。

食生活の課題に関する情報や地域で栄養や食生活改善に取り組むグループや指導者等の情報を収集し、県ホームページ等において情報提供します。

野菜をたっぷり食べ、塩分や脂肪の摂取を減らす取組を推進するため、民間企業との連携を推進します。健康なら協力店事業として「栄養成分表示」や「野菜たっぷりメニュー」を普及推進するための飲食店や施設を増やし、食の環境整備を進めます。

食に関わるボランティア活動を支援するとともに、管理栄養士・栄養士等の専門職の資質向上に努め、地域における食生活の充実を図ります。

○飲酒

飲酒が健康に及ぼす影響や節度ある適度な飲酒などについて正しい知識の普及を行います。

○運動習慣

働き盛り世代における運動習慣をつけるための手軽な運動紹介やきっかけづくり、参加機会の充実を図ります。

ウ持続感染予防

感染に起因するがんへの対策のうち、HPVについては、国における定期接種化の動向を注視しつつ、子宮頸がん予防（HPV）ワクチンの普及啓発を行うとともに、市町村における子宮頸がんの予防対策の充実を促進します。

肝炎ウイルスについては、県民が肝炎の病態や治療について正しい知識を持つことができるように普及啓発に努め、肝炎予防を進めるとともに、肝炎ウイルス検査の重要性についての普及啓発を行います。また、肝炎患者に対する良質かつ適切な医療の提供を図るため、肝炎対策推進協議会を中心に、専門医療機関と一般医療機関とのネットワーク構築の充実を進めます。

HTLV-1 は母子感染予防対策として、産科や小児科等との連携を図り、相談やフォロー体制を整備するとともに、市町村保健師等関係者の研修を実施し、正しい知識や情報の普及啓発に努めます。

また、ヘリコバクター・ピロリ菌対策については、今後の国の動向を確認していきます。

③施策の目標、年次計画・実施主体

施策の柱	指標	現状値 (基準値)	目標値	主な取組	年次計画					関係機関					
					H25	H26	H27	H28	H29	県	市町村	拠点 病院	医療 機関	その他	県民 患者 家族
●知識普及と意識啓発	●成人の喫煙率	全体14.2% 男性24.4% 女性5.3% (H23)	全体9.9% 男性18.0% 女性2.8% (H34)	<ul style="list-style-type: none"> 「世界禁煙デー」キャンペーンやイベント、ホームページでの普及啓発 喫煙率の高い働き盛り世代（職域）や若い女性向けの普及啓発 	普及啓発	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	●禁煙支援体制の充実	—	調査後設定	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙支援がでさる医療機関を知っている人の割合 禁煙方法を知っている人の割合 	禁煙支援医療機関の情報提供	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
●受動喫煙防止対策の拡充	●日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合	—	調査後設定	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙マラソンの実施とPRの強化 禁煙アドバイザーの人材育成・研修会の実施 	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	●受動喫煙防止対策の拡充	行政機関 医療機関 職場 家庭 飲食店	0% 0% 12.4% 2.6% 7.5% 42.5% (H23)	<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙に関する実態把握 受動喫煙に関する講演会、研修会の実施 「健康なら協力店」充実とPR 受動喫煙防止条例についての研究 	毎年実施把握 講演会・研修会開催 参加店の増加推進 視察・研究	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
●未成年者の喫煙防止教育の充実	●未成年者の喫煙率	79.5% 100%	敷地内禁煙 100% (H34)	<ul style="list-style-type: none"> 施設の禁煙実施率 市町村庁舎（施設内） 県庁舎（施設内） 市町村小学校（敷地内） 市町村中学校（敷地内） 高等学校（敷地内） 医療機関（敷地内） 	<ul style="list-style-type: none"> 施設の禁煙状況の調査と公表 利用者がわかりやすい表示の推進 子どもを受動喫煙から守る取組の推進 	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	●妊産婦の喫煙・受動喫煙対策の充実	男子6.5% 女子2.3% 男子12.3% 女子5.3% (H16)	0% (H34)	<ul style="list-style-type: none"> 「妊産婦禁煙支援マニュアル」の配布と妊産婦の禁煙指導に関する研修会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 教育機関と連携した喫煙防止教育の実施 子どもの禁煙支援体制の整備 	取組推進 教育実施 相談窓口開設 配布と研修会	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

③ 施策の目標、年次計画・実施主体（つづき）

施策の柱	指標	現状値 (基準値)	目標値	主な取組	年次計画					関係機関						
					H25	H26	H27	H28	H29	県	市町村	拠点 病院	医療 機関	その他	県民 患者 家族	
●食生活 食生活等の生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活について学んだことを実行している生徒の割合 ・野菜摂取量 ・1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合 ・食塩摂取量 ・果物摂取量100g未満の人の割合 ・脂質エネルギー比率の割合 ・健康的なメニューを提供する店舗等の数 	中学 22.0% 高校 18.3% (H23) 男性313.1g 女性279.3g (H23) 青年期26.8% 壮年期34.8% (H19) 男性11.6g 女性10.1g (H23) 54% (H23) 25%以上 男性57.6% 女性63.3% (H23) 113店舗 (H23)	増加 350g (H34) 青年期 33% (H28) 壮年期 40% (H28) 8g (H34) 30% (H34) 25%未満 (H34)	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもから高齢者までの食生活改善のための食育活動推進 ・食に関わる専門職やボランティアによる普及啓発 ・県ホームページによる情報提供 	◎	◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	
	●飲酒	男性15.6% 女性11.7% (H23)	男性13.3% 女性9.9% (H34)	情報提供	◎	◎										
	●運動習慣	男性31.2% 女性28.7% (H23)	男性42.0% 女性39.0% (H34)	取組推進	◎	◎										
●持続感染予防	・肝炎ウイルス検査件数	5,863件 (H22)	増加	<ul style="list-style-type: none"> ・子宮頸がん予防（HPV）ワクチンの普及啓発 ・肝炎ウイルス検査の普及啓発・情報提供 ・H1TLV-1（相談・フォロー体制の整備、普及啓発） 	◎	◎										