

健康寿命に寄与する要因等の研究結果について

1. 背景

- ・奈良県では、健康寿命日本一の達成を目指し、「なら健康長寿基本計画」を策定
- ・計画では、健康寿命の延長に関係する重点健康指標を設定
- ・健康指標のうち健康寿命の延長に特に寄与する指標の数値改善に取り組むことが効果的であることから、健康寿命の延長に寄与する要因等について研究（H25 9月補正予算）

2. 研究内容

〔 国内外の多くの論文を活用して統計的に推計 〕

① 不健康な生活習慣と疾病死亡リスクとの関連を調査

例：たばこを吸う人は、吸わない人に比べ死亡するリスクは○倍

② 健康指標の改善で減らせる死亡者数を推計

例：たばこを吸わないことにより、○人の死亡者を減らすことができる。

③ 死亡者数の減を、寿命の延びに換算し、さらに健康寿命の延びを推計。

例：たばこを吸わないことにより、健康寿命は○年延びる。

3. 推計結果

〔 「なら健康長寿基本計画」の目標達成時の健康寿命の延びは次のとおり 〕

男性

順位	健康指標	なら健康長寿基本計画における目標	目標達成時の健康寿命の延び
1位	喫煙率	喫煙者の割合 24.4%(H23) → 18.0%(H34)	0.19年
2位	塩分摂取量	1日食塩摂取量 11.6g(H23) → 8.0g(H34)	0.10年
3位	飲酒量・頻度	多量飲酒者 15.6%(H23) → 13.3%(H34) 毎日飲酒者 27.9%(H23) → 25.1%(H34)	0.04年
4位	身体活動	運動習慣者 35%(H23) → 45%(H34)	0.04年
5位	血圧	高血圧有症者 29.6%(H22) → 26.6%(H34)	0.02年

多量飲酒者とは1日当たりの純アルコール摂取量40g以上、高血圧有症者とは140/90mmHg以上

女性

順位	健康指標	なら健康長寿基本計画における目標	目標達成時の健康寿命の延び
1位	塩分摂取量	1日食塩摂取量 10.1g(H23) → 8.0g(H34)	0.06年
2位	身体活動	運動習慣者 35%(H23) → 45%(H34)	0.04年
3位	血圧	高血圧有症者 19.8%(H22) → 17.8%(H34)	0.03年
4位	喫煙率	喫煙者の割合 5.3%(H23) → 2.8%(H34)	0.02年
5位	飲酒量・頻度	多量飲酒者 11.7%(H23) → 9.9%(H34) 毎日飲酒者 6.6%(H23) → 5.9%(H34)	0.01年

多量飲酒者とは1日当たりの純アルコール摂取量20g以上、高血圧有症者とは140/90mmHg以上

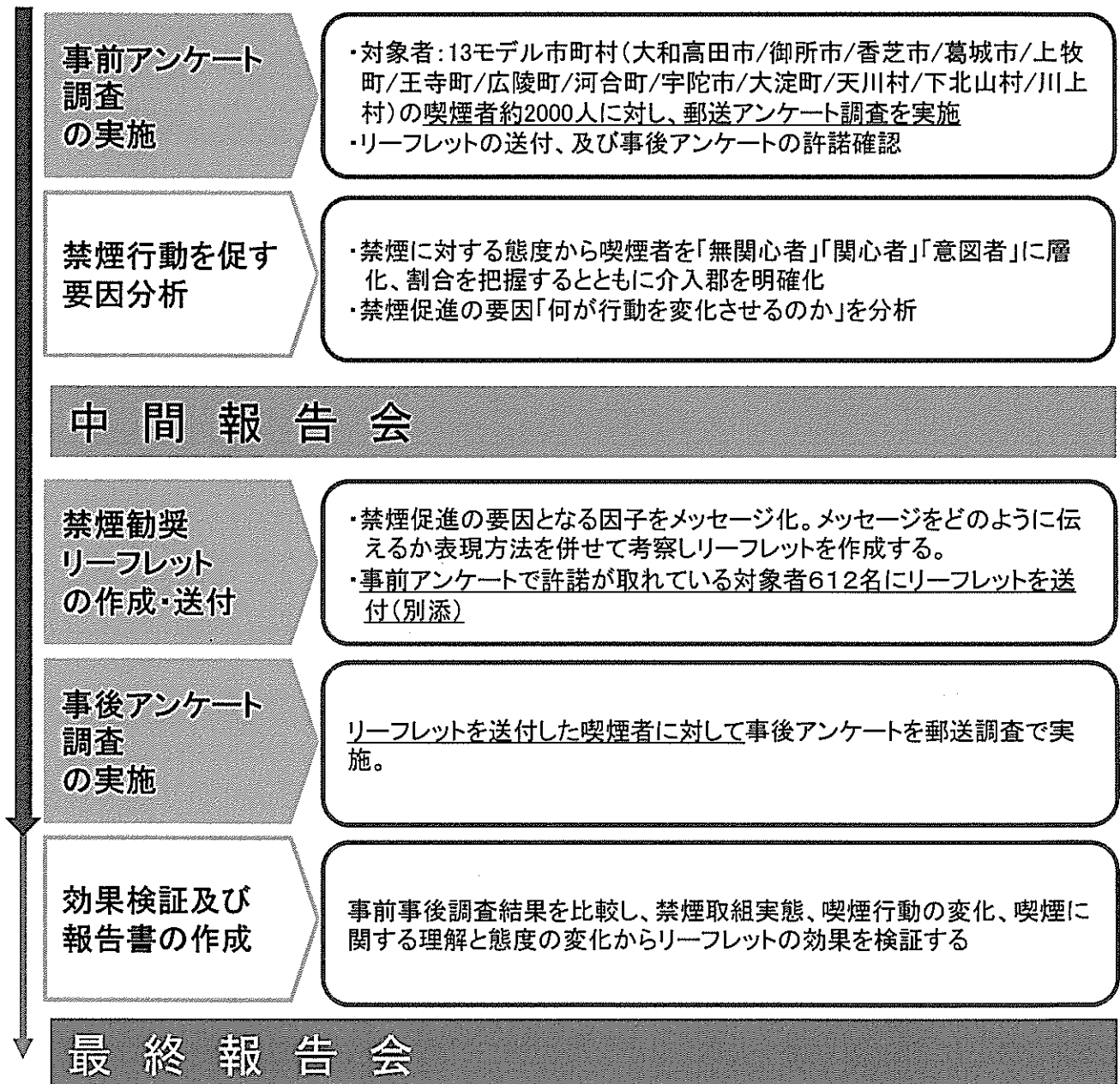
※なお、文献調査の結果、上記以外にも、例えば大腸がん検診を受けないと死亡リスクが約4倍になることが判明している（健康寿命の延びを推計できるほどの研究成果が発表されていないため、表には記載していない）

健康寿命を延長する取組推進モデル事業 (たばこ対策分野)

1) 事業目的

たばこ対策分野については、「喫煙率を下げる」ことを目的に、複数のモデル市町村の住民を対象とした喫煙に関するアンケート調査を行い、調査の分析結果をもとに、禁煙を促す効果の高いリーフレットを設計・作成する。作成したリーフレットを喫煙者に送付し、喫煙に関する知識や禁煙に対する意識、禁煙行動につながったかなど、リーフレットによる禁煙勧奨の効果を検証する。アンケート調査の結果分析やリーフレットによる禁煙勧奨の効果検証をふまえ、次年度以降の市町村の効果的なたばこ対策の取組を検討する。

2) 業務の進行フロー



3) 事前調査の結果概要

調査手法	郵送調査法
モデル市町村	大和高田市、御所市、香芝市、葛城市、上牧町、王寺町、広陵町、河合町、宇陀市、大淀町、天川村、下北山村、川上村
調査対象者	特定健診 / 肺がん検診 / 妊娠届時に喫煙していると報告した人
標本数	2,000人
回収数	1,075票 (53.8%)
有効回答数	990票 (49.5%) ※調査票を回収した結果、白票の1票と性別/年代/禁煙経験/禁煙への態度(社会的)(個人)に無回答があるものを除き、990票を有効回収票とした。
調査実施時期	平成26年10月29日(水)～平成26年11月28日(金)

4) 事前調査の結果詳細 (参考資料2を参照)

5) 事前調査から抽出したリーフレットのコンテンツ

アピールすべき促進要因	ケアすべき阻害要因
<p>健康メリット ◎自分だけでなく家族の健康にも良い(P8)</p> <p>暮らしのメリット ◎喫煙場所をわざわざ探す必要がなくなる(P9)</p> <p>周囲の期待 ◎家族からの期待が大きい(P10)</p> <p>喫煙環境 ◎家族や身内で喫煙者は少なく、街中や公共の場で吸いにくくなっている(P11, 12)</p>	<p>たばこを吸い続ける理由の上位は・・・ ◎たばこはストレス解消になる ◎今さらやめてもしょうがない ◎“楽に”“確実に”やめられる方法がない(P7) ⇒禁煙のプラス情報が必要(P14、他)</p> <p>禁煙経験者の禁煙方法の認知不足 ◎健康保険による治療が知られていない かつ独力での禁煙が多い(P6, 13) ⇒具体的な禁煙治療情報が必要</p>

リーフレットの展開では、棚置きだけでなく、禁煙への動機付け接点として効果が高いと考えられる健康診断時の対面での使用も想定