

## 第2編 健康づくりの推進（各論）

### 第3章 誰一人取り残さない健康増進のための 社会環境づくり

## 1 社会とのつながり・こころの健康

県民が、地域社会で健康にいきいきと自分らしく生きるためには、就労、ボランティア、通いの場といった、社会参加や居場所づくりなどを通じ、地域への信頼感やネットワークなど心理的な安全性が保たれた社会環境の中で生活することが重要です。

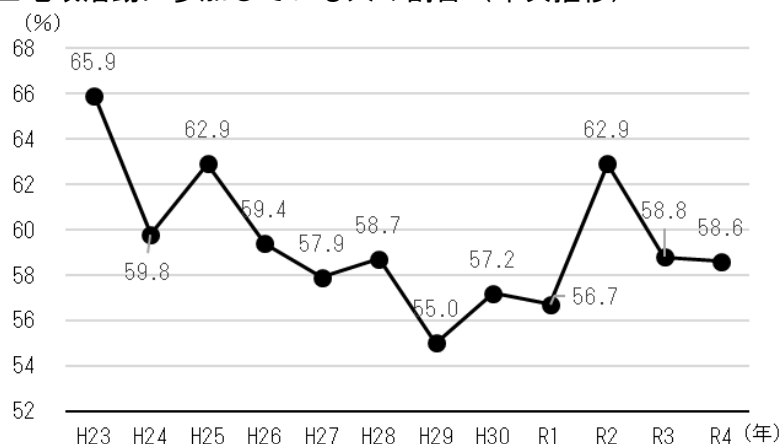
また、こころの健康の維持・向上には、身体同様に適度な運動と栄養摂取のほか、心身の疲労の回復のための休養や十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが重要です。

### (1) 現状と課題

- 住んでいる地域の活動に参加している人は、2022（令和4）年では58.6%で、近年は減少傾向にあったものの、ここ数年は横ばい（微増）となっています。
- ストレスの状況は、男女ともに60歳以上が低い傾向となっており、全ての年代において、男性よりも女性の方がストレスを感じている割合が高くなっています。
- 精神科入院患者は横ばい（微減）傾向で、公費負担通院患者は増加傾向にあります。
- 自殺者数は、2003（平成15）年の356人をピークに概ね減少傾向にありますが、新型コロナ流行下の2020（令和2）年に増加に転じ、自殺死亡率は全国値と比べて高い傾向にあります。
- ◆社会的なつながりを持つことは、精神的・身体的健康、生活習慣等に良い影響を与えることから、様々な人々との交流や社会活動に参加する機会を増やすことが重要です。
- ◆こころの不調に気付いたときに早期に相談や受診ができるよう、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行う必要があります。
- ◆こころの健康や精神疾患等について、気軽に相談できる体制の充実が必要です。
- ◆ひきこもりに関する知識の普及啓発、県内市町村との協力を促進する必要があります。
- ◆学校、職場、地域等と連携し、ライフステージに応じたうつ病やひきこもり等の対策を推進する必要があります。

### 【主要データ】

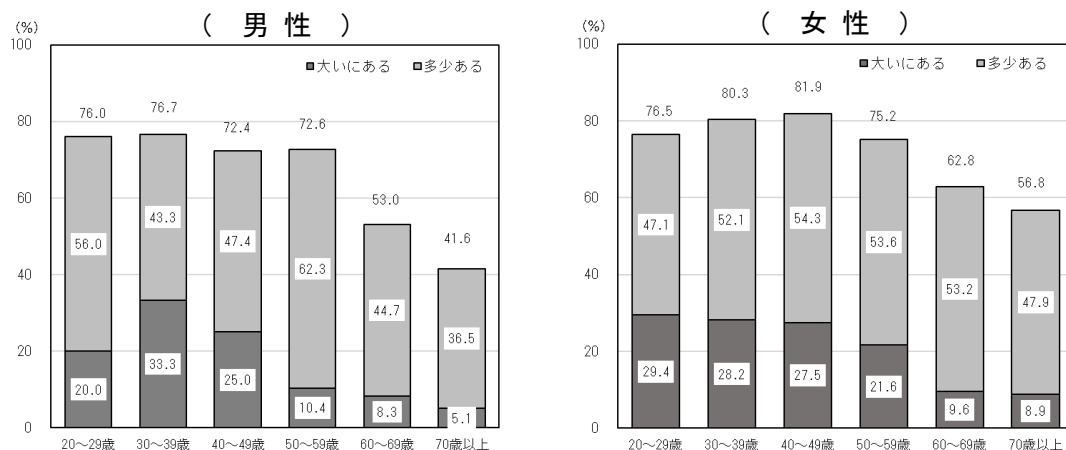
#### ■地域活動に参加している人の割合（年次推移）



出典：県政世論調査(富山県)

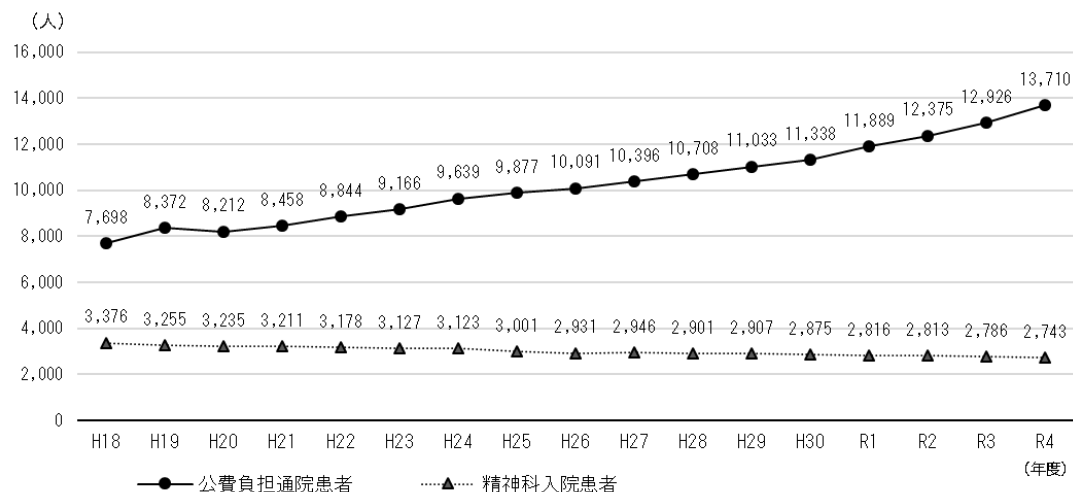
■最近1か月のストレスの状態

<質問内容：ここ1か月でストレス（不満・悩み・苦勞・疲れ）を感じたことがありますか>



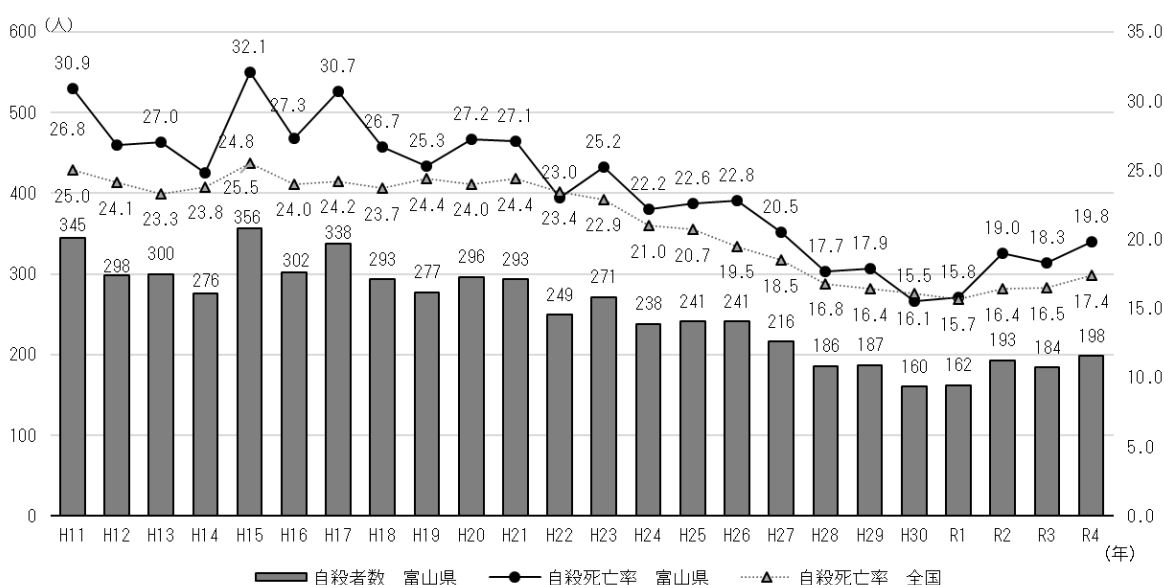
出典：令和3年健康づくり県民意識調査(富山県)

■精神科入院患者及び公費負担通院患者数の推移（各年度6月30日現在）



出典：県健康課調べ

■富山県の自殺者数・自殺死亡率(人口10万対)の推移



出典：人口動態統計（厚生労働省）

## (2) 施策の展開

### ○取組みの基本方向【目指す姿】

- ・健康や福祉・介護、地域防災、こどもの育成、文化活動など、地域にとって不可欠な社会活動への参加を促進し、地域コミュニティの連帯感を醸成します。
- ・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発や、こころの健康や精神疾患等について、気軽に相談できる体制を充実し、病気や自殺の予防と早期対応に努めます。
- ・学校、職場、地域等と連携し、ライフステージに応じたうつ病やひきこもり等の対策を推進します。
- ・回復途上にある精神障害者やひきこもり状態の者の社会的自立の促進と社会復帰の実現に努めます。

### ○主な取組み

- ・地域コミュニティ活動への参加促進と、活動の核となるリーダーの育成及び住民主体の地域づくり活動への支援
- ・様々な分野でのNPOやボランティア人材の育成
- ・統合失調症やうつ病、アルコール・ギャンブル等依存症など、こころの病気に関する正しい知識の普及啓発、地域社会の理解と協力の促進
- ・学校、職場、地域等、電話相談窓口や専門機関である心の健康センターなどでのこころの健康に関する相談体制の充実
- ・各種専門相談機関や保健・医療・福祉・教育・労働等の関係者に対するうつ病等のこころの健康に関する研修の充実
- ・うつ病の早期発見・早期治療を図るため、精神科医と一般かかりつけ医との連携の推進
- ・県ひきこもり地域支援センターの充実、市町村や相談機関、関係団体等と連携したひきこもり対策の推進
- ・市町村や相談機関、関係団体と連携した総合的な自殺防止対策の推進
- ・各種専門相談機関や保健・医療・福祉・教育・労働等の関係機関とのネットワークの強化

## (3) 目標（指標と目標値）

目標（指標）	現状値	目標値	目標値の考え方（出典）
地域活動に参加している人の割合の増加	58.6% (R4)	増加する	地域活動への参加を通じて地域とのつながり・愛着を醸成するため増加を目指す
地域活動に参加している人の割合			県政世論調査
地域社会における高齢者等の活動の増加	1,402件 (R3)	増加する	地域活動への参加推進等により元気な高齢者の活動増加を目指す
とやまニアタレントバンク、とやま語り部バンク等の登録者（団体）の活動件数			高齢福祉課調べ
こどもの地域活動体験率の増加〔再掲〕	小学6年生 71.7% 中学3年生 48.1% (R5)	現状以上	第2次計画の進捗状況を考慮し目標値を継続
こどもの地域活動体験率			全国学力・学習状況調査

目標（指標）	現状値	目標値	目標値の考え方（出典）
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	10.9% (R1)	10%	第2次計画の進捗状況を考慮し目標値を継続
K6（心の状態を評価する指標）の合計点が10点以上の割合（20歳以上）			国民生活基礎調査
自殺死亡率の減少	18.3 (R3)	14.4以下	富山県自殺対策計画（H30.4月策定）と同様に設定
人口10万人あたりの自殺者数			人口動態統計

<参考値>	富山県	全国	出典
入院受療率（気分障害） （人口10万対）	24人 (R2)	22人 (R2)	患者調査
入院外受療率（気分障害） （人口10万対）	49人 (R2)	72人 (R2)	患者調査

## 2 自然に健康になれる環境づくりの推進

健康寿命の延伸には、自ら積極的に健康づくりに取り組む人だけでなく、健康に関心が薄い人や無関心な人を含む幅広い層へのアプローチが重要です。家庭や地域、学校や職場など様々な場所や場面で、本人が無理なく健康行動をとることができ、自然に健康になれるような社会環境を整備することが重要です。本県の豊かな自然環境や、歴史的な街並みや景観など、富山県ならではのリソース（資源）を活用した健康づくりを推進します。

### (1) 現状と課題

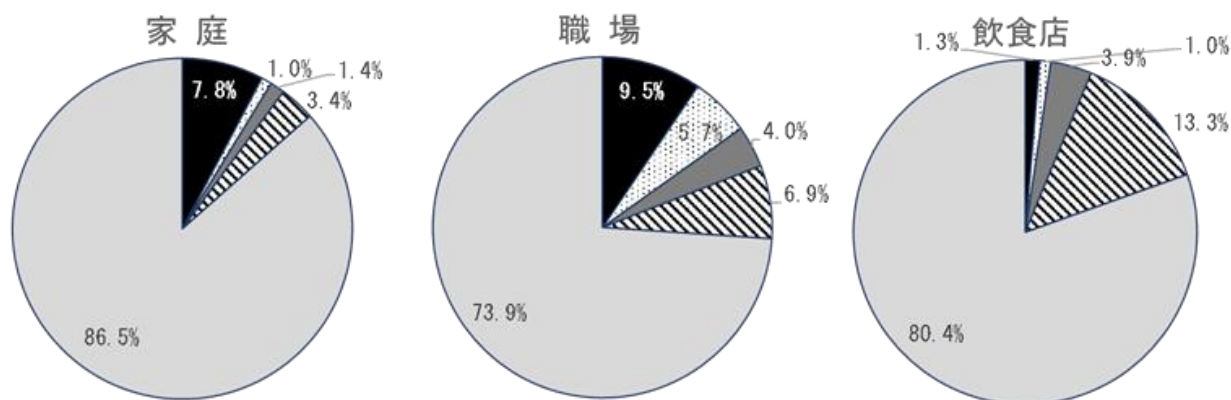
- 受動喫煙の機会を有する者の割合は、改正健康増進法（平成30年施行）により行政機関や医療機関で敷地内禁煙とされ、職場においても禁煙や分煙の取組みが進められたことから減少傾向にあります。
- 都市公園は整備が進み、市町村においても遊歩道やウォーキングコースが整備されています。またサイクリングコースの整備も進んでいます。
- 食事の自己評価では、「きちんとした食事<sup>※1</sup>」を摂っている者の割合は、男性は40歳代、女性は30歳代で特に低い傾向にあります。
- ◆望まない受動喫煙のない環境づくりのため、引き続き家庭、職場、飲食店等での取組みを進める必要があります。
- ◆県民が本県の豊かな自然環境の中で、地域で気軽に運動やウォーキングなどに取り組むことができる環境整備が必要です。
- ◆無関心層を含めたすべての県民が、自然に健康的で持続可能な食生活を送ることができるよう、栄養面等に配慮した食品選択や、適切な情報へのアクセスができる食環境整備が必要です。

(※1) きちんとした食事

1日最低1食、栄養面、健康面に配慮した食事を2人（家族、友人、知人など）以上で楽しく30分以上かけて食べること。

### 【主要データ】

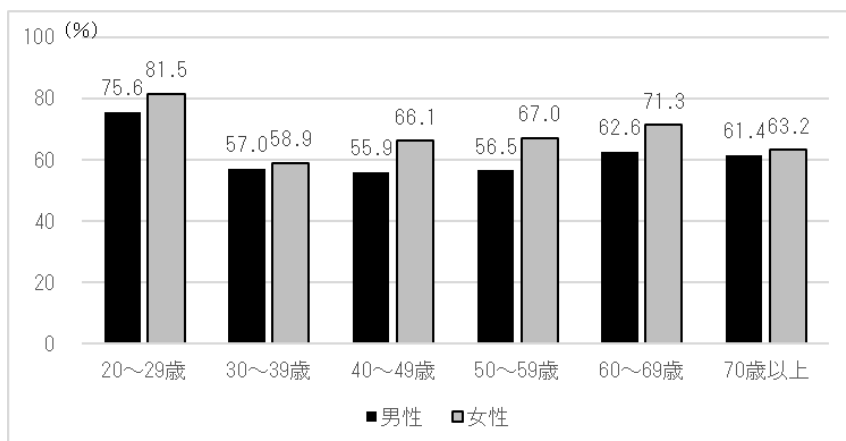
#### ■受動喫煙の状況（家庭・職場・飲食店）



■ほぼ毎日 □週に数回程度 ■週に1回程度 ▣月に1回程度 □全くなかった

出典：令和3年県民健康栄養調査（富山県）

■きちんとした食事をしているか（20歳以上、性別・年齢別）



出典：令和3年県民健康栄養調査（富山県）

（2）施策の展開

○取組みの基本方向【目指す姿】

- ・健康づくりに積極的に取り組む者だけでなく、健康に関心の薄い人や無関心な人を含む全ての県民が無理なく自然に健康な行動をとることができるような環境整備を進めます。
- ・望まない受動喫煙のない環境づくりを進めるため、家庭、職場、飲食店等での取組みを推進します。
- ・地域で気軽に運動やウォーキングなどに取り組むことができる環境整備を進めます。
- ・企業、民間団体、地方公共団体等が連携し、栄養面等に配慮した食品選択や、適切な情報へのアクセスができる食環境整備を進めます。

○主な取組み

【受動喫煙のない環境づくり】

- ・家庭内（特に子ども）における受動喫煙の機会を減少させるための普及啓発の実施
- ・観光施設等を含む多数の者が利用する施設における禁煙、飲食店等の施設の態様や利用者ニーズに応じた適切な受動喫煙防止対策を推進し、受動喫煙のない環境づくりを進めます。
- ・職場における受動喫煙防止の取組みが推進されるよう、労働安全衛生法による対策の動向も踏まえながら、受動喫煙のない職場を目指して、中小企業等の事業主向けの普及啓発を強化

【運動等を通じた健康づくり環境の整備】

- ・地域における公園、遊歩道、レクリエーション施設、ウォーキングコースやサイクリングコースなどの健康づくりに関する資源の積極的な利用を促進するような環境整備
- ・誰もが身近なスポーツ施設で気軽にスポーツに親しむことができるよう総合型地域スポーツクラブの支援の推進

- ・ノーマイカー運動やパークアンドライドの推進を通じた、県民の生活の中における歩くことのきっかけづくりと習慣化の促進
- ・身近な場所で健康増進に取り組むことができるよう、国際健康プラザを中心に県内の健康増進施設等のネットワーク構築の支援
- ・温泉浴やトレッキング・登山、温泉や森林などを活かした健康づくり
- ・「健康」や「癒し」をテーマとした、本県ならではの観光素材を組み入れたヘルスツーリズムの促進

**【食環境】**

- ・家庭内調理や中食（持ち帰りの弁当・惣菜等）における食品購入の場面で、栄養面等に配慮した食品選択の機会増加に向けた、食品関係事業者等への普及啓発の実施
- ・栄養面、健康面において、食品に関する適切な情報発信体制の整備
- ・県民の健康的な食事への意識向上に向けた、栄養・食生活に関する地域課題の発信
- ・食環境整備を推進するための関係機関連携体制構築の支援

**【「くすりの富山」の伝統を活かした健康づくり】**

- ・配置薬システムの活用による県民の健康意識の向上や、セルフメディケーションの推進
- ・富山県薬事総合研究開発センターや富山大学薬学部などによる薬用植物等の活用や、和漢薬・薬膳等の「富山のくすり」文化を活かした健康増進

**【医薬・バイオなど健康関連産業の育成】**

- ・医療現場のニーズを踏まえ、ものづくり技術を活かした医療機器・介護機器等の開発の支援
- ・県内産学官連携による「くすりのTOYAMA」創造コンソーシアムの体制を活かした、新たな医薬品の開発・事業化の支援

**(3) 目標（指標と目標値）**

目標（指標）	現状値	目標値	目標値の考え方（出典）
望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	家庭 7.8% 職場 26.1% 飲食店 19.6%	望まない受動喫煙のない社会の実現	健康日本 21（第三次）と同様に設定
20歳以上で直近1ヶ月間の受動喫煙の頻度 <sup>※1</sup>	(R3) <sup>※2</sup>		県民健康栄養調査

※1 受動喫煙の頻度は、家庭は「ほぼ毎日」、職場・飲食店は「月1回以上」

※2 現状値は、国のR3国民健康栄養調査が中止となり、県独自で実施したR3県民健康栄養調査の結果を記載（参考値）



### 3 健康増進のための社会基盤づくり

県民の健康づくりを推進するためには、健康づくりボランティア等の活動をはじめ、家庭や地域、学校や職場・企業など様々な機関や団体等との連携によるソーシャルキャピタルの活用など、企業や民間団体などの多様な主体による健康づくりへ取組みを推進することが重要です。また、日頃から県民が「健康」に関する正しい情報にアクセス・入手することができ、それらを活用できるよう周知啓発に取り組む必要があります。

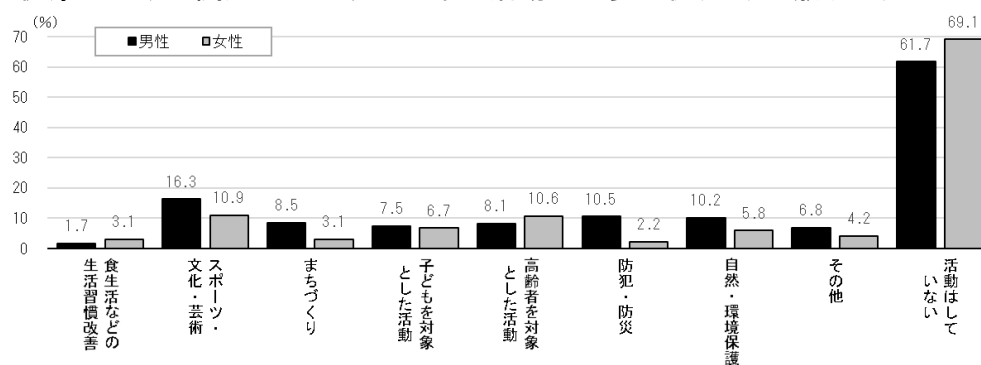
#### (1) 現状と課題

- 健康づくりに関連したボランティア活動への参加状況では、「スポーツ・芸術・文化」「高齢者を対象とした活動」「自然・環境」など幅広い分野の活動に参加しています。
- 企業全体で社員の健康づくりを戦略的に実行する「健康経営」(※)に取り組む県内企業数は年々増加しており、「週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合」の減少や、「育児休業取得率」の増加など、労働環境の改善が図られています。
- ◆健康づくりボランティア等の活用や、学校や職場・企業など様々な機関や団体等の連携によるソーシャルキャピタルを重視した健康づくりを推進する必要があります。
- ◆誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備には、地方公共団体だけでなく、企業、民間団体など様々な主体が自発的に健康づくりに取り組むことが重要です。
- ◆県民一人ひとりの健康づくりを支援するため、健康づくりに関する正しい情報や調査研究の成果に触れる機会や活用できるよう周知啓発する必要があります。

(※)「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

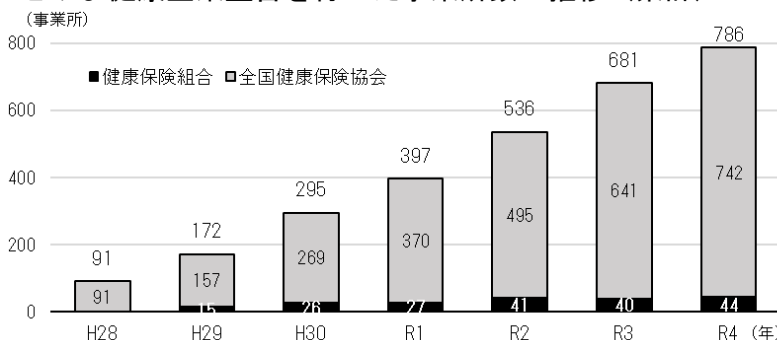
#### 【主要データ】

##### ■健康づくりに関連したボランティア活動への参加状況（20歳以上）



出典：平成 28 年県民健康栄養調査（富山県）

##### ■とやま健康企業宣言を行った事業所数の推移（累計）



出典：全国健康保険協会富山支部

## (2) 施策の展開

### ○取組みの基本方向【目指す姿】

- ・ 県や市町村、学校や職場など様々な機関や団体等が相互に連携し、社会全体で健康づくりに取り組む環境を整備します。
- ・ 職場・企業における従業員の健康づくりを推進するため、栄養面などの福利厚生を含む労働環境の整備に取り組み、企業の「健康経営」の取組みを支援します。
- ・ 県民誰もが健康に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう、様々な機会を捉え健康増進に関する情報発信を行います。

### ○主な取組み

#### 【健康づくりボランティアなどによる地域の健康づくりの支援】

- ・ 地域ぐるみの活動を進める健康づくりボランティアや自主グループの活動継続に向けた体制整備の支援
- ・ 住民の創意工夫による地域の健康づくりに資する健康情報の提供の推進

#### 【職場・企業における従業員の健康づくりの推進・「健康経営」の推進】

- ・ 職場におけるこころの健康や生活習慣病予防、女性の健康とライフバランスなどの意識啓発など、企業の「健康経営」の取組みの推進
- ・ 年次有給休暇の取得促進や所定外労働時間の削減など労働環境や労働時間の改善の促進
- ・ 仕事と子育て両立支援推進員による一般事業主行動計画の策定及び取組みへの支援
- ・ 経営トップの子育て応援宣言や行動計画等の公表による、企業における両立支援の取組みの促進
- ・ ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた意識啓発

#### 【質のよい栄養バランスの取れた食事がとれる環境の整備】

- ・ 飲食店と協働し、栄養成分表示や主食・主菜・副菜をそろえたメニューの提供など県民が健康づくりに取り組みやすい環境整備の推進
- ・ 特定給食施設等の給食施設における栄養管理の質の向上

#### 【健康情報の提供体制の整備】

- ・ 健康づくりに関する各種団体、市町村と連携した、健康情報やイベント等の情報の効果的な提供
- ・ 市町村と連携した、健康づくり対策に関する各種の取組み方策や健康指標を分析・評価した情報提供の推進
- ・ 地域保健、学校保健や産業保健と連携した、体系的な健康情報の提供の推進
- ・ 広報誌やホームページ、SNS、マスメディア、CATV（ケーブルテレビ）など多様な媒体を活用した情報提供や普及啓発の推進

#### 【調査研究】

- ・ 各地域の健康課題に即した調査及び研究の積極的な推進、市町村等の調査研究への支援
- ・ 地域保健、産業保健、学校保健など保健サービスの提供機関における、効果的な事業の展開のための調査・研究の促進
- ・ 研究機関・大学・国・市町村等と連携した調査・研究の推進
- ・ 地域診断による地域別の健康課題の把握と、それを踏まえた健康格差のない県づくりの推進

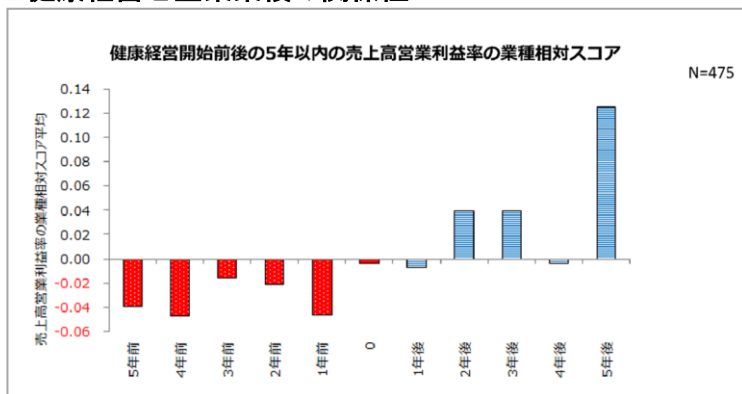
(3) 目標 (指標と目標値)

目標 (指標)	現状値	目標値	目標値の考え方 (出典)
健康づくりボランティア活動をしている人の割合	食生活改善推進員 318人 ヘルスポランテア 236人 母子保健推進員 97人 (R3)	増加する	第2次計画の進捗状況を考慮し 目標値を継続
人口10万人あたりの健康づくりボランティア活動をしている人の割合			健康課・子育て支援課調べ
健康経営に取り組む企業の増加	786社 (R4)	増加する	健康日本21(第三次)と同様に 設定
とやま健康企業宣言事業所数			全国健康保険協会富山支部
利用者に応じた食事提供 をしている特定給食施設 の増加	70.6% (R3)	75%	健康日本21(第三次)と同様に 設定
管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合			衛生行政報告例

○健康経営

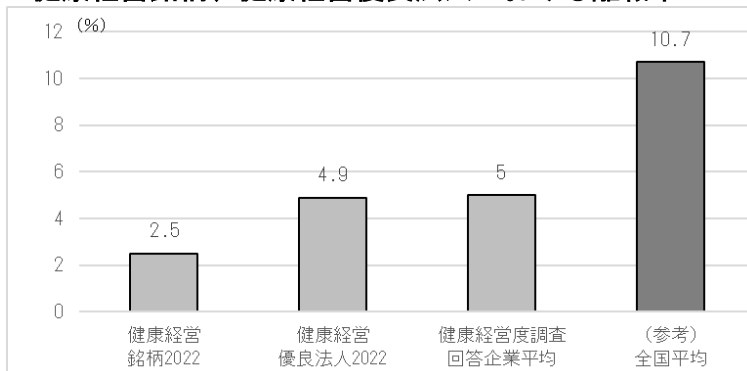
従業員に対する健康づくりを行うことで、健康寿命延伸につながることに加え、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化、ひいては業績向上や株価上昇につながるため、全国各地で健康経営の更なる浸透・深化を促進していくことが求められています。

■健康経営と企業業績の関係性



健康経営を始めた時点をもととした前後の最長5年以内の売上高営業利益率の業種相対スコアの平均値。健康経営を開始した後の5年間では、業種相対スコアは正の値を示す傾向にあった。

■健康経営銘柄、健康経営優良法人における離職率



健康経営度調査を分析すると、健康経営度の高い企業の方が離職率は低い傾向。2020年における全国の一般労働者の離職率と比較しても低い傾向。

出典：令和4年6月経済産業省ヘルスケア産業課資料「健康経営の推進について」より抜粋