

## 5 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する取り組み

後期計画において、新たに全体目標項目として掲げた「健康寿命の延伸」を実現していくためには、生活習慣病を予防するとともに、高年期においても社会生活を営むための機能を維持していくことが重要です。

社会生活を営むために必要な機能を維持するために、身体の健康とともに重要なのはこころの健康です。

こころの健康の健全な維持は、個人の生活の質に大きく影響をするものであり、全ての世代の健やかな心を支える環境づくりを目指します。

また、将来を担う次世代の健康づくりを支えるため、妊婦や幼少年期の子ども達の健康増進や、高齢化に伴う機能の低下を防ぐための取り組みも重要であり推進を図ります。

### (1) こころの健康

#### ア 課題

ストレスを感じた人の割合は減少し前期目標値を達成しましたが、ストレスを感じた人のうち特に「悩みを相談できる人」等が「いない」と答えた人の割合は、男女全体で約2割であるのに対し、40～60歳代の男性では約3～4割にのぼっています。

また、平成23年人口動態統計によると、県民全体の自殺死亡率（人口10万対）は平成18年と比較して低下していますが、自殺者数は平成10年以降年間300人を超える状態が続いています。

ストレスを「非常にある」「ややある」と答えた人の割合は、56.4%(H18)から49.7%(H23)へ減少し、前期目標値(50.0%以下)を達成しました。性別では、男性は54.3%(H18)から46.1%(H23)、女性は58.3%(H18)から53.1%(H23)と推移し、女性に比べ男性の減少幅が大きくなっています。

ストレスを感じる内容としては、男性の20～60歳代は「仕事上のこと」が圧倒的に多く、女性の20～40歳代では「仕事上のこと」、30～50歳代で「収入・家計・借金」も多くなっています。

また、ストレスを感じた人のうち「悩みを相談できる人」等が「いない」と答えた人の割合は、男女全体で約2割であるのに対し、40～60歳代の男性では約3～4割にのぼっています。

図5-1-1 ストレスを感じた人の割合

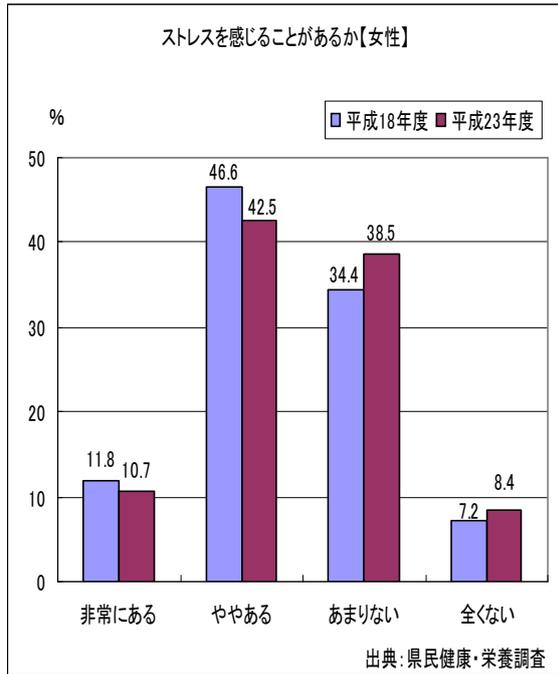
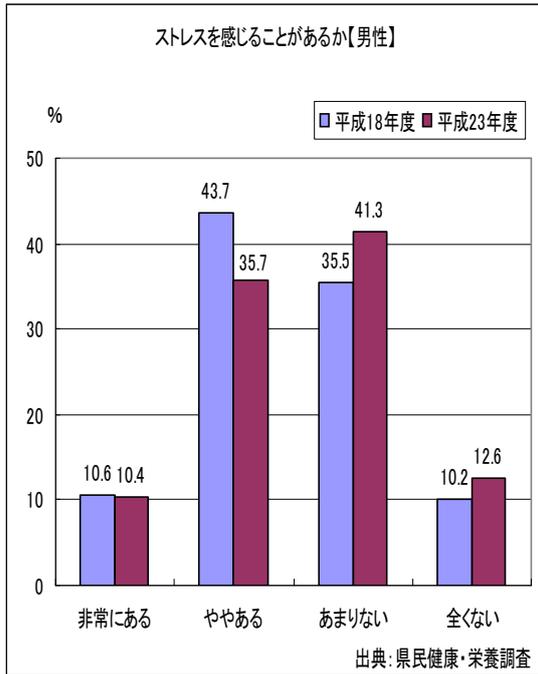


図5-1-2 悩みやストレスの理由

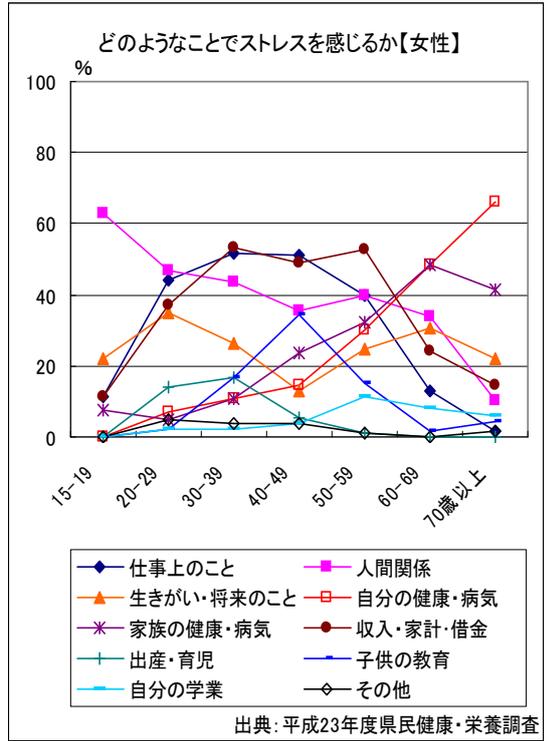
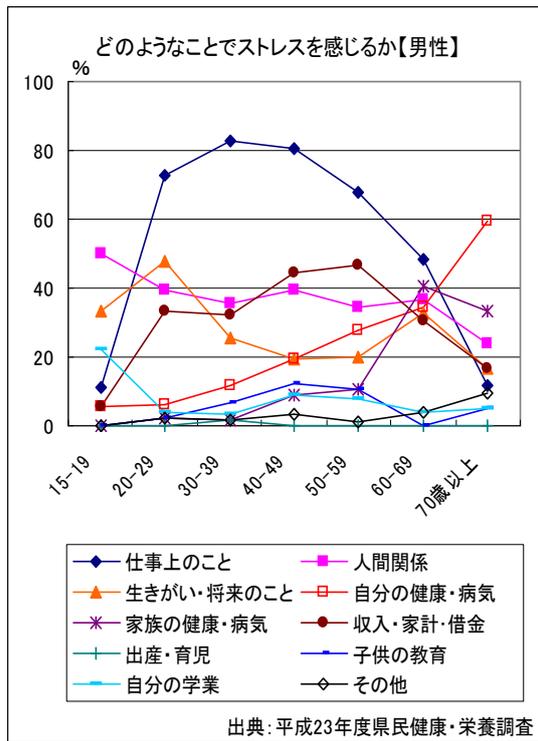
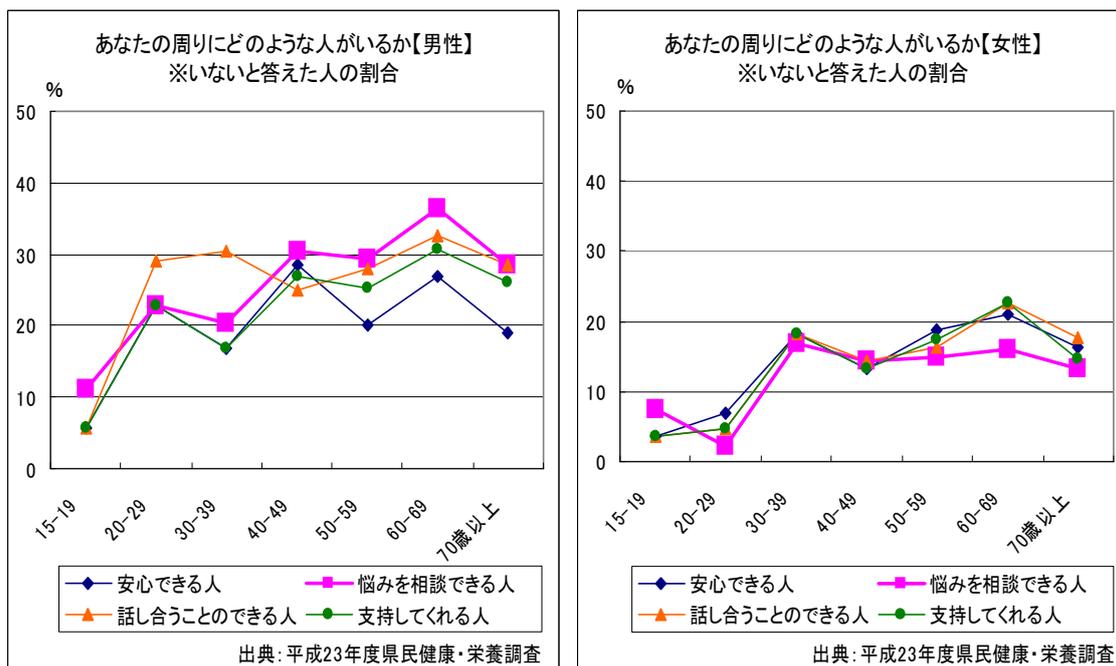


図5-1-3 「悩みを相談できる人」等が「いない」と答えた人の割合



一方で、人口動態統計による沖縄県の自殺死亡率(人口10万対)は、27.5(H18)から27.2(H23)へ低下しましたが、平成20年以降全国値を上回り続けており、その全国順位は12位(H18)から5位(H23)へ悪化しています。

沖縄県の自殺者数は年間300人を超える状態が続いています。平成23年の自殺者は、過半数が40～60歳代となっています。性別では男性の割合が約8割と高く、男性のほぼ半数を40～50歳代が占めています。

平成23年警察統計によると、自殺の原因・動機については「健康問題」が約4割と最も多く、職業別では「無職者」が約7割となっています。

図5-1-4 自殺死亡率(人口10万対)の推移

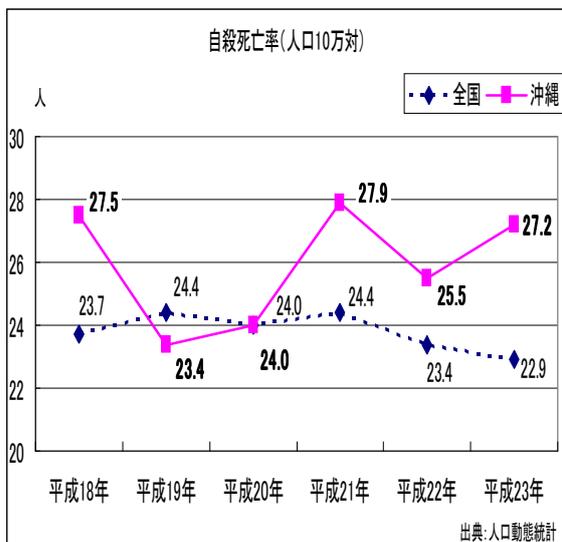
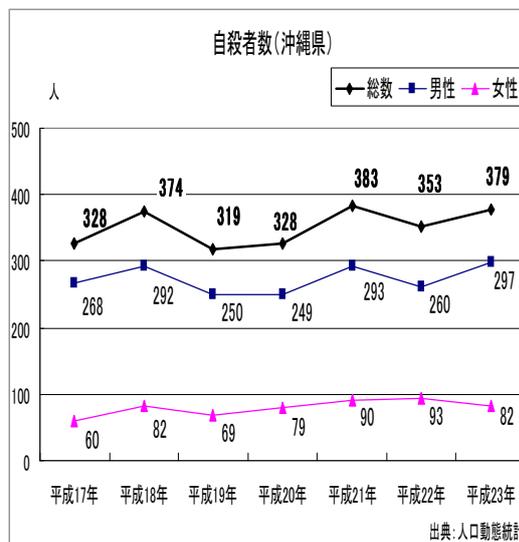


図5-1-5 自殺者数の推移



## イ 取り組みの方針

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な要件であり、「生活の質」に大きく影響しています。

計画後期に向けた取り組みについては、青年期、壮年期、中、高年期にわたるライフステージごとの特性にあわせた対策を切れ目なく実施していきます。

### ○ストレスの低減

ストレスに上手に対処する方法としては、「悩みや心配事は一人で抱え込まず、誰かに相談すること」、「直接問題を解決すること」などがあります。引き続き、上手なストレス対処法に関する知識を普及します。

また、過労はストレスの増大に大きく関わっています。労働者のこころの健康づくりを支援するなど職場での対策が重要であり、過労対策やメンタルヘルス対策等の充実が図られるよう継続して働きかけます。

### ○総合的な自殺対策の推進

うつ病などのこころの病気は自殺の原因に占める割合が大きいいため、自殺を減少させることは、こころの健康も含めた県民の健康増進と密接に関連します。自殺予防に関する正しい知識の普及と相談窓口の周知徹底をさらに強化します。

加えて、自殺の背景となる経済や就労、健康問題等の要因を踏まえた総合的な自殺対策を推進するため、「沖縄県自殺総合対策行動計画(平成20年3月)」により、行政をはじめ、民間の関係機関・団体等の相互連携を引き続き図ります。

## ウ 取り組む主な事業

沖縄県は、市町村、沖縄県教育委員会、市町村教育委員会、沖縄県医師会、沖縄県看護協会、沖縄県臨床心理士会、沖縄労働局など健康づくりを実施している関係機関・団体と連携を図りながら、以下の事業を実施し、こころの健康づくり対策を推進します。

なお、県は、市町村や関係機関において実施された広報について毎年度モニタリングを行います。

### (ア) ストレスに上手に対処できるように

○上手なストレス対処法について、ターゲットを絞って効果的に情報提供を行います。

○沖縄県医師会、沖縄県看護協会等の関係機関と連携してこころの健康づくりに関する講演会等を実施します。

○事業者等を対象としたメンタルヘルスに関する研修会を開催するなど、労働者のこころの健康づくりを支援します。

○スクールカウンセラー等を配置し、教育現場でのこころの支援体制を充実します。

### (イ) 自殺対策を総合的に推進するために

○「自殺予防週間」にあわせ、講演会やパネル展の開催、啓発用のポスター、パンフレットの作成・配布等により、自殺対策に関する正しい知識の普及、相談窓口の周知を図ります。

○沖縄県臨床心理士会等の関係機関と連携して、相談体制の充実を図ります。

また、こころの健康づくり担当者や各種相談窓口対応職員、地域で活動する民生委員等を対象として、自殺対策やうつ病に関する研修会を開催し、人材の育成を図ります。

○アディクション(アルコール、ギャンブル依存等)や統合失調症などの精神疾患に関して、医療機関と連携できる社会資源の把握に努めます。また、疾患への理解に関するイベント等を開催します。

図 5-1-6 こころの健康

指標 番号	項目・指標	ベースライン値 (年度)	把握の方法	直近実績値 (年度)	後期目標 H29年度	備 考
1	1 ストレスの低減 「ストレスを感じた人」の割合	男女56.4% (H18) 男 54.3% 女 58.3%	県民健康・栄養調査	男女49.7% (H23) 男 46.1% 女 53.1%	45.0%	* 1
2	2 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減少 こころの状態に関する6項目の質問(K6)の合計点が10点以上の人の割合(20歳以上)	- * 2	国民生活基礎調査 (健康票)	8.5% (H22)	8.0%	
3	3 メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の増加 心の健康対策(メンタルヘルスケア)に取り組んでいる事業所の割合	- * 2	沖縄県労働条件等実態調査報告書 * 3	50.0% (H23)	85.0%	
4	4 自殺死亡率の減少 自殺死亡率(人口10万対)	27.5 (H18)	人口動態統計	27.2 (H23)	20%以上減少	* 4

\* 1 男女別のデータは、指標ではなく参考値である。

\* 2 ベースライン値が「-」となっている項目・指標は、中間評価後に設定している。

\* 3 従業員規模5人以上の事業所を対象とする。なお、沖縄労働局が実施したアンケート結果によると、労働者50人以上の事業場での割合は75.1%(H24)である。

\* 4 平成29年度(2017年度)までに、平成18年の自殺死亡率を20%以上減少させることを目標とするが、目標が達成された場合は目標を見直す。

## (2) 次世代の健康

### ア 課題

**児童生徒の肥満児の割合は減少し改善しています。**

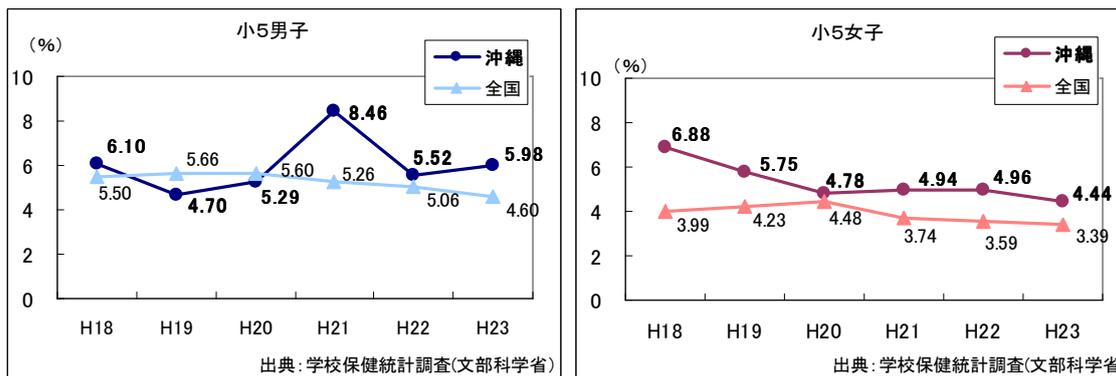
県民健康・栄養調査<sup>\*1</sup>では、児童生徒の肥満児の割合は減少しています。

学校保健統計調査(文部科学省)<sup>※2</sup>によると、小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合は、男子は5.98%でやや増加傾向にあり、平成21年度以降全国平均を上回っています。女子は4.44%で減少傾向にありますが、全国平均より高い状況が続いています。

※1 日比式による肥満度20%以上を肥満としている。

※2 学校保健統計調査方式では、肥満度30%以上50%未満を中等度肥満、肥満度50%以上を高度肥満としており、ここでは両者を合わせて肥満傾向児とする。

図5-2-1 肥満傾向児の割合



また、運動・スポーツの実施は、体力を高い水準に保つために重要な要因のひとつですが、全国体力・運動能力・運動習慣等調査において週に3回以上運動を実施する児童生徒は、男子は64.1%、女子は35.8%となっています。一方、運動を実施しない児童生徒は、男子7.1%、女子14.5%で、全国平均(男子4.3%、女子7.9%)と比べると男子女子ともに約2倍となっています。

## イ 取り組みの方針

子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいとの報告もあり、将来を担う次世代の健康を支えるためには、学校、家庭、地域、企業、民間団体等が連携し社会全体で取り組むことが求められます。

沖縄県は成人の肥満率が全国一高い状況にあり、肥満は生活習慣病に深く関連していることから、生涯を通じて健やかで心豊かに生活するためには、幼児期から適切な生活習慣の獲得と肥満傾向にある子どもの減少について取り組むことが必要です。

また、沖縄県においては、母子保健分野における計画として「健やか親子おきなわ21」が策定され、「思春期保健の強化」「周産期医療体制の整備」「育児不安への対応」「子どもの環境整備」を4つの柱として沖縄県のすべての親と子が健やかでたくましく成長することを基本理念として掲げ対策を推進しています。また、子

子どもを生き育てやすい環境づくりを総合的に推進するため「おきなわ子ども・子育て応援プラン」においても「母性並びに乳児及び幼児等の健康の確保及び増進」「子どもの健やかな成長に資する教育環境の整備」などに関する施策を推進しています。これら次世代に関連する計画の取り組みと連携し総合的に推進します。

## ウ 取り組む主な事業

沖縄県は、市町村、沖縄県教育委員会、市町村教育委員会、沖縄県栄養士会、沖縄県食生活改善推進員連絡協議会など健康づくりを実施している関係機関・団体と連携を図りながら以下の事業を実施し、次世代の健康を推進します。

- 生涯にわたり健康的な生活を送るための取り組みとして、健康づくりの視点からの食育を幼児期から推進します。
- 「おやこの食育教室」など各種教室を通して地域での食育の推進と健康づくりの担い手である食生活改善推進員等の育成を強化します。

図5-2-2 次世代の健康

指標 番号	項目・指標	ベースライン値 (年度)	把握の方法	直近実績値 (年度)	後期目標 H29年度	備 考
1	<b>健康的な生活習慣を有する子どもの割合の増加</b>					
	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合(小5男子)	— *	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	64.1% (H22)	増加	
2	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合(小5女子)	— *		35.8% (H22)	増加	
3	<b>適正体重の子どもの増加</b>					
	6～14歳男女の肥満割合(日比式)	14.8% (H15-18)	県民健康・栄養調査	8.4% (H22)	減少	
	4	肥満傾向(中等度、高度肥満傾向)にある子どもの割合(小5男子)	— *	学校保健統計調査	5.98% (H23)	減少
5	肥満傾向(中等度、高度肥満傾向)にある子どもの割合(小5女子)	— *	4.44% (H23)		減少	

\* ベースライン値が「—」となっている項目・指標は、中間評価後に設定している。

## (3) 高齢者の健康

### ア 課題

沖縄県の高齢化は全国より緩やかながら確実に進んでいます。戦後生まれの人口規模の大きな世代が高齢期を迎える平成27年には県民のおよそ5人に1人が高齢者という社会が到来すると見込まれています。

全体目標の1つである「健康寿命の延伸」を図るためには、介護を必要としない元気な高齢者を増やすことが重要です。平成22年における「日常生活に制限のある期間の平均」をみると、男性は、沖縄県8.61年(平均寿命79.41年)、全国9.22年(同79.64年)、女性は、沖縄県12.04年(平均寿命86.89年)、全国12.77年(同86.39