

# 第1節 生活習慣病予防

## 第1 現状と課題

### 1 生活習慣病

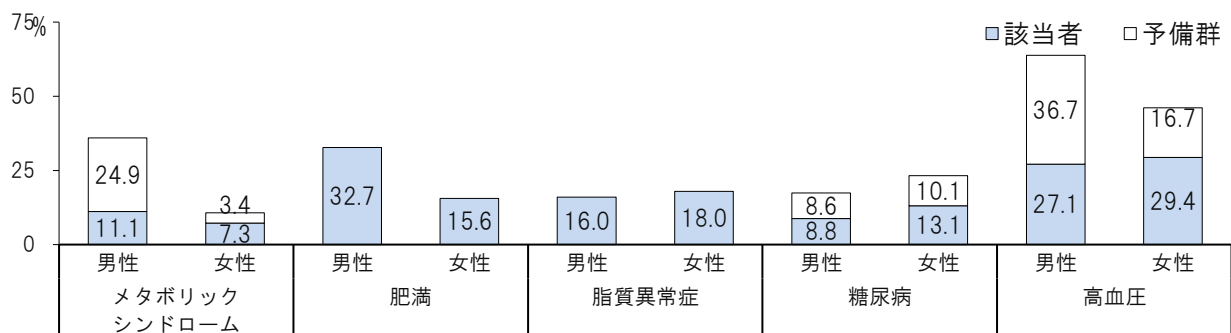
生活習慣病は、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。生活習慣病の背景要因として、遺伝要因、外部環境要因、生活習慣要因が考えられていますが、「生活習慣」は改善可能な要因として生活習慣病の予防に特に重要です。

不健康な生活習慣が続くことによってメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や肥満、脂質異常症、高血圧等となり、放置し続けるとがん、脳卒中、心臓病、糖尿病等の生活習慣病へと進行します。

特に脳卒中は「寝たきり」に代表される要介護状態の主要な要因です。また、糖尿病を放置すると神経障害や網膜症、腎症といった合併症を引き起こし、生活の質を著しく低下させるほか、透析導入など医療費の増大にもつながります。

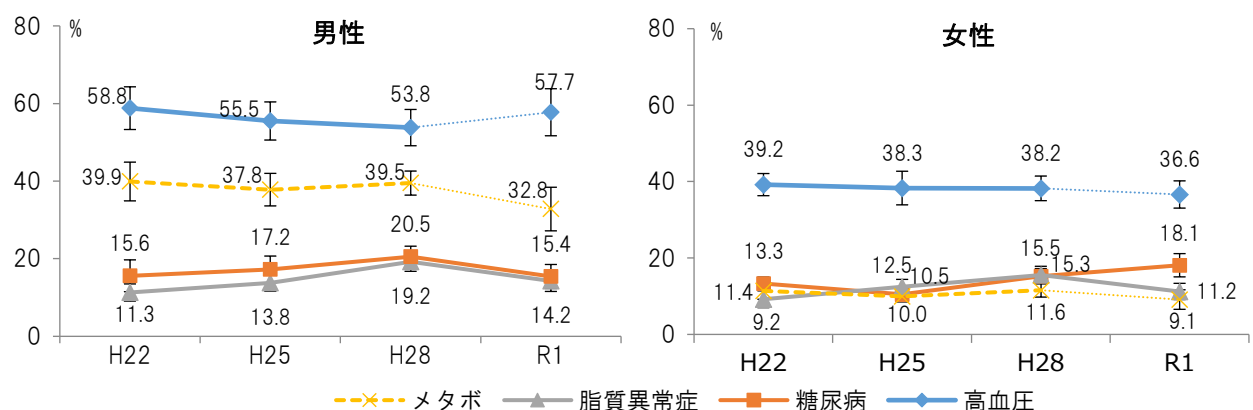
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症のうち、該当者および予備群の人の割合が最も高いのは高血圧で、男性は63.8%、女性は46.1%です。
- 生活習慣病リスク因子の状況（可能性を否定できない者、予備群等を含む）について、平成22年からの推移をみると、男女ともに横ばいの状況です。

【図1】生活習慣病リスク因子の状況（20歳以上）



（長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」）

【図2】生活習慣病リスク因子の状況の推移（20歳以上年齢調整値）



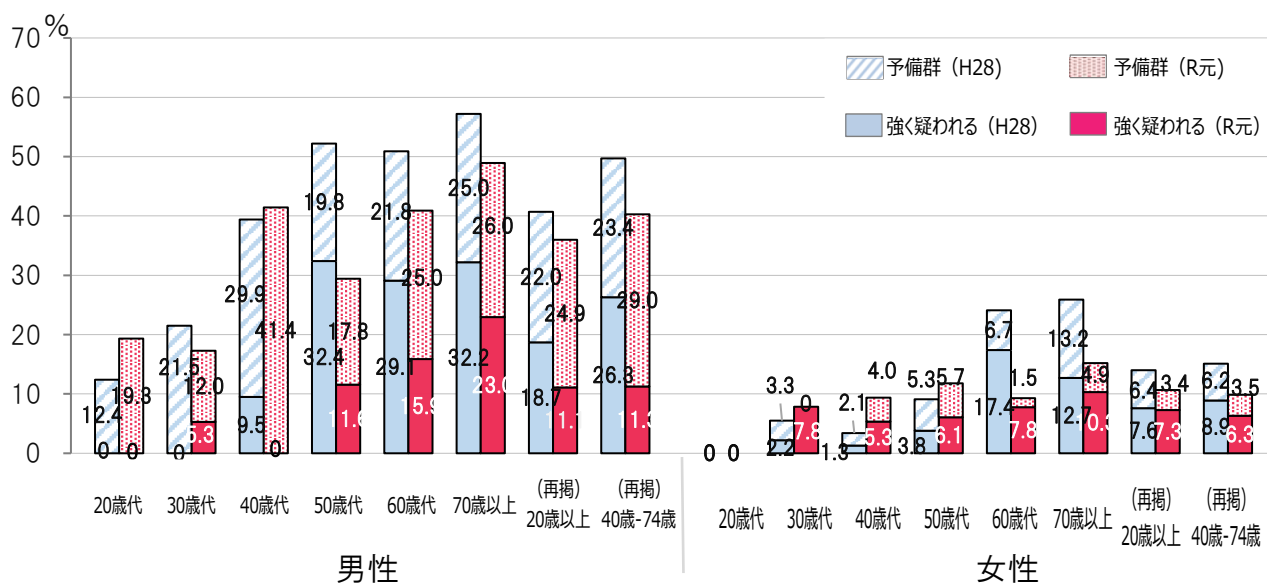
（長野県「県民健康・栄養調査」）

- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）：該当者及び予備群（腹囲＋リスク 1 項目以上）
- 肥満：BMI25 以上
- 脂質異常症： HDL コレステロール 40mg/dl 未満または治療あり
- 糖尿病：該当者及び予備群（HbA1c6.0%以上または治療あり）
- 高血圧：該当者及び予備群（収縮期 120mmHg 以上または拡張期 80mmHg 以上または治療あり）

## （１） メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者または予備群（図 3）は令和元年度で 20 歳以上の男性の 36.0%、女性の 10.7%です。
- H21 年からの推移（図 5）では、H21 年の 24.7%から R2 年は 27.5%となっており、全国と同様に増加しています。
- メタボリックシンドロームは内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病の危険が高まるため、早期介入・早期対策が課題となります。

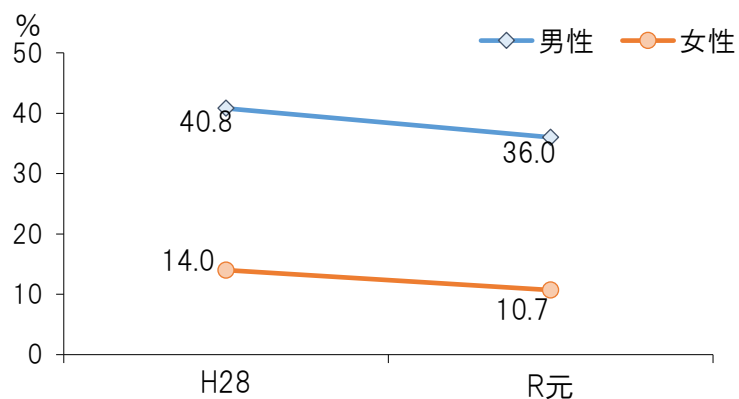
【図 3】メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者・予備群の割合



（長野県「県民健康・栄養調査」）

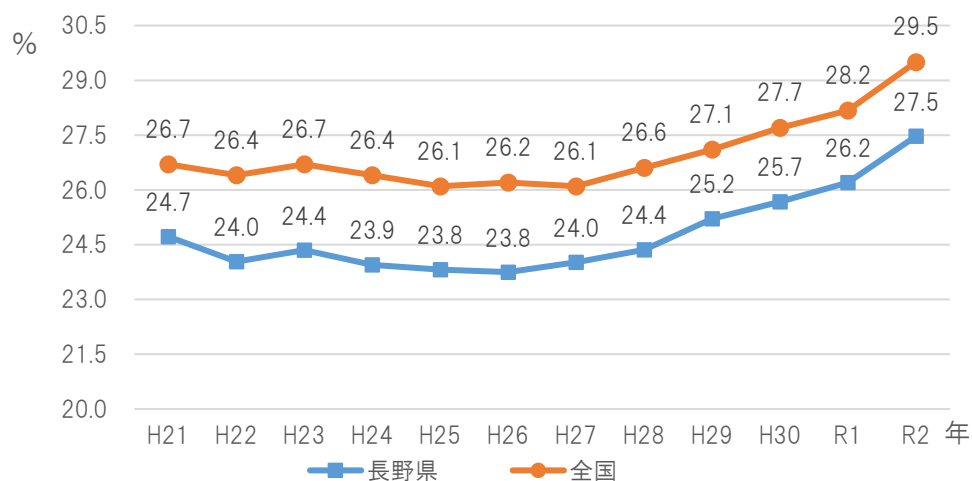
- ※ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が「強く疑われる者」は、腹囲該当者（男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）かつ、下記の 3 項目のうち 2 項目以上に該当する人
- ① HDL コレステロール 40mg/dl 未満またはコレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬を服用
  - ② 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上または血圧を下げる薬を服用
  - ③ HbA1c (NGSP) 値 6.0% 以上または血糖を下げる薬を服用またはインスリン注射を使用
- ※ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の「予備群」は、腹囲該当者（男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）かつ、上記の 3 項目のうち 1 項目以上に該当する人

【図４】メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者・予備群の推移（20 歳以上）



（長野県「県民健康・栄養調査」）

【図５】メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者・予備群の推移  
（全保険者 40-74 歳男女計）

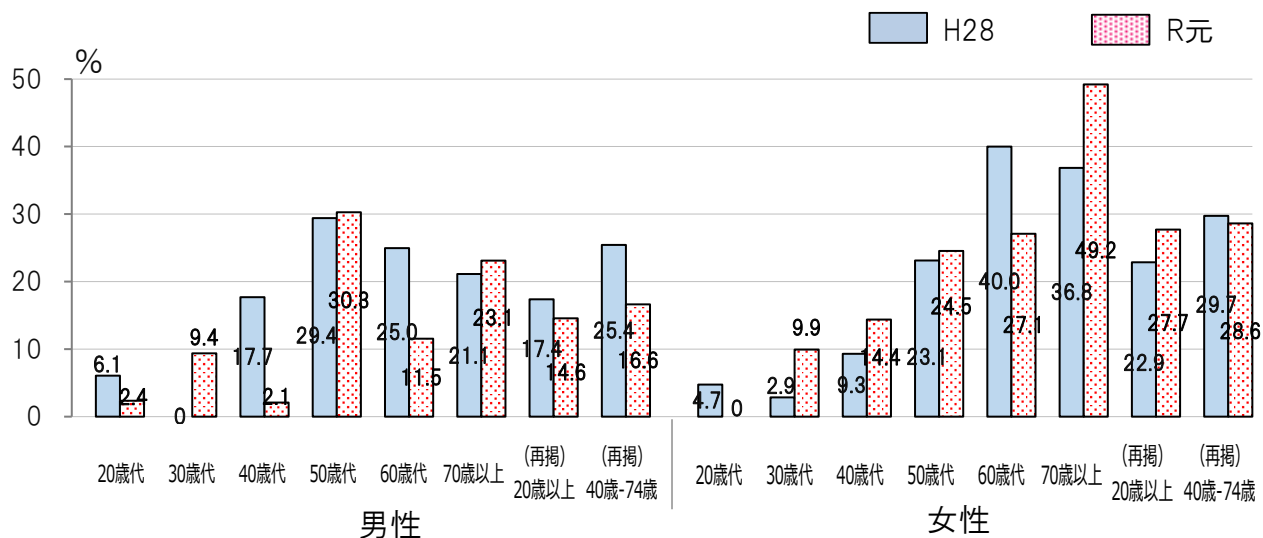


（厚生労働省保健局介護連携政策課医療費適正化対策推進室提供データ（NDB データ））

## (2) 脂質異常症

○ 令和元年度 20 歳以上の男性の 14.6%、女性の 27.7%は、脂質異常症が疑われます。

【図 6】脂質異常症が疑われる者の割合

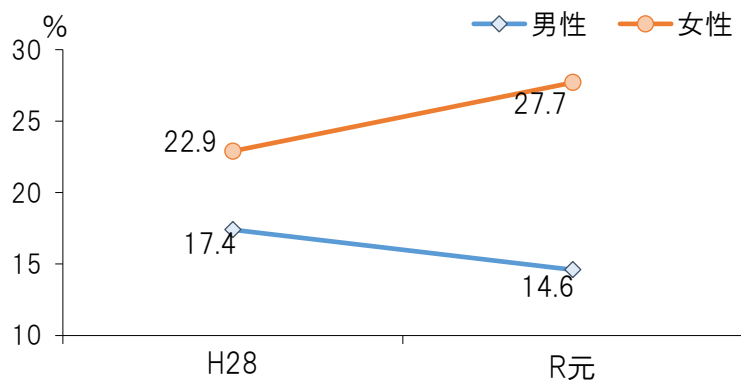


(長野県「県民健康・栄養調査」)

※ 1 LDL コレステロール値 160 以上の者

※ 2 コレステロールを下げる薬を服用または中性脂肪を下げる薬を服用している者

【図 7】脂質異常症が疑われる者の推移 (20 歳以上)

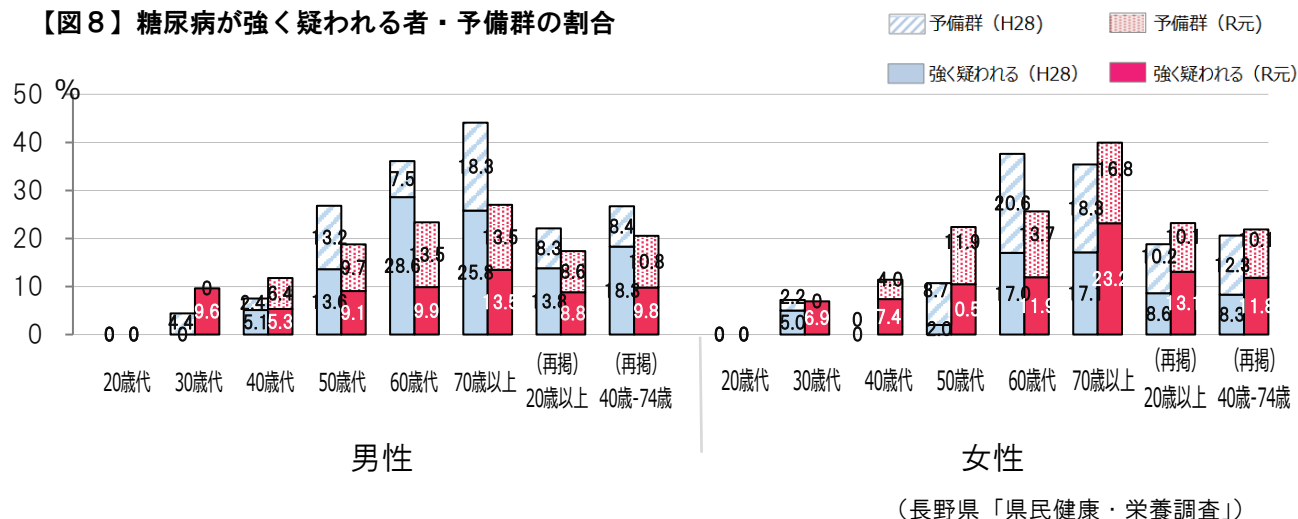


(長野県「県民健康・栄養調査」)

### (3) 糖尿病

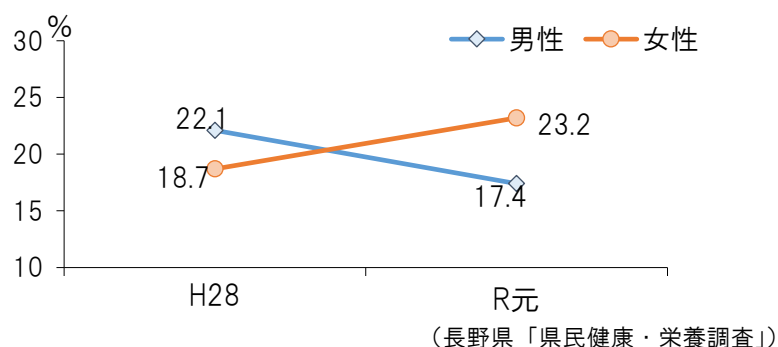
○ 令和元年度 20 歳以上の男性の 17.4%、女性の 23.2%は、糖尿病が強く疑われる者または予備群です。

【図 8】糖尿病が強く疑われる者・予備群の割合



※ 1 糖尿病が強く疑われる者：HbA1c (NGSP) 値 6.5%以上または糖尿病治療の者  
 ※ 2 糖尿病の予備群：HbA1c (NGSP) 6.0%以上 6.5%未満で※ 1 以外の者

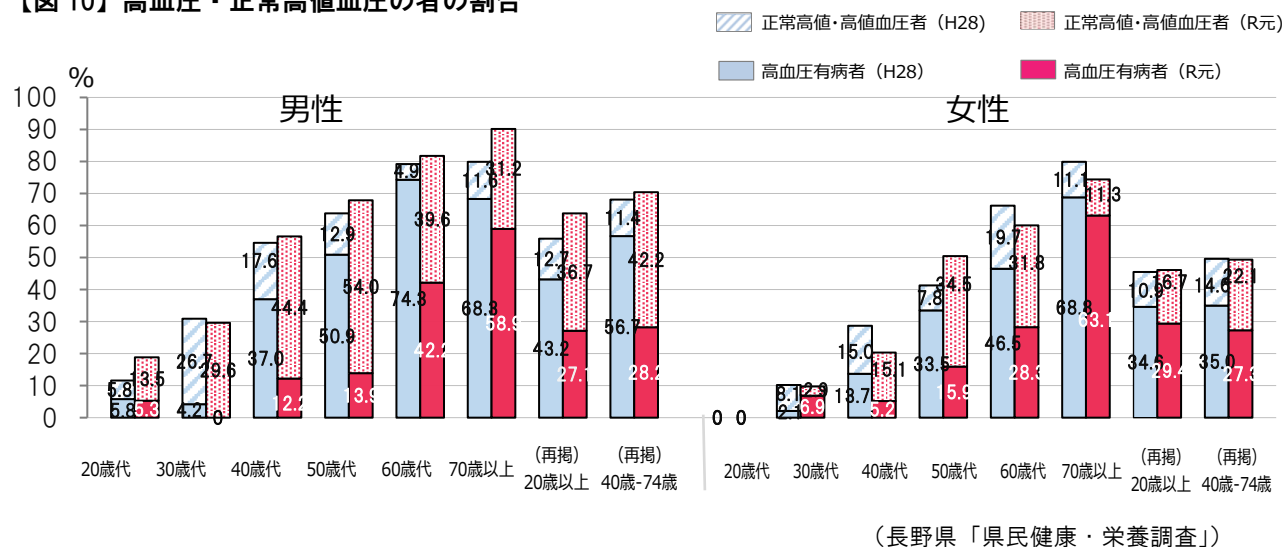
【図 9】糖尿病が強く疑われる者・予備群の推移 (20 歳以上)



### (4) 高血圧

○ 令和元年度 20 歳以上男性の 63.8%、女性の 46.1%は高血圧または正常高値血圧です。

【図 10】高血圧・正常高値血圧の者の割合

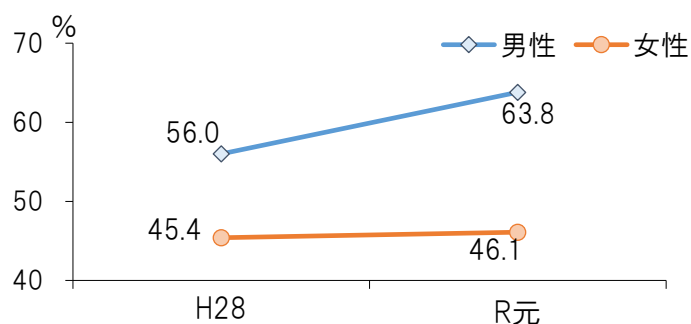


【表 1】成人における血圧値の分類（単位:mmHg）

分類	診察室血圧			家庭血圧		
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ／または	80-89	125-134	かつ／または	75-84
I 度高血圧	140-159	かつ／または	90-99	135-144	かつ／または	85-89
II 度高血圧	160-179	かつ／または	100-109	145-159	かつ／または	90-99
III 度高血圧	≥180	かつ／または	≥110	≥160	かつ／または	≥100
（孤立性） 収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」）

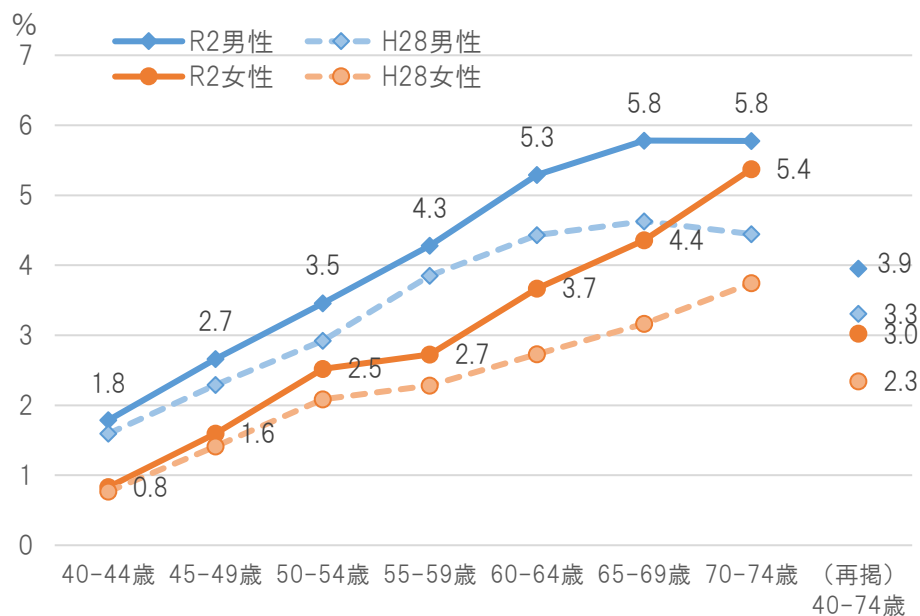
【図 11】高血圧・正常高値血圧の者の推移（20 歳以上）



（長野県「県民健康・栄養調査」）

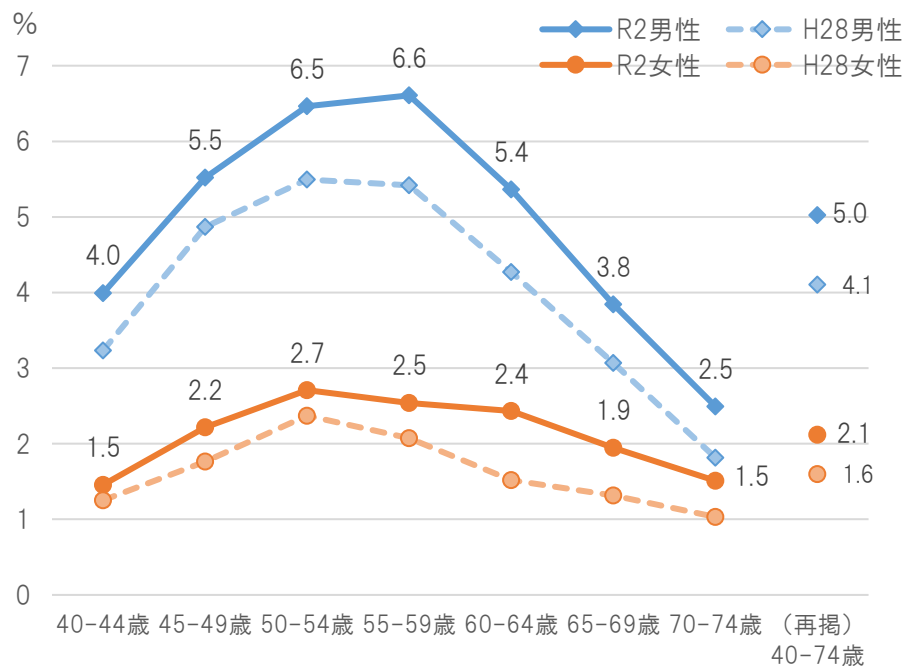
- 収縮期血圧及び拡張期血圧Ⅱ度以上の者の割合（図 12、13）は、男女ともに 40 歳から 74 歳で H28 年度よりも R2 年度で増加しています。

【図 12】収縮期血圧年齢階級別Ⅱ度以上の者の割合（40 歳～74 歳）



（厚生労働省「NDB オープンデータ」）

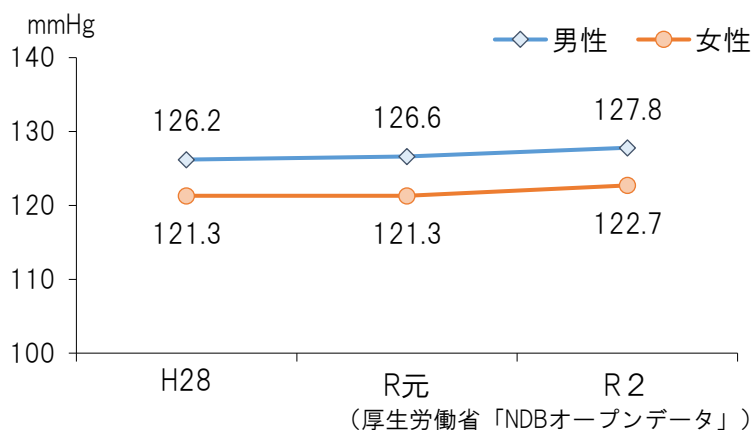
【図 13】拡張期血圧年齢階級別Ⅱ度以上の者の割合（40 歳～74 歳）



（厚生労働省「NDB オープンデータ」）

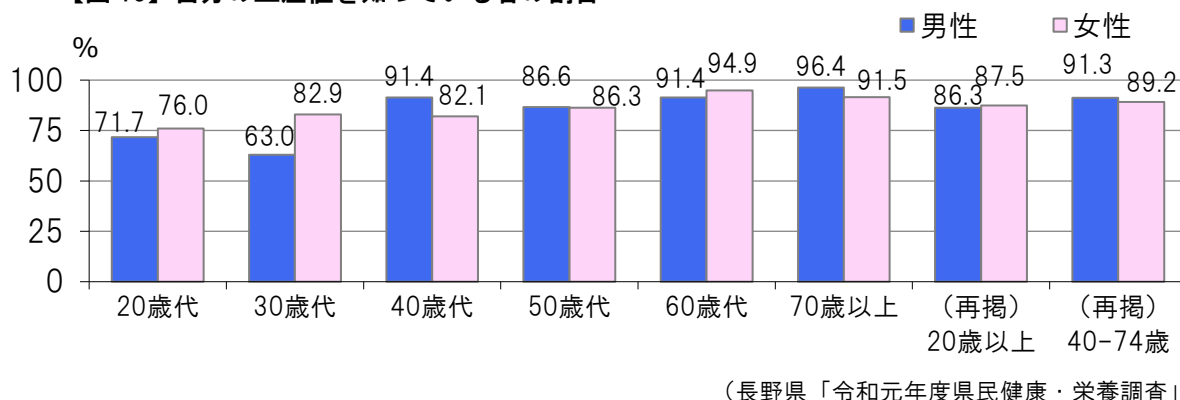
○ 収縮期血圧の平均値はR2年度の男性は127.8mmHg、女性は122.7mmHgと男女ともに正常血圧値の基準値である120mmHgを超えています。

【図14】収縮期血圧の平均の推移（40歳～74歳）

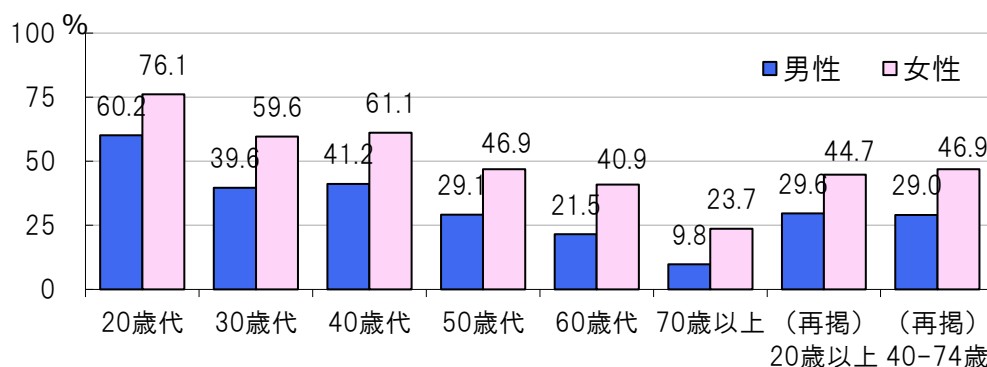


○ 20歳以上の男女とも「自分の血圧値を知っている」者の割合（図15）は8割以上ですが、「正常血圧の基準値を正しく認識している」者の割合（図16）は約3～4割です。

【図15】自分の血圧値を知っている者の割合



【図16】自分の血圧値を正しく認識している者※（20歳以上）の割合



(長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」)

※自分の血圧値を正しく認識している者：血圧管理の観点から、自分の血圧を「正常血圧・低血圧」と認識し、かつ実際に測定した血圧が「正常域血圧」である者



## 2 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のための特定健康診査・特定保健指導

- 令和 3 年度の特定健康診査受診率は 61.5%と全国と比べて高く、特定健康診査が開始された H20 年と比較すると大きく上昇しています。しかし、計画の目標値である 70%には達していません。
- 令和 3 年度の特定保健指導終了率は 34.7%と全国と比べて高く、特定健康診査が開始された H20 年と比較すると大きく上昇しています。しかし、計画の目標値である 45%には達していません。
- 定期的な健康診査受診は自分の健康状態を知り、生活習慣の改善や早期受診につながります。若い世代から健康診査を受ける習慣化や被扶養者を含めた健康診査受診率の向上が課題となっています。

【表 2】特定健康診査受診率

（単位：％）※順位は降順

項目	2008(H20)	2017(H29)	2018(H30)	2019(R1)	2020(R2)	2021(R3)
全国	38.9	52.9	54.4	55.3	53.1	56.2
長野県	42.4	57.5	59.2	60.2	58.6	61.5
順位※	6	6	7	8	5	7

（厚生労働省保健局介護連携政策課医療費適正化対策推進室提供データ）

【表 3】特定保健指導終了率

（単位：％）※順位は降順

項目	2008(H20)	2017(H29)	2018(H30)	2019(R1)	2020(R2)	2021(R3)
全国	7.7	19.5	23.3	23.2	23.0	24.7
長野県	11.8	29.5	32.7	30.9	31.5	34.7
順位※	12	5	5	7	5	4

（厚生労働省保健局介護連携政策課医療費適正化対策推進室提供データ）

## 第 2 目指すべき方向と施策の展開

### 1 目指すべき県民の健康状態等

健康状態の改善をし、健康的な生活を送ることができる。

- （１）生活習慣病の発症を予防できている。
- （２）生活習慣病の重症化を予防できている。

### 2 県民、関係機関・団体、県の取組として望まれること

#### （１）県民

- 若い頃から、自分の健康状態（血圧値・血糖値など）を知り、生活習慣を改善。
- 自分の健康状態を知るために、毎年、健康診査の受診。
- 健康診査の結果に基づき、必要な保健指導や医療機関を受診。

## (2) 関係機関・団体

- 県民が身体の状態を正しく理解し、健康状態の段階に応じた予防ができる支援。
- 医療保険者は、特定健康診査の受診率向上のための啓発・環境整備。
- 医療保険者は、特定保健指導の実施率向上。
- 医療保険者は、ハイリスク者の受診勧奨及び重症化防止。
- 多職種の連携による効果的な保健指導の実施。
- 県民に血圧値や血圧コントロールの重要性を啓発。
- 県民が生活習慣の関連により発症する糖尿病をはじめとした様々な疾患について知り、生活習慣の改善等による取組ができるように、発症予防と重症化予防の重要性を啓発。
- 子どもの頃から健康管理の習慣を身につけるため、子どもと保護者が自らの健康状態を正しく理解し、生活習慣の改善に取り組める環境整備に向けた支援。

## (3) 県（施策の展開）

- がん、脳卒中、心臓病、糖尿病等の生活習慣病の発症予防、重症化予防等について、正しい知識や対応が必要であることから、パンフレットや SNS（Social Networking Service）等の活用や、関係団体と連携した啓発等、多様な手段を用いて広く県民に普及啓発を行います。
- 適切な受療及び重症化予防のため、県民一人ひとりがかかりつけ医を持ち、適切な受診行動につながるよう普及啓発に取り組みます。
- 自分の血圧を正しく認識するため、家庭血圧測定と血圧記録手帳による管理や脈拍の把握の重要性について周知し、県民一人ひとりが健康管理に取り組めるよう啓発を行います。
- 特定健康診査結果のデータを分析することで、地域の健康課題を「見える化」し、市町村における確な保健事業の実施を支援します。
- 特定健康診査・特定保健指導の資質向上のため、研修会を開催するなど、特定健康診査・特定保健指導に従事する専門職等の支援を実施します。
- 医療保険者や地域職域連携推進団体等と連携して、受診率向上や効果的な保健指導の実施につなげます。
- 特定健康診査・特定保健指導、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)等生活習慣病予防に関する普及啓発を行います。
- 生活習慣を改善するなどの一次予防や、生活習慣病の早期発見及び重症化予防の取組について、市町村や関係機関・団体と幅広い連携・協力のもとに進めるとともに、保険者間での課題共有やそれに基づく取組の推進を図るため、保険者協議会と連携して促進します。

### 第3 数値目標

※「★」は別紙）報告様式「第2回懇談会に向けて検討いただきたい事項」の項目です。

項番	指 標	2 期 現状 (2017)	2 期 目標 (2023)	3 期 現状 (2023)	3 期 目標 案 (2029)	健康日本 21 (第 3 次)目標 (2032)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
①	メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の割合(40～74 歳)(20 歳以上) 男性 女性 <del>メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の推計数(40～74 歳)</del>	49.6% 15.1% (40～74 歳)  40.8% 14.0%  31 万人 (H28)	40% 10%  25 万人	40.3% 9.9% (40～74 歳)  36.0% 10.7% (2019)	30% 現状維持	令和 6 年度から開始する第 4 期医療費適正化計画に合わせて設定	健康日本 21(第 3 次)の指標を参考に、H29 年度(前計画のベースライン)と比べて 25%の減少	県民健康・栄養調査
②	糖尿病が強く疑われる者・予備群の割合(40～74 歳)(20 歳以上) 男性 女性 <del>糖尿病が強く疑われる者・予備群の推計数(40～74 歳)</del>	26.7% 20.6% (40～74 歳)  22.1% 18.7%  22 万人 (H28)	26% 20%  22 万人	20.5% 21.9% (40～74 歳)  17.4% 23.2% (2019)	16% 14%	糖尿病有病者数(糖尿病が強く疑われる者)の推計値 1,350 万人 (令和 14 年度)	健康日本 21(第 3 次)の指標を参考に、H29 年度(前計画のベースライン)と比べて 25%の減少	県民健康・栄養調査
③	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者(HbA1c が JDS 値 8.0%(NGSP 値 8.4%)以上の者)の割合	0.3% (2016)	現状維持	0.3% (2019)	現状維持	1.0% (令和 14 年度)	健康日本 21(第 3 次)の指標や H29 年度計画ベースラインを参考	県民健康・栄養調査
④	高血圧者・正常高値血圧の者の割合(40～74 歳)(20 歳以上) 男性 女性	68.1% 49.6% (40～74 歳)  56.0% 45.4%	55% 35%	70.4% 49.4% (40～74 歳)  63.8% 46.1%	55% 34%	—	H29 年度計画目標が未達成、H29 年度(前計画のベースライン)と比	県民健康・栄養調査

項 番	指 標	2 期 現状 (2017)	2 期 目標 (2023)	3 期 現状 (2023)	3 期 目標 案 (2029)	健康日本 21 (第 3 次)目標 (2032)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
	高血圧者・正常高値 血圧の者の推計数 (40～74 歳)	58 万人	45 万人	(2019)			べて 25%の 減少	
⑤	収縮期血圧Ⅱ度高 血圧以上の者の割 合 (40～74 歳) 男性 女性  拡張期血圧Ⅱ度高 血圧以上の者の割 合 (40～74 歳) 男性 女性  Ⅱ度高血圧以上の 者の割合 (40～74 歳) 男性 女性	3.3% 2.3%  4.1% 1.6%  9.7% 3.7 (2016)	— —  — —  減少 減少	3.9% 3.0%  5.0% 2.1%  1.0% 2.8% (2019)	減少 減少  減少 減少	—	H29 年度計 画目標を参 考	NDB オ ー プ ン デ ー タ
⑥ ★	収縮期血圧の平均値 (40～74 歳) 男性 女性	132 mm Hg 128 mm Hg (県栄調 査 2016)	129 mm Hg 126 mm Hg	127.8 mm Hg 122.7 mm Hg  126 mm Hg 123 mm Hg (県栄調 査 2019)	<u>120</u> <u>mm Hg</u>	ベースライン値 か ら 5 mmHg の低下 (令和 14 年度)	健 康 日 本 21(第 3 次) の指標を参 考	NDB オ ー プ ン デ ー タ

項 番	指 標	2 期 現状 (2017)	2 期 目標 (2023)	3 期 現状 (2023)	3 期 目標 案 (2029)	健康日本 21 (第 3 次)目標 (2032)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
⑦	脂質異常症の者の割合(40～79 歳) 総コレステロール 240 mg/dl 以上 男性 女性 LDL コレステロール 160 mg/dl 以上 男性 女性	12.4% 18.3%  8.9% 7.6% (2016)	8% 18%  6% 7%	   7.4% 15.3% (2019)	   6% 7%	ベースライン値 から 25%の減少 (令和 14 年度)	H29 年度計画目標が未達成	県民健康・栄養調査

項 番	指 標	2 期 現状 (2017)	2 期 目標 (2023)	3 期 現状 (2023)	3 期 目標 案 (2029)	健康日本 21 (第 3 次)目標 (2032)	目標数値 の考え方	備 考 (出典等)
⑧	特定健康診査受診率	52.5% (H26)	70%	60.2% (2021)	70%	第 4 期医療費適正化計画に 合わせて設定	H29 年度計画目標が未達成	厚生労働省
⑨	特定保健指導終了率	27.6% (H26)	45%	30.9% (2021)	45%	第 4 期医療費適正化計画に 合わせて設定	H29 年度計画目標が未達成	厚生労働省
⑩	血圧の血圧を正しく認識している者の割合(20 歳以上)	51.3% (H28)	増加	55.8% (2019)	増加	—	現状より増加とする	県民健康・栄養調査
⑪	特定健康診査に関する研修会への参加者	1,589 人 (H28)	現状維持			—		健康増進課調査
⑫ ★	住民が気軽に測定できる場への 血圧計の設置	407	増加	454 —(2021)—	増加	—	現状より増加とする	健康増進課調査

○ ①「メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群」、②「糖尿病が強く疑われる者・予備群」、④「高血圧者・正常高値血圧の者」の推計数(40～74 歳)について、国の指標(20 歳以上、20～79 歳)となっているが、県民健康・栄養調査より結果を取得できないこと、各項目の該当者割合と項目が重複すること、推計数よりも該当者割合の方が県民にもわかりやすい等から、該当者割合の指標を採用とした。

○ ①「メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の割合」、②「糖尿病が強く疑われる者・予備群の割合」、④「高血圧者・正常高値血圧の者の割合」の対象者の年齢について、現行計画は「40～74 歳」となっているが、国の指標や若い世代からの健康状態の把握が必要との考えから、「20 歳以上」とした。

## コラム

### 1 第7次計画のコラム

- 市町村における特定健診及び特定保健指導実施率向上の取組
- 薬局における健康サポートの取組

### 2 第8次計画のコラム（案）

- メタボリックシンドローム対策
- 薬剤師会血圧声掛け事業の取組 等