

# 市民のくらしと健康状態

日本初!

くらしの状況に着目した健康調査を実施しました!

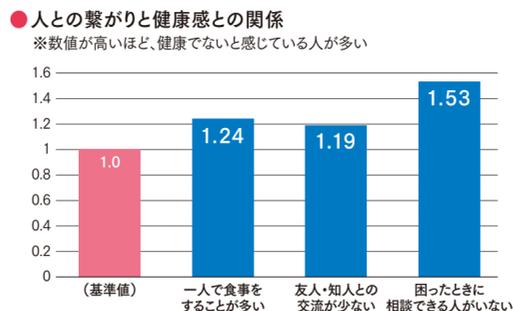
20歳以上65歳未満の方2万人を対象に、アンケート調査を実施しました(回収:6,666人、33.3%)。調査結果から、皆さんの「くらし」の中の行動が健康にどのような影響を与えているかが見えてきました。



## 市民の健康とくらしに関するアンケート調査から・・・

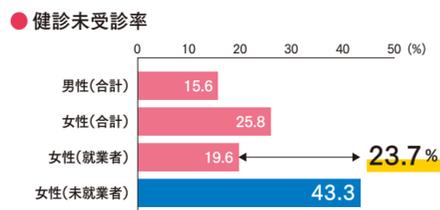
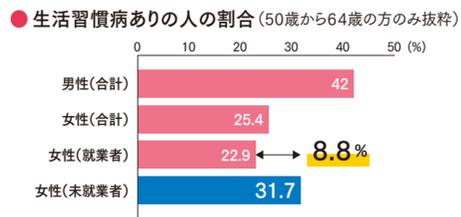
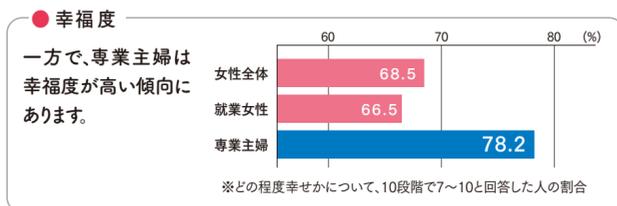
### 友達を持つことで健康になれる!?

人との繋がりが希薄な人は、「健康でない」と感じている傾向にあることがわかりました。地域活動に参加したり、友人との交流の場をつくるなど、人との繋がりを大切にしましょう!



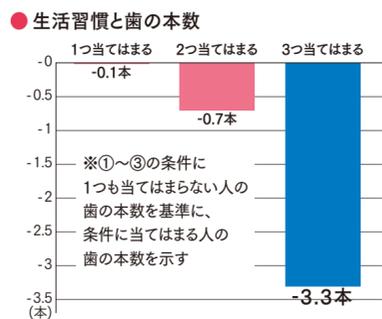
### 専業主婦は生活習慣病に要注意!?

50歳から64歳の未就業女性(専業主婦など)は就業女性に比べ、生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症)の割合が高く、また健診を受けていない人が多いことがわかりました。積極的に健診を受け、自分の健康状態を把握しましょう!



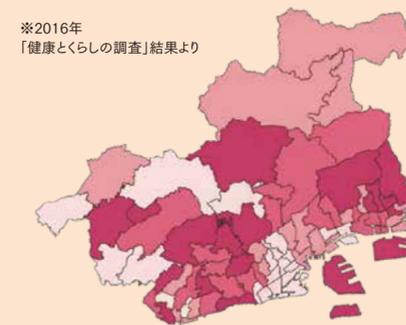
### タバコを吸うと歯が少なくなる!?

①生活習慣病になっている②喫煙している③清涼飲料水を週3日以上飲んでいるという3つの条件に当てはまる人は、歯の本数が少ないことがわかりました。歯の健康は全身の健康にも繋がります。改善しやすいものから取り組みましょう。



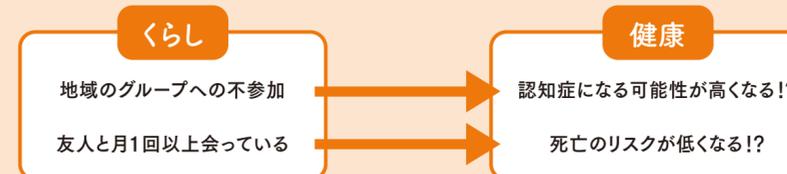
## くらしと健康格差とは?

高齢者のくらしと健康について研究されている近藤先生に神戸市に存在する格差とその原因について聞いてみました。



左の神戸市の地図は、趣味・スポーツ・ボランティアなどグループ活動に参加している人の割合を示しています。色が濃いほど、参加率が高くなります。地域によって、社会参加に大きな差があることがわかります。

このようなくらしの中の行動の違いが、健康格差を生んでいる可能性があります。



食事や運動も大切ですが、社会参加や交流にも意識を向けてみて下さい。

身長、体重はわかる。BMIは、えーっと…。腹囲はえーっと…。

なんでもかんでも、オンラインの時代。健康管理もペンリにできたほうがいい。

運動も、体重も、食べるものも気にしたら、スマホがアプリでいっぱいになっちゃった。

健康診断の結果?? いっぺん見ただけでどっかいてもたな。

## そんなあなたに朗報! 神戸市の健康アプリ MY CONDITION KOBE

健康のこと、気になるなら、はじめよう。

MY CONDITION KOBEとは、神戸市が市民の皆さんを対象に運営する健康サービス。あなたが受けた健康診断の結果などの健康情報、歩数や食事などの生活情報をデータベース化。

さあ、MY CONDITION KOBEで、一緒に健康管理をはじめませんか?  
※利用者登録は、3月初旬から開始。実際にアプリを利用できるのは、4月からです。  
※ご利用にはスマートフォンが必要です。

1. じぶんの健康状態がわかる
2. 健康情報をひとつのアプリにまとめられる
3. まとめた健康状態にあわせてアドバイス
4. ポイントや特典で楽しみながら健康に

利用者登録はこちらから! >>> MY CONDITION KOBE 検索

# 幼少期からのすごしかたで 将来の健康状況に 差がつく!!



誰もが健康になれるまちを目指すうえで、何が大切なのか、  
京都大学名誉教授・元総長である井村先生と共同で  
先制医療の研究をされている川上先生にお伺いしました。

(聞き手: 保健福祉局長 三木 孝)

京都大学大学院医学研究科 教授  
**川上 浩司 先生**

筑波大学医学部卒業。米国連邦政府食品医薬品庁(FDA)にて  
臨床試験(IND)審査官、研究官を歴任。東京大学(医)客員助教授を経て、  
2006年より京都大学教授に就任。

## 健康の定義

聞き手: 健康とはどのようなものだとお考えでしょうか。

川上: 身体的・精神的に問題がないことだけでなく、個人と周囲の人の繋がりが、つまり社会との関係も健康に大きな影響を与えます。

## 幼少期の環境で健康に差がつく!

聞き手: 神戸市が目指す「健康寿命の延伸」のためには、何が必要でしょうか。先制医療という言葉もありますよね。

川上: 先制医療とは、病気が発症しないように、健康なときから介入する、つまり「先制攻撃をする医療」と理解しています。遺伝子の情報を基に我々の身体はできていますが、お母さんのお腹の中にいる時から学童期までの間に、子育て環境や生活環境、風土などに応じて身体がつくられるため、全く同じ遺伝子を持つ双子でも、幼少期に異なる環境で過ごせば、全く異なる人間になります。遺伝子からどのように身体をつくるのかということが先制医療にとっても重要です。

聞き手: 様々な調査をする中で、幼少期の過ごし方がいかに健康に影響を与えるか市としても認識しています。

川上: 神戸市との共同調査の中で、妊娠中・出産後にたばこを吸っていた家庭に生まれた幼児が、そうでない幼児に比べ、虫歯になる割合が2倍高いことがわかりましたね。母子保健のデータからは、幼少期の過ごし方と健康との関係が分かる可能性があり、将来の健康づくりの観点からも非常に重要であると考えています。

## 健康データの利用

聞き手: 先生は、子どもの頃からの健康データを活用するための社会活動も行っているんですよね?

川上: 最近は、母子保健と学校保健のデータを繋ぐことの重要性を考える自治体も多く、健診データの電子化を進めています。学校保健データを人工知能を用いて分析し、健診結果にQRコードをつけてお返しすることで、本人がいつでも簡単に健診結果を見ることができるようになっています。

## くらしと健康

聞き手: 市では、2011年から高齢者の調査を実施してきましたが、高齢者の健康についても、今後の社会保障制度の鍵だと考えています。

川上: 何が健康に影響を与えるかについては、一生を通じて大きな違いがあります。子どもの頃は、家庭内の環境が非常に重要ですが、大人になり社会に出ると、どこに住んでいるか、周りに友達がいるのか、職場で充実した仕事ができているか、家庭内がうまくいっているかなど、様々な社会的要因が健康に影響を与えます。高齢者になると、どうしても今までの習慣を変えることは難しく、いかにして周囲の環境を健康に向けるようにできるかが大切になってきます。

聞き手: すべての世代の市民が、それぞれに健康づくりに取り組むことが、「誰もが健康になれるまち」への第一歩ですね。

誰もが健康になれるまちへ

# 健康創造都市KOBЕ



少子高齢化が進むにつれて、健康に対する市民の意識も多様化し、よりきめ細やかな健康づくり施策が求められています。

そこで、平成29年7月に「健康創造都市KOBЕ推進会議」を設立。民間企業や医療関係者とともに、誰もが健康になれるまち「健康創造都市KOBЕ」を推進しています。

## 3つのミッション

- 健康寿命の延伸
- 健康格差の縮小
- 健康づくりによる市内経済活性化

## どうして、いま「健康」が大切?

健康寿命を伸ばそう

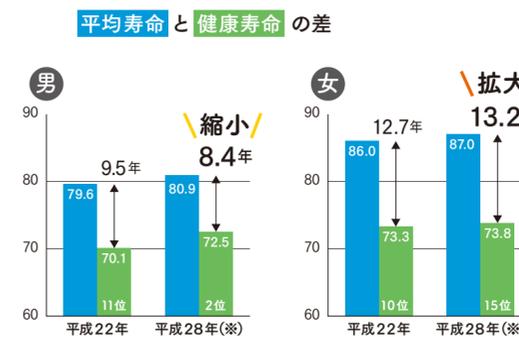
支える人が減り、支えられる人が増える中で、自立して健康に生活できる期間(健康寿命)の延伸が急務となっています。目標は健康寿命を2歳伸ばすことです。

一人一人の健康づくりが大切

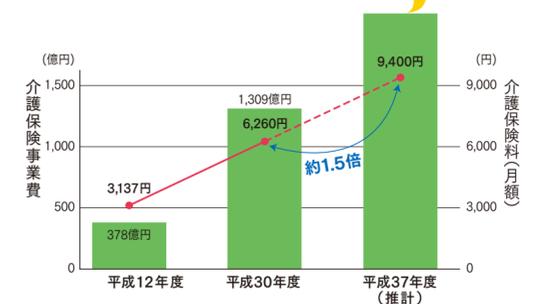
このまま、高齢化が進むと、平成37年度には、介護保険料が約1.5倍になると予測されています。一人当たりの負担を減らすためにも、みんなで健康づくりや介護予防に取り組みましょう!

## 健康寿命 男性は2位、女性は15位。

※政令指定都市(20市)の中で



このままでは介護保険料が約1.5倍に



## 健康づくりのために必要な5つのアクション!

かつて、人々の健康不良と早期死亡の主な原因は、感染症と栄養不足でしたが、衛生状態の改善により、平均寿命は大きく伸びました。今日の健康は、急速な都市化、不健康なライフスタイルなど、社会を取り巻く様々な要素から大きな影響を受けています。衛生環境がまだ十分に整っていないような国においても、生活習慣が原因で引き起こされる病気は、感染症以上に深刻な問題となっています。

WHOオタワ健康増進憲章は、健康を「身体的にも、精神的にも、そして社会的にも満たされた状態」とし、病気や障害がないこと以上に、「福祉」の概念を加え、前向きに健康を定義し、健康増進のために必要な5つのアクションを提起しました。

- ① 最良の知見をもとに政策をつくり、情報に基づいた健康的な選択をサポートする
- ② 暮らしの場を健康的な環境に変えていく
- ③ 情報と支援を集め、地域社会の活動を強化する
- ④ 暮らしの中の「決定」が、自分の生涯の健康を左右することを理解して行動する
- ⑤ 病気の「治療」から「予防」に切り替え、さらに、健康と社会福祉を促進する

健康増進におけるWHOの役割は、信頼と連帯を築き、「行政」「地域」「個人」の架け橋となることです。それぞれが連携し、共に変革に取り組むことでのみ、健康増進を達成することができるのです。



WHO神戸センター 所長  
サラ・ルイズ・バーバー氏