

2. 身体活動・運動

I 現状と課題

「身体活動」とは、安静にしている時よりも多くのエネルギーを消費する全ての活動のことをいいます。体力の維持や向上を目的として計画的・意図的に行われる「運動」だけでなく、日常生活における労働や家事、通勤や通学、趣味等の「生活活動」も含まれます。

身体活動・運動の量が多い者は、不活発な者と比較して循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の発症のリスクが低いことが分かっています。

日本では身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで非感染性疾患による死亡の3番目に高い危険因子であることも示唆されています。

しかし、交通手段の発達、仕事や家事の自動化により、生活の中で身体を動かすことが少なくなっています。県民健康・栄養調査によると、1日の歩数は減少の傾向にあり、この傾向は全国も同様です。

歩数の増加は生活習慣病のリスクを低減させ、結果的に健康寿命を延伸し、高齢になっても社会生活機能を維持・増進する上で、直接かつ効果的な方策であることから、歩く習慣を身につける必要があります。

平成23年度生活習慣に関するアンケート調査によると、過去の調査結果と比較すると、1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）については、全体では「はい」の割合が年々増加しています。

性別でみても、男女とも「はい」の割合は微増傾向にあります。

年齢別では、20～29歳と40～49歳以外は「はい」が微増傾向にあります。特に70歳以上の伸びが大きく、「はい」の割合はこれまでの調査の中で最も高くなっています。

女性は男性に比べ運動習慣を持つ者の割合が全体に低い傾向にあり、特に就学を終えた20歳代での低下が著しいため、若い女性への取組が重要です。また男女とも働き盛りの30～39歳が最も割合が低いことが課題となっています。

4. 飲 酒

I 現状と課題

適度の飲酒は、より良いコミュニケーションや心身のリラックスを促進する一方、過剰であれば肝臓などの臓器障害、アルコール依存症等の健康被害を起こす可能性が高くなります。アルコール依存症も含めたアルコールに関連した健康問題や、飲酒運転を含めた社会問題の多くが、多量飲酒者によって引き起こされていると推定されています。

また多くの研究結果から、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの健康問題は、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されていますが、全死亡、脳梗塞、虚血性心疾患については飲酒量との関係が直線的とは言えないものの、男性では44g/日（日本酒2合/日）、女性では22g/日（日本酒1合/日）でリスクが高くなることを示す研究もあります。

さらに多くの研究により肝疾患におけるアルコール性肝障害の比率は、成人一人当たりのアルコール消費量と相関していることから、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超える量の飲酒は避ける必要があります。

一般に女性は男性に比べ肝臓障害などのアルコールによる臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことが知られています。

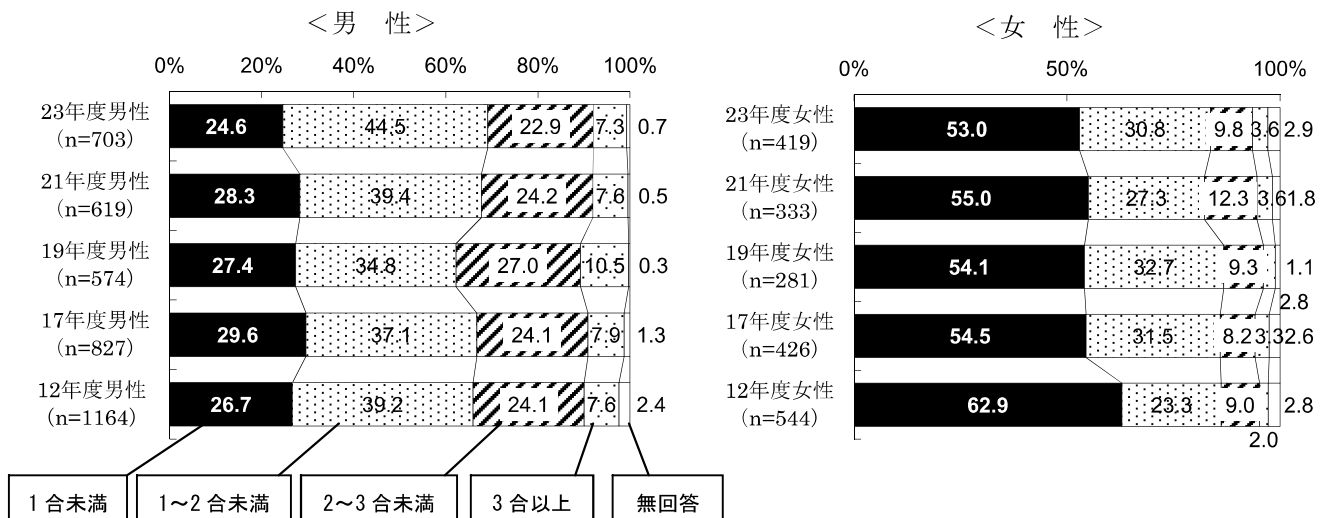
女性は週に平均84g（日本酒で4合）の純アルコール摂取で、肝障害、肝硬変の危険性が高まり、これは男性に比べ半分の量です。1日平均44gの純アルコール摂取で乳がんの危険性が高まるとされています。また性機能への影響も強く、月経周期の乱れ、不妊、自然流産のリスクが高まります。特に妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こすことから、妊娠中あるいは妊娠を予定している女性はアルコールを断つ必要があります。

本県の成人の飲酒量は、全体、性別とも推移に動きはありませんが、飲酒率については、男性の微減傾向に対し、女性の飲酒については、微増傾向にあり、男性に比べ少ない飲酒量でリスクが高くなることを配慮した取組が必要となります。

胎児性アルコール症候群とは

妊娠中の母親が飲酒するとアルコールやその代謝物が胎盤を通過して胎児の血中に移行し、胎児に発育遅滞や器官形成不全などを生じることがあります。自然流産につながる場合もありますが出生に至った場合、影響は学童期以後にも及び、学習、衝動コントロール、対人関係の障害となっていきます。

1日の飲酒量（平成23年度生活習慣に関するアンケート調査）



未成年の飲酒は、発育途上の身体に大きな影響を与える社会問題です。未成年の身体は発達過程にあるため、アルコールが健全な成長を妨げることや、臓器の機能が未熟なためアルコール分解能力が成人に比べて低く、アルコールの影響を受けやすいことがより大きな影響を与える原因です。

未成年では、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすく、将来のアルコール依存症リスクがより高くなるのみでなく、社会的な問題も起こしやすいこともあり、未成年の飲酒を防止することが必要です。

高齢者の過度の飲酒は健康寿命に影響します。かつては翌日の仕事や配偶者の存在によって適量飲酒に収まっていたために、身体的・精神的ストレスを調整できていたものが、無節制・過度になって身体的・精神的ストレスを助長することを避ける必要があります。

II 目標

目標項目		現状値（H22年）	目標値（H34年）
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少	男性	—	平成25年度調査結果により設定
	女性	—	
未成年の飲酒をなくす(15~19歳)	男子	13.9% (H23年度)	0%
	女子	15.2% (H23年度)	0%
妊娠中の飲酒をなくす	—	—	0% (H26年)

Ⅲ 県が実施する具体的施策・取組の方向性

1 アルコールによる健康被害、適量飲酒の普及啓発

○飲酒の健康影響や「節度ある適度の量の飲酒」など、正確で有益な情報を十分に提供します。

○未成年者や妊婦の飲酒の低減や根絶には、教育活動が重要です。学校教育と協力し、家庭や地域を巻き込んだ啓発を行います。

2 アルコール関連問題の早期発見と早期治療

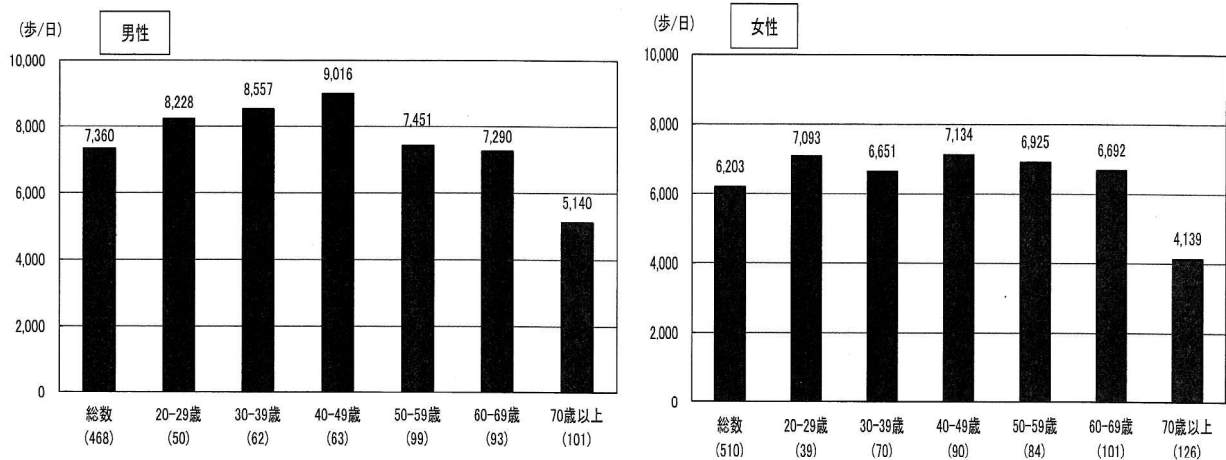
○アルコール関連問題の早期発見と、アルコール関連問題の低減に結びつく適切な相談を実施します。

Ⅳ 県民・関係団体等の活動

県民・家庭	◇アルコールによる健康被害について理解を深めましょう。
市町村	◇アルコールによる健康被害、適量飲酒について普及啓発します。
地域	◇地域の未成年の飲酒を防止できるよう取組みます。
学校	◇健康教育の中で、アルコールによる健康被害を伝えます。
職場・企業	◇マナーや適量を守って飲酒を楽しめるよう従業者に働きかけます。
保健医療 専門職・団体	◇治療が必要なアルコール関連問題に対応します。
医療保険者	◇特定健診・特定保健指導等の機会を通じ、適量飲酒を普及啓発します。

○1日の歩数年代別男女別（平成22年県民健康・栄養調査）

歩行数の平均値（20歳以上：歩/日）

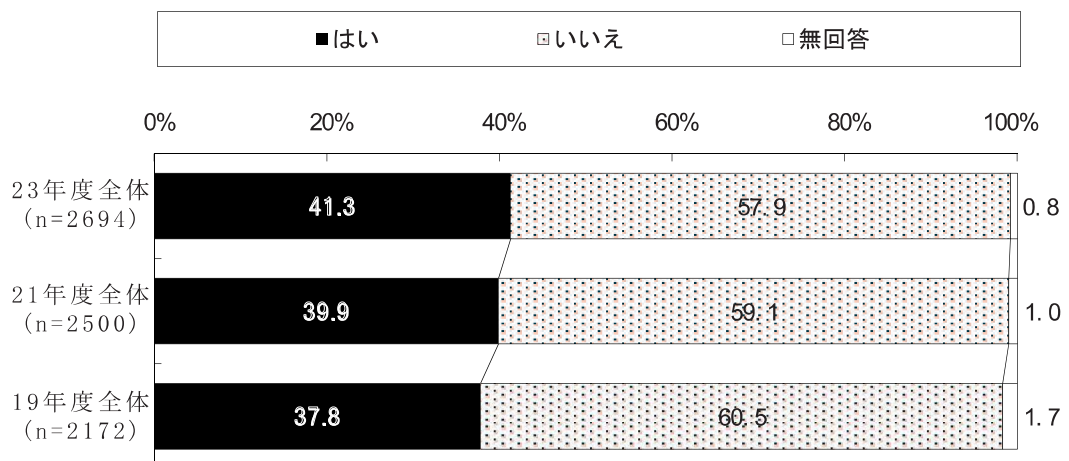


○平成23年度生活習慣に関するアンケート調査

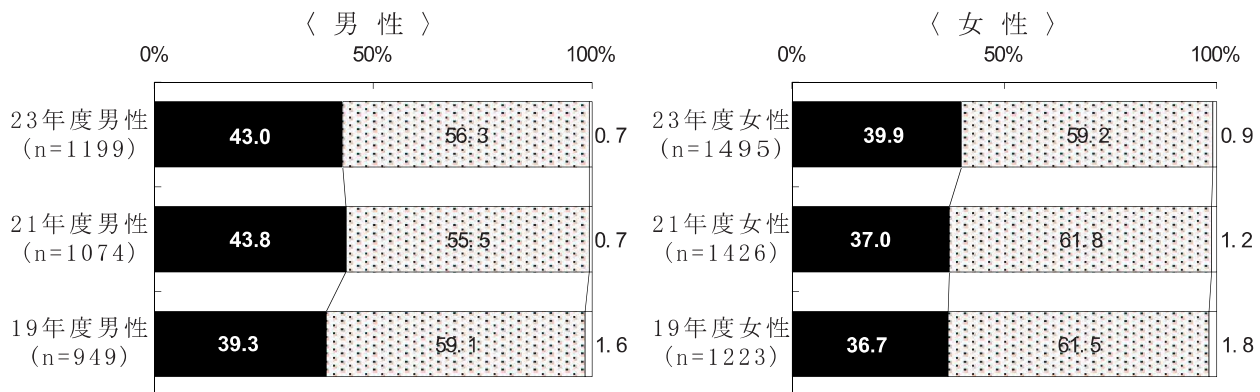
（運動習慣）

【経年調査との比較】

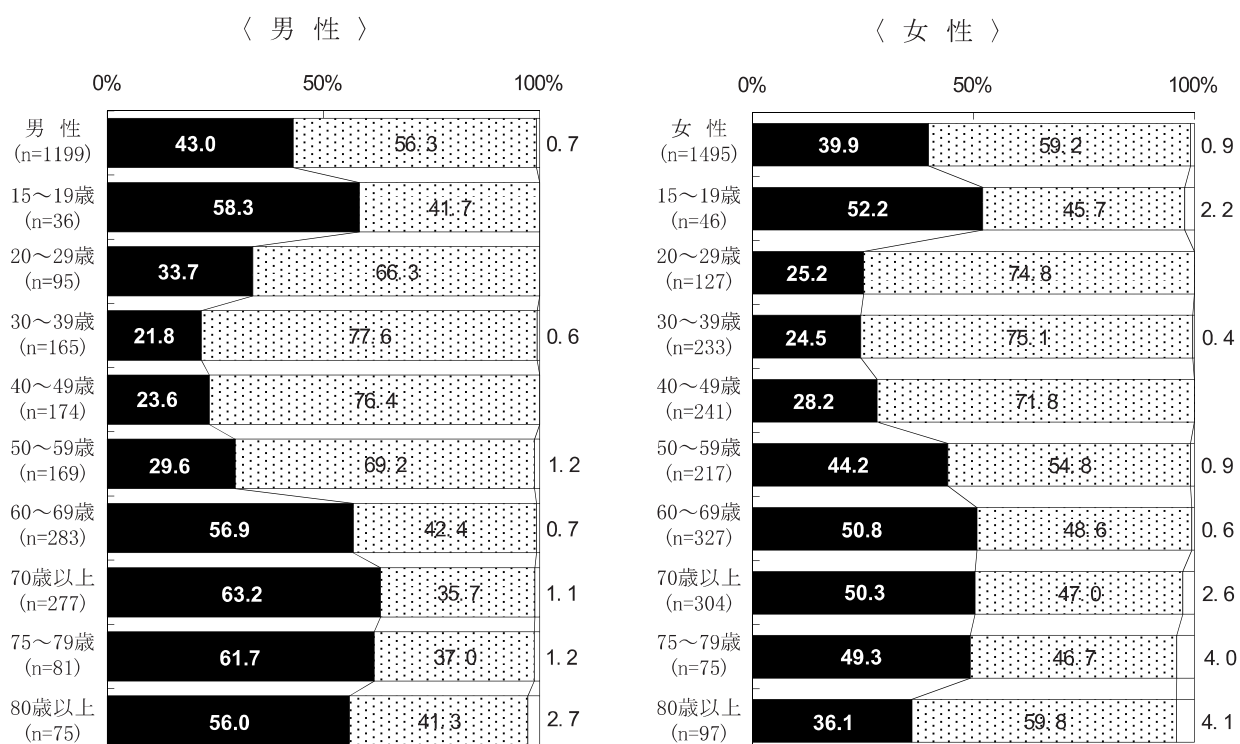
1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（全体）



1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（性別）



1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（性・年齢別）



学校教育における体育活動が終了する若い時期から、意識的に運動・スポーツに取り組む意識の醸成と取り組みやすい環境づくりが必要です。

また、通勤や長時間労働による時間的な制約から運動・スポーツに取り組むことが難しい世代も、意識的に日常生活の中で身体を動かす工夫をし、毎日の身体活動の量を増やすことが必要です。

Ⅱ 目標

目標項目			現状(H22年)	目標(H34年)
日常生活における歩数の増加	20歳以上	男性	7,360歩	8,800歩
		女性	6,203歩	7,700歩
	上記のうち70歳以上	男性	5,140歩	6,600歩
		女性	4,139歩	5,600歩
運動習慣者の割合の増加	40～64歳	男性	18.1% (H22年度)	28.0%
		女性	16.7% (H22年度)	27.0%

	65 歳以上	男性	27.8% (H22 年度)	38.0%
		女性	23.0% (H22 年度)	33.0%
ウォーキングロード、地域独自の体操等を紹介している市町村の数の増加（参考値）			46 市町村 (H24 年度)	54 市町村

※参考値：その地域の身体活動・運動への取組の度合いがわかることから参考値としました。

Ⅲ 県が実施する具体的施策・取組の方向性

1 身体活動・運動の効果に関する普及啓発

○運動や身体活動による健康への影響や効果について積極的に県民に発信します。

○気軽に出来る体操や日常生活の中で活動量を増やす工夫について具体的な方法を県民に紹介します。

2 市町村、NPO 法人、地域のスポーツ団体の協力による運動に親しむ環境の整備

○各地域のウォーキングロードやオリジナル体操についてホームページ等により紹介します。

3 運動指導の充実と指導者の育成

○特定保健指導従事者に対する運動指導の具体的な方法に関する研修会の開催や、健康運動指導士やスポーツ指導者を対象とした研修会の開催により、県民一人ひとりの生活に応じた運動・身体活動量の増加を支援する人材を増やします。

Ⅳ 県民・関係団体等の活動

県民・家庭	◇通勤、職場、家庭等の日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。
市町村	◇気軽に運動に取り組めるよう公共施設の開放をします。
地域	◇近隣の知人と誘い合い、ウォーキングなどの運動をしましょう。
学校	◇体育の授業などを通じて身体を動かすことの大切さを教えます。
職場・企業	◇昼休み時間などを利用して少しでも身体を動かしましょう。
保健医療 専門職・団体	◇身体活動・運動に関する教室やイベントを開催します。
医療保険者	◇特定健診・特定保健指導等を通じて身体を動かすことを奨励します。

※運動については、「千葉県体育・スポーツ推進計画」に基づく推進も図られており、当該計画に施策が記載されていますので参考にしてください。

3. 休 養

I 現状と課題

複雑な現代の社会においては、学校、職場や日常的な社会生活に起因する疲労やストレスにより、精神的な疲れを訴える者や健康を損なう者も増えています。こうした社会の中でこころの健康を保つためには、心身の疲労回復と生き生きとした生活を過ごすための休養が重要な要素となります。

適度な運動や適正な食生活に加え、十分な睡眠と、ストレスからの早期回復のために休養を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣を形成することが必要です。

「休」とは、労働や社会活動等によって生じた心身の疲労を安静や睡眠をとることによって解消、疲労を回復し健康の保持を図ることを意味します。

また、「養」とは英気を養うといった言葉からも分かるように、今後の生活に向けて自らの身体・精神・社会的な機能を高めるべく主体的に行動することにより、健康増進を図り、QOLの向上に繋がるものといえます。

質の高い睡眠は心身の休養のために欠かすことができません。一方で近年は交代制勤務の増加や長時間の通勤、受験勉強、ゲームやインターネットで長時間過ごす夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害を招く要素が多くなっています。

睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にする、適切な判断力を鈍らせる、事故のリスクを高めるなどが指摘されており、生活への影響が大きいといえます。

また、睡眠の障害は、こころの病気の症状の一つとして現れることも多く、病気の再発や再燃のリスクを高めることも知られています。

平成22年の県民健康・栄養調査によると、県民の睡眠時間は5～6時間が30.9%、6～7時間が32.8%となっており、5時間未満の者は7.1%でした。また、この1カ月睡眠が「寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど眠れないことがあった」という項目質問で、「頻繁にある」と回答した者は12.4%でした。

問「ここ1カ月間、あなたは寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか」に対する回答（平成22年県民健康・栄養調査）

	人数	%
総数	1,119	100.0
頻繁にある	139	12.4
ときどきある	451	40.3
めったにない	334	29.8
まったくない	194	17.3
無回答	1	0.1

厚生労働省のホームページによれば、睡眠時間が短いと肥満になりやすいこと、また睡眠障害は様々な身体疾患を増悪させ、例えば睡眠時無呼吸症候群はメタボリックシンドロームにしばしば合併し、高血圧、脂質異常症、糖尿病、逆流性食道炎などを増悪させるとあります。睡眠不足や睡眠障害がさまざまな生活習慣病に与える影響が明らかにされつつあり、不眠や睡眠障害を放置せず、適切に対処する必要があります。

前計画の健康ちば21の最終評価でも、効果的な睡眠をはじめとするストレス処理のための生活習慣について、保健指導や情報発信を引き続き実施する、としたところです。

また、近年過重労働に起因する脳血管疾患・心疾患・精神障害の発症が問題となっており、平成22年に閣議決定された「新成長戦略」では、週労働時間60時間以上の雇用者（就業者のうち自営業主、家族従業者を除外）の割合を半減する目標が掲げられるなど、長時間労働が注目されています。

本県における県民の労働時間の実情について、今後関係機関と連携して実態を把握するとともに、改善に向けて取り組む必要があります。

II 目標

目標項目	現状（H22年）	目標（H34年）
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	23.9% (H23年度)	20.0%以下
睡眠で十分休養が取れている者の割合の増加 (参考値)	38.6% (H22年度)	70.0%
週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	—	平成25年度調査結果により設定

※参考値：母集団が大きい値であることから参考までに記載しました。

III 県が実施する具体的施策・取組の方向性

1 質の高い十分な睡眠の確保の推進

○睡眠の大切さ、睡眠と健康との関連などに関する情報について、広く県民一般に提供していきます。特に、朝の目覚めがスッキリしている、睡眠で十分に休養がとれているなど、睡眠の質の確保は大事です。

○関係機関と連携し、年次有給休暇の取得促進、効率的な業務推進による時間外勤務の縮減などを含め、ライフスタイルに合わせた柔軟で多様な働き方ができるよう県民の理解を広め、意識の啓発を図っていきます。

○「健康づくりのための睡眠指針」の紹介などにより、十分な睡眠と質の高い睡眠の確保のための手法等について情報発信します。

2 ストレスの解消の普及啓発

- 日常生活の中で手軽に出来るストレス解消法について、県民に周知します。
- 過度のストレス状態に陥った場合に現れる症状や相談機関について情報提供します。

IV 県民・関係団体等の活動

県民・家庭	◇十分な睡眠を確保できる生活習慣を継続しましょう。
市 町 村	◇広報誌などを通じて、睡眠の大切さを呼びかけます。 ◇過度のストレス状態や睡眠障害であられる症状について情報発信します。
地 域	◇地域のイベントなどにより住民がリラックスできる場や方法を提供します。
学 校	◇「早寝早起き朝ごはん」と連携し睡眠の重要性について指導します。
職 場・企業	◇ライフスタイルに合わせた柔軟で多様な働き方ができる職場環境を目指します。
保 健 医 療 専 門 職・団体	◇過度のストレス状態や睡眠障害に陥った場合に相談・治療対応します。
医 療 保 険 者	◇特定健診・特定保健指導等を通じ、睡眠の大切さを周知します。