

～健康サポート薬局研修～健康サポートのための多職種連携研修会

三重県における健康課題と 健康増進施策

誰もが健康的に暮らせる“とこわか三重”の実現をめざして

令和5年10月8日
三重県医療保健部健康推進課
副参事兼班長 野村由里子

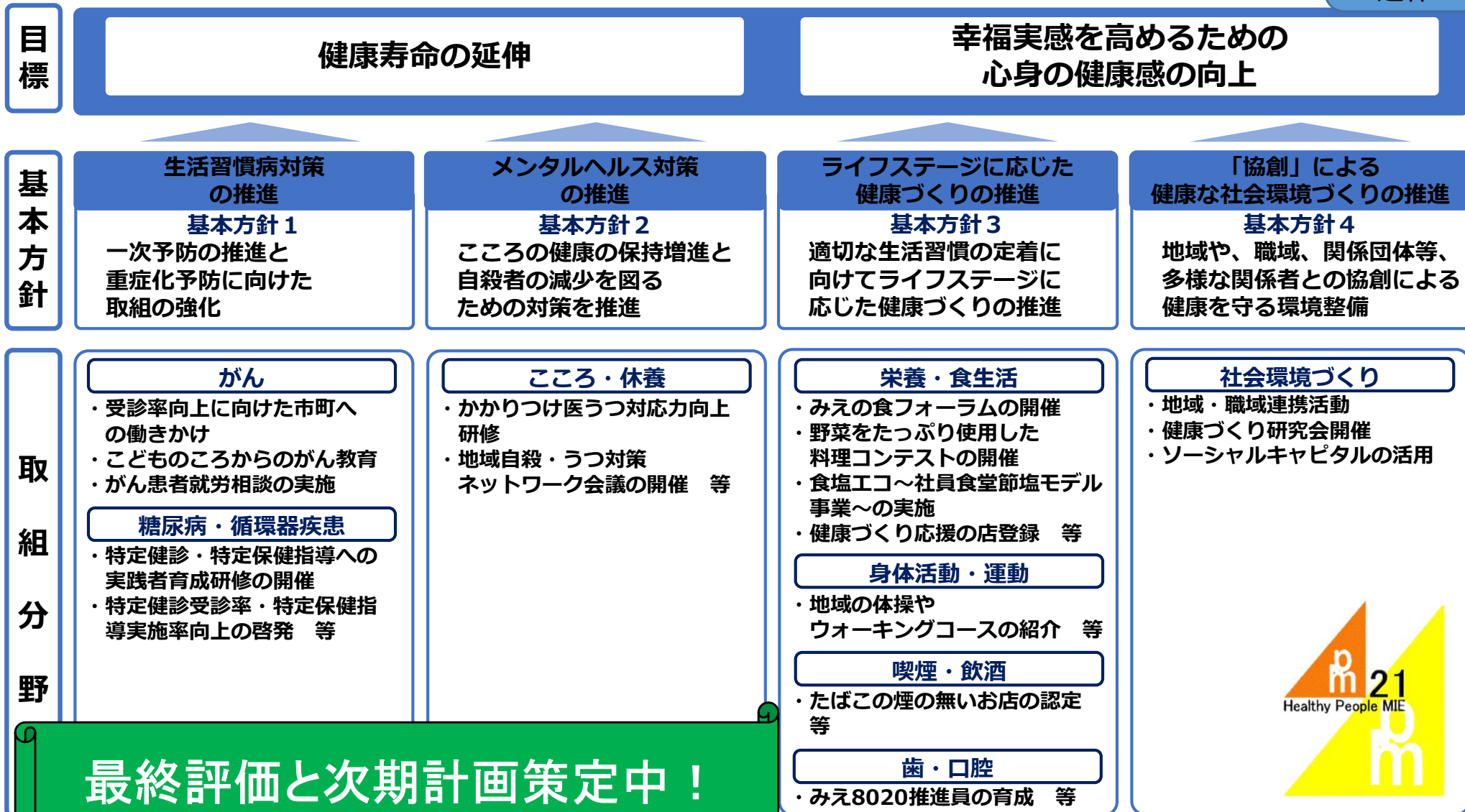


三重の健康づくり基本計画『ヘルシーピープルみえ・21』

三重県健康づくり推進条例（平成17年10月21日三重県条例第67号）に基づき

三重の健康づくり基本計画 （計画期間：平成25（2013）年度から令和5（2023）年度）

当初計画
から1年
延伸



最終評価と次期計画策定中！

これまでの取組・成果

三重の健康づくり基本計画

目標

健康寿命の延伸

幸福実感を高めるための心身の健康感の向上

基本方針

生活習慣病対策

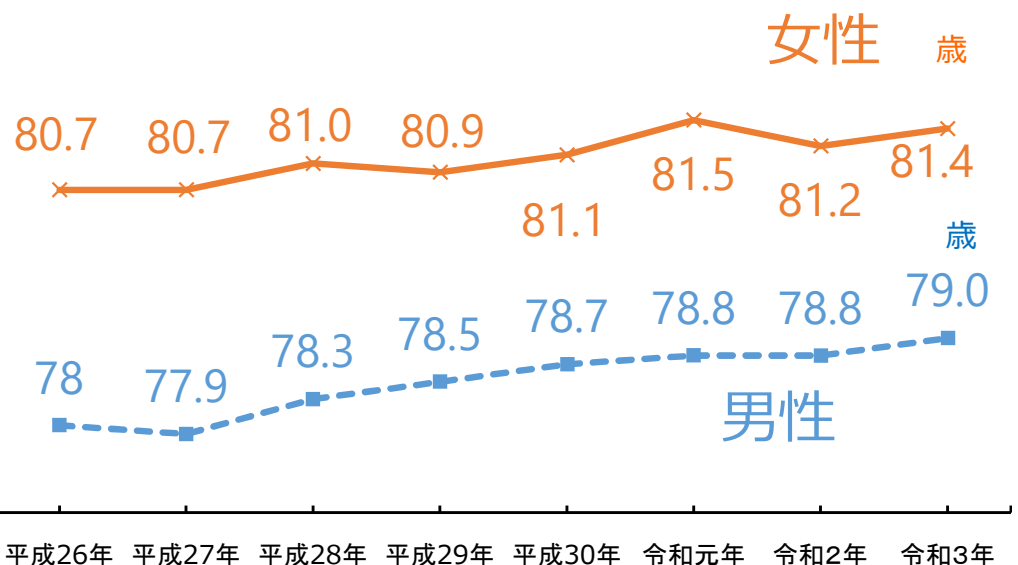
メンタルヘルス対策

ライフステージに応じた健康づくり

「協創」による健康な社会環境づくり

取組成果

健康寿命の延伸

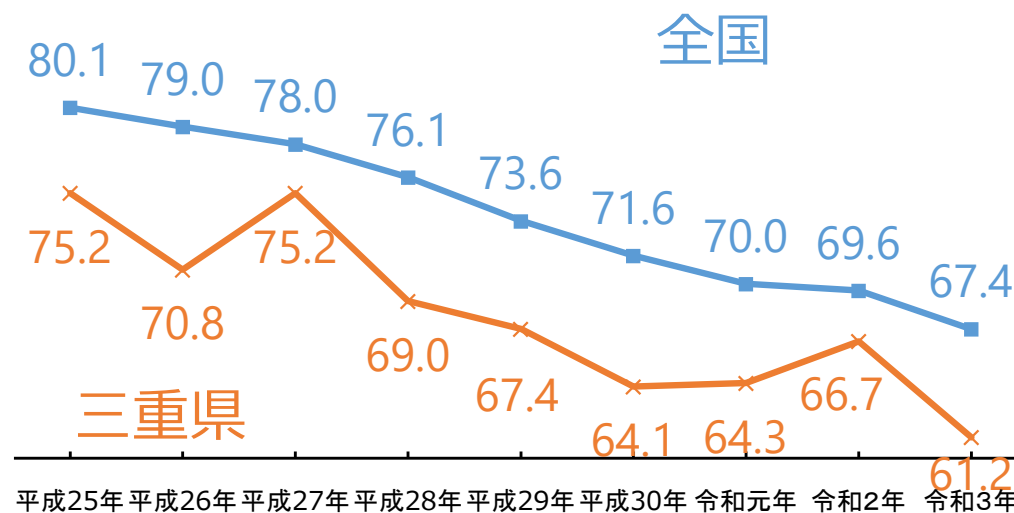


(三重県健康推進課)

男女とも**延伸**傾向

がん死亡率の減少

がんによる75歳未満の年齢調整死亡率の推移 (男女計)



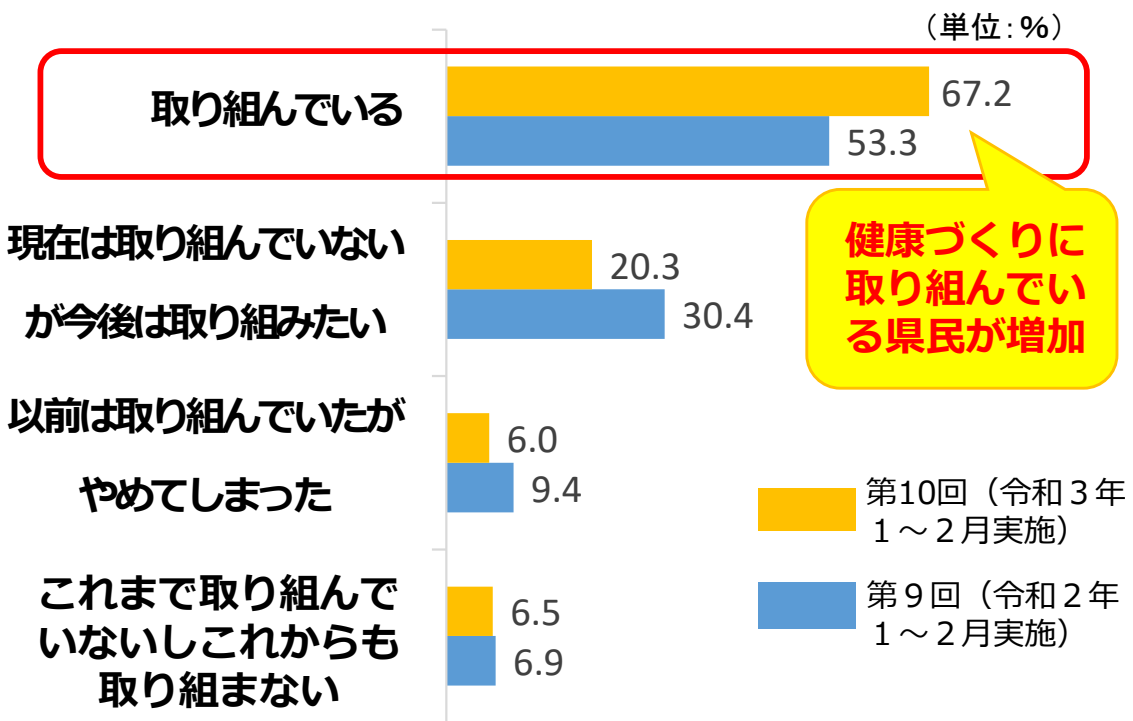
(国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」)

全国第**6**位
 男性第**4**位
 女性第**7**位³

新型コロナウイルス感染症と健康

健康づくりに取り組んでいる人は
増えている

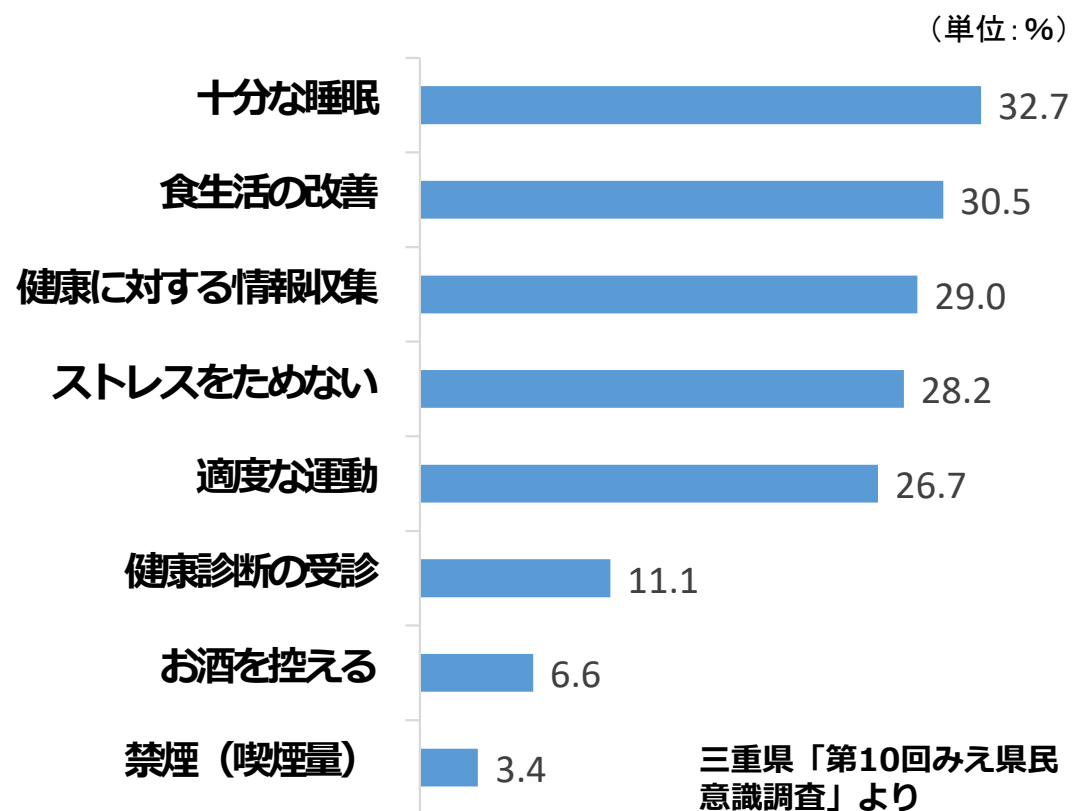
健康づくりへの取組



三重県「みえ県民意識調査」より

ステイホーム・コロナの影響を受けて
健康への意識は高まっている

新型コロナの影響で心がけるようになったこと



コロナ禍の健康づくりについて県からも情報発信



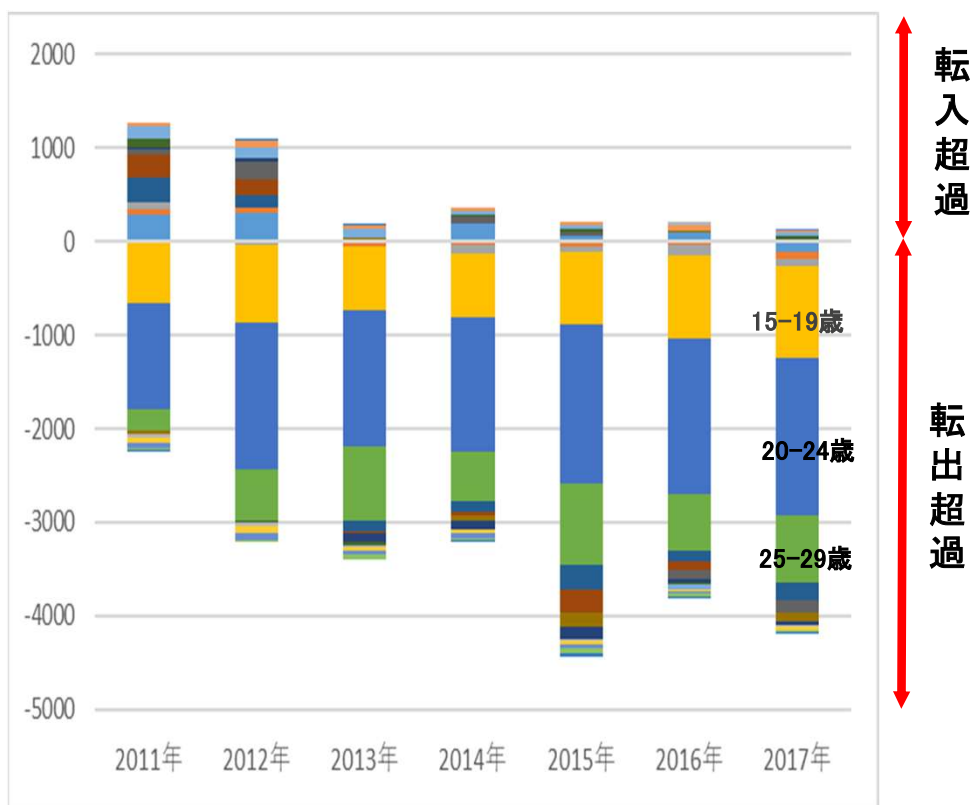
今こそ予防・健康づくりの取組を加速させる！

「健康づくり」なくして「地方創生」なし

20代の若者が就職の際に三重県から出ていくことが社会減の大きな要因

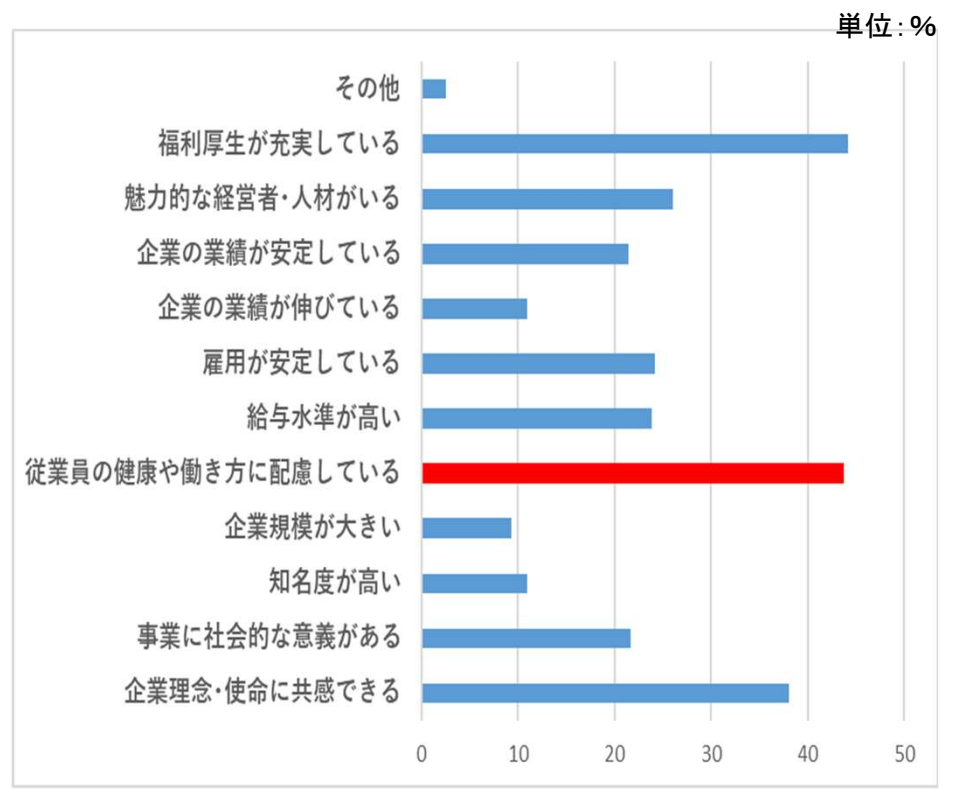
就活生が企業を選ぶ際に重視するのは企業が従業員の健康や働き方への配慮を行っているかどうか

転入・転出超過数の推移(年齢階級別)



(住民基本台帳人口移動報告より作成)

大学生が就職で重視する条件



(H28経済産業省アンケート調査より)

企業等で健康づくり(健康経営)を進めることが若者に選ばれる三重につながる

「オール三重」で健康づくりに取り組む社会環境づくり

三重とこわか県民健康会議 (R元.9.6 設置)

目的

- 健康づくりの**気運醸成**
- 好事例**や**エビデンス**に基づく取組の**横展開**

構成

103団体

会長

知事

オール三重で健康づくりに取り組み、**県民運動**として**強力に推進**



取組内容

健康経営大賞、各種表彰 など

三重とこわか健康立県宣言

- と** 特定健診・がん検診等受診率向上に取り組めます
- こ** こころの健康づくりに取り組めます
- わ** 「輪」、「つながり」を大切にします
- か** 身体(からだ)づくりのために望ましい食習慣と運動習慣に取り組めます

日本健康会議

各団体のリーダー及び有識者計32名



理念と目標を共有

「第8回健康寿命をのばそう! アワード」(生活習慣病予防分野)



厚生労働省
健康局長
優良賞

個人へのアプローチ

三重とこわか健康マイレージ事業

県内29市町全てで取組を開始 (H30~)



県民

① 検診の受診やウォーキング教室への参加など

② ポイントを付与



三重とこわか健康応援カード
(R4年度7,036枚)

ポイントをためてカードゲット!!

③ 受取



全市町



協力事業所
(160か所)
STORE

④ 提示



特典協力店
(1,090店)
(令和5年2月)

⑤ サービス

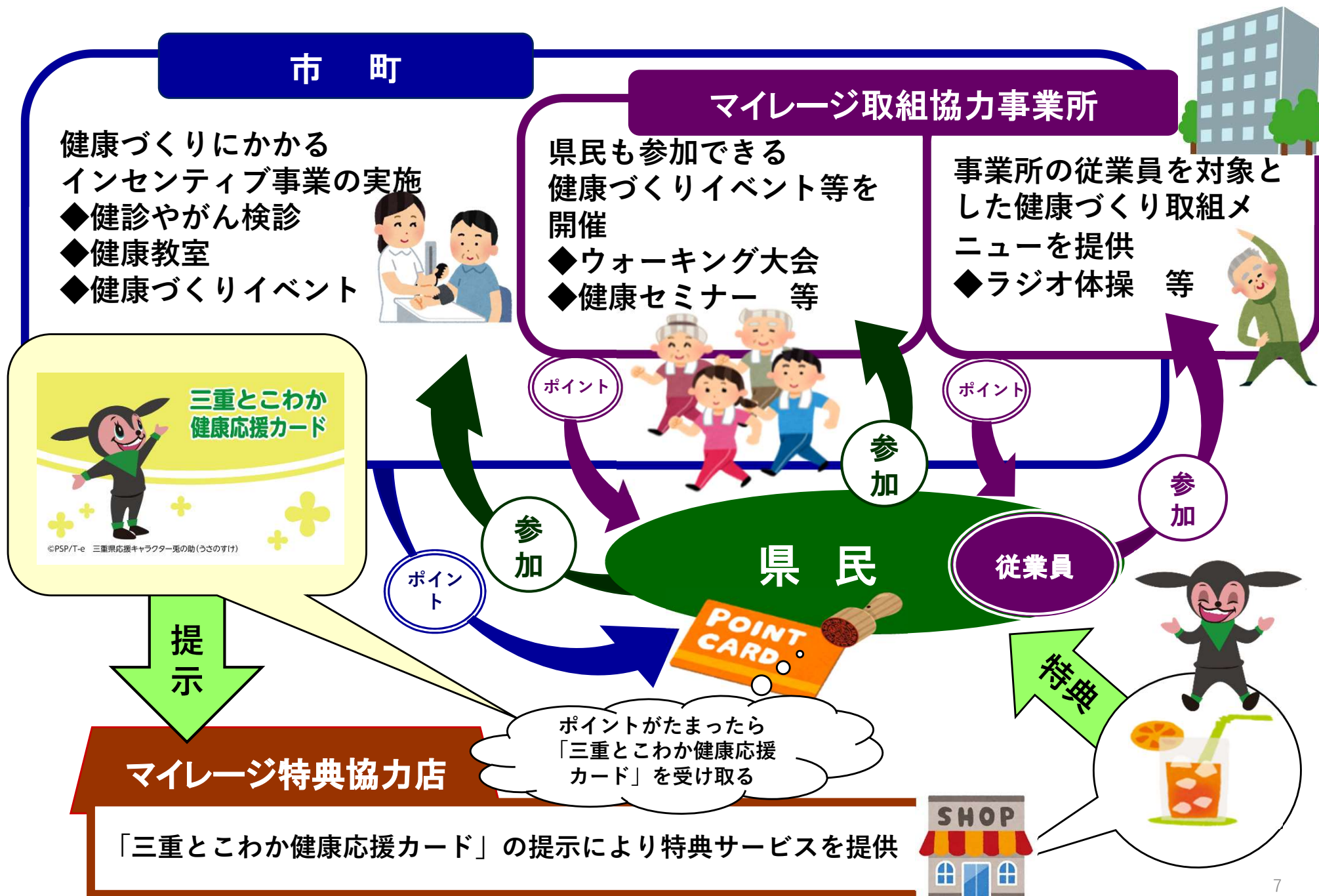
企業等へのアプローチ

三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)

- 企業における健康経営の取組を促進する**認定制度**を創設 (R元~)
- 三重とこわか健康経営大賞**の表彰 (R2~)
- インセンティブとして**三重とこわか健康経営促進補助金**の創設 (R2~)



三重とこわか健康マイレージ事業



三重とこわか健康マイレージ事業

～みんなで楽しく健康づくりにチャレンジ～

各市町の主な取組(例)

- ① 自分の目標を立てる
- ② 健康づくりの取組を続ける
がん検診・健康診査・歯科健康診査
ウォーキング、ストレッチ、体操
朝・昼・晩3食食べる、野菜摂取、減塩
体重測定、血圧測定、運動施設の利用
健康教室や健康相談など
- ③ ポイントを貯めて、
「三重とこわか健康応援カード」をゲット
プラス各市町の自慢の特産品や回数券、景品などが
当たります！
- ④ 「三重とこわか健康応援カード」は、協力店で商品購入の割引やドリンクサービスなどの特典が受けられます

商店街や
事業所等
と連携

三重県健康づくり応援サイトの充実



😊 地域の活動やボランティア活動もポイント

😊 趣味やイベント、ゆしみもポイント

😊 友達お誘いポイント

😊 SNSの活用

健康づくりサポート(店)をさがす



「三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）」認定制度

認定対象

三重県内に所在する事業所又は店舗等

認定までの流れ

目標設定

事業所等は目標を記入した「**申込書**」(※)を県(※)に提出

※協会けんぽ三重支部加入事業所は、「**健康事業所宣言 エントリーシート**」

※協会けんぽ三重支部加入事業所は協会けんぽ三重支部を通じて、それ以外は事業所等が所在する地域を管轄する**県保健所・四日市市**を通じて、**県（健康推進課）**に提出します。

取組

事業所等は「健康づくり」に取り組む
評価項目、認定要件は、右記参照

5月末まで

実績報告

事業所等は前年度の取組実績を記入した「**実績報告書**」を県(※)に提出

7月

認定

県は、認定要件の充足を確認し、認定を行う

評価項目

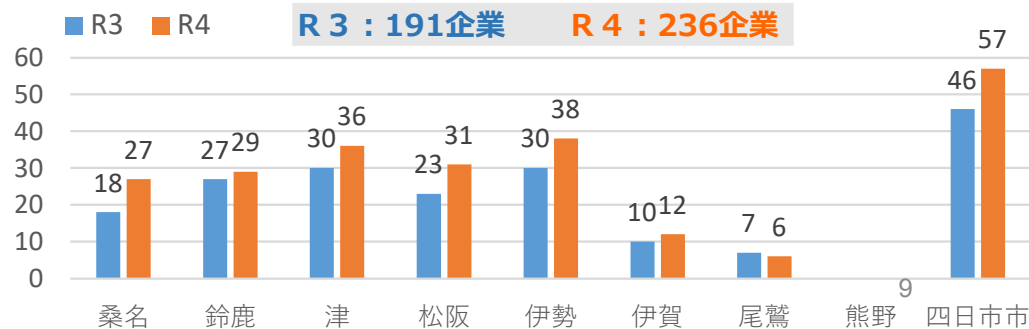
大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件
1	経営理念・方針		健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診	必須
2	組織体制		健康づくり担当者の設置	必須
			(求めに応じて)40歳以上の従業員の健康診断のデータの提供	必須
従業員	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画	必須
		健診・検診等の活用・推進	①従業員の健康診断の実施(受診率実質100%) ②-1受診勧奨に関する取組(②-2、②-3以外) ②-2がん検診の受診勧奨に関する取組 ②-3がん精密検診の受診勧奨に関する取組 ③50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施	左記①~③のうち2項目以上

令和5年度認定分から具体的な推進計画が評価項目に

コロナ禍における健康経営の取組事例

- 感染症予防対策に関する取組
- テレワーク・フレックスタイムの推進
- オンラインでの健康づくりセミナーの開催
- ウェアラブルを活用した運動、睡眠データの見える化と分析

三重とこわか健康経営カンパニー認定企業数 (保健所別)



三重とこわか健康経営大賞とは、「三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）」認定企業の中から、特に優れた健康経営を実践している企業を表彰し、その企業の取組を広く周知することで横展開を図ることにより、企業における健康経営の推進を目的としています。

表彰式 (R4.9.6)



表彰状の授与

受賞者による取組紹介

受賞企業一覧 (2022年度)

★大賞★

＜大規模法人＞
トヨタ車体株式会社いなべ工場
(いなべ市、製造業)

＜中小規模法人＞
株式会社院南組
(菰野町、建設業)

★優秀賞★

＜大規模法人＞
富士フイルムマニユファク
チャリング株式会社
鈴鹿事業所 (鈴鹿市、製造業)

＜中小規模法人＞
イケダアクト株式会社
(鈴鹿市、建設業)



(三重県ホームページ)

大賞受賞企業によるそれぞれの取組紹介の映像を配信。また、取組事例集も掲載

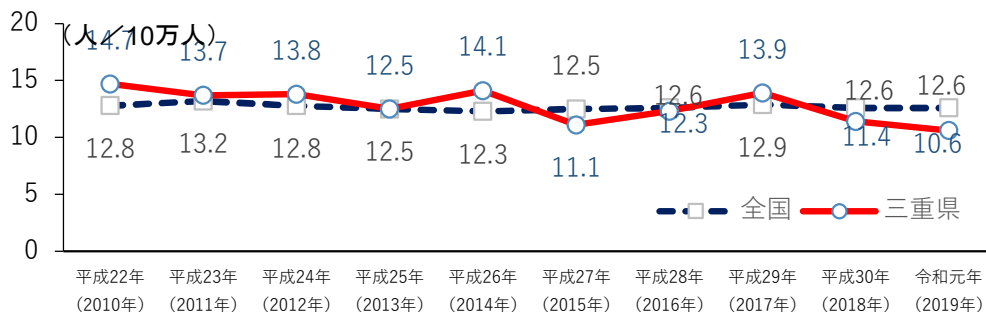


オール三重で取り組む糖尿病対策

課題

糖尿病性腎症による新規透析導入患者数

(日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」)



新規透析導入患者は減少傾向

しかし

新規透析導入患者の約半数は
糖尿病性腎症が原因

そこで

糖尿病性腎症の重症化予防を図ることが必要



日本医師会
横倉 義武会長

糖尿病対策において**3つの**
大切なこと (R元.8.23日本健康会議)

- 地域や各団体の**取組**を共有すること
- 地域において**顔の見える連携体制**の構築を図ること
- 地域における**取組の質の向上**に繋げていくこと

取組状況

関係機関と連携して取り組む重症化予防

- **三重県糖尿病性腎症重症化予防プログラム**の策定(H29.10)
- 糖尿病性腎症重症化予防にかかる**三重県連携協定**の締結(H29.12)

- ☑ 県内29市町全てで糖尿病重症化予防事業を実施
- ☑ 地域と医療機関が連携した**多職種での取組**

全国に先駆けて実施!!

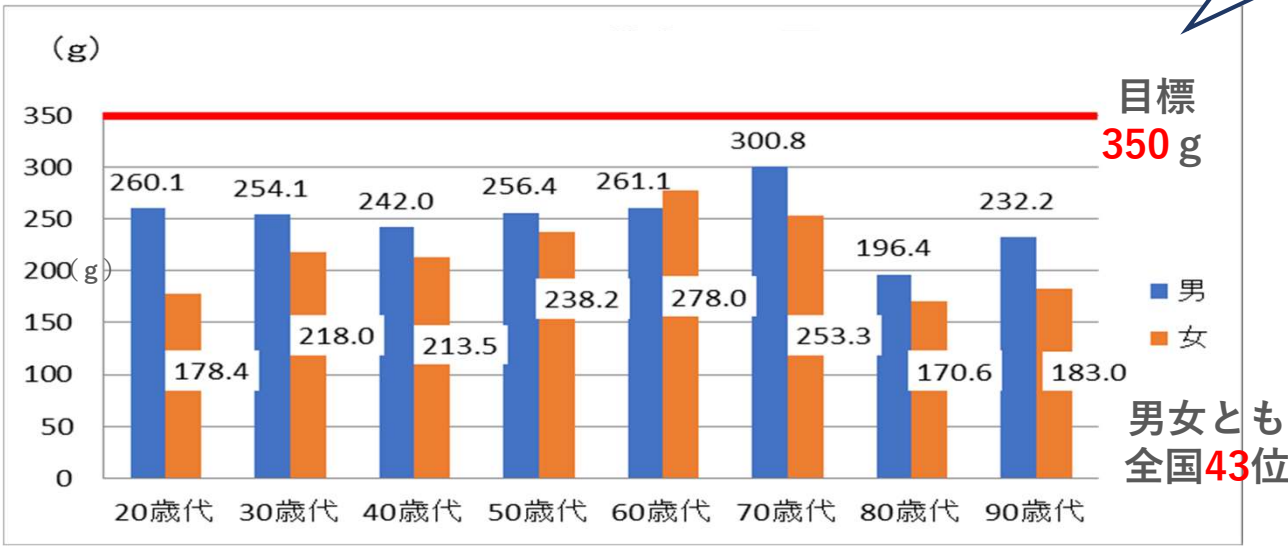
医療機関・保険者・行政等が一堂に会しての**多職種連携研修**



- 講師：糖尿病専門医、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士
- 内容：講義及びグループに分かれての症例検討
県内3会場で実施
保健師、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士等

生活習慣病対策

三重県における平均野菜摂取量（H28年度）



約100g不足

三重県「平成28年県民健康・栄養調査」

健康野菜たっぷり料理グランプリ (ベジ-1グランプリ)

- 野菜をたっぷり使った栄養バランスのとれたお弁当レシピを募集
- 応募作品は、一次審査で選ばれた優秀作品のレシピやPR動画を県ホームページで発信
- 県民の皆さんによるweb投票でグランプリを決定



第9回健康野菜たっぷり料理グランプリ (ベジ-1グランプリ)レシピ募集

映えるメニューは
バランスメニュー

ひと目で食べたいくなるような
映えるお弁当レシピを募集しています。
野菜たっぷりで彩りはもちろん
栄養バランスもばっちり!!
大切な人が喜ぶ顔を思い浮かべて
「ぜひ食べてもらいたい」
そんなレシピを応募してください。



令和4年
募集期間 8月22日(月)～9月30日(金)
(郵送の場合は消印有効)

第8回最優秀作品
「心と体に嬉しいお弁当」

募集内容

- 「野菜たっぷり映えるバランス弁当」のレシピを募集
- 野菜(いも類、きのこ類は除く)100g以上を使用した昼食1食分のレシピ
- 栄養バランスがよいこと
- お弁当の形、大きさは自由
- 食材費500円程度
- 応募者が考案し、公開されていないレシピであること

審査基準

- 野菜をたっぷり食べられる
- 栄養バランスがよい
- 短時間で作れる
- 経済的である
- 作ってみたいと思う

結果発表

グランプリ(最優秀賞) 1点(賞状、副賞10,000円相当分)
入賞 4点(賞状、副賞3,000円相当分)
令和5年1月末までにご本人に通知するとともに、ホームページ上で公表します。
グランプリは県民のみなさんのWeb投票で決定します。

応募資格

- 県内在住の方(個人でも3人までのグループでも可能)
- 令和4年11月11日(金)に行われる二次審査のための動画撮影に参加できる方(下記参照)

応募方法

- 所定の応募用紙に献立(1人分)等必要事項を記入し、できあがりの弁当のカラー写真(L判89×127mm)を1枚添えて郵送又はメールで送ってください。
- 応募用紙は裏面のもの、または三重県医療保健部健康推進課ホームページからダウンロードしたものをお使いください。

第9回ベジ-1グランプリで 検察

応募先・問合せ先

〒514-8570 (住所不要)
三重県医療保健部健康推進課「ベジ-1グランプリ」係
TEL : 059-224-2294 FAX : 059-224-2340
E-mail : kenkot@pref.mie.lg.jp

審査

- 一次審査(書類審査)
結果 令和4年10月21日(金)までに一次審査通過者のみに連絡します。
- 二次審査
一次審査で選ばれた入賞者5人(組)の作品とPR動画を期間限定で三重県ホームページ上で紹介し、動画を視聴した県民のみなさんによるWeb投票でグランプリを決定します。Web投票期間は、12月中旬～1月中旬頃を予定。
※ホームページ上で随時お知らせしますので、是非Web投票にも参加を!

二次審査のための動画撮影について

下記のとおり行います

日時 令和4年11月11日(金) 14時～16時(予定)

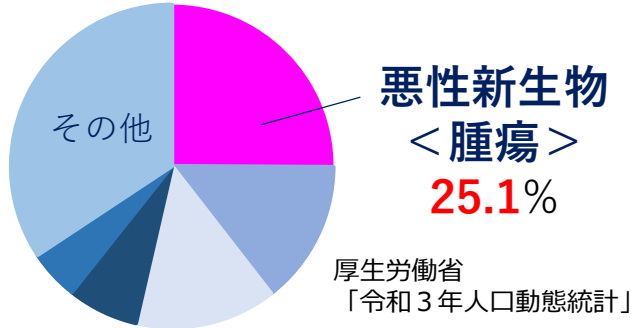
場所 三重県庁講堂

内容 当日、撮影用の調理済み弁当(応募作品)を持参するとともに、3分以内でプレゼンテーションを実施。これらを撮影して動画に編集し、ホームページ上に期間限定で公開。

今後の取組の方向性

がんの予防

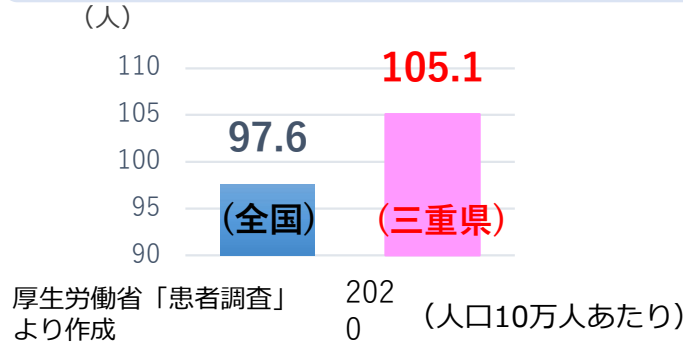
三重県の死因別死亡割合



死因は**第1位**

生活習慣病（糖尿病）対策

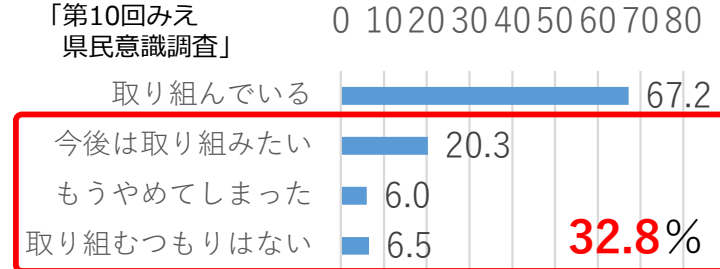
糖尿病年齢調整受療率



受療率は**全国第20位**

社会環境づくり

県民の健康づくりへの取組状況



県民の約**1/3**は
健康づくりに取り組んでいない

取組の方向性 → 健康づくりに**新しい考え方 (= New Ideas)** を取り入れる

ナッジ理論×健康づくり

○取組の方向性

ナッジ理論を活用する
※ナッジ（訳）ひじで軽く突く。

- ☑対象者に
選択の提示
- ☑よりよい
方向に誘導

Q 検診を希望する日
を選んでください。

- A. ☑ 8月30日
- 8月31日
- 9月1日

Society5.0×健康づくり

○取組の方向性

データやデジタル技術
を活用する

- ☑データにより行動
を「見える化」
- ☑デジタルの活用による
参加者層の拡大



SDGs×健康づくり

○取組の方向性

包摂性や**協創**
の視点を取り入れる



- ☑協定事業所
との取組
- ☑オール三重の
健康づくり

県SDGs 推進
窓口初事例



地産地消 × 健康づくり
13
三重を元気に、明るく楽しく笑顔に！

次期プランのビジョン（案）

第6回 次期国民健康づくり運動プラン
（令和6年度開始）策定専門委員会

令和5年2月2日

参考
資料
2

これまでの成果

- 基本的な**法制度**の整備・**枠組み**の構築
- 自治体のみならず、保険者・企業など**多様な主体**が健康づくりの取組を実施
- データヘルス・ICT利活用、社会環境整備、ナッジ・インセンティブなど**新しい要素**も

課題

- 一部の**指標が悪化**
- 全体としては改善しているも、一部の**性・年齢階級**では悪化している指標がある
- データの**見える化・活用**が不十分
- **PDCAサイクル**の推進が不十分

予想される 社会変化

- 総人口減少、高齢化の進展、独居世帯の増加
- 女性の社会進出、労働移動の円滑化、多様な働き方の広まりによる社会の多様化
- あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーションが加速
- 次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応

ビジョン

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

➡ ① **誰一人取り残さない健康づくりを展開する（Inclusion）**

➡ ② **より実効性をもつ取組を推進する（Implementation）**

- 多様化する社会において、集団に加え個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチの実施
- 様々な担い手（プレイヤー）の有機的な連携や、社会環境の整備
- テクノロジーも活用したPDCAサイクル推進の強化

次期プランの方向性（案）

※内容のイメージ

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣の
改善
(リスク
ファクター
の低減)

生活習慣病
の発症予防

生活習慣病の
重症化予防

生活機能の維持・向上

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

自然に
健康になれる
環境づくり

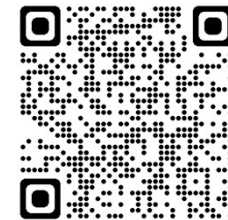
社会とのつながり・こころの健康の維持・向上

誰もがアクセスできる
健康増進のための基盤の整備

ライフコース

次期「三重の健康づくり基本計画」を策定中！！

三重とこわか健康マイレージ事業



ぜひ、特典協力店や取組協力事業所としてご参画ください。

◆三重とこわか健康マイレージ特典協力店

(例えば、カード提示者にサンプルをプレゼントなど)

◆三重とこわか健康マイレージ取組協力事業所

(例えば、薬局で住民が参加できる健康イベントの開催など)

<https://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900107.htm>



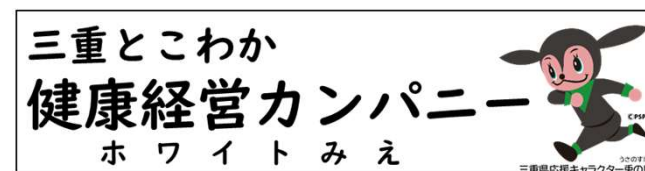
©PSP/T-e 三重県応援キャラクター兎の助(うさのすけ)

三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)



ぜひ、職場で健康づくりに取り組み、認定制度にお申し込みください。

・<https://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900198.htm>



「第4次三重県自殺対策行動計画」の概要①

【1】基本理

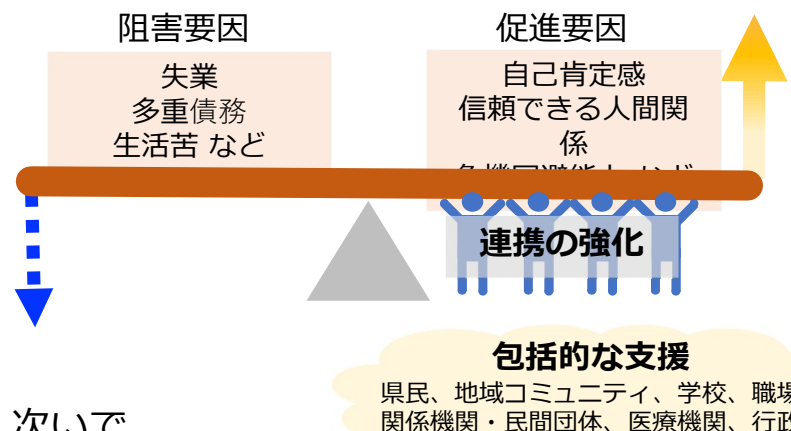
念
「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざします。「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で、自殺対策を総合的に推進します。

【2】計画期

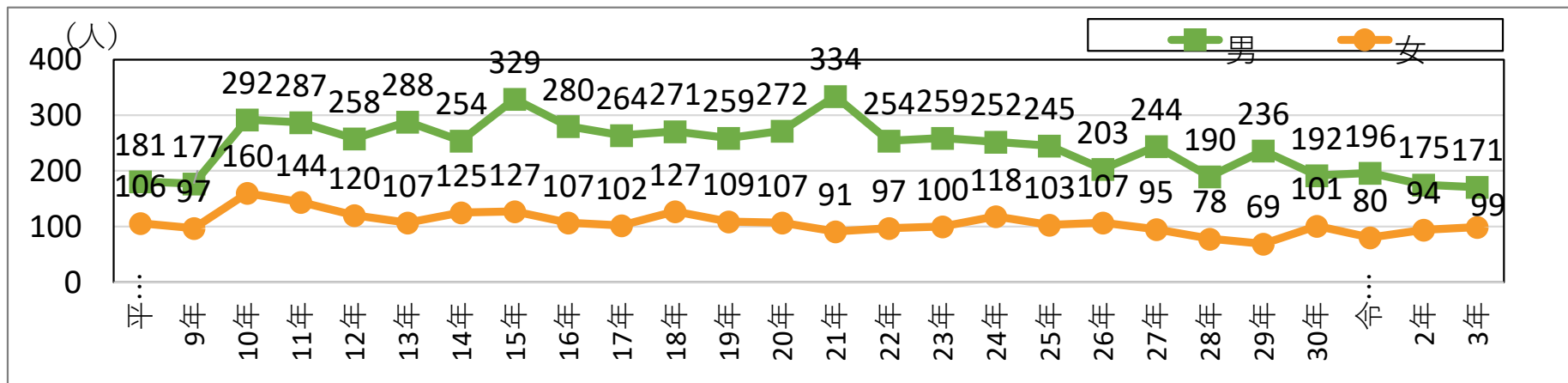
令和5（2023）年度～令和9（2027）年度

【3】三重県の自殺の現状

- 自殺者数……………**270人**（令和3（2021）年人口動態統計）
- 自殺死亡率……………**15.8**（人口10万人あたりの自殺者数）
- 性別自殺者数……………男性171人（約63%）、女性99人（約37%）
- 年齢別割合……………最も多いのが40歳代で全体の17.7%を占め、次いで50歳代が16.1%、60歳代が14.5%となっています。
- 原因・動機別割合…男女ともに「健康問題」が最も多く、次いで男性では「勤務問題」、女性では「家庭問題」が多くなっています。



三重県の自殺者数の推移



出典：厚生労働省「人口動態統計」

「第4次三重県自殺対策行動計画」の概要②

【4】目標値

自殺死亡率（人口10万人あたり）

現状値（令和3年）15.8



目標値（令和8年）12.5以下



【5】基本認識

- 自殺はその多くが追い込まれた末の死である
- 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響をふまえた対策の推進
- 地域レベルの実践的な取組を、PDCAサイクルを通じて推進する

【6】基本方針と取組

1. 対象を明確にした取組を実施します

（1）世代別の取組

- ①子ども・若者
 - 普及啓発・相談窓口の周知、SOSの出し方に関する教育の推進、児童生徒への支援の充実、若者への支援の充実 など
- ②妊産婦
 - 子育て世代包括支援センターにおける支援 など
- ③中高年層
 - 職場におけるメンタルヘルス対策のさらなる推進、失業者、経済的問題に対する支援の充実 など
- ④高齢者層
 - 認知症等への取組、介護者支援 など

（2）全ての世代に共通する取組

- ①うつ病などの精神疾患を含む対策
 - 適切な精神保健医療福祉サービスの提供 など
- ②自殺未遂者支援
 - 医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化 など
- ③遺族支援
 - 遺族の自助グループ等の運営支援 など
- ④がん患者・慢性疾患患者等に対する支援
 - がん患者、難病等慢性疾患患者に対する支援 など
- ⑤ハイリスク者支援
 - 生活困窮者、ひとり親家庭、ひきこもり等への支援の充実など

2. 地域の実情に応じた自殺対策を推進します

- 地域自殺・うつ対策ネットワーク組織等の活用 など

3. 県民、職場、関係機関・民間団体、市町、県等の役割を明確化し、連携しながら取り組みます

- 関係機関・民間団体と連携した取組の推進 など

4. 自殺対策を担う人材を育成します

- 適切な精神保健医療福祉サービスの提供、人材の育成 など

5. 大規模災害や感染症により不安を抱えている人への支援対策を推進します

- 大規模災害時における被災者のこころのケア、新型コロナウイルス感染症等に対応した自殺対策の推進 など

6. 相談窓口および自殺対策に関する情報を提供します

- 新型コロナウイルス感染症の影響をふまえた情報収集と提供 など

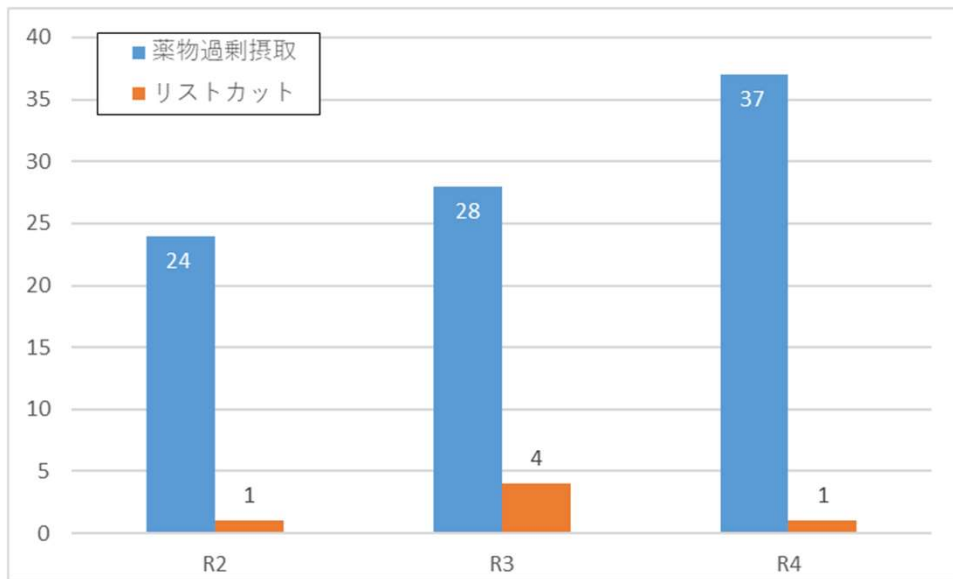
【7】推進体制・進行管理

「三重県公衆衛生審議会自殺対策推進部会」において、進捗状況を確認、管理、評価を行い、PDCAサイクルに基づき、より効果的に取組を推進します。

オーバードーズの状況：三重県

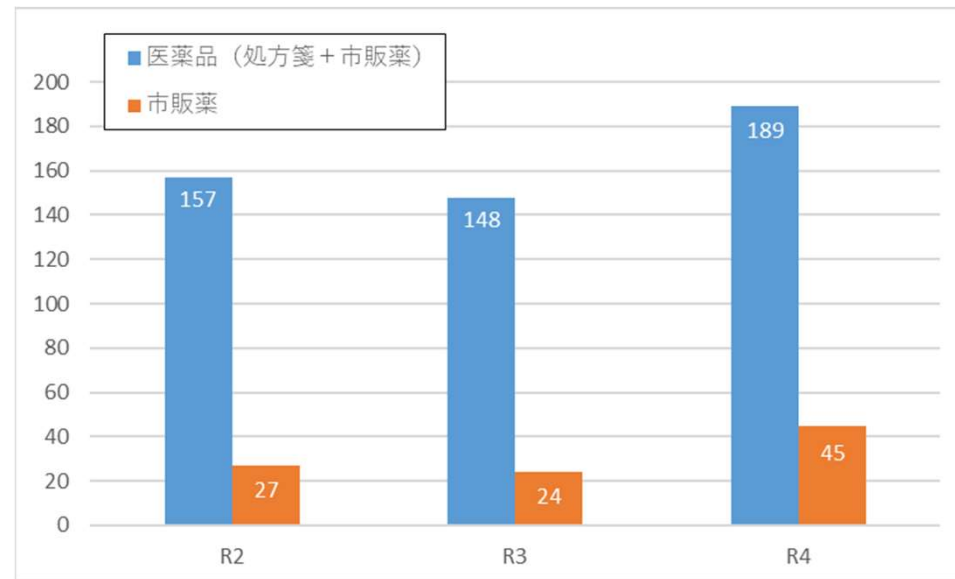
➤ 全国の傾向と同様、三重県でも増加傾向

医薬品の過剰摂取事例／救急搬送



※「傷病者の搬送及び受入れの実施基準」に対応した案件（主に重症患者）

医薬品の過剰摂取事例／医療機関



※県内救急告示医療期間等58施設を対象に調査（R5.3）



R 3 数値以降、各消防保有データからの集計が可能に。

参考：直近R 3 件数

	津市	四日市市	桑名市	鈴鹿市	名張市	亀山市	志摩市	伊賀市	菰野町	三重紀北	松阪地区	合計
オーバードーズ	22	23	3	9	6	1	1	5	0	2	10	82
上腕切創（自損）	6	7	8	11	3	1	1	0	2	0	5	44

オーバードーズ対策の取組方向

青少年が過量服薬する理由

ひどい精神状態から解放されたかったから	72.6%
死にたかったから	66.7%
どれほど絶望的だったかを示したかった	43.9%
誰かに本当に愛されているのかを知りたかった	41.2%

出典:わが国における市販薬乱用の実態と課題/嶋根卓也

救急医療事例における過量服用の目的

自傷・自殺目的	72.6%
その他の目的	23.7%

出典:救急医療における薬物関連中毒症例に関する実態調査



健康サポート薬局として、こころと身体健康サポートを期待しています。