

HEALTH LETTER



県民健康増進支援センターは新体制でさらなる飛躍を目指します！

県民健康増進支援センターは、2014年4月1日に、県民の健康増進を科学的な立場から支援することを目的に開設されました。当センターの使命は、予防医学や健康づくりの適切な情報、研究成果を提供することを通じて、県や市町村が実施する健康増進事業に寄与するとともに、これらを通して地域住民のセルフケアの支援に貢献することです。

開設当初は医師と事務員の2名の専任体制でしたが、2019年7月より保健師1名を配置し、さらに2025年5月時点では、医師に加えて保健師4名の体制とし、相談支援体制の強化を図って参りました。現在までに、奈良県、県内市町村、医療保険者や医療機関などの関係組織団体を対象に延1100件以上の支援を行っています。(活動例下記①②③)

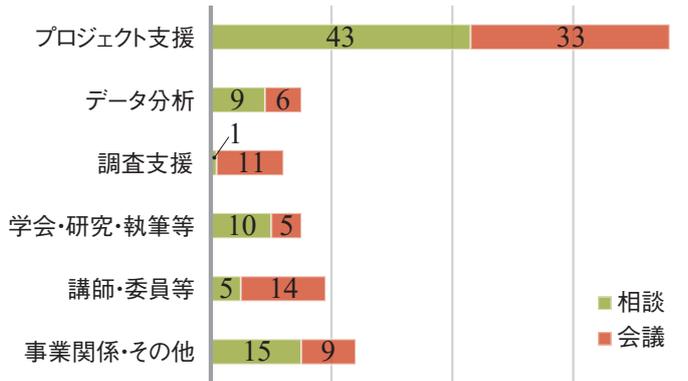
①県や市町村が実施する調査や事業への支援や、事業計画・評価に関する委員会などへの参画により、エビデンスに基づく施策づくりについて。②医療保険者が実施する調査やデータの利活用の推進。③公開講座「くらしと医学」の開催及び、定期刊行物「Health Letter」の発行を通じた最新情報の発信など。

また、市町村との共同研究や公的統計を用いた研究による原著論文を33本公表し、健康長寿に関する施策のエビデンスづくりを支援いたしました。これらの活動成果は、「健康長寿社会の実現に向けた疫学研究と公衆衛生活動」というテーマで第79回日本公衆衛生学会奨励賞を受賞しております。

今後も、当センターが有する予防医学の知見や調査及び保健活動のノウハウを生かして、県や市町村、医療保険者等各団体の身近な相談支援の窓口として機能し、奈良県民の健康増進に貢献できるよう、活動を進めて参りたいと思います。

令和7年7月 県民健康増進支援センター長 嶋 緑倫

令和6年度支援内容別実績(延161件)



◆ 最近の主な支援先(参考)

- ・奈良県庁: 医療政策局、医療保険課、地域包括支援課、健康推進課、疾病対策課等
- ・保健所等: 奈良県郡山・中和・吉野保健所、奈良県精神保健福祉センター
- ・市町村: 橿原市、香芝市、葛城市、田原本町、曽爾村、御杖村、高取町、広陵町、吉野町、黒滝村等
- ・医療保険者: 全国健康保険協会奈良支部、奈良県後期高齢者医療広域連合
- ・関係組織団体等: 奈良県歯科医師会、奈良県立医科大学医学部看護学科公衆衛生看護学 など

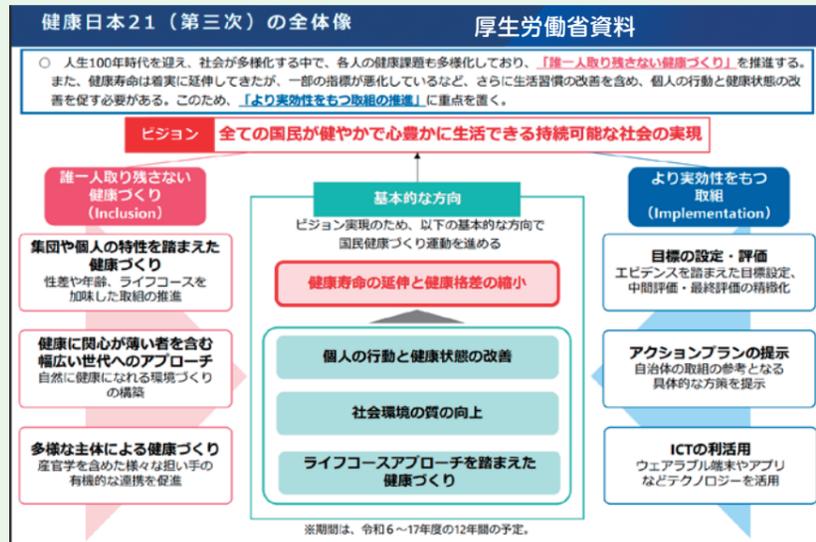


左から、森本サブコーディネーター、富岡コーディネーター、嶋センター長、佐伯マネージャー、大岡保健師、和家佐サブコーディネーター、信野サブコーディネーター

(2025年5月撮影)

情報提供: 地域マネジメント支援のために欠かせない「健康格差の縮小」への理解

「健康格差は放置すべきでない」とWHOが2009年の総会で決議し、日本では「健康日本21」(第二次・第三次)において「健康寿命の延伸」と並んで「健康格差の縮小」が基本的方針として示されました。(下記「健康日本21」(第三次)の全体像参照)



違っていることにより生まれている可能性はないか。それには、地域環境要因のメカニズムとして「原因の原因」を捉えることが非常に重要になってきます。(図1参照)

右に、健康状態、その左に、口腔機能・内分泌・代謝などの生物学的因子があり、それらは、歯磨きや食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣の影響を受けます。従来の「生活習慣が生活習慣病の主な原因」という人が視野に入れていたのはここまでです。

しかし、運動をしない人には、うつ状態が多いなど心理的な背景要因があり、同様に運動量が少ない人には、趣味がなく、外出頻度が少ない閉じこもりの人が多いなど、心理社会的背景があります。またうつや閉じこもりは、社会的サポート・ネットワークが乏しい人に多く、社会的サポート・ネットワークは、低学歴・低所得の人ほど乏しい。そして、どのような地域かによって、高学歴・高所得の人の多さ、公園の多さが異なります。

このように、個人の生活習慣や行動は健康を規定する一因だが主因とは言えず、効果的な予防策が、見えやすい「原因」だけでなく、その背景にある「原因の原因」まで考える必要があります。個人の健康観を超え、地域・社会環境も行動の選択(肢)を規定するという健康観が必要になってきます。そのためにも、人々の健康状態を把握・分析するための「見える化」や科学的知見などの情報を活用しながら、健康格差の背景にある所得や教育の差、地域の社会関係やライフコース¹⁾等さまざまな課題を共有することから始める必要があります。

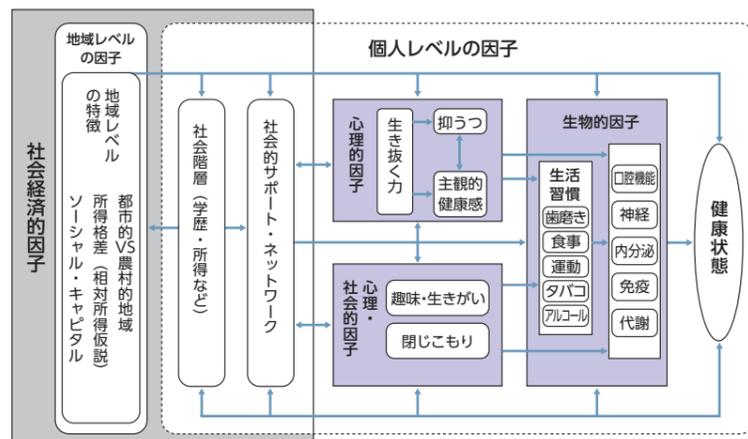


図1. 健康格差の生成メカニズム

※1) ライフコース: 個人が生まれてから死ぬまでの間に経験する人生の様々なライフイベントを積み重ねていく過程を意味する。

研究報告

「Environmental Health and Preventive Medicine」(2025年1月25日)で「コロナ禍で日本人の睡眠休養感は改善」を発表しました

日本は先進国の中で睡眠時間が最も短く、睡眠時間の確保と主観的な睡眠の質の指標である「睡眠休養感」の改善を目標にした施策が実施されてきましたが、「睡眠休養感が悪い者」が増える傾向にありました。新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行により、睡眠時間は増加し、睡眠の質は低下したことが報告されていましたが、日本人のコロナ禍による睡眠への影響は不明でした。

本研究は、国民生活基礎調査のコロナ禍前の2019年と流行中の2022年のデータを用いて、日本人におけるコロナ禍による睡眠への影響を検討しました。その結果、睡眠時間が6時間未満の人の割合は、男性では2019年の33.8%から2022年は32.9%に、女性では38.9%から38.0%に減少しました。年代別に調べると、50歳未満で減少が大きく、50歳以上の男性、75歳以上の女性では増加していました。「睡眠休養感が悪い者」の割合は、男性は2019年の21.4%から2022年は18.8%に、女性は23.7%から21.2%に減少し、75歳以上の男性を除く全ての性、年代で改善がみられました。

図2は、統計的手法(一般化推定方程式のポアソン回帰モデル)を用いて、「睡眠休養感」に影響を与える要因を調整した、各調査年における「睡眠休養感が悪い者」の割合を示しました。

睡眠時間などの影響を調整した結果(モデル2)、2022年の調整済み割合と2019年の調整済み割合の差はマイナス1.48ポイント(95%信頼区間 -1.65ポイント~-1.31ポイント, $P < 0.001$)であり、2019年と比較して2022年には「睡眠休養感が悪い者」の割合が低下していることが確認されました。

本研究は、コロナ禍で日本人の「睡眠休養感」が改善されたことを示した初めての報告です。

本研究に基づいて、コロナ禍で獲得した「睡眠休養感」の改善が5類移行後も維持されるための施策を検討する必要があります。

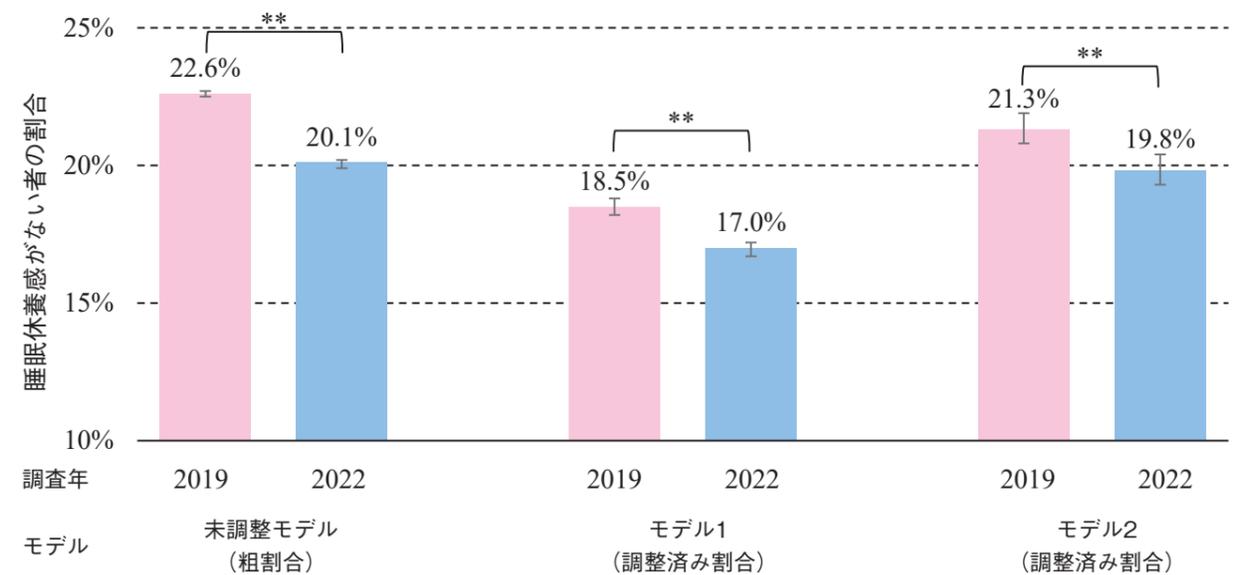


図2. 調査年別睡眠休養感が悪い者の割合

モデル1は、性、年齢、睡眠時間で調整。モデル2は、モデル1に社会経済的地位、現病歴、生活習慣、精神的健康を加えた調整。社会経済的地位は、婚姻状況、家族数、住宅所有状況、等価世帯支出、学歴、就労状況を含む。生活習慣は、喫煙、飲酒、食事および運動習慣を含む。

エラーバーは95%信頼区間を示す。 ** $P < 0.001$.

本研究は、2025年1月27日に公立大学法人奈良県立医科大学のHP上でプレスリリースさせていただきました。研究成果について詳細をお知りになりたい方は、是非ともこちらのプレスリリースもご覧ください。

新スタッフ紹介

この度、県民健康増進支援センターのサブコーディネーターを拝命しました保健師の森本と申します。

前職の保健所や県庁での経験を活かし、県や市町村の保健師等、皆様の身近な相談窓口としてお役に立てることを目指しています。ひいては、県民の健康に寄与できるよう、他のセンタースタッフとともに努力をしてまいりますので、今後ともセンターを積極的にご活用いただきますようよろしくお願いいたします。



県民健康増進支援センター
サブコーディネーター
森本保健師



公立大学法人 奈良県立医科大学

県民健康増進支援センターの取り組み

～奈良県民の健康長寿を目的に取り組む地域貢献事業です～

県・市町村の保健・福祉・介護・国保担当者の皆さまや、医療保険者等関係組織団体を対象に、保健・医療・介護事業の評価・調査分析等の相談支援を行なっています



こんなお悩みをご相談ください

- 住民の健康問題をどんなアンケート調査で把握すれば良いのか
また調査に必要な対象者の人数や選び方などを知りたい
- 調査の業務委託の際に、正確なデータを得るための注意点を知りたい
- 調査結果をどのように分析し、どのようにまとめてわかりやすく見せるのか知りたい
- 各保健事業計画の策定・評価から、エビデンスに基づく施策づくりについてアドバイスがほしい
- 保健事業やネットワーク作り等を行うための情報収集や資料についてアドバイスがほしい
- エビデンスに基づく事業が求められているがどのように取り組めばいいのか

日時

年末年始、祝祭日等を除く毎週月曜から金曜日
午前9時から午後5時まで(完全予約制 費用:無料)

場所

奈良県立医科大学基礎医学棟 4階 県民健康増進支援センター

担当

専門のコーディネーター(医師・保健師)が個別に対応します。

まずは、
お気軽に
お電話にて
ご相談ください

ご相談をご希望の方は下記までご連絡ください

連絡先

公立大学法人 奈良県立医科大学 県民健康増進支援センター

TEL(代表)0744-22-3051 ※電話受付 平日の9:00～17:00

奈良県橿原市四条町840 奈良県立医科大学 基礎医学棟 4階

URL <http://www.naramed-u.ac.jp>

