

# 庁 議 の 概 要

開催日：平成 19 年 7 月 10 日（火）

## 項目

- 1 高知県庁職員生活習慣病予防率先行動計画について【健康福祉部、総務部】

## 内容

- 1 高知県庁職員生活習慣病予防率先行動計画について【健康福祉部、総務部】

健康福祉部、総務部より、高知県庁職員生活習慣病予防率先行動計画について概要説明があった後、意見交換を行った。

### 【概要説明】

- ・ 高知県の生活習慣病の現状は、平成 18 年の生活習慣病に関係する疾病による死亡率で見ると、癌が全国で 7 位、心疾患が 2 位、脳血管疾患が 5 位、腎不全が 4 位、糖尿病 21 位と、高齢化の影響もあるが、全国的に見ても悪い状況となっている。
- ・ 今後、生活習慣病患者及びその予備軍がますます増えていくことが予想され、予防を重視した生活習慣病対策が喫緊の課題となっている。県民の方々が自ら健康づくりを実践できるような実践型の健康づくり県民運動を展開していきたい。
- ・ 県民運動を展開するにあたっては、県庁でできなければ、どこでもできないのではないかという声があがり、まずは県庁職員からということで、高知県庁職員生活習慣病予防率先行動計画を立てて取り組んでいきたいと考えている。
- ・ 知事自ら県庁職員の先頭に立って、取り組むことの了解も得ている。
- ・ 具体的な取り組みについては、一般職員と生活習慣病予防ハイリスク者の 2 つに分けて、一般職員については健康づくり課が担当し、ハイリスク者については職員厚生課が担当することとしている。

### （一般職員への取り組み）

- ・ 健康づくり課が担当する一般職員への取り組み、全職員、職場での実践に広げていくことについては、「エクササイズガイド 2006」という国が示した運動指針と、「食事バランスガイド」を活用して実践していきたい。
- ・ エクササイズとは、身体活動の量を表す単位で、エクササイズガイドでは、健康づくりや生活習慣病予防のための身体活動量として、週に 23 エクササイズ以上の身体活動を行い、そのうち 4 エクササイズ以上の活発な運動を行うことを目標としている。
- ・ 食事バランスガイドでは、何をどれだけ食べたら良いのか、バランスの取れた組み合わせとか、おおよその量などを示している。性別と年代別の活動量でチェックすると、自分の 1 日の必要なエネルギーの適量、目安が分かるようになっている。
- ・ これらの内容について、今後、研修会の実施を計画している。7 月 17 日から 20 日まで 4 回開催を予定している。本取り組みの期間は、7 月から 12 月までの 6 カ月間としている。
- ・ 取り組みの評価については、体重とか腹囲、運動量、食事などの自己目標達成率と取り組み前、中間、取り組み後のアンケートを実施して行うこととしている。また、成功の秘訣、失敗の理由などを職員から聞き、職場単位での実践例なども取りまとめて、県民に公表する予定である。

### （ハイリスク者への取り組み）

- ・ 県の職員の健康状況は、健康診断受診状況では、一般健診と人間ドックに分けている。一般健診は平成 18 年度に 1,889 人が受診し、そのうち 32.7%が要医療という結果となっている。
- ・ 人間ドックは平成 18 年度に 2,133 人が受診し、そのうち 28.3%が要医療という結果となっている。
- ・ 平成 18 年度の健康診断受診者 3,855 人のうち、BMI（(体重 ÷ 身長 ÷ 身長) で算出される体重(体格)の指標）が 25 以上、かつ血液検査（血圧、血糖、脂肪）の項目の中で、2 つの項目で基準値以上の方を積極的支援の

対象としており、524名の方が該当となる。

- ・平成19年度のハイリスク者への個別保健指導は、昨年健康診断の結果から、生活指導が必要、リスクの高い方65名を選定して、6月から12月の間に面談なり電話でフォローをすることを予定している。
- ・知事部局における長期病休者の状況は、メンタルの関係では平成10年には10人だったものが、平成18年には52人と約5倍に増加している。
- ・メンタルヘルス対策としては、外部の産業カウンセラー・精神科医や職員厚生課の産業医・保健師による相談業務及び職場復帰支援プログラムを行っている。また、職員に対するメンタルヘルスに関する研修も行っている。

#### 【主な意見】

- ・最初は意気込んで歩くといっても歩く距離がないので、知事室の中をぐるぐる回ったりしていましたが、やっぱり、だんだん続かなくなります。結論から言うと、いい意味での仲間が、悪い意味で言えば監視人がいないと、なかなか続かないのではないかと、だから、それぞれの職場でやるときも、誰かとペアを組むとか、職場そのものでそういうことをやろうという話をして、皆でチェックし合うとか、私で言えば、副知事と一緒にお互いチェックをし合うとかいうことを、それぞれの職場でやっぱり考えることが一番必要だというのが、自分の数週間の実践経験です。(知事)
- ・率先行動計画を職員に知らしめていくということを考えると、やはり出し方として、少なくともA4、1枚ぐらいにまとめないと職員が目を通さないのではないかと思う。それから、今後はメンタルヘルスのことをもっと真剣に考えていくべきだと思う。メンタルヘルスでは、30～40歳代が非常に多い。この年代は実務を担う職員や初めて班長という職責に就いた方が多い。この部分の抜本的な取り組みというのはなかなか難しいが、県庁の大きな1つのテーマとして考えていくことが大事だと思う。  
検討する。
- ・一般健診における要医療率が近年極端に上昇傾向にあるが、かなり職員の健康状況が悪化しているということか？  
説明が抜かっていたが、平成17年度から基準が変更されたことが要因である。