

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)  
特定健診保健指導における地域診断と保健指導実施効果の包括的な評価および  
今後の適切な制度運営に向けた課題克服に関する研究

## 総括研究報告書

### 厚生労働省の生活習慣病対策ホームページのコンテンツ開発

研究代表者 今井 博久 国立保健医療科学院 総括研究官

**要旨：** 厚生労働省の生活習慣病対策のホームページのコンテンツを理論的な構成により新しく開発した。平成20年度からの特定健診・特定保健指導制度実施以後に得られた様々な知見、生活習慣病関連学会（ex. 日本高血圧学会）の新しいガイドライン、健康日本21の第二次の生活習慣病関連分野の目標値等を踏まえ、厚生労働省のホームページ「生活習慣病を知ろう」のコンテンツ開発研究を行った。国民生活の間にインターネットが広く普及し、国民は生活習慣病関連の情報をインターネットから知識を得たり理解したりする機会が増えている。例えば、自らの健診結果を得た場合に、結果の意味や関連する疾病の概要などをインターネットで知ろうとする場合が多い。現状ではインターネット上に様々な生活習慣病関連情報が多く掲載され、製薬会社や検査会社、出版会社などの企業やNPO法人、個人的なものなど多種多様な管理者からホームページが開設され生活習慣病関連情報が溢れ出ている。しかしながら、偏った、あるいは解かりづらい生活習慣病関連情報もあり、必ずしも正確な情報でなく誤解しやすい掲載なども多く提示されている。したがって、正確でわかりやすく、公正中立な生活習慣病関連情報を明示する必要があった。また、特定健診・特定保健指導制度の始動以後に生活習慣病対策のデータやエビデンスが新たに出てきており、リニューアルが必要であった。

こうした現状を踏まえて厚生労働省のホームページからインターネットを通じて正確で最新で最良の生活習慣病関連情報を広く国民に向けて発信することを目的とした。生活習慣病対策では、生活習慣（第一層）・危険因子（第二層）・疾病/合併症（第三層）の三層構造から論理的に把握すると理解しやすい。そこで、研究班により生活習慣病予防および疾病に関する情報を三層構造の観点から分類整理を試みて、広く国民に知識の普及を図り、理解してもらおうコンテンツを開発した。平成20年度からの特定健診・特定保健指導制度実施以後に得られた様々な知見、健康日本21（第二次）の新しい目標値や生活習慣病関連学会のデータやガイドラインなどを活用した。また、国立循環器病センター、国立国際医療センター、国立がん研究センターなどナショナルセンターとリンクを張り、より詳細な疾病情報を補完できるようにした。

# 生活習慣病を知ろう！

健診を活用して、  
病気の発症・重症化を予防

健康局がん対策・健康増進課

日頃から予防する

定期的に振り返る

病気について知る

## > 飲酒

r-GTPが悪くないから  
ヘイキ?

アルコール依存症は、特別な  
人の病気?

「酒なしではやっていけない」っ  
てホント?

どれくらいなら飲んでも大丈夫  
なの?

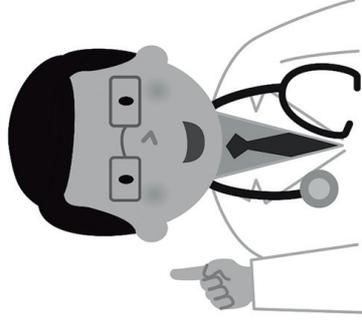
もっと詳しく知りたい方へ

## ● 日頃から予防する

### 飲酒

「酒は百薬の長」が信条の方もいらっしゃるでしょう。一方で、徒然草を著した兼好法師は、酒飲みを愛おしみながらも「酒は百薬の長なれど、万の病は酒よりこそ起これ」と戒めています。万の病とはどのようなものでしょうか?

「酒は百薬の長」って  
ホントかな?



# 生活習慣病を知ろう！

健康局がん対策・健康増進課

健診を活用して、  
病気の発症・重症化を予防

日頃から予防する

定期的に振り返る

病気について知る

## ● 定期的に振り返る

# 高血圧

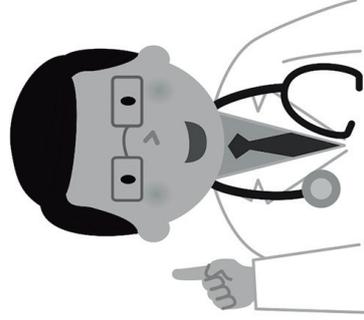
### ＞ 高血圧

高血圧とは

なぜ血圧が高いと注意が必要  
なのでしょう？

家で測った血圧は？

白衣高血圧と仮面高血圧



健診を活用して、  
病気の発症・重症化を予防

# 生活習慣病を知ろう！

健康局がん対策・健康増進課

日頃から予防する

定期的に振り返る

病気について知る

## > 心疾患

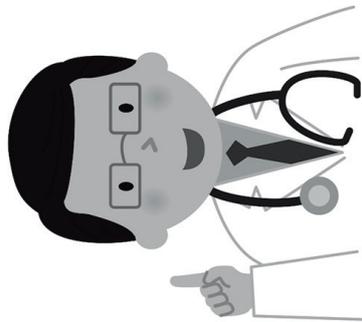
心疾患とは

心疾患にはどんなものがあるの？

もっと詳しく知りたい方へ

● 病気について知る

## 心疾患



**執筆者一覧**  
厚生労働省『生活習慣病を知ろう!』リニューアルホームページ

テーマ		執筆者	
<b>第1部 日頃から予防する</b>			
1	身体活動・運動	独立行政法人 国立健康・栄養研究所	宮地 元彦
2	栄養・食生活	国立保健医療科学院	横山 徹爾
3	飲酒	独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター	瀧村 剛
4	たばこ	公益財団法人結核予防会複十字病院 慶應義塾大学	工藤 翔二 別役 智子
<b>第2部 定期的に振り返る</b>			
1	肥満・ メタボリックシンドローム	あいち健康の森 健康科学総合センター	津下 一代
2	高血圧	慶應義塾大学	岡村 智教
3	脂質異常	慶應義塾大学	岡村 智教
4	高血糖	あいち健康の森 健康科学総合センター	津下 一代
5	禁煙	公益財団法人結核予防会複十字病院 慶應義塾大学	工藤 翔二 別役 智子
<b>第3部 病気について知る</b>			
1	脳血管疾患	慶應義塾大学	岡村 智教
2	心疾患	慶應義塾大学	岡村 智教
3	糖尿病（合併症）	あいち健康の森 健康科学総合センター	津下 一代
4	がん	独立行政法人国立がん研究センター がん対策情報センター	若尾 文彦
5	COPD	公益財団法人結核予防会複十字病院 慶應義塾大学	工藤 翔二 別役 智子

