

## 保環研だより

### CONTENTS

2025年1月  
No.177

- “健康”に暮らすために…………… 1～4
- 現在のPM2.5の状況について…………… 5～7
- 令和6年9月～12月までの研究業績…………… 8



### “健康”に暮らすために

#### 島根県の健康実態 ～令和3年度特定健診結果から～

島根県の平均寿命は、2019年で男性81.42年、女性87.87年であり、男女とも10年前と比べて伸びています。また、65歳時点であと何年介護を必要とせず自立した生活が期待できるか（健康寿命）の期間も同様に伸びています（図1）。このことは、島根県のめざす「健康で明るく生きがいをもって生活できる社会の実現」にむけて従来から進めてきた健康づくりの県民運動の成果と考えられます。

しかしながら、高血圧等の基礎疾患の罹患率割合や肥満者の割合など青壮

年期の健康実態は、10年前と比べて悪化しており、今後の課題といえます。

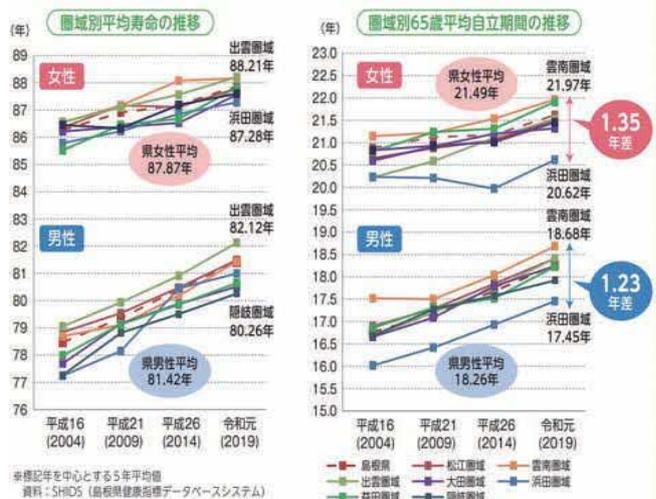


図1 平均寿命、65歳平均自立期間の推移 (出典 第三次健康長寿しまね推進計画 概要版)

## 1 特定健診結果からみた健康実態

国では、「高齢者の医療の確保に関する法律」を根拠として特定健診及び特定保健指導の情報やレセプト情報を保険者から収集しデータベース化し管理しています。今回は、青壮年期を中心とした課題を確認するため、この情報を用いて特定

健診結果から島根県の健康実態を評価することとしました。

集計項目と各項目のリスクの基準を表1のとおりとし、それぞれの基準に該当する「リスク該当者」について全国を基準（100）とした標準化該当比で評価しました。

表1 集計項目と各項目のリスク基準

- 高血圧（収縮期血圧 $\geq 140$  mmHg）
- 糖尿病（HbA1c $\geq 6.5$  %）
- 肥満（BMI $\geq 25.0$ ）※BMI = 体重 ÷ 身長（m） ÷ 身長（m）
- 運動習慣（歩行又は同等の身体活動が1日1時間未満）
- 飲酒（1回の飲酒量 男性2合以上 女性1合以上）
- 喫煙（現在、たばこを習慣的に吸っている）
- 朝食欠食（朝食を抜くことが週に3回以上ある）
- 改善意欲（運動や食生活等、生活習慣を改善するつもりはない）

データは、令和3年度特定健診の受診者データ（全国：男性 約16,250,000件、女性 約13,770,000件、島根県：男性 約90,000件、女性 約83,000件）を用いました。

結果を見ると、男女とも高血圧のリスク該当者、運動習慣のない者、改善意欲のない者が全国と比較して有意に高く、男性では喫煙習慣も全国より有意に高いことが明らかになりました（図2、3）。

あわせて、性別、二次医療圏別に各項目のリスク該当者割合（%）を算出し、該当者割合の高い上位2圏域に色付けをしました。

結果をみると、男女とも県西部、隠岐地域でリスク該当者の割合が高い項目が重なっていました。また、全国を基準（100）とし標準化該当比で評価した県全体の結果では全国を下回っていた項目でも、特に肥満や飲酒では全国の該当者割合を上回り、課題となっている地域もあります（図4、5）。

令和3年度特定健診データの集計結果からは、男女共通の課題となる高血圧のリスク低減にむけて、一人ひとりが日常生活の中で適正体重の維持、運動習慣、食事、喫煙や過度な飲酒について意識できる啓発や環境づくりが必要といえます。

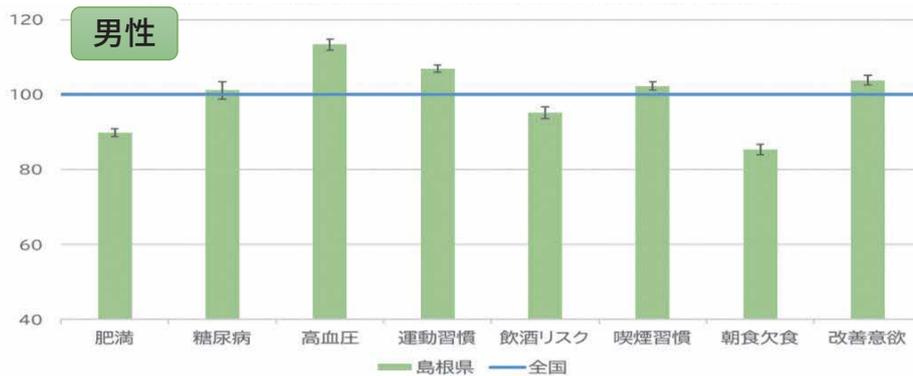


図2 令和3年度特定健診結果から見た各項目の標準化該当比（男性）

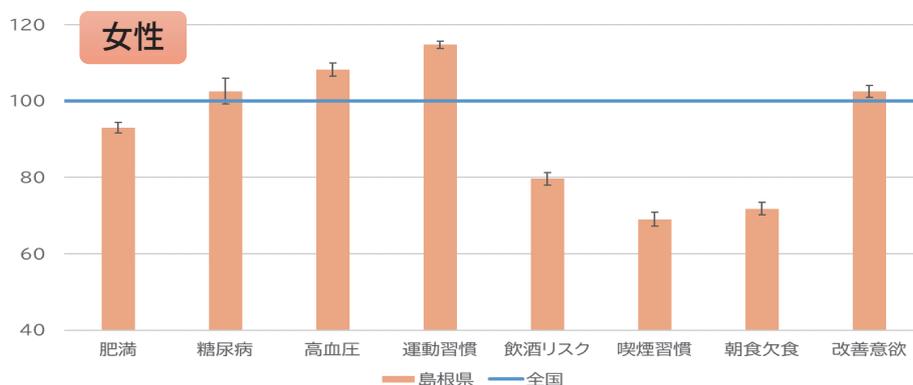


図3 令和3年度特定健診結果から見た各項目の標準化該当比（女性）

性別	全国	県全体	松江	雲南	出雲	大田	浜田	益田	隠岐
男性									
肥満	36.9	32.7	31.9	30.5	32.4	35.3	34.5	32.1	38.2
糖尿病	9.5	10.4	10.1	9.4	10.0	11.8	10.9	11.2	10.9
高血圧	20.3	24.2	23.4	22.6	24.3	24.0	25.3	26.3	28.8
運動習慣	58.2	61.5	61.4	61.4	61.0	63.2	61.6	61.1	63.6
飲酒リスク	21.7	20.2	19.4	19.6	18.8	22.8	20.9	21.4	33.7
喫煙習慣	32.0	31.6	29.8	31.8	32.1	33.6	33.0	31.9	38.2
朝食欠食	22.5	17.8	18.8	13.7	18.1	17.1	18.3	16.4	20.7
改善意欲	28.8	30.4	28.2	31.6	31.4	32.2	30.4	32.2	34.9

該当者割合の高い圏域（トップ2）

図4 令和3年度特定健診結果からみた各項目のリスク該当者割合（男性）

性別	全国	県全体	松江	雲南	出雲	大田	浜田	益田	隠岐
女性									
肥満	21.7	20.2	18.9	19.8	19.4	23.7	22.6	20.3	25.0
糖尿病	4.6	5.3	4.6	4.4	4.5	7.6	6.3	6.3	5.2
高血圧	16.0	18.6	17.8	18.2	18.8	18.1	19.0	20.1	22.5
運動習慣	56.9	64.3	65.1	62.4	63.6	66.6	65.0	62.4	63.6
飲酒リスク	24.3	18.4	17.5	17.5	16.1	22.2	18.1	25.8	33.4
喫煙習慣	9.6	6.3	5.8	5.1	5.8	6.6	7.9	7.5	9.7
朝食欠食	13.7	9.2	10.0	7.1	8.8	8.1	9.4	8.8	11.0
改善意欲	21.9	22.9	21.2	23.4	24.4	23.5	23.0	23.5	24.0

該当者割合の高い圏域（トップ2）

図5 令和3年度特定健診結果からみた各項目のリスク該当者割合（女性）

## 2 生涯を通じて生き生きと健康に暮らす健康なまちづくり、島根県の取組

島根県では、県民の健康増進に関する施策に関する計画として令和6年度から令和17年度を計画期間とする「健康長寿しまね推進計画（第三次）」を策定し推進しています。

この計画では、取組ポイントを「地域ぐるみ、職場ぐるみで健康づくり活動を推進する」、「子どもから高齢者まで、一人ひとりが今の健康づくりに何か1つ加える「+1（プラスワン）活動」を推進する」、

「疾病の早期発見、合併症予防、重症化予防を推進する」、「自然に健康になれる環境整備を推進する」、「圏域の課題、実情に応じた取組を展開する」としています。そして、特に島根県の健康課題の解決にむけて「減塩」「野菜摂取」「運動」を重点取組として取組を進めています。

皆さんも無理なくできる「+1（プラスワン）」から始めてみませんか。



### 無理なくできる「+1（プラスワン）」の例

- 調理済み食品や総菜の栄養成分表示を確認（塩分がどれくらい入っているかチェック!）
- 普段よりすこし遠い場所に車をとめて歩く
- 毎日体重を測る
- 決まった時間に血圧を測定する

#### <参考資料>

厚生労働省 NDB オープンデータ

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000177182.html>)

島根県 しまね健康寿命延伸プロジェクト

([https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju\\_info/kenkouzyumyouensinproject/](https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkouzyumyouensinproject/))

(健康福祉情報課 加本 路恵)

# 現在のPM2.5の状況について

今から約10年前の2013年頃、中国において大気汚染が深刻な状態になり、日本への越境汚染の懸念から、PM2.5への関心が日本国内で高まりました。当時はよく報道で取り上げられていましたが、最近では耳にすることが少なくなりました。では、現在のPM2.5による大気汚染の状況はどうなっているのでしょうか。

## 1 PM2.5について

まずはPM2.5についておさらいしてみましょう。PM2.5は、工場等から排出されるばいじん、地面から巻き上げられた土壌、加えて、大気中の二酸化硫黄、窒素酸化物、揮発性有機化合物などのガス状の大気汚染物質が大気中で化学反応等を起こし粒子化したものなど、様々な成分で構成されています。また、大気中に浮遊している粒子のうち、PM2.5は2.5 $\mu\text{m}$ 以下（人の髪の毛の太さの1/30程度）のとても小さな粒

子のことを言い、「微小粒子状物質」とも呼ばれています。図1のとおり、人の髪の毛の毛や花粉と比べても非常に小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、ぜんそくや気管支炎などの呼吸器系への影響のほか、循環器系への影響が心配されています。

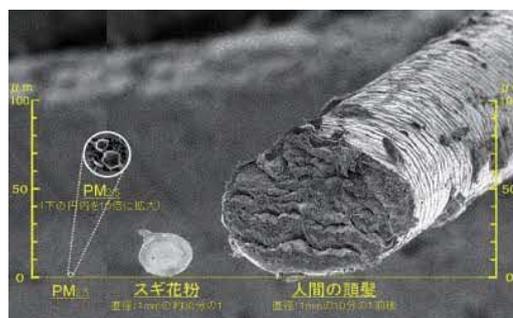


図1 PM2.5の大きさ比較（出典：東京都HP）

このため、人の健康の適切な保護を図るために維持されることが望ましい水準として、表1のとおり、長期間のばく露による慢性影響と、短期間のばく露による急性影響を勘案した、2種類の環境基準が定められています。

表1 環境基準と評価方法

	長期基準	短期基準
基準	年平均値 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下	1日平均値 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下
評価方法	1年の平均値と基準を比較します	1年間の平均値のうち、低い方から98%に相当するもの(98%値)と基準を比較します
判断	長期基準と短期基準ともに環境基準を下回っていれば「環境基準達成」となります	

しかし、環境基準を超えたとしても、すぐに健康影響があるというわけではありません。国は、環境基準とは別に健康への影響が出てくる可能性が高くなる水準（暫定的な指針となる値）を、1日平均値  $70\mu\text{g}/\text{m}^3$  と定めています。

## 2 島根県の状況

島根県では、県内9カ所（松江、安来、雲南、出雲、大田、江津、浜田、益田、隠岐）で、24時間PM2.5の観測を行っています。まずは2013年度から2023年度までの長期基準（年平均  $15\mu\text{g}/\text{m}^3$ ）の達成状況を見てみましょう。

$15.0\mu\text{g}/\text{m}^3$ を上回っており、長期基準の達成率は9カ所中4カ所で約44%となっていました。年々平均値は下がり、2017年度以降は長期基準値を上回る地点は無くなり、2024年現在まで長期基準の達成率は100%となっています。

続いて、短期基準（日平均値の98%値  $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ ）の達成状況を見てみましょう。



図2 年平均値(2013～2023)

図2は各局の年平均値を示しています。2013年度は松江、出雲、大田、隠岐以外の計5カ所の地点で長期基準である年平均

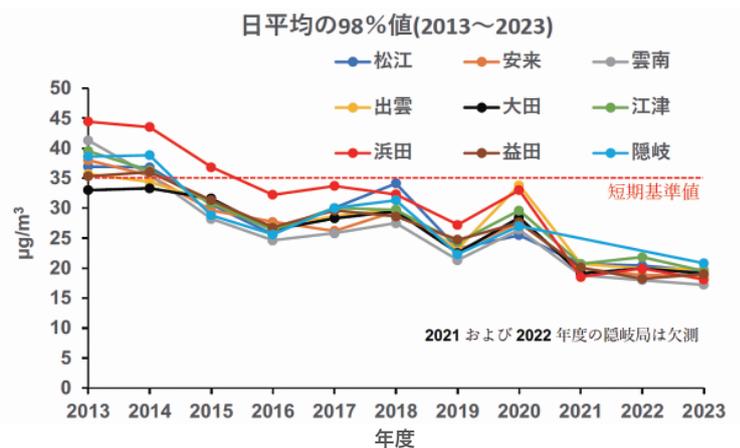


図3 日平均の98%値(2013～2023)

図3のとおり、2013年度においては大田以外の計8局の地点で短期基準値 ( $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) を上回り、達成率は10%にも達していませんでした。続く2014年度も大田、出雲以外の計7局で短期基準値以上となっていました。2016年度以降は基準値を下回り、現在まで達成率は100%となっています。

以上のことから、現在は環境基準を達成している状況が続いているため、10年前と比べるとPM2.5による大気汚染の状況は改善しているといえます。また、環境省が発表している2021年度大気汚染状況報告書によると、全国の環境基準達成状況も2021年度において100%となっており、全国的にもPM2.5の濃度が下がってきています。これは、2013年度以降、中国政府が大気汚染の改善を目指し、大気汚染防止行動計画を立てるなど排ガス規制を厳しくしたことにより、日本への越境汚染が改善したことが背景の1つにあると考えられます。島根県は特に大陸との距離が近く偏西風帯に位置し、いつまた越境汚染の影響を受けてPM2.5濃度が高くなるかわかりません。現在の状況を維持またよりよくしていくためにも、今後もPM2.5濃度を含め、県内の大気汚染物質の状況に注視したいと思います。

### 3 健康への対策

島根県では春頃に気象条件などの要因で、濃度が高くなる傾向があり、実際に2023年4月には隠岐局の濃度が $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ 程度まで上昇する事象もありました。そのような事例に備え、現在、県はPM2.5濃度が $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ (日平均値)を超えると予想される地域に「注意喚起情報(参考①)」を出します。環境基準は2024年現在、どの地域でも達成している状況にありますが、先ほどのように日によって非常に濃度が高くなることもあります。県内のPM2.5の濃度状況は県のHP(参考②)で、全国の様子は環境省の監視システム(参考③)で確認できますので、是非チェックしていただき、場合によっては最低限の外出にすることや、激しい運動を避けるなど対策をして過ごしていきましょう。

#### <参考資料>

- ①島根県 HP 大気汚染情報提供ページ \*PM2.5の注意喚起情報を確認できます。  
(<https://www.pref.shimane.lg.jp/infra/kankyo/kankyo/taiki/pm25.html>)
- ②島根県 HP 大気環境 (<https://www.eco-shimane.jp>)  
\*PM2.5の1時間値がリアルタイムで確認できます。
- ③大気汚染物質広域監視システム「そらまめ君」(<https://soramame.env.go.jp>)  
\*全国の大気汚染状況について、24時間、情報提供しているサイトです。

(大気環境科 乙原 翔大)

## 保環研だより（1月号）執筆者、タイトル

- 1) 健康福祉情報課 加本 路恵：“健康”に暮らすために
- 2) 大気環境科 乙原 翔大：現在のPM2.5の状況について

## 令和6年9月～12月までの研究業績

### 学会・研究会・研修会等の口頭発表

- 1) 令和6年9月5～6日  
第45回日本食品微生物学会学術総会（青森市）  
細菌科 林 宏樹：患者及び鶏肉由来 *Campylobacter jejuni* の分子疫学解析による感染源の推定
- 2) 令和6年9月10～13日  
第167回日本獣医学会学術集会（帯広市）  
感染症疫学部 川瀬 遵：複数のジフテリア毒素遺伝子を保有する *Corynebacterium ulcerance* の比較ゲノム解析
- 3) 令和6年9月19日  
令和6年度第2回 松江地域感染症対策連携レファレンス（松江市）  
ウイルス科 藤澤 直輝：島根県におけるダニ媒介感染症の特徴と感染源について
- 4) 令和6年10月19～20日  
令和6年度獣医学術中国地区学会（松江市）  
細菌科 林 宏樹：分子疫学解析による患者由来 *Campylobacter jejuni* の感染源の推定  
細菌科 川上 優太：島根県内で検出されたバンコマイシン耐性腸球菌の分子疫学解析
- 5) 令和6年12月7～8日  
第28回リケッチア研究会・第15回リケッチア症臨床研究会合同研究発表会（東京都墨田区）  
ウイルス科 藤澤 直輝：イヌからの *Rickettsia japonica* 検出事例について

### 学会・研究会・研修会等のポスター発表

- 1) 令和6年9月5～6日  
第45回日本食品微生物学会学術総会（青森市）  
細菌科 野村 亮二：社会福祉施設で発生した腸管出血性大腸菌 O157 clade 8 による集団感染事例
- 2) 令和6年9月11～13日  
第65回大気環境学会（横浜市）  
大気環境科 江角 敏明：隠岐島における40年間の大気粉じん成分調査(2)

編集発行：島根県保健環境科学研究所  
発行日：2025年1月

松江市西浜佐陀町 582-1 (〒690-0122)

TEL 0852-36-8181

FAX 0852-36-8171

E-Mail [hokanken@pref.shimane.lg.jp](mailto:hokanken@pref.shimane.lg.jp)

HP <https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/pref/chosa/hokanken/>

