

# 일본 건강증진사업의 현황과 과제

남 은 우  
연세대학교 보건행정학과

## 일본 건강증진사업의 현황과 과제

2006. 11. 23

연세대학교 보건행정학과  
의료복지연구소 건강도시연구센터  
교수 남 은 우



# 한국과 일본의 보건수준 비교

## 한국과 일본의 보건의료 수준 비교(2000)

지 표	한 국	일 본
건강수준	51위	1위
평등성	37위	3위
건강달성도	35위	1위
의료비지출	31위	13위
보건제도 성과	58위	10위

· 자료: World Health Organization, World Health Report 2001



## 한국과 일본의 비교

		한 국	일 본
인구(천명) 2003		47,700	127,654
평균수명	남	2003년 73.9	2003년 78.0
	여	80.8	85.0
GDP per capital (Intl \$, 2002)		19,523	26,860
Total health expenditure as % of GDP 2002		5.0	7.9



# 일본 건강증진 사업의 역사

- ① 제1차(1978년 ~ ) : 제1차 건강증진대책 실시: 건강 검진의 충실, 시정촌 보건센터의 정비, 보건부 및 영양사 등 인력의 확보, 영양가꾸기의 개발 보급 및 영양소요량 보급.
- ② 제2차(1988년 ~ ) : 제2차 건강증진대책 실시
  - 운동 습관의 개선.
- ③ 제3차(2000년 ~ ) : 건강일본 21 운동 실시
  - 구체적인 목표의 설정.



# 일본의 건강한 80세 계획 (1988-)

**栄 養**

- 第4次改定日本人? 養所要量策定
- ? 養上、管理? 養上設置促進
- 食生活改善推進員養成

**休 養**

- 休養에 관한 研究
- 마음의 健康 가꾸기 事業 推進

**運 動**

(人力養成)

- 運動指導者養成
- 運動普及推進育成

(健康増進施設整備)

- 健康増進센터 整備
- 民間優良施設普及促進

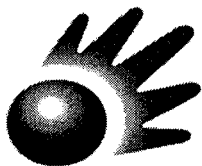
(運動習慣 普及等)

- 運動所要量策定
- 케어하우스 利用料 医療費 控除
- 全国 健康福祉 축제 開催



## 건강일본 21

- 세계최장수 국가인 일본은 2000년도에 <건강일본 21>운동을 수립 발표하였음
- 이 사업의 법적인 근거를 위해, 2002년 7월 26일에 <건강증진법>이 국회에서 통과되었고, 동년 8월 2일에 법률 제 103호로 공포되었음



健康日本21

における国民健康づくり運動 期間：2000年～20

## <건강 일본 21> 운동의 배경 및 개요

- 후생노동성의 총무국 총무과 생활습관병대책실
- 국립보건의료과학원
- 일본건강영양연구소
- 각 시도



# 건강일본 21과 영양사업

- 건강일본 21사업은 후생노동성의 총무국 총무과 생활습관병대책실이 담당
- 이 사업의 주요 업무 내역은 국민의 생활습관병의 예방 등에 관한 중심 역할, 질병예방과 건강증진, 식생활 지도 및 국민의 영양상태 조사 등 영양행정의 담당 등임



# 건강일본 21의 계획 수정

2001 ~ 2005(전기)    2006 ~ 2010(후기)

	종합적인 사업	중점과제
정책방향	· 건강증진 환경 정비	· 당뇨병 예방
	· 건강일본 21 보급 개발	· 암 예방
	· 건강정보기술의 제공	· 마음의 건강 가꾸기
	· 인프라 구축	

※ 2005년도의 중간평가에 의거 후기 5개년 전략이 수립됨 (2006 ~ 2010)



## 후기 5개년 계획의 포인트

1. 당뇨병의 예방 - 당뇨병 유소견자 감소 목표-
  - 체중계와 측정기를 활용한 비만해소
  - 기본 건강검진 후의 사후지도를 하는 방안 연구 검토
2. 암예방 -암 사망률 감소-
  - Mammography 정비 및 전문의 양성 등 유방암 검진 체제 정비
  - 모친학급과 건강검진 등의 기회를 활용해 흡연의 건강위해성 교육
3. 마음의 건강 가꾸기 -여유 있는 마음을 갖도록-
  - 중소기업에 건강증진 대책 지원
  - 우울증 증상이나 대응 방법에 관한 지식 보급



## 건강증진법

- ① 제3장 : 국민건강, 영양조사, 등은 과학적 근거에 기초한 정책 수립과 추진을 위해 연맹의 영양개선법에 의한 국민 영양조사를 확충하고, 생활습관과 건강과의 관계에 대해 충분한 자료를 수집 분석하기 위해서 조사를 시행 한다고 기술.
- ② 제4장은 보건지도등에 관한 사항임. 종래의 영양개선법에서는 영양면의 규정 등이 되어 있었으나, 영양 개선을 포함한 생활습관의 개선에 대한 시정촌이나 도도부현의 상담, 보건지도에 관한 규정으로 바뀜.



## 건강증진법(계속)

- 제5장은 특정급식시설 등으로서 첫째는 <특정>급식시설에 대한 영양관리로서, 종래의 <집단> 급식시설로부터 명칭 변경을 하고, 소요 규정을 정비하였다. 둘째로는 간접흡연 방지의 법적인 근거조문(條文)을 처음으로 명문화 함.
- 제6장은 특별용도 표시 및 영양표시 기준에 관한 것으로서 현행의 영양개선법과 기본적으로 바뀌지는 않았음.



## 건강증진사업 추진인력

- 건강일본 21의 시행을 위한 인력으로 후생성 (2000)은 “건강일본 21의 추진을 도모하기 위해 건강교육에 관한 조사 및 연구를 추진함은 물론, 건강가꾸기 대책을 추진하기 위해서 보건사(保健士), 관리영양사 등의 확보 및 건강가꾸기 관련 자원 봉사자 조직의 지원을 위해 노력 (후생노동성, 2000)

## 후생노동성의 영양개선 정책의 최근 동향

사 업 명	내 용
1. 지역 영양개선 업무 추진	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 시·도, 시·군·구 영양 업무의 적정화</li> <li>· 건강증진법 시행 이후 관리 영양사 확보와 자질 향상</li> </ul>
2. 외식의 영양성분 표시 추진	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 증가하는 외식에 따라 적절한 영양정보 제공</li> <li>· 외식요리의 영양성분 표시 가이드 라인 작성</li> </ul>

## 일본의 보건소

· 보건소 수	576개
· 보건소 직원	의사, 치과 의사, 약사, 수의사, 관리영양사, 진료방사선기사, 임상병리 기사, 보건사 등
· 관리영양사 업무	영양개선지도(개별, 방문, 집단) 및 급식시설 지도
· 시·군·구(시·정·촌)	보건센터가 있음



# 일본의 보건사업 제 2차 5개년 계획

## 보건영양사 계획

• 제 1차 5개년 계획 (1981년도)      • 제 2차 5개년 계획 (1986)      1991년도

영양사      • 지역의 관계기관 협력을 얻어 확보.      • 지역의 관계기관 협력을 얻어 보건소에 배치      좌동 (1,700명)  
(1,300명)

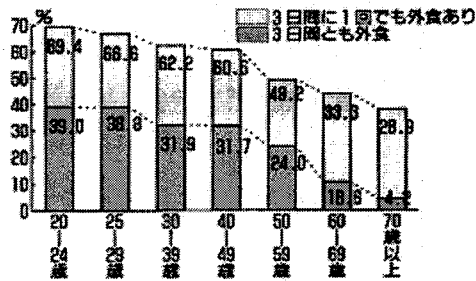
보건소 수는 576 개(후생노동성)

## 외식관리

생활습관  
개선지도

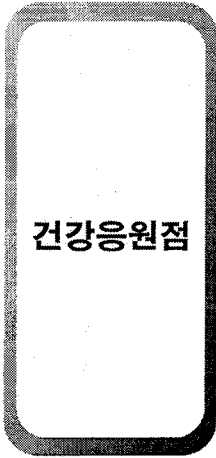
### 외식 인구 급증

圖 1 昼食の外食状況(年齢階級別)



資料: 厚生省「国民栄養の現状」

# 건강증진 식당



## 외식 인구 급증

- 식당내 금연
- 균형있는 메뉴-건강식
- 운동 지원
- 보양(휴양) 지원하는 식당
- -----
- 동경도는 구 차원에서 인증제를 발급하여, 식당 입구 또는 내부에 부착할 수 있게 하고 있음.



# 생활습관 개선지도

## 지도방법

개별지도	질병별 식생활 상담, 생활습관 개선지도
지도기간	1주 1회 또는 월 1~2회로 총 1회~10회
집단지도	질병별 교실 개최(고혈압, 당뇨병교실, 고지혈증 예방교실, 골다공증 예방교실, 비만예방교실, 빈혈, 간장병 예방교실)
영양지도료	무료(재료비가 필요한 경우 실비)
방문지도	필요에 따라

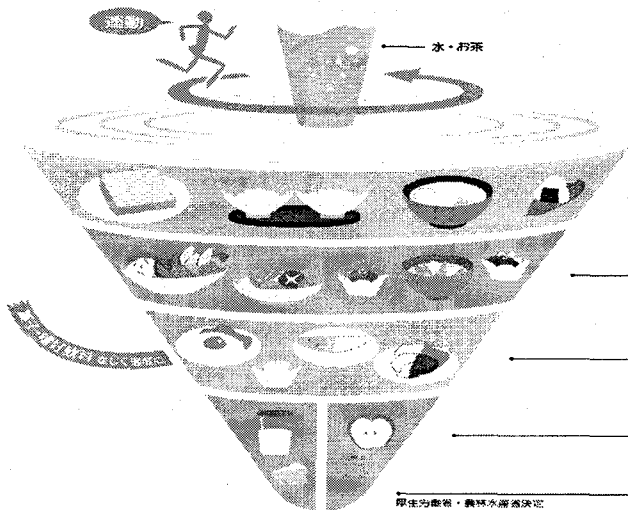
# 영양성분 표시 추진협의회

· 외식산업 등에 있어서 영양성분의 자발적인 표시 촉진을  
위해

· 외식관련단체, 동경도민 학회 및 관련연구자, 관련기관  
대표로 구성된 협의회를 설치해, 영양성분 표시 추진방안을  
협의함



## 균형 있는 식사



## 食事

あなたの食事は

1日分

**5-7** 主食(ごはん・パン・麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6** 副菜(野菜・きのこ・  
豆腐・煮物) 野菜料理5皿程度

**3-5** 主菜(肉・魚・卵)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2** 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

**2** 果物  
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

## 3대 중점 추진방안-후기계획-

---

1. Target 층을 설정하여, 구체적인 수치목표 설정  
Target 계층으로서 연령과 성

---

2. 지역과 구체적인 연계강화

-후기 계획의 Target 층은 지역이 많음

-중소기업, 보험자, 사립단체와 연계

---

3. 체험한 기법에 의해 보급

- 확실한 건강행동 변용을 위해, 자기의 건강상

태를 체크할 수 있는 체험형 기법을 개발, 보

급하여, 자기자신의 건강상태에 관심을 높임

---

## 전략의 대목표: 당뇨병 유소견자 감소

---

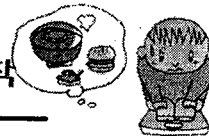
1) 비만자 감소

---

\* 30~40대 남성의 비만대책

? 당뇨병이 발생하는 40~50대가 되기  
이전인 30~40세 층의 중점 비만관리

? 체중조절, 식생활 개선, 운동습관 정착



# 당뇨병 예방

대목표	당뇨병 유소견자 감소
중목표	(1) 비만자 감소 (2) 조기발견-조기치료

· 당뇨병의 주 원인은 비만이고, 비만은 식생활 불균형과 운동 부족에 기인함

· 특히, 최근 「상반신 비만」 또는 「사과형 비만」 이라고 불리는 내장지방형 비만의 위험성 큼

· 또한 비만은 고혈압과 고지혈증의 주원인 임

## 목표지표와 목표치

개별목표	목표지표	2010 목표수치	2004년도 수치
22~25	아동 학생 비만	감소	Baseline 에서 감소
26	남성비만/ 20~69	감소	Baseline 에서 감소
27	여성비만/ 40~69	감소	비슷
28	복부가 85cm 이상 비율/남성	감소	(2004년도) 51.6%
29	복부가 90cm이상 비율/여성	감소	(2004년도) 15.5%
31	체중관리에 신경 쓰는 사람	감소	Baseline 에서 감소
32	복부를 의식하고 자기관리 하는 사람	증가	Baseline 에서 감소
39	적정량 식사량을 알고 있는 사람	증가	Baseline 에서 감소

자료 : 동경도 복지관리국, 동경도 건강추진계획 21 후기 5개년 계획

## 목표지표와 목표치(계속)

개별목표	목표지표	2010 목표수치	2004년도 수치
34	지방 열량 비율 / 20세	25% 이하	-
35~ 37	지방열량적정인근비율	증가	감소
51 52	영양성분표시를 참고하는 남자 여자	증가	비슷
53 54	식생활 개선의욕 남자 여자	증가	(2004년도) 남성 30.4% 여성 42.9%
56 57	영양성분표시제품 수	증가	증가

※ 170개 목표지표 중 35개가 영양 관련지표



## 동경도의 식생활

### · 식사 Balance Guide

- 후생노동성, 농림수산성의 협력에 의해 하루에 '무엇을', '어느 정도' 먹을 것인가
- 주식, 주채소, 과일, 우유, 유제품의 5개 요리구분에 의해, 1일 요리 권장

### · 식육기본법

- 식품에 관한 지식과 '食'을 선택할 수 있는 지식 습득, 건전한 식생활을 실천할 수 있는 인간 함양을 위한 법. 2005년 제정.



## 食育基本法( 식육기본법 2005.6.)

- 목적 : 식육에 관한 시책을 종합적으로 계획하여 추진하기 위함.
- 식육은 식사교육/식품교육/식생활교육 등의 뜻임
- 관계자의 임무 : ? 家 `地方自治? `? 育? 係者 및 農林漁業者等 `食品? 連事業者等 `? 民
- 식육추진기본계획: / 都道府? 食育推進計? / 市町村 食育推進計? 策定
- 기본 시책 : 家庭 `? 校·保育所等 `地域에 있어서 의 식육 추진



## 식육법 내용 - 식생활교육법-

- 국민의 건강증진과 식육 추진
- 음식에 관한 감사와 이해
- 자녀를 식육에서 보호
- 전통적인 식생활 문화 계승
- 환경과 조화를 이룬 생산
- 농어촌의 활성화와 식료 자급률 향상
- 식품의 안전성 확보
- 생산자와 소비자의 교류 촉진



## 서울과 동경의 영양사 비교

	서울(2006.8)	동경(2006.8)
구( )	25	23
영양사수	46명	447명
영양사 신분	계약직-12명 일용직-20명 별 정-4명	정규직
인구수	10,344 천명	12,635천명



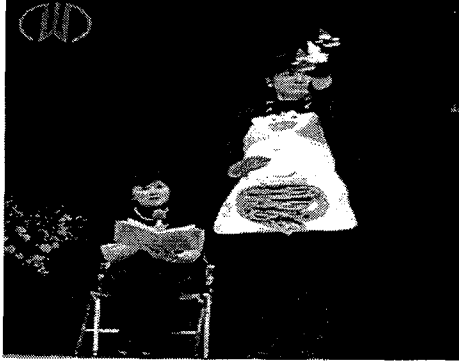
## 건강도시 이치가와

- WHO 건강도시연합회 가입도시(2004.10)
- 인구수 460,000명
- 영양사수 37명
  - 보건소/보건센터 5명
  - 학교/보육원 등 32명
- 食生活改善推進員- 80명
  - 역할: 공민관등 지역사회에서 영양교육, 조리, 고령자 급식서비스 등 실시 (공민관은 지역학습 센터의 기능)





## 식생활개선추진원



## 식생활개선추진원

- 건강증진을 위해 식생활을 개선하기 위한 자원봉사자
- 애칭은 “헬스 에이드”라고 부르기도 함
- 자격은 식생활에 관한 강의, 조리 실습, 운동의 실기등을 수강하고, 강좌 종료후는 일정기간 동안 자원 봉사 활동을 하게 됨(5년 정도)
- 강의는 12회 정도
- 수강료는 4,000엔(교재, 실습 재료 등)



## 재원

- 한국의 건강증진 재원은 담배세에 의해 조성된 건강증진기금이 주요한 재원
- 일본은 담배세에 의한 재원은 없고, 일반 재정에 의해 건강증진 재원이 조달되고 있음.
- 2004년도 건강증진사업 재원 규모는 93,406 million yen 규모임. 반면에 한국의 건강증진기금에 의한 예산은 91,349 million Won 임.

자료 :EW Nam et al, Health Promotion Policies in the Republic of Korea and Japan, Promotion and Education, IUHPE, Vol XIII No 1 2006, p. 21.



감사합니다