

# 健康ひょうが21計画(第2次)概要版 中間見直し

2019年度～2023年度

## \* 基本理念

健康は、笑顔で、楽しく、元気よく！



## \* 基本方針

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCDの予防）
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善



# \* 各分野ごとの取り組み



## 生活習慣病

健診を受けて、自分の健康状態を把握し、生活習慣病を予防します。

### 【 がん 】

項	目	策定時 (平成24年度)	現状値 (平成29年度)	目標値
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少（人口10万人あたり）		85.3 (平成23年度)	78.0 (平成28年度)	73.9
がん検診の受診率の向上	胃がん（40～69歳）	男性 3.0% 女性 4.2%	男性 3.7% 女性 4.3%	男性 7.7% 女性 8.9%
	肺がん（40～69歳）	男性 6.0% 女性 9.1%	男性 7.6% 女性 10.6%	男性 9.2% 女性 12.3%
	大腸がん（40～69歳）	男性 5.5% 女性 8.5%	男性 6.6% 女性 10.6%	男性 10% 女性 14%
	子宮頸がん（20～69歳）	女性 18.1%	女性 17.2%	女性 21%
	乳がん（40～69歳）	女性 19.2%	女性 17.2%	女性 23%
各がんの精密検査受診率の向上		72.0% (平成23年度)	76.6% (平成28年度)	90%

### 【循環器疾患】

項	目	策定時 (平成24年度)	現状値 (平成29年度)	目標値
脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（人口10万人あたり）	脳血管疾患	男性 66.6 女性 29.9 (平成22年度)	男性 45.7 女性 19.3 (平成28年度)	男性 41.6 女性 24.7
	心疾患	男性 66.0 女性 50.6 (平成22年度)	男性 66.8 女性 35.0 (平成28年度)	男性 31.8 女性 13.7
高血圧（140/90mmhg以上の者の割合）の改善		男性 52.9% 女性 44.8%	男性 28.7% 女性 11.7%	男性 20% 女性 10%
脂質異常症（LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合）の減少		男性 10.0% 女性 15.1%	男性 7.1% 女性 11.9%	男性 6.2% 女性 8.8%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少		30.5%	32.7%	22%
特定健康診査・特定保健指導の向上	特定健診の受診率	27.9%	31.8%	60%
	特定保健指導の実施率	20.1%	72.5%	75%

### 【糖尿病・CKD】

項	目	策定時 (平成24年度)	現状値 (平成29年度)	目標値
合併症（糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数）の減少		11人	13人	減少
治療継続者の割合の増加 （HbA1c 6.5%（NGSP値）以上の者のうち治療中と回答した者の割合の増加）		53.2%	55.3%	75%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 （HbA1c 7.0%（NGSP値）以上の者の割合の減少）		3.5%	2.9%	現状維持
糖尿病有病者の増加の抑制（HbA1c 6.5%（NGSP値）以上の者の割合の減少）		7.6%	6.7%	4.8%



一緒に  
取り組みましょう！



## 食事・栄養・体重

自分に合った食生活を実践し、適正な体重維持に努めます。

項	目	策定時 (平成24年度)	現状値 (平成29年度)	目標値
適正体重を維持している者の増加（肥満・やせの減少）	低出生体重児の割合の減少	9.2%	7.8% (平成28年度)	減少
	肥満傾向にある子どもの割合の減少	小4 4.1% 中1 5.8%	小4 4.3% 中1 5.5% (平成30年度)	増加させない
	やせ傾向にある子どもの割合の減少	小4 0.7% 中1 1.4%	小4 0.6% 中1 2.0% (平成30年度)	増加させない
	40～69歳代男性の肥満者の減少	33.2%	38.2%	28%
	40～69歳代女性の肥満者の減少	23.2%	19.7%	19%
65歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の割合の増加の抑制		13.9%	15.7%	現状維持

## 運動

運動の楽しさを知り、身体を動かす習慣を身につけます。

項	目	策定時 (平成24年度)	現状値 (平成29年度)	目標値
運動習慣者の割合の増加 (1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している)		男性 48.0% 女性 43.8%	男性 48.3% 女性 44.3%	男性 50% 女性 50%
日常生活における身体活動の増加 (日常生活において歩行、または同等の身体活動を1日1時間以上実施している)		男性 51.4% 女性 47.4%	男性 53.0% 女性 47.8%	男性 60% 女性 60%

## 飲酒

節度をもって適正な飲酒を心がけます。

項	目	策定時 (平成24年度)	現状値 (平成29年度)	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合の減少)		男性 8.9% 女性 5.9%	男性 12.0% 女性 6.3%	男性 10% 女性 5%

## 喫煙

たばこが身体に及ぼす影響を知り、禁煙に取り組みます。

項	目	策定時 (平成23年度)	現状値 (平成29年度)	目標値
喫煙率の減少		男性 20.1% 女性 4.0%	男性 21.9% 女性 5.2%	男性 12% 女性 2%

## 休養・こころの健康

十分な睡眠がとれて、ストレスと上手に付き合いながら、心の健康を保ちます。

項	目	策定時 (平成23年度)	現状値 (平成28年度)	目標値
睡眠不足の割合の減少		22.2%	26.4%	20%
自殺死亡率の減少（人口10万人あたり）		23.8	13.0	11.1

## 歯・口腔の健康

生涯を通じて、歯・口腔の健康を保ちます。

項	目	策定時 (平成24年度)	現状値 (平成29年度)	目標値
乳幼児・学齢期のむし歯のない者の増加	3歳児でむし歯がないものの増加	64.2%	69.5%	80%
	時間を決めておやつを食べている3歳児の割合の増加	82.8%	89.9%	95%
	12歳児の一人平均むし歯数の減少	2本	1.23本	1本
	歯肉に炎症所見を有する12歳児の割合の減少	1.2%	1.8%	減少
何でも噛んで食べることができる者の割合の増加			82.2% (平成30年度)	増加

# ライフステージに応じた健康づくりに取り組みましょう！



	生活習慣病	食事・栄養・体重	運動	飲酒	喫煙	休養・こころの健康	歯・口腔の健康
幼年期 (0~5歳)	規則正しい生活リズムを身につけよう めざましごはん  早寝 早起き		 外遊びを楽しもう	 子どもの受動喫煙を防ごう	 子どもの受動喫煙を防ごう	親子のふれあいを大切に！  気持ちを上手に伝える方法を身につけよう 	歯みがき習慣を身につけよう 
少年期 (6~14歳)	小児生活習慣病予防健診を受けよう	無理なダイエットはやめよう 	体育や部活動等で体づくりに努めよう 	アルコールについて正しい知識を身につけよう 	たばこの害について正しい知識を身につけよう 	いのちの大切さについて考えよう 	フッ素塗布・洗口でむし歯予防！ 
青年期 (15~30歳)	自分のからだに関心を持ち、健康維持に努めよう がん検診 子宮頸がん(20歳~) 乳がん 大腸がん(30歳~) 胃がん 肺がん(40歳~)	バランスの良い食事で適正体重を維持しよう 	積極的にからだを動かそう 	未成年者・妊産婦の飲酒を防ごう 	 未成年者・妊産婦は喫煙をやめよう	こころの不調を感じたら相談しよう 	歯科健診を受け、予防に努めよう 
壮年期 (31~44歳)	若年者健診(19歳~39歳) 特定健診(40歳~74歳) 長寿健診(75歳~)	今より野菜をプラス100g! 	今より1,000歩以上歩こう 	適正飲酒を心がけ、生活習慣病を予防しよう 	「望まない受動喫煙」をなくしましょう 	ストレス軽減に努めよう 	「年1回は口腔チェック」むし歯・歯周病を予防しよう 
中年期 (45~64歳)	メタボリックシンドロームを予防しよう 	バランスのとれた食事 で低栄養を防ごう 	ロコモティブシンドローム予防に努めよう 	週2日の休肝日 		こころの健康について一緒に考えよう 	
高年期 (65歳~)							