

健康づくり対策

概要

健康づくり対策の変遷

第1次国民健康づくり対策 (S.53～63年度)	第2次国民健康づくり対策 (S.63年度～) (アクティブ80ヘルスプラン)	第3次国民健康づくり対策 (H.12年度～) (21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21))
<p>(基本的考え方)</p> <p>1. 生涯を通じる健康づくりの推進 〔成人病予防のための1次予防の推進〕</p> <p>2. 健康づくりの3要素(栄養、運動、休養)の健康増進事業の推進(栄養に重点)</p>	<p>(基本的考え方)</p> <p>1. 生涯を通じる健康づくりの推進</p> <p>2. 栄養、運動、休養のうち遅れていた運動習慣の普及に重点を置いた、健康増進事業の推進</p>	<p>(基本的考え方)</p> <p>1. 生涯を通じる健康づくりの推進 〔「一次予防」の重視と健康寿命の命の延伸、生活の質の向上〕</p> <p>2. 国民の保健医療水準の指標となる具体的目標の設定及び評価に基づく健康増進事業の推進</p> <p>3. 個人の健康づくりを支援する社会環境づくり</p>
<p>(施策の概要)</p> <p>①生涯を通じる健康づくりの推進 ・乳幼児から老人に至るまでの健康診査・保健指導体制の確立</p> <p>②健康づくりの基盤整備等 ・健康増進センター、市町村保健センター等の整備 ・保健婦、栄養士等のマンパワーの確保</p> <p>③健康づくりの啓発・普及 ・市町村健康づくり推進協議会の設置 ・栄養所要量の普及 ・加工食品の栄養成分表示 ・健康づくりに関する研究の実施 等</p>	<p>(施策の概要)</p> <p>①生涯を通じる健康づくりの推進 ・乳幼児から老人に至るまでの健康診査・保健指導体制の充実</p> <p>②健康づくりの基盤整備等 ・健康科学センター、市町村保健センター、健康増進施設等の整備 ・健康運動指導者、管理栄養士、保健婦等のマンパワーの確保</p> <p>③健康づくりの啓発・普及 ・栄養所要量の普及・改定 ・運動所要量の普及 ・健康増進施設認定制度の普及 ・たばこ行動計画の普及 ・外食栄養成分表示の普及 ・健康文化都市及び健康保養地の推進 ・健康づくりに関する研究の実施 等</p>	<p>(施策の概要)</p> <p>①健康づくりの国民運動化 ・効果的なプログラムやツールの普及啓発、定期的な見直し ・メタボリックシンドロームに着目した、運動習慣の定着、食生活の改善等に向けた普及啓発の徹底</p> <p>②効果的な健診・保健指導の実施 ・医療保険者による40歳以上の被保険者・被扶養者に対するメタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導の着実な実施(2008年度より)</p> <p>③産業界との連携 ・産業界の自主的取組との一層の連携</p> <p>④人材育成(医療関係者の資質向上) ・国、都道府県、医療関係者団体、医療保険者団体等が連携した人材養成のための研修等の充実</p> <p>⑤エビデンスに基づいた施策の展開 ・アウトカム評価を可能とするデータの把握手法の見直し 等</p>
<p>(指針等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりのための食生活指針(昭和60年)</li> <li>加工食品の栄養成分表示に関する報告(昭和61年)</li> <li>肥満とやせの判定表・図の発表(昭和61年)</li> <li>喫煙と健康問題に関する報告書(昭和62年)</li> </ul>	<p>(指針等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりのための食生活指針(対象特性別：平成2年)</li> <li>外食栄養成分表示ガイドライン策定(平成2年)</li> <li>喫煙と健康問題に関する報告書(改定)(平成5年)</li> <li>健康づくりのための運動指針(平成5年)</li> <li>健康づくりのための休養指針(平成6年)</li> <li>たばこ行動計画検討会報告書(平成7年)</li> <li>公共の場所における分煙のあり方検討会報告書(平成8年)</li> <li>年齢対象別身体活動指針(平成9年)</li> </ul>	<p>(指針等)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食生活指針(平成12年)</li> <li>分煙効果判定基準策定検討会報告書(平成14年)</li> <li>健康づくりのための睡眠指針(平成15年)</li> <li>健康診査の実施等に関する指針(平成16年)</li> <li>日本人の食事摂取基準(2005年版)(平成16年)</li> <li>食事バランスガイド(平成17年)</li> <li>禁煙支援マニュアル(平成18年)</li> <li>健康づくりのための運動基準2006(平成18年)</li> <li>健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)(平成18年)</li> <li>日本人の食事摂取基準(2010年版)(平成21年)</li> </ul>

## 健康増進法の概要

## 第1章 総則

- (1) 目的  
国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図る。
- (2) 責務
  - ① 国民 健康な生活習慣の重要性に対し感心と理解を深め、生涯にわたり、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努める。
  - ② 国及び地方公共団体 健康の増進に関する正しい知識の普及、情報の収集・整理・分析・提供、研究の推進、人材の養成・資質の向上を図るとともに、関係者に対し、必要な技術的援助を与えることに努める。
  - ③ 健康増進事業実施者（保険者、事業者、市町村、学校等）健康相談等国民の健康の増進のための事業を積極的に推進するよう努める。
- (3) 国、地方公共団体、健康増進事業実施者、医療関係その他の関係者の連携及び協力

## 第2章 基本方針（「健康日本21」の法制化）

- (1) 基本方針  
国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針を厚生労働大臣が策定。
  - ① 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向
  - ② 国民の健康の増進の目標に関する事項
  - ③ 都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画の策定に関する基本的事項
  - ④ 国民健康・栄養調査その他の調査・研究に関する基本的事項
  - ⑤ 健康増進事業実施者間の連携及び協力に関する基本的事項
  - ⑥ 食生活、運動、休養、喫煙、飲酒、歯の健康保持その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項
  - ⑦ その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項
- (2) 都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画（住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画）の策定。
- (3) 健康診査の実施等に関する指針  
生涯を通じた健康自己管理を支援するため、健康増進事業実施者による健康診査の実施及びその結果の通知、健康手帳の交付その他の措置に関する指針を厚生労働大臣が策定。

## 平成20年国民健康・栄養調査結果の概要について

### 国民健康・栄養調査について

- 目的：健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ること
- 調査客体：平成20年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為抽出した300単位区内の世帯及び当該世帯の1歳以上の世帯員
- 調査時期：平成20年11月
- 調査項目：[身体状況調査]  
身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、歩数、問診（服薬状況、運動）  
[栄養摂取状況調査]  
食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況（欠食、外食等）  
[生活習慣調査]  
食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般  
※平成20年の重点項目 「体型」、「身体活動・運動」、「たばこ」  
（結果の概要については、第1部を「重点項目」、第2部を「基本項目」として整理）

### 調査結果のポイント

#### (1) 体型について

- 一平成12年以降、男性では、肥満者の割合の増加傾向が鈍化、女性では、肥満者の割合が減少。一方、若い女性のやせの者の割合は横ばい一
- ・肥満者の割合は、平成12年以降の年次推移をみると、男性の20～60歳代では肥満者の割合の増加傾向がそれ以前の5年間に比べ鈍化している。また、女性の40～60歳代では、肥満者の割合が減少している。一方、やせの者の割合は、20歳代の女性では、横ばいの状況にある。
  - ・性・年齢階級別にみると、20～30歳代女性では、実測によるBMIも理想とするBMIも他の年齢階級より低い。
  - ・肥満者の男性では29.8%が体重を減らそうとしていない。一方で、やせの女性では12.6%が体重を減らそうとしている。

#### (2) 身体活動・運動について

- 一運動習慣のある者の割合は、3割にとどまっているものの、平成15年に比べ、運動習慣のある者や意識的に身体を動かすなど運動を行う者の割合は増加一
- ・運動習慣のある者の割合は、男性33.3%、女性27.5%であり、平成15年に比べ男女とも増加している。
  - ・意識的に身体を動かすなど運動を行う者の割合は、男女とも増加している。
  - ・日常生活の中で積極的に外出する者の割合は、男性の40歳代及び70歳以上、女性の70歳以上では増加している一方、外出することがほとんどない者の割合は、70歳以上では男性10.8%、女性13.5%と他の年齢階級に比べ多い。

#### (3) たばこについて

- 一平成15年と比べ、男女とも喫煙率が減少。やめたいと思う者が男性で増加一
- ・現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性36.8%、女性9.1%であり、男女とも減少している。
  - ・現在習慣的に喫煙している者のうち、やめたいと思う者の割合は、男性で増加している。
  - ・現在習慣的に喫煙している者で1日21本以上吸う者は、平成15年に比べ男性では減少している。

## 詳細データ① 全国の自治体における健康増進計画の策定状況

【都道府県における健康増進計画の策定状況】 全ての都道府県において計画策定済（平成14年3月末）

【市町村、特別区における健康増進計画の策定状況】

	総数	計画策定済	平成21年度中 策定予定	平成22年度中 策定予定	平成23年度以降 策定予定	未策定
保健所政令市	66	63	1	1	1	0
東京都特別区	23	23	—	—	—	—
その他市町村	1,710	1,208	77	84	292	49

(平成21年12月1日現在)

【都道府県別市町村における健康増進計画の策定状況】

都道府県名	市町村数	策定済	策定率	H21年度中	H22年度中	H23年度以降	未策定
北海道	175	87	49.7%	5	7	66	10
青森	39	39	100.0%	0	0	0	0
岩手	34	31	91.2%	0	2	1	0
宮城	34	32	94.1%	2	0	0	0
秋田	24	19	79.2%	1	1	3	0
山形	35	35	100.0%	0	0	0	0
福島	57	29	50.9%	5	7	16	0
茨城	44	22	50.0%	3	4	7	8
栃木	29	26	89.7%	3	0	0	0
群馬	35	31	88.6%	2	2	0	0
埼玉	68	39	57.4%	3	2	24	0
千葉	53	22	41.5%	1	1	29	0
東京	38	26	68.4%	0	3	9	0
神奈川	29	14	48.3%	1	2	7	5
新潟	30	29	96.7%	1	0	0	0
富山	14	11	78.6%	1	1	1	0
石川	18	13	72.2%	5	0	0	0
福井	17	14	82.4%	1	1	1	0
山梨	28	26	92.9%	0	2	0	0
長野	79	55	69.6%	5	2	17	0
岐阜	41	34	82.9%	3	3	1	0
静岡	35	34	97.1%	1	0	0	0
愛知	56	56	100.0%	0	0	0	0
三重	30	12	40.0%	3	7	8	0
滋賀	25	19	76.0%	0	1	1	4
京都	25	9	36.0%	1	4	11	0
大阪	39	33	84.6%	0	0	3	3
兵庫	37	36	97.3%	1	0	0	0
奈良	38	33	86.8%	0	0	3	2
和歌山	29	18	62.1%	0	0	11	0
鳥取	19	13	68.4%	0	0	3	3
島根	21	21	100.0%	0	0	0	0
岡山	25	23	92.0%	2	0	0	0
広島	20	20	100.0%	0	0	0	0
山口	19	12	63.2%	1	4	2	0
徳島	24	15	62.5%	2	2	5	0
香川	16	16	100.0%	0	0	0	0
愛媛	19	17	89.5%	2	0	0	0
高知	34	18	52.9%	7	3	6	0
福岡	62	26	41.9%	0	1	25	10
佐賀	20	13	65.0%	0	3	4	0
長崎	21	21	100.0%	0	0	0	0
熊本	46	23	50.0%	7	10	6	0
大分	17	15	88.2%	2	0	0	0
宮崎	27	14	51.9%	0	2	11	0
鹿児島	44	27	61.4%	3	4	6	4
沖縄	41	30	73.2%	3	3	5	0
	1,710	1,208	70.6%	77	84	292	49

(注) 保健所政令市、特別区は除く。

## 詳細データ② 生活習慣病に関する患者数、死亡数

	総患者数 (千人)	死亡数 (人)	死亡率 (人口10万対)
悪性新生物	1,518	343,954	273.4
糖尿病	2,371	13,961	11.1
高血圧性疾患	7,967	6,222	4.9
心疾患	1,542	180,602	143.5
脳血管疾患	1,339	122,274	97.2

資料：＜総患者数＞厚生労働省大臣官房統計情報部「平成20年患者調査」  
 ＜死亡数・死亡率＞厚生労働省大臣官房統計情報部「平成21年人口動態統計月報年計（概数）」

## 詳細データ③ 糖尿病に関する推計

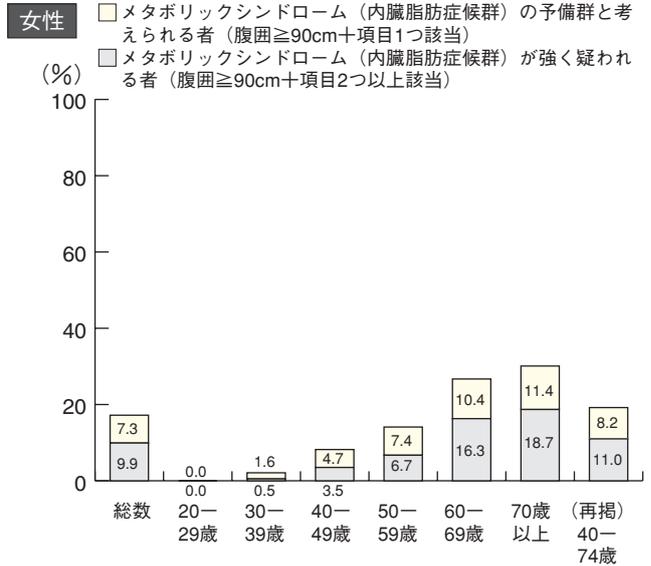
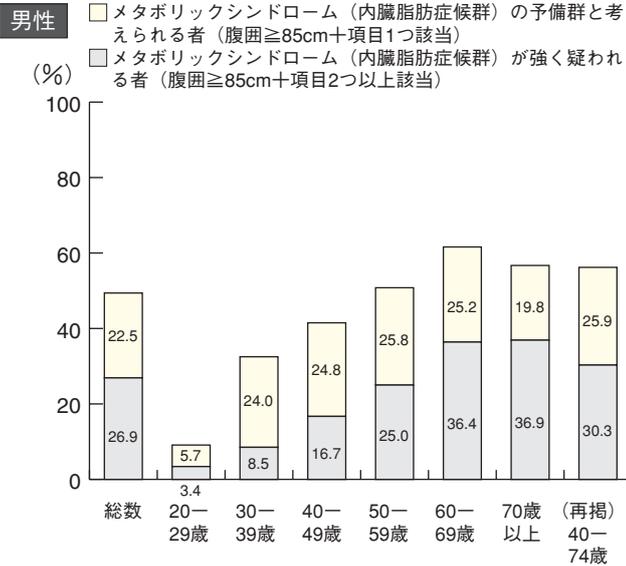
年齢	男性（調査客体：1,619人）		女性（調査客体：2,384人）	
	糖尿病が強く疑われる人	糖尿病の可能性を否定できない人	糖尿病が強く疑われる人	糖尿病の可能性を否定できない人
20～29	1.1%	0%	0%	0.9%
30～39	3.0%	3.0%	0.5%	5.4%
40～49	7.6%	11.0%	2.9%	10.4%
50～59	12.1%	16.7%	5.6%	20.8%
60～69	22.1%	17.3%	14.1%	18.2%
70～	22.6%	18.4%	11.0%	23.8%

平成19年10月1日現在の推計人口に当てはめると、日本全国で  
 ・糖尿病が強く疑われる人：約890万人  
 ・糖尿病の可能性を否定できない人：約1,320万人  
 と推計される。

資料：厚生労働省健康局「平成19年国民健康・栄養調査」

詳細データ④ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者・予備群の状況

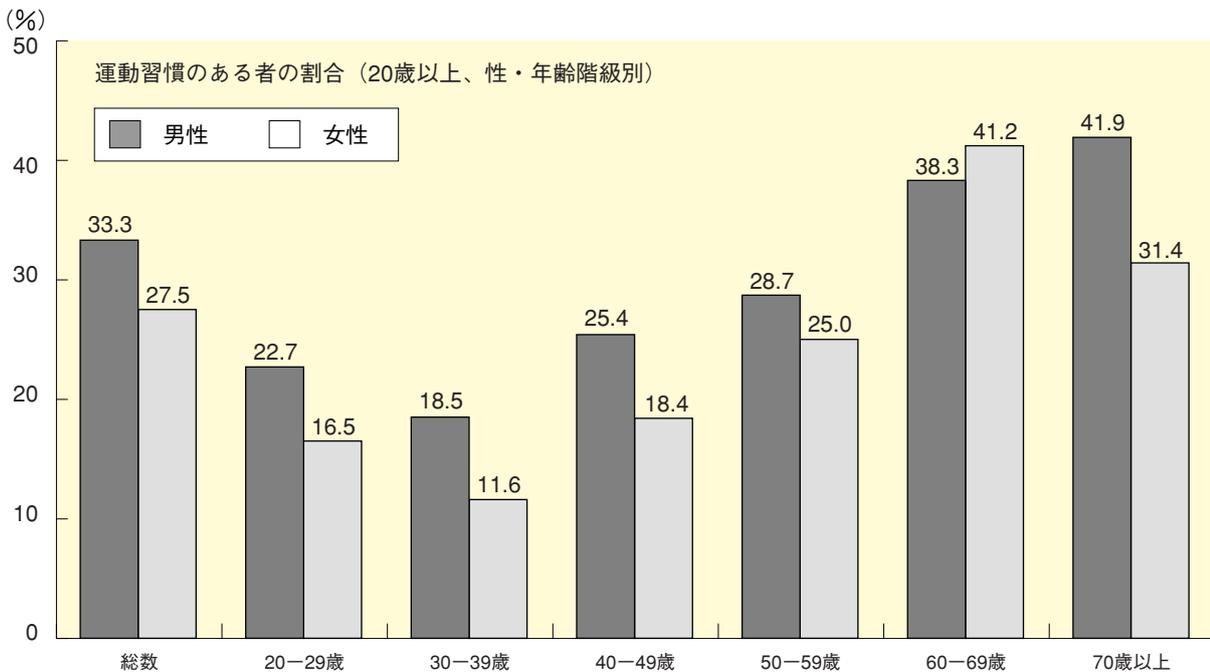
40～74歳については、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者又は予備群と考えられる者であり、該当者数 約1,070万人 予備群者数 約940万人 併せて 約2,010万人 と推定される。



- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者  
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者  
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者

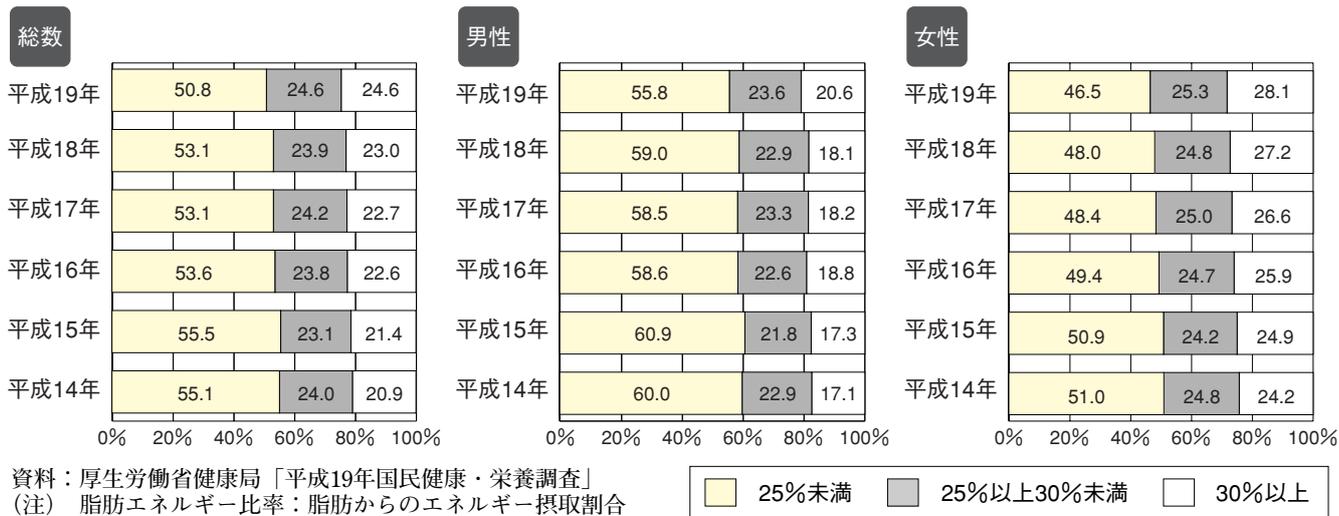
資料：厚生労働省健康局「平成19年国民健康・栄養調査」

詳細データ⑤ 運動習慣の状況

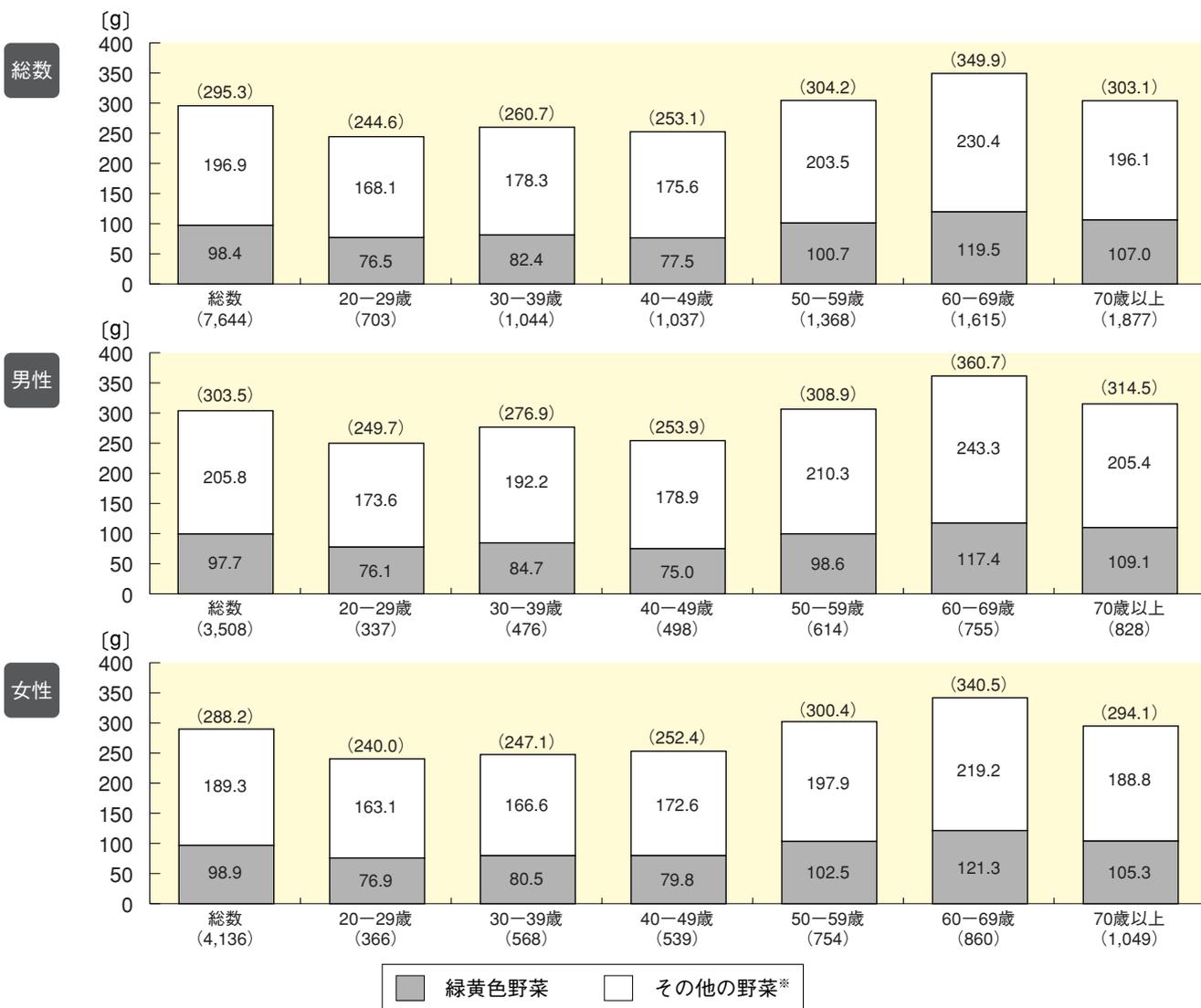


資料：厚生労働省健康局「平成20年国民健康・栄養調査」  
 (注) 運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

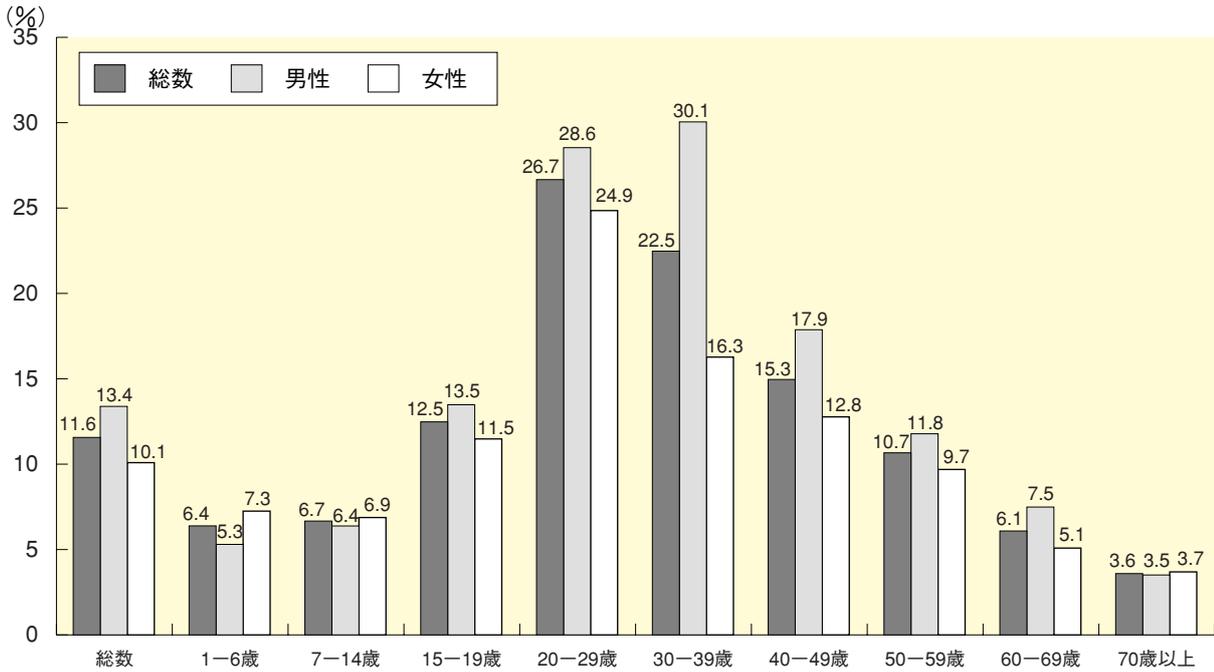
詳細データ⑥ 脂肪エネルギー比率の分布の推移(20歳以上)



詳細データ⑦ 野菜類摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

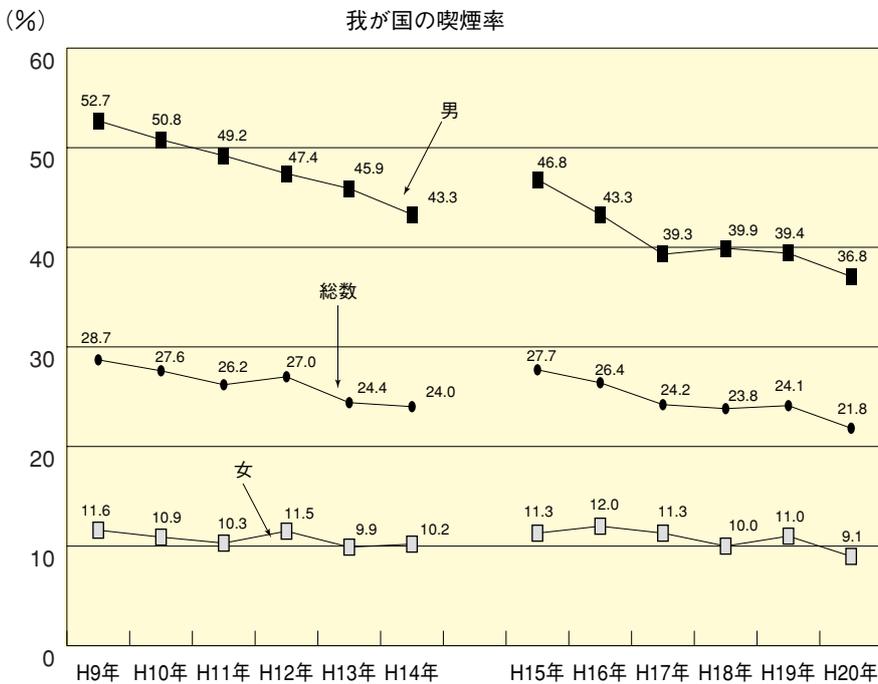


詳細データ⑧ 朝食の欠食率（1歳以上、性・年齢階級別）



資料：厚生労働省健康局「平成19年国民健康・栄養調査」

詳細データ⑨ 喫煙率の状況



出典：平成14年までは「国民栄養調査」、平成15年からは「国民健康・栄養調査」  
 (注) 国民栄養調査と国民健康・栄養調査では、喫煙率の定義及び調査方法が異なるため、その単純比較は困難である。

諸外国の喫煙率 (%)

国名	男性 (%)	女性 (%)
日本	(39.4)	(11.0)
ドイツ	(39.0)	(31.0)
フランス	(38.6)	(30.3)
オランダ	(37.0)	(29.0)
イタリア	(32.4)	(17.3)
イギリス	(27.0)	(26.0)
カナダ	(27.0)	(23.0)
米国	(25.7)	(21.5)
オーストラリア	(21.1)	(18.0)
スウェーデン	(19.0)	(19.0)

出典：Tobacco ATLAS (2006)  
 日本の数値は「平成20年国民健康・栄養調査」  
 (注) ( ) 書はATLAS(2002)及び平成19年国民健康・栄養調査の値。