




# 健康日本21（第三次）推進の方向性（イメージ） （身体活動・運動、休養・睡眠領域）

項目（告示）	地域における取組とそのポイント	国の取組
<p><b>第三 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な事項</b></p> <p><b>一 健康増進計画の目標の設定と分析・評価等</b></p> <p>・地方公共団体は、人口動態、医療・介護をはじめとする各分野の統計やデータベース等の地域住民に関する各種指標を活用しつつ、地域の社会資源等の実情を踏まえ、独自に必要な課題を選択し、その到達すべき目標を設定し、定期的に分析・評価を行った上で、改定を実施することとする。国は、地方公共団体における都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画の策定の支援を行う。</p> <p><b>二 都道府県の役割と都道府県健康増進計画</b></p> <p>・都道府県は、庁内の関連する部局が連携して都道府県健康増進計画を策定することとし、当該計画において、国が設定した目標を勘案しつつ、具体的な目標を設定する。また、区域内の市町村ごとの健康状態や生活習慣の状況の差の把握を行い、地域間の健康格差の是正に向けた取組を位置付けるよう努めるものとする。</p> <p>・都道府県は、地域・職域連携推進協議会等も活用し、市町村や医療保険者、企業、教育機関、民間団体等の関係者の連携強化のための中心的役割を担い、データの活用や分析を積極的にに行い、市町村における市町村健康増進計画の策定の支援を行う。</p> <p>・保健所は、地域保健の広域的、専門的かつ技術的な拠点として、健康づくりに関する情報を収集・分析し、地域の住民や関係者に提供するとともに、地域の実情に応じ、市町村における市町村健康増進計画の策定の支援を行う。</p> <p><b>三 市町村の役割と市町村健康増進計画</b></p> <p>・市町村は、都道府県や保健所とも連携しつつ、また、庁内の関連する部局が連携して市町村健康増進計画の策定に努めるものとする。市町村は、国や都道府県が設定した目標を勘案しつつ、具体的な目標を設定するよう努めるものとする。</p> <p>・医療保険者として策定する高齢者の医療の確保に関する法律に規定する特定健康診査等実施計画、市町村が策定する介護保険法に規定する市町村介護保険事業計画に加え、データヘルス計画その他の市町村健康増進計画と関連する計画との調和に配慮する。</p> <p><b>第七 その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項</b></p> <p><b>一 多様な主体による連携及び協力</b></p> <p>誰一人取り残さない健康づくりを効果的に展開するためには、行政だけでなく、地域の関係者や民間部門の協力が必要である。保健、医療、福祉の関係機関及び関係団体並びに大学等の研究機関、企業、教育機関、NPO、NGO、住民組織等の関係者が連携し、効果的な取組を行うことが望ましい。地方公共団体は、これらの関係者間の意思疎通を図りつつ、協力を促していくことが望ましい。</p>	<div data-bbox="772 187 1502 461" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 総合計画をはじめとする自治体の他の計画との調和</li> <li>・ 地域の多様な主体との連携体制の構築</li> <li>・ 多様な主体の連携による健康づくりの推進</li> </ul> </div> <div data-bbox="772 475 1514 875" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>&lt;都道府県&gt; 都道府県健康増進計画の策定・推進</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="893 615 1502 739" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 都道府県（保健所）による市町村の支援</li> <li>・ 都道府県と市町村の取組に一体性を持たせる</li> </ul> </div> <p>&lt;市町村&gt; 市町村健康増進計画の策定・推進</p> </div> <div data-bbox="772 889 1502 1068" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="938 903 1431 1039" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職域との連携 (地域職域連携協議会の活用)</li> </ul> </div> </div> <div data-bbox="772 1075 1502 1275" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>&lt;企業・保険者等における取組&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ データに基づく保健事業の実施（データヘルス計画）</li> <li>・ 健康経営の取組</li> <li>・ 産業保健活動</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の健康づくりの好事例収集</li> <li>○地域・職域連携推進関係者会議の開催</li> <li>・ 地域・職域・保険者が連携した取組の検討</li> <li>○地域・職域連携推進のためのポータルサイトの構築、好事例提示</li> </ul>

# 健康日本21（第三次）推進の方向性（イメージ）

項目（告示）	地域における取組とそのポイント	国の取組
<p><b>第四 国民健康・栄養調査その他の健康の増進に関する調査及び研究に関する基本的な事項</b></p> <p>○データ分析・評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>国、地方公共団体、独立行政法人等においては、国民健康・栄養調査、都道府県等による健康・栄養調査、国民生活基礎調査、健康診査等に関する各種統計・データベース、その他の収集した情報等に基づき、現状分析を行うとともに、健康増進に関する施策の評価を行い、それらの結果等を踏まえ、必要に応じて施策の見直しを行う。</li> <li>国及び地方公共団体は、P H Rの利活用を更に進めるとともに、保健医療情報に関するビッグデータをはじめとする情報の収集・分析を行い、その結果等を踏まえ、国民や関係者が効果的な健康増進施策を実施することができる仕組みを構築するよう努める。</li> </ul>	<p>&lt;都道府県の取組&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>都道府県民健康・栄養調査を実施</li> <li>県内の状況を把握可能な情報（既存データ）の収集</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【取組のポイント】</p> <p>&lt;都道府県&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康・栄養調査、NDBオープンデータ、KDBなど、データを活用した都道府県内の各市町村の現状の評価、課題の抽出、及び市町村へのデータの提供</li> <li>データの分析・評価について、都道府県内のアカデミアとの連携体制の構築</li> </ul> </div> <p>&lt;都道府県/市町村&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>既存データ及び独自に収集したデータを活用した課題の把握、取組の策定・実施、進捗評価、見直し（PDCAサイクル）の実施</li> </ul> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保険者との連携 (自治体内の健康づくり部門と国保部門の連携)</li> </ul> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>&lt;保険者における取組&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>データヘルス計画におけるデータ利活用</li> <li>保険者間の連携</li> </ul> </div> <p>&lt;保健所の役割&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>市町村への専門的・技術的な指導及び支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○県民健康・栄養調査マニュアルの作成</li> <li>○都道府県で活用できるデータ分析ツールの提供（保健医療科学院等）</li> <li>○データ分析に係る人材育成・研修会の開催（保健医療科学院）</li> <li>○健康支援情報プラットフォーム構築を介した地域の情報の見える化を推進</li> <li>○保険者と連携した取組の検討</li> </ul>

# 健康日本21（第三次）推進の方向性（イメージ）

項目（告示）	地域における取組とそのポイント	国の取組
<p><b>第二 国民の健康の増進の目標に関する事項</b></p> <p>○個人の行動と健康状態の改善            (一) 生活習慣の改善            (二) 生活習慣病（NCDs）の発症            予防・重症化予防            (三) 生活機能の維持・向上</p> <p>○社会環境の質の向上            (一) 社会とのつながり・こころの            健康の維持及び向上            (二) 自然に健康になれる環境づくり            (三) 誰もがアクセスできる健康増進            のための基盤の整備</p> <div data-bbox="149 721 700 918" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px;"> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団や個人の特性を加味したアプローチ</li> <li>・ 健康に関心の薄い層へのアプローチ                （自然に健康になれる環境づくり含む）</li> <li>・ ICTの利活用</li> </ul> </div>	<p>&lt;都道府県&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 都道府県単位での普及啓発・情報発信</li> </ul> <div data-bbox="872 332 1423 468" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の実情に応じた具体的取組の提示</li> <li>・ 好事例の紹介</li> </ul> </div> <p>&lt;市町村&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普及啓発・情報発信</li> <li>・ 健康教育・保健指導</li> <li>・ 環境整備</li> </ul> <div data-bbox="886 701 1458 796" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保険者・産業保健・他部門との連携</li> </ul> </div> <p>&lt;保険者等における取組&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診・特定保健指導</li> <li>・ 生活習慣病の重症化予防等をはじめとする保健事業</li> <li>・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施</li> </ul> <p>&lt;企業における取組&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 産業保健活動</li> <li>・ 健康経営の取組</li> </ul> <p>&lt;他部門における取組・部局横断的な取組&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくり</li> <li>・ 働き方改革（生活時間・睡眠時間の確保）</li> </ul>	<p>【各領域の個別の取組】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○各領域の目標達成のための具体的取組・ 環境整備の提示</li> <li>○各領域の基準・指針の作成           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体活動・運動基準の見直し</li> <li>・ 睡眠指針の見直し</li> <li>・ 食事摂取基準見直し、食事ガイド作成</li> <li>・ 飲酒ガイドライン作成</li> </ul> </li> <li>○他部門・他省庁の取組との連携            (例) 長時間労働の抑制及び 勤務間インターバル制度の普及促進            (生活時間・睡眠時間の確保)            予防・健康づくり領域での指針等策            定及び活用</li> <li>○好事例の収集・提示</li> </ul>
<p><b>第六 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項</b></p> <p>健康増進には、国民の意識と行動の変容が重要であることから、国民の主体的な取組を支援するため、国民に対する十分かつ確かな情報提供が必要である。（中略）</p> <p>国は、地方公共団体、企業、民間団体等が参画するプラットフォームも活用し、正しい知識の普及啓発に努める。地方公共団体は、地域の実情に応じた取組を行う。</p>		<p>【分野横断的な取組】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○スマート・ライフ・プロジェクト</li> <li>○国民を対象とした健康づくりに関する情報発信</li> <li>○自治体等の健康づくり担当者を対象とした健康づくりに関する情報発信</li> </ul>

# 健康日本21（第三次）推進の方向性（身体活動・運動領域）（イメージ）

項目（告示）	地域における取組とそのポイント	国の取組
<p><b>第二 国民の健康の増進の目標に関する事項</b></p> <p>○個人の行動と健康状態の改善            (一) 生活習慣の改善            (二) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防            (三) 生活機能の維持・向上</p> <p>○社会環境の質の向上            (一) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上            (二) 自然に健康になれる環境づくり            (三) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備</p> <div data-bbox="20 742 476 913" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【取組のポイント】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団や個人の特性を加味したアプローチ</li> <li>・ 健康に関心の薄い層へのアプローチ（自然に健康になれる環境づくり含む）</li> <li>・ ICTの利活用</li> </ul> </div>	<p><b>【普及啓発・情報発信】</b>            身体活動・運動の重要性の周知や身体活動・運動への取組の参考となる情報提供等</p> <p><b>一般国民向け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ イベント、ウェブサイトでの情報発信</li> <li>・ ポスター、リーフレット配布</li> </ul> <p><b>働き世代・企業へのアプローチ（職域との連携）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職場での身体活動不足への取組の事例紹介</li> </ul> <p><b>若い世代へのアプローチ（子育て部門との連携）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親子で参加できる運動イベントなど</li> </ul> <p>※こども世代、子育て世代をターゲットとする</p> <p><b>高齢者へのアプローチ</b></p> <p><b>【健康教育・保健指導（ハイリスクアプローチ）】</b>            「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」等を用いた生活指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 特定保健指導の対象者への保健指導（歩数、運動習慣、歩行速度など）（<b>保険者との連携</b>）</li> <li>○ 生活習慣病患者への運動指導（健康増進施設等の活用）</li> </ul> <p><b>【環境整備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりや公園など運動の場の整備（<b>まちづくり部門との連携</b>）</li> <li>○ 運動施設の充実               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 施設自体の整備、健康増進施設認定の推進等</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【関心が薄い層へのアプローチ/ICTの活用】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ アプリや健康ポイント等の導入（<b>ヘルスケア系企業との連携</b>）</li> </ul> <p>例) 歩数によってアプリ内の特典が得られるなど</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ウェアラブルデバイス（スマホのアプリ等含む）を活用した、自身の歩数等の見える化</li> </ul>	<p><b>【国レベルでの普及啓発・情報発信】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ SLPを介した周知（職域、一般国民向け）               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康増進普及月間、ウォーキングイベント、サイト内コンテンツ充実等</li> </ul> </li> <li>○ e-ヘルスネットを通じた普及啓発（<b>一般国民向け</b>）</li> <li>○ スポーツ庁と連携した情報発信               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域施策・スポーツ部局等でのアクティブガイドの活用（連名通知）</li> <li>・ 第3期スポーツ基本計画で掲げるスポーツによる健康増進等に係る目標に関連し、健康増進部局にも連名通知、等</li> </ul> </li> <li>○ 労働部局と連携した情報発信               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職場での身体活動への取組事例の収集と情報共有</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【自治体を使う普及啓発資材の作成と周知】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の作成と周知（<b>保健指導者、運動指導者、政策立案者向け</b>）</li> <li>○ 「標準的な健診・保健指導プログラム」の活用（<b>保健指導者向け</b>）</li> <li>○ e-健康づくりネット：保健指導用資材の作成・提供（<b>自治体向け</b>）</li> </ul> <p><b>【環境整備の推進】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりの推進（<b>国交省との連携</b>）               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自治体でのまちづくり部門との連携を後押し（連名通知等）</li> </ul> </li> <li>○ 運動施設の充実（より質の高い施設の増加）               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康増進施設制度の整備・普及（申請簡素化・オンライン化等含む）</li> <li>・ フィットネス産業と連携した健康増進施設認定制度の紹介（<b>経産省との連携</b>）</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【関心が薄い層へのアプローチ/ICTの活用促進】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ウェアラブルデバイス等のICTの活用促進</li> </ul>
<p><b>第六 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項</b></p> <p>健康増進には、国民の意識と行動の変容が重要であることから、国民の主体的な取組を支援するため、国民に対する十分かつ確かな情報提供が必要である。（中略）</p> <p>国は、地方公共団体、企業、民間団体等が参画するプラットフォームも活用し、正しい知識の普及啓発に努める。地方公共団体は、地域の実情に応じた取組を行う。</p>	<p><b>【取組のポイント】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保険者・産業保健・他部門との連携</li> </ul>	

# 健康日本21（第三次）推進の方向性（休養・睡眠領域）（イメージ）

項目（告示）	地域における取組とそのポイント	国の取組
--------	-----------------	------

<p><b>第二 国民の健康の増進の目標に関する事項</b></p> <p>○個人の行動と健康状態の改善</p> <p>（一）生活習慣の改善</p> <p>（二）生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防</p> <p>（三）生活機能の維持・向上</p> <p>○社会環境の質の向上</p> <p>（一）社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上</p> <p>（二）自然に健康になれる環境づくり</p> <p>（三）誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備</p> <div data-bbox="20 742 476 913" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団や個人の特性を加味したアプローチ</li> <li>・ 健康に関心の薄い層へのアプローチ（自然に健康になれる環境づくり含む）</li> <li>・ ICTの利活用</li> </ul> </div>
--

<p><b>【普及啓発・情報発信】</b></p> <p>適切な休養・睡眠をとることの啓発、より質の高い睡眠を得るための生活習慣や睡眠環境の整備等</p> <p><b>一般国民向け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ イベント、ウェブサイトでの情報発信</li> <li>・ ポスター、リーフレットの配布</li> </ul> <p><b>働き世代・企業へのアプローチ（職域との連携）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 企業の取組（健康経営）の推進</li> <li>・ 仮眠等を取り入れている企業の紹介</li> </ul> <p><b>若い世代へのアプローチ（教育部門や職域との連携）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゲームやスマホ等が悪影響を与えることの注意喚起</li> <li>・ カフェインを多く含む飲料への注意喚起等</li> </ul> <p><b>妊娠・子育て期の女性へのアプローチ（子育て部門との連携）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠中は睡眠不足になりやすいことの周知</li> <li>・ 子育て期の睡眠確保の重要性啓発</li> </ul> <p><b>高齢者へのアプローチ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 床上時間短縮のため日中の活動量増加の取組紹介</li> <li>・ 睡眠障害への対応の周知</li> </ul> <p><b>【健康教育・保健指導（ハイリスクアプローチ）】</b></p> <p>「健康づくりのための睡眠ガイド2023」等を用いた生活指導</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健診で睡眠の質に問題がある者への生活指導（保険者・職域との連携）</li> <li>※ 標準的な質問票の質問項目「睡眠で休養が十分とれている」に対する回答の活用等</li> <li>○ 産業医へ睡眠の重要性に関する情報の周知（職域との連携）</li> </ul>
---

<p><b>【国レベルでの普及啓発・情報発信】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ SLPを介した周知（職域、一般国民向け）</li> <li>：健康増進普及月間、サイト内のコンテンツ充実等</li> <li>○ e-ヘルスネットを通じた普及啓発（一般国民向け）</li> </ul> <p><b>【自治体を使う普及啓発資材の作成と周知】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の作成と周知（保健指導者、政策立案者向け）</li> <li>○ 「標準的な健診・保健指導プログラム」の活用（保健指導者向け）</li> <li>○ e-健康づくりネット：保健指導用資材の作成・提供（自治体向け）</li> </ul> <p><b>【環境整備の推進】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 長時間労働の抑制及び勤務間インターバル制度の普及促進（生活時間・睡眠時間の確保）（労働部局との連携）</li> <li>○ 睡眠時無呼吸症候群や交替制勤務における対応についての情報提供、企業の取組の参考となる情報の発信（一般国民、事業者向け）</li> <li>○ 睡眠障害を疑う国民が病院受診しやすい情報提供（一般国民、事業者向け）</li> </ul> <p><b>【関心が薄い層へのアプローチ/ICTの活用促進】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ウェアラブルデバイス等のICTの活用促進</li> </ul>
---

<p><b>第六 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項</b></p> <p>健康増進には、国民の意識と行動の変容が重要であることから、国民の主体的な取組を支援するため、国民に対する十分かつ確かな情報提供が必要である。（中略）</p> <p>国は、地方公共団体、企業、民間団体等が参画するプラットフォームも活用し、正しい知識の普及啓発に努める。地方公共団体は、地域の実情に応じた取組を行う。</p>
---

<p><b>【環境整備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夜間騒音と不眠との関係の周知</li> </ul> <p><b>【関心が薄い層へのアプローチ/ICTの活用】</b></p>
--

【取組のポイント】

- ・ 保険者・産業保健・他部門との連携