

令和7年8月28日（木）
令和7年度保健師中央会議
資料2

健康づくり施策の動向

令和7年8月28日（木）令和7年度保健師中央会議

厚生労働省健康・生活衛生局健康課
課長 丹藤 昌治

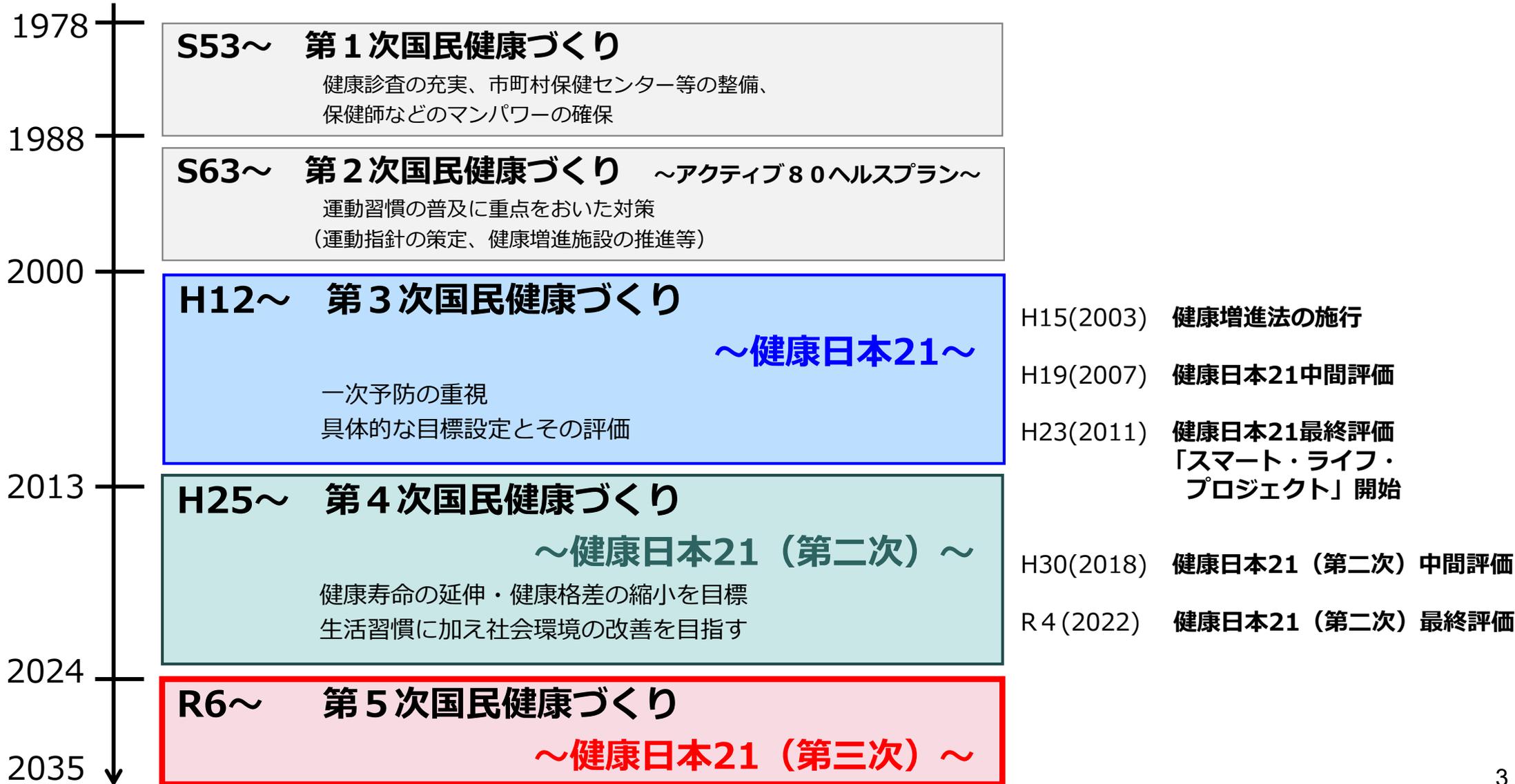
目次

1. 健康日本21（第三次）
2. スマート・ライフ・プロジェクト
3. 自治体検診DX
4. 生活習慣病対策（身体活動・運動、休養・睡眠）
5. 女性の健康
6. 保健所・地方衛生研究所について

1. 健康日本21（第三次）

我が国における健康づくり運動

○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。



健康増進法に基づく基本方針と健康増進計画

健康増進法

第7条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めるものとする。

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的な方針：大臣告示）

国民健康づくり運動を進める上での基本方針。「国民健康づくり運動プラン」と呼称。以下の事項について定める。

- 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な事項
- ④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
- ⑤健康増進事業実施者間における**連携及び協力**に関する基本的な事項
- ⑥食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の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

都道府県

- ・基本方針を勘案し、**都道府県健康増進計画**を策定
（義務）

市町村
（特別区含む）

- ・基本方針・都道府県健康増進計画を勘案し、**市町村健康増進計画**を策定 **（努力義務）**

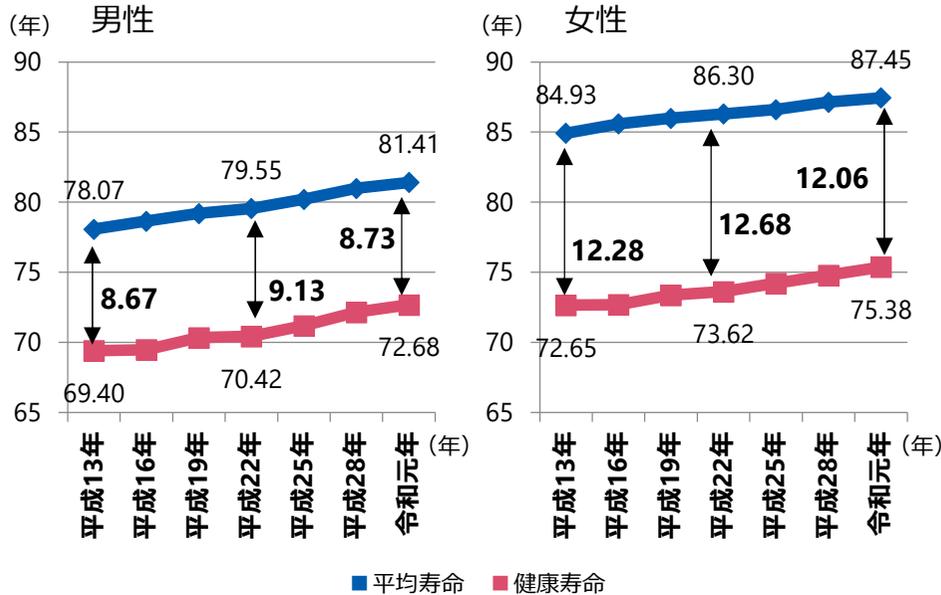
国民健康づくり運動
の展開

健康日本21（第二次）の評価と課題

目標の評価

健康日本21（第二次）で設定された目標について、達成状況を厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会において評価

○健康寿命は着実に延伸しつつある



○悪化した目標項目

- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- ・適正体重の子どもの増加
- ・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
- ・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
(一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)

○一部の指標（特に生活習慣に関するもの）は悪化・目標未達

評価	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（非感染性疾患）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、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善	全体
A 目標値に達した	1	3	3		1	8
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある		3	4	2	11	20
C 変わらない	1	4	3	1	5	14
D 悪化している		1	1		2	4
E 評価困難※		1	1	2	3	7
合計	2	12	12	5	22	53

※新型コロナにより、保健所による調査ができず、直近のデータがない等

検討すべき課題

- ・自治体が健康づくり施策を効果的に進めるための方策
- ・データを利活用してより効果的に住民の行動変容を促すための方策
- ・社会環境整備等を通じ、健康に関心が薄い者を含めた健康づくり施策を更に進めていくための方策
- ・性差や年齢等も加味した健康づくりの方策
- ・新型コロナなど新興感染症の感染拡大による生活習慣の変化等を踏まえた健康づくり など

健康日本21（第三次）の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「**誰一人取り残さない健康づくり**」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「**より実効性をもつ取組の推進**」に重点を置く。

ビジョン 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

誰一人取り残さない健康づくり (Inclusion)

集団や個人の特性を踏まえた健康づくり

性差や年齢、ライフコースを加味した取組の推進

健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチ

自然に健康になれる環境づくりの構築

多様な主体による健康づくり

産官学を含めた様々な担い手の有機的な連携を促進

基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で国民健康づくり運動を進める

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

より実効性をもつ取組 (Implementation)

目標の設定・評価

エビデンスを踏まえた目標設定、中間評価・最終評価の精緻化

アクションプランの提示

自治体の取組の参考となる具体的な方策を提示

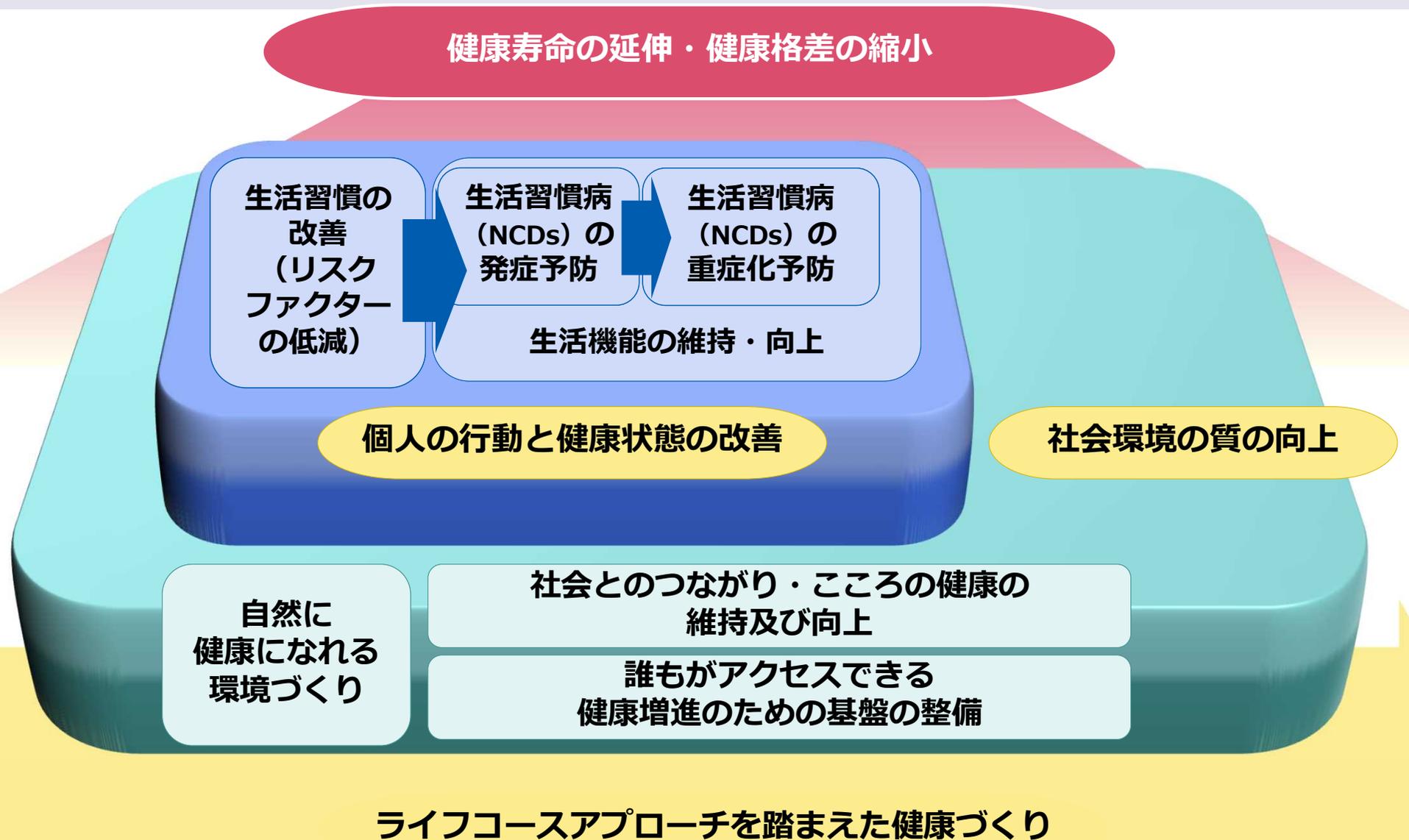
ICTの利活用

ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



健康日本21（第三次）の新たな視点

- 「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取組の推進」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。

①**女性の健康**については、これまで目だしされておらず、性差に着目した取組が少ない



女性の健康を明記

「女性の健康」を新規に項目立て、女性の健康週間についても明記
骨粗鬆症検診受診率を新たに目標に設定

②**健康に関心の薄い者**など幅広い世代に対して、生活習慣を改めることができるようなアプローチが必要



自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進

③行政だけでなく、**多様な主体**を巻き込んだ健康づくりの取組をさらに進める必要



他計画や施策との連携も含む目標設定

健康経営、産業保健、食環境イニシアチブに関する目標を追加、自治体での取組との連携を図る

④目標や施策の概要については記載があるが、**具体的にどのように現場で取組を行えばよいか**が示されていない



アクションプランの提示

自治体による周知広報や保健指導など介入を行う際の留意すべき事項や好事例集を各分野で作成、周知
(栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、喫煙など)

⑤PHRなど**ICTを利活用する取組**は一定程度進めてきたが、さらなる推進が必要



個人の健康情報の見える化・利活用について記載を具体化

ウェアラブル端末やアプリの利活用、自治体と民間事業者（アプリ業者など）間での連携による健康づくりについて明記

主な目標

- 基本的な方向に沿って、目標を設定。健康（特に健康寿命の延伸や生活習慣病の予防）に関する**科学的なエビデンスに基づく**こと、継続性や事後的な実態把握などを加味し、データソースは**公的統計を利用する**ことを原則。目標値は、直近のトレンドや科学的なエビデンス等も加味しつつ、原則として、健康日本21（第二次）で未達のものと同じ目標値、**目標を達成したものはさらに高い目標値**を設定。（全部で51項目）

目標	指標	目標値
健康寿命の延伸と健康格差の縮小		
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
個人の行動と健康状態の改善		
適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	B M I 18.5以上25未満（65歳以上はB M I 20を超え25未満）の者の割合	66%
野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350 g
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	40%
新 睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合	60%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	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	10%
喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20歳以上の者の喫煙率	12%
糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1,350万人
新 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0
社会環境の質の向上		
新 「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県
新 健康経営の推進	保険者とともに健康経営に取り組む企業数	10万社
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（女性の健康関係）		
若年女性のやせの減少	B M I 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4%
新 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%

運動期間中のスケジュール

計画期間

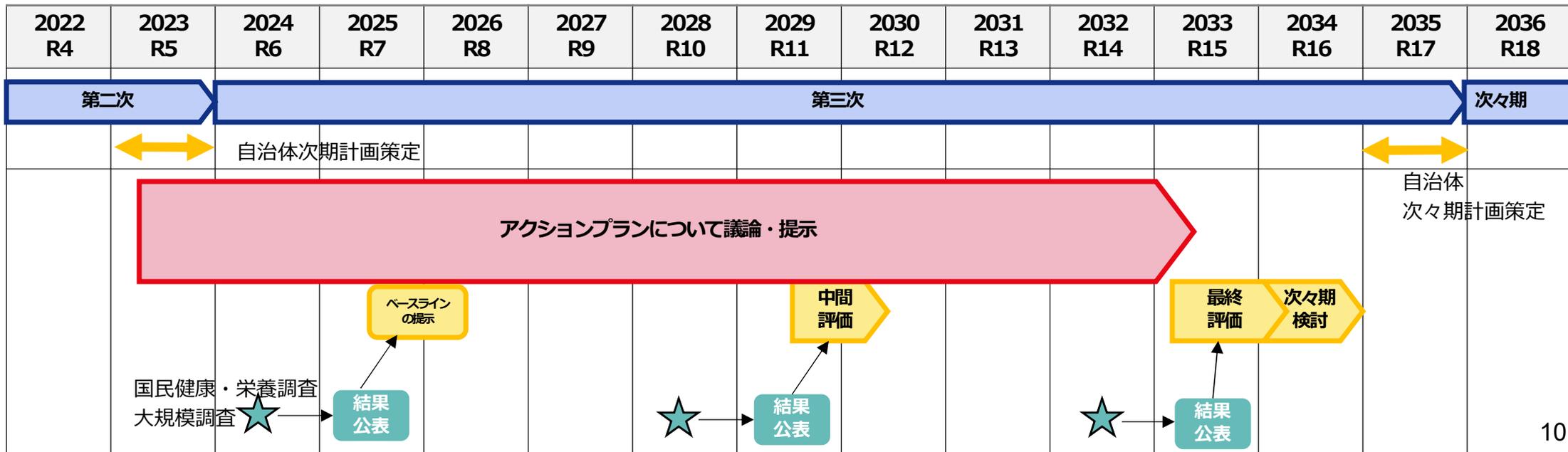
- 関連する計画（医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画等）と計画期間をあわせること、各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、令和6～17年度までの12年間とする。

目標の評価

- 全ての目標について、計画開始後6年（令和11年）を目途に中間評価を行うとともに、計画開始後10年（令和15年）を目途に最終評価を行う
→評価・分析に応じて、基本方針も必要に応じて更新、PDCAサイクルを通じて、より効果的な健康づくりを行う。

アクションプラン

- 令和5年度以降、アクションプランについて、健康日本21（第三次）推進専門委員会で検討し、自治体等に示していく。



2. スマート・ライフ・プロジェクト



Smart Life Projectで

健康寿命をのばしましょう。

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

国民や企業への健康づくりに関する新たなアプローチ 〈スマート・ライフ・プロジェクト〉



サイトはこちら



- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」「良質な睡眠」「女性の健康」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

＜事業イメージ＞

厚生労働省



＜健康寿命をのばそう！アワードトロフィー＞

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう！アワード」
- 「健康寿命をのばそう！サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開



企業・団体
自治体

- ・メディア
- ・外食産業



- ・フィットネスクラブ
- ・食品会社

等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発 → 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど） → 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ

令和6年度 第13回 健康寿命をのばそう！アワード 《生活習慣病予防分野》

《生活習慣病予防分野》では、従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組をしている企業・団体・自治体を表彰(厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞、厚生労働省局長賞)

令和6年度の第13回では、113件(企業61件、団体34件、自治体18件)の応募を受け、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から決定

厚生労働大臣 最優秀賞

飛騨市役所

今日も「まめなかな！」減塩食品・料理の普及活動による食環境整備2019-2024
～地元企業での減塩中華そば開発と導入に至るまで～

厚生労働大臣 優秀賞

〈企業部門〉 ミタニ建設工業株式会社
〈団体部門〉 自治医科大学学生寮生活サポートセンター
〈自治体部門〉 都城市

スポーツ庁長官 優秀賞

〈企業部門〉 株式会社Ambi
〈団体部門〉 新潟大学村山研究室
〈自治体部門〉 川崎市

厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞

〈企業部門〉 株式会社パナソニックグループ、株式会社 セブン-イレブン・ジャパン、アフラック生命保険株式会社、株式会社 吉野家ホールディングス、出光興産株式会社
〈団体部門〉 医療法人社団登豊会近石病院 カムカムスワロー、一般社団法人Luvtelli、全国健康保険協会沖縄支部、NPO法人日本シニアデジタルサポート協会、一般社団法人ドゥーラ協会
〈自治体部門〉 旭市役所、埼玉県入間市、春日井市、三重県紀北町



令和7年7月1日(火)より募集を開始しています!

■募集期間 令和7年7月1日(火)～8月31日(日)
<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/award/index>



世界禁煙デー記念イベント2025



- 2025年のテーマは、「受動喫煙のない社会を目指して ～私たちができることをみんなで考えよう～」とし、禁煙及び受動喫煙防止についての啓発を実施。本年度は、大阪・関西万博会場にて、世界禁煙デー記念イベントin EXPOとして、専門家や各国の留学生等を招き、世界の禁煙・受動喫煙対策や若者のたばこに関する意識を理解し、たばこの煙のない社会の実現のために1人1人が出来ることを考えるシンポジウムを開催した。

● イベント概要

【日時】 2025年5月31日(土)13:00～15:00

@大阪・関西万博テーマウィークスタジオ

【主なプログラム】

- ・WHO挨拶 ※ビデオメッセージ
(WHO事務局長補 中谷 祐貴子氏)
- ・基調講演:Tobacco freeが切り開く持続可能な社会
(講師:公益社団法人 地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター長 中村 正和氏)
- ・パネルディスカッション:受動喫煙のない未来を実現するために、私たちができること
(モデレーター:タレント ハリー杉山氏)



アーカイブ配信はこちら!
(※字幕調整のため7月末頃まで一時非公開)



「健康日本21アクション支援システム（健康づくりサポートネット）」

1 事業の目的

令和6年度から開始する健康日本21（第三次）では、「実効性をもつ取組の推進」を方向性の1つとして掲げており、その実現に向けたシステム面を含む体制構築や普及啓発の促進に向けた情報発信体制等の構築を行っており、令和7年度から総合的な運用を行っている。

2 事業の概要・スキーム等

現状

- ・健康に関するサイトがバラバラで国民が正しい情報を網羅的に収集するのに支障
- ・各サイトで横断的な事項の周知啓発ができていない

SMART LIFE PROJECT



健康づくりに取り組む自治体や企業、国民向けに普及啓発等を行うためのサイト

eヘルスネット



生活習慣に関連する病気の情報や、毎日の生活習慣を改善するヒントとなる情報を提供するためのサイト

e-健康づくりネット



自治体や企業等の健康づくり実務担当者向けのツールを提供するためのサイト

システムの統合

健康課関連の情報プラットフォームの統合・運用による効率化

- ・健康づくりの総合的な「ポータルサイト」として整備。国民の健康増進に係る情報の収集を容易にし、ヘルスリテラシーの向上に繋がる。
- ・これまでの旧サイトのユーザーの利便性を考慮し、形態・情報はそのまま活かしつつ、横断的な事項はサイト全体で検索可能とするなど、より効率的に国民が必要な情報を収集できる機能を追加予定。
- ・当面の間は、サイトのトップページで、旧サイトの名前を記載し、旧サイトのユーザーを誘導する予定。



新サイトのURLは以下のとおり

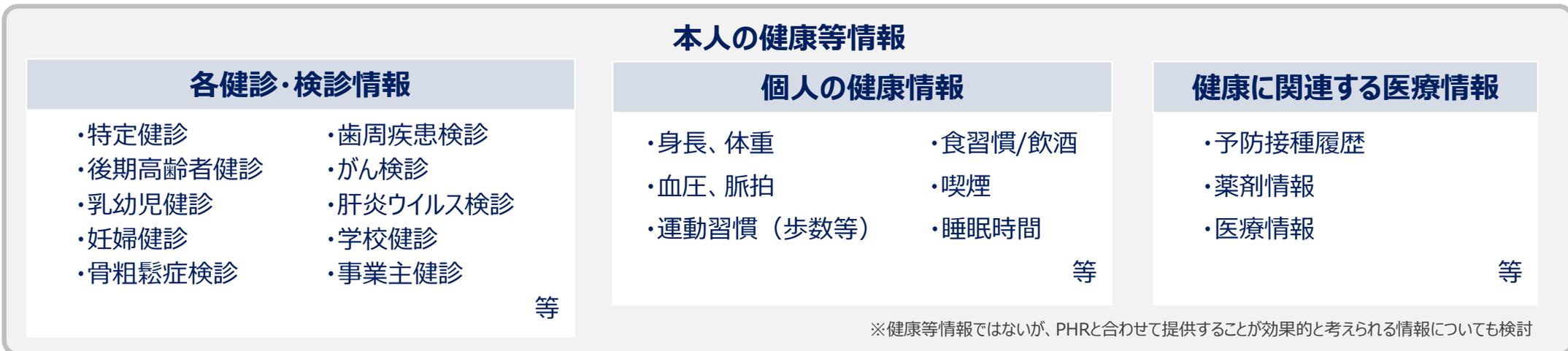
<https://kenet.mhlw.go.jp/home>

3. 自治体検診DX

PHR (Personal Health Record) について

生まれてから学校、職場など生涯にわたる個人の健康等情報をマイナポータル等を用いて電子記録として本人や家族が正確に把握するための仕組み。

※日本においては厳密な定義はされていない



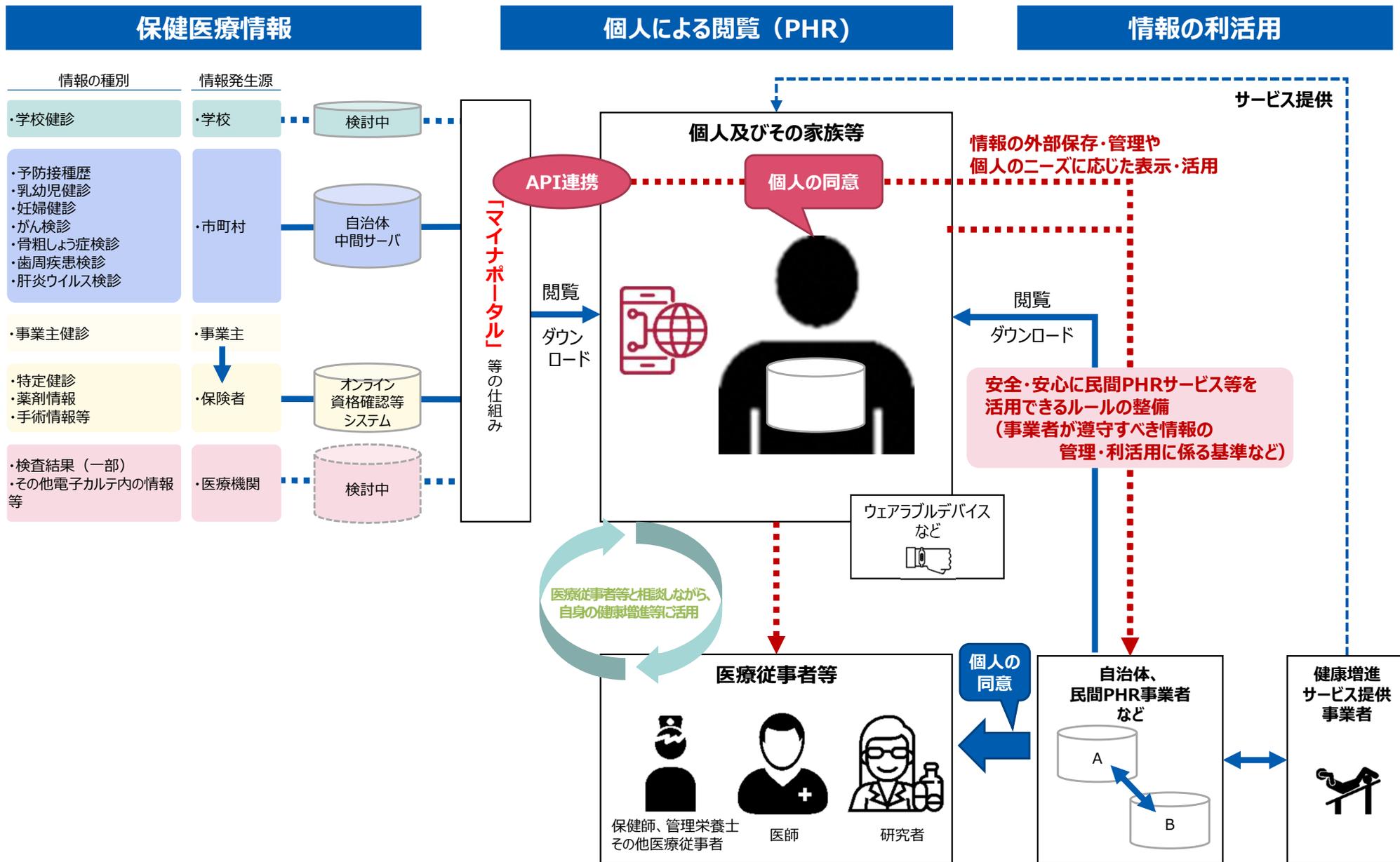
PHRとして活用する健康等情報の種別や、その電子化・管理・保存の方向性の整理

情報を活用して、自身の健康状況を正確に把握できる環境の整備

想定される効果

- ① 本人や家族等によるPHRの活用としては、必要に応じて医療従事者等の協力の下で、自身の健康等情報を把握・閲覧することにより、日常生活習慣の改善等の健康的な行動を醸成していくことが期待される。
- ② 診療時等に医療従事者等が活用することにより、患者等との円滑なコミュニケーションが可能となり、効果的・効率的な医療等が提供されることが期待される。
- ③ その他、自治体等による保健事業や災害等の緊急時での利用や研究への二次利用など、国民がより良い保健医療を享受することのできる環境整備に向けた活用も期待される。

PHRの全体像

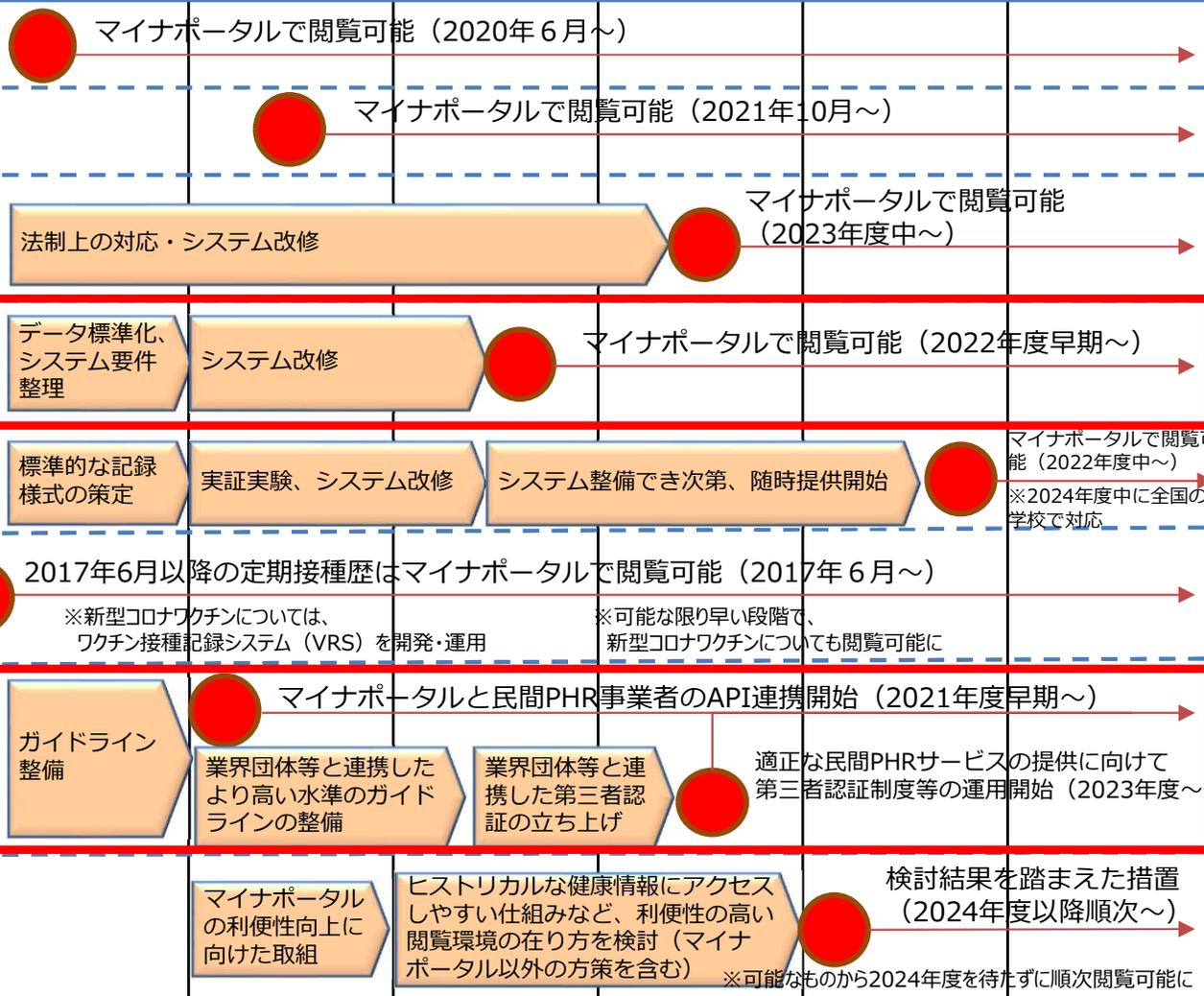


データヘルス改革に関する工程表

第8回データヘルス改革推進本部
(令和3年6月4日)資料1より抜粋

- マイナポータル等を通じて、自身の保健医療情報を把握できるようにするとともに、UI（ユーザ-インターフェース）にも優れた仕組みを構築する。
また、患者本人が閲覧できる情報（健診情報やレセプト・処方箋情報、電子カルテ情報、介護情報等）は、医療機関や介護事業所でも閲覧可能とする仕組みを整備する。
→ これにより、国民が生涯にわたり自身の保健医療情報を把握できるようになるとともに、医療機関や介護事業所においても、患者・利用者ニーズを踏まえた最適な医療・介護サービスを提供することが可能になる。

		2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
自身の保健医療情報を閲覧できる仕組みの整備	健診・検診情報						
	乳幼児健診・妊婦健診	●					
	特定健診		●				
	事業主健診（40歳未満）				●		
	自治体検診 がん検診、骨粗鬆症検診 歯周疾患検診、肝炎ウイルス検診	データ標準化、システム要件整理	システム改修	●			
	学校健診（私立等含む小中高大）	標準的な記録様式の策定	実証実験、システム改修		システム整備でき次第、随時提供開始	●	
	予防接種 定期接種 A類：ジフテリア、百日せき等 B類：高齢者のインフルエンザ、肺炎球菌	●					
	安全・安心な民間PHRサービスの利活用に向けた環境整備	ガイドライン整備	●				
より利便性の高い閲覧環境の在り方の検討							



「民間PHR事業者による健診等情報の取扱いに関する基本的指針」の概要

- 本指針は、国民・患者本人が取得した健診等情報を、自身のニーズから民間PHR（Personal Health Record）サービスを用いて、予防・健康づくりに活用すること等を想定して、PHRサービスを行う民間PHR事業者における当該情報の取扱いについて整理したもの。
- 健診等情報の機微性等を鑑み、個人情報保護法等に定められた対応（法規制に基づく遵守すべき事項）に加え、丁寧な同意、情報セキュリティ対策、申出に応じた消去、自己点検と結果の公表等の必要な対応を民間PHR事業者に求めるものである。
- これにより、業界の健全な発展や、個人による安全・安心なPHRサービスの利活用の促進を目指す。

● 指針の位置づけ

0 基本的考え	・健診等情報を取り扱うサービスを提供する民間PHR事業者が法規制に加えて、適正なPHRの利活用を促進するために遵守することが必要と考えられる事項を含めて提示
1 指針の対象	・対象情報：個人が自らの健康管理に利用可能な要配慮個人情報として「健診等情報」と定義（健診等情報の具体例として、予防接種歴、乳幼児健診、特定健診、薬剤情報等を列挙） ・対象事業者：健診等情報を取り扱うPHRサービスを提供する民間事業者

● 民間PHR事業者による健診等情報の取扱いに関する要件（法規制に基づく遵守すべき事項に上乗せする主な事項）

2 情報セキュリティ対策	・リスクマネジメントシステムを構築する上で第三者認証（ISMS又はプライバシーマーク等）を取得することに努める。ただし、マイナポータルAPI経由で健診等情報を入手する事業者においては、第三者認証を取得すべき等
3 個人情報の適切な取扱い	・プライバシーポリシーやサービス利用規約を分かりやすく作成し、ホームページに掲載するなど義務化 ・利用目的に第三者提供を含む場合は、利用目的、提供される個人情報の内容や提供先等を特定し、分かりやすく通知した上での同意の徹底 ・本人同意があった場合でも、本人の不利益が生じないように配慮 ・同意撤回が容易に行える環境の整備 ・健診等情報の利用がなくなつた場合又は本人の求めがあった場合、健診等情報を消去又は本人の権利利益を保護するため必要な代替措置を行う等
4 健診等情報の保存・管理、相互運用性の確保	・健診等情報について、民間PHR事業者から利用者へのエクスポート機能及び利用者から民間PHR事業者へのインポート機能について備えるべき等
5 その他（要件遵守の担保方法など）	・対象事業者は、自己チェックシートに沿って本指針の各要件を満たしているかどうかを確認し、点検後のチェックシートを自社のホームページ等で公表すべき等

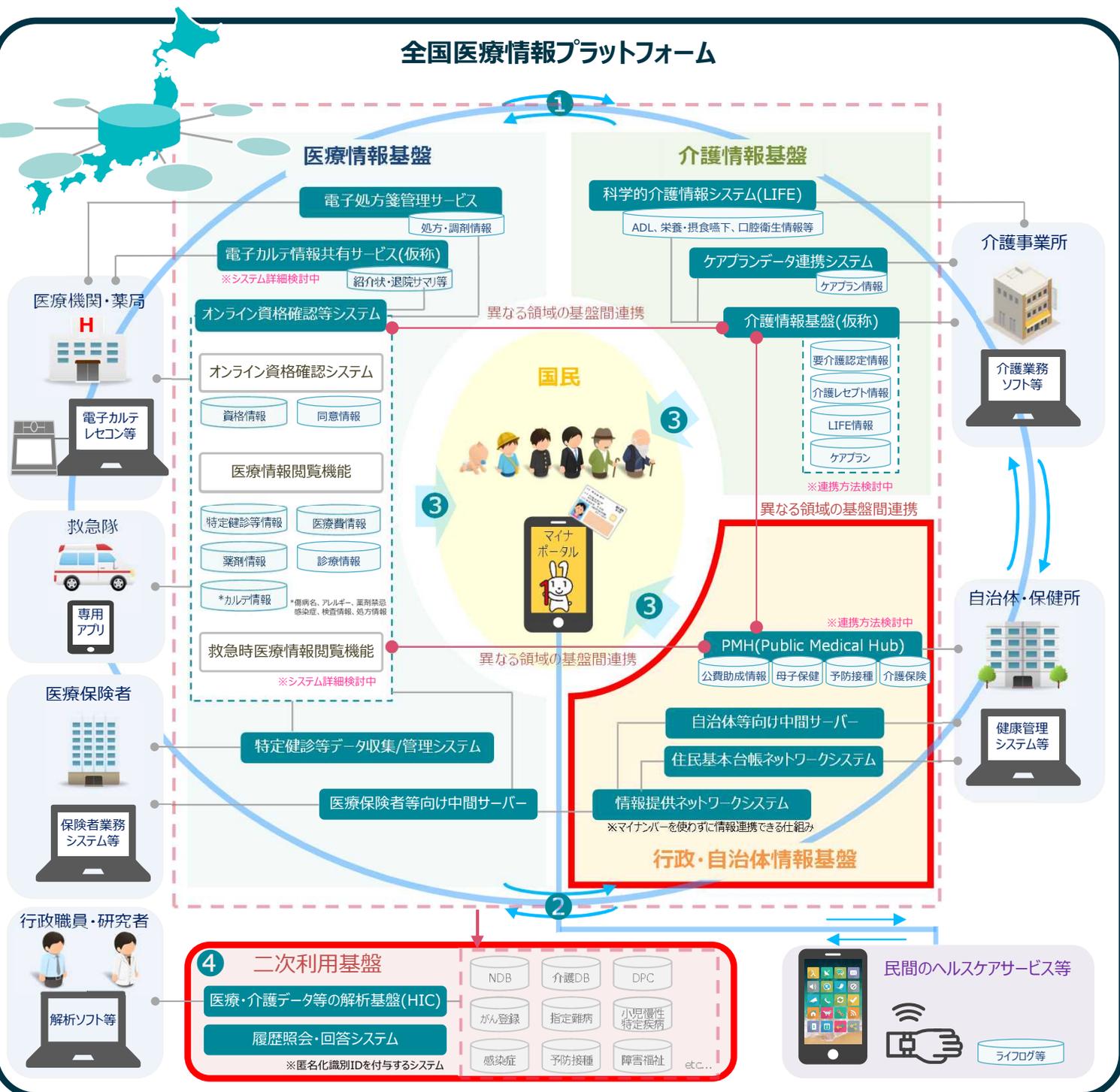
本指針の要件に係るチェックシート

本指針に係るチェックシート

項目	確認事項	確認結果
1	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
2	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
3	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
4	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
5	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
6	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
7	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
8	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
9	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
10	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
11	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
12	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
13	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
14	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
15	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
16	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
17	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
18	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
19	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
20	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
21	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
22	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
23	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
24	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
25	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
26	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
27	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
28	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
29	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
30	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
31	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
32	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
33	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
34	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
35	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
36	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
37	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
38	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
39	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
40	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
41	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
42	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
43	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
44	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
45	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
46	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
47	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
48	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
49	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	
50	事業者が、本指針の要件に適合していることを確認しているか。	

※一部抜粋。要件毎にチェック項目を記載

全国医療情報プラットフォームの全体像（イメージ）



「医療DXのユースケース・メリット例」

1 救急・医療・介護現場の切れ目ない情報共有

- ✓ 意識不明時に、検査状況や薬剤情報等が把握され、迅速に的確な治療を受けられる。
- ✓ 入退院時等に、医療・介護関係者で状況が共有され、より良いケアを受けられる。

2 医療機関・自治体サービスの効率化・負担軽減

- ✓ 受診時に、公費助成対象制度について、紙の受給者証の持参が不要になる。
- ✓ 情報登録の手間や誤登録のリスク、費用支払に対する事務コストが軽減される。

3 健康管理、疾病予防、適切な受診等のサポート

- ✓ 予診票や接種券がデジタル化され、速やかに接種勧奨が届くので能動的でスムーズな接種ができる。予診票・問診票を何度も手書きしなくて済む。
- ✓ 自分の健康状態や病態に関するデータを活用し、生活習慣病を予防する行動や、適切な受診判断等につなげることができる。

4 公衆衛生、医学・産業の振興に資する二次利用

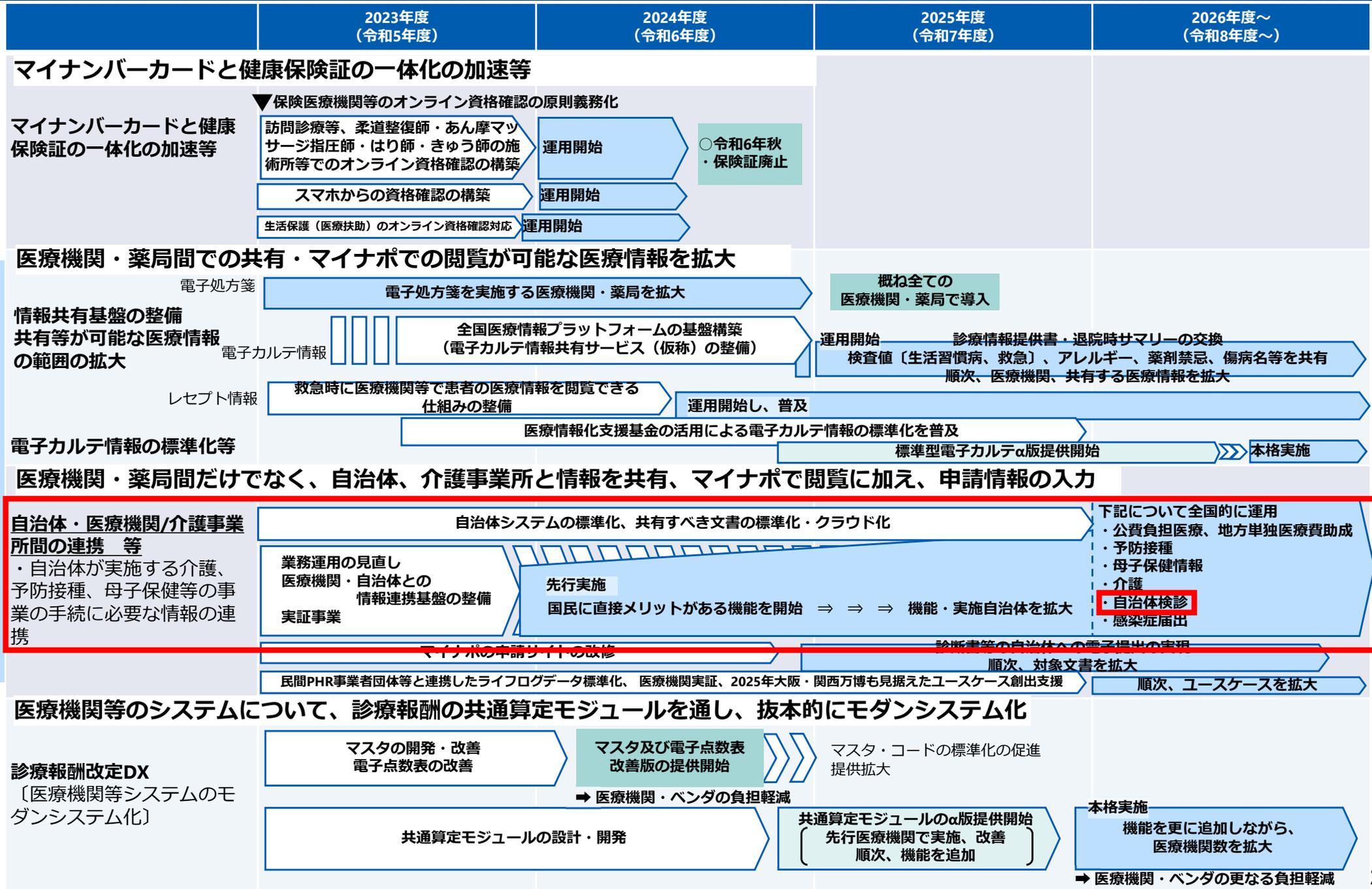
- ✓ 政策のための分析ができることで、次の感染症危機への対応力強化につながる。
- ✓ 医薬品等の研究開発が促進され、よりよい治療的・確な診断が可能になる。

二次利用データベース群(例)

NDB	介護DB	DPC
がん登録	指定難病	小児慢性特定疾病
感染症	予防接種	障害福祉

各DBのデータ連携 → 解析基盤 → 行政職員・研究者 医薬品産業等

医療DXの推進に関する工程表〔全体像〕



全国医療情報プラットフォームの構築

自治体検診DXの方向性について

- 自治体検診は、現状、紙を中心とした運用となっており、住民の手間や事務的なコストが発生している。PMHの仕組みを活用し、自治体検診事務のデジタル化を図ることとしてはどうか。
- また、PMHを活用した自治体検診事務のデジタル化を図る中で、自治体検診情報について、データベースを構築してはどうか。また、他の公的DB等とも連結することを可能とし、自治体検診情報の政策研究等へ活用することとしてはどうか。

1 自治体検診事務のデジタル化

現状

将来

住民

- ・ **紙の問診票記入**に際して、毎回、住所や氏名などを記載する手間。
- ・ 受診時に、毎回、**紙の受診券**を医療機関に提出する手間。

- ・ 問診票をスマートフォンで入力可能になり、住所や氏名などの情報は自動で入力。
- ・ マイナンバーカード1枚で検診を受診可能となる。

自治体

- ・ 紙媒体による、対象者への受診券や実施通知の送付、医療機関への検診票の送付等の必要。
- ・ 封入作業（人件費）、通信運搬費（**郵送費**）、健康管理システムへの**情報入力**、費用支払に対する**事務コストが発生**。

- ・ 受診券、実施通知の**ペーパーレス化**により、**封入作業や郵送費が不要**に。健康管理システムへの**入力作業が不要**に。
- ・ 費用支払に対する**事務コストの軽減**（例えば集合契約など事務負担の軽減等に資する他の方策も検討）

医療機関

- ・ 検診結果を手書きにより記入し報告、郵送での費用請求

- ・ 検診結果の報告、費用請求のペーパーレス化

※ PMH導入による効果等を勘案し、費用負担の在り方を検討することが必要。

2 自治体検診情報の二次利用

- 他の公的DB等とも連結することを可能とし、例えば以下のような自治体検診情報の政策研究等への利活用が考えられる。
(例) ・ がん検診受診の有無とがん罹患情報の連結解析による精度管理
・ 歯周病検診受診の有無と、生活習慣病（罹患状況や医療費）・介護（要介護度）等との関係性の分析
・ 骨粗鬆症検診受診の有無と、医療（骨折の治療歴）・介護（要介護度）との関係性の分析

医療法等の一部を改正する法律案【健康増進法の一部改正関係】

1 自治体検診情報の共有

- **健康増進法第19条の2に基づき市町村が実施する自治体検診**については、現状、紙を中心とした運用となっており、住民の手間や事務的なコストが発生している。
- 自治体検診（※）について、**PMH（Public Medical Hub）の仕組みを活用したデジタル化を図り、市町村、市町村が検診を委託する医療機関等、住民の間で効率的に情報の共有を行うことができるようにするため、同法に、自治体検診の対象者に係る情報の収集・整理等の事務について、支払基金・連合会への委託することを可能とする規定を設ける。**
※ 健康増進法第19条の2に基づき市町村が実施する自治体検診について、市町村検診と定義する

2 自治体検診情報を匿名化・仮名化した情報の利用・提供等

- PMHを活用した自治体検診事務のデジタル化を図る中で、**自治体検診情報について、データベースを構築することとし、健康増進法において、厚生労働大臣は自治体検診等に関する調査研究を実施すること及び市町村長は当該調査研究のために必要な情報を厚生労働大臣に提供しなければならないこと**を規定する。
- 当該データベースについて、ニーズに応じた幅広い政策研究等への活用を見据え、**厚生労働大臣による自治体検診情報を匿名化・仮名化した情報の利用・提供を可能とする**とともに、これらの情報と匿名化・仮名化された**電子カルテ情報、レセプト情報等との連結解析を可能とする**規定を設けることとする。
匿名化・仮名化情報の利用・提供に当たっては、適切な利用を担保するため、現行のNDB等における匿名化情報の利用・提供に関する取扱いや仮名化情報の性格を踏まえ、**これらの情報の利用者等に対する必要な保護措置等**に関する規定を設ける。
- また、**自治体検診情報の匿名化・仮名化情報の利用・提供等に関する事務について支払基金・連合会等に委託することを可能とする**規定を設ける。

3 施行期日

公布の日から起算して四年を超えない範囲内において政令で定める日

令和6年度補正予算額 10億円（一億円） ※（）内は前年度当初予算額

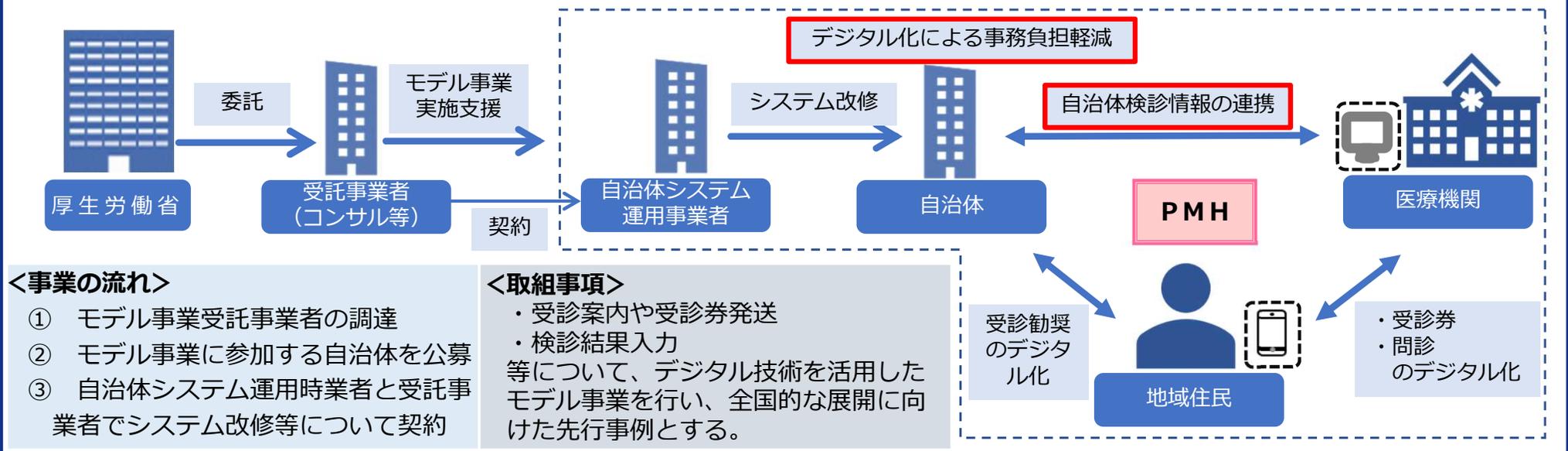
1 事業の目的

- ◆ 「医療DXに関する工程表」（令和5年6月2日）において、**全国医療情報プラットフォームを構築**することとされ、**自治体検診情報**についても、これと**連携する仕組みを構築**することにより、医療機関・薬局等と自治体の間で必要な情報を共有可能にし、自治体システム標準化の取組の状況を踏まえながら、連携を開始することとされている。
- ◆ 「地方公共団体等における必要な保健医療情報を安全に共有できる仕組みの構築に向けた調査研究等一式」（令和5年度委託事業）において、**自治体検診情報の全国医療情報プラットフォームとの連携**に際しては、**PMHの活用が効果的・効率的**であると示された。
- ◆ 一方で、現状の紙を中心とした運用と、PMHを活用したスキームでは、自治体検診事務が大きく異なる。

自治体におけるPMHの活用の全国的な展開を円滑に進めるため、自治体検診のデジタル化に係るモデル構築を図る

2 事業の概要・スキーム、実施主体

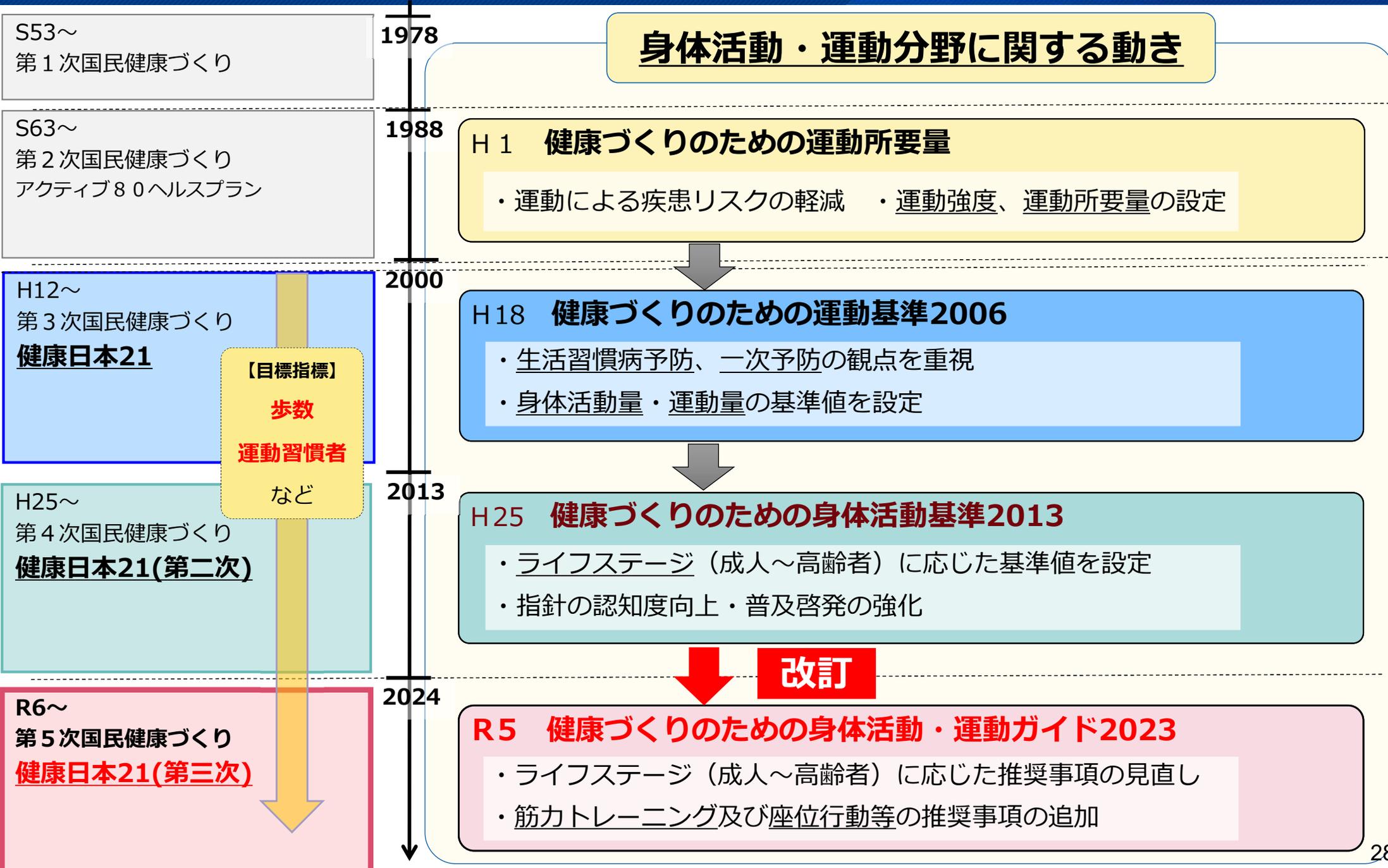
- 予防接種、母子保健の先行実施の実施状況を踏まえつつ、自治体検診DXにおけるPMH導入に向けたモデル事業を実施する。



4. 生活習慣病対策

(身体活動・運動、休養・睡眠)

我が国における健康づくり運動と身体活動・運動分野のガイドラインの変遷



健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 2

こども版

推奨事項

- 身体を動かす時間が少ないこどもには、何らかの身体活動を少しでも行うことを推奨する。
- (参考) WHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン(2020年)」では、次のようなことが推奨されている。
 - こどもは、中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う。
 - 高強度の有酸素性身体活動や筋力・骨を強化する身体活動を週3日以上行う。
 - 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など)を減らす。

1 推奨事項と具体例の説明

- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。スポーツ、体育の授業やスポーツクラブでの運動など、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される活動である「運動」と、日常生活での通学や家事のお手伝いなどの「生活活動」を含みます。
- 有酸素性身体活動とは、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする、筋肉への負担が比較的に軽い活動を指します。

2 科学的根拠

有原

- これまでに、日本のこどもを対象とした身体活動の目安を示したものは、それぞれ幼児期と学童期を対象とした2つがあります。文部科学省の幼児期運動指針¹⁾では、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を築くことと、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指し、様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく身体を動かすことを推奨しています。また、日本体育協会(現:日本スポーツ協会)の小中学生を対象としたアクティブ・チャイルド60min²⁾では、こどもは身体を使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日最低60分以上は身体を動かすことを推奨しています。

海外における科学的根拠

- WHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン(2020年)」策定のための、5~17歳のこども・青少年を対象とした健康に関するアンブレラレビュー³⁾により、次のようなことが明らかになりました。

身体活動

身体活動と健康に関係はありますか？

座位行動

座位行動と健康に関係はありますか？

- 座りすぎは肥満度の増加や体力低下、不適切な、また睡眠時間の減少と関連し、長時間の座位行動は、体力・全関係していること、また長時間のスクリーンタイムは、健康に悪影響を及ぼすことが示されています。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 1

成人版

推奨事項

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨する(1日約8,000歩以上に相当)。
- 強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく運動を週60分以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2~3日行うことを推奨する(週4メッツ・時の運動に含めてよい)。
- 座位行動(座りっぱなし)の時間が長くなりすぎないように注意する(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)。

1 推奨事項と具体例の説明

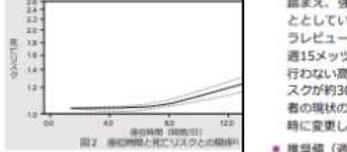
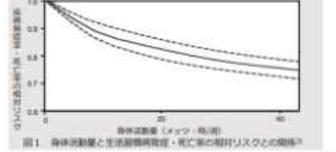
- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。
- メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。
- 3メッツ以上の身体活動・運動として、併歩けば、ほぼ週23メッツ・時に相当します。また、3メッツ事などの「生活活動」は1日約2,000歩に相当するため、1日の合計は約8,000歩となり、1日の合計は約8,000歩と見なすことができます。
- 筋力トレーニングについての詳細は、「「筋力トレーニング」を参照してください。
- 座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、デスクワークをすることも、座った状態でテレビやスマートフォンを見ることなどが含まれます。

2 科学的根拠

● 推奨事項については、成人を対象にしたコホート研究をレビューした結果¹⁾、生活習慣病発症予防に効果のある身体活動量の下限値が週19メッツ・時から週26メッツ・時の間に分布しており、その平均値が週23メッツ・時であること、及び日本人を対象とした研究に限ったメタ解析²⁾においても、週22.5メッツ・時より多い人で効果が期待できると確認されたため、身体活動量の推奨値を週23メッツ・時としています。また、運動については、生活習慣病発症予防に効果のある運動量の下限値が週2メッツ・時から週10メッツ・時の間に分布していたことから、その平均値である週4メッツ・時を運動量の推奨値としています。本ガイド策定に向けて最新の研究をレビューしたところ、過去のレビュー結果と同様な傾向を確認したことから、推奨値の変更は必要ないと判断しました。

● 身体活動と生活習慣病発症や死亡リスクの間には、身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低く、関係が強く見られ、特に週23メッツ・時程度でリスクが低下することが期待できます³⁾(図1)。また、10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病リスクが約3%低下すると推測されています⁴⁾。運動量と生活習慣病発症や死亡リスクとの関係がみられ、週4メッツ・時を満たすと疾患発症や死亡のリスクが約10%低下することが示されています⁵⁾。「やりすぎ」の身体活動量はまだ明らかで、怪我や体調に注意して無理をしないことが大切です。

● 座位時間と死亡リスクの関係を検討した34件のメタ解析では⁶⁾、座位時間の増加に伴って死亡リスクが増加することが報告されています(図2)。分以下の中強度以上の身体活動によって、死亡リスクが低下することが示されています。



健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 3

高齢者版

推奨事項

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨する(1日約6,000歩以上に相当)。
- 上記の強度、推奨値に満たなくとも、少しでも身体活動を行うことを推奨する。
- 体力のある高齢者では成人と同量(週23メッツ・時以上)の身体活動を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できる。
- 筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2~3日行うことを推奨する(多要素な運動に含めてよい)。
- 特に身体機能が低下している高齢者については、安全に注意し、転倒等に注意する。
- 座位行動(座りっぱなし)の時間が長くなりすぎないように注意する(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)。

1 推奨事項と具体例の説明

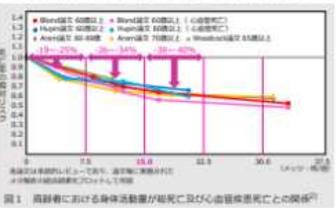
- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。
- メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。
- 3メッツ以上の身体活動・運動として、例えば毎日40分歩けばほぼ週15メッツ・時に相当します。40分の歩行は約4,000歩に相当します。また、3メッツ未満の生活活動(家事など)は約2,000歩に相当します。このため、1日の合計は約6,000歩となります。
- 多要素な運動には、サーキットトレーニングのような有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動などを組み合わせる運動や、体操やダンス、ラジオ体操、ヨガなどの多様な動きを伴う運動が含まれます。
- 筋力トレーニングについては、「筋力トレーニング」を参照してください。
- 座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることも、座った状態でテレビやスマートフォンを見ることなどが含まれます。

2 科学的根拠

● 「健康づくりのための身体活動基準2013」においては、高齢者を対象にしたコホート研究をレビューした結果を踏まえ、強度を問わず身体活動を週10メッツ・時行うこととしていましたが¹⁾、本ガイド策定に向けたアンブレラレビューの結果²⁾、強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行う高齢者は、身体活動をほとんど行わない高齢者と比べて死亡率及び心疾患発症死亡のリスクが約30%程度低下することが示されたこと、高齢者の現状の身体活動量を踏まえ推奨値を週15メッツ・時に変更しました。

● 推奨値(週15メッツ・時)を達成しないような少しいの身体活動を行った場合でも、身体活動をほとんど行わない場合と比較すると死亡率は低下します。むしろ、身体活動の少ない人ほど、少しいの身体活動で大きな健康増進効果が期待できます。

● また、身体活動と認知機能に関するアンブレラレビュー³⁾により、有酸素性身体活動は認知機能低下を予防する可能性があると確認されています。



健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の推奨事項一覧

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※	身体活動	座位行動
高齢者	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)</p> <p style="text-align: center;">運動</p> <p>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニングを週2~3日】</p>	<p>座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する</p> <p>(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)</p>
成人	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)</p> <p style="text-align: center;">運動</p> <p>息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】</p>	
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	<p>(参考)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイムを減らす。 	

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

アクティブガイド —健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

対象者別（こども、成人、高齢者）の身体活動・運動の推奨事項について国民向けにまとめている。

1日60分以上、元気にからだを動かそう

生活活動 運動 座りっぱなしをブレイク

朝 身支度でこまめに動く

午前中 早歩きや自転車利用でシャキシャキ通学

昼 朝・業間・昼休み時間は校庭で元気に遊ぶ

午後 早歩きや自転車利用でシャキシャキ通学

夕方 近所の公園や広場で元気に遊ぶ

夜 スクリーンタイム(テレビ、スマホ利用)は控えめに

スクリーンタイム(テレビ、スマホ利用)は控えめに

授業の合間の休み時間は立ち上がりから動かす

授業の合間の休み時間は立ち上がりから動かす

近所の公園や広場で元気に遊ぶ

学習塾や習い事で座らなければいけない時間以外は立ち上がりから動かす

スクリーンタイム(テレビやゲーム、スマホ利用)は控えめに

安全のために

買ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

- ✓ボールを投げる・蹴る、跳ぶなど同じ動きを多くし過ぎず、さまざまな動作で、全身を使える運動や動きをすることが多い。
- ✓からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓体調が悪い時には無理をしない。

毎日アクティブに暮らすために こうすれば活動的な60分以上

学校で

- 休み時間は教室で座っているよりも、校庭や体育館で遊ぼう。
- 徒歩・自転車での通学も立派な身体活動です。
- 放課後、校庭開放を利用するのもよいでしょう。

地域で

- 家の近くに能力的な公園や運動施設はありませんか？
- 地域のスポーツ組織に参加するのもよいでしょう。
- 習い事や学習塾、図書館などで座りっぱなしになっていませんか？

家庭で

- 帰宅後、外でからだを動かす遊びを取り入れましょう。
- お休みの日は家族で外出を楽しむこともよいでしょう。
- 余暇の時間にテレビやゲーム、スマートフォンなどで座りっぱなしにならないようにしましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

こども版 アクティブガイド —健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

座りっぱなしをやめてプラス・テンで元気に健康に!

ふだんから元気にからだを動かし、座り過ぎないことで、体力が高くなり、肥満の減少やメンタルヘルスが向上したり、健康につながります。

こどもたちが、今よりも多く、1日60分以上、元気にからだを動かすように、サポートしましょう。

座りっぱなしをやめて+10 = sw10

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

安全のために

買ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

- ✓からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ✓体調が悪い時は無理をしない。
- ✓病状や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

成人版 アクティブガイド —健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

座りっぱなしをやめてプラス・テンで元気に健康に!

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。

1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう(+10: プラス・テン)。

座りっぱなしをやめて+10 = sw10

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

安全のために

買ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

- ✓からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ✓体調が悪い時は無理をしない。
- ✓病状や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

高齢者版 アクティブガイド —健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

座りっぱなしをやめてプラス・テンで元気に健康に!

身体活動の目安は毎日40分(6,000歩)以上。まずは10分から、少しずつ活動量を増やして、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、ロコモ壊たきを予防しましょう。

座りっぱなしをやめて+10 = sw10

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

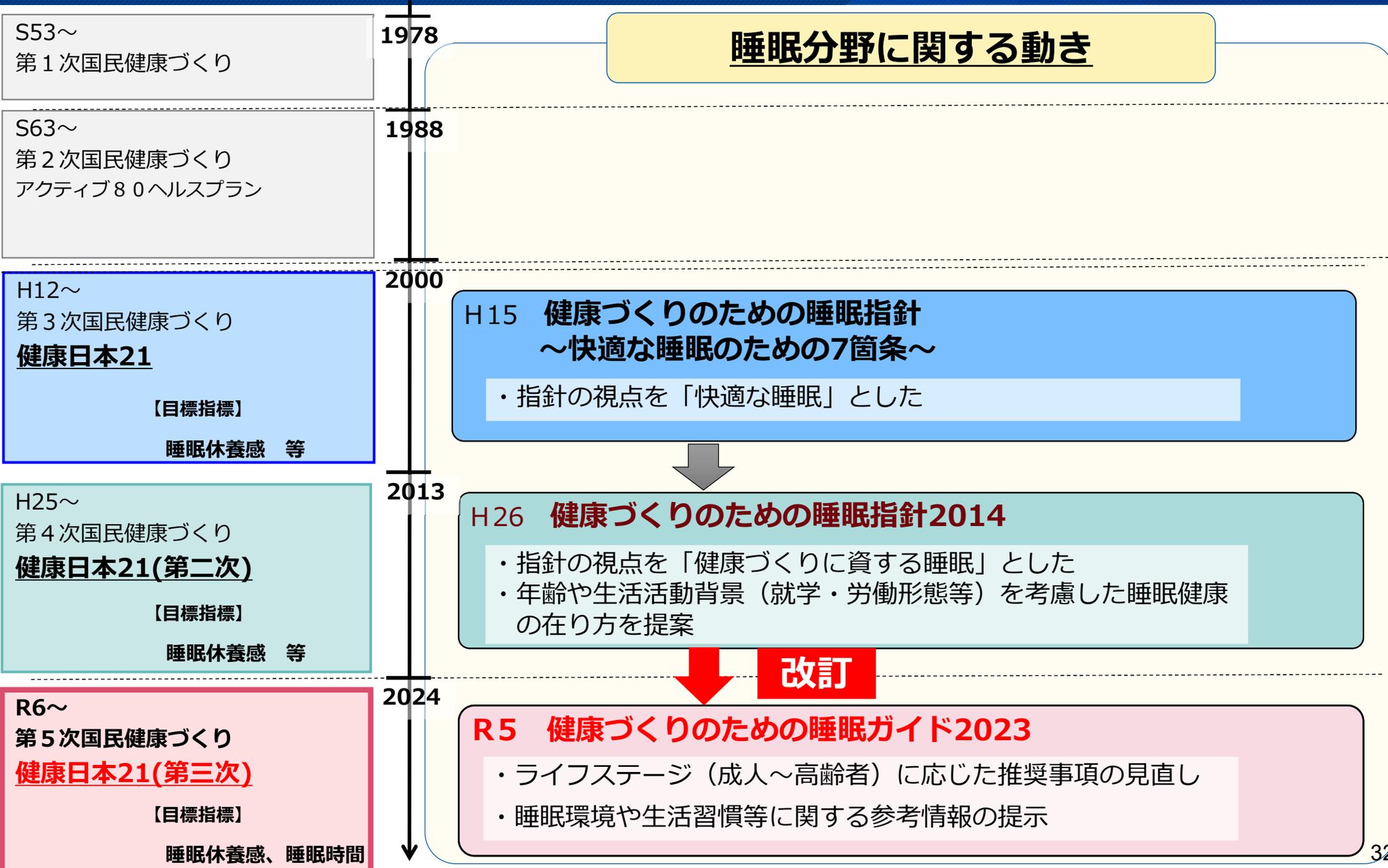
安全のために

買ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

- ✓からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ✓体調が悪い時は無理をしない。
- ✓病状や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

我が国における健康づくり運動と休養・睡眠分野のガイドラインの変遷



成人版

推奨事項

- 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直し、睡眠体感を高める。
- 睡眠の不調、睡眠体感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性がある。

1 睡眠時間の

睡眠時間が短いこと

- 睡眠時間が極端に短縮、脳血管疾患、認知的減退などが、近年の傾向である。
- 日本人の男性労働者¹⁾では、睡眠時間8時間以上の人と比べるとリスクが1.13倍、スクが1.08倍と有差である。
- 日本の男性労働者²⁾、研究では、睡眠時間8時間未満の心血管疾患の発症リスクが2倍と報告されている²⁾。
- さらに、睡眠時間が短縮されると、認知機能が低下することが報告されており、これが6時間未満になるリスクが最も低く、それ以上のリスクが増加する³⁾。
- 複数の自己申告に睡眠時間が短縮されている人が、生活習慣病のリスクが増加する⁴⁾。
- 脳波を用いた厳密な測定では、40歳から64歳

こどもの睡眠時間の目標

1 睡眠時間の目標

- 米国睡眠医学会 (AASM) は、1～2歳は10～13時間、小学生は8～10時間の睡眠時間を推奨している。
- 睡眠時間に関する主要な睡眠研究者が、年齢・成長に必要な睡眠時間の国で参考とされている⁵⁾。
- 夜更かしなどの生活習慣から、小学生は9～10時間を参考に睡眠時間を確保する。



図2 こどもにおける年齢別の睡眠時間の目標

【推奨事項】

良質な睡眠のための環境づくりについて

ポイント

- 日中できるだけ日光を浴びると、体内時計が調整されて入眠しやすくなる。
- 寝室にはブルーライトの遮断機能を持つ照明器具を使用することや、寝る前はスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- 寝室は涼しく、静かであることが望ましい。
- 就寝前にスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- できる限り、規則正しい生活を送る。

1 光の

ポイント

- 適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立つ。
- しっかり朝食を摂り、就寝前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。
- 就寝前にスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- 規則正しい生活を送る。

1 過度な

ポイント

- 睡眠は、日中の活動量と関係がある。過度な運動は、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 現代社会では、スマートフォンやタブレットの電源をオフにすることが難しい。就寝前にスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- 就寝前にスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- 規則正しい生活を送る。

2 温度

ポイント

- ヒトの深部体温は、日中の活動量と関係がある。過度な運動は、深部体温を上昇させる可能性がある。
- 就寝前にスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- 規則正しい生活を送る。

健康づくりのための睡眠ガイド2023

運動、食事等の生活習慣と睡眠について

ポイント

- 適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立つ。
- しっかり朝食を摂り、就寝前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。
- 就寝前にスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- 規則正しい生活を送る。

1 過度な

ポイント

- 睡眠は、日中の活動量と関係がある。過度な運動は、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 現代社会では、スマートフォンやタブレットの電源をオフにすることが難しい。就寝前にスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- 就寝前にスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- 規則正しい生活を送る。

2 温度

ポイント

- ヒトの深部体温は、日中の活動量と関係がある。過度な運動は、深部体温を上昇させる可能性がある。
- 就寝前にスマートフォンやタブレットの電源をオフにする。
- 規則正しい生活を送る。

健康づくりのための睡眠ガイド2023

睡眠と嗜好品について

ポイント

- カフェインの摂取量は1日400mg (コーヒーを700cc程度) を超えると、夜眠りにくくなる可能性がある。
- カフェインは、覚醒作用があり、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 晩酌のアルコールは、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 喫煙は、睡眠の質を低下させる可能性がある。

1 睡眠

ポイント

- 日常生活の影響を受ける。睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 睡眠の質を低下させる可能性がある。

2 カフ

ポイント

- 1日のカフェイン摂取量は1日400mg (コーヒーを700cc程度) を超えると、夜眠りにくくなる可能性がある。
- カフェインは、覚醒作用があり、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 晩酌のアルコールは、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 喫煙は、睡眠の質を低下させる可能性がある。

1 睡眠

ポイント

- 眠れない (睡眠障害) の状態は、「睡眠環境、生活習慣、嗜好品」によるものと「睡眠障害」によるものがある。
- 睡眠障害は、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- カフェインは、覚醒作用があり、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 晩酌のアルコールは、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 喫煙は、睡眠の質を低下させる可能性がある。

2 妊娠

ポイント

- 妊娠中は、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 睡眠の質を低下させる可能性がある。

【参考情報】

健康づくりのための睡眠ガイド2023

睡眠障害について

ポイント

- 睡眠に関連する症状は、「睡眠環境、生活習慣、嗜好品」によるものと「睡眠障害」によるものがある。
- 睡眠障害は、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- カフェインは、覚醒作用があり、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 晩酌のアルコールは、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 喫煙は、睡眠の質を低下させる可能性がある。

1 睡眠

ポイント

- 眠れない (睡眠障害) の状態は、「睡眠環境、生活習慣、嗜好品」によるものと「睡眠障害」によるものがある。
- 睡眠障害は、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- カフェインは、覚醒作用があり、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 晩酌のアルコールは、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 喫煙は、睡眠の質を低下させる可能性がある。

2 妊娠

ポイント

- 妊娠中は、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 睡眠の質を低下させる可能性がある。

健康づくりのための睡眠ガイド2023

妊娠・子育て・更年期と良質な睡眠について

ポイント

- 睡眠は月経周期の影響を受ける。
- 妊娠中は、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 子育て中は、睡眠の質を低下させる可能性がある。
- 更年期には、睡眠の質を低下させる可能性がある。

1 月経

ポイント

- 初潮後、月経周期の影響を受ける。
- 月経周期の影響を受ける。

2 妊娠

ポイント

- 現代は24時間社会であり、便利な現代社会の維持には交番制勤務 (シフトワーク) が重要だが、交番制勤務は、体内時計の機能に逆らって生活せざるを得ないため、身体に負担のかかる業務形態であり、様々な健康リスクがあることがわかってきています。
- そのため、本ガイドで推奨している対策が参考にならない場合もあると考えられます。ここでは、交番制勤務をしない場合もあっても構いません。

3 妊娠

ポイント

- 交番制勤務とは、始業時刻と終業時刻の組み合わせ (勤務時間) が固定されず、日ごとあるいは一定の期間ごとに変化する勤務形態を指します。
- 交番制勤務に従事していない人と比較して、従事者ではメタボリックシンドロームの発症リスクが1.06倍¹⁾です。

健康づくりのための睡眠ガイド2023

就業形態 (交番制勤務) と睡眠の課題について

ポイント

- 交番制勤務では、睡眠の不調などの健康リスクに注意が必要である。
- 不眠や睡眠体感の低下、業務中の眠気が続き、日常生活に支障を来している場合は速やかに医療機関を受診する。

1 体内時計

ポイント

- 現代は24時間社会であり、便利な現代社会の維持には交番制勤務 (シフトワーク) が重要だが、交番制勤務は、体内時計の機能に逆らって生活せざるを得ないため、身体に負担のかかる業務形態であり、様々な健康リスクがあることがわかってきています。
- そのため、本ガイドで推奨している対策が参考にならない場合もあると考えられます。ここでは、交番制勤務をしない場合もあっても構いません。

2 交番制勤務

ポイント

- 交番制勤務とは、始業時刻と終業時刻の組み合わせ (勤務時間) が固定されず、日ごとあるいは一定の期間ごとに変化する勤務形態を指します。
- 交番制勤務に従事していない人と比較して、従事者ではメタボリックシンドロームの発症リスクが1.06倍¹⁾です。

睡眠対策 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

図2 加齢に伴う客観的に測定された睡眠時間 (青) と床上時間 (緑) の変化 (文庫3, 8より作成)

上に活動量を控え、寝床で過ごす時間が長くなることで、長期的な寿命短縮リスクは、むしろ増加する可能性を示しています。

3 交番制勤務者における注意点

健康づくりのための睡眠ガイド2023の推奨事項一覧

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者※1	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none">● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※1 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）成人版・こども版・高齢者版

睡眠の重要性と取り組み方について国民向けにわかりやすく示した「Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）」を作成した。

良い睡眠のために
できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める

毎日をすこやかに過ごすための
睡眠5原則
—成人版—

成人のための
Good Sleepガイド
—健康づくりのための睡眠ガイド2023—
睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう

良い睡眠のために
できることから始めよう

- 8時間以上起床で過ごさない
- 睡眠休養感を高める

毎日をすこやかに過ごすための
睡眠5原則
—高齢者版—

高齢者のための
Good Sleepガイド
—健康づくりのための睡眠ガイド2023—
睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう



眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です
睡眠は最も重要な休養行動です。
は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。
例えば、日中しっかりとからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。
睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

学術研究補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究）
睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」
行動・習慣改善ツール開発及び環境整備「研究班（令和5年度）」

学術研究補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究）
睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」
行動・習慣改善ツール開発及び環境整備「研究班（令和5年度）」

良い睡眠のために
できることから始めよう

- 睡眠時間を十分に確保しよう
- 睡眠休養感を高める

毎日をすこやかに過ごすための
睡眠5原則
—こども版—

こどものための
Good Sleepガイド
—健康づくりのための睡眠ガイド2023—
睡眠時間と睡眠休養感を確保してすこやかな生活をろう



眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です
睡眠は最も重要な休養行動です。
長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。
例えば、日中しっかりとからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。
睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

学術研究補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究）
睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」
行動・習慣改善ツール開発及び環境整備「研究班（令和5年度）」

学術研究補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究）
睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」
行動・習慣改善ツール開発及び環境整備「研究班（令和5年度）」

良い睡眠から健康に!



睡眠について、こんなことありませんか?

- 睡眠時間が足りない
- 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い

第1原則 ●寝る前や起床でデジタル機器を使う

第2原則 ●ストレスが強く、日中に解消しきれない

第3原則 ●食事時間が不規則だ

第4原則 ●夕方以降によくカフェインをとる

第5原則 ●喫煙や寝酒習慣がある

●睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている



十分な長さで休養感のある睡眠を確保し、十分な睡眠時間を確保

温度・音に配慮した、睡眠のための環境づくりを心がけて

運動、しっかり朝食、朝のリラクゼーションと自覚のメリハリを

品とのつきあい方を見つけ、'エインのとりすぎに'注意

ない、眠りに不安を覚えたなら、家に相談を

生活習慣・嗜好品に気を付けて、睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

ぐっすりガイド2023 | ぐっすりガイド2023 | ぐっすりガイド2023 | ぐっすりガイド2023 | ぐっすりガイド2023

厚生労働省研究補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究）
睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」
行動・習慣改善ツール開発及び環境整備「研究班（令和5年度）」

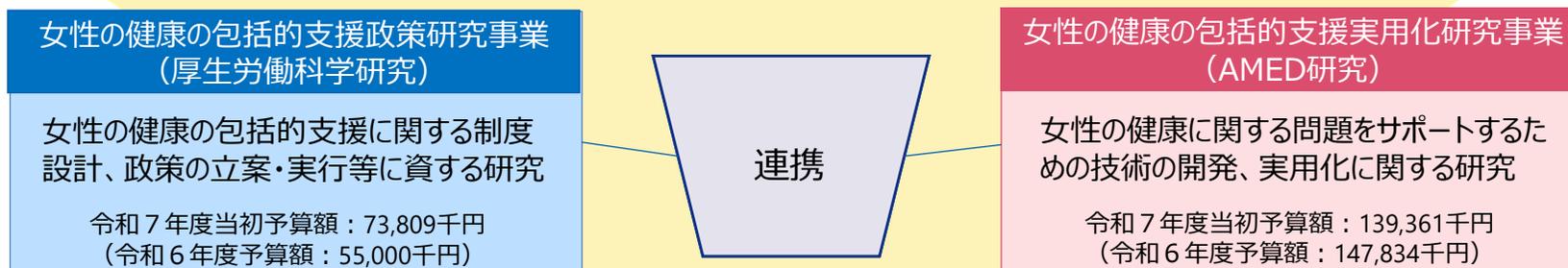
5. 女性の健康

女性の健康の包括的支援における研究事業について

女性の健康に包括的支援に関する課題

- 女性の心身の状態が人生の各段階に応じて大きく変化するという特性に着目した取組が必要
- 女性の就業等の増加、婚姻や妊娠出産をめぐる変化、平均寿命の伸長等に伴う健康課題の変化に応じた対応が必要
- 女性の健康に関する調査・研究に基づく知見を踏まえ、健康施策を総合的にサポートする体制が必要

平成27年度より研究事業を新設



- ・ 女性の年代別健康課題の実態把握、社会決定要因分析
- ・ 女性の健康課題のセルフチェックツール、問診票開発
- ・ 性差にもとづく更年期障害の解明と両立支援開発等

- ・ 女性ホルモンが健康に及ぼす影響に関する研究
- ・ 女性特有の臓器等に関係する疾病に関する研究
- ・ 若年女性に特有の疾患予防に関する研究
- ・ 性差に関わる研究 等

今後の方向性

- 女性の健康を生涯にわたり包括的に支援するための研究について、引き続き取り組む。我が国における実態を正確に把握した上で、女性の健康に関する国民への正確な情報提供や、女性が必要な支援・医療を受けられる環境整備を進めることで、女性の健康の維持増進のみならず、社会・経済活動の活性化に貢献する。

健康増進事業（健康相談：女性の健康）について

事業概要

- 健康増進法第17条及び第19条の2に基づき市町村が行う、①健康教育②健康相談③健康診査④訪問指導の事業に対して、都道府県が補助する事業及び指定都市が行う上記事業の国庫補助を行う。
 （補助金：負担割合【国1/3、都道府県1/3、市町村1/3】【国1/3、政令指定都市2/3】）

種類等		内容
健康相談	重点健康相談	○幅広く相談できる窓口を開設し、以下の健康相談を行う。 （高血圧・脂質異常症・糖尿病・歯周疾患・骨粗鬆症、 女性の健康 ・病態別（肥満、心臓病等））
	総合健康相談	○対象者の心身の健康に関する一般的事項に関する指導、助言を行う。

（健康相談：女性の健康）

- 目的**：健康相談は、心身の健康に関する個別の相談に応じ必要な指導及び助言を行い、家庭における健康管理に資することを目的とする。
- 対象者**：当該市町村の区域内に居住地を有する40歳から64歳までの者を対象とする。ただし、健康相談の内容や対象者の状況によっては、対象者に代わってその家族等を対象とすることができる。
- 種類**：
 - ・**実施方法**：市町村は、選定した重点課題に関し、知識経験を有する医師、歯科医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等を担当者として、健康に関する指導及び助言を行う。
 実施に当たっては、市町村保健センター、健康増進センター、老人福祉センター、公民館等に気軽にかつ幅広く相談できる健康相談室等の窓口を設置する。
 - ・**実施内容**：女性専用外来や健診機関の案内、女性の健康づくりについて個人の食生活その他の生活習慣を勘案して行う相談指導
 - ・**実施状況**：平成26年度（18,394人）、平成27年度（19,728人）、平成28年度（19,859人）、平成29年度（21,795人）、平成30年度（18,390人）、令和元年度（18,916人）、令和2年度（12,547人）、令和3年度（13,010人）、令和4年度（16,149人）

ホームページ「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」

多くの女性が直面する月経の悩みや、妊娠・出産に関する疑問、様々な体調不良等に関して情報提供を実施。

(1か月あたりの訪問数約35万、PV数約70万)

女性の健康推進室
ヘルスケアラボ
HealthCareLab

病名や症状を入力

はじめに 女性の健康ガイド 病気を調べる セルフチェック マタニティトラブル レシピ

「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」は、すべての女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班が作成しました。

ピックアップ

思春期特有の性や体の悩み
『思春期の性と健康』

更新 2021/10/08 新着記事「好学性温存」を追加しました

更新 2021/08/27 妊婦さんの新型コロナウイルスのワクチン接種に…

お知らせ一覧

子宮内腫瘍? 子宮筋腫? セルフチェック

気になる女性の病気

妊娠中の気になるQ&A マタニティトラブル

はじめに すべての女性に知ってほしい女性のからだところの特性

病気を検索 気になるキーワード、症状で調べよう

病院検索 医療施設へのご案内です

監修ドクターの紹介 ヘルスケアラボの記事は各領域の専門医が監修しています

女性アスリート外来

ライフステージ別女性の健康ガイド

すべて表示 小児期・思春期 成人期 更年期 老年期 妊娠・出産

みんな悩んでる 月経のトラブル

女性に多い からだの不快感と病気

人に相談しにくい デリケートな悩み

貧血

月経痛

月経不順・無月経

肩こり・首こり

甲状腺の病気

乳腺症、乳房痛

性暴力、デートDV

性感染症(STD)

摂食障害(拒食、過食)

生理痛のセルフチェック

乳がんのセルフチェック

不眠症のセルフチェック

TOP > これって病気かな?女性の病気セルフチェック

これって病気かな?女性の病気セルフチェック

「もしかして病気かも?」と不安になったら、気になる病気をセルフチェックしてみましょう。

- 子宮頸がんチェック
- 子宮体がんチェック
- 乳がんチェック
- 子宮内膜症チェック
- 子宮筋腫チェック
- 生理痛チェック
- 月経前症候群(PMS)/月経前不快気分障害(PMDD)チェック
- 不妊症チェック
- 性行為感染症チェック
- 更年期障害チェック
- 過活動膀胱チェック
- うつ症状チェック
- 不眠症チェック

女性の健康ガイド

- はじめに
- みんな悩んでる 月経のトラブル
- 女性に多い からだの不快感と病気
- 人に相談しにくい デリケートな悩み
- これって大丈夫? 小児期の気がかり
- こどもからおとなへ 思春期って何
- 思春期に多い からだの不快感と病気
- ひとりて悩まない 思春期の性と健康
- 要注意! 早めに気づいて 子宮と卵巣の病気
- 早めの準備が大切 妊娠・出産のこと

マタニティトラブルQ&A

妊娠中の疑問をいつでもどこでも解決

- 妊娠中の生活あれこれ
- おしものトラブル
- からだの変化と不調
- 体調の変化
- 産後のこと
- 妊娠中や授乳中の薬

女性の健康推進事業

研究代表団体：東京大学産婦人科学教室

http://w-health.jp/



女性の健康週間（3月1日～8日）

3月8日：国際女性デー
(International Women's Day)



女性の健康に関する知識の向上、および女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、「女性の健康週間」を通じて女性の健康づくりを国民運動とし、国、地方公共団体、関係団体等、社会全体が一体となって、各種の啓発事業及び行事等を展開することで、女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援している。厚生労働省では、例年「女性の健康週間」に合わせてイベント等を実施している。

令和6年度

- ・ シンポジウムを開催 女性の健康を支える地域・社会の役割～誰一人取り残さない健康づくりの実現に向けて～
- ・ 先進的事例の紹介や各分野からゲストを招き、女性の健康を支える地域・社会の役割を議論

令和5年度

- ・ 女性の健康週間特設Webコンテンツ ～自分のからだと向き合う、適正体重の大切さ～
- ・ 厚生労働省ホームページ上コンテンツ 骨粗しょう症予防「骨活のすすめ」
- ・ 上記を通じて、やせ女性の健康問題の啓発や情報提供を行うとともに、推奨する生活習慣を提案

令和4年度

- ・ 女性の健康週間特設Webコンテンツ「大人の相談室～女性の更年期障害って？～」
- ・ 専門家や当事者による、更年期の基礎知識や体験談を動画収録
ー性別を問わない全世代（の国民）へのメッセージを通じて、周囲の支援や理解についても普及啓発



令和3年度

- ・ 女性の健康週間特設ホームページ「みんなで知ろう。婦人科のこと」
- ・ 「生理痛」や「更年期障害」など、女性の健康課題に関する情報提供やセルフチェック、婦人科への受診勧奨を行う。
- ・ 家庭、職場などにおける支援や、男性の立場からの支援についても普及啓発

令和6年度女性の健康週間 記念イベントの開催について

令和6年度女性の健康週間（令和7年3月1～8日）では、記念イベントとして、厚生労働省、関係省庁、自治体、企業、専門家、著名人等によるシンポジウムを開催予定。それぞれの立場から、女性の健康を支える地域・社会の役割について議論を行った。



Symposium Overview シンポジウム開催概要

日程	3/7(金)15:00～17:00（14:30開場） ※当日の進行によりスケジュールが変更になる場合がございます
テーマ	女性の健康を支える地域・社会の役割 ～誰一人取り残さない健康づくりの実現に向けて～
会場	神田明神ホール 千代田区外神田2丁目16-2 神田明神文化交流館2F
会場定員	200名（観覧無料/事前申込制） ※定員に達しましたら、お申し込みを締め切らせていただきます
オンライン配信	あり（配信無料/事前申込不要） ※配信URLは後日追加いたします
主催	厚生労働省/スマート・ライフ・プロジェクト
共催	経済産業省
後援	健康経営会議実行委員会 健康日本21推進全国連絡協議会

会場 神田明神ホール 開催日 2025/3/7(金)15:00～ 定員200名 事前申し込み



TOP 概要 プログラム 基調講演 パネルディスカッション 女性の健康週間 健康日本21(第三次)

女性の健康相談支援体制構築事業

令和6年度補正予算額 97百万円（一百万円）

1 事業の目的

- 女性の健康については、若年期、性成熟期、更年期、老年期と、ライフステージにより女性ホルモンの分泌状態が劇的に変化し、男性とは異なる心身の変化を生じることを踏まえ、生涯にわたりライフステージ毎の特性に応じた支援が求められる。
- 特に、近年の課題として、女性ホルモンの変動に伴い誘発されやすい女性特有の症状や疾患に加え、妊娠・出産の機会減少に伴い、月経回数増加を経験することによる健康への影響や、働き盛りの時期に訪れる更年期症状、平均寿命の延伸に伴う老年期の長期化などに対応していく必要がある。なお、更年期症状については、令和3年度に実施した厚生労働省の調査では、症状を自覚している40歳代・50歳代男女のうち、日常生活に何らかの影響があると回答した者が3割、症状の自覚があるが医療機関を受診していない女性の割合は約8割となっている。
- 現在、自治体における相談、医療機関における診療等が行われているが、関係機関の役割分担や連携が必ずしも十分ではなく、こうした調査結果も踏まえ、住民の身近なところで、適切な受診勧奨を含めた相談支援を行う体制の充実が求められる。これまで厚生労働省では、更年期を含めた女性の健康について、情報発信サイトの運用などを通じて一般向けの普及啓発を進めてきたが、関係学会等の知見も踏まえた、相談支援を行う者を養成するための教育資材を開発することが必要である。加えて、オンラインの普及が進む中、女性の健康領域においても適切な活用を促進する必要がある。

2 事業の概要・スキーム、実施主体等

薬局等の身近なところで相談対応を行う者を養成するための資材、相談から適切な診療まで繋げるスキームを構築（実施主体：厚生労働省が選定した委託事業者）

- 国立研究開発法人国立成育医療研究センターに設置が進められている「女性の健康ナショナルセンター」（仮称）や、女性の健康支援に関する関係者（自治体、医療関係団体、医療機関、薬局等を想定）と連携して、必要に応じて適切な受診勧奨が可能な女性の健康支援に関する相談支援体制を構築する。具体的には、以下の取組を行う。

<共通事項>

- 医療機関を含めた女性の健康支援に関するリソースを可視化した上での、現状の相談・診療体制の課題の整理、モデル構築

<相談支援体制>

- 従来から相談支援を行っている自治体に加えて、健康サポート薬局等の住民に身近な場所で相談支援を行う者（以下、相談支援員という。）を養成するための教育資材の開発
- 相談支援に当たる人員の養成、教育

<診療連携体制>

- かかりつけ医や、産婦人科及び、内科、精神科、整形外科等の様々な診療科が、患者の状態に応じて、連携して対応するための好事例の収集、モデル構築
- 診療体制にかかるオンラインの効果的活用事例の収集

<想定される関係者の主な役割>

【自治体】

- 相談対応、治療対象者の医療機関への誘導
- 相談支援員/一般向け講習会の開催、近隣医療機関との連携等

【医療関係団体】

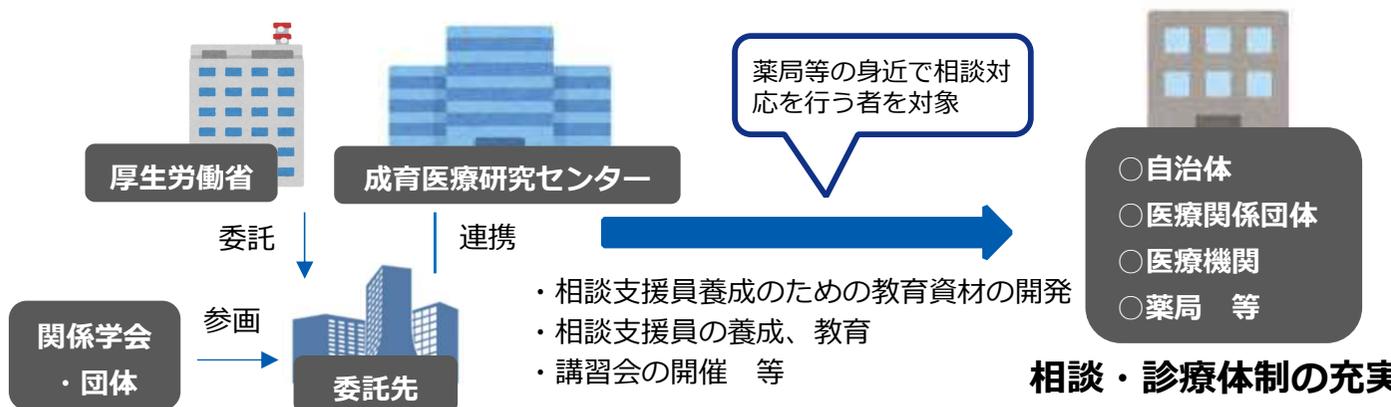
- 講習会の開催、連携体制構築 等

【医療機関】

- 患者の状況に応じた診療、紹介・逆紹介、連携体制構築 等

【薬局等】健康サポート薬局等を想定

- 相談対応、治療対象者の医療機関への誘導
- 近隣医療機関との連携 等



令和7年度当初予算額9.5億円（7.0億円）※（ ）内は前年度当初予算額

※令和6年度補正予算額5.9億円

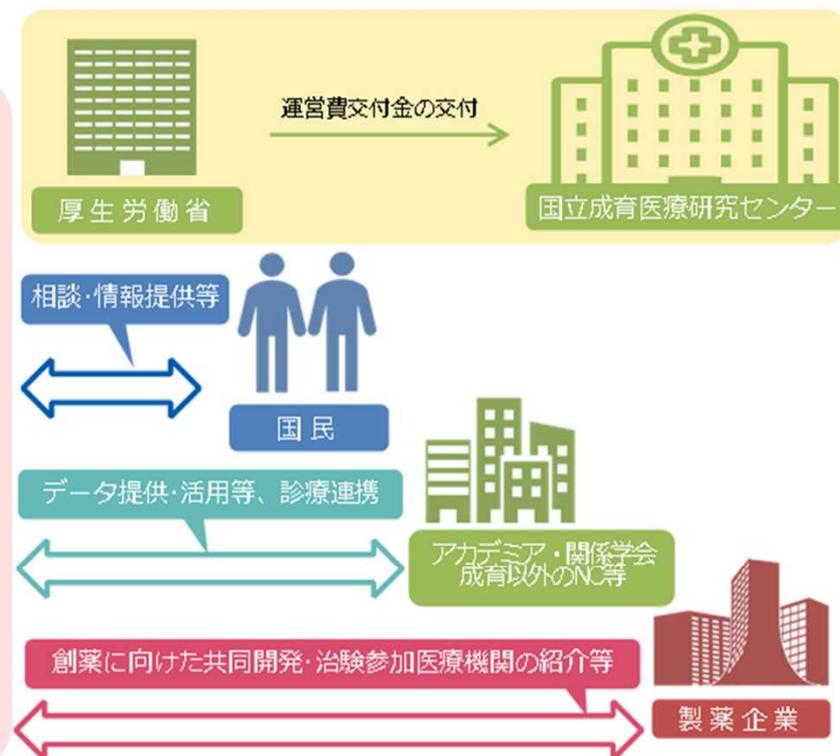
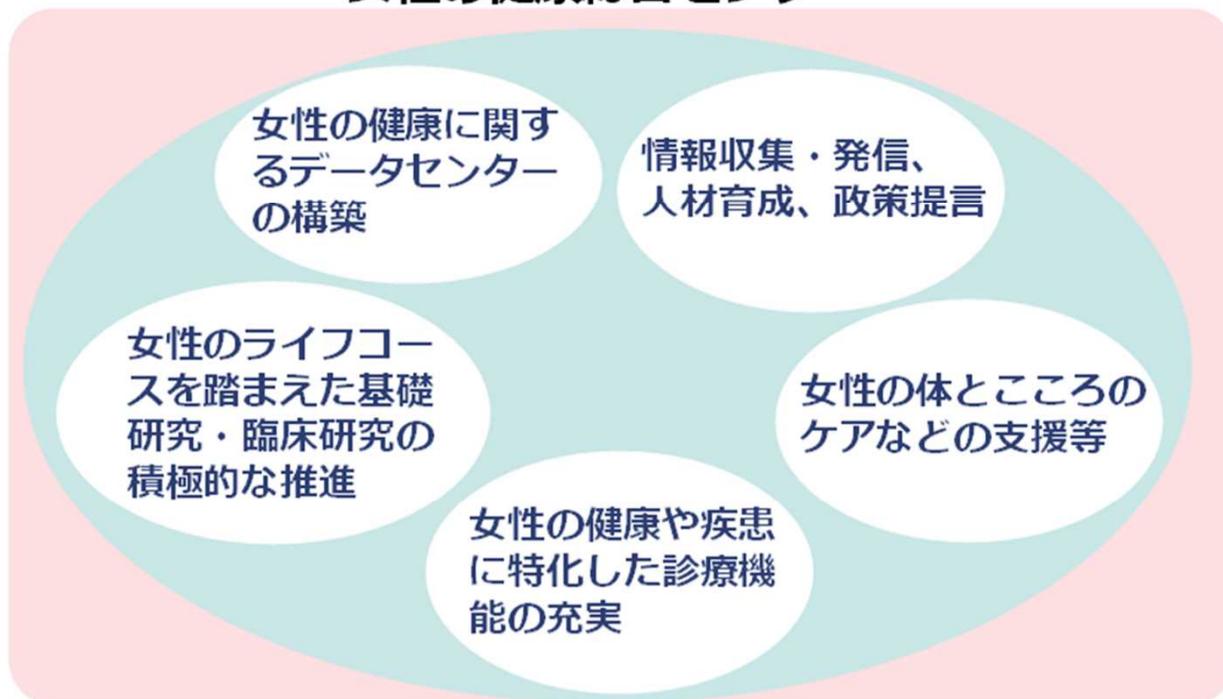
1 事業の目的

女性は、ライフステージ毎に心身の状況が大きく変化することにより女性特有の健康課題などが生じるため、就労の継続等に影響を与えるなど、社会的・経済的な損失も発生している。このため、女性の健康や疾患について、ライフステージ毎に多面的・包括的な分析を加え、病態の解明・治療・予防に向けた研究を推進するとともに診療機能の充実を図る。

2 事業の概要・事業スキーム・実施主体等

国立成育医療研究センターに設置している女性の健康総合センターにおいて、女性の健康や疾患に特化した研究やデータの収集・解析、情報発信等を行うために必要な経費について財政支援を行う。

女性の健康総合センター



女性が人生の各段階で様々な健康課題を有していることを社会全体で共有し、女性が生涯にわたり健康で活躍できる社会を目指す

6. 保健所・地方衛生研究所について

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

DHEAT先遣隊について

DHEAT先遣隊事業とは

- 令和6年能登半島地震の経験を踏まえ、同年10月にDHEAT活動要領を改正し、DHEAT先遣隊派遣事業実施要領を定めて開始した事業。
- 災害発生の急性期(概ね48時間以内)にDHEATを「DHEAT先遣隊」として派遣することにより、被災都道府県等の被害状況等に係る迅速な情報収集、保健医療福祉調整本部の速やかな設置及び運営の支援を目的として実施する。

DHEAT先遣隊の主な役割

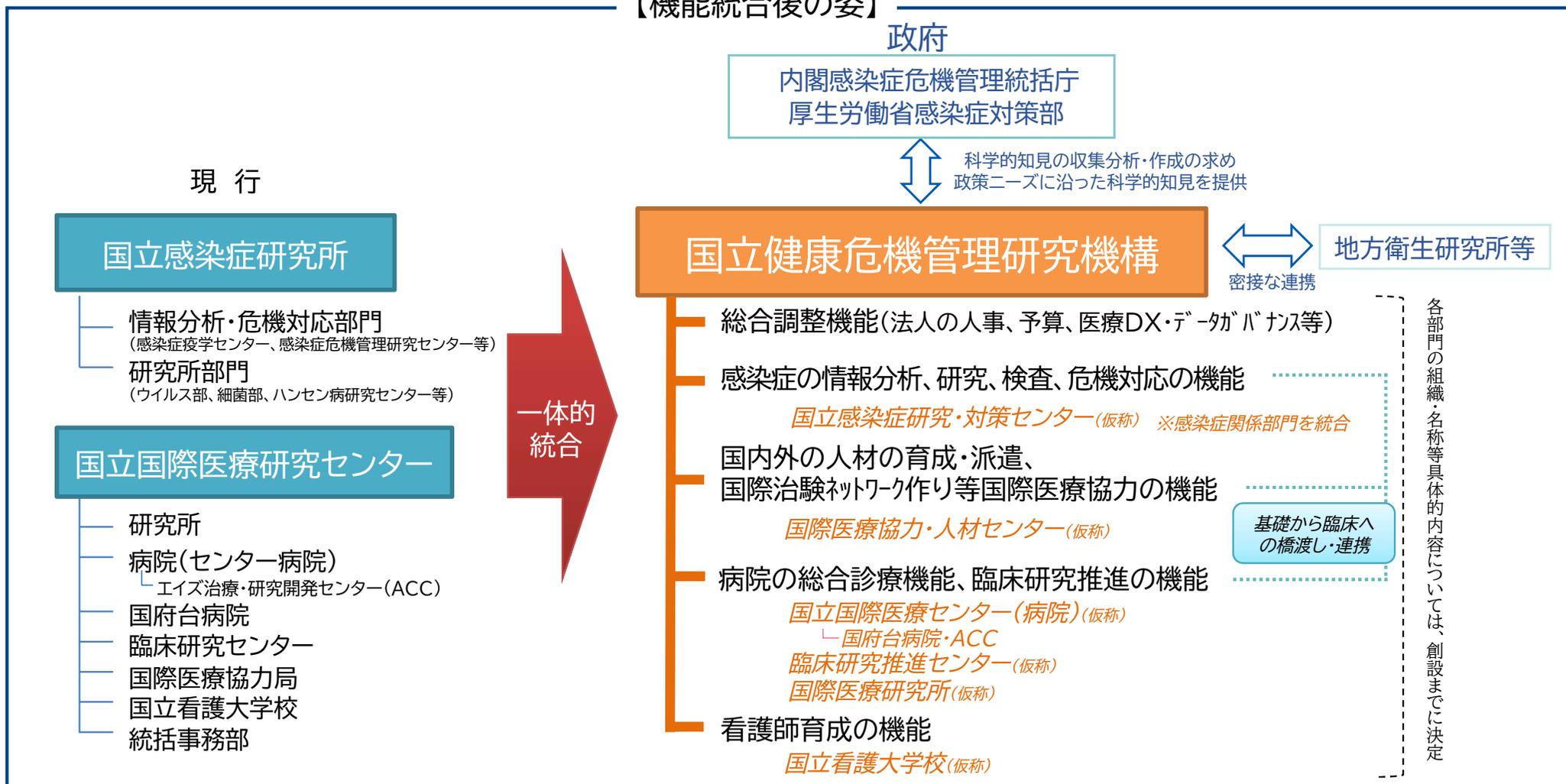
- 厚生労働省とDHEAT事務局、被災都道府県が所属する地方ブロックDHEAT協議会に、被災都道府県等の被災状況等をできるだけ速やかに報告する。
- 被災都道府県の統括DHEATや関係各課・団体との連携・調整を行い、被災都道府県における保健医療福祉調整本部の設置及び運営、並びに保健所の指揮調整機能等を支援する。
- 被災都道府県の統括DHEAT等と、DHEATや広域応援保健師等の派遣の必要性について検討し、その検討結果を厚生労働省とDHEAT事務局に報告する。

「国立健康危機管理研究機構」について

1 機能・業務

- 内閣感染症危機管理統括庁・厚生労働省感染症対策部に科学的知見を提供する「新たな専門家組織」として、**国立感染症研究所と国立国際医療研究センターを一体的に統合**し、感染症等の情報分析・研究・危機対応、人材育成、国際協力、医療提供等を一体的・包括的に行う組織を創設する。
- 機構は、感染症法等に基づき、**地方衛生研究所等とも密接に連携**して、全国のサーベイランス情報の集約・分析等を行うとともに、**政府対策本部に参加し意見を述べる**。

【機能統合後の姿】



国立健康危機管理研究機構と地方衛生研究所等の連携強化

- 全国的な検査能力やサーベイランス能力の向上を図るため、地域保健法を改正し、
 - ・ 地方衛生研究所等と国立健康危機管理研究機構(以下「JIHS」)の連携強化の必要性等を踏まえ、試験検査やサーベイランス(情報収集、整理、分析、提供)など、地方衛生研究所等とJIHSとの間で行われる連携業務を法定化するとともに、
 - ・ 地方衛生研究所等に対し、検査結果や地域の感染状況等の情報提供への協力義務や、その職員にJIHSの研修を受講させる努力義務を規定。

※ 本改正に際し、調査研究や試験検査等を実施する機関を「地方衛生研究所等」と規定。

JIHS (特殊法人)

JIHSの業務 (国立健康危機管理研究機構法)

- 感染症に関する科学的知見の収集、整理、分析、提供
例：国外からの情報の収集・分析、地方の感染状況等の集約・分析、これらの情報の行政機関等への提供など
- 病原体等の収集、検査、保管等やこれらに必要な技術や試薬等の開発・普及
例：全国で収集した検体を集め、検査、保管等を行うとともに、検査技術や試薬の開発や検査機関等への提供など
- 地方衛生研究所等の職員に対する研修、技術的支援等
例：検査技師等に対するゲノム解析等の専門技術的な研修の実施、検査精度の管理など

全国的サーベイランスシステム による一体的情報共有

- ・ 国際的な知見や全国的な感染状況等の提供
- ・ 検査技術や試薬の提供
- ・ 地方衛生研究所等の職員に対する研修 (感染症疫学、検査法など)

相互に連携

- ・ 収集した検体や地方衛生研究所で実施した検査結果の提供
- ・ 地域の感染状況等の提供
- ・ 研修の受講

地方衛生研究所等 (保健所設置自治体)

(地域保健法の改正)

- ・ 検査結果や地域の感染状況等の情報提供への協力 (義務)
- ・ 職員に対するJIHSの研修受講の機会を付与 (努力義務)

(参考)

地方衛生研究所等の業務 (令和4年の感染症法等改正)

- 調査研究
例：試験検査の精度を高める研究
- 試験検査
例：地域で発生した感染症の検査の実施など
- 情報収集、分析、提供
例：地域の感染情報の収集、状況の分析、保健所等への提供など
- 研修指導
例：地方衛生研究所等の職員の資質向上のための研修、訓練など

全国的な検査能力やサーベイランス能力の向上

ご静聴、ありがとうございました。

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare