

平成26年度保健師中央会議

平成26年10月21日(火) 於:主婦会館プラザエフ 7階 カトリア

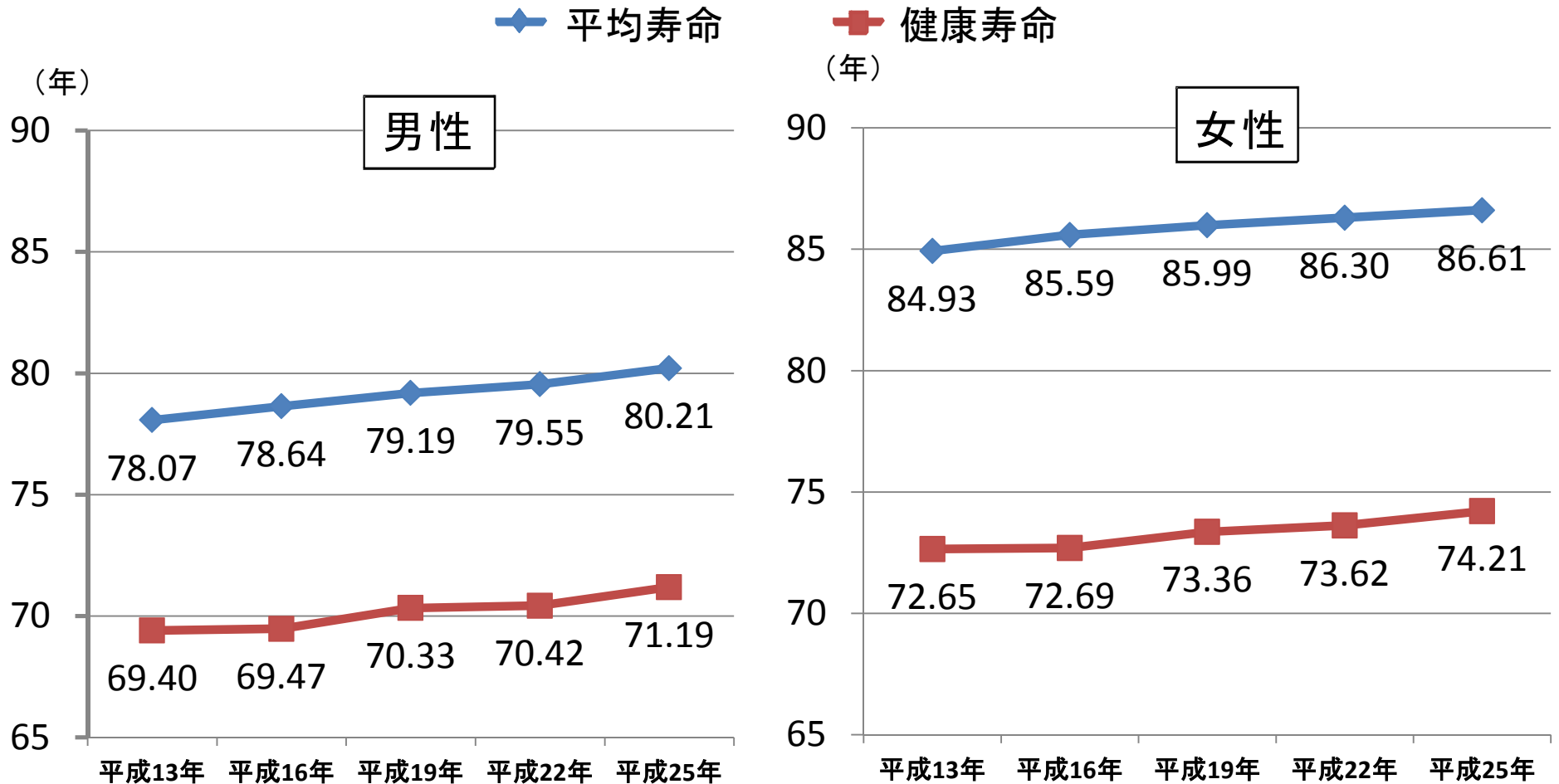
「発展的な健康づくり推進に向けて  
～健康づくり大キャンペーンとしての取組～」

厚生労働省 健康局 がん対策・健康増進課長

正林 督章

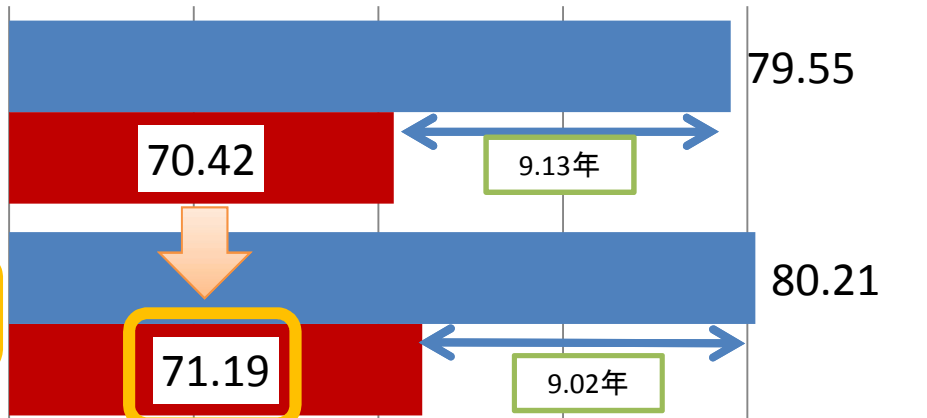
# 1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

## 平均寿命と健康寿命の推移



# 健康寿命とは：日常生活に制限のない期間

男性

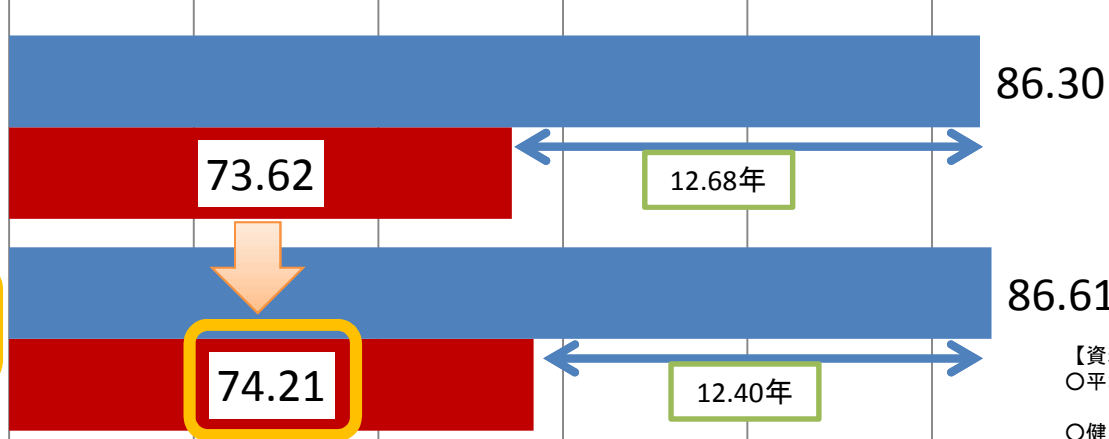


○平成25年の健康寿命は  
男性71.19年、女性74.21年

○健康寿命は  
男性0.78年、女性0.59年延伸  
(対平成22年)

○日常生活に制限のある期間は  
男性0.11年、女性0.28年短縮  
(対平成22年)

女性



■ 平均寿命 ■ 健康寿命

【資料】

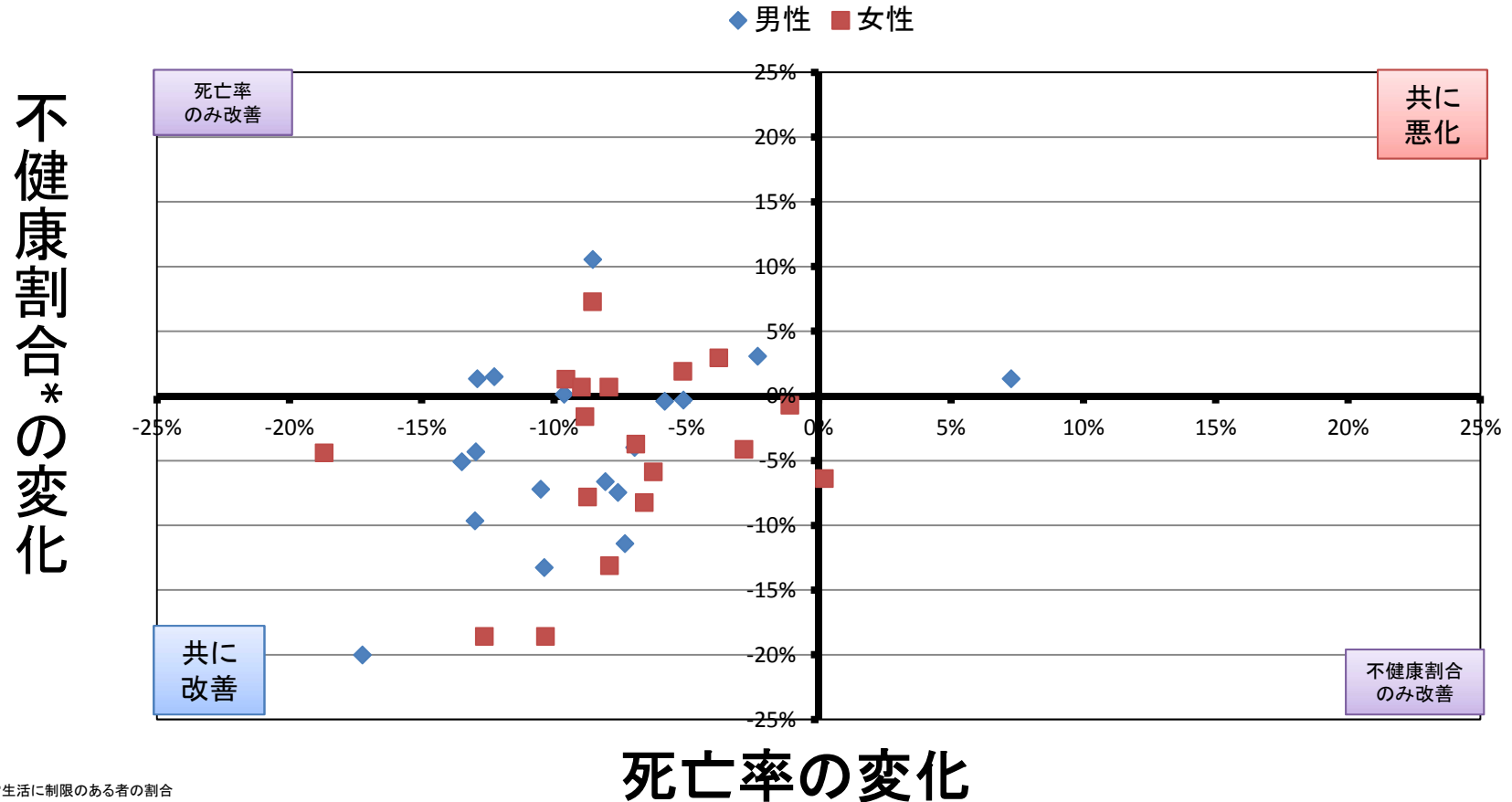
- 平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」「平成25年簡易生命表」
- 健康寿命：厚生労働省「平成22年/平成25年簡易生命表」  
厚生労働省「平成22年/平成25年人口動態統計」  
厚生労働省「平成22年/平成25年国民生活基礎調査」  
総務省「平成22年/平成25年推計人口」  
より算出

※健康日本21(第二次)の目標：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加（平成34年度）

日本再興戦略及び健康・医療戦略の目標：「2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸」（平成32年）

# 健康寿命の延伸の背景

性・年齢(五歳刻み)別の平成25年の死亡率及び不健康割合の相対変化率(対平成22年)をプロットしたところ、共に改善したことを意味する左下の領域に集積した。



平成22年から平成25年にかけて、  
概ね死亡率及び不健康割合が共に改善したことで健康寿命が延伸した。

# 今後の予定(案)

平成25年の健康寿命を都道府県・大都市ごとに算出する予定

## データソース (都道府県・大都市)

○日本人人口 : 平成17年/22年国勢調査を用いた線形外挿法により平成25年の値を暫定的に算出

※平成22年健康寿命では平成22年国勢調査を、平成13/16/19年健康寿命では国勢調査を用いた線形内挿法で算出した値を健康寿命(確定値)算定に利用。平成27年国勢調査の結果が公表された段階で線形内挿法で算出した値を用いて健康寿命(確定値)を算定。

○死亡数 : 平成25年人口動態統計

○生命表 : 平成25年簡易生命表の全国値

○不健康割合 : 平成25年国民生活基礎調査

※回答対象に0-5歳が含まれないため、0-4歳の不健康割合は6-9歳の値で代用。  
不健康割合は日常生活に制限のある者の割合とする。

## 分析方法

○これまでと同様に、5歳ごと(85歳以上は集約)のデータを用いて、チャンの生命表法とサリバン法により男女別の健康寿命を算出する

※都道府県・大都市の健康寿命(暫定値)については、次回以降の専門委員会で算出結果を提示する予定。

# 日本人の長寿を支える「健康な食事」のとらえ方

# 日本人の長寿を支える「健康な食事」を構成している要因例

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要なとされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味する。

「健康な食事」の実現のためには、日本の食文化の良さを引き継ぐとともに、おいしさや楽しさを伴っていることが大切である。おいしさや楽しさは、食材や調理の工夫、食嗜好や食事観の形成、食の場面の選択など、幅広い要素から構成される。

「健康な食事」が広く社会に定着するためには、信頼できる情報のもとで、国民が適切な食物に日常的にアクセスすることが可能な社会的・経済的・文化的な条件が整っていただかなければならない。

社会全体での「健康な食事」は、地域の特性を生かした食料の安定供給の確保や食生活に関する教育・体験活動などの取組と、国民一人一人の日々の実践とが相乗的に作用することで実現し、食をめぐる地域力の維持・向上とともに、国民の健康とQOLの維持・向上に着実に貢献する。



# 「健康な食事」の食事パターンに関する基準の内容

## 食事パターン

料理Ⅰ（主食）	料理Ⅱ（主菜）	料理Ⅲ（副菜）
<p>精製度の低い米や麦等の穀類を利用した主食。</p> <p>なお、炭水化物は40～70gであること。精製度の低い穀類は2割程度であること。</p> <p>ただし、精製度の低い穀類の割合が多い場合は、1日1食程度の摂取にとどめることに留意する。</p>	<p>魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした副食（主菜）。</p> <p>なお、たんぱく質は10～17gであること。</p>	<p>緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜（いも類、きのこ類・海藻類も含む）を使用した副食（副菜）。</p> <p>なお、野菜は100～200gであること。</p>

### ※1 エネルギー

- 単品の場合は、1食当たり、料理Ⅰは300kcal未満、料理Ⅱは250kcal未満、料理Ⅲは150kcal未満であること。
- 料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合は、1食当たりのエネルギー量は650kcal未満であること。

### ※2 食塩

- 単品の場合は、料理区分ごとの1食当たりの食塩含有量（食塩相当量）は1g未満であること。
- 料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合は、1食当たりの食塩含有量（食塩相当量）は3g未満であること。

※1日の食事においては、料理Ⅰ～Ⅲの組合せにあわせて牛乳・乳製品、果物を摂取すること。



# 「健康な食事」の普及のためのマーク

## ＜基本形＞3つの料理の組合せの場合



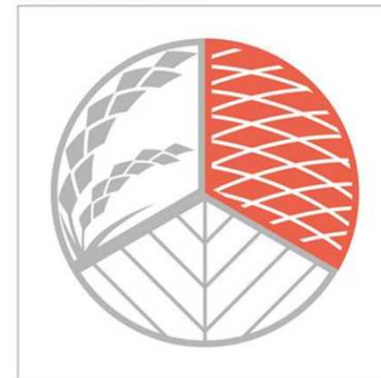
### ＜作品の解説＞

マークのデザインは、円を三分割してシンプルな線や面で3つの料理を表現している。料理Ⅰの主食は、代表的な米を稲穂で表している。料理Ⅱの主菜は、魚のうろこをモチーフにした絵柄にし、肉をイメージする赤色を用いることで、たんぱく源となる食品を主材料とした料理を表している。料理Ⅲの副菜は、野菜の葉を絵柄と色で表している。

料理Ⅰの料理に表示する場合



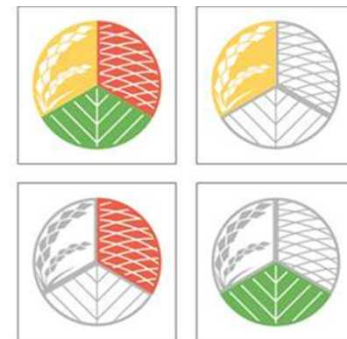
料理Ⅱの料理に表示する場合



料理Ⅲの料理に表示する場合



1～3cm四方程度での使用例

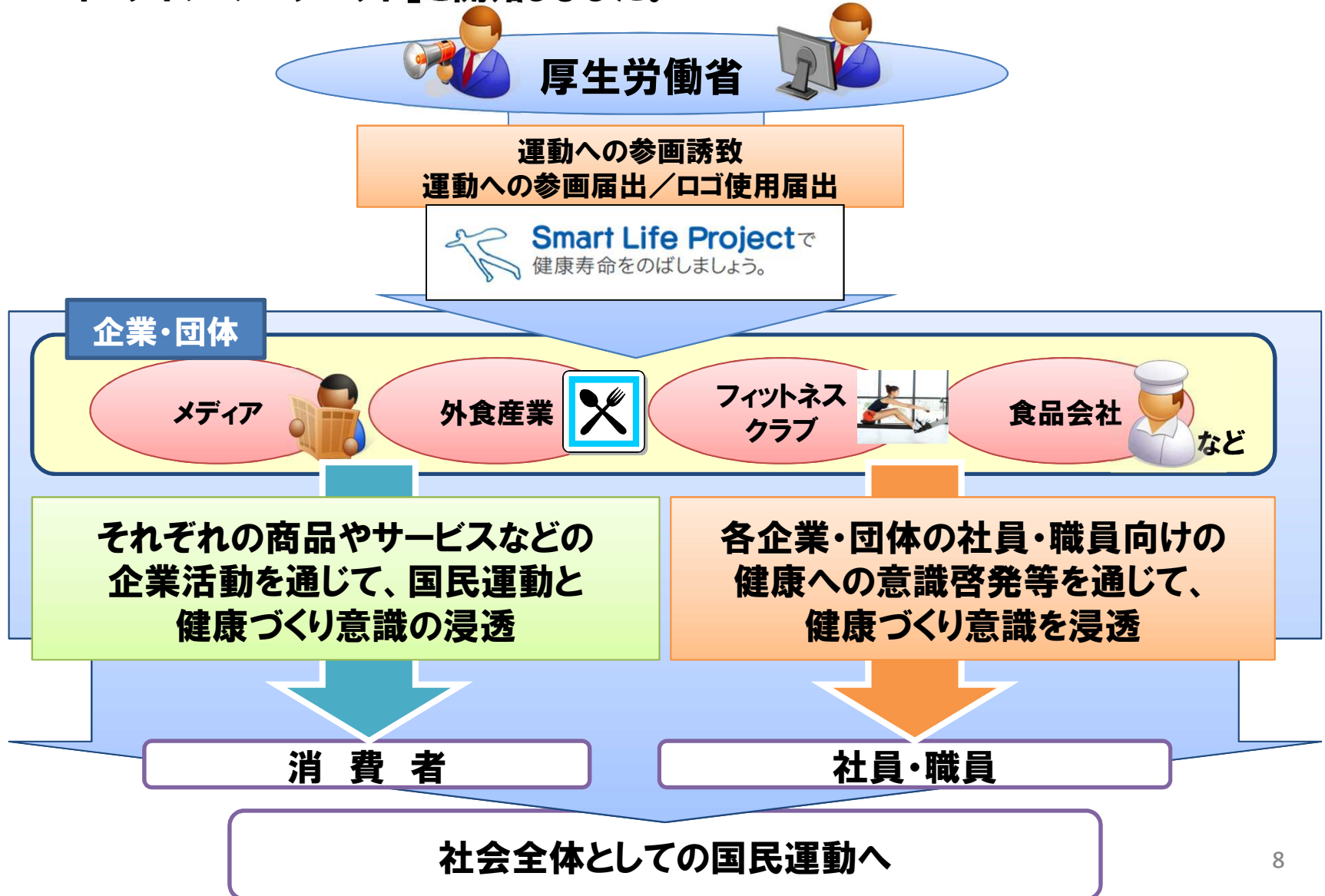






# スマート・ライフ・プロジェクトとは

健康寿命の延伸に向け、幅広い企業連携を主体とした取組として、平成23年2月に、「スマート・ライフ・プロジェクト」を開始しました。



# 「スマート・ライフ・プロジェクト」が提案する3つのアクション

“健康寿命をのばしましょう”をスローガンに、「運動、食生活、禁煙」で具体的なアクションを呼びかけます。象徴的なアクションを設定し、そのネーミングとロゴを作成しました。



## 推奨するアクション例(メッセージ)

 Smart Walkで健康寿命をのばしましょう。

**例えば、毎日10分の運動を。**

通勤時。苦しくならない程度のはや歩き。

それは、立派な運動になります。

1日に10分間の運動習慣で健康寿命を延ばしましょう。

 Smart Eatで健康寿命をのばしましょう。

**例えば、1日プラス70gの野菜を。**

日本人は1日280gの野菜を採っています。

1日にあと+70gの野菜を食べること、朝食をしっかり食べることで健康寿命を延ばしましょう。

 Smart Breathで健康寿命をのばしましょう。

**例えば、禁煙の促進。**

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。

タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。

### 健診・検診 の受診

## 「定期的に 自分を知る」

早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。  
そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、  
無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

**「健診」は  
皆の毎日の健康を守る最大の武器！**

特定健診などの「健診」は  
健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて  
問題があった場合に改善することが主な目的です。  
毎年定期的に健診の受診を啓発しましょう。

定期健康診断、特定健診 など

**「検診」は  
大事な人や未来を守る最大の武器！**

がん検診などの「検診」は、  
病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。  
従業員や職員、その家族の安心のため、また優秀な  
人材を失わないためにも、検診の受診を啓発しましょう。

各種がん検診 など

同じ「けんしん」という言葉でも、実は目的や内容が違うことを知っている人は少ないかもしれません。  
その違いを知ってもらうことも、興味を持ち、受診してもらうための一歩になりそうです。

※ がん対策企業アクションと協力しながら推進していきます。

# スマート・ライフ・プロジェクト参画登録状況/業種別)

## H26.7.22 現在の業種別登録数

団体・協会・NPO・教育機関	344
医療法人・クリニック	71
自治体	122
健康保険組合	151
フィットネス・スポーツ・健康増進施	79
運動・保健指導・健康支援サービス	89
介護・福祉サービス	55
総合サービス	52
整体・マッサージ・美容	44
卸・小売	149
総合商社	11
健康食品・健康グッズ販売	64
メーカー	252
エネルギー・建築・建設	59
ITシステム・情報通信	90
コンテンツ・制作・その他サービス	204
保険・金融	16
学術研究・専門技術	66
ホテル・レジャー・アミューズメント	22
その他(分類不明)	142
合計	2082

## 年度別登録数

年度	登録件数	総登録数
2010	193件	193件
2011	212件	405件
2012	873件	1278件
2013	704件	1982件
2014	100件	2082件

# 平成27年度健康増進対策予算概算要求の概要

平成27年度概算要求額 48億円(平成26年度予算額 31億円)

## 1. 健康づくり・生活習慣病対策の推進

22億円(17億円)

### 〈主な事業〉

新規	・宿泊型新保健指導試行事業	4.0億円
改	・健康日本21推進費(生活習慣病予防対策推進費)	1.7億円
	・地域健康増進促進事業	0.9億円
	・健康増進事業(肝炎対策分除く)	8.5億円
	・たばこ対策促進事業(健康的な生活習慣づくり重点化事業)	0.4億円
	・糖尿病予防戦略事業(健康的な生活習慣づくり重点化事業)	0.4億円
	・地域の健康増進活動支援事業(健康的な生活習慣づくり重点化事業)	0.8億円
	・健康日本21(第二次)分析評価事業費	0.3億円
	・健康増進総合支援システム事業費	0.5億円

## 2. 生活習慣病予防に関する研究などの推進

26億円(14億円)

新規	・女性の健康の包括的支援総合研究経費	4.5億円
改	・循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究経費	20.1億円
	・国民健康・栄養調査委託費等	1.4億円



# 平成27年度健康増進対策予算の概算要求 48億円(平成26年度予算額:31億円)

## < 1. 健康づくり・生活習慣病対策の推進 22億円(17億円) >

健康寿命の延伸などを目的とした「健康日本21(第二次)」を着実に推進し、国民一人ひとりが日々の生活の中で健康づくりに向けた自発的な行動変容を起こしていけるよう、企業・民間団体・自治体の連携により、女性の健康づくりや脳卒中の予防を含めた地域での健康づくりを着実に実施し、健康づくりの国民運動化を推進する。

(主な事業)

### ○宿泊型新保健指導試行事業(推進枠) 4億円

糖尿病が疑われる者等を対象として、いわゆるメタボの改善等を図るため、健康増進施設やホテル・旅館などの宿泊施設等を活用した新たな保健指導プログラムを開発し、試行事業等を行うことにより、糖尿病等の発症予防や生活習慣病予防を支援し、健康寿命の延伸を図る。

(補助先) 医療保険者等(公募) (補助率) 定額

### ○健康日本21推進費 1.7億円

健康日本21(第二次)をより広く国民に浸透させていくために、企業・団体・自治体との連携を主体としたスマート・ライフ・プロジェクトの推進や、厚生労働大臣が任命した「いきいき健康大使」が出席する健康づくりイベントの実施などにより、女性の健康づくりや脳卒中の予防を含めた地域での健康づくりを着実に実施し、特定健診受診率向上や健康寿命の延伸を図る。

### ○健康増進事業(肝炎対策分除く) 8.5億円

健康増進法に位置づけられる健康増進事業(健康手帳の交付、健康教育、健康相談、健康診査(骨粗鬆症検診や歯周疾患検診を含む。)、機能訓練、訪問指導等)を実施する。

(補助先) 都道府県(間接補助先:市町村)、政令指定都市 (補助率) 都道府県(1/2)、政令指定都市(1/3)

## < 2. 生活習慣病予防に関する研究などの推進 26億円(14億円) >

生活習慣病の予防から診断、治療に至るまでの研究を体系的に実施する中で、糖尿病や脳卒中、急性心筋梗塞等の循環器疾患などの予防、診断、治療に関する研究を重点的に推進し、今後の対策の推進に必要なエビデンスを収集する。また、女性の健康のための支援体制の整備や社会基盤の整備を図るための研究を実施する。

(主な事業)

### ○女性の健康の包括的支援総合研究経費(一部推進枠) 4.5億円

### ○循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究経費(一部推進枠) 20.1億円