

「健康日本21」の概要及び目標値に対する暫定直近実績値

21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)の概要

○基本的な方向

- (1) 一次予防の重視
- (2) 健康づくり支援のための環境整備
- (3) 目標の設定と評価
- (4) 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

○目標値

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病(心臓病・脳卒中)、がんの9分野にわたり、70項目の目標値を設定

生活習慣の見直し

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康づくり
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康

危険因子の減少

- 肥満
- 高血圧
- 高脂血
- 高血糖

健診等の充実

- 健診受診者の増加
- 健診後の対応の強化
- 等

疾病等の減少

- がん
- 心臓病
- 脳卒中
- 糖尿病
- 歯の喪失
- 自殺

健康寿命の延伸と生活の質の向上など

◎合計で70項目からなる具体的な目標値を決めています。これは、目的の明確な共有と、取組の成果の見直しに役立ちます。

【具体例】	現状	2010年	現状	2010年
・食塩摂取量の減少			・日常生活における歩数の増加	
成人	13.5g	→ 10g未満	男性	8,202歩 → 9,200歩以上
・野菜の摂取量の増加			女性	7,282歩 → 8,300歩以上
成人	292g	→ 350g以上		

◎生活習慣の改善により、2010年には次のとおり減少が見込まれます。

- ・心臓病 男性約25%減少、女性約15%減少
- ・脳卒中 男性約30%減少、女性約15%減少
- ・糖尿病 約7%減少

健康日本21の推進方策

健康日本21計画

①普及啓発

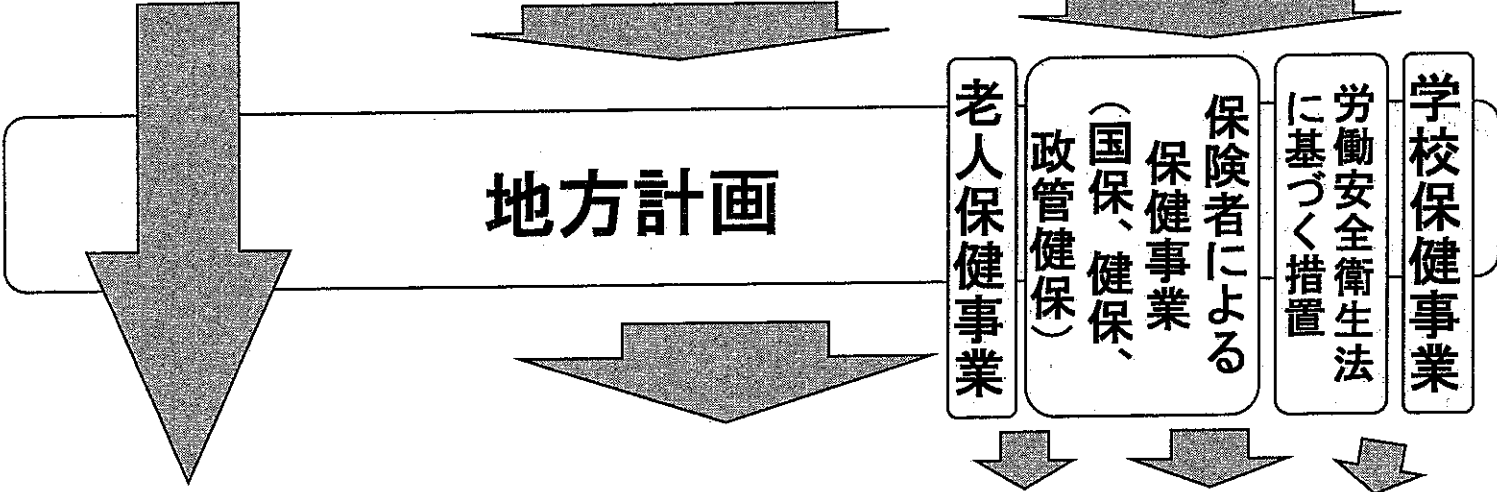
- ・インターネットによる情報提供
- ・ポスター、パンフレット、リーフレットの作成
- ・健康日本21全国大会

②推進体制整備、地方計画支援

- ・健康日本21推進国民会議
- ・健康日本21推進全国連絡協議会
- ・推進マニュアルの作成

③保健事業の効率的・一体的推進

- ・個別健康教育の体系的な推進
- ・地域・職域における連携の推進



(行動変容を支援) → 国民の健康実現

④科学的根拠に基づく事業の推進

・評価（中間評価・最終評価・新計画策定）

「健康日本21」における目標値に対する暫定直近実績値

分野	目標	策定時の現状値又は参考値	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年		
1 栄養・食生活	1.1 適正体重を維持している人の増加	児童・生徒の肥満児 10.7%	H9年国民栄養調査	7%以下	10.6%	H14年 国民栄養調査		
		20歳代女性のやせ 23.3%		15%以下	26.9%			
		20～60歳代男性肥満 24.3%		15%以下	29.4%			
		40～60歳代女性肥満 25.2%		20%以下	26.4%			
	1.2 脂肪エネルギー比率の減少	20～40歳代 27.1%/日		25%以下	25.0%/日			
	1.3 食塩摂取量の減少	成人 13.5g/日		10g未満	12.0g/日			
	1.4 野菜摂取量の増加	成人 292g/日		350g以上	285.0g/日**			
				1.5 カルシウムに富む食品の摂取量の増加(成人)	牛乳・乳製品 107g/日		130g以上	146.2g/日**
					豆類 76g/日		100g以上	62.7g/日**
		緑黄色野菜 98g/日		120g以上	94.1g/日**			
	1.6 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加	男性(15歳以上) 62.6%		H10年国民栄養調査	90%以上		調査中	
		女性(15歳以上) 80.1%			90%以上		調査中	
	1.7 朝食を欠食する人の減少	中学・高校生 6.0%		H9年国民栄養調査	0%		4.4%	
		男性(20歳代) 32.9%			15%以下		26.5%	
		男性(30歳代) 20.5%			15%以下		24.7%*	
1.8 量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加	(参考値)成人 56.3%	H8年国民栄養調査	70%以上	調査中				
1.9 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加	成人 —		—	調査中				
1.10 自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している人の増加	(参考値)自分にとって適切な食事内容、量を知っている人の割合		H8年国民栄養調査					
	成人男性 65.6%	80%以上		調査中				
	成人女性 73.0%	80%以上		調査中				
1.11 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加	成人男性 55.6%	H8年国民栄養調査	80%以上	調査中				
	成人女性 67.7%		80%以上	調査中				

分野	目標	策定時の現状値又は参考値	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年	
1 栄養・食生活	1.12 ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進	提供数 (参考値) 飲食店、レストラン、食品売り場および職場(学校)の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがある人の割合 36.0%	H12年国民栄養調査	—	調査中		
		利用する人の割合 (参考値) 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ人の割合 12.8%		—	調査中		
	1.13 学習の場の増加と参加の促進	学習の場の数 (参考値) 地域や職場に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりがあると答えた人の割合 10.3%		—	調査中		
		学習に参加する人の割合 (参考値) 地域や職場における健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりに参加したことのある人の割合 23.2%		—	調査中		
	1.14 学習や活動の自主グループの増加	自主グループの数 (参考値) 地域や職場に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりがあると答えた人の割合 10.3%		—	調査中		
	成人(20歳以上)						
2 身体活動・運動	2.1 意識的に運動を心がけている人の増加	男性 52.6%	H8年保健福祉動向調査	63%以上	調査中		
		女性 52.8%		63%以上	調査中		
	2.2 日常生活における歩数の増加	男性 8,202歩	H9年国民栄養調査	9,200歩以上	7,676歩		H14年 国民栄養調査
		女性 7,282歩		8,300歩以上	7,084歩		
	2.3 運動習慣者の増加	男性 28.6%		39%以上	31.6%		
		女性 24.6%		35%以上	28.3%		
高齢者							
2 身体活動・運動	2.4 外出について積極的な態度を持つ人の増加	男性(60歳以上) 59.8%	H11年「高齢者の日常生活に関する意識調査」 (総務庁)	70%以上	調査中		
		女性(60歳以上) 59.4%		70%以上	調査中		
		全体(80歳以上) 46.3%		56%以上	調査中		
	2.5 何らかの地域活動を実施している者の増加	男性(60歳以上) 48.3%	H10年「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」 (総務庁)	58%以上	調査中		
		女性(60歳以上) 39.7%		50%以上	調査中		
	2.6 日常生活における歩数の増加	男性(70歳以上) 5,436歩	H9年国民栄養調査	6,700歩以上	4,787歩		H14年 国民栄養調査
女性(70歳以上) 4,604歩		5,900歩以上		4,328歩			

分野	目標	策定時の現状値又は参考値	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年		
3 休養・こころの健康	3.1	ストレスを感じた人の減少	全国平均 54.6%	H8年度健康づくりに関する意識調査 (財団法人健康・体力づくり事業財団)	49%以下	調査中		
	3.2	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	とれていない人の割合 23.1%		21%以下	調査中		
	3.3	睡眠の確保のために補助品やアルコールを使うことのある人の減少	睡眠補助品等を使用する人の割合 14.1%		13%以下	調査中		
	3.4	自殺者の減少	全国数 31,755人	H10年人口動態統計	22,000人以下	29,949人	H14年人口動態統計	
4 たばこ	4.1	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及 知っている人の割合		H10年度喫煙と健康問題に関する実態調査				
		肺がん	84.5%				100%	調査中
		喘息	59.9%				100%	調査中
		気管支炎	65.5%				100%	調査中
		心臓病	40.5%				100%	調査中
		脳卒中	35.1%				100%	調査中
		胃潰瘍	34.1%				100%	調査中
		妊娠に関連した異常	79.6%				100%	調査中
		歯周病	27.3%				100%	調査中
	4.2	喫煙している人の割合		H8年度未成年者の喫煙行動に関する全国調査				
		男性(中学1年)	7.5%				0%	調査中
		男性(高校3年)	36.9%				0%	調査中
		女性(中学1年)	3.8%				0%	調査中
	4.3	未成年者の喫煙をなくす						
女性(高校3年)		15.6%	0%				調査中	
公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及								
分煙を実施している割合								
公共の場	—	100%	調査中					
職場	—	100%	調査中					
4.4	効果の高い分煙に関する知識の普及							
	知っている人の割合					100%	調査中	
4.4	禁煙支援プログラムの普及							
	禁煙支援プログラムが提供されている市町村の割合					100%	調査中	

分野	目標	策定時の現状値又は参考値	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年		
5 アルコール	5.1 多量に飲酒する人の減少	多量に飲酒する人の割合		H8年度健康づくりに関する意識調査 (財団法人健康・体力づくり事業財団)	3.2%以下	7.1%*	H14年 国民栄養調査	
		男性	4.1%					
		女性	0.3%					
	5.2 未成年者の飲酒をなくす	飲酒している人の割合		H8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査	0%	調査中		
		男性(中学3年)	25.4%					
		男性(高校3年)	51.5%					
		女性(中学3年)	17.2%					
	5.3 「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	知っている人の割合			100%	調査中		
		男性	—					
		女性	—					
	6 歯の健康	幼児期のう蝕予防						H14年度 3歳児歯科健康診査結果
		6.1	う蝕のない幼児の増加	全国平均	59.5%	H10年度 3歳児歯科健康診査結果	80%以上	
6.2		フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加	全国平均	39.6%	H5年歯科疾患実態調査	50%以上	調査中	
6.3		間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少	(参考値)全国平均	29.9%	H3年 久保田らによる調査	—	調査中	
学齢期のう蝕予防						H15年 学校保健統計調査		
6.4		一人平均う蝕数の減少	1人の平均う蝕数(12歳) 全国平均	2.9歯	H11年学校保健統計調査		1歯以下	2.09歯
6.5		フッ化物配合歯磨剤の使用の増加	(参考値) 児童のフッ化物配合歯磨剤使用率 全国平均	45.6%	H3年 荒川らによる調査		90%以上	調査中
6.6	個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加	(参考値)全国平均	12.8%	H5年保健福祉動向調査	30%以上	調査中		
成人期の歯周病予防								
6.7	進行した歯周炎の減少	(参考値)40歳	32.0%	H9～10年富士宮市モデル事業報告	22%以下		調査中	
		(参考値)50歳	46.9%		33%以下	調査中		