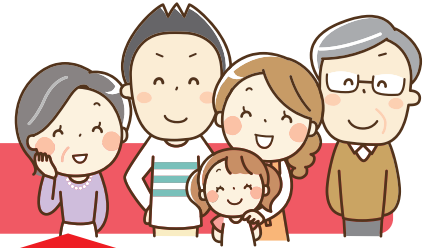
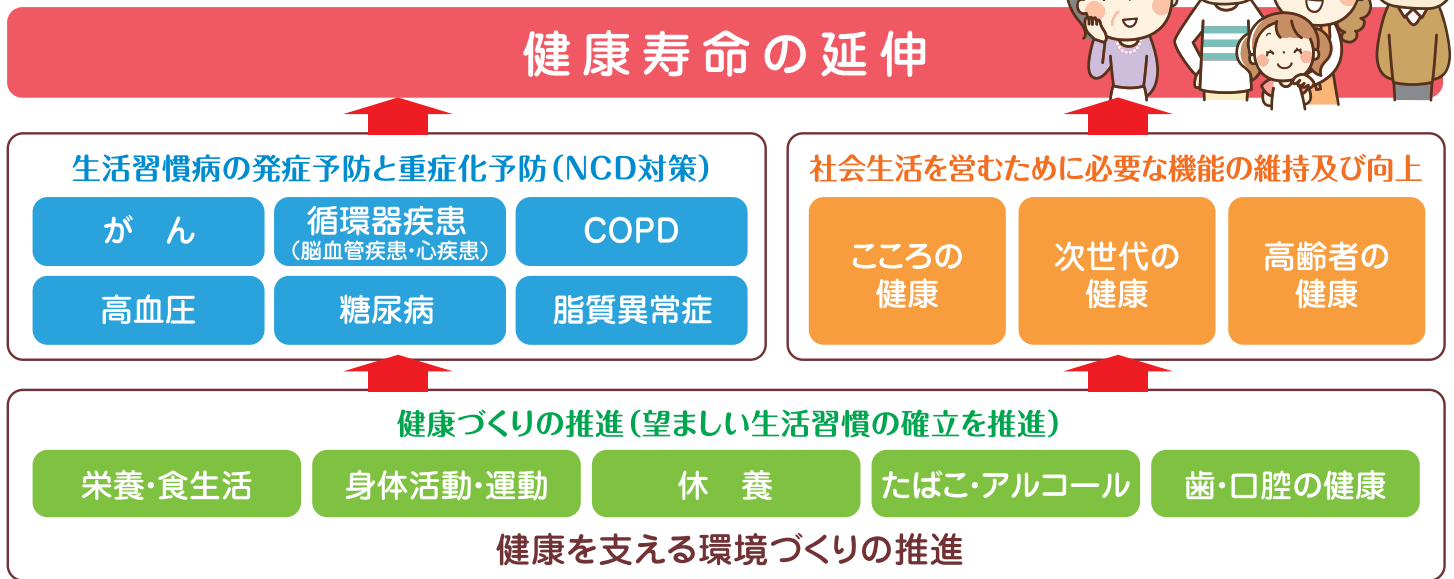


富山県健康増進計画 (第2次)

～中間評価結果を踏まえて～

本計画では、子どもから高齢者まで全ての県民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、県民の健康の増進を総合的に推進します。本計画の期間は、2013(平成25)年度から2022年度で、策定5年目である2017(平成29)年度に中間評価を行いました。その中間評価結果を踏まえ、今後さらに健康づくりを推進していきます。

■計画の体系図



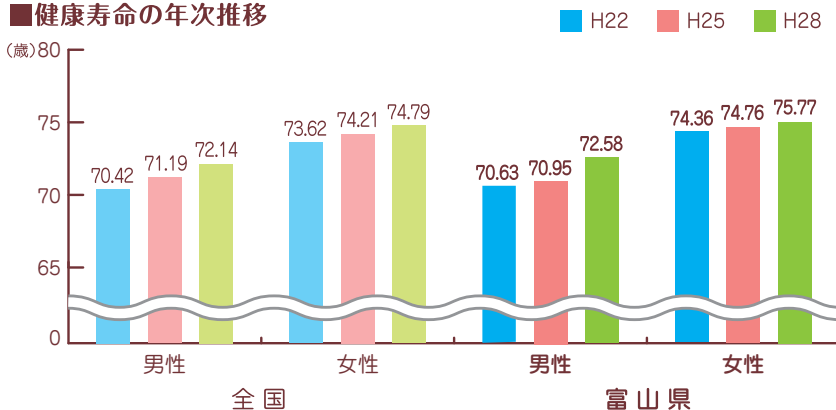
[基本目標] 健康寿命の延伸

現状と課題

- ◆本県の健康寿命(日常生活に制限のない期間)について、2016(H28)年は、男性72.58歳、女性75.77歳であり、2010(H22)年と比較すると、男性+1.95歳、女性+1.41歳で、この間の平均寿命の増加分を上回り、目標を達成しています。
- ◆全国の健康寿命の増加分(男性+1.72歳、女性+1.17歳)と比べても大きくなっています。全国順位も、男性20位、女性13位から、男性8位、女性4位と大きく上昇しています。

目標値(2022) 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

■健康寿命の年次推移



出典：厚生労働科学研究費補助金の研究班において算定

目標値達成に向けて

生活習慣改善に向けた機運醸成や健康づくりを推進する環境づくりに取組みます。

- ◆健康寿命の延伸のために最も基本となる、食生活の改善や運動習慣の定着など本計画で示す望ましい生活習慣の確立を目指しましょう。
- ◆県民一人ひとりが健康づくりに取組む他、職場や地域、家庭、学校など社会全体でも健康づくりに取組みましょう。

① 望ましい生活習慣の確立の推進

① 栄養・食生活

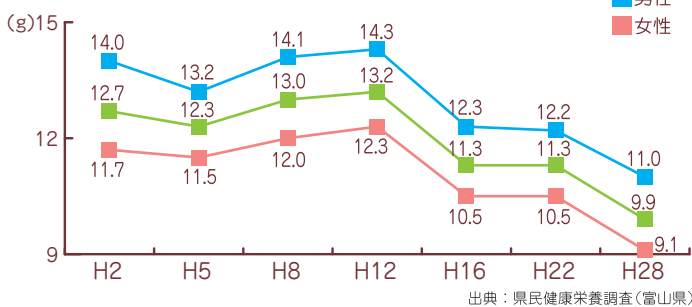
現状と課題

- ◆食塩摂取量は減少し、改善傾向にありますが、目標値は達成していません。
- ◆野菜摂取量は減少し、特に働き盛り世代で少ない傾向があります。
- ◆20～30歳代女性のやせの割合が増加しています。

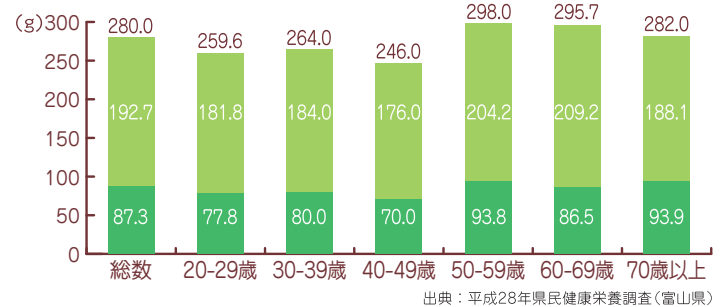


	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
食塩摂取量の減少(男性)	12.2g	11.0g	8.0g
(女性)	10.5g	9.1g	7.0g
野菜摂取量の増加	294.9g	280.0g	350.0g

■食塩摂取量の推移(20歳以上1日当たり)



■野菜摂取量の推移(20歳以上1日当たり)



目標値達成に向けて ライフステージの特徴に応じた栄養・食生活改善に取り組みます。

- ◆食塩はあと-2gの減塩、野菜は+70g(1皿)摂取しましょう。
- ◆多様な食品を組み合わせ、バランスのよい食事にしましょう。
- ◆適正体重を維持し、肥満ややせに気をつけましょう。

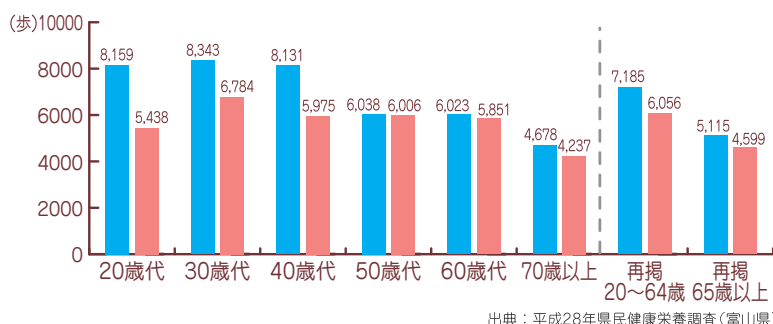
② 身体活動・運動

現状と課題

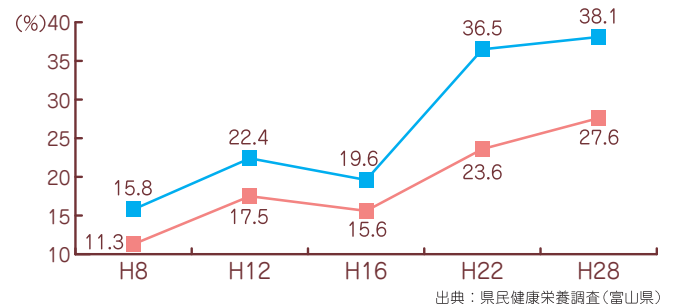
- ◆運動習慣者の割合は、概ね増加傾向にありますが、働き盛りの世代でその割合が低くなっています。
- ◆1日の歩数は、全ての年代で目標値には届いていません。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
日常生活における歩数の増加(20～64歳男性)	7,692歩	7,185歩	9,000歩
(20～64歳女性)	6,549歩	6,056歩	8,500歩
運動習慣者の割合の増加(男性)	36.5%	38.1%	40%(2021)
(女性)	23.6%	27.6%	35%(2021)

■1日の歩数(20歳以上)



■運動習慣者の割合の推移(20歳以上)



目標値達成に向けて 適度な身体活動・運動習慣の定着を推進します。

- ◆1日あと+2000歩(20分)歩きましょう。
- ◆日常生活の中で意識して身体を動かすなど、身体活動量を増やしましょう。

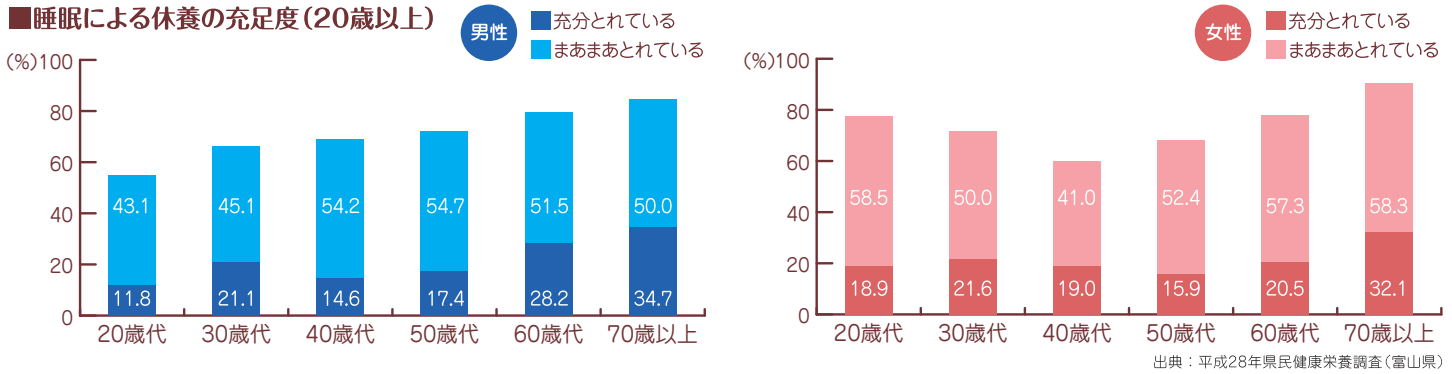
③ 休養

現状と課題

- ◆睡眠が6時間未満の成人の割合は、男女ともに年々増加傾向にあり、男性では若い年代ほど多く、女性では40歳代・50歳代に多くなっています。
- ◆睡眠による休養の充足度は、男性では若い年代ほど少なく、女性では40歳代が最も少なくなっています。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
睡眠による休養を十分にとれていない者の減少	16.3% 2011(H23)	25.5%	15%

■睡眠による休養の充足度(20歳以上)



目標値達成に向けて 睡眠や休養に関する正しい知識の普及啓発やワーク・ライフ・バランスを推進します。

- ◆心身の疲労を翌日に持ち越さないよう、十分な睡眠を確保しましょう。
- ◆趣味やスポーツを楽しむなど「積極的休養」を実践しましょう。
- ◆日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保しましょう。

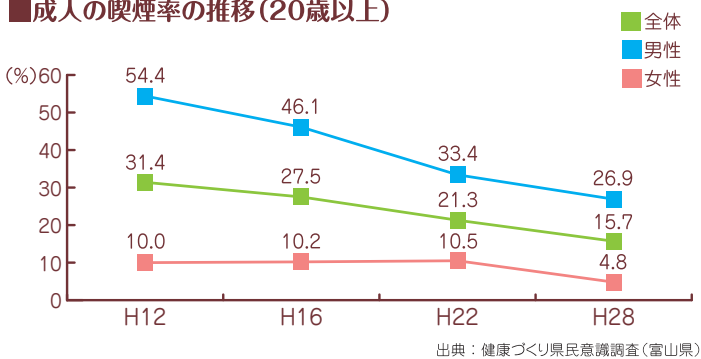
④ たばこ・アルコール

現状と課題

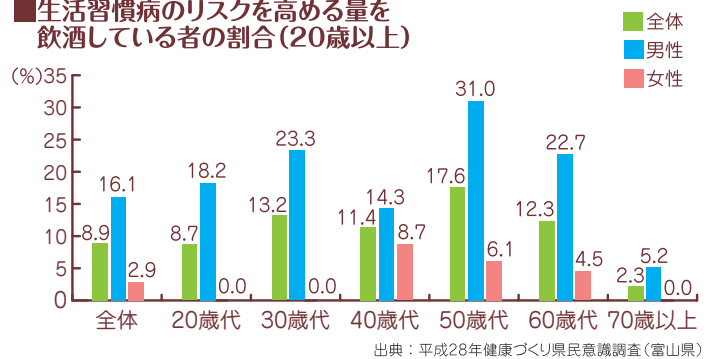
- ◆成人の喫煙率は男女ともに減少傾向にあります。
- ◆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、女性は改善している一方、男性は悪化しています。
- ◆妊娠中の喫煙率・飲酒率は、割合は少ないながらも、目標値の0%には達していません。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
成人の喫煙率の低下(男性)	33.4%	26.9%	21%
(女性)	10.5%	4.8%	2%
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(男性)	15.1%	16.1%	13.0%
(女性)	7.3%	2.9%	減少

■成人の喫煙率の推移(20歳以上)



■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(20歳以上)



目標値達成に向けて 受動喫煙の防止と禁煙支援を推進します。飲酒について正しい知識の普及啓発を行います。

- ◆たばこが健康に及ぼす影響について十分理解し、受動喫煙防止に努めましょう。
- ◆積極的な禁煙を実践しましょう。
- ◆節度ある適度な量の飲酒を心がけましょう。
- ◆未成年者、妊娠中の喫煙及び飲酒の防止に努めましょう。

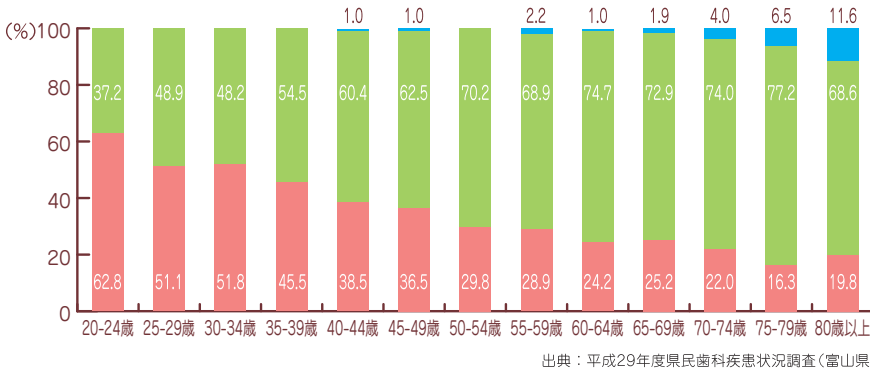
⑤ 歯・口腔の健康

現状と課題

- ◆3歳児・12歳児でむし歯のない者の割合は、それぞれ増加傾向にあります。
- ◆成人・高齢期における進行した歯周炎を有する者は増加しており、全国と比較しても高くなっています。
- ◆80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合は、横ばいとなっています。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	65.1% 2011(H23)	73.8% 2017(H29)	60%
80歳で20本以上自分の歯を有する者の増加	45.5% 2011(H23)	44.9% 2017(H29)	50%

■進行した歯周炎を有する者の割合 (20歳以上)



目標値達成に向けて

生涯を通じた口腔の健康及び口腔機能の維持・向上の観点から、「8020運動」をさらに推進します。

- ◆定期的に歯科健診の受診や歯科保健指導を受けましょう。
- ◆むし歯や歯周病を予防するため、食生活や歯みがきなど適切な生活習慣を実践しましょう。

② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

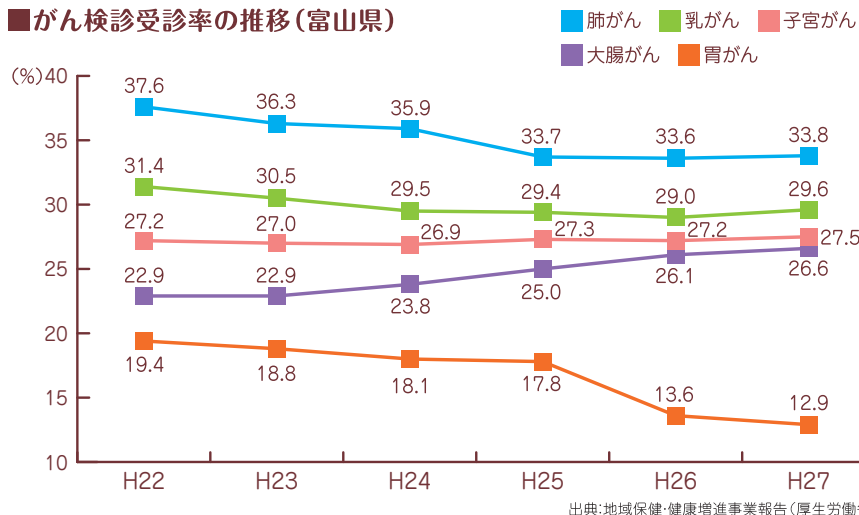
① がん

現状と課題

- ◆がんの75歳未満年齢調整死亡率は概ね減少傾向にありますが、2016(H28)年の胃がんの75歳未満の年齢調整死亡率(男女計)や働く世代の女性の乳がん死亡率は全国を上回っています。
- ◆がん検診受診率は目標値である50%以上に達しておらず、特に「胃がん」「肺がん」の検診受診率は減少しています。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
がんの年齢調整死亡率の減少(75歳未満、10万人当たり)	79.7	68.3	減少する

■がん検診受診率の推移(富山県)



目標値達成に向けて

予防の強化と早期発見を推進します。

- ◆がんに関する正しい知識を持ち、がんの予防のために喫煙、食生活、運動等の望ましい生活習慣を実践しましょう。
- ◆早期発見・早期治療のために、がん検診を受診しましょう。

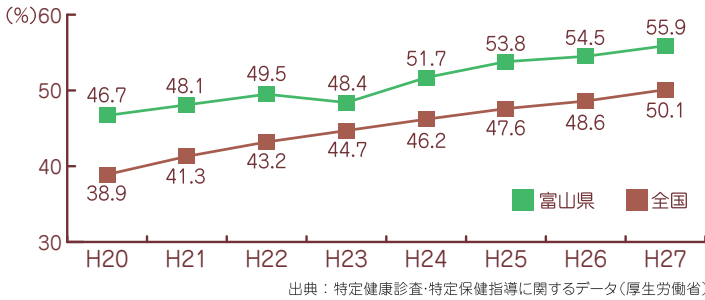
② 循環器疾患(脳卒中・心疾患)

現状と課題

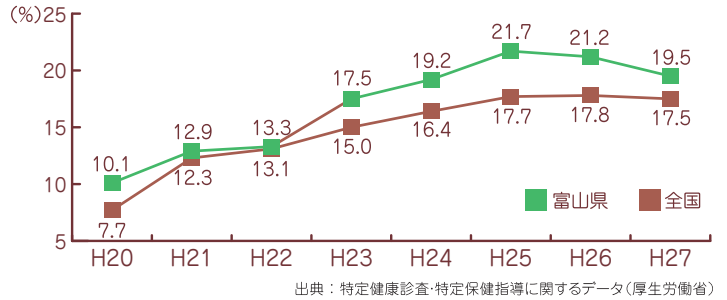
- ◆特定健康診査や特定保健指導の実施率は改善しています。しかし、目標値には達していません。
- ◆メタボリックシンドロームの該当者や予備軍の割合は、全国平均より高い値で推移しています。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2015(H27)	目標値 2023
特定健康診査の実施率の向上	49.5%	55.9%	70%
特定保健指導の実施率の向上	13.3%	19.5%	45%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	26.0%	27.2%	19.8%

■特定健康診査実施率



■特定保健指導実施率



目標値達成に向けて 循環器疾患の発症予防のため、積極的な健診の受診など、健康的な生活習慣づくりを推進します。

- ◆バランスのとれた食生活、適度な運動、休養や禁煙、適正飲酒などの生活習慣の改善に努めましょう。
- ◆健康診断や特定健康診査、特定保健指導を受診しましょう。
- ◆必要に応じ、保健指導や医療機関で専門家の指導を受けながら生活習慣を改善しましょう。

③ 糖尿病

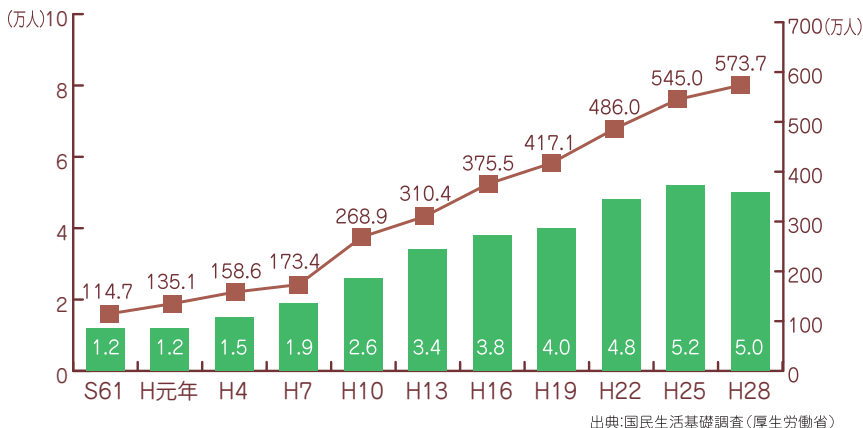
現状と課題

- ◆糖尿病による通院患者数は増加傾向にあります。1989(H元)年と比較し2016(H28)年では通院患者数は4倍になっています。
- ◆新規透析導入患者の原疾患の1位は「糖尿病性腎症」であり、増加傾向にあります。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少	1.2%	1.0% 2014(H26)	現状値以下
糖尿病合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少	130人	123人 2015(H27)	減少傾向へ

■富山県の糖尿病による通院者数の年次推移

■富山県 ■全国



目標値達成に向けて

糖尿病の発症・重症化予防のため、特定健康診査等の受診や生活習慣の改善を推進します。

- ◆糖尿病に関する正しい知識を持ち、発症要因となるエネルギーの摂りすぎや運動不足など、生活習慣を改善しましょう。
- ◆健康診断や特定健康診査、特定保健指導を受診しましょう。
- ◆必要に応じ、保健指導や医療機関で専門家の指導を受けながら生活習慣を改善しましょう。

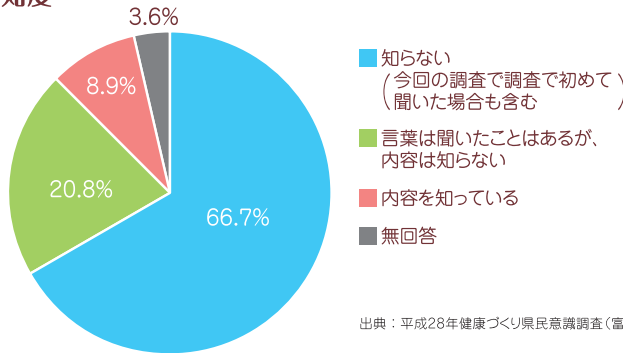
④ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

現状と課題

- ◆ 全国の死因順位で見ると、COPDは男性の死因順位第8位であり、本県のCOPDによる死亡率は全国値より高い値となっています。
- ◆ COPDの認知度は29.7%と低く、特に男性が知らない傾向にあります。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
COPDを認知している県民の増加	—	29.7%	80%

■ COPDの認知度



目標値達成に向けて

COPDに関する普及啓発の促進やたばこ対策を推進します。

- ◆ COPDについて理解しましょう。
- ◆ 禁煙外来等を活用するなど、積極的に禁煙を実践しましょう。
- ◆ たばこが健康に及ぼす影響について十分に理解し、受動喫煙防止に協力しましょう。

③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

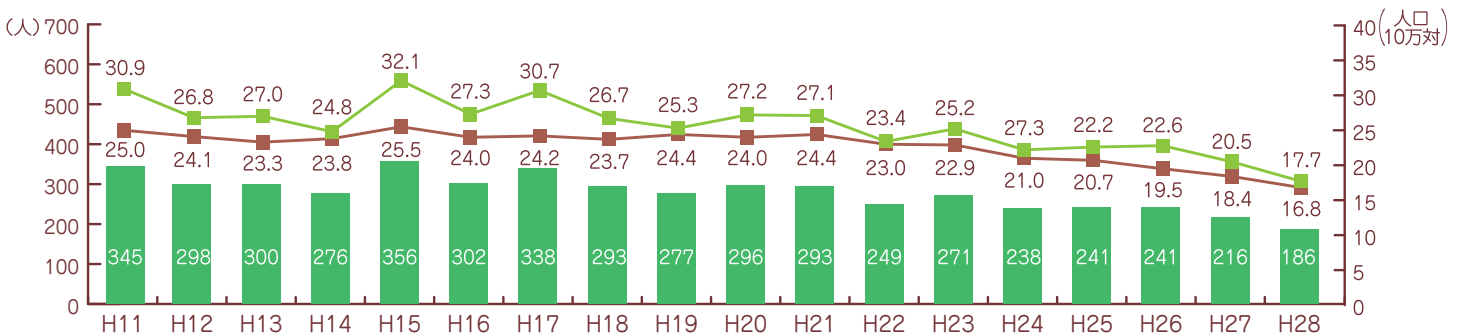
① こころの健康

現状と課題

- ◆ 本県の自殺による死亡率は減少傾向にありますが、依然として全国平均を上回っています。
- ◆ ストレスは若い年齢ほど多い傾向にあり、男性より女性でストレスを感じている人の割合が高くなっています。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
自殺死亡率の減少(人口10万人当たり)	23.0	17.7	14.4以下(2026)
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少(20歳以上)	11.0%	10.6%	10%

■ 富山県の自殺者数・自殺死亡率(人口10万対)の年次推移



目標値達成に向けて こころの病気に関する普及啓発や相談体制の充実を図ります。

- ◆ 適切な運動や栄養・食生活、休養、睡眠、ストレス対策を実践しましょう。
- ◆ 自分や家族のこころの不調に気づいた場合、早めの相談や受診を心がけましょう。
- ◆ 認知症に対する正しい知識を習得し、早めの相談や受診を心がけましょう。



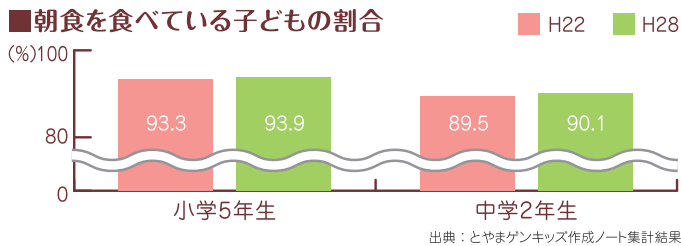
② 次世代の健康



現状と課題

- ◆ 本県の低出生体重児は増加傾向にあります。
- ◆ 朝食を食べている子どもの割合は、増加傾向にあります。
- ◆ 妊娠中の喫煙率や飲酒率は目標の0%に達しておらず、今後も女性のやせ等を含め改善していく必要があります。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
全出生数の中の低出生体重児の割合の減少	8.7% 2011(H23)	9.7%	減少傾向へ
朝ごはんを食べている子どもの割合の増加(小学5年生)	93.3%	93.9%	できるだけ100%に近づける
(中学2年生)	89.5%	90.1%	できるだけ100%に近づける



目標値達成に向けて

子どもの健やかな成長のための、母と子の身体と心の健康づくりを推進します。

- ◆ 健診等を通じて妊産婦・乳幼児の健康管理に努めましょう。
- ◆ 子どもの望ましい生活習慣づくりを実践しましょう。
- ◆ 子どものこころと身体を育てる体験・交流活動へ参加・協力しましょう。

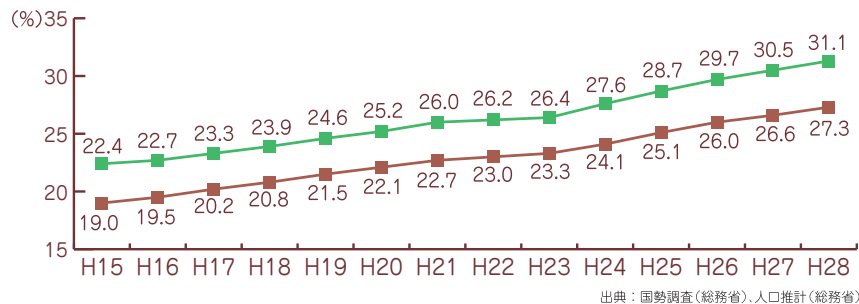
③ 高齢者の健康

現状と課題

- ◆ 要介護(要支援)認定者数は増加傾向にあり、2016(H28)年の認定者数は約6万人となっています。
 - ◆ ロコモティブシンドローム※の認知度は低く、今後さらに認知度を高めていく必要があります。
- ※ロコモティブシンドロームとは、運動器(骨・関節・筋肉など)の障害のために要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態をいう。

	ベースライン値 2010(H22)	現状値 2016(H28)	目標値 2022
介護を必要としない高齢者の割合	82.4% 2011(H23)	81.8%	81.5%(2021)
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している県民の割合の増加	—	27.5%	80%

■ 人口に占める高齢者割合の推移



目標値達成に向けて

個々人にあった生活習慣の普及や介護予防、生きがいつくりの機会の充実を図ります。

- ◆ 個々の健康状態に応じた健康づくりや介護予防を実践しましょう。
- ◆ 低栄養にならないよう、質のよい食事をしましょう。
- ◆ 認知症等への理解を促進しましょう。
- ◆ 仕事や趣味、ボランティア活動などを通して積極的に社会に参加しましょう。

④ 健康を支える環境づくりの推進

① 健康なまちづくりの推進

健康づくりボランティア等の活動や、保育所や幼稚園、学校や職場・企業、様々な機関や団体等との連携によるソーシャルキャピタルを重視した健康づくりを推進します。

取組みの方向性

- ◆ 受動喫煙のない環境づくり
- ◆ 運動しやすい環境の整備
- ◆ 質のよい栄養バランスの取れた食事がとれる環境の整備
- ◆ 健康づくりボランティアなどによる地域の健康づくりの推進
- ◆ 職場におけるこころと身体への健康づくりの推進
- ◆ 高齢者がいきいきと元気に生活できるような社会環境整備
- ◆ 子どもの豊かなこころと健やかな身体の育成のための環境整備

② 富山の資源を活かした健康づくりの推進

県民がいきいきと暮らすことができる社会の実現に向け、本県が有するこうした優れた基盤等を活かしながら、健康増進に関する研究や、医薬品産業の振興、ライフサイエンス分野の研究開発を促進します。

取組みの方向性

- ◆ 豊かな自然や食を活かした健康づくり
- ◆ 「くすりの富山」の強みを活かした健康づくり
- ◆ 医薬・バイオなど健康関連産業の育成

健康アクションプランとやま

ライフステージ別重点目標

乳幼児期



- ① 健康的な生活習慣を身につける子どもを増やしましょう
- ② 親子のふれあいを深め、子どもの心と身体を育てましょう

学童期



- ① 早寝早起き、健康的な生活習慣、食生活を身につけましょう
- ② 十分身体を動かしましょう

思春期



- ① 悩みごとを相談できる人を見つけて、身近に持つようにしましょう
- ② 健康への関心を持ち、自分の身体を大切にできる人になりましょう
- ③ 喫煙・飲酒は絶対にやめましょう

青年期



- ① たばこは吸わないようにしましょう
- ② 積極的休養を実践し、ストレスと上手に付き合しましょう
- ③ 女性のやせすぎに注意しましょう
- ④ 将来のより安全で安心な妊娠・出産のため、健康増進に努めましょう

壮年期



- ① 健康診断を受けましょう
- ② たばこは吸わないようにしましょう
- ③ 休息や余暇の楽しみを見つけて、ストレスに上手に対処しましょう
- ④ 歯周病を予防しましょう

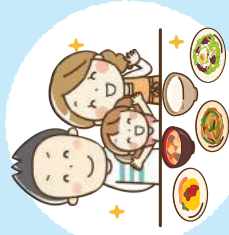
高齢期



- ① 生きがいを持ち、積極的に社会参加しましょう
- ② 無理のない身体活動・運動を続けましょう
- ③ 健診を受診するとともに、適切な治療に努めましょう
- ④ 80歳で20本以上自分の歯を残すよう努めましょう

元気とやまの健康づくりの目標

食生活



- ① バランスのよい食生活の推進
- ② ところふれ合う楽しい食生活の推進
- ③ 食環境の改善の促進

運動・身体活動



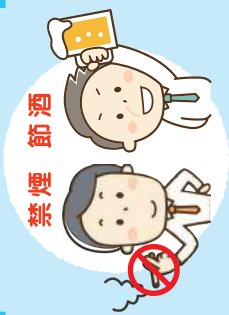
- ① 日常生活での歩数（身体活動量）の増加
- ② 運動習慣者の増加
- ③ 気軽に運動に親しめる環境づくり

休養・こころ



- ① 睡眠や休養、こころの健康に関する普及啓発
- ② ワーク・ライフ・バランスの推進
- ③ 相談体制の充実
- ④ 地域全体でのうつ病や引きこもり対策等の推進

たばこ・アルコール



- ① 喫煙や飲酒に関する正しい知識の普及啓発
- ② 喫煙者、過度の飲酒者の減少
- ③ 未成年者や妊娠中の喫煙・飲酒の防止
- ④ 受動喫煙のない環境づくり

歯



- ① 「8020運動」の推進
- ② むし歯予防の推進
- ③ 歯周病予防の推進
- ④ かむ機能の強化
- ⑤ 在宅歯科医療、口腔ケアの推進

領域別基本方向