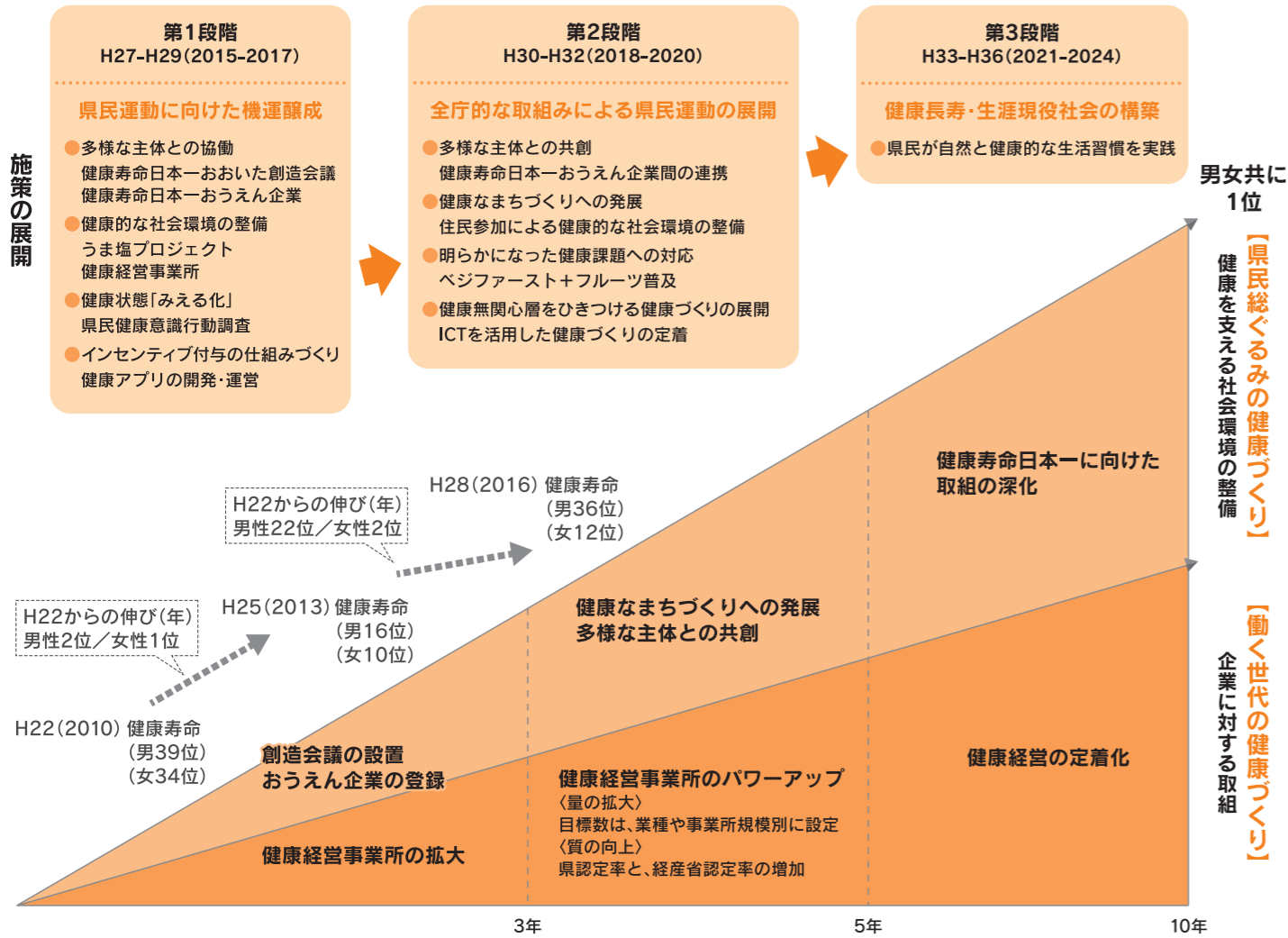


「健康寿命日本一」に向けたロードマップ

「健康寿命日本一」の実現に向け、着実に施策を推進するため、10年間のロードマップを作成しました。健康的な生活習慣の継続は、個人の努力だけでは容易でなく、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の整備も大切であることから、「県民総ぐるみの健康づくり」、「働く世代の健康づくり」を大きな目標として、多様な主体との協働及び健康経営事業所※の拡大に重点的に取り組みます。

※働く人の健康増進を会社の成長につなげようとする考え方のもと、事業所として従業員の健康づくりを積極的に実践する事業所のこと。なお、健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



健康寿命を延ばす3つの鍵(一日の目安)

減塩 -3g

野菜摂取 350g

歩数 +1500歩

第二次 生涯健康県おおいた21

中間評価・改定

-概要版-



計画の中間評価・改定の背景

急激な少子化や人口減少に伴い、社会構造が大きく変化する中、日本経済の再生に向けた成長戦略「日本再興戦略～JAPAN is BACK～」が閣議決定(平成25年6月)され、その実現に向け「国民の健康寿命の延伸」が明記されました。本県においても、生涯にわたり健康で活力ある生活を送ることができるよう幅広い県民運動への機運醸成を目指し、長期総合計画(平成27年12月策定)に「健康寿命日本一の実現」を掲げ、県民総ぐるみの健康づくりを推進してきました。さらに、「健康寿命日本一おおいた県民運動推進条例」(平成29年3月施行)の後押しを受けるなど、健康長寿・生涯現役社会の構築に向けた推進体制が一気に整ってきました。こうした背景やこれまでの取組の成果、県民健康意識行動調査で明らかになった新たな健康課題等を踏まえ、計画の充実を図ることとしました。

計画の位置づけ

- ① 本計画は、健康増進法第8条第1項の規定に基づく都道府県健康増進計画及び健康寿命日本一おおいた県民運動推進条例第5条第1項の規定に基づく計画とします。
- ② 大分県長期総合計画を上位計画とし、大分県医療計画や大分県医療費適正化計画などとの整合性を図ります。

計画の期間

平成25年度から平成35年度までの11年間(平成29年度に中間見直し)

計画の基本方針

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 健康づくりのための県民運動の展開
- 一次予防の重視
- 生活習慣病の重症化予防の徹底
- 健康を支える社会環境の整備
- 地域の健康課題に対する取組
- 評価指標の設定

大分県ホームページ「めざせ! 健康寿命日本一おおいた」にて紹介しています!

うま塩(減塩) レシピ集・提供店

まず野菜、もっと野菜 レシピ集・直売所

健康アプリ おおいた歩得(あるとっく)

健康経営 認定制度、ニュース



各分野における目標と指標の達成状況

平成25年度から28年度の取組の経過において、「目標達成」と「目標に達していないが、改善傾向にある」を合わせた「改善傾向」以上の割合は、63.2%でした。
 達成率の高かった分野は「喫煙」、「飲酒」、「歯・口腔の健康」の100%で、低かった分野は「身体活動・運動」の7.7%、「栄養・食生活」の35.7%でした。
 【評価】 A:目標達成、B:目標値に達していないが、改善傾向にある、C:変わらない、D:悪化している、E:策定時に値を把握できなかった又は把握方法が異なるため評価が困難
 ※目標値は平成25年3月策定時に設定したもの

●主な課題:野菜摂取量が少ない(特に若い女性)、若い男性ほど食塩摂取量が多い

指 標	策定時	中間評価時	目標値※	評価
1 弁当や総菜を入手する時、栄養成分の表示を参考にする者の割合	男性 29.3%	29.6%	40%	C
2	女性 50.6%	49.4%	60%	C
3 健康応援団登録数	264店舗	457店舗	350店舗	A
4 食生活改善推進員数	2,636人	2,467人	3,000人	D
5 食塩の摂取量	男性 11.6g	10.4g	8.5g	B
6	女性 10.5g	8.8g	7.5g	B
7 野菜の摂取量	男性 309.3g	300g	350g	C
8	女性 288.4g	263g	350g	D
9 果物の摂取量が100g未満の者の割合	男性 64.2%	71.1%	30%	E
10	女性 56.9%	67.7%	30%	E
11 夕食後に間食をとることが週に3回以上ある者の割合(20歳～40歳代男性)	30.7%	26.3%	20%	B
12 夕食後に間食をとることが週に3回以上ある者の割合(20歳～50歳代女性)	28.8%	28.5%	20%	C
13 朝食を毎日食べている子どもの割合	小5 95.2%	89.7%	98%	E
14	中2 94.2%	89.2%	96%	E
15	高1 91.8%	90.2%	94%	C
16 男性の肥満者の割合(20～69歳)	27.0%	30.2%	25%	D
17 女性の肥満者の割合(40～69歳)	20.4%	21.0%	20%	C
18 女性のやせの者の割合(20～29歳)	23.0%	15.4%	22%	A

●主な課題:定期的に運動をしている人や1日の歩行数が少ない(特に男性は40歳代、女性は30歳代)

指 標	策定時	中間評価時	目標値※	評価
1 自分の体力にあった運動の指導を受けた成人の割合	男性 13.6%	12.3%	23%	C
2	女性 16.6%	17.9%	26%	C
3 ロコモティブシンドローム(加齢による運動器症候群)の認知度	データなし	35.9%	80%	E
4 一緒に運動する仲間がいる者の割合	51.5%	40.1%	60%	D
5 安全に歩ける歩道や施設が身近にある者の割合	76.5%	75.2%	80%	C
6 日常生活における1日平均歩数(20～64歳)	男性 8,039歩	7,617歩	9,500歩	C
7	女性 7,627歩	6,881歩	9,000歩	C
8 日常生活における1日平均歩数(65歳～)	男性 6,047歩	5,341歩	7,500歩	C
9	女性 5,043歩	4,936歩	6,500歩	C
10 1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合	男性 46.0%	41.2%	56%	D
11	女性 40.4%	32.3%	50%	D
12 ほぼ同じ年代の同性と比較して速く歩く者の割合(20～69歳)	男性 58.5%	56.4%	60%	C
13	女性 44.5%	47.7%	50%	B
14 歩数計などを使用して歩数を測っている者の割合	26.1%	25.7%	35%	C

●主な課題:睡眠による休養はとれているが、相談相手や心の張りがない等、人とのつながりが希薄

指 標	策定時	中間評価時	目標値※	評価
1 ストレスや悩みの相談をしたい時、相談できる者の割合(40歳以上男性)	63.8%	62.3%	70%	C
2 睡眠で十分な休養がとれている者の割合	60.0%	80.7%	65%	A
3 6時間以上睡眠がとれている者の割合(30歳代男性)	47.0%	59.0%	50%	A
4 6時間以上睡眠がとれている者の割合(40歳代女性)	40.2%	46.8%	45%	A
5 趣味やボランティア活動など「心の張り」を持っている者の割合	68.2%	59.5%	70%	D
6 不満、悩み、苦勞、ストレスなどを処理できている者の割合(20～50歳代)	男性 70.0%	70.7%	70%	A
7	女性 70.4%	70.8%	70%	A
8 自殺者数(人口10万対)	21.2	16.9	19.0	A

●主な課題:喫煙率は男性32.6%、女性8.1%と減少傾向だが、目標値(男女計9.5%)と乖離がある

指 標	策定時	中間評価時	目標値※	評価
1 COPDの認知度	データなし	45.9%	80%	E
2 成人喫煙率	男性 33.7%	32.6%	15.3%	B
3	女性 8.8%	8.1%	3.7%	B
4	全体 21.1%	19.6%	9.5%	B
5 未成年者の喫煙割合	3.3%	1.1%	0%	B
6 妊娠中の喫煙割合	データなし	4.8%	0%	E
7 たばこの煙で不快な思いをする者の割合	75.2%	60.3%	50%	B

●主な課題:生活習慣病のリスクを高める量の飲酒者が男女とも多い(男性14.9%、女性12.6%)

指 標	策定時	中間評価時	目標値※	評価
1 生活習慣病のリスクを高める量(日本酒2合相当)を飲酒している者の割合	10.6%	14.9%	9%	E
2 生活習慣病のリスクを高める量(日本酒1合相当)を飲酒している者の割合	6.1%	12.6%	5.2%	E
3 未成年者の飲酒割合	男性 12.6%	4.8%	0%	B
4	女性 6.5%	1.9%	0%	B
5 妊娠中の飲酒割合	データなし	1.9%	0%	E

●主な課題:80歳で20本以上歯を有する人が55.1%、むし歯のない子どもの増加など、改善傾向

指 標	策定時	中間評価時	目標値※	評価
1 1人あたりのむし歯本数(3歳児)	1.26本	0.83本	0.8本	B
2 むし歯のない者の割合(3歳児)	69.5%	77.1%	80%	B
3 1人あたりのむし歯本数(12歳児)	2.0本	1.4本	1.2本	B
4 むし歯のない者の割合(12歳児)	38.2%	50.7%	55%	B
5 むし歯のない者の割合(小学生)	男性 27.3%	35.5%	45%	B
6	女性 31.2%	38.8%	45%	B
7 むし歯のない者の割合(中学生)	男性 36.6%	45.8%	55%	B
8	女性 34.1%	45.6%	55%	B
9 むし歯のない者の割合(高校生)	男性 28.5%	41.9%	男性 45%	B
10	女性 24.0%	39.7%	女性 40%	B
11 60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合	46.1%	77.1%	65%	A
12 80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合	34.3%	55.1%	45%	A

●主な課題:糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数192人(H27)と依然多い

指 標	策定時	中間評価時	目標値※	評価
1 糖尿病予備群の割合(国保県全体40～59歳)	男性 10.9%	10.0%	12%	A
2	女性 8.9%	7.5%	6%	B
3 糖尿病有病者の割合(国保県全体40～59歳)	男性 9.4%	8.9%	10%	A
4	女性 4.0%	3.9%	4%	A
5 糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数	196人	192人	200人	A
6 脳血管疾患・年齢調整死亡率(10万対)	男性 47.0	34.2	37.0	A
7	女性 25.6	18.8	20.0	A
8 急性心筋梗塞・年齢調整死亡率(10万対)	男性 23.3	20.7	20.0	B
9	女性 10.2	7.5	10.0	A
10 メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合(全保険者40～59歳)	男性 37.7%	35.8%	20%	B
11	女性 9.0%	8.7%	6%	C
12 脂質異常症該当者の割合(国保県全体40～59歳)	男性 56.9%	57.1%	54%	C
13	女性 44.1%	41.7%	39%	B
14 がんによる75歳未満年齢調整死亡率(10万対)	77.4	70.5	66.1	B

計画達成後の生活シーンのイメージ

現在の姿(before)

若い頃はスポーツをしていたが、今は何もしていない
入社より体重が15kg増加
野菜はあまり食べない
血圧や血糖値を指摘されたがそのままにしている
楽しみは毎日の晩酌 休日は昼間から酒を飲むことが多い
ラーメンは汁も全部飲む

6年後

計画達成後の姿(after)
県民の幸福・QOLの向上・健康寿命の延伸

体を動かすことが楽しい
週末は、家族にうま塩(減塩)メニューをふるまう
スーパーに行っても自然と減塩商品を購入する
結果も良好
健康診断

Bさん(50代・男性)、会社員、妻(50代)と子ども(高校3年生)、両親(70代)の5人家族