

健康みやざき行動計画21（第3次）（案）の概要

第1章 基本方針

第2章 目標の設定と施策の方向

1 計画策定にあたって

- 趣旨
個人の生活習慣病の予防行動と、それを支える社会環境の整備等、健康づくり施策の推進を図る。
- 位置付け
健康増進法第8条第1項に基づく、都道府県健康増進計画として策定する。
- 期間
令和6年度から令和17年度までの12年間
- 全体目標
 - 健康寿命の延伸
平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
 - 健康格差の縮小
県内市町村における健康寿命の差の縮小

2 本県における健康増進をとりまく状況

高齢化、生活習慣病に関する死亡や医療費状況 等

【平均寿命・健康寿命の状況】

	男性		女性	
	平成22年	令和元年	平成22年	令和元年
健康寿命(年)	71.06	73.30	74.62	76.71
平均寿命(年)	79.76	81.25	86.74	87.62
不健康期間(年)	8.70	7.95	12.12	10.91

3 健康みやざき行動計画21(第3次)の方向性

(1) 健康みやざき行動計画21(第2次)最終評価

【評価方法】 策定時の値と直近の値を比較	構成比
A 目標値に達した	8.3%
B 目標値に達していないが改善傾向にある	13.1%
C 変わらない	13.8%
D 悪化している	20.7%
E 評価困難	44.1%

※計画策定時と調査方法が異なるため、評価困難が多い。参考値がある場合は、それを用いて評価(参考評価)を実施した。

- 全体目標である健康寿命の延伸は実現した。
- 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率は目標を達成した。
- 栄養・食生活、身体活動・運動等、生活習慣に関する項目は、変わらない又は悪化が多い。

(2) 健康みやざき行動計画21(第3次)の方向性

- 個人の行動と健康状態の改善
生活習慣の改善と定着等による生活習慣病の発症予防及び重症化予防、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進する。
- 社会環境の質の向上
自然に健康になれる環境づくりなど、健康に関心の薄い層を含む対象に向けた取組の推進、多様な主体が健康づくりに取り組むための支援と普及啓発を行う。
- ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
乳幼児期や高齢期に至るまでの時期、女性など生涯の各段階における健康課題の解決を図るための取組を推進する。

1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 栄養・食生活

目標項目	策定時値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	60.8%	70%
野菜摂取量の平均値	236g	350g
食塩摂取量の平均値	10.5g	7g

【施策の方向】

- バランスのよい食事の普及啓発
- 野菜や果物の摂取量を増やす取組の推進
- 適塩を促す取組の推進

(2) 身体活動・運動

目標項目	策定時値	目標値	
1日の歩数の平均値(20～64歳)	男性	6,240歩	9,000歩
	女性	5,410歩	8,500歩

【施策の方向】

- 身体活動に関する普及啓発と運動に取り組みややすい環境の整備

(3) 休養・睡眠

目標項目	策定時値	目標値
睡眠で休養が取れている者の割合(20歳～59歳)	73.4%	75%
睡眠で休養が取れている者の割合(60歳以上)	81.6%	90%

【施策の方向】

- 健康づくりのための睡眠指針に基づく普及啓発

(4) 飲酒

目標項目	策定時値	目標値	
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	男性	20.1%	16%
	女性	12.5%	5.2%
妊婦の飲酒率	0.6%	0%	

【施策の方向】

- 飲酒についての正しい知識の普及
- 20歳未満の者や妊婦の飲酒防止

(5) 喫煙

目標項目	策定時値	目標値	
喫煙率	男性	24.0%	20%
	女性	3.7%	2.7%
妊婦の喫煙率	1.6%	0%	

【施策の方向】

- 喫煙についての正しい知識の普及と禁煙を希望する者への支援
- 20歳未満の者や妊婦の喫煙防止

(6) 歯・口腔の健康

目標項目	策定時値	目標値
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	51.1%	65%
50歳以上における歯周病良好者の割合(50～74歳)	77.5%	85%

【施策の方向】

- 歯科健診の普及啓発と受診環境の整備
- オーラルフレイル(口腔機能低下)対策の推進

(7) がん

目標項目	策定時値		目標値
	男性	女性	
がん検診受診者の割合	胃がん	56.5%	60%
		42.3%	
	肺がん	54.5%	
		48.0%	
	大腸がん	49.0%	
		40.4%	
子宮頸がん	42.7%		
乳がん	46.2%		

【施策の方向】

- がん検診の受診率及び精密検査受診率の向上並びに検診体制の整備

(8) 循環器病

目標項目	策定時値	目標値	
高血圧有病者の割合(40～74歳)	男性	50.4%	策定時値を下回る
	女性	38.7%	
特定健康診査の実施率	51.5%	70%	
特定保健指導の実施率	26.5%	45%	

【施策の方向】

- 特定健康診査・特定保健指導の実施の徹底等による循環器疾患の早期発見、重症化予防

(9) 糖尿病

目標項目	策定時値	目標値
HbA1c 8.0%以上の者の割合(40～74歳)	1.3%	1.0%
(再)特定健康診査の実施率	51.5%	70%
(再)特定保健指導の実施率	26.5%	45%

【施策の方向】

- 特定健康診査・特定保健指導の実施の徹底等による糖尿病の早期発見、重症化の予防

(10) COPD(慢性閉塞性肺疾患)

目標項目	策定時値	目標値
COPD死亡率(人口10万人当たり)	18.3	11.0

【施策の方向】

- COPDに関する普及啓発

(11) 生活機能の維持・向上

目標項目	策定時値	目標値
足腰に痛みのある高齢者の人数(人口千人当たり)(65歳以上)	264人	237人
骨粗鬆症検診受診率	6.2%	13%

【施策の方向】

- ロコモティブインドロームの普及啓発と実践の支援
- 骨粗鬆症検診の普及啓発

2 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標項目	策定時値	目標値
過去5年間程度で、まちづくりや助け合いなどの活動(地域社会づくり)をした者の割合	58.9%	策定時値を上回る
ストレスチェック結果を分析し、その結果を活用した事業場(規模50人以上)の割合	42.1%	60%

【施策の方向】

- 社会のつながりと健康の関連についての情報発信
- 地域・職域連携推進事業等におけるメンタルヘルスの推進

(2) 自然に健康になれる環境づくり

目標項目	策定時値	目標値
宮崎県ベジ活応援店の店舗数	164	250
ウォーキング等を伴うイベント実施数	(調査中)	策定時値を上回る

【施策の方向】

- 産学官連携による食環境づくり
- 運動しやすい環境づくり

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

目標項目	策定時値	目標値
県内でスマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数	46	90
健康経営優良法人認定数	85	策定時値を上回る
管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合	71.0%	75%

【施策の方向】

- 健康経営の推進
- バランスのよい食事を提供する施設等増加の推進

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) こども

目標項目	策定時値	目標値	
肥満傾向にある児童の割合(小学5年生)	男性	16.46%	策定時値を下回る
	女性	9.35%	
1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合(小学5年生)	男性	9.6%	4.8%(R10)
	女性	14.1%	7.1%(R10)

【施策の方向】

- 適切な生活リズム、食生活や運動の習慣化を図る取組

(2) 高齢者

目標項目	策定時値	目標値
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合(65歳以上)	17.8%	13%未満

【施策の方向】

- 個人の健康状態に応じた食事が提供される食環境づくりの推進

(3) 女性

目標項目	策定時値	目標値	
やせの者(BMI18.5未満)の割合(20～30歳代)	女性	13.7%	13%未満

【施策の方向】

- 適正体重の維持に向けた取組
- 女性の健康問題に関する窓口の利用促進

第3章 計画の推進体制

- 1 県の推進体制
- 2 市町村健康増進計画の技術的支援等
- 3 推進団体等と連携した取組
- 4 人材の育成等