



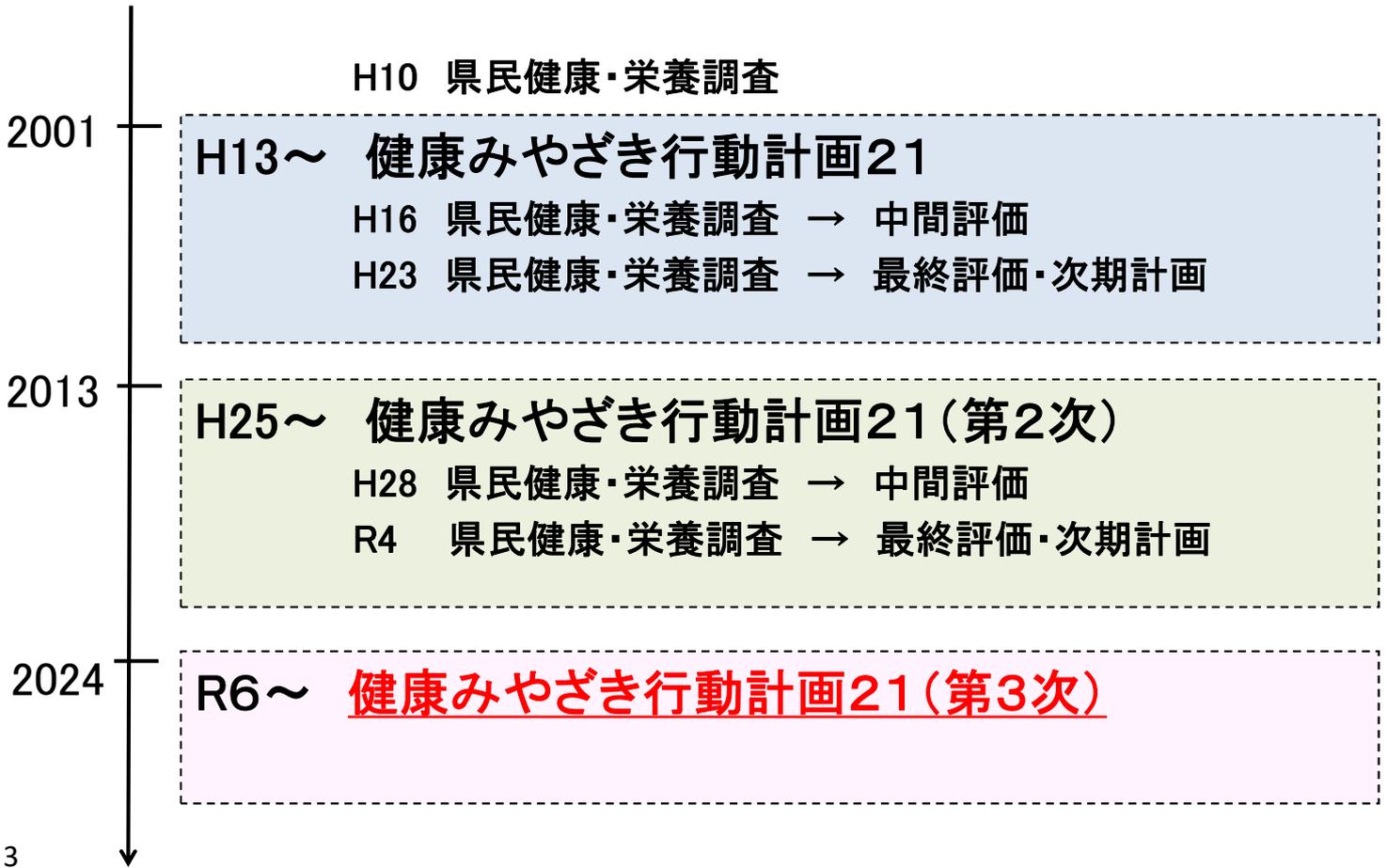
「健康みやざき行動計画21 (第3次)」の推進について

令和6年8月21日
健康づくり課健康管理担当

我が国における健康づくり運動

1978	S53～ 第1次国民健康づくり対策 健康診査の充実、市町村保健センター等の整備 保健師、栄養士等マンパワーの確保
1988	S63～ 第2次国民健康づくり対策～アクティブ80ヘルスプラン～ 運動習慣の普及に重点をおいた対策 (運動指針の策定、健康増進施設の推進等)
2000	H12～ 第3次国民健康づくり対策 ～健康日本21～ 一次予防重視 具体的な目標設定とその評価
2013	H25～ 第4次国民健康づくり対策 ～健康日本21(第2次)～ 健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目標 生活習慣に加え社会環境の改善を目指す
2024	R6～ 第5次国民健康づくり対策 ～健康日本21(第3次)～

本県における健康づくり運動



計画の位置づけ

健康増進法第8条第1項に規定する
都道府県健康増進計画

計画の期間

令和6年(2024)年度から
令和17年(2035)年度までの
12年間

健康みやざき行動計画（第2次）最終評価

評価区分	項目数	構成比
A 目標値に達した	12	8.3%
B 目標値に達していないが、改善傾向にある	20	13.8%
C 変わらない	21	14.5%
D 悪化している	28	19.3%
E 評価困難(※)	64	44.1%
合計	145	100%

※ E評価のうち、参考指標での評価

(再掲項目を含まない)

A : 9 B : 13 C : 16 D : 16

健康みやざき行動計画（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
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

社会環境の質の向上

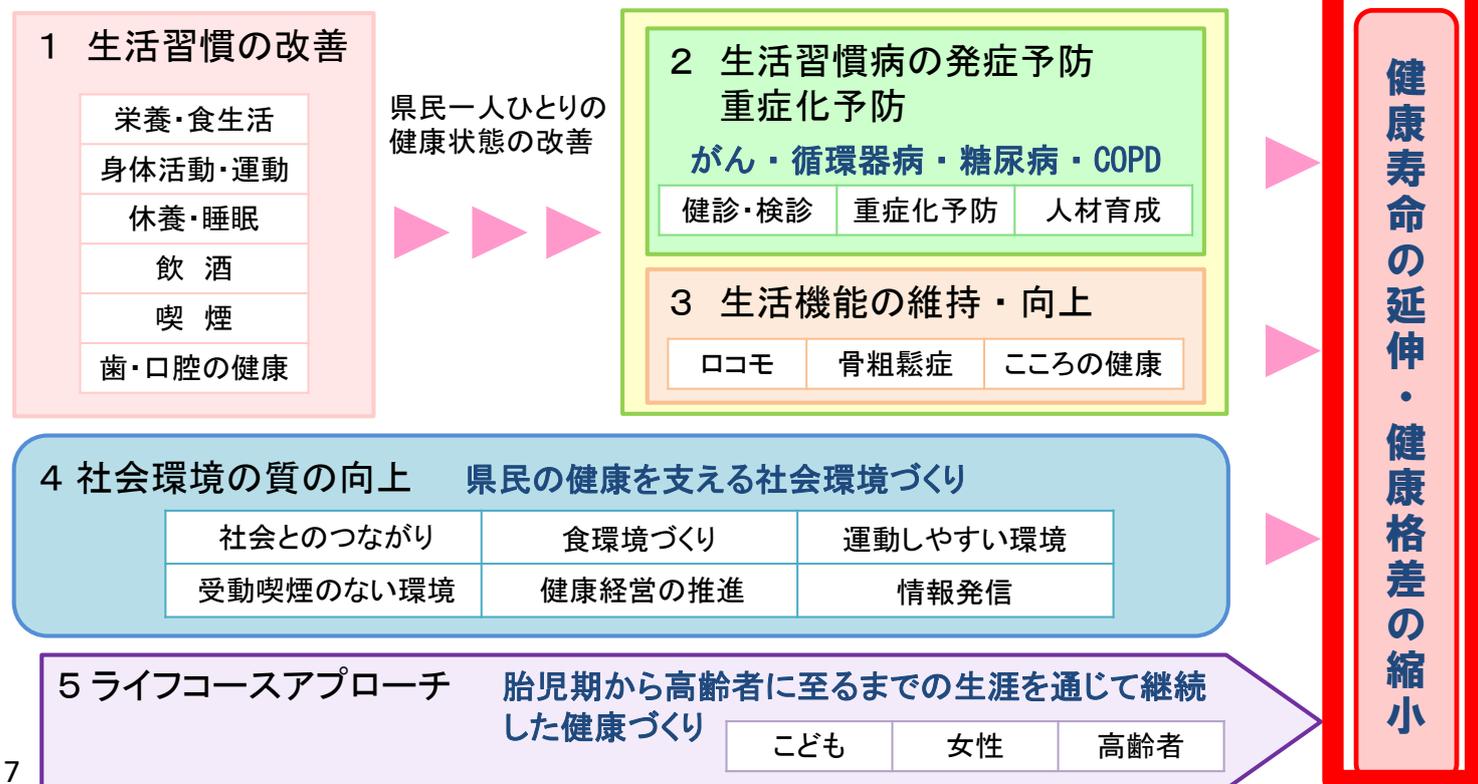
自然に健康になれる環境づくり
多様な主体が健康づくりに取り組むための支援

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

胎児期から高齢者に至るまでの生涯を通じて継続した健康づくり

健康みやざき行動計画21(第3次)概要

- 令和6年度から令和17年度までの12年計画
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防や、健康を守るための社会環境づくりの推進を主な目的とした県民の健康づくりの基本指針



7

全体目標

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)

項目 日常生活に制限のない期間の平均

現状 男性73.30年、女性76.71年(令和元(2019)年)

目標 健康格差の縮小
(県内市町村における健康寿命の格差の縮小)

項目 県内市町村の日常生活動作が自立している期間の平均

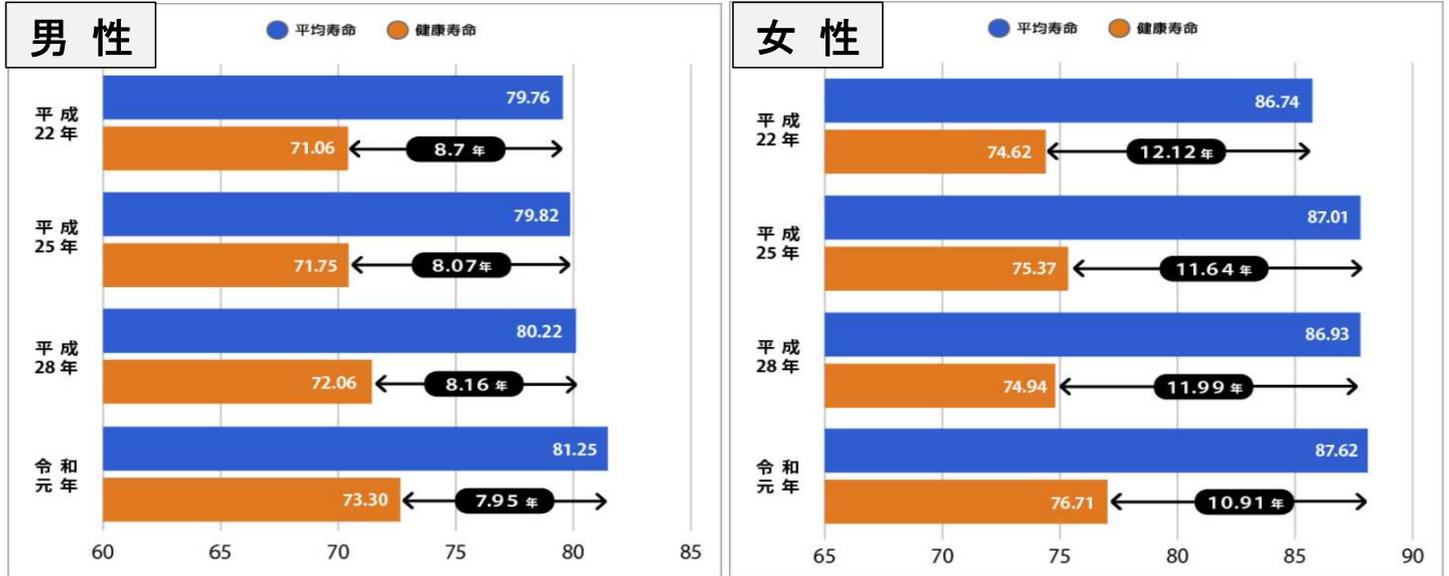
現状 男性79.56年、女性84.34年
(平成29年～令和元年の3年平均(県平均))

宮崎県の平均寿命と健康寿命の推移

健康寿命とは

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※国民生活基礎調査(Q. あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。)の結果と生命表を基礎情報とし、サリバン法(広く用いられている健康寿命の計算法)を用いて算定する。



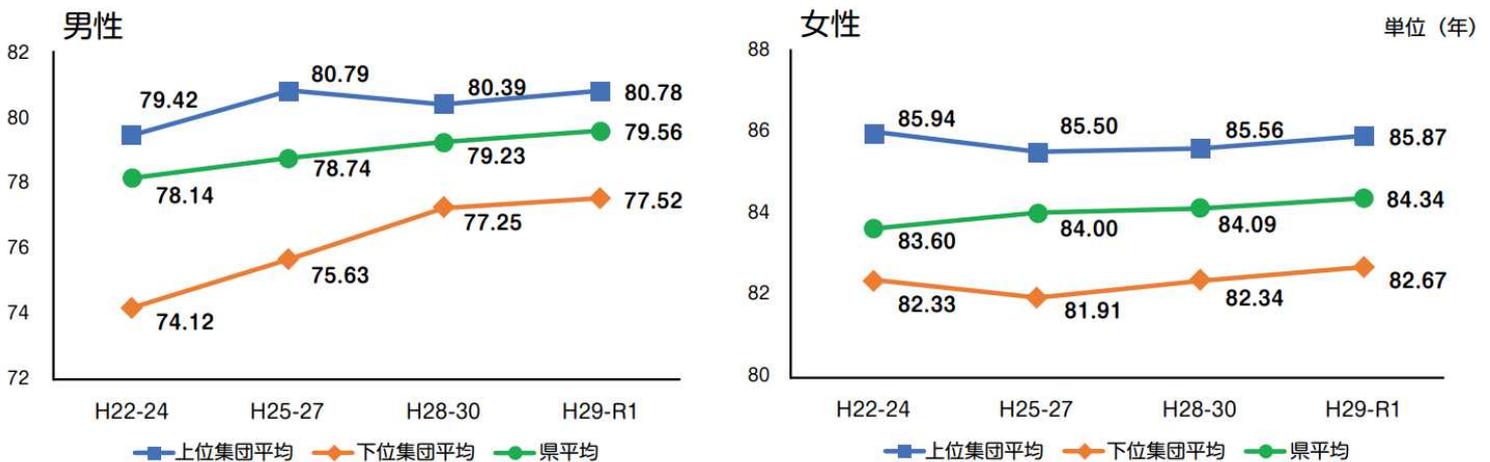
23位 → 9位

25位 → 3位

<H28年度から令和元年度の全国順位の変動>

市町村別健康寿命の推移

日常活動動作が自立している期間の平均

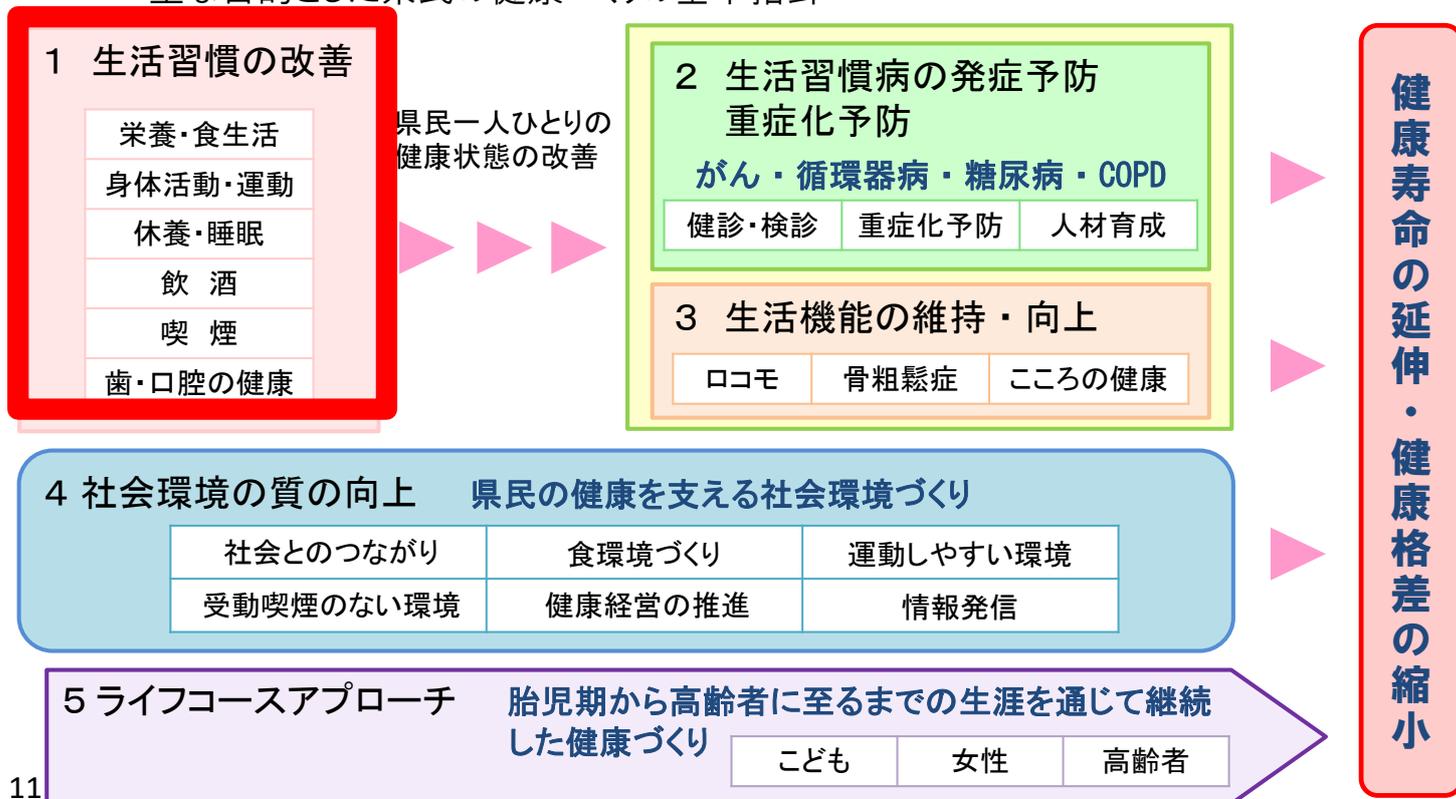


※上位集団とは、市町村別健康寿命の上位4分の1(6市町村)、下位集団は市町村別健康寿命の下位4分の1(6市町村)のことをいう。

※市町村別健康寿命(日常活動動作が自立している期間の平均)は、人口規模が小さい市町村(人口12,000人未満)では、わずかな死亡数の違いで数値が大きく変動する可能性が高いことに留意する。

健康みやざき行動計画21(第3次)概要

- 令和6年度から令和17年度までの12年計画
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防や、健康を守るための社会環境づくりの推進を主な目的とした県民の健康づくりの基本指針



11

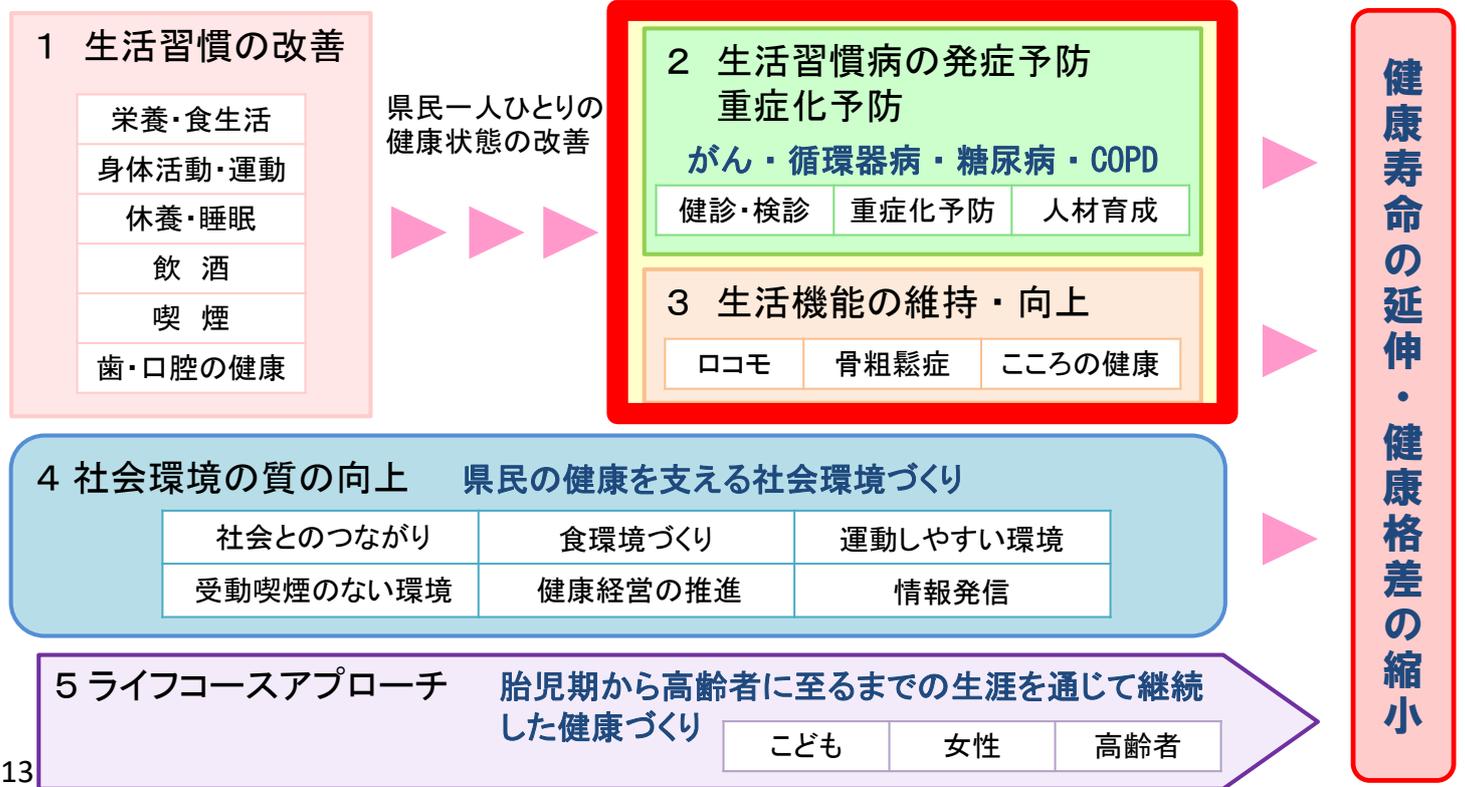
主な目標項目(17分野)

栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜1日プラス100g! 果物は毎日100g! ● 大人も、こどもも、ベジ活・適塩・食バランス改善
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ● もっと体を動かそう! いつでもどこでも運動習慣 ● まずは、1日プラス1,000歩!
休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ● 十分な睡眠と積極的休養で、疲労の回復を!
飲 酒	<ul style="list-style-type: none"> ● 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を知ろう! ● 周りに広めよう!
喫 煙	<ul style="list-style-type: none"> ● 応援します! あなた自身の禁煙宣言
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 全身の健康は「歯と口の健康」が第一歩 ● 未来に投資! 年に一度は歯科健診!

12

健康みやざき行動計画21(第3次)概要

- 令和6年度から令和17年度までの12年計画
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防や、健康を守るための社会環境づくりの推進を主な目的とした県民の健康づくりの基本指針



13

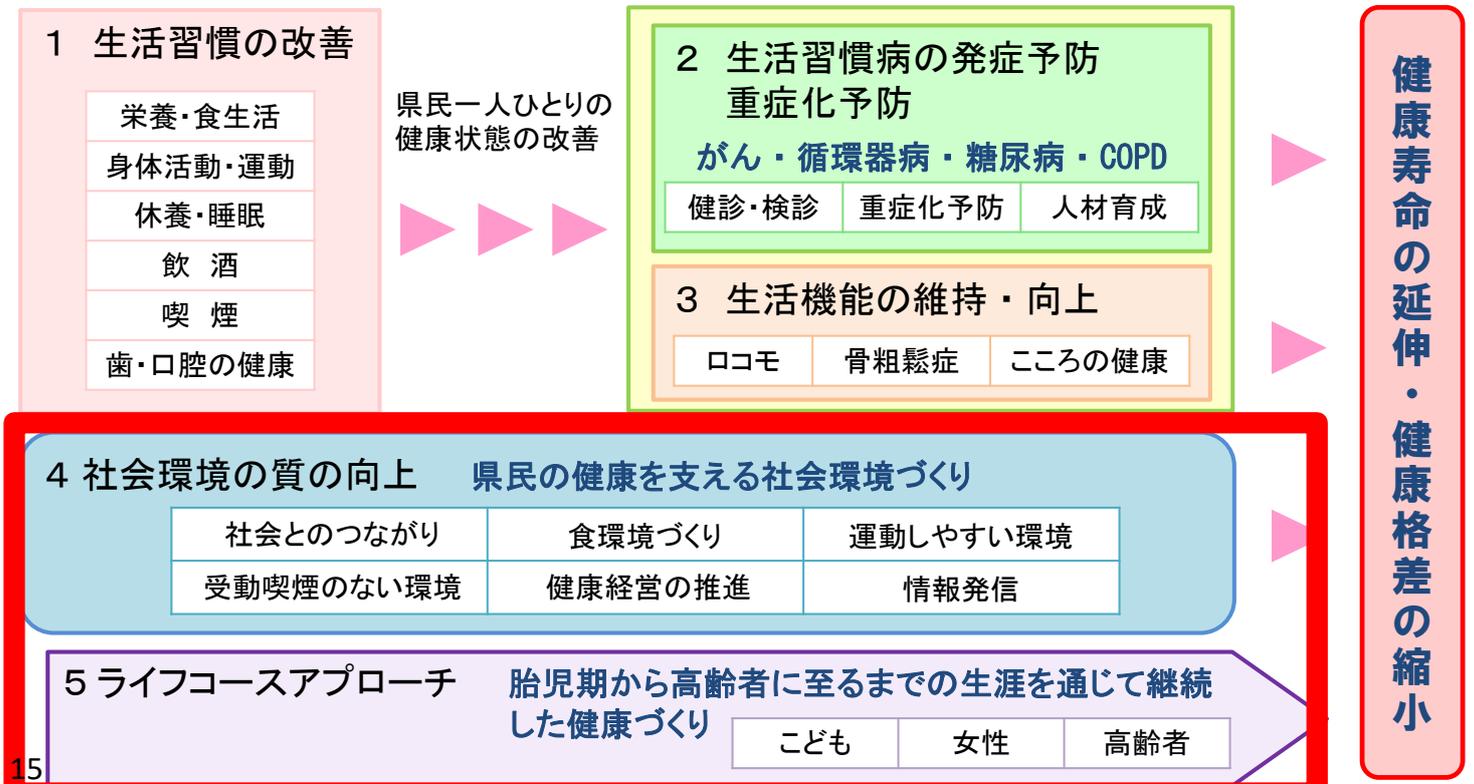
主な目標項目(17分野)

が ん	● がん検診で自分の体のメンテナンス
循環器病	● 気付かないうちに始まる動脈硬化！ 受けよう！健康診断 見直そう！生活習慣
糖 尿 病	● 予防は食事と運動から！ ● 治療を継続してコントロール良好に
C O P D (慢性閉塞性肺疾患)	● 正しい知識と適切な受診で早期発見につなげよう！
生活機能の 維持・向上	● 足腰元気でロコモ予防！はじめようロコトレ ● こころの健康づくりでいきいき健康生活

14

健康みやざき行動計画21(第3次)概要

- 令和6年度から令和17年度までの12年計画
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防や、健康を守るための社会環境づくりの推進を主な目的とした県民の健康づくりの基本指針



主な目標項目(17分野)

社会とのつながり・
こころの健康の
維持及び向上

- つながり、助け合い、仲間と元気になろう！

自然に健康になれる
環境づくり

- 応援しよう！野菜たっぷり適塩生活
- 防ぎます！家族や周りの受動喫煙
- 探そう！整えよう！身近に運動できる場所

誰もがアクセスできる
健康増進のための
基盤の整備

- 健康づくりは暮らしの身近なところから！
- 自分にあった方法で、健康づくりの情報をキャッチしよう！

こども

- 1日の始まりは朝ごはんから！
- 運動習慣は身近な遊びや生活行動からコツコツと！

高齢者

- フレイル予防は、バランスの良い食事と運動から

女性

- 今と未来のために！目指そう適正体重
見直そう飲酒と喫煙

県が掲げる3つの重点目標



てきえん
ベジ活・適塩・
食バランス改善

野菜摂取量の増加、
塩分適正摂取、
主食・主菜・副菜がそろった
食事を1日2回以上



めざせ
適正体重！

適正体重維持・改善

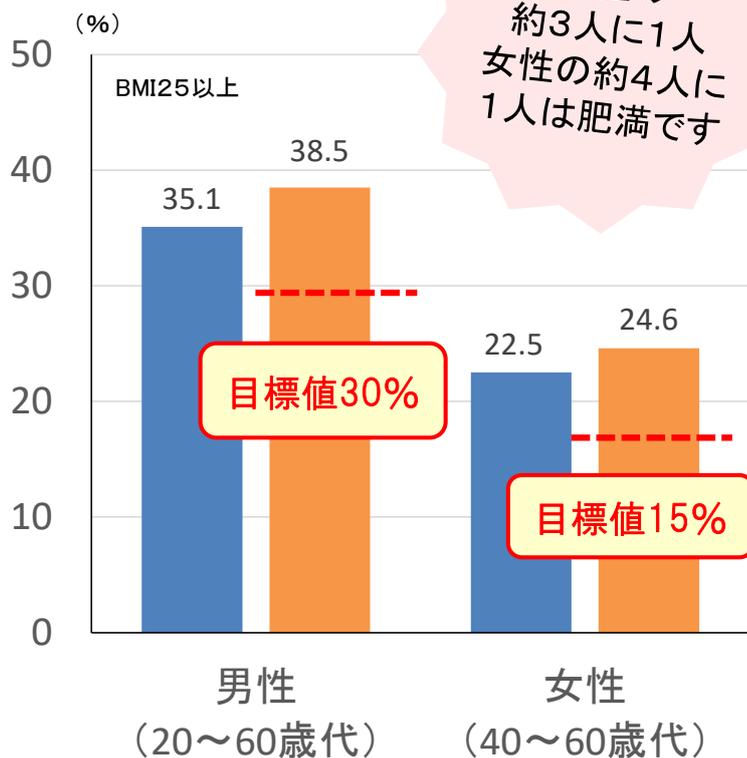
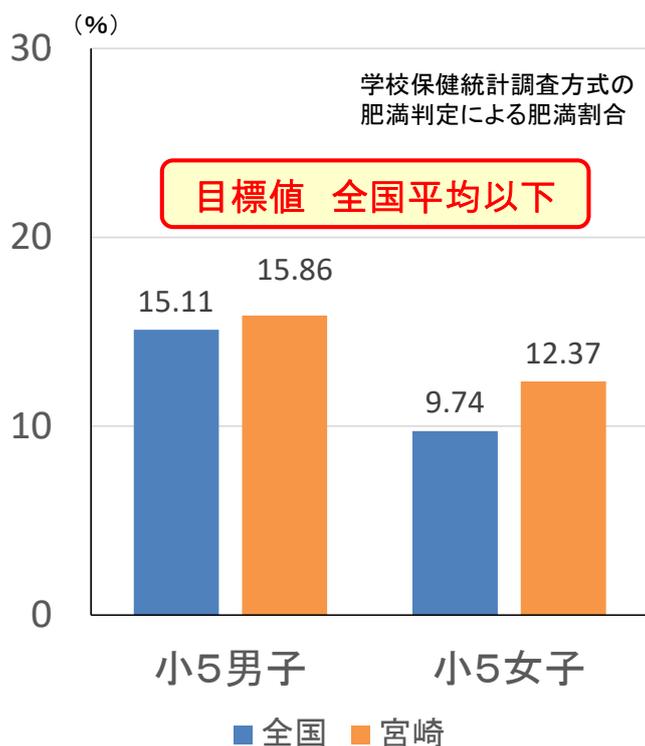


まずは、1日
プラス1,000歩

歩行数、
身体活動の増加

17

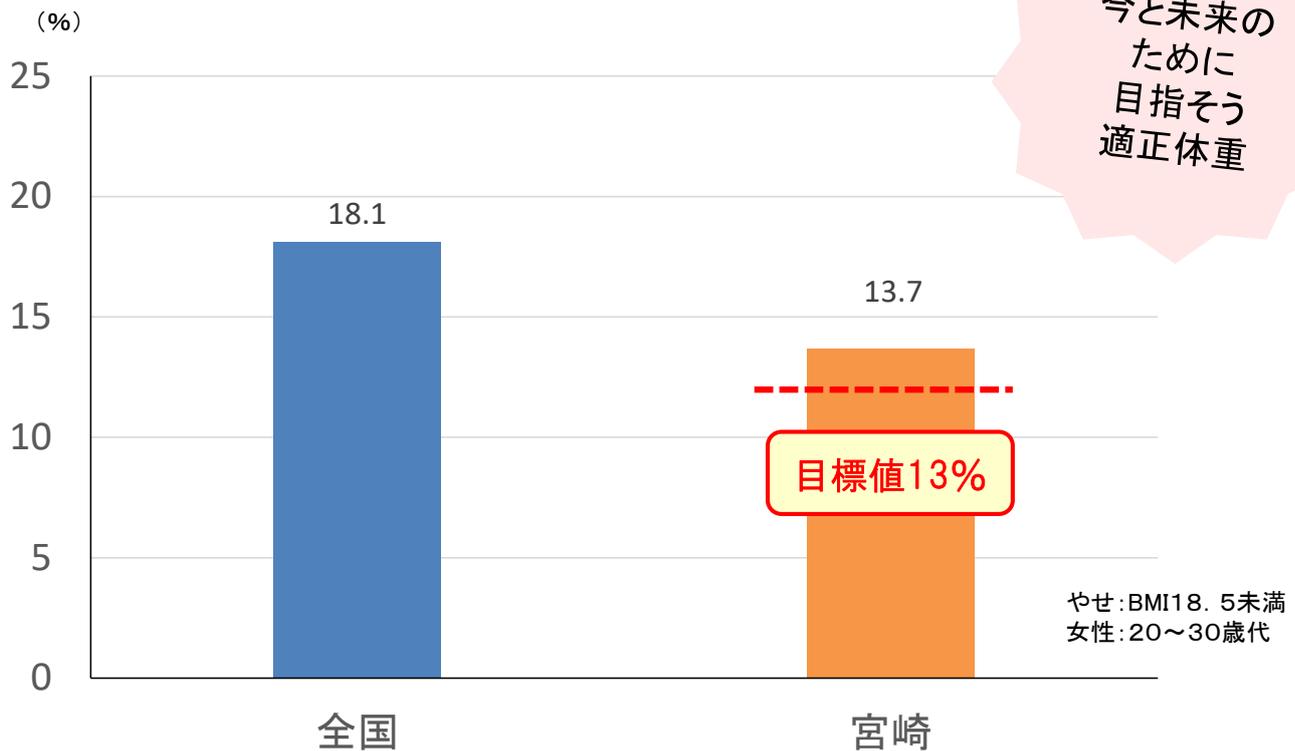
体格の状況（肥満）



肥満の割合は、小学5年生、大人ともに、全国平均よりも高い。

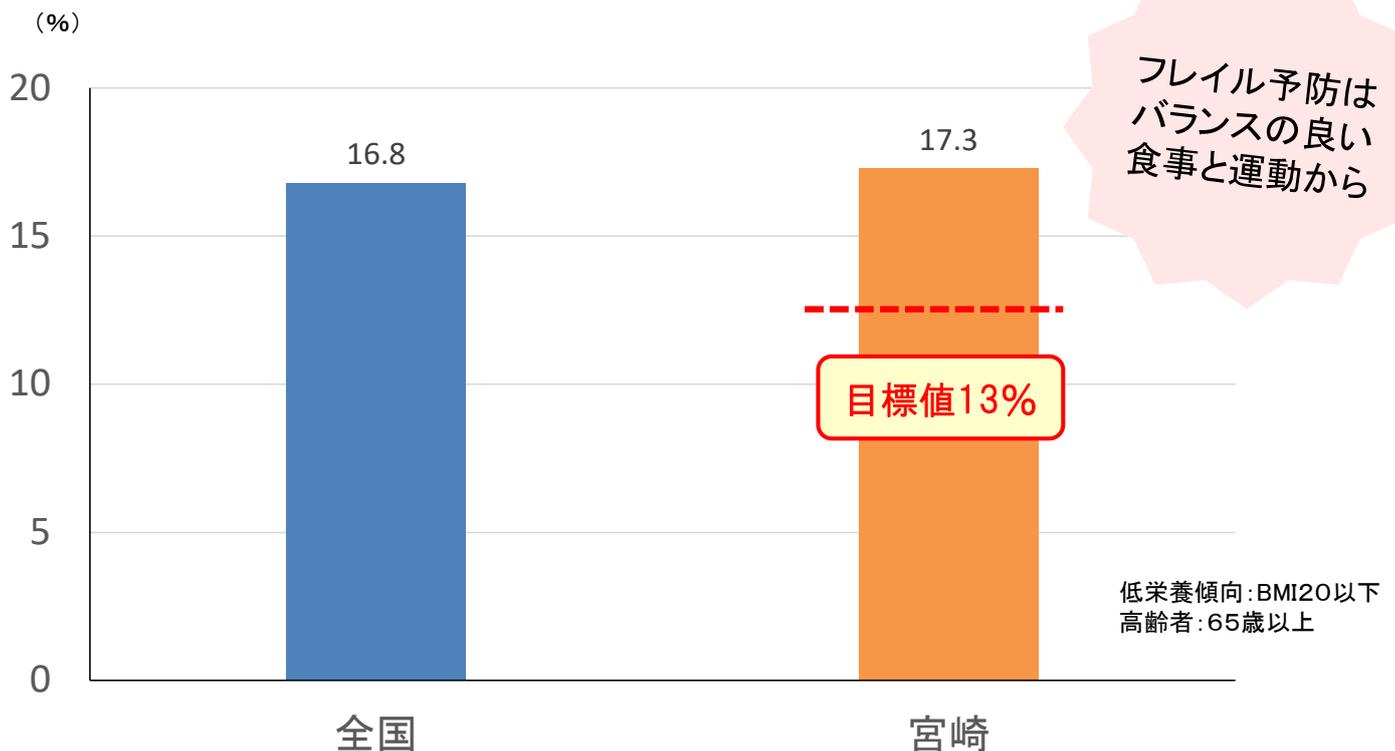
18

体格の状況（女性のやせ）



女性のやせの割合は、全国平均よりも低い。

体格の状況（低栄養傾向の高齢者）



低栄養傾向の高齢者の割合は、全国平均よりも高い。

県が掲げる3つの重点目標



てきえん
ベジ活・適塩・
食バランス改善

野菜摂取量の増加、
塩分適正摂取、
主食・主菜・副菜がそろった
食事を1日2回以上



めざせ
適正体重！

適正体重維持・改善

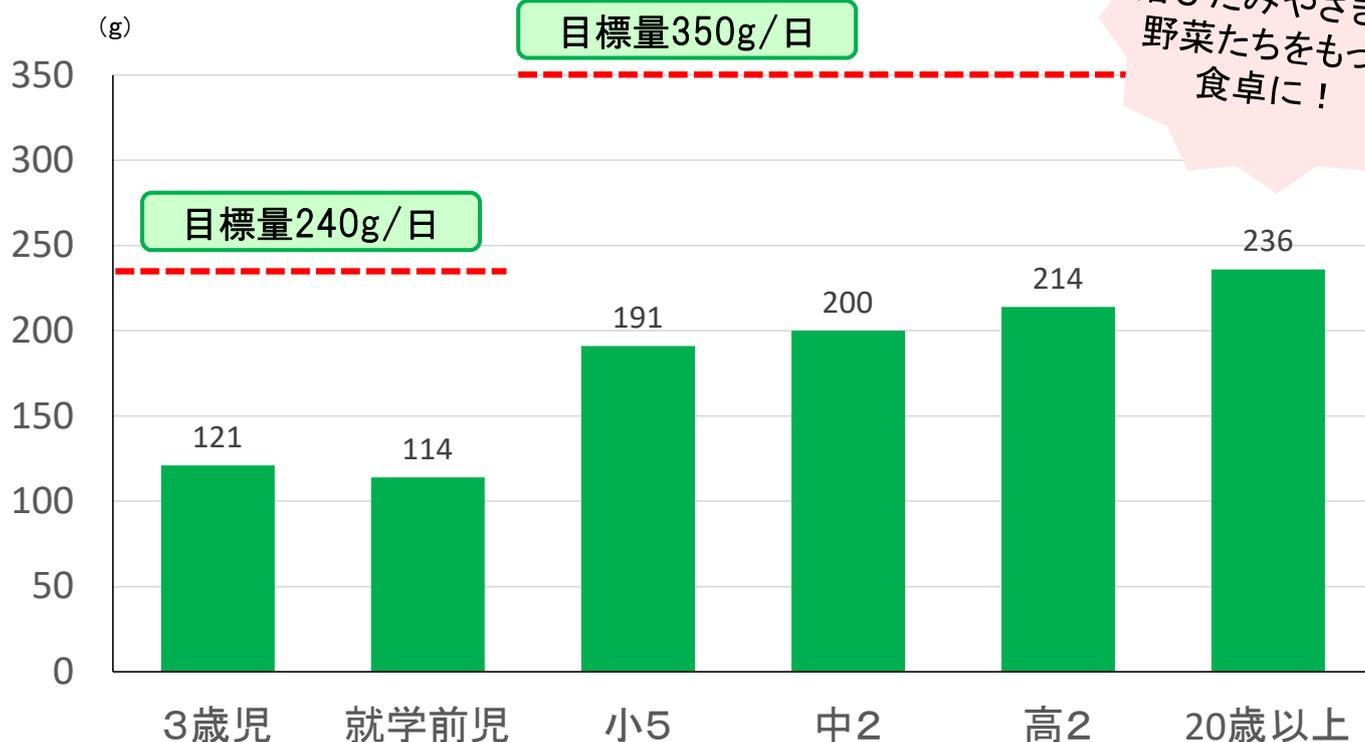


まずは、1日
プラス1,000歩

歩行数、
身体活動の増加

21

野菜類の摂取状況



太陽をいっぱい
浴びたみやざきの
野菜たちをもっと
食卓に！

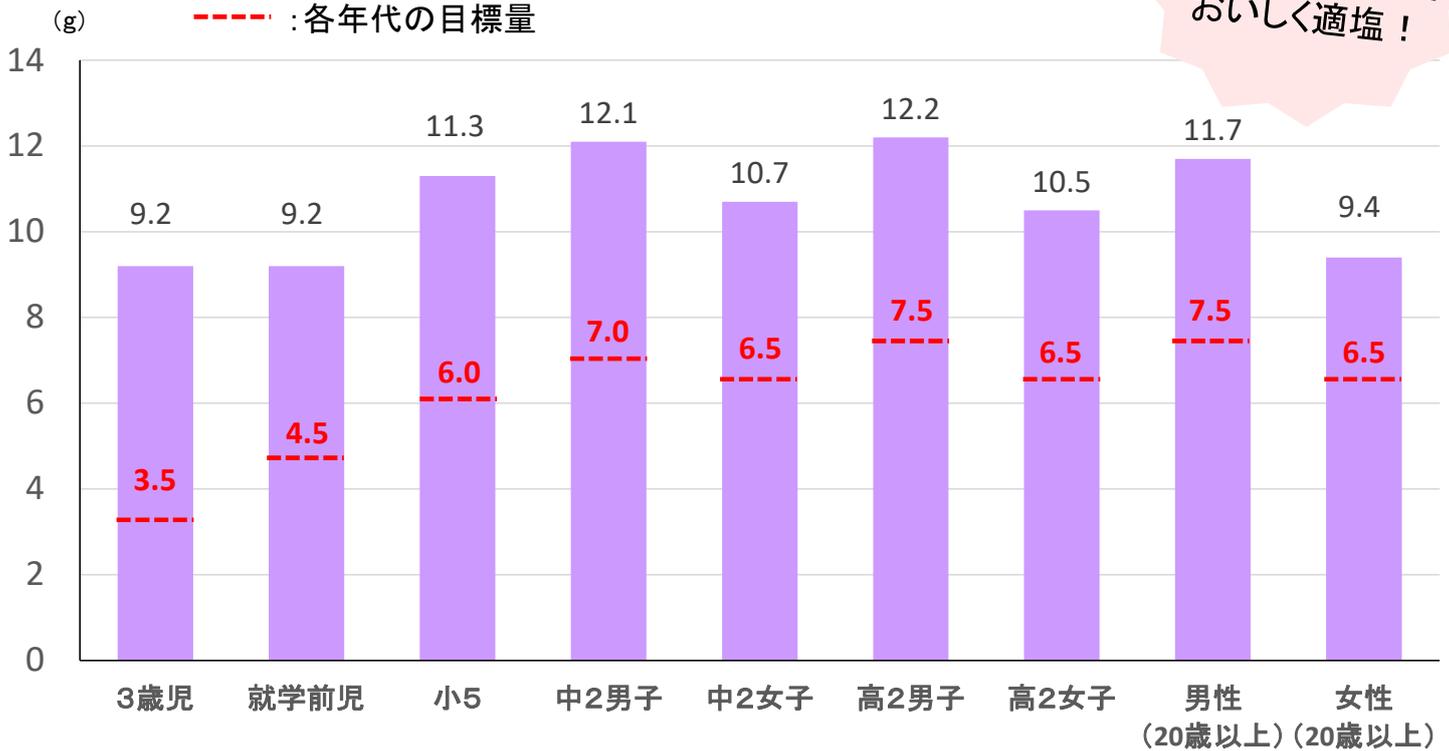
野菜の摂取量は、どの年代も、目標量に達していない。

22

出典：令和4年度県民健康・栄養調査

食塩の摂取状況

素材の味と
うま味をいかして
おいしく適塩！

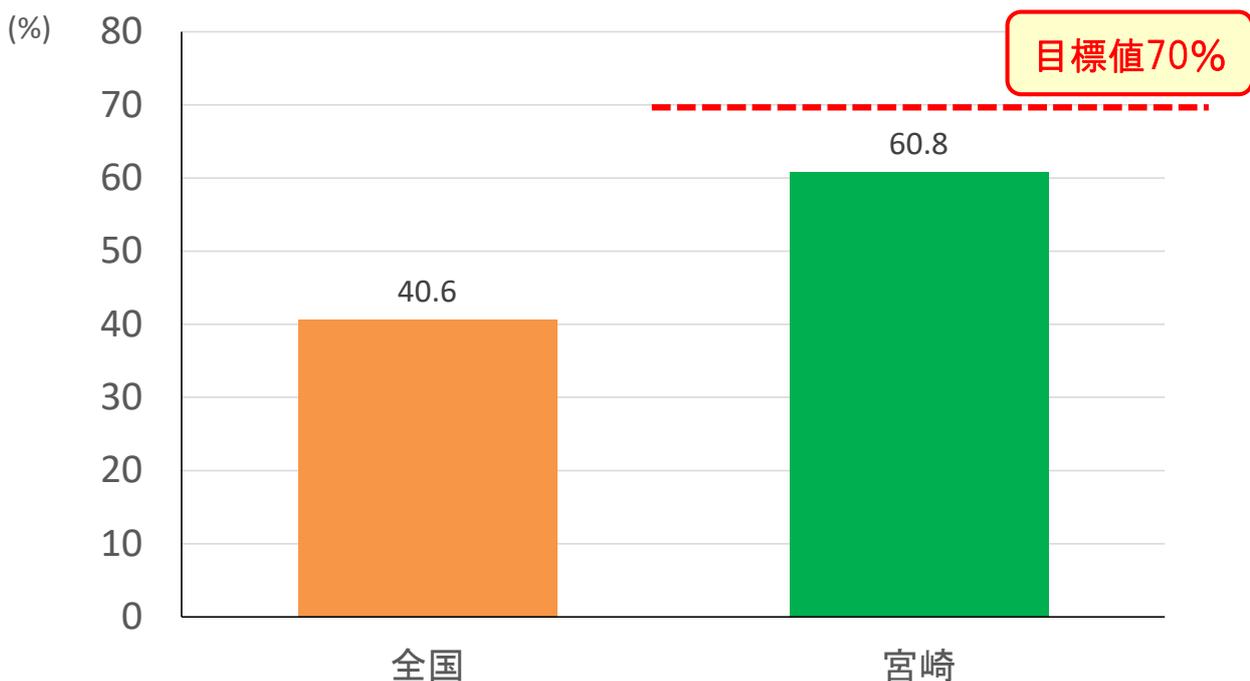


食塩の摂取量は、どの年代も、目標量を超えている。

23

出典: 令和4年度県民健康・栄養調査

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



宮崎県の割合は約6割で全国よりも高いが、目標より低い。

24

出典: 令和4年度食育に関する意識調査(農林水産省)
令和4年度宮崎県県民意識調査

県が掲げる3つの重点目標



てきえん
ベジ活・適塩・
食バランス改善

野菜摂取量の増加、
塩分適正摂取、
主食・主菜・副菜がそろった
食事を1日2回以上



めざせ
適正体重！

適正体重維持・改善

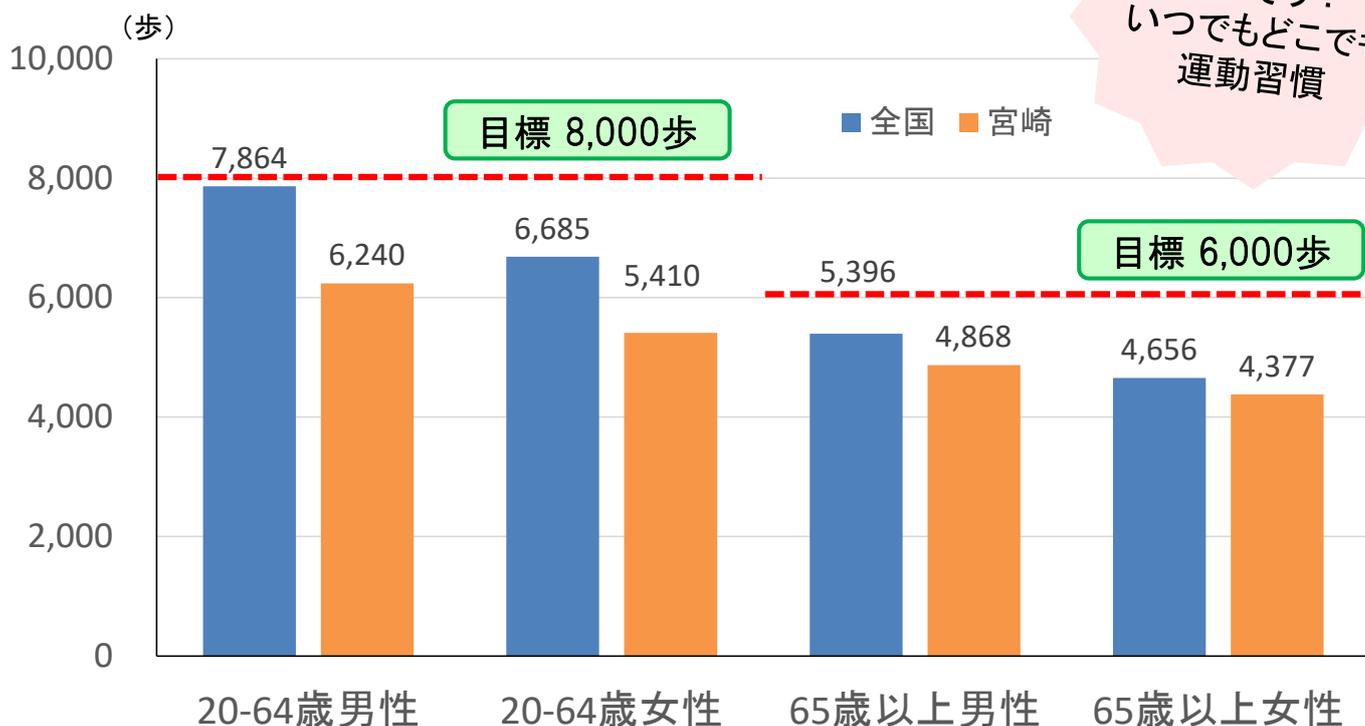


まずは、1日
プラス1,000歩

歩行数、
身体活動の増加

25

歩数の状況



もっと体を
動かそう！
いつでもどこでも
運動習慣

歩数は、どの年代でも、男女とも、全国平均を下回り目標に達していない。
特に、20～60歳代は約10年間で約1,500歩減少している。

26

出典：令和4年度県民健康・栄養調査

☑ できることから始めよう

- 野菜料理を1日プラス1品
- 1日の中でプラス10分間(1,000歩)歩く時間をつくる
- 食事は最初に野菜から(ベジファースト)
- オフィスでは、ゆっくり座って、ゆっくり立ってスクワット階段も利用する
- 油の多い揚げ物や炒め物は、グリル焼き、ホイル焼き、煮物、蒸し物に変える
- 近くのスーパーやコンビニへは徒歩で
- 味付けは薄味に「かける」より「表面ちょこっとつけ」をこころがける
- 駐車場は遠いところに車を停めて歩く
- 塩分の多い食品や料理は控えめに
- 週末は、掃除や草むしり、洗車などで体を動かす習慣を

27

健康みやざき行動計画21(第3次)概要

- 令和6年度から令和17年度までの12年計画
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防や、健康を守るための社会環境づくりの推進を主な目的とした県民の健康づくりの基本指針

1 生活習慣の改善

栄養・食生活
身体活動・運動
休養・睡眠
飲酒
喫煙
歯・口腔の健康

県民一人ひとりの健康状態の改善

2 生活習慣病の発症予防 重症化予防

がん・循環器病・糖尿病・COPD

健診・検診 重症化予防 人材育成

3 生活機能の維持・向上

ロコモ 骨粗鬆症 こころの健康

4 社会環境の質の向上 県民の健康を支える社会環境づくり

社会とのつながり	食環境づくり	運動しやすい環境
受動喫煙のない環境	健康経営の推進	情報発信

5 ライフコースアプローチ 胎児期から高齢者に至るまでの生涯を通じて継続した健康づくり

こども 女性 高齢者

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

28



ご清聴ありがとうございました。