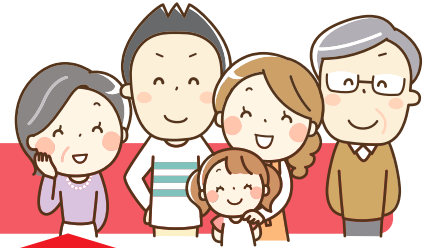
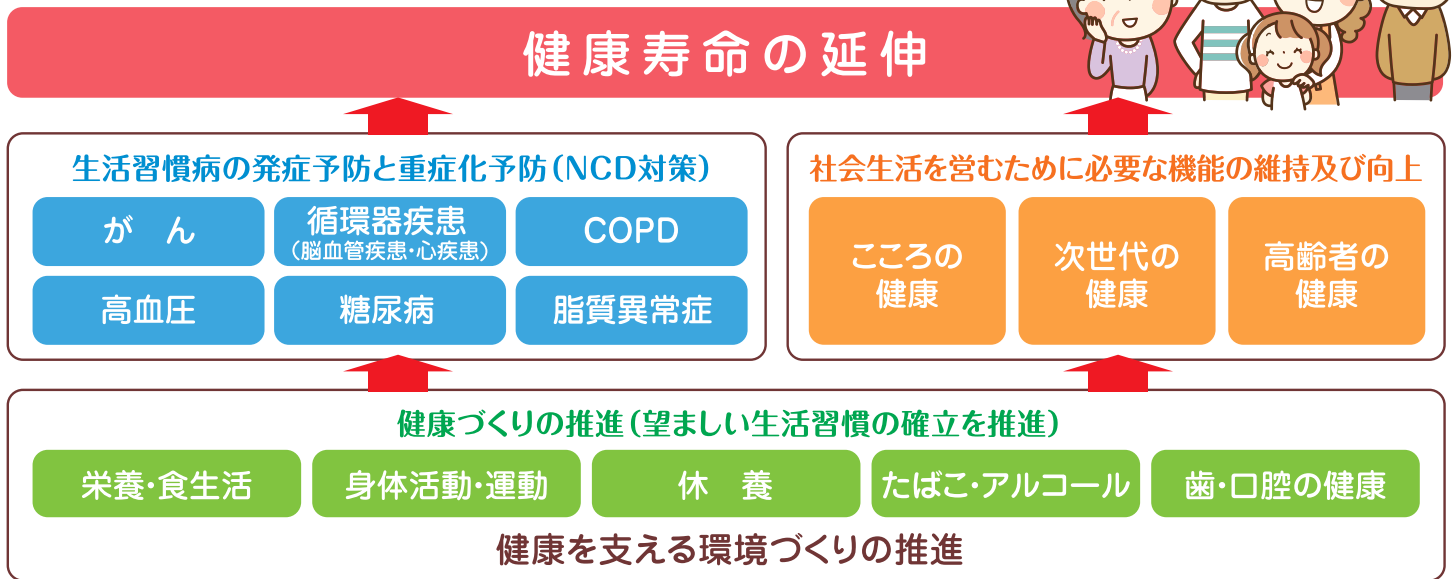


富山県健康増進計画 (第2次)

～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



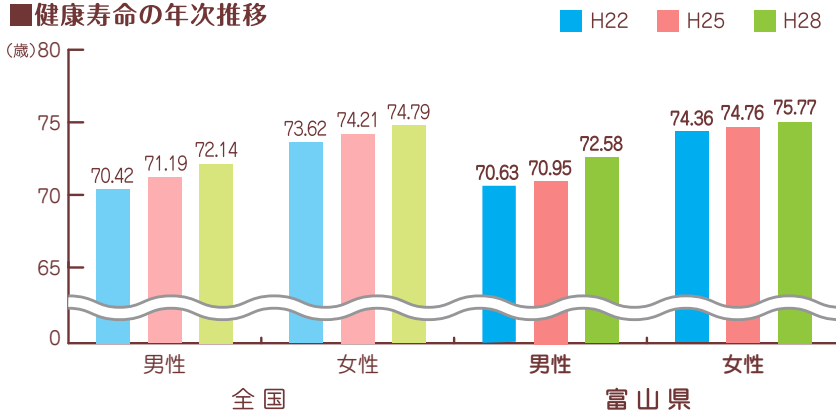
[基本目標] 健康寿命の延伸

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

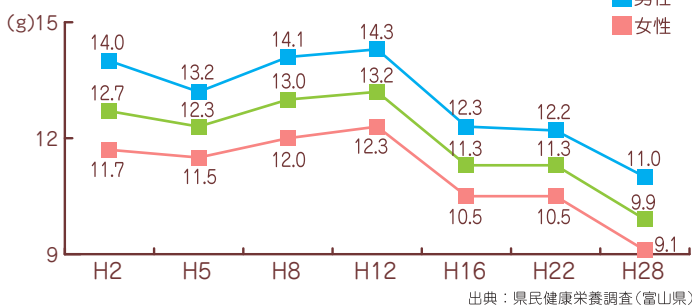
現状と課題

- ◆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。

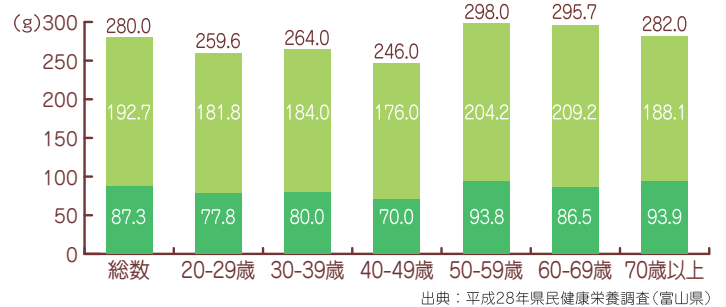


| | ベースライン値 2010(H22) | 現状値 2016(H28) | 目標値 2022 |
|--------------|-------------------|---------------|---------------|
| 食塩摂取量の減少(男性) | 12.2g | 11.0g | 8.0g |
| (女性) | 10.5g | 9.1g | 7.0g |
| 野菜摂取量の増加 | 294.9g | 280.0g | 350.0g |

■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。

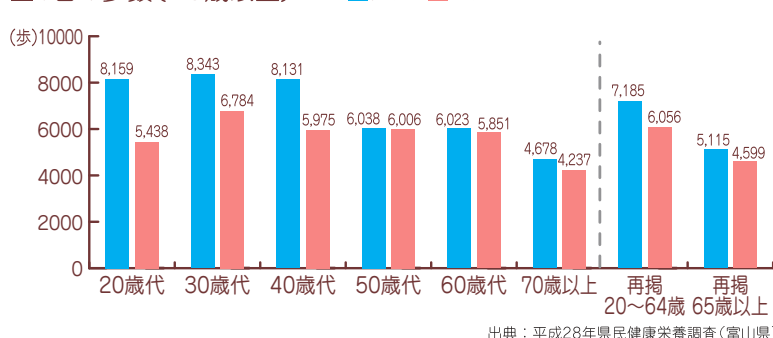
② 身体活動・運動

現状と課題

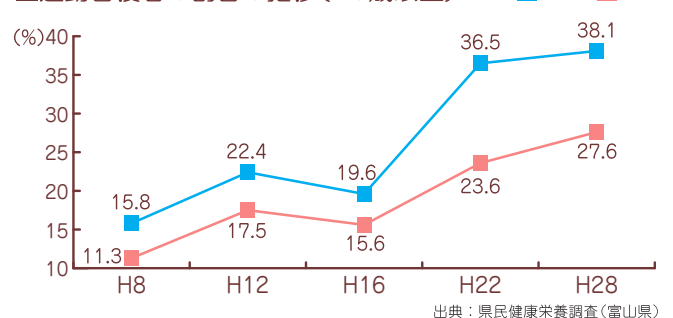
- ◆運動習慣者の割合は、概ね増加傾向にありますが、働き盛りの世代でその割合が低くなっています。
- ◆1日の歩数は、全ての年代で目標値には届いていません。

| | 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。

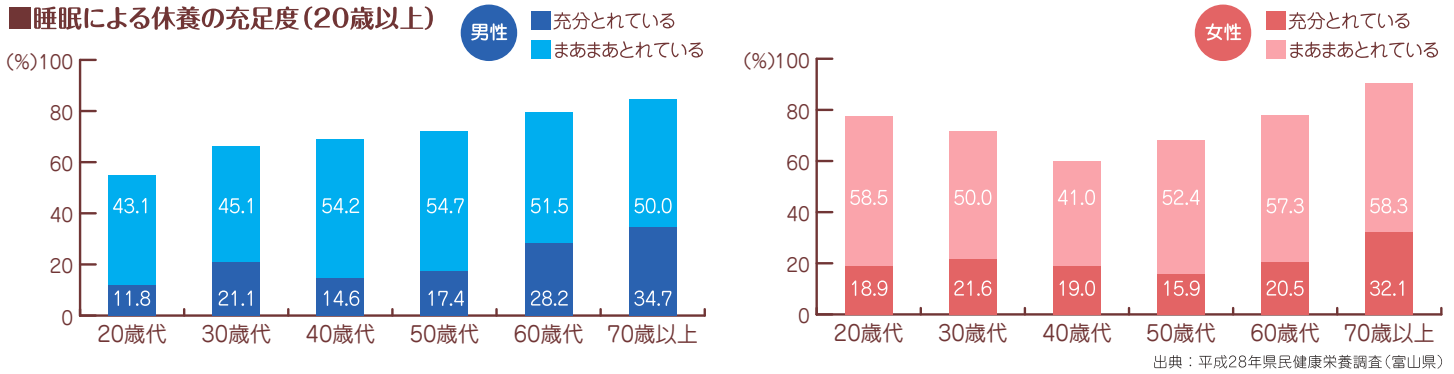
③ 休養

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。

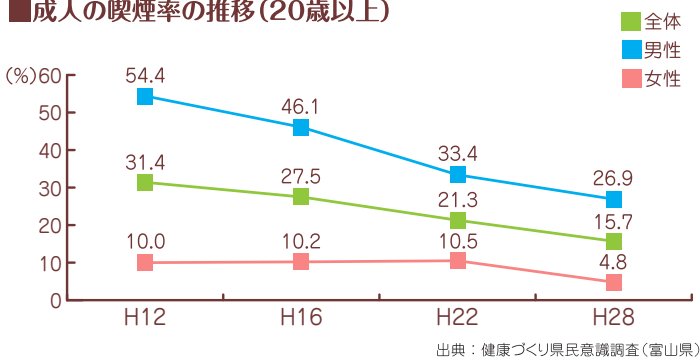
④ たばこ・アルコール

現状と課題

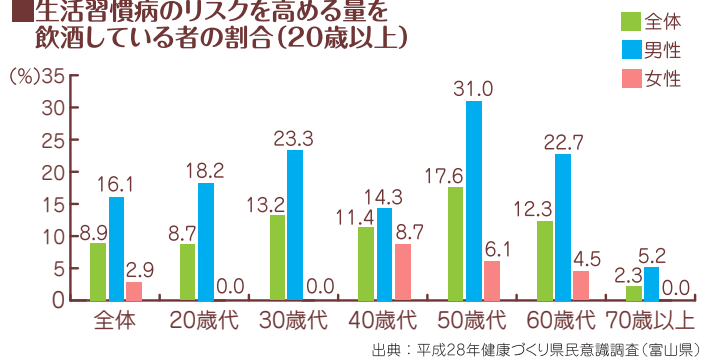
- ◆成人の喫煙率は男女ともに減少傾向にあります。
- ◆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、女性は改善している一方、男性は悪化しています。
- ◆妊娠中の喫煙率・飲酒率は、割合は少ないながらも、目標値の0%には達していません。

| | 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。

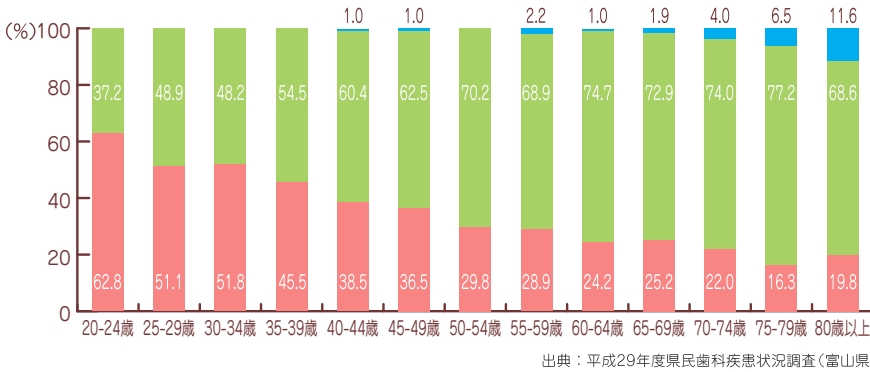
⑤ 歯・口腔の健康

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

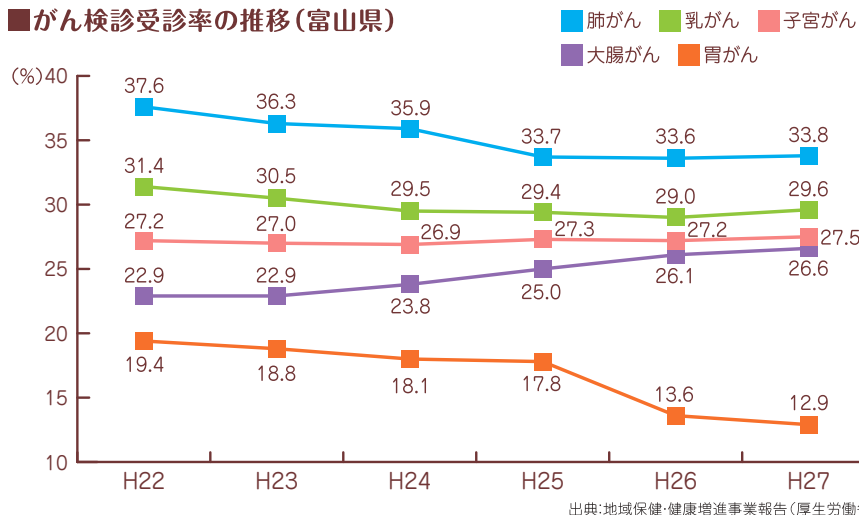
① がん

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。