

健康日本21（第三次）について

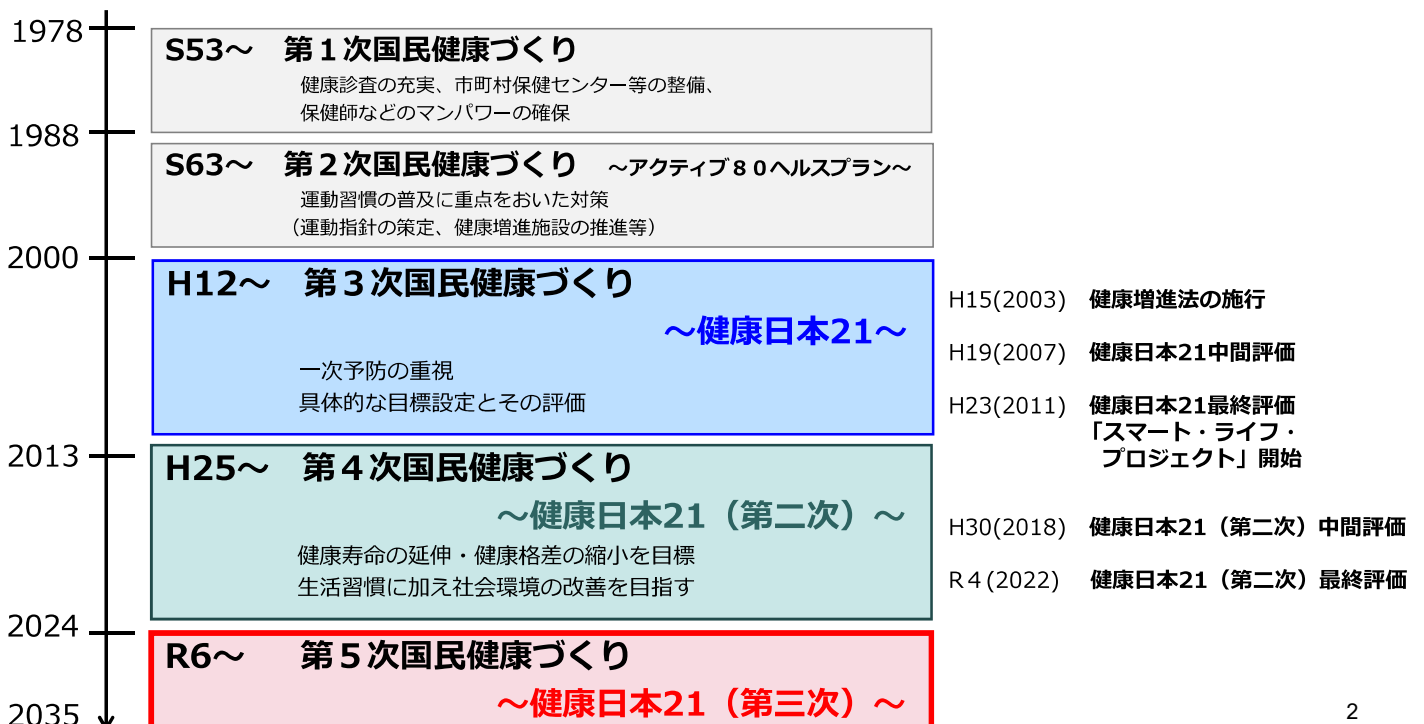
令和5年5月17日

厚生労働省健康局健康課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

我が国における健康づくり運動

○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。

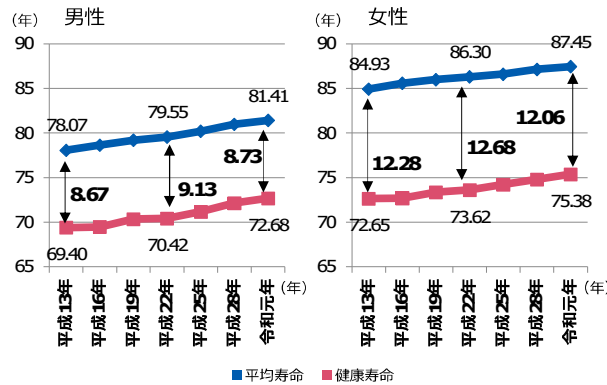


健康日本21（第二次）の評価と課題

目標の評価

健康日本21（第二次）で設定された目標について、達成状況を厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会において評価

○健康寿命は着実に延伸しつつある



○悪化した目標項目

- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- ・適正体重の子ども増加
- ・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
- ・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
(一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)

○一部の指標（特に生活習慣に関するもの）は悪化・目標未達

評価	①健康寿命の延伸と健康格差の縮小	②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）	③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	④健康を支え、守るための社会環境の整備	⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善	全体
A 目標値に達した	1	3	3		1	8
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある		3	4	2	11	20
C 変わらない	1	4	3	1	5	14
D 悪化している		1	1		2	4
E 評価困難※	1	1	1	2	3	7
合計	2	12	12	5	22	53

※新型コロナウイルスにより、保健所による調査ができず、直近のデータがない等

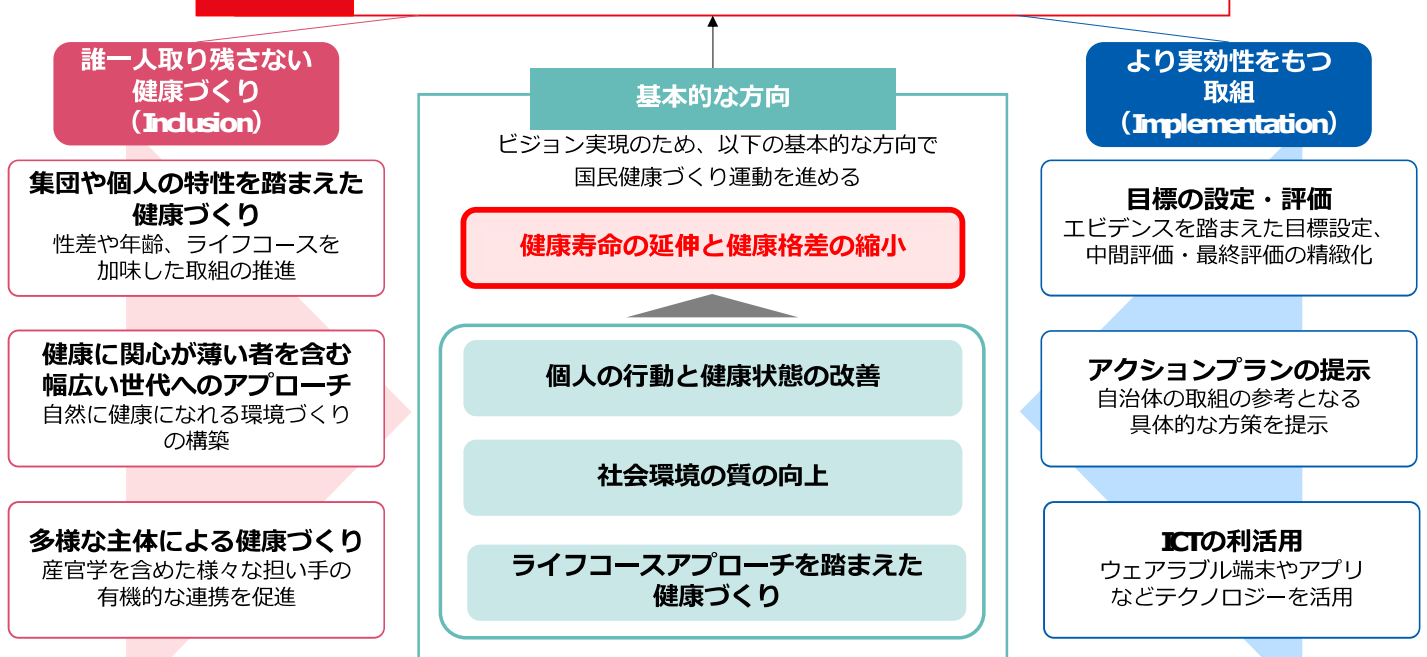
検討すべき課題

- ・自治体が健康づくり施策を効果的に進めるための方策
- ・データを利活用してより効果的に住民の行動変容を促すための方策
- ・社会環境整備等を通じ、健康に関心が薄い者を含めた健康づくり施策を更に進めていくための方策
- ・性差や年齢等も加味した健康づくりの方策
- ・新型コロナウイルスなど新興感染症の感染拡大による生活習慣の変化等を踏まえた健康づくり など

健康日本21（第三次）の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置く。

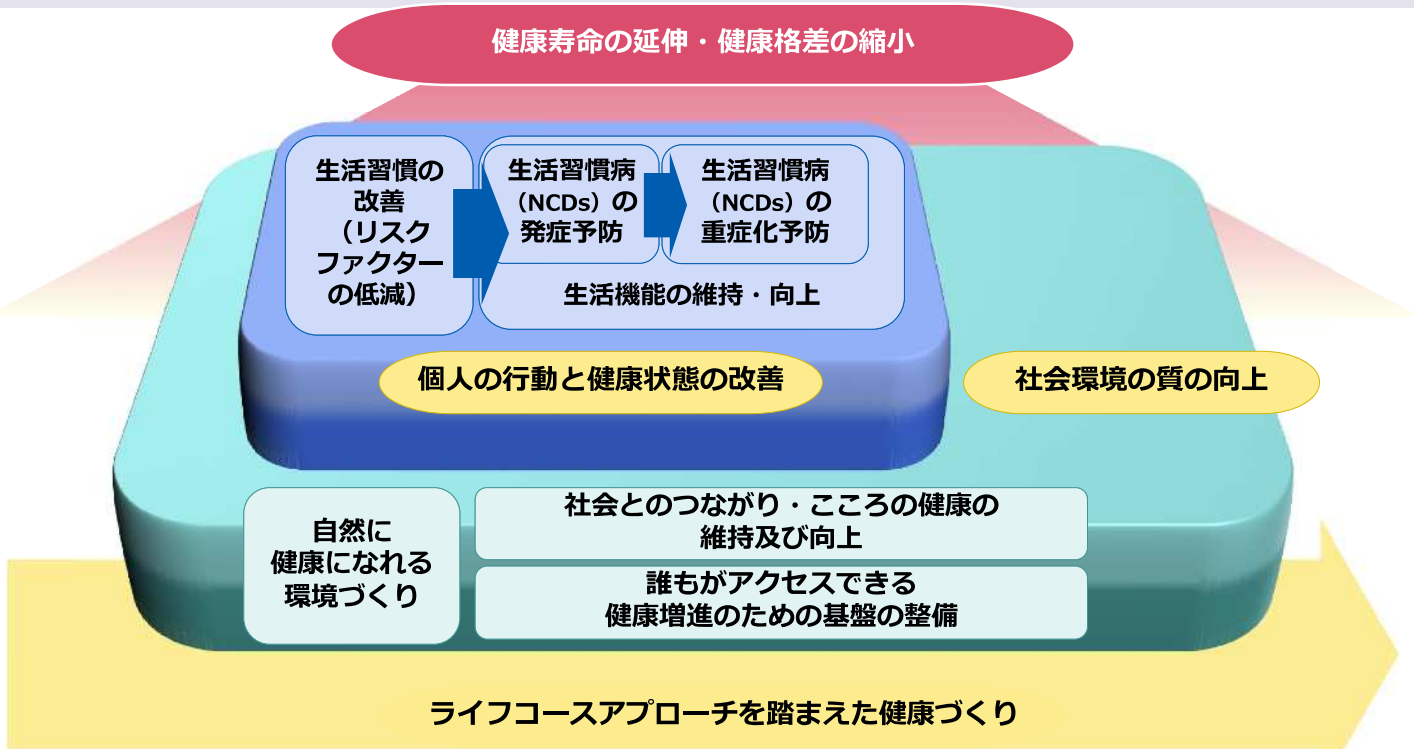
ビジョン 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現



※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

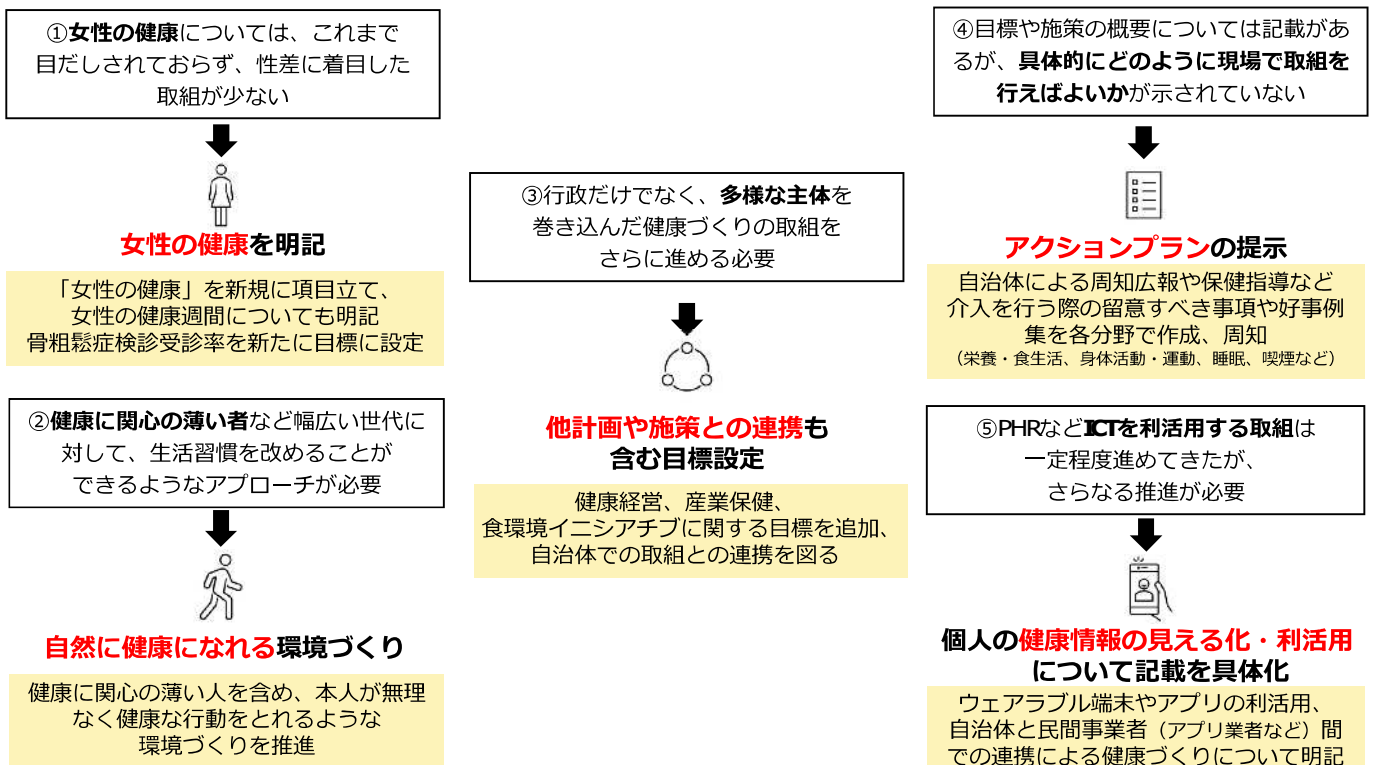
健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



健康日本21（第三次）の新たな視点

○ 「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取組の推進」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。



健康日本21（第三次）における取組分野・領域

健康寿命の延伸・健康格差の縮小		
健康寿命の延伸・健康格差の縮小		健康寿命
		健康格差
個人の行動と健康状態の改善		
生活習慣の改善	栄養・食生活	適正体重
		肥満傾向児
		バランスの良い食事
	身体活動・運動	野菜・果物・食塩の摂取量
		歩数・運動習慣者
		こどもの運動・スポーツ
	休養・睡眠	休養感・睡眠時間
		週労働時間
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒
		20歳未満の飲酒
	喫煙	喫煙率
		20歳未満の喫煙
		妊婦の喫煙
	歯・口腔の健康	歯周病
		よく噛んで食べる
		歯科検診

生活習慣病（NCDs）の発症予防／重症化予防	がん	年齢調整罹患率・死亡率
		がん検診受診率
	循環器病	年齢調整死亡率
		高血圧・脂質異常症
		メタボ該当者・予備群
		特定健診・特定保健指導
	糖尿病	合併症（腎症）
		治療継続者
		血糖コントロール不良者
		糖尿病有病者数
メタボ該当者・予備群		
COPD	特定健診・特定保健指導	
	COPD死亡率	
生活機能の維持・向上	ロコモ・骨粗鬆症	
	こころの健康	

7

健康日本21（第三次）における取組分野・領域

社会環境の質の向上		ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	
社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	ソーシャルキャピタル	子ども	こどもの運動・スポーツ
	共食		肥満傾向児
	メンタルヘルスに取り組む職場		20歳未満の飲酒・喫煙
自然に健康になれる環境づくり	食環境イニシアチブ	高齢者	低栄養傾向高齢者
	まちなかウォークアブル		ロコモ
	望まない受動喫煙		高齢者の社会活動
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	スマート・ライフ・プロジェクト	女性	若年女性やせ
	健康経営		骨粗鬆症
	特定給食施設		女性の飲酒
	産業保健サービス		妊婦の喫煙

8

主な目標

- 基本的な方向に沿って、目標を設定。健康（特に健康寿命の延伸や生活習慣病の予防）に関する科学的なエビデンスに基づくこと、継続性や事後的な実態把握などを加味し、データソースは公的統計を利用することを原則。目標値は、直近のトレンドや科学的なエビデンス等も加味しつつ、原則として、健康日本21（第二次）で未達のものは同じ目標値、目標を達成したものはさらに高い目標値を設定。（全部で51項目）

目標	指標	目標値
健康寿命の延伸と健康格差の縮小		
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
個人の行動と健康状態の改善		
適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満）の者の割合	66%
野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350g
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	40%
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合	60%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	10%
喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20歳以上の者の喫煙率	12%
糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1,350万人
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0
社会環境の質の向上		
「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県
健康経営の推進	保険者とともに健康経営に取り組む企業数	10万社
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（女性の健康関係）		
若年女性のやせの減少	BMI 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4%
骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%

9

運動期間中のスケジュール

計画期間

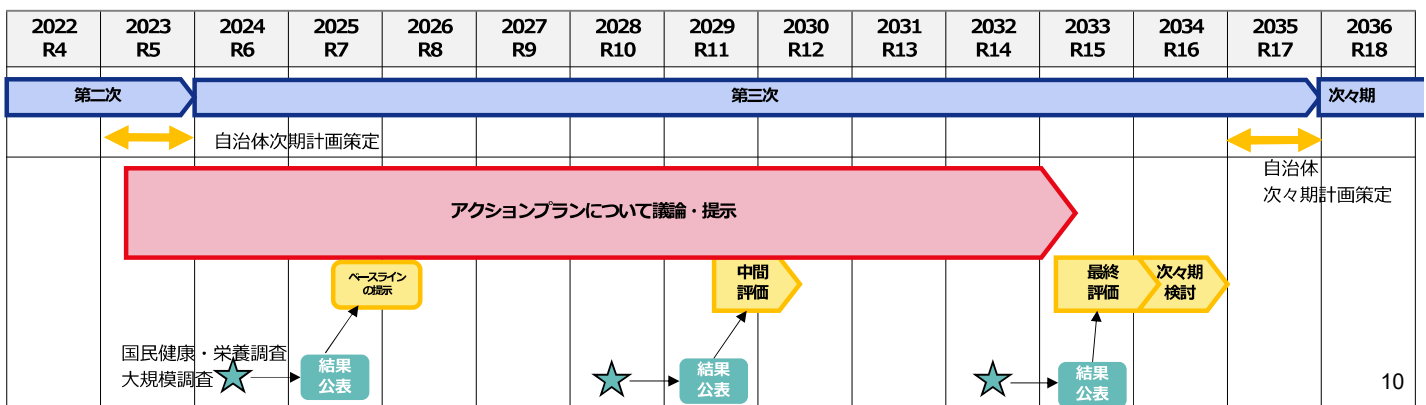
- ・ 関連する計画（医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画等）と計画期間を合わせることで、各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、令和6～17年度までの12年間とする。

目標の評価

- ・ 全ての目標について、計画開始後6年（令和11年）を目途に中間評価を行うとともに、計画開始後10年（令和15年）を目途に最終評価を行う
→評価・分析に応じて、基本方針も必要に応じて更新、PDCAサイクルを通じて、より効果的な健康づくりを行う。

アクションプラン

- ・ 令和6年度以降、アクションプランを、新たに設ける健康日本21（第三次）推進専門委員会（仮）で議論・策定ののち、自治体等に示していく。



10

(参考) 健康増進法に基づく基本方針と健康増進計画

健康増進法

第7条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための**基本的な方針**を定めるものとする。

基本方針（国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針：大臣告示）

国民健康づくり運動を進める上での基本方針。「国民健康づくり運動プラン」と呼称。以下の事項について定める。

- ①国民の健康の増進の推進に関する**基本的な方向**
- ②国民の健康の増進の**目標**に関する事項
- ③**都道府県健康増進計画**及び**市町村健康増進計画**の策定に関する基本的な事項
- ④国民健康・栄養調査その他の健康の増進に関する**調査**及び**研究**に関する基本的な事項
- ⑤健康増進事業実施者間における**連携**及び**協力**に関する基本的な事項
- ⑥食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する**正しい知識の普及**に関する事項
- ⑦その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項

都道府県

・基本方針を勘案し、**都道府県健康増進計画**を策定
(義務)

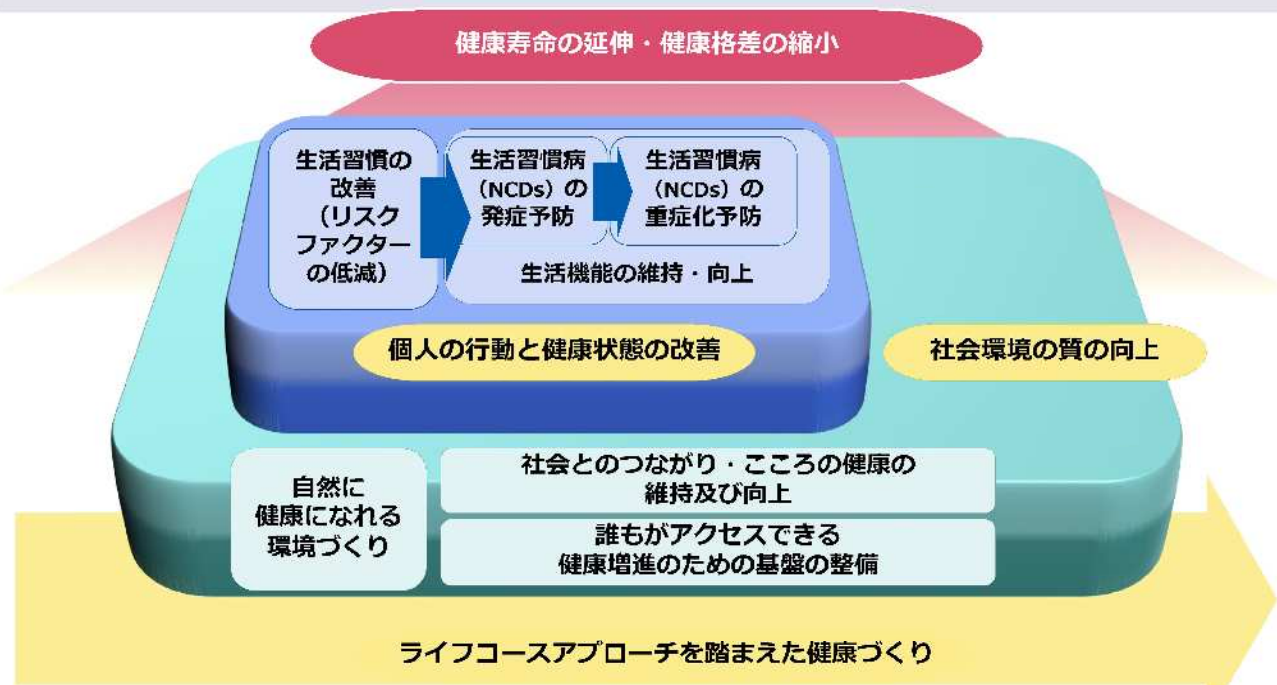
市町村
(特別区含む)

・基本方針・都道府県健康増進計画を勘案し、**市町村健康増進計画**を策定 **(努力義務)**

国民健康づくり運動
の展開

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



健康日本21（第三次）における取組分野・領域

健康寿命の延伸・健康格差の縮小		
健康寿命の延伸・健康格差の縮小	健康寿命	
健康寿命の延伸・健康格差の縮小	健康格差	
個人の行動と健康状態の改善		
生活習慣の改善	栄養・食生活	適正体重 肥満傾向児 バランスの良い食事
	身体活動・運動	野菜・果物・食塩の摂取量 歩数・運動習慣者 こどもの運動・スポーツ
	休養・睡眠	休養感・睡眠時間 過労働時間
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒 20歳未満の飲酒
	喫煙	喫煙率 20歳未満の喫煙 妊婦の喫煙
	歯・口腔の健康	歯周病 よく噛んで食べる 歯科検診
	社会環境の質の向上	
	社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	ソーシャルキャピタル 共食 メンタルヘルスに取り組む職場
	自然に健康になれる環境づくり	食環境イニシアチブ まちなかウォークアブル 望まない受動喫煙
	誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	スマート・ライフ・プロジェクト 健康経営 特定給食施設 産業保健サービス

生活習慣病 (NCDs) の発症予防/重症化予防	
がん	年齢調整罹患率・死亡率
	がん検診受診率
	年齢調整死亡率
	メタボ該当者・予備群
循環器病	高血圧・脂質異常症
	特定健診・特定保健指導
	合併症（腎症）
	治療継続者
糖尿病	血糖コントロール不良者
	糖尿病有病者数
	メタボ該当者・予備群
	特定健診・特定保健指導
COPD	COPD死亡率
	口コモ・骨粗鬆症
生活機能の維持・向上	こころの健康
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	
こども	こどもの運動・スポーツ
	肥満傾向児
	20歳未満の飲酒・喫煙
高齢者	低栄養傾向高齢者
	口コモ
	高齢者の社会活動
女性	若年女性やせ
	骨粗鬆症
	女性の飲酒 妊婦の喫煙

新潟市健康づくり推進基本計画（第3次）の体系図

資料3-2

【基本理念】生涯健康でいきいきと暮らせるまち にいがた

目標：健康寿命の延伸 ～健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回る～



新潟市健康づくり推進基本計画（第4次）策定について

1 次期計画（案）について

- ・計画名：新潟市健康づくり推進基本計画（第4次） スマイル新潟ヘルスプラン
- ・計画期間：令和7年度～令和18年度（12年間）
計画開始後6年（令和12年度）を目途に中間評価を行う。
- ・他計画との関連：次期計画より新潟市健康寿命延伸計画【アクションプラン】を統合。
※新潟市健康寿命延伸計画【アクションプラン】は、データ分析結果や市の関連計画を踏まえた行動計画であるため、次期計画に包含することとする。

2 指標について

- ・現状値：令和6年度（一部令和5年度）
- ・評価はその都度手に入る最新値で行う。

（参考）令和5年度 調査実施スケジュール

月	内容
8月～9月	調査準備 2か月
10月	調査期間 3週間
11月～12月	調査終了後 2か月 ローデータ、速報
1月	調査終了後 3か月 報告書提出

3 スケジュール

時期	検討・実施内容
R5年度	7月 第1回 健康づくり推進委員会 ・「第4次計画の方向性」確認
	10月 調査実施 ・令和5年度新潟市民の健康づくりに関する調査および歩数調査実施 ・データ分析実施（～1月）
	2月頃 第2回 健康づくり推進委員会 ・第3次計画「最終評価案」・「第4次計画素案」検討
R6年度	健康づくり推進委員会 3回開催（予定） ・第3次計画「最終評価」・「第4次計画」確認
R7年度	「第4次計画」開始

新潟市健康づくり推進基本計画（第4次） 指標一覧（案）

資料3-5

	1次計画前定時 (H18年度)	2次計画前定時 (H25年度)	3次計画前定時 (H30年度)	現状値 (R5年7月時点)	3次計画目標値 (R6年度)	4次計画目標値 (R18年度)	国現状値	国目標値 (R14年)	国指標	
★印：今回新たに追加または修正する指標										
基本方針3 生活習慣病の重症化予防										
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者（HbA1cがNGSP値8.4%以上）の割合	-	-	0.6%	0.7%	減少					
★ 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者（HbA1cがNGSP値8.0%以上）の割合				1.1%	-		1.32%	1.0%		
人工透析者数	-	-	643	608	増加抑制		15,271人	12,000人	年間新規透析導入患者数	
基本方針4 地域に密着した健康づくりの推進										
地域団体が取り組む健康づくり事業数	-	-	85	64	130以上					
健康経営に取り組む企業・団体数	-	-	136	332	265以上					
いがたヘルスパートナー登録企業・団体数	-	-	149	350	265以上					
栄養・食生活										
適切な量と質の食事をとる人の増加										
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がある人の割合	59.5%	69.0%	68.8%		80%以上		37.7%	50%		
減塩を意識し、できていると思う人の割合（できている、だいたいできている）	-	(12.9%)	48.2%		60%以上					
野菜の摂取を意識し、できていると思う人の割合（できている、だいたいできている）	-	(12.8%)	56.4%		70%以上					
朝食を欠食する人の割合	20歳代、30歳代	-	-	18.6%	15%以下					
適正体重を維持している人の増加										
肥満者の割合	20～60歳代男性（BMI2.5以上） 40～60歳代女性（BMI2.5以上）	22.3% 15.9%	25.7% 14.4%	27.3% 12.2%	15%以下 10%以下			30%未満 15%未満		
低体重者の割合	20歳代女性（BMI18.5以下） 65歳以上（BMI2.0以下）	23.4% -	23.7% 19.5%	10.0% 22.4%	15%以下 22%以下		18.1% 16.8%	15%未満 13%未満	20～30歳代女性	
肥満傾向児の割合	幼児（肥満度1.5%以上） 小学生（肥満度2.0%以上） 中学生（肥満度2.0%以上）	5.6% 9.3% 10.0%	4.3% 6.84% 7.36%	4.44% 6.73% 7.27%	5.54% 9.24% 9.46%	3%以下 5%以下 6%以下		今後設定 今後設定 今後設定		
健康的な食習慣を有する子どもの増加										
朝食をほぼ毎日食べる子どもの割合	小学生（5・6年生） 中学生	- -	94.7% 91.4%	93.9% 91.6%	91.4% 88.4%	100% 100%				
身体活動・運動										
日常生活の中で体を動かす人の増加										
1日60分くらい体を動かす生活を実践している人の割合	男性 女性	- -	27.5% 23.8%	36.5% 37.2%		40%以上 40%以上				
運動習慣を有する人の割合	男性 女性	21.6% 17.2%	28.5% 24.0%	28.1% 19.8%		40%以上 40%以上	20-64歳23.5% 65歳以上41.9% 20-64歳16.9% 65歳以上33.9%	20-64歳30% 65歳以上50% 20-64歳30% 65歳以上50%		
日常生活における歩数	男性（20-64歳） 男性（65-74歳） 女性（20-64歳） 女性（65-74歳）	- - - -	- - - -	7,890歩 6,231歩 7,703歩 6,437歩		9,000歩以上 7,000歩以上 8,500歩以上 現状値以上	7,864歩 5,396歩 6,685歩 4,656歩	8,000歩 6,000歩 8,000歩 6,000歩		
積極的に体を動かす子どもの増加										
体を動かして遊んだり、運動・スポーツをしたりしている児童・生徒の割合	小学生（5・6年） 中学生	- -	83.7% 77.7%	85.9% 78.9%	82.0% 78.9%	90%以上 80%以上		今後設定 今後設定	運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの割合	
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の割合の増加										
ロコモティブシンドロームの認知度		-	13.3%	22.5%		50%以上				
休養・こころ										
ストレスと上手につきあうことができる人の増加										
ストレスに対処できている人の割合		-	89.6%	89.1%		90%以上				
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合		17.7%	23.4%	27.4%		15%以下	78.3%	80%	睡眠で休養がとれている者の割合	
★ 睡眠時間が6～9時間（60歳以上は6～8時間）の者の割合							54.5%	60%		
豊かなコミュニケーションを築き、地域のつながりを強化										
地域の人たちとつながり強いと思う人の割合		-	28.9%	26.5%		30%以上	40.1%	45%		
就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合		-	54.3%	41.7%		50%以上	-	ベースライン値から5%増加	いずれかの社会活動を行っている者の割合	
自殺死亡率の減少										
自殺死亡率（人口10万対）		24.9	22.3	14.9	15.6	H29年の自殺死亡率 (14.9)を15%以上減少				
喫煙・飲酒										
喫煙による健康被害を理解する人の増加										
慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度		-	29.9%	27.2%		60%以上				
たばこの煙を吸わない人の増加										
喫煙率（20歳以上）	男性 女性	39.0% 10.3%	25.9% 7.9%	25.6% 7.0%		20%以下 5%以下	16.7%	12.0%		
受動喫煙の機会を有する人の割合	行政機関 職場 家庭 飲食店	- - - -	6.7% 39.2% 21.2% 49.9%	4.6% 32.9% 22.1% 42.0%		0% 20%以下 10%以下 25%以下				
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の減少										
1日当たりの純アルコール摂取量が基準以上の人の割合	男性（40g以上） 女性（20g以上）	- -	14.2% 7.5%	16.3% 9.5%		13.5%以下 7%以下	14.9% 9.1%	10%		
歯・口腔の健康										
幼児期・学齢期のう蝕のない人の増加										
3歳児でむし歯（乳歯むし歯）がない人の割合		76.3%	85.2%	90.2%	94.0%	90%以上				
12歳児（中学校1年生）の一人平均むし歯本数		1.18本	0.71本	0.44本	0.24本	0.36本以下				
口腔機能の維持向上										
60歳代における咀嚼良好者の割合		-	78.0%	74.2%		80%以上	70.9%	80%	50歳以上における咀嚼良好者の割合	
歯の喪失防止										
過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合		-	-	53.8%		65%以上	52.9%	95%		
歯間部清掃用具を使用している人の割合		-	-	57.6%		65%以上				
80歳で20歯以上の自分の歯を有する人（8020達成者）の割合		-	18.6%	58.6%	64.7%	60%以上				
40歳で進行した歯周炎を有する人の割合		47.0%	53.2%	61.3%	56.0%	50%以下	56.2%	40%	40歳以上における歯周炎を有する者の割合	
健康管理										
特定健診・特定保健指導の実施率の向上										
新潟市国民健康保険加入者の特定健診受診率		-	32.2%	35.4%	37.0%	60%以上	55.6%	今後設定		
新潟市国民健康保険加入者の特定保健指導実施率		-	20.9%	20.0%	14.3%	60%以上	23.2%	今後設定		
がん検診の受診率向上										
過去1年間※のがん検診の受診状況 （40～69歳 子宮頸がん検診のみ20～69歳）	胃がん 肺がん	(19.7%) (15.3%)	(21.8%) (13.2%)	43.1% 35.4%		50%以上 50%以上	男性48.0% 女性37.1%	60%		
※胃がん検診（内視鏡）、子宮頸がん検診、乳がん検診は過去2年間	大腸がん 子宮頸がん 乳がん	(20.7%) (13.9%) (13.8%)	(22.1%) (21.8%) (20.6%)	36.3% 41.2% 44.8%		50%以上 50%以上 50%以上	男性53.4% 女性45.6% 男性47.8% 女性40.9% 43.7% 47.4%			
生活習慣病の発症予防・重症化予防										
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合		-	28.1%	28.6%	31.9%	23%以下	R6数値を使用		今後設定	
受診勧奨判定領域の人の割合	血圧 脂質代謝(LDLコレステロール) 血糖(HbA1c)	- - -	23.5% 23.2% 8.4%	23.6% 23.6% 8.9%	27.3% 26.9% 9.4%	減少 減少 減少				
メタボリックシンドロームの予防や改善のための取組をしている人の割合		-	29.7%	37.4%		50%以上				
フレイル・認知症予防										
低体重者の割合	65歳以上（BMI2.0以下）	-	19.5%	22.4%		22%以下	16.8%	13%未満		
就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合		-	54.3%	41.7%		50%以上				
認知症予防出前講座【単位：実施回数（回/年）】		-	-	300※2	1026	500以上※2				