

あるべき姿(概ね30年後)

- 県民一人一人が、生活習慣を改善し、必要な健診(検診)や治療を受ける行動を身に付け、生涯にわたり健康で高いQOL(Quality of Life)を実感しています。

目指す姿(5年後)

人生100年時代を迎える中、県民一人一人が、それぞれのライフステージに応じて、心身ともに健康で活躍しています。

若い時期から生涯を通じ健康の大切さとリスクを意識し、デジタル技術やデータも活用しながら、運動や食事等の生活習慣の改善など、健康を維持する行動が身に付いています。

個々人が、健康や医療のデータを活用しながら、がんに対する予防策やがん検診の確実な受診行動をとり、適切なタイミングで治療を受ける行動が身に付いています。

高齢になっても健康で、一人一人がこれまで培った経験・能力を生かすことができる機会が拡大し、就労や地域貢献など生きがいを持って社会で活躍しています。

指 標

健康寿命の延伸	ビジョン策定時点 (R2)の現状値	現状値	5年後の目標値 (R12)
	男性71.97年 女性73.62年 (H28) 〔 全国平均 〕 男性72.14年 女性74.79年	男性72.13年 女性75.85年 (R4) 〔 全国平均 〕 男性72.57年 女性75.45年	全国平均を上回り、 平均寿命の 伸び以上に延伸 (R10)※1
目標設定の考え方 健康上の問題で日常生活に影響がない期間を延伸することは、誰もが生涯にわたり健康で高いQOLを実感できる社会の実現につながるため、全国的に低位にある現状値を全国平均以上に向上させることを目指して設定した。			

※1 3年に1回行われる国の「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」で把握予定

用語解説

QOL…Quality Of Life の略。一般的には生活者の満足感・安心感・幸福感を規定している諸要因となる質を指す。生活を質と捉え、安全で安心して快適に生活できることを重視した考え方。
人生100年時代…海外の研究によると、日本では2007年生まれの2人に1人が100歳を超えて生きる「人生100年時代」を迎えると予測したことから由来している。高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題となっている。
健康寿命…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の平均(算定方法:国民生活基礎調査における質問の「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」に対する「ない」の回答を日常生活に制限なしと定め、算定する)。
健康経営…従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性を高める投資であるとの考え方のもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。
フレイル…Frailty(虚弱)の日本語訳。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。

目指す姿の実現に当たって考慮すべき課題

- 生涯にわたって健康を維持していくためには、若い時期からの健康管理が重要である上、家庭や学校、職場等の社会環境の影響を受けやすいことから、社会全体で、個人の健康を支え、守る環境づくりに取り組む必要があります。また、自殺の多くが経済・生活問題や健康問題、労働問題など多様かつ複合的な原因及び背景を有していることから、関係機関が連携して自殺対策に取り組む必要があります。
- がんなどの疾病の予防及び早期発見、早期治療の重要性に対する理解が十分に浸透していないことや、依然として保険者区分によって受診状況に差があることから、理解促進や受診環境の改善に向けた効果的な取組を実施する必要があります。
- 本県の要支援1・2や要介護1の認定を受けた高齢者の割合は全国平均を上回って推移しており、高齢者が増加する中、医療費・介護費は更に膨張し、社会保障制度の持続可能性が損なわれるおそれがあるため、高齢者の介護予防に取り組む必要があります。

目指す姿の実現に向けた取組の方向

- ① **ライフステージに応じた県民の健康づくりの推進**
市町や企業、大学、関係団体等と連携し、それぞれが持つ資源や強みを生かしながら、健康づくりの重要性等を効果的に発信することや、日常生活における運動習慣の定着や適切な食生活の実践など、生活習慣の改善に向けた行動変容のきっかけづくりに取り組みます。
- ② **県内企業と連携した「からだところ」の健康づくりの推進**
従業員の健康を重要な経営資源として捉えた「健康経営」を実践する企業を拡大していくなど、「からだところ」の健康づくりに取り組みます。また、関係機関と連携しながら、悩みを抱える人の自殺のサインに気づき、こころのケアへ確実ににつなげる体制の整備に取り組みます。
- ③ **がんなどの疾病の予防及び早期発見・早期治療の推進**
保険者や企業等と連携して、健診(検診)を受診しやすい環境づくりなどを進めることにより、がんなどの疾病の早期発見・早期治療を促進させるとともに、生活習慣を改善し、健康な状態を維持できる仕組みづくりに取り組みます。
- ④ **高齢者が生きがいをもって活躍できる生涯現役社会づくりの推進**
高齢者が、自分の経験・能力を生かすことができる就労や地域貢献の掘り起こしとマッチングや地域活動へのつながりができる仕組みなどを構築・維持し、誇りをもって活躍する高齢者を後押しする取組を進めます。
- ⑤ **「運動・食・集い」を軸とした介護予防の推進**
高齢者の社会参加の促進を図りながら、運動機能や筋力の維持・向上に加え、低栄養の予防や口腔ケアなど、フレイル(虚弱)対策を通じた介護予防に向けた総合的な取組を進めます。

重点項目に関する主な取組

- 県民一人一人が、それぞれのライフステージに応じて、心身ともに健康で活躍できるよう、市町や企業、大学、関係団体等と連携し、生活習慣の改善に向けた行動変容のきっかけづくりに取り組みます。