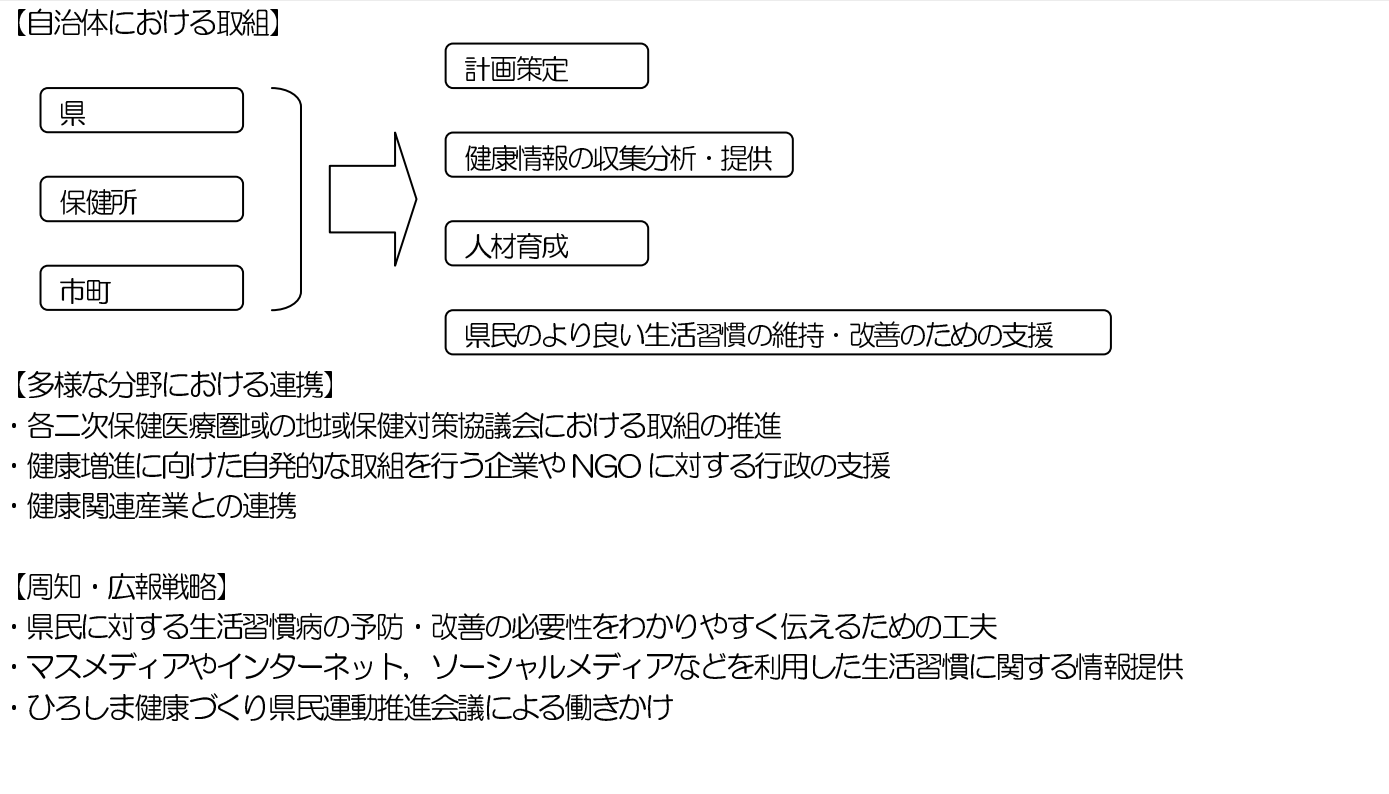


健康ひろしま21の推進に向けて

概要版

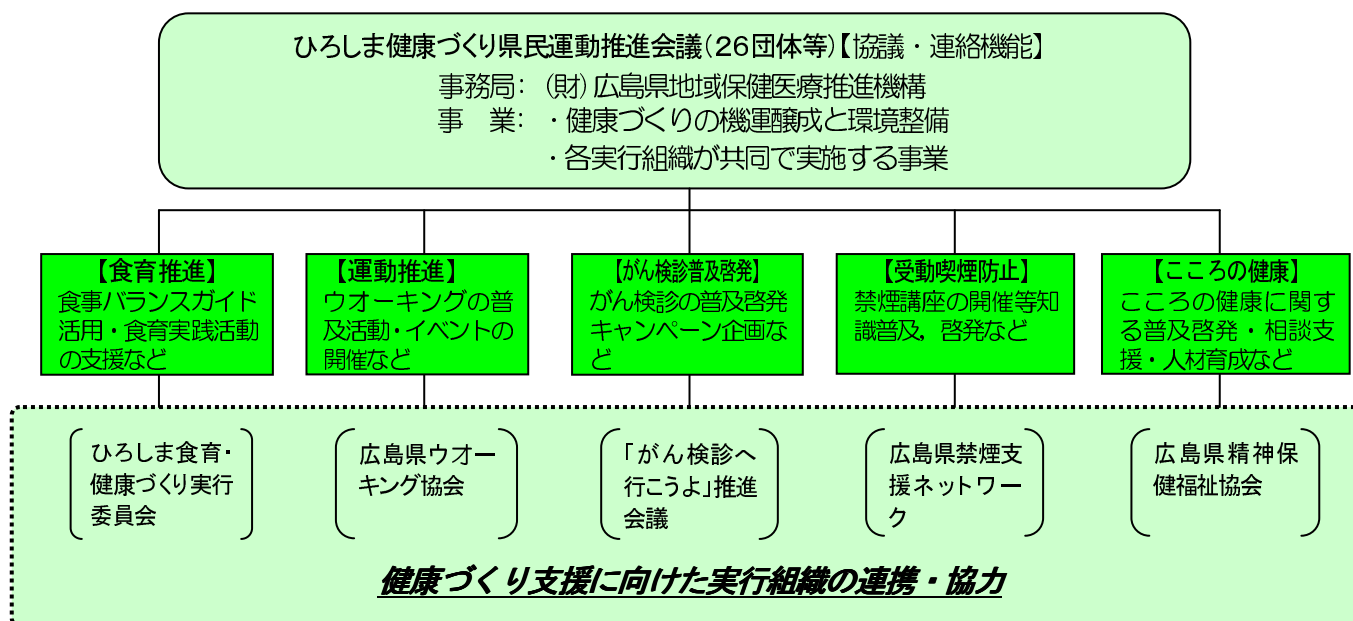


広島県健康増進計画

健康ひろしま21（第2次）

のばそう！健康寿命

～きちんと健診 しっかり改善 データを使って 広島発の健康づくり～



問い合わせ先
 広島県健康福祉局健康対策課
 〒730-8511 広島市中区基町10番52号
 TEL 082-228-2111 (代表) FAX 082-228-5256

平成25(2013)年3月

広島県

計 画 の 概 要

計 画 策 定 の 趣 旨

県民が一生を通して心身ともに健康であることを実感することができるよう、県民の生活の質の向上と、個人を取り巻く家庭・地域・学校・産業等の連携による社会環境の質の向上に取り組むため、本計画を策定する。

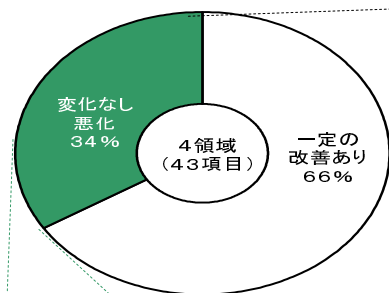
計 画 の 法 的 位 置 づ け

健康増進法第8条第1項により都道府県に策定が義務づけられている県健康増進計画

計 画 の 期 間

平成25（2013）年度～平成34（2022）年度

健 康 ひ ろ し ま 2 1 の 評 価



主な項目	H18年度	目標	現状 (H23年度)
野菜摂取量 (成人)	256g	350g以上	261g
運動習慣のある人の割合 (特定健康診査受診男性)	14.9%	-	17.8%
自殺率 (人口10万人対)	21.9	16.8以下	21.5
毎日飲酒の習慣 (H15年度)	44.3%	31%以下	26.1%
喫煙する人の割合 (成人男性) (H14年度)	44.3%	30%以下	26.9%
進行した歯周炎のある人の割合 (40歳代)	39.5%	22%以下	25.9%

主な項目	H18年度	目標	現状 (H23年度)	非感染性疾患との関連性(※)			
				がん	循環器	糖尿病	COPD
1日食塩摂取量 (成人)	10.4g	9g以下	10.9g	○	○		
1日平均歩数 (成人男性)	7,487歩	9,200歩以上	6,882歩	○	○	○	
1日平均歩数 (成人女性)	7,129歩	8,300歩以上	6,897歩	○	○	○	
睡眠による休養が不足している人の割合 (成人)	18.6%	16%以下	19.8%	○	○	○	
多量飲酒者の割合 (成人女性)	0.9%	0.2%以下	1.0%	○	○	○	
喫煙する人の割合 (成人女性)	5.2%	5%以下	5.5%	○	○	○	○
60歳で24本の歯を有する人の割合 (H17年度)	78.5%	80%以上	63.5%	○	○	○	

※ 非感染性疾患との関連性があり、今後の課題となる項目

目 指 す 姿

すべての県民がともに支えあい、健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会を、県民を中心として、行政・保健・医療・福祉・教育・産業等、様々な関係機関・団体が連携して実現することにより、どのライフステージにおいても、広島で暮らして良かったと思える広島県を実現します。

取 組 方 針

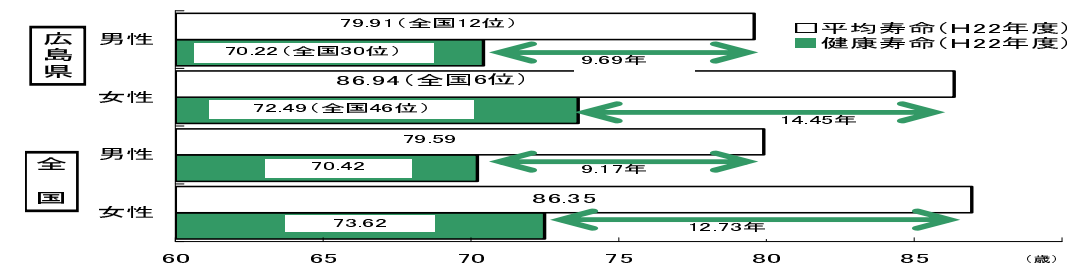
- ライフステージに応じた生活習慣の確立
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 個人を支え、守るための社会環境の整備

目 標 の 設 定

基 本 的 な 目 標

- 目標1 すべての県民が生活習慣病のリスク因子を正しく理解している。
- 目標2 県民自らが、生活習慣病予防のために、健康づくりの実践をしている。
- 目標3 生活習慣病になっても、早期治療に努め、治療を中断することなく継続し、重症化や寝たきりにならないよう取り組んでいる。
- 目標4 県民の取組をサポートする体制が整備されている。

総 括 目 標



項目	対象	現状 (平成22年)	目標
健康寿命の延伸	男性	70.22年	・平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	72.49年	・国の平成34年度の健康寿命を上回る。

一口メモ 健康寿命とは・・・

日常生活に制限のない期間の平均のことで、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、算定します。

すべての県民がともに支えあい、健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会の実現

健康寿命の延伸

生活の質の向上

社会環境の質の向上

生活習慣病の発症予防・重症化予防

社会生活機能の維持・向上

社会参加の機会の増加

健康を支え、守るための社会環境の整備

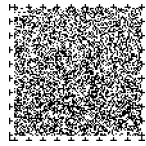
生活習慣の改善 (リスクファクターの低減)

社会環境の改善

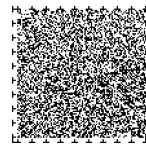
県民の健康づくり実践のための仕組みづくり(ひろしま健康づくり県民運動推進会議の活動の強化)

ライフステージに応じた生活習慣

区分	妊婦・乳幼児期(0～5歳頃)	学齢期(6～18歳頃)	成人期(19～64歳頃)	高齢期(65歳頃～)
心身の特徴	(妊婦) ◇ 妊娠中の生活習慣が、胎児の発育に大きな影響を及ぼす時期 ◇ 妊娠段階にあわせて、妊婦の心身は著しく変化するため、様々な症状やトラブルが起こる可能性がある時期 (乳幼児) ◇ 心身ともに最も成長が著しい時期 ◇ 心身の成長は、妊娠中も含め、保護者からの影響を強く受ける時期 ◇ 生理的機能が向上し、歩き始める等、運動量が多くなる時期 ◇ 消化吸収機能は未熟であるが、味覚や咀嚼機能が発達する時期	◇ 心身ともに成長が著しく、精神面では社会性がはぐくまれ、運動機能が発達する時期 ◇ 生活習慣が確立する時期 ◇ 家庭のみでなく学校や友人の影響を強く受ける時期 ◇ 身体的には成人へ移行し、精神的には第二反抗期と言われるように不安定な時期 ◇ クラブ活動や受験勉強等により、食事・睡眠のリズムが乱れがちになる時期 ◇ ダイエットや過度のやせ志向が見られる時期	◇ 体力的には充実している一方、体力を過信し無理をしやすい時期 ◇ 就職等により生活習慣が変化する時期(仕事等が多忙となり、生活が不規則になり、食生活・睡眠が乱れやすくなる。) ◇ 単身生活等で生活習慣が乱れやすくなる時期 ◇ 外食、中食の増加により、栄養バランスが偏りやすくなる時期 ◇ 飲酒・喫煙が習慣化する時期 ◇ 家庭で中心的な役割を担うこととなり、子どもに健全な生活習慣を身につけさせること等が必要になる時期 ◇ 成人期後半になると、身体機能が低下しはじめ、メタボリックシンドロームが顕在化する時期 ◇ 加齢により各種の適応力や機能が低下し、生活習慣病が発症しやすくなる時期 ◇ 家庭や職場等の変化により、ストレスがたまりやすくなる時期	◇ 加齢により心身が老化し、多様な機能障害が発現する時期(個人差が大きい時期) ◇ 経済状況や家族構成等の社会生活環境が大きく変化し、社会との関わりが希薄化しやすくなる時期 ◇ 身体機能の低下、食欲不振や咀嚼力の低下等により、低栄養が起こりやすい時期 ◇ 一人暮らしの人が増加し、栄養バランスが偏りやすい時期
目指す姿	正しい生活習慣の体感	正しい生活習慣の確立	適切な生活習慣の継続と、定期的な健康診査による心身のチェック	心身における機能低下防止
生活習慣改善のポイント	栄養・食生活 低出生体重児予防 → 適正体重を維持する。(自己管理) 発達段階にあわせた適切な食事をとる。 → 食生活と健康の関係を理解し、バランスのよい食事をとる。 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上とれる。 → 自分で調理する際や調理済食品等を購入する際は、減塩等に心がける。 味覚をうす味で定着する。 → 食品の表示等を活用して食品を選び、適切な食習慣の実践に役立てる。			
	身体活動・運動 運動習慣の確立(発達にあった運動量・運動内容) → 運動と健康の関係を理解し、適切な運動習慣を実践する。 → ロコモティブシンドローム予防を実践する。			
	休養 睡眠のリズムを身につける。 → ワークライフバランスをとる。(過重労働の減少)			
	飲酒 妊娠中の禁酒 → アルコールの害に関する知識を身につける。 → 健康と飲酒の関係を理解し、適切な飲酒方法を身につける。			
	たばこ 妊娠中の禁煙 → たばこの害に関する知識を身につける。 → 喫煙習慣を身につけない。 受動喫煙防止			
	歯・口腔 適切な歯みがきとフッ化物の利用により、う蝕を予防し、かむ力を身につける。 → 歯間清掃用具の利用により、歯周疾患を予防する。 定期的に歯科健診を受け、歯科疾患の早期発見・早期治療に努める。			
県民の取組	◇ 親子のスキンシップを大切にしながら、適切な生活習慣を体験しましょう。 ◇ 妊娠期や産じょくにバランスのよい食事や適度な運動、禁煙などを実践し、正常な分娩に向けての体力づくりをしましょう。 ◇ 妊婦健診は定期的を受診しましょう。			
	◇ 家族や友達と楽しく栄養バランスのよい食事を取りましょう。 ◇ たばこや飲酒による健康への影響について理解しましょう。 ◇ 友達と一緒にしっかり身体を動かしましょう。 ◇ 早寝、早起きを習慣にしましょう。 ◇ 一緒に料理をして食に関心を持ちましょう。 ◇ 自分から進んで歯をみがきましょう。			
	◇ たばこや飲酒による健康への影響について教えましょう。 ◇ 子どもと一緒に料理や運動をして食や運動に関心を持たせましょう。 ◇ 子どもの見本となる生活習慣を家族が示しましょう。			
	◇ バランスのよい食事を作る技術を身につけ、実践しましょう。 ◇ 周囲にある社会資源等を活用しながら、生活にあった適度な運動を心がけましょう。 ◇ ワークライフバランスを考え、十分な休養を取りましょう。 ◇ ストレスの発散方法を身につけましょう。 ◇ (20歳以降)喫煙習慣を身につけないようにしましょう。 ◇ (20歳以降)仲間とともにアルコールの量と飲酒の害について理解し、適正飲酒に心がけましょう。			
	◇ 子どもの生活の変化を見守りましょう。			
	◇ 手作り・外食・加工食品・調理済食品を上手に組み合わせ、バランスのよい食事をしましょう。 ◇ 栄養成分表示等を活用し、食品や外食の料理を選ぶ習慣を身につけましょう。 ◇ 周囲にある社会資源等を活用しながら、生活にあった適度な運動を心がけましょう。 ◇ ワークライフバランスを考え、十分な休養を取りましょう。 ◇ 仲間とともに適正飲酒を心がけましょう。(無理に勧めない、無理に飲まない) ◇ 喫煙習慣を身につけないようにしましょう。 ◇ 他人に喫煙を勧めないようにしましょう。 ◇ 自分にあった歯みがき方法を身につけましょう。 ◇ 定期的に健康診断や歯科健診を受け、生活習慣病の予防を心がけましょう。 ◇ 健診等で見つかった生活習慣病は早期受診・治療継続をし、合併症・重症化を予防しましょう。			



生活習慣及び社会環境の改善に関する目標



栄養・食生活

項目	対象	現状	目標	
適正体重を維持している人の割合	肥満	20～60歳代男性	29.1%	26%以下
		40～60歳代女性	22.0%	19%以下
	やせ	20歳代女性	20.0%	20%以下
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人の割合	成人	なし (把握予定)	増加傾向	
栄養バランスのとれた食事に関心を持っている子どもの割合	学童期	なし (把握予定)	増加傾向	
食塩摂取量	成人	10.9g	8g以下	
食塩摂取量が8g以下の人の割合	成人	29.0%	45%以上	
野菜摂取量	成人	261g	350g以上	
脂肪エネルギー比率	20～40歳	26.7%	25%以下	
朝食の欠食率	20歳代男性	39.1%	いずれも 15%以下	
	30歳代男性	28.1%		
	20歳代女性	27.6%		
利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を管理栄養士・栄養士が実施している特定給食施設の割合	—	69.1%	80%以上	
健康生活応援店の認証数 (食生活応援店)	—	559店舗	620店舗	

- (県民の取組)
- ・適正体重を維持しましょう。
 - ・栄養バランスを考えた食事をとりましょう。
 - ・減塩や野菜の摂取を心がけましょう。
 - ・朝食をとりましょう。

歯・口腔の健康

項目	対象	現状	目標
3歳児でう蝕がない人の割合	3歳児	81.4%	85%以上
12歳児でう蝕がない人の割合	12歳児	59.6%	65%以上
進行した歯周炎を有する人の割合	40歳代	25.9%	20%以下
	50歳代	36.0%	30%以下
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合	80歳	55.3%	58%以上
歯周疾患検診を実施する市町数	市町	15市町	23市町

- (県民の取組)
- ・う蝕や歯周疾患を予防するための方法を知り、実践しましょう。
 - ・かかりつけ歯科医をもちましょう。
 - ・定期的に歯科健診を受けましょう。

たばこ

項目	対象	現状	目標
喫煙する人の割合	成人男性	26.9%	22%以下
	成人女性	5.5%	5%以下
妊娠中の喫煙	妊婦	なし (把握予定)	0%
公共の場における禁煙・分煙の実施	公共機関	92.4%	いずれも 100%
	学校	100%	
	医療機関	100%	
慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度	成人	25%	50%以上

- (県民の取組)
- ・喫煙による健康被害等について理解しましょう。
 - ・妊娠を機会に禁煙しましょう。
 - ・未成年者はたばこを吸わないようにしましょう。

【県民の取組を支える社会環境の整備】

- (栄養・食生活)
- ・健康生活応援店(食生活応援店)の増加
 - ・企業の食堂などと連携した健康メニューや健康情報の提供
- (身体活動・運動)
- ・日常生活圏域におけるウォーキングコースの設定・普及啓発
 - ・就労環境や社会貢献の機会の提供
- (休養)
- ・企業や関係団体等と連携したワークライフバランスに関する情報の提供
 - ・休養の促進、過重労働の解消に関する対策
- (飲酒)
- ・未成年者や妊婦に対する家庭、学校、地域を巻き込んだ包括的な教育
 - ・アルコール関連問題に従事する人の資質の向上
- (たばこ)
- ・受動喫煙防止対策
 - ・企業等と連携した出前講座や禁煙支援プログラムの実施
- (歯・口腔の健康)
- ・市町、事業所、医療保険者等と連携した普及啓発
 - ・20歳代からの職域や市町での歯周疾患検診の実施

休養

項目	対象	現状	目標
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	成人	19.8%	16%以下
週労働時間49時間以上の労働者の割合	労働者	22.4%	20%以下

- (県民の取組)
- ・適切な休養や睡眠をとりましょう。

身体活動・運動

項目	対象	現状	目標
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	小学5年生男子	63.8%	いずれも 増加傾向
	小学5年生女子	38.2%	
	中学2年生男子	83.3%	
	中学2年生女子	60.5%	
日常生活における歩数	20～64歳男性	8,252歩	9,700歩以上
	20～64歳女性	7,109歩	8,600歩以上
	65歳以上男性	5,584歩	7,000歩以上
	65歳以上女性	4,718歩	6,200歩以上
日常生活における目標歩数に達した人の割合	20～64歳男性	40.3%	いずれも 45%以上
	20～64歳女性	29.2%	
	65歳以上男性	30.5%	
	65歳以上女性	29.2%	
運動習慣のある人の割合	20～64歳男性	なし (把握予定)	34%以上
	20～64歳女性		33%以上
	65歳以上男性		(調査後設定)
	65歳以上女性		(調査後設定)
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	成人	なし (把握予定)	50%以上

- (県民の取組)
- ・毎日、プラス1,500歩のウォーキングをしましょう。
 - ・ロコモティブシンドロームを理解して予防しましょう。

ロコモ ロコモティブシンドロームとは・・・

運動器症候群ともいいます。骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰えると、自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態のことをロコモティブシンドロームといっています。

飲酒

項目	対象	現状	目標
毎日飲酒している人の割合	成人男性	38.9%	36%以下
	成人女性	7.0%	6.3%以下
多量飲酒する人の割合	成人男性	4.2%	3.2%以下
	成人女性	1.0%	0.2%以下
禁酒・断酒指導している市町数	市町	16市町	23市町

- (県民の取組)
- ・未成年者や妊婦の飲酒はやめましょう。
 - ・適正飲酒を心がけましょう。

主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底に関する目標

がん

項目	対象	現状	目標
75歳未満のがんの年齢調整死亡率(人口10万人対)	75歳未満	80.5	72.5以下
がん検診受診率	胃がん	32.6%	いずれも50%以上
	肺がん	23.3%	
	大腸がん	23.3%	
	子宮がん	40.0%	
	乳がん	36.9%	
市町が実施するがん検診受診者数	胃がん	44,747人	現状からの増加率6割
	肺がん	63,701人	10割
	大腸がん	61,821人	10割
	子宮がん	148,707人	3割
	乳がん	93,333人	4割

(県民の取組)

- ・がん予防のための生活習慣の改善に努めましょう。
- ・がん検診を受けましょう。

糖尿病

項目	対象	現状	目標
血糖コントロール指標における不良(HbA1c8.0以上)の人の割合	40~74歳	1.2%	1.0%
糖尿病地域連携パス導入市町数	—	2市町	5市町
合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)	—	408人	408人未満

(県民の取組)

- ・特定健康診査・特定保健指導を受けましょう。
- ・適切な継続治療により、重症化や合併症を予防しましょう。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

項目	対象	現状	目標
COPDの認知度	成人	25%	50%以上

(県民の取組)

- ・COPDについて理解しましょう。
- ・症状が見られる場合は早めに受診しましょう。

□メモ

COPDとは・・・
主として長期の喫煙習慣によってもたらされる肺の炎症性疾患のことをCOPDといいます。咳・痰・息切れを主訴として、緩やかに呼吸障害が進行します。かつて肺気腫・慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれます。

循環器疾患

虚血性心疾患・脳血管疾患(年齢調整死亡率)(人口10万人対)

項目	対象	現状	目標
急性心筋梗塞	男性	18.1	15.6
	女性	7.9	7.1
その他の虚血性心疾患	男性	25.3	21.8
	女性	10.8	9.7
脳血管疾患	男性	44.8	37.7
	女性	26.3	24.1

その他の循環器疾患

項目	対象	現状	目標
高血圧	男性	127mmHg	127mmHg以下
	女性	121mmHg	121mmHg以下
高血圧の人の割合(140mmHg以上の人の割合)	男性	19.4%	14.5%以下
	女性	15.0%	11.3%以下
脂質異常患者の割合(LDLコレステロール160mg/dl以上)	男性	12.9%	9.6%以下
	女性	13.8%	10.3%以下
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群		32万人	25%減少

特定健康診査・特定保健指導

項目	対象	現状	目標
特定健康診査受診率	40~74歳	37.1%	65%以上
特定保健指導実施率		17.1%	45%以上

(県民の取組)

- ・特定健康診査・特定保健指導を受けましょう。
- ・適切な継続治療により、重症化や合併症を予防しましょう。

□メモ メタボリックシンドロームとは・・・

ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上、かつ次の3項目のうち1つに該当する人のことをメタボリックシンドロームといいます。(40~74歳)

- ①中性脂肪150mg/dl以上、又は、HDLコレステロール40mg/dl未満、もしくは、コレステロールを下げる薬服用
- ②収縮期血圧130mmHg以上、又は、拡張期血圧85mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬服用
- ③空腹時血糖110mg/dl以上、又はHbA1c5.5%以上、もしくはインスリン注射又は血糖を下げる薬服用

【県民の取組を支える社会環境の整備】

(がん)

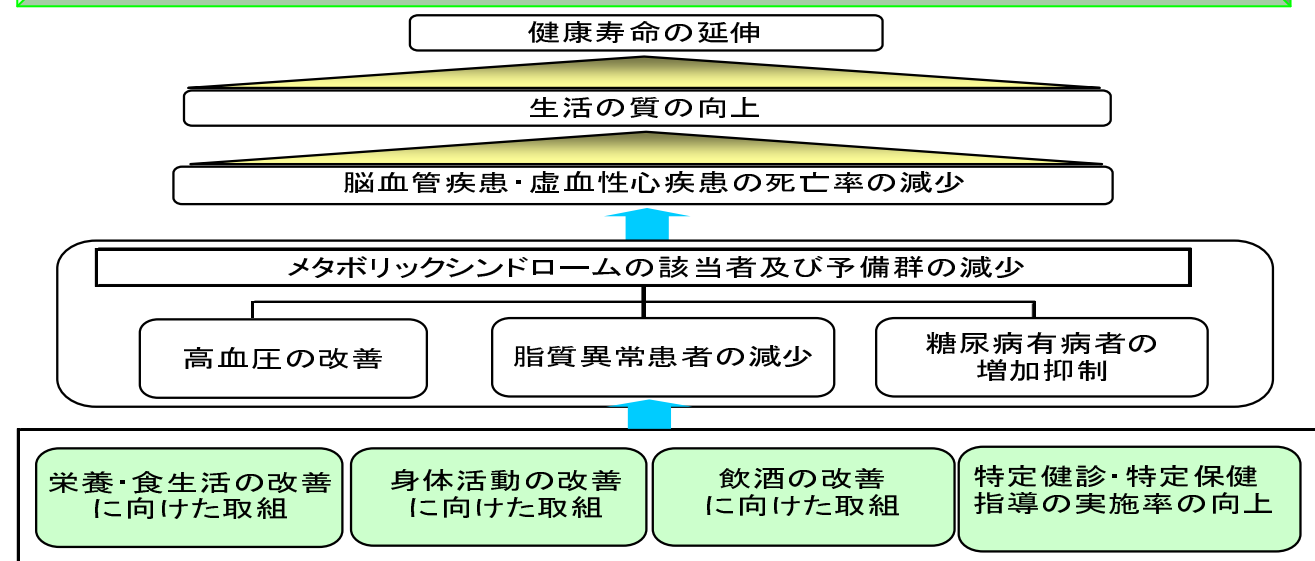
- ・広島県がん対策推進計画に基づいた予防、検診、医療など総合的ながん対策の推進
- ・患者団体、企業等と行政の協働によるがん検診の普及啓発

(循環器疾患・糖尿病)

- ・マスメディア等を活用した、特定健康診査に関する普及啓発
- ・健康増進事業と医療保険者が実施する特定保健指導との連携による発症予防や早期治療への取組の推進
- ・重症化や再発予防のための地域連携パスの導入及び普及啓発

(COPD)

- ・企業、関係機関、団体、大学等と連携したCOPDの名称、疾患に関する知識の普及啓発
- ・COPDスクリーニング票の活用



社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標

こころの健康

項目	対象	現状	目標
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	成人	11.4%	10.3%
自殺死亡率（人口10万人対）	—	21.5	16.8

- （県民の取組）
- ・ストレスの対処法を身につけましょう。
 - ・必要に応じて、相談機関等に相談しましょう。

次世代の健康

項目	対象	現状	目標
全出生数中の低体重児の割合	—	9.6%	減少傾向
栄養バランスのとれた食事に関心を持っている子どもの割合	学童期	なし （把握予定）	増加傾向
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	小学5年生男子	63.8%	いずれも 増加傾向
	小学5年生女子	38.2%	
	中学2年生男子	83.3%	
	中学2年生女子	60.5%	
肥満傾向にある子どもの割合	小学5年生男子	5.63%	いずれも 減少傾向
	小学5年生女子	3.08%	

- （県民の取組）
- ・妊娠中は心と身体の健康管理に努め、低体重児の出生を予防しましょう。
 - ・家族ぐるみで、正しい生活習慣を身につけましょう。

高齢者の健康

項目	対象	現状	目標
65歳以上高齢者のうち要支援・要介護認定を受けた人の割合	65歳以上	19.5%	20%以下
二次予防事業の参加率向上のための取組を行う市町数	市町	21市町	23市町
認知症サポーター数	—	105,681人	140,000人
認知症地域連携バス導入地域数	—	2地域	22地域

- （県民の取組）
- ・地域活動やボランティア活動に参加しましょう。
 - ・認知症に関する知識を持ち、必要に応じて相談機関を利用しましょう。

【県民の取組を支える社会環境の整備】

（こころの健康）

- ・関係機関・団体等の役割分担による、相談や支援の総合的な取組を実施
- ・総合的な自殺予防対策の推進

（次世代の健康）

- ・市町が行う妊婦健診における適切な生活習慣に関する情報提供
- ・学校、家庭、地域が一体となった食育や運動に関する取組の推進

（高齢者の健康）

- ・プラチナ世代の社会参画活動に関する情報提供や交流・体験の場の提供
- ・介護予防事業の広島県統一評価項目及びモデルプログラム等の作成・普及
- ・認知症サポーターの養成
- ・認知症専門医療体制のあり方検討
- ・認知症における地域連携バスの導入

健康を支え、守るための社会環境の整備に関する目標

地域のつながり

項目	対象	現状	目標
居住地域でお互いに助け合っていると思う県民の割合	成人	なし （把握予定）	増加
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている県民の割合	成人	なし （把握予定）	増加

企業・団体

項目	現状	目標
健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業数	20社	50社
ひろしま健康づくり県民運動推進会議の協賛会員数	83	83以上

健康生活応援店

項目	現状	目標
健康生活応援店の認証数	1,236店舗	2,000店舗以上
健康生活応援店の認知度	7.6%	60%以上

