

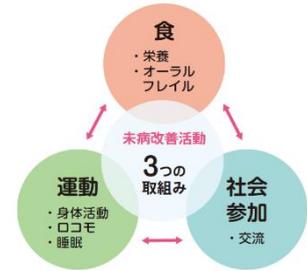
# かながわ健康プラン21 (第2次)

## 中間評価報告書 概要版

本県では、超高齢化が進展するなか、「いのちが輝き、誰もが元気で長生きできる神奈川」を実現させるため、「健康寿命」（県民が健康で元気に生活できる期間）を延ばし、誰もが健康でいきいきと自分らしい生活を送れることを目指して、「未病を改善する」取組みを進めています。

### 「未病」とは？

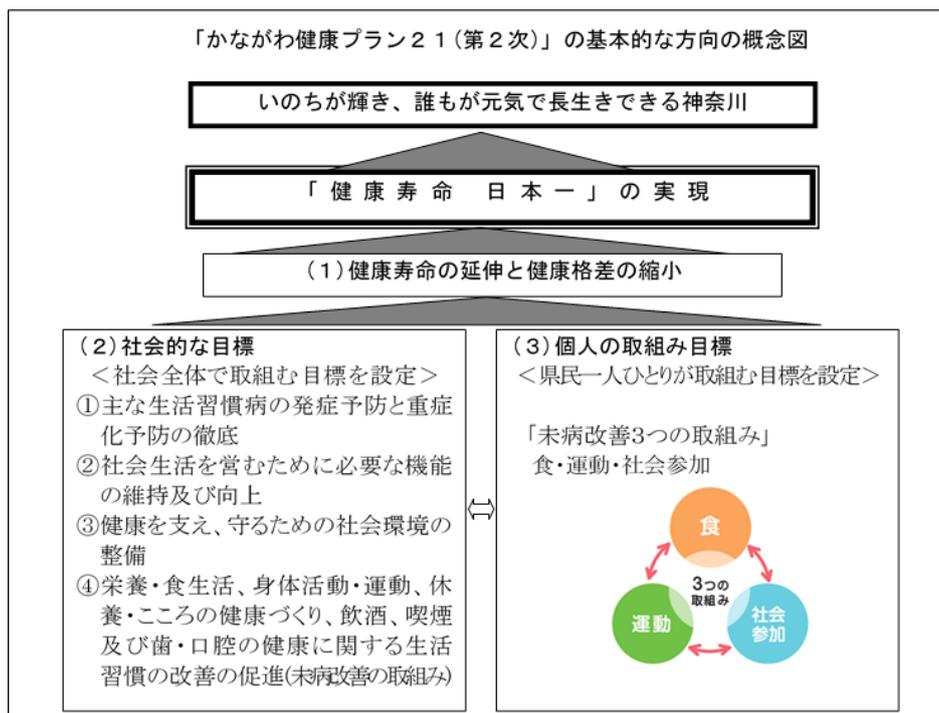
「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念を「未病」としています。



## 1 かながわ健康プラン21 (第2次) とは

県民一人ひとりの取組みや社会全体の取組みを掲げた「かながわ健康プラン21 (第2次)」を策定し、健康づくり運動を進めています。

- (1) 根拠 健康増進法第8条に基づく都道府県健康増進計画
- (2) 計画期間 平成25年度～34年度
- (3) 目標項目 全体目標：「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」  
社会的な目標：11分野51項目（男女別等で細分化し75項目）を設定



## 2 中間評価結果の概要

今後の健康づくり施策の一層の促進に活用するため、「かながわ健康プラン2 1（第2次）」の策定後5年目にあたる平成29年度に、設定目標の達成状況や各関連団体の取組状況について中間評価を行いました。

### （1）総体的な分野別の評価

各目標項目の目標値に対する達成状況及び県・市町村・各関連団体が行った具体的な取組内容等を総体的、多角的に判断し各分野別の評価を行いました。

全体目標：Ⅲやや進捗が遅れている  
社会的目標：Ⅰ順調に進捗・・・・・・・・・・1分野「休養」  
Ⅱ比較的順調に進捗・・・・・・・・・・7分野「生活習慣病」「こころ」「次世代」「高齢者」「社会環境」「喫煙」「歯・口腔」  
Ⅲやや進捗が遅れている・・・・・3分野「栄養・食生活」「身体活動・運動」「飲酒」  
Ⅳ進捗が遅れている・・・・・・・・・・該当分野なし

### （2）各目標項目の達成度の評価

全体目標及び社会的目標のうち判定可能な76項目について評価を行いました。

◎ 直近実績値が該当年の目標達成予測値を達成・・・・・・・・・・30項目（全体の39.5%）  
△ 直近実績値が該当年の目標達成予測値に近づいているが未達成・・・・・21項目（全体の27.6%）  
× 直近実績値が基準値に満たず未達成・・・・・・・・・・25項目（全体の32.9%）

※各目標項目の達成度は、目標達成予測値と直近実測値を比較し評価しました。

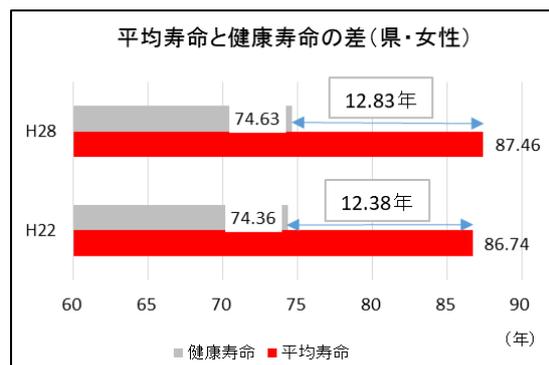
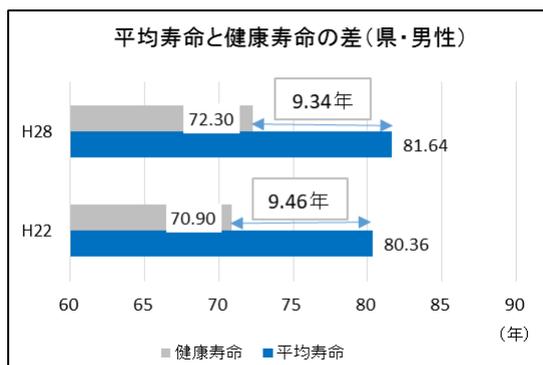
（基準値と目標値の差を、基準年と目標年の年数で均等に分割して各年の目標達成予測値を算出）

※直近実測値が把握できないため判定不能な項目…「週労働時間60時間以上の就業者の割合の減少」「40歳代における進行した歯周病を有する者の割合の減少」「60歳代における進行した歯周病を有する者の割合の減少」

### 健康寿命・平均寿命の状況

平成28年の県の健康寿命は、男性72.30歳、女性74.63歳、平均寿命は、男性81.64歳、女性87.46歳となりました。「かながわ健康プラン2 1（第2次）」策定時に基準と定めた平成22年の値と比較すると、健康寿命は、男性1.40年、女性0.27年延伸し、平均寿命は、男性1.28年、女性0.72年延伸したため、目標である「平均寿命の延伸の増加分を上回る健康寿命の延伸をはかる」は、男性は達成しましたが、女性は達成しませんでした。

なお、平成28年の県の健康寿命の全国順位は、男性16位、女性31位でした。



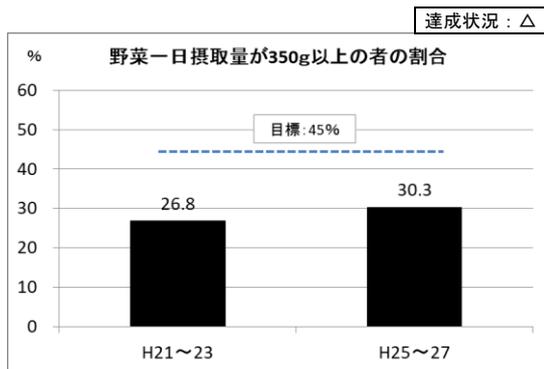
各分野別目標項目（判定可能な76項目）の達成状況

	分野	◎ 直近実績値が 目標達成予測値を達成	△ 直近実績値が目標達成予測値に 近づいているが未達成	× 直近実績値が基準値に 満たず未達成	総体的 評価
全体目標	健康寿命延伸 健康格差縮小	健康寿命 男		健康寿命 女 健康格差 男女	Ⅲやや遅
社会的目標 11分野 51項目 (男女別等で細分化した判定可能な72項目)	生活習慣病	がん検診(胃・大腸・肺) 受診率 脳血管疾患年齢調整死亡率 男女 虚血性心疾患年齢調整死亡率 男女 血糖コントロール不良者 糖尿病治療継続者	がん 75歳未満年齢調整死亡率 がん検診(乳がん・子宮がん)受診率 慢性閉塞性肺疾患(COPD) 認知度 特定健診実施率 特定保健指導実施率 メタボリックシンドローム該当者・予備群	高血圧 男女 脂質異常症 男女 糖尿病有病者 糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数	Ⅱ比較的 順調
	こころ	自殺者数		気分障害の患者数	Ⅱ比較的 順調
	次世代	低出生体重児 肥満傾向 小5	週3回以上のスポーツ実施率・非実施率	朝食欠食 小5	Ⅱ比較的 順調
	高齢者	低栄養傾向 高齢者	介護保険サービス利用者 ロコモティブシンドローム認知 20歳以上		Ⅱ比較的 順調
	社会環境	健康格差対策 市町村	県民 健康づくりを目的とした主体的な活動		Ⅱ比較的 順調
	栄養・食生活	肥満者 男(20～60歳) 共食の回数 栄養成分表示をしている特定給食施設	食塩一日摂取量(8g未満) 野菜一日摂取量(350g以上) 果物一日摂取量(100g未満)	肥満者 女(40～60歳) やせ 女(20歳代) 主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事	Ⅲやや遅
	身体活動・運動	歩数 女(60歳以上)	運動習慣者 女(60歳以上)	歩数 男女(20～59歳) 歩数 男(60歳以上) 運動習慣者 男女(20～59歳) 運動習慣者 男(60歳以上)	Ⅲやや遅
	休養	目覚めた時の疲労感 男女			Ⅰ順調
	飲酒	飲酒者 男 妊娠中の飲酒		飲酒者 女 未成年者の飲酒 男女	Ⅲやや遅
	喫煙	喫煙率 男 受動喫煙	未成年者の喫煙 男女 妊娠中の喫煙	喫煙率 女	Ⅱ比較的 順調
	歯・口腔	80歳で20本以上の自分の歯を有する者 40歳で喪失歯のない者 20歳代で歯肉異常所見のない者 むし歯がない者 3歳児 一人平均むし歯数 12歳児	咀嚼満足者数(60歳代) 歯科検診受診者	60歳で24本以上の自分の歯を有する者	Ⅱ比較的 順調

### 3 中間評価の結果を受けて、今後5年間で重点的に取り組む健康課題

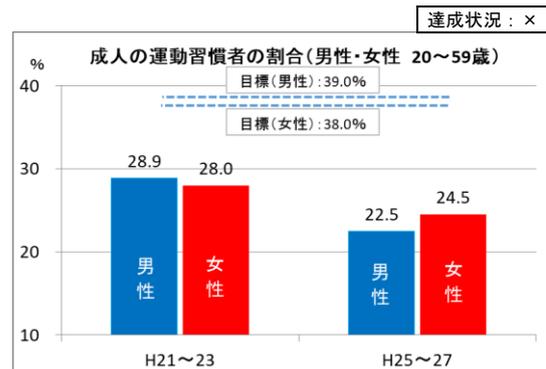
#### 適正な栄養・食生活の促進

- ① 40～60 歳代の女性の肥満や 20 歳代女性のやせ
- ② 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事、食塩や野菜の摂取量
- ③ 低栄養傾向の高齢者



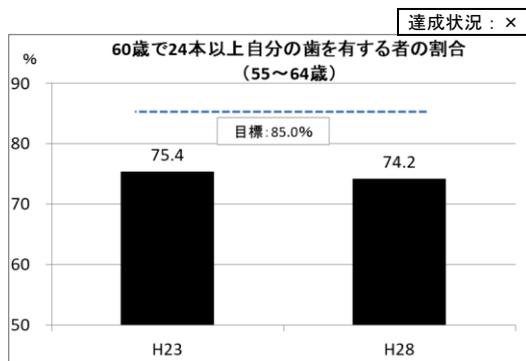
#### 身体活動・運動の促進

- ④ 成人の日常生活における歩数や運動習慣
- ⑤ 高齢者の運動機能の低下予防



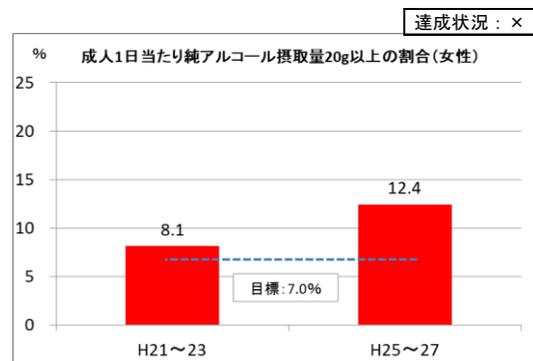
#### 歯・口腔の健康づくりの促進

- ⑥ 歯の喪失予防と口腔機能の維持・向上



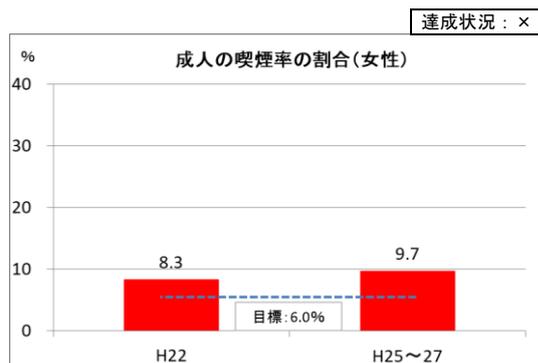
#### 適量飲酒の普及促進

- ⑦ 成人女性の多量飲酒、未成年者の飲酒



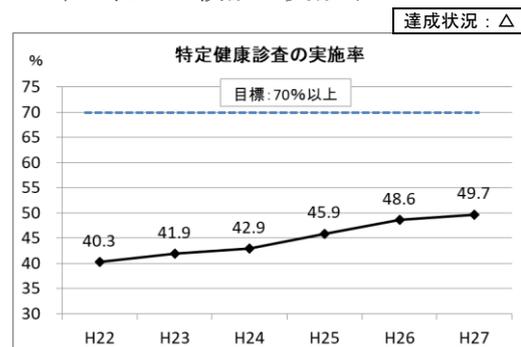
#### たばこ対策の推進

- ⑧ 成人女性の喫煙、妊産婦の喫煙



#### 健診(検診)受診の促進

- ⑨ 特定健診の実施率、子宮がん(子宮頸がん)・乳がん検診の受診率



## 4 県の未病改善の取組み ～健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けて～

今後、最終目標の達成に向け、地域・関係団体・企業・学校・行政等と協力し、それぞれの立場において県民自らの健康づくりへの取組みを促進するとともに、一次予防、二次予防、重症化予防の各段階において切れ目のない対策を図っていきます。また、県民の健康づくりの実践を支える環境整備・健康づくりの推進を支える仕組みを強化していきます。

### (1) 未病センター設置促進

県では、県民が身近な場所で自らの身体の状態を把握し、未病改善を進めるきっかけづくりの場として、県内各地に未病センターの設置を進めています。血圧や体組成、脳年齢、骨密度などの測定ができる機器があり、自分の未病の状態を知り、その結果に基づくアドバイスが受けられます。また、食や運動など未病改善に取り組むための参考となる情報を入手することもできます。



未病センターについて

### (2) 口腔ケアによる健康寿命延伸事業

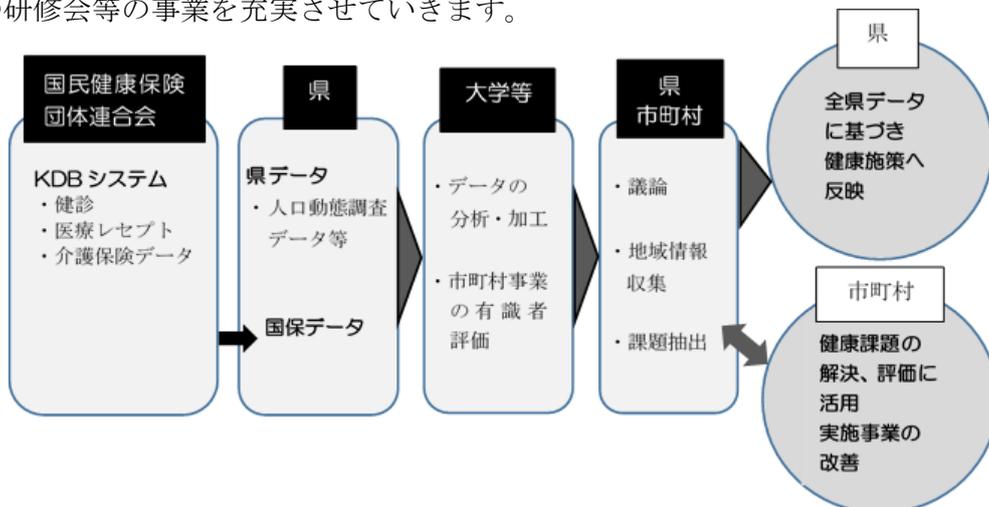
健康と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル」と呼ばれる段階があり、その手前で、口腔機能の虚弱化（オーラルフレイル）の症状は現れます。フレイルから続く要介護状態に陥ることなく、健やかで自立した暮らしを長く保つため、高齢者のオーラルフレイル対策として、改善プログラムの普及や県民への情報提供を行います。



オーラルフレイル対策について

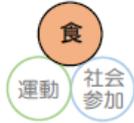
### (3) 保健医療データを活用した取組み

効果的に健康づくりを推進するため、健康づくりに関する情報やデータを収集・分析・見える化し市町村等と共有する仕組みづくりや市町村等が取組む健康づくり事業の評価を行い共有するための研修会等の事業を充実させていきます。



## 5 個人の未病改善の取組み目標

未病改善の取組みは、食・運動・社会参加など、一人ひとりが自分の生活を意識することから始まります。次の具体例を参考に、個人の取組みを進めていきます。



### おいしく、楽しく、きちんと食べよう

- ・ 主食、主菜、副菜をそろえて食べよう
- ・ 3食食べて、生活リズムを整えよう
- ・ 味の濃いもの（塩分）は控えめに



### お酒は自分に合った量を 飲みすぎに注意

- ・ お酒はほどほど（適量）に、多量飲酒を控えよう
- ・ 未成年者はお酒を飲まない、妊婦の方はお酒はがまん



### いつまでもおいしく食べるための歯と口腔づくり

- ・ 口腔ケアと健口体操<sup>けんこう</sup>でオーラルフレイルを防ごう
- ・ かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診



### 体を動かそう

- ・ 一日に歩く時間を10分増やそう（今の生活に1,000歩増加）
- ・ 階段を利用する、掃除など生活の中で体を動かそう



### ぐっすり眠って、休養を取ろう

- ・ 朝起きた時にすっきり目覚められることを、睡眠の目安にしよう
- ・ 十分な睡眠をとるために日ごろの生活環境を整えよう



### 健康づくりのコツは仲間づくり

- ・ 応援や励ましてくれる人、一緒に取り組む人を見つけよう



### 適正体重をキープしよう

- ・ 自分の適正体重を知ろう
- ・ こまめに体重を計ろう



### たばこを吸わない・やめよう

- ・ 禁煙したいと思った時がチャンス 禁煙にチャレンジしよう
- ・ 未成年者、妊婦の方はたばこを吸わない
- ・ 周囲の人へたばこの煙を吸わせない



### ストレスをためないようにしよう

- ・ ストレス解消法をたくさん持とう（例）運動、睡眠など
- ・ 生活リズムを整えよう 仕事と休養のバランスをよく



### 若い時から健康や生活習慣をチェックしよう

- ・ 職場健診、特定健診、がん検診、人間ドックなど計画的に健診（検診）を受けよう
- ・ 30歳代から、年1回は食生活、運動、生活習慣を見直そう

