



資料1

令和6年度 第1回 神奈川県生活習慣病対策委員会 「かながわ健康プラン21（第3次）」について

神奈川県 健康医療局 保健医療部 健康増進課

令和7年2月27日

本日の説明事項（目次）

- 1 「かながわ健康プラン21（第3次）」の概要
- 2 「かながわ健康プラン21（第3次）」の進捗状況
- 3 「かながわ健康プラン21（第3次）」個人の取組目標の普及啓発について
- 4 今後のスケジュール

1 「かながわ健康プラン21（第3次）」の概要

1 「かながわ健康プラン21（第3次）」の概要

- 健康増進法第8条第1項に規定される都道府県健康増進計画
- 国の基本方針（「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」通称「健康日本21」）を勘案して、都道府県健康増進計画を定めるものとされている。
- 「健康日本21」（第三次）を勘案しつつ、県独自の内容も盛り込んで策定
- 計画期間は、健康日本21と同様、令和6(2024)年度～令和17(2035)年度の12年間。

第1章 はじめに

- 1 計画策定の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 関連する計画等との整合性
- 4 計画策定の基本的な考え方
- 5 計画の期間

第2章 神奈川県に関する現状

人口・高齢化率・平均寿命・死亡

Kanagawa Prefectural Government

第3章 「かながわ健康プラン21（第3次）」の目標

- 1 「かながわ健康プラン21（第3次）」の目指す姿
- 2 基本的な方向
- 3 具体的な目標

第4章 推進体制

- 1 関係機関・団体等の役割
- 2 計画の推進体制

第5章 評価

- 別表1 かながわ健康プラン21(第3次)の目標
別表2 ライフステージに応じた取組

1 「かながわ健康プラン2 1（第3次）」の概要 / 概念図

基本理念

いのち輝くマグネット神奈川

全体目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

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
- ・身体活動、運動
- ・休養、睡眠
- ・飲酒
- ・喫煙
- ・歯と口の健康

生活習慣病対策

- ・がん
- ・循環器病
- ・糖尿病
- ・COPD
- ・健診等

生活機能の維持・向上

- ・ロコモ
- ・骨粗しょう症
- ・こころの健康

個人の
取組目標

アクションプランの留意事項や
好事例等を踏まえて実施

社会環境の質の向上

新1

自然に健康になれる 環境づくり

- ・持続可能な食環境づくり
- ・まちなかづくり
- ・受動喫煙防止

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- ・地域の人々とのつながり
- ・社会活動
- ・地域等での共食
- ・こころの健康

新2

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

- ・健康経営
- ・産業保健サービス
- ・活動企業
- ・特定給食施設

- ・未病改善の推進
- ・未病センター

新3

ライフコースアプローチ・こども ・高齢者 ・女性

* 取組の実施にあたっては、ICTを利活用し、効率的・効果的に実施するよう努めます。

1 「かながわ健康プラン21（第3次）」の概要



自然に健康になれる環境づくり
「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」

厚生労働省 「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」 (令和3年度策定)

「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	
指標	「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
データソース	イニシアチブ登録情報（厚生労働省ウェブサイトにおいて公表予定） ※毎年年度末における登録数を集計
現状値	0 都道府県（令和4年度）
ベースライン値	都道府県（令和6年度データを採用予定）
目標値	47都道府県（令和14年度）

神奈川県 「かながわ健康プラン21（第3次）」 (令和5年度策定)

<目標>

「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

	基準値 R6	目標値 R14
「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」への参画	—	参画

【イニシアチブ登録情報（厚生労働省ウェブサイトにおいて公表予定）】

1 「かながわ健康プラン21（第3次）」の概要

新!

自然に健康になれる環境づくり

「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」

健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ

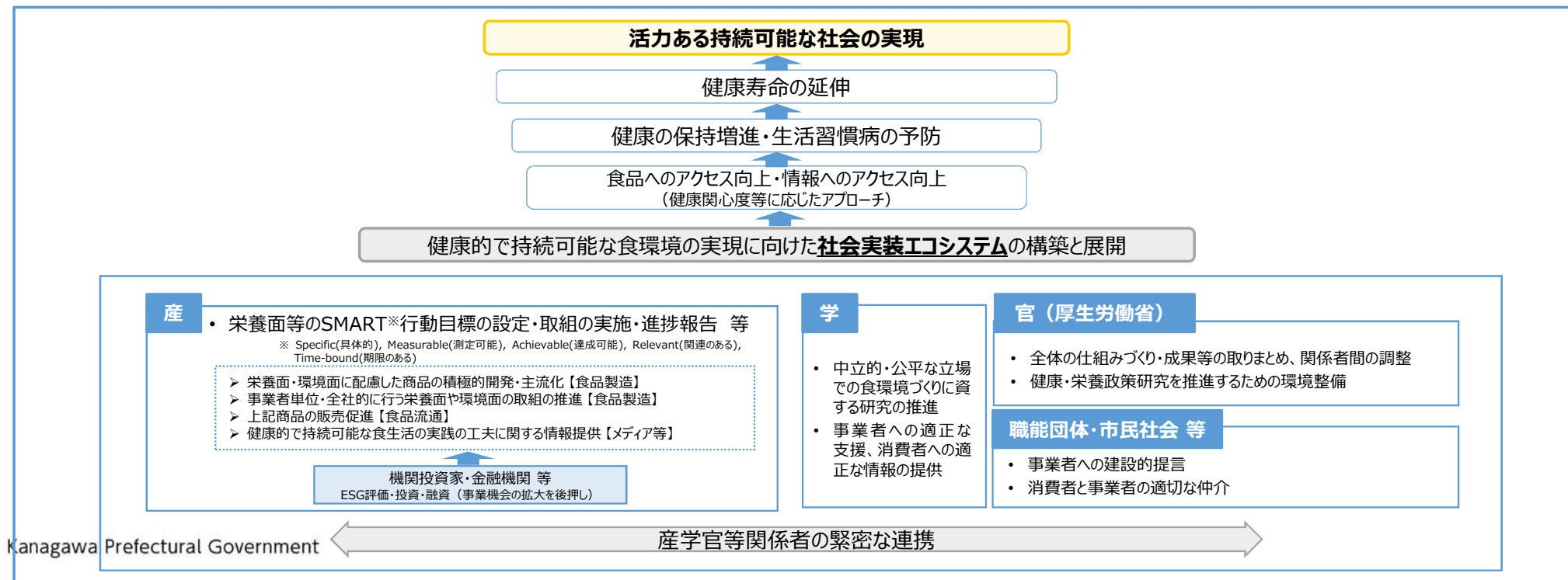
～誰一人取り残さない食環境づくりの日本モデルを、世界に向けて発信・提案～

- 厚生労働省は、有識者検討会※1報告書（2021年6月公表）及び東京栄養サミット2021（2021年12月開催）を踏まえ、産学官等連携※2による食環境づくりの推進体制として、「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」を2022年3月に立ち上げ。

※1 自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会

※2 「産」は、食品製造事業者、食品流通事業者、メディア等、多様な業種を含む。

- 本イニシアチブは、「**食塩の過剰摂取**」、「**若年女性のやせ**」、「**経済格差に伴う栄養格差**」等の栄養課題や環境課題を重大な社会課題として捉え、産学官等の連携・協働により、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開。**日本はもとより、世界の人々の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指す。**



1 「かながわ健康プラン2 1（第3次）」の概要

新!

自然に健康になれる環境づくり

「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」

かながわ健康プラン2 1（第3次）目標

（2）個人の行動と健康状態の改善

	目標【指標】	現状値（計画策定時）	目標値
8	食塩摂取量の減少【食塩摂取量の平均値】	9.9 g（平成29年～令和元年）	7 g 未満（令和14年度）

（4）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

③女性

	目標【指標】	現状値（計画策定時）	目標値
一部再掲※	若年女性のやせの減少 【BMI 18.5 未満の20～30歳代女性の割合】	15.9%（平成29年～令和元年）	12%未満（令和14年度）

※目標3「適正体重を維持している者の増加」の一部を再掲（参考資料1 参照）

2 「かながわ健康プラン21（第3次）」の進捗状況

2 「かながわ健康プラン2 1（第3次）」の進捗状況 / 基準値の設定

（1）健康寿命の延伸と健康格差の縮小

- 「健康日本21（第三次）推進専門委員会」（令和6年12月24日開催）が、令和4（2022）年の都道府県別健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均（推定））を公表。
- かながわ健康プラン2 1（第3次）の「健康寿命の延伸」目標において、この値を基準値に。

【男性】

区分	神奈川県				全 国		
	健康寿命		平均寿命※	平均寿命－健康寿命	健康寿命	平均寿命※	平均寿命－健康寿命
	値	順位					
2022 (R4)	73.28 [+0.13]	5	81.59 [-0.48]	8.31	72.57 [-0.11]	81.05 [-0.36]	8.49
2019 (R1)	73.15 [+0.85]	11	82.07 [+0.43]	8.92	72.68 [+0.54]	81.41 [+0.43]	8.73
2016 (H28)	72.30 [+0.73]	16	81.64 [+0.75]	9.34	72.14 [+0.95]	80.98 [+0.77]	8.84
2013 (H25)	71.57 [+0.67]	15	80.89 [+0.53]	9.32	71.19 [+0.77]	80.21 [+0.66]	9.01

【女性】

単位：年 []内は前回との差

区 分	神奈川県				全 国		
	健康寿命		平均寿命※	平均寿命－健康寿命	健康寿命	平均寿命※	平均寿命－健康寿命
	値	順位					
2022 (R4)	74.71 [-0.26]	45	87.70 [-0.18]	12.99	75.45 [+0.07]	87.09 [-0.36]	11.63
2019 (R1)	74.97 [+0.33]	38	87.88 [+0.41]	12.91	75.38 [+0.59]	87.45 [+0.31]	12.06
2016 (H28)	74.64 [-0.11]	31	87.47 [+0.38]	12.83	74.79 [+0.58]	87.14 [+0.53]	12.34
2013 (H25)	74.75 [+0.39]	15	87.09 [+0.35]	12.34	74.21 [+0.59]	86.61 [+0.31]	12.40

Kanagawa Prefectural Government

※平均寿命：①日常生活に制限のない期間（健康寿命）②日常生活に制限のある期間の①と②の合計により算出（厚生労働科学研究の研究班算出）。
※健康寿命の算出においては算出上の誤差の幅があり、比較の際はその点を考慮する必要があるため、順位は参考。

2 「かながわ健康プラン21（第3次）」の進捗状況 / 基準値の設定

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 個人の行動と健康状態の改善
- (3) 社会環境の質の向上
- (4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

	目標【指標】	現状値（計画策定時）	基準値（最新値）	目標値
1	健康寿命の延伸 【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】	○健康寿命 男性：73.15年 女性：74.97年 ○平均寿命 男性：82.07年 女性：87.88年 (令和元年度)	○健康寿命 男性：73.28年 女性：74.71年 ○平均寿命 男性：81.59年 女性：87.70年 (令和4年度)	延伸（令和14年度）

2 「かながわ健康プラン21（第3次）」の進捗状況 / 基準値の設定

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 個人の行動と健康状態の改善**
- (3) 社会環境の質の向上
- (4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり**

(2) 個人の行動と健康状態の改善

	目標【指標】	現状値（計画策定時）	基準値（最新値）	目標値
11	運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少 【1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合 ※小学5年生女子の割合を用いる予定】	小学5年生：女子13.8% （令和4年度）	14.7%（令和6年度）	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定 ※成育医療等基本方針の見直し等を踏まえて更新予定

(4) ライフコースアプローチ

①子ども

	目標【指標】	現状値（計画策定時）	基準値（最新値）	目標値
再掲	運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少 【1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合 ※小学5年生女子の割合を用いる予定】	小学5年生：女子13.8% （令和4年度）	14.7%（令和6年度）	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定 ※成育医療等基本方針の見直し等を踏まえて更新予定

2 「かながわ健康プラン2 1(第3次)」の進捗状況 / 数値の更新

■ その他の目標

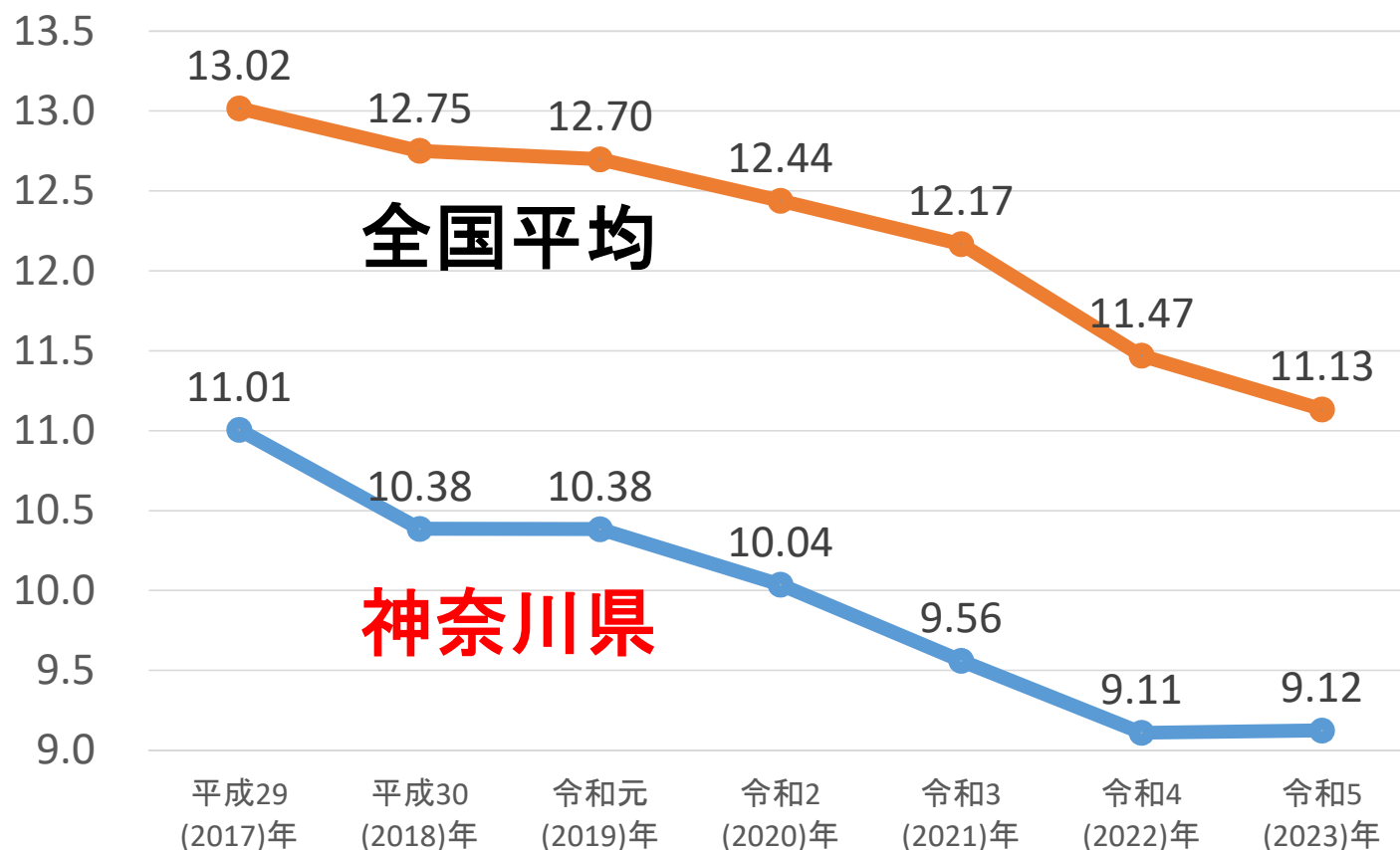
- 計画期間外（令和5年度以前）ではあるが、第3次プラン策定時の現状値（多くは令和3年度あるいは令和4年度数値）を更新できた目標（再掲・一部再掲を除く）は次のとおり。
- 具体的な数値は、参考資料1に記載（色付きセル）。

	目 標		目 標
2	健康格差の縮小	35	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
4	児童・生徒における肥満傾向児の減少	36	特定健康診査の実施率の向上
17	妊娠中の飲酒をなくす	37	特定保健指導の実施率の向上
20	妊娠中の喫煙をなくす	39	骨粗鬆症検診受診率の向上
24	がんの年齢調整罹患率の減少	45	心のサポーター数の増加
25	がんの年齢調整死亡数の減少	47	「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加
29	脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少	50	健康経営の推進
30	糖尿病の合併症（糖尿病腎症）の減少	51	利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加
32	血糖コントロール不良者の減少	53	未病改善の推進
33	糖尿病有病者の増加の抑制	54	未病センターの利用者数の増加
34	COPDの死亡率の減少		

2 「かながわ健康プラン21（第3次）」の進捗状況 /

参考 神奈川県の実施：「神奈川県糖尿病対策推進プログラム」

糖尿病性腎症による新規透析導入患者数の推移（人口10万人あたり）



平成29(2017)年を基準とした
令和5(2023)年の
新規透析導入患者数の減少率

全国 15%

神奈川県 17%

Kanagawa Prefectural Government

出典：2023年12月31日現在（日本透析医学会）「図説 わが国の慢性透析療法の現況」を加工

2 「かながわ健康プラン2 1（第3次）」の進捗状況 / 参考 神奈川県の取組：女性の未病改善

■ インターネットサイトやSNS等を用いた正しい情報の発信

未病女子navi・未病女子LINEかながわ

■ 未病女子セミナーの実施

女性特有の疾患などをテーマに
女性の健康に関するセミナーを開催

■ 職場訪問エクササイズ

働く忙しい女性の未病改善に向けて、職場訪問型エクササイズ事業の推進

■ ME-BYOスタイル（日常生活の中で未病を改善できるコンテンツ）の発信

- ・ **ME-BYOスタイルアンバサダー**：「未病改善」を多くの女性に実践していただくために、県と一緒に、「ME-BYOスタイル」を発信してくれる民間の方。SNS情報発信や、市町村や企業と連携したイベントを実施
- ・ **ME-BYOスタイル オンライン講座**
女性の美と健康を継続的にサポート！未病改善に繋がる情報を定期配信等

Kanagawa Prefectural Government



3 「かながわ健康プラン21（第3次）」 個人の取組目標の普及啓発について

3 「かながわ健康プラン21（第3次）」個人の取組目標の普及啓発について

➤ 県民ひとり一人が未病改善に取り組みやすいよう作成

「かながわ健康プラン21（第3次）」個人の取組目標

県民一人ひとりが未病改善に取り組む“健康づくり8か条”です。
次の具体的な行動を参考に取り組みみてください。

- 1 **主食・主菜・副菜をそろえて食べよう**
・野菜は毎食食べる ・栄養表示を参考に、減塩する

- 2 **太り過ぎもやせ過ぎもどちらも要注意**
・こまめに体重をはかり、自分に合った体重（適正体重）を維持する
- 3 **からだを動かして活動的に生活しよう**
・階段の利用や掃除等で、今よりからだを動かす機会を増やす
・30分以上座り過ぎないように注意する

- 4 **良い睡眠で、こころもからだも健康に**
・テレビやゲーム、スマホで夜更かしをしない
・寝不足時は、休憩時の短時間睡眠を活用する

- 5 **たばこは吸わない・やめよう**
・あなたの健康のために禁煙＆卒煙 周囲の受動喫煙にも気をつける
お酒とは上手に付き合おう
・アルコール濃度に配慮し、適切な飲酒量にする

- 6 **歯と口腔の健康づくりでいつまでもおいしく食べよう**
・かかりつけ歯科医に年に1回以上診てもらう
・歯みがきとお口の体操を毎日する

- 7 **健診・検診を忘れずに受けよう**
・がん検診、特定健診、後期高齢者健診を利用して、切れ目のない健康観察を

- 8 **人や社会とつながろう**
・仲間や家族と食事を楽しむ ・就労や就学、社会参加をする

ライフコースアプローチ※

ライフステージや性別に特有の健康課題があります。
ライフステージ各期の背景や性別の特性に応じた具体的な行動例を示しました。生涯を通じた健康づくりに取り組むことが大切です。

※ライフコースアプローチ:胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

こども 人生100歳時代のスタート。子どもの頃からよい生活習慣を身に付けることが大切です

- ・朝ごはんは**生活リズムを整える**
(朝ごはんは活力や集中力の源です。バランスの良い食生活を心がける習慣づけを)
- ・休み時間は**外に出てからだを動かす**(外遊びは、体力・運動能力向上に関係し、日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいと言われています)
- ・フッ化物を使ったうがいと歯みがきで**むし歯を防ぐ**
(フッ化物洗口とフッ化物配合歯みがき剤、組み合わせると一層効果的です)

*こどもにも「生活習慣病」はあります 学校健診で指摘された項目は、必ず受診する

高齢者 健康寿命の延伸を目指し、未病改善に取り組みます

- ・主菜(魚や肉など)を意識して**食べる**
(低栄養(やせ)に注意が必要です 特に動物性たんぱく質をしっかり取る)
- ・楽しみながら**無理なく運動を続ける**
(運動機能が落ちると、外出がおっくうになったり転倒の原因にもなります)
- ・ボランティアや地域行事、趣味等に参加して**仲間と楽しむ**
(社会参加は健康のカギ、からだの衰えの入り口は「社会参加」の機能の低下だとわかってきました)

女性 女性ならではのライフイベントや体の変化に対応し生涯にわたる女性の健康づくりに取り組みます

- ・やせ過ぎ・太り過ぎに**気をつける**
(若い女性のやせは栄養障害、骨量減少と関連があり、肥満は各種疾病の要因となります)
- ・妊娠中、たばこは吸わない・飲酒は**休む**
(若年女性のやせや妊娠中の飲酒・喫煙が胎児の発育に悪影響を与えます)
- ・子宮がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳から**受診する**
(がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まりますが、女性特有のがんは若年化が進んでいます)



3 「かながわ健康プラン2 1（第3次）」個人の取組目標の普及啓発について

- 個人の取組目標の普及啓発に力を入れることで、県民が未病改善に取り組む行動変容のきっかけをつくるため、次について「かながわ健康プラン2 1 目標評価部会」の「ワーキングチーム」で検討・実施します。

（1）個人の取組目標の普及について、既存事業を有効活用しながらの展開

※まずは若い女性への対応から取組を進める

（2）既存事業や健康教育の中で活用できる、周知媒体の作成

※分野別に作成しているものについてはそちらを活用

（3）保健福祉事務所・センター、市町村等で実施している事業との協働

事業所等への出前講座、健康教育、大学等での講義、イベント等で周知媒体を活用して周知

■スケジュール

令和6年度

上記（1）～（3）の具体的な方法を検討

令和7年度

周知媒体の作成、普及啓発の実施

4 今後のスケジュール

4 今後のスケジュール

年度		2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035
		令和6	令和7	令和8	令和9	令和10	令和11	令和12	令和13	令和14	令和15	令和16	令和17
計画期間		1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	8年目	9年目	10年目	11年目	12年目
国	健康日本21 (第三次)						中間 評価				最終 評価	次期 計画 作成	
県	プラン21 (第3次)						※	中間 評価				最終 評価	次期 計画 作成

※ 「県民健康・栄養調査報告書」(令和6～8年度分集計)から追記

4 今後のスケジュール / 参考 県民健康・栄養調査報告書について

- 国が実施する「国民健康・栄養調査」の調査票データを二次利用し、県実施の「健康に関する意識調査」（県民健康・栄養調査）の調査結果と合わせ3年間分を集計し、「県民健康・栄養調査報告書」として公表。
- 同報告書は「[かながわ健康プラン2 1（第3次）](#)」の全54目標（再掲・一部再掲除く）のうち、[約1／3である19目標の数値のデータソースとなる。](#)

	目 標		目 標
3	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）	16	20歳未満の者の飲酒をなくす
5	バランスの良い食事を摂っている者の増加	18	喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
6	野菜摂取量の増加	19	20歳未満の者の喫煙をなくす
7	果物摂取量の改善	28	高血圧の改善
8	食塩摂取量の減少	31	治療継続者の増加
9	日常生活における歩数の増加	41	地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加
10	運動習慣者の増加	42	社会活動を行っている者の増加
12	睡眠で休養がとれている者の増加	43	地域等で共食している者の増加
13	睡眠時間が十分に確保できている者の増加	48	望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
15	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		

参考 「かながわ健康プラン21（第3次）」推進体制

（外部会議）

①生活習慣病対策委員会 （県附属機関）

生活習慣病に関する調査、研究
及び知識の普及啓発に関するこ
との検討

かながわ健康プラン21目標 評価部会

健康プランの改定及び目標の
評価に関する検討

かながわ健康プラン21 目標評価ワーキングチーム

評価・分析及び今後の方向性
の作業実施

②かながわ健康プラン21推進会議

県民、企業、学校、行政が一体とな
り、円滑に推進するために設置し約40
の関係団体で構成される

地域・職域連携推進部会

地域と職域の連携を図り、生涯を通じ
た継続的な保健サービスの提供・健康
管理体制を整備、構築するため設置

（庁内会議）

健康づくり施策推進連絡会議

いのち・未来戦略本部室、デジタル戦略本部室
スポーツ課、農地課、高齢福祉課、障害福祉課
医療保険課、がん・疾病対策課
雇用労政課、保健体育課、健康増進課