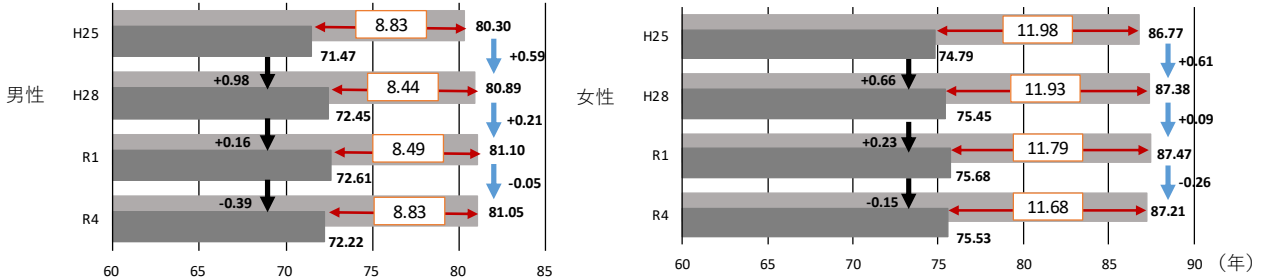


健康にいがた21（第4次）【概要版】

—新潟県の状況—

平均寿命・健康寿命

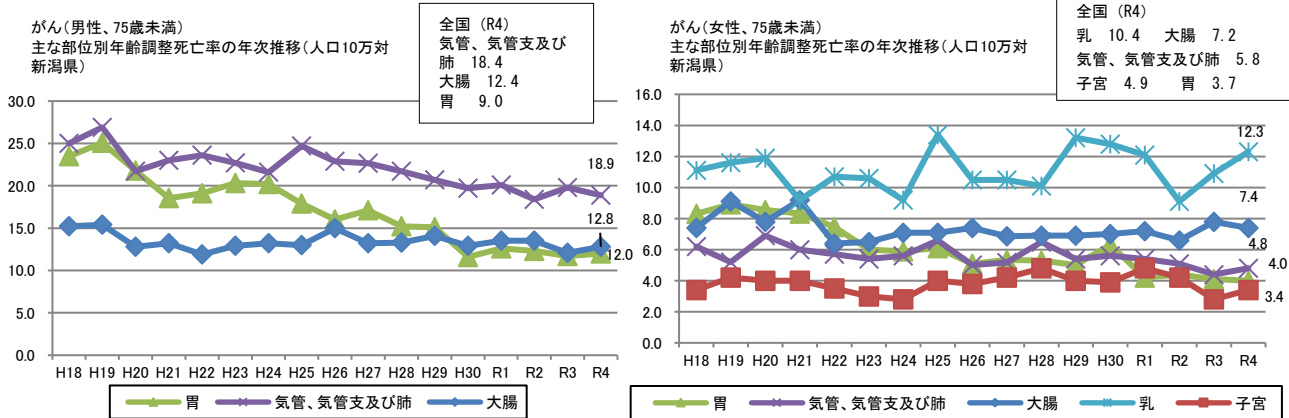
- 健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。
- 令和4年の本県における平均寿命と健康寿命は、令和元年と比較して、いずれも男女ともわずかに短縮しており、依然として双方の間には差があります。このため、健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を縮小していく必要があります。



(出典) 平均寿命: 厚生労働省「令和元年・令和4年簡易生命表」、「新潟県簡易生命表」
健康寿命: 厚生労働省「第4回健康日本21(第三次)推進専門委員会」資料

がんの状況

- 本県の死因の第1位であるがんの主な部位別年齢調整死亡率(75歳未満)をみると、男性では第1位肺がん、第2位大腸がん、第3位胃がん、女性では第1位乳がん、第2位大腸がん、第3位肺がんとなっています。
- 全国と比較すると、男性は胃がん、肺がん、大腸がんの死亡率が高く、女性では肺がん、胃がん、子宮がんの死亡率が低い状況にあります。

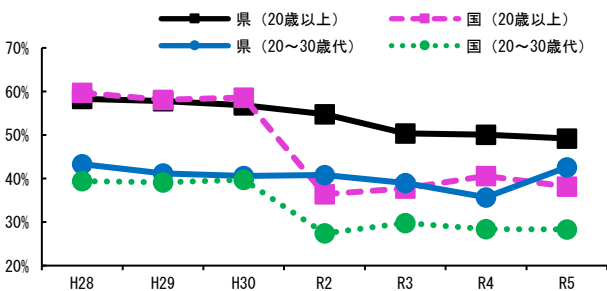


(出典) 国立がん研究センター「都道府県別がん死亡データ(75歳未満)」

生活習慣の状況

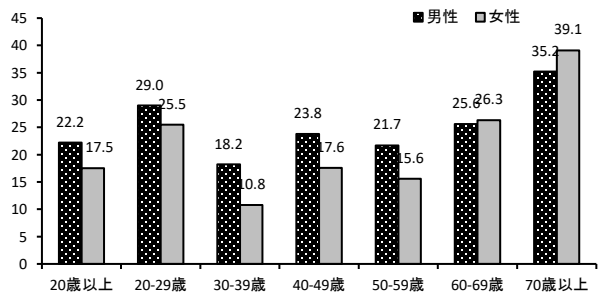
- バランスの良い食事(主食・主菜・副菜のそろった食事)をとる人の割合(20歳以上)は、全国値を上回っているものの、平成28年以降減少傾向です。
- 30~50歳代の運動習慣者の割合が他の世代と比べて低いなど、子育て世帯を含む働く世代の生活習慣の改善が課題です。

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(男女計)



(出典) 新潟県「県民健康・栄養実態調査」農林水産省「食育に関する意識調査」

(%) 年齢階級別運動習慣者の割合



(出典) 新潟県「県民健康・栄養実態調査」(令和4年)

計画の基本的な考え方

計画の位置付け

- 健康増進法第8条第1項の規定に基づく都道府県健康増進計画として位置付けます。
- 上位計画である「新潟県総合計画」をはじめ、他の各種健康関連計画と整合性や関連性を有する県民の健康づくりを推進する個別計画です。

計画期間

- 令和7年度から令和14年度までの8年間とします。
- 令和10年度に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。

進行管理

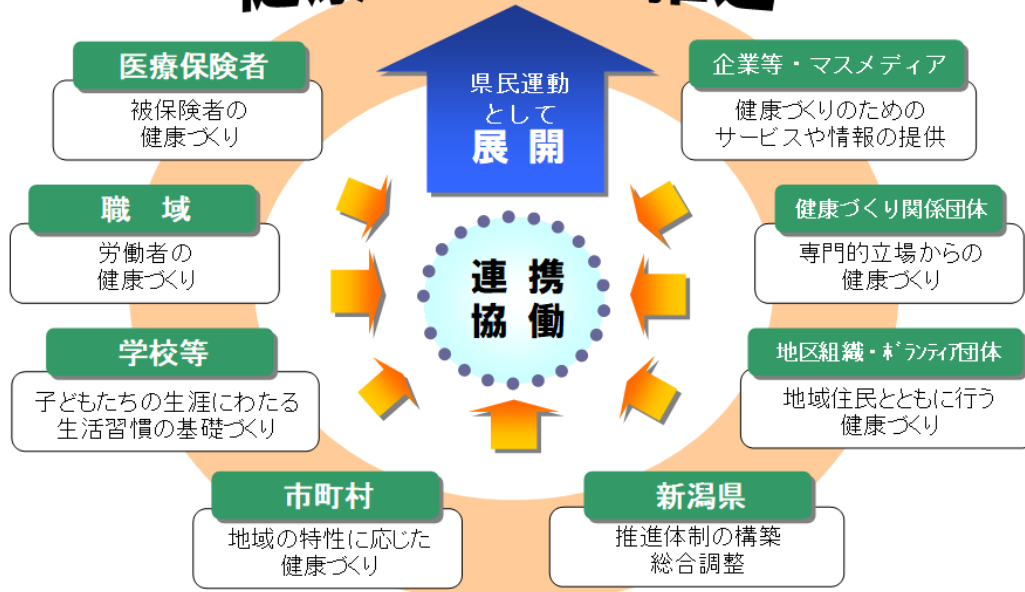
- 設定した目標(指標)、施策・取組の進捗状況について、毎年度、分野別協議会と連携し「健康にいがた21」評価・進行管理部会において、検証を行い、施策に反映します。
- 計画の最終年度には、目標の達成度を検証・評価し、次期健康づくり計画に反映します。
検証・評価に当たっては、県民健康・栄養実態調査等を活用し、課題の把握や抽出を的確に行い、施策に反映します。

計画の推進体制

- 計画の推進に当たっては、県民はもとより行政や健康づくり関係団体、医療保険者、学校等やボランティア団体、マスメディア等それぞれが期待される役割に応じて活動するとともに積極的に連携・協働して取り組むことにより計画を推進していきます。

県民の健康寿命が延伸し、すべての世代が
生き生きと暮らせる「健康立県」の実現

健康づくりを推進



計画の基本的な方向

基本理念

**県民の健康寿命が延伸し、すべての世代が
生き生きと暮らせる「健康立県」の実現**

達成目標(成果指標)

健康寿命の延伸(平均寿命と健康寿命の差)

	現状値(令和4年)	令和10年度 目標値	令和14年度 目標値
男性	8.83年	平均寿命と健康寿命の 差の縮小 (令和10年-令和7年)*	平均寿命と健康寿命の 差の縮小 (令和13年-令和10年)*
女性	11.68年		

※評価時点での最新値から前回値の差を見ることとしている。
なお、令和10年度では令和10年、令和14年度では令和13年が最新値となる。

基本的な方向

1 生活習慣の改善及び生活習慣病の発症・重症化予防

- 市町村、健康づくり関係団体をはじめ多様な主体と連携・協働しながら、望ましい生活習慣の実践や、定期的な「健(検)診」、早めの「治療」を推進し、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組めます。

2 ライフコースアプローチ*1を踏まえた健康づくりの展開

- 各分野において、ライフコースアプローチの観点を取り入れながら、各ライフステージの特性を踏まえた健康づくり施策を推進します。
- 女性については、ライフステージごとにホルモンが劇的に変化する特性や女性特有のがんなどの健康課題もあることから各分野に取組を記載しつつ、新たに「女性の健康」を項目として設けました。

3 県民一人一人が健康づくりに取り組める環境づくり

- 無理なく健康づくりに取り組みやすい環境の整備を推進するとともに、「にいがた新世代ヘルスケア情報基盤*2」等の活用・分析を進め、その分析結果を科学的根拠に基づく健康に関する情報として、わかりやすく周知啓発を行うことで、県民の健康づくりを推進します。
- 多様な主体と連携・協働し、県民運動をはじめ健康づくり施策を展開するとともに、企業における「健康経営*3」の取組を通じた働く世代の健康づくりを推進します。

※1 胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えること

※2 市町村等の保険者や医療機関等で分散して管理されている健康・医療・介護データを集約し、個人単位で紐づけたデータベース

※3 従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること
〔「健康経営」はNPO法人 健康経営研究会の登録商標〕

「健康立県」とは

すべての世代が生き生きと暮らせるよう、新潟県は全国トップクラスの健康寿命の実現を目指しています。

そのためには、県民一人一人が自らの健康状態に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすい環境を整備することが重要です。

全国トップクラスの健康寿命を実現するため、関係機関が連携した健康づくり県民運動「健康立県ヘルスプロモーションプロジェクト」を展開し、県民の健康づくりに対する機運の醸成を図っています。

はじめよう、

けんこう

time

健康づくり県民運動 スローガン



ロゴマーク

分野別の課題と施策

ライフコースアプローチの観点を踏まえ、以下の分野別の施策を進めていきます。

分野	目指す姿	主な施策の展開	主な指標
栄養・食生活	若い年代から適量でバランスのよい食事(主食・主菜・副菜のそろった食事)について理解し、望ましい食生活を無理なく実践します。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学校・企業・市町村や栄養士会等と連携した適量で主食・主菜・副菜をそろえた食事に関する取組の展開 ○ スーパー等と連携した食環境づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主食・主菜・副菜のそろった食事をする県民の割合
身体活動・運動	個人差を踏まえ、強度や量を調節し可能なものから取り組むことを意識し、今より少しでも多く体を動かし、健康増進につなげます。	<ul style="list-style-type: none"> ○ こどものスポーツ機会の提供 ○ 日常生活において気軽に楽しめる運動の普及 ○ スマートフォンアプリを活用した健康・運動活動の促進 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 日常生活の中で意識して体を動かす人の割合 ○ 1日当たりの平均歩数
歯・口腔の健康	歯や口の健康が全身の健康につながることを理解し、かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診や口腔のケアを受ける等、歯・口腔の健康づくりを実践します。	<ul style="list-style-type: none"> ○ こどものころからかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診等を受けることの必要性等の普及啓発 ○ 働く世代からのオーラルフレイル予防の普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 8020達成者の割合 ○ 歯科健診の受診割合
飲酒・喫煙	<p>飲酒 生活習慣病のリスクを高める飲酒の量を正しく理解し、自分に合った健康に配慮した飲酒を心掛け健康保持に努めます。</p> <p>喫煙 たばこによる健康へのリスクを理解し、喫煙をやめたい人がやめます。また、望まない受動喫煙を防止するため、喫煙者は率先して周囲の方々への気配りや配慮を実践します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣病のリスクを高める飲酒の量を正しく理解し、健康に配慮した飲酒を実践できるよう普及啓発 ○ 大学や企業等と連携した若年者の喫煙習慣化防止に向けた取組 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合 ○ 成人の喫煙率
生活習慣病等の発症・重症化予防(早期発見・早期受診)	メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症予防や重症化予防のため、特定健診・特定保健指導、がん検診等を定期的に受診します。	<ul style="list-style-type: none"> ○ メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症予防や重症化予防のため、特定健診・特定保健指導、がん検診等の定期受診のための普及啓発 ○ フレイルなどの加齢に伴う心身の機能低下の予防に関する普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 特定健診実施率 ○ がん検診受診率 ○ 要支援要介護認定者の割合
睡眠・こころの健康	こころの不調や病気の正しい知識を持つことや、日常生活で質・量ともに十分な睡眠をとることにより、こころやからだの健康保持に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 量・質ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持するための普及啓発 ○ 周囲の人の不調に気づき相談を促すための普及啓発や支援へつなげる体制構築や人材育成 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 十分な睡眠がとれている人の割合 ○ うつ病のサインについて知っている県民の割合
女性の健康	女性の健康づくりに向けた総合的な機運の醸成を図るとともに、女性の健康支援に関する教育機会、相談支援の充実や、働く女性が働き続けやすい職場環境づくりの支援を通じて、生涯を通じて女性が安心して充実した生活を送ることができる社会の実現を目指します。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 定期的な検診受診やプレスト・アウエアネスなど女性の健康づくりの取組支援 ○ 女性特有の健康課題に取り組む「にいがた健康経営推進企業※4」の支援 <p>※4 県では従業員やその家族の健康づくりに積極的に取り組む企業等を「にいがた健康経営推進企業」に登録し、その取組を支援することにより、働く世代の健康づくりの促進を図っています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 検診受診率(乳がん・子宮頸がん・骨粗鬆症) ○ 女性の特有の健康課題に取り組む「にいがた健康経営推進企業」の割合

ライフコースアプローチを踏まえた施策の展開

分野	主な施策の展開
県民一人一人が無理なく健康づくりに取り組める環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養・食生活、身体活動・運動、歯・口腔の健康、飲酒・喫煙、生活習慣病等の発症・重症化予防(早期発見・早期受診)、こころの健康分野において、無理なく健康な行動がとれる環境づくりを推進 ○ 科学的根拠に基づく情報による普及啓発を行い行動変容を促進
多様な主体の連携による健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ○ 市町村や健康づくり関係団体、企業等と連携・協働して県民運動を展開 ○ 産官学を含めた多様な主体による健康づくりを推進
「健康経営」の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「にいがた健康経営推進企業」の取組支援を通じて、働く世代の健康づくりを促進 ○ 小規模事業所に対する健康づくりの取組支援

健康づくりに向けた環境整備