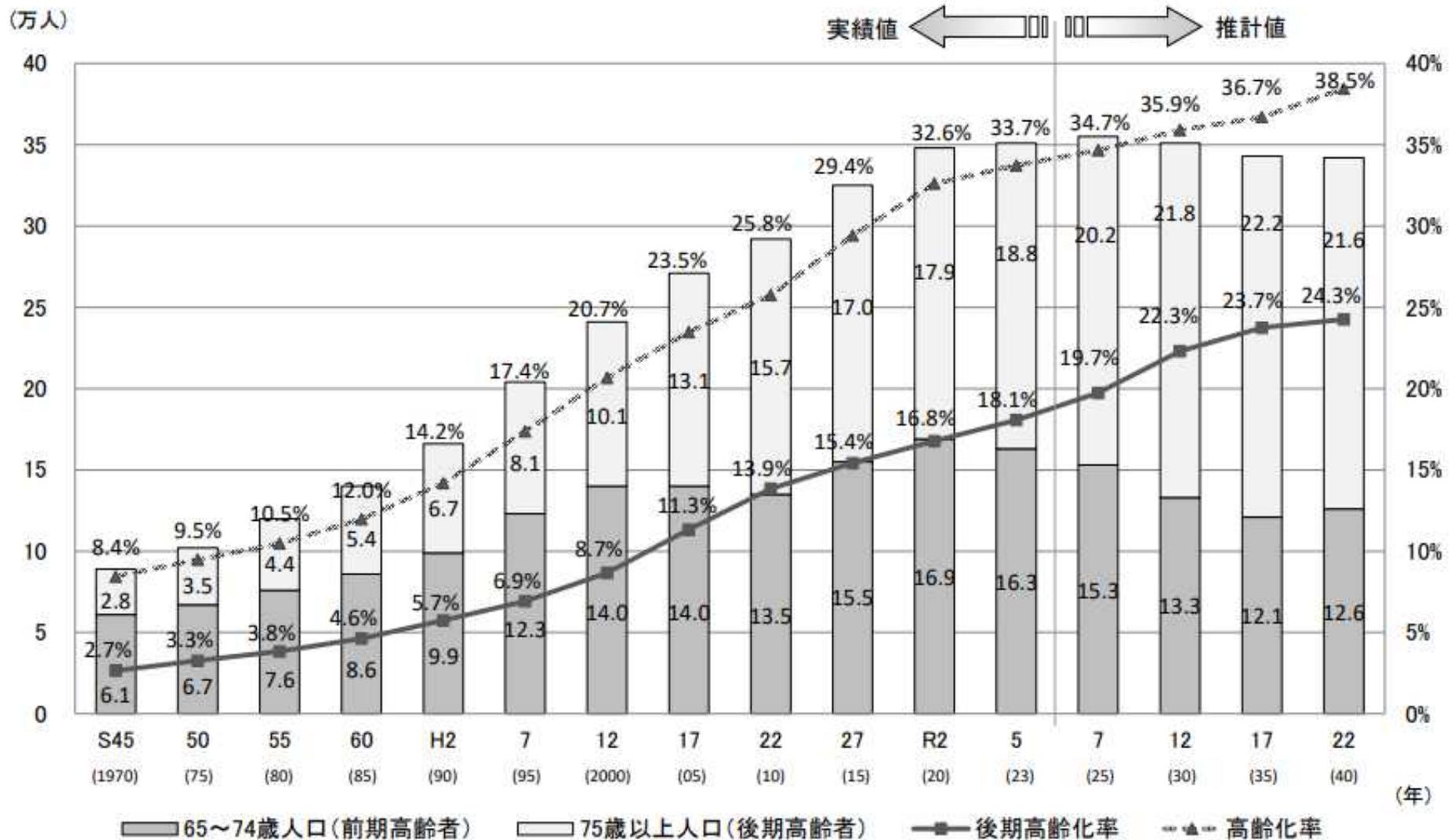


# 健康みやざき行動計画21 (第3次)について



宮崎県日向保健所 健康づくり課

# 高齢化率の推移



資料: 令和2(2020)年までは総務省「国勢調査」、令和5(2023)年は宮崎県統計調査課「年齢別人口構成表」、  
 令和7(2025)年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(令和5年推計)」  
 注)千人未満を四捨五入しているため、合計と一致しない場合がある。

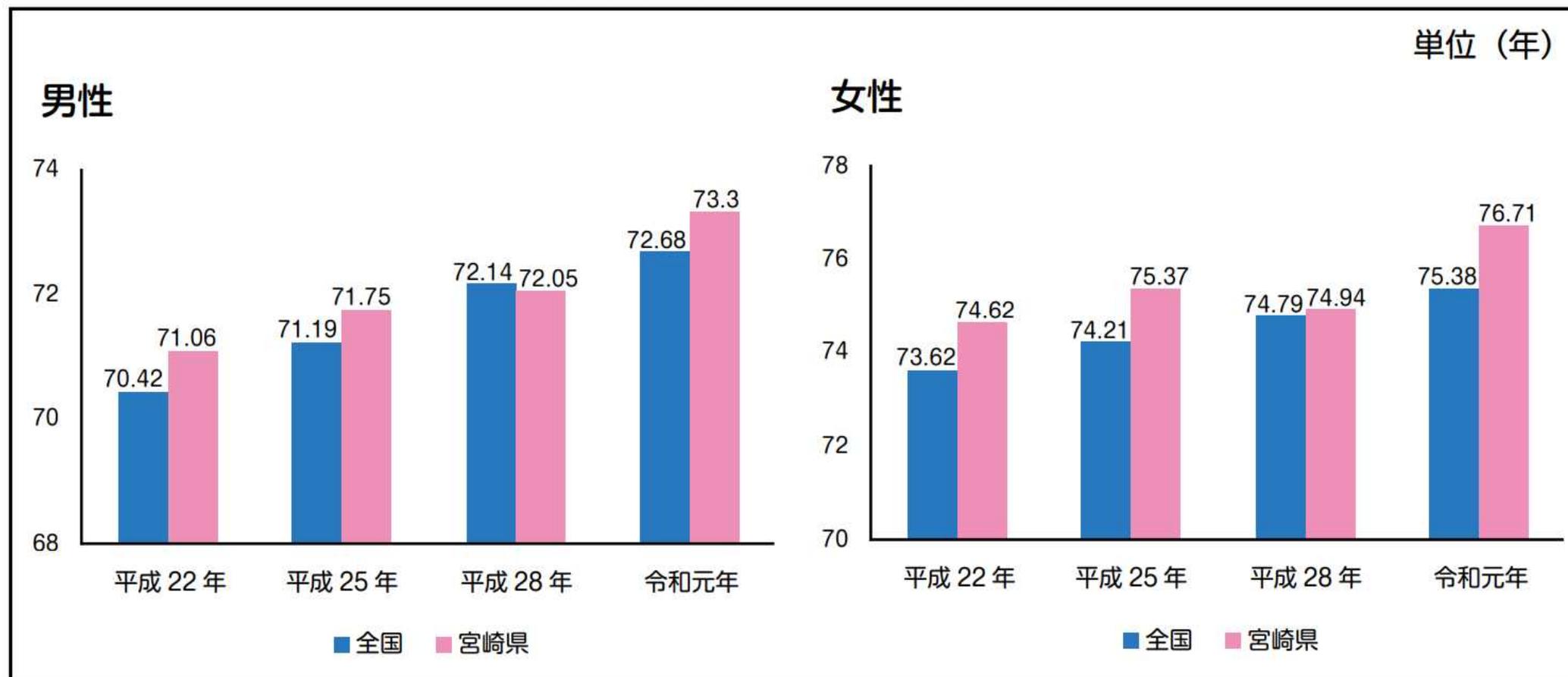
# 健康寿命の推移

## 健康寿命とは

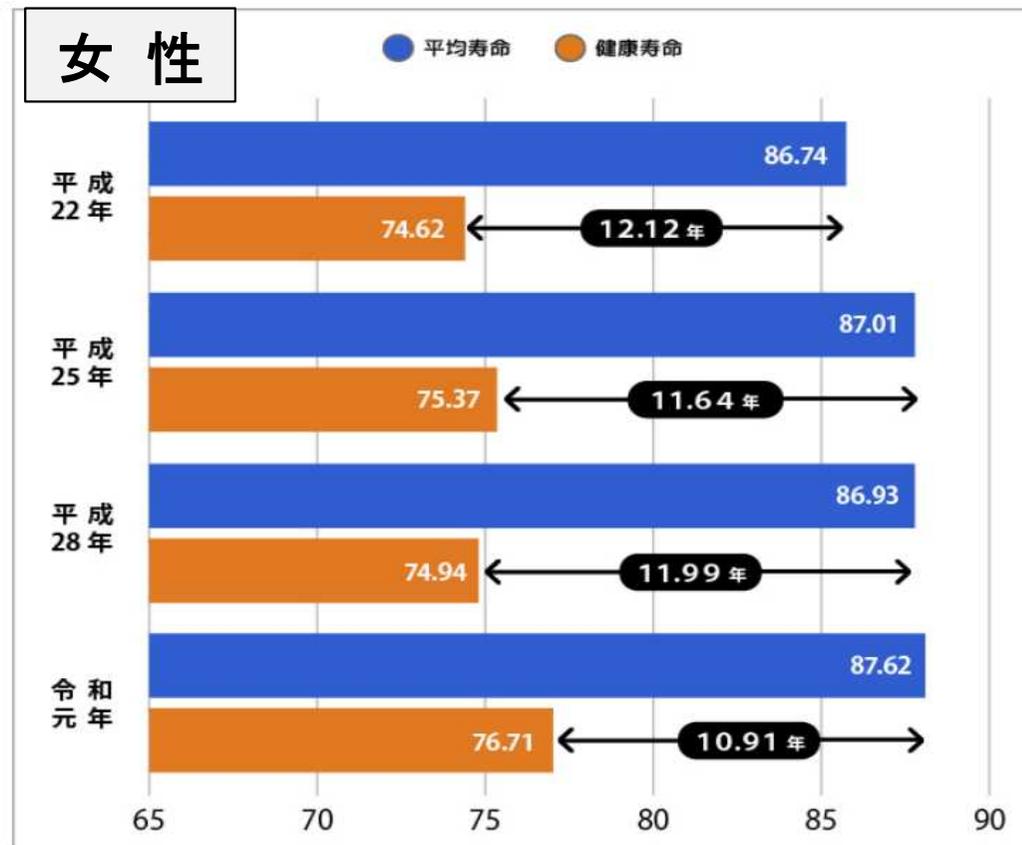
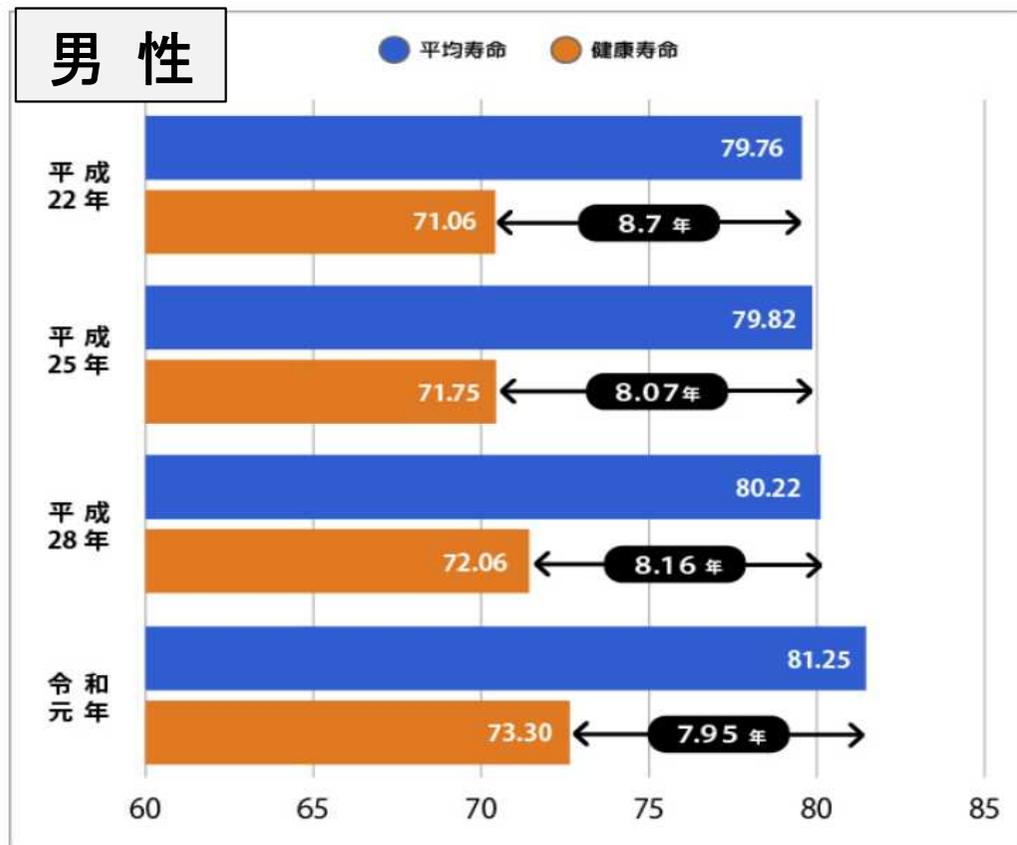
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※国民生活基礎調査(Q. 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。)の結果と生命表を基礎情報とし、サリバン法(広く用いられている健康寿命の計算法)を用いて算定する。

## 健康寿命の推移 (全国・宮崎県)



# 本県の平均寿命と健康寿命の推移



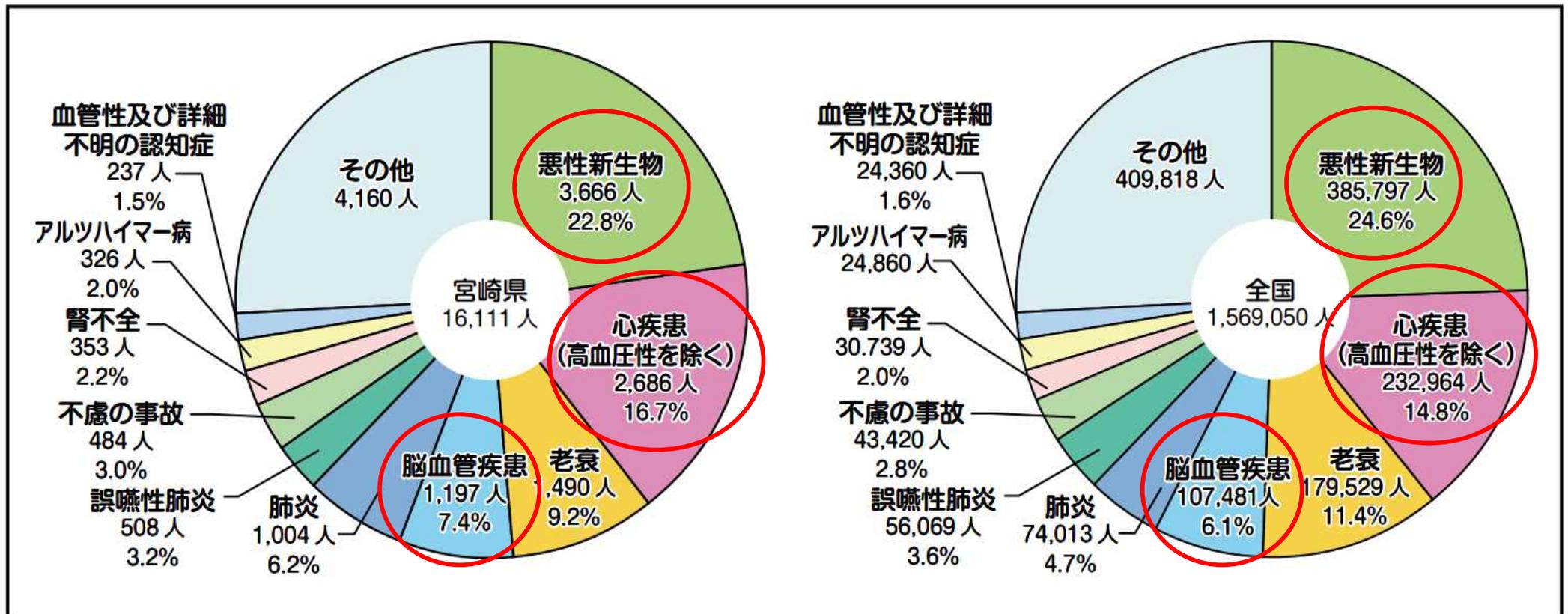
23位 → 9位

25位 → 3位

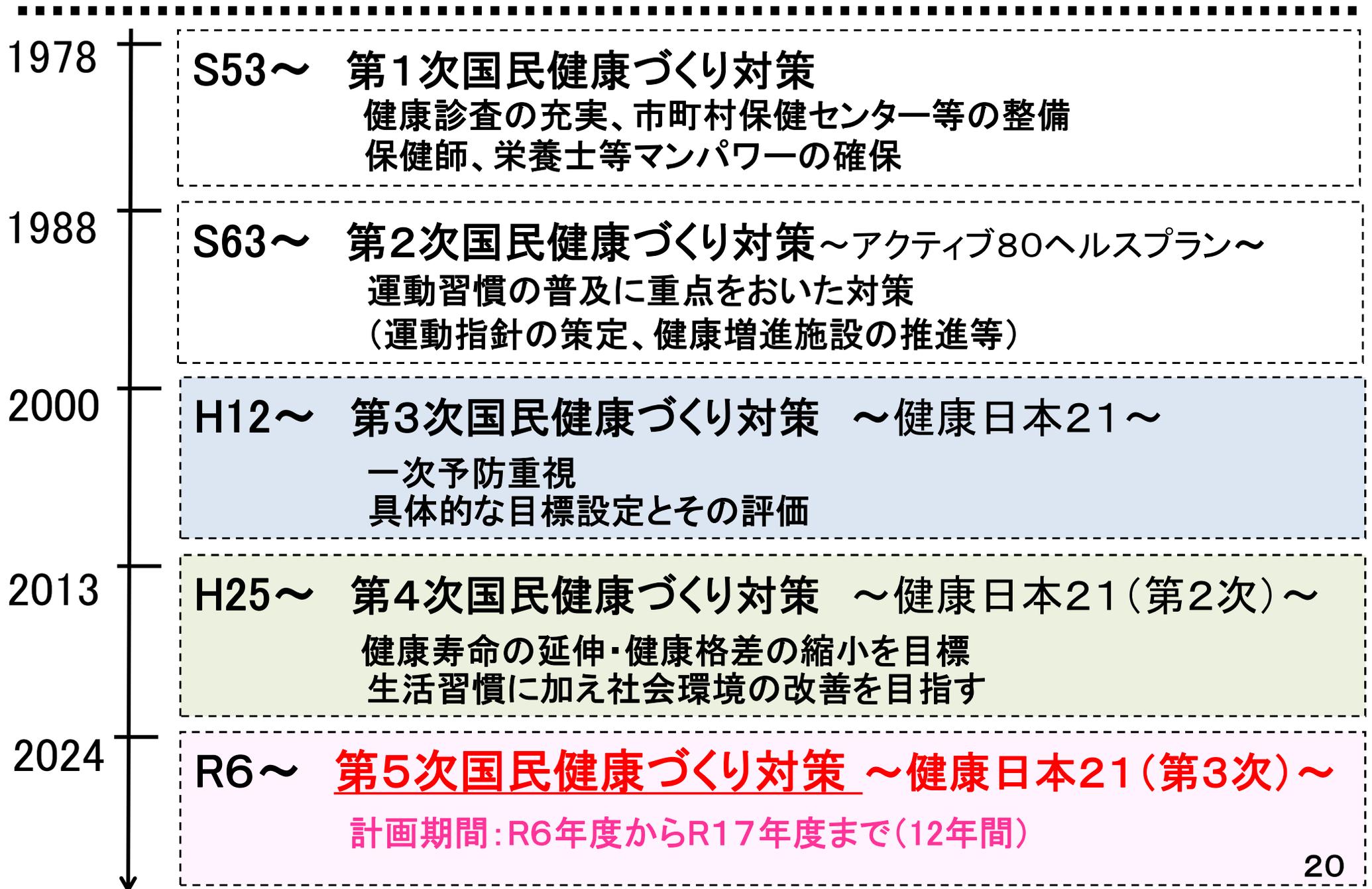
＜H28年度から令和元年度の全国順位の変動＞

# 生活習慣病の死因別割合

主要死因別死亡数・割合（全国・宮崎県）



# 我が国における健康づくり運動



# 健康日本21(第3次)計画の基本的な方向性

---

## 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  
生活習慣病の発症予防及び重症化予防  
生活機能の維持・向上

### 社会環境の質の向上

自然に健康になれる環境づくり  
多様な主体が健康づくりに取り組むための支援

### ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

胎児期から高齢者に至るまでの生涯を通じて継続した健康づくり

# 本県における健康づくり運動



# 健康みやざき行動計画21(第3次)の全体目標

---

目標	<b><u>健康寿命の延伸</u></b> (平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加)
項目	日常生活に制限のない期間の平均
現状	男性73.30年、女性76.71年(令和元(2019)年)

目標	<b><u>健康格差の縮小</u></b> (県内市町村における健康寿命の格差の縮小)
項目	県内市町村の日常生活動作が自立している期間の平均
現状	男性79.56年、女性84.34年 (平成29年～令和元年の3年平均(県平均))

# 健康みやざき行動計画21(第3次)概要

- 令和6年度から令和17年度までの12年計画
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防や、健康を守るための社会環境づくりの推進を主な目的とした県民の健康づくりの基本指針

## 1 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・口腔の健康

県民一人ひとりの健康状態の改善



## 2 生活習慣病の発症予防 重症化予防

がん・循環器病・糖尿病・COPD

健診・検診	重症化予防	人材育成
-------	-------	------

## 3 生活機能の維持・向上

ロコモ	骨粗鬆症	こころの健康
-----	------	--------

## 4 社会環境の質の向上 県民の健康を支える社会環境づくり

社会とのつながり	食環境づくり	運動しやすい環境
受動喫煙のない環境	健康経営の推進	情報発信

## 5 ライフコースアプローチ 胎児期から高齢者に至るまでの生涯を通じて継続した健康づくり

こども	女性	高齢者
-----	----	-----

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

# 主な目標項目(17分野)

---

## 栄養・食生活

- 野菜1日プラス100g！
- 大人も、こどもも、ベジ活・適塩・食バランス改善

## 身体活動・運動

- もっと体を動かそう！いつでもどこでも運動習慣
- まずは、1日プラス1,000歩！

## 休養・睡眠

- 十分な睡眠と積極的休養で、疲労の回復を！

## 飲 酒

- 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を知ろう！  
周りに広めよう！

## 喫 煙

- 応援します！あなた自身の禁煙宣言

## 歯・口腔の健康

- 全身の健康は「歯と口の健康」が第一歩
- 未来に投資！年に一度は歯科健診！

# 主な目標項目(17分野)

---

が ん

- がん検診で自分の体のメンテナンス

循環器病

- 気付かないうちに始まる動脈硬化！  
受けよう！健康診断 見直そう！生活習慣

糖 尿 病

- 予防は食事と運動から！
- 治療を継続してコントロール良好に

C O P D  
(慢性閉塞性肺疾  
患)

- 正しい知識と適切な受診で早期発見につなげよう！

生活機能の  
維持・向上

- 足腰元気でロコモ予防！はじめようロコトレ
- こころの健康づくりでいきいき健康生活

# 主な目標項目(17分野)

---

社会とのつながり・  
こころの健康の  
維持及び向上

- つながり、助け合い、仲間と元気になろう！

自然に健康になれる  
環境づくり

- 応援しよう！ 野菜たっぷり適塩生活
- 防ぎます！ 家族や周りの受動喫煙
- 探そう！ 整えよう！ 身近に運動できる場所

誰もがアクセスできる  
健康増進のための  
基盤の整備

- 健康づくりは暮らしの身近なところから！
- 自分にあった方法で、健康づくりの情報をキャッチしよう！

こども

- 1日の始まりは朝ごはんから！
- 運動習慣は身近な遊びや生活行動からコツコツと！

高齢者

- フレイル予防は、バランスの良い食事と運動から

女性

- 今と未来のために！ 目指そう適正体重  
見直そう飲酒と喫煙

# 県が掲げる3つの重点目標



てきえん  
ベジ活・適塩・  
食バランス改善

野菜摂取量の増加、  
塩分適正摂取、  
主食・主菜・副菜がそろった  
食事を1日2回以上



めざせ  
適正体重！

適正体重維持・改善

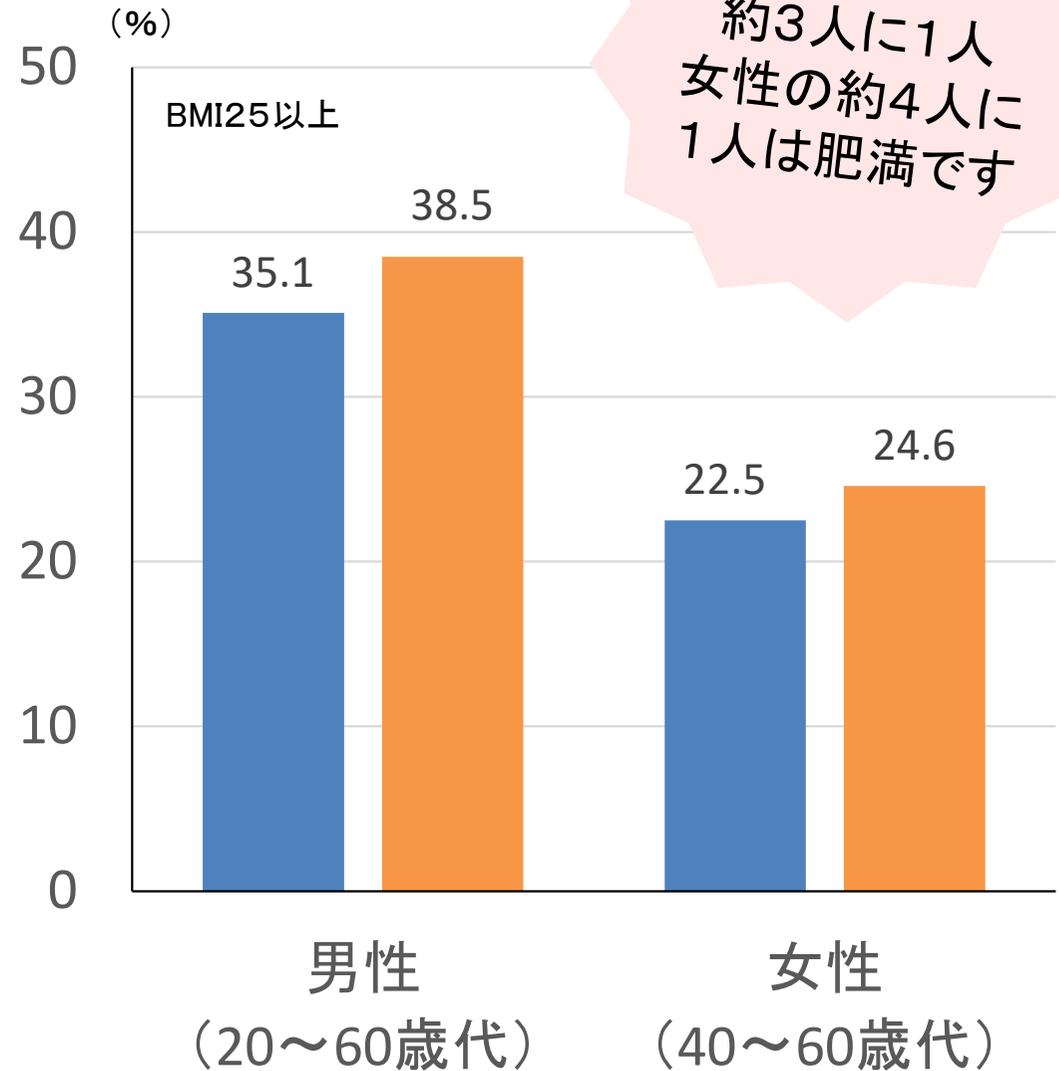
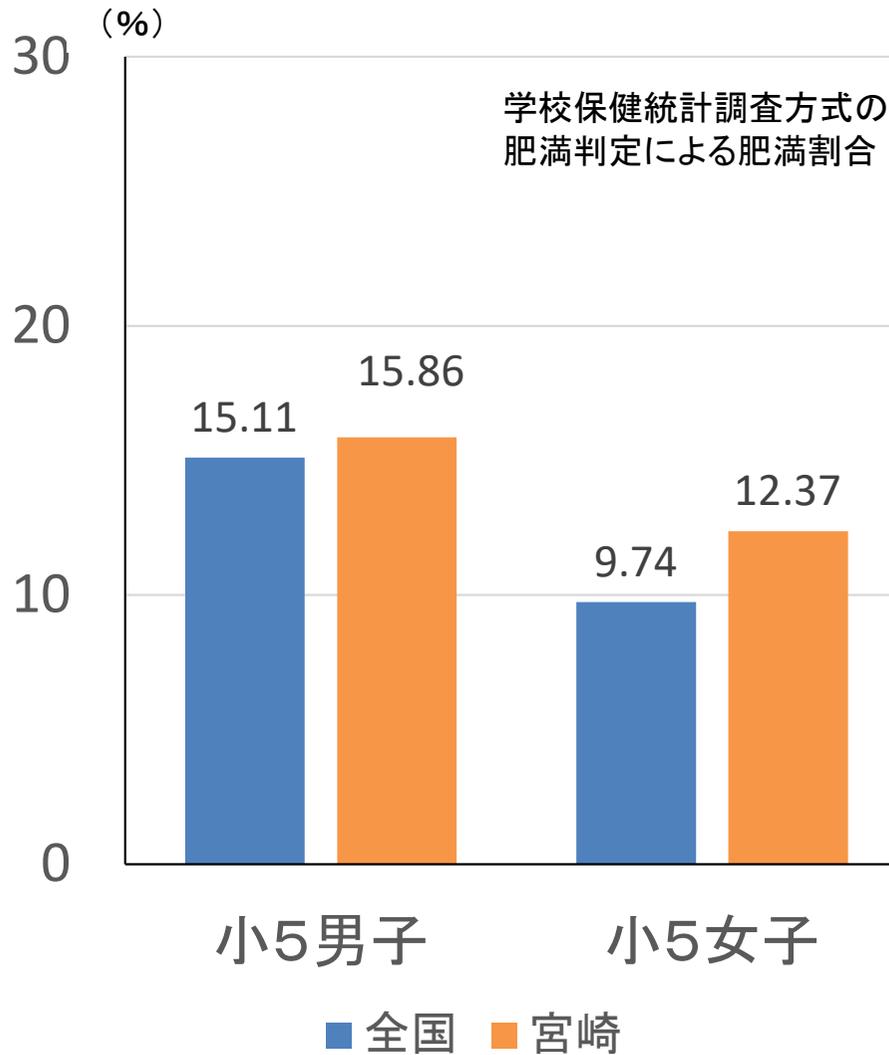


まずは、1日  
プラス1,000歩

歩行数、  
身体活動の増加

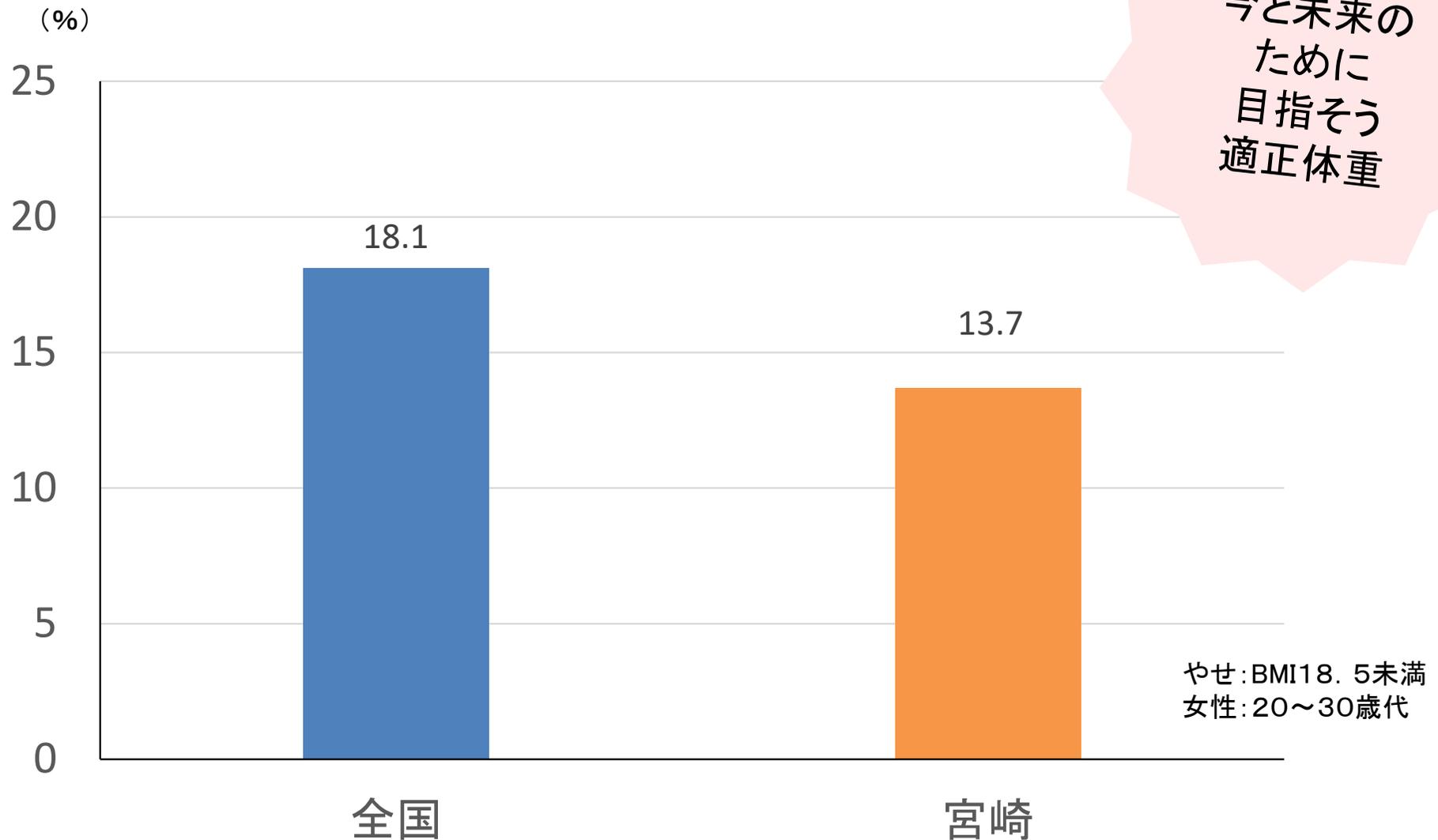
# 体格の状況（肥満）

男性の  
約3人に1人  
女性の約4人に  
1人は肥満です



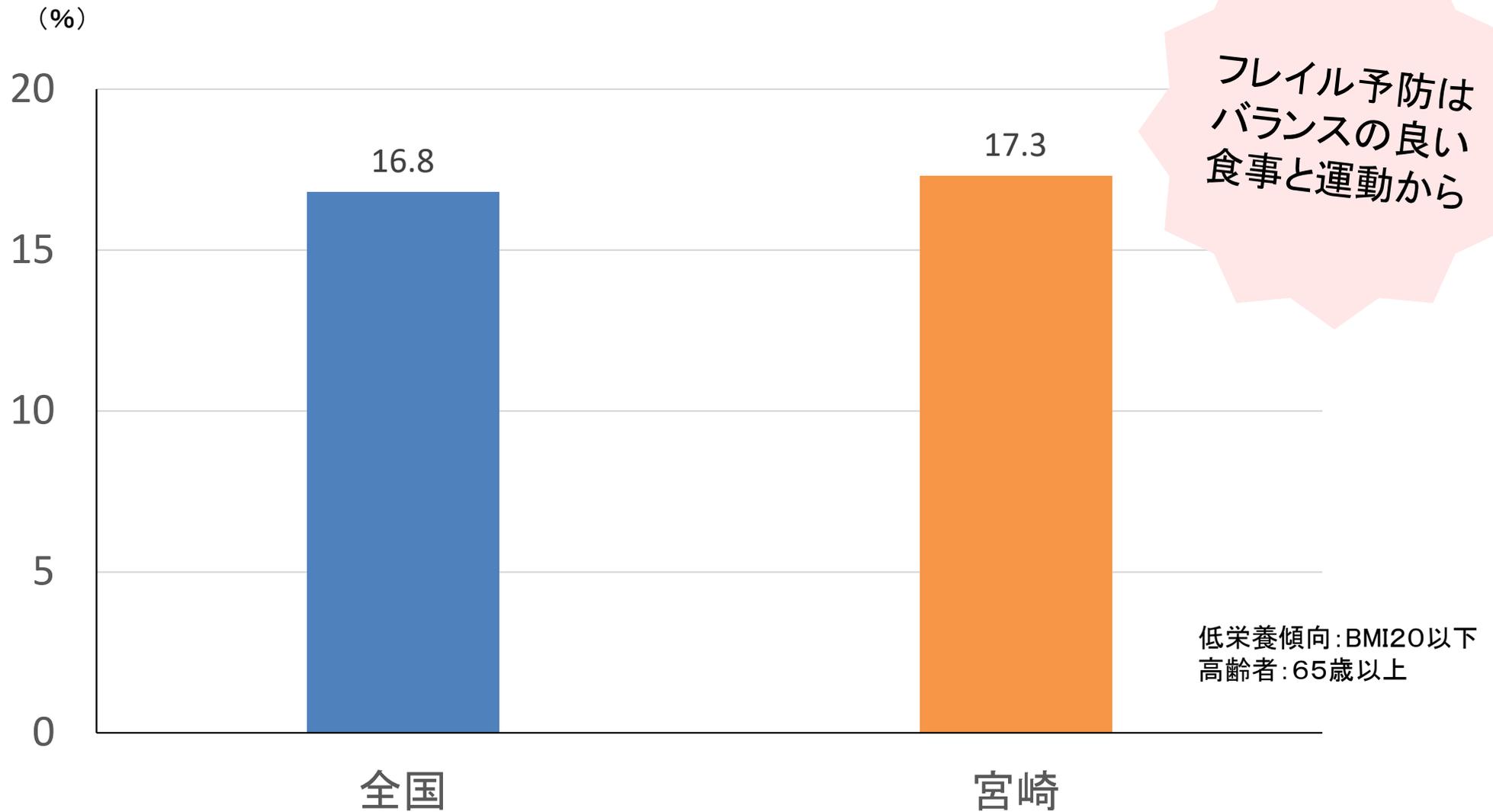
肥満の割合は、小学5年生、大人ともに、全国平均よりも高い。

# 体格の状況（女性のやせ）



女性のやせの割合は、全国平均よりも低い。

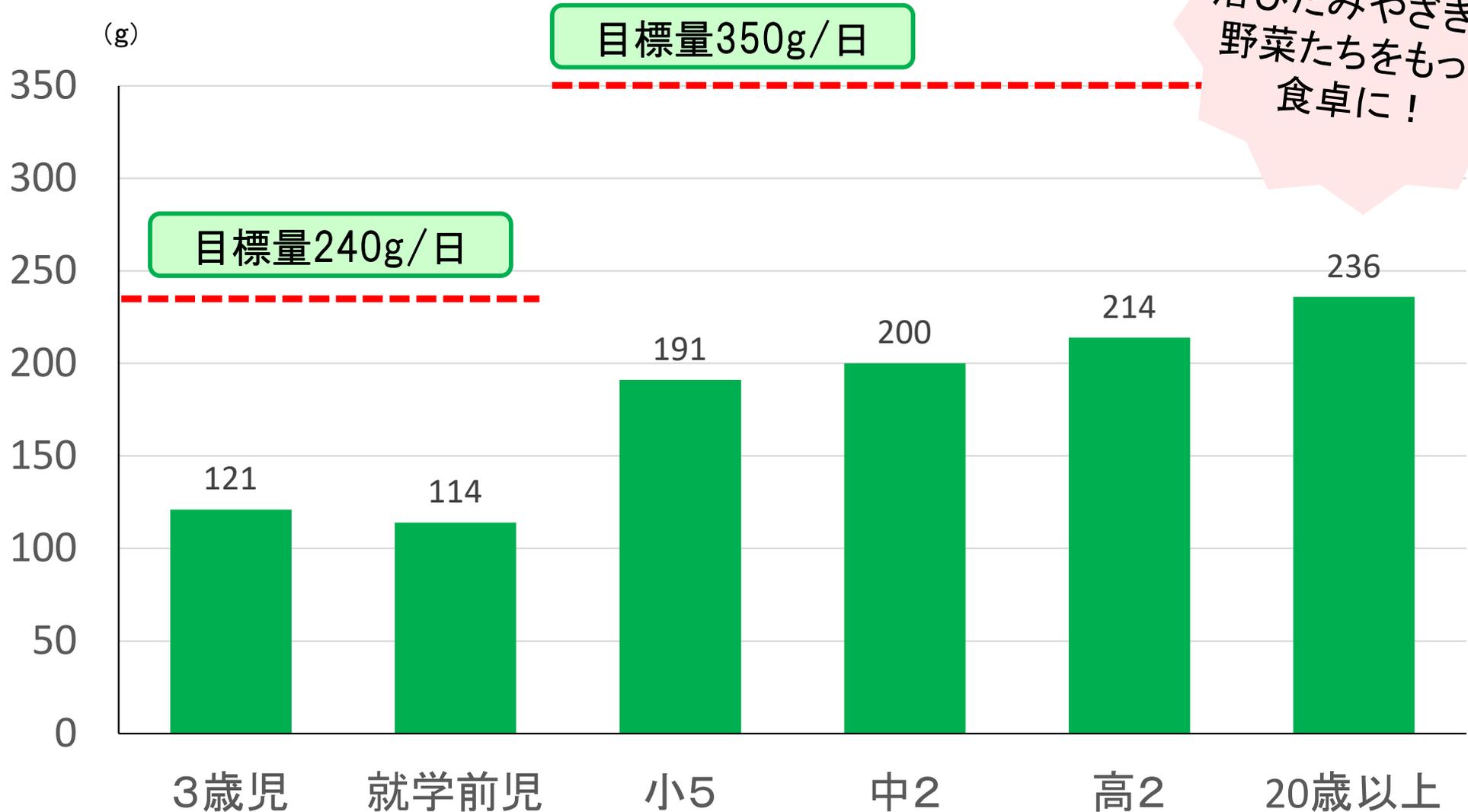
# 体格の状況（低栄養傾向の高齢者）



低栄養傾向の高齢者の割合は、全国平均よりも高い。

# 野菜類の摂取状況

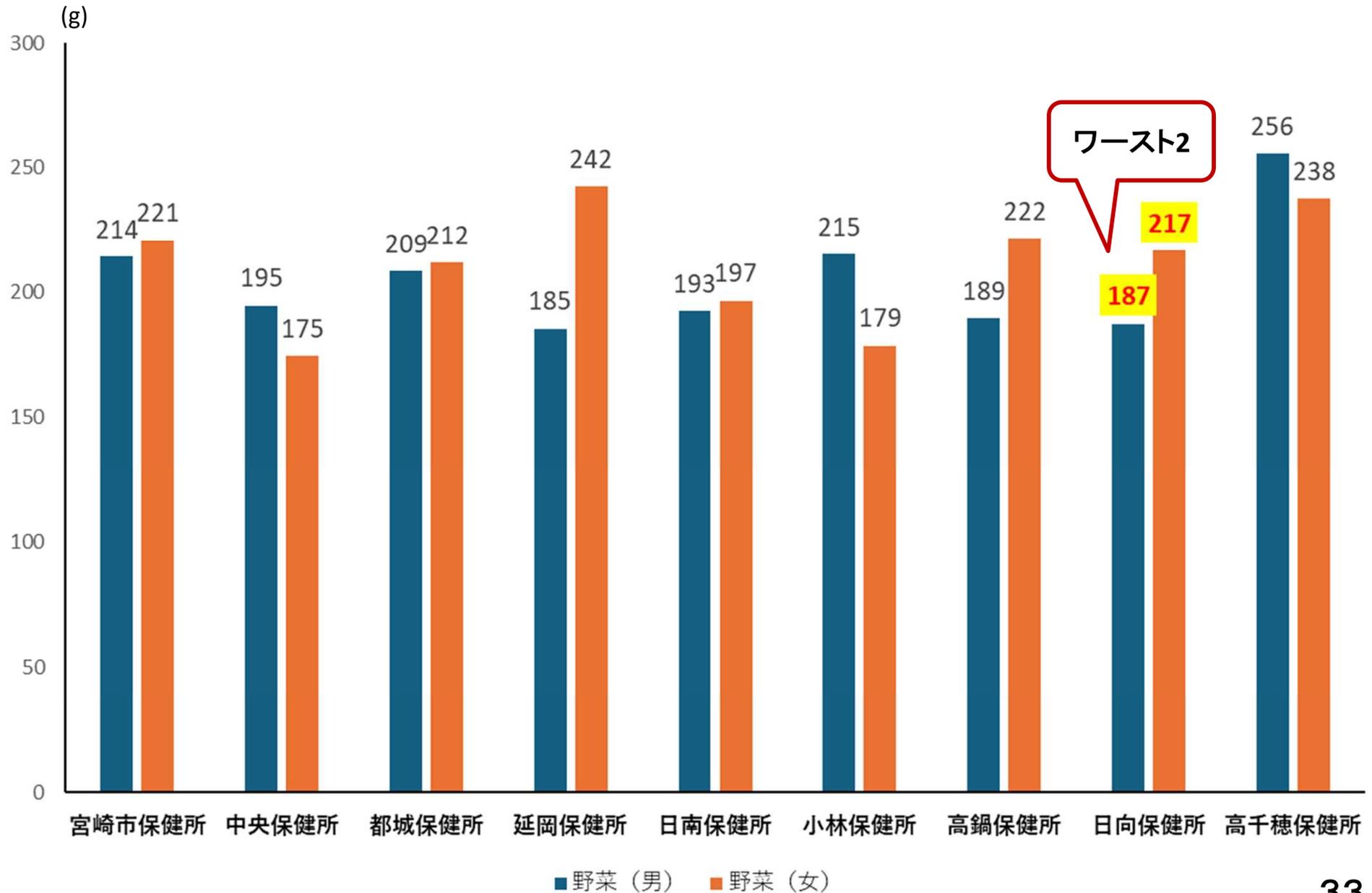
太陽をいっぱい  
浴びたみやぎきの  
野菜たちをもっと  
食卓に！



野菜の摂取量は、どの年代も、目標量に達していない。

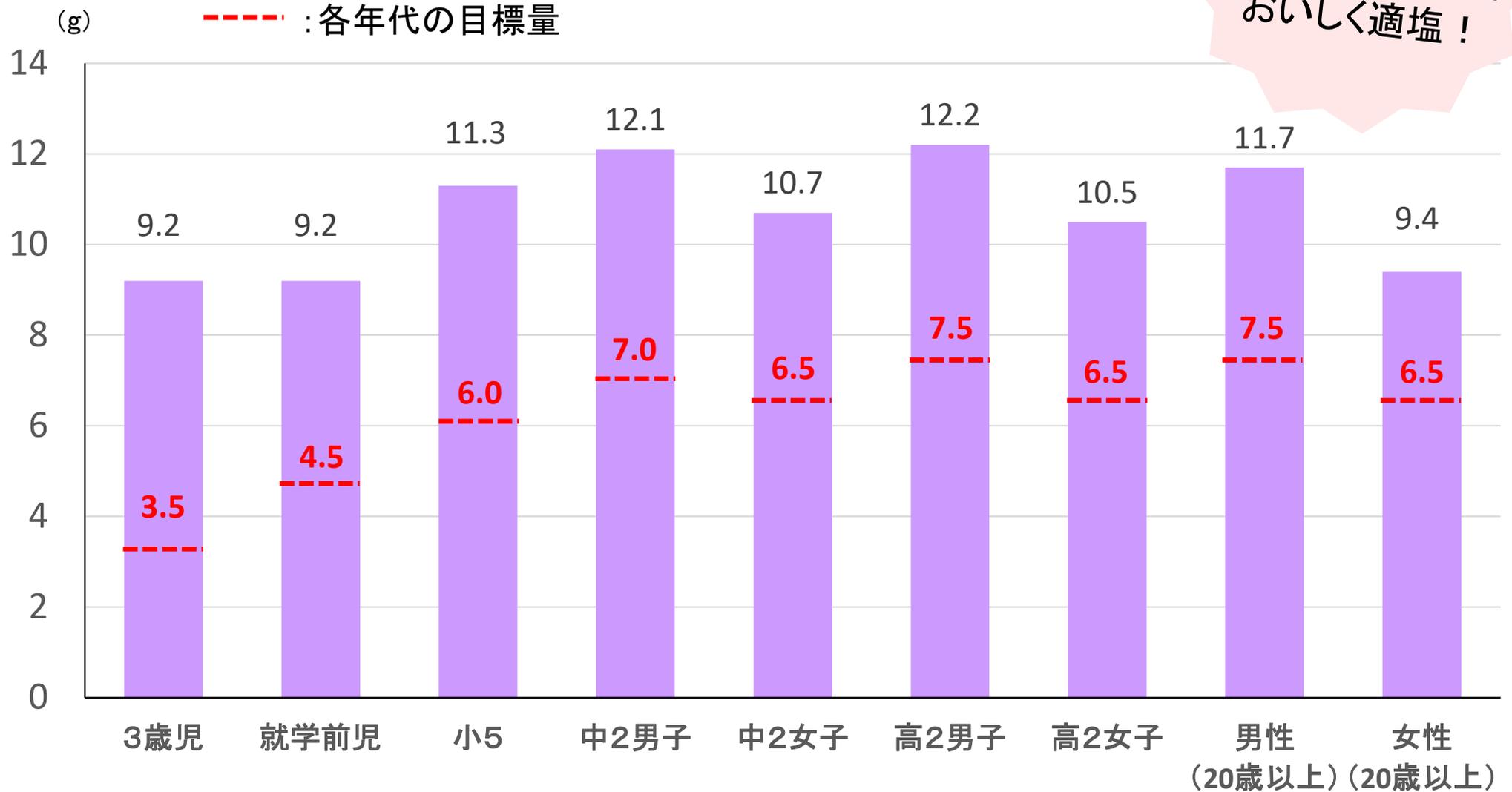
# 野菜類摂取量の状況

※集団における摂取量の中央値



# 食塩の摂取状況

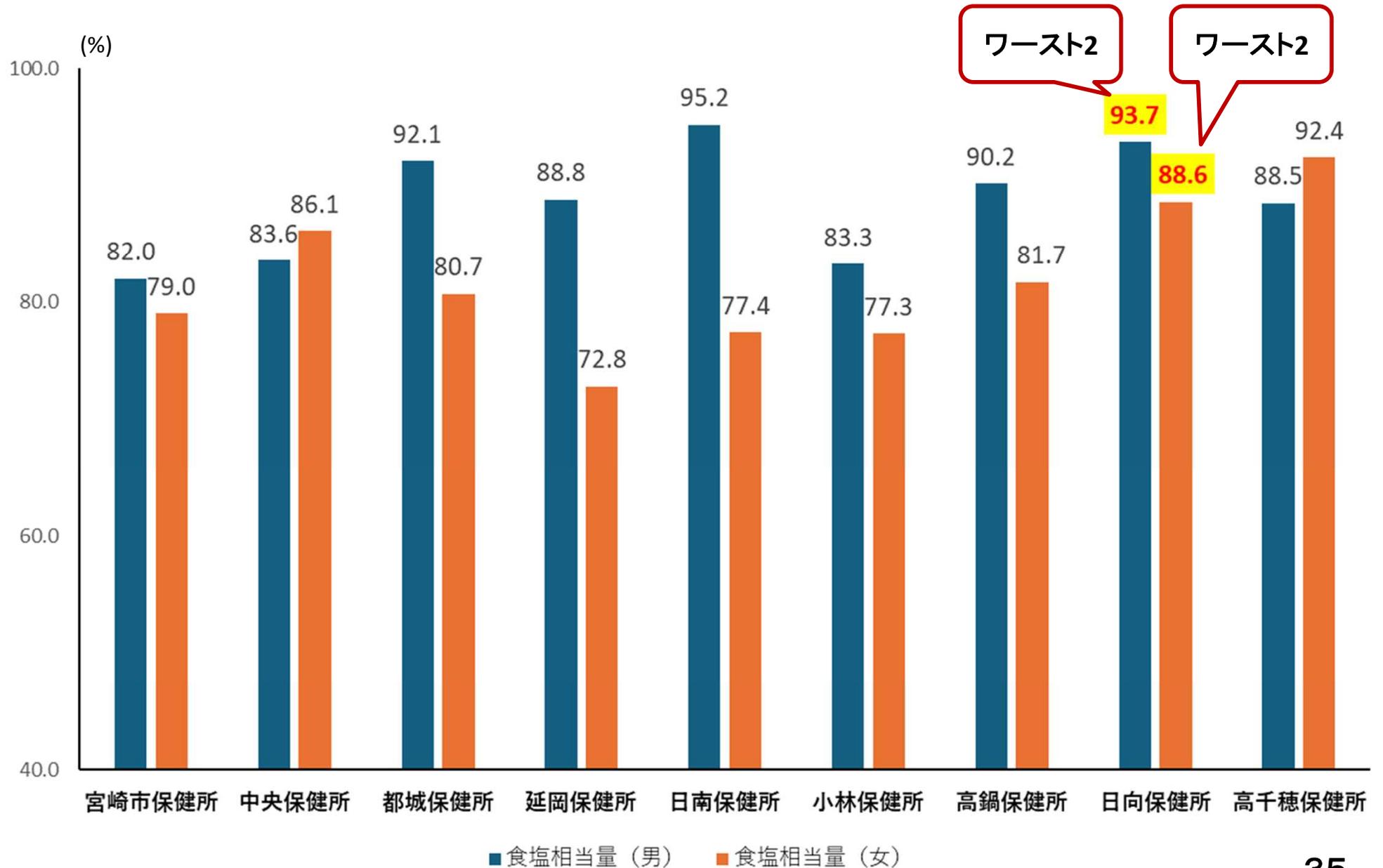
素材の味と  
うま味をいかして  
おいしく適塩！



食塩の摂取量は、どの年代も、目標量を超えている。

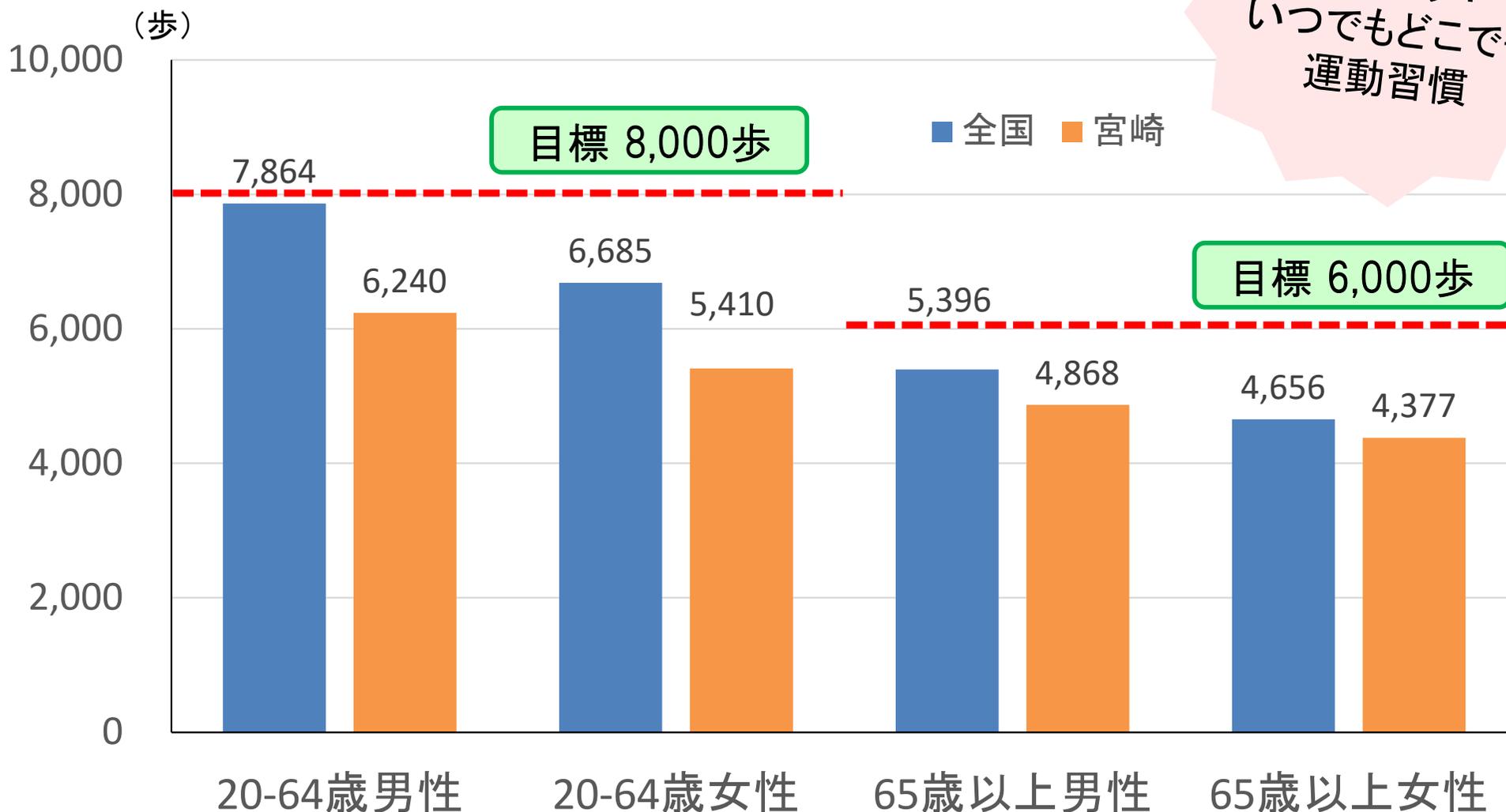
# 食塩相当量摂取量の状況

基準値以上の割合(%)  
男性7.5g以上、女性6.5g以上



# 歩数の状況

もっと体を動かそう！  
いつでもどこでも運動習慣



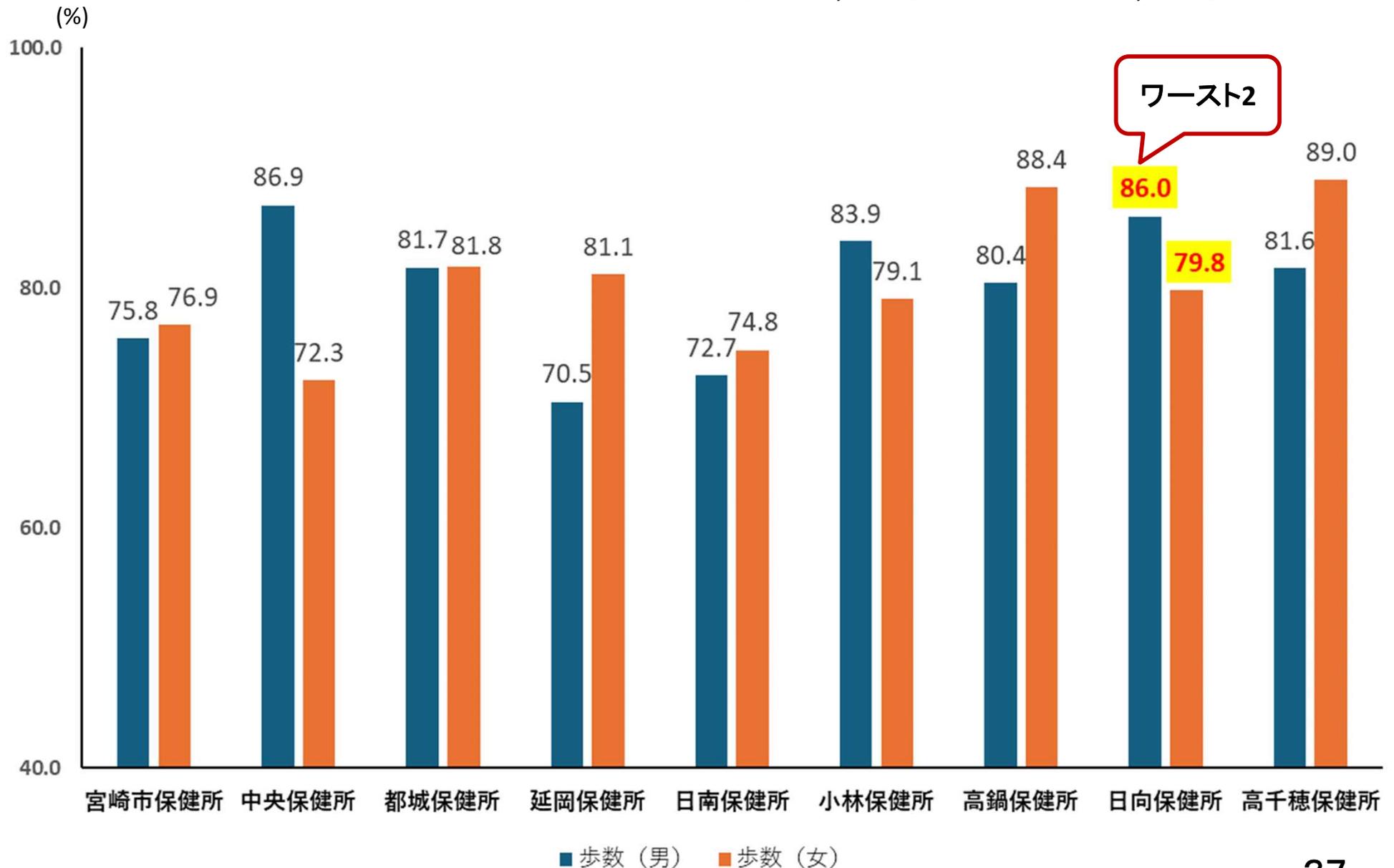
歩数は、どの年代でも、男女とも、全国平均を下回り目標に達していない。  
特に、20～60歳代は約10年間で約1,500歩減少している。

# 歩数の状況

基準値未満の割合(%)

(20~64歳) 男性9,000歩未満、女性8,500歩未満

(65歳以上) 男性7,000歩未満、女性6,000歩未満



# 計画の推進体制(主な項目)

## 県の推進体制

- 本計画の目標項目の分析・評価
- 国や庁内関係部局、関連計画等を勘案した改定
- 地域・職域連携推進協議会等により市町村、関係機関との連携強化、健康課題の解決に向けた総合調整

## 市町村健康増進計画の技術的支援等

- 県: 計画策定や評価に関する研修の実施
- 保健所: 情報収集・分析、市町村健康増進計画策定の支援

## 推進団体等と連携した取組

- 健康づくりに関する正しい情報の提供、食環境の整備、自主的な運動支援
- 生活習慣病予防・重症化予防、健康経営の推進
- 小児期からの望ましい生活習慣や食習慣の確立と定着に向けた取組の推進