

「健康日本21」の概要(案)

生活習慣の改善
＜栄養・食生活＞ ◎20～40歳の1日あたりの平均塩分摂取量を減少(27.1%→25%) ◎成人の1日あたりの平均食塩摂取量を減少(7.35g→7.0g) ◎成人の1日あたりの平均カリウム摂取量を増加(2.5g→3.5g) ◎成人の1日あたりの野菜の平均摂取量を増加(300g→350g) ◎カルシウム、含む食品(牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜)の成人の1日あたりの平均摂取量を増加(牛乳・乳製品107g→130g、豆類76g→100g、緑黄色野菜99g→120g) ◎自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実施する人の割合を増加(男性52.6%、女性80.1%→90%) ◎30～39歳代男性の朝食の欠食率を減少(20代92.9%、30代90.5%→15%) ◎昼・夜ともに睡眠に届いた食事をする人の割合を減少(昼間のみ56.3%→70%) ◎外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参照している人の割合を増加(11年調査) ◎自分の適正体重を維持することができる自覚を有している人の割合を増加(男性65.9%、女性73.0%→80%) ◎自分の良生活に同僚があると思う人のうち、改善意欲のある人の割合を増加(男性55.9%、女性67.7%→80%) ◎職場等における給食施設、レストラン、食品売場において、ヘルシーメニューの提供比率を上げ、その利用者を増加させる。(12年調査) ◎地域、職場で、健康や栄養に関する学習の場を提供する機会を増加する(特に、若年層)を増加(12年調査) ◎地域、職場で、健康や栄養に関する学習や活動を求める自己グループを増加(12年調査)
＜運動・身体活動＞ ◎「日ごころから健康の維持・増進のために継続的に運動をしている人」を増加(男性52.6%、女性52.5%→65%) ◎「散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人」を増加(男性25.7%→32%、女性32.5%→40%) ◎1日平均歩数を1000歩増加(男性8202歩→9200歩、女性7292歩→8300歩)
＜休養・こころの健康＞ ◎ストレス ・調査前1ヶ月間にストレスを感じた人の割合を減少(1割減少) ◎睡眠 ・睡眠によって休養が十分にとれている人の割合を減少(1割減少) ・眠りを助けるために補脳補助品(補脳薬・精神安定剤)やアルコールを使うことのある人の割合を減少(1割減少)
＜アルコール＞ ◎1日3合を超えて多量に飲酒する人の割合を減少(2割減少) ◎未成年の飲酒をなくす。 ◎「危険の最も少ない飲酒」としては、1日平均1合程度である旨の知識を普及
＜歯科＞ ◎砂糖を含む菓子粉や飲料を1日3回以上飲む習慣を持つ幼児を減少 ◎40、50歳代における歯間清掃用具を使用している人の割合を増加(35～44歳19.3%、45～54歳17.8%→40%以上) ◎学齢期におけるフッ化物配合歯磨剤使用者の割合を増加(45.8%→90%以上)

(注) 今後、数値等の修正があり得る

生活習慣の改善
＜栄養・食生活＞ ◎適正体重を維持する人の割合を増加 ・児童・生徒の肥満度を減少(10.7%→7%) ・成人の過体重者(BMI≧24.2)を減少(男性は28%→25%、女性27.1%→20%)
＜たばこ＞ ◎スエーデンの喫煙をなくす。 ◎成人喫煙率を全体として男女とも半減させる。 ◎喫煙者一人あたりのたばこ消費量を半減させる。
＜循環器＞(生活習慣改善による推計値) ◎平均最大血圧を約4mmHg低下させる。
＜循環器＞ ◎高齢血圧の認知割合を減少 ・血圧総コレステロール値240mg/dl以上の人を半減する。
＜糖尿病＞(生活習慣改善による推計値) ◎糖尿病患者の減少(2010年予測値から7.5%の減少)
＜循環器＞ ◎急病診療の受診者の増加 ・定期健康診断等の利用者を増加(1割増加)
＜がん＞ ◎がん検診受診率の向上 ・がん検診受診者を増加(5割増加)
＜糖尿病＞ ◎糖尿病検診と栄養指導 ・定期健康診断・一般住民検診・人間ドックの利用者を増加(1割増加) ・検診後の栄養指導の徹底(事後指導受診率を1割増加)
＜歯科＞ ◎定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合を増加(3%→15%以上) ◎定期的に歯科検診を受けている人の割合を増加(16.4%→30%以上) ◎3歳未満でフッ化物歯面塗布を受けたことのある人の割合を増加(39.6%→60%以上) ◎学齢期において過去1年間に定期的歯面清掃を受けたことのある人の割合を増加(12.8%→30%以上)

＜循環器＞(5) ◎循環器病の ・脳卒中死 ・新たなAI ・女性約11 ・心 ・達成件心 49%、3 ・減少させ ・高糖質食 53%、3 ・減少させ
＜がん＞ ◎がん死1.4
＜糖尿病＞ ◎糖尿病合併
＜休養・こころ＞ ◎自殺者を減少
＜歯科＞ ◎自分の歯を7 ・60歳にお 有する人0 (11%→ ・60歳にお 有する人0 (44.1% ◎3歳児にお 有する人0 (52.4% ◎12歳児にお 有する人0 ◎40、50歳 患している トを有する人

資料一覧に戻る