

「健康日本21」の概要及び目標値に対する暫定直近実績値

21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)の概要

○基本的な方向

- (1) 一次予防の重視
- (2) 健康づくり支援のための環境整備
- (3) 目標の設定と評価
- (4) 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

○目標値

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病(心臓病・脳卒中)、がんの9分野にわたり、70項目の目標値を設定

生活習慣の見直し

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康づくり
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康

危険因子の減少

- 肥満
- 高血圧
- 高脂血
- 高血糖

健診等の充実

- 健診受診者の増加
- 健診後の対応の強化
- 等

疾病等の減少

- がん
- 心臓病
- 脳卒中
- 糖尿病
- 歯の喪失
- 自殺

健康寿命の延伸と生活の質の向上など

◎合計で70項目からなる具体的な目標値を決めています。これは、目的の明確な共有と、取組の成果の見直しに役立ちます。

【具体例】

	現状	2010年		現状	2010年
・食塩摂取量の減少			・日常生活における歩数の増加		
成人	13.5g	→ 10g未満	男性	8,202歩	→ 9,200歩以上
・野菜の摂取量の増加			女性	7,282歩	→ 8,300歩以上
成人	292g	→ 350g以上			

◎生活習慣の改善により、2010年には次のとおり減少が見込まれます。

- ・心臓病 男性約25%減少、女性約15%減少
- ・脳卒中 男性約30%減少、女性約15%減少
- ・糖尿病 約7%減少

健康日本21の推進方策

健康日本21計画

①普及啓発

- ・インターネットによる情報提供
- ・ポスター、パンフレット、リーフレットの作成
- ・健康日本21全国大会

②推進体制整備、地方計画支援

- ・健康日本21推進国民会議
- ・健康日本21推進全国連絡協議会
- ・推進マニュアルの作成

③保健事業の効率的・一体的推進

- ・個別健康教育の体系的な推進
- ・地域・職域における連携の推進

地方計画

老人保健事業

(国保、健保、
政管健保)
保健事業

保険者による

労働安全衛生法
に基づく措置

学校保健事業

(行動変容を支援)→国民の健康実現

④科学的根拠に基づく事業の推進

・評価(中間評価・最終評価・新計画策定)

「健康日本21」における目標値に対する暫定直近実績値

分野	目標	策定時の現状値又は参考値	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年
1 栄養・食生活	1.1 適正体重を維持している人の増加	児童・生徒の肥満児 10.7%	H9年国民栄養調査	7%以下	10.6%	H14年 国民栄養調査
		20歳代女性のやせ 23.3%		15%以下	26.9%	
		20～60歳代男性肥満 24.3%		15%以下	29.4%	
		40～60歳代女性肥満 25.2%		20%以下	26.4%	
	1.2 脂肪エネルギー比率の減少	20～40歳代 27.1%/日		25%以下	25.0%/日	
	1.3 食塩摂取量の減少	成人 13.5g/日		10g未満	12.0g/日	
	1.4 野菜摂取量の増加	成人 292g/日		350g以上	285.0g/日**	
	1.5 カルシウムに富む食品の摂取量の増加 (成人)	牛乳・乳製品 107g/日		130g以上	146.2g/日**	
		豆類 76g/日		100g以上	62.7g/日**	
		緑黄色野菜 98g/日		120g以上	94.1g/日**	
	1.6 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加	男性(15歳以上) 62.6%	H10年国民栄養調査	90%以上	調査中	
		女性(15歳以上) 80.1%		90%以上	調査中	
	1.7 朝食を欠食する人の減少	中学・高校生 6.0%	H9年国民栄養調査	0%	4.4%	H14年 国民栄養調査
		男性(20歳代) 32.9%		15%以下	26.5%	
		男性(30歳代) 20.5%		15%以下	24.7%*	
	1.8 量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加	(参考値)成人 56.3%	H8年国民栄養調査	70%以上	調査中	
	1.9 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加	成人 —		—	調査中	
	1.10 自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加	(参考値)自分にとって適切な食事内容、量を知っている人の割合	H8年国民栄養調査			
		成人男性 65.6%		80%以上	調査中	
		成人女性 73.0%		80%以上	調査中	
	1.11 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加	成人男性 55.6%	H8年国民栄養調査	80%以上	調査中	
		成人女性 67.7%		80%以上	調査中	

分野	目標		策定時の現状値又は参考値		ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年
1 栄養・食生活	1.12	ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進	提供数 (参考値) 飲食店、レストラン、食品売り場および職場(学校)の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがある人の割合 36.0%		H12年国民栄養調査	—	調査中	
			利用する人の割合 (参考値) 栄養成分表示を参考にメニューを選ぶ人の割合 12.8%			—	調査中	
	1.13	学習の場の増加と参加の促進	学習の場の数 (参考値) 地域や職場に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりがあると答えた人の割合 10.3%			—	調査中	
			学習に参加する人の割合 (参考値) 地域や職場における健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりに参加したことのある人の割合 23.2%			—	調査中	
1.14	学習や活動の自主グループの増加	自主グループの数 (参考値) 地域や職場に、健康や栄養に関する学習や活動を行う自主的な集まりがあると答えた人の割合 10.3%		—	調査中			
2 身体活動・運動	成人(20歳以上)							
	2.1	意識的に運動を心がけている人の増加	男性	52.6%	H8年保健福祉動向調査	63%以上	調査中	
			女性	52.8%		63%以上	調査中	
	2.2	日常生活における歩数の増加	男性	8,202歩	H9年国民栄養調査	9,200歩以上	7,676歩	H14年 国民栄養調査
			女性	7,282歩		8,300歩以上	7,084歩	
	2.3	運動習慣者の増加	男性	28.6%		39%以上	31.6%	
			女性	24.6%		35%以上	28.3%	
	高齢者							
	2.4	外出について積極的な態度を持つ人の増加	男性(60歳以上)	59.8%	H11年「高齢者の日常生活に関する意識調査」 (総務庁)	70%以上	調査中	
			女性(60歳以上)	59.4%		70%以上	調査中	
			全体(80歳以上)	46.3%		56%以上	調査中	
	2.5	何らかの地域活動を実施している者の増加	男性(60歳以上)	48.3%	H10年「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」 (総務庁)	58%以上	調査中	
女性(60歳以上)			39.7%	50%以上		調査中		
2.6	日常生活における歩数の増加	男性(70歳以上)	5,436歩	H9年国民栄養調査	6,700歩以上	4,787歩	H14年 国民栄養調査	
		女性(70歳以上)	4,604歩		5,900歩以上	4,328歩		

分野	目標		策定時の現状値又は参考値	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年
3 休養・こころの健康づくり	3.1	ストレスを感じた人の減少	全国平均 54.6%	H8年度健康づくりに関する意識調査 (財団法人健康・体力づくり事業財団)	49%以下	調査中	
	3.2	睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	とれていない人の割合 23.1%		21%以下	調査中	
	3.3	睡眠の確保のために補助品やアルコールを使うことのある人の減少	睡眠補助品等を使用する人の割合 14.1%		13%以下	調査中	
	3.4	自殺者の減少	全国数 31,755人	H10年人口動態統計	22,000人以下	29,949人	H14年人口動態統計
4 たばこ	4.1	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及 知っている人の割合		H10年度喫煙と健康問題に関する実態調査			
		肺がん	84.5%		100%	調査中	
		喘息	59.9%		100%	調査中	
		気管支炎	65.5%		100%	調査中	
		心臓病	40.5%		100%	調査中	
		脳卒中	35.1%		100%	調査中	
		胃潰瘍	34.1%		100%	調査中	
		妊娠に関連した異常	79.6%		100%	調査中	
		歯周病	27.3%		100%	調査中	
	4.2	未成年者の喫煙をなくす	喫煙している人の割合	H8年度未成年者の喫煙行動に関する全国調査			
			男性(中学1年) 7.5%		0%	調査中	
			男性(高校3年) 36.9%		0%	調査中	
			女性(中学1年) 3.8%		0%	調査中	
			女性(高校3年) 15.6%		0%	調査中	
	4.3	公共の場及び職場における分煙の徹底及び効果の高い分煙に関する知識の普及					
		分煙を実施している割合					
		公共の場	—		100%	調査中	
		職場	—		100%	調査中	
		効果の高い分煙に関する知識の普及					
		知っている人の割合	—		100%	調査中	
	4.4	禁煙支援プログラムの普及					
		禁煙支援プログラムが提供されている市町村の割合	—		100%	調査中	

分野	目標		策定時の現状値又は参考値		ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年
5 アルコール	5.1	多量に飲酒する人の減少	多量に飲酒する人の割合		H8年度健康づくりに関する意識調査 (財団法人健康・体力づくり事業財団)	3.2%以下 0.2%以下	7.1%* 0.3%*	H14年 国民栄養調査
			男性	4.1%				
			女性	0.3%				
	5.2	未成年者の飲酒をなくす	飲酒している人の割合		H8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査	0% 0% 0% 0%	調査中 調査中 調査中 調査中	
			男性(中学3年)	25.4%				
			男性(高校3年)	51.5%				
			女性(中学3年)	17.2%				
			女性(高校3年)	35.9%				
	5.3	「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	知っている人の割合			100% 100%	調査中 調査中	
			男性	—				
			女性	—				
6 歯の健康	幼児期のう蝕予防							
	6.1	う蝕のない幼児の増加	全国平均	59.5%	H10年度 3歳児歯科健康診査結果	80%以上	全国 67.5%	H14年度 3歳児歯科健康診査 結果
	6.2	フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加	全国平均	39.6%	H5年歯科疾患実態調査	50%以上	調査中	
	6.3	間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少	(参考値)全国平均	29.9%	H3年 久保田らによる調査	—	調査中	
	学齢期のう蝕予防							
	6.4	一人平均う蝕数の減少	1人の平均う蝕数(12歳) 全国平均	2.9歯	H11年学校保健統計調査	1歯以下	2.09歯	H15年 学校保健統計調査
	6.5	フッ化物配合歯磨剤の使用の増加	(参考値) 児童のフッ化物配合歯磨剤使用率 全国平均	45.6%	H3年 荒川らによる調査	90%以上	調査中	
	6.6	個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加	(参考値)全国平均	12.8%	H5年保健福祉動向調査	30%以上	調査中	
	成人期の歯周病予防							
	6.7	進行した歯周炎の減少	(参考値)40歳	32.0%	H9～10年富士宮市モデル 事業報告	22%以下	調査中	
(参考値)50歳			46.9%	33%以下		調査中		

分野	目標	策定時の現状値又は参考値	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年
6 歯 の 健 康	6.8 歯間部清掃器具の使用の増加	40歳(35～44歳) 19.3%	H5年保健福祉動向調査	50%以上	調査中	
		50歳(45～54歳) 17.8%		50%以上	調査中	
	6.9 喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	4.1 たばこ参照				
	6.10 禁煙支援プログラムの普及	4.4 たばこ参照				
	歯の喪失防止					
	6.11 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加	80歳(75～84歳)20歯以上 11.5%	H5年歯科疾患実態調査	20%以上	調査中	
		60歳(55～64歳)24歯以上 44.1%		50%以上	調査中	
	6.12 定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加	(参考値)60歳(55～64歳) 15.9%	H4年寝屋川市調査	30%以上	調査中	
	6.13 定期的な歯科検診の受診者の増加	60歳(55～64歳) 16.4%	H5年保健福祉動向調査	30%以上	調査中	
7 糖 尿 病	7.1 成人の肥満者の減少	1.1 栄養・食生活参照				
	7.2 日常生活における歩数の増加	2.2 身体活動・運動参照				
	7.3 質・量ともにバランスのとれた食事	1.8 栄養・食生活参照				
	7.4 糖尿病検診の受診の促進	(参考値)健康診断受診者 4,573万人	H9年健康・福祉関連サービス需要実態調査	6,860万人以上	5,875万人*	H13年 国民生活基礎調査
	7.5 糖尿病検診受診後の事後指導の推進	糖尿病検診における異常所見者の事後指導受診率	H9年糖尿病実態調査			H14年度 糖尿病実態調査
		男性 66.7%		100%	74.2%	
		女性 74.6%		100%	75.0%	
	7.6 糖尿病有病者の減少(推計)	糖尿病有病者 690万人		1,000万人	740万人	
	7.7 糖尿病有病者の治療の継続	治療継続率 45%		100%	50.6%	
	7.8 糖尿病合併症の減少					
	7.8a 糖尿病性腎症	糖尿病性腎症によって新規に透析導入となった患者数 10,729人	1998日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」	—	12,630人	H14年 「わが国の慢性透析療法の現況」
	7.8b 失明	糖尿病性網膜症による視覚障害 約3,000人(1年間)	1988厚生省「視覚障害の疾病調査研究」	—	調査中	

分野	目標	策定時の現状値又は参考値	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年	
8 循環器病	8.1 食塩摂取量の減少	1. 3 栄養・食生活参照					
	8.2 カリウム摂取量の増加	成人 2.5g/日	H9年国民栄養調査	3.5g以上	2.5g/日	H14年 国民栄養調査	
	8.3 成人の肥満者の減少	1. 1 栄養・食生活参照					
	8.4 運動習慣者の増加	2. 3 身体活動・運動参照					
	8.5 高血圧の改善（推計値）	(参考値)平均最大血圧 男性 132.7mmHg 女性 126.2mmHg	H10年国民栄養調査	†	男性132.6mmHg 女性125.6mmHg	H14年 国民栄養調査	
	8.6 たばこ対策の充実	4. たばこ参照					
	8.7 高脂血症の減少	高脂血症の人の割合	H9年国民栄養調査			H14年 国民栄養調査	
		男性 10.5%		5.2%以下	11.5%		
		女性 17.4%		8.7%以下	18.2%		
	8.8 糖尿病有病者の減少	7. 6 糖尿病参照					
	8.9 飲酒対策の充実	5. アルコール参照					
	8.10 健康診断を受ける人の増加	検診受診者 4,573万人	H9年健康・福祉関連サービス需 要実態調査	6,860万人以上	5,875万人*	H13年 国民生活基礎調査	
	8.11 生活習慣の改善等による循環器病の減少(推計値)	脳卒中死亡率(人口10万対)	110	H10年 人口動態統計	†	103.4	H14年 人口動態統計
			男性 106.9		†	男性 101.0	
			女性 113.1		†	女性 105.6	
		脳卒中死亡数	13万7,819人		†	13万257人	
			男性 6万5,529人		†	男性 6万2,229人	
			女性 7万2,290人		†	女性 6万8,028人	
		虚血性心疾患死亡率(人口10万対)	57.2		†	56.7	
			男性 62.9		†	男性 63.6	
			女性 51.8		†	女性 50.3	
		虚血性心疾患死亡数	7万1678人		†	7万1537人	
			男性 3万8566人		†	男性 3万9138人	
			女性 3万3112人		†	女性 3万2399人	

分野	目標	策定時の現状値又は参考値	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値	調査年
9 がん	9.1 たばこ対策の充実	4. たばこ参照				
	9.2 食塩摂取量の減少	1. 3 栄養・食生活参照				
	9.3 野菜の摂取量の増加	1. 4 栄養・食生活参照				
	9.4 1日の食事において、果物類を摂取している者の増加	摂取している人の割合 成人 29.3%	H9年国民栄養調査	60%以上	調査中	
	9.5 脂肪エネルギー比率の減少	1. 2 栄養・食生活参照				
	9.6 飲酒対策の充実	5. アルコール参照				
	がん検診の受診者の増加					
	9.7	胃がん	参考値・H9年健康・福祉関連 サービス需要実態調査	2,100万人以上	1,973万人*	H13年 国民生活 基礎調査
		子宮がん		1,860万人以上	1,024万人*	
		乳がん		1,600万人以上	766万人*	
		肺がん		1,540万人以上	1,231万人*	
		大腸がん		1,850万人以上	1,425万人*	

注)

* の暫定直近実績値は、調査方法としてベースライン調査と暫定直近実績値を把握した調査が異なっている数値。

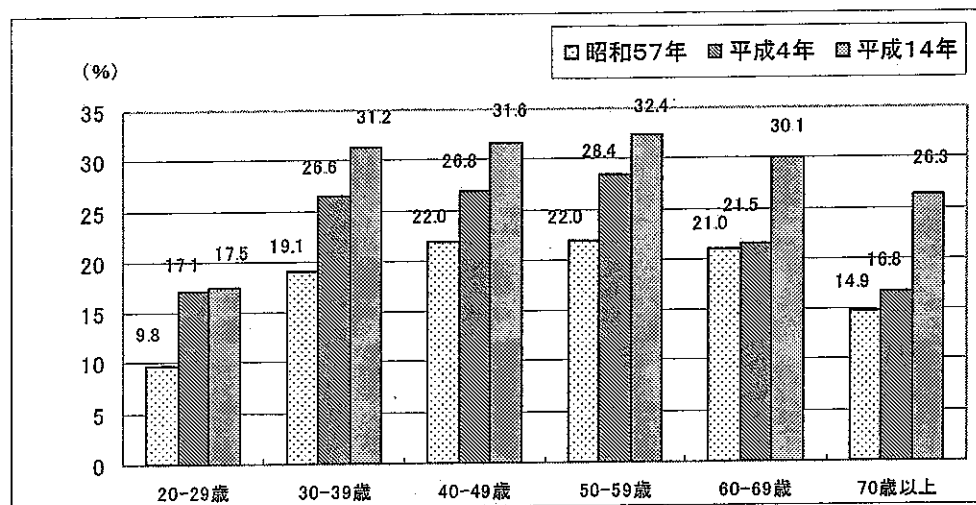
* * の暫定直近実績値は、食品成分表の改訂にともなった重量変化率の換算が必要な数値。

† は、目標値としての設定はなされておらず、他の目標項目の達成度に応じた推計値が記載されている項目。

(参考)

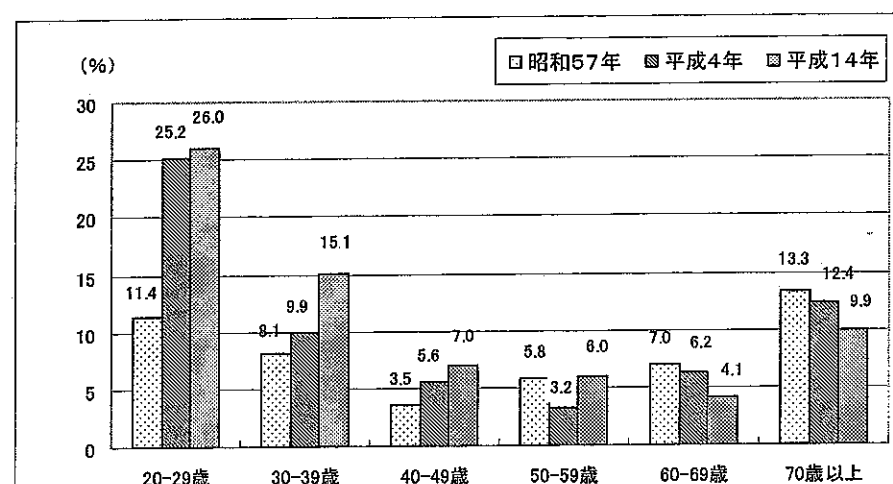
肥満の状況(男性) (BMI25以上)

男性の30～60歳代で約3割が肥満。
いずれの年齢層においても20年前、10年前と比較して増加傾向。



やせ(低体重)の状況(女性) (BMI18.5未満)

女性の20歳代の4人に1人がやせ(低体重)。
若い女性で、20年前と比較してやせ(低体重)の者が増加。



(国民栄養調査)

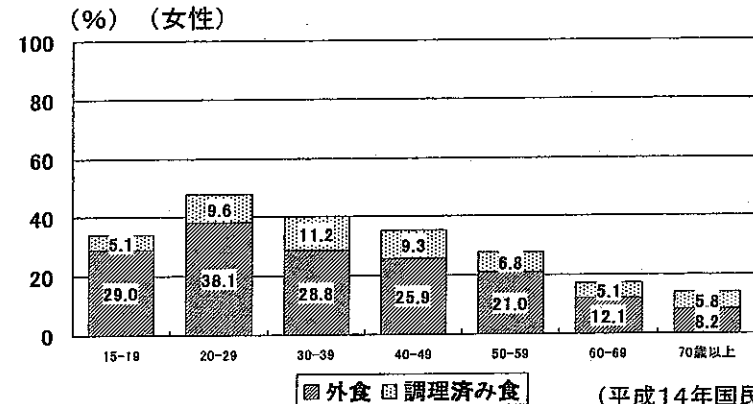
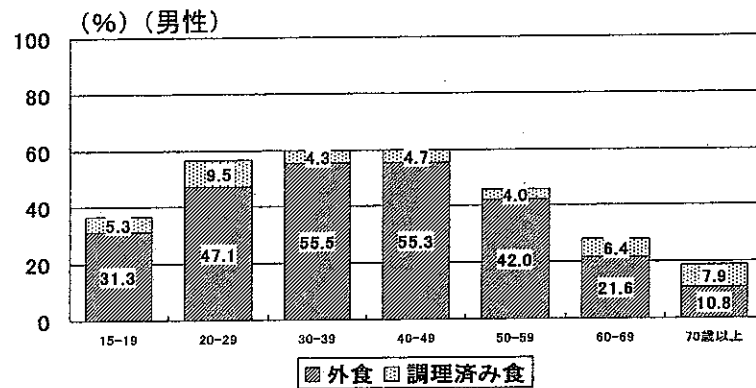
肥満度の判定: BMI (Body Mass Index) を用いて判定

BMIは「体重kg / (身長m)²」により算定

やせ(低体重): BMI < 18.5 正常: 18.5 ≤ BMI < 25 肥満: BMI ≥ 25

昼食における外食の利用状況

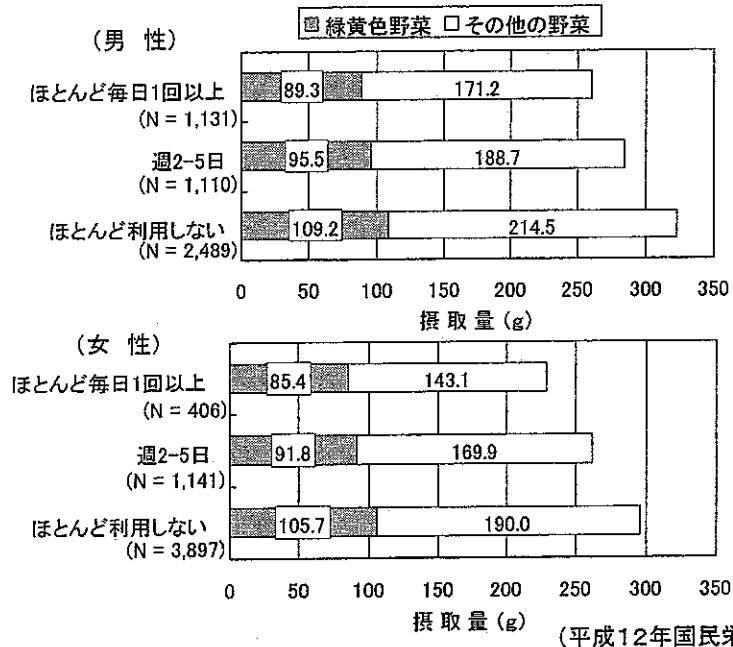
昼食での外食の利用は、20～40歳代男性で最も多く5割以上



(平成14年国民栄養調査)

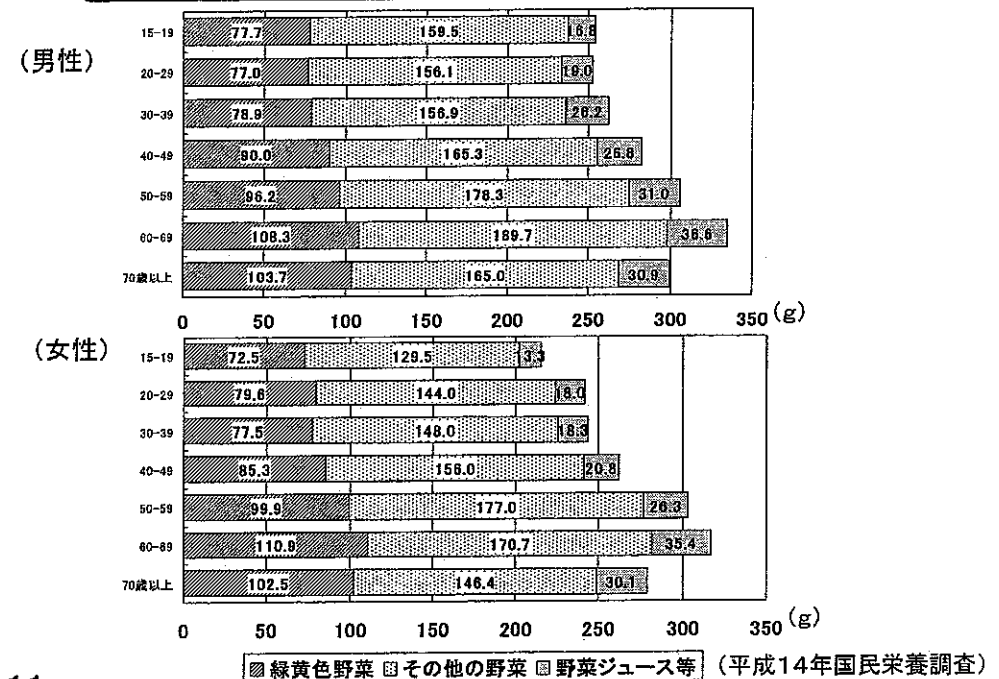
外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

外食の利用頻度が多い者ほど野菜摂取量が少ない



野菜摂取量の状況

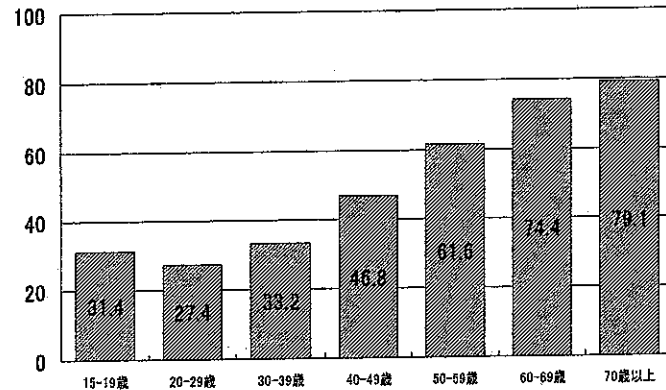
若い世代ほど野菜摂取量が少ない



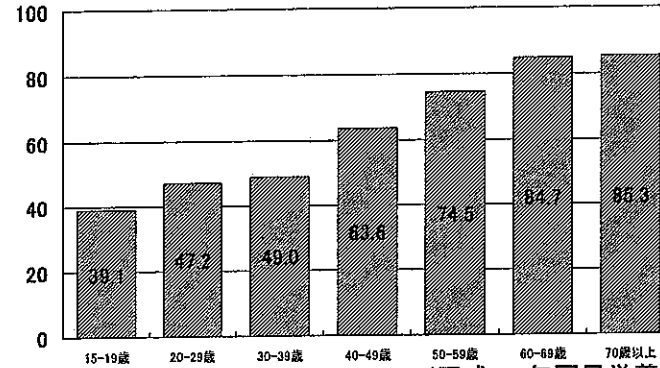
油の多いものを控えている者の割合

若い世代では、油の多いものを控えている者が少ない

(%) (男性)



(%) (女性)



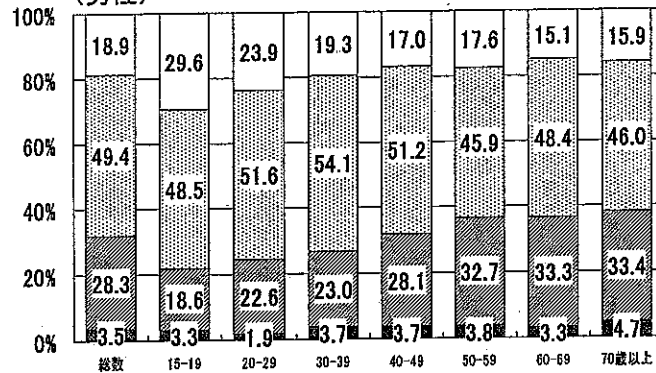
(平成14年国民栄養調査)

適切な食事摂取のために必要な知識・技術の有無

適切な食品選択や食事準備のために必要な知識・技術を持つ者は、
男性で約3割、女性で約5割

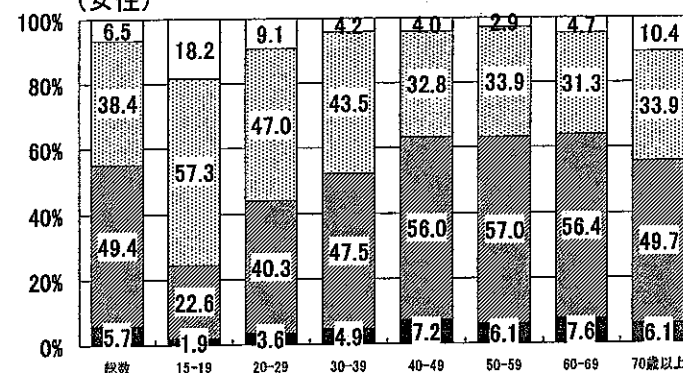
「まったくない」とする者は、15～19歳男性で約3割、20歳代男性で2割強
15～19歳女性で約2割、20歳代女性で約1割

(男性)



■ 十分にある ■ まあまあある ■ あまりない □ まったくない

(女性)



■ 十分にある ■ まあまあある ■ あまりない □ まったくない

(平成11年国民栄養調査)