

健康ちば21(第2次)最終評価【概要版】

目指そう！元気ちば

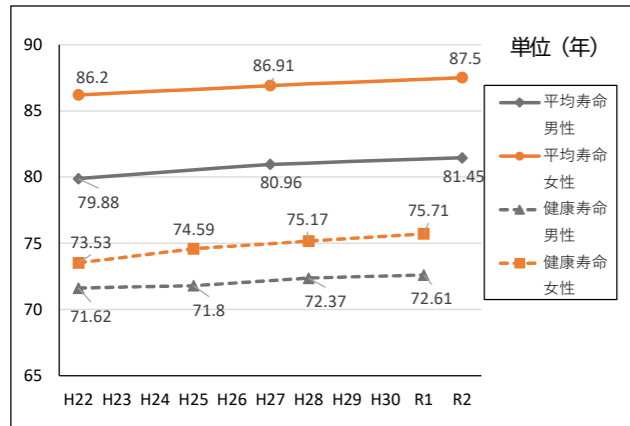
資料1-3-②

総合目標の状況

○健康寿命の延伸

・千葉県の平均寿命・健康寿命は男女とも延伸しています。平均寿命と健康寿命の差は、男性約9年、女性約12年となっています。平均寿命と健康寿命の1年当たりの伸びを比較すると、女性は健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回っていますが、男性は下回っている状況です。各施策の取組を一層推進し、健康寿命の延伸を目指します。

表1 平均寿命と健康寿命の1年当たりの伸び(千葉県)



	計画期間中1年当たりの伸び	
	男性	女性
①平均寿命	0.16年	0.13年
②健康寿命	0.11年	0.24年
②-①	▲0.05年	0.11年

男性は健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを下回り、女性は上回っています

図1 平均寿命と健康寿命の推移(千葉県)

出典：平均寿命「都道府県生命表」、H22・25年健康寿命「厚生労働科学研究費補助金分担研究報告書」、H28年・R2年健康寿命「健康日本21(第二次推進専門委員会)資料」

○健康格差の縮小

・市町村別の健康寿命*を平成22年と令和元年で比較すると、男性では最長市町村の健康寿命の伸びが最短市町村の伸びを大きく上回ったため、より差が拡大していますが、女性では若干差が縮小しています。

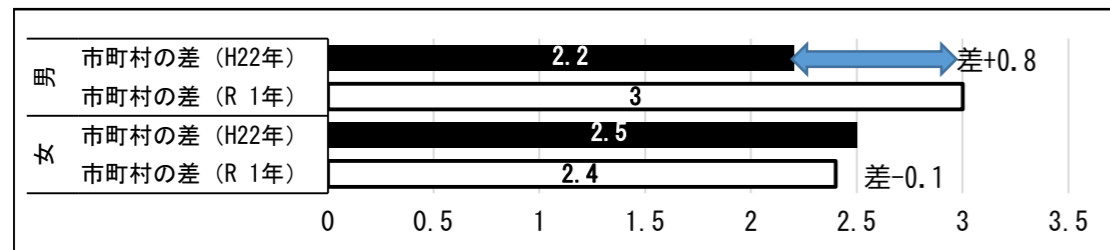


図2 健康寿命の市町村の差の比較(H22年とR1年)

*市町村別の健康寿命：65歳の日常生活に制限のない期間の平均(=65歳の平均自立期間)を算出。



・市町村ごとの健康寿命の変化をみると、1年以上延伸している市町村が、男性で21市町村、女性で19市町村ありました。健康寿命の伸びの少ない市町村も含め、全体的な底上げをはかるため、右の4つの柱で取り組んできた施策を振り返り、引き続き健康課題の改善に向け取り組みます。

I 個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備

健康的な食習慣の普及啓発を図ります。

- ・目標より男性約3g、女性約2.5g食塩を多く摂っています。(目標：男性8g、女性7g)
- ・ほぼ毎日バランスのよい食事をとっている割合は全体の約半数です。
- ・ほぼ毎日朝食をとる者の割合は、男性の20~30歳代で40%未満、女性の20~30歳代で30%未満と特に低くなっています。

働く世代を中心に、「+10(プラス・テン)*」を推進します。

- ・日頃から体を動かすようにしている者の割合は、男女とも60歳以上で高く、30~40歳代で他の世代より低くなっています。
- *今より10分多く、毎日からだを動かそうという標語

働く世代を中心に、休養・睡眠の必要性の普及啓発を図ります。

- ・睡眠による休養を十分にとれていない者の割合は、男女とも50歳代までで高く、就労時間が長いほど割合が高い状況でした。

女性を中心に、適量飲酒の普及啓発を推進します。

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)の割合は、男性で21.5%、女性で29.3%で、アルコールによる健康影響を受けやすい女性で高い状況でした。

若い世代から、たばこによる健康被害の普及啓発を図ります。

- ・成人の喫煙率は、男性21.9%、女性6.9%と、目標の男性20%、女性5%に到達していません。

中年期から高齢期の口腔ケアを推進します。

- ・40歳代及び60歳代の進行した歯周炎を有している者の割合は悪化傾向にありました。

IV つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり

健康無関心層に対するアプローチや意識しなくても健康になれる仕掛けを取り入れた取組を進めます。

- ・健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている人の割合(健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている割合)は減少しています。
- ・健康づくりに関する活動に取り組む自発的に情報発信を行う企業・団体の数は大きく増加しています。



食事は減塩(げんえん)
運動(うんどう)は+10(プラス・テン)
休養(きゅうよう)は睡眠でしっかりと
地域(ちいき)の人とつながって
延ばそう健康寿命!

II ライフステージに応じた心身機能の維持・向上

子どもの頃からの健康な生活習慣づくりを進めます。

- ・肥満傾向の子どもの割合は男女とも増加しています。
- ・朝食を毎日食べている子どもの割合は悪化しています。
- ・小学校6年生で「平日2時間以上テレビゲームをしている者」の割合が約半数となっています。

高齢者の社会参加を促進します。

- ・介護予防に資する住民主体の通いの場への参加率は2.8%で伸びていません。
- ・何らかの地域活動をしている高齢者の割合は男女ともに減少しており、特に女性では半数を切っています。

III 生活習慣病の発症予防と重症化防止

メタボリックシンドローム対策のため、特定健診・特定保健指導の受診を更に推進します。

- ・特定健診の結果では、脂質異常症の者の割合は増加しています。
- ・循環器疾患や糖尿病を引き起こす、メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合は男女ともに増加しています。

自然に健康になれる
環境づくりに取り組み
ます



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」