

# 健康ちば21(第2次)中間評価【概要版】



目指そう!

## 元気ちば

千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

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!

### 総合目標の状況

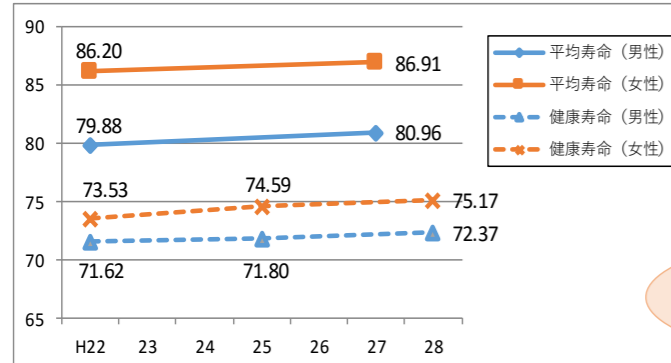
#### ○健康寿命の延伸

・平均寿命・健康寿命ともに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。

<平均寿命と健康寿命(千葉県)>

単位:年

<1年当たりの伸び(千葉県)>



	1年当たりの伸び	
	男性	女性
①平均寿命	0.22年	0.14年
②健康寿命	0.13年	0.27年
②-①の差	▲0.09年	0.13年

健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回ることが重要です。

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年健康寿命「第11回健康日本21(第二次推進専門委員会)資料」

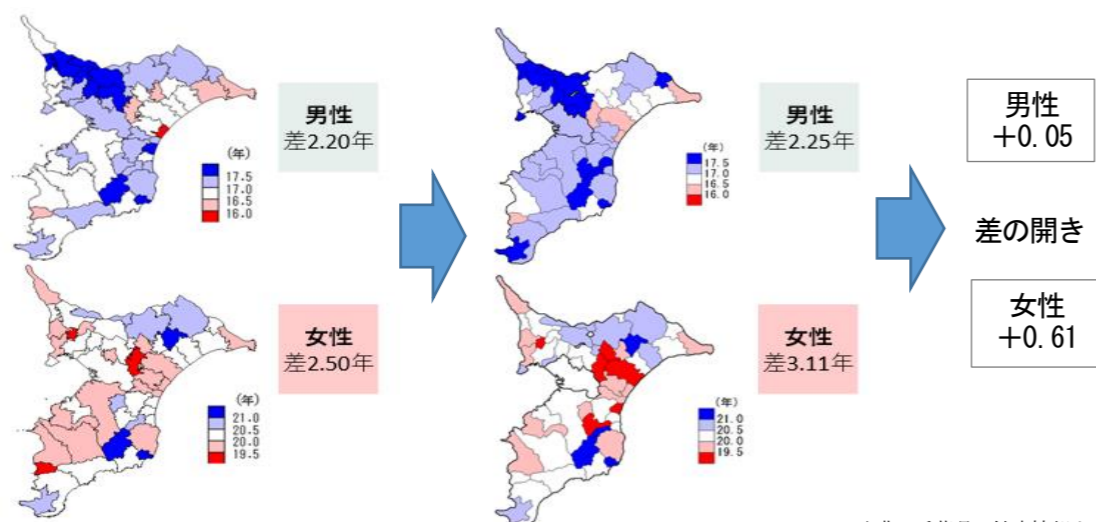
#### ○健康格差の縮小

・健康格差の指標は県内市町村の健康寿命の最長と最短の差でみており、平成22年と25年を比較すると、男性は現状と変わらず、女性は差の開きがみられます。市町村別の健康寿命の変化では、改善がみられていない市町村が、男性10市町村、女性20市町村でした。地域の健康課題に取り組むことで、地域差の縮小を目指します。

<市町村別健康寿命(65歳平均自立期間)>

平成22年

平成25年



※65(歳)+65歳平均自立期間(年)=65歳健康寿命(歳)

出典: 千葉県健康情報ナビ

### I 個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備

全国と比べ食塩摂取量が多く、更なる「減塩」を推進します。

- ・目標より男性約3g、女性約2.5g、食塩を多く摂っています。
- ・食塩摂取量の多さは、全国男性13位、女性5位です。

働く世代を中心に、「+10(プラス・テン)\*」を推進します。

- ・日常生活における歩数の平均値は、70歳代に次いで、男性では30歳代、女性では50歳代が最も少ない状況でした。
- \* 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30~40歳代で高く、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。

- ・節度ある適度な飲酒(1日平均清酒1合)の認知度は、男性50.2%、女性44.1%と、アルコールによる健康影響を受けやすい女性で低い状況でした。

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22.0%、女性6.5%と、目標の男性20%、女性5%に到達していません。

成人・高齢者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。

### II ライフステージに応じた心身機能の維持・向上

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)やフレイル(虚弱)について、高齢期に入る前からの普及啓発を推進します。

- ・ロコモティブシンドロームの認知度は、男性37.3%、女性45.5%と、男女とも目標の80%に達していません。
- ・要支援者の介護が必要となった主な原因は、ロコモティブシンドロームとフレイルが約半数を占めています。
- ・高齢期前からの心身機能の維持向上の取組が必要です。

### III 生活習慣病の発症予防と重症化防止

糖尿病性腎症重症化予防の推進のため、プログラムの周知や関係機関との連携体制を構築します。

- ・合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)は、839人と目標の738人を上回り、悪化傾向がみられました。
- ・糖尿病性腎症重症化予防の推進のため、千葉県糖尿病性腎症重症化予防プログラムの周知や関係機関との連携体制を構築する必要があります。

### IV つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり

市町村等が地域の特徴に応じて、健康づくりに関する取組を推進していけるよう、支援します。

- ・地域差のみられる千葉県においては、効果的な研修の実施による人材育成や各種健康情報のよりわかりやすい「見える化」を図り、市町村の健康づくりに関する取組や保健所圏地域・職域連携推進事業における取組等、地域の特徴に応じた取組の推進を図ることで、つながりの強化や環境の整備を図っていく必要があります。