

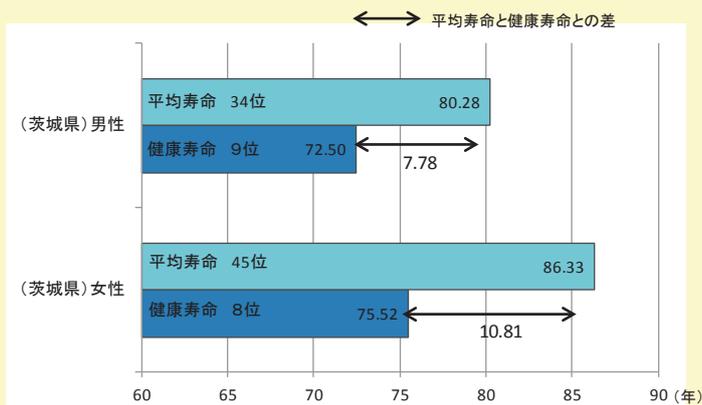
# 健康いばらき21プラン

## (第3次)

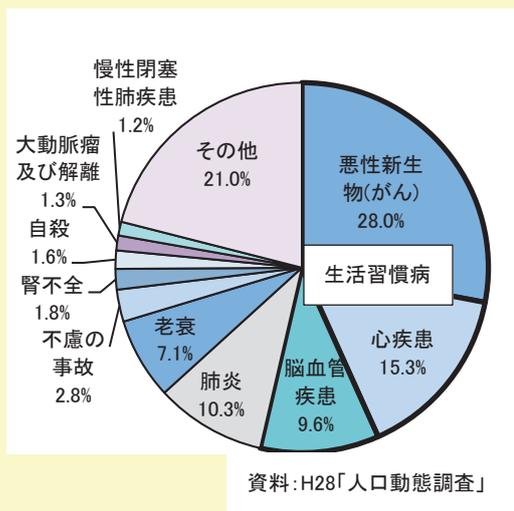
～『健康長寿日本一』を目指して～

### 茨城県の現状と課題

- ◆健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）：男性 72.50 年（9位），女性 75.52 年（8位）
- ◆平均寿命：男性 80.28 年（34位），女性 86.33 年（45位）
- ◆平均寿命と健康寿命の差が拡大すれば，医療費や介護給付費などの社会保障費が増大するとともに，個人の生活の質が低下する。



平均寿命:H27 資料:「都道府県生命表」  
健康寿命:H28 資料:厚生労働省科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」



資料:H28「人口動態調査」

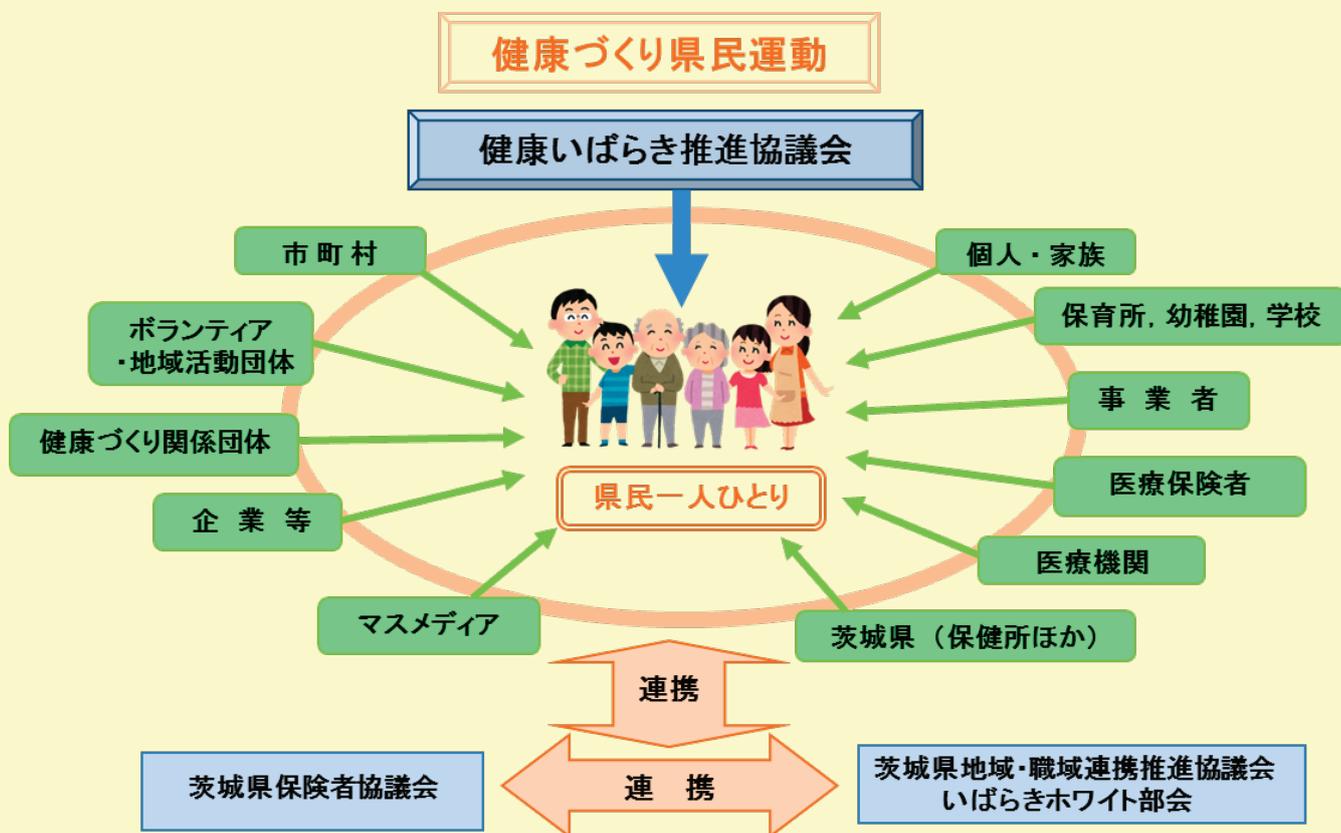
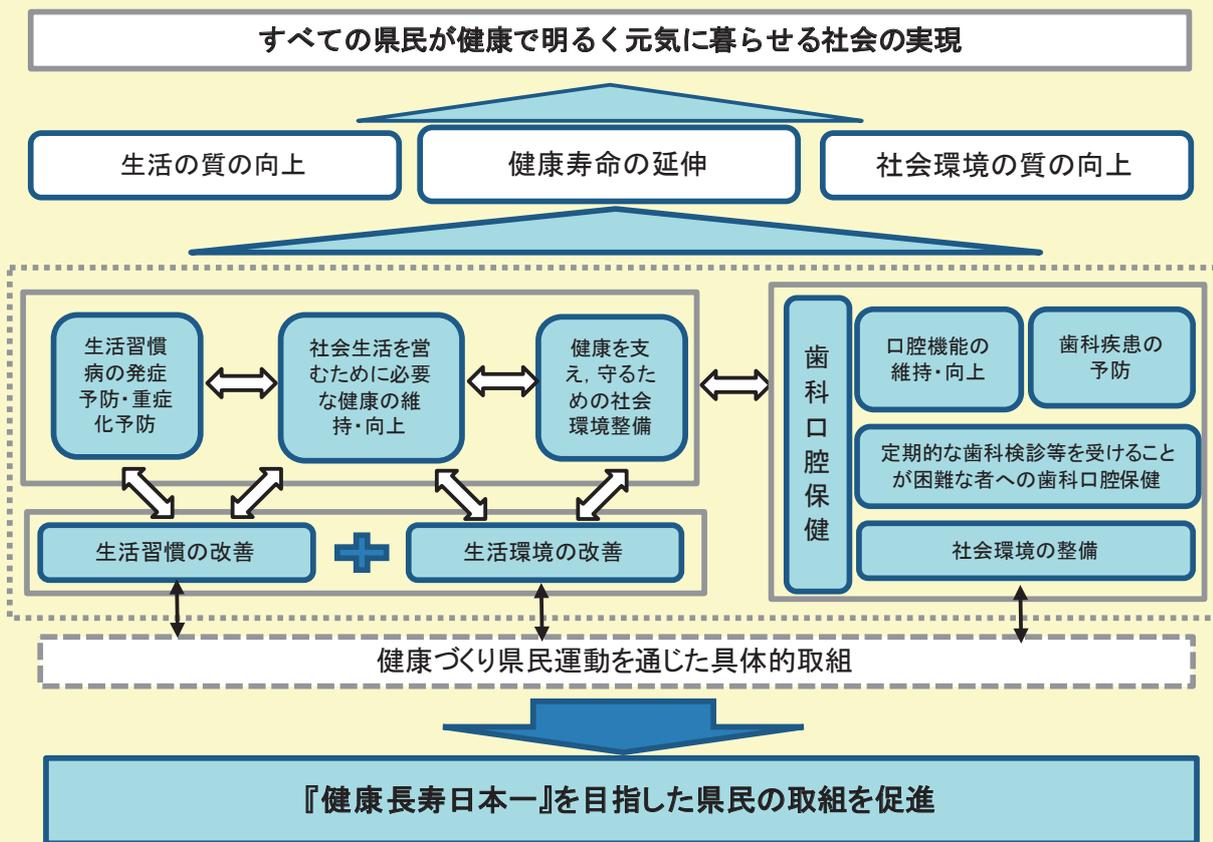
- ◆全死因での年齢調整死亡率の順位：男性 10 位，女性 3 位（ワースト）
- ◆人口 10 万人対の年齢調整死亡率は平成 22 年と 27 年を比較すると，どの疾患も改善しているが，全国順位は悪化している。

資料:H27 厚生労働省「年齢調整死亡率」

	男性				女性			
	平成22年		平成27年		平成22年		平成27年	
	死亡率	順位	死亡率	順位	死亡率	順位	死亡率	順位
急性心筋梗塞	26.4 (全国 20.4)	7位	23.8 (全国 16.2)	6位	11.4 (全国 8.4)	5位	9.4 (全国 6.1)	5位
脳血管疾患	58.0 (全国 49.5)	9位	46.0 (全国 37.8)	6位	32.7 (全国 26.9)	5位	24.9 (全国 21.0)	10位
糖尿病	9.0 (全国 6.7)	2位	6.6 (全国 5.5)	8位	4.2 (全国 3.3)	5位	3.2 (全国 2.5)	5位

※年齢調整死亡率:年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように調整した死亡率のこと。

(第3次健康いばらき21プランの概念図)



## 第3次計画 基本目標

### ◆主目標：すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現

#### 1. 健康寿命の延伸

日常生活で支援や介護を要しない自立して生活できる期間を延ばし、

#### 「健康長寿日本一」を目指す

##### 【数値目標：健康寿命の延伸】

	基準値 H22(2010)	現況値 H28(2016)	目標値 H35(2023)
男性	71.32年	72.50年	73.32年
女性	74.62年	75.52年	76.62年

※H22(2010)年を基準とし、H35(2023)年までに2年延伸

#### 2. 生活の質の向上

健やかで心豊かな生活を送り、生きがいや幸せを実感できる

#### 3. 社会環境の質の向上

家族や地域・職場など、さまざまな面から「健康を支え合える社会」の構築

## 重点的に取り組む事項

#### 1. 生活習慣の改善で健康寿命をのばそう！

- ・食塩摂取量の減少
- ・野菜・果物の摂取量の増加
- ・日常生活における運動習慣の定着促進
- ・喫煙者の減少
- ・8020・6424運動の推進

#### 2. 健診・検診で健康寿命をのばそう！

- ・特定健診，特定保健指導，がん検診の受診勧奨
- ・適正体重，適正血圧，適正血糖値維持者の増加
- ・健康教育，健康相談等による正しい知識の普及啓発

#### 3. 各ライフステージの取組で健康寿命をのばそう！

- ・（次世代の健康）食育の推進
- ・ （働く世代の健康）メタボリックシンドロームの減少
- ・（高齢者の健康）介護予防に関する知識や活動の普及

## 「健康長寿日本一」を目指すための新たな取組

- ◆ 産学官が連携した健康寿命日本一県民運動の促進
- ◆ 健康経営に取り組む企業の認定や支援
- ◆ 生活習慣病の重症化予防の取り組みの推進
- ◆ 県民や企業の健康づくりの取組を促進

げん

## 元気に、楽しく、気軽に運動！

日頃から「ヘルスロード」を活用したウォーキングや、仲間と一緒に楽しく「シルバーリハビリ体操」などを行って、活動的な生活を送りましょう。

き

## 気をつけよう、体重増加と食塩摂取！

減塩は血圧を低下させ、循環器疾患の発症を予防します。自分の身体に関心を持ち、毎日体重を測ることや、自分でかける調味料を減らすことから、はじめてみましょう。

あ

## あきらめないで、家族のためにも禁煙チャレンジ！

自分のため、大切な人のために禁煙に取り組みましょう。禁煙の支援や相談は身近なところにある「ヘルシースポット薬局」や「禁煙支援・相談歯科医院」でも行っています。

つ

## つながるヘルスロード、ウォーキングでつなげよう仲間の輪！

歩くことは、運動不足解消の第一歩です。どなたでも安全に歩くことができる身近なウォーキングコース「いばらきヘルスロード」を家族や仲間と一緒に歩いてみましょう。

ポ

## プライベートな時間を大切に、趣味や遊びでストレス解消！

週末は趣味やスポーツ、ボランティア活動等で積極的に過ごしたり、長い休暇の際には、家族との時間を十分とったり、心身を調整して、明日の健康に繋がましょう。

い

## いつでも気軽に健康相談！

市町村保健センター、保健所、事業所及び産業保健推進連絡事務所等では、日頃の健康づくりや健康管理のための健康相談や健康教育などが実施されています。自分に合った健康づくりのために積極的に活用しましょう。

ば

## バランス良く、主食・主菜・副菜をそろえて野菜の豊富な食生活！

適正な量と質の食事は、生活習慣病予防の基本のひとつです。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、良好な栄養摂取や栄養状態に繋がります。茨城の野菜を今より一皿多く食べましょう。

ら

## 来年も必ず受けよう健康診査！

年1回の健康診査で、自分の健康状態を知り、日頃の生活習慣を見直しましょう。

き

## 貴重な歯、しっかり歯磨き、めざせ8020・6424！

64歳で24本、80歳で20本の歯を保ち、生涯を通じて豊かな生活を送るため、正しい歯磨き習慣を持ち、半年に1回は歯科検診を受けましょう。

第3次健康いばらき21プラン（全文）は、茨城県保健福祉部健康長寿福祉課のホームページに掲載しています！