



健康日本21

「健康づくりのための身体活動・ 運動分野の取組」 ～厚生労働省～

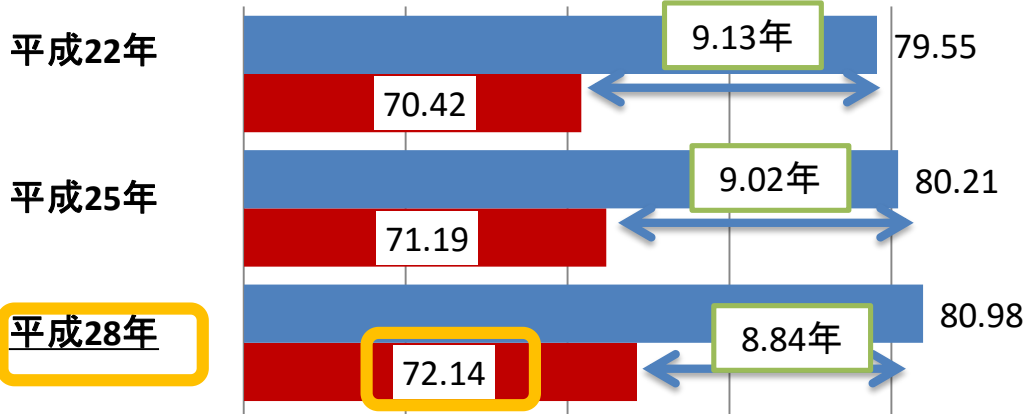
平成31年3月12日

厚生労働省 健康局健康課
猪苗代 隆行

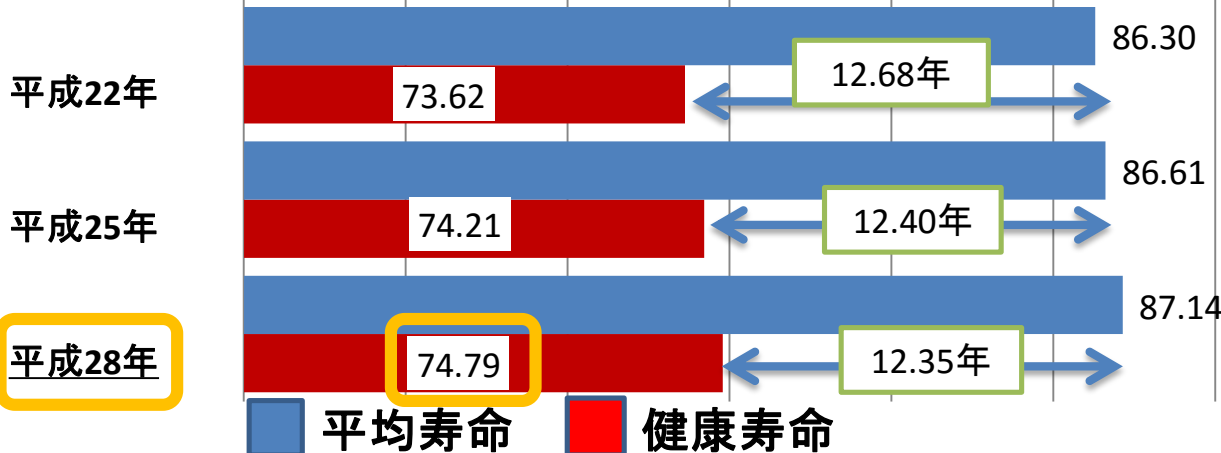


健康寿命とは：日常生活が制限されることなく生活できる期間

男性



女性

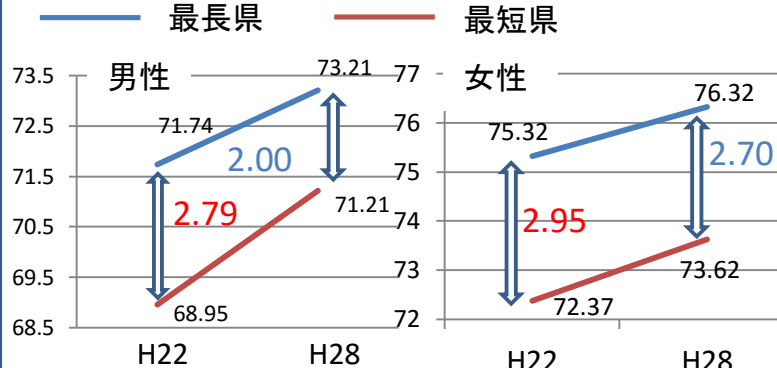


○ 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

H22からの増加分	男性	女性
健康寿命	+1.72	+1.17
平均寿命	+1.43	+0.84

○ 都道府県格差*の縮小

*日常生活に制限のない期間の平均の都道府県格差



健康寿命は全体として延伸しており、格差も縮小している。

※ 厚生労働科学研究費補助金：健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究（研究代表者 辻一郎）において算出。

※ 平成28年（2016）調査では熊本県は震災の影響で調査なし。

※ 健康寿命を用いたその他の主な政府指標

・健康日本21（第二次）の目標：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加（平成34年度）

・日本再興戦略及び健康・医療戦略の目標：「2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸」

・一億総活躍プランの指標：「平均寿命を上回る健康寿命の延伸加速を実現し、2025年までに健康寿命を2歳以上延伸」

【資料】

○平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」

「平成25年簡易生命表」

「平成28年簡易生命表」

○健康寿命：厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年簡易生命表」

厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年人口動態統計」

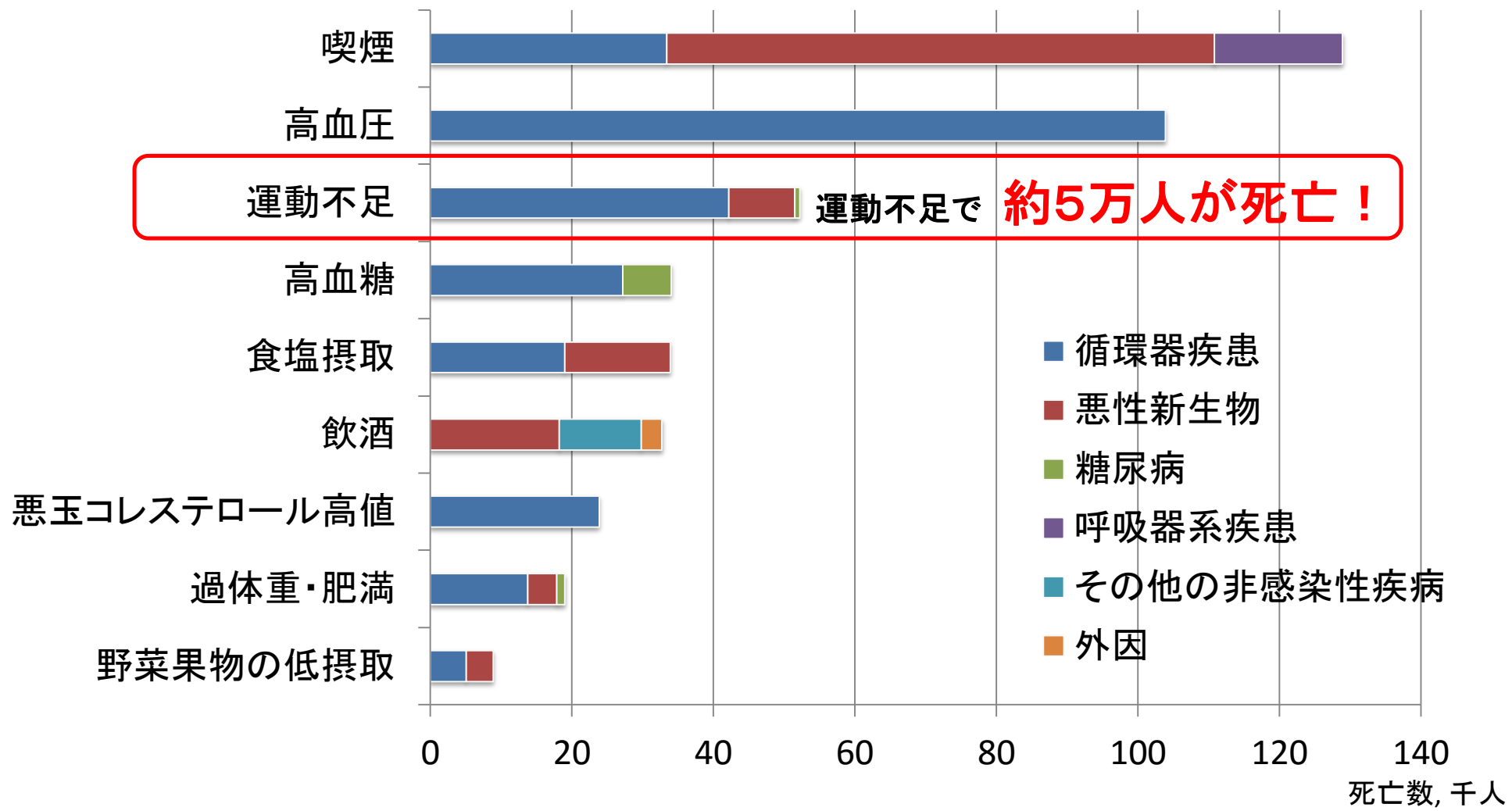
厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年国民生活基礎調査」

総務省「平成22年/平成25年/平成28年推計人口」

より算出

わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



出典) THE LANCET 日本特集号(2011年9月)日本:国民皆保険達成から50年 「なぜ日本国民は健康なのか」

我が国における健康づくり運動

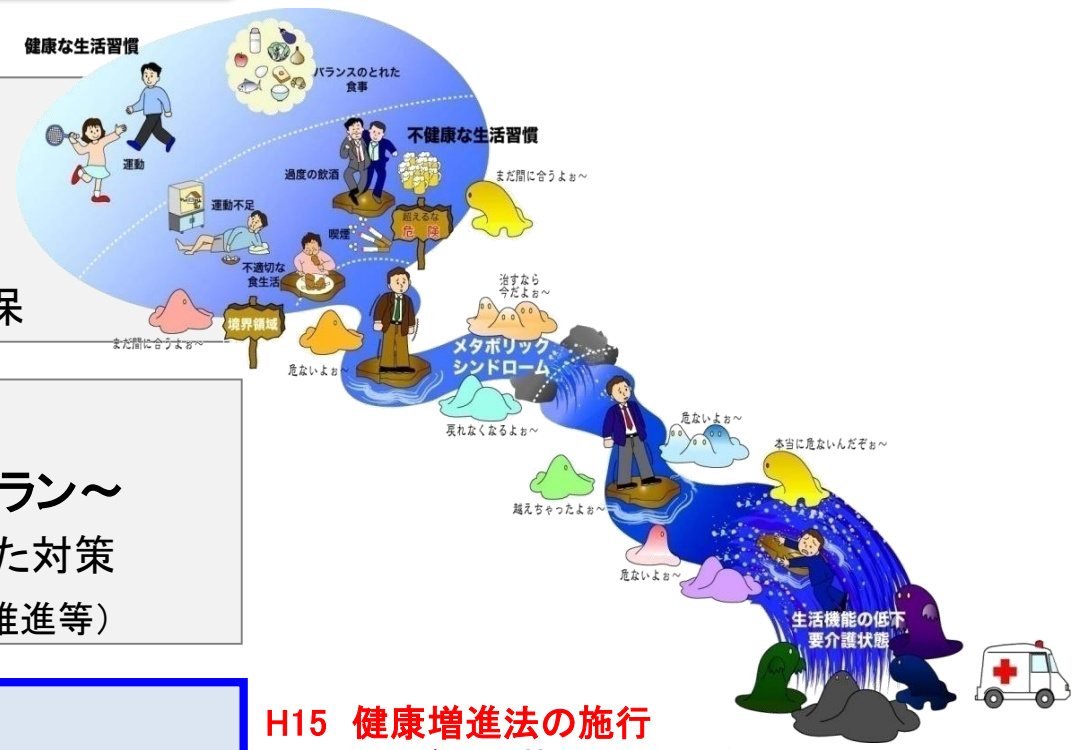
1980
1990
2000
2012

S53～ 第1次国民健康づくり
健康診査の充実
市町村保健センター等の整備
保健師などのマンパワーの確保

S63～ 第2次国民健康づくり
～アクティブ80ヘルスプラン～
運動習慣の普及に重点をおいた対策
(運動指針の策定、健康増進施設の推進等)

H12～ 第3次国民健康づくり
～健康日本21～
一次予防の重視
健康づくり支援のための環境整備
具体的な目標設定とその評価
多様な実施主体間の連携

H25～ 第4次国民健康づくり
～健康日本21(第2次)～



- H15 健康増進法の施行**
- H17 メタボ診断基準(関係8学会)
- H17 今後の生活習慣病対策の推進について (中間とりまとめ)
- H18 医療制度改革関連法の成立
- H19 健康日本21中間評価報告書
- H20 特定健診・特定保健指導 開始
- H23 「スマート・ライフ・プロジェクト」開始**
- H30 健康日本21(第2次)中間評価
- H30 健康増進法の改正<受動喫煙対策強化>

健康日本21(第二次)の概要

健康増進法 第7条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めるものとする。

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針
健康日本21<第二次>

厚生労働省告示第430号



健康の増進に関する基本的な方向

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCD(非感染性疾患)の予防)
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

「スマート・ライフ・プロジェクト」

参加団体数：

4,654団体 (H31.3.4現在)



「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。参画企業等と協力・連携し、「運動」、「食生活」、「禁煙」、「健診・検診の受診」について、アクションの呼びかけを行い、更なる健康寿命の延伸を推進しています。

<事業イメージ>



<健康増進普及月間イベント～ナイトヨガ>



たばこの煙を
なくして、
食べて、
歩いて、
いきいき健康大使

厚生労働省

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう！アワード」の開催
- 「健康寿命をのばそう！サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開
- 「いきいき健康大使」による、各種イベント等での健康づくりの呼びかけ

企業・団体・自治体

社会全体としての国民運動へ

健康増進普及月間の実施について

○ 厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間とし、種々の行事等を全国的に実施。

○ 平成30年度健康増進普及月間では、

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙最後にクスリ～健康寿命の延伸～」

をテーマとし、各種対策を推進していく。

ポスターの作成等により健康増進に関する普及啓発



※今年度はスマートライフプロジェクト推進キャラクターとして草薨剛氏を起用

各自治体及び関係団体への協力依頼

〈活動内容の例示〉

- ・テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報
- ・各自治体の広報紙、関係機関及び関係団体等の機関紙、有線放送、インターネット等の活用による広報
- ・ポスター、リーフレットによる広報
- ・健康増進に関する各種講演会、研修会、シンポジウム等の開催
- ・ウォーキング等の運動イベントの開催
- ・地域別、年代別に応じた健康増進のための行動目標、スローガン等の公募及び発表
- ・住民主体のボランティアグループ等を通じた情報提供の推進
- ・健康相談、食生活相談及び栄養改善指導





↑ 健康保険組合連合会 広島連合会ブース

脳年齢測定を実施

↑ 協会けんぽ 広島支部ブース

血管年齢測定を実施

第7回 健康寿命をのばそう！アワード《生活習慣病予防分野》

《生活習慣病予防分野》では、従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組をしている企業・団体・自治体を表彰（厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞、厚生労働省局長賞）

平成30年度の第7回では、73件（企業31件、団体26件、自治体16件）の応募を受け、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から決定

厚生労働大臣 最優秀賞

住友生命保険相互会社
健康増進を軸としたCSVプロジェクト
～Vitalityで健康寿命の延伸を目指す～

厚生労働大臣 優秀賞

〈企業部門〉 ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合
〈団体部門〉 特定医療法人 丸山会丸子中央病院
〈自治体部門〉 福井県

スポーツ庁長官 優秀賞

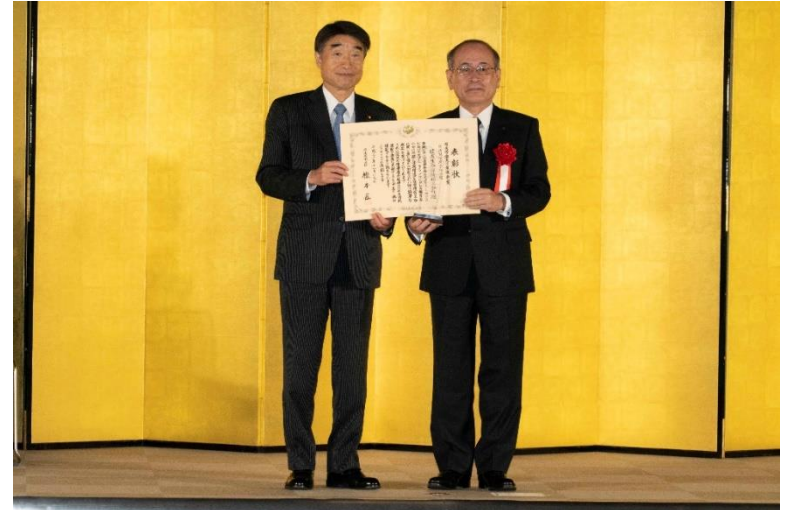
〈企業部門〉 株式会社NTT東日本-関信越
〈団体部門〉 社会福祉法人聖隷福祉事業団 浜松市リハビリテーション病院
〈自治体部門〉 富山県

厚生労働省健康局長 優良賞

〈企業部門〉 株式会社両備システムソリューションズ、ブラザー工業株式会社
〈団体部門〉 医療法人社団清幸会行田中央総合病院、鳥取県生活協同組合連合会、コープデリ生活協同組合連合会
〈自治体部門〉 健康ますだ市21推進協議会（島根県）、牛久市（茨城県）、知多市（愛知県）、生駒市（奈良県）

厚生労働省保険局長 優良賞

五光建設株式会社、公益財団法人福岡労働衛生研究所



第7回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合

取組・活動名：
目指せいきいき健康家族！～ライフスタイルに合わせた主婦健診のベストミックス～

取組アクション： 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL： <http://www.ytckempo.or.jp/>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)】

【取組み実施の目的・背景】

被保険者(社員)の特定健診受診率は定期健康診断と同時に実施し、ほぼ100%の受診率であるのに対し、被扶養者の受診率は低く、生活習慣病や各疾病の早期発見の観点から、受診率向上は当健保にとって喫緊の健康課題となっています。

当健保の特定健診対象被扶養者の大半は、日頃、家事・育児等にとっても忙しい主婦です。

被扶養者の健診未受診者に対し実情把握のアンケートを実施したところ、受診しない(できない)原因は、「受診しやすい環境(機会)」と、健診に対する正しい知識が十分でないこと」との結論となり、以下の取り組みを企画実施しました。

【方法】 -ライフスタイルに合わせた健診の提供と、健診に対する正しい知識の普及-

1. ライフスタイルとニーズに合わせた受診環境(機会)の整備 <健診のベストミックス>

- (1) 受診機会と選択肢の拡大 (被保険者の職場や巡回会場、健保連集合健診と連携し健診場所の拡大を図る)
- (2) 会場・健診項目の選択が可能 (ライフスタイルとニーズに対応:しっかりコース・お手軽コースなど)
- (3) 付加価値向上と動機づけ (各がん検診と組合せ、インセンティブ付与)

2. 受診機会の周知(受診勧奨)

- (1) 特定層向けアプローチ (39歳到達者へ次年度の受診動機づけ案内、未受診者の被保険者(社員)へ受診依頼通知など)
- (2) あらゆるアプローチの活用 (機関紙、電話、DMなど)
- (3) 未受診者へ電話受診勧奨

3. 無関心層対策

- (1) 被保険者(社員)・事業主(会社)からの働きかけ 等

4. 健診結果の正しい理解・フォロー

- (1) 受診者へ健診結果に応じたアドバイス冊子の配布 (来年度への動機づけ)

【成果】 -受診率向上&無関心層減少-

- 1. 被扶養者受診率向上 【2013年-2017年度比 12.3%向上】
- 2. 受診人数増加 【2013年-2017年度比 3,539人増加】
- 3. 無関心層(5年以上未受診者)の減少 【2013年-2017年 1,343人減】

【意義】 -主婦の健康は家族みんなの健康！社会全体の健康へ寄与-

家族の要である「主婦」の健康リスクは、顕在化すると被保険者の就業をはじめ、家族全体に影響します。

その観点から主婦の健診受診率向上は重要な課題であり、被保険者・事業主とも協働できる取り組みです。

また、特別な仕組みづくりは不要で、「被扶養者特定健診の受診率向上」が課題となっている他健保にも波及可能な取組みであり、社会全体の健診受診率向上に寄与する事ができます。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図：

▼ 見やすくわかやすい「健診案内」



<ライフスタイルに合わせた健診コースを提供>

▼ 受診者の立場に立った「受診勧奨案内」

<被保険者(社員)経由の案内> <39歳到達者への案内>



<受診券付きの圧着案内>



プロジェクト KDS健康経営プロジェクト

受賞者 熊本KDSグループ

所在地 〒861-8003 熊本市北区楠6丁目6番25号

電話 096-338-6956

URL <http://www.k-ds.net/>

E-mail kdsstaff@k-ds.net

取組・事業の概要と特徴

KDS健康経営プロジェクト ～生涯現役を目指しての健康づくり～

【取り組みの背景】

生活習慣病を放置していた結果、二人の同僚を亡くした悲しい経験から「自分たち自身の健康といのち」に向き合おうと取り組んだ。また、健康で元気、やる気のある絶好社員で構成される会社こそが、今後成長する企業の1番の要因であるとの経営者の判断が背景にある。

【取り組み内容】

- ①健康診断データ管理と事後処理管理
- ②ベジファーストのサラダと社食の提供
- ③禁煙(敷地内全面禁煙施行・禁煙推進手当)
- ④メタボ対策の運動
- ⑤健康に関する勉強
- ⑥ストレスレスの環境づくり

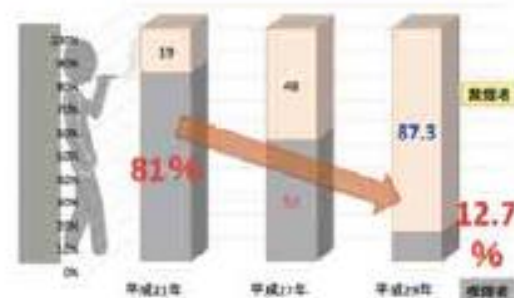
【成果】

禁煙に関してはH21年81%だった喫煙率を H29年には12.7%まで減少、健康診断の生活習慣病に関するデータ(血圧・BMI・腹囲)の改善が65%以上となった。糖尿病の数値改善、アレルギー性鼻炎の克服などの報告もある。

【意義】

生活習慣病と向き合うことで、自分たちの“いのちをまもる”ことを学び、①各自が早期発見早期治療に動き出したこと、②生活の中で健康意識を高めることができたこと③自分の成功体験を語り「健康づくりインフルエンサー」となり波及効果を生み出し、社会の中で「健康寿命をのばすツール」になっていることを実感、社会貢献ができて喜びを感じている。

喫煙率の変化



- 団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年を見通すと、現役世代(担い手)の減少が最大の課題。一方、近年、高齢者の「若返り」が見られ、就業率が上昇するなど高齢者像が大きく変化。
- 国民誰もがより長く元気に活躍できるよう、全世代型社会保障の構築に向けて、厚生労働省に「**2040年を展望した社会保障・働き方改革本部**」（本部長：厚生労働大臣）を立ち上げ、引き続き、給付と負担の見直し等による社会保障の持続可能性の確保を進めるとともに、以下の取組を推進。
 - ① **雇用・年金制度改革等**
 - ② **健康寿命延伸プラン**
 - ③ **医療・福祉サービス改革プラン**

多様な就労・社会参加

【雇用・年金制度改革】

- 更なる高齢者雇用機会の拡大に向けた環境整備
 - 就職氷河期世代の就職支援・職業的自立促進の強化
 - 中途採用の拡大
 - 年金受給開始年齢の柔軟化、被用者保険の適用拡大、私的年金（iDeCo（イデコ）等）の拡充
- ※あわせて、地域共生・地域の支え合い等を推進

健康寿命の延伸

【健康寿命延伸プラン】

※来夏を目途に策定

- 2040年の健康寿命延伸に向けた目標と2025年までの工程表
- ①健康無関心層へのアプローチの強化、②地域・保険者間の格差の解消により、以下の3分野を中心に、取組を推進
 - ・次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等
 - ・疾病予防・重症化予防
 - ・介護予防・フレイル対策、認知症予防

医療・福祉サービス改革

【医療・福祉サービス改革プラン】

※来夏を目途に策定

- 2040年の生産性向上に向けた目標と2025年までの工程表
- 以下の4つのアプローチにより、取組を推進
 - ・ロボット・AI・ICT等の実用化推進、データヘルス改革
 - ・タスクシフティングを担う人材の育成、シニア人材の活用推進
 - ・組織マネジメント改革
 - ・経営の大規模化・協働化

誰もがより長く元気に活躍できる社会を目指して ～健康寿命の更なる延伸～

- 誰もがより長く元気に活躍できる社会を目指して、「①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進」、「②地域・保険者間の格差の解消」の2つのアプローチによって、「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等」、「疾病予防・重症化予防」、「介護予防・フレイル対策、認知症予防」の重点3分野に取り組み、健康寿命の更なる延伸を図る。
- その際、「新たな手法」や「基盤整備」の強化により、政策の実効性を高めていく。
 新たな手法 → 健康な食事や運動ができる環境整備や、居場所づくりや社会参加による役割の付与等を通じた「自然に健康になる社会」の構築、行動経済学等の理論やインセンティブの活用による「行動変容を促す仕掛け」など
 基盤整備 → 幅広い関係者が一体となって取り組む体制の構築・強化やデータヘルス、研究開発の促進 など

①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進

②地域・保険者間の格差の解消

新たな手法

自然に健康になる社会

健康な食事や運動ができる環境整備

居場所づくりや社会参加の推進による役割の付与

行動変容を促す仕掛け

行動経済学等の理論（ナッジ理論等）の活用

インセンティブの活用

重点3分野

次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等

疾病予防・重症化予防

介護予防・フレイル対策、認知症予防

基盤整備

データヘルス

医療・介護関係者
保険者

地域住民やボランティア

自治体・保健所

幅広い関係者が一体となって取り組む体制の構築・強化

企業・経済団体
運動や飲食等の団体・関係者

関係省庁・団体

その他

研究開発

健康寿命の更なる延伸に向けて（健康寿命延伸プラン）

- 「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等」、「疾病予防・重症化予防」、「介護予防・フレイル対策、認知症予防」の3分野を中心に、**インセンティブの強化、ナッジの活用**などにより、**①健康無関心層へのアプローチを強化しつつ、②地域・保険者間の格差の解消**を図ることによって、**個人・集団の健康格差を解消し、健康寿命の更なる延伸を図る。**

次世代を含めた すべての人の 健やかな生活 習慣形成等

- 子育て世代包括支援センターの質と量の充実等による「健やか親子21」に基づいた次世代の健やかな生活習慣形成の推進及び関連研究の実施
- 成育サイクルに着目した疾病予防・治療方法等に関する研究の推進
- 乳幼児期・学童期の健康情報を一元的に確認できる仕組みの構築
- **野菜摂取量増加に向けた取組等の横展開、民間主導の健康な食事・食環境（スマート・ミール）の認証制度等の普及支援など、自然に健康になれる環境づくりの推進**
- **予防・健康づくりに関係する地域の関係者が一体となって、「健康日本21」も踏まえた健康的な食事・運動や社会参加の推進に取り組むため、スマートライフ・プロジェクト、日本健康会議等の連携を強化** 等

疾病予防・ 重症化予防

- 保険者に対するインセンティブ措置の強化、先進・優良事例の横展開等による疾病予防・重症化予防の推進
- 医療機関と保険者・民間事業者等が連携した医学的管理と運動・栄養等のプログラムを一体的に提供
- 個人の予防・健康づくりに関する行動変容につなげる取組の強化（ナッジ、ヘルスケアポイント、ウェアラブル機器等）
- がんの早期発見に向けた精度の高い検査方法等の研究・開発等
- 歯科健診や保健指導の充実を図り、歯科医療機関への受診を促すなど、全身の健康にもつながる歯周病等の歯科疾患対策の強化 等

介護予防・ フレイル対策 認知症予防

- 保険者に対するインセンティブ措置の強化等により、
 - ① 身近な場所で高齢者が定期的に集い、身体を動かす場等の大幅な拡充
 - ② あわせて、介護予防事業と高齢者の保健事業（フレイル対策）との市町村を中心とした一体実施を推進
- 効果検証の上、介護報酬上のインセンティブ措置の強化（デイサービス事業者）
- 認知症予防を加えた認知症施策の推進（身体を動かす場等の拡充、予防に資するエビデンスの研究等） 等

自治体における野菜摂取量増加に向けた取組例

- 厚生労働省が主催する「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、健康寿命延伸に資する優れた取組を表彰している。
- 平成29年11月の第6回アワード（「健康寿命をのぼそう！アワード」）において、「厚生労働省健康局長優良賞」の自治体部門として、野菜摂取量増加に取り組む足立区を選出。
- 今後、厚生労働省として、このような優れた取組・活動の周知・横展開を進める。

住んでいるだけで自ずと健康に！「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」 （東京都足立区）

【糖尿病対策に重点を絞り、区民の生活の質の向上と健康寿命の延伸を目指す】

- 区民の野菜摂取量が国の目標より100g以上少ないというデータに注目。
- 特に区の調査で推定野菜摂取量が少ない世代として判明した20代、30代の男性は外食や中食が多い。
- 区内の飲食店に協力を求め、ラーメンや焼肉を注文しても自ずと食前ミニサラダが出てくるような「ベジファーストメニュー」や、一食で野菜が120g以上摂れる「野菜たっぷりメニュー」などが提供される「あだちベジタベライフ協力店」を置いた。



ロゴマーク



チラシ

改正健康増進法の体系

子どもや患者等に特に配慮

- ・学校、児童福祉施設
- ・病院、診療所
- ・行政機関の庁舎 等

第一種施設

○ 敷地内禁煙

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる。

2019年
7月1日
施行

上記以外の施設*

第二種施設

- ・事務所
- ・工場
- ・ホテル、旅館
- ・飲食店
- ・旅客運送用事業船舶、鉄道

- ・国会、裁判所
等

* 個人の自宅やホテル等の客室など、人の居住の用に供する場所は適用除外

○ 原則屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要） 経営判断により選択



経営判断等

2020年
4月1日
施行

【経過措置】

既存の経営規模の
小さな飲食店

- ・個人又は中小企業が経営
- ・客席面積100㎡以下

○ 喫煙可能な場所である旨を掲示することにより、店内で喫煙可能 喫煙可能(※)



- ※ 全ての施設で、喫煙可能部分には、
- ① 喫煙可能な場所である旨の掲示を義務づけ
 - ② 客・従業員ともに20歳未満は立ち入れない

喫煙専用室と同等の煙の流出防止措置を講じている場合は、非喫煙スペースへの20歳未満の立入りは可能。

喫煙を主目的とする施設

喫煙目的施設

- ・喫煙を主目的とするバー、スナック等
- ・店内で喫煙可能なたばこ販売店 ・公衆喫煙所

○ 施設内で喫煙可能(※)

屋外や家庭など

○ 喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮

(例) できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をするよう配慮。
子どもや患者等、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所等では喫煙をしないよう配慮。

2019年
1月24日
施行

改正健康増進法の施行期日について

- 一部施行①（国及び地方公共団体の責務等）の施行期日は2019年1月24日とする。
- 一部施行②（学校・病院・児童福祉施設等、行政機関）の施行期日は2019年7月1日とする。

2018年	2019年		2020年		
7月25日	1月24日	7月1日	9月（ラグビーW杯）	4月	7月（東京オリパラ）
法律公布	一部施行①（国及び地方公共団体の責務等） （公布後6ヶ月以内で政令で定める日）				
	一部施行②（学校・病院・児童福祉施設等、行政機関） （公布後1年6ヶ月以内で政令で定める日）				
			全面施行（上記以外の施設等） 2020年4月1日		

標識の具体的イメージ図

① 喫煙専用室標識



② 喫煙専用室設置施設等標識



③ 指定たばこ専用喫煙室標識



④ 指定たばこ専用喫煙室設置施設等標識



⑤ 喫煙目的室標識



⑥ 喫煙目的室設置施設標識



⑦ 喫煙可能室標識



⑧ 喫煙可能室設置施設標識



受動喫煙対策推進
マスコット

「けむいモン」



ご清聴ありがとうございました。