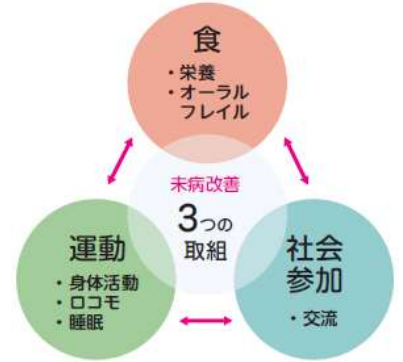


1. 計画の基本理念

- かながわ健康プラン21（第3次）では、「いのち輝くマグネット神奈川」の実現に向けて、「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指します。
- 全ての県民が未病を自分のこととして考え、かながわ未病改善宣言に基づき「食」「運動」「社会参加」の3つを柱とする未病改善に取り組んでもらえるよう、関係機関、市町村等と連携しながら、個人の特性や状況に応じた健康増進施策の展開や、未病改善を気軽に実践するための環境づくり等を推進します。



2. 計画の全体目標

<健康寿命の延伸>

生活習慣病対策、生活機能の維持・向上等に取り組むことで、平均寿命を延ばすとともに、**健康寿命を延伸します。**

現状値	健康寿命	男性	73.15年	女性	74.97年	(令和元年度)
	平均寿命	男性	82.07年	女性	87.88年	(令和元年度)

<健康格差の縮小>

社会環境の質を向上することで、全ての県民が健やかな生活を送れるよう支援し、**健康格差を縮小します。**

現状値	65歳からの平均自立期間の差*	男性	1.46年	女性	1.33年	(令和元年度)
-----	-----------------	----	-------	----	-------	---------

※	市町村の平均自立期間	上位4分の1	下位4分の1	差
	男性	19.14年	17.68年	1.46年
	女性	21.98年	20.65年	1.33年



3. 施策の方向

(1) 個人の行動と健康状態の改善

＜生活習慣の改善＞

健康的な生活習慣の普及啓発等に取り組み、県民の健康の保持・増進を図ります。

＜生活習慣病対策＞

生活習慣病につながる生活習慣の改善を推進していきます。また、健診（検診）受診率の向上に向けて取り組んでいきます。

＜生活機能の維持・向上＞

既に疾患を抱えている人も対象に含め、個人の特性や背景に応じた生活機能の維持・向上に取り組みます。

(2) 社会環境の質の向上

＜社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上＞

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られており、地域や職域など様々な場面で、こころの健康の維持・向上につながる取組を進めていきます。

新 ＜自然に健康になれる環境づくり＞

健康に関心の薄い者であっても、無理なく自然に健康に良い行動を取ることができる環境づくりを推進するため、関係機関、市町村、県など、県民を取り巻く環境に関係する様々な主体が協力して取り組みます。

新 ＜誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備＞

保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されていることに加え、企業や民間団体等有する様々な基盤へのアクセスも確保されていることが重要です。企業や民間団体など、多様な主体による健康づくりが広がっていますが、そうした取組を更に推進します。

(3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

＜こども＞

幼少期の生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、こどもの健康を支える取組を進めていきます。

＜高齢者＞

一人ひとりの高齢者が、健康でいきいきと自分らしい生活を送り続けるために生活習慣の改善に取り組むことが重要です。また、フレイル[※]の兆候を早期に発見し、できる限り早い段階から取り組みます。

※フレイルとは、健常な状態と要介護状態の中間の段階のこと

新 ＜女性＞

女性に特有の健康課題として、若年女性のやせ、月経困難症、更年期症状・更年期障害等が挙げられます。これらの課題に加え、個人の特性や状況に応じて、その状態や症状が変化していくため、そうした背景やライフステージを考慮したきめ細かな取組を展開します。

「かながわ健康プラン2 1（第3次）」個人の取組目標

県民一人ひとりが未病改善に取り組む“健康づくり8か条”です。
次の具体的な行動を参考に取り組んでみてください。

1 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

- ・野菜は毎食食べる
- ・栄養表示を参考に、減塩する

バランスよく
食べよう



2 太り過ぎもやせ過ぎもどちらも要注意

- ・こまめに体重をはかり、自分に合った体重（適正体重）を維持する

3 からだを動かして活動的に生活しよう

- ・階段の利用や掃除等で、今よりからだを動かす機会を増やす
- ・30分以上座り過ぎないように注意する

楽しく
動こう



4 良い睡眠で、こころもからだも健康に

- ・テレビやゲーム、スマホで夜更かしをしない
- ・寝不足時は、休憩時の短時間睡眠を活用する



5 たばこは吸わない・やめよう

- ・あなたの健康のために禁煙&卒煙 周囲の受動喫煙にも気をつける

お酒とは上手に付き合おう

- ・アルコール濃度に配慮し、適切な飲酒量にする



6 歯と口腔の健康づくりでいつまでもおいしく食べよう

- ・かかりつけ歯科医に年に1回以上診てもらう
- ・歯みがきとお口の体操を毎日する



7 健診・検診を忘れずに受けよう

- ・がん検診、特定健診、後期高齢者健診を利用して、切れ目のない健康観察を



8 人や社会とつながろう

- ・仲間や家族と食事を楽しむ
- ・就労や就学、社会参加をする

ライフコースアプローチ※

ライフステージや性別に特有の健康課題があります。

ライフステージ各期の背景や性別の特性に応じた具体的行動例を示しました。生涯を通じた健康づくりに取り組むことが大切です。

※ライフコースアプローチ:胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

こども

人生100歳時代のスタート。子どもの頃からよい生活習慣を身に付けることが大切です



- ・朝ごはんは**生活リズムを整える**
(朝ごはんは活力や集中力の源です。バランスの良い食生活を心がける習慣づけを)
- ・休み時間は**外に出てからだを動かす** (外遊びは、体力・運動能力向上に関係し、日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいと言われています)
- ・フッ化物を使ったうがいと歯みがきで**むし歯を防ぐ**
(フッ化物洗口とフッ化物配合歯みがき剤、組み合わせると一層効果的です)

* こどもにも「生活習慣病」はあります 学校健診で指摘された項目は、必ず受診する

高齢者

健康寿命の延伸を目指し、未病改善に取り組みます



- ・ **主菜(魚や肉など)**を意識して**食べる**
(低栄養(やせ)に注意が必要です 特に動物性たんぱく質をしっかりとる)
- ・ 楽しみながら**無理なく運動を続ける**
(運動機能が落ちると、外出がおっくうになったり転倒の原因にもなります)
- ・ ボランティアや地域行事、趣味等に参加して**仲間と楽しむ**
(社会参加は健康のカギ、からだの衰えの入り口は「社会参加」の機能の低下だとわかってきました)

女性

女性ならではのライフイベントや体の変化に対応し生涯にわたる女性の健康づくりに取り組みます



- ・ **やせ過ぎ・太り過ぎに気をつける**
(若い女性のやせは栄養障害、骨量減少と関連があり、肥満は各種疾病の要因となります)
- ・ **妊娠中、たばこは吸わない・飲酒は休む**
(若年女性のやせや妊娠中の飲酒・喫煙が胎児の発育に悪影響を与えます)
- ・ **子宮がん検診**は20歳から、**乳がん検診**は40歳から**受診する**
(がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まりますが、女性特有のがんは若年化が進んでいます)

問合せ先

神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課

横浜市中区日本大通り1 電話045-210-4784