

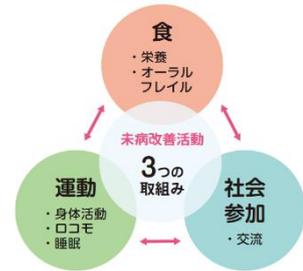
かながわ健康プラン21 (第2次)

～中間評価の結果から～

本県では、超高齢化が進展するなか、「いのちが輝き、誰もが元気で長生きできる神奈川」を実現させるため、「健康寿命」（健康で元気に生活できる期間）を延ばし、誰もが健康でいきいきと自分らしい生活を送れることを目指して、「未病を改善する」取組みを進めています。平成25年度～平成34年度で推進している「かながわ健康プラン21（第2次）」では、未病改善につながる様々な目標を定め、中間年の平成29年度に達成状況を評価しました。

「未病」とは？

「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念を「未病」としています。



1 かながわ健康プラン21 (第2次) の進捗状況は？

健康寿命・平均寿命の状況

平成28年の県の健康寿命は、男性72.30歳、女性74.63歳、平均寿命は、男性81.64歳、女性87.46歳となりました。「かながわ健康プラン21（第2次）」策定時に基準と定めた平成22年の値と比較すると、健康寿命は、男性1.40年、女性0.27年延伸し、平均寿命は、男性1.28年、女性0.72年延伸したため、目標である「平均寿命の延伸の増加分を上回る健康寿命の延伸をはかる」は、男性は達成しましたが、女性は達成しませんでした。なお、平成28年の県の健康寿命の全国順位は、男性16位、女性31位でした。

その他の目標の現状



がん検診（胃・大腸・肺）の受診率は増加	がん検診（乳・子宮）の受診率は増加	脂質異常症は増加
血糖コントロール不良者は減少	特定健診・特定保健指導の実施率は増加	女性の肥満や20歳代女性のやせは増加
低栄養傾向の高齢者は増加抑制	食塩一日摂取量8g未満の者は増加	成人男女の日常生活における歩数や運動習慣者は減少
男性の肥満者は減少	野菜一日摂取量350g以上の者は増加	成人女性の多量飲酒・喫煙率は増加
成人男性の多量飲酒・喫煙率は減少		60歳で24本以上の自分の歯を有する者は減少
80歳で20本以上の自分の歯を有する者は増加		

2 個人の未病改善の取組み目標

未病改善の取組みは、食・運動・社会参加など、一人ひとりが自分の生活を意識することから始まります。次の具体例を参考に、まず一つから始めてみませんか。



おいしく、楽しく、きちんと食べよう

- ・ 主食、主菜、副菜をそろえて食べよう
- ・ 3食食べて、生活リズムを整えよう
- ・ 味の濃いもの（塩分）は控えめに



お酒は自分に合った量を 飲みすぎに注意

- ・ お酒はほどほど（適量）に、多量飲酒を控えよう
- ・ 未成年者はお酒を飲まない、妊婦の方はお酒はがまん



いつまでもおいしく食べるための歯と口腔づくり

- ・ 口腔ケアと健口体操けんこうでオーラルフレイルを防ごう
- ・ かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診



体を動かそう

- ・ 一日に歩く時間を10分増やそう（今の生活に1,000歩増加）
- ・ 階段を利用する、掃除など生活の中で体を動かそう



ぐっすり眠って、休養を取ろう

- ・ 朝起きた時にすっきり目覚められることを、睡眠の目安にしよう
- ・ 十分な睡眠をとるために日ごろの生活環境を整えよう



健康づくりのコツは仲間づくり

- ・ 応援や励ましてくれる人、一緒に取り組む人を見つけよう



適正体重をキープしよう

- ・ 自分の適正体重を知ろう
- ・ こまめに体重を計ろう



たばこを吸わない・やめよう

- ・ 禁煙したいと思った時がチャンス 禁煙にチャレンジしよう
- ・ 未成年者、妊婦の方はたばこを吸わない
- ・ 周囲の人へたばこの煙を吸わせない



ストレスをためないようにしよう

- ・ ストレス解消法をたくさん持とう（例）運動、睡眠など
- ・ 生活リズムを整えよう 仕事と休養のバランスをよく



若い時から健康や生活習慣をチェックしよう

- ・ 職場健診、特定健診、がん検診、人間ドックなど計画的に健診（検診）を受けよう
- ・ 30歳代から、年1回は食生活、運動、生活習慣を見直そう

