

健康日本21(平成12年3月31日厚生事務次官通知、保健医療局長通知、

3局長通知)の概要

○基本的な方向

- (1) 一次予防の重視
- (2) 健康づくり支援のための環境整備
- (3) 目標の設定と評価
- (4) 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

○目標値

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病(心臓病・脳卒中)、がんの9分野にわたり、70項目の目標値を設定

生活習慣の見直し

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康づくり
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康

危険因子の減少

- 肥満
- 高血圧
- 高脂血
- 高血糖
- 健診等の充実
 - 健診受診者の増加
 - 健診後の対応の強化

疾病等の減少

- がん
- 心臓病
- 脳卒中
- 糖尿病
- 歯の喪失
- 自殺

健康寿命の延伸と生活の質の向上など

◎合計で70項目からなる具体的な目標値を決めています。これは、目的の明確な共有と、取組の成果の見直しに役立ちます。

【具体例】

・食塩摂取量の減少	現状	2010年	現状	2010年
成人	13.5g	→ 10g未満	男性	8,202歩 → 9,200歩以上
・野菜の摂取量の増加	成人	292g	女性	7,282歩 → 8,300歩以上
		→ 350g以上		

◎生活習慣の改善により、2010年には次のとおり減少が見込まれます。

- ・心臓病 男性約25%減少、女性約15%減少
- ・脳卒中 男性約30%減少、女性約15%減少
- ・糖尿病 約7%減少

健康日本21の推進方策

健康日本21計画

① 普及啓発

- ・インターネットによる情報提供
- ・ポスター、パンフレット、リーフレットの作成
- ・健康日本21全国大会

② 推進体制整備、地方計画支援

- ・健康日本21推進国民会議
- ・健康日本21推進全国連絡協議会
- ・推進マニュアルの作成

③ 保健事業の効率的・体系的推進

- ・個別健康教育の体系的な推進
- ・地域・職域における連携の推進

④ 科学的根拠に基づく事業の推進

・評価（中間評価・最終評価・新計画策定）

学校保健事業

労働安全衛生法
に基づく措置

保険者による
保健事業
(国保、健保、
政管健保)

老人保健事業

地方計画

(行動変容を支援) → 国民の健康実現