

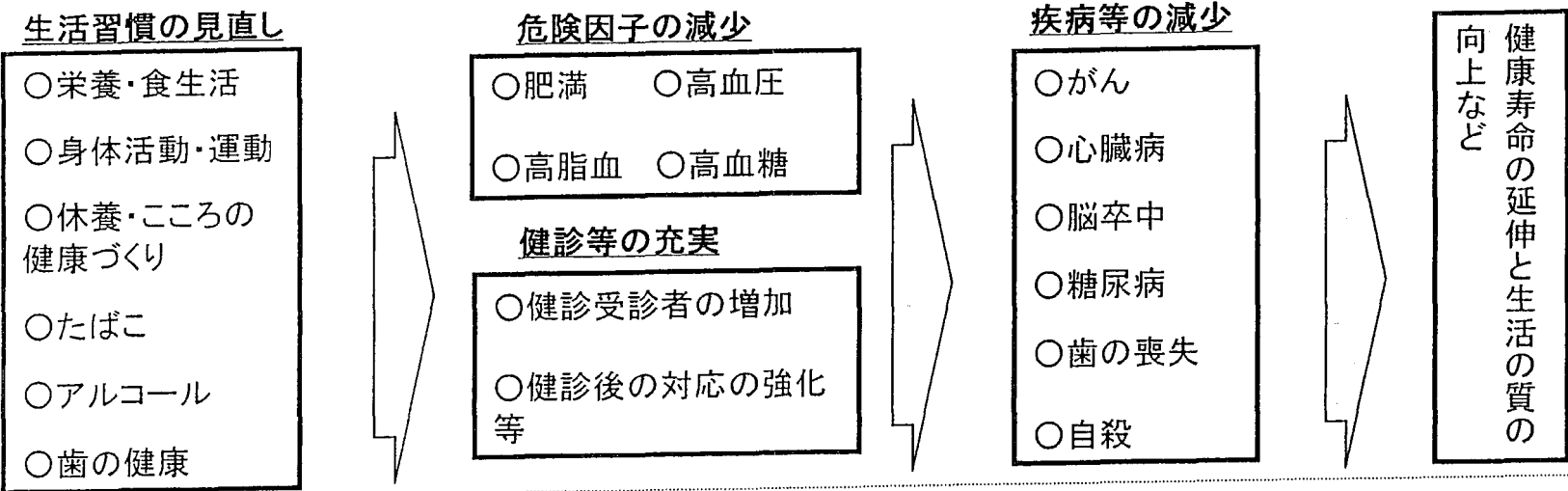
「健康日本21」の概要

<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



◎合計で70項目からなる具体的な目標値を設定し、目的の明確な共有と、取組の成果の見直しに役立てる。

【具体例】	現状	2010年	現状	2010年
・適正体重を維持している人の増加			・日常生活における歩数の増加	
20~60歳代の男性の肥満者	24.3%	15%以下	男性	8,202歩 → 9,200歩以上
40~60歳代の女性の肥満者	25.2%	20%以下	女性	7,282歩 → 8,300歩以上
・食塩摂取量の減少				
成人	13.5g	10g未満		
・野菜の摂取量の増加				
成人	292g	350g以上		

「健康日本21」における目標値に対する暫定直近実績値等(抜粋)

分野	目標	策定時のベースライン値(または参考値)	ベースライン調査等	目標値	暫定直近実績値等	調査年	
2 身体活動・運動	成人(20歳以上)						
	2.1	意識的に運動を心がけている人の増加	男性	51.8%	H8年保健福祉動向調査	63%以上	54.2%*
			女性	53.1%		63%以上	55.5%*
	2.2	日常生活における歩数の増加	男性	8,202歩	H9年国民栄養調査	9,200歩以上	7,575歩
			女性	7,282歩		8,300歩以上	6,821歩
	2.3	運動習慣者の増加	男性	28.6%		39%以上	29.3%
			女性	24.6%		35%以上	24.1%
	高齢者						
	2.4	外出について積極的な態度をもつ人の増加	男性(60歳以上)	59.8%	H11年高齢者の日常生活に関する意識調査	70%以上	51.8%*
			女性(60歳以上)	59.0%		70%以上	51.4%*
			全体(80歳以上)	46.3%		56%以上	38.7%*
	2.5	何らかの地域活動を実施している者の増加	男性(60歳以上)	48.3%	H10年高齢者の地域社会への参加に関する意識調査	58%以上	66.0%*
女性(60歳以上)			39.7%	50%以上		61.0%*	
2.6	日常生活における歩数の増加	男性(70歳以上)	5,436歩	H9年国民栄養調査	6,700歩以上	4,915歩	
		女性(70歳以上)	4,604歩		5,900歩以上	4,142歩	
H15年 国民健康・栄養調査							

注)

暫定直近実績値等は平成17年5月31日現在の数値である。

* の暫定直近実績値等は、策定時のベースライン値を把握した調査と暫定直近実績値等を把握した調査とが異なっている数値。

(平成17年7月11日 第15回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会提出資料)

身体活動・運動

目標：日常生活における歩数の増加(成人)

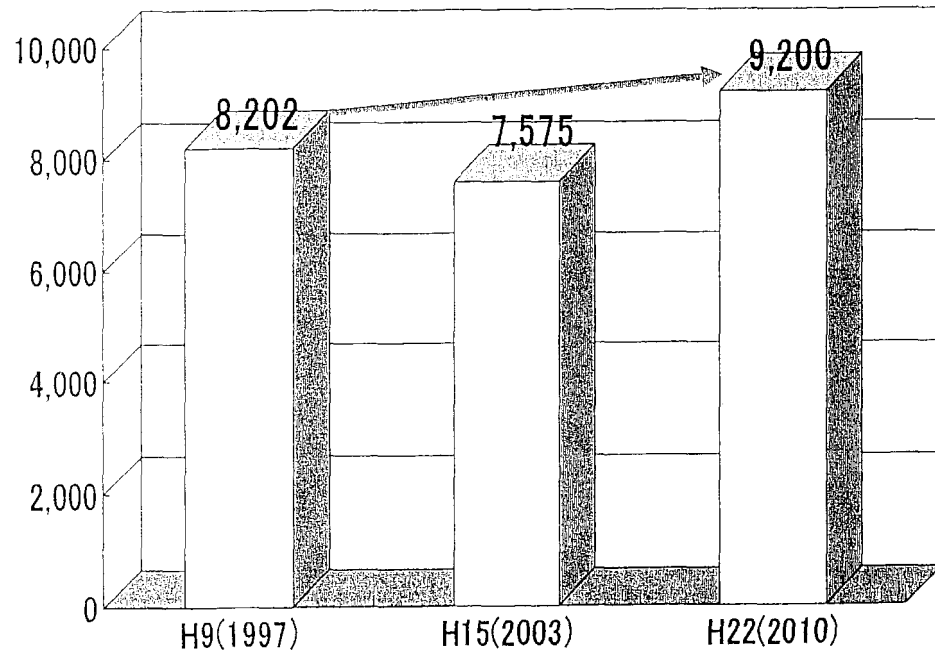
日常生活における歩数

男性

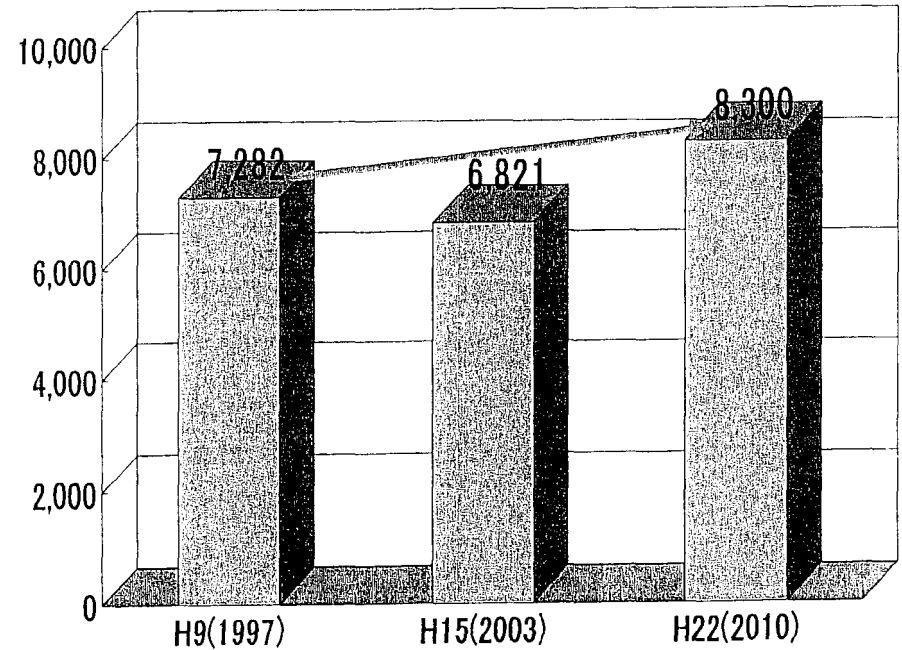
女性

歩/日 策定時 暫定直近実績値 目標値

歩/日 策定時 暫定直近実績値 目標値



H9国民栄養調査 H15国民健康・栄養調査



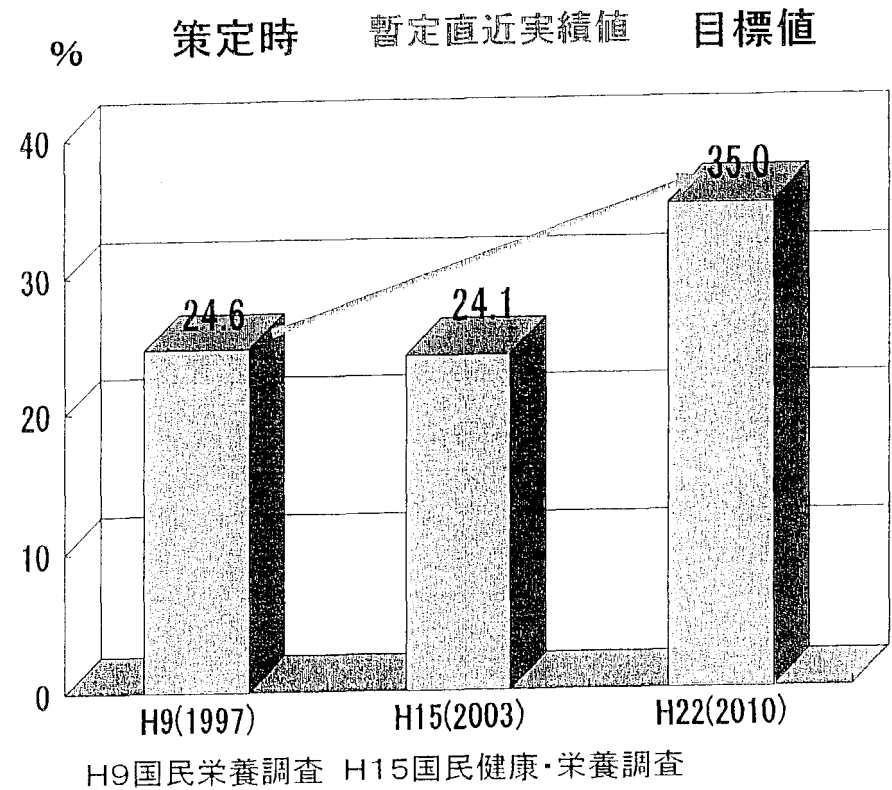
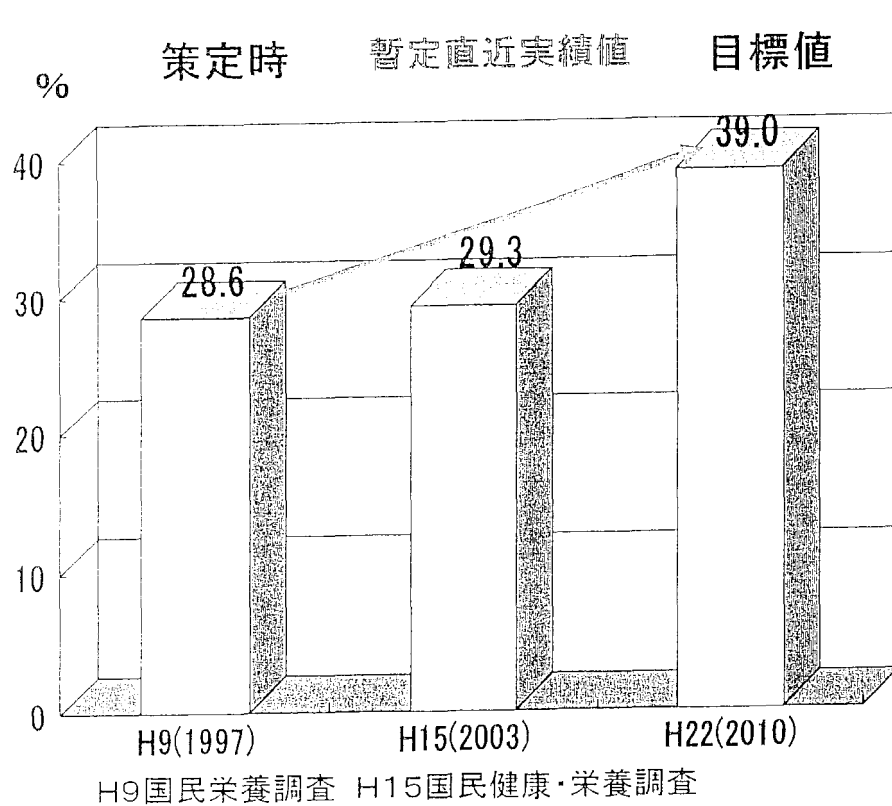
H9国民栄養調査 H15国民健康・栄養調査

目標：運動習慣者の増加(成人)

運動習慣者の割合

男性

女性



資料 6

「健康日本21」暫定直近実績値に係るデータ分析
(身体活動・運動)

(平成16年12月20日 第10回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会提出資料)

分野: 身体活動・運動

目標項目: 2. 2. 2. 6 日常生活における歩数の増加

目標値	策定時のベースライン値(現状値) (H9国民栄養調査)	暫定直近実績値 (H14国民栄養調査)
男性(成人) 9,200歩以上	8,202歩	7,753歩
女性(成人) 8,300歩以上	7,282歩	7,140歩
男性(70歳以上) 6,700歩以上	5,436歩	4,787歩
女性(70歳以上) 5,900歩以上	4,604歩	4,328歩
データ分析		
結果	<p>○データの比較は可能である。 ○70歳以上における一日の歩数は、男性で減少しており、女性で横ばいである。 ○年齢階層別では、50歳代男性において減少傾向にあり、20歳代及び60歳代女性では増加傾向にある。</p>	
留意点	<p>○成人の歩数は、15歳以上のデータを基に目標値も含めて算出されているので、留意する必要がある。</p>	
課題等	<p>○50歳代男性では、歩数の減少(約1100歩)が認められ、地域・職域での対策が今後必要であると考えられる。 ○70歳以上については、男性において歩数が減少し、女性においても横ばいであり、生活機能低下の防止の観点からも、地域における高齢者に対する対策が今後必要であると考えられる。</p>	

目標項目: 2. 3 運動習慣者の増加

目標値	策定時のベースライン値(現状値) (H9国民栄養調査)	暫定直近実績値 (H14国民栄養調査)
男性 39%以上	28.6%	31.6%
女性 35%以上	24.6%	28.3%
データ分析		
結果	<p>○データの比較は可能である。 ○平成9年からの経年的な推移では運動習慣者の割合は男女ともに増加傾向にある。 ○高齢者(60歳代男性、60、70歳代女性)の運動習慣者の割合は増加しているが、男女ともに20から50歳代での運動習慣者の割合は横ばいである。 ○20歳代女性では、他の年齢階層と比べて10%程度運動習慣者の割合が低い。</p>	
留意点	<p>○国民栄養調査における「運動」の定義が明確でなく、年代において「運動」の捉え方が異なっている可能性がある。</p>	
課題等	<p>○高齢層における運動習慣者の割合は増加しているが、若年から中年層では増加傾向がなく、地域・職域での対策が今後必要であると考えられる。 ○20歳代女性の運動習慣者の割合は横ばいであるが、他の年齢階層と比較して低く、運動習慣者の割合を増加させる対策が今後必要であると考えられる。</p>	

分野: 身体活動・運動

目標項目: 2. 2、2. 6 日常生活における歩数の増加

目標値	策定時のベースライン値(現状値) (H9国民栄養調査)	暫定直近実績値 (H14国民栄養調査)
男性(成人) 9,200歩以上	8,202歩	7,753歩
女性(成人) 8,300歩以上	7,282歩	7,140歩
男性(70歳以上) 6,700歩以上	5,436歩	4,787歩
女性(70歳以上) 5,900歩以上	4,604歩	4,328歩

コメント

①現状値と暫定直近実績値の比較

○歩数計の機種、測定方法などは同じであるので、基本的に比較可能である。
○成人の歩数は、15歳以上のデータを基に目標値も含めて算出されているので、留意する必要がある。

②データの経年変化を踏まえた分析

○数値上の変化では平成9年の基準値に対して、男性449歩、女性は142歩、男性(70歳以上)649歩、女性(70歳以上)276歩とそれぞれ減少している。しかし、平成4年からの歩数の年次推移に関しては高齢者を測定していない平成6年のデータを除いて見ると、平成4年の男性7,512歩、女性6,518歩、男性(70歳以上)4,618歩、女性(70歳以上)3,593歩となっており、その後平成9年から10年にピークとなり、その後減少傾向にある(図1、図2)。

③詳細なデータ解析について

○平成9年の基準値と平成14年の暫定直近実績値を性・年齢階級別に検討したところ、男性では、20歳代から40歳代までは変化なし、50歳代では約1,100歩の減少、60歳代では変化なし、70歳以上では約650歩の減少となっている。女性では、20歳代と60歳代で400歩以上の増加、他は変化がない(図1、図2)。

①暫定直近実績値に係るデータ分析
(データの経緯変化を踏まえた分析や必要に応じ性・年齢階級別データ等による解析)

<p>②上記データ分析に基づく今後の課題及び対策の抽出等</p>	<p>○都道府県や市町村における健康日本21の地方計画が策定されたばかりであり、その対策の効果はこれから現れてくることが考えられる。</p> <p>○一部の年代、例えば50歳代男性において歩数の減少(約1,100歩)が認められる。この年代における自殺者の上昇等から、<u>過重労働や仕事のストレスなどがその要因として考えられ、この年齢階層に対する地域・職域における対策の推進が必要と考えられる。</u></p> <p>○70歳以上男性において歩数は減少し、女性においても横ばいであり、生活機能低下の防止の観点からも地域における高年齢層に対する対策も、今後必要であると考えられる。</p>
----------------------------------	---

分野:身体活動・運動

目標項目:2.3 運動習慣者の増加

目標値	策定時のベースライン値(現状値) (H9国民栄養調査)	暫定直近実績値 (H14国民栄養調査)
男性 39%以上	28.6%	31.6%
女性 35%以上	24.6%	28.3%

コメント

①現状値と暫定直近実績値の比較

○「運動習慣あり」(1回に30分以上の運動を週2回以上、1年間継続して行っている者)という定義は調査毎に変わっていないので、基本的に比較は可能である。

②データの経年変化を踏まえた分析

○数値上の変化では平成9年の基準値に対して、男性3%、女性は3.7%とそれぞれ増加しており、また平成9年からのトレンドも増加傾向にある。さらにデータを取り始めた昭和61年から平成14年のトレンドをみると男性は、18.7%から31.6%と漸増傾向にあり、また女性も13.4%から28.3%と同様な傾向にある(図3、4)。

③詳細なデータ解析について

○平成9年の基準値から平成14年の暫定直近実績値を性・年齢階級別に検討したところ以下のとおりであった(図3、図4)。
 ・男性の運動習慣者の割合は、20歳代から50歳代では変化がないが、60歳代では増加している。一方、70歳以上の男性の運動習慣者の割合には変化が見られない。
 ・女性では20歳代から50歳代までは変化が見られないが、60歳代、70歳以上で運動習慣者の割合は増加している。
 ・特に60歳代男性は6.5%増、60歳代女性は7.5%増、70歳以上女性は7.7%増となっており、高年齢層に運動習慣を有するものが増加している。逆に若年齢層では横ばいである。
 ・20歳代女性の運動習慣者の割合は横ばいであるが、他の年齢階層と比較して10%程度低い。

①暫定直近実績値に係るデータ分析
(データの経緯変化を踏まえた分析や必要に応じ性・年齢階級別データ等による解析)

②上記データ分析に基づく今後の課題及び対策の抽出等

○運動習慣については、客観的に数値で表れる歩数と異なり、質問の中に「運動」の定義がなされておらず、年代によって「運動」の捉えかたが異なっている可能性(測定バイアスの可能性)がある。たとえば、高齢者では、散歩や庭仕事を運動に含んでいるが、若年成人では、運動は、テニスやジョギングのようなものを指し、ウォーキングは運動に含まれない可能性があり、また平成9年と平成14年では、国民全体で「運動」の捉えかたが変化してきている可能性もある。

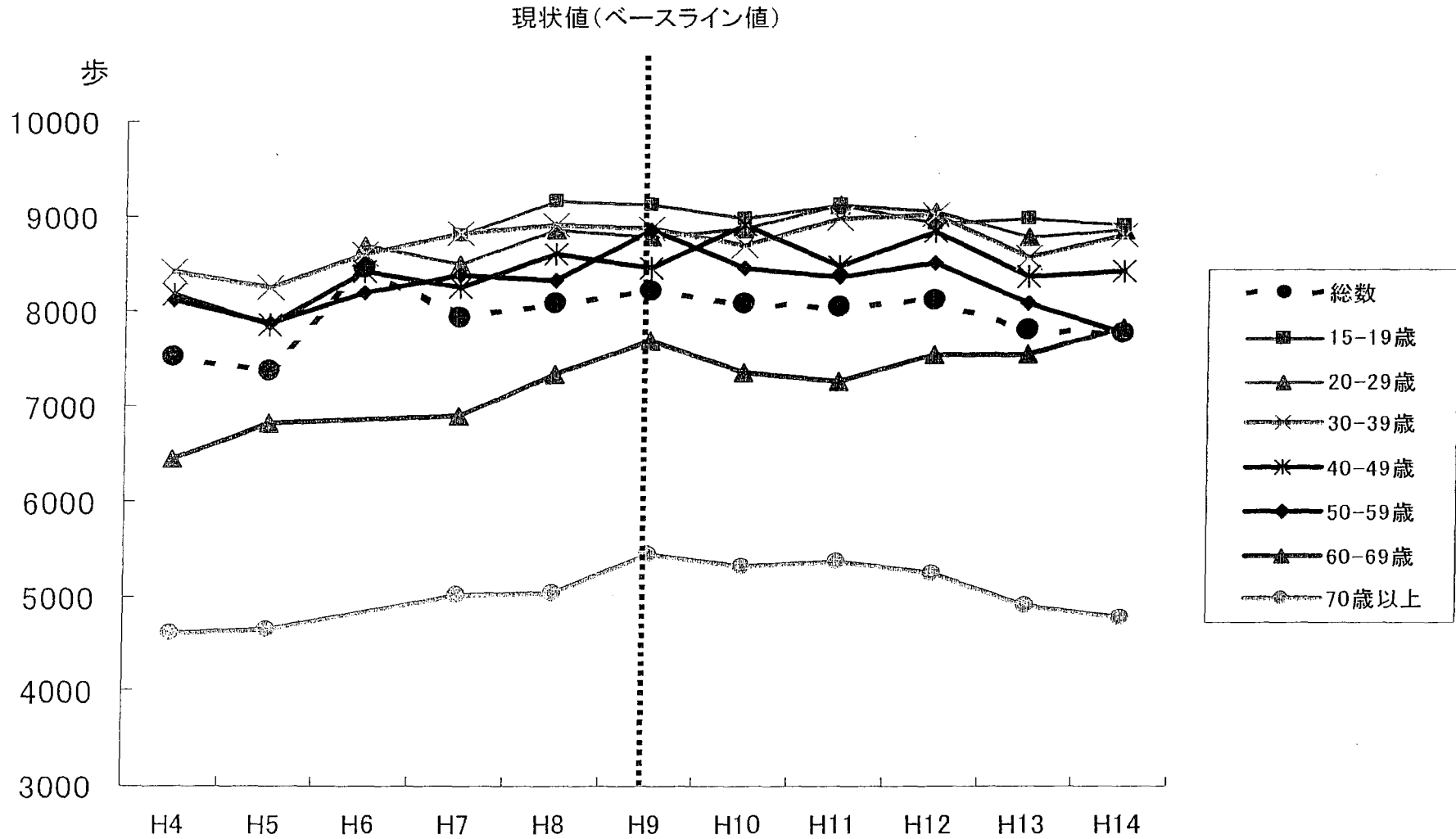
○栄養・食生活での目標項目で肥満者の割合が増加していることと関連して、肥満者と歩数や運動習慣者等との関係についての分析・検討が今後必要であると考えられる。

○60歳代以上における運動習慣者の割合は増加しているが、その他の年齢階級層では増加傾向はなく、地域・職域における対策が必要であると考えられる。

○20歳代女性の運動習慣者の割合は他の年齢階層と比較して低く、対策が必要であると考えられる。

図1

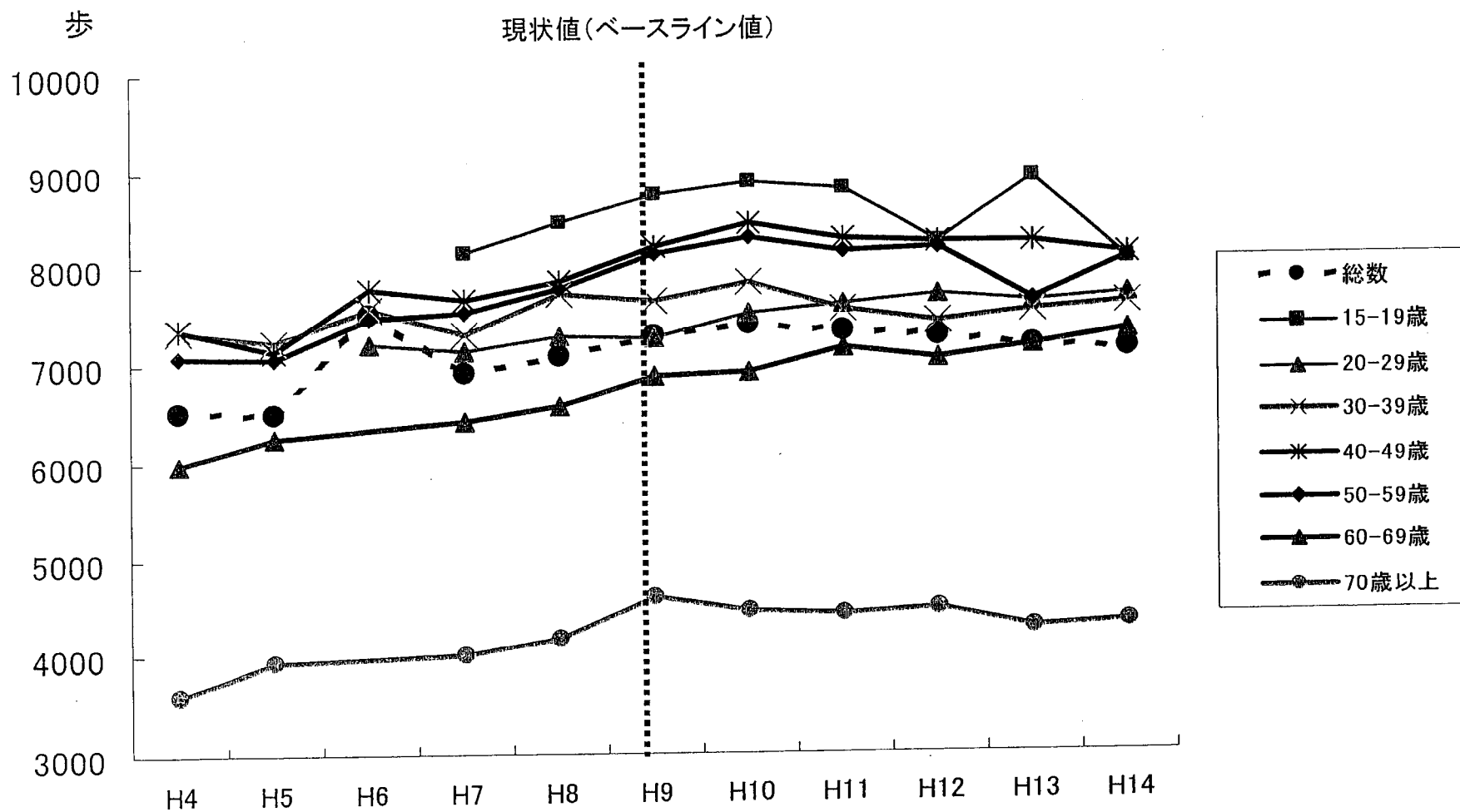
年齢階級別歩数の年次推移(男性)



(国民栄養調査)

図2

年齢階級別歩数の年次推移(女性)



(国民栄養調査)

図3

運動習慣者の割合の年次推移(男性)

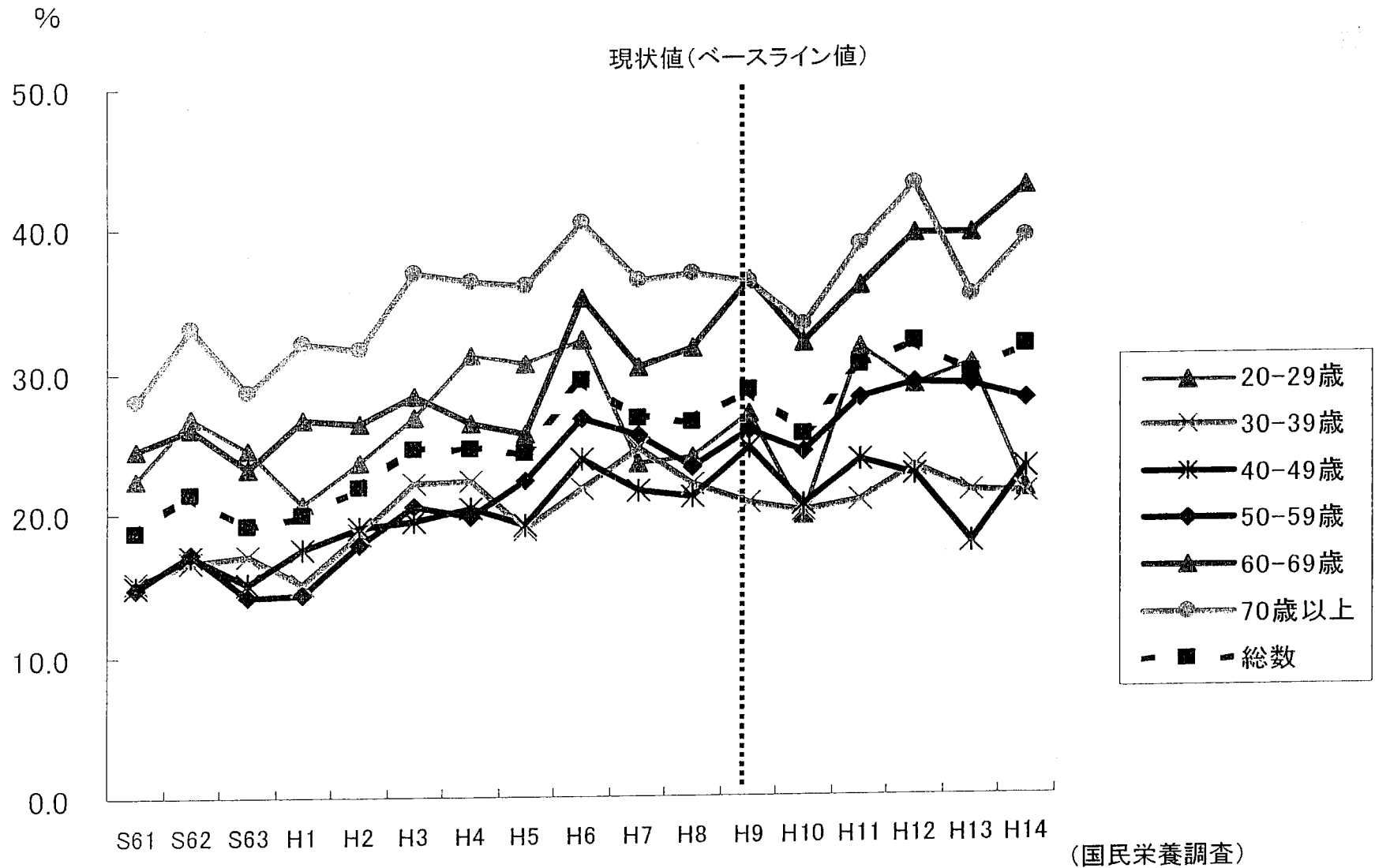
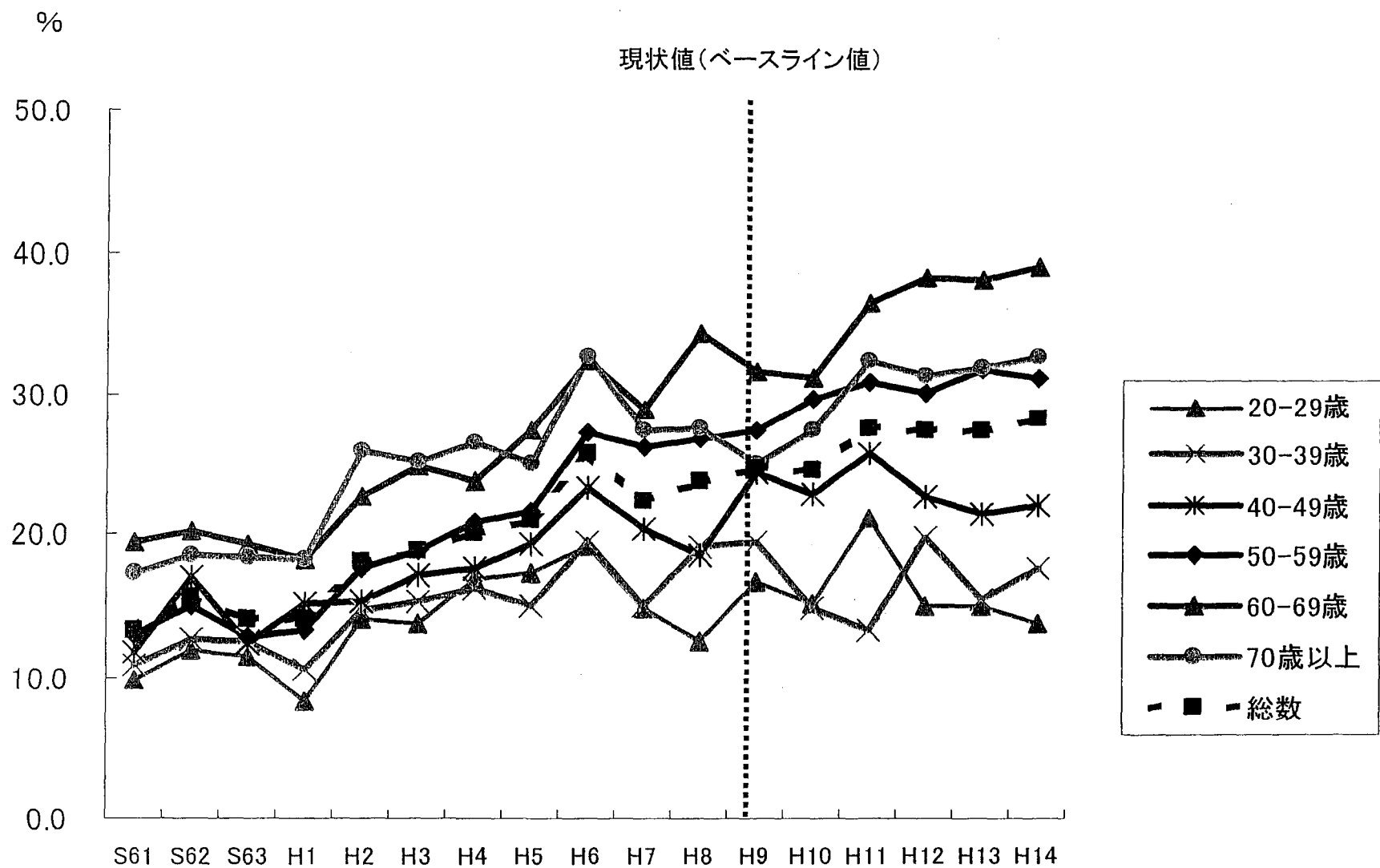


図4 運動習慣者の割合の年次推移(女性)



(国民栄養調査)