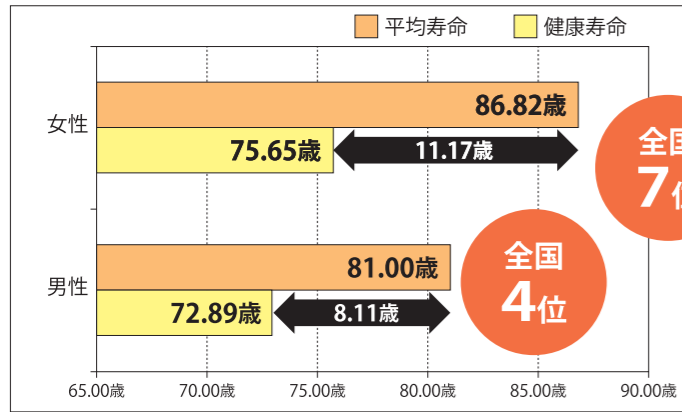


県民の活躍を支える健康づくり ～健康から始まる、県民総活躍の実現～

目的

健康寿命の延伸



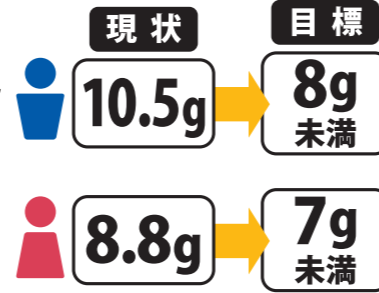
※「健康寿命」の順位を都道府県比較で良い方から示している

食生活・栄養

重点目標指標 1日の野菜摂取量の増加



食塩摂取量の減少



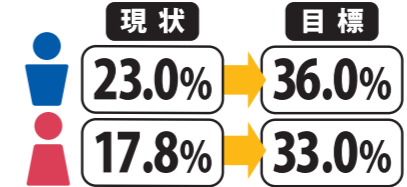
続けよう たっぷり野菜 しっかり減塩

目標*上記以外で抜粋

重点目標指標	現状値	目標値
1日に食べる事の望ましい野菜の量を知っている人の増加	18.0%	25%以上
肥満 (BMI25以上) の減少 [20～60歳代男性]	28.7%	28%以下
やせの人 (BMI18.5未満) の減少 [20歳代女性]	19.2%	18%以下
低栄養傾向者 (BMI20以下) の増加の抑制 [65歳以上]	20.6%	22%以下

身体活動・運動

重点目標指標 習慣的に運動する成人 (20～64歳) の増加



重点目標指標 1週間の総運動時間が60分未満の減少 (小5)



まずは意識して毎日10分速歩き
 少しずつ積み重ね 私や家族の運動習慣づくりにつなげよう

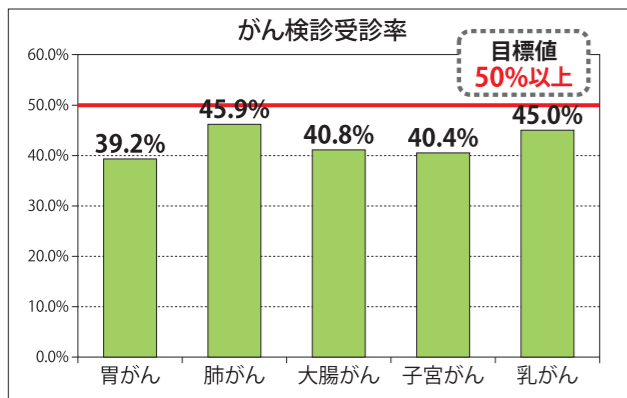
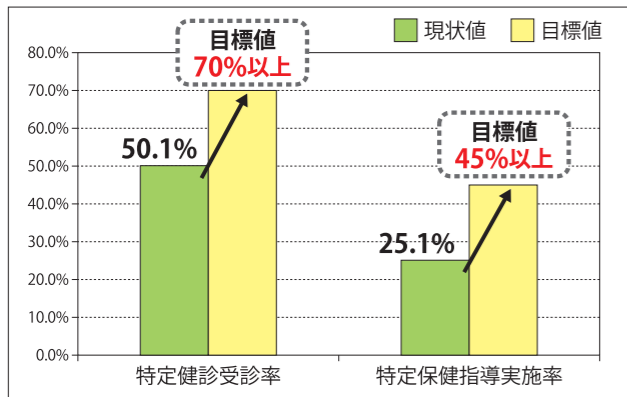
目標*上記以外で抜粋

重点目標指標	現状値	目標値	
習慣的に運動する成人の増加	65歳以上 男性	42.8%	58%以上
	65歳以上 女性	32.3%	48%以上
日常生活における歩数の増加	20～64歳 男性	7,636歩	9,000歩以上
	20～64歳 女性	7,073歩	8,500歩以上
	65歳以上 男性	5,336歩	8,000歩以上
	65歳以上 女性	4,569歩	6,000歩以上
1週間の総運動時間が420以上の子ども (小5) の割合の増加 (1日60分以上)	男性	56.6%	増加
	女性	31.6%	

重点項目

① 循環器疾患 (脳・心血管疾患) 及び糖尿病の発症・重症化予防

- 特定健診受診率の向上
- 各種がん検診受診率の向上
- 保健指導の充実



② 食生活・栄養の改善

- 野菜摂取量の増加
- 食塩摂取量の減少

③ 運動習慣の定着

次世代の健康

子どもの健やかな発育期から青年期にかけての生活習慣の習得や妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりが重要です。

働き盛り世代の健康

働き盛り世代は社会の支え手であり、現在の健康維持のため、生活習慣病の発症予防と重症化予防や、メンタルヘルス対策が重要です。

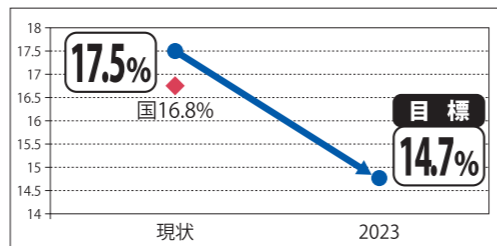
高齢者の健康

生活習慣の改善により虚弱化を防ぎ、高齢者の特性に応じた生活の質の向上が重要です。

休養・こころの健康

こころの不調に気づいたら 早めの相談・受診につなげよう つながろう

重点目標指標 自殺死亡率の減少

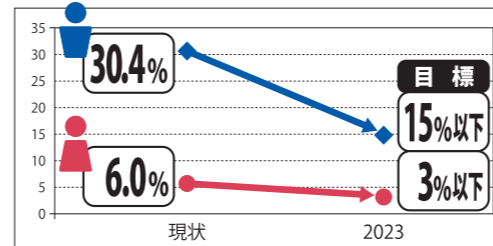


目標*上記以外で抜粋	現状値	目標値
重点目標指標 ストレスチェックを実施する事業所の増加	79.3%	90%
重点目標指標 自分にあったストレス解消をしている人の増加	61.5%	65%以上

たばこ

たばこを吸わない人や二十歳未満の者 妊婦を たばこの煙から守ろう

重点目標指標 喫煙する人の減少

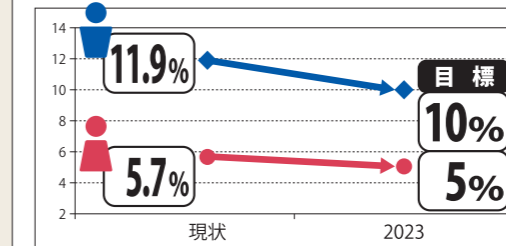


目標*上記以外で抜粋	現状値	目標値
重点目標指標 妊婦の喫煙をなくす	1.8%	0%
重点目標指標 受動喫煙対策に取り組む事業所の増加	91.6%	100%
重点目標指標 COPDを知っている人の増加	29.1%	95%以上

アルコール

多量飲酒をしない飲酒習慣 二十歳未満の者 妊婦は 飲酒しない させない

重点目標指標 生活習慣病のリスクを高める飲酒者の割合の減少



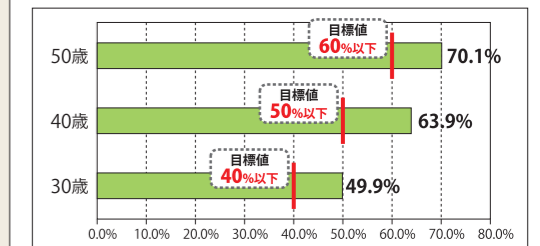
(節度ある適度な飲酒量)
 例) ビール中瓶1本・ワイン200ml

目標*上記以外で抜粋	現状値	目標値
重点目標指標 妊婦の飲酒をなくす	1.0%	0%
重点目標指標 二十歳未満の飲酒をなくす (全国値)	男子 7.2% 女子 5.2%	0%

歯・口腔の健康

定期的な歯科健診で 歯・口腔から 全身の健康につなげよう

重点目標指標 成人で進行した歯周病のある人の減少



目標*上記以外で抜粋	現状値	目標値
重点目標指標 噛むことに満足している人の増加 (80歳)	58.6%	70%以上
重点目標指標 自分の歯を有する人の増加 (60歳)	74.0%	85%以上
重点目標指標 3歳でむし歯のない幼児の増加	87.3%	90%以上

目標達成のプロセス

キャッチフレーズ

県民の活躍を支える健康づくり
～健康から始まる、県民総活躍の実現～

目的

健康寿命の延伸

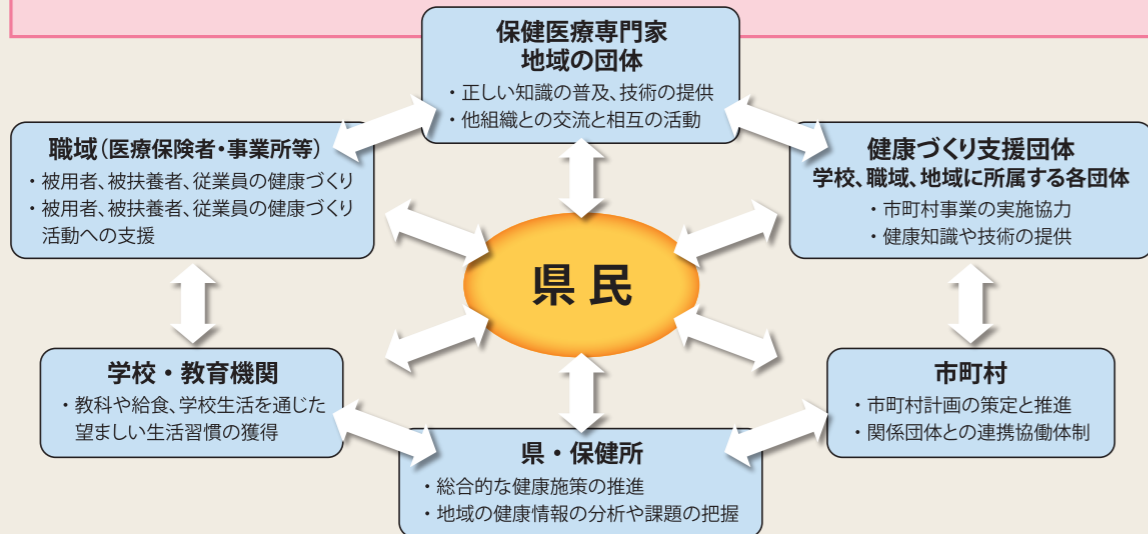
基本目標

- ①生活習慣病を原因とした障がいの減少
(各健康指標の改善)
- ②健康格差の縮小
- ③壮年期死亡の減少

生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進



生涯を通じた健康づくりの取組み
社会で支える健康づくり～第3次計画の実践と連携～



岐阜県健康増進計画

第3次 ヘルスプランぎふ21

2018年度～2023年度

計画の趣旨

本計画は、県民の「健康寿命の延伸」を目指しています。

- ◆健康寿命の延伸に向け、3つ基本目標を設けています。
①生活習慣病を原因とした障がいの減少
②健康格差の縮小
③壮年期死亡の減少
- ◆より好ましい生活習慣を築き獲得し、生活習慣病を発症させる因子を減らすために6領域(食生活・栄養、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯と口腔の健康)を設けています。

県民の活躍を支える健康づくり
～健康から始まる、県民総活躍の実現～

