

## 岐阜県健康増進計画「第4次ヘルスプランぎふ21」の行動目標(スローガン)を意識して、生活習慣病(NCDs)を予防しましょう！

岐阜県では、全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目的として、令和6年度から17年度までの12年間を計画期間とする、岐阜県健康増進計画「第4次ヘルスプランぎふ21」を策定しています。今回のミナモ通信では、計画における県民の行動目標(スローガン)をご紹介します。

### 食生活 栄養

**たっぷり野菜 しっかり減塩 地域でも家庭でも**  
～持続可能な食環境づくりで健康寿命を延伸します～



主な指標	現状値	目標値
1日の野菜摂取量の増加	264g	350g以上
食塩摂取量の減少	9.1g	7.0g未満
肥満者(BMI25以上)の減少(20～60歳代男性)	25.9%	25%未満
やせの人(BMI18.5未満)の減少(20～30歳代女性)	25.2%	15%未満
地域等で共食している者の増加	31.2%	50%以上

肥満や高血圧・脂質異常の改善に繋がります

やせや低栄養の予防のため、適正な量と質の食事を摂ることも大切です

### 身体活動 運動

**10分だったら歩いてみよう**  
その意識が健康づくりの第一歩

主な指標	現状値	目標値	
習慣的に運動する人の増加(20～64歳)	男性	18.9%	36%以上
	女性	12.2%	33%以上
1週間の総運動時間が60分未満の子ども(小5)の割合の減少	男性	9.6%	減少
	女性	14.0%	
骨粗鬆症検診受診率の向上(女性)	6.0%	15%	
ロコモティブシンドロームの減少	162人	145人以下	

成人では、「1日60分以上(約8,000歩以上)」の身体活動が推奨されています。出展:健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」、「歩く」といった身体能力が低下している状態のことです。

### 休養 こころの健康

**一人ひとりが 意識して 学ぼう・高めよう**  
**こころの健康～あなたも私も大切に 心身の健康は積極的な休養から～**



主な指標	現状値	目標値	
睡眠による休養が不足している人の減少	20～64歳	34.9%	32%以下
	65歳以上	17.1%	15%以下
心理的苦痛を感じている人の減少	8.4%	7.8%以下	

いずれの年代でも健康のために不可欠です



## たばこ

たばこを吸わない人や 20歳未満の者、  
妊婦を たばこの煙から守ろう

主な指標		現状値	目標値
喫煙する人の減少	男性	25.3%	15%以下
	女性	6.5%	3%以下
妊婦の喫煙をなくす		1.7%	0%
受動喫煙防止対策に取り組む事業所の増加		97.0%	100%



妊婦の喫煙は、胎児の健康に悪影響を与えます

岐阜県健康経営宣言においても、「受動喫煙対策」を宣言項目の1つとしています

## 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

主な指標	現状値	目標値
進行した歯周病のある成人の減少	53.4%	50%以下
咀嚼良好者の増加(80歳)	67.8%	70%以上
健康経営宣言企業で歯科健診を支援する企業割合の増加	3.6%	7%以上



・会社での歯科健診実施  
・費用の助成 など

歯周病やむし歯を予防するためには、定期的な歯科受診、歯科健診が重要です

## アルコール

その飲酒量 生活習慣病(NCDs)のリスクを高めます！ 適切な飲酒量・飲酒行動  
20歳未満の者 妊婦は 飲酒しない させない

主な指標	現状値	目標値	
生活習慣病リスクを高める飲酒者の割合の減少	男性	10.8%	9%
	女性	6.7%	5%
妊婦の飲酒者をなくす	0.8%	0%	

飲酒量が多くなると、生活習慣病のリスクが高まります

我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量[純アルコール量]  
(一部抜粋)

- ・脳卒中(出血型) 男性:150g/週 女性:0g<(※)
- ・脳卒中(脳梗塞) 男性:300g/週 女性:75g/週
- ・高血圧 男性:0g<(※) 女性:0g<(※)

※少しでも飲酒するとリスクが上がると考えられるもの  
出展:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

純アルコール量の算出式  
摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

ぎふ企業健康リーダー研修会の参加申込みを受け付けています

令和8年1月27日(火)、28日(水)開催  
14:00~15:30 県庁20階2004会議室

申込期限  
令和7年12月19日まで

申込フォーム:<https://logoform.jp/form/T8mB/1312655>

※詳細については、県ホームページをご確認ください。

県ホームページ

