

令和6年10月25日(金)	資料1
令和6年度地域・職域連携推進関係者会議	

健康日本21（第三次）について

厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課
課長 松岡 輝昌

目次

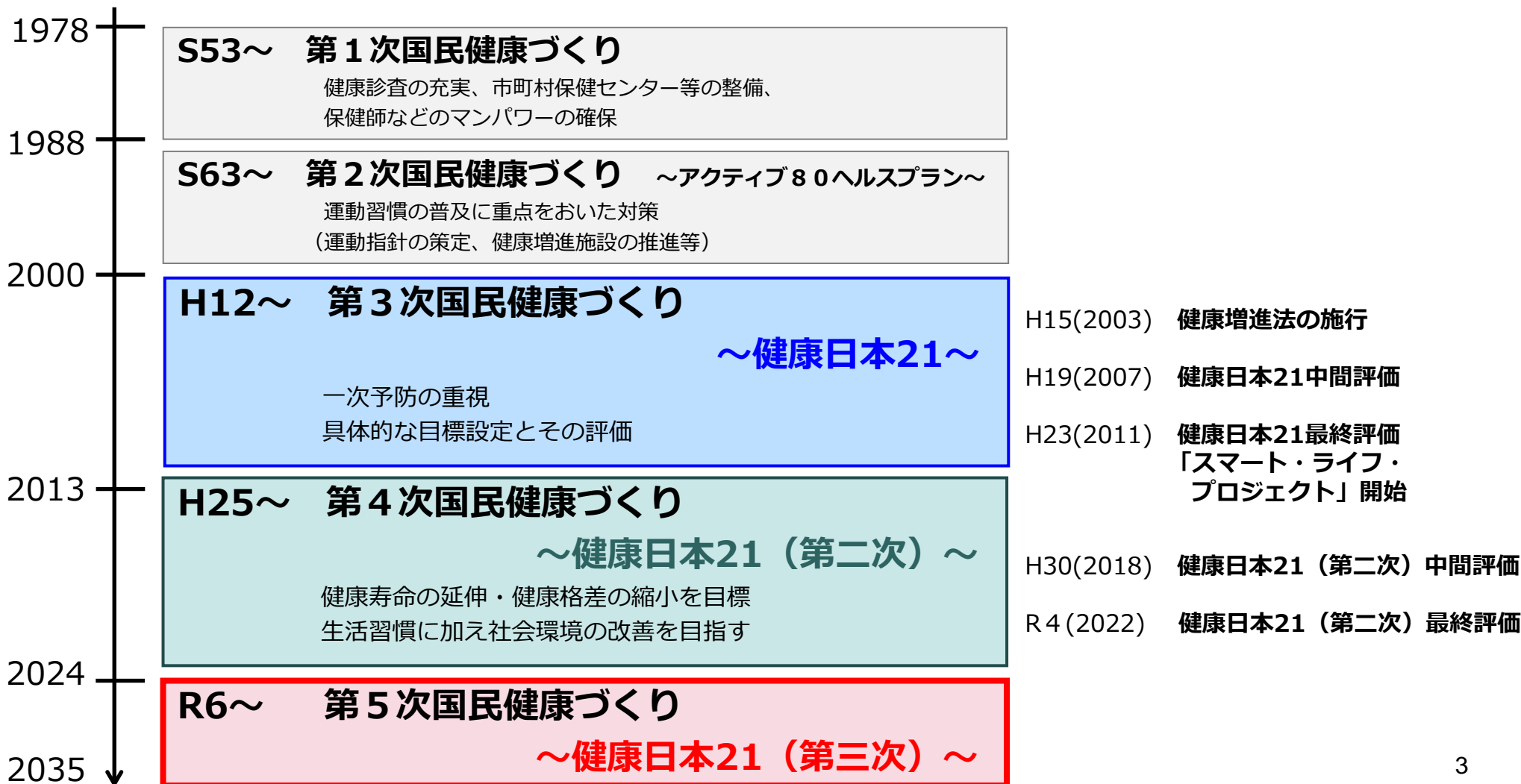
1. 健康日本21（第三次）
2. スマート・ライフ・プロジェクト

1. 健康日本21（第三次）



我が国における健康づくり運動

○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。



健康増進法に基づく基本方針と健康増進計画

健康増進法

第7条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めるものとする。

基本方針（国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針：大臣告示）

国民健康づくり運動を進める上での基本方針。「国民健康づくり運動プラン」と呼称。以下の事項について定める。

- ①国民の健康の増進の推進に関する**基本的な方向**
- ②国民の健康の増進の**目標**に関する事項
- ③**都道府県健康増進計画**及び**市町村健康増進計画**の策定に関する基本的な事項
- ④国民健康・栄養調査その他の健康の増進に関する**調査**及び**研究**に関する基本的な事項
- ⑤健康増進事業実施者間における**連携**及び**協力**に関する基本的な事項
- ⑥食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する**正しい知識の普及**に関する事項
- ⑦その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項

都道府県

・基本方針を勘案し、**都道府県健康増進計画**を策定
(義務)

市町村
(特別区含む)

・基本方針・都道府県健康増進計画を勘案し、**市町村健康増進計画**を策定 **(努力義務)**

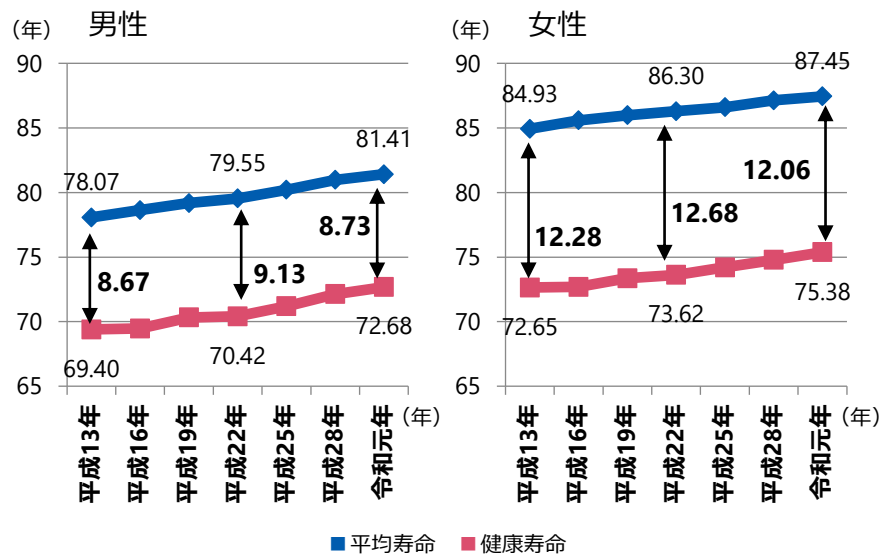
国民健康づくり運動
の展開

健康日本21（第二次）の評価と課題

目標の評価

健康日本21（第二次）で設定された目標について、達成状況を厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会において評価

○健康寿命は着実に延伸しつつある



○悪化した目標項目

- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- ・適正体重の子どもの増加
- ・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少
(一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)

○一部の指標（特に生活習慣に関するもの）は悪化・目標未達

評価	①健康寿命の延伸と健康格差の縮小	②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）	③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	④健康を支え、守るための社会環境の整備	⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善	全体
A 目標値に達した	1	3	3		1	8
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある		3	4	2	11	20
C 変わらない	1	4	3	1	5	14
D 悪化している		1	1		2	4
E 評価困難※		1	1	2	3	7
合計	2	12	12	5	22	53

※新型コロナにより、保健所による調査ができず、直近のデータがない等

検討すべき課題

- ・自治体が健康づくり施策を効果的に進めるための方策
- ・データを利活用してより効果的に住民の行動変容を促すための方策
- ・社会環境整備等を通じ、健康に関心が薄い者を含めた健康づくり施策を更に進めていくための方策
- ・性差や年齢等も加味した健康づくりの方策
- ・新型コロナなど新興感染症の感染拡大による生活習慣の変化等を踏まえた健康づくり など

健康日本21（第三次）の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「**誰一人取り残さない健康づくり**」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「**より実効性をもつ取組の推進**」に重点を置く。

ビジョン

全ての国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

誰一人取り残さない
健康づくり
(Inclusion)

集団や個人の特徴を踏まえた
健康づくり

性差や年齢、ライフコースを
加味した取組の推進

健康に関心が薄い者を含む
幅広い世代へのアプローチ
自然に健康になれる環境づくり
の構築

多様な主体による健康づくり
産官学を含めた様々な担い手の
有機的な連携を促進

基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で
国民健康づくり運動を進める

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた
健康づくり

より実効性をもつ
取組
(Implementation)

目標の設定・評価
エビデンスを踏まえた目標設定、
中間評価・最終評価の精緻化

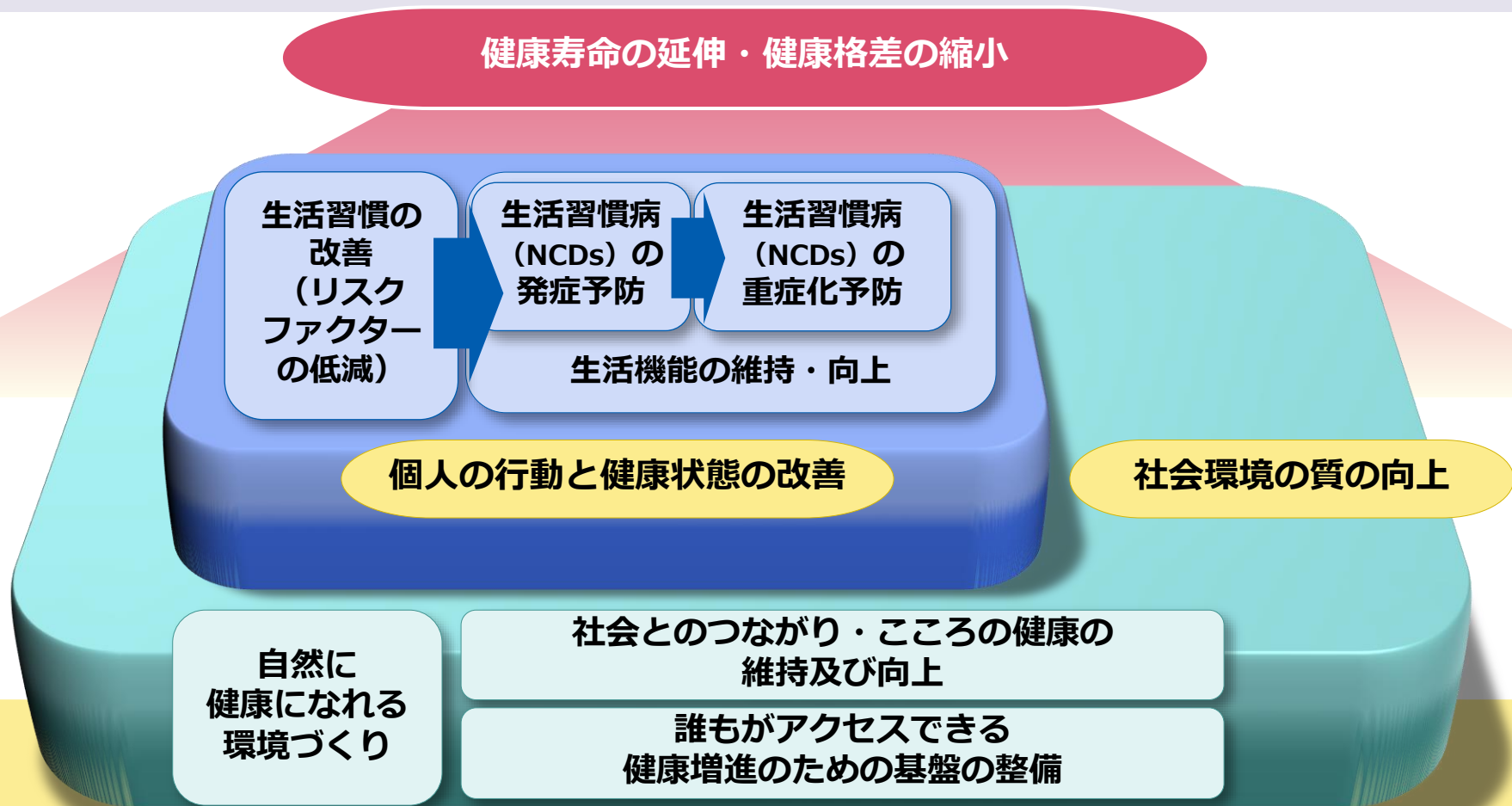
アクションプランの提示
自治体の取組の参考となる
具体的な方策を提示

ICTの利活用
ウェアラブル端末やアプリ
などテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国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のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康日本21（第三次）の新たな視点

○ 「**誰一人取り残さない健康づくり**」や「**より実効性をもつ取組の推進**」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。

①**女性の健康**については、これまで目だしされておらず、性差に着目した取組が少ない



女性の健康を明記

「女性の健康」を新規に項目立て、女性の健康週間についても明記
骨粗鬆症検診受診率を新たに目標に設定

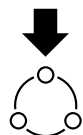
②**健康に関心の薄い者**など幅広い世代に対して、生活習慣を改めることができるようなアプローチが必要



自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進

③行政だけでなく、**多様な主体**を巻き込んだ健康づくりの取組をさらに進める必要



他計画や施策との連携も含む目標設定

健康経営、産業保健、食環境イニシアチブに関する目標を追加、自治体での取組との連携を図る

④目標や施策の概要については記載があるが、**具体的にどのように現場で取組を行えばよいか**が示されていない



アクションプランの提示

自治体による周知広報や保健指導など介入を行う際の留意すべき事項や好事例集を各分野で作成、周知
(栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、喫煙など)

⑤PHRなど**ICTを利活用する取組**は一定程度進めてきたが、さらなる推進が必要



個人の健康情報の見える化・利活用について記載を具体化

ウェアラブル端末やアプリの利活用、自治体と民間事業者（アプリ業者など）間での連携による健康づくりについて明記

主な目標

- 基本的な方向に沿って、目標を設定。健康（特に健康寿命の延伸や生活習慣病の予防）に関する科学的なエビデンスに基づくこと、継続性や事後的な実態把握などを加味し、データソースは公的統計を利用することを原則。目標値は、直近のトレンドや科学的なエビデンス等も加味しつつ、原則として、健康日本21（第二次）で未達のものは同じ目標値、**目標を達成したものはさらに高い目標値**を設定。（全部で51項目）

目標	指標	目標値
健康寿命の延伸と健康格差の縮小		
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
個人の行動と健康状態の改善		
適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	B M I 18.5以上25未満（65歳以上はB M I 20を超え25未満）の者の割合	66%
野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350 g
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	40%
新 睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合	60%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	10%
喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20歳以上の者の喫煙率	12%
糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1,350万人
新 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0
社会環境の質の向上		
新 「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県
新 健康経営の推進	保険者とともに健康経営に取り組む企業数	10万社
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（女性の健康関係）		
若年女性のやせの減少	B M I 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15%
生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4%
新 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%

運動期間中のスケジュール

計画期間

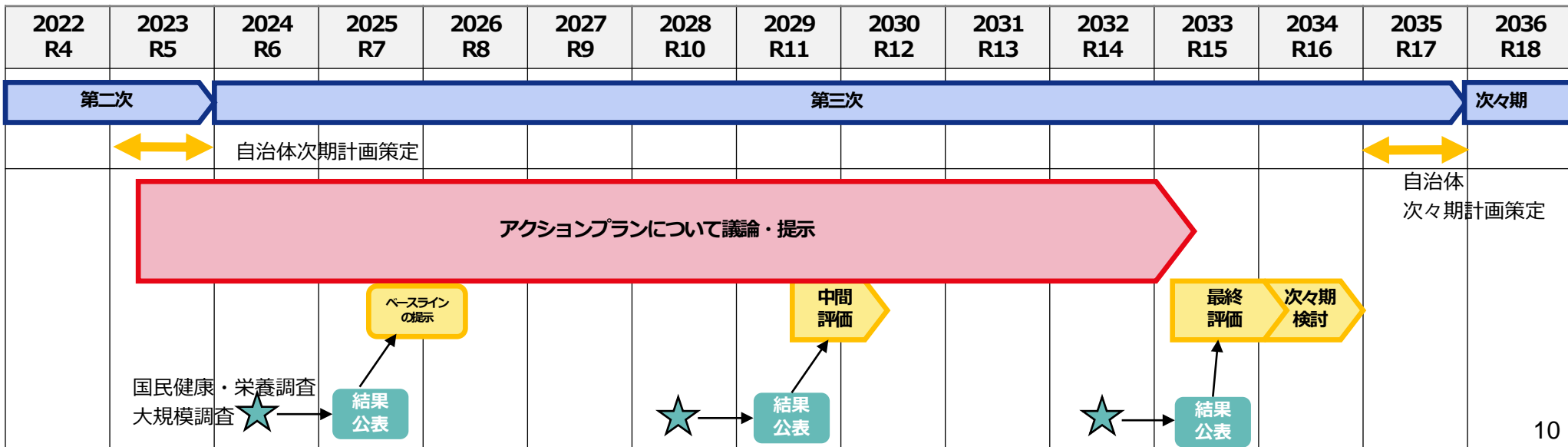
- 関連する計画（医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画等）と計画期間をあわせること、各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、令和6～17年度までの12年間とする。

目標の評価

- 全ての目標について、計画開始後6年（令和11年）を目途に中間評価を行うとともに、計画開始後10年（令和15年）を目途に最終評価を行う
→評価・分析に応じて、基本方針も必要に応じて更新、PDCAサイクルを通じて、より効果的な健康づくりを行う。

アクションプラン

- 令和5年度以降、アクションプランについて、健康日本21（第三次）推進専門委員会で検討し、自治体等に示していく。



地域・職域連携推進協議会設置の根拠法令

地域保健法第4条に基づく基本指針及び健康増進法第9条に基づく健康増進事業実施者に対する健康診査の実施等に関する指針において、地域と職域の連携推進にあたり、関係機関等から構成される協議会等の設置が位置づけられた。

- 都道府県及び二次医療圏単位に設置
- 地域・職域連携共同事業（連携事業）の企画・実施・評価等の中核的役割を果たす。
- 各地方公共団体の健康増進計画（健康日本21地方計画）の推進に寄与することを目的とする。

2. スマート・ライフ・プロジェクト



Smart Life Projectで
健康寿命をのばしましょう。

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



「Smart Life Project」が提案する4つのアクション

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行ってきた。

平成26年度からは、3つのアクションに加え、健診・検診の受診を新たなテーマとして、更なる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進している。

適度な運動

「毎日プラス10分の身体活動」

例えば、通勤時のはや歩き、庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活にかわります。

適切な食生活

「食事をおいしく、バランスよく」

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣です。

禁煙

「たばこの煙をなくす」

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。
* 他人のたばこの煙を吸わされること。

健診・検診の受診

「定期的に分を知る」

今は健康に思われても、将来の病気につながるリスクを抱えていたり、早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。
そういうリスクや病気を早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。



国民や企業への健康づくりに関する新たなアプローチ

<スマート・ライフ・プロジェクト> 参画団体数 10,130団体 (R6.3.31現在)

- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

<事業イメージ>



令和5年度 第12回 健康寿命をのばそう！アワード 《生活習慣病予防分野》

《生活習慣病予防分野》では、従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組をしている企業・団体・自治体を表彰（厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞、厚生労働省局長賞）

令和5年度の第12回では、85件（企業50件、団体27件、自治体8件）の応募を受け、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から決定

厚生労働大臣 最優秀賞

山形市

山形から全国モデルへ！

進化を続けるSUKSK(スクスク)プロジェクト

厚生労働大臣 優秀賞

- 〈企業部門〉 株式会社マルト
- 〈団体部門〉 神奈川県住宅供給公社
- 〈自治体部門〉 佐賀県基山町

スポーツ庁長官 優秀賞

- 〈企業部門〉 ココネ株式会社
- 〈団体部門〉 社会医療法人ペガサス 馬場記念病院
- 〈自治体部門〉 西東京市

厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞

- 〈企業部門〉 株式会社 真幸土木、コマツ、中田食品株式会社、大鵬薬品工業株式会社、神戸製鋼所神戸総合技術研究所
- 〈団体部門〉 蓬沢いきいきサロン、新潟大学村山研究室、公益財団法人 日本心臓財団、日本禁煙推進医師歯科医師連盟
- 〈自治体部門〉 高知県、横浜市健康福祉課、**調布市**

厚生労働省保険局長 優良賞

日本NCR健康保険組合



（本アワードには、このほかの分野として、《介護予防・高齢者生活支援分野》もある）

地域・職域連携に係るスマート・ライフ・プロジェクト受賞団体 山形市（第12回厚生労働大臣 最優秀賞）



厚生労働大臣 最優秀賞

山形から全国モデルへ！ 進化を続けるSUKSK(スクスク)プロジェクト

受賞者 山形市（山形県）

取組アクション



● 「健康医療先進都市」を目指し、健康寿命の延伸に取り組む

背景・概要

山形市では目指す都市像として「健康医療先進都市」のビジョンを掲げ、健康寿命の延伸に向けた取組を進めている。「健康寿命」を「日常生活動作が自立している期間(要介護2未満)」と定義し、医学的根拠に基づき、山形市民の健康寿命を損なう主な原因を認知症、運動器疾患、脳卒中と分析。この三大疾患の発症リスク低減には、生活習慣病の予防が極めて重要であることから、食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)に留意するという「SUKSK(スクスク)生活」を独自に提唱。山形市の健康施策の基本軸に据えて各種事業に取り組んできた。

取組内容

スマホアプリ等を活用し歩数等でポイントがたまり、抽選で市特産品があたる「健康ポイント事業SUKSK」を令和元年9月より展開。健診・検診の受診、飲食店提供の市認定SUKSKメニュー、禁煙講座、サッカー試合観戦(J2モンテディオ山形と連携)、地域の清掃活動や運動会等、幅広い年代に訴求した多様な活動をポイント対象としてきた(対象事業数R元年29→R5年64)。

令和5年度は、新型コロナ5類移行直後の6月・7月を「SUKSK推進強化月間」と設定し、デビューキャンペーンやテレビCM等の新規プロモーションを集中的に実施。花見、グラウンドゴルフ、軽登山、山形花笠まつり等をポイント対象に拡大。職員が自費でSUKSKメニュー提供全店舗を食べに回り、市公式SNSでお店やメニューを発信。取扱店舗のメリット向上に取り組んだ(提供店舗数R元年2→R5年23(申請中含む)。メニュー延べ数R元年2→R5年97(申請中含む))。

また、ポイントアップデー、SUKSKマイスター、SUKSKスクール、全国からヨガ講師等を招いたSUKSKフェア、芸術祭とコラボしたSUKSK街なかポイントラリー等、新たな取組を次々と打ち出し、参加者を飽きさせずに「楽しみながら健康づくり」を継続する仕掛けを切れ目なく展開している。

地域・職域連携に係るスマート・ライフ・プロジェクト受賞団体 調布市（第12回厚生労働省健康・生活衛生局長 自治体部門 優良賞）



健康・生活衛生局長 優良賞

誰もが健康に暮らせるまち調布を目指す ～関係団体と連携しタバコの煙から市民を守る～

受賞者 調布市

取組アクション



●喫煙者・非喫煙者双方をタバコの害から守る取組

背景・概要

受動喫煙による健康への悪影響から市民を守るとともに受動喫煙や喫煙による身体への悪影響について啓発や教育を行うことにより、次代を担う子どもたちをはじめとした誰もが健康に暮らせるまち調布を実現するため、調布市役所内の各課や、調布市医師会・調布市歯科医師会・調布市薬剤師会・ちょうふタバコ対策ネットワーク（調布市における市民団体）等の関係団体（以下、医療関係団体）と連携し、以下のとおりタバコの煙から市民を守る取組を実施している。



取組内容

- 調布市役所内外の連携体制の確立
年に2回以上タバコに関する庁内連絡会議を開催し、調布市各課の取組や課題の共有、市全体としての意識の統一を図っている。また、年に2回以上医療関係団体と意見交換、勉強会等を行い、連携できる体制を確立している。
- 調布市受動喫煙防止条例の施行（令和元年7月1日）
多くの人が行き交う路上や駅前広場を加熱式タバコも含み喫煙禁止区域とし、市立施設（庁舎、学校、児童福祉施設、公園等）と大学を除く市内に所在する学校及び児童福祉施設の敷地に隣接する路上も喫煙禁止とした。また、令和5年4月1日から緑地・緑道・崖線も喫煙禁止とした。
- 啓発
以下の啓発活動を実施している。
①啓発チラシの全戸配布（年に1～2回）
②自宅の壁やマンション内に設置できる受動喫煙防止プレートを作成・配布（令和5年4月20日配布開始）
③喫煙マナーアップ・受動喫煙防止キャンペーンによる、市内企業・団体と連携した啓発（年に1回、5日間）
- 子どもを守る活動
①医療関係団体と協働した小中学校でのタバコに関する授業や、保健師による学童クラブでの健康教育（年に十数回）
②市内通学路1,600ヶ所以上に受動喫煙防止のデザインの電柱巻き看板を設置し、子どもに受動喫煙が生じないように啓発
- その他の取組
以下の取組を実施している。
①敷地内完全禁煙・加熱式タバコ不可の要件を満たした「調布市受動喫煙ゼロの店」登録制度の実施、および登録店の紹介ガイドの配布
②喫煙禁止区域におけるパトロール（朝夕の時間帯に市内全駅周辺、令和4年10月から京王線調布駅前夜間も開始）
③喫煙者・非喫煙者双方をタバコの害から守るため、現在、市内に公衆喫煙所は設置していない。