

# 健康日本21(第三次) の目標一覧 (案)

【資料2-2】

目標	指標 (データソース)	ベースライン値 (案)	目標値	目標値の見直し (案)
別表第一 健康寿命の延伸と健康格差の縮小に関する目標				
① 健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均  (国民生活基礎調査・簡易生命表)	健康寿命：男性72.57年 女性75.45年 平均寿命：男性81.05年 女性87.09年  (令和4年度)	平均寿命の增加分を上回る 健康寿命の増加  (令和14年度)	— —
② 健康格差の縮小	日常生活に制限のない期間の平均の下位4分の1の都道府県の平均  (国民生活基礎調査・簡易生命表)	下位4分の1：男性71.75年 女性74.77年 上位4分の1：男性73.27年 女性76.12年  (令和4年度)	日常生活に制限のない期間の平均の上位4分の1の都道府県の平均の增加分を上回る下位4分の1の都道府県の平均の増加  (令和14年度)	— —
別表第二 個人の行動と健康状態の改善に関する目標				
1 生活習慣の改善				
(1) 栄養・食生活				
① 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を超える25未満) の者の割合 (年齢調整値)  (国民健康・栄養調査)	62.2%  (令和6年度)	66%  (令和14年度)	— —
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合  (学校保健統計調査)	10歳 (小学5年生) 10.96%  (令和6年度)	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	減少  (令和7年度)
③ バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合  (国民健康・栄養調査)	52.8%  (令和6年度)	50%  (令和14年度)	70%  (令和14年度)
④ 野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値  (国民健康・栄養調査)	258.7g  (令和6年度)	350g  (令和14年度)	— —
⑤ 果物摂取量の改善	果物摂取量の平均値  (国民健康・栄養調査)	78.1g  (令和6年度)	200g  (令和14年度)	— —
⑥ 食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値  (国民健康・栄養調査)	9.6g  (令和6年度)	7g  (令和14年度)	— —
(2) 身体活動・運動目標				
① 日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値 (年齢調整値)  (国民健康・栄養調査)	7,231歩  (令和6年度)	7,100歩  (令和14年度)	8,100歩 (P)  (令和14年度)
② 運動習慣者の増加	運動習慣者の割合 (年齢調整値)  (国民健康・栄養調査)	31.3%  (令和6年度)	40%  (令和14年度)	— —
③ 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少	1週間の総運動時間 (体育授業を除く。) が60分未満の児童の割合  (全国体力・運動能力、運動習慣等調査)	小学校5年生：女子 16.0%  (令和6年度)	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	小学校5年生：女子 7.2%  (令和7年度)
(3) 休養・睡眠				
① 睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合 (年齢調整値)  (国民健康・栄養調査)	78.5%  (令和6年度)	80%  (令和14年度)	— —
② 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 (年齢調整値)  (国民健康・栄養調査)	56.9%  (令和6年度)	60%  (令和14年度)	— —
③ 週労働時間60時間以上の雇用者の減少	週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合  (労働力調査)	8.0%  (令和6年)	5%  (令和7年)	5%  (令和10年)
(4) 飲酒				
① 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  (国民健康・栄養調査)	11.4%  (令和6年度)	10%  (令和14年度)	— —
② 20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生・高校生の飲酒者の割合  (厚生労働科学研究による調査)	1.7%  (令和6年度)	0%  (令和14年度)	— —
(5) 喫煙				
① 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  (国民健康・栄養調査)	14.8%  (令和6年度)	12%  (令和14年度)	— —
② 20歳未満の者の喫煙をなくす	中学生・高校生の喫煙者の割合  (厚生労働科学研究による調査)	0.7%  (令和6年度)	0%  (令和14年度)	— —
③ 妊娠中の喫煙をなくす	妊娠中の喫煙率  (母子保健課調査)	(年度末に公表予定) 参考：1.6%  (参考：令和5年度)	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	0%  (令和7年度)
(6) 歯・口腔の健康				
① 歯周病を有する者の減少	40歳以上における歯周炎を有する者の割合 (年齢調整値)  (歯科疾患実態調査)	(1月中に公表予定) 参考：56.2%  (参考：平成28年度)	40%  (令和14年度)	— —
② よく噛んで食べることができる者の増加	50歳以上における咀嚼良好者の割合 (年齢調整値)  (国民健康・栄養調査)	81.3%  (令和6年度)	80%  (令和14年度)	歯科保健課で検討中  (令和14年度)
③ 歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合  (歯科疾患実態調査)	(1月中に公表予定) 参考：58.0%  (参考：令和4年度)	95%  (令和14年度)	— —

目標	指標（データソース）	ベースライン値（案）	目標値	目標値の見直し（案）
2 生活習慣病（N C D s）の発症予防・重症化予防				
(1) がん				
① がんの年齢調整罹患率の減少	がんの年齢調整罹患率（人口10万人当たり） (全国がん登録)	379 (令和3年)	減少 (令和10年度)	—
② がんの年齢調整死亡率の減少	がんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり） (国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」)	106.4 (令和6年)	減少 (令和10年度)	—
③ がん検診の受診率の向上	がん検診の受診率 ※肺がん、大腸がんは過去1年間、胃がん、子宮頸がん、乳がんは過去2年間が対象  (国民生活基礎調査)	胃がん（男性）53.7% 胃がん（女性）43.5% 肺がん（男性）53.2% 肺がん（女性）46.4% 大腸がん（男性）49.1% 大腸がん（女性）42.8% 子宮頸がん43.6% 乳がん47.4%  (令和4年)	60% (令和10年度)	—
(2) 循環器病				
① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり） (人口動態統計)	男性：282.7 (令和6年)	減少 (令和10年度)	—
② 高血圧の改善	収縮期血圧の平均値（40歳以上、内服加療中の者を含む。）（年齢調整値） (国民健康・栄養調査)	127.3mmHg (令和6年度)	ベースライン値から5mmHgの低下 (令和14年度)	122mmHg (令和14年度)
③ 脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合（40歳以上、内服加療中の者を含む。）（年齢調整値） (国民健康・栄養調査)	8.5% (令和6年度)	ベースライン値から25%の減少 (令和14年度)	6.40% (令和14年度)
④ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数（年齢調整値） (特定健康診査・特定保健指導の実施状況)	1,606万人 (令和5年度)	第4期医療費適正化計画に合わせて設定	1,100万人 (令和11年度)
⑤ 特定健康診査の実施率の向上	特定健康診査の実施率 (特定健康診査・特定保健指導の実施状況)	59.9% (令和5年度)	第4期医療費適正化計画に合わせて設定	70% (令和11年度)
⑥ 特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率 (特定健康診査・特定保健指導の実施状況)	27.6% (令和5年度)	第4期医療費適正化計画に合わせて設定	45% (令和11年度)
(3) 糖尿病				
① 糖尿病の合併症（糖尿病腎症）の減少	糖尿病腎症の年間新規透析導入患者数 (日本透析学会「わが国の慢性透析療法の現状」)	(1月頃に公表予定) 参考：13,844人 (参考：令和5年度)	12,000人 (令和14年度)	—
② 治療継続者の増加	治療継続者の割合 (国民健康・栄養調査)	67.4% (令和6年度)	75% (令和14年度)	—
③ 血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合 (N D B オープンデータ)	1.30% (令和4年度)	1.00% (令和14年度)	—
④ 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 (国民健康・栄養調査)	約1,100万人 (令和6年度)	1,350万人 (令和14年度)	—
⑤ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少（再掲）	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数（年齢調整値） (特定健康診査・特定保健指導の実施状況)	1,606万人 (令和5年度)	第4期医療費適正化計画に合わせて設定	1,100万人 (令和11年度)
⑥ 特定健康診査の実施率の向上（再掲）	特定健康診査の実施率 (特定健康診査・特定保健指導の実施状況)	59.9% (令和5年度)	第4期医療費適正化計画に合わせて設定	70% (令和11年度)
⑦ 特定保健指導の実施率の向上（再掲）	特定保健指導の実施率 (特定健康診査・特定保健指導の実施状況)	27.6% (令和5年度)	第4期医療費適正化計画に合わせて設定	45% (令和11年度)
(4) C O P D				
C O P Dの死亡率の減少	C O P Dの死亡率（人口10万人当たり） (人口動態統計)	13.8 (令和6年)	10 (令和14年度)	—
3 生活機能の維持・向上				
① ロコモティブシンドロームの減少	足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）（65歳以上） (国民生活基礎調査)	229人 (令和4年度)	210人 (令和14年度)	—
② 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率 (日本骨粗鬆症財団報告)	(来春に公表予定) 参考：5.7% (参考：令和5年度)	15% (令和14年度)	—
③ 心理的苦痛を感じている者の減少	K 6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の者の割合 (国民生活基礎調査)	9.9% (令和4年度)	9.4% (令和14年度)	—

目標	指標（データソース）	ベースライン値（案）	目標値	目標値の見直し（案）
別表第三 社会環境の質の向上に関する目標				
1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上				
① 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合 (国民健康・栄養調査)	31.6% (令和5年度)	45% (令和14年度)	— —
② 社会活動を行っている者の増加	いざれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている者の割合 (国民健康・栄養調査)	83.1% (令和6年度)	ベースライン値から5%の増加 (令和14年度)	90% (令和14年度)
③ 地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合 (国民健康・栄養調査)	19.0% (令和5年度)	30% (令和14年度)	— —
④ メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加	メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合 (労働安全衛生調査)	63.2% (令和6年)	80% (令和9年度)	— —
⑤ 心のサポーター数の増加	心のサポーター数 (精神・障害保健課調査)	22,385人 (令和6年度)	100万人 (令和15年度)	— —
2 自然に健康になれる環境づくり				
① 「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 (イニシアチブ登録情報)	1都道府県 (令和6年度)	47都道府県 (令和14年度)	— —
② 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加	滞在快適性等向上区域（まちなかウォーカブル区域）を設定している市町村数 (国土交通省調査)	119市町村 (令和6年度)	100市町村 (令和7年度)	国交省で 計画見直し中
③ 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合 (国民健康・栄養調査)	26.7% (令和6年度)	望まない受動喫煙のない社会の実現 (令和14年度)	— —
3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備				
① スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加	スマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数 (スマート・ライフ・プロジェクト登録情報)	1,233団体 (令和6年度)	1,500団体 (令和14年度)	— —
② 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 (日本健康会議)	120,743社 (令和6年度)	10万社 (令和7年度)	15万社 (令和7年度)
③ 利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加	管理栄養士・栄養士を配置している施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。）の割合 (衛生行政報告例)	72.0% (令和6年度)	75% (令和14年度)	— —
④ 必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加	各事業場において必要な産業保健サービスを提供している事業場の割合 (労働安全衛生調査)	89.8% (令和6年)	80% (令和9年度)	— —
別表第四 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに関する目標				
(1) こども				
① 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少（再掲）	1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合 (全国体力・運動能力、運動習慣等調査)	小学校5年生：女子 16.0% (令和6年度)	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	小学校5年生：女子 7.2% (令和7年度)
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少（再掲）	児童・生徒における肥満傾向児の割合 (学校保険統計調査)	10歳（小学5年生） 10.96% (令和6年度)	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	減少 (令和7年度)
③ 20歳未満の者の飲酒をなくす（再掲）	中学生・高校生の飲酒者の割合 (厚生労働科学研究による調査)	1.7% (令和6年度)	0% (令和14年度)	— —
④ 20歳未満の者の喫煙をなくす（再掲）	中学生・高校生の喫煙者の割合 (厚生労働科学研究による調査)	0.7% (令和6年度)	0% (令和14年度)	— —
(2) 高齢者				
① 低栄養傾向の高齢者の減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	BMI 20以下の高齢者（65歳以上）の割合 (国民健康・栄養調査)	19.5% (令和6年度)	13% (令和14年度)	— —
② ロコモティブシンドロームの減少（再掲）	足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）（65歳以上） (国民生活基礎調査)	229人 (令和4年度)	210人 (令和14年度)	— —
③ 社会活動を行っている高齢者の増加（社会活動を行っている者の増加の一部を再掲）	いざれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている高齢者（65歳以上）の割合 (国民健康・栄養調査)	69.6% (令和6年度)	ベースライン値から10%の増加 (令和14年度)	80% (令和14年度)
(3) 女性				
① 若年女性のやせの減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	BMI 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合 (国民健康・栄養調査)	16.6% (令和6年度)	15% (令和14年度)	— —
② 骨粗鬆症検診受診率の向上（再掲）	骨粗鬆症検診受診率 (日本骨粗鬆症財団報告)	（来春に公表予定） 参考：5.7% (参考：令和5年度)	15% (令和14年度)	— —
③ 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（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の一部を再掲）	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 (国民健康・栄養調査)	9.3% (令和6年度)	6.4% (令和14年度)	— —
④ 妊娠中の喫煙をなくす（再掲）	妊婦の喫煙率 (母子保健課調査)	（年度末に公表予定） 参考：1.6% (参考：令和5年度)	第2次成育医療等基本方に合わせて設定	0% (令和7年度)