

# 健康日本21アクション支援システム （健康づくりサポートネット）について

# 健康日本21アクション支援システム（健康づくりサポートネット）

## 1 事業の目的

令和6年度から開始した健康日本21（第三次）では、「実効性をもつ取組の推進」を方向性の1つとして掲げており、その実現に向けたシステム面を含む体制構築や普及啓発の促進に向けた情報発信体制等の構築を行い、令和7年度から総合的な運用を行っている。

## 2 事業の概要・スキーム等

### これまで

- 健康に関するサイトがバラバラで国民が正しい情報を網羅的に収集するのに支障
- 各サイトで横断的な事項の周知啓発ができていない

### SMART LIFE PROJECT



健康づくりに取り組む自治体や企業、国民向けに普及啓発等を行うためのサイト

### e-ヘルスネット



生活習慣に関連する病気の情報や、毎日の生活習慣を改善するヒントとなる情報を提供するためのサイト

### e-健康づくりネット



自治体や企業等の健康づくり実務担当者向けのツールを提供するためのサイト

システムの統合

### 健康課関連の情報プラットフォームの統合・運用による効率化

- 健康づくりの総合的な「ポータルサイト」として整備。国民の健康増進に係る情報の収集を容易にし、ヘルスリテラシーの向上に繋がる。
- これまでの旧サイトのユーザーの利便性を考慮し、形態・情報はそのまま活かしつつ、横断的な事項はサイト全体で検索可能とするなど、より効率的に国民が必要な情報を収集できる機能を追加予定。
- サイトのトップページで、旧サイトの名前を記載し、旧サイトのユーザーを誘導する予定。



新サイトのURLは以下のとおり

<https://kennet.mhlw.go.jp/home>

# ホームページ画面

健康日本21アクション支援システム  
健康づくりサポートネット

厚生労働省 健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～

健康増進担当者向けツール (e-健康づくりネット) 生活習慣病などの情報 (e-ヘルスネット) みんなの活動 スマート・ライフ・プロジェクト その他

## 健康づくりサポートネット OPEN!

健康増進担当者向けツール

トピック・お知らせ

- 2025年04月01日 ・2025年4月1日より健康日本21アクション支援システム健康づくりサポートネットがオープンしました。
- ・2025年3月31日まで「e-ヘルスネット」「e-健康づくりネット」「スマート・ライフ・プロジェクト」としてご提示していたサイトは、当サイトに引き継いでいます。記事の引用などを行っている場合は、当サイトのURLに変更をお願いします。
- ・トピックス画面に関しては、現在準備中です。しばらくお待ちください。

多くの方にご利用いただけるように、操作性や利便性の向上を目指し、令和7年度も機能改善を行っております。

健康課に関する情報は、3サイト全てから検索できるようになりました。

## 本ウェブサイトの主なメニュー

役立つ情報や活動を紹介し、みんなの健康づくりを応援します。



気になる情報をチェック

トピックス

企業・団体・自治体の健康増進への取り組みをご紹介します



みんなの活動



ツールやパンフレットが欲しい!

健康増進担当者向けツール (e-健康づくりネット)

健康寿命の延伸を目標に企業、団体、自治体と連携して実施する国民運動 (企業・団体・自治体向け)



スマート・ライフ・プロジェクト



この言葉ってどんな意味だろう?

生活習慣病などの情報 (e-ヘルスネット)

## 気になる情報を探してみよう

運動

食生活

健診・検診

禁煙

女性の健康

睡眠

健康寿命

栄養

飲酒

歯・口腔

生活習慣病

キーワード検索 (例: 睡眠、メタボ)

検索



# 健康増進担当者向けツール（e-健康づくりネット）

## 健康課題別ツールのご紹介

健康づくり施策の実施段階でご活用いただけるパンフレットやパンフレットの解説書、記録シートなどをご用意しました。  
指針・ガイドライン等の改訂時には適宜内容の更新を行います。また、新規ツールも追加予定です。  
ぜひダウンロードしてご活用ください。



身体活動の促進



肥満予防（男性編）



アルコール（女性編）



アルコール（男性編）



睡眠



女性の健診・検診



室温と高血圧、睡眠の関係



ヘッドホン（イヤホン）難聴



糖尿病の発症予防



栄養・食生活



野菜摂取の促進

## 学習教材

健康づくり支援をご担当されている方々に知っていただきたい情報をコンパクトなPDFファイルにまとめました。それぞれ手にとって見ていただきやすいサイズで、いつでもお読みいただけます。ぜひダウンロードしてご活用ください。

### 特定保健指導のための参考教材



ICTを活用した特定保健指導のための手引き  
最終更新日：2024年3月




特定保健指導の積極的支援における効果的な行動変容につなげる保健指導の手引き  
最終更新日：2025年6月



健診や保健指導における正しい腹囲測定法  
最終更新日：2025年2月

# 生活習慣病などの情報（e-ヘルスネット）

健康日本21アクション支援システム  
健康づくりサポートネット

 厚生労働省  
健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～

ホーム トピックス 健康増進担当者向けツール (e-健康づくりネット) **生活習慣病などの情報 (e-ヘルスネット)** みんなの活動 スマート・ライフ・プロジェクト その他

ホーム > 生活習慣病などの情報

## 生活習慣病などの情報

ここでは、生活習慣に関する病気の情報や、毎日の生活習慣を改善するヒントとなる情報を、各分野の専門家が解説しています。それらにかかわるわが国の健康施策、専門用語の解説なども掲載しています。  
2025年3月31日まで「e-ヘルスネット」としてご提示していたサイトは、こちらで引き継いでいます。



### 記事・用語辞典メニュー

生活習慣病予防	栄養・食生活	飲酒	健康政策
健康寿命	休養・こころの健康	喫煙	健康用語辞典
身体活動・運動	歯・口腔の健康	感覚器など	執筆者一覧

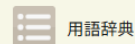
今月のピックアップコンテンツ：  
年齢を重ねても、元気で生き生きと過ごしましょう



関連記事

#### 健康寿命の定義と算出方法

健康寿命とは、集団の健康状態を表す健康指標の一つです。従来は平均寿命が広く用いられてきましたが、生き



用語辞典

#### 高齢者

年齢が高い人を指す用語。

#### 新着・更新記事

- 2025年11月06日  
甘味（砂糖）の適正摂取方法
- 2025年10月07日  
う蝕の原因とならない代用甘味料の利用法
- 2025年10月07日  
糖尿病
- 2025年10月01日  
アルコールとがん
- 2025年10月01日  
景観の効果

今月のピックアップコンテンツ：  
年齢を重ねても、元気で生き生きと過ごしましょう



関連記事

#### 健康寿命の定義と算出方法

健康寿命とは、集団の健康状態を表す健康指標の一つです。従来は平均寿命が広く用いられてきましたが、生きている状態（QOL：生活の質）を勘案することが重要であるとの認識が高まり、死亡データだけでなく生きている状態のデータを組み合わせた「健康統合指標」として健康寿命が着目されるようになりました。我が国では、WHOが2000年に発表した世界の健康寿命ランキングで日本が世界一であったことが取り上げられたのを契機に国民の関心を呼び、同年に策定された健康日本21（第一次）においても「健康寿命の延伸」を最大の目標とすることが掲げられました。

#### 平均寿命と健康寿命

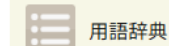
2022（令和4）年における我が国の平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳であり、健康寿命とはそれぞれ約9年、約12年の差があります。全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、平均寿命を上回る健康寿命の延伸を実現することが必要です。

#### 健康寿命延伸プラン

2019年に策定された「健康寿命延伸プラン」は、健康寿命の目標と、その目標を達成するための施策について定めたものです。2040年までに健康寿命を男女ともに2016年に比べて3年以上延伸し、75歳以上とすることを目指しています。

#### 骨粗鬆症予防のための運動-骨に刺激が加わる運動を

骨粗鬆症は骨が脆くなって骨折しやすい状態をいいます。腰椎や大腿骨の骨折によって、腰痛や寝たきりの原因になることさえあります。骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムの摂取と日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます。



用語辞典

#### 高齢者

年齢が高い人を指す用語。

#### 骨密度

骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分のつまり具合。骨の単位面積当たりの骨量で算出される。

#### サルコペニア

高齢になるに伴い、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態。



## 健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT

「健康寿命をのぼそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目標とした国民運動。プロジェクトに参加する企業・団体・自治体と協力・連携しながら、運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診、睡眠、女性の健康について、具体的なアクションの呼びかけを行い、国民自らが誘い合い、健康の輪を広げていくことで更なる健康寿命の延伸を推進していきます。

スマート・ライフ・プロジェクトとは



スマート・ライフ・プロジェクトで、楽しむ健康を。

# SMART LIFE PROJECT

参画特典多数  
詳細はこちら▶

### 健康イベント&コンテンツ

健康増進普及月間  
4/14-5/31

### 栄養・食生活コンテンツ

食事をおいしく、バランスよく

### 健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT

参画企業・団体一覧

新規参画 ログイン

参画のご案内

### 健康寿命をのぼそう!アワード

第12回 健康寿命をのぼそう!アワード表彰式  
参画：東京都健康・スポーツ庁

### 啓発ツールまとめ

### みんなの健康づくり集