

健康日本21(第三次)の目標一覧

第61回 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会
令和8年6月3日
参考資料2

目標	指標(データソース)	ベースライン値(案)	目標値
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)	平均寿命の増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増加分を上回る下位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)	BMI 18.5以上25未満(65歳以上はBMI 20を超え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)	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)	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)	8,000歩 (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ことの減少	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)	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	14.8%	12%

	(国民健康・栄養調査)	(令和6年度)	(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	妊婦の喫煙率 (母子保健課調査)	1.6% (令和5年度)	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)	47.8% (令和6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)	90% (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)	56.0% (令和6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
2 生活習慣病（NCDs）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）	375 （令和5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）	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）	6.5% （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）	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）	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）	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」）	12,752人 （令和6年）	12,000人 （令和14年）
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 （NDB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）	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）	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）	45% （令和11年度）
（4）COPD			
COPDの死亡率の減少	COPD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)	5.9% (令和6年度)	15% (令和14年度)
③ 心理的苦痛を感じている者の減少	K6(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
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	いずれかの社会活動（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）	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）
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（まちなかウォークアブル区域）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）	200市町村 （令和12年度）
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）	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）
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していないこどもの減少（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）	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 （学校保健統計調査）	10歳（小学5年生） 10.96% （令和6年度）	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）	いずれかの社会活動（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）	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)	5.9% (令和6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)	1.6% (令和5年度)	0% (令和7年度)