

健康ながさき21(第3次)

長崎県健康増進計画 令和6(2024)~令和17(2035)年度

はじめに



健康であることは、すべての人の願いであり、県民の皆様が安心して生き生きと暮らしていくための大切な基盤です。

本県は、全国より早いスピードで少子高齢化・人口減少が進んでいることから、県民の皆様誰もがいつまでも健康で元気に暮らしていただくことができるよう、健康上の問題で介護が必要になるなど、日常生活が制限されることなく生活ができる期間である「健康寿命」を延ばすことが大変重要です。

また、全国的にみても、独居世帯の増加、女性の社会進出、仕事と育児又は介護との両立、高齢者の就労拡大等に

よる社会の多様化、あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーション（DX）の加速、次なる新興感染症を見据えた新たな生活様式への対応等の社会変化が予測されており、今後はこのような状況へのさらなる対応が求められています。

長崎県健康増進計画である「健康ながさき21」は、平成13年度からの第1次計画、平成25年度からの第2次計画を策定し、県民の健康づくり運動に取り組んでまいりました。第2次計画において、健康寿命を延伸する目標を達成することができましたが、生活習慣病の罹患者は依然として多く、健康課題の解決のためのさらなる取組が重要となっております。

このような中、これまでの取組を評価し検証するとともに、今後の社会環境の変化等を見据えながら、行政だけではなく、企業、教育機関、住民組織などの関係機関、関係団体による健康づくり施策を進めるにあたっての指針として、このたび、令和6年度からの12年間を計画期間とする「健康ながさき21（第3次）」を策定しました。

本計画では、基本理念として「全ての県民がいつまでも健康でこころ豊かに活躍できる社会の実現」を掲げ、「健康寿命の延伸」「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」の4つの方向に沿って、健康課題に応じた施策を展開していくこととしております。

県民の皆様が、住み慣れた地域で生涯を通して主体的に健康づくりを実践することができる環境づくりをはじめ、市町や関係機関、関係団体と連携して着実に計画を推進し、本県の「健康長寿日本一」につなげてまいりたいと考えております。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました健康ながさき21推進会議委員及び各部会委員の皆様をはじめ、ご協力いただきました皆様方に感謝申し上げますとともに、今後とも健康づくり施策にご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

令和6年3月

長崎県知事 大石 賢吾

健康ながさき21（第3次）目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1. 計画策定の趣旨.....	1
2. 計画の位置づけ.....	3
3. 計画期間.....	3
4. 推進体制.....	3
第2章 長崎県民の現状.....	4
1. 長崎県民の生活習慣病の状況.....	4
(1) 長崎県の人口の推移及び将来推計.....	4
(2) 長崎県民の生活習慣病の状況.....	6
2. 健康ながさき21（第2次）最終評価.....	8
(1) 最終評価の概要.....	8
(2) 健康寿命の延伸（全体目標）についての評価（概要）.....	10
(3) 領域毎の評価（概要）.....	11
第3章 計画の基本理念及び基本的な方向.....	21
1. 計画の基本理念.....	21
2. 計画の基本的な方向.....	21
第4章 目標の設定と評価.....	23
1. 目標設定の基本的な考え方.....	23
2. 目標値設定の基本的な考え方.....	23
3. 目標の評価.....	23
第5章 長崎県が取り組む健康づくり施策.....	24
1. 健康寿命の延伸.....	24
2. 個人の行動と健康状態の改善.....	26
2-1 生活習慣の改善.....	26
<1> 栄養・食生活.....	26
<2> 身体活動・運動.....	32
<3> 休養・睡眠.....	37
<4> 飲酒.....	39
<5> 喫煙.....	42
<6> 歯・口腔の健康.....	45
2-2 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防.....	49
<1> 健診の受診促進.....	49
<2> がん.....	52
<3> 循環器病.....	55
<4> 糖尿病.....	58
<5> COPD.....	62
2-3 生活機能の維持・向上.....	64

3. 社会環境の質の向上	67
3-1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	67
3-2 自然に健康になれる環境づくり	70
3-3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	75
4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	78
<1> こどもの健康づくり	78
<2> 高齢者の健康づくり	80
<3> 女性の健康づくり	82
資料編	84
1. 健康ながさき 21（第3次）目標・指標一覧表	85
2. 健康ながさき 21（第3次）参考指標一覧表	93
3. 参考グラフ・図表	94
4. 健康ながさき 21 推進会議設置要綱	101
5. 健康ながさき 21 推進会議（部会）委員名簿	102
6. 健康長寿日本一長崎県民会議設置要綱	105
7. 健康ながさき 21（第3次）推進体制（イメージ図）	108
8. 健康日本 21（第三次）参考資料（厚生労働省作成資料より抜粋）	109
9. 健康ながさき 21（第2次）数値目標一覧	111
10. 用語集	118