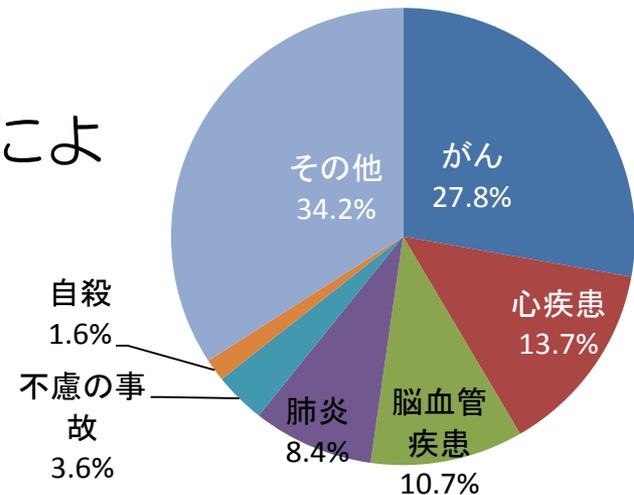




# 健康寿命日本一への挑戦

## 【背景】

- 高齢化や人口減少が著しい
- がんや脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が高い
- 自殺率の高さ

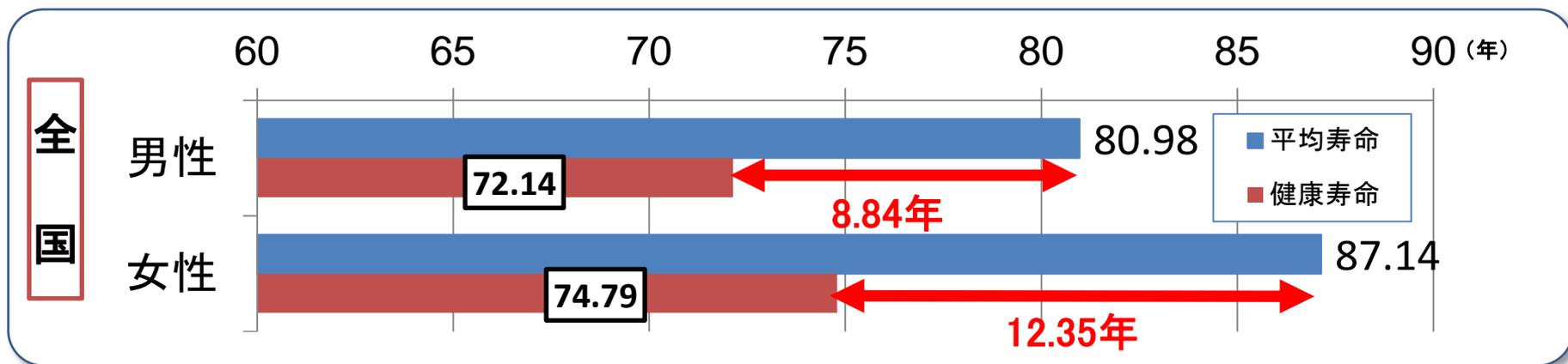
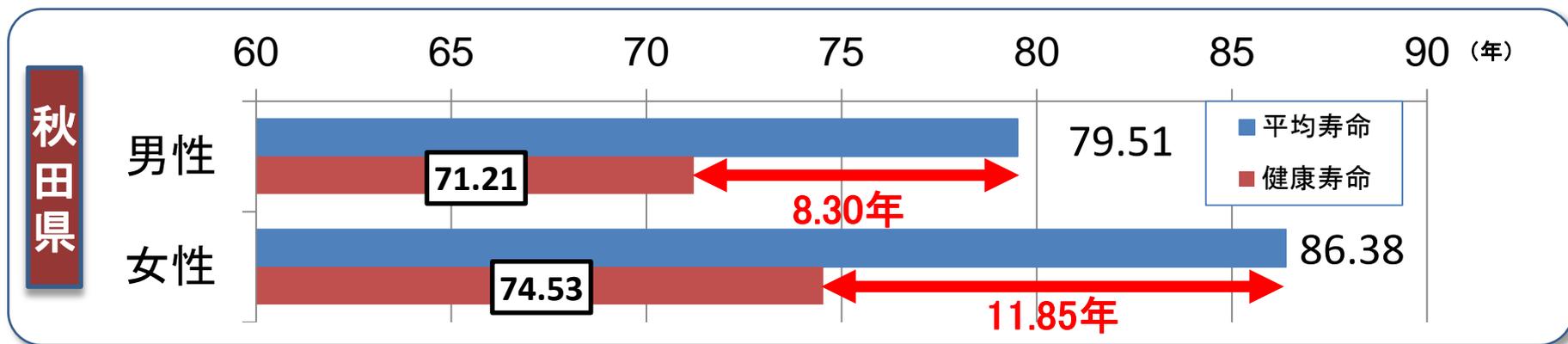


平成28年人口動態統計

## 【喫緊の課題】

- 県民が健康に暮らせる期間である「健康寿命」の延伸

- 平均寿命が延びる中で、健康寿命を延ばし、要介護状態の防止による健康な期間のさらなる延伸





# 健康秋田いきいきアクションプラン ～趣旨、基本目標等～

---

## 【趣旨】

「10年で健康寿命日本一」に向けた、県民総ぐるみ健康づくり県民運動に関する基本計画

## 【基本目標】

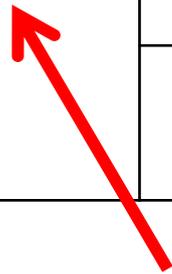
平成28年度健康寿命日本一の県の男女の健康寿命

## 【目標期間】

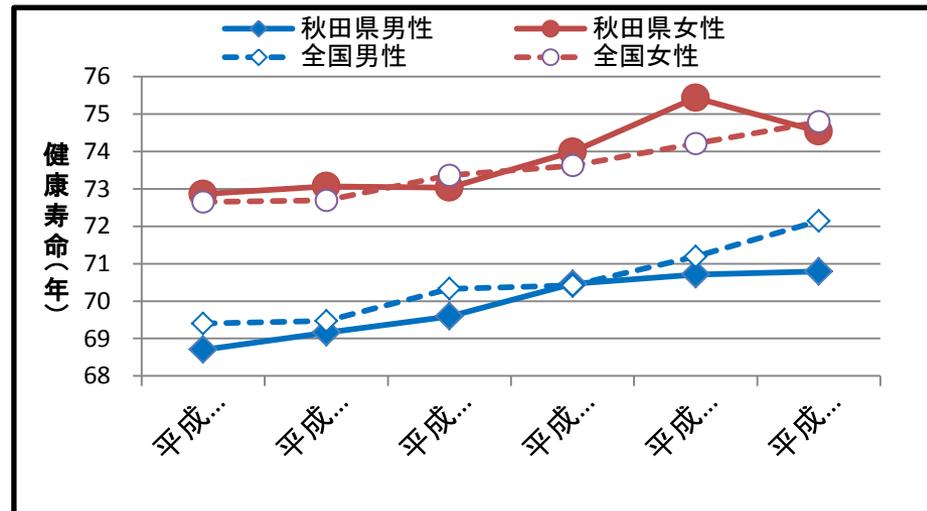
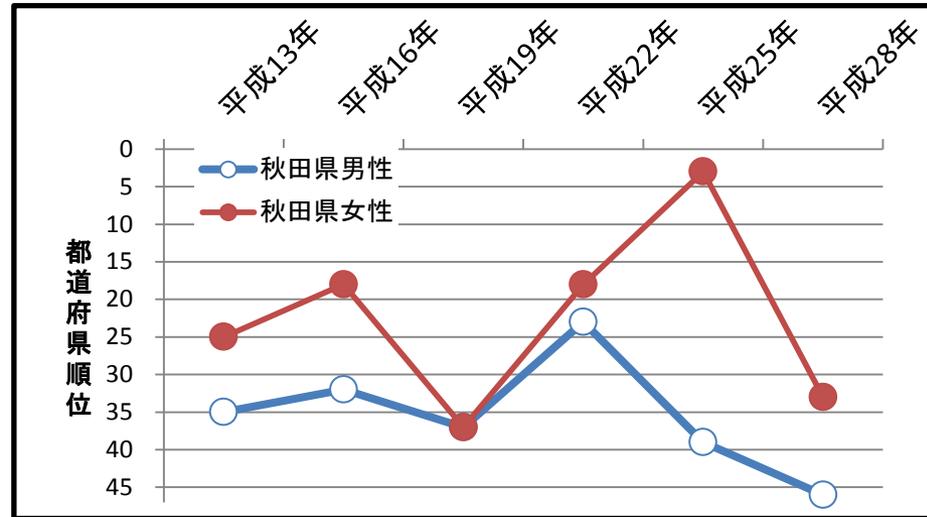
平成30年度～平成34年度

# 平成28年の健康寿命

秋田県	男性	71.21年 (46位)
	女性	74.53年 (33位)
全国	男性	72.14年
	女性	74.79年
トップ	男性	73.21年 (山梨県)
	女性	76.32年 (愛知県)



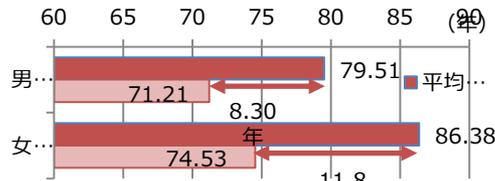
【H34基本目標】  
現状値との差2歳余り



## 計画策定の基本的考え方

### ○策定の趣旨

- 人口減少と超高齢社会においても生きがいを持って安心して暮らせる健康長寿社会を実現するためには、健康に暮らせる期間である「健康寿命」の延伸に向けた取組を強化していく必要があります。また、健康づくりの推進に当たっては、個人として生活習慣の改善に努力していただくことはもとより、個人の健康づくりを社会全体で支え合う環境整備が必要である。
- このようなことから、「10年で健康寿命日本一」という目標を掲げ、県民総ぐるみで健康づくり運動を展開するための基本計画となる「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定するものである。



### ○基本目標

「健康寿命日本一」を達成するため、平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸を図りながら、平成34年に男性73.71年、女性76.77年をめざす。

### ○基本方針

- 健康を総合的にとらえ、身体的、精神的、社会的な面から健康づくりを推進する。
- 働き盛り世代を重点世代とする。
- 県民運動としてオール秋田で取組を推進する。

### ○計画の性格

- 県民や関係団体等と施策の方向性や目標を広く共有しながら、これまでより一層強力で健康づくりを推進するための、健康づくり県民運動の実施計画である。
- 計画の内容は、県の関係する個別計画と整合性を図る。

### ○計画期間

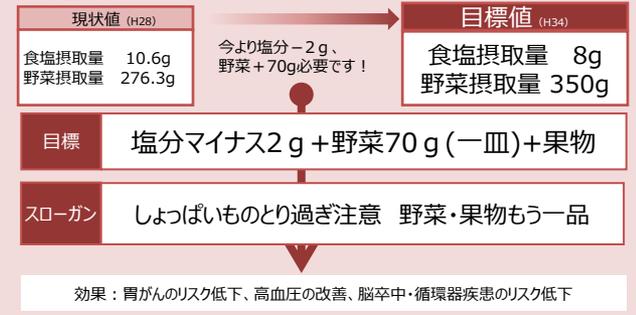
平成30年度から平成34年度までの5年間とする。

## 「健康寿命日本一」に向けた取組

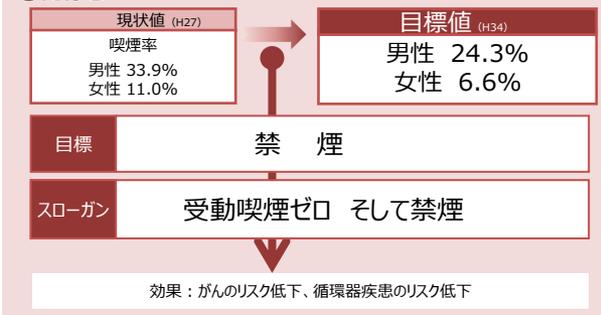
- 働き盛り世代の健康づくり対策として「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」を、高齢者の健康づくり対策として、「ロコモ予防」を重点分野に設定し、県民のみなさんに取り組んでいただきたい目標や参考情報、関係団体の取組等をわかりやすく記載。
- また、「日頃から心がけたい健康づくり対策」として「アルコール」「歯と口腔の健康」「健(検)診」「こころの健康」「社会参加」についても参考情報等を記載。

### 【働き盛り世代の健康づくり対策】

#### ○栄養・食生活



#### ○たばこ



#### ○身体活動・運動



### 【高齢期の健康づくり対策】

#### ○ロコモ・フレイル予防

スローガン: 「適度な運動」と「バランスの良い食生活」、  
「生きがいづくり」でロコモ・フレイル予防を意識しよう

### 【日頃から心がけたい健康づくり対策】



各分野の参考情報や県・関係団体の取組を掲載

## 計画の推進

政策提言を行う「あきた健康長寿政策会議」と推進母体となる「秋田県健康づくり県民運動推進協議会」を核とし、県内の健康づくりに関係する団体がそれぞれの特徴、特性を活かしながら、統一的な方針に基づいて県民の健康づくりを支援。

#### 政策提言・評価

あきた健康長寿政策会議

#### 助言

#### 推進母体

秋田県健康づくり県民運動推進協議会

- ・経済団体
- ・保健医療団体
- ・検診団体
- ・医療保険団体
- ・保健活動団体
- ・報道機関
- ・市町村
- ・県

県民一人ひとりの取組を応援！

- 健康づくりの情報提供
- 健康長寿推進員の育成
- 健康経営の普及
- 健康ポイント導入支援 など

健康寿命  
日本一の  
実現



# 健康づくり対策の3本柱のひとつ 「たばこ」



めざす目標

禁煙（そして受動喫煙防止）

現状値（H28）

男性 33.9%

女性 11.0%

たばこを吸わない人の前では、  
絶対吸わない！

目標値（H34）

男性 24.3%

女性 6.6%

受動喫煙ゼロ そして禁煙

今から  
はじめよう！

効果

がんのリスクが低下  
循環器疾患のリスクが低下

