

第1 群馬県がめざす健康寿命の延伸に向けた対策

1 健康増進計画「元気県ぐんま21（第2次）」

【策定の動向】

国では、急激な少子高齢化が進む中で10年後の日本の目指す姿を「すべての国民が共に支え合い、健康で暮らせる社会」とし、「目指す姿」の実現に向けて、21世紀における第二次国民健康づくり運動「健康日本21（第二次）」を平成25年（2013年）4月より開始しています。

本県においても、国の対策の基本的な考え方や方向性を踏まえ、健康増進計画「元気県ぐんま21（第2次）」を平成25年（2013年）4月に策定し、推進しています。

【計画の趣旨】

生涯を通じて、心身ともに健康で質の高い生活を送ることは、すべての県民の望みです。そのためには、すべての県民が、正しい生活習慣を身につけ又は改善し、生活習慣病の発症予防と重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の低下の低減による生活の質の向上を図ることが重要です。

しかし、個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受け、個人の努力のみでは達成できないことがあることから、社会全体として個人の健康を支え、守る環境の整備が必要です。

そのため、「元気県ぐんま21（第2次）」では、県民の一人一人が取り組むべき健康課題を明らかにするとともに、県民の健康増進の総合的な推進を図るため、行政や関係機関・団体等の社会全体が県民の健康を支援し、県民の健康寿命の延伸を実現するという考えのもと、以下の5つの基本的な方向を定めています。

【基本的な方向】

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸を実現し、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小の実現を目指します。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病及び慢性閉塞性肺疾患（COPD）に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による生活習慣病の発症及び合併症の発症や症状の進展等の重症化を予防することに重点を置いた対策を推進します。

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策とともに、子どもの頃から健康的な生活習慣の定着を推進します。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、行政機関のみならず、広く企業、民間団体等の積極的な協力により、県民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境の整備を推進します。

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記1から4までの基本的な方向を実現するためには、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善のため、対象ごとの特性やニーズ、健康課題等に応じた健康づくり対策を推進します。

●群馬県健康増進計画

元気県ぐんま 2 1（第2次）平成25年度～平成34年度

生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、健康を支え、守るための社会環境の整備等により、「健康寿命の延伸」と「健康格差」の縮小を実現することを目指す。

計画の
目指す姿

全ての県民が、心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる群馬県の実現

1 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上

県民一人一人と社会全体で取り組むこと

2 生活習慣病の 発症予防・重症化予防

- (1)がん
- (2)循環器疾患
- (3)糖尿病
- (4)慢性閉塞性肺疾患（COPD）

3 社会生活機能の維持向上

- (1)こころの健康
- (2)次世代の健康
- (3)高齢者の健康

4 健康を支え、守る 社会環境の整備

- (1)地域のつながりの強化
- (2)健康づくり活動への参加
- (3)健康づくり活動を行う企業
- (4)健康づくり活動の拠点

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

- (1)栄養・食生活
- (2)身体活動・運動
- (3)休養
- (4)飲酒
- (5)喫煙
- (6)歯・口腔



2 健康寿命の延伸県民運動「ぐんま元気（GENKI）の5か条」

健康寿命の延伸を実現するためには、県民の健康づくりに対する意識を高揚するとともに、自ら主体的に健康づくりに取り組むことが必要であることから、県民への発信力強化として、県民一人ひとり、生活習慣として身につけて欲しい健康づくりの実践事項を「ぐんま元気（GENKI）の5か条」として平成28年（2016年）9月に制定し、県民運動として展開しています。

県民運動は、生涯を通じた健康づくり活動の中で、切れ目のなく県民を支援できる体制を構築し、推進することが重要であることから、「地域・職域連携推進協議会」を県及び保健福祉事務所単位（地区単位）で設置し、生涯にわたる健康づくり対策の推進を目指しています。

●健康寿命の延伸 県民運動

ぐんま元気（GENKI）の5か条



県民運動の基本理念

全ての県民が、心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる「元気県ぐんま」の実現

ぐんま元気（GENKI）の5か条の制定・県民運動のスタート宣言

健康な毎日は、私たちの願いです。

「ふるさと群馬」の中で、県民一人ひとりが健やかなからだを育み、生涯にわたり、元気にいきいきと生きることができる「健康寿命」を延伸していかなくてはなりません。

そのため、健康を支える正しい生活習慣を身につけ、すべての県民が実践すべき健康づくりとして、次に掲げる5つの実践事項を「ぐんま元気（GENKI）の5か条」として制定しました。

「ぐんま元気（GENKI）の5か条」を家庭から地域へと広げ、明るく活力のある「元気県ぐんま」の実現を目指し、県民の皆様と力をあわせ、オール群馬で展開する「健康寿命の延伸 県民運動」をスタートすることを宣言します。

平成28年9月1日 群馬県知事 大澤 正明

第1条 G げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠（運動・休養）

第2条 E えんぶん（塩分）ひかえて 食事はバランスよく（食生活）

第3条 N なかま(仲間)をつくって 健康づくり（社会参加・健(検)診）

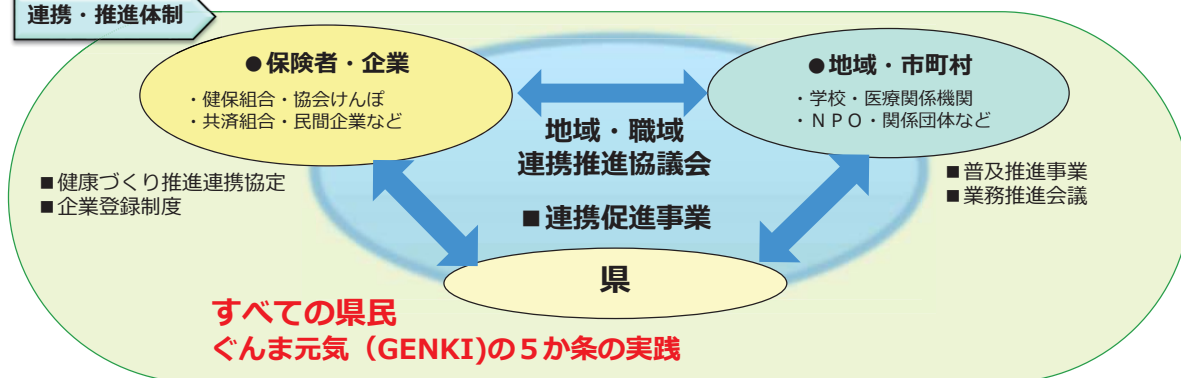
第4条 K きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に（たばこ・飲酒）

第5条 I いいは(歯)を保って いつも笑顔（歯と口・こころの健康）

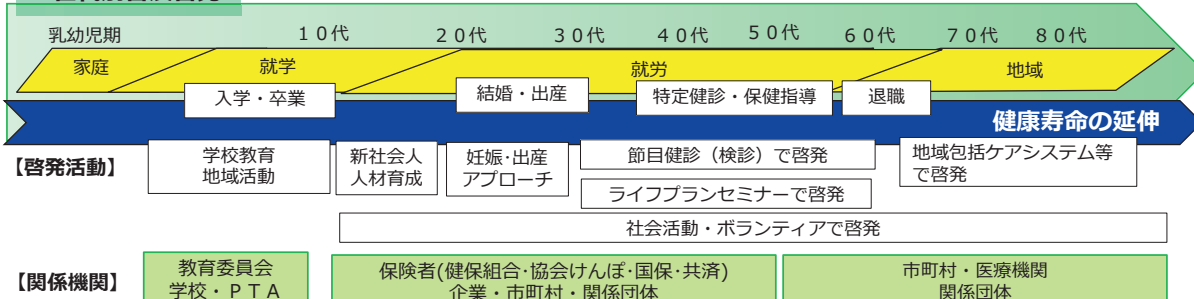
●健康寿命の延伸 県民運動

ぐんま元気（GENKI）の5か条

連携・推進体制



●世代別普及啓発



県民への発信力の強化・全県的な広報活動

◆メディア広報・イベント開催・ロゴマークの活用など

健康増進計画「元気県ぐんま 21（第2次）」における5つの基本的な方向の5「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」の生活習慣の1つとして位置づけられています。

【具体的な目標】

「元気県ぐんま 21（第2次）」は、平成25年度（2013年度）から平成34年度（2022年度）までを推進期間とし、基本的な5つの方向に基づいた具体的な目標66項目を概ね10年間を目途として設定しています。

この目標における「身体活動・運動対策」に関する指標は、意欲や動機付けの指標でなく、「①歩数の増加」「②運動習慣者の割合の増加」の県民の行動変容に関する指標を用いることが重要であることから下記のとおり設定しています。

また、社会環境の整備として「③住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む市町村数の増加」も設定しています。

●「元気県ぐんま 21（第2次）」における身体活動・運動に関する指標

目標項目	対象	ベースライン値 (H24)	現状値 (H28)	目標値 (H34)
①日常生活における歩数の増加	20歳～64歳 男性	8,362歩	6,698歩	9,500歩
	女性	6,403歩	6,386歩	8,000歩
	65歳以上 男性	4,589歩	5,342歩	6,000歩
	女性	5,014歩	4,556歩	6,500歩
②運動習慣のある者の割合の増加	20歳～64歳 男性	28.4%	17.5%	38%
	女性	24.1%	11.6%	34%
	65歳以上 男性	50.0%	47.7%	60%
	女性	36.1%	28.2%	46%
③住民が運動しやすいまちづくり 環境整備に取り組む市町村数の 増加	総数 市町村	26市町村	—	全市町村

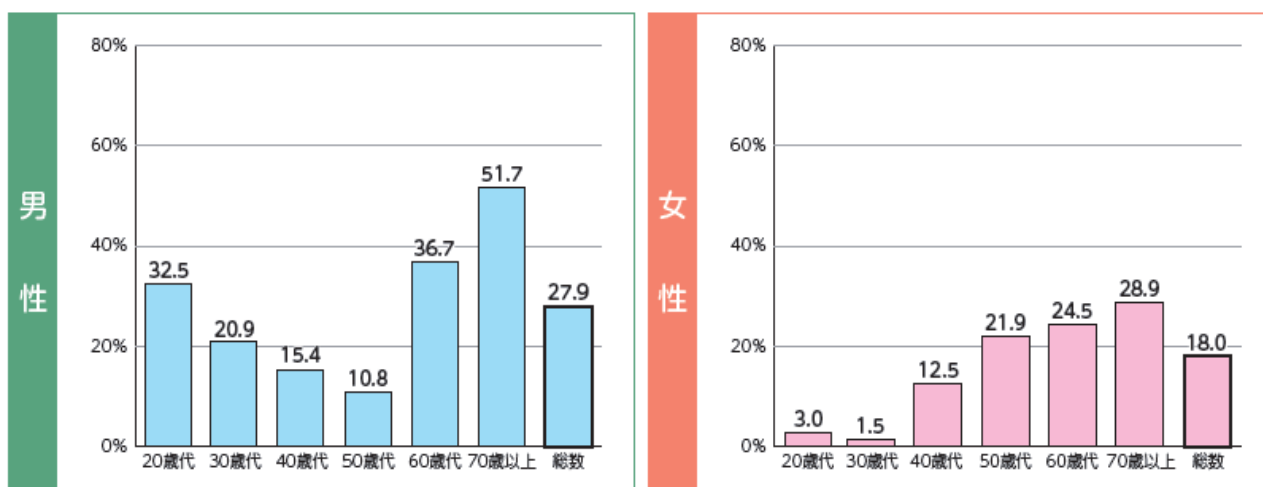
4 県民の身体活動の状況と課題（県民健康・栄養調査の結果）

「元気県ぐんま21（第2次）」における「身体活動・運動対策」に関する指標である「①歩数の増加」「②運動習慣者の割合の増加」の状況は次のとおりであり、県民の「身体活動・運動対策」の強化が必要となっています。

また、そのための社会環境の整備としての人材育成や教材、県民が気軽に活用できる媒体等の開発が求められています。

【①運動習慣のある者の割合】

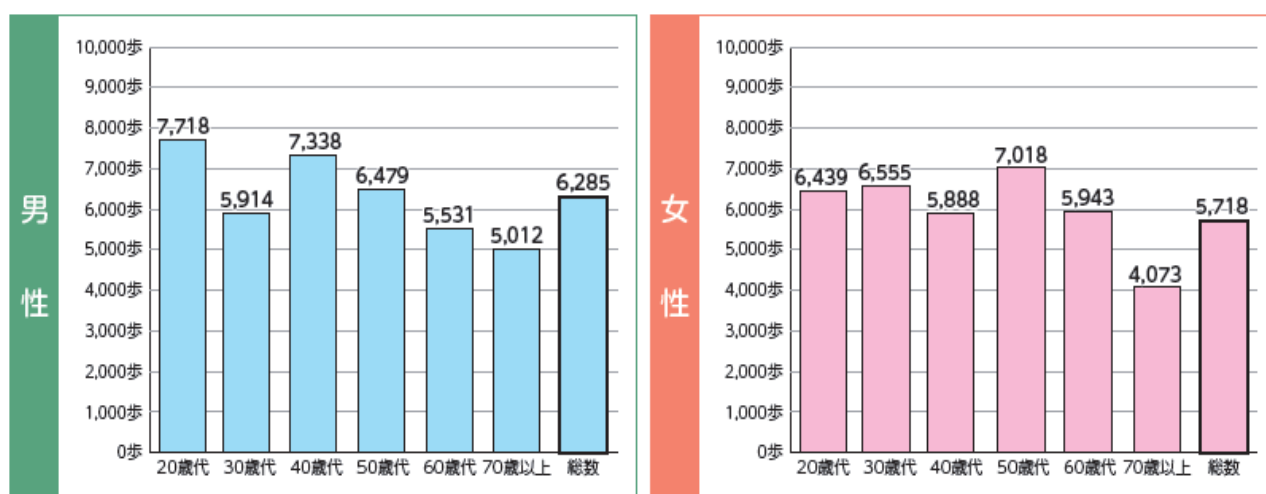
「運動習慣のある者」の割合は全体では、男性は約3割（27.9%）、女性は約2割（18.0%）です。年代別では、男性は50歳代（10.8%）、女性は30歳代（1.5%）で低い割合です。



「運動の習慣がある者」：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者。

【②1日の歩数の平均値】

1日の歩数の平均値は全体では、男性が6,285歩、女性5,718歩です。年代別では、男性は70歳以上（5,012歩）、女性70歳以上（4,073歩）で低くなっています。



歩数が100歩未満、50,000歩以上の者は除く。