

第3次群馬県健康増進計画 「元気県ぐんま21（第3次）」 概要

群馬県



元気県ぐんま21 マスコットキャラクター
GENKI（げんき）

趣旨（目指す姿）

県民幸福度(WELL-BEING)の向上

計画策定の趣旨
（目指す姿）

全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な活力ある健康長寿社会の実現



基本的な方向

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 個人の行動と健康状態の改善
- 3 社会環境の質の向上
- 4 生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）

1 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣の改善
（リスクファクターの低減）

生活習慣病（NCDs）の発症予防

生活習慣病（NCDs）の重症化予防

生活機能の維持・向上

2 個人の行動と健康状態の改善

3 社会環境の質の向上

自然に健康になれる環境づくり

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

4 生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）

概要

計画の位置づけ

○法的根拠

- ・健康増進法第8条第1項に基づく都道府県健康増進計画
- ・健康増進法第7条第1項に基づく「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（健康日本21（第三次））」を勘案した計画

○他計画等との関係

- ・群馬県の最上位計画である「新・群馬県総合計画」の個別計画であり、健康分野の最上位計画
- ・他の保健、医療又は福祉に関する事項を定める計画及び「活力ある健康長寿社会実現のための「群馬モデル」」と調和したもの。

○計画の性格

- ・群馬県における健康の増進を総合的かつ計画的に推進するための基本的な枠組み（基本的な方向、目標や取り組むべき施策等）を定めるもの。
- ・具体的な事業（取組）は、本計画及び厚生労働省が示す「アクションプラン」を踏まえて実施する。

計画期間

2024（令和6）年度～2035（令和17）年度までの12年間

推進体制

- ・元気県ぐんま21推進会議（群馬県地域・職域連携推進協議会）において、計画の進捗状況、事業の検討・評価を行う。
- ・**2030年度（計画7年目）に中間評価**を行い、**2034年度（計画11年目）に最終評価**を行う。

2024 R6	2025 R7	2026 R8	2027 R9	2028 R10	2029 R11	2030 R12	2031 R13	2032 R14	2033 R15	2034 R16	2035 R17
				国・県 実態調査	公表			国・県 実態調査	公表		
					中間評価				最終評価	4次策定	

現状と課題

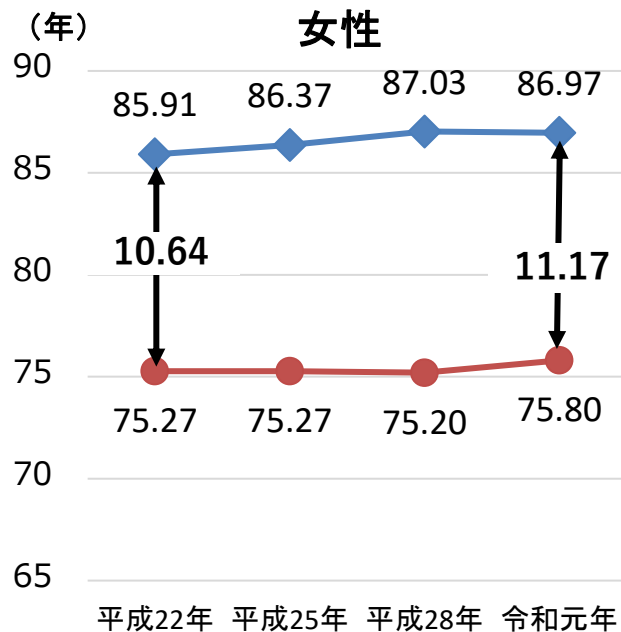
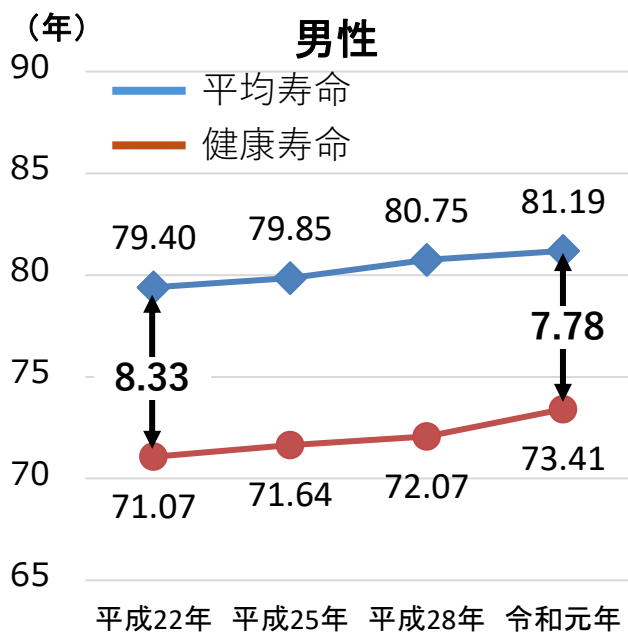
—第2次計画最終評価結果—

全体目標である「健康寿命」は延伸したが、個別目標では、目標に達した指標は10項目（15.4%）、改善傾向の指標は24項目（36.9%）、悪化した指標は7項目（10.8%）であった。引き続き、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境づくりの取組を促進する必要がある。

全体目標達成状況

健康寿命の延伸 評価b

第2次計画策定時から男女ともに健康寿命は延伸しているものの、目標である「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加（H22比）」は、男性は達成しているが、女性は未達成である。



健康格差の縮小 評価e

市町村の健康格差を把握する指標が未設定となり、評価困難であった。

個別目標達成状況

評価	2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	4 健康を支え、守るための社会環境の整備	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整備	合計 (全体目標含む)
a 達した	2	2	1	5	10 (15.4%)
b 改善傾向	7	4		12	24 (36.9%)
c 変わらない	3	3		9	15 (23.1%)
d 悪化している	1	2	1	3	7 (10.8%)
e 評価困難		3	2	3	9 (13.8%)
合計	13	14	4	32	65

- 悪化した指標
- ①メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
 - ②運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加
 - ③肥満傾向にある子どもの割合の減少
 - ④健康づくりを目的とした活動に主体的にかかわっている県民の割合
 - ⑤朝食欠食者の減少
 - ⑥食事を1人で食べる子どもの割合の減少
 - ⑦3歳で不正咬合等が認められる者の減少

基本的な方向と指標

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の延伸を目指すことは、健康づくりを推進するにあたり最も重要である。

個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差縮小を目指す。

2 個人の行動と健康状態の改善

個人の行動と健康状態の改善のため、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防に加え、生活機能の維持・向上のための取組を推進する。

①生活習慣の改善

- ア 栄養・食生活
- イ 身体活動・運動
- ウ 休養・睡眠
- エ 飲酒
- オ 喫煙
- カ 歯・口腔の健康

②生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ア がん
- イ 循環器疾患
- ウ 糖尿病
- エ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

③生活機能の維持・向上

- ア フレイル予防
- イ 骨粗しょう症
- ウ こころの健康

3 社会環境の質の向上

個人の行動と健康状態の改善に加えて、県民を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要である。社会環境の質の向上のため、多様な主体による取組を推進する。

①社会とのつながり・こころの健康の維持向上

- ア 地域の人々とのつながり
- イ 社会活動
- ウ 共食
- エ こころの健康の維持・向上につながる社会環境

②自然に健康になれる環境づくり

- ア 健康的な食環境づくり
- イ 歩きたくなるまちづくり
- ウ 望まない受動喫煙防止

③誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

- ア 健康づくりを行う企業・団体（ぐんま食育応援企業）
- イ 健康経営
- ウ 特定給食施設

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康課題を取り巻く状況は、ライフステージごとに異なっているが、現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があること、本人のみならず次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるため、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れて取組を推進する。

- ア こども
- イ 高齢者
- ウ 女性

主な指標と目標値

－全体目標－

1 健康寿命の延伸と市町村健康格差の縮小

(1) 健康寿命の延伸：日常生活に制限のない期間の平均（健康寿命）

○ 指標と目標値

項目	現状		目標	
	数値	年次	数値	年次
日常生活に制限のない期間の平均（健康寿命）	健康寿命 男性：73.41年 女性：75.80年 平均寿命 男性：81.19年 女性：86.97年	2019	次のいずれも満たすものとする ①平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 ②健康寿命 男性73.95年以上 女性77.08年以上	2031

※健康寿命
国の「健康寿命延伸プラン」の目標を踏まえて設定
・2016年を基準として2040年までに3年以上延伸し
男女とも75年以上とする

(2) 市町村健康格差の縮小：日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）

○ 指標と目標値

項目	現状		目標	
	数値	年次	数値	年次
日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）	下位4分の1（9市町村） 男性：78.73年 女性：82.26年 上位4分の1（9市町村） 男性：81.31年 女性：85.08年 県全体（35市町村） 男性：79.80年 女性：83.90年	2022	上位4分の1の市町村（9市町村）の平均の増加分を上回る下位4分の1の市町村（9市町村）の平均の増加	2032

※市町村健康格差
介護度を活用した市町村別平均自立期間を用いて算出（KDBデータベース）

主な指標と目標値 — 個別目標 —

2 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善 [栄養・食生活 身体活動・運動 休養 睡眠 飲酒 喫煙 歯・口腔の健康]

○ 主な指標と目標値

項目	現状		目標	
	数値	年次	数値	年次
【栄養・食生活】 食塩摂取量の平均値	10.5 g	2022	7g	2032
【身体活動・運動】 1日の歩数の平均値	・20～64歳 男性：6,982歩 女性：6,309歩 ・65歳以上 男性：5,208歩 女性：4,930歩	2022	・20～64歳 8,000歩 ・65歳以上 6,000歩	2032
【喫煙】 20歳以上の者の喫煙率	13.1% 男性20.4% 女性6.1%	2021	8.5%	2032

※食塩摂取量
20歳以上の1日当たり平均値

※喫煙率の目標
現在喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者が
すべてやめた場合の割合から算出

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防 [がん 循環器病 糖尿病 COPD (慢性閉塞性肺疾患)]

○ 主な指標と目標値

項目	現状		目標	
	数値	年次	数値	年次
【循環器病】 収縮期血圧の平均値 (40歳以上)	130.1mmHg 男性133.5mmHg 女性127.6mmHg	2022	125mmHg 男性129mmHg 女性123mmHg	2032
【循環器病】【糖尿病】 特定健康診査の実施率	55.9%	2022	70%	2032
特定保健指導の実施率	19.7%	2021	45%	2032

※収縮期血圧平均値
血圧を下げる薬の服用者を含む

主な指標と目標値 —個別目標—

2 個人の行動と健康状態の改善

(3) 生活機能の維持・向上

○ 主な指標と目標値

項目	現状		目標	
	数値	年次	数値	年次
「フレイル」の認知度	35.2% (65歳以上)	2022	80%	2032



3 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

(2) 自然に健康になれる環境づくり

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

○ 主な指標と目標値

項目	現状		目標	
	数値	年次	数値	年次
地域等で共食している者の割合	13.1%	2022	30%	2032
「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」への登録	—	2022	登録	2032
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	家庭：4.4% 職場：20.9% 飲食店：16.6%	2021	望まない受動喫煙のない社会の実現	2032
ぐんま食育応援企業登録数	125団体	2023	155団体	2032

※共食の割合

過去1年間に地域や所属コミュニティでの食事会等に参加した者

※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

・厚生労働省主体の「健康的な食環境づくり」の取組
・都道府県は体制構築後に国へ登録

※ぐんま食育応援企業

従業員の健康づくりや健康に配慮した食生活実践につながる食育活動を実施する企業を県が登録