



# 「健康いきいき21-健康しが推進プラン-（第3次）」概要版



### 計画の位置づけ

- 計画の位置づけ
  - ・健康増進法第8条第1項に規定する都道府県健康増進計画
  - ・県民の生涯を通じた健康増進に係る総合的な計画であることから「保健医療計画」「医療費適正化計画」「食育推進計画」「歯科保健計画」「がん対策推進計画」「自殺対策計画」「レイカディア滋賀高齢者福祉プラン」「依存症対策推進計画」等の関係計画と整合性を図り一体的に推進
- 計画の期間 令和6年度（2024年度）から令和11年度（2029年度）までの6年間

### 計画の構成

- 第1章 はじめに
  - 計画の趣旨・位置づけ・期間・連携体制
- 第2章 県民の健康状況
  1. 人口構成の推移と高齢化
  2. 医療費の状況
  3. 平均寿命の状況
  4. 健康寿命の状況
  5. 死亡の状況
  6. 介護の状況
  7. 生活習慣病の状況
  8. 生活習慣の状況
- 第3章 計画の基本的な方向
  - 基本理念、基本的な方向
- 第4章 施策の展開と目標
  1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
  2. 健康なひとづくり
- 第5章 計画の推進体制の整備
  - 「女性の健康」ナショナルセンターとの連携

基本理念：誰もが自分らしく幸せを感じられる「健康しが」の実現  
 計画のめざす姿：  
 『誰もが自分らしくいきいきと活躍し、みんなで作って支え合う「健康しが」の実現』

### 1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

各地域の健康課題の明確化・データを活用した予防的取組の推進

### 2. 健康なひとづくり

- 【健康増進】
- ①栄養・食生活：適正体重の維持、バランスのとれた食事
  - ②身体活動・運動：運動習慣化、楽しく生活の中での運動
  - ③休養・睡眠：睡眠時間の確保、休養による心身の健康づくり
  - ④喫煙：20歳未満の者・妊婦の喫煙防止、受動喫煙防止対策
  - ⑤飲酒：正しい知識の普及、20歳未満の飲酒防止
  - ⑥歯・口腔の健康：歯周病対策、定期歯科検診の推進、口腔機能の獲得・維持・向上
  - ⑦生活機能の維持・向上：フレイル予防対策、こころの健康づくり
- 【個人の行動と健康状態の改善】  
 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- ①がん ②循環器病 ③糖尿病 ④COPD

### 3. 健康なまちづくり

- (1) 多様な社会とのつながり・こころの健康の維持・向上：共食、心のサポーター養成、支え合い
- (2) 自然に健康になれる環境づくり：健康経営の推進、受動喫煙防止対策
- (3) 正しく知り、行動できるようICTを活用した情報発信、データの見える化

### 4. みんなでつくろう「健康しが」の取組

- (1) 企業・地域団体・自治体等様々な団体が出会い、それぞれの取組やアイデアを持ち寄り、共有し、語り合い、協力関係を構築して、県民の健康づくりに繋がる活動を創出するため、「健康しが」共創会議(プラットフォーム)などの取組を引き続き推進
- (2) 健康・医療・介護・社会環境等のデータ分析や意識調査により、県民の意識や健康課題を踏まえた取組を推進
- (3) 県民の健康づくりにつながる健康情報や取組方法を積極的に発信し、ICTを活用した取組を推進
- (4) あらゆる分野との連携推進より「健康しが」の気運醸成

- 健康寿命の延伸（平均自立期間）  
 男性：81.19年、女性：84.83年（R3）
- 健康格差の縮小  
 「平均自立期間」の上位1/3の市町の平均の増加分を上回る下位1/3の市町の平均の増加(R3)  
 上1/3 男性：81.46年、女性：85.41年  
 下1/3 男性：80.64年、女性：84.08年

### 数値目標

- 【健康なひとづくり】  
 <適性体重の維持>  
 ・肥満：男性：20～60歳代 28.0%(R4)⇒22.0%(R17)  
 ・やせ：女性：20～30歳代 20.9%(R4)⇒15.0%(R17)  
 ・低栄養傾向：65歳以上 20.0%(R4)⇒17.0%(R17)
- <運動習慣者の増加>  
 男性：20～64歳 26.1%(R4)⇒30.0%(R17)  
 女性：20～64歳 20.2%(R4)⇒30.0%(R17)
- <睡眠で休養がとれている者の増加>  
 69.9%(R4)⇒80.0%(R17)
- <よく噛んで食べることができている者の増加>50歳以上  
 67.6%(R4)⇒80.0%(R17)
- <ロコモティブシンドロームの減少> 人口千人対  
 228人(R4)⇒205人(R17)
- 【健康なまちづくり】  
 <地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加>  
 67.6%(R4)⇒70.0%(R17)
- <誰もがアクセスできる健康増進のための場の増加>

