

えひめ  
**愛顔** ひろがれ! けんこうびと  
 めざせ**健康** **人!**



# えひめ健康づくり21

第2次県民健康づくり計画(平成25~35年度) 概要版

## 「健康寿命」を延ばしましょう!

### 知っていますか、健康寿命。

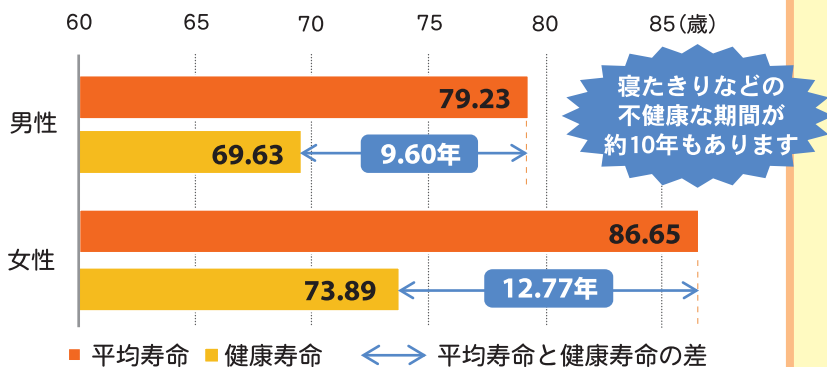
「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを、健康寿命といいます。

県の健康寿命と平均寿命の差は**男性で9.60年、女性で12.77年**もあり、この差は、日常生活に支障がある不健康な期間です。

本計画では、県民の健康寿命の延伸を目指します。

※全国の健康寿命は、男性70.42歳、女性73.62歳で、平均寿命との差はそれぞれ9.13年、12.68年です。  
 (平成22年 厚生労働省)

### 愛媛県の平均寿命と健康寿命の差 (平成22年)



出典：厚生労働省研究班「健康寿命の算定方法の指針」

愛媛県

# 「健康寿命」の延伸を目指して、 県民総ぐるみの健康づくり運動を展開します

愛媛県では、健康づくりの県民運動をより一層充実・発展させるため、平成25年3月に、第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」を策定しました。

県民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、主体的に健康づくりを実践できるよう取り組みを進めるとともに、全ての県民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる社会の実現を目指します。

## 全ての県民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現

### 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

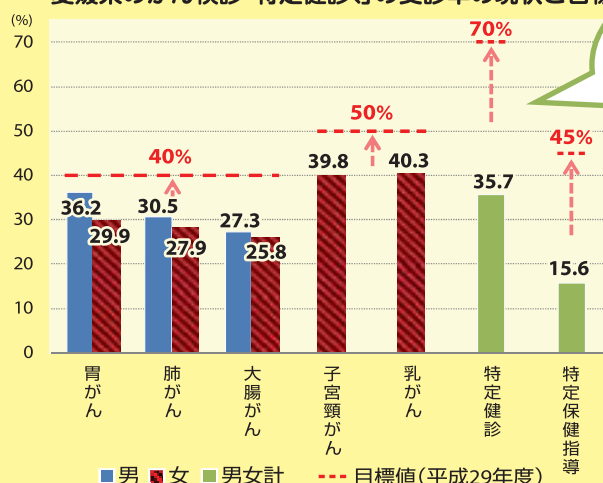
### ② 生活習慣病の発症予防と 重症化予防の徹底

主要な生活習慣病である、がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の予防はますます重要です。また、合併症の発症や症状の悪化等の重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

早期発見・早期治療のため、  
「がん検診」や  
「特定健診・保健指導」を  
受けましょう！



愛媛県のがん検診・特定健診等の受診率の現状と目標



受診率のアップをめざしましょう！

資料：【がん検診】厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」【特定健診】厚生労働省「レセプト情報・特定健康診査等データベース」

### ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

こころの健康、将来を担う次世代の健康(妊婦や子どもの頃からの適切な生活習慣の形成)及び高齢者の健康(運動機能低下によるロコモティブシンドローム(運動器症候群)や低栄養対策)等に焦点を当てた対策を推進します。

ライフステージに応じた、「身体の健康」と  
「こころの健康」の維持向上に取り組みましょう！

### ④ 健康を支え、守るための 社会環境の整備

個人の健康を支え、守るため、地域のつながりの強化や健康づくり活動に取り組む企業・団体を増加させるなど、環境づくりを進めます。

### ⑤ 生活習慣・社会環境の改善

①～④までの基本的な方向を実現させるために、①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養、④飲酒、⑤喫煙、⑥歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善を働きかけます。

### 県民健康づくり運動による具体的取り組み

○各項目で現状値(平成22年度)と目標値(平成35年度)を記載

## ① 栄養・食生活

ライフステージに応じた適正体重を維持している人や適切な量と質の食事をとる人の増加を目指すとともに、かんきつ類を中心とした愛媛県の果物や野菜の摂取量を増やすことを目指します。



### 適正な体重を維持しよう!

適正体重を維持している者の割合  
〔肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少〕

20歳~60歳代男性の肥満者の割合 31.3% → 28%  
40歳~60歳代女性の肥満者の割合 22.8% → 19%  
20歳代女性のやせの者の割合 18.9% → 13%

(出典:平成22年愛媛県県民健康調査)

### 野菜の摂取量を増やそう!

1日の野菜摂取量(20歳以上)

281g → 350g

(出典:平成22年愛媛県県民健康調査)

## ② 身体活動・運動

若いうちから生活の中に散歩やサイクリング、筋力トレーニング等の運動を取り入れ、運動習慣のある人の増加や日常における歩行数の増加を目指します。



### 毎日の生活で歩行数を増やそう!

日常生活における歩数

20~64歳 男性 7,225歩 → 8,500歩  
" 女性 7,048歩 → 8,500歩  
65歳以上 男性 5,370歩 → 7,000歩  
" 女性 4,945歩 → 6,500歩

(出典:平成22年愛媛県県民健康調査)

## ③ 休養

休養と密接な関係がある睡眠を十分取れていない人の減少を目指します。



### 十分な睡眠で休養しよう!

できればもっと睡眠時間を増やしたいと思っている者の割合(20歳以上)

20.6% → 15%

(出典:平成22年愛媛県県民健康調査)

## ④ 飲酒

適切な飲酒に努めるとともに、未成年の飲酒防止及び次世代に大きな影響を与える妊娠中の飲酒をなくすことを目指します。



### 適切な飲酒量にしよう!

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合

男性 - → 13%、女性 - → 6.4%

(今後調査予定)

## ⑤ 喫煙

成人喫煙者の減少、未成年者の喫煙防止、妊娠中の喫煙や受動喫煙防止を目指すとともに、受動喫煙の害を排除・減少させるための環境整備を目指します。



### 受動喫煙を防ごう!

受動喫煙を受ける者の割合

行政機関※ 19% → 0%  
医療機関※ 1.7% → 0%  
事業所※ 7.2% → 受動喫煙のない職場の実現  
飲食店 77.8% → 29%

〔出典:平成24年愛媛県健康増進課〔行政調べ〕〕

平成22年度愛媛県健康資源・環境整備状況調査

※行政機関は本庁舎、医療機関及び事業所は従業員50名以上が対象

## ⑥ 歯・口腔の健康

むし歯のない乳幼児・学童の増加、歯の喪失防止、歯周病の人を減少させ、生涯を通じて自分の歯でしっかり噛んで食べることのできる人の増加を目指します。



### 定期的に歯科検診を受診しよう!

過去1年間に歯科検診を受診した者の割合(20歳以上)

42.9% → 65%

(出典:平成22年愛媛県県民健康調査)

### 生涯にわたり自分の歯でおいしく噛もう!

自分の歯を有する者の割合

80歳で20歯以上 33.3% → 50%

(出典:平成22年愛媛県歯科疾患実態調査)

# 県民のみなさんに取り組んでほしいこと



愛媛県イメージアップキャラクター  
みぎやん

## 「県民自らが行う健康管理10か条」やけん

- 毎年、特定健診を受診し、必要に応じて特定保健指導を受けましょう。
- 定期的ながん検診を受けましょう。
- 糖尿病を予防し、有病者は治療を継続しましょう。
- 自分のストレスを自覚し、睡眠を十分とるなどストレスの対処方法を身につけましょう。
- 不足しがちな野菜や果物を毎日食べて、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。
- 歩行数を増やしたり、筋力トレーニングなどの運動を生活に取り入れましょう。
- 節度ある適度な飲酒に努めましょう。
- 喫煙の健康影響を知り、喫煙者は受動喫煙防止のため、喫煙マナーを守りましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、むし歯と歯周病の予防に努めましょう。
- 健康を支えるため、地域における結びつきを大切にしましょう。

県民健康づくり計画  
イメージキャラクター  
ヘルシーくん



実践できた項目にはチェックしよう。  
10か条全て実践できるように、  
普段の生活で気を付けてみよう！

## 健康づくり運動の推進に向けて

県民健康づくり運動推進会議を計画推進の核として、県民をはじめ、家庭・地域・学校・企業等が一体となって、県民自らが行う健康管理を支援するとともに、それをサポートする社会環境づくりに取り組みます。

### 県民健康づくり運動推進会議への 参加団体等を募集しています！

本会議では、現在、100を超える団体・企業に御参加いただき、健康づくりに関する「1団体1活動」などを実践していただいています。参加団体等は随時募集していますので、趣旨に御賛同いただける団体・企業の皆様は、お気軽にお問い合わせください。



### ○問い合わせ先

愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課  
松山市一番町4丁目4-2  
TEL: 089-912-2401  
E-mail: healthpro@pref.ehime.jp

詳しくはこちら！



えひめ健康づくり21

