

# 第四次 和歌山県健康増進計画概要（案）

## 計画の趣旨

「健康増進法」第8条第1項の規定に基づき、各都道府県の住民の健康増進を図る（行政をはじめ関係団体、学校、職域、地域、家庭が一体となって、県民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進）

## 計画期間

2024年度 から 2035年度 までの12年間

## 現状（主なもの）

【第三次和歌山県増進計画策定時の値と直近値】

### 健康寿命

男性 70.41年（2010）⇒72.39年（2019） 全国32位  
女性 73.41年（2010）⇒75.33年（2019） 全国31位  
※延伸しているが全国より短い

### 特定特定健康診査の実施率

34.7%（2010）⇒48.9%（2021） 全国45位  
※増加しているが全国より低い、40歳代・50歳代が特に低い

### 生活習慣（食塩や野菜の摂取量、運動、喫煙）に関する指標

・食塩摂取量 10.5g（2011）⇒9.5g（2022）  
・野菜摂取量 280.2g（2011）⇒252.3g（2022）

### 1日の歩数

20～64歳 男性 7,441歩（2011）⇒7,690歩（2022）  
女性 7,819歩（2011）⇒6,771歩（2022）  
65歳以上 男性 6,407歩（2011）⇒6,035歩（2022）  
女性 5,910歩（2011）⇒5,557歩（2022）

・喫煙率 男性 29.0%（2011）⇒23.7%（2022）  
女性 5.1%（2011）⇒6.4%（2022）

※悪化、もしくは、横ばい

## 全体目標

「全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」

### 【数値目標（主なもの）】

	2022年（現状）	2029年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年 (2019年)	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率 (40歳から74歳まで)	48.9% (2021年)	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
1日の歩数の平均 (20歳～64歳)	20歳～64歳 男性7,690歩 女性6,771歩 65歳以上 男性6,035歩 女性5,557歩	20歳～64歳 8,000歩 65歳以上 6,500歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

## 施策の方向性（主なもの）

### 個人の実行と健康状態の改善

生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に関する取組

### 社会環境の質の向上

就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組、こころの健康を守るための環境整備

### ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

乳幼児期、青壮年期、高齢期等における特有の健康づくりに関する取組