

健康日本21(平成12年3月31日厚生事務次官通知、保健医療局長通知、 3局長通知)の概要

○基本的な方向

- (1)一次予防の重視
- (2)健康づくり支援のための環境整備
- (3)目標の設定と評価
- (4)多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

○目標値

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病(心臓病・脳卒中)、がんの9分野にわたり、70項目の目標値を設定

生活習慣の見直し

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康づくり
- たばこ
- アルコール
- 歯の健康

危険因子の減少

- 肥満
- 高血圧
- 高脂血
- 高血糖

健診等の充実

- 健診受診者の増加
- 健診後の対応の強化
- 等

疾病等の減少

- がん
- 心臓病
- 脳卒中
- 糖尿病
- 歯の喪失
- 自殺

健康寿命の延伸と生活の質の向上など

合計で70項目からなる具体的な目標値を決めています。これは、目的の明確な共有と、取組の成果の見直しに役立ちます。

【具体例】

	現状	2010年		現状	2010年
・食塩摂取量の減少			・日常生活における歩数の増加		
成人	13.5g	→ 10g未満	男性	8,202歩	→ 9,200歩以上
・野菜の摂取量の増加			女性	7,282歩	→ 8,300歩以上
成人	292g	→ 350g以上			

生活習慣の改善により、2010年には次のとおり減少が見込まれます。

- ・心臓病 男性約25%減少、女性約15%減少
- ・脳卒中 男性約30%減少、女性約15%減少
- ・糖尿病 約7%減少