

# 栄養・食生活

項目	年齢・性別	性別	性別	性別	性別	性別	性別	性別	性別	性別	性別	性別	性別	性別			
ビタミンA充足率80%未満者割合																	
摂取量の減少																	
※自分の適正体重を維持し、体重増加を避ける者の割合の増加	不明→増やす		増加		男57.0女69.6→90.0以上					15歳上男女不明→増やす	未設定			成人男60.6女66.6→90.0			
適正体重を知っている人の割合												75.7→90.0		13年度調査→増やす			
適正体重を維持する者の割合の増加																	
体重計を保持している世帯の割合																	
※材料の栄養価の減少	9.1→増やす20代男37.030代男17.0児童生徒7.3→減少		男20代18.4 30代27.7→15.0以下		男20以上15.0以下小中高0.0		男20代21.6 30代17.0→15.0以下		15-19歳男27.3女36.4→15.0以下20代男33.830代男27.3→15.0以下		男11.6→10.0女8.2→7.0 20代37.2→20.0女23.6→10.0小6年13.7→減らす			中高生不明→0.0	中高9.1→0.0男20代39.8→15.0以下30代20.8→15.0以下	中高7.4→0.0男20代30.1 30代21.5→15.0以下	20世代27.0→20.0
朝食を摂る人の割合																	
週二回以上朝食を欠食する人の割合																	
主食、主菜、副菜のそろった朝食を食べる人の割合	朝食22.6昼食47.0夕食59.2→20.0増加																
※朝食、昼食、夕食のいずれかの食事を摂る者の割合の増加(朝食は朝食、昼食は昼食、夕食は夕食を摂る者の割合の増加)																	
※量・質ともに極端にかたよった食事を摂る者の割合の減少																	
バランスの取れた食事を(主食・主菜・副菜)を摂っている人の割合			増加				45.1→70.0以上		67.3→80.0以上								
1日の食品数																25品目→30品目	
1日30食品を摂取する者																	
毎日朝・昼・夕と三食をきちんと食べている人																	
規則正しく食事をとる意識のある者を増やす																	
食事を規則正しく食べ、生活のリズムが正しい人の割合																	
1日1回30分以上かけて食事を摂る																	
一日のうち主食・主菜・副菜のそろった食事を一回以上とっている人の割合																	
きちんとした食事を一日最低一食とするものの割合の増加																	
1日最低1食2人以上で主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を30分以上時間をかけてとるものの割合の増加																	
1日1食家族等2人以上で食事をとる成人の割合																	
家族や友人等2人以上での食事、楽しい食事をとる人の増加																	
家族と食事をとっている者の割合の増加																	
週4日以上家族と食事をとる人の割合																	
食の楽しみや食卓でのコミュニケーションを通じて、生活の質の向上や暮らしの充実を早める人の割合																	
夕食を30分以上かける人の割合																	
夜九時までに食事をとる																	
自分で選んだり選べたりできる																	
自分で栄養バランスのとれた料理がとれる	男13.7→30.0女59.2→70.0																
間食を1日3回以上食べる人の割合の減少																	
切實しながら楽しい食事を摂る人の割合																	
家族や仲間と一緒に食事をとる																	
食事が楽しい																	
楽しくゆっくりと食事をとることを心がけている方の割合																	
よく噛んでゆっくり食事をとる人の割合																	
間食をとる1日あたりの摂取量																	
食べすぎ欠食をなくす	20.0以上過剰摂取者																
※自分の食生活に問題があれば早急に対応し、改善を図る者の割合の増加																	
栄養改善が意欲がある																	
健康や食生活をよりよくすることを目標から意欲する人の増加																	
カローリーの摂りすぎに注意している者																	
体質管理などのために気をつけて食事を摂る者の割合																	
栄養のバランスに気をつけている人の割合の増加																	
食事への配慮のある者の割合																	
家族バランスを意図して外食や弁当を選ぶ人																	
動物性脂肪を多く含む食品のとりすぎに注意する者の割合の増加																	
牛乳類・小魚・大豆製品を食べるように心がける人の割合の増加																	
うどんを食べるとき副食を添える人の増加																	
夕食の内容を考え調理方法を工夫する人の増加																	
菓子を食事代わりにしている																	
好き嫌いをする子供の割合																	
食品の組み合わせを考える者の割合																	
健康づくりのために栄養や食生活について考える人の増加																	
自らの生活リズムや環境に配慮した適正な食事の作り方、摂り方が実行できる																	
※加工品や特定の食品成分の摂取に気をつける人の割合	男14.1→30.0女35.9→60.0		増加														
栄養成分表示を知っている人の割合の増加																	

# 栄養・食生活

項目	数値	単位	備考	数値	単位	備考	数値	単位	備考	数値	単位	備考	数値	単位	備考		
栄養成分表示がされた食品の利用者の数																	
栄養成分表示がされた食品の数	不明→増やす																
栄養成分表示を食事の選定を判断するために活用している人																	
集団多数給食施設のうち専業所等での栄養成分表示の増加																	
食品を選んだり食事を考えるのに困らない知識や技術がある人の増加																	
食品売場での商品選択情報を提供する食品販売冊子の数			増加														
外食料理栄養成分表示店の増加	18→増やす		増加			189店→400店以上			141店→増やす				95店→300店		0店→100店		
①親の調理技術を継承するなどの栄養教育と併せて、②子供の割合の増加	47.7→80.0		増加													不明→増やす	
自分にとって適切な食事内容・量を理解している者の割合の増加																	
標準体重に近づけるよう、あるいは維持しようと考えている人の増加																	
自分の栄養所要量を知っている人の増加																	
①五穀類(穀類)の摂取量の増加 ②野菜類(野菜)の摂取量の増加 ③たんぱく質(肉類)の摂取量の増加	不明→増やす		増加(提供比率のみ)														不明→200軒以上
ヘルシーメニューを利用する人の割合			増加														不明→増やす
栄養表示店舗数																	
ヘルシーメニュー、郷土料理、栄養成分表示の提供の増加			40ヶ所→100ヶ所														
ヘルシーメニューを提供している弁当・惣菜店の割合																	
施設等における給食施設において健康に配慮した食事を提供する施設の数																	
健康づくり協力店																	
外食選択基準の提供数の増加と利用の促進																	未調査→増加
栄養成分表示に協力する施設を増やす																	
栄養成分表示をした施設を利用する人を増やす																	
全飲食店の20%以上を外食栄養成分表示店とする																	
料理の栄養成分表示及び健康に配慮した食事を提供するレストランや食堂の数																	
①地域・職域で、健康や栄養に関する学習の場を提供する機会を増やす ②学習の場を提供する機会を増やす ③学習の場を提供する機会を増やす																	不明→増加
栄養・食生活(特に高齢)に関する健康教育を実施している市町村の増加																	
健康や栄養に関する学習の場(健康教室等)の開催市町村			全市町村(年間開催回数500回)						98.0→100.0								
健康や栄養に関する学習の場(健康教室等)の参加率			増加														不明→増加
健康や栄養に関する学習の場(健康教室等)の提供の割合	不明→増やす																21.7→未設定
学習機会に参加する人の割合																	
学習機会の回数																	
市町村保健センター(類似施設を含む)整備市町村数	42市町村→増やす																40市町村→56市町村
広報誌などによる栄養・食生活に関する発信をする市町村																	不明→100.0
喫煙者への栄養・運動指導実施施設の数																	
飲食における食に関する指導の割合			100%														
食生活に関する学習の機会を増やす																	
食生活に関する情報提供の機会を増やす																	
食品に関する情報提供機会の整備、利用者の数																	
食生活や栄養に関する相談の場を提供している市町村数																	全市町村
専門家による栄養指導を受けたことのある人			増加														
栄養相談の受ける市町村数																	全市町村
①地域・職域で、健康や栄養に関する学習の場を提供する機会を増やす ②学習の場を提供する機会を増やす ③学習の場を提供する機会を増やす																	不明→増加
健康づくりボランティア団体の市町村組織数			1000を目指す														不明→未設定
食のNPOの整備																	
健康に関する自主的な集まりがある人の割合																	
県の長寿を支えてきた食生活を次代へ伝える機会と協力団体の数、参加者の数																	
健康づくりのための食生活住民ボランティア団体数の増加																	
健康や栄養に関する学習や活動を進める自主グループに参加する人の増加	増やす																
健康に対して関心のある人の割合																	
健康に関する情報を収集する人の割合																	
健康づくり講座に参加する人の増加	21人19→増やす																
市町村栄養士の配置			1000を目指す														
集団給食施設栄養士の配置率			100%増加														
子の給食栄養士の配置率			100%増加														
全集団給食施設への管理栄養士の配備																	
母子保健推進員	1840→2400																
市町村保健員	349→増やす																
健康推進委員の増加																	
食生活改善推進員団体連絡協議会の会員の増加																	
食生活改善推進員を配置する市町村数の増加																	
食生活改善推進協議会を設ける市町村数の増加																	37市町村→44市町村
食生活改善推進員の数	3814→8000																3265人→4000人
食生活改善推進員の養成																	
食生活改善推進員の伝達講習会																	

# 栄養・食生活

項目	健康	食生活	身体	生活	健康	生活	健康	生活	健康	生活	健康	生活	健康	生活
		栄養・生活							健康・生活の推進					栄養・生活と身体活動・運動
食生活改善推進員の活動を受ける人														168718人 →300000人
ヘルスサポーター養成講習会開催市町村数														
市町村保健センターを整備している市町村数								21-30						
科学的な情報を収集・蓄積・提供できる機関の設置														
食育を推進する園及び学校の増加														
教育における食に関する指導校の割合														
行事食や家庭の味を伝えている人の割合														
参加して職場産品を利用する人の割合														718-800以上
県内産物を使用した食品数														
3-3・30運動を知っている人の増加														
三食の食を自備できる人の増加														
20歳代女性の骨量														
		要注意領域 27.6-29.0以下												
骨粗鬆症の予防に留意する者														
骨密度の正常域の者の割合														
其血者の減少														
血清コレステロール高値者の減少 (240mg/dl以上)														
中性脂肪高値者の減少(150mg)														
高血圧(血圧SCORE2以上)者の割合														
高血圧の者														
高コレステロール(220mg/dl以上)者の割合														
高コレステロール(211mg/dl以上)者の割合														
脳血管疾患年齢調整死亡率の減少														
高血圧年齢調整死亡率の減少														
心疾患年齢調整死亡率の減少														
母体寿命の延伸														
40-64歳における生活習慣病死亡率の減少														
糖尿病年齢調整死亡率の減少														
高脂血症の減少														
脳卒中死亡者の減少														
小児死亡者の減少														
糖尿病者患者の減少														
がん死亡者の減少														
かかりつけ医による栄養・食生活に関する保健指導														
有人農産物直売所数														
本県農産物加工品数														

さらに検討を要する指標として・骨密度の状況・嗜好飲料(ジュース等)の摂取状況・うどん、そば、ラーメン等の汁を習慣として全部飲む者の割合・尿糖値測定器(減塩テブ等)の普及状況・自分の適性体重を知っている者の割合が挙げられている。

# 身体活動・運動

項目	国	北海道	青森	岩手	秋田	山形	福島	茨城	栃木	群馬
◎1日頃から日常生活の中で、健康の維持増進のために積極的に体を動かすなどの運動をしている人の増加	男52.6女52.8-63.0	男50.1女51.7-63.0以上	男41.5女40.4-70.0以上	28.0-50.0以上	男41.7女48.3-63.0以上		40.7-60.0			男48.6-59.0以上 女58.2-69.0以上
各人に合った健康づくりのための運動処方を知っている人の増加										
身体を柔軟性を維持するため、ストレッチを実施する人の割合										
運動をストレス軽減の手段としている人の割合										
筋力の低下防止のための運動などを実施する人の割合										
児童・生徒が非活動的に過ごす時間を減らし、外遊びや運動をする時間を増やすことに力を入れる家庭や学校・地域の人の数を増加										
◎運動習慣者の増加(週40分以上継続して週2回以上実施)1年以上継続している人の割合	男28.6-39.0女24.6-35.0	男32.7-43.0以上女26.3-36.0以上	今後調査予定-1日200-250kcal消費	男32.4女32.2-40.0以上	男22.8-41.0以上女25.4-49.0以上		男21.8-32.0女16.8-27.0	未設定		男21.5-32.0以上 女19.1-27.0以上
「いつも」または「時々」運動している人の割合										
1日30分以上運動する人の割合										
1年以上週12回30分以上運動している人の割合										
運動習慣者(週一回以上)										38.3-50.0
運動を週12回以上している人の増加										
週二回運動する者の割合							男23.9女22.1-35.0			
週9日以上運動する者の割合										
週3回1日30分以上運動する人の割合										
体育の授業以外に運動を週3日以上実施する小・中・高校生者の割合										
週23回20分以上の運動をしている人の増加										
1日20分以上、週5回程度身体運動を実施する者										
身体を動かす遊び・スポーツを週の内半分以上以上実施										
運動を実施していない人の割合										
1週間の運動時間の増加			小学男11-12時間女6時間 中学男女不明-児童生徒男14時間以上女10時間以上							
児童・生徒で授業以外で実践する運動時間(小学校6年)増(倍率後)							男23分女13分増加			
児童・生徒で授業以外で実践する運動時間(小学校6年)非活動時間(倍率後)							男3時間34分女3時間45分減少			
日常生活において運動をする場所や仲間、時間がある。										
外遊びをする子供の割合										
身体を動かすことや運動を楽しみと感じる人の割合										
小さいころから喜んで運動する人の増加										
運動を楽しみと思う人の割合										
運動好きの子供										
運動を嫌いと思う人の割合										
運動スポーツをほとんど毎日する子供の割合										
ふだん運動やスポーツをしている人の割合										
運動する時間がとれないという人の割合										
屋外で1日60分以上遊ぶ子供の割合										
子どもの身体活動量の増加										
生涯スポーツ実践者の割合										
テレビやテレビゲームの時間の減少										
運動の3要素をバランス良く取り入れ、様々な手段を利用して十分な日常運動量を確保する										
運動不足と思う方の割合										77.2-50.0以下
楽しみとしての運動や、運動を通じた楽しみがある										
安全に運動が行える										
◎日常生活における歩数の増加	男8,202-9,200歩 女7,282-8,300歩	15-59歳男8,199-9,200歩 女7,543-8,500歩	今後調査予定-6000-8000歩	男7,632 女7,245-それぞれ+1000	男7,431-8,400女 6,705-7,700	今後調査-1000増加	男7,000-8,000女 6,500-7,500	男7,514-8,500女 6,218-7,200		男8,006歩 -9,200歩、女 7,294-8,300歩
◎日常生活における歩数の増加(高齢者)	男5,436-6,700歩 女4,604-5,900歩	60代男6,861-7,900歩 6,038-7,000歩 70代以上 男4,201-5,200歩 女3,855-4,800歩		基準値の1,300歩の増加(男 5,122歩、女3,692歩)						男4,483-5,800女 3,395-4,700
毎朝30分以上はや歩きする人を10.0増やす										
1日の歩く時間30分未満の人の割合										
1日6000歩以上歩く者										
1日8000歩以上歩く人の割合										
1日10000歩以上歩く人の割合										
なるべく歩くように心がけている方の割合										27.2-50.0
徒歩10分で行けるところへ出かける時、主に徒歩で出かける人の増加										
歩数計を持っている人の割合										
歩行などの有酸素運動で1日あたり消費するエネルギー量										
1km継続して歩くことのできる人の割合										
散歩をしたり遠く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人										
駅やビルでエスカレーター(エレベーター)より階段をよく利用する人の増加										

# 身体活動・運動

実施内容	目標	実績	若年	若者	若年	若年	若年	若年	若年	
通勤や買い物、職場内での車、エレベーター、エスケーターなどを利用する人の減少										
◎日常生活の中で買物や散歩などを兼ねた外出に際して「自分から積極的に外出する方である」とする者	60歳以上男59.8女59.0→70.0 80歳以上の全体46.3→56.0		60歳以上男59.8女59.4→70.0、うち80歳以上の全体46.3→56.0					60歳以上男45.4→55.0 女50.1→60.0	今後調査→100以上増加	未設定
外出先における										
◎同等の歩数・運動量を生産している者の増加	60歳以上男		男48.3女39.7→男58.0女50.0	60歳以上男					今後調査→10.0	68.6→74.0
社会参加活動や社会参加活動をする人の割合										
運動通学以外に自分から積極的に外出する人を増やす										
まったく外出しない人の減少										
運動仲間がいる										
保健所や市町村が実施する運動推進を受け健康運動推進士								15556人→60000人 111人→200人	22人→増加	59人22市町村→各市町村に複数配置
健康運動実践指導者								361人→700人	39人→増加	
健康運動実践指導者の配置市町村										
健康運動推進士などの資格を有する健康増進員										
健康づくり推進員の養成と活用										
健康づくり推進員の養成と活用システムの確立										
健康づくり推進委員										
コミュニケーションスポーツ推進委員										
レクリエーションインストラクター										
スポーツ医の人数										
スポーツリーダーバンク活動人数										
スポーツリーダーバンク登録推進員数										5607(人/年)
健康づくりリーダーの人数										
ヘルスメイトリーダーの人数										
ヘルスメイトリーダーの人数										
運動教室・指導者										
指導者養成及び資質向上のための講習会などを開催している市町村数										
運動普及推進員設置市町村数										
日常生活における1日の歩数を増加させるために、1日一万歩キャンペーン(取りあえず、1日1000歩増やす)の普及啓発を図り、市町村に実施している市町村数										
健康づくりのための身体活動等に関する健康教育を実施している市町村の増加										72.9→100.0
運動に関する情報提供の機会を増やす										
科学的な情報を収集・蓄積・提供できる機関の設置										
市町村保健センター整備										
身体活動等に関連した健康教育実施市町村										28→全69
身体活動等に関連した健康教育実施回数										
身体活動・運動に関する学習の場(健康教室等)の参加者数										
スポーツ教室の参加率(県人口に対するスポーツ教室参加者数の割合)										
身体活動・運動に関する相談の場を提供している市町村数										
身体活動・運動に関する活動の場を提供する機会										
身体活動・運動に関する学習や活動を行なう自主グループの数										
健康増進のための運動推進ボランティア団体の増加										
健康づくりグループの増加										
親子スポーツ教室開催市町村数										
スポーツ少年団参加者										
総合型地域スポーツクラブ加入者数										1万人当たり6.6人→50人
老人クラブ加入率										
健康づくりグループ										
グループや団体活動										今後調査→増加
健康の道										
歩道のフラット化										
街区公園の整備箇所の増加										
歩道整備										
道幅等の整備に合わせた歩道や街灯の設置										
歩道バリアフリー化										
県管理道路の歩道整備延長										
ウォーキングコースの数										
地域の特性を生かしたウォーキングコースの設置										
安全に歩ける歩道や街灯の設置に配慮している市町村数										
身体活動・運動が気軽に出来る施設を増やす										
学校体育施設の開放率										小51.3中26.3高10.3→増加
運動やスポーツのできる施設・場所の数										
公共社会体育施設										
社会スポーツ施設の増加										
遠年型温水プール数の増加										
健康づくりのための関連運動施設の増加										
公共の運動施設数(人口100万人当たり)										
都市公園の面積										
県営公園の面積										
総合型地域スポーツクラブの育成・支援										
高齢者の生活体力の維持										
スポーツ・レクリエーション施設の整備に満足する人の増加										
公共スポーツ施設利用者										調査中→増加
運動施設の利用者										3.5(回/年)
肥満者の割合										
肥満・生徒の肥満										男全年齢24.8→59歳以下15.0 60歳以上20.0 女全年齢31.0→30-50歳代15.060歳以上20.0
糖尿病年齢調整死亡率の減少										小学男11.9女9.9→7.0
糖尿病受療率の減少										
高血圧の減少										
心疾患死亡者の減少										
平均最大高血圧値の改善										
HDLコレステロール低値者(男女とも40mg/dl未満)										
生活習慣病ハイリスク層の出現率										
適正体重を維持している人の割合										
自分の適正体重を知っている										
自分に必要な運動量を知っている										
膝痛・肩こり・腰の痛みを有する人の割合										

# 身体活動・運動

項目	指標	75歳未満	75歳以上	栄養・運動・休養	運動	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数			
◎「日頃から日常生活の中で、健康の維持増進のために積極的に体を動かすなどの運動をしている人の増加」	身体活動	76.5→80.0以上	男64.2女63.2→74.0以上					男49.0女52.7→60.0以上		男66.4→75.0以上女65.4→75.0以上	男46.1女59.3→10.0増加	男62.0女57.0→65.0以上	
各人に合った健康づくりのための運動処方を知っている人の増加 身体の柔軟性を維持するため、ストレッチを実施する人の割合 運動をストレス軽減の手段としている人の割合 筋力の低下防止のための運動などを実施する人の割合 児童・生徒が非活動的に過ごす時間を減らし、外遊びや運動をする時間を増やすことにより家庭や学校・地域の人の数を増加													
◎運動習慣者の増加(1回30分以上の運動を1週2回以上実施)し、年1回以上行っている人の割合	身体活動	30.0→50.0以上	男36.4→46.0以上女26.5→36.0以上男20代30代30代30代以上女70代以上29.0	増やす				男30.6女31.1→50.0以上	男22.6女14.5→増加	男21.4女16.4→30.0	男23.7→34.0以上女26.7→37.0以上	男22.4女21.7→10.0増加	男29.9→40.0以上女26.7→37.0以上
「いつも」または「時々」運動している人の割合													
1日30分以上運動する人の割合	中年・壮年期509高年期56.5→60.0												
1年以上週12回30分以上運動している人の割合													
運動習慣者(週一回以上)													
運動を週12回している人の増加													
週二回運動する者の割合													
週3日以上運動する者の割合	10歳男40.2→55.0女15.9→35.0 13歳男74.1→85.0女63.0→70.0 16歳男47.3→60.0女30.3→45.0 中年・壮年期40.7→50.0高年期40.7→50.0												
週3回1日30分以上運動する人の割合													
体育の授業以外に運動を週3日以上実施する小・中・高校生の割合													
週23回20分以上の運動をしている人の増加 1日20分以上、週5回程度身体運動を実施する者 身体を動かす遊び・スポーツを週の内半分以上している者 運動を実施していない人の割合													
1週間の運動時間の増加													
児童・生徒で授業以外で実施する運動時間(小・中学校6年)増(小・中学校6年) 児童・生徒で授業以外で実施する運動時間(小・中学校6年)非活動時間(増)後													
日常生活において運動をする場所や仲間、時間がある。													
外遊びをする子供の割合								小3年65.4小5年60.3中2年31.1→増やす					
身体を動かすことや運動を楽しむと感じる人の割合													
小さいころから好んで運動する人の増加													
運動を楽しむと思う人の割合													
運動好きの子供													
運動を楽しむと思う人の割合													
運動スポーツをほとんど毎日する子供の割合								小3年男30.4女23.0小5年男44.4女26.9中2年男63.2女47.2→増やす					
ふだん運動やスポーツをしている人の割合													
運動する時間がとれないという人の割合													
屋外で1日60分以上遊ぶ子供の割合													
子どもの身体活動量の増加													
生涯スポーツ実施者の割合													
テレビやビデオゲームの時間の減少													
運動の3要素をバランス良く取り入れ、様々な手段を利用して十分な日常運動量を確保する													
運動不足と思う方の割合													
楽しみとしての運動や、運動を通じた楽しみがある													
安全に運動が行える													
◎日常生活における歩数の増加	歩数	男7481→8500女6639→7700	平均歩数7946→9,000歩以上(※各個人が1,000歩増)	男7678→9100女7074→8500	15歳以上男8563女8048→1000歩増やす			男8181→9,200歩、女7383→8,300歩	6641歩(男6523女6735)→1000歩	男7960→9000以上女6639→8000以上	20-50代男9365女7894→10000	男7699→8700女7127→8200	
◎日常生活における歩数の増加(60歳未満)	歩数												
◎日常生活における歩数の増加(60歳以上)	歩数												
毎朝30分以上は歩いたり歩く人を10.0増やす													
1日の歩く時間30分未満の人の割合													
1日6000歩以上歩く者の割合	中年・壮年期40.9→55.0以上高年期38.0→50.0以上										30.0→40.0		
1日1000歩以上歩く人の割合													
なるべく歩くように心がけている方の割合	54.6→80.0以上												
徒歩10分で行けるところへ出かける時、主に徒歩で出かける人の増加													
歩数計を持っている人の割合													
歩行などの有酸素運動で1日あたり消費するエネルギー量													
1km継続して歩くことのできる人の割合													
散歩をしたり歩く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人 駅やビルでエスカレーター(エレベーター)より階段を多く利用する人の増加													

# 身体活動・運動

項目	令和5年度	令和4年度	令和3年度	令和2年度	令和1年度	令和0年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	
通勤や買い物、職場内での車、エレベーター・エスカレーターなどを利用する人の減少												
日常生活の中で買物や散歩などをきめた外出に誘われて(自分から積極的に外出する方である)とする者			男63.1→74.0以上女 56.7→70.0以上80代以上 35.4→45.0以上							60歳以上不明→11.0増 加80歳以上不明→11.0 増加	基準値なし(今 後調査)→増加	男53.4→64.0以上女 40.0→50.0以上
外出を心がける人			男42.2→52.0女43.1→53.0	男41.9女45.1→増						60歳以上不明→11.0増		男75.0女71.6→維持
向かいの地域活動に参加している者の増 加 社会参加活動や社会参加活動をする人の別 逸動通学以外に自分から積極的に外出する 人を増やす			7.1→3.6以下									
まったり外出しない人の減少												
運動仲間がいる												
保健所や市町村が実施する運動指導を受け 健康運動指導士	663→100.0					72人→68人 237人→261 人				76人→増加 4人→増加		
健康運動実践指導者	90.0→100.0											
健康運動実践指導者の配置市町村												
健康運動指導士などの資格を有する健康増 進人 健康づくり推進委員												
健康づくり推進員の養成と活用												
健康づくり推進員の養成と活用システムの確 立 健康づくり推進員												
コミュニティスポーツクラブ育成推進委員指 示(クリエーションイニシアチブ)												
スポーツ医の人数						1557人 →2000人以 上						
スポーツリーダーバンク活動人数												
スポーツリーダーバンク登録指導者数												
健康づくりリーダー人数												
ヘルスケアアドバイザー人数												
ヘルスケアアドバイザー人数												
運動教室 指導者												
指導者養成及び資質向上のための講習会な どを開催している市町村数												
運動普及推進員設置市町村数												
日常生活における1日の歩数を増加させるた めに、1日一万歩キャンペーン(取りあえず、 1日1000歩増やす)の普及啓発を図り、市 町村に3年間て実施させる												
健康づくりのための身体活動等に関する健 康教育を実施している市町村の増加												
運動に関する情報提供の機会を増やす												
科学的な情報を収集・蓄積・提供できる機関 の設置												
市町村保健センター整備												
身体活動等に関する健康教育実施市町村												
身体活動等に関する健康教育実施回数												
身体活動・運動に関する学習の場(健康教室 等の参加者数)												
スポーツ教室の参加率(県人口に対するス ポーツ教室参加者数の割合)		1.5→増加させる										
身体活動・運動に関する相談の場を提供して いる市町村数												
身体活動・運動に関する活動の場を提供す る機会												
身体活動・運動に関する学習や活動を行なう 自己グループの数												
健康推進のための運動推進ボランティア団 体の増加												
健康づくりグループの増加												
親子スポーツ教室開催市町村数	50市町村→全市町村											
スポーツ少年団等参加者												
総合型地域スポーツクラブ加入者数												
老人クラブ加入率												
健康づくりグループ												
グループや団体活動												
健康の道												
歩道のフラット化												
歩道公園の整備箇所数の増加												20.6km→41km 59→61
歩道整備						53.8→63.0以 下						
道路等の整備に合わせた歩道や街灯の設置												
歩道バリアフリー化												
県管理道路の歩道設置延長												
ウォーキングコースの敷												
地域の特徴を生かしたウォーキングコースの 設置												
安全に歩ける歩道や街灯の設置に配慮して いる市町村数												
身体活動・運動が気軽に出来る施設を増や す												
学校体育施設の開放率	公立中94.3県立高 98.7→100.0											
運動やスポーツのできる施設・場所の数												
公民社会体育施設												
社会スポーツ施設数の増加												
温泉型温水プール数の増加												811→905 17→64
健康づくりのための関連運動施設の増加												
公民の運動施設数(人口10万人当たり)												
都市公園の面積												
県営公園の面積												
総合型地域スポーツクラブの育成・支援												
高齢者の生活体力の維持												
スポーツレクリエーション施設の整備に満足 している人の増加												
公民スポーツ施設利用者												
運動施設の利用者												
肥満者の割合												
児童・生徒の肥満												
糖尿病年齢調整死亡率の減少												
糖尿病罹患率の減少												
高血圧者の減少												
脳血管疾患の減少												
平均最大血圧値の改善												
HDLコレステロール低値者(男女とも40mg/dl 未満)												
生活習慣病ハイリスク層の出現率	24.5→10.0以下											
適正体重を維持している人の割合												
自分の適正体重を知っている												
自分に必要な運動量を知っている												
膝痛・肩こり・腰の痛みを有する人の割合												

# 身体活動・運動

運動	性別	年齢	性別	年齢	運動・身体活動	運動・身体活動	性別	年齢	性別	年齢
◎「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために積極的に体を動かすなどの運動をしている人」の増加	男33.6→44.0女 37.1→47.0以上			40-65歳男17.3女 19.1→20.0以上の増加 男21.0女23.0以上	男53.7女62.8→70.0以上	男52.6女52.8→63.0以上		週一回40代男44.4女30代34.7→70.0以上	41.6→63.0	男19.7女 20.1→30.0以上
人を合った健康づくりのための運動方法を知っている人の割合										
身体柔軟性を維持するため、ストレッチを実施する人の割合										
運動をストレス軽減の手段としている人の割合										
筋力の低下防止のための運動などを実施する人の割合										
児童・生徒が非活動的に過ごす時間を減らし、外遊びや運動をする時間を増やすことにつながる家庭や学校・地域の人の割合増加										
◎運動習慣者の増加(1回30分以上の運動を週2回以上または1年以上継続している人)	男21.5→32.0女 19.7→30.0以上65歳以上 男36.1→46.0以上女 30.2→40.0以上			男15歳以上38.9女 37.3→10.0以上の増加 男、女50.0以上		34.2→44.2以上		男14.7→40.0以上女 13.8→35.0以上		男22.3→39.0女 17.3→35.0
「いつも」または「時々」運動している人の割合										
1日30分以上運動する人の割合										
1年以上週1-2回30分以上運動している人の割合										
運動習慣者(週一回以上)	35.6→50.0									
運動を週12回以上している人の増加					男22.3女 16.5→23.0以上					
週2回運動する者の割合										
週3日以上運動する者の割合										
週5回1日30分以上運動する人の割合										
体育の授業以外に運動を週三日以上実施する小・中・高校生の割合										
週23回20分以上の運動をしている人の増加 1日20分以上、週5回程度身体運動を実施する者 身体を動かす遊び・スポーツを週の内半分以上している者 運動を実施していない人の割合										
1週間の運動時間の増加										
児童・生徒で授業以外で実践する運動時間(小学校6年)遊び(中学生)										
児童・生徒で授業以外で実践する運動時間(小学校6年)非活動時間(中学生)										
日常生活において運動をする場所や仲間、時間がある。										
外遊びをする子供の割合										
身体を動かすことや運動を楽しんでいる人の割合										
小・中・高から好んで運動する人の増加			59.4→増加							
運動を楽しんでいる人の割合										
運動好きの子供										不明→増加
運動を嫌いだと思ふ人の割合										
運動スポーツをほとんど毎日する子供の割合										
ふだん運動やスポーツをしている人の割合										
運動する時間がとれないという人の割合										
屋外で1日60分以上遊ぶ子供の割合	42.4→今後設定									
子どもの身体活動量の増加										
生涯スポーツ実践者の割合										
テレビやテレビゲームの時間の減少										
運動の3要素を「楽し」長く取り入れ、様々な手段を利用して十分な日常運動量を確保する										
運動不足と思ふ方の割合										男61.4女65.8→減
楽しみとしての運動や、運動を通した楽しみがある										
安全に運動が行える										
◎日常生活における歩数の増加(高齢者)	男77.21→87.00女 84.21→94.00以上	男82.71女 71.12→69.00以上	不明→男女とも10000歩以上	男76.75→90.00以上女 69.50→94.00以上(20代男 94.91→100.00女71.91→94.00以上 30代男90.78→100.00以上女 83.80→94.00以上40代男82.49 女84.00→94.00以上50代男 78.56女82.98→94.00以上)	男89.63→100.00女 80.45→90.00以上			男82.02女72.82→平均 1000増加		男71.38→82.00以上 女62.76→73.00以上
◎日常生活における歩数の増加(高齢者)	70代男69.90女 56.36→現状維持	調査中→未設定	70歳上男 57.77→66.00以上 女50.97→61.00以上		60代男69.23→80.00以上女 63.29→74.00以上70代以上男 58.1868.00以上女44.61→55.00以上	男70歳以上 54.36→67.00以上女 46.04→69.00以上		70歳以上男54.36女 46.04→平均1300増加		70以上男 44.40→57.00以上 女41.45→55.00以上
毎朝30分以上は歩きする人を10.0増やす										
1日の歩く時間30分未満の人の割合	42.5→20.0以下									
1日6000歩以上歩く者										
1日8000歩以上歩く人の割合										
1日10000歩以上歩く人の割合										
なるべく歩くように心がけている方の割合										
徒歩10分で行けるところへ出かける時、主に徒歩で出かける人の増加				男40代20.5女 21.1→30.0男50代25.8 女28.3→40.0以上						
歩数計を持っている人の割合										
歩行などの有酸素運動で1日あたり消費するエネルギー量										
1km継続して歩くことのできる人の割合										
散歩をしたり歩くしたり、乗り物やエレベーターを便すに歩くようにしている人										
駅やビルでエスカレーター(エレベーター)より階段を多く利用する人の増加						22.8→32.8				



# 身体活動・運動

項目	運動	運動-身体活動	運動-身体活動	身体活動と運動	健康増進
通勤や買い物、職場内での車、エレベーター、エスカレーターなどを利用する人の減少					
◎日常生活の中で買物や散歩などを兼ねた外出(徒歩)で、自分から積極的に外出する方があるとする者	60歳以上不明 →65.0以上		60歳以上男59.6女 59.4→70.0以上80歳 以上全体46.3→56.0 以上		男59.8女59.4→70.0、女 性70.0(60歳以上)うち58.0 歳以上の全体46.3→56.0
外出先がわかる人					
◎回答分の地域活動を実施している者の割合	調査中→未設定		60歳以上男		男49.3→58.0、女
社会奉仕活動や社会参加活動をする人の割合	29.0→増加				
通勤通学以外に自分から積極的に外出する人を増やす					
まったく外出しない人の減少					
運動仲間がいる					
保健所や市町村が実施する運動指導を受け 健康運動指導士			551人→1000人		
健康運動実践指導者			1204人→2000人		
健康運動実践指導者の設置市町村					
健康運動指導士などの資格を有する健康増進 健康ふれあい推進委員			0→2000人		
健康ふれあい推進員の育成と活用					
健康ふれあい推進員の養成と活用システムの確 立(健康推進委員)					
コミュニティスポーツクラブ育成推進委員指 導(レクリエーションインストラクター)					
スポーツ医の人数					
スポーツリーダーバンク活動人数					
スポーツリーダーバンク登録指導者数					
健康ふれあいリーダーの人数	1074人→2000人				
ヘルスケアリーダーの人数	187人→280人				
ヘルスケアリーダーの人数	1036人→1270人				
運動教室・指導者					
指導者養成及び資質向上のための講習会な どを開催している市町村数					不明→増加
運動普及推進員設置市町村数				今後把握→47市町村	
日常生活における1日の歩数を増加させるた めに、1日一万歩増やすキャンペーン(取りあえず、 1日1000歩増やす)の普及啓発を図り、市 町村には3年間で定着させる					
健康づくりのための身体活動等に関する健 康教育を実施している市町村の増加					
運動に関する情報提供の機会を増やす					
科学的な情報を収集・蓄積・提供できる機関 の設置					
市町村保健センター整備					
身体活動等に関する健康教育実施市町村					
身体活動等に関する健康教育実施回数					
身体活動・運動に関する学習の場(健康教室 等)の参加者数					
スポーツ教室の参加率(県人口に対するス ポーツ教室参加者数の割合)					
身体活動・運動に関する相談場を提供して いる市町村数					
身体活動・運動に関する活動の場を提供す る割合					
身体活動・運動に関する学習や活動を行なう 自主グループの数					
健康推進のための運動推進ボランティア団 体の増加				今後把握→各市町村で 設置または増加	
健康づくりグループの増加					
県立スポーツ教室設置市町村数					
スポーツ年間参加者					
総合型地域スポーツクラブ加入者数					不明→増加
老人クラブ加入率					
健康づくりグループ グループや団体活動	96コース(23市町)				
健康の増 歩道のフラット化					
街区公園の整備箇所の増加					
歩道整備					
道路等の整備に合わせた歩道や街灯の設置					
歩道バリアフリー化					
県管理道路の歩道設置延長					
ウォーキングコースの数					
地域の特色を生かしたウォーキングコースの 設置					
安全に歩ける歩道や街灯の設置に配慮して いる市町村数					
身体活動・運動が気軽に出来る施設を増や す					
学校体育施設の開放率					
運動やスポーツのできる施設・場所の数					
公民社会体育施設					
社会スポーツ施設の数					
適年型温水プール数の増加					
健康づくりのための関連運動施設の増加					
公民の運動施設数(人口100万人当たり)					
都市公園の面積					
退安公園の面積					
総合型地域スポーツクラブの育成・支援					
高齢者の生活体力の維持					
スポーツ・レクリエーション施設の整備に満足 する人の増加	3.4→増加				
公民スポーツ施設利用者					
運動施設の利用者					不明→増加
肥満者の割合					
児童・生徒の肥満					
糖尿病年齢調整死亡率の減少	男61女5.57→ 減少				
糖尿病発症率の減少	207→減少				
高血圧の減少	男6.0女7.0以下				
心疾患死亡者の減少					
平均最大高血圧値の改善					
HDLコレステロール低値者(男女とも40mg/dl 未満)					
生活習慣病ハラスメントの出現率					
適正体重を維持している人の割合					
自分の適正体重を知っている					
自分に必要な運動量を知っている					
腰痛・肩こり・膝の痛みを有する人の割合					

身体活動・運動

項目	高知県	香川県	愛媛県	徳島県	高知県	香川県	愛媛県	徳島県	備考		
①「1日中から日常生活の中で健康の維持・増進のために積極的に体を動かすなどの運動をしている」人の増加	男57.9女55.9 全体45.8-63.0				男69.4-300女 66.7-80.0のそらぐ増 の入れ忘れか				18歳以上男41.0女53.7-10.0増加	運動・身体活動	
各人に合った健康づくりのための運動方法を 知っている人の割合									今後調査方法検討→増やす		
運動をストレス軽減の手段としている人の割 合									37.0-11.0増		
児童・生徒が非活動的に過ごす時間を減ら し、外遊びや運動をする時間を増やすことに 心がける家庭や学校・地域の人の割合									今後調査方法検討→増やす		
②運動習慣者の増加 週2回以上実施し、1年以上継続している 人の割合		20-59歳男27.1-37.0以 上女27.9-38.0以上60 歳以上男33.9-女 27.9-38.0以上			33.2-50.0		月数回男32.6女 27.9-80.0以上		男32.3-39.0、女28.3-35.0	男44.1女 38.5-50.0以上	
③「いつもまたは時々運動している」人の割 合			壮年男48.5-59.0 以上女45.6-56.0 以上高齢男67.6女 69.0-78.0以上								
1日30分以上運動する人の割合											
1年以上週12回30分以上運動している人の 割合											
運動習慣者(週一回以上)	男女24.3-増や す										
運動を週12回以上している人の増加											
週二回運動する者の割合									18歳以上男25.9女26.9 20-39歳15.6 40- 69歳24.2 70歳以上41.4-10.0増加		
週3日以上運動する者の割合											
週3回1日30分以上運動する人の割合											
体育の授業以外に運動を週三日以上実施す る小・中・高校生者の割合			10歳男53.8-65.0 以上女35.0-45.0 以上13歳男 64.8-95.0以上女 67.4-77.0以上16 歳男55.4-65.0以 上女40.5-50.0以 上								
週2回20分以上の運動をしている人の増加 1日20分以上、週5回程度身体運動を实践す る者											
身体を動かす遊び・スポーツを週の内半分以 上している者		74.5-80.0以上									
運動を実施していない人の割合									18歳以上男52.1女50.7 20-39歳50.4 40- 69歳34.8 70歳以上58.6-11.0減		
1週間の運動時間の増加											
児童・生徒で授業以外で実践する運動時間 (小学校6年)遊具(帰宅後)											
児童・生徒で授業以外で実践する運動時間 (小学校6年)非活動時間(帰宅後)											
日常生活において運動をする場所や仲間、 時間がある。					場所66.7-80.0仲間 48.8-80.0時間 59.5-70.0						
外遊びをする子供の割合											
身体を動かすことや運動を楽しいと感じる人 の割合											
小さいころから好んで運動する人の増加											
運動を楽しんでいる人の割合											
運動好きの子供											
運動が嫌いと思ふ人の割合											
運動スポーツをほとんど毎日する子供の割 合											
心だん運動やスポーツをしている人の割合											
運動する時間がとれないという人の割合											
毎日で1日60分以上歩く子供の割合											
子どもの身体活動量の増加											
生涯スポーツ実践者の割合											
テレビやテレビゲームの時間の減少											
運動の3要素をバランス良く取り入れ、様々な 手段を利用して十分な日常運動量を確保す る割合									18歳以上60.3-11.0減		
楽しみとしての運動や、運動を遠く楽しみ がある											
安全に運動が行える											
④日常生活における歩数の増加		15-19歳男9702女 8667-10000以上20-59 歳男7449女7587-8500 以上	壮年期男 9203-110200以上 女7612-8600以上			男7202-8200 女6642-7600			18歳以上男7842-9000以上女7594-8600 以上(20代男12-9100以上40代 6381-9400以上)	全年齢男7316-9200女7450-8300	男7117-6800女 6661-7900
⑤日常生活における歩数の増加(高齢者)		60歳以上男5166女 5055-6000	男5169-6200以上 女6517-7500以上						70代6306-7300以上80歳以上3591-運動 実践者、現状+1000 非実践者現状+500)	男8102女7460-現状維持	
毎朝30分以上は歩く人を10.0増やす											
1日の歩く時間30分未満の人の割合											
1日6000歩以上歩く者											
1日6000歩以上歩く人の割合											
1日10000歩以上歩く人の割合						13.6-50.0					
なるべく歩くように心がけている人の割合											
徒歩10分で行けるところへ出かける時、主に 徒歩で出かける人の増加											
歩数計を持っている人の割合											
歩行などの有酸素運動で1日あたり消費する エネルギー量			壮年男 87kcal-1140kcal以 上女 71kcal-1120kcal以 上高齢男 86kcal-1110kcal以 上女 63kcal-80kcal以 上								
1km継続して歩くことのできる人の割合									60-69歳男92.7女89.3 70-79歳男82.5女 72.0 80-84歳男64.8女47.5-増やす		
散歩をしたり遠くまで、乗り物やエレベ ーターを併用せずに歩くようにしている人		全体33.4男32.3 女34.4-増加			50.0-70.0						
駅やビルでエスカレーター(エレベーター)より 階段を多く利用する人の増加											



# 身体活動・運動

項目	存在値	評価値	解決値	大分県	宮城県	目標値	指標
	身体活動		健康運動・生涯スポーツの推進				栄養・食生活と身体活動・運動
①(日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意図的に体を動かすなどの運動をしている人)の割合		男40.1→55.0女31.0→50.0	男52.1女50.9→63.0以上			男61.7→72.0以上 女64.6→75.0以上	未調査→増加
各人に合った健康づくりのための運動処方を知っている人の割合							未調査→増加
身体の柔軟性を維持するため、ストレッチを実施する人の割合							
運動をストレス軽減の手段としている人の割合							
筋力の低下防止のための運動などを実施する人の割合							
児童・生徒が非活動時に過ごす時間を減らし、外遊びや運動をする時間を増やすことにつながる家庭や学校・地域の人の数を増加		増やす					
②(運動習慣者の増加(1回以上)以上の運動を週1回以上実施する)割合		不明→増やす	男22.5→35.0、女25.1→35.0			男19.9→30.0 女16.4→27.0	
「いつも」または「時々」運動している人の割合							
1日30分以上運動する人の割合							
1年以上週12回30分以上運動している人の割合		24.8→30.0					
運動習慣者(週一回以上)						20-50代男43.6 女37.7→50.0 60代男60.8 女58.1→70.0	
運動を週12回以上している人の増加							
週二回運動する者の割合							
週3日以上運動する者の割合							
週3回1日30分以上運動する人の割合						32.0→42.0	
体育の授業以外に運動を週三日以上実施する小・中・高校生の割合							
週23回20分以上の運動をしている人の増加							男37.9女29.1→10.0増加
1日20分以上、週5回程度身体運動を実施する者	男38.4女30.5→40.0						
身体を動かす遊び・スポーツを週の半分以上している者							
運動を実施していない人の割合							男37.1→減少 女56.2→減少
1週間の運動時間の増加							
児童・生徒で授業以外で実施する運動時間(小・中学校6年)遊び(帰宅後)							
児童・生徒で授業以外で実施する運動時間(小・中学校6年)非活動時間(帰宅後)							
日常生活において運動をする場所や仲間、時間がある。							
外遊びをする子供の割合							
身体を動かすことや運動を楽しいと感じる人の割合						不明→増加	
小さいころから寝て運動する人の増加							未調査→増加
運動を楽しいと思う人の割合							未調査→減少
運動好きの子供							
運動を嫌いと思う人の割合							
運動スポーツをほとんど毎日する子供の割合							
ふだん運動やスポーツをしている人の割合							
運動する時間がとれないという人の割合							男72.0女60.0→減少
屋外で1日60分以上遊ぶ子供の割合							未調査→増加
子どもの身体活動量の増加							
生涯スポーツ実践者の割合			不明→未確定				
テレビやテレビゲームの時間の減少							小中学未調査→減少
運動の3要素をバランス良く取り入れ、様々な手段を利用して十分な日常運動量を確保する							
運動不足と思う方の割合							男73.0→減少 女78.8→減少
楽しみとしての運動や、運動を通じた楽しみがある							
安全に運動が行える							
③(日常生活における歩数の増加)		男8144女7439→1000増やす	男7389→8400女6755→7800	8099→10000		20-50代男6592 女8339→10000歩	男7691女 7635→8700以上 男7655→9000女7091→8000
④(日常生活における歩数の増加)		70以上男4532女4604→6000以上	70以上男4902→6200女 4346→5700			60歳以上男 6631→7000女 6082→6300	70歳以上男 5540→6800女 4928→6200
毎朝30分以上は歩きする人を100増やす							
1日の歩数(歩数)30分未満の人の割合							
1日6000歩以上歩く者	男61.3女50.2→70.0						
1日8000歩以上歩く人の割合							
1日10000歩以上歩く人の割合			男22.3→29.0女20.6→25.0				
なるべく歩くように心がけている方の割合							
徒歩10分で行けるところへ出かける時、主に徒歩で出かける人の増加							
歩数計を持っている人の割合	不明→増やす			30.4→40.0			
歩行などの有酸素運動で1日あたり消費するエネルギー量							
1km継続して歩くことのできる人の割合							
散歩をしたり速歩したり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人							
駅やビルでエスカレーター(エレベーター)より階段を多く利用する人の増加							

# 身体活動・運動

内容	数値	単位	備考	数値	単位	備考	数値	単位	備考
通勤や買い物、職場内での車、エレベーター、エスカレーターなどを利用する人の減少									
日常生活の中で買物や散歩などを兼ねた外出に比べて、「自分から積極的に外出する力がある」とする者の割合が増えること			60歳以上不明→増やす			60以上不明→未設定			60歳以上男 59.3→70.0女 67.8→78.0以上 80歳以上141.3→52.0
①同等の地域活動を実施している者の増加 ②社会福祉活動や社会参加活動をする人の割合 ③通勤以外に自分から積極的に外出する人を増やす			60歳以上不明→増やす			60以上不明→未設定			60歳以上男
まったく外に出ない人の減少 運動仲間がいる							60.0		
保健所や市町村が実施する運動指導を受け 健康運動指導士	41人	→増やす							
健康運動実践指導者	36人	→増やす							
健康運動実践指導者の配置市町村 健康運動指導士などの資格を有する健康増進推進委員									未調査→増加
健康づくり推進員の養成と活用 健康づくり推進員の養成と活用システムの確立 健康づくり推進員									未調査→増加
コミュニティスポーツクラブ育成推進委員 レクリエーションインストラクター									未調査→増加
スポーツ医の人数									
スポーツリーダーバンク活動人数 スポーツリーダーバンク登録指導者数	854人	→増やす							
健康づくりリーダーの人数 ヘルスケアアドバイザーの人数 ヘルスケアアドバイザーの人数 運動教室・指導者 指導者養成及び資質向上のための講習会などを開催している市町村数 運動普及推進員数市町村数 日常生活における1日の歩数を増加させるために、1日一万歩キャンペーン(取りあえず、1日1000歩増やす)の普及啓発を図り、市町村に実施して定着させること 健康づくりのための身体活動等に関する健康増進事業を実施している市町村の増加 運動に関する情報提供の機会を増やす 科学的な情報を収集・蓄積・提供できる機関の設置 市町村健康センター整備 身体活動等に関する健康増進事業実施市町村数 身体活動・運動に関する学習の場(健康教室等)の増加 スポーツ教室の参加率(県人口に対するスポーツ教室参加者数の割合) 身体活動・運動に関する相談の場を提供している市町村数 身体活動・運動に関する活動の場を提供している数 身体活動・運動に関する学習や活動を行なう自主グループの数 健康増進のための運動推進ボランティア団体の増加 健康づくりグループの増加 親子スポーツ教室開催市町村数 スポーツ少年団等参加者 総合型地域スポーツクラブ加入者数									
老人クラブ加入率			さらに検討を要する指標として、日常生活で、努めて階段を利用する者の割合、定期的に中等度ないし激しい運動を行う者の割合						65歳以上55.0→増加
健康づくりグループ グループや団体活動 健康の道 歩道のフラット化 街区公園の整備場所の増加 歩道整備 道端等の整備に合わせた歩道や街灯の設置 歩道バリアフリー化 道幅狭小の歩道整備延長 ウォーキングコースの数 地域の特徴を生かしたウォーキングコースの設置 安全に歩ける歩道や街灯の設置に配慮している市町村数 身体活動・運動が気軽に出来る施設を増やす									65歳以上35.0→増加
学校体育施設の開放率	開放施設数594開放率68.0	→増やす							屋外運動場544屋内運動場72プール46→増加
運動やスポーツのできる施設・場所の数 公共社会体育施設 社会スポーツ施設の数 遠年型温水プール数の増加 健康づくりのための関連運動施設の増加 公共の運動施設数(人口100万人当たり) 都市公園の面積 県営公園の面積 総合型地域スポーツクラブの育成・支援 高齢者の生活力の維持 スポーツレクリエーション施設の整備に満足する人の増加 公共スポーツ施設利用者 運動施設の利用者	824	1施設あたり人口1074人	→増やす						484→増加
肥満者の割合	男17.1→15.0女11.2→10.0 40-50代男25.9→21.0 女16.0→13.0					男20-60代24.8→15.0女40-60代19.3→15.0		25.0→10.0	
児童・生徒の肥満 糖尿病年齢調整死亡率の減少 糖尿病発症率の減少 高血圧症の減少 小児死亡率の減少 平均最大血圧値の改善 HDLコレステロール低値者(男女とも40mg/dl未満) 生活習慣病ハイリスク層の出現率 適正体重を維持している人の割合 自分の適正体重を知っている 自分に必要な運動量を知っている 腰痛・肩こり・膝の痛みを有する人の割合									男19.9女45mg/dl未満で15.0→全体で13.0
									75.7→80.0 82.9→70.0

# 休養・こころの健康づくり

項目	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
領域名	休養・こころの健康づくり	休養・メンタルヘルス	こころの健康づくり(自殺予防対策)	こころ/自殺
休養・こころの健康づくり				
ストレスを感ずる労働者の割合	54.6→1割以上の減少	58.1→52.0以下		63.0→57.0以下
ストレスを感じた人の割合				男32.6→27.0女39.4→34.0 37.8→34.0以下(10.0減少)
ストレスを多く感じる者の割合				
ストレスがたまると精神的に疲れる				
疲労を感じている者の割合				
子育てでストレスを感じている女性の割合				
ストレス関連疾患の減少				
ストレスの解消方法を持っている人				
ストレスやこころの疲労を軽減するための方法を身につける				
ストレスの解消方法を知っている人の割合の減少				33.1→29.0以下
自らに押しつけがましいストレスをもちやすくなる原因を把握でき、必要な場合は軽減できる				
ストレスにうまく対応できない人の割合				
この1ヶ月間で、週3日以上眠れないと感じたことがある人を減らしましょう				
この1ヶ月間で、週3日以上眠れないと感じたことがある人を減らしましょう この1ヶ月で、週3日以上眠れないと感じたことがある人を減らしましょう この1ヶ月で、週3日以上眠れないと感じたことがある人を減らしましょう この1ヶ月で、週3日以上眠れないと感じたことがある人を減らしましょう				
ストレス解消法を知っている人の割合				
心身の疲労回復方法を知っている人の割合				
ストレス解消法を知っている人の割合				
ストレス解消法を知っている人の割合				
精神的ストレスがたまったとき、人に話して発散したり、趣味やスポーツに打ち込んだり等の積極的なストレス対処行動をとる者の割合				69.0→80.0
他者に負荷・刺激をかける立場にある者は相手のストレスに目を向け過大なストレスを与えないように配慮できる				
自分に合ったストレスの対処法を知り実践している人の増加				
自他の「こころの不調」や「こころの病」の徴候に気づき、適切な対処ができる				
ストレスを溜めないようにしている人の増加				
睡眠によって休養が十分にとれている者	23.1→1割以上の減少	19.4→17.0以下		20.0→18.0以下
睡眠時間「6時間未満」の者の割合				
この1ヶ月間で、週3日以上眠れないと感じたことがある人を減らしましょう				
0時前就寝率				
寝床の確保が十分だと思う者の割合				
朝、気持ちよく起きられる人の割合				
睡眠時間が十分で熟睡している人の割合の増加				55.0→61.0以上
目覚めた時に疲労感が残る人の減少				
健康な生活を続けるために心がけていること(目標)がある人の割合の増加				42.3→47.0以上
働いている人のうち、その職に満足している人の割合				
年間総労働時間		1694時間→1800時間以下		1938時間→1800時間(あきた21総合計画の目標再掲)
完全週休2日制の実施				
1週間の三次活動時間				5時間59分→7時間
充実感を感じている人の割合				
心にとりがあると感じている人の割合				51.3→57.0以上
心にとりのある生活をおくっている方の割合				
余暇活動時間		3時間10分→それ以上		
自由時間を有効的に過ごしている人の割合				
趣味を持っている人の割合				
余暇が充実している人の割合				
何らかの地域活動に参加している				
地域活動に参加している者の割合				
休日の少ない(1ヶ月4日以下)人の割合				
毎日自分で自由に使える時間がある人の割合				
自由になる時間が1日30分未満の人の割合				
平日の平均自由時間が2時間以上ある人の割合				
平日の自由時間が1時間以上ある人の割合				
家庭や職場での30分間のリフレッシュタイムの実行者				今後調査→増加
睡眠・休養を十分とるようにしている人の割合				
仕事をしている時と自由時間とで気持ちの切り替えができていない人の割合				
温泉利用による休養の確保				4,993,000→増加
外出について積極的な態度をもつ高齢者の割合			60歳以上男59.8女59.4→70.0以上	
楽しみや生きがいを感じている人の割合				
生きがいや生きる目標を持っている人の割合				
趣味などの心の張りつなぐものがある				
楽しみや生きがいのある積極的な休養をとる				
積極的に休養をとる人の割合を増やす				
休養がとれている者の割合				72.0→77.0
休養が必要と感じたとき休養をとる				
休養が不足していると思う人の減少				
休養が不足・不足がちな人の割合の減少				
リフレッシュ休暇制度の整備				
直休・半日休暇制度の整備				
レクリエーションやスポーツ、趣味など、積極的な休養に取り組んでいる人				
子どものことで不安に思っている者の割合				
認知症予防のために健康補助器具(歩行補助器、杖、手すり、手すり、手すり)を利用している人の割合	14.1→1割以上の減少	6.7→5.0以下		14.1→12.0以下
認知症予防のために健康補助器具(歩行補助器、杖、手すり、手すり、手すり)を利用している人の割合				
高齢者(65歳以上)の割合	31,735人→22,000人以下	26.7人→26人以下(対人口10万人)	479人→294人以下	年齢調整死亡率10万人あたり男21.3人女11.0人→平成22年度の全固値を目指す
1年間に自殺を考えたことがある人の減少				
うつ病の症状を訴える者の割合				
1年間で予期になった人の割合の減少				1.0→0.5
自殺を考えたことのある者の割合				28.0→25.0
「こころの病気」に対する適切な保健医療福祉サービス体制の整備を図り、自殺者を減少させる			65歳以上12.6→10.0以下	
悩み等の相談・受診場所を知らない人の割合の減少				56.3→10.0以下
悩み等の相談・受診場所を利用しにくいと感じている人の割合の減少				49.7→30.0以下
悩みやストレスの相談をしたいが相談できない者の割合				
ストレス等の相談先を知っている人の割合				
こころの相談窓口設置施設の増加				
ストレス(心の健康)相談を標榜している相談窓口				1市町村1ヶ所以上
こころの相談窓口を知っている者				
心の相談機関を知っている				
心の相談日を設けている市町村数				
事業所での心の相談窓口				
ストレスを抱えた者の相談先の周知				
高齢者の自殺の多い地域における抑うつ状態や引きこもり状態にある高齢者への訪問				訪問が実施された市町村は1ヶ所→対象となる全市町村において上記状態にある高齢者を把握し、訪問支援を行う

# 休養・こころの健康づくり

項目	内容	数値	単位	状況	備考
自殺に関する啓発及び相談体制の充実					
自殺予防に関する情報を市民に提供している市町村					今後調査→増加
休養に関する健康教育の実施市町村					10→全69
こころの健康づくりを重点とした健康教育の場					
うつ病などの精神疾患への対応に関する健康教育の場					
市町村における自殺予防に関する相談窓口					今後調査→増加
保健所・市町村において精神保健福祉相談を受ける人の保健所・市町村が実施する精神障害者・家族支援事業への参加延べ人数	922人→110人以上(人口10万対)				
うつ病の早期発見・早期治療のための病院・診療所医師等による協力体制	206人→240人以上(人口10万対)				今後調査→充実
いじめの電話など自殺予防に関する相談窓口					今後調査→増加
電話相談件数					
精神保健ボランティア活動人員	1576人→3000人以上				
母子保健推進委員					
保健指導にある者のうちストレスをもった者に対する専門的な相談先を知っている者の割合					不明→増加
「スクールカウンセラー」や「心の教育相談員」を配置している小中高等学校数の増加					不明→増加
メンタルヘルスクアを実施している事業所(常用労働者10名以上)の割合の増加					
地域において心の健康(メンタルヘルス)に関する専門的な研修を受けた相談員					今後調査→増加
研修を受けたストレス、メンタルヘルス相談の指導者数					
定期健診でストレスチェックを取り入れる機関の増加					
検診受診者のうちストレス自己チェック実施者					100.0
各種健診等において、ストレスチェックを実施する市町村及び事業所の数					
気軽に相談できる相手のいる人の増加					100.0
気軽に相談できる場所がある					今後調査→増加
友人や近所の人と集まる機会がある					
「お茶や飲み会を頻りにしてくれる人」のいない人					6.0→3.0
「ちょっとな用事や留守番を頼める人」のいない人					9.0→5.0
「貸いんだとき集まってくれる人」のいない人					6.0→3.0
精神疾患(うつ病など)について理解していない人の割合の減少					30.5→27.0以下
家族団らん(単身者は有りと)の時間(1時間)が1時間以上ある人の割合					
夫婦間の会話が少ない両親					
孤独を感じている人の割合					
ボランティア活動参加率					
ボランティア活動や各種の地域活動に参加している人の割合					
公民館における(婦人や高齢者)の学級・講座実施率					
支援サービスを利用する高齢者					
生活のペースが抑えられる人の増加					
ストレスがいつか解消できる人の増加					
メンタルヘルスをサポートするシステムを備えている事業所の増加					
メンタルヘルスをサポートするシステムを備えている学校の増加					
こころの健康づくりに関する普及啓発事業を行う市町村のカウンセリング指導できる教員の増加					
日常生活に対する不安が軽減される割合					
休養・こころの健康に関する事業の場を提供する市町村の休養・こころの健康に関する学習や活動を行う自主グループの数					
心の健康教室の開催					
メンタルヘルスに関する相談ができる指導者の数					
メンタルヘルスボランティア活動員数					
メンタルヘルスに関する相談の場を提供している市町村数					
メンタルヘルスに関する情報提供を行っている市町村数					
メンタルヘルスに関する相談窓口					
相談窓口を知っている人の割合を増やす					
こころの健康づくりを重点とした健康教育の場					
こころの健康を促すための学習の機会を増やす					
こころの健康に関する情報提供の機会を増やす					
こころの健康に関する拠点機関の設置					
昼・食とともにごちんとした食事をするものの割合を増加一日最低一食きちんとした食事を家族二人以上で30分以上時間をかけてとるものの割合の増加					
広報紙などによるストレス等に関する啓発					
研修を受けたストレス、メンタルヘルス相談の指導者の数					
悩みやストレスが解消する人の割合					
休養の「不足している(不足が所)」の人の減少					
スクールカウンセラーの配置中学校数					
ストレスに関する健康教育を行う市町村					
農家における計画的休養の定着					
コンサート、演劇などの開催数					
生涯を通じて一人ひとりが「こころの健康」への認識を深め、また、ストレス対策ができる体制を整備することにより「悩みやストレスを抱えている人」の割合を減少する					
休養・こころの健康に関する学習や活動の場を提供する場					
休養・こころの健康に関する学習や活動を行う自主グループの人数					
アルコール依存症の人					
未成年者の飲酒					
覚せい剤などの薬物の乱用依存者					
薬物乱用による被害者					51人→25人
学校における薬物乱用防止教育の取組状況					中77校高29校→全校
学校体育施設の開放率					小51.3中26.3高10.8の現状より増加
日常生活の中で買物や散歩などを兼ねた外出について、「自分から積極的に外出する方である」とする者					
かかりつけ医によるストレスに関する指導					
健康保養のための自然環境施設整備している市町村					
都市公園の整備					

# 休養・こころの健康づくり

項目	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年
① 高齢者（75歳以上）に「ストレスを感じる人」の割合の減少			41.5→37.3以下				
ストレスを感じる労働者の割合							
ストレスを感じた人の割合		63.7→50.0以下		61.5→55.0以下			65.6→減らす
ストレスを多く感じる者の割合							
ストレスがたまる、精神的に疲れる							
疲労を感じている者の割合		35.5→32.0					
子育てにストレスを感じている女性の割合							
ストレス関連疾患の減少							
ストレスの解消方法を持っている人							
ストレスやこころの疲労を蓄積させない方法を身につける ストレスの発散方法を持っていない人の割合の減少 自らに好ましくないストレスをもたらす原因を把握でき、必要な場合には軽減できる ストレスにうまく対応できない人の割合							
この1ヶ月間で、週3日以上眠れないと感じたことのある人を減らしましょうこの1ヶ月を振り返り、悩みや疲れ、人間関係などストレスを解消できている人を増やしましょう							
ストレス対策法を習得者の数					62.7→80.0以上		
心身の疲労回復方法を知っている人の割合							
ストレスと上手につきあう							
ストレスを処理できる人の数		67.2→80.0					ストレスを十分処理2.4人とか処理5.8→10.0増加
ストレス解消を行なっている方の割合							
精神的ストレスがあったとき、人に話して発散したり、趣味やスポーツに打ち込んだり等の積極的なストレス対処行動をとる者の割合							
他者に負荷・刺激をかける立場にある者は相手のストレスに自分向け過度なストレスを与えないように配慮できる 自分に合ったストレスの対処法を知り実践している人の増加							
自他の「こころの不調」や「こころの病」の症状に気づき、適切な対処ができる							
ストレスを溜めぬいようとしている人の増加							男37.6女48.8→70.0以上
② 睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少			19.3→17.3以下	22.0→20.0以下			
睡眠によって休養が十分にとれている者		36.8→34.0					
睡眠時間「6時間未満」の者の割合							男27.3女28.6→25.0以下
この1ヶ月間で、週3日以上眠れないと感じたことのある人を減らしましょう							
0時前就寝率					40未満69.3→80.0以上		
寝る時間が十分だと思う者の割合		61.3→80.0					
眠気を感じやすくなる人の割合					40未満48.2→80.0以上		68.9→増やす
睡眠時間が充分で熟睡している人の割合の増加							
目覚めた時に疲労感が残る人の減少							男24.2女22.0→20.0以下
健康な生活を送るために心がけていること（目標）がある人の割合の増加							
動いている人のうち、その日に満足している人の割合							
年間総労働時間							
完全週休2日制の実施							
1週間の三次活動時間							
充実感を感じている人の割合							
心にゆとりが感じられる人の割合							
心にゆとりのある生活をおくっている方の割合		83.3→90.0					
余暇活動時間							
自由時間を有効的に過ごしている人の割合					71.7→80.0以上		
趣味を持っている人の割合					40未満70.2→80.0以上		62.6→増やす
余暇が充実している人の割合							
何らかの地域活動に参加している							
地域活動に参加している者の割合		39.3→60.0高齢者は身体活動参加					
休日の少ない（1ヶ月4日以下）人の割合							
毎日自分で自由に使える時間がある人の割合							
自由になる時間が1日30分未満の人の割合				7.4→6.0以下			
平日の平均自由時間が2時間以上ある人の割合					62.0→80.0以上		
平日の自由時間が1時間以上ある人の割合							
家庭や職場での30分間のリフレッシュタイムの実行者							
睡眠・休養を十分とるようにしている人の割合							
仕事をしている時と自由時間とで気持ちの切り替えができていない人の割合					60.0→80.0以上		
温泉利用による休養の確保							
外出について積極的な態度をもつ高齢者の割合							
楽しみや生きがいを感じている人の割合					70.9→80.0以上		
生きがいや生きやすさを感じている人の割合							
趣味などの心のゆとりを感じるものがある							
楽しみや生きがいのある積極的な休養をとる							
積極的に休養をとる人の割合を増やす							
休養がとれている者の割合							
休養が必要と感じたとき休みをとる							
休養が不足していると思う人の減少							
休養が不足・不足がちな人の割合の減少							
リフレッシュ・休養制度の実施							
責任・介護休職制度の実施							
レクリエーションやスポーツ、趣味など、積極的な休養に取り組んでいる人							
こどものことで不安に思っている親の割合							
認知症を予防するための「認知症予防法（聴覚・視覚・精神・認知）改善プログラム」の必要とする者の割合				19.1→17.0以下			
③ 高齢者の減少		65歳未満22.6人 →13人65歳以上 38.9人→30人（人口10万対）	498人→345人以下	502人→350人以下			男86.9人→21.0歳少女35.4人→18.9歳減少
④ 高齢者の減少							
一年間に自費を費したことのある人の減少							
うつ症状を訴える者の割合							
一年間で笑顔になった人の割合の減少							
自費を費する傾向にある者の割合							
「こころの病氣」に対する適切な保健医療福祉サービス体制の整備を図り、自費者を減少させる							
悩み等の相談・受診場所を知らない人の割合の減少							
悩み等の相談・受診場所を利用しにくいと感じている人の割合の減少							
悩みやストレスの相談をしたいが相談できない者の割合		10.8→10.0					
ストレス等の相談先を知っている者の割合							
こころの相談窓口設置機種の増加							
ストレス（心の健康）相談を標榜している相談窓口							
こころの相談窓口を知っている者							
心の相談機関を知っている							
心の相談日を設けている市町村数							
事業所での心の相談窓口							
ストレスを扱った者の相談先の周知							
高齢者の自らの多い地域における抑うつ状態や引きこもり状態にある高齢者への訪問							



# 休養・こころの健康づくり

項目	休養・こころの健康	休養・こころの健康	休養・こころの健康	休養・こころの健康	休養	休養・心の健康づくり	栄養・運動・休養
自殺に関する啓発及び相談体制の充実							
自殺予防に関する情報を住民に提供している市町村							
休養に関する健康教育の実施市町村							
こころの健康づくりを視点にした健康教育の場							
うつ病などの精神疾患への対応に関する健康教育の場							
市町村における自殺予防に関する相談窓口							
保健所・市町村において精神保健福祉相談を受ける人の数							
保健所・市町村が実施する精神障害者・家族支援事業への参加延べ人数							
うつ病の早期発見・早期治療のための病院・診療所医師等による協力体制							
いのちの電話など自殺予防に関する相談窓口							
電話相談件数							
精神保健ボランティア活動人員							
母子保健推進員							
保健指導にあたる者のうちストレスをもった者に対する専門的な相談先を知っているものの割合							
「スクールカウンセラー」や「心の教育相談員」を配置している小中高等学校数の増加							
メンタルヘルスクアを実施している事業所(常用労働者10名以上)の割合の増加							
地域において心の健康(メンタルヘルス)に関する専門的な研修を受けた相談員							
研修を受けたストレス、メンタルヘルス相談の指導者数							
定期健診でストレスチェックを取り入れる機関の増加							
検診受診者のうちストレス自己チェック実施者							
各種健診等において、ストレスチェックを実施する市町村及び事業所の数							
気軽に相談できる相手のいる人の増加							
気軽に相談できる場所がある							
友人や近所の人と集まる機会がある							
「心配事や悩み事を聞いてくれる人」のいない人							
「ちょっとした用事や留守番を頼める人」のいない人							
「寝込んでしまった患者病にしてくれる人」のいない人							
精神疾患(うつ病など)について理解していない人の割合の減少							
家族団らん(単身者は有人との語らいの時間)が1時間以上ある人の割合							
夫婦間の会話が少ない夫婦	103→90						
孤独を感じている人の割合							
ボランティア活動参加率							
ボランティア活動や各種の地域活動に参加している人の割合							
公民館における「婦人や高齢者の学級」講座実施率							
支援サービスを利用する高齢者							
生活のリズムが規則正しい人の増加							
ストレスがいつも軽減できる人の増加							
メンタルヘルスをサポートするシステムを備えている事業所の増加							
メンタルヘルスをサポートするシステムを備えている学校の増加							
こころの健康づくりに関する普及啓発事業を行う市町村のカンファレンス開催できる数員の増加							
日常生活に対する満足感がある者の割合							
休養・こころの健康に関する学習の場を提供する市町村の休養・こころの健康に関する学習や活動を行う自主グループの数							
心の健康教室の開催							
メンタルヘルスに関する相談ができる指導者の数							
メンタルヘルスボランティア団体数							
メンタルヘルスに関する相談の場を提供している市町村数							
メンタルヘルスに関する情報提供を行っている市町村数							
メンタルヘルスに関する相談窓口							
相談窓口を知っている人の割合を増やす							
こころの健康づくりを視点にした健康教育の場							
こころの健康を促すための学習の機会を増やす							
こころの健康に関する情報提供の機会を増やす							
こころの健康に関する拠点機関の設置							
昼・食ともきちんとした食事を摂るものの割合を増加一日最低一食きちんとした食事を家族二人以上で30分以上時間をかけてとるものの割合の増加							
片頭痛などによるストレス等に関する啓発							
研修を受けたストレス、メンタルヘルス相談の従事者の数							
悩みやストレスがある人は「不足がちな」人の減少							
休養の「不足(あるいは)不足がちな」人の減少							
スクールカウンセラーの配置中学校数							
ストレスに関する健康教育を行う市町村							
農家における計画的休耕の定着							
コンサート、演劇などの開催数							
生涯を通じて一人ひとりが「こころの健康」への認識を深め、また、ストレス対策ができる体制を整備することにより「悩みやストレスを持っている人」の割合を減少させる							
休養・こころの健康に関する学習や活動の場を提供する場							
休養・こころの健康に関する学習や活動を行う自主グループアルコール依存症の人							
未成年者の飲酒							
常時1割などの薬物の乱用依存者							
薬物乱用による被害者							
学校における薬物乱用防止教育の取組状況							
学校体育施設の開放率						1000	
日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」とする者がかりつき疾患によるストレスに関する措置							
健康保養のための自然環境施設整備をしている市町村							
都市公園の整備							

# 休養・こころの健康づくり

項目	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
ストレスに悩む人を減らすことの一環として、次予防/目標							
ストレスを感じる労働者の割合		62.0→55.0以上	今後調査→1割以上の減少				
ストレスを感じる人の割合					100以上の減少 69.4→62.0以下		
ストレスを多く感じる者の割合			100の減少男14.9→13.0 女13.4→12.0			基準値なし1割以上減少	20.8→18.0以下
ストレスがたまる、精神的に落ちる							
疲労を感じている者の割合						男25.6女30.7→1割以上減少	
子育てにストレスを感じている女性の割合							
ストレス関連疾患の減少							
ストレスの解消方法を持っている人							不明→増加 40代76.1→82.7
ストレスやこころの疲労を蓄積させない方法を身につける	身につける						
ストレスの発症方法を知っている人の割合の減少							
自分に好まないストレスをもたらし原因を把握でき、必要な場合には軽減できる	できる						
ストレスにうまく対応できない人の割合							
この1ヶ月間で、週3日以上眠れないと感じたことのある人を減らしましょう							
この1ヶ月間で、寝不足を振り返り、悩みや疲れ、人間関係などストレスを解消できている人を増やしましょう							
ストレス対象者数		89.4→75.0以上					
自身の疲労回復方法を知っている人の割合							
ストレスと上手につきあう							
ストレスを軽減できる人の数					不明→10.0増やす		70.1→78.0以上
ストレス解消を行っている方の割合							
精神的ストレスがあったとき、人に話して発散したり、趣味やスポーツに打ち込んだり等の積極的なストレス対処行動をとる者の割合							
他人に負荷/刺激をかける立場にある者は相手のストレスに目を向け過大なストレスを与えないように配慮できる	できる						
自分に合ったストレスの対処法を知り実践している人の増加							基準値なし(今後調査)→増加
自他の「こころの不調」や「こころの病」の徴候に気づき、適切な対処ができる	できる						
ストレスを溜めないようにしている人の増加							
睡眠によって疲労が十分にとれている者			今後調査→1割以上の減少		100以上の減少 9.5→8.0以下		21.5→19.0以下
睡眠によって休養が十分にとれている者							基準値なし(今後調査)→1割以上増加
睡眠時間「6時間未満」の者の割合							
この1ヶ月間で、週3日以上眠れないと感じたことのある人を減らしましょう							
0時前就寝率							
普段の睡眠が十分だと思う方の割合							
朝、気持ちよく起きられる人の割合							
睡眠時間が充分で快適にしている人の割合の増加							
目覚めた時に疲労感が残る人の減少							
健康な生活を続けるために心がけていること(目標)がある人の割合の増加							
願っている人のうち、その確に満足している人の割合							
年間総労働時間		1871時間 →1800時間以上			1900時間→1800時間		
完全週休2日制の実施							
1週間の三次活動時間					31.8→100.0		
充実感を感じている人の割合							
心にゆとりがあると感じている人の割合							
心にゆとりのある生活をおくっている方の割合							
余暇活動時間							
自由時間を有効的に過ごしている人の割合							
興味を持ってしている人の割合							
余暇が充実している人の割合							
何らかの地域活動に参加している							男75.0女71.6→維持
地域活動に参加している者の割合							
休日の少ない(1ヶ月4日以下)の人の割合							
毎日自分で自由に使える時間がある人の割合							
自由になる時間が1日30分未満の人の割合							
平日の平均自由時間が2時間以上ある人の割合							
平日の自由時間が1時間以上ある人の割合							
家庭や職場での30分間のリフレッシュタイムの実行者							
睡眠・休養を十分とるようにしている人の割合							
仕事をしながら自由時間とて気持ちの切り替えができていく人の割合							
温泉利用による休養の確保							
外出について積極的な態度をもつ高齢者の割合							
楽しみや生きがいを感じている人の割合							
生きがいや生きる目標を持っている人の割合							
趣味などの心の強い活動がある							
楽しみや生きがいのある積極的な休養をとる							
積極的に休養をとる人の割合を増やす							
休養がとれている者の割合							72.1→80.0
休養が必要と感じたとき休みをとる							
休養が不足していると思う人の減少		25.2→22.0以上					
休養が不足・不足が原因の人の割合の減少							
リフレッシュ・休養制度の整備							
買戻・介護休養制度の整備							
レクレーションやスポーツ、趣味など、積極的な休養に取り組んでいる人							
こどものことで不安に思っている親の割合							
①相談しやすさを確保するための相談窓口(保健師・精神科医)の増設							
②子育て支援センターの増設							
子育て(転アルコール量60mg以上)に飲酒する者の割合					100以上の減少 21.0→19.0以下		19.2→15.0以下
③自死者の減少			人口10万対 18.9→減少		298人→200人	537人→380人以下	男323人→225人以下 女166人→115人以下
④自死者の減少							男195人女50人→減少
一年間に自殺を考えたことのある人の減少							
うつ病を克服した人の割合							
一年間で季節になった人の割合の減少							
自殺を考えたことのある者の割合							
「こころの病」に対する適切な保健医療福祉サービス体制の整備を図り、自殺者を減少させる							
悩み等の相談・受診場所を知らない人の割合の減少							
悩み等の相談・受診場所を利用しにくいと感じている人の割合の減少							
悩みやストレスの相談をしたいが相談できない者の割合							
ストレス等の相談先を知っている者の割合							
こころの相談窓口設置施設の増加							不明→増加
ストレス(心の健康)相談を標準している相談窓口				不明→充実			
こころの相談窓口を知っている者							
心の相談機関を知っている							
心の相談日を設けている市町村数							
事業所での心の相談窓口							
ストレスを抱えた者の相談先の周知					不明→60.0		
高齢者の自費の多い地域における即うつ状態や引きこもり状態にある高齢者への訪問							

# 休養・こころの健康づくり

項目	評価	評価	評価	評価	評価	評価	評価	評価
領域名	ストレスに悩ま されたこころ の病の一次・二 次予防/自殺	休養・こころの 健康/こころの 病気	休養・こころの 健康	休養・こころの健康	休養・こころの健康	こころの健康	休養・こころの健康	休養・こころ
自殺に関する啓発及び相談体制の充実								
自殺予防に関する情報を住民に提供している市町村								
休養に関連した健康教育の実施市町村								
こころの健康づくりを視点にした健康教育の場								
うつ病などの精神疾患への対応に関する健康教育の場								
市町村における自殺予防に関する相談窓口								
保健所・市町村において精神保健福祉相談を受ける人の 相談所・市町村が実施する精神障害者・家族支援事業へ の参加者人数								
うつ病の早期発見・早期治療のための病院・診療所医師等 による協力体制								
いのちの電話など自殺予防に関する相談窓口								
電話相談件数								
精神保健ボランティア活動人員								
母子保健推進委員								
保健指導にあたる者のうちストレスをもった者に対する専門 的相談者を知っている者の割合								
「スクールカウンセラー」や「心の教育相談員」を配置してい る小中高等学校数の増加								
メンタルヘルスクアを実施している事業所(常用労働者10 名以上)の割合の増加								
地域において心の健康(メンタルヘルス)に関する専門的な 研修を受けた相談員								
研修を受けたストレス・メンタルヘルス相談の指導者数								
定期健診でストレスチェックを取り入れる期間の増加							不明→増加	
検診受診者のうちストレス自己チェック実施者								
各種検診等において、ストレスチェックを実施する市町村及 び事業所の数								
気軽に相談できる相手のいる人の増加								
気軽に相談できる場所がある								
友人や近所の人と息を合わせる機会がある								
「心配や悩みを聞いてくれる人」のいない人								
「ちょっと困るや悩むのを聴かぬ人」のいない人								
「嫌いだ」ときき取られてくる人」のいない人								
精神疾患(うつ病など)について理解していない人の割合 の減少								
家族間らん単身者は有人との暮らしの時間が1時間以上 ある人の割合								
夫婦間の会話が少ない回数								
孤独を感じている人の割合								
ボランティア活動参加率								
ボランティア活動や各種の地域活動に参加している人の割 公民館における「婦人や高齢者」の学校・講座受講率								
支援サービスを利用する高齢者								
生活のリズムが規則正しい人の増加								
ストレスがいつも解消できる人の増加								
メンタルヘルスをサポートするシステムを備えている事業所 の増加								
メンタルヘルスをサポートするシステムを備えている学校の 増加								
こころの健康づくりに関する普及啓発事業を行う市町村の カンパニング相違できる数員の増加	18→全市町村 0→300人以上					69市町村→120市町村		
日常生活に対する満足感がある者の割合								
休養・こころの健康に関する学習の場を提供する市町村の 休養・こころの健康に関する学習や活動を行う自主グル ープの数					今後調査→増			
心の健康教室の開催								
メンタルヘルスに関する相談ができる指導者の数								
メンタルヘルスボランティア団体数					14→41以上			
メンタルヘルスに関する相談の場を提供している市町村数								
メンタルヘルスに関する情報提供を行っている市町村数								
メンタルヘルスに関する相談窓口								
相談窓口を知っている人の割合を増やす								
こころの健康づくりを視点にした健康教育の場								
こころの健康を促すための学習の機会を増やす								
こころの健康に関する情報提供の機会を増やす								
こころの健康に関する健康相談の開催								
「食もきちんとした食事をするもの」の割合を増加一日 最低一食きちんとした食事を家族二人以上で30分以上時 間をかけてとるもの割合の増加								
広報紙などによるストレス等に関する啓発					不明→市町村の80%			
研修を受けたストレス・メンタルヘルス相談の従事者の数								
悩みやストレスがある人の減少								
休養の「不足」ある人は「不足が」の人の減少								
スクールカウンセラーの配置中学校数								55→2005年までに全中学
ストレスに関連した健康教育を行う市町村					不明→80%			
農業における計画的休みの定率						23→100		
コンサート・演劇などの開催数						901→1000		
生涯を通じて一人ひとりが「こころの健康」への認識を深 め、また、ストレス対策ができる体制を整備することにより 「悩みやストレスを抱えている人」の割合を減少する								
休養・こころの健康に関する学習や活動の場を提供する構 休養・こころの健康に関する学習や活動を行う自主グル ープの人数								
未成年者の飲酒								
常服薬などの薬物の乱用依存者								
薬物乱用による検定者								
学校における薬物乱用防止教育の取組状況								
学校体育施設の開放率								
日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、 「自分から積極的に外出する方である」者 の割合の増加								男53.4→64.0以上 女40.0→50.0以上
健康促進のための自然環境整備設備している市町村								
都市公園の整備								

# 休養・こころの健康づくり

項目名	2017年	2016年	2015年	2014年	2013年	2012年	2011年	2010年
15歳以上男70女749→100以上減少男64.0女67.0以下								
ストレスを感じる労働者の割合								男73.4女76.3→減少
ストレスを感じた人の割合	67.1→62.0以下 勤め人 48.7→43.0以下						54.6→49.0以下	
ストレスを多く感じる者の割合	28.3→23.0以下							
ストレスがたまると精神的に疲れる								
疲労を感じている者の割合								
子育てにストレスを感じている女性の割合								
ストレス関連疾患の減少								
ストレスの解消方法を持っている人								男72.0女75.0→増加
ストレスやこころの疲労を蓄積させない方法を身につける ストレスの発散方法を知っている人の割合の減少								
自らに許さないストレスをもちやすさの原因を把握でき、必要な場合には軽減できる								
ストレスにうまく対応できない人の割合								
この1ヶ月間で、週3日以上眠れないと感じたことのある人を減らしましょう この1ヶ月を振り返り、悩みや疲れ、人間関係などストレスを解消できていない人を増やしましょう								
ストレス対策 活発な者の割合								
心身の疲労回復方法を知っている人の割合								
ストレスと上手につきあう								
ストレスを処理できる人の割合								
ストレス解消を行っている方の割合								
精神的ストレスがあったとき、人に話して発散したり、趣味やスポーツに打ち込んだり等の積極的なストレス対処行動をとる者の割合								
他者に負荷・刺激をかける立場にある者は相手のストレスに自分と同じようなストレスを身おさないように配慮できる 自分に合ったストレスの対処法を知り実践している人の増加								
自らの「こころの不調」や「こころの病」の徴候に気づき、適切な対処ができる								
ストレスを溜めないようにしている人の増加								
睡眠によって休養が十分にとれている人の割合の減少	49.3→44.0以下		15歳以上男33.6女33.3→10以下減少 30.0以下		不明→10.0以下		23.1→21.0以下	23.1→21.0以下
睡眠によって休養が十分にとれている者								
睡眠時間「6時間未満」の者の割合								
この1ヶ月間で、週3日以上眠れないと感じたことのある人を減らしましょう								
0時前就寝率								
音程の睡眠が十分だと感じる者の割合								
朝、気持ちよく起きられる人の割合								
睡眠時間が十分に熟睡している人の割合の増加								
目覚めた時に疲労感が残る人の減少								
健康な生活を送るために心がけていること(目標)がある人の割合の増加								
働いている人のうち、その職に満足している人の割合								
年間総労働時間								
完全週休2日制の実施								
1週間の三次活動時間								
充実感を感じている人の割合								
心にゆとりがあると感じている人の割合								
心にゆとりのある生活をおくっている方の割合								
余暇時間								
自由時間を積極的に過ごしている人の割合								
趣味を持っている人の割合	74.1→80.0以上							
余暇が充実している人の割合								不明→増加方向で今後設定
何らかの地域活動に参加している								
地域活動に参加している者の割合								
休日の少なくとも1ヶ月4日以下)人の割合								
毎日自分で自由に使える時間がある人の割合	男84.1女 92.7→100.0							
自由になる時間が1日30分未満の人の割合								
平日の平均自由時間が2時間以上ある人の割合								
平日の自由時間が1時間以下の人								
家庭や職場での30分間のリフレッシュタイムの実行者								
睡眠・休養を十分とるようにしている人の割合								
仕事をしている時と自由時間とで気持ちの切り替えができていない人の割合								
温泉利用による休養の確保								
外出について積極的な態度をもつ高齢者の割合								
楽しみや生きがいを感じている人の割合								
生きがいや生き生きとした生活を送っている人の割合								
健康な心身の張り合いを感じる者の割合								
楽しみや生きがいのある積極的な休養をとる								
積極的に休養をとる人の割合を増やす								
休養がとれている者の割合								
休養が必要と感じるとき休養をとる								
休養が不足していると思う人の減少								
休養が不足・不足がちな人の割合の減少								
リフレッシュ(休暇制度の実施)								
官民・介護休暇制度の実施								
レクリエーションやスポーツ、趣味など、積極的な休養に取り組んでいる人								
子どものことで不安に思っている者の割合								
①相談を助けるために相談援助員(保健所・精神保健福祉センター)による相談の機会を拡大する者の割合	9.9→8.0以下	不明→減少	男14.6→13.0以下 9.5→8.0以下				14.1→13.0以下	男14.3女11.0→減少
②自費での受診	1000人以下 50代245人以下60代以上350人以上	452人→1195人 以下	男178人 女90人計268人→66人 以下	人口10万対22.7→15.6(30.0以上の減少)	2311人→1500人以下		1326人→950人以下	
③自費の受診								
④一年間に自費を考えたことのある人の減少								
うつ病の症状を訴える者の割合								
一年間で悪化した人の割合の減少								
自費を考えた傾向にある者の割合								
「こころの病」に対する適切な保健医療福祉サービス体制の整備を図り、自殺者を減少させる								不明→減少
悩み等の相談・受診場所を知らない人の割合の減少								
悩み等の相談・受診場所を利用しにくいと感じている人の割合の減少								
悩みやストレスの相談をしたいが相談できない者の割合								
ストレス等の相談先を知っているものの割合								不明→80以上
こころの相談窓口設置施設数の増加								
ストレス(心の健康)相談を標榜している相談窓口								
こころの相談窓口を知っている者								
心の相談機関を知っている								
心の相談日を設けている市町村数								
事業所での心の相談窓口								
ストレスを軽減する相談先への周知								
高齢者の自殺の多い地域における抑うつ状態や引きこもり状態にある高齢者への訪問								