

# 健康みやざき 行動計画 21

(第3次)

～健康長寿日本～をめざして～



令和6年3月 宮崎県

## はじめに

本県の高齢化率は今後も高く推移すると見込まれており、全ての県民が生涯にわたって健やかで心豊かに生活するためには、県民一人ひとりが健康づくりに取り組むことや、それを支える社会環境づくりが大変重要になります。

本県では、平成12年度に県民の健康づくりの基本指針として「健康みやざき行動計画21」を策定し、関係機関と連携しながら県民の健康づくりを推進してまいりました。また、平成24年度には、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を全体目標とする「健康みやざき行動計画21（第2次）」を策定し、小児期からの生活習慣病の予防、個人の健康や生活の質の向上を社会全体で支える環境整備などを推進し、令和5年度には「健康みやざき行動計画21（第2次）」の成果をとりまとめ、最終評価を行ったところです。

そのような中、令和5年5月には国において、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に基づく「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」が策定されました。この中では、個人の行動と健康状態の改善、社会環境の質の向上、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりによる健康寿命の延伸及び健康格差の縮小の実現が掲げられています。

今回、「健康みやざき行動計画21（第2次）」最終評価や、「健康日本21（第三次）」を踏まえ、「健康みやざき行動計画21（第3次）」を策定しました。

本計画では、国の方針を踏まえ、社会環境の質の向上に着目し、自然に健康になれる環境づくりや、健康増進のための基盤の整備等を更に推進するとともに、ライフステージごとに異なる健康課題の解決を図るためのライフコースアプローチの推進を図ることとしております。

今後も、計画の目標達成に向けて、国、市町村、関係機関と連携し、県民の健康づくりに対する施策をなお一層推進してまいりますので、皆様の御理解と御協力をお願い申し上げます。

終わりに、宮崎県健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、貴重な御意見、御協力をいただきました皆様に深く感謝いたします。

令和6年3月

宮崎県知事 河野 俊嗣

# 目次

## 第1章 基本方針

1	計画策定にあたって	1
(1)	計画策定の趣旨	1
(2)	計画の位置付け	2
(3)	計画の期間	2
(4)	全体目標	2
2	本県における健康をとりまく状況	3
(1)	高齢化の進行	3
(2)	介護が必要になった主な疾患	3
(3)	平均寿命・健康寿命の状況	4
(4)	生活習慣病について	5
3	健康みやざき行動計画21（第3次）の方向性について	8
(1)	健康みやざき行動計画21（第2次）最終評価	8
(2)	健康みやざき行動計画21（第3次）の方向性	9

## 第2章 目標の設定と施策の方向性

1	健康寿命の延伸と健康格差の縮小（全体目標）	10
2	個人の行動と健康状態の改善	11
(1)	生活習慣の改善	11
1	栄養・食生活	11
2	身体活動・運動	15
3	休養・睡眠	17
4	飲酒	19
5	喫煙	21
6	歯・口腔の健康	23
(2)	生活習慣病の発症予防・重症化予防	25
1	がん	25
2	循環器病	28
3	糖尿病	30
4	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	32
(3)	生活機能の維持・向上	33

3	社会環境の質の向上 .....	35
	(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上 .....	35
	(2) 自然に健康になれる環境づくり .....	37
	(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備 .....	39
4	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり .....	41
	(1) こども .....	41
	(2) 高齢者 .....	44
	(3) 女性 .....	45

### 第3章 計画の推進体制

1	県の推進体制 .....	47
2	市町村健康増進計画の技術的支援等 .....	47
3	推進団体等と連携した取組 .....	47
4	人材の育成等 .....	48
	推進団体一覧 .....	49
	出典一覧 .....	52
	参考 .....	53
	宮崎県健康づくり推進協議会委員等 .....	64
	問合せ先 .....	66