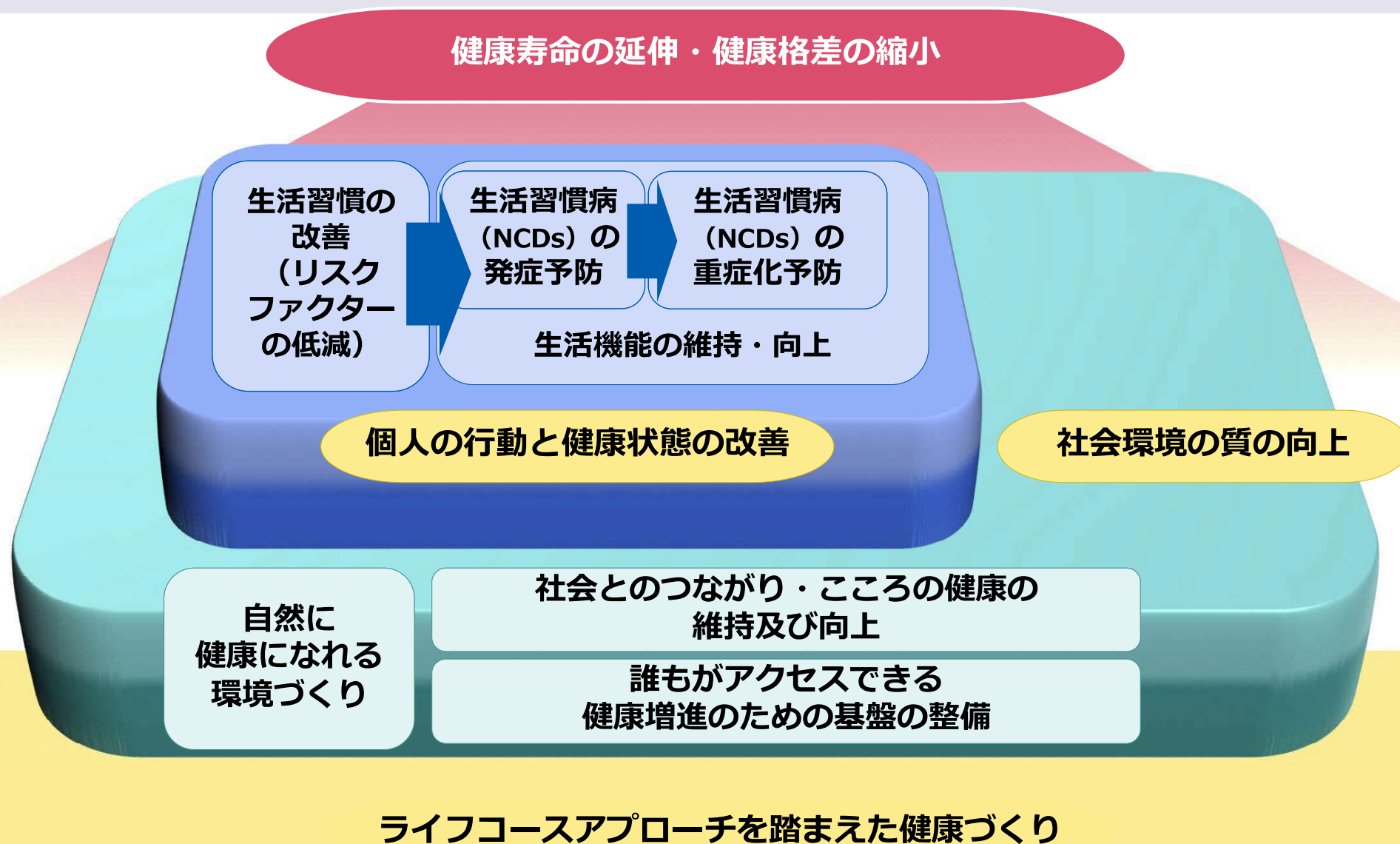


健康日本21（第三次）の概念図

全ての国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のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



健康日本21（第三次）の基本的な方向と領域・目標の概要

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命、健康格差

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善	栄養・食生活	適正体重を維持している者、肥満傾向児、バランスの良い食事、野菜・果物・食塩の摂取量
	身体活動・運動	歩数、運動習慣者、子どもの運動・スポーツ
	休養・睡眠	休養が取れている者、睡眠時間、週労働時間
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量飲を酒をしている者、20歳未満の飲酒
	喫煙	喫煙率、20歳未満の喫煙、妊婦の喫煙
	歯・口腔の健康	歯周病、よく噛んで食べることができる者、歯科検診受診率
生活習慣病（NCDs）の 発症予防／重症化予防	がん	年齢調整罹患率・死亡率、がん検診受診率
	循環器病	年齢調整死亡率、高血圧、脂質高値、メタボ該当者・予備群、特定健診・特定保健指導
	糖尿病	合併症（腎症）、治療継続者、コントロール不良者、有病者数
	COPD	死亡率
生活機能の維持・向上		ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症検診受診率、心理的苦痛を感じている者

社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	地域の人々とのつながり、社会活動、共食、メンタルヘルス対策に取り組む事業場
自然に健康になれる環境づくり	食環境イニシアチブ、歩きたくなるまちなかづくり、望まない受動喫煙
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	スマート・ライフ・プロジェクト、健康経営、特定給食施設、産業保健サービス

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフコースアプローチを 踏まえた健康づくり	こども	こどもの運動・スポーツ、肥満傾向児、20歳未満の飲酒・喫煙
	高齢者	低栄養傾向の高齢者、ロコモティブシンドローム、高齢者の社会活動
	女性	若年女性やせ、骨粗鬆症検診受診率、女性の飲酒、妊婦の喫煙

【参考】健康日本21（第三次）の目標項目一覧①

目標	指標	目標値
別表第一 健康寿命の延伸と健康格差の縮小に関する目標		
① 健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 (令和14年度)
② 健康格差の縮小	日常生活に制限のない期間の平均の下位4分の1の都道府県の平均	日常生活に制限のない期間の平均の上位4分の1の都道府県の平均の増加分を上回る 下位4分の1の都道府県の平均の増加 (令和14年度)
別表第二 個人の行動と健康状態の改善に関する目標		
1 生活習慣の改善		
(1) 栄養・食生活		
① 適正体重を維持している者の増加 (肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)	B M I 18.5以上25未満(65歳以上はB M I 20を超え25未満)の者の割合(年齢調整値)	66% (令和14年度)
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
③ バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	50%(令和14年度)
④ 野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350g(令和14年度)
⑤ 果物摂取量の改善	果物摂取量の平均値	200g(令和14年度)
⑥ 食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値	7g(令和14年度)
(2) 身体活動・運動目標		
① 日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値(年齢調整値)	7,100歩(令和14年度)
② 運動習慣者の増加	運動習慣者の割合(年齢調整値)	40%(令和14年度)
③ 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
(3) 休養・睡眠		
① 睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合(年齢調整値)	80%(令和14年度)
② 睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合(年齢調整値)	60% (令和14年度)
③ 週労働時間60時間以上の雇用者の減少	週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合	5% (令和7年)
(4) 飲酒		
① 生活習慣病(N C D s)のリスクを高める量を飲酒している者の減少	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	10% (令和14年度)
② 20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生・高校生の飲酒者の割合	0%(令和14年度)
(5) 喫煙		
① 喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	20歳以上の者の喫煙率	12%(令和14年度)
② 20歳未満の者の喫煙をなくす	中学生・高校生の喫煙者の割合	0%(令和14年度)
③ 妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定

【参考】健康日本21（第三次）の目標項目一覧②

目標	指標	目標値
(6) 歯・口腔の健康		
① 歯周病を有する者の減少	40歳以上における歯周炎を有する者の割合（年齢調整値）	40%（令和14年度）
② よく噛んで食べることができる者の増加	50歳以上における咀嚼(ソシヤク)良好者の割合（年齢調整値）	80%（令和14年度）
③ 歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	95%（令和14年度）
2 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防		
(1) がん		
① がんの年齢調整罹患率の減少	がんの年齢調整罹患率（人口10万人当たり）	減少（令和10年度）
② がんの年齢調整死亡率の減少	がんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	減少（令和10年度）
③ がん検診の受診率の向上	がん検診の受診率	60%（令和10年度）
(2) 循環器病		
① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	減少（令和10年度）
② 高血圧の改善	収縮期血圧の平均値（40歳以上、内服加療中の者を含む。）（年齢調整値）	ベースライン値から5mmHgの低下（令和14年度）
③ 脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合（40歳以上、内服加療中の者を含む。）（年齢調整値）	ベースライン値から25%の減少（令和14年度）
④ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数（年齢調整値）	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
⑤ 特定健康診査の実施率の向上	特定健康診査の実施率	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
⑥ 特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
(3) 糖尿病		
① 糖尿病の合併症（糖尿病腎症）の減少	糖尿病腎症の年間新規透析導入患者数	12,000人（令和14年度）
② 治療継続者の増加	治療継続者の割合	75%（令和14年度）
③ 血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合	1.00%（令和14年度）
④ 糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1,350万人（令和14年度）
⑤ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少（再掲）	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数（年齢調整値）	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
⑥ 特定健康診査の実施率の向上（再掲）	特定健康診査の実施率	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
⑦ 特定保健指導の実施率の向上（再掲）	特定保健指導の実施率	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
(4) COPD		
COPDの死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10（令和14年度）

【参考】健康日本21（第三次）の目標項目一覧③

目標	指標	目標値
3 生活機能の維持・向上		
① ロコモティブシンドロームの減少	足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）（65歳以上）	210人 （令和14年度）
② 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15% （令和14年度）
③ 心理的苦痛を感じている者の減少	K 6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の者の割合	9.40% （令和14年度）
別表第三 社会環境の質の向上に関する目標		
1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上		
① 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	45% （令和14年度）
② 社会活動を行っている者の増加	いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている者の割合	ベースライン値から5%の増加 （令和14年度）
③ 地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	30% （令和14年度）
④ メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加	メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合	80% （令和9年度）
⑤ 心のサポーター数の増加	心のサポーター数	100万人 （令和15年度）
2 自然に健康になれる環境づくり		
① 「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県 （令和14年度）
② 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加	滞在快適性等向上区域（まちなかウォークアブル区域）を設定している市町村数	100市町村 （令和7年度）
③ 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合	望まない受動喫煙のない社会の実現 （令和14年度）
3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備		
① スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加	スマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数	1,500団体 （令和14年度）
② 健康経営の推進	保険者とともに健康経営に取り組む企業数	10万社 （令和7年度）
③ 利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加	管理栄養士・栄養士を配置している施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。）の割合	75% （令和14年度）
④ 必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加	各事業場において必要な産業保健サービスを提供している事業場の割合	80% （令和9年度）

【参考】健康日本21（第三次）の目標項目一覧④

目標	指標	目標値
別表第四 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに関する目標		
（１）こども		
① 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少（再掲）	1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少（再掲）	児童・生徒における肥満傾向児の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
③ 20歳未満の者の飲酒をなくす（再掲）	中学生・高校生の飲酒者の割合	0% （令和14年度）
④ 20歳未満の者の喫煙をなくす（再掲）	中学生・高校生の喫煙者の割合	0% （令和14年度）
（２）高齢者		
① 低栄養傾向の高齢者の減少 （適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	B M I 20以下の高齢者（65歳以上）の割合	13% （令和14年度）
② ロコモティブシンドロームの減少（再掲）	足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）（65歳以上）	210人 （令和14年度）
③ 社会活動を行っている高齢者の増加 （社会活動を行っている者の増加の一部を再掲）	いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている高齢者 （65歳以上）の割合	ベースライン値から10%の増加 （令和14年度）
（３）女性		
① 若年女性のやせの減少 （適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	B M I 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15% （令和14年度）
② 骨粗鬆症検診受診率の向上（再掲）	骨粗鬆症検診受診率	15% （令和14年度）
③ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少 （生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少の一部を再掲）	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4% （令和14年度）
④ 妊娠中の喫煙をなくす（再掲）	妊婦の喫煙率	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定