

## 第3次県民健康づくり計画の概要（令和6～17年度）

# えひめ健康づくり21

スローガン



### 1 計画策定の趣旨

国の「二十一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）」を踏まえながら、本県の重点的な取組である健診・医療・介護のビッグデータの分析結果や県健康アプリを生かして、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを促すとともに、本県における健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、県、市町、医療保険者、学校保健関係者、産業保健関係者、企業、ボランティア団体など社会全体で県民の健康づくりを支援し、県民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図ることを目的として策定するもの。

### 2 計画の位置づけ

健康増進法第8条第1項に規定される都道府県健康増進計画であるとともに、「愛媛県総合計画～未来につなぐ えひめチャレンジプラン～」が掲げる目指すべき将来像「若者をはじめ、県民誰もが自らの希望を実現でき、安全・安心で豊かな人生を送れる持続可能な愛媛県」の実現に向けた実践計画。

### 3 計画の期間

健康日本21（第三次）に準じて令和6年度から令和17年度までの12年間とし、令和12年度を目途に中間評価を行い、令和17年度に最終評価及び次期計画の策定を行う。

### 4 基本的な方向

#### 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

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のため、「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」を通じて、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指す。

#### 2 個人の行動と健康状態の改善

県民の健康増進のため、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善に加え、適切な生活習慣の定着等による生活習慣病の発症・重症化予防の取組を進める。

一方で、生活習慣病に罹患せずとも日常生活に支障をきたす状態になることもあることから、心身の生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進する。

また、生活習慣病という用語からくる差別や偏見を防ぐ正しい知識の普及啓発に取り組む。

- (1) 生活習慣の改善
  - ① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 休養・睡眠 ④ 飲酒 ⑤ 喫煙
  - ⑥ 歯・口腔の健康
- (2) 生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防
  - ① がん ② 循環器病 ③ 糖尿病 ④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- (3) 生活機能の維持・向上

### 3 社会環境の質の向上

人々の健康は、就労、ボランティア、通いの場等の居場所や社会参加といったその人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られており、地域に根ざした信頼や社会規範等のソーシャルキャピタルの醸成に取り組むことにより、こころの健康の維持・向上を図る。

また、健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む者だけでなく、健康無関心層を含む幅広い対象に健康づくりを促すことが重要であることから、無理なく自然に健康的な行動を取ることができる環境づくりに努める。

加えて、保健・医療・福祉等へのアクセスの確保をはじめ、自らの健康情報や科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤構築や周知啓発を行うとともに、企業や民間団体等の多様な主体が健康づくりに取り組むよう促進する。

- (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
- (2) 自然に健康になれる環境づくり
- (3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

### 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会の多様化や人生100年時代が本格的に到来することを踏まえると、各ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）の健康課題に応じた健康づくりが重要。

加えて、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣、社会環境等の影響を受けることや次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）について、他計画とも連携しながら、取組を進める。

- (1) こども
- (2) 高齢者
- (3) 女性

### 5 健康づくり運動の推進

- 1 健康づくりの推進体制
  - (1) 地方自治体における健康増進に向けた取組の推進
  - (2) 多様な分野における推進
- 2 健康づくりを担う人材の育成
- 3 調査
- 4 正しい知識の普及啓発
- 5 災害時等の健康対策



愛媛県  
こみきゃん