

わが国の健康づくり運動について

厚生労働省健康・生活衛生局健康課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

健康をとりまく現状

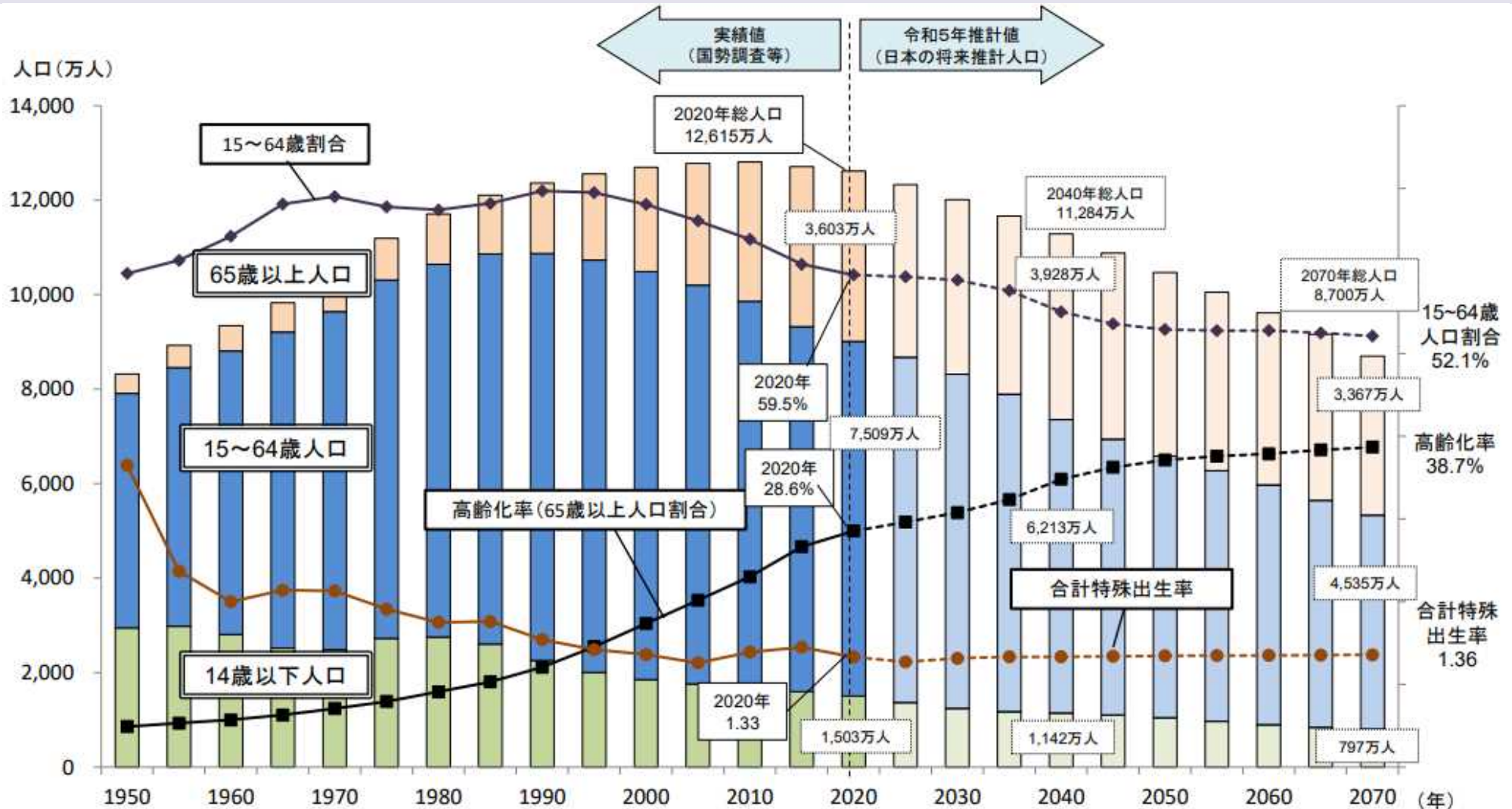
ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

高齢化の推移と将来推計

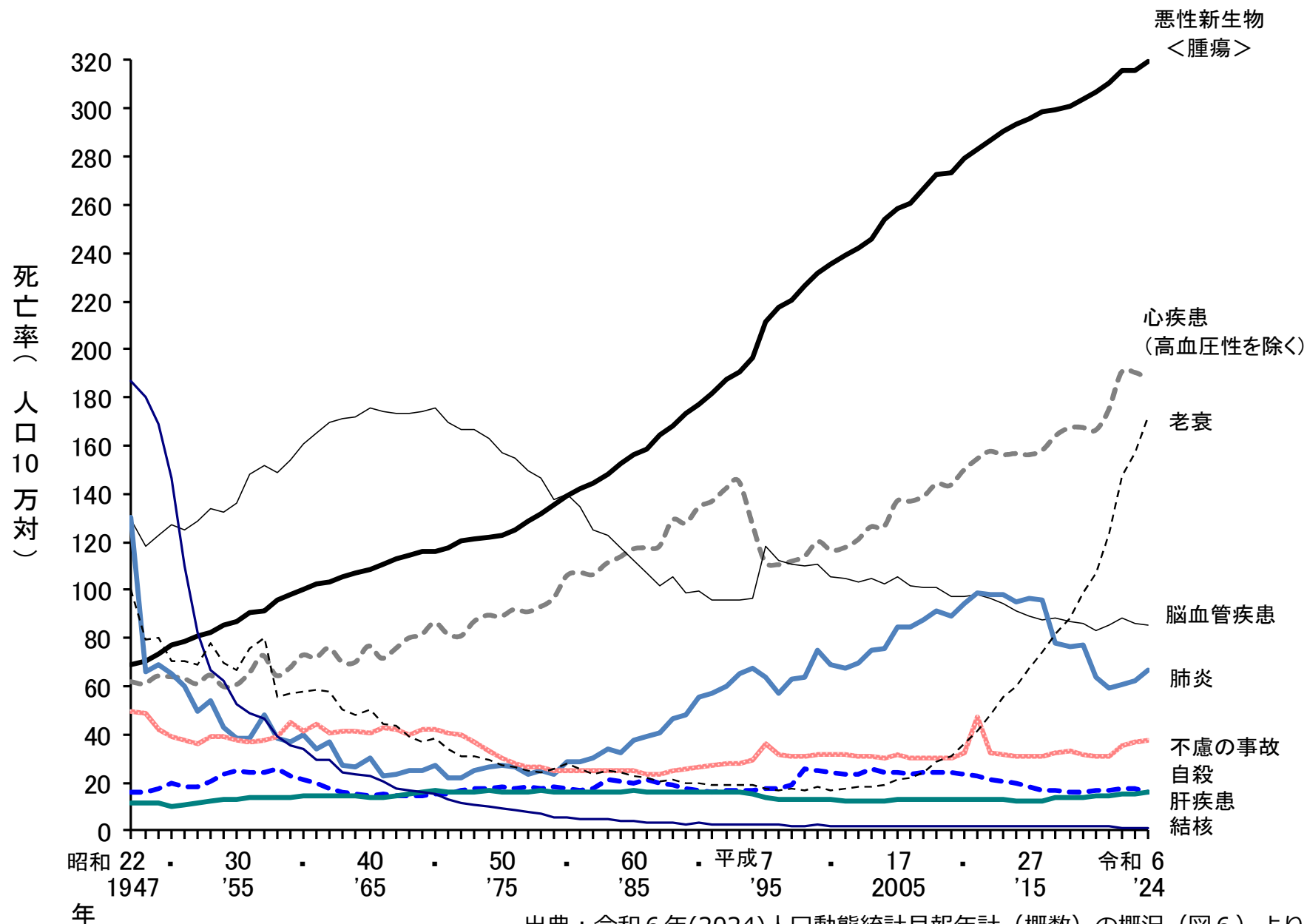
日本の人口は近年減少局面を迎えている。2070年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は39%の水準になると推計されている。



(出所) 2020年までの人口は総務省「国勢調査」、合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」、2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」「(出生中位(死亡中位)推計)」

出典：厚生労働省「我が国の人口について」より引用
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21481.html 3

我が国における死亡率の推移（主な死因別）



出典：令和6年(2024)人口動態統計月報年計（概数）の概況（図6）より引用
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai24/index.html>⁴

健康日本21（第三次）について

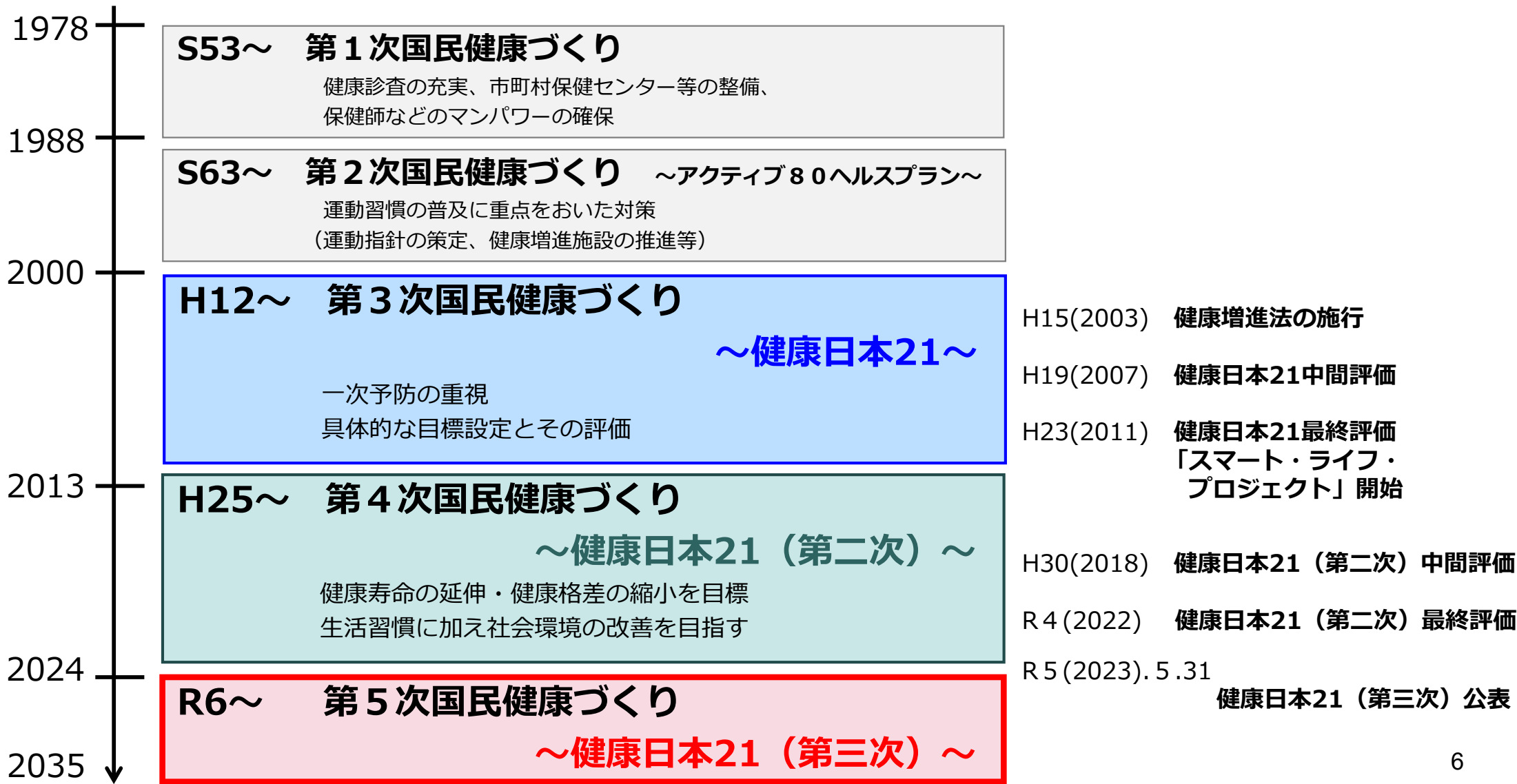
ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

我が国における健康づくり運動

○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。



健康日本21（第三次）の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「**誰一人取り残さない健康づくり**」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「**より実効性をもつ取組の推進**」に重点を置く。

ビジョン 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

誰一人取り残さない健康づくり (Inclusion)

集団や個人の特性を踏まえた健康づくり

性差や年齢、ライフコースを加味した取組の推進

健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチ
自然に健康になれる環境づくりの構築

多様な主体による健康づくり
産官学を含めた様々な担い手の有機的な連携を促進

基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で国民健康づくり運動を進める

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

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

より実効性をもつ取組 (Implementation)

目標の設定・評価
エビデンスを踏まえた目標設定、中間評価・最終評価の精緻化

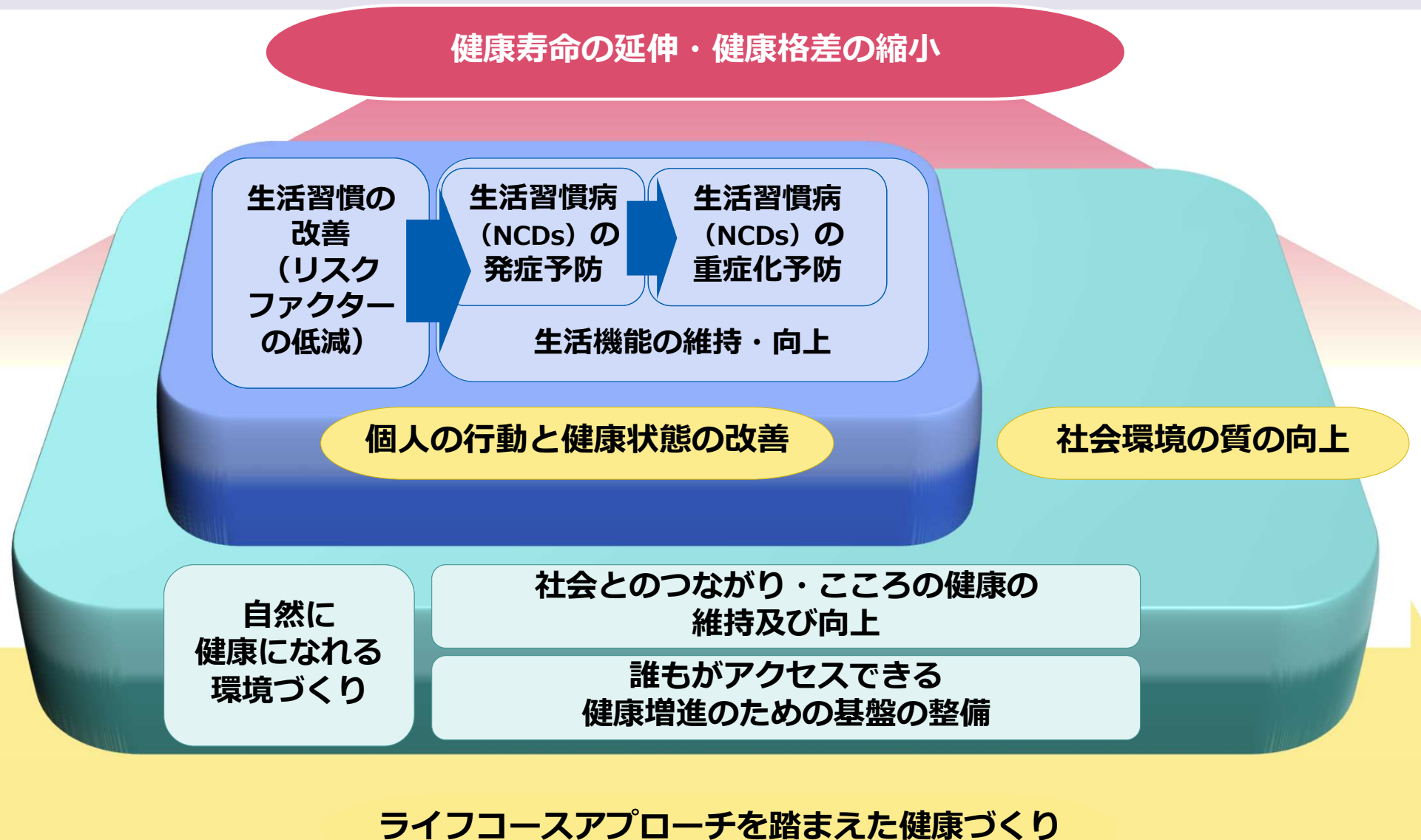
アクションプランの提示
自治体の取組の参考となる具体的な方策を提示

ICTの利活用
ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

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）の新たな視点

- 「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取組の推進」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。

①**女性の健康**については、これまで目だしされておらず、性差に着目した取組が少ない



女性の健康を明記

「女性の健康」を新規に項目立て、女性の健康週間についても明記
骨粗鬆症検診受診率を新たに目標に設定

②**健康に関心の薄い者**など幅広い世代に対して、生活習慣を改めることができるようなアプローチが必要



自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進

③行政だけでなく、**多様な主体**を巻き込んだ健康づくりの取組をさらに進める必要



他計画や施策との連携も含む目標設定

健康経営、産業保健、食環境イニシアチブに関する目標を追加、自治体での取組との連携を図る

④目標や施策の概要については記載があるが、**具体的にどのように現場で取組を行えばよいか**が示されていない



アクションプランの提示

自治体による周知広報や保健指導など介入を行う際の留意すべき事項や好事例集を各分野で作成、周知
(栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、喫煙など)

⑤PHRなど**ICTを利活用する取組**は一定程度進めてきたが、さらなる推進が必要



個人の健康情報の見える化・利活用について記載を具体化

ウェアラブル端末やアプリの利活用、自治体と民間事業者（アプリ業者など）間での連携による健康づくりについて明記

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、こどもの運動・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を飲酒している者、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

主な目標

- 基本的な方向に沿って、目標を設定。健康（特に健康寿命の延伸や生活習慣病の予防）に関する科学的なエビデンスに基づくこと、継続性や事後的な実態把握などを加味し、データソースは公的統計を利用することを原則。目標値は、直近のトレンドや科学的なエビデンス等も加味しつつ、原則として、健康日本21（第二次）で未達のものと同じ目標値、**目標を達成したものはさらに高い目標値**を設定。（全部で51項目）

目標	指標	目標値
健康寿命の延伸と健康格差の縮小		
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
個人の行動と健康状態の改善		
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	66%
野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350 g
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	40%
新 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	60%
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	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%
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%
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
新 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0
社会環境の質の向上		
新 「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
新 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
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（女性の健康関係）		
若年女性のやせの減少	B M I 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15%
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	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%
新 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%

運動期間中のスケジュール

計画期間

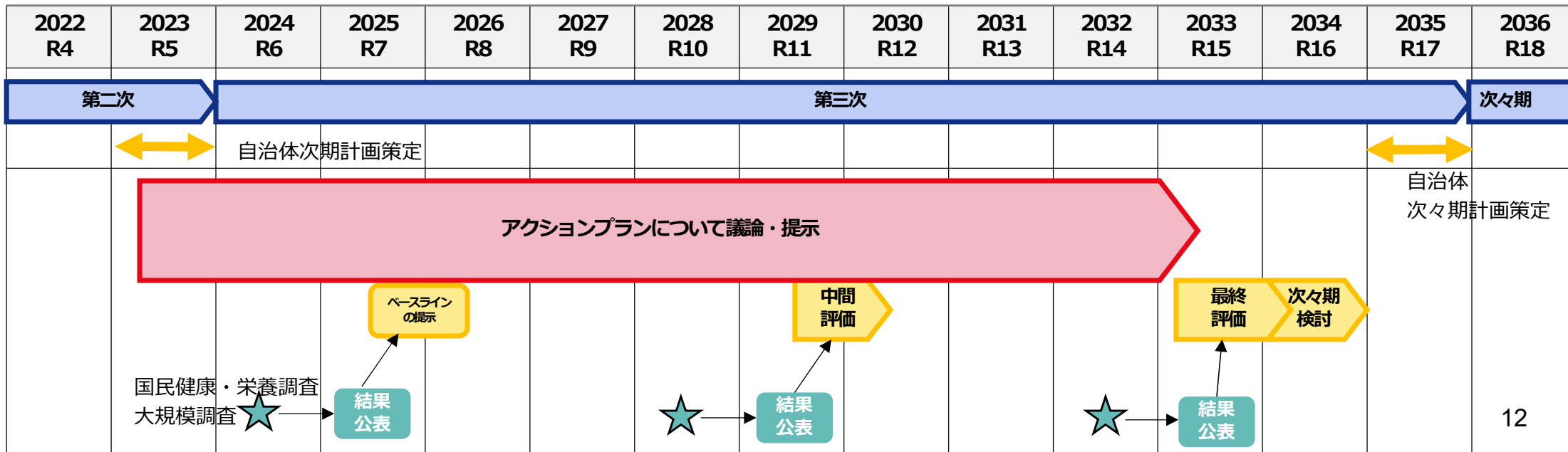
- 関連する計画（医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画等）と計画期間をあわせること、各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、令和6～17年度までの12年間とする。

目標の評価

- 全ての目標について、計画開始後6年（令和11年）を目途に中間評価を行うとともに、計画開始後10年（令和15年）を目途に最終評価を行う
→評価・分析に応じて、基本方針も必要に応じて更新、PDCAサイクルを通じて、より効果的な健康づくりを行う。

アクションプラン

- 令和5年度以降、アクションプランについて、健康日本21（第三次）推進専門委員会で検討し、自治体等に示していく。

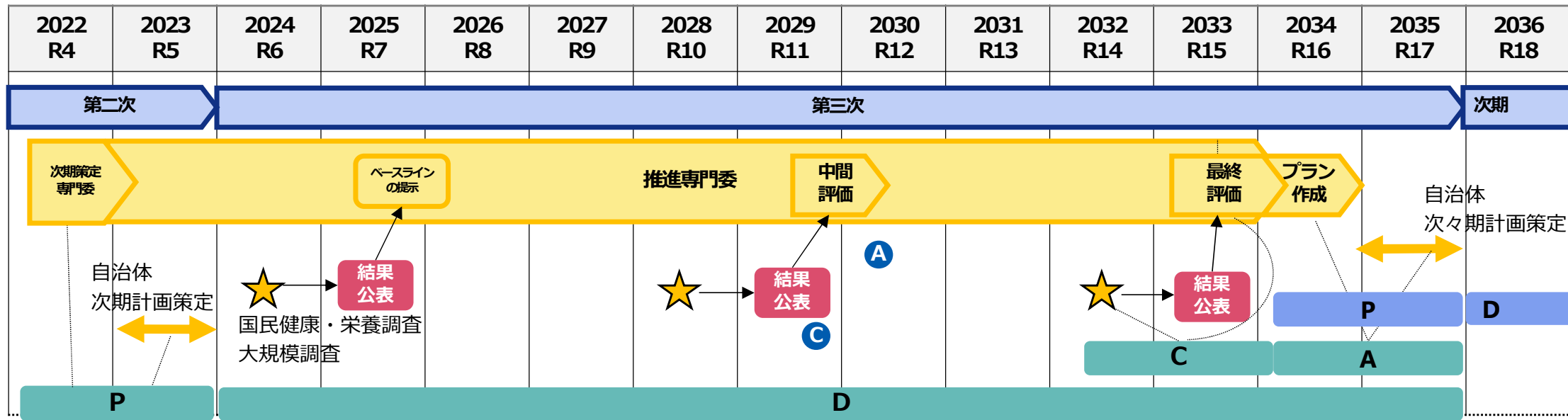


目標項目のベースライン値と目標値の考え方について

- 目標項目は、計画期間内の取組評価のために設定されていることを鑑みれば、ベースライン値は、計画期間初年度の値とし、目標値は、最終評価時に評価できる（＝データが入手できる）値とすべきである。

→ 健康日本21（第三次）における**ベースライン値は令和6（2024）年度までの最新値、目標値は令和14（2032）年度**として設定することとした。

※目標値については、計画策定時点の直近のデータ等を用いて、次期国民健康づくり運動プラン（令和6年度開始）策定専門委員会で設定。
※ベースライン値は、令和6（2024）年度までの最新値で設定し、令和7（2025）年度に公表することを想定。



令和6年国民健康・栄養調査（大規模調査）の結果等を用い、健康日本21（第三次）の目標項目のベースライン値を設定する。

※ 令和11（2029）年を目処に中間評価、令和15（2033）年を目処に最終評価を行う。
※ベースライン値は中間評価及び最終評価の際の比較値として用いる。



健康日本21（第三次）推進のための取組

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

国民や企業への健康づくりに関する新たなアプローチ 〈スマート・ライフ・プロジェクト〉



- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」「良質な睡眠」「女性の健康」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

〈事業イメージ〉

厚生労働省



〈健康寿命をのばそう！アワードトロフィー〉

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう！アワード」
- 「健康寿命をのばそう！サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開



企業・団体
自治体

・メディア
・外食産業



・フィットネスクラブ
・食品会社

等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発 → 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど） → 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ

令和7年度 第14回 健康寿命をのばそう！アワード 《生活習慣病予防分野》

《生活習慣病予防分野》では、従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組をしている企業・団体・自治体を表彰（厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞、厚生労働省局長賞）

令和7年度の第14回では、103件（企業55件、団体27件、自治体21件）の応募を受け、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から決定

厚生労働大臣 最優秀賞

西会津町

さすけねえ輪で変える！高齢化率50%の町
健康共創プロジェクト

厚生労働大臣 優秀賞

- 〈企業部門〉 大分県信用組合
- 〈団体部門〉 医療法人社団 健裕会 中谷病院
- 〈自治体部門〉 雲南市

スポーツ庁長官 優秀賞

- 〈企業部門〉 グローバルシステムズ株式会社
- 〈団体部門〉 公益財団法人日本ゴルフ協会
- 〈自治体部門〉 山形県上山市

厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞

- 〈企業部門〉 東京都チャレンジドプラスTOPPAN 株式会社、旭化成ホームズ株式会社 シニア事業本部、株式会社 高館組、株式会社WONDER未来図、オムロン ヘルスケア株式会社
- 〈団体部門〉 全国土木建築国民健康保険組合、ヤマトグループ／ヤマトグループ健康保険組合、ReFF 福井大学研究ファーム・大西ファーム 全国健康保険協会沖縄支部
- 〈自治体部門〉 福井県坂井市、高松市、横須賀市民生局健康部健康増進課、坂出市



令和7年度スマート・ライフ・プロジェクトの活動（一部抜粋）

■実施済み■

- ・大阪・関西万博にてイベント（サロン、世界禁煙デー）を実施
- ・睡眠の重要性を意識していただけるよう国民への普及・啓発を目的とし、「ナイトキャップをかぶったピカチュウ」「カビゴン」を『睡眠応援大使』に任命
- ・健康的なイメージが定着している「なかやまきんにくん」氏をアンバサダーに起用
- ・SLPのテーマに合わせたロゴおよびマークを制作
誰もが理解できるようにシンプルな形と言葉で構成し、普遍的なマークとしての浸透を図る



6/29 厚労大臣を表敬訪問し、就任式を実施



アンバサダー及びロゴマーク



健康日本21アクション支援システム（健康づくりサポートネット）

1 事業の目的

令和6年度から開始した健康日本21（第三次）では、「実効性をもつ取組の推進」を方向性の1つとして掲げており、その実現に向けたシステム面を含む体制構築や普及啓発の促進に向けた情報発信体制等の構築を行い、令和7年度から総合的な運用を行っている。

2 事業の概要・スキーム等

これまで

- ・健康に関するサイトがバラバラで国民が正しい情報を網羅的に収集するのに支障
- ・各サイトで横断的な事項の周知啓発ができていない

SMART LIFE PROJECT



健康づくりに取り組む自治体や企業、国民向けに普及啓発を行うためのサイト

e-ヘルスネット



生活習慣に関連する病気の情報や、毎日の生活習慣を改善するヒントとなる情報を提供するためのサイト

e-健康づくりネット



自治体や企業等の健康づくり実務担当者向けのツールを提供するためのサイト

システムの統合

健康課関連の情報プラットフォームの統合・運用による効率化

- ・健康づくりの総合的な「ポータルサイト」として整備。国民の健康増進に係る情報の収集を容易にし、ヘルスリテラシーの向上に繋がる。
- ・これまでの旧サイトのユーザーの利便性を考慮し、形態・情報はそのまま活かしつつ、横断的な事項はサイト全体で検索可能とするなど、より効率的に国民が必要な情報を収集できる機能を追加予定。
- ・サイトのトップページで、旧サイトの名前を記載し、旧サイトのユーザーを誘導する予定。



新サイトのURLは以下のとおり

<https://kenet.mhlw.go.jp/home>

本委員会での今後の議論について

- 前回の健康増進法改正(平成30年)では、WHO等の勧告を踏まえ、東京オリパラを契機として、受動喫煙対策としての分煙を徹底することを目的として議論がなされた。
- 改正法施行後5年が経過し、「望まない受動喫煙」の機会を着実に減少傾向にあり、成果が見られている。一方で、法改正に基づく措置の一部については遵守されておらず、分煙をより一層進めていくにあたり、支障となる点等を洗い出す必要がある。
- 具体的には、喫煙ができる場合に必要な掲示や、20歳未満の立ち入りに関する掲示が不十分であるという実態や、特に「喫煙目的施設」を中心に、施設側が自身の施設類型を理解していないという実態が明らかとなった。
- 委員会でも、特に喫煙目的施設を中心に、①運用の改善や徹底が求められる、②制度が複雑でわかりにくいといった指摘があったところ。施設のみならず、喫煙者、非喫煙者に制度を分かりやすい形でより理解を促進し、「望まない受動喫煙」がない社会を推進することが求められる。

○ 以上の状況を踏まえ、今後の委員会での議論を以下のとおり進めてはどうか。

- 改正法施行後の実態の把握を進め、制度の運用改善について議論を進めていくこととしてはどうか。
- その際、措置により影響を受ける関係団体に対するヒアリングを通じて、実態を把握するほか、別途、自治体との意見交換やワーキンググループ(非公開)の場を設けて集約した意見等を踏まえて検討を進めてはどうか。

今後のスケジュール

論点	第1回 (11/25)	第2回 (12/25)	複数回 (2月～)	(4月以降)		
附帯決議関係の検討事項						
指定たばこ (加熱式たばこ)	議 題 の 提 示	議 論 事 項 の 提 示		研究結果報告 データ提示	と り ま と め 素 案 提 示	と り ま と め
既存特定飲食提供施設				結 果 報 告		
子どもが利用する 第1種施設の屋外喫煙所				ヒ ア リ ン グ		
その他の検討事項				自 治 体 意 見 交 換 告		
喫煙目的施設						

性差に由来する健康課題への対応

令和7年12月25日
第1回 攻めの予防医療に向けた性差に由来するヘルスケアに関する副大臣等会議 資料

健康日本21(第3次)による国民運動の推進

生活習慣の改善

- 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

改善に関する目標(女性)

- 骨粗鬆症受診率の向上
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている女性の減少
- 若年女性のやせの減少
- 妊娠中の喫煙をなくす

相談支援体制

研究

健康増進・疾病予防

情報発信・普及啓発

- 情報発信・普及啓発
 - ・ヘルスケアラボ
 - ・更年期障害サイト
 - ※男性の更年期も含む
 にて情報発信・普及啓発
- スマート・ライフ・プロジェクトのテーマに「女性の健康」を追加
 - ※健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する取組

早期発見

健診・検診

- 骨粗鬆症検診
- 職場の健康診断の機会を活用した健診機関による女性特有の健康課題に関する情報提供や専門医への受診勧奨(令和8年度より実施予定)
- がん検診(乳、子宮頸、大腸、肺、胃)

受診勧奨

診断・治療

- 自治体等の窓口から相談のあった患者の受入、県内の各専門領域の医療機関との連携体制等の実態把握

国立成育医療研究センター内に「女性の健康総合センター」を設置(令和6年10月)

- 情報発信の強化
- 女性の健康課題を医療につなげるためのツールの開発・普及及び情報提供
- 人材育成、研修
- 女性のヘルスケアに関するガイドンス(仮称)の策定を目指す。
- 男性のヘルスケアに関するガイドンス(仮称)の策定を目指す。

女性の健康に関する問題をサポートするための技術の開発、実用化に関する研究

女性の健康の包括的支援実用化研究事業 / 女性の健康の包括的支援政策研究事業
(AMED研究) / (厚生労働科学研究)

女性の健康の包括的支援に関する制度設計、政策の立案・実行等に資する研究

これまでの取組

女性の健康総合センターを中心とした取組

ご清聴ありがとうございました

