

健康寿命日本一を目指して

富山県における健康課題と健康増進施策

富山県 厚生部 健康対策室 健康課
(令和6年8月7日)



「とやま健康ラボ」
研究員 富山寿伸（架空）



本日のお話

- 1 「健康寿命」とは
- 2 「健康」に関する富山県民の状況
- 3 県の取組み
- 4 本日のまとめ

本日のお話

- 1 「健康寿命」とは
- 2 「健康」に関する富山県民の状況
- 3 県の取組み
- 4 本日のまとめ

「健康寿命」とは

ケガや病気がない？

悩みがなくて
いきいきしている？

健康な人ってどんな人？

家族や友人、地域の人に
囲まれて充実している？

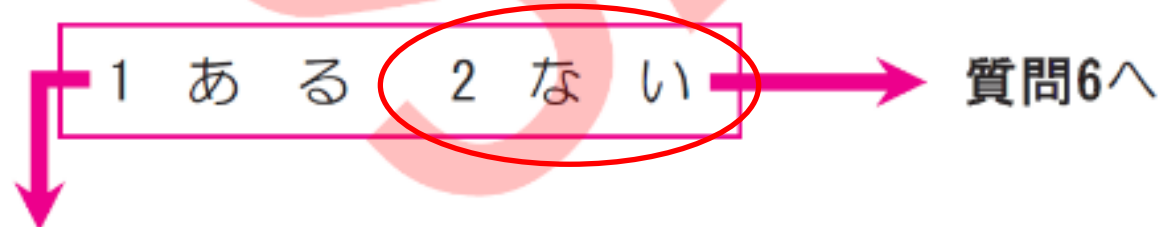
全て健康の重要な要素

「健康寿命」とは

3年に1度の国民生活基礎調査で調査

健康上の問題で日常生活に影響が「ない」と回答した者を「健康」とみなす。

質問5 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。



補問5-1 それはどのようなことに影響がありますか。あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- | | |
|----------------------------|---------------|
| 1 日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など） | 4 運動（スポーツを含む） |
| 2 外出（時間や作業量などが制限される） | 5 その他 |
| 3 仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される） | |

「健康寿命」とは

(厚労省の定義)

健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間の平均

富山県の健康寿命は延びている！

一方で「平均寿命」との間に男性で約9年、女性で約12年の差がある。

2016年（平成28年）調査
男性 72.58年
女性 75.77年



男性 **+0.13年**
女性 **+0.41年**

2019年（令和元年）調査
男性 72.71年（全国平均 72.68年）
女性 76.18年（全国平均 75.38年）

男性

平均寿命 **81.55**

健康寿命 72.71 ← **8.84年** →

全国
17位
全国
19位

女性

平均寿命 **87.83**

健康寿命 76.18 ← **11.65年** →

全国
12位
全国
10位

60 65 70 75 80 85 90
富山県の平均寿命と健康寿命の差(R1)

(出典) 令和元年度国民生活基礎調査



「健康寿命」とは

- 健康寿命とは、日常生活に制限のない期間の平均
- 富山県の健康寿命は延びているが、平均寿命との間に男性で約9年、女性で約12年の差がある
- 「平均寿命」と「健康寿命」との差を縮め、不健康な期間をなくすことが重要

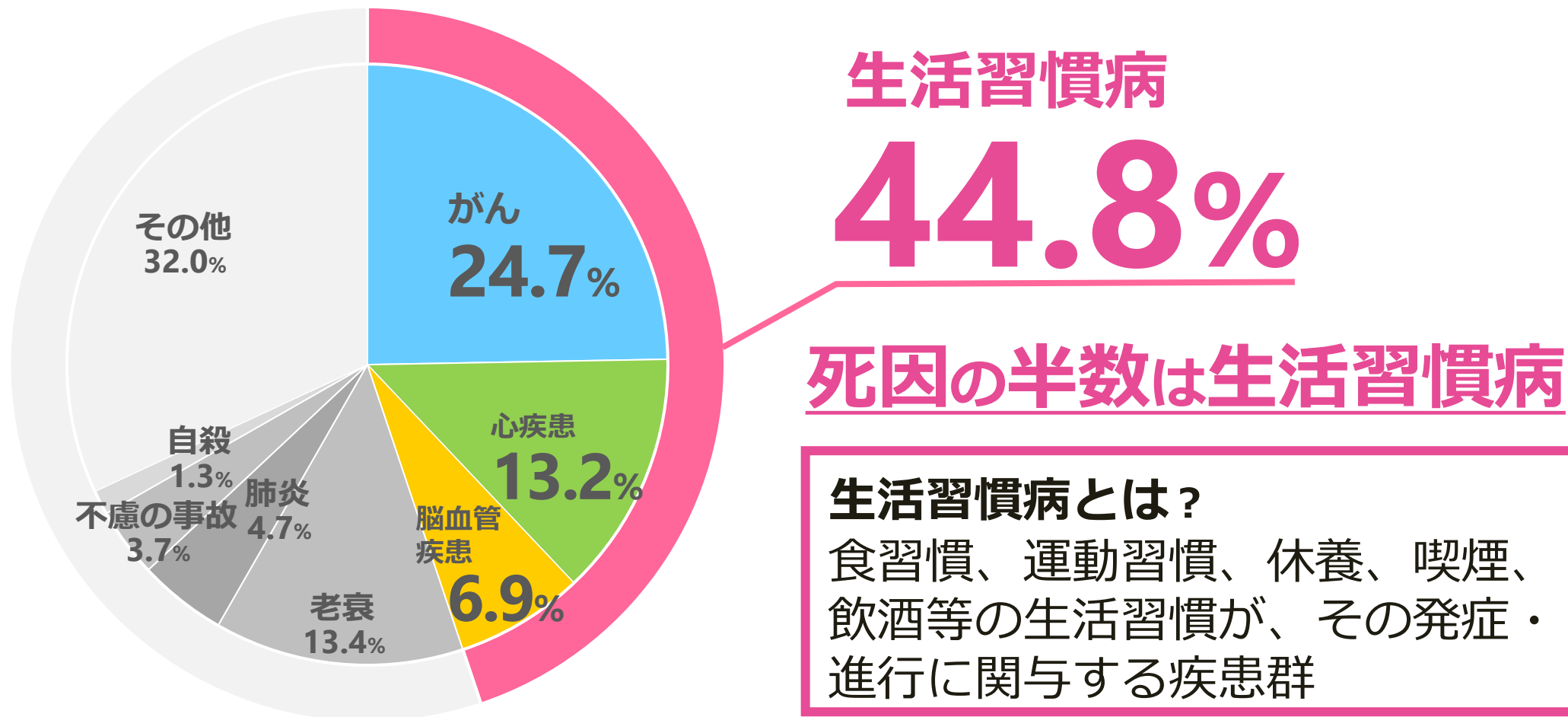


本日のお話

- 1 「健康寿命」とは
- 2 「健康」に関する富山県民の状況
- 3 県の取組み
- 4 本日のまとめ

「健康」に関する富山県民の状況

富山県における「生活習慣病で亡くなる方」の割合



(出典) 2022年(令和4年)厚生労働省人口動態統計

「健康」に関する富山県民の状況

生活習慣病の背景にメタボあり

○富山県民はメタボリックシンドロームが多い

メタボ該当者（予備群含む）の割合※¹：30.4%（全国15位）

市町村国保加入者※²：34.3%（全国7位）

（出典）※¹ R3厚生労働省特定健診データ（40～74歳）

※² R3国保中央会特定健診データ（40～74歳）

○見た目は太っていなくても要注意！

B M I が基準値以上の者の割合※³：28.6%（全国35位）

腹囲が基準以上の者の割合※⁴：36.0%（全国18位）

※³ BMI：25.0以上

※⁴ 男性85.0以上：51.9%（全国24位）、女性90.0以上：17.8%（全国13位）

（出典）第8回NDBオープンデータ（厚生労働省）

令和2年度特定健診情報（40～74歳）

「健康」に関する富山県民の状況

メタボの人が多いはっきりとした理由は不明だが…

○脂質や塩分を摂りすぎかも？

(調理食品の購入額)

冷凍食品：全国1位、天ぷら・フライ：全国2位、惣菜：全国1位

(出典) 家計調査2021～2023 (総務省)

共働きで忙しいから？
可処分所得が多いから？

○あまり歩かない？

(1日の歩数 (20～64歳))

男性：7,185歩 (全国29位)、女性：6,056歩 (全国37位)

(出典) H28県民健康栄養調査

日照時間が短いから？
マイカー保有率が高いから？

「健康」に関する富山県民の状況

○運動不足？

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？

男性：23.8%（全国45位）、女性：19.9%（全国42位）（「はい」と回答した割合）

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？

男性：33.2%（全国45位）、女性：33.9%（全国44位）（「はい」と回答した割合）

○睡眠不足？

睡眠で休養が十分とれていますか？

男性：59.9%（全国47位）、女性：60.8%（全国46位）（「はい」と回答した割合）

○早食い？

人と比較して食べる速度が速いですか？

男性：35.3%（全国34位）、女性：29.3%（全国7位）（「速い」と回答した割合）

（出典）第8回NDBオープンデータ（厚生労働省）、令和2年度特定健診情報（40～74歳）

「健康」に関する富山県民の状況

○次の基準を目安に、生活習慣を改善してみましょう

野菜摂取の増加

あと
+1皿

1日に食べる野菜の量※20歳以上

富山県 男性245.4g、女性266.3g
(全国:男性288.3g、女性273.6g)

めざせ 男女とも350g



減 塩

あと
-4~-5g

1日にとる食塩の量※20歳以上

富山県 男性12.1g、女性10.3g
(全国:男性10.9g、女性9.3g)

めざせ 男性7.5g未満、女性6.5g未満



身体活動の増加

あと
+2,000歩

1日あたりの歩数 ※20~64歳

富山県 男性7,185歩、女性6,056歩(H28)
(全国:男性7,864歩、女性6,685歩)

めざせ 男女とも8,000歩



出典：(県) 令和3年県民健康栄養調査、(国) 令和元年国民健康・栄養調査

例えば、こんなポイントに気を付けてみましょう



カツ丼

とんかつ定食

单品より定食

(野菜の小鉢を追加)

栄養成分表示をチェック

主要栄養成分 1袋(81g)当たり		(当社分析値)	
エネルギー	483 kcal	炭水化物	37.6 g
たんぱく質	3.8 g	ナトリウム	330 mg
脂 質	35.3 g	食塩相当量	0.8 g

**上下階の
移動は階段で**



「健康」に関する富山県民の状況

- 富山県では、約半数の方が「がん」や「心疾患」などの生活習慣病で亡くなっている
- メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防には、食生活や運動習慣をはじめとする、生活習慣の見直しが必要

本日のお話

- 1 「健康寿命」とは
- 2 「健康」に関する富山県民の状況
- 3 県の取組み
- 4 本日のまとめ

県の取組み（はじめに）

県民の健康課題（県健康増進計画＜第2次＞最終評価より）

○数値が悪化しているもの（H22→R3）

「野菜摂取量」「歩数」「睡眠による休養が取れていない」
「歯周炎を有する者の割合」 など

○減塩が進んでいない（H22→R3）

「食塩摂取量」はやや減少しているものの、
現状では目標の達成は難しい。

○働き盛り世代の数値が良くない（H28,R3）

「野菜摂取量」「運動習慣者の割合」「睡眠による休養」など

県の取組み（機運の醸成）

富山県健康づくり県民会議

- 健康づくり団体、医療、教育、労働、地域団体、学識経験者、行政などの関係者による会議
- 健康づくりに関する取組みの推進と

「富山県健康増進計画」の策定及び進捗管理



「とやま健康企業宣言」の推進

- 従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する 「健康経営」の推進
- 協会けんぽ等の保険者と連携し、健康経営に取り組む企業を募集（R6年6月：宣言事業所数 **949社**）



令和5年度

とやま健康経営 企業大賞取組事例集



とやま健康経営企業大賞

- 従業員の健康づくりについて、先導的な取り組みを実施する企業を顕彰
- R5年度6社を表彰、これまでに**57社**が受賞



とやま健康経営企業大賞

受賞企業の取組み

①たばこ対策の取組み

●ヤマイチ株式会社（令和5年度）

➤ 分煙から敷地内を全面禁煙へ

敷地内、事務所入口、共有社用車には禁煙プレートを掲示

➤ 禁煙への取組み希望者をサポート

医療機関を利用した禁煙の取組みには会社からの補助金制度



●株式会社シンコー（令和4年度）

➤ 喫煙率等の把握で取組効果アップ

禁煙に取り組みたいスタッフを把握し、講習会を開催

➤ 禁煙への第一歩を積極的に支援

禁煙外来自己負担額全額補助制度を導入、月一度の禁煙デーを設置



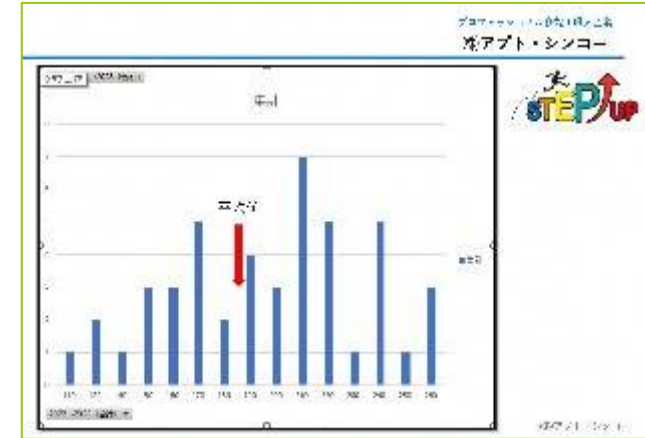
とやま健康経営企業大賞

受賞企業の取組み

②健診・健診受診後の取組み

●株式会社アプト・シンコー（令和5年度）

- 「健康ステップUP」で健康改善へ
健康状態や改善度を点数として算出するシステムを作成
- 健康改善優秀者を表彰して景品を進呈
健康状態や改善度の点数が大きかった社員には、社員総会の場で表彰



●株式会社永田メディカル（令和5年度）

- 健康経営とワークライフバランスの両輪で取り組む
総務・各事業所の管理者が一体となって受診勧奨を支援
- 自分たちが健康経営に取り組む姿そのものが「商品」
社会へ健康経営の必要性を伝えていくことが自社の使命であると考え、企業向けに健康経営について発信



とやま健康経営企業大賞

受賞企業の取組み

③がん対策の取組み

●医療法人財団 博仁会 横田記念病院（令和4年度）

➤ 婦人科・歯科検診の費用を補助

2022年4月より、婦人科検診（乳がん、子宮頸がん、子宮体がん）と歯科検診への費用補助制度を開始。職員の大半を占める女性職員の健康管理に寄与

➤ 地域住民等の健康づくりの拠点に

“ういとり祭り”、“けんこう食堂”など患者や地域の方を対象とした取組みを実施し、地域密着型の拠点としての機能を担っている。



とやま健康経営企業大賞

受賞企業の取組み

④食生活・運動習慣など生活習慣改善の取組み

●ハリタ金属株式会社（令和5年度）

➤「食事」に関して全社へ情報発信

毎日「少しずつ」「継続して」全社員へ「食」の情報配信

➤「運動」希望者に配布、トランポリンクッション

社内でモニター募集から実践効果の検証まで行い、社内で結果を共有



●北日本電機産業株式会社（令和5年度）

➤健康情報新聞「いざ！健康ニュース」を毎月発行

社内にとどまらずステークホルダーに広く発信

➤全員参加で健康情報を共有

ニュース内で社員持ち回りで健康法を紹介する全員参加の取組みを実施



とやま健康経営企業大賞

受賞企業の取組み

⑤健康づくりの取組み

●医療法人社団秀林会吉見病院（令和5年度）

➤ 機能も兼ね備えた制服でやる気UP

機能性に優れた制服に変更することにより、労務環境を改善

➤ スムーズな勤務交代で時間外労働DOWN

日勤・夜勤の制服色分けによる退社しやすい環境づくりを整備



●株式会社シマキュウ（令和4年度）

➤ 健康支援金で健康づくりをサポート

「健康支援金」を毎月給与に上乗せし、自発的な取組みを

➤ 自社の取組みを積極的に発信

サポート

取組みを社外発信することによる地域社会に対する健康増進の啓発



県の取組み（運動習慣の定着）

働き盛りの健康づくり支援（健康ポイント）事業

- 働き盛り世代の健康づくり支援を目的に、県公式スマホアプリ「元気とやまかがやきウォーク」を活用した健康ポイント事業を実施（R6年3月末：累計DL数 29,130件）
- 企業等と連携し、アプリ内の条件を達成した際に、企業の協賛品等を提供 大塚製薬、富山ヤクルト販売、味の素、アサヒ飲料等
- 新たにアプリ内でグループを作成し、歩数をランキングで競う機能などを追加し、健康づくりに取り組む環境づくりを強化（R6年2月）



ウォークビズとやま県民運動推進事業

- 職場を身近な運動環境と捉え、スニーカーなど歩きやすい靴や服装で通勤・就業する「ウォークビズ」をキーアクションとした県民運動を展開



県の取組み (たばこ対策、がん検診受診率向上)

たばこ対策関連事業

- 世界禁煙デー等に併せて県下一円で街頭キャンペーンの展開、企業の事業主や人事労務担当者を対象とした、たばこの健康影響に関するセミナーの開催



とやま健幸応援プロジェクト

- 健康経営の観点から、企業における自主的な健康づくりの取組みを推進するため、県が専門講師を派遣することで事業所等での健康セミナー開催を支援



がん協定締結企業とのがん検診受診率向上コラボ作戦事業

- がん検診の受診率向上のため、がん協定締結企業と連携した啓発事業を実施



今後の施策展開の方向性

- ① 望ましい生活習慣の確立のための食生活の改善や運動習慣の定着、生活習慣病の予防
- ② 特に、無関心層や働き盛り世代への対策について、企業とも連携して重点的に取り組む

本日のお話

- 1 「健康寿命」とは
- 2 「健康」に関する富山県民の状況
- 3 県の取組み
- 4 **本日のまとめ**

本日のまとめ①

- 「健康寿命」とは、日常生活に制限のない期間の平均
- 富山県の健康寿命は延びているものの、平均寿命との間に男性で約9年、女性で約12年の差がある
- がんや心疾患などの生活習慣病で亡くなる方は約半数
- メタボリックシンドロームや生活習慣病は生活の質を低下させ、医療費の増大を招き、働く世代の負担増につながるため、社会全体の問題として健康づくりに取り組む必要がある

本日のまとめ②

- 県では、「健康寿命日本一」を目指した望ましい生活習慣・健康づくりを県政の重要な目標の一つとしている
- 生活習慣病の予防には、
 - ①ウォーキングなどの運動習慣の定着
 - ②塩分摂取の抑制や野菜摂取などの食生活の改善
 - ③十分な睡眠などの休息
 - ④禁煙や受動喫煙の防止、節酒
 - ⑤歯・口腔の健康など、基本的な生活習慣の改善が大切
- 県としては、無関心層や働き盛り世代への対策について、企業とも連携して重点的に取り組むこととしている

令和6年度



とやま健康経営 企業大賞

応募締切

10月3日(木)

メール:当日23時59分まで/郵送:当日消印有効

応募資格

1. 県内に本店又は主たる事業所を置く企業、法人団体及び個人事業所
2. 健康企業宣言富山推進協議会のとやま健康企業宣言認定企業（認定見込みを含む）又は経済産業省の健康経営優良法人認定企業等（過去の認定を含む）

応募方法等の詳細は県HPをご覧ください

とやま健康経営企業大賞

検索



ご清聴ありがとうございました

富山県の健康づくりに関する情報詳しくは



kenko-toyama.jp

とやま健康ラボ

検索

