

# 6 健康ながさき21目標値シート

長崎県

	NO	「健康ながさき21」の目標項目	対象者	現 状 (測定時)	中間評価 (平成14年度)	中間評価 (平成19年度)	最終目標値	測定時の調査	中間評価時の調査 (平成16年度)	中間評価時の調査 (平成18年度)
食生活	1	脂肪エネルギー比率の減少	20-40歳代	24.1%		26.4%	25%以下	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	2	脂肪エネルギー比率が25%以上の人	成人	38.0%		43.8%	30%			長崎県健康・栄養調査
	3	食塩摂取量(1日平均摂取量)の減少	成人	12.8g		11.1g	10g未満	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	4	食塩の1日平均摂取量が10g未満の人	成人	25.7%		47.3%	50%			長崎県健康・栄養調査
	5	野菜摂取量(1日平均摂取量)の増加	成人	261.1g		277.2g	250g以上	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	6	カルシウムに富む食品の摂取量の増加								
	7	牛乳・乳製品(1日平均摂取量)	成人	132.5g		82.2g	200g以上	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	8	豆類 (1日平均摂取量)	成人	83.8g		73.1g	100g以上	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	9	緑黄色野菜 (1日平均摂取量)	成人	86.2g		101.1g	120g以上	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	10	間食でとる1日あたりの摂取量 (油 類)	児童	—			5g以下			
	11	間食でとる1日あたりの摂取量 (粉 糖 類)	児童	—			10g以下			
	12	魚介類の1日あたりの摂取量の増加	20歳代	—		68.9g	60g以上			長崎県健康・栄養調査
	13	朝食の欠食率	中学生・高校生	—		3.8%	0.0%			長崎県健康・栄養調査
	14	朝食の欠食率	20~30歳代男性	—		22.8%	15%以下			長崎県健康・栄養調査
	15	毎朝・昼・夕と三食をきちんと食べている人	男性(20歳代)	82.2%	58.0%		80.0%	県民健康意識調査	生活習慣状況調査	
	16	毎朝・昼・夕と三食をきちんと食べている人	女性(20歳代)	77.1%	72.1%		85.0%	県民健康意識調査	生活習慣状況調査	
	17	毎朝・昼・夕と三食をきちんと食べている人	男性(全体)	81.5%	80.1%		88.0%	県民健康意識調査	生活習慣状況調査	
	18	毎朝・昼・夕と三食をきちんと食べている人	女性(全体)	88.9%	88.8%		93.0%	県民健康意識調査	生活習慣状況調査	
	19	食事を適量とっている人の割合の増加	成人	46.6%			55.0%	H13県民栄養調査		
	20	外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加	成人男性	31.4%	27.6%		35.0%	H13県民栄養調査	生活習慣状況調査	
	21	外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加	成人女性	41.2%	50.1%		49.0%	H13県民栄養調査	生活習慣状況調査	
	22	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加	成人男性	22.9%	29.7%		26.0%	H13県民栄養調査	生活習慣状況調査	
	23	自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の増加	成人女性	35.3%	45.7%		42.0%	H13県民栄養調査	生活習慣状況調査	
	24	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加	成人男性	87.7%		80.2%	79.0%	H13県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	25	自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加	成人女性	94.7%		79.9%	92.0%	H13県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	26	ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進【提供数】		—	93軒 (+10店)	194軒 (+251店)	800軒以上		健康づくり応援の店 登録報告	健康づくり応援の店 登録報告
	27	ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進【利用する人の割合】		—			増やす			
	28	学習の場の増加と参加の促進【学習の場の数】		—			増やす			
29	学習の場の増加と参加の促進【学習に参加する人の割合】	成人男性	3.9%	4.1%		6.0%	H13生活習慣状況調査	生活習慣状況調査		
30	学習の場の増加と参加の促進【学習に参加する人の割合】	成人女性	18.4%	18.5%		22.0%	H13生活習慣状況調査	生活習慣状況調査		
31	学習や活動の自主グループの増加【自主グループの数】		—			増やす				

	NO	「健康ながさき21」の目標項目	対象者	現 状 (測定時)	中間評価 (平成14年度)	中間評価 (平成19年度)	最終目標値	測定時の調査	中間評価時の調査 (平成16年度)	中間評価時の調査 (平成18年度)
身体活動	29	日頃、運動やスポーツをしている人の増加	男性	40.1%			55.0%	県民健康意識調査		
	30	日頃、運動やスポーツをしている人の増加	女性	31.0%			50.0%	県民健康意識調査		
	31	意識的に運動を心がけている人の増加	男性		44.9%				生活習慣状況調査	
	32	意識的に運動を心がけている人の増加	女性		48.9%				生活習慣状況調査	
	33	日常生活における歩数の増加【日常生活における歩数】	男性	8,144歩		6,577歩	1,000歩増	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	34	日常生活における歩数の増加【日常生活における歩数】	女性	7,439歩		6,247歩	1,000歩増	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査
	35	週に1〜2回以上30分以上運動している人の増加	成人	24.8%			30%	県民健康意識調査		
	36	運動習慣者の増加【運動習慣者の割合】								
	37	1回30分以上週2回以上1年以上以上運動している人	男性	23.1%	25.4%	31.1%	39.0%	H13生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査
	38	1回30分以上週2回以上1年以上以上運動している人	女性	20.9%	25.9%	28.1%	27.0%	H13生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査
	39	外出について積極的な態度をもつ人の増加【運動習慣者の割合】	男性(60歳以上)	57.8%	57.4%		64.0%	H13生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	
	40	外出について積極的な態度をもつ人の増加【運動習慣者の割合】	女性(60歳以上)	57.8%	60.9%		65.0%	H13生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	
	41	外出について積極的な態度をもつ人の増加【運動習慣者の割合】	60歳以上(全体)	—	46.6%		60.0%			
	42	何らかの地域活動を実施している人の増加【地域活動を実施している人】	男性(60歳以上)	43.9%	51.9%		55.0%	H13生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	
43	何らかの地域活動を実施している人の増加【地域活動を実施している人】	女性(60歳以上)	41.3%	54.8%		53.0%	H13生活習慣状況調査	生活習慣状況調査		
44	日常生活における歩数の増加【日常生活の歩数】	男性(70歳以上)	4,552歩		4,883歩	6,000歩以上	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査	
45	日常生活における歩数の増加【日常生活の歩数】	女性(70歳以上)	4,604歩		4,792歩	6,000歩以上	H7県民栄養調査		長崎県健康・栄養調査	

休養がとれぬ人の健康増進	90	「健康ながさき21」の目標項目	対象者	現 状 (実定時)	中間評価 (平成16年度)	中間評価 (平成18年度)	最終目標値	実定時の調査	中間評価時の調査 (平成16年度)	中間評価時の調査 (平成18年度)
		ストレスへの対応								
	43	ストレスを感じた人の減少 【ストレスをかなり感じている人の割合】	成人男性	18.1%	22.0%		13.1%	市民健康意識調査	生活習慣状況調査	
	44	ストレスを感じた人の減少 【ストレスをかなり感じている人の割合】	成人女性	21.6%	23.6%		18.6%	市民健康意識調査	生活習慣状況調査	
		十分な休息、睡眠の確保								
	45	睡眠による休養を十分に取れていない人の減少 【取れない人の割合】		—	20.6%	13.7%	減らす		生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査 (男性21.6% 女性19.4%)
	46	休養が不足・不足がちな人の割合の減少	成人	42.2%			39.2%	市民健康意識調査		
		睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少								
	47	【睡眠補助品等を常に使用する人の割合】		—	7.3%		減らす		生活習慣状況調査	(男性9.3% 女性5.2%)
	48	自殺者の減少【自殺者数】		379人	383人	395人	360人以下	H20年統計年報	人口動態統計	人口動態統計 (男性290 女性99)

たばこ	90	「健康ながさき21」の目標項目	対象者	現 状 (実定時)	中間評価 (平成16年度)	中間評価 (平成18年度)	最終目標値	実定時の調査	中間評価時の調査 (平成16年度)	中間評価時の調査 (平成18年度)
	49	喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及 【知っている人の割合】		—			100%			
		肺がん			95.2%				生活習慣状況調査	
		喘息			50.7%				生活習慣状況調査	
		気管支炎			63.9%				生活習慣状況調査	
		心臓病			43.4%				生活習慣状況調査	
		脳卒中			41.4%				生活習慣状況調査	
		胃潰瘍			25.5%				生活習慣状況調査	
		歯周病			28.6%				生活習慣状況調査	
		妊婦への影響			57.1%				生活習慣状況調査	
50	喫煙率の減少	成人(男性)	46.0%	38.2%	37.7%	36%	H20生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査	
	喫煙率の減少	≠ 20歳～40歳	60.0%	53.2%	52.6%	49%	H20生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査	
51	喫煙率の減少	成人(女性)	6.0%	5.7%	6.3%	4%	H20生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査	
	喫煙率の減少	≠ 20歳～40歳	10.0%	11.5%	12.4%	6%	H20生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査	
	妊婦の喫煙をなくす	女性				0%				
52	未成年の喫煙をなくす【喫煙している人の割合】	男性(中学1年)	—			0%				
53	未成年の喫煙をなくす【喫煙している人の割合】	男性(高校3年)	—			0%				
54	未成年の喫煙をなくす【喫煙している人の割合】	女性(中学1年)	—			0%				
55	未成年の喫煙をなくす【喫煙している人の割合】	女性(高校3年)	—			0%				
	禁煙支援プログラムの普及									
56	禁煙支援プログラムが提供される市町村の割合		—			100%				
57	禁煙支援プログラムが受けられる医療機関の割合		—			増やす				
	男性	女性								
	【禁煙希望者】	29.2%	39.7%							
		36.7%	41.8%					生活習慣状況調査		
58	分煙を実施している割合の増加	公共の施設	—			100%				
59	分煙を実施している割合の増加	公共の場	—			100%				
	分煙についての知識の普及									
60	たばこの煙がまわりの吸わない人にも有害なことを知っている人の増加		98.7%	98.0%		100%	市民健康意識調査	生活習慣状況調査	(男性97.4% 女性98.6%)	
61	公共の場、職場等での分煙が必要であることを知っている人の増加		93.6%	96.4%		100%	市民健康意識調査	生活習慣状況調査	(男性95.2% 女性97.5%)	

	NO	「健康ながさき21」の目標項目	対象者	現 状	中間評価	中間評価	最終目標値	策定時の調査	中間評価時の調査	中間評価時の調査
				(策定時)	(平成16年度)	(平成18年度)			(平成16年度)	(平成18年度)
飲 酒		多量に飲酒する人の減少〔多量に飲酒する人の割合〕								
	62	多量に飲酒 1日平均純アルコール70gを超えて摂取する人	男性	4.2%	3.6%	4.0%	減らす	H12生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査
	63	多量に飲酒 1日平均純アルコール70gを超えて摂取する人	女性	0.4%	0.3%	0.0%	減らす	H12生活習慣状況調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査
		習慣的飲酒をする人の減少								
	64	毎日飲酒する人	男性	30.2%	30.2%	33.4%	15.0%	県民健康意識調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査
									(年齢構成未調整)	
	65	毎日飲酒する人	女性	3.7%	3.4%	6.9%	2.0%	県民健康意識調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査
									(年齢構成未調整)	
	66	未成年者の飲酒をなくす〔飲酒している人の割合〕	男性(中学3年)	-	-	-	0%			
	67	未成年者の飲酒をなくす〔飲酒している人の割合〕	男性(高校3年)	-	-	-	0%			
	68	未成年者の飲酒をなくす〔飲酒している人の割合〕	女性(中学3年)	-	-	-	0%			
69	未成年者の飲酒をなくす〔飲酒している人の割合〕	女性(高校3年)	-	-	-	0%				
70	「節度ある適度な飲酒」の知識の普及〔知っている人の割合〕	男性	-	70.9%	-	100%		生活習慣状況調査		
								(年齢構成未調整)		
71	「節度ある適度な飲酒」の知識の普及〔知っている人の割合〕	女性	-	78.4%	-	100%		生活習慣状況調査		
								(年齢構成未調整)		

	NO	「健康ながさき21」の目標項目	対象者	現 状	中間評価	中間評価	最終目標値	策定時の調査	中間評価時の調査	中間評価時の調査
				(策定時)	(平成16年度)	(平成18年度)			(平成16年度)	(平成18年度)
歯 の 健 康 づ く り	72	う蝕のない幼児の増加〔う蝕のない幼児の割合(3歳)〕	3歳	43.0%	-	59.8%	80%以上	H10 3歳児健診		H18 3歳児健診
	73	フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加 〔受けたことのある幼児の割合(3歳)〕	3歳	-	-	65.9%	60%以上			H17 長崎県歯科疾患実態調査
	74	間食として甘味食品・飲料を摂取する習慣のある幼児の減少 〔習慣のある幼児の割合(1歳6か月児)〕	1歳6か月児	-	-	-	減らす			
		学前期のう蝕予防								
	75	1人平均う蝕数の減少〔1人平均う蝕数(12歳)〕	12歳	3.5本	-	2.2本	2本以下	H11 長崎県学校保健統計調査		H17 長崎県学校保健統計調査
	76	フッ化物配合歯磨剤の使用の増加〔使用している人の割合〕		-	56.8%	-	90%以上		生活習慣状況調査	
									(男性 48.2% 女性 64.2%)	
	77	個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加 〔過去1年間に受けたことのある人の割合〕		-	43.1%	-	増やす		生活習慣状況調査	
									(男性 39.9% 女性 46.4%)	
		成人期の歯周疾患予防								
	78	〔有する人の割合〕	40歳代	68.3%	-	97.4%	40%以下	H11 長崎県歯科疾患実態調査		H17 長崎県歯科疾患実態調査
	79	〔有する人の割合〕	50歳	-	-	-	減らす			
	80	歯間部清掃器具の使用の増加〔使用する人の割合〕	40歳(35～44歳)	-	63.4%	-	30%以上		生活習慣状況調査	
	81	歯間部清掃器具の使用の増加〔使用する人の割合〕	50歳(45～54歳)	-	60.0%	-	30%以上		生活習慣状況調査	
		管理が及ばず健康影響についての十分な知識の普及 (たばこ参照)								
	習慣支援プログラムの普及 (たばこ参照)									
	歯の喪失防止 〔自分の歯を有する人の割合〕									
82	80歳以上で20歯以上自分の歯を有する人の増加	80歳以上	15.2%	-	19.4%	現状の2倍	H11 長崎県歯科疾患実態調査		H17 長崎県歯科疾患実態調査	
83	80歳で14歯以上自分の歯を有する人の増加	55～84歳で14歯	-	-	-	増やす				
84	定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加 〔過去1年間に受けた人の割合〕	55～84歳	-	51.8%	-	増やす		生活習慣状況調査		
85	定期的な歯科検診の受診者の増加〔過去1年間に受けた人の割合〕	55～84歳	-	26.2%	-	増やす		生活習慣状況調査		

	NO	「健康ながさき21」の目標項目	対象者	現 状	中間評価	中間評価	最終目標値	策定時の調査	中間評価時の調査	中間評価時の調査
				(策定時)	(平成16年度)	(平成18年度)			(平成16年度)	(平成18年度)
生 活 習 慣 病 対 策		適正体重を維持している人の増加								
	86	肥満児(自比式による標準体重の20%以上)の減少	児童・生徒	-	-	4.5%	減らす			長崎県健康・栄養調査
	87	肥満者(BMI25.0以上)の減少	20～60歳代男性	27.3%	30.4%	36.5%	20%以下	県民健康意識調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査
	88	肥満者(BMI25.0以上)の減少	40～60歳代女性	21.5%	23.5%	28.0%	15%以下	県民健康意識調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査
	89	やせた人(BMI18.5未満)の減少	20歳代女性	20.1%	13.6%	30.0%	15%以下	県民健康意識調査	生活習慣状況調査	長崎県健康・栄養調査
	90	自分の適正体重(BMI=22)を認識し、体重コントロールを実践する人の増加	男性(15歳以上)	-	-	-	増やす			
	91	自分の適正体重(BMI=22)を認識し、体重コントロールを実践する人の増加	女性(15歳以上)	-	-	-	増やす			

	NO	「健康ながさ21」の目標項目	対象者	現 状 (現在時)	中間評価 (平成16年度)	中間評価 (平成19年度)	最終目標値	実定時の調査	中間評価時の調査 (平成16年度)	中間評価時の調査 (平成19年度)	
健		糖尿病危険因子を減らす									
		成人の肥満者の減少 (肥満とやせ参照)									
		日常生活における歩数の増加(身体活動・運動参照)									
		食・量ともにバランスのとれた食事(栄養・食生活参照)									
		糖尿病検診や指導									
保	92	糖尿病検診の受診の促進(受けている人の数)		—			増やす				
		・定期健康診断、一般住民検診、人間ドックを利用する人の割合を増加させる									
		糖尿病患者を減少させる									
	93	糖尿病予備群の推定数の減少					10%				
病	94	糖尿病発症者の推定数の減少					10%				
	95	糖尿病患者の推定数の減少		—			増加防止				
		(推定患者数) 2000年 8万6千人 → 2010年 11万5千人									
		糖尿病合併症を減少させる									
生	96	糖尿病合併症の減少(合併症を発生した人の数) 糖尿病-腎症		—			減らす				
	97	[合併症を発生する人の数] 失明		—			減らす				
活		食塩摂取量の減少 (栄養・食生活参照)									
	98	カルシウム摂取量の増加(1日当たりの平均摂取量)		2.5g			3.5g以上	H7国民栄養調査			
		成人の肥満者の減少 (栄養・食生活参照)									
		運動習慣者の増加 (身体活動・運動参照)									
		たばこ対策の充実 (たばこ参照)									
		健康診断を受ける人の増加(検診受診者の数)		—			増やす				
		・定期健康診断、一般住民検診、人間ドックを利用する人を増加させる									
	99	特定健康診査受診率		29.2% (H12)	29.9%(H13)		30%	老人保健福祉計画	H13健康保健・老人保健事業報告		
	100	特定保健指導実施率					41%				
	101	医師検診受診率					100%				
病	102	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を知っている人の割合					80%以上				
	103	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群の推定数の減少					10%				
	104	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)糖尿病患者の推定数の減少					10%				
器	105	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の推定数の減少					10%				
	106	高血圧予備群の推定数の減少					10%				
	107	高血圧発症者の推定数の減少					10%				
	108	高血圧発症者の推定数の減少					10%				
	109	脳血管疾患受診率					100%				
	110	脳血管疾患(高血圧症)発症者の推定数の減少					10%				
	111	脳血管疾患(高血圧症)の減少[脳血管疾患の人の割合]	男性	—			減らす				
112	脳血管疾患(高血圧症)の減少[脳血管疾患の人の割合]	女性	—			減らす					
策	113	虚血性心疾患受診率					100%				
		糖尿病有病者の減少 (糖尿病参照)									
		飲酒対策の充実 (飲酒参照)									
	114	脳卒中による死亡率				119.40	20%減少			人口動態調査	
	115	虚血性心疾患による死亡率				181.10	20%減少			人口動態調査	
	116	平均寿命期間									
	117	65歳・75歳平均自立期間									
	118	(平均寿命)	男性 女性			79.13 85.85					
	119	(65歳平均寿命)	男性 女性			14.22 21.92				H17都道府県生命表	
		(75歳平均寿命)	男性 女性			11.16 15.26				H17都道府県生命表	

生活習慣病対策	NO	「健康ながさき21」の目標項目	対象者	現 状 (策定時)	中間評価 平成16年度	中間評価 平成18年度	最終目標値	策定時の調査	中間評価時の調査 (平成16年度)	中間評価時の調査 (平成18年度)
		たばこ対策の充実 (たばこ参照)								
		食塩摂取量の減少 (栄養・食生活参照)								
		野菜の摂取量の増加 (栄養・食生活参照)								
		1日の食事において、果物類を摂取している人の増加 [摂取している人の割合]								
		脂肪エネルギー比率の減少 (栄養・食生活参照)								
		飲酒対策の充実 (飲酒参照)								
		がん検診の受診者の増加[検診受診者]								
		・胃がん、子宮がん、乳がん、肺がん、大腸がん								
		それぞれの検診受診者を平成16年度までに増加させる								
108	胃がん	成人	12.7%	12.5%	50%	老人保健福祉計画	H15地域保健・老人保健事業報告			
109	子宮がん	成人	16.8%	16.7%	50%	老人保健福祉計画	H15地域保健・老人保健事業報告			
110	乳がん	成人	16.1%	16.9%	50%	老人保健福祉計画	H15地域保健・老人保健事業報告			
111	肺がん	成人	31.2%	27.5%	50%	老人保健福祉計画	H15地域保健・老人保健事業報告			
112	大腸がん	成人	14.6%	16.5%	50%	老人保健福祉計画	H15地域保健・老人保健事業報告			

※色掛けの項目は、2008年 増補版において追加した項目

県民栄養調査	平成 7年度
県民健康意識調査	平成11年度
生活習慣状況調査	平成15年度 - 平成16年度 (全体割合は、年齢構成割合済み記載)
長崎県産科疾患実態調査	平成11年度 平成17年度
肺がん受診状況調査	平成11年度
老人保健福祉計画	平成12年度
長崎県健康・栄養調査	平成18年度