

健康寿命日本一に向けた “ふじのくに”の挑戦

静岡県健康福祉部長 山口 重則

静岡県の健康寿命

- 静岡県は男女ともに健康寿命がトップクラス

男性

順位	平成22年	
1	愛知	71.74
2	静岡	71.68
3	千葉	71.62

女性

順位	平成22年	
1	静岡	75.32
2	群馬	75.27
3	愛知	74.93

男女計

順位	男女計	
1	静岡	73.53
2	愛知	73.34
3	群馬	73.20

順位

順位	平成25年	
1	山梨	72.52
2	沖縄	72.14
3	静岡	72.13

順位

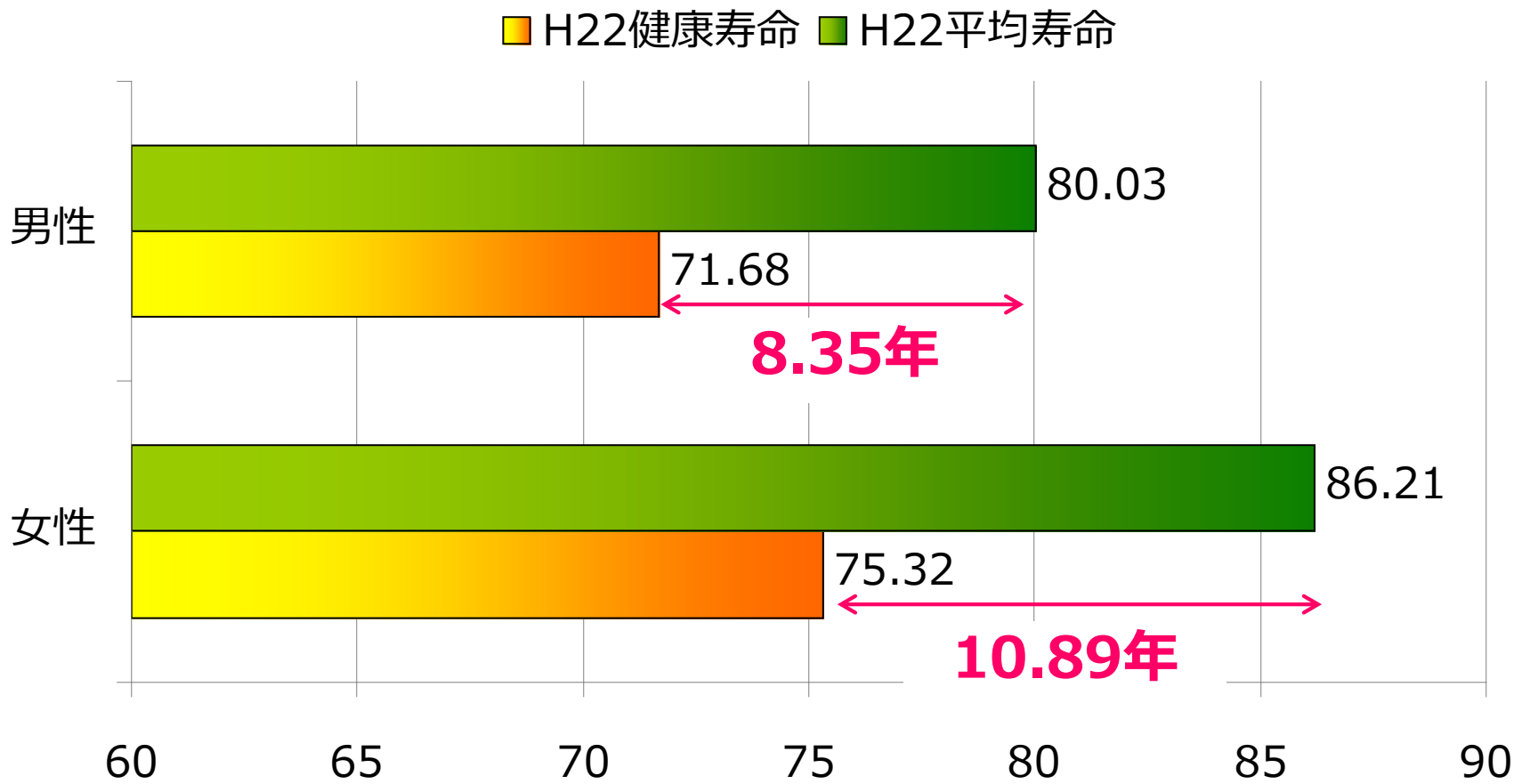
順位	平成25年	
1	山梨	75.78
2	静岡	75.61
3	秋田	75.43

順位

順位	男女計	
1	山梨	74.19
2	静岡	73.90
3	宮崎	73.67

静岡県 の平均寿命と健康寿命

平均寿命の伸びを上回る 「健康寿命の伸び」 を目指す



<静岡県概要>

人口 3,689,318人（平成28年4月1日推計人口）

高齢化率 26.8%（平成27年4月1日現在）

要介護認定率 15.8%（全国44位）（平成26年10月現在）

健康寿命 男性72.13歳（全国3位）、女性75.61歳（全国2位）
（平成27年12月厚生労働省公表）（健康寿命は全国トップクラス！！）

しかし… 健康長寿県でも課題は多数あった！！

<課題>

○2025年問題

2025年には、3人に1人が65歳以上

ひとり暮らしの高齢者の介護給付費は10年前に比べて増加

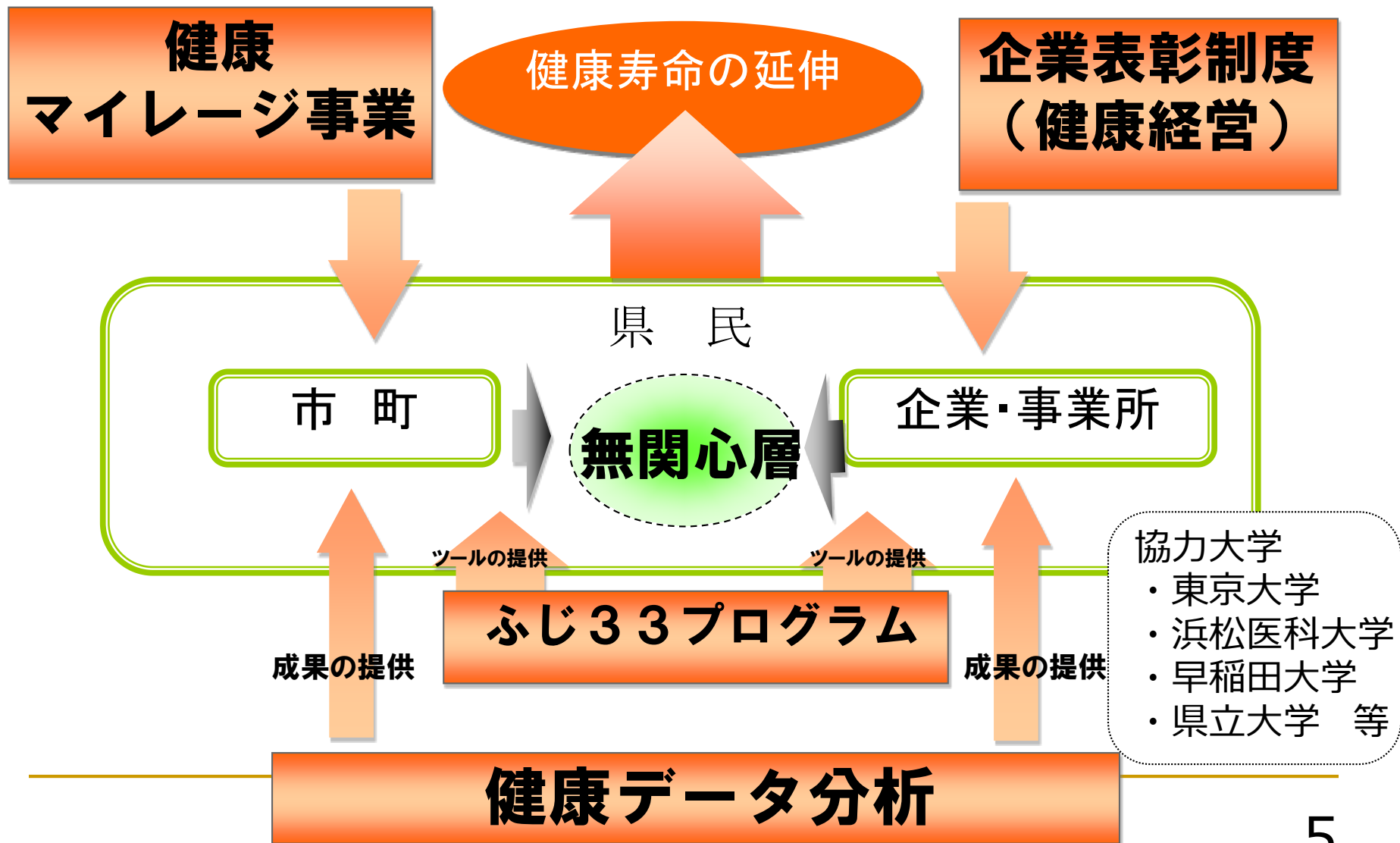
○市町の健康増進政策の格差（無関心層 7割くらい）

○オール静岡で健康・予防体制を行う必要性（行政のみでは対策ができない。）

【基本的な考え方】

- 1 オール静岡体制により市町、医療保険者の健康・予防事業を支援
- 2 市町医療保険者毎の健康課題を抽出し、健康・予防事業に反映
- 3 大学との連携により、継続的な研究を実施し、成果を出す仕組みを構築

健康長寿プロジェクトをH24から開始



①-2 健康課題の“数値化・ランキング”

- 市町版健康寿命である「お達者度」を算出、公表

順位	男性（年）		女性（年）	
1	森町	19.49	森町	22.05
2	川根本町	18.79	南伊豆町	21.95
3	河津町	18.49	吉田町	21.89
4	浜松市	18.05	川根本町	21.89
5	磐田市	18.01	裾野市	21.46
合計	静岡県	17.50	静岡県	20.79

上位を讃え
下位を激励

話題性アップ°

出典：H24市町別「お達者度」（静岡県）

※ 計算方法は、厚生労働研究班のガイドラインによる

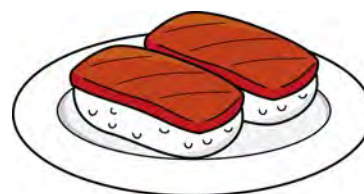
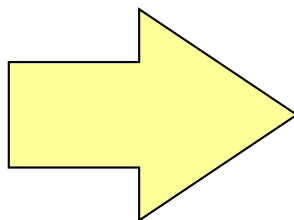
②-1 健康マイレージ事業

- 県と市町が協働して実施する健康づくりの特典

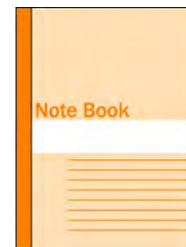
カード提示により、協力店舗で特典



1ヶ月の健康づくりを実施すると市町からカードが発行される



レシピ



すし、クーポン券、レシピ本、お菓子、ポイントサービスなどの特典

②-2 健康づくりインセンティブ

お得、面白い、おいしいがキーワード



②-3 健康マイレージ事業の広がり

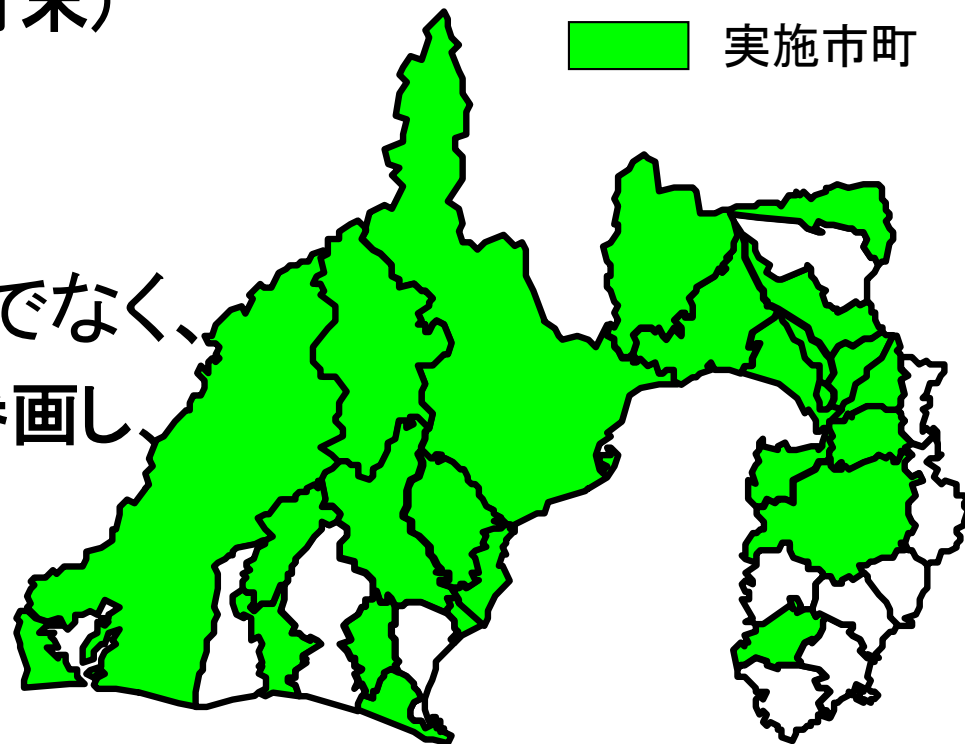
■ 25年度は7市町→28年度は24市町

- 健康いきいきカード取得者は約20,000人(H27年12月末)
- 協力店舗数は800箇所(H27年12月末)

■ 各市町の健康部門だけでなく、
商工・企画・観光部門も参画し、

健康づくりを

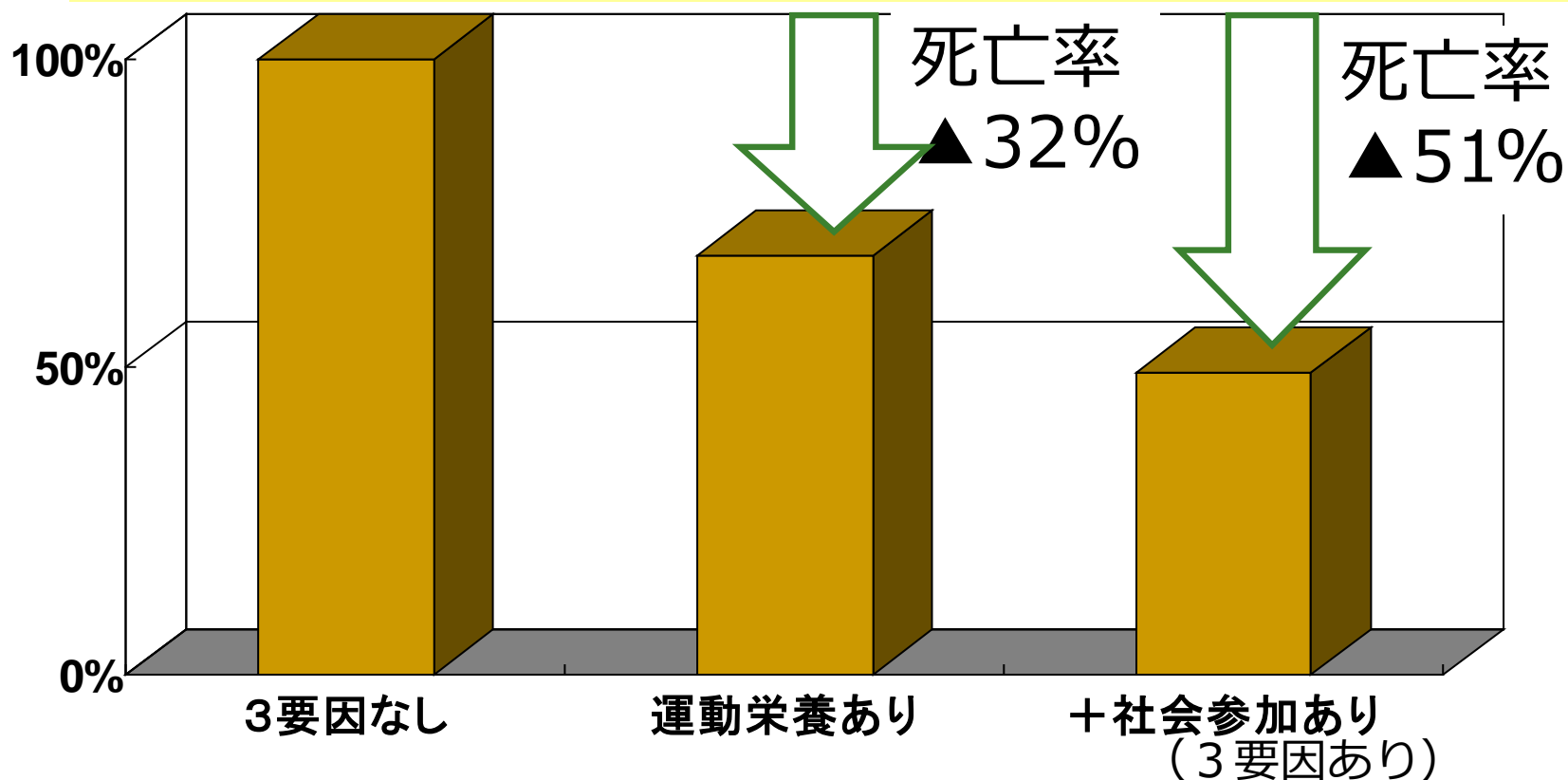
地域づくりに



③-1 社会参加に着目

平成11年から高齢者コホート調査の実施
(14,000人の方を10年間追跡調査)

運動,食生活,社会参加で良い習慣がある人は長生き



※ 性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比

出典：H24.7.21東海公衆衛生学会にて発表（高齢者1.4万人の追跡調査）

③-1 いつでもどこでも行える健康づくり 「ふじ33プログラム」とは

ふ	普段の生活で
じ	実行可能な
3	「運動」・「食生活」・「社会参加」 3つの分野の行動メニューを
3	3人一組で、まずは3か月間 実践により

いつでも どこでも
気軽に実践ができる

継続率
93.6%



④ 社会通念・意識の転換

- 新たな年齢区分の考え方を県から発信

ふじのくに型「人生区分」

呼 称		年齢区分	説 明
老 年	百寿者	100歳以上	白寿後（100歳）以上
	長 老	88 - 99歳	米寿（88歳）白寿（99歳）まで
	中 老	81 - 87歳	傘寿後から米寿前まで
	初 老	77 - 80歳	喜寿（77歳）から傘寿（80歳）まで
壮 年	壮年熟期	66 - 76歳	経験を積み、様々なことに熟達し、 社会で元気に活躍する世代(働き盛り世代)。 (健康寿命 男性71.68歳、女性75.32歳)
	壮年盛期	56 - 65歳	
	壮年初期	46 - 55歳	
青 年		18 - 45歳	社会的・生活的に成長・発展過程であり、 活力みなぎる世代。 (農水省事業や地区商工会議所で45歳まで青年扱い)
少 年		6 - 17歳	小学校就学から選挙権を有するまでの世代。
幼 年		0 - 5歳	命を授かり、人として発達・発育する世代。

本県の取組（まとめ）

- ① 健康づくりの大切さを認識する
（健康課題の「見える化」）
- ② 健康づくりを楽しんで行う
（健康マイレージ事業）
- ③ 健康づくりをいつでもどこでも行う
（ふじ33プログラム）
- ④ 健康づくりの成果を実感する
（ふじのくに型人生区分表）