



生涯にわたり健康でいきいきと暮らせる、
豊かで活力ある“健康長寿とちぎ”の創造





栃木県健康増進計画
2期計画
(2013-2022)





“健康長寿とちぎ”の実現のために

健康は、県民が生涯を通じていきいきと暮らすための基本であり、県民一人ひとりの健康は、豊かで活力ある地域社会を築くための基盤でもあります。

少子高齢化の急速な進行により、世界中のどの国もかつて経験したことのない超高齢社会を迎える中、がんや心疾患等の生活習慣病の増加、医療技術等の進歩による医療の高度化・専門化、さらには、健康に対する意識の高まりなど、私たちの健康づくりを取り巻く環境は大きく変化してきています。

本県では、平成13年3月にとちぎ健康21プラン（1期計画）を策定して、県民一人ひとりが生涯にわたり健康で暮らし、活力ある社会を創造していくため、県民の生活習慣改善や健康づくりのための啓発など様々な施策を展開してきました。

しかしながら、県民の健康状況は、平均寿命や脳血管疾患等の年齢調整死亡率などが依然として全国低位に甘んじており、こうした状況からの脱却が長年の課題となっています。

そこで、2期計画においては、10年後を見据えて社会環境の変化に的確に対応するとともに、県民一人ひとりが生涯にわたり健康でいきいきと歳を重ね暮らすことのできる“健康長寿とちぎ”の創造を目指すこととしました。そして、その実現に向けて「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を基本目標に据え、「生活習慣病の発症予防と重症化の予防の徹底」をはじめとした4つの基本方向を示して、県民の健康づくりに向けた施策を展開して参ります。

また、県民の健康づくりを社会全体で支えるため、その指針となる「健康づくり推進条例（仮称）」を制定するとともに、県民の皆様はもとより、保健・医療機関、企業や民間団体、市町など、多様な主体の連携・協働による「オールとちぎ体制」で“健康づくり県民運動”を展開して参ります。この運動を通じて、県民の皆様をはじめ、多くの企業や民間団体等の御理解・御協力を得て、県民の健康を支え、守るための社会環境の整備・改善を図っていく考えであります。

県といたしましては、“健康長寿とちぎ”の実現に向けて2期計画に掲げた各種施策に全力で取り組んで参りますので、皆様の御理解・御協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、2期計画の策定に当たり、貴重な御意見・御提言をいただきました「とちぎ健康21プラン推進協議会」の委員の皆様をはじめ、関係団体や県民の皆様方に、心から御礼申し上げます。

平成25年3月

栃木県知事 福田 富一



目次

第1部 総論

第1章 2期計画の策定について	2
1 計画策定の経緯	2
2 2期計画策定の趣旨	2
3 2期計画の性格	3
4 計画期間	3
第2章 県民の健康を取り巻く現状と課題	6
1 将来推計人口	6
（1）全国推計	6
（2）本県推計	7
2 県民の健康状態	8
（1）平均寿命・健康寿命	8
（2）年齢調整死亡率	10
（3）生活習慣病の発症等	11
（4）健康の状態	12
3 県民の生活習慣と意識	16
（1）生活行動・生活習慣	16
（2）健康についての意識	23
4 課題	24
（1）人口構造の変化に対応した社会づくり	24
（2）生活習慣病の発症予防及び重症化の予防に向けて	25
（3）子どもや高齢者の健康づくりに向けて	26
（4）生活行動・生活習慣の改善に向けて	26
第3章 とちぎの目指す健康づくり	28
1 「健康長寿とちぎ」の実現に向けて	28
（1）目指すべき健康長寿社会	28
（2）基本目標	28
（3）4つの基本方向	31
2 とちぎの目指す健康づくり支援の新たな展開	32
（1）健康づくり推進に関する条例の制定	32
（2）健康づくり県民運動の展開	32
3 施策の体系	34



第Ⅱ部 各論

第1章 4つの基本方向の施策展開と目標	38
1 生活習慣病の発症予防と重症化の予防の徹底	38
（1）がん	39
（2）脳卒中・心臓病	42
（3）糖尿病	46
（4）慢性閉塞性肺疾患（COPD）	49
2 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	51
（1）こころの健康	52
（2）次世代の健康	55
（3）高齢者の健康	58
3 健康を支え、守るための社会環境の整備	61
4 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善	65
（1）栄養・食生活	66
（2）身体活動・運動	73
（3）休養	77
（4）喫煙	80
（5）飲酒	85
（6）歯・口腔の健康	88
第2章 とちぎ健康21プラン（2期計画）における目標項目一覧	92

第Ⅲ部 計画の推進

第1章 健康づくりを支え合う関係主体の役割	98
第2章 健康づくりの推進体制と評価	101
第3章 県が当面（今後5年間）行う主な取組	103

参考資料

1 とちぎ健康21プラン（2期計画）策定までの経緯	116
2 とちぎ健康21プラン（2期計画）策定協議会等委員名簿	117
3 とちぎ健康21プラン（1期計画）の評価について	122
4 用語解説（五十音順）	127
5 健康づくり関係指標	132



