

2. 健康指標の現状と計画目標（値）

1. よりよい生活習慣をつくる

(1) 栄養・食生活

	指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
1	3食3品(以上)3角食べをしている児童・生徒の割合	※1	調査後設定	
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事(日本型食生活)をほぼ毎日とっている人の割合	47.1% (H24)	52.0%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：県独自の指標「10%増加」を目標とする
3	食塩摂取量	男性：11.6g 女性：10.1g (H23)	8g	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同じ数値目標
4	脂肪エネルギー比率 (20歳代/30歳代/40歳代)	20歳代：30.6% 30歳代：29.0% 40歳代：29.0% (H23)	20歳代：30%未満 30歳代：25%未満 40歳代：25%未満	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国の食事摂取基準に示された値と同じ数値目標
5	野菜摂取量	295g (H23)	350g	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同じ数値目標
6	果物摂取量100g未満の人の割合	54.0% (H23)	30.0%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同じ数値目標
7	肥満者(BMI25以上)の割合 (20～60歳代・男性) (40～60歳代・女性)	男性：26.3% 女性：14.1% (H23)	男性：26.0% 女性：14.0%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：国の目標値を達成しているため、「現状維持」を目標とする
8	20歳代女性のやせの割合 (BMIが18.5未満)	23.1% (H23)	20.0%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：国と同じ数値目標
9	中等度・高度肥満傾向児の割合 (小学校5年生・男子/女子)	男子：2.94% 女子：3.02% (H23)	減少傾向へ (H26)	出典：学校保健統計調査 考え方：国と同様の「減少」を目標とする
10	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	21.2% (H23)	現状維持	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：BMI20以下の高齢者の割合は年齢があがるにつれて増加する。今後、高齢者人口のうち75歳以上人口の占める割合は増加するため、現状を上回らないことを目標とする

※1：保健体育課の協力のもと健康づくり推進課で把握予定（H25）

	指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
11	朝食を1人で食べる子どもの割合 (小学生/中学生)	小学生： 23.3% 中学生： 48.9% (H22)	小学生：減少 中学生：減少	出典：食育等に関するアンケート調査（奈良県） 考え方：国と同様の「減少」を目標とする
12	夕食を1人で食べる子どもの割合 (小学生/中学生)	小学生： 2.1% 中学生： 10.0% (H22)	小学生：減少 中学生：減少	
13	健康的なメニューを提供する 店舗等の数	113 店舗 (H23)	200 店舗 (H28)	出典：健康づくり推進課 考え方：これまでの実績から年間 約 20 店舗増加を目標とする

(2) 身体活動・運動

	指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
1	日常生活における歩数 (20～64歳・男性/女性)	男性： 8,805歩 女性： 8,030歩 (H23)	男性： 9,000歩 女性： 8,500歩	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同じ数値目標
2	日常生活における歩数 (65歳以上・男性/女性)	男性： 6,868歩 女性： 5,509歩 (H23)	男性： 7,000歩 女性： 6,000歩	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同じ数値目標
3	運動習慣者の割合 (20～64歳・男性/女性)	男性： 31.2% 女性： 28.7% (H23)	男性： 42.0% 女性： 39.0%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同様の「10ポイント増加」を目標とする
4	運動習慣者の割合 (65歳以上・男性/女性)	男性： 51.6% 女性： 39.8% (H23)	男性： 62.0% 女性： 50.0%	
5	運動やスポーツを週に3日以上習慣的にしている子どもの割合 (小学校5年生・男子/女子)	男子： 62.3% 女子： 35.3% (H22)	男子： 増加 女子： 増加	出典：全国体力・運動能力、運動習慣等調査（文科省） 考え方：国と同様の「増加」を目標とする

(3) 休養・こころの健康

	指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
1	睡眠による休養を十分にとれていない人の割合 (男性/女性)	男性：16.2% 女性：13.3% (H23)	男性：14.6% 女性：12.0%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同様の「10%減少」を目標とする
2	7時間睡眠の人の割合 (20歳～59歳)	29.0% (H24)	31.9%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：県独自の指標「10%増加」を目標とする
3	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	7.8% (H22)	7.0%	出典：国民生活基礎調査 考え方：国民生活基礎調査でこころの状態に関する6項目の質問(K6)の合計点(0～4点)が10点以上の人の割合を国と同様の「10%減少」を目標とする
4	ストレスを感じた人の割合 (男性/女性)	男性：74.5% 女性：82.9% (H24)	男性：67.1% 女性：74.6%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：県独自の指標「10%減少」を目標とする
5	自分なりのストレス対処法をもっている人の割合 (男性/女性) ※1	男性：77.3% 女性：79.3% (H24)	男性：85.0% 女性：87.2%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：県独自の指標「10%増加」を目標とする
6	メンタルヘルスに関する支援を受けられる職場の割合	25年度 調査予定	調査後設定	
7	自殺者数 (実数) (男性/女性)	男性：165名 女性：77名 (H23)	ひとりでも 多く減少	出典：人口動態統計 考え方：奈良県自殺対策基本指針に基づく

※1：ストレス対処法で、「特にない」「我慢して耐える」を回答した人以外の割合

(4) 喫煙

	指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
1	成人の喫煙率 (喫煙をやめたい人がやめる) (全体/男性/女性)	全体：14.2% 男性：24.4% 女性：5.3% (H23)	全体：9.9% 男性：18.0% 女性：2.8%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：現在の喫煙率から禁煙希望者が禁煙した場合の割合を減じた値
2	禁煙支援ができる医療機関を知っている人の割合	今後把握	調査後設定	
3	禁煙方法(治療等)を知っている人の割合	今後把握	調査後設定	
4	日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合 (行政機関)	10.6% (H23)	0.0%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：受動喫煙の機会を有する人の割合に禁煙を希望する人が全て禁煙した場合の割合を減じ、それを半減する。行政機関、医療機関は「0%」を目標とする
5	日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合 (医療機関)	3.9% (H23)	0.0%	
6	日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合 (職場)	35.5% (H23)	12.4%	
7	日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合 (家庭)	7.5% (H23)	2.6%	
8	日常生活で受動喫煙の機会を有する人の割合 (飲食店)	42.5% (H23)	14.8%	
9	施設の禁煙実施率 (行政機関：市町村庁舎)	施設内禁煙 79.5% (H24)	敷地内禁煙 100.0%	出典：県、市町村調査 考え方：公共的な空間については原則として全面禁煙であるべき(H22.2厚労省健康局長通知)
10	施設の禁煙実施率 (行政機関：県庁舎)	施設内禁煙 100% (H22)	敷地内禁煙 100.0%	
11	施設の禁煙実施率 (教育機関：市町村小学校)	敷地内禁煙 93.7% (H24)	敷地内禁煙 100.0%	出典：教育委員会調査 考え方：公共的な空間については原則として全面禁煙であるべき(H22.2厚労省健康局長通知)
12	施設の禁煙実施率 (教育機関：市町村中学校)	敷地内禁煙 92.3% (H24)	敷地内禁煙 100.0%	
13	施設の禁煙実施率 (教育機関：高等学校)	敷地内禁煙 100% (H24)	敷地内禁煙 100.0%	
14	施設の禁煙実施率(医療機関)	敷地内禁煙 49.8% 施設内禁煙 43.0% (H23)	敷地内禁煙 100.0%	出典：奈良県医師会調査 考え方：公共的な空間については原則として全面禁煙であるべき(H22.2厚労省健康局長通知)
15	未成年者の喫煙率 (中学3年生・男子/女子)	男子：6.5% 女子：2.3% (H16)	0.0%	出典：子どもの生活習慣病予防調査(奈良県) 考え方：国と同じ数値目標
16	未成年者の喫煙率 (高校3年生・男子/女子)	男子：12.3% 女子：5.3% (H16)	0.0%	出典：子どもの生活習慣病予防調査(奈良県) 考え方：国と同じ数値目標
17	妊婦の喫煙率	5.7% (H23)	0.0%	出典：市町村の妊娠届け出時に把握 考え方：国と同じ数値目標

(5) 飲酒

	指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
1	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒 をしている人の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g 以上・女性20g以上の人)	男性：15.6% 女性：11.7% (H23)	男性：13.3% 女性：9.9%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同様の「15%減少」を 目標とする
2	毎日飲酒をしている人の割合	男性：27.9% 女性：6.6% (H23)	男性：25.1% 女性：5.9%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：県独自の指標「10%減少」 を数値目標とする
3	未成年者の飲酒率 (中学3年生・男子/女子)	男子：22.4% 女子：20.5% (H16)	0.0%	出典：子どもの生活習慣病予防 調査(奈良県) 考え方：国と同じ数値目標
4	未成年者の飲酒率 (高校3年生・男子/女子)	男子：37.6% 女子：28.2% (H16)	0.0%	
5	妊婦の飲酒率	2.9% (H23)	0.0%	出典：市町村の妊娠届け出時に 把握 考え方：国と同じ数値目標

2. 生活習慣病の発症と重症化を予防する

(1) 健診・生活習慣病

① 健診

	指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
1	特定健診受診率 (市町村国保/40～74歳)	25.1% (H23)	60.0% (H29)	出典：国保特定健診データ 考え方：第二期特定健康診査実施計画の目標値と同じ
2	過去1年間に内科的健康診断を受けた人の割合(20歳以上)	70.4% (H24)	77.4%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：県独自の指標「10%増加」を目標とする
3	特定保健指導の利用率(終了率) (市町村国保/40～74歳)	14.2% (H23)	60.0% (H29)	出典：国保特定健診データ 考え方：第二期特定健康診査実施計画の目標値と同じ
4	健診後指導実施者の割合 (20歳以上)	62.8% (H24)	69.1%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：県独自の指標「10%増加」を目標とする
5	メタボリックシンドロームに該当する人の割合 (40～74歳・男性/女性)	男性：26.3% 女性：9.1% (H22)	男性：19.8% 女性：6.8% (H29)	出典：国保特定健診データ 考え方：国と同様の「平成20年度対比25%減少」を目標とする
6	肥満者(BMI25以上)の割合<再掲> (20～60歳代・男性) (40～60歳代・女性)	男性：26.3% 女性：14.1% (H22)	男性：26.0% 女性：14.0% (H34)	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：「現状維持」を目標とする

② 生活習慣病

		指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
1	糖尿病	糖尿病有病者の割合 (50歳代・市町村国保特定健診)	男性：9.6% 女性：3.8% (H22)	男性：現状維持 女性：現状維持	出典：国保特定健診データ（要治療者） 考え方：「現状維持」を目標とする
2		糖尿病治療継続者の割合	男性：63.5% 女性：62.2% (H23)	男性：75.0% 女性：75.0%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：国と同じ数値目標
3		血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合（HbA1cが8.0以上の者の割合の減少）（50歳代・市町村国保特定健診）	1.0% (H22)	0.9%	出典：国保特定健診データ 考え方：「10%減少」を目標とする
4		糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数	204人 (H22)	減少	出典：日本透析医学会 考え方：減少させる
5	循環器疾患	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性：39.3人 女性：20.7人 (H22)	男性：35.3人 女性：18.6人 (H29)	出典：国公表値（国勢調査年） 考え方：奈良県保健医療計画の目標値「10%減少」
6		心臓病の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性：81.4人 女性：48.6人 (H22)	男性：73.3人 女性：43.7人	出典：国公表値（国勢調査年） 考え方：「10%減少」を目標とする
7		急性心筋梗塞の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性：13.1人 女性：6.8人 (H22)	男性：11.8人 女性：6.1人	出典：国公表値（国勢調査年） 考え方：「10%減少」を目標とする
8		血圧要治療者の割合 (140/90以上者）（50歳代）	男性：29.6% 女性：19.8% (H22)	男性：26.6% 女性：17.8%	出典：国保特定健診データ 考え方：「10%減少」を目標とする
9		脂質異常症要治療者の割合 (中性脂肪300mg/dl以上・HDLコレステロール35mg/dl未満）（50歳代）	男性：8.7% 女性：1.8% (H22)	男性：7.8% 女性：1.6%	出典：国保特定健診データ 考え方：「10%減少」を目標とする
10		慢性閉塞性肺疾患の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性：10.6人 女性：1.0人 (H22)	男性：9.5人 女性：0.9人	出典：国公表値（国勢調査年） 考え方：「10%減少」を目標とする
11	慢性閉塞性肺疾患	COPDの認知度	内容知っている 9.2% 言葉だけ知っている 29.7% (H24)	80.0%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：国と同じ目標値
12		成人の喫煙率<再掲> (喫煙をやめたい人がやめる)	全体：14.2% 男性：24.4% 女性：5.3% (H23)	全体：9.9% 男性：18.0% 女性：2.8%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：現在の喫煙率から禁煙希望者が禁煙した場合の割合を減じた値
13	肺炎	肺炎の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性：45.0人 女性：20.5人 (H22)	男性：40.5人 女性：18.5人	出典：国公表値（国勢調査年） 考え方：「10%減少」を目標とする
14		1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の割合（65歳以上）	33.0% (H23)	36.3%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：県独自の指標「10%増加」を目標とする
15	慢性腎臓病	腎不全の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性：7.6人 女性：3.4人 (H22)	男性：6.8人 女性：3.1人	出典：国公表値（国勢調査年） 考え方：「10%減少」を目標とする
16		CKD要治療者（eGFR50未満）の割合（50歳代・市町村国保特定健診）	男性：1.6% 女性：0.6% (H22)	男性：1.4% 女性：0.5%	出典：国保特定健診データ 考え方：「10%減少」を目標とする
17		新規透析導入患者数	440人 (H22)	減少	出典：日本透析医学会 考え方：減少させる

(2) がん

	指標名	現状値 (時点)	目標※1 (H29)	出典・考え方
1	75歳未満のがんの年齢調整死亡率 (10万人対)	80.0人 (H23)	70.0人	出典：人口動態統計 考え方：国のがん対策推進基本計画の目標と同様H19年現状値の「20%減少」を目標とする *H19年 87.5人
2	がん検診の受診率 (40歳～69歳/胃がん)	29.3% (H22)	50.0%	出典：がん対策情報センター (国民生活基礎調査) 考え方：検診の年齢上限は設けな いが受診率算定年齢は国と 合わせる 国の胃がん、肺がん、大腸 がんの受診率の目標は当面 40%だが、県は50%とする
3	がん検診の受診率 (40歳～69歳/肺がん)	20.2% (H22)	50.0%	
4	がん検診の受診率 (40歳～69歳/大腸がん)	24.7% (H22)	50.0%	
5	がん検診の受診率 (20歳～69歳/女性・子宮がん)	35.7% (H22)	50.0%	
6	がん検診の受診率 (40歳～69歳/女性・乳がん)	35.7% (H22)	50.0%	
7	要精密検査受診率 (胃がん)	70.4% (H22)	90%以上	
8	要精密検査受診率 (肺がん)	85.9% (H22)	90%以上	
9	要精密検査受診率 (大腸がん)	66.4% (H22)	90%以上	
10	要精密検査受診率 (子宮がん)	61.8% (H22)	90%以上	
11	要精密検査受診率 (乳がん)	85.2% (H22)	90%以上	
12	成人の喫煙率 (喫煙をやめたい人がやめる) (全体/男性/女性) <再掲>	全体：14.2% 男性：24.4% 女性：5.3% (H23)	全体：9.9% 男性：18.0% 女性：2.8%	出典：県民健康・栄養調査 考え方：現在の喫煙率から禁煙希 望者が禁煙した場合の割合 を減じた値

※1：がん対策推進計画の目標年度に合わせて設定

(3) 歯・口腔の健康

	指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
1	歯科医師による定期的なチェック(1年に1回)を受けている人の割合(20歳以上)	男性:33.0% 女性:39.6% (H23)	男性:50.0% 女性:50.0%	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:「10ポイント増加」を目標とする
2	むし歯(う蝕)の無い3歳児の割合が80%以上である市町村数	14市町村 (H23)	21市町村	出典:母子保健事業報告 考え方:H17~23の傾向からH34の予想値を推計
3	12歳児の平均むし歯(う蝕)本数が1本未満である市町村数	17市町村 (H23)	23市町村	出典:奈良県歯科医師会調べ 考え方:国と同様の「約6割」を目標とする
4	20歳代で歯肉に炎症所見がある人の割合	27.1% (H24)	24.4%	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:「10%減少」を目標とする
5	40歳で28本以上の自分の歯がある人の割合	90.2% (H23)	現状維持	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:国の目標値(75%)を既に達成していることから「現状維持」を目標とする
6	40歳で進行した歯周炎を有する人の割合	42.7% (H23)	30.0%	出典:歯周疾患検診実績報告 考え方:国と同様「12ポイント減少」を目標とする。
7	60歳で24本以上の自分の歯がある人の割合	67.4% (H23)	75.0%	出典:県民健康・栄養調査 考え方:H19~23の傾向からH34の予想値を推計
8	60歳代で咀嚼が良好な人の割合	91.6% (H23)	現状維持	出典:県民健康・栄養調査 考え方:国の目標値(80%)を既に達成していることから「現状維持」を目標とする
9	80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合	43.3% (H23)	55.0%	出典:県民健康・栄養調査 考え方:「10ポイント増加」を目標とする
10	1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の割合(65歳以上)<再掲>	33.0% (H23)	36.3%	出典:なら健康長寿基礎調査 考え方:「10%増加」を目標とする

3. 健康づくりがしやすいまちをつくる

	指標名	現状値 (時点)	目標 (H34)	出典・考え方
1	居住地でお互いに助け合っていると 思う人の割合 (地域のつながり強化)	65.0% (H23)	65.0%	出典：県民健康・栄養調査 (現状値は「強く思う」「ど ちらかと言えそう思う」 の合計) 考え方：国と同じ数値目標 (世代別の最高値)
2	健康づくりを目的とした活動に主体的 に関わっている人の割合	15.9% (H24)	17.5%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：「10%増加」を目標とする
3	地域活動参加率	32.8% (H24)	36.1%	出典：なら健康長寿基礎調査 考え方：「10%増加」を目標とする
4	高齢者就業率	17.8% (H22)	19.6%	出典：国勢調査 考え方：「10%増加」を目標とする

(参考)

県独自の指標における目標値は、アメリカの「ヘルシーピープル計画」が10年間で10%の変化を見込んで設定していることを参考に設定した。