

第1章 元気県ぐんま21（第2次）の策定の動向・趣旨

I 策定の動向

急速な人口の少子高齢化や生活習慣の変化により疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加し、これら生活習慣病に係る国民医療費に占める割合は約3割となっている。

国は、生活習慣病や生活習慣の改善等に関する課題について目標を選定し、国民が主体的取り組み新たな国民健康づくり運動として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を平成12年度（2000年度）より開始した。

本県においても、国の方針を踏まえ、県民一人一人が、主体的に取り組める新たな県民健康づくり運動として、平成13年度（2001年度）に群馬県健康増進計画として「元気県ぐんま21」を策定した。

平成19年度には、中間評価を行うとともに、医療制度改革によるメタボリックシンドロームの概念を導入した追加計画「ストップ・メタボ・アクションプラン」を策定した。

国では、平成24年度（2012年度）の「健康日本21」の終了時に最終評価を行い、それにおいて問題提起された課題等を踏まえ、近年の社会経済変化とともに、急激な少子高齢化が進む中で10年後の日本の目指す姿を「すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らす社会」とし、「目指す姿」の実現に向けて平成25年（2013年）4月より「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」を開始した。

本県においても、平成24年度（2012年度）の「元気県ぐんま21」の終了時に最終評価を行い、評価結果をその後に続く健康づくり対策の推進に反映させることとし、群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21（第2次）」を平成25年（2013年）4月に策定し、推進している。

II 計画の趣旨

生涯を通じて、心身ともに健康で質の高い生活を送ることは、すべての県民の望みである。そのためには、すべての県民が、正しい生活習慣を身につけ又は改善し、生活習慣病の発症予防と重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の低下の低減による生活の質の向上を図ることが重要である。

しかし、個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受け、個人の努力のみでは達成できないことがあることから、社会全体として個人の健康を支え、守る環境の整備が必要である。

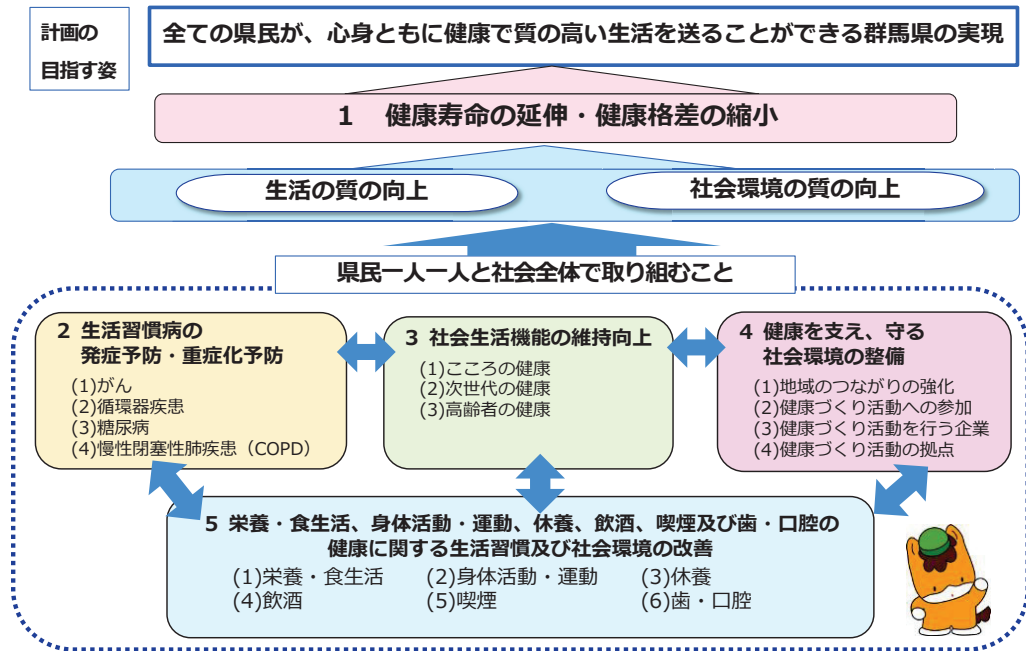
よって、「元気県ぐんま21（第2次）」では、県民の一人一人が取り組むべき健康課題を明らかにするとともに、県民の健康増進の総合的な推進を図るため、行政や関係機関・団体等の社会全体が県民の健康を支援し、もって、県民の健康寿命の延伸を実現するという考えのもと、以下の5つの基本的な方向を定めた。【図1】

Ⅲ 計画の位置づけ

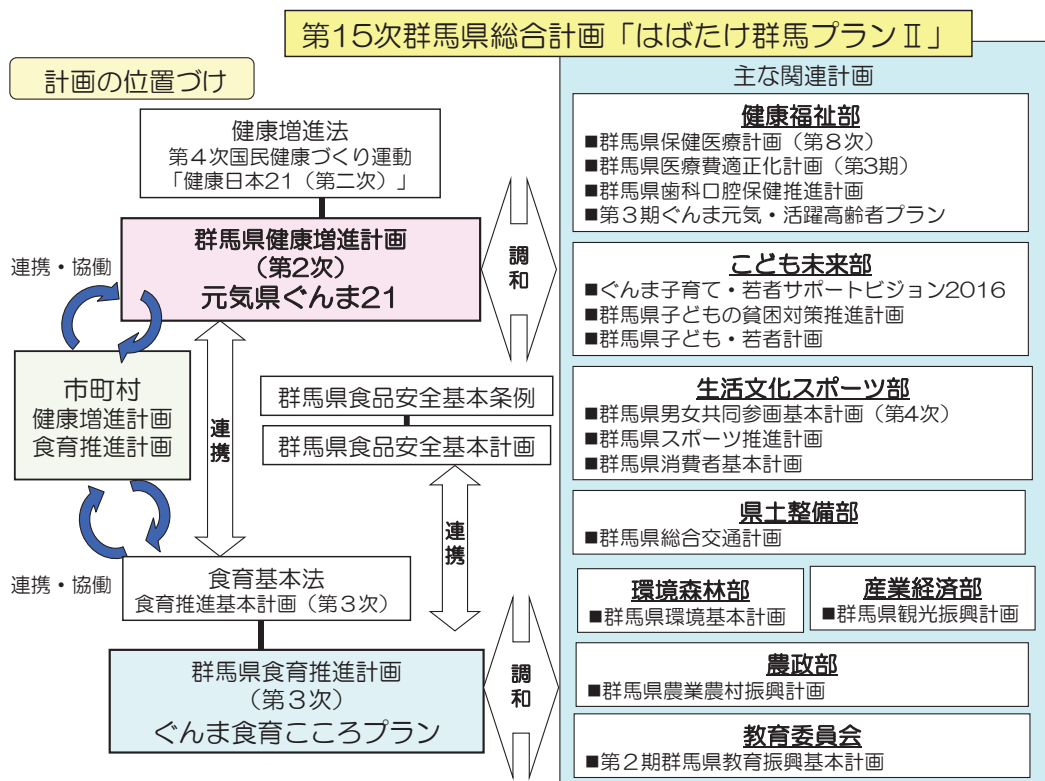
当計画は、県の最上位計画である第15次群馬県総合計画「はばたけ群馬プランⅡ」（平成28年度～平成31年度）の個別計画であり、保健、医療及び福祉分野等の計画と調和し、総合的に推進するものである。【図2】

【図1】 ●群馬県健康増進計画 元気県ぐんま21（第2次）平成25年度～平成34年度

生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、健康を支え、守るための社会環境の整備等により、「健康寿命の延伸」と「健康格差」の縮小を実現することを目指す。



【図2】



IV 基本的な方向

「元気県ぐんま 2 1（第 2 次）」は、平成 25 年度（2013 年度）から平成 34 年度（2022 年度）までを推進期間とし、基本的な 5 つの方向に基づいた具体的な目標 66 項目をおおむね 10 年間を目途として設定した、

1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、健康寿命（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）の延伸を実現することが重要である。

また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小の実現を目指す。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん、循環器疾患、糖尿病及び慢性閉塞性肺疾患（COPD）に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防すること）に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた対策を推進する。

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策や、また、生活習慣病の発症予防、又はその発症時期を遅らせることができるよう、子どもの頃から健康的な生活習慣の定着を推進する。

さらに、ライフステージに応じたこころの健康づくり対策として、働く世代のメンタルヘルス対策等に取り組む。

4 健康を支え、守るための社会環境の整備

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりが必要である。

また、時間的又は精神的にゆとりある生活の確保が困難な者や、健康づくりに関心のない者等も含めて、地域や社会の相互扶助、職場の支援等により社会全体が相互に支え合い、健康を守る環境づくりも必要である。

そのため、行政機関のみならず、広く企業、民間団体等の積極的な協力により、県民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境の整備を推進する。

5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

上記 1 から 4 までの基本的な方向を実現するためには、県民の健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要である。

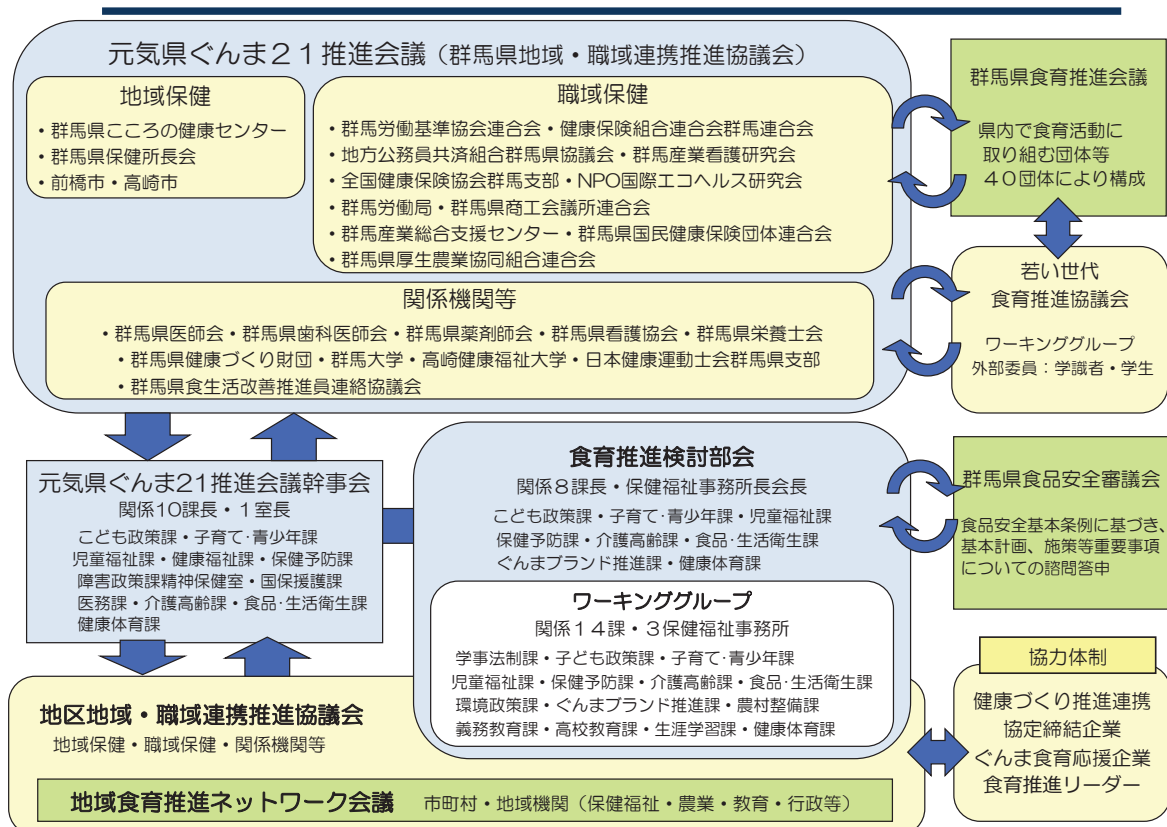
健康づくりを効果的に推進するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差、社会経済的状況等の違いを踏まえ、対象ごとの特性やニーズ、健康課題等に応じた健康づくり対策を推進する。

また、平成13年（2001年）5月に設置した元気県ぐんま21推進会議を中核とした推進体制により、関係機関、関係団体等と連携を図っている。

元気県ぐんま21推進会議においては、「元気県ぐんま21（第2次）」の進捗状況や目標の在り方等に関する事項や、その他推進に関する事項について、定期的に検討を行い、着実な推進について協議している。

さらに、元気県ぐんま21推進会議を群馬県地域・職域連携推進協議会として位置づけ、地域保健と職域保健との連携を図るとともに、保健福祉事務所単位の地区地域・職域連携推進協議会を設置し、地域における連携促進にも取り組んでいる。

【図3】 「元気県ぐんま21（第2次）」推進体制



V 健康寿命の延伸県民運動「ぐんま GENKI の5か条」

平成28年度（2016年度）に開始した第15次群馬県総合計画「はばたけ群馬プランⅡ」において、「県民の健康寿命の延伸」が重要施策として位置付けられたことから、県民自らが健康づくりに取り組む気運を高めるための対策の強化が求められた。

そのため、健康寿命の延伸の実現に向け、発信力強化として、県民一人ひとり、生活習慣として身につけて欲しい健康づくりの実践事項を「ぐんまGENKIの5か条」として平成28年（2016年）9月に制定し、県民運動として展開している。

県民運動は、生涯を通じた健康づくり活動の中で、切れ目のなく県民を支援できる体制を構築し、推進することが重要である。【図4】【図5】

【図4】

●健康寿命の延伸 県民運動
ぐんま元気（GENKI）の5か条

県民の健康づくりに対する意識を高揚するとともに、自ら主体的に健康づくりに取り組むことが必要であることから、「健康寿命の延伸」に寄与する健康づくりの実践事項を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として制定し、県民運動を展開する。

県民運動の基本理念
 全ての県民が、心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる「元気県ぐんま」の実現

ぐんま元気（GENKI）の5か条の制定・県民運動のスタート宣言

健康な毎日は、私たちの願いです。
 「ふるさと群馬」の中で、県民一人ひとりが健やかなからだを育み、生涯にわたり、元気にいきいきと生きることができ
 る「健康寿命」を延伸していかなくてはなりません。
 そのため、健康を支える正しい生活習慣を身につけ、すべての県民が実践すべき健康づくりとして、次に掲げる5つの
 実践事項を「ぐんま元気（GENKI）の5か条」として制定しました。
 「ぐんま元気（GENKI）の5か条」を家庭から地域へと広げ、明るく活力のある「元気県ぐんま」の実現を目指し、
 県民の皆様と力をあわせ、オール群馬で展開する「健康寿命の延伸 県民運動」をスタートすることを宣言します。
 平成28年9月1日 群馬県知事 大澤 正明

第1条 G げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠（運動・休養）

第2条 E えんぶん(塩分) ひかえて 食事はバランスよく（食生活）

第3条 N なかま(仲間)をつくって 健康づくり（社会参加・健(検)診）

第4条 K きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に（たばこ・飲酒）

第5条 I いいは(歯)を保って いつも笑顔（歯と口・こころの健康）

【図5】

