

「信州保健医療総合計画」(第4編:健康づくり)  
に係る各分野における主な指標の状況と  
関連した取組及び今後の課題

(5年間の総括)

令和5年6月

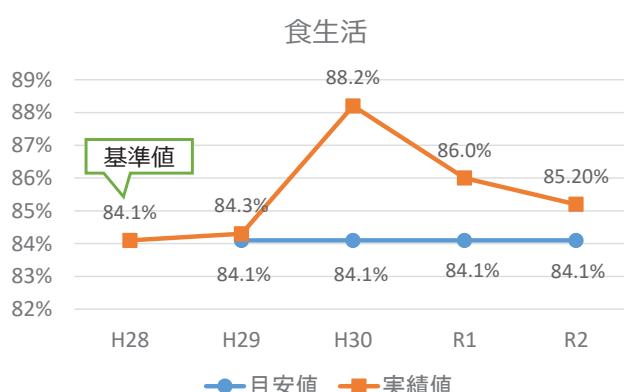
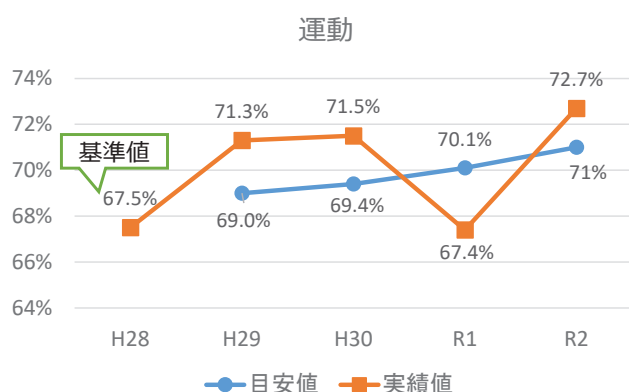
# 1 県民参加の健康づくり（信州ACEプロジェクトの推進）

## 1）状況

### 健康づくりに関する取組（運動・食生活）

- 健康づくりのために「運動」に関する取り組みを行っている者の割合は、R1年以外目安値を上回っている。年代別では、男性は40～60歳代、女性は30～50歳代で低くなっている。
- 健康づくりのために「食生活」に関する取り組みを行っている者の割合は、H30年より減少傾向となっている。年代別では、男性は30～60歳代、女性は20～30歳代で低くなっている。

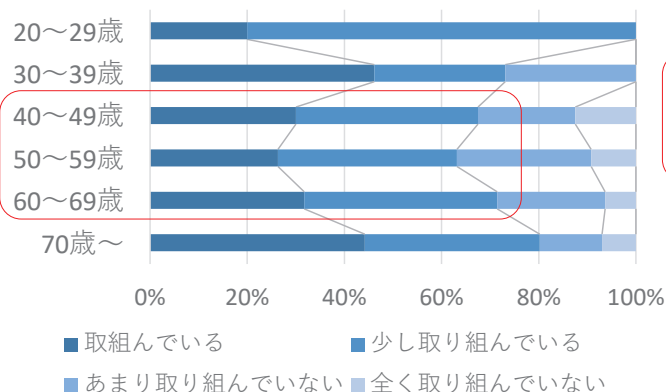
### 健康づくりのために「運動」・「食生活」に関する取り組みを行っている者の割合（経年）



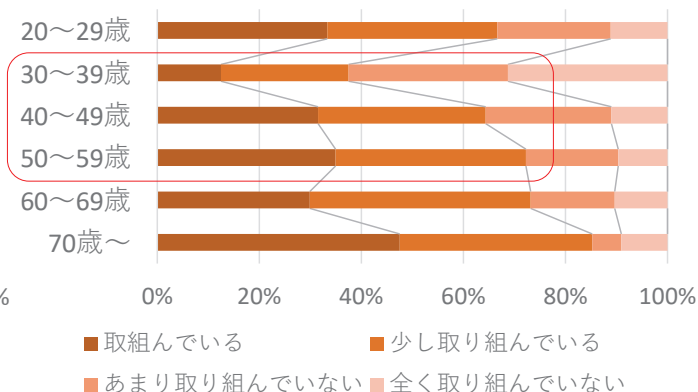
【R4県政モニター調査】<sup>3</sup>

### 健康づくりのために「運動」・「食生活」に関する取り組みを行っている者の割合（年代別）

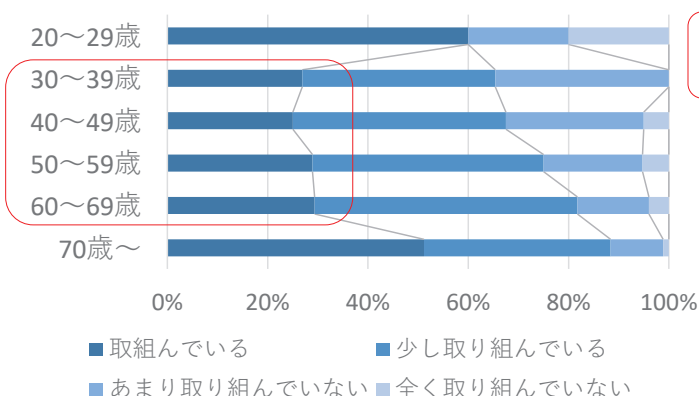
#### 1-1 運動【男性】



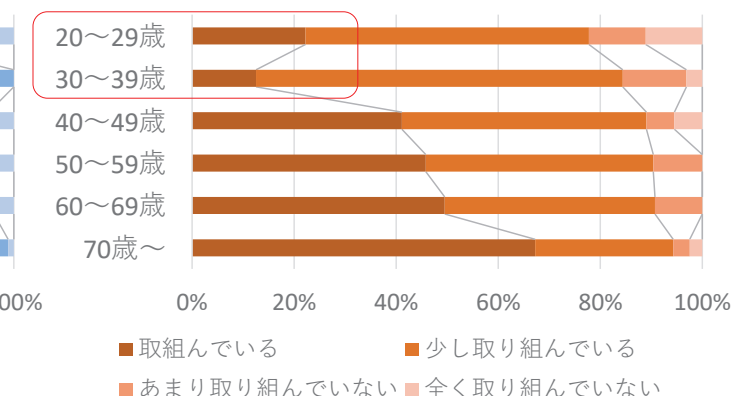
#### 1-2 運動【女性】



#### 2-1 食生活【男性】



#### 2-2 食生活【女性】



【R4県政モニター調査】<sup>4</sup>

## 2) 関連した取組の概要

### 【長野県医師会】

※R5.2県民会議で報告いただいた内容を中心に記載（以下同様）

- テレビでの健康番組「あなたもホームドクター」「医師会だより」「健康ばんざい」、ラジオでの「こんにちはドクター」、その他テレビCM、リーフレット「みんなのけんこう」を通して、疾病や健康増進に係る情報を提供。
- テレビCMにて、新型コロナ対策、足の健康管理、インフルエンザ予防、HPVワクチン、ヒートショック対策等についての情報を提供。

### 【長野県薬剤師会】

- 「信州ACEプロジェクト」において、C（チェック）の分野で
  - ・生活習慣病予防のために血圧の自己測定や健診受診を推奨。その一環として薬局の機能を活かし、「受けよう健診」「受けよう歯科チェック」「フレイル予防」「血圧声かけ事業」などの事業を展開。
  - ・令和4年度「薬と健康の週間」(10/17～23)事業の一環として、テレビCM・ラジオCM広告による広報活動を実施。薬局は調剤や医薬品の提供だけでなく、身近な「健康支援拠点」として、健康に関する相談も応需できること等を広報し、県民のセルフメディケーションの支援を実施。



### 【長野労働局】

- 長野県「職場いきいきアドバンスカンパニー」認証制度や「健康経営優良法人」認定制度を周知。
- ・信州ACEプロジェクトの事業者による事例等を周知。

### 【長野県保健補導員会等連絡協議会】

- 市町村保健補導員会等正副会長研修会
- 長野県保健補導員等研究大会
- 冊子「保健補導員等活動のしおり」作成

### 【長野県】

健康づくりに関心が低い若者～働き盛り世代をはじめとしたより多くの県民が、健康づくりの重要性に気づき、積極的に行動に移してもらえるよう、各種メディアを活用した効果的な普及発信を業務委託にて実施。

- 「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ2022」（R4.9～11）  
スマートフォンアプリを活用した事業所対抗型グランプリ  
248事業所、2,173チーム、6,519名が参加  
(令和3年度 1,746チーム、5,238名)

- 健康経営セミナーの開催  
オンライン配信2回  
(R4.7.2、8.2)



グランプリ表彰式（R5.1.26）



<スマホ画面>

- 「#マイACE投稿キャンペーン」  
自身の健康づくりに関する取組等をTwitterに投稿してもらうことで、賞品が当選する県民発信型のキャンペーン（総投稿数 174件）  
ラジオCM・web広告・フリーペーパー広告の掲載等により周知



- 減塩普及・発信事業「ゆるしお」の展開

ネガティブなイメージのある減塩のハードルを下げ、ゆるく減塩に取り組む「ゆるしお」を呼びかけ



## 【長野県】

### ○特定健診受診普及啓発事業の展開

死亡原因や介護原因の主要なものとなっている循環器病の予防を念頭に、働き盛り世代とその家族を中心とした特定健康診査の受診率向上と、将来、特定健診の対象者となる若い世代の意識啓発に資する普及啓発事業“まいとし健診”としてPR実施



### ○ACEネット参加団体との連携

ACEネット参加団体数 H29：214団体 → R4.10：263団体

### ○企業との連携

- ・正しい歩き方講習会（R4.9.10）の参加者募集チラシに株式会社ロッテ・大塚製薬株式会社・北信ヤクルト販売株式会社・株式会社シューマートからの情報提供資料を掲載
- ・カゴメ株式会社から推定野菜摂取量測定機器（ベジチェック）を借り受け、イオンモール松本店頭にてブース出展
- ・味の素株式会社や株式会社Mizkanから提供を受けたレシピをSNSで発信



正しい歩き方講習会



ベジチェック@イオンモール松本店



ベジチェック・塩分チェック@長野県庁

## 3) 今後の課題

### 信州ACE(エース)プロジェクトの展開による県民の健康づくりの取組の更なる推進

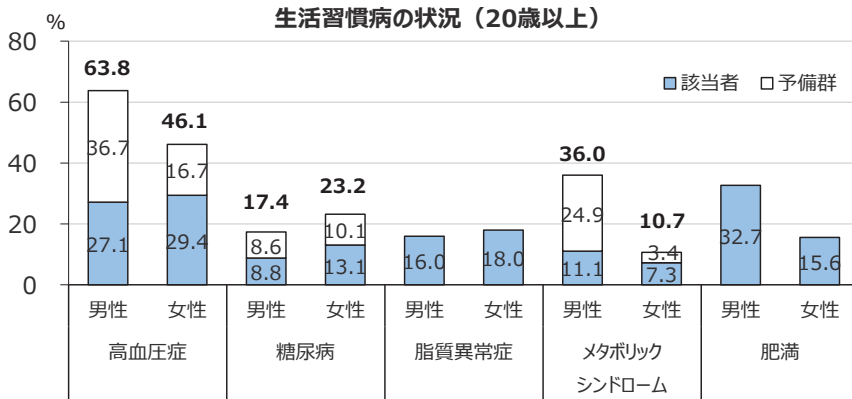
- 健康づくりのために運動や食生活に関する取組を行っている者の割合は、運動・食生活ともに目標値を上回っているが、食生活に取り組む人の割合は減少傾向にある。平成26年度にスタートした健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」の更なる展開により、健康づくりに取り組む人の裾野を広げる必要がある。
- 全国トップレベルの健康長寿を継承・発展していくため、関係機関・団体やACEネット参加団体、地域のボランティアと連携し、更なる健康づくりの展開を図る必要がある。特に、若い世代や働き盛り世代の健康づくりの取組みが低いことから、企業における健康づくりの推進が重要である。

## 2 生活習慣病予防（がんを除く）

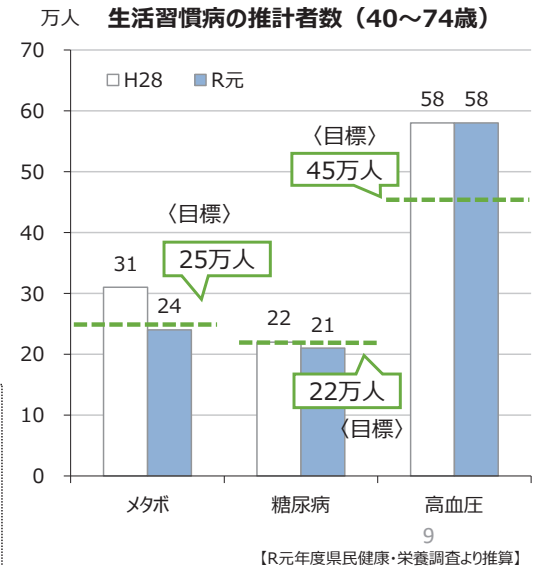
### 1) 状況

#### 生活習慣病①

- 高血圧、糖尿病、脂質異常症のうち、該当者および予備群の人の割合が最も高いのは高血圧で、男性は63.8%、女性は46.1%であった。
- 生活習慣病のうち推計者数が最も多いのは高血圧で、H28と同様の約58万人であった。メタボリックシンドローム該当者および予備群の者は、H28年に比べ約7万人減少し、24万人と推計される。

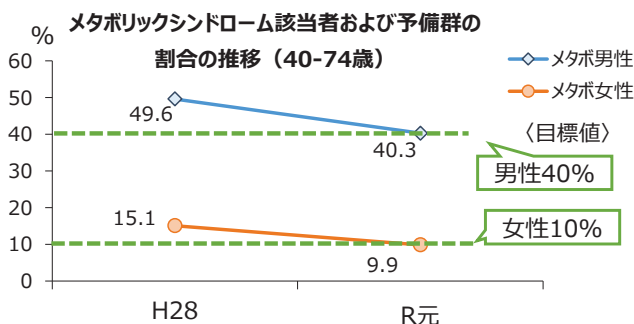


- 高血圧：該当者及び予備群（収縮期120mmHg以上または拡張期80mmHg以上または治療あり）
  - 糖尿病：該当者及び予備群（HbA1c6.0%以上または治療あり）
  - 脂質異常症：HDLコレステロール40mg/dl未満または治療あり
  - メタボリックシンドローム：該当者及び予備群（腹囲+リスク1項目以上）
  - 肥満：BMI25以上
- 【R元年度県民健康・栄養調査】



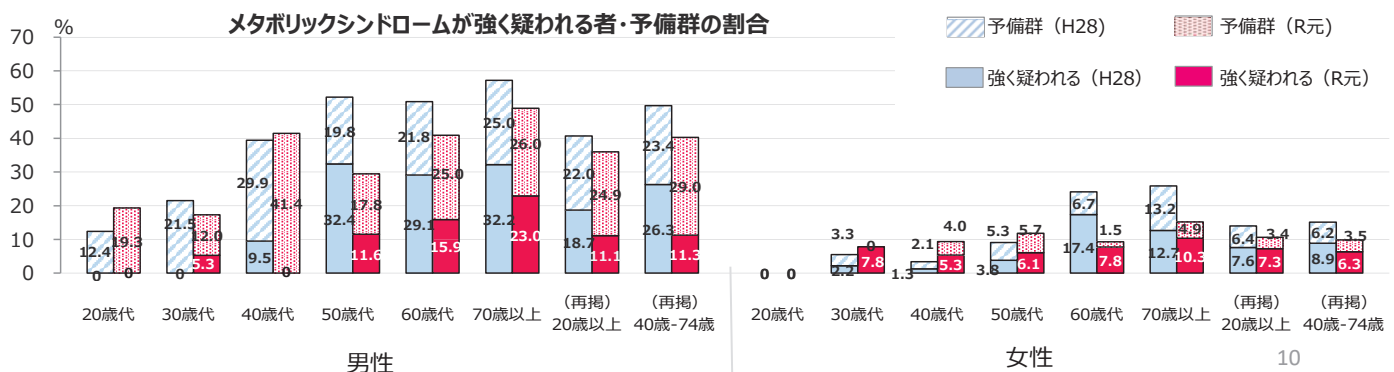
#### 生活習慣病②（メタボリックシンドロームの状況）

- メタボリックシンドローム該当者および予備群を合わせた割合は、H28年と比べ40～74歳では男性は9.3%、女性は5.2%減少し、女性は目標値を達成し、男性は目標まであとわずかであった。
- 性別でみると男性は50歳以上の減少が大きい一方（50歳代22.8%、60歳代10.0%減少）、20歳代では6.9%、40歳代では11.5%増加した。女性では60歳以上の減少が大きく（60歳代14.8%、70歳以上10.7%減少）、40歳代では5.9%、50歳代では2.7%増加した。



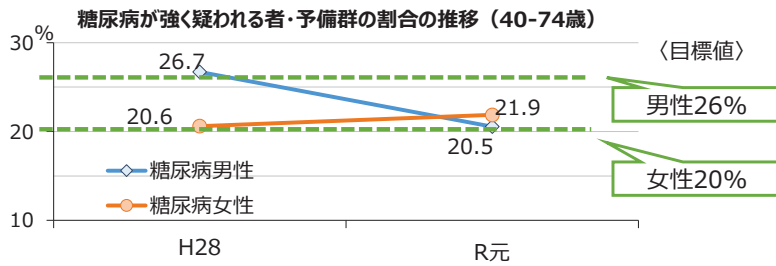
【メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）】  
腹囲該当(男性85cm以上、女性90cm以上)かつ下記3項目のうち2項目以上該当する者を「強く疑われる」、1項目該当する者を「予備群」としている。

- ①HDLコレステロール40mg/dl未満、かつ／または薬（コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬）を服用
- ②収縮期血圧130mmHg以上、かつ／または 拡張期血圧85mmHg以上、若しくは血圧を下げる薬を服用
- ③HbA1c（NGSP値）6.0%以上かつ／または、インスリン注射使用または血糖を下げる薬を服用

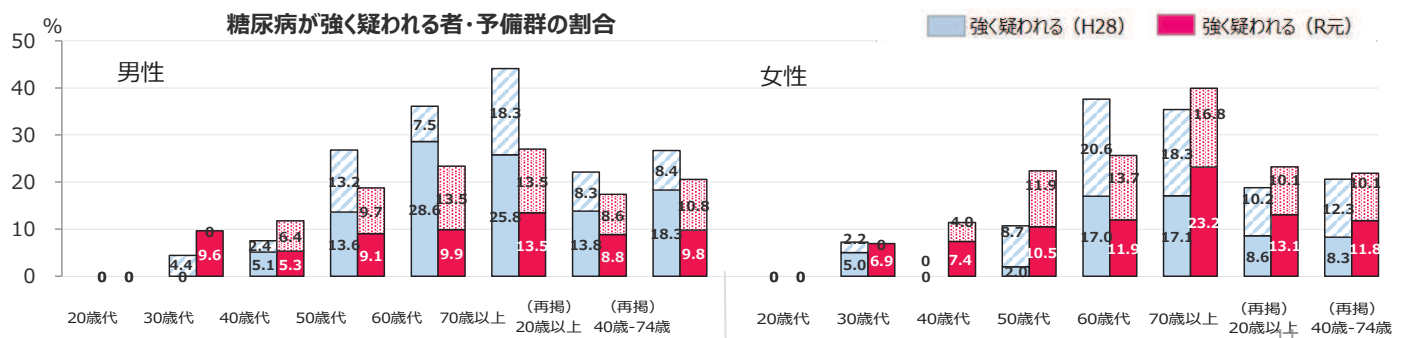


### 生活習慣病③（糖尿病の状況）

- 糖尿病が強く疑われる者および予備群を合わせた割合は、H28年と比べると男性で6.2%減少し、目標を達成した。女性は1.3%の増加であった。
- 年代別でみると男性は50歳以上では減少したが、30歳代で5.2%、40歳代で4.2%増加した。女性は60歳以上では減少したが、40歳代で11.4%、50歳代で11.7%増加している。



糖尿病が強く疑われる者：HbA1c（NGSP値）6.5%以上、または治療中の者  
糖尿病の可能性を否定できない者：HbA1c（NGSP値）6.0以上6.5%未満で、「強く疑われる者」以外の者



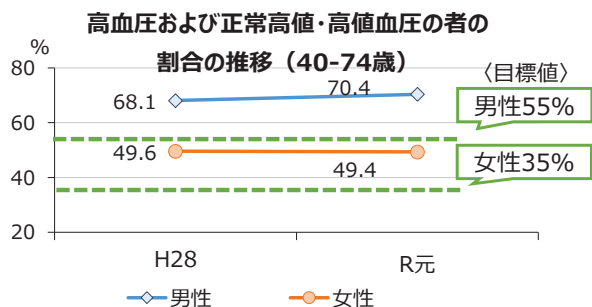
【R元年度県民健康・栄養調査】

### 生活習慣病④（高血圧の状況）

- R元年の高血圧および正常高値・高値血圧の者を合わせた割合は、40～74歳男性で70.4%、女性で49.4%である。
- 年代別でみると該当となる者の割合は年齢とともに増加し、男性は40歳以降、女性は50歳代以降で50%を超え、男性では70歳以上では90.1%にのぼる。

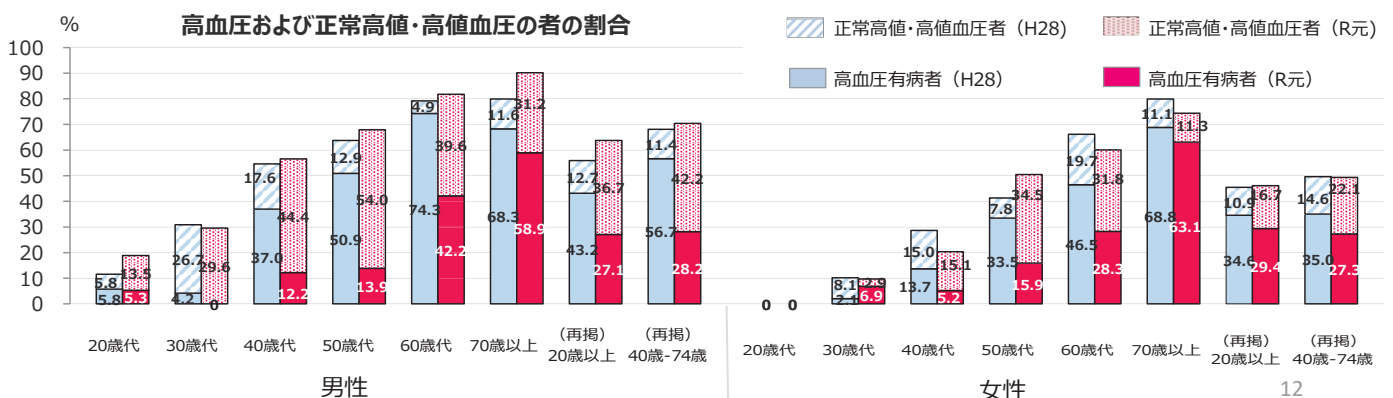
※H28年とR元年では判定に使用している血圧分類が異なるため、単純比較はできない

(H28年) 高血圧ガイドライン2009による血圧の分類  
(R元年) 高血圧ガイドライン2019による血圧の分類



高血圧ガイドライン・血圧の分類（日本高血圧学会）（mmHg）

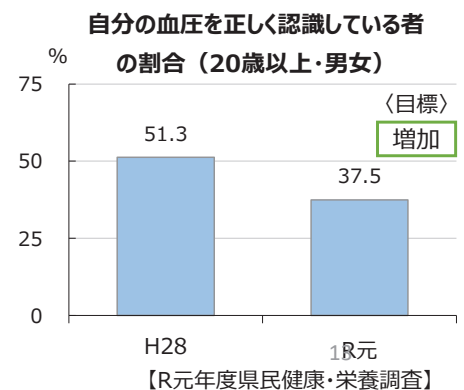
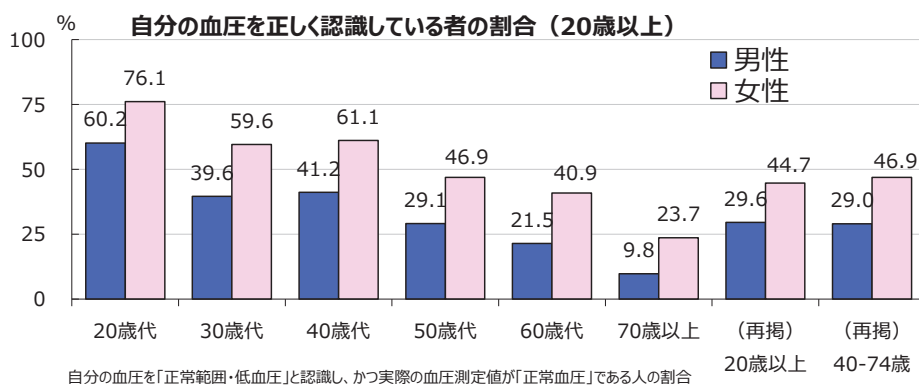
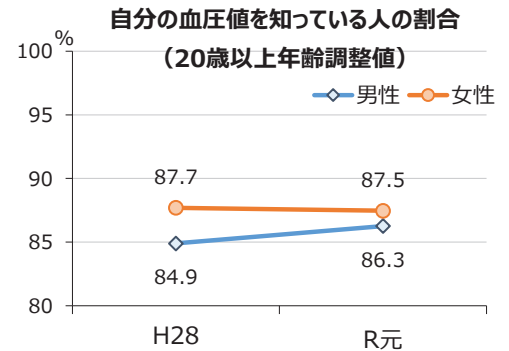
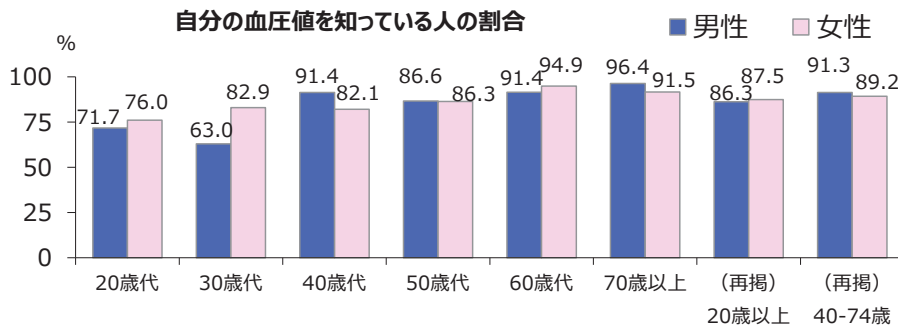
	高血圧ガイドライン2009		高血圧ガイドライン2019	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
正常高値	130-139	または 85-89	120-129	または <80
高値血圧	-	-	130-139	かつ/または 80-89
高血圧	≥140	または ≥90	≥140	かつ/または ≥90



【R元年度県民健康・栄養調査】

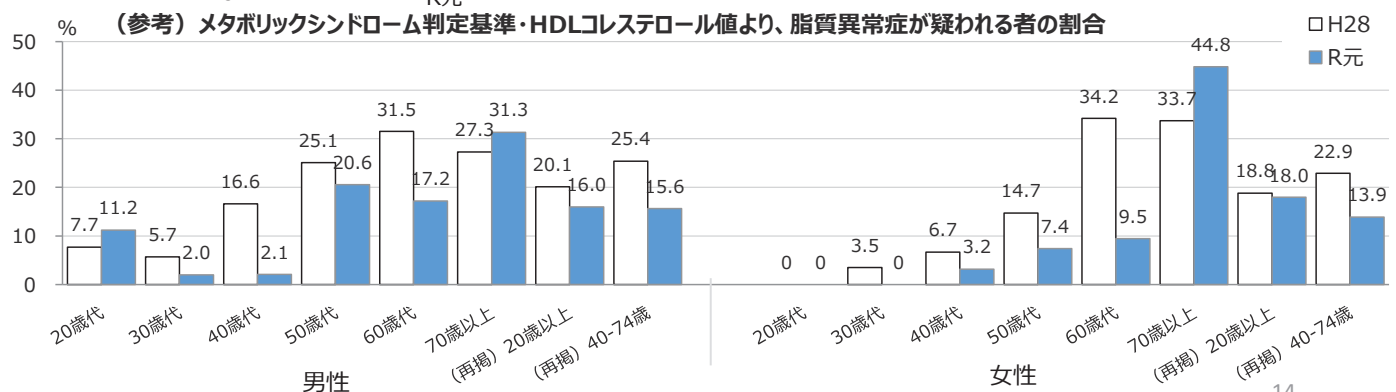
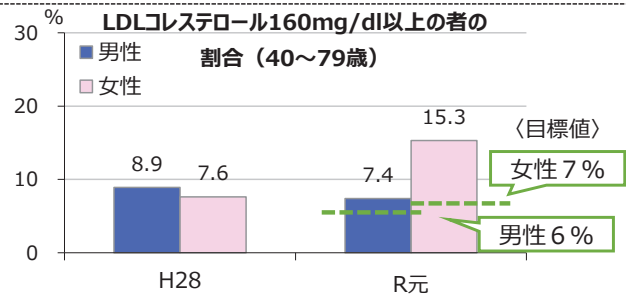
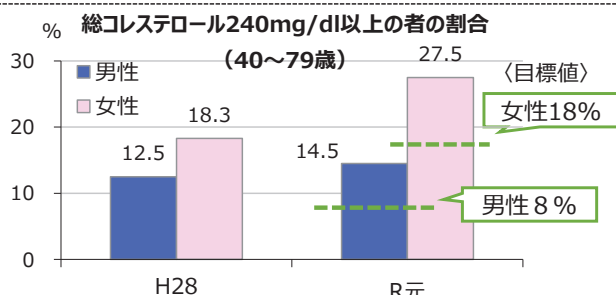
## 血圧値に関する認識

- 20歳以上で「自分の血圧値を知っている人」の割合は、男性は86.3%、女性は87.5%と高く、男性はH28に比べ増加した。一方、「自分の血圧を正しく認識している人」の割合は13.8%減少した。
- 20歳以上で「自分の血圧が正常範囲または低血圧」と認識している人のうち、実際の血圧値が正常域である人の割合は、男性は29.6%、女性は44.7%で、年代別にみると、若い世代よりも50歳代以上のほうが低くなっている。



## 生活習慣病⑤ (脂質異常症の状況)

- R元年の「総コレステロール240mg/dl以上の者」は男女ともH28より増加した。「LDLコレステロール160mg/dl以上の者」は男性でやや減少したものの、目標は達成していない。女性は7.7%増加した。
- メタボリックシンドロームの判定基準のひとつであるHDLコレステロール値より、脂質異常が疑われる者を年代別でH28と比べると、男性は20歳代と70歳代で増加し、その他の年代では減少した。特に40歳代、60歳代での減少が大きい。女性は60歳代の減少が24.7%であった一方、70歳以上で11.1%増加した。



脂質異常症が疑われる者：HDLコレステロール40mg/dl未満、もしくは薬（コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬）を服用している者

【R元年度県民健康・栄養調査】

## 特定健診・特定保健指導の実施状況①

- ・ 特定健診受診率は、年々増加しているものの、目標の70%に達していない。
- ・ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、全国と比べると低い割合で推移している。

(単位：人、%)

年度		H20	H30	R01	R02	R03	
健康診査対象者数 (推計値)	全国	51,919,920	53,723,213	53,798,756	54,183,746	53,801,976	
	長野県	876,105	899,296	896,099	899,753	891,674	
特定健康診査受診者数	全国	20,192,502	29,233,706	29,774,873	28,791,016	30,240,302	
	長野県	371,105	532,516	539,054	527,700	548,299	
特定健康診査受診率	全国	38.9	54.4	55.3	53.1	56.2	〈目標〉 70%
	長野県	42.4	59.2	60.2	58.6	61.5	
	順位	6	7	8	5	7	
メタボリックシンドローム 該当者割合	全国	14.4	15.5	15.9	16.8	16.6	
	長野県	13.7	14.6	15.0	16.0	15.9	
	順位	36	42	42	42	37	
メタボリックシンドローム 予備群者割合	全国	12.4	12.2	12.3	12.7	12.5	
	長野県	11.2	11.0	11.2	11.5	11.3	
	順位	45	45	44	45	45	
特定保健指導の実施率 (保健指導終了者割合)	全国	7.7	23.3	23.2	23.0	24.7	〈目標〉 45%
	長野県	11.8	32.7	30.9	31.5	34.7	
	順位	12	5	7	5	4	
厚生労働省保険局提供日		(H22.7.6)	(R2.12.10)	厚生省HPより	(R4.12.2)	(R5.5.18)	

\*順位は降順（同率の場合は小数点1位以下の数値による順位）

15

## 2) 関連した取組の概要

### 【長野県医師会】

#### ○ 県糖尿病対策推進会議の運営

世界糖尿病デー（毎年11月14日）における啓発活動  
松本城・善光寺・県内医療機関等のライトアップ、講演会の開催等

### 【長野県薬剤師会】

#### ○ 「血圧声かけ事業」

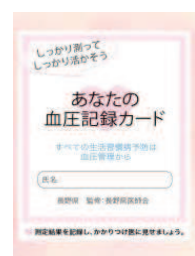
来局者に「ご自分の血圧をご存知ですか?」と声かけし、関心のあった方や、薬局に設置してある自己血圧測定器で血圧を測定している方を対象として実施。  
医療機関を受診していない方に対して、薬剤師が自己血圧測定の重要性の啓発や、自己血圧測定・記録の促進、血圧状態に応じた支援を実施。  
声かけ用参考資料として、長野県「ゆるしお」・塩分チェックシート、健診リーフレット、ずくだすガイド等を活用。



<血圧ポスター>



<血圧ポスター>  
(長野県提供)



<血圧記録カード>

### 【長野県栄養士会】

#### ○ 糖尿病公開講座（県下2地区）の開催

対象者：糖尿病患者及び家族、一般県民  
内容：医師、管理栄養士、健康運動指導士等による講話や相談等

#### ○ 外来栄養食事指導（栄養ケア・ステーション事業）

クリニックからの要望に応じて、外来栄養食事指導を実施。（糖尿病、肥満など）

16

## 【長野県保険者協議会】

- 生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導研修会の開催  
講演「肥満症に対する効果的な保健指導のヒント」、「実践 肥満の保健指導」
- 保険者協議会トップセミナーの開催  
講演「これからの予防・健康づくりに求められること～データヘルズ計画で持続可能な長寿社会を実現～」
- 重症化予防の取組に関する研修会の開催  
講演「効果的な重症化予防の取組について」、各保険者者による事例発表

## 【全国健康保険協会長野支部】

- 重症化予防のための未治療者への医療機関受診勧奨  
・健診の結果、要精検又は要治療と判定されたが医療機関を受診していない加入者に対し、文書や電話、訪問で受診を勧奨。  
・事業主に対して文書（長野労働局との連名文書）にて協力を要請。
- 健診受診者あるいは健診結果取得を増やす取組  
・市町村国保との連携や、協会単独の集団健診を計画、実施し、被扶養者の健診機会拡大に努めた  
・経年未受診の被扶養者に対して、健診受診勧奨文の送付 等

## 【長野県】

- 生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導研修会の開催（長野県保険者協議会と共催）  
講演「特定健診・保健指導の基本的な考え方～長野県の課題と解決について～」、「実践 肥満の保健指導Ⅱ」
- 健康課題の見える化  
・市町村のニーズ把握と必要に応じた情報提供  
・市町村の保健事業促進支援  
保健福祉事務所を通じて、データ分析結果の情報提供を実施。
- 保険者協議会の分科会における協議  
各保険者が参加する保険者協議会保健事業部会に分科会を設置し、協議。参加団体による被扶養者の集団健診による受診機会の増加など、受診率向上に関する現状課題及び取組状況を共有

17

## 3) 今後の課題

### 生活習慣病対策の総合的な実施

- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、H28と比べ男女とも減少傾向にあり、目標値（男性40%、女性10%）に近い値となっている。年代別では、男女ともに60歳代以上は減少傾向にある一方で、若い世代が増加傾向にあることから、若い世代から生活習慣病対策に取り組める施策の展開必要がある。肥満を始めとする栄養・食生活、身体活動・運動、禁煙などの生活習慣の改善等の対策として総合的に進める。
- 高血圧者の割合は、H28と比べ男女とも大きな変化はなく、目標を達成できていない。年代別では男性の多くの年代で微増傾向にある。  
また、自分の血圧値を知っている者の割合は大きな変化がなく、自分の血圧を正しく認識しているものの割合は減少している。自分の血圧値を知り、生活習慣の改善や必要に応じた受診の実施など、自分自身の健康管理について啓発が必要である。高齢化により今後も高血圧者の増加が予測され、本県の健康課題である脳血管疾患予防、またCKD（慢性腎臓病）対策としても血圧対策は重要である。

### 糖尿病の発症予防と重症化予防の取組

- 糖尿病該当者及び予備群の割合は、男性は減少傾向、女性は僅かに増加傾向に。年代別では、メタボリックシンドロームと同様に、男女ともに若い世代が増加傾向にあり、発症予防早期介入の取組とともに重症化予防の取組が重要である。

### 保険者が実施する保健事業の取組を支援

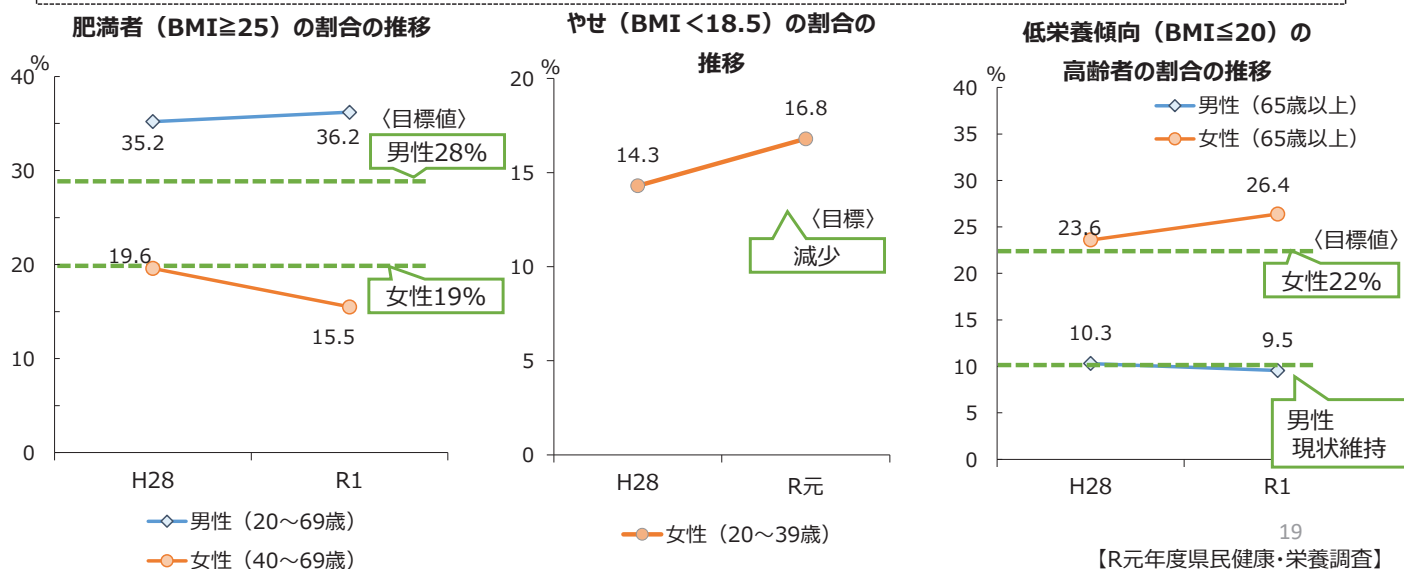
- 特定健診受診率、特定保健指導実施率は増加し、全国順位をトップクラスで維持している。健診受診により自分の健康状態を知ることの啓発、また保険者と連携した取組により受診率向上を目指した取り組みが重要である。

# 3 栄養・食生活

## 1) 状況

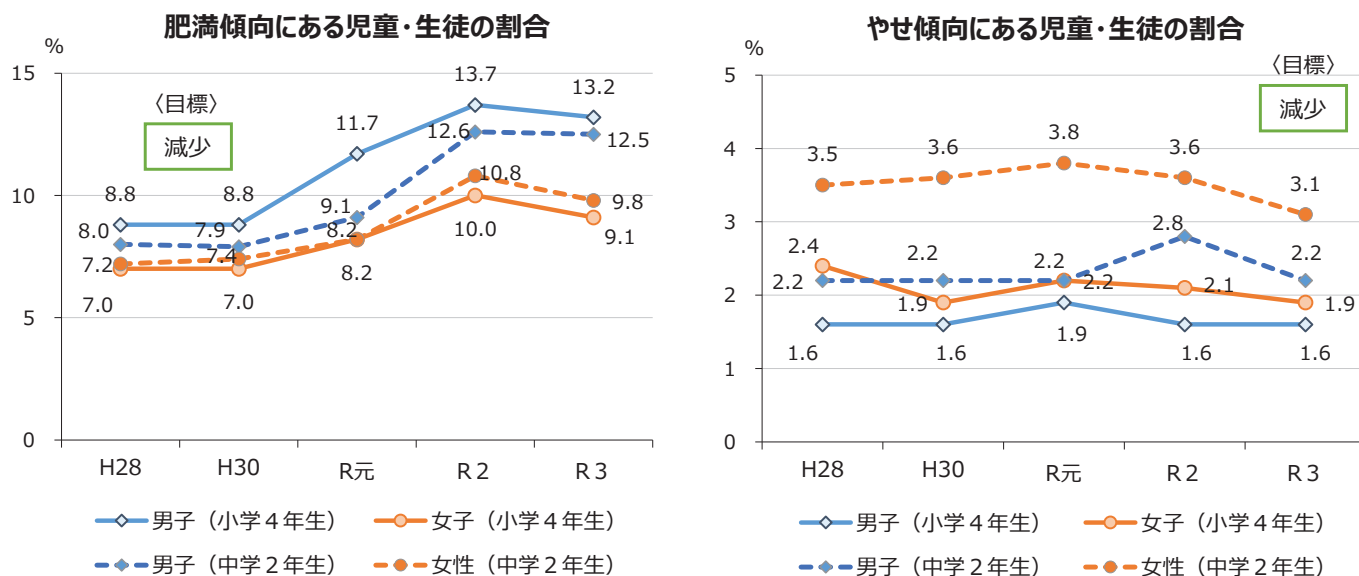
### 肥満・高齢者の低栄養

- 「肥満者（BMI:25以上）」の割合は、H28に比べ男性は1%増加で横ばい、女性は4.1%減少した。
- 20～39歳女性の「やせ（BMI:18.5未満）」の割合は2.5%増加した。
- 「低栄養傾向（BMI:20以下）の高齢者」の割合は、H28に比べ男性は0.8%の減少で、概ね現状維持されている。一方、女性は2.8%増加している。



### 子どもの肥満・やせ傾向

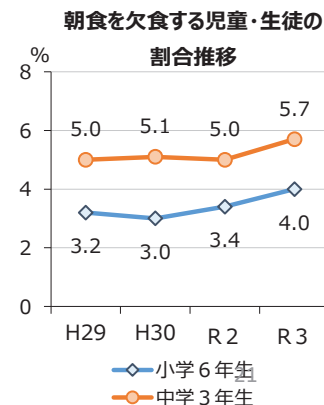
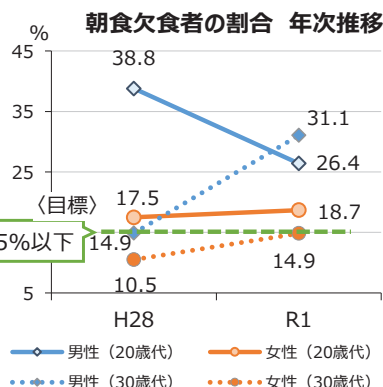
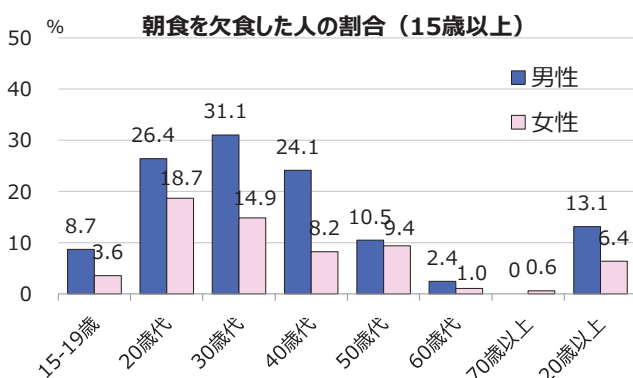
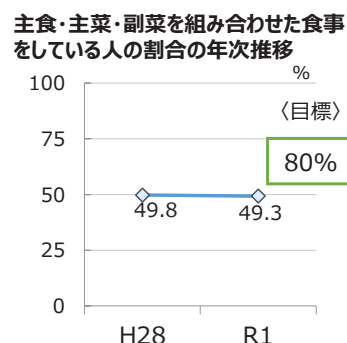
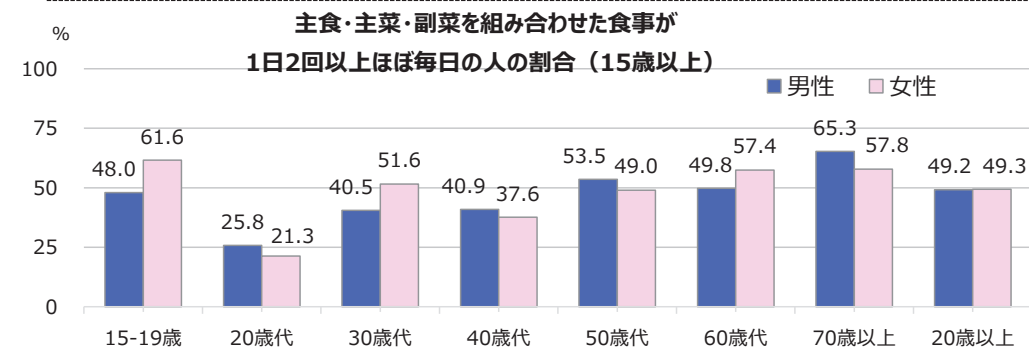
- 肥満傾向の児童・生徒の割合はH28から増加していたが、R3はいずれの年代もやや減少した。
- やせ傾向にある児童・生徒の割合は、R3は、小4男子を除いてやや減少した。



肥満傾向：肥満度が20%以上  
 やせ傾向：肥満度が-20%以下  
 ※ 肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

## 食事のバランス・朝食欠食

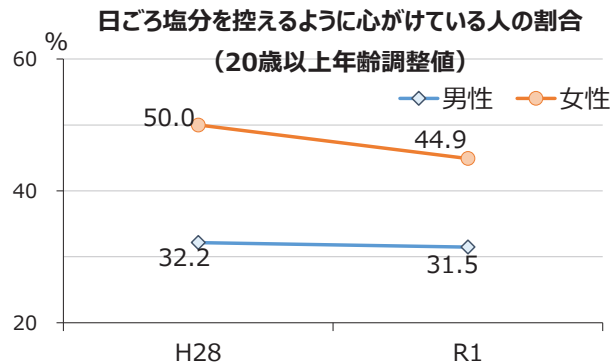
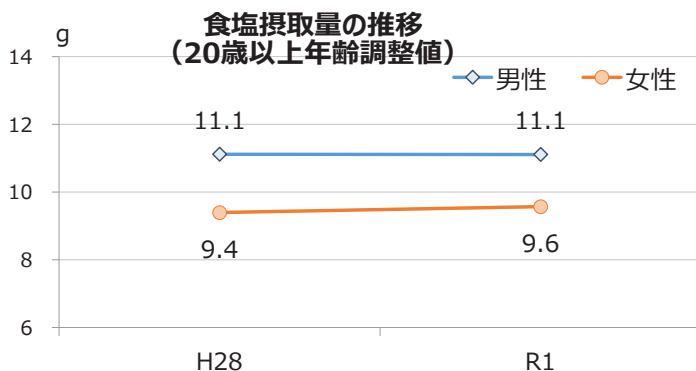
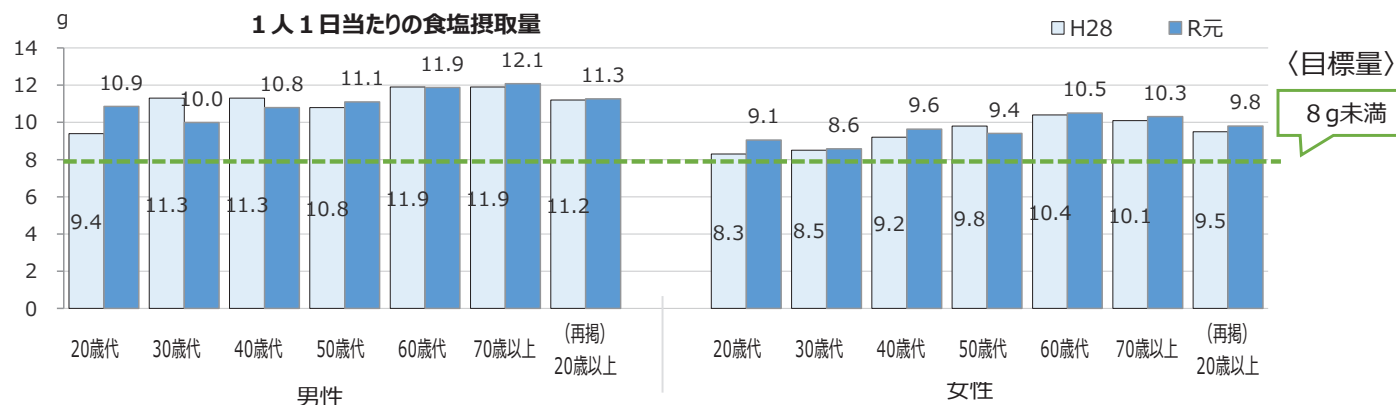
- 日ごろ「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合を年代別にみると、男性の20～40歳代、女性の20歳代および40歳代では、他の年代に比べ低くなっている。全体としては、H28に比べ大きな変化はなく、目標に達していない。
- 「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20歳代～40歳代で高い。H28と比べると、20歳代男性は12.4%減少した一方、30歳代では男性で16.2%、女性で4.4%増加した。



【R元年度県民健康・栄養調査】

## 食塩摂取量

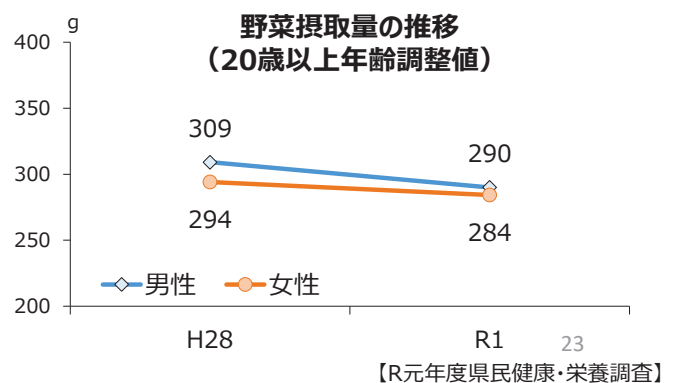
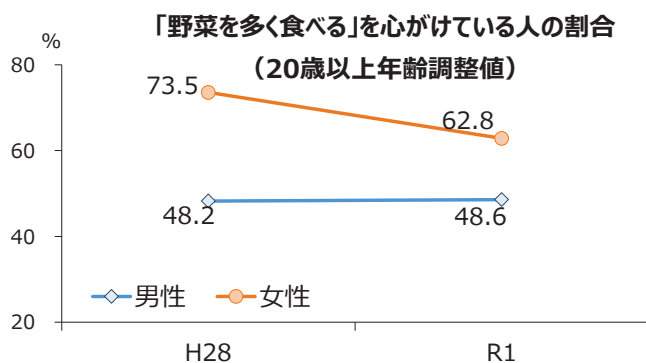
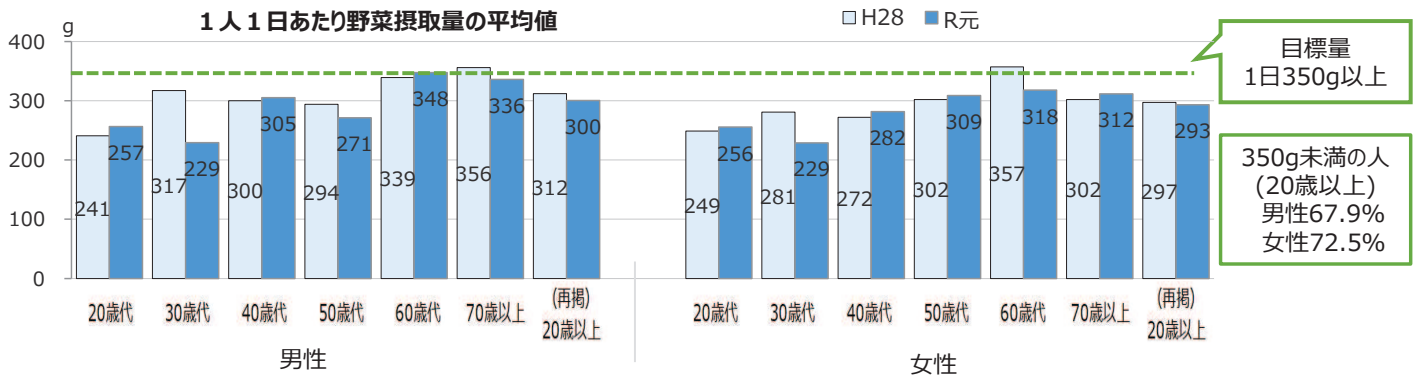
- 20歳以上の「食塩摂取量」の平均値は男性11.3g、女性9.8gであった。
- 「食塩摂取量」は男女ともに近年横ばいの状況で推移している。
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」の割合は、H28と比べ女性で5.1%減少した。



【R元年度県民健康・栄養調査】

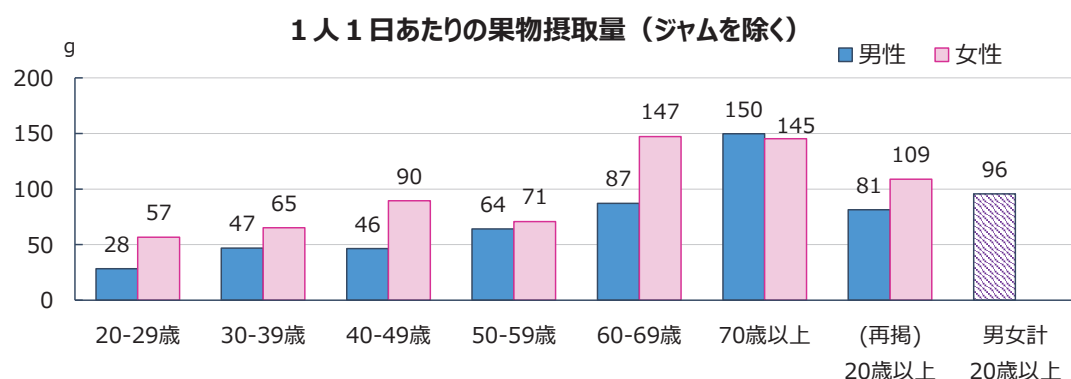
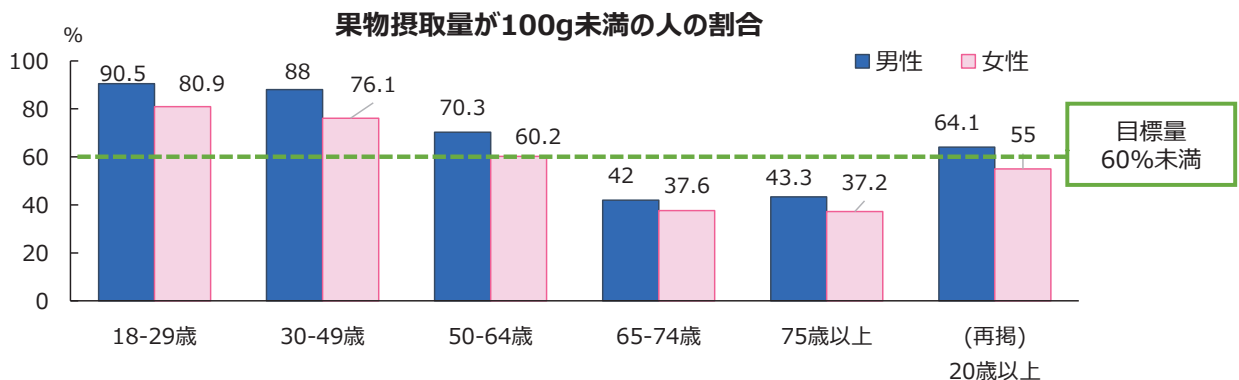
## 野菜摂取量

- 20歳以上の「野菜摂取量」の平均値は男性300g、女性293gである。
- 「野菜摂取量」を年代別にみると、20歳代～50歳代の摂取量が少ない。
- 「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合は、H28と比べると男性は横ばい、女性は10.7%減少した。



## 果物摂取量

- 20歳以上の果物摂取量が100gに満たない人の割合は、男性64.1%、女性55.0%で、男性は目標量に達していない。
- 20代以上の果物摂取量（ジャムを除く）の平均値は96gであった。



## 2) 関連した取組の概要

### 【長野県栄養士会】

#### ○まちかど栄養相談室

県下支部において、スーパー等一般の人が集まる場所で、栄養相談、野菜料理の展示等を実施。



[まちかど栄養相談室]



[栄養の日キャンペーン]

#### ○「栄養の日」キャンペーンの実施

8月4日の「栄養の日」を中心にキャンペーンを県下7地区、大型店等にて実施。

1日に摂取したい野菜の量350gの展示、免疫力を高める食品と料理の展示、地域でとれる野菜や季節の野菜を用いた料理レシピの紹介、パネル展示、栄養相談を実施。



[フレイル予防事業]

#### ○フレイル予防事業

「食べるから始めよう！フレイル予防お手軽レシピ集」等を活用して講座や普及啓発を実施。  
イベント等に合わせて、たんぱく質の摂取やバランスの良い食事についても普及を図った。



#### ○長野県長寿食堂へ「信州めぐみ御膳」（「3つの星レストラン」の基準を満たす）の献立を提供

### 【長野県栄養士会】

#### ○高校生への食出前講座の実施

#### ○高校生・大学生のための レシピ集をホームページに 掲載し普及啓発



### 【長野県保育連盟】

#### ○園児への食育の実践

安全な給食の提供のあり方について研究  
保育所をととして家庭への支援



### 【長野県小学校長会】【長野県中学校長会】

#### ○給食週間や旬間等の実施、お弁当の日の設定

#### ○PTAの協力を得ながら「早寝、早起き、朝ご飯」を 意識した生活の推進

#### ○教科・給食の時間等における食に関する指導等

### 【長野県・県教育委員会公立学校共済長野支部】

#### ○和食料理人出前講座の実施

信州の名工による「和食」を通じた出前講座を小学校、中学校、高校等で実施



### 【長野県食生活改善推進協議会】

#### ○若者・働き世代への講習会開催

生活習慣病予防のため、野菜摂取、減塩、バランスの良い食事等について、講話や調理実習を実施

#### ○食文化の伝承の活動

子育て教室、保育園、小・中・高等学校等で郷土食や伝統食等の普及講座の開催



## 【長野県調理師会】

- 県下11支部で県民を対象に食育講習会を開催
- 信州サーモン、信州牛、伝統野菜を使用したメニュー提供の実施等

## 【全国健康保険協会長野支部】

- 健康レシピ集のホームページ掲載
- 事業所での食に関する講習会（10回）

## 【長野県食生活改善推進協議会】

### ○ 食生活改善のための活動

- ・子どもと親への食育講座の開催
- ・生活習慣病予防（高血圧予防・メタボ予防・ロコモ予防等）のための講習会の開催
- ・家庭訪問による減塩・野菜摂取の啓発とみそ汁の塩分濃度測定の実施
- ・高齢者の低栄養予防教室や男性の料理教室の開催



【おやこ食育教室】



【男性のための料理教室】

## 【長野県】

### ■ ヘルシーメニュー人気向上セミナー

ヘルシーメニューの人気を向上させるためのマーケティング戦略について学ぶためのセミナーを開催。

### ■ 社員食堂 健康づくり応援メニュー(ACEメニュー)コンテスト



事業所の従業員が利用する社員食堂等において提供されている（または提供を予定している）健康づくりへの配慮及び地域食材を利用したACEメニューの基準※を満たす献立を広く普及。

※ACEメニューの基準

- 主食・主菜・副菜がそろっていること
- エネルギーは500kcal～700kcal程度（ただし、食堂利用者が移動や立位が多い仕事の従事者の場合は850kcal以下とする）
- 野菜使用量は140g以上（きのこ類、海藻類も含む、いも類は含まない）
- 食塩相当量は4g未満（ただし3g以上の場合は、できるだけ減塩できるよう工夫する）
- 脂質の総エネルギーに占める割合は20～30%とすること
- 長野県産の食材を取り入れていること
- 食材料費は1人分400円以内を目安とすること

27

## 【長野県】

外食等においても健康に配慮した食事が摂れる環境整備を推進。

### ■ 3つの星レストラン



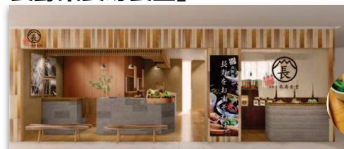
登録店舗数

116店 → 172店  
H29.3 R5.3

「長野県庁食堂（ししとう）」

日替わりで定食を提供

「長野県長寿食堂」



長野駅ビルMIDORIにH27.3/7オープン

3つの星レストランは、以下3つすべてに取り組まれるお店です

- 1 健康に配慮したメニューの提供
- 2 長野県産食材の利用や長野県の食文化継承の取組を実施
- 3 「食べ残しを減らそう協力店」としての取組を実施

「小木曾製粉所」



「健康づくりおすすめセレクト」

### ■ 信州ACE弁当

ACE弁当は、以下の基準を満たすお弁当です

- ・エネルギー500～700kcal
- ・野菜140g以上
- ・食塩相当量3g未満
- ・長野県産食材の使用

○スーパーや仕出し弁当事業者、飲食店などで製造販売。  
ツルヤ「信州ACE弁当」など



登録店舗数  
H29.3

R5.3

14事業者 → 22事業者  
715店舗 → 522店舗

グルメ検索サイト Delicious×Komachi の特設サイトでPR！



◇ 登録店舗を地域別に検索可能  
→ 地域を選択すると、そのエリア内の登録店舗が表示され、さらにお店の詳細情報を見ることができます。

<https://www.deli-koma.com>で検索！  
(パソコン・スマートフォン両対応)

自宅でも簡単に主食・主菜・副菜をそろえたメニューを作れるように食育を推進。

### ■ クックパッド 長野県公式キッチン

長野県の「食」を広く発信するため、「おいしい信州ふード」を使用したレシピや、健康づくり応援レシピなど、おいしくて健康的な信州の食材を使ったレシピを紹介。  
令和3年11月には掲載レシピが400品を超えました。



信州ACEプロジェクト健康づくり応援献立は、主食・主菜・副菜をそろえた食事です。

28

### 3) 今後の課題

#### **若者の朝食欠食への対策**

- 20～30歳代の男女及び40歳代の男性の欠食率が高い。20歳代になる前（高校生や大学生の頃）から、朝食を食べることの重要性について、啓発を継続する必要がある。

#### **働き盛り世代の健康な食生活への支援（食環境整備の推進）**

- 20～69歳男性及び、40～69歳女性の働き盛り世代の肥満者の割合については、高い割合で推移しており、肥満者を減少させる取組が必要である。この年代は、家庭での食事以外に、職域での食事や外食・中食での選択も重要である。従って、肥満改善のためには、社員食堂や、飲食店、コンビニエンスストアなどで、健康に配慮したメニューの提供をするなどの食環境整備とともに、これらのメニューを自ら選ぶように県民に働きかけていくことが必要である。

#### **高齢期の低栄養を予防する保健事業の実施**

- 65歳以上の女性において、低栄養傾向にある者が増加している。高齢期になる前（働き盛り世代）から自分の食事の適正量が理解できるよう、行政機関と事業所等が連携して取り組む必要がある。また、現在の高齢者に対しては、市町村等における介護予防等の高齢者対策と連携して、自分の食事の適正量を摂るよう支援するとともに、配食サービス関係者にも周知し、連携しながら取り組んでいく必要がある。

#### **健康な食事（減塩・野菜摂取・適正エネルギー等）の普及・啓発**

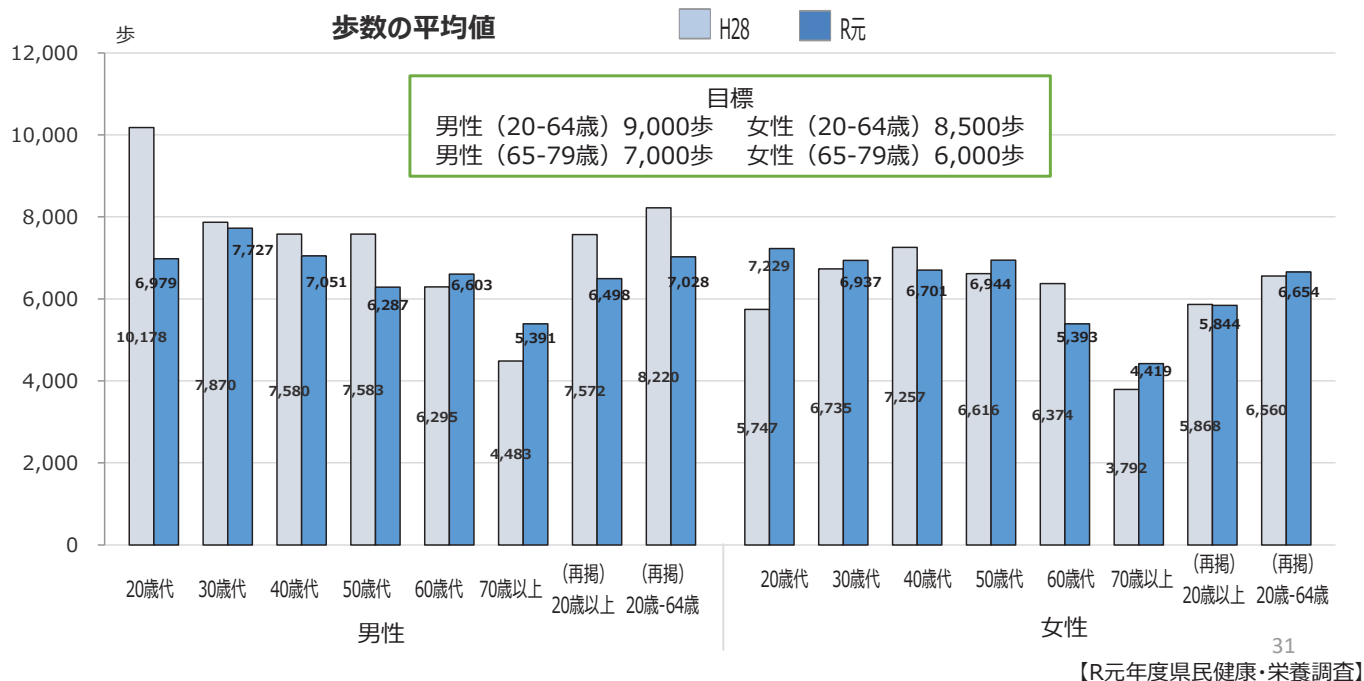
- 食塩摂取量は、横ばいで推移しており、目標に達していないため、減塩の取組をより進めていく必要がある。また、野菜摂取量についても改善が見られないことから、引き続き野菜摂取量の増加に取り組んでいく必要がある。

# 4 身体活動・運動

## 1) 状況

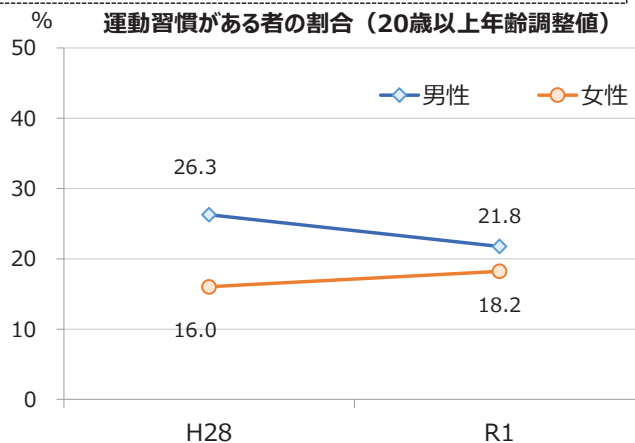
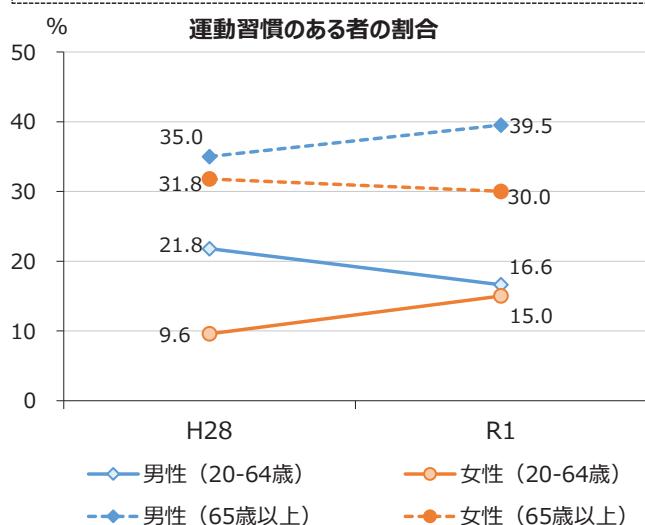
### 歩行数

- 20-64歳の「歩行数」の平均値は、男性7,028歩、女性6,654歩で、女性の歩行数が少ない。
- 「歩行数」の平均値を年代別にみると、男性の20～50歳代で減少している。

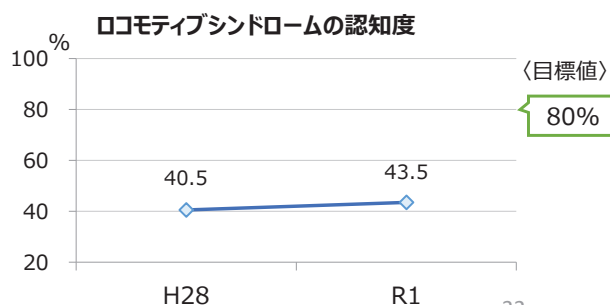


### 運動習慣・安全に歩行可能な高齢者・ロコモ認知度

- 「運動習慣のある者の割合」は、H28に比べ20-64歳の男性で減少している一方で、65歳以上の男性、20-64歳の女性は増加している。
- 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合」は、やや増加しているが、目標値に達していない。



運動習慣のある者の割合 目標  
男性（20-64歳）36% 女性（20-64歳）33%  
男性（65歳以上）58% 女性（65歳以上）48%



## 2) 関連した取組の概要

### 【日本健康運動指導士会長野支部】

- 有資格者の資質向上ための研修会の開催（支部研修会）（年2回）
- 健康づくりのための身体活動促進に関するイベント等への後援・協力
- しあわせ信州ご当地体操コンテストへの共催・協力
- 県運動アドバイザーや運動習慣定着研修会への講師派遣（年8回）
- 県・圏域・市町村等の審議会・委員会への参画（6件）
- 市町村や関係団体からの依頼に応じた身体活動・運動促進のための指導・支援・助言等（有資格者が随時対応）



### 【長野県シニアクラブ連合会】

- 「いきいきクラブ体操」普及 各種会議や研修会等で「いきいきクラブ体操」を普及、市町村老連へDVD配布
- マレットゴルフ県大会の開催



（右：研修会での「いきいきクラブ体操」、  
左：マレットゴルフ県大会）  
県シニアクラブ連合会ホームページより



33

### 【全国健康保険協会長野支部】

- 健康経営「健康づくりチャレンジ宣言」事業の推進
  - ・データヘルス計画として、一人当たり医療費が高く、リスク保有割合の高い事業所のリスク値を10%程度引き下げる目標のもと、事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し実施することにより、心身ともに元気な職場を目指す健康企業を応援。
  - ・宣言事業所数の累計  
平成28年度末…156社 平成30年度末…411社 令和4年度末…1,085社
- 「健康づくりチャレンジ大作戦」グランプリ2022の広報、加入事業所の参加促進



### 【長野労働局】

- **SAFEアワードの周知**  
（SAFEアワード：職場で実施されている労働災害防止や安全・健康の増進のための取組事例の募集・表彰）  
R4年度より厚生労働省が開始したSAFEコンソーシアムアワードの表彰の事例について、健康づくりの事例を含め、周知。
- **小売業SAFE協議会、介護施設SAFE協議会等**  
R4年度新たに各都道府県労働局に設置のSAFE協議会において、転倒災害や腰痛等の予防の観点から、健康づくりの事例も収集し、周知。

### 【長野県小学校長会】

- スポーツ庁や県教育委員会の調査に合わせて全国体力テストや新体力テストを実施し、その結果を経年比較しながら、体育の授業改善や体力づくりの工夫に生かしている。

34

## 【長野県】

住民の運動習慣の定着を図るため、市町村等と連携して運動支援の仕組みづくりを促進。

### ウォーキング環境整備を促進

- 市町村のウォーキングコース整備促進
  - ・市町村にコース設定を働きかけるとともに、各圏域に相談・助言体制を整備
  - ・市町村の「おすすめウォーキング・コース」情報を収集し、専用サイトでの掲載

★コースごとに、**平坦、ややアップダウン、アップダウンの3タイプ**を掲載  
★距離や所要時間、休憩施設  
★自然景観（溪流、紅葉etc）、史跡などの**見どころや特色** といった情報満載！

63市町村 256コースを掲載！

- 県管理の歩道等の整備
  - ・県建設部が裾花川河川敷にウォーキングコースをモデル的に整備

### 市町村・企業等の指導者を対象とした研修会の開催

- 地域における運動習慣定着に向けた研修会（R5.2/16開催）
  - ・対象者  
市町村の運動指導者、運動支援等のボランティア、  
企業や団体等の健康及び運動指導等担当者  
健康運動指導士会長野県支部会員 等
  - ・内容  
自宅で取り組むフレイル予防・筋トレの習慣化

### 運動アドバイザー派遣事業

- 市町村等の団体を対象に運動アドバイザーを派遣し、ウォーキングや健康体操等に関する先進的な取組を普及し、地域や職域における運動習慣の定着を促進。

ウォーキングコース設定市町村  
(H28～R1)74→(R2)75→(R3)76



長野市中御所の鉄道橋下で分断されていた『裾花川ウォーキングロード』の舗装区間

35

## 3) 今後の課題

### 日常生活における歩数の増加や運動習慣の定着促進

- 歩数の平均値は、H28とR1を比較すると20～64歳の女性、65～79歳の男性は増加の傾向にあるが、全区分において目標歩行数に達していない。歩数の増加は、健康寿命の延伸、生活習慣病予防、社会生活機能の維持・増進の上で重要な項目であるため、今後も歩行数の増加を目指した取り組みが必要である。
- 運動習慣のある者の割合は、20～64歳の男性、65歳以上の女性で減少しており、運動しやすい環境整備に取り組むことが重要である。また、個人の運動の取組やその効果を「見える化」するなど、身体活動の促進につなげる支援が必要である。

### 運動に取り組みやすい環境整備の取組

- 市町村のウォーキングコースの設置、整備や、総合型地域スポーツクラブの開設などにより、住民が運動できる環境の整備は推進された。身体活動の促進のため、引き続き市町村や関係団体と協力し、運動に取り組みやすい環境の整備を進めることが重要である。

### 高齢者の運動器の健康維持に向けた対策

- ロコモティブシンドロームの認知度は増加している。ロコモティブシンドロームの予防の重要性が認知されることで行動変容が期待でき、運動器の健康が保たれると言われることから、さらに認知度を上げる働きかけが必要である。

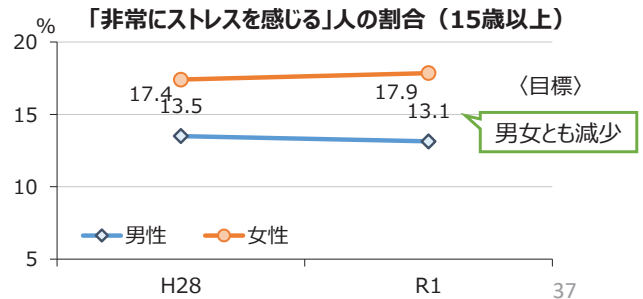
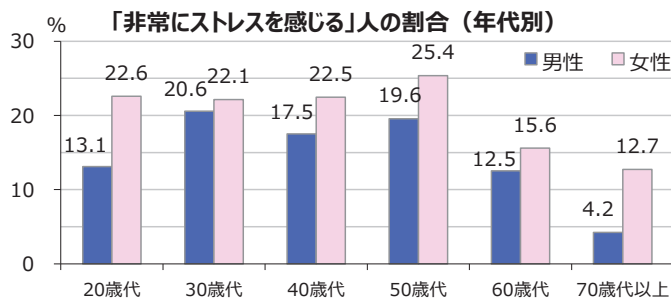
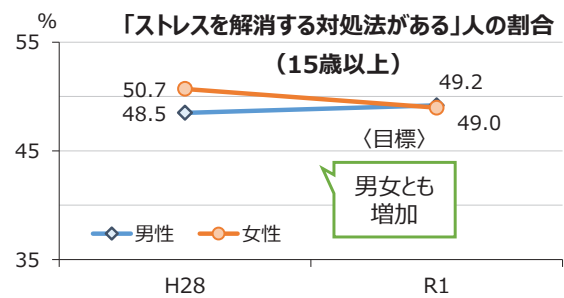
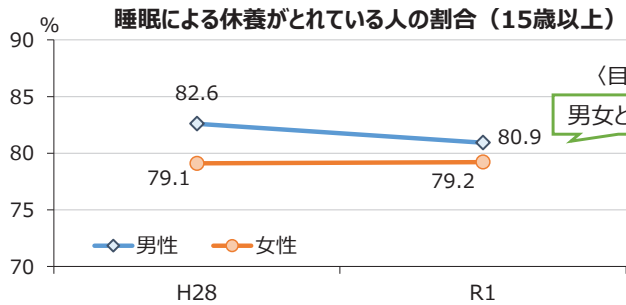
36

# 5 こころの健康

## 1) 状況

### 睡眠による休養・ストレス・疲れ

- 「睡眠による休養がとれている」人の割合は、男性は減少しているが、女性は横ばいである。
- 「非常にストレスを感じる」人の割合は、男性は横ばいだが、女性はやや増加した。年代別にみるとの年代でも男性より女性の方が非常にストレスを感じる人の割合が高い。
- 「ストレスを解消する対処法がある」人の割合は、女性が減少した。



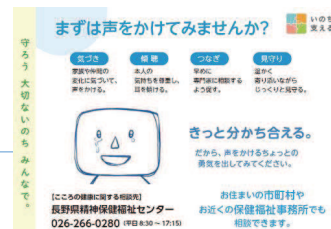
【R元年度県民健康・栄養調査】

## 2) 関連した取組の概要

### 【長野県薬剤師会】

#### ○ 自殺対策強化月間（3月）における普及啓発事業

- ・薬局の店頭において、自殺対策強化月間のポスターを掲示
- ・啓発資材を封入したポケットティッシュを作成し、薬局店頭等で配布。
- ・長野県内・全年代を対象としたSNS広告（LINE広告）を活用し啓発活動を実施。



### 【長野労働局】

#### ○ 労働基準監督署による事業場指導

- ・ストレスチェック結果に基づく集団分析など、職場におけるメンタルヘルス対策の実施を指導

#### ○ サービス等周知

- ・長野産業保健総合センターの各種無料サービスの周知・活用勧奨（事業者向け＋労働者向け）
- ・働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」の周知（事業者向け＋労働者向け）

### 【長野産業保健総合支援センター】

令和4年度において、12月末現在でメンタルヘルスにかかる研修を11件、カウンセリングに係る研修を17件実施。メンタルヘルスに係る相談が170件、メンタルヘルス対策促進員によるメンタルヘルス対策支援が103件あり。

## 【長野県】

身体・健康に限らずこころの健康を守るための取組を実施。関係者と連携し、社会的な取組として、誰も自殺に追い込まれることのない長野県を目指し自殺対策を推進。

### かかりつけ医と精神科医の連携強化

内科等のかかりつけの医師や産業医と精神科医師の連携会議を開催し、うつ病患者の対応事例及び精神科により円滑につながるための連携手法の検討や情報交換を行い、うつ病等精神疾患患者の早期発見・早期治療の推進を図る。

- 連携強化検討会開催 都市医師会数 R4：1 都市医師会

### 事業所におけるメンタルヘルス対策等への支援

保健福祉事務所、市町村、関係団体と連携し、事業所へのメンタルヘルスに関する情報提供や教育研修を実施。

- 自殺対策事業への助成 県経営者協会：企業の人事・労務担当者等への研修会の開催（R4はオンライン）
- 県自殺対策連絡会議の開催
- ゲートキーパー研修会の実施 労働雇用課と連携し、企業等の人事・労務担当者等を対象に実施

## 3) 今後の課題

### 職場におけるメンタルヘルス対策

- 睡眠による休養がとれている者の割合は、H28より男性は減少し、女性は横ばいである。ストレスを解消する対処法がある者の割合は、女性が減少している。  
休養・睡眠やストレスに対する対処については、日常生活に適切に取り入れることが、心身の健康の観点から重要である。また、こころの健康について、地域や職域等様々な場面で課題の解決につながる環境整備を行うことが重要である。
- 本県のH29～R3の5年間の職業別自殺者数（総数）を見ると、「被雇用者・勤め人」が最も多い36.3%となっており、働き盛り世代（40～50代）の同5年間の自殺者数は他の世代を上回っている。  
いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）の自殺実態プロフィールによると、働き盛り世代の自殺の要因は仕事上の悩みによるうつ状態が多いとされており、メンタルヘルス対策など就業環境の改善による自殺対策の推進が喫緊の課題となっている。

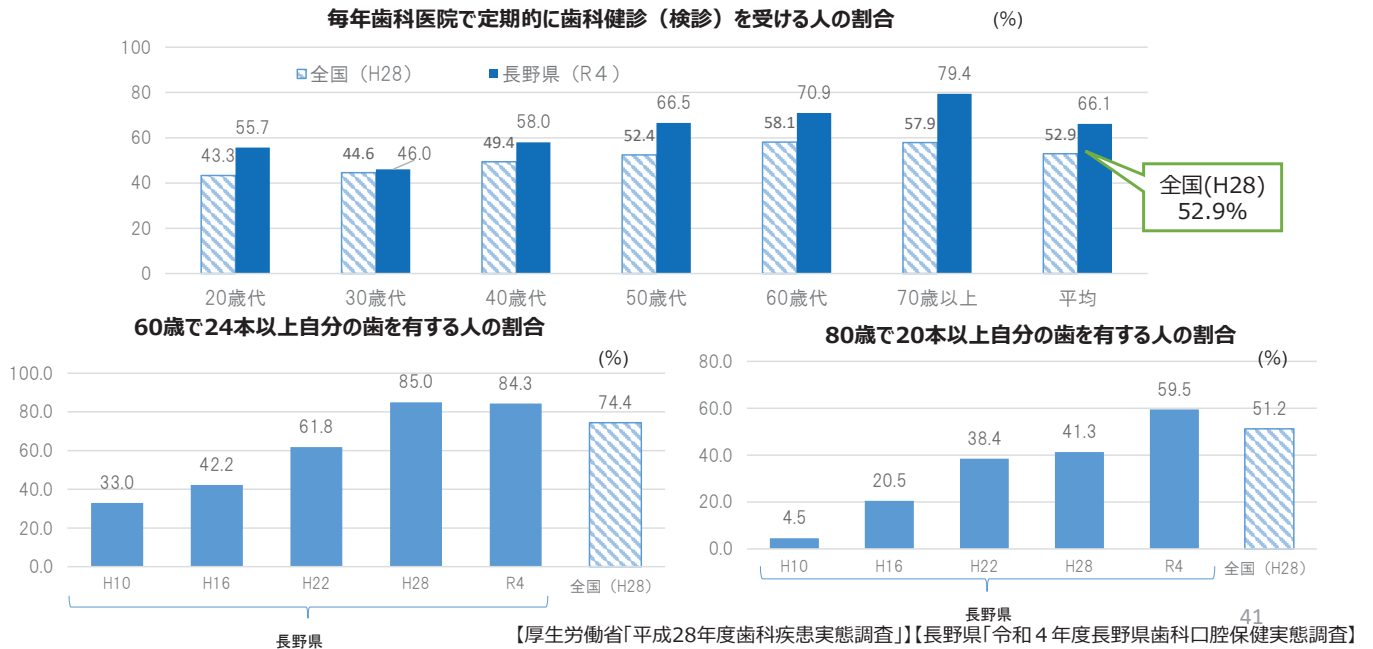
# 6 歯科口腔保健

## 1) 状況

### 歯科健診（検診）・歯の本数

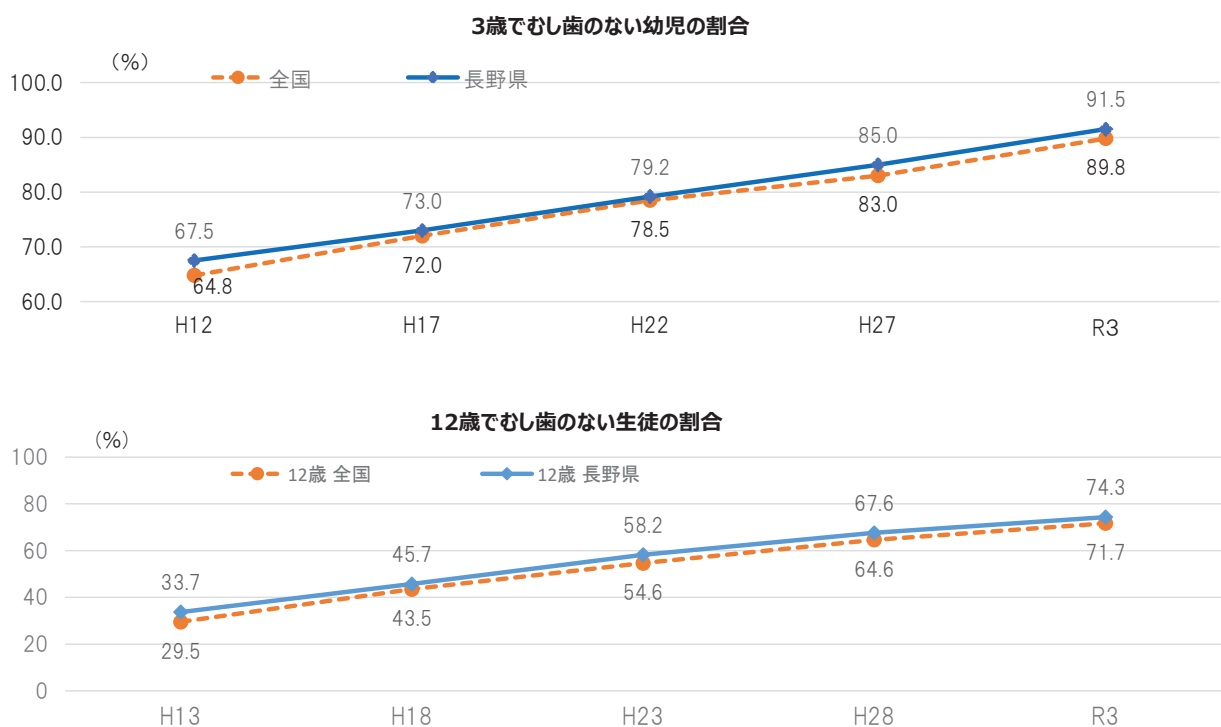
※令和4年度長野県歯科口腔保健実態調査については、  
前回調査から実施方法を大きく変更しているため、前回値との比較困難

- 毎年歯科医院で定期的に歯科健診（検診）を受けている人の割合は、年齢の上昇とともに増加傾向。
- 60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合は全国値よりも高い状況。
- 80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合は、年々増加傾向であり、全国値よりも高い状況。



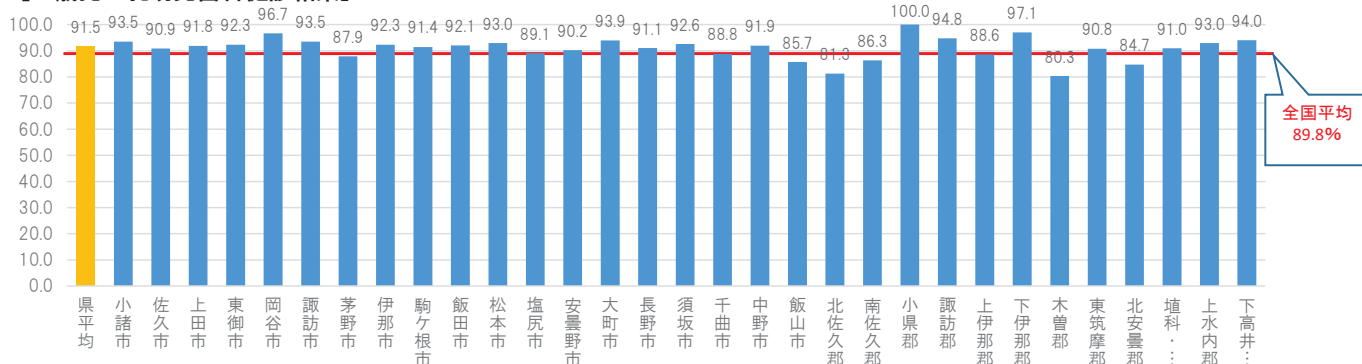
### むし歯の数・咬合異常

- 3歳でむし歯のない幼児の割合は、増加している。R3は91.5%で全国平均より上回っている。
- 12歳でむし歯のない生徒の割合は、増加している。R3は74.3%で全国平均より上回る状況が続いている。

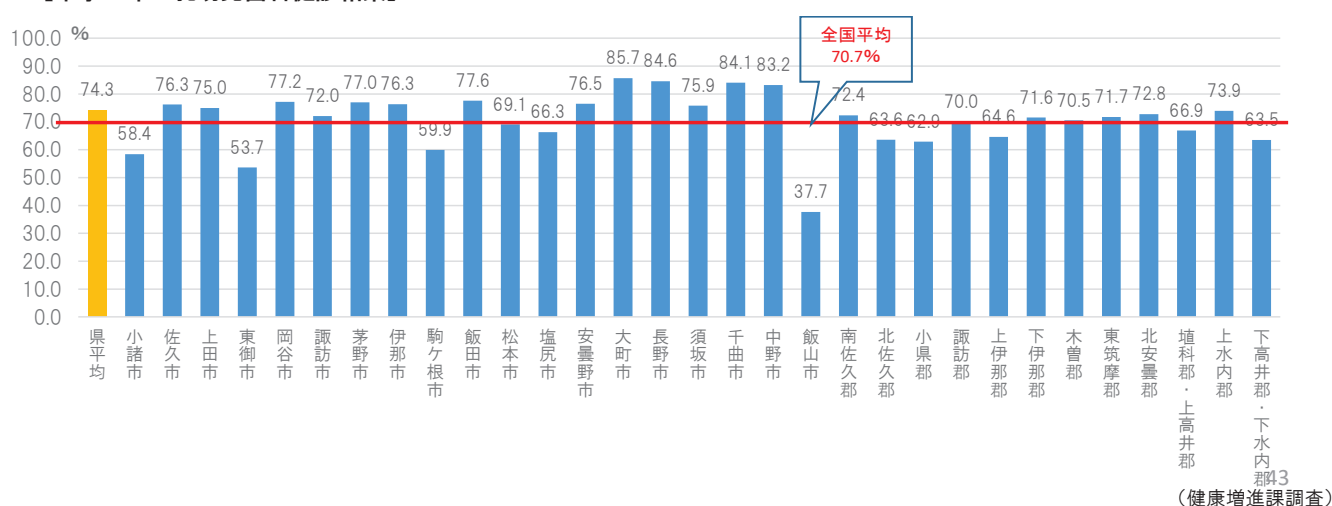


## (参考) 市郡別むし歯の状況 (むし歯のない者の割合)】

【3歳児・乳幼児歯科健診結果】



【中学1年・乳幼児歯科健診結果】



## 2) 関連した取組の概要

歯や口腔の健康は全身の健康とも関連があるため、ライフステージに応じた歯や口腔の健康づくりを充実させ、健康寿命の延伸のための取組を推進

### 8020運動推進特別事業・8020運動普及啓発事業

○ 県民の歯科口腔保健に対する意識の高揚を図るため、「第2回 長野県歯と笑顔のフォトコンテスト」や、県民大会での歯科口腔保健向上に関する研修会を実施しています。

[第2回 長野県歯と笑顔のフォトコンテスト]

[令和4年度歯っぴーながの8020推進県民大会]

ファミリー部門 最優秀賞



歯っぴー部門 最優秀賞



令和4年度 歯っぴーながの8020推進県民大会

大会テーマ 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」  
～よい歯で よくかみ よいからだ～  
令和4年11月3日(木・祝) 10:00～12:15  
会場: ホテル国際21(長野市)

【8020推進支援研修会】  
オールフレイルについて考える

長野県におけるオールフレイル対策  
長野県健康増進課健康福祉部 歯科口腔保健推進室 田上 真理子 先生

オールフレイルと健康長寿  
東京大学高齢社会総合研究機構機構長 未来ビジョン研究センター教授 飯島 勝矢 先生

会場参加は、関係団体および歯科医療従事者のみとさせていただきます。(事前申し込み)  
一般の方は下記オンライン配信視聴をご確認ください。  
新型コロナウイルス感染予防に万全を期しております。  
入場時の検温、マスク着用にご協力をお願いします。

長野県歯科医師会公式チャンネル  
オンデマンド配信(11/4～11/11)  
大会の様子を是非ご視聴ください!

主催: 長野県・長野県教育委員会・長野県歯科医師会  
お問い合わせ: 長野県歯科医師会 026-222-8020



## 口腔保健推進センター事業

- 長野県健康福祉部健康増進課内に設置された長野県歯科口腔保健推進センター（※）に属する歯科医師・歯科衛生士を中心に歯科口腔保健施策を展開  
（※）長野県歯科口腔保健推進条例改正に伴い、令和4年度より保健・疾病対策課から健康増進課へ移管。

### 【令和4年度の主な取組】

新規

#### 1 「お口の健康推進員」育成研修会

- ・ 歯や口腔の健康づくりに地域で先導的な役割を果たす「お口の健康推進員」を育成するため、健康食生活改善推進員等の地域関係者に研修会を実施（R4年度：8圏域13会場で開催）

お口の健康推進員 PINS



#### 2 フッ化物応用推進研修会

- ・ 県内市町村のフッ化物応用への取組状況の報告と、外部講師をお招きし、「コロナ禍におけるむし歯の健康格差とフッ化物洗口」をテーマとした講演の実施

#### 3 在宅重度心身障がい児・者の訪問歯科健診

- ・ 在宅重度心身障がい児・者への訪問歯科健診を実施（R4年度96名、実施中）

#### 4 歯や口腔の健康に関する普及啓発活動

- ・ 歯科口腔保健セミナー（県政出前講座）や各種出張講演の実施
- ・ 民間企業と連携した啓発POPの作成・県内スーパーでの掲示等



[第52回長野県食生活改善推進大会]

新規

#### 5 オーラルフレイル対策タスクフォース

- ・ 多職種からなる「オーラルフレイル対策タスクフォース」を設置し、普及啓発、運動・栄養等と一体化した予防活動・相談窓口等の整備の3要素について検討（第1回R4.7.7、第2回R4.9.16、第3回R54.3.1）

## 関係団体による取組

### 【長野県歯科医師会】

#### ○ 広報活動

新聞、ラジオ、テレビ、SNS等を活用した歯科口腔保健啓発活動

#### ○ 各種大会等の開催

- ・ 歯っぴーながの8020推進県民大会（長野県委託事業）
- ・ 学校歯科保健研修会

対象者：学校歯科医、養護教諭等

講演：「学校におけるスポーツ歯科～外傷予防と対応～」

#### ○ 他団体の研修会等における講演

- ・ 産業保健研修会主催：長野県産業保健総合支援センターにおける講演 対象者：企業の産業医等  
講演：「『健康は健口から』～オーラルフレイルを予防して全身の健康維持に役立てましょう～」
- ・ 健康保険組合連合会長野連合会主催の講演会  
対象者：組合関係者 講演：「お口の健康が健康長寿を支える」
- ・ 長野県保健補導員等連絡協議会主催の講演会 対象者：市町村保健補導員会等正副会長、保健師等  
講演：「食えることは生きること～オーラルフレイル予防から健康長寿を支える～」

#### ○ その他の取組

- ・ 長野県 歯と笑顔のフォトコンテスト（長野県と共催）
- ・ こども8020推進員育成事業  
健康長寿を目指すため子どもの頃から歯科保健の正しい知識と生活習慣を身に付けいつまでも自分の歯で噛み、栄養をしっかり意識し病気になりにくい体を手に入れるため県内の小学校（4・5年生対象）から参加校を募集し実施（令和4年度 実施13校、615名参加予定）
- ・ 長野県保健補導員等連絡協議会主催の講演会  
対象者：市町村保健補導員会等正副会長、保健師等  
講演：「食えることは生きること～オーラルフレイル予防から健康長寿を支える～」
- ・ オーラルフレイル対策事業  
地域の健康づくりの担い手を対象とした「お口の健康推進員」育成研修会（長野県委託事業）を開催したほか、県が設置するオーラルフレイル対策タスクフォースへの参画
- ・ 糖尿病対策（長野県補助事業）  
糖尿病と歯周病について啓発のための患者・県民向けポスターやチラシ、お薬手帳用のシールを作成し、県内病院等へ配布

【長野県歯科衛生士会】

- **第18回県民公開講座：オンデマンド配信 11/25～12/5**  
「糖尿病 放っておくとどうなるの？」  
JA長野厚生連 代表理事理事長 洞和彦 先生
- **地域歯科口腔保健推進研修会の開催**  
県・歯科医師会と協働して地域歯科口腔保健事業に従事する歯科衛生士の育成
- **地域歯科口腔保健推進関係者研修会への講師派遣（長野県事業）**  
県主催・県歯科医師会委託事業への協力（13か所）
- **オーラルフレイル対策推進事業実施（市町村委託事業）**  
安曇野市・御代田町・立科町
- **歯科口腔保健啓発リーフレットの作成（長野県地域包括医療協議会地域医療啓発活動推進事業）**  
「こんなにすごいだ液の働き」
- **市町村・施設・事業所健診等の歯科保健事業の受託・派遣**
- **専門分野のスキルアップを目指す研修の実施**  
歯周病・口腔健康管理・災害支援・地域連携 他
- **専門分野の研修の一部を多職種連携につなげる公開講座として開催**  
歯周病・口腔健康管理
- **就業部門におけるスキルアップを目指す研修会と連絡会の実施**  
病院・施設・歯科衛生士養成校

47

### 3) 今後の課題

#### 歯科健診（検診）の受診率向上

- 現在、8020運動についての一般県民向けの研修、事業所対象の歯科健診の重要性についての研修、小学3～6年生児対象の8020教室の開催等を行い、6年前の調査時から健診受診者は2倍に増加しているが、全国平均と比較すると1/2程度の受診率であり、かかりつけ歯科医院での定期的歯科健診（検診）の推進に向け、更なる取組が必要である。

#### 口腔機能の維持向上

- 現在、在宅歯科医療や口腔ケア等についての相談窓口の設置や、地域で在宅歯科医療、摂食嚥下機能訓練、口腔ケア等についての専門職種向けの研修等を行っているが、実施状況に格差がある。県内どの地域に居住していても、高齢者対象の介護予防を受講し、在宅療養等になっても必要な歯科医療や適切な口腔ケア等を受けられるようにするための取組が必要である。そのため、市町村で実施している介護予防事業、要介護高齢者、障がい者等への口腔ケアの充実や摂食嚥下機能の維持向上のための取組などを推進する。

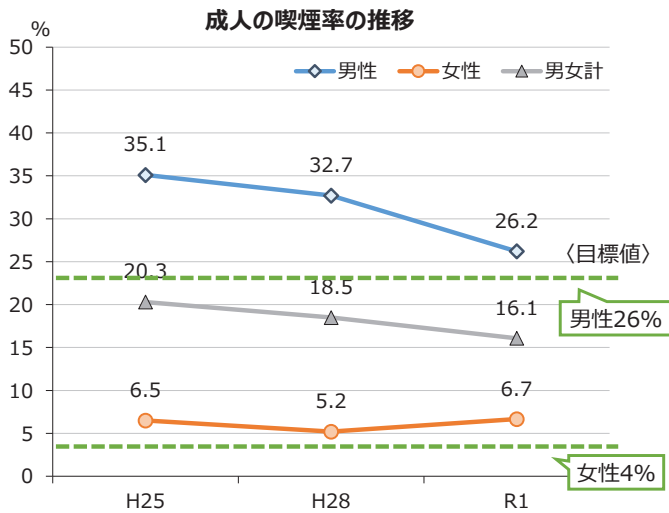
48

# 7 たばこ

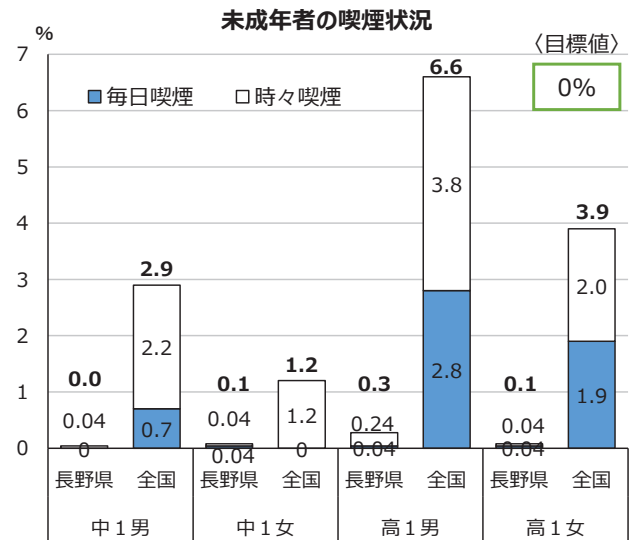
## 1) 状況

### 成人及び未成年者の喫煙率

- 成人の喫煙率は、H22とH25以降で質問方法が異なるため単純比較はできないが、目標値である、男性26%、女性4%を達成できていない。
- 未成年者の喫煙率は、中学生、高校生ともに減少している。しかし、目標値である0%には達していない。



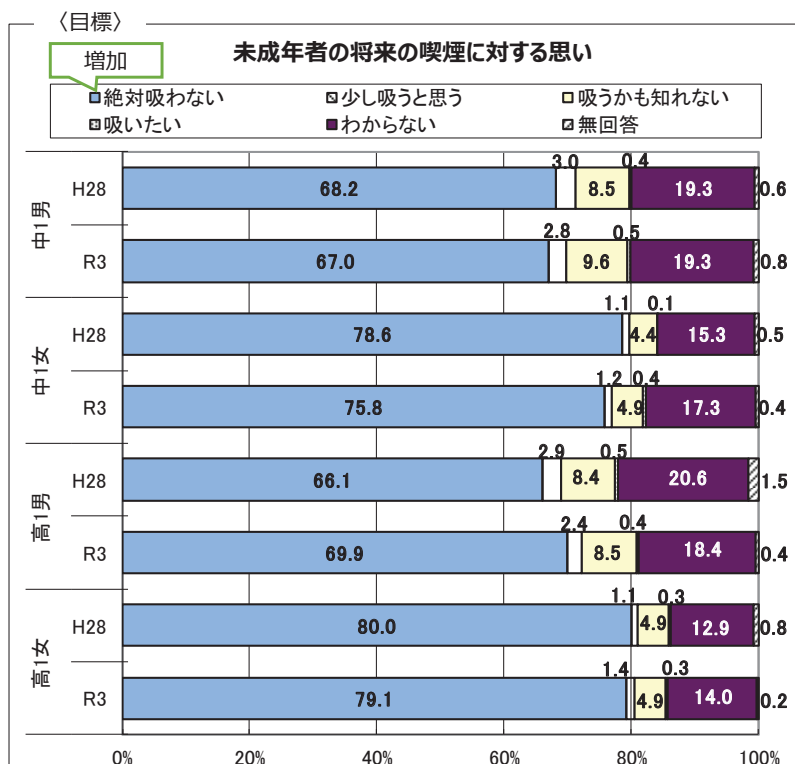
【R元年度県民健康・栄養調査】



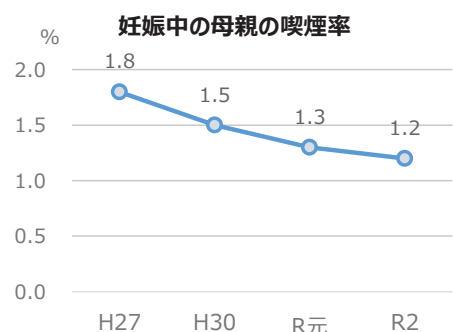
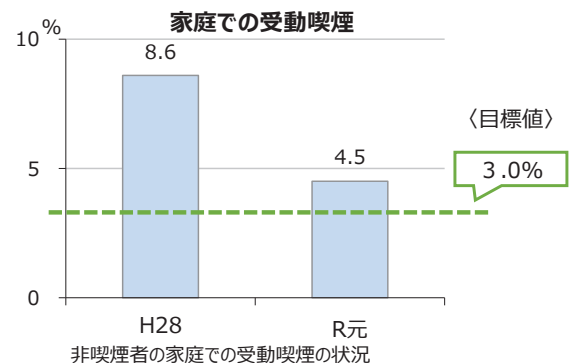
【R3年度未成年者の喫煙・飲酒状況等調査】

### 受動喫煙の状況等

- 未成年者の将来の喫煙に対する思いについて、H28との比較では、「絶対に吸わない」と回答した者の割合は、高校1年生の男子以外でやや減少している。
- 家庭での受動喫煙の状況は、H28より減少しているものの、目標には達していない。



【R3年度未成年者の喫煙・飲酒状況等調査】



【R元年度県民健康・栄養調査】

## 2) 関連した取組の概要

### 【長野県薬剤師会】

#### ○禁煙啓発活動の推進

- ・「薬剤師のための禁煙支援実践ガイド」を会員薬局等に配付、薬剤師による禁煙支援推進を行う。
- ・学校薬剤師を中心に、学校における授業等で未成年者の喫煙防止に向けた講義等を行った。

### 【長野労働局】

#### ○受動喫煙防止対策

喫煙室や換気装置の設置などに対する「受動喫煙防止対策助成金」（対象：健康増進法の既存特定飲食提供施設、飲食店の事業者は2/3・それ以外は1/2の助成率、上限額100万円）の活用、受動喫煙防止対策に係る無料相談支援事業（専門家による電話相談・実地指導・出前講座）を進めた。

### 【長野県】

#### 喫煙防止教育出前講座

- 小・中学校、高等学校、大学・専門学校など20歳前後の学生を対象に、学校と連携して保健福祉事務所の管理栄養士・保健師が、喫煙防止教育を行う。  
地域の関係者と連携しながら喫煙防止教育の推進を図り、特に年齢別にみて喫煙率が高い若者女性をターゲットとした禁煙対策を図る。（R4実績：9回・559人）

#### 禁煙（卒煙）支援体制の充実

- 禁煙を希望する者に対して、保健福祉事務所で禁煙相談・支援を行う。ニコチン依存症適用医療機関の県ホームページ掲載し、禁煙治療に保険が使える医療機関を紹介。（R4：261医療機関）

#### 禁煙セールスマン事業

- 公共施設や民間企業、観光地、飲食店等へ出向き、たばこの害と禁煙、分煙の推進への協力について説明・啓発活動を行う。（R4実績：490箇所）

51

## 3) 今後の課題

### 未成年者の喫煙をなくす取り組み【防煙対策】

- 未成年者の喫煙率は減少した。しかし、「未成年者の喫煙率をゼロにする」必要があるため、引き続き未成年者への喫煙防止教育などの取組が必要である。

### 受動喫煙をなくす環境づくり【分煙対策】

- 令和2年4月から、健康増進法が改正され、原則屋内禁煙が義務化されており、引き続き改正健康増進法による受動喫煙防止対策の周知徹底を図ることが必要である。  
また、家庭内での受動喫煙防止の啓発を強化する。

### 禁煙したい人が禁煙できる環境の整備【禁煙対策】

- 成人の喫煙率は横ばいであるが、喫煙がリスクとして引き起こされる肺がんとCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の年齢調整死亡率は減少しており、一定の成果が表れている。  
しかし、喫煙率は目標値に達していないため、禁煙したい人が禁煙（卒煙）できる環境を整備する必要がある。
- 禁煙指導体制を整えた市町村は増加しているが、目標の100%を達成していない。地域住民に身近な市町村において実施することが効果的であるため、全ての市町村で実施されることが必要である。

52