

第3次三重の健康づくり基本計画  
(ヘルシーピープルみえ・21)  
最終案

※一部抜粋

令和6年3月

三重県



# 目 次

|  |           |
|--|-----------|
| <b>第1章 基本的事項</b> . . . . .             | <b>1</b>  |
| 1 策定の経緯と趣旨 . . . . .                   | 1         |
| 2 計画の性格および位置づけ . . . . .               | 1         |
| 3 基本的な考え方 . . . . .                    | 2         |
| 4 全体目標 . . . . .                       | 4         |
| <b>第2章 三重県の現状</b> . . . . .            | <b>6</b>  |
| 1 人口・年齢構成の状況 . . . . .                 | 6         |
| 2 平均寿命の状況 . . . . .                    | 7         |
| 3 死亡の状況 . . . . .                      | 7         |
| 4 出生の状況 . . . . .                      | 8         |
| <b>第3章 三重の健康づくり基本計画の最終評価</b> . . . . . | <b>9</b>  |
| 1 全般的な評価 . . . . .                     | 9         |
| 2 課題 . . . . .                         | 15        |
| 3 今後の進め方 . . . . .                     | 16        |
| <b>第4章 基本方針および取組</b> . . . . .         | <b>17</b> |
| 全体目標 . . . . .                         | 17        |
| 基本方針 . . . . .                         | 20        |
| 1 生活習慣病対策の推進 . . . . .                 | 21        |
| (1) がん . . . . .                       | 21        |
| (2) 糖尿病 . . . . .                      | 27        |
| (3) 循環器病 . . . . .                     | 32        |
| 2 ライフコースアプローチをふまえた健康づくりの推進 . . . . .   | 38        |
| (1) 栄養・食生活 . . . . .                   | 38        |
| (2) 身体活動・運動 . . . . .                  | 49        |
| (3) 喫煙 . . . . .                       | 53        |
| (4) 飲酒 . . . . .                       | 56        |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| (5) 歯・口腔の健康              | 58 |
| (6) 休養・睡眠                | 62 |
| 3 社会環境づくりの推進             | 65 |
| (1) 社会環境づくり              | 65 |
| (2) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上 | 69 |

## 第5章 計画推進のための取組方針 74

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1 取組推進における県の担うべき役割  | 74 |
| 2 健康に関わる関係者に期待される役割 | 75 |
| 3 取組の適切な進行管理        | 75 |

## 参考資料 79

|                     |    |
|---------------------|----|
| ・三重の健康づくり基本計画最終評価一覧 | 80 |
| ・三重県健康づくり推進条例       | 82 |
| ・三重県公衆衛生審議会条例       | 85 |
| ・三重県公衆衛生審議会委員名簿     | 87 |
| ・関連計画一覧             | 88 |
| ・用語解説               | 90 |

本文中の「\*」（アスタリスク）は、参考資料の用語解説にその語句が掲載されていることをあらわしています。なお「\*」は、初出時のみ付けています。

#### (4) 飲酒

##### ① 12年後にめざす姿

- 県民が、アルコールが心身の健康に及ぼす影響を正しく理解し、節度ある飲酒となっています。また、20歳未満の人の飲酒がなくなっています。
- 飲酒の影響による生活習慣病の発症が減少し、県民が健やかに生活しています。

##### ② 現状と課題

- 三重県県民健康意識調査によると、毎日飲酒する人（20歳以上）の割合は、15.7%（H23）、15.8%（H28）、15.5%（R4）とほぼ横ばいになっています。
- また、「健康日本 21（第二次）」では、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上としており、「健康日本 21（第三次）」においても同様に設定しています。
- アルコールの問題は、飲酒運転やDV\*、児童虐待、自殺等の社会問題との関連が指摘されています。
- 飲酒に伴うリスクに関する正しい知識の普及をさらに推進する必要があります。

図表 4-2-16 各酒類のドリンク換算表

| お酒の種類       | ビール<br>〔 中瓶 1 本 〕<br>〔 500ml 〕 | 清酒<br>〔 1 合 〕<br>〔 180ml 〕 | ウイスキー<br>〔 ダブル 〕<br>〔 60ml 〕 | 焼酎<br>〔 1 合 〕<br>〔 180ml 〕 | ワイン<br>〔 1 杯 〕<br>〔 120ml 〕 |
|-------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| アルコール<br>度数 | 5%                             | 15%                        | 40%                          | 25%                        | 12%                         |
| 純アルコー<br>ル量 | 20g                            | 22g                        | 19g                          | 36g                        | 12g                         |

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット「各酒類のドリンク換算表」を健康推進課において加工

##### ③ 評価指標設定の考え方

＜生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少（1日あたり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合）＞

生活習慣病対策を推進する観点から、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が減少することをめざし、評価指標として設定します。

<飲酒習慣のある 20 歳未満の人の割合>

20 歳未満の人は身体発達の途上で臓器の機能も未完成であり、アルコールの影響を受けやすい傾向にあることや、20 歳未満の人の飲酒は法律上禁止されていることをふまえ、20 歳未満の人の飲酒を完全に防止することを、評価指標として設定します。

④ 評価指標

| No | 評価指標   | 条件                 | 現状値       | 目標値                |
|----|--|--------------------|-----------|--------------------|
| 25 | 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少（1日あたり純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の人の割合） | 20 歳以上<br>男性<br>女性 | —         | 10%<br>13%<br>6.4% |
| 26 | 飲酒習慣のある 20 歳未満の人の割合  | 20 歳未満             | 1.0% (R4) | 0% (R8)            |

⑤ 今後の対策

- 飲酒に伴うリスクについて、県民の正しい理解が進むよう、医療機関、自助グループ\*、市町等と連携し、普及啓発に努めます。（健康推進課、こころの健康センター、保健所）
- 多量飲酒や 20 歳未満の人の飲酒等不適切な飲酒の防止について、関係機関と連携し、取り組みます。（健康推進課、こころの健康センター、保健所）