



2040年を展望した 日本の健康づくりへの取組

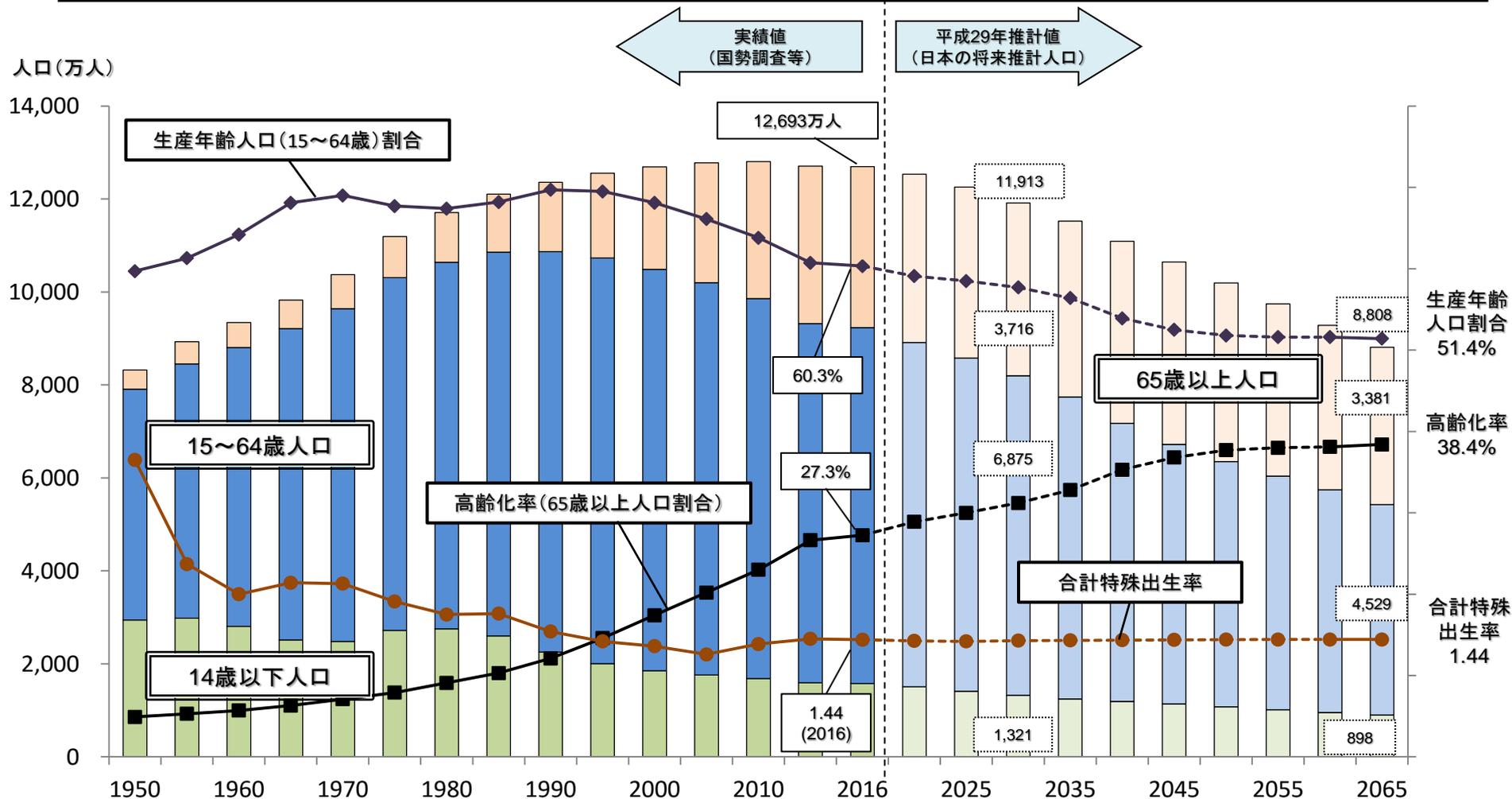
厚生労働省医務技監

鈴木康裕

2019年8月28日

日本の人口の推移

○ 日本の人口は近年減少局面を迎えている。2065年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は38%台の水準になると推計されている。



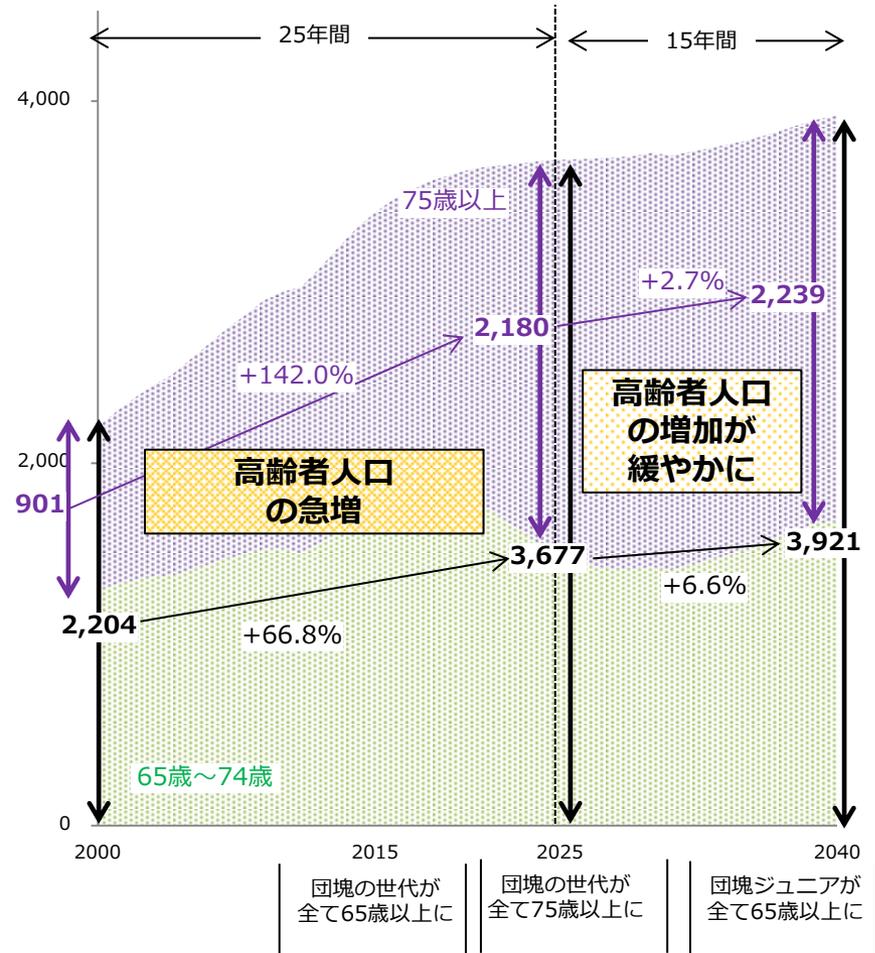
(出所) 2016年までの人口は総務省「人口推計」(各年10月1日現在)、高齢化率および生産年齢人口割合は2015年までは総務省「国勢調査」、2016年は総務省「人口推計」、2016年までの合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」、2017年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計):出生中位・死亡中位推計」

高齢化

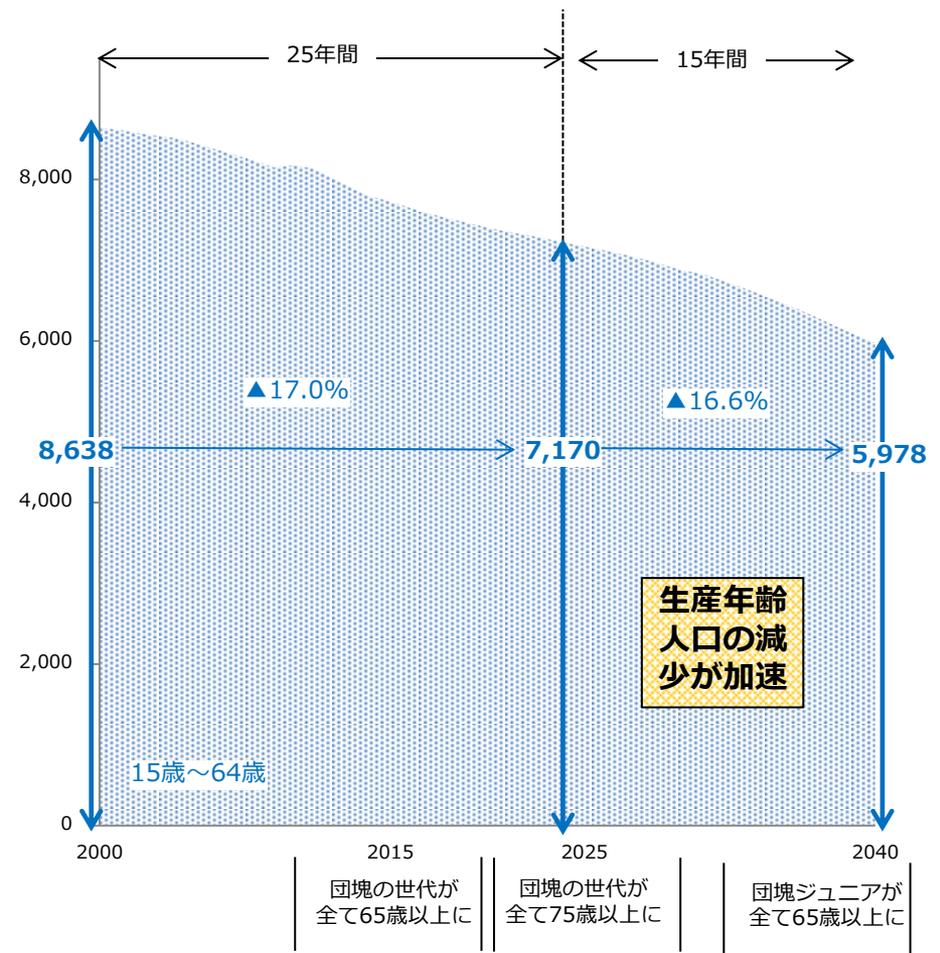
○ 人口構造の推移を見ると、2025年以降、「高齢者の急増」から「現役世代の急減」に局面が変化。

2024年までの人口構造の変化

<65歳以上人口>



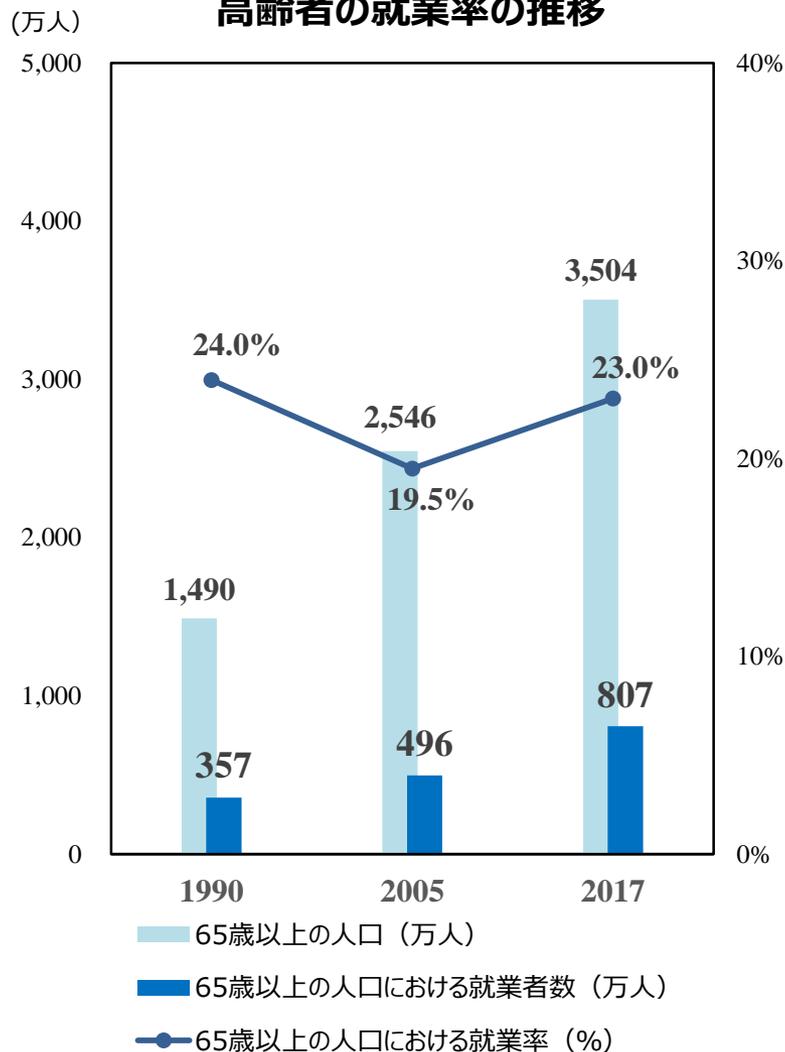
<15歳~64歳人口>



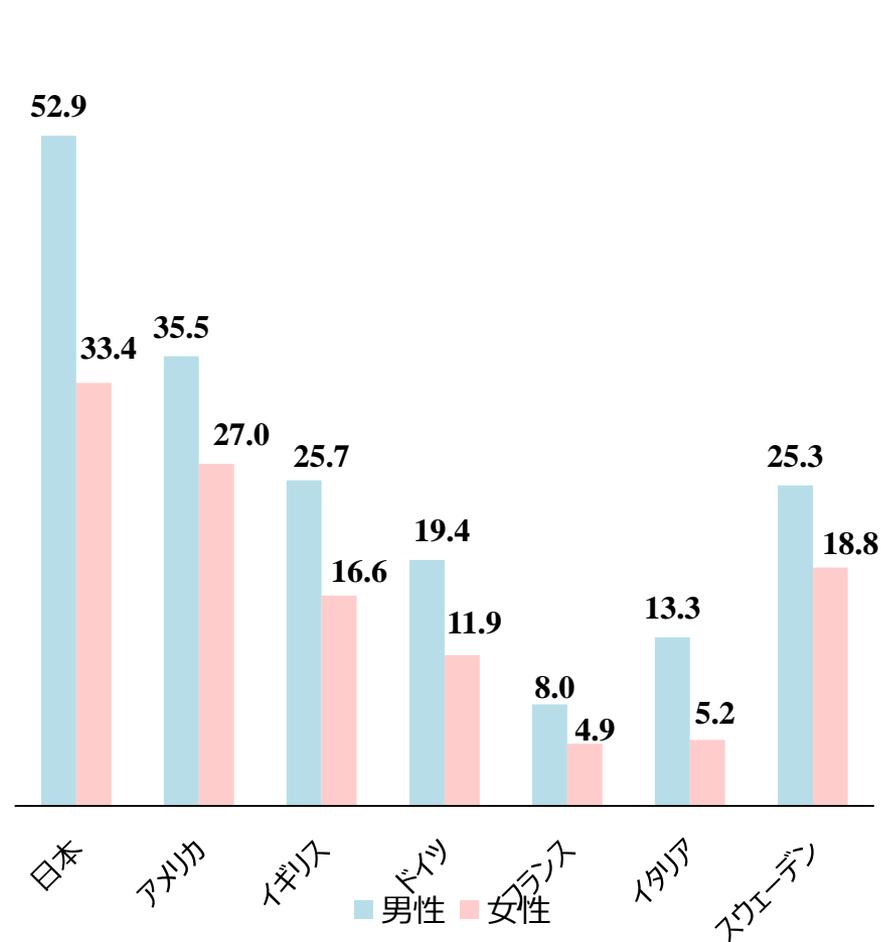
1. 70歳までの就労機会を確保
2. 健康寿命を3年以上延伸し、75歳以上に
3. 医療・福祉サービスの生産性を5%以上改善

高齢者の就業率の推移と国際比較

高齢者の就業率の推移



各国の65歳から69歳の就業率(%)



(資料出所) 総務省「労働力調査 (基本集計)」

(資料出所) 労働政策研究・研修機構「データブック国際労働比較 (2018)」
(備考) 2016年値

平均寿命と健康寿命の国際比較

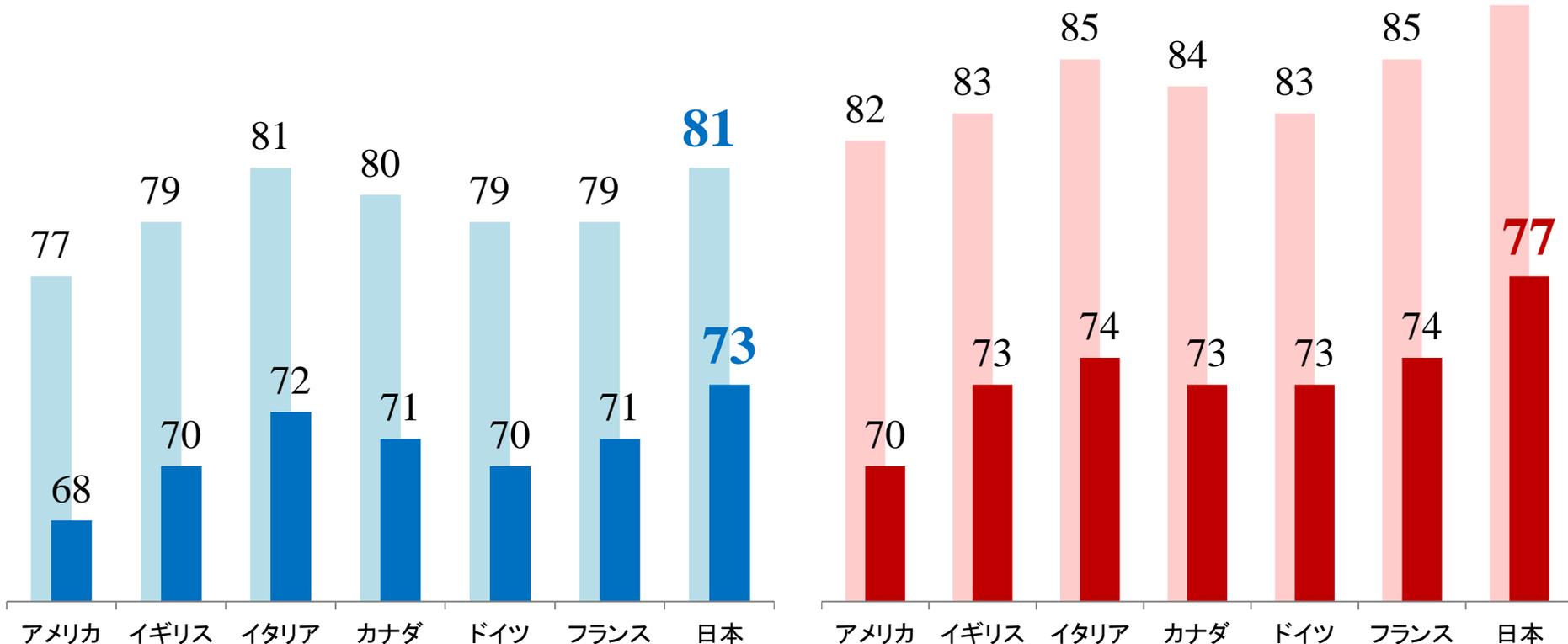
日本は、先進7か国の中で、最も長い平均寿命、健康寿命となっている。

男性

女性

平均寿命 (歳)
健康寿命 (歳)

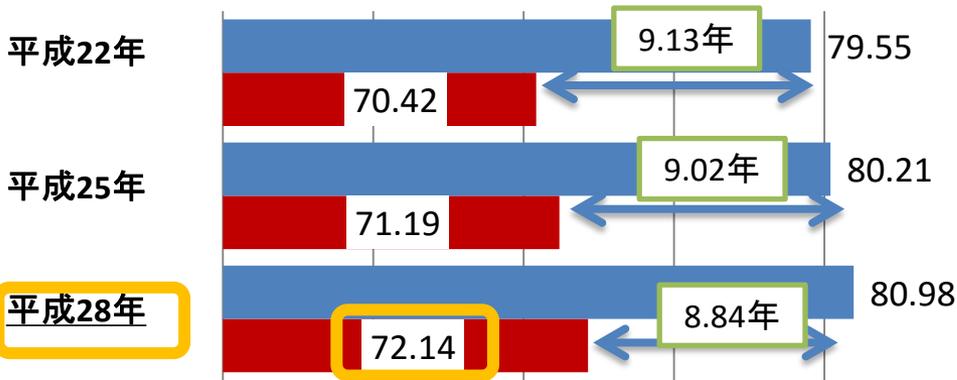
平均寿命 (歳)
健康寿命 (歳)



(資料出所) Global Health Observatory (GHO) data
(備考) 平均寿命、健康寿命は2015年のデータ

健康寿命と平均寿命の推移

男性



女性

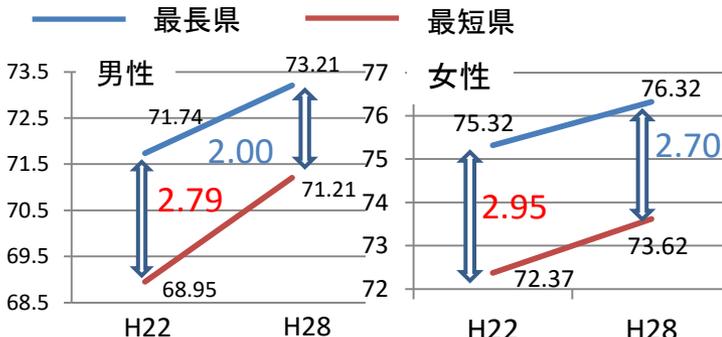


○ 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

H22からの増加分	男性	女性
健康寿命	+1.72	+1.17
平均寿命	+1.43	+0.84

○ 都道府県格差※の縮小

※日常生活に制限のない期間の平均の都道府県格差



健康寿命は全体として延伸しており、格差も縮小している。

※ 厚生労働科学研究費補助金：健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究（研究代表者 辻一郎）において算出。

※ 平成28年（2016）調査では熊本県は震災の影響で調査なし。

※ 健康寿命を用いたその他の主な政府指標

・健康日本21（第二次）の目標：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加（平成34年度）

・日本再興戦略及び健康・医療戦略の目標：「2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸」

・一億総活躍プランの指標：「平均寿命を上回る健康寿命の延伸加速を実現し、2025年までに健康寿命を2歳以上延伸」

【資料】

○平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」

「平成25年簡易生命表」

「平成28年簡易生命表」

○健康寿命：厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年簡易生命表」

厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年人口動態統計」

厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年国民生活基礎調査」

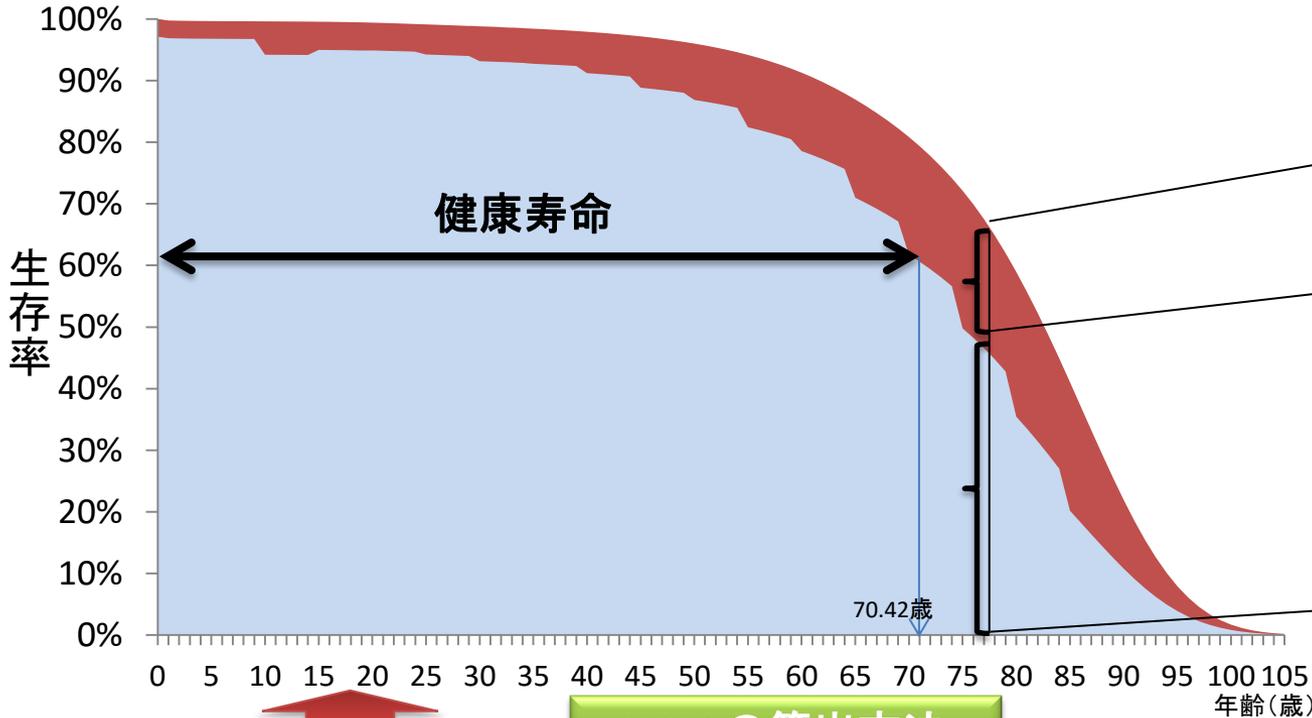
総務省「平成22年/平成25年/平成28年推計人口」

より算出

WHO方式の健康寿命の算出方法(イメージ)

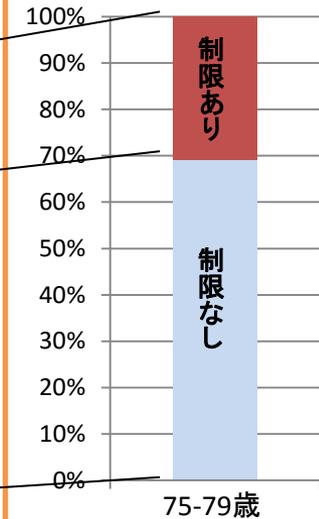
○疾病の重み付けにより「疾患毎の係数」を設定し計算している。

■ 日常生活に制限のある期間 ■ 日常生活に制限のない期間

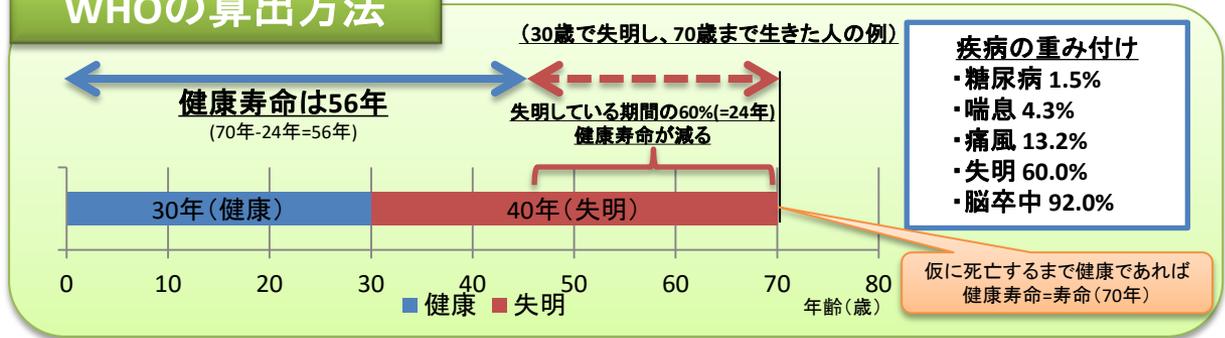
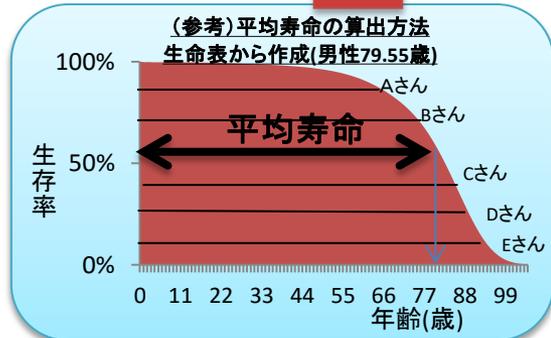


日本の算出方法

日常生活の制限の有無

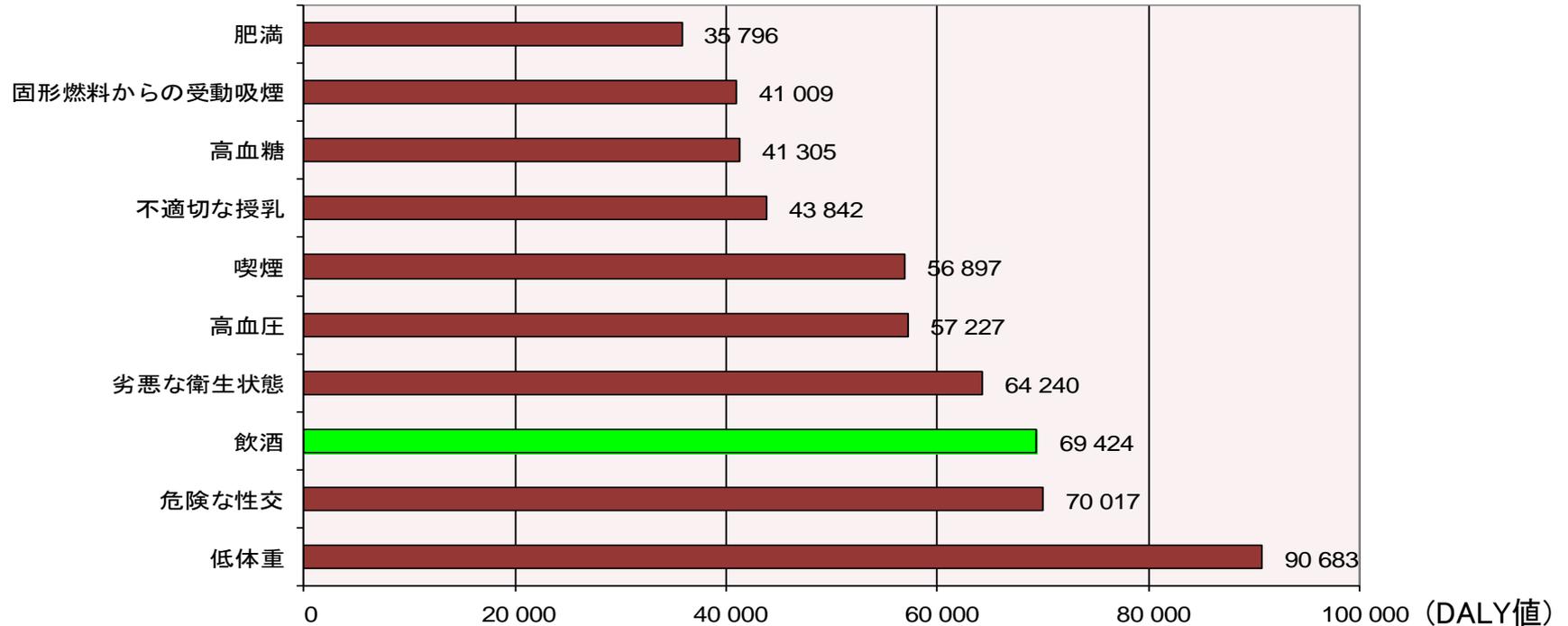


WHOの算出方法



疾病負荷(DALY)の推計

飲酒は、全要因のうち3番目にDALY負荷が高いと推計される

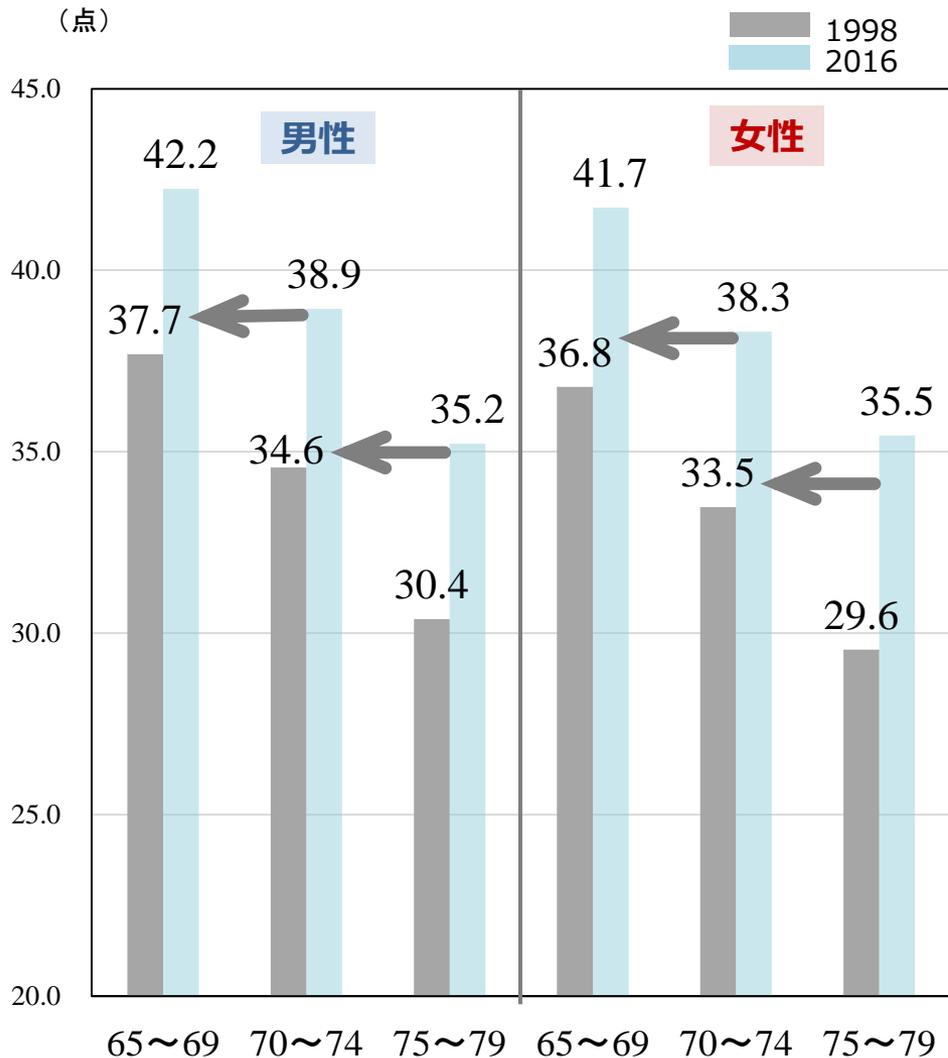


- ・DALY: Disability Adjusted Life Years 生涯調整生命年 その要因が社会に与える影響を測る指標。その要因による寿命の短縮(寿命ロス)に、その要因による障害や苦痛に影響されていて期間(健康ロス)を加えて算出される。
- ・2004年時点での、様々な要因によるDALY負荷を推計したもの

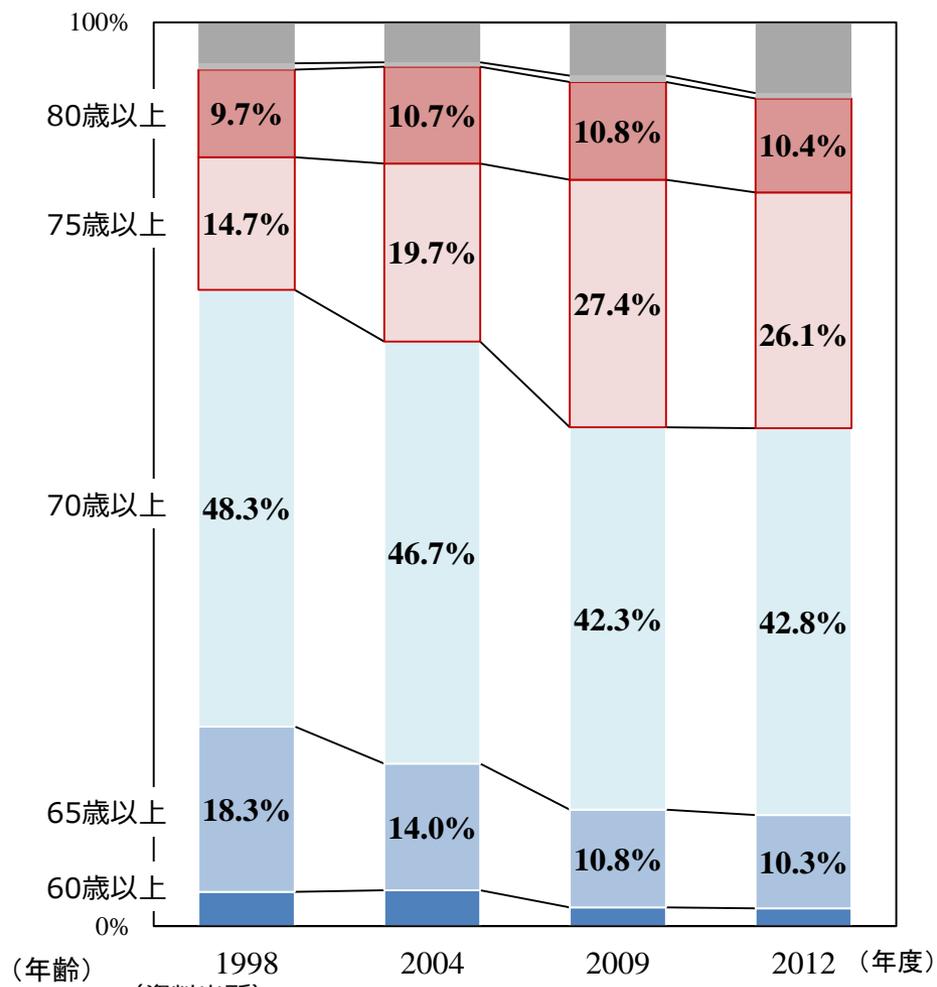
出典: WHO Global status report on alcohol and health, 2011.

高齢者の身体面の変化

新体力テストの合計点の年次推移



「高齢者とは何歳以上か」との質問への回答

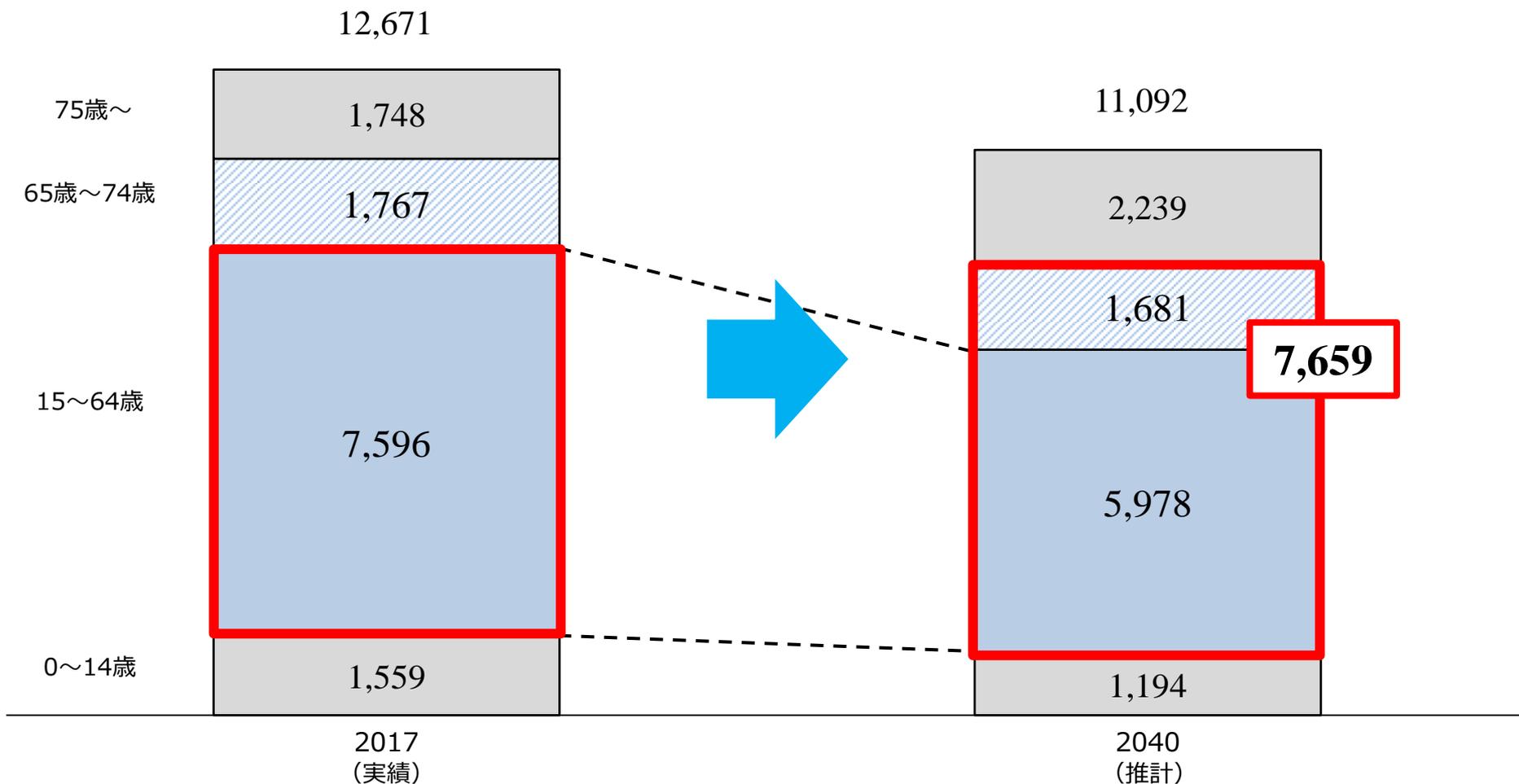


(資料出所) 文部科学省「平成28年度体力・運動能力調査」

- ~2009年度：全国60歳以上の男女へのアンケート調査（「高齢者の日常生活に関する意識調査結果」より）
- 2012年度：昭和22年~24年生まれの全国の男女へのアンケート調査（「団塊の世代の意識に関する調査結果」より）

2017年現在と2040年の人口構成

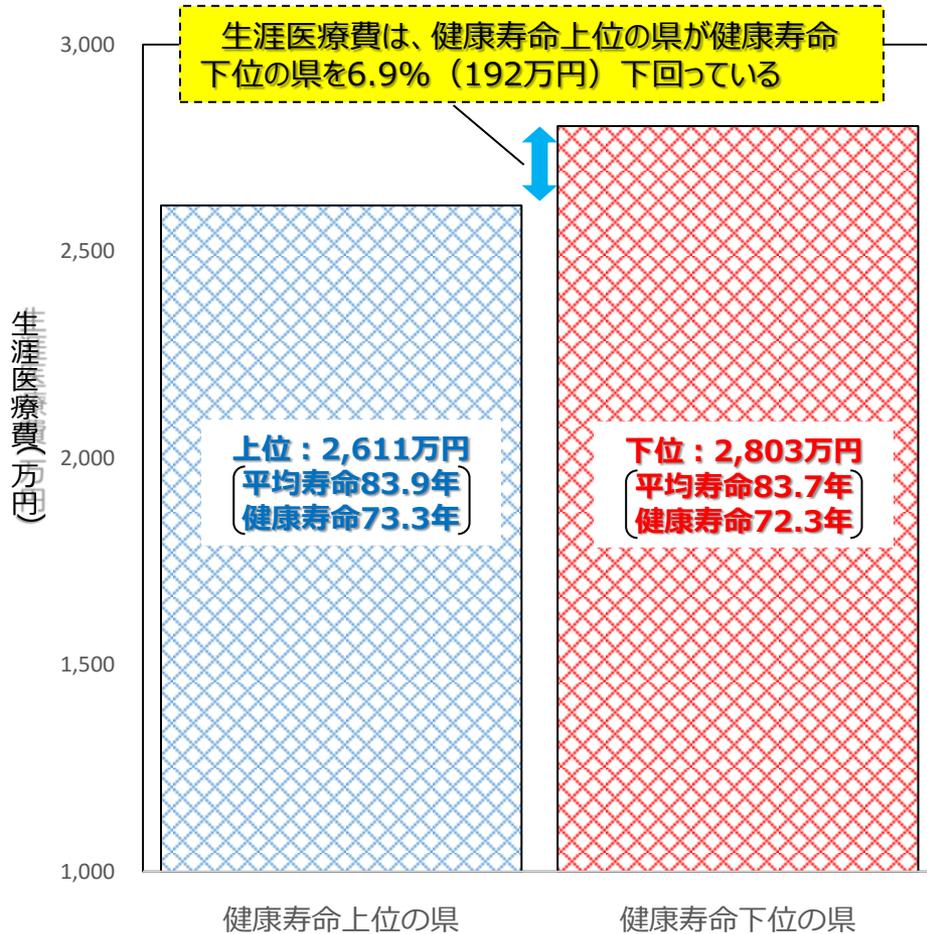
日本の人口構造の変化 (万人)



健康寿命と医療費

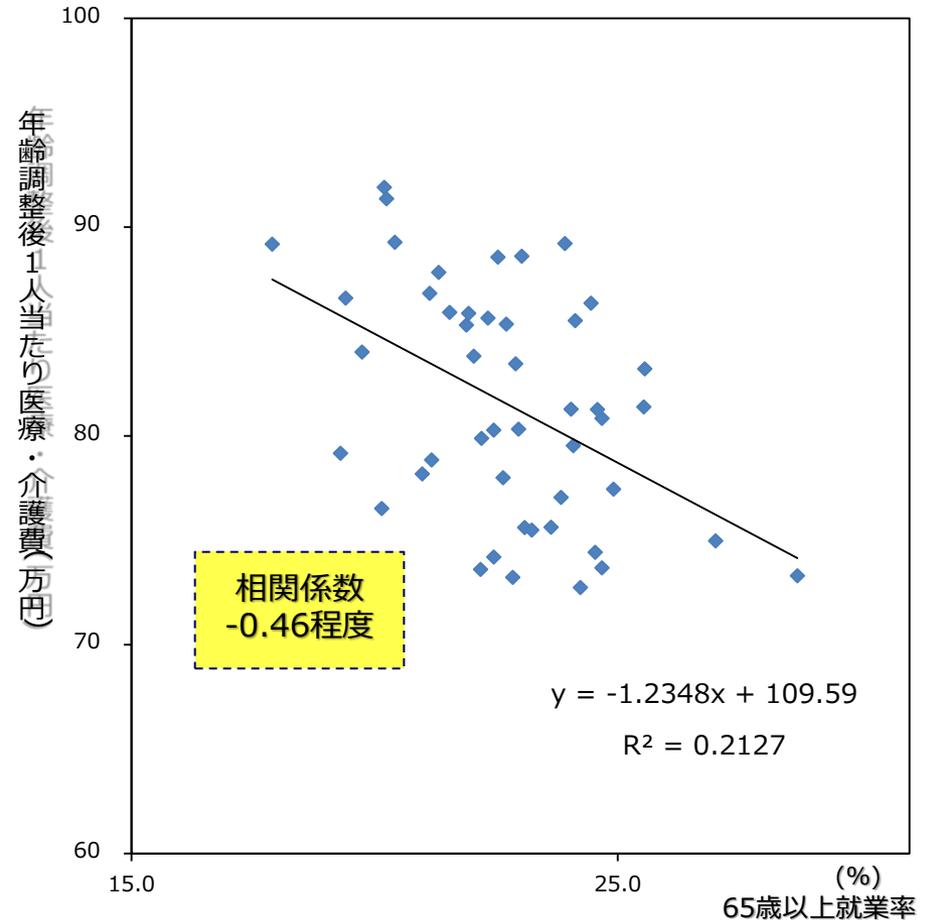
健康寿命と生涯医療費の関係

<健康寿命上位県・下位県の生涯医療費の比較>



就業による健康の保持（医療・介護の需要減）

<65歳以上就業率と医療・介護費 (27年度)>

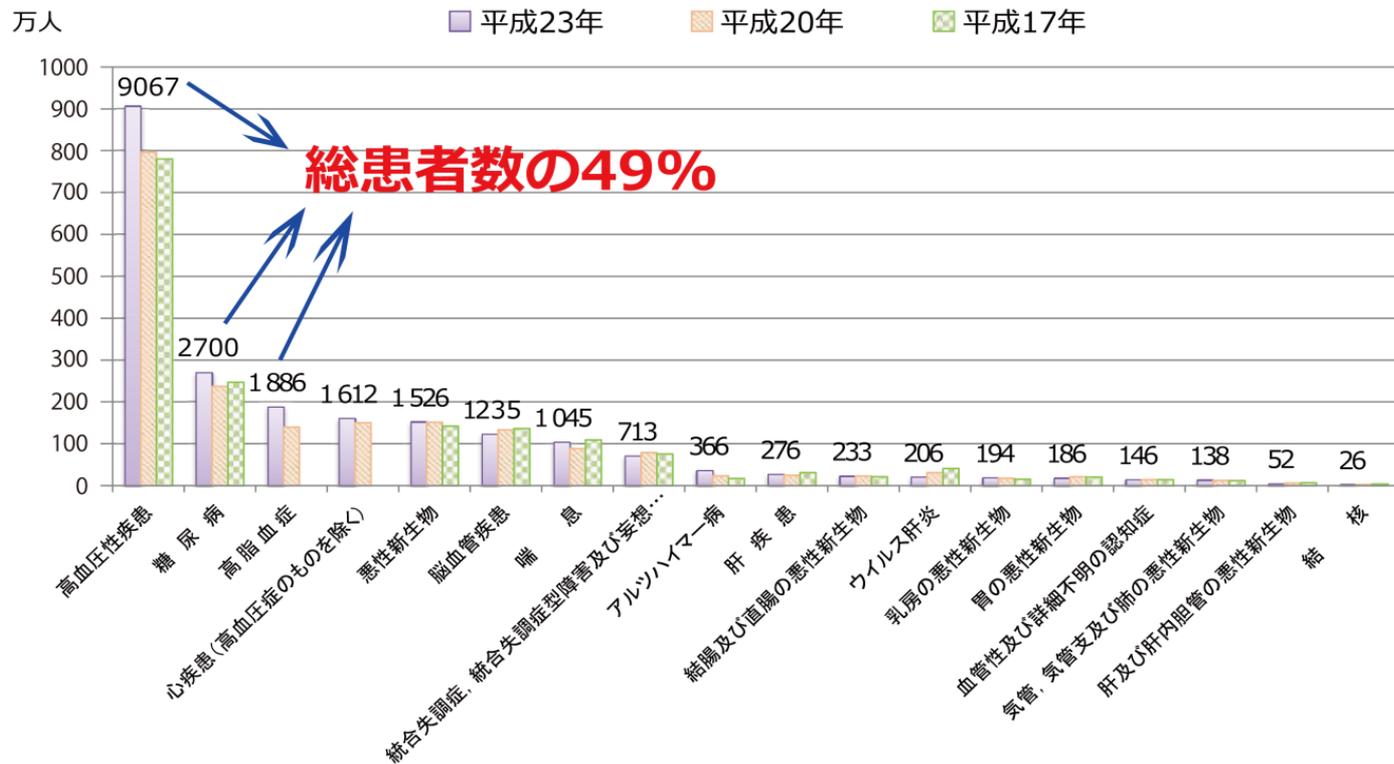


(グラフ出典) 厚生労働省「国民医療費」、「患者調査」、「NDBデータ」、「都道府県別生命表」、「人口動態調査」 総務省「10月1日現在人口推計」、厚生労働科学研究「健康日本21（第二次）の推進に関する研究」を基に、厚生労働省において推計。

(グラフ出典) 65歳以上就業率は「国勢調査」。年齢調整後1人当たり医療費は、市町村国保と後期高齢者医療における年度データ。年齢調整後1人当たり介護費は、1号被保険者を対象に集計した年度データ。

主な傷病の総患者数

- ◆ 総患者数の約半数が高血圧・糖尿病・高脂血症
- ◆ 「医学的管理の方法」と「医師以外の職種の活用」が課題



※ 高脂血症は平成17年は調査対象となっていない

※ 平成17年では心疾患（高血圧症のものを除く）は虚血性心疾患という分類を行っている

出典）患者調査をもとに厚生労働省保険局医療課で作成したものを改変

ソーシャルマーケティングを活用したがん検診の受診勧奨

がんに関心な層へのメッセージ
「11人に1人が乳がんにかかると言われています。」

がんが怖くて検診が不安な層へのメッセージ
「乳がんは早期発見で治癒します。」

近年、日本人女性の
11人に1人が乳がんにかかると言われています。^{※1}

もう他人事とは思えない！乳がんは女性が一生のうちで1番かかりやすいがんです。

乳がんは**40～50代女性のがん死亡原因ナンバーワン**^{※2}

日本では、年間約1万4千人以上の女性が乳がんで亡くなっています。40代と50代はとくに乳がんにかかりやすい年齢です。

セルフチェックだと遅いかも…

SAMPLE

誰がなってもおかしくないですよ



マンモグラフィはこんな検査です。

乳がん検診のマンモグラフィっていったいなにをするのか、不安に思いませんか。実際にどんな検査なのかを知っておけば、検診に行く時も安心！

マンモグラフィは、いわゆるおっぱいのレントゲン

マンモグラフィは乳房X線とも呼ばれる、おっぱいのレントゲンです。プラスチックの板と撮影台に乳房を挟んで上からレントゲンを撮ります。



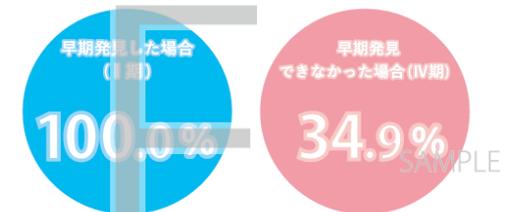
5秒くらい、じっとして…撮影終了！

1cm以下のがんも見つけられる優れた画像検査法

乳がんは**早期発見で治癒します。**^{※4}

乳がんは早期に発見して治療すれば95%以上が治癒します。正しい知識を持って、専門の先生と一緒に定期的にチェックしていくことが大切です。

5年相対生存率

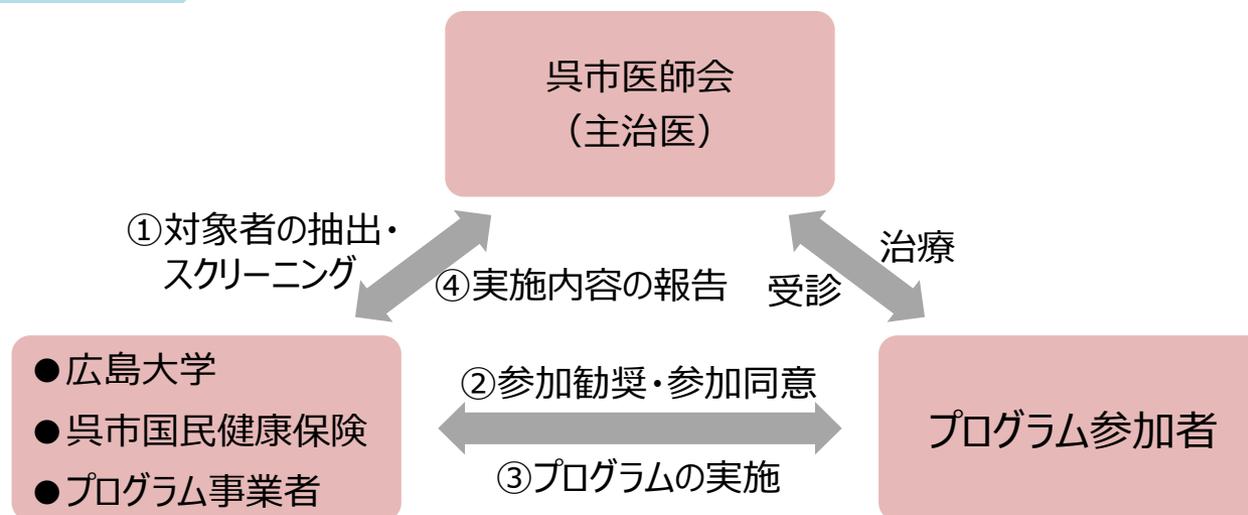


乳がん検診は2年に1度必ず受診して下さい

慢性腎臓病の重症化予防

(呉市の資料をもとに作成)

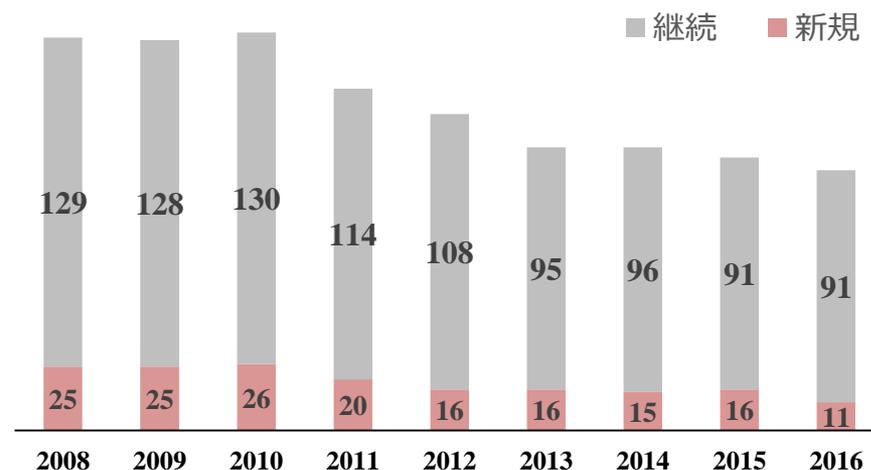
広島県呉市の事例



プログラム参加者の人工透析移行者数 (人)

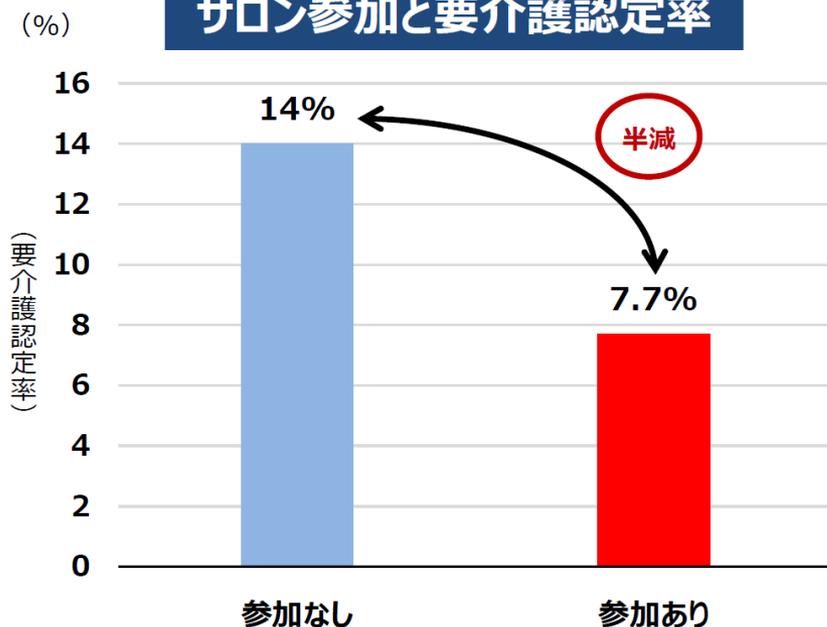
年度	参加者	うち、人工透析移行者			
		2013	2014	2015	2016
2010	50	2	2	0	2
2011	71	1	1	0	0
2012	71	0	0	0	0
2013	73	0	0	0	0
2014	82	0	0	0	0
2015	17	0	0	0	0
2016	24	0	0	0	0
計	388	3	3	0	2

呉市国保 人工透析者数 年次推移 (人)



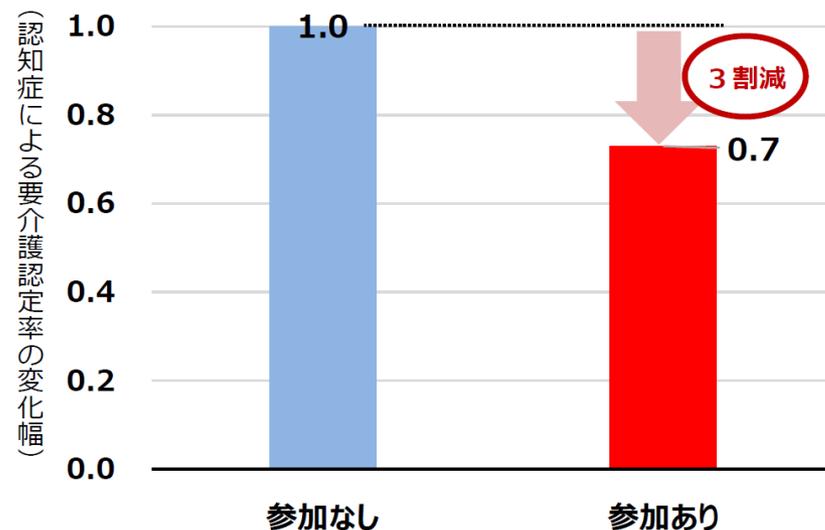
集いの場参加による介護・認知症予防の効果

サロン参加と要介護認定率



- 65歳以上、2490人を5年間追跡調査（2007年～2012年）

サロン参加による認知症発症率

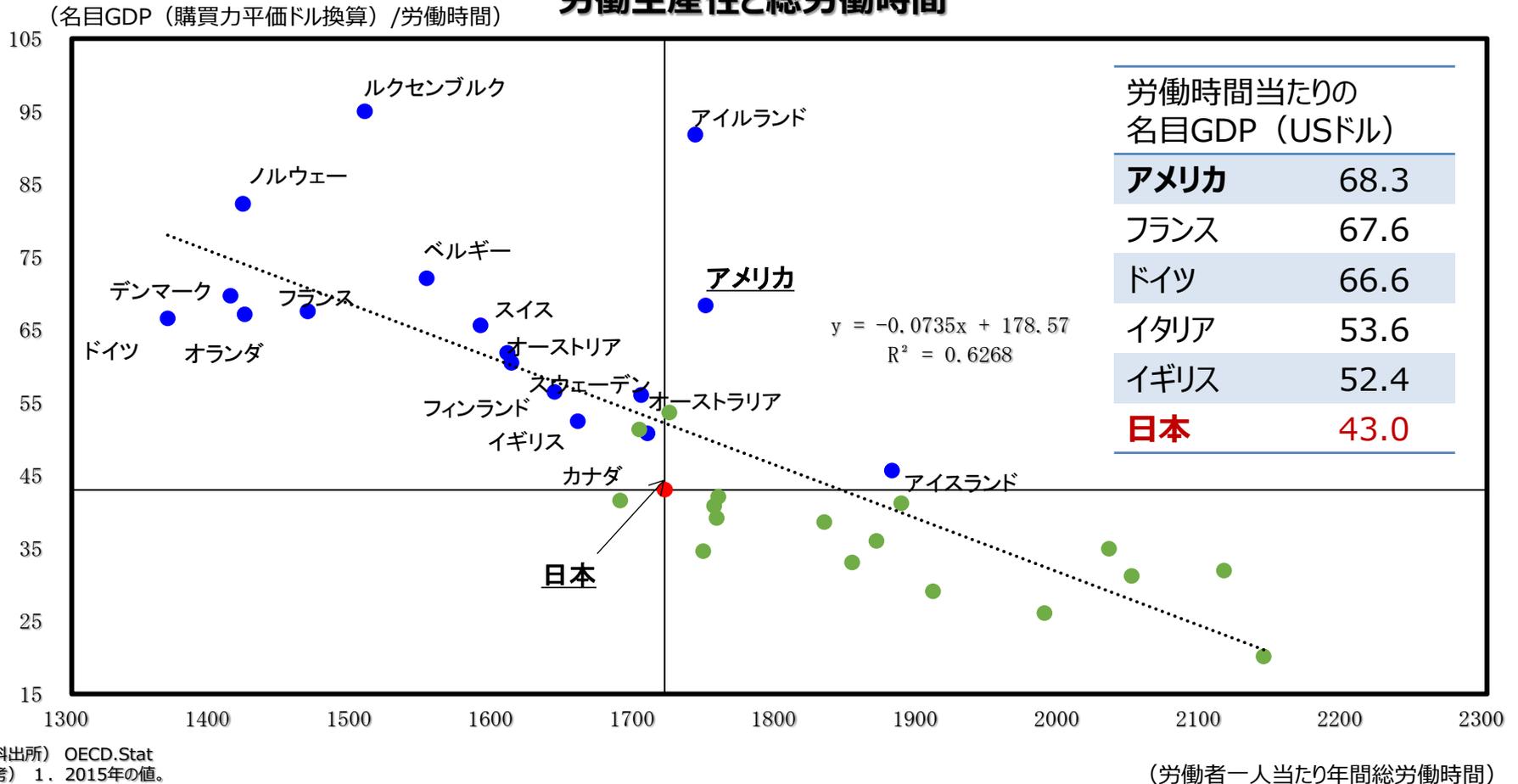


- 65歳以上、2593人を7年間追跡調査（2006年～2013年）
- ※「参加なし」を1とした場合の比較

(出典) Hikichi et al. J Epidemiol Community Health 2015;69:905-910
Hikichi et al. Alzheimer's & Dementia 2017; 3:23-32.

生産性革命

労働生産性と総労働時間



(資料出所) OECD.Stat

(備考) 1. 2015年の値。

2. 青丸は一人当たり名目GDP (購買力平価 [Current PPP] ドル換算) が日本より大きい国。

成長戦略の核となる「生産性革命」により、過去最高の企業収益を設備投資につなげるとともに、AI、IoT、ロボットなど第4次産業革命の社会実装による「Society5.0」の実現を進めていきます。

テクノロジーの活用例

見守り機器



入浴支援機器



排泄支援機器



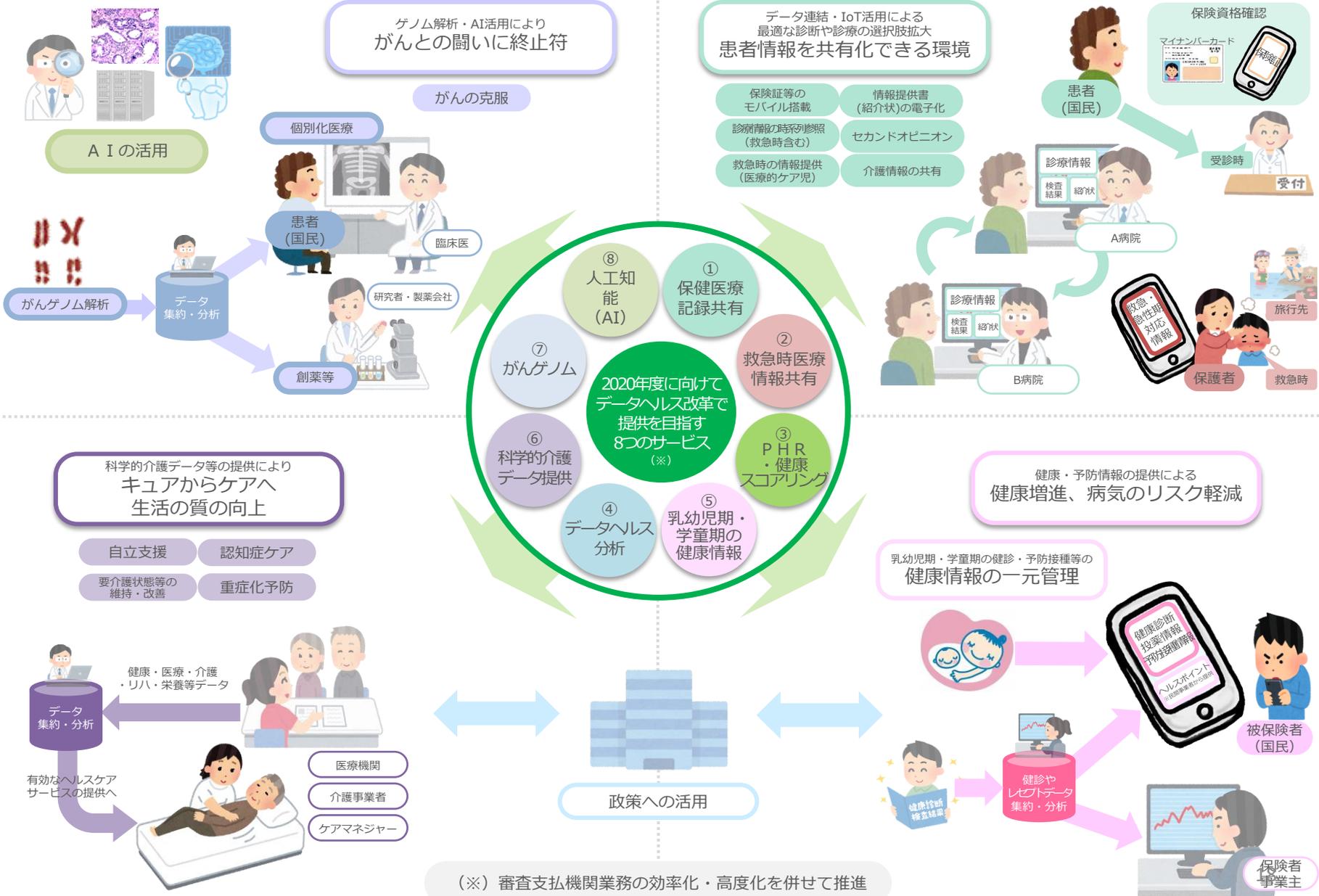
移乗支援機器



ICT機器



健康寿命延伸に向けたデータヘルス改革



スマート・ライフ・プロジェクトの取組

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。

参画団体数 4979団体 (2019.8.18現在)

適度な運動

「毎日プラス10分の運動」

Smart Walk

毎日10分の運動を+



Smart Eat

1日あと70gの野菜を+



適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」

禁煙

「たばこの煙をなくす」

Smart Breath

禁煙でタバコの煙を-



Smart Check

健診・検診健康チェックで◎



健診・検診の受診

「定期的に自分を知る」

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

国民や企業への健康づくりに関する新たなアプローチ 〈スマート・ライフ・プロジェクト〉



- 背景：高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標：「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

〈事業イメージ〉

厚生労働省



〈健康寿命をのばそう！アワード表彰式〉

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう！アワード」
- 「健康寿命をのばそう！サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開
- 「いきいき健康大使」による、各種イベントでの健康づくりの呼びかけ



企業・団体
自治体

・メディア
・外食産業



・フィットネスクラブ
・食品会社
等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発 → 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど） → 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ

スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議



【設置目的】

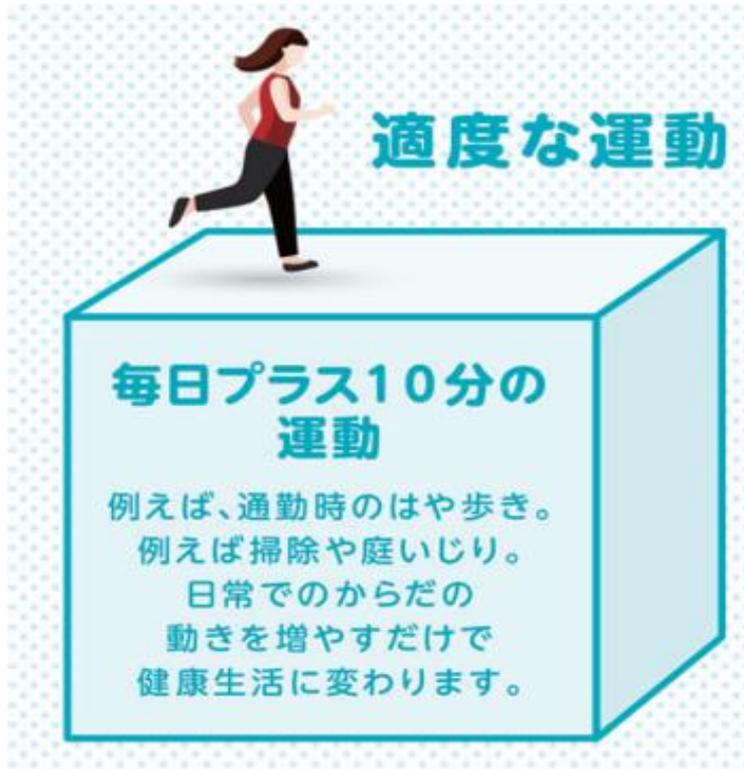
厚生労働省及びスポーツ庁はそれぞれ健康増進、スポーツの振興について取り組んできたところであるが、その連携を強化するために、「スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議」を設置

【検討事項】

- スポーツを通じた以下の連携策
 - ・生活習慣病
 - ・企業における従業員の健康づくり対策
 - ・メンタルヘルス対策
- 普及広報における連携策
- 地域（地方公共団体等）における協力策

健康日本21(第二次)の目標と現状

項 目		現状(平成25年度)	目標(平成34年度)まで
運 動	日常生活の歩数の増加 (20歳~64歳)	男性 7,788歩	9,000歩
		女性 6,893歩	8,500歩



◆ 「+10(プラステン)」を合言葉に

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命がのびましょう。

- ◆ また「+10」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ※・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能なことが、示唆されています。

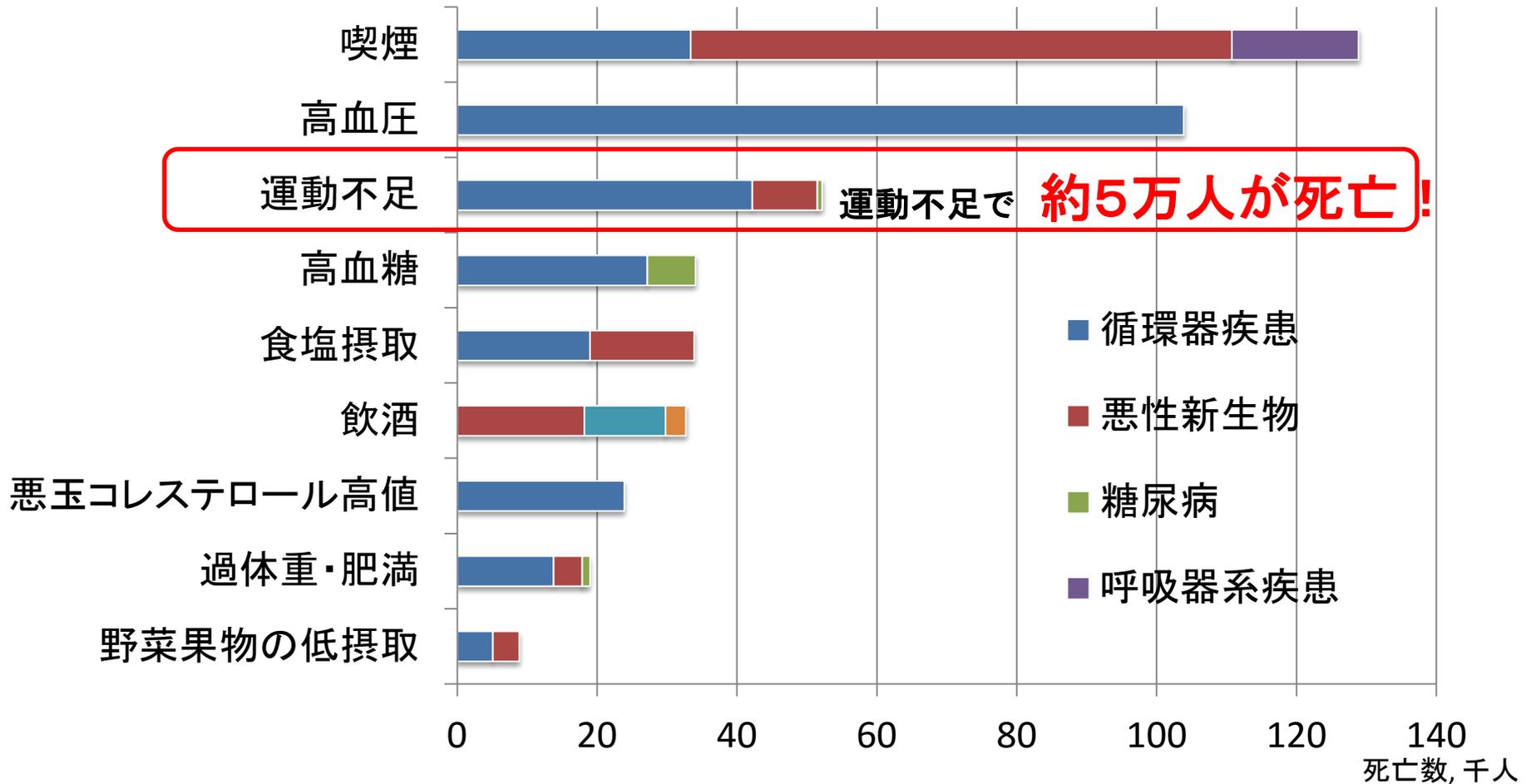
減量効果としても、+10を1年間継続すると、1.0-2.0kg減の効果が見込めます。

- ◆ 18歳~64歳の方は1日60分
- ◆ 65歳以上の方は1日40分

を目標にからだを動かしましょう

わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



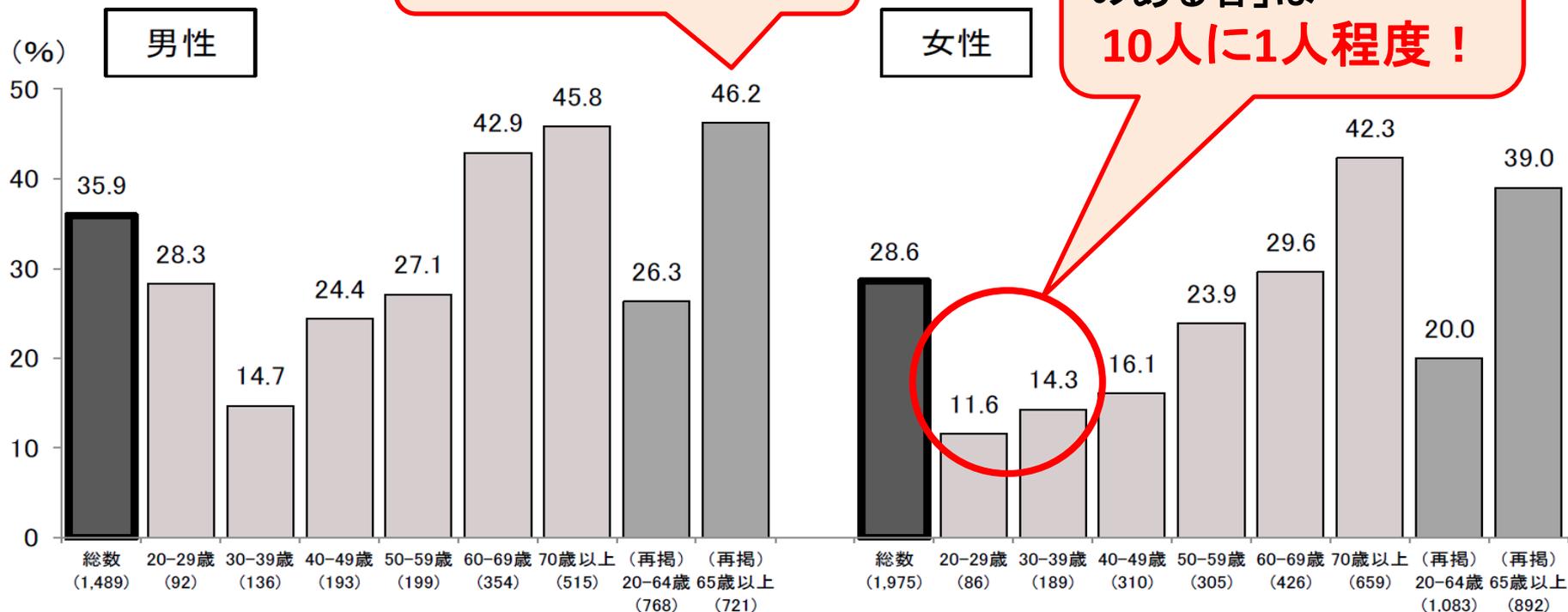
出典) THE LANCET 日本特集号(2011年9月) 日本: 国民皆保険達成から50年 「なぜ日本国民は健康なのか」

運動習慣者の状況 ～年齢階級別～

運動習慣のある者の割合を年齢階層別にみると、若い女性における割合が低く、20代で11.6%、30代で14.3%であった。

男女ともに高齢者の方が運動している割合が高い

若い女性で「運動習慣のある者」は10人に1人程度！



健康日本21(第二次)の目標と現状

	項 目	現状(平成25年度)	目標(平成34年度)まで
栄養・食生活	1日の野菜摂取量の増加	283g	350g



◆「毎日プラス1皿」を合言葉に

1日プラス70gの野菜を。

日本人は1日約280gの野菜を摂っています。

1日にあとプラス70gの野菜を食べることで、健康寿命がのびましょう。

高血圧等の改善には、栄養(減塩、野菜・果物の摂取増加、肥満者の減少)にかかる取組が必要です。

◆「+1皿」マーク等の普及

店頭などでも簡単に使った頂けるツールを無料でダウンロードしていただけます。この機会に野菜や野菜メニュー用のPOPとしてご活用ください。



「適切な食生活」に関する啓発ツール

「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取量の増加」に関する効果的な運動が全国的に展開できるよう、様々な場面で利用可能な『毎日プラス1皿の野菜』、『おいしく減塩1日マイナス2g』、『毎日のくらしにwithミルク』啓発ツールを作成。

-2 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは

ごはん、パン、めん類などで、食の中心を多く占め、エネルギーの源となります。	魚や肉、卵、豆類などで、食の中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。	野菜などで使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。
---------------------------------------	---	--------------------------------------

毎日のくらしに
with
ミルク

牛乳・乳製品で健康生活

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

健康日本21(第二次)の目標と現状

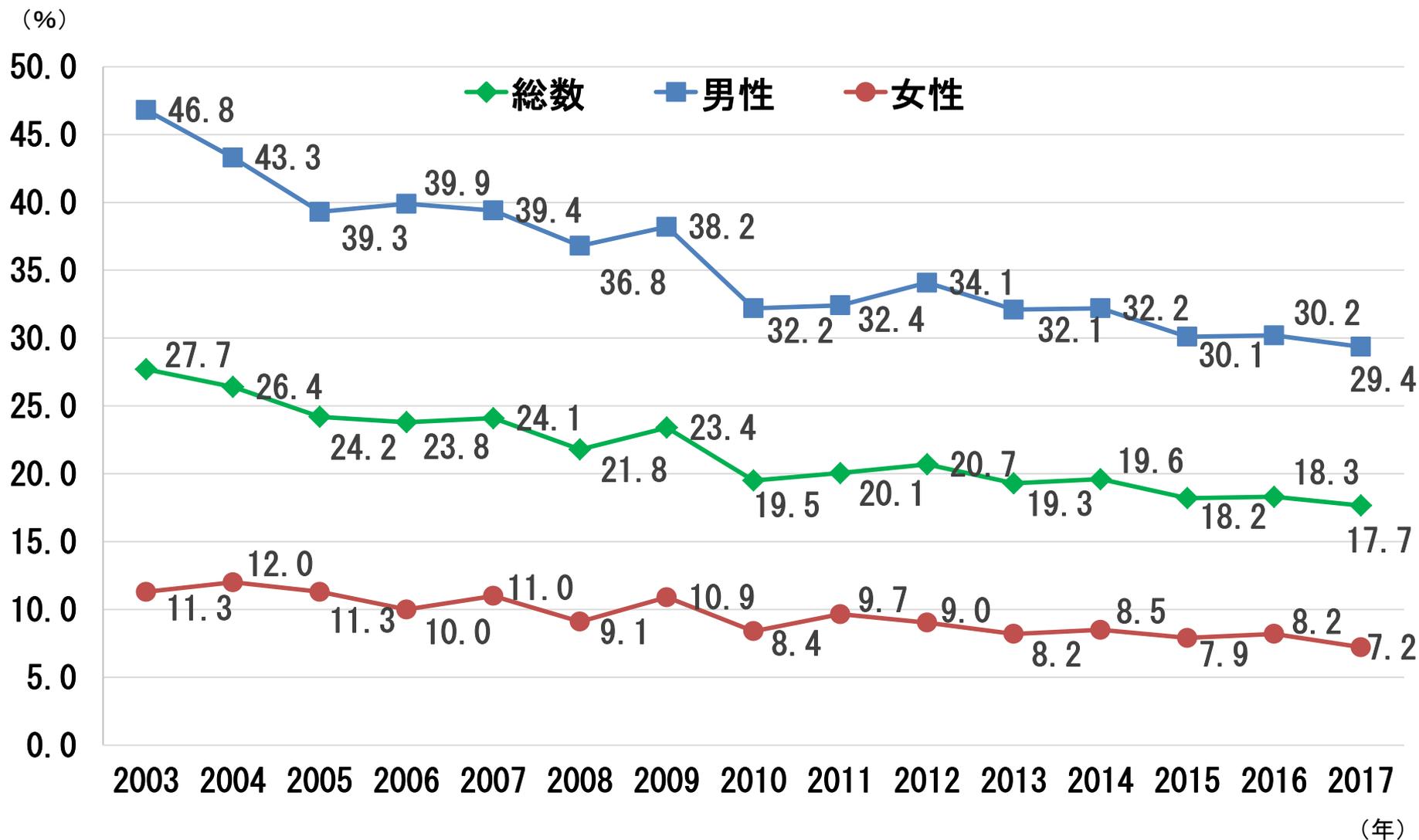
項 目		現状(平成25年度)	目標(平成34年度)まで
喫 煙	成人の喫煙率の減少	19.3%	12%



- ◆「たばこの煙をなくす」を合言葉に
たばこを吸うことによる健康影響には、多くのものがあります。
また、煙によって、自分だけではなく周囲への悪影響も引き起こすのです。
- ◆ 受動喫煙 - 他人の喫煙の影響
本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。
受動喫煙による肺がん等によって年間6,800人が亡くなっていると報告があり、健康影響は深刻です。

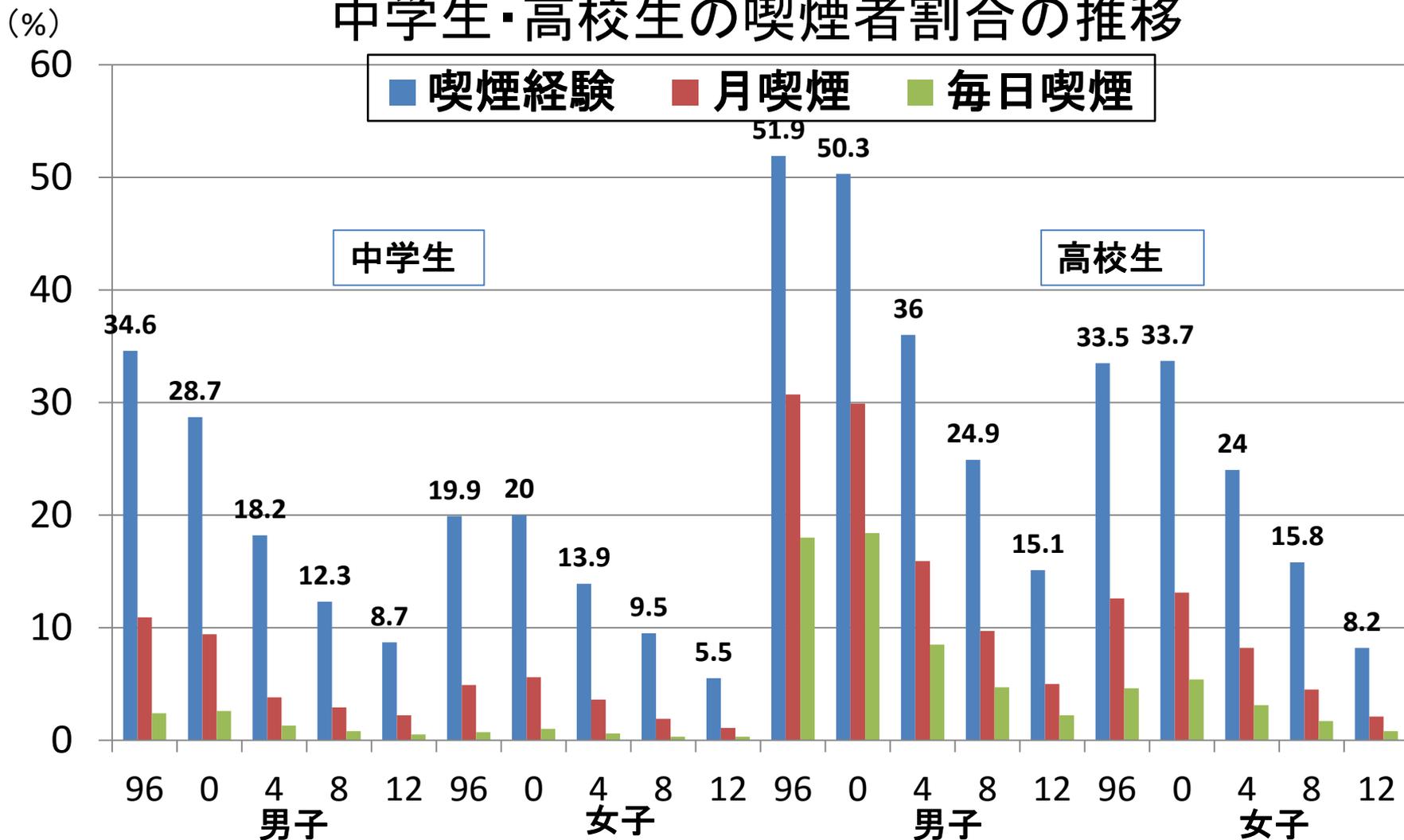
自分、そして大事な人の健康を守るためにも、禁煙を目指しましょう。

喫煙率(20歳以上)の年次推移



厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」

中学生・高校生の喫煙者割合の推移

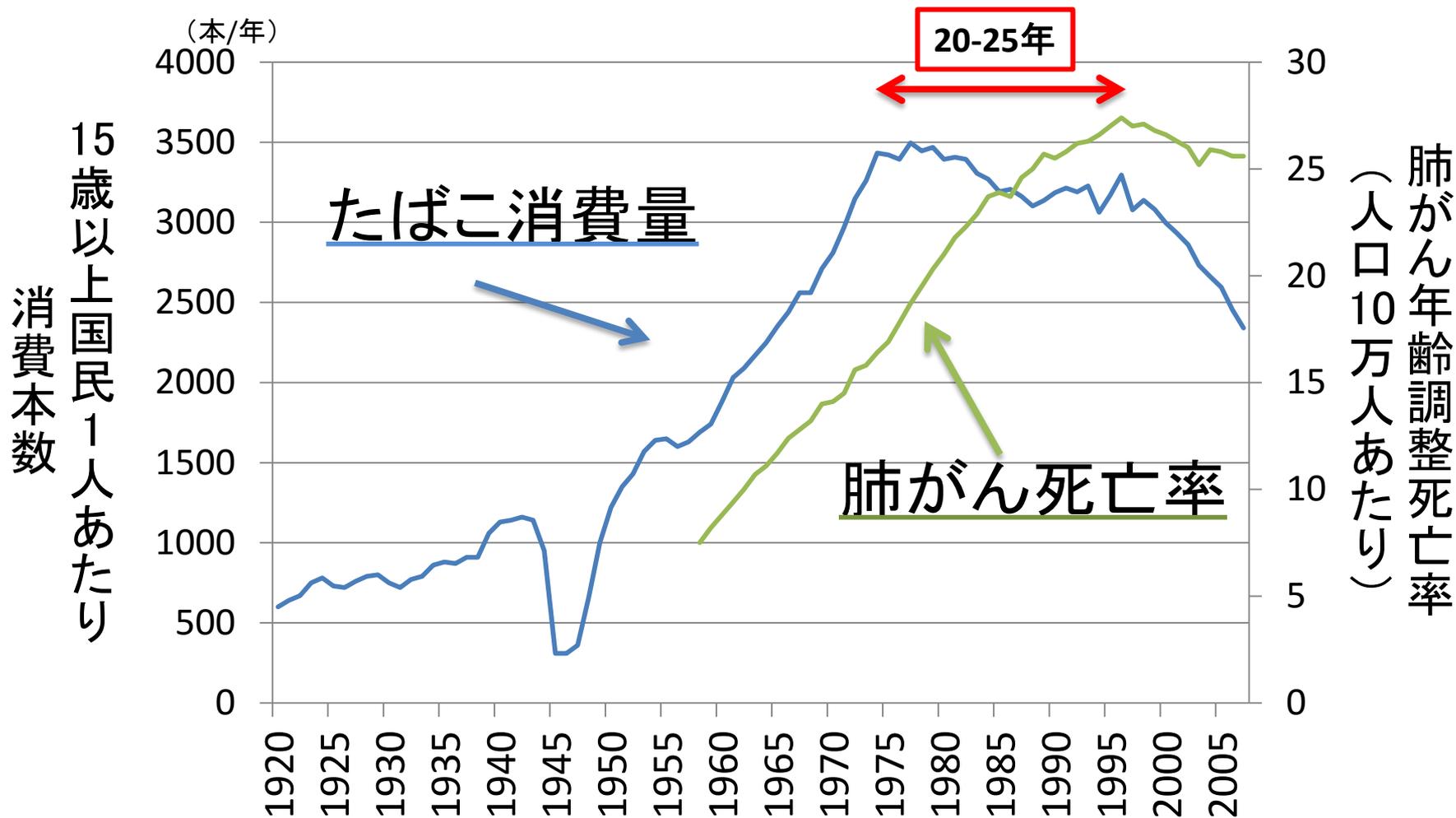


注 1) 調査年は、1996年(96)、2000年(0)、2004年(4)、2008年(8)、2012年(12)。

2) 月喫煙は調査前30日間に1回でも喫煙した者の割合。

出典：厚生労働科学研究補助金「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」

たばこ消費量と肺がん死亡率との関連（男性）

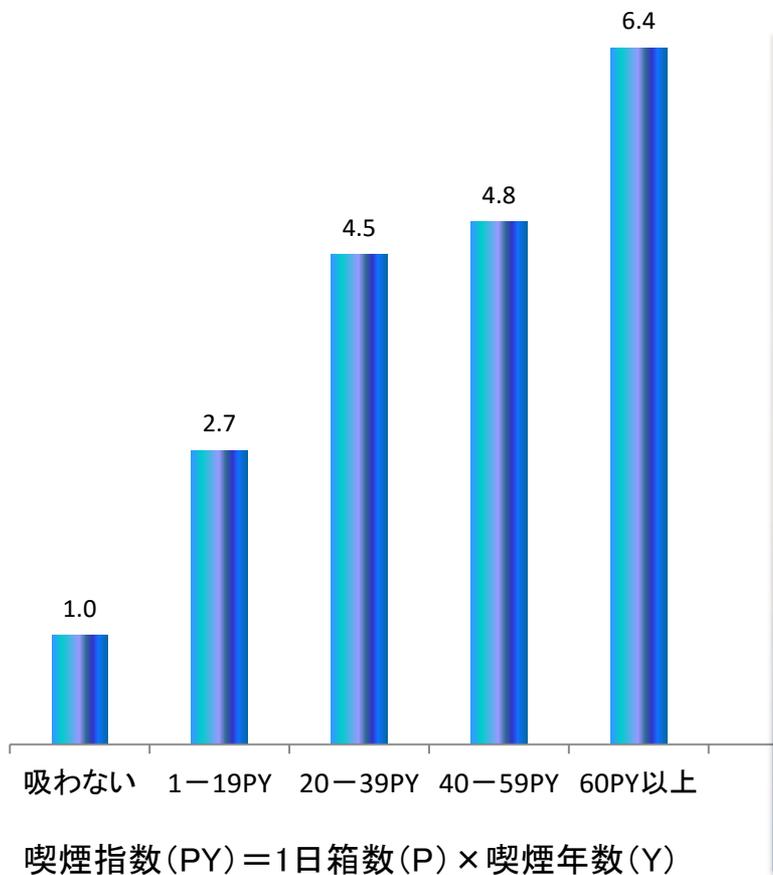


たばこ消費量と肺がん死亡率のピークは20-25年のタイムラグがある

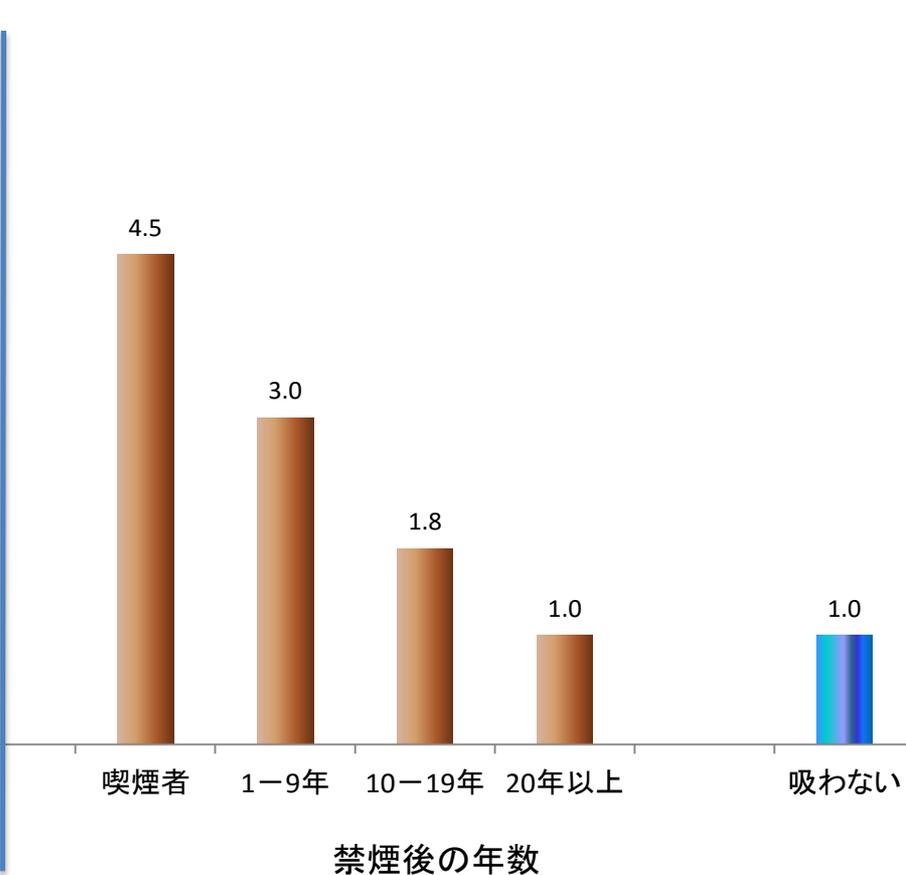
出典：(社)日本たばこ協会「紙巻たばこ統計データ」、総務省統計局「労働力調査」および「人口動態統計」より作成

喫煙及び禁煙と肺がん罹患リスクとの関係

喫煙本数でリスク上昇



禁煙後の期間が長いほどリスク低下



出典: Sobue T, et al. Int J Cancer 2002 May 10; 99(2): 245-51.

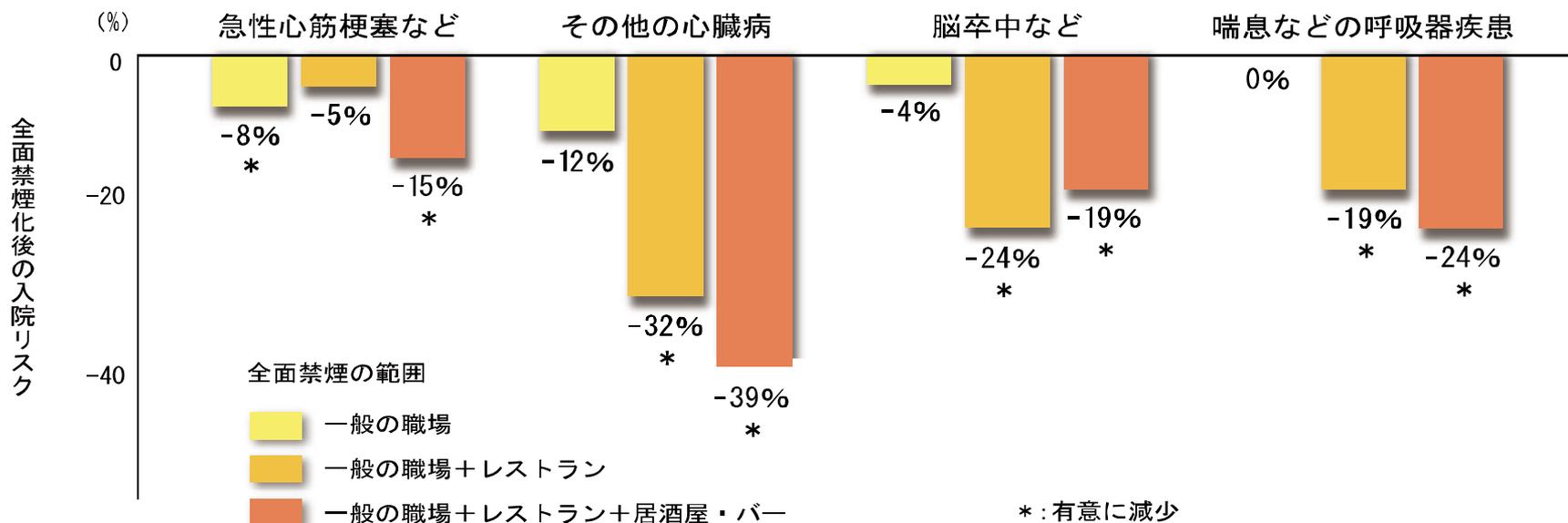
具体例：禁煙化の範囲が広いほど関連疾患のリスクが減少

第3章 たばこ対策

○法律により屋内を全面禁煙とした国・州における4つの喫煙関連疾患について検討した33論文の分析が行われた。

○急性心筋梗塞, 突然死を含むその他の心疾患、脳卒中、喘息などの呼吸器疾患のリスクが減少していたが、その減少は禁煙化の範囲が広い、つまり、一般の職場だけでなく、レストラン、バー（居酒屋等）まで全面禁煙化されているほど減少の度合いが大きかったことが示された。

法律による全面禁煙化の範囲と病気の減少（入院リスク）



* : 有意に減少

G7各国のたばこ対策の評価(MPOWER)

	<u>P</u> 受動喫煙防止 の法規制	<u>O</u> 禁煙支援 ・治療	<u>W</u> 健康被害 の警告表示	<u>E</u> 広告及び 後援の禁止	<u>R</u> たばこ税 の引き上げ
カナダ					
イギリス					
フランス	喫煙所設置可				
アメリカ	州法で規制				
イタリア	喫煙所設置可				
ドイツ	州法で規制				
日本					

日本の評価に関する説明:

※M(モニタリング)については、各国とも対策済み

P; 国レベルで屋内全面禁煙を定める法規制がないため

O; 禁煙治療の保険適用がなされているものの、無料禁煙電話相談の仕組みが不十分なので

W; 小さな文字だけで画像なしの警告表示であるが、パッケージ面積の30%を占めているので

E; たばこの広告及び後援は、自主規制しかないため

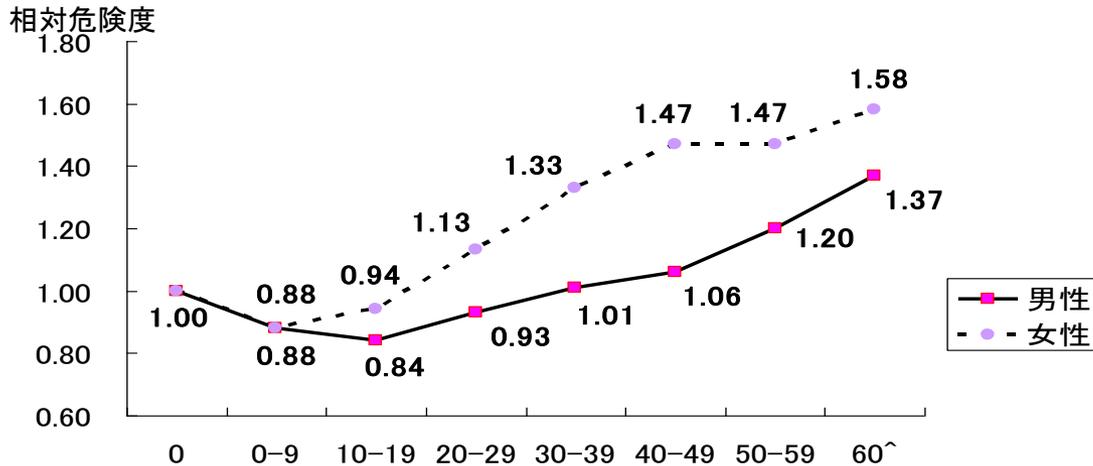
R; たばこ税が小売価格の51-75%を占めているので

色が濃くなる程、対策がよりなされていることを表す。

出典) who report on the global tobacco epidemic, 2017

アルコールと全死亡

多量飲酒者(純アルコール摂取60g以上/日)の死亡率は女性1.6倍、男性1.4倍となる



純アルコール摂取量(g) / 日

<純アルコールへの換算>
ビールなら500ml、日本酒なら1合
が、純アルコール20gとなる

- ・16のコホート研究(主に35歳以上の欧米人が対象)に対するメタ解析
- ・少量の飲酒では健康へ好影響をもたらすという「Jカーブ効果」も示されている

出典: Holman CD et al. Meta-analysis of alcohol and all-cause mortality. MJA. 1996.



健診・検診の受診

定期的に自分を知る

早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

**「健診」は
皆の毎日の健康を守る最大の武器！**

特定健診などの「健診」は健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診の受診を啓発しましょう。

定期健康診断、特定健診 など

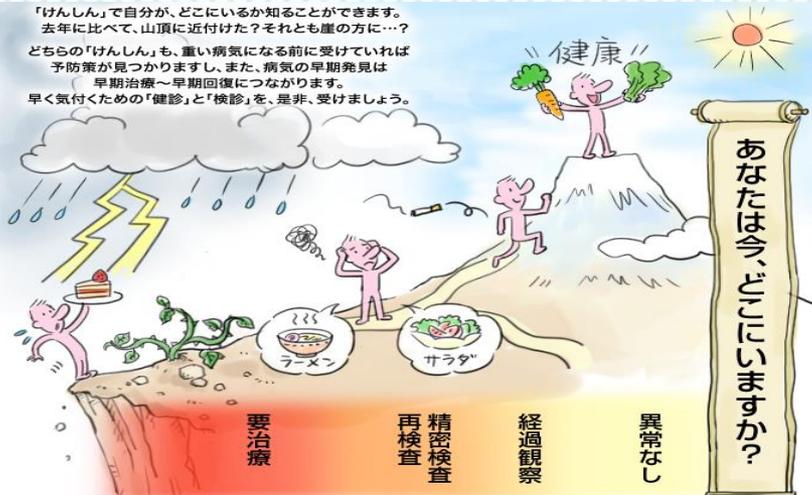
**「検診」は
大事な人や未来を守る最大の武器！**

がん検診などの「検診」は、病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。従業員や職員、その家族の安心のため、また優秀な人材を失わないためにも、検診の受診を啓発しましょう。

各種がん検診 など

同じ「けんしん」という言葉でも、実は目的や内容が違うことを知っている人は少ないかもしれません。その違いを知ってもらうことも、興味を持ち、受診してもらうための一歩です。

「けんしん」で自分が、どこにいるか知ることができます。去年に比べて、山頂に近付けた？それとも崖の方へ…？
どちらの「けんしん」も、重い病気になる前に受けていけば予防策が見つかりますし、また、病気の早期発見は早期治療～早期回復につながります。早く気付くための「健診」と「検診」を、是非、受けましょう。

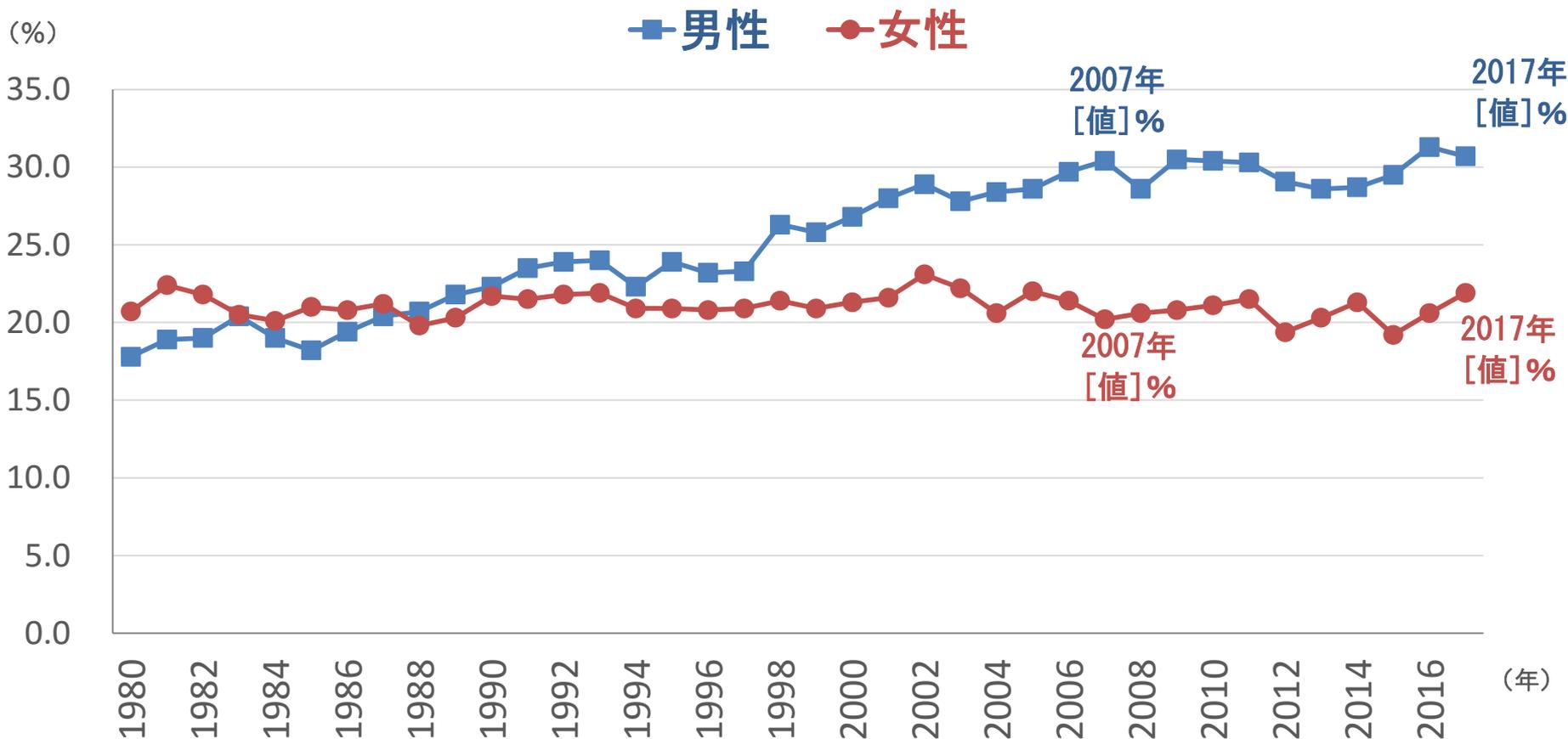


◆「定期的に自分を知る」を合言葉に

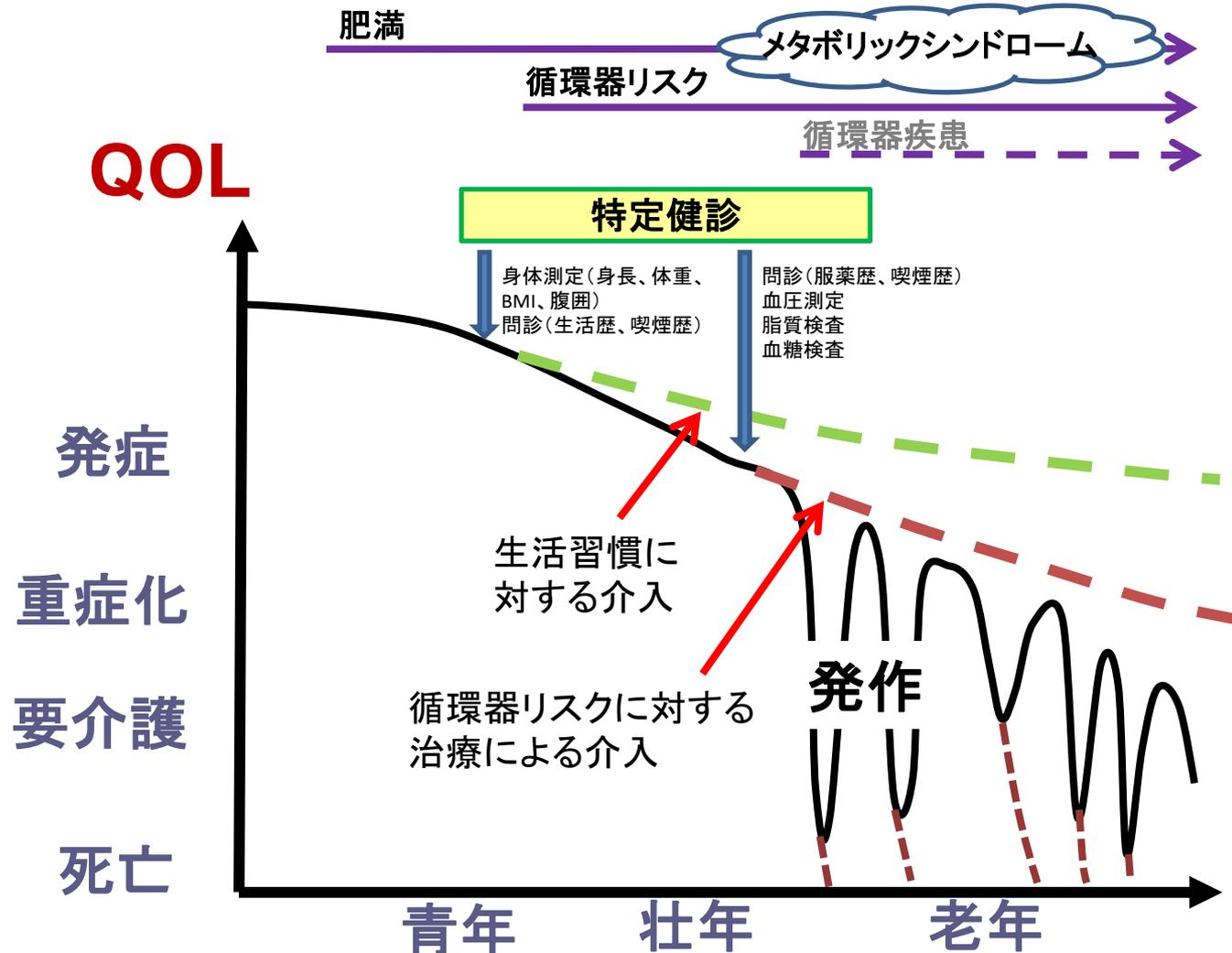
「けんしん」で自分がどこにいるかを知ることができます。山頂に近づけた？それとも崖の方へ…
どちらの「けんしん」も重い病気になる前に受けていけば予防策が見つかりますし、また、病気の早期発見は早期治療～早期回復につながります。
大切な従業員やその家族のためにも「けんしん」の受診を啓発してください。

肥満の状況

肥満者 (BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$) の割合は男性30.7%、女性21.9%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。



生活習慣病の自然史と特定健診



(第1回特定健康診査・特定保健指導の在り方に関する検討会 永井良三構成員提出資料より(一部改編))

健康寿命の更なる延伸 (健康寿命延伸プラン)

①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進

②地域・保険者間の格差の解消

自然に健康になれる環境づくり

行動変容を促す仕掛け

健康な食事や運動
ができる環境

居場所づくりや社会参加

行動経済学の活用

インセンティブ

I

次世代を含めたすべての人の
健やかな生活習慣形成等

(施策例)

- ◆ 栄養サミット2020を契機とした食環境づくり

先進的な取組例

Smart Meal
スマートミール

スマートミール認証制度

大手コンビニなど、2万弱の
店舗が認証。(日本栄養
改善学会など)



あだちベジタバライフ
飲食店での野菜メニュー
の提供 (足立区)



II

疾病予防・重症化予防

(施策例)

- ◆ 保険者インセンティブの強化 (配点基準のメリハリ強化、成果指標の導入拡大の検討)
- ◆ ナッジ理論を活用した受診勧奨
ターゲット別に異なるメッセージ
例

近年、日本人女性の11人に1人が
乳がんにかかると言われています。
乳がんは女性が一歩のうちで1番かかやすいがんです。

乳がんは早期発見で95%以上が
治癒します。
正しい知識を持って、適切な治療時に
チェックしていくことが大切です。

がんに関心な層への
メッセージ

乳がんは40-50代女性の
がんの中でトップ2です。
日本では年間約14万人以上の
女性が乳がんになってく
ています。

がんが怖くて検診が
不安な層へのメッセージ

乳がん検診は2年に1度
必ず受診して下さい。
多くのがんは、2年に1度の検診で早期発見で
きます。正しい検診は健康を守る大切な
あるかもしり、乳がんの予防、乳癌から命
の危険を防ぐ。乳癌の予防や治療のためには
乳がん検診は大切な健康を守るための第一歩

III

介護予防・フレイル対策、
認知症予防

(施策例)

- ◆ 「通いの場」等の更なる拡充に向け、保険者
へのインセンティブ措置の強化 (配分基準のメリ
ハリの強化など)
- ◆ 「共生」・「予防」を柱とした認知症施策の推進

