

健康寿命の延伸に向けた未病対策の取組

取組のあらまし

取組団体 神奈川県

取組内容 神奈川県では社会全体での健康寿命の延伸を図るために、未病対策の取組として、「食」「運動」「社会参加」の3つを柱とした食生活の改善、日常的な運動、地域活動への参加の推進等の幅広い取組を展開

推進体制 23名（令和6年度）

予算等 1,512億2,018万円（令和6年度：未病改善の取組及び医療・介護施策の推進）
285億5,284万円（令和5年度：未病改善の取組及び地域医療体制の整備）

1 神奈川県の概要

人口 922万5091人 令和6年1月1日現在（住民基本台帳人口）

職員数 7,527人 令和6年4月1日現在（一般行政部門）

総面積 2,416.33km² 令和6年1月1日現在（国土地理院「全国都道府県市区町村別面積調」）

図表 1 神奈川県の位置図



出所：神奈川県ホームページ

2 取組の背景・目的

神奈川県は、高齢化社会の進展に対応し、住民が健康でいくつになっても元気に生き生きとくらす社会を目指すための取組である。

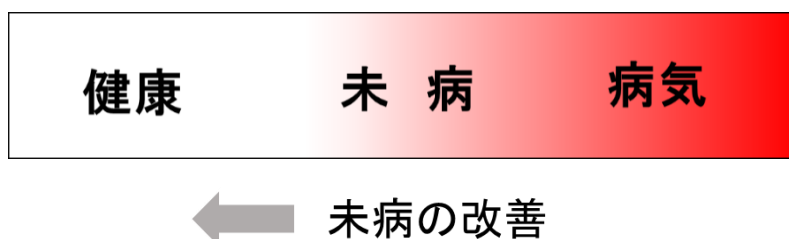
「未病」とは、心身の状態を健康と病気の二分論の概念で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念であり、県では、病気になってから対処するのではなく、普段の生活において心身を整え、健康な状態に近づける「未病改善」の取組を推進している。

取組の背景には、神奈川県での少子化の進行や、高齢化の加速が挙げられ、超高齢社会への十分な対応を図る必要があることから「新かながわグランドデザイン」や「かながわ健康プラン21」のもと、ライフステージに応じた未病対策や、未病改善を支える社会環境づくりが進められている。

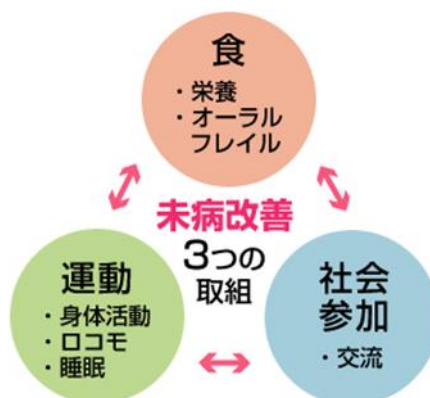
未病対策の目的は、県民が自ら未病改善に取り組むことを促進し、健康寿命の延伸を目指すものであるが、企業や団体とも連携し、企業等のノウハウを活かした運動プログラムの提供や、身近な場所で健康状態や体力をチェックできる場の提供など、幅広い主体が参加する取組が展開されている。

未病改善の取組は、「食」「運動」「社会参加」の3つを柱に、健康的な食生活への改善、日常的な運動、他者との交流や社会とのつながりを持つことなどを推進している。

図表 2 未病とは



図表 3 未病改善の3つの取組



出所：神奈川県ホームページ

（1）食

食事は日々の健康状態に直結する要素であり、未病改善においても重要な役割を果たしている。

神奈川県では、ライフステージごとに、例えば、高齢者では、フレイル・低栄養予防のための多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事の普及や、口腔機能の維持・向上のためのオーラルフレイル対策を進めている。また、女性に対しては、若年女性のやせなど女性特有の健康課題の解決に資するためウェブサイト等の ICT を用いた情報発信を実施している。

他にも、県民一人ひとりが未病改善に取り組むための個人の取組目標である「かながわ健康づくり8か条」に、「主食・主菜・副菜をそろえて食べよう」等の食に関する目標を位置づけ、普及啓発に取り組んでいる。

（2）運動

日常的に運動を取り入れることも、未病改善には欠かせない。

神奈川県ではライフステージごとに、例えば、仕事や家事・育児等で忙しい働く世代に向けては、日常生活の中でスキマ時間を活用した運動を提案したり、高齢者には、心身の機能や活力が衰えた状態であるフレイル（虚弱）対策を進めている。

他にも、こどもや保護者が楽しみながら運動習慣を身に付けられるようなイベントやプログラムの実施、認知症のリスク軽減に効果が期待される「コグニサイズ」の普及啓発、健康運動士による運動等の動画コンテンツの提供等に取り組んでいる。

（3）社会参加

社会とのつながりを持つことも、健康寿命を延ばすために重要である。健康な地域の背景には「いいコミュニティ」の存在や、こころの健康の維持・向上が、健康づくりに取り組む上で重要であるとされる。

神奈川県ではライフステージごとに、例えば、働くことで社会と密接につながっている働く世代に向けても、定年後にも繋がり続ける大切さを意識啓発する等取組を進めている。

他にも、地域で健康づくりを支えるボランティアの育成や、共食の重要性の普及啓発、老人クラブとの連携等による高齢者の「居場所」の確保等に取り組んでいる。

3 取組内容

前述で触れたように、神奈川県では県民が「食・運動・社会参加」の3つを柱とする未病改善に取り組めるよう、企業、団体、市町村などと連携しながら、ライフステージに応じた対策や、気軽に実践するための環境づくりなどを推進している。また、推進に当たっては、健康に関する様々なデータ分析や活用を行うなど、より効果的なものとなるよう取り組んでいる。主な取組を紹介する。

(1) ライフステージに応じた未病対策

ア 子ども

企業・団体が県に登録した「子どもの未病対策応援プログラム」を、幼稚園や保育所から要望を受けて調整し、幼稚園等で実施。

イ 女性

女性の健康問題（やせ過ぎ、ライフスタイル変化に伴う女性特有の疾患の低年齢化等）に焦点を当て、女性が自らのこととして未病改善に取り組むよう、ウェブサイトやSNSなどを通じて、普及啓発を実施。

ウ 働く世代

神奈川県の女性が抱える体の不調の主要な要因が、腰痛や肩こり、関節の痛みであることを踏まえ、運動する時間が取りにくい働く世代の女性に行動変容を促すため、就業時間内で運動する職場訪問事業を実施。また、働く世代の生活習慣病を予防する上で、バランスの良い食事の実践が非常に重要であることから、社員食堂（事業所給食施設）と連携し、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を普及するためのイベントや講演会、コラボメニューの提供など、企業のニーズに応じた取組への支援を実施。

エ 高齢者

多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ることから、健康寿命の延伸のため、高齢者が自らフレイルを早期に発見し、改善の取組を実践できるようフレイル対策の重要性について啓発を実施。また、加齢とともにオーラルフレイルのリスクが高い者が増加し、要介護状態や低栄養状態等の全身の衰えにもつながることから、県民自らが、口の機能の軽微な衰えに気付き、未病改善に取り組めるよう、オーラルフレイルの周知をするとともに、オーラルフレイル改善プログラムや健口体操等のオーラルフレイル対策の普及啓発を実施。

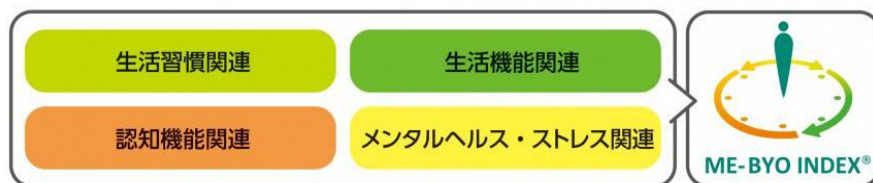
（2）未病改善を支える社会環境づくり

県民が未病改善に取り組めるよう、「未病センター」の設置や利用を促進するとともに、県の未病改善の取組に賛同する企業・団体による「健康支援プログラム」を公設未病センターで展開している。

（3）データ活用と指標の構築

未病改善を効果的に進めるためには、健康に関するデータの収集と活用が重要である。神奈川県では、保健医療データを活用し、未病改善の取組の効果分析等を行っている。また、未病指標「ME-BYO INDEX」を構築し、県民が自分の健康状態を客観的に把握できる仕組みも整えられている。

図表 4 未病指標「ME-BYO INDEX」の考え方



出所：神奈川県ホームページ

（4）神奈川 ME-BYO リビングラボ

「神奈川 ME-BYO リビングラボ」は、県民がより安心して未病改善の実践に取り組めるよう、地域や職域における健康課題の解決や新たな社会システムの構築に資する未病関連製品・サービスの事業化、産業化及び社会実装を促進するための取組である。

県民の意識・行動変容につながる未病関連製品・サービスの機能・効果等を検証する実証事業の提案を募集し、県内市町村や CH0 構想（健康経営）を実践する企業、アカデミア等と連携し、製品・サービスの機能・効果等を検証する実証フィールドのマッチングを支援するとともに、その実証結果の評価を行っている。

図表 4 神奈川 ME-BYO リビングラボ



出所：神奈川県ホームページ

4 成果・課題

（1）取組の成果

ライフステージに応じた未病対策について、例えば、「子どもの未病対策応援プログラム」では9,000人を超える子どもや保護者が参加し、正しい生活習慣を身に着けることで子どもの未病改善の後押しとなったほか、女性の健康・未病課題を取り扱うウェブサイト「未病女子 navi」とそれに連動するSNS公式アカウントでは、124万件超のアクセスがあり、未病に関する情報を発信することで、女性が自らの健康課題に気づき、改善を実践する取組が進んだ。

未病改善を支える社会環境づくりでも、「未病センター」の登録数は、85か所となり、234万人を超える県民が参加し、県民が未病改善に取り組める環境が広がった。未病センターを利用した県民からは、「健康チェックと共に、健康や日常生活に関する相談ができる場として利用している。」「身体の不調や足腰の衰えを感じているが、どのように対策や予防をすればよいかわからなかったため、相談に乗ってもらえてありがたい。」といった声が挙がっている。未病指標「ME-BYO INDEX」は、令和6年3月末時点で累計約27万人が測定をしている。測定者からは、普段あまり測る機会のない認知機能等についてもスマートフォン等で手軽に測定でき、未病改善の意識変容につながったなどの感想をいただいている。

また、未病改善の普及啓発等の取組により、「未病改善」の取組を行っている人の割合はコロナ禍前には84.7%まで上昇し、コロナ禍には一旦低下したが、運動機会や社会交流の回復にともない上昇傾向となっている。

（2）今後の課題

コロナ禍の影響で「未病改善」に取り組む人の割合が低下したことを受け、日常生活において健康状態の悪化を防ぐため、引き続き県民の意識変容・行動変容を加速させていく必要がある。

健康データを活用した施策の効果を最大化するためには、さらなるデータの収集と、それを活かした精密な施策の展開が求められる。現在、未病指標の構築や健康データの可視化が進められているが、それらのデータを基に「未病改善」に向けた具体的な行動変容を促すことが課題である。

神奈川県内の男性の健康寿命は全国平均を上回っているものの、女性の健康寿命は下回っている。そのため、女性の「未病改善」に向けた取組の強化も必要とされている。

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を実現するため、社会環境の変化を踏まえ、より効率的・効果的な健康づくりを推進することが重要である。その際、「誰一人取り残さない健康づくりの展開」および「より実効性の高い取り組みの推進」を基本方針とし、「個人の行動と健康状態の改善」と「社会環境の質の向上」を目指すため、ライフコースアプローチを踏まえ、年

代、性別、家族構成、働き方、障がいの程度や状態などの、個人の特性や状況に応じたきめ細やかな健康づくりに取り組む必要があると考える。

関連・参考資料

神奈川県ホームページ

<https://www.pref.kanagawa.jp/>