

計画策定時に現状値等が未把握の4指標について

	指標名	現状値	目標値
12	睡眠で休養がとれている者の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定
48	地域等で共食している人の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定
51	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が9点以上の者の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定
54	地域とのつながりが強いと思う人の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定

12 睡眠で休養がとれている者の割合

計画書P25~26

基本方針 I 要介護とならないための予防と機能維持・向上の取組の推進

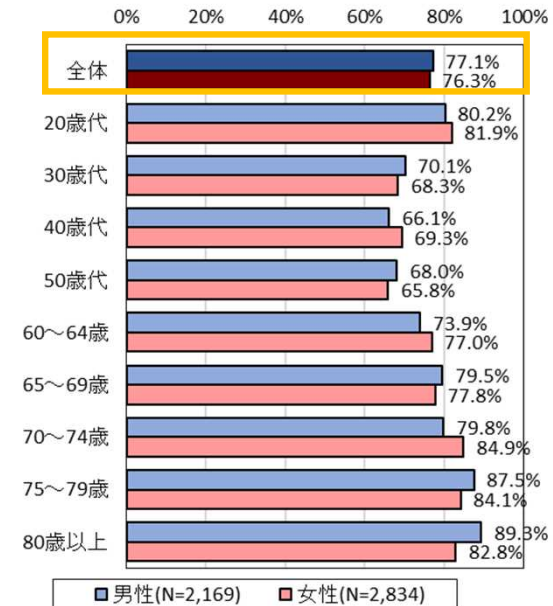
施策の柱1 健康的な生活習慣の普及

(3) 休養・睡眠の普及推進

◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
12	睡眠で休養がとれている人の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定	(参考)健康日本21(第三次)の目標値80%	なら健康長寿基礎調査
13	6~9時間睡眠の人の割合(20歳~59歳)	74.8%	82.2%	R4年度値より10%増加を目標とする。(参考)健康日本21(第三次)の目標値60%	なら健康長寿基礎調査
14	6~8時間睡眠の人の割合(60歳以上)	59.5%	65.5%	R4年度値より10%増加を目標とする。(参考)健康日本21(第三次)の目標値60%	なら健康長寿基礎調査

○睡眠で休養がとれている人の割合(R5)



全体76.6%

※睡眠で休養が「充分とれている」「まあまあとれている」とした人の割合 <R5なら健康長寿基礎調査>

目標値設定(案)

考え方:現状値が健康日本21(第三次)の目標値を下回っているため、国と同様の目標値とする。

指標名	現状値	目標値	目標値の考え方
睡眠で休養がとれている人の割合	76.6%	80%	健康日本21(第三次)の目標と同様(参考)現状値:78.3%(H30)

48 地域等で共食している人の割合

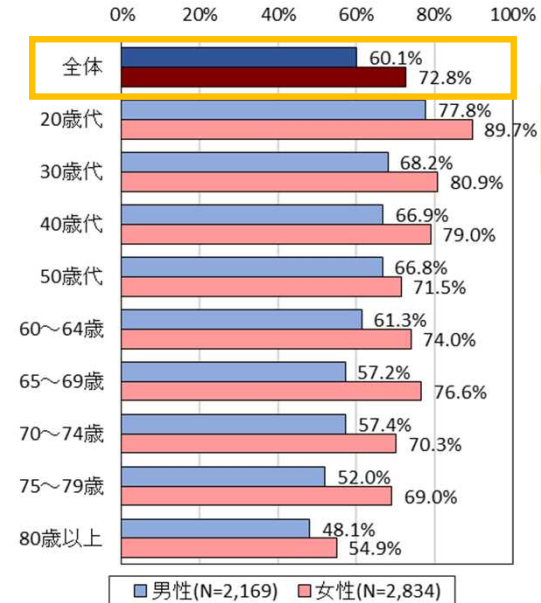
計画書P48~49

基本方針Ⅱ 県民誰もが健康になれる地域環境づくりの推進 施策の柱4地域で暮らし健康になれる環境づくり (1)食環境整備

◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
47	やさしおベジ増しプロジェクト参加協力店数【再掲】	58 店舗	76 店舗 (R11)	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	健康推進課調べ
48	地域等で共食している人の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定	第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様	なら健康長寿基礎調査

○地域等で共食している人の割合(R5)



全体67.3%

目標値設定(案)

考え方:奈良県食育推進計画の目標値と整合をとるため、R7年度奈良県食育推進会議において目標値決定後に当計画へ反映させる。

指標名	現状値	目標値	目標値の考え方
地域等で共食している人の割合	67.3%	R7年度以降設定	現状値より改善する。 第4期奈良県食育推進計画の目標値と同様

※なら健康長寿基礎調査の間4「あなたは、お住まいの地域（職場・学校を除く）において誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。
 「1. 週1回程度」「2. 月1回程度」「3. 3か月に1回程度」「4. 6か月に1回程度」「5. 年に1回程度」「6. ほとんどない」のうち、
 (ア) 地域の人 (イ) 友人・知人 のいずれかで「1. 週1回程度」～「5. 年に1回程度」を選んだ人の割合
 < R5なら健康長寿基礎調査 >

51 K6(こころの状態を評価する指標)の合計点数が9点以上の人の割合

計画書P54~56

基本方針Ⅱ 県民誰もが健康になれる地域環境づくりの推進 施策の柱4地域で暮らし健康になれる環境づくり (4)こころの健康

◆指標

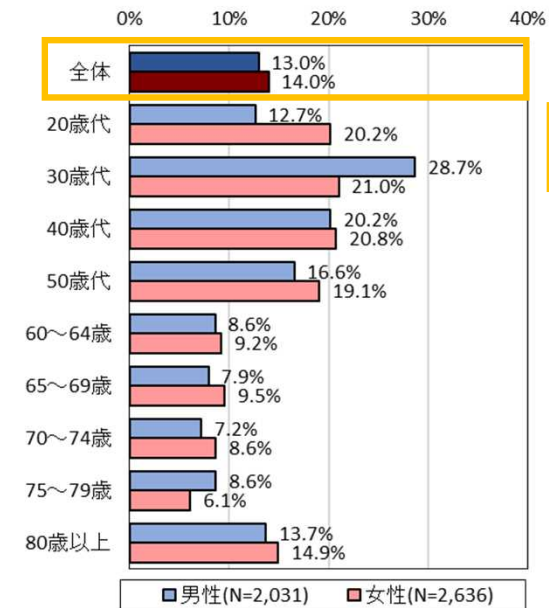
	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
51	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が9点以上の人の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定	(参考)健康日本21(第三次)の目標値9.4%(R14)	なら健康長寿基礎調査
52	ゲートキーパー養成数	1,357人	増加	中町村自殺対策計画	疾病対策課調べ
53	自殺死亡率(人口10万対)	18.2	9.5以下 (R9)	奈良県自殺対策計画の目標値と同様	人口動態統計(厚生労働省)

K6について

K6は米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。6つの質問について5段階で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしてされている。

健康日本21(第三次)では10点以上の割合を指標としているが、奈良県においては奈良県自殺対策推進計画と整合をはかり9点以上の割合を設定している。

○K6の合計点数が9点以上の人の割合(R5)



全体13.6%

< R5なら健康長寿基礎調査 >

目標値設定(案)

考え方:参考値となる健康日本21(第3次)の現状値は10.3%(R元)、目標値は9.4%であるが、算出方法が異なるため、今後の調査結果を踏まえ、令和7年度以降に目標値を設定する。

指標名	現状値	目標値	目標値の考え方
K6(こころの状態を評価する指標)の合計点数が9点以上の人の割合	13.6%	R7年度以降設定	現状値より改善する。 今後の調査結果を踏まえ設定する。

54 地域とのつながりが強いと思う人の割合

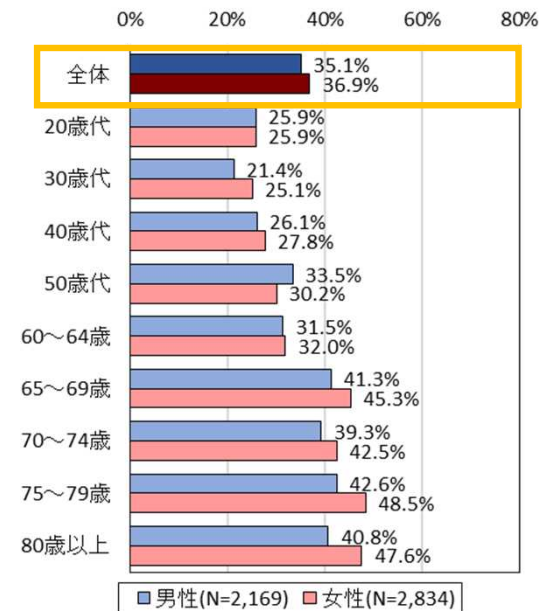
計画書P57~58

基本方針Ⅱ 県民誰もが健康になれる地域環境づくりの推進 施策の柱4地域で暮らし健康になれる環境づくり (5)社会とのつながり

◆指標

	指標名	現状値 (R4)	目標値 (R16)	目標値の考え方	把握方法
54	地域とのつながりが強いと思う人の割合	R6年3月把握	R6年度以降設定	(参考)健康日本21(第三次)の目標値45%(R14)	なら健康長寿基礎調査
55	生涯学習、ボランティア、文化、スポーツなどの地域活動参加率	20歳以上 42.2%	46.5%	R4年度値より5%増加を目標とする。(健康日本21(第三次)の目標と同様)	なら健康長寿基礎調査
		65歳以上 48.3%	増加 (R8)	奈良県 高齢者福祉計画・第9期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画の目標値と同様	

○地域とのつながりが強いと思う人の割合(R5)



全体36.1%

目標値設定(案)

考え方:県内市町村別割合において、中央値が40.8%(R5)であることから中央値を上回ることを目標値とする。

指標名	現状値	目標値	目標値の考え方
地域とのつながりが強いと思う人の割合	36.1%	41%	県内市町村別の割合のうち中央値を上回る。 (参考)健康日本21(第三次) 目標値45%、現状値:40.2%(R元)

< R5なら健康長寿基礎調査 >

