

## 各月間・週間における自治体の取組事例

### ○平成 17 年度健康増進普及月間

- ・実施要綱
- ・自治体における取組事例

### ○平成 17 年度食生活改善普及月間

- ・実施要綱
- ・自治体における取組事例

### ○平成 17 年度生活習慣病予防週間

- ・実施要綱
- ・自治体における取組事例

## 平成17年度健康増進普及月間実施要綱

### 1. 名称

平成17年度健康増進普及月間

### 2. 趣旨

平均寿命の著しい伸長にみられるように、近年の国民の健康水準の向上には目覚ましいものがあるが、一方において、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴って、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等に代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっている。

これらはいずれも日常生活のあり方と深く関連しており、国民の健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要である。

このため、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、平成17年9月1日（木）から30日（金）までの1か月間を健康増進普及月間として、本月間を展開し、種々の行事等を全国的に実施するものである。

### 3. 実施機関

厚生労働省並びに健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、政令市、特別区及び市町村

### 4. 実施期間

平成17年9月1日（木）～9月30日（金）

### 5. 統一標語

良い生活習慣は、気持ちがいい！～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5にクスリ～

### 6. 実施方法

#### (1) 厚生労働省

政府広報等の活用を図るほか、（財）健康・体力づくり事業財団等関係機関の協力の下に、生活習慣病対策資料集、ポスターの作成等により健康増進に関する普及啓発を図る。

#### (2) 都道府県、政令市、特別区及び市町村

健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、政令市、特別区及び市町村は、関係官庁及び関係団体等との連携を密にしつつ、それぞれの地域や職域の実情に即し、創意工夫をこらした効果的な実施計画を作成して本月間の推進を図るもの

とする。

なお、活動内容を例示すれば次のとおりである。

- ア. テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報
- イ. 都道府県及び市区町村の広報紙、関係機関及び関係団体等の機関紙、有線放送、インターネット等の活用による広報
- ウ. ポスター、リーフレット等による広報
- エ. 健康増進に関する各種講演会、研修会、シンポジウム、フォーラム及び映画会等の開催
- オ. ウォーキング等の運動イベントの開催
- カ. 地域別、年代別に応じた健康増進のための行動目標、スローガン等の公募及び発表
- キ. 住民主体のボランティアグループ等を通じた情報提供の推進
- ク. 健康相談、食生活相談及び栄養改善指導

また、ウォーキング等の身近かつ持続可能な運動の普及促進、「食事バランスガイド」を活用した管内の住民及び飲食店等に対する食生活改善の普及啓発、禁煙支援について管内の保健医療関係者及び民間団体等の連携を強化するなど、着実に健康づくり施策の充実強化が図られるよう実施計画を作成していただきたい。

なお、昨年度の活動例を別添のとおり添付するので、今年度の実施にあたり参考としていただきたい。

## 7. 報告

他の地方公共団体に対して参考となるような事業を行っている都道府県、政令市及び特別区においては、健康増進普及月間における事業実施状況について、別紙様式により10月末日までに厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室に報告いただきたい。

なお、都道府県においては、貴管内市町村での事業の実施状況についても同様に報告いただきたい。

健康増進普及月間における自治体の取組事例(平成17年度)

自治体名	事業内容
<p>北海道 旭川市</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○肥満予防教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話</li> <li>・調理実習</li> <li>・ウォーキング</li> </ul> </li> <li>○高齢者健康教育               <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:生活習慣病・閉じこもり予防)</li> <li>・レクリエーション</li> </ul> </li> <li>○豊かに食べるヘルシー講座               <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:動脈硬化予防)</li> <li>・調理実習</li> </ul> </li> <li>○地域講習会               <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善推進による調理実習</li> <li>・講話</li> </ul> </li> <li>○ウォーキング教室</li> </ul>
<p>群馬県 高崎市</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康相談               <ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病に不安のある者向け相談</li> </ul> </li> <li>○栄養相談               <ul style="list-style-type: none"> <li>・体重増加が気になりだした者向け相談</li> </ul> </li> <li>○ウォーキング講習会(糖尿病個別教育受講者向け)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング</li> <li>・ストレッチ体操講習会</li> </ul> </li> <li>○乳製品調理実習教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習</li> <li>・講話(テーマ:骨粗鬆症について)</li> </ul> </li> <li>○はつらつウォーキング教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・体脂肪・循環機能測定</li> <li>・講話(テーマ:はつらつ高崎21の概要)</li> <li>・ウォーキング</li> </ul> </li> </ul>
<p>千葉県 習志野市</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○広報               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポスター、リーフレットによる普及啓発</li> </ul> </li> <li>○健康サークル               <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:がん・高脂血症予防)</li> </ul> </li> <li>○歩く健康教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:ウォーキングの効果)</li> <li>・ウォーキング</li> </ul> </li> <li>○いきいきサロン               <ul style="list-style-type: none"> <li>・転倒予防体操講習会</li> <li>・体力測定</li> <li>・講話(テーマ:骨粗鬆症予防)</li> </ul> </li> <li>○成人・高齢者健康相談</li> <li>○健診事後相談</li> </ul>

自治体名	事業内容
東京都 多摩市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・水中ウォーキングとアクアビクス</li> <li>・ストレッチ体操とレクダンス</li> <li>・ゆる体操</li> <li>・ダンベル体操とストレッチ</li> <li>・ウォーキング</li> </ul> </li> <li>○栄養改善指導 <ul style="list-style-type: none"> <li>・男の料理教室</li> </ul> </li> <li>○健康・食生活相談</li> <li>○健康づくり推進員主催講演会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:サプリメントの利用法)</li> </ul> </li> </ul>
長野県 長野市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○糖尿病予防教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:糖尿病予防について)</li> </ul> </li> <li>○健康ながの21講演会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:アルコールについて)</li> </ul> </li> <li>○すこやかリーダー会(パワーアップ教室) <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋カトレーニング講習会</li> </ul> </li> <li>○禁煙講習会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニコチン測定・呼気CO濃度測定</li> <li>・講話(テーマ:怖いたばこの害について)</li> </ul> </li> <li>○広報 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポスター、リーフレットによる普及啓発</li> </ul> </li> <li>○ウォーキング講習会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング</li> <li>・体操講習会</li> </ul> </li> </ul>
岐阜県 白川町	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基本健診結果相談会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果に基づく健康・栄養相談</li> <li>・メタボリックシンドローム普及啓発リーフレットの配布</li> </ul> </li> <li>○遊湯ヘルシー教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・水中運動講習会</li> <li>・体力測定</li> <li>・講話(メタボリックシンドロームについて)</li> </ul> </li> <li>○ヘルスアップ教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・BMIの計算法講習会</li> <li>・講話(バランスのとれた食生活について)</li> <li>・ウォーキング</li> </ul> </li> </ul>
静岡県 静岡市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○巡回ヘルスアップ講座 <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣アセスメント表の記入による自己チェック</li> <li>・講話(テーマ:自分の健康を見直そう)</li> <li>・個別健康・栄養相談</li> </ul> </li> <li>○小中学生向け喫煙防止講演会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:生涯無煙・自らの健康は自ら守る)</li> </ul> </li> </ul>

自治体名	事業内容
<p>大阪府 茨木市</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○みんなの健康展 <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙に対するアンケート</li> <li>・呼気CO濃度測定</li> <li>・尿中ニコチン代謝物濃度測定</li> <li>・禁煙相談</li> <li>・体脂肪測定</li> <li>・栄養相談</li> <li>・野菜一日量の献立展示</li> <li>・子供向け食事バランスガイド塗り絵コーナー</li> </ul> </li> </ul>
<p>兵庫県 姫路市</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○広報 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポスター、リーフレットによる普及啓発</li> </ul> </li> <li>○食と健康教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:栄養について)</li> <li>・調理実習</li> </ul> </li> <li>○健康チェック教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定</li> <li>・生活習慣チェック</li> <li>・講話(テーマ:栄養・食生活について)</li> </ul> </li> <li>○更年期をいきいきと <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操講習会</li> <li>・乳がん自己触診法講習会</li> </ul> </li> </ul>
<p>愛媛県 西条市</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健診結果相談会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康・栄養相談</li> <li>・検尿・血圧測定</li> </ul> </li> <li>○健康づくり学習会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:体内脂肪について)</li> <li>・講話(テーマ:心の健康と認知症について)</li> <li>・調理実習</li> </ul> </li> <li>○生活習慣改善学級 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:健診結果からわかる問題点)</li> <li>・講話(テーマ:生活習慣改善の必要性和効果)</li> <li>・講話(テーマ:食生活の見直しと改善目標)</li> </ul> </li> <li>○がん予防健康講座 <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:子宮がんについて)</li> </ul> </li> <li>○運動指導教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・水中運動講習会</li> <li>・腰膝痛予防運動講習会</li> <li>・肥満予防のための筋力・有酸素運動講習会</li> <li>・講話(テーマ:基礎代謝について)</li> <li>・健康相談</li> </ul> </li> </ul>

自治体名	事業内容
福岡県 豊前市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○糖尿病教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・計量実習(テーマ:1日どれだけ食べたらいいの?)</li> <li>・調理実習(テーマ:基礎食・バランスを考えて)</li> </ul> </li> <li>○健康教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:メタボリックシンドロームについて)</li> </ul> </li> <li>○歩こう教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング</li> </ul> </li> <li>○肩こり腰痛転倒予防教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康度チェック</li> <li>・転倒予防体操講習会</li> </ul> </li> <li>○食生活改善推進教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習(テーマ:基礎食・バランスを考えて)</li> <li>・講話(テーマ:生活習慣病と食生活)</li> </ul> </li> <li>○減塩教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習(テーマ:減塩食・バランス食に気をつけて)</li> </ul> </li> </ul>
長崎県 諫早市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくり基礎講座               <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:ウォーキングのすすめ)</li> <li>・ウォーキング</li> </ul> </li> <li>○若返り体操教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ体操講習会</li> </ul> </li> <li>○水中運動教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧測定</li> <li>・健康相談(生活習慣病予防と食生活)</li> <li>・水中運動講習会</li> <li>・転倒予防体操講習会</li> </ul> </li> <li>○骨粗鬆症予防講座               <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(テーマ:骨粗鬆症について)</li> <li>・骨粗鬆症予防のための栄養指導</li> </ul> </li> <li>○糖尿病予防教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・血糖値検査</li> <li>・講話(テーマ:糖尿病予防について)</li> </ul> </li> </ul>
沖縄県 宜野湾市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病予防教室(ヘルシーライフ教室)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果の読み方講習会</li> <li>・講話(テーマ:生活習慣と生活習慣病との関係)</li> <li>・グループワーク(テーマ:生活習慣の改善方法について)</li> </ul> </li> <li>○喫煙個別健康教育(マンツーマン禁煙教室)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・希望者による月例禁煙指導教室</li> </ul> </li> </ul>

## 平成17年度食生活改善普及運動実施要綱

### 1 名称

平成17年度食生活改善普及運動

### 2 趣旨

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな健康課題となっていることから、生活習慣病の一次予防に重点を置いた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進しているところである。

栄養・食生活においては、食生活を取り巻く環境の変化から、加工食品や外食への過度の依存、食卓を中心とした家族団らんの喪失が見受けられるほか、男性の肥満や若い女性のやせの増加など、正しい食生活についての認識が低下していると考えられる。

このため、文部科学省、厚生労働省及び農林水産省において「食生活指針」の普及・定着に向け、各地域において教育、保健衛生及び農林水産の関係部局及び関係団体の連携のもと、各種事業の推進を行っているところである。さらに本年6月には「食生活指針」をより具体的な行動に結びつけるために、「何を」「どれだけ」食べればよいかを示した「食事バランスガイド」を厚生労働省及び農林水産省との協働により策定したところである。

これらの状況を踏まえ、正しい食生活の実践のための「食事バランスガイド」を活用し、「食生活指針」の普及・定着を図るとともに、国民一人ひとりの食生活改善に対する自覚を高め、日常生活での実践を促進するために、平成17年10月1日（土）から同月31日（月）までの1か月間を食生活改善普及月間として、本運動を展開し、種々の事業等を全国的に実施するものである。

### 3 実施機関

厚生労働省、食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、政令市、特別区、市町 村及び関係団体

### 4 実施期間

平成17年10月1日（土）～10月31日（月）

### 5 統一標語

「あなたの食事は大丈夫？ 食事バランスガイドの活用を！」



## 6 重点活動の目標

特に、30歳～60歳代男性の肥満傾向にある者、単身者、子育てを担う世代を対象とする。

○30歳～60歳代男性の肥満傾向にある者

- (1) 食事はバランス良く。夕食は軽めに。
- (2) 油を使った料理は控えめに。
- (3) 野菜をもっと食べましょう。副菜は5つ。

○単身者

- (1) 食事が基本。健康は食事から。
- (2) 朝食は欠かさず。
- (3) 外食・中食でも、もっと野菜料理を。

○子育てを担う世代

- (1) 食事はバランス良く。親子で楽しく。
- (2) 朝食は欠かさず。
- (3) めざせ。野菜大好き。

## 7 重点活動の内容

- (1) 「食事バランスガイド」等を活用し、食生活の問題点を明確にし、日々の活動に見合った主食、副菜、主菜の食事量を示し、適正摂取を楽しく継続させるため食生活改善の意欲が増すような支援を行う。
- (2) BMI (Body Mass Index) やウエスト周囲径測定の普及とともに、内臓肥満や糖尿病等のメタボリックシンドロームに関する理解を深め、標準体重などから自分の体型に対する自己評価が正しく行えるようにする。
- (3) 野菜料理などの副菜の摂取量が少ないことを気づかせ、野菜の摂取量を増やすための料理選択の工夫を、対象の特性に応じて支援を行う。
- (4) 単身者など朝食を欠食しがちな単身者等については、簡単にできる朝食の組合せなど、日常生活のなかで実践できるような支援を行う。
- (5) 肥満が気になる者には、エネルギーと脂質との関係を理解し、油を多く使った料理を知り、日常生活のなかで油の摂取量を控えるための工夫ができるように食生活の支援を行う。
- (6) 肥満又は過度のダイエット志向の者に対して、食生活と運動の両面からのプログラムを提供するとともに、その実践が継続できるように支援する。

## 8 活動の方法

- (1) ウォーキング等の運動に関するイベントと連携した「食事バランスガイド」の普及啓発
- (2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食料理店や特定給食施設等における「食事バランスガイド」の活用とヘルシーメニュー提供の推進
- (3) 住民主体のボランティアグループ等を通じた情報提供の推進
- (4) 健康相談、食生活相談及び栄養指導
- (5) ヘルシーメニュー・コンテスト等の開催
- (6) 地域別、年代別に応じた食生活改善のための行動目標、スローガン等の公募及び発表

(7) 食生活改善に関する各種講演会、大会、シンポジウム、フォーラム等の開催

(8) テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報

(9) 都道府県及び市区町村の広報紙、関係機関及び関係団体等の機関紙、有線放送、インターネット等の活用による広報

(10) ポスター、リーフレット等による広報

## 9 関係機関の役割

### (1) 厚生労働省

本運動の全国的な推進を図るため、関係省庁及び関係団体と密接な連携をとり、広報の実施やポスターの作成等を行う。

### (2) 都道府県、政令市、特別区及び市町村

食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、政令市、特別区及び市町村は、住民の幅広い参加が得られるよう、関係部局及び団体との連携を密にし、地域の実情に応じた実施計画を作成し、活動目標が達成できるよう効果的な運動を展開する。

都道府県は、保健所を活用して食生活改善普及運動を効果的に展開するとともに、管轄する市町村における食生活改善普及運動が効果的に展開されるよう支援を行い、市町村は、地域住民の食生活が適切に行われるよう、「食事バランスガイド」等を活用して正しい食生活の支援を行うほか、保健所等と連携を図り、効果的な運動を展開する。

### (3) 関係団体

食生活改善普及運動の趣旨に賛同する関係団体は、住民が日々の生活で食生活改善が継続的に実践できるよう、関係機関及び都道府県、政令市、特別区及び市町村と連携を図り、活動目標が達成できるよう効果的な運動を展開する。

(参考)

### 重点活動目標の決定理由

「フードガイド（仮称）検討会」において検討された対象を絞った取組について、推進することとした。なお、内容については、「健康日本21」の栄養・食生活分野の代表目標項目とも同様のものとなっている。

### ◎30～60歳代の男性肥満者

#### 対象の特徴：

近年の国民栄養調査結果から、「若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。」「若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」などが言える。生活習慣病の予防という視点から、特に30～40歳代男性肥満者を中心としたものとした。

- ① 食事はバランス良く！夕食は軽めに！
- ② 油を使った料理は控えめに！
- ③ 野菜をもっと食べましょう！副菜は5つ

### ◎単身者

#### 対象の特徴：

「朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も高く、年々増加している。」「外食・調理済み食品の利用が極めて高い」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」「若い世代ほど野菜摂取量が少ない。」などが言える。

- ① 食事が基本。健康は食事から！
- ② 朝食は欠かさず！
- ③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

### ◎子育てを担う世代

#### 対象の特徴：

近年母親となる世代の低体重（やせ）が増えている。また子どもにおいても肥満が増えており、食生活の乱れも指摘されていることから、子育てを担う世代に対する内容については、これについても配慮した。

- ①食事はバランス良く。親子で楽しく。
- ②朝食は欠かさず！
- ③めざせ！野菜大好き！

☆食事バランスガイドに関するホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>

### ○「健康日本21」代表目標項目（栄養・食生活）

- ①適正体重を維持している人の増加
- ②脂肪エネルギー比率の減少
- ③野菜の摂取量の増加
- ④朝食を欠食する人の減少

## 食生活改善普及月間における自治体の取組事例(平成17年度)

自治体名	事業内容
宮城県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○野菜食べようキャンペーン                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜料理展示・野菜栄養学・野菜クイズ・栄養何でも相談</li> </ul> </li> <li>○働きざかり世代の健康づくり(肥満予防)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活チェック(食事バランスガイドで自分の食事量を知ろう)</li> </ul> </li> <li>○地区栄養士研修会・食生活改善推進員研修会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育・食事バランスガイドを活用した食事プランの立て方</li> </ul> </li> </ul>
秋田県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康展(仙北まるごと健康づくり事業)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜摂取チェック・野菜クイズ・栄養診断・栄養相談</li> </ul> </li> <li>○調理師健康づくり研修会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイドの活用・調理実習</li> </ul> </li> </ul>
山形県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○事業所健康教室・給食献立コンクール                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話(食生活の課題・食事バランスガイド)</li> <li>・働き盛りを応援するスペシャルメニューコンクール</li> </ul> </li> <li>○食からはじめる高校生の健康づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・適塩みそ汁試飲・1食120g野菜つかみ取り・健康メッセージ作成</li> </ul> </li> </ul>
東京都	<ul style="list-style-type: none"> <li>○都庁食堂で食事バランスガイドの普及</li> <li>○栄養成分表示推進事業                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・飲食店向けニュースレター発行・食事バランスガイドポスター配布</li> </ul> </li> </ul>
福井県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食施設栄養管理担当者研修会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事摂取基準及び食事バランスガイドの概要について</li> </ul> </li> <li>○事業所食堂及び単身寮のメニュー改善指導                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイド普及(メニューの写真で主食、副菜、主菜を知ろう)</li> </ul> </li> </ul>
長野県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○事業所単身者食生活講座                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活を振り返り、食事バランスガイドで組合せを知ろう</li> </ul> </li> </ul>
静岡県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食育スタッフ研修会(幼稚園教諭対象)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育実践方法・食事バランスガイドでの食育媒体の作成</li> </ul> </li> <li>○温泉マイスター養成講座(温泉を活用した健康づくり推進者養成)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の健康発信人として食事バランスガイド等栄養の知識普及</li> </ul> </li> <li>○奈良本ヘルシーウォーク(ヘルシー商店街推進事業の一環)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイド普及・嗜好飲料に関する知識普及</li> </ul> </li> </ul>
兵庫県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○働き盛りヘルスアップ事業                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所従業員対象健康教育(生活習慣病予防)</li> </ul> </li> <li>○中学生のバランスアップ教室                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・献立作成・調理実習</li> </ul> </li> </ul>
鳥取県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食キャンペーン(高校生・大学生対象)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校祭で健康づくりコーナー・クイズラリー等の中でレシピア等配布</li> </ul> </li> </ul>

自治体名	事業内容
島根県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○調理師再教育               <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイドを使って食生活チェック</li> </ul> </li> <li>○朝食ワクワク講座in夢フェスタ               <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食向け野菜料理の普及・調理実習・体験コーナー</li> </ul> </li> </ul>
佐賀県	<ul style="list-style-type: none"> <li>○よかんばい食べよう職域支援モデル事業(健康づくり協力店普及)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・県庁食堂で食事バランスガイド普及</li> </ul> </li> <li>○健康アクション佐賀21事業・まちの保健室(ショッピングセンター)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活を見直そう(食事バランスガイド等掲示)</li> </ul> </li> </ul>
川崎市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくり体験ツアー               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングと飲食店で健康に配慮したメニューを体験</li> </ul> </li> </ul>
大阪市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「ヘルシーメニュー2005」人気コンテスト               <ul style="list-style-type: none"> <li>・飲食店等から応募のあったヘルシーメニュー(朝食・高齢者等)の人気コンテスト</li> </ul> </li> <li>○大阪ヘルスジャンボリー               <ul style="list-style-type: none"> <li>・展示(パネル・料理)・個別相談・リーフレット配布</li> </ul> </li> </ul>
北九州市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ふれあい昼食交流会(65歳以上高齢者対象昼食会)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイド普及・バランス献立昼食会・健康相談</li> </ul> </li> <li>○環境にやさしい料理教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・料理を通して環境にやさしい行動を考える・食事バランスガイド普及</li> </ul> </li> </ul>
下関市	<ul style="list-style-type: none"> <li>○小学生の健康教室               <ul style="list-style-type: none"> <li>・総合学習を利用し、間食の取り方等講義</li> </ul> </li> <li>○ふれあい食の教室(小学生と保護者)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・試食や展示を通して朝食や食事の大切さを伝える</li> </ul> </li> <li>○減塩ウォーク               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングの行程で食生活習慣チェック</li> </ul> </li> </ul>
杉並区	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくり推進ヘルシーメニュー推奨店事業               <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイドやメタボリックのポスター、チラシによる普及</li> <li>・食事バランスガイド学習会</li> </ul> </li> <li>○特定給食施設指導               <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食利用者(働き盛り)の食生活調査・食事バランスガイド普及</li> </ul> </li> </ul>

## 平成17年度生活習慣病予防週間実施要綱

### 1 名称

生活習慣病予防週間（以下「予防週間」という。）

### 2 趣旨

生活習慣病を予防するためには、健康づくりのための正しい知識の普及啓発を図ることが重要であり、そのため本予防週間では、自らの生活習慣を見直し、行動変容を促すために必要な情報を提供することとしている。

国においては、「健康日本21」の中間評価を実施しており、別添1の「健康日本21」における目標値に対する暫定直近実績値を見てもわかるとおり、生活習慣病対策の一層の充実が必要である。

また、本年4月には、関係8学会（日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本循環器学会、日本腎臓学会、日本血栓止血学会、日本内科学会）により、生活習慣病有病者やその一歩手前の状態の者（予備群）は、内臓脂肪型肥満を共通要因として、高血糖、脂質異常、高血圧の状態が重複している場合も多く、そのような者は虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが大きく、内臓脂肪を減少させることで、それらの発症リスクの低減が図られるという考え方を基本とした「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の疾患概念が示されたところである。

このため、本年度の予防週間では、特にこの「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の考え方を採り入れた生活習慣病の予防に重点を置き、定期的な運動習慣の獲得、正しい食生活の確立、禁煙、定期的な健康診査の受診等のために必要な情報の提供を図り、その予防を強力に推進することとする。

### 3 実施事項

本年度は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の考え方を採り入れた生活習慣病予防に重点を置き、「～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～」をキャッチフレーズに、以下の事業を実施することとする。

- (1) 国民が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の考え方を理解し、運動習慣の徹底や食生活の改善により内臓脂肪を減量することの重要性や、高血糖、脂質異常、高血圧の重複を改善することで虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが低減するという認識の普及を図る。
- (2) ウォーキング等の運動に関するイベントを通じた「運動習慣の徹底」や食事バランスガイドの活用などによる「食生活の改善」を広く啓発し、健康的な生活習慣の確立が予防の第一であるという認識の普及を図る。

- (3) 喫煙者に対する禁煙支援や公共の場・職場における受動喫煙対策を通じ、喫煙の危険性及び禁煙の重要性等についての認識の普及を図る。
- (4) 健康診査を定期的に受診し、自己の健康状態を常時把握するとともに生活習慣を見直す機会として活用し、個々人に応じた健康づくりに取り組むことが大切であるという認識の普及を図る。
- (5) 国民一人ひとりが健康づくりに進んで取り組むことの必要性和、そのためには、家庭や職場など周囲の理解や協力が重要であるという認識の普及を図る。
- (6) 「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」に掲げられている事項に留意し、より一層の生活習慣の改善を図る。

#### 4 実施機関

##### (1) 主 催

厚生労働省、都道府県、政令市、特別区

##### (2) 後 援（予定）

日本赤十字社、全国厚生農業協同組合連合会、（社）日本医師会、（社）全日本病院協会、（社）日本病院会、（社）日本薬剤師会、（社）日本看護協会、（社）日本歯科医師会、（財）癌研究会、（財）日本公衆衛生協会、（財）日本食生活協会、（財）健康管理事業団、（財）がん研究振興財団、（財）循環器病研究振興財団、（財）健康・体力づくり事業財団、（財）住友生命健康財団、（財）大同生命厚生事業団、（財）体力づくり指導協会、（財）大和証券ヘルス財団、（財）いきいき健康増進財団、（財）日本ウェルネス協会、（財）日本がん知識普及協会、（財）日本健康スポーツ連盟、（財）日本健康開発財団、（財）日本心臓財団、（財）日本成人病予防会、（財）日本対がん協会、（財）日本糖尿病財団、（財）日本農村医学研究会、（財）三井生命厚生事業団、（社）アルコール健康医学協会、（社）全日本司厨士協会、（社）日本エアロビックフィットネス協会、（社）日本栄養士会、（社）日本給食指導協会、（社）日本健康倶楽部、（社）日本循環器管理研究協議会、（社）日本調理師会、（財）エム・オー・エー健康科学センター、（社）日本糖尿病協会、（社）全国栄養士養成施設協会、（社）全国調理師養成施設協会、（社）日本脳卒中協会、（社）日本ウォーキング協会  
(順不同)

##### (3) 協 賛（予定）

日本放送協会、（社）日本民間放送連盟、（社）日本新聞協会、（社）生命保険協会（順不同）

## 5 期 間

平成18年2月1日～同月7日までの一週間とする。ただし、地域の実情により、この期間を標準として適切な期間を選定して差し支えないものとする。

## 6 実施の方法

### (1) 厚生労働省

ア 関係行政機関、後援及び協賛の各団体との緊密な連携の下に、予防週間の全国的な推進を図る。

イ 報道機関等の協力を得て、予防週間の広報・宣伝及び生活習慣病の予防のための知識の普及を図る。

### (2) 地方自治体

予防週間の実施に当たっては、次に掲げる方法を参考にして地域の実情に応じた実施計画を作成し、創意工夫をこらした効果的な広報・宣伝及び知識の普及活動等を行う。

ア 新聞、テレビ、ラジオ、有線放送、行政の広報紙、関係機関紙、懸垂幕、ポスター及びパンフレット等による広報・宣伝の実施

イ 講演会、映画会、展示会、保健学級、栄養教室、運動教室、健康相談室等の開催による生活習慣病予防に関する正しい知識の普及

ウ 健康診査の実施

エ 管内市町村及び関係団体に対する周知

## 7 実施に当たっての留意事項

(1) 予防週間の後援及び協賛の各団体等と緊密な連携を図るとともに、医療保険者等が実施する保健事業と連携し、国民の生活習慣病予防の意識向上に資する運動を展開すること。

(2) 生活習慣には地域の特性があることから、その特性に応じて、行動変容のために重点的に実施すべき事項を明確にした上で、広報手段を積極的に活用するなど、運動の効果的な推進を図ること。

(3) 今後、別途連絡する予防週間の標語を活用して、事業を実施すること。



## 生活習慣病予防週間における自治体の取組事例(平成16年度)

自治体名	事業内容
岩手県 盛岡市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防キャンペーン</li> <li>・生活習慣病予防に関する相談・ミニミニ健康講座</li> </ul>
山形県 山形市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防週間PR</li> <li>・公民館報</li> <li>・ストレッチ体操</li> <li>・運動継続講座</li> <li>・体力測定</li> </ul>
茨城県 水戸市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成人健康相談</li> <li>・健診事後相談</li> <li>・腎不全予防講演会</li> <li>・個別教育研修会</li> <li>・歯周疾患検診</li> </ul>
千葉県 八千代市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病予防復習教室</li> <li>・糖尿病予防講演会</li> </ul>
東京都 江東区	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨粗しょう予防健診</li> <li>・生活習慣病予防健診</li> <li>・成人歯科相談</li> <li>・健康相談</li> <li>・栄養相談</li> </ul>
東京都 渋谷区	<ul style="list-style-type: none"> <li>・区ニュース掲載</li> <li>・電光掲示板(4箇所)を利用したの周知</li> <li>・コミュニティーFMを利用したの周知</li> <li>・生活習慣病予防イベント「わーっ! きもちいい」</li> <li>・生活習慣病予防週間イベント「そく・健康」</li> <li>・生活習慣病予防イベント「健康づくりキャンペーン」</li> <li>・「チャレンジ・ザ・10days」</li> </ul>
神奈川県 横浜市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防教室</li> <li>・生活習慣病予防セミナー</li> <li>・骨粗しょう症予防教室</li> <li>・各種がん検診・健康診査</li> <li>・歯周疾患予防教室</li> <li>・町ぐるみ健康づくり支援事業</li> <li>・病態別食生活健康相談</li> <li>・糖尿病教室</li> </ul>

自治体名	事業内容
兵庫県 姫路市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病相談</li> <li>・個別健康教育</li> <li>・歯の健康教室</li> <li>・食生活改善推進員リーダー会</li> <li>・健康チェック教室</li> <li>・こどもの食と健康教室</li> </ul>
福岡県 北九州市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防啓発イベント</li> <li>・食生活改善大会</li> <li>・街頭啓発</li> </ul>
鹿児島県 鹿児島市	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病検診</li> <li>・地域参加型機能訓練事業 通称「お達者クラブ」</li> <li>・成人健康相談</li> <li>・地域保健活動</li> <li>・地区組織活動</li> </ul>