

○「健康日本21の推進等についてのお尋ね」の回答に際し、参考資料としてご送付いただいた資料を、ご参考に掲載いたしました。

1. 参考資料（青森県）
2. 参考資料（島根県）
3. 参考資料（鹿児島県）

1. 参考資料（青森県）

健康寿命アップ会議構成団体

領域	関係団体
学識経験者	弘前大学医学部衛生学講座教授
	弘前大学医学部公衆衛生学講座教授
医療	青森県医師会
	青森県歯科医師会
	青森県薬剤師会
	青森県医療社会事業協会
看護	青森県看護協会
	日本精神看護技術協会青森県支部
栄養	青森県栄養士会
	青森県調理師会
	青森県食生活改善推進員連絡協議会
	全日本司厨士協会北部地方青森県支部
運動	日本健康運動指導士会青森県支部
	青森県体育指導委員協議会
学校保健	青森県学校保健会
産業団体	青森県農業協同組合中央会
	青森県漁業協同組合連合会
	青森県商工会連合会
	青森県商工会議所連合会
職域	青森県総合健診センター
	健康保険組合連合会青森連合会
	青森県国民健康保健団体連合会
	社会保険健康事業財団青森県支部
幼児	青森県保育連合会
	青森県私立幼稚園連合会
学校	青森県PTA連合会
行政	青森県市長会
	青森県町村会
青年	日本青年会議所東北地区青森ブロック協議会
婦人	青森県地域婦人団体連合会
	青森県母親クラブ連絡協議会
	青森県生活改善グループ連絡協議会
高齢者	青森県老人クラブ連合会
福祉	青森県社会福祉協議会
	青森県民生委員児童委員協議会
	青森県ボランティア連絡協議会
	青森県地区衛生組織連合会
衛生	青森県地区衛生組織連合会
労働	青森県労働基準協会
	21世紀職業財団青森事務所

「健康あおもり21」の主な推進関連活動及び推進協力・PR

項目	スローガン	行動目標	行動項目	主な推進関連活動	主な推進協力・PR	団体名
1 栄養・ 食生活	バランスの よい食生活 で体重を	(1) 学齢期に次のことを重点に食に 関する教育・指導の充実に努めま す。	1 幼児・児童の保護者に対し、成長期の栄養 について正しい知識の普及	・栄養、食生活に関する講習会、研修会 ・健康教育講座 ・保護者への食指導	・協力・連携が可能	食生活改善推進員連絡協議会 青森県栄養士会 青森県保育連合会給食部会 青森県医師会
			2 欠食をなくするよう、生活リズムの改善に 努める食に関する教育・指導の実施	・青森県学校保健・学校給食研究大会	・協力・連携が可能	青森県学校保健会 青森県医師会
			3 幼児・児童に対して、「食べた分だけ体を動 かす」ことを実践させる食に対する教育・ 指導の実施	・三つ子の味覚百まで事業	・協力・連携が可能	食生活改善推進員連絡協議会 青森県医師会
		(2) 肥満予防について実践教育をし ます	1 青・中高年期では、1日の総摂取エネルギー を1割程度減らす	・在宅介護食ボランティア講習会 ・健康教育講座	・協力・連携が可能	食生活改善推進員連絡協議会 青森県栄養士会 青森県医師会
			2 規則正しい食習慣を身につけるように、1 日3食を決まった時間に摂る	・青森県学校保健・学校給食研究大会	・協力・連携が可能	青森県学校保健会 青森県医師会
			3 食事にかかる時間を多くする。		・協力・連携が可能	青森県医師会
			4 外食の適切な選び方、組み合わせ方等の 教育の実施		・協力・連携が可能	青森県医師会
			5 食の自立を目的とする実践教育の充実	・健康づくりのための指針(94年この花びら5つの実践) ・婦人の健康づくり	・協力・連携が可能	青森県地域婦人団体連合会 青森県医師会
		(3) 「スピードアップ減塩推進県民運 動」を推進し、バランスの良い食事 を摂ることをすすめます	1 自分に見合った適切な食事量を知る	・減塩食(食塩量10以下)の提供 ・健康教育講座 ・調理師健康教育事業	・減塩推進運動をPR ・協力・連携が可能	食生活改善推進員連絡協議会 青森県栄養士会 青森県調理師会 民生・児童委員協議会 青森県医師会
			2 主食+主菜+副菜の組み合わせの献立 構成を普及する			(社)全日本可食士協会青森本部 青森県調理師会 民生児童委員協議会
			3 飲食店等ではメニューに栄養成分表示の 推進	・栄養成分表示促進事業 ・調理師健康教育事業 ・健康づくり		
			4 外食産業と連携して食の改善について理 解を広める			
(4) マンパワーの充実に努めます	1 市町村栄養士の配置の推進	・市町村管理栄養士設置活動		青森県栄養士会		
	2 食生活改善推進員及び保健協力員の活 動の充実・活性化に努める	・地区総体育成強化推進会議 ・保健活動研修会・保健協力員代表研修会・保健 所管内毎保健協力員研修会 ・講師の派遣事業		食生活改善推進員連絡協議会 青森県国民健康保険団体連合会 NPO 日本健康運動士会青森県支部		
2 身体活 動・運動	すべての年 代で運動習 慣を身につ けよう	(1) 運動習慣を身につけるために消費 エネルギーを知りましょう	1 万歩計を用いて毎日の歩数を記録する	・講師の派遣事業	・協力・連携が可能	NPO 日本健康運動士会青森県支部 青森県医師会
			2 家族或は友人など数人で、話をしながらウ オーキング等を楽しむ機会を多くつくる。	・講師の派遣事業	・協力・連携が可能	NPO 日本健康運動士会青森県支部 青森県医師会
			3 第1・第2ラジオ体操、みんなの体操をする	・スポーツ活動及び健康づくりに関する講習会	・ラジオ体操をする。エレベーター等を 使用しないで出来るだけ階段を使用す る	青森県漁業協同組合連合会 青森県老人クラブ連合会
			4 運動の強さは心拍数の増加でも分かるの で手首や首で脈拍を測る習慣を身につける		・協力・連携が可能 ・協力・連携が可能	青森県医師会 青森県医師会

項目	スローガン	行動目標	行動項目	主な推進関連活動	主な推進協力・PR	団体名		
		(2) 中高年・高齢者は運動習慣を身につけるために長期的に実施することが有効です	1 下半身の筋力及び柔軟性を身につける。	・体力増進(運動)により疾病の予防及び健康増進を図る(球技大会・健康教室)	・協力・連携が可能	健康運動推進委員会 青森県医師会		
			2 下半身、特にひざの関節を伸ばす運動が有効なため、座位で足首に500g位の重りをつけて、ひざを伸ばす運動やひざの屈伸運動を行う。		・協力・連携が可能	青森県医師会		
			3 手に荷物を持つなどしてバランスのとれた運動を行い、平衡感覚を養う。		・協力・連携が可能	青森県医師会		
			4 冬期間は努めて部屋の中での身体運動を行う。		・協力・連携が可能	青森県医師会		
		(3) 「スポーツ立県」を推進し、すべての世代が気軽に運動に取り組むために、運動環境の整備を整えることが必要です。また、身体活動を継続するためには、十分な余暇時間があることも必要です。	1 学校教育の中でできるだけ多くのスポーツを楽しく体験させ、体の基本的な動きや、各種の運動の基礎となる動きを身につける外遊びを勧める。			・協力・連携が可能	青森県医師会	
			2 環境整備の一環として民間も含めた体育施設等の充実					
			3 身近な場所で散歩・ウォーキング・ジョギングなどに親しめる環境づくりに努める。	・地域スポーツフェスティバル	・地域(67市町村)で開催されるスポーツ大会等において、軽スポーツ等の紹介指導・普及を図り、健康づくりに役立ちたい	青森県体育指導委員協議会		
			4 健康運動指導士、健康運動実践指導者、体育指導委員、保健協力員などの人材の養成と活用	・講師の派遣事業	・協力・連携が可能	NPO 日本健康運動士会青森県支部 青森県医師会		
		3 こころの健康づくり	忘れないで！あなた は一人じゃない	(1) 高齢者の自殺の多い地域において自殺予防活動を実施します	1 抑うつ状態や他の自殺に関する危険要因を持つ高齢者の把握に努め、保健婦等の訪問等により、必要な援助を行う。	・健康づくり	・高齢者の自殺予防活動を実施します ・協力・連携が可能	民生・児童委員協議会 青森県医師会
					2 引きこもりがちな高齢者の孤立を防ぐような保健・福祉活動を推進する	・生活支援型在宅福祉サービス事業	・協力・連携が可能	青森県社会福祉協議会 青森県医師会
				(2) 教育現場における精神保健の充実を図ります	1 学校における保健室の機能や相談体制の充実を図る。	・青森県学校保健・学校給食研究大会	・協力・連携が可能	青森県学校保健会 青森県医師会
					2 学校と校外の関係機関(児童相談所や医療機関)との連携を強化する	・こころの看護の日	・協力・連携が可能	日本精神科看護技術協会青森県支部 青森県医師会
(3) 職場の精神保健の充実を図ります	1 こころの病気の知識やその対処方法に関する啓発活動を行う。			・こころの看護の日	・協力・連携が可能	日本精神科看護技術協会青森県支部 青森県医師会		
	2 職場における精神保健相談体制の充実を図る。				・協力・連携が可能	青森県医師会		

項目	スローガン	行動目標	行動項目	主な推進関連活動	主な推進協力・PR	団体名
		(4)自殺者の遺族の心理的ケアを充実させ、自殺の要因等に関する把握に努めます。	1 自殺者の遺族に対する、グリーフ・カウンセリング等の手法を用いた専門的な相談の実施について検討するなど、心理的ケアの体制の充実を図る。 2 相談活動を行うことのできる人材を養成するための研修等を行う 3 自殺の実態を把握し、予防対策への活用を図る		・協力・連携が可能 ・協力・連携が可能 ・協力・連携が可能	青森県医師会 青森県医療社会事業協会 青森県医師会 青森県医師会
4 たばこ	喫煙率を減らそう ・未成年者の喫煙ゼロ ・分煙の徹底	(1) 成人喫煙率の低減を図ることはもとより、特に妊婦と未成年者の禁煙・防煙に重点を置いた対策を進めます	1 20歳～30歳代男女の禁煙と防煙を進める。特に妊婦とその周囲の禁煙・分煙を進める。	・いいお産の日	・報道機関との連携と活用 マスメディアを通じ広く予防週間周知を図り、自己啓発を普及させる ・各市町村担当者を対象にした研修会にて促進を図る ・協力・連携が可能	青森県総合健診センター 青森県看護協会
			2 学校等での防煙・禁煙教育(文部省:喫煙防止教育)を進める。そのため、喫煙の害に関する副読本等の配布を行う。また、学校等の分煙の際、喫煙場所は未成年者の目に触れない場所を確保する。	・健康づくり ・青森県学校保健・学校給食研究大会		青森県医師会 民生児童委員協議会
			3 たばこの販売は対面販売を原則とし、未成年者が入手可能な場所・時間帯の自動販売機は撤去・規制を行うよう努力します。また、屋外のたばこの広告についても規制を行うよう促す。			青森県薬剤師会 青森県学校保健会 青森県医師会
		(2) 公共の場及び職場における禁煙・効果の高い分煙を進めます		・禁煙会議等では更なる取組を促す。 ・職場における禁煙実施 ・禁煙・効果の高い分煙をすすめます ・禁煙支援プログラムのPR	青森県国民健康保険団体連合会 青森県看護協会 民生児童委員協議会 青森県薬剤師会	
5 アルコール	酒を飲んでも呑まれるな、1合こえたら要注意	(1) 多量飲酒問題を早期に発見し、適切な対応を行います。	1 アルコール問題に関する啓発活動の充実を図り、依存状態にあることに気づいていない人に自覚を促すような保健活動を行う。		・協力・連携が可能	青森県医師会
			2 医療・福祉サービスに従事する人の研修を行い、対応能力の向上を図る。	・研修事業	・協力・連携が可能	青森県医療社会事業協会 青森県医師会
			3 自助グループの活動を支援すると同時に、その活動を紹介する。		・協力・連携が可能	青森県医師会
			4 酒害相談活動の充実を図る。		・協力・連携が可能	青森県医師会
		(2) 未成年者の飲酒防止を推進します	1 学校における飲酒防止に関する教育の充実を図る。	・青森県学校保健・学校給食研究大会	・学校薬剤師の活用 ・協力・連携が可能	青森県薬剤師会 青森県学校保健会 青森県医師会

項目	スローガン	行動目標	行動項目	主な推進関連活動	主な推進協力・PR	団体名			
			2 アルコール問題に関する啓発ビデオや書籍の普及を図る。	健康づくり		・報道機関との連携と活用 ・マスメディアを通じ広く予防週間周知を図り、自己啓発を普及させる ・各市町村担当者を対象にした研修会にて促進を図る ・協力・連携が可能 ・未成年の飲酒防止を推進します ・協力・連携が可能	青森県総合健診センター 青森県医師会 民生・児童委員協議会 青森県医師会		
			3 家庭で未成年者に飲酒させない。						
			4 未成年者に酒類を販売しない。						
			5 酒飯店や料飲店の経営者や従業員の会合等の場を活用した普及啓発を行う。					協力・連携が可能	青森県医師会
			6 未成年者の飲酒の実態把握に努める。					協力・連携が可能	青森県医師会
		(3) アルコールと健康に関する知識の普及を図ります	1 酒害に関する教育の普及を図る。		協力・連携が可能	青森県医師会			
		2 地域における健康教育のテーマとして積極的に「飲酒」を取り上げる。		協力・連携が可能	青森県医師会				
		3 節度ある適度な飲酒に関する知識を普及する。		協力・連携が可能	青森県医師会				
		4 地域や職場で週に一度は「飲まない日」をつくる		協力・連携が可能	青森県医師会				
		6 歯の健康	自ら進んで歯の健康チェックを受けましょう	(1) 8020運動を進めるため、歯の健康づくりを実践します	1 毎食後歯を磨き、口の中をきれいにする。	・8020運動の啓蒙と歯の衛生の推奨 (歯の衛生週間等の実施、歯科保健啓蒙パンフレットの作成配布、「いい歯の日」キャンペーン、歯科衛生関係表彰の実施、マスメディアへの情報提供)	協力・連携が可能	青森県歯科医師会	
2 歯の健康に関心を持ち、みんなで話し合う。	協力・連携が可能				青森県歯科医師会				
3 「かかりつけ歯科医」を持つ。									
4 自ら進んで歯の健康チェックを受ける									
(2) 幼児のむし歯予防対策を推進します				1 幼児の歯科健康診査後の指導のマニュアルを作成し、要注意者に対する事後指導の実施に活用する。		・歯の健康相談	協力・連携が可能	青森県歯科医師会 青森県看護協会	
2 フッ化物によるむし歯予防を普及啓発し、幼児に対する「フッ化物歯面塗布」の実施を働きかける。				協力・連携が可能	青森県歯科医師会				
3 妊婦に対する歯科健康診査や歯科保健指導の実施を促進する。	・市町村事業へ委員を派遣 ・歯の健康相談			協力・連携が可能	青森県歯科医師会 青森県看護協会				

項目	スローガン	行動目標	行動項目	主な推進関連活動	主な推進協力・PR	団体名
		(3) 児童生徒のむし歯や歯周疾患の 予防対策を推進します	4 幼稚園・保育園の園児や保護者に対する 「歯の健康教室」等の開催を促進する	・「園医」として協力	・協力・連携が可能	青森県歯科医師会
			1 歯科保健に関する健康教育の実施と教職員 に対する指導者研修会の開催を促進する。	・公衆衛生指導者の講習会等の開催		青森県歯科医師会
			2 「学校保健委員会」での歯科保健に関わる 活動を推進し、関係者の連絡会の開催を促進 する。			
			3 歯と口の健康診断後に行う要注意者を対 象とした個別指導の実施を促進する。	・「学校歯科医」として協力	協力・連携が可能	青森県歯科医師会
		(4) 成人のむし歯や歯周疾患の予防 対策を推進します	1 歯科健康診査と健康教育・健康相談の実 施を促進する。	・歯の健康相談教室と健康展	協力・連携が可能	青森県歯科医師会
			2 「かかりつけ歯科医」等専門家による定期 的な歯石除去などの実施を促進する	・「かかりつけ歯科医」の推奨	協力・連携が可能	青森県歯科医師会
		(5) 要介護高齢者や障害児者の歯科 医療や口腔ケアを推進します	1 要介護高齢者に対する訪問歯科健康診査 や訪問口腔衛生指導の体制づくりに努め る。	・市町村における訪問指導事業への協力	協力・連携が可能	青森県歯科医師会
			2 障害児者に対する歯科健康診査の体制づ くりを努める。		協力・連携が可能	青森県歯科医師会
			3 障害児者に対する歯科医療への歯科医師 の理解と協力を求めていく。	・障害児者歯科医療推進事業(県補助)の実施		
		7 糖尿病	肥満は糖尿病 の赤信号	(1) 糖尿病の発症を予防します	1 生活習慣病予防について小、中学校で授 業に取り入れる。	
2 食事に関する教育(食育)、小、中学校に 勤務する学校栄養職員を活用する。					・協力・連携が可能	
3 地域、職場での保健活動を通してハイリス ク群の存在を認識してもらい、対応を強化 する					・糖尿病予防教育 ・協力・連携が可能	民生・児童委員協議会 青森県医師会
(2) 糖尿病にかかわる検診を徹底しま す	1 検診受診率の向上を図る。				・他の医療機関団体・食生活改善推進員 等との連携により、疾病の1次、2次予防 に努める ・協力・連携が可能	青森県栄養士会 青森県医師会
	2 異常所見者に対する事後指導を徹底す る。				・他の医療機関団体・食生活改善推進員 等との連携により、疾病の1次、2次予防 に努める ・協力・連携が可能	青森県栄養士会 青森県医師会
	3 医療機関での患者発見に努め、治療中断 者を治療に結びつける				他の医療機関団体・食生活改善推進員等 との連携により、疾病の1次、2次予防に 努める ・協力・連携が可能	青森県栄養士会 青森県医師会

項目	スローガン	行動目標	行動目標	主な推進関連活動	主な推進協力・PR	団体名
		(3) 糖尿病合併症を減少させ、死亡率を低下させます。	1 糖尿病に関する医療体制の連携を強化する 2 高血圧、高脂血症の適切な治療を行う。		・協力・連携が可能 ・薬局の活用	青森県医師会 青森県薬剤師会
			3 肥満者、喫煙者に対する指導を強化する。	・講師の派遣事業	・協力・連携が可能	青森県医師会 NPO 日本健康運動士会青森県支部
8 循環器 病	自分の血圧 を知ろう	(1) 県民一人ひとりが自分の血圧に関心を持ち、自己管理していけるようにします。	1 学校で血圧と健康について教える。 2 医師等による一般住民への健康教育を普及する。 3 職場での産業医等による健康教育を充実する。 4 家庭でも血圧測定できるように家庭血圧計を普及させ、自己測定の習慣化を啓発する。また、職場、医療機関及び公共施設等への自動血圧計の設置を働きかける。 5 減塩は最も効果のある対策の一つであることから、「スピードアップ減塩推進県民運動」を通じて、関係者の協力を得るとともに、県民総参加の取り組みを促す。 6 栄養成分表示を実施している外食店舗数の増加を図る。 7 広報活動は、多様な手段を活用し、より平易な言葉で、繰り返し情報提供を行う	・薬の健康教育 ・看護教室・老人看護月間事業	・協力・連携が可能 ・薬局の活用 ・他の医療機関団体・食生活改善推進員等との連携により、疾病の1次、2次予防に努める ・協力・連携が可能 ・他の医療機関団体・食生活改善推進員等との連携により、疾病の1次、2次予防に努める ・協力・連携が可能 ・職場や家庭に血圧計を普及させ自己測定の習慣化を啓発する。 ・血圧測定の励行 ・他の医療機関団体・食生活改善推進員等との連携により、疾病の1次、2次予防に努める ・協力・連携が可能 ・減塩加工品づくりの実践 ・「減塩食生活」の情報提供 ・他の医療機関団体・食生活改善推進員等との連携により、疾病の1次、2次予防に努める ・協力・連携が可能 ・他の医療機関団体・食生活改善推進員等との連携により、疾病の1次、2次予防に努める	青森県医師会 青森県薬剤師会 青森県栄養士会 青森県医師会 青森県栄養士会 青森県医師会 青森県漁業協同組合連合会 青森県生活改善グループ連絡協議会 青森県栄養士会 青森県看護協会 青森県医師会 青森県生活改善グループ連絡協議会 青森県栄養士会 青森県医師会 青森県栄養士会
		(2) 地域・職場における健康診査受診率の向上を図ります		・各健康保健組合に対しては健診及び人間ドックの実施を促進している ・その他各組合で計画実施している	・報道機関との連携と活用 マスメディアを通じ広く予防週間周知を図り、自己啓発を普及させる ・各市町村担当者を対象にした研修会にて促進を図る ・他の医療機関団体・食生活改善推進員等との連携により、疾病の1次、2次予防に努める ・協力・連携が可能 ・報道機関との連携と活用 マスメディアを通じ広く予防週間周知を図り、自己啓発を普及させる ・各市町村担当者を対象にした研修会にて促進を図る ・集団健康診断による地域ぐるみの健康管理 ・協力・連携が可能	青森県総合健診センター 青森県医師会 青森県総合健診センター 健保連青森連合会 青森県生活改善グループ連絡協議会 青森県医師会

項目	スローガン	行動目標	行動項目	主な推進関連活動	主な推進協力・PR	団体
9 がん	すすんで検診を受けましょう	(1) がんの一次予防についての予防教育を充実します	1 壮年層の男性に対し、健康教室開催などを活用して、がんについての正しい知識の普及を図る。		<ul style="list-style-type: none"> 報道機関との連携と活用 マスメディアを通じ広く予防週間周知を図り、自己啓発を普及させる 各市町村担当者を対象にした研修会にて促進を図る 職員の健診・精密検査の実施と個別健康教育 	青森県総合健診センター
				・健康づくり	・がんの一次予防についての予防教育	民生・児童委員協議会 青森県地域婦人団体連合会
			2 たばこ、飲酒、食事など、がんと関連のある生活習慣の改善についての教育を実施する。	・がん検診の受診率の向上	・定期健康診査・人間ドック等健診の徹底を図る	青森県総合健診センター 青森県国民健康保険団体連合会
		(2) がん検診の受診率と質の向上を図ります	3 がん予防のため教育にがん克服者の体験を取り入れるなどより効果的な教育方法を取り入れる	・がん検診の受診率の向上		青森県総合健診センター
			1 有効性評価の確立した胃・大腸・子宮がん検診については積極的に受診する。			
			2 精密検査を受診することの重要性をマスメディアやインターネット等を活用して周知する。		<ul style="list-style-type: none"> 報道機関との連携と活用 マスメディアを通じ広く予防週間周知を図り、自己啓発を普及させる 各市町村担当者を対象にした研修会にて促進を図る 	青森県総合健診センター
	3 がん検診に関わっている医療機関・団体・関連委員会等との連携を強化し、検診の精度の向上を図る。					
その他				<ul style="list-style-type: none"> 青森県看護協会総会時会員に話題提供 青森県看護学会及び看護フォーラムにてPRポスター展示 機関誌「看護・青い森」、機能だよりに掲載 青森県看護協会教育計画の挨拶に入れる 	青森県看護協会	