

平成18年度健康増進普及月間実施要綱

1. 名称

平成18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、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中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。

生活習慣病は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18年9月1日（金）から30日（土）までの1か月間を健康増進普及月間とし、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18年9月1日（金）～9月30日（土）

5. 統一標語

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

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、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普及啓発を図る。

〈活動内容の例示〉

- 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

なお、事業の実施にあたっては、次の点に留意するものとする。

- ①メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度の向上
- ②「エクササイズガイド2006」、「食事バランスガイド」及び「禁煙支援マニュアル」の積極的な活用
- ③産業界との連携

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～良い生活習慣は、気持ちがいい!～



宮城学院女子大学(4年生) 松野 佳代さんの作品

9月は健康増進普及月間です。

健発第0830002号
平成18年8月30日

各
〔 都道府県知事
政令市長
特別区長 〕
殿

厚生労働省健康局長

平成18年度食生活改善普及運動の実施について

栄養対策の推進については、かねてから御高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年度においても来る10月1日（日）から同月31日（火）までの1か月間、別添実施要綱に基づき、平成18年度食生活改善普及運動を実施することとしました。本運動は、国民一人ひとりの食生活改善の重要性についての理解を深め、その主体的な取組みを促すものです。本年度は、食育推進基本計画が策定され、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加、朝食を欠食する国民の割合の減少等に関する目標値が定められたことから、これらを踏まえた総合的な取組の推進を重点活動の目標に決めました。

各地域の特性を勘案の上、関係団体等との連携により重点活動の目標が達成されるよう、効果的な運動の推進に特段の御配慮をお願いします。

なお、都道府県におかれましては、管内市町村への周知についてもよろしくお取り計らい願います。

(別 添)

平成18年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

平成18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り、今後の生活習慣病対策としては、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した取組を推進することとしている。

栄養・食生活の状況をみると、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がみられる。

また、こうした状況を踏まえ、本年3月には食育基本法に基づく食育推進基本計画が策定され、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加、「食事バランスガイド」等の普及活用を目標として、総合的かつ計画的に食育を推進することとされている。

このため、国民一人ひとりの食生活改善の重要性についての理解を深め、日常生活での実践を促進するために、平成18年10月1日（日）から同月31日（火）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18年10月1日（日）～10月31日（火）

5 統一標語

あなたの腹囲（おなか）は大丈夫？

～食事バランスガイドを活用し、メタボリックシンドロームを予防しましょう～

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し、食育推進基本計画の目標も踏まえ、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加、朝食を欠食する国民の割合の減少等を図るための総合的な取組を行う。

7 重点活動の内容

- (1) BMI (Body Mass Index) や腹囲径測定の普及とともに、内臓脂肪症候群（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。
- (2) 「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。
- (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について、対象者の特性に応じて支援を行う。
- (4) 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) 「エクササイズガイド2006」の活用や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する。また、重点活動の目標を達成する効果的な運動を展開できるよう、地域の実情に応じた実施計画を作成する。なお、本運動の実施計画の作成にあたっては、中長期的に住民の行動変容を促す事業の一つとして位置づけると共に、プロセス評価及びアウトカム評価等を行うことにより、次の実施計画に反映させることに留意する。

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」等を活用して望ま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

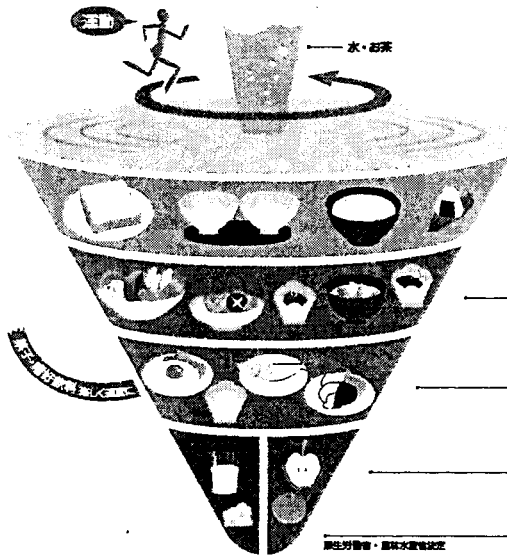
食生活改善普及運動の趣旨に賛同する関係団体は、住民が日々の生活で食生活改善を継続的に実践できるよう、関係機関及び都道府県、政令市、特別区及び市町村と連携を図り、活動目標が達成できるよう効果的な運動を展開する。

食生活改善普及月間 【10月1日～31日】

良い生活習慣は
気持ちがいい！
1に運動、2に食事
しっかり管理
最後に7スリ

あなたの腹囲は大丈夫？

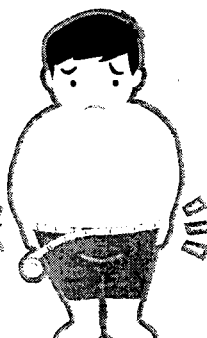
一食事バランスガイドを活用し、メタボリックシンドロームを予防しましょう



食事バランスガイド

1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) 200g ごはん(中盛り)につき5.4杯程度	1.5杯 = 白米、玄米、雑穀米、小麦粉、米粉、そば、うどん、パスタ、パン、麺類
5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 200g 野菜(生)につき5.0杯程度	1.5杯 = 野菜(生)、野菜(煮)、きのこ、海藻類
3.5 主菜 (肉・魚・卵) 200g 肉・魚・大豆(煮)につき5.3杯程度	1.5杯 = 肉類、魚類、卵
2 牛乳・乳製品 200g 牛乳につき5.1杯程度	1.5杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ
2 果物 200g みかんにつき5.2杯程度	1.5杯 = 果物

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとつての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、およそ2,200kcal)。



男性は
腹囲85cm以上
女性は
腹囲90cm以上
の場合

腹囲の測り方

ポイント
へその高さで測る(立った姿勢)

ポイント
背中や腰に巻き尺が水平に巻かれているか確認して測る

メタボリックシンドロームが疑われます
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、糖や脂質の代謝に異常をきたし、「高血糖」「脂質異常」「高血圧」の危険因子が重複することにより、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高くなる状態をいいます。

まずは生活習慣を見直してみましょう

- 油を使った料理は控えめに!夕食は軽めに!
- 野菜をもっと食べましょう!副菜は5つ
- 運動もしましょう!1日1万歩

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

厚生労働省では、毎年11月に国民健康・栄養調査を実施しています。

厚生労働省 / 社団法人 日本給食指導協会

第7回健康日本21全国大会開催要領

1. 目的

「健康日本21」を国民一人一人が主体的に取り組む国民運動として普及、推進するため、広く国民、健康関連団体、自治体等の参加を得て、健康日本21全国大会を開催する。

この大会は、第2回大会から地方開催としており、第7回大会となる今大会は岡山県で開催し、医療構造改革の下での今後の生活習慣病予防対策の推進に向けて、運動、食事、禁煙を中心とした生活習慣病予防に関する情報発信や様々な関係者の交流の場とするとともに、健康日本21を始めとする生活習慣病対策の今後の方向性について、岡山県から情報発信を行う。

2. 対象

国民一般、行政関係者、健康増進関係者、ボランティア団体、マスコミ関係者、医療保険者、企業関係者等

3. メインテーマ

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

4. 主催

厚生労働省、健康日本21推進国民会議、健康21推進全国連絡協議会、岡山県、健康おかやま21推進会議

5. 開催日時

平成18年11月2日(木) 13:00～17:00

※(展示) 11:00～17:00、(ウォーキング大会) 9:00～11:00

6. 内容

【会場】岡山シンフォニーホール(岡山市表町1-5-1 Tel.086-234-2001)

○主催者挨拶

○行政説明(医療構造改革、健やか生活習慣国民運動)

○スペシャルトーク:森末慎二氏「金メダリストの健康づくり」

○アトラクション:「ももっち体操」(伊島幼稚園の園児たち)

○シンポジウム:「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～良い生活習慣は気持ちがいい！～」

シンポジスト（50音順）

- | | |
|--|---------|
| ・岡山県立大学保健福祉学部栄養学科教授 | 沖田美佐子 氏 |
| ・（株）岡山スポーツ会館 | 小堀 浩志 氏 |
| ・岡山県栄養改善協議会会長 | 杉本 睦子 氏 |
| ・岡山県南部健康づくりセンター長 | 沼田 健之 氏 |
| ・岡山県愛育委員連合会長 | 藤本 貴子 氏 |
| ・国立健康・栄養研究所運動がトラインプロジェクトリーダー
コーディネーター | 宮地 元彦 氏 |
| ・厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室長 | 矢島 鉄也 |

○次回開催県からのメッセージ

○大会宣言

（関連行事）

- ・各種団体等による健康づくり活動紹介（展示・体験ブースの設置）
- ・ウォーキング大会