

## 令和2年度健康増進普及月間実施要綱

## 1. 名称

令和2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。

このような人口の高齢化及び疾病構造の変化を勘案すれば、疾病の早期発見や治療に留まることなく、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等の発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を強力に推進し、壮年期死亡の減少及び認知症若しくは寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」の延伸を図っていくことが極めて重要となっている。

また、生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連していることから、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ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、令和2年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間とし、食生活改善普及運動と連携して、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、保健所設置市、特別区、市町村及び関係団体

## 4. 実施期間

令和2年9月1日～9月30日

## 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  
～健康寿命の延伸～

## 6. 実施方法

## (1) 厚生労働省

厚生労働省ホームページを利用した広報等を図るほか、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、保健所設置市、特別区、市町村及び関係団体

健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、保健所設置市、特別区及び市町村及び関係団体は、関係機関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。

なお、今般の新型コロナウイルス感染症の対策については「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（令和2年3月28日新型コロナウイルス感染症対策本部決定。同年4月7日、4月11日、4月17日、5月4日、5月14日、5月21日及び5月25日改正。）及び業種ごとに策定される感染拡大予防ガイドライン等に基づき進めているところであり、本月間に係る取組の実施に当たっても、これらを踏まえた感染拡大の防止に留意し、適切に対応いただきたい。

〈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 「健康づくりのための身体活動基準2013」、「食事バランスガイド」、「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改定版」及び「健康づくりのための睡眠指針2014」の積極的な活用
- ③ スマート・ライフ・プロジェクトとの連携  
スマート・ライフ・プロジェクトについては、専用ホームページに掲載しているので参照されたい。  
( <http://www.smartlife.go.jp/> )
- ④ 食生活改善普及運動との連携