

(3)スポーツを活用した健康増進について (健康いきいき21-健康しが推進プランによる取組)

スポーツ振興特別委員会 資料5  
平成28年(2016年)5月30日(月)  
滋賀県健康医療福祉部健康医療課

**計画の位置づけと役割**  
 ○健康増進法第8条に規定する「都道府県の住民の健康の推進に関する施策についての基本的な計画(都道府県健康増進計画)」  
 ○「保健医療計画」「医療費適正化計画」「食育推進計画」など関連計画との整合を図る  
 ○県をはじめ市町・関係団体・県民・家庭・学校・職域などが一体となって健康づくりに取り組むための具体的な目標を設定し、施策を定めるもの

**【めざす姿】** 子どもから高齢者までいきいきと元気でこころ豊かな生活が送れる社会  
 ~交流を深め、支え合う、つながりのある社会~

**施策1 健康なひとづくり**

**【1 健康増進】**

① 栄養・食生活  
 ・野菜摂取増加、減塩、バランスのとれた食生活  
 ・若い男性の肥満対策

② 身体活動・運動  
 ・運動習慣の定着、特に働き盛り世代、女性をターゲットとした働きかけ。  
 ・高齢者の運動器の健康維持を広く普及

③ 休養・こころの健康  
 ・睡眠による十分な休養、ストレスに対する知識の普及

④ 喫煙  
 ・正しい知識の普及、受動喫煙防止対策、未成年の喫煙防止対策、妊娠中の喫煙対策

⑤ 飲酒  
 ・「節度ある適度な量の飲酒」の情報提供、未成年、妊婦の飲酒対策。

⑥ 歯・口腔の健康  
 ・むし歯予防・歯周疾患予防および定期的な歯科健診の推進。

**【2 生活習慣病の発症予防と重症化予防】**

① がん  
 ・がんのリスク要因に関する正しい知識の普及・啓発  
 ・がん検診受診率の向上

② 循環器疾患  
 ・循環器疾患の危険因子である、栄養、運動、喫煙、飲酒に対する対策の促進。  
 ・知識の普及、啓発および健診の受診率や保健指導実施率の向上に向けた働きかけ。

③ 糖尿病  
 ・健診の受診率向上に向けた働きかけ。  
 ・適切な治療の開始、合併症予防のための医療連携体制を構築

④ COPD(慢性閉塞性肺疾患)  
 COPDに関する知識の普及啓発

子どもから高齢者までよりよい生活習慣の定着

**施策2 健康なまちづくり**

**【1 健康を支援する住民活動の推進】**

○ 県民一人ひとりが、地域や人とのつながりを深め、楽しく主体的に健康づくりに取り組むことを促進します。  
 ○ 健康づくり関係のボランティアの活動を促進します。  
 ○ 様々な地域活動のネットワークに健康の視点を取り入れていけるよう支援します。

**【2 健康を支援する社会環境の整備】**

○ 健康づくりに無関心な層や、時間等の条件により行動を実行しにくい層に影響をもたらすことが期待できる、受動喫煙ゼロの店や外食栄養成分表示の店等の登録について拡大します。  
 ○ 健康的な様々な取組を行う、企業、団体等の活動を促進します。

社会環境の改善・向上

**身体活動・運動の取組**

**県**

- 地域・職域連携推進会議の開催
- 地域・職域連携事業の実施(セミナー、調査等)
- 健康寿命延伸プロジェクト健康資源発掘・表彰事業
- ロコモティブシンドロームの啓発資料の作成・啓発

**市町**

- ウォーキングマップ作成、普及啓発
- ウォーキング大会
- 自転車利用促進事業
- 健康マイレージ事業
- 高齢者トレーニング機器開放事業
- 運動教室、ロコモ教室
- ストックウォークの実践
- 市内スポーツ施設との連携事業
- 市販運動ガイドの作成と活用
- 公園マップの作成
- スポーツ推進員と健康推進員との協働
- 地域住民へのラジオ体操の啓発
- 森林セラピー

**団体**

- リハビリを考える県民シンポジウムの開催(医師会)
- スポーツ大会の開催(商工会連合会)
- ウォーキング大会の開催(健康保険組合)
- 百歳体操の取組支援、普及(健康推進員協議会)
- ロコモ予防教室・骨太教室(健康推進員協議会)
- 運動メニューを取り入れた保健指導(医療保険者)
- ラジオ体操の実施(医療保険者)

