

日 薬 業 発 第 172 号
令 和 5 年 8 月 17 日

都道府県薬剤師会会長 殿

日 本 薬 剤 師 会
会 長 山 本 信 夫
(会 長 印 省 略)

令和5年度食生活改善普及運動及び健康増進普及月間の実施について

平素より、本会会務に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、標記について、厚生労働省健康局長より協力依頼がありましたのでお知らせいたします。

食生活改善普及運動は、国民一人ひとりが改めて食生活改善の重要性を認識し、理解を深め、日常生活での実践を促進すること等を目的として9月（1日～30日の1ヶ月間）に実施されます。本年度につきましても昨年度と同様に、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、自宅で食事を楽しむ際の「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日のくらしにwithミルク」に焦点を当てた取組を行うことになっています（別添1）。

これら運動・月間の実施にあたっては、厚生労働省や関係団体から啓発ツールが提供される予定です。

また同期間には、健康づくりの実践を促進することを目的に「健康増進普及月間」が実施され、食生活改善普及運動と連携し種々の行事等を全国的に実施することとされています（別添2）。

貴会におかれましては、行政や関係団体との連携の上、薬局等における地域住民への健康づくりに関する活動など、健康増進運動の推進にご高配賜りますようお願い申し上げます。

(別添)

1. 令和5年度食生活改善普及運動の実施について（令和5年8月4日付け健発0804第4号）

食生活改善普及月間特設ページ（啓発ツール等近日公開予定）

<http://www.smartlife.go.jp/plus1tool>

2. 令和5年度健康増進普及月間実施要項

別添1

健発 0804 第 4 号
令和 5 年 8 月 4 日

公益社団法人 日本薬剤師会 会長 殿

厚生労働省健康局長
(公 印 省 略)

令和 5 年度食生活改善普及運動の実施について

厚生労働省では、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、平成 25 年度から健康日本 21（第二次）を推進してきた。

健康日本 21（第二次）最終評価の結果では、栄養・食生活の目標項目のうち、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」や「野菜と果物の摂取量の増加」は「悪化している」、「食塩摂取量の減少」については、「現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある」と評価され、より実効性を持つ取組を推進していく必要性が示された。

健康日本 21（第二次）最終評価において示された課題等を踏まえ、令和 6 年度から開始する健康日本 21（第三次）では、生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す社会環境の質の向上の取組を進めることが示されている。

こうした健康づくりの動向を踏まえ、国民一人一人が食生活改善を図るきっかけとなることを狙いとして、別添の要綱に基づき、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに本運動を全国一斉に展開することとした。

貴団体におかれても、それぞれの地域の特性を勘案の上、取組を積極的に実施いただくことで、効果的な運動の推進が図られるよう特段の御配慮を願いたい。

令和5年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

令和5年度食生活改善普及運動

2 趣旨

平成25年度から推進してきた健康日本21（第二次）の最終評価の結果では、栄養・食生活の目標に掲げられている項目のうち、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」、「野菜と果物の摂取量の増加」は「悪化している」、「食塩摂取量の減少」は、「現時点で目標に達していないが、改善傾向にある」と評価された。また、「適正体重を維持している者の増加」については、「20歳～60歳代男性の肥満者の割合」は「悪化している」、「20歳代女性のやせの者の割合」は「変わらない」と評価され、より実効性を持つ取組を推進していく必要が示された。こうした課題の改善には、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせながら、多様な食品を摂取していくことが重要であり、バランスのよい食事を摂ることは全ライフステージを通じて重視されている。

こうしたことを踏まえ、健康日本21（第三次）では、健康日本21（第二次）で目標値に到達していなかった目標について、引き続き取り組むこととしており、本年度も引き続き、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、食生活改善に向けた取組について更に強化するため、令和5年9月1日（金）から30日（土）までの1か月間、全国的に本運動を展開する。

なお、取組を実施するに当たっては、地域診断結果に基づき、取組の対象者・手法等を検討し、効率的かつ効果的なアプローチが行われるよう工夫すること。

3 実施機関等

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、市町村、特別区、関係団体等

4 実施期間

令和5年9月1日（金）～30日（土）

5 重点活動の目標

健康日本21（第二次）における栄養・食生活の目標に定められている、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加、野菜と果物の摂取量の増加、食塩摂取量の減少に加え、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に焦点を当てた運動を重点的に展開する。

6 実施方法

(1) 厚生労働省

厚生労働省は、スマート・ライフ・プロジェクト[※]のスローガンである「健康寿命をのばそう」の下、重点活動の目標に関する効果的な運動が全国的に展開できるよう、幅広い企業・団体等が主体となり、関係機関・団体等との連携を促すため、本運動に関する周知を幅広く行う。また、リーフレットやPOP等の普及啓発用素材（「バランスのよい食事」、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日のくらし with ミルク」等）を作成、配布することで運動を推進する。なお、普及啓発用素材は、スマート・ライフ・プロジェクトのウェブサイトに掲載し、自由にダウンロードして活用いただけるようにする。

※スマート・ライフ・プロジェクトについては、専用ホームページを開設しているので参照されたい。（<http://www.smartlife.go.jp/>）

(2) 都道府県、市町村及び特別区

本運動の趣旨に賛同する都道府県、市町村及び特別区は、関係部局や関係団体、小売店及び飲食店、管理栄養士・栄養士養成施設、調理師養成施設等との連携を密にする等、地域住民や学生を巻き込んだ効果的な運動を展開し、上記の普及啓発用素材等を用いた取組状況を把握する。また、同時期に実施する健康増進普及月間と連携し、総合的な推進を図る。

令和5年度健康増進普及月間実施要綱

1. 名称

令和5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一方で、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴い、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とどまることなく、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、日常生活に制限のない期間である「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存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、令和5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、特別区、市町村及び関係団体

4. 実施期間

令和5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を行うほか、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、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、特別区、市町村及び関係団体は、関係機関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、創意工夫を凝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、関係団体及び関係機関の機関紙、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イベントの開催
- 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、事業の実施に当たっては、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.mhlw.go.jp/>)
- ④ 食生活改善普及運動との連携