

平成 24 年度健康増進普及月間について

平成 24 年度健康増進普及月間実施要綱

1. 名称

平成 24 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 24 年 9 月 1 日（土）から 30 日（日）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 24 年 9 月 1 日（土）～9 月 30 日（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
～健康寿命をのばそう～

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、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。

はじめに ～平均寿命と生活習慣病の増加～

今、我が国の「健康」を取り巻く状況は、大きな課題を抱えています。

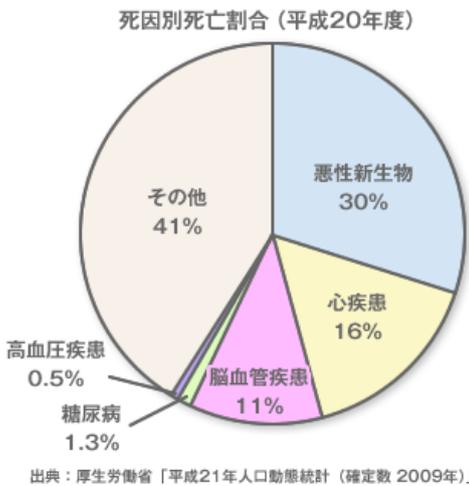
まず、少子高齢化の問題があげられます。

戦後、高い教育・経済水準、保健・医療水準に支えられ、我が国の「平均寿命」は世界一の水準となりました。平成 21 年の調査によると、日本の平均寿命は男性 79.59 歳、女性 86.44 歳で、男女ともに過去最高を記録し、世界でも、有数の長寿国となっています。

国別の平均寿命

国名	男	女
日本	79.59	86.44
カナダ	78.00	82.70
アメリカ合衆国	75.40	80.40
フランス	77.80	84.50
ドイツ	77.17	82.40
イタリア	78.67	84.04
スイス	79.70	84.40
イギリス	77.40	81.60

資料：厚生労働省「平成21年簡易生命表の概況」



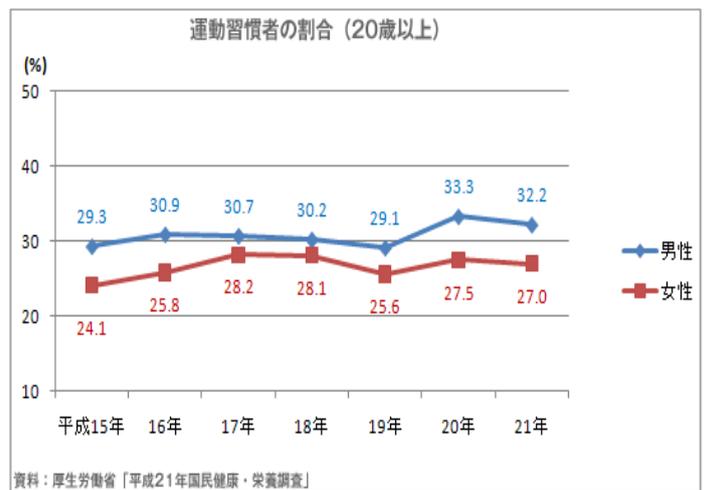
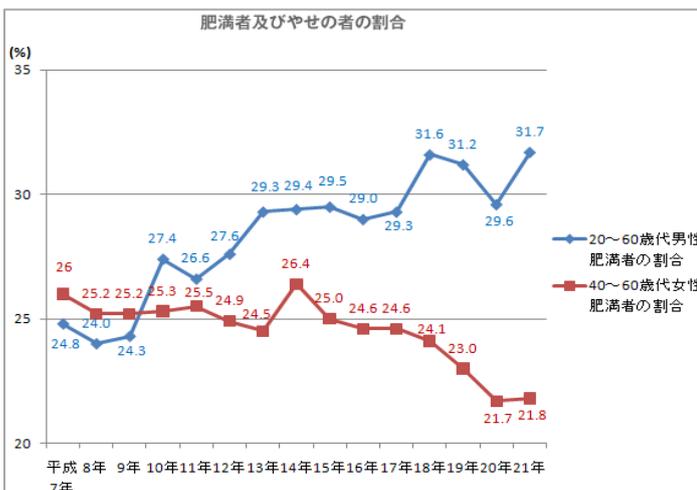
一方、平均寿命の伸びに合わせ、疾病全体に占めるがんや循環器病などの「生活習慣病」の割合が増加しました。約 6 割の方が「生活習慣病」が原因で亡くなっているのが現状です。

単なる長寿でなく、より長く、健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を伸ばすべく、新たにスタートした「Smart Life Project」。

このプロジェクトで掲げている 3 つのアクション「運動」「食事」「喫煙」は、生活習慣病予防に繋がる重要なキーワードです。ここではそれら 3 つのアクションについて、国内の現状を紹介いたします。

【運動】

適度な運動や身体活動は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率の低下、また、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。更に高齢者においても寝たきりや死亡を減少させる効果があることが示されています。しかし、現在は家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下しており、肥満の原因にもなっています。

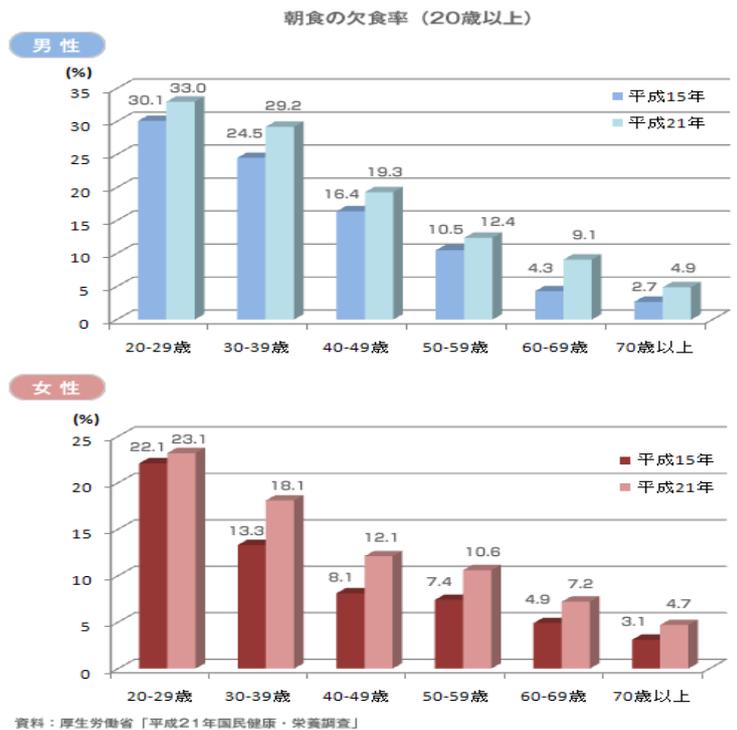


Smart Walkで健康寿命をのばしましょう。

【食事】

日本人の食生活が、第二次世界大戦以降約 50 年間に高塩分・高炭水化物・低動物性たんぱく質という旧来の食事パターンから、動物性たんぱく質や脂質の増加した食事パターンへと変化を遂げ、がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の増加が深刻な問題となりました。これらの発症に栄養・食生活に関連があると言われてい

ます。近年は社会環境の変化に伴い食事管理・体重管理の意識は向上していますが、一方で朝食欠食率の増加、加工食品や特定食品への過度の依存、過度のダイエット志向、食卓を中心とした家族の団らんの喪失などが見受けられ、身体的、精神的な健康への影響が懸念されています。

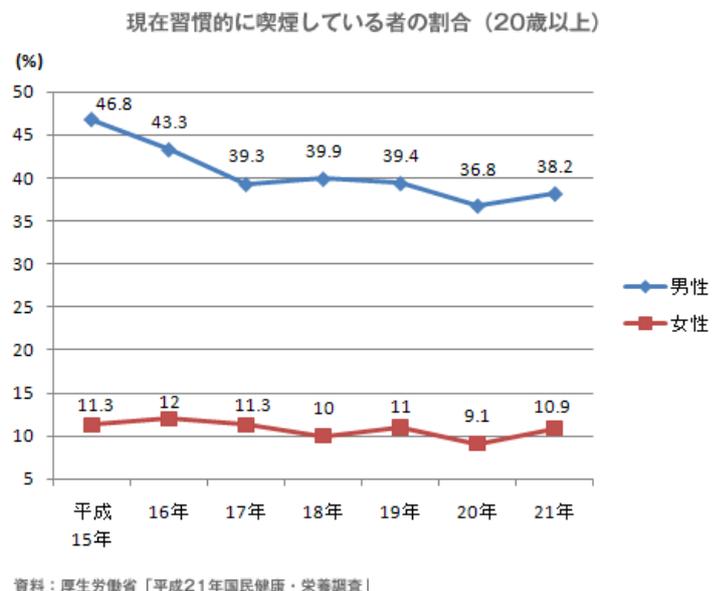


Smart Eatで健康寿命をのばしましょう。

【喫煙】

たばこは、肺がんをはじめとした多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患など多くの疾患、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常の危険因子です。たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけでは、やめたくてもやめられないことが多いですが、禁煙に成功すれば、喫煙を継続した場合に比べて、これらの疾患の危険性は減少します。

平成 21 年の調査では、男性の喫煙率は 38.2%、女性の喫煙率は 9.1%となっており、ほぼ横ばいです。今後さらなる喫煙率の減少に向けたアクションが必要となっています。



Smart Breathで健康寿命をのばしましょう。