

(2) 健康づくりの国民運動化（ポピュレーションアプローチ）

① メタボリックシンドロームの概念の普及定着

- ・メタボリックシンドロームは、それぞれの病態が「ひとつの氷山から水面上に出たいくつかの山」のような状態であり、投薬は「氷山のひとつの山」を削るだけである。
- ・根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善等、生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要である。

② 「健康日本21」の代表目標項目の選定

- ・生活習慣病予防のために日常生活で何に取り組めば良いかを国民に分かりやすく示すため、「健康日本21」から選定した21の代表目標項目を普及啓発に積極的に活用し、都道府県健康増進計画にも、地域の実情を踏まえつつ21項目に係る具体的目標値を設定すべきである。

③ 具体的な施策プログラムの提示 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

① 身体活動・運動施策

エクササイズガイド(仮称)
の策定、普及、活用等

- 運動所要量・運動指針の見直し
- ライフスタイルに応じた具体的なエクササイズガイドの策定
- 運動指導の専門家の質の向上及び普及定着
- 保健師、管理栄養士等の運動指導に関する知識・技術の習得

② 栄養施策

食事バランスガイドの普及、活用

- 何を、どれだけ食べれば良いかを示す「食事バランスガイド」を活用した食品関連産業における情報提供や商品開発
- 食育の国民運動と連携した取組の推進

③ たばこ対策

禁煙支援マニュアルの策定、普及、活用等

- たばこ対策関係省庁連絡会議の設置による体制の整備
- 20歳代から30歳代の女性を中心とする禁煙意思を有する者を支援するマニュアル策定と普及、活用