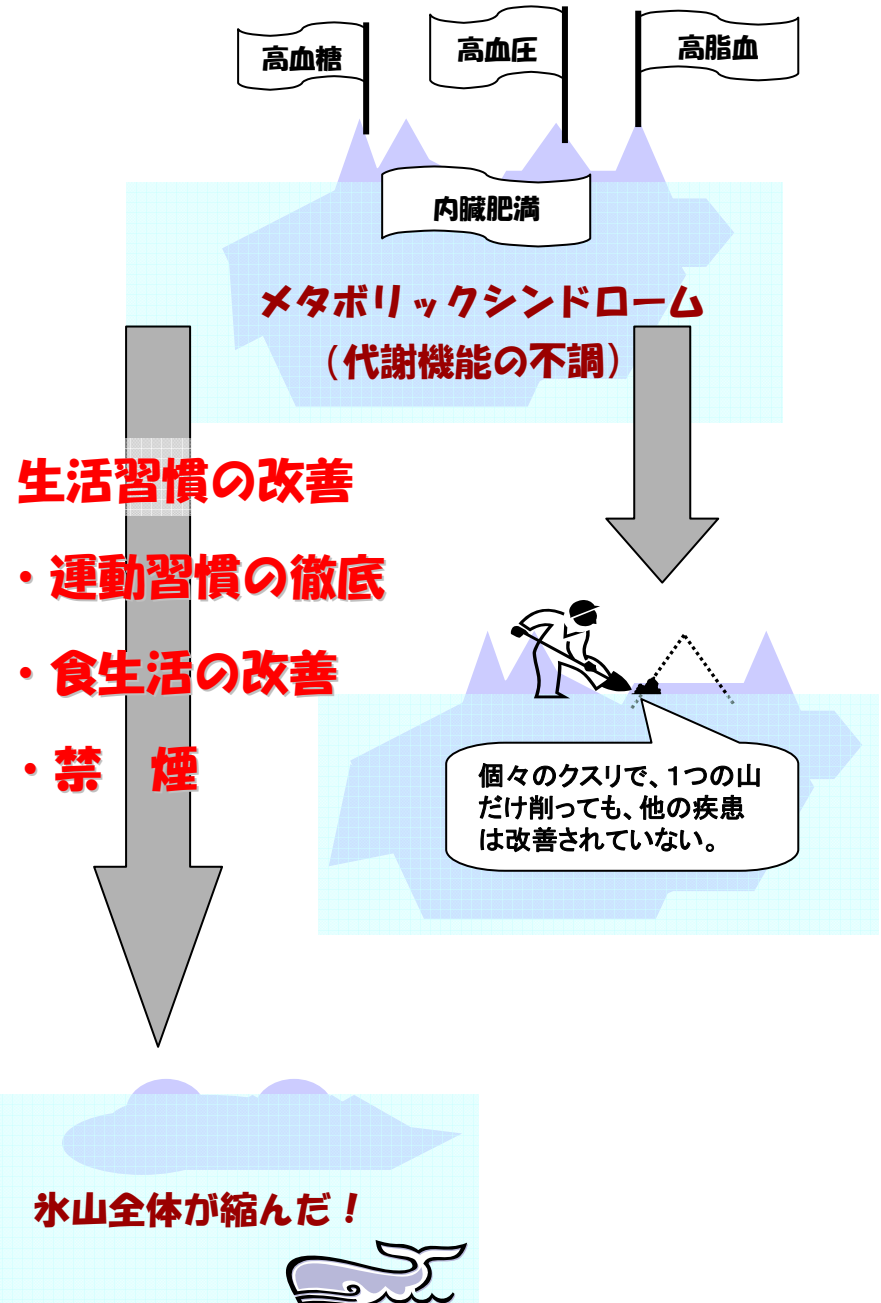
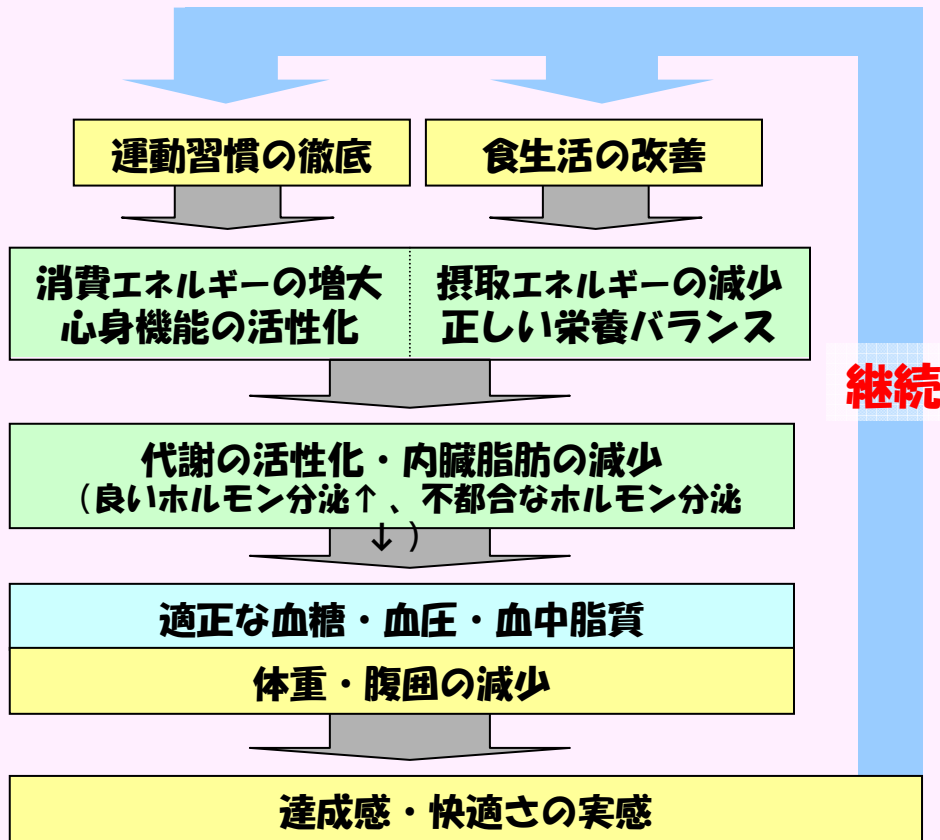


生活習慣病の発症・重症化予防

- 高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山（メタボリックシンドローム）から水面上に出たいくつかの山」のような状態
- 投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面上に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ
- 根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要



生活習慣の改善の目標

発症・重症化予防の基本は、個人の生活習慣を改善すること
： 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5にクスリ

○ 「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」は、
 どれくらいやればいいのか？

<健康日本21の目標(例)>

体重

・適正体重の維持

BMI < 25 (BMI = 体重(kg) / [身長(m)]²)

運動習慣の徹底

・日常生活における歩数

男性 9,200歩以上/日

女性 8,300歩以上/日

(約1,000歩の増加)

・運動の習慣化

1回30分以上の運動を、

週2回以上

食生活の改善・食育の推進

・脂肪によるエネルギー摂取

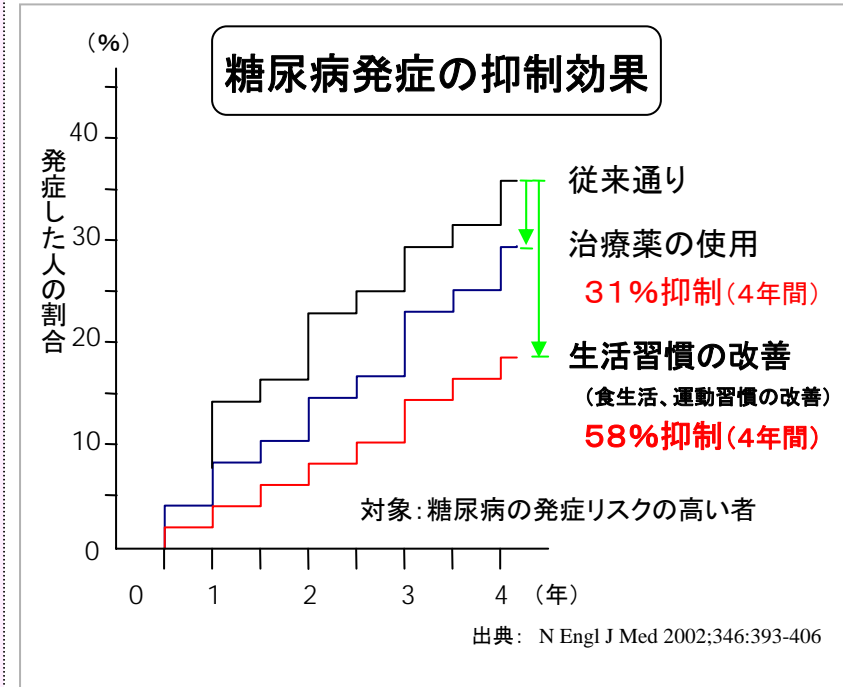
25%以下(20-40歳代)

・食塩摂取量の減少

10g未満/日

・野菜の摂取量の増加

350g以上/日



その支援のために・・・

○ 国民全体の意識の向上、雰囲気づくり

継続的な生活習慣の改善が必要。

→ ① 正しい知識の普及啓発

② 健康づくりの環境整備
 を徹底して行うことが重要。

⇒ **健康づくりの国民運動化**

○ 有病者・予備群への直接的・積極的な支援

生活習慣病は自覚症状が乏しいことが多い。

→ ① 健康度をチェックする健康診査

② 有病者・予備群に対する個別保健指導
 を徹底することが重要。

⇒ **網羅的、体系的な保健サービスの推進**

健康づくりの国民運動化

ポピュレーション・アプローチ（社会全体への啓発）

- 生活習慣病の特性, 予防・治療等に関する正しい知識を共有する
- 生活習慣を改善したいと思った者が容易に取り組むことができるよう、環境を整備する

生活習慣の
改善

「良い生活習慣は、
気持ちがいい！」

・達成感
・快適さの実感

継続

『キャンペーン』等を通して国民全体のコンセンサスを形成

普段、健康に関心のある人にもない人にも

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5にクスリ!
「なぜ?」「どうやって?」を平易な言葉で

各種のシンポジウムやメディアなどあらゆる媒体で

全ての国民に、わかりやすく、正しい情報が、繰り返し提供される

国民（関心の低い人を含む）

身近で、無理なく、継続して取り組めるサービスが提供される

家庭でも、職場でも
日本全国どこでも

朝でも、昼間でも、夜でも
平日でも、休日でも

楽しく、簡単に、
手頃な

民間の活力も活用した『人材』『場所』『サービス』などの環境の整備

国:

普及啓発手法、戦略等の提示

都道府県:

健康増進計画の策定

市町村:

住民に対する普及啓発の中心

関係機関:

(医療保険者、医療機関、教育機関、
マスメディア、企業等)

市町村等と連携した取組み
の展開

網羅的、体系的な保健サービスの推進

ハイリスク・アプローチ（有病者・予備群への個別対応）

【国民は・・・】

- ・ 健康度のチェックのために健康診査を受診
- ・ 有病者・予備群は、保健指導（生活習慣の改善を促す支援）を必ず受ける

【健康増進事業実施者（医療保険者、市町村、事業主）は・・・】

- ・ 適切な健診機会の提供
- ・ 健診をきっかけとした適切な保健指導を提供

【都道府県は・・・】

- ・ 住民の健康度把握のためのデータの収集・分析・評価
- ・ 健康増進計画の策定を通じた医療保険者や市町村等の役割分担と連携促進のための体制整備

【国は・・・】

- ・ 関係者が最大限活躍できる仕組みづくり
- ・ 科学的根拠に基づいたプログラムの提供

