

釧路総合振興局記者クラブ配付資料

報道発表資料の配付日時 令和5年(2023年)8月28日(月)11:00

発表項目	健康増進に関する月間等について(9月)		
記者レクチャー のお知らせ	(実施日時)	発表者	
	月 日() 時 分	発表場所	
概要	<p>【健康増進普及月間】9月1日から30日 厚生労働省では、がん・心臓病・糖尿病などの生活習慣病の特性や、運動・食事・禁煙などの個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、その健康づくりの実践を促進するため、毎年9月を健康増進普及月間とし、健康増進に関する普及啓発を行います。</p> <p><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～</p> <p>【食生活改善普及運動】9月1日から30日 生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が大切です。国民の一人ひとりが改めて食生活改善の重要性を理解して、日常生活での実践を促進するため、毎年9月に本運動の実施期間として、食生活改善の普及啓発を行います。</p> <p><基本テーマ>「食事をおいしく、バランスよく」</p> <p>☆管内での取組☆ 管内8市町村で、ポスターの掲示や健康情報に関するパネル展示などが行われます。保健所ではノルディックウォーキングのポール貸出を行っています(通年;団体のみ、要予約)。</p>		
参考	<p>①健康増進普及月間実施要綱 ②食生活改善普及運動実施要綱 ③ノルディックウォーキングパンフレット ④令和5年度健康増進普及月間における取組の概要</p>		

報道(取材)に当たってのお願い			
他のクラブとの関係	同時配付	(場所)	
	同時レク		

担当(連絡先)	釧路総合振興局保健環境部保健行政室(釧路保健所) 企画総務課長 木村 将伯 電話 0154-65-5819		
---------	---	--	--

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

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」、「毎日の暮らし 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。

かろやか・ハツラツ、適度な運動！

ノルディックウォーキング



「すこやか北海道21」改訂版の中でも
ノルディックウォーキングを積極的に推進しています

北海道

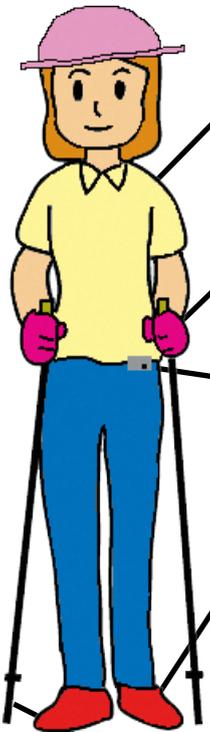
ノルディックウォーキングって どんな運動なのかな？

フィンランドが発祥の地で
2本のポールを持って歩行する
身体全体を使うスポーツです。
クロスカントリースキー選手が

夏のトレーニングとして活用したり、北欧では、通勤や通学など日常生活の一部として利用されています。日本でも健康運動として愛好者が増えてきています。北海道でも「すこやか北海道21」改訂版の中で積極的に推進しています。

ノルディックウォーキングって どんな道具がいるのかな？

夏場



吸汗速乾性、保温性に優れた動きやすいウェアが良いですが、通勤・買い物の時の服装でもかまいません。女性の場合はスカートは避けた方が良いでしょう。冬は十分な防寒対策を行ってください。

両手にポールを持ちますので、荷物はリュックサックかウエストポーチに入れるようにしましょう。冬は厚手の手袋、それ以外の季節も素手よりも薄手の手袋を着用した方が良いでしょう。

結果の記録やモチベーション維持のために歩数計があると便利です。

自分の足にフィットしたクッション性やグリップ感の良いシューズをお勧めしますが、ハイヒールやサンダルなどでなければ、履き慣れた普通の靴でもかまいません。

ポールは、スキーのストックや登山用のものでも代用できますが、ポールの強度、ストラップ、ラバーキャップなどが、独自に開発されている、**ノルディックウォーキング専用のポール**を用いた方がより効果的に実践できます。

専用のポールは 7,000 円～20,000 円(平成 21 年現在)で販売されています。ポールの長さは、初心者はストラップの付け根がおへその高さ、身長×0.64～0.68cmが目安になります。長さを変えられるポールも販売されています。

冬場



専用ストラップ

ノルディックウォーキング用ポールの特徴は、ストラップ部分にあります。ストラップには左右の違いがあり、図のように親指と人差し指の間に付け根があり、手を離してもポールが手から離れていかない構造になっています。

この構造により、ポールをリリース後、スムーズにキャッチすることが可能になり、効果的にノルディックウォーキングを実践することができます。

ストラップは右(Right)、左(Left)を確認し、ストラップ付け根の反対側の穴から親指と他の4指に分けて入れ、マジックテープで手になじむように固定します。



注) 商品によって異なる事があります。

ノルディックウォーキングをやってみよう！



STEP 1

初めは、グリップを握らず両手の力をぬき、ポールを引きずりながら歩く。背筋を伸ばし、10～15m先を見て歩く。

ノルディックウォーキング中、右手と右足、左手と左足が同時に前に出るような時は、このSTEPにもどり、自然に歩ける感覚を取り戻しましょう。



STEP 2

ポールに慣れてきたら、リラックスして、肩を中心に左右の腕を前後に振って歩く。この時もポールは引きずったまま。

STEP 3

腕の振りを大きくすると、手が前に来た時、ポールが地面に引っかかる感触がある。この時に、ポールを後に押し出すようにする。(体が前に出る感触がある)



STEP 4

手が体の前に出る時にグリップをつかみ、後方に押し出していき、後に来た時に、手のひらを開きリリースする。

ポールをつく位置は、STEP 3でポールが地面に引っかかる感触があった位置(開いた足のおよそ真ん中あたり)



冬道でノルディックウォーキングするときのポイント！！

冬道を歩く時は、ひざを上げ、地面を足裏全体で真上から踏み固めるように歩く。

ポールは、前足のつま先の真横あたりにつくようにする。

注意

ポールを後に押し出す時に、周りの人に注意しましょう。複数でノルディックウォーキングをする時は、前を歩く人との間隔をとりましょう。

地面に穴を開けることを禁止している場所やアスファルトの上などでは、ポールの先端にラバーキャップをつけましょう。

ポールを用いたストレッチ

ノルディックウォーキングは全身運動です、運動前にウォーミングアップ、運動後にクールダウンのストレッチを行いましょ。

脇、体側

肘を曲げずにポールを頭の上で持ち上げ上体を横に倒したまま15秒キープします。



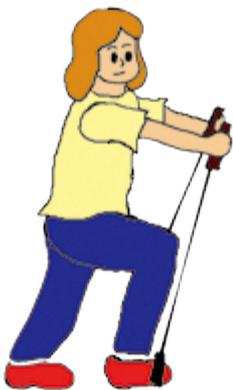
背中（大胸筋・広背筋）

ポールを前に突き、上体を倒します。頭が下がらないように注意して、しっかりと背中を伸ばし15秒キープします。



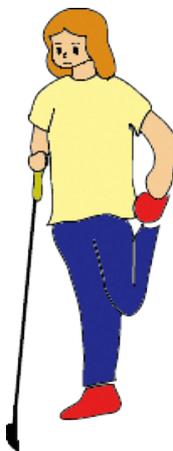
ふくらはぎ、アキレス腱

ポールを体の両サイドにつき足を前後に開き、前に出した足の膝を曲げていきます。反対の足のふくらはぎ、アキレス腱が伸びているのを感じながら15秒キープします。



太もも（大腿部前側）

ポールを支えにして片足立ちになり、両膝はつけた状態で、ふともも前側を伸ばし15秒キープします。



脚の裏側（大腿部後側）

かかとを地面につけ、つま先を上げた状態で脚を出し、腰から前に倒していき脚の裏側を伸ばし15秒キープします。



二の腕

ポールを後ろにまわして持ち、下に引きながら、体の前に持って行き二の腕を伸ばし15秒キープします。



北海道とノルディックウォーキング

北海道は肥満者の割合が全国平均より高く、その要因として、積雪、寒冷、滑りやすい路面などによる冬期間の運動量の低下が大きいことが北海道が行った肥満予防対策事業から分かりました。

今まで冬のスポーツというと、運動施設に出かけて行うものがほとんどで、毎日行うことは難しいものでした。

ノルディックウォーキングは、ポール2本さえあれば、いつでもどこでもできる気軽な健康運動です。

また、冬期間のツルツル路面で、滑って転びそうになったときも、ポールを突いて姿勢を立て直すことができることから転倒予防にも役立ちます。

北海道は、「すこやか北海道21」改訂版の中でも、ノルディックウォーキングを積極的に推進しています。

ノルディックウォーキングをやる とどんな効果があるの？

メタボ予防に効果有り!!!

冬期間の運動に最適!!!

通常のウォーキングに比べ
運動量が20%程度上昇

きれいな姿勢

全身の筋肉の約90%
を使った有酸素運動

肩こりの軽減

バストアップ

二の腕、三の腕の
シェイプアップ

ヒップアップ

腹部の
シェイプアップ

膝、腰の
負担軽減

雪氷路面歩行
の転倒防止

歩行速度の上昇

ノルディックウォーキングは
「時間がない」、「何かスポーツを始めたい」、「体重が気になりだした」
そんな人にお勧めの健康運動です！

ノルディックウォーキングを無理なく続けていくポイントって？

ノルディックウォーキングの健康効果を実感するには、週3回、1回30分の運動が目安になります。無理なく続けるために3つのポイントに注意しましょう。

1

運動の前後には、ストレッチを行うなど、けがには十分注意しましょう。

2

運動中は、水分補給に気をつけ、具合が悪いときは無理せず速やかに運動を中止しましょう。

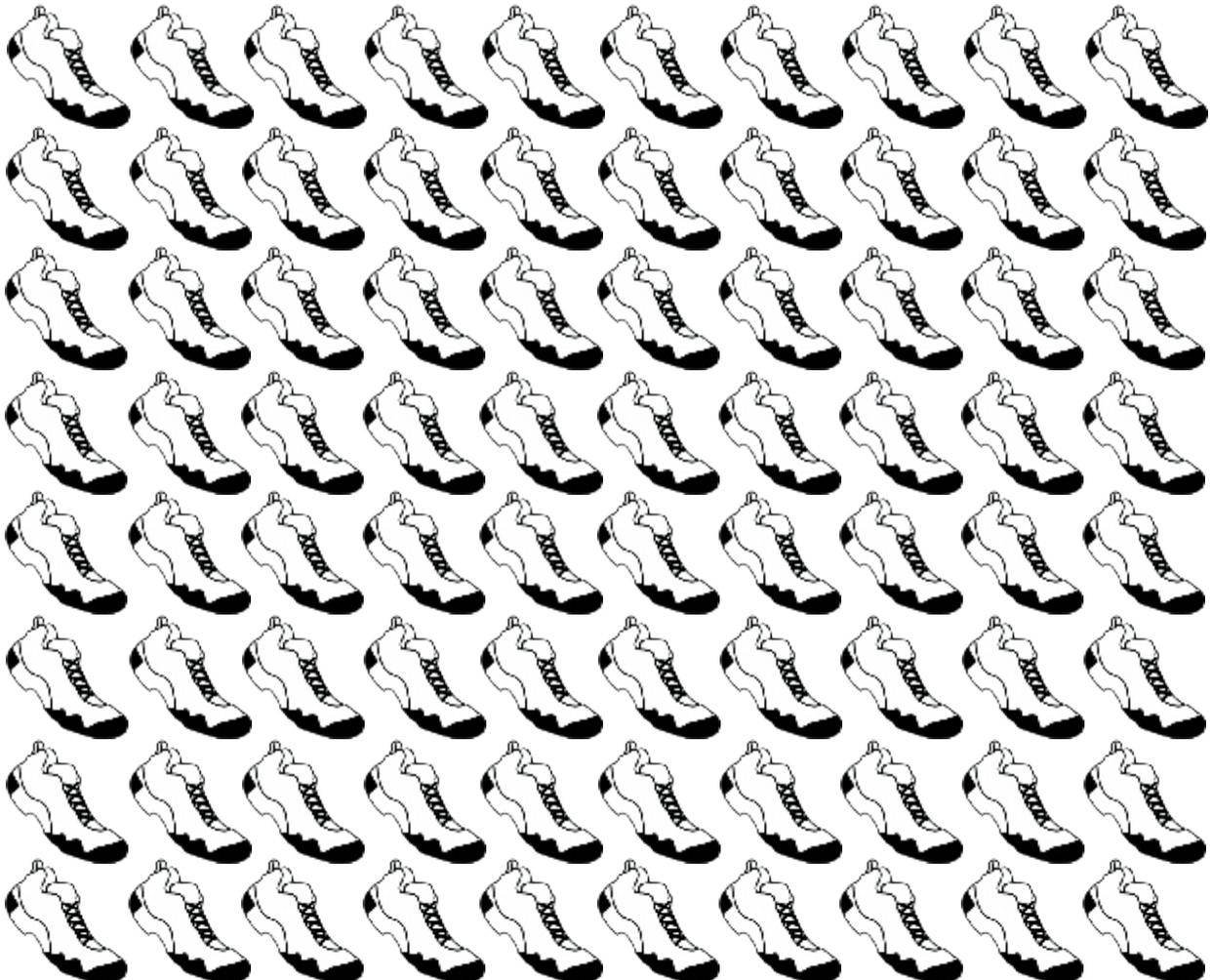
3

運動記録表を作って書き込んでみませんか？距離、歩数、時間、日数など記録してみましょう。成果が目に見えてわかると自分の励みになり、続けていく意欲がわいてきます。

運動記録表

シューズ1つに1日、10分、100歩、100mといった自分なりの単位を設定して、色を塗っていきましょう。

(必要な分コピーして使ってください)



発行：北海道保健福祉部保健医療局健康安全室
編集：北海道立衛生研究所

財団法人 北海道健康づくり財団
協力：すこやかロード認定委員会

令和5年度 健康増進普及月間における取組の概要

1. 都道府県名	2. 市町村名	3. 名称	4. 主催者(団体)	5. 場所	6. 日時		7. URL (事業の告知先)	8. 主催者問い合わせ先	9. 事業内容 (対象、内容等)
1	北海道	釧路保健所	北海道釧路保健所	北海道釧路市「北海道釧路保健所」庁舎内掲示版	9月1日から	R5.9.30		北海道釧路保健所企画総務課企画係 0154-65-5819	ポスターの掲示
2	北海道	釧路保健所	北海道釧路保健所	北海道釧路市「北海道釧路保健所」庁舎内掲示版	9月1日から	R5.9.30		北海道釧路保健所企画総務課企画係 0154-65-5819	電子掲示板への投稿
229	北海道	釧路保健所標茶地域保健支所	北海道釧路保健所標茶地域保健支所	北海道釧路保健所標茶地域保健支所	9月1日から 9月30日				ポスターの掲示
230	北海道	釧路市		釧路市健康推進課 阿寒町保健福祉課 音別町保健福祉課	9月中				市民全般
231	北海道	釧路町	釧路町けんこう応援課健康推進係	イオン釧路店	9月1日～9月30日			釧路町けんこう応援課健康推進係 Tel.0154-40-5224	対象: 町民、イオン釧路店利用者 内容: イオン釧路店内に設置されているデジタルサイネージを活用し、健康増進普及月間に関する記事を掲載
232	北海道	釧路町	釧路町けんこう応援課健康推進係	釧路町保健福祉センター あいばーる 健康増進室	9月15日	11:00～12:00		釧路町けんこう応援課健康推進係 Tel.0154-40-5224	対象: 高校生以上の町民・町内勤務者 内容: 健康増進室利用説明会内で行う運動・食事に関する講話
233	北海道	釧路町	釧路町けんこう応援課健康推進係	釧路町保健福祉センター あいばーる内	(ポスター到着後)～9月30日			釧路町けんこう応援課健康推進係 Tel.0154-40-5224	健康増進普及月間啓発ポスターの掲示
234	北海道	釧路町	釧路町けんこう応援課健康推進係	釧路町保健福祉センター あいばーる	9月21日	19:00～20:30		釧路町けんこう応援課健康推進係 Tel.0154-40-5224	対象: 20～64歳男性で腹囲85cm以上またはBMI25以上または自分のベスト体重より10kg増えた方で全回参加できる方 内容: スポーツウイグラーによる運動指導、保健師・管理栄養士による健康相談(4回1クール講座のうち1回実施)
235	北海道	釧路町	釧路町けんこう応援課健康推進係	釧路町保健福祉センター あいばーる	9月15日	10:00～12:30		釧路町けんこう応援課健康推進係 Tel.0154-40-5224	対象: 乳幼児の保護者 内容: 釧路町の食材を使ったこどもが喜ぶバランスの良い料理の調理実習・講話
236	北海道	釧路町	釧路町けんこう応援課健康推進係	イオン釧路店	9月12日	9:00～11:30		釧路町けんこう応援課健康推進係 Tel.0154-40-5224	対象: 町民、イオン釧路店利用者、巡回がん検診受診者 内容: イオン釧路店における巡回がん検診時に行う健康相談及び健康情報の周知
237	北海道	釧路町	釧路町けんこう応援課健康推進係	イオン釧路店 光の広場	9月6日～12日			釧路町けんこう応援課健康推進係 Tel.0154-40-5224	対象: 町民、イオン釧路店利用者 内容: イオン釧路店光の広場におけるがん検診推進と食育・健康情報のパネル展示
238	北海道	釧路町	釧路町健康福祉フェスティバル釧路町食生活改善協議会コーナー	釧路町食生活改善協議会	9月3日	10:00～12:30		釧路町食生活改善協議会 Tel.0154-36-8620	対象: 町民全般 内容: 食品に含まれる塩分量パネル、野菜350g計量クイズ
239	北海道	釧路町	釧路町けんこう応援課健康推進係	釧路町保健福祉センター あいばーる	9月3日	10:00～12:30		釧路町けんこう応援課健康推進係 Tel.0154-40-5224	対象: 町民全般 内容: 釧路町食育推進月間の周知・地元食材を使用したレンビ・昆布の配布とパネル展示
240	北海道	釧路町	釧路町健康福祉フェスティバル軽運動イベント	釧路町保健福祉センター あいばーる	9月3日	11:00～11:20		釧路町けんこう応援課健康推進係 Tel.0154-40-5224	対象: 町民全般 内容: 講師を招き音楽に合わせたスローエアロビクのレクチャーと実践
241	北海道	厚岸町	厚岸町	保健福祉総合センターあみか21 ホール	令和5年9月5日～7日	8:30～17:15 (レジチェックは開催日によって時間変更)	-	保健福祉課健康推進係 TEL0153-53-3333	対象: 全町民 内容: 野菜に関するパネル展示とベジチェック(カゴメ)を用いた野菜摂取量のチェック及び健康相談等

令和5年度 健康増進普及月間における取組の概要

1. 都道府県名	2. 市町村名	3. 名称	4. 主催者(団体)	5. 場所	6. 日時		7. URL (事業の告知先)	8. 主催者問い合わせ先	9. 事業内容 (対象、内容等)
242	北海道	浜中町	広報誌 「広報はまなか」	浜中町		9月上旬		浜中町役場 健康福祉課健康推進係 TEL0153-62-2307	対象:浜中町民全般 内容:健康サポートの月間記事の掲載
243	北海道	浜中町	広報活動	浜中町	公共施設	随時		浜中町役場 健康福祉課健康推進係 TEL0153-62-2307	対象:浜中町民全般 内容:公共施設へのポスター掲示
244	北海道	浜中町	保育所給食だより 「ばっくん★もぐもぐ」	浜中町		9月上旬		浜中町立保育所 保育業務係 TEL0153-62-2629	対象:保育所保護者 内容:野菜の摂取推奨量を掲載
245	北海道	浜中町	保育所食育事業 「はくばく教室」	浜中町	各保育所	9月	10時～11時半	浜中町役場 健康福祉課健康推進係 TEL0153-62-2307	対象:保育所在籍児童 内容:紙芝居等を用いた講話
246	北海道	標茶町	広報活動	標茶町		9月		標茶町保健福祉課健康推進係	9月号町広報誌「こんにちはは保健師です」健康増進普及月間にまつわる啓発記事
247	北海道	弟子屈町	健康相談	弟子屈町	弟子屈町役場	毎週月曜日	10:00～16:00	弟子屈町健康こども課 健康推進係 015-482-2935(課直通)	対象:町民全般 内容:健康相談全般
248	北海道	鶴居村	広報つるい掲載記事	鶴居村役場		9月	https://www.vill.surui.lg.jp/	鶴居村役場保健福祉課 Tel.0154-64-2116	村広報誌に健康増進に関する内容を掲載
249	北海道	白糠町	健康ステップアップ講座	白糠町	① 白糠町保健センター ② 白糠町社会福祉センター	① 9月1日 10:00～ ② 9月15日 13:30～	https://www.town.shiranuka.lg.jp/	白糠町役場健康こども課健康支援係	20歳以上の町民 ① 高血圧等の重症化予防の講話と調理実習 ② 運動実技(チェアピクス)