



福岡医発第150号(地)

平成15年4月18日

各医師会長 殿

福岡県医師会
会長 関原 敬次郎



「知っていますか?健康増進法」のリーフレットの送付について

春暖の候 貴職益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さてこの度、日本医師会より標記リーフレットが届きましたので、ご参考までに送付いたします。

カラーのリーフレットをご希望される場合は、下記までご注文いただきますようお願いいたします。

なお、定価は1部30円(多部数の場合は割引)で、表紙に団体名の刷込ができる
とのことです。

記

(株) 社会保険出版社

TEL 03-3291-9841

FAX 03-3291-9847



(地Ⅲ12)

平成15年4月10日

都道府県医師会

担当理事 殿

日本医師会

常任理事 櫻井 秀



「知っていますか？健康増進法」のリーフレットの送付について

時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、健康増進法の公布については、平成14年8月8日付（地Ⅲ97）の文書をもって、また、健康増進法の施行期日を定める政令等については、平成14年12月20日付（地Ⅲ184）の文書をもってお送りしております。

今般、財団法人日本公衆衛生協会では、厚生労働省の委託を受けて、健康増進法の普及を図るために健康増進法に関わるリーフレットを作成しました。

ご参考までに2部お送りいたしますので、ご査収のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、追加希望につきましては、制作委託業者である(株)社会保険出版社（TEL：03－3291－9841／Fax：03－3291－9847）に注文いただきますようお願いいたします。定価は1部30円（多部数の場合は割引）で、追加注文分には、表紙に団体名の刷込ができるということです。ご高配のほどよろしくお願い申し上げます。



知っていますか？ 健康増進法



「健康増進法」ってなに？

健康増進法は、国民みんなが元気で長生き！ を目指して生まれました。

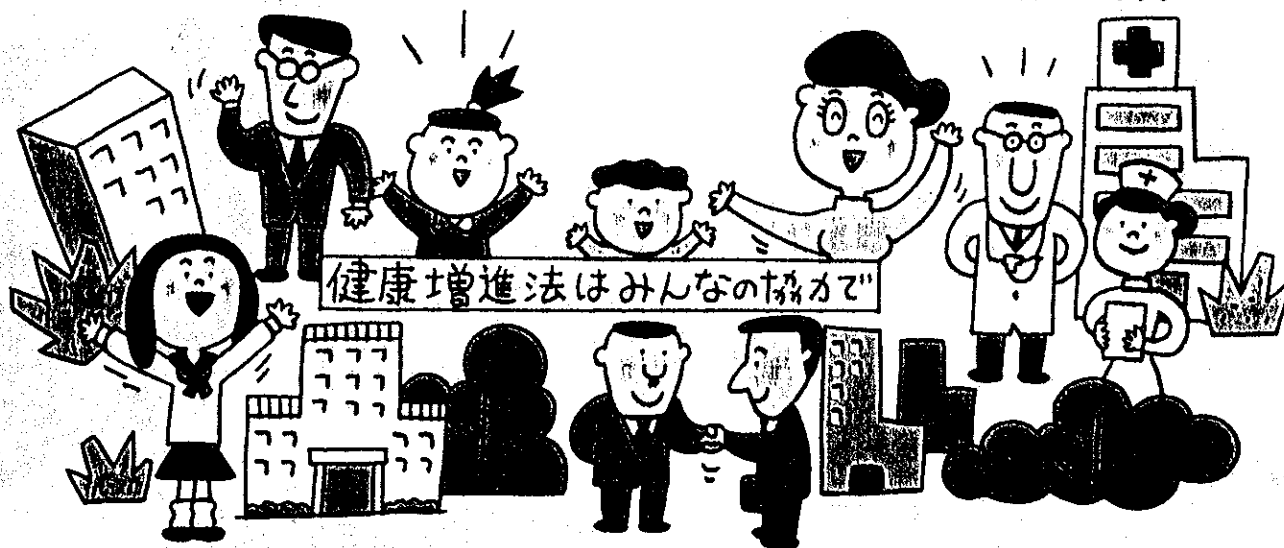
日本は平均寿命、健康寿命ともに世界一の長寿国です。しかし、健康で過ごせる「健康寿命」と平均寿命の間には数年の開きがあり、この期間は痴呆や寝たきりなどで過ごすことにもなります。この期間をできるだけ短くし、生涯元気で過ごせれば人生は充実し、医療や介護の負担も少なくて済みます。そのため国民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支えるため、「健康日本21」が2000年から2010年までの国民健康づくり運動として推進されています。

「健康増進法」は、この「健康日本21」を支える法的基盤として、健康づくりをより強力に推進するものです。

「健康日本21」と「健康増進法」

「健康日本21」の最大の目標は、日本人の死因の6割を占めるがん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病になることなく、健康でいられる期間を延ばすことです。そのために生活習慣にかかわる9つの分野で実践可能な目標を定めています。

これを支える健康増進法は、国民の健康のため、国や都道府県、市(区)町村、健康保険等の実施者、医療機関、学校などが協力しあうこととしています。これは、健康日本21の基本的な考え方と同じです。そして、健康に関する正しい情報を提供したり、健康づくりのための事業(たとえば健診や健康まつり、スポーツ事業や健康教室など)を実施したりします。みなさんはこれらの情報や事業に積極的に目を向け、どうすれば元気で長生きできるのか、自ら考えて実行していくことが大切なのです。



個人と社会の力をつなぐ国民健康づくり運動「健康日本21」

「みんなが健康で明るく、元気に生活できる社会」の実現のために、「健康日本21」では、国や都道府県、市(区)町村、企業や学校などの健康づくりにおける役割を明確にし、さらに9つの領域で具体的な目標を掲げています。

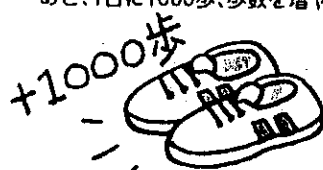
1 栄養・食生活

質・量ともにきちんとした食事をしよう



2 身体活動・運動

あと、1日に1000歩、歩数を増やそう



3 休養・こころの健康づくり

睡眠不足をなくそう



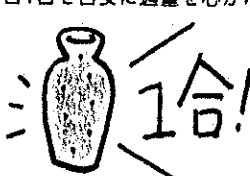
4 たばこ

たばこの健康への悪影響を知ろう



5 アルコール

1日1合を目安に適量を心がけよう



6 歯の健康

80歳で自分の歯を20歯以上持とう



7 糖尿病

自分の標準体重を知り、その体重を維持しよう



8 循環器病

塩分を控えよう



9 がん

毎日果物を食べ、年に1度はがん検診を受けよう



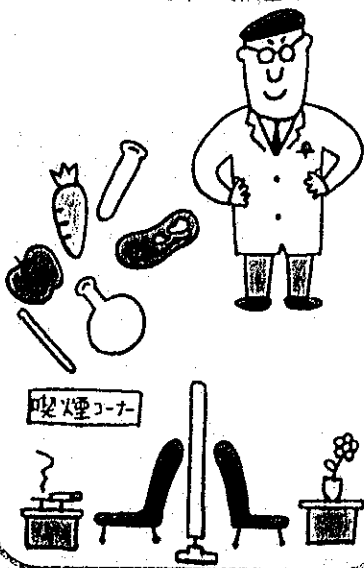
健康で長寿な日本をめざす！

「健康増進法」の3つの柱

健康づくりは国民が自らの意思で取り組むものです。よりよい環境の整備により、個人の努力を支えていくことを健康増進の基本理念とし、「基盤整備」「情報提供の推進」「生涯を通じた保健事業の一体的推進」を3つの柱としています。

1 基盤整備

- 科学的な調査研究の推進
- 国民健康・栄養調査等
- 特定給食施設における栄養管理の推進
- 公共の場における受動喫煙防止対策の推進



国や研究機関などの行う調査、研究などが活発に行われるような体制をつくらせたり、公共の場における受動喫煙防止対策を推進することによって、生活習慣病をはじめとする病気にかかりにくい環境をととのえます。



2

- 食生活・運動・休養・喫煙・飲酒・歯の健康などの生活習慣に関する普及啓発



本当に健康づくりのためになるのは何なのか、様々な調査や研究の成果を、みなさんに役立つ情報の形にして提供していきます。特に食生活・運動・休養・喫煙・飲酒・歯の健康など、生活習慣病のもととなる習慣に関する情報が広く提供されます。



3 生涯を通じた保健事業の一体的推進

誕生 母子保健



入学 学校保健



就労 産業保健



医療保険等による保健事業

退職 老人保健



健康長寿



現状では上図のように保健事業（健診や健康づくり事業など）を行う主体が年代や勤め先によって変わってしまうため、一貫した健康管理ができていません。

健診の行い方や結果の通知方法、健康手帳の様式等についての各制度に共通する指針を定めていきます（2年以内）

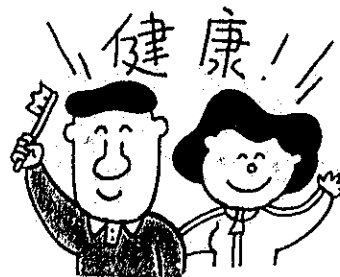
どう
関わる?

あなたの暮らしと健康増進法

「健康増進法」の施行により、国や都道府県、市（区）町村、健康関連団体、マスコミなどあらゆる機関を通じて健康のための環境づくりが整備され、情報が提供されるようになります。健康づくりはあなた自身が主役です。まずあなたのできることからはじめてみましょう。

都道府県 市（区）町村ではこんなことを行います

「健康日本21」で定めた目標＝都道府県や市（区）町村の目標ではありません。地域の実情に合ったやり方で、独自の目標を立てて、実行していきます。



あなたは……

都道府県や市（区）町村の行う保健事業（健康手帳の配布、健康診査、健康相談、健康教室、機能訓練、訪問指導）を活用したり、イベント等に参加するなどして、自分の健康に役立てましょう。

もっと健康に意識を向けましょう

情報が提供されるから

健康について、
正確な情報を知ろう

氾濫する情報のなかから、正しいものを見分ける判断力を身につけましょう。食品の成分表示やエネルギー表示なども健康づくりにおおいに活用できます。



情報や事業をしっかりと利用して

自分の健康を知り、
高めよう

自分の生活習慣のよいところと見直すべきところをきちんと把握しましょう。自分の適正体重や食事量の目安などについて知ることなどからはじめてみましょう。



健診等が見直され充実していくから

健診やがん検診等を受け、
病気を未然に防ごう

生活習慣病の特徴はほとんど自覚症状がないこと。大丈夫だと思わずに、年に1度の健康診査やがん検診を忘れずに受けましょう。

健診の結果は自分の健康管理に有効に活用しましょう。



受動喫煙の防止をさらに進めるために

喫煙は、決められた場所で
公共の場所での受動喫煙の防止がさらに進められます。たばこが健康にどんな影響を与えるかをよく知り、自分以外の人の健康に悪影響を与えないような心配りが大切です。



さらに健康グレードアップ

自分の力を、社会に還元

健康づくりのイベントや地域での活動にボランティアなどで参加し、協力することは、地域の健康づくりに役立ちます。開催準備や動員の働きかけ、パンフレット等の配布、健康づくりに関する関係機関への提言等を通じて、自分の力を社会に還元していきましょう。