

健康日本21推進全国連絡協議会

会員団体 御中

事務局の公益財団法人健康・体力づくり事業財団です。

日頃より当協議会の活動に対し、格別のご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、本年も9月に健康増進普及月間が次により実施されます。

(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

(実施期間)

令和6年9月1日～9月30日

(統一標語)

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠  
～健康寿命の延伸～

詳細は、別添の実施要綱をご覧ください。

各会員団体におかれましては、実施要綱にございます「趣旨」をご確認の上、事業への反映や傘下会員・関係団体等への周知につきまして、ご協力いただければ幸いです。

今後とも当協議会の活動にご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

健康日本21推進全国連絡協議会

〒105-0021

東京都港区東新橋2-6-10 大東京ビル7階

公益財団法人健康・体力づくり事業財団 総務部

TEL: 03-6430-9111 FAX: 03-6430-9211

-



## 令和6年度健康増進普及月間実施要綱

## 1. 名称

令和6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、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6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6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 良い睡眠  
～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、創意工夫をこ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・運動ガイド2023」、「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ガイド2023」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