



健康づくり推進員
活動支援ガイド

兵庫県知事あいさつ



兵庫県知事

井戸敏三

“健康は、一人ひとりが自分に応じて伸ばすもの。それは、生きがいを生み出す泉、明るい暮らしと社会を築く礎”。

本県では、この「兵庫県民健康憲章」の理念のもと、活力ある健康長寿社会の実現をめざし、

- ①県民主導により展開する「健康ひょうご21県民運動」
- ②行政による県民運動への支援や健康基盤の整備
- ③企業との協働による健康づくり

の3つを柱とする「健康ひょうご21大作戦」に取り組んでいます。

健康づくり推進員の皆さんには、大作戦の先頭に立って自らの健康づくりに取り組んでいただくとともに、「健康ひょうご21県民運動」のリーダーとして、家庭、学校、職場、地域社会へと活動の輪を広げていただいています。皆さんの意欲あふれる取り組みに改めて感謝いたします。

成熟の時代を迎え、わが国の少子高齢化は世界に類を見ないペースで進行しています。また、不適切な食習慣や運動不足による生活習慣病、人間関係や社会構造の変化によるストレスやこころの病なども大きな社会問題となっています。

兵庫創生をめざす今、その原動力は、ふるさとを愛する県民一人ひとりの元気。それだけに、健康づくりを楽しみながら、地域のなかで生き生きと活動されている健康づくり推進員の皆さんには大きな期待を寄せています。

ぜひこの「健康づくり推進員活動支援ガイド」をご活用いただき、いっそう充実した取り組みを展開していかれますことを心から願っています。

ともに力を合わせ、人と地域が輝く「元気で安全安心なふるさと兵庫」の実現に取り組んでいきましょう。

健康ひょうご21県民運動推進会議会長あいさつ



健康ひょうご21県民運動推進会議 会長
(公益財団法人 兵庫県健康財団 会長)

家森幸男

兵庫県では、平成13年度から、県民一人ひとりの健康実現と健康長寿社会の実現をはかるため、県民主導による健康づくり運動「健康ひょうご21県民運動」と行政主導による健康づくり施策、企業を主体とした健康づくりを総合的に推進する「健康ひょうご21大作戦」を展開されています。

「健康ひょうご21県民運動」では、①健康ひょうご21県民運動推進会議・地域会議の設置、②健康づくり推進員の養成、③食の健康運動の推進、④地域活動への助成、⑤健康マイプラン実践講座講師派遣等の事業を実施しています。

これまでの間に、1,000を超える県民運動参画団体と毎年度約2,000人の健康づくり推進員の皆様に健康づくり運動を展開していただき、健康づくりの実践の輪が着実に浸透してきています。

県民一人ひとりの健康寿命の延伸をめざし、「健康づくり」のもつ意味がますます重要になってきている今日、「ひょうご健康づくり県民行動指標」に定める4分野(生活習慣病予防等の健康づくり、歯及び口腔の健康づくり、こころの健康づくり、健康危機における健康確保対策)24指標を目標とし、各分野にわたる取り組み、県民の健康づくりの実践活動を、今後なお一層推進して参ります。皆様のご理解とご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

目次

兵庫県知事あいさつ

健康ひょうご21県民運動推進会議会長あいさつ

I 健康ひょうご21県民運動とは

兵庫県民健康憲章	8
健康ひょうご21大作戦とは	9
健康づくり推進員とは	10
健康づくり推進員の種類と主な活動内容	10
健康づくり推進員の活動への主な支援内容	11
健康づくり推進員の活動報告	11
健康づくり活動の紹介	12
健康づくり推進員運営要領	14

II ひょうご健康づくり県民行動指標

ひょうご健康づくり県民行動指標とは	20
生活習慣病予防等の健康づくり	22
・健康チェック	22
・からだの健康	24
・食の健康	26
・たばこ対策	28
・アルコール対策	30
歯及び口腔の健康づくり	32
こころの健康づくり	34
健康危機における健康確保対策	35

III 健康づくり情報・基礎知識

主な死亡原因の全国平均との比較	38
健康寿命と介護が必要となった原因	40
適正体重を維持しましょう	41
生活習慣を改善してがんのリスクを下げる	42
フレイルとは サルコペニアとは	43
メタボリックシンドロームとは	44
ロコモティブシンドロームとは	45

今より10分活動的に!!	46
塩分を控えましょう	47
栄養素のバランスを整えるキーワード	48
たばこが主な原因の恐ろしい病気COPD	49
アルコール依存のリスクテスト (AUDIT検査)	50
口から始まる健口 (けんこう) づくり	51
人生の約1/3を占める睡眠	52
認知症をチェック	53
知ってますか?若者の死亡原因の約50%は自殺	54
正しい手洗い、咳エチケット	55
備えて安心!ローリングストック法	56
消費エネルギー量の目安	57
摂取エネルギー量の目安	59
IV インターネット活用ツール	
インターネット活用ツールについて	62
健康ひょうご21県民運動ポータルサイト	63
ひょうご健康づくりチェックツール	64
V 健康づくり推進条例	
健康づくり推進条例の概要	66
健康づくり推進条例 (本文)	67
VI 健康づくり取組支援	
健康づくり取組支援	74
健康づくり推進員活動記録	75
健康ひょうご21県民運動推進員活動記録 (報告様式第3号)	76
食の健康運動リーダー実践活動報告書 (報告様式第4号)	77
あなたの健診 (検診) 受診記録	78
セルフチェック (体重、血圧、歩数など) の記録用紙 (1カ月用)	79
セルフチェック (体重、血圧、歩数など) の記録用紙 (1週間用)	80
VII お問い合わせ先	
健康づくり推進員活動等についてのお問い合わせ先	84

