

第2章 生涯を通じた健康づくり

第1節 健康づくり

現状と課題

県では、人生90年時代を見据えた健康づくりの指針として、平成11年3月に「福井アクティブ90ヘルスプラン」（計画期間は5年）を策定し、「自分の健康は自分でつくる」という考え方を基本に、自ら行う健康づくりを推進するための様々な施策に取り組んでいます。

また、平成14年8月には「健康増進法」が公布され、これに伴い、県計画の見直しや市町村計画の策定が必要となっています。

今後は、個々人の取組みに加え、仲間と進める健康づくりを支援していく必要があります。

1 自ら行う健康づくり

(1) 利用しやすい情報の提供

県民一人ひとりが自らの意思で健康づくりに取り組むためには、生活習慣と疾病の関わりを正しく認識し、心身の健康について自己管理できることが大切です。そのため、これらに関する情報を利用しやすい形で、的確に提供していくことが必要です。

(2) 手軽に取り組める環境の整備

県民一人ひとりが自主的に健康づくりに取り組むためには、身近な場所で継続的に健康づくりに取り組めるような機会をできる限り多く設ける必要があります。

(3) 健康づくりをサポートする人材の育成

県民の健康づくりの支援のためには、保健師、栄養士等による指導や地域の指導者を育成していくことが必要です。

2 仲間と進める健康づくり

健康づくりに継続して取り組むためには、身近な人が同じ目標を持って互いに励ましあい、競い合いながら健康づくりに取り組めるような体制を整備していく必要があります。

施 策

1 自ら行う健康づくり

(1) 利用しやすい情報の提供

自分の状況に応じた健康づくりに取り組めるように、ホームページや情報誌を通じて、わかりやすく使いやすい正確な情報を提供するなど、県民が自ら意思決定や選択ができるように支援していきます。

(2) 手軽に取り組める環境の整備

ア 身体活動面での環境整備

身近な市町村保健センター等において身体活動のメニューを提供するなど日常生活において無理なく継続して運動ができるよう支援していきます。

イ ストレス対策

ストレスチェックの実施やストレス関連情報の提供など、一人ひとりが抱えるストレスに対応できるよう支援していきます。

ウ 栄養・食生活の環境整備

エネルギー（カロリー）表示のある飲食店を増やすことなどにより、自分の健康状態にあった食事が選択できるよう、環境整備を推進します。

エ 喫煙対策

非喫煙者を保護する観点から官公庁施設や飲食店等多数の人が利用する施設における積極的な分煙の取組み等を推進していきます。

(3) 健康づくりをサポートする人材の育成

市町村の保健師、栄養士等に対する研修を充実するとともに、地域における健康づくりをサポートする保健推進員、食生活改善推進員等の養成に向けた取組みを支援します。

2 仲間と進める健康づくり

現在、地域、職域、仲間（サークル）でそれぞれさまざまな健康づくりの活動が行われていますが、こうした活動がさらに活発に県全体において行われるよう団体間の活動を情報交換するなどネットワーク化を進めていきます。

3 市町村健康増進計画の策定支援

現在、県内の約半数の市町村が健康増進計画を策定していますが、今後、全ての市町村で地域の実情を踏まえた計画が策定されるよう、県健康福祉センターを中心に情報の提供等積極的に支援を行います。

【用語の解説】

● 分 煙

空間や時間帯を分けることで、受動喫煙（自らの意思とは関係なく、環境中のたばこの煙を吸入すること）の影響をなくすまたは減少させること。

● 健康増進法

「健康日本21」（第3次国民健康づくり運動）を中核とする国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するため、医療制度改革の一環として平成14年8月に公布された法律。