

## 「健康寿命の延伸」 県民運動推進要綱

### 第1 目的

群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21（第3次）」が目指す「健康寿命の延伸」に向けて、県民一人ひとりが積極的に健康づくりを実践し、「健康寿命の延伸」県民運動（以下、「県民運動」という。）として推進していくために必要な事項を定めるものとする。

### 第2 基本理念

全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な活力ある健康長寿社会の実現

### 第3 実践事項

健康づくりのための県民の実践事項として、次のぐんま元気（GENKI）の5か条を定める。

- (1) 第1条 G げんき（元気）に動いて ぐっすり睡眠 （運動・休養）
- (2) 第2条 E えんぶん（塩分）ひかえて 食事はバランスよく （食生活）
- (3) 第3条 N なかま（仲間）をつくって 健康づくり （社会参加・健(検)診）
- (4) 第4条 K きんえん（禁煙）めざして お酒は適度に （喫煙・飲酒）
- (5) 第5条 I いいは（歯）を保って いつも笑顔 （歯と口・こころの健康）

#### 〈実践事項の基本的方向〉

- (1) 第1条 G げんき（元気）に動いて ぐっすり睡眠 （運動・休養）

運動は、生活習慣病の発症予防や改善に役立つだけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下も予防する。

また、睡眠は、心身の疲労回復やこころの健康を保つために重要な要素である。

活動と休養のバランスをとり、健康的な生活習慣を確立するために、積極的に身体活動を高めるとともに、睡眠による休養をしっかりととることを推進する。

- (2) 第2条 E えんぶん（塩分）ひかえて 食事はバランスよく （食生活）

食べることは、おいしさ、楽しみ、家族や仲間との団らんや語らいの場といった大切な役割を持つとともに、生命を維持するための重要な働きを持ち、健康と直結している。

また、バランスのとれた食生活は、生活習慣病を予防する観点からも重要である。

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとり、食塩は控えめに、野菜はたっぷりとることを推進する。

- (3) 第3条 N なかま（仲間）をつくって 健康づくり （社会参加・健(検)診）

県民一人ひとりが健康づくりを継続し、実践していくためには、主体的に社会参加しながら、励まし合い、支え合い、お互いの健康を喜び合えるような地域づくりが必要である。

また、自分の健康状態を把握し、積極的に健康づくりに取り組むために、健康診断・がん検診等を定期的な受けることを推進する。

(4) 第4条 K きんえん（禁煙）めざして お酒は適度に （喫煙・飲酒）

喫煙や受動喫煙によるさまざまな健康被害が生じないように、禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本である。

また、生活習慣病の発症予防等の観点から、「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒」をしないことが重要である。

なお、20歳未満の者については、たばこを吸わせない、飲酒させない環境づくりを推進する。

(5) 第5条 I いいは（歯）を保って いつも笑顔 （歯と口・こころの健康）

歯と口の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であるとともに、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康を保つ上でも重要である。

日頃からの丁寧な歯磨きや、食事の際には良く噛んで食べるよう心がけるとともに、かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科健（検）診、歯科保健指導等を受けることを推進する。

また、こころの健康を保ち、いつも笑顔でいられるよう、メンタルヘルス対策を推進する。

#### 第4 推進体制

元気県ぐんま21推進会議を中核とし、地区地域・職域連携推進協議会により、市町村、関係団体、関係機関、企業等が一体となり、県民運動を効果的に推進するものとする。

#### 第5 事業内容

(1) ライフステージ・ライフコースを踏まえた普及啓発

乳幼児期から高齢期まで、各年代の節目をつなぎ、切れ目のない啓発活動を実施する。

(2) 広報活動

全ての県民に、県民運動の周知及び実践を促すための広報活動を実施する。

(3) 「元気県ぐんま21（第3次）」推進月間

毎年9月を「元気県ぐんま21（第3次）」推進月間と定め、県民運動を推進する。

(4) 地域における実践事業

県民がより身近な地域で健康づくりに取り組めるよう、地区地域・職域連携推進協議会を有効に活用し、地域の様々な関係者と連携を図り、実践事業を展開する。

(5) 調査事業

県民の健康に関する実態調査等を実施し、健康づくりの効果的な推進のための資料とする。

(6) その他

上記以外で、県民運動の推進のために必要とされる各種事業を積極的に実施する。

#### 第6 雑則

この要綱に規定のない事項については、元気県ぐんま21推進会議で協議のうえ決定するものとする。

附 則

1. この要綱は、平成28年9月1日から施行する。
2. 令和6年4月1日一部改正する。