

# 推進のための具体例

分野・スローガン	府 民・家 庭	保育所・幼稚園	学 校	職 場	地 域	市 町 村	保健医療専門家	保険者連合体	マスメディア	そ の 他
<b>栄養・食生活</b> 「健康的な食生活をしよう」	▶三度の食事を基本にした生活リズムを家族全体で身につける ▶健康を考慮した食事への意識を持つ ▶家族や仲間との食事の機会を増やす	▶給食等により食事の大切さを教える ▶保護者会による食生活改善運動の展開	▶授業、給食等による食教育の強化 ▶PTAによる食生活改善運動の展開 ▶食生活状況調査、おやつ実態調査等の実施と指導 ▶肥満ややせについて学ぶ機会を増やす	▶相談体制の整備 ▶社内広報による情報提供 ▶社員食堂でのヘルシーメニューの提供・表示 ▶ゆとりのある食事時間の提供（昼食、夕食）	▶食生活の改善を進める仲間づくり ▶町内会等での学習会の実施 ▶料理講習会（郷土食、伝統食）の開催	▶健診事業の推進 ▶健診事後指導の充実 ▶栄養教室等の開催、指導の充実 ▶栄養士の配置 ▶食生活改善推進員の育成	▶イベント・健康教室の開催 ▶広報紙での情報の提供 ▶電話相談の開設 ▶保健医療従事者の資質向上研修の実施	▶各種保健事業の開催 ▶従事者、管理者の資質向上研修の実施	▶地域版での健康教室等の紹介 ▶正しい食情報の提供	▶栄養成分表示の促進（飲食店） ▶スーパー、市場での健康献立カードの配布 ▶低カロリー、低脂肪食品の開発
<b>運動・身体活動</b> 「楽しくからだを動かそう」	▶からだを動かす習慣を身につける	▶からだを動かす遊びの楽しさを体験させる	▶保健・体育等で運動の効果を教えるとともに、運動の楽しさを教える ▶地域住民に対する夜間、休日の体育館の貸出し	▶休憩時間や休日・休暇等を活用した運動の普及 ▶職場における運動実践団体の支援・育成 ▶運動実践に対する補助制度の創設・充実	▶歩こう会の組織化と活動の活性化 ▶ゲートボール場等用地の確保・提供 ▶地域健康運動会の開催と参加者の拡大 ▶町内会によるラジオ体操の実施	▶ウォーキングコースの整備・マップの作成 ▶健康運動指導者等専門従事者の確保 ▶体育館、運動施設等の整備	▶イベント・健康教室の開催 ▶広報紙での情報の提供 ▶電話相談の開設 ▶スポーツ医による運動処方	▶各種保健事業の開催 ▶従事者、管理者の資質向上研修の実施	▶運動に関する情報の提供 ▶運動実践団体の紹介 ▶子どもの体力づくりをテーマにした記事・番組の作成	
<b>休養・こころの健康</b> 「余暇時間の充実で、こころも健康に」	▶ストレスに関する正しい知識を持つ ▶家族ぐるみで積極的休養を図る ▶家族ぐるみで睡眠リズムを確立する ▶生涯を通じて楽しめる趣味を見つける	▶保護者向けのストレス健康教育の実施	▶スクールカウンセラーの配置 ▶こころの教室相談員の配置 ▶相談体制の整備と連携体制（保護者、担任、養護教諭）の確立 ▶総合教育センターにおけるトータルアドバイス機能の充実	▶ノー残業日の実施など労働時間の短縮 ▶管理職へのメンタルヘルス研修の実施 ▶カウンセラーの配置等社員のセルフケアの支援体制整備 ▶文化・スポーツ活動への支援	▶こころの健康推進員の活動の充実	▶相談窓口の充実 ▶ストレス健康教育の実施 ▶公民館や地域学習センターなどでの生きがい事業の充実	▶イベント・健康教室の開催 ▶広報紙での情報の提供 ▶電話相談の開設 ▶カウンセラー等の専門職の充実	▶各種保健事業の開催 ▶従事者、管理者の資質向上研修の実施	▶休養やストレス対策に関する記事・番組の作成	▶精神保健福祉総合センターでの専門的相談体制の充実
<b>歯の健康</b> 「歯の健診、受けて安心8020」	▶定期的な歯科受診を習慣づける	▶給食等により、よくかむこと、食後のうがい・歯磨きを教える ▶フッ素洗口の実施	▶給食後の歯磨き指導 ▶フッ素洗口の実施・拡大	▶職場歯科健診の実施	▶料理講習会での噛み応えのあるおやつ等の普及	▶成人歯科健診の実施 ▶歯周病予防対策事業の実施	▶イベント・健康教室の開催 ▶啓発紙での情報提供		▶歯に関する正しい情報の提供 ▶8020運動の特集	▶歯垢除去用具等の低コスト化
<b>たばこ</b> 「禁煙、分煙、防煙を实践しよう」	▶未成年者の禁煙を徹底する ▶幼児の誤飲を防止する ▶喫煙場所を決める	▶子どもの無煙環境づくりのための保護者学習会の開催	▶喫煙防止教育の徹底 ▶子どもが出入りする職員室等の禁煙・分煙の推進	▶職場における分煙、禁煙の推進	▶公共施設における分煙の推進 ▶ポイ捨てをしない、させない環境づくりの推進	▶禁煙支援プログラム等指導体制の整備 ▶公共施設における分煙の推進 ▶健康教室等でたばこの害についての教育の実施	▶医療機関での積極的な禁煙指導	▶禁煙支援プログラム等支援体制の整備	▶未成年者対象の喫煙防止に関する記事・番組の作成 ▶喫煙に関する情報の提供	▶年齢認識できる自動販売機の増加 ▶未成年者年への販売禁止
<b>飲酒</b> 「節度ある飲酒を心掛けよう」	▶未成年者の禁酒を徹底する ▶未成年者にお酒を勧めない		▶飲酒防止教育の徹底	▶適正飲酒に関する相談指導体制の整備		▶健診後の適正飲酒の指導	▶医療機関での積極的な飲酒指導	▶各種保健事業の開催	▶適正飲酒に関する記事の掲載	▶年齢認識できる自動販売機の増加 ▶未成年者への販売禁止