

生活習慣の改善等により日本一の健康長寿立県を目指す

現状の課題

- 県民が真に必要とする健康長寿に関する情報の提供が質・量ともに不十分。
- 保健師や健康ボランティアによる健康づくりの取り組みは、個別の専門職種の単発的なものとなっており、関係者の連携を図ることが必要。
- 早期から健康的な生活習慣を身につける機会が不十分。
- 青壮年期を中心として、運動習慣を有する人や健診を受診する人が少ない。

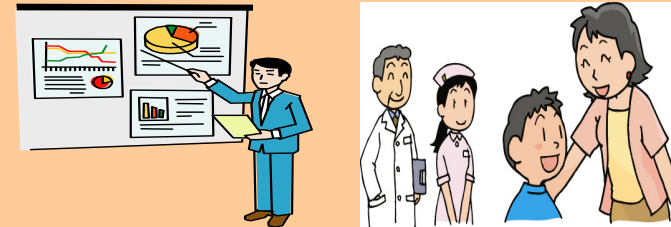
取り組み

県民の主体的な健康づくり

- **ライフステージごとに健康的な生活習慣**が身につく取り組みを展開。
- 日常生活の中で、楽しく気軽に取り組める**「わたしの健康づくり」運動**を推進。
- 総合医と連携した健診**「未受診者ゼロ作戦」**を推進。
- 川辺(遊歩道)整備など、楽しく歩ける**「健康ロード・ネットワーク」**構想を推進。

健康長寿文化の醸成

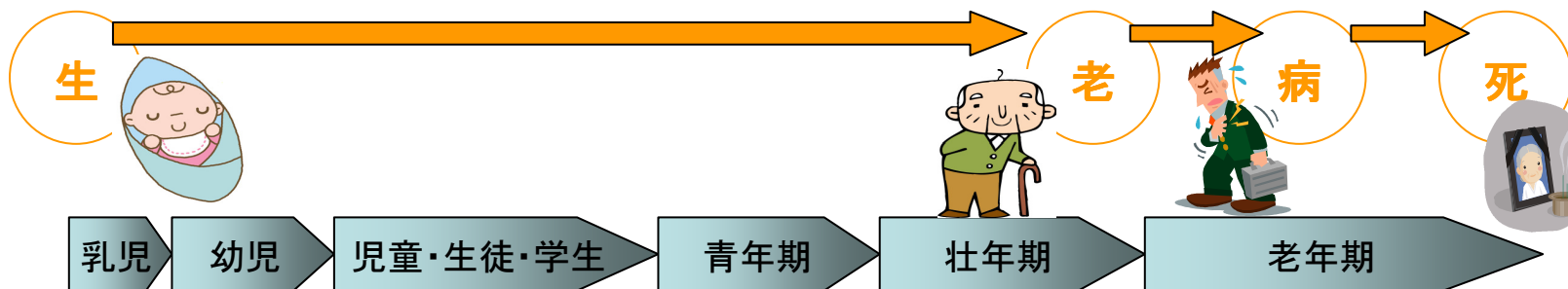
- 情報戦略に基づく**効果的な健康づくり普及啓発**を展開。
- **総合医や保健師、健康ボランティア**(「健康長寿推進員」)等による**ネットワーク**を構築。



目指す姿

地域ぐるみの健康づくりの取り組みが、県内全市町村で展開され、10年後には日本一の健康長寿県を目指します。

ライフステージごとに健康的な生活習慣が身につく取り組みを展開



課題

- ・朝食を一人で食べたり、欠食している割合が高い。
- ・早い時期から基本的な生活習慣をつけることが大切。

- ・「時間に余裕がない」ため、健康づくりの実践をしている人が少ない。
- ・健診受診率が国保加入者や被用者保険家族で低い。

- ・高齢者の就業率が低い。
- ・施設から在宅療養への移行が進まない。

取り組み

- ・日常生活の中で、楽しく気軽に取り組める「わたしの健康づくり」運動を推進。
- ・総合医や保健師、健康ボランティア等によるネットワークを構築。
- ・情報戦略に基づく効果的な健康づくり普及啓発を展開。

学校教育現場等において、保健師、健康ボランティア等により、食育、早起き、歯磨き等の基本的な生活習慣を身につけるよう指導。

スポーツ習慣

歩く習慣

生活習慣病の予防

外出の推奨

総合医と連携した健診「未受診者ゼロ作戦」を推進。

川辺(遊歩道)整備など、楽しく歩ける「健康ロード・ネットワーク」構想を推進。

健康長寿情報による効果的な普及啓発

(現状の課題)

- 真に必要な情報の提供が質・量ともに不足。
- 健康づくりの取り組みが実施主体によりバラバラ。
- 健康づくりの定着には長期的な取り組みが必要。



(構想)

- **PDCAサイクルによる健康戦略**の確立。
- 県民総参加による健康プログラムの展開。
- 様々なメディアを活用した双方向の健康コミュニケーション。



(目標)

健康づくりが大切と考える意識が、広く県民に浸透し、県民がそれぞれが自分に合った方法で健康づくりに積極的に取り組む状況を実現。

県

県民に効果的浸透する健康長寿に向けた情報を作成。

- **情報コンテンツ**づくり
- **効果的な発信手法**を検討
- **医療費分析**を実施

助言

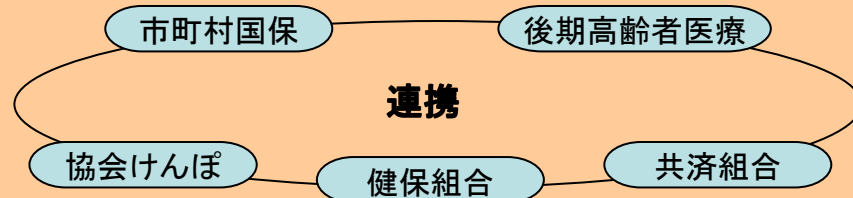
アドバイザー・スタッフの設置

(専門分野例)
健康づくり、公衆衛生、スポーツ、食育、情報戦略・メディアなど

支援

保険者・市町村・企業・学校等

- 医療費分析に基づき、**地域別、年齢別の健康づくりプラン**を推進。
- **保険者が協働**して、食や生活リズムを含めた総合的な健康プログラムを推進。

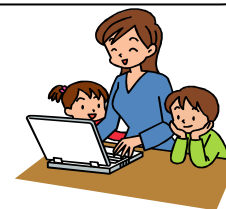


- 県民が双方向で健康情報が入手できる方式を活用。
 - ・ 必要な情報をいつでも入手可能な**健康"Google"**
 - ・ 県民が自分自身の健康データを管理する「**健康づくりサポートケータイ**」
 - ・ 人から人への啓発を推進。(総合医・保健師・健康ボランティア等)



繰り返し浸透

県民



総合医等が支える地域レベルの健康づくりネットワークの構築

(現状の課題)

- 県民の健康づくりに協力する総合医が不足。
- 地域の健康づくりの取り組みは単発的。
- 健康づくりの定着には長期的な取り組みが必要。

(構想)

- 県民の健康づくりに協力する「**奈良県版赤ひげ先生**」(総合医)の発掘・育成。
- 総合医、保健師、健康ボランティア等による、県民の健康づくりを支える**草の根のネットワークの構築**。
- 地域における「**健康づくり語り部**」づくり。

(目標)

地域ごとの特性に応じた健康づくりを推進するため、総合医、保健師、栄養士、ケアマネージャー、健康ボランティア等による草の根のネットワークを構築。

[取り組みのイメージ]

