



兵庫県マスコット
はばタン

兵庫県 健康づくり推進条例

平成23年4月1日施行

～一人一人の健康が社会全体の幸福に～



健康は、元気と安心の源であり、明るい暮らしと社会を築く礎です。健康づくりは個人の取組と合わせて社会全体として支援していくものです。

このたび兵庫県では、県民の皆さま、健康づくり関係者、事業者、市町、県それぞれの役割を明らかにし、積極的に健康づくりを推進することによって、県民一人一人が生涯にわたり生き生きと安心して質の高い生活を送ることを目指して、この条例を制定しました。

兵庫県

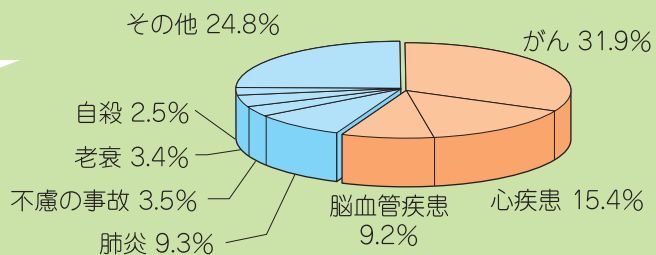
今、あらためて健康づくりが大切な理由

近年、急速な高齢化の進展、疾病構造の変化など県民皆さまの健康を取り巻く環境は大きく変化し、健康づくりの重要性が高まっています。

平均寿命は延びていますが、

- ① 生活習慣病およびこれを原因とした死亡が増加
 - ② 虫歯・歯周疾患を有する人の割合は依然として多い
 - ③ こころの病気を有する人が増加
- という状況にあります。

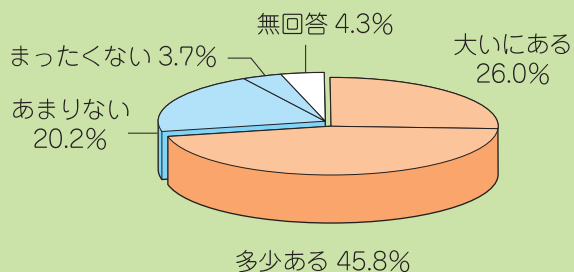
兵庫県の死因割合（平成21年人口動態調査）



生活習慣に関係する、がん、心疾患、脳血管疾患の3疾病で死因割合の約6割を占めています。

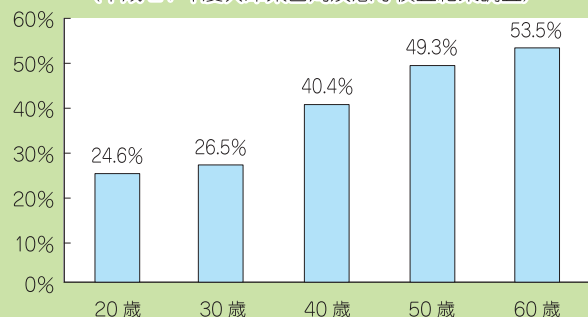
ストレスがあると感じている人の割合は、約7割となっています。

ストレスの有無
(平成16年度県民の健康づくり意識調査)



進行した歯肉炎の人は年齢とともに増加しています。

進行した歯肉炎の割合
(平成21年度兵庫県歯周疾患等検査結果調査)



生活習慣病の多くは自覚症状がほとんどありませんが、いったん重症化すると、日常生活に大きな影響を与えます。生活習慣の改善によって、これらの病気は予防することができます。

口の健康は食物を噛んで味わうほか、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送る基礎となります。最近では歯・口腔の健康が全身の健康とも関係があるとされています。

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。ストレスを感じている人が多い状況ですが、十分な睡眠をとることやストレスと上手につきあうことが重要です。

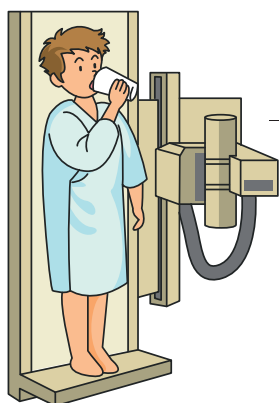
健康づくりに積極的に取り組むことが、健康な生活を送るために重要です。

具体的な健康づくりの取組方法

- ◆ 特定健診・特定保健指導を受けましょう
- ◆ 適正体重を知り、体重管理をしましょう
- ◆ 運動を楽しみましょう



- 健康な生活を送るために、1年に1回健診で身体をチェックしましょう。
- 特定健診は、40歳から74歳の方が対象です。スケジュールや実施内容などは、加入している医療保険者（健康保険証を発行している国民健康保険組合、全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合、国保組合等）にお問い合わせください。
- 市町では、市（町）民健診（39歳以下、75歳以上対象）を実施しているところもあります。また、健康教育など健康づくりに関する取組も行われています。詳しくはお住まいの市町にお問い合わせください。
- 特定健診・特定保健指導や、運動施設についてはこちらをご覧ください。
http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13_000000060.html
- e-チェックプログラムで健康チェックをしてみませんか？こちらからどうぞ。
<http://www.kenko-hyogo21.jp/check/>
- かかりつけ医をもちましょう。



◆ がん検診を受診しましょう

- がん検診は、各市町が実施していますので、お住まいの各市町へお問い合わせください。
http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw12/hw12_000000101.html
- また、お勤めの方は、職場で受けられることもありますので、お勤め先にお問い合わせください。

◆ 質・量ともにバランスのとれた食事を食べましょう

- 食事は1日3食、バランスを考えて楽しく食べましょう。
- 兵庫県では健康的な食生活を支援するため「食の健康協力店」の登録を進めています。外食・中食の参考にしてみませんか？
http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw03/hw03_000000006.html
- 健康的な食生活を学び、実践するひょうごの食育活動についてはこちらをご覧ください。
http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13_000000036.html



HYOGO



- ◆ 定期的に歯科健診を受診しましょう
- ◆ 歯間ブラシなどを利用して口を健康に保ちましょう
- ◆ 専門家による口腔清掃を受けましょう
- ◆ 8020をめざしましょう

8020（80歳で自分の歯を20本以上保つ）達成者は、活発で運動・視聴覚機能に優れ、生活の質も高いことがわかっています。

8020を達成するためには、

- かかりつけ歯科医師をもち、定期的に健診や専門的な口腔清掃を受けましょう。
- 市町では、歯周疾患健診を実施しています。お住まいの市町にお問い合わせください。
- 歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシ等を使って口を健康に保ちましょう。

- ◆ 快適な睡眠のために工夫しましょう
- ◆ ストレスに対処する方法を見つけましょう
- ◆ 心のストレス、一人で悩まず相談しましょう



- 睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。
- 市町では母子保健事業を実施しています。育児に不安のある方は、お住まいの市町にお問い合わせください。
- 心の相談については、お住まいの地域の健康福祉事務所または市町で実施していますので、お問い合わせください。健康福祉事務所の連絡先は、こちらをご覧ください。
http://web.pref.hyogo.jp/hw35/hw35_000000017.html

- ◆ 禁煙にチャレンジ！



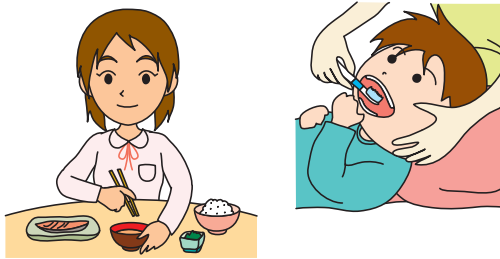
- 喫煙は自分だけではなく、周りの人の健康にも影響を与えます。禁煙にチャレンジしてみませんか？
たばこによる健康影響や受動喫煙、禁煙の方法については、こちらをご覧ください。
http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13_000000005.html

生涯にわたり生き生きと安心して質の高い生活の実現

県民の取組



食生活、運動、休養、歯みがき習慣等の健康な生活習慣の確立など、自分の状態に合った健康づくりに取り組みましょう



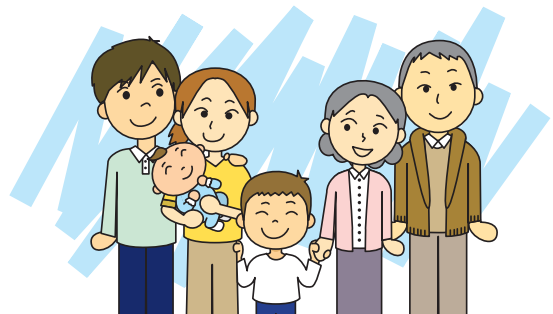
定期的に健康診査、がん検診、歯科健診その他の健康診断を受けて自分の身体と心の状態を知りましょう



かかりつけ医やかかりつけ歯科医に相談するなど、必要な場合は健康づくり関係者の支援を受けましょう



家庭や学校、職場、地域など、あらゆる機会を利用して周囲の人にも健康づくりを勧め、ともに健康づくりに取り組みましょう

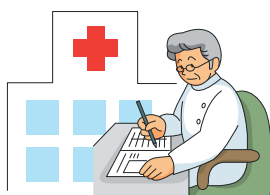


社会全体の取組



皆さまの健康づくりをサポートします

健康づくり関係者



保健指導、健康診断、治療などを実施します

事業者



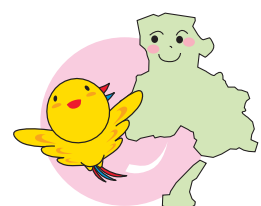
労働者が健康づくりに取り組みやすいよう職場環境の整備をします

市町



健康づくりに関する正しい知識の普及、保健事業の実施などに努めます

県



保健事業や健康づくりに関する情報提供、調査などを実施します

健康づくり推進条例の概要

健康づくり（第1条）

県民が生涯にわたって生き生きと安心して暮らせるよう心身の健康の増進を図るための取組

県民個人の取組としての健康づくり

- 生涯にわたる県民一人一人の年齢、性別、心身の状態等に応じた取組

社会全体の取組としての健康づくり

- 社会の構成員各々の役割の自覚と相互協力による社会全体としての推進
- 専門的な知見に基づいた適切な推進

県民（第2条）

- 健康な生活習慣の確立等自らの状態に応じた健康づくり
- 定期的な健康診断を受けることによる自らの心身の状態の把握
- 健康づくりへの勧誘、他の県民と共に取り組む健康づくり
- かかりつけ医師、かかりつけ歯科医師の支援を受ける

健康づくり関係者等

健康づくり関係者（第3条）

適宜の保健医療サービスの提供における県民への配慮

- 医療保険者、教育機関、医療機関・健診及び保健指導実施機関、保健医療分野の職能団体、保健医療分野に携わる法人、保健医療に関する専門職など

相互の連携協働（第7条）

事業者（第4条）

労働者が健康づくりに取り組みやすい環境の整備

健康づくり活動を行う民間の団体

市 町（第5条）

その区域の特性を生かした健康づくりの推進に関する施策の策定及び実施

県（第6条）

総合的かつ計画的な健康づくりの推進に関する施策の策定及び実施

県の健康づくり施策（第8条～23条）

基本計画の決定（第8条）

- 健康づくりの推進の基本的な目標及び健康づくり施策の基本方針

実施計画の決定（第9条）

生活習慣病等の健康づくり、歯及び口腔の健康づくり、心の健康づくりその他必要な分野における具体的な目標、施策等

健康づくり審議会（第23条）

- 健康づくりの推進に関する重要事項の調査審議及び必要な事項の建議
- がんの予防等に関する部会、歯及び口腔の健康づくりに関する部会その他の必要な部会を設置

生活習慣病等の健康づくりの推進に関する施策（第10～11条）

- 健康診断の重要性、予防の知識の普及啓発
- 望ましい食生活と運動実践のための環境整備
- 受動喫煙の防止
- 関係者との情報交換及び調整
- 健康づくり関係者等が行う予防接種、健康診断等の支援等

歯及び口腔の健康づくりの推進に関する施策（第12～13条）

- 歯及び口腔の健康保持の重要性等の知識の普及啓発
- 専門的な情報提供
- 生涯にわたる効果的な虫歯・歯周病予防の促進
- 歯科医療の受診に配慮を要する者への支援
- 健康づくり関係者等が行うふっ化物を応用した虫歯予防等の支援等

心の健康づくりの推進に関する施策（第14条～15条）

- 睡眠の重要性の普及啓発
- ストレスチェック等心の健康状態の把握への支援
- 育児相談その他の心の健康に関する相談の実施
- 効果的な支援方法の検討
- 健康づくり関係者等が行う育児相談、乳幼児の発達障害の早期発見に留意した健康診断への支援等

健康づくり推進員の設置等（第16～22条）

- 健康づくり推進員の設置
- 健康づくりの重点的推進期間の設定
- かかりつけ医師・歯科医師の情報提供
- がん疫学的調査
- 関係者の資質向上
- 表彰
- 必要な財政措置等

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

◆条例本文はこちらをご覧ください◆ http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13_000000086.html