

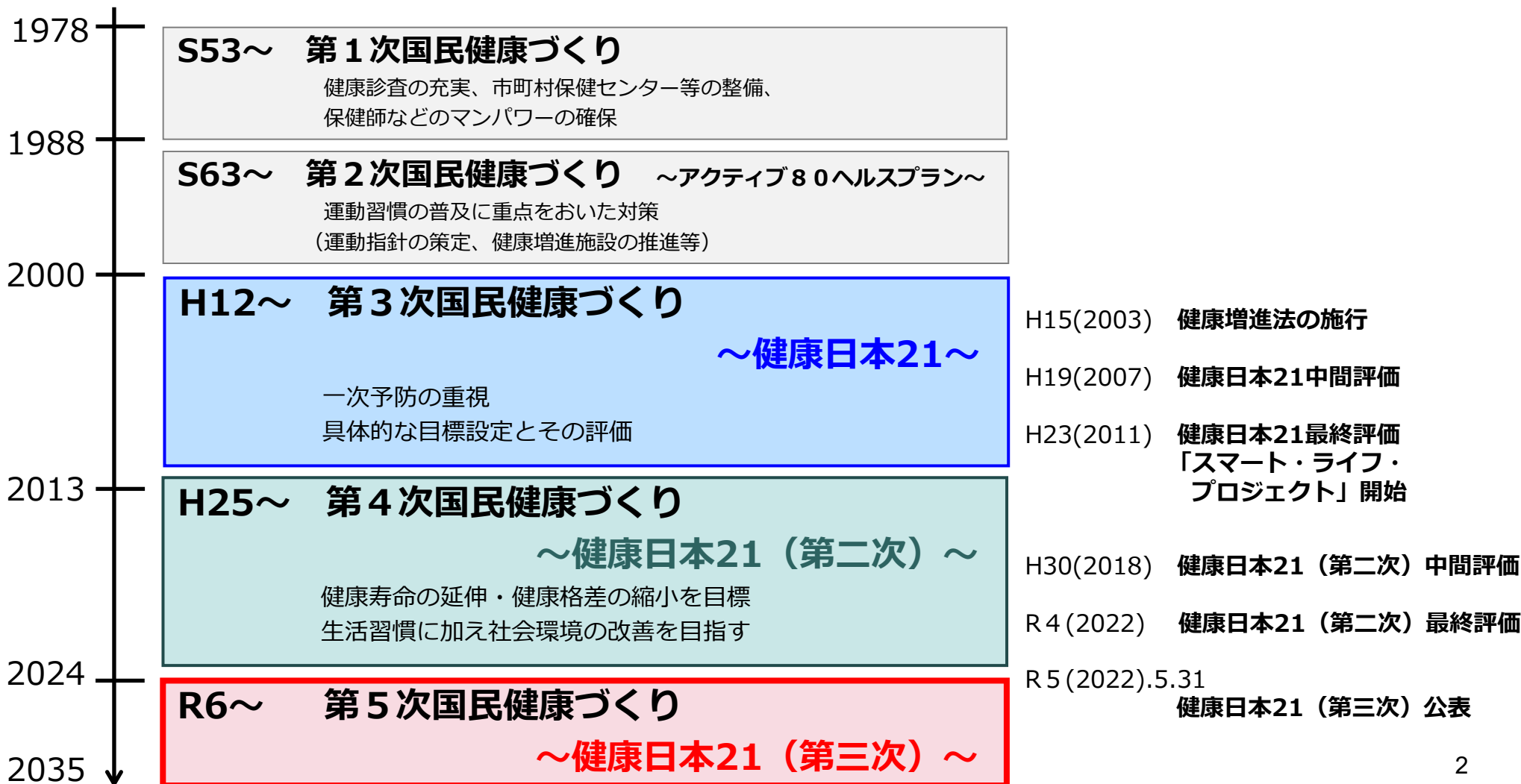
食育推進における啓発ツール等

厚生労働省健康・生活衛生局健康課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

我が国における健康づくり運動

○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。



健康増進法に基づく基本方針と健康増進計画

健康増進法

第7条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めるものとする。

基本方針（国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針：大臣告示）

国民健康づくり運動を進める上での基本方針。「国民健康づくり運動プラン」と呼称。以下の事項について定める。

- ①国民の健康の増進の推進に関する**基本的な方向**
- ②国民の健康の増進の**目標**に関する事項
- ③**都道府県健康増進計画**及び**市町村健康増進計画**の策定に関する基本的な事項
- ④国民健康・栄養調査その他の健康の増進に関する**調査**及び**研究**に関する基本的な事項
- ⑤健康増進事業実施者間における**連携**及び**協力**に関する基本的な事項
- ⑥食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する**正しい知識の普及**に関する事項
- ⑦その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項

都道府県

- ・基本方針を勘案し、**都道府県健康増進計画**を策定
（義務）

市町村
（特別区含む）

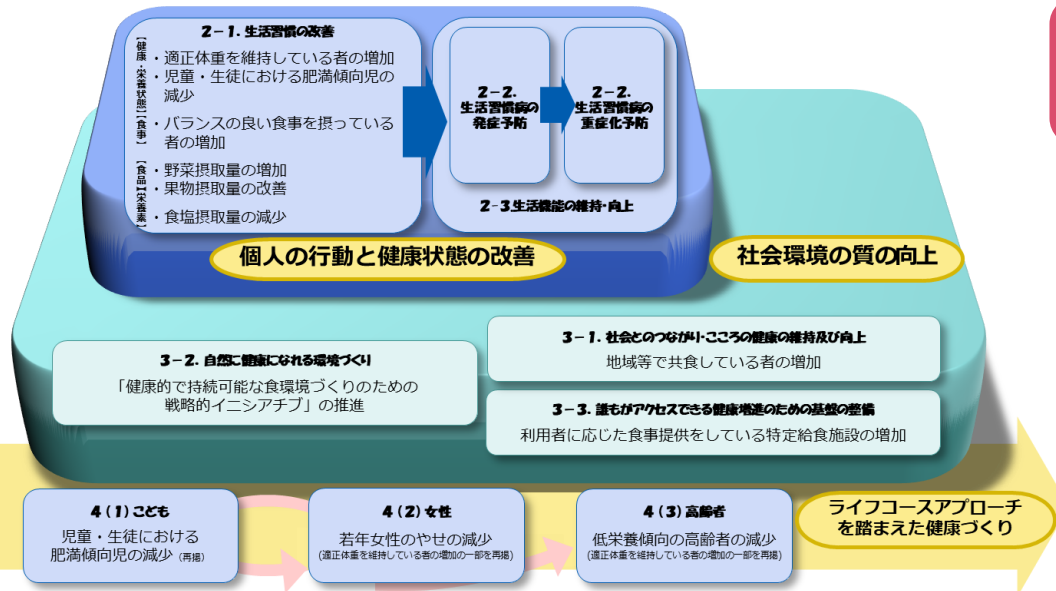
- ・基本方針・都道府県健康増進計画を勘案し、**市町村健康増進計画**を策定 **（努力義務）**

国民健康づくり運動
の展開

健康日本21（第三次）の栄養・食生活に関連する目標

健康日本21（第三次） 栄養・食生活領域の概念図

健康寿命の延伸・健康格差の縮小



生活習慣の改善（栄養・食生活）

目標	目標値
適正体重を維持している者の増加 （肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	66%（令和14年度）
児童・生徒における肥満傾向児の減少	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
バランスの良い食事を摂っている者の増加	50%（令和14年度）
野菜摂取量の増加	350g（令和14年度）
果物摂取量の改善	200g（令和14年度）
食塩摂取量の改善	7g（令和14年度）

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標	目標値
地域等で共食している者の増加	30%（令和14年度）

自然に健康になれる環境づくり

目標	目標値
「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	47都道府県（令和14年度）

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

目標	目標値
利用者に応じた食事を提供している特定給食施設の増加	75%（令和14年度）

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

目標	目標値
児童・生徒における肥満傾向児の減少	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
低栄養傾向の高齢者の減少	13%（令和14年度）
若年女性のやせの減少	15%（令和14年度） ⁴

食生活改善普及運動

- 期 間：毎年9月1日から9月30日までの1か月間
- テーマ：「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」
- 取 組：「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開。農林水産省にも協力いただいた。店頭などで簡単に使えるよう、特設ページにツールを掲載しており、無料でダウンロードが可能。

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう

野菜
野菜の摂取量は年々減少。特に20～30代で少ないです。

果物
果物の摂取量は年々減少。20～40代では半数以上が食べていません。

食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です。

食生活改善普及運動 | 厚生労働省 | 農林水産省

【バランスのよい食事】

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を

SMART LIFE PROJECT

【毎日プラス1皿の野菜】

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

【おいしく減塩まずは1日マイナス2g】

まずは-2

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量からまずは-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

健康増進普及運動 | SMART LIFE PROJECT | 厚生労働省

【毎日のくらしに果物を】

毎日のくらしに果物を

果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は、200g。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。

健康増進普及運動 | SMART LIFE PROJECT | 厚生労働省

【毎日のくらしwithミルク】

毎日のくらし with ミルク

牛乳・乳製品で健康生活

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

健康増進普及運動 | SMART LIFE PROJECT | 厚生労働省

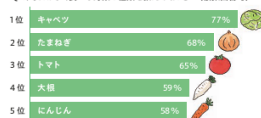
野菜摂取習慣化に向けた支援ツール

- 地方自治体や企業・団体などで、健康づくりの取組を実施されている方々に向けて、保健指導や栄養指導、地域の健康づくり活動など幅広い場面で活用できるツールを作成。

Part B 野菜の種類はたくさん！ あなたのお気に入りの野菜がきっとあるはず

日本人がよく食べている野菜は？

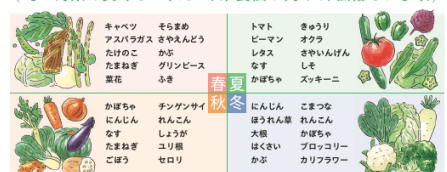
Q. あなたがよく食べる野菜の種類を教えてください(複数回答可)¹⁾



みんなが食べている人気の野菜からチャレンジ！

今週のお手頃野菜をチェック

旬の野菜は美味しいうえに、栄養価が高くて、価格もお手頃！



その苦手、食わず嫌いかも。

繰り返し食べているうちに、「野菜が好き」になっている可能性あり！

野菜を好きと感じるかどうかは、その食材にどれだけ触れてきたことによって形成されるといわれています²⁾。例えば、野菜を食べたら小さなご褒美を用意するなど、自分なりの工夫をしながら野菜を食べる回数を増やしてみましょう。

Column
カラフルな野菜

緑、赤などさまざまな色の野菜がありますが、見た目が異なるだけでなく、含まれる栄養素も異なります³⁾。複数の色の野菜を組み合わせて、さまざまな栄養素の摂取が可能です。

緑	赤	黄	青	白
ほうれん草 ブロッコリー など	トマトなど	にんじん など	たまねぎ カリフラワー など	

複数の色の野菜を組み合わせ、見た目も楽しく健康に！

あなたの最初の一步はどれにする？ Part Dへ

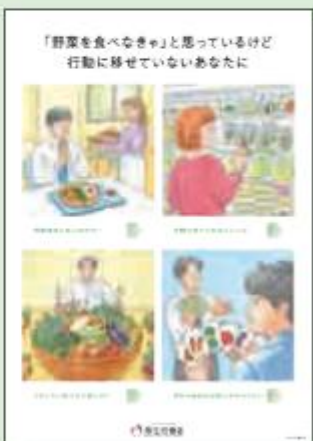
関心なし

関心が薄い層向け
リーフレット



関心あり

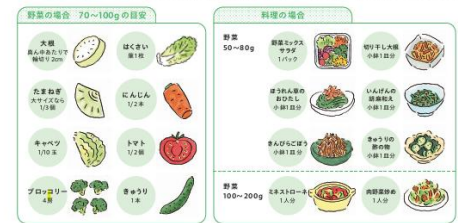
関心層向け
リーフレット



Part C 1日の目標の野菜 350gってどのくらい？

野菜の重量ってどのくらい？

イラストを参考に野菜のおよその重量を知り、普段の野菜の摂取状況を振り返ったり、今後の食べ方の目標を立てたりしましょう。



Part D まずはここから始めましょう

- 1食で3種類の異なる野菜を食べる。
- 1日2回は食事の時に野菜を加える。
- 外食時はサラダや野菜料理(野菜多めの野菜・小鉢など)を食べられるお店を選ぶ。
- 小鉢1皿分の野菜を増やす。
- 緑/赤/黄/青/白の野菜のどれかを毎食食べる。
- 1日小鉢5皿分の野菜を食べる。 など

あなたがチャレンジする目標は？ (例から選んでも、自分で設定してもOK)

5日間チャレンジ



健康寿命をのばそう！アワード



スマート・ライフ・プロジェクトの方向性：「健康寿命をのばそう」

人生の最後まで**元気に楽しみながら健康な毎日を送る**ことを目標

参加団体が協力して**具体的なアクション**の呼びかけを行う。

国民自らが誘い合い、健康の輪を広げていく。

<好事例の収集・横展開>

第13回 厚生労働大臣 最優秀賞

今日も「まめなかなか」!
減塩食品・料理の普及活動による食環境整備2019-2024

受賞者 飛騨市役所(岐阜県)

取組アクション

●減塩食品を市民に届ける食環境整備により健康寿命を伸ばす

背景・概要

飛騨市は岐阜県の最北端に位置し、寒冷な気候と海から遠く位置するため、塩蔵文化が発達しています。人口22000人(高齢化率40.2%)で、造り酒屋も残り、飛騨牛・中華そば・漬物ステーキなどが食文化として残る町です。近年では映画「君の名は。」の主人公の住む町としても有名になりました。飛騨市の健康状態は、脳血管疾患や心疾患が死亡や介護の原因疾患として上位を占めており、特定健診の結果では平成30年(2018年)にⅡ度以上高血圧の者の割合が県内42市町村の中でワースト1位となっていました。2019年以降は乳幼児から高齢者までの尿中塩分測定をしておりますが、塩分の過剰摂取(塩分10gを超える特定健診受診者は2021年38.6%)の実態が明確になり、減塩は飛騨市にとって健康寿命の延伸のための最重点課題となり、2019年以降「様々な減塩施策」を推進しています。(飛騨市の特定健診受診率は65%以上で県内トップクラス)

取組内容

減塩の食環境整備の推進力は、3つの業(連携企業)と減塩の書(シンボルマーク)。
そしてJSH減塩食品とアドバイザーの存在
・小売業 JSH減塩食品を販売する減塩協力店:酒屋(5)、スーパー(2)、調剤薬局(2)
・飲食業 減塩料理の提供とスマートミール認証:うどん・そば店、ラーメン店、喫茶店、温泉施設、料亭、一般食堂(合計8・まるごと健康食堂参加)
・製造業 減塩中華そばの開発導入:製麺(1)

※()内は店舗数。ソウルフードである中華そばの減塩品は、飛騨市の減塩施策のフラッグシップとしての意味を持ち、ラーメン店でも採用され、ラーメン店では保健センターが2024年5月24日に住民向けに血圧測定とJSH減塩食品配布を実施。

沢山のメディアで取り上げられ、市役所等の関係者や連携企業だけでなく住民の関心拡大にも繋がりました。(2024年8月の減塩推進協力店は27店)



<特典>

受賞後の特典

特典1

受賞取組内容を
スマート・ライフ・プロジェクト
ウェブサイトに掲載!



スマート・ライフ・プロジェクトウェブサイト

特典2

受賞ロゴマークが使用可能!



ホームページ等での使用例 ※昨年の使用例

特典3

各種メディアの他、厚生労働省関係の媒体・イベント等でも皆さまを紹介! (一例)

- 健康寿命をのばそう! サロン(令和5年度)において第12回健康寿命をのばそう! アワード受賞者(山形市)に登壇いただき取組を紹介
- 山形新聞にて第12回健康寿命をのばそう! アワード受賞者(山形市)の取組を紹介

健康寿命をのばそう！アワード

主たる評価項目

- スマート・ライフ・プロジェクトの方向性と合致している。
- ファクトとなる数値やエビデンス情報がある。
- 計画・実施・評価・改善といったPDCAサイクルの仕組みを取り入れている。
- 創意工夫により行動変容を実現している。
- 他の企業・団体・自治体が活用できるヒントがある。
- 継続的な取組がである。
- ICTを活用した取組である。
- 健康日本21（第3次）の目標達成に資する取組を重点的に評価（例：女性の健康：骨粗鬆症、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒、適正体重。睡眠：十分な睡眠時間の確保、睡眠による十分な休養）
- 取組による変化や結果が明記されている。
- 国民への健康意識啓発効果がある。
- 革新性や社会に対する提案性がある。



令和8年7月1日（水）から募集を開始しています！

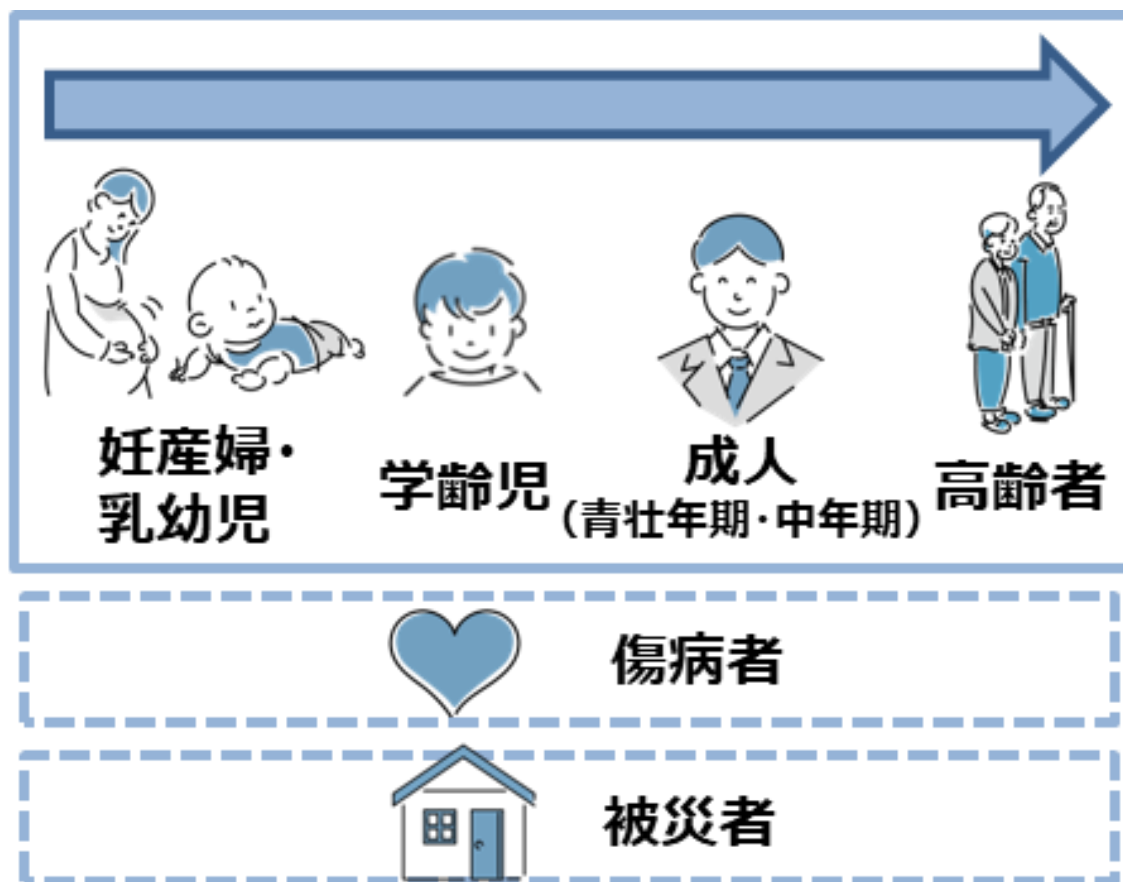
- 募集期間 令和8年7月1日（水）～8月31日（月）
<https://kenet.mhlw.go.jp/slp/award/index>

応募対象

生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命をのばすことを目的とする、優れた取組を行っている企業・団体・自治体
※令和7年9月1日～令和8年8月31日までに実施された活動を対象とします。

厚生労働省が推進する、自然に健康になれる食環境づくり

- 厚生労働省は、乳幼児期～高齢期までを対象とした取組に加え、傷病者や被災者を対象とした取組を通じて、「誰一人取り残さない」栄養政策を推進。
- 人が生涯を通じてより良く生きるうえで、「栄養」は重要な要素。栄養を構成する日々の「食事」をより良く変えるためには、健康に関心が薄い方も含めた誰一人取り残さず、自然に健康になれるような「食環境」をつくることが重要。



健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブについて



食環境はもっとよくなる。しかし、個々の業種、企業、団体だけの取組では、限界がある。
今こそ産学官で力を結集し、大きなムーブメントを生み出していく。
誰一人取り残さない食環境づくりの日本モデルを、世界に発信、提案していく。
日本、そして世界を、健康寿命の延伸を通じ、活力ある持続可能な社会にする。

日本の主要な栄養課題である「**食塩の過剰摂取**」、「**若年女性のやせ**」、「**経済格差に伴う栄養格差**」を対象として、産学官等連携で、食環境づくりに取り組んでいる。

イニシアチブが目指す、産学官等が連携した食環境づくり

- 事業者（**産**）は、工夫を重ねながら、栄養に配慮した商品（減塩食品等）の開発・販売等を進める。
- 学術関係者（**学**）・行政（**官**）等は、こうした事業者の取組を後押しする。
- **消費者は、事業者が開発した減塩食品等を買うことを通じて、事業者の取組を応援する役割**を担う。



今後の展開（地域との連携） ～健康日本21(第三次)の目標項目について～

健康日本21(第三次)

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

この方針は、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開(Inclusion)と、より実効性をもつ取組の推進(Implementation)を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、令和6年度から令和17年度までの「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」を推進するものである。

第二 国民の健康の増進の目標に関する事項

二 目標設定の考え方

3 社会環境の質の向上

(二) 自然に健康になれる環境づくり

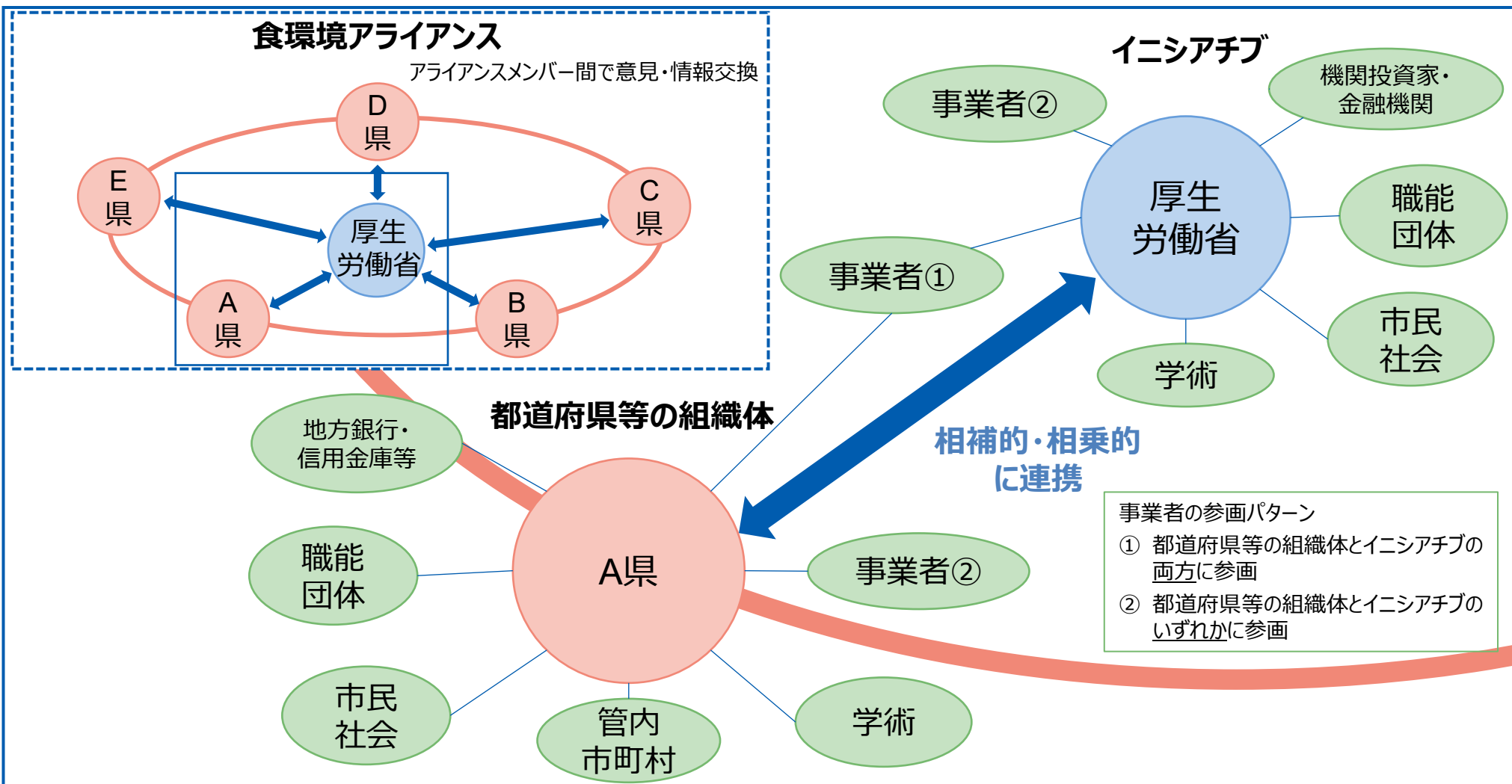
自然に健康になれる環境づくりとして、栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙をはじめとする分野で取組が進められており、これらの取組の推進に関する目標を設定する。具体的には、「**健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ**」、「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくり等による身体活動・運動に取り組みやすい環境整備及び受動喫煙環境に関する目標について設定する。

目標	指標	目標値
「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県 (令和14年度)

都道府県等による食環境づくりを推進するための支援体制

(健康的で持続可能な食環境づくりのための国・都道府県等アライアンス(食環境アライアンス)の構築(2024年6月立ち上げ))

- 都道府県等は、国と連携することにより、イニシアチブ※の人的・物的等リソースを活用し、健康的で持続可能な食環境づくりを効果的・効率的に推進することができる。※「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」
- 都道府県等の組織体とイニシアチブの両方に参画する事業者は、両者それぞれのインセンティブを享受することができる。



子ども向け減塩普及啓発資料・ワークショップ指導者向け教材

- イニシアチブ特設サイトで、子ども向け減塩普及啓発資料「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」を公開。
- 同資料を用いてワークショップの実施を希望する方（自治体・事業者等）は、特設サイトから申請することにより、投影スライド・ワークシート・説明動画等の指導者向け教材をダウンロードできる。

啓発資料

普及啓発資料



ワークショップ指導者向け教材



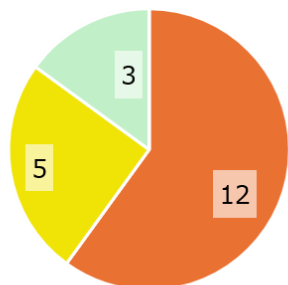
申請はこちらから



https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/tool_a

利用申請数

n=20



■ 自治体・公的機関 ■ 教育機関 ■ 事業者

所属	対象属性／人数	実施日時	実施場所
福島県保健福祉部健康づくり推進課	小学生・保護者（24組 51名）	R7.11～R8.2	福島県内公民館等
福島県いわき市平地区保健福祉センター	小学生・園児・保護者等（126名）	R8.1～3	平四小学童・あかい幼稚園・平二小
福島県三春町保健福祉課	食生活ボランティア（10名）	R8.3	三春町保健センター
東京都立川市学校給食課	小学5年生（60名）	R8.2	立川市立第六小学校
神奈川県横浜市立小菅ケ谷小学校	小学3～6年生（30名）	R7.11	校内ランチルーム
三重県医療保健部健康推進課	来場者（350名）	R7.11	イオンモール津南 1F
滋賀県甲賀市役所すこやか支援課	小学生・保護者（38名）	R7.11	水口保健センター
大阪府箕面子ども家庭センター	小学1年～中学3年（20名）	R8.3	箕面子ども家庭センター
兵庫県加東健康福祉事務所	小学5年生（60名）	R7.11	加西市立 下里小・九会小
福島県保健福祉部健康づくり推進課	行政栄養士等（61名）	R7.7	ウィル福島アクティおろしまち
福島県会津保健福祉事務所	栄養教諭等（24名）	R7.8	会津保健福祉事務所 会議室
(株)健学社『食育フォーラム』編集部	栄養教諭・給食主任（5,000部）	R7.10	月刊『食育フォーラム』10月号

表 子ども向け減塩ワークショップの実施実績例（都道府県コード及び市区町村コード順）

食環境づくりに関する、消費者向け普及啓発資材（リーフレット・動画）

- イニシアチブ特設サイトでは、消費者向けに、減塩等の食環境づくりの取組を紹介する資材を公開している。
- 2026年5月に、福島県いわき市のスーパーマーケットにおいて、食品事業者7社*とコラボしたイベントを開催。本資材を用いて、100名以上の地域住民（買い物客）に減塩の普及啓発等を行った。

※ 味の素株式会社、Umios株式会社、エスピー食品株式会社、株式会社マルト、株式会社マルヤナギ小倉屋、ハウス食品グループ本社株式会社、森永乳業株式会社

リーフレット



ダウンロードはこちら

消費者に対し、減塩に配慮した食品の選択や工夫をすることが、自身の健康づくりや健康的な食環境づくりにつながることを伝える普及啓発資材。



https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/assets/pdf/publc_2603.pdf

動画



動画視聴はこちら

食品選びや食べ方を工夫することで無理なく減塩を実践できることを伝える動画。



<https://www.youtube.com/watch?v=ZqnNIZpk948>

【参考】活用事例（イベント風景）



資料を活用したことで、消費者も食環境づくりの取組に関わっていることを紹介