

- 別添**
- 令和7年度健康増進普及月間実施要綱
1. 名称
令和7年度健康増進普及月間
 2. 趣旨
平均寿命の著しい伸長にみられるように、近年の国民の健康水準の向上には目覚ましいものがある一方で、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっている。
このような人口の高齢化及び疾病構造の変化を勘案すれば、疾病の早期発見や治療に留まることがなく、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病等の発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を強力に推進し、日常生活に制限のない期間である「健康寿命」の延伸を図っていくことが極めて重要となっている。
また、生活習慣病は日常生活の存り方と深く関連していることから、国民の健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要である。
このため、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、令和7年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間とし、食生活改善普及運動と連携して、種々の行事等を全国的に実施するものである。
 3. 実施機関
厚生労働省並びに健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、特別区、市町村及び関係団体
 4. 実施期間
令和7年9月1日～9月30日
 5. 統一標語
1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～
 6. 実施方法
(1) 厚生労働省
厚生労働省ホームページを利用した広報を行うほか、ポスターの作成等により健康増進に関する普及啓発を図る。

- (2) 都道府県、特別区、市町村及び関係団体
健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、特別区、市町村及び関係団体は、関係機関との連携を密にしつつ、それぞれの地域や職域の実情に即し、創意工夫をこらした効果的な普及啓発を図る。

(活動内容の例示)

- ア. テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報
イ. 都道府県及び市区町村の広報紙、関係団体及び関係機関の機関紙、有線放送、インターネット等の活用による広報
ウ. ポスター、リーフレット等による広報
エ. 健康増進に関する各種講演会、研修会、シンポジウム、フォーラム及び映画会等のイベントの開催
オ. ウォーキング等の運動イベントの開催
カ. 地域別、年代別に応じた健康増進のための行動目標、スローガン等の公募及び発表
キ. 住民主体のボランティアグループ等を通じた情報提供の推進
ク. 健康相談、食生活相談及び栄養改善指導

なお、事業の実施に当たっては、次の点に留意するものとする。

- ① メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度の向上
- ② 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」、「食事バランスガイド」、「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改定版」及び「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の積極的な活用
- ③ スマート・ライフ・プロジェクトとの連携
スマート・ライフ・プロジェクトについては、専用ホームページに掲載しているので参照されたい。
(<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/>)
- ④ 食生活改善普及運動との連携

別添

令和7年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

令和7年度食生活改善普及運動

2 趣旨

健康日本21（第三次）は、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小の実現を目指し、個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上を図ることとしている。
とりわけ栄養・食生活の改善は、生活習慣病（NCDs）の予防のほか、生活機能の維持・向上の観点からも重要であり、適切な量と質の食事を摂取する観点で、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等を、栄養・食生活領域の目標として掲げている。
栄養・食生活の改善を推進するためには、行政機関だけでなく企業や民間団体等の多様な主体が連携し、食生活改善やそのための食事を支える食環境づくりを進めることが重要である。そのため、令和7年度の食生活改善普及運動では、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマとし、種々の取組を全国的に実施することとした。

なお、取組を実施するに当たっては、地域診断結果に基づき、取組の対象者・手法等を検討し、効果的かつ効果的なアプローチが行われるよう工夫すること。

3 実施機関等

厚生労働省、食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、保健所設置市、特別区、市町村、関係団体等

4 実施期間

令和7年9月1日（月）～30日（火）

5 運動の内容

健康日本21（第三次）における栄養・食生活領域の目標に掲げられている「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「食塩摂取量の減少」に焦点を当てた取組を重点的に展開する。

6 実施方法

(1) 厚生労働省

厚生労働省は、スマート・ライフ・プロジェクト※のスローガンである「健康寿命をのばそう」の下、幅広い企業・団体等が主体となり、関係機関・団体等と連携した栄養・食生活の改善に関する取組を実施することを促すため、本運動に関する周知を幅広く行う。また、リーフレットやPOP等の普及啓発用素材（「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」、「毎日プラス1皿の野菜」、「毎日のくらしに果物を」、「バランスのよい食事」、「おいしく減塩」、「毎日のくらし with ミルク」等）を作成、配布すること等で運動を推進する。

なお、普及啓発用素材は、スマート・ライフ・プロジェクトのウェブサイトに掲載し、自由にダウンロードして活用いただけるようにする。

※ スマート・ライフ・プロジェクトについては、専用ホームページを開設しているので参照されたい。（<https://kenet.mhlw.go.jp/slp/>）

(2) 都道府県、市町村及び特別区

本運動の趣旨に賛同する都道府県、保健所設置市、市町村及び特別区は、関係部局・関係団体、区域内の小売店・飲食店、管理栄養士・栄養士養成施設、調理師養成施設等との連携を密にする等、地域住民や学生を巻き込んだ効果的な運動を展開し、上記の普及啓発用素材等を用いた取組状況を把握する。また、同時期に実施する健康増進普及月間との連携を図り、総合的な推進を図る。