

# 健康無関心層の 生活習慣改善

宇都宮市保健所 健康増進課

## 1. 分野

- I. 子育て・教育
- II. 健康・福祉**
- III. 安全・安心
- IV. 魅力創造・交流
- V. 産業・環境
- VI. 交通

## 2. 宇都宮市の特徴・現状

### これまでの取組

- ▶ 健康増進に関する**各種講座・相談**
- ▶ **普及啓発事業**
- ▶ 健康づくり推進組織による**地域の健康づくりを全市域で展開**
- ▶ 「地域・職域連携推進協議会」による**働く世代の健康づくりの促進**（H25～）  
⇒ 職域保健や工業団地組合など関係機関との連携
- ▶ 各種健診を受けやすい環境づくり ⇒ 土日健診や商業施設連携など
- ▶ **健康ポイント事業**（H30～）
- ▶ 「**おうちごはん健康提供事業**」（R4～）  
⇒ スーパーマーケットや大学と連携し、外食等において栄養管理を助ける仕掛けづくり
- ▶ **自然に健康になれる食環境づくり協力店登録事業**（R4～）  
⇒ 減塩や野菜摂取促進に賛同・協力する食品関連事業者を登録（63店舗）

## 3. 課題

### 課題

健康増進計画の改定において、市民の健康に関する現状分析行ったところ、健康寿命が延伸している一方で、主に下記の課題が確認できた。

- ・ **脳血管疾患の死亡率** → 全国値と比較して高い
- ・ **血圧値** → 全国値と比較して高い
- ・ 働く世代の**生活習慣等の悪化**
  - 運動不足（運動をほとんどしていない：約5割）
  - 栄養食生活（減塩にいつも取り組んでいる：3割）  
（1日の野菜摂取回数3回以上：2割）
  - 休養（睡眠による休養がとれていない：4割）
  - 歯周病（4mm以上の歯周ポケットのある40歳・60歳の増加）

⇒ **健康無関心層をはじめ、様々な個人の行動変容を促す  
更なる取組が必要**

## 4. 求める提案

### 提案イメージ

健康に関心が薄い人や、関心があっても取り組めない人などを含め、**本人が無理なく健康な行動をとれるような社会環境や仕組み**を多様な主体が連携しながら創造していきたい。

例) 無関心層も含めた**健康意識の醸成につながる事業アイデア**の提案

⇒ 少しの意識で取り入れられる行動変容のきっかけの提供

⇒ 健康に無関心であっても健診の受診につながる新たな勧奨手法 など

例) **意識しなくても自然と健康な行動をとってしまう仕組み**の提案

⇒ 日常生活の中で「歩きたくなる」・「健康に良い食品を選びたくなる」などの仕掛けづくり（食・運動・休養・歯・喫煙・飲酒など）

⇒ **健康ポイント事業**と健康診断などの**ヘルスケア事業**の**データ連携**による健康活動効果の**可視化や分析**につながる提案 など