

# 生活習慣等に関わる分野ごとの施策（主な取組）

## 栄養・食生活

### 生涯にわたる健全な食生活の推進

- 食育教室や生活習慣病予防教室、食生活相談
- 大学や専門学校等との連携による食に関する取組
- 高齢者への低栄養予防教室

### 食生活を支援する環境づくり

- 「朝ごはんキャンペーン」運動の推進
- コンビニエンスストア等の企業と連携した食の情報提供
- すこやか食生活推進リーダーや食生活改善推進員の育成と活動支援



## 身体活動・運動

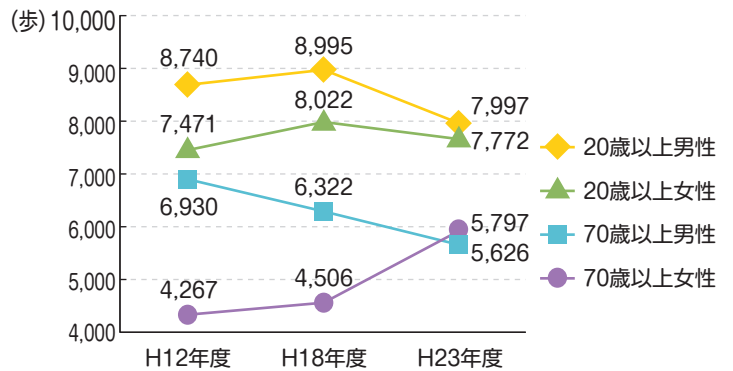
### 運動習慣の確立・定着

- 健康ウォーキング大会や健康ウォーキング教室
- ウォーキング認定証等の交付
- 生活習慣病予防教室や健康相談

### 身体活動や運動に取り組みやすい環境づくり

- 自主グループや地域団体との連携による健康ウォーキングの推進
- 健康ウォーキング推進者の育成と活動支援

### 日常生活における歩数の推移



出典:広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

## 休養・メンタルヘルス

### 睡眠やストレス解消による心身の疲労回復と健康保持

- 休養に関する健康教室や健康相談
- ストレス解消のための余暇活動等に関する情報提供

### メンタルヘルス対策

- 精神保健福祉やうつ病・自殺予防等に関する知識の普及啓発
- 企業等と連携した職場における健康教室
- 保健センターや精神保健福祉センターにおける精神保健福祉相談



## 喫煙

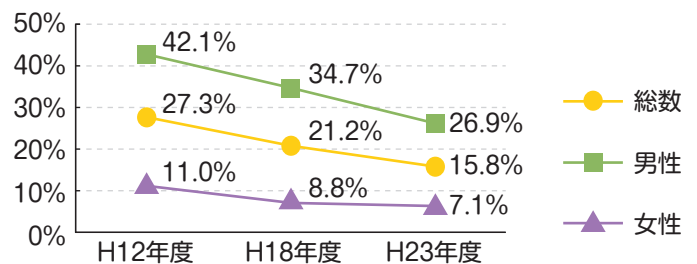
### 喫煙率の減少に向けた取組

- 禁煙希望者への情報提供や禁煙教室
- 妊婦への妊娠・授乳時における喫煙の害の周知
- 保育園・幼稚園における防煙教育
- 学校における飲酒喫煙・薬物乱用防止教室
- 大学や専門学校と連携した喫煙防止教育

### 受動喫煙防止対策

- 本市所管施設の全面禁煙を目指した所管課等への指導
- 飲食店等への「広島市受動喫煙防止対策ガイドライン」の配布
- 家庭における受動喫煙防止対策の必要性の周知

### 成人の喫煙率の推移



出典:広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

## 飲酒

### 飲酒に関する知識の普及啓発

- 大学や専門学校等との連携による出前授業
- 企業等との連携による健康教室

### 未成年者の飲酒防止対策

- 学校における飲酒喫煙・薬物乱用防止教室
- 「広島市未成年者の禁酒・禁煙環境づくり事業実行委員会」の取組

## 歯と口の健康

### 歯科疾患の予防と早期発見

- 歯と口の健康に関する教室や歯科相談
- 歯科健康診査の実施及び受診率向上の取組
- 「8020」いい歯の表彰

### 口腔機能の維持・向上対策

- 噛ミン<sup>か</sup>グ30<sup>さんまる</sup>運動
- 介護予防教室
- 生活機能維持向上事業
- 在宅訪問歯科健診・診療