

## 令和5年度食生活改善普及運動実施要綱

### 1 名称

令和5年度食生活改善普及運動

### 2 趣旨

平成25年度から推進してきた健康日本21（第二次）の最終評価の結果では、栄養・食生活の目標に掲げられている項目のうち、「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」、「野菜と果物の摂取量の増加」は「悪化している」、「食塩摂取量の減少」は、「現時点で目標に達していないが、改善傾向にある」と評価された。また、「適正体重を維持している者の増加」については、「20歳～60歳代男性の肥満者の割合」は「悪化している」、「20歳代女性のやせの者の割合」は「変わらない」と評価され、より実効性を持つ取組を推進していく必要が示された。こうした課題の改善には、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせながら、多様な食品を摂取していくことが重要であり、バランスのよい食事を摂ることは全ライフステージを通じて重視されている。

こうしたことを踏まえ、健康日本21（第三次）では、健康日本21（第二次）で目標値に到達していなかった目標について、引き続き取り組むこととしており、本年度も引き続き、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、食生活改善に向けた取組について更に強化するため、令和5年9月1日（金）から30日（土）までの1か月間、全国的に本運動を展開する。

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、効率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、市町村、特別区、関係団体等

### 4 実施期間

令和5年9月1日（金）～30日（土）

### 5 重点活動の目標

健康日本21（第二次）における栄養・食生活の目標に定められている、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、野菜と果物の摂取量の増加、食塩摂取量の減少に加え、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に焦点を当てた運動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<sup>※</sup>のスローガンである「健康寿命をのばそう」の下、重点活動の目標に関する効果的な運動が全国的に展開できるよう、幅広い企業・団体等が主体となり、関係機関・団体等との連携を促すため、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（「バランスのよい食事」、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日のくらし with ミルク」等）を作成、配布することで運動を推進する。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。（<http://www.smartlife.go.jp/>）

### (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、市町村及び特別区は、関係部局や関係団体、小売店及び飲食店、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連携し、総合的な推進を図る。