

第1章 生活習慣の改善

第1節 栄養・食生活

【現状・課題】

- ・食塩の摂りすぎは循環器疾患の要因の一つである高血圧に繋がりますが、県民の成人1日あたりの食塩摂取量をみると減少傾向にあるものの、全国平均や目標量を上回っています。
- ・野菜や果物の適量摂取は、循環器疾患やがん等の予防に効果があることが分かっていますが、県民の野菜の摂取量は目標値に達しておらず、果物の摂取量が十分でない県民の割合は多い状況です。
- ・脂質やエネルギーの過剰摂取は脂質異常症や肥満の原因となるほか、循環器疾患や糖尿病のリスクを高めることに繋がります。
- ・適切な量と質の食事をとることは、生活習慣病の予防、生活の質の向上のほか、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上の観点からも重要です。また、食品等事業者及び飲食関係団体や特定給食施設等による利用者の健康を支える食環境の改善も重要です。
- ・昨今、ソーシャルネットワーキングサービス（以下：SNS）や各種メディアから得られる、栄養や食に関する情報量は膨大であり、時には誤った情報が望ましい食習慣の確立の妨げとなることが考えられることから、県民の食習慣を健全化していくため、適切な情報を提供する必要があります。
- ・加えて、県民が自分に合った食品や食事を選択できるよう、消費者、食品等事業者のそれぞれが栄養成分表示の理解に努めていく必要があります。

【目指す方向】

- ・望ましい食習慣の定着
- ・県民の健全な食習慣を支援する環境整備

【施策の項目】

（1）適切な量と質の食事を摂取するための県民意識の向上

- ・食育月間（6月）や食育の日（毎月19日）に、食育スローガン「おいしいな」^(※)の考え方を中心とした望ましい食習慣の普及啓発を行います。
- ・循環器疾患予防月間（9月）を中心に、若い世代や働き盛り世代が望ましい食習慣を実践できるよう、ホームページやSNS等を含めた各種広報媒体を活用した食育に関する情報発信等を行います。
- ・関係機関との連携により、将来の生活習慣病予防のためのエネルギーバランスのよい食事、適塩や適量の野菜摂取などの必要性について、幼少期からの意識向上を図ります。
- ・茨城県食育推進計画（本プラン第4章「食育の推進」）に定める、関係者と連携した取組により健全な食生活の実現を目指します。

(※) 食育スローガン「おいしいな」

食育を実践するための、基本となるものを示した本県独自の食育の合い言葉。

（２）県民が適切な量と質の食事を摂取できるようになるための環境整備の推進

- ・保健所による給食施設指導等を通じ、保育所・園や学校、社員食堂などで健康に配慮された食事が提供されるよう働きかけます。
- ・適切なエネルギー量かつ、適塩や適量の野菜を取り入れたヘルシーメニューの普及を行うとともに、健康に配慮されたメニューを提供する食品等事業者との連携を進め、食環境整備の推進を図ります。
- ・消費者や飲食店を含む食品等事業者が栄養成分表示の意味や内容を正しく理解し、広く適正な表示が行われるよう、普及啓発を図ります。

【関係者に期待する役割】

（市町村）

- ・望ましい食生活の知識の普及及び実践支援のための情報発信
- ・地元の野菜の活用や個々人の惣菜店・飲食店などの利用状況を踏まえた食生活の改善など、地域特性を考慮した住民への望ましい食生活の提案
- ・生活習慣病予防に配慮したメニューを提供している飲食店等に関する住民への情報提供

（関係団体）

保健医療関係団体

- ・望ましい食生活の意義や栄養に関する知識の普及啓発
- ・栄養指導を通じた健康的な食生活の実践支援

事業者・医療保険者

- ・望ましい食生活に関する知識の普及
- ・望ましい食生活を実践しやすい環境整備
- ・事業所給食施設において、従業員の身体活動レベルや年代構成、健診結果等を踏まえたメニュー構成を検討し、生活習慣病予防に配慮したメニューを開発・提供するとともに、健康に関する情報の提供
- ・従業員の食生活の改善に向け、勤務形態や業務内容など職場の特性に合わせた健康づくり活動の実施と参加機会の提供

NPO・企業等

- ・適塩などの生活習慣病の予防に配慮したメニューや食品の開発・提供
- ・1食120g程度（100～150g）の野菜を含む多様なメニューの提供
- ・外食や市販食品の食塩相当量・脂質量の低減に向けた商品開発等の取組の推進
- ・食塩相当量等の適切な栄養成分表示等を通じた商品情報の適正発信

【県民へのメッセージ】

- ・食育スローガン「おいしいな」の合言葉を活用し、望ましい食生活を実践しましょう。
- ・毎日規則正しく、三食きちんと食べる習慣を身につけましょう。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせ、毎食野菜を、毎日果物を摂りましょう。

- ・調味料の使いすぎやかけ過ぎに注意し、汁を残すなど、できることから適塩を実践しましょう。

第2節 身体活動・運動

【現状・課題】

- ・身体活動・運動は、内臓脂肪の減少や血糖値の低下につながることから、適切な量と質の食事をとり、推奨量以上の身体活動を続けると、肥満を解消する効果があると言われています。また、生活習慣病の予防や改善につながり、1回30分、週2回（合計週1時間）の運動習慣を有する人は運動習慣のない人に比べ、生活習慣病の発症・死亡リスクが低いことが報告されています。
- ・身体活動・運動は、ストレスの発散によるこころの健康をはじめ、妊娠・産後の身体機能、高齢者の認知機能や運動機能の維持など、様々な効果が期待できます。
- ・運動習慣がある20歳以上の県民の割合は男女とも4割で、男性は50歳代、女性は20～50歳代で低い傾向です。また、週3日以上、授業以外で運動遊びやスポーツをする児童の割合が4割に満たない状況です。
- ・将来の生活習慣病発症や社会生活機能低下を防止するためには、無理のない工夫で、通勤・通学や家事などでなるべく歩くようにするなど、日常生活の中で身体活動量を増やすことから始め、継続していくことが健康増進につながります。
- ・誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも運動に親しむことができるよう、運動ができる場や施設などの情報を入手できる環境の整備や、住民主体のスポーツ運営に関わる指導者の資質向上、スポーツに触れる機会を増やすなど、運動習慣定着のための環境づくりを進める必要があります。

【目指す方向】

- ・日常生活において自分に適した身体活動・運動を定期的に行う県民を増やす

【施策の項目】

（1）次世代を含む運動習慣の定着促進

- ・ウォーキング協会等の団体と連携し、ヘルスロードの利活用等、身近な地域で取り組めるウォーキングの実践を推進します。
- ・「いばらき元気ウォークの日」（毎月第一日曜日）の認知度を高めるとともに、関係者に関連事業の実施を働きかけ、ウォーキングなどの運動に親しむ機会の増加を図ります。
- ・市町村や関係団体等が開催するウォーキング大会等のイベント等の情報収集及びホームページ等を活用した情報提供を行います。
- ・ウォーキングなどの健康づくり活動にインセンティブを付与するヘルスケアポイントの仕組みを活用し、県民が楽しみながら無理なく取り組める運動を推進します。
- ・高齢者の健康づくりを推進するため、ニュースポーツ体験事業を推進します。
- ・児童生徒の体力向上に向け、体育・保健体育の授業改善はもとより、学校全体における運動機会の設定を推進します。
- ・茨城県スポーツリーダーバンクを活用したスポーツ指導者の紹介ができる体制整備とスポーツ情報Webサイト等を通じた県民のスポーツ・レクリエーション活動の普及・発展を図ります。

(2) 身体活動量を増やしたくなる環境の整備

- ・ 県民のスポーツ・レクリエーション活動推進を目的として、県立学校の体育施設を定期的・継続的に開放します。
- ・ 定期的に生涯スポーツ指導員養成講習会を開催し、県民のニーズに対応できる指導者を育成します。
- ・ 身近な地域で多様なスポーツに親しむことができるよう、総合型地域スポーツクラブの育成・支援を行います。
- ・ スポーツ情報 Web サイトによりスポーツ施設、大会・イベント、指導者、総合型地域スポーツクラブ等について情報発信を行い、県民が情報を入手しやすい環境を整備します。
- ・ 県北地域のハイキング道などをつなぎ、自然や歴史、文化などに触れながら里山を巡る「常陸国ロングトレイル」の利活用を促進し、幅広い年齢層の方々が自身の体力に応じた身体活動量を増やす機会の増加を図ります。

【関係者に期待する役割】

(市町村)

◇身体活動・運動の意義や身体活動量を増やす方法についての普及啓発

- ・ ヘルスロード・シルバーリハビリ体操などについて、広報誌やホームページ等での情報提供

◇身体活動量を増やしやす環境の整備

- ・ 地域のグループ等との連携や、運動教室や健康教室などを通じた運動の実践支援
- ・ 公営運動施設、小中学校の開放などのスポーツに親しむ環境づくり
- ・ まちづくりに健康づくりの視点を入れ、ヘルスロードや運動施設などの整備や利活用を推進

(関係団体)

保健医療関係団体

- ・ 身体活動量を増やす意義や方法に関する正しい知識について普及啓発
- ・ 患者が身体活動量を増やすことができるよう、運動指導などの支援

事業者・医療保険者

◇身体活動量を増やす意義や方法について普及啓発

◇身体活動量を増やしやす環境整備

- ・ 1 か月の歩数に応じて従業員等を表彰するなど、身体活動量を増やす動機づけとなる事業の実施
- ・ 県公式健康推進アプリを活用したウォーキングや、地域のウォーキング事業などへの参加呼びかけ
- ・ 従業員の運動機会の定着に向け、勤務形態や業務内容など職場の特性に合わせた健康づくり活動の実施と参加機会の提供

NPO・企業

◇身体活動量を増やす意義や方法について普及啓発

◇身体活動量を増やしやす環境整備

- ・子どもや高齢者等、多様な世代が参加できる運動の機会を提供
- ・自社の運動施設を使用しないときは、地域に開放するなど有効活用
- ・地域の住民が参加できるウォーキングやスポーツ事業などについて情報提供
- ・県民の健康増進に資する製品・サービス等の開発・提供

【県民へのメッセージ】

◇健康を保持・増進するために、日常生活の中で、意識して身体活動量を増やしましょう。

- ・自分の体力や健康状態にあった運動を習慣にして実践しましょう。
- ・日常生活の中で意識的に歩きましょう。

国の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、生活習慣病や生活機能低下の予防のために、18歳から64歳までの男女は1日8,000歩、65歳以上の男女には6,000歩に相当する身体活動を推奨しています。満たない方は今よりも1,000歩（約10分）多く歩きましょう。

第3節 飲酒

【現状・課題】

- ・20歳以上の男性で1日平均40g（日本酒2合/日）以上、女性で同20g（日本酒1合/日）以上の純アルコールを摂取すると、生活習慣病のリスクが高まるとされています。しかし、20歳以上の県民のうち、この量を超えて飲酒している男性は減少傾向にあるものの、女性は増加傾向にあり、男性は30歳代、女性は50歳代が最も高い状況です。
- ・過度な飲酒は、がん、高血圧症、脳出血、脂質異常症を引き起こすとされ、こころの健康との関連も指摘されています。このほか、飲酒者本人のみならず、暴力、虐待や胎児の発育障害などの形で周囲の人にも影響を及ぼすことがあります。
- ・女性は男性に比べ少ない飲酒量で健康に影響を及ぼすため、注意する必要があります。妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群や胎児の発育障害を引き起こすほか、母乳にアルコールが含まれ、乳児の健康への影響があることから、飲酒を控えるべきであり、さらなる啓発に取り組んでいく必要があります。
- ・20歳未満の飲酒は、20歳以上に比べてアルコールの分解能力が低く、アルコールの影響を受けやすいこと等から、飲酒が禁じられています。

【目指す方向】

- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少
- ・20歳未満の者や妊産婦の飲酒をなくしていく

【施策の項目】

（1）適正飲酒に関する普及啓発

- ・他人への飲酒の強要禁止や、過剰飲酒を控えるなどの「節度ある適度な飲酒」に関する普及啓発を推進します。
- ・アルコールに関連した問題の発症予防やアルコール依存症者の社会復帰促進を図るため、アルコール依存症者及びその家族等への相談に応じます。
- ・アルコール依存症者の家族が依存症についての正しい知識を学び、本人や家族全体の回復と自立

が図れるよう、医療関係者等と連携した家族教室を開催します。

- ・アルコール・薬物依存問題対策の推進を図るため、保健・医療・福祉・司法等関係機関や断酒会等の関係団体と連携した懇話会や研修会を開催します。

(2) 20歳未満の者や妊産婦に対する教育等の推進

- ・妊婦教室を通じた妊娠中及び授乳中の飲酒を控える教育の推進と小冊子「すこやかな妊娠と出産のために」をすべての妊婦に配付し周知を図ります。
- ・児童生徒が飲酒による心身への影響や依存症などに関する理解を深めるための飲酒防止教育を推進します。
- ・「青少年の健全育成に協力する店」への登録を通じ、20歳未満の者への酒類の販売などに関する見守り体制の整備を図ります。

【関係者に期待する役割】

(市町村)

- ・各種保健サービスを通じた、飲酒が及ぼす健康への影響や適切な飲酒量に関する普及啓発の推進
- ・自殺対策と連動した適正飲酒や依存に関する普及啓発の推進
- ・相談体制や専門機関等とのネットワークを整備し、連携を推進
- ・妊産婦教室や乳幼児健診を通じ、妊婦・授乳中の女性の飲酒防止を推進

(関係団体)

学校等教育機関

- ・20歳未満の者の飲酒禁止と、飲酒が及ぼす健康への影響について、学校医等との連携による普及啓発
- ・20歳以上の学生に対し、飲酒事故の危険について注意喚起するとともに、飲酒の強要禁止を徹底

保健医療関係団体

- ・飲酒による健康障害の予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点からの支援
- ・かかりつけ医とアルコール依存症等の専門医との連携を活用した、患者の早期支援
- ・生活習慣病のリスクを高める量を習慣的に飲酒している人や、家庭や職場で暴力や虐待などの形で周囲の人にも影響を及ぼすような可能性が高い飲酒をしている人に対する適切な指導
- ・依存症当事者や家族とのミーティング、定期的な断酒例会の開催
- ・健診時に妊産婦に対し、妊婦・授乳中の女性の飲酒防止の指導

事業者・医療保険者

- ・飲酒が及ぼす健康への影響についての普及啓発
- ・特定健康診査等を活用し、生活習慣病のリスクを高める量を習慣的に飲酒している人や、家庭や職場で問題を起こすような可能性が高い飲酒をしている人を把握し、健康への影響や相談機関等についての情報提供

NPO・企業等

- ・20歳未満の者へのアルコール飲料の販売・提供の禁止
- ・飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発

【県民へのメッセージ】

- ・飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持ち、飲みすぎないように実践しましょう。
- ・飲酒ではなく、趣味やスポーツなどの方法によりストレスをコントロールしましょう。
- ・飲酒量をコントロールできない場合で、こころの問題との関連が疑われるときは、専門家に相談しましょう。
- ・妊婦や授乳中の女性は、胎児や乳児への健康影響について正しく理解し、飲酒はやめましょう。
- ・20歳未満の者は飲酒せず、周囲の大人は、20歳未満の者による飲酒をやめさせましょう。
- ・20歳未満の者がノンアルコール飲料に慣れ、飲酒への抵抗感が薄れることがないよう、保護者など周囲の大人も含めて注意しましょう。

第4節 喫煙

【現状・課題】

- ・喫煙は、がん、虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、歯周病など、多くの疾患の原因となることが明らかになっています。
- ・本県は、男性の喫煙率は減少していますが、女性は横ばいです。
- ・喫煙をやめたい人がやめられるよう、関係機関等と連携して禁煙支援を行う必要があります。
- ・20歳未満からの喫煙は健康への影響が大きいだけでなく、成人期における継続喫煙につながりやすいことから、20歳未満の者の喫煙をなくすことが重要です。
- ・20歳未満の者の喫煙は、法律で禁止されており、20歳未満の者の喫煙を防止するためには、たばこを販売する店から年齢確認の徹底などの協力を得ることが必要です。
- ・妊娠中の喫煙は、妊婦自身への健康影響だけでなく、胎児の発育遅延や低出生体重、出生後の乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクとなります。妊娠中の喫煙をなくすこと、妊婦や乳幼児の周囲での喫煙をやめることが求められます。
- ・自分は吸わなくても、周りの人が吸うたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙についても、がんや心疾患など多くの疾患の原因となることが明らかになっていることから、受動喫煙の機会を減らす取組が必要です。

【目指す方向】

- ・喫煙者の割合を減らす
- ・20歳未満の者や妊産婦の喫煙をなくす
- ・受動喫煙を防止する

【施策の項目】

（1）たばこの健康リスクに関する知識の普及と禁煙支援

- ・世界禁煙デーや禁煙週間、循環器疾患予防月間等を通じ、喫煙や受動喫煙による健康被害について県民に周知を行います。

- ・喫煙をやめたい人がやめられることを支援するため、関係機関等と連携し、医療機関（医科）での禁煙外来や、禁煙相談支援を行う歯科医療機関や薬局の情報をホームページ等に掲載するなど、県民に対して情報提供を行います。

（２）20歳未満の者の喫煙防止及び妊産婦の禁煙の推進

- ・児童生徒に対し、喫煙による心身への影響などに関する理解を深めるための喫煙防止教育を推進します。
- ・「青少年の健全育成に協力する店」への登録を通じて、20歳未満の者へのたばこの販売などに関する見守り体制を整備します。
- ・妊婦教室等での妊産婦とその家族（育児期を含む）に対し、たばこの影響について情報提供し、妊婦自身が喫煙しないことに加え、受動喫煙の影響が大きい妊婦や乳幼児のそばでの喫煙を避ける必要があることについて啓発します。

（３）受動喫煙防止対策の推進

- ・望まない受動喫煙を防ぐため、県民や施設管理者等に対し、受動喫煙の健康影響や法律に準じた受動喫煙防止対策について情報提供を行います。

【関係者に期待する役割】

（市町村・市町村教育委員会）

- ・各種保健サービスでの喫煙及び受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発
- ・各種保健指導における禁煙指導及び禁煙支援に関する情報提供
- ・20歳未満の者に対する喫煙防止及び受動喫煙防止対策の推進
- ・母子保健事業等を通じた妊産婦の喫煙防止及び妊婦や乳幼児の受動喫煙防止に関する普及啓発
- ・受動喫煙防止対策の推進

（関係団体）

学校等教育機関

- ・学校医等と連携した、20歳未満の者の喫煙禁止と喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する普及啓発
- ・20歳未満の者の喫煙防止と受動喫煙防止対策の推進
- ・受動喫煙防止対策の推進

保健医療関係団体

- ・喫煙及び受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発
- ・禁煙を希望する人に対する禁煙治療及び禁煙支援
- ・喫煙している患者に対する禁煙指導及び禁煙支援に関する情報提供
- ・歯科医院での禁煙相談の推進
- ・薬局での禁煙支援・相談の推進
- ・産婦人科での妊産婦に対する禁煙支援及びその家族に対する受動喫煙防止に関する指導
- ・小児科での妊産婦及びその家族に対する受動喫煙防止に関する指導

- ・受動喫煙防止対策の推進
- ・市町村や関係団体等が実施する喫煙防止及び受動喫煙防止に関する取組への支援

事業者・医療保険者

- ・喫煙及び受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発
- ・特定健康診査等を活用した、禁煙が必要な人に対しての禁煙支援
- ・受動喫煙防止対策の推進

NPO・企業等

- ・喫煙及び受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発
- ・20歳未満の喫煙禁止に係るたばこ販売店での年齢確認の実施
- ・受動喫煙防止対策の取組推進

【県民へのメッセージ】

- ・喫煙や受動喫煙の健康への影響について正しい知識を持ちましょう。
- ・喫煙者は、自分と大切な人のため、禁煙にチャレンジしましょう。
- ・20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されています。喫煙できる場所への立入も禁止されていることを理解しましょう。
- ・妊産婦やその家族は、胎児や乳幼児に悪影響を与えますので、喫煙はやめましょう。
- ・施設の管理者や事業主の皆さんは、受動喫煙による健康被害を防止するため、法律に準じた受動喫煙防止対策に取り組みましょう。
- ・喫煙する際は周囲の人に配慮しましょう。受動喫煙の健康影響が大きい子どもや病気の方が集まる場所では特に配慮が必要です。

第5節 休養

【現状・課題】

- ・心身の健康を保つためには、適切な休養をとることが必要です。十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康にも欠かせない要素であり、休養が日常生活に適切に取り入れられていることが重要です。
- ・また、健康づくりのための休養は、心身の疲労を解消する「休」と、心身の能力を自ら高める「養」の二つの要素から構成されます。心身の疲労を解消する「休」のうち、不眠は、こころの病気の症状として現れることもあり注意が必要です。
- ・20歳以上の県民のうち、睡眠で休養がとれている人の割合は、女性より男性の方が高い傾向にあります。
- ・睡眠不足は疲労感だけでなく、肥満、高血圧等の生活習慣病の発症・悪化要因であるほか、判断力の低下による事故のリスクを高めうるため、早めに医療機関を受診するなどして、専門的な支援を受けることが必要です。特に、長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられ、さらには脳・心臓疾患との関連性が強いいため、注意が必要です。
- ・適切な睡眠時間には個人差があるものの、極端な短時間睡眠や長時間睡眠のいずれも寿命短縮に寄与することから、日常生活の中に適切な睡眠を確保することが重要です。

- ・「休養」のもう一つの要素として、趣味の活動などにより余暇を楽しむ「養」があります。休むことと、養うことを適切に組み合わせることで、健康づくりの休養が効果的なものとなります。
- ・働く人々の健康が保持され、家族・友人などとの充実した時間、自己啓発や地域活動への参加のための時間などを持つことができる社会の実現のため、労働時間の見直しなど、県内の企業におけるワーク・ライフ・バランスのための取組を推進することが必要です。

【目指す方向】

- ・心身の疲労解消のための休養・睡眠時間が十分とれる

【施策の項目】

（１）休養・睡眠の重要性に関する普及啓発

- ・ホームページ等を通じた、休養や睡眠の重要性に関する普及啓発を行います。
- ・心身の回復と充実した人生を目指すため、趣味や旅行、スポーツ、家族との団らんや友人とのつきあいなどで「自分を養う」こと（積極的休養）の大切さを普及します。

（２）休養・睡眠時間の確保ができる環境整備

- ・産後すぐの母子に対して心身のケアや育児のサポート等を行う産後ケア事業を推進します。
- ・男性の育児休業の取得促進等に取り組む企業の取組を各種セミナーやホームページ等で情報発信します。
- ・企業における働き方改革を促進し、ワーク・ライフ・バランスの実現を目指すため、経済団体や労働団体と連携し、県内優良事例の普及啓発や経営者の意識改革などに取り組みます。
- ・年次有給休暇の取得促進等に取り組む企業の取組を各種セミナーやホームページ等で情報発信します。

【関係者に期待する役割】

（市町村）

- ・各種保健サービスでの休養の重要性や、適切な睡眠の意義やとり方に関する普及啓発
- ・広報媒体を活用した、事業所等への休養や睡眠の重要性に関する普及啓発
- ・運動施設等の利用促進や地域活動の推進による、余暇活動の充実支援

（関係団体）

保健医療関係団体

- ・適切な睡眠の意義やとり方に関する普及啓発
- ・患者の生活実態に合わせた適切な睡眠のとり方に関する指導・助言
- ・睡眠に関する相談に対する医療機関や相談窓口への紹介及び治療の推奨

事業者・医療保険者

- ・適切な睡眠の意義やとり方、休養に関する普及啓発
- ・適切な睡眠をとることができるよう環境の整備
- ・管理監督者と産業保健スタッフは、従業員が適切な睡眠をとることができるよう、職場の情報を

共有

- ・産業保健の知見を活用して、過重労働や不規則勤務による睡眠への影響を改善する取組を推進
- ・睡眠に関する相談窓口や医療機関の受診について情報提供
- ・余暇活動の充実を支援

NPO・企業等

- ・適切な睡眠の意義やとり方、休養に関する普及啓発
- ・質のよい睡眠をサポートする製品やサービスなどの開発・提供
- ・スポーツや趣味など、余暇時間を充実させる活動の提供
- ・県民が楽しみを共有し、周囲の人々と協力し合うような活動の提供

【県民へのメッセージ】

- ・適切な睡眠のとり方を知り、実践しましょう。
- ・習慣的に運動を実践するなど、日常生活における身体活動量を増やしましょう。
- ・趣味の活動などを通じて、余暇時間を充実させましょう。
- ・睡眠障害が続く場合は、必要に応じて医療機関を受診しましょう。