

令和 8 年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

令和 8 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。

このような栄養・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 8 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 8 年 9 月 1 日（火）～30 日（水）

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「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」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」、「バランスのよい食事」「毎日プラス1皿の野菜」、「毎日のくらしに果物を」、「おいしく減塩まずは1日マイナス2g」、「毎日のくらしwithミルク」等）の作成、配布等を行う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。（<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、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。