

令和8年度山口市健康づくり計画の取組計画

目次

I 健康づくりの推進

1 市民の主体的な健康づくり

- (1)栄養・食生活1
- (2)身体活動・運動 2
- (3)こころの健康 3
- (4)歯・口腔 4
- (5)たばこ 5
- (6)アルコール 6
- (7)検(健)診受診と健康管理 7

2 健康づくりを支える環境づくり

- (1)多様な主体が連携した取組 8
- (2)地域医療の推進 9

II 食育の推進

- 1 食育を通じた心身の健康づくり10
- 2 食育を支える環境づくり11

(1)栄養・食生活

【みんなで取り組む目標】

主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい食事をとろう

【評価指標】

指標		基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている市民の割合		77.1%	85.0%	85%以上
朝食を毎日とっている市民の割合		85.4%	90.0%	90%以上
朝食を欠食する子どもの割合	小学生	12.6%	0に 近付ける	0に 近付ける
	中学生	14.9%		

【目標実現に向けた取組】

(1)朝食の摂取の重要性の周知と実践支援

(2)健全な食生活の重要性の周知と世代やライフスタイルの特徴に応じた実践支援

【令和8年度の主な取組】

●ぼく・わたしのお料理コンクール

小中学生を対象に、「自分でできたよ！朝ごはん～朝が楽しみになるワクワク朝ごはんのおかず～」をテーマに開催

学校や保護者の協力のもと、子どもたちが夏休みの期間に自分で朝食を作ることにチャレンジし、毎日朝食をとる食習慣を習得できるよう支援

●健康的な次世代を育むための周知啓発

妊娠期からの健康づくりを推進するため、妊婦とそのパートナーを対象に、朝食摂取や主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事について周知啓発

●山口市食生活改善推進協議会に食に関する健康づくり事業を委託

子どもから高齢者まで、食を通じた健康づくりを推進するため、山口市食生活改善推進協議会の会員を対象に研修会を実施

朝食摂取や栄養バランスの良い食事、ロコモ・フレイル予防等をテーマとした集会活動や対話訪問活動を委託

●啓発用媒体を活用した健康教育とライフステージにあわせた周知啓発の実施

「やまぐち朝ごはんナビ」や「やまぐちお野菜ナビ」「早寝早起き朝ごはん啓発動画」等の啓発用媒体を使用した健康教育を実施

ライフステージの節目である小・中学1年生と高校1年生に「やまぐち朝ごはんナビ」を配付

(2)身体活動・運動

【みんなで取り組む目標】

生活の中でこまめに体を動かして、自分にあった運動に取り組もう

【評価指標】

指標	基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
30分・週2回以上の運動を1年以上継続している市民の割合	34.7%	40.0%	40%以上
日常生活で毎日60分くらい体を動かしている市民の割合	60.6%	65.0%	65%以上

【目標実現に向けた取組】

- (1)身体活動・運動の重要性の周知と、世代やライフスタイルの特徴に応じた実践支援
- (2)身体活動・運動の習慣化への支援
- (3)ライフステージに応じて気軽に身体活動・運動に取り組むための環境整備

【令和8年度の主な取組】

●運動習慣がない人や運動不足を感じている人のための周知啓発や実践支援

ウォーキングに関する周知啓発と実践支援の取組として、山口市立中央図書館及び中央公園にて「図書館ウォーキング」を開催

●歩数アップサポート事業

生活の中で無理なく歩数アップできるよう、令和8年度から実施期間を2クールに増やし、運動習慣がない人や運動不足を感じている人を引き続き支援
 青壮年期をターゲットの中心とし、目標達成者への特典は電子マネーを採用
 やまぐち健幸アプリを引き続き活用

●日常生活の中で活動量アップを目的とした「大人のカラダ弱点解決ブック」の活用

働き世代や子育て世代を対象に、活動量アップや運動の動機づけとなるよう、啓発用リーフレット「大人のカラダ弱点解決ブック」を配布
 デジタルデータを活用し、様々な電子媒体と併用して周知啓発

(3)こころの健康

【みんなで取り組む目標】

質のよい睡眠と休養をとって、こころの健康を保とう

【評価指標】

指標	基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
睡眠による休養が十分にとれている市民の割合	67.3%	75.0%	75%以上
悩み事や困り事があるときに、頼りにできる人がいる市民の割合	77.5%	80.0%	80%以上

【目標実現に向けた取組】

- (1)睡眠による休養の必要性や規則正しい生活習慣についての周知啓発
- (2)こころの健康を保つための正しい知識についての情報提供
- (3)こころの健康に関する相談支援
- (4)自殺対策の推進

【令和8年度の主な取組】

●こころの健康づくりに関する健康教育

こころの健康に関する健康教育や周知活動を実施

睡眠については、ライフステージごとの適切な睡眠時間の目安を周知啓発

●ゲートキーパー養成講座の実施

これまで実施していない企業や団体を対象にゲートキーパー養成講座を開催

地域の中でゲートキーパーの役割を担う人材を育成

●こころの健康づくり講演会

「うつになる前の心のコントロール、ストレス耐性について」をテーマとして開催
オンデマンド配信を取り入れながら、働き盛りの世代を含む幅広い対象者に発信

(4)歯・口腔

【みんなで取り組む目標】

定期健診と毎日のケアで、歯とお口の健康を守ろう

【評価指標】

指標	基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
1年間で歯科健診を受けた市民の割合	42.8%	50.0%	50%以上

【目標実現に向けた取組】

- (1)ライフステージに応じた歯・口腔の健康づくりに関する正しい知識と重要性の周知啓発
- (2)歯科健康診査受診の必要性の周知、環境整備

【令和8年度の主な取組】

●成人歯科保健事業

20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の市民を対象に、引き続き歯周疾患健康診査を実施。若い世代への受診勧奨を重点的に実施

●妊産婦歯科保健事業、母子歯科保健事業

子育て保健課と連携し、引き続き実施

(5)たばこ

【みんなで取り組む目標】

たばこによる健康被害を理解し、禁煙や受動喫煙の防止に取り組もう

【評価指標】

指標	基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
たばこを吸っている市民の割合	9.8%	9.0%	9%以下
たばこを吸っている妊婦の割合	2.0%	0に 近付ける	0に 近付ける

【目標実現に向けた取組】

(1)禁煙、受動喫煙の防止に向けた取組の普及啓発、情報提供

(2)禁煙支援の推進

【令和8年度の主な取組】

●禁煙、受動喫煙の防止に向けた取組の普及啓発、情報提供

世界禁煙デー、禁煙週間、世界COPDデーにあわせて、禁煙や受動喫煙防止について周知啓発
SNS等を活用した普及啓発を子育て保健課と連携して実施

●禁煙支援の推進

健康相談会、特定保健指導等において、禁煙に関する相談支援を実施
禁煙外来の情報について、市ウェブサイト等で周知

(6)アルコール

【みんなで取り組む目標】

アルコールによる健康被害を理解し、過度な飲酒をなくそう

【評価指標】

指標	基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
生活習慣病のリスクを高める量*を飲酒している市民の割合	8.7%	8.0%	8%以下

*生活習慣病のリスクを高める量:「1日当たりの純アルコール摂取量の平均」が、男性40g以上、女性20g以上

【目標実現に向けた取組】

(1)アルコールの健康への影響に関する普及啓発

(2)飲酒に関する相談支援

【令和8年度の主な取組】

●飲酒の機会が増える年末年始やイベント時にあわせた周知啓発

市報、市ウェブサイト、SNSやアプリ等を活用した情報提供

●飲酒者への保健指導や相談支援の実施

健康相談会、特定保健指導等において、飲酒に関する相談支援を実施
妊産婦への情報提供

(7)検(健)診受診と健康管理

【みんなで取り組む目標】

定期的に検(健)診を受け、自分に合った健康的な生活習慣を実践しよう

【評価指標】

指標	基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
1年に1回健診を受けている市民の割合	74.0%	80.0%	80%以上

【目標実現に向けた取組】

- (1)市民一人ひとりの主体的な健康づくり、健康管理への支援
- (2)がん検診や健康診査の有効性と受診方法等のわかりやすい周知
- (3)感染症予防についての正しい知識の普及、啓発

【令和8年度の主な取組】

●健康診査事業

節目年齢の方への無料検診を実施

検(健)診受診率向上のため、様々な媒体による周知啓発や、複数の検診を同日に実施できる複合検診を実施

商工会や協会けんぽと連携し、効率的に受診できるよう複合検診と同日に実施

18～39歳を対象とした若年世代健康診査(若い世代のヘルスチェック)を実施

●生活習慣病予防・介護予防事業

健康づくりや介護予防をテーマとした教室を開催

各保健センターや地域交流センターにおいて、健康チェック・健康相談会を開催

参集型健康相談への参加が難しい地域住民を対象に、巡回健康相談を実施

●特定保健指導事業

市直営で実施している特定保健指導について、秋穂・徳地地域に続き、小郡・阿東地域でも集団健診会場で健診当日に特定保健指導を実施

●予防接種事業

RSウイルスの定期接種を開始

(1)多様な主体が連携した取組

【みんなで取り組む目標】

地域や社会のつながりの中で、仲間とともに健康づくりに取り組もう

【評価指標】

指標	基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
日頃から健康や介護予防のために行っていることがある市民の割合	51.5%	53.0%	53%以上

【目標実現に向けた取組】

- (1)人と人との絆やつながりによる健康づくり
- (2)地区組織や関係団体、民間事業者との連携
- (3)健康づくりの機運の醸成のための情報発信

【令和8年度の主な取組】

●地区組織や関係団体、民間事業者との連携

○小学校・中学校・高校

「早寝早起き朝ごはん啓発用動画」を活用した健康教育を実施し、睡眠・運動・食事について家庭で考える機会を提供

○大学

学生を対象に、健康づくりに関する情報提供を実施

○民間事業者

幅広い世代を対象に、イベント会場等で健康づくりに関する情報を周知啓発

●やまぐち健康ポイント事業

県の健康マイレージ事業を活用し、市独自の特典を取り入れ、市民の主体的な健康づくりを促進

●働く世代の健康コンシェルジュ事業

参加事業所の健康課題を把握し、その課題に応じた健康機器を活用した健康状態や生活習慣の「見える化」、健康づくりに関する講話、健康づくりの継続に向けた個別アドバイス等を実施

(2)地域医療の推進

【みんなで取り組む目標】

健康と医療に関する情報を知り、適正な受診を心がけよう

【評価指標】

指標	基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
急病の時に診てもらえる救急医療体制が整っていると思う市民の割合	84.2%	86.0%	86%以上

【目標実現に向けた取組】

- (1)医療と健康に関する情報発信
- (2)救急医療体制の維持・確保
- (3)へき地医療体制の充実

【令和8年度の主な取組】

●医療と健康に関する情報発信

救急医療電話相談（＃7119）や、かかりつけ医等の必要性について周知
適正受診の普及啓発を実施

●救急医療体制の維持・確保

山口市休日・夜間急病診療所を運営し、休日・夜間の地域医療体制を確保

●へき地医療体制の維持・確保

徳地診療所、串診療所、柚野診療所において、住民に必要な医療を提供

●産科医等確保支援事業

産科医療機関及び産科医等の確保を図り、周産期医療体制を維持・確保

1 食育を通じた心身の健康づくり

【みんなで取り組む目標】

日々の生活の中で食を楽しみ、健全な食生活を実践しよう

【評価指標】※「Ⅰ健康づくりの推進 1市民の主体的な健康づくり(1)栄養・食生活」の再掲

指標		基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている市民の割合		77.1%	85.0%	85%以上
朝食を毎日とっている市民の割合		85.4%	90.0%	90%以上
朝食を欠食する子どもの割合	小学生	12.6%	0に 近付ける	0に 近付ける
	中学生	14.9%		

【目標実現に向けた取組】

(1)日々の生活における食育についての実践支援

(2)朝食摂取の重要性の周知と実践支援

(3)健全な食生活の重要性の周知と世代やライフスタイルの特徴に応じた実践支援

【令和8年度の主な取組】

●食育に関する周知啓発

食育月間(6月)及び食育の日(毎月19日)に食育に関する情報発信を実施

●デジタル媒体を活用した情報発信

「やまぐち朝ごはんナビ」や「早寝早起き朝ごはん動画」などのデジタル媒体を効果的に活用

2 食育を支える環境づくり

【みんなで取り組む目標】

食育に関心を持ち、みんなで食育を進めよう

【評価指標】

指標	基準値 R4	中間評価目標値 R9	最終評価目標値 R16
食育に関心をもっている市民の割合	76.0%	80.0%	80%以上

【目標実現に向けた取組】

(1) デジタル食育の推進

(2) 多様な主体が連携した取組

【令和8年度の主な取組】

● SNSやYouTube等のデジタル技術を活用した情報発信

若い世代や子育て世代をターゲットに、子育て保健課と連携しながら、食育を分かりやすく気軽に知ることができるよう、Instagram等を活用した情報発信を実施
「早寝早起き朝ごはん」の啓発用動画を市公式YouTubeに掲載し、市内保育所、幼稚園、こども園、小学校、中学校、高校へ周知

● 食育ボランティアによる食育推進事業

地域における食育活動が増えるよう、保育所、幼稚園、こども園、学校、PTA、子ども会、児童クラブ等へチラシの配布やSNSを活用して活動を周知

● 食生活改善推進協議会と母子保健推進協議会による食育推進事業

子どもやその保護者が、食に関心を持ち、正しい知識を身に付け、食体験活動ができるよう、食育活動を委託

● 食生活改善推進員の養成

身近な地域で食育活動を行う、食生活改善推進員を養成する講座を開催

● 食育関係団体や地域包括連携協定企業等と連携した取組

お料理コンクールの受賞作品を活用した調理実習や試食会を実施
お料理コンクールの受賞作品を商品化し、販売