

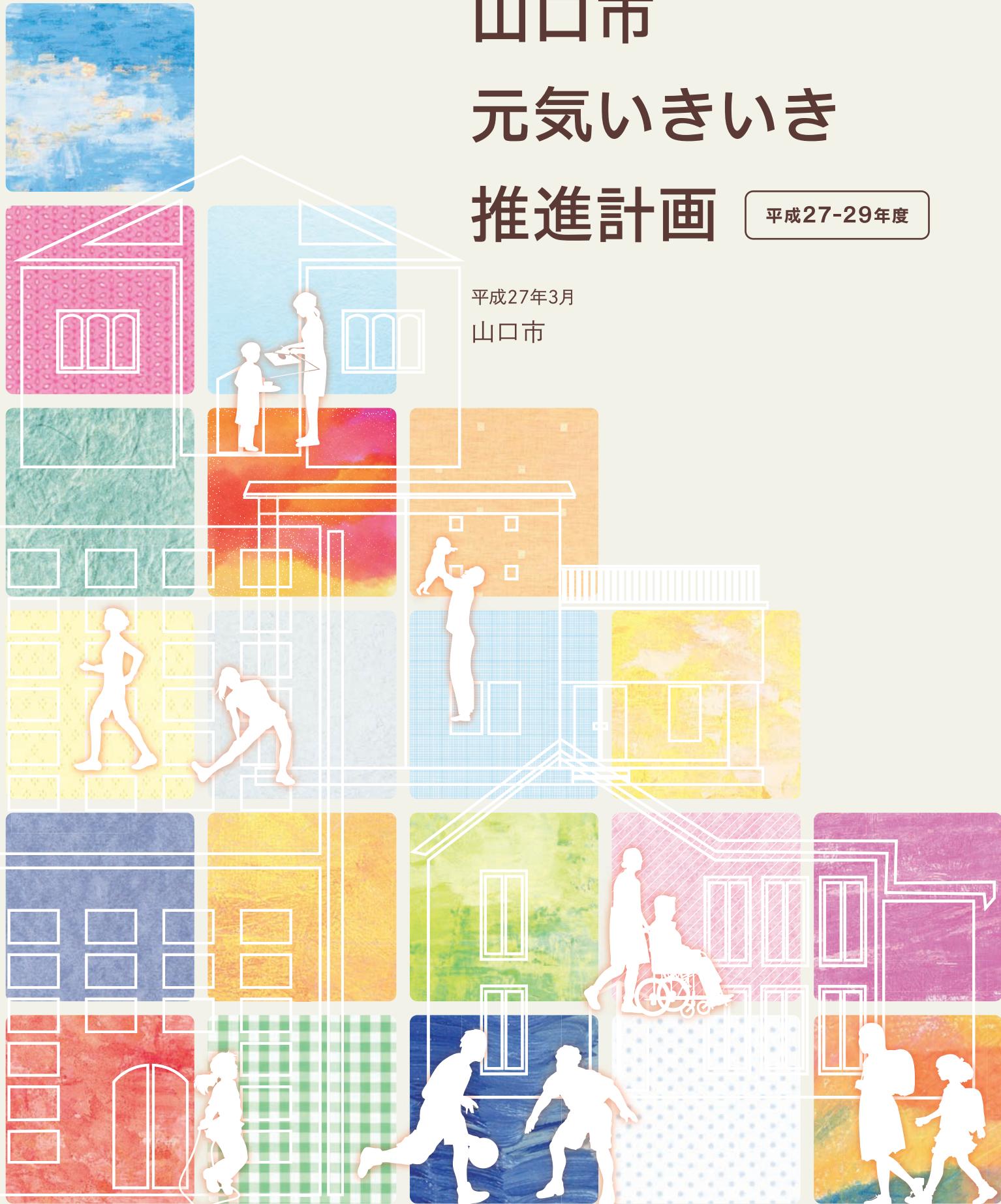
自分らしく健やかに安心して生活できている
元気なまちの実現に向けて

山口市 元気いきいき 推進計画

平成27-29年度

平成27年3月

山口市



第1章 計画の概要

計画の趣旨

一人ひとりが心豊かにいきいきと暮らしていくためには、単に長寿であるだけでなく、いかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つか、すなわち「健康寿命の延伸」と、それによる「健康長寿社会の実現」が大きな課題となっています。

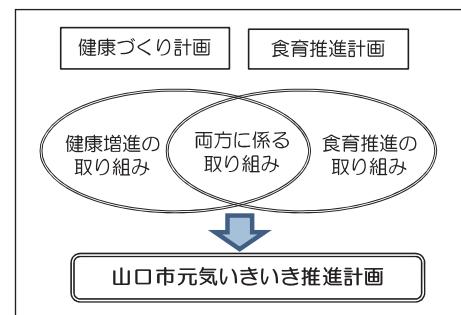
本市では、平成21年3月に「山口市健康づくり計画」及び「山口市食育推進計画」を策定し、様々な取り組みを進めてきました。この度、社会情勢の変化や健康づくりに関する意識の高まり、両計画の中間評価や各種取り組みの進捗状況などを踏まえ、引き続き様々な健康課題に対応していくために両計画の見直しを行い、健康都市の実現に向けて、市民の健康づくりを総合的に推進する一体的な計画として「山口市元気いきいき推進計画」を策定しました。

計画の位置づけ

健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」
食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」

計画の期間

平成27年度から平成29年度までの3年間



第2章 計画の中間評価

施策に沿ったこれまで取り組みを振り返り、指標目標の達成状況を確認して計画の中間評価を行いました。

山口市健康づくり計画

【施策】 ○健康的な生活習慣の確立 ○生活習慣病対策 ○がん対策 ○母子保健の充実

「運動」を重点項目として取り組みました。

| 指標目標 | 基準値 (H19) | 目標値 (H24) | 実績値 (H24) |
|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 自分が健康だと思う市民 (18~64歳) | 80.8% | 82.0% | 81.7% |
| 週2回30分以上の運動 を実践している市民 (18~64歳) | 21.4% | 25.0% | 23.1% |

(一部抜粋)

■青年期・壮年期では、健康的な生活習慣を実践している割合が低いため、健康づくりの必要性に気づき、実践につながるよう重点的な取り組みが必要です。

■個人への働きかけが中心でしたが、地域や職域など集団への働きかけを強化した協働による取り組みが必要です。

山口市食育推進計画

【施策】 ○食を楽しむ ○食から心身の健康をつくる

○食に感謝し、食を学ぶ

子どもを中心とした食育の推進に取り組みました。

| 指標目標 | 基準値 (H19) | 目標値 (H24) | 実績値 (H24) |
|------------------|--------------|--------------|--------------|
| 食育の推進に関わるボランティア数 | 338人 | 基準値より増加 | 1,051人 |
| 朝食を毎日食べている市民 | 78.4% | 80% | 71.3% |

(一部抜粋)

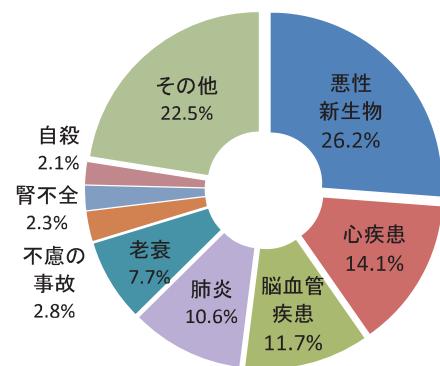
■地域で食育を推進していく環境が整いつつあり、こうしたネットワークを生かして発展的に食育活動を進める必要があります。

■子どもの親世代にあたる青年期・壮年期が、健康的な食習慣を実践できる取り組みが必要です。食育の視点を持ち、「健康づくり」と「食育」を一体的に進めていく必要があります。

死亡原因

●生活習慣病による死亡が半数以上

死因順位は、1位が悪性新生物で総死亡の26%を占め、2位が心疾患、3位が脳血管疾患となっています。これらの生活習慣病の三大疾患が全死亡数の半数以上を占めています。

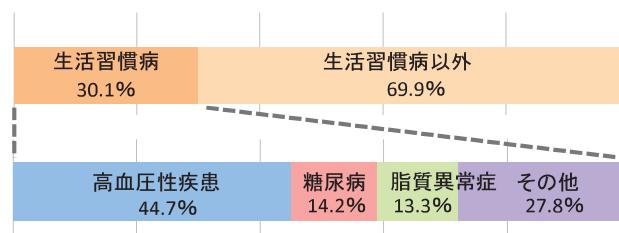


(H24 保健統計年報)

国民健康保険の受診状況

●高血圧性疾患での受診が多い

国民健康保険被保険者の医療機関受診件数のうち、生活習慣病の占める割合は30%です。その内訳は、高血圧性疾患45%、糖尿病14%、脂質異常症13%となっています。

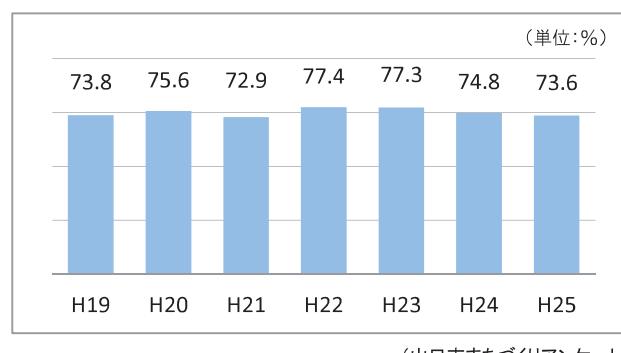


(疾病分類別統計表 H24.5月診療分)

健康意識

●健康だと感じている人は7割

「あなたは普段、健康だと思いますか」の問い合わせに対して、「とても健康だと思う」「健康なほうだと思う」と回答した人の割合は7割程度で推移し、大きな変化はありません。



(山口市まちづくりアンケート)

健康寿命 (H22 山口県)

●不健康な期間が男性8年、女性12年以上

平均寿命と健康寿命の差は「健康上の問題で日常生活が制限される期間」です。

生活習慣病予防や介護予防などの取り組みが、健康寿命を延ばして、不健康な期間を縮めることにつながります。

| | | |
|----|------|--------|
| 男性 | 平均寿命 | 79.03年 |
| | 健康寿命 | 70.47年 |
| 女性 | 平均寿命 | 86.07年 |
| | 健康寿命 | 73.71年 |

8.56年

12.36年

(健康やまぐち21 計画(第2次))

基本理念～健康都市の実現に向けて～

「健康都市」の考え方

これまでの「健康」は個人の責任によるものと考えられてきましたが、個人の健康には、それぞれの置かれた生活環境や自然環境など、個人の努力だけでは解決できない要因が影響しています。こうした中で、「健康」という視点から都市の条件を整え、健康を支える社会的な仕組みを構築する必要があります。

本市が考える健康都市

本市がめざす「健康都市」は、保健、医療、福祉分野が充実しているだけでなく、経済や産業、観光、教育などのあらゆる分野に健康の視野が広がっていくとともに、多様な地域資源の活用により、市民一人ひとりが身近な地域において気軽に健康づくりに取り組める環境が整っている中で生活できることです。

さらに、市民や地域、各種団体、学校、事業者、医療機関、行政などがそれぞれの役割を担い、市民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支え合うことができていることです。

そして、子どもから高齢者まで全ての市民が、それぞれの地域で、「自分らしく健やかに安心して生活できている」ことです。



健康都市づくりの推進～健康都市宣言～

こうした健康都市づくりを進めていくため、本市では、平成25年4月に「山口市元気いきいき条例」を施行し、健康づくりへの協働の取り組みや環境づくりを推進しています。

このような取り組みを着実に進めていくことが、健康都市の実現につながるといえ、本市の将来を見据えながら、中・長期的に継続して取り組んでいくこととします。こうした健康都市づくりを進めていくスタートにあたり、健康づくりに向けた機運の醸成が重要であることから、「健康都市宣言」を行うこととしています。



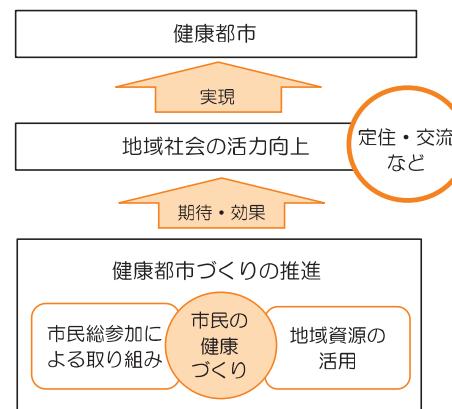
健康都市への展望

■健康都市づくりの推進による期待・効果

健康都市を実現するための取り組みを行うことにより、一人ひとりの健康づくりのみならず、心豊かな生活形成や地域コミュニティの維持・促進など、地域社会の活力向上につながることが期待され、「山口市」そのものが「健康的で元気な活力あるまち」となっていくことにつながるといえます。

■健康都市の実現へ

「健康都市」としてのシティセールスを行い、本市に「人」を呼び込むことで、定住の促進や交流人口の増加など更なる地域の活性化を図り、豊かな地域社会の形成や経済活動の発展につながるといえます。健康都市づくりから住み続けたくなるまち、住んでよかったと思えるまち、交流を創り出すまちの構築をめざしていきます。

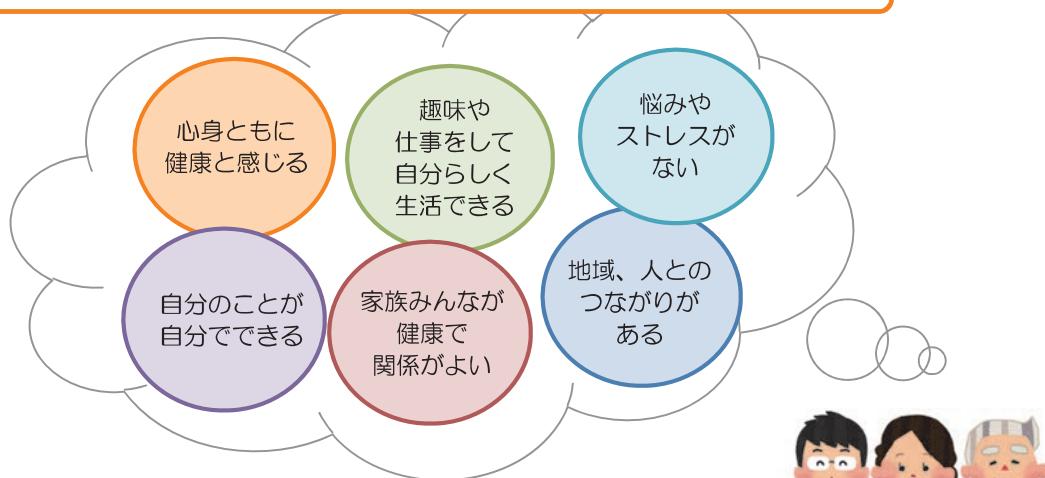


計画の進め方

本計画では、めざす姿の実現に向け、市民一人ひとりの健康づくりをみんなで支える市民総参加の健康づくりを進めていきます。

めざす姿

市民が自分らしく健やかに安心して生活できている



市民がイメージする「自分らしく健やかに安心して生活できている」とは
※市民アンケート（20歳以上の市民 674人の声より）

取り組みにあたっての視点

「市民が自分らしく健やかに安心して生活できる」元気な山口市をめざし、次の3つの視点をもって取り組み、健康づくりを進めていきます。

視点1

市民の主体的な健康づくり

一人ひとりが健康づくりを自分の問題と自覚して取り組もう

視点2

人々、地域の絆に支えられた協働による健康づくり

家族や地域の仲間と一緒に協力して、健康づくりに取り組もう

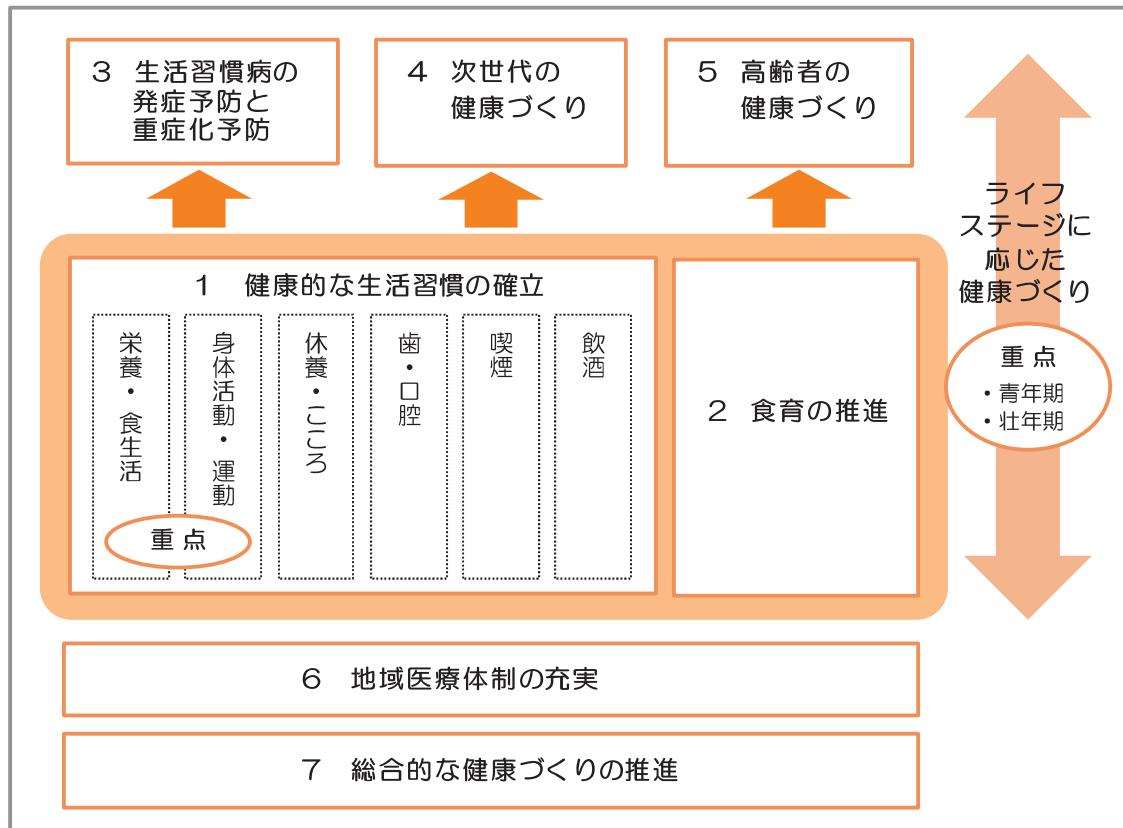
視点3

市民の健康づくりを支える環境づくり

身边に健康づくりに取り組める環境をつくろう

施策の体系

これまで取り組んできた施策の成果、現状や課題などを踏まえ、7つの項目に取り組みます。



重点的な取り組み

重点1

まずは「食生活」と「運動」

健康づくりには日々の生活習慣が深く関係します。生活習慣病予防や介護予防に大きな効果が期待できる、「栄養・食生活」と「身体活動・運動」に重点的に取り組みます。



重点2

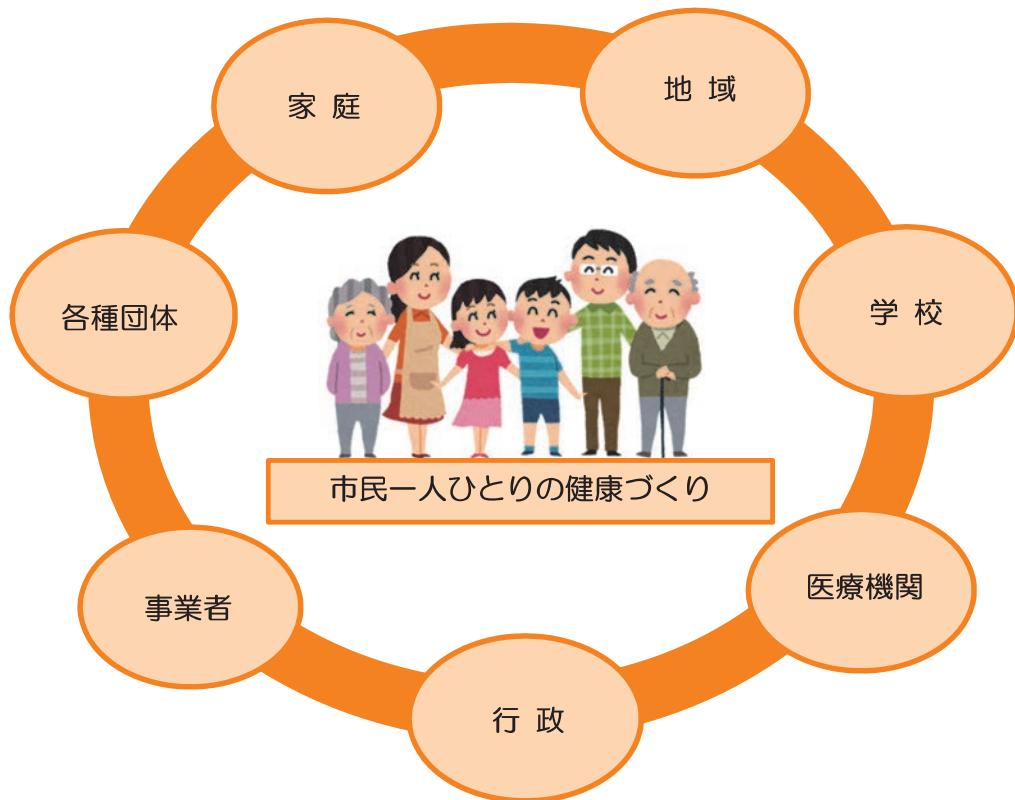
「青年期」と「壮年期」がターゲット

年齢を重ねるにつれて、生活習慣病の発症など健康面への心配事が増えていきます。仕事や子育てなどで忙しい時期ですが、働き盛りの若いうちからの健康づくりが重要であるため、「青年期」「壮年期」への取り組みを強化します。



各主体の役割

健康づくりに関わる各主体が互いに連携し、それぞれの役割を担いながら、社会全体で「市民一人ひとりの健康づくり」を支える取り組みが大切です。



| | |
|-------|--|
| 市 民 | 市民一人ひとりは、健康づくりに対する関心と理解を深め、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組みます。 |
| 家 庭 | 家庭は、健康的な生活習慣を身に付ける場として、また、健康づくりの重要性を学習する場として、家族が互いに学び合い、支え合い、健康づくりに取り組みます。 |
| 地 域 | 地域は、地域の特色を生かした健康づくりに関する活動に取り組みます。 |
| 団 体 | 団体は、自らの活動を生かして健康づくりに関する活動に取り組みます。 |
| 学 校 | 学校は、幼児・児童・生徒・学生が健康づくりを実践できるよう取り組みます。また、保有する資源等を健康づくりのために有効活用します。 |
| 事 業 者 | 事業者は、従業員の健康づくりを行います。また、本来の事業活動を通じて、市民の健康づくりを推進します。 |
| 医療機関 | 医療機関は、適切な保健・医療サービスを提供します。 |
| 行 政 | 行政（市）は、市民の健康づくりを総合的に推進します。また、地域や団体、学校、事業者等に対する支援とともに、協働による健康づくりを推進します。 |

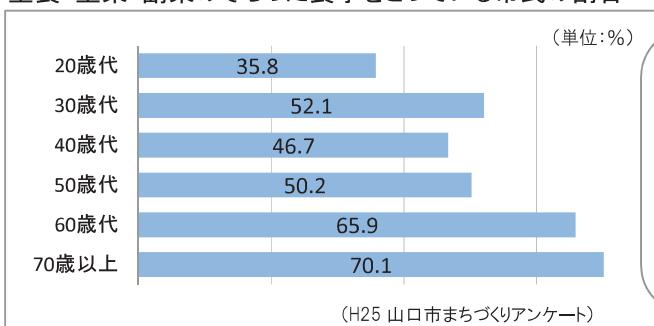
健康的な生活習慣の確立

栄養・食生活

目標

1日3食食べ、栄養バランスのとれた健康的な食生活を実践します

主食・主菜・副菜のそろった食事をとっている市民の割合



主食、主菜、副菜のそろったバランスのとれた食事をとっている人の割合は、若い世代ほど低い状況です。

偏食や欠食はやせや肥満、生活習慣病の発症につながります。

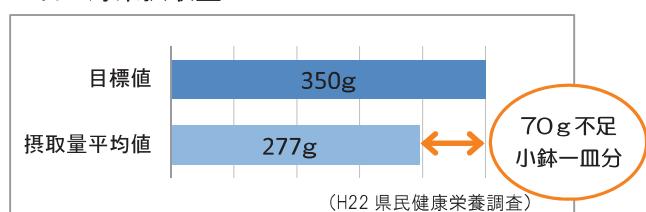


1日 350g以上の野菜摂取が推奨されていますが、平均摂取量では約70g不足しています。

野菜摂取は肥満・糖尿病・高血圧予防などの効果が期待できます。



1日の野菜摂取量



健康づくりの取り組みを広げましょう

一人ひとり

- 1日3食食べます。
- 栄養バランスのとれた食事を理解し、主食、主菜、副菜をそろえて食べます。
- 野菜を1日350g以上食べます。
- 自分でバランスのとれた食事を選んだり、食材を選んで作ったりできるようになります。

地域や関係団体

- 朝食摂取や栄養バランスのとれた食事に関する情報や食体験の機会を提供します。
- 食事の大切さを家庭へ発信します。

市

- 「3食食べる」を実践するための知識の普及を行います。
- 「主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのとれた食事をする」ための知識の普及と実践に向けた支援を行います。
- 健康的な食生活を実践できる環境を整備します。



市の取り組みを紹介します

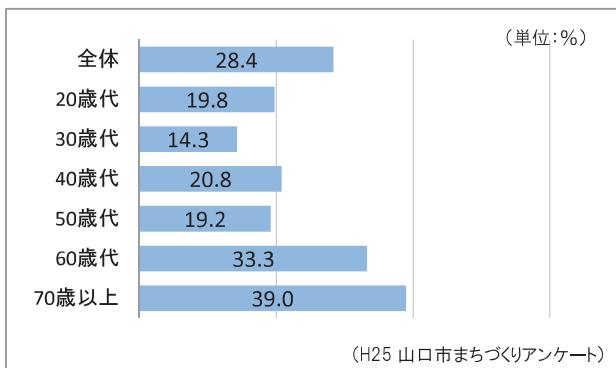
| 主な取り組み | 内 容 |
|----------------|--|
| 栄養や食生活に関する普及啓発 | 「やまぐち朝ごはんナビ」を活用した朝食の摂取や、「毎日野菜をプラス一皿」を合言葉にした野菜の摂取などについて普及啓発を行います。 |
| 食生活改善推進のための活動 | 地域で健康づくりのための食生活を推進する活動を行う食生活改善推進員の養成と活動支援を行います。 |
| 民間事業者との連携事業 | 民間の食品関連事業者と連携して、健康づくりや食育に必要な情報の発信を行います。 |

身体活動・運動

目標

自ら健康づくりのために、身体活動の増加や習慣的な運動に取り組みます

週2回30分以上運動をしている市民の割合



若い世代の方が運動の実践割合は低い状況です。

生活習慣病予防や心身の健康づくり、介護予防のために、全ての世代において身体活動の増加や習慣的な運動の実施が必要です。



◎身体活動とは？

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことです。

- 体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施する活動
- 職業上の活動
- 家事活動



健康づくりの取り組みを広げましょう

一人ひとり

- ・日常生活の中で積極的に体を動かします。
- ・自分にあった運動を見つけ、週2回30分以上の実践をめざします。
- ・家族や近隣で誘い合い、運動イベント等に参加するなど、楽しく体を動かします。

地域や関係団体

- ・住民が集まり楽しく体を動かすことのできる講座やイベントの開催又は協力をします。
- ・学校体育の充実により子どもの体力向上を図り、スポーツに親しむ基礎を育います。
- ・健康づくりのための身体活動の増加や運動を勧めます。

市

- ・世代・ライフスタイルの特徴に応じた運動効果の周知と実践の支援を行います。
- ・気軽に身体活動の増加や運動に取り組むことができる環境を整備します。

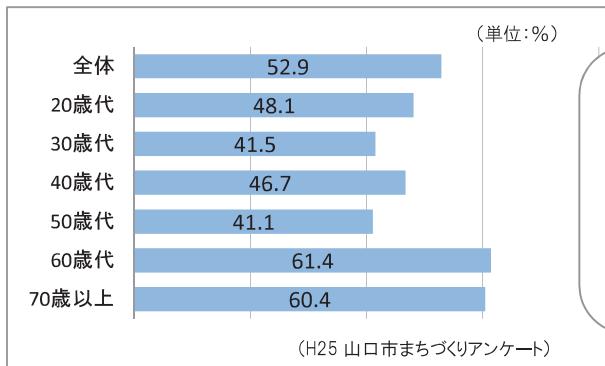
市の取り組みを紹介します

| 主な取り組み | 内 容 |
|-----------------|--|
| ウォーキングに関する事業 | 運動習慣を身に付けるきっかけづくりとして「歩数アップチャレンジ」や、効果的に安全なウォーキング方法を伝える「ウォーキング教室」を実施します。 |
| 活動量に着目した健康づくり事業 | 日常生活における活動量に着目した運動の推進を、地域や職域と連携して実施します。 |
| チャレンジデー | スポーツや運動を行った住民の「参加率」を競い合う住民総参加型のイベントを5月の最終水曜日に実施します。 |

休養・こころ

目標 自らこころの健康づくりに取り組みます

睡眠による休養が十分にとれている市民の割合



若い世代の方が睡眠による休息が十分とれていない状況です。

睡眠不足が続くと疲労が蓄積して仕事や生活にも影響したり、こころの不調や生活習慣病を招く恐れがあります。

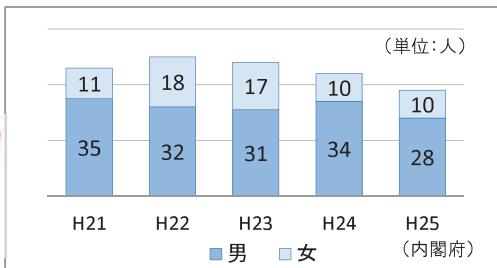


自殺者は男性が女性の約2倍です。

こころの不調が続くとうつ病や自殺につながることがあるため、こころの健康に関心を持ち、早めの対応が大切です。



山口市における自殺者の推移



健康づくりの取り組みを広げましょう

一人ひとり

- ・こころの健康づくりに関心を持ち、自分なりのストレス対処法を身に付けています。
- ・睡眠による休養を十分にとります。
- ・家族や周囲の人とのコミュニケーションを大切にします。

地域や関係団体

- ・顔を合わせたら挨拶するなど、地域内での声かけを促進し、孤独を防ぎます。
- ・こころの不調時の症状を学び、周囲の人のこころの不調に早く気づき、早期に専門機関への相談・受診につなぎ、見守ります。

市

- ・自分なりのストレス対処法を身に付けるための支援を行います。
- ・早期にこころの不調に気づき、適切に対応できるための情報提供や環境整備を行います。

市の取り組みを紹介します

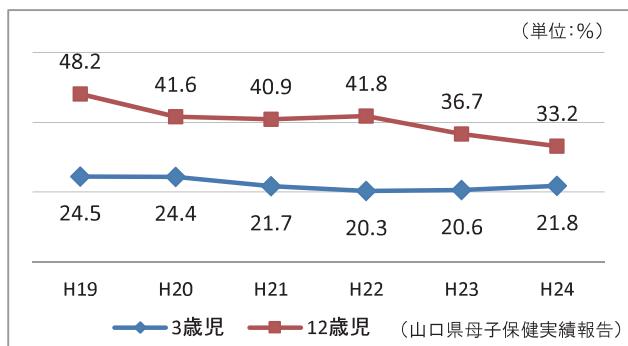
| 主な取り組み | 内 容 |
|------------------|---|
| こころの健康情報サイトの活用促進 | ストレスチェックやこころの不調時のサイン、相談窓口・医療機関などの情報を掲載した情報サイト「こころ・ほっと・やまぐち」の活用を促進します。 |
| こころの健康づくり講演会 | こころの健康づくりに関する専門家による講演会を開催します。 |
| 森林セラピー推進事業 | 森の癒し効果をこころと体の健康づくりに役立てる森林セラピーを体験するための様々なイベントを開催します。 |

歯・口腔

目標

歯の健康に関心を持ち、歯・口腔の健康を増進します

山口市における3歳児及び12歳児のう歯罹患率



3歳児の約2割、学童期の約3割にむし歯があります。

むし歯や歯周疾患は歯の喪失や全身の機能低下につながるため、予防が大切です。

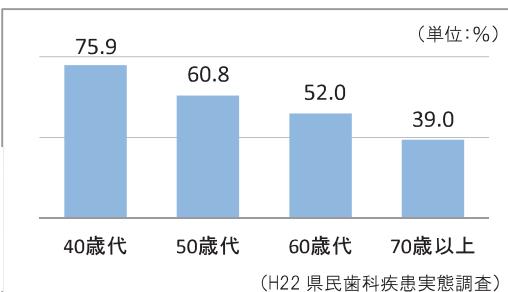


「食事の時なんでもかめる」と回答した咀しゃく良好者は年齢とともに減少しています。

よく噛むことは、消化吸収の働きを促したり、食べ過ぎによる肥満防止など全身に良い影響を与えます。



咀しゃく良好者の割合



健康づくりの取り組みを広げましょう

一人ひとり

- 正しい歯みがきの方法を身に付け、食後の歯みがきを実践します。
- よく噛むことの重要性や効果を知り、実践します。
- 定期的に歯科健康診査や歯科保健指導を受けます。



地域や関係団体

- 歯・口腔の健康の重要性や市が実施する歯科健康診査について周知します。
- 正しい歯みがきの方法を学ぶ講座を開催するなど、歯・口腔の健康に必要な知識や技術を教えます。

市

- 「食後の歯みがき」と「よく噛む」習慣を身に付けるための知識と実践方法を周知します。
- 歯科健康診査を受診することの必要性の周知と専門的な指導が受けられる環境整備を行います。

市の取り組みを紹介します

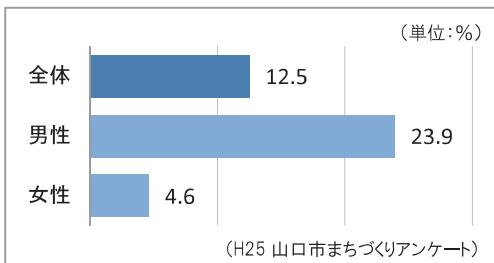
| 主な取り組み | 内 容 |
|---------------------|--|
| 幼児歯科健康診査・母子歯科保健指導事業 | 1歳6ヶ月児健康診査及び3歳児健康診査において歯科健康診査や、母子相談及び幼児健康診査に併せて歯科衛生士による個別の歯科保健指導を行います。 |
| 妊産婦歯科保健事業 | 妊産婦を対象に、医療機関で歯科健康診査及び歯科保健指導を実施します。 |
| 成人歯科保健事業 | 成人を対象に、医療機関で歯周疾患健康診査及び歯科保健指導を実施します。 |

喫煙

目標

たばこの健康問題について理解し、たばこを吸わない健康的な生活を送ります

継続的に喫煙している市民の割合



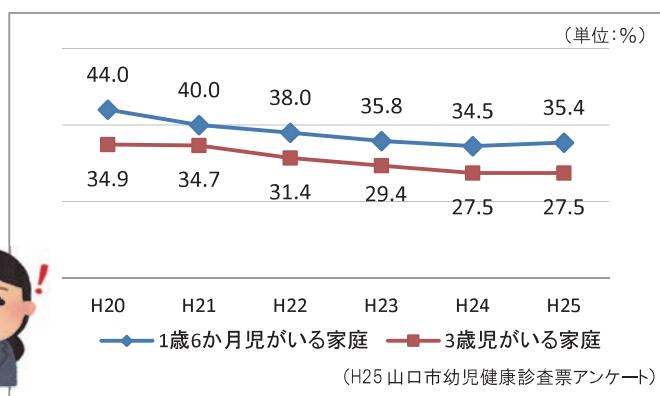
継続的に喫煙している人の割合は 12.5%です。

喫煙はがんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)、循環器疾患、糖尿病などに共通したリスク要因です。

COPD は、肺気腫や慢性気管支炎などの病気が含まれ、原因の9割が長期の喫煙習慣によるものです



家族の喫煙状況の推移



幼児がいる家庭での喫煙割合は約3割です。

たばこの煙による健康への悪影響は、喫煙者の周囲へも及びます。受動喫煙においても、虚血性心疾患や肺がん、乳幼児の喘息、呼吸器感染症などの原因となります。



健康づくりの取り組みを広げましょう

一人ひとり

- たばこの健康に及ぼす影響について理解します。
- 未成年者及び妊娠中や授乳中の人には喫煙しません。
- 喫煙者は受動喫煙防止を意識するとともに、可能な限り禁煙に取り組みます。

地域や関係団体

- たばこの健康に及ぼす影響について知識の普及を行います。
- 禁煙場所の設置や受動喫煙防止の取り組みを行います。



市

- 「たばこを吸わない」ための普及啓発を行います。
- たばこの煙を周囲の人に吸わせないための環境を整備します。

市の取り組みを紹介します

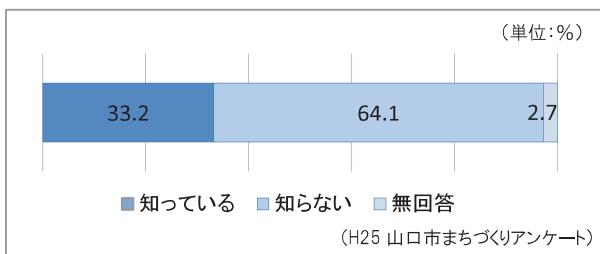
| 主な取り組み | 内 容 |
|----------------|--|
| 普及啓発 | 禁煙外来の情報提供や、世界禁煙デーに合わせた街頭イベント等で禁煙と受動喫煙防止の普及啓発を行います。 |
| 相談支援 | 妊婦、乳幼児の保護者、健康診査受診者等に禁煙や受動喫煙防止の相談支援を行います。 |
| 受動喫煙防止に向けた環境整備 | 公共的な空間の禁煙対策や、屋外喫煙場所設置の際の「10mルール」の推奨など、県と協力して受動喫煙防止を進めます。 |

飲酒

目標

節度ある適度な量を守って飲酒し、健康を維持します

「節度ある適度な飲酒」が1日平均1合であることを知っている市民の割合



節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合は3人に1人です。

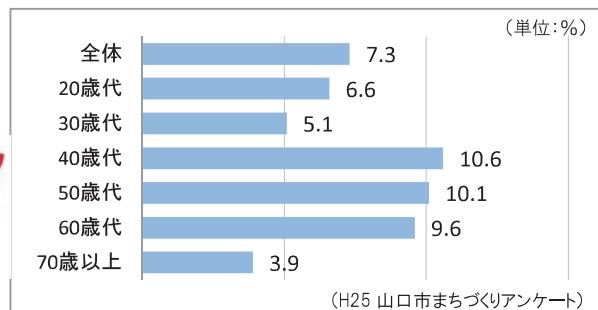
適度な飲酒量を知らない人が多い状況です。



週3回以上1日3合以上の飲酒をしている市民の割合

過度な飲酒をしている人の割合は7.3%です。

過度な飲酒は肝機能障害やがん、高血圧、脳血管疾患などのリスクを高めます。



健康づくりの取り組みを広げましょう

一人ひとり

- ・アルコールの健康への影響に関する正しい知識を理解します。
- ・適度な飲酒量を知って、節度ある飲酒を心がけます。
- ・週2日、飲酒をせずに肝臓を休める「休肝日」を設けます。
- ・未成年者及び妊娠中や授乳中の人は飲酒をしません。



地域や関係団体

- ・アルコールの健康に及ぼす影響や適度な飲酒量などに関する情報を提供します。

市

- ・飲酒に関する正しい知識の普及啓発を行います。

市の取り組みを紹介します

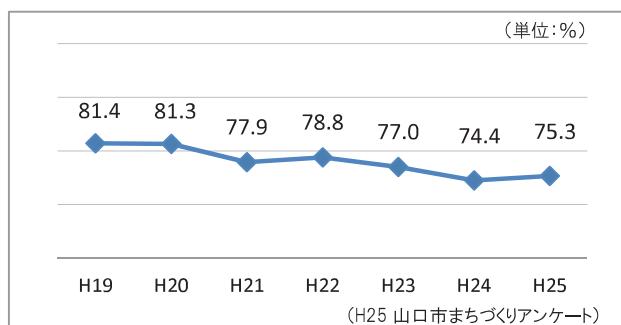
| 主な取り組み | 内 容 |
|--------|--|
| 普及啓発 | 市報やこころの健康情報サイト等で、節度ある適度な量を守って飲酒し、健康を維持するよう普及啓発を行います。 |
| 相談支援 | 健康診査受診者等に対して、節度ある適度な量を守って飲酒し、健康を維持するよう相談支援を行います。 |

食育の推進

目標

食育に関心を持ち、食に関する様々な体験活動を行うなど、自ら食育を実践します

食育に関心を持っている市民の割合



食育に関心を持っている人の割合は低下傾向です。

食に関する体験の機会を増やすなど、食育活動を継続していくことが必要です。

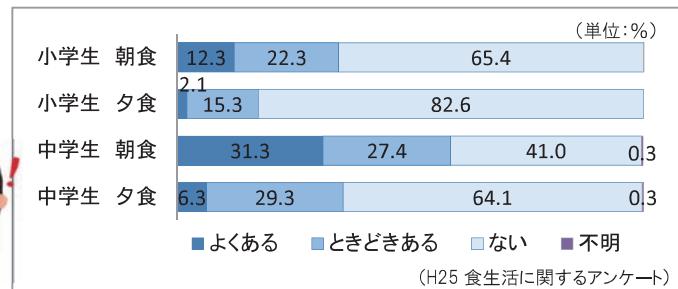


小中学生に一人で食事をする孤食がみられます。

家族や周囲の人との共食は、コミュニケーションを図り、食への感謝の心や食事マナーを学ぶなど食習慣の確立につながります。



一人で食事をすることがある小中学生の割合



健康づくりの取り組みを広げましょう

一人ひとり

- 家族そろって会話をしながら、楽しく食卓を囲む時間を増やします。
- 食事のときのあいさつやマナーを身に付けます。
- 料理や家庭菜園、農業・漁業体験などの食体験に参加し、食への関心を高めます。
- 季節に応じた行事食や郷土料理を味わいます。

地域や関係団体

- みんなで食べる場や食体験の場をつくり、食の楽しさを伝えます。
- 行事食や郷土料理などの食文化を若い世代へ伝えます。
- 地産地消の取り組みを実施します。

市

- 共食の必要性や機会を増やすための普及啓発を行います。
- 楽しく身になる食体験の場づくりを行います。
- 地産地消の取り組みを推進します。



市の取り組みを紹介します

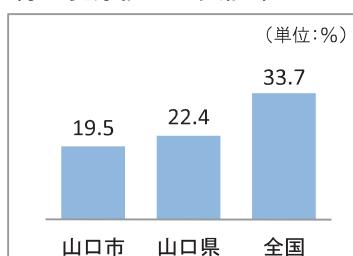
| 主な取り組み | 内 容 |
|-------------------------|--|
| 食育ボランティア制度 | 食に関する様々な知識や技術、経験を持ち、食育活動を推進するためのボランティアの募集を行い、活用を促進します。 |
| 共食の普及啓発 | 保育園、幼稚園、学校などの関係機関と連携して、共食の啓発を行います。 |
| 食と農のネットワーク推進事業・魚食普及推進事業 | 学校給食における地産地消の推進のため、地元の農水産物に関する情報提供を行うとともに、生産者との交流を推進します。 |

生活習慣病の発症予防と重症化予防

目標

「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、定期的に健康診査やがん検診を受診し、その結果を健康管理に活用します

国民健康保険 特定健康診査の受診率



国民健康保険 特定保健指導の実施率



特定健診の受診率、特定保健指導の実施率は、いずれも国・県と比較して低い状況です。

健診は自身の健康状態を知り、生活習慣を見直す大切な機会となります。



(H24 特定健康診査・特定保健指導実施結果報告)

がん検診の受診率は、国・県と比較して乳がん以外は低い状況です。

がんによる死亡を防ぐために重要なことは、がんの早期発見です。自覚症状がなくても、定期的な検診受診や精密検査受診が大切です。



がん検診受診率

(単位:%)

| | 山口市 | 山口県 | 全国 |
|------|------|------|------|
| 胃がん | 4.3 | 5.6 | 9.0 |
| 肺がん | 12.5 | 14.8 | 17.3 |
| 大腸がん | 12.4 | 13.2 | 18.7 |
| 子宮がん | 17.6 | 21.7 | 23.5 |
| 乳がん | 21.2 | 17.4 | 17.4 |

(H24 地域保健・健康増進事業報告)

健康づくりの取り組みを広げましょう

一人 ひとり

- 生活習慣病に関する知識を習得します。
- 主体的に生活習慣の見直しを行い、自己管理に努めます。
- 家族等の生活習慣の見直しに協力します。
- 定期的に健康診査やがん検診を受け、健康管理等に活用します。



地域や 関係団体

- 様々な機会を通じて、健康診査やがん検診の受診勧奨を行います。
- 事業所単位での健康診査やがん検診、特定保健指導を受けることを勧めます。

市

- 生活習慣病の発症予防の正しい知識の周知を図ります。
- 健康診査やがん検診の有効性の周知と受診しやすい体制整備を行います。
- 健康診査結果を理解し、結果に応じた行動ができるための事後指導の充実を図ります。
- 生活習慣病治療中の人の継続支援を行います。

市の取り組みを紹介します

| 主な取り組み | 内 容 |
|-------------------------|--|
| 各種がん検診の実施 | 節目年齢の人を対象にしたがん検診の無料化、休日検診や託児付き検診の実施など、受診しやすい体制を整備します。 |
| 国民健康保険特定健 康診査・特定保健指導 | メタボリックシンドロームに着目した健康診査を実施します。また、健康診査の結果、生活習慣の改善が必要な対象者へ保健指導を行います。 |
| 若い世代の健康診査 事業 | 18~39歳を対象に、生活習慣病に関する健康診査と生活改善指導を行います。 |

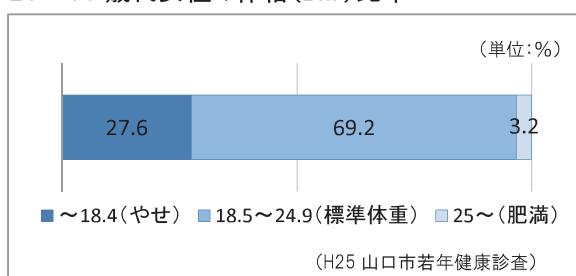
次世代の健康づくり

目標

若い世代からの健康に関心を持ち、安心して妊娠・出産ができます

子どもたちが健やかに発育し、規則正しい生活習慣を身に付けて、心豊かに生活を送ります

20～30歳代女性の体格(BMI)比率



20～30歳代の女性では、やせの人が全体の約3割を占めています。

やせは低出生体重児の出生の要因にもなります。妊娠前及び妊娠中の健康管理が大切です。

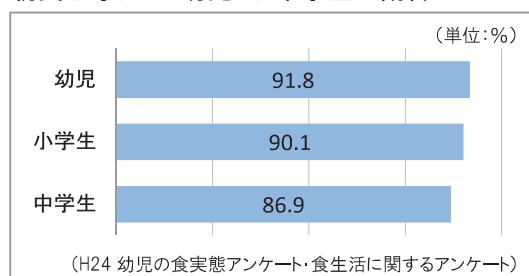


幼児、小中学生の約1割が朝食をとっていない状況です。

生活習慣病予防のためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。



朝食を毎日とる幼児・小中学生の割合



健康づくりの取り組みを広げましょう

一人ひとり

- 若い頃から自身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を心がけます。
- 妊娠中の健康管理について知り、健康診査の受診や生活習慣を改善します。
- 子どもの生活習慣や生活リズムを整える必要性を理解し、「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい生活習慣を実践します。
- 乳幼児健康診査の重要性を理解し、適切な時期に受診します。

地域や関係団体

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の普及啓発を行います。
- 妊婦健康診査や乳幼児健康診査の重要性について周知し、受診勧奨を行います。
- 妊産婦である従業員の健康管理に努めます。

市

- 健やかに妊娠期を過ごすための若い世代からの健康管理に取り組みます。
- 子どもの適切な生活習慣定着への取り組みを行います。
- 子どもの健やかな発育を支援するための健康診査及び相談体制を整備します。
- 妊娠期から子育て期にわたるまでの総合的な相談支援を提供する体制を整備します。



市の取り組みを紹介します

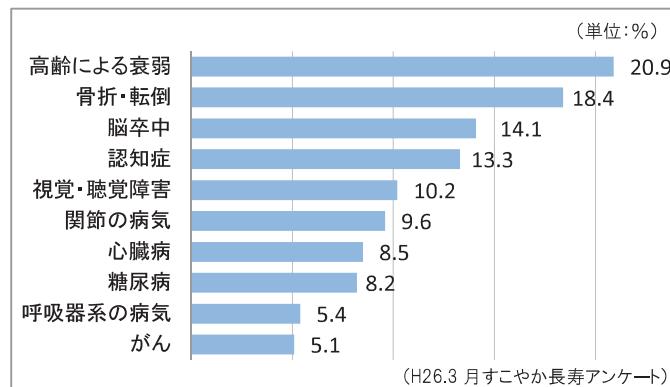
| 主な取り組み | 内 容 |
|------------|---|
| 妊娠届出時の保健指導 | 妊娠届出時に、妊娠中の健康的な生活について個別に指導を行います。 |
| 乳児家庭全戸訪問事業 | 保護者の育児不安や悩みを聞き、子育てに関する情報提供をするために、生後4か月までの乳児がいる家庭を訪問します。 |
| 母子保健推進員の育成 | 子育て家庭の地域の身近な相談者である母子保健推進員を育成し、活動の充実を図ります。 |

高齢者の健康づくり

目標

介護予防の重要性を理解して実践し、心豊かに自立した健康的な生活を送ります

介護・介助が必要となった主な原因(複数回答)



介護が必要となった主な原因は「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「脳卒中」「認知症」です。

早い段階から介護予防に取り組み、ロコモティブシンドロームや脳卒中、認知症などの介護の原因疾患を予防することが大切です。

ロコモティブシンドロームは、筋肉・骨・関節などの運動器が衰えて、介護が必要になってしまう危険が高い状態をいいます

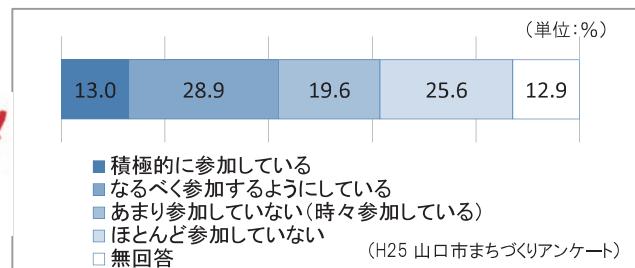


地域活動に参加している高齢者は約4割です。

社会参加は、うつや閉じこもり予防だけでなく、生きがいづくりにもつながります。



地域活動参加状況の割合



- 積極的に参加している
- なるべく参加するようにしている
- あまり参加していない(時々参加している)
- ほとんど参加していない
- 無回答

健康づくりの取り組みを広げましょう

一人ひとり

- ・ 健康的な生活習慣を実践します。
- ・ ロコモティブシンドローム予防のため、自分に合った運動を楽しんで行います。
- ・ かかりつけ医を持ちます。
- ・ 積極的に趣味活動や地域活動、就業などの社会参加をします。

地域や 関係団体

- ・ 地域でお互いの声かけや、ふれあい・いきいきサロンなど集う場をつくります。
- ・ 高齢者の豊かな知識や経験を生かせる活動を行います。
- ・ 地域活動の中で介護予防の知識を提供します。
- ・ 高齢者の雇用を支援します。

市

- ・ 介護予防の必要性についての普及啓発と実践できる環境づくりを行います。
- ・ 生きがいづくりや社会参加ができる環境づくりを行います。



市の取り組みを紹介します

| 主な取り組み | 内 容 |
|-------------------------|---|
| 介護予防出張講座 介護予防健康教育・相談 | 地域の高齢者の団体やグループに職員や講師を派遣して、介護予防に関する話や健康相談を行います。 |
| 高齢者が集う場の提供 | 高齢者生きがいセンターや老人憩いの家など集う場の提供、老人クラブやふれあい・いきいきサロンなどの運営を支援します。 |
| すこやか長寿ボランティア制度 | 高齢者が介護保険施設や地域においてボランティア活動に取り組むことを奨励・支援し、高齢者自身の介護予防や生きがいづくりを促進します。 |

地域医療体制の充実

休日・夜間急病診療所や在宅当番医制による一次（初期）救急医療をはじめ、二次救急医療やへき地医療の体制の充実とともに、医療情報の提供や医療機関の適正受診などについての普及啓発に努めています。病気やけがのときに適切な医療が受けられるように、引き続き、関係機関と連携して地域医療体制の充実に取り組みます。

総合的な健康づくりの推進

効果的に健康づくりを進めていくためには、個人を対象としたこれまでの取り組みに加えて、職域や団体を対象とした取り組みとともに、地域や事業者などが主体となった様々な活動への支援が必要となります。さらに、社会全体で個人の健康づくりを支援するための意識の醸成や環境整備が必要であることから、これらを総合的に推進していきます。

普及啓発の推進

健康づくりの実践行動や継続につながるよう、積極的かつ効果的な普及啓発に取り組みます。



市民総参加による健康づくりに向けた機運の醸成

健康づくりの機運醸成を囲り、まち全体での健康づくり活動を促進します。



地域との協働による取り組み

地域住民や関係団体と連携して、地域の特性に応じた健康づくり活動に取り組みます。



事業者等との協働による取り組み

事業者の職域に向けた健康づくり活動や環境整備などに連携して取り組みます。



人材や地域組織の育成と活動の支援

健康づくりへの取り組みが展開されるように団体やボランティアの活動を支援します。



地域資源の活用

地域の多様な人材や豊富な資源、豊かな自然環境などを活用して、身近な地域での健康づくり環境を整えます。



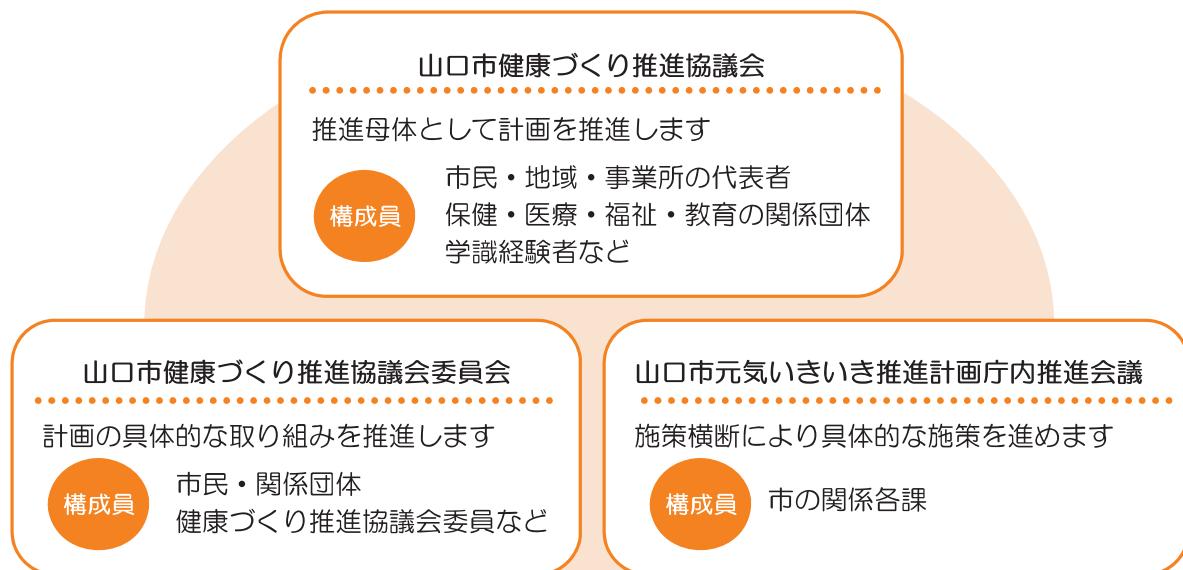
他施策との連携

既存の取り組みに、新たに健康づくりの視点を加えていくなど、施策横断的な健康づくりを進めていきます。



計画の推進体制

地域や団体、事業者などの各主体とのより一層の連携を図るとともに、関係する担当課が連携して全庁的に計画の推進に取り組み、市民の健康づくりを進めていきます。



計画の指標

| 指標目標 | 基準値 (H19) | 現状値 (H25) | 目標値 (H29) |
|---|----------------|--------------|--------------|
| 自分が健康だと思う市民の割合 | 73.8% | 73.6% | 80.0% |
| 主食・主菜・副菜のそろった食事をとっている市民の割合 | 61.9% | 59.0% | 63.0% |
| 朝食を毎日食べている市民の割合 | 78.4% | 84.6% | 83.0% |
| 週2回30分以上の運動又は日常生活で毎日60分くらい体を動かしている市民の割合 | 45.7% (H23) | 49.2% | 50.0% |
| 食育に関心を持っている市民の割合 | 81.4% | 75.2% | 90.0% |
| 1年に1回健康診査を受けている市民の割合 | 75.9% | 59.8% | 80.0% |
| がん検診の精密検査必要者で検査・治療をしている市民の割合 | 86.4% | 85.7% | 90.0% |
| 5種のがん検診の平均受診率 (40歳以上69歳以下、子宮がん検診は20歳以上69歳以下) | 32.7% (H24) | 34.2% | 40.0% |
| 安心して出産・育児ができると思う保護者の割合 | 93.0% (H18) | 94.6% | 95.0% |
| 介護予防に取り組んでいる高齢者の割合 | 88.3% | 90.3% | 90.0% |
| 急病の時でもすぐ診てもらえる医療体制が整っていると思う市民の割合 | 74.0% | 82.0% | 84.0% |

※目標値(H29)は、平成25年3月策定の「後期まちづくり計画」において設定した数値

■ 編集・発行

平成27年(2015年)3月

山口市 健康福祉部 健康増進課

〒 753-0079 山口県山口市糸米二丁目6番6号

TEL 083-921-2666

FAX 083-925-2214

E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp

<http://www.city.yamaguchi.lg.jp/>

