

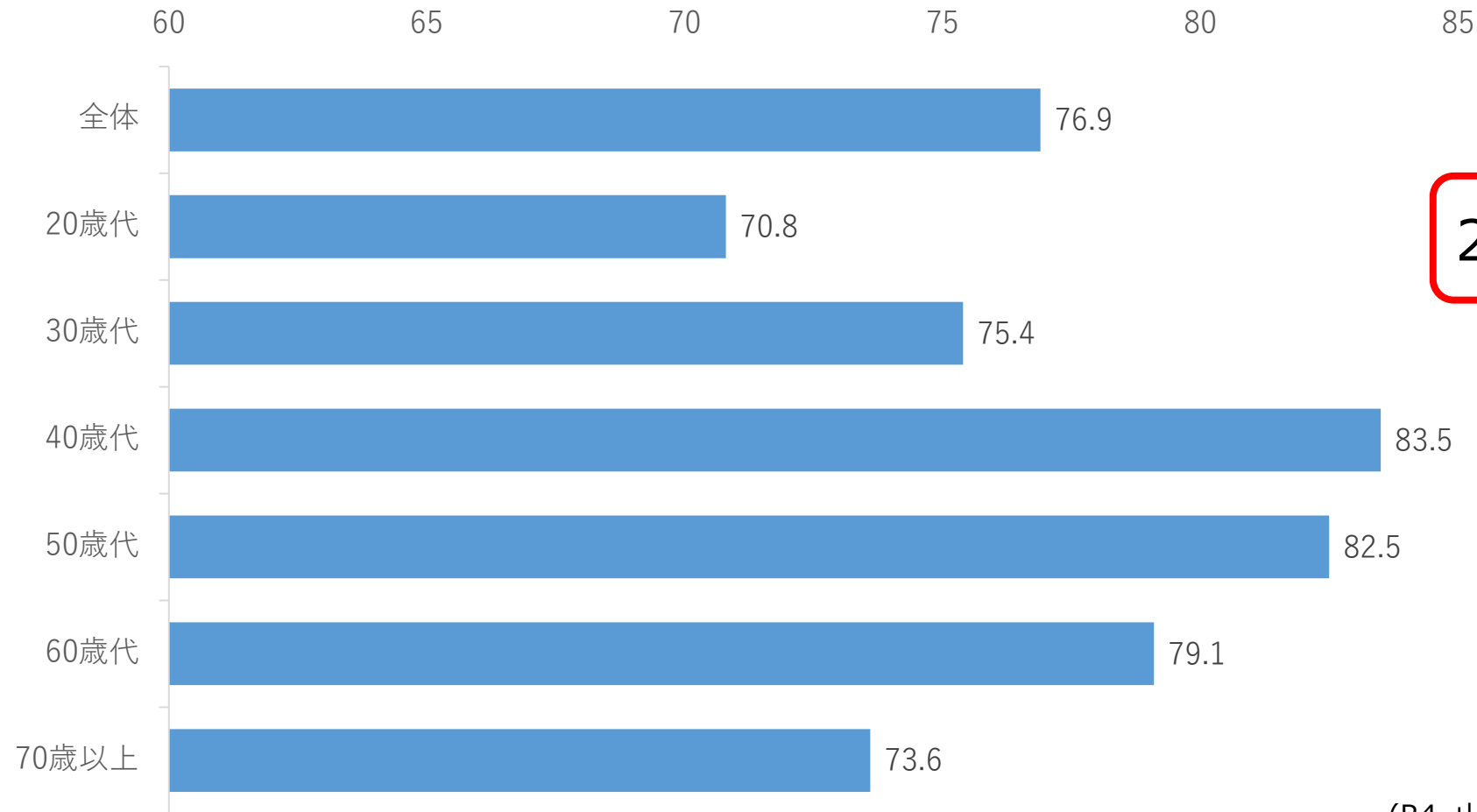
若い世代のみなさんに知ってほしい！

山口市の現状

～令和4年1月 山口市まちづくりアンケートの結果より～

ケンシン

過去1年間に健診等
(健康診断、人間ドック、がん検診、歯科健診等)を受けた市民の割合



20～30歳代で低い状況



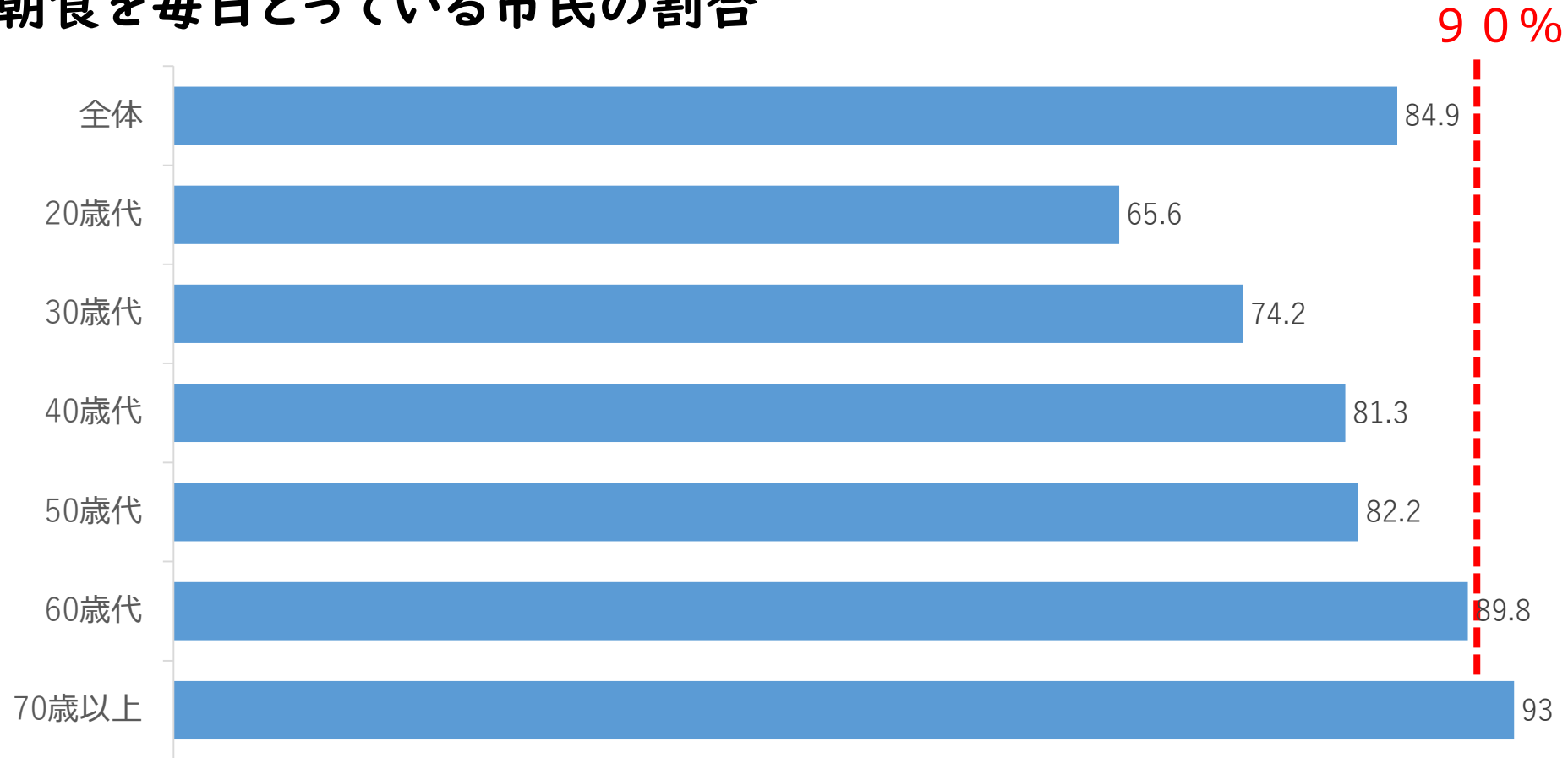
(R4 山口市まちづくりアンケート)

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

朝食を毎日とっている市民の割合



若い世代ほど低い状況！

(R4 山口市まちづくりアンケート)

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、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合



外食や惣菜を活用
しても良いですよ！

20～50歳代で低い状況

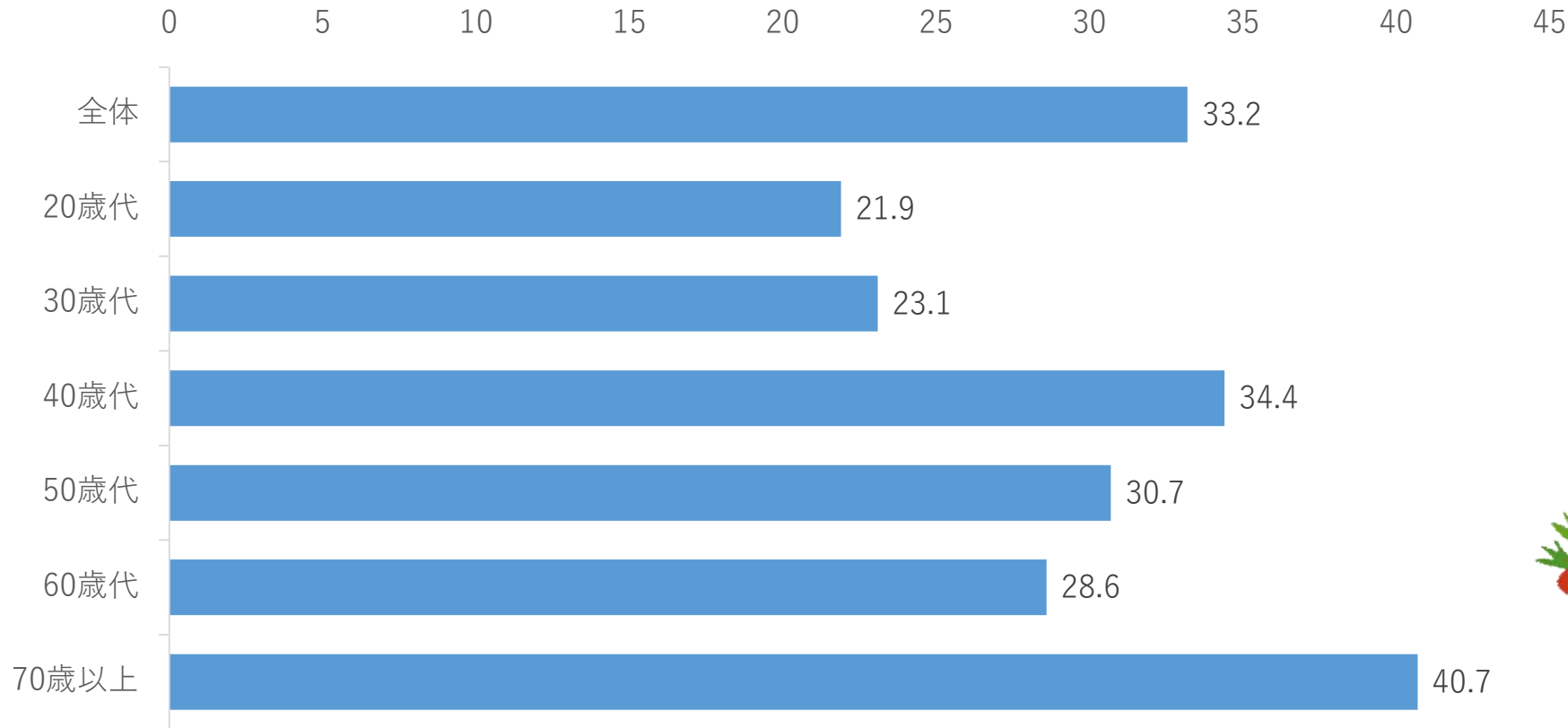
(R4 山口まちづくりアンケート)

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

1日350g以上の野菜食べている市民の割合



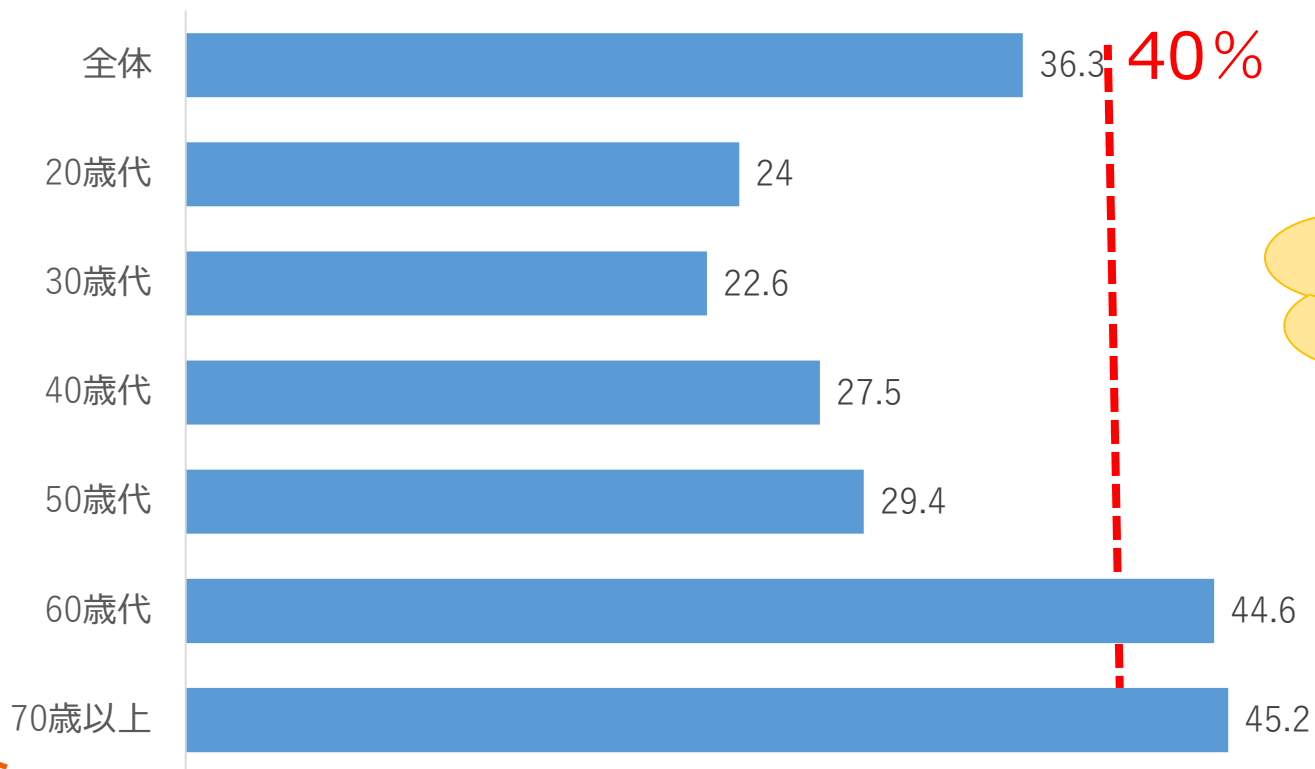
20～30歳代で特に低い状況



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めます

週2回30分以上の運動をしている市民の割合



無理のない範囲で
取り組んでいきましょう♪

20～30歳代で特に低い状況

(R4 山口市まちづくりアンケート)

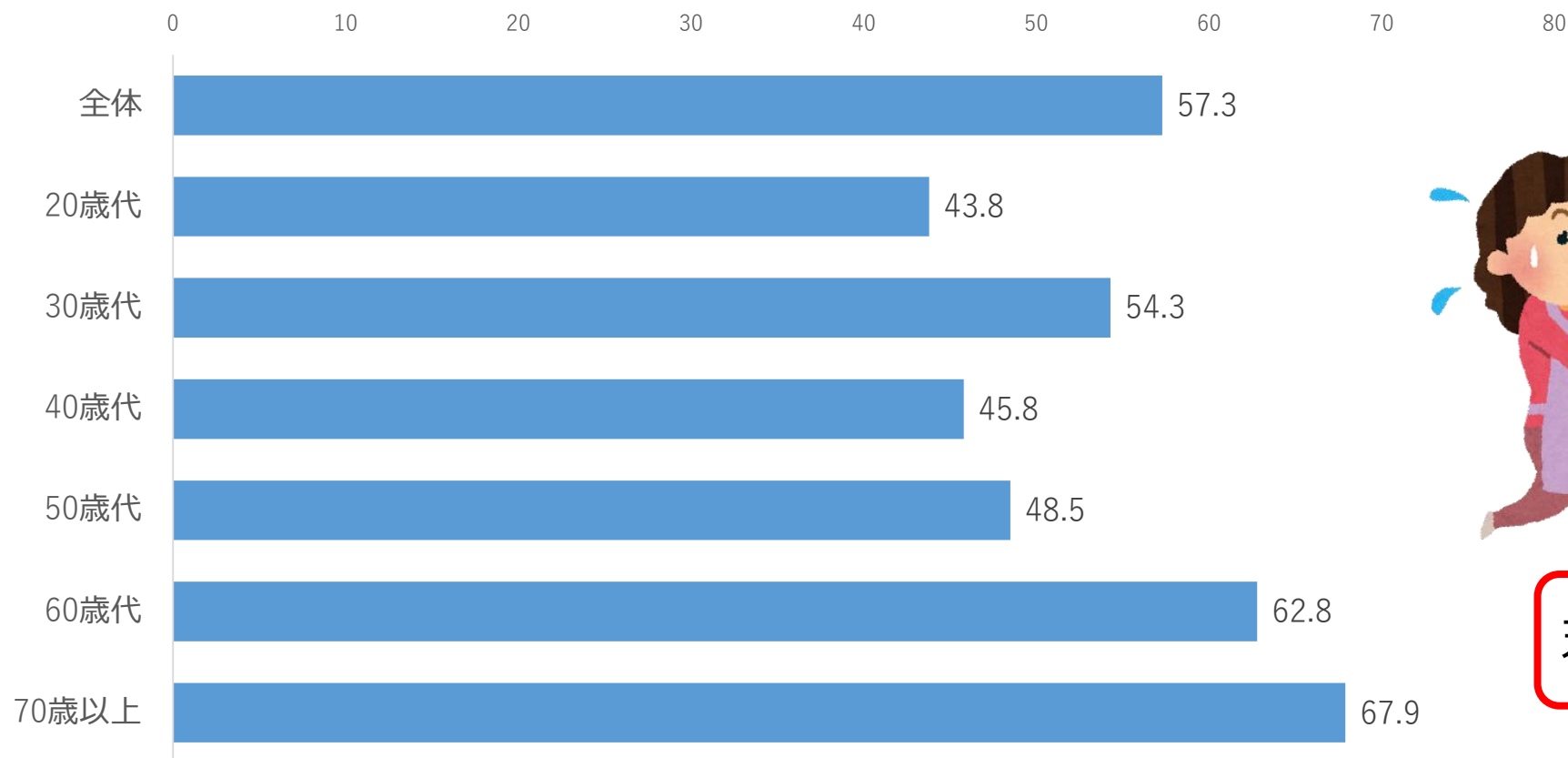


身体活動・運動

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

日常生活で毎日60分間くらい体を動かしている市民の割合



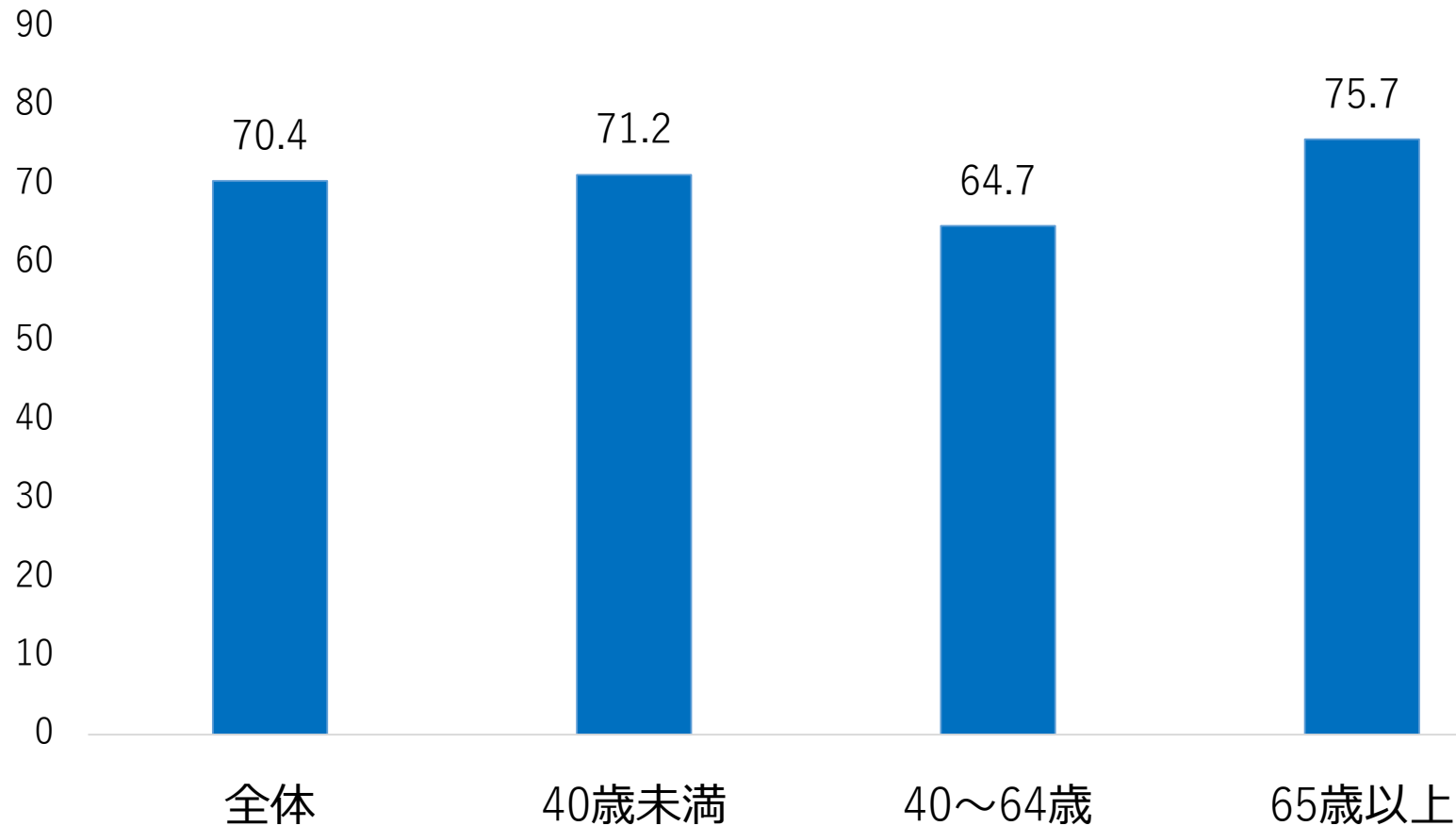
若い世代で低い状況

休養・こころの健康

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取れている市民の割合



青壮年期は精神的疲労やストレスから十分な睡眠が取れていない

(R4 山口市まちづくりアンケート)