

山口市健康増進計画・山口市食育推進計画

山口市 健康づくり 計画

計画期間

令和6(2024)年度～
令和17(2035)年度



山口市健康づくり推進キャラクター
けんぞう



山口市

はじめに

心身ともに健やかで、生涯にわたりいきいきと暮らすこと、これはすべての人の共通の願いです。

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、一人ひとりの健康づくりを支える環境づくりを推進してまいりました。また、市民が自分らしく健やかに安心して生活できる姿を目指して、平成27年3月に「山口市元気いきいき推進計画」を策定し、市民一人ひとりが身近な地域で健康づくりに取り組める環境づくりを進めるとともに、市民や地域、事業者、行政等がそれぞれの役割を担いながら、個人の健康づくりを社会全体で支え合うことができる健康都市づくりを推進してまいりました。



こうした中、高齢化の急速な進展やライフスタイルの多様化等により、生活習慣病や要介護者の増加等が依然として大きな課題となっており、引き続き、健康寿命の延伸を目指し、個人の健康づくりの取組を社会全体で支え、誰一人取り残さない健康づくりの推進が求められているところです。

こうしたことから、本市におきましては、この度、第二次山口市総合計画の目指すまちの姿「あらゆる世代が健やかに暮らせるまち」の実現と、様々な健康課題に対応していくため、「山口市元気いきいき推進計画」の見直しを行い、健康づくりと食育の推進に係る施策を総合的に推進する一体的な計画として「山口市健康づくり計画」を策定しました。

本計画では、基本理念を「『健康都市やまぐち』の実現」とし、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、性別や年齢等に応じたよりきめ細やかな取組を進めるとともに、健康づくりに関心の薄い人も含めて、市全体で健康づくりに取り組む意識や機運の醸成を図り、個人の取組を支援する環境づくりを推進していくこととしております。

これらの取組の推進に当たりましては、行政のみならず、地域や職域、関係団体等の多様な主体が連携していくこととしておりまして、今後とも、市民の皆様に主体的に健康づくりに取り組んでいただけますよう、より一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

終わりに、本計画の策定にあたりまして、貴重な御意見や御提言をいただきました山口市健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、御協力いただきました関係各位並びに市民の皆様に心からお礼を申し上げます。

令和6年（2024年）3月

山口市長 伊藤和貴

目 次

第1章 計画の概要

| | |
|-----------|---|
| 1 計画の趣旨 | 1 |
| 2 計画の位置付け | 2 |
| 3 計画の期間 | 2 |

第2章 本市を取り巻く現状

| | |
|----------------|---|
| 1 統計資料に見る本市の状況 | 3 |
|----------------|---|

第3章 前計画の取組と評価

| | |
|-----------|----|
| 1 これまでの取組 | 7 |
| 2 指標の達成度 | 11 |
| 3 各施策の評価 | 12 |

第4章 計画の基本的な考え方

| | |
|-----------|----|
| 1 基本理念 | 14 |
| 2 基本方針 | 15 |
| 3 計画の取組体系 | 17 |

第5章 取組の展開

| | |
|------------------|----|
| I 健康づくりの推進 | 18 |
| 1 市民の主体的な健康づくり | 18 |
| (1) 栄養・食生活 | 18 |
| (2) 身体活動・運動 | 21 |
| (3) こころの健康 | 24 |
| (4) 歯・口腔 | 27 |
| (5) たばこ | 29 |
| (6) アルコール | 31 |
| (7) 検(健)診受診と健康管理 | 33 |
| 2 健康づくりを支える環境づくり | 35 |
| (1) 多様な主体が連携した取組 | 35 |
| (2) 地域医療の推進 | 37 |
| II 食育の推進 | 38 |
| 1 食育を通じた心身の健康づくり | 38 |
| 2 食育を支える環境づくり | 42 |

第6章 計画の推進に向けて

| | |
|-----------|----|
| 1 計画の推進体制 | 44 |
| 2 計画の進行管理 | 44 |

【資料編】

| | |
|---------------|----|
| 1 本市の健康に関する現状 | 46 |
| 2 策定の経過 | 58 |
| 3 関係要綱 | 59 |
| 4 用語説明 | 61 |



文中の※印は、P61～63の「用語説明」を参照

1 計画の趣旨

近年、わが国では、平均寿命*が男女ともに80歳を超え、世界有数の水準を保つ一方、高齢化の急速な進展や、社会環境及び生活習慣の変化や多様化により、生活習慣病や介護を要する人は依然として増加しています。こうした状況において、持続可能な社会を維持していくためには、平均寿命の伸びを上回る健康寿命*の延伸、すなわち、健康寿命と平均寿命との差を縮小することが求められているところです。

こうした中、令和6年度から令和17年度までを計画期間とする国の「健康日本21（第三次）*」では、健康寿命の延伸、健康格差*の縮小の実現に向け、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上等に取り組むこととされています。

また、国は、令和3年度に策定した「第4次食育推進計画*」に基づき、生涯を通じた心身の健康や持続可能な食を支える食育、新型コロナウイルス感染症に対応した「新たな日常」やデジタル化に対応した食育に重点を置いた取組を推進されているところです。

県では、令和6年度から令和17年度までを計画期間とする「健康やまぐち21計画（第3次）*」及び「第4次やまぐち食育推進計画*」において、こうした国の方針を踏まえた取組を推進することとされています。

本市では、平成25年に「山口市元氣いきいき条例*」を施行するとともに、平成27年には、健康づくり及び食育を一体的に推進する計画として、「山口市元氣いきいき推進計画（以下、「前計画」という。）」を策定し、めざす姿である「市民が自分らしく健やかに安心して生活できている」の実現に向け、家庭や地域、職域、行政等、あらゆる主体が力を合わせた、様々な取組を進めてきました。こうした取組により、健康寿命は着実に延伸し、地域医療体制の整備も順調に進んでいるところです。一方で、健康づくりと食育の推進に関する市民の意識や取組については、性・年齢階層別に差がある等、依然として課題も見られるところです。

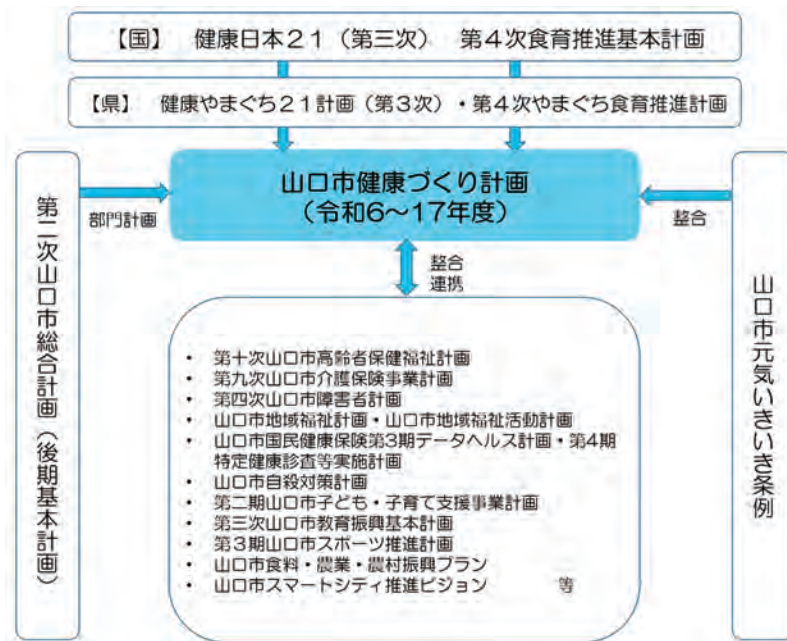
こうしたことから、健康づくりについては、増え続ける生活習慣病や要介護状態*を予防し、健康寿命を延伸する取組を、一層推進していく必要があります。また、ライフスタイルとともに多様化している健康課題への対応として、性差や年齢といった集団や個人の特性を踏まえ、SDGs*やデジタル化、次なる新興感染症*といった社会情勢の変化に対応した、誰一人取り残さない健康づくりの推進が求められています。食育については、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するよう、生涯を通じた食育の推進が求められています。

この度、社会情勢の変化や国及び県の施策、第二次山口市総合計画*後期基本計画の方向性、前計画の評価等を踏まえ、引き続き様々な健康課題に対応していくため、前計画の見直しを行い、市民一人ひとりが心身ともに健やかで、生涯にわたりいきいきと暮らしている「健康都市やまぐち」の実現に向け、市民の健康づくりと食育の推進に係る施策を総合的に推進する一体的な計画として、「山口市健康づくり計画」を策定しました。

2 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第8条及び食育基本法第18条に基づく市町村計画を一体化し、国及び県が策定するそれぞれの計画の内容を踏まえ策定するものです。

また、第二次山口市総合計画（後期基本計画）の目指すまちの姿として掲げる「あらゆる世代が健康やかに暮らせるまち」を実現するための具体的な施策「健康づくりの推進と地域医療の充実」の指針となる部門計画、健康づくり及び食育を推進するための行動計画に位置付けるもので、母子保健、高齢者保健等の関連施策について、各部門計画との整合を図り、関係部局と連携しながら推進していきます。さらに、山口市元氣いきいき条例の趣旨を踏まえた計画となります。



3 計画の期間

本計画は、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とします。

| 年度 | R5年 (2023年) | R6年 (2024年) | R7年 (2025年) | R8年 (2026年) | R9年 (2027年) | R10年 (2028年) | R11年 (2029年) | R12年 (2030年) | R13年 (2031年) | R14年 (2032年) | R15年 (2033年) | R16年 (2034年) | R17年 (2035年) |
|----|------------------|------------------------|--------------------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 国 | 健康日本21 | 第二次 | 健康日本21 (第三次) | | | | | | | | | | |
| | 食育推進基本計画 | 第4次 | | | | 第5次 | | | | 第6次 | | | |
| 県 | 健康増進計画 食育推進計画 | 第2次 第3次 | 健康やまぐち21計画 (第3次)・第4次やまぐち食育推進計画 | | | | | | | | | | |
| | 総合計画 | 第二次山口市総合計画 (後期基本計画) | | | | 次期山口市総合計画 | | | | | | | |
| 市 | 前計画 | 山口市健康づくり計画 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 中間 評価 | | | | | | | 最終 評価 | |



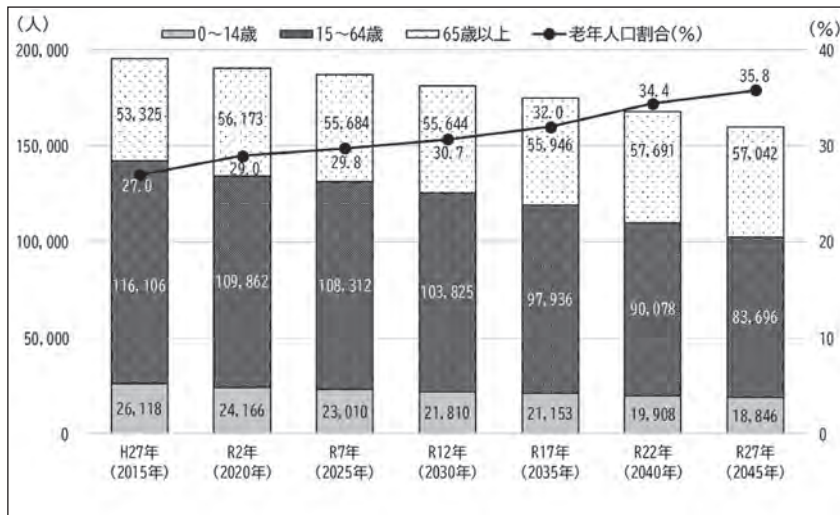
1 統計資料に見る本市の状況

1 人口動態

(1) 少子化、高齢化の進展

令和5年10月の本市の人口は約19万人で、今後さらなる人口減少が予想されています。年少人口が減少する一方、老年人口は増加し、少子・高齢化が今後も進行する見込みです。

【人口の推移・推計】

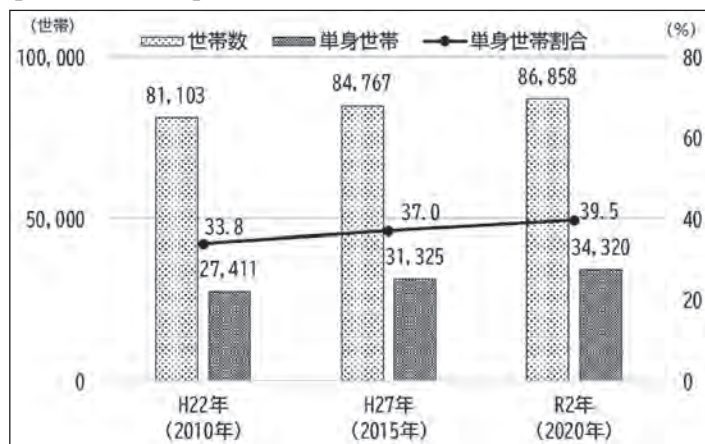


(資料：第二次山口市総合計画後期基本計画「山口市の人口推移、将来人口推計」)

(2) 世帯数の増加、単身世帯の増加

世帯数、単身世帯数ともに増加しており、全体の約4割が単身世帯です。今後も、単身世帯の増加が見込まれます。

【世帯数の実績】



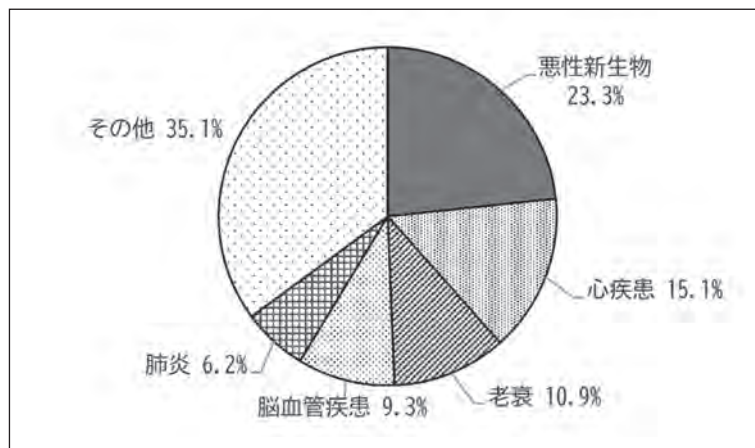
(資料：令和2年国勢調査)

2 死亡原因

(1) 死因順位

本市の死因の第1位はがん（悪性新生物）で、総死亡数の4分の1を占め、2位が心疾患、3位が老衰、4位が脳血管疾患となっています。三大生活習慣病と言われる、がん、心疾患、脳血管疾患が、全死亡数の半数近くを占めています。

【死因分類】



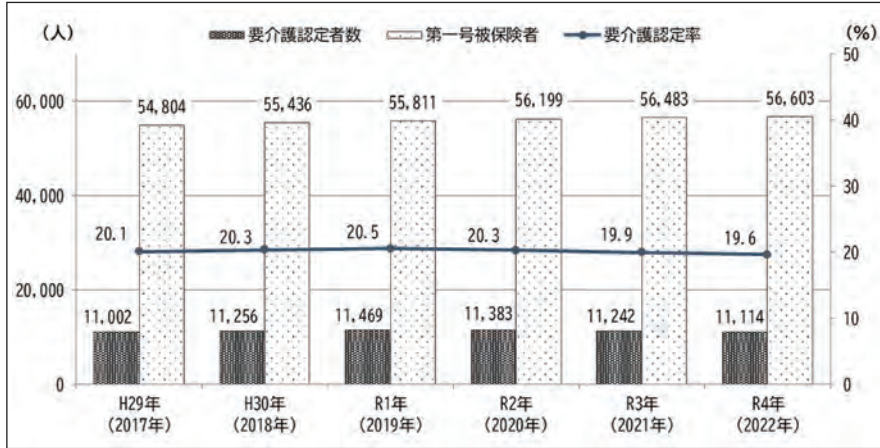
(資料：令和3年県保健統計年報)

3 介護保険の状況

(1) 要介護認定者数と認定率

要介護認定者数は横ばいで推移しています。要介護認定率は約2割です。

【要介護認定者数と認定率】

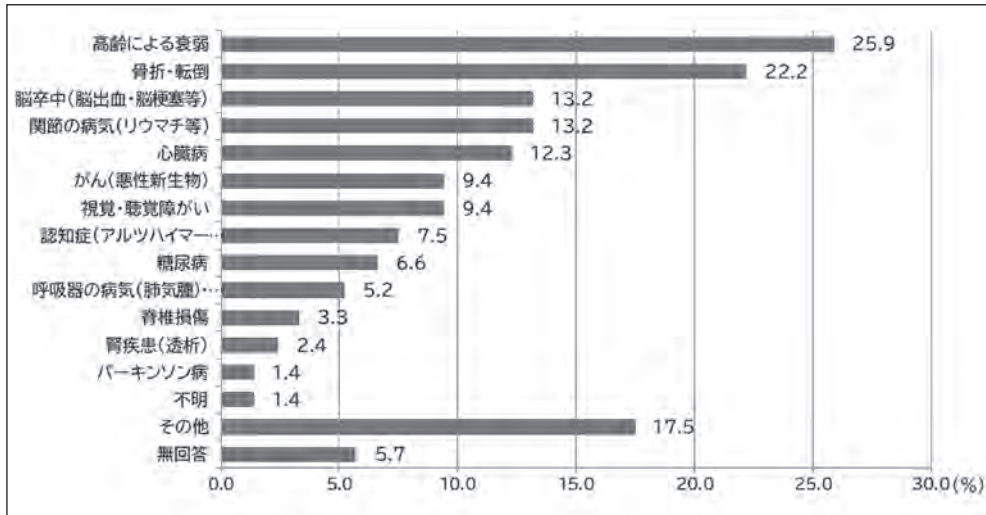


(資料：厚生労働省 介護保険事業状況報告 (年報))

(2) 要介助、要介護状態になった主な原因

高齢による衰弱が最も多く、骨折・転倒、脳卒中、関節の病気、心臓病の順となっています。

【介護や介助が必要になった原因 (複数回答)】



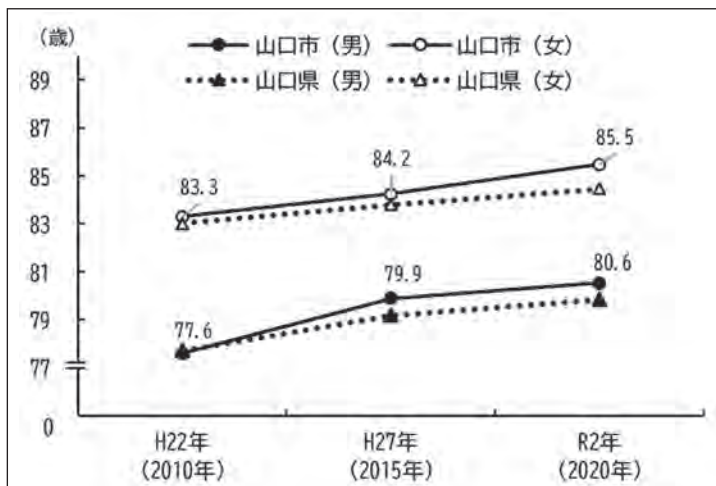
(資料：令和4年度山口市すこやか長寿アンケート)

4 健康寿命

(1) 健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均*）

日常生活動作が自立している期間の平均は、男女ともに伸びており、令和2年度は、男女ともに県内で1位となっています。

【日常生活が自立している期間の平均の推移】



(資料：県健康増進課（＜厚生労働科学研究の健康寿命の算定プログラム＞より算出）)

【県内順位】

| | 男性 (歳) | | 女性 (歳) | |
|----|--------|-------|--------|-------|
| 1位 | 山口市 | 80.56 | 山口市 | 85.48 |
| 2位 | 光市 | 80.40 | 平生町 | 85.41 |
| 3位 | 平生町 | 80.29 | 萩市 | 85.34 |
| | 県 | 79.86 | 県 | 84.45 |

(資料：県健康増進課（＜厚生労働科学研究の健康寿命の算定プログラム＞より算出）)

*日常生活動作が自立している期間の平均

一般的に国民に周知されている健康寿命は、国民生活基礎調査・健康票における質問から算出します。しかし、この算出方法による結果は、市町村単位で公表されていません。そのためここでは、県が県内市町村の健康寿命を、介護保険情報（要介護2以上）、人口、死亡数を基礎資料に算定しているものを掲載しており、一般的に国民に周知されている健康寿命の数値とは異なっています。



1 これまでの取組

施策（1）健康的な生活習慣の確立

【栄養・食生活】

- 主食・主菜・副菜*を組み合わせた栄養バランスの良い食事の摂取を啓発するため、自分の食生活を振り返る「食事チェックシート」や、野菜摂取の啓発リーフレット「お野菜ナビ」を活用し、主に青壮年期*をターゲットに職域や母子保健事業での働きかけを行いました。
- 野菜摂取を啓発するのぼり旗「毎日野菜をあと一皿」を道の駅に設置するとともに、野菜料理のレシピをスーパーや道の駅に設置する等、民間事業者と連携した食環境づくりに取り組みました。
- 幼児健診や小中高校の入学時等のライフステージ*の節目を捉え、子育て中の保護者を含めた青壮年期を対象に、関係機関や食育ボランティア*等の関係団体と連携して、朝食摂取を啓発しました。
- 市報のコラムや市ウェブサイト、県の「やまぐち健幸アプリ*」に、朝食や野菜摂取等の食情報を掲載、情報を発信しました。

【身体活動*・運動*】

- 身体活動の増加や習慣的な運動を促す歩数アップサポート事業や、ウォーキング講習会の開催、市内各地域のウォーキングコースのマップの周知等、運動の実践に向けた支援を行いました。
- 地域づくり協議会*や事業者等と協力してライフスタイルに応じた活動量の増加の支援に取り組みました。平成28年度から、「時間がない」、「運動が面倒」等の若い世代のライフスタイルに合わせた運動を促進するリーフレット「大人のカラダ弱点解決ブック。」を活用した啓発を推進しました。

【休養・こころ】

- 睡眠の質が向上する方法の周知やメンタルヘルスに関する講演会の開催、地域や事業所での健康教育の実施等、世代の特性に応じた支援を行いました。
- こころの健康づくりに主体的に取り組むことができるよう、ストレスへの対処法や相談窓口を周知する「こころの健康情報サイト（こころの体温計）」を市ウェブサイトに開設しました。
- 令和元年度に「山口市自殺対策計画」を策定し、庁内関係課及び関係機関との連携の下、自殺対策を推進しました。周囲の人がこころの不調に早く気づき、適切な対応を取ることができるよう、ゲートキーパー*養成講座を開催しました。

【歯・口腔】

- 歯周疾患健診及び歯科保健指導等により、歯肉炎及び歯周疾患予防に取り組むとともに、各保健事業での、歯・口腔の健康が全身に及ぼす影響についての周知、歯科健康診査の受診勧奨等、口腔機能*の維持、向上に取り組みました。
- 口腔清掃や食習慣等の基本的な歯科保健習慣が身に付くよう、妊産婦歯科健康診査や幼児歯科健康診査、母子保健事業等で、知識の普及啓発や効果的な歯磨きの指導に取り組みました。

- よく噛むことの効果を理解した上で、習慣が身に付くよう、食材選びや調理の工夫を紹介した資料を作成し、市ウェブサイト等で啓発しました。

【喫煙】

- 世界禁煙デーや禁煙週間に合わせて、禁煙の必要性や禁煙外来の医療機関、受動喫煙*防止の意義を、市報や市ウェブサイトで周知するとともに、各保健センターでポスターやパネルにより啓発を行いました。
- 妊娠中や授乳中の喫煙及びパートナーや家族の喫煙は、胎児や乳幼児に様々な悪影響を及ぼすことから、妊娠届出時に喫煙の有無を確認し、禁煙の必要性や受動喫煙の影響の周知に取り組みました。
- 平成30年7月の健康増進法の改正により、受動喫煙防止のため、本市の施設を含む行政機関、学校、病院、児童福祉施設等は、すべて敷地内禁煙となりました。受動喫煙による健康への影響が大きい子ども等に特に配慮し、望まない受動喫煙をなくすよう、法改正の趣旨の周知を図りました。

【飲酒】

- 市報やこころの健康情報サイト等で、健康維持のための節度ある適度な飲酒量の重要性について、周知啓発を図りました。
- 事業者が主体的に健康づくりに取り組む体制づくりを支援する「働く世代健康コンシェルジュ事業」において、ストレス解消法や良い睡眠の啓発と併せ、適量飲酒について啓発しました。

施策（2） 食育の推進

- 食育への関心を高めるため、食育ボランティアによる食育活動、親子で楽しむ「やまぐち食育かるた」の普及、「ぼく・わたしのお料理コンクール」の開催等、保育所、幼稚園、小中学校、ボランティア団体等の関係機関と連携、協力した取組を行いました。
- 食に関する情報に多く触れる機会が持てるよう、民間事業者と連携し、野菜摂取を啓発するのぼり旗やレシピ、リーフレットの設置等を行いました。
- 幼児健診等の母子保健事業や、小中学校で保護者へ配布する給食だより、給食試食会等で、共食*の大切さを啓発しました。
- 水産港湾課と連携し、地元の魚を使った料理教室を開催しました。また、野菜摂取を啓発する「お野菜ナビ」のリーフレットに、山口県の郷土料理の「けんちょう」を掲載し、紹介しました。

施策（3） 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- がん検診については、節目年齢の無料検診や、同日に複数の検診が受けられる複合検診、託児付きや土・日曜の検診を開催するとともに、国民健康保険特定健康診査*の健診料の無料化及び集団健診を実施する等、受診しやすい体制を整備しました。
- がんの早期発見、早期治療につなげるために、要精密検査対象者のうち、未受診者に対して電話や郵送による勧奨を行い、精密検査の必要な人が速やかに受診できるよう取り組みました。
- 生活習慣病の発症予防及び重症化予防、骨粗しょう症予防のために、健康的な生活習慣の実践、適切な生活管理や継続受診、生活習慣の改善に向けた取組ができるように健康相談、健康教育等で正しい知識の普及啓発を行いました。
- 特定保健指導*の利用率の向上に向けて、電話や訪問による個別利用勧奨を実施するとともに、利用がない方へ再勧奨のはがきを送付しました。

- 18~39歳の若い世代を対象に、自身の健康状態の確認や生活習慣病等の早期発見、生活習慣改善への意欲向上を目的とした若年世代健康診査事業を実施し、健康づくりのためのより良い生活習慣を実践するための知識、技術を習得できるよう取り組みました。

施策（4） 次世代の健康づくり

- 平成28年度にやまぐち母子健康サポートセンターを設置し、従来の母子保健事業に加えて、妊娠期からの支援を強化し、妊娠、出産から子育て期まで切れ目のない支援を行いました。
- 低出生体重児の出産リスクの低減に向け、妊娠期の各種健診の受診勧奨に努めるとともに、妊娠前後の食生活や健康的な生活習慣の定着に向けた保健指導を行いました。
- 乳幼児健診は、乳幼児の健康の保持増進、保護者の育児支援を図る上で、重要であることから、健診の必要性を周知するとともに、健診後のフォローや未受診者への受診勧奨を行いました。また、幼児期からの「早寝、早起き、朝ごはん」を始めとした規則正しい生活習慣づくりを支援しました。

施策（5） 高齢者の健康づくり

- 健康状態を把握してもらい、個別の相談に応じる健康チェック・健康相談会を、保健センターや地域交流センター等で定期的で開催しました。また、高齢者サロンや百歳体操の場に出向き、ロコモティブシンドローム*や脳卒中、低栄養を予防するための生活習慣を身に付け、実践できるよう、健康教育を実施しました。

施策（6） 地域医療体制の充実

- 休日の歯科、夜間の内科及び外科の一次（初期）救急医療を提供するため、市休日・夜間急病診療所を運営しました。
- 休日及び土曜の夜間の一次（初期）救急医療の確保に向け、在宅当番医の調整を市内2医師会へ委託しました。
- 休日及び夜間等の入院治療を要する重症の救急患者等に対応できるよう、市内3総合病院の輪番制による二次救急医療の提供を支援しました。
- 二次救急医療の確保に向け、総合病院山口赤十字病院、済生会山口総合病院の病棟建替工事を支援しました。
- 徳地地域の柚野地区及び串地区の各へき地診療所で週1回、医療を提供しました。また、柚野地区の柚野地域活性化センターで週1回、県立総合医療センターによる巡回診療が提供されました。
- へき地である徳地地域の安定的な医療体制の確保、及び高齢者が住み慣れた地域で生涯にわたり活躍し、自立した生活を送ることができる地域包括ケアシステムの充実が図られるよう、保健、福祉等の機能が配置される徳地地域複合型拠点施設内に市徳地診療所を開設しました。
- 地域救急医療体制の確保に向けた救急病院の診療科目の相互補完、地域医療を担う看護師養成への補助等を実施しました。
- 分娩を扱う産科診療所等を確保するため、分娩手当への補助、事業承継に伴う医療機器購入への補助を実施しました。

施策（7）総合的な健康づくりの推進

【普及啓発の推進】

- 健康に関する様々な知識や技術を、市報やリーフレットへの掲載に加え、市ウェブサイトやアプリ等を通じ情報発信しました。
- 身近で気軽に運動に取り組む環境整備の一環として、デジタル化した市内全地域のウォーキングコースのマップを市ウェブサイトに掲載しました。

【市民総参加による健康づくりに向けた機運の醸成】

- 優れた健康づくりに取り組む市民や団体を表彰する「市元気いきいき大賞」により、健康づくりに取り組む機運の醸成を図りました。

【地域との協働による取組】

- 地域の健康づくりを推進していくため、活動量計を活用し、個人の活動量の増加を促す「活動量に着目した健康づくり事業」を地域に働きかける等、地域づくり協議会や団体の主体的な健康づくりの取組を支援しました。

【事業者等との協働による取組】

- 青壮年期が多く属する職域に向けて、運動や食生活、休養等の健康課題の気付きを促し、事業者が主体的に健康づくりに取り組むことができる体制づくりを支援する「働く世代健康コンシェルジュ事業」を実施しました。
- バランスの取れた食生活の実践に向けた取組の一環として、地域活性化包括連携協定を締結している事業者と連携し、小中学生に料理を募集する「ぼく・わたしのお料理コンクール」の入賞作品を商品化し、市内全店舗で販売しました。

【地域資源の活用】

- 多様な地域資源を活用した運動推進の一環として、徳地森林セラピーや萩ジオパーク（萩往還、長門峡等）、図書館等を活用したウォーキング教室を開催しました。

【行動変容を促す仕掛け（インセンティブ**）の活用】

- 行動変容の動機付けとなるよう、インセンティブを付与して日常生活の歩数を増やす「歩数アップサポート事業」や、健診受診等に応じて特典が得られるポイントを付与する「元気いきいきポイント」等の取組を行いました。

2 指標の達成度

(単位：%)

| 指 標 | | 基準値 (H25) | 実績値 (R4) | 目標値 (R4) | 達成度 |
|---|------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-----|
| 1 健康的な生活習慣の確立 | | | | | |
| <栄養・食生活> | 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 | 80.1 (H29)* | 77.1 | 85.0 | 低 |
| | 朝食を毎日食べている市民の割合 | 84.6 | 85.4 | 90.0 | 低 |
| <身体活動・運動> | 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 | 36.2 (H29)* | 34.7 | 40.0 | 低 |
| 2 食育の推進 | | | | | |
| 食育に関心を持っている市民の割合 | | 75.2 | 76.0 | 80.0 | 低 |
| 3 生活習慣病の発症予防と重症化予防 | | | | | |
| 1年に1回健康診査を受けている市民（18歳以上）の割合 | | 59.8 | 74.0 | 80.0 | 高 |
| 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） | | 34.2 | 37.9 | 45.0 | 中 |
| がん検診の精密検査必要者で検査・治療を行っている市民の割合 | | 85.7 | 88.9 | 89.0 | 高 |
| 4 次世代の健康づくり | | | | | |
| 安心して出産、育児ができると思う保護者の割合 | | 94.6 | 95.5 | 97.0 | 中 |
| 5 高齢者の健康づくり | | | | | |
| 市の実施する介護予防活動に取り組んでいる高齢者の割合 | | 11.8 (H28)* | 12.2 | 19.0 | 低 |
| 6 地域医療体制の充実 | | | | | |
| 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 | | 82.0 | 84.2 | 83.0 | 高 |
| 7 総合的な健康づくり | | | | | |
| 自分が健康だと思う市民の割合 | | 73.6 | 75.6 | 82.0 | 低 |

*基準値（H25）の値欄に記載した（H28）と（H29）値は、平成29年度の計画の中間見直しの際に指標を改定し、基準値を変更したものです。

【達成度について】

各指標の令和4年度目標値に対する令和4年度の達成状況を、次の区分により示しています。

高：達成度が70%以上 中：達成度が30%以上70%未満 低：達成度が30%未満

<算定方法>

$$\text{目標達成度} = \frac{\text{令和4年度の実績値} - \text{基準値}}{\text{令和4年度の目標値} - \text{基準値}} \times 100\%$$

3 各施策の評価

施策（1） 健康的な生活習慣の確立

本市の死因の半数近くは、がん（悪性新生物）や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。健康寿命の延伸を妨げる大きな要因となる生活習慣病の発症、重症化を予防するため、大きな効果が期待できる「栄養・食生活」と「身体活動・運動」を重点分野として取り組んできました。

目標値には達していないものの、全体的に目標値に近い値を維持しています。しかし、性別や一部の年齢には課題が見られることから、今後は性差や年齢を踏まえ取り組む必要があります。

施策（2） 食育の推進

食育への関心についての実績値は、目標値に達していません。生活習慣病予防のために重要な、生涯を通じて健全な食生活を実践するための食育が推進されるよう、引き続き、様々な媒体、機会を通じ、食への関心を持ってもらえるよう取り組む必要があります。

また、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況もあることから、地域や関係団体等との連携を図りつつ、食育の取組を推進していく必要があります。

施策（3） 生活習慣病の発症予防と重症化予防

検（健）診受診の実績値は順調に伸び、目標値に対する達成度は高くなっています。生活習慣病の発症予防と重症化予防のためには、検（健）診受診による早期発見、早期治療が重要であることから、引き続き、検（健）診受診率の向上に取り組むとともに、集団や個人の特性を踏まえて、健康への関心が薄い層を含む幅広い世代に働きかけていく必要があります。

施策（4） 次世代の健康づくり

目標値には達していないものの、目標値に近い高い値を維持しています。幼児期の生活習慣が将来の健康に影響を与えることから、幼少期からの規則正しい生活習慣の確立が引き続き重要です。また、次世代の健康のためには、妊娠前の女性のやせや低栄養の予防等、妊娠期だけでなく、女性の生涯を通じた健康づくりを推進していく必要があります。

施策（5） 高齢期の健康づくり

目標値に達していないことから、低栄養予防の食事や筋力づくりのための運動を周知する等、引き続き介護予防のための健康づくりを推進していく必要があります。また、将来の生活習慣病予防、介護予防のためには、高齢期になってからではなく、青壮年期からの取組も進めていく必要があります。

施策（6） 地域医療体制の充実

目標値に達しているものの、少子高齢化、人口減少等の社会情勢の変化に伴う医師・医療施設の偏在や、医療・介護に対する市民ニーズの変化に応じた施策として、二次救急病院の機能の維持及び向上、へき地における医療体制の維持及び確保に引き続き取り組むとともに、社会情勢の変化に応じた施策を展開していく必要があります。

施策（7） 総合的な健康づくりの推進

日常生活動作が自立している期間の平均（健康寿命）は男女ともに伸びており、「自分が健康だと思う市民の割合」は高い値を維持しているものの、目標値には達していません。引き続き、地域や民間事業者との連携や多様な社会資源の活用等、様々な取り組みを通して、健康づくりを総合的に推進していく必要があります。



1 基本理念

「健康都市やまぐち」の実現

市民が心身ともに健やかで、生涯にわたりいきいきと暮らすためには、一人ひとりが「健康づくりは自らの問題」との意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組んでいくことが重要です。また、多様な主体が社会全体で健康づくりを支えていくことも欠かせません。

これらに加え、国が目指す「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」の視点も踏まえ、本市が目指すまちの姿「あらゆる世代が健やかに暮らせるまち」の実現に向けて、前計画に引き続き本計画においても、「健康都市やまぐち」の実現を目指します。

「健康都市やまぐち」とは

【市民の姿】

心身ともに健康であると感じることができるとともに、趣味や仕事など、役割を持って自分らしく生活でき、家庭や地域など人とのつながりがあるといった姿です。

【都市の姿】

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、環境、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。また、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っていることです。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」姿です。

2 基本方針

I 健康づくりの推進

(1) 市民の主体的な健康づくり

健康寿命の延伸のためには、健康の保持・増進につながる個人の行動と健康状態の改善が重要です。「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「歯・口腔」「たばこ」「アルコール」「検(健)診受診と健康管理」の各分野において、生活習慣の改善に加え、生活習慣病の発症予防や重症化予防、介護予防について、市民一人ひとりが主体的に取り組むことができるよう、性別や年齢等、様々な属性に応じた、よりきめ細やかな取組を進めていきます。

また、胎児期から高齢期に至るまで生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ*）の観点も取り入れ、健康づくりを進めていきます。

さらに、様々な感染症の流行に備えて、感染症予防についての正しい知識の普及啓発に努め、感染拡大防止に向けた取組を進めていきます。

(2) 健康づくりを支える環境づくり

健康寿命の延伸や健康格差の縮小のためには、個人の主体的な健康づくりだけでなく、個人を取り巻く環境の質の向上を図ることが重要です。人や地域とのつながりは個人の健康づくりに密接に関係しており、つながりが豊かな方が、健康等に良い影響があると言われていることから、行政だけでなく、地域や職域、関係団体等の多様な主体が連携し、取組を推進していく必要があります。また、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、引き続き、関係機関と連携して地域医療を推進していきます。健康づくりに関心の薄い人も含めて、社会全体が互いに支え合い、市全体で健康づくりに取り組む意識や機運の醸成を図り、個人の取組を支援する環境づくりを進めていきます。

II 食育の推進

(1) 食育を通じた心身の健康づくり

食育とは、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現できる人を育てることです。健全な食生活の実現によって生活習慣病の発症・重症化の予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル*予防、健康づくりを推進することは、健康寿命の延伸につながることから、健康づくりと食育を一体的に推進していく必要があります。生涯にわたって心身の健康を維持していくために、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイルに対応した、切れ目のない食育を進めていきます。

(2) 食育を支える環境づくり

食育の推進については、個人の実践だけでは困難な状況もあることから、食に関する体験の場づくりなど、個人の健全な食生活を支え自然に健康になれる食環境づくりの取組を、関係機関・団体等と連携して進めていきます。

◎ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりとは

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、胎児期から高齢期に至るまで生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れ、健康づくりを進めていく必要があります。

◎幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、子どもの健康を支える取組を進めます。また、子どもの健やかな成長を支えるため、妊娠前の女性や妊産婦の健康増進を図ります。

◎高齢期に至るまでの健康を保持するためには、青壮年期からの生活習慣病予防や介護予防が必要であるため、若い時期からの健康づくりを進めます。

◎ライフステージ毎に女性ホルモンの量が劇的に変化する女性の特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の予防と解決への取組を進めます。



◎女性の健康づくり

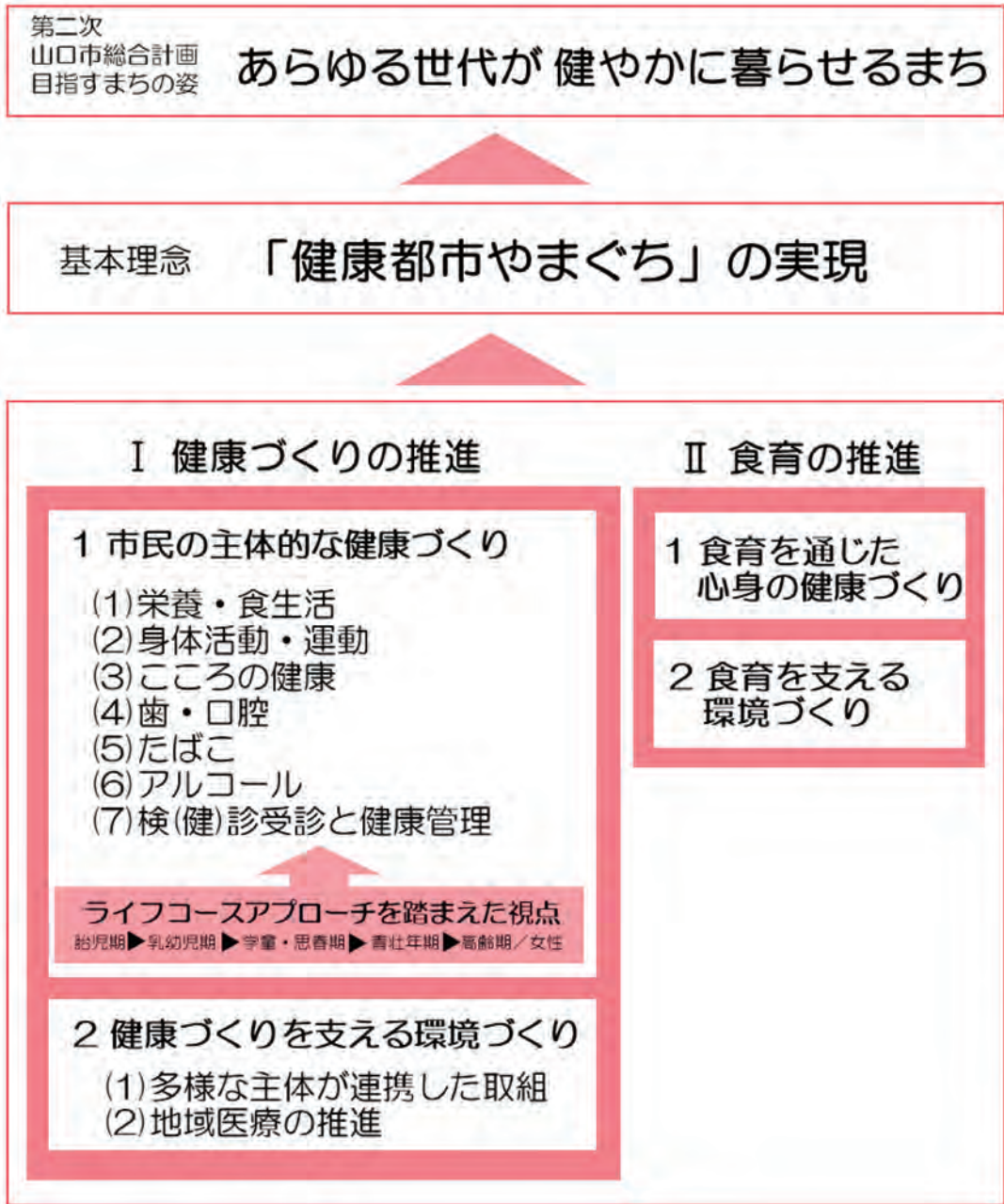
女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性があります。月経周期や妊娠・出産、閉経等のホルモンの変動の影響を受け、女性の心身には様々な不調が現れます。若年女性のやせや貧血、骨粗しょう症、骨折等、男性と比べて女性に多い健康問題が課題となっています。また、妊婦の健康が子どもの健康にも影響することから、次世代の健康を育む観点からも、妊娠中の健康づくりが重要です。

生き方やライフスタイルの多様化により、女性の健康問題も変化していること、またライフコースアプローチの視点からも、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期のそれぞれの特性に合わせた、生涯を通じた女性の健康支援が必要とされています。

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。



3 計画の取組体系



国「健康日本21(第三次)における基本的な方向性」
健康寿命の延伸・健康格差の縮小



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

【みんなで取り組む目標】

主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスの良い食事をとろう

【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、1日2回以上食べている市民の割合 | | 77.1% | 85% | 85%以上 |
| 朝食を毎日とっている市民の割合 | | 85.4% | 90% | 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% | | |

【現状と課題】

- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、1日2回以上食べている市民の割合や、朝食を毎日とっている市民の割合は、約8割を維持していますが、40歳未満の青年期では、いずれも低い状況です。中でも、朝食の摂取は、男性の実践割合が、女性に比べて低い状況です。栄養バランスの良い食事や、朝食を摂取するための取組が必要です。
- 生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するためには、子どもの頃から、規則正しい食習慣や栄養バランスの良い食生活の実践が重要です。たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル等の栄養素を適正に摂取できるよう、主食・主菜・副菜を組み合わせ、1日2回以上食べる等、健全な食生活についての正しい知識の提供が必要です。

【目標実現に向けた取組】

市民一人ひとりができること

- 朝食の大切さを知り、毎日朝食をとります。
- 栄養バランスの良い食事の重要性を理解し、主食・主菜・副菜を組み合わせ、食べます。
- 野菜や果物の1日の摂取目標量を知り、必要な量をとるよう心がけます。
- 塩分をとり過ぎないように心がけます。
- 自分に適した食事量を知り、適正体重を維持できるよう、体重管理を行います。
- 栄養バランスの良い食事を選び、食材を選んで料理できるようになります。

地域、関係団体ができること

- 保育所等や幼稚園、学校は、成長・発達過程にある子どもにとっての朝食摂取や栄養バランスの良い食事の重要性について、子どもと保護者への周知啓発を図ります。
- 地域や団体は、朝食の摂取の重要性や栄養バランスの良い食事に関する知識の周知啓発、食体験*の機会の提供を行います。
- 事業者は、朝食や野菜の摂取、減塩の必要性等、食に関する情報を提供します。
- 医療機関は、生活習慣病予防のための食生活の重要性について、情報を提供します。

市が取り組むこと**(1) 朝食の摂取の重要性の周知と実践支援**

- 保育所等や幼稚園、学校と連携して、子どもと保護者に、子どもの朝食の摂取の重要性と具体的な実践方法について、周知啓発していきます。
- 青壮年期には、朝食摂取の重要性とライフスタイルに応じた具体的な実践方法について、周知啓発していきます。

(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

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる重要性や、野菜・果物の摂取、減塩等、食に関する正しい知識と実践方法について、世代やライフスタイルの特徴に応じた周知啓発を図ります。
- 適正体重を維持するため、自分の身体状態に合った食事の量、内容及び具体的な実践方法について、周知啓発を図ります。
- 世代やライフスタイルを考慮し、総菜や弁当等を活用する際の栄養バランスの良い食事の選択方法について、周知啓発を図ります。
- 高齢期には、フレイルを予防するため、低栄養や骨粗しょう症予防のための食事について、正しい知識の周知啓発を図ります。

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点】

| 乳幼児期 | 学童・思春期 | 青壮年期 | 高齢期 |
|--|--|--|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたり健全な心身を培うため、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防のため、自分の身体状態に合った量及び内容の食事をとりましょう。 ・適正体重を維持できるよう、栄養バランス良く適量を食べる習慣を身に付けましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持しフレイルを予防するために、栄養バランス良く適量を食べる習慣を身に付けましょう。 | |

【女性特有の視点】

- ・骨量の減少、低出生体重児の出産リスクの軽減のため、若年女性は適正体重の維持に向け、適正な量の食事をとりましょう。
- ・健康な次世代を育むことができるよう、妊娠期、授乳期に必要な量の食事と栄養素をとりましょう。
- ・ライフステージの各段階における女性特有の健康課題を予防するため、適正体重を維持し、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

◎主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べましょう

～栄養バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事～



主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでは、ありません。

ごはんとおかず 1品だけでも、栄養バランスの良い食事になります



主菜の材料
(いずれか1つ)

- 肉 70g
 - 魚 1切れ
 - 卵 1個
 - 豆腐 1/3丁 (100g)
-

副菜の材料

野菜・海草・きのこ類など
70g以上
(小鉢1皿分)



(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、自分に合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% | 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% | 65%以上 |

【現状と課題】

- 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は約3割で、中でも65歳未満の青壮年期や女性が、身体活動・運動の実践割合が低い状況です。心身の健康づくりや生活習慣病の予防のため、身体活動の増加や習慣的な運動の重要性について、広く周知していく必要があります。
- 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は、約6割です。まとまった時間を取ることが難しい多忙な世代は、ライフスタイルに応じて、日常生活の中で歩数や活動量の増加に取り組めるよう支援する必要があります。
- 要介護認定者数は横ばいで、要介護状態になった理由が「転倒・骨折」という人は2割を超えています。ロコモティブシンドロームや、フレイル予防のため、高齢期には、積極的に外出して人と触れ合い、自分に合った身体活動に取り組む必要があります。
- 生涯にわたって運動を実践するためには、子どもの頃から運動に親しみ、楽しむことが重要です。ライフステージの各段階において、楽しく体を動かすことができるよう取り組む必要があります。

【目標実現に向けた取組】

市民一人ひとりができること

- 日常生活の中で、積極的に体を動かします。
- 自分に合った運動を見つけ、週2回30分以上の実践を目指します。
- 自分の好きなスポーツにチャレンジする、家族や仲間と地域の運動イベントに参加する等、自分に合った方法で楽しく体を動かし、運動機能の維持向上に努めます。

地域、関係団体ができること

- 地域や団体は、イベント等の開催を通じて、子どもから高齢者まで参加者が楽しく体を動かす機会をつくります。
- 保育所等や幼稚園、学校は、子どもがスポーツの楽しさ、爽快感、達成感等を体験する機会を増やし、運動に親しむ習慣づくりに取り組めます。
- 事業者は、健康づくりの一環として、従業員に身体活動の増加や運動を勧めます。
- 事業者は、市民が楽しく体を動かすことができるイベント等の開催または協力をを行います。

- 医療機関は、生活習慣病予防のための身体活動の増加や運動を勧めます。

市が取り組むこと

(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

- 生活習慣病の予防や心身の健康づくり、介護予防のために、身体活動・運動の実践の重要性について、周知啓発を図ります。
- 世代やライフスタイルの特徴に応じた身体活動・運動の具体的な実践方法について、周知啓発を図ります。多忙な青壮年期や女性には、まとまった時間がなくても取り組むことができる日常生活の中での活動量の増加を推奨し、高齢期には、介護予防やフレイル予防の視点を踏まえ、運動機能の維持向上につながる、手軽に取り組める活動を紹介します。

(2) 身体活動・運動の習慣化への支援

- 運動習慣がない人には、自分に合った運動を始めるきっかけとなるよう、気軽に楽しく体を動かす機会や情報を提供します。
- 運動習慣がある人には、気軽に体を動かすことができる場の情報を提供し、運動の継続に向けた支援を行います。

(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

- 地域で気軽に身体活動・運動に取り組むことができるよう、スポーツや運動に関するイベント等の情報発信を行うとともに、市内各地域のウォーキングコース等を周知し、活用を促します。
- 外出による歩数や活動量の増加を促すため、地域の集いの場やイベント等の情報発信に努めます。
- 地域や団体、学校等と連携して、子どもが体を動かすことができる場や機会を増やしていきます。

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点】

| 乳幼児期 | ▶ | 学童・思春期 | ▶ | 青壮年期 | ▶ | 高齢期 |
|--|---|--|---|--|---|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> ・元気な体をつくるため、親子や家族、友人とともに、楽しく体を動かしましょう。 | | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防に効果的な運動（週2回かつ30分以上の有酸素運動や、「ややきつい」強度の身体活動）を始めましょう。 ・ロコモティブシンδροームを予防するために、筋トレやストレッチを行い、足腰の筋肉を鍛えておきましょう。 | | <ul style="list-style-type: none"> ・骨粗しょう症やロコモティブシンδροームを予防するために、自分の健康状態に合わせて、ウォーキングや筋トレ、ストレッチを継続しましょう。 | | |

【女性特有の視点】

- ・健康な次世代を育むことができるよう、妊娠期は適度に体を動かしましょう。
- ・更年期*以降には女性ホルモンの減少によって筋肉量が低下するため、若いうちから、筋力を維持するための運動に積極的に取り組みましょう。

◎健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

【全体の方向性】

個人差を踏まえ、強度や量を調節し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く体を動かす

【身体活動・運動に関する推奨事項】

| 対象者 | 身体活動 | | 座位行動 |
|-----|--|--|--|
| 高齢者 | 身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上) | ＜運動＞ 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動等多要素な運動を週3日以上 | 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。 |
| 成人 | 身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上) | ＜運動＞ 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 | |
| 子ども | 身体を動かす時間が少ない子どもは、何らかの身体活動を少しでも行いましょう。 (1週間を通じて1日平均60分以上を目安) | | 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用等）を減らす。 |

(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% | 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% | 80%以上 |

【現状と課題】

- 睡眠による休養が十分にとれている市民の割合は約7割で、年代別では65歳未満が低い状況です。睡眠による休養を十分にとることができるよう、年齢や活動量に応じた十分な睡眠について周知啓発する等の支援が必要です。
- 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は、8割に近い状況です。こころの不調を抱える人が、不安や悩みをひとりで抱えずに気軽に相談できるよう、人とのつながりを深めることが重要です。また、相談窓口について広く周知していく必要があります。
- スマートフォン等のメディアの長時間の利用による生活リズムの乱れは、心身の不調につながります。また、情報過多によるストレスの増加も課題となっていることから、メディアとの上手な付き合い方について、周知していく必要があります。

【目標実現に向けた取組】

市民一人ひとりができること

- 質の高い睡眠を心がけ、睡眠による休養を十分にとります。
- スマートフォン等の長時間の利用を控え、メディアと上手に付き合いします。
- 自分なりのストレス解消法や生きがい、楽しみを見つけ、ストレスと上手に付き合いします。
- 不安や悩みをひとりで抱えずに、家族や周囲の人、専門家等へ相談します。
- こころの健康づくりに関心を持ち、自分や家族、周囲の人のこころの不調に気付き、早期の専門機関への相談、支援へとつなげます。

地域、関係団体ができること

- 地域や団体は、様々な世代が集い、交流できる機会を設けて、つながりを深めます。
- 地域や団体は、孤独・孤立を防ぐため、顔を合わせたら挨拶する等の声かけを促進します。
- 団体は、こころの不調時の症状を知り、周囲の人のこころの不調に早く気付き、早期の専門機関への相談、支援へとつなげます。
- 学校は、規則正しい生活習慣の必要性やメディアとの上手な付き合い方、ストレス対処法等、こころの健康づくりについて学習する機会を設けます。
- 事業者は、従業員に対して睡眠による休養やリラックス法等、ストレス対処法の周知を図ります。

- 事業者は、従業員のこころの健康状態の把握や相談窓口の周知、相談体制の充実を図ります。
- 医療機関は、こころの健康づくりの重要性を伝え、必要な医療サービスを提供します。

市が取り組むこと

(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

- 睡眠による休養の必要性を周知し、年齢や活動量に応じた十分な睡眠について、正しい知識の周知啓発を図ります。
- 規則正しい生活習慣や質の高い睡眠をとるための実践方法について、情報提供を行います。

(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

- 各ライフステージにおける様々なストレスとその対処法、生きがいづくりの重要性について、あらゆる機会、媒体を活用して周知啓発を図り、市民が主体的にこころの健康づくりに取り組めるよう支援します。
- 地域や職域と連携し、こころの健康づくりの必要性や、睡眠と休養の重要性、ストレスとの上手な付き合い方について、周知啓発を図ります。
- 長時間のメディア利用による心身への影響や、メディアからの情報を適切に判断すること、ソーシャルメディア*との正しい付き合い方について、周知啓発を図ります。

(3) こころの健康に関する相談支援

- あらゆる機会や媒体を活用して、広く相談窓口の周知啓発を図ります。
- 関係機関や様々な相談窓口と連携して、こころの不調を抱える人を支援します。

(4) 自殺対策の推進

- 「山口市自殺対策計画」に基づき、自殺予防についての周知啓発、ゲートキーパーの養成等、自殺対策を推進します。

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点】

| 乳幼児期 | 学童・思春期 | 青壮年期 | 高齢期 |
|---|--|--|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康づくりのため、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・質の高い睡眠と十分な休養を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。 ・自分なりのストレス解消法や、趣味、生きがいを見つけ、気軽に相談できる人間関係を築きましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・孤独や孤立を防ぐため、趣味、生きがいを持ち、自分らしく活躍できる機会を持ちましょう。 ・積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう。 | |

【女性特有の視点】

- ・女性ホルモンの変動による心身の不調が、こころの健康に与える影響を理解しましょう。

◎健康づくりのための睡眠ガイド2023

【全体の方向性】

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

【睡眠の推奨事項】

| 対象者* | 推奨事項 |
|------|---|
| 高齢者 | <ul style="list-style-type: none"> ・長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。 |
| 成人 | <ul style="list-style-type: none"> ・適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。 |
| 子ども | <ul style="list-style-type: none"> ・小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に、睡眠時間を確保する。 ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける。 |

*生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要である。

(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% | 50%以上 |

【現状と課題】

- 1年間で歯科健診を受けた市民の割合は約4割で、増加傾向です。しかし、歯・口腔の健康を保持増進するためには、口腔の健康が全身に及ぼす影響についての正しい知識や定期的な歯科健診の重要性について、引き続き周知啓発していく必要があります。
- 子どもが食べる機能を獲得できるよう、正しい知識の普及啓発を図る必要があります。
- 健康寿命の延伸のため、オーラルフレイル^{*}を予防する取組が重要です。

【目標実現に向けた取組】

市民一人ひとりができること

- 正しい歯みがきの方法を身に付け、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。
- 歯・口腔の健康を守り、噛む、飲み込む機能を保ちます。
- 歯・口腔の健康に関心を持ち、定期的に歯科健康診査や歯科保健指導を受けます。

地域、関係団体ができること

- 地域や団体は、それぞれの活動の場において、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。
- 保育所等や幼稚園、学校は、定期的に歯科健康診査を実施し、子どもと保護者に対して、歯の健康の重要性や正しい歯みがきの方法を伝えます。
- 保育所等や幼稚園、学校は、子どもが食べる機能を獲得できるよう、子どもと保護者に、よく噛んで食べることの重要性や定期受診の必要性を伝えます。
- 医療機関は、歯・口腔の健康の重要性を伝え、必要な医療サービスを提供します。

市が取り組むこと

(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

- 地域や団体、学校、歯科医等と連携し、歯・口腔の健康が全身の健康に及ぼす影響や歯・口腔の健康づくりの重要性、むし歯や歯周疾患の予防、口腔機能向上のための歯・口腔ケアの実践について、周知啓発を図ります。
- 乳幼児期や学童期には、食べる機能を獲得するため、歯・口腔の状態に応じた形態の食事や、よく噛んで食べることの重要性等、正しい知識の周知啓発を図ります。

- 青壮年期には、歯周病の予防やオーラルフレイルの予防について、正しい知識と実践方法の周知啓発を図ります。
- 高齢期には、介護予防のためにオーラルフレイルの予防が重要であることを周知し、実践方法を紹介します。

(2) 歯科健康診査受診の必要性の周知、環境整備

- 定期的に歯科健康診査を受診する必要性について周知し、受診を勧めます。
- 幼児や妊産婦、成人を対象に、歯科健康診査及び歯科保健指導を実施し、歯・口腔機能の把握や異常の早期発見、治療等につなげます。

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点】

| 乳幼児期 | ▶ | 学童・思春期 | ▶ | 青壮年期 | ▶ | 高齢期 |
|--|---|---|---|------|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯みがき等、日々のセルフケアの方法を身に付け、習慣にしましょう。 ・ 食べる機能の獲得・発達や健康な歯の保持、生活習慣病の予防のために、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。 | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周病は全身の健康と深い関係があることを理解して、早期に予防しましょう。 ・ 生活習慣病の予防のために、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯・口腔ケアを受けて、しっかり噛める状態を維持しましょう。 |
| <h4>【女性特有の視点】</h4> <ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠中の歯・口腔の状態は、胎児の成長に影響するため、妊産婦歯科健康診査を受けましょう。 ・ 次世代の歯の健康のために、妊娠期から栄養バランスの良い食事をとりましょう。 ・ 女性ホルモンの変動による口腔環境の変化が、歯・口腔の健康に与える影響を理解しましょう。 | | | | | | |

(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% | 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 |

【現状と課題】

- たばこを吸っている市民の割合は、10%前後の横ばいで推移しています。たばこによる健康被害を防止するためには、喫煙による健康への影響と禁煙の必要性、受動喫煙の防止のための取組について、あらゆる世代に引き続き周知啓発していく必要があります。

【目標実現に向けた取組】

市民一人ひとりができること

- たばこの健康への影響を理解します。
- 20歳未満及び妊娠中や授乳中の人は、たばこを吸いません。
- 受動喫煙の健康への影響を知り、受動喫煙の防止に取り組めます。
- 喫煙者は、可能な限り禁煙に取り組めます。

地域、関係団体ができること

- 地域や団体は、それぞれの活動の場において、たばこの健康への影響について、周知啓発を図ります。
- 地域や団体は、それぞれの活動の場において、受動喫煙の防止に取り組めます。
- 学校は、たばこの健康への影響について正しく伝え、喫煙しないための教育を行います。
- 事業者は、従業員にたばこの健康への影響について、周知啓発を図るとともに、受動喫煙の防止に取り組めます。
- 医療機関は、たばこの健康への影響について伝え、必要な医療サービスを提供します。

市が取り組むこと

(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

- 喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響や、禁煙、受動喫煙防止の必要性について、周知啓発を図ります。
- 妊産婦とその家族を対象に、禁煙に向けた意識啓発、受動喫煙の防止に向けた取組を行います。

(2) 禁煙支援の推進

- たばこをやめたい人には、禁煙外来の周知や禁煙に関する相談対応等、禁煙の支援を進めます。

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点】

| 乳幼児期 | 学童・思春期 | 青壮年期 | 高齢期 |
|---|--|---|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> ・たばこの害について知り、20歳未満は絶対にたばこを吸わないようにしましょう。 ・受動喫煙の防止に取り組みましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防のため、禁煙し、受動喫煙の防止に取り組みましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・健康寿命の延伸のため、禁煙し、受動喫煙の防止に取り組みましょう。 | |
| 【女性特有の視点】 <ul style="list-style-type: none"> ・健康な次世代を育むことができるよう、禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう。 | | | |

(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% | 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

【主な種類の純アルコール量】

| 種類 | ビール中瓶 500ml | 清酒1合 180ml | ウイスキーダブル 60ml | 焼酎25度1合 180ml | ワイン1杯 180ml |
|---------|----------------|---------------|------------------|------------------|----------------|
| 純アルコール量 | 20g | 22g | 20g | 36g | 12g |

【現状と課題】

- 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は、約8%の横ばいで推移しています。多量飲酒*による健康への影響を防ぐためには、アルコールの健康への影響や適正飲酒*の重要性について、周知啓発を図っていく必要があります。

【目標実現に向けた取組】

市民一人ひとりができること

- アルコールの健康への影響を理解します。
- 20歳未満及び妊娠中や授乳中の人は、飲酒しません。
- 適度な飲酒量を知り、飲酒する時は適量を心がけます。

地域、関係団体ができること

- 地域や団体は、それぞれの活動の場において、アルコールの健康への影響や適正飲酒について、周知啓発を図ります。
- 学校は、アルコールの健康への影響について正しく伝え、未成年者の飲酒を防ぐ教育を行います。
- 事業者は、従業員にアルコールの健康への影響や適正飲酒について、周知啓発を図ります。
- 医療機関は、アルコールの健康への影響について伝え、必要な医療サービスを提供します。

市が取り組むこと

(1) アルコールの健康への影響に関する正しい知識の普及啓発

- 生活習慣病の発症リスクや、こころの健康との関連、睡眠の質の低下等、多量飲酒が心身に及ぼす影響に関する正しい知識について、周知啓発を図ります。
- 性別や世代に応じた適度な飲酒量に関する正しい知識や適正飲酒について、周知啓発を図ります。
- 妊産婦の飲酒が胎児や乳幼児に与える影響等について、周知啓発を図ります。

(2) 飲酒に関する相談支援

- 生活習慣病のリスクを高める多量飲酒を行っている人には、健康の維持に向け、適度な量を守って飲酒するよう、保健指導や相談支援を行います。

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点】

| 乳幼児期 | ▶ | 学童・思春期 | ▶ | 青壮年期 | ▶ | 高齢期 |
|---|---|----------------------------|---|---------------------------|---|-----|
| ・アルコールの害について知り、20歳未満は絶対にお酒を飲まないようにしましょう。 | | ・生活習慣病の予防のため、適正飲酒を心がけましょう。 | | ・健康寿命の延伸のため、適正飲酒を心がけましょう。 | | |
| 【女性特有の視点】 <ul style="list-style-type: none"> ・健康な次世代を育むことができるよう、妊娠中や授乳中は飲酒しないようにしましょう。 ・多量飲酒は乳がんや骨粗しょう症のリスクを高めるため、また女性は男性に比べアルコールの影響を受けやすいため、適正飲酒を心がけましょう。 | | | | | | |

(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% | 80%以上 |

【現状と課題】

- 1年間に1回、がん検診や健康診査等を受けている市民の割合は、7割以上を維持しています。年代別では、40歳未満と65歳以上が低くなっています。生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康寿命を延伸するためには、定期的な健診受診等によって自身の健康状態を確認し、一人ひとりが健康づくりに関心を持ち、主体的に取り組むことが重要です。健康づくりに関心がない層も含めて、あらゆる世代への働きかけを行い、市全体で健康づくりへの関心を高めていく取組が必要です。
- 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの5種のがん検診の平均受診率は約4割の横ばいで推移しています。がんの早期発見、早期治療のためには、定期的ながん検診を受診するとともに、要精密検査となった人は、早期に精密検査を受診することが重要です。引き続き、検診を受診する意義を周知するとともに、検診を受診しやすい体制を整える必要があります。
- 新興感染症の流行を見据え、感染症予防・予防接種に関する正しい知識や、健康管理の必要性について、周知が必要です。

【目標実現に向けた取組】

市民一人ひとりができること

- 自身の健康に関心を持ち、体重測定等、自分でできる健康チェックを行います。
- 健康に関する知識を持ち、健康づくりに取り組みます。
- 定期的ながん検診や健康診査を受診し、自身の健康状態を確認します。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます。

地域、関係団体ができること

- 地域や団体は、それぞれの活動の場において、健康管理や生活習慣の改善についての啓発や情報提供を行います。
- 地域で声をかけ合い、誘い合って、がん検診や健康診査を受診します。
- 団体は、活動の場において、がん検診や健康診査の受診勧奨を行います。
- 保育所等や幼稚園、学校は、子どもと保護者に、規則正しい生活習慣の重要性や病気についての知識や予防法を伝え、自分の健康を自分で守る必要性について、周知啓発を図ります。
- 事業者は、従業員の健康管理を行うとともに、働く世代の健康管理や健康づくりに関する取組を支援します。
- 医療機関は、がん検診や健康診査の必要性を伝え、検(健)診結果に応じた医療サービスを提供します。

市が取り組むこと

(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

- 市民一人ひとりが、自分の健康に関心を持ち、自分に合った方法で健康づくりに取り組むことができるよう、ライフステージや健康への関心度に応じた様々な機会において、健康づくりに関する意識づくりのための情報発信を行います。
- 自身の健康状態を確認できるよう、健康チェックの機会を提供するとともに、多忙な青壮年期や健康づくりに関心が薄い人も含め、あらゆる世代がデジタル技術を活用して気軽に楽しく取り組める健康づくりを推進します。
- 生活習慣病予防について、健康的な生活習慣の実践や適正受診の必要性等、正しい知識の周知啓発を図ります。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の必要性について周知するとともに、関係機関と連携して、市民の健康づくりを支援します。
- 地域や職域と連携し、個人の健康づくりを支え、市全体で健康づくりに取り組む意識や機運の醸成を図ります。

(2) がん検診や健康診査の有効性と受診方法等の分かりやすい周知

- がん検診や健康診査の受診の必要性、有効性について周知啓発を図り、自身の身体の状態を知り、関心を持つためのきっかけとして、検(健)診受診を勧めます。
- 検(健)診受診率向上の取組として、検(健)診の内容や受診方法等の分かりやすい周知や、検(健)診費用の無料化や休日検(健)診の実施等、受診しやすい環境の提供に努めます。
- 精密検査未受診者には受診勧奨を行い、異常の早期発見、早期治療につなげます。
- 関係機関と連携し、検(健)診の受診率向上に向けた取組を行います。

(3) 感染症予防についての正しい知識の普及、啓発

- 感染症に関する正しい知識と予防方法について、周知啓発を図ります。
- 予防接種の重要性を周知し、定期予防接種の接種費用の公費負担や接種勧奨を行い、市民が適切に予防接種を受けることができる体制の整備に努めます。
- 日頃から健康づくりに取り組むことで健やかな身体を維持できるよう、健康管理の必要性について周知啓発を図ります。

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点】

| 乳幼児期 | 学童・思春期 | 青壮年期 | 高齢期 |
|---|--|---|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> ・心身の健康について関心を持ち、健康に良い生活習慣を身に付けましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の発症予防、重症化予防のため、日々の健康チェックや定期的な検(健)診受診で、自身の健康状態を確認しましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・自身の年齢や体の状態に合わせて、無理なく健康づくりや介護予防に取り組みましょう。 | |

【女性特有の視点】

- ・次世代の健康のため、予防接種を受け、妊娠前から感染症予防に努めましょう。
- ・ライフステージの各段階における女性特有の健康課題を予防するため、女性ホルモンの変化とその影響について正しい知識を持ち、思春期から高齢期まで生涯にわたる健康づくりに取り組みましょう。

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

【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% | 53%以上 |

【現状と課題】

- 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は約5割です。地域や関係団体、民間事業者と連携した取組を推進することで、健康づくりに関心の薄い人も含めて、互いに支え合い、市全体で健康づくりに取り組む意識や機運の醸成を図り、個人の取組を支えていく必要があります。
- 人や地域とのつながりは個人の健康づくりに密接に関係しており、つながりが豊かな方が健康等に良い影響があると言われていることから、仲間とともに健康づくりに取り組めるよう、様々な場において人と人とのつながりを深めることが必要です。

【目標実現に向けた取組】

市民・地域、関係団体ができること、市が取り組むこと

(1) 人と人との絆やつながりによる健康づくり

- 家族や友人、地域や職場等、あらゆる場において、互いに支え合えるよう、人と人との絆やつながりを深めます。

(2) 地区組織や関係団体、民間事業者との連携

- 各地域において、地域づくり協議会や食生活改善推進協議会、母子保健推進協議会等の関係団体と連携し、健康づくりの必要性を周知し、地域の特性を生かした健康づくり活動に取り組みます。
- 民間事業者と健康課題を共有、連携の上、健康づくりに関する情報発信を行います。また、様々な場において、気軽に取り組める健康づくりの機会をつくります。

(3) 健康づくりの機運の醸成のための情報発信

- 健康づくりに関心の薄い人も含めて、広く市民に健康づくりの重要性が理解、活用されるよう、ソーシャルメディア等を利用した効果的な情報発信を行います。
- 楽しみながら自然に健康づくりに取り組めるよう、地域や団体、民間事業者等が実施するイベント等と協力し、健康づくりに関する啓発を行います。

◎みんなで健康づくりに取り組もう！

「しっちょる? やっちょる!
やまぐち健康チャレンジ」

子どもから高齢者まで、すべての世代で健康づくりに取り組んでいけるよう、親しみやすいキャラクターを作成しました。

健康長寿の象徴として、長生きで骨や筋肉が丈夫なゾウをモチーフとし、耳の形やちょうちん、大内のお殿様を連想させる烏帽子や眉毛で山口市らしさを表現しています。

名前の由来は「健康増進（けんこうぞうしん）」です。

「しっちょる?」

子どもから高齢者まで、すべての世代が健康づくりに関心を持つことを目指します。

「やっちょる!」

一人ひとりが、人とのつながりの中で健康づくりに取り組むことを目指します。



山口市健康づくり推進キャラクター
けんぞう

(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% | 86%以上 |

【現状と課題】

- 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は年々上昇し、8割を超える値を維持しています。今後とも市民が安心して医療サービスを受けられるよう、市休日・夜間急病診療所の運営や、休日在宅当番医、市内3総合病院の輪番制による二次救急医療等、医療機関間の機能分担が一層円滑となるよう、引き続き連携調整を図っていく必要があります。
- へき地においても、身近な地域で医療サービスを受けられ、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、へき地医療体制を引き続き充実させていく必要があります。
- 健康づくりや医療に関して市民が必要とする情報を、効果的に分かりやすく提供する必要があります。

【目標実現に向けた取組】

市民一人ひとりができること

- 医療と健康に関する情報を積極的に収集し、活用します。
- 医療、福祉、介護サービスについて知り、適切に利用します。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます。

地域、関係団体ができること

- 地域や団体は、それぞれの活動の場で医療、福祉、介護サービスについての情報を提供します。
- 医療機関は、救急医療体制の維持・確保について協力します。

市が取り組むこと

(1) 医療と健康に関する情報発信

- 医療と健康に関する正しい情報について、様々な媒体を活用し、すべての世代に分かりやすく発信します。
- 救急医療体制や相談電話等を周知するとともに、適正受診についての普及啓発を図ります。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の必要性について、周知啓発を図ります。

(2) 救急医療体制の維持・確保

- 関係団体の協力の下、休日及び夜間等の救急医療体制の維持・確保、連携調整に努めます。

(3) へき地医療体制の充実

- へき地診療所の運営や巡回診療の支援等に、引き続き取り組みます。

Ⅱ 食育の推進

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】

| 指 標 | | 基準値 (R4) | 中間評価 目標値 (R9) | 最終評価 目標値 (R16) |
|--|-----|-------------|---------------------|----------------------|
| *以下、P18「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」の評価指標の再掲 | | | | |
| 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% | 85%以上 |
| 朝食を毎日とっている市民の割合 | | 85.4% | 90% | 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% | | |

【現状と課題】

- 小中学生及び成人の約1割は、朝食を欠食している状況です。子どもの健やかな成長、発達や、生活習慣病の発症、重症化の予防、高齢者の低栄養予防やフレイル予防といった、生涯を通じた心身の健康づくりのために、日頃から食への意識を高め、健全な食生活を実現する等、食育を推進していく必要があります。
- 生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイルに応じた、切れ目のない生涯を通じた食育の推進が必要です。

【目標実現に向けた取組】

市民一人ひとりができること

- 家族や仲間と会話しながら、楽しく食事をする時間を増やします。
- 「いただきます」「ごちそうさま」といった食事の際のあいさつを大切にします。
- ゆっくりよく噛んで食べます。
- 料理や家庭菜園、農業・漁業体験等の食体験に積極的に参加し、食への関心を高めます。
- 子どもが買い物や料理などの手伝いを通じて、自分で栄養バランスの良い食事を選び、食材を選んで料理できるよう、働きかけます。
- 季節に応じた行事食^{*}や郷土料理を味わいます。
- 地元でとれた食材を活用します。

(※以下、P18「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」から再掲)

- 朝食の大切さを知り、毎日朝食をとります。
- 栄養バランスの良い食事の重要性を理解し、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べます。

- 野菜や果物の1日の摂取目標量を知り、必要な量をとるよう心がけます。
- 塩分をとり過ぎないように心がけます。
- 自分に適した食事量を知り、適正体重を維持できるよう、体重管理を行います。
- 栄養バランスの良い食事を選び、食材を選んで料理できるようになります。

地域、関係団体ができること

- 保育所等や幼稚園、学校は、行事や給食時間を活用し、みんなでおいしく楽しく食べることや食のマナーを教えます。
- 保育所等や幼稚園、学校は、保護者へ共食の大切さの普及啓発を図ります。
- 保育所等や幼稚園、学校は、成長・発達過程にある子どもにとって、ゆっくりよく噛んで食べることの重要性や具体的な実践方法について、子どもと保護者に周知します。
- 保育所等や幼稚園、学校、地域、食生活改善推進協議会等の団体は、子どもや親子で参加できる食体験の場を設け、食の楽しさを伝え、世代間の交流を図ります。
- 食育ボランティアは、地域、教育機関等において、知識や経験を生かして食育活動を実施します。
- 保育所等や幼稚園、学校、地域、団体は、食育推進の観点から山口県産等の地域の産物を食材として活用し、地産地消*を推進します。
- 保育所等や幼稚園、学校、地域、団体は、行事食や郷土料理等の食文化を若い世代へ伝えます。
- 事業者は、地産地消の取組を実施します。
- 医療機関は、子どもの食べる機能の獲得・発達の重要性と獲得方法について伝えます。

(※以下、P19「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」から再掲)

- 保育所等や幼稚園、学校は、成長・発達過程にある子どもにとっての朝食摂取や栄養バランスの良い食事の重要性について、子どもと保護者への周知啓発を図ります。
- 地域や団体は、朝食の摂取の重要性や栄養バランスの良い食事に関する知識の周知啓発、食体験の機会の提供を行います。
- 事業者は、朝食や野菜の摂取、減塩の必要性等、食に関する情報を提供します。
- 医療機関は、生活習慣病予防のための食生活の重要性について、情報を提供します。

市が取り組むこと

(1) 日々の生活における食育についての実践支援

- 家族や仲間とのコミュニケーションを大切にしながらの楽しい料理や食事の重要性について、周知啓発を図ります。
- 挨拶や食べ方等の食のマナーについて、様々な媒体を通して周知啓発を図ります。
- ゆっくりよく噛んで食べることの重要性や、食材の選び方や切り方、調理法等の具体的な実践方法について、周知啓発を図ります。
- 子どもの食に対する興味や関心を育むため、食体験の重要性について啓発するとともに、食に関する様々な体験活動の機会を提供します。
- 地元の農林水産物に関する情報提供を行うとともに、生産者との交流や調理等の体験の機会を提供します。
- 伝統的な食文化や地場産物を生かした郷土料理の次世代への普及及び継承を図る取組を行います。

(※以下、P19「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」から再掲)

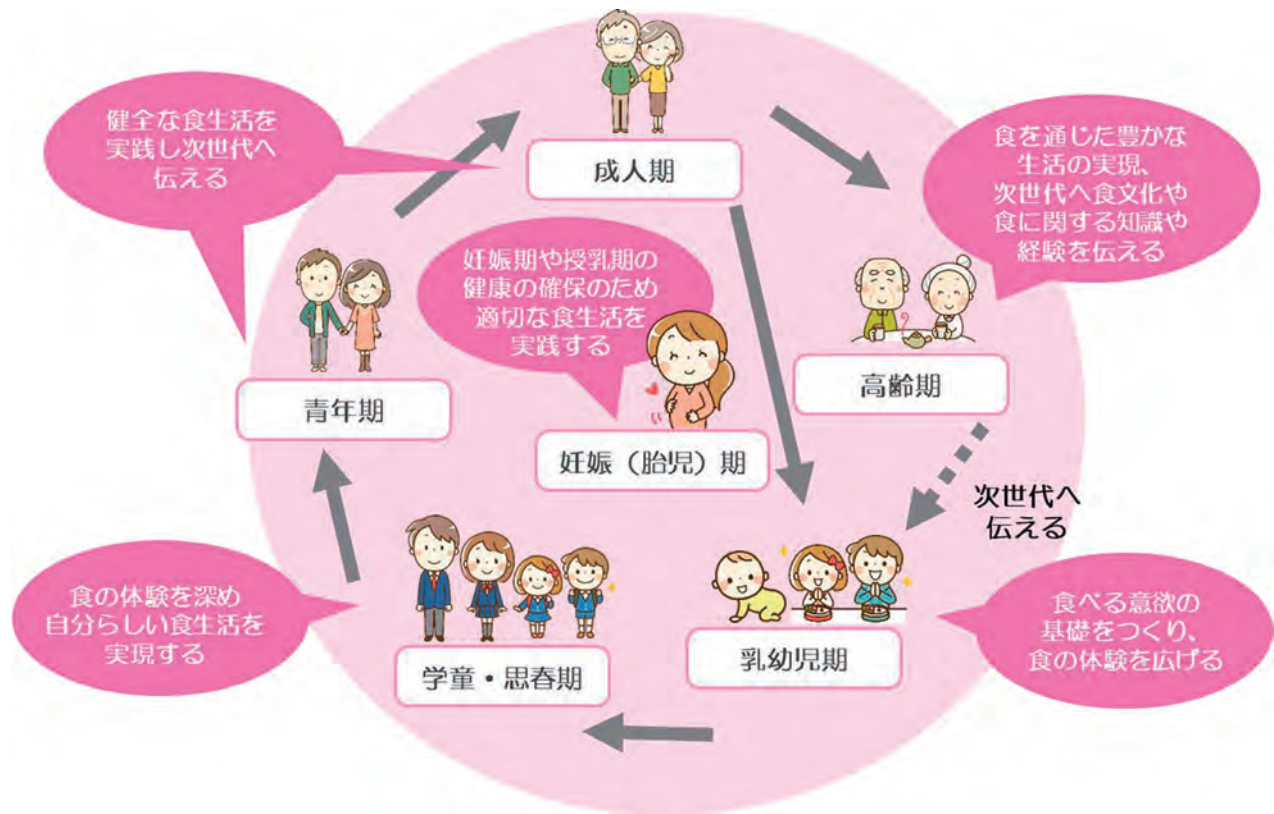
(2) 朝食の摂取の重要性の周知と実践支援

- 保育所等や幼稚園、学校と連携して、子どもと保護者に、子どもの朝食の摂取の重要性と具体的な実践方法について、周知啓発していきます。
- 青壮年期には、朝食摂取の重要性とライフスタイルに応じた具体的な実践方法について、周知啓発していきます。

(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

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる重要性や、野菜・果物の摂取、減塩等、食に関する正しい知識と実践方法について、世代やライフスタイルの特徴に応じた周知啓発を図ります。
- 適正体重を維持するため、自分の身体状態に合った食事の量、内容及び具体的な実践方法について、周知啓発を図ります。
- 世代やライフスタイルを考慮し、総菜や弁当等を活用する際の栄養バランスの良い食事の選択方法について、周知啓発を図ります。
- 高齢期には、フレイルを予防するため、低栄養や骨粗しょう症予防のための食事について、正しい知識の周知啓発を図ります。

◎生涯にわたって実践する食育（国の第4次食育推進基本計画より）



生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です

食育で育てたい「食べる力」

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ①心と身体の健康を維持できる。 | ②食事の重要性や楽しさを理解する。 |
| ③食べ物の選択や食事作りができる。 | ④一緒に食べたい人がいる。(社会性) |
| ⑤日本の食文化を理解し、伝えることができる。 | ⑥食べ物やつくる人への感謝の心 |

農林水産省では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食育の推進を国民運動として展開しています。

毎月19日の「食育の日」は、自分や家族の食生活を見直してみましょう。

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% | 80%以上 |

【現状と課題】

- 食育に関心を持っている市民の割合は7割を超えていますが、男性が低い状況です。食への意識が生涯の健康につながることから、食に関する正しい習慣を身に付け、健全な食生活を送ることができるよう啓発するとともに、食育を日々の生活の中で育まれる身近なものとして捉えることができるよう、食育への関心を高めていく必要があります。
- ライフスタイルが多様化する中で、家庭や個人の努力のみでは健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況が見受けられます。誰もが健全で充実した食生活を実践できるよう、家庭、保育所等、幼稚園、学校、職場、地域等、あらゆる場面において、地域や関係団体が連携した取組が必要です。

【目標実現に向けた取組】

市民・地域、関係団体ができること、市が取り組むこと

(1) 「デジタル食育※」の推進

- 食育を分かりやすく気軽に知ることができるよう、食育動画の公開やソーシャルメディア等を活用した食育情報の発信に取り組みます。
- 食育に無関心な層にも食育が身近なものだと感じてもらえるよう、デジタル技術を活用した働きかけを行います。

(2) 多様な主体が連携した取組

- 家庭、保育所等、幼稚園、学校、職場、地域等のあらゆる場面において、食を楽しみ、食に関する様々な体験を通して健全な食生活の知識と実践方法が身に付くよう、地区組織や関係団体、民間事業者と連携して、普及啓発を図ります。
- 楽しみながら自然に食育に触れることができるよう、地域や団体、民間事業者等が実施するイベント等と協力し、食育に関する啓発を行います。
- 子どもから高齢者まで、世代を超えて食を楽しみ、様々な食体験ができるよう、地域や団体、食育ボランティア等による様々な食育活動を支援します。
- 身近な地域で食育活動を行う食生活改善推進員を養成し、活動を支援します。
- 庁内連携を図り、各種事業において食育の視点を取り入れた取組を行い、情報を共有します。

◎食育マークと食育ピクトグラム

農林水産省では、食育について分かりやすく発信するため、絵文字で表現した食育ピクトグラムと食育マークを作成しています。



1. みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2. 朝ご飯を食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3. バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

4. 太りすぎない やせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

5. よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

6. 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。

7. 災害に備えよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8. 食べ残しをなくそう

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

9. 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

10. 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

11. 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

12. 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育を推進しましょう。





1 計画の推進体制

本計画に掲げる取組を効果的に推進するためには、行政のみならず、市民一人ひとりと、地域や職域、関係団体等の多様な主体が一体となって健康づくりに取り組むことが重要です。そのため、引き続き各主体とより一層の連携を図るとともに、保健分野に限らず、関係する担当課と連携、協力しながら、市民の健康づくりを進めていきます。

また、市民一人ひとりが日常生活の中で主体的に健康づくりに取り組んでいけるよう、本計画を市報や市ウェブサイト、各種保健事業等のあらゆる機会等を通じ広く周知することで、市民の健康づくりへの意識を高めていきます。

2 計画の進行管理

(1) 計画の評価

本計画の取組を円滑に推進していくために、市民や関係団体、有識者で構成する「山口市健康づくり推進協議会」の意見も踏まえた幅広い視点で、毎年度の進捗状況を指標の達成度で評価していきます。また、計画の進捗状況や国、県の動向、社会経済情勢の変化や多様化するニーズを踏まえ、随時必要な見直しを行います。

(2) 計画の指標

| 指 標 | 基準値 (R4) | 目標値 (R16) | 資料 |
|---|-------------|--------------|----|
| 全体 | | | |
| 自分が健康だと思う市民の割合 | 75.6% | 80%以上 | ① |
| 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 | | | |
| 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%以上 | ① |
| 朝食を毎日とっている市民の割合 | 85.4% | 90%以上 | ① |
| 朝食を欠食する子どもの割合 | 小学生 | 0に 近づける | ② |
| | 中学生 | | |
| (2) 身体活動・運動 | | | |
| 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%以上 | ① |
| 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%以上 | ① |
| (3) こころの健康 | | | |
| 睡眠による休養が十分にとれている市民の割合 | 67.3% | 75%以上 | ① |
| 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%以上 | ① |
| (4) 歯・口腔 | | | |
| 1年間で歯科健診を受けた市民の割合 | 42.8% | 50%以上 | ① |
| (5) たばこ | | | |
| たばこを吸っている市民の割合 | 9.8% | 9%以下 | ③ |
| たばこを吸っている妊婦の割合 | 2.0% | 0に 近づける | ④ |
| (6) アルコール | | | |
| 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%以下 | ③ |
| (7) 検(健)診受診と健康管理 | | | |
| 1年に1回健診を受けている市民の割合 | 74.0% | 80%以上 | ① |
| 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 | | | |
| 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%以上 | ① |
| (2) 地域医療の推進 | | | |
| 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%以上 | ① |
| II 食育の推進 | | | |
| 1 食育を通じた心身の健康づくり | | | |
| * 「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」の評価指標の再掲 | | | |
| 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%以上 | ① |
| 朝食を毎日とっている市民の割合 | 85.4% | 90%以上 | ① |
| 朝食を欠食する子どもの割合 | 小学生 | 0に 近づける | ② |
| | 中学生 | | |
| 2 食育を支える環境づくり | | | |
| 食育に関心を持っている市民の割合 | 76.0% | 80%以上 | ① |

- 【資料】① (市) まちづくりアンケート*
 ② (県) 食育アンケート
 ③ (市) 国民健康保険特定健康診査質問票
 ④ (市) 妊娠届出アンケート

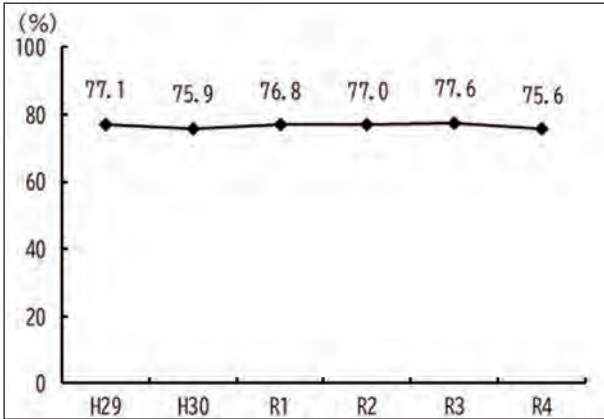
資料編1 本市の健康に関する現状



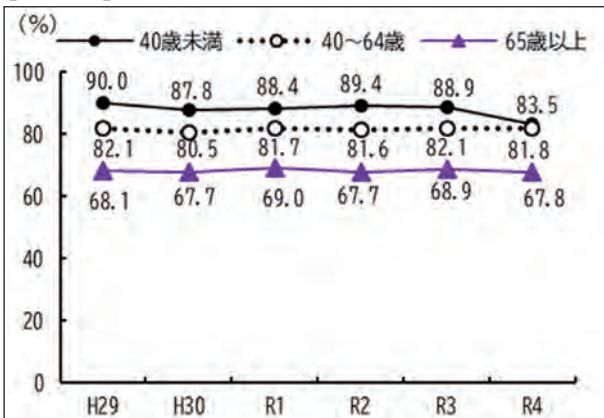
■自分が健康だと思う市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート)

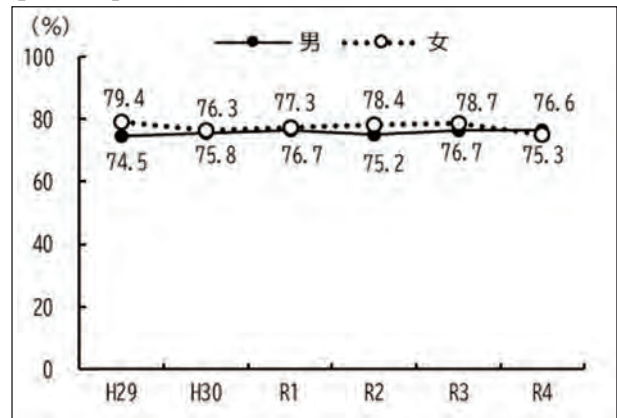
【全体】



【年代別】



【男女別】



- 自分が健康だと思う市民の割合は、7割を超える値を維持しています。年代別では65歳以上が低い状況です。男女の差は、ほぼありません。

I 健康づくりの推進

1 市民の主体的な健康づくり

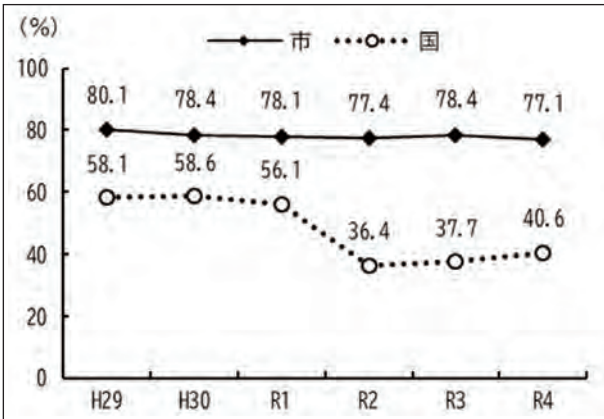
(1) 栄養・食生活

(第5章 P18)

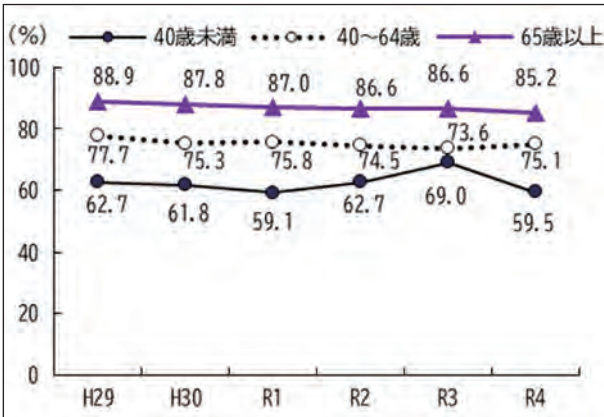
■主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート、国/食育に関する意識調査：農林水産省)

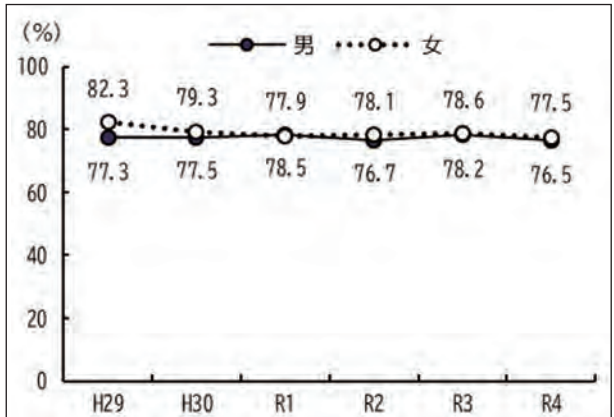
【全体】



【年代別】



【男女別】

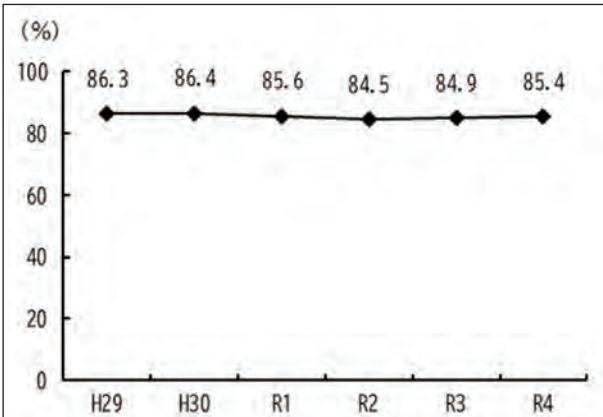


- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている市民の割合は、約8割の横ばいを維持しており、国と比較すると実践割合は高い状況です。
- 年代別では40歳未満の青年期で、栄養バランスの良い食事の実践割合が、低い状況です。男女の差は、ほぼありません。

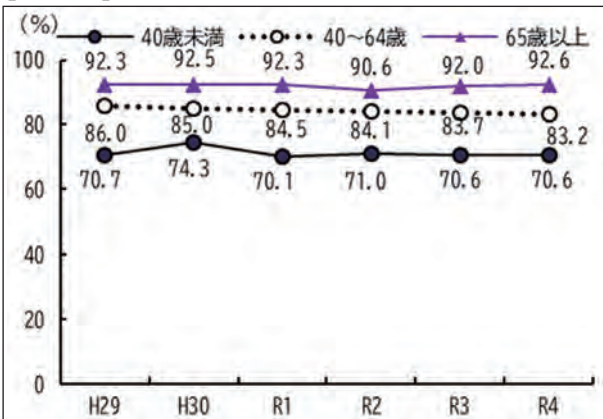
■朝食を毎日とっている市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート)

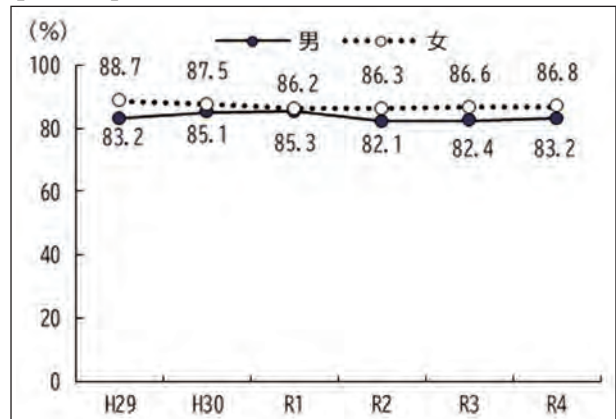
【全体】



【年代別】



【男女別】



- 朝食を毎日とっている市民の割合は、8割以上を維持していますが、年代別では40歳未満の青年期の実践割合が低く、男性の方がわずかに低い状況です。

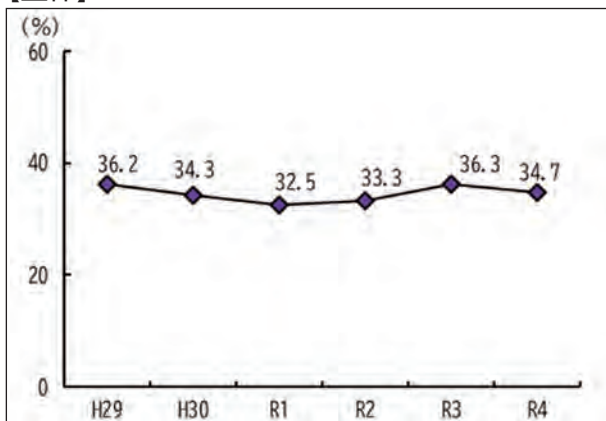
(2) 身体活動・運動

(第5章 P21)

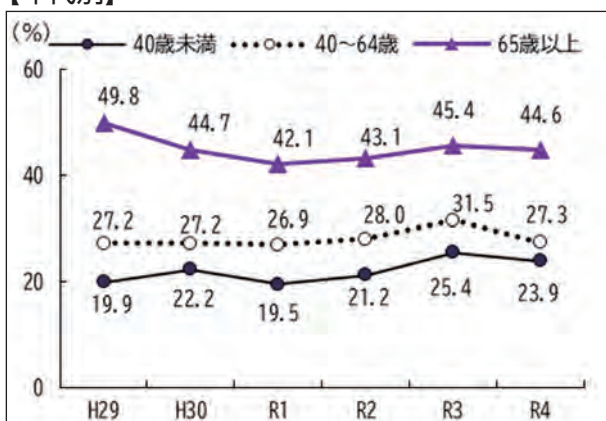
■30分・週2回以上の運動を1年以上継続している市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート)

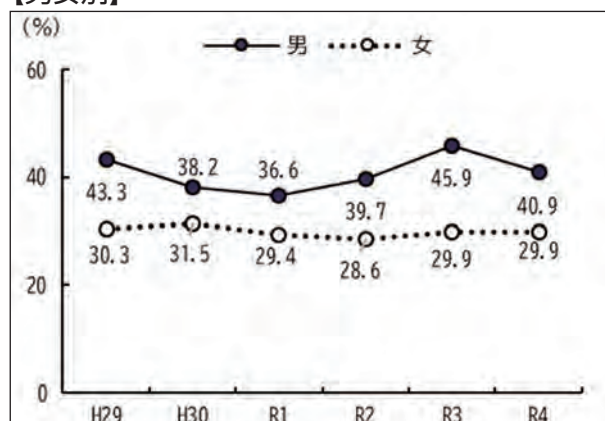
【全体】



【年代別】



【男女別】

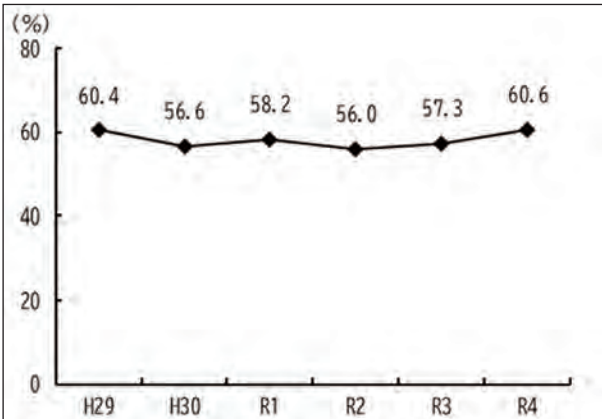


- 30分・週2回以上の運動を1年以上継続している市民の割合は、約3割の横ばいで推移しています。年代別では65歳未満の青壮年期の実践割合が低く、女性の方が低い状況です。

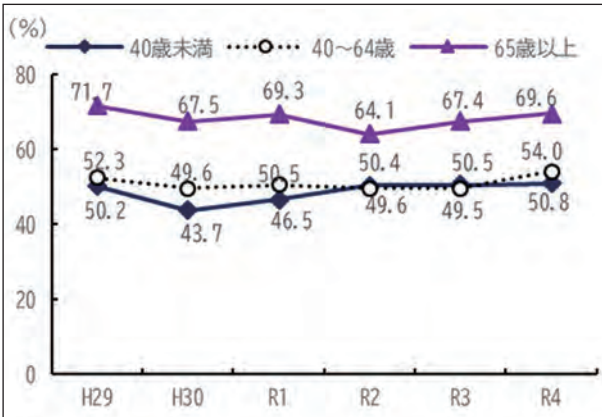
■日常生活で毎日60分くらい体を動かしている市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート)

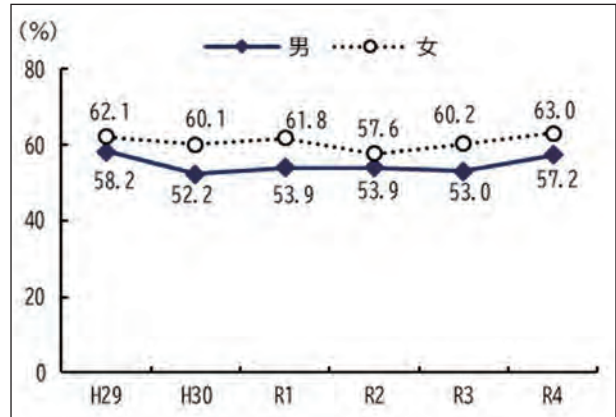
【全体】



【年代別】



【男女別】



- 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は、約6割の横ばいで推移しています。年代別では65歳未満の青壮年期の実践割合が低く、男性の方が低い状況です。

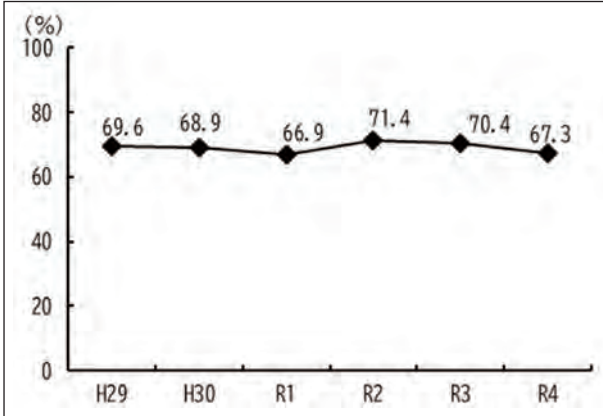
(3) こころの健康

(第5章 P24)

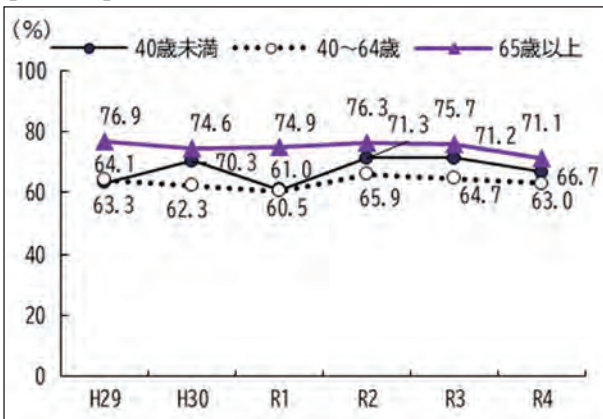
■睡眠による休養が十分とれている市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート)

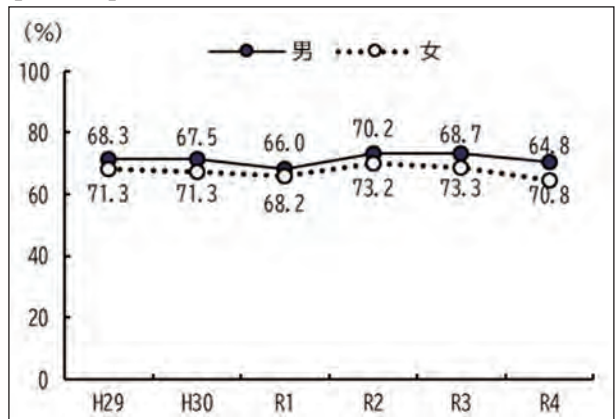
【全体】



【年代別】



【男女別】



- 睡眠による休養が十分とれている市民の割合は、約7割の横ばいで推移しています。年代別では65歳未満が低い状況です。男女間に大きな差は見られません。

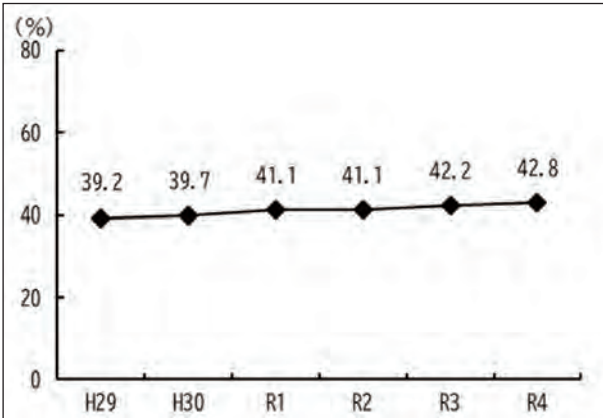
(4) 歯・口腔

(第5章 P27)

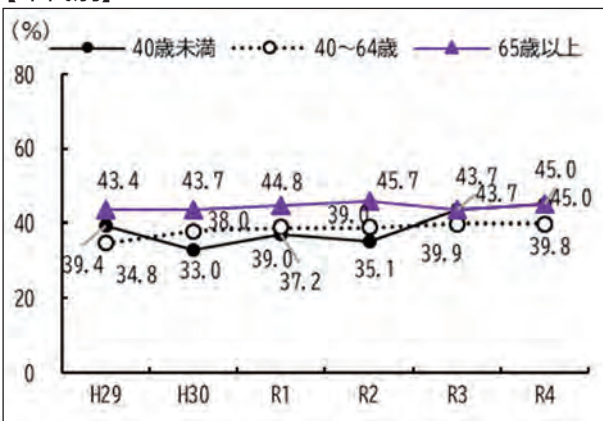
■1年間で歯科健診を受けた市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート)

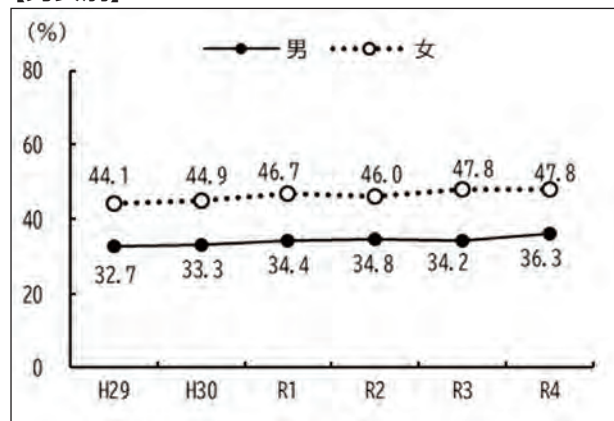
【全体】



【年代別】



【男女別】



- 1年間で歯科健診を受けた市民の割合は、約4割で増加傾向です。年代間に大きな差はありませんが、女性に比べ男性が低い状況です。

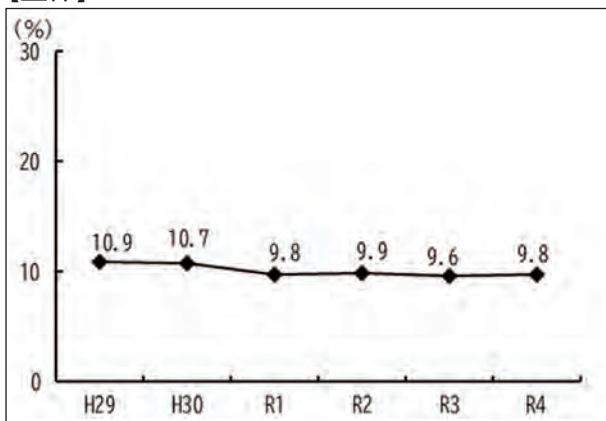
(5) たばこ

(第5章 P29)

■たばこを吸っている市民の割合

(資料：山口市国民健康保険特定健康診査質問票)

【全体】



- たばこを吸っている市民の割合は、10%前後の横ばいで推移しています。

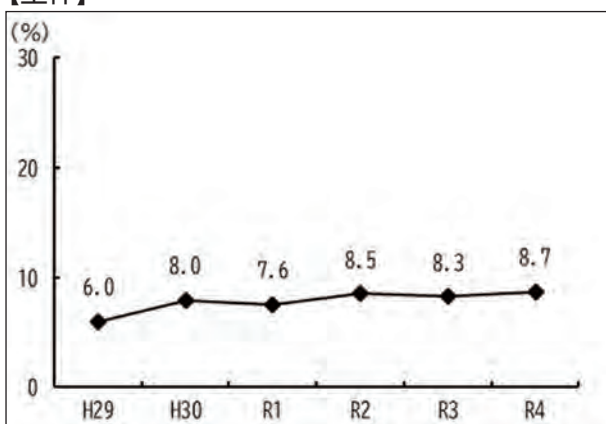
(6) アルコール

(第5章 P31)

■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

(資料：山口市国民健康保険特定健康診査質問票)

【全体】



- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、約8%の横ばいで推移しています。

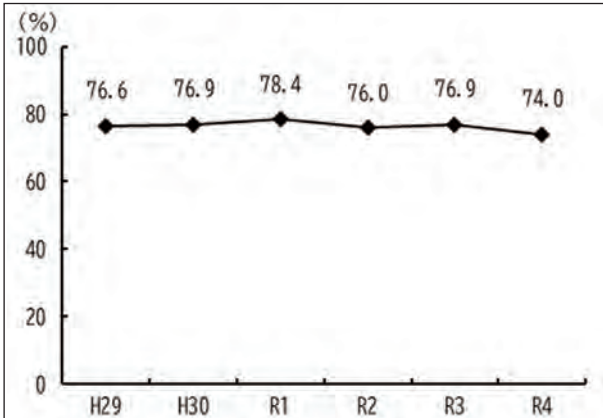
(7) 検(健)診受診と健康管理

(第5章 P33)

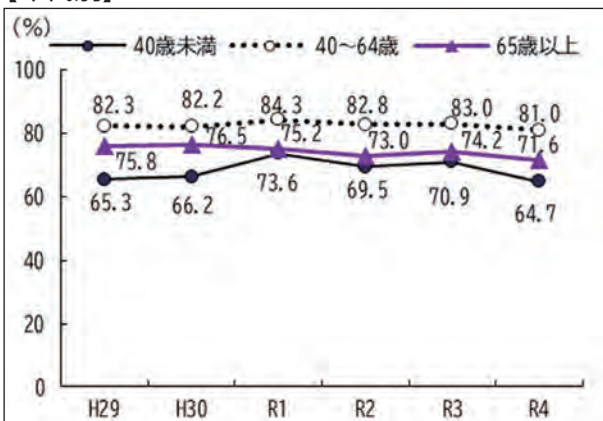
■1年に1回健康診査を受けている市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート)

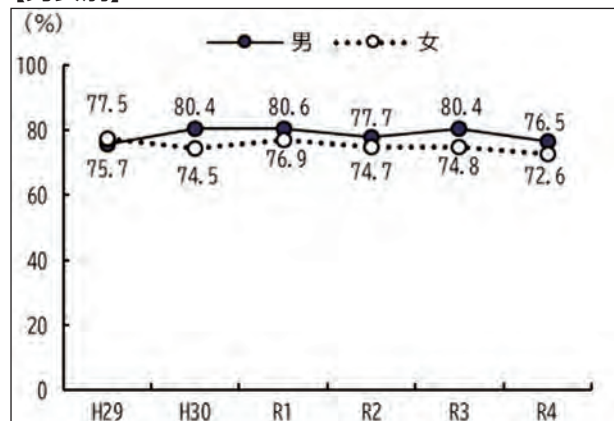
【全体】



【年代別】



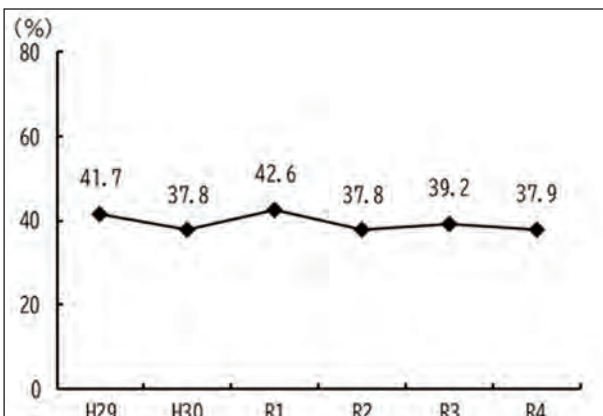
【男女別】



■5種のがん検診の平均受診率（胃、肺、大腸、乳、子宮）

(40歳以上69歳以下 ※子宮がん検診は20歳以上69歳以下)

(資料：山口市まちづくりアンケート)



- 1年に1回健康診査を受けている市民の割合は、7割以上を維持し、横ばいで推移しています。40歳未満と65歳以上が低く、女性の方がわずかに低い状況です。
- 5種のがん検診の平均受診率は、約4割の横ばいで推移しています。

2 健康づくりを支える環境づくり

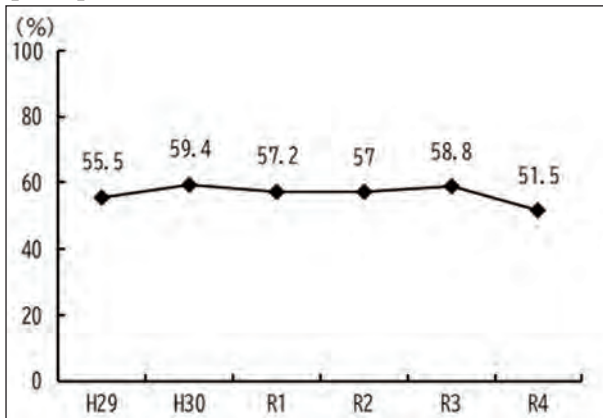
(1) 多様な主体が連携した取組

(第5章 P35)

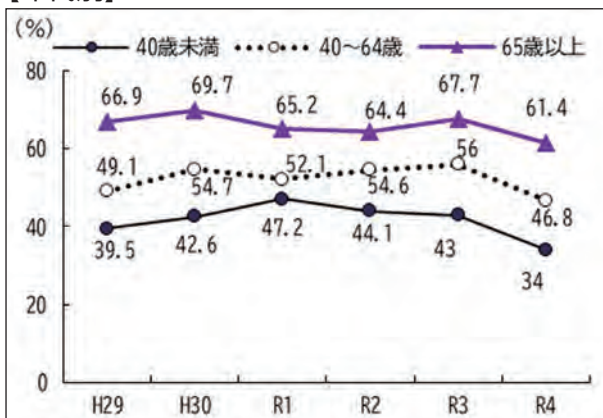
■日頃から健康や介護予防のためにやっていることがある市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート)

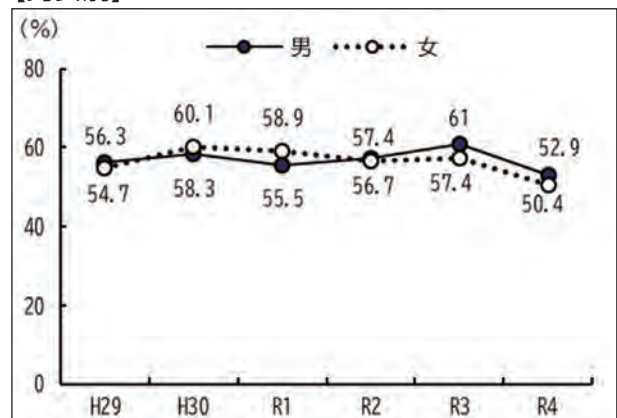
【全体】



【年代別】



【男女別】



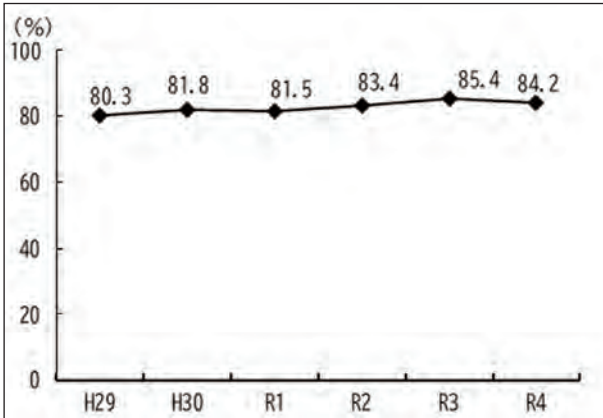
- 日頃から健康や介護予防のためにやっていることがある市民の割合は、約5割の横ばいで推移しています。40歳未満の実践割合が低く、男女の差はほぼありません。

(2) 地域医療の推進

(第5章 P37)

■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 (資料:山口市まちづくりアンケート)

【全体】



- 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は年々上昇し、8割を超える値を維持しています。

Ⅱ 食育の推進

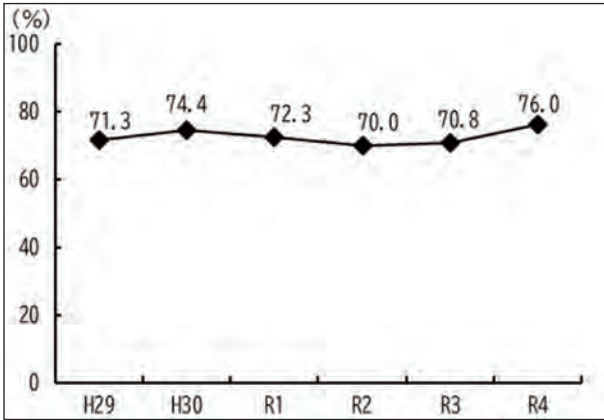
2 食育を支える環境づくり

(第5章 P42)

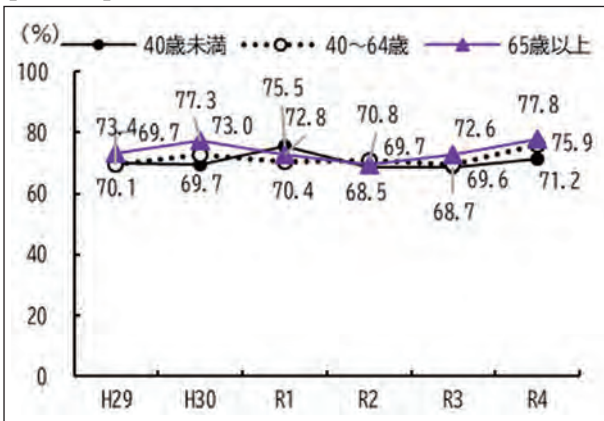
■食育に関心を持っている市民の割合

(資料：山口市まちづくりアンケート)

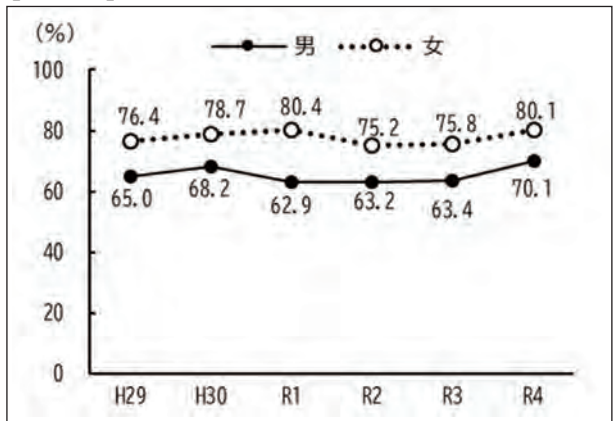
【全体】



【年代別】



【男女別】



- 食育に関心を持っている市民の割合は、7割以上を維持しています。世代間に大きな差はありませんが、女性に比べて男性が低い状況です。

資料編2 策定の経過



| 時期 | 内容 |
|-----------------------|---|
| 令和5年2月9日 | 令和4年度第2回山口市健康づくり推進協議会 ・次期計画の策定について |
| 令和5年6月29日 | 令和5年度第1回山口市健康づくり推進協議会 ・現行計画の評価について ・次期計画策定方針（案）について ・次期計画策定スケジュールについて |
| 令和5年8月31日 | 令和5年度第2回山口市健康づくり推進協議会 ・「(仮称) 山口市健康づくり・食育推進計画」策定ワーキングの設置について ・「(仮称) 山口市健康づくり・食育推進計画」の骨子（案）について |
| 令和5年 9月12日、13日 | 計画策定ワーキング Ⅰ 健康づくりの推進 Ⅱ 食育の推進 |
| 令和5年10月 | 有識者への意見聴取 |
| 令和5年11月2日 | 令和5年度第3回山口市健康づくり推進協議会 ・「山口市健康づくり計画」素案について |
| 令和5年 11月28日~12月28日 | 市民意見公募（パブリックコメント） |

01
計画の概要

02
本市を取り巻く状況

03
前計画の取組と評価

04
計画の基本的な考え方

05
取組の展開

06
計画の推進に向けて

資料編

資料編3 関係要綱



1 山口市健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 山口市民の健康づくり活動を推進・普及するため、山口市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、第1条の目的を達成するため、次に掲げる事項を行う。

- (1) 健康づくり等の計画に関すること
- (2) 関係諸団体の強化育成、連絡調整に関すること
- (3) 健康づくりに関する普及啓発に関すること
- (4) 行政、各種機関の行う健康づくりの業務支援に関すること
- (5) その他目的達成のため必要と認められる事項

(組織)

第3条 協議会の委員の任期は2年とし、25人以内で構成する。

- 2 委員は、市長が委嘱する。
- 3 委員が欠けたときの補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(役員)

第4条 協議会に次の役員を置く。役員の任期は2年とし、再任を妨げない。役員は委員の互選とする。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 1名

- 2 役員が欠けたときの補欠役員の任期は、前任者の残任期間とする。

(役員職務)

第5条 会長は、協議会を代表し会務を総理する。

- 2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し議長となる。

- 2 会議は、年1回以上開催し、過半数の出席をもって成立する。
- 3 議事は、出席者の過半数をもって決し、可否同数の時は、議長の決するところによる。
- 4 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて、意見を聴くことができる。

(委員会)

第7条 第2条の事項を円滑効率的に行うため、協議会に委員会を置くことができる。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康福祉部健康増進課内において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、平成17年10月1日から施行する。

(経過措置)

- 2 この要綱の施行の日の前日までに、合併前の山口市健康づくり推進協議会設置規約（山口市制定）小郡町健康づくり推進協議会設置要綱（小郡町制定）秋穂町健康づくり推進協議会規約（秋穂町制定）阿知須町健康づくり推進協議会規則（阿知須町制定）徳地町健康づくり推進協議会設置条例及び設置に関する規定（昭和55年条例第7号）の規定によりなされた手続その他の行為は、それぞれこの要綱の相当規定によりなされたものとみなす。

(任期の特例)

- 3 第4条、第5条の規定にかかわらず、この要綱施行後の最初の任期は平成18年3月31日までとする。

附 則

この要綱は、平成19年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成25年9月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

資料編4 用語説明



【あ行】

| 用語 | 説明 |
|----------|---|
| インセンティブ | 意欲を引き出すことを目的に、外部から与えられる刺激のこと。疾病予防や健康づくりの積極的な取組に対して提供される、健康グッズや社会的な表彰、金券、ポイント、お得なサービス等をいう。 |
| 運動 | 身体活動のうち、体力の維持・向上を目的に、計画的・意図的に実施し、継続性のある活動 例：ジムやフィットネスクラブで行うトレーニングやエアロビクスなど、テニス・サッカー・バスケットなどのスポーツ、余暇時間の散歩や活発な趣味など |
| オーラルフレイル | うまく噛めない、むせる等の、歯と口の機能のささいな衰えのこと |

【か行】

| 用語 | 説明 |
|-----------------|--|
| 共食 | 家族や友人、親戚など、誰かと一緒に食事をとること |
| 行事食 | 季節毎の行事やお祝いの日食べる特別な料理 |
| 健康格差 | 地域や社会経済状況の違いにより生じる集団における健康状態の差 |
| 健康寿命 | 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間 |
| 健康日本21（第三次） | 国が、国民の健康の増進の総合的な推進を図るため、令和6年度からの新たな国民健康づくり運動に当たり策定した基本的な方針 |
| 健康やまぐち21計画（第3次） | 県が令和6年3月に策定した、県民の健康づくりを推進するための計画 |
| ゲートキーパー | 地域や職場等、身近なところで、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人 |
| 口腔機能 | 噛む・飲み込むという食べる機能や、話したり、表情をつくったりする口の働きのこと |
| 更年期 | 閉経の前後約5年ずつの10年くらいの期間で、個人差はあるが、一般的には45～55歳頃 |

【さ行】

| 用語 | 説明 |
|----------|--|
| 主食・主菜・副菜 | 1食単位の料理の組み合わせのこと。主食は、ごはん、パン、めん類等で、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。主菜は、魚や肉、卵、大豆製品等を使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含む。副菜は、野菜等を使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維等を多く含む。 |
| 受動喫煙 | 身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと |

| | |
|-----------|---|
| 食育ボランティア | 食に関する様々な知識や技術、経験を有し、市民の食育活動の推進に向け、保育所や幼稚園、学校、地域活動の場において、料理作り等の食体験、紙芝居、エプロンシアター等の食育活動を、ボランティアとして実践する人のこと |
| 新興感染症 | 未知の病原体による新たな感染症、または新たに感染症であることが解明された疾患で、局地的にあるいは国際的に公衆衛生上の問題となる感染症のこと |
| ソーシャルメディア | インターネットを利用して誰でも手軽に情報を発信し、相互のやりとりができる双方向の媒体のこと。代表的なものとして、ブログ、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）、動画共有サイト、メッセージングアプリがある。 |
| 食体験 | 家庭での日常的な手伝いや家庭菜園づくり、農業体験、行事食を味わう体験等、生産過程から食事作りまでの食に関する幅広い体験 |
| 身体活動 | 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作 |
| 青壮年期 | 18歳から39歳までの青年期と、40歳から64歳までの壮年期を合わせた世代 |

【た行】

| 用語 | 説明 |
|---------------|--|
| 第二次山口市総合計画 | 本市が目指す将来都市像、まちづくりの基本的な方向、取組を進める施策などを示す計画として、平成30年3月に策定したもの。計画構想は、令和9年度までの10年間とし、基本計画を前期5年間、後期5年間としている。 |
| 第4次食育推進基本計画 | 国が令和3年3月に策定した、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための計画 |
| 第4次やまぐち食育推進計画 | 県が令和6年3月に策定した、県民の生涯にわたる健全な食生活、食育を総合的かつ計画的に推進するための計画 |
| 多量飲酒 | 純アルコール量が1日平均60g以上の飲酒 |
| 地域づくり協議会 | 自治会を中心に様々な団体が連携して地域づくりに取り組む主体の総称。市内21地域のすべてで、組織化されている。 |
| 地産地消 | 地域で生産された農林水産物を、その地域で消費すること |
| 適正飲酒 | 節度ある適度な飲酒量や飲酒のペース、頻度等、心身の健康のための正しいお酒の飲み方のこと |
| デジタル食育 | ホームページによる食育情報の発信や学校現場でのタブレットを活用した食育、食育動画の作成・公開等、デジタル技術を活用して効果的に行う食育活動 |
| 特定健康診査（特定健診） | 医療保険者が40歳から74歳までの被保険者を対象に、メタボリックシンドローム*や高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病を早期に発見し、早期対策に結び付けるために行う健康診査 |
| 特定保健指導 | 特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方と判断された者に対して行う、生活習慣改善のための保健指導 |

【は行】

| 用語 | 説明 |
|------|--|
| 平均寿命 | 0歳における平均余命のこと。0歳の子どもが、平均であと何年生きられるかを表している。 |
| フレイル | 加齢により心身が老い衰えた状態のこと |

【ま行】

| 用語 | 説明 |
|--------------|---|
| メタボリックシンドローム | 内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、心臓病や脳卒中等になりやすい病態のこと |

【や行】

| 用語 | 説明 |
|---------------|--|
| やまぐち健幸アプリ | 歩数等の記録でポイントが貯まる県公式のスマートフォン用アプリ |
| 山口市元氣いきいき条例 | 一人ひとりの健康づくりの取組を促進することを前提に、健康づくりを特定の分野のみの課題ではなく、社会共通の課題として捉え、個人の取組を支える環境づくりを進めるため、本市が平成25年4月に施行した条例 |
| 山口市まちづくりアンケート | 18歳以上の市民を対象に、市民生活等の現状や本市の施策に対する市民の満足度・重要度を把握し、今後のまちづくりに生かしていくことを目的に、本市が毎年実施している調査 |
| 要介護状態 | 身体上または精神上の障がいがあるため、日常生活における基本的な動作の全部または一部について、常時介護を要すると見込まれる状態 |

【ら行】

| 用語 | 説明 |
|----------------------|--|
| ライフコースアプローチ | 現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、胎児期から老齢期に至るまでの一生を通じ、継続的に取り組む健康づくりのこと |
| ライフステージ | 一生における各段階のこと。年齢によって「乳幼児期」「青壮年期」「高齢期」等に分けられる。 |
| ロコモティブシンドローム（運動器症候群） | 運動器の障がいのため、立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態のこと |

【英数単語】

| 用語 | 説明 |
|----------------|---|
| SDGs（エスディージーズ） | 持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）の略称で、2015年に国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す17の国際目標 |

令和6年(2024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 083-921-2672

Email kenko@city.yamaguchi.lg.jp

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

