

Ⅱ 食育の推進

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。



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	市民一人ひとりができること(抜粋)	地域・関係団体ができること(抜粋)
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	<ul style="list-style-type: none">●家族や仲間と楽しく食事をとる時間を増やします。●食事の際のあいさつを大切にします。●食体験に積極的に参加し、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。●地元でとれた食材を活用します。	<ul style="list-style-type: none">●共食の大切さや食事のマナーの普及啓発を図ります。●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。●行事食や郷土料理等の食文化を、若い世代へ伝えます。●食育推進の観点から、地産地消を推進します。

評価指標	基準値(R4)	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(再掲)	77.1%	85%以上
朝食を毎日とっている市民の割合(再掲)	85.4%	90%以上
朝食を欠食する子どもの割合(再掲)	小学生 12.6%	0に近づける
	中学生 14.9%	

2 食育を支える環境づくり

みんなで取り組む目標	市民一人ひとり、地域・団体ができること(抜粋)
食育に関心を持ち、みんなで食育を進めよう	<ul style="list-style-type: none">●食育が身近なものだと感じてもらえるよう、動画やソーシャルメディア等のデジタル技術を活用した食育情報の発信に努めます。●各主体が連携し、食育に関する取組の普及啓発や食体験の場の提供を行い、世代を超えて食を楽しみ、自然に食育に触れる機会をつくれます。



評価指標	基準値(R4)	目標値(R16)
食育に関心をもっている市民の割合	76.0%	80%以上

Ⅰ 計画の推進体制

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、地域や職域、関係団体等の多様な主体がより一層の連携を図り、市民の健康づくりを進めていきます。

発行 山口市 令和6(2024)年3月
編集 山口市健康福祉部健康増進課
〒753-0079 山口市糸米二丁目6番6号
TEL.(083)921-2666 FAX.(083)921-2672

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

概要版

計画期間 令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

基本理念

「健康都市やまぐち」の実現

市民一人ひとり、地域・関係団体ができるところに取り組み、健康づくりと食育をすすめていきます。

Ⅰ 健康づくりの推進

- 1 市民の主体的な健康づくり
- 2 健康づくりを支える環境づくり

Ⅱ 食育の推進

- 1 食育を通じた心身の健康づくり
- 2 食育を支える環境づくり



山口市健康づくり推進キャラクター
けんぞう

基本理念 「健康都市やまぐち」の実現

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

ライフコースアプローチを踏まえた視点

- 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
(2)地域医療の推進

Ⅱ 食育の推進

- 1 食育を通じた心身の健康づくり
- 2 食育を支える環境づくり

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

計画の評価指標

自分が健康だと思う市民の割合

基準値(R4)

75.6%

目標値(R16)

80%以上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

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きます。

女性ホルモンの変化とその影響について知り、生涯にわたる健康づくりに取り組みましょう。



女性

健康な次世代を育むために、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。



子ども

元気な体をつくるため、健康に良い生活習慣を身に付け、楽しく体を動かしましょう。

骨粗しょう症やロコモティブシンドロームを予防するために、若いうちから、ウォーキングや筋トレ、ストレッチ等に取り組みましょう。



高齢者

I 健康づくりの推進

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、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。



1 市民の主体的な健康づくり

	みんなで取り組む目標	市民一人ひとりができること(抜粋)	地域・関係団体ができること(抜粋)	評価指標	基準値(R4)	目標値(R16)
栄養・食生活	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	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食の大切さを知り、朝食を毎日とります。 ●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、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。 ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食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。 ●生活習慣病予防のための食生活の重要性について伝えます。 	主食・主菜・副菜を組み合わせ、食事を1日2回以上食べている市民の割合	77.1%	85%以上
				朝食を毎日とっている市民の割合	85.4%	90%以上
				朝食を欠食する子どもの割合	小学生 12.6% 中学生 14.9%	0に近づける
身体活動・運動	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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもから高齢者まで楽しく体を動かす機会をつくれます。 ●スポーツの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みます。 	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
				日常生活で60分くらい体を動かしている市民の割合	60.6%	65%以上
こころの健康	質のよい睡眠と休養をとって、こころの健康を保とう	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠による休養を十分にとります。 ●メディアと上手に付き合います。 ●自分なりのストレス解消法や生きがいを見つけ、ストレスと上手に付き合います。 ●不安や悩みをひとりで抱えずに、相談します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●こころの健康づくりの重要性を伝えます。 ●周囲の人のこころの不調に早く気づき、早期の相談、支援へとつなげます。 	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
				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
歯・口腔	定期健診と毎日のケアで、歯とお口の健康を守ろう	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい歯磨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。 ●定期的に歯科健康診査や歯科保健指導を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯・口腔の健康の重要性や正しい歯磨きの方法を伝えます。 ●子どもが食べる機能を獲得できるよう、よく噛んで食べることの重要性や定期健診の必要性を伝えます。 	1年間で歯科健診を受けた市民の割合	42.8%	50%以上
たばこ	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	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの健康への影響を理解します。 ●未成年者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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの健康への影響について、周知啓発を図ります。 ●受動喫煙の防止に取り組めます。 	たばこを吸っている市民の割合	9.8%	9%以下
				たばこを吸っている妊婦の割合	2.0%	0に近づける
アルコール	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	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコールの健康への影響を理解します。 ●未成年者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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	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
検(健)診受診と健康管理	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	<ul style="list-style-type: none"> ●自身の健康に関心を持ち、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●声をかけ合い、誘い合って、検(健)診を受診します。 ●検(健)診の受診勧奨を行います。 	1年に1回健診を受けている市民の割合	74.0%	80%以上

2 健康づくりを支える環境づくり

	みんなで取り組む目標	市民一人ひとりができること(抜粋)	地域・関係団体ができること(抜粋)	評価指標	基準値(R4)	目標値(R16)
多様な主体が連携した取組	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	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や友人、地域や職域等、あらゆる場において互いに支え合えるよう、人と人とのつながりや絆を深めます。 ●各主体と連携し、地域の特性を生かした健康づくり活動に取り組めます。 ●健康づくりに関する情報発信を行うとともに、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れます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	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
地域医療の推進	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	<ul style="list-style-type: none"> ●医療と健康に関する情報を収集し、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	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