

令和6年度保健事業計画

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 3
- (3) こころの健康 4
- (4) 歯・口腔 5
- (5) たばこ 6
- (6) アルコール 7
- (7) 検(健)診受診と健康管理 8

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 10
- (2) 地域医療の推進 12

II 食育の推進

- 1 食育を通じた心身の健康づくり 13
- 2 食育を支える環境づくり 14

(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%		

【取組の方向性】

- ・ 朝食摂取の重要性の周知と実践支援を行います。
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事や、野菜・果物の摂取、減塩等、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を行います。
- ・ 適正体重を維持しフレイルを予防するため、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。

【主な取組】

(1) 朝食や野菜摂取等に関する普及啓発

- ・ 朝食摂取の重要性や具体的な実践方法について、朝食啓発リーフレット「やまぐち朝ごはんナビ」をライフステージの節目となる小・中学1年生となる仮入学時、高校1年生に配付。保育所等や学校、食育ボランティアとも連携して周知啓発
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、最も揃えにくい副菜(いわゆる野菜)の摂取を促すため、野菜摂取を啓発するリーフレット「やまぐちお野菜ナビ」を活用して、青壮年期を中心に周知啓発
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践率が低い朝食や昼食(弁当)を栄養バランスよく食べられるよう、晩ごはんのおかずを多めに作って朝ごはんやお弁当のおかずになる簡単レシピ動画を市ウェブサイトに掲載

(2) ぼく・わたしのお料理コンクール

- ・ 子どもが、自らの食事に興味を持ち、朝食の大切さに気付き、自分で朝食を作ることができるよう令和6年度は「自分でできたよ！朝ごはん」をテーマに、小中学生から募集

(3) 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進めるため、集会活動や対話訪問活動による食生活改善の普及啓発活動を委託

(4) 民間事業所との食環境整備事業

- ・ 令和5年度ぼく・わたしのお料理コンクール（テーマ「野菜を使った2つの食材でできるお弁当のおかず」）の入賞作品を地域包括連携協定締結企業（丸久株式会社）で商品化し、総菜として販売（令和6年7月）

※Instagramによる周知

7月16日

第18回ぼく・わたしのお料理コンクールの入賞作品を商品化！

第18回
ぼく・わたしのお料理コンクール

野菜を使った
2つの食材でできる
お弁当のおかず

1日に摂りたい
野菜の1/2が
とれる！

にんじんPAMPAM

かぼちゃとごぼう
コロコロ

カルシウムたっぷり
小松菜いため

アルク・丸久・サンマートで、
「山口市お料理コンクール2023
おかずセット」 として販売決定！

(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

【取組の方向性】

- ・ 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を行います。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活動を紹介します。
- ・ 身体活動・運動の習慣化を支援します。
- ・ 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を行います。

【主な取組】**(1) 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、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て事業を周知
- ・ やまぐち健幸アプリを引き続き活用

(2) ウォーキングに関する実践支援と情報発信

- ・ 市内各地域で、正しいウォーキングの方法を学ぶ教室を開催(5回開催予定)
- ・ 市ウェブサイト上でPDF化した各地区のマップを公開(市内21地域98コース)
- ・ ウォーキング教室等で、ウォーキングマップを活用した啓発を実施

(3) 運動に関する普及啓発

- ・ 青年期、壮年期の世代が、活動量アップや運動の動機づけとなるよう、啓発リーフレット「大人のカラダ弱点解決ブック。」を配布、市ウェブサイトに掲載したデジタル版で啓発

(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

【取組の方向性】

- ・ 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周知啓発を行います。
- ・ こころの健康を保つための正しい知識について情報提供を行います。
- ・ 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、相談窓口の周知啓発や、関係機関等と連携した支援を行います。
- ・ ゲートキーパーの養成等、自殺対策を推進します。

【主な取組】**(1) こころの健康づくりに関する健康教育**

- ・ 保健師による、こころの健康に関する健康教育、周知活動を、地区サロン等で実施

(2) こころの健康づくり講演会

- ・ こころの健康づくりや自殺予防等に関する講演会を開催
※令和6年度テーマ「中高生の心の健康づくり」

(3) ゲートキーパー養成講座の実施

- ・ 地域においてゲートキーパー養成講座を実施

(4) こころの健康づくりに関する普及啓発

- ・ 地域、職域等での山口市こころの健康情報サイト及び相談窓口の周知
- ・ 市報、地域情報紙、市ウェブサイト等の広報媒体に、こころの健康に関する記事を掲載し、啓発

(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

【取組の方向性】

- ・ 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を行います。
- ・ 歯科健康診査受診の必要性の周知、環境整備を行います。

【主な取組】**(1) 歯・口腔の健康づくりに関する周知啓発**

- ・ 市報、市ウェブサイト等を活用した歯・口腔の健康づくりに関する情報の普及啓発
- ・ 地域のサロンや健康相談会におけるオーラルフレイルに関する啓発

(2) 成人歯科保健事業【拡充】

- ・ 歯周疾患健康診査を実施。対象年齢を拡充
対象：20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の市民

(3) 妊産婦歯科保健事業

- ・ 妊産婦歯科健康診査を実施
対象：妊婦、産婦（出産の1年後まで）

(4) 母子歯科保健事業

- ・ 地域の育児学級等で、虫歯予防教室を開催
- ・ 育児相談や幼児健診時に歯科保健指導を実施

(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

【取組の方向性】

- ・ 喫煙による健康への影響と禁煙の必要性、受動喫煙防止のための取組について、あらゆる世代へ周知啓発を行います。

【主な取組】

(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

- ・ 市報、市ウェブサイト、SNSやアプリ等を活用した情報提供
- ・ 世界禁煙デー、禁煙週間に関連した情報提供
- ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する周知
- ・ 妊産婦とその家族を対象に、禁煙、受動喫煙の防止に向けた情報提供

(2) 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：「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

【取組の方向性】

- ・ 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きます。

【主な取組】**(1) アルコールの健康への影響に関する普及啓発**

- ・ 市報、市ウェブサイト、SNSやアプリ等を活用した情報提供
- ・ 妊産婦への情報提供

(2) 飲酒に関する相談支援

- ・ 健康相談会、特定保健指導等において、適度な量を守って飲酒するように、保健指導や相談支援の実施

(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

【取組の方向性】

- ・ 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、主体的な健康づくり・健康管理を支援します。
- ・ 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や、受診しやすい環境の提供に努め、検(健)診受診を勧めます。
- ・ 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、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。

【主な取組】**(1) 生活習慣病予防・介護予防事業**

- ・ 市内各地において、健康づくりや介護予防をテーマとした教室を開催
<テーマ>
動脈硬化予防、骨粗しょう症予防、口コモ予防等
- ・ 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。体組成等の各種測定を実施し、自身の健康状態を知り、関心を持てるような働きかけを行う。
- ・ 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

(2) 健康診査事業(成人保健)

- ・ 各種がん検診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診を実施
- ・ 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、さまざま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

(3) 健康診査事業(母子保健)

- ・ 妊婦健康診査(14回)の実施
- ・ 多胎妊婦健康診査(5回)の実施
- ・ 産後ママの健康診査(産後2週間、1か月)の実施
- ・ 乳児一般健康診査(1か月児、3か月児、7か月児)の実施
- ・ 幼児健康診査(1歳児(※8月から開始)、1歳6か月児、3歳児)の実施

(4) 予防接種事業

- ・ 実施内容等を市報や市ウェブサイトに掲載し周知

<帯状疱疹ワクチン> 【新規】

- ・ 50歳以上の方の帯状疱疹ワクチンの予防接種費用を一部助成
生ワクチン：接種回数1回、助成金額4,000円
不活化ワクチン：接種回数2回、助成金額20,000円

<おたふくかぜワクチン> 【新規】

- ・ 任意接種（自己負担）である「おたふくかぜワクチン」の予防接種費用の一部を助成
1回目：1～2歳未満、2回目：5～7歳未満で小学校就学前の1年間

<子宮頸がん>

- ・ 接種勧奨の再開を決定した国の通知に基づき、定期接種対象者（小学6年生から高校1年生の年齢相当の女子）と、接種が差し控えられた期間に接種を逃した方（※1キャッチアップ接種対象者）にリーフレット等を送付し、接種勧奨を実施
（※1平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、過去に子宮頸がんワクチンを合計3回受けていない方）

<風しん>

- ・ 成人男性（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）の風しん抗体検査、定期予防接種を実施
- ・ 抗体検査未受検の対象者（抗体がある者は除く）に、クーポン券を再発行

<MR2期>

- ・ 幼稚園、保育園を通じて、接種対象者（年長児）へ勧奨チラシを配布
- ・ 就学时健診時に各学校を通じて、勧奨チラシを配布
- ・ 未接種者に対して、個別勧奨を実施（1月）

<二種混合>

- ・ 各学校を通じて、標準的な接種対象者（小学6年生）へ予診票・勧奨チラシを配布

<日本脳炎>

- ・ 各学校を通じて、標準的な接種対象者（小学4年生）へ予診票・勧奨チラシを配布
- ・ 平成17～21年度までの積極的な勧奨の差し控えにより、定期の接種機会を逃した方（平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ）に対する特例措置の周知のため、学校を通じて勧奨チラシを配布（令和6年度は高校3年生に対して勧奨チラシを配布）

(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

【取組の方向性】

- ・ 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絆やつながりによる健康づくりを進めます。
- ・ 地区組織や関係団体、民間事業者と連携して、健康づくりに取り組みます。
- ・ 健康づくりの機運醸成のための情報発信を行います。

【主な取組】

(1) SNSを活用した情報発信【新規】

- ・ 市健康増課のInstagramアカウントを開設し、特に20～40歳代の若い世代の女性をターゲットとして、写真や動画を活用した「見える」広報により、視覚的に訴えることができ、わかりやすくタイムリーな情報発信を行う。

(2) 健康づくり推進キャラクターの活用【新規】

計画書 P36

- ・ 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活用し、様々な媒体で情報発信を行う。

(3) 「やまぐち健康チャレンジ月間」による普及啓発【新規】

- ・ 健康づくりに関心が薄い人も含めて広く市民が健康づくりへの関心を高めるきっかけとするため、独自の啓発月間を設定し、様々な媒体による情報発信や、各主体との連携による重点的な啓発活動を行う。

<令和6年度月間テーマとスローガン>

6月	食育	朝ごはんを食べよう！
9月	運動	今よりプラス10分 体を動かそう！
3月	女性の健康	女性の健康づくりについて考えよう！

(4) やまぐち健康ポイント事業（健康マイレージ事業）

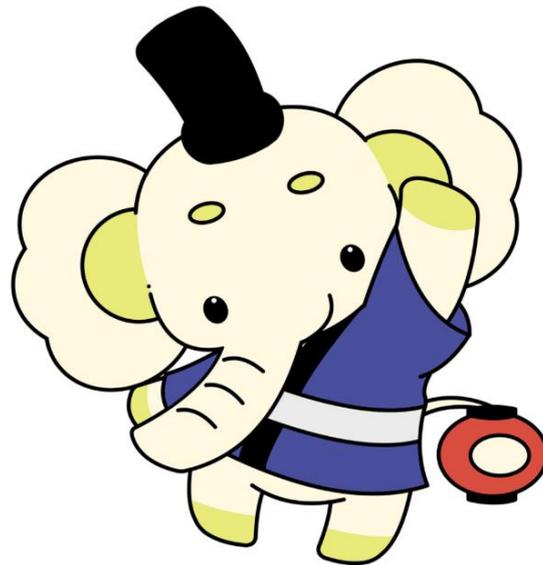
- ・ 県が実施する健康マイレージ事業として、検(健)診受診や健康づくり等の取組に応じて特典が得られるポイント付与や、湯田温泉宿泊券や市内道の駅の商品引換券等の市独自の特典により、主体的な健康づくりを促す。

(5) 働く世代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」、活動量を意識した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

(6) 地区組織と連携した健康づくり事業

- ・ 市内各地域で、中強度を意識した活動の推進や、ウォーキング等に関する健康教育を実施し、地域とともに健康づくりに取り組む。



山口市健康づくり推進キャラクター

けんぞう

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

(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

【取組の方向性】

- ・ 医療と健康に関する正しい情報を分かりやすく発信します。
- ・ 休日及び夜間等の救急医療体制の維持・確保に努めます。
- ・ へき地医療体制の充実に引き続き取り組みます。

【主な取組】**(1) 医療と健康に関する情報発信**

- ・ 医療と健康に関する情報について、市報や市ウェブサイト、SNSを活用し、わかりやすい周知を実施
- ・ 市内の医療機関の情報を検索できるウェブサイト「やまぐちのお医者さんナビ」を引き続き運営
- ・ 救急医療体制や救急医療電話相談（#8000または#7119）の周知により、適正受診の普及啓発を実施
- ・ 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

(2) 救急医療体制の維持・確保

- ・ 市休日・夜間急病診療所の運営
- ・ 在宅当番医制事業を関係機関に委託して実施
- ・ 二次救急病院群輪番制病院運営事業の実施

(3) へき地医療体制の充実

- ・ 市徳地診療所及び串診療所（徳地）を指定管理により運営
- ・ 柚野診療所（徳地）を業務委託により運営（阿東地域の医師に委託）

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%		

【取組の方向性】

- ・ 日頃から食への意識を高め、健全な食生活を実現する等、食育を推進していきます。
- ・ 朝食摂取の重要性の周知と実践支援を行います。
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事や、野菜・果物の摂取、減塩等、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を行います。
- ・ 適正体重を維持しフレイルを予防するため、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。

【主な取組】

(1) 食育に関する普及啓発

- ・ 挨拶や食のマナー、伝統的な食文化や郷土料理などが学べる「やまぐち食育かるた」を市ウェブサイトに掲載
- ・ 食のマナーや地産地消、郷土料理等食に関して、SNSを活用して情報発信するとともに、食育コラムを市報や市ウェブサイトに掲載

※以下、「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」取組の再掲

(2) 朝食や野菜摂取等に関する普及啓発

(3) ぼく・わたしのお料理コンクール

(4) 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

(5) 民間事業所との食環境整備事業

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

【取組の方向性】

- ・ 「デジタル食育」を推進します。
- ・ 地区組織や関係団体、民間事業者と連携した取組を進めます。

【主な取組】

(1) SNS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、子育て保健課とも連携しながら、写真や動画を活用した「見える」広報により、食のマナーや地産地消、郷土料理等、食育を分かりやすく気軽に知ることができるような情報発信を行う。

(2) 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、学校、PTA、子ども会、児童クラブ等ハチラシを配布して活動を周知

(3) 山口市母子保健推進協議会に委託した食育推進事業

- ・ 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、母子保健推進協議会に委託し、食育活動を実施

(4) 魚食普及啓発事業

- ・ 水産港湾課と山口市母子保健推進協議会と連携調整の下、子育て中の保護者を対象に、地元でとれる魚類を用いた料理教室を開催

(5) 山口市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し、活動を支援

(6) 多様な主体が連携した食育イベントの開催

- ・ スーパーマーケット等で、民間事業者と食生活改善推進協議会と連携調整の下、朝食摂取を啓発する食育イベントを実施