

第二次防府市健康増進計画

健やかほうふ21計画 (第二次)



すこやかにこサン

防府市健康づくりキャラクター

みんなでつながり思いやる
健やかなまち「ほうふ」

平成28年3月

防府市

はじめに



生涯にわたって、健康で生き生きと生活することは、市民全ての願いであります。

本市では、平成13年度に「防府市健康増進計画（みんなで作る健やかほうふ21）」を策定し、基本目標である「みんなで支え合う元気で健康なまち」を実現するため様々な取組を進めてまいりました。

また、平成20年度には「防府市食育推進計画～おいしく食べて元気で健康なまち防府～」を策定し、食育の推進に努めてまいりました。

しかし、近年の急速な少子高齢化の進行や生活習慣の変化、ライフスタイルの多様化等により私達を取り巻く環境も大きく変化してきております。

このような中、本市では国、県の指針を基に現状を踏まえ、これまでの各計画の取組を見直すとともに、今後10年間の健康増進施策の推進の指針となる「防府市健康増進計画」と「防府市食育推進計画」を統合した「第2次防府市健康増進計画（健やかほうふ21計画）」を策定しました。

本計画は『みんなでつながり思いやる健やかなまち「ほうふ」』を基本理念とし、今後はこの計画に基づいて、乳幼児から高齢者までそれぞれのライフステージに応じて、家庭・地域・学校・職域・行政等が一体となって協働し、市全体で健康づくりと食育に取り組んでまいりますので、皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

最後になりましたが、本計画の策定に当たり御尽力をいただいた健やかほうふ21計画（第2次）策定委員会の委員の皆様をはじめ、市民アンケートを通じて、貴重な御意見をいただいた市民の皆様から感謝を申し上げます。

平成28年3月

防府市長 松浦 正人

目 次

第1章 計画の策定に当たって

1 計画策定の背景	．．．．．	P 1
2 計画策定の趣旨	．．．．．	P 2
3 計画の位置付け	．．．．．	P 3
4 計画の期間	．．．．．	P 5
5 計画策定の進め方	．．．．．	P 5
6 第1次計画の取組と課題	．．．．．	P 8

第2章 市民の健康を取り巻く現状

1 統計からみた市民の状況	．．．．．	P 13
2 各分野の現状	．．．．．	P 17
3 市民アンケート等からみえた各年代の現状	．．．．．	P 51

第3章 取組の展開

1 各分野の目標と取組	．．．．．	P 57
(1) 栄養・食育	．．．．．	P 58
(2) 歯と口の健康	．．．．．	P 69
(3) 身体活動・運動	．．．．．	P 72
(4) 日頃の健康管理	．．．．．	P 75
(5) 喫煙	．．．．．	P 79
(6) こころの健康	．．．．．	P 83
(7) 地域のつながり	．．．．．	P 90
2 ライフステージに応じた個人・家庭の取組のポイント	．．．．．	P 93

第4章 計画の実現に向けて

1 計画の推進に当たって	．．．．．	P 99
--------------	-------	------

資料編

1 市民インタビュー結果	．．．．．	P103
2 健やかほうふ21計画（第2次）策定委員会設置要綱	．．．．．	P106
3 健やかほうふ21計画（第2次）策定委員会名簿	．．．．．	P108
4 健やかほうふ21計画（第2次）部会名簿	．．．．．	P109

第1章

計画の策定に当たって

第1章 計画の策定に当たって

1 計画策定の背景

(1) 健康づくりに関する国や山口県の動き

我が国では、近年、少子化の進展や核家族化、また、急速な高齢化の進行や生活習慣の変化、ライフスタイルの多様化等により、疾病全体に占めるがんや脳卒中、心臓病等の生活習慣病*の割合が増加するなど、疾病構造が著しく変化してきています。

こうした中、国においては、全ての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るため、「健康日本21*」の取組の課題や少子高齢化等の社会背景等を踏まえて、平成25年(2013年)度から平成34年(2022年)度までの10年間を計画期間とする「健康日本21(第2次)」を策定しました。「健康日本21(第2次)」では、健康寿命*の延伸、健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防と重症化予防、社会環境の整備やソーシャル・キャピタル*の活用等が基本的な方向性として示されています。

また、山口県においても国と並行して、新たな健康課題、社会背景を踏まえ、県民の健康づくりを推進するため、平成24年(2012年)度に「健康やまぐち21計画」を改定し、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を最終目標とした、平成25年(2013年)度から平成34年(2022年)度までの10年間を計画期間とする「健康やまぐち21計画(第2次)」を策定し、様々な取組を進めています。

(2) 母子保健に関する国や山口県の動き

母子保健は、生涯を通じた健康の出発点であると同時に、次の世代を健やかに産み育てるための基盤です。

国においては、平成13年(2001年)度から平成26年(2014年)度を計画期間とする「健やか親子21」を策定し、その中で、21世紀の母子保健の主要な取組を提示し、課題解決に向けて取組を進めてきました。

現在は「全ての子どもが健やかに育つ社会」の実現を目指し、平成27年(2015年)度から10年間を計画期間とする「健やか親子21(第2次)」を策定し取り組んでいます。

また山口県においては、平成17年(2005年)度から平成22年(2010年)度までは「やまぐち子どもきららプラン21(山口県次世代育成支援行動計画・前期計画)」を、平成22年(2010年)度から平成26年(2014年)度までは「やまぐち子どもきららプラン21(山

*生活習慣病：食生活や運動習慣、休養、飲酒、喫煙等の生活習慣が、その発症や進行に影響を及ぼす疾患の総称です。高血圧症や糖尿病、脂質異常症、脳卒中、心臓病等があります。

*健康日本21：主に生活習慣病に関する目標値を設定した、21世紀における国民健康づくり運動のことです。平成12年度から24年度まで実施されました。

*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のことです。

*ソーシャル・キャピタル：人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴を指します。人と人とのつながりを表すもので、健康度に一定の関連があることがわかってきました。

口県次世代育成支援行動計画・後期計画)」を、また平成 27 年(2015 年)度から平成 31 年(2019 年)度までを計画期間とする「やまぐち子ども・子育て応援プラン」をそれぞれ策定し、様々な取組を展開しています。

(3) 食育に関する国や山口県の動き

国民のライフスタイルや価値観、ニーズの多様化等を背景に、「食」を大切にする意識の希薄化や家族そろって食事をする機会の減少、朝食の欠食、不規則な食生活による生活習慣病の増加等、様々な問題が生じており、「食」を取り巻く状況が大きく変化しています。

国においては、平成 17 年(2005 年)6 月に食育基本法を制定し、これに基づき平成 18 年(2006 年)度から平成 22 年(2010 年)度までを計画期間とする「食育推進基本計画」を策定しました。

その後、平成 23 年(2011 年)度から平成 27 年(2015 年)度を計画期間とする「第 2 次食育推進基本計画」を策定し、「生涯にわたるライフステージに応じた間断のない食育*の推進」、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」の 3 つを重点課題とした、周知から実践へと概念を新たにした食育活動を推進しています。

山口県においても、平成 19 年(2007 年)度から平成 23 年(2011 年)度までを計画期間とする「やまぐち食育推進計画」、平成 24 年(2012 年)度から平成 28 年(2016 年)度を計画期間とする「第 2 次やまぐち食育推進計画」を策定し、県民運動として食育を推進しています。

2 計画策定の趣旨

本市においては、平成 15 年(2003 年)度から平成 22 年(2010 年)度を計画期間とする防府市健康増進計画「みんなでつくる健やかほうふ 21」では、「みんなで支え合う元気で健康なまち」を、また、平成 21 年(2009 年)度から平成 25 年(2013 年)度を計画期間とする「防府市食育推進計画」では、「おいしく食べて元気で健康なまち防府」を目指して、ライフステージに応じた健康づくりや食育を推進してきました。

また、本市における行政経営の最上位計画である「第四次防府市総合計画(防府まちづくりプラン 2020)」では、市の目指すべき将来の姿として「人・まち元気 誇り高き文化産業都市 防府」とし、まちづくりの大綱の中に「健やかな日々と地域のぬくもりにみちたまちづくり」を掲げ、健康づくりや食育に関する施策や事業を展開しています。

このような状況の中、国や山口県の健康づくりや食育推進の動向はもとより、本市の健康づくりや食育を取り巻く現状や課題等を十分に踏まえ、市民一人ひとりが主体的・継続的かつ一体的に、健康づくりや食育に取り組むことができるよう、今回、防府市健康増進計画「健やかほうふ 21 計画(第 2 次)」(以下「本計画」という。)を策定しました。

*食育：生きる上での基本であり、知育・体育・徳育の基礎となるものです。様々な経験を通して食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

本計画は、市民を始め、家庭・地域・学校・職域・行政等の各団体が協働して健康づくりに取り組むことで、市民一人ひとりの健康の実現、生活の質の向上を目指し、事業を展開していきます。

3 計画の位置付け

(1) 計画の性格

本計画は、健康増進法第8条の「市町村健康増進計画」と食育基本法第18条の「市町村食育推進計画」に基づき、「みんなでつくる健やかほうふ21」（健やかほうふプラン21、健やかほうふ親子プラン21）と「防府市食育推進計画」を統合し、新たに「健やかほうふ21計画」とし、各世代に応じた健康づくりと食育を一体的に取り組むことができるよう策定したものです。

市民一人ひとりが、地域でつながり、お互いに思いやりの気持ちを持ち、こころも体も健やかになれるように、との思いから、目指す姿（基本理念）を『みんなでつながり思いやる健やかなまち「ほうふ」』と決めました。そして本計画は、乳幼児から高齢者までそれぞれのライフステージに応じて、家庭・地域・学校・職域・行政等が一体となって、健康づくりに取り組むことを目的として策定しました。

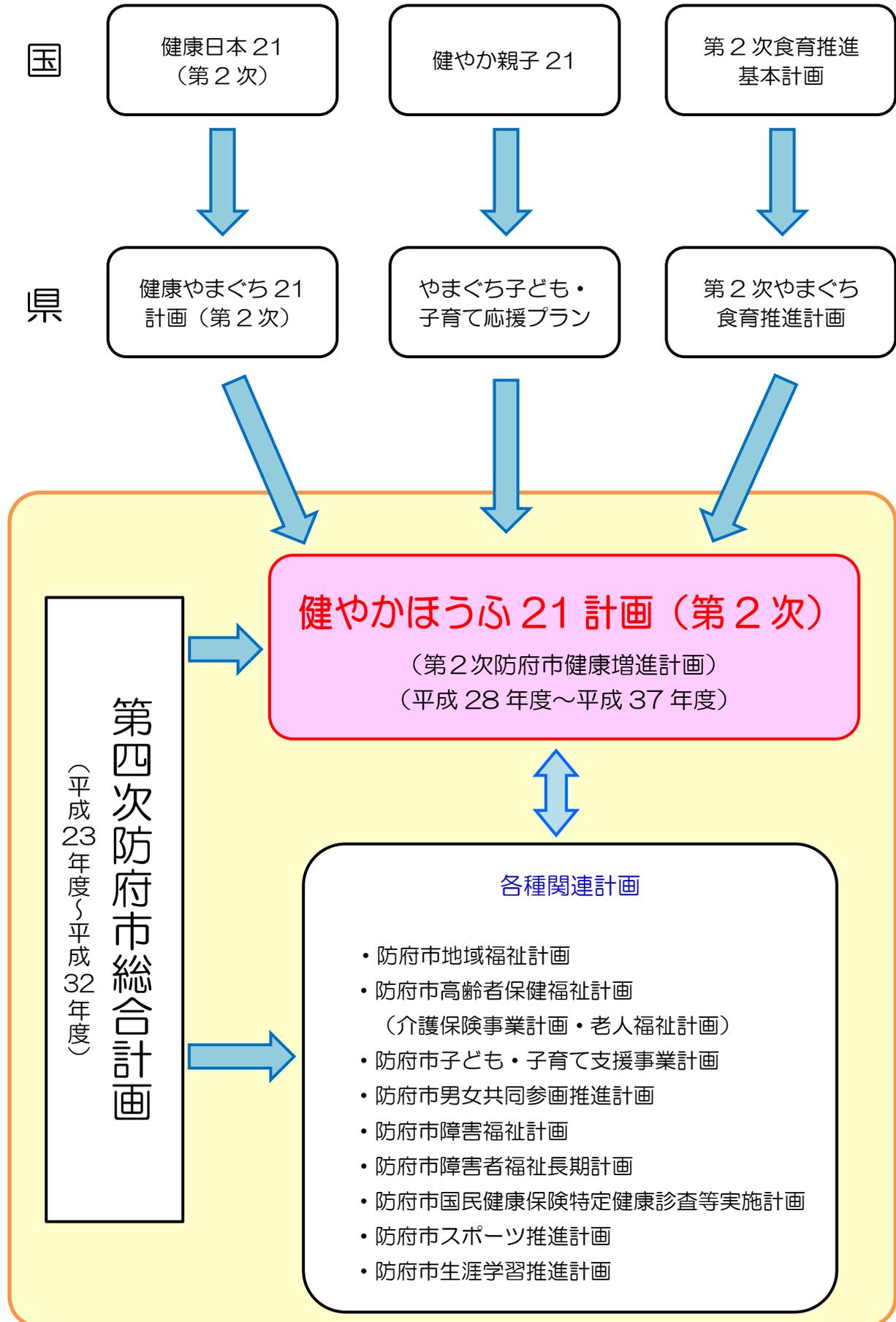
また、本計画は、国の「健康日本21（第2次）」、「健やか親子21（第2次）」、「第2次食育推進基本計画」、山口県の「健康やまぐち21計画（第2次）」、「やまぐち子ども・子育て応援プラン」、「第2次やまぐち食育推進計画」等の趣旨に沿って策定しています。

基本理念

みんなでつながり思いやる健やかなまち「ほうふ」

(2) 他の計画との関係

本市の最上位計画である「第四次防府市総合計画（防府まちづくりプラン2020）」において、まちづくりの大綱の一つとして「健やかな日々と地域のぬくもりにみちたまちづくり」を目指しています。本計画は、この総合計画を補完・具体化するものであるとともに、関連諸計画である「防府市地域福祉計画」、「防府市高齢者保健福祉計画」、「防府市子ども・子育て支援事業計画」、「防府市男女共同参画推進計画」、「防府市障害福祉計画」、「防府市障害者福祉長期計画」、「防府市国民健康保険特定健康診査等実施計画」、「防府市スポーツ推進計画」、「防府市生涯学習推進計画」との整合・連携を図ります。



4 計画の期間

本計画は、平成28年（2016年）度から平成37年（2025年）度の10年間を計画期間とします。

社会情勢や本市を取り巻く状況の変化等を考慮し、中間年となる平成32年（2020年）度に中間評価を実施するとともに、目標の見直し等を行い、施策を展開します。また、平成37年（2025年）度には最終評価を行い、その後の健康づくり計画に反映させることとします。

なお、社会状況の変化や法制度・計画等の改定に伴い、必要に応じて適宜見直しを行うものとします。

	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	H32年度	H33年度	H34年度	H35年度	H36年度	H37年度
防府市総合計画	第四次（平成23年度～平成32年度）					次期 総合計画				
健やかほうふ21計画（第2次）										
					中間評価					最終評価

5 計画策定の進め方

以下の取組を通じて、本計画の策定に当たりました。

（1）健やかほうふ21計画（第2次）策定委員会

本計画を策定するに当たって、保健や医療、福祉、教育等、各分野の関係者や学識経験者等で構成する「健やかほうふ21計画（第2次）策定委員会」を設置し、計画策定の進め方とともに、健康づくりや母子保健、食育に関する現状や課題、計画内容等について審議を行いました。

また、委員は4部会（食べよう部会、動こう部会、守ろう部会、楽しもう部会）に分かれて各分野の現状や課題を把握し、目標や取組等の審議を行いました。

部 会	審議した分野
食べよう部会	栄養・食育、歯と口の健康
動こう部会	身体活動・運動
守ろう部会	日頃の健康管理、喫煙
楽しもう部会	こころの健康

(2) 健やかほうふ21計画（第2次）策定のためのアンケート調査

■アンケートの目的

市民の健康づくりや母子保健、食育に関する意識やニーズ、動向等を把握し、計画策定の基礎資料として活用するため、アンケート調査を実施しました。

■調査期間 平成26年10月1日～同月31日

■アンケート調査の概要

調査対象者	配布方法	調査対象者	有効回答数	有効回答率
妊婦	妊娠届時	126人	126人	100%
乳児の保護者	郵送	145人	83人	57.2%
1歳6か月児の保護者	健診会場	162人	153人	94.4%
3歳児の保護者	健診会場	159人	148人	93.1%
年長児の保護者	園を通じて	1,012人	869人	85.9%
小学5年生	学校を通じて	1,022人	1,002人	98.0%
中学2年生	学校を通じて	1,017人	937人	92.1%
高校2年生	学校を通じて	1,100人	1,015人	92.3%
成人（20～70歳代）	郵送	1,200人	437人	36.4%
合 計		5,943人	4,770人	80.3%

(3) 市民インタビュー調査

本計画策定のためのアンケート調査結果の補完として、市民の健康づくりや母子保健、食育に関する意識やニーズを把握することを目的に、直接市民の生の声を聴く市民インタビューを実施しました。

40～50歳代の女性8名、乳幼児の保護者15名、20～30歳代の男性喫煙者5名、事業所の健康管理担当者を対象として聞き取りを行いました。（資料編参照）

(4) 健やかほうふ21計画（第2次）策定庁内委員会

庁内で横断的かつ総合的に、ライフステージに応じた健康増進施策や子育てと食育を推進していくため、庁内担当部局の職員で構成する「健やかほうふ21計画（第2次）策定庁内委員会」を設置し、健康づくりや母子保健、食育に関する現状や課題、今後の取組の方向性等について協議し、共有を図りました。

(5) 計画の策定経過

年度	月 日	内 容	
平成 26 年度	8月 7日	第1回策定委員会	健康づくり、母子保健、食育に関する国・県の動き、市の現状について共有 計画策定スケジュールについて
	8月 28日	第2回策定委員会	市民アンケートの内容を検討
	10月 ～11月	アンケート調査の配布・回収	
	10月 30日	第3回策定委員会	市の現状・課題を共有し、各分野の個人・団体の取組等を意見交換
	12月 ～1月	アンケート調査の集計・分析	
	2月 ～3月	市民インタビュー実施	
	2月 5日	第4回策定委員会	市民アンケート、市民インタビュー結果からみえた市民の世代・分野ごとの特徴を共有し、意見交換
	2月 16日	策定庁内委員会	市の現状・課題を共有し意見交換
平成 27 年度	5月 14日	第1回策定委員会	基本理念、各分野の目標について協議
	6月 11日	第2回策定委員会	各分野の取組について協議
	7月 15日	策定庁内委員会	計画（案）について協議
	7月 23日	第3回策定委員会	計画（案）について協議
	10月1日～31日	パブリックコメント	
	11月 26日	第4回策定委員会	最終計画（案）について協議
	3月 下旬	公表	

6 第1次計画の取組と課題

「みんなでつくる健やかほうふ21」、「防府市食育推進計画」の両計画では、それぞれ「健やかほうふプラン21推進委員会」、「健やかほうふ親子プラン21推進委員会」において、主に、次の4項目について取り組みました。

また、その結果、課題も見えてきました。

(1) がん検診を定期的に受けましょう

定期的ながん検診を受けることの必要性の周知と、がん検診の受診勧奨を、関係機関と連携しながら取り組みました。

「健やかほうふプラン21推進委員会」で、ポスター作成委員を中心として検診受診啓発のためのポスターを作成しました。また、自治会や医師会、歯科医師会、薬剤師会等の関係団体と連携し、研修会や総会等の機会にがん検診のPRを行いました。

課 題

- ① 壮年期の受診率を上げるために、これまでの推進活動で得たつながりを大切にし、地域や関係機関との連携をより一層図っていく必要があります。
- ② 女性の口コミの力は大きいので、女性の力を活用することが大切です。
- ③ 検診の時期や各関係機関の総会、研修等の時期に、タイミングを合わせて積極的にPRをしていく必要があります。

(2) たばこの害について考えましょう

保育所（園）、認定こども園、幼稚園等（以下「保育所・幼稚園等」といいます。）、学校において、保護者を対象にたばこの害についての健康教育を実施しました。より早い時期のたばこに関する教育が必要と考え、医師によるたばこの講演会を小学生に行いました。また、妊娠届出時、幼児健康診査時に、母親へ禁煙指導を行いました。

課 題

- ① たばこを吸う前からのたばこに関する教育を、学校教育と連携しながら継続していく必要があります。
- ② 子どもたちに将来喫煙させないためにも、乳幼児相談や幼児健康診査を通して、同居家族にたばこの害についての教育や禁煙指導を行っていく必要があります。

(3) 「早寝早起き朝ごはん」をすすめてみましょう

「早寝早起き朝ごはん」に関する講演会や、「愛情ほうふ食育推進大会」を実施しました。

また、乳幼児相談や幼児健康診査、関係団体と連携した健康教育等で、防府市の「早寝早起き朝ごはん」の現状について情報提供し、生活リズムについての保健指導を実施しました。

他にも、母子保健推進員*によるペープサート（紙人形劇）や、食生活改善推進員*による地域での親子料理教室等において「早寝早起き朝ごはん」を啓発しました。

課 題

- ① 1日に3食をきちんと食べることについて、特に朝食欠食率が高い若者世代に、朝食摂取や規則正しい生活リズムの大切さを普及啓発していくことが大切です。
- ② 「早寝早起き朝ごはん」の推進で得た関係団体とのつながりを大切にし、今後も連携しながら取り組む必要があります。
- ③ 朝食摂取の次には、食事のバランスの観点からも朝食の内容に目を向けていく必要があります。

(4) 食育について知りましょう

食生活改善推進員や母子保健推進員、小・中学校、地域の関係団体等が連携して、地域で親子の料理教室を実施し、また、家庭訪問で食の大切さについて情報提供を行いました。

保育所・幼稚園等や小・中学校では野菜の収穫を行い、農協や漁協では体験学習を行うなど、食育について取り組みました。

課 題

- ① 家庭、保育所・幼稚園等や小・中学校、地域の関係団体等が連携して、食育を進めていくことが必要です。
- ② 地産地消のすすめや食への感謝の気持ち、食文化の継承等も市民に伝えていくことが大切です。

*母子保健推進員：防府市が依頼した方で、行政と地域のお母さん方とのパイプ役として活動しています。
主な活動は乳幼児がおられる家庭への訪問、公民館での子育てサークル等です。防府市では148名の推進員が活動しています。（平成27年4月現在）

*食生活改善推進員：防府市が実施する養成講座を受けて「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じた健康づくりの輪を広げる活動をしています。防府市では170名の推進員が活動しています。（平成27年4月現在）

第2章

市民の健康を取り巻く現状

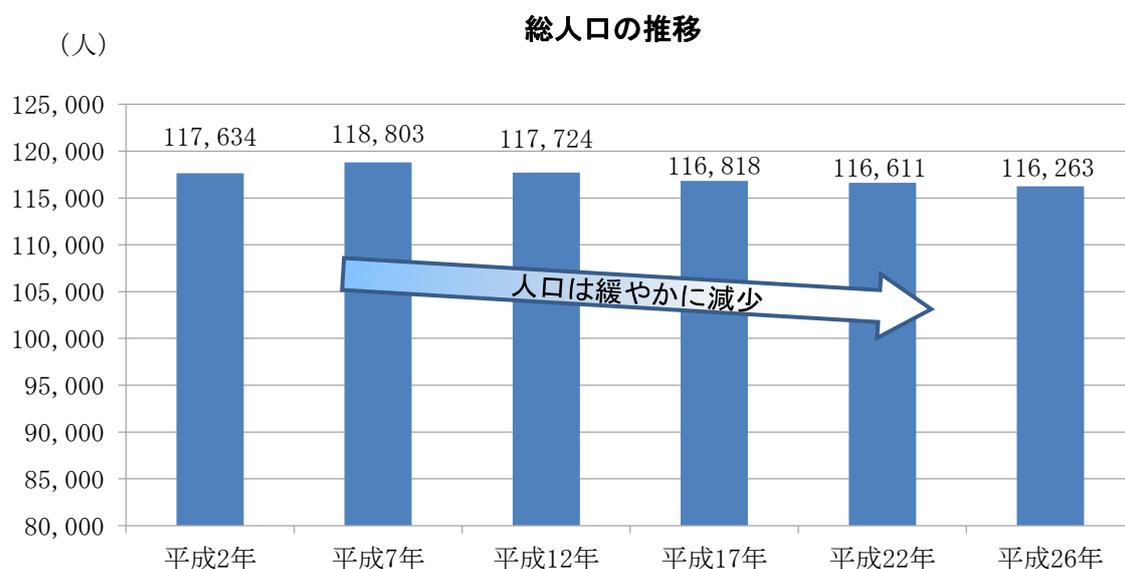
第2章 市民の健康を取り巻く現状

1 統計からみた市民の状況

(1) 人口の状況

①人口

本市の総人口は、平成2年以降大きな変化はありませんが、近年緩やかな減少傾向にあります。



資料：国勢調査、平成26年は市町年齢別推計人口（山口県）

②年齢3区分人口

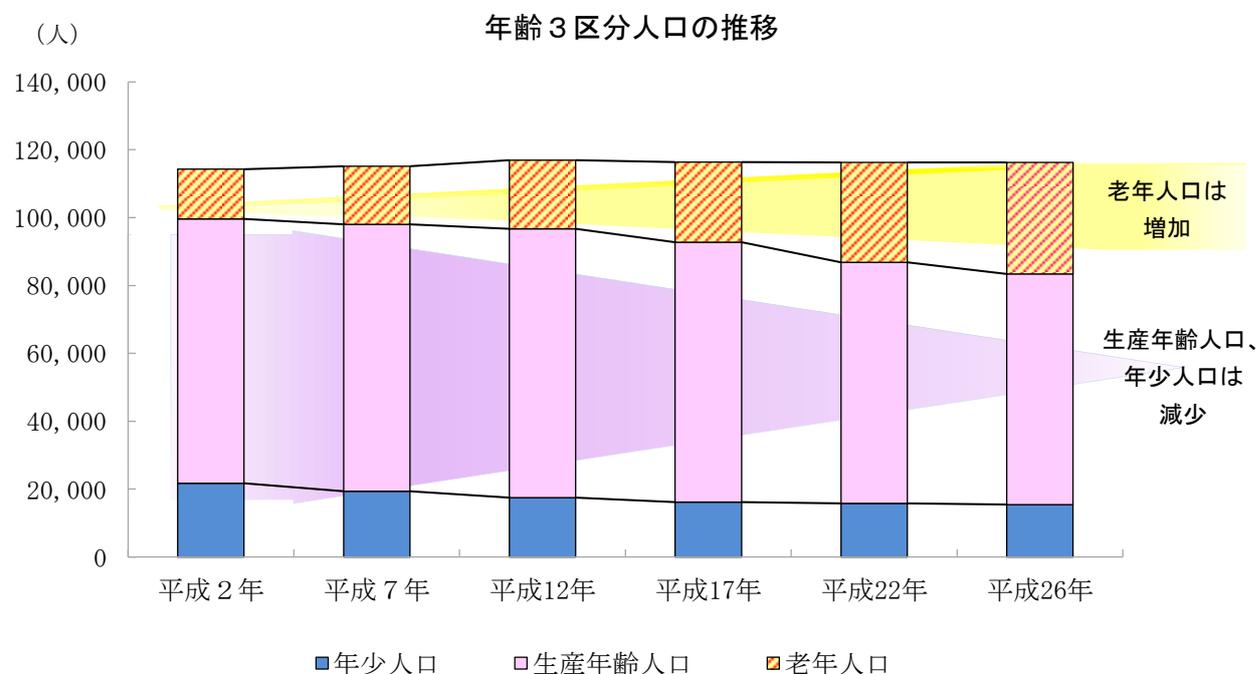
本市の年齢3区分人口は、平成2年から平成22年までの間で、年少人口（0～14歳）が5.0ポイント減少、生産年齢人口（15～64歳）が5.8ポイント減少しているのに対し、老年人口（65歳以上）は10.8ポイント増加しています。

平成26年においても、年少人口及び生産年齢人口は減少、老年人口は増加傾向にあり、少子高齢化は進行しています。

年齢3区分人口の推移

区分	年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成26年
総人口		117,634人	118,803人	117,724人	116,818人	116,611人	116,263人
年少人口 (0～14歳)		21,714人	19,408人	17,545人	16,144人	15,771人	15,470人
	割合	18.5%	16.3%	14.9%	13.8%	13.5%	13.3%
生産年齢人口 (15～64歳)		78,607人	79,178人	76,568人	74,202人	71,042人	67,932人
	割合	66.9%	66.7%	65.0%	63.6%	61.1%	58.4%
老年人口 (65歳以上)		17,149人	20,217人	23,610人	26,387人	29,506人	32,860人
	割合	14.6%	17.0%	20.1%	22.6%	25.4%	28.3%

※総人口は、年齢不詳を含むため合計は必ずしも一致しない。資料：国勢調査、平成26年は市町年齢別推計人口（山口県）



資料：国勢調査、平成26年は市町年齢別推計人口（山口県）

(2) 出生の状況

本市の出生数は、平成2年に1,177人でしたが、平成22年には1,085人となっています。

合計特殊出生率*は、平成25年は1.76で全国平均と山口県平均を上回っていますが、現在の人口を維持するのに必要とされる2.08を大きく下回っています。

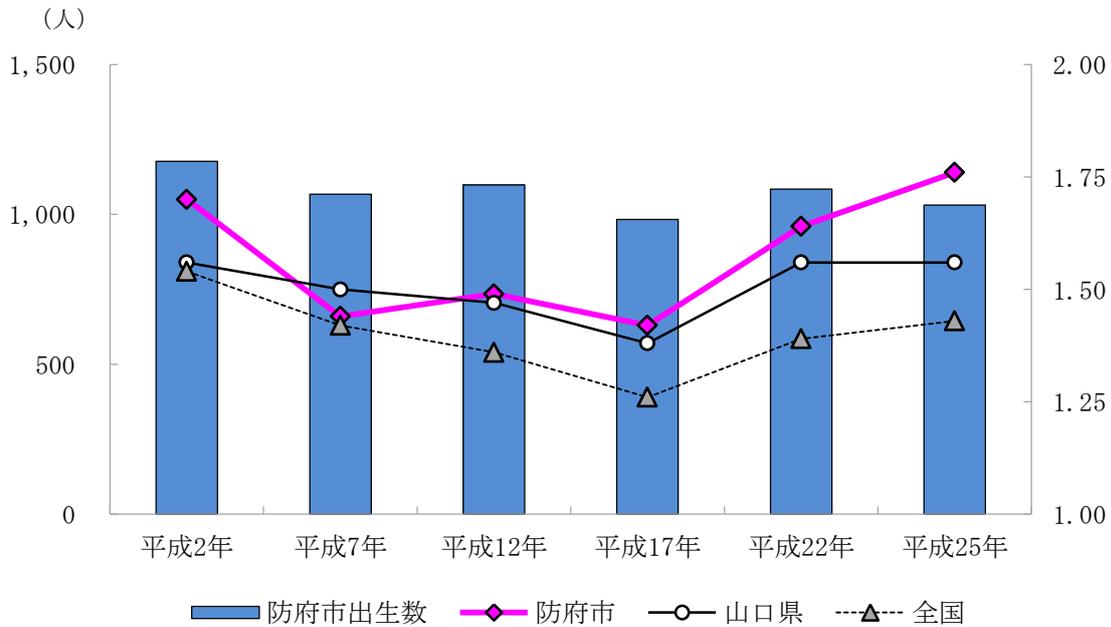
出生数と合計特殊出生率の推移

		平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成25年
出生数(人)		1,177	1,067	1,098	983	1,085	1,031
合計特殊出生率	防府市	1.70	1.44	1.49	1.42	1.64	1.76
	山口県	1.56	1.50	1.47	1.38	1.56	1.56
	全国	1.54	1.42	1.36	1.26	1.39	1.43

資料：出生数は平成2年のみ住民基本台帳、平成7年以降は住民基本台帳に基づく人口、人口動態と世帯数（総務省）

合計特殊出生率は防府市については保健統計年報（山口県）、市町年齢別推計人口（山口県）より算出
 全国・山口県については人口動態調査

出生数と合計特殊出生率の推移



資料：出生数は平成2年のみ住民基本台帳、平成7年以降は住民基本台帳に基づく人口、人口動態と世帯数（総務省）

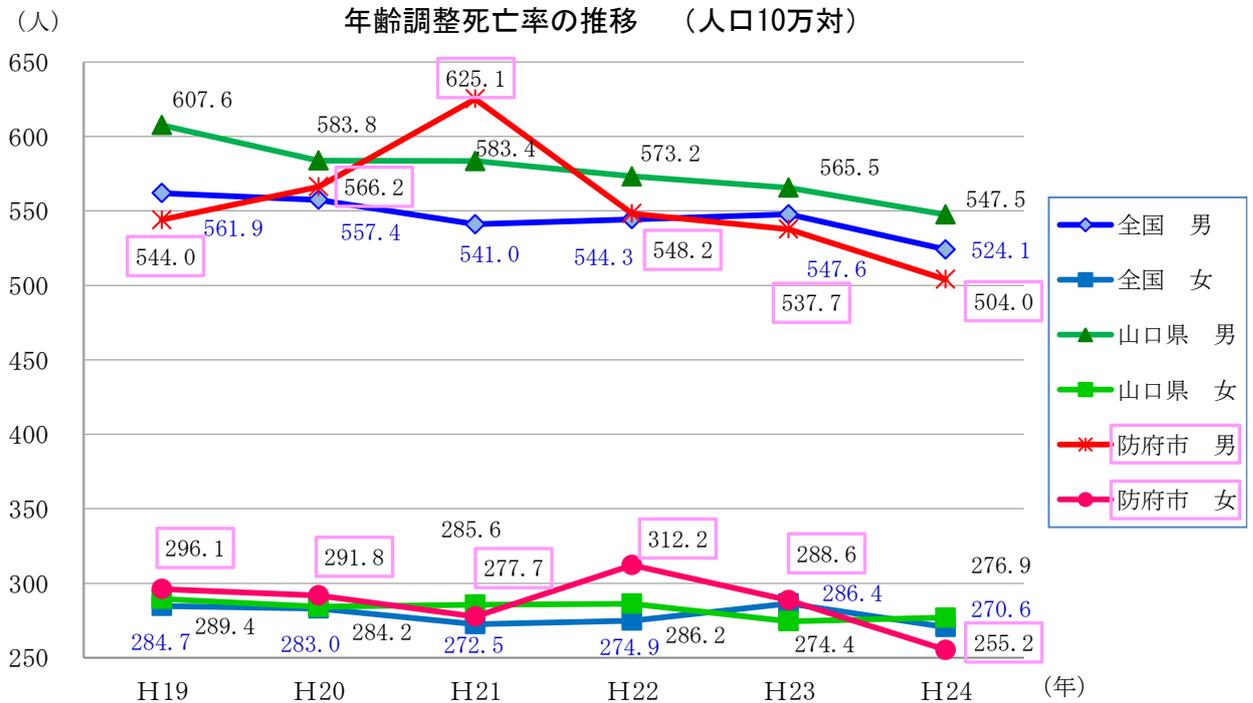
合計特殊出生率は防府市については保健統計年報（山口県）、市町年齢別推計人口（山口県）より算出
 全国・山口県については人口動態調査

*合計特殊出生率：一人の女性が、生涯のうちに生む子どもの平均数を示しています。人口を維持するのに必要な合計特殊出生率は2.08とされています。

(3) 死亡の状況

①年齢調整死亡率*の推移（人口10万対）

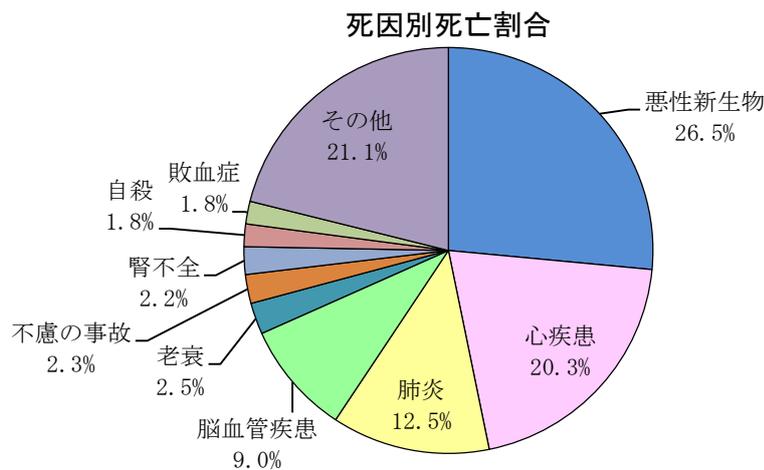
本市の年齢調整死亡率は、全国・山口県とほぼ同率で推移しています。



資料：全国は人口動態統計の概況、山口県・防府市はやまぐち健康マップ

②死因別死亡割合

本市の死因第1位は悪性新生物、2位は心疾患、3位は肺炎となっています。三大生活習慣病（悪性新生物・心疾患・脳血管疾患）が60%弱を占めています。



資料：平成24年山口県保健統計年報

*年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整した死亡率のことです。

2 各分野の現状

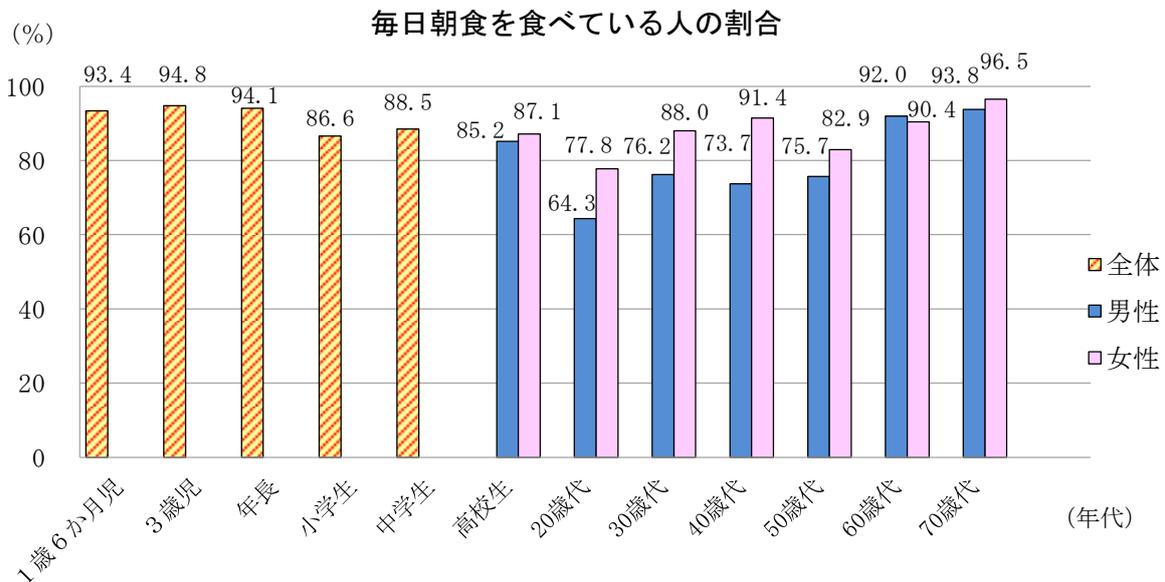
(1) 栄養・食育

(1) -1 栄養

①朝食の摂取状況

1日に必要な全ての栄養を1回の食事ではとることができないため、1日3食きちんと食べることが必要です。そして、1日元気に活動するためには、朝食を毎日食べることがとても大切です。

幼児は90%以上、小学生から高校生までは、85%以上の方が毎日朝食を食べています。男性は20歳代で64.3%、30～50歳代で75%前後と年齢が上がるにつれて毎日朝食を食べている人の割合は増加しています。女性は20歳代で77.8%と最も低くなりますが、30～40歳代で90%前後となっています。60歳代以降は、男性・女性とも90%以上となっています。



資料：1歳6か月児・3歳児健康診査受診票、学校教育課資料
平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

●市民インタビューより

(20歳代)

- ・毎日朝ごはんを食べない理由

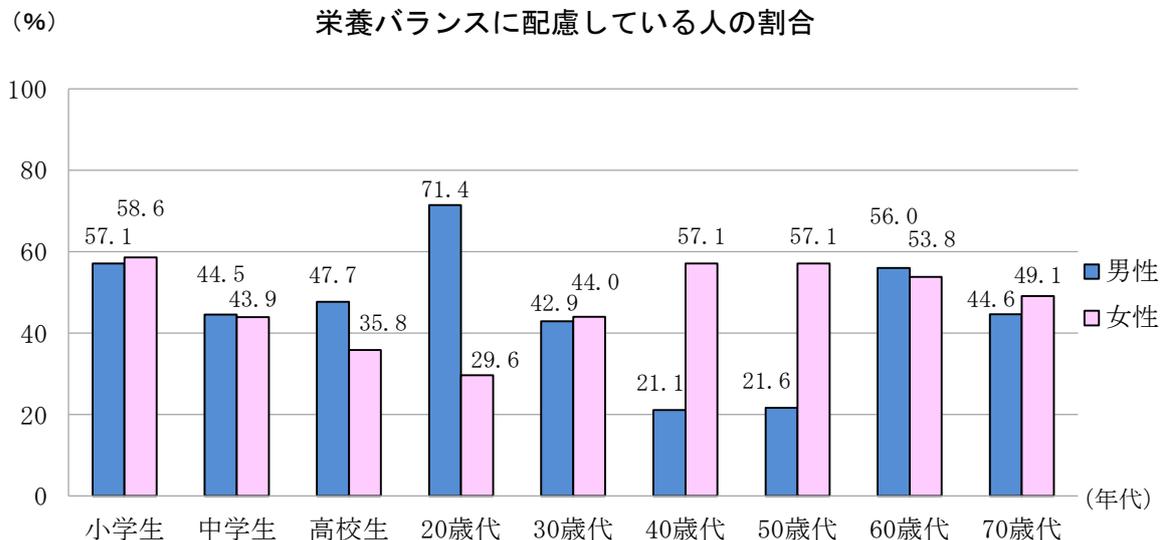
「やせたいから朝ごはんは食べない。」

「子どもの頃からの習慣だから食べなくてもお腹が空かない。」

「一人暮らしを始めて毎日食べなくなった。でも、運動する日は食べる。」

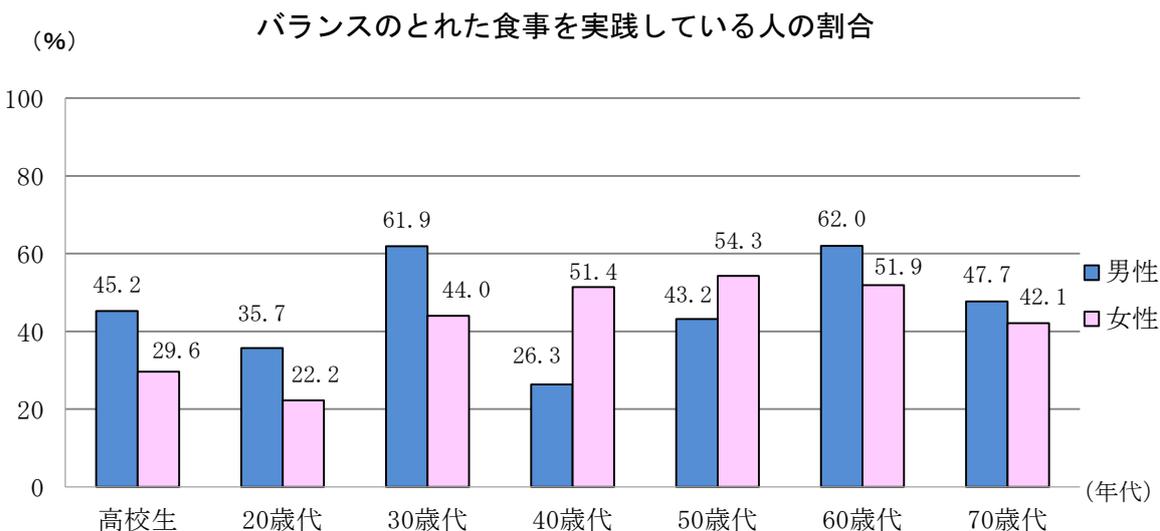
②栄養バランス

栄養バランスに配慮している人の割合は、男性では、20歳代で71.4%と全年代の中で最も高く、40～50歳代では21%程度と低くなっています。女性では、20歳代で29.6%と全年代の中で最も低く、40～50歳代では、57.1%と高くなっています。



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

バランスのとれた食事を実践している（1日に2回以上主食・主菜・副菜のそろった食事を週に6日以上食べている）人の割合は、20歳代が低く、男性が35.7%、女性が22.2%です。また、40歳代の男性は、26.3%と全年代の中で最も低く、40～60歳代の女性は、50%以上と高くなっています。

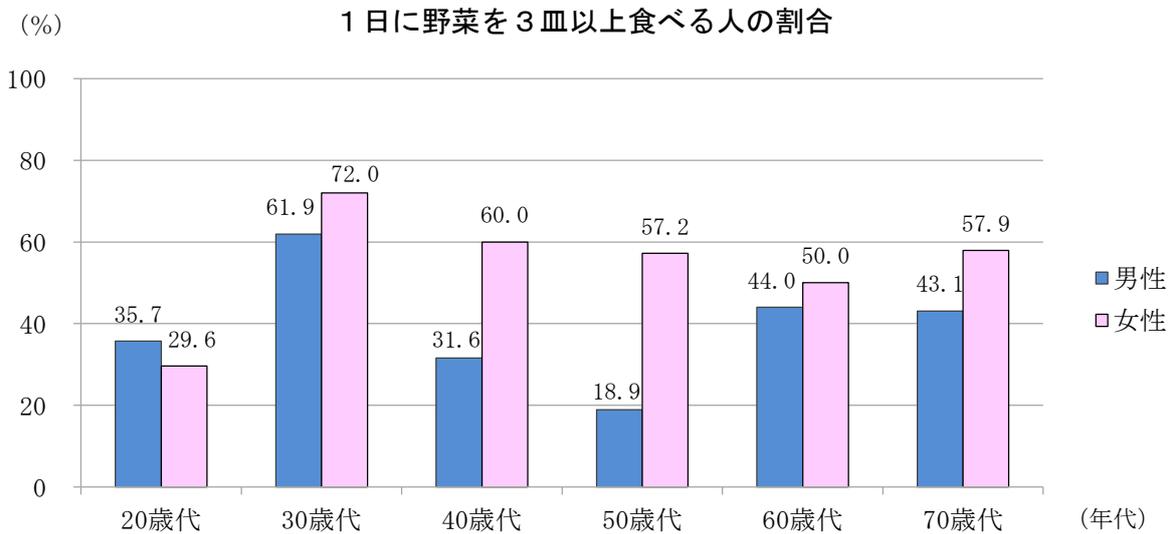


資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

③ 1日の野菜摂取量

1日の野菜摂取量の目標は、成人で350g（1皿70g×5皿）以上です。（P61参照）

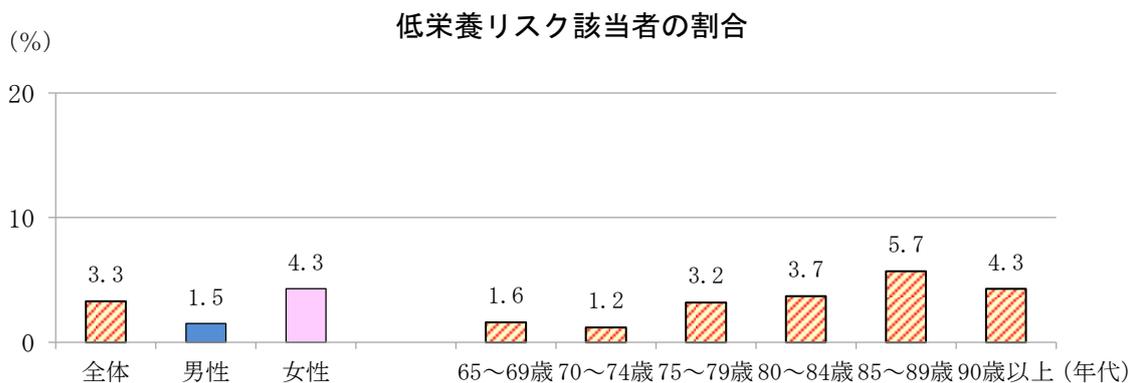
20歳代は、男性で35.7%、女性で29.6%と男性・女性ともに1日に野菜を3皿以上（1皿70g）食べる人の割合が低くなっています。また、男性の40歳代で31.6%、50歳代では18.9%と更に減少しますが、60歳代以降は40%以上と増加しています。しかし、女性は、30歳代以降、1日に野菜を3皿以上食べる人の割合は50%以上に増加しています。



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

④ 高齢者（65歳以上）の低栄養

全体で見ると、高齢者の低栄養リスク該当者（BMI*が18.5未満かつ6か月間で2~3kg以上の体重減少があった人）の割合は、3.3%とごく少数の状況です。全般に低栄養リスク該当者の割合が低いため、性別・年齢区分別の傾向はみられません。



資料：第6期日常生活圏域ニーズ調査報告書

*BMI：身長に対する体重の比で、体格を表す指数です。BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
BMIが18.5未満はやせ、25以上で肥満と判定します。

「栄養」のまとめ！

・一番気になる年代は20歳代！

20歳代は毎日朝食を食べる人が少なく、1日の野菜摂取量も少なくなっています。栄養バランスに配慮し、実践している人の割合も、20歳代の女性は他の年代に比べて低くなっています。20歳代の男性は、栄養バランスに気をつけようと意識しているものの、実際にバランスよく食べている人の割合が低くなっています。

・次に気になる年代は40～50歳代の男性！

毎日朝食を食べる人が70%程度と少なく、1日の野菜摂取量は最も少なくなっています。栄養バランスに配慮し、実践している人の割合も低くなっています。

●策定委員から出た意見

親の食習慣は子どもに影響する。

親から子へ、食への関心が持てるように食の大切さを伝え、バランスのとれた食事を実践できる力が身につくといいね。

生活習慣病予防には若い頃からの主食・主菜・副菜のそろったバランスのとれた食生活が欠かせない。食事バランスガイド*の普及が必要なのでは？

まずは、朝ごはんの大切さを知ることが、健康的な食生活の実践につながるのではないかな。

40～50歳代は仕事が忙しく、食に関心が持てていないのかな？

若い世代はもっと食に関心を持ってほしい。野菜や魚等もっと食べてほしいな。



●では、どうしたら良いのでしょうか？

バランスのとれた食事の実践ができる力を小さい頃から身につけることが必要だね。

まずは栄養バランスの大切さを知ることからはじめよう！



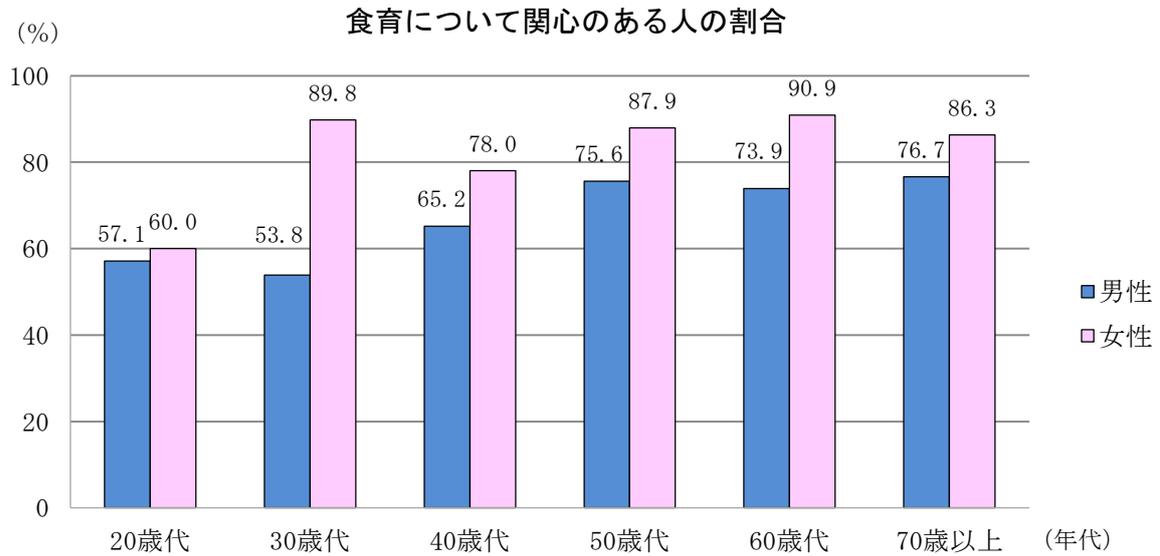
*食事バランスガイド：1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくコマのイラストで示したものです。(⇒P59 参照)

(1) -2 食育

①食育への関心

食育は、健全な体と心の成長を促し、豊かな人間性を育む基礎となります。

女性の30歳代以降は、食育について関心がある人が78.0～90.9%と高くなっていますが、20歳代は60.0%と低くなっています。また、男性は全年代を通して食育への関心が50～80%程度と女性より低く、中でも30歳代は53.8%と特に低くなっています。

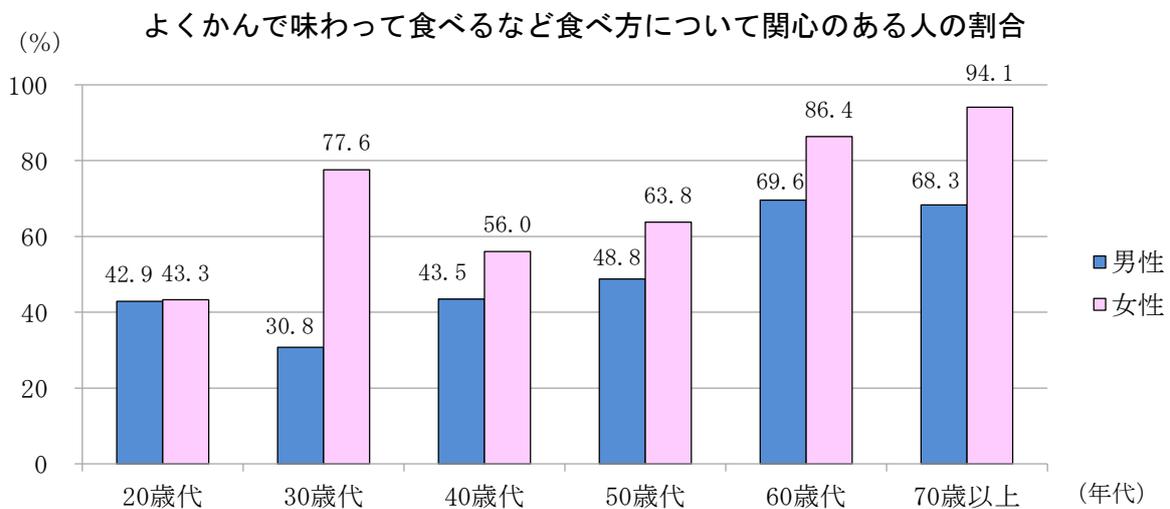


資料：平成25年度「食育」に関する市民アンケート調査

②よくかんで味わって食べる

食べることは体の成長に必要な栄養をとるだけでなく、よくかんで味わうことで、食を楽しむことにもつながります。

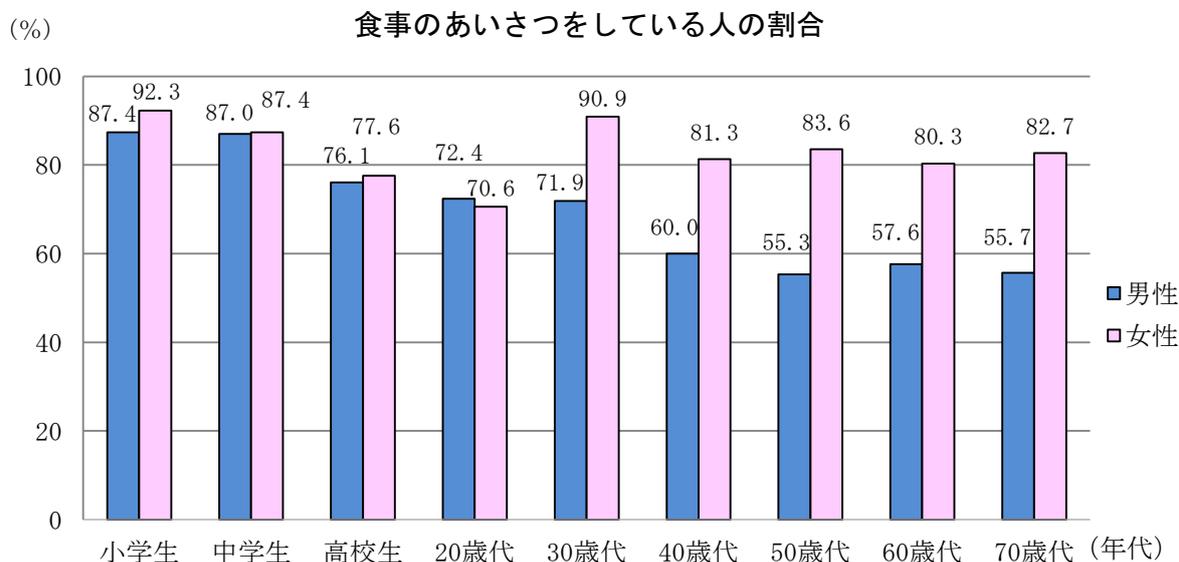
男性は全年代を通してよくかんで味わって食べるなど食べ方に関心がある人の割合が30～70%程度と女性より低く、中でも30歳代は30.8%と特に低くなっています。



資料：平成25年度「食育」に関する市民アンケート調査

③食事のあいさつ

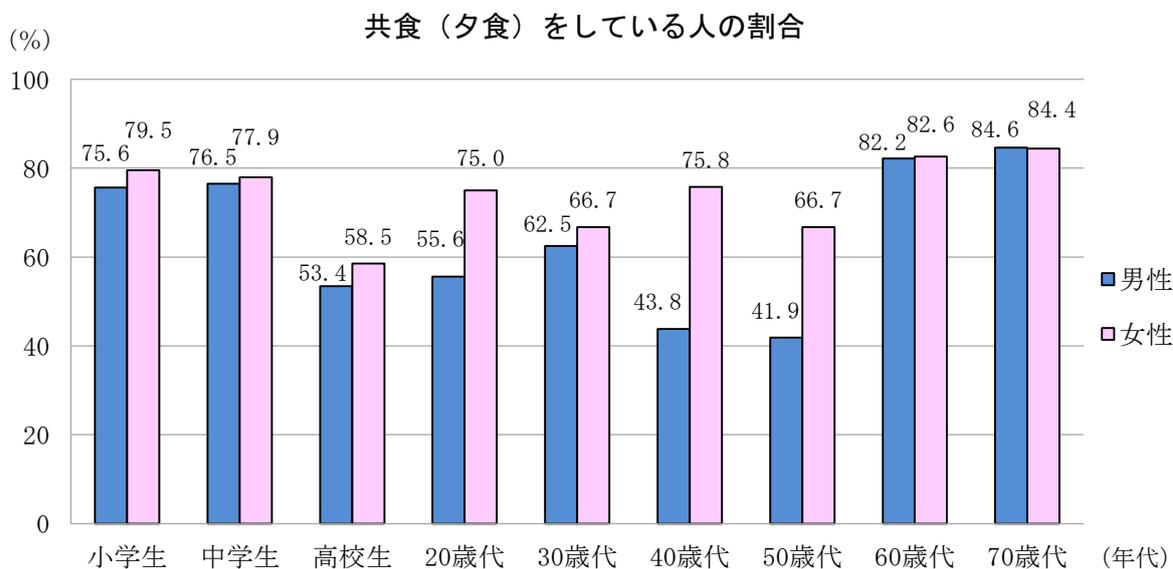
男性は、食事のあいさつをしている人の割合が年齢とともに減少しています。女性はその年代においても、70.6～92.3%と男性に比べて高くなっています。



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

④共食*（夕食）

男性は、共食している人の割合は年齢とともに減少していますが、60歳代からは高くなっています。女性は、どの年代においても、58.5～84.4%と男性に比べて高くなっています。

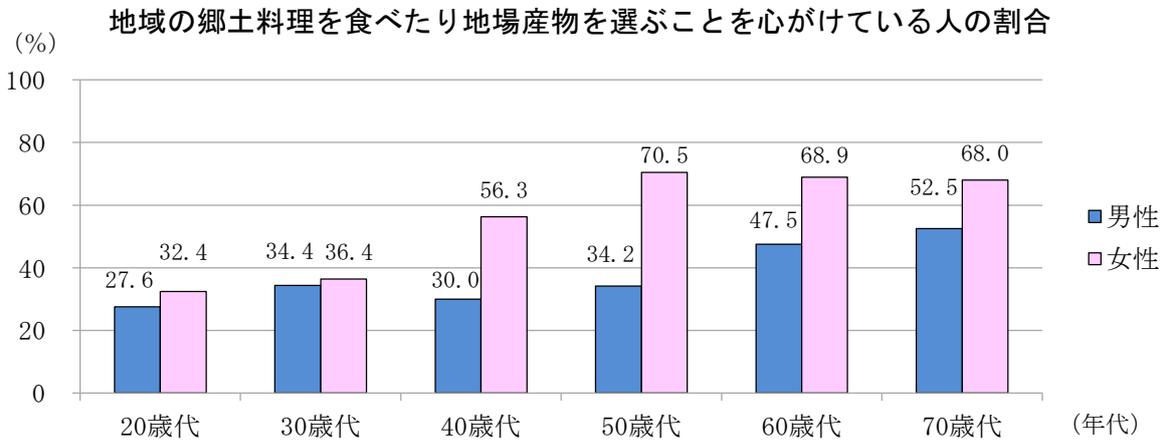


資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

*共食：一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人等、誰かと共に食事をする事です。

⑤郷土料理と地産地消

50歳代以降の女性は、68.0～70.5%の人が郷土料理を食べることや地場産物を選ぶことを心がけています。しかし、20～50歳代の男性、20～30歳代の女性は30%程度と低くなっています。また、女性は男性に比べて、どの年代においても、郷土料理を食べることや地場産物を選ぶことを心がけている傾向にあります。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

⑥食の安心・安全

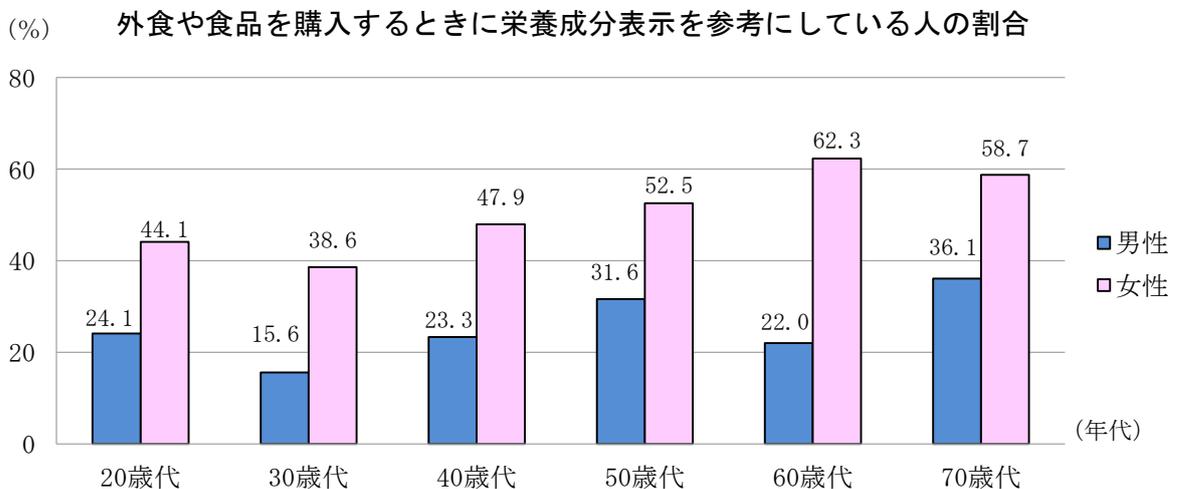
「食の安心・安全講座」参加者数は、平成22年度をピークに減少しています。

「食の安心・安全講座」参加者数の推移

	平成20年度	平成22年度	平成24年度	平成26年度
参加者数(人)	690	780	729	614

資料：山口健康福祉センター防府支所業務概要

外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしている人の割合は、50～70歳代の女性では52.5～62.3%と半分以上の人が参考にしています。また、女性は男性に比べて、どの年代においても、栄養成分表示を参考にしている人の割合が高い傾向にあります。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

「食育」のまとめ！

・若者世代（20～30歳代）の食育への関心は・・・

食育について関心を持っている人、よくかんで味わって食べるなど食べ方に関心がある人の割合は20歳代の男性・女性、30歳代の男性が低くなっています。郷土料理や地場産物への関心も20～30歳代の男性・女性で低くなっています。

・男性の食育の実際は・・・

男性は年齢とともに、食事のあいさつをしなくなり、共食する機会は高校生から50歳代にかけて少なくなっています。

●策定委員から出た意見

共食を通して、マナーや食文化等を伝えるだけでなく、楽しく食べることで豊かな心を育むことにつながるね。

農業体験を通して食への関心が持てたらいいね。



自分で魚をさばくなどの調理体験ができる機会を増やしたいね。

食事のあいさつや箸の使い方等、正しい食事のマナーも身につけたいね。

●では、どうしたら良いのでしょうか？

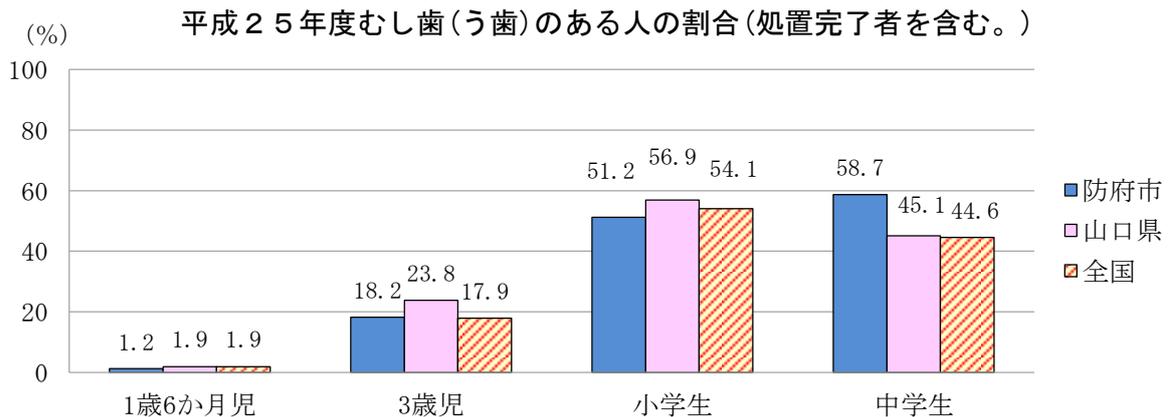
家庭の中だけでなくいろいろな機会や体験を通して食育に関心を持ち、食への感謝の心を育むことが大切！世代を越えて食文化やマナーも伝えられるといいな。



(2) 歯と口の健康

① むし歯（う歯）がある人の割合

むし歯（う歯）がある人の割合（処置完了者を含む。）は、1歳6か月児では1.2%、3歳児では18.2%と山口県平均より低く、小学生は51.2%と山口県・全国平均より低くなっています。しかし、中学生になると58.7%と山口県・全国平均より、むし歯（う歯）のある人の割合は増加しています。

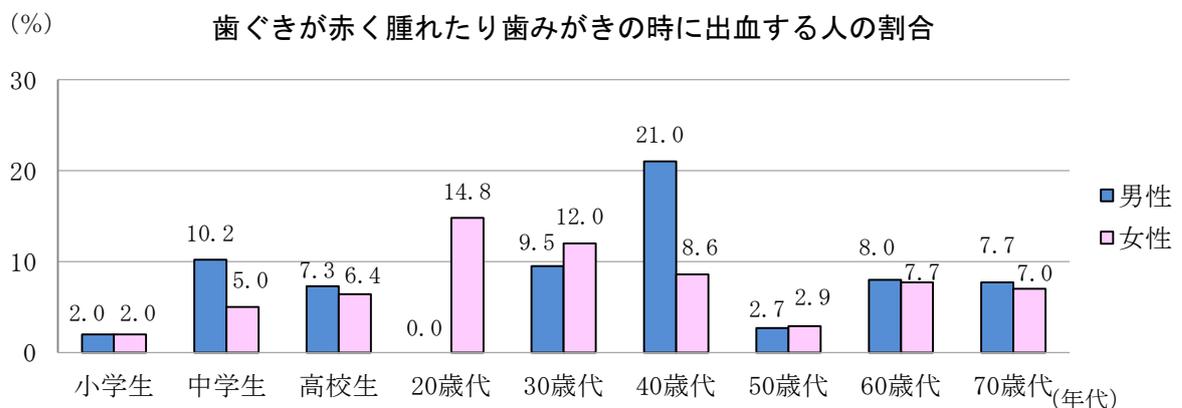


資料：平成25年度全国乳幼児歯科健診の実施状況
平成25年度山口県の母子保健
平成25・26年度防府市児童生徒のからだ

② 歯ぐきの状態

歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきの時に出血したりするなどの歯肉に炎症が起きた状態が続くと、歯周病*になる可能性があります。歯周病は、肺炎を引き起こす原因になったり、生活習慣病を悪化させたりするなど、全身の健康と深く関係します。

男女とも歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきの時に出血したりする人は、小学生からいます。また、成人になると男性は40歳代で21.0%、女性は20歳代で14.8%と増加しています。

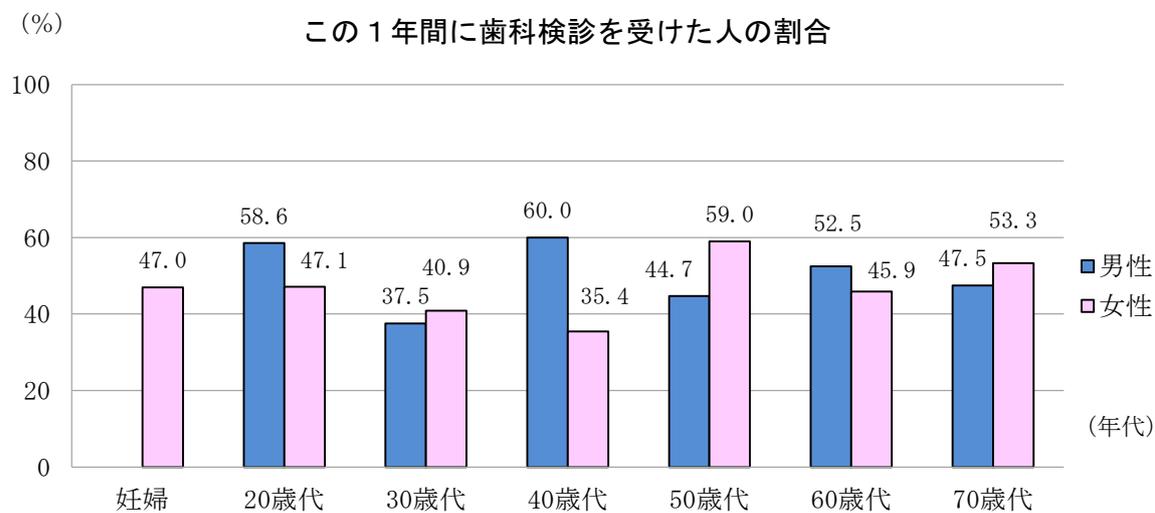


資料：平成26年度防府市児童生徒のからだ
平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

*歯周病：歯のまわりにある組織のいずれか、またはすべてに炎症が起こる疾患の総称です。歯周病は食習慣や歯磨き習慣、喫煙等に関連しているため、最近では生活習慣病と位置づけられています。

③歯科検診*

この1年間に歯科検診を受けた人は、男性・女性ともに35～60%程度です。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査
平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査



* 歯科検診：むし歯（う歯）や歯周病のチェックを中心に、口の中全体の状態について確認します。

「歯と口の健康」のまとめ！

・むし歯（う歯）のある人の割合は・・・

山口県や全国に比べ、むし歯（う歯）のある人の割合は小学生までは低くなっていますが、中学生になると高くなります。

・歯の状態は・・・

小学生から歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきの時に出血したりする人がいます。

・歯科検診は・・・

この1年間に歯科検診を受けた人は、男性・女性とも半数程度と少なくなっています。



●策定委員から出た意見

子どもの頃は学校で歯科検診があるから、ほぼ100%の受診率なのに、大人になると半数の人しか受けていないよね。



中学生・高校生になると部活等で忙しくて歯と口への関心も薄くなる。一人暮らしになると、「だらだら食べ」になり、むし歯になりやすいよね。まずは歯と口の健康に関心を持ってもらうことが大切かな。

歯ぐきの症状がある人のアンケート結果は、あくまで自己申告なので、本当はもっと多いのではないかな。

耳に残る標語を作ったり、インターネット等で情報発信してみてもどうだろうか？



●では、どうしたら良いのでしょうか？

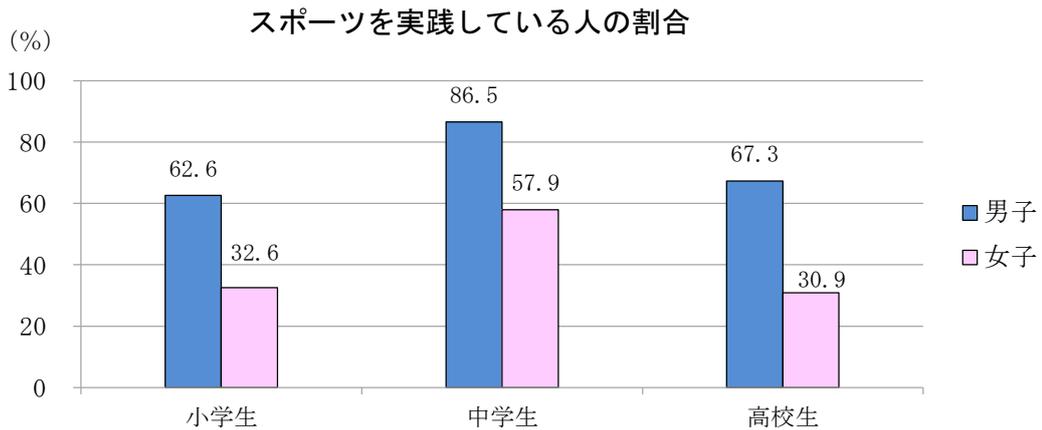
歯と口の健康に関心を持って、定期的に歯科検診に行くことが必要だね。



(3) 身体活動・運動

①スポーツを実践している人

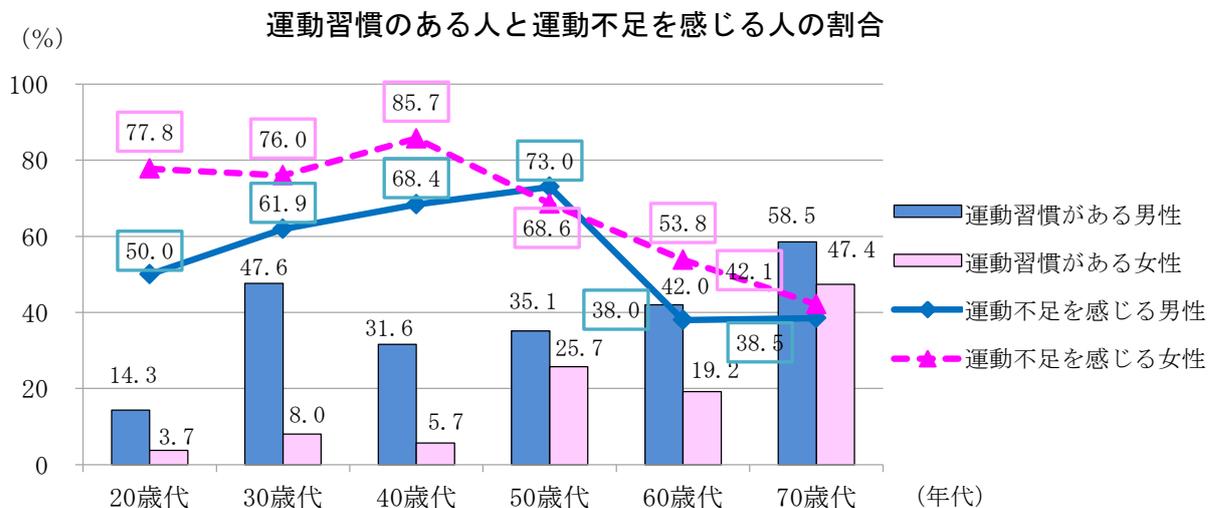
スポーツを実践している人の割合は、小学生で男子62.6%、女子32.6%と、小学生の頃から男女差があり、男子のほうが女子よりスポーツをしている人の割合が高くなっています。



資料：防府市民のスポーツ活動に関するアンケート調査
平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

②運動習慣のある人

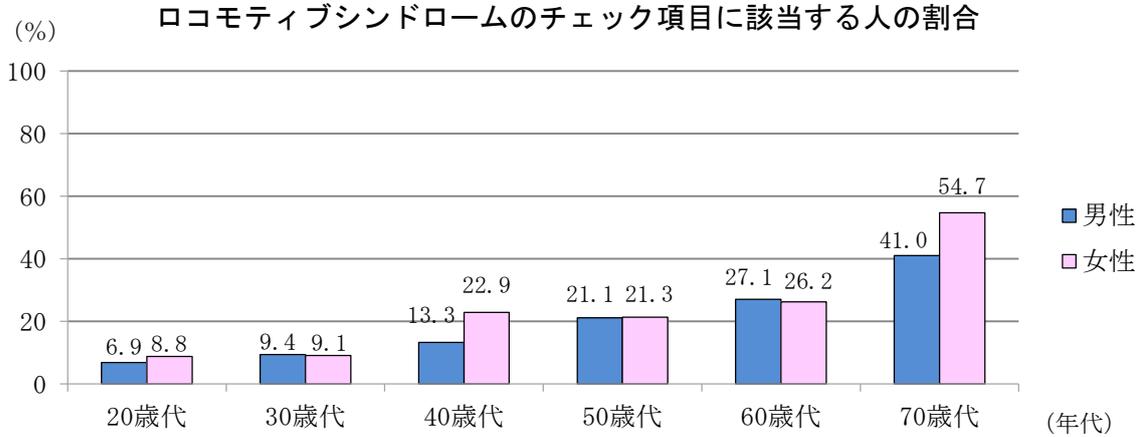
生涯を通して男性14.3~58.5%、女性3.7~47.4%と、男性のほうが運動習慣のある（1日30分以上、週2回以上運動している）人の割合が高くなっています。男性は、30歳代に比べ、40~50歳代で運動習慣のある人が減少し、運動不足を感じる人が増加しています。女性は、20~40歳代で運動不足を感じる人が70%を超えていますが、運動習慣のある人は10%にも満たない状況です。しかし、男性・女性とも50~60歳代から運動習慣のある人が増加しています。



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

③ロコモティブシンドローム*に該当する人

ロコモティブシンドロームのチェック項目に1つでも該当する人は、男性は50歳代から20%を超え、70歳代になると40%を超えています。女性は40歳代から該当する人が20%を超え、70歳代になると50%以上が該当しています。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

〈参考〉ロコモティブシンドロームのチェック項目

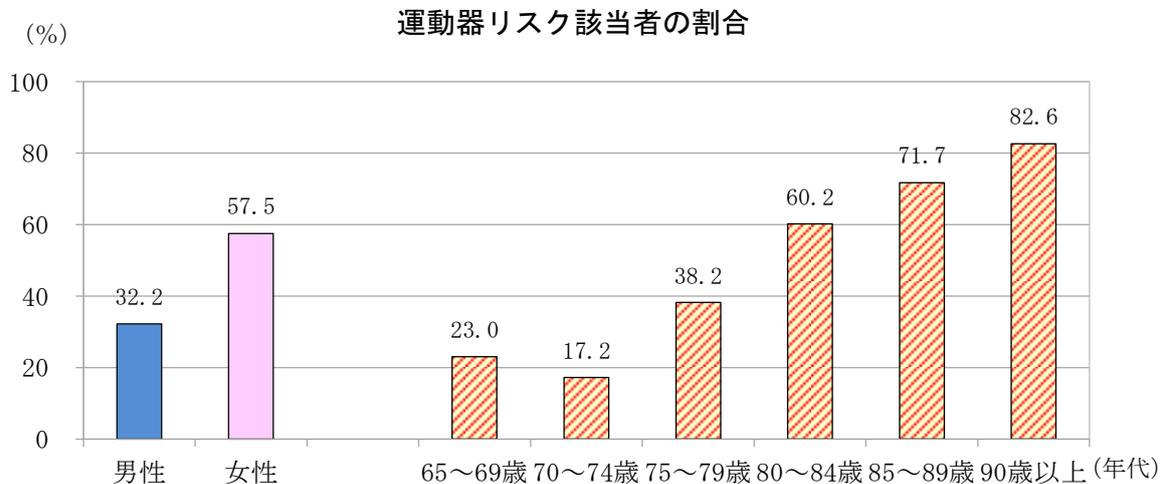
下記の7項目について、1項目でも該当する場合、「ロコモティブシンドロームに該当する人」（以下「ロコモ該当者」という。）として判定

チェック項目
1 片足立ちで靴下がはけない
2 家の中でつまずいたり滑ったりする
3 階段を上がるのに手すりが必要である
4 横断歩道を青信号で渡りきれない
5 15分くらい続けて歩けない
6 2kg程度（1ℓ牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
7 家でのやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）が困難である

*ロコモティブシンドローム：運動器（筋肉、骨、関節等）の障害によって、要介護になるリスクの高い状態のことをいいます。加齢に伴って起きる筋力低下やバランス能力の低下等があげられ、転倒しやすくなります。通称は「ロコモ」といいます。

④運動器リスク該当者の割合

65歳以上の人の運動器リスク該当者の割合は、男性32.2%、女性57.5%となっており、女性は男性よりも運動器リスク該当者の割合が高くなっています。また、全体を年齢階級別に見ると、80歳以上で急激に増加する傾向がみられます。



資料：第6期日常生活圏域ニーズ調査報告書

〈参考〉運動器リスク該当者評価方法

下記の5項目について、3項目以上該当する場合、「運動器リスク該当者」として判定

設 問	該当する選択肢
1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	いいえ
2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	いいえ
3 15分位続けて歩いていますか	いいえ
4 この1年間に転んだことがありますか	はい
5 転倒に対する不安は大きいですか	はい

「身体活動・運動」のまとめ！

- ・ **学生の頃の運動習慣は・・・**
女子よりも男子のほうがスポーツをしている人が多くなっています。
- ・ **大人の運動習慣は・・・**
男性・女性とも運動をする人の割合が減ります。運動習慣のある人の割合は、特に20歳代の男性、20～40歳代の女性が非常に少なくなっています。70歳代になると、男性の約60%、女性の約50%が運動をするようになります。
- ・ **「ロコモ該当者」は・・・**
70歳代では男性の40%、女性の50%が「ロコモ該当者」となります。男性は50歳代、女性は40歳代から約20%の人が「ロコモ該当者」となっていますが、20歳代からすでに該当する人もいます。



●策定委員から出た意見

「ロコモ該当者」になってから運動するのではなく、若いうちから、気軽にできる運動を生活に取り入れていくことが大切なのは。

まずは自分の体に意識を向けて、自分の体の状態を知ることが大切だね。

いつでも、どこでも、誰でもできるような簡単な体操を作ったらいいのではないだろうか。

体を動かすことが好き、楽しいという気持ちがないと続かないな。習慣になれば続くよね。



運動が習慣化するには、一緒に運動する仲間がいることも大切なポイントだね。

あえてスポーツをするのではなく、今よりちょっと意識して体を動かすといいのでは。エレベーターではなく階段を使うとか、車で行くところを自転車で、行くようにするといいかもね。



●では、どうしたら良いのでしょうか？

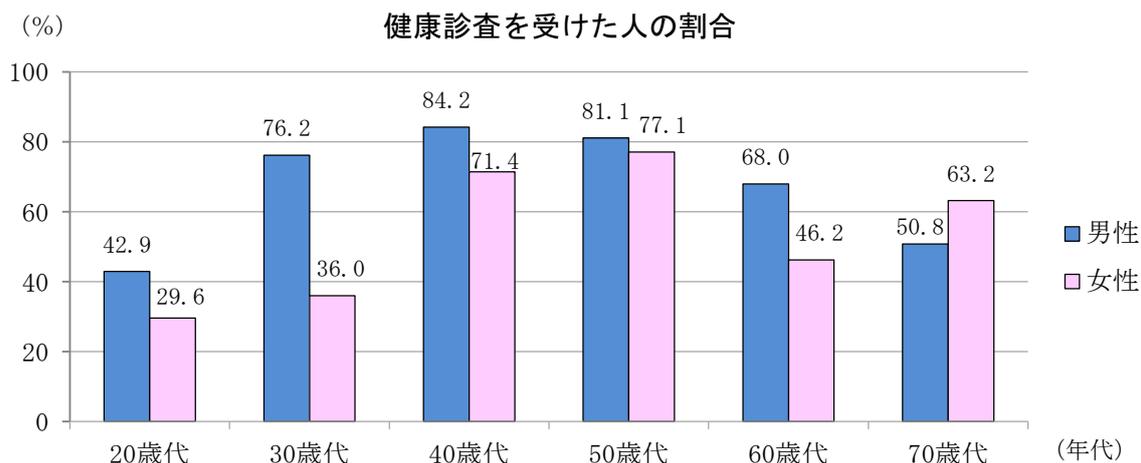
若い頃から、スポーツだけでなく、いつでもどこでも意識して体を動かすことが必要だね。



(4) 日頃の健康管理

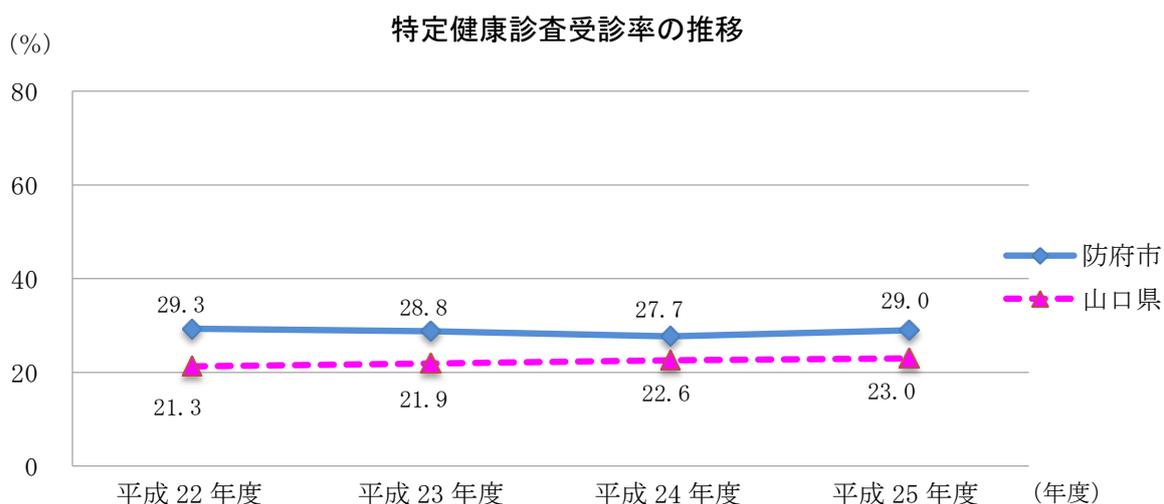
①健康診査（がん検診を除く。）

20歳代で健診を受ける人の割合は、男性が42.9%、女性が29.6%と全年代の中で最も低くなっています。40～50歳代になると、受診率は男性・女性とも70%以上と高くなりますが、60歳代からは男性・女性とも受診率が低下し、70%以下となっています。



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

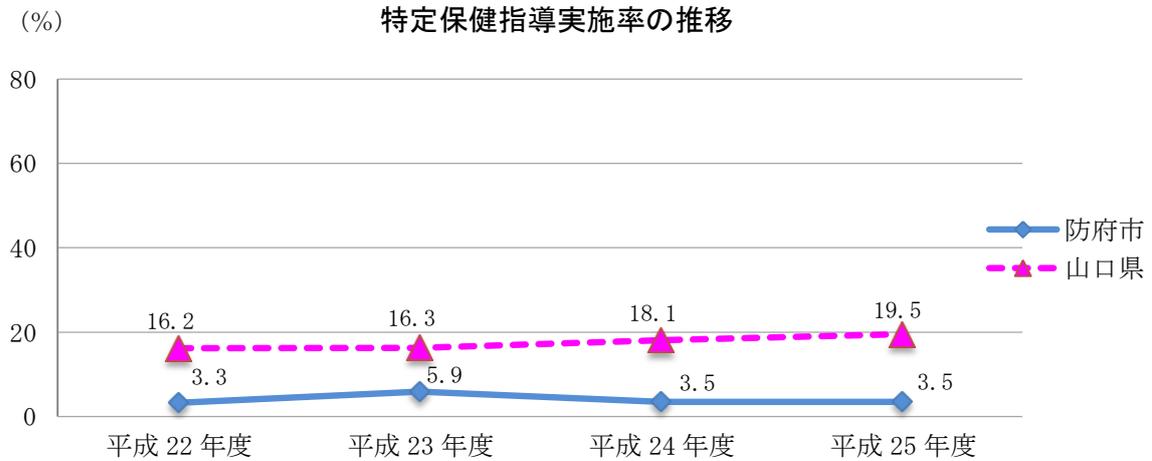
防府市国民健康保険が実施する特定健康診査*（40～74歳）受診率は、山口県平均を上回っていますが、30%以下と低い状況で推移しています。



資料：特定健診等データ管理システム

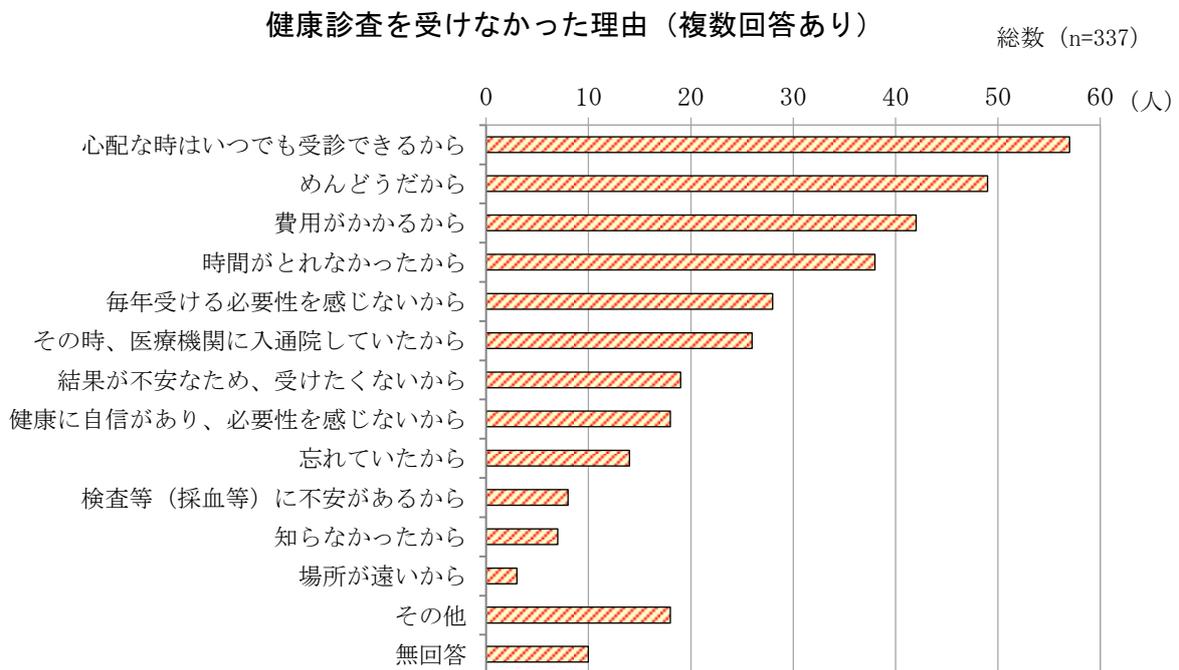
*特定健康診査：生活習慣病を予防するために平成20年度から開始した、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。対象年齢は40～74歳で血液検査や尿検査、医師の診察等を行います。

特定健康診査受診後、生活改善が必要となった人に行われる特定保健指導*実施率は、山口県平均を大きく下回り、平成25年度は3.5%で県内13市中最下位となっています。



資料：特定健診等データ管理システム

健康診査を受けなかった理由は、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」、「めんどうだから」、「毎年受ける必要性を感じないから」など健診の意義である「早期発見」の必要性の認識不足に関する意見が多くなっています。

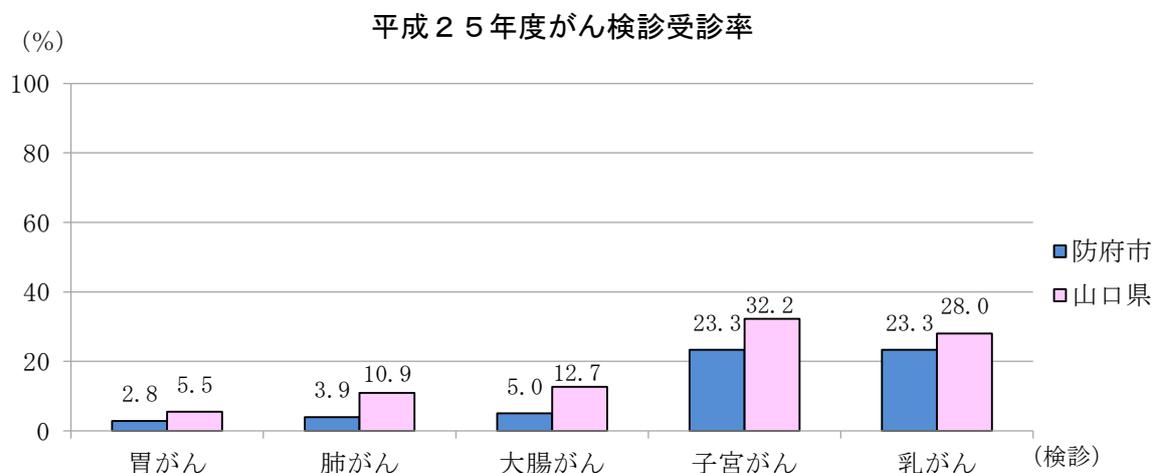


資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

* 特定保健指導：特定健康診査の結果から、生活習慣病になるリスクが高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が期待できる人に対して行う支援のことです。医師、保健師、管理栄養士等が実践的なアドバイス等を行い、6か月後に評価をします。

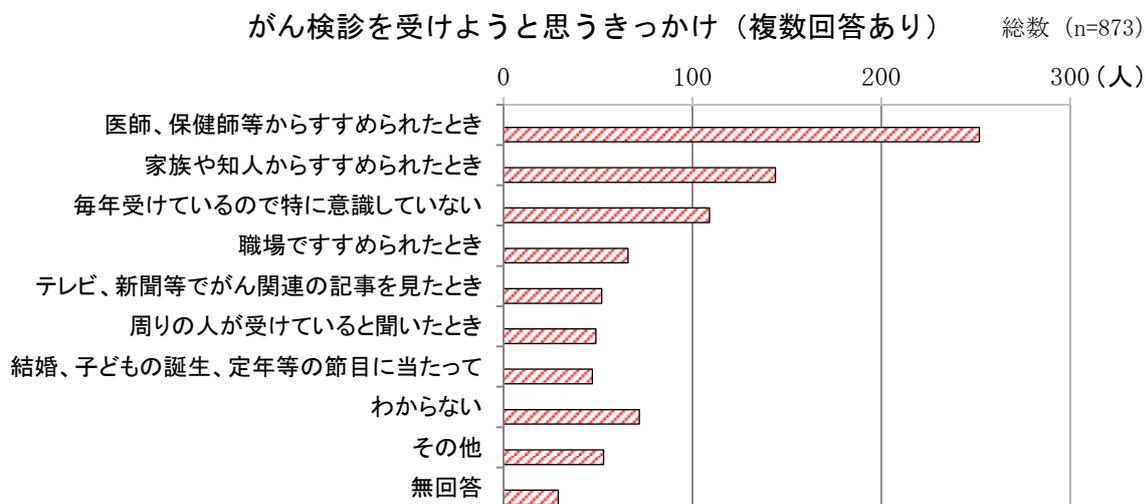
②がん検診

防府市のがん検診の受診率は山口県平均より低く、特に大腸がん検診は5.0%、肺がん検診は3.9%と、県内13市中最低となっています。



資料：厚生労働省統計一覽

がん検診を受けるきっかけは、医師や保健師等の専門職のすすめが、一番多く挙げられました。また、地域や家族、知人、職場のすすめ等が上位を占めています。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

●市民インタビューより

(40～50 歳代の女性)

・がん検診を受ける理由

「友人の経験でがんの怖さや治療の辛さなどを知っているから。」

「自分が病気になって家族や周りの人を悲しませたくないから。」

・がん検診を受けない理由

「検診は強制ではないし、検診の悪い結果を知りたくなくて、ついつい先延ばしにしてしまう。」

「検査内容やかかる時間が分からない。検査内容を知らないために負担の大きい検査だと思ひ敬遠している。」

・どうしたら受けるようになるか

「防府市の受診率が低いということを周知してほしい。」

「周囲の人の誘いがあったら受ける。」

「専門家からの指摘があれば受ける。」

「いくつかの検診を合わせた、総合検診なら受ける。」

「日頃の健康管理」のまとめ！

・年代を通してみる健診の受診率の推移は・・・

乳幼児や小・中学生、高校生は、市や学校の健診がありほぼ100%の受診率ですが、20歳代になると約30～40%に激減します。男性は30歳代から、女性は40歳代から約70～80%に増え、60歳代から低くなっています。

・市が行う健（検）診の受診率は・・・

がん検診の受診率は低く、大腸がん検診、肺がん検診の受診率は県内13市中最下位です。

防府市国民健康保険が実施する、血液検査等の項目がある特定健康診査の受診率は約30%と低くなっています。また、特定健康診査受診後に生活改善が必要な人に行われる特定保健指導の実施率も県内13市中最下位です。

●策定委員から出た意見

家庭で日頃から健康に関心を持ち、お互いに声をかけ合うことが大切だね。

健（検）診を受けたらランチ券がつくとか、ポイントがたまって景品がもらえとか、楽しみがあると良いな。

子ども世代は健診の機会があり、受診率はほぼ100%だが、成人すると激減する。学校の授業で健（検）診の必要性を伝えることプラス家庭でそれを教えることが必要だね。

女性は、友達と誘い合ったら、健（検）診に行くかな。

男性は、友達と誘い合うことはしない。でも、妻や家族から誘われたら健（検）診に行くかな。

健（検）診を受けることが終わりではない。生活を見直し、自分や家族の体を大切にしよう。

●では、どうしたら良いのでしょうか？

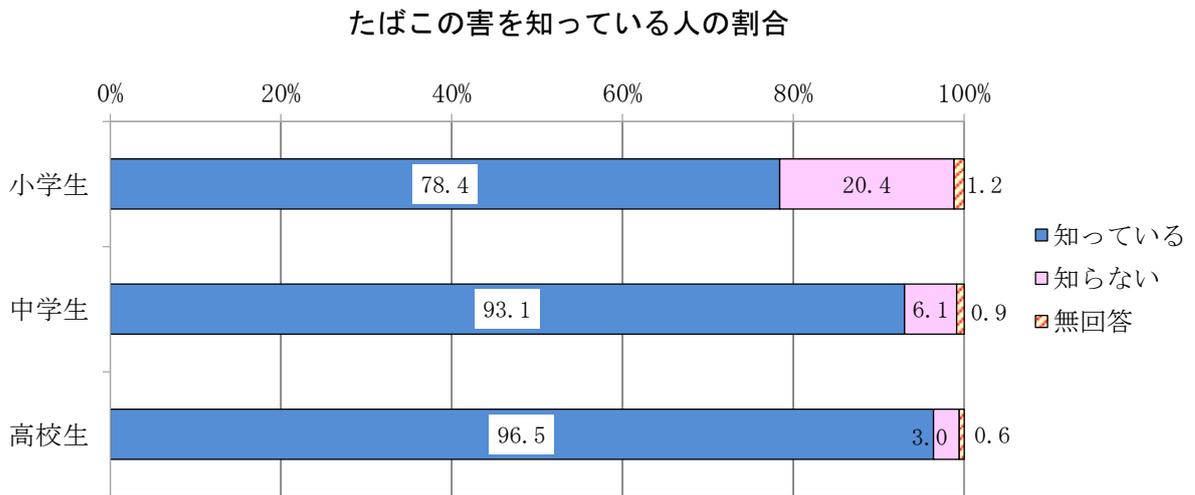
まず健（検）診を受ける必要性を知って、みんなで誘い合って健（検）診を受けることが必要だね。



(5) 喫煙

①たばこの害を知っている人

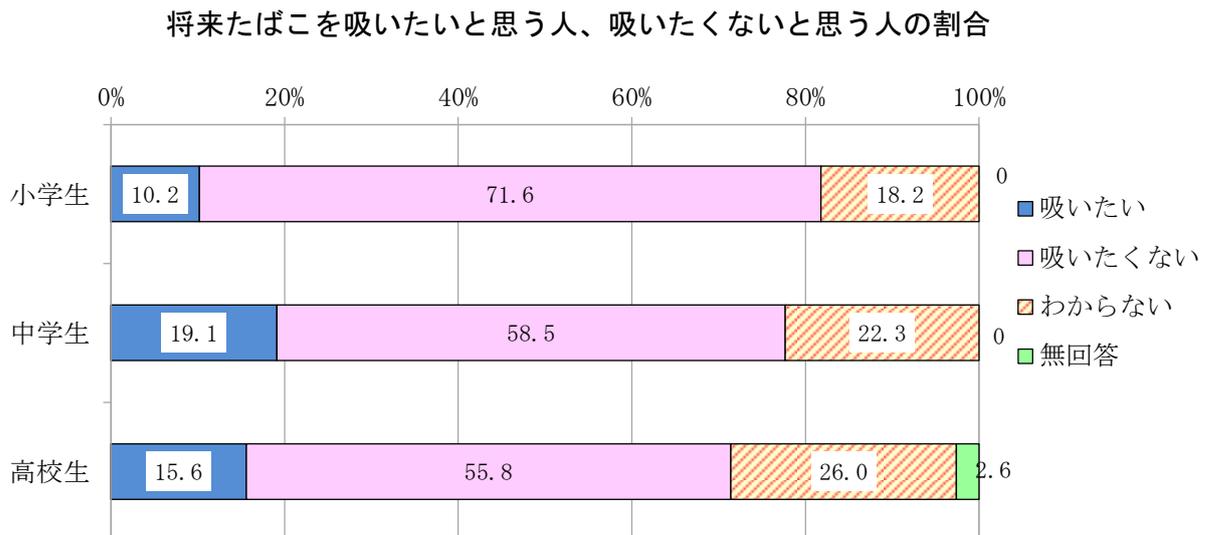
小学生から高校生になるにつれ、たばこの害を知っている人は、78.4%から96.5%と増加しています。



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

②将来たばこを吸いたいと思う人、吸いたくないと思う人

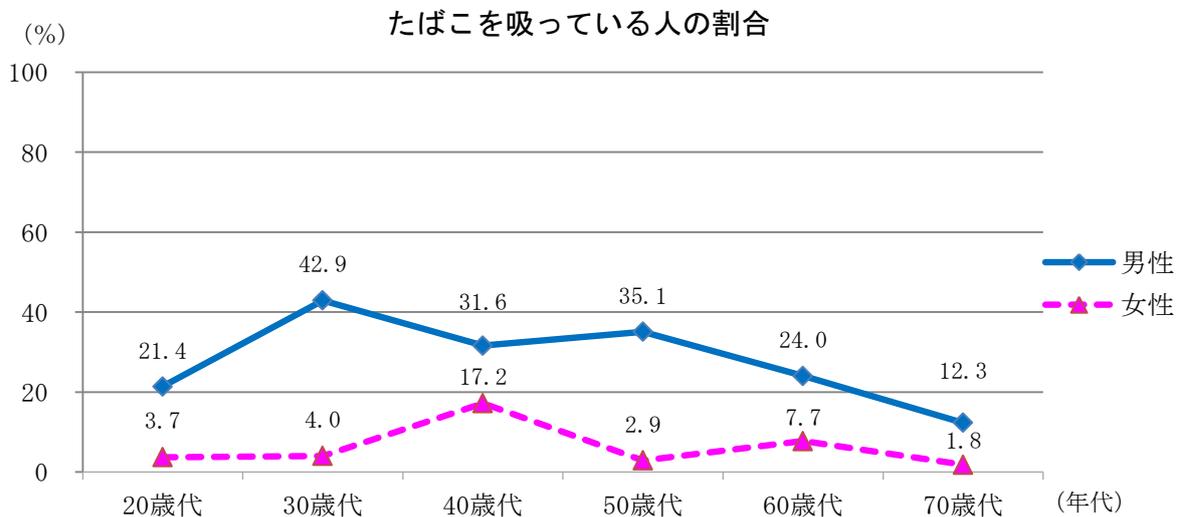
小学生から高校生になるにつれ、「将来たばこを吸いたくない」と答える人は71.6%から55.8%と減少し、「わからない」と迷う人が18.2%から26.0%に増加しています。



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

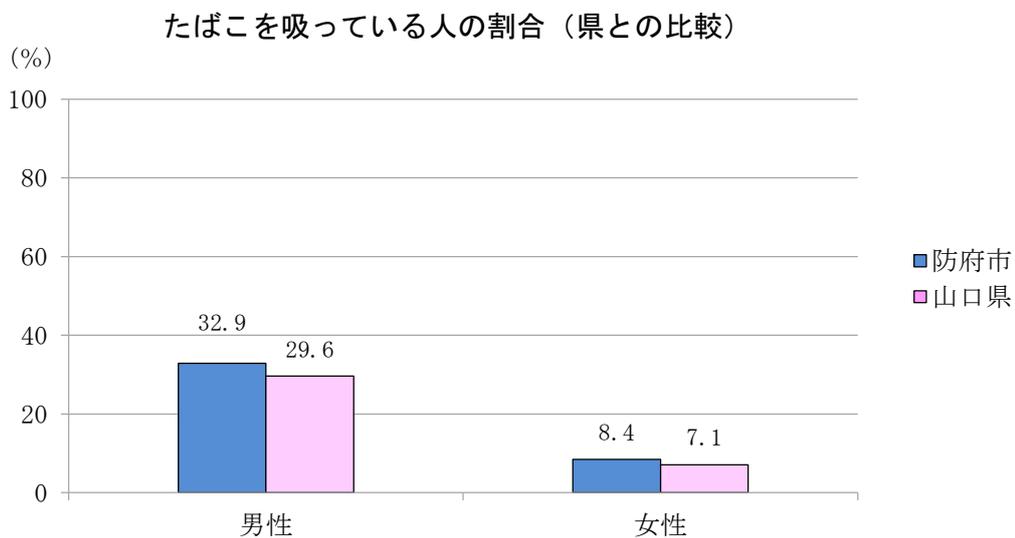
③たばこを吸っている人

たばこを吸っている（たばこを「毎日吸う」「時々吸う」）人の割合は、20歳代で男性は21.4%、女性は3.7%です。男性は30歳代で42.9%、女性は40歳代で17.2%となり、全年代の中で最も高くなっています。



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

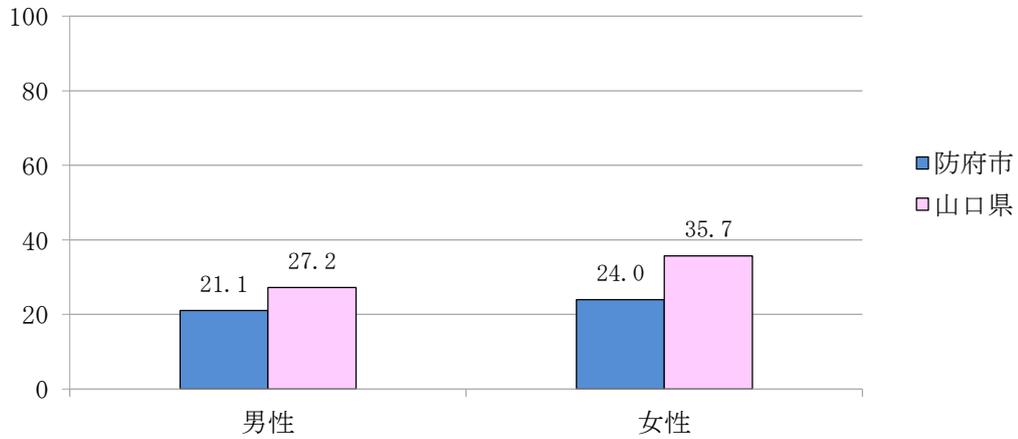
たばこを吸っている人の全体の割合は、男性は32.9%、女性は8.4%です。男性は県内13市中1番高く、女性は県内13市中4番目に高く、男女とも山口県平均と比べ、高くなっています。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

たばこをやめたいと思っている人の割合は、男性は21.1%、女性は24.0%であり、山口県平均より低く、男性・女性とも県内13市中最低位となっています。

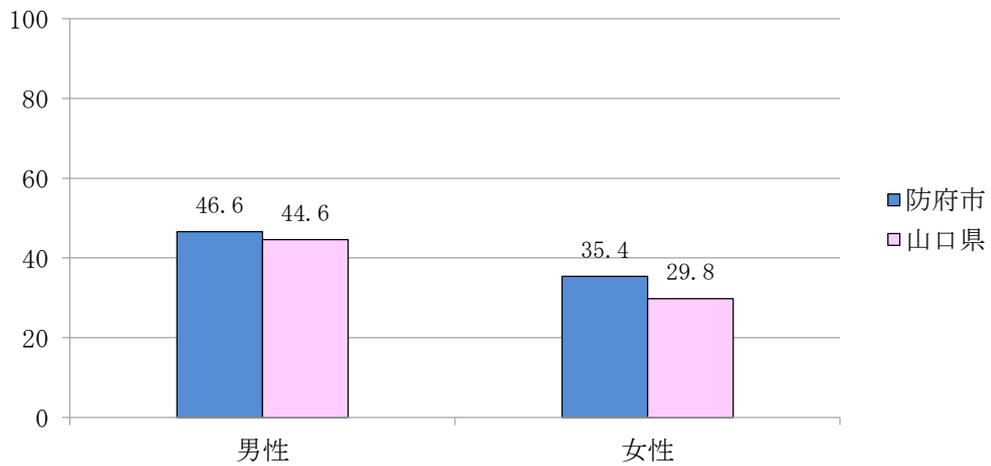
たばこを吸っている人のうち、たばこをやめたいと思っている人の割合 (%)



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

たばこを吸っている人のうち20歳未満から吸い始めた人の割合は、男性は46.6%、女性は35.4%です。男性は県内13市中2番目に、女性は3番目に高く、男性・女性とも山口県平均と比べ、高くなっています。

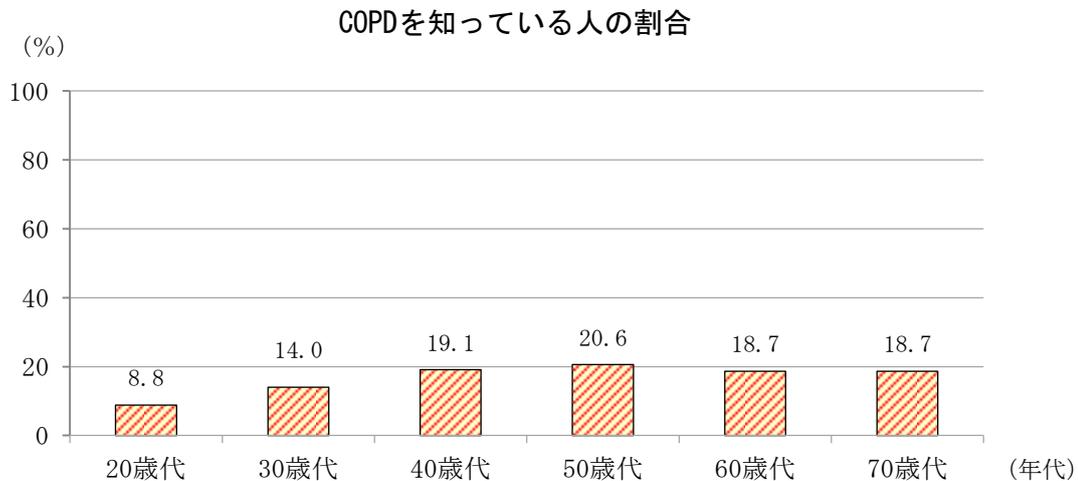
たばこを吸っている人のうち20歳未満で吸い始めた人の割合 (%)



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

④慢性閉塞性肺疾患（COPD）*を知っている人

COPDの認知度は、最も高い50歳代でも20.6%であり、どの年代も低くなっています。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

●市民インタビューより

(20～30歳代の男性)

- ・ 吸い始めの年齢：17～20歳
- ・ たばこを吸うきっかけ
 - 「周りが吸っていて興味があったから。」
 - 「周りにすすめられたから。」
 - 「周囲が吸うから。」
- ・ たばこをやめない理由
 - 「やめる理由がないから。」
 - 「特にきっかけがないから。」
 - 「仕事の息抜きとして。」
- ・ どうしたらたばこをやめようと思うか
 - 「彼女に言われたらやめる。」
 - 「医師から強制されたらやめる。」

*慢性閉塞性肺疾患（COPD）：たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することで生じる肺の炎症による病気です。（⇒P80参照）

「喫煙」のまとめ！

・ **子どもの頃のたばこへの関心は・・・**

小学生から高校生になるにつれて、たばこの害を知っている人が増えます。しかし「将来たばこを吸いたくない」と答える人が減り、「わからない」と迷う人が増えます。

・ **現在たばこを吸っている人は・・・**

本市の喫煙率は男性・女性とも県の平均より高くなっています。しかしその中で、たばこをやめたいと思う人の割合は低く、また、たばこを吸っている人のうち、20歳未満で吸い始めた人の割合が県の平均より高くなっています。

・ **たばこを吸ったきっかけは・・・**

たばこを吸いたいという強い意志があるわけではなく、周囲の誘いがあった、たばこを吸う環境であったなど、周りの影響が大きいようです。

・ **慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っている人は・・・**

COPDは「たばこ病」とも呼ばれ、長年の喫煙等が原因で肺や気管支の組織が壊れて、呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。本市でCOPDを知っている人の割合は、どの年代も約10～20%と低くなっています。



● **策定委員から出た意見**

たばこを吸い始めると、ニコチン依存症になり、やめるのは難しい。まず、吸わせないことが大切なのは。

たばこを吸うきっかけは、周囲からの影響が大きい。たばこの誘いを断るなど、「吸わない」と意識した行動をとれるよう、小・中学生、高校生と繰り返し教育し、強い意志を育てたいな。

始めから「吸わせない」ための教育や取組が必要だろう。早い時期からたばこを吸わない教育をしていくことが大切だね。



子どもや孫から「やめて」と言われたらやめられるかもしれない。子や孫のために禁煙にチャレンジしよう。



● **では、どうしたら良いのでしょうか？**

たばこを吸い始めるとなかなかやめられない。子どもの頃の早い時期から、たばこを吸わせないように教育をすることが大切だね！



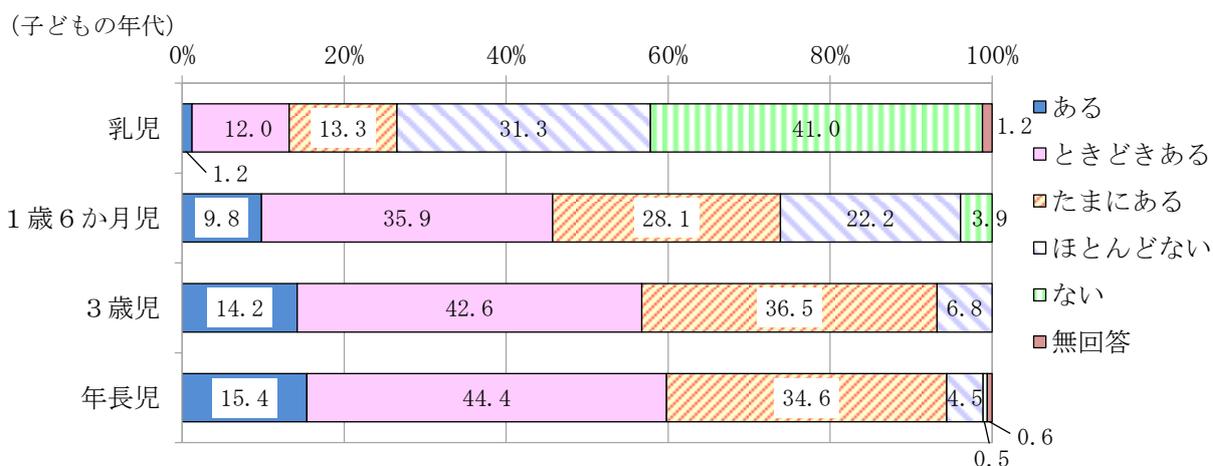
(6) こころの健康

(6) -1 親のこころ、子のこころ

①育児に関わる母親の現状

子ども（乳幼児）を感情的に怒ってしまう母親（「ある」「ときどきある」と答えた人）の割合は、年齢が上がるにつれて増加し、3歳児の母親は56.8%、年長児の母親は59.8%となっています。

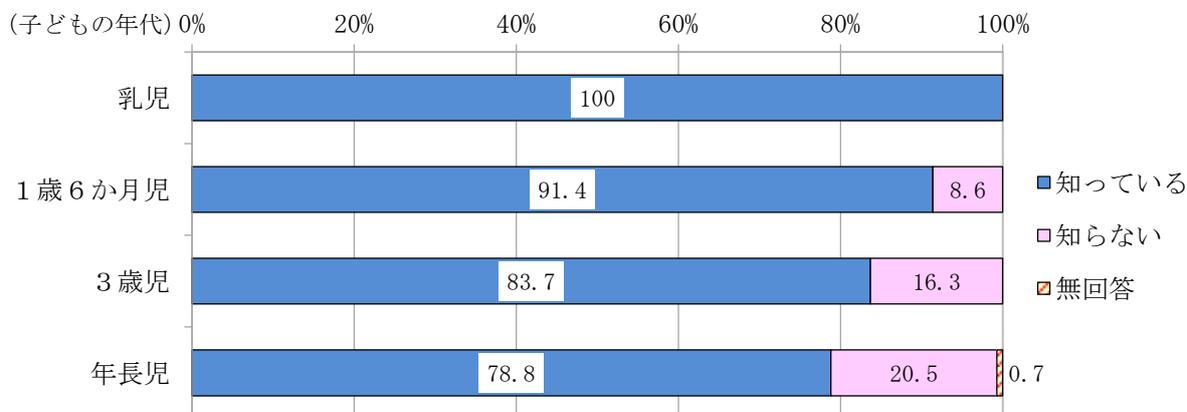
子ども（乳幼児）を感情的に怒ってしまうことがある母親の割合



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

子ども（乳幼児）に対して、育てにくさを感じている母親のなかで、育てにくさを感じた時に相談先を知っているなど、何らかの解決方法を知っている母親の割合は、年齢が上がるにつれて減少し、年長児の母親は78.8%となります。

育てにくさを感じた時に、なんらかの解決方法を知っている母親の割合



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

必要時に子ども（乳幼児）を預かってくれる人がいる母親は85%以上います。しかし、約10%の人が預かってくれる人がいないと回答しています。

必要時に子ども（乳幼児）を預かってくれる人がいる母親の割合

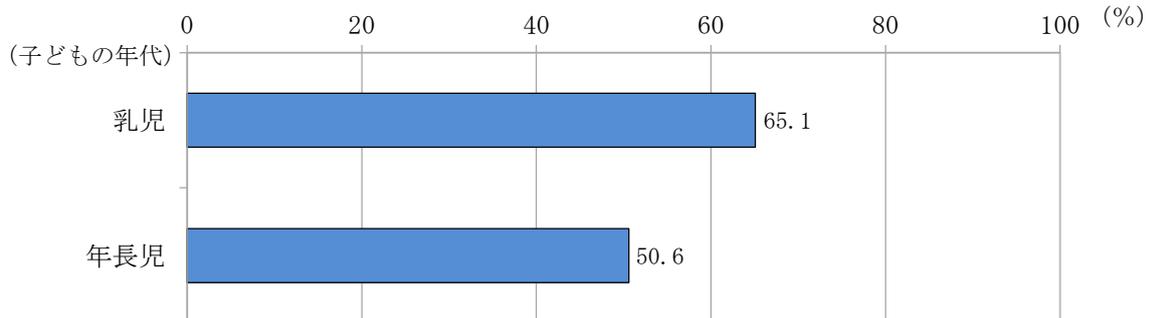


資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

②育児に関わる父親の現状

主体的に育児に関わっている父親の割合は、乳児の時より年長児の方が減少し50.6%となります。

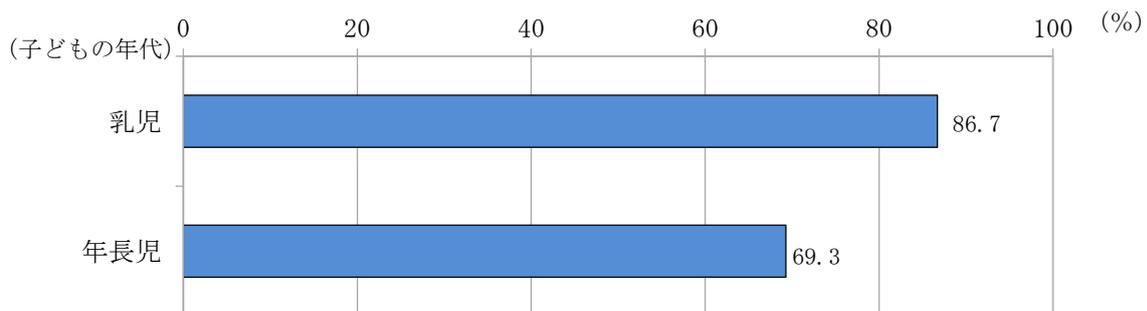
主体的に育児に関わっている父親の割合



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

家族みんなで過ごす時間を持つように心がけている父親は、乳児の時は86.7%ですが、年長児になると69.3%に減少します。

家族みんなで過ごす時間を持つように心がけている父親の割合



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

③子ども（乳幼児）を虐待しているのではないかと思う親の割合

子ども（乳幼児）を虐待しているのではないかと思う親（母親自身又はパートナー）の割合は、乳児の親は0%ですが、年齢が上がるにつれて増加し年長児の親は4.8%になります。

子どもを虐待していると思うことがある親の割合

子どもの年代	虐待していると思う親の割合
乳児	0%
1歳6か月児	2.6%
3歳児	4.1%
年長児	4.8%

資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

「親のこころ、子のこころ」のまとめ！

・子育て中の親は・・・

乳児から年長児まで子どもの年齢が上がるにつれて育てにくさを感じている人の割合は増加します。それに伴い子どもを感情的に怒ってしまう母親の割合が増え、虐待をしていると思うことがある親の割合も増加します。育児の悩みの内容が複雑になるにも関わらず、何らかの解決策を知っている人の割合が減少します。また、父親が主体的に育児に関わっている人の割合が、乳児65.1%から年長児50.6%に減少します。

●策定委員から出た意見

親が忙しくて、子どもの話が聴けていないのでは？
子どもに愛情をしっかりと伝えてほしいな。

父親や祖父母等も育児に協力していくことは必要だね。

育児中の母親にも、リフレッシュの時間は必要だね。いろんな子育て情報を知って上手く利用して行ってほしいな。

子育て中の親に、いろいろな情報を伝えていくことは大切！
母親も情報を求めているよ。

育児で困ったときに相談できる人、場所があることは大切だね。

防府は工場や自衛隊があり、子育て世代で転出入がある地域。孤立して育児している人が心配だね。

小さい子どもや母親に、声をかけたり、温かく見守ることのできる地域になるといいな。

●では、どうしたら良いのでしょうか？

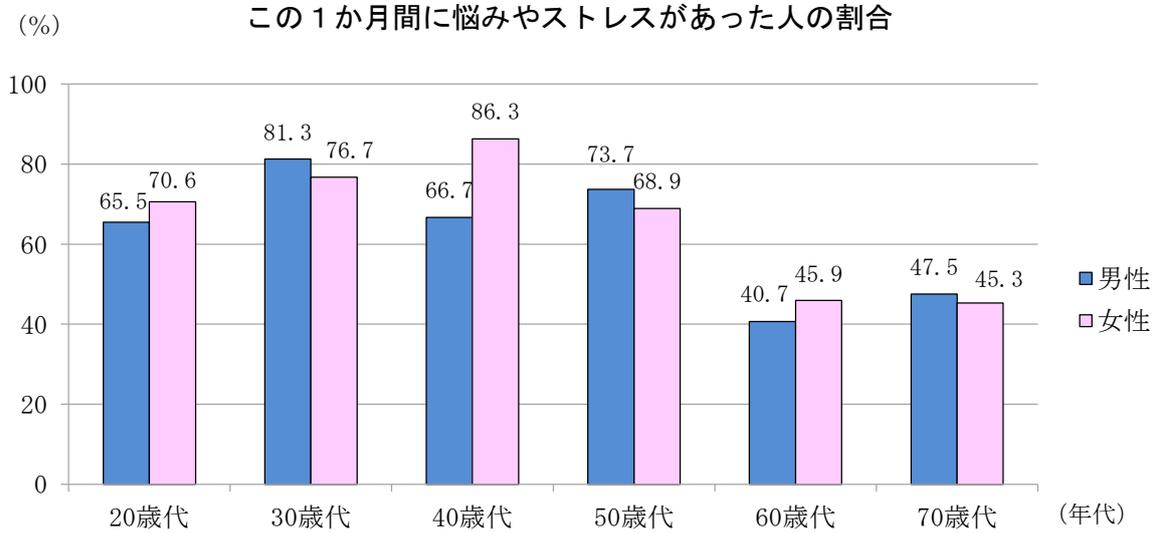
親が安心して子育てができるように、家族や地域で協力していくことが大切だね。



(6) -2 みんなのこころ

①悩みやストレスがある人

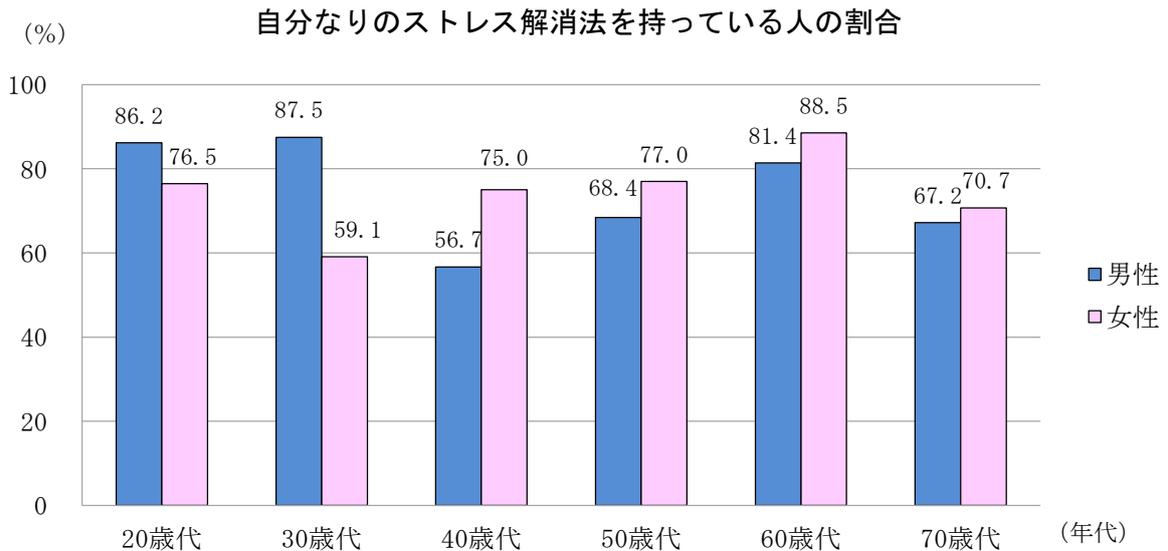
この1か月間に悩みやストレスがあった人の割合は、働く年代（20～50歳代）で65.5～86.3%います。60歳代になると、男性40.7%、女性45.9%に減少します。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

②自分なりのストレス解消法を持っている人

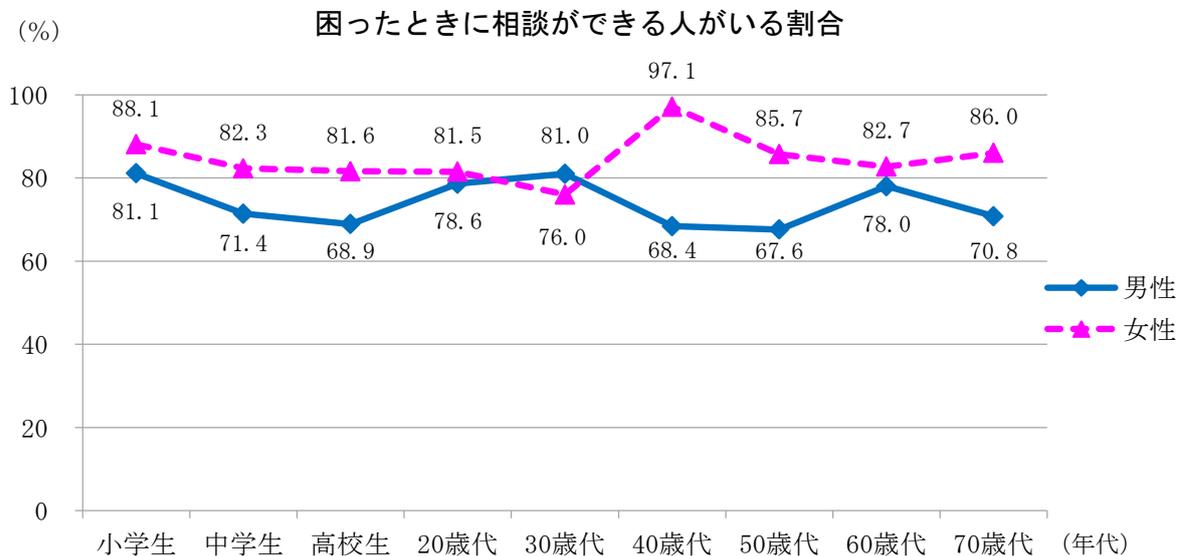
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合は、男性では、20～30歳代は85%以上と高くなっていますが、40歳代になると56.7%と減少し全年代で最も低くなります。女性では30歳代が最も低く59.1%となっています。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

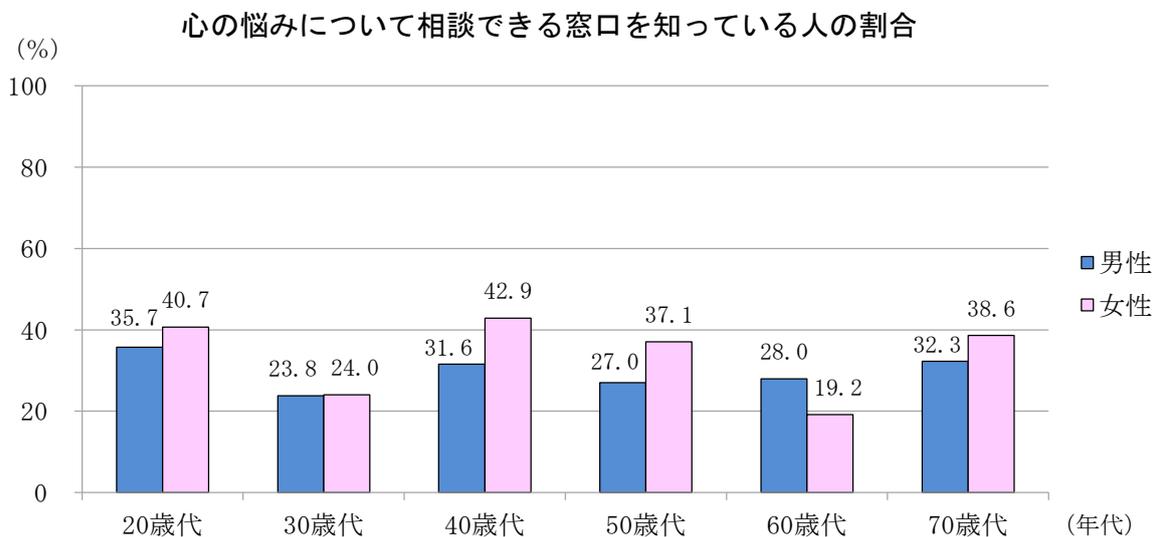
③困った時の相談先

困った時に相談ができる人がいる割合は、男性は中学生、高校生、40～50歳代で低く70%前後となっています。女性はどの年代でも、おおむね80%以上となっており、40歳代は97.1%となっています。



資料：平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

心の悩みについて相談できる窓口を知っている人の割合は、全年代を通して50%以下となっています。中でも、60歳代の女性が19.2%と低くなっています。

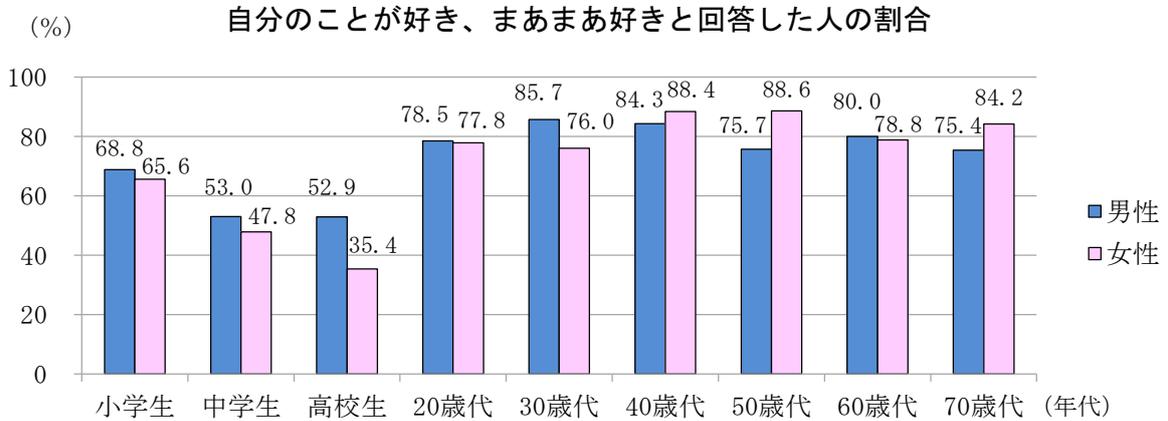


資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

④自分のことが好きな人

自分を好き、かけがえのない存在だと思える感情（自己肯定感*）を持つことで、自分の命を大切に、ほかの人も大切にしようとする意識につながります。

自分のことが「好き、まあまあ好き」と回答した人の割合は、中学生、高校生で35.4～53.0%となっていますが、20歳以降になると75.4～88.6%と高くなります。

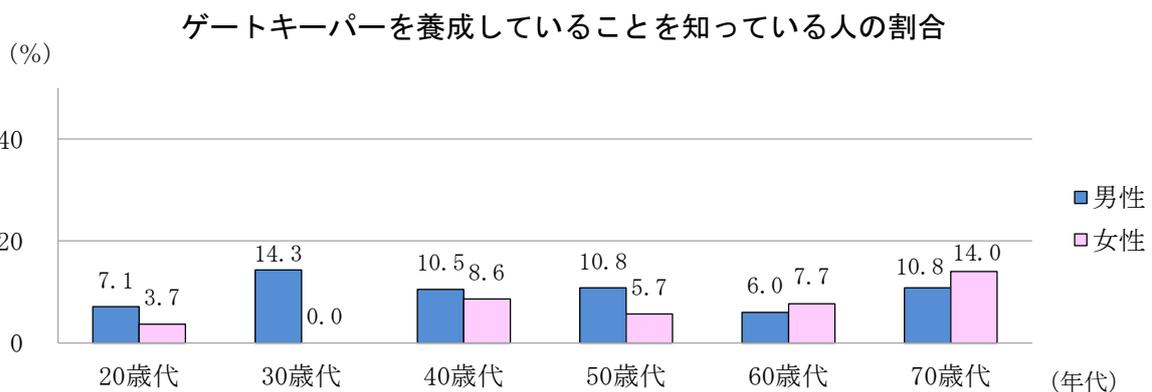


資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

⑤ゲートキーパー*を養成していることを知っている人

本市では「身近にいる人が悩んでいる人のサインに気付き、声をかけ、気持ちを聴くなどの役割を担うゲートキーパーを増やす」ことを目的としてゲートキーパーの養成を行っています。

しかし、ゲートキーパーを養成していることを知っている人の割合は、20～70歳代の全年代を通して14.3%以下となっています。



資料：平成26年度計画（第2次）策定のためのアンケート調査

*自己肯定感：「自分は大切な存在だ」、「自分はかけがえのない存在だ」と、自分の存在を肯定できる気持ちのことです。自己肯定感を高めるためには乳幼児期に養育者から愛され、自分の存在を認めてもらったという経験が大切です。

*ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、自殺を防ぐ「命の門番」のことです。（⇒P86 参照）

●市民インタビューより

(事業所の健康管理担当者)

働く年代の心の健康について

- ・40歳代の男性は、中間管理職となり責任ある立場になることが多く、心のバランスを崩しやすい。
- ・男性は「家族や職場等には心配させたくないため自分からは相談できない」など、家族や周りの人へ相談しづらい現状がある。
- ・真面目で責任感の強い人が、仕事の失敗等がきっかけでうつ状態になることがある。
- ・周りが早めに気づき、医療機関につなげるなど、早めに対応することで回復に向かう例が多い。

「みんなのこころ」のまとめ！

・20～50歳代の男性は・・・

悩みやストレスがある人の割合は高く、困った時に相談ができる人の割合は低く、心の悩みについて、相談できる窓口を知っている人の割合が、23.8～35.7%と低くなっています。中でも40歳代の男性はストレス解消法を持っている人の割合と困った時に相談ができる人のいる割合も全年代の中で最も低くなっています。

・30～40歳代の女性は・・・

悩みやストレスがある人の割合が76.7～86.3%と高くなっています。30歳代はストレス解消法を持っている人の割合が全年代の中で最も低くなっています。しかし40歳代になると、ストレス解消法を持っている人の割合は30歳代よりも増え、困った時に相談ができる人がいる割合も97.1%となります。

●策定委員から出た意見

お互いを思いやるためには、自分の健康を保つことが大切と思う。どうしたら、自分の心の状態を振り返ることができるのかな。

心配をかけたくない気持ちから家族や職場に相談できない人もいます。地域や周りの人が気づき、声をかけ、話を聴き、相談機関につなげること(ゲートキーパーの役割)ができればよいかもしれないね。

自分の力で対応できない心の悩みやストレスがあれば、誰かに相談することで深刻な状態になることを防げるのではないだろうか。

人との関わり、コミュニケーションが大切。そうすることで、人の気持ちや悩みに気づけるのではないだろうか。

ストレスは誰にでもあるもの。ストレスに気づき、ストレスとうまく付き合ったり、自分に合ったストレス解消法を見つけるとよいのではないかな。

小・中学生から自己肯定感を持つことが大切。自己肯定感があれば人への気配りもできるのではないかな。

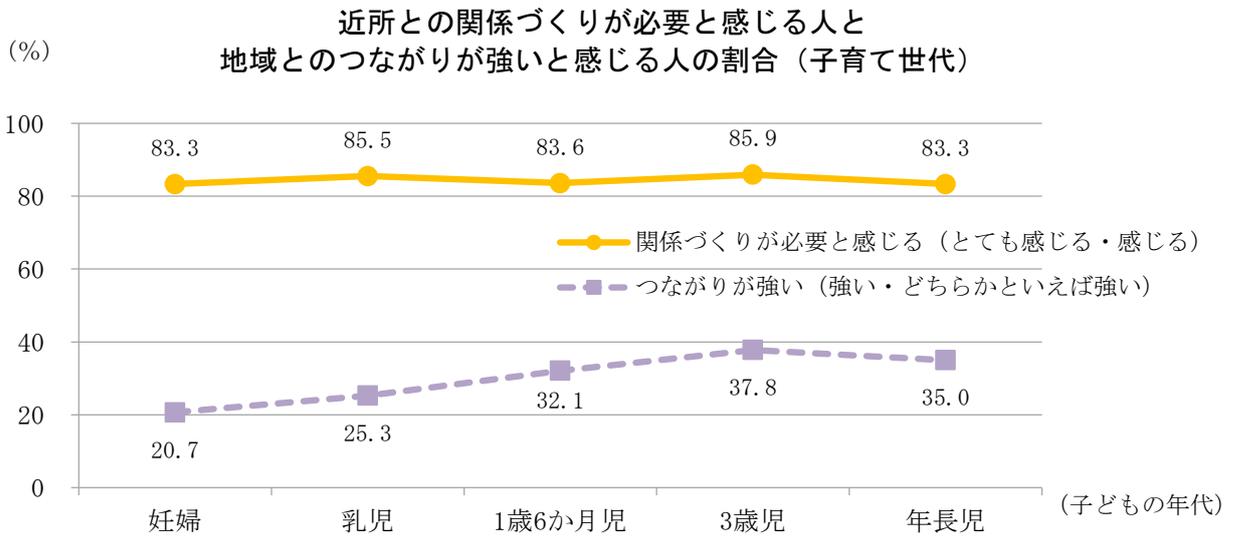
●では、どうしたら良いのでしょうか？

自分の心の健康を保ち、お互いに思いやって悩みを抱えている人に気づけることが大切だね。



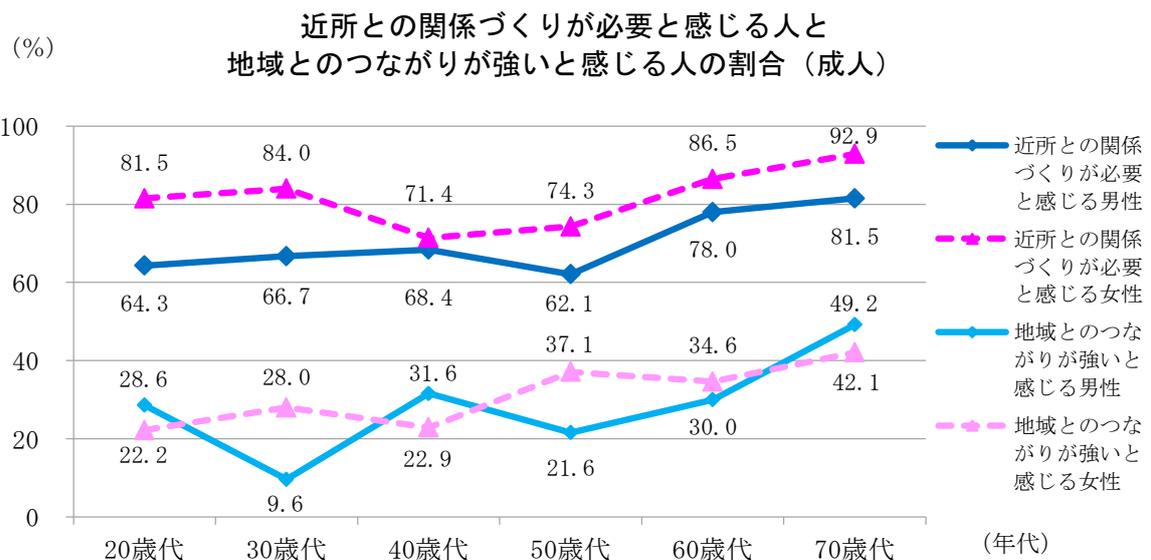
(7) 地域のつながり

子育て世代(妊婦と乳幼児の親)は、「近所との関係づくりが必要」と感じている人が80%以上いる一方で、「地域とのつながりが強い」と感じている人は20~40%程度と低く、つながりについての思いと実際には差があります。



資料：平成26年度計画(第2次)策定のためのアンケート調査

成人も、子育て世代と同様に、「近所との関係づくりが必要」と感じている人が60%以上いる一方で、「地域とのつながりが強い」と感じている人は10~50%程度と低く、つながりについての思いと実際には差があります。



資料：平成26年度計画(第2次)策定のためのアンケート調査

●市民インタビューより

(40～50 歳代の女性)

「自治会や班の役員になれば付き合いが始まるけど、役が終わると付き合いはなくなるよね。」

「子どもが小さい時は近所の子どもたちと遊んだりして、自然と近所の人とつながっていた。」

「見守り隊等、お世話をしている人を身近に見て、将来、時間がとれるようになったら自分達はその役割を担わないといけないと思うよ。」

(一戸建てに住んでいる人)「隣の家の人と農作物のやりとりをしている。」

(アパートに住んでいる人)「様々な人が出入りするのであえて付き合いたくないな。」

(子育てサークルに参加している母親)

年代に関係なく、近所付き合いをしている人が多くいました。また市民アンケートと同様に、今後も近所付き合いを望んでいるとの声が多くありました。

「地域のつながり」のまとめ！

- ・近所との関係づくりが必要と感じる人の割合は、妊婦と乳幼児の親で高くなっています。しかし40～50歳代で低くなり、60～70歳代で高くなります。
- ・全年代を通して、「近所との関係づくりが必要」と感じる人に比べ、実際に「地域とのつながりが強い」と感じる人の割合は半分程度と低く、つながりについての思いと実際には大きな差があります。

●策定委員から出た意見



世代を超えて、まずは地域であいさつをすることから始めてみてはどうだろうか。

地域でお世話している人の姿を見たり、お世話になった経験や感謝の気持ちがあると、自分も将来その役割を次の世代へつないでいきたいという思いが出てくるのかな。

地域であいさつをすることで、地域の連帯感が生まれるのではないかな。

誰ともつながらず、孤立することが心配。地域で気にかけてる目を持ってほしい。

●では、どうしたら良いのでしょうか？

地域の中で、いろいろな世代の人が交流してつながりをもつことが大切なのかな。



3 市民アンケート等からみえた各年代の現状

妊婦	(栄養・食育) (こころ)	栄養バランスに配慮している人の割合は44.4%であるが、バランスのとれた食事を実践している人の割合は26.2%と低い。 困った時に相談できる人がいる割合は98.4%である。 妊娠中、仕事を続けることに対して職場から配慮された人の割合は、国・県よりも低い。	
(乳児 保護者)	(こころ)	困った時に相談できる人がおり、父親の育児参加もある。	
(1歳6 か月児 保護者)	(栄養・食育) (こころ)	ほとんどの子どもが朝食を食べている。食べていない子どもの割合は6.6%である。 子どもに対して育てにくさを感じる親や感情的に怒ってしまう親の割合が、乳児期の親より高い。	
(3歳児 保護者)	(栄養・食育) (歯と口)	朝食を食べていない子どもの割合は5.2%である。 むし歯になったことがある子どもの割合が、18.2%で1歳6か月児より高い。	
(年長児 保護者)	(こころ)	乳児、1歳6か月児、3歳児に比べて、自分から進んで育児に関わっている父親の割合が低い。また、感情的に怒ってしまう母親や子どもを虐待していると思う親の割合が3歳児より高い。	
小学生	(栄養・食育) (歯と口) (身体活動・運動) (こころ)	朝食を食べていない人の割合は、3歳児、年長児より高く、13.4%である。栄養バランスに配慮している人の割合は、中・高校生より高い。 むし歯になったことがある人の割合が、51.2%と3歳児より高い。 スポーツをしている人の割合は、男子が高く、男女差が大きい。 自分のことを好きと答えた人の割合は、約70%で男女差はほとんどない。	
中学生	(栄養・食育) (歯と口) (身体活動・運動) (こころ)	朝食を食べていない人の割合は、11.5%で小学生とほぼ同様である。栄養バランスに配慮している人の割合は、小学生より低い。 むし歯になったことがある人の割合が、58.7%と小学生より高い。 歯ぐきが腫れたり歯みがきの時に出血する人の割合は高くなり、男子では10.2%である。 スポーツをしている人の割合は、男女とも小・中・高校生の中で最も高い。男子はスポーツをしている人の割合が高く、男女差が依然として大きい。 自分のことが好きと答えた人の割合は、約50%と小学生より低くなる。	
高校生	(栄養・食育) (身体活動・運動) (こころ)	朝食を食べていない人の割合は、15%以上である。また、食事のあいさつや共食（朝食・夕食）ができている人の割合が小・中学生よりも低い。栄養バランスに配慮している女子は、小・中学生より低い。 スポーツをしている人の割合は、中学生より低く、男女差がある。 自分のことが好きと答えた人の割合は、男女とも全体の中で最も低い。特に、女子の14.9%が自分のことが嫌いと答えている。	

二十歳代	男性	<p>(栄養・食育) 毎日朝食を食べている人の割合は、全体の中で最も低い。栄養バランスに配慮している人の割合が 71.4%であるが、バランスのとれた食事を実践している人の割合は 35.7%と低い。野菜を 1 日に 3 皿以上食べる人の割合は 35.7%である。</p> <p>(身体活動・運動) 運動習慣のある人の割合は、男性全体の中で最も低い。</p>
	女性	<p>(栄養・食育) 毎日朝食を食べている人の割合は、女性全体の中で最も低い（妊婦を除く。）。</p> <p>(歯と口) 栄養バランスに配慮している人の割合や、バランスのとれた食事を実践している人の割合は、女性全体の中で最も低い。野菜を 1 日に 3 皿以上食べている人の割合も女性全体の中で最も低い。「痩せ (BMI18.5 未満)」の人の割合が 14.8%と、高校生より高い。歯ぐきが赤く腫れたり歯みがきの時に出血する人の割合は、女性全体の中で最も高い。</p> <p>(身体活動・運動) 運動習慣のある人の割合は、3.7%と全体の中で最も低い。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合が、全体の中で最も低い。</p> <p>(地域のつながり) 自分と地域の人たちのつながりについて強いと答えた人の割合は、22.2%と女性全体の中で最も低い。</p>
三十歳代	男性	<p>(栄養・食育) 毎日朝食を食べている人の割合や、バランスのとれた食事を実践している人の割合、共食（朝食・夕食）をしている人の割合が 20 歳代より高い。</p> <p>(歯と口) 歯ぐきが腫れたり歯みがきの時に出血する人の割合は、20 歳代より高い。</p> <p>(身体活動・運動) 運動習慣のある人の割合は、20 歳代より高い。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合が、20 歳代より高い。</p> <p>(喫煙) たばこを吸っている人の割合は、42.9%と全体の中で最も高い。</p> <p>(こころ) 悩みやストレスがある人の割合が、全体の中で最も高い。</p> <p>(地域のつながり) 自分と地域の人たちのつながりについて強いと答えた人の割合は、9.6%と全体の中で最も低い。</p>
	女性	<p>(栄養・食育) 毎日朝食を食べている人の割合や、栄養バランスに配慮している人の割合、バランスのとれた食事を実践している人の割合は、20 歳代より高い。野菜を 1 日に 3 皿以上食べている人の割合は、72.0%と全体の中で最も高い。</p> <p>(身体活動・運動) 「痩せ (BMI18.5 未満)」の人の割合が 20.0%と、全体の中で最も高い。運動習慣のある人の割合は 8.0%と低い。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合は、20 歳代と同様に低い。</p> <p>(こころ) 睡眠が十分にとれている人の割合が女性全体の中で最も低い。</p>



四十歳代	男性	<p>(栄養・食育) 栄養バランスに配慮している人の割合や、バランスのとれた食事を実践している人の割合は、全体の中で最も低い。野菜を1日に3皿以上食べている人の割合や共食(夕食)をしている人の割合は、30歳代より低い。</p> <p>「肥満(BMI25以上)」の人の割合が増えて全体の中で最も高く、メタボ予防や改善のために生活習慣に気をつけている人の割合は、全体の中で最も低い。</p> <p>(歯と口) 歯ぐきが腫れたり歯みがきの時に出血する人の割合が、21.0%と全体の中で最も高い。</p> <p>(身体活動・運動) 運動習慣のある人の割合は、30歳代より低い。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合は、20~30歳代より高い。</p> <p>(こころ) 自分なりのストレス解消法を持っている人の割合は、全体の中で最も低い。困った時に相談できる人がいる人の割合は、30歳代より低い。</p> <p>(その他) 毎日飲酒している人の割合は、全体の中で最も高い。</p>	
	女性	<p>(栄養・食育) 栄養バランスに配慮している人の割合や、バランスのとれた食事を実践している人の割合は30歳代より高い。野菜を1日に3皿以上食べている人の割合は30歳代より低い。</p> <p>(身体活動・運動) 運動不足を感じている人の割合は、85.7%と全体の中で最も高く、運動習慣のある人の割合は30歳代より低い。</p> <p>「ロコモ該当者」の割合は、22.9%と30歳代の2倍以上になった。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合は、71.4%と30歳代より高い。</p> <p>(喫煙) たばこを吸っている人の割合は、17.2%で女性全体の中で最も高い。</p> <p>(こころ) 悩みやストレスがある人の割合は、86.3%と全体の中で最も高いが、困ったときに相談できる人がいる人の割合も、97.1%と全体の中で最も高い。</p>	
五十歳代	男性	<p>(栄養・食育) 野菜を1日に3皿以上食べている人の割合は全体の中で最も低い。食事のあいさつをしている人や共食(夕食)をしている人の割合も、全体の中で最も低い。</p> <p>「肥満(BMI25以上)」の人の割合が、24.3%と全体の中で30歳代の次に高い。</p> <p>(歯と口) 義歯(入れ歯)を持っている人の割合が、24.3%と40歳代の4倍以上になった。</p> <p>(身体活動・運動) 運動不足を感じている人の割合が73.0%と男性全体の中で最も高い。「ロコモ該当者」の割合は、21.1%と40歳代より高い。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合は、81.1%で40歳代と同様に高い。</p> <p>(こころ) 悩みやストレスがある人の割合は、40歳代より高い。困った時に相談できる人がいる人の割合は、67.6%と全体の中で最も低い。</p>	
	女性	<p>(栄養・食育) 栄養バランスに配慮している人の割合や、バランスのとれた食事を実践している人の割合は、40歳代と同様に高い。</p> <p>地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用することを意識している人の割合は、70.5%と、全体の中で最も高い。</p> <p>(身体活動・運動) 運動習慣のある人の割合は、25.7%と40歳代の4倍以上になった。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合は、77.1%と女性の全体の中で最も高い。</p>	

六十歳代	男性	<p>(栄養・食育) 毎日朝食を食べている人の割合は、90%を超えている。栄養バランスに配慮している人の割合は、50歳代より2倍以上になった。バランスのとれた食事を実践している人の割合は、62.0%と全体の中で最も高い。野菜を1日に3皿以上食べている人の割合は、50歳代の2倍以上になった。食事のあいさつを心がけている人の割合は、50歳代と同様に低い。共食(朝食・夕食)をする人の割合は、50歳代より高い。</p> <p>(歯と口) 義歯(入れ歯)を持っている人の割合は、40.0%と50歳代より高い。</p> <p>(身体活動・運動) 運動不足を感じている人の割合は、50歳代より半減した。運動習慣のある人の割合は、50歳代より高い。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合は、50歳代より低い。</p> <p>(こころ) ストレスのある人の割合は、40.7%と全体の中で最も低い。</p> <p>(地域のつながり) 近所の人との関係づくりが必要と感じている人の割合は、50歳代より高い。</p>
	女性	<p>(栄養・食育) 毎日朝食を食べている人の割合、共食(朝食・夕食)をしている人の割合は、50歳代より高い。「肥満(BMI25以上)」の人の割合は、25.0%と全体の中で最も高い。「痩せ(BMI18.5未満)」の人の割合は、15.4%と50歳代より高い。</p> <p>(歯と口) 義歯(入れ歯)を持っている人の割合は、19.2%と50歳代より高い。</p> <p>(身体活動・運動) 運動習慣のある人の割合は、50歳代より低い。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合は、50歳代より低い。</p> <p>(こころ) 悩みやストレスがある人の割合は、50歳代より低い。</p> <p>(地域のつながり) 近所の人との関係づくりが必要と感じている人の割合は、86.5%と50歳代より高い。</p>
七十歳代	男性	<p>(栄養・食育) 毎日朝食を食べている人の割合は、93.8%と男性全体の中で最も高い。共食(朝食・夕食)をしている人の割合は、全体の中で最も高い。食事のあいさつをしている人の割合は、60歳代より低い。「肥満(BMI25以上)」の人の割合は、60歳代より高い。</p> <p>(歯と口) 義歯(入れ歯)を持っている人の割合は、58.5%と全体の中で最も高い。</p> <p>(身体活動・運動) 運動習慣のある人の割合は、58.5%と全体の中で最も高い。「ロコモ該当者」の割合は、41.0%と男性全体の中で最も高い。</p> <p>(日頃の健康管理) 健診を受診している人の割合は、50.8%と60歳代より低い。</p> <p>(地域のつながり) 近所の人との関係づくりが必要と感じている人の割合は、81.5%と男性全体の中で最も高い。地域の人たちとのつながりについて強いと感じる人の割合は、49.2%と全体の中で最も高い。</p>
	女性	<p>(栄養・食育) 毎日朝食を食べている人の割合は、96.5%と全体の中で最も高い。共食(朝食・夕食)をしている人の割合は、82.7%と女性全体の中で最も高い。</p> <p>(歯と口) 義歯(入れ歯)を持っている人の割合は、57.9%と60歳代より3倍となった。</p> <p>(身体活動・運動) 運動習慣のある人の割合は、47.4%と女性全体の中で最も高い。「ロコモ該当者」の割合は、54.7%と全体の中で最も高い。</p> <p>(地域のつながり) 近所の人との関係づくりが必要と感じている人の割合は、92.9%と全体の中で最も高い。地域の人たちとのつながりについて強いと感じる人の割合は、42.1%と女性全体の中で最も高い。</p>

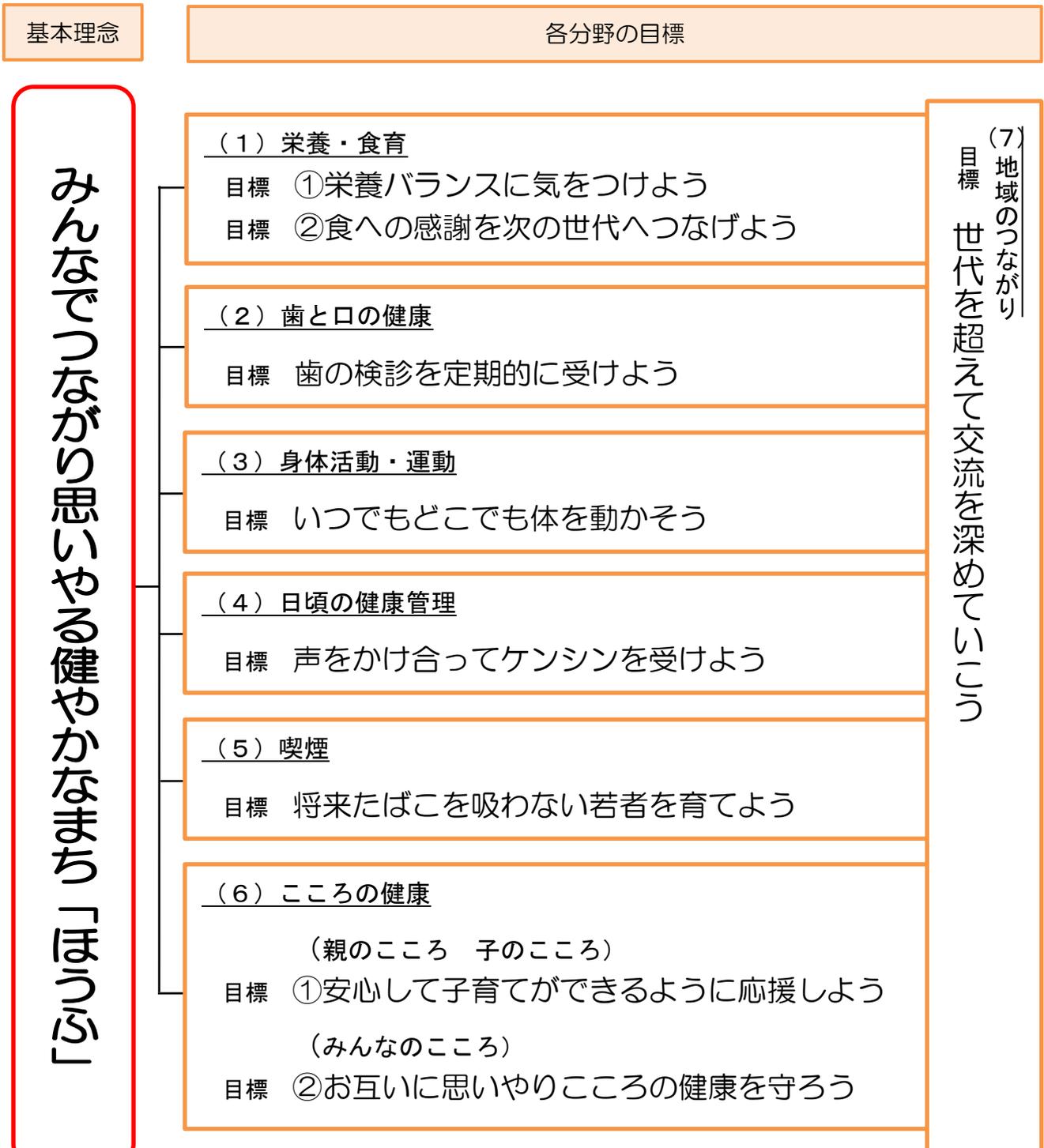


第3章

取組の展開

第3章 取組の展開

1 各分野の目標と取組



「地域のつながり」について

地域のつながりは、健康づくりの土台と考えます。地域のつながりを深めることが、各分野の目標の達成に欠かせない要素となります。各分野の取組を実施することで、地域のつながりの目標が達成できると考えます。

本文中の★**つながり**は、各分野の取組であると同時に、地域のつながりの取組であることを示しています。

(1) 栄養・食育



(1) -1 栄養

目標①：栄養バランスに気をつけよう
～くるくる回そう！食事バランスコマ～

個人・家庭の取組

♪まずは「栄養バランスに関心を持つ」

食事は空腹感を満たすだけでなく、栄養バランスがとれていることが大切です。

まずは食事に関心を持ち、1日3食きちんと食べることや、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食生活の大切さを知ることが必要です。1日に何をどれだけ食べたらよいか分かる「食事バランスガイド」を学びましょう。

♪次に「バランスのよい食生活を実践しよう」

生活習慣病予防には、子どもの頃からのバランスのよい食生活が欠かせません。家庭で「早寝早起き朝ごはん」に取り組み、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食生活を実践しましょう。そして、1日の野菜摂取量が目標の350g（副菜5皿）以上とれるように、あと1皿分(70g)、副菜をプラスしましょう。

♪さらに「バランスのよい食生活をみんなに広げていこう」

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食生活を実践できるよう、日頃から家族や友人にも、「早寝早起き朝ごはん」の声かけをしましょう。

健康づくりは生活習慣の見直しから

生活習慣病とは・・・

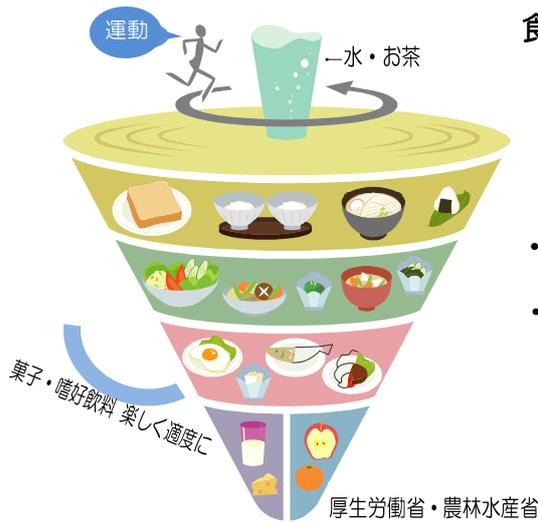
偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒等、主に長い間の生活習慣が原因となる病気で、代表的なものに脂質異常症、高血圧、糖尿病があります。これらは自覚症状がはっきり現れにくく、気づかないうちに動脈硬化が進み、ついには狭心症、心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化等、重大な病気を引き起こしてしまいます。



健康づくりは生活習慣の見直しから～食事編～

朝食欠食や、1日の野菜摂取量の不足等の食生活の乱れが原因で生活習慣病のリスクが上がります。生活習慣病を予防するには、バランスのよい食生活が欠かせません。日ごろの食事を振り返ってみましょう。

くるくる回そう！食事バランスコマ



食事バランスガイド（食事バランスコマ）とは？

食事バランスガイドとは、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事の目安を、コマのイラストで表したものです。

- ・上から、主食・副菜・主菜と十分な摂取が望まれる順に配置されています。
- ・バランスのとれた食事でキレイなコマの形を作り、さらに運動をすることで**コマがくるくる回ります**。あなたのコマはうまく回っていますか？



主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例

バランスの良い例 バランスの悪い例

食事バランスガイドのことを、本市では親しみやすいよう「食事バランスコマ」と呼んでいます。

バランスよく食べるためには・・・ 野菜料理(副菜)を今より増やそう！

1日の野菜摂取量の目標は成人で350g（1皿70g×5皿）以上です。野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維等の栄養素が豊富に含まれています。1日に350g（1皿70g×5皿）以上の野菜を食べていない人は、今より一皿プラスし、毎日野菜料理（副菜）を3皿以上は食べるように心がけましょう。

例えば、1日にこれだけ食べると・・・1皿70g×5皿＝350g となります！



主食・主菜・副菜をそろえよう！

副菜

主菜：魚・肉・卵・大豆や大豆製品等を主材料とする料理

副菜：野菜・芋・きのこ・海そう等を主材料とする料理

主食：ごはん・パン・麺類等を主材料とする料理

減塩を心がけよう！

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こすため、減塩を心がけることが大切。

男性 8g 未満/日
女性 7g 未満/日

（日本人の食事摂取基準
2015年版）

早寝早起き朝ごはんのすすめ

朝ごはん

- 朝ごはんではエネルギー補給し、学力アップ
- 体温が上昇し血流がよくなる
- 1日に必要な栄養をバランスよくとることができる

早起き

- 朝起きて適度に運動することでセロトニンが分泌される(心を穏やかにする神経伝達物質)

早寝

- 成長ホルモンの分泌(身体の成長を促し脂肪を分解する)
- メラトニンの分泌(眠気を誘うホルモン。抗酸化作用でがん予防にも)

規則正しい生活リズムを身につけて、1日3食きちんと食べることがバランスのよい食生活につながります。

家族みんなで取り組もう！

早寝

早起きをするためには早く寝ることが必要です。就寝前にはしっかり部屋を暗くして寝る準備をしましょう。

早起き

人の体内時計は1日25時間。1日24時間に合わせるために朝の太陽の光をしっかりと浴びることで体内時計をリセットすることができます。

朝ごはん

早く起きて、余裕を持って朝ごはんを食べる時間を取ることが大切です。毎日朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは一品からでもとりましょう。

参考：文部科学省「みんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～」

ここに注目！！



若者世代（20～30歳代）は・・・

ほかの年代と比べて、朝食欠食率が高く、栄養バランスについて関心が低いという現状があります。一般的に、若い頃は、乱れた食生活を送ってもすぐには体の症状には現れにくいので、なかなか健康への意識を持ちにくいことが考えられます。しかし、家庭を築き、仕事と生活の調和を図ることが大切な時期です。子どもの頃に学校(家庭科等)で学んだ栄養の知識や調理の実践について、もう一度振り返ってみましょう。また、様々な機会を利用し、バランスのよい食生活について知識や技術の「学び直し」をしましょう。

子育て世代は・・・

子どもたちの健やかな成長・発達のために、毎日の食事がとても大切です。日頃から家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」と声をかけて、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事についても、子どもたちに伝えていきましょう。

地域の取組

- バランスのよい食生活を意識し実践できるよう、標語やチラシ、ポスター等を利用して、普及・啓発を行きましょう。
- 保育所・幼稚園等、学校や地域の料理教室等で、「早寝早起き朝ごはん」の大切さや栄養バランスについて学ぶ機会を提供しましょう。
- 市や関係団体と連携して、全ての世代に、「早寝早起き朝ごはん」や食事バランスコマを用いた生活習慣病予防のための食生活を啓発しましょう。

市の取組

1 栄養バランス・食生活に関する正しい情報の提供・発信

- ・ 市広報やホームページ、ラジオ、リーフレット等を用いて「早寝早起き朝ごはん」の大切さ、バランスのよい食生活について普及・啓発を行います。
- ・ バランスのよい食生活を意識し実践できるよう、標語やチラシ、ポスターを作成し、普及・啓発を行います。

2 バランスのよい食生活を実践するための学びの機会の提供

- ・ 健康教育や各種教室、健康・栄養相談等の保健事業を通して「早寝早起き朝ごはん」の大切さや、バランスのよい食生活について学べる機会を提供します。
- ・ 離乳食教室等、若者世代（20～30歳代）の集まる機会を利用して普及・啓発を行います。
- ・ 事業所等に、食事バランスコマを用いた生活習慣病予防について、普及・啓発を行います。
- ・ 高齢者に対しては、低栄養予防のためのバランスのよい食生活の実践についての普及・啓発を行います。

3 栄養・食生活に関わる人材育成と活動支援

- ・ 食生活改善推進員・母子保健推進員の育成・活動支援を行います。
- ・ 地域における栄養・食生活に関する自主活動の支援をするとともに、専門的な助言等を行います。



離乳食教室



脱メタボ教室

取組のチェック項目			
チェック項目（評価指標）		現状値 （平成26年度）	目標値 （平成27年度）
1 朝食の摂取率の増加	小学5年生	86.6%	100%
	中学2年生	88.5%	
	20歳代男性	64.3%	80%
	20歳代女性	77.8%	
2 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合の増加	20歳代男性	71.4%	75%
	20歳代女性	29.6%	50%
	40歳代男性	21.1%	
3 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上食べる日が週に6日以上ある人の割合の増加	20歳代男性	35.7%	40%
	20歳代女性	22.2%	
	40歳代男性	26.3%	50%
	50歳代男性	43.2%	
4 1日に野菜を3皿以上食べる人の割合の増加	20歳代男性	35.7%	40%
	20歳代女性	29.6%	
	40歳代男性	31.6%	
	50歳代男性	18.9%	
5 やまぐち健康応援団に登録している店舗・施設・事業所の増加	食と栄養によるまちづくりの分野の登録施設数	11施設 （平成27年7月23日）	20施設

*1の小学5年生・中学2年生は、学校教育課資料

*1の20歳代男性女性、2～4は、平成26年度健やかほふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

*5は、県健康増進課調査

(1) -2 食育

目標②：食への感謝を次の世代へつなげよう

個人・家庭の取組

♪まずは「感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしよう」

食材や食事に関わる全ての人に感謝の心を伝えるために、食事の時「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

♪次に「家族や仲間と一緒に食事を楽しもう」

家族や友人等と共食をすることで、コミュニケーションを図り楽しく食卓を囲むことができます。また、親から子へ、子から孫へと箸や茶わんの使い方等の食事のマナーや、よくかんで味わって食べることの大切さを教えることも大切です。そして、食べ残しをしないなど、食べ物を大切に作る心も伝えていきましょう。

★つながり

♪そして「地元の旬の食材を食卓に取り入れよう」

地元の旬の食材や、昔から伝え継がれている郷土料理（けんちょう、ちしやなます等）や地域の行事での季節食を食卓に取り入れることで、食と地域のつながりに関心を持つことができます。これらの食文化を次世代につなげていきましょう。

また、食品表示の見方を知り、安全で適切な「食」を選ぶ力を身につけましょう。

★つながり

♪さらに「食に関する生産体験活動をしよう」

農・漁業体験等を通して野菜や生き物の育ちを知り、自然の恵みや命の大切さに気づくことができます。家庭でも、季節の野菜等を育て、食べ物への感謝の心を育みましょう。

家庭でできる食中毒予防6つのポイント

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



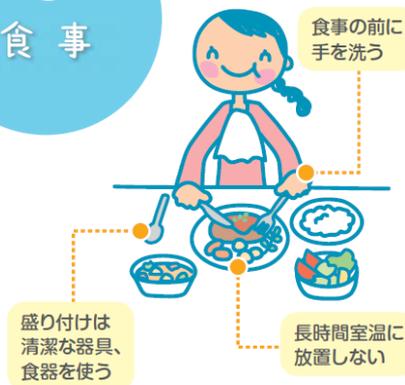
point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」

出典：厚生労働省「家庭での食中毒予防」

見てみよう！「食品表示」

どんなことが表示されているか、見てみましょう。

名 称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内 容 量	100g
賞味期限	12.6.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製 造 者	東京都千代田区×××-△△△ ○○○食品株式会社AK

栄 養 成 分	(1袋 100g 当たり)
エネルギー	448kcal
たんぱく質	11.7g
脂 質	13.5g
炭 水 化 物	69.8g
ナトリウム	390mg

※栄養成分が表示されていない食品もあります。



わかりますか？

- この商品の名前は？
- この袋の中の食品の重さは？
- この商品を加工した会社の名前は？
- 含まれているたんぱく質の量は？



食物アレルギーを起こしやすい方のために

アレルギーを起こしやすい物質が表示されています。

必ず表示される7品目(特定原材料)

えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生

表示が勧められている18品目(特定原材料に準ずるもの)

あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食べ物でアレルギー症状を起こすお子さんのために、通っている保育所や学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。

※表示される原材料は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

※アルコール類は、現時点では表示の対象としていません。

もっと詳しく知りたい



- 知っておきたい食品の表示【消費者庁】
- 表示のかしこい見かた【農林水産省】

出典：内閣府「食育ガイド」

ここに注目！！



子育て世代は・・・

家族そろって楽しく食卓を囲むことは、食事のマナーや地域の食文化について、親から子へ、子から孫へと伝えるよい機会です。また、食事は体の成長のためだけでなく、豊かな心の成長を育むことにもつながります。保護者が正しいマナーで食事をし、感謝の気持ちを持つなど、子どものよいお手本となりましょう。

★つながり

地域の取組

- 食育に関心を持てるような標語やチラシ、ポスター等で、普及・啓発を行いましょ。
 - 保育所・幼稚園等や学校で、食の生産活動体験を通して、食の大切さについて学ぶ機会を提供しましょ。
 - 地域の料理教室や、保育所・幼稚園等、学校、関係団体による農・漁業体験や調理体験を通して、食の大切さ、地産地消のすすめ、郷土料理等を伝えていしましょ。
 - 地域の行事やサロン等を通して、仲間と一緒に楽しく食事をする機会を提供しましょ。
- ★つながり
- 市や関係団体と連携し、
 - ・地域のイベント等で食育についての学びの機会を増やしましょ。
 - ・地元の食材を使ったレシピ作成等、地産地消について普及・啓発を行いましょ。
 - ・食品表示の見方、食中毒予防や食の安心・安全に関する正しい情報を提供しましょ。



保育所におけるお餅つき体験



小学校における野菜などの栽培活動

市の取組

1 食への感謝の心を育むための正しい情報の提供・発信

- ・市広報やホームページ、ラジオ、リーフレット等を用いて、食事のあいさつや共食の大切さについて普及・啓発を行います。
- ・食育の普及・啓発のための標語やチラシ、ポスター等を作成します。
- ・食育の日（毎月19日）・食育月間（毎年6月）を通して、食育の大切さについて普及・啓発を行います。
- ・健康教育や各種教室、健康・栄養相談等の保健事業の中で、食への感謝の心を持つことや共食することの大切さについて普及・啓発を行います。また、それらを家庭の中で、親から子へ、子から孫へと伝えていくことの必要性を普及・啓発します。 ★つながり

2 食の安心・安全に関する正しい情報の提供・発信

- ・市広報やホームページ、ラジオ、リーフレット等を用いて、食品表示の見方、食中毒予防方法等について普及・啓発を行います。
- ・健康教育や各種教室、健康・栄養相談等の保健事業の中で、食品表示の見方、食中毒予防方法等について普及・啓発を行います。

3 食育活動につながる機会の提供

- ・お米や野菜作りの体験等、食の生産活動体験の機会を提供します。
- ・地元の旬の食材を使った料理教室を開催します。
- ・学校給食で、地場産の食材を使用した「地場産給食の日」を取り入れます。
- ・「食育推進のつどい」を開催し、食育の大切さについて継続して普及・啓発を行います。

4 食育に関わる人材育成と活動支援

- ・食生活改善推進員・母子保健推進員の育成・活動支援を行います。
- ・食育活動に関わる団体の活動を支援します。



食生活改善推進員養成講座



愛情ほうふ食育推進のつどい

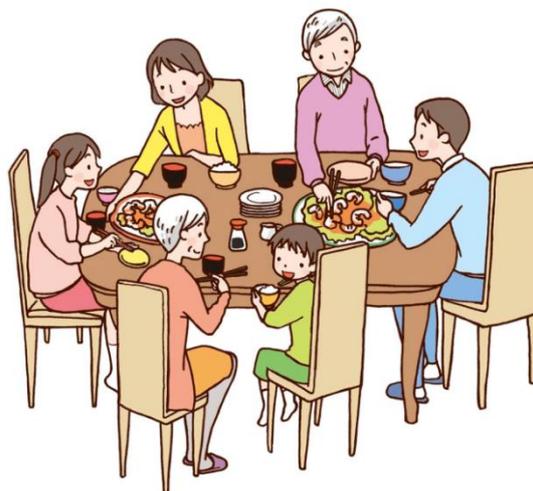
取組のチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値 （平成26年度）	目標値 （平成27年度）
1 ほとんど毎日共食する人の割合（朝食）の増加	20歳代男性	25.0%	35%
	30歳代男性	44.4%	55%
	40歳代男性	52.9%	
	50歳代男性	43.8%	
2 ほとんど毎日共食する人の割合（夕食）の増加	20歳代男性	55.6%	65%
	30歳代男性	62.5%	50%
	40歳代男性	43.8%	
	50歳代男性	41.9%	
3 食育に関心がある人の割合の増加	20歳代男性	57.1%	70%
	20歳代女性	60.0%	
	30歳代男性	53.8%	
4 よくかんで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合の増加	成人	65.8%	80%
5 地域の郷土料理を食べたり、地場産物を活用することを心がけている人の割合（いつも・ときどき）の増加	成人男性	40.6%	50%
	成人女性	58.8%	70%
6 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつを心がけている人の割合（いつも・ときどき）の増加	20歳代男性	72.4%	80%
	20歳代女性	70.6%	
	30歳代男性	71.9%	
7 箸の正しい持ち方を教えている人の割合の増加	年長児の保護者	84.6%	95%

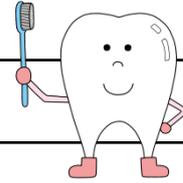
*1、2、6、7は、平成26年度健やかほうふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

*3、4は、平成25年度「食育」に関する市民アンケート調査

*5は、平成26年度健康づくりに関する県民意識調査



(2) 歯と口の健康



目標：歯の検診を定期的に受けよう

個人・家庭の取組

♪まずは「歯と口の健康に関心を持とう」

歯と口の健康は、生活習慣病の予防につながります。全身の健康を保ち、私たちの人生を豊かに過ごすために大切です。

また、しっかりかんでおいしく食べるためにも、健康な歯を保つことが必要です。まずは自分の歯と口の健康に関心を持つことから始めましょう。

♪次に「正しい歯みがき習慣を身につけよう」

毎食後の正しい歯みがき習慣は、むし歯（う歯）や歯周病の予防に効果があります。正しいブラッシング方法を知って実践しましょう。

♪そして「歯の検診を定期的に受けよう」

むし歯（う歯）や歯周病は、気付かないうちに進行していることがあります。

自分の歯と口の状態を知り、自分にあった正しい歯の手入れ方法を知るためにも、定期的に歯科検診を受けましょう。また「かかりつけ歯科医」を持つことも大切です。

健康づくりは生活習慣の見直しから～歯と口の健康編～



自分の歯でしっかりかんで食べることは、バランスのよい食生活を可能にするだけでなく、肥満や糖尿病等の生活習慣病の予防になり、全身の健康につながります。

また、歯みがきがきちんとできていないと、歯垢(歯垢 1mg あたり 1 億個の歯周病菌を含む)が溜まり、歯周病が起こりやすくなります。

正しい歯みがき習慣を身につけ、歯の検診を定期的に受けましょう。

歯と口と、生活習慣病の関係は・・・

肥満

かむ力が低下すると、かまずに食べるようになるため、満腹感が得られにくく食べ過ぎになり肥満につながります。

糖尿病

歯周病が進み炎症が続くと、インスリンの働きが妨げられ高血糖になります。

動脈硬化・心筋梗塞

血液中に入った歯周病菌が血管や心臓等に付着すると、動脈硬化や心筋梗塞等が起こることがあります。

地域の取組

- 学校や職場等において、歯科検診の大切さの普及・啓発を行きましょう。
- 地域の既存活動を活用して、歯と口の健康に関する正しい知識の普及と情報の提供を行きましょう。
- 市や関係団体と連携し、地域のイベント等で歯と口の健康についての学びの機会を提供しましょう。

市の取組

1 歯と口の健康に関する正しい情報の提供・発信

市広報やホームページ、ラジオ等の様々な媒体を活用するとともに、標語やチラシ、ポスターを作成し、正しい知識や情報の普及・啓発を行います。

2 むし歯（う歯）や歯周病予防・対策の推進

- ・乳幼児相談、1歳6か月児・3歳児健康診査等を通じて、乳幼児の保護者を対象に、子どものむし歯予防の知識、正しいブラッシング方法の普及・啓発を行います。
- ・健康教育や健康相談を通じて、歯周病のリスクやその予防に向けた知識・正しい歯の手入れ方法等の啓発を行います。

3 歯や口の健康をチェックできる機会の提供

成人歯科検診を推進するとともに、その周知、啓発や受診勧奨に努めます。また、「かかりつけ歯科医」の普及に努めます。



1歳6ヶ月児健康診査での歯科衛生士さんによる歯みがき指導



取組のチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値 （平成26年度）	目標値 （平成37年度）
1 むし歯（う歯）のある人の割合 （処置完了者を含む。）の減少 ※現状値は平成25年度	1歳6か月児	1.2%	0%
	3歳児	18.2%	10%
	小学生	51.2%	40%
	中学生	58.7%	48%
2 歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよし たり、歯を磨いた時に血が出る ことがある人の割合の減少	小学生	2.0%	5%
	中学生	7.6%	
	高校生	6.8%	
	20歳代	9.8%	10%
	40歳代	13.0%	5%
3 過去1年間に歯科検診を受診し た人の割合の増加	妊婦	47.0%	65%
	成人	48.8%	
4 そしゃく良好者（食事のとき何 でもかめる人）の割合の増加	60歳代	57.8%	70%

*1の1歳6か月児・3歳児は、平成25年「山口県の母子保健」

*1の小・中学生、2の小・中学生は、平成25年度「防府市児童生徒のからだ」

*2の高校生～60歳代、3の妊婦、4は、平成26年度健やかほうふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

*3の成人は、平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

(3) 身体活動・運動



目標：いつでもどこでも体を動かそう

個人・家庭の取組

♪まずは「体を動かすことの大切さを知ろう」

体を動かすと、気分転換やリラックスできるだけでなく、生活習慣病予防やロコモティブシンドロームの予防、脳の活性化等、たくさんのメリットがあります。まずは、体を動かすことよさ、必要性を知りましょう。体力チェックをして、自分の体の状態を知ることも大切です。例えば、毎朝片足立ちで靴下が履けるかどうかのロコモチェックや体操で、柔軟性をチェックしましょう。

♪次に「生活の中で、体を動かすように心がけよう」

ロコモティブシンドロームを予防するためには、今より10分、意識して体を動かすことが大切です。生活の中で、意識して体を動かしましょう。例えば、テレビを見ながらでもできるストレッチをしたり、エレベーターではなく階段を使いましょう。

♪さらに「仲間や家族と一緒に体を動かそう」

仲間や家族と共に運動に取り組むとともに、目標を持ち、励まし合う事で、運動を習慣化しやすくなります。例えば、家族・友人とのウォーキングや、気の合う仲間とスポーツに取り組みましょう。

★つながり

健康づくりは生活習慣の見直しから～運動編～

運動をすることは、生活習慣病予防のための効果がいっぱいあります！

効果1 肥満、脂質異常症予防

筋肉量が増加し、エネルギー代謝が上がります。またエネルギーを消費するため、内臓脂肪を燃焼し肥満の予防・改善効果があります。

血液中の脂肪が燃やされ、脂質異常症が改善されます。

効果2 糖尿病予防

インスリンの働きがよくなり血糖値が改善します。

効果3 高血圧予防

血流がよくなり、血圧が安定します。

効果4 動脈硬化予防

動脈硬化を防ぐHDL（善玉）コレステロールが増えます。

その他にも、ロコモティブシンドローム・骨粗しょう症予防、ストレス解消、脳の活性化等の効果もあります♪



まずは、今より10分、体を動かす時間を増やしましょう！

厚生労働省が、健康づくりの新しい運動指針として「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」で推奨しているのが、「プラス10（テン）」。今よりも1日10分多く体を動かすことを呼びかけています。

ここに注目！！



20～40 歳代の女性は・・・

40 歳代からロコモ該当者が増えます。若いうちから、意識して体を動かす習慣を持つ事が大切です。家事・育児の合間にできる、簡単な体操、ストレッチ等に取り組みましょう。

40～50 歳代の男性は・・・

生活習慣病予防やストレス解消のため、リフレッシュも兼ねて、休憩時間等に簡単な体操やストレッチ、ウォーキングに取り組みましょう。

地域の取組

- 自治会や老人クラブ等、地域の組織活動の中で、体を動かすことの大切さについて普及・啓発を行いましょ。
- 地域の行事や集会の時に、簡単にできる体操を取り入れましょ。
- 地域の運動会やウォークラリー等を開催し、運動する場や機会を提供しましょ。
- 市や関係団体が開催する世代に応じた運動・スポーツ（グラウンドゴルフやペタンク、バレーボール等）のイベントに、地域で声をかけ合って参加しましょ。 ★つながり

市の取組

1 身体活動・運動に関する正しい情報の提供・発信

市広報やホームページ、ラジオ、その他関係団体が発行する機関誌、健康カレンダー等や各種保健事業の場を通して、運動の効能や、手軽に取り組める体操、正しい歩き方等についての情報を提供します。

2 いつでもどこでも世代を問わず、手軽に実践できるような体操の考案・普及

生活習慣病予防・ロコモ予防や、リフレッシュができるような、家庭や地域で取り組みやすい体操を考案します。そして、仲間や地域で声をかけ合って体操が実施できるように支援します。 ★つながり

3 気軽に運動やスポーツができる場・機会の提供

運動やスポーツに関心を持ち、継続的に取り組んでもらうため、関係団体と連携し運動できる場所の整備や紹介をします。また、各種スポーツイベントや運動に関する教室等を開催します。



脱メタボ教室

取組のチェック項目			
チェック項目（評価指標）		現状値 （平成26年度）	目標値 （平成27年度）
1 普段運動不足を感じている人の割合の減少	20歳代女性	77.8%	60%
	30歳代女性	76.0%	
	40歳代男性	68.4%	
	40歳代女性	85.7%	
	50歳代男性	73.0%	
2 日常生活において、健康の維持・増進のためにいつも意識的に体を動かすように心がけている人の割合の増加	20歳代女性	3.7%	50%
	30歳代女性	20.0%	
	40歳代男性	10.5%	
	40歳代女性	14.3%	
	50歳代男性	21.6%	
3 1日30分以上の、軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上継続して実施している人の割合の増加	20歳代女性	3.7%	20%
	30歳代女性	8.0%	
	40歳代男性	31.6%	40%
	40歳代女性	5.7%	15%
	50歳代男性	35.1%	45%
4 ロコモ該当者の割合の減少	40歳代男性	13.3%	10%
	40歳代女性	22.9%	15%
	50歳代男性	21.1%	
	50歳代女性	21.3%	
	60歳代男性	27.1%	20%
	60歳代女性	26.2%	
	70歳代男性	41.0%	35%
	70歳代女性	54.7%	50%
5 やまぐち健康応援団に登録している店舗・施設・事業所の増加	身体活動・運動による健康のまちづくりの分野の登録施設数	0施設 （平成27年7月23日現在）	3施設

*1～3は、平成26年度健やかほうふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

*4は、平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

*5は、県健康増進課調査

(4) 日頃の健康管理



目標：声をかけ合ってケンシンを受けよう

個人・家庭の取組

♪まずは「日頃の自分の体の状態を知ろう」

日頃から体重や血圧を測ることで、自分の体の状態を知ることができます。

測定値を記録することで普段の値を把握し、日頃の自分の体の状態を知りましょう。

♪次に「定期的にケンシンを受けよう」

1年に1回（乳がん、子宮がん検診は2年に1回）は、市や職場等で実施しているケンシンを受けましょう。定期的にケンシンを受けることで、病気の早期発見につながります。

♪そして「ケンシンの結果をいかそう」

ケンシンを受けるだけではなく、必要なら詳しい検査を受けましょう。また、今までの結果と比べ変化のあった項目には、注意することが必要です。医師や保健師、管理栄養士等と相談して、自分の生活を振り返ってみましょう。生活の中で気をつけることがある場合は、できることから生活を改善しましょう。

♪さらに「家族や友人に、ケンシンの大切さを伝えよう」

家族や友人でお互いの体の状態を気にかけて、日頃と違う様子に気づいたら、声をかけましょう。

体重・血圧を測ることや定期的にケンシンを受けて体をチェックし生活を振り返ることの大切さも、周囲に伝えましょう。例えば、家族や友人に「あなたの体が大切」というメッセージを伝え、声をかけ合ってケンシンを受けるなど、自分と家族・友人の健康を守りましょう。

★つながり

ケンシンについて

本市では、血液検査等を行う「健康診査」と各種の「がん検診」を示します。

ここに注目！！



20～30 歳代は・・・

学校卒業後は、ケンシンの機会が少なくなります。日頃から体重を測り、市のケンシンを受けるなどにより、自分の体をチェックする習慣を身につけましょう。

60 歳代は・・・

退職により職場でのケンシンの機会が少なくなるためか、この年代の受診率が更に低くなります。いきいきとした生活を送るために、積極的にケンシンを受けましょう。

女性は・・・

男性に比べ、ケンシンの受診率は低くなっています。まずは自分自身がケンシンを受ける必要性を知り、女性の「ロコミ」の力で家族や友人、職場の仲間と声をかけ合ってケンシンを受けましょう。

★つながり

地域の取組

- 地区活動、公民館活動、PTA 活動等、既存の様々な活動の機会を通して、家庭でできる健康チェックの方法、生活習慣病の実態やケンシンの必要性、ケンシンの受診時期や受診方法等を、チラシ・ポスター等で、普及・啓発を行いましょ。
- 市や保育所・幼稚園等、学校を始め各種団体と連携して、子どもたちに、一生涯ケンシンを受けて体を大切にすることの必要性について学ぶ機会を提供しましょう。また、子育て世代に、大人が体を大切にしている姿を見せることが、子どもの健康につながるということを学ぶ機会を提供しましょう。
- 市や関係団体によるケンシンの受診勧奨に協力し、地域や各団体、職場等の中でお互いに声をかけ合いましょ。

★つながり

★つながり

市の取組

1 健康チェックやケンシンに関する正しい情報の提供・発信

- ・市広報やホームページ、ラジオ等の様々な媒体を用いて、ケンシンの受診方法の情報を提供し、自分の体の状態を知ることの大切さやケンシンの必要性について普及・啓発を行います。また、国民健康保険の特定健康診査、市のがん検診を「幸せますケンシン*」と総称して、広く啓発していきます。
- ・家庭でできる健康チェックの方法、生活習慣病の実態やケンシンの必要性、ケンシンの受診時期や受診方法等について、見やすく分かりやすいポスター、チラシ等を作成します。
- ・保育所・幼稚園等、学校、地域における健康教育や健康教室等の保健事業の中で、自分の体の状態を知ることやケンシンの大切さについて普及・啓発を行います。
- ・ケンシンの機会が減る 20～30 歳代と 60 歳代に対して、地域や関係機関と連携し、健康チェックやケンシンの必要性や方法について普及・啓発を行います。
- ・地域で誘い合ってケンシン受診が効果的にできるように、ケンシン啓発のチラシ等、口コミに必要な媒体を作成します。

★つながり

2 多くの対象者が受診しやすいケンシンの機会の提供

- ・複数のケンシンを同時に受けることができる総合ケンシンの実施や、20～30 歳代の女性がケンシンを受診しやすい体制づくり等、多くの対象者が受診可能なケンシンを目指し、受診方法等の内容の充実に努めます。
- ・健康マイレージ事業の導入等により、楽しみながらケンシンを受けることができるように内容の充実に努めます。

*幸せますケンシン：防府市で行っている特定健康診査、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診の総称です。(⇒P78 参照)



幸せますケンシン

防府市で行っている特定健康診査、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診の総称です。

「幸せます」は山口県の方言で「幸いです・ありがたいです」などの意味が込められた言葉です。お互いの体を思いやり、声をかけ合って健（検）診を受けてもらうと「幸いです・ありがたいです」という意味と、みんなで健（検）診を受け、健康で幸せな日々を過ごしてほしいという意味も含めて名づけました。防府市の健（検）診を親しみやすく市民に広めるために、防府ブランドの「幸せますケンシン」という言葉を用いてPRをしています。



総合がん検診

取組のチェック項目

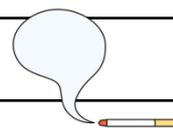
チェック項目（評価指標）		現状値 （平成26年度）	目標値 （平成27年度）
1 健康診査受診率の向上	60歳代男性	68.0%	80%
	60歳代女性	46.2%	80%
2 特定健康診査受診率の向上		29.0% （平成25年度）	60%
3 特定保健指導実施率の向上		3.5% （平成25年度）	60%
4 各種がん検診の 受診率（全世代） の向上	胃がん検診	4.0%	20%
	肺がん検診	5.7%	20%
	大腸がん検診	6.3%	20%
	子宮がん検診	24.8%	40%
	乳がん検診	18.4%	40%

*1は、平成26年度健やかほうふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

*2、3は、特定健診等データ管理システム

*4は、平成26年度地域保健・健康増進事業報告

(5) 喫煙



目標：将来たばこを吸わない若者を育てよう

個人・家庭の取組

♪まずは「たばこの害を理解しよう」

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。喫煙者だけでなく、その周囲の人にも受動喫煙により、がん（肺がん、いん頭がん等）やCOPDなど疾病のリスクが高くなります。小・中学生の早い時期からたばこの害を学ぶことが大切です。喫煙者も自分自身の健康や家族・仲間の健康のために、改めてたばこの害について正しく理解しましょう。

♪次に「自分自身、周りの人のために禁煙しよう」

家庭や地域で、周囲の人がたばこを吸っていると、子どもたちはたばこを身近に感じます。

喫煙者は、自分自身のため、周りの人のため、将来の子どもたちのために、たばこをやめる方法を知り、禁煙外来*等を利用して禁煙にチャレンジしましょう。

♪さらに「周りの人にもたばこの害を伝えよう」

周りの喫煙者（友人・職場・地域等）にはもちろん、喫煙していない人にも、自分自身や周囲の健康のために、たばこの害や禁煙の大切さを伝えましょう。

★つながり

吸わないあなたや子ども達を受動喫煙の害から守ろう

受動喫煙とは・・・

喫煙により発生する煙や喫煙者の呼気等により、周囲にいる人が自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。他の人が吸っているたばこの先から出る煙（副流煙）には、喫煙している本人が口から直接吸い込む煙（主流煙）よりも、発がん物質等の有害物質が多く含まれています。

Qベランダで吸えば大丈夫？ 換気扇の下で吸えば大丈夫??

ベランダや屋外で喫煙した場合でも、窓の隙間や開け閉めの際に室内に煙が流れ込みます。また、家庭の換気扇や空気清浄機では、たばこの煙に含まれる有害物質を取り除くことはできません。



特に子どもは自分の意思でたばこの煙を避けることができません。周りにいる大人が守ってあげることが大切です。



*禁煙外来：たばこをやめたい人が受診をする専門外来です。服薬や禁煙パッチを使い、医師の指導のもと禁煙に取り組みます。

健康づくりは生活習慣の見直しから～喫煙編～

喫煙は、ほとんどのがん、呼吸器疾患、心臓病や脳卒中等の循環器疾患に深く関係しています。

禁煙は、生活習慣病を予防する効果が最も高い方法です。思い立ったら、そのときに禁煙の始めどきです。禁煙外来や禁煙補助剤等を上手に利用し、「ニコチン依存」から抜け出しましょう。

たばこの煙に何が入ってる？

たばこの煙の中には、4,000種類以上の化学物質が入っています。そのうち、2,000種類以上が有害物質です。

主な有害物質

ニコチン

たばこがやめにくくなる原因。体内の血管を細くして、血液の流れを悪くします。

タール

がんの原因になる発がん性物質を含んでいます。肺の働きを低下させます。

一酸化炭素

血液中の酸素を運びにくくし、動脈硬化・心筋梗塞等を起こりやすくします。

たばこによって起こるさまざまな障害

がん

肺がん、舌がん、いん頭がん、こう頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、膀胱がん等

循環器

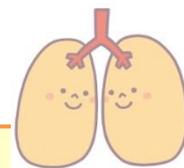
高血圧、動脈硬化、脳卒中、狭心症、心筋梗塞等

口の中・消化器

口内炎、歯周病、口臭、慢性胃炎等

その他

肌荒れ・しみ・しわ、早産・流産・妊娠合併症等



慢性閉塞性肺疾患(COPD)

別名「たばこ病」、「肺の生活習慣病」とも呼ばれます。たばこの煙を主とする有害物質を長年吸うことで、肺や気管支の組織が壊れて、呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。進行すると、ふつうの歩行や会話も息切れのため困難になり、酸素ボンベが手放せなくなってしまう。この病気を防ぐためには、早期の禁煙や受動喫煙の防止に努めることが大切です。

ここに注目！！**小・中学生、高校生は・・・**

たばこを吸うきっかけは「興味本位」、「周囲が吸うから」という理由が多いため、たばこの害を知るだけでなく、たばこの誘いを断るノウハウを身につけ、たばこを吸わないという強い意志を持つことが大切です。

子育て世代は・・・

身近な人がたばこを吸っていると、子どもが将来喫煙する可能性が高くなります。将来の子どもたちの健康のために、まずは親がたばこの害について正しい知識を身につけ、喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。そして、家庭の中でもたばこの害やたばこの誘いを断るノウハウを伝えていきましょう。

地域の取組

- 既存の地域活動を利用して、喫煙や受動喫煙の影響等についての普及・啓発を行いましょう。
- 市や関係団体と連携し、学校で子どもたちへたばこの害について伝えましょう。また、将来喫煙の誘いがあった際に断る方法等も伝えていきましょう。
- 子育て世代の保護者に、たばこの害についての正しい知識を学ぶ機会を提供しましょう。
- 職場や地域で、受動喫煙の防止のための環境を整えましょう。

市の取組**1 たばこの害に関する正しい知識の普及・啓発**

- ・市広報等の媒体や保健事業を通じて、喫煙や受動喫煙の危険性、COPDに関する正しい知識についての普及・啓発を行います。
- ・関係機関（県や医師会、養護教諭部会等）と連携し、子どもたちへたばこの害についての講演や教育が実施できるよう支援します。
- ・保育所・幼稚園等、学校を通じて、保護者へたばこの害や禁煙の大切さを伝えていきます。

2 禁煙支援の推進

- ・禁煙に関する知識や禁煙外来に関する情報を提供し、禁煙の促進に努めます。

取組のチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値 （平成26年度）	目標値 （平成37年度）
1 たばこの害を知っている人の割合の増加	小学5年生	78.4%	100%
	中学2年生	93.1%	
	高校2年生	96.5%	
2 将来たばこを吸いたいと思う人の割合の減少	小学5年生	10.2%	0%
	中学2年生	19.1%	10%
	高校2年生	15.6%	5%
3 喫煙したことがある人の割合の減少	中学2年生	3.1%	0%
	高校2年生	3.6%	
4 現在たばこを吸っている人の割合（毎日・時々吸うと答えた人）の減少	男性	32.9%	15%
	女性	8.4%	2%
5 妊娠中に喫煙している人の割合の減少	妊婦	3.3%	0%
6 禁煙したいと思う人の割合の増加	成人	21.7%	30%
7 最近1か月の間に受動喫煙の機会があった人の割合減少	職場	10.3%	0%
	家庭	10.0%	3%
	飲食店	1.6%	1%
8 COPDを知っている人の割合の増加	成人	15.6%	50%
9 やまぐち健康応援団に登録している店舗・施設・事業所の増加	社会環境の整備による健康のまちづくりの分野	51施設 （平成27年7月23日現在）	70施設

*1、2は、平成26年度健やかほうふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

*3、4、6～8は、平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

*5は、平成26年度防府市妊娠届出書

*9は、県健康増進課調査

(6) こころの健康



(6) -1 親のこころ、子のこころ

目標①：安心して子育てができるように応援しよう

個人・家庭の取組

♪まずは「子どもの声に耳を傾けよう」

子どもに愛情を伝えるためには、子どもの声に耳を傾けることが大切です。子どもと向き合い、忙しい中でも手を止めて、話を聴いてみましょう。そして、スキンシップをとり、言葉で愛情を伝えていきましょう。

♪次に「子育てについて相談できる人や場所を持とう」

不安なとき、悩んだときに相談できる人や場所があることは、安心して子育てをする上で必要になります。相談できる場所があることを知っておくことは大切です。

♪そして「地域や家族で支え合って子育てしよう」

親が子どもの声を受け止めるには、親自身の体と心の安定が必要です。そのためには、例えば夫婦での協力や、祖父母や周囲の人の協力も大切になります。

また、地域に目を向けることでいろいろな情報を得ることができ、人と関わることでリフレッシュできます。ぜひ、地域にも出向いてみましょう。

★つながり

ここに注目！！



乳幼児の保護者は・・・

子どもは、家族や周囲からしっかり愛情を受け触れ合う中で、基本的な習慣、家族を大切にしている気持ちや他人に対する思いやり、命を大切にしている気持ち等が養われます。小さい頃からの周囲の関わりが、子どもの豊かな心を育むために必要です。

地域の取組

- 市や関係団体と連携し、
 - ・相談窓口の普及・啓発を行いましょう。
 - ・地域の既存活動を活用して、親子で集える場への参加を呼びかけましょう。
 - ・子どもに愛情を伝えることの大切さ等を学ぶ機会を提供しましょう。
- 家族で参加できる行事等（子育てサークル、家庭教育学級、地区文化祭、三世代交流等）を地域で開催しましょう。★つながり
- 妊娠、育児に理解があり、温かく子育てを支援できる職場環境を目指しましょう。
- 子育て中の親を孤立させないよう、保育所・幼稚園等、学校や地域で温かく見守る目を広げましょう。★つながり

市の取組

1 子育てに関する様々な情報の提供・発信

- ・子育て情報マップや市広報、ホームページ、ラジオ等で、医療機関や保育所・幼稚園等の情報、子育てに関する制度、相談先や各種教室等の情報を提供します。
- ・健康教育や子育てサークル、乳幼児相談等の乳幼児の保護者が集う場で、コミュニケーションの大切さや愛情を伝えることの必要性を普及・啓発します。
- ・地域の既存活動を活用して、地域の皆が子育て中の親を見守る目をもつことの大切さを伝えます。★つながり
- ・子育て中の親が利用しやすい情報発信方法について工夫します。

2 子育てに関する様々な不安や悩みに対する相談の機会の提供

- ・妊娠届出時の面接、1歳6か月児・3歳児健康診査時、乳幼児相談、家庭訪問、電話相談等により不安や悩みを聴き、支援します。
- ・妊婦対象の教室や離乳食教室、ゆっくり子育て学び塾等の教室を開催し、子育てに関する不安、悩みを軽減できる機会を提供します。

3 子育てを支援する環境づくり

- ・母子保健推進員の育成、支援をします。
- ・地域の子育てに関する自主サークルを支援します。
- ・保育所・幼稚園等、学校や地域の関係団体と連携し、地域で育児しやすい環境づくりに努めます。
- ・仕事と育児の調和がとれるよう事業所と連携し、地域で育児しやすい環境を目指します。
- ・相談窓口の在り方を整備し、相談しやすい環境づくりに努めます。



乳幼児相談



家庭訪問

取組のチェック項目			
チェック項目（評価指標）		現状値 （平成26年度）	目標値 （平成27年度）
1 主体的に育児に関わっている父親の割合の増加	乳児の父親	65.1%	70%
	年長児の父親	50.6%	
2 家族みんなで過ごす時間を持つように心がけている父親の割合の増加	乳児の父親	86.7%	90%
	年長児の父親	69.3%	
3 子どもを感情的に怒ってしまうことがある母親の割合の減少	1歳6か月児の母親	9.8%	5%
	年長児の母親	15.4%	
4 子どもを虐待していると思うことがある親の割合の減少	3歳児の親	4.1%	0%
	年長児の親	4.8%	
5 子どもに育てにくさを感じたときに相談先を知っているなどの、解決方法を知っている母親の割合の増加	乳児の母親	100%	100%
	3歳児の母親	83.7%	
	年長児の母親	78.8%	
6 必要時に子どもを預かってくれる人がいる母親の割合の増加	乳児の母親	86.7%	90%
	3歳児の母親	86.5%	
	年長児の母親	85.7%	
7 今後もこの地域で子育てをしていきたいと思う母親の割合（そう思う、どちらかといえばそう思う）の増加	乳児の母親	92.8%	95%
	3歳児の母親	92.6%	
	年長児の母親	93.1%	

*平成26年度健やかほふふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

(6) -2 みんなのこころ



目標②：お互いに思いやりこころの健康を守ろう

個人・家庭の取組

♪まずは「自分の心の状態をチェックしよう」

お互いを思いやるためには、まず自分の心の健康を保つことが大切です。

睡眠がとれているか、食事がおいしく食べられているか、物事が楽しめているか等について、自分の心がどんな状態かを振り返ってみましょう。

♪次に「自分に合うストレスへの対応方法を見つけよう」

ストレスは誰にでもあるものです。ストレスをため込むと、心の健康を守ることができなくなります。運動、リフレッシュできる体操、趣味を持つなど、自分に合った、ストレスへの健康的な対応を見つけて、ストレスとうまく付き合っていきましょう。

♪そして「相談できる人や場所を持ちましょう」

心の悩みを抱えた時に、家族や職場等には「心配をかけたくない」と自分からは相談しづらいことがあります。相談できる人や相談窓口を知り、一人で抱え込まず必要に応じて活用しましょう。

♪さらに「悩みを抱えている人に“気づき”“声かけ”をしてみよう」

家族や近所等、周囲で悩みを抱えている人がいたら“気づき”“声かけ”をしてみましょう。そして“話を聴き”“(相談機関に)つなぎ”ましょう。それがゲートキーパーの役割です。周りの人の悩みに気づくことができるよう、日頃からコミュニケーションをとっておくことが大切です。

★つながり

誰もがなれる「ゲートキーパー」を知ろう！

本市では、ゲートキーパーを「ココロぽっとサポーター」と称します。

ゲートキーパーは、悩んでいる人のサインに気づいて、声をかけ、気持ちを傾聴するなどの役割があります。

ゲートキーパーは特別なものではなく、悩んでいる人の身近にいる誰もがなれるものです。

「ココロぽっとサポーター」は相手の心を受け止め、包み込み、“ぽっと”温かくなるようなイメージで名づけています。

ゲートキーパー養成講座は、悩んでいる人のサイン、声のかけ方、気持ちの聴き方等を学ぶ（1時間半～2時間）研修です。



健康づくりは生活習慣の見直しから～休養編～

睡眠は心身の疲れを回復し、健康を保つ上でとても大切なものです。
睡眠不足や睡眠の質が下がると、生活習慣病の発症・悪化やうつ病をはじめメンタルヘルスの悪化に関係することもわかっています。
睡眠についての正しい知識を身につけて、毎日の生活に取り入れましょう。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～ 睡眠 12 箇条 ～



- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

ここに注目！！



40～50 歳代の男性は・・・

職場等で「責任ある立場」となる中で、「困った時の相談先を知らない」、「自分から家族や職場に相談しづらい」等の現状があります。

自分の心の状態をチェックし、自分に合ったストレスへの対処方法を見つけ、相談できる人を持つことが大切です。また、周りの人が気づくことも必要です。

中学生・高校生の家族は・・・

中学生・高校生は、心の悩みについて相談できる窓口を知っている割合と自分のことが好きな人の割合が低くなっています。自己肯定感が特に下がりやすい不安定な時期に、本人の不安や悩みに気づいてあげましょう。そして、話を聴いてあげましょう。

地域の取組

- 公民館活動、事業所、PTA 等の地域の既存活動を利用して、心の健康を守ることの大切さや、心の相談窓口について学ぶ機会を提供しましょう。また、ゲートキーパー（ココロぽっとサポーター）の役割と大切さを学ぶ機会を提供しましょう。
- 日頃から相手の心の不調に気づけるよう、地域のつながりが持てる集まりの場を提供しましょう。★つながり
- 日頃からみんなであいさつをし、お互いに声をかけ合ひましょう。★つながり

市の取組

1 心の健康に関する正しい情報の提供・発信

- ・市広報やホームページ、ラジオ等の様々な媒体を用いて、心の健康、ゲートキーパー（ココロぽっとサポーター）に関する知識について普及・啓発を行います。
- ・地域における健康教育や各種教室等の保健事業の中で、心の健康に関する知識について普及・啓発します。
- ・9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間にあわせて、自殺予防に関する普及・啓発や講演会を実施します。

2 自分の心の状態をチェックするツールの提供・普及、相談対応

- ・様々な世代に受け入れられやすい、自分の心の状態をチェックできるツールを提供・普及します。
- ・様々な不安・悩み等に対して相談対応します。
- ・不安や悩みを気軽に相談できる相談機関の情報を普及・啓発します。

3 心の健康に関する人材育成

- ・ゲートキーパー（ココロぽっとサポーター）の養成を進めます。★つながり
- ・公民館活動、事業所、PTA 等地域の活動の場へ出向き、心の健康やゲートキーパー（ココロぽっとサポーター）の大切さを伝えて行きます。★つながり



ゲートキーパー（ココロぽっとサポーター）養成講座

取組のチェック項目

チェック項目（評価指標）			現状値 （平成26年度）	目標値 （平成37年度）
1 自分なりのストレス解消法を持っている人の割合の増加	20歳代	男性	86.2%	90%
		女性	76.5%	80%
	30歳代	男性	87.5%	90%
		女性	59.1%	70%
	40歳代	男性	56.7%	70%
		女性	75.0%	80%
50歳代	男性	68.4%	80%	
	女性	77.0%		
2 困った時に相談できる人のいる割合の増加	中学生	男性	71.4%	80%
	高校生		68.9%	
	40歳代		68.4%	
	50歳代		67.6%	
3 心の悩みについて相談できる窓口を知っている人の割合の増加	成人		31.6%	50%
4 自分のことが好き、まあまあ好きな人の割合の増加	中学生	男性	53.0%	60%
	中学生	女性	47.8%	
	高校生	男性	52.9%	
	高校生	女性	35.4%	45%
5 ゲートキーパー（ココロぽっとサポーター）を養成していることを知っている人の割合の増加	成人		8.7%	50%
6 ゲートキーパー（ココロぽっとサポーター）養成講座を受講した人の増加			320人 （平成23～ 26年度累計）	1,000人

*1、2、3の40歳代男性・女性、50歳代男性・女性は、平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

*3の中学生・高校生、4～5は、平成26年度健やかほうふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

*6は、市健康増進課調査

(7) 地域のつながり



目標：世代を超えて交流を深めていこう

個人・家庭の取組

♪まずは「みんなであいさつをしよう」

あいさつは、人間関係を築く第一歩です。地域で世代に関係なく誰とでもあいさつをすることで、人間関係が良好になるとともに連帯感が生まれます。

自分からあいさつをすることは少し勇気が必要ですが、一步を踏み出して「こんにちは」、「おひさしぶり」の一言から始めてみましょう。

♪次に「地域で“おたがいさま”の関係をつくろう」

「今、周囲の人にお世話になっているから、将来は自分も地域の役に立ちたい。」そんな思いが持てる地域になればと考えます。できる時にできることをし、お互いに助け合い、“おたがいさま”といえる関係をつくりましょう。

♪さらに「地域で見守る目を持つよう」

地域で気になる人がいたら見守ってください。困っている人や助けを求めている人がいたら、まずは声をかけてみましょう。そして、一人で抱え込まずに相談機関につなげましょう。

地域・市の取組

●地域のつながりは、健康づくりの土台です。そのため、各分野の取組に含まれています。

各分野の取組の中に★**つながり**という表示があります。これは、各分野の取組であると同時に、地域のつながりの取組でもあります。これらの取組を推進することで、地域のつながりの目標である「世代を超えて交流を深めていこう」が達成されると考えます。

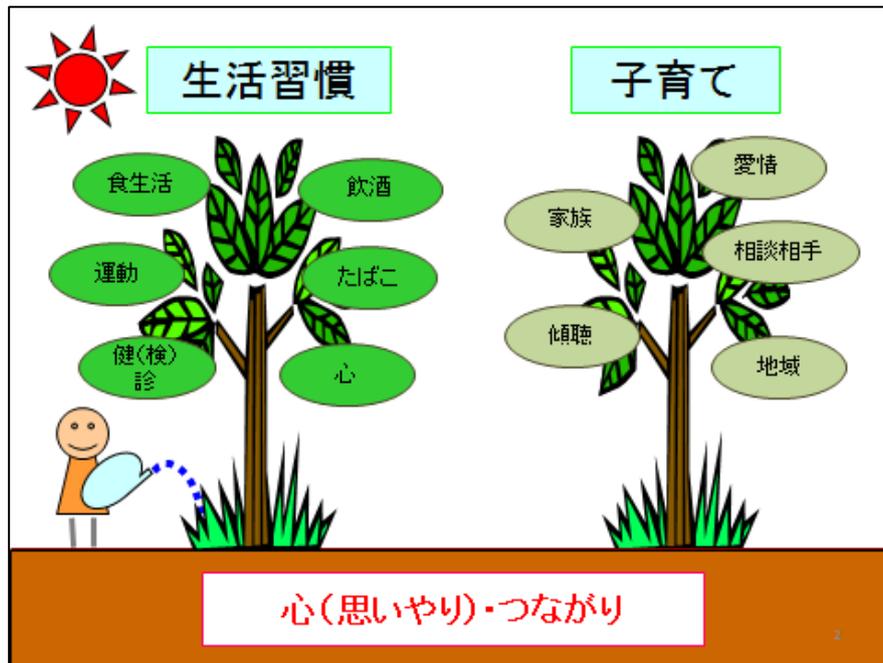
また、地域のつながりを深めることが、各分野の目標達成に欠かせない要素となります。

【地域のつながりの考え方】

図1のとおり食生活・運動・健（検）診等の様々な枝葉が重なり合い、「生活習慣」という木が育っています。また、家族・愛情・相談相手等の枝葉が「子育て」という木に生い茂っています。

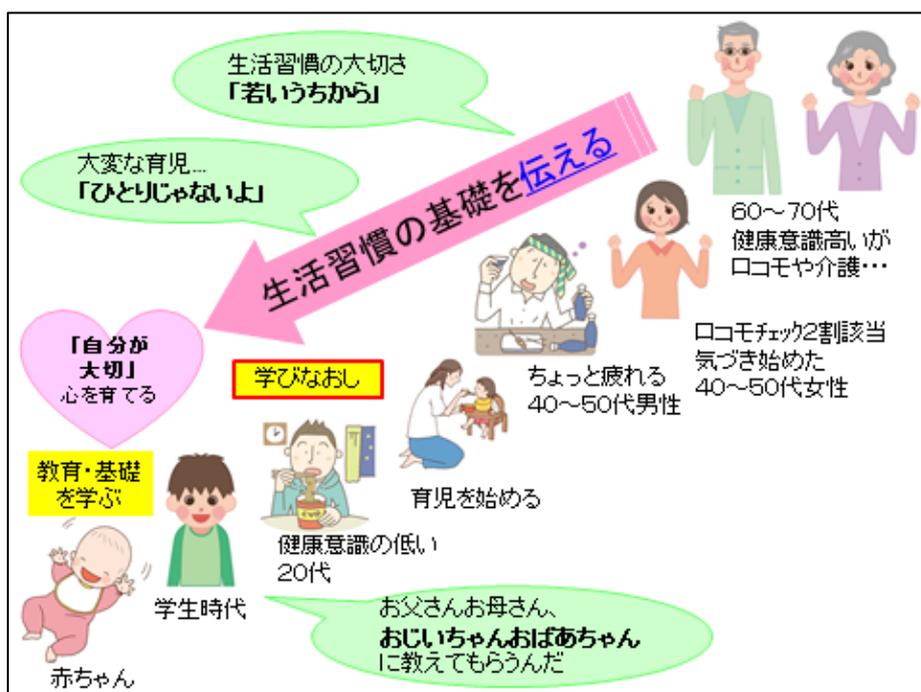
しかし、木がそこにあるだけでは大きく成長しません。健康づくりの土台には、心（思いやり）と地域のつながりという土壌が必要不可欠だと考えます。

図1



祖父母から働き盛りの世代へ、親から子どもたちへ、若い頃から自分自身の健康に気をつける大切さを伝えていくことが必要です。家族のなかで、地域のなかで、世代を超えてつながることが大切だと考えます。

図2



取組のチェック項目			
チェック項目（評価指標）		現状値 （平成26年度）	目標値 （平成37年度）
1 地域の人とのつながりが強いと感じる人の割合の増加	妊婦	20.7%	40%
	乳児の保護者	25.3%	
	年長児の保護者	35.0%	50%
	成人	32.8%	
2 近所との関係づくりが必要と感じる人の割合の増加	妊婦	83.3%	90%
	乳児の保護者	85.5%	
	年長児の保護者	83.3%	
	成人	78.5%	
3 就労、ボランティア活動、地域活動、趣味・おけいこ事をしていない人の割合の減少	成人 男性	15.8%	10%
	成人 女性	20.1%	

*1、2は、平成26年度健やかほうふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

*3は、平成26年度健康づくりに関する県民意識調査

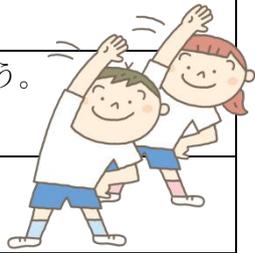


2 ライフステージに応じた個人・家庭の取組のポイント

妊婦・乳幼児

(妊 婦) 妊娠・出産により心身やライフスタイルが大きく変化する時期です。 (乳幼児) 身体の生理機能が発達し、人格や生活習慣の基礎を確立する大切な時期です。	
栄養・食育	<p>妊娠中から、食事バランスコマを学び、バランスのよい食事を心がけましょう。 家族の間で、「早寝早起き朝ごはん」と声をかけて、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を実践しましょう。 家族そろって楽しく食卓を囲み、食事のマナーや地域の食文化について、親から子へと伝えていきましょう。 幼児の頃から、食に関する農・漁業体験の機会を持ちましょう。</p> 
歯と口の健康	乳幼児は、毎日仕上げみがきをし、正しい歯みがき習慣を身につけましょう。
日頃の健康管理	ケンシンを受けましょう。
喫煙	妊娠中・授乳中は、喫煙をやめましょう。 受動喫煙の害から、子どもを守りましょう。
こころの健康	子どもの声に耳を傾け、スキンシップをとり、言葉で愛情を伝えましょう。 子育てについて相談できる人や場所を持ちましょう。

小学生・中学生

身体機能の発達が大きく進み生活習慣の基礎が定着する時期です。	
栄養・食育	<p>家族の間で、「早寝早起き朝ごはん」と声をかけて、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を実践しましょう。 学校で学んだ食の安全の知識を、家庭で話し合ひましょう。 食に関する農・漁業体験の機会を持ちましょう。</p> 
歯と口の健康	歯と口の健康に関心を持ち、歯科検診の大切さを知りましょう。 毎食後、歯みがきをしましょう。
身体活動・運動	家族や友人と体を使って遊びましょう。
日頃の健康管理	自分の体の状態を知ることやケンシンの大切さについて学びましょう。
喫煙	たばこの害について学び、喫煙の誘いを断る方法を身につけましょう。
こころの健康	心の悩みについて相談できる窓口を知りましょう。 困った時は、家族や友人、先生に相談しましょう。

高校生

<p>心身ともに子どもから大人に向かって発達する時期です。 思春期は、身体と精神面でのアンバランスが生じ、不安定になりがちです。</p>	
栄養・食育	<p>朝食を毎日食べましょう。 家族や友人等と共食し、コミュニケーションを図り楽しく食卓を囲みましょう。 感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをしましょう。</p>
歯と口の健康	<p>歯と口の健康に関心を持ち、歯科検診の大切さを知りましょう。 毎食後、歯みがきをしましょう。</p>
身体活動・運動	<p>友人等と運動を楽しみましょう。</p>
日頃の健康管理	<p>自分の体の状態を知ることやケンシンの大切さについて学びましょう。</p>
喫煙	<p>たばこの害について学び、喫煙の誘いを断る方法を身につけましょう。 たばこを吸わないという強い意志を持ちましょう。</p>
こころの健康	<p>心の悩みについて相談できる窓口を知りましょう。 困った時は、家族や友人、先生に相談しましょう。</p>



20～30歳代

<p>仕事や子育て等で生活が充実する一方、自分自身の健康について関心が薄くなりがちです。</p>	
栄養・食育	<p>朝食を毎日食べましょう。 1日の野菜摂取量が目標の350g（副菜5皿）以上とれるように、あと1皿分（70g）、副菜をプラスしましょう（特に20歳代）。 子どもの頃に学んだバランスのよい食生活について、知識や技術の「学び直し」をしましょう。 地元の旬の食材を食卓に取り入れましょう。</p>
歯と口の健康	<p>歯と口の健康に関心を持ち、歯科検診を定期的に受けましょう。</p>
身体活動・運動	<p>体を動かすことの大切さを知り、生活の中で意識して体を動かしましょう。</p>
日頃の健康管理	<p>日頃から体重や血圧を測り、自分の体の状態を知りましょう。</p>
喫煙	<p>たばこを吸わないようにしましょう。</p>
こころの健康	<p>自分の心の状態を振り返ってみましょう。 自分に合うストレス対応方法を見つけ、ストレスとうまく付き合っていきましょう。 相談できる人や場所を持ちましょう。</p>



40～50歳代

<p>身体機能の低下が徐々に始まる時期で、生活習慣病等が増加し、健康が気になり始める時期です。また、仕事や家庭での役割や責任が大きくなるため、ストレスを抱えやすい時期でもあります。</p>	
栄養・食育	<p>朝食を毎日食べましょう（特に男性）。 食事バランスコマを学び、バランスのよい食事を心がけましょう。 1日の野菜摂取量が目標の350g（副菜5皿）以上とれるように、あと1皿分（70g）、副菜をプラスしましょう。</p>
歯と口の健康	<p>歯と口の健康に関心を持ち、歯科検診を定期的に受けましょう。</p>
身体活動・運動	<p>体力チェックをして、自分の体の状態を知りましょう。 リフレッシュも兼ねて、生活の中で意識して体を動かしましょう。</p>
日頃の健康管理	<p>定期的にケンシンを受けて、日頃の健康管理に活用しましょう。 家族や友人に、ケンシンの大切さを伝えましょう。</p>
喫煙	<p>喫煙者は、禁煙にチャレンジしましょう。 周りの人に、たばこの害や禁煙の大切さを伝えましょう。</p>
こころの健康	<p>自分の心の状態を振り返ってみましょう。 自分に合うストレス対応方法を見つけ、ストレスとうまく付き合っていきましょう。 相談できる人や場所を持ちましょう。 悩みを抱えている人に“気づき”“声かけ”をしましょう。</p>
その他	<p>1日の飲酒の適量を知り、週2日は休肝日（お酒を飲まない日）を設けましょう。</p>



60歳以上

日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期です。また、豊かな人生経験が実り、蓄積した知識や知恵を次世代へつないでいく時期でもあります。

栄養・食育 食事のマナーや郷土料理、地域の食文化等について、次世代へ伝えていきましょう。
 家族や友人等と共食し、コミュニケーションを図り楽しく食卓を囲みましょう。
 感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをしましょう。



歯と口の健康 定期的に歯科検診を受け、自分に合った正しい歯の手入れ方法を知りましょう。

身体活動・運動 ロコモチェックをして、自分の体の状態を知りましょう。
 仲間や家族と一緒に、体を動かしましょう。

日頃の健康管理 いきいきとした生活を送るために、積極的にケンシンを受けましょう。

喫煙 喫煙者は、禁煙にチャレンジしましょう。
 周りの人に、たばこの害や禁煙の大切さを伝えましょう。

こころの健康 相談できる人や場所を持ちましょう。
 積極的に社会参加し、日頃から周りの人とコミュニケーションをとりましょう。



第4章

計画の実現に向けて

第4章 計画の実現に向けて

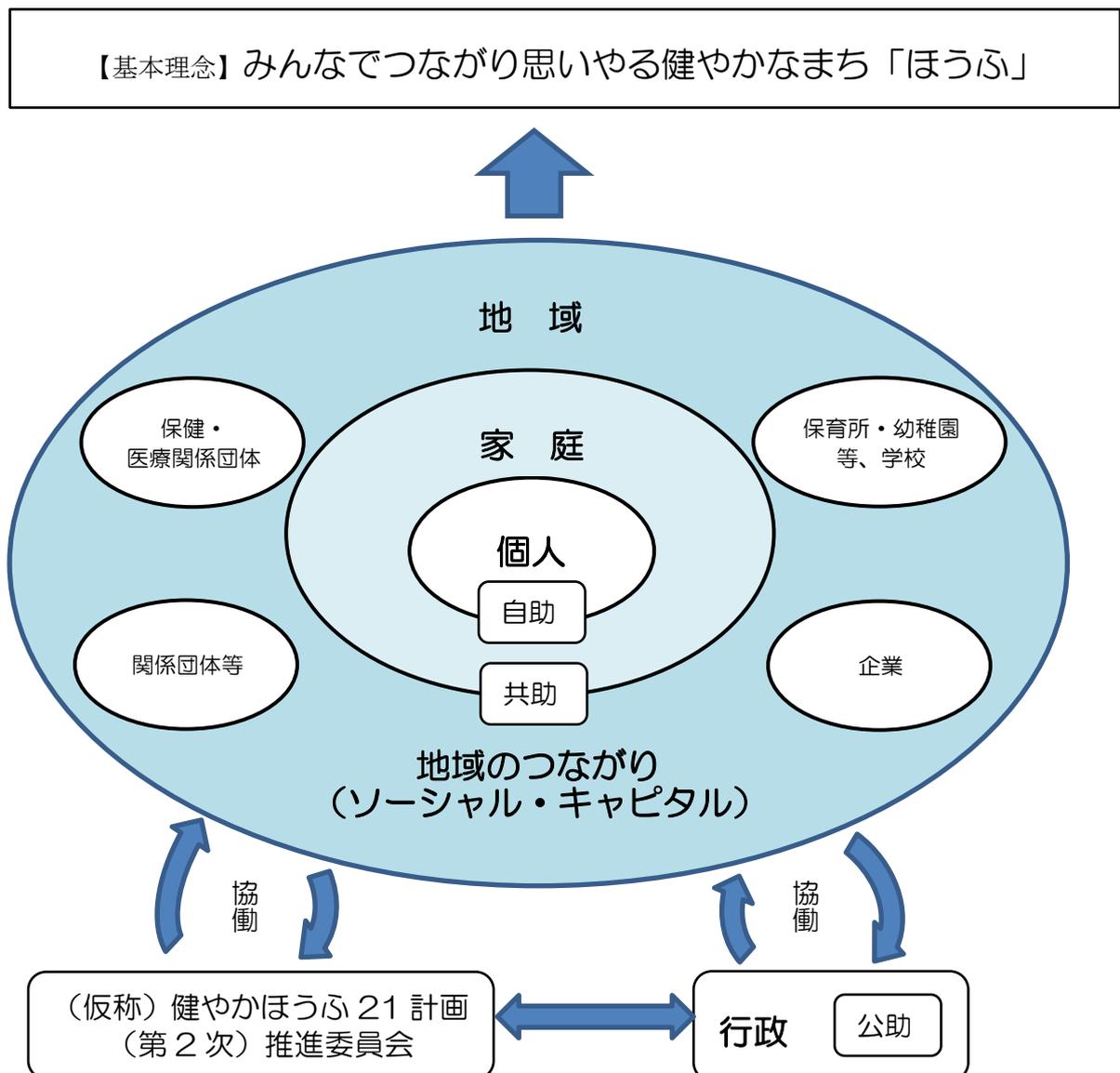
1 計画の推進に当たって

(1) 計画の推進体制

計画の推進に当たっては、自分で主体的に取り組むこと（自助）、家族や地域で一緒に取り組むこと（共助）、自助や共助への公的支援（公助）により進めていき、地域のつながり（ソーシャル・キャピタル）を高めていくことが大切です。

そのために、健やかほうふ21計画（第2次）策定委員会を発展的に改組し、（仮称）健やかほうふ21計画（第2次）推進委員会を設置します。そして、基本理念である『みんながつながり思いやる健やかなまち「ほうふ」』を目指し、市民一人ひとりが自らの健康課題に取り組むとともに、それをサポートする家庭、地域、行政が相互に連携し、積極的かつ効果的に取り組んでいく必要があります。

また、（仮称）健やかほうふ21計画（第2次）推進委員会において、個人・家庭・地域・行政それぞれの役割の進捗状況を確認しながら、計画に掲げた取組を推進していきます。



(2) 個人・家庭・地域・行政の基本的な役割

①個人の役割

市民一人ひとりが思いやりを持ち、人と人とのつながりを意識し、健康づくりを楽しみながら実践・継続していくことが大切です。

また、地域の様々な活動に参加し、地域とのつながりを持つことは、個人の健康づくりの実践・継続に有効であると同時に、地域全体の健康づくりの輪を広げる原動力になります。

②家庭の役割

家庭は、親から子へ健康的な生活習慣、思いやりの心、愛情を伝え育んでいく場です。また、休息の場であり、健康的な生活習慣を学び直し、お互いに高め合い実践する場でもあります。

生涯を通じて健康づくりの中心的な役割を担っています。

③地域の役割

地域には、健康づくりを支える様々な資源（各種団体や組織等）があります。家庭と同様に生涯を通じて個人の健康に影響を与えるものであり、行政と連携し健康的な生活習慣や地域づくりを進めることが必要です。また地域で、世代を超えてつながり、お互いに声をかけ合って見守る目を持つことで、「健やかなまちほうふ」が実現できると考えます。

④行政の役割

本市は、本計画の達成を目指し、市民一人ひとりが思いやりを持ち、人と人とのつながりを意識し、健康づくりを楽しみながら実践・継続していけるよう、健康づくりを支援する環境整備を行います。特に健康づくりに関しては、一人ひとりの価値観、健康観が違うことから、適切な情報収集、分析をし、地域の実情や時代の変化に対応した健康づくり事業を提供します。

また、各関係団体と十分に連携・協働しながら、計画の円滑な推進に努めます。

(3) 財政上の措置

本計画の各分野の目標達成に向け、各取組を継続的に進めるため、必要な財政上の措置を講じるように努めます。

また、国、山口県等の支援体制を積極的に活用します。

(4) 計画の進行管理

本計画に基づき施策の実現が図られるよう、毎年度、施策の進捗状況について点検を実施するとともに、中間年度には市民アンケートを実施し、その成果を検証し施策の取組について見直しを行います。

また、検証結果については、市ホームページに掲載し、市民との情報の共有を図ります。



資料編

1 市民インタビュー結果

(1) 調査の概要

目的	対象者	把握したい内容
本計画策定のためのアンケート調査結果の補完 (アンケート調査結果の背景等を探る)	40～50 歳代女性	がん検診の受診状況や地域とのつながりの実態等
	乳幼児の保護者	地域とのつながりの実態や食生活に配慮し始めたきっかけ等
	20～30 歳代の男性喫煙者	喫煙開始年齢や動機、禁煙への思い等
心の健康について話し合いを深めるために職域の実態を知る	企業の健康管理担当者	働き世代のメンタルヘルスの実態等

(2) 調査方法・内容

対象者	調査方法	内容
40～50 歳代女性	「女性の健康に関する講演会」の参加者のうち、調査協力の了解を得られた 8 名 参加者を 2 グループに分け、それぞれに職員 2 名が入り聞き取りを行った	<ul style="list-style-type: none"> ・近所の人とのつながりを望んでいるか、必要と感じているかなど、地域についての思い ・健（検）診を受けるまたは受けない理由、どうしたら健（検）診を受けようと思うかなど
乳幼児の保護者	子育てサークルに参加している母親から、調査票に基づいて聞き取りを行った	<ul style="list-style-type: none"> ・近所の人とのつながりを望んでいるか、必要と感じているかなど、地域についての思い ・食生活に気をつけようと思ったきっかけや、学びなおしの方法
20～30 歳代の男性喫煙者	昼休み時間に、喫煙所にいた 20～30 歳代の男性職員 5 名に聞き取りを行った	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコを吸い始めた年齢ときっかけ ・禁煙についての思い ・朝食摂取の実態
企業の健康管理担当者	企業に出向き、聞き取りを行った	<ul style="list-style-type: none"> ・心の問題を抱える社員の事例

(3) 調査の結果

①地域とのつながりについて

アンケート調査から見えたこと	聞き取り内容
<ul style="list-style-type: none"> ・地域とのつながりが必要だと感じているが、実際に地域とのつながりが強いと感じている人は少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児をもつ保護者、40～50歳代女性いずれも地域とのつながりの必要性を感じ、同年代の人とだけでなく様々な世代の人とつながりたいと感じている。 ・今は育児に追われて余裕が無くても、将来的には地域の役に立ちたいと思っている。 ・アパートや社宅だと近所の人と深く関わろうとは思わない。

②健（検）診について

アンケート調査や統計から見えたこと	聞き取り内容
<ul style="list-style-type: none"> ・成人になると健（検）診の受診率が下がる ・市が行う特定健康診査、がん検診の受診率が低い 	<ul style="list-style-type: none"> ・健診の内容やかかる費用等の情報を知らないために受けない人がいる。 ・周囲にがんになった人が増えてきて、がんの怖さを知っているので受けようと思う。

③喫煙について

アンケート調査や統計から見えたこと	聞き取り内容
<ul style="list-style-type: none"> ・小・中学生、高校生と学年が上がるにつれ、たばこの害を知っている人は増えるが、将来たばこを吸いたくないと思う人は減り「わからない」と迷う人が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこは10歳代の頃から、周りの人に誘われて興味本位で吸い始める人が多い。 ・特にやめるきっかけが無いため、吸い続けているという声が多かった。

④食生活について

アンケート調査から見えたこと	聞き取り内容
<ul style="list-style-type: none"> ・ 20 歳代の朝食摂取率が低いことや、野菜料理を摂取している人の割合が低いなど、20 歳代の食生活が気になる ・ 女性は 30～40 歳代になると栄養バランスへの配慮等食生活に関する項目が 20 歳代より改善している 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児をもつ保護者は妊娠や出産を機会に、食生活を見直している人が多い。 ・ 食生活の学びなおしに本や雑誌を利用している人が多い。 ・ 20 歳代男性の中には、運動をする日だけ朝食を食べるなど、朝食摂取の必要性を理解していない人もいる。 ・ 家族と一緒に住んでいる人は、家族と一緒に朝食を食べている。

⑤働く世代の心の健康について

アンケート調査から見えたこと	聞き取り内容
<ul style="list-style-type: none"> ・ 働く世代では悩みやストレスがある人が多い ・ 40～50 代の男性は他の世代に比べ、困った時に相談できる人がいる割合が低い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 40～50 代歳の働き盛りの人で、元々は心も健康で仕事がよくできる人でも、責任ある立場になる事や仕事でのミスをきっかけに、心の不調が生じている。 ・ 特に男性は家族には心配させたくないため相談できないと考えている人もいる。 ・ 周りが早く気付いて対応することで回復につながる。

2 健やかほうふ21計画（第2次）策定委員会設置要綱

健やかほうふ21計画（第2次）策定委員会設置要綱

平成26年6月1日制定

（目的及び設置）

第1条 「健やかほうふ21計画（第2次）」（以下「計画」という。）を策定するにあたり、広く市民の意見、提言等を計画に反映するため、「健やかほうふ21計画（第2次）策定委員会」（以下「委員会」という。）を設置する。

（組織）

第2条 委員会は、委員25人以内をもって組織し、委員は、次に掲げる者の内から市長が委嘱する。

- （1）学識経験者
- （2）民間団体等の代表者
- （3）行政機関関係者
- （4）公募による者

（任期）

第3条 委員の任期は、計画の策定が終了するまでとする。ただし、欠員が生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（会長及び副会長）

第4条 委員会の会長及び副会長は、委員の互選により定める。

- 2 会長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

（会議）

第5条 委員会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 会長は、必要と認める場合において、委員以外の者の委員会への出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

（専門部会）

第6条 委員会は、必要があると認めるときは、専門部会を置くことができる。

- 2 専門部会は、委員で構成される。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課が行う。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営その他必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成26年6月1日から施行する。

3 健やかほうふ21計画（第2次）策定委員名簿

(敬称略：順不同)

	区 分	団 体 名	氏 名
1	学識経験者	学識経験者（山口県立大学看護栄養学部）	○藤村 孝枝
2	民間団体等の代表者	防府医師会	◎山本 一成
3		防府歯科医師会	杉山 浩一郎
4		防府薬剤師会	福田 淳子
5		防府市自治会連合会	豊田 陽子
6		防府市民生委員・児童委員協議会	松田 孝子
7		防府市老人クラブ連合会	末富 喜美子
8		防府市社会福祉協議会	山本 亨
9		防府商工会議所	原田 明
10		株式会社 丸久	田中 靖士
11		防府市保育協会	防川 京子
12		防府市幼稚園連盟	寺内 淳
13		防府市PTA連合会	渡邊 雅文 （～H27.5月） 田村 直之 （H27.6月～）
14		山口県漁業協同組合	内藤 寛志
15		防府とくち農業協同組合	宇多村 史朗 （～H27.8.6） 國澤 雅彦 （H27.8.7～）
16		防府市食生活改善推進協議会	宇野 武子
17	防府市母子保健推進協議会	池永 悦子	
18	行政機関関係者	防府市小学校教育研究会養護教諭部会	中村 安都子
19		山口県山口健康福祉センター防府支所	松永 隆子
20	公募委員	公募委員	井手 健
21		公募委員	木原 多己江
22		公募委員	吉岡 恵美

◎会長 ○副会長

4 健やかほうふ21計画（第2次）部会名簿

（敬称略：順不同）

	団 体 名	氏 名	部会
1	防府歯科医師会	◎杉山 浩一郎	食べよう
2	防府市保育協会	防川 京子	
3	山口県漁業協同組合	内藤 寛志	
4	防府とくち農業協同組合	宇多村 史朗（～H27.8.6） 國澤 雅彦（H27.8.7～）	
5	防府市食生活改善推進協議会	宇野 武子	
6	防府商工会議所	◎原田 明	動こう
7	防府市自治会連合会	豊田 陽子	
8	防府市民生委員・児童委員協議会	松田 孝子	
9	防府市社会福祉協議会	山本 亨	
10	公募委員	井手 健	
11	防府市幼稚園連盟	◎寺内 淳	守ろう
12	防府医師会	山本 一成	
13	株式会社 丸久	田中 靖士	
14	防府市小学校教育研究会養護教諭部会	中村 安都子	
15	公募委員	木原 多己江	
16	公募委員	◎吉岡 恵美	楽しもう
17	防府薬剤師会	福田 淳子	
18	防府市老人クラブ連合会	末富 喜美子	
19	防府市PTA連合会	渡邊 雅文（～H27.5月） 田村 直之（H27.6月～）	
20	防府市母子保健推進協議会	池永 悦子	

◎部会長



防府市健康づくりキャラクター “すこやかにこサン”

「健やかほうふ21計画」を推進するために、公募で作成した健康づくりキャラクターです。

顔は太陽の形をしており、右手に“豊かな人の心を表すハート”、左手に“健康に人が育つことを表すふたば”を持っています。



健やかほうふ21計画（第2次）

発行日：平成28年3月

発行：防府市

編集：防府市健康増進課

〒747-0805

山口県防府市鞠生町12番1号

TEL (0835)24-2161

FAX (0835)25-4963