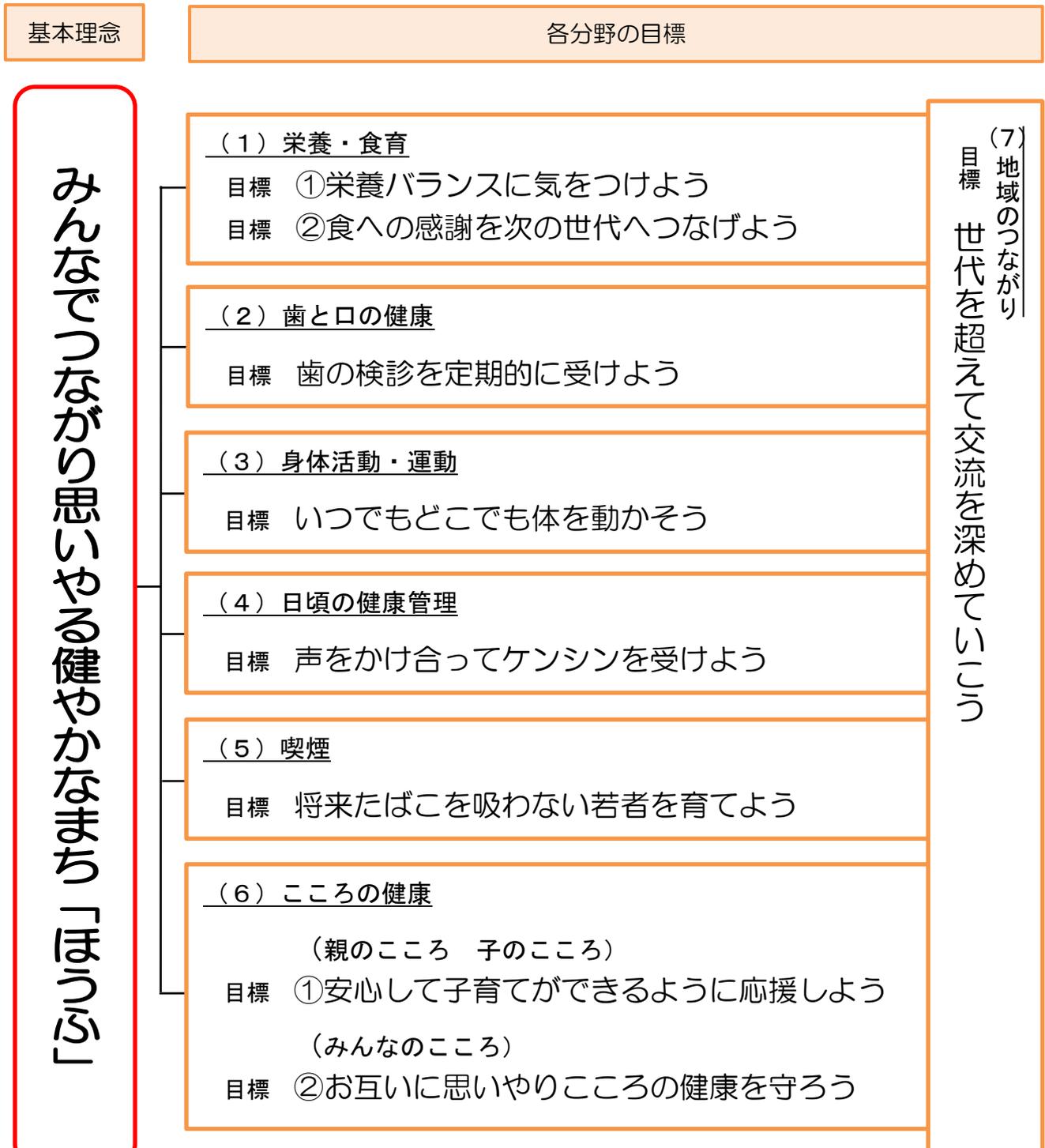


第3章

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。

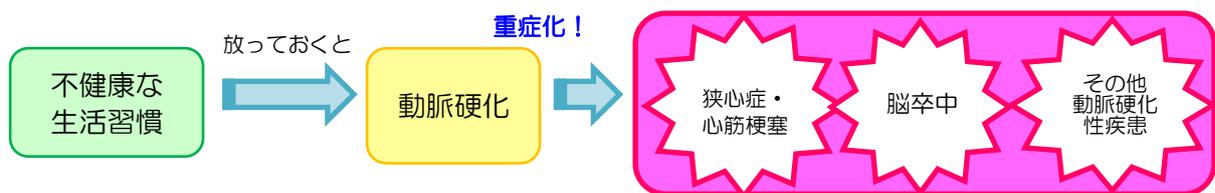
♪さらに「バランスのよい食生活をみんなに広げていこう」

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・・・

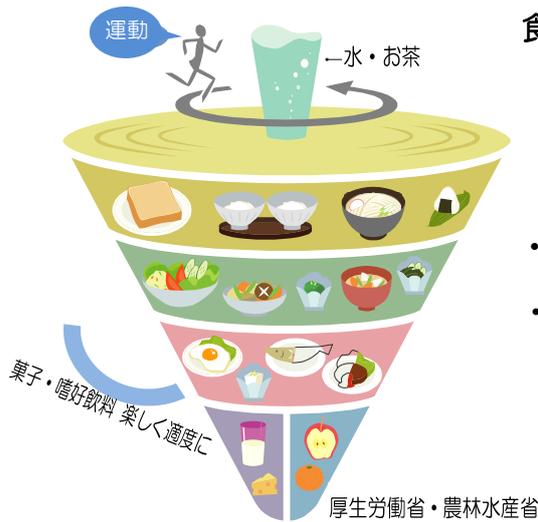
偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒等、主に長い間の生活習慣が原因となる病気で、代表的なものに脂質異常症、高血圧、糖尿病があります。これらは自覚症状がはっきり現れにくく、気づかないうちに動脈硬化が進み、ついには狭心症、心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化等、重大な病気を引き起こしてしまいます。



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

主食：ごはん・パン・麺類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

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



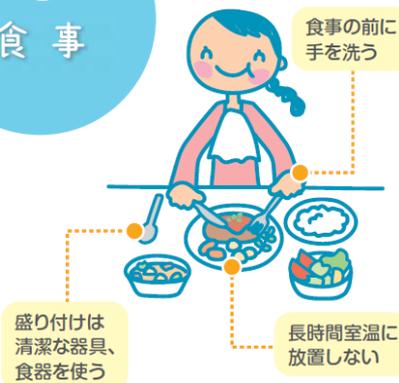
point 4

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

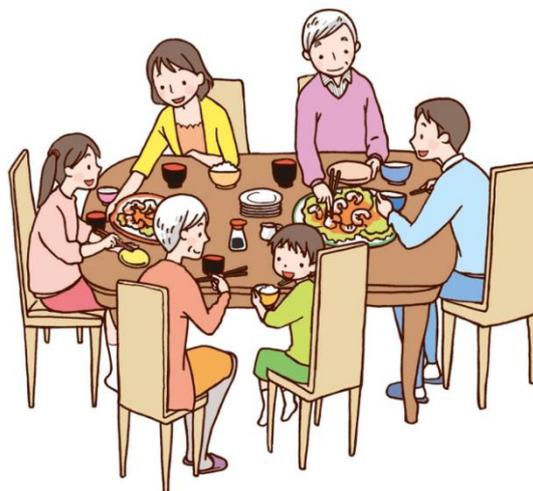
取組のチェック項目

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%

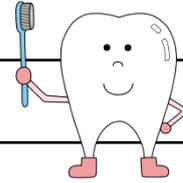
*1、2、6、7は、平成26年度健やかほうふ21計画（第2次）策定のためのアンケート

*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つよう」

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%	
60歳代	7.8%	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

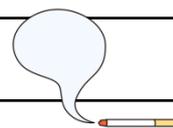
チェック項目（評価指標）		現状値 （平成 26 年度）	目標値 （平成 37 年度）
1 健康診査受診率の向上	60 歳代男性	68.0%	80%
	60 歳代女性	46.2%	80%
2 特定健康診査受診率の向上		29.0% （平成 25 年度）	60%
3 特定保健指導実施率の向上		3.5% （平成 25 年度）	60%
4 各種がん検診の 受診率（全世代） の向上	胃がん検診	4.0%	20%
	肺がん検診	5.7%	20%
	大腸がん検診	6.3%	20%
	子宮がん検診	24.8%	40%
	乳がん検診	18.4%	40%

*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います。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・啓発を行きましょう。
 - ・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”をしてみましょう」

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（ココロぽつとサポーター）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（ココロぽつとサポーター）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。

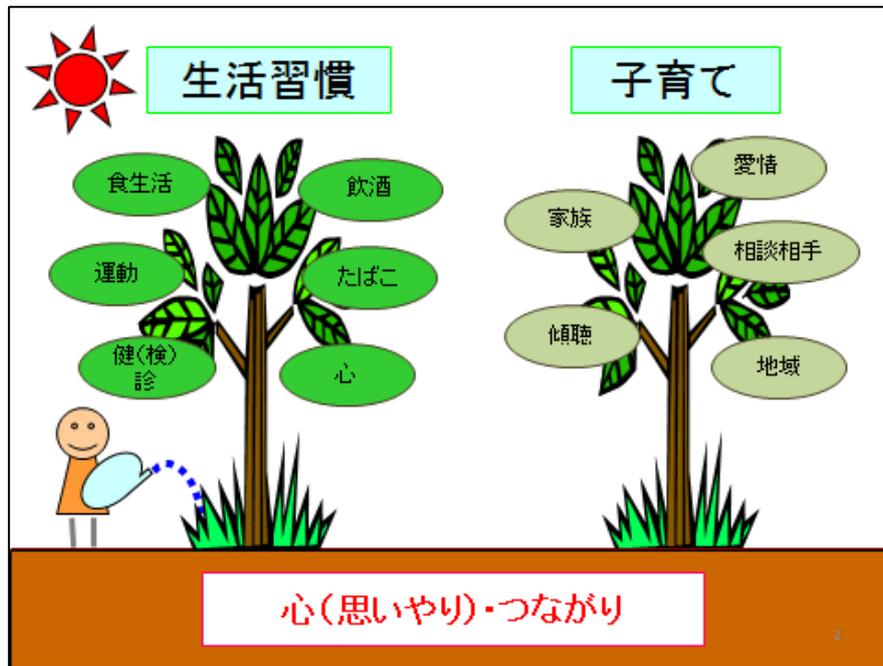
また、地域のつながりを深めることが、各分野の目標達成に欠かせない要素となります。

【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。

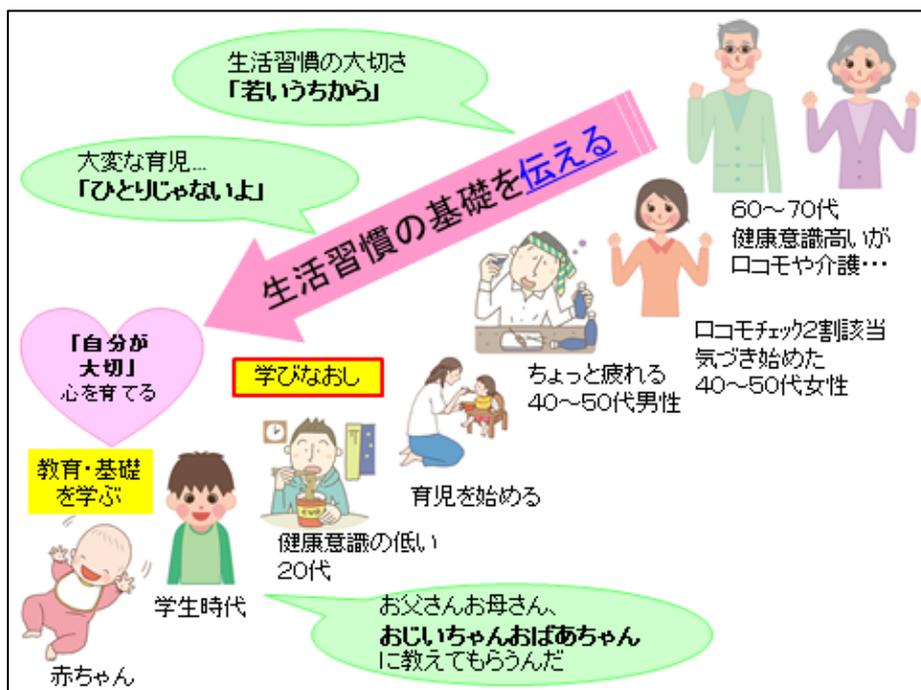
しかし、木がそこにあるだけでは大きく成長しません。健康づくりの土台には、心（思いやり）と地域のつながりという土壌が必要不可欠だと考えます。

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。</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>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	<p>妊娠中・授乳中は、喫煙をやめましょう。</p> <p>受動喫煙の害から、子どもを守りましょう。</p>
こころの健康	<p>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。</p> <p>子育てについて相談できる人や場所を持ちましょう。</p>



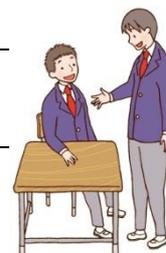
小学生・中学生

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。</p> <p>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。</p> <p>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	<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。</p> <p>毎食後、歯みがきをしましょう。</p>
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	<p>心の悩みについて相談できる窓口を知りましょう。</p> <p>困った時は、家族や友人、先生に相談しましょう。</p>



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。

