

第5章 今後の施策の展開

1 各分野の今後5年間の具体的取組と見直し後の評価指標

各分野の課題を改善し、健康づくりを推進するために、家庭、地域、学校、職域、行政等が連携を図りながら、これまでの取組の継続、充実を図ります。

(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～】

20～30 歳代は、子どもの頃に家庭や学校で学んだ「栄養」に関する知識や技術を学び直し、実践力を身に付けられるよう働きかけを考える必要があります。40～50 歳代は、生活習慣病予防のために、企業や各団体と連携して働きかけを考える必要があります。

今後5年間の市民の目標

【妊婦・乳児期から中学生とその保護者】

● “早寝早起き朝ごはん”を身につけよう

【高校生とその保護者】

● 毎日朝ごはんを食べることを実践しよう

【20 歳代以降の世代】

● 主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう

具体的な取組（行政・関係機関・地域）

- ・ 乳幼児相談や子育てサークル等で、子どもの成長の段階に応じた食に関する情報を提供し、早寝早起き朝ごはんの大切さについても引き続き普及啓発します。
- ・ 子どもの頃から、栄養バランスのとれた食事や「栄養」に関する実践力を身につける大切さを伝えるために、庁内関係課や関係機関との連携を密にして食に関する取組を推進します。
- ・ 20～30 歳代は、職域と連携し、「栄養」に関する実践力を身につけられる場（調理技術やバランスのとれた食事を選択できる力を身につける料理教室等）を提供します。
- ・ 食生活改善推進員が、各世代の課題に沿った活動ができるよう支援を行います。特に親子料理教室等の地区活動を通して、保護者世代への効果的な働き

かけができるよう支援します。

- ・ 世代ごとに、特性や傾向に応じた簡単にできるレシピを作成し、市ホームページに掲載する等、効果的に情報発信をします。

<見直し後の評価指標> …目標値の変更

チェック項目（評価指標）		策定時 （平成 26 年度）	現状値 （令和元年度）	目標値 （令和 7 年度）
1 朝食の摂取率の増加	小学 5 年生	86.6%	83.0%	100%
	中学 2 年生	88.5%	83.4%	
	20 歳代男性	64.3%	65.0%	80%
	20 歳代女性	77.8%	83.3%	
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%	15.0%	50%
	20 歳代女性	29.6%	25.0%	50%
	40 歳代男性	21.1%	41.2%	
	50 歳代男性	21.6%	32.4%	
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%	15.0%	40%
	20 歳代女性	22.2%	25.0%	
	40 歳代男性	26.3%	35.3%	
	50 歳代男性	43.2%	41.2%	50%
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%	55.0%	40%
	20 歳代女性	29.6%	45.8%	
	40 歳代男性	31.6%	32.4%	
	50 歳代男性	18.9%	38.2%	
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	15 施設	20 施設

(1)－2 食育

【目標②：食への感謝を次の世代へつなげよう】

各関係機関が行ってきた食への取組は、今後も継続が必要です。「食への感謝」「あいさつ」「はしの持ち方」等は、家族や仲間と一緒に食事し、繰り返し行うことで身につくことから、コミュニケーションを図り楽しく食卓を囲むことをさらに啓発する必要があります。

今後5年間の市民の目標

【妊婦】

- “食”に関心をもち、家族で食事を楽しもう

【乳幼児から高校生とその保護者】

- 家族や仲間と共食し、食事の楽しみや大切さを親から子へと伝えよう

【20歳代以降の世代】

- 家族や仲間と一緒に食事を楽しもう

具体的な取組（行政・関係機関・地域）

- ・ 妊娠期という自分や家族の食生活を見直す時期に、地元食材に触れ、地産地消を推進するため、希望する妊婦に対して「妊産婦健康サポート事業」※を実施し、生産者団体等と連携して地元食材を届けます。
- ・ 子どもの頃から「食」を楽しむ習慣をつけるため、庁内関係課や生産者団体を始めとした関係機関との連携を密にして食育に関する取組を推進します。
- ・ 認定こども園・幼稚園・保育所、学校では、年齢に応じた食育活動を行い、年間を通した指導を今後も継続します。
- ・ 子育て中の親世代に対しては、家庭の中で子から親へと波及する効果を期待し、子どもに食育の大切さを伝えていきます。
- ・ 「健康づくり推進のつどい」を開催し、食育推進を継続します。
- ・ 地区公民館やサロン等の地区活動では、家族や仲間と楽しく食事をする機会を提供し、食育への関心を深めます。
- ・ 生産者団体や消費者団体と連携し、親子郷土料理教室や地産地消料理研究会等を実施し、地元農林水産物の消費拡大を図ります。

＜見直し後の評価指標＞

チェック項目（評価指標）		策定時 （平成26年度）	現状値 （令和元年度）	目標値 （令和7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%	25.0%	35%
	30歳代男性	44.4%	9.5%	55%
	40歳代男性	52.9%	32.4%	
	50歳代男性	43.8%	35.3%	
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%	45.0%	65%
	30歳代男性	62.5%	38.1%	
	40歳代男性	43.8%	55.9%	50%
	50歳代男性	41.9%	26.5%	
3 食育に関心がある人の割合の増加	20歳代男性	57.1%	85.0%	70%
	20歳代女性	60.0%	83.3%	
	30歳代男性	53.8%	81.0%	
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%	63.8%	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%	33.7%	50%
	成人女性	58.8%	51.9%	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%	53.8%	80%
	20歳代女性	70.6%	87.9%	
	30歳代男性	71.9%	80.6%	
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%	87.7%	95%

(2) 歯と口の健康

【目標：歯の検診を定期的に受けよう】

妊婦、働く世代の歯科検診受診率の増加に向け、歯科検診の機会がない世代（妊婦、働く世代、子育て中の親世代）が、自分で歯の健康を意識するような取組が必要です。

今後5年間の市民の目標

【妊婦・乳幼児から高校生とその保護者】

● 歯科検診を定期的に受け、虫歯にならないための生活習慣を身につけよう

【20歳代以降の世代】

● 歯と口の健康に関心をもち、歯科検診を定期的に受けよう

具体的な取組（行政・関係機関・地域）

- ・ 妊婦の歯科検診受診率を向上させるため、検診受診の大切さを伝える媒体を用いて妊娠届出時等に啓発します。
- ・ 乳幼児相談では歯科衛生士の相談を引続き実施し、歯磨き指導や虫歯にならない生活習慣について保護者へ伝えます。
- ・ 乳幼児健診時に親子の歯の健康に関する正しい知識を普及します。また、親子でかかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受けることを啓発します。
- ・ 学校等子どもにかかわる機関が、歯と口の健康に関する健康教育を実施し、子どもの頃から歯の健康についての意識づけを行います。
- ・ 虫歯や歯周病予防を推進するために、かかりつけ歯科医をもち定期的に歯科検診を受けることについて、歯科医師会と連携を図り普及活動を行います。
- ・ 歯と口の健康週間（6月4日～10日）及び歯・口腔の健康づくり推進週間（11月8日～14日）の取り組みである、無料歯科健診の機会を、積極的にPRします。

＜見直し後の評価指標＞

チェック項目（評価指標）		策定時 （平成 26 年度）	現状値 （令和元年度）	目標値 （令和 7 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 ※策定値は平成 25 年度	1 歳 6 か月児	1. 2%	1. 3%	0%
	3 歳児	18. 2%	14. 1%	10%
	小学生	51. 2%	43. 9%	40%
	中学生	58. 7%	36. 4%	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もある人の割合の減少	小学生	2. 0%	3. 0%	0%
	中学生	7. 6%	2. 2%	5%
	高校生	6. 8%	5. 5%	
	20 歳代	9. 8%	9. 1%	
	40 歳代	13. 0%	11. 0%	10%
	60 歳代	7. 8%	8. 2%	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%	34. 7%	65%
	成人	48. 8%	52. 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%	59. 1%	70%

(3)身体活動・運動

【目標：いつでもどこでも体を動かそう】

仕事や子育てで忙しい世代が、日常生活において意識的に体を動かすことができるよう、環境整備やしかけ作り等様々な取組をしていく必要があります。また、地域や職場で仲間と一緒に取り組めるよう、関係機関や職域との連携が大切です。

今後5年間の市民の目標

【妊婦・乳幼児から高校生とその保護者】

●家族や友人と楽しく体を動かそう

【20歳代以降の世代】

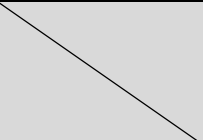
●生活の中で意識して体を動かそう

●1日30分以上、軽く汗をかく運動を週2回は取り入れよう

具体的な取組（行政・関係機関・地域）

- ・身体活動や運動の重要性を啓発します。
- ・グループ等で楽しく活用できる「山口県公式ウォーキングアプリ やまぐち健幸アプリ」を周知します。
- ・子どもの頃から運動を楽しむ習慣をつけるため、様々なスポーツの機会を提供します。
- ・家族や仲間と楽しく体を動かすきっかけとして、食育も含めた「健康づくり推進のつどい」を開催します。
- ・手軽に運動に取り組み、継続できるよう、既存の体操を活用し、普及に努めます。
- ・国が推進している「+10（プラステン）※今より10分多く体を動かそう」を活用し、生活の中で意識して体を動かすことを普及啓発します。

<見直し後の評価指標> …追加項目

チェック項目（評価指標）		策定時 (平成 26 年度)	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和 7 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%	79.2%	60%
	30 歳代女性	76.0%	77.4%	
	40 歳代男性	68.4%	67.6%	
	40 歳代女性	85.7%	76.9%	
	50 歳代男性	73.0%	61.8%	
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%	12.5%	50%
	30 歳代女性	20.0%	12.5%	
	40 歳代男性	10.5%	11.6%	
	40 歳代女性	14.3%	5.1%	
	50 歳代男性	21.6%	14.7%	
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%	12.5%	20%
	30 歳代女性	8.0%	12.9%	
	40 歳代男性	31.6%	23.5%	40%
	40 歳代女性	5.7%	10.3%	15%
	50 歳代男性	35.1%	26.5%	45%
4 ロコモ該当者の割合の減少	40 歳代男性	13.3%	10.8%	10%
	40 歳代女性	22.9%	15.0%	15%
	50 歳代男性	21.1%	29.7%	
	50 歳代女性	21.3%	27.5%	
	60 歳代男性	27.1%	17.8%	20%
	60 歳代女性	26.2%	35.2%	
	70 歳代男性	41.0%	49.1%	35%
	70 歳代女性	54.7%	54.4%	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)	0 施設	3 施設
6 「やまぐち健幸アプリ」の登録者数、企業登録数	地域を府 市で登録		登録者 2,338 人 企業 11 施設 (令和 2 年 7 月 8 日現在)	4,000 人 企業 50 施設

(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】

今後もケンシン受診の機会を周知し、受診のきっかけをつくる取組を行う必要があります。特に、ケンシンの機会が減る20～30歳代と60～70歳代が、日頃から自分の体の状態を知ったり、ケンシンを受診する大切さやその方法について意識づけることができるよう、様々な機会を捉えて伝える必要があります。

今後5年間の市民の目標

【妊婦・乳幼児から高校生とその保護者】

●自分の体を知り、健康について関心をもとう

【20～30歳代】

●自分の健康に関心をもち、積極的にケンシンを受けよう

【40歳代以降】

●定期的にケンシンを受け、生活を改善しよう

●家族や友人にケンシンの大切さを伝えよう

具体的な取組（行政・関係機関・地域）

- ・健康に関する正しい知識を普及啓発するために、医師や保健師・栄養士等による健康講座を開催します。
- ・定期的ながん検診の必要性について、市広報やホームページなどで普及啓発を行います。
- ・学校や職域等と連携し、がんに関する正しい知識やケンシンの大切さについて学ぶ場を提供します。
- ・商工会議所や企業、全国健康保険協会山口支部と連携し、がん検診や特定健診の受診率向上に向けた周知を行います。
- ・土曜日に複数のがん検診を同時に実施できる総合がん検診の継続実施や、県がおこなう休日・平日夜間がん検診実施医療機関（9月～12月）の周知等、働く世代が受診しやすい体制を整備します。
- ・総合がん検診では、国民健康保険・後期高齢者医療保険・協会けんぽの特定健診との合同実施を継続し、引き続き市民が受けやすい体制を整備します。
- ・託児つきのがん検診等、女性がケンシンを受けやすい体制を整備します。
- ・生活習慣病の早期発見や予防のため、AI（人工知能）を活用した特定健康診査の受診勧奨を行います。

- ・特定保健指導実施率向上に向け、電話や訪問等で該当者への勧奨を確実に実施し、効果的な保健指導に努めます。
- ・市民が健康マイレージ事業、山口県公式ウォーキングアプリやまぐち健幸アプリを活用し、健康管理に取り組むことができるよう、さらに内容の充実や推進を図ります。

＜見直し後の評価指標＞

チェック項目（評価指標）		策定時 (平成 26 年度)	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和 7 年度)
1 健康診査受診率の 向上	60 歳代男性	68.0%	74.6%	80%
	60 歳代女性	46.2%	56.9%	80%
2 特定健康診査受診率の向上		29.0% (5,736 人) (平成 25 年度)	28.9% (5,018 人) (平成 30 年度)	60%
3 特定保健指導実施率の向上		3.5% (平成 25 年度)	11.5% (平成 30 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 (胃エックス) (胃内視鏡)	4% (1,413 人)	3.5% 胃エックス線 (1,001 人) 胃内視鏡 (336 人)	20%
	肺がん検診	5.7% (2,019 人)	2.7% (1,913 人)	20%
	大腸がん検診	6.3% (2,230 人)	3.5% (2,490 人)	20%
	子宮がん検診	24.8% (3,393 人)	14.1% (3,671 人)	40%
	乳がん検診	18.4% (2,327 人)	10.3% (2,055 人)	40%

(5)喫煙

【目標：将来たばこを吸わない若者を育てよう】

子育て中の親世代、若者世代の喫煙率が高いため、子どもへの喫煙防止教育は引き続き実施し、その際大人になって喫煙の誘いを断る方法についても教える必要があります。また、すべての世代に対し、たばこの害や禁煙方法、禁煙外来の利用について等、具体的な情報提供をし、禁煙の促進に努める必要があります。

今後5年間の市民の目標

【妊婦・乳幼児とその保護者】

●子どもをたばこの害から守ろう

【小学生から高校生とその保護者】

●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よう

【20歳代以降の世代】

●たばこを吸わないようにしよう

●周りの人にたばこの害や禁煙の大切さを伝えよう

●禁煙をしよう

具体的な取組（行政・関係機関・地域）

- ・ 妊娠届出時や乳幼児健診の機会に、喫煙者に対し、たばこの害や禁煙方法、禁煙外来等を周知し、禁煙をサポートします。
- ・ 学校で、たばこの害や喫煙の誘いを断る方法を学ぶ教育を継続して実施します。
- ・ 働く世代（特に20～30歳代）に、たばこの害について周知するため、職域と連携して取り組みます。
- ・ 受動喫煙の防止に関する健康増進法の改正を踏まえ、関係機関、団体等と連携し、周知や実施体制の整備に努めます。

＜見直し後の評価指標＞ …追加項目

チェック項目（評価指標）		策定時 （平成 26 年度）	現状値 （令和元年度）	目標値 （令和 7 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%	75.5%	100%
	中学 2 年生	93.1%	93.9%	
	高校 2 年生	96.5%	97.6%	
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%	9.8%	0%
	中学 2 年生	19.1%	6.9%	10%
	高校 2 年生	15.6%	5.3%	5%
3 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%	30.0%	15%
	女性	8.4%	7.6%	2%
4 妊娠中に喫煙している人の割合の 減少	妊娠届出時の妊婦	3.3%	3.4%	0%
5 喫煙している子育て中の親	1 歳 6 か月健診の父親		41.5	30%
	3 歳健診来所者の父親		44.5	30%
6 禁煙したいと思う人の割合の増加	成人	21.7%	26.2%	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%	14.8%	0%
	家庭	10.0%	7.6%	3%
	飲食店	1.6%	1.1%	1%
8 COPD を知っている人の割合の増加	成人	15.6%	18.5%	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・た ばこ対策の実施の登録施 設数	51 施設 （平成 27 年 7 月 23 日現在）	57 施設	70 施設

(6)こころの健康

(6)－1 親のこころ、子のこころ

【目標：安心して子育てができるように応援しよう】

子育て中の親が孤立せず、安心して子育てができるように、妊娠中から機会をとらえ、相談機関や地域の社会資源について、さらに普及・啓発していきます。また、子どもとの具体的ななかかわり等をあらゆる機会をとらえて伝えていく必要があります。

今後5年間の市民の目標

【妊婦・乳幼児から高校生とその保護者】

- 子どもの声に耳を傾けよう
- 言葉で愛情を伝えよう

【子育て中の親世代】

- 自分のこころの状態を知ろう
- 相談できる人や場所をもとう
- 悩みを抱えている人に“気づき”“声かけ”をしよう

具体的な取組（行政・関係機関・地域）

- ・保健センター、子育て世代包括支援センター「子育て応援室まんまるほうふ」、子ども総合支援拠点※を中心として、妊娠期から子育て期の切れ目ない支援を行い、連携を密にして、支援体制の充実を図ります。
- ・産前サポート事業「プレママまんまるサロン」※や「両親学級」を通して、子育てについて学ぶとともに、妊婦やパートナー同士の情報交換、交流の場の提供に努めます。
- ・育児の不安が強く、精神的に不安定な状況にある産婦に対し、保健師や助産師の家庭訪問や臨床心理士によるカウンセリング、産婦人科等で産後のケアを行う「産後ケア事業」※の利用等の施策を充実させ、産後の不安軽減や精神の安定を図ります。
- ・医療機関との連携を密にし、産後のうつ状態等にある産婦を早期に把握し、必要な支援に努めます。
- ・地域において、妊娠期から子育て中の親を温かく見守っていくため、引き続き母子保健推進員等地域のボランティア組織の研修、活動支援を推進していきます。
- ・認定こども園・幼稚園・保育所、学校、地域子育て支援拠点（子育て支援セン

- ター)、子ども総合支援拠点等、子育てに関わる機関と連携し、子育て中の親に対して子どもとの具体的な関わり方等についてわかりやく伝えていきます。
- ・子どもとの関わり方、しつけの仕方に悩む親を対象に、子どもとの関わり方を学び、子育て等の悩みを話し合うことでストレスや不安の軽減につなげるような講座を継続して実施します。

＜見直し後の評価指標＞ …追加項目

チェック項目（評価指標）		策定時 (平成 26 年度)	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和 7 年度)
1 主体的に育児に関わっている父親の割合の増加（父親が回答）	乳児の父親	65.1%	62.5%	70%
	年長児の父親	50.6%	52.5%	
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（父親が回答）	乳児の父親	86.7%	80.6%	90%
	年長児の父親	69.3%	73.8%	
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※「よくある」と回答した人	1歳6か月児の母親	9.8%	1.3%	5%
	3歳児健診の母親	15.4	13.6%	
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	1歳6か月児の母親	4.1	3.5%	0%
	3歳児健診の母親	4.8	5.3%	
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	100.0%	70.0%	100%
	3歳児の母親	83.7%	90.0%	
	年長児の母親	78.8%	85.4%	
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%	90%
	3歳児の母親	86.5%	83.7%	
	年長児の母親	85.7%	85.7%	
7 今後もこの地域で子育てをし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%	94.4%	95%
	3歳児の母親	92.6%	92.2%	
	年長児の母親	93.1%	93.9%	
8 妊娠期から子育て中の親等からの相談件数			2,817 件	増やす

(6)－2 みんなのころ

【目標：お互いに思いやりころの健康を守ろう】

中・高校生では、困ったときに相談できるよう、関係機関が連携し、体制を整える必要があります。

働く世代に対しては、職域と連携し、自分のころ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られる取組が引き続き必要です。

年代別自殺死亡割合が高い60歳代以上に対しては、庁内各課や関係機関による見守り体制を強化する必要があります。

今後5年間の市民の目標

【小学生から高校生とその保護者】

●困った時は、身近な大人に相談しよう

【20～50歳代】

●自分にあったストレス対応方法を見つけよう

【60歳代以上】

●日頃から周りの人とコミュニケーションを取ろう

【すべての世代】

●自分のころの状態を知ろう

●相談できる人や場所をもとう

●悩みを抱えている人に“気づき”“声かけ”しよう

具体的な取組（行政・関係機関・地域）

- ・庁内各課が関わる市民のころの状態を意識し、声をかけ、必要な支援につなげます。
- ・様々な悩みごとに関する相談窓口のリーフレットや、ころの相談窓口を掲載したカードを作成し、学校や関係機関、企業等と連携し配布します。
- ・「睡眠による休養が十分に取れている人」の割合が増加するよう、休養やストレス対応方法についての普及啓発をしていきます。
- ・学校や関係各課と連携し、子どもに対して、命の大切さやSOSの出し方等について具体的に伝えていきます。
- ・自殺を予防する取組として、悩みを抱えている人に早期に気づき、声かけや見守り、必要な支援につなぐ役割のあるゲートキーパーの養成を、関係機関や関係各課と連携を図り積極的に取組みます。

＜見直し後の評価指標＞ 2, 6 …追加項目 7 …目標値の変更

チェック項目（評価指標）			策定時 （平成 26 年度）	現状値 （令和元年度）	目標値 （令和 7 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%	85. 0%	90%
	20 歳代	女性	76. 5%	83. 3%	80%
	30 歳代	男性	87. 5%	71. 4%	90%
	30 歳代	女性	59. 1%	61. 3%	70%
	40 歳代	男性	56. 7%	82. 4%	70%
	40 歳代	女性	75. 0%	64. 1%	80%
	50 歳代	男性	68. 4%	73. 5%	80%
	50 歳代	女性	77. 0%	77. 8%	
2 困った時に相談できる人のいる割合の増加（男性）	中学生		71. 4%	72. 3%	80%
	高校生		68. 9%	67. 5%	
	40 歳代		68. 4%	73. 5%	
	50 歳代		67. 6%	61. 8%	
	60 歳代		78. 0%	78. 0%	
	70 歳代以上		70. 8%	72. 1%	
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%	28. 8%	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	男子	53. 0%	61. 5%	60%
	中学生	女子	47. 8%	49. 7%	60%
	高校生	男子	52. 9%	49. 8%	60%
	高校生	女子	35. 4%	42. 2%	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%	8. 3%	50%
6 睡眠による休養が十分とれている人の割合	40 歳代		72. 2%	50. 7%	70%
	50 歳代		66. 7%	54. 3%	
7 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	1, 075 人	1, 300 人

(7)地域のつながり

【目標：世代を超えて交流を深めよう】

各分野の取組を推進する中で、地域のつながりは健康づくりの土台であることをさらに伝えていく必要があります。

今後5年間の市民の目標

【すべての世代】

- あいさつをしよう
- 声をかけあおう
- 世代を超えて交流を深めよう

具体的な取組（行政・関係機関・地域）

- ・各分野の取組を推進する中で、市民に対し、地域のつながりが健康づくりの土台であるということを伝えていきます。
- ・地域のつながりが深まるよう、お互いにあいさつや声かけを地域で実施していきます。

<見直し後の評価指標>

チェック項目（評価指標）		策定時 （平成26年度）	現状値 （令和元年度）	目標値 （令和7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%	23.6%	40%
	乳児の保護者	25.3%	27.8%	
	年長児の保護者	35.0%	33.8%	50%
	成人	32.8%	27.1%	
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%	83.6%	90%
	乳児の保護者	85.5%	75.0%	
	年長児の保護者	83.3%	76.3%	
	成人	78.5%	70.6%	
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%	20.1%	10%
	成人 女性	20.1%	24.8%	

2 ライフステージに応じた今後5年間の取組ポイント

家庭、地域、学校、職域、行政と連携を図りながら、ライフステージに応じた課題への取組の充実を図ります。（別紙2）

妊婦・乳幼児

乳幼児期は、これからの健康づくりを見据えた上で、とても重要な時期となります。

妊娠中から家族そろって生活習慣を見直し、親になった後、乳児期からの規則正しい生活習慣につなげることが大切です。各機関はあらゆる機会を通して、妊婦や乳幼児、保護者に健康的な生活習慣の大切さを伝え、ケンシンの受診や喫煙、運動習慣等、親自身の健康づくりの実践にむけての声かけをしていきましょう。

また、子どもの豊かな心を育み、保護者が愛情いっぱい育児をするためには、周囲が温かく見守り、支援することが必要です。親子が孤立しないように、あらゆる関係機関が連携し、温かく見守りを継続していきます。

小学生・中学生

この時期は、生活習慣の基礎が定着する時期です。自分の身体に関心を持ち、健康の大切さを学ぶと共に、現在も行っている、食生活や運動習慣等の、健康的な生活習慣を身につける取組を、今後も、家庭や学校、PTA、地域、職域、行政等が連携して行っていきます。

また、喫煙等の課題の解決にむけて、小中学生の頃から、正しい知識を伝えること、悩みがあるときは周りの大人に話をすること等を、学校や地域の関係機関が連携して伝えていきます。

高校生

この時期は、心身ともに子どもから大人に向かって発達する時期であり、大学等への進学や就職により、卒業後の環境の変化を見据え、自分自身が健康的な生活習慣を実践できる力を身につけることが大切です。

また、勉強や友人関係等、心の悩みを感じやすく、自己肯定感が低くなる時期でもあります。家庭や学校など、周りの大人が、日々の変化に気づき、声をかけられるように取り組んでいきます。

20～30歳代

この時期は、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な世代と考えられますが、生活習慣病の予防や、子どもの健やかな成長を見据えると、ライフステージを通じて、とても大切な時期と言えます。

食生活や運動習慣、喫煙等、気になるこの時期に、自分の身体に関心をもち、健康的な生活習慣を送れるよう、家庭、地域、学校、職域、行政等が一体となり、健康的な生活習慣の学びなおしの機会を提供していきます。

40～50歳代

身体機能の低下が徐々に始まり、生活習慣病やストレスが増加し、健康が気になり始める時期です。しかし、仕事や家庭での役割が大きくなり、健康については後回しになりがちです。運動やケンシン、食生活、心の問題など様々な課題を抱えるこの世代に対しては、職域からのアプローチが重要です。元気な高齢期を迎えるために、今後、学校や地域、行政、医療機関、職域が連携を図り、課題解決にむけて取組の一層の強化が必要です。

60歳代以上

退職等により時間的な余裕ができ、健康意識が高まり、食生活や運動習慣が改善される人が増えてきます。しかし、身体機能の低下や疾病、親しい人の喪失体験など、これまでの環境の変化が大きい時期でもあります。

高齢期になっても、自分らしい自立した生活を過ごすために、日常生活の機能を維持する健康づくりや介護予防が大切で、ふれあいいきいきサロンなど集いの場を活用した啓発と、地域の中でお互いに声をかけあう地域づくりが大切です。

また、この世代には、これまでに培った豊かな経験や知恵を次世代へ伝える重要な役割があります。地域や行政が連携し、健康づくりについて次世代への伝承ができるように支援します。

		妊婦・乳幼児とその保護者	小・中学生とその保護者	高校生とその保護者	20～30歳代	40～50歳代	60歳以上
目指す姿	世代ごと	愛情いっぱい 基本的な生活習慣の基礎を身につけよう	自分を大切に 基本的な生活習慣を学び実践しよう	自分も友人も家族も大切に 自立に向けた健康的な生活を送る力を身につけよう	楽しい人生のために 健康に関して実践力を身につけよう (早く気づいて20歳代)	お互いを大切に 体と心の状態をチェックし、健康的な生活を習慣づけよう (まだまだ間に合う40、50歳代)	家族・仲間、地域と共に 健康習慣を維持し、次世代へ生活習慣の基礎を伝えよう
		“早寝早起き朝ごはん”を身につけよう		朝ごはんを食べることを実践しよう	主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう		
食べよう部会	栄養・食育	【朝食摂取率】 小・中学校でやや減少 8割程度		【朝食摂取率】全世代の中で男性は20歳代男性、女性 は30歳代が最も低い。 			
	歯と口の健康	“食”に関心をもち、家族で食事を楽しもう	家族や仲間と共食し、食事の楽しみや大切さを親から子へと伝えよう		家族や仲間と一緒に食事を楽しもう 【共食】 ほぼすべての世代で減少 特に、30歳代男性が大幅に減少		
動こう部会	身体活動・運動	歯科検診を定期的に受け、虫歯にならないための生活習慣を身につけよう 妊婦の歯科検診受診率が減少 (47.0%が34.7%に減少)		歯と口の健康に関心をもち、歯科検診を定期的に受けよう 【歯科検診受診率】20歳代男女、30～40歳代男性で減少 歯科検診を受けている人 約半数のみで 横ばい			
	健康管理	家族や友人と楽しく体を動かそう 		生活の中で意識して体を動かそう 1日30分、軽く汗をかく運動を、週に2回は取り入れよう 			
守ろう部会		日頃の健康管理	自分の体を知り、健康について関心をもちよう		自分の健康に関心をもち、健診を受けよう		定期的にケンシンを受けて、生活を改善しよう 家族や友人にケンシンの大切さを伝えよう
	喫煙	子どもをたばこの害から守ろう 乳幼児期の親の喫煙率が高い 父親:4～5割、母親:約1割	たばこの害について学び、喫煙の誘いを断わる方法を身につけよう たばこの害を知っている小学生 やや減少 将来たばこを吸いたいと思う小学生 1割程度いる		たばこを吸わないようにしよう	禁煙をしよう 周りの人にタバコの害や禁煙の大切さを伝えよう 	
楽しもう部会	こころの健康	子どもの声に耳を傾けよう 		言葉で愛情を伝えよう	自分にあったストレス対応方法を見つけよう		日頃から周りの人とコミュニケーションをとろう
		困った時は身近な大人に相談しよう		【自分なりのストレス解消方法を持っている人】 20～30歳代男性、40歳代女性は減少 全世代で30～40歳代女性が低く 6割			
		自分の心の状態を知ろう		相談できる人や場所をもとう	悩みを抱えている人に“気づき”“声かけ”をしよう		
		【困った時の相談場所を知っている母親】 乳児の母親は減少 【主体的に育児に関わっていると思う父親】 乳児の父親で減少	【感情的に叩く、怒鳴ると答えた母親の割合】 乳幼児の親で年齢が上がるにつれ、増加 3歳児の親「叩く」1割弱「怒鳴る」3割		【睡眠による休養が十分に取れている人】 40～40歳代で減少し、約5割		【防府市の自殺者】 60歳以上の高齢世代が半数を占める
				相談できる窓口を知っている人は約3割以下			
つながり		あいさつをしよう		声をかけあおう		世代を超えて交流しよう	