

やまぐち健康マイレージ事業  
**幸せます！みんなで健やかチャレンジ**

ケンシン受診と健康づくりにチャレンジし、健康ポイントを貯めたら、健康とお得を手に入れることができます！

★レッツ チャレンジ！★

を参考に健康づくりを実践すると、健康ポイントが貯まるよ！  
 カードの申請、引き換えは保健センターへ！



健康やまぐちサポートステーション

検索

「幸せます！みんなで健やかチャレンジ」は山口県との協働事業です。

協力店で「やまぐち健康づくり応援カード」を提示するとさまざまなサービスと特典が受けられます。

協力店やサービス内容は、ホームページでもご覧になれます。



詳しくはこちら！  
 申請用のチャレンジシートは  
 こちらからダウンロードできます。

市民一人ひとりが、健康づくりを継続的に取り組んでいけるよう「健やかほうふ21計画(第二次)」を策定しています。

＜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」**

＜各分野の目標＞

**(1) 栄養・食育**

- 目標 ①栄養バランスに気をつけよう
- 目標 ②食への感謝を次の世代へつなげよう

**(2) 歯と口の健康**

- 目標 歯の検診を定期的に受けよう

**(3) 身体活動・運動**

- 目標 いつでもどこでも体を動かそう

**(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

**(5) 喫煙**

- 目標 将来たばこを吸わない若者を育てよう

**(6) こころの健康**

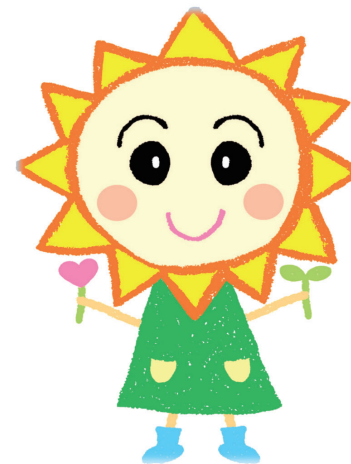
- 目標 ①安心して子育てができるように  
 応援しよう
- 目標 ②お互いに思いやりこころの健康を守ろう

（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

みんなでつながり思いやる  
 健やかなまちほうふ

それぞれの夢や目標の  
 達成のため

あなたに伝えたい！  
**自分流健康づくり6つのススメ**



防府市健康づくりキャラクター

すこやかにこサン

～健康寿命をのばそう～  
 若いうちから「健康づくり」に取り組む  
 きっかけに！

健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会 作成

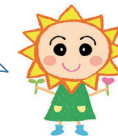
令和5年度

問い合わせ先：防府市保健センター  
 ＜平日＞8：15～17：00  
 TEL(0835) 24-2161  
 FAX(0835) 25-4963



# あなたに伝えたい！自分流健康づくり6つのススメ

吹き出しの中は、防府市の現状です！  
～令和元年度健やかほうふ21計画(第二次)  
中間評価のためのアンケートより～



## 栄養・食育

### 主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べている人の割合は、特に20～40歳代が、他の世代と比べて低くなっています。



からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。

### ★レッツ チャレンジ！★

【簡単野菜レシピ】  
簡単に作れる  
野菜料理を紹介！

- 1日3食食べよう！
- いつもの食事に副菜（野菜料理）を一品追加しよう！
- 外食・惣菜でも意識して野菜を選ぼう！



## 歯と口の健康

### 歯科検診を定期的を受けよう

過去1年間に歯科検診を受診した人の割合は、特に20～30歳代が3～4割と、他の世代と比べて低くなっています。



歯石がたまると、歯周病になり、悪化すると歯が抜けてしまいます。生活習慣病のリスクも上がります。

### ★レッツ チャレンジ！★

【防府歯科医師会】  
無料歯科検診について掲載！

- 無料歯科検診の機会を活用しよう！  
<6月4～10日、11月8～14日>
- かかりつけ医を決めて、定期的な検診をして歯石の除去等のメンテナンスをしよう！



## 身体活動・運動

### 生活の中で意識して体を動かそう

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人が、30～40歳代の女性では、15～20人に1人しかいません。



ふだんから身体を動かすことで、生活習慣病、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

### ★レッツ チャレンジ！★

【やまぐち健幸アプリ】  
歩数計としても使えます！

- 毎日プラス10分、今より体を動かそう。  
ちなみに… プラス10分⇒歩数1000歩
- 階段を使おう！
- 駐車場では遠くに停めよう！
- 親子で体を使って遊ぼう！



## 日頃の健康管理

### 自分の健康に関心を持ちケンシンを受けよう

市民の約半数の人が、がん検診を受けていません。



症状が出る前のがんである「早期がん」を発見し、早期治療することで9割が治ると言われています。

### ★レッツ チャレンジ！★

- 20歳になったら子宮頸がん検診、40歳になったら5つのがん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮頸部）を受けよう！
- 家族や友人にも、ケンシンの大切さを伝え、一緒にケンシンを受けよう！

【幸せますケンシン】  
がん検診についての  
情報はこちらから！



## 喫煙

### 周りの人に タバコの害や禁煙の大切さを伝えよう

タバコを吸っている人の割合は、20～30歳代男性が4～5割と、他の世代と比べて高くなっています。



喫煙により、喫煙者とその周辺の大変な人も、がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等の病気のリスクが高くなります。

親の喫煙率が高いと、子どもの将来の喫煙率も上がります。

### ★レッツ チャレンジ！★

【政府インターネットテレビ】  
「たばこの煙の恐ろしさ」  
動画配信中！

- 禁煙外来の受診や、周りの協力を得ながら禁煙に取り組みましょう！
- 子どもにタバコを吸う姿を見せないようにしましょう！



## こころの健康

### 自分に合った ストレス対応方法を見つけよう

自分なりのストレス解消方法を持っている人の割合は、30～40歳代女性が他の世代と比べて低くなっています。



「自分のできる範囲で自分の面倒を見ること」  
＝セルフケア  
セルフケアは、早めに実践すると、さらに効果UP！

### ★レッツ チャレンジ！★

【悩みごと相談窓口一覧】  
悩みを抱え込まずに！

- 体を動かす、今の気持ちを書いてみる、腹式呼吸をくりかえす、ゆっくり湯船につかる など
- 相談できる人や場所を持とう！



みんなに伝えていこう！