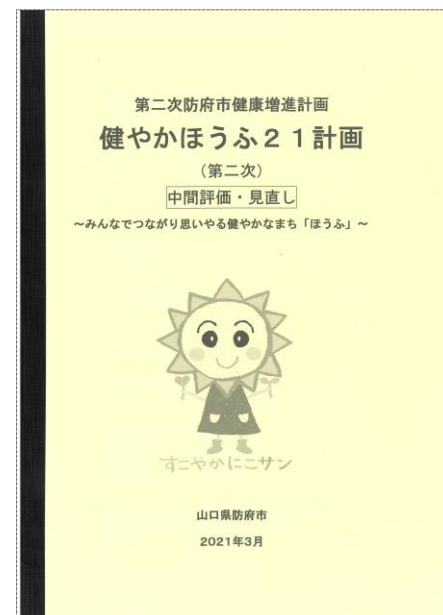


★ 防府市健康増進計画 健やかほうふ21計画(第二次) ★

今後の計画推進について



令和6年7月4日(木)
防府市健康増進課
(保健センター)

健やかほうふ21計画（第二次）とは

- ・ 防府市における総合的な健康づくりの指針
- ・ 以下の内容を一体的に取り組むために策定。

健康増進計画 ： 健康寿命を延伸

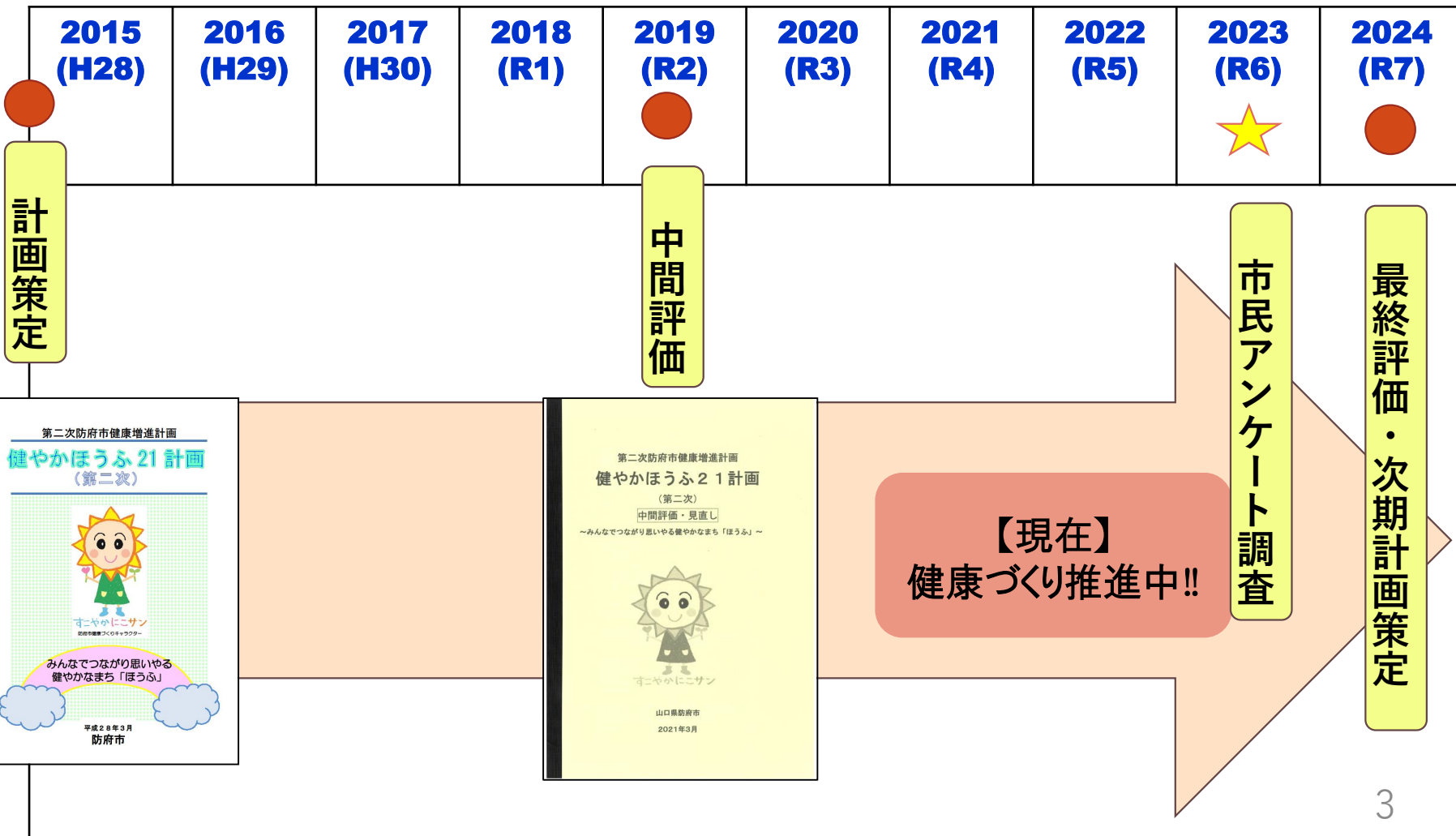
食育推進計画 ： 食育を推進

健やか親子21 ： 健やかな親子を育む



第二次計画推進のスケジュール (2015～2024)

国や山口県の動向・防府市の現状や課題をふまえ…



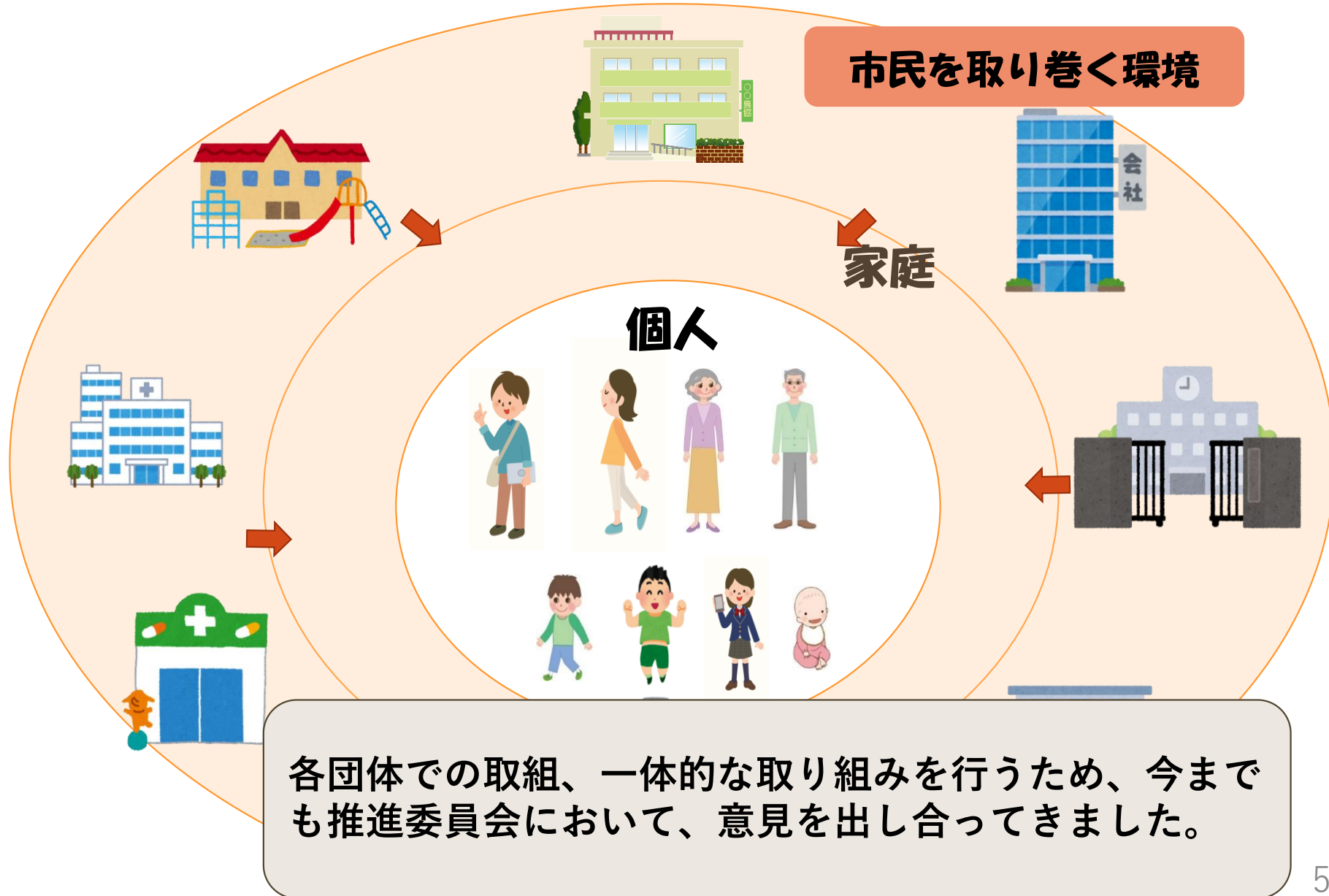
健やかほうふ21計画（第二次）とは

★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こと

★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



防府市における総合的な健康づくり イメージ図



第2回 健康づくり推進のつどい「健やか★つながる★にこにこ健康フェスタ」

～みんなで楽しく“食”と“健康”を学ぼう～

日時：令和5年8月20日（日）

場所：JA山口県防府とくち統括本部 3階大ホール



ターゲットは30～40歳代

◆目的◆ 参加した親子が…

- 欠食を無くし、主食・主菜・副菜がそろった食事の大切さを知ることができる
- 家族で健康づくりに取り組むことができる

◆周知◆

- ①市広報、ホームページ、FMわっしょい
- ②市内小学校、認定こども園、幼稚園、
保育所を通じてチラシ配布
- ③小児科でのチラシ設置 など

◆工夫点◆

- ①夏休み中の日曜日に開催
- ②申込方法をQRコードを用いてネットから
- ③子どもだけでなく家族が一緒に楽しめる
内容の企画
- ④おみやげ多数

◆参加者◆
49組157人



にこにこ☆健康講演会

「三色そろえて元気なからだ★

まほうのことばでフケンコーをやっつけよう！」



講師：山口県立大学看護栄養学部栄養学科 准教授 加藤元士
食育プログラム開発チーム 食育戦隊ゴハンジャー 学生メンバー



朝食摂取の大切さを講演

朝ごはんの大切さ
を改めて学べた



食育戦隊ゴハンジャーによる講演



三色の大切さ
を知りました

子どもでも理解できる
内容で、子どもと一緒に
学べて良かった！





にこにこ★健康コーナー会場図

12:50~13:40



防府医師会

「お医者さん☆
看護師さん体験コーナー」
～白衣を着たり、
心臓の音を聞いてみよう～



防府歯科医師会

「みんなで！キラキラ☆
きれいな歯を保とう！」
～お口と歯の健康相談実施中！
～



防府薬剤師会

「おくすり、のめちよる？」
～のませかたのコツおしえます～



山口県防府保健所

「にこにこベジタブル」
～オリジナル缶バッジを作ろう
風船や野菜の配布も！～

太陽がんクイズコーナー

クイズラリーに参加しよう♪
大腸がんクイズに答えて
参加賞をもらおう！

クイズの答え・
参加賞引き換え
はこちら！

ステージ

シート



☆お願い☆
シートに上がるときは、
くつをぬいでね。



防府市スポーツ推進委員 連絡協議会

「リズムに合わせて
親子でJUMP」
～Let's集中足の裏～



JA山口県 防府とくづ統括本部

「うまい！夏野菜くじ」
～旬の野菜を
おいしく食べよう～



防府市食生活改善推進協議会

「元気のもと朝ごはん」
～おはしゲームと
朝ごはんチェックをしよう！～



防府市リハビリテーション 専門職協議会

「みんな集まれ、新聞ゲーム」
～ゲームを通して
楽しく身体を動かそう～



出口

受付

EV

トイレ

A

防府市保健センター

「みんなの健康チェック」
～がんについて知ろう！
肌年齢・骨密度測定を実施中！～



明治安田生命保険相互会社

「健活ブース」
～野菜は十分に摂れているかな？
“ベジチェック”をしてみよう～



幸せます！健やか階段ステッカー



防府看護専門学校
(防府医師会内)



防府保健所



玉祖幼稚園



防府商工会議所



【設置していただきました】

- ・ J A 山口県ほうふとくち統括本部
- ・ 山陽建設工業株式会社
- ・ ゆめタウン防府店
- ・ 幼稚園、保育園
- ・ 看護学校
- ・ タクシー会社
- ・ 村田株式会社
- ・ ソルトアリーナ防府
- ・ 小学校
- ・ 英会話スクール

健康づくり リーフレット

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
すにやかにこサン

～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

多くの市民にポイント
を広めましょう



健やかほうふ21計画（第二次）

冊子P 4

みんなでつながり思いやる健やかなまち
「ほうふ」

（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

（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

（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

（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

健康づくりの土台

(1) 栄養

おいしいバランスのススメ☆

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ることです。

★レッツ チャレンジ! ★

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

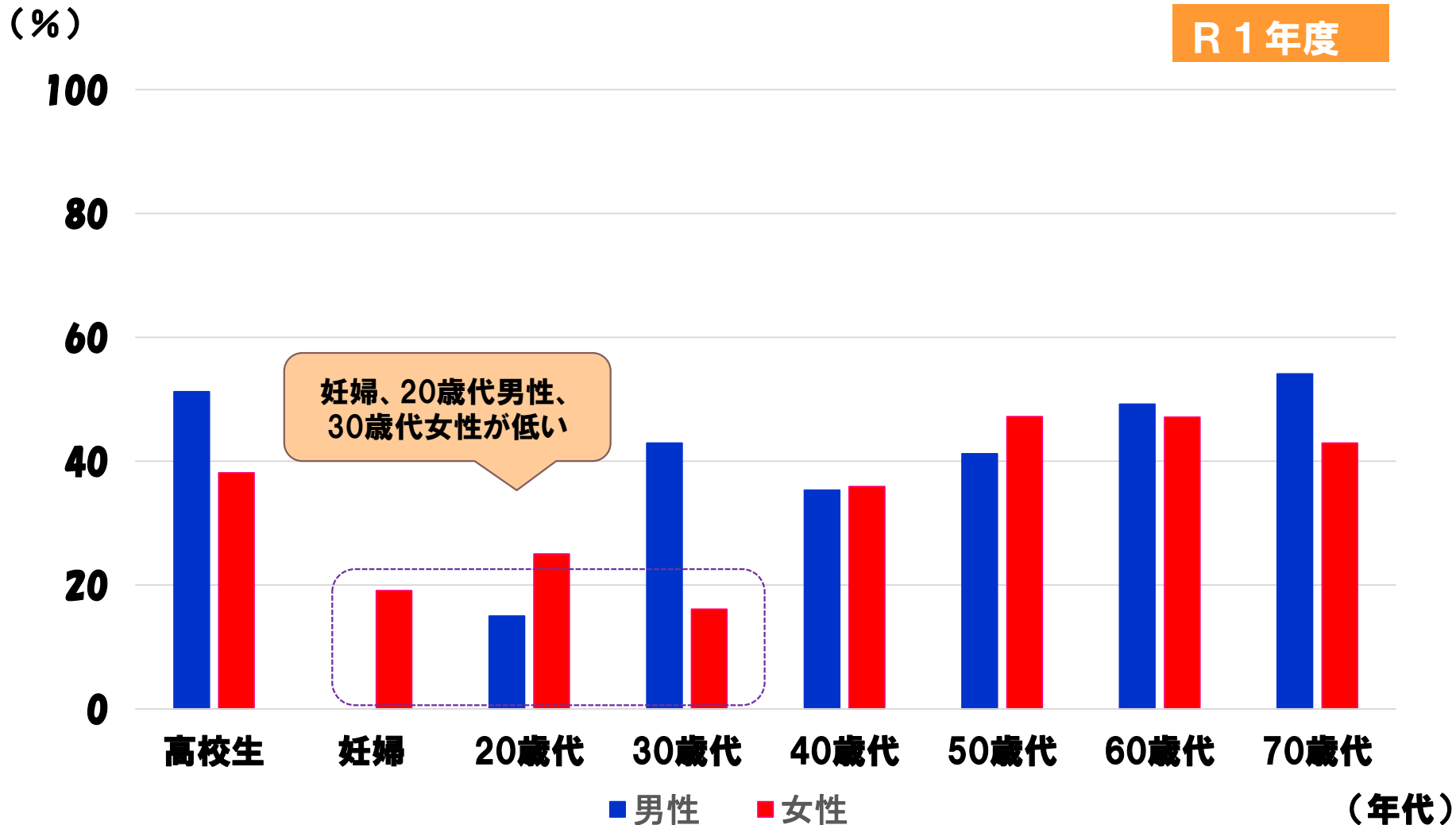
【簡単野菜レシピ】
簡単に作れる
野菜料理を紹介！



課題となる防府市の現状

各分野で何を普及するのか

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



(2) 歯と口の健康

歯と口の健康

歯科検診を定期的に受けよう

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。

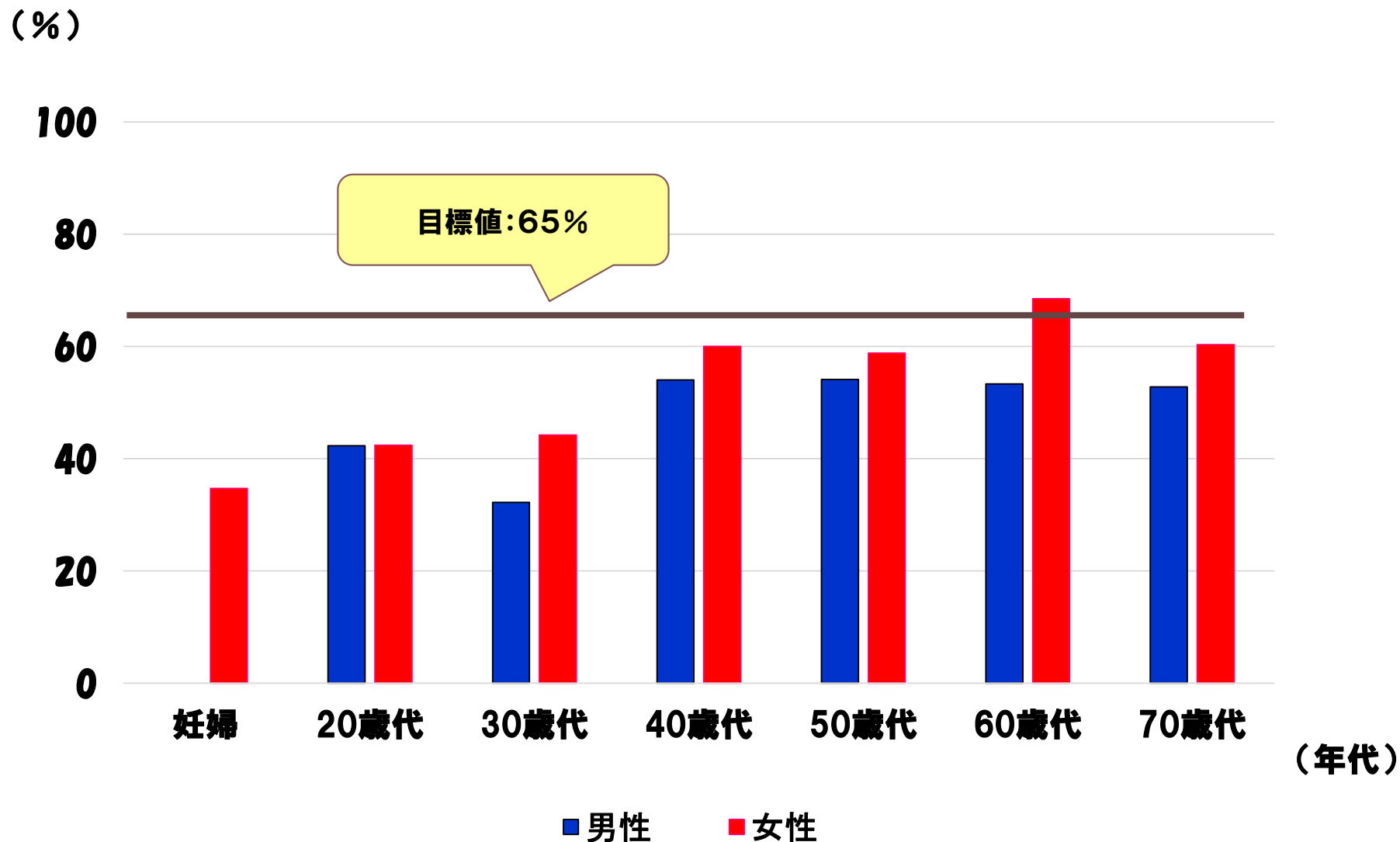
★レッツ チャレンジ!★

- 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！

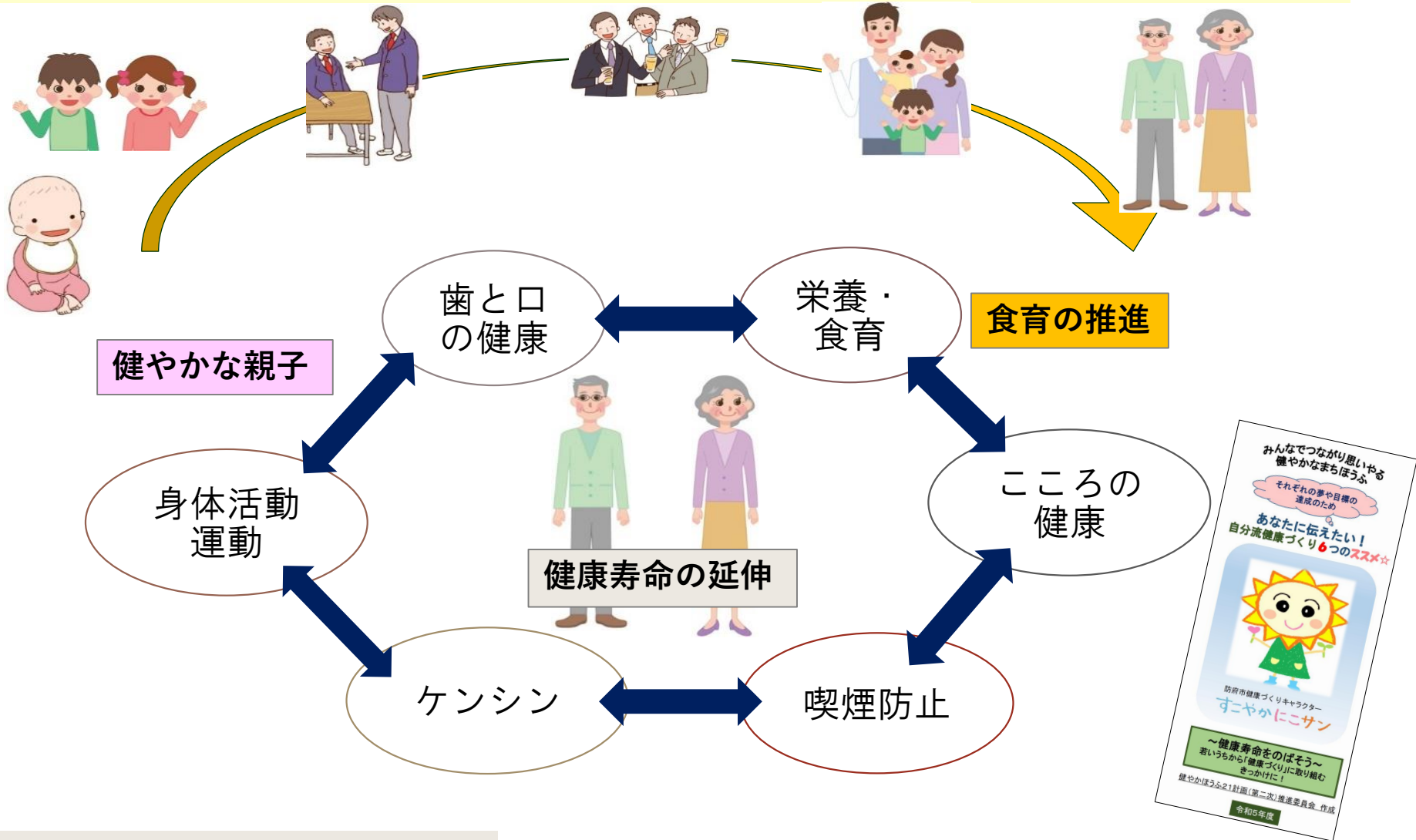
【防府歯科医師会】
無料歯科検診について掲載！



一年間に歯科検診を受けた人の割合



子どもから高齢者まで すべての市民の健康のために



～地域のつながり～

すべての世代に伝えていこう、取り組んでいこう！



計画推進のため 推進委員さんの取組・思い（一部抜粋）



歯科医師会のホームページを用い、市民の健康づくりの意識向上となるよう内容を充実させたい。リーフレットの内容などを団体内、そしてご家族へ伝えて共有し、更には患者さんの意識の向上へつなげていきたい。

老人クラブは健康寿命の延伸に関わる社会資源として国が位置づけているため、次期第三次の計画に向けて対応していきたい。

職場において、皆の健康意識を高めるため、階段ステッカーを貼ったり、リーフレットを休憩室に掲示したり、配布したりした。

推進委員会や部会で他団体と意見交換ができ、皆さんの思いや取り組みを知ることができて良かった。所属団体でしっかり共有して地域での健康づくりを継続していきたい。



計画推進のため 推進委員さんの取組・思い（一部抜粋）

まずは自分の健康を第一に考え、そして家族や地域の方に伝えられるよう活動していきたい。地域の料理教室を通じ、交流を通じて心豊かに、身体も元気になってもらえるように活動したい。

地域の子育て世代の親子が心身ともに健康に過ごせるように、地域でのサークル活動や、働きかけを行っている。今後も家庭と行政との橋渡しをしっかりと行いたい。

子ども達が健康について主体的に考えて行動することを常に意識しながら学校の保健活動に取り組んできた。これからも継続したい！

専門職として、市民の健康づくり推進のつどい等に参加させていただき、有難く思う。運動面において、日々の活動が健康につながるという意識を共有し、専門職として防府市民の健康に貢献していきたい。