

令和8年度第1回 健やかほうふ21計画推進委員会

健やかほうふ21計画(第3次)
の内容について



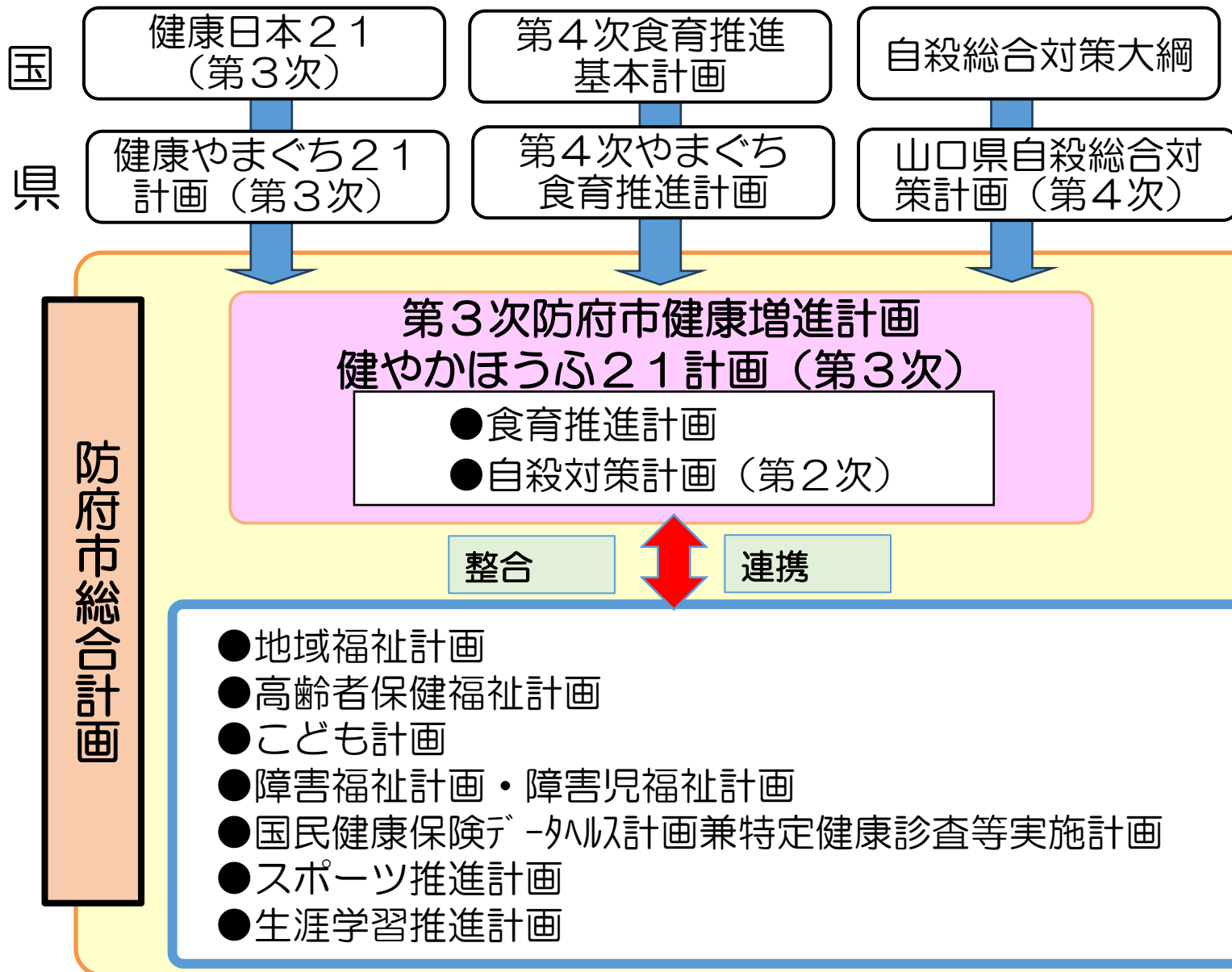
令和8年7月23日(木)

防府市健やか防府21計画(第3次)

～防府市食育推進計画・防府市自殺対策計画（第2次）～



計画の位置付け



基本理念

誰一人取り残さない
健やかで心豊かに生活できるまち「ほうふ」

目標

健康寿命の延伸



基本理念
誰一人取り残さない
健やかで心豊かに生活できるまち「ほうふ」

基本目標：【健康寿命の延伸】

【個人の行動と健康状態の改善】

(1) 栄養・食生活

(2) 歯と口の健康

(3) 身体活動・運動

(4) 喫煙

(5) 飲酒

(6) 休養・睡眠・こころの健康

(7) ケンシン

(8) 自然に健康になれる環境づくり・
社会のつながり

【社会環境の質の向上】

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】

こどもの時（胎児期）からの生活習慣や環境が高齢期の健康に大きく影響するため、途切れのない支援が必要

防府市の現状



防府市の平均寿命・健康寿命

男性

平均寿命	健康寿命
81.2歳	80.02歳

女性

平均寿命	健康寿命
87.1歳	84.11歳

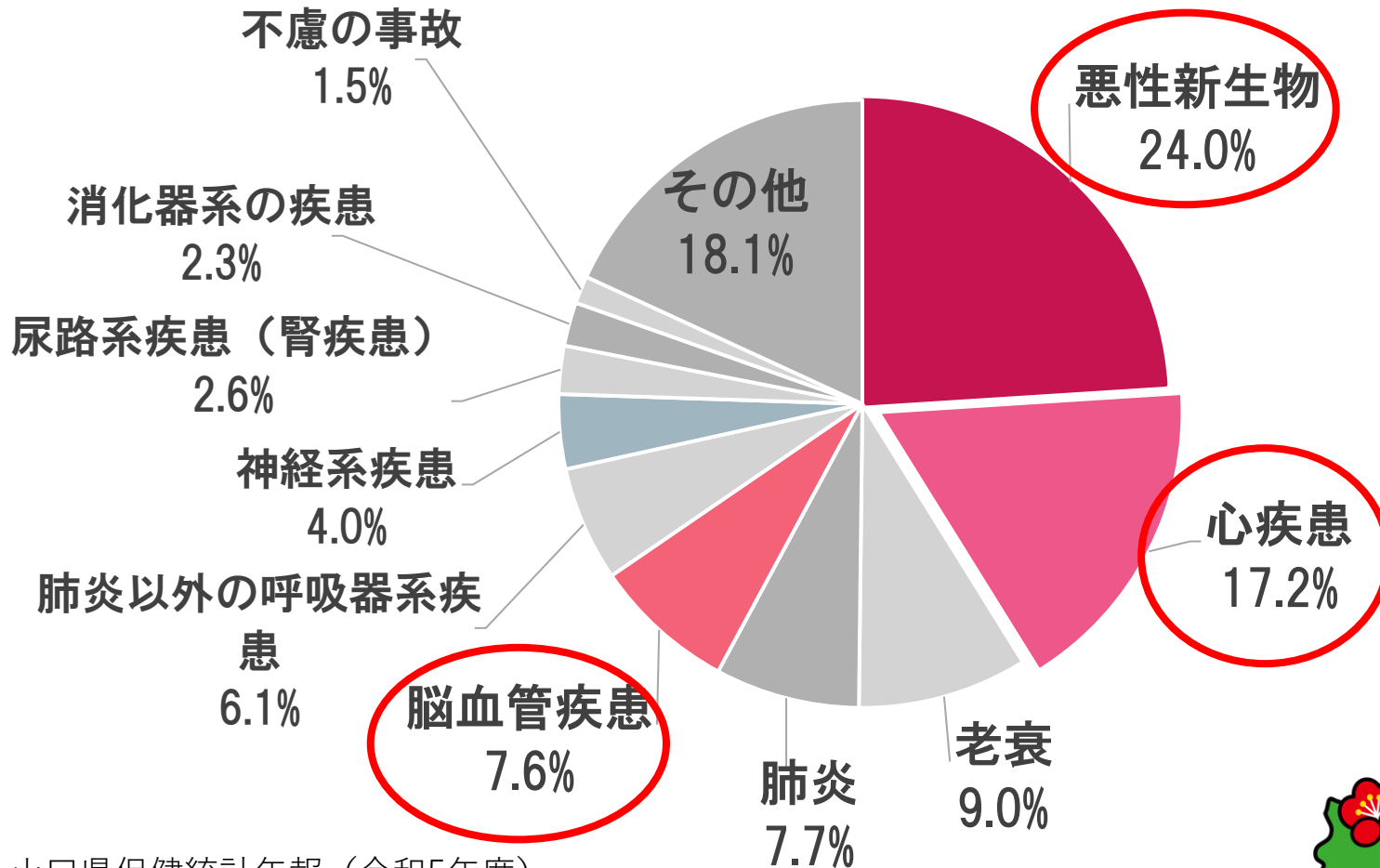
平均寿命と健康寿命の差

男性	女性
1. 18年	2. 99年

この差を縮めることが重要



死因別死亡割合

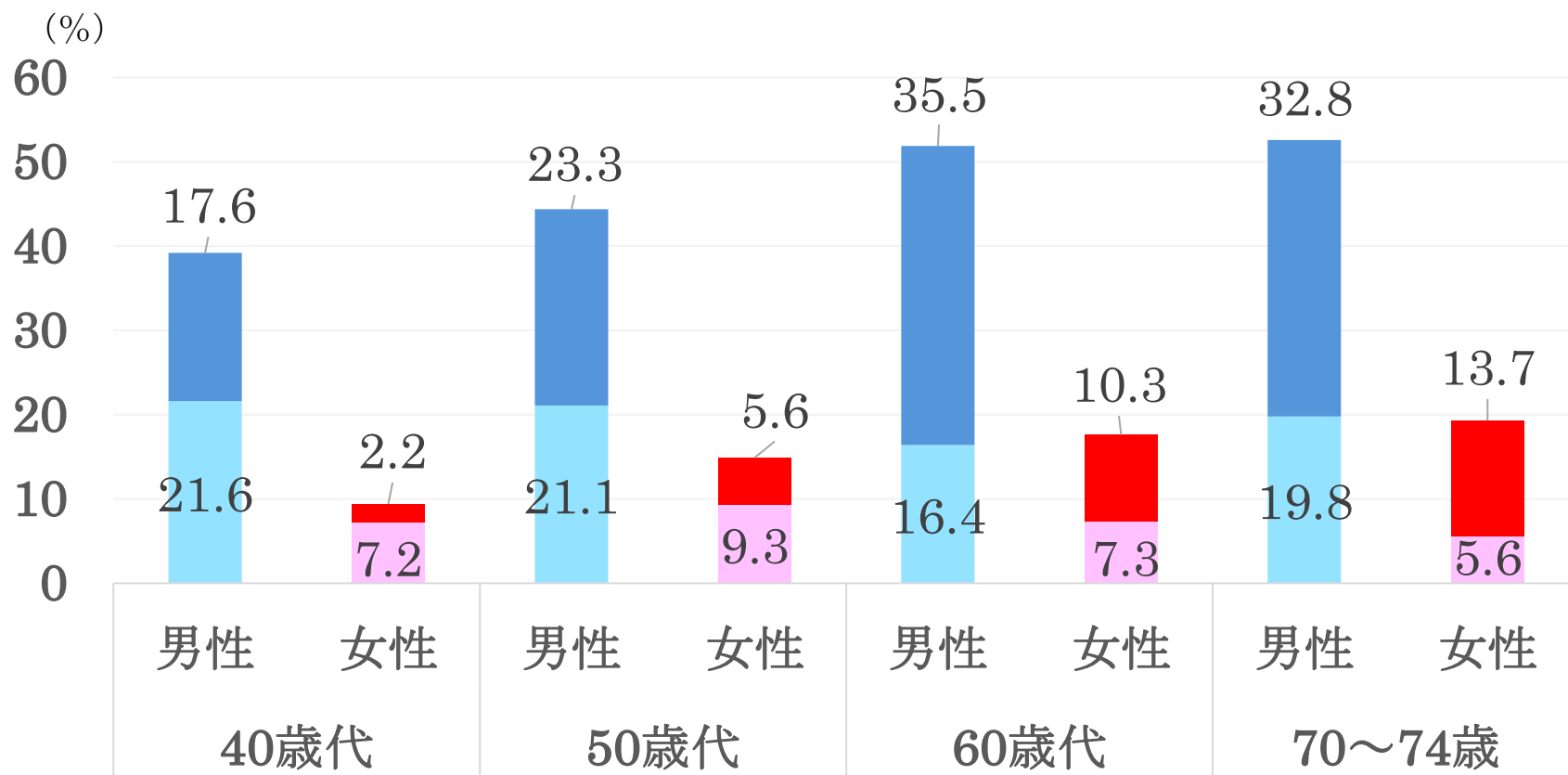


山口県保健統計年報（令和5年度）

3大生活習慣病が **約半数！！**



メタボ該当者・予備軍の割合



国保データベースシステムR5

40、50歳代の男性ですでに**約4割！**



各分野の目標と取組(抜粋)

基本理念
誰一人取り残さない
健やかで心豊かに生活できるまち「ほうふ」
基本目標：【健康寿命の延伸】

市の取組

地域の取組

個人の取組

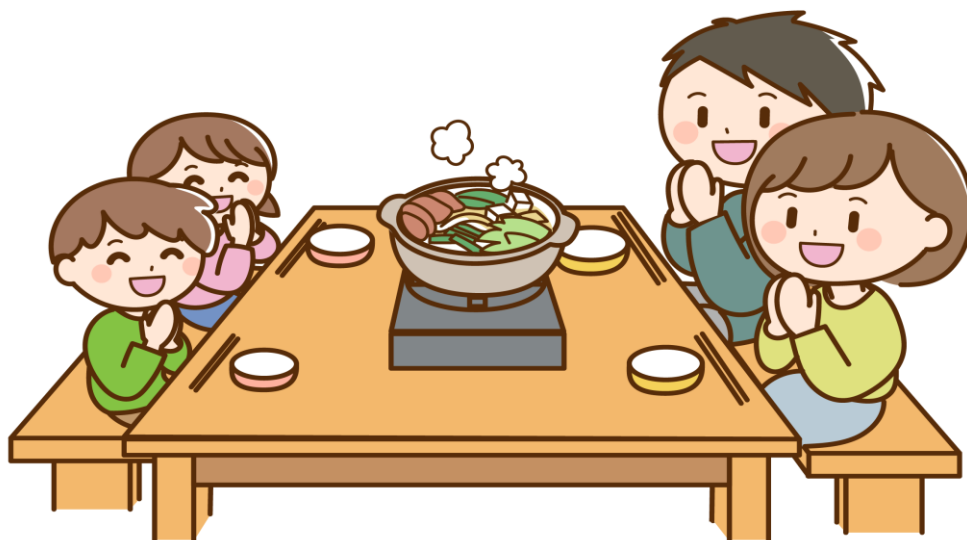
(8) 社会のつながり

【社会環境の質の向上】

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】

(1) 「栄養・食生活」

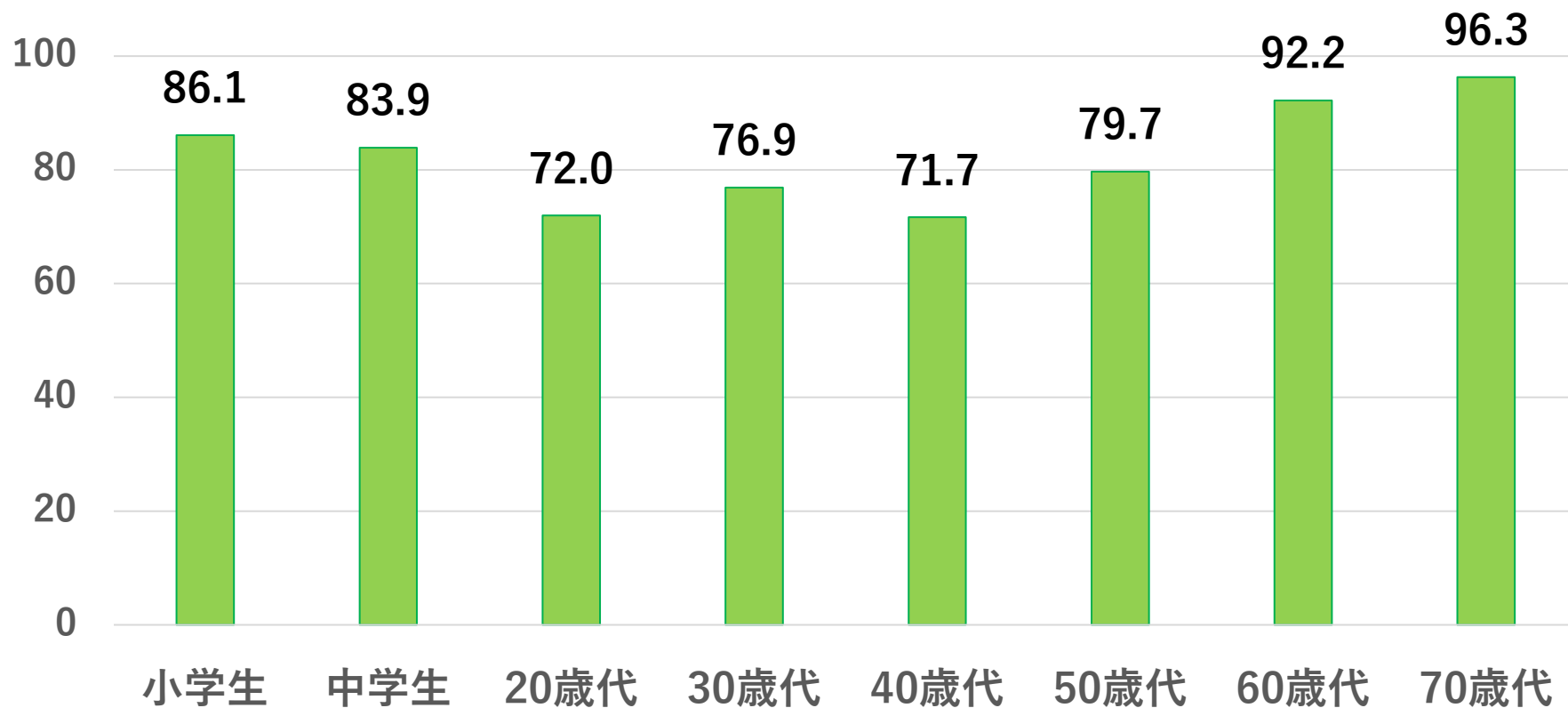
目標：①健康を意識した食事をとろう
②次世代につながる食育に取り組もう



(1) 栄養・食生活 ①

(%)

毎日、朝食を食べていますか

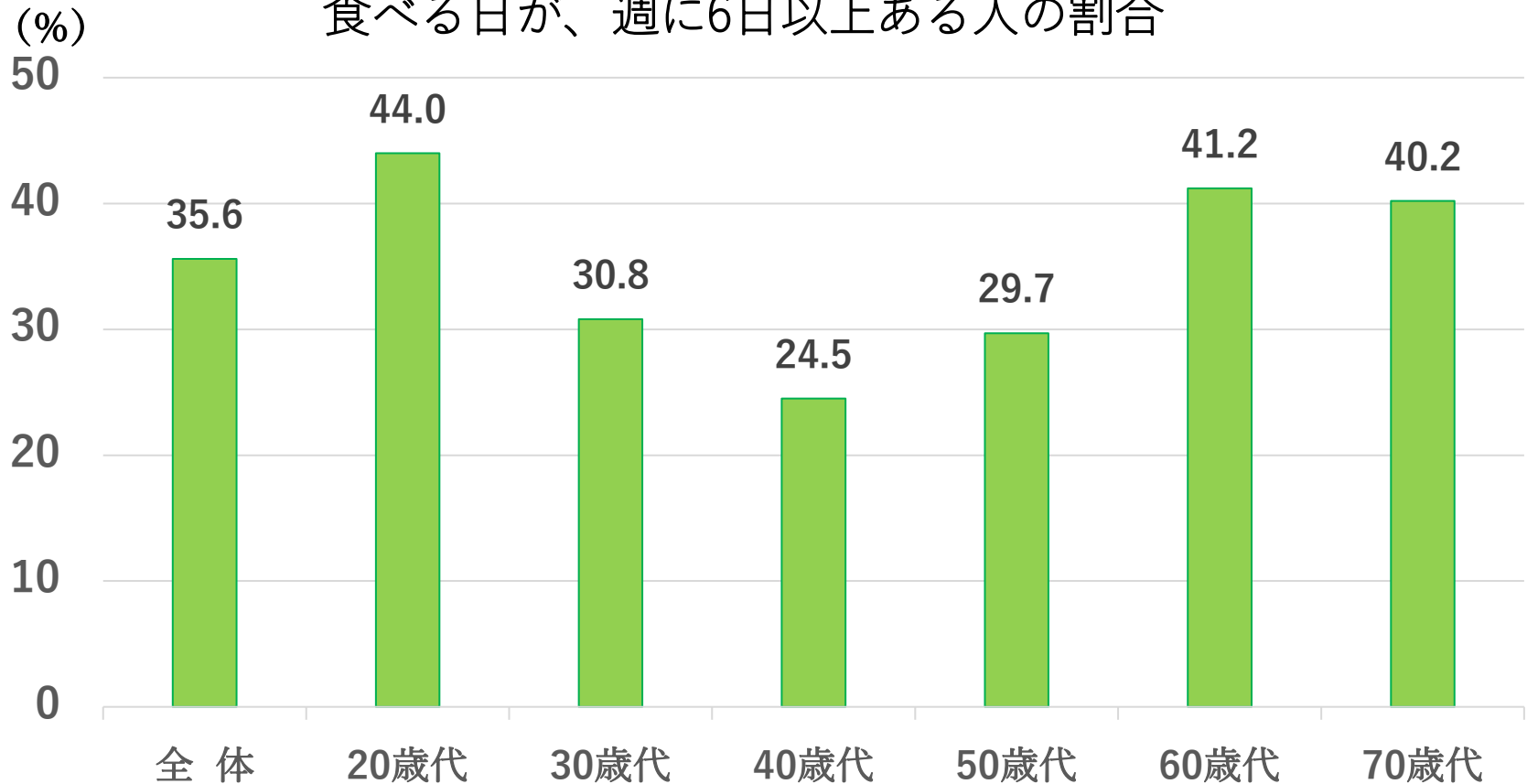


特に働き盛り世代の朝食の欠食率が高い。
こどもの頃から生活習慣の確立が必要！



(1) 栄養・食生活 ②

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



地域や職場、団体などで食や健康に関する
学習や体験の機会の提供



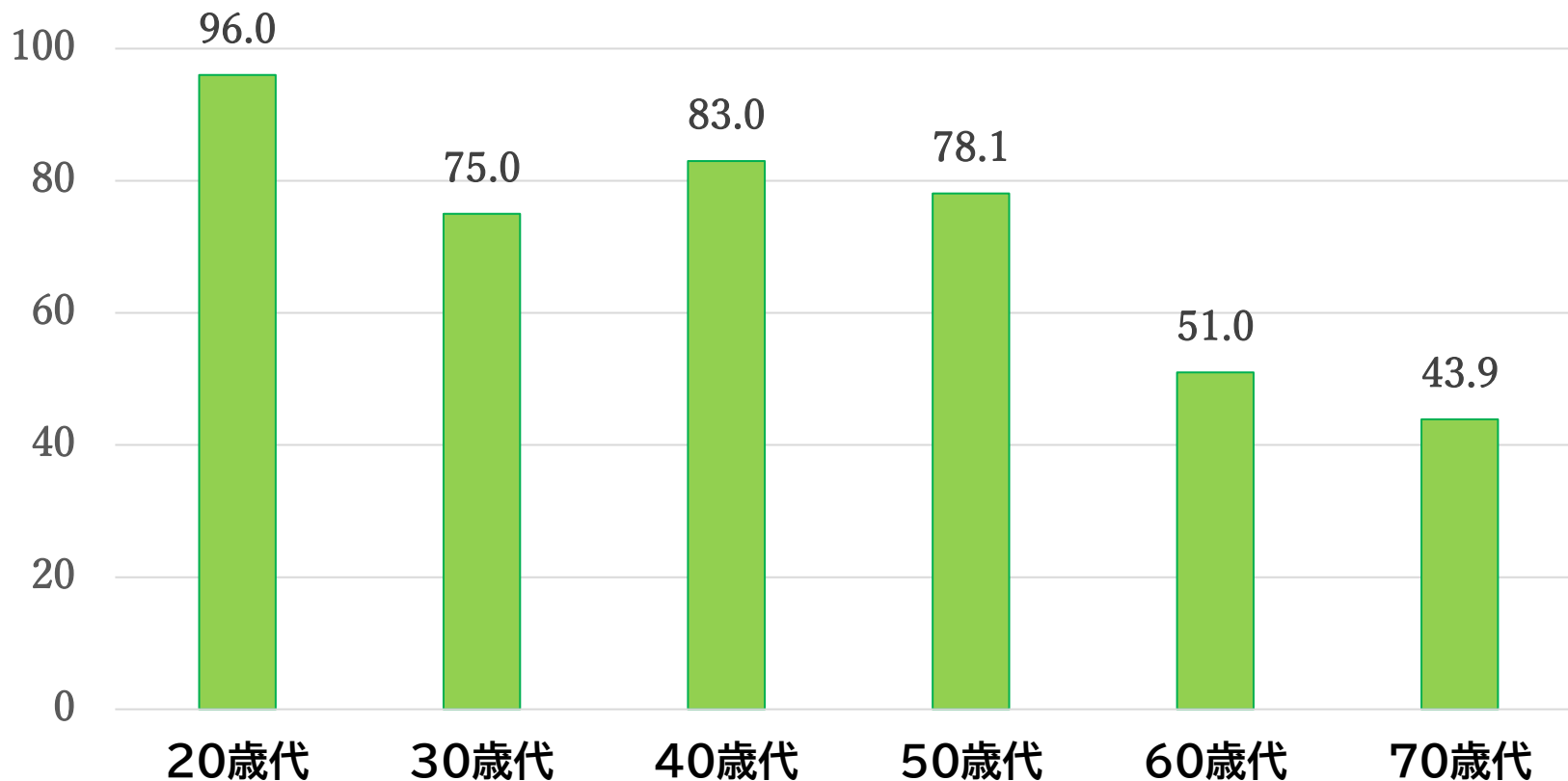
(2) 「歯と口の健康」

**目標：よくかんで食べ、
お口の健康を守ろう**



(2) 歯と口の健康 ①

(%) 食事のとき、何でも噛めると答えた人の割合



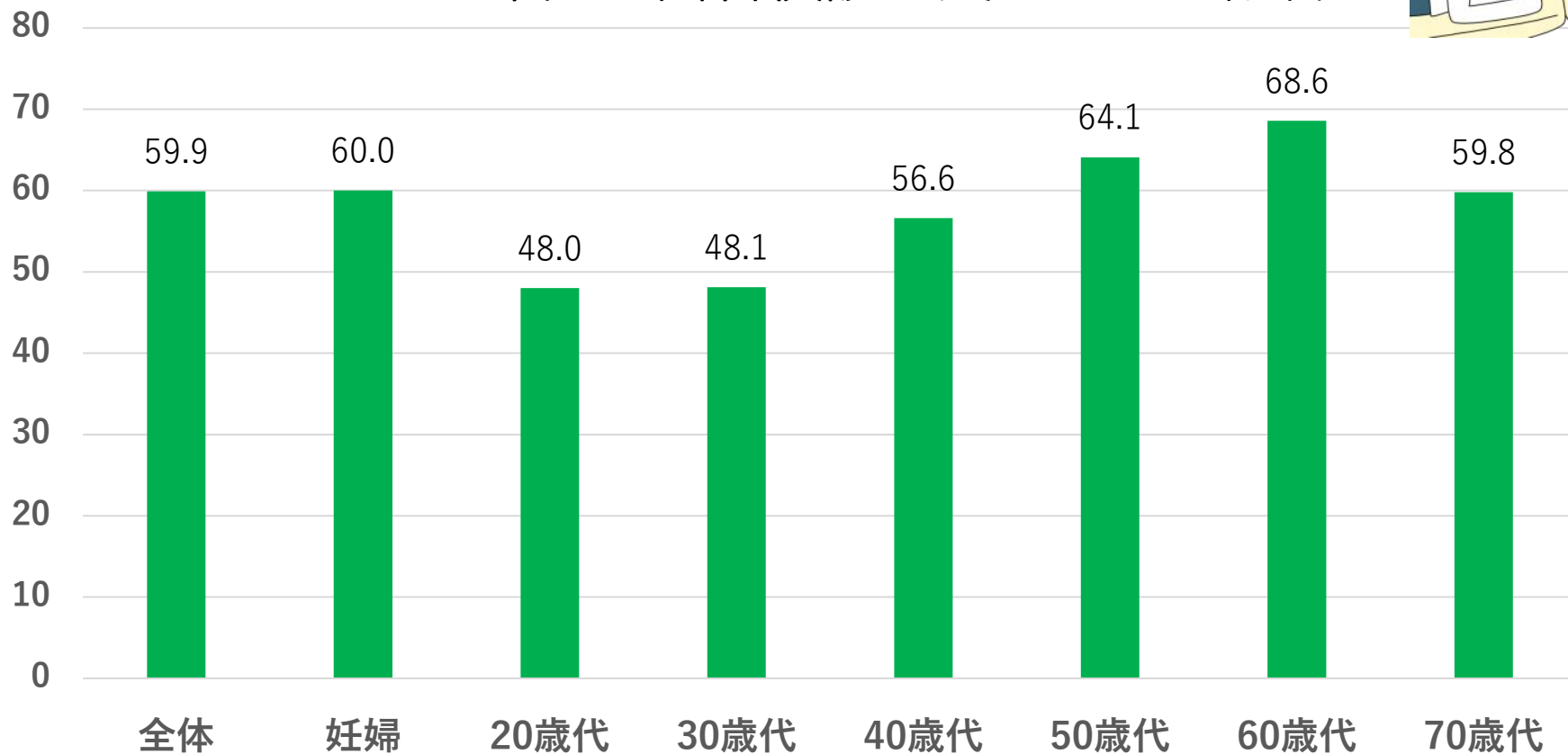
何でも噛める人の割合は60歳で約半分



(2) 歯と口の健康 ②

(%)

この1年間に歯科検診を受けた人の割合



**それぞれの活動の場で歯と口の健康の
大切さ、歯科検診の普及啓発をしよう**

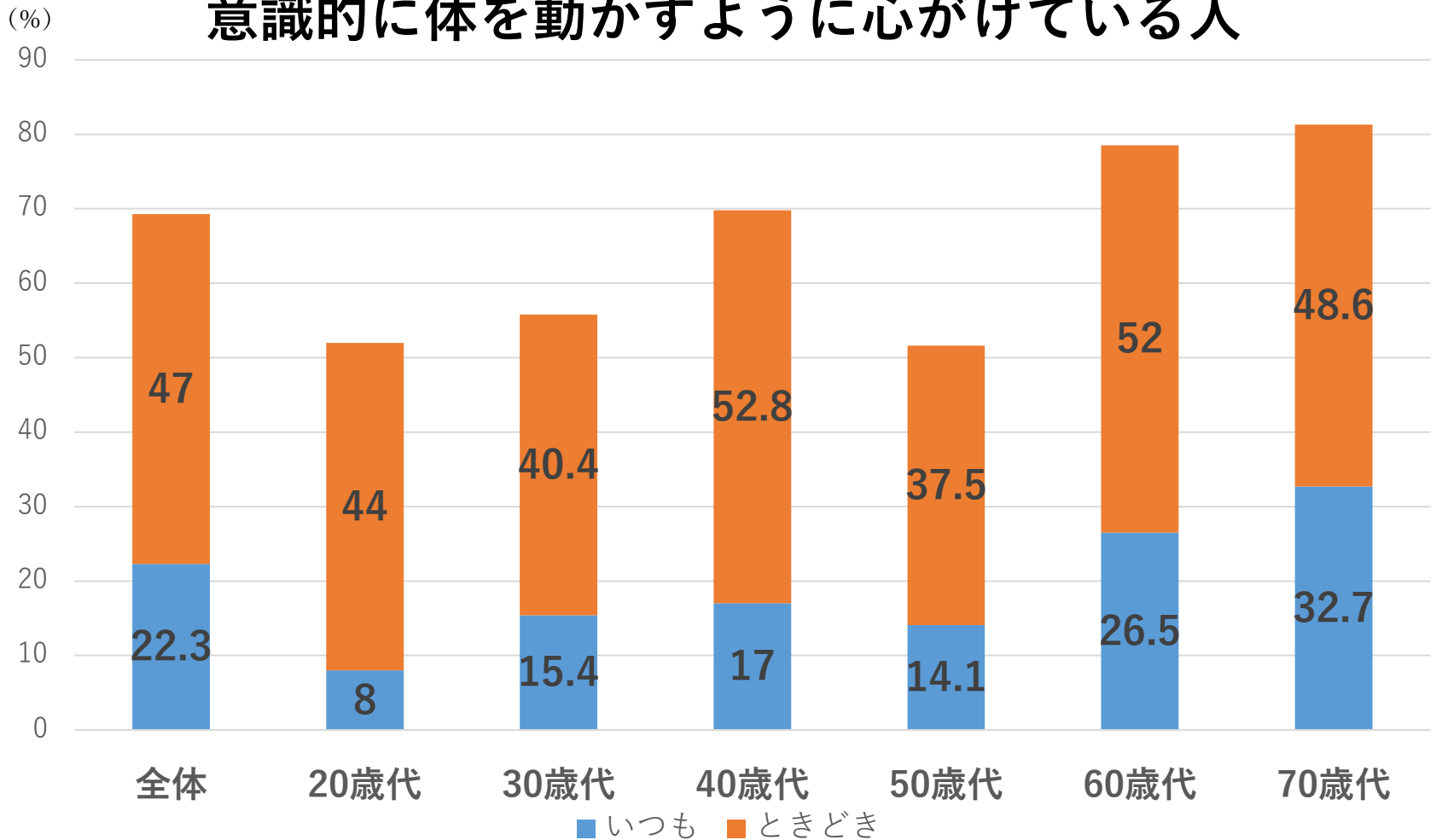
(3) 「身体活動・運動」

**目標：今よりも少しでも
多く身体を動かそう**



(3) 身体活動・運動

意識的に体を動かすように心がけている人



イベントなどで、身体活動の増加や運動に親しめる内容を取り入れよう



幸せます！ 健やか階段ステッカー【第3次】 を作成しました。



今日の食事が 明日の健康

＊ 防府市保健センター（健康増進課）＊



身体の健康は お口の健康から

＊ 防府市保健センター（健康増進課）＊



この一段が 健康への一步

＊ 防府市保健センター（健康増進課）＊



そうだ！ 今日休肝日にしよう！

＊ 防府市保健センター（健康増進課）＊



あの時受けてよかったがん検診

＊ 防府市保健センター（健康増進課）＊



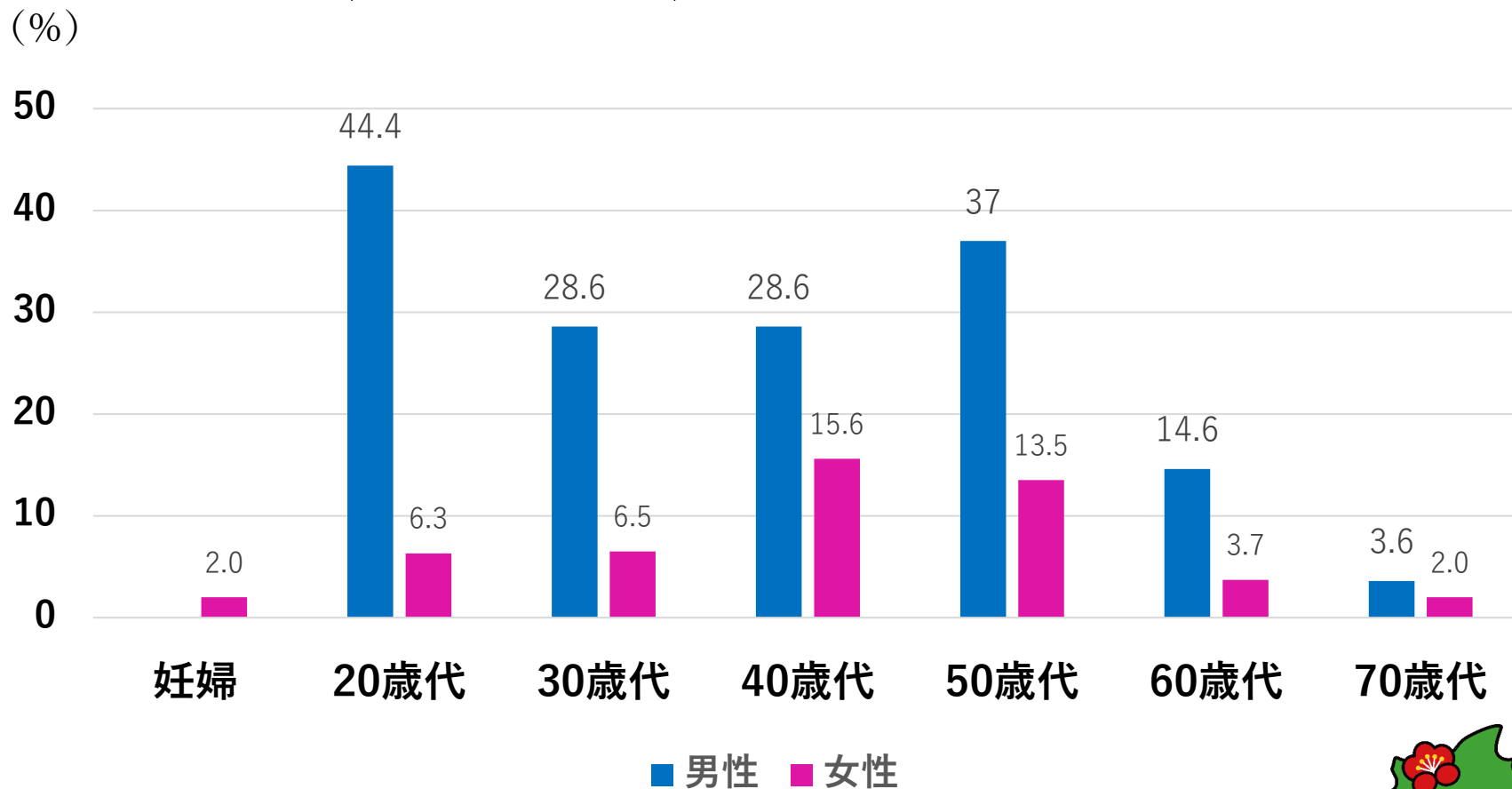
(4) 「喫煙」

**目標：喫煙が身体に及ぼす影響や
受動喫煙について知り、対策をとる**



(4) 喫煙 ①

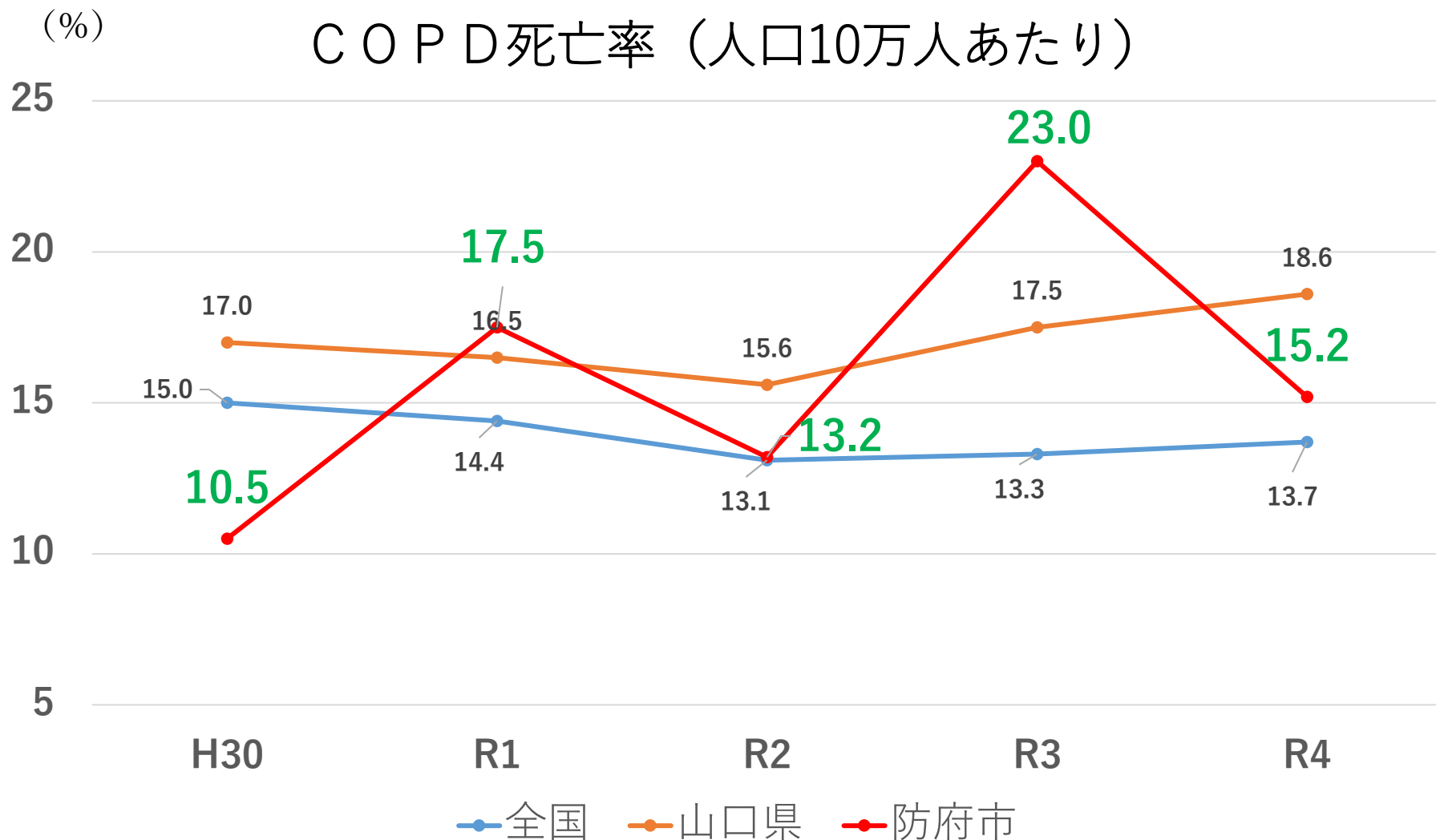
現在(この1か月間)たばこを吸っている人の割合



20代男性では半数近くが吸っている！



(4) 喫煙 ②



禁煙やCOPDに関する情報提供をしよう

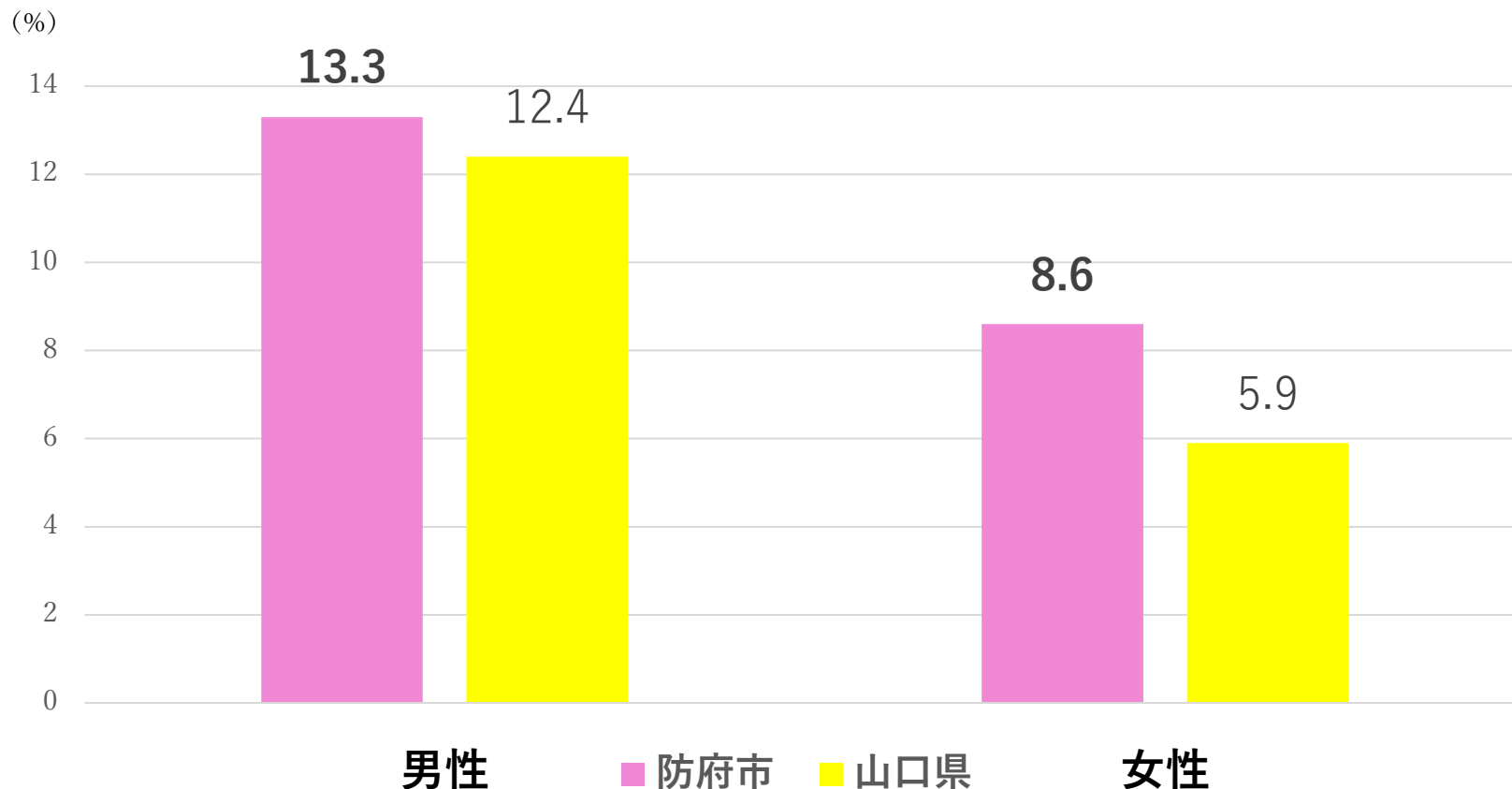
(5) 「飲酒」

**目標：アルコールについて正しい知識をもち、
不適切な飲酒を減らそう**



(5) 飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



**アルコールのリスクや飲酒に関する
正しい知識の普及啓発が大切**

(6) 「休養・睡眠・ こころの健康」

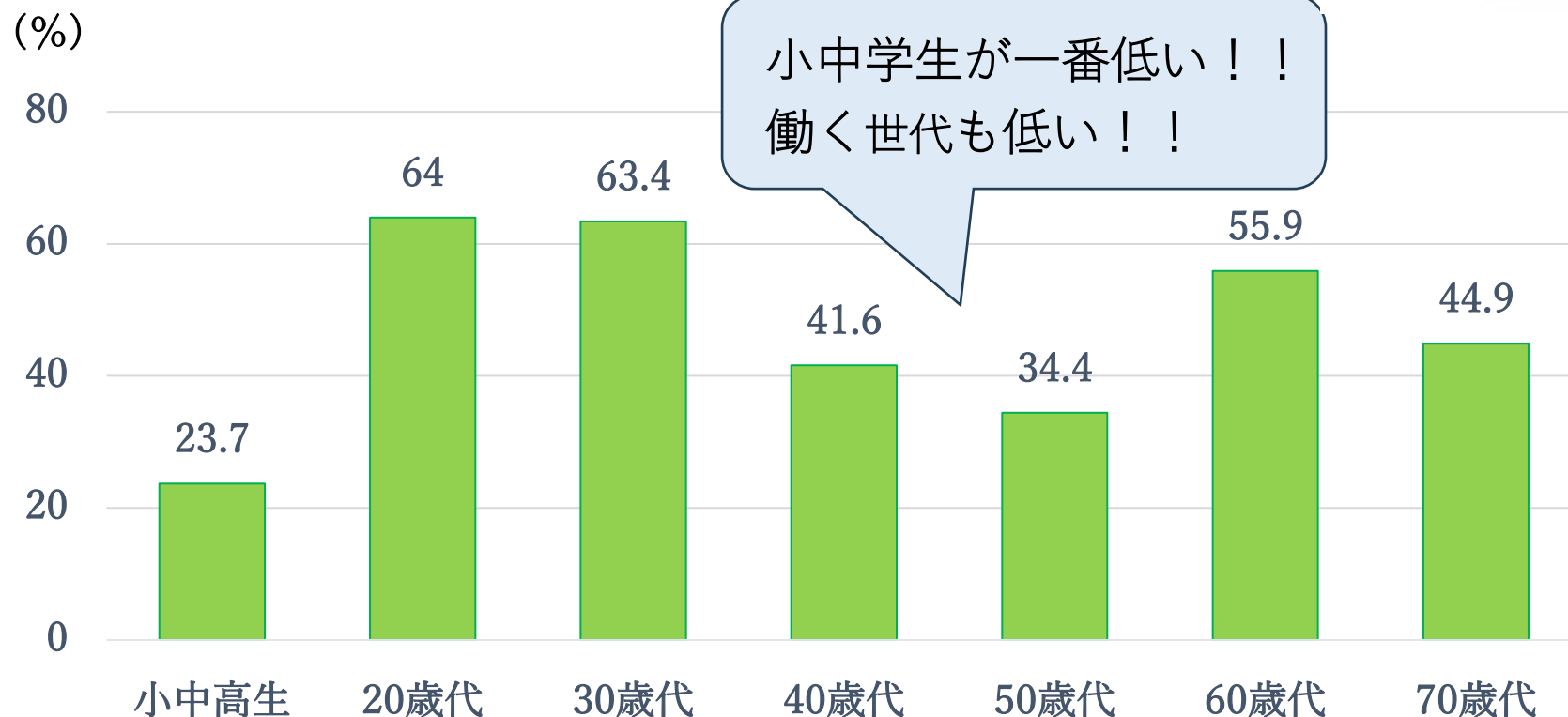
**目標：適切に睡眠・休養をとり、
こころの健康を守ろう**



(6) 休養・睡眠・こころの健康



十分な睡眠時間を確保できている人の割合



**こころの健康を守るための正しい知識の啓発
ワークライフバランスの実現**

(7) 「ケンシン」

目標：①定期的にケンシンを受け、
生活習慣を振り返ろう

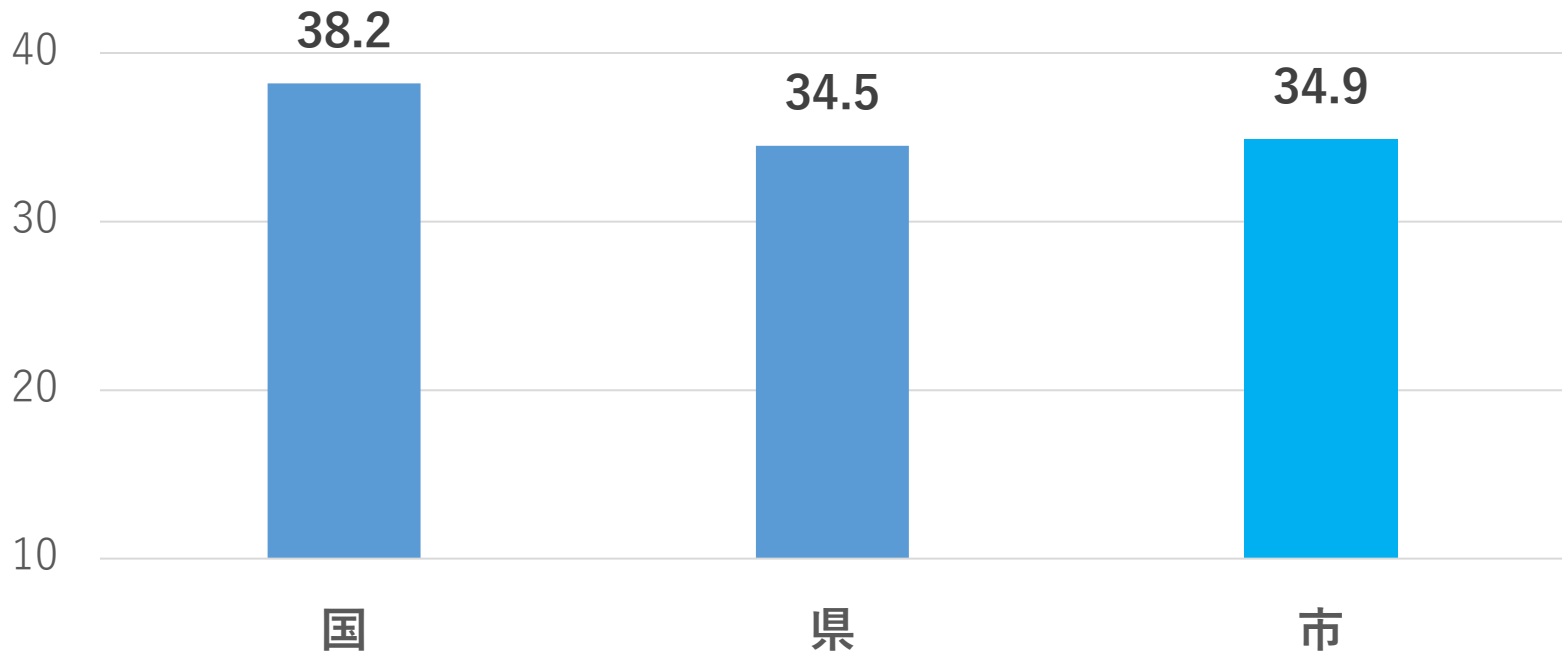
②生活習慣病の発症予防・重症化
予防につとめよう



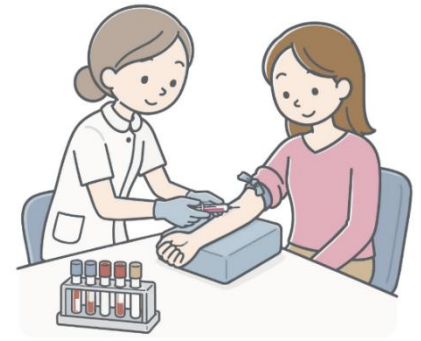
(7) ケンシン ①

特定健康診査実施率

(%)
50



国保データベースシステムR5

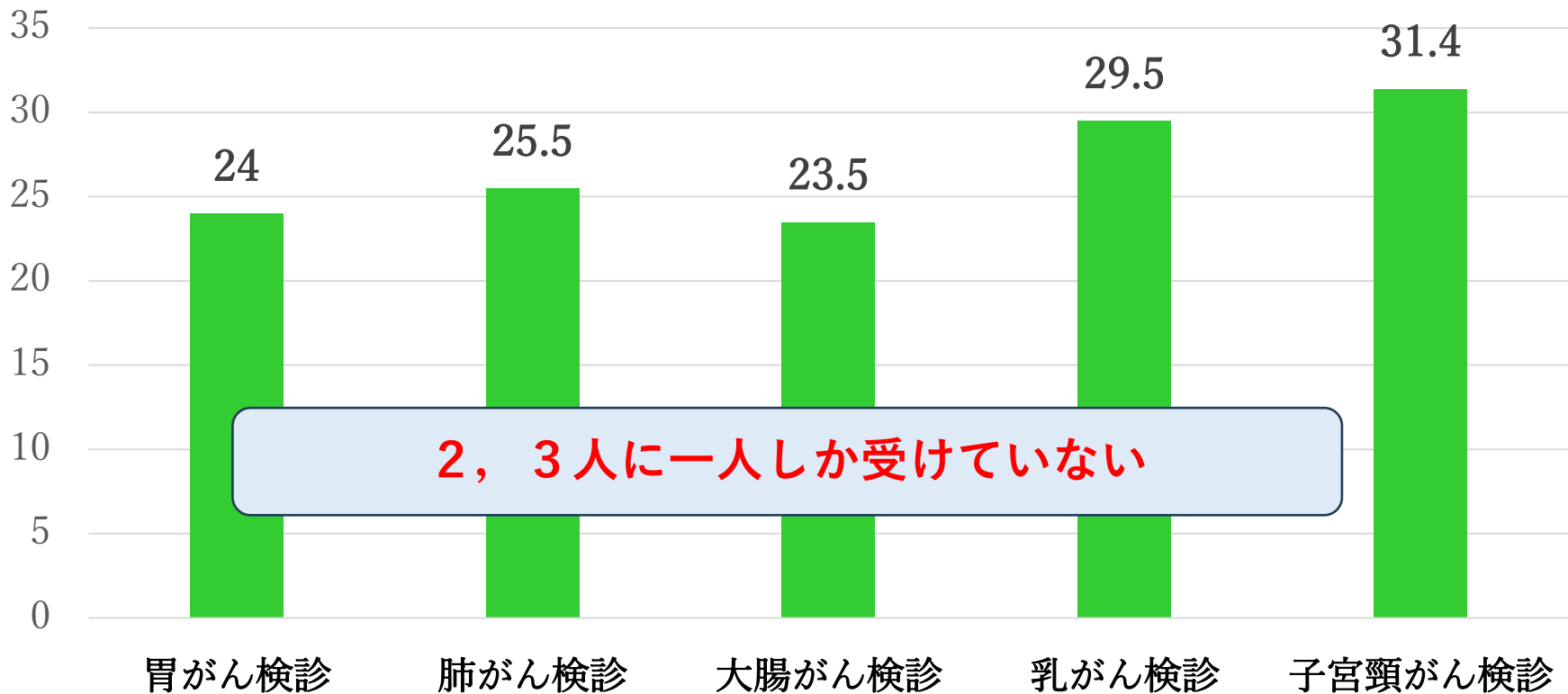


3人中2人は自分の健康状態を知らないまま💧



(7) ケンシン ②

この1年間にがん検診を受けた人の割合
(子宮頸がん検診、乳がん検診は過去2年間)



ケンシンを一人でも多くの人を受けよう、声をかけケンシンの受け方を伝えることが必要



ケンシン・プラスワン運動

～今より1%ケンシン受診率を上げよう～

目 的

市民が健やかで心豊かに生活できるよう、市民全体ですべてのケンシン受診率1%アップを目指し「ケンシン・プラスワン運動」を展開します。

概 要

新たなアイデアを！プラス1

「ケンシン・プラスワン運動推進委員会の開催」

みんなでアイデアを出し取り組もう

あなたの健康意識を！プラス1

自分の健康に関心がある市民をプラスワン！

「健康ファイル」の作成・活用

市民への周知をプラスワン

職域のケンシンの実態を知り、取組を支援しよう

若いあなたに！プラス1

若い世代への取組をプラスワン！

将来のために若い世代から健康に関心を持とう

ケンシン・プラスワン運動 実施中

あなたも受けてね プラスワン

みんなで健診・検診を受けよう



(8) 「自然に健康になれる 環境づくり・社会のつながり」

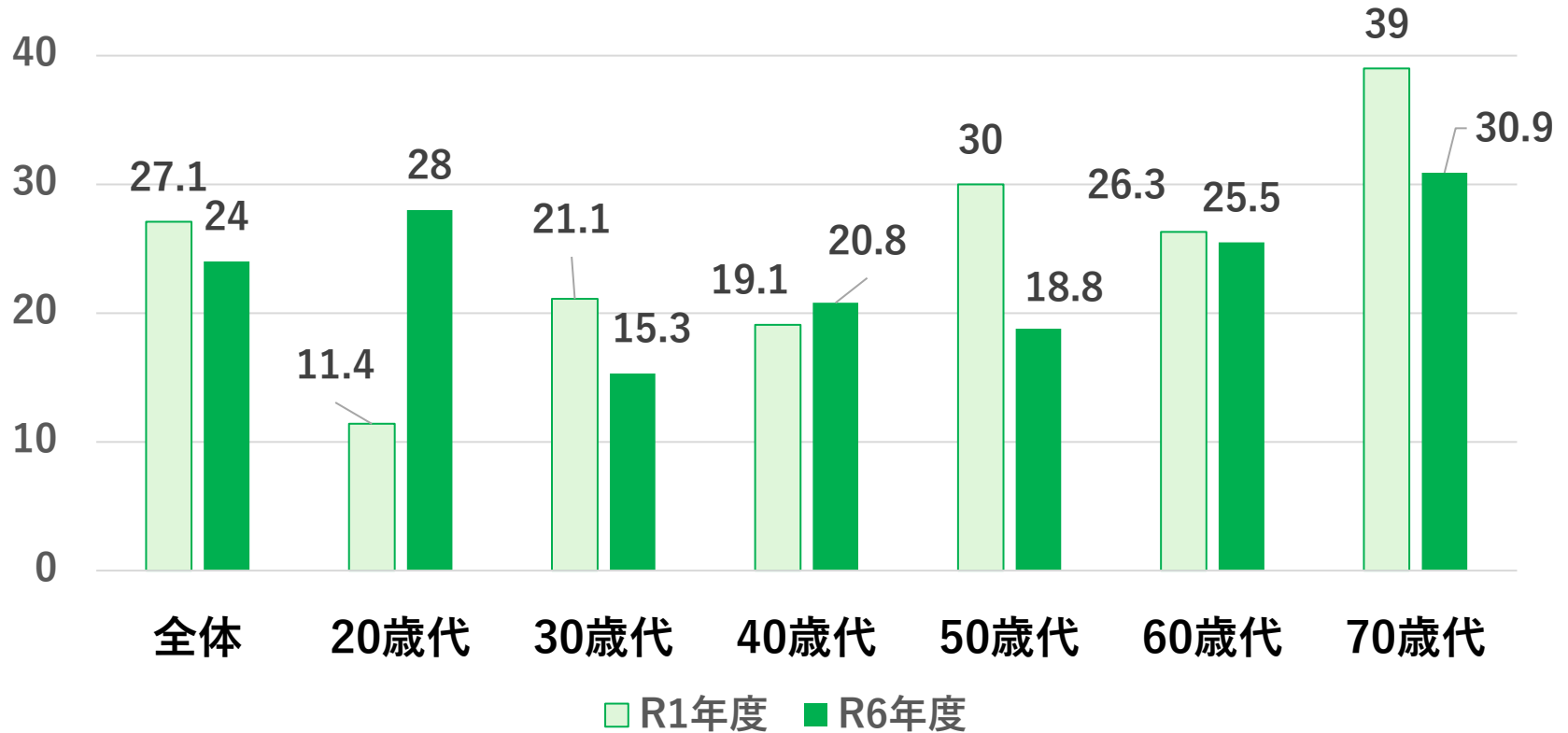
**目標：声をかけあい、お互いが健康に
なれる環境をつくろう**



(8) 環境づくり・社会のつながり

地域の人たちとのつながりが強い方だと思うと回答した人の割合

(%)



**孤立を防ぐ声掛け・見守り
つながりが生まれる行事を開催・参加**

自殺対策の目標と取組

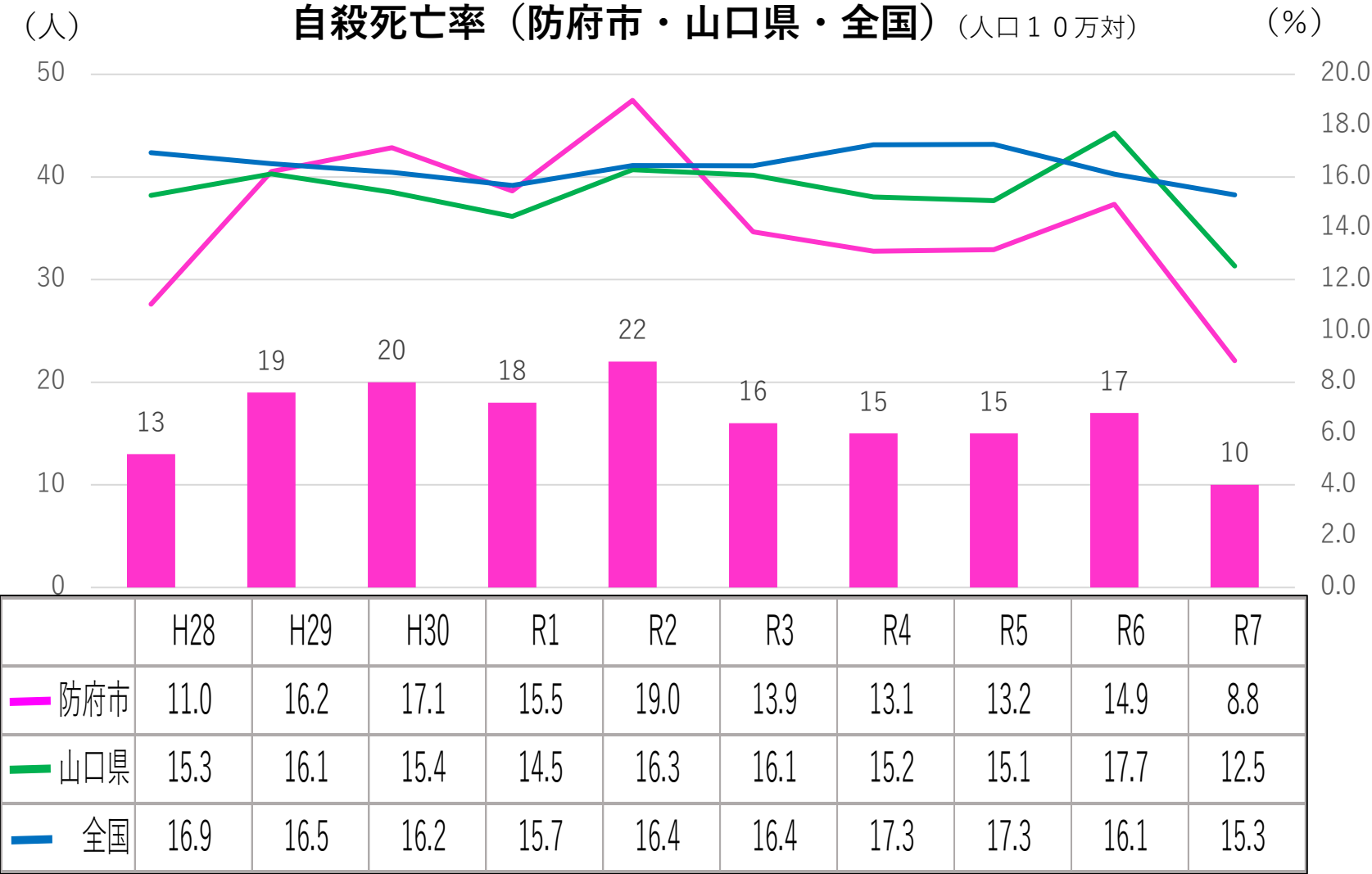
目 標

誰もが自殺に追い込まれること
のない防府市を目指して

防府市の自殺の現状

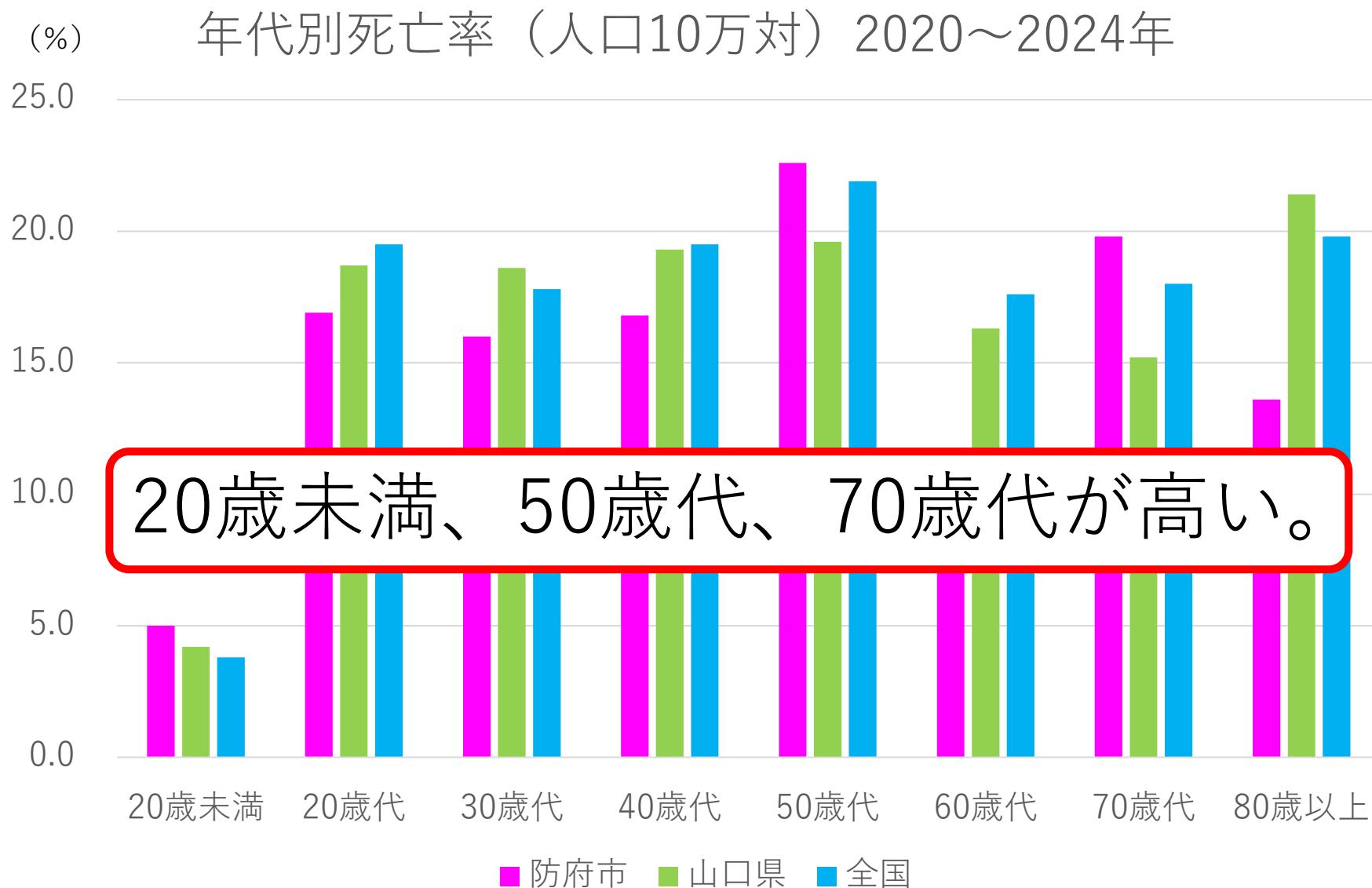
防府市の自殺者数

自殺死亡率（防府市・山口県・全国）（人口10万対）



全国の小中高生の自殺者数538人

防府市の自殺の現状



自殺対策の取組

基本施策

自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基礎的取組

- 1 地域におけるネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材の育成
- 3 市民への啓発と周知
- 4 生きることの促進要因への支援

重点施策

防府市の自殺者の特徴を踏まえた世代や自殺の要因・背景に応じた取組

- 1 こども・若者世代への自殺対策の推進
- 2 働く世代への自殺対策の推進
- 3 高齢者への自殺対策の推進
- 4 生活困窮者への自殺対策の推進

健康づくり8つの取組



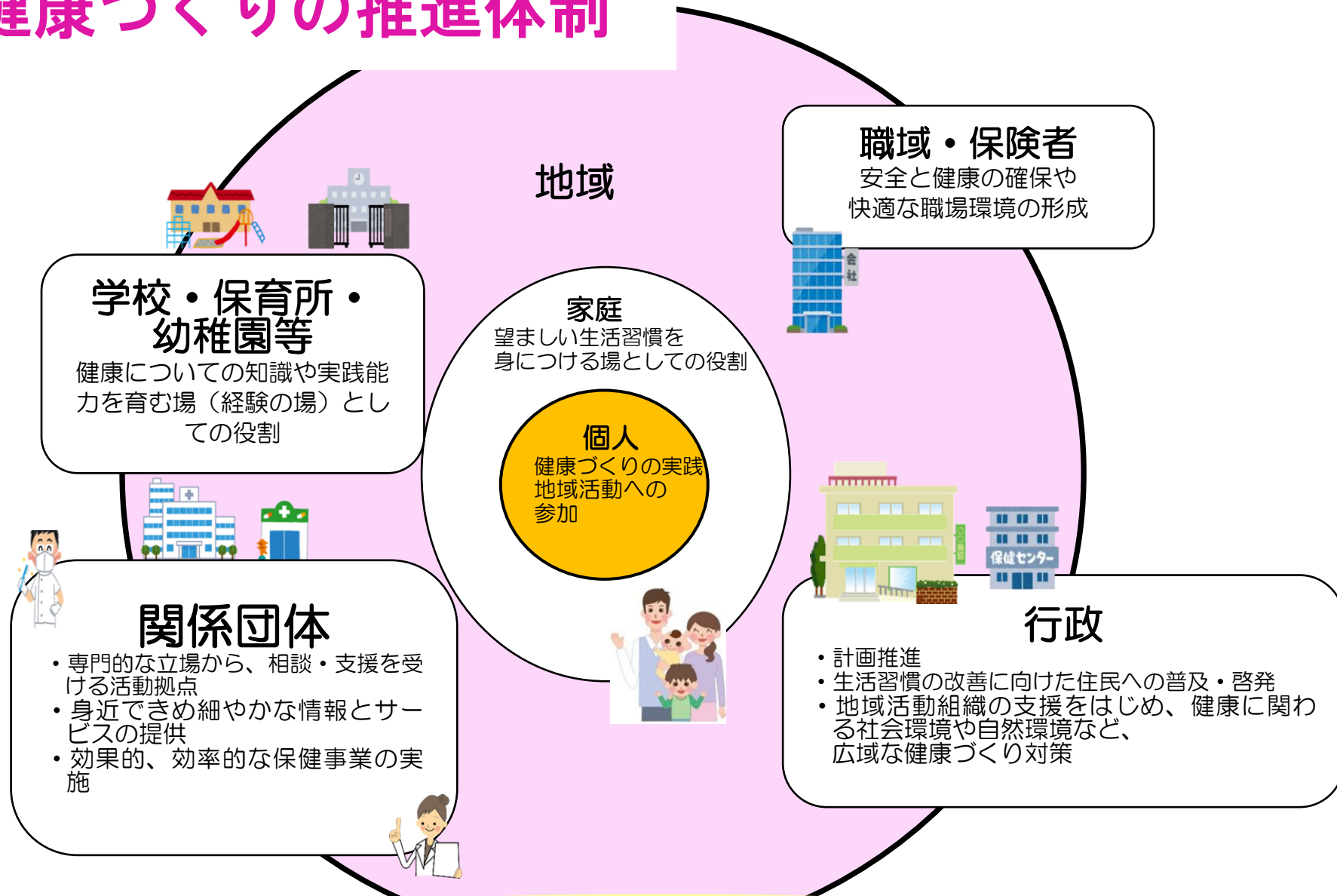
心と体の健康

＊ゲートキーパー＊

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、気持ちを傾聴する等の役割があります。

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。

健康づくりの推進体制



個人が健康づくりがしやすいように・・・