

# 「健康やまぐち21計画（第3次）」の概要

## 第1章 改定に当たって

### 1 計画改定の趣旨

「健康やまぐち21計画（第2次）」を改定し、新たに「健康やまぐち21計画（第3次）」を策定。

### 2 計画の性格と位置づけ

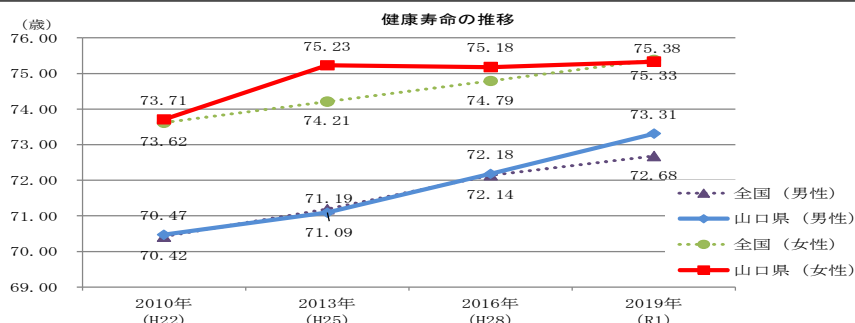
健康増進法第8条の規定に基づく「健康増進計画」、食育基本法第17条の規定に基づく「食育推進計画」、アルコール健康障害対策基本法第14条の規定に基づく「アルコール健康障害対策推進」、ギャンブル等依存症対策基本法第13条の規定に基づく「ギャンブル等依存症対策推進計画」として一体的に策定。（統合後も各根拠法令に基づく県計画として位置づけ。）

### 3 計画の期間

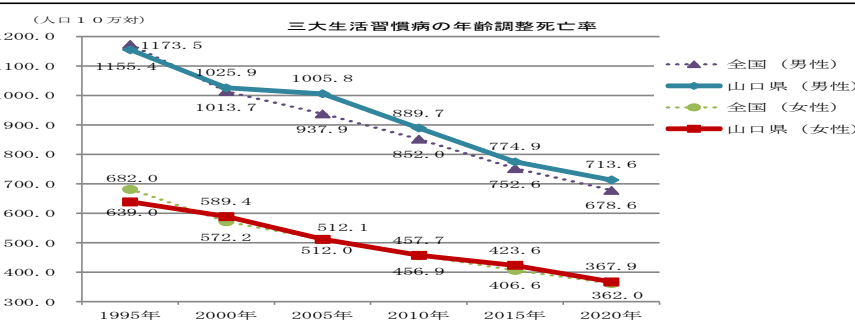
令和6年度から令和17年度までの12年間。

## 第2章 健康づくりを取り巻く現状と課題

○健康寿命は、国と同様に延伸している。



○三大生活習慣病の年齢調整死亡率は、全国平均を上回る。



○特定健診やがん検診の受診率は、全国平均を大きく下回る。

## 第3章 健康づくりの基本的な考え方

### 1 基本目標

県民誰もが **健やかで 心豊かに暮らせる**  
「健康やまぐち」の実現

### 2 推進理念

県民の主体的な健康づくり  
家庭や地域など多様な主体による連携  
県民の健康づくりを支援する環境づくり

### 3 計画推進の方向性

「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」に向けた3つの柱

- ①個人の行動と健康状態の改善（第5章）
- ②社会環境の質の向上（第6章）
- ③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（第7章）

## 第4章 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）を延伸するとともに、健康格差を縮小（日常生活が自立している期間の平均の市町格差の縮小）するために、県民の生活習慣改善を目指した取組や、自然と健康づくりに取り組むことができる環境整備を推進する。

## 第5章 個人の行動と健康状態の改善

### (1) 生活習慣の改善

#### 1 栄養・食生活 【第4次やまぐち食育推進計画】

健やかに成長し、健康で豊かな生活を送るために、食の大切さを理解し、食に関する正しい知識や判断力を身につけ、健全な食生活を実践することができるよう、切れ目のない生涯を通じた食育を推進する。

#### 2 身体活動・運動

肥満や生活習慣病の発症予防のために、身体活動や運動に関する普及啓発を行い、歩数の増加や運動習慣の定着を図るとともに、運動をしやすい環境づくりや、移動機能の維持に向けたロコモティブシンドロームの予防に取り組む。

#### 3 休養・睡眠

心身の健康を保つとともに生活の質の向上を図るために、スポーツや趣味などの積極的休養を推進する取組のほか、睡眠の質の向上やストレス軽減に関する正しい知識の提供など普及啓発に関する取組を推進する。

#### 4 飲酒

アルコール健康障害の発生を予防するために、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少、20歳未満の者や妊娠中の飲酒の防止などを推進するとともに、アルコールに関する正しい知識の普及啓発に取り組む。

#### 5 喫煙

「たばこによる害のない社会の実現」のために、「山口県たばこ対策ガイドライン（第3次）」に基づき、受動喫煙防止、喫煙防止、禁煙支援の3つの柱を中心としたたばこ対策の取組を推進する。

#### 6 歯・口腔の健康

健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしている歯・口腔に関して、ライフステージに応じた口腔機能の獲得・維持・向上や、歯科口腔保健推進のために、「健口スマイル」運動等により社会環境の整備に取り組む。

### (2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

#### 1 がん

本県の死亡原因の第一位であるがんの年齢調整死亡率を減少させるために、生活習慣の改善等によるがんの発症予防（一次予防）や、検診の受診促進等によるがんの早期発見（二次予防）を推進する。

## 2 循環器病

死亡原因の上位にある循環器病を予防するために、発症予防のための生活習慣の改善に向けた取組や、生活習慣に関する行動変容につながる普及啓発や情報提供を行うとともに、特定健診の実施率向上のための対策に取り組む。

## 3 糖尿病

糖尿病の発症予防のために、肥満の解消に重点を置いた一次予防対策を推進するとともに、糖尿病未治療による病状の悪化や合併症による死亡率の増加を抑制するために、健康診査等の二次予防の充実や重症化予防に取り組む。

## 4 COPD

COPDの発症予防・重症化予防のために、効果的な啓発活動等によりCOPDの認知・理解を促進し、COPDの早期発見・早期介入へとつなげるとともに、発症の主要因である喫煙について禁煙支援や喫煙防止教育等に取り組む。

### (3) 心身の健康保持による生活機能の維持・向上

生活習慣の改善を通じて、心身の両面から健康を保持することで、生活機能の維持・向上を図るために、運動習慣などの身体に関する取組と、ストレス解消やリラクゼーションなど心身の健康に関する取組を推進する。

## 第6章 社会環境の質の向上

県民が健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組めるよう、4つを柱に健康を支える環境を整備するとともに、多様な主体による連携した取組を推進する。

○社会とのつながり

○こころの健康の維持・向上

【山口県アルコール健康障害対策・ギャンブル等依存症対策推進計画】

○自然に健康になれる環境づくり

○誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

## 第7章 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、集団や個人の特性をより重視した健康づくりを行うよう、生涯を経時的に捉えた健康づくりの取組を推進する。

○こども、高齢者、女性の目標を設定。

○6つのライフステージ（乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）ごとに、健康的な生活習慣の改善に向けたポイントを提示。

## 第8章 県民の健康づくりを支援する環境づくり

健康づくりを行う推進主体（県民、家庭、地域、学校、職域、関係団体、保険者、市町、県）の役割や体制を提示。