

第7章 健康を支え、守るための社会環境の整備

1 推進主体の役割

健康づくりは、県民一人ひとりが多様な価値観のもとで主体的に取り組むことが基本ですが、これを支えるために、家庭、地域、学校、職域、関係団体、保険者や市町、県の行政機関等がそれぞれの役割を明らかにし、相互の連携と問題点の共有により、本計画にそった健康づくりを推進することが必要です。

(1) 県 民

- 「自分の健康は自分で守る」ことが基本であり、生活習慣など自らが正しい知識を習得し、健康づくりを主体的に実践することが必要です。
- 個人の生活習慣が家族や他の人への健康に影響を及ぼすことから、生活習慣を改善するなど責任ある行動が求められます。
- 地域社会の一員として、自分の住む地域への関心を深め、地域活動へ積極的に参加することが重要です。

(2) 家 庭

- 個人の生活の場としての基礎的単位であり、乳幼児期から生涯を通じて、食習慣など正しい生活習慣を身につけるための場としての役割を果たすことが求められます。
- 健康の重要性について学習するための場、個人や家族にとっての休息の場としての機能も求められます。

(3) 地 域

- 地域のつながりが健康に影響することについて、ソーシャルキャピタル（食生活改善推進員、母子保健推進員など地域で核となる社会資源）の活用と健康との関連が報告されており、地域のつながりを強化し、健康づくりに貢献することが重要です。
- 自主的な地域活動、健康づくりの場としての役割が重要であり、地域の健康課題等を明らかにし、健康を阻害する社会環境や自然環境を改善する活動を実践して、より健康的な地域づくり、まちづくりを進めることが期待されます。
- 他の組織との積極的な交流を図り、活動で得た成果、知識、技術を交換することなど、相互の活動啓発を促進することが必要です。

(4) 学 校

- 学童期、思春期において健康的な生活習慣を身につけるための役割が求められます。
- 生活習慣病の大きな要因となる生活習慣は、学校で多くの時間を過ごす時期に形成され、将来の健康に重要な役割を果たすことから、児童生徒や学生に対して、健康についての学習の機会や行動選択の訓練の機会を提供することが重要です。
- 地域に開かれた場として、地域の人々の健康学習やネットワークづくりの場としての機能を果たしていくことが必要です。

(5) 職 域

- 県民の健康づくり対策を積極的に推進していく上で、行政と企業や産業間の連携は不可欠であり、健康づくりを県民運動として、より実効性あるものとするためには、県民の健康意識の向上や行動変容をサポートする関連情報を積極的に発信する活動主体（発信源）としての役割が重要です。
- 従業員の健康を管理する観点から、労働環境や職場のコミュニケーションの改善や、定期健康診断・健康相談等の充実を図ることが重要です。
- 地域社会の一員として地域への関心を深め、地域活動組織に参加するとともに、健康づくりのための活動の場や機会を地域の人々に提供するなど、地域への貢献が求められます。

(6) 関係団体

- 関係団体は、保健、医療、福祉の連携に向けた取組の推進とともに、それぞれの専門的な立場から、県民、家庭、地域、学校、職域が健康に関して支援・相談が受けられる活動拠点としての機能の充実が期待されます。
- 活動を通じて多方面にわたり多くの県民と関わりを持つことができることから、より身近できめ細かな健康に関する情報とサービスを提供することが期待されます。

(7) 保険者

- 健康保険組合などの保険者は、被保険者やその扶養者に対し、医療給付のほか健康増進のための様々なサービスを提供していますが、平成20年度から義務付けられた「特定健康診査・特定保健指導」の実施など、生活習慣病予防や健康の保持増進のためのさらなる効果的で効率的な保健事業の取組が求められます。

(8) 市 町

- 健康づくりを推進していく上で、食生活の改善をはじめ、身体活動・運動、禁煙節酒などの生活習慣の改善に向けた住民への普及・啓発など、ポピュレーションアプローチの中心的な役割を担うことが必要です。
- 住民にもっとも身近な自治体であることから、地域活動組織の支援をはじめ、健康に関わる社会環境や自然環境など、広範な健康づくり対策が必要です。
- 県計画と整合性のとれた市町計画を策定し、保健所等の行政機関、学校、地域、保健医療関連団体等と連携を図り、地域の実情に応じた健康づくりの推進が必要です。
- 健康増進法に基づく健康増進事業においては、各医療保険者が実施する特定健診・特定保健指導と連携するとともに、市町保健センターが中心となって、その他の健診により住民の生活習慣を的確に把握し、健康教育、健康相談を充実することが必要です。

(9) 県

- 「健康やまぐち21計画(第2次)」を推進するため、全県的な健康づくりの環境整備を円滑にかつ総合的に取り組むとともに、市町が行う健康増進事業に対する支援を行います。
- 健康づくりに関する普及啓発や必要な健康情報の提供など、効果的な健康づくりを推進するために、市町、関係団体、職域、学校等との連携を強化するとともに、総合的な機能調整役を担います。
- 健康福祉センターは、管轄する市町の健康づくり対策が円滑に実施されるよう専門的・技術的な側面から支援し、健康関連情報の収集・提供を行うとともに、地域の健康課題を明らかにするための調査研究を行い、職域保健とも連携を図りながら、地域の健康課題に対応します。
- 健康づくりセンターは、県民の健康づくりの中核施設として、地域保健に従事する専門職への研修や、一般県民への講座など、健康づくりに関する人材育成、健康情報の普及啓発、調査研究、健康実践指導などを実施して、市町や健康福祉センターを支援する役割を担います。

2 健康づくりの推進体制

(1) ソーシャルキャピタルの活用

多様化する個人の健康づくりにきめ細かく対応するため、個々の住民に対する行政サービスを充実させるとともに、地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等（ソーシャルキャピタル）の核となる人材の育成や、その存在する場である学校や企業、NPO等の民間団体、ボランティア団体や自助グループなどへの支援や活用を通じて、地域住民の共助活動の活性化を図ることが重要となっています。

(2) 多様な活動主体による自発的な取組の推進

県民の健康づくり対策を積極的に推進していく上で、行政と民間企業との連携は不可欠であり、健康づくりを県民運動として、より実効性のあるものとするためには、県民の健康意識の向上や行動変容をサポートする関連情報の発信や、生活環境の整備を行う活動主体として、各民間企業の役割は重要です。

(3) 健康格差の縮小

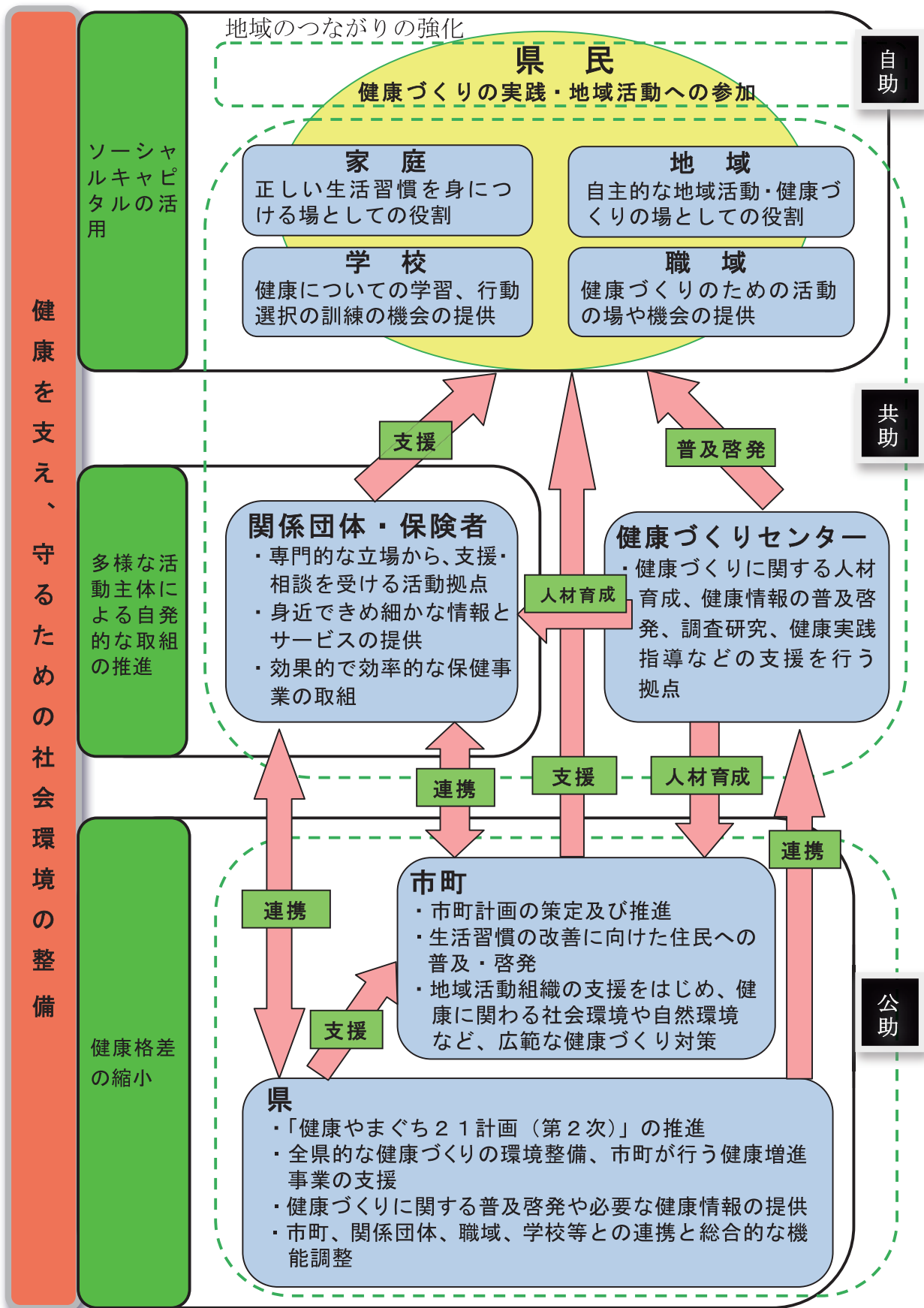
健康の地域差は、その地域の気候、風土などの生活環境や提供される医療の質及び提供量、健診などの予防事業の質及び提供量などの関連が考えられます。個別には喫煙、運動習慣、食習慣などの健康行動、冠動脈疾患の危険因子、脳血管疾患、高血圧、がんなどの生活習慣病、死亡率で健康格差が報告されており、これらの対策がない場合、健康格差は今後も拡大することが予想されます。

健康格差の縮小を図る方策は、①地域のつながりの強化、②健康づくりを目的とした住民活動の増加、③健康づくりに関する情報発信、④専門的な支援・相談が受けられる民間の活動拠点の増加などが考えられますが、いかに「健康意識がありながら、生活に追われて健康が守れない」、逆に「生活に追われる余り健康に関心が持てない」といった人々を対象にできるかが重要となります。

そうしたことから、各市町にとって、健康寿命を始めとする各指標の格差の実態を明らかにし、その要因を把握・分析し、縮小・改善する取組を強化することが、健康づくりを推進する上で非常に重要となっています。

（具体的な取り組みは第8章に掲載）

<推進体制の概念図>



第8章 健康格差縮小の推進

1 市町健康づくりの概要

各市町において、様々な健康づくりに向けた取り組みが行われていますが、本計画における12分野で整理すると、主な内容は次頁のとおりです。

今後、健康格差の縮小を図っていくために、それぞれの市町が広範な分野から健康づくりに取り組むよう連携、支援の強化に取り組めます。

2 健康格差縮小に向けた目標

各市町が取り組む健康づくりの課題を踏まえ、計画における12分野ごとに共通に取り組むことができる項目について、目標項目、目標値を設定しています。

これによって、各市町が他の地域の状況を参考にしながら、課題の改善に向けた取組を強化することによって、市町間の健康格差を縮小し、県全体の健康状態の改善を図り、ひいては健康寿命の延伸につなげていきます。

また、現段階で「ベースラインなし」としている項目については、今後、各市町で実態の把握が行われ、全ての分野で共通の目標に向けて取組が行われるよう、各市町との連携を強めます。

なお、毎年度、「健康やまぐち21推進協議会」において、目標項目の進捗や各市町の取組などを把握し、5年後の中間評価を目途に、改めて現状を踏まえた目標項目、目標値を検討することとします。

1 市町の健康づくりの概要

		基本理念・キャッチフレーズ等	健康づくり施策の方向性等
岩国	岩国市	豊かな人生のために健康を支援する環境(まち)をつくろう！ いきいき(生活を楽しめるからだづくり)わくわく(はずむところで役割をもち)にっこり(笑顔で声を掛け合える仲間を増やす)岩国	<ul style="list-style-type: none"> ■共通目標「楽しくおいしく食べる」 ■市民に共通する“健康な姿”とは、生きていくうえで大変重要となる『食べる』こと。さらに、それを『楽しく』『おいしく』食べることが重要 ■行動計画:食育の推進・ストップ生活習慣病・笑顔であいさつ運動の推進・市民総出で健康づくり
	和木町	こころわくわく からだいきいき	<ul style="list-style-type: none"> ■いつまでも病気をせずよい体調でいたい ■心の安定を保ち、安心して暮らしたい
柳井	柳井市	いつまでも、食を楽しみ、美味しく食べるにより「元気やない」につながるまちづくり おいしい たのしい 元気やない	<ul style="list-style-type: none"> ■市民ひとり一人が健康で心豊かな生活を送られるよう、市民の健康づくりの実践から継続を支援する取組を地域全体で進めていきます。 ■「高血圧予防」「歯科疾患予防」「食育」の3つを重点目標とし、ライフステージに応じた健康づくりを推進します。
	周防大島町	「わが町 周防大島町で 輝いて生きよう 100歳に挑戦！」 健康で輝いて生涯を送ることができ、長寿を共に喜び合えるまちづくりの創造	<ul style="list-style-type: none"> ■住民が住み慣れた地域で、生涯を健康でいきいきと過ごすことができますようにします。 ■住民の自立した健康づくりのための環境整備を行います。 ■生活の質の向上を目指して、健康づくりに必要な情報提供を行い、住民ひとりの主体的な取り組みと地域全体の協力、支援によって、健康づくりの運動を展開します。
	上関町	元気で、いきいき暮らせる生涯現役の町	<ul style="list-style-type: none"> ■みんなで生活を見直す、健康寿命の長い町(生活習慣病を予防しよう！食育を推進しよう！楽しく・おいしく・バランスよく) ■お互いが見守り・声かけあいながら支えられる町
	田布施町	町民一人ひとりが健やかで自分らしい生活が送れるまち	<ul style="list-style-type: none"> ■おいしく おいしいから始まる、家族・仲間の笑顔 ■たのしく 食べてたのしく！動いてたのしく！楽しさの質を向上すれば共に元気 ■いきいき 自分らしくいきいきライフの毎日を！
	平生町	健やかで安心して暮らせるまち	<ul style="list-style-type: none"> ■住民が自らの健康を管理し、日常生活習慣を改善することができる環境づくりを支援します。 ■住民が一人ひとりの健康意識の向上と自主的な健康づくり活動を支援します。 ■生活習慣病や、介護が必要となる様々な病態になることを予防し、生涯を通じて生活の質を高めるため「健康寿命」を延ばすことができる取り組みを進めます。
周南	下松市	み～んな健康！ 支えあう優しい心で笑顔がキラリン	<ul style="list-style-type: none"> ■住民主体の健康づくり ■生活習慣病の一次予防の重視 ■ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくり
	光市	光る笑顔・元気いっぱい・和気あいあい 食事:野菜いかしてバランスよく 心の健康:ひとりじゃないよ 運動:歩くことからはじめよう	<ul style="list-style-type: none"> ■光の美しい自然環境を大切に、心豊かな人間性を保ち人も地域も元気に動き、光輝くまちづくりを目指す。 ■平成22年度に実施した中間評価に基づき、「食育の推進」「若い世代のストレス対策の推進」「誰でも取り組めるスポーツの推進」「光市健康増進計画の周知」「未成年者の喫煙防止推進」「がん検診受診率の向上」に重点的に取り組む。
	周南市	みんな笑顔で心も体もキラキラ人生	<ul style="list-style-type: none"> ■市民が主体 ■健康づくり支援のための環境整備 ■一次予防の重視
山口・防府	山口市	「市民が自分らしく健やかに安心して生活できているまち」の実現	<ul style="list-style-type: none"> ■「自分自身がこちよ」「周囲(家族・地域・職場)の人とのつながりがある」「一人ひとりが健康と感じられる」を意識し、「健康的な生活習慣の確立」「生活習慣病予防対策」「がん対策」「母子保健の充実」の4つの施策の推進を図る。
	防府市	みんなで支えあう元気で健康なまち	<ul style="list-style-type: none"> ■親が安心して子育てができ、子どもたちが健やかに育つまち ■いのちの大切さがわかる若者に育てるためのあたたかな人間関係とネットワーク ■元気に働き、充実した生活ができる社会 ■元気で長生きできる社会
宇部・小野田	宇部市	つかもう健康、つくろう元気都市「うべ」	<ul style="list-style-type: none"> ■健康寿命の延伸・生活の質の向上を目的として、市民一人ひとりの生活習慣病予防のための行動変容を目指す。 ■計画の基本方針 ①すべての市民が主役の健康づくり ②社会全体で支える健康づくり ③分かりやすい目標の設定 ■主要4分野 ①動く(身体活動・運動) ②楽しむ(人とのつながり・こころの健康) ③守る(たばこ・アルコール・薬) ④食べる(栄養・食生活)
	美祢市	健やかで心豊かな活力ある みね	<ul style="list-style-type: none"> ■住民主体の健康づくり ■一人ひとりの生活の質を高めることができる健康づくり ■家庭、地域、社会全体で支援する環境づくり
	山陽小野田市	健康づくりは ひとづくり・まちづくり	<ul style="list-style-type: none"> ■「健康づくり行動計画」の推進によって、「情報」「居場所・役立ち感」を計画の柱とした市民参加による健康づくり、保健サービスの充実を図るとともに、保健センターの機能の充実など地域保健体制の整備に努める。 また、生涯にわたりスポーツに親しむことができる環境の整備に努める。
下関	下関市	誰もが健康でふれあいを大切に温かみのあるまち	<ul style="list-style-type: none"> ■市民一人ひとりが、健康という資源を獲得することにより、生活の質を高め幸せな暮らしを実現することをめざします。 ■個人の健康づくりを、地域や社会全体で支える環境づくりをめざします。
長門	長門市	生きがいと笑顔があふれるまち ～まちぐるみ健康づくりの推進～	<ul style="list-style-type: none"> ■健康寿命の延伸 ■ライフステージごとの取り組みの展開(生涯を通じた健康づくり) ■一次予防及び重症化・合併症の予防に視点を置いた健康づくりの推進 ■健康意識の向上 ■地域連携の健康づくり
萩	萩市	いきいきと自分らしく健康であるために	<ul style="list-style-type: none"> ■生活習慣の改善と、市民全体で楽しい健康づくりを実践するために、栄養・食生活・食育推進、身体活動・運動、口の中の健康、心身の休養・こころの健康・心身の休養、健康診査・健康情報の5分野について、ライフステージごとに課題を定めて「市民自らの健康づくり」と「市民を支える健康づくり」を推進する。
	阿武町	～住民一人ひとりの「よりよく生きる」を応援します！～ ○あなたとわたしの愛言葉 「こころからだがぶち元気！」	<ul style="list-style-type: none"> ■子どもから高齢者まで、一人ひとりの心とからだの“ぶち元気”を目指します。 そして、一人の元気が家庭、自治会、地域、学校、職場など町全体に広がる“元気が循環するしくみ”を創ります。

1 市町の健康づくりの概要

		生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底		社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上		
		がん	循環器疾患・糖尿病	こころの健康	次世代の健康	高齢者の健康
岩国	岩国市	●良い食習慣の確立 ●生活習慣病予防に繋がる運動習慣の確立 ●がん検診を受診しやすい体制づくり	●良い食習慣や生活習慣病予防に繋がる運動習慣の確立 ●若年期からの生活習慣病予防	●誰かに相談できる関係、支えあう関係づくり ●相談窓口の設置及び相談場所の情報提供	●乳幼児期から規則正しい食習慣が身につくことに繋がる講座の開催	●誰かに相談できる関係、支えあう関係づくり ●介護予防グループ活動 ●認知症サポーターの活動
	和木町	●がん検診受診者を増やす				●要介護者の増加を防ぐ
柳井	柳井市	●がん予防の普及啓発 ●がん検診の受診啓発	●健康診断の受診啓発 ●肥満、高血圧症等の生活習慣病予防に関する情報提供 ●肥満、高血圧症等の生活習慣病予防のための良い習慣の定着を推進する	●心の健康づくりに関する情報提供 ●相談窓口、専門医療機関に関する情報提供 ●相談窓口の開設 ●産後うつに関する情報提供とハイリスク者の支援	●妊婦健診受診率の向上 ●妊娠中の健康に関する情報提供 ●乳幼児期から良い生活習慣の定着を推進する ●産後の健康づくりと産後うつの予防の支援 ●予防接種率の向上	●生きがい、健康づくりの推進 ●健康づくりと介護予防の普及啓発 ●健康づくりと介護予防の実践者を増やす
	周防大島町	●禁煙と食習慣の改善と検診で、がんの減少を目指す	●定期的に健診を受け、健康管理と生活習慣の改善に努める	●ストレスを上手に解消する	●朝食を毎日食べるようにする ●自分の適性体重を維持する ●食文化の継承や食の体験活動をする推進する ●食育推進運動を広げる ●日常生活の中で意識的に身体を動かす ●運動習慣を身につける ●心身に疲労をためないよう、日頃から睡眠を上手にとる ●妊婦・未成年の喫煙者をなくす ●未成年・妊娠中・授乳中の飲酒をなくす ●むし歯、歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐ	●自分の健康状態や生活機能の状態を知り、必要な介護予防に取り組み ●毎日の生活に適度な運動を取り入れ継続する ●バランスのとれた食生活を心がける ●生きがいや役割を持った生活を心がける ●認知症を正しく知り、認知症予防に取り組み ●口腔の手入れや口腔機能の向上を心がける
	上関町	●定期的ながん検診を受けます	●定期的に健診を受けます ●生活習慣病予防の正しい知識や情報を得るように努めます	●自分から笑顔であいさつ声かけをします ●イベントや地域行事に参加して、地域とのつながりを持ちます ●ボランティア活動に取り組みます	●子どもの頃からよい生活習慣が身につけられるよう啓発します	
	田布施町	●がん予防に務め、定期的ながん検診を受診しよう	●メタボリックシンドロームにならないように肥満を予防・解消しよう ●循環器疾患にかからないよう予防しよう	●気軽にこころの相談ができるようにしよう	●食生活のリズムを身につけよう ●生活のリズムを整えよう	●バランスのよい食事をしよう ●自分の健康に合わせて体を動かそう ●健康診断を定期的を受診し健康づくりに努めよう ●家族や仲間と交流し、生きがいのある生活をしよう
	平生町	●がん検診の受診者数を増やす ●がん検診を受診しやすい環境整備	●定期的に健診を受ける ●生活習慣の改善に取り組み	●身近な場所でのこころの健康について、相談できる体制をつくる ●ストレス解消法をもつ		●特定健診など健診の受診者数を増やす ●健診を受診しやすい環境整備
	下松市	●定期的に検診を受けよう ●病気を予防し元気に過ごそう	●定期的に健(検)診を受けよう ●病気を予防し元気に過ごそう	●ストレス解消法を見つけよう ●困ったときは、相談しよう	●安全安心な妊娠・出産が行われるための環境づくり ●乳幼児が健全に成長していくための活動の充実	●健康的な生活習慣の確立 ●自主的な介護予防活動の推進 ●生活習慣病の予防
周南	光市	●がん検診の受診率を向上する	●定期的に健(検)診を受け身体の状態を知る	●若い年代のストレス対策を推進する	●未成年者の喫煙防止を推進する ●若い世代の健康増進	●心身機能の維持向上
	周南市	●がんを予防しよう	●糖尿病を予防しよう	●自殺ゼロを目指そう ●孤独にしない、孤独にならない、あったかい子育て	●子どもの病気や事故を予防し、心身の気になる変化にきちんと対応できる	●生活習慣病予防の推進 ●介護予防の推進 ●社会参加活動の促進
	山口市	●がん検診の受診率の向上 ●がんを防ぐための生活習慣の確立 ●がん検診精密検査の受診率向上	●特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 ●若年世代からの生活習慣病予防	●心の健康づくりへの理解の向上 ●精神保健に対する正しい理解の普及啓発	●妊婦及び乳幼児健康診査の受診率向上 ●子どもの頃から健康的な食生活を身につけるための普及啓発	●社会活動と生きがいづくりの推進 ●介護予防の推進
山口・防府	防府市	●がん検診の受診率の向上 ●良い生活習慣(食事、運動、禁煙)の知識を普及	●特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上 ●良い生活習慣(食事、運動、禁煙)の知識の普及	●自殺予防や心の健康についての知識を普及し、支えあう地域づくりの推進 ●心の相談窓口の情報提供	●乳幼児、小中、高校生に対して良い健康習慣を身につけることを啓発、促進する ●病気や事故について正しい知識の啓発	●良い生活習慣(食事、運動、禁煙)の知識を普及 ●閉じこもりや認知症予防の啓発
	宇部市	●がん検診等による早期発見、早期治療の取り組み ●がん検診受診率向上のための取り組み ●生活習慣の改善によるがん予防の知識啓発 ●がんの予防から早期発見・早期治療、終末期段階まで、安心・納得のできる療養生活を送ることができる仕組みづくりとしての「がん対策総合推進事業」	●特定健康診査の受診率向上のための取り組み ●特定保健指導の推進 ●生活習慣病予防のための正しい知識と情報の提供	●相談支援機関情報の収集と共有、および情報発信 ●コミュニティや市民活動等を通じた市民交流の推進 ●心の健康に関する啓発の推進 ●自殺対策の推進	●医療機関と連携した、妊娠中からの早期母子支援事業の推進 ●乳幼児期の健康管理体制の充実 ●食育の推進 ●予防接種率の向上 ●たばこ、アルコール、薬などの健康被害の知識普及・啓発	●がん検診等による早期発見、早期治療の取り組み ●健康診査や適正受診の啓発や指導 ●健康づくりや介護予防の推進 ●ボランティアなど、地域参加の促進 ●地域の相談支援、見守り体制の確立
	美祿市	●がん検診受診者を増やす	●特定健診受診者が増える ●必要な人が特定保健指導を受ける ●特定保健指導の該当者が減る ●糖尿病検査異常者を減らす	●ストレスを感じている人の割合を減らす ●ストレスを相談できる人がいる人の割合を増やす ●自殺者の人数を減らす	●予防接種受診率を増やす ●育児不安の軽減をはかり虐待を予防する	●高齢者サロンの数を増やす
	山陽小野田市	●協会けんぽの被扶養者へのがん検診の推進 ●受診率の向上 ●精密検査受診者の増加	●特定健診受診者の増加 ●特定保健指導利用者の増加 ●特定健診における糖尿病及び脂質異常症検査の異常者の減少	●地域でのうつ病や自殺に対する偏見をなくす ●自殺率の減少 ●児童・生徒の学校生活を支援 ●ストレスを感じている人の割合の減少	●児の不慮の事故を減らす。 ●予防接種率の向上 ●マタニティーブルー・産後うつ病を早期に発見する	●生涯現役づくりの推進 ●介護予防の推進
下関	下関市	●がん検診受診者を増やす	●特定健診、特定保健指導受診者を増やす	●ストレス解消法を持っている人を増やす	●乳幼児期から基本的な生活習慣の基礎を身につけられるよう啓発する	
長門	長門市	●定期的ながん検診を受ける人を増やす	●定期的に健診を受ける人を増やす ●適正体重を維持する人を増やす ●糖尿病予防や、重症化の予防に気をつける人を増やす	●上手にストレスを解消し、楽しくいきいきとした生活を送る ●ストレス解消法がある人を増やす ●地域とのつながりを持っている人を増やす ●悩みが相談できる環境づくり	●健やかに産み育てる環境づくり ●健康的な生活習慣を身につけた子どもの育成への支援	●健診等健康チェックを定期的に行い生活習慣病予防を推進する ●介護予防活動の推進により、元気で活動的な高齢者を増やす
萩	萩市	●健康診査やがん検診を受けよう	●特定健康診査を受けよう ●生活習慣病の予防や疾病の重症化防止をしよう	●ストレスと上手に付き合おう ●日頃から相談相手を見つけよう ●気づく・つなぐ・見守る地域づくりをしよう ●積極的な外出と仲間づくりをしよう		
	阿武町	●健診受診者や適切な医療機関受診者が増える	●楽しく健康づくりを実践している人が増える ●健康面についてうまく管理できていると思う人が増える	●ストレス発散方法がわかる ●自分は元気だと答える人が増える ●日常生活の中で楽しみがある人が増える ●自分の住む地域(阿武町)は元気だと思える人が増える	●「子育てが楽しい」「幸せだなあ」と思う人が増える ●必要な情報が得られ、不安や悩みを相談できる場・仲間・家族がいる人が増える ●親と子の健康や生活を考え、実践できる人が増える ●支援の必要な児が継続してサポートの得られる体制ができる	●病気や障害があっても自立した生活ができていく人が増える ●役割があり、毎日充実している人が増える ●困ったときに相談し、助け合える仲間・近所・家族がいる人が増える ●必要ときに適切な医療や介護を受けている人が増える ●認知症があっても本人、家族、地域が安心して生活できている人が増える

1 市町の健康づくりの概要

		生活習慣及び取り巻く環境の改善					
		栄養・食生活	身体活動・運動	休 養	飲 酒	喫 煙	歯・口腔の健康
岩 国	岩国市	●良い食習慣の確立 ●朝食メニューコンテスト実施及び作品を利用した啓発	●生活習慣病予防に繋がる運動習慣の確立 ●スポーツや軽運動・身体活動・趣味の活動ができる場の設定 ●体験型・参加型イベント実施			●生活習慣病予防・悪化防止に繋がる生活習慣の確立、改善の継続 ●受動喫煙防止啓発 ●人が集う場所での敷地内禁煙を進める	●良い食習慣の確立 ●乳幼期のむし歯予防、成人期の生活習慣病予防、高齢者の口腔機能向上など、年代に応じた歯科保健に関する啓発
	和木町	●団らんとしたの食を大切に ●バランスのとれた食事をとる ●規則正しい生活リズムを身につける ●食事のマナーを守る ●食への感謝の心を持つ	●運動習慣者を増やす			●受動喫煙を防止する	●幼児期のう蝕をなくす
柳 井	柳井市	●適正体重、適切な量とバランスの食事の大切さを啓発 ●薄味・減塩の推進 ●野菜の摂取量を増やす ●早寝・早起き・朝ごはんの推進 ●噛ミング30の推進	●運動の効果や方法を普及啓発 ●運動を実践しやすい環境整備 ●運動できる場やサークル等の紹介	●十分な睡眠とストレス解消の重要性を普及啓発 ●早寝・早起きの推進	●適正飲酒の普及啓発	●禁煙・分煙の推進 ●受動喫煙防止の併発	●むし歯、歯周病予防を推進し、歯の喪失を防ぐ ●歯の定期検診の勧奨と受診しやすい環境整備 ●子どものむし歯予防の推進 ●乳幼児の仕上げ磨きの推進 ●フッ化物に関する情報提供
	周防大島町	●食塩の摂取を減らす ●朝食を毎日食べるようにする ●バランスのよい食事を心がける ●料理を含めて食事を楽しむ ●自分の適正体重を維持する ●食育推進運動を広げる ●食文化の継承や食の体験活動を推進する ●食の安心・安全、地産地消を推進する	●日常生活の中で意識的に身体を動かす人を増やす ●運動習慣のある人を増やす ●楽しく身体を動かす機会や場所を提供する環境を整備する	●心身に疲労をためないよう、日頃から睡眠を上手にとる	●節度ある適量な飲酒を心掛ける ●未成年・妊娠中・授乳中の飲酒をなくす	●タバコをやめたいと思う人増やし、禁煙をサポートする	●むし歯、歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐ
	上関町	●家族や友達と食事し、食べることを楽しませます ●料理を作る楽しさを体験します ●食文化を伝えていきます ●地元の食材を意識して選びます ●食品表示等の内容を見て食材を選びます ●主食・主菜・副菜をそろえて食べます ●自分の体にあわせた食事をします ●朝食を毎日食べます ●適正体重を維持するよう努めます	●外に出てしっかり運動します ●地域の中にウォーキンググループを増やします	●十分な睡眠・休養をとります	●アルコールは適正量を守ります	●禁煙に向けて努力します ●禁煙対策を強化します	●歯の健康を守ります。こどもの虫歯を減らします ●口腔ケアを心がけます
	田布施町	●朝ごはんを食べよう ●バランスのよい食事をしよう ●家族や仲間と楽しく食事をしよう ●食への関心を高めよう ●メタボリックシンドロームにならないように肥満を予防・解消しよう	●日常生活の中で短時間でも身体活動を増やそう ●運動習慣を身につけよう	●睡眠の確保と休養により、ストレスを解消しよう	●飲酒が健康に及ぼす影響を知ろう	●たばこが健康に及ぼす影響を知ろう	●生涯を通じて自分の歯で食べよう
	平生町	●適正体重を維持する ●野菜を毎食食べる ●適切な量と質の食事をとる ●家族や仲間と楽しく食事をとる ●朝食を食べる	●運動習慣者を増やす ●運動しやすい環境整備			●成人の喫煙者を減らす ●受動喫煙を防止する	●正しい歯みがきや口腔ケアをしよう
	下松市	●毎食、野菜をとりよう ●塩分量の少ない食事を心がけよう ●適正体重を維持する食事を知り、実践しよう ●1日3食きちんと食べよう	●運動習慣を身につけよう ●こまめに動こう	●十分な睡眠・休養をとりよう	●適量なアルコールの量を知る	●タバコを吸わない子ども・若者に育てよう ●たばこの煙のない(スモークフリーな)まちづくりに取り組もう ●禁煙にチャレンジしよう	●むし歯のない子を増やそう ●正しい歯みがきや口腔ケアをしよう ●体の健康のために、歯の健康づくりに取り組もう
周 南	光市	●食育の推進を図る ●若い世代や中高年世代の食生活改善への支援 ●野菜摂取量を増やす(特に若い世代や男性) ●栄養バランスの大切さを啓発	●誰でも取り組めるスポーツを推進する ●若い世代からの運動習慣づくりの推進を図る	●若い年代のストレス対策を推進する	●健康を考えた食品選びを実践する	●未成年者の喫煙防止を推進する	●健康な歯、身体、心を保ちおいしく食べる ～8020運動の推進～
	周南市	●「和」日本食の良さを見直すことで豊かな食を目指す ●「話」話すこと、伝え合うことで楽しい食を目指す ●「輪」お互いが手をつなぐことで広がる食を目指す ●「環」めぐむことで優しい食を目指す ●「吾」知ること、自分から変わること賢い食を目指す	●身体活動を増やし、活動的な毎日を送ろう ●運動を定期的にしよう	●ぐっすり眠ろう(毎日ぐっすり一ふ)		●たばこの害を知ろう ●未成年者はたばこを吸わない ●禁煙したい人がやめるための支援を受けられるようにしよう ●受動喫煙防止を推進しよう	●虫歯のない子を目指そう ●「8020」を目指し、定期的に歯科健診を受け、歯周病に罹患しないようにしよう
	山口市	●朝食摂取の推進 ●栄養バランスのよい食事の推進	●運動習慣の確立	●よい睡眠の普及啓発 ●リフレッシュ法の習得の普及啓発	●適量飲酒の啓発	●妊婦とその家族への禁煙指導	●妊産婦時期からの定期的な歯科健康診査の受診勧奨 ●乳幼児のむし歯予防の普及啓発
山口・防府	防府市	●バランスのとれた楽しい食事の推進 ●食育の推進 ●早寝・早起き・朝ごはんの推進	●運動に関する知識の啓発●運動習慣のある人の増加	●乳幼児期から早寝早起きなどの規則正しい生活リズムの確立 ●十分な睡眠の確保について啓発	●適正な量の飲酒について、知識の啓発	●禁煙・分煙を広める	●正しい歯磨きや口腔ケアについて啓発
	宇部市	●家族や仲間との「共食」の推進と、食事マナーを身につける取り組み ●食の安心・安全の啓発と、地元食材の普及 ●健康づくりのための、生活リズムと栄養バランスのよい食生活の普及・啓発 ●家庭や地域における食体験や食文化の伝承 ●幼稚園、保育園、学校、地域の関係機関等のネットワーク構築	●運動への意識向上のための啓発 ●運動習慣の確立のための情報提供 ●運動環境づくりのための人材育成、仲間づくり ●スポーツ、レクリエーション、ウォーキングなどの推進 ●ウォーキング推進員の養成と活動支援	●睡眠・休養の知識普及 ●規則的な生活習慣の重要性の普及 ●こころの健康と睡眠に関する知識の啓発	●アルコールの害の知識啓発 ●アルコール問題の相談窓口の周知	●学校と連携した喫煙開始の予防 ●受動喫煙防止対策の強化 ●喫煙防止普及員の養成と活動支援	●歯科保健に関する知識の普及 ●歯周疾患検診の実施と受診啓発事業の実施 ●健口体操の普及 ●幼稚園、保育園、学校、地域の関係機関等のネットワーク構築
宇部・小野田	美祿市	●朝食を食べる ●毎食野菜料理を食べる ●会話のある食卓をおとして楽しく食べる ●バランスのとれた食生活をすると ●塩分を控えた食事をとる ●成人肥満者を減らす	●身体を動かすように心がけている人を増やす ●運動習慣者を増やす	●睡眠が十分取れている人の割合を増やす	●飲酒習慣のある人で休肝日のある人の割合を増やす	●喫煙者の中で受動喫煙防止(分煙)にこころがけている人の割合を増やす ●たばこを吸う人の割合を減らす	●毎食後の歯みがき習慣のある人の割合を増やす ●8020運動を知っている人の割合を増やす
	山陽小野田市	●朝食摂取率の向上 ●野菜摂取頻度の割合の向上 ●食事バランスガイドの認知度・活用度の向上 ●食育の関心度の向上	●日常生活に運動を取り入れる ●スポーツ・レクリエーション施設の充実 ●スポーツ・レクリエーション活動の推進	●睡眠や休養がとれている人の割合の増加		●喫煙防止普及員の増加 ●喫煙者の減少	●定期的に歯科健診を受ける ●幼児期にう蝕のない児の増加 ●児童・生徒への虫歯予防の周知
下 関	下関市	●朝食を毎日食べる ●朝食に野菜をたっぷり食べる ●野菜をたっぷり食べる ●甘味飲料と上手につきあう	●日常生活において健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけている人を増やす ●ウォーキングをしている人を増やす	●早寝早起きをする ●睡眠による休養が普段から十分に取れている人を増やす	●1日3合を超えて多量飲酒する人を減らす	●成人の喫煙者を減らす ●禁煙希望者を増やす	●むし歯、歯周病を予防する
長 門	長門市	●バランス良く食べる ●朝食を食べる人を増やす ●好き嫌いのない子を増やす	●運動習慣のある人を増やす ●日常生活の中で、意識して体を動かす人を増やす	●適切な睡眠習慣を身につける ●適度な休息をとる	●適量飲酒を心がける ●休肝日を持つ人増やす ●一日の適正な飲酒量を知っている人増やす	●喫煙している人を減らす ●喫煙が及ぼす健康被害を正しく理解している人増やす	●歯の大切さを知って生涯を通じて健康な歯を守る ●正しい歯磨き習慣を実践する人増やす ●歯科健診を受ける人増やす
萩	萩市	●毎日朝食をとる ●主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる ●食の楽しさ、大切さを理解し、感謝の気持ちを持って食事をとる	●日常生活の中で楽しからだを動かそう ●運動習慣を身につけよう ●意識的にからだを動かそう	●しっかり寝よう	●休肝日を設ける人の増加	●喫煙者の減少	●かかりつけ歯科医を持って、口の中のメンテナンスをしよう ●新たなむし歯や歯周病をつくらないようにしよう ●義歯の手入れをし、口腔ケアをしよう
	阿武町	●家族が一緒になって体重管理ができ、子どもの肥満が減る ●地域の食材を積極的に購入する人が増える ●朝食に主食・主菜・副菜を食べる人が増える ●家族そろって楽しく食事をしている人が増える ●食材が購入しやすくなり、安心して生活できるようになったと感じる人が増える	●日常生活の中で、楽しからだを動かしている人が増える ●快適な睡眠をとる人が増える ●自分に合った健康づくりの機会がある人が増える ●プールや町内施設を活用して健康づくりに取り組む	●朝すっきりと目覚める人が増える ●快適な睡眠をとる人が増える ●乳幼児期から早寝・早起きの習慣が定着している人が増える	●節度ある適量な飲酒が1日平均1合程度であることを知っている人が増える	●禁煙、分煙が広がる ●成人の喫煙者が減る	●自分自身や子どもの歯の健康状態を知る人が増える ●かかりつけ医をもち、定期的に歯科健診に行く人が増える ●歯の状態に合わせて必要な治療や予防行動をとる人が増える ●う蝕罹患率が減少する ●むし歯や歯周疾患等によって歯を失う人が減る ●正しいブラッシング方法を知り、実践している人が増える

2 健康格差縮小に向けた目標

分野	最重点項目	生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底					社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上			生活習慣の改善及び取り巻く環境の整備								
	健康寿命	がん					循環器疾患・糖尿病	こころの健康	次世代の健康	高齢者の健康	栄養・食生活	身体活動・運動	休養	飲酒	喫煙	歯・口腔の健康		
目標項目	健康寿命	がん検診受診率(人間ドック、職域検診を除く)					特定健診受診率	自殺者(人口10万人あたり)	1歳6か月児健康診査の受診率	就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合(60歳以上)	成人女性肥満者(BMI25以上)	健康の維持・増進のために意識的に体を動かすよう心がけている人の割合	睡眠による休養が十分とれていない人の割合	「節度ある適度な飲酒」が一日平均1合であることを知っている人の割合	成人の喫煙率	3歳児でう蝕のない者		
目標値	延伸する	胃がん 40%	肺がん 40%	大腸がん 40%	乳がん 50%	子宮がん 50%	市町村国保60%(全体70%)	減少させる	100%	80%	40歳以上 15%以下	75%	19%	100%	男性 16.4% 女性 1.6%	90%		
出典	厚生労働科学研究班 算定プログラム	地域保健・健康増進事業報告					各市町の国保調査	人口動態統計 山口県人口移動統計調査	山口県母子保健事業実績報告	各市町アンケート調査	各市町の国保調査	各市町アンケート調査	各市町アンケート調査	各市町アンケート調査	各市町アンケート調査	山口県母子保健事業実績報告		
年度等	H22年	H23年度					H23年度	H23年	H23年度	H24年度	H23年度	H24年度	H24年度	H24年度	H22年度	H23年度		
	山口県	男性 70.47歳 女性 73.71歳	6.3%	15.8%	13.2%	18.6%	23.1%	21.6%	23.8	95.2%	64.7% (健康づくりに関する意識調査)	17.8%	68.0% (健康づくりに関する意識調査)	23.9% (健康づくりに関する意識調査)	75.6% (健康づくりに関する意識調査)	男性 25.6% 女性 2.9% (県民健康栄養調査)	76.0%	
基準値	岩国	岩国市	5.0%	14.5%	14.5%	16.6%	24.5%	17.9%	24.6	97.0%	ベースラインなし	ベースラインなし	ベースラインなし	ベースラインなし	ベースラインなし	ベースラインなし	77.6%	
		和木町	26.0%	36.8%	36.6%	30.3%	47.9%	35.0%	15.8	95.1%							16.8%	86.6%
	柳井	柳井市	4.1%	23.7%	13.7%	19.5%	15.3%	13.7%	11.6	98.8%							15.8%	70.9%
		周防大島町	8.2%	19.4%	13.3%	17.2%	12.9%	20.5%	32.2	96.1%							20.3%	69.1%
		上関町	31.1%	34.0%	32.0%	27.4%	13.9%	20.8%	0.0	87.0%							16.4%	57.1%
		田布施町	12.7%	48.6%	19.7%	21.9%	19.5%	27.5%	18.9	97.7%							17.0%	70.7%
		平生町	10.1%	8.3%	14.6%	28.7%	15.5%	23.9%	44.8	89.0%							15.9%	78.8%
		下松市	16.6%	21.9%	17.7%	18.5%	24.9%	27.2%	18.1	98.8%							18.2%	77.8%
	周南	光市	7.7%	17.1%	12.2%	14.7%	16.3%	28.1%	9.5	95.1%							16.2%	75.6%
		周南市	6.4%	13.6%	11.6%	26.3%	26.0%	28.1%	24.2	96.6%							17.2%	73.9%
	山口・防府	山口市	4.7%	12.9%	11.2%	21.0%	17.5%	18.8%	23.4	97.0%							14.8%	79.4%
		防府市	6.3%	11.8%	7.5%	31.4%	33.8%	28.8%	19.8	90.0%							18.4%	82.6%
	宇部・小野田	宇部市	9.2%	20.0%	17.3%	18.8%	19.0%	16.3%	20.2	91.0%							18.2%	69.7%
		美祢市	14.2%	27.9%	19.9%	21.1%	18.4%	34.2%	32.0	92.7%							20.0%	66.7%
		山陽小野田市	3.3%	27.3%	18.6%	15.3%	16.3%	30.4%	38.9	93.1%							19.3%	67.9%
	下関	下関市	2.2%	8.9%	9.0%	13.8%	30.0%	17.0%	26.2	96.0%							17.2%	82.0%
	長門	長門市	10.7%	16.7%	17.0%	21.6%	19.0%	15.8%	26.6	100.0%							16.8%	70.3%
	萩	萩市	7.8%	22.5%	16.8%	23.4%	24.0%	24.1%	30.3	98.3%							21.0%	66.4%
阿武町		8.2%	21.5%	9.9%	14.4%	17.5%	35.2%	27.2	94.4%	12.2%	66.7%							

第9章 県民の健康づくり

1 ライフステージに応じた健康づくりのポイント（P 92～）

健康な状態を維持増進するためには、日頃から健康的な生活習慣に心がけることが基本です。

一人ひとりの生活習慣は、誕生から生涯にわたって形成されていくものであり、一夜にして変えられるものではありません。

それぞれのライフステージにおいては多くの人に共通する課題が存在します。

各ライフステージの特徴や健康づくりのポイントとなる目標を整理し、適切に実践することで、次のライフステージの健康づくりを容易にし、さらに、その積み重ねが生涯を通じての健康づくりへとつながっていきます。

ライフステージを以下の6つに分け、各ライフステージにあった取組を推進します。

1	乳幼児期	0～5歳及び母子
2	学童期	6～12歳
3	思春期	13～18歳
4	青年期	19～39歳
5	壮年期	40～64歳
6	高齢期	65歳～

2 県民の健康づくりを支援する取組（P 98～）

県、市町、関係団体等が、県民一人ひとりの自発的な健康づくりを促進するために、各分野において取組を進めます。

1 乳幼児期(0～5歳)及び母子

特 徴

- 乳児期は、著しい心身の発達をとげ、生活リズムの形成を始めます。保護者等との関わりにおいて、愛着形成・情緒の安定、人への信頼感等を育てていきます。
- 幼児期は、興味・関心の対象を広げ、認識力や社会性が発達するとともに、食事や排泄、睡眠など基本的な生活習慣を獲得していきます。
- 妊娠・産褥・育児期は、心身ともに変化が著しく、喜びと不安が強く、体調や精神面で変調をきたしやすい時期です。

健康づくりのポイント

■こころの健康

- 親子で遊ぶなどスキンシップを大切にしましょう。
- 家族や周囲の支援を得ながら子育てをしましょう。
- 子どもの成長・発達について気になることがあれば、かかりつけ医や市町保健センターへ相談しましょう。

■栄養・食生活

- 離乳食から薄味にし、多くの種類の食べ物を経験させましょう。
- 1日3食のリズムをつくり、おやつも時間を決めて食べさせましょう。

■身体活動・運動

- 色々なからだの動きが経験できるよう様々な遊びを経験させましょう。
- 楽しく体を動かす時間を1日60分以上つくりましょう。

■休 養

- よく遊ばせるなどし、十分な睡眠がとれるようにしましょう。
- 早寝、早起きの習慣をつけさせましょう。

■飲 酒

- 妊娠中の飲酒はやめましょう。
- 母乳の場合、授乳期は飲酒を控えましょう。

■喫 煙

- 妊娠、出産、育児を契機に喫煙をやめましょう。
- 子どものために、家庭内の受動喫煙防止に努めましょう。

■歯・口腔の健康

- 正しい歯みがき方法で歯を磨く習慣をつけさせましょう。
- 妊娠中から歯・口腔の健康づくりに努めましょう。

■健康管理等

- 適切な時期に各種健康診査や予防接種を受けさせましょう。
- SIDS(乳幼児突然死症候群)と不慮の事故(特に誤飲・窒息、やけど、転倒・転落、溺水)を予防しましょう。

離乳食から薄味で多くの種類の食べ物を経験させましょう
楽しく体を動かす時間を1日60分以上つくりましょう
親子で遊ぶなどスキンシップを大切にしましょう

2 学童期（6～12歳）

特 徴

- 体格や身体機能の発達が大きく進み、基礎体力が身につく時期です。
- 社会参加への準備段階であり、精神神経機能も発達し、心身ともに著しく成長する時期です。
- 生活習慣の基礎が定着する時期です。

健康づくりのポイント

■ こころの健康

- 困ったり、悩んだときには、家族や友人など周りの人に相談しましょう。
- スポーツをしたり、文化に触れるなど、楽しさを見つけましょう。

■ 栄養・食生活

- 朝食は必ず食べましょう。
- バランスのとれた食事を取り、無理なダイエットはやめましょう。
- 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。

■ 身体活動・運動

- 外遊びの時間を増やし、積極的に体を動かしましょう。
- 体育の学習、又はスポーツや遊びを通して、運動に親しむための基礎を身につけましょう。

■ 休 養

- 早寝、早起きで十分な睡眠をとりましょう。
- テレビを見る時間、ゲームをする時間を決めるなどし、規則正しい生活をしましょう。

■ 飲 酒

- アルコールの害についての正しい知識を学びましょう。
- 絶対にお酒を飲まないようにしましょう。

■ 喫 煙

- たばこの害についての正しい知識を学びましょう。
- 絶対にたばこを吸わないようにしましょう。

■ 歯・口腔の健康

- フッ化物配合歯磨剤を使いましょう。
- 正しい歯みがき方法を身につけましょう。

■ 健康管理等

- 不慮の事故（特に交通事故、溺水、転倒・転落）に気をつけましょう。
- 1日1回以上は遠くを見るなどして、視力の低下が起きないように気をつけましょう。

朝食は必ず食べましょう

外遊びの時間を増やし、積極的に体を動かしましょう

早寝・早起きで十分な睡眠をとりましょう

3 思春期（13～18歳）

特 徴

- 二次性徴の出現から性成熟までの段階であり、心身ともに子どもから大人に向かって発達する時期です。
- 親の保護のもとから、社会へ参画し自立していき、最終的に大人へ移行するまでの過渡期です。

健康づくりのポイント

- こころの健康**
 - 悩みはかかえこまずに早めに相談しましょう。
 - 信頼できる人間関係を築きましょう。
- 栄養・食生活**
 - 朝食は必ず食べましょう。
 - 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事をとりましょう。
 - 無理なダイエットはやめましょう。
- 身体活動・運動**
 - 学校、地域のクラブやサークルなどを通して運動しましょう。
 - 自分にあった運動を見つけて、体力づくりに取り組みましょう。
- 休 養**
 - インターネットやゲームなどで夜ふかしし、不規則な生活にならないよう気をつけましょう。
 - 睡眠時間が不足しないようにしましょう。
- 飲 酒**
 - アルコールの害についての正しい知識を学びましょう。
 - 絶対にお酒を飲まないようにしましょう。
- 喫 煙**
 - たばこの害についての正しい知識を学びましょう。
 - 絶対にたばこを吸わないようにしましょう。
- 歯・口腔の健康**
 - フッ化物配合歯磨剤を使いましょう。
 - 歯周病予防の知識を学び、歯磨きをしっかりしましょう。
- 健康管理等**
 - 薬物の不正な使用は絶対にやめましょう。
 - 性感染症について学び、正しく行動できるようにしましょう。

無理なダイエットはやめましょう
自分にあった運動で体力づくりに取り組みましょう
悩みはかかえこまずに早めに相談しましょう

4 青年期（19～39歳）

特 徴

- 社会人として独立し、ライフスタイルを決定する重要な時期です。
- 健康への関心が薄く、肥満などの生活習慣病の予備群が現れる時期です。
- 壮年期以降の健康状態に大きな影響を与える時期です。

健康づくりのポイント

■こころの健康

- 仕事だけでなく、趣味やボランティア活動にも積極的に取り組みましょう。
- 心身の悩みは、早目に相談機関や専門医等に相談しましょう。
- うつ病などに関する正しい知識を学びましょう。

■栄養・食生活

- 朝食は必ず食べましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう。

■身体活動・運動

- 自分にあった運動を見つけて、体力づくりに取り組みましょう。
- 運動習慣や歩く習慣を身につけましょう。

■休 養

- 適度な運動などで心地よい睡眠をとりましょう。

■飲 酒

- アルコールの害についての正しい知識をもちましょう。
- 節度ある適度な飲酒に心がけ、一週間に2回は休肝日を設けましょう。

■喫 煙

- たばこの害についての正しい知識を学び、禁煙に努めましょう。
- 禁煙外来等を利用し、あきらめずに禁煙しましょう。

■歯・口腔の健康

- 歯ブラシの他にもデンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯ぐきの手入れをしましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。

■健康管理等

- 健康に関する正しい知識を学びましょう。
- 年に1回は、健康診断やがん検診を受けましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう
運動習慣や歩く習慣を身につけましょう
うつ病などに関する正しい知識をもちましょう

5 壮年期（40～64歳）

特 徴

- 身体機能が徐々に低下し、生活習慣病など健康が気になり始める時期です。
- 職場での役割・責任が重くなるほか、家庭での役割も重なり、ストレスが強まる時期です。
- 女性においては、更年期症状として体調不良や情緒不安定などが起きる時期です。

健康づくりのポイント

■こころの健康

- 仕事だけでなく、趣味やボランティア活動にも積極的に取り組みましょう。
- 心身の悩みは、早目に相談機関や専門医等に相談しましょう。
- うつ病、認知症などに関する正しい知識を学びましょう。

■栄養・食生活

- ひと口目は野菜から、そして野菜をもう一皿分多く食べましょう。
- 食品の購入や外食を選ぶ場合は、栄養成分表示を参考にしましょう。

■身体活動・運動

- 自動車やエレベーター等に頼らず、1日8000歩以上を目指して積極的に歩きましょう。
- 個人差を認識し、自分の年齢と体力にあった運動をしましょう。

■休 養

- 自分のストレスに気づき、ストレス解消法を見つけましょう。
- スポーツ、趣味、ボランティアなどの積極的な休養に心がけましょう。

■飲 酒

- アルコールの害についての正しい知識を学び、節度ある適度な量の飲酒に心がけましょう。
- 節度ある適度な飲酒に心がけ、一週間に2回は休肝日を設けましょう。

■喫 煙

- たばこの害についての正しい知識をもち、禁煙に努めましょう。
- 禁煙外来等を利用し、あきらめずに禁煙しましょう。

■歯・口腔の健康

- 歯ブラシの他にもデンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯ぐきの手入れをしましょう。
- 定期的に歯科検診を受診しましょう。

■健康管理等

- 健康に関する正しい知識を学びましょう。
- 年に1回は、健康診断やがん検診を受けましょう。

ひと口目は野菜とし、野菜をひと皿多く食べましょう
1日8000歩以上を目指して積極的に歩きましょう
心身の悩みは、早めに専門医等に相談しましょう

6 高齢期（65歳以上）

特 徴

- 老化が進み、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要な時期です。
- 身近な人の病気や死を経験することが多く、精神的に不安定になりやすい時期です。

健康づくりのポイント

■こころの健康

- 孤立せず人や地域との交流を図りましょう。
- 趣味など生きがいを持ちましょう。
- うつ病、認知症などに関する正しい知識を学びましょう。

■栄養・食生活

- バランスのとれた食事で低栄養を防ぎましょう。
- 塩分のとり過ぎに注意しましょう。

■身体活動・運動

- 買い物、散歩など積極的な外出で歩数の増加に心がけましょう。
- 転倒に注意しましょう。

■休 養

- 自分のストレスに気付き、ストレス解消法を見つけましょう。
- スポーツ、趣味、ボランティアなどの積極的な休養に心がけましょう。

■飲 酒

- アルコールの害についての正しい知識をもち、節度ある適度な量の飲酒に心がけましょう。

■喫 煙

- たばこの害についての正しい知識をもち、禁煙に努めましょう。
- 禁煙外来等を利用し、あきらめずに禁煙しましょう。

■歯・口腔の健康

- 常に口の中を清潔にして誤嚥性肺炎の予防に努めましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。

■健康管理等

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医との連携を図りましょう。
- 年に1回は、健康診断やがん検診を受けましょう。

塩分のとり過ぎに注意しましょう
積極的な外出で歩数の増加に心がけましょう
孤立せず人や地域との交流を図りましょう

2 県民の健康づくりを支援する取組

	県					
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ○親子で集える機会の充実 ○気軽に育児相談などができる体制の整備 ○乳幼児健康診査や発達相談等を通じて、子どもの発達障害について早期発見、早期に適切な療育が受けられるように支援 ○妊産婦や周囲の家族に対して、産後うつについての理解と早期発見・育児支援の必要性を普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ○学校教育活動全般を通じた豊かな心の育成 ○生活アンケート調査による悩みや問題の早期発見 ○スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの配置による相談活動 ○電話相談活動、健康相談活動の実施 ○AFPYや社会体験活動、自然体験活動等を利用した人間性、社会性の育成 	<ul style="list-style-type: none"> ○学校教育活動全般を通じた豊かな心の育成 ○生活アンケート調査による悩みや問題の早期発見 ○スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの配置による相談活動 ○電話相談活動、健康相談活動の実施 ○AFPYや社会体験活動、自然体験活動等を利用した人間性、社会性の育成 	<ul style="list-style-type: none"> ○うつ病などこころの病気に正しい知識の普及、偏見の解消及び相談体制の充実 ○精神保健関係職員に対する研修及びゲートキーパーの養成 	<ul style="list-style-type: none"> ○うつ病などこころの病気に正しい知識の普及、偏見の解消及び相談体制の充実 ○精神保健関係職員に対する研修及びゲートキーパーの養成 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者参加型コミュニティ構築支援 ○趣味やスポーツを通じた社会参加を促進 ○ボランティア等の地域貢献活動への支援
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ○保育所等特定給食施設に対し、利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善についての援助及び指導 ○乳幼児期の発達段階に応じた栄養指導実施の普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ○学校等特定給食施設に対し、利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善についての援助及び指導・栄養教諭等による児童への栄養指導 ○望ましい食習慣の実践のための家庭・地域との連携 ○保健学習による「食」に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○学校等特定給食施設に対し、利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善についての援助及び指導・栄養教諭等による生徒への栄養指導 ○望ましい食習慣の実践のための家庭・地域との連携 ○保健学習による「食」に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○特定給食施設等に対し、利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善についての援助及び指導 ○20代、30代を対象とした生活習慣病予防の取組の実施 ○山口県食生活改善推進協議会の活動を通じた食生活改善の実践と定着の促進 	<ul style="list-style-type: none"> ○特定給食施設等に対し、利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善についての援助及び指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○特定給食施設等に対し、利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善についての援助及び指導
身体活動・運動		<ul style="list-style-type: none"> ○「体育の授業改善」や「一校一取組」による体力の向上 ○総合型地域スポーツクラブ等との連携による学校外での運動機会の確保 ○保健学習による「運動」に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○「体育の授業改善」や「一校一取組」による体力の向上 ○総合型地域スポーツクラブ等 の連携による学校外での運動機会の確保 ○保健学習による「運動」に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○「健康づくりのための運動指導研修」を健康づくりセンターで実施 ○健康運動を実践する指導者による健康教育の実施 ○地域・職域連携推進事業を活用した運動習慣者、歩行数増加の取組 ○「健康やまぐちサポートステーション」の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動器症候群予防対策「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」に着目した介護予防対策 ○ロコチェックの普及啓発 ○実践指導者育成研修の実施 ○実践指導者を活用した健康教育 ○「健康づくりのための運動指導研修」を健康づくりセンターで実施 ○健康運動を実践する指導者による健康教育の実施 ○地域・職域連携推進事業を活用した運動習慣者、歩行数増加の取組 ○「健康やまぐちサポートステーション」の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ○要支援・要介護状態になる前の段階から、一貫・連続した介護予防サービスの提供の推進
休養	<ul style="list-style-type: none"> ○親子で集える機会の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ○「保健学習」による望ましい生活習慣に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○「保健学習」による望ましい生活習慣に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○適切な睡眠のとり方に関する正しい知識の普及 	<ul style="list-style-type: none"> ○適切な睡眠のとり方に関する正しい知識の普及 	<ul style="list-style-type: none"> ○適切な睡眠のとり方に関する正しい知識の普及
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ○親子で集える機会の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ○「保健学習」や「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」を通じた飲酒防止や、アルコールによる健康被害についての理解の促進 	<ul style="list-style-type: none"> ○「保健学習」や「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」を通じた飲酒防止や、アルコールによる健康被害についての理解の促進 	<ul style="list-style-type: none"> ○飲酒の健康影響に関する正しい知識の普及 	<ul style="list-style-type: none"> ○飲酒の健康影響に関する正しい知識の普及 	<ul style="list-style-type: none"> ○飲酒の健康影響に関する正しい知識の普及
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦への喫煙防止、受動喫煙防止の情報提供・普及啓発 ○就職、結婚、妊娠、出産等ライフイベントごとに、職場や地域等において、情報提供の実施 ○家庭、職場や公共施設の受動喫煙防止 	<ul style="list-style-type: none"> ○「保健学習」や「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」を通じた喫煙防止や、たばこによる健康被害についての理解 ○学校において、本人や保護者を対象に効果的な喫煙防止に関する健康教育の実施 ○学校などの健康教育の場やPTAが主催する研修などの様々な場での効果的・効率的な喫煙防止教育の実施 ○喫煙防止指導者の育成 ○家庭や公共施設(学校含む)の受動喫煙防止 	<ul style="list-style-type: none"> ○「保健学習」や「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」を通じた喫煙防止や、たばこによる健康被害についての理解 ○学校において、本人や保護者を対象に効果的な喫煙防止に関する健康教育の実施 ○学校などの健康教育の場やPTA、スポーツクラブが主催する研修などの様々な場での効果的・効率的な喫煙防止教育の実施 ○喫煙防止指導者の育成 ○家庭や公共施設(学校含む)の受動喫煙防止 	<ul style="list-style-type: none"> ○生涯を通じて、ライフステージに応じ、職域や教育、地域など様々な機会を通じて、喫煙防止教育を実施 ○就職、結婚、妊娠、出産等ライフイベントごとに、職場や地域等において情報提供の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙者への禁煙の勧めと禁煙希望者への禁煙指導 ○禁煙外来の普及・情報提供 ○喫煙による健康被害(がん、循環器疾患、COPD)の早期発見・早期治療 ○公共施設や職場等での受動喫煙防止 ○受動喫煙防止アドバイザーや喫煙防止普及員、禁煙指導者の育成・確保 	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙者への禁煙の勧めと禁煙希望者への禁煙指導 ○禁煙外来の普及・情報提供 ○喫煙による健康被害(がん、循環器疾患、COPD)の早期発見・早期治療 ○公共施設や職場等での受動喫煙防止 ○受動喫煙防止アドバイザーや喫煙防止普及員、禁煙指導者の育成・確保
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口の健康週間や歯・口腔の健康づくり推進週間を中心とした普及啓発 ○「よい歯のコンクール」の実施 ○フッ化物応用の促進 ○歯科衛生士、保健師、教諭等への歯科保健に関する研修の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口の健康週間や歯・口腔の健康づくり推進週間を中心とした普及啓発 ○8020運動表彰の実施 ○フッ化物応用の促進 ○歯科衛生士、保健師、教諭 等への歯科保健に関する研修の実施 ○歯科衛生士によるブラッシング指導の実施 ○保健学習による「歯・口腔」に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口の健康週間や歯・口腔の健康づくり推進週間を中心とした普及啓発 ○8020運動表彰の実施 ○フッ化物応用の促進 ○歯科衛生士、保健師、教諭等への歯科保健に関する研修の実施 ○歯を含む定期健康診断の実施 ○歯科衛生士によるブラッシング指導の実施 ○保健学習による「歯・口腔の健康」に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口の健康週間や歯・口腔の健康づくり推進週間を中心とした普及啓発 ○フッ化物応用の促進 ○歯科検診の受診勧奨 ○歯科衛生士、保健師等への歯科保健に関する研修の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口の健康週間や歯・口腔の健康づくり推進週間を中心とした普及啓発 ○フッ化物応用の促進 ○歯科検診の受診勧奨 ○歯科衛生士、保健師等への歯科保健に関する研修の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口の健康週間や歯・口腔の健康づくり推進週間を中心とした普及啓発 ○歯科検診の受診勧奨 ○歯科衛生士、保健師等への歯科保健に関する研修の実施
その他	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保のための支援 ○妊婦健康診査の推進 ○産後うつ予防普及啓発 ○母子保健に関する情報提供 ○子どもの健やかな発育発達の促進と育児不安の軽減 ○先天性代謝異常等検査事業 ○新生児聴覚検査事業 ○乳幼児発達クリニックや発達相談事業への支援 ○SIDS(乳幼児突然死症候群)予防対策の普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ○学童期の保健対策の強化と健康教育の推進 ○学童期健康教育の推進 ○児童のたばこや薬物乱用防止教育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ○思春期の保健対策の強化と健康教育の推進 ○思春期健康教育の推進 ○性感染症対策 ○生徒の薬物乱用防止教育の推進 		<ul style="list-style-type: none"> ○がん検診受診率向上に向けた普及啓発 ○特定健康診査・特定保健指導実施率向上に向けた取組の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○認知症に対する理解促進 ○認知症予防対策の推進 ○認知症の初期から後期段階までの各ステージに応じた施策の推進 ○認知症の本人・家族への支援と地域づくり

2 県民の健康づくりを支援する取組

	市 町	関係団体等
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ■ 栄養・食生活に関する正しい知識など学習機会の充実 ■ 生活習慣病予防や健康増進のための望ましい食習慣の普及啓発 ■ 栄養バランスのとれた食事メニューや郷土料理・伝統料理の普及啓発 ■ 栄養・食生活に関するイベント等の情報提供 ■ 地域の食育推進団体等の活動の支援 ■ 食生活改善推進員などボランティアの育成 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食生活や栄養に関する正しい情報の提供 ■ 栄養士、保健師による栄養・食生活改善指導の実施 ■ イベント会場などでのヘルシーメニュー、郷土料理の普及 ■ 栄養・食生活に関する相談窓口の設置 ■ 保育所、幼稚園、小学校での講習会等の実施 ■ 生活習慣病予防のための調理実習の実施 ■ 規則正しい食生活の定着のためのチラシ等での普及啓発
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ■ 安全に遊ぶことができる公園、広場の整備 ■ 気軽に運動のできる体育施設の整備 ■ 高齢者が外出しやすい道路の整備 ■ 健康づくりのための運動機会と情報の提供 ■ 地域のスポーツ、レクリエーション活動の充実支援 ■ スポーツ振興や地域活動推進のための指導者の育成 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 会員に対する運動習慣の促進 ■ 気軽に運動のできるイベントの開催 ■ スポーツ、レクリエーション活動の推奨 ■ 健康づくりのための運動の普及啓発 ■ ダンスや体操、ストレッチなどの運動に関する講習会の開催 ■ イベント会場での体力測定、健康運動機器の体験、健康運動相談の実施
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ■ こころの健康に関する正しい知識の普及啓発 ■ 安心して利用できる相談窓口の設置 ■ 心身のリフレッシュを促す公園、緑地の整備 ■ 気軽に余暇を楽しむことができる余暇利用施設の整備 ■ サークルなどのコミュニティづくりや情報の発信 ■ 地域において支援活動のできる専門家の育成 	<ul style="list-style-type: none"> ■ こころの健康に関する相談窓口の設置 ■ 母親同士のふれあいの場の提供 ■ 乳幼児のいる者への家庭訪問の実施 ■ こどもの心の研修会の開催 ■ メンタルヘルスの指導者講習会などの開催 ■ 専門家による事業所の訪問アドバイスの実施 ■ 精神障害者とその家族が交流できる場の提供
飲 酒	<ul style="list-style-type: none"> ■ アルコールの害についての正しい知識の普及啓発 ■ 家庭、地域、学校と連携した未成年者の飲酒防止対策 ■ 多量飲酒者の指導、相談体制の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ■ アルコール依存症の予防に関する体験発表、講習会の開催 ■ 適正飲酒に関する広報紙の発行
喫 煙	<ul style="list-style-type: none"> ■ たばこの害についての正しい知識の普及啓発 ■ 家庭、地域、学校と連携した未成年者の喫煙防止対策 ■ 禁煙を希望する者に対する禁煙支援プログラムの推進 ■ 公共施設内での全面禁煙の実施 ■ 地域における受動喫煙防止対策の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 各団体内での喫煙対策、受動喫煙防止対策の実施 ■ たばこの害に関する講座の開催 ■ 関係者の専門的、実践的な研修の実施
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ■ 歯科疾患予防を推進するための知識・技術の普及啓発 ■ フッ化物物の利用など適切な予防処置を通じた歯の健康づくりの支援 ■ 歯と口腔の健康に関する学習の場の設置 ■ 歯科検診の実施及び受診勧奨 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 専門職種の歯科保健知識の向上、関係者の連携強化のための場の設定 ■ 歯科医師の人材養成や資質向上のための研修会の開催 ■ 歯周病予防など歯の健康や歯磨きに関する講座の実施 ■ イベント会場でのブラッシング指導、歯科相談、フッ化物洗口などによる普及啓発 ■ 歯科検診の実施 ■ 虫歯のない子の表彰の実施
その他	<ul style="list-style-type: none"> ■ 妊婦・乳幼児健康診査の実施及び受診勧奨 ■ がん検診の実施及び受診勧奨 ■ 歯周疾患検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウイルス検診等の健康増進事業の実施 ■ 国民健康保険事業としての特定健康診査・特定保健指導の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康全般に関する相談窓口の設置 ■ 妊婦の悩み相談窓口の開設 ■ 介護予防に関する生活指導の実施 ■ 認知症に関する講演会の開催 ■ がん検診の受診勧奨 ■ 特定健診、特定保健指導の推奨 ■ 各市町が行う健康増進事業の支援