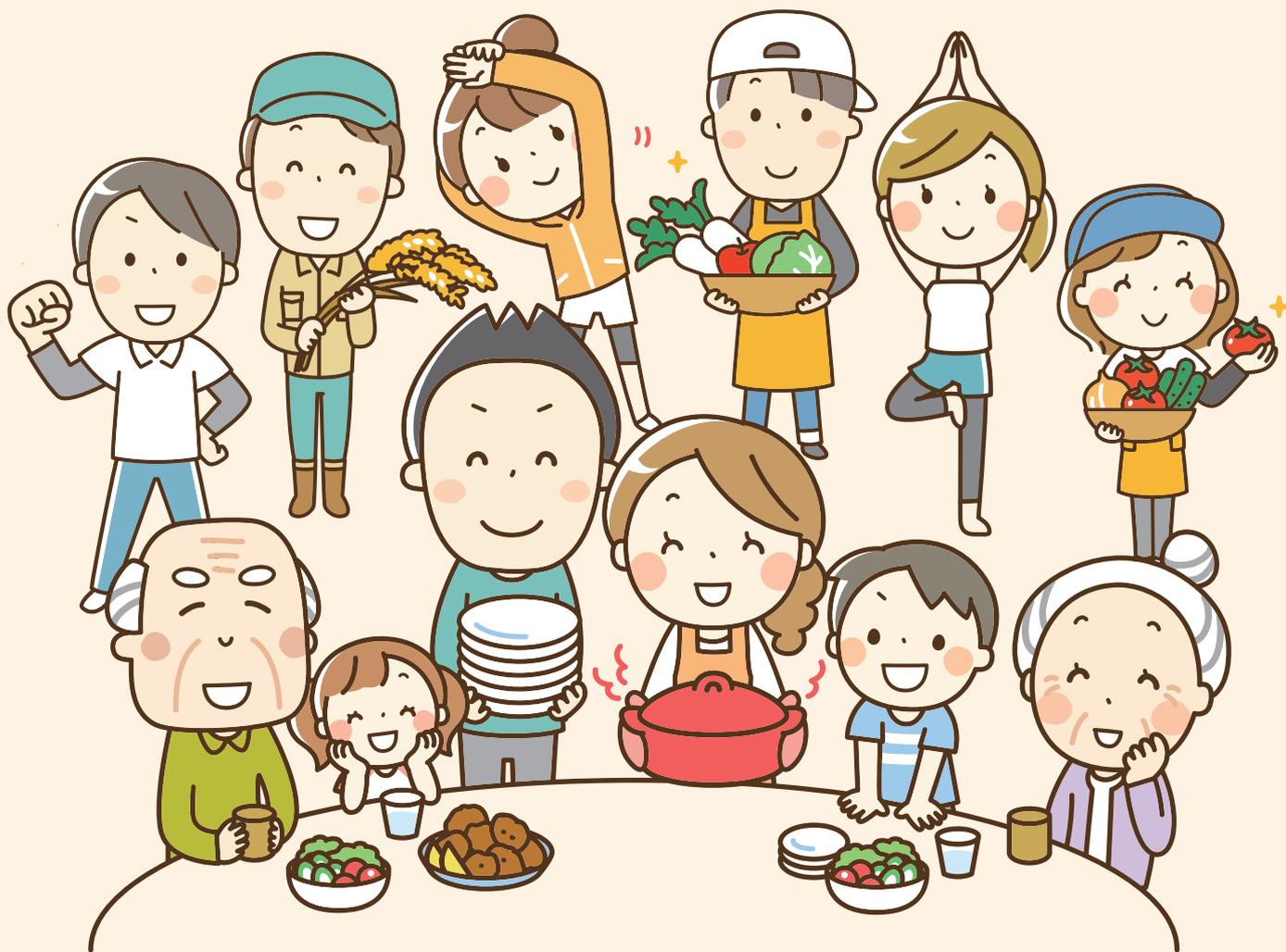


第3次 周南市健康づくり計画

(第3次周南市食育推進計画・周南市自殺対策計画)

中間評価・見直し



令和7(2025)年3月

周南市

はじめに

本市では、令和2(2020)年度に、市民の健康増進、食育推進、自殺対策に係る施策を一体的に推進する「第3次周南市健康づくり計画」を策定し、「市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち 周南」の実現を目指し、市民の皆様の健康づくりを展開しているところです。



その間、少子高齢化による人口減少は進行し、さらに、女性の社会進出、仕事と育児・介護との両立や多様な働き方の広まり、高齢者の就労の拡大など、様々な面において社会情勢は大きく変化している状況です。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、あらゆる分野でデジタル化が加速し、新しい生活様式への対応が求められております。

このような社会の大きな変化の中、計画策定から5年目を迎えたことから、市民の皆様へアンケート調査などを実施し、本計画の成果指標や目標値等について中間評価・見直しを実施いたしました。

今回の中間評価・見直しでは、歯の健康や運動習慣など、目標値を達成している指標もある一方、健康寿命の延伸の最も基本となる食生活や食育、生活習慣病の予防・改善につながる健診(検診)受診については、計画策定時と比べ数値が悪化している指標もございました。

健康づくりをさらに推進していくためには、個人だけでなく、職場や地域、家庭、学校など社会全体で推し進めていく機運の醸成、環境づくりが必要と考えております。

計画の後期5年間では、それぞれのライフステージに応じた細やかな施策を展開し、更なる市民の健康づくりにつながるよう取り組んでまいります。引き続き皆さまのご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この度の中間評価にあたり、貴重なご意見やご提案いただきました「周南市健康づくり推進協議会」をはじめとする関係者の皆様、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆様に心から感謝申し上げます。

令和7年3月 周南市長 藤井 律子

目次

第1章 計画中間評価・見直しにあたって 1

- 1 中間評価・見直しの趣旨 1
- 2 計画の位置付け 2
- 3 計画の期間 4
- 4 計画策定後の国の主な動き 4
- 5 中間評価の方法 5

第2章 周南市の健康を取り巻く状況 7

- 1 人口等の動向 7
- 2 平均寿命と健康寿命 9
- 3 死亡の状況 11
- 4 がん検診・特定健康診査等の状況 15
- 5 国民健康保険の医療費の状況 19
- 6 介護保険における要支援・要介護認定の状況 20
- 7 自殺の現状と課題 21

第3章 中間評価 23

- 1 評価・見直しの手法 23
- 2 健康づくり計画の中間評価 24
- 3 食育推進計画の中間評価 41
- 4 自殺対策計画の中間評価 45

第4章 健康づくり計画の目標と取組 51

- 1 計画の基本的な考え方 51
- 2 計画の目標と取組 53
- 3 ライフステージごとの取組 73

第5章 食育推進計画の目標と取組 83

- 1 計画の基本的な考え 83
- 2 計画の取組 84
- 3 計画の目標 90

第6章 自殺対策計画の目標と取組 91

- 1 計画の基本的な考え方..... 91
- 2 計画の取組(基本施策)..... 93
- 3 基本施策(対象者・世代別重点施策)..... 98

第7章 計画の推進体制 103

- 1 計画の推進体制..... 103
- 2 計画の進捗管理..... 104
- 3 評価指標と目標値一覧..... 105

資料編 109

- 1 用語解説..... 109
- 2 周南市健康づくり推進協議会設置要綱..... 116
- 3 周南市健康づくり推進協議会委員名簿..... 118
- 4 健康づくりをすすめよう委員会設置要綱..... 119
- 5 健康づくりをすすめよう委員会委員名簿..... 121

第1章

計画中間評価・見直しにあたって

第1章 計画中間評価・見直しにあたって

1 中間評価・見直しの趣旨

近年わが国では医療技術の進歩や生活水準の向上、生活環境の改善により、平均寿命は大きく延び、令和5(2023)年では男性は81.09歳、女性は87.14歳と、世界でも有数の長寿国となっています。しかしその一方で、ライフスタイルの多様化による偏った食生活や共食の機会の減少、高齢化の進行等によるフレイル・要介護者の増加、日常生活でのストレスによるこころの健康問題といった、新たな健康課題が挙がっています。

国は令和6(2024)年に「健康日本21(第三次)」を策定しました。また、令和3(2021)年に「第4次食育推進基本計画」、令和4(2022)年に「第4次自殺総合対策大綱」を定め、国民の新たな健康課題に対応するための施策や、食育の推進に取り組んでいます。

このような国の流れを受け、山口県では令和6(2024)年に「健康やまぐち21計画(第3次)」を策定しました。健康づくりと食育を相互に連携させながら、県民の主体的な健康づくりの推進、それらを支援する環境づくりを推進しています。

また、同年に策定された「山口県自殺総合対策計画(第4次)」では、こころの健康づくりに関する正しい知識の普及とともに、人材の養成や地域の関係機関との連携強化を行っています。

本市では、令和2(2020)年に「第3次周南市健康づくり計画」を策定し、健康増進、食育推進及び自殺対策において連携・調整を図りながら、一体的に取組を推進してきました。

本計画は令和6(2024)年度が計画の中間年度となることから、これまでの取組の評価を行うとともに、市民を対象に行ったアンケート調査の結果を踏まえ、中間見直しを行いました。

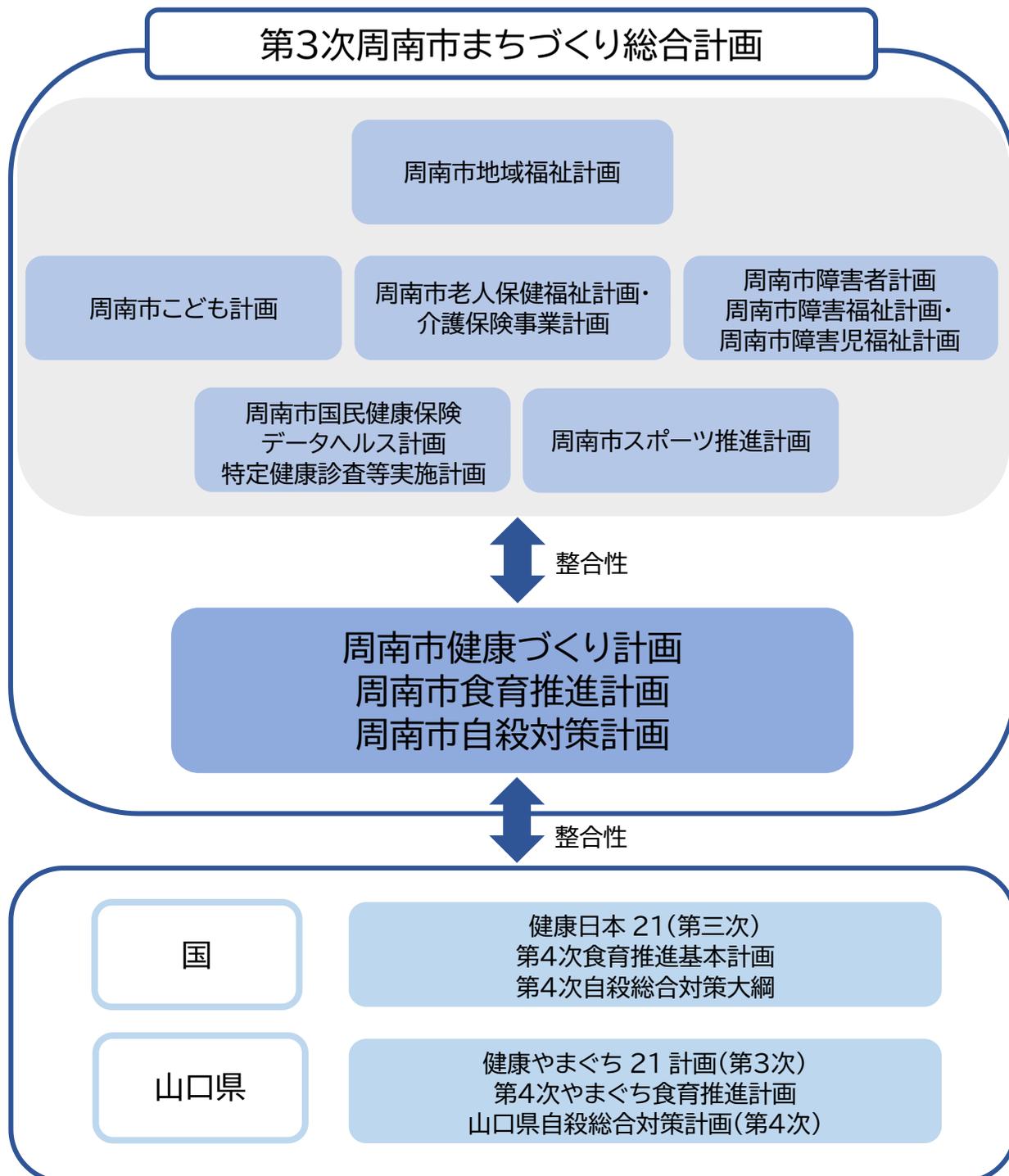
2 計画の位置付け

(1)法律の位置付け

- 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく、市町村健康増進計画です。
- 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づく、市町村食育推進計画です。
- 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条第2項に基づく、市町村自殺対策計画です。

(2) 関連計画との整合

- 「第3次周南市まちづくり総合計画」を上位計画とする分野別計画の一つです。
- 「周南市地域福祉計画」や「周南市老人保健福祉計画・介護保険事業計画」、「周南市こども計画」等との整合性を図るとともに、医療保険者として策定する「周南市国民健康保険データヘルス計画」に基づく保健事業との連携を図ります。



3 計画の期間

この計画は、令和2(2020)年度を初年度とし、令和11(2029)年度を目標年度とする10か年計画です。

令和6(2024)年度に中間評価・見直しを実施しました。

4 計画策定後の国の主な動き

- 令和3(2021)年に「第4次食育推進基本計画」を策定し、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」を新たな日常やデジタル化に対応した横断的な視点に基づき、取組を推進しています。
- 令和4(2022)年に「第4次自殺総合対策大綱」を策定し、これまでの取組の充実に加え、コロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化し、女性・小中高生の自殺者が増加したことなどを踏まえ、「こども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」、「女性に対する支援の強化」、「地域自殺対策の取組強化」、「総合的な自殺対策の更なる推進・強化」等を新たに位置づけています。
- 令和6(2024)年に「健康日本21(第三次)」を策定し、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「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」を基本的な方向とし、国民の健康増進の総合的な推進を図っています。

5 中間評価の方法

(1) 中間評価の検討

市民や保健医療等の関係団体の代表、市民団体の代表等で構成する「周南市健康づくり推進協議会」及び「健康づくりをすすめよう委員会」を設置し、計画見直しに関する協議を行い、今後の施策や目標指標の再設定について検討しました。

(2) 「第3次周南市健康づくり計画」中間見直しのためのアンケート調査の実施

市民の健康づくりや食生活に関する意識・実態等を把握することにより、本市の実情に即した計画策定の基礎資料とするため、「第3次周南市健康づくり計画」中間見直しのためのアンケート調査を実施しました。

【実施概要】

調査対象区分	20歳以上の市民	中学3年生	小学6年生	年長児
配布数	1,700件	131件	122件	117件
有効回収数	524件	122件	107件	109件
有効回収率	30.8%	93.1%	87.7%	93.2%

(3) パブリックコメントの実施

令和7(2025)年1月に、計画案を本市のホームページ等で公表し、市民からの意見募集を行いました。

第2章

周南市の健康を取り巻く状況

第二章 周南市の健康を取り巻く状況

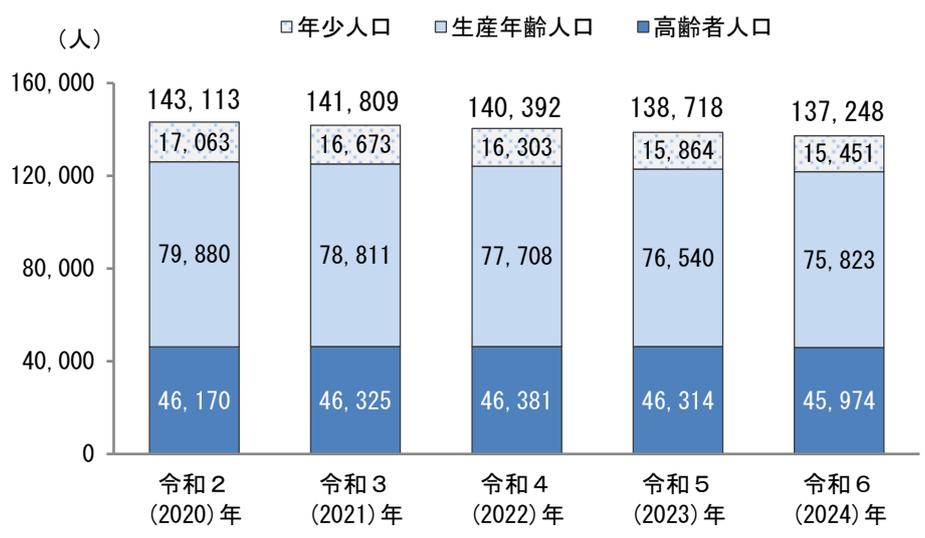
1 人口等の動向

(1) 総人口及び年齢3区分別人口の推移

本市の総人口は令和2(2020)年から年々減少しており、令和6(2024)年時点では137,248人となっています。

年齢3区分別にみると、年少人口(15歳未満)と生産年齢人口(15~64歳)は年々減少しています。高齢者人口(65歳以上)は令和2(2020)年から令和5(2023)年まで横ばい傾向となっていました。令和6(2024)年では減少しており、すべての年齢区分で人口が減少しています。

【総人口及び年齢3区分別人口の推移】



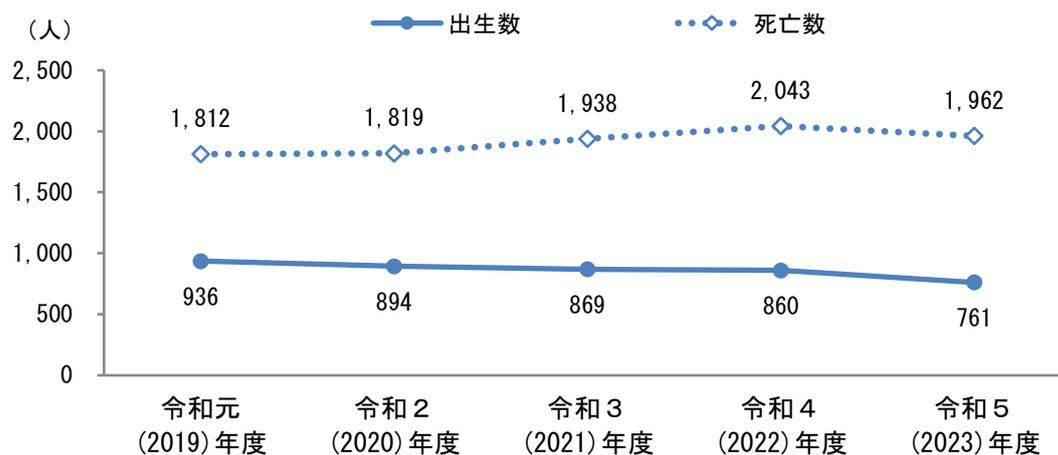
資料：周南市人口集計表（各年3月31日現在）

(2)自然動態(出生数・死亡数の推移)

令和元(2019)年度以降の出生数、死亡数について、毎年死亡数が出生数を上回る自然減の状態が続いています。また、出生数は年々減少しています。

令和5(2023)年度は、出生数761人に対し死亡数1,962人となっており、1,201人の自然減となっています。

【出生数・死亡数の推移】



資料：周南市基礎データ

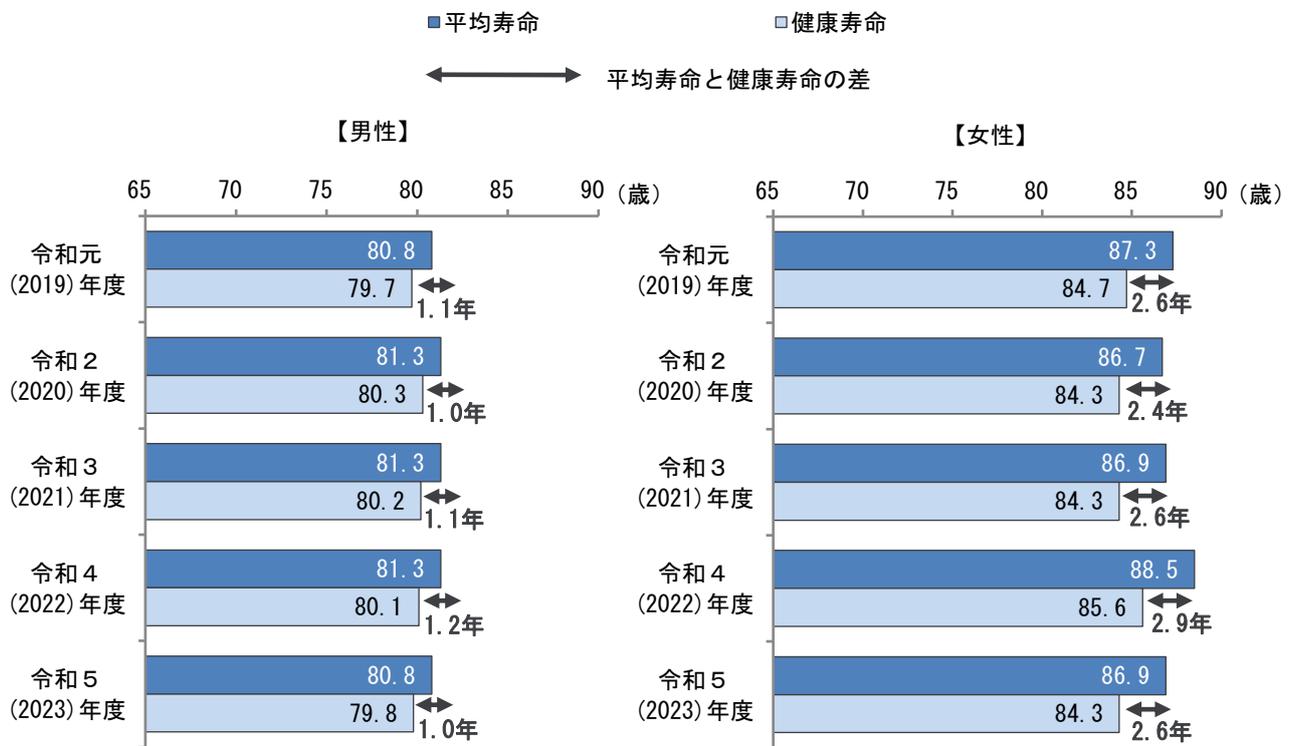
2 平均寿命と健康寿命

本市の令和5（2023）年度の健康寿命*は、男性で79.8歳、女性で84.3歳となっており、平均寿命と同様、女性の方が高くなっています。

支援や介護が必要となる期間（要介護2以上）は、男性（1.0年）と比べると女性（2.6年）が長くなっています。

山口県の健康寿命と比較すると、県と同水準となっており、支援や介護が必要となる期間（要介護2以上）は男女ともに県平均よりやや短くなっています。

【平均寿命と健康寿命】



資料：KDBシステムデータ

※健康寿命

日常生活動作が自立している期間の平均

介護保険の「要介護2～5以外（要介護1、要支援1・2、介護認定なし）」を

健康な状態として算定している。

【平均寿命と健康寿命/周南市と山口県の比較】

(単位：歳、年)

		区分	令和元 (2019)年度	令和2 (2020)年度	令和3 (2021)年度	令和4 (2022)年度	令和5 (2023)年度
男性	平均寿命 (①)	周南市	80.8	81.3	81.3	81.3	80.8
		山口県	80.5	81.1	81.0	81.2	81.1
	健康寿命 (②)	周南市	79.7	80.3	80.2	80.1	79.8
		山口県	79.2	79.7	79.7	79.8	79.9
	支援や介護が 必要となる期間 (①-②)	周南市	1.1	1.0	1.1	1.2	1.0
		山口県	1.3	1.4	1.3	1.4	1.2
女性	平均寿命 (①)	周南市	87.3	86.7	86.9	88.5	86.9
		山口県	87.0	87.1	87.0	87.8	87.2
	健康寿命 (②)	周南市	84.7	84.3	84.3	85.6	84.3
		山口県	84.0	84.1	84.1	84.7	84.3
	支援や介護が 必要となる期間 (①-②)	周南市	2.6	2.4	2.6	2.9	2.6
		山口県	3.0	3.0	2.9	3.1	2.9

資料：KDBシステムデータ

3 死亡の状況

(1)死因別死亡数・死亡率の推移

本市の死因別死亡数をみると、「悪性新生物」によるものが最も多く、次いで「心疾患」となっています。毎年この2つの疾患による死亡数が全体の約4割となっています。

【死因別死亡数・死亡率の推移】

単位 死亡数：人
死亡率：人口10万人対死亡数
割合：%

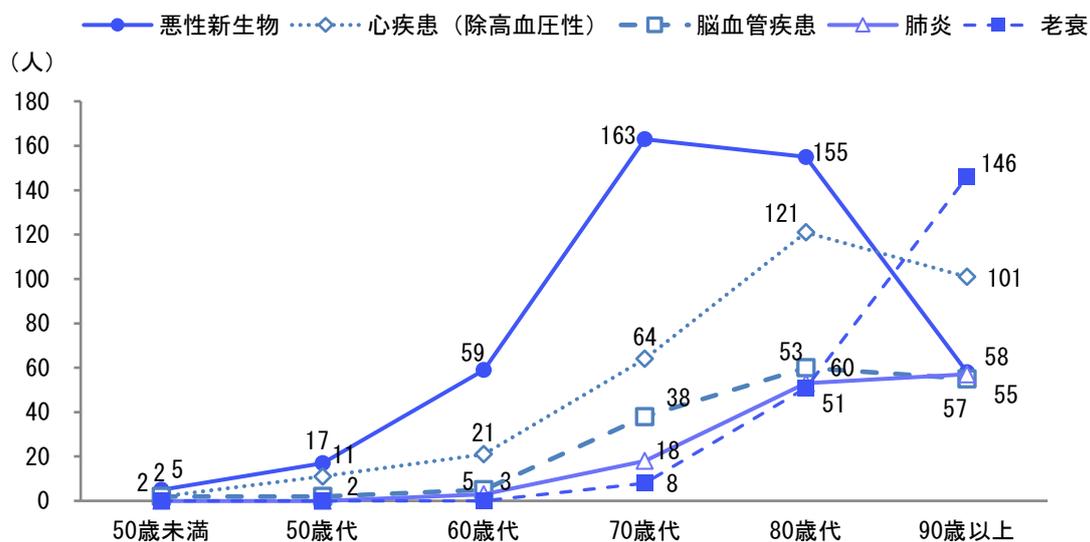
	平成30(2018)年			令和元(2019)年			令和2(2020)年			令和3(2021)年			令和4(2022)年			
	死因	死亡数	割合	死因	死亡数	割合	死因	死亡数	割合	死因	死亡数	割合	死因	死亡数	割合	
		死亡率			死亡率			死亡率			死亡率			死亡率		死亡率
総数		1,843		1,805		1,705		1,876		1,980		1,442.6				
		1,287.8		1,272.8		1,214.5		1,352.4								
		-		-		-		-								
第1位	悪性新生物	510		516		465		470		457		333.0		23.1		
		356.4		363.9		331.2		338.8								
		27.7		28.5		27.3		25.1								
第2位	心疾患(除高血圧性)	319		257		274		297		320		233.2		16.2		
		222.9		181.2		195.2		214.1								
		17.3		14.2		16.1		15.8								
第3位	肺炎	144		150		159		189		205		149.4		10.4		
		100.6		105.8		113.3		136.2								
		7.8		8.3		9.3		10.1								
第4位	脳血管疾患	137		145		126		157		162		118.0		8.9		
		95.7		102.3		89.7		113.2								
		7.4		8.0		7.4		8.4								
第5位	老衰	123		142		118		120		131		95.4		6.6		
		85.9		100.1		84.1		86.5								
		6.7		7.8		6.9		6.4								

資料：山口県保健統計年報

(2)死因別・年代別死亡数

本市の死因別・年代別死亡数をみると、「悪性新生物」、「心疾患」を死因とするものは50歳代以降増加し、「悪性新生物」は70歳代、「心疾患」は80歳代でピークを迎えます。また、「老衰」を死因とするものは90歳以上で最も多くなっています。

【死因別・年代別死亡数(令和4年)】



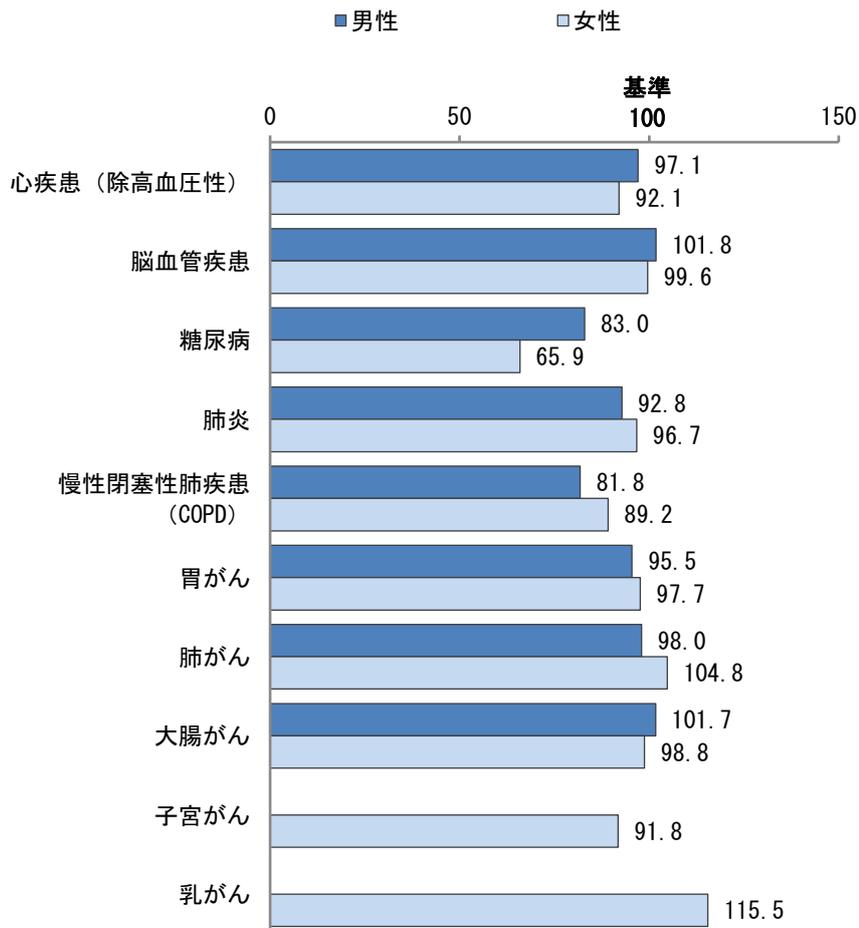
資料：山口県保健統計年報（令和4年）

(3)標準化死亡比

山口県全体を基準（100）とした場合の標準化死亡比をみると、男女ともに「糖尿病」、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」が低くなっています。

また、男性の「脳血管疾患」、「大腸がん」、女性の「肺がん」、「乳がん」がやや高くなっています。

【標準化死亡比(平成 30～令和4年)】



資料：やまぐち健康マップ

※標準化死亡比 (SMR)

年齢構成の異なる地域間で死亡状況を比較するために用いる指数で、
年齢構成の差異を基準の死亡率で調整した死亡数に対する現実の死亡数の比。

山口県全体を基準（SMR=100）とするため

SMR100＝山口県全体の平均並み

SMR100より大＝山口県平均より死亡率が高い

SMR100より小＝山口県平均より死亡率が低い

(4)がんの部位別死亡数の推移

本市のがんを死因とする死亡数を部位別にみると、令和4(2022)年では、男性は「肺」が74人と最も多く、次いで「大腸」(40人)、「胃」(28人)となっており、女性は「肺」が23人と最も多く、次いで「膵臓」(22人)、「大腸」(21人)となっています。

【がんの部位別死亡数の推移】

(単位：人)

性別	部位	平成30 (2018)年	令和元 (2019)年	令和2 (2020)年	令和3 (2021)年	令和4 (2022)年
男性	全 数	276	291	263	270	283
	胃	35	36	39	35	28
	肺	63	70	49	59	74
	大腸	27	31	35	39	40
	肝臓	19	19	22	24	23
	膵臓	29	20	22	23	22
	食道	11	10	14	14	9
	その他	92	105	82	76	87
女性	全 数	234	222	202	200	174
	胃	14	18	19	30	16
	肺	34	31	32	27	23
	大腸	36	35	31	37	21
	肝臓	12	11	13	10	11
	膵臓	27	26	22	17	22
	食道	4	0	1	3	6
	子宮	11	11	5	6	5
	乳	29	16	26	19	18
その他	67	74	53	51	52	

資料：やまぐち健康マップ

4 がん検診・特定健康診査等の状況

(1)がん検診の受診状況

本市の各種がん検診の受診率を国・山口県と比較すると、子宮がん検診、乳がん検診で国・県の受診率を上回っています。

一方で、それ以外のがん検診では国・県の受診率を下回っています。

【がん検診の受診率の比較/40～69歳(令和4年度)】

(単位：%)

種別	国	山口県	周南市
胃がん	6.9	4.9	4.2
肺がん	6.0	3.9	3.7
大腸がん	6.9	4.5	4.1
子宮がん	15.9	17.0	17.7
乳がん	16.1	13.8	16.8

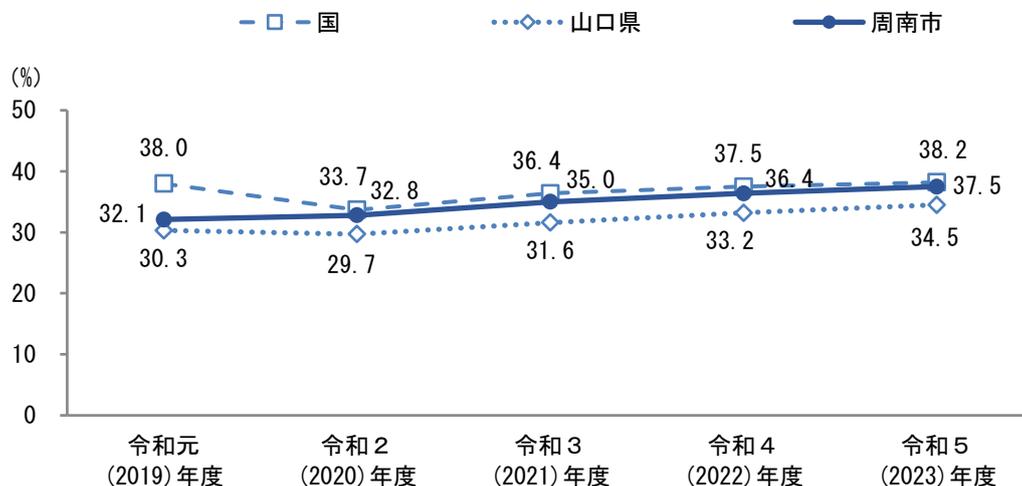
資料：地域保健・健康増進事業報告（令和4年度）

(2)特定健康診査・特定保健指導の実施状況

本市の国民健康保険被保険者を対象とする特定健康診査の受診率は、毎年30.0%以上となっており年々上昇しています。

国・山口県の受診率と比較すると、令和元(2019)年度から令和5(2023)年度の5年間では、すべての年で県の受診率を上回っていますが、国の受診率は下回っています。

【特定健康診査受診率の推移】

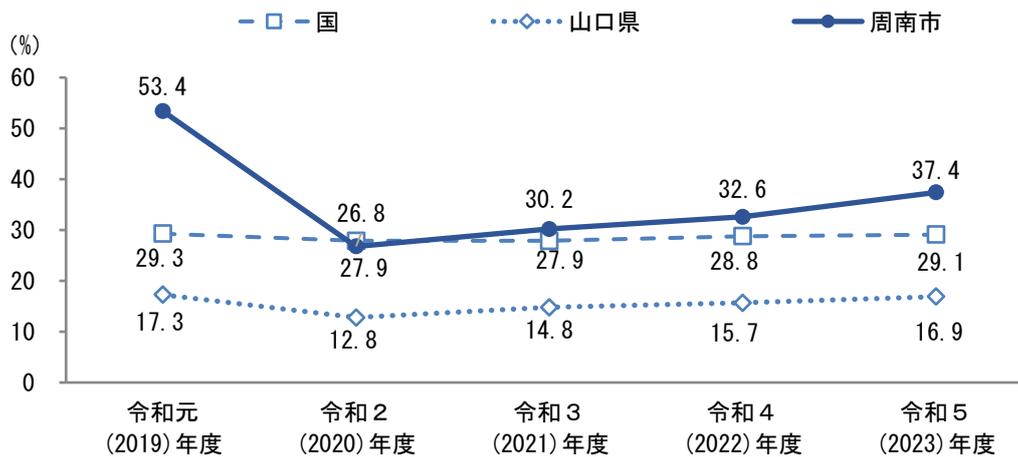


資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果

本市の特定保健指導の実施率は、令和元（2019）年度から令和2（2020）年度にかけて26.6ポイント低下し、26.8%となっています。令和2（2020）年度以降は上昇が続いており、令和5（2023）年度では37.4%となっています。

国・山口県の特定保健指導の実施率と比較すると、令和2（2020）年度を除き本市が国・県を上回っています。

【特定保健指導実施率の推移】



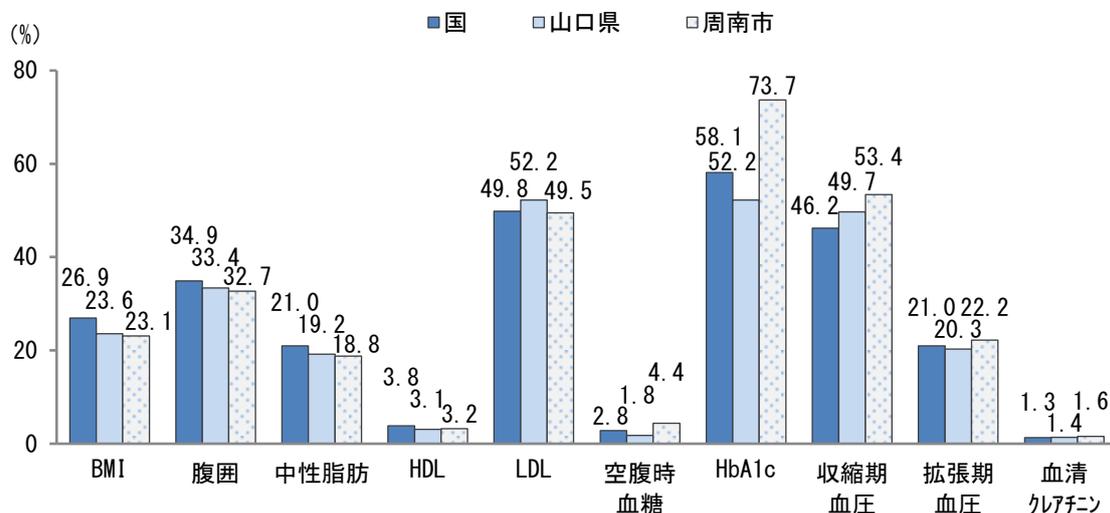
資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果

(3) 特定健康診査の結果

本市の特定健康診査の結果をみると、「BMI」、「腹囲」、「中性脂肪」、「LDL」の有所見者の割合は、国・山口県と比較して低くなっています。

一方で、「空腹時血糖」、「HbA1c」、「収縮期血圧」、「拡張期血圧」、「血清クレアチニン」の有所見者の割合は国・県と比較して高くなっています。

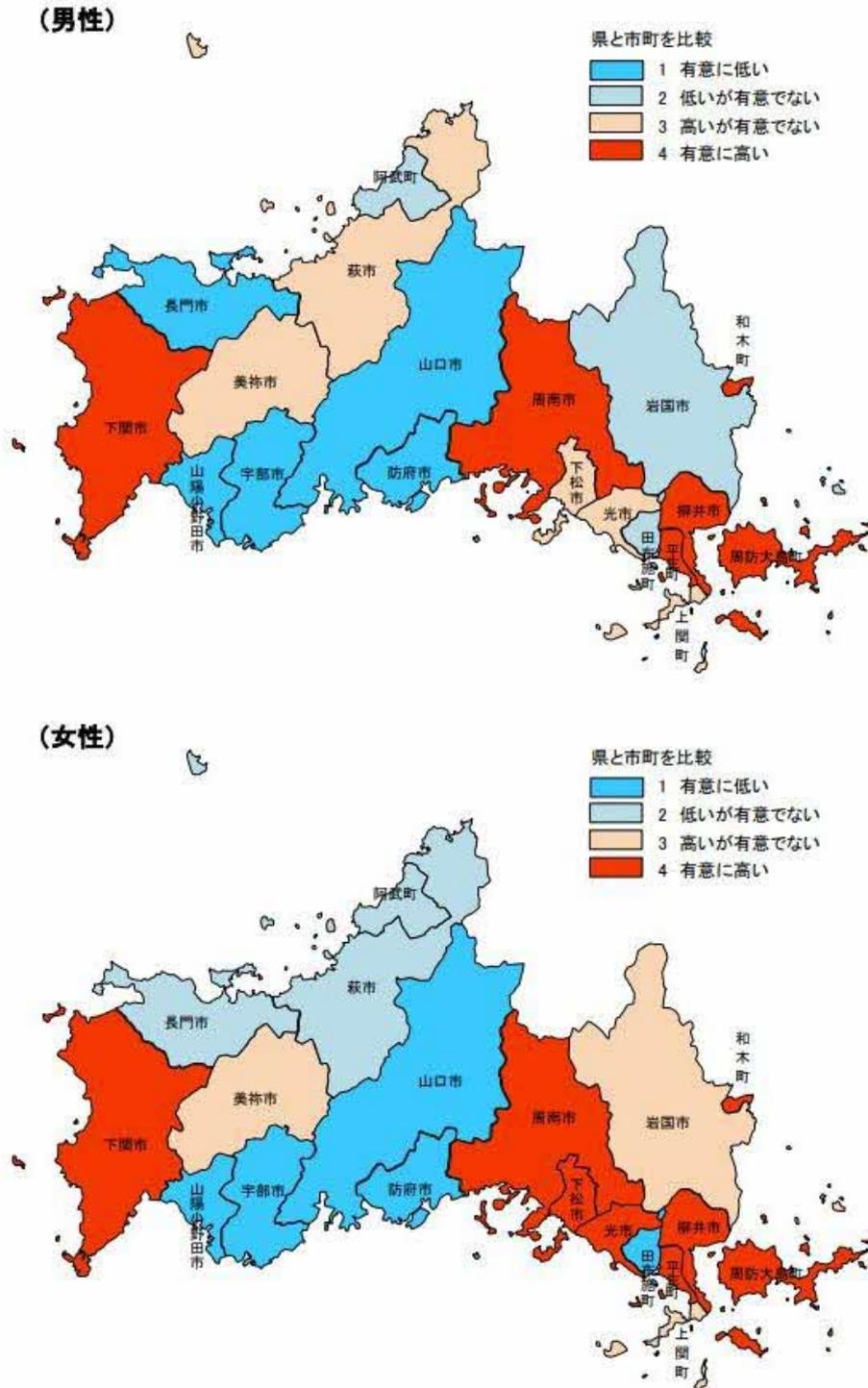
【特定健康診査有所見者(保健指導域以上)の割合(令和5年度)】



資料：KDBシステムデータ（令和5年度）

本市の特定健康診査の高血圧の標準化該当比をみると、男女ともに山口県と比較して有意に高くなっています。

【特定健康診査における標準化該当比/高血圧(令和4年度)】



資料：やまぐち健康マップ

(4)妊婦・乳幼児健康診査の受診状況

本市の妊産婦・乳幼児健康診査の受診率は、すべての種別で横ばい傾向となっています。

【妊産婦・乳幼児健康診査受診率の推移】

(単位：%)

種別	令和元 (2019)年度	令和2 (2020)年度	令和3 (2021)年度	令和4 (2022)年度	令和5 (2023)年度
妊婦健康診査	96.7	103.4	99.0	100.0	99.5
産婦健康診査（1か月）	95.3	93.5	98.7	102.0	99.7
1か月児健康診査	99.6	99.5	99.1	98.2	97.9
3か月児健康診査	99.6	99.8	99.5	100.0	97.7
7か月児健康診査	100.0	98.7	100.0	100.0	99.6
1歳6か月児健康診査	99.4	100.0	100.0	98.7	97.8
3歳児健康診査	90.2	100.0	96.2	99.6	98.0

資料：保健事業の概要

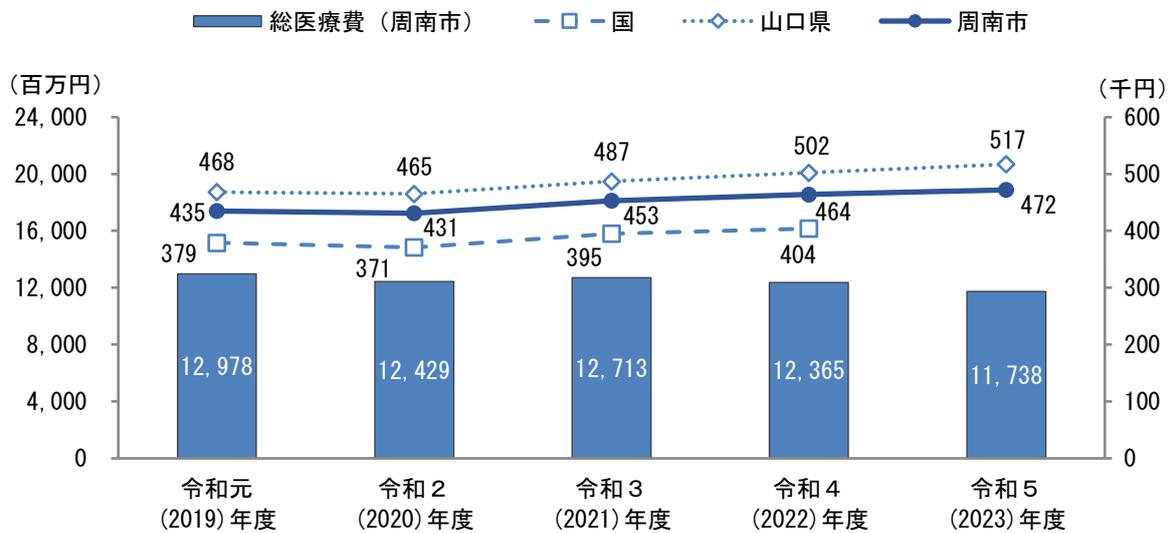
※妊産婦健康診査の受診率が100%を超えているのは、転入等により、
妊娠届出者と受診者が必ずしも一致しないため

5 国民健康保険の医療費の状況

本市の国民健康保険の総医療費は、令和5（2023）年度では約117億円となっています。また、一人当たりの医療費は増加傾向となっており、令和5（2023）年度では約47万円となっています。

国・山口県と比較すると、令和4（2022）年度では、約46万円となっており、国を上回っている一方で、県を下回っています。

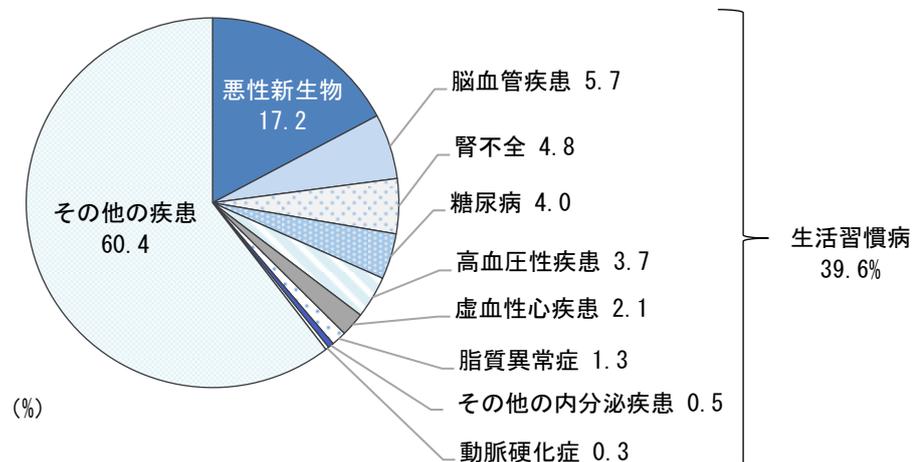
【総医療費と一人当たり医療費の推移】



資料：周南市の国保 国民健康保険事業年報

本市の国保医療費の約4割は、メタボリックシンドローム等に起因する生活習慣病にかかる医療費となっています。

【疾病別周南市国民健康保険 医療費割合(令和5年5月診療分)】



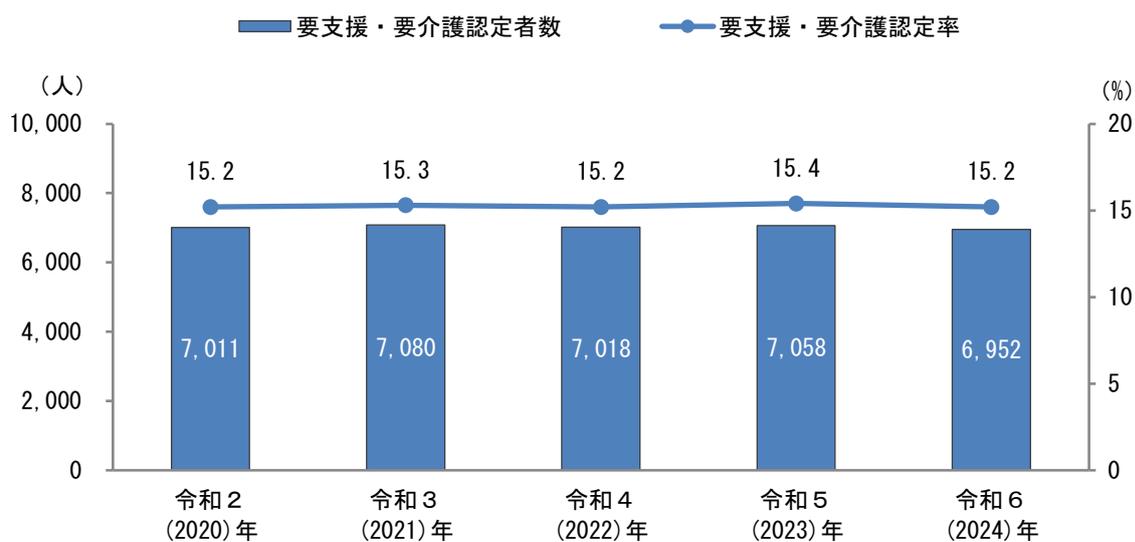
資料：疾病分類別統計表

6 介護保険における要支援・要介護認定の状況

本市の介護保険における65歳以上の要支援・要介護認定者数は、令和2（2020）年から横ばい傾向となっており、令和6（2024）年では6,952人となっています。

要支援・要介護認定率（高齢者人口に占める65歳以上の要支援・要介護認定者数の割合）は、令和2（2020）年から横ばい傾向となっています。

【65歳以上の要支援・要介護認定者数及び要介護認定率の推移】



資料：周南市介護保険事業報告（各年3月31日現在）

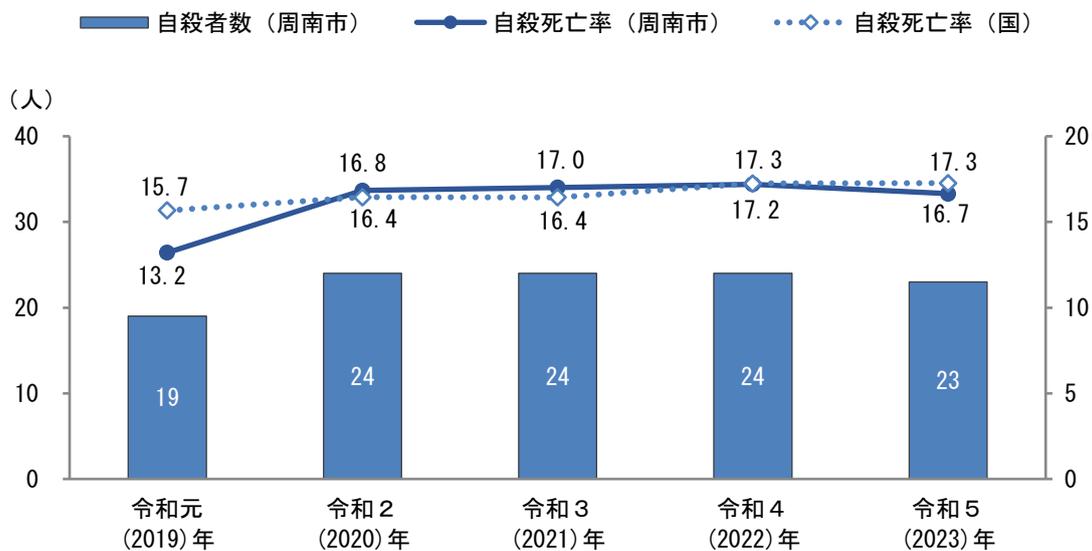
7 自殺の現状と課題

(1) 自殺者数と自殺死亡率の推移

本市の自殺者数は、令和元（2019）年から令和5（2023）年にかけて、横ばい傾向となっています。

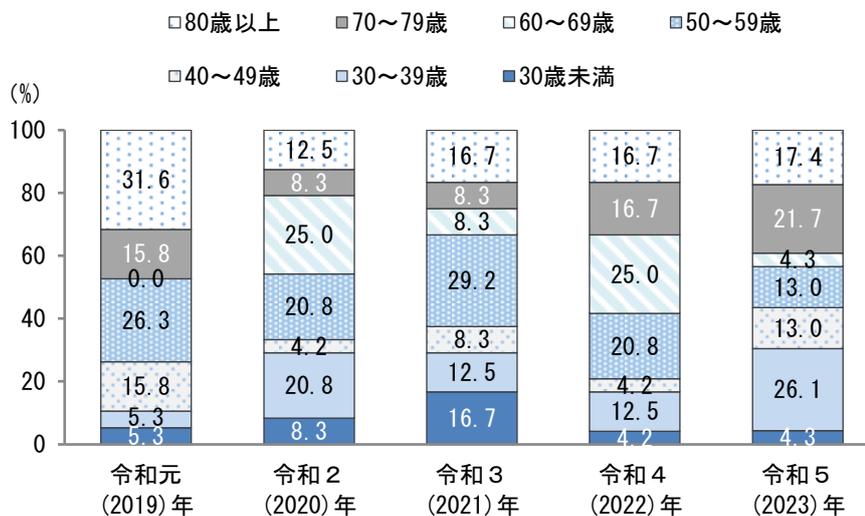
また、本市の自殺死亡率（人口10万対）について、国と比較して大きな差はみられません。

【自殺者数と自殺死亡率(人口10万対)の推移】



資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

【自殺者の年代別割合の推移】

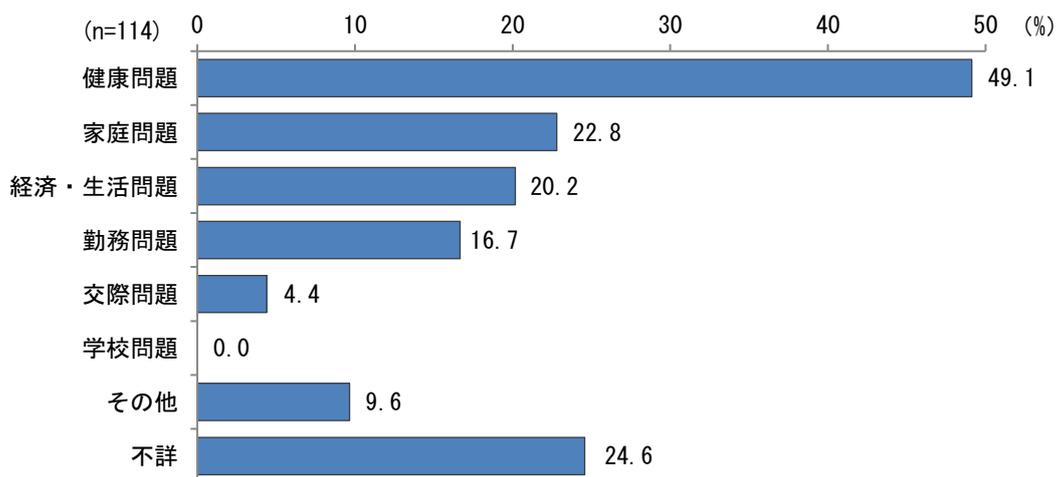


資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(2)自殺の原因・動機別割合

本市の令和元(2019)年から令和5(2023)年までの自殺の原因・動機別割合をみると、「健康問題」が49.1%と最も多く、次いで「家庭問題」(22.8%)、「経済・生活問題」(20.2%)などの順となっています。

【自殺の原因・動機別割合(令和元～令和5年)】



資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

第3章

中間評価

第3章 中間評価

1 評価・見直しの手法

(1)項目ごとの評価

- 各計画の目標値について、直近の値を比較し、その進捗状況进行评估しました。
- 評価は、以下の5段階で表しています。

A:「目標達成」(目標に到達している)

B:「目標値に達していないが、改善傾向にある」

C:「変化なし」(検定の結果有意な差がみられなかったもの)

D:「悪化している」

E:「評価困難・保留・廃止」

(数値の公表がない、設定した目標または把握方法が異なるため評価困難)

- 各項目の対象における「成人」とは、20歳以上の市民を指します。

(2)分野ごとの評価

- 各項目の計画策定年度からの取組と評価をとりまとめました。
- 社会状況等を踏まえ、今後取り組むべき課題を整理しました。

2 健康づくり計画の中間評価

(1) 栄養・食生活

ア 項目ごとの評価

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和6年度	評価
栄養バランスに配慮した食生活をほぼ毎日考えている人の割合	小学生	51.3%	42.1%	60.0%	D
	中学生	50.9%	47.5%		C
	成人	39.4%	38.2%	50.0%	C
野菜をほぼ毎食食べている人の割合	年長児	64.5%	63.3%	75.0%	C
	小学生	65.2%	67.3%		C
	中学生	61.8%	65.6%		C
	成人	66.1%	64.5%		C
「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている人の割合	成人	29.0%	29.0%	35.0%	C

イ 主な取組

- 食に関する情報について、広報やホームページ以外にも、市政情報番組やSNS、母子手帳アプリで情報提供を行いました。
- 乳幼児向けの食に関する情報について、来所や電話相談以外にもオンラインによる相談を実施し、栄養相談や子育て支援センター等と協力した健康教育を行いました。
- 乳幼児期からの望ましい食習慣の形成のために、保健師等による電話相談や、管理栄養士による来所相談等を行い、食の大切さを伝えました。
- 児童生徒の肥満、欠食の問題について、栄養教諭が各学校で食に関する啓発を行いました。

- 食生活改善推進員養成講座を実施し、13名の推進員を養成しました。
- 高齢者の通いの場や口腔体操支援事業、しゅうなん出前トークで低栄養予防の講話を実施しました。



食生活改善推進員養成講座

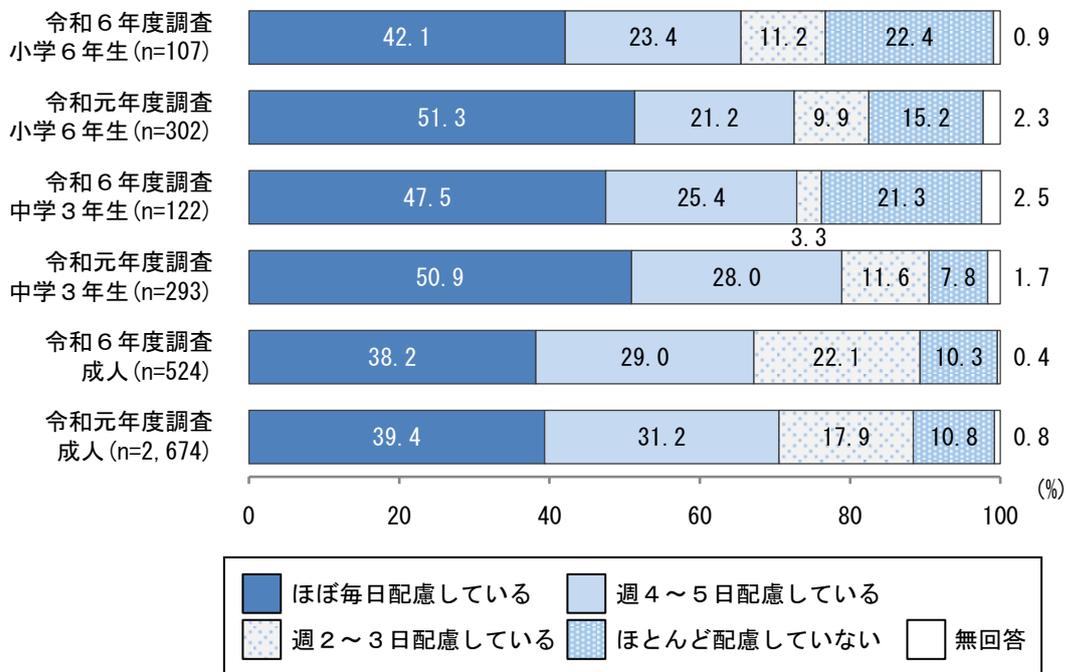


口腔体操支援事業

ウ 関連する調査結果

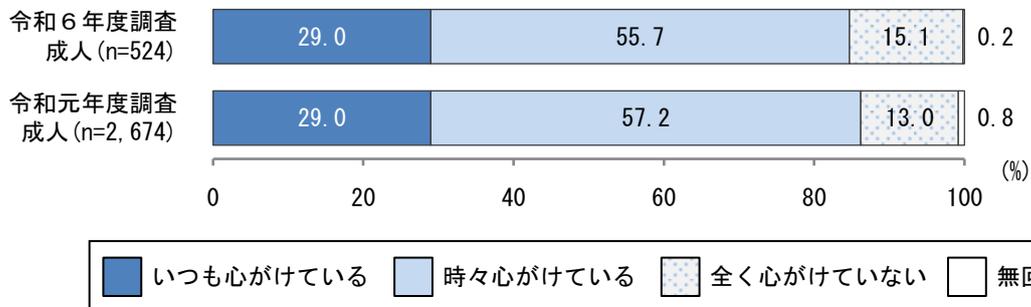
栄養バランスに配慮する頻度について、策定時と比較すると、「ほぼ毎日配慮している」との回答は減少しています。

【栄養バランスに配慮する頻度(経年比較)】

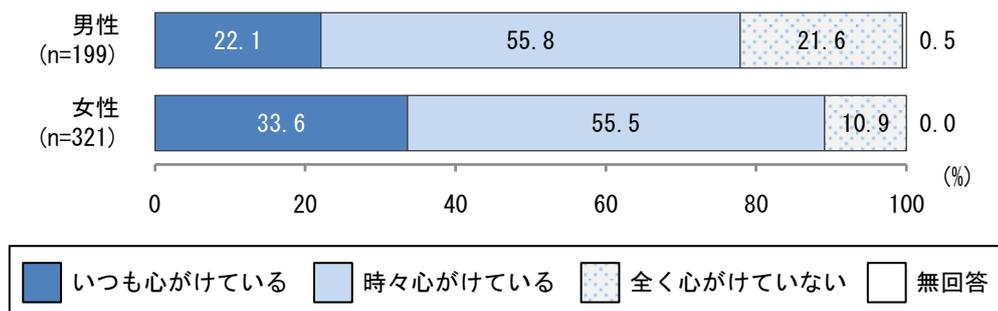


塩分の多い料理を控える頻度について、策定時と比較すると、「いつも心がけている」との回答は変化がみられません。性別で見ると、「いつも心がけている」との回答は男性よりも女性の方が高くなっています。

【塩分の多い料理を控える頻度(経年比較)】



【塩分の多い料理を控える頻度(性別)】



工 評価と課題

- 食事の栄養バランスに配慮する頻度は策定時よりも減少しています。
- 塩分の多い料理を控える頻度は、策定時から変化はありませんが、女性よりも男性の方が少なくなっています。

(2)身体活動・運動

ア 項目ごとの評価

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和6年度	評価
運動習慣のある人(1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上実施している人)の割合	成人男性	40.7%	50.8%	75.0%	B
	成人女性	25.5%	36.4%		B
健康のために意識的に身体を動かすよう、いつも心がけている人の割合	成人男性	22.5%	36.7%	35.0%	A
	成人女性	29.0%	33.3%		C
スポーツ施設(市の指定管理施設)の利用者数	市民	698,426人※1	373,658人※2	750,000人	D

※1 平成30(2018)年度実績

※2 令和5(2023)年度実績

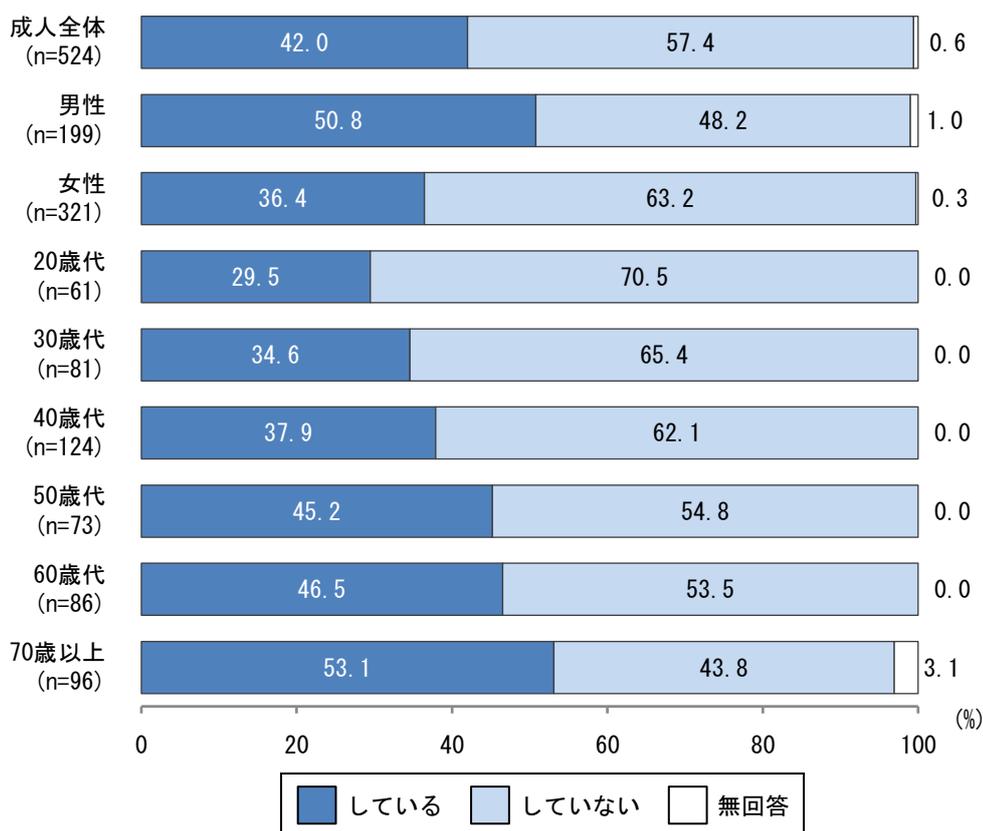
イ 主な取組

- 幼児期から親子で楽しく身体を動かすことを促進するために、総合スポーツセンターの芝生広場を活用した遊び場の提供を行いました。
- 広報や市政情報番組、しゅうなん出前トーク等において、ロコモティブシンドロームと筋力維持のための身体活動について普及啓発を行いました。
- 身近な地域で安全に運動できる施設情報や運動に関する正しい知識を提供するために、市やスポーツ協会のホームページを利用した周知や啓発動画作成、研修会や体験会を開催しました。
- しゅうなんチャレンジウォーキングを実施し、市民のみならず企業の健康づくりの取組としても活用されています。さらに、令和4(2022)年度からは「やまぐち健幸アプリ」と連携した取組を推進しています。
- 高齢者の健康づくりと閉じこもり予防の推進のために、通いの場において、定期的に体力測定や健康教育を実施し、身体活動の動機づけ支援や行動強化を行いました。
- 社会福祉協議会や地域の関係団体と連携し、通いの場(いきいき百歳体操)やふれあい・いきいきサロン活動を促進しました。
- ライフステージやライフスタイルに応じた多様なスポーツ活動を支援するために、しゅうなんスポーツフェスタ、出前スポーツ塾、大津島ポテトマラソン、夏季巡回ラジオ体操等を開催したほか、対象者や目的に応じて、各種体操の普及啓発や定着支援を行いました。

ウ 関連する調査結果

定期的な運動習慣の有無について、性別で見ると、運動習慣のある人の割合は女性よりも男性の方が高くなっています。年代別で見ると、運動習慣のある人の割合は年代が上がるにつれて高くなっています。

【定期的な運動習慣の有無(全体・性別・年代別)】



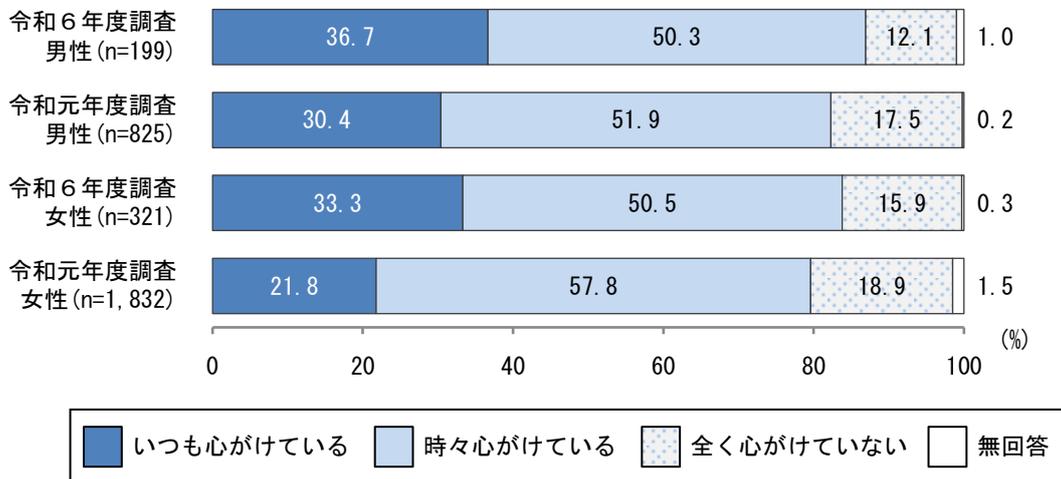
正しい歩き方教室



三丘元気づくり教室

健康のために意識的に身体を動かすように心がけている頻度について、策定時と比較すると、「いつも心がけている」との回答は男性では6.3ポイント、女性では11.5ポイント増加しています。

【健康のために意識的に身体を動かすように心がけている頻度(経年比較/性別)】



Ⅱ 評価と課題

- 定期的な運動習慣がある人は策定時よりも増加しており、運動習慣がある人は男性よりも女性の方が少なくなっています。
- 健康のために意識的に体を動かす人は策定時よりも増加し、男性は目標値を達成しています。
- 運動をしていない理由について、「時間に余裕がない」が最も高く、運動をするためのまとまった時間が取れていないことが課題となっています。

(3)こころの健康と休養

ア 項目ごとの評価

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和6年度	評価
朝気持ちよく起きられる人の割合	成人	14.8%	13.0%	30.0%	C
心身の疲労回復のための方法を持っている人	成人	57.9%	59.9%	70.0%	C

イ 主な取組

- しゅうなん出前トークや自殺予防キャンペーン等様々な機会を通じて、こころの健康に関する正しい知識の普及を行いました。
- しゅうなん出前トークやゲートキーパー研修を開催し、ストレスや悩みへの対処、向き合い方に関する知識の普及や周知を行うとともに、ホームページ、広報、デジタルサイネージ等を活用した周知啓発活動を行いました。
- 様々な相談窓口を集約した「困りごと相談窓口パンフレット」を作成し、関係機関への設置や研修・イベント等で配布を行いました。
- 若者や働く世代向けに、二次元コードを掲載した相談窓口パンフレットを作成し、SNSによる相談窓口の周知を行いました。
- 相談体制の充実のために、市の職員へゲートキーパー研修を行いました。
- 市の教職員に対して若年層ゲートキーパー研修を周知し、生徒からの相談への対応方法を学ぶ機会を提供しました。
- 市民を対象に、公認心理師による個別相談会を行いました。
- 子育て中の悩みの相談に応じる子育て相談専門ダイヤルを開設し、保育所・幼稚園・認定こども園・小学校・中学校を通して各家庭に周知するとともに、子育て支援センターにおけるはぴはぐサポーターの育児相談を開始しました。
- 妊産婦等への相談支援として、乳児家庭全戸訪問事業を行い、養育支援訪問事業では育児や家事援助、生活環境改善支援も行いました。

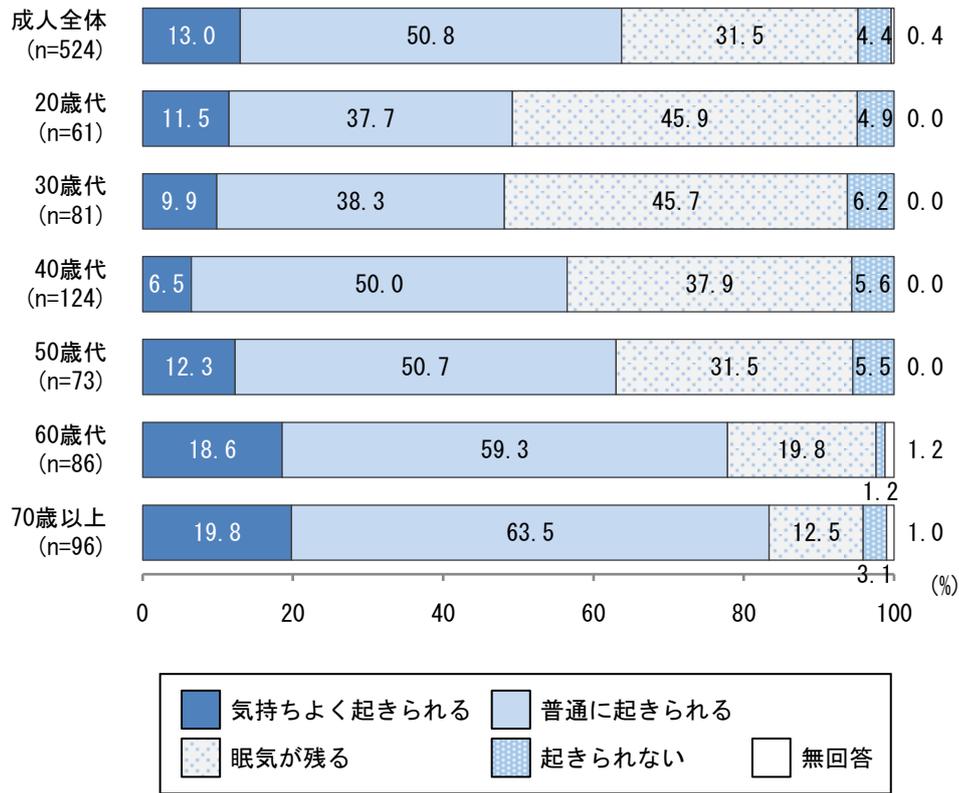


ゲートキーパー研修

ウ 関連する調査結果

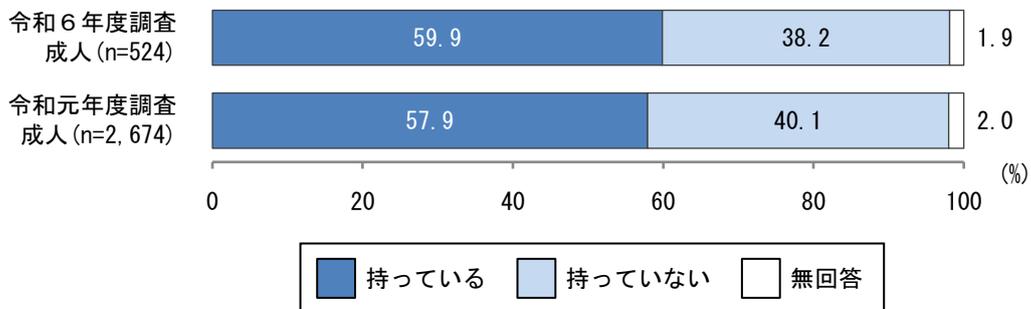
朝気持ちよく起きられるかについて、全体で見ると、「気持ちよく起きられる」との回答は13.0%となっています。年代別で見ると、「眠気が残る」との回答は若い年代ほど高くなっています。

【朝気持ちよく起きられるか(全体・年代別)】



心身の疲労回復のための方法の有無について、策定時と比較すると、「持っている」との回答は2.0ポイント増加しています。

【心身の疲労回復のための方法の有無(経年比較)】



エ 評価と課題

- 朝気持ちよく起きられる人は、策定時よりも減少しています。
- 朝気持ちよく起きられる人は年代が上がるにつれ多くなっており、若い人ほど「眠気が残る」という回答が多くなっています。
- 心身の疲労回復のための方法を持っている人は策定時よりも増加しています。

(4) 歯・口腔

ア 項目ごとの評価

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和6年度	評価
むし歯のない人の割合	3歳児	80.1%※1	89.6%※2	90.0%	B
1人平均むし歯数	12歳の児童	0.53本※1	0.58本※2	0.4本	D
よく噛んで味わって食べることをほぼ実践している人の割合	年長児	46.1%	51.4%	50.0%	A
	小学生	44.4%	45.8%		C
	中学生	43.0%	49.2%		C
	成人	34.9%	41.6%	40.0%	A
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	成人	53.0%	63.5%	60.0%	A

※1 平成30(2018)年度実績

※2 令和5(2023)年度実績

イ 主な取組

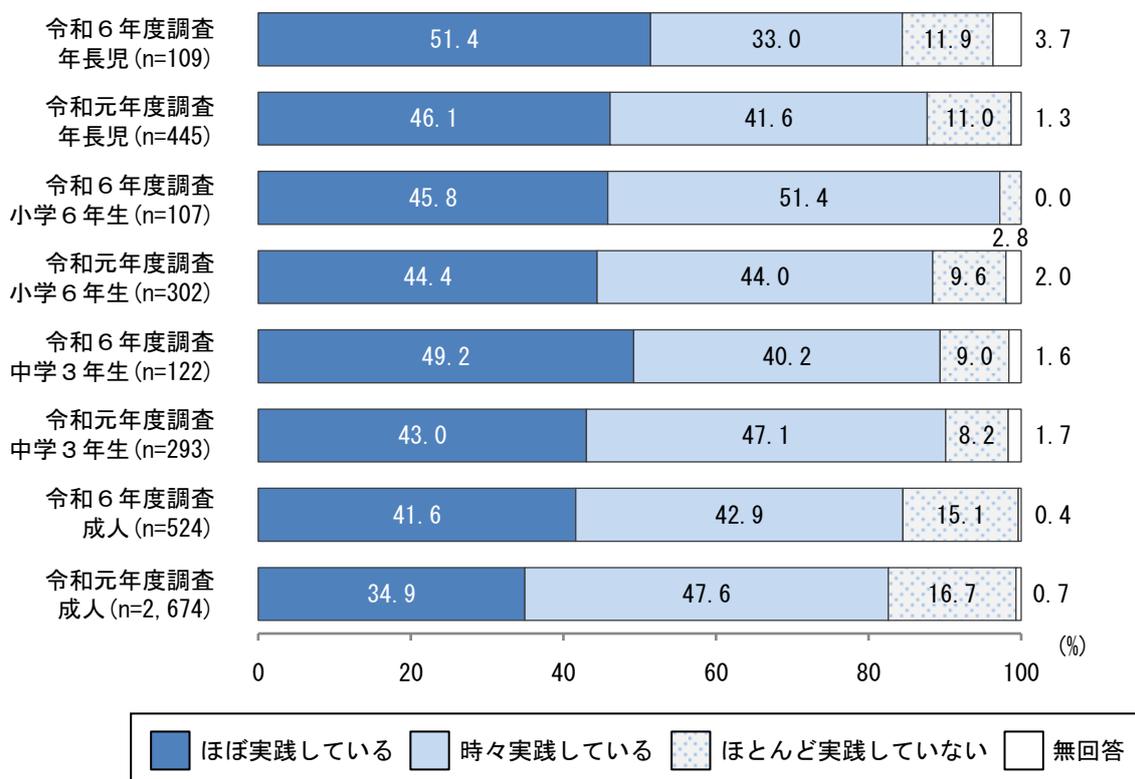
- ポスターやチラシ、広報等により、いい歯スマイル検診や歯周病予防について周知を行いました。
- これまで受診勧奨を行っていた40・50歳に加え、令和5(2023)年度は20～50歳の5歳刻みの節目年齢に対象を拡大し、いい歯スマイル検診の受診勧奨を行い、受診率の向上につなげました。
- 噛むことの重要性を理解し実践できるよう、1歳前後のこどもの保護者を対象としたセミナーを新たに開催しました。
- 乳幼児を対象に来所やオンラインによる相談を実施し、成人を対象に定例健康相談会を実施し、歯科相談の機会を設けました。
- 乳幼児に対して、オンラインセミナーやにこにこハミガキ学級、はみがきチャレンジ等により、歯みがきの方法やむし歯予防について周知を行いました。
- しゅうなん出前トークや高齢者の通いの場において、歯周病やオーラルフレイル予防のための知識の普及、いい歯スマイル検診の周知等を行いました。

- 令和5(2023)年度より、3歳児歯科健康診査を集団から歯科医療機関での個別健診へ変更し、受診時に1歳6か月児にはリーフレットとフッ素ジェル、3歳児にはキシリトールのタブレットを配布するなど、歯科保健指導の充実を図りました。
- 幅広い世代への受診機会の拡充を目的に、令和5(2023)年度に40・50・60・70歳を対象とする歯周疾患検診と、若い世代を対象とするいい歯スマイル検診を統合し、20～70歳の5歳刻みの節目年齢及び妊婦を対象にいい歯スマイル検診を行いました。
- 令和5(2023)年度に熊毛地区においてフッ化物洗口を開始し、全地区の保育所・幼稚園・認定こども園・小学校・中学校でフッ化物洗口を行いました。

ウ 関連する調査結果

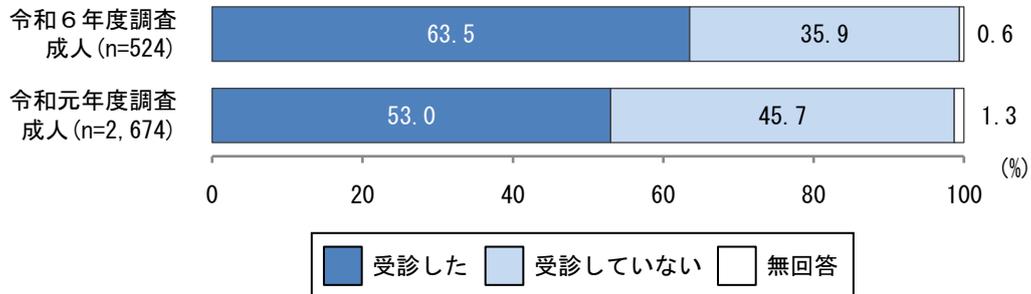
よく噛んで味わって食べる頻度について、策定時と比較すると、「ほぼ実践している」との回答は増加しています。

【よく噛んで味わって食べる頻度(経年比較)】



過去1年間における歯科健診の受診状況について、策定時と比較すると、「受診した」との回答は10.5ポイント増加しています。

【過去1年間における歯科健診の受診状況(経年比較)】



Ⅱ 評価と課題

- よく噛んで味わって食べることをほぼ実践している人の割合は、策定時よりも増加しており、年長児や成人では目標を達成しています。
- 過去1年間における歯科健診の受診は、策定時よりも増加しており、目標を達成しています。



はみがきチャレンジ



歯周病予防啓発シンポジウム

(5)たばこ・飲酒

ア 項目ごとの評価

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和6年度	評価
喫煙している人の割合	成人男性	26.3%	21.1%	20.0%	C
	成人女性	8.4%	4.4%	5.0%	A
適正な飲酒量を知っている人の割合	成人	49.3%	55.9%	60.0%	B

イ 主な取組

- 世界禁煙デーに合わせ、広報やデジタルサイネージ等により受動喫煙防止の啓発を行いました。
- たばこの害や受動喫煙防止等について、ホームページで情報を発信しました。
- 禁煙希望者に対し、効果的な禁煙方法や禁煙外来等の情報を提供しました。
- 一部の学校で学校医等を講師に招き、喫煙防止教室を実施し、がん教育の内容とも関連付けることで、喫煙防止を推進しました。
- 学校の授業で喫煙を取り上げ、体への影響等について指導しました。
- 「山口県たばこ対策ガイドライン」に基づき、ホームページ等で屋外喫煙場所設置の「10mルール」について啓発しました。
- ホームページ等で条例に基づく路上喫煙禁止区域の周知や屋外喫煙場所設置のルールについての周知を行いました。
- しゅうなん出前トークを通じて、多量飲酒が健康に与える影響や適度な飲酒量に関する正しい知識を普及させる機会を設けました。
- 定例健康相談や特定保健指導の機会を通じて、禁煙や適度な飲酒量についての指導や助言を行いました。
- チラシを配布し、20歳未満の飲酒防止を呼びかけました。
- アルコール依存について、医療機関や自立支援医療（精神通院医療）制度の周知を行いました。

周南市役所からのお知らせ

5月31日～6月6日は禁煙週間です。

2024年のテーマは **たばこの健康影響を知ろう！**
～たばことCOPDの関係性～

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は肺の生活習慣病。動いた時の息切れや長引く咳・痰はCOPDという病気かもしれません。山口県のCOPDの死亡率は全国2位

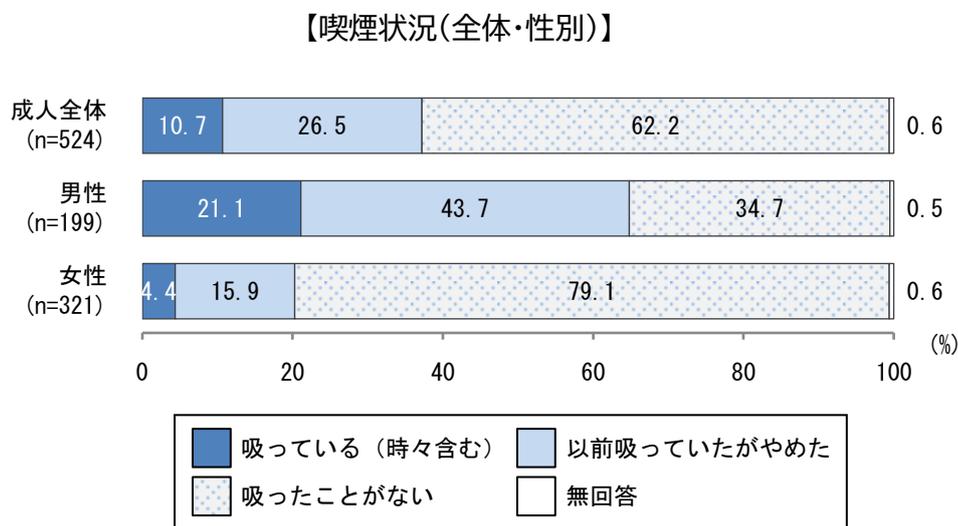
市では、保健師による**禁煙の個別相談**や、**出前トーク**で防煙・禁煙に関する支援などを行っています。

問い合わせは 健康づくり推進課
電話番号 0834-22-8553

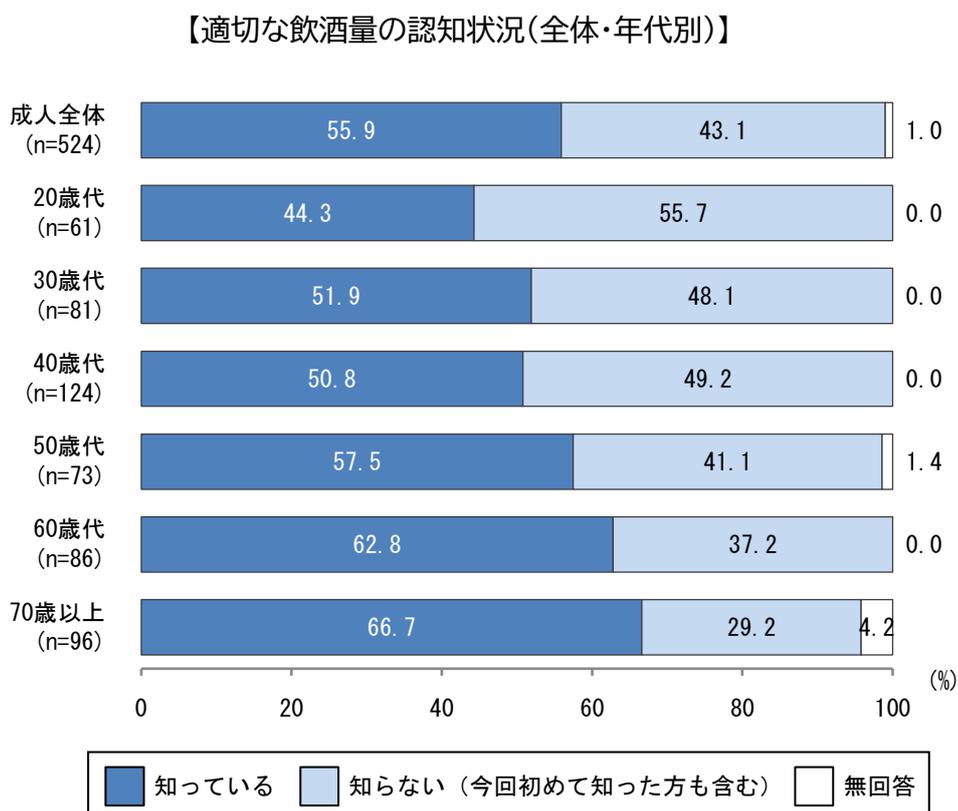
デジタルサイネージで受動喫煙防止の啓発

ウ 関連する調査結果

喫煙状況について、全体で見ると、「吸っている（時々含む）」との回答は10.7%となっています。性別で見ると、「吸っている（時々含む）」との回答は男性では21.1%、女性では4.4%となっています。



適切な飲酒量の認知状況について、全体で見ると、「知っている」との回答は55.9%となっています。年代別で見ると、「知っている」との回答は年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられます。



エ 評価と課題

- 喫煙する人の割合は男女ともに策定時よりも減少しており、女性は目標を達成しています。
- 適切な飲酒量を知っている人は策定時よりも増加していますが、年代が若い人ほど「知らない」という回答は高くなっており、年代によって認知に差があります。

(6)健康管理

ア 項目ごとの評価

評価指標		対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和6年度	評価
1年間に健康診査や健康診断を受けた人の割合	成人男性		95.8%	92.0%	100%	D
	成人女性		75.7%	82.6%	100%	B
健診結果に基づいて生活習慣を見直している人の割合		成人	38.0%	48.7%	60.0%	B
1年間にがん検診を受診した人の割合	胃がん	40歳以上の市民	37.4%	30.1%	50.0%	D
	肺がん	40歳以上の市民	27.8%	27.7%	50.0%	C
	大腸がん	40歳以上の市民	31.3%	29.3%	50.0%	C
2年間にがん検診を受診した人の割合	子宮頸がん	20歳以上の女性	53.7%	39.9%	60.0%	D
	乳がん	40歳以上の女性	51.3%	41.4%	60.0%	D
妊婦健康診査受診率		妊婦	100.7% ^{※1}	99.5% ^{※3}	100%	D
産婦健康診査受診率 (産後1か月)		産婦	82.8% ^{※2}	99.7% ^{※3}	100%	B
1か月児健康診査受診率		1か月児	96.8% ^{※2}	97.9% ^{※3}	100%	C
3か月児健康診査受診率		3か月児	97.9% ^{※2}	97.7% ^{※3}	100%	C
7か月児健康診査受診率		7か月児	99.4% ^{※2}	99.6% ^{※3}	100%	C
1歳6か月児健康診査受診率		1歳6か月児	98.7% ^{※2}	97.8% ^{※3}	100%	C
3歳児健康診査受診率		3歳児	97.9% ^{※2}	98.0% ^{※3}	100%	C

※1 妊婦健康診査の受診率が100%を超えているのは、転入等により、妊婦届出者と受診者が必ずしも一致しないため

※2 平成30(2018)年度実績

※3 令和5(2023)年度実績

イ 主な取組

- 健康に関する正しい知識の普及のために、広報やホームページ、しゅうなん出前トーク等で情報発信を行い、しゅうなんサンサンチャレンジでは、定期的な体重測定の実践定着を推進しました。
- 40～69歳に焦点をあてたがん予防に関する啓発活動や小中学生等へがんに対する正しい知識を身につけるがん教育を行いました。
- ピンクリボン月間中にイベント実施やピンクリボンツリーを設置し、子宮頸がん・乳がん検診の啓発活動を行いました。
- 特定健康診査の未受診者に対して、AI分析やナッジ理論に基づき、ハガキや電話で被保険者一人ひとりの特性に合せた受診勧奨を行いました。
- 母子手帳交付時に専門職による妊娠・出産・子育てに関する支援制度の説明や母子手帳アプリ「はぴはぐby母子モ」によるプッシュ型通知の情報発信を行いました。
- 地域、企業、学校の2,875人に対して認知症サポーター養成講座を実施し、認知症予防につながる健康管理に関する知識の普及や意識の啓発を行いました。
- 血圧、血糖、脂質、体重等が基準値を超えている人や健診結果の見方が分からない人を対象に健康づくり相談会を行い、要精密検査者には受診勧奨を行いました。
- 特定健診の結果、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人に特定保健指導を行いました。
- 令和4(2022)年度から高齢者の通いの場において、受診勧奨や必要時保健指導を5圏域延べ402人に対して行いました。
- がん検診・特定健診受診率向上のため、がん検診等と特定健診の受診券を一体化して配布しました。
- 要医療者や治療中断者へ電話または訪問で受診勧奨を行いました。



がん教育

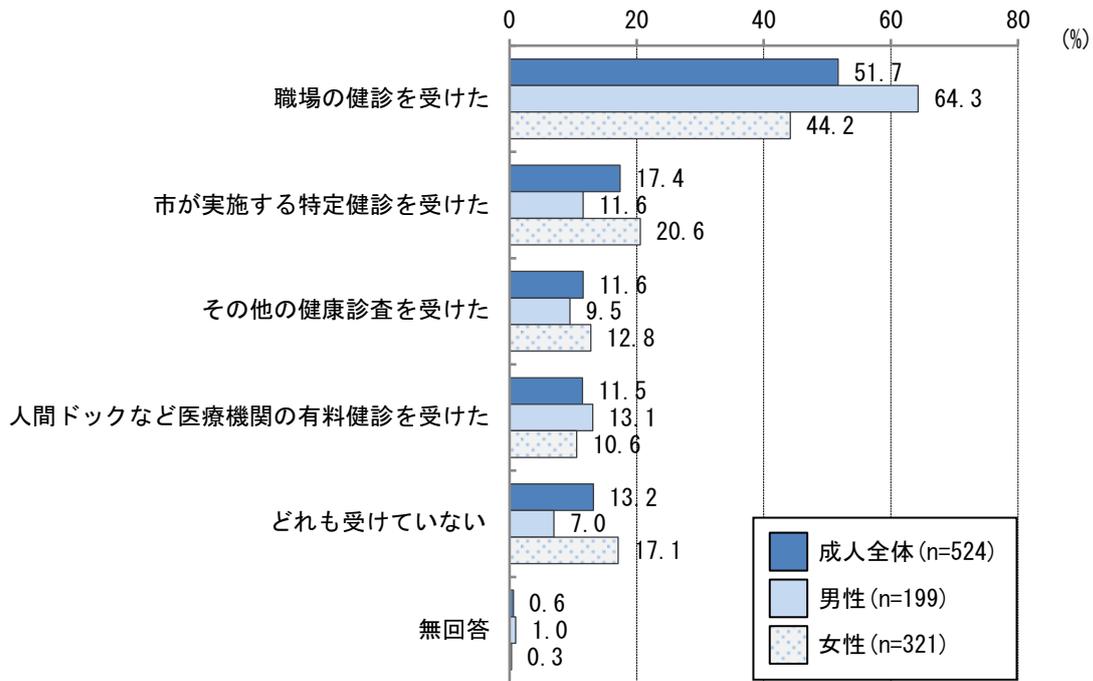


ピンクリボンツリー

ウ 関連する調査結果

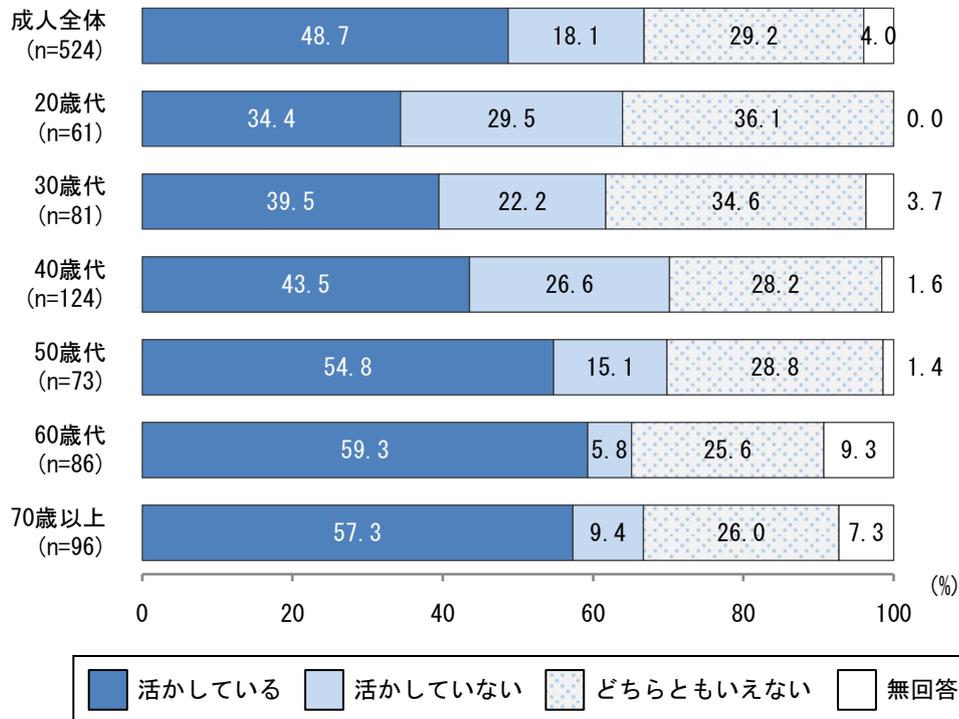
直近1年間における健康診査や健康診断の受診状況について、全体で見ると、「職場の健診を受けた」との回答が51.7%と最も高く、男性では64.3%、女性では44.2%となっています。

【直近1年間における健康診査や健康診断の受診状況(全体・性別)】



健診結果を生活習慣の見直しに活かしているかについて、全体でみると、「活かしている」との回答は48.7%となっています。年代別でみると、「活かしている」との回答は年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられます。

【健診結果を生活習慣の見直しに活かしているか(全体・年代別)】



Ⅱ 評価と課題

- 1年間に健康診査や健康診断を受診した人は、策定時よりも男性は減少しており、女性は増加しています。
- 健診結果を生活習慣の見直しに活かしている人は、策定時よりも増加しており、年代が上がるにつれて活かしている人が高くなっています。
- 各種がん検診の受診率は、策定時よりも減少しています。

3 食育推進計画の中間評価

(1)項目ごとの評価

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和6年度	評価
食育について「言葉も内容も知っている」人の割合	小学生	18.9%	16.8%	90.0%	C
	中学生	24.9%	23.8%		C
	成人	60.3%	52.9%		D
朝ごはんを「ほぼ毎日食べている」人の割合	年長児	95.3%	96.3%	100%	C
	小学生	90.7%	89.7%		C
	中学生	82.9%	83.6%		C
1日1回は家族と一緒に食事をしている人の割合	年長児	97.3%	98.2%	100%	C
	小学生	87.7%	86.0%		C
	中学生	84.6%	86.1%		C
家族や仲間と楽しく食事をしている人の割合	成人	73.6%	70.0%	85.0%	D
食事の時にあいさつ(いただきます、ごちそうさま)を「いつもしている」人の割合	年長児	72.8%	68.8%	100%	C
	小学生	72.8%	85.0%		B
	中学生	74.7%	83.6%		B
伝統的な行事食や地域の郷土料理を知っている人の割合	成人	78.9%	73.7%	90.0%	D
学校給食における市内産食材の使用割合(食品数ベース)	学校給食	19.4% ^{※1}	26.5% ^{※2}	30.0%	B

※1 平成30(2018)年度実績

※2 令和5(2023)年度実績

(2)主な取組

ア 食を通じた健康づくりの実践

- 保育所・幼稚園・認定こども園と連携し、三色食品群を用いて、栄養バランスが整った朝ごはんをよく噛んで食べることに挑戦する「こども あさごはん ちゃれんじ」を行いました。
- 市内の幼稚園・小学校・中学校で開催された家庭教育講座や子育て広場等で「早寝・早起き・朝ごはん」の必要性等の周知を行いました。
- 健全な食生活を推進するために、広報やホームページで情報を発信するとともに、市政情報番組やSNS、アプリでの発信も行いました。
- 対面またはオンラインで健康教室を開催し、来所・電話・オンライン相談、家庭訪問を通して、食生活に関する指導や助言を行いました。

イ 食文化の継承と地産地消の推進

- 食生活改善推進協議会と連携し、健康料理教室や健康づくりイベント（ぶち元気がいいね！フェスタ、市集団けんしん、自殺予防対策イベント）等を通じて、食育に関する啓発を行いました。
- 毎年6月の食育月間に「こども あさごはん ちゃれんじ」を実施し、広報に食育をテーマとした記事を掲載しました。
- 食生活改善推進協議会と協働でこどもから高齢者まで全世代に向けた食育講座や健康料理教室、しゅうなん出前トーク等で食に関する正しい知識の提供を行いました。
- しゅうなん出前トークを通じて、家族や仲間と一緒に食事をする必要性を啓発し、共食を推進しました。また、関係団体と連携して取り組んでいる「園児のための食育講座」を通じて、食事前後のあいさつの必要性について啓発を行いました。
- 食生活改善推進協議会と協働で郷土料理や行事食を集約したレシピ集を作成し、各種教室や3歳児健康診査、市民課窓口で配布するとともに、広報やホームページにもレシピ集を掲載しました。
- しゅうなんブランド認定品や地産の野菜を使ったレシピ、生産者の情報などを広報やホームページ、市政情報番組においてPRしました。
- 道の駅「ソレーネ周南」と連携し、地産地消フェア等を開催し、しゅうなんブランド認定品や地産地消推進店等のPR活動を行いました。
- 小学生を対象とした栽培漁業に関する出前講座や、ふぐはえ縄漁発祥の地である給島でのトラフグ放流イベント、周南たこのPRイベント等を通じて、市内産水産物のPRを行うとともに、水産物の消費拡大を目的としたさかなまつりの支援を行うなど、地場産品の周知と使用促進を図りました。
- JAや鹿野給食センター等と連携し、地元食材やしゅうなんブランド認定品を活用した給食の提供とそのPRを行いました。



こども あさごはん ちゃれんじ

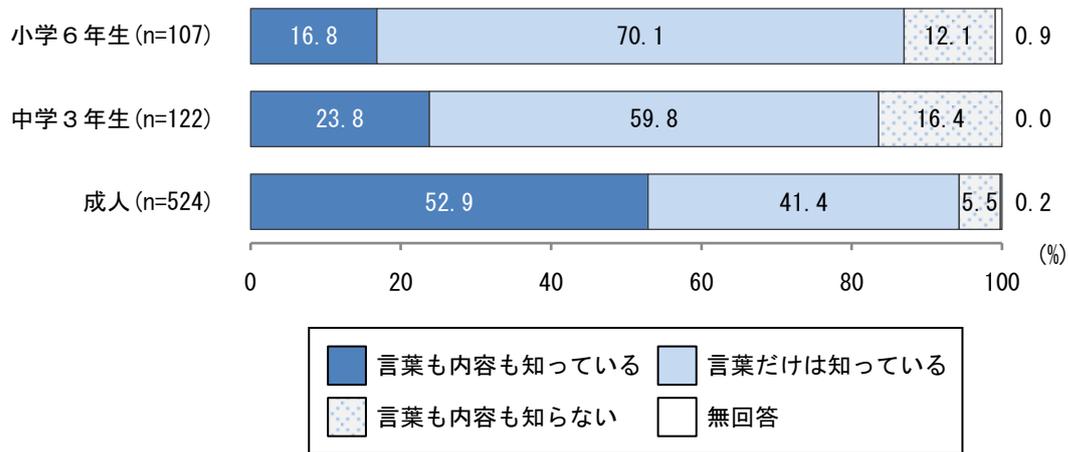


ぶち元気がいいね！フェスタ

(3)関連する調査結果

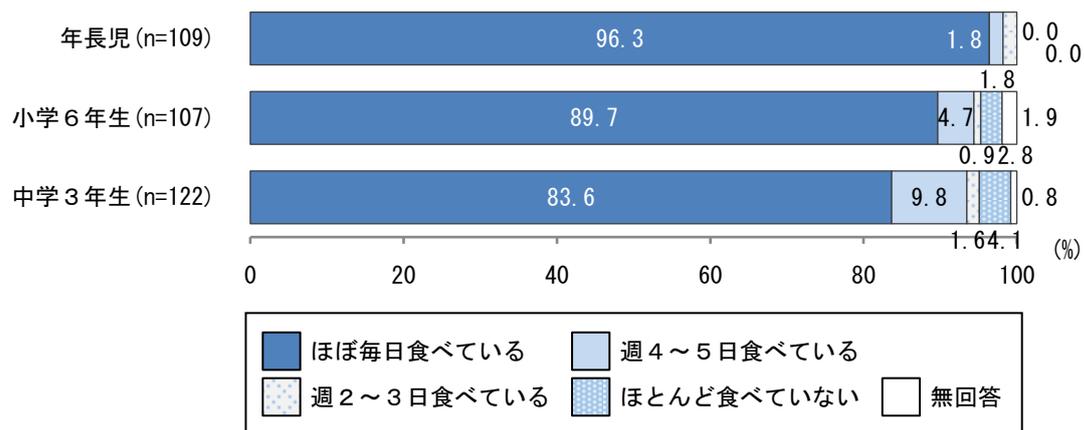
食育の認知状況について、「言葉も内容も知っている」との回答は小学生では16.8%、中学生では23.8%、成人では52.9%となっています。

【食育の認知状況(全体)】



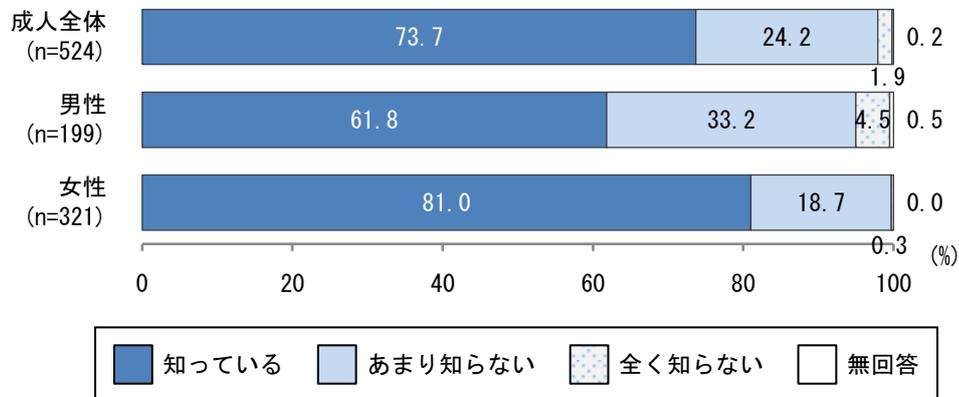
朝食を食べる頻度について、「ほぼ毎日食べている」との回答は年長児では96.3%、小学生では89.7%、中学生では83.6%となっています。「ほぼ毎日食べている」との回答は年齢が上がるにつれて低くなっています。

【朝食を食べる頻度(全体)】



伝統的な行事食や地域の郷土料理の認知状況について、全体で見ると、「知っている」との回答は73.7%と高く、男性では61.8%、女性では81.0%となっています。

【伝統的な行事食や地域の郷土料理の認知状況(全体・性別)】



(4) 評価と課題

- 食育について「言葉も内容も知っている」人の割合は、策定時よりも減少しています。
- 朝ごはんをほぼ毎日食べている人の割合は、小学生では策定時よりも減少していますが、年長児・中学生では策定時よりも増加しています。
- 1日1回は家族と一緒に食事をしている人の割合は、小学生では策定時よりも減少していますが、年長児・中学生では策定時よりも増加しています。
- 食事の時にあいさつ(いただきます、ごちそうさま)を「いつもしている」人の割合は、年長児では策定時よりも減少していますが、小学生・中学生では策定時よりも増加しています。
- 伝統的な行事食や地域の郷土料理を知っている人の割合は、策定時よりも減少しており、女性よりも男性の方が知っている人は少なくなっています。

4 自殺対策計画の中間評価

(1)項目ごとの評価

評価指標	対象	計画策定時 平成30年度	現状値 令和5年度	目標値 令和11年度	評価
自殺死亡率(人口10万対)	市全体	15.2	16.7	10.6	D

(2)主な取組

基本施策1 地域におけるネットワークの強化

- もやいネットセンター(福祉総合相談窓口)において、対象を限定せず相談を受け付け、問題や課題の早期解決のため関係機関と連携し、適切な支援につなぎました。
- 高齢者やこども・子育て世代、障害者等を対象に様々な相談窓口を設置し、必要な支援や助言を行いました。
- こども家庭センターをPRするリーフレット、カード等の配付、児童虐待防止推進月間におけるオレンジリボンキャンペーン、しゅうなん出前トーク(児童虐待防止)等を実施し、また、DV対応として女性相談を実施しました。

基本施策2 自殺対策を支える人材の育成

- 市職員を対象とした研修を行いました。
- 生徒指導主任研究協議会、教育相談部会研修会等において、教職員に向けた自殺予防に関する取組や学校内での研修資料等を周知しました。
- 大学生、一般市民を対象としたゲートキーパー研修を行いました。

基本施策3 市民への啓発と周知

- しゅうなん出前トークを開催し、「ゲートキーパーの役割」や「地域自殺対策の取組」等について市民への啓発を行いました。
- 自殺対策強化月間において、学校やゲートキーパー研修で啓発グッズを配布するとともに、市内図書館で「こころの健康」の関連図書の展示・貸出を行いました。
- ホームページ、広報、デジタルサイネージ等を活用し、啓発活動を行いました。

基本施策4 生きることの促進要因への支援

- 生涯学習講座や学級等を主催し、より多くの市民に対して学習機会を提供しました。
- 子育て支援センターで利用者がいつでも相談できる体制を増やしました。
- 産後うつや育児ストレスの予防・悪化防止のため、乳児家庭全戸訪問や育児相談等を継続して実施するとともに、産後の母親の孤立感防止を目的としたサロンを実施し、仲間づくりにつなげました。
- 老人クラブ活動を支援するため活動費を助成し、仲間づくり、生きがいつくりを推進しました。
- 市民から寄せられる様々な相談において、自殺の相談があった際には解決への道筋を示すとともに、適切な関係機関へつなげました。

基本施策5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- 各中学校区に配置されているスクールカウンセラーによる「心理教育プログラム（「SOSの出し方」等）」を市内すべての小学校・中学校で行いました。

重点施策1 生活困窮者への対策

- 相談支援や就労支援、住居確保給付金の支給など、生活困窮者に対する包括的な支援の充実を図り、自殺のリスクを抱えた人への「生きることの包括的な支援」を行いました。
- 相談者が生活困窮を訴えた場合や、保険料の減額・免除申請を希望する人に対して、生活状況の聞き取りを行い、必要に応じて適切な関係機関につなげました。
- ひとり親家庭の医療費を助成することで生活の安定を図り、相談を聞くことで、問題の早期発見と関係機関への連携を行いました。
- 経済的理由により、就学困難な児童生徒に対し、給食費・学用品費等を支給しました。
- 家賃滞納者や水道料金滞納者との面談時に実情の把握に努め、必要に応じて福祉等支援機関につなげています。

重点施策2 こども・若者への対策

- 子育て支援センターの指導員が利用者の相談内容を、こども家庭センターの専門相談員や担当保健師と情報を共有する体制を整えました。
- 特別な支援を要する児童生徒が適切な指導や必要な支援を受けることができるよう支援相談を行いました。
- 関係機関と協力して一人ひとりの障害及び発達の状態に応じたきめ細かな相談を行い、保護者に過度な負担がかかるといけないように努めました。
- 各校のいじめ防止基本方針の点検と見直し、個別支援等を通じて、いじめの早期発見、即時対応、継続的な再発予防を図りました。
- 各学校で、児童生徒がいじめ問題や命の大切さについて話し合い、良好な人間関係や仲間づくりの促進に努めました。
- スクールカウンセラーがこどもの教育上の悩みや心配事に関する相談を行いました。
- スクールソーシャルワーカーを活用し、様々な課題を抱えた児童生徒に対し、多様な支援方法を用いて課題解決への対応を図りました。
- 不登校及び不登校傾向の児童生徒を対象に、教育支援センターで相談や学習指導、ふれあい活動等を行い、安心して過ごすことができる場を提供しました。
- 周南警察署・少年相談員と連携し、合同街頭補導活動を行いました。

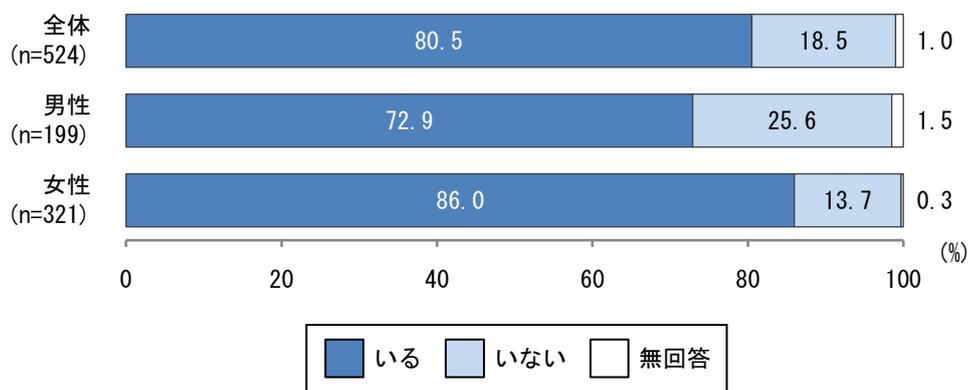
重点施策3 高齢者への対策

- 各地区の福祉員がおおむね70歳以上のひとり暮らし世帯等を訪問し、安否確認や生活上必要な相談・助言を行うことで、孤独や不安の軽減につなげました。
- 高齢者保健福祉実態調査から市内の70歳以上のひとり暮らし世帯、75歳以上の二人暮らし世帯の状況を把握し、実態調査の結果を担当民生委員や社会福祉協議会と共有することで、自殺のリスクを抱えている可能性のある高齢者への支援に活用しました。
- ひとり暮らしの高齢者等に対し、緊急通報システムを設置し、対象者の安否確認を行うとともに、利用者の相談に応じ、孤独や不安の軽減につなげました。

(3)関連する調査結果

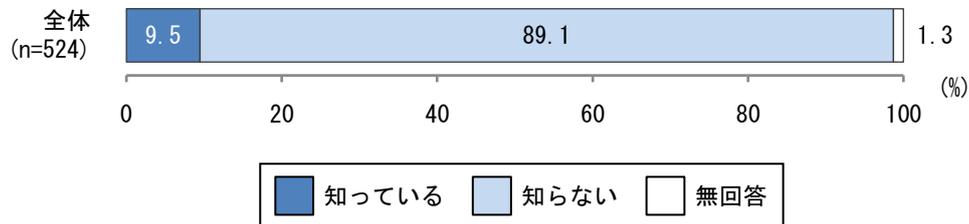
ストレスを感じた時に相談できる人の有無について、全体で見ると、「いる」との回答は80.5%と高く、男性では72.9%、女性では86.0%となっています。

【ストレスを感じた時に相談できる人の有無(全体・性別)】



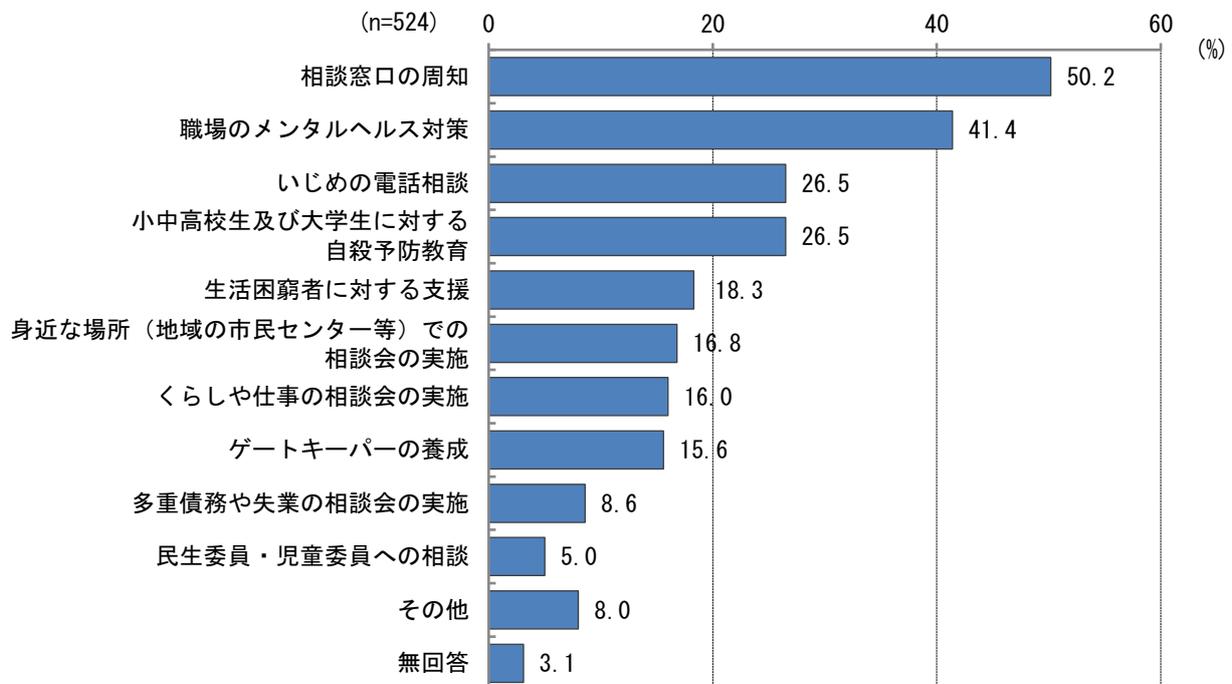
ゲートキーパーの認知度について、「知っている」との回答は9.5%となっています。

【ゲートキーパーの認知度(全体)】



自殺を予防するために必要なことについて、「相談窓口の周知」との回答が50.2%と最も高く、次いで「職場のメンタルヘルス対策」、「いじめの電話相談」、「小中高校生及び大学生に対する自殺予防教育」などとなっています。

【自殺を予防するために必要なこと(全体)】



(4) 評価と課題

- 本市の自殺死亡率(人口10万対)は、策定時よりも上昇しています。
- ストレスを感じた時に相談できる人が「いない」と回答した人の割合は、女性よりも男性の方が高くなっています。
- ゲートキーパーの認知度は、1割程度となっています。
- 自殺を予防するために必要なことは、「相談窓口の周知」が最も高くなっています。

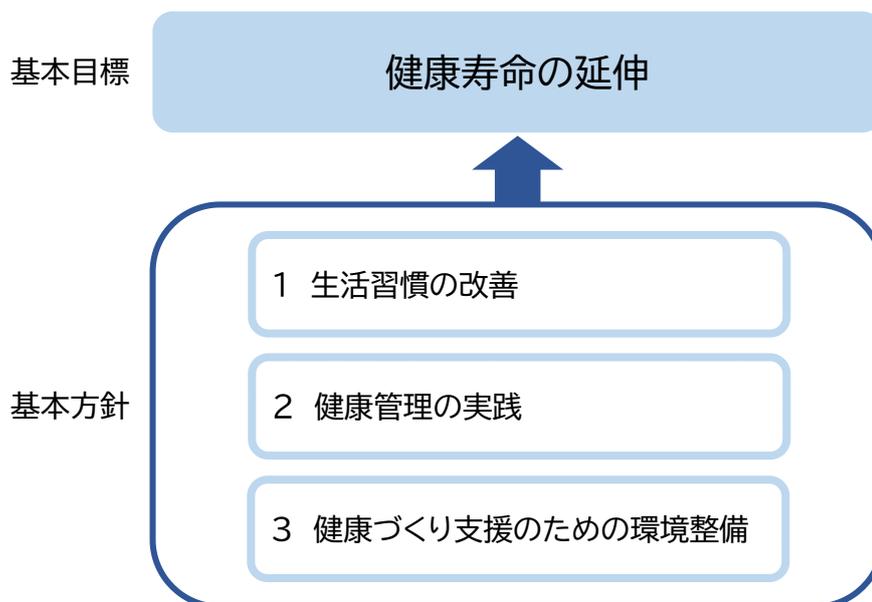
第4章

健康づくり計画の目標と取組

第4章 健康づくり計画の目標と取組

1 計画の基本的な考え方

(1)健康づくり計画の目標と基本方針



計画期間中の取組により、市民の健康意識が着実に高まりつつある一方で、前計画策定時に抽出された本市の健康課題の多くは、現在も残っています。本計画においても、引き続き「ヘルスプロモーション」の考え方にに基づき、これらの健康課題の解消を図り、健康寿命の延伸の実現をめざします。

前計画期間中では、企業・事業所・関係団体等と連携し、いつでも、どこでも、だれでも気軽に取り組める健康づくり「しゅうなんスマートライフチャレンジ」に取り組み、一定の成果を上げることができました。具体的なチャレンジメニューは、社会の情勢変化等に伴い、必要に応じて見直すこととなりますが、本計画期間中においても、この取組を本市における健康づくりの主要事業と位置づけ、継続することとします。

なお、現状と課題の整理及びそれに対する具体的な取組の設定にあたっては、健康づくりの6つの分野(①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③こころの健康と休養 ④歯・口腔 ⑤たばこ・飲酒 ⑥健康管理)ごとに整理し、生涯を通じた健康づくりを支援します。

(2)健康づくり計画の体系

基本目標	分野	行動目標	主な事業
健康寿命の延伸	栄養・食生活	1日3食、栄養バランスを考えながら食べよう	健康寿命を延ばす市民運動 しゅうなんスマートライフチャレンジ
		毎食、野菜を食べよう	
		塩分をとりすぎないようにしよう	
		適正体重を知り、自分に合った食事量にしよう	
	身体活動・運動	日々の生活の中で意識的に身体を動かそう	
		自分に合った運動を見つけ、続けよう	
		積極的に外に出よう	
	こころの健康と休養	睡眠による休養の大切さを知り、十分な睡眠を取ろう	
		自分に合ったストレス解消方法を見つけよう	
	歯・口腔	適切な口腔ケアを実践しよう	
こどもの時からよく噛む習慣を身につけよう			
定期的に歯科健診を受けよう			
たばこ・飲酒	たばこの健康への影響を理解し、禁煙しよう		
	望まない受動喫煙を防止しよう		
	適正な飲酒量を守り、休肝日を設けよう		
健康管理	年に1回健診(検診)を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう		
	正しい知識を身につけ、生活習慣を見直そう		
	妊産婦・乳幼児健康診査を受けよう		

2 計画の目標と取組

(1) 栄養・食生活

① 目標

1日3食、栄養バランスを考えながら食べよう

1日3食、主食を中心に主菜（魚類・肉類・卵類・大豆、大豆製品）と副菜（野菜類・いも類・きのこ類・海藻類）を組み合わせ、栄養バランスを考えながら食べましょう。

毎食、野菜を食べよう

野菜には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれ、整腸作用や血糖・コレステロールの上昇を抑える働きもあります。健康の保持増進のため、毎日、野菜を350g以上食べるよう、心がけましょう。

塩分をとりすぎないようにしよう

塩分のとりすぎは高血圧や循環器疾患との関わりが大きく、胃がんの発症にも関与します。普段からうす味を心がけましょう。

適正体重を知り、自分に合った食事量にしよう

肥満はほぼすべての生活習慣病の発生に関与しています。

また、若い女性のやせは、妊娠や出産に影響することもあります。自分の適正体重を知り、それを維持することが大切です。

《目標値》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
栄養バランスに配慮した食生活をほぼ毎日考えている人の割合	小学生	51.3%	42.1%	60.0%
	中学生	50.9%	47.5%	
	成人	39.4%	38.2%	50.0%
野菜をほぼ毎食食べている人の割合	年長児	64.5%	63.3%	75.0%
	小学生	65.2%	67.3%	
	中学生	61.8%	65.6%	
	成人	66.1%	64.5%	
「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている人の割合	成人	29.0%	29.0%	35.0%

②具体的な取組

《市民一人ひとりの取組》

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ● 食に関する正しい知識や情報を積極的に入手しましょう。 ● 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食生活を実践しましょう。 ● 体重の変化に気をつけましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。 ● 離乳食からうす味を心がけましょう。 ● 生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ● 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。 ● 好き嫌いなく、何でもバランス良く食べるよう心がけましょう。 ● ファストフードや甘いものの摂りすぎに気をつけましょう。 ● 適正体重を知り、バランスのとれた食事をしましょう。 ● 過度なダイエットは、発育に支障をきたすため控えましょう。 ● 食に関する知識を身につけましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正体重を知り、バランスよく適量食べる習慣を身につけましょう。 ● 夜遅い飲食を控え、朝食をしっかり食べましょう。 ● うす味を心がけましょう。 ● 野菜の摂取量を増やしましょう。 ● 栄養成分表示を参考に、ヘルシーメニューを選ぶよう心がけましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の体調に合わせ、1日3食きちんと食事をしましょう。 ● できるだけ多くの食材をバランスよく食べ、低栄養を防ぎましょう。 ● うす味を心がけましょう。 ● 家族や友人と食事を楽しみましょう。

《地域・関係団体の取組》

主体となる 団体・機関	内容
地域コミュニティ	● 世代間交流を図りながら、食に関する学習の機会を増やします。
食生活改善推進協議会	● 地域の市民センター等で健康料理教室等を開催し、食を通じた健康づくりを啓発します。
母子保健推進協議会	● 子育てサークル等で、食に関する情報を提供します。
保育所・幼稚園・認定こども園 学校	● 園児、児童生徒に対する食育を推進します。 ● 給食(食育)だより等を通して、食に関する情報を家庭や地域へ発信する拠点となります。
食品関連業者	● 食に関する情報提供やイベントの開催を行います。 ● 栄養成分表示の普及啓発に取り組みます。

《行政の取組》

項目	内容
情報発信	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報やホームページ、各種教室を通して、食に関する情報提供に努めます。 ● 妊娠届出時に、妊婦や乳児の栄養に関するリーフレットを配布します。 ● 乳幼児の栄養相談や健康教育等を通じて、食に関する情報提供に努めます。 ● 動画配信サービスに掲載する健康教育動画の内容を充実させます。
知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜摂取や減塩などの課題に合わせた教室を開催します。 ● 乳幼児健康診査等で、偏食の減少や野菜の摂取等、望ましい食習慣が形成されるよう、食の大切さを伝えます。 ● 学校や他市町と連携して、児童生徒の肥満、欠食等の問題について取り組みます。 ● 食生活改善推進員の養成と活動支援を行います。 ● 高齢者の集う通いの場等で、低栄養等が原因となるフレイル[※]の予防方法について、正しい知識の普及に努めます。

※ 健常から要介護へ移行する中間の段階。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになる等、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指している。

(2)身体活動・運動

①目標

日々の生活の中で意識的に身体を動かそう

運動は心臓や肺の機能を高め、筋肉や骨を強くします。

また、継続的な運動の実施は肥満の予防や善玉コレステロールの増加等、生活習慣病の予防やストレス解消にも大きな効果があります。

運動習慣を持たない人も、通学・通勤時の歩行や家事等、日常生活の中での活動量を意識的に増やすことを心がけましょう。

自分に合った運動を見つけ、続けよう

「運動」と聞くだけで「激しいランニングやスポーツをしないといけない」というイメージを持ってしまいがちですが、必ずしも激しい運動をする必要はありません。必要なのは、身体を鍛えるトレーニングではなく、自分の健康を維持増進する程度の運動です。ウォーキングやストレッチ等簡単な運動でよく、大切なのは無理せず継続的な運動を心がけることです。自分に合った運動を見つけて、週末等の余暇時間に取り入れましょう。

積極的に外に出よう

外に出ることは身体を動かすことにつながります。こどもの時から外遊びの習慣を身につけ、生涯を通して積極的に外に出よう努めましょう。

特に、高齢者の閉じこもりは、身体的生活機能だけでなく、精神的・社会的な生活機能の低下を招きます。介護予防の観点からも積極的に外出の機会を増やすことが重要です。

また、歩行速度が速い高齢者ほど生活機能を維持しやすく余命も長いことが知られています。日頃から積極的に歩くことで歩く力を身につけ、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。

《目標値》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
運動習慣のある人(1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上実施している人)の割合	成人男性	40.7%	50.8%	55.0%
	成人女性	25.5%	36.4%	
健康のために意識的に身体を動かすよう、いつも心がけている人の割合	成人男性	22.5%	36.7%	40.0%
	成人女性	29.0%	33.3%	
スポーツ施設(市の指定管理施設)の利用者数	市民	698,426人※1	373,658人※2	500,000人

※1 平成30(2018)年度実績

※2 令和5(2023)年度実績

②具体的な取組

《市民一人ひとりの取組》

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	● 医師等に相談しながら、無理のない範囲で身体を動かしましょう。
乳幼児期	● 家族で身体を使った遊びを取り入れましょう。
学童期 思春期	● いろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけましょう。 ● 外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょう。 ● 地域のスポーツ行事等に積極的に参加しましょう。
青壮年期	● 日常生活の中で散歩やウォーキング等無理のない運動を取り入れ、1日の身体活動量を増やしましょう。
高齢期	● 地域の通いの場や地域活動に積極的に参加しましょう。 ● 積極的に外出しましょう。

《地域・関係団体の取組》

主体となる 団体・機関	内容
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康体操教室等、健康や体力づくりに関する取組を行います。 ● ウォーキング等の運動の推進に取り組みます。
保育所・幼稚園・認定こども園	<ul style="list-style-type: none"> ● 遊びを通して身体を動かす楽しさを伝えます。
学校	<ul style="list-style-type: none"> ● 休み時間の遊び・運動を工夫し、身体を動かす楽しさを伝えます。 ● クラブ活動や部活動及び地域の体育行事に積極的に参加することを勧めます。
スポーツ協会	<ul style="list-style-type: none"> ● スポーツ教室や大会等を実施・啓発し、市民のスポーツ参加への意欲を高めます。 ● スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる活動を支援します。

《行政の取組》

項目	内容
知識の普及と実践の促進	<ul style="list-style-type: none"> ● 幼児期から体を動かすことができる遊び場等を提供し、親子で楽しく身体を動かすことを促します。 ● ロコモティブシンドロームの認知度向上に向けた啓発を行います。 ● 身近な地域で安全に運動ができる施設等の情報を提供するとともに、市民が利用しやすい仕組みづくりを行います。 ● 運動方法に関する正しい知識や効果等の情報を提供します。 ● しゅうなんチャレンジウォーキングを実施し、しゅうなんスマートライフチャレンジ推進協賛事業者等へ呼びかけを行います。 ● ウォーキングアプリを活用し、幅広い年代に向けてウォーキングの普及を図ります。 ● いきいき百歳体操等を行う住民運営の通いの場づくりを支援します。 ● 介護予防事業との一体的な取組により、高齢者の健康づくりと閉じこもり予防を推進します。
関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> ● スポーツ協会やスポーツ推進委員等との連携により、ライフステージやライフスタイルに応じた多様なスポーツ活動を支援します。 ● 高齢者の地域活動やサークル活動等を促進し、生涯学習やスポーツ等を通じた生きがいづくり活動を支援します。 ● 介護予防の実施団体と連携を図り、高齢者の健康づくりや閉じこもり予防を推進します。
生活習慣病予防及び介護予防のための体操の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ● 本市が独自に実施しているメタボリックシンドローム予防のための「お腹ぺたんこ体操」、介護予防のための「周南しゃっきり体操」、「いきいき百歳体操」の普及啓発、定着支援を行います。

(3)こころの健康と休養

①目標

睡眠による休養の大切さを知り、十分な睡眠を取ろう

休養には「休む」と「養う」の二つの意味があります。身体を休め、明日に向かっての英気を養うために、生活のリズムを整え、規則正しい食事と十分な睡眠を確保しましょう。

特に、睡眠障害はこころの病気の初期症状のため注意が必要です。こころの病気は自分では気づきにくいいため、身近な人の変化に気づいてあげることが大切です。

自分に合ったストレス解消方法を見つけよう

ストレスは誰にでもあることですが、その影響を強く受けるかどうかには個人差があります。過度のストレスが続くと、自律神経やホルモンのバランスがくずれ、心身の不調を招くことになります。ストレスへの対応能力を高められるよう、生活習慣の改善を含めたこころの健康づくりに努めるとともに、趣味や楽しみを持ち、自分に合ったストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手につきあうことが重要です。

《目標値》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
朝気持ちよく起きられる人の割合	成人	14.8%	13.0%	30.0%
心身の疲労回復のための方法を持っている人の割合	成人	57.9%	59.9%	70.0%

②具体的な取組

《市民一人ひとりの取組》

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族で出産や育児について話し合いの時間をつくりましょう。 ● 体調の変化があれば早期に受診し、心身の安定を図りましょう。 ● 仲間をつくり、悩みや不安を相談して、ストレスをためないよう努めましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者は地域の子育て支援グループや公的な相談機関に悩みや不安を相談しましょう。 ● 育児は家族間で協力し、負担感の軽減を図りましょう。 ● 家族で早寝・早起きをして、こどもに正しい生活リズムを身につかせましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ● 早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけましょう。 ● 家族や友人と不安や悩みごとを打ち明けられる関係を築きましょう。 ● 一人で悩まず、友人や周囲の大人、専門家に早めに相談しましょう。 ● 趣味を見つけ、学習とのバランスをとりましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● ストレスと心身の関係をよく理解し、家族・友人との会話、十分な睡眠、趣味、運動等自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 ● 仲間との出会い、ふれあいを大切にし、学校・職場・地域の行事や学習の場に積極的に参加しましょう。 ● こころの病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたなら専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 生きがいを持った生活が送れるよう、地域活動等に積極的に参加しましょう。 ● 規則正しい生活を心がけ、心身の健康を保ちましょう。 ● こころの病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたなら専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。 ● 積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう。

《地域・関係団体の取組》

主体となる 団体・機関	内容
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域での声かけを心がけ、住民の融和を図ります。 ● 悩みのある方に耳を傾け、必要時には行政につなげます。
企業・事業所	<ul style="list-style-type: none"> ● 従業員に休養や睡眠の大切さを呼びかけ、そのメンタルヘルスに努めます。
母子保健推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育てサークルや訪問活動等を通じて、妊婦や子育て中の母親の不安やストレスの軽減に努めます。

《行政の取組》

項目	内容
知識の普及と情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康教室や健康診査の機会を活用し、ストレスやこころの病について正しい知識の普及を図ります。 ● 企業や関係団体等、様々な関係者と連携し、しゅうなん出前トークやゲートキーパー研修を通じてストレスの対処能力向上を図ります。 ● SNS等様々な方法を活用し、ストレスへの気づきや対処法等について周知啓発を行います。 ● 「困りごと相談窓口パンフレット」等で、こころの健康相談窓口の情報提供を行います。 ● 国の「健康づくりのための睡眠ガイド」を活用しながら、各年代に応じた適切な睡眠・休養について周知啓発を行います。
相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 保育所・幼稚園・認定こども園、学校、職場、専門機関と連携し、相談体制の充実に努めます。 ● 気軽に相談できる窓口を設置し、子育て中の保護者の精神的負担の軽減を図ります。 ● 支援が必要な方へ家庭訪問を実施します。

(4) 歯・口腔

① 目標

適切な口腔ケアを実践しよう

むし歯や歯周病を予防するためには、毎日の正しい歯みがきや食習慣を身につけ、定期的に歯科健診や予防処置を受けることが大切です。さらに、むし歯に関してはフッ化物入り商品（歯みがき剤・塗布剤）を上手に利用していくことも効果的です。

家庭の中で、こどもの時から食後に歯みがきをする習慣を身につけさせましょう。特に、学童期は乳歯から永久歯へと生えかわる時期であるとともに、保護者の管理から次第に離れ、あらゆる面での自立が始まります。この時期に歯と口の健康に関しても自分で管理する習慣を身につけていくことが重要です。

こどもの時からよく噛む習慣を身につけよう

ゆっくりとよく噛むことによって、あごが鍛えられ、唾液の分泌がよくなることで口の中の病気を防ぎ、消化も助けます。肥満につながりやすい早食いを避けるためにも、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

定期的に歯科健診を受けよう

青壮年期は歯周病の急増期であり、それによって失われる歯の数が増える時期でもあるため、歯周病対策が重要となってきます。

歯周病は慢性的に進行するため、自覚症状がほとんどありません。また、この時期は歯科保健に関する意識の低さや時間的な制約から、歯科医療機関への受診がおろそかになる傾向があります。

歯周病を予防するためには、歯と口腔の健康についての意識を高め、正しい知識を持ち、定期的な歯科健診を1年に1回は必ず受けるなど、自ら積極的に歯と口腔の健康づくりに取り組むことが必要です。

《目標値》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
むし歯のない人の割合	3歳児	80.1%※1	89.6%※2	95.0%
1人平均むし歯数	12歳の児童	0.53本※1	0.58本※2	0.4本
よく噛んで味わって食べることをほぼ実践している人の割合	年長児	46.1%	51.4%	60.0%
	小学生	44.4%	45.8%	
	中学生	43.0%	49.2%	
	成人	34.9%	41.6%	50.0%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	成人	53.0%	63.5%	70.0%

※1 平成30(2018)年度実績

※2 令和5(2023)年度実績

②具体的な取組

《市民一人ひとりの取組》

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠性歯肉炎やむし歯の感染リスクについて、正しい知識を身につけましょう。 ● 妊娠中に一度は歯科健診を受けましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● むし歯予防や口腔機能の獲得のために、よく噛んで食べる習慣を身につけさせましょう。 ● 食後に歯みがきをする習慣を身につけさせ、仕上げ磨きをしましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎食後に丁寧な歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。 ● むし歯予防や口腔機能獲得のために、よく噛んで食べる習慣を身につけさせましょう。 ● むし歯になったら治療しましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療や歯石除去、歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう。 ● 毎食後歯を磨き、1日に1回は、デンタルフロス(糸付きようじ)や歯間ブラシを使って、丁寧に磨きましょう。 ● 歯と歯肉の健康や肥満防止のため、よく噛んで食べましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療や歯石除去、歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう。 ● 毎食後歯を磨き、1日に1回は、デンタルフロス(糸付きようじ)や歯間ブラシを使って、丁寧に磨きましょう。 ● 義歯の正しい取扱方法の指導を受け、清潔に使用しましょう。 ● 脳の活性化や全身の健康のため、よく噛む、たくさん話す等、口をよく動かしましょう。 ● 口腔体操を行い、オーラルフレイル対策をしましょう。

《地域・関係団体の取組》

主体となる 団体・機関	内容
歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯科健診等により、かかりつけ歯科医院として定期的な受診の推進を図ります。 ● あらゆる健康の基礎であり、食の入り口としての歯科保健に関する正しい知識の啓発活動を推進します。 ● 糖尿病、肺炎等をはじめとする全身的な疾患と歯科疾患との関連性、疾病予防に関する正しい知識の啓発活動を行います。
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯の健康に関する教室や講座を開催します。
学校	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校歯科医等と連携し、児童生徒や保護者を対象に歯科保健に関する知識の普及啓発を行い、むし歯や歯周病の予防を推進します。 ● 家庭に保健便り等で歯科保健に関する情報を提供します。
母子保健推進協議会 食生活改善推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域活動を通じて、歯や口腔の健康の重要性や歯科健診受診についての周知を図ります。

《行政の取組》

項目	内容
普及啓発 情報発信	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報やパンフレット等を利用し、歯科保健に関する知識の普及啓発を図ります。 ● 正しい歯みがきの方法や歯周病予防についての情報を発信します。 ● 効果的な歯科健診の受診勧奨方法を検討し、定期的な受診を促進します。
歯科相談	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児の保護者を対象とした育児相談等で、個別歯科相談を実施します。
健康教育出前講座	<ul style="list-style-type: none"> ● 保健センターや子育て支援センター、保育所・幼稚園・認定こども園、学校において、乳幼児を対象に健康教育を実施します。 ● 成人を対象に健康教育を実施し、歯や口腔の正しい情報の周知と歯科健診の必要性を啓発します。 ● 事業所等と連携し、就労世代の歯科疾患予防の取組を推進します。 ● 高齢者の集う通いの場等で、口腔機能低下のリスクや維持・向上のための口腔体操を普及し、オーラルフレイル予防の取組を推進します。
幼児の歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 1歳6か月児及び3歳児において、歯科健康診査と保健指導を行います。
成人の歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯科疾患を予防し、80歳になっても20本以上の歯を保つ(8020運動)ことを目的に、いい歯スマイル検診を実施します。 ● 妊娠届出時に歯周病スクリーニング検査を実施し、妊婦のいい歯スマイル検診受診の動機づけを強化します。 ● 1歳6か月児及び3歳児歯科健康診査対象児の保護者に、いい歯スマイル検診を行い、歯や口腔の健康に関する啓発を行います。
フッ化物洗口	<ul style="list-style-type: none"> ● 保育所・幼稚園・認定こども園、学校において、フッ化物洗口を行います。

(5)たばこ・飲酒

①目標

たばこの健康への影響を理解し、禁煙しよう

喫煙者は、がん、心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、喘息、歯周病等、特定の重要な疾病の罹患率や死亡率等が高く、これらの疾病の発生と喫煙は強く関連していることが明らかとなっています。

また、妊娠中の喫煙は胎児の発育に悪影響を及ぼすといわれています。たばこの健康への影響を理解するとともに、禁煙を促進します。

望まない受動喫煙を防止しよう

平成30（2018）年7月の健康増進法の一部改正により、望まない受動喫煙をなくすため、施設の類型・場所ごとに対策を講じることが求められ、受動喫煙による健康影響が大きいこども、患者等には特に配慮が必要とされています。家庭においても、特に妊婦やこどもの受動喫煙を防止するため、家族の禁煙や正しい分煙への取組が大切です。

適正な飲酒量を守り、休肝日を設けよう

多量飲酒は肝疾患や生活習慣病（高血圧、脂質異常、糖尿病等）、さらにはアルコール依存症を引き起こします。節度ある適正な飲酒量（1日平均純アルコールで20gまで）を守り、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。

《目標値》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
喫煙している人の割合	成人男性	26.3%	21.1%	16.0%
	成人女性	8.4%	4.4%	2.0%
適正な飲酒量を知っている人の割合	成人	49.3%	55.9%	60.0%

②具体的な取組

《市民一人ひとりの取組》

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこやアルコールが心身や胎児の成長に及ぼす影響について理解し、喫煙や飲酒はしないようにしましょう。 ● 家庭内でたばこの害について話し合い、禁煙を実行しましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 受動喫煙に気をつけましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙や飲酒は絶対しないようにしましょう。 ● 喫煙や飲酒が健康や身体の発育に及ぼす悪影響について学習し、正しく理解しましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 20歳未満のうち喫煙や飲酒は絶対にしないようにしましょう。また、させないようにしましょう。 ● たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。 ● 喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう。 ● 一気飲み等の危険な飲み方やお酒の強要はしないようにしましょう。 ● 適量飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう。 ● 週2日程度の休肝日を設けましょう。 ● アルコール依存に気づいたら、一人で悩まず専門機関に相談しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。 ● 喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう。 ● 適量飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう。 ● 週2日程度の休肝日を設けましょう。 ● アルコール依存に気づいたら、一人で悩まず専門機関に相談しましょう。

《地域・関係団体の取組》

主体となる 団体・機関	内容
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域で禁煙と分煙の意識啓発を図ります。 ● 地域活動の場では、受動喫煙防止の取組を行います。 ● 地域の集まり等では、適正な飲酒が守れるよう、配慮します。
学校	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙や副流煙の危険性について教えます。 ● アルコールと健康についての知識を普及していきます。 ● 20歳未満の者に対するアルコールの悪影響について教えます。
企業・事業所	<ul style="list-style-type: none"> ● 施設等の完全禁煙または完全分煙に取り組みます。 ● しゅうなんスマートライフチャレンジ推進協賛事業者に登録し、禁煙を推進します。

《行政の取組》

項目	内容
知識の普及と情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠届出時や乳児家庭全戸訪問時に、受動喫煙や飲酒について正しい知識の普及啓発を行います。 ● 健康診査・相談、広報、ホームページ等あらゆる媒体で、喫煙が健康に与える影響について情報提供を行います。 ● 喫煙が主な原因となる慢性閉塞性肺疾患(COPD)について周知啓発を行います。 ● 多量飲酒が健康に与える影響を啓発し、節度ある適度な飲酒の知識の普及を図ります。 ● 20歳未満の子を持つ保護者に対して、20歳未満の飲酒に対する認識を深める働きかけを行います。 ● アルコールが身体に及ぼす影響について、学校や地域での普及啓発を行います。 ● アルコール依存についての相談窓口や専門機関の紹介、自立支援医療(精神通院医療費公費負担制度)についての情報提供を行います。
相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 個別相談の場で、禁煙の支援や適正飲酒の指導を行います。 ● 必要に応じて専門機関を紹介し、禁煙をサポートしていきます。
関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> ● 20歳未満の喫煙と成人後の喫煙習慣を防ぐため、保育所・幼稚園・認定こども園、学校、家庭、地域と連携を図ります。 ● 公共の場での禁煙・分煙の必要性を関係機関に啓発します。
受動喫煙防止に向けた取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 関係機関等と連携し、禁煙区域や屋外喫煙場所・設置ルールの周知を行い、望まない受動喫煙を防止します。

(6)健康管理

①目標

年に1回健診(検診)を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう

本市における死亡原因の上位を占める心疾患、脳血管疾患は生活習慣病と深い関わりがあります。生活習慣病の危険因子である高血圧、高血糖、脂質異常症等はほとんど自覚症状がないまま進行していきます。年に1回は健診を受け、自分の健康状態を自分で確認するとともに、結果を生活習慣の改善につなげることが重要です。

また、がんは本市でも死亡原因の第1位ですが、がんの診断・治療技術の進歩に伴い、がん検診による早期発見・早期治療が一層重要になっています。定期的ながん検診を受けましょう。

正しい知識を身につけ、生活習慣を見直そう

自らの生活習慣を振り返り、少しの工夫・努力で生活習慣病が予防できることを認識することが重要です。

また、糖尿病や脂質異常症、高血圧等の生活習慣病が引き起こす合併症について知り、生活習慣病の恐ろしさを認識するとともに、生活習慣を改善し、それを長続きさせるための考え方や方法を学ぶことが重要です。

妊産婦・乳幼児健康診査を受けよう

妊産婦は、安心安全に妊娠・出産期を過ごせるよう、定期的に健康診査を受診し、自らの健康管理に努めることが重要です。

また、こどもの健やかな成長発達を促進するためには、乳幼児健康診査をきちんと受けることが重要です。

《目標値》

評価指標		対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
1年間に健康診査や健康診断を受けた人の割合		成人男性	95.8%	92.0%	100%
		成人女性	75.7%	82.6%	100%
健診結果に基づいて生活習慣を見直している人の割合		成人	38.0%	48.7%	60.0%
1年間にがん検診を受診した人の割合	胃がん	40歳以上の市民	37.4%	30.1%	50.0%
	肺がん	40歳以上の市民	27.8%	27.7%	50.0%
	大腸がん	40歳以上の市民	31.3%	29.3%	50.0%
2年間にがん検診を受診した人の割合	子宮頸がん	20歳以上の女性	53.7%	39.9%	60.0%
	乳がん	40歳以上の女性	51.3%	41.4%	60.0%
妊婦健康診査受診率		妊婦	100.7%※1	99.5%※3	100%
産婦健康診査受診率 (産後1か月)		産婦	82.8%※2	99.7%※3	100%
1か月児健康診査受診率		1か月児	96.8%※2	97.9%※3	100%
3か月児健康診査受診率		3か月児	97.9%※2	97.7%※3	100%
7か月児健康診査受診率		7か月児	99.4%※2	99.6%※3	100%
1歳6か月児健康診査受診率		1歳6か月児	98.7%※2	97.8%※3	100%
3歳児健康診査受診率		3歳児	97.9%※2	98.0%※3	100%

※1 妊婦健康診査の受診率が100%を超えているのは、転入等により、妊婦届出者と受診者が必ずしも一致しないため

※2 平成30(2018)年度実績

※3 令和5(2023)年度実績

②具体的な取組

《市民一人ひとりの取組》

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。 ● 定期的に妊産婦健康診査を受けましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● こどもたちを不慮の事故から守りましょう。 ● 乳幼児健康診査を受け、こどもの発育や発達状況を確認しましょう。 ● こどもに予防接種を受けさせましょう。 ● こどものかかりつけ医を持ちましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけましょう。 ● 早寝・早起き等、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 年に1度は必ず健康診査とがん検診を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。また、家族の健康にも関心を持ち、健康診査の受診を勧めましょう。 ● 健康について気軽に相談できるかかりつけ医を持ち、生活習慣病の予防、早期発見及び重症化の予防に取り組みましょう。 ● 体重計・血圧計・メジャー（腹囲測定）等を自宅に設置し、定期的に測定しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に健康診査やがん検診を受診し、その結果を生活習慣の改善に活かしましょう。 ● 健康について気軽に相談できるかかりつけ医を持ち、生活習慣病の予防、早期発見及び重症化の予防に取り組みましょう。 ● 通いの場や健康教室等に積極的に参加して、健康づくりに役立てましょう。

《地域・関係団体の取組》

主体となる 団体・機関	内容
医師会	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病の予防に必要な知識の普及に努めるとともに、健康診査の定期的な受診勧奨を行います。 ● 健康診査の結果を日々の健康づくりに役立てられるよう支援を行います。
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ● 隣近所・友人同士で誘い合って、健康診査等を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。
学校	<ul style="list-style-type: none"> ● 児童生徒が自らの健康を適切に管理し、がんやがん患者に対する正しい認識をもてるよう教育を進めます。
食生活改善推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予防に関する情報の提供や実践に向けた支援を行います。
母子保健推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児健康診査や予防接種等について、周知を図ります。
事業所	<ul style="list-style-type: none"> ● 各種健康診査やがん検診及び乳幼児健康診査や予防接種等、受診しやすい職場の環境づくりに努めます。

《行政の取組》

項目	内容
知識の普及 意識の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報での情報発信や健康教育等により、健康に関する正しい知識の普及を図り、体重や血圧の定期的な測定等の自己管理に関する意識の啓発を行います。 ● 生活習慣の改善によるがん予防に関する知識を普及するとともに、がん検診による早期発見、早期治療の重要性を啓発し、受診勧奨を行います。 ● 特定健康診査の未受診者に対して、効果的な受診勧奨を行い、受診率の向上に取り組みます。 ● 妊娠・出産・子育て支援に関する制度の情報を周知します。 ● 特に女性に多くみられる骨粗しょう症とその予防策について周知啓発を行います。 ● 認知症サポーター養成講座を実施します。
相談支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 要指導、要精密検査者への相談支援体制を整えます。 ● 特定健康診査の結果に基づき特定保健指導を実施し、生活習慣の改善を支援します。 ● 高齢者の集う通いの場等で、フレイルの高齢者を早期に発見し、受診勧奨や保健指導を通じて重症化の予防に努めます。 ● 脳健康度測定を通じて、認知症予防活動につながる生活習慣について相談支援を行います。
関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> ● 保育所・幼稚園・認定こども園・学校・医療機関等と連携し、定期予防接種に関する周知を行い、接種率の維持・向上を図ります。 ● 学校と連携し、児童生徒や保護者のがん教育に取り組みます。 ● 医療機関や事業所と連携し、受診しやすい環境づくりに努めます。 ● 医療機関と連携し、要医療者や治療中断者への受診勧奨を行い、重症化予防に努めます。 ● 関係機関と連携し、熱中症予防行動の普及啓発に取り組みます。

3 ライフステージごとの取組

幼少期からの生活習慣や健康状態が、成長してからの健康に大きく影響を与えることや、高齢期における健康は若年期からの健康づくりが関係していることから、ライフステージごとの健康課題に応じた健康づくりを推進することが重要です。

各ライフステージに応じた健康づくりを推進します。

妊娠・出産期		
	市の取組	市民が取り組むこと
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 妊娠届出時に、妊婦や乳児の栄養に関するリーフレットを配布します。 ➢ 野菜摂取や減塩などの課題に合わせた教室を開催します。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 食に関する正しい知識や情報を積極的に入手しましょう。 ➢ 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食生活を実践しましょう。 ➢ 体重の変化に気をつけましょう。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 運動方法に関する正しい知識や効果等の情報を提供します。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 医師等に相談しながら、無理のない範囲で身体を動かしましょう。
こころの健康と休養	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 国の「健康づくりのための睡眠ガイド」を活用しながら、各年代に応じた適切な睡眠・休養について周知啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 家族で出産や育児について話し合いの時間をつくりましょう。 ➢ 体調の変化があれば早期に受診し、心身の安定を図りましょう。 ➢ 仲間をつくり、悩みや不安を相談して、ストレスをためないよう努めましょう。
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 妊娠届出時に歯周病スクリーニング検査を実施し、妊婦のいい歯スマイル検診受診の動機づけを強化します。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 妊娠性歯肉炎やむし歯の感染リスクについて、正しい知識を身につけましょう。 ➢ 妊娠中に一度は歯科健診を受けましょう。
たばこ・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 妊娠届出時や乳児家庭全戸訪問時に、受動喫煙や飲酒について正しい知識の普及啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ たばこやアルコールが心身や胎児の成長に及ぼす影響について理解し、喫煙や飲酒はしないようにしましょう。 ➢ 家庭内でたばこの害について話し合い、禁煙を実行しましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 妊娠・出産・子育て支援に関する制度の情報を周知します。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。 ➢ 定期的に妊産婦健康診査を受けましょう。

乳幼児期

	市の取組	市民が取り組むこと
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 乳幼児の栄養相談や健康教育等を通じて、食に関する情報提供に努めます。 ▶ 乳幼児健康診査等で、偏食の減少や野菜の摂取等、望ましい食習慣が形成されるよう、食の大切さを伝えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。 ▶ 離乳食からうす味を心がけましょう。 ▶ 生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 幼児期から体を動かすことができる遊び場等を提供し、親子で楽しく体を動かすことを促します。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 家族で身体を使った遊びを取り入れましょう。
こころの健康と休養	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 国の「健康づくりのための睡眠ガイド」を活用しながら、各年代に応じた適切な睡眠・休養について周知啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 保護者は地域の子育て支援グループや公的な相談機関に悩みや不安を相談しましょう。 ▶ 育児は家族間で協力し、負担感の軽減を図りましょう。 ▶ 家族で早寝・早起きをして、こどもに正しい生活リズムを身につけさせましょう。
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 乳幼児の保護者を対象とした育児相談等で、個別歯科相談を実施します。 ▶ 保健センターや子育て支援センター、保育所・幼稚園・認定こども園、学校において、乳幼児を対象に健康教育を実施します。 ▶ 1歳6か月児及び3歳児において、歯科健康診査と保健指導を行います。 ▶ 保育所・幼稚園・認定こども園、学校において、フッ化物洗口を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ むし歯予防や口腔機能の獲得のために、よく噛んで食べる習慣を身につけさせましょう。 ▶ 食後に歯みがきをする習慣を身につけさせ、仕上げ磨きをしましょう。
たばこ・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 妊娠届出時や乳児家庭全戸訪問時に、受動喫煙や飲酒について正しい知識の普及啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 受動喫煙に気をつけましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 妊娠・出産・子育て支援に関する制度の情報を周知します。 ▶ 保育所・幼稚園・認定こども園・学校・医療機関等と連携し、定期予防接種に関する周知を行い、接種率の維持・向上を図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ こどもたちを不慮の事故から守りましょう。 ▶ 乳幼児健康診査を受け、こどもの発育や発達状況を確認しましょう。 ▶ こどもに予防接種を受けさせましょう。 ▶ こどものかかりつけ医を持ちましょう。

学童期・思春期

	市の取組	市民が取り組むこと
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 学校や他市町と連携して、児童生徒の肥満、欠食等の問題について取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。 ➢ 好き嫌いなく、何でもバランス良く食べるよう心がけましょう。 ➢ ファストフードや甘いものの摂りすぎに気をつけましょう。 ➢ 適正体重を知り、バランスのとれた食事をしましょう。 ➢ 過度なダイエットは、発育に支障をきたすため控えましょう。 ➢ 食に関する知識を身につけましょう。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ➢ スポーツ協会やスポーツ推進委員等との連携により、ライフステージやライフスタイルに応じた多様なスポーツ活動を支援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ いろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけましょう。 ➢ 外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょう。 ➢ 地域のスポーツ行事等に積極的に参加しましょう。
こころの健康と休養	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 健康教室や健康診査の機会を活用し、ストレスやこころの病について正しい知識の普及を図ります。 ➢ SNS等様々な方法を活用し、ストレスへの気づきや対処法等について周知啓発を行います。 ➢ 保育所・幼稚園・認定こども園、学校、職場、専門機関と連携し、相談体制の充実に努めます。 ➢ 国の「健康づくりのための睡眠ガイド」を活用しながら、各年代に応じた適切な睡眠・休養について周知啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけましょう。 ➢ 家族や友人と不安や悩みごとを打ち明けられる関係を築きましょう。 ➢ 一人で悩まず、友人や周囲の大人、専門家に早めに相談しましょう。 ➢ 趣味を見つけ、学習とのバランスをとりましょう。
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 広報やパンフレット等を利用し、歯科保健に関する知識の普及啓発を図ります。 ➢ 正しい歯みがきの方法や歯周病予防についての情報を発信します。 ➢ 保育所・幼稚園・認定こども園、学校において、フッ化物洗口を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 毎食後に丁寧な歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。 ➢ むし歯予防や口腔機能獲得のために、よく噛んで食べる習慣を身につけさせましょう。 ➢ むし歯になったら治療しましょう。

学童期・思春期

	市の取組	市民が取り組むこと
たばこ・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ➤ アルコールが身体に及ぼす影響について、学校や地域での普及啓発を行います。 ➤ 20歳未満の喫煙と成人後の喫煙習慣を防ぐため、保育所・幼稚園・認定こども園、学校、家庭、地域と連携を図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 喫煙や飲酒は絶対しないようにしましょう。 ➤ 喫煙や飲酒が健康や身体の発育に及ぼす悪影響について学習し、正しく理解しましょう。
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 学校・医療機関等と連携し、定期予防接種に関する周知を行い、接種率の維持・向上を図ります。 ➤ 学校と連携し、児童生徒や保護者のがん教育に取り組めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけましょう。 ➤ 早寝・早起き等、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

青壮年期		
	市の取組	市民が取り組むこと
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 広報やホームページ、各種教室を通して、食に関する情報提供に努めます。 ➢ 食生活改善推進員の養成と活動支援を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 適正体重を知り、バランスよく適量食べる習慣を身につけましょう。 ➢ 夜遅い飲食を控え、朝食をしっかり食べましょう。 ➢ うす味を心がけましょう。 ➢ 野菜の摂取量を増やしましょう。 ➢ 栄養成分表示を参考に、ヘルシーメニューを選ぶよう心がけましょう。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ➢ ロコモティブシンドロームの認知度向上に向けた啓発を行います。 ➢ 身近な地域で安全に運動ができる施設等の情報を提供するとともに、市民が利用しやすい仕組みづくりを行います。 ➢ ウォーキングアプリを活用し、幅広い年代に向けてウォーキングの普及を図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 日常生活の中で散歩やウォーキング等無理のない運動を取り入れ、1日の身体活動量を増やしましょう。
こころの健康と休養	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 健康教室や健康診査の機会を活用し、ストレスやこころの病について正しい知識の普及を図ります。 ➢ 企業や関係団体等、様々な関係者と連携し、しゅうなん出前トークやゲートキーパー研修を通じてストレスの対処能力向上を図ります。 ➢ 「困りごと相談窓口パンフレット」等で、こころの健康相談窓口の情報提供を行います。 ➢ 国の「健康づくりのための睡眠ガイド」を活用しながら、各年代に応じた適切な睡眠・休養について周知啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ ストレスと心身の関係をよく理解し、家族・友人との会話、十分な睡眠、趣味、運動等自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 ➢ 仲間との出会い、ふれあいを大切に、学校・職場・地域の行事や学習の場に積極的に参加しましょう。 ➢ こころの病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。

青壮年期

<p>歯・口腔</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 広報やパンフレット等を利用し、歯科保健に関する知識の普及啓発を図ります。 ➢ 効果的な歯科健診の受診勧奨方法を検討し、定期的な受診を促進します。 ➢ 成人を対象に健康教育を実施し、歯や口腔の正しい情報の周知と歯科健診の必要性を啓発します。 ➢ 事業所等と連携し、就労世代の歯科疾患予防の取組を推進します。 ➢ 1歳6か月児及び3歳児歯科健康診査対象児の保護者に、いい歯スマイル検診を行い、歯や口腔の健康に関する啓発を行います。 ➢ 歯科疾患を予防し、80歳になっても20本以上の歯を保つ(8020運動)ことを目的に、いい歯スマイル検診を実施します。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療や歯石除去、歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう。 ➢ 毎食後歯を磨き、1日に1回は、デンタルフロス(糸付きようじ)や歯間ブラシを使って、丁寧に磨きましょう。 ➢ 歯と歯肉の健康や肥満防止のため、よく噛んで食べましょう。
<p>たばこ・飲酒</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 健康診査・相談、広報、ホームページ等あらゆる媒体で、喫煙が健康に与える影響について情報提供を行います。 ➢ 喫煙が主な原因となる慢性閉塞性肺疾患(COPD)について周知啓発を行います。 ➢ 多量飲酒が健康に与える影響を啓発し、節度ある適度な飲酒の知識の普及を図ります。 ➢ 20歳未満の子を持つ保護者に対して、20歳未満の飲酒に対する認識を深める働きかけを行います。 ➢ アルコール依存についての相談窓口や専門機関の紹介、自立支援医療(精神通院医療費公費負担制度)についての情報提供を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 20歳未満のうちは喫煙や飲酒は絶対にしないようにしましょう。また、させないようにしましょう。 ➢ たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。 ➢ 喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう。 ➢ 適量飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう。 ➢ アルコール依存に気づいたら、一人で悩まず専門機関に相談しましょう。

青壮年期

<p>健康管理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 広報での情報発信や健康教育等により、健康に関する正しい知識の普及を図り、体重や血圧の定期的な測定等の自己管理に関する意識の啓発を行います。 ➤ 生活習慣の改善によるがん予防に関する知識を普及するとともに、がん検診による早期発見、早期治療の重要性を啓発し、受診勧奨を行います。 ➤ 特定健康診査の未受診者に対して、効果的な受診勧奨を行い、受診率の向上に取り組みます。 ➤ 特定健康診査の結果に基づき特定保健指導を実施し、生活習慣の改善を支援します。 ➤ 脳健康度測定や認知症サポート一養成講座を通じて、認知症予防活動につながる生活習慣について相談支援や周知を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 年に1度は必ず健康診査とがん検診を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。また、家族の健康にも関心を持ち、健康診査の受診を勧めましょう。 ➤ 健康について気軽に相談できるかかりつけ医を持ち、生活習慣病の予防、早期発見及び重症化の予防に取り組みましょう。
-------------	---	--

高齢期

	市の取組	市民が取り組むこと
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 広報やホームページ、各種教室を通して、食に関する情報提供に努めます。 ➢ 高齢者の集う通いの場等で、低栄養等が原因となるフレイルの予防方法について、正しい知識の普及に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 自分の体調に合わせ、1日3食きちんと食事をしましょう。 ➢ できるだけ多くの食材をバランスよく食べ、低栄養を防ぎましょう。 ➢ うす味を心がけましょう。 ➢ 家族や友人と食事を楽しみましょう。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ➢ いきいき百歳体操等を行う住民運営の通いの場づくりを支援します。 ➢ 介護予防事業との一体的な取組により、高齢者の健康づくりと閉じこもり予防を推進します。 ➢ 高齢者の地域活動やサークル活動等を促進し、生涯学習やスポーツ等を通じた生きがいづくり活動を支援します。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 地域の通いの場や地域活動に積極的に参加しましょう。 ➢ 積極的に外出しましょう。
こころの健康と休養	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 健康教室や健康診査の機会を活用し、ストレスやこころの病について正しい知識の普及を図ります。 ➢ 「困りごと相談窓口パンフレット」等で、こころの健康相談窓口の情報提供を行います。 ➢ 国の「健康づくりのための睡眠ガイド」を活用しながら、各年代に応じた適切な睡眠・休養について周知啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 生きがいを持った生活が送れるよう、地域活動等に積極的に参加しましょう。 ➢ 規則正しい生活を心がけ、心身の健康を保ちましょう。 ➢ こころの病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。 ➢ 積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう。
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 高齢者の集う通いの場等で、口腔機能低下のリスクや維持・向上のための口腔体操を普及し、オーラルフレイル予防の取組を推進します。 ➢ 歯科疾患を予防し、80歳になっても20本以上の歯を保つ(8020運動)ことを目的に、いい歯スマイル検診を実施します。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療や歯石除去、歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう。 ➢ 毎食後歯を磨き、1日に1回は、デンタルフロス(糸付きようじ)や歯間ブラシを使って、丁寧に磨きましょう。 ➢ 義歯の正しい取扱方法の指導を受け、清潔に使用しましょう。 ➢ 脳の活性化や全身の健康のため、よく噛む、たくさん話す等、口をよく動かしましょう。 ➢ 口腔体操を行い、オーラルフレイル対策をしましょう。

高齢期

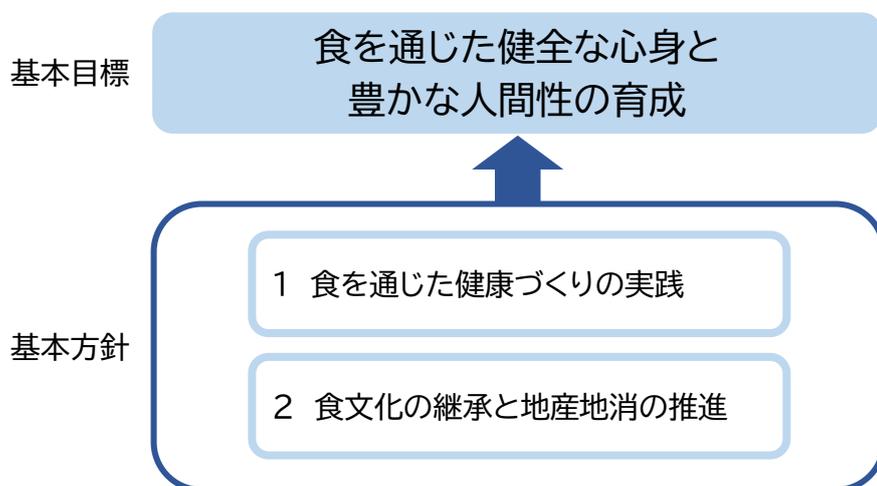
<p>たばこ・飲酒</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 健康診査・相談、広報、ホームページ等あらゆる媒体で、喫煙が健康に与える影響について情報提供を行います。 ➤ 喫煙が主な原因となる慢性閉塞性肺疾患(COPD)について周知啓発を行います。 ➤ アルコール依存についての相談窓口や専門機関の紹介、自立支援医療(精神通院医療費公費負担制度)についての情報提供を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。 ➤ 喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう。 ➤ 適量飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう。 ➤ アルコール依存に気づいたら、一人で悩まず専門機関に相談しましょう。
<p>健康管理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 高齢者の集う通いの場等で、フレイルの高齢者を早期に発見し、受診勧奨や保健指導を通じて重症化の予防に努めます。 ➤ 脳の健康度測定や認知症サポーター養成講座を通じて、認知症予防活動につながる生活習慣について相談支援や周知を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 健康について気軽に相談できるかかりつけ医を持ち、生活習慣病の予防、早期発見及び重症化の予防に取り組みましょう。 ➤ 定期的に健康診査やがん検診を受診し、その結果を生活習慣の改善に活かしましょう。 ➤ 通いの場や健康教室等に積極的に参加して、健康づくりに役立てましょう。

第5章

食育推進計画の目標と取組

第5章 食育推進計画の目標と取組

1 計画の基本的な考え



「食育」とは、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるものであるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる「人づくり」になるものです。

また、「食育」は、食生活における知識・選択力の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食事のマナーの向上、コミュニケーションを図り人間関係を豊かにすること、食に関連する環境問題、自然の恩恵等に対する感謝の念と理解、優れた食文化の継承等多分野にわたっています。

そのため、「食育」の推進は、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的とし、市民運動として広く取り組むことが必要です。

第2次計画期間中の取組により、大人の食育の認知度やこどもの食の安全に対する関心度が上がる等、一定の成果が見られる一方で、第2次計画策定時に存在していた本市の課題の多くは現在も残っています。本計画においても、引き続き上記2つの基本方針を掲げ、食育の推進を図ります。

2 計画の取組

(1)食を通じた健康づくりの実践

健康づくりの基本は、食事・運動・休養です。

幼少期からの規則正しい生活習慣の形成が、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。特に一日の始まりの活力源である朝食を食べ、身体をしっかりと動かし、夜に十分な睡眠を確保することが大切です。この望ましい生活習慣の確立がメタボリックシンドロームや糖尿病等の生活習慣病予防への対策につながっていきます。

また、自分の歯を少しでも多く残して、生涯自分の歯で食事を味わい楽しむためには、口腔機能を保つことが重要です。

①具体的な取組

《市民一人ひとりの取組》

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none">● 1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう。● 適切な体重増加を知り、健康的な食習慣を身につけましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">● 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。● よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none">● 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。● 適正体重を知り、バランスのとれた食事をしましょう。● よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none">● 生活習慣病について学び、健康的な食習慣を身につけましょう。● 夜遅い飲食を控え、朝食をしっかり食べましょう。● うす味を心がけましょう。● 野菜の摂取量を増やしましょう。● よく噛んで食べましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">● よく噛んで食べましょう。● 低栄養に注意し、1日3食、様々な食品を食べるよう心がけましょう。

《地域・関係団体の取組》

主体となる 団体・機関	内容
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ● 世代間交流を図りながら、食に関する学習の機会を増やします。 ● レシピを作成し、食事作り等を支援します。
保育所・幼稚園・認定こども園 学校	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食(食育)だより等を通して、食に関する情報を家庭や地域へ発信する拠点となります。 ● こどもの発達段階に応じた食育が推進できるよう、学習の機会を提供し、家庭における食育の取組を支援します。
食生活改善推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の市民センター等で健康料理教室等を開催し、食を通じた健康づくりを啓発します。 ● レシピを作成し、食事作り等を支援します。
母子保健推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育てサークル等で、食に関する情報を提供します。
食品関連業者	<ul style="list-style-type: none"> ● 食に関する情報提供やイベントの開催を行います。 ● 栄養成分表示の普及啓発に取り組みます。

《行政の取組》

項目	内容
健全な食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 幼稚園・小学校・中学校で開催される家庭教育講座や子育て広場等において「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。 ● 広報やホームページ等を通して情報発信に努めます。 ● 各種教室等を通して、身体の状態やライフステージに応じた指導・助言を行います。

(2)食文化の継承と地産地消の推進

伝統的な食文化は、親から子へと引き継がれていくことが大切であり、その基盤になるのが家庭です。食事は家庭の中から始まり、家族で一緒に料理をすることで調理技術や味を伝え、会話を楽しみながら食べることで感謝の心や食事のマナーも伝えることができます。

また、伝統的な行事食や郷土料理にふれ、味わう機会を多くもつことは地域の食文化を伝承していく第一歩になります。郷土料理等の良さを見直し、イベント等で多様な食文化にふれる機会を大切にしていきます。

地産地消は、地域で生産されたものを地域で消費する取組で、消費者にとっては生産者の顔が見え、新鮮な旬の農産物を安心して購入することができ、生産者にとっても消費者の反応を直接知ることができるという利点があります。さらに、地域農業活性化への貢献や、保育所・幼稚園・認定こども園・学校等における農業体験学習の場としても活用することができます。

また、学校給食等に地元の食材を使用することは、食や地域環境への関心や愛着を深め、生産者への感謝の気持ちを持つことにもつながります。

①具体的な取組

《市民一人ひとりの取組》

ライフステージ	内容
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族で食卓を囲みましょう。 ● 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 ● 農業体験等を通して、食べ物にふれる機会を持ちましょう。 ● 地元の食材や旬の食材を味わい、味覚を育てましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ● 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 ● 食事作りや片付けの手伝いをしましょう。 ● 郷土料理や行事食について学びましょう。 ● 地域の食材について学びましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子で食事づくりをする機会をもつなど、食育に取り組みましょう。 ● 地域で開催される各種教室や食育に関するイベントに参加しましょう。 ● 郷土料理や行事食、家庭の味を大人から子どもへ伝えましょう。 ● 地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう。 ● 地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しましょう。 ● 直売所や産直コーナーを積極的に利用しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 知識や経験を生かし、地域に食育を広めましょう。 ● 郷土料理や行事食、家庭の味を大人から子どもへ伝えましょう。 ● 地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう。 ● 地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しましょう。 ● 直売所や産直コーナーを積極的に利用しましょう。

《地域・関係団体の取組》

主体となる 団体・機関	内容
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域行事等の活動を通して、食への関心を持つことができるよう、情報提供や体験活動に取り組みます。 ● 食育について考える機会を提供します。 ● 野菜等栽培から収穫までを体験できる機会を提供します。 ● 地域の行事に行事食や郷土料理を取り入れ、世代間交流により、若い世代に地域の食文化が伝わる機会を作ります。 ● 仲間と楽しく食事ができる機会を提供します。 ● 地域の行事やイベント等、様々な世代が交流する機会を提供します。 ● 地域の食文化の保存、継承に努めます。 ● 地元の食材のPRを行います。 ● 地元の食材を取り入れた料理教室やイベントを開催し、地産地消を推進します。
保育所・幼稚園・認定こども園 学校	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食(食育)だよりや試食会等を通して、食に関する情報提供を行います。 ● 農業者や関係機関・団体等の協力を得て、農業体験活動を推進し、食への関心を高めます。 ● 和食を中心とした行事食や郷土料理を給食等のメニューに加えることで、地元の味を伝えます。 ● 食文化や郷土料理を学ぶ機会を増やします。 ● 給食に地元の食材を取り入れるなど、生産者等との連携により、地産地消に取り組みます。
食生活改善推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ● 各種教室を通して、食の大切さについて啓発します。 ● 親子料理教室等を通して、行事食や郷土料理を伝えます。
生産者	<ul style="list-style-type: none"> ● 直売所等での販売等を通して、消費者と顔の見える関係を結び、地産地消を推進します。
飲食店や小売店	<ul style="list-style-type: none"> ● 地元の食材の提供を行うなど、地産地消を推進します。

《行政の取組》

項目	内容
食育運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 食への関心を高めるため、各種教室やイベント等を通して啓発を行います。 ● 毎年6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」の定着に向けて、周知します。 ● 保育所・幼稚園・認定こども園を通して、「こども あさごはん ちゃれんじ」を行います。 ● ライフステージに応じて、食に関する正しい知識を習得できるよう、イベント等の開催や情報発信に努めます。
共食の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報やホームページ、各種教室等を通して、家庭や地域における共食の必要性について啓発します。 ● 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの定着を図ります。
地域の郷土料理や行事食の継承支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報やホームページ等を通して、郷土料理や行事食についての情報を発信します。
地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報やホームページ等を通して、地産地消についての情報を発信します。 ● 道の駅「ソレーネ周南」、直売所、飲食店等と連携して、地場製品の販売やPRを行います。 ● 各種教室やイベントでしゅうなんブランドや市内産農林水産物をPRすることで、地場製品の周知と使用の促進を図ります。 ● 生産者と連携し、食材についての情報発信に努めます。 ● 学校給食等における地場製品の使用を働きかけます。

3 計画の目標

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
食育について「言葉も内容も知っている」人の割合	小学生	18.9%	16.8%	90.0%
	中学生	24.9%	23.8%	
	成人	60.3%	52.9%	
朝ごはんを「ほぼ毎日食べている」人の割合	年長児	95.3%	96.3%	100%
	小学生	90.7%	89.7%	
	中学生	82.9%	83.6%	
1日1回は家族と一緒に食事 をしている人の割合	年長児	97.3%	98.2%	100%
	小学生	87.7%	86.0%	
	中学生	84.6%	86.1%	
家族や仲間と楽しく食事をして いる人の割合	成人	73.6%	70.0%	85.0%
食事の時にあいさつ(いただき ます、ごちそうさま)を「い つもしている」人の割合	年長児	72.8%	68.8%	100%
	小学生	72.8%	85.0%	
	中学生	74.7%	83.6%	
伝統的な行事食や地域の郷 土料理を知っている人の割 合	成人	78.9%	73.7%	90.0%
学校給食における市内産及 び県内産食材の使用割合(品 目ベース)	学校給食	67.1%	65.5%	70.0%

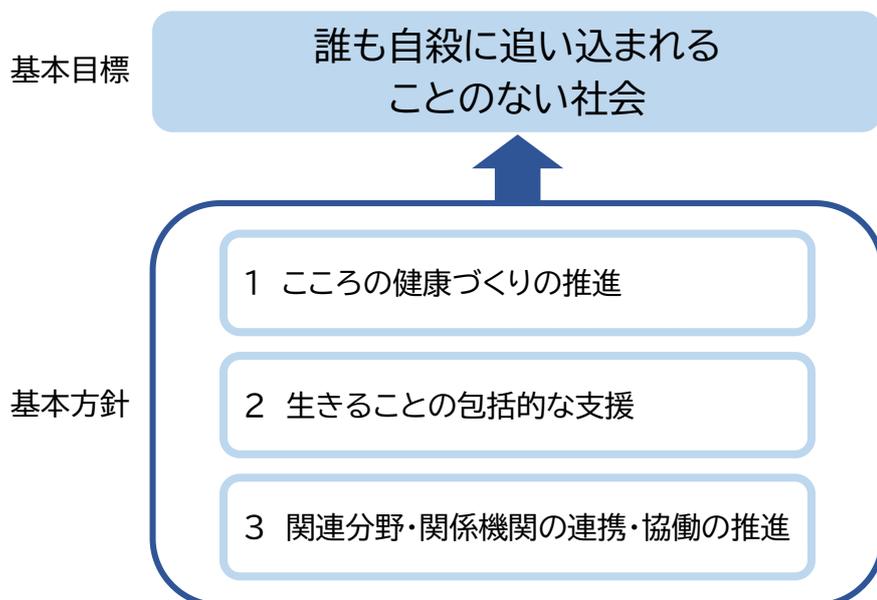
第6章

自殺対策計画の目標と取組

第6章 自殺対策計画の目標と取組

1 計画の基本的な考え方

(1)自殺対策計画の目標と基本方針



自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等の様々な社会的要因があります。

自殺に至る心理として、様々な悩みにより追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ることが知られています。そこには、社会とのつながりが薄れ、孤立に至る過程も見られます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

そのため、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関連機関との連携を図り、「生きることの包括的な支援」として実施する必要があります。

地域住民を含め、関係機関が相互に連携・協力して自殺対策に取り組むことで、一人ひとりの大切ないのちをみんなで支え合い、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現をめざします。

(2)数値目標

国の自殺総合対策大綱に基づき、自殺死亡率を10年間で30.0%以上減少させることをめざします。具体的には、平成30(2018)年の本市の自殺死亡率15.2の30.0%減、10.6を令和11(2029)年までの数値目標とします。

評価指標	対象	計画策定時 平成30年度	現状値 令和5年度	目標値 令和11年度
自殺死亡率(人口10万対)	市全体	15.2	16.7	10.6

(3)自殺対策計画の体系

国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、すべての自治体で取り組むことが望ましいとされた5つの「基本施策」のほか、3つの「対象者・世代別重点施策」を加え、より包括的・全庁的に自殺対策の推進を図ります。

1 基本施策
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
⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育
2 対象者・世代別重点施策
①生活困窮者への対策
②こども・若者への対策
③高齢者への対策

2 計画の取組(基本施策)

(1)地域におけるネットワークの強化

国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業、地域住民等、それぞれの主体が果たすべき役割を明確化、共有化した上で、既存の組織やネットワークを活用しながら、相互に連携・協働する仕組みの構築、ネットワークの強化を図ります。

《関連する市の主な施策・事業》

取組	取組内容	担当課	ライフステージ
もやいネットセンター推進事業	もやいネットセンター(福祉総合相談窓口)において、対象を限定せず相談を受け付け、問題や課題の早期解決のため関係機関と連携し、適切な支援につなげていきます。	地域福祉課	全世代
地域包括支援センター運営事業	地域の高齢者が抱える問題や自殺リスクの高い人の情報等を把握し、ケア会議等で共有することで、高齢者向け施策を展開する関係者等の連携強化や、地域資源の連動につなげていきます。	地域福祉課	青壮年期 高齢期
民生委員活動事業	地域で困難を抱えている人に気づき、適切な相談機関につなげる日々の活動の中で、自殺リスクを抱えた対象者についても、適切な支援につなげていきます。	地域福祉課	全世代
こども家庭センター事業	こどもや子育て中の保護者からの育児に関する各種相談に対し、様々な専門機関と連携して支援を行うことで、深刻な状況に陥る前に家庭の問題を発見し、自殺リスクの軽減を図ります。 また、包括的、継続的な支援を実施することで、こども自身の自殺リスクや成長後の自殺リスクを高める要因にもなる児童虐待の未然防止・早期対応を図り、こどもの最善の利益を守ります。	あんしん 子育て推進課	妊娠・出産期 乳幼児期 学童期 思春期
青少年育成協働ネットワーク推進事業(青少年育成市民会議)	青少年健全育成活動に関連する会議で、青少年の自殺の現状と対策について情報提供を行うことで、関係者の理解を深め、様々な活動の中での「気づき」につなげていきます。	生涯学習課	幼児期 学童期 思春期 青年期

取組	取組内容	担当課	ライフ ステージ
地域子育て支援拠点事業(子育て支援センター)	保護者が集い交流できる場を設けることで、子育てに伴う過度の負担を軽減するとともに、危機的状況にある保護者の早期発見・早期対応につなげる接点の役割を果たします。	こども保育課	妊娠・出産期 乳幼児期
地域自立支援協議会運営事業	障害者福祉に関する各種支援機関の間に構築されたネットワークを活用し、共生社会の理念普及を進めるとともに、自殺リスクを抱えた障害者の支援を図ります。	障害者支援課	全世代

(2)自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しては、早期の「気づき」が重要であることから、「気づき」のための人材育成が重要となります。

保健、医療、福祉、教育、労働の関係者はもちろん、市民の誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、必要な研修の機会の確保を図ります。

《関連する市の主な施策・事業》

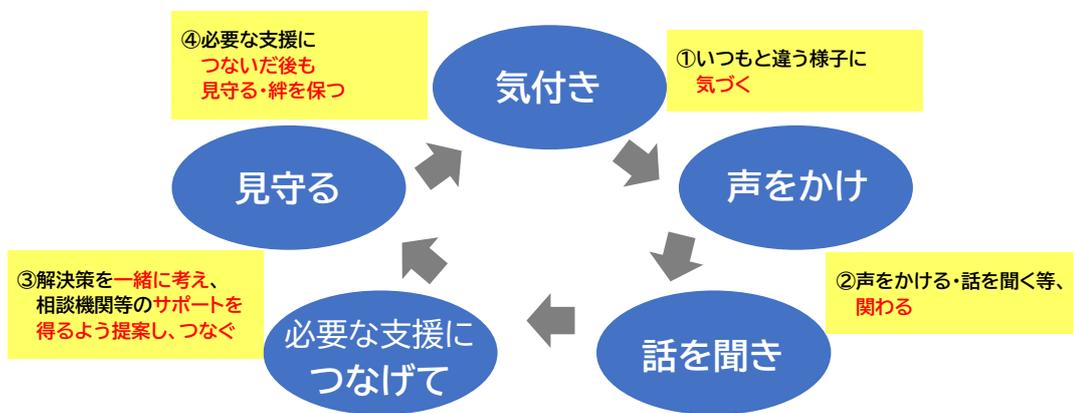
取組	取組内容	担当課	ライフ ステージ
市職員への研修	窓口業務や相談支援、訪問等の際に、早期に自殺リスク者のサインに気づくことができるよう、また、自殺対策の全庁的な取組意識を高めるために、職員を対象にゲートキーパー研修を行います。	健康づくり 推進課	全世代
教職員向け研修	こころの教育の基盤となる「発達支持的生徒指導」を推進し日常の生徒指導や教育相談体制の充実・強化を図るために、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等の専門家や関係機関と連携し、教職員の研修を充実させます。	学校教育課	学童期 思春期

取組	取組内容	担当課	ライフステージ
一般市民や各種団体を対象としたゲートキーパー研修等の開催	日頃から地域住民と接する機会の多い民生委員・児童委員や地域関係団体をはじめとする地域ボランティア等に、ゲートキーパー研修等を開催し、相談者やその家族の変化に気づき、早めの専門機関への相談を促す等、日々の活動の中で寄り添いながら見守っていく役割を担えるよう育成します。	健康づくり推進課	全世代

【ゲートキーパーとは】

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ないため誰でもなることができます。

一人ひとりができること



(3)市民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る」ことであるにもかかわらず、そのような危機に瀕した人の心情や背景は理解されにくいものです。誤った認識や偏見を払拭し、「命や暮らしの危機が迫った場合には、誰かに援助を求めるのは当然のこと」という考えが社会の共通認識となるよう啓発を図ります。

さらに、自殺対策における市民一人ひとりの役割が共有されるよう、広報・啓発活動を展開します。

《関連する市の主な施策・事業》

取組	取組内容	担当課	ライフステージ
しゅうなん出前トーク事業	「ゲートキーパーの役割」や「地域自殺対策の取組」等を、トーク事業のメニューに加えることで住民への啓発を図ります。	健康づくり推進課	全世代
チラシ等による相談窓口の周知	庁内窓口や医療、福祉、教育、労働などの関係機関に、相談先情報等を掲載したチラシ等を設置し、各種手続きの来庁者や受診者等に対し相談窓口の周知を図ります。	全庁	全世代
広報・ホームページ等を活用した啓発活動	「自殺対策強化月間(3月)」や「自殺予防週間(9月)」に合わせ、広報・ホームページ等で、生きる支援関連の記事や相談会等の情報を掲載し、周知を図ります。	健康づくり推進課	全世代

(4)生きることの促進要因への支援

自殺対策は、生きることの「阻害要因を減らす取組」に加えて、生きることの「促進要因を増やす取組」を行うことが重要です。

このため、居場所づくりや生きがいづくりの活動支援を行うとともに、リスクを抱える可能性のある人への支援に努めます。

《関連する市の主な施策・事業》

取組	取組内容	担当課	ライフステージ
多様な学習活動や社会活動への支援	生涯学習講座や各種サークル活動、世代間交流事業等、参加者同士の交流を促進し、様々な市民が気軽に集える事業を展開することで、居場所づくりや生きがいの創出につなげます。	生涯学習課	全世代

取組	取組内容	担当課	ライフステージ
地域子育て支援拠点事業(子育て支援センター)	子育て世代の親子が気軽に集い、相互交流の場を提供します。 また、子育ての相談支援を行うとともに、子育てに係る各種情報提供や子育てサークルの支援を行います。	こども保育課	妊娠・出産期 乳幼児期
母子保健事業	産後うつや育児によるストレス等は母親の自殺リスクを高めるため、保健師や公認心理師等の相談や家庭訪問を通して必要な助言・支援を行い、家庭や地域での孤立感の解消、産後うつ等のリスク軽減を図ります。	あんしん 子育て推進課	妊娠・出産期 乳幼児期
高齢者の生きがいと健康づくりの推進	地域で開催されるサロン活動や老人クラブ活動への支援を行うことで、高齢者自らが生きがいや役割を見出せる地域づくりを目指します。	高齢者支援課 地域福祉課	高齢期
コミュニティづくりの推進	地域に住んでいる人たちが互いに支えあいながら、住みよい街を作り上げるための様々な活動を行うことで、地域での居場所づくりや生きがいの創出につなげます。	地域づくり 推進課	全世代
市民相談事業	DV、離婚、生活、家庭不和、行政に対する苦情、高齢者や家族の悩み、福祉サービスの利用や金銭管理への不安等、関係機関と連携しながら、身の回りで起こっている心配事の相談に応じ、適切な窓口につなげます。	生活安全課 人権推進課	全世代

(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が困難やストレスに直面した際、心理的な抵抗を感じることなく、信頼できる大人に助けを求めることができるよう、通常の学校の教育活動の一環として、自殺予防に向けたSOSの出し方に関する教育を推進します。

《関連する市の主な施策・事業》

取組	取組内容	担当課	ライフステージ
SOSの出し方に関する教育	児童生徒が、命の大切さを実感できる教育を行うとともに、いじめ等の様々な困難やストレスに直面した際に、信頼できる大人や相談機関に早めに助けの声を上げられるよう、具体的かつ実践的なSOSの出し方に関する教育を行います。	学校教育課	学童期 思春期

3 基本施策(対象者・世代別重点施策)

(1)生活困窮者への対策

生活困窮者はその背景として、虐待、性暴力被害、依存症、性的少数者、知的障害、発達障害、精神疾患、多重債務、労働、介護など、多様かつ広範な問題を複合的に抱えていることが多く、社会的に孤立しやすい傾向があります。

社会的に孤立した生活困窮者が、地域の人とのつながりを持つことにより、生きることの促進要因となり、自殺リスクを抱える人は支援を受けられる機会が広がります。生活困窮者や生活困窮状態に陥る可能性のある人が自殺に至らないように、包括的な生きる支援としての対策を推進します。

《関連する市の主な施策・事業》

取組	取組内容	担当課
生活困窮者自立支援事業	相談支援や就労支援、住居確保給付金の支給など、生活困窮者に対する包括的な支援の充実を図り、自殺のリスクを抱えた人への「生きることの包括的な支援」を行います。	生活支援課 地域福祉課
納税相談	納税を期限までに行えない人は、生活面で深刻な問題を抱えていたり、困難な状況にあつたりする可能性が高いため、そうした相談を「生きることの包括的な支援」のきっかけと捉え、様々な支援につなげていきます。	収納課
国民健康保険・国民年金保険料の減額・免除制度	保険料の減額・免除申請に来られる人は、生活面で深刻な問題を抱えている可能性があるため、当事者から状況の聞き取りを行い、必要に応じて様々な支援につなげていきます。	保険年金課
ひとり親家庭等医療費助成事業	ひとり親家庭は貧困に陥りやすく、また孤立しがちであるなど、自殺につながる問題要因を抱え込みやすいことから、窓口業務の中で、問題の早期発見と相談窓口への誘導を強化します。	子育て 給付課
就学援助費と特別支援教育就学奨励費の援助	就学に際して経済的困難を抱えている児童生徒の保護者に対し、給食費・学用品費等を援助します。	学校教育課
市営住宅管理業務	市営住宅を管理する中で、生活困窮による家賃滞納者などの実情を把握し、必要に応じて様々な支援につなげていきます。	住宅課
水道料金等徴収業務	水道料金等を滞納している人は、経済的な問題を抱えていることも少なくないことから、窓口業務の中で状況の聞き取りを行い、必要に応じて様々な支援につなげていきます。	上下水道局 料金課

(2)こども・若者への対策

こどもから大人への移行期には特有の大きな変化があり、こどもや若者の抱える悩みは多種多様です。

また、ライフステージや立場で置かれる状況も異なることから、それぞれの段階や状況に即した適切な対策が求められます。

児童生徒及び学生の自殺対策に係る機関としては、児童福祉や教育機関をはじめ、若者の就労や生活支援など、こども・若者世代を対象に活動する様々な機関が考えられます。そのため、保健・医療・福祉・教育・労働等、多様な分野の関係機関・団体との連携を図ることが重要です。

自殺の原因・動機や背景を考慮しながら、こども・若者支援に関連する諸施策の充実を図ることなどにより、ライフスタイルや生活の場、ライフステージに応じた対策を展開します。

《関連する市の主な施策・事業》

取組	取組内容	担当課
SOSの出し方に関する教育(再掲)	児童生徒が、命の大切さを実感できる教育を行うとともに、いじめ等の様々な困難やストレスに直面した際に、信頼できる大人や相談機関に早めに助けの声を上げられるよう、具体的かつ実践的なSOSの出し方に関する教育を行います。	学校教育課
こども家庭センター事業(再掲)	こどもと子育て家庭に対する包括的、継続的な支援を実施することにより、こども自身の自殺リスクや成長後の自殺リスクを高める要因にもなる児童虐待の未然防止・早期対応を図り、こどもの最善の利益を守ります。	あんしん 子育て推進課
地域子育て支援拠点事業(子育て支援センター) (再掲)	子育て世代の親子が気軽に集い、相互交流を図る場を提供します。 また、子育ての相談支援を行うとともに、子育てに係る各種情報提供や子育てサークルの支援を行います。	こども保育課
児童扶養手当の支給	家族との離別・死別を経験している人は自殺のリスクが高まる場合があります。児童扶養手当の相談業務を、自殺のリスクを抱えている可能性がある人との接触窓口としても活用します。	子育て 給付課
障害児支援	発達支援が必要な児童に、児童発達支援、放課後等デイサービス等のサービスを提供するとともに、障害児の保護者への相談支援等により、保護者の過度な負担軽減を図ります。	障害者支援課
就学相談	保護者に対して特別に支援を要する児童生徒に対し関係機関と協力して一人ひとりの障害及び発達の状態に応じたきめ細かな相談を行います。	学校教育課

取組	取組内容	担当課
生徒指導と相談支援	<p>児童生徒や保護者の中には、様々な問題や困難を抱え自殺リスクが高い人もいる可能性があることから、ここの教育の基盤となる「発達支持的生徒指導」を推進し、日常の生徒指導や教育相談体制の充実・強化を図るとともに、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなどの専門家や関係機関との連携や教職員の研修により、児童生徒や家庭に寄り添った専門的な相談・支援機能を充実させます。</p>	学校教育課
いじめ防止対策事業	<p>いじめは児童生徒の自殺リスクを高める要因の1つであり、いじめを受けている児童生徒の早期発見と対応を行うだけでなく、いじめを受けたこどもが周囲に助けを求められるよう、SOSの出し方に関する教育を推進することで、児童生徒の自殺を防止します。</p>	学校教育課
教育相談	<p>スクールカウンセラーがこどもの教育上の悩みや心配事に関する相談を対面で受け付けます。</p> <p>また、仕事の都合や家庭の事情等で来室できない場合には、電話相談も行います。</p>	学校教育課
スクールソーシャルワーカー活用事業	<p>社会福祉士等の専門的な知識や技術を有するスクールソーシャルワーカーを活用し、様々な課題を抱えた児童生徒に対し、当該児童生徒が置かれた環境へ働きかけたり、関係機関等とのネットワークを活用したりするなど多様な支援方法を用いて課題解決への対応を図ります。</p>	学校教育課
不登校児童生徒支援事業	<p>不登校対策として、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーとの連携強化を図ります。</p> <p>また、保護者とも面談を実施することで、児童生徒と保護者の孤立を防止するとともに、必要に応じて適切な機関へつなげていきます。</p>	学校教育課
青少年健全育成事業	<p>街中の徘徊など、一見すると「非行」と思われる行動が、実は青少年にとっての「SOS」である場合も少なくありません。青少年の非行防止、健全育成を図る中で、青少年が抱える問題の解消を図ります。</p>	生涯学習課

(3)高齢者への対策

高齢者の自殺対策については、閉じこもりや抑うつ状態、健康不安、孤立・孤独など、高齢期特有の問題への対応が求められます。寿命の延伸、ライフスタイルの変化により、高齢世帯、高齢者単身世帯が増加していることから、高齢者の社会参加の促進は、自殺対策の観点でも重要な課題と言えます。関係機関やサービス事業所等との連携を図りながら、それぞれの高齢者が持つ多様な背景や価値観に合わせた支援、働きかけを行います。

《関連する市の主な施策・事業》

取組	取組内容	担当課
地域包括支援センター運営事業 (再掲)	地域の高齢者が抱える問題や自殺リスクの高い人の情報等を把握し、ケア会議等で共有することで、高齢者向け施策を展開する関係者等の連携強化や、地域資源の連動につなげていきます。	地域福祉課
友愛訪問活動促進事業	各地区の福祉員がおおむね70歳以上のひとり暮らし世帯等を訪問し、安否確認や生活上必要な相談・助言をすることで、孤独や不安の軽減につなげていきます。	地域福祉課
要援護者安否確認実施事業	高齢者保健福祉実態調査を実施し、市内の70歳以上ひとり暮らし世帯、75歳以上二人暮らし世帯の状況を把握することで、問題を抱えた世帯の早期発見に役立っています。 また、実態調査の結果を担当民生委員や社会福祉協議会と共有することで、自殺のリスクを抱えている可能性のある高齢者へのアウトリーチにも活用していきます。	地域福祉課
緊急通報体制整備事業	ひとり暮らしの高齢者等に対し、緊急通報システムを設置し、対象者の安否確認を行うとともに、利用者の相談に応じ孤独や不安の軽減につなげていきます。	地域福祉課
もやいネット周南	地域の人々や事業所と連携しながら、ひとり暮らしの高齢者等が住み慣れた地域で、安心して自立した生活を継続するために、見守り活動によって問題の早期解決を目指します。	地域福祉課
介護給付に関する相談	介護は本人や家族にとっての負担が少なくなく、時に自殺リスクにつながる場合もあります。介護にまつわる諸問題についての相談機会の提供を通じて、家族や本人が抱える様々な問題を察知し、支援につなげていきます。	高齢者支援課
老人クラブ助成事業	老人クラブへの活動費の助成を行うことで、高齢者の健康づくり、仲間づくり、生きがい活動等を支援します。	高齢者支援課

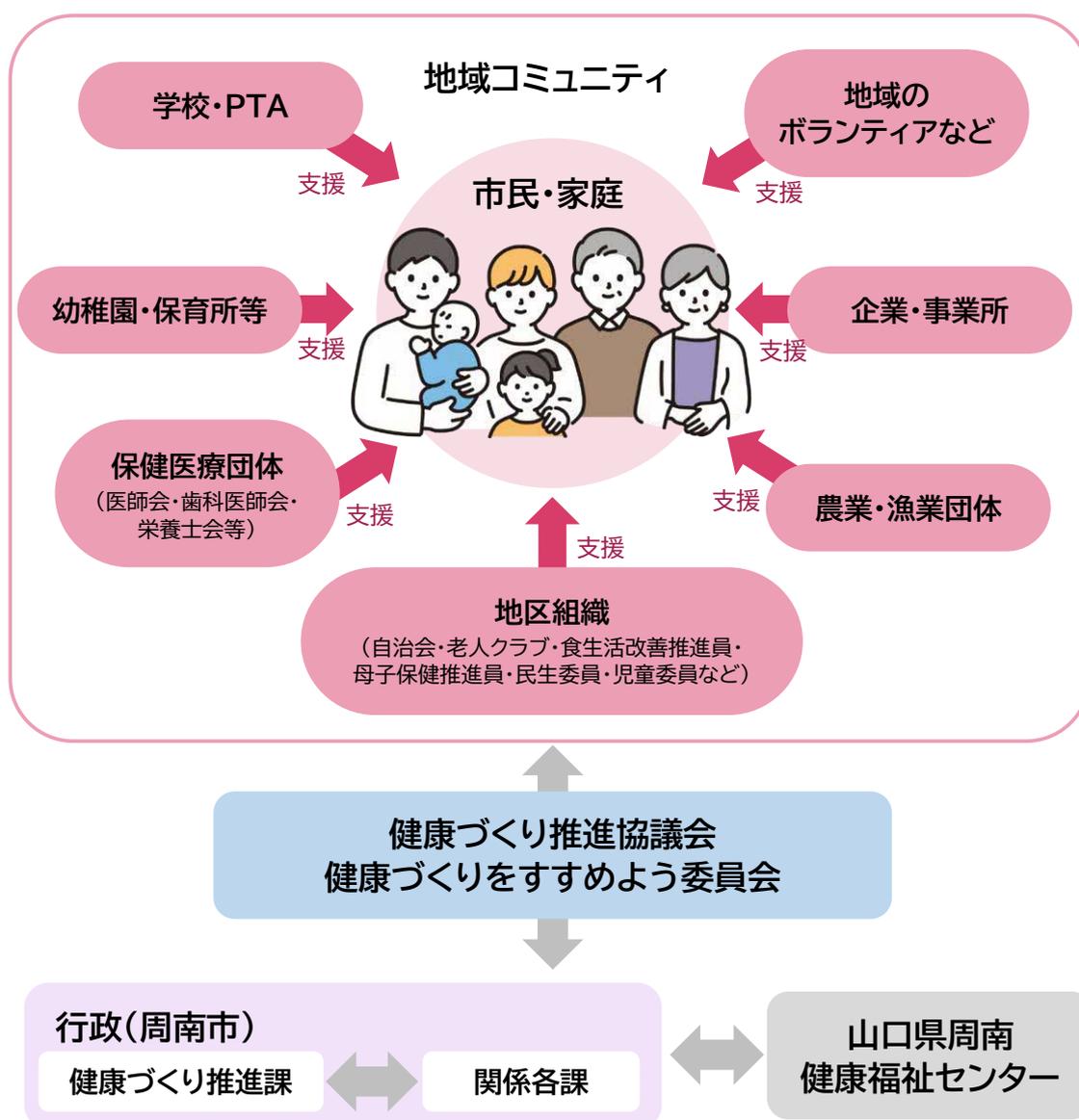
第7章

計画の推進体制

第7章 計画の推進体制

1 計画の推進体制

本計画は、基本理念として掲げる「市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち周南」を実現するために、市民や関係団体、行政などが一体となって、健康づくり、食育、自殺対策を進めていく計画です。市民をはじめ、様々な団体が計画に示された課題や目標を共有できるよう、地域活動を通して内容を幅広く周知し、計画の推進を図ります。

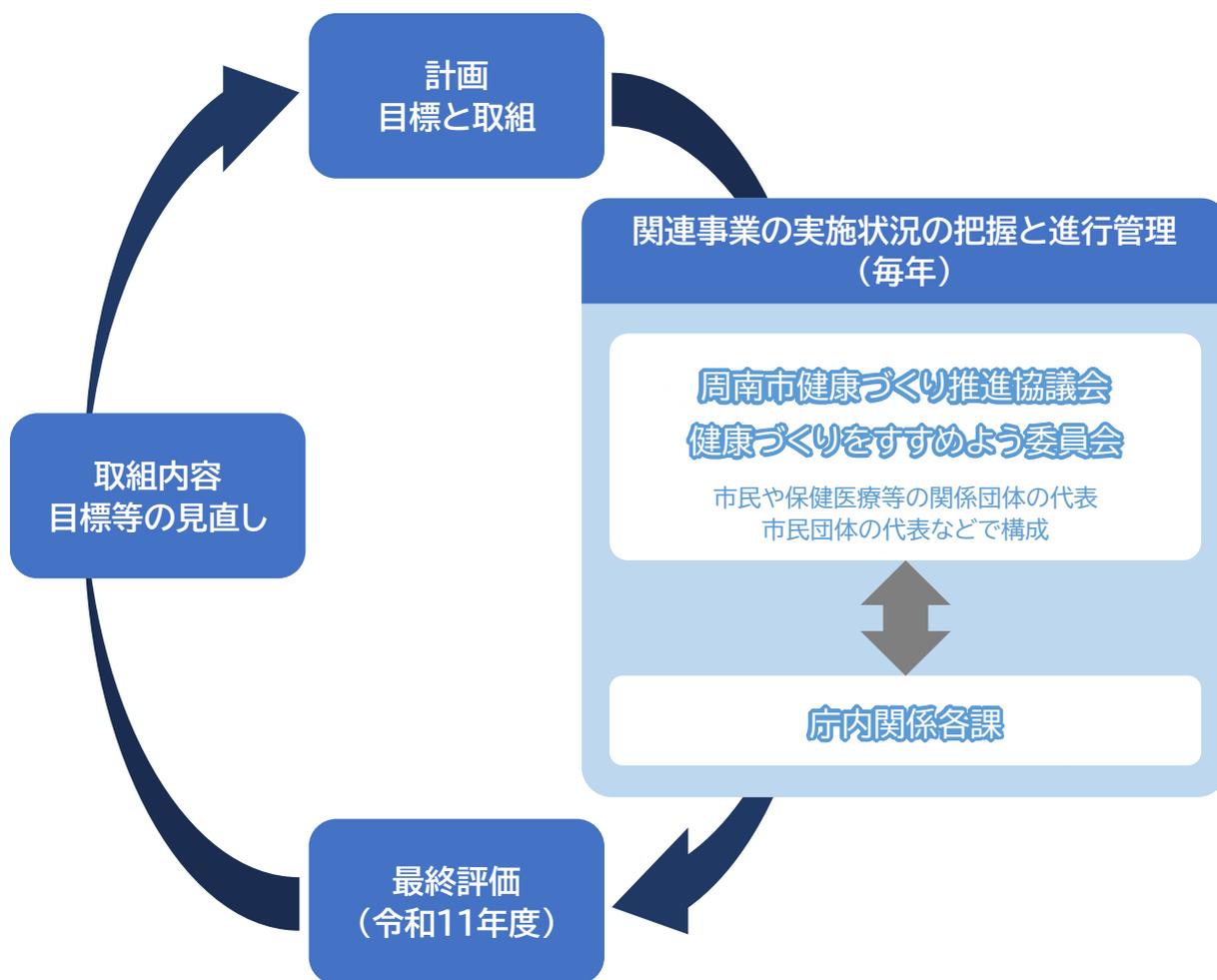


2 計画の進捗管理

本計画において設定した行動目標や数値目標については、その達成に向けて進捗状況を適宜把握・評価する必要があります。

本計画に基づき行政等が行う健康づくり、食育、自殺対策に関連する施策・事業については、定期的の実施状況を把握することで、進行管理を行います。

また、数値目標については、計画の最終年度において、アンケート調査等により必要なデータを収集し、評価を行うとともに、その結果の公表を行います。



3 評価指標と目標値一覧

(1)健康づくりの評価指標と目標値

《栄養・食生活》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
栄養バランスに配慮した食生活をほぼ毎日考えている人の割合	小学生	51.3%	42.1%	60.0%
	中学生	50.9%	47.5%	
	成人	39.4%	38.2%	50.0%
野菜をほぼ毎食食べている人の割合	年長児	64.5%	63.3%	75.0%
	小学生	65.2%	67.3%	
	中学生	61.8%	65.6%	
成人	66.1%	64.5%		
「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている人の割合	成人	29.0%	29.0%	35.0%

《身体活動・運動》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
運動習慣のある人(1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上実施している人)の割合	成人男性	40.7%	50.8%	55.0%
	成人女性	25.5%	36.4%	
健康のために意識的に身体を動かすよう、いつも心がけている人の割合	成人男性	22.5%	36.7%	40.0%
	成人女性	29.0%	33.3%	
スポーツ施設(市の指定管理施設)の利用者数	市民	698,426人 ^{※1}	373,658人 ^{※2}	500,000人

※1 平成30(2018)年度実績

※2 令和5(2023)年度実績

《こころの健康と休養》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
朝気持ちよく起きられる人の割合	成人	14.8%	13.0%	30.0%
心身の疲労回復のための方法を持っている人の割合	成人	57.9%	59.9%	70.0%

《歯・口腔》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
むし歯のない人の割合	3歳児	80.1% ^{※1}	89.6% ^{※2}	95.0%
1人平均むし歯数	12歳の児童	0.53本 ^{※1}	0.58本 ^{※2}	0.4本
よく噛んで味わって食べることをほぼ実践している人の割合	年長児	46.1%	51.4%	60.0%
	小学生	44.4%	45.8%	
	中学生	43.0%	49.2%	
	成人	34.9%	41.6%	50.0%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	成人	53.0%	63.5%	70.0%

※1 平成30(2018)年度実績

※2 令和5(2023)年度実績

《たばこ・飲酒》

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
喫煙している人の割合	成人男性	26.3%	21.1%	16.0%
	成人女性	8.4%	4.4%	2.0%
適正な飲酒量を知っている人の割合	成人	49.3%	55.9%	60.0%

《健康管理》

評価指標		対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
1年間に健康診査や健康診断を受けた人の割合		成人男性	95.8%	92.0%	100%
		成人女性	75.7%	82.6%	100%
健診結果に基づいて生活習慣を見直している人の割合		成人	38.0%	48.7%	60.0%
1年間にがん検診を受診した人の割合	胃がん	40歳以上の市民	37.4%	30.1%	50.0%
	肺がん	40歳以上の市民	27.8%	27.7%	50.0%
	大腸がん	40歳以上の市民	31.3%	29.3%	50.0%
2年間にがん検診を受診した人の割合	子宮頸がん	20歳以上の女性	53.7%	39.9%	60.0%
	乳がん	40歳以上の女性	51.3%	41.4%	60.0%
妊婦健康診査受診率		妊婦	100.7% ^{※1}	99.5% ^{※3}	100%
産婦健康診査受診率 (産後1か月)		産婦	82.8% ^{※2}	99.7% ^{※3}	100%
1か月児健康診査受診率		1か月児	96.8% ^{※2}	97.9% ^{※3}	100%
3か月児健康診査受診率		3か月児	97.9% ^{※2}	97.7% ^{※3}	100%
7か月児健康診査受診率		7か月児	99.4% ^{※2}	99.6% ^{※3}	100%
1歳6か月児健康診査受診率		1歳6か月児	98.7% ^{※2}	97.8% ^{※3}	100%
3歳児健康診査受診率		3歳児	97.9% ^{※2}	98.0% ^{※3}	100%

※1 妊婦健康診査の受診率が100%を超えているのは、転入等により、妊婦届出者と受診者が必ずしも一致しないため

※2 平成30(2018)年度実績

※3 令和5(2023)年度実績

(2)食育推進の評価指標と目標値

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和11年度
食育について「言葉も内容も知っている」人の割合	小学生	18.9%	16.8%	90.0%
	中学生	24.9%	23.8%	
	成人	60.3%	52.9%	
朝ごはんを「ほぼ毎日食べている」人の割合	年長児	95.3%	96.3%	100%
	小学生	90.7%	89.7%	
	中学生	82.9%	83.6%	
1日1回は家族と一緒に食事をしている人の割合	年長児	97.3%	98.2%	100%
	小学生	87.7%	86.0%	
	中学生	84.6%	86.1%	
家族や仲間と楽しく食事をしている人の割合	成人	73.6%	70.0%	85.0%
食事の時にあいさつ(いただきます、ごちそうさま)を「いつもしている」人の割合	年長児	72.8%	68.8%	100%
	小学生	72.8%	85.0%	
	中学生	74.7%	83.6%	
伝統的な行事食や地域の郷土料理を知っている人の割合	成人	78.9%	73.7%	90.0%
学校給食における市内産及び県内産食材の使用割合(品目ベース)	学校給食	67.1%	65.5%	70.0%

(3)自殺対策の評価指標と目標値

評価指標	対象	計画策定時 平成30年度	現状値 令和5年度	目標値 令和11年度
自殺死亡率(人口10万対)	市全体	15.2	16.7	10.6

資料編

資料編

1 用語解説

用語	解説	該当ページ
あ行		
悪性新生物	がん、肉腫のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な細胞を破壊する腫瘍のこと。	11,12
いい歯スマイル検診	20歳から70歳までの5歳刻みの節目年齢になる市民、妊婦、1歳6か月児・3歳児歯科健康診査対象児の保護者を対象に行う歯科検診。	32,33,64,73,78,80
いきいき百歳体操	手首や足首におもりをつけて行う、筋力向上のための体操。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや、いすに座っての動きが中心となっており、体力が低下している人でも安全に行うことができる。	27,58,80
AI分析	AI(人工知能)がデータの傾向を分析し、未来や今の状況の判断を行うこと。	38
SNS(エスエヌエス)	ソーシャル・ネットワーキング・サービスの頭文字をとった略語。オンライン上で人々がつながり、情報を共有したり、興味のあるコンテンツを発信したりすることができる。	24,30,41,61,75
LDL(コレステロール)	一般的に「悪玉コレステロール」と呼ばれている。肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割をもち、血液中に増えすぎると血管壁に溜まってしまう。蓄積していくと血管が細くなり、血栓ができて動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などの動脈硬化性疾患を誘発させる。	16
オーラルフレイル	口に関する些細な衰えを放置することによって、口腔機能の低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながってしまう一連の現象。	32,63,64,80
屋外喫煙場所設置の「10mルール」	たばこの煙による害は喫煙場所から離れた空間まで影響を及ぼすため、屋外に喫煙場所を設置する場合は、道路、出入口、子どものいる空間等からおおむね10m以上離すことを必要とした山口県のたばこ対策。	35

用語	解説	該当ページ
か行		
共食	一人で食事をするのではなく、家族や友人、職場、地域の人など、誰かと食事をする事。	1,42,89
ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割が期待される人のこと。自殺を未然に防ぐ「命の門番」とも位置付けられる。	30,45,48, 49,61,77, 94,95,96
血清クレアチニン	たんぱく質が分解・代謝されてできた老廃物。通常は尿とともに排泄されるが、腎機能が低下すると排泄できず血液中に増加する。血清クレアチニン値が高いと、疲労感や倦怠感、体力低下や活力不足を引き起こす。	16
血糖	血液中に含まれるブドウ糖のことで、血液によって全身に運ばれ、体を構成する細胞のエネルギー源となる。血糖値が高い状態が続くと、血液の粘度が高くなり、血管に関係する病気のリスクが高まる。	16,38,53, 68
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。	4
健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。 本市では、KDBシステムデータの「平均自立期間(日常生活動作が自立している期間の平均)」を用いている。	4,9,10, 51,52
健康づくりのための睡眠ガイド	健康づくりに寄与する睡眠の特徴を国民にわかりやすく伝え、より多くの国民が良い睡眠を習慣的に維持するために必要な生活習慣を身につける手立てとなることを目指し、最新の科学的知見に基づき厚生労働省が策定したガイド。	61,73,74, 75,77,80
口腔機能	咀嚼(噛む)、摂食(食べる)、嚥下(飲み込む)、構音(発音)、唾液の分泌など口が担う機能の総称。	63,64,74, 75,80,84
こども あさごはん ちやれんじ	こどもが望ましい食習慣や食行動を身に付けることを目的に、三色食品群を用いて、栄養バランスがよい朝ごはんをよく噛んで食べることに7日間挑戦するチャレンジ。しゅうなんスマートライフチャレンジの1つに位置付けられている。	41,42,89

用語	解説	該当ページ
さ行		
しゅうなんサンサンチャレンジ	朝・晩の2回体重測定を行い、3か月で3kgの減量を目指す肥満予防プログラムで、令和5(2023)年度まで、しゅうなんスマートライフチャレンジの1つに位置付けられていた。	38
しゅうなんスマートライフチャレンジ	周南市健康づくり計画推進の一環として、地域・企業・関係団体等と連携して進める健康寿命をのばす市民運動。いつでも、どこでも、だれでも気軽に取り組める8つのチャレンジがある。	51,52
しゅうなんスマートライフチャレンジ推進協賛事業者	しゅうなんスマートライフチャレンジ事業に賛同し、市民及び地域ぐるみの健康づくり事業の推進を支援する企業、施設、店舗、団体等のこと。	58,66
しゅうなんチャレンジウォーキング	市民へ歩くことの意義や効果等について周知するとともに、山口県の公式ウォーキングアプリ「やまぐち健幸アプリ」の活用を呼びかけることにより、日常生活での身体の活動量の増加や運動の習慣化を図り、健康増進につなげていくことを目指すもの。しゅうなんスマートライフチャレンジの1つに位置付けられている。	27,58
しゅうなんブランド認定品	市の資源・特性を活かし、「周南市ならでは」、「周南市らしさ」、「周南市の良さ」といった個性と魅力を持った産品として市が認定したものの。	42
受動喫煙	たばこを吸わない人が、たばこの煙にさらされること。	35,52,65, 66,67,73, 74
食育	様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。	41,42,43, 44,55,83, 85,87,88, 89,90,108
食生活改善推進員	市が開催する「食生活改善推進員養成講座」の修了者で、食生活改善推進協議会に属し、地域における食育推進の担い手として、食を通じた健康づくりのためのボランティア活動を行う人。ヘルスメイトの愛称で呼ばれる。	25,55,77
心疾患	心臓に起こる病気の総称で、代表的なものとしては虚血性心疾患・不整脈・心臓弁膜症・心不全などがある。	11,12,68

用語	解説	該当ページ
さ行		
スクールカウンセラー	公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会の認定に係る臨床心理士など、児童生徒の臨床心理に関して高度に専門的な知識・経験を有する者。	46,47,94,100
スクールソーシャルワーカー	福祉に関して専門的な知識・経験を有しており、社会福祉士又は精神保健福祉士の資格等を有する者。	47,94,100
スポーツ推進委員	スポーツ振興のため市から委嘱を受け、スポーツやレクリエーションに関する指導や助言等を行う人。	58,75
生活習慣病	食事や運動、喫煙、ストレスなどの生活習慣(ライフスタイル)が要因となり発生する疾病のこと。生活習慣病として認識されているものとして、がん、心疾患、脳血管疾患、高血圧、糖尿病、脂質異常症などがある。	19,53,56,58,65,68,70,71,79,81,84
た行		
地産地消	地域で生産された農林水産物を、その地域内において消費する取組。	42,86,88,89
中性脂肪	血液中に含まれる脂質の1つで、食事から体内に摂り入れられた脂肪成分が、腸管で取り込まれたものと肝臓で合成されたもの。体を動かさずエネルギー源として、血管を通じて全身をめぐる、使いきれなかったエネルギーは、体脂肪(皮下脂肪や内臓脂肪)として血液中に蓄えられる。	16
低栄養	食欲の低下や噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により、食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉・皮膚・内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養素が不足している状態のこと。	25,54,55,80,84
適正な飲酒量 (適切な飲酒量)	厚生労働省は「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度としている。また、女性、アルコール代謝能力の低い人、65歳以上の高齢者などは、これより少ない量が適当であるとされている。	35,52,65,106 (36,37)
特定健康診査	医療保険者が40歳～74歳の加入者を対象として実施する、メタボリックシンドロームに着目した健康診査。	15,16,17,38,72,79
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援のこと。	15,16,35,38,72,79

用語	解説	該当ページ
な行		
ナッジ理論	選択の余地を残しながらもより良い方向に誘導する、または最適な選択ができない人だけをより良い方向に導く手法。	38
乳児家庭全戸訪問事業	生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問し、様々な不安や悩みを聞き、子育て支援に関する情報提供等を行うとともに、親子の心身の状況や養育環境等の把握や助言を行い、支援が必要な家庭に対しては適切なサービス提供につなげる事業。	30
妊娠性歯肉炎	妊娠中のホルモンバランスの変化によって起こる歯肉炎のこと。一般的な歯肉炎と同様に、歯ぐきが赤くなったり、腫れたり、出血するなどの症状がある。	63,73
認知症サポーター	認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けすること。	38,72,79,81
脳血管疾患	脳血管の異常が原因でおこる病気の総称で、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血が含まれる。	13,68
脳の健康度測定	40歳以上の市民を対象に市が実施する、脳年齢など脳の健康度を確認する測定。来所または自宅等で、スマートフォンやタブレットを使用し15分程度で実施が可能。(自宅での測定は、40歳以上が対象)	72,79,81
は行		
8020運動	厚生労働省と日本歯科医師会が平成元(1989)年より提唱している、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とする取組。	64,78,80
はぴはぐサポーター	保健師等の専門職が、子育て支援センターに来所する子育て中の親子に寄り添い、育児相談や情報提供等を行い身近な支援者としての役割を担う。	30
BMI(ビーエムアイ)	体格を表す指標として国際的に用いられている指数。 $[体重(kg)] \div [身長(m)の2乗]$ で算出される値で、肥満や低体重(やせ)の判定などに用いられる。	16
標準化該当比	基準集団(該当ページにおいては山口県全体)での有所見率を100とした時に、各市町での有所見率を相対値で表したものの。健診の有所見率を、年齢構成の異なる地域間で比較するために用いる指数。	17
標準化死亡比	基準集団(該当ページにおいては山口県全体)での死亡率を100とした時に、各市町での死亡率を相対値で表したものの。年齢構成の異なる地域間で比較するために用いる指数。	13

用語	解説	該当ページ
は行		
フッ化物洗口	適量のフッ化物(フッ化ナトリウム)が入った洗口液を口に含み、うがいをするむし歯予防法。	33,64,74,75
フレイル	年齢を重ねることによって、身体的機能や認知機能が低下した状態。	1,55,72,80,81
ヘルスプロモーション	WHO(世界保健機関)により「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」と定義された新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略。	51
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)	糖尿病検査の指標の1つで、赤血球中のヘモグロビンのうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す検査値。過去1~2か月間の平均的な血糖の状態が分かる。	16
ま行		
メタボリックシンドローム	内臓脂肪症候群のこと。内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態。	19,38,58,84
慢性閉塞性肺疾患(COPD)	慢性気管支炎と肺気腫を総称したもので、主に長期の喫煙(受動喫煙を含む)によってもたらされる肺の炎症性疾患。	13,65,67,78,81
や行		
友愛訪問活動促進事業	ひとり暮らし高齢者等に対して訪問活動を実施することにより、地域社会における暖かい見守りを促進すること。	101
養育支援訪問事業	子育てに対して不安や孤立感等を抱える家庭や、様々な原因で養育支援が必要となっている家庭を訪問し、子育て経験者等による育児・家事の援助又は保健師等による具体的な指導・助言等を実施することで、個々の家庭の抱える養育上の諸問題の解決、軽減を図ること。	30
抑うつ状態	気分の落ち込みや絶望感、やる気が起きない感覚など、うつ病のいくつかの症状が持続している状態。	101

用語	解説	該当ページ
ら行		
ライフコースアプローチ	胎児期から高齢期に至る生涯を経時的・連続的に捉え、社会的経済的な状態、栄養状態、精神状態、生活環境などにも着目した考え方。	4
ライフスタイル	生活の様式や人生観・価値観・習慣などを含めた個人の生き方。	1,27,58, 75,99,101
ライフステージ	人の一生における加齢にともなう変化を、いくつかの段階に区切って考える場合のそれぞれの段階のこと。	27,58,73, 75,85,89, 99
ロコモティブシンドローム	運動器症候群のこと。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。	27,56,58, 77

2 周南市健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 21世紀の本格的な少子・高齢社会を健康で活力あるものとし、全ての市民が生涯を通じて健康で生き生きと生活できる周南市の実現を図るため、市民、行政、関係機関・団体等社会全体が一体となった健康づくりの推進を図ることを目的として、周南市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康づくりに関連する総合的な行政施策の推進に関する事。
- (2) 食育に関する総合的な行政施策の推進に関する事。
- (3) 健康づくりを推進するための計画の策定及び評価に関する事。
- (4) その他目的の達成に必要な事項に関する事。

(組織及び構成)

第3条 この協議会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者をもって構成する。

- (1) 関係団体の役職員
- (2) 関係行政機関の職員
- (3) 学識経験を有する者
- (4) 公募による市民
- (5) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員に交代があった場合の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任を妨げない。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選によりこれを定める。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長が不在又は事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議(以下「会議」という。)は、会長が招集する。

2 会議の議長は、会長をもって充てる。

3 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

4 会長は、必要と認める場合には、委員以外の者に対して資料を提出させ、又は会議への出席を依頼し、報告、助言を求めることができる。

(表決)

第7条 会議の議事は、出席委員の過半数で、これを決し、可否同数の場合には、議長の決するところによる。

(書面表決等)

第8条 やむを得ない理由により会議に出席できない委員は、あらかじめ通知された事項について、書面をもって表決し、又は他の委員を代理人として表決を委任することができる。この場合において、前2条の規定の適用については、出席したものとみなす。

2 緊急を要する事項又は簡易な事項については、協議会の開催に代えて書面により委員に賛否を求め、その過半数をもって決することができる。

(関係機関への協力依頼)

第9条 会長は、第1条の目的を遂行するため、必要があると認めるときは関係機関に対して会議への出席、資料の提出、その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第10条 協議会の庶務は、健康づくり推進担当課で処理する。

(その他)

第11条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営その他必要な事項は、会長が定める。

附則

この要綱は、平成15年4月21日から施行する。

附則(平成19年1月29日)

この要綱は、平成19年1月29日から施行する。

附則(平成19年3月14日)

この要綱は、平成19年3月14日から施行する。

附則(平成28年3月30日要綱第28号)

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

附則(平成31年3月31日要綱第29号)

1 この要綱は、平成31年4月1日から施行する。

2 周南市食育推進市民会議設置要綱(平成20年周南市要綱第9号)は、廃止する。

3 周南市健康づくり推進協議会委員名簿

団体名	委員名
周南公立大学	大平 光子
周南健康福祉センター	越智 裕昭
徳山医師会	高橋 達雄
徳山歯科医師会	東 毅昭
徳山薬剤師会	西村 正広
山口県栄養士会周南地域事業推進委員会	佐古 純子
輝きクラブ周南	岸村 敬士
周南市スポーツ推進委員協議会	明石 和憲
周南市母子保健推進協議会	岸本 洋子
周南市食生活改善推進協議会	佐々木 哲子
JA山口県周南統括本部女性部	山本 並子
公募委員	石田 京子
公募委員	井生 義則
公募委員	茅原 道夫
公募委員	柳谷 悦子

4 健康づくりをすすめよう委員会設置要綱

(設置)

第1条 誰もが健やかで、心豊かに活力ある社会の実現のために、市民とそれを支える地域社会全体が主体的に健康を増進する対策を推進していき、「市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち周南」を実現する必要がある。そこで、市民、地域社会、関係団体、職域、学校及び行政が一体となって、健康づくりの取組を推進する目的で、健康づくりをすすめよう委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康づくりに関連する総合的な行政施策の推進に関する事。
- (2) 食育に関連する総合的な行政施策の推進に関する事。
- (3) 健康づくりを推進するための計画の策定及び評価に関する事。
- (4) その他目的の達成に必要な事項に関する事。

(組織及び構成)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者等をもって構成する。

- (1) 健康づくり推進協議会に属する組織
- (2) 関係団体の代表者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 学識経験を有する者
- (5) 公募による市民

(任期)

第4条 委員の任期は、1年とする。ただし、委員に交代があった場合の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任を妨げない。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選によりこれを定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長が不在又は事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議(以下「会議」という。)は、委員長が招集する。

2 会議の議長は、委員長をもって充てる。

3 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

4 会長は、必要と認める時には、委員以外の者に対して資料を提出させ、又は会議への出席を依頼し、報告、助言を求めることができる。

(表決)

第7条 会議の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数の場合には、議長の決するところによる。

(関係機関への協力依頼)

第8条 委員長は、第1条の目的を遂行するため、必要があると認めるときは、関係機関への出席、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、健康づくり推進担当課で処理する。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営その他必要な事項は、委員長が定める。

附則

(施行期日)

1 この要綱は、平成18年12月19日から施行し、平成18年7月1日から適用する。

(要綱の廃止)

2 健康とくやま21推進評価委員会設置要綱(平成16年1月16日制定)、健康しんなんよう21計画推進委員会要綱(平成15年12月1日制定)及び元気くまげ21推進委員会設置要綱(平成15年12月1日制定)は、廃止する。

附則(平成28年3月30日要綱第29号)

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

附則(平成31年3月31日要綱第32号)

この要綱は、平成31年4月1日から施行する。

附則(令和2年3月11日要綱第25号の2)

この要綱は、令和2年4月1日から施行する。

5 健康づくりをすすめよう委員会委員名簿

団体名	委員名
周南公立大学	福森 絢子
山口県周南健康福祉センター	藤重 久美子
徳山医師会	西岡 浩司
徳山歯科医師会	重中 政信
徳山薬剤師会	原田 裕介
山口県栄養士会 周南地域事業推進委員会	佐古 純子
周南市老人クラブ連合会	上村 哲史
周南市スポーツ推進委員協議会	明石 和憲
周南市母子保健推進協議会	兼重 江美子
周南市食生活改善推進協議会	佐々木 哲子
JA山口県周南統括本部女性部	山本 並子
周南市PTA連合会	寺本 孝紀
周南市公立保育園園長会(周南市こども保育課)	山本 恵子
周南市公立幼稚園園長会(周南市こども保育課)	山縣 千恵
小学校(周南市学校教育課)	勝間田 文子
山口県漁業協同組合周南統括支店	山本 敏郎
住民代表	石田 京子
住民代表	井生 義則
住民代表	茅原 道夫
住民代表	柳谷 悦子

第3次周南市健康づくり計画
(第3次周南市食育推進計画・周南市自殺対策計画)
(中間評価・見直し)

令和7年3月

発行 山口県周南市
企画・編集 周南市健康医療部健康づくり推進課

〒745-0005 山口県周南市児玉町1丁目1番地
TEL (0834) 22-8553
FAX (0834) 22-8555



周南市健康づくり計画
イメージキャラクター シュウタ君