



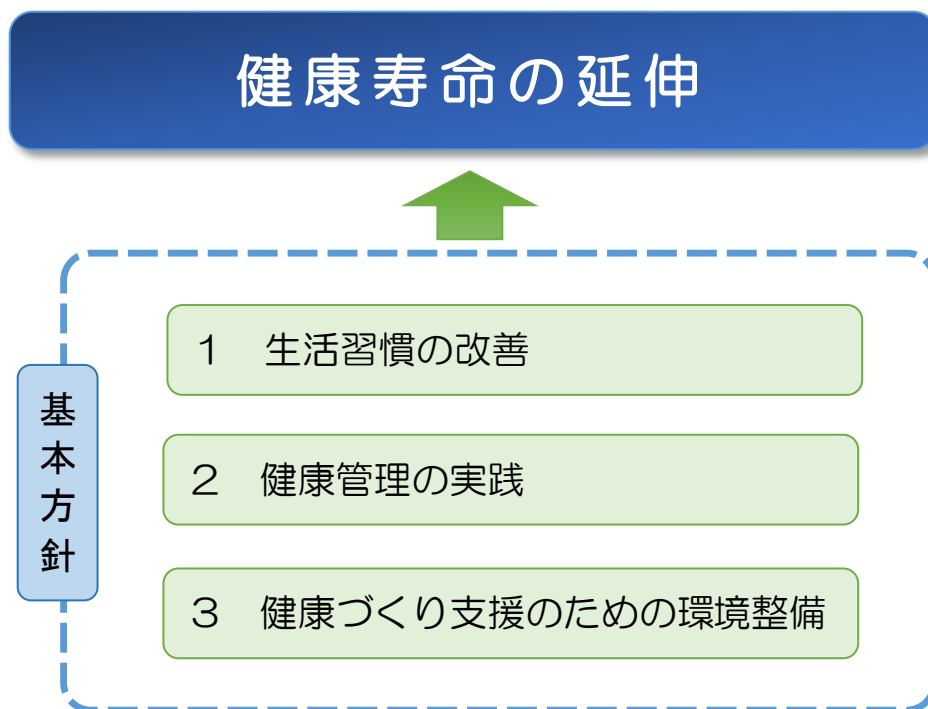
第3章

健康づくりの目標と取組 (健康づくり計画)

1 健康づくりの基本的な考え方

（１）健康づくり計画の目標と基本方針

【健康づくり計画がめざすもの】



前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」の考え方に基づき、これら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。

本市では、前計画期間中、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になりますが、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



※しゅうなんスマートライフチャレンジとは、国が推進する健康寿命を延ばす国民運動「スマートライフプロジェクト」の一環として、市民が自発的かつ積極的に健康の維持増進に取り組めることを目的とし、地域、企業、関係団体等と連携して進める「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チャレンジです。

2 栄養・食生活

（１）現状と課題

前計画で設定した評価指標における数値目標の達成状況を見ると、栄養バランスに配慮した食生活を送っている小中学生の割合など、一部で策定時に比べ現状値が良くなっている項目もありますが、数値目標を達成した指標項目はなく、特に成人の食生活についてはあまり変化が見られない結果となっています（第2章P25参照）。

- アンケート調査結果を見ると、栄養バランスにほぼ毎日配慮している成人は39.4%（図3-1参照）、ほぼ毎日野菜を食べている成人は66.1%にとどまっております（図3-2参照）、塩分の多い料理を控えるよういつも心がけている成人は29.0%となっています（図3-3参照）。
- BMI※の状況を見ると、30歳以上の男性の4人に1人は肥満の状態であることがわかります（図3-4参照）。肥満がすべての生活習慣病の発生に関与していることは、メタボリックシンドロームの認知度向上（図3-5参照）に伴い理解が進んでいると思われますが、その予防や改善のための適切な食事、運動の継続的な実践を促す必要があります（図3-6参照）。
- 40歳未満の女性については、やせの割合が比較的高くなっており（図3-4参照）、その背景には過度の痩身志向の存在もうかがわれます。過度のダイエットの危険性を周知し、1日3食、栄養バランスのとれた食生活の実践を啓発する必要があります。

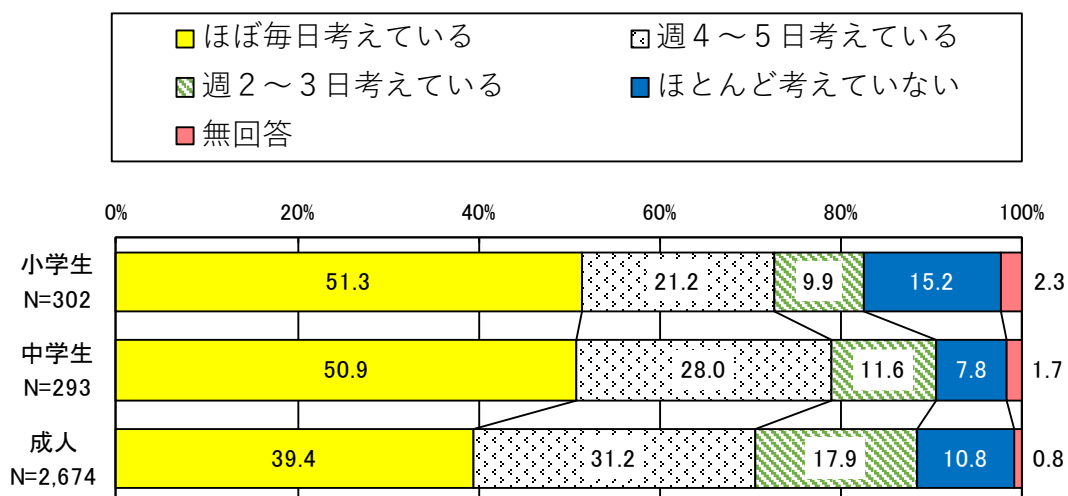
◆◆「BMI」とは◆◆

「BMI」とはBody Mass Indexの略で、身長と体重から以下のように計算されます。最も疾病が少ないBMIは「22」とされています。

◇BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
 例) 身長160cm, 体重60kgの人の場合
 $BMI = 60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$

判定	BMI
低体重	18.5未満
普通体重	18.5～24.9
肥満度1度	25.0～29.9
肥満度2度	30.0～34.9
肥満度3度	35.0～39.9
肥満度4度	40.0以上

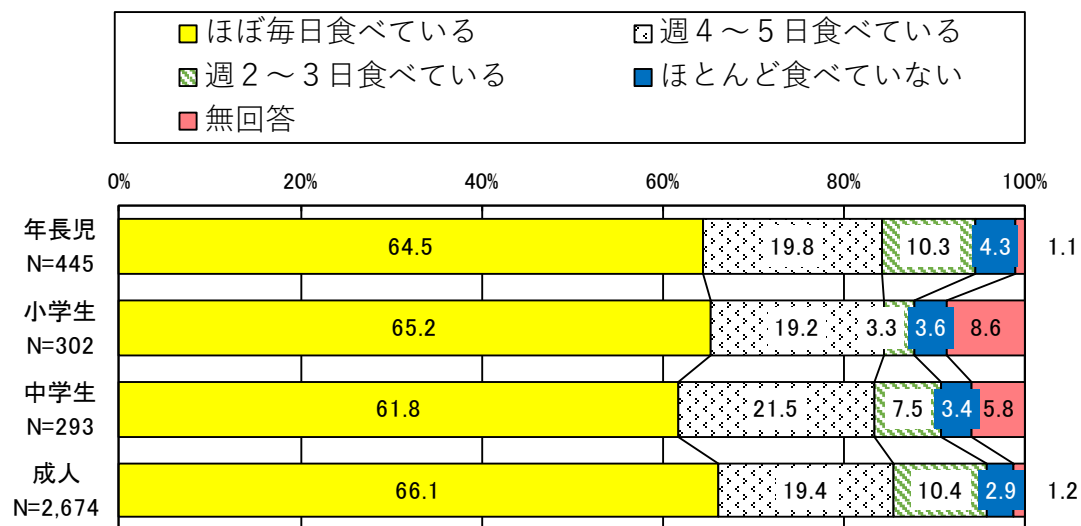
図 3-1 栄養バランスに配慮した食生活を送っているか



資料：アンケート調査結果

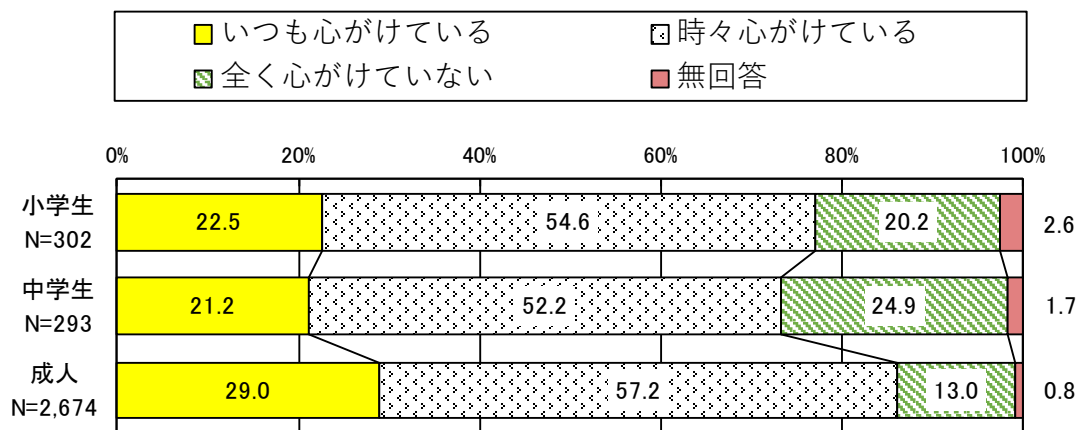
※グラフ中の「N」は、割合算出の基数となる有効回答者数を示しています。
また、端数処理（四捨五入）の関係で、回答割合の合計が 100%にならないことがあります（以下同じ）。

図 3-2 1日3回の食事で、いつも野菜を食べているか



資料：アンケート調査結果

図 3-3 「塩分の多い料理を控えること」についてどの程度心がけているか

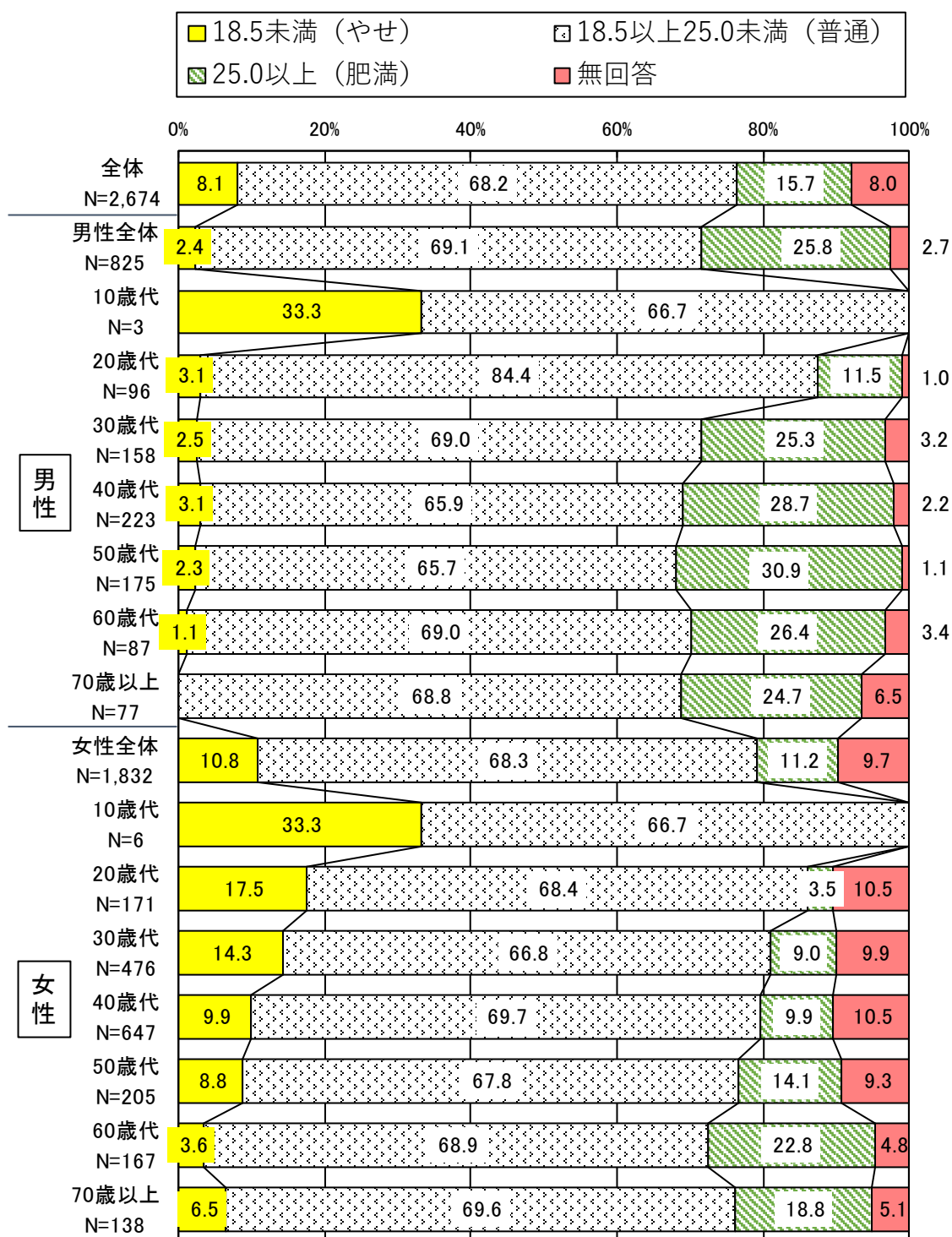


資料：アンケート調査結果



減塩講座

図 3-4 成人のBMI

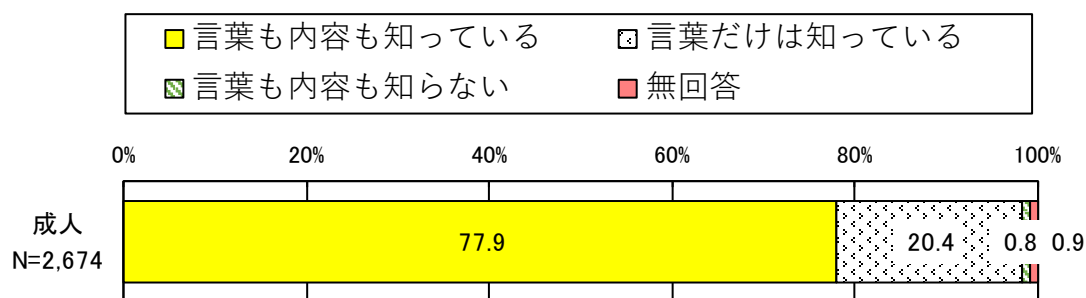


※回答者の身長・体重から算出

資料：アンケート調査結果

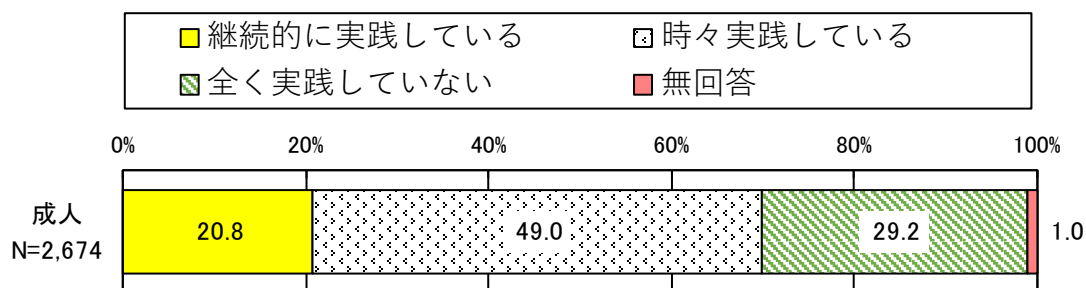
※全体の基数（N）には属性不明者も含まれるため、内訳の基数の合計とは必ずしも一致しません（以下同じ）。

図 3-5 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」を知っているか



資料：アンケート調査結果

図 3-6 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の予防・改善のために適切な食事、運動などを継続的に実践しているか



資料：アンケート調査結果



栄養バランス料理教室

（２）目標

- ◆ １日３食、栄養バランスを考えながら食べよう
- ◆ 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

◆ 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 350 g 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。ふだんから薄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

肥満はほとんど全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。

☆☆みんなで目指す目標値☆☆

評価指標	対象	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6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%	60%
	中学生	50.9%	
	成人	39.4%	50%
野菜をほぼ毎食食べている人の割合	年長児	64.5%	75%
	小学生	65.2%	
	中学生	61.8%	
	成人	66.1%	
「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%	35%

(3) 目標に向けた取組

①市民一人ひとりの取組

ライフ ステージ	内容
妊娠・ 出産期	●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、バランスのよい食事づくりを実践しまし ょう。 ●体重の変化に気をつけましょう。
乳幼児期	●「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	●「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とりすぎに気をつけましょう。 ●食に関する知識を身につけましょう。
思春期	●夜ふかしをせず、毎朝、朝食をしっかり食べましょう。 ●適正体重を知り、バランスのとれた食事をしましょう。 ●発育に支障をきたすようなダイエットを慎みましょう。 ●食に関する知識を身につけましょう。
青壮年期	●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。

ライフ ステージ	内容
高齢期	●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。

②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 推進員	●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。
幼稚園 保育所等 学校	●園児、児童生徒に対する食育を推進します。 ●園や学校を通じた給食だよりや食育だよりを通じた保護者への啓発を行います。
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。

③行政の取組

項 目	内容
情報発信	●広報紙やホームページ、各種教室を通して、食に関する情報提供に努めます。 ●乳幼児の栄養相談や健康教育などを通じて、食に関する情報提供に努めます。
知識の普及	●課題に合わせた各種教室を開催します。 ●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。 ●児童・生徒の肥満、欠食などの問題について学校と連携して取り組みます。 ●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、低栄養が原因となるフレイル*の予防について、正しい知識の普及に努めます。

※フレイル：

健康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など、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指している。

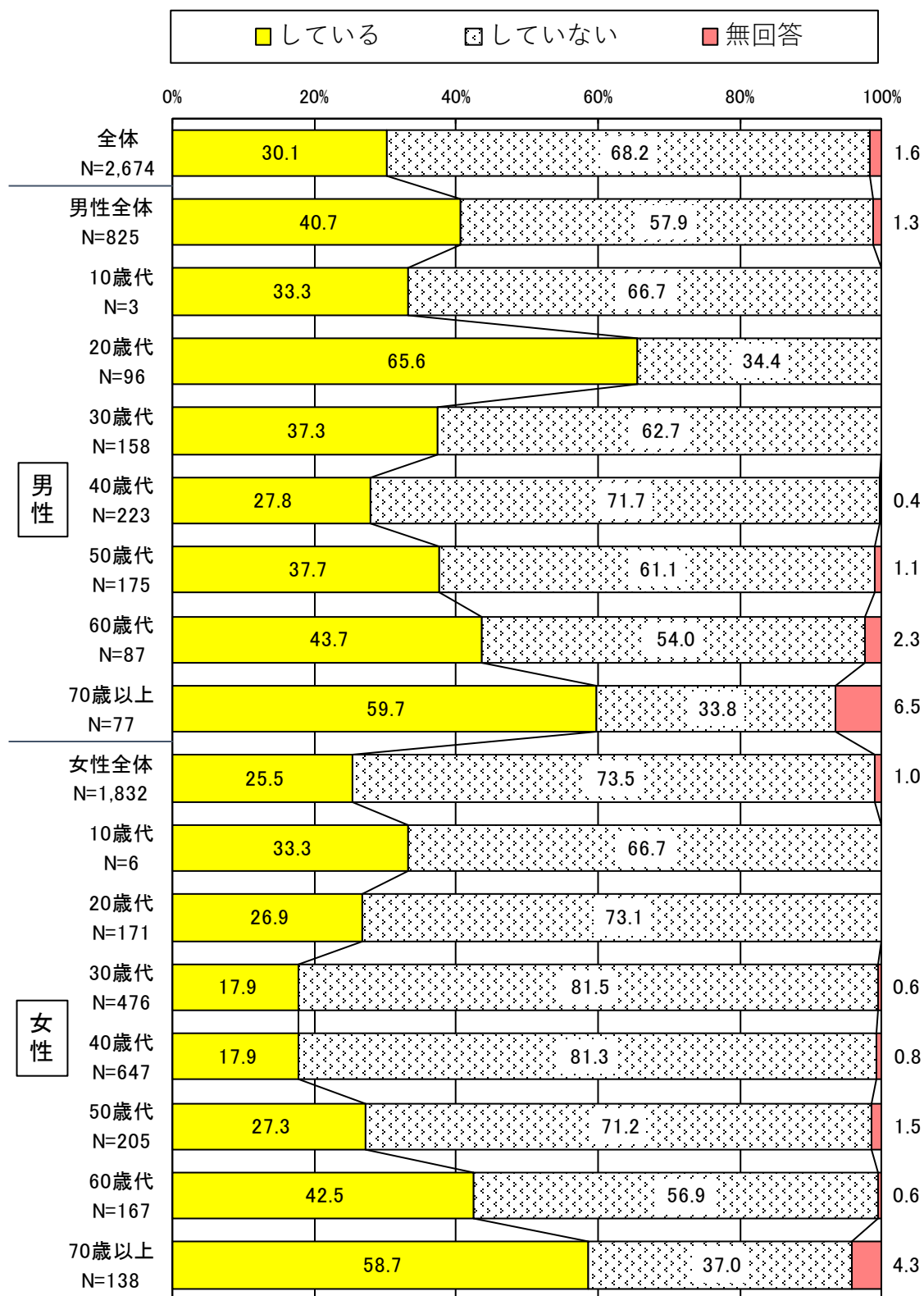
3 身体活動・運動

（１）現状と課題

前計画では、ライフスタイルに合った運動習慣の確立を目標として、しゅうなんチャレンジウォーキングなど、運動に取り組みやすい環境づくりを推進してきました。

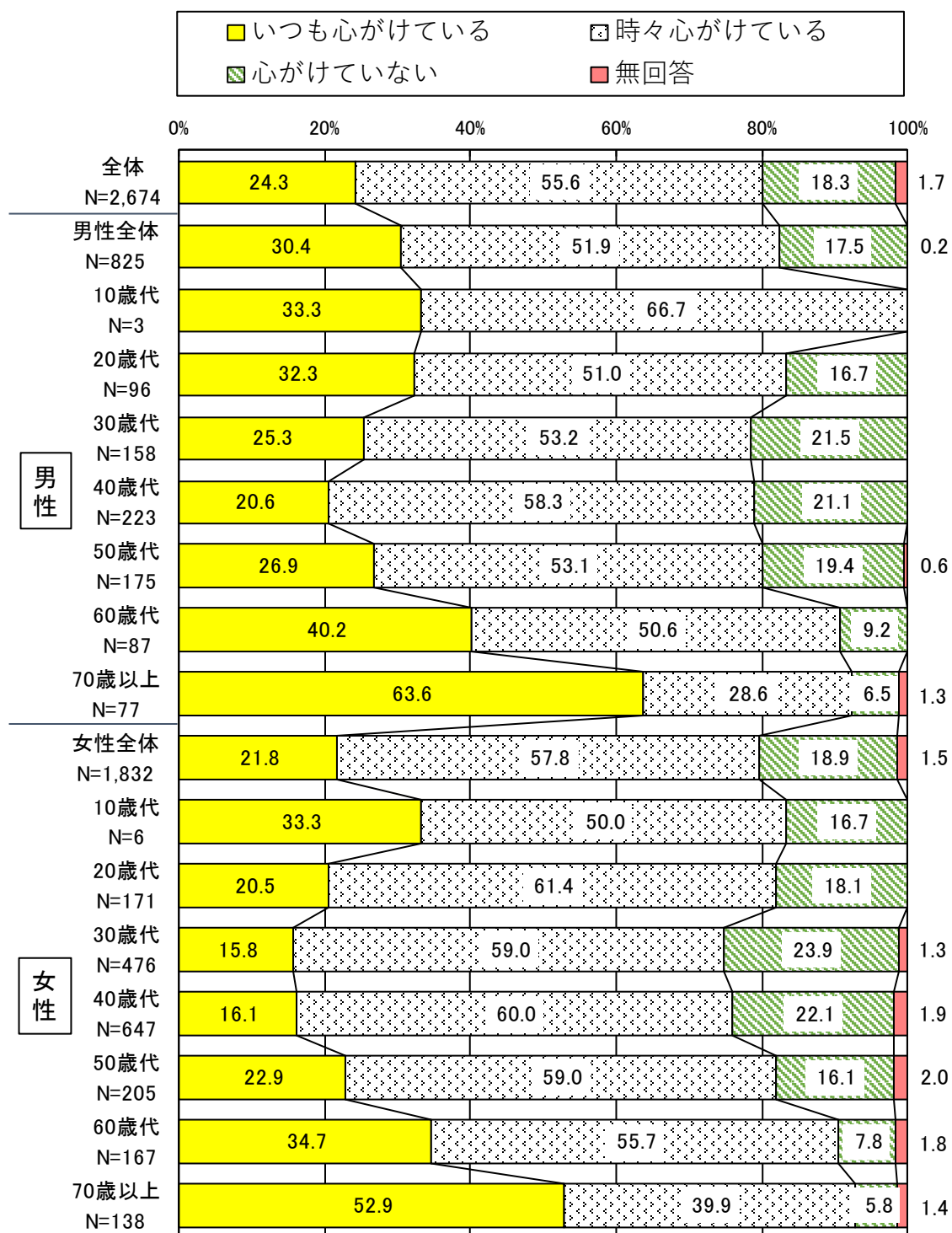
- アンケート調査結果を見ると、定期的に運動（1回30分以上週2回程度）している人の割合は、成人全体の30.1%と、前回調査結果とほぼ同じ結果となっています（図3-7 参照）。
- 男女別に見ると、男性は40.7%、女性は25.5%となっており、特に30歳代、40歳代の女性は運動習慣者の割合が低くなっています（図3-7 参照）。この男女間の違いには、妊娠・出産・子育ての影響も考えられますが、学童期・思春期からの運動習慣の違いも影響しているのではないかと考えられます。学童期・思春期にいろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけることによって、将来の運動不足解消につながることも期待できます。子どもにスポーツ体験の機会を与え、その楽しさを伝えることで運動習慣者を増やすという長期的な視点も必要と考えられます。
- 時間に余裕がないという理由で運動習慣を持たない人も、通勤・通学時の歩行や家事など、日常生活の中での身体活動量を意識的に増やすことで、運動不足を補うことが可能です。しかし、日頃から健康のために意識的に身体を動かすことをいつも心がけている成人は24.3%となっており（図3-8 参照）、男女年齢階層別の回答傾向も運動習慣の有無に関する回答傾向（図3-7 参照）と似ています。
- 高齢期の身体機能の維持という運動の効果に着目すると、ロコモティブシンドローム（運動器症候群：筋肉や関節・骨など運動器の衰えにより「立つ、歩く」という移動機能が低下した状態）の予防をはじめ、介護予防の観点からも、積極的に外に出て歩くことを推奨する必要があります。
- アンケート調査結果から男女別年齢階層別に1日の平均歩数を算出すると、いずれの区分においても「健康日本21（第2次）」の目標（20～64歳：男性9,000歩、女性8,500歩、65歳以上：男性7,000歩、女性6,000歩）を大きく下回っています（図3-9 参照）。
- 今後の健康づくり施策の展開にあたっては、高齢者の介護予防や生きがいづくりとの連携がこれまで以上に重要となってきます。

図 3-7 定期的に運動（1 回 30 分以上週 2 回程度）しているか



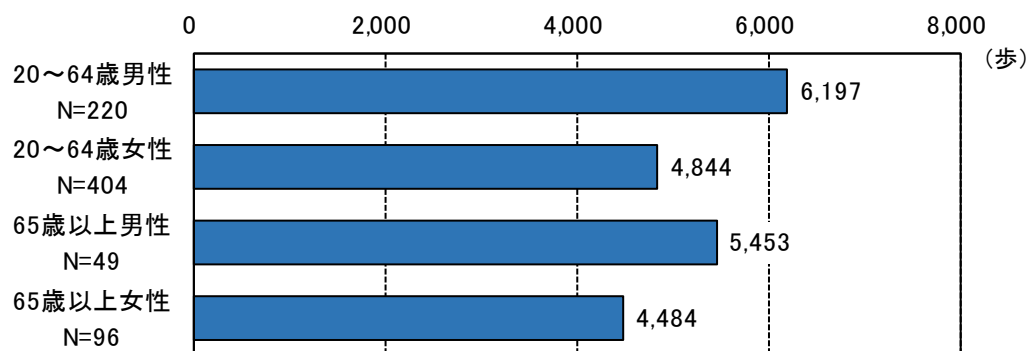
資料：アンケート調査結果

図 3-8 日頃から健康のために意識的に身体を動かすよう心がけているか



資料：アンケート調査結果

図 3-9 一日の平均歩数



資料：アンケート調査結果



お腹ぺったんこ体操



運動講座

（２）目標

- ◆ 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

◆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、善玉コレステロールの増加など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、通勤・通学時の歩行や家事など、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など簡単な運動でよく、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、週末など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。子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短時間でも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、ロコモティブシンδροームを予防しましょう。

☆☆みんなで目指す目標値☆☆

評価指標	対象	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6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回以上、1年以上実施している人)の割合	成人男性	64.5%	75%
	成人女性	66.1%	
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%	35%
	成人女性	29.0%	
スポーツ施設(市の指定管理施設)の利用者数	利用者	698,426人※	750,000人

※平成30年度実績

(3) 目標に向けた取組

①市民一人ひとりの取組

ライフステージ	内容
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など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など無理のない運動で、1日の身体活動量を増やしましょう。
高齢期	●地域の中で行われている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。

②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	●健康体操教室など、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。
幼稚園 保育所等	●遊びを通して身体を動かす楽しさを伝えます。
学 校	●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。

②地域・関係団体の取組

主体となる 団体・機関	内容
体育協会	●スポーツに関する啓発やスポーツ教室や大会等を実施し、市民のスポーツの振興に取り組みます。 ●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。

③行政の取組

項 目	内容
知識の普及と 実践の促進	●幼児期から遊び等を増やし、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できる施設等の情報を提供します。 ●運動の効果、方法等に関する正しい知識や情報の提供を行います。
	●しゅうなんチャレンジウォーキングを実施します。 ●ウォーキングアプリを活用し、ウォーキングの普及を図ります。
	●住民運営通いの場（いきいき百歳体操）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	●体育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ます。
	●介護予防の実施団体との連携を図りながら、高齢者の健康づくりと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	●周南市オリジナルのメタボリックシンドローム予防のための「お腹ぺったんこ体操」、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。

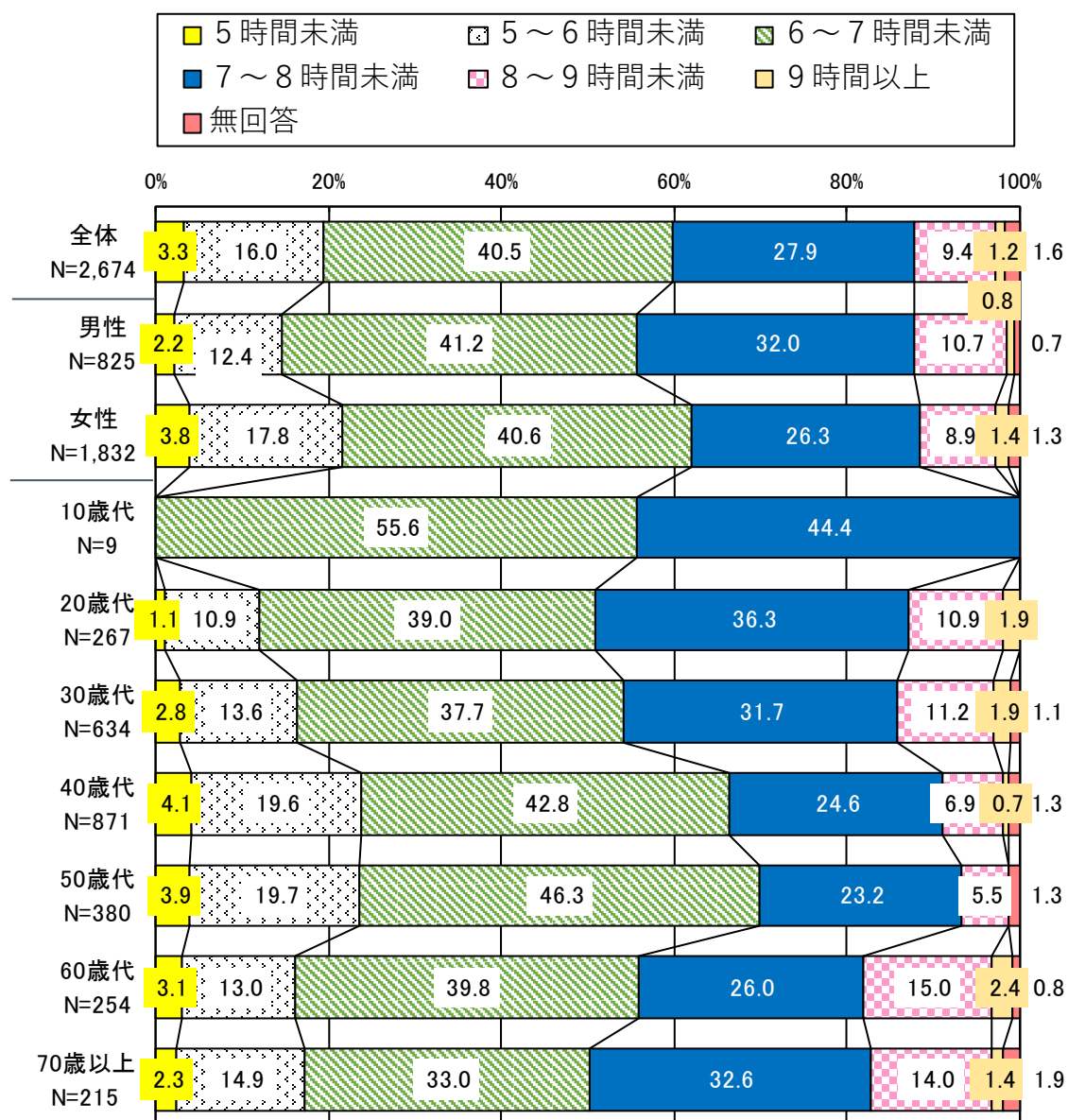
4 こころの健康と休養

（１）現状と課題

すべての人がさまざまなストレスと無縁でない現代社会において、こころの健康を維持するためには十分な休養と余暇活動で心身をリフレッシュし、上手にストレスを解消することが求められます。しかし、若い世代を中心に夜型の生活スタイルが広がりを見せる中、睡眠時間の短い人や普段の睡眠で十分休養がとれていない人が多くなっています。

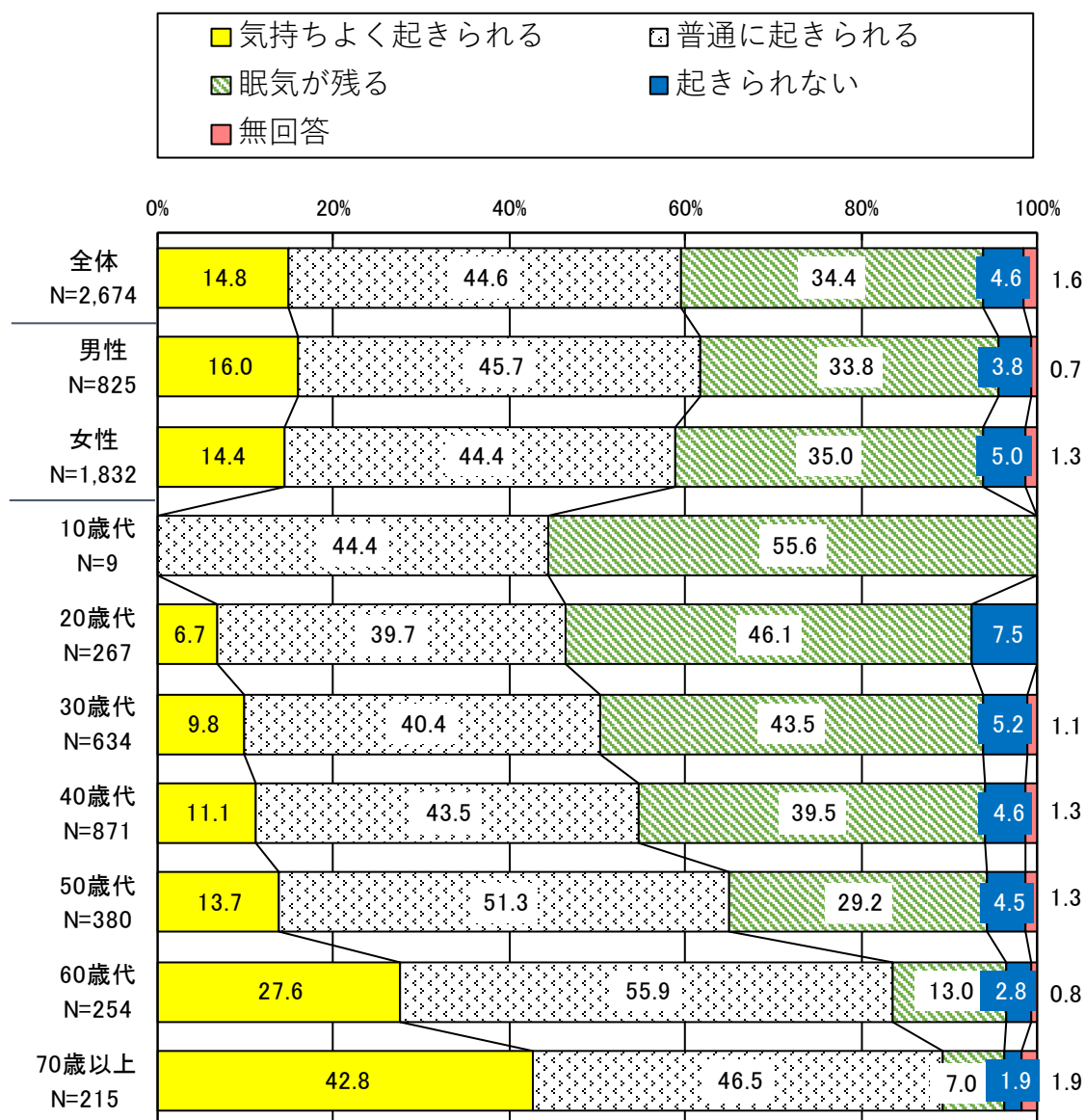
- アンケート調査結果を見ると、成人の1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の人が最も多くなっていますが、成人の6割が平均睡眠時間7時間未満となっています（図3-10 参照）。
- 朝気持ちよく起きられる人は成人全体の14.8%で、「眠気が残る」「起きられない」と回答した人が約4割を占めており、「眠気が残る」という回答割合は、年齢階層が低くなるにつれて高くなっています（図3-11 参照）。
- 心身の疲労回復のための方法を「持っていない」成人の割合は全体の4割となっています（図3-12 参照）。心身の疲労回復には規則正しい食事と十分な睡眠が不可欠ですが、趣味や楽しみを持ち、自分に合ったストレス解消方法を見つけることも重要です。
- こころの悩みは、身近な家族や職場の同僚が気づきやすく、早めの相談が問題の深刻化を防ぎます。そのことを市民全体が認識できるよう情報提供するとともに、必要な相談体制の整備に努めなければなりません。
- 妊娠中に気分が落ち込んだり、悩みや不安を抱えたりする女性は少なくありません。子育て中、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がない母親もいます。家庭での男女共同参画を進め、女性の育児や家事の負担軽減を図るとともに、身近な人が相談にのって、ストレス解消の手助けをすることが必要です。

図 3-10 ふだんの1日平均睡眠時間



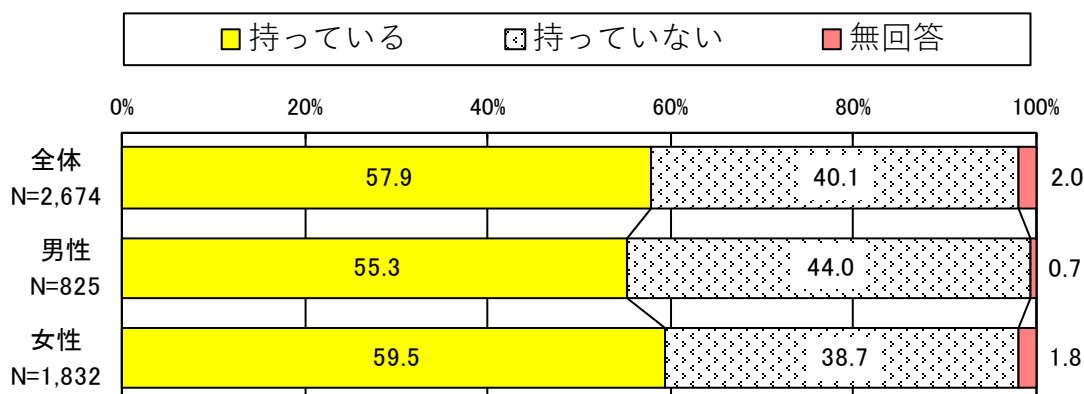
資料：アンケート調査結果

図 3-11 朝気持ちよく起きられるか



資料：アンケート調査結果

図 3-12 心身の疲労回復のための方法を持っているか



資料：アンケート調査結果

（2）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
- ◆ 自分に合ったストレス解消方法を見つけよう

◆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。

ことに、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ので、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、自律神経と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るように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。

☆☆みんなで目指す目標値☆☆

評価指標	対象	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
朝気持ちよく起きられる人の割合	成人	14.8%	30%
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%	70%

（３）目標に向けた取組

①市民一人ひとりの取組

ライフ ステージ	内容
妊娠・ 出産期	●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に努めましょう。
乳幼児期	●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、子どもに正しい生活リズムを身につけさせましょう。
学童期 思春期	●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、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	●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、スポーツなど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。 ●心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。
高齢期	●生きがいを持った生活が送れるよう、地域活動など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。

②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	●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	●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 推進員	●子育てサークルや訪問活動等を通し、妊産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。

③行政の取組

項 目	内 容
知識の普及 と情報提供	●健康教室や健康診査の機会を活用し、ストレスや心の病について正しい知識の普及を図ります。 ●ストレスへの対処能力を高めるための情報提供や場を提供します。 ●困りごと相談窓口のパンフレット等で、心の健康相談窓口の情報提供を行います。
相談体制の 充実	●職場、学校、幼稚園、保育所等、専門機関と連携した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、子育ての悩みなどの相談に応じ、子育て中の保護者の精神的負担の軽減を図ります。 ●必要な方への家庭訪問を実施します。



自殺対策街頭キャンペーン

5 歯・口腔

（１）現状と課題

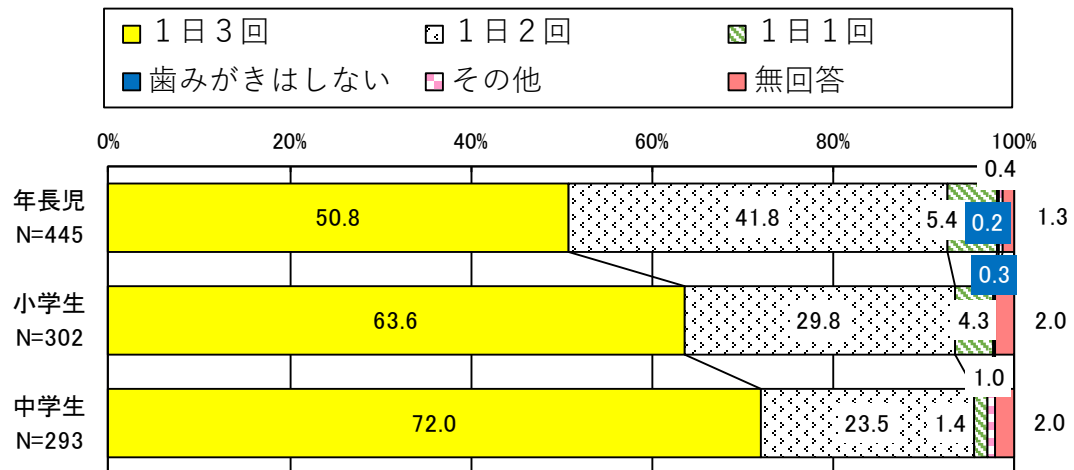
歯を健康に保つことは、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るためには欠かせないものです。また、歯や口腔の健康は、食物の消化吸収だけでなく、全身の健康に影響を与えます。このような観点から、本市では平成31年3月に「周南市民の健康を支える歯と口腔に関する条例」を制定し、庁内関係各課はもとより歯科医師会など関係団体とも連携しながら条例の推進を図ることとしています。

- 歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病ですが、適切な歯みがき習慣を身につけることと、定期的に歯科健診を受けることによって、これらを予防することが可能です。アンケート調査結果を見ると、1日2回以上歯みがきをする習慣が身についている子どもがほとんどですが（図3-13 参照）、学齢が高くなるにつれて定期的に歯科医院でフッ素塗布や歯磨き指導を受ける子どもの割合は減少しています（図3-14 参照）。

なお、むし歯のない3歳児の割合は県とほぼ同水準（図3-15 参照）、12歳児童の1人平均むし歯数は県よりも少ない数値で推移しています（図3-16 参照）。

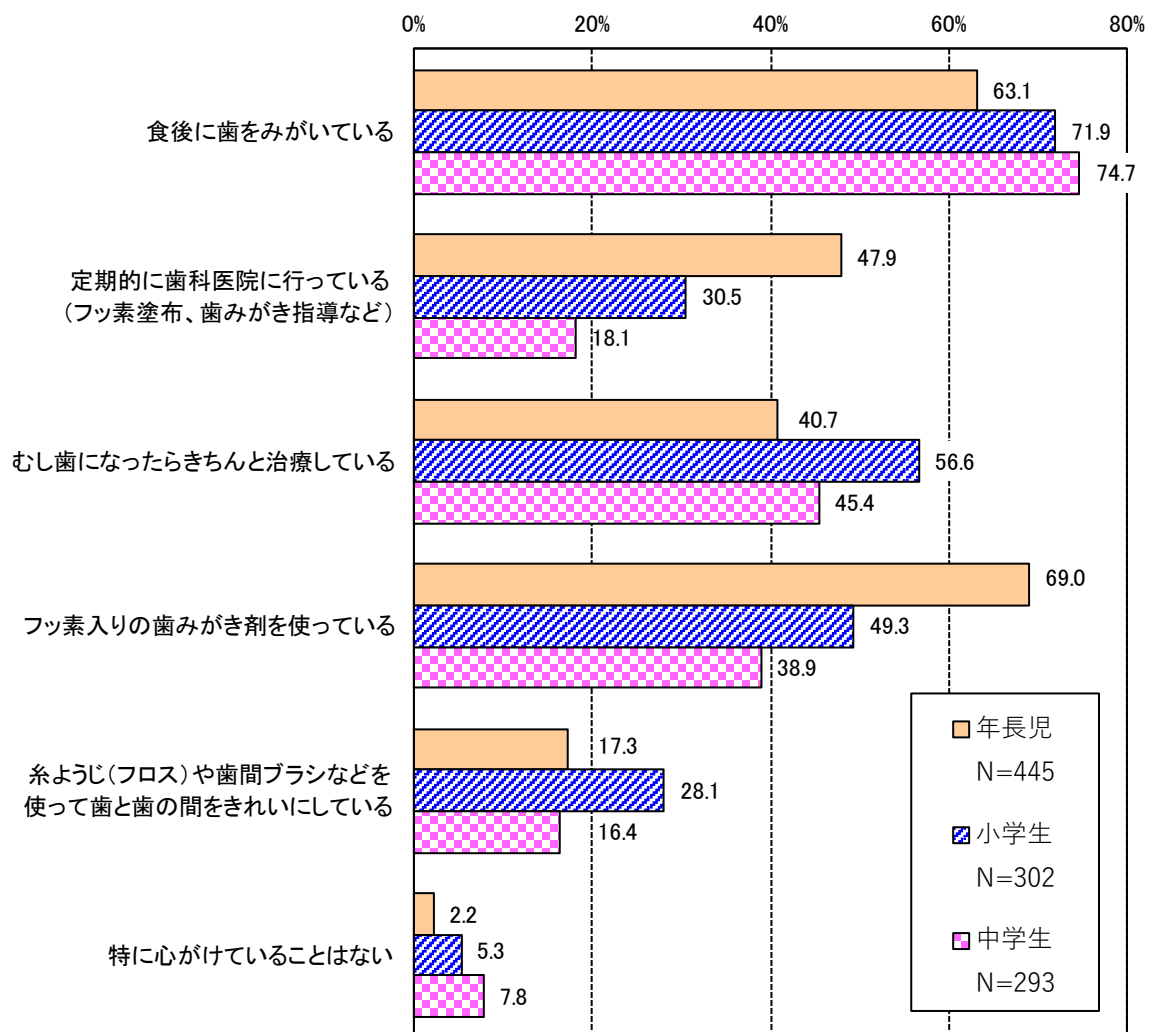
- 成長につれてよく噛んで食べるという習慣がおろそかになっている状況がうかがえます（図3-17 参照）。よく噛んで食べることは、適切な口腔機能を獲得することや、唾液が分泌されることによりむし歯や歯周病の予防となり、生涯自分の歯で食事を楽しむことにつながります。子どもの頃から、よく噛んで味わって食べる習慣を身につけることが大切です。
- 歯や口腔の健康を保つためには、歯科健診を受け、歯と口腔の状態を確認するとともに、必要な治療と歯垢除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けることが大切です。定期的に歯科健診を受けている成人の割合は、男性49.2%、女性55.0%にとどまっており（図3-18 参照）、歯や歯ぐきの健康のために心がけていることにも温度差が見られます（図3-19 参照）。

図 3-13 1日に何回くらい歯みがきをするか（子ども）



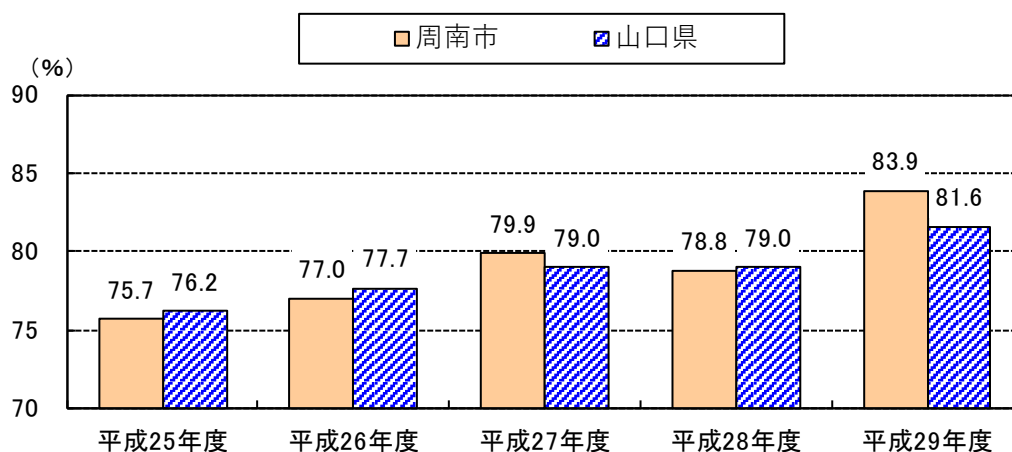
資料：アンケート調査結果

図 3-14 歯や歯ぐきの健康のために心がけていることがあるか（子ども）



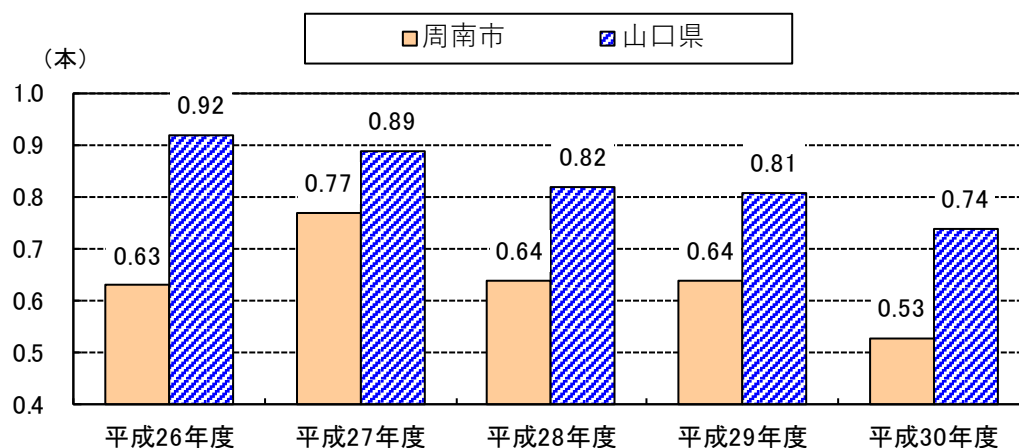
資料：アンケート調査結果

図 3-15 むし歯のない3歳児の割合



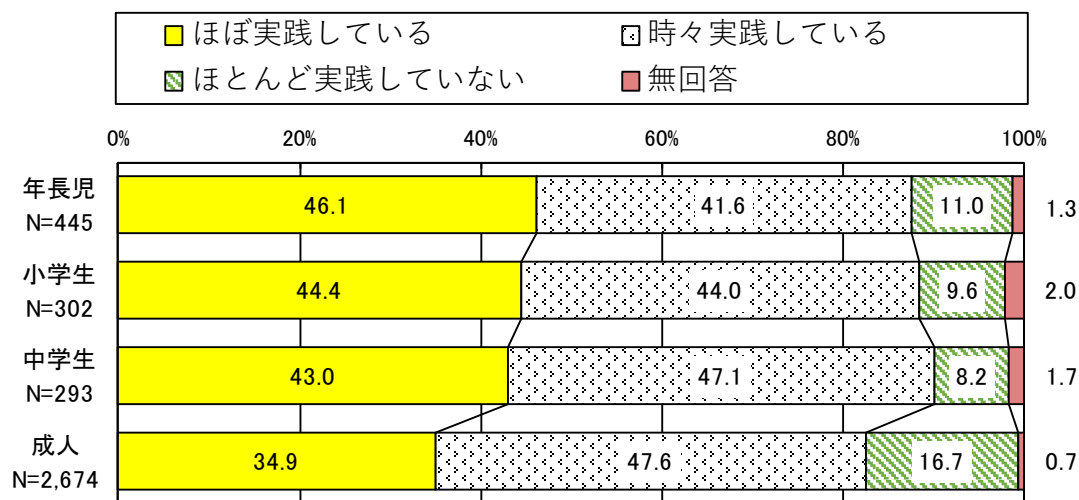
資料：山口県の母子保健

図 3-16 12歳児童の1人平均むし歯数（永久歯）



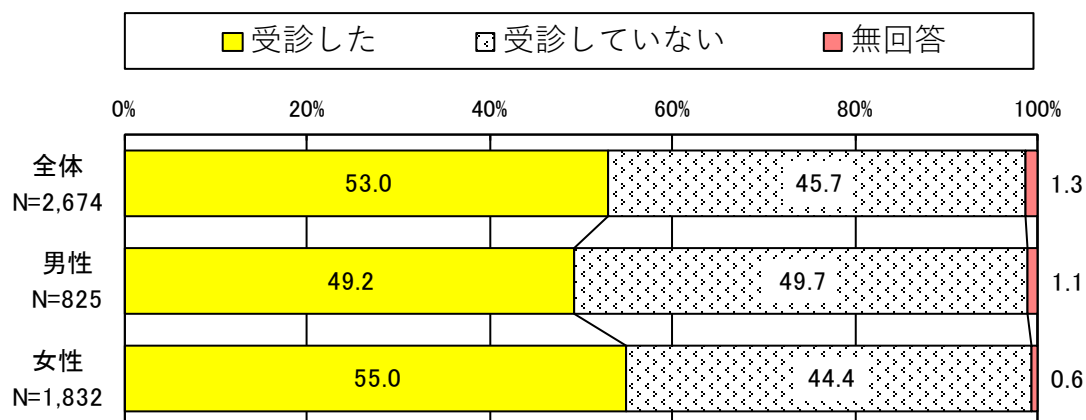
資料：山口県子ども歯科保健統計

図 3-17 よく噛んで味わって食べることを実践しているか



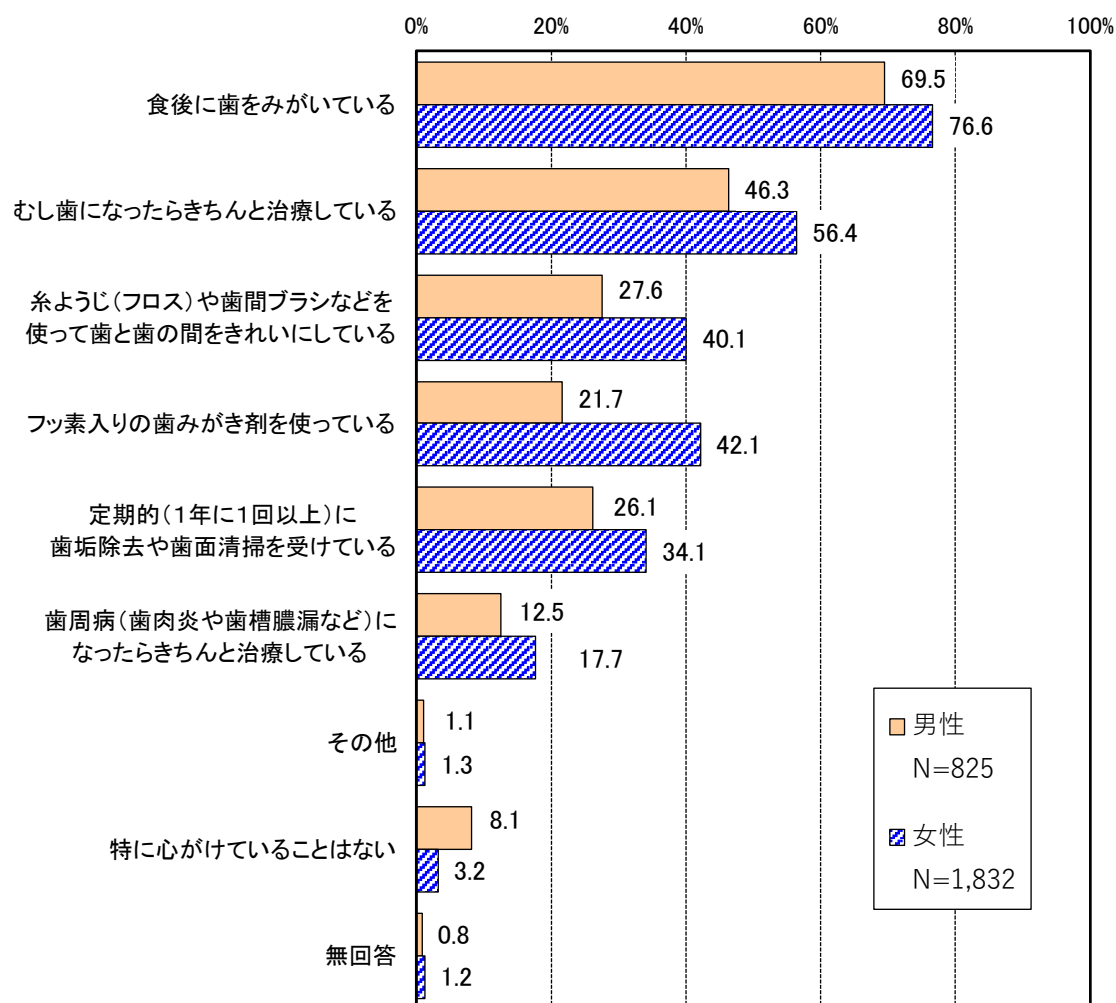
資料：アンケート調査結果

図 3-18 過去 1 年間に歯科健診を受けたか（成人）



資料：アンケート調査結果

図 3-19 歯や歯ぐきの健康のために心がけていることがあるか（成人）



資料：アンケート調査結果

（２）目標

- ◆ 適切な口腔ケアを実践しよう
- ◆ 子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

◆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必要です。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、子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、親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。

◆子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、歯周病予防についての正しい知識や方法を知り実践するとともに、定期的な歯科健診を１年に１回は必ず受けることが必要です。

☆☆みんなで目指す目標値☆☆

評価指標	対象	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
むし歯のない人の割合	3歳児	80.1%※	90%
1人平均むし歯数	12歳の児童	0.53本※	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%	50%
	小学生	44.4%	
	中学生	43.0%	
	成人	34.9%	40%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	成人	53.0%	60%

※平成30年度実績

(3) 目標に向けた取組

①市民一人ひとりの取組

ライフ ステージ	内容
妊娠・ 出産期	●妊娠性歯周炎やむし歯菌の感染について、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	●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、子どもの歯の仕上げ磨きをしましょう。
学童期 思春期	●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	●1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や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	●1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や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、たくさん話すなど、口をよく動かしましょう。

②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	●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、食の入り口としての歯科保健の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	●歯の健康に関する教室や講座の開催に取り組みます。
学 校	●学校歯科医等との連携に努め、児童生徒や保護者を対象とした歯科保健に関する知識を普及啓発し、むし歯、歯周病予防を推進します。 ●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 推進員 食生活改善 推進員	●地域活動を通じて、歯や口腔の健康の重要性や歯科健診について市民への周知を図ります。

③行政の取組

項 目	内容
普及啓発 情報発信	●市の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。 ●正しい歯みがき方法や歯周病予防についての情報提供を行います。 ●定期的な歯科健診の受診勧奨を行います。 ●親と子のよい歯のコンクールを通じ、むし歯予防の意識づけや啓発を行います。
歯科相談	●乳幼児を対象にした育児相談や成人を対象とした健康づくり相談会等で、個別歯科相談を実施します。
健康教育 出前講座	●乳幼児を対象に保健センターや子育て支援センター、幼稚園、保育所等、学校において健康教育を実施します。 ●成人を対象に健康教育を実施し、歯や口腔の知識の周知と歯科健診の必要性の啓発を行います。 ●高齢者の集う通いの場等で、口腔機能低下のリスクについての知識を普及し、予防のための取組を推進します。
幼児の 歯科健診	●1歳6か月児歯科健診及び3歳児歯科健診において、健康診査と保健指導を行います。
成人の 歯科健診	●若い世代の疾患予防を目的に19歳～39歳・妊婦を対象とした、いい歯スマイル検診を実施します。 ●80歳になっても20本以上の歯を保つ（8020運動）ことを目的に歯周疾患検診を実施します。
フッ化物 洗口	●幼稚園・保育所等・学校において、フッ化物洗口を行います。

6 たばこ・飲酒

（１）現状と課題

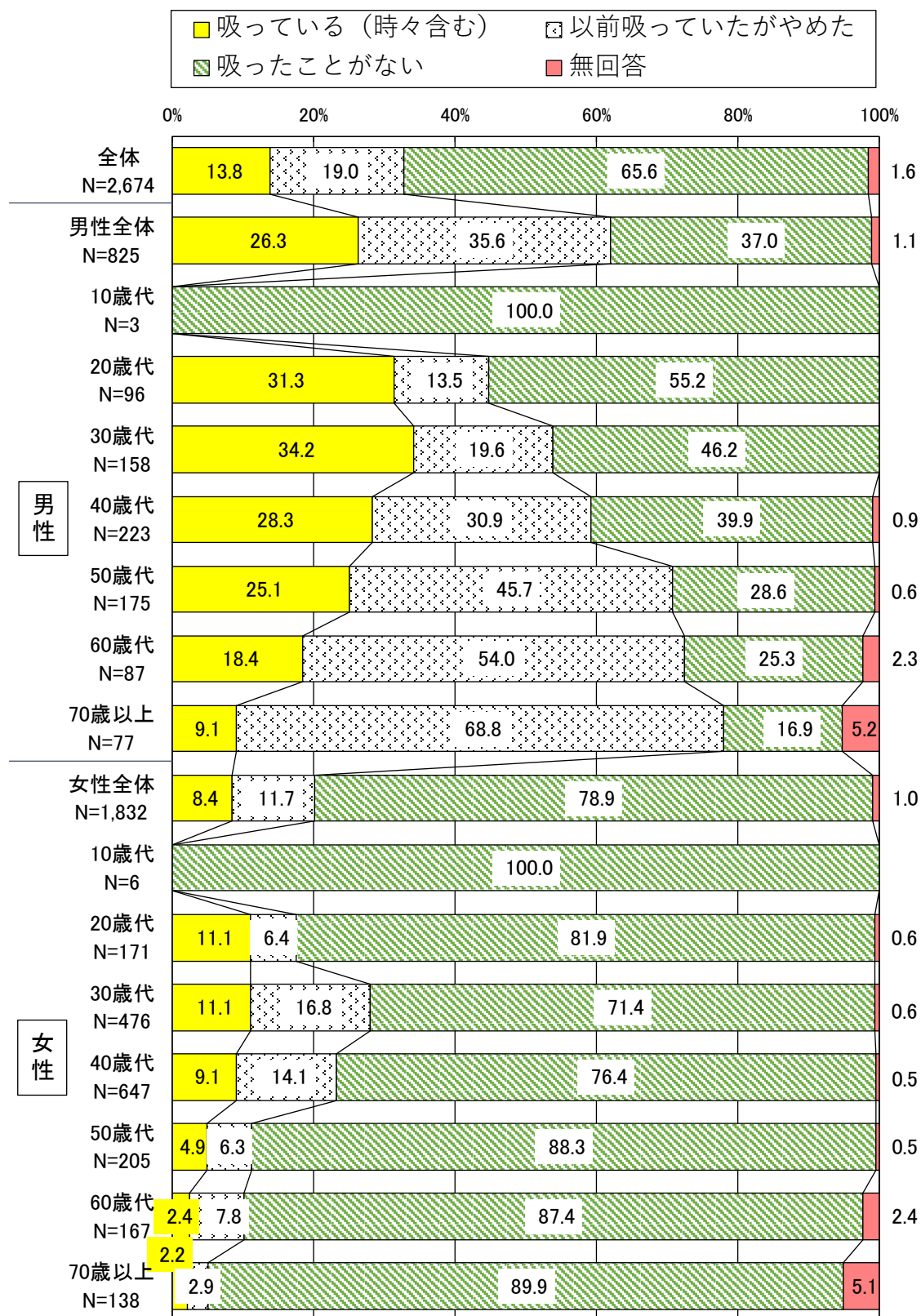
たばこの煙には、発がん物質や発がん促進物質が含まれ、がん、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患などの発症に関連があるだけでなく、歯周病、低出生体重児や乳幼児突然死症候群などの危険因子ともなっています。また、喫煙者本人のみならず、周囲の人々にも受動喫煙による健康への影響が指摘されています。

- アンケート調査結果を見ると、男性で 26.3%、女性で 8.4%の人がたばこを吸っていますが、男性では年齢階層が高くなるにつれて、たばこをやめたという回答割合が高くなっており、徐々にたばこ離れが進んでいる状況がうかがえます（図 3-20 参照）。
- たばこの煙がまわりの人の健康に影響を及ぼすことについての認識は高くなっています（図 3-21 参照）が、たばこが健康に及ぼす影響については、内容による認識の違いが見受けられます。特に、「妊娠に関連した異常（早産・低体重児）」については男女間の認識の差が大きく、受動喫煙防止のためにも、男性の理解促進が重要です（図 3-22 参照）。

飲酒については、それが適度なものであれば健康によい影響を与え、休養やくつろぎなどの効果もありますが、過度の飲酒は、肝臓の機能低下、高血圧症、脳血管疾患、精神障害など、多くの病気の原因になります。また、飲酒には習慣性があり、アルコール依存症になると、社会への適応力の低下、家庭の崩壊など、深刻な問題を引き起こすことがあります。

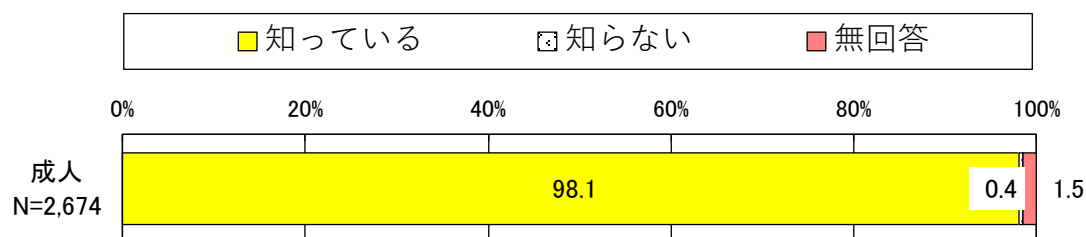
- アンケート調査結果を見ると、お酒を飲む成人は男性 62.5%、女性 29.8%となっており、ほとんど毎日飲む人は男性 32.4%、女性 10.9%となっています（図 3-23 参照）。
- 一般に節度ある適正な飲酒量はビール中ビン 1 本（日本酒 1 合）とされており、また週に 2 日は休肝日を設けることが望ましいとされています。適量を守った楽しい飲酒の習慣を啓発する必要があります。

図 3-20 たばこを吸っているか



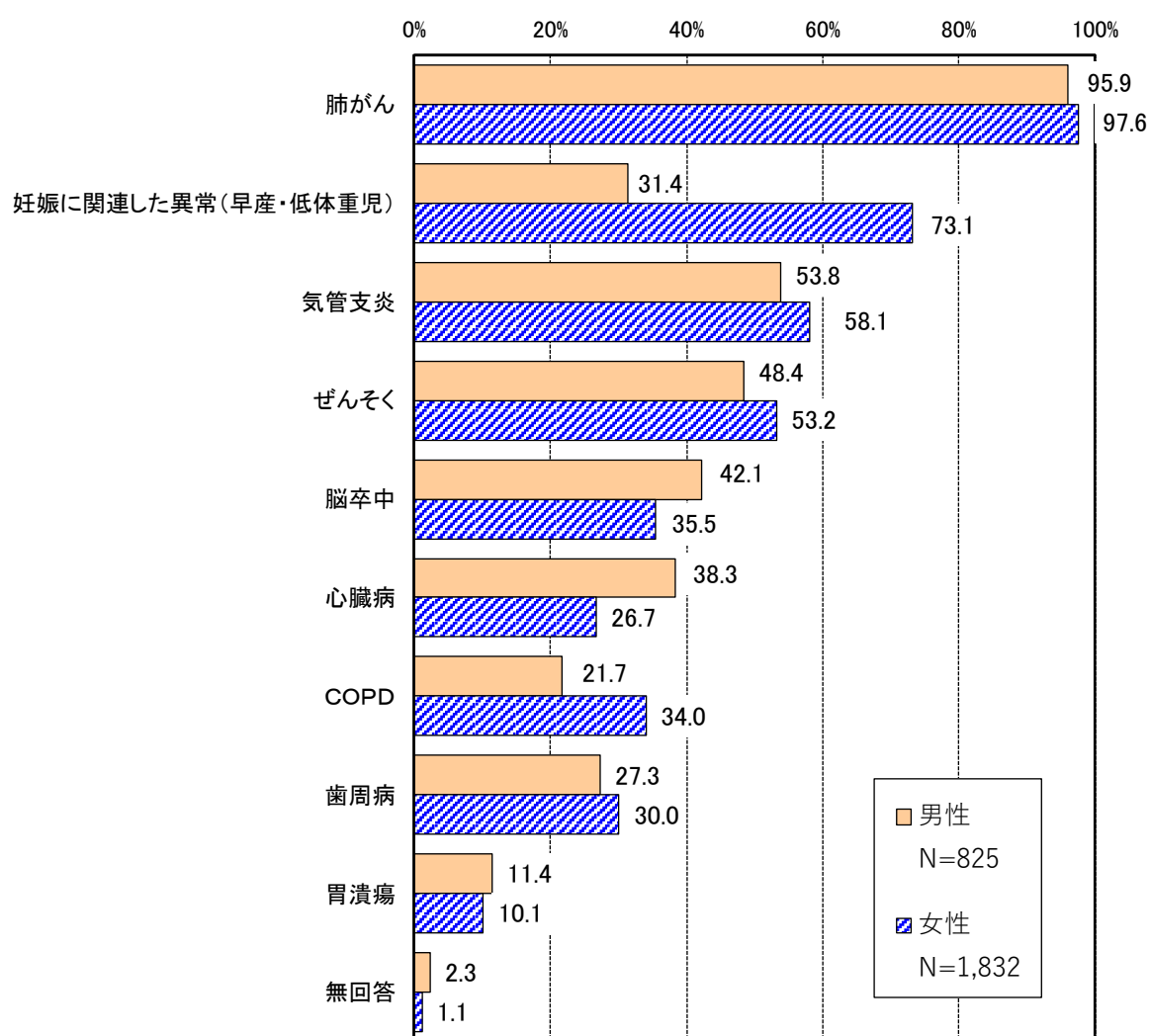
資料：アンケート調査結果

図 3-21 他人のたばこの煙が、まわりの人の健康に影響を及ぼすことを知っているか



資料：アンケート調査結果

図 3-22 たばこが健康に及ぼす影響のうち、知っているものはどれか



資料：アンケート調査結果

図 3-23 週に何日くらい、お酒を飲むか

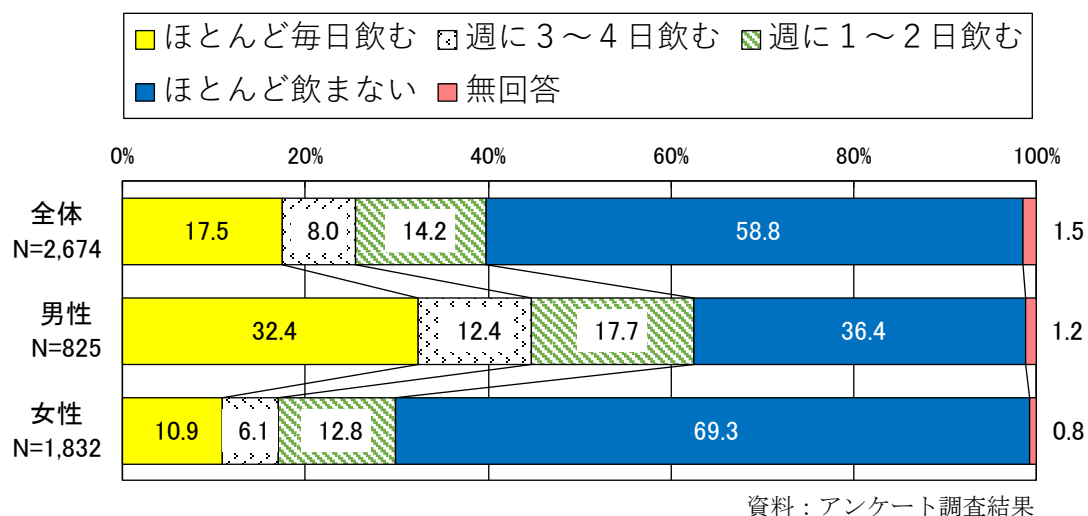
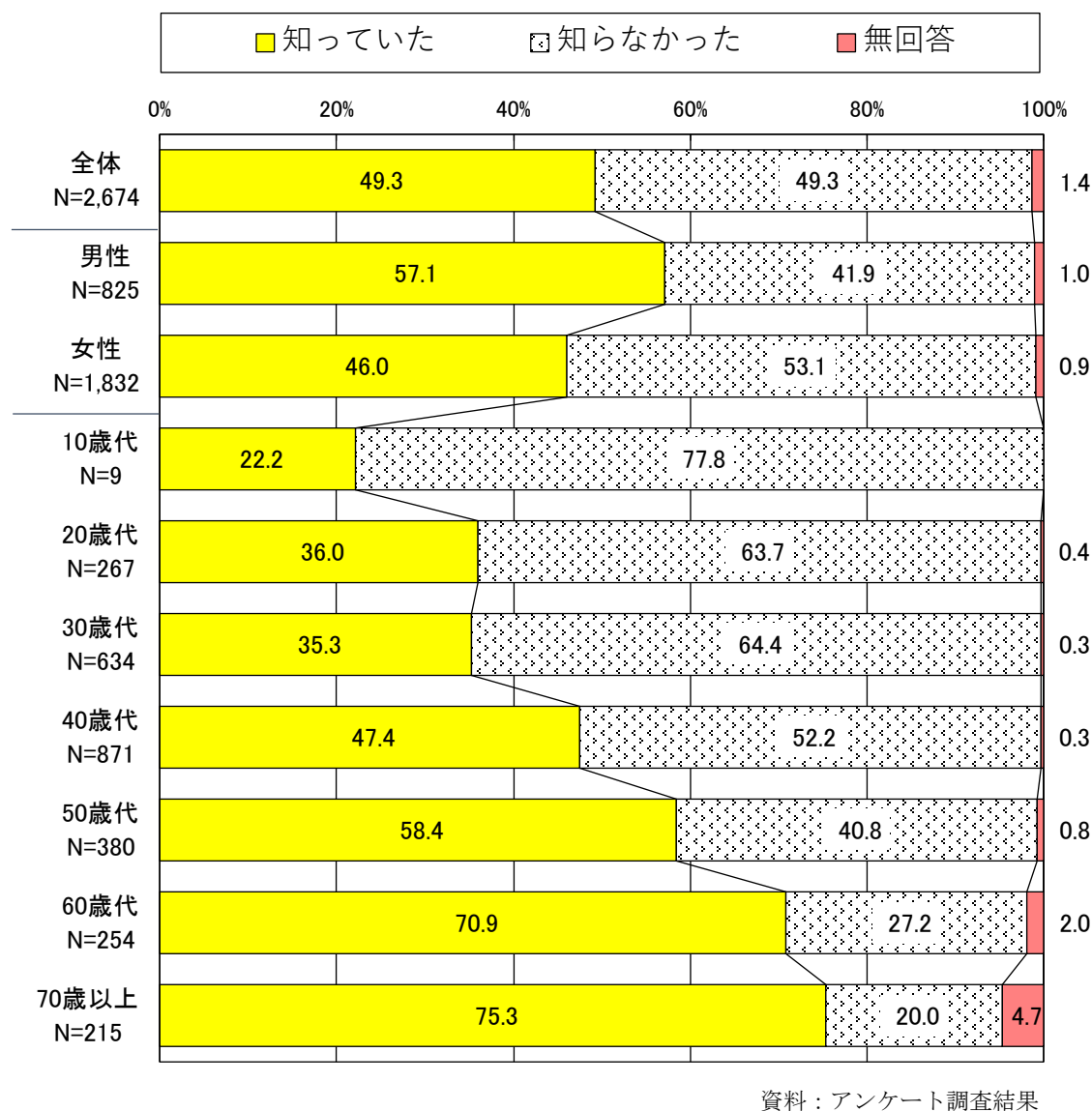


図 3-24 適切な飲酒量は、ビール中ビン1本（日本酒1合）であることを知っていたか



（２）目標

- ◆ 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

◆たばこの健康への影響を理解し、禁煙しよう

喫煙者に、がん、心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、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いことや、その疾病の発生と喫煙との関連が強い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 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子ども、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、特に妊婦や子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、糖尿病など）、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 20 g 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。

◆◇節度ある適正な飲酒量◇◆

主な種類の純アルコール 20 g	換算の目安
アルコール度 15%の清酒	1 合（180ml）
5%のビール	中びん 1 本（500ml）
43%のウイスキー	ダブル 1 杯（60ml）
25%の焼酎	コップ 1/2 杯（100ml）
12%のワイン	グラス 2 杯（200ml）

☆☆みんなで目指す目標値☆☆

評価指標	対象	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6年度)
喫煙している人の割合	成人男性	26.3%	20%
	成人女性	8.4%	5%
適正な飲酒量を知っている人の割合	成人	49.3%	60%

(3) 目標に向けた取組

①市民一人ひとりの取組

ライフ ステージ	内容
妊娠・ 出産期	●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学習し、喫煙、飲酒はしないようにしましょう。 ●家庭内で家族に禁煙の理解を求めましょう。 ●受動喫煙を防止しましょう。
乳幼児期	●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。
学童期 思春期	●喫煙、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	●たばこの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。 ●未成年のうちは喫煙、飲酒は絶対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。 ●一気飲みなど危険な飲み方やお酒の強要はしないようにしましょう。 ●適量飲酒に心がけ、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	●たばこの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。 ●適量飲酒に心がけ、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。

②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	●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	●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。 ●未成年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	●施設等の完全禁煙または完全分煙に取り組めます。 ●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。

③行政の取組

項 目	内容
知識の普及 と情報提供	●健康診査・相談、広報、ホームページなどあらゆる機会により、喫煙が健康に与える影響について情報提供を行います。 ●多量飲酒の健康への影響を啓発し、節度ある適度な飲酒の知識の普及を図ります。 ●保護者の未成年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。
相談体制 の充実	●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、専門機関への紹介をし、禁煙をサポートしていきます。
関係機関 との連携	●未成年者の喫煙と成人後の喫煙習慣を防ぐため、幼稚園、保育所等、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	●禁煙区域や屋外喫煙場所を周知し、受動喫煙防止を推進します。

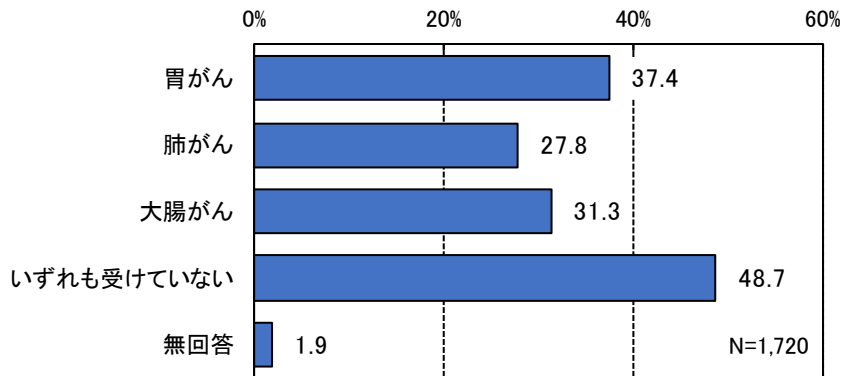
7 健康管理

（１）現状と課題

定期的な健康診査の受診は、健康管理の有効な手段の一つです。

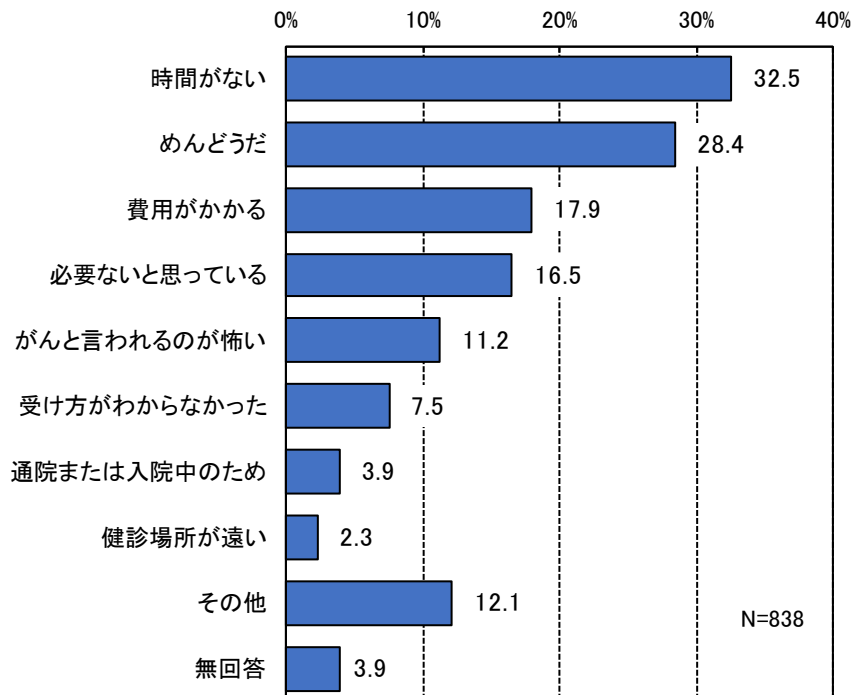
- アンケート調査結果から見ると、がん検診の受診率については、40 歳以上で見ても、胃がん 37.4%、肺がん 27.8%、大腸がん 31.3%で、いずれも受けていないと回答した人は 48.7%に上り、受診率が低くなっています（図 3-25 参照）。また、女性特有のがん検診についても、子宮頸がん 53.4%、乳がん 44.8%となっており、いずれも受けていないと回答した人の割合は 37.8%となっています（図 3-27 参照）。1 年間に健康診査や健康診断を全く受けていない人の割合は、男性 2.7%、女性は 21.9%となっており、男性に比べ女性の割合が高くなっています（図 3-29 参照）。
- 受けていない理由については、いずれも「時間がない」「めんどろだ」「費用がかかる」「必要ないと思っている」「がんと言われるのが怖い」など様々な内容があがっています（図 3-26、図 3-28 参照）が、がんは死亡原因の第一位で、何よりも早期発見の重要性とがん検診の効用を訴え、受診率の向上を図る必要があります。
- 健診結果を生活習慣の見直しに「活かしている」と回答した人の割合は、全体の 38.0%で、健診等の受診結果が必ずしも生活習慣の改善につながっていない実態がうかがえます（図 3-30 参照）。
- やまぐち健康マップ（平成 31 年 3 月）から見ると、女性の糖尿病の標準化死亡比がやや高くなっています（第 2 章 P16 参照）。また、平成 30 年 5 月診療分の疾患別国保医療費割合を見ると、生活習慣病の占める割合は 38.8%に上り、生活習慣病予防に取り組む必要があります（第 2 章 P22 参照）。
- 妊婦健康診査受診率は、ここ数年ほぼ横ばい傾向にありますが（第 2 章 P21 参照）、妊婦が健康で安全な出産をするために定期的に妊婦健康診査を受けることが必要です。
- 乳幼児健康診査の受診率も概ね横ばい傾向ですが、乳幼児期においては、病気や発達の遅れ等を早期に発見するために、乳幼児健康診査を受けることが不可欠です。また、乳幼児健康診査においては、子どもの健やかな成長に欠かせない基本的な生活習慣の確立に向けた情報提供や支援が必要です。

■図 3-25 この1年間に以下のがん検診を受けたか（40歳以上の市民）



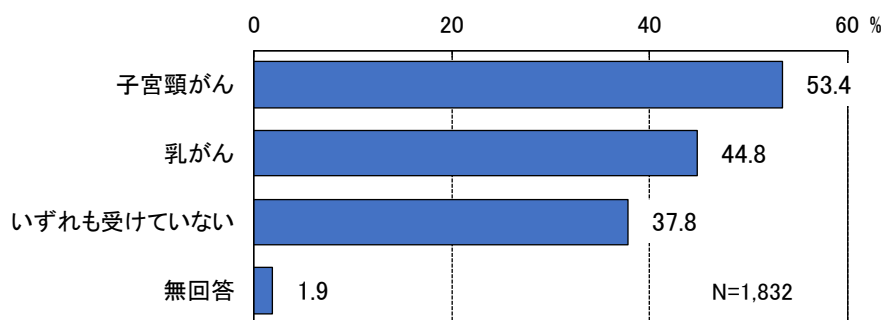
資料: アンケート調査結果

■図 3-26 上記がん検診を受けていない理由（いずれも受診していない人）



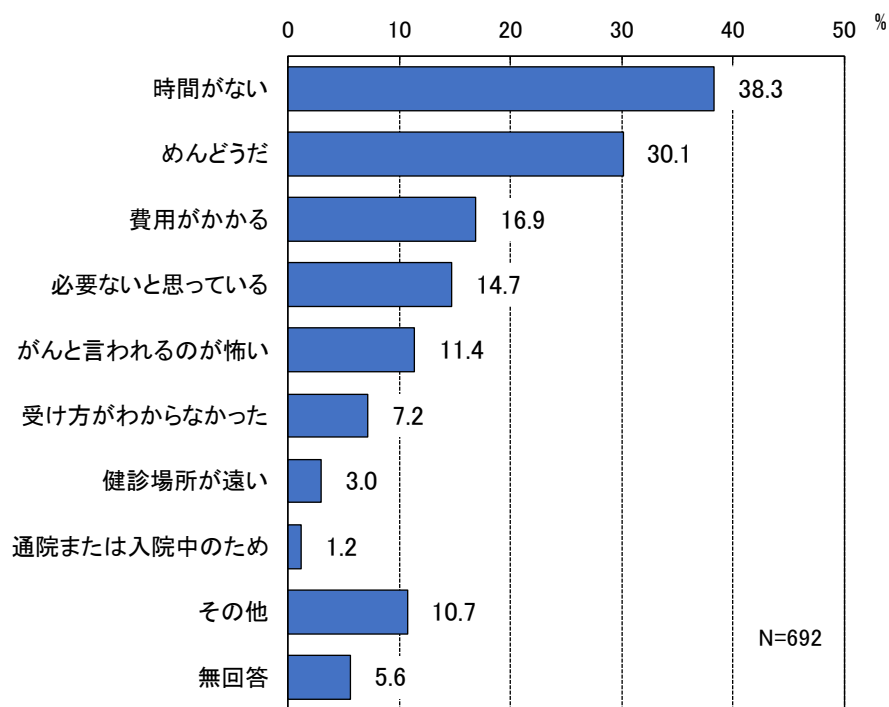
資料: アンケート調査結果

■図 3-27 この1年間に以下のがん検診を受けたか（成人女性）



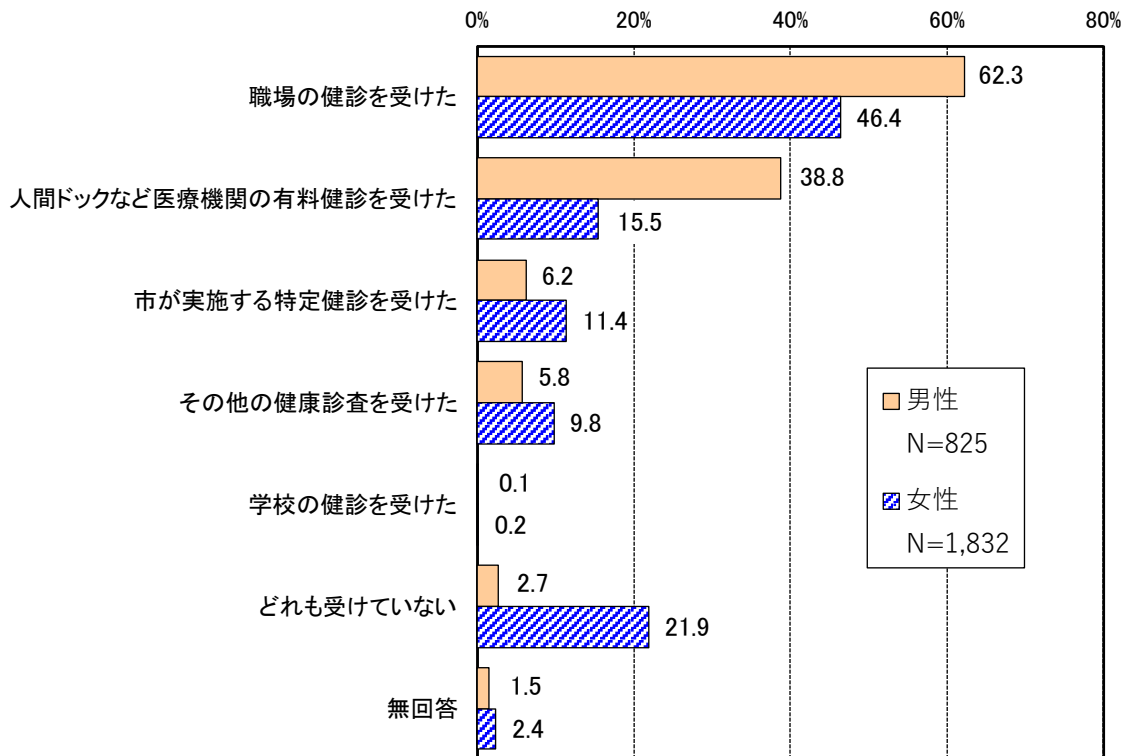
資料: アンケート調査結果

■図 3-28 上記がん検診を受けていない理由（いずれも受診していない人）



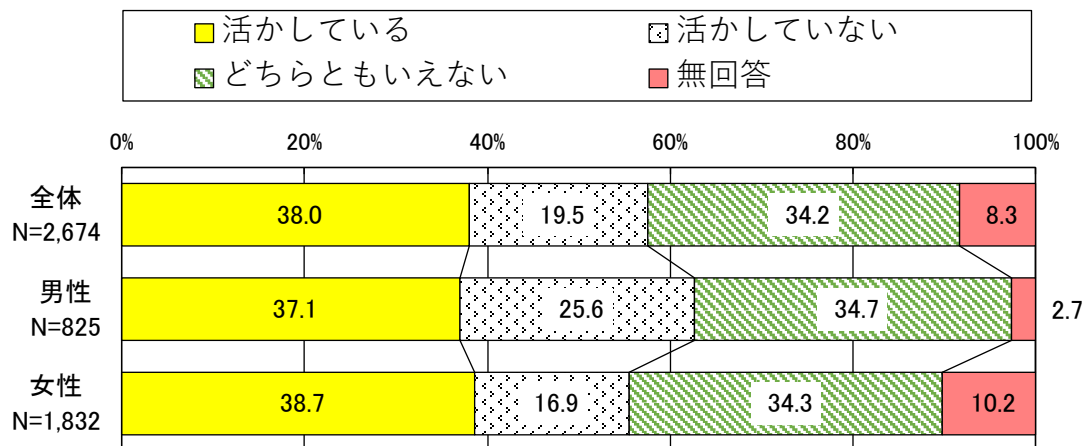
資料: アンケート調査結果

■図 3-29 この1年間に健康診査や健康診断を受けたか（成人）



資料: アンケート調査結果

■図 3-30 健診結果を生活習慣の見直しに活かしているか



資料: アンケート調査結果

（２）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
- ◆ 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

◆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症状もないままに進行していきます。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

自らの生活習慣をふりかえり、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、高血圧など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、子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。

☆☆みんなで目指す目標値☆☆

評価指標		対象	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和6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%	100%
		成人女性	75.7%	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%	60%
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%	50%
	肺がん	40歳以上の市民	27.8%	50%
	大腸がん	40歳以上の市民	31.3%	50%
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%	60%
	乳がん	40歳以上の女性	51.3%	60%
妊婦健康診査受診率		妊婦	100.7%※	100%
産婦健康診査受診率(産後1か月)		産婦	82.8%※	100%
1か月児健康診査受診率		1か月児	96.8%※	100%
3か月児健康診査受診率		3か月児	97.9%※	100%
7か月児健康診査受診率		7か月児	99.4%※	100%
1歳6か月児健康診査受診率		1歳6か月児	98.7%※	100%
3歳児健康診査受診率		3歳児	97.9%※	100%

※平成30年度実績

※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、妊娠届出者と受診者が必ずしも一致しないため。

（３）目標に向けた取組

①市民一人ひとりの取組

ライフ ステージ	内容
妊娠・ 出産期	●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	●子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、子どもの発育や発達状況を確認しましょう。 ●子どもに予防接種を受けさせましょう。 ●子どものかかりつけ医を持ちましょう。
学童期 思春期	●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・早起きなど、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
青壮年期	●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もち、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）などを自宅に設置し、定期的に測定を行いましょう。
高齢期	●健康について気軽に相談できるかかりつけ医をもち、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などに積極的に参加して、健康づくりに役立てましょう。

②地域・関係団体の取組

主体となる 団体・機関	内容
医師会	●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、健診の定期的な受診勧奨を行います。 ●健診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	●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	●児童生徒が自らの健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識と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 推進員	●生活習慣病予防に関する情報の提供と実践への支援を行います。
母子保健 推進員	●乳幼児健康診査や予防接種等について市民への周知を図ります。
事業所	●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など、受診しやすい職場の環境づくりに努めます。

③行政の取組

項 目	内 容
知識の普及 意識の啓発	● 広報での情報提供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など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。 ● 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	● 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、フレイル状態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。
関係機関 との連携	● 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。



ぶち元気がいいね！フェスタ



ピンクリボン月間キャンペーン

