

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)

計画期間：令和2（2020）年度～令和11（2029）年度

概要版

基本理念

市民一人ひとりがいきいきと 健康に暮らせるまち 周南

本計画では、市民と関係団体、行政等が協働し、健康づくり、食育、自殺対策を一体的に推進することにより、「市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち 周南」の実現をめざします。

■ 計画の全体像

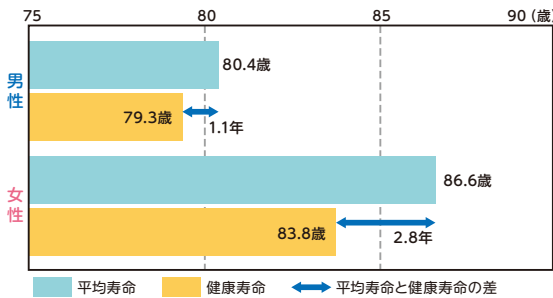
基本理念	個別計画名	計画がめざすもの (基本目標)	基本方針
市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち 周南	健康づくり計画	健康寿命の延伸	①生活習慣の改善
			②健康管理の実施
			③健康づくり支援のための環境整備
	食育推進計画	食を通じた健全な心身と豊かな人間性の育成	①食を通じた健康づくりの実践
			②食文化の継承と地産地消の推進
	自殺対策計画	誰も自殺に追い込まれることのない社会	①こころの健康づくりの推進
			②生きることの包括的な支援
			③関連分野・関係機関の連携・協働の推進

健康づくり計画

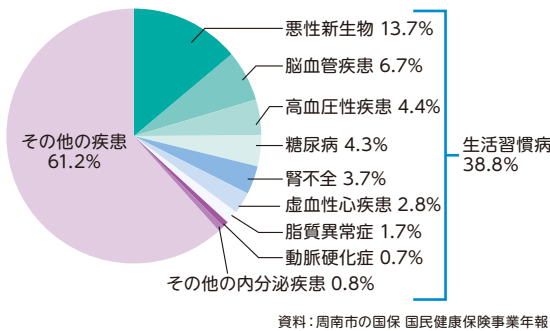
基本目標

現状・課題 (抜粋)

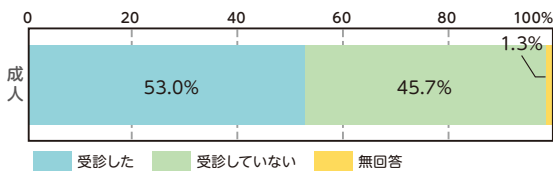
平均寿命と健康寿命



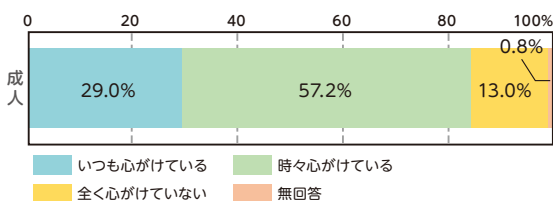
疾患別周南市国民健康保険医療費割合 (平成30年5月診療分)



過去1年間に歯科健診を受けたか



「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



分野

一人ひとりの行動目標

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
- ◆ 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
- ◆ 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

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

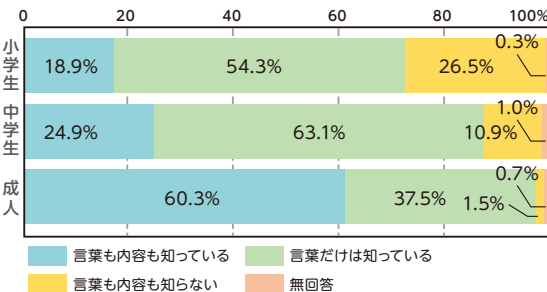
健康管理

- ◆ 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

健康寿命の延伸

食育推進計画

食育について知っているか



市民一人ひとりの取組

【食を通じた健康づくりの実践】

- 1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう。
- 朝食をしっかり食べましょう。
- 野菜の摂取量を増やしましょう。
- バランスのとれた食事をしましょう。
- うす味を心がけましょう。
- よく噛んで食べましょう。

【食文化の継承と地産地消の推進】

- 家族や仲間と食事を共にしましょう。
- 食事のあいさつをしましょう。
- 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。
- 家庭の味、郷土の味、行事食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。
- 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 (抜粋)

- ◆ 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 (食生活改善推進員)。
- ◆ 園児、児童生徒に対する食育を推進します (幼稚園・保育所等、学校)。

- ◆ 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。

- ◆ 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 (企業・事業所)。
- ◆ 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 (母子保健推進員)。

- ◆ 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 (母子保健推進員・食生活改善推進員)。

- ◆ 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。

- ◆ 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。
- ◆ 健康診査やがん検診、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。

主な評価指標

現状値 (R1)

目標値 (R6)

野菜をほぼ毎食食べている成人の割合

66.1%

75%

「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている成人の割合

29.0%

35%

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%

成人女性

29.0%

35%

朝気持ちよく起きられる成人の割合

14.8%

30%

心身の疲労回復のための方法を持っている成人の割合

57.9%

70%

むし歯のない3歳児の割合

80.1%
(H30)

90%

よく噛んで味わって食べることをほぼ実践している成人の割合

34.9%

40%

過去1年間に歯科健診を受診した成人の割合

53.0%

60%

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成人の割合

49.3%

60%

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%

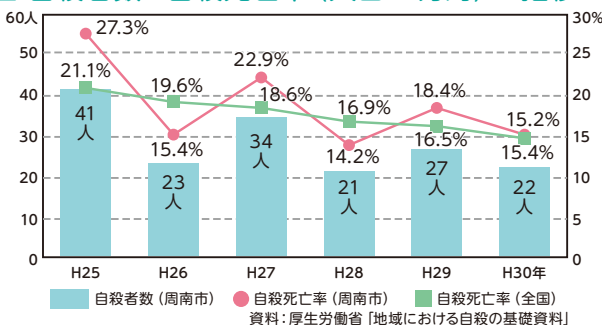
健診結果に基づいて生活習慣を見直している成人の割合

38.0%

60%

自殺対策計画

■ 自殺者数と自殺死亡率 (人口10万対) の推移



■ 施策の体系

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 重点施策・世代別	①生活困窮者への対策
	②子ども・若者への対策
	③高齢者への対策

■ 自殺対策における市民一人ひとりの役割

自分の周りにもいるかもしれない自殺を考えている人の存在に、

「気づき」

思いに「寄り添い」

「話を聞く」

「声かけ」

必要に応じて専門家に「つないで」

「見守っていく」



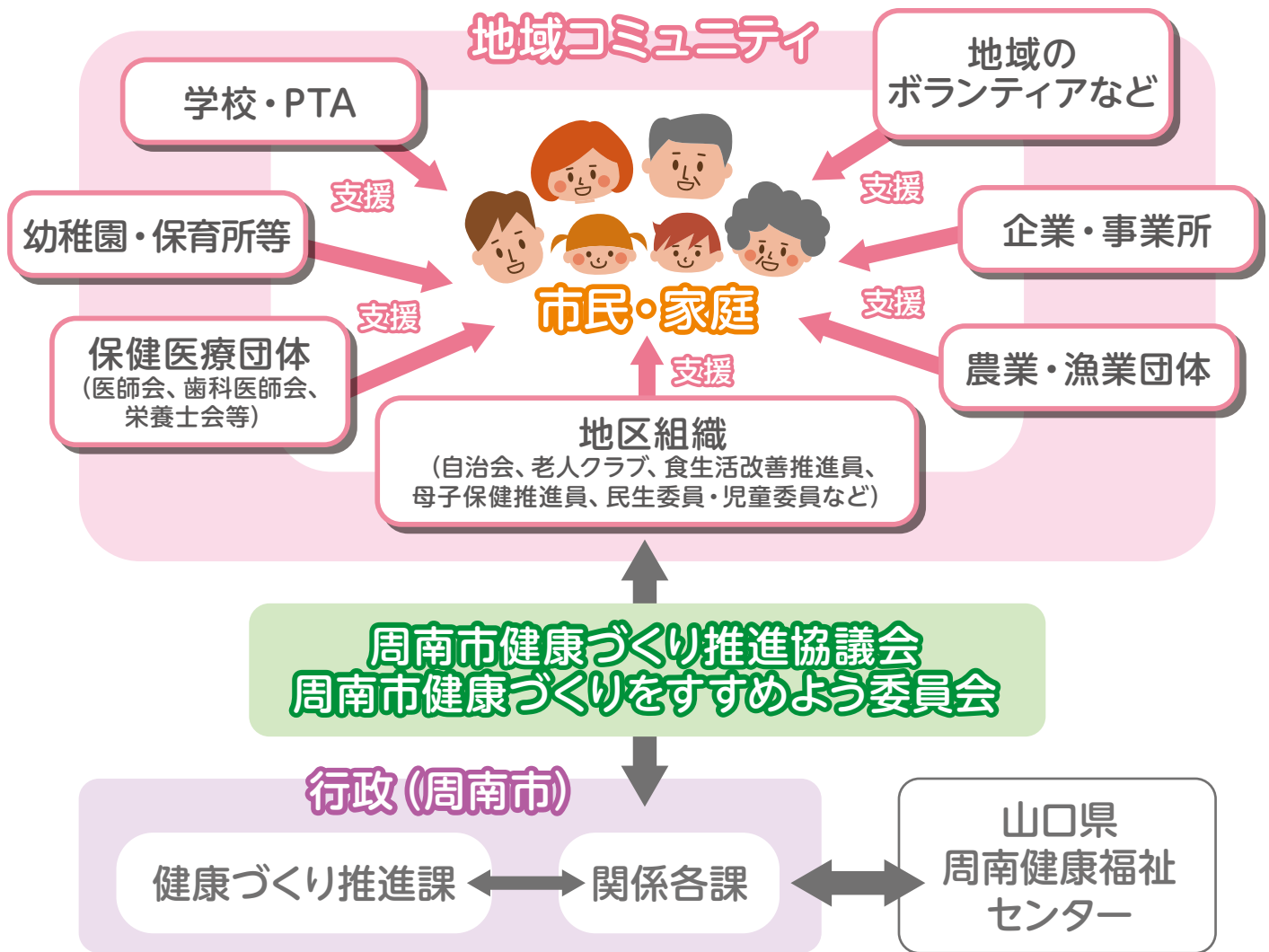
しゅうなんスマートライフチャレンジ (健康寿命を延ばす市民運動)

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。

市では、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協賛事業者を募集しています。

計画の推進体制

■ 健康づくり、食育、自殺対策推進の連携イメージ



発行 山口県周南市 (令和2 (2020) 年3月発行)
 企画・編集 周南市こども健康部健康づくり推進課
 〒745-0005 山口県周南市児玉町1-1
 TEL (0834) 22-8553
 FAX (0834) 22-8555