

周南市健康づくり計画

～のびのび はつらつ いきいき周南21～



周南市健康づくり計画
～のびのび はつらつ いきいき周南21～
イメージキャラクター シュウタ君

平成 23 年 3 月

周 南 市

周南市健康づくり計画の 策定にあたって



周南市では、「日本一の安心安全・いのち最優先のまちづくり」の実現に向けて、市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりを支援するため、「周南市健康づくり計画」を策定いたしました。

平成15年4月21日周南市誕生後、平成17年に健康づくり計画「のびのび はつらつ いきいき周南21」を策定し健康づくりに取り組んでまいりました。実施期間の満了に伴い、より発展的に健康づくり事業を推進するため再編成いたしました。

本計画は、市民一人ひとりの生活の質(QOL)を高めることができる健康づくりを目指し、市民と行政、関係機関が協力して推進していこうとするものです。

「みんな笑顔で心も体もキラキラ人生」という理想の暮らしを目指して、積極的に取り組んでいきたいと考えておりますので、市民の皆様や関係各位のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

終わりに、本計画の策定に参画いただきましたのびのび はつらつ いきいき周南21推進委員会委員、関係団体、市民の皆様にお礼を申し上げます。

平成23年(2011年)3月

周南市長



目次

第1章 計画の概要

- 1 計画策定の趣旨…………… 1
- 2 計画の位置づけと期間…………… 2

第2章 計画の基本的な考え方

- 1 総括…………… 3
- 2 計画の基本理念…………… 6
- 3 計画の基本目標…………… 7

第3章 周南市の現状

- 1 人口統計…………… 8
- 2 健康課題に関する資料…………… 9

第4章 健康づくりをすすめるための項目ごとの取り組み

- 1 こころの元気と休養…………… 14
- 2 健康管理…………… 16
- 3 食生活・栄養…………… 18
- 4 歯…………… 20
- 5 たばこ…………… 22
- 6 身体活動・運動…………… 24

第5章 計画の推進

- 1 計画の推進体制…………… 26
- 2 項目別の健康指標・目標値…………… 27

資料

- 1 のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会…………… 29



第 1 章 計画の概要



1 計画策定の趣旨

平成15年に「健康増進法」が施行されました。この法律は、国民の健康づくり運動を総合的に推進することを目的としたもので、市町村は住民の健康づくりに関する計画を定めることとなりました。

本市では、平成18年3月周南市健康づくり計画「のびのび はつらつ いきいき周南21」を策定し、周南市民が主体となり、一人ひとりの生活の質(QOL)を高めることができる健康づくりを推進してきましたが、この度、計画期間の満了を迎えることとなりました。そこで、これまでの計画の進捗状況と目標達成状況を踏まえ、自然環境や地域の資源、地域の人とのふれあい等を有効に活用し、健康に視点を置いた豊かな地域づくりを推進するための計画として、平成23年度からの新たな周南市健康づくり計画を策定することとしました。

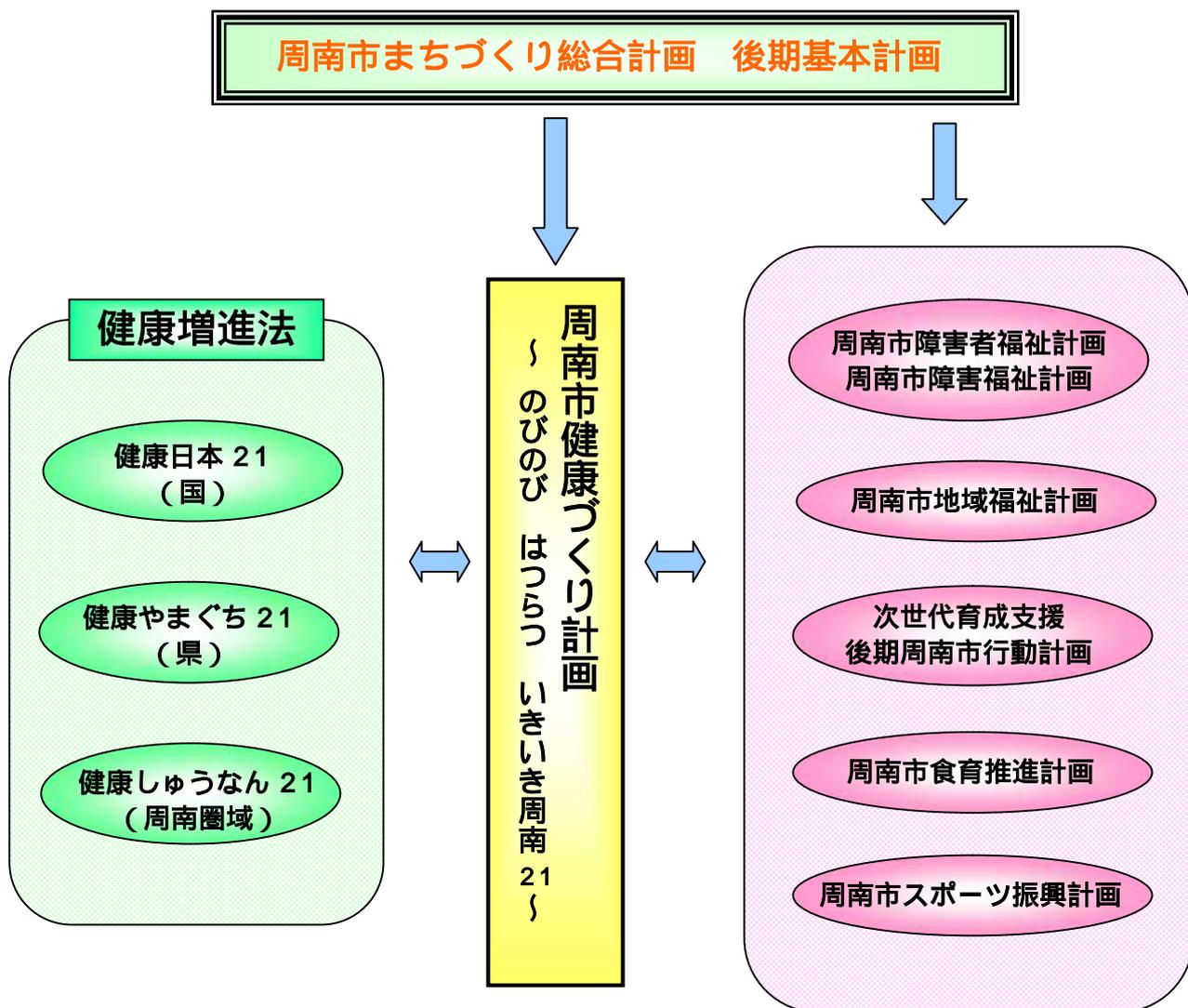


2 計画の位置づけと期間

少子高齢化の進展や生活習慣病の増加に伴い、健康の維持、増進の重要性が増しており、健康づくりを積極的に推進する地域社会づくりが求められていることを背景に、健康づくりを推進していくための計画です。

また、本計画は「周南市まちづくり総合計画 後期基本計画」を上位計画とし、「周南市地域福祉計画」「次世代育成支援後期周南市行動計画」「周南市食育推進計画」等との整合性を図り策定したものです。

計画の実施期間は、平成23年度(2011年)から平成27年度(2015年)の5年間とします。





第2章 計画の基本的な考え方



1 総括

前計画の総括は、のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会で行いました。評価にあたり、前計画の健康づくりをすすめる 6 項目の世代ごとの達成目標を検証し、その結果をもとに評価を行いました。

6 項目中、世代ごとの目標値を「達成している」項目もありましたが、概ね「達成していない」と評価され、事業の継続及び見直しが必要となりました。

総括の結果として、生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するために具体的に目標を定め、健康づくりをすすめる 6 項目中、特に重点的に取り組む項目を設定すること 地域・行政（市）の取り組みについて明確にすること の 2 点が挙げられ、それらを今回の計画策定に反映させることとします。



検証結果

健康づくり6項目		2010年までに達成したい目標		2010年達成状況
		2005年現状	2010年目標	
食生活・栄養	・朝食を毎日食べる人を増やす	90.9%	維持・増加 (出典)	就学前児童：90.0% 小学5年生：89.5% 中学2年生：83.9% 保護者：82.2% (出典)
	・料理をすることに興味がある子どもを増やす	小学生 47.2% 中学生 47.6%	50% 50% (出典)	小学生：53.9% 中学生：71.1% (出典)
	・量・質ともにバランスのとれた食事に心がけているものの増加	69.9%	75% (出典)	68.8% (出典)
	・食べ物を良くかんでおいしく食べる	75.7%	80% (出典)	
こころの元気と休養	・睡眠による休養が十分取れている人の増加	77.7%	80% (出典)	74% (出典)
	・自分なりのストレス解消法を身につける	はつらつ世代 81%	90% (出典)	78.7% (出典)
	・ボランティア活動や各種の地域活動への参加者の増加	58.1%	68% (出典)	55.6% (出典)
身体活動・運動	・意識的に体を動かしている人の増加	71.1%	80% (出典)	69% (出典)
	・家の中で遊ぶより外で遊ぶ	58%	65% (出典)	小学5年生：60.9% (出典)
	・運動習慣のある人の増加	34.6%	44% (出典)	37.2% (出典)
	・自分から積極的に外出している人の割合を増やす	79.1%	85% (出典)	83.3% (出典)
たばこ	・他人が吸う煙による影響を受けている人を減らす	62.5%	50% (出典)	49.7% (出典)
	・未成年者の喫煙経験のある人を減らす	小中学生：0% 高校生：0%		小学5年生：0.6% 中学2年生：2.1% (出典)
	・喫煙率の低下	男：42.6% 女：7%	41% 6% (出典)	家族が喫煙している 小学5年生：47.9% 中学2年生：48.8% (出典)

健康づくり6項目		2010年までに達成したい目標		2010年達成状況
		2005年現状	2010年目標	
歯	・正しい歯みがきを知っている人の増加	69%	100% (出典)	67% (出典)
	・健診で虫歯のない割合を増やす	1歳6か月 97.2% 3歳 66.2% 小学生 29.7% 中学生 44.6%	維持・増加 80% 50% 65% (出典)	1歳6か月：96.6% 3歳：66.9% 小学生：39.3% 中学生：48.4% (出典)
	・歯の健康に注意している人を増やす	90.7%	維持・増加 (出典)	
健康管理	・体の調子がよいと感じる子どもを増やす	小学生 58.6% 中学生 53.9%	60% 60% (出典)	小学生：63% 中学生：55.4% (出典)
	・年に1回は定期的に健診を受ける人を増やす	基本健康診査 15,256人 国保人間ドック 1,041人 (出典)		特定健診(人間ドック含む) 7,475人 山口県後期高齢者 医療健康診査 3,708人 (出典)

～出典～

- 健康しゅうなん 21 (平成 14 年 3 月)
- 子ども健全育成に関するアンケート 元気こども課 (平成 17 年)
- 元気くまげ 21 (平成 15 年 3 月)
- 健康とくやま 21 (平成 15 年 3 月)
- 周南市学校保健統計 (平成 17 年)
- 周南市保健事業の概要 (平成 16 年)
- 県民歯科実態調査 (平成 12 年)
- 周南市 (平成 16 年度)
- 周南市こどもプランアンケート (平成 20 年)
- 子どもの食と元気づくり事業アンケート (平成 20 年)
- 健康づくりに関する意識調査 (平成 22 年)
- 周南市こどもプランアンケート (平成 20 年)
- 子どもの食と元気づくり事業アンケート (平成 21 年)
- 周南市保健事業の概要 (平成 21 年度)
- 周南市学校保健統計 (平成 21 年度)
- 周南市国民健康保険特定健診結果 (平成 21 年度)
- 山口県後期高齢者医療健康診査結果 (平成 21 年度)

2 計画の基本理念

健康づくりは、個人の努力だけではなく、地域の人々の支えと地域社会全体で支える環境づくりを含めた取り組みの中で、豊かな人生をめざし、心身ともに健康な状態を保ち、生活の質(QOL)を高めることを目指します。

< 基本的な方針 >

市民が主体

健康づくりは、市民1人ひとりが自らの生活習慣を見直し、主体的に取り組むことが重要であることから、市民の取り組み方策を明らかにし、それを支援します。

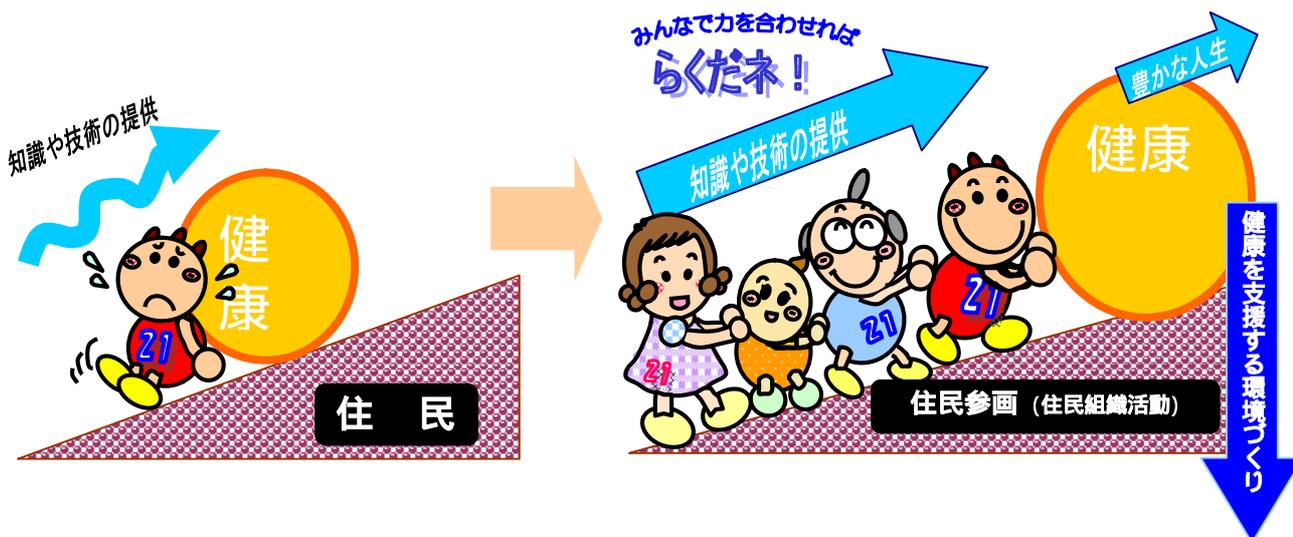
健康づくり支援のための環境整備

市民の主体的な取り組みを、行政をはじめ関係団体、学校、職域等の関係機関がそれぞれの特性を生かしながら連携し、社会全体を支援する体制づくりを進めます。

一次予防の重視

現在の最大の健康課題は日常生活が大きく影響する生活習慣病であり、生活習慣を見直し、積極的に健康を推進する一次予防に重点をおいた健康づくりを推進します。

みんなで支える「のびのび はつらつ いまいき周南21」



3 計画の基本目標

計画の基本理念を実現するために、この計画では、前計画の基本方針を引き継ぎ、周南市でめざす理想の暮らしを「みんな笑顔で心も体もキラキラ人生」とし、市民一人ひとりの理想の暮らしの実現をめざします。

理想の暮らしを実現するために取り組む項目を6項目とし、特に今後5年間重点的に取り組む項目を、前計画の総括を踏まえ「こころの元気と休養」「健康管理」の2項目としました。

理想の暮らし	取り組む項目 目標	重点目標
みんな笑顔で心も体もキラキラ人生	1 こころの元気と休養	毎日ぐっすりーぶ(Good Sleep)！ 自殺ゼロをめざそう！ 孤独にしない、孤独にならないあったか子育て
	笑顔をもらい笑顔をあげよう！ ～今日あなたは笑いましたか？～	
	2 健康管理	糖尿病を予防しよう がんを予防しよう（重点：子宮がん・乳がん）
	体の状態を知り、元気に過ごそう！ ～向き合おう 自分の体 自分の生活～	
	3 食生活・栄養	「和」日本食のよさを見直すことで豊かな食を目指す 「話」話すこと、伝え合うことで楽しい食を目指す 「輪」お互いが手をつなぐことで広がる食を目指す 「環」めぐることで優しい食を目指す 「吾」知ること、自分から変わることで賢い食を目指す
	食は命 みんなで広げよう食の「わ」！ ～しゅうなん食の「わ」プランの推進～	
4 歯	むし歯のない子どもを増やそう 「8020」を目指し、定期的に歯科健診を受け、 歯周病に罹患しないようにしよう	
めざせ！8020！ ～一生自分の歯でおいしく食べよう～		
5 たばこ	たばこの害を知ろう 未成年者はたばこを吸わない 禁煙したい人がやめるための支援を受けられるようにしよう 受動喫煙防止を推進しよう	
みんなで無煙！ ～子どもをたばこの煙から守ろう～		
6 身体活動・運動	身体活動を増やし、活動的な毎日を送ろう 運動を定期的に行おう	
こまめに体を動かそう！ ～無理なく動こう、楽しく動こう～		



第3章 周南市の現状



1 人口統計

(1) 周南市人口・世帯数

	総人口			世帯数	一世帯あたり人数
	総数	男	女		
平成17年	156,608	75,300	81,308	65,782	2.38
平成22年	152,949	73,834	79,115	67,680	2.26

資料:周南市 各年10月1日現在 住民基本台帳登録者数 + 外国人登録者数

(2) 年齢構成と割合

	年少人口(0～14歳)	生産年齢人口(15～64歳)	高齢人口(65歳以上)
平成17年	21,132	100,491	34,985
	13.5%	64.2%	22.3%
平成22年	19,991	93,620	39,338
	13.1%	61.2%	25.7%

資料:周南市 各年10月1日現在 住民基本台帳登録者数 + 外国人登録者数

(3) 人口動態

		総人口	出生数	出生率 (人口千対)	乳児死亡数	乳児死亡率 (人口千対)	新生児 死亡数	新生児死亡率 (人口千対)
平成 15 年	周南市	154,676	1,348	8.7	5	3.7	3	2.0
	山口県	1,517,219	12,166	8.1	27	2.2	19	2.0
	全国	127,619,000	1,123,610	8.9	3,364	3.0	1,879	2.0
平成 20 年	周南市	149,969	1,265	8.5	0	0.0	0	0.0
	山口県	1,464,566	11,560	8.0	27	2.3	9	0.8
	全国	127,692,000	1,091,156	8.7	2,798	2.6	1,331	1.2

資料:山口県「保健統計年報」,「山口県の母子保健」

(4) 死亡順位別死亡数・死亡率 (人口10万対)

平成20年

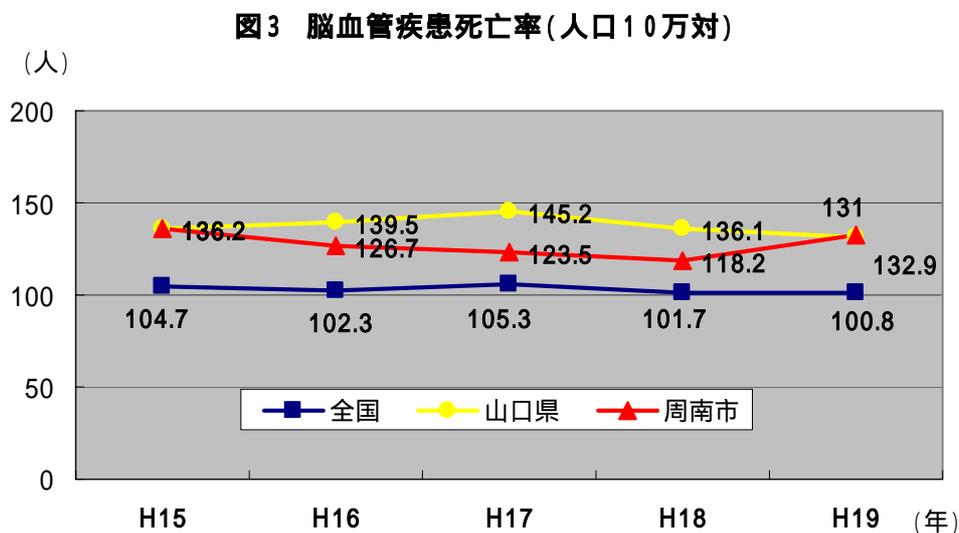
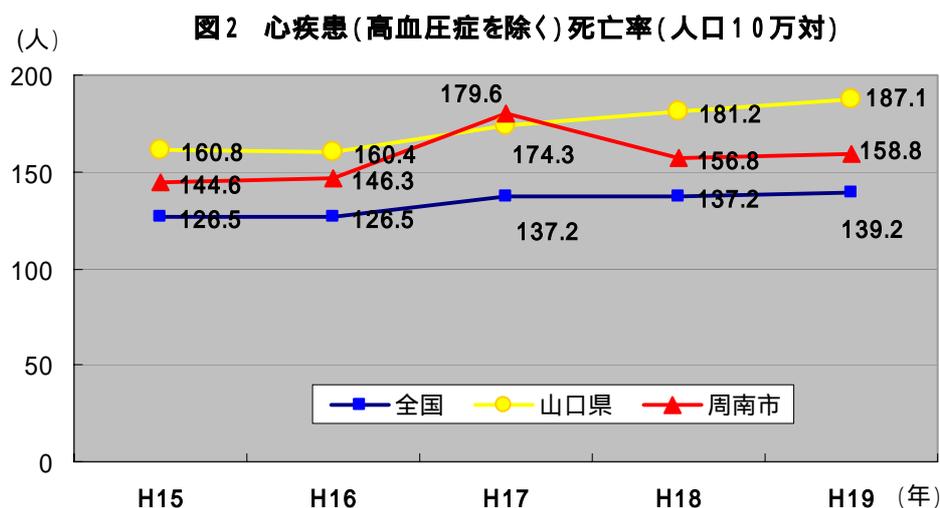
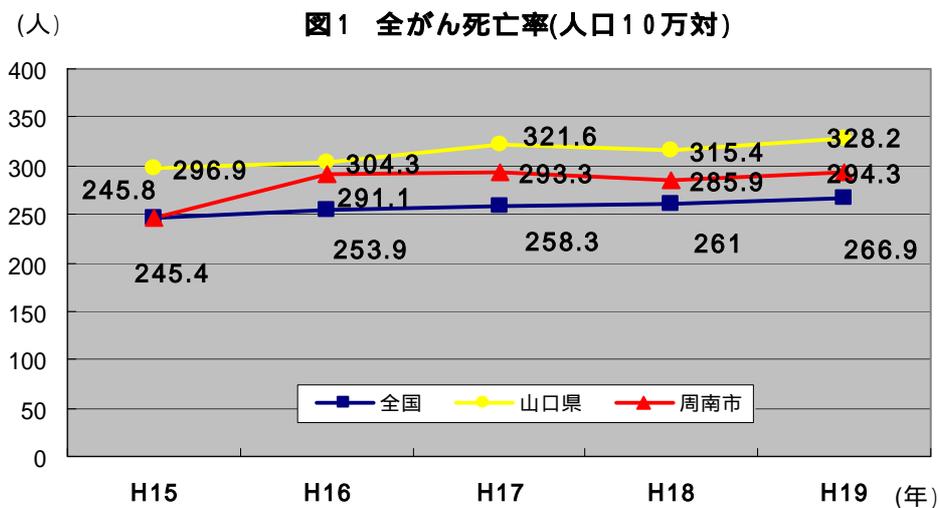
	周南市			山口県			全国		
	死因	死亡数(人)	死亡率 (割合・%)	死因	死亡数(人)	死亡率 (割合・%)	死因	死亡数(人)	死亡率 (割合・%)
		死亡数(人)			死亡数(人)			死亡数(人)	
総数		1,624			16,900			1,142,407	
		1,090.0			1,164.9			907.1	
		(-)			(-)			(-)	
第1位	悪性新生物	418		悪性新生物	4,671		悪性新生物	342,963	
		280.6			321.7			272.3	
		(25.7)			(27.6)			(30.0)	
第2位	心疾患	273		心疾患	2,929		心疾患	181,928	
		183.2			201.7			144.4	
		(16.8)			(17.3)			(15.9)	
第3位	脳血管疾患	201		肺炎	2,036		脳血管疾患	127,023	
		134.9			140.2			100.9	
		(12.4)			(12.0)			(11.1)	
第4位	肺炎	187		脳血管疾患	1,947		肺炎	115,317	
		125.5			134.1			91.6	
		(11.5)			(11.5)			(10.1)	
第5位	老衰	46		老衰	499		不慮の事故	38,153	
		30.9			34.4			30.3	
		(2.8)			(3.0)			(3.3)	

資料:山口県「保健統計年報」人口動態(総覧)第4表、第7表、第8表

2 健康課題に関する資料

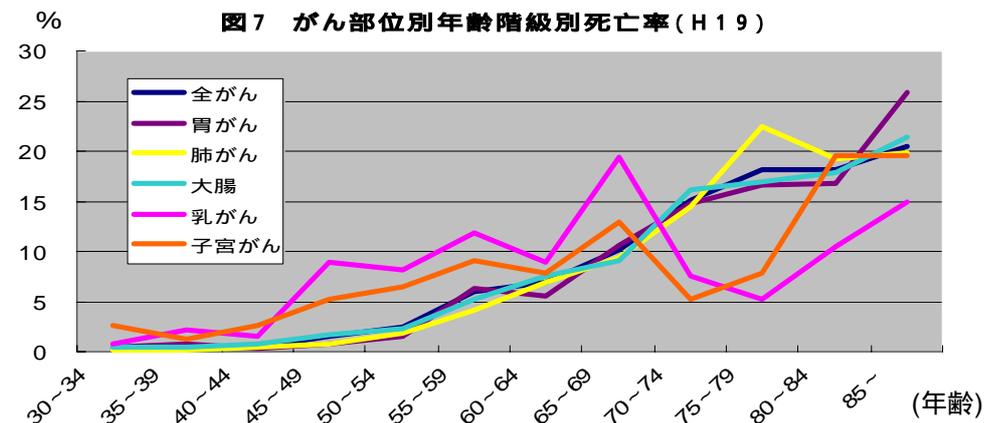
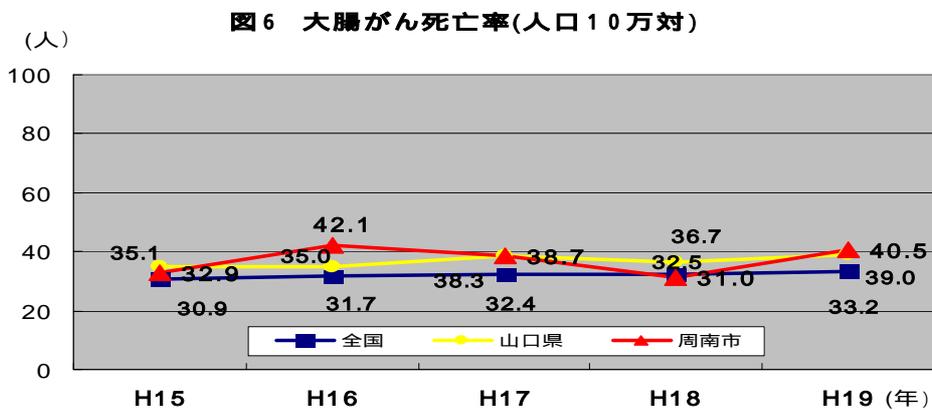
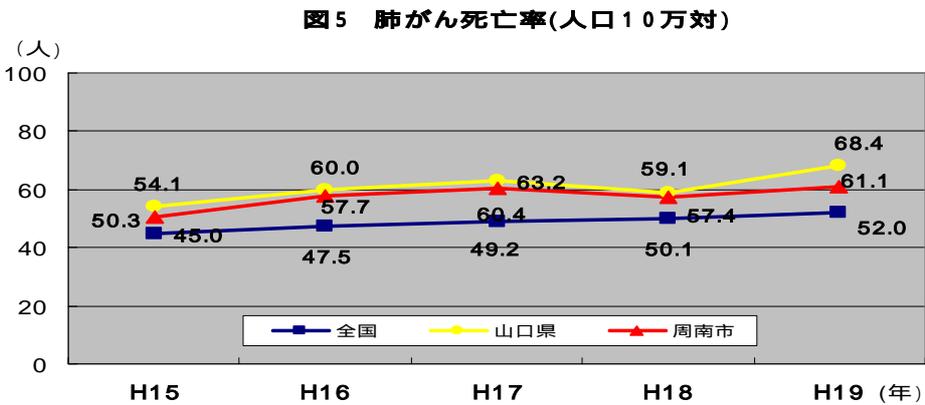
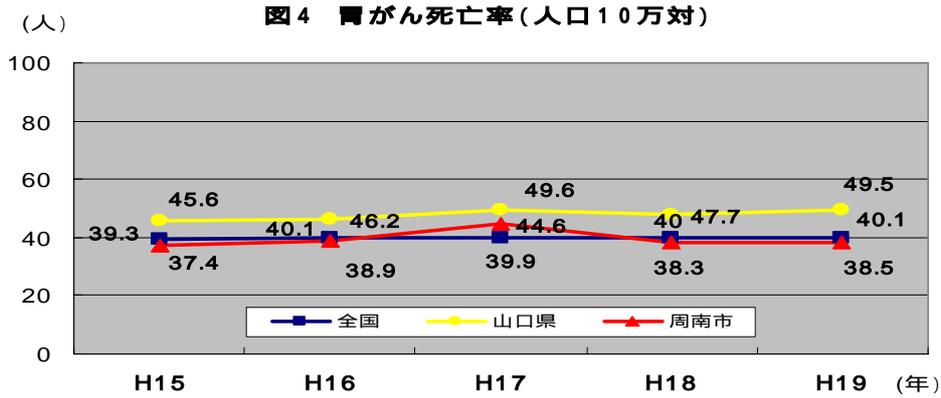
(1) 疾病別死亡率の推移(人口10万対)

資料:山口県の健康マップ 平成21年度



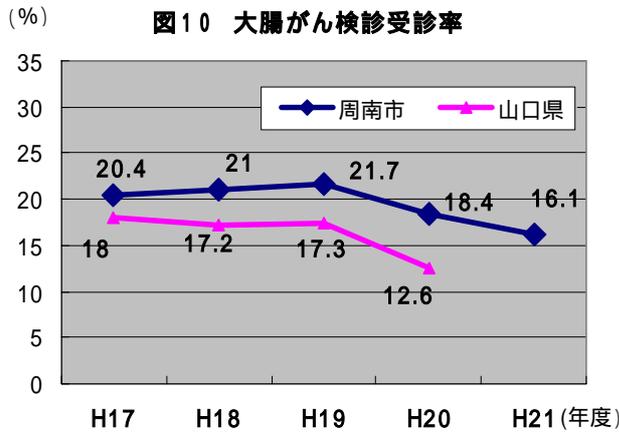
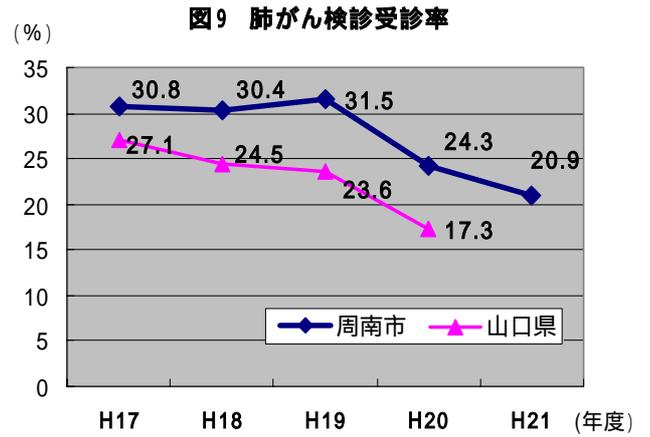
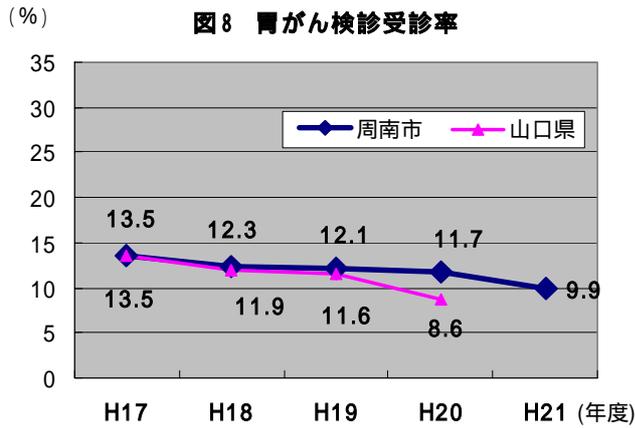
(2) がん死亡率

資料:山口県の健康マップ 平成21年度



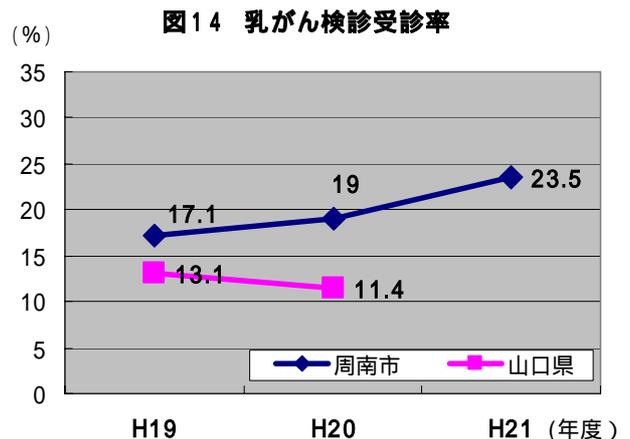
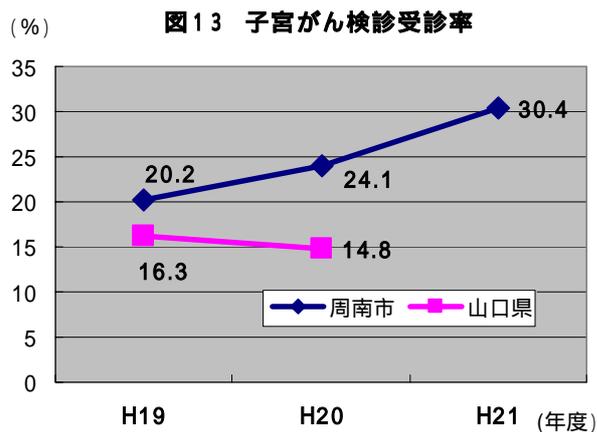
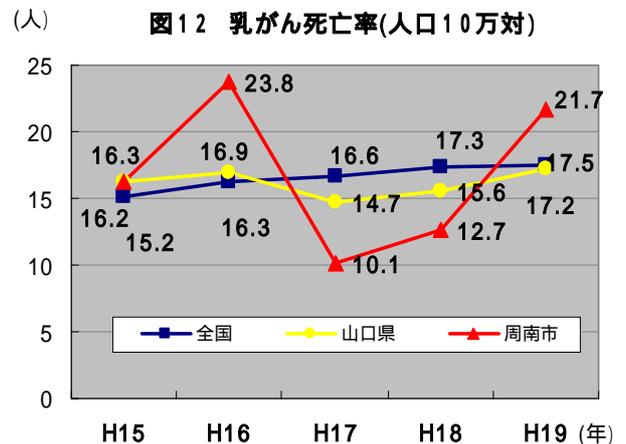
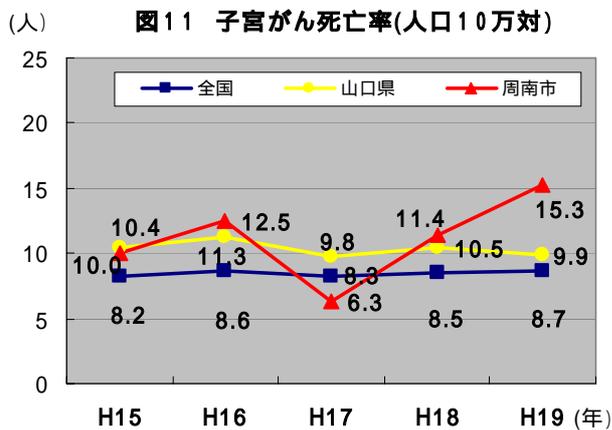
(3) がん検診受診率

資料: 周南市保健事業の概要

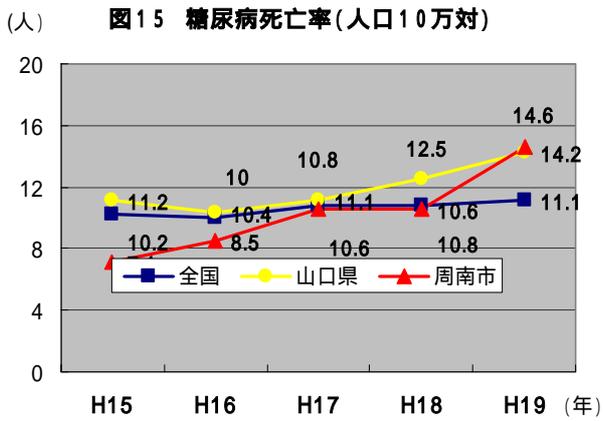


(4) 女性特有のがんの状況

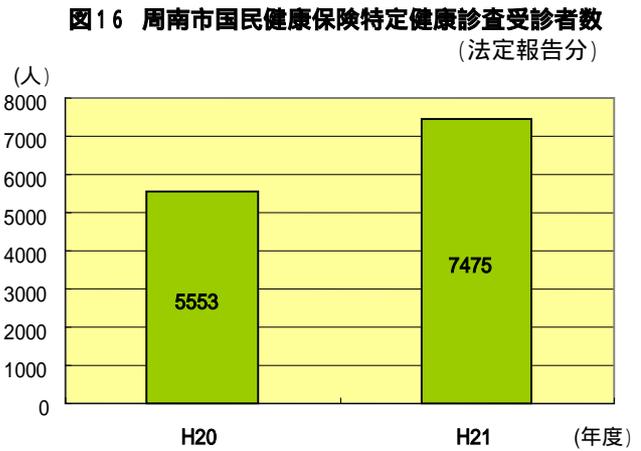
資料: 「山口県の健康マップ 平成21年度」
「周南市 保健事業の概要」



(5) 糖尿病の状況

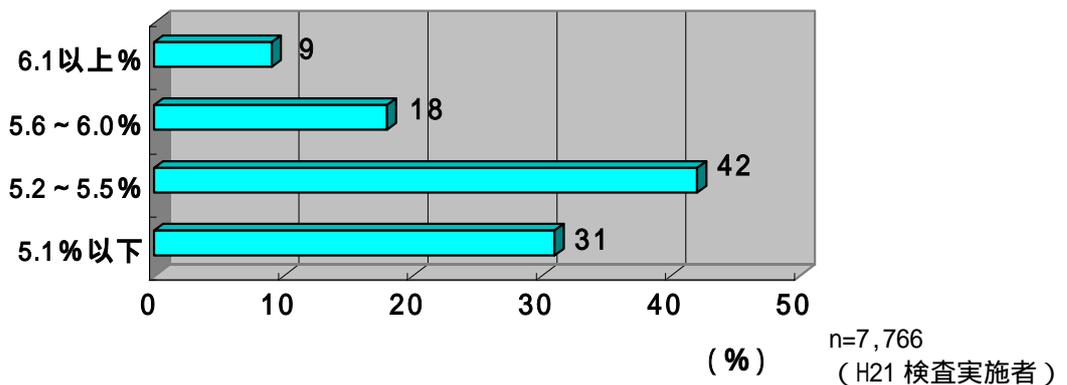


資料:「山口県の健康マップ 平成21年度」
「周南市 保健事業の概要」



資料:平成21年度周南市国民健康保険特定健診結果

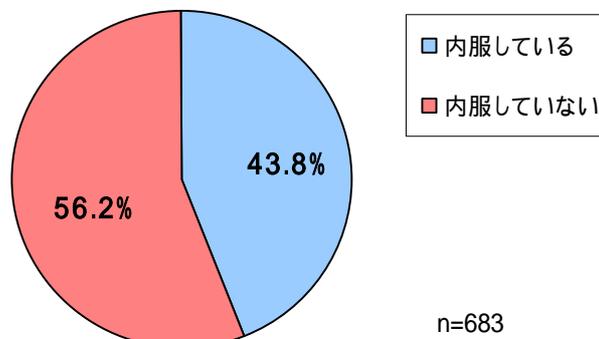
図17 HbA1cの内訳(H21年度)



資料:平成21年度周南市国民健康保険特定健康診査結果

HbA1cとは採血前1～2か月間の血糖の状態

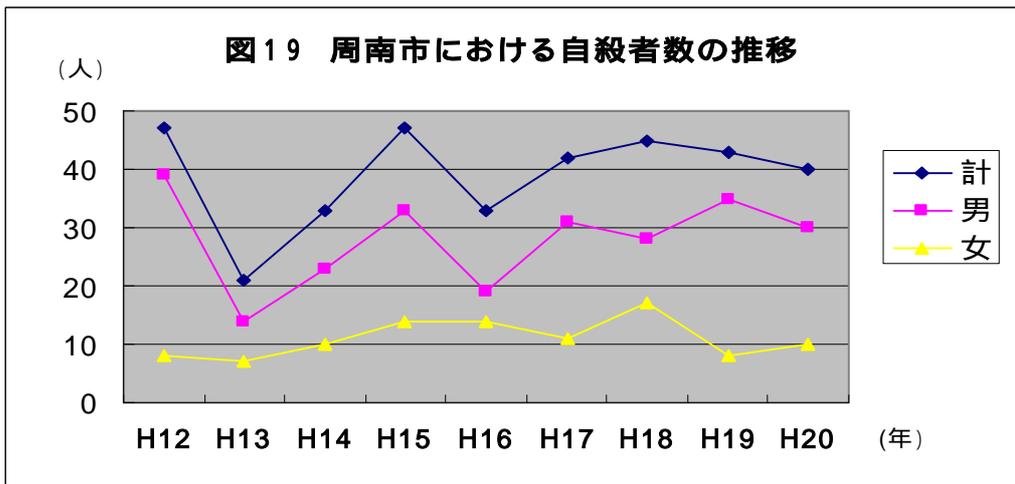
図18 HbA1c6.1以上の者の治療の有無(H21年度)



資料:平成21年度周南市国民健康保険特定健診結果

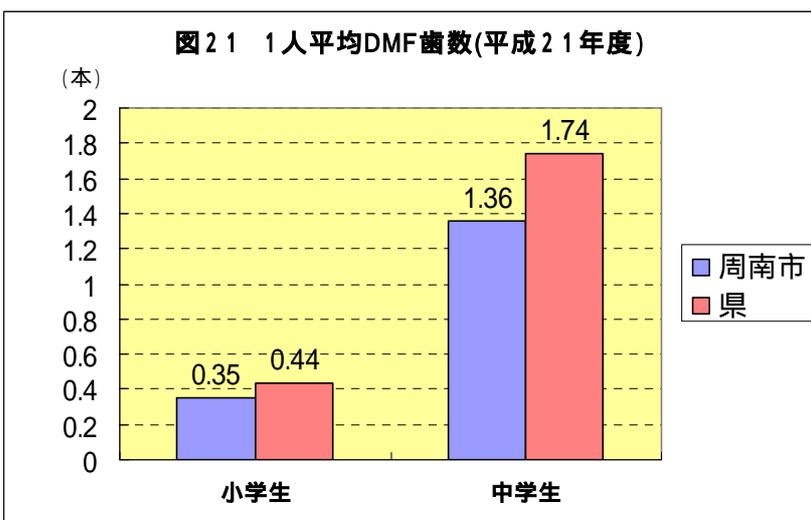
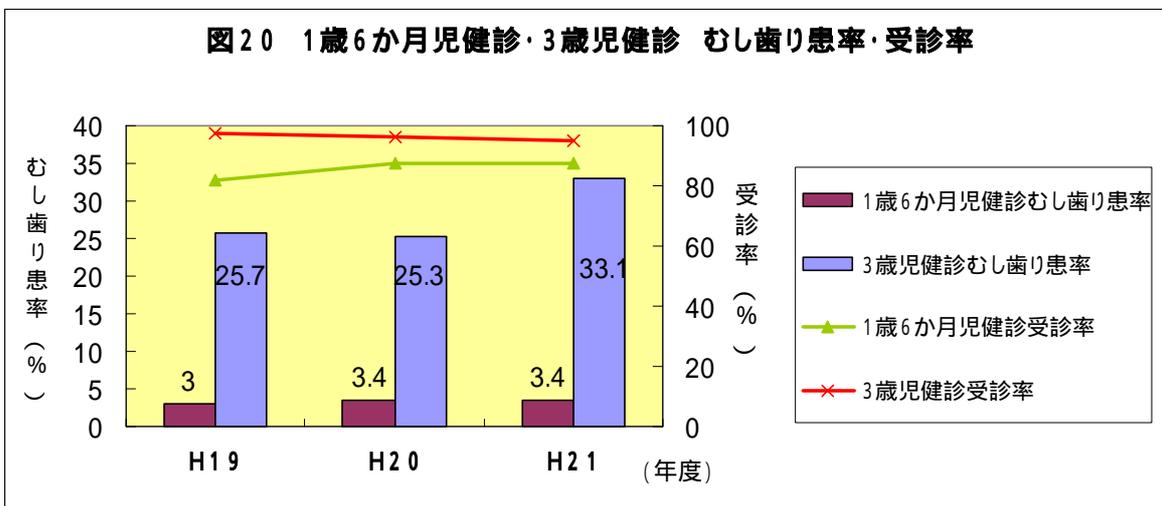
(6) 周南市の自殺死亡者数の推移

資料：山口県保健統計年報



(7) 子どもの歯科保健の状況

資料：周南市保健事業の概要



資料：学校歯科保健調査
(山口県歯科医師会)

DMF 歯数とは、永久歯の1人あたりのむし歯経験歯数のこと。
健康日本21(厚生労働省)では、12歳児の平均 DMF 歯数：1本以下を目標値としている。
D: 未処置のむし歯
M: むし歯が原因で喪失した歯
F: 治療済みのむし歯



第4章 健康づくりをすすめる ための項目ごとの取り組み



目標



笑顔をもらい笑顔をあげよう!

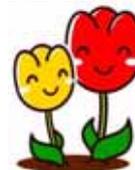
～今日あなたは笑いましたか?～

<重点目標>

毎日ぐっすりーぷ

自殺ゼロをめざそう!

孤独にしない、孤独にならない あったか子育て



目標	取り組み方策
	一人ひとり
ぐっすり眠ろう Good Sleep (毎日ぐっすりーぷ!)	1日1回笑う 1日1回外に出る 早寝早起きをする 自分からあいさつをする こころの病気に対する知識をもつ こころの不調を感じた時早めに相談する ストレスの発散方法を見つける 広報やパンフレットから情報を得る 大切な人をもつ 役割をもち、目標を持ってはつらつと過ごす 地域の行事に積極的に参加する ボランティア活動に取り組む おしゃれに関心をもつ 地域の人とのつながりをもつ
自殺ゼロをめざそう	子どもとのスキンシップを大切にする 地域の育児相談や教室に参加する 子育て支援センターや公園に出かける 育児も家事も70%できればOKと考える 母親任せにせず父親も育児に参加する 一人で育児せず、周りの支援を受け入れる
みんなで育てるあったか 子育てで楽しく育児をしよう	子どもとのスキンシップを大切にする 地域の育児相談や教室に参加する 子育て支援センターや公園に出かける 育児も家事も70%できればOKと考える 母親任せにせず父親も育児に参加する 一人で育児せず、周りの支援を受け入れる



< 現状 >

前計画において、達成したい目標に到達せず、前回値よりも今回値が下回るという結果となり、さらに重点的な取り組みが必要である。

睡眠による休養が十分とれている 77.7% (2002年) 74.0% (2010年目標 80%)
 自分なりのストレス解消法を身につける 81% (2002年) 78.7% (2010年目標 90%)
 ボランティアや地域活動への参加 58.1% (2002年) 55.6% (2010年目標 68%)

社会情勢や雇用の不安、核家族化・高齢化による子育て世代や高齢者の孤独化がすすんでいる。

母親の産後うつや虐待が顕在化してきている。子育て世代への取り組みの強化が必要である。

取り組み方法

行政	地域
<p>全世代 こころの元気や休養に関する情報の提供 ・ 広報等 こころの元気や休養に関する健康教育の実施 ・ 地域や企業における出前トーク等 自殺予防対策の推進</p>	<p>全世代・高齢世代 徳山医師会 周南健康福祉センター 周南市社会福祉協議会 周南市民生委員児童委員協議会 こころの元気についての正しい知識の普及 ぐっすり眠ることやストレス解消法についての知識の普及・推進</p>
<p>高齢世代 高齢者の生きがい対策の推進 高齢者の介護予防の推進</p>	
<p>子ども世代・子育て世代 (青年・壮年・中年期) 妊婦・乳幼児等とのふれあい体験の推進 ・ 思春期ふれあい事業 こども・保護者からの相談に対する支援体制の充実 ・ 元気こども総合相談センター 母親の交流の場を提供する ・ 母親学級、育児学級、子育て情報誌の配布、子育て出前講座等 父親の育児参加の促進 ・ 母親学級、母子健康手帳交付時 PR 等 産後うつや育児不安の早期発見と早期支援 ・ 母子健康手帳交付時説明、赤ちゃん訪問、乳幼児健康診査、育児相談等 母親の育児ストレスを軽減する ・ 育児相談、家庭訪問、電話相談、しゅうなんメールサービス等</p>	<p>子ども世代・子育て世代 (青年・壮年・中年期) 周南市母子保健推進協議会 周南市食生活改善推進協議会 周南市家庭教育推進協議会 母子を孤独にさせない取り組みの強化</p>

目標

体の状態を知り、元気に過ごそう!
~向き合おう 自分の体 自分の生活~



<重点目標>

糖尿病を予防しよう

がんを予防しよう

(重点：子宮がん・乳がん)



目標	取り組み方策
<p>糖尿病を予防しよう</p>	<p>一人ひとり</p> <p>生活習慣病について正しい知識を知り、生活習慣の見直しをする 定期的に乳がんの自己検診を行う 規則正しい生活を送る 定期的に血圧や体重を測る 子どもの頃から健康について考える 親が子どもの健康について理解する 生活習慣病についての相談・講座の場を知る 家族や友達で誘い合って健診（検診）を受ける 健診（検診）結果を生活に生かす 専門家に検診結果をしっかりと相談する 自分にあった指導を受ける 病気になったら適切な治療を受ける かかりつけ医を持つ</p>
<p>がんを予防しよう (重点：子宮がん・乳がん)</p>	



「ゆめ風車」
世界糖尿病デーにブルーに
ライトアップ

<現状>

2007年国民健康栄養調査によると、「糖尿病が疑われる人」¹⁾は10年前の1.3倍になっており増加の一途をたどっている。

周南市国民健康保険の特定健診結果から、HbA1c²⁾が、保健指導域³⁾のものは約6割、受診勧奨域⁴⁾の者は約1割であり、受診勧奨域¹⁾の6割が薬の内服していない。

がんの死亡は、山口県、周南市において死因の第1位であり、子宮がん、乳がんにおいては、若い世代の死亡者が多い。

1) 「糖尿病が疑われる人」・・・HbA1cが6.1%以上または「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた人

2) HbA1c・・・採血前1～2か月間の血糖の状態

3) 「保健指導域」・・・HbA1cが5.2以上6.0%以下で保健指導が必要な人

4) 受診勧奨域・・・HbA1cが6.1%以上で医療機関への受診が必要な人

取り組み方法

行政	地域
<p>生活習慣病（がん、糖尿病）の予防、悪化防止についての知識の普及、啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報、健康教育、出前トーク、ホームページ等 <p>早期発見のための、がん検診・特定健診受診勧奨</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 受診券の発送、健康教育、出前トーク、ホームページ <p>健診後の支援体制の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康相談、電話相談、特定保健指導、集団健康教育 <p>関係機関との連携した取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 医療機関、学校、幼稚園、保育園、企業、農業協同組合、理美容組合、県（周南健康福祉センター、農政事務所など）、市役所（保険年金課、文化スポーツ課、福祉政策課） 	<p>徳山医師会</p> <p>徳山歯科医師会</p> <p>周南市食生活改善推進協議会</p> <p>周南市母子保健推進協議会</p> <p>周南健康福祉センター</p> <p>女性団体連絡協議会</p> <p>山口県栄養士会周南支部</p> <p>学校 幼稚園 保育園 企業</p> <p>正しい知識の普及・啓発 講演会等の参加・周知 身近な人への健診受診の声かけ</p>



目標

食は命 みんなで広げよう食の「わ」！ ～しゅうなん食の「わ」プランの推進～

<重点目標>

- 「和」日本食のよさを見直すことで豊かな食を目指す
- 「話」話すこと、伝えあうことで楽しい食を目指す
- 「輪」お互いが手をつなぐことで広がる食を目指す
- 「環」めぐることで優しい食を目指す
- 「吾」知ること、自分から変わること賢い食を目指す

目標	取組み方策
	一人ひとり
「和」日本食のよさを見直すことで豊かな食を目指す	食前・食後のあいさつの意味を知って、あいさつをする 行事食や郷土料理に関心を持ち、作り、食べてみる
「話」話すこと、伝えあうことで楽しい食を目指す	家族や仲間と楽しく食事をする 1日1回は、家族そろって食べる
「輪」お互いが手をつなぐことで広がる食を目指す	農林漁業等の体験活動をする 講座等に参加して食べ物や、食事の大切さについて考えてみる 「食育」の言葉も内容も知る
「環」めぐることで優しい食を目指す	地産の食材を購入する 家庭での食べる量を考えて食品を購入する 「食」の安全について関心をもつ
「吾」知ること、自分から変わること賢い食を目指す	朝食を食べる バランスのとれた食事をする 周南市版食事バランスガイドを知る 自分の適正体重を知り、維持する



<現状>

ライフスタイルや価値観が高度化・多様化していく中で、私たちの食生活をめぐる環境も大きく変化し、その影響により様々な問題が生じている。主なものをあげると次のようなものがある。

- 「食」を大切にする心の欠如
- 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- 肥満や生活習慣病の増加
- 過度の痩身志向（特に若い女性）
- 伝統的な食文化の喪失
- 「食」の安全を揺るがす問題の発生

取り組み方法

行政	地域
<p>全世代</p> <p>望ましい食習慣や知識の習得の場の提供 ボランティア活動等における取り組みへの支援</p> <p>「食事バランスガイド」等活用推進 出前トークにおける食育の推進 農林漁業体験活動の促進と消費者への情報提供 地産地消の推進 食品循環資源の再利用の推進 食品の安全性や栄養等に関する情報提供 栄養バランスの優れた「日本型食生活」の推進</p>	<p>全世代</p> <p>家庭 周南市食生活改善推進協議会 周南市食育推進ボランティア（個人） 生活改善実行グループ連絡協議会 JA 周南 山口県栄養士会周南支部 山口県漁業協同組合周南統括支部 周南市社会福祉協議会 企業</p> <p>望ましい食習慣や知識の普及・啓発 ボランティア活動への協力 「食事バランスガイド」の活用推進 地産地消の推進 消費者への食品に関する情報提供</p>
<p>子ども世代</p> <p>学校行事等における食育活動の推進 保育園・幼稚園等における食育推進 学校給食の充実 農林漁業体験活動の推進 子どもの生活習慣病予防の推進 妊産婦や乳幼児に対する栄養指導</p>	<p>子ども世代</p> <p>家庭 学校・子育て支援センター等の教育関係 周南市食生活改善推進協議会 周南市母子保健推進協議会 山口県栄養士会周南支部</p> <p>行事等における食育活動の推進 子どもの生活習慣病予防の推進</p>

目標



めざせ！8020！

～一生自分の歯でおいしく食べよう～

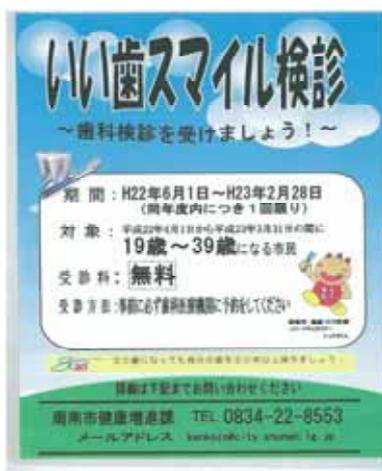
<重点目標>

むし歯のない子どもを増やそう

「8020」を目指し、定期的に歯科健診を受け、
歯周病に罹患しないようにしよう



目標	取組み方策
<p>子ども世代</p> <p>むし歯のない子どもを増やそう</p>	<p>一人ひとり</p>
<p>青年・壮年・中年・高齢世代</p> <p>「8020」を目指し、定期的に歯科健診を受け、歯周病に罹患しないようにしよう</p>	<p>周りの大人からのむし歯菌の感染を防ぐ 乳幼期からハミガキの習慣をつける 間食の内容、量、時間を考慮する 子どもの頃からかかりつけの歯科医をもち、定期的にフッ素塗布や歯科健診を受ける 仕上げみがきを小学校高学年くらいまで実施する</p> <p>かかりつけの歯科医をもち、定期的に健診やクリーニング（歯石除去等）を受ける 歯並びや噛み合わせ等を知り、歯間ブラシ等の清掃補助用具を活用する 毎食後、丁寧にハミガキをする 積極的に歯の健康講座等に参加する 歯周病と全身疾患の関係を知る しっかり噛める口腔状態を保つために早期の治療や義歯の調整に努める</p>
<p>8020:「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動のこと。厚生労働省や日本歯科医師会により推進されている。</p>	



<現状>

平成21年度、むし歯のある子どもの割合は1歳6か月児健康診査では全体の3.4%、3歳児健康診査では全体の33.1%で、この間の年齢で増えている。

平成17年度県民歯科疾患実態調査では、1日のハミガキ回数が3回以上の人は全体の26%で、増加傾向にある。

平成17年度県民歯科疾患実態調査では、年に1回、歯の健診を受けている人は全体の30.5%で、平成12年の調査時よりも増加傾向にある。

取り組み方法

行政	地域
<p>子ども世代</p> <p>むし歯に関する正しい知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・育児相談、育児学級、出前トーク等 <p>健康診査後のフォローの支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・育児相談、ハミガキ学級等 <p>幼稚園・保育園・小中学校でのむし歯予防事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フッ素洗口、出前トーク等 <p>親子のむし歯予防意識の向上を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母と子のよい歯のコンクール 	<p>子ども世代</p> <p>徳山歯科医師会</p> <p>山口県歯科衛生士会周南支部</p> <p>周南市母子保健推進協議会</p> <p>周南市食生活改善推進協議会</p> <p>幼稚園 保育園 学校</p> <p>正しい知識の普及・啓発活動の協力イベント等への参加周知</p>
<p>青年・壮年・中年・高齢世代</p> <p>成人の口腔衛生意識の向上を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母親学級・出前トーク等 <p>口腔内の健康に関する疑問や不安の解消</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯科相談、電話相談 <p>定期的な歯科受診の勧奨・啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポスター・チラシ作成 <p>定期的な歯科受診の支援</p>	<p>青年・壮年・中年・高齢世代</p> <p>徳山歯科医師会</p> <p>山口県歯科衛生士会周南支部</p> <p>周南市老人クラブ連合会</p> <p>周南市コミュニティ推進連絡協議会</p> <p>正しい知識の普及・啓発活動の協力イベント等への参加周知</p>

<いい歯スマイル検診> 対象：年度内に満19歳から39歳になる市民

内容 問診、むし歯・歯周病のチェック等 **費用** 無料

目的 若い世代の歯周病の早期発見と早期治療

平成22年6月から実施





目標

みんなで無煙! ~子どもをたばこの煙から守ろう~



<重点目標>

- たばこの害を知ろう
- 未成年者はたばこを吸わない
- 禁煙したい人がやめるための支援を受けられるようにしよう
- 受動喫煙防止を推進しよう



目標	取り組み方策
たばこの害を知ろう	一人ひとり たばこの害に関する正しい情報を得る 未成年者の喫煙防止教育に取り組む 家族や友人とたばこについて話しあう
未成年者はたばこを吸わない	喫煙の誘いを断る 子ども前でたばこを吸わない 未成年者がたばこを手に入れにくい環境をつくる
禁煙したい人がやめるための支援を受けられるようにしよう	禁煙希望者は禁煙サポートを受ける 禁煙したい人は身近な人に禁煙宣言する
受動喫煙防止を推進しよう	家庭や職場のたばこの害から自分の身を守る 家庭・地域・職場での分煙を徹底する 公共の建物、教育、医療機関の敷地内では喫煙しない 喫煙マナーを守る (ポイ捨て・歩きたばこをしない)

< 現状 >



喫煙が健康に与える影響は大きく、個人の嗜好にとどまらない健康問題であるが、受動喫煙の影響を受けていると感じている人は62.5%から49.7%に減少している。
周南市の未成年者の喫煙経験者は、中学2年生は平成22年度0.5%であった。
家族が喫煙している割合は中学2年生48.0%で、受動喫煙の影響を受けていると考えられる子どもが約半数いると思われる。

取り組み方策

行政	地域・関係機関
たばこの害について啓発する ・母子健康手帳交付時、母親学級 ・関係機関への情報提供 ・出前トーク	薬剤師会 学校 周南市母子保健推進協議会 正しい知識の普及
早期からの喫煙防止教育を支援する ・小・中学校、高等学校、専門学校で行う防煙教育 ・出前トーク	薬剤師会 周南市母子保健推進協議会 学校 家庭 喫煙防止教育の支援
禁煙したい人をサポートする ・禁煙相談 禁煙外来等の情報を提供する	医療関係 禁煙相談事業の実施 禁煙サポート
「健康増進法第25条」及び「受動喫煙防止対策」について啓発し、対策を推進する 「周南市空き缶等ポイ捨て禁止条例」によるたばこのポイ捨てや路上喫煙禁止区域の制定	公共施設 企業 受動喫煙防止対策の啓発や推進



目標

こまめに体を動かそう！
 ~無理なく動こう、楽しく動こう~



<重点目標>

身体活動を増やし、活動的な毎日を送ろう
 運動を定期的にしよう



目標	取り組み方策
身体活動を増やし、 活動的な毎日を送ろう	一人ひとり 外出や外遊びの機会を増やす 家族みんな、家事などで体を動かす 近距離の外出時は車の利用を控え、できるだけ歩いたり、自転車を利用したりする 地域の催しに積極的に参加する
運動を定期的にしよう	健康づくりのための運動について学ぶ 自分にあった運動を見つける 手軽にできるウォーキングやスポーツ、健康体操などを取り入れる 通勤時間や昼休みなどを利用して運動をする 仲間や家族と誘い合って楽しく続ける 自分にあったスポーツサークルを見つける 市の運動施設をしっかりと利用する 地域でおすすめのウォーキングコースを利用する

<現状>

生活が便利になったことや生活様式の変化、また、子どもたちにおいては遊びの質的な変化や空き地などの身近な遊び場の減少、少子化などにより、日常生活において身体を動かす機会が減少している。



日常生活の中で意識的に体を動かしている人は69%で前回の71.1%より減少している。

家の中より外で遊ぶ子は小学5年生では60.9%で、前回より増えているが、4割の子どもは運動不足気味であると考えられる。

健康づくりのための運動習慣のある人は37.2%であった。

自分から積極的に外出している人は83.3%であった。

取り組み方策

行政	地域
<p>健康・運動に関する正しい知識の普及 ・健康づくり相談会、出前トーク、 生きがい健康スポーツ教室等健康教育 ウォーキングやジョギングコースの設定 ウォーキングマップの設置と普及 レクリエーション・スポーツニーズに 対応した公園や緑地の適正な配置と整 備・保全 外出する機会がもてるよう趣味や運動 の公民館講座などの充実 気軽に運動を楽しめるよう運動施設や 環境の整備・充実 個人のニーズに対応した運動の開発普及 気軽にできる運動の普及、紹介 市民が気軽に参加できるレクリエーシ ョン・スポーツイベントの開催、周知 運動指導者の育成、確保</p>	<p>周南市体育協会 健康・運動に関する正しい知識の普及 各種イベント等の開催、周知 スポーツ少年団等の活動支援や指導員の配置</p> <p>学校 健康・運動に関する正しい知識の普及 外遊びやスポーツの重要性をアピールし スポーツ活動のきっかけ作り 学校運動場等施設の開放による遊び場、 スポーツの場の提供</p> <p>徳山医師会 健康・運動に関する正しい知識の普及</p> <p>周南市コミュニティ推進連絡協議会</p> <p>周南市老人クラブ連合会</p> <p>周南市母子保健推進協議会</p> <p>周南市食生活改善推進協議会 健康・運動に関する正しい知識の普及・啓発 活動への協力 各種イベントの開催、周知によるが外出機会 の提供</p>

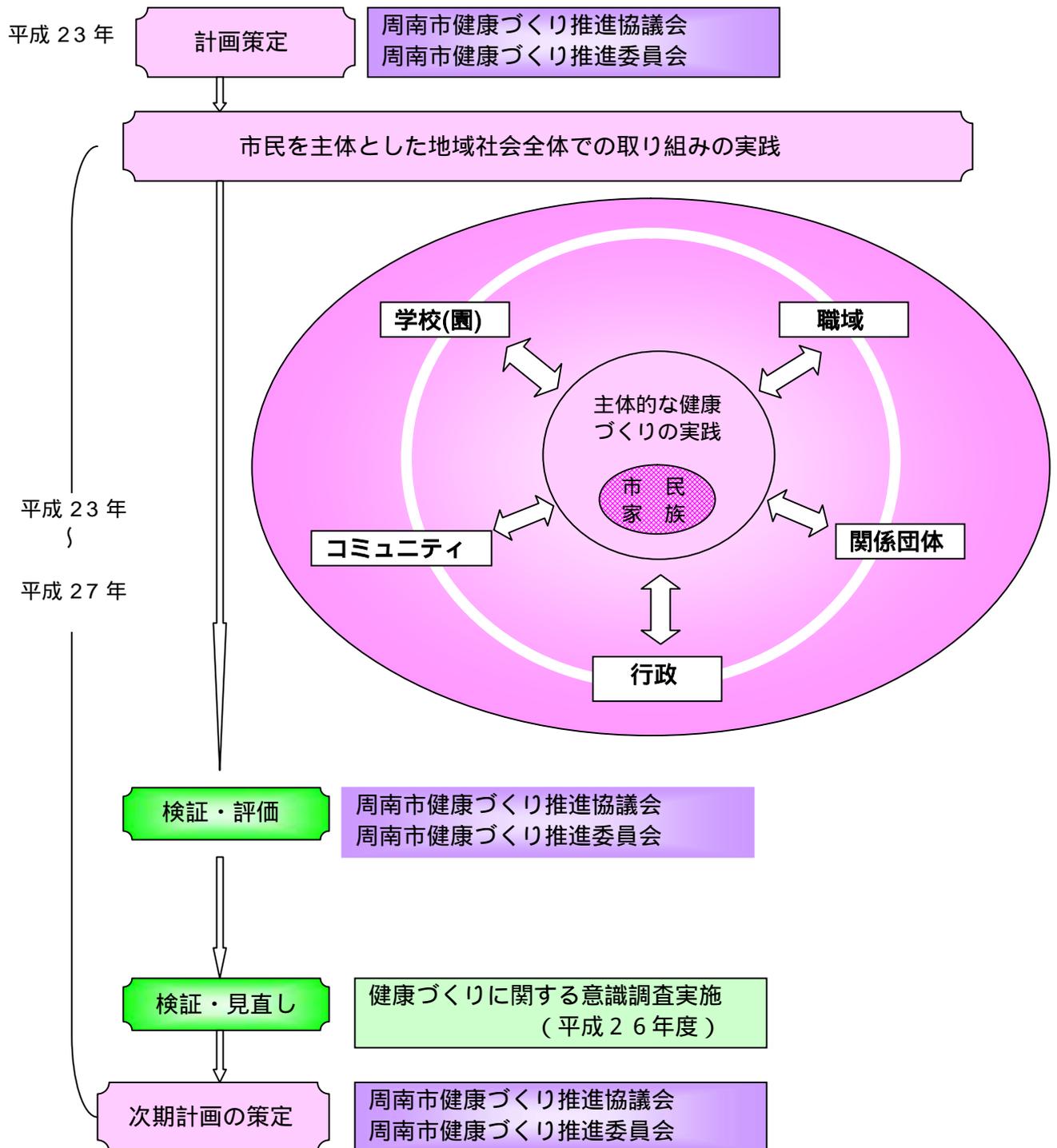


第5章 計画の推進



1 計画の推進体制

この計画の推進については、周南市健康づくり推進協議会を母体とし、周南市健康づくり推進委員会での企画、立案及び個人・地域・関係団体・職域・学校・幼稚園・保育園・行政が相互に連携した推進体制をつくります。



2 項目別の健康指標・目標値

健康づくり6項目		2010年現状	2015年達成目標
こころの 元気と 休養	・睡眠による休養が十分取れている人を増やす	74% (出典)	増やす
	・育児ストレスを強く感じている母親を減らす	10.6% (出典)	減らす
	・自分なりのストレス解消法を身につける	78.7% (出典)	増やす
	・ボランティア活動や各種の地域活動への参加者を増やす	55.6% (出典)	増やす
健康 管理	・年に1回は定期的に健診を受ける人を増やす	特定健診受診率 (40～74歳) 27.8% がん検診受診率 子宮がん検診 30.4% 乳がん検診 23.5% (出典)	65% 子宮がん検診 36% 乳がん検診 29%
食生活・ 栄養	・食事のときにあいさつをする子どもを増やす	68.3% (出典)	100%
	・家族や仲間と楽しく食事をする人を増やす	77.1% (出典)	90%以上
	・「食は命」の出前講座の実施	0回 (出典)	100回以上
	・朝食を食べる人を増やす	92.4% (出典)	96%以上
	・毎食野菜を食べる人を増やす	66.2% (出典)	80%以上
歯	・健診で虫歯のない人を増やす	1歳6か月：96.6% 3歳：66.9% 小学生：39.3% 中学生：48.4% (出典)	1歳6か月：増加 3歳：80% 小学生：50% 中学生：65%
	・歯の健康に注意している人を増やす	79.2% (出典)	85%

健康づくり6項目		2010年現状	2015年達成目標
たばこ	・他人が吸う煙による影響(受動喫煙)を受けている人を減らす	49.7% (出典)	30%
	・喫煙経験のある未成年者を減らす	小学5年生:0% 中学2年生:0.5% (出典)	0%
	・子どものいるところで喫煙している人を減らす	家族が喫煙している 小学5年生:47.1% 中学2年生:48.0% (出典)	0%
	・喫煙している人を減らす		減らす
身体活動・運動	・意識的に体を動かしている人を増やす	69% (出典)	80%
	・家の中で遊ぶより外で遊ぶ	小学5年生:60.9% (出典)	小学5年生:65%
	・運動習慣のある人を増やす	37.2% (出典)	40%
	・自分から積極的に外出する人を増やす	83.3% (出典)	85%

～出典～

健康づくりに関する意識調査(平成22年)

1歳6か月児健康診査(平成21年度)

周南市保健事業の概要(平成21年度)

周南市食育に関するアンケート調査(平成20年)

周南市学校保健統計(平成21年度)

県民歯科疾患実態調査(平成17年)

子どもの食と元気づくり事業生活習慣調査(平成22年)

周南市子どもプランアンケート(平成20年)

資料

1. 周南市のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員名簿

所 属	氏 名	所 属	氏 名
周南健康福祉センター	田中 真由美	周南市体育指導委員協議会	竹島 弘
社団法人徳山医師会	松村 紀文	周南市母子保健推進協議会	飯田 邦子
社団法人徳山歯科医師会	佐波 義明	周南市食生活改善推進協議会	佐々木 哲子
	伊東 慶治	JA 周南女性部	三浦 政子
	兼石 隆司	周南市家庭教育推進協議会	藤井 尚美
社団法人徳山薬剤師会	西村 正広	周南市 PTA 連合会	小西 規子
山口県栄養士会周南支部	角谷 香	住民代表	福永 和義
周南市老人クラブ連合会	樫部 清人		田村 弘實
社会福祉法人 周南市社会福祉協議会	石光 秀雄		青木 澄代

2. 周南市のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会の開催状況

月日	会議等	内容
平成 22 年 6 月 29 日 13:30 ~ 15:30 徳山保健センター 2F 健康教育室	第 1 回のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> 平成 22 年度重点項目「こころの元気と休養」を推進するために 平成 22 年度ぶち元気がいいね！フェスタについて 健康づくり計画の評価及び今後の取り組み
平成 22 年 8 月 25 日 13:30 ~ 15:30 徳山保健センター 2F 健康教育室	第 2 回のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> 平成 22 年度重点項目「こころの元気と休養」の取り組みとして「元気のたね事典」の見直し 健康づくり計画の評価と計画策定について
平成 22 年 12 月 22 日 13:30 ~ 15:30 徳山保健センター 2F 健康教育室	第 3 回のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり計画（素案）の検討

発行日：平成 23 (2011) 年 3 月

編集発行：周南市健康福祉部 健康増進課

〒745-0005 周南市児玉町 1-1

TEL 0834-22-8553

FAX 0834-22-8555

E-Mail:kenkoso@city.shunan.lg.jp

<http://www.city.shunan.lg.jp/>