

# 周南市健康づくり計画

(平成28年度～平成31年度)



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

平成 28 年 3 月  
周南市

## はじめに



「市民一人ひとりが、共に支え合い元気に暮らす  
健康なまち周南の実現」をめざして

周南市長 木村 健一郎

近年、急速な少子高齢化の進展やライフスタイルの多様化などにより、健康を取り巻く環境は大きく変化し、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の増加や要介護者の増加など、健康に関する課題への取り組みがより一層求められるようになりました。

本市では、平成23年に「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、生活習慣病の予防をはじめとする様々な健康づくりの施策に取り組んでまいりました。

この度、計画期間満了に伴い、新たに「周南市健康づくり計画（H28年度～H31年度）」を策定いたしました。

市民が、いつまでも元気にいきいきと暮らすためには、健康で日常生活が自立して過ごせる期間、すなわち健康寿命を延ばす取り組みが重要です。

本計画では、市民の健康課題を分析し、乳幼児期から高齢期まで生涯を通じて、市民一人ひとりが、「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを実践し継続できるように、健康づくりを推進してまいります。具体的には、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、「しゅうなんスマートライフチャレンジ」に取り組み、地域、企業、行政、関係団体等と連携し、共に支え合いながら、健康寿命の延伸をめざし、健康なまち周南の実現に向けて努めてまいります。

今後とも、本計画に基づいて、市民の皆様の健康づくりに全力で取り組んでまいりますので、なお一層のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

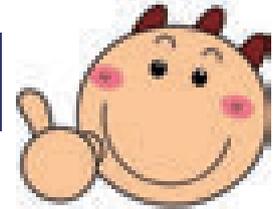
最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました周南市健康づくり推進協議会の皆様及び、のびのび はつらつ いきいき周南21推進委員会の皆様、市民の皆様に、心より感謝を申し上げます。

平成28年3月

## もくじ

第1章 計画の概要	1
1 趣旨	1
2 位置づけ	1
3 期間	1
4 策定体制（他計画との整合性、関連）	1
第2章 計画策定の背景	2
1 周南市の現状	2
(1) 人口統計	2
(2) 死亡の状況	3
(3) 健康寿命	5
(4) がん検診・特定健康診査等の状況	5
(5) 国民健康保険の医療費の現状	7
(6) 介護保険の認定状況	8
2 周南市健康づくり計画（H23年度～H27年度）の評価	9
3 健康づくりに関する課題	17
第3章 基本的な考え方	18
1 基本理念	18
2 基本目標	18
3 基本方針	18
4 施策の体系	19
5 計画の推進体制	20
第4章 具体的な取組	22
1 栄養・食生活	22
2 身体活動・運動	26
3 こころの元気と休養	30
4 歯・口腔	34
5 たばこ・飲酒	38
6 健康管理	42
7 次世代の健康	48
8 高齢者の健康	53
第5章 効果的な計画推進に向けて	56
1 計画の推進	56
2 計画の管理・評価	56
3 計画推進における目標指標の設定	57
資料編	
1 関係要綱	61
2 委員名簿	65

# 第1章 計画の概要



## 1 趣旨

我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、健康増進の総合的な推進を図るため、国では平成25年度から平成34年度までの「健康日本21（第二次）」が策定されました。

「健康日本21」においては、高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な身体機能の維持向上により、健康寿命の延伸及びあらゆる世代の健やかな暮らしを支える社会環境を構築することにより、健康格差の縮小を実現すること等が推進されています。

本市は、平成27年3月に策定した「第2次周南市まちづくり総合計画」の実現に向けて、市民一人ひとりのライフステージにおける主体的な健康づくりへの取り組みを支援し、健康づくりを推進するための環境づくりを進め、健康寿命の延伸を目指します。

## 2 位置づけ

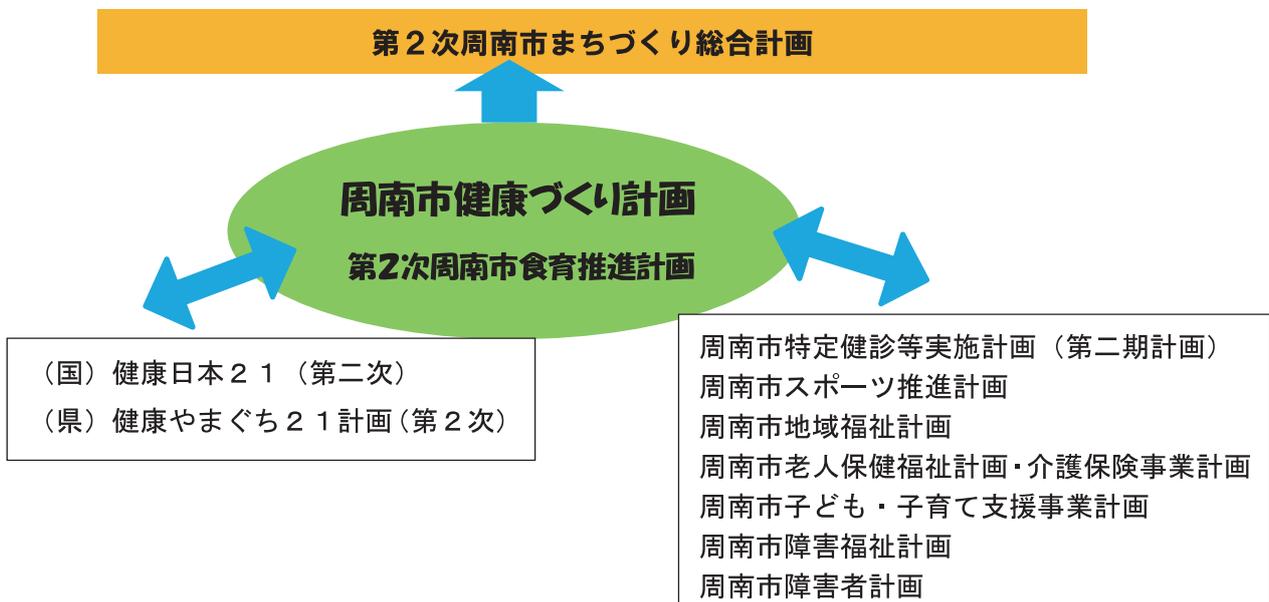
本計画は、「第2次周南市まちづくり総合計画」、「第2次周南市食育推進計画」、「健康日本21（第二次）」、「健康やまぐち21計画（第2次）」等との整合性を図りながら推進します。

## 3 期間

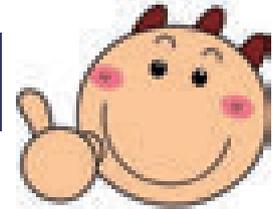
本計画は、平成28年度を初年度として、第2次周南市食育推進計画と統合するため、平成31年度までの4年間の計画とします。

	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
周南市健康づくり計画											
第2次周南市食育推進計画							統合した計画(予定)				
第2次周南市まちづくり総合計画			前期計画					後期計画			

## 4 策定体制（他計画との整合性、関連）



# 第2章 計画策定の背景

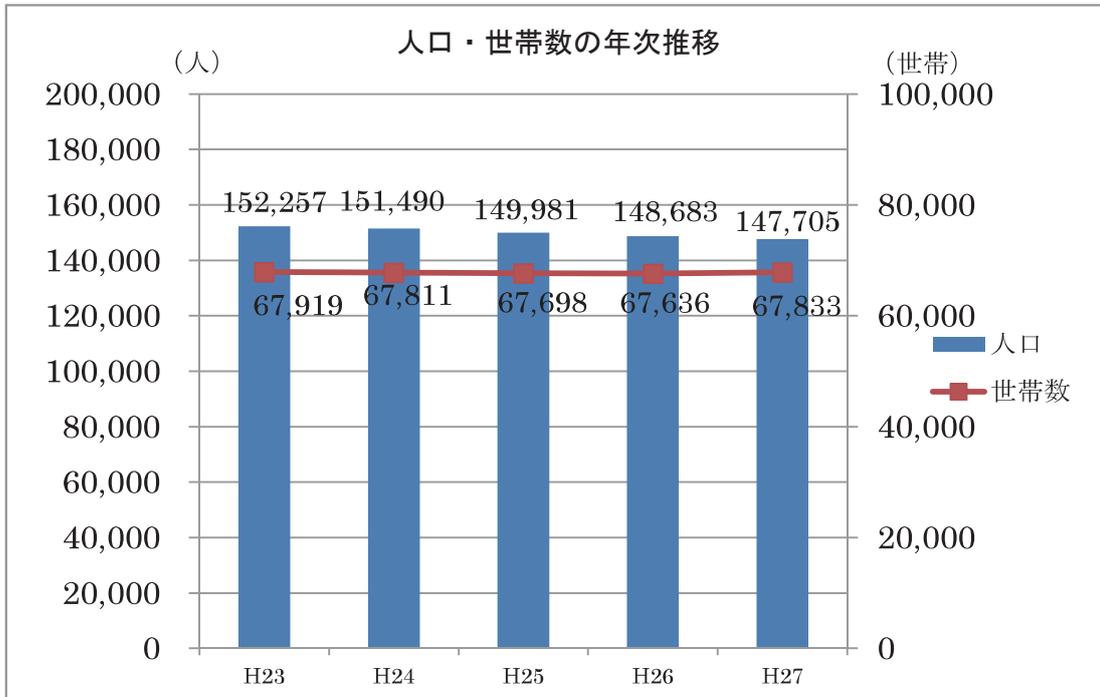


## 1 周南市の現状

### (1)人口統計

#### 1)人口・世帯数の年次推移

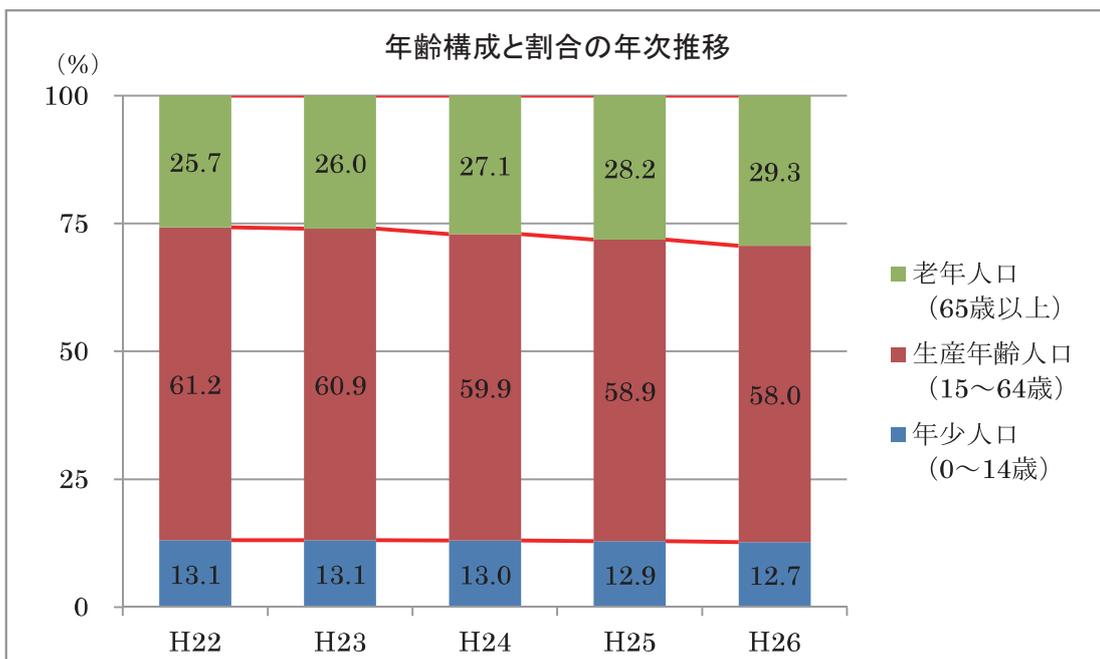
周南市の人口は年々減少していますが、世帯数はほぼ横ばいです。



資料: H27 周南市基礎データ

#### 2)年齢構成と割合

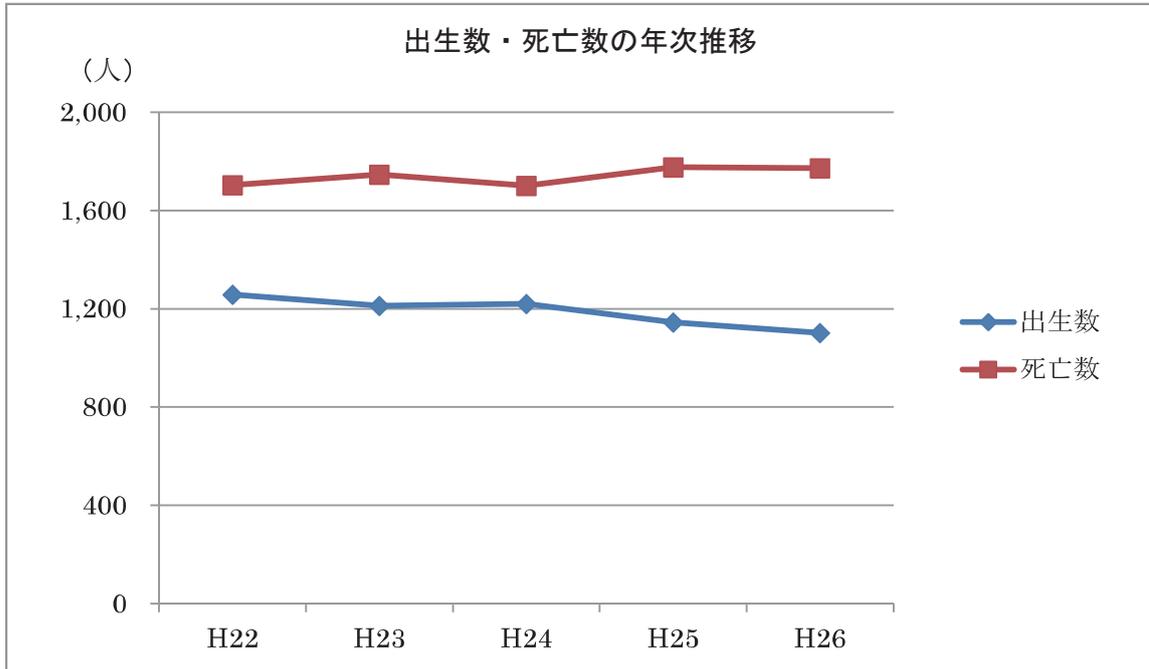
年齢構成は、15歳未満と15歳～64歳の人口が年々減少し、65歳以上の人口は増加しており、少子高齢化の傾向が顕著となっています。



資料: H27 周南市基礎データ

### 3) 出生数・死亡数の年次推移

出生数は、最近2年間は、1,100人程度で推移しており、減少傾向ですが、死亡数は、増加傾向にあり自然減の状態が続いており、その差はさらに広がる傾向にあります。



資料: H27 周南市基礎データ

## (2) 死亡の状況

### 1) 死因別死亡率の年次推移

周南市の死因別死亡割合をみると、悪性新生物が最も高く、次いで、心疾患となっており、この2つの疾患が、死亡の約5割を占めています。

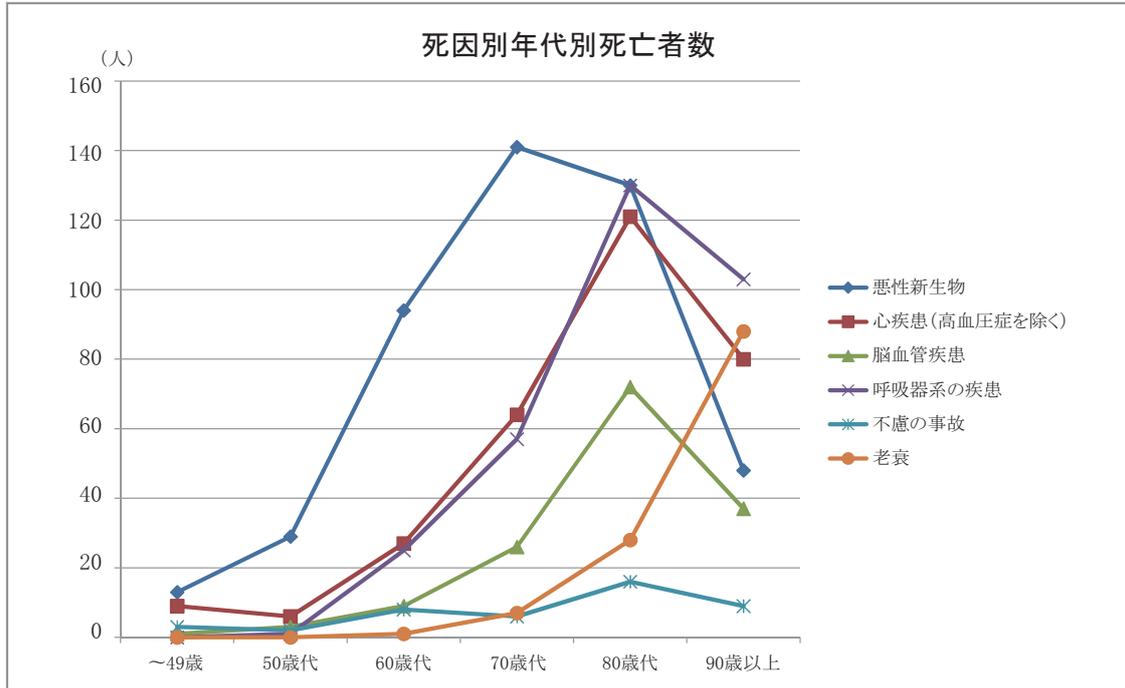
	平成22年度		平成23年度		平成24年度		平成25年度	
	死因	死亡数(人) 死亡率 (割合・%)	死因	死亡数(人) 死亡率 (割合・%)	死因	死亡数(人) 死亡率 (割合・%)	死因	死亡数(人) 死亡率 (割合・%)
総数		1,704 1,143.6 (-)		1,747 1,173.0 (-)		1,701 1,148.6 (-)		1,800 1,225.1 (-)
第1位	悪性新生物	489 328.2 (28.7)	悪性新生物	485 325.7 (27.8)	悪性新生物	454 306.6 (26.7)	悪性新生物	455 309.7 (25.3)
第2位	心疾患	241 161.7 (14.1)	心疾患	279 187.3 (16.0)	心疾患	276 186.4 (16.2)	心疾患	317 215.8 (17.6)
第3位	肺炎	195 130.9 (11.4)	肺炎	203 136.3 (11.6)	肺炎	203 137.1 (11.9)	肺炎	202 137.5 (11.2)
第4位	脳血管疾患	191 128.2 (11.2)	脳血管疾患	184 123.5 (10.5)	脳血管疾患	151 102.0 (8.9)	脳血管疾患	148 100.7 (8.2)
第5位	不慮の事故	58 38.9 (3.4)	老衰	68 45.7 (3.9)	老衰	99 66.9 (5.8)	老衰	122 83.0 (6.8)

死亡率: 人口10万対死亡数

資料: 周南市保健事業の概要

## 2) 死因別年代別死亡数

周南市の死因別年代別死亡数は、50歳代以降が増加しています。



資料:H25 山口県保健統計年報

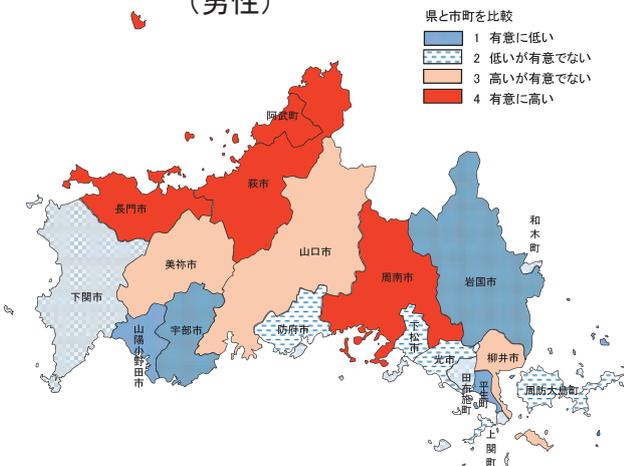
## 3) 標準化死亡比

「脳血管疾患」の標準化死亡比※が高く、特に男性が高くなっています。また「糖尿病」の標準化死亡比が高くなっています。

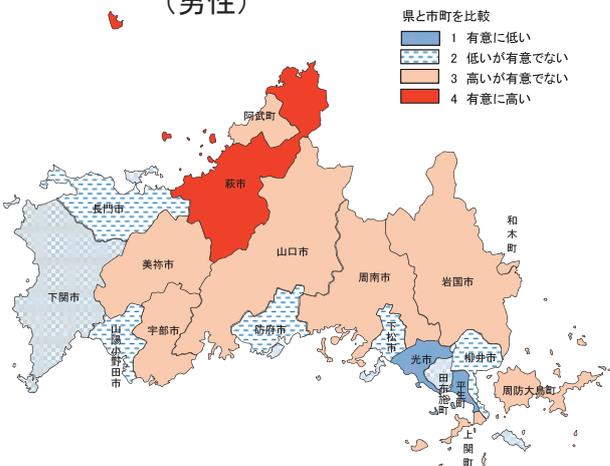
	男	女	計	傾向
脳血管疾患	114.7	101.7	108.1	男性:有意に高い
糖尿病	111.7	111.0	111.8	高いが有意ではない

資料:H26 やまぐち健康マップ

### 脳血管疾患 標準化死亡比のマップ (男性)



### 糖尿病 標準化死亡比のマップ (男性)



※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標で、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

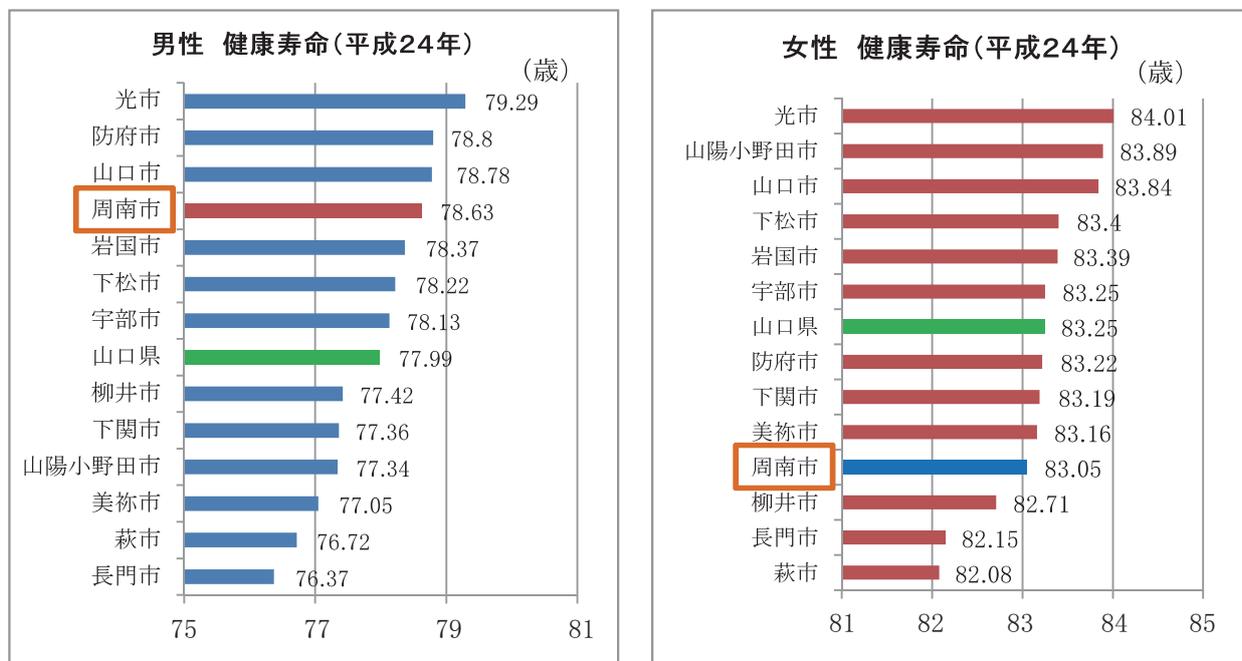
基準にしている山口県がSMR=100となり、SMR=110とは、山口県全体(100)に比べて1.1倍死亡率が高いことを表している。

資料:H26 やまぐち健康マップ

### (3) 健康寿命

男性は山口県内 13 市中、第 4 位となっており、県の平均 77.99 歳よりも長くなっています。しかし、女性は山口県内 13 市中、第 10 位となっており、県の平均 83.25 歳よりも短くなっています。

健康寿命とは、日常生活動作が自立している期間の平均を示し、県内各市を比較するために、介護保険の要介護度 2～5 を不健康（要介護）状態、それ以外を健康（自立）な状態として算出したものです。

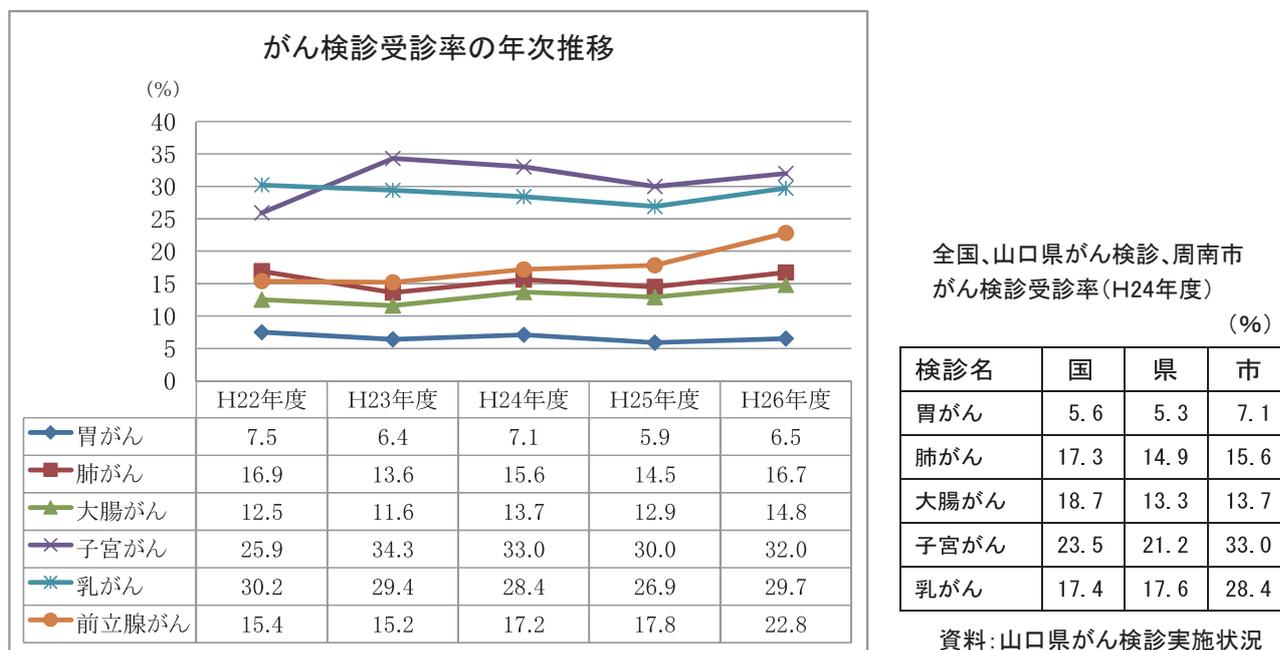


資料:H26 やまぐち健康マップ

### (4) がん検診・特定健康診査等の状況

#### 1) がん検診受診状況と結果

がん検診の受診率は、平成 22 年度と平成 26 年度を比較すると、大腸がんは 2.3%、子宮がん 6.1%、前立腺がん 7.4%増加しています。胃がん、肺がん、乳がん検診については、ほぼ横ばいです。肺がん、大腸がん検診の受診率は、県の平均よりは上回りますが、全国の平均よりは下回っています。

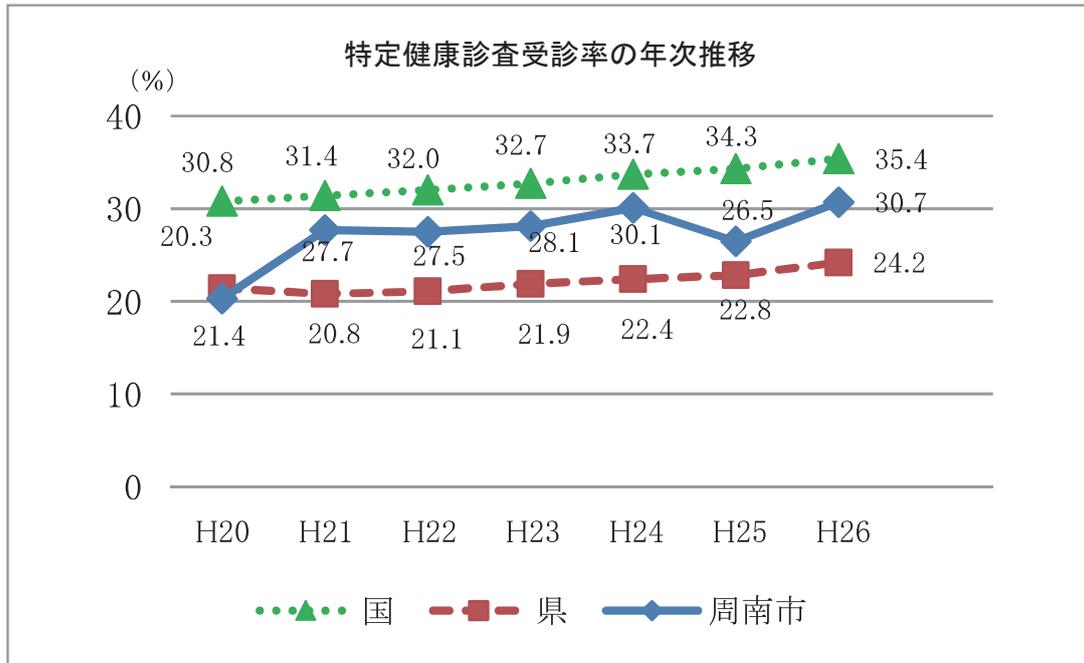


資料:山口県がん検診実施状況

## 2) 特定健康診査・特定保健指導の実施状況

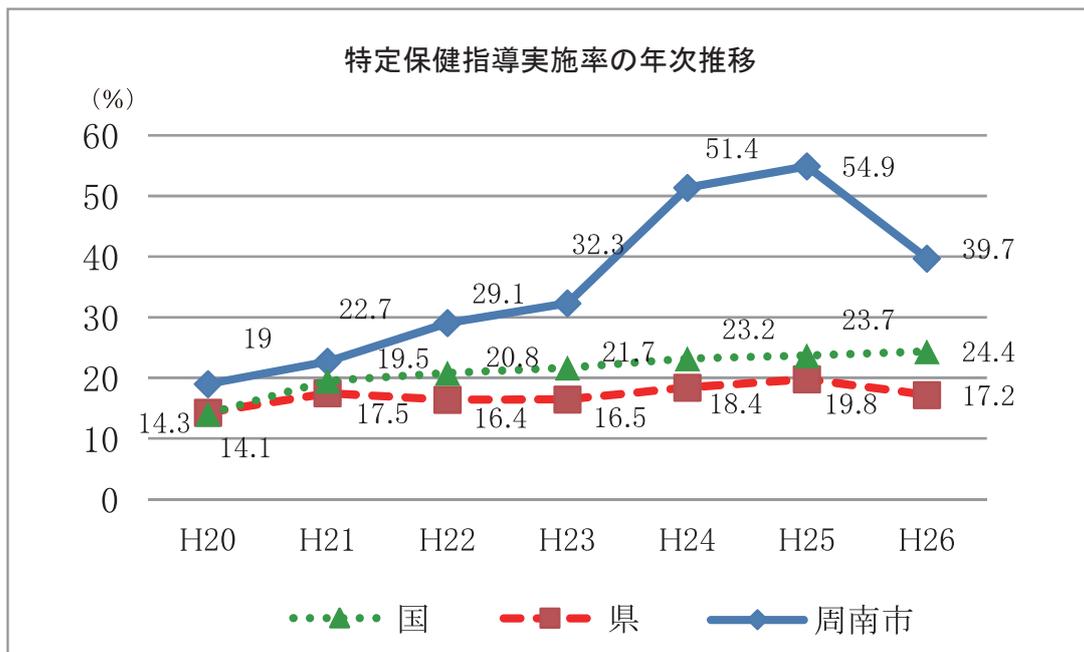
特定健康診査については、平成 20 年度から医療保険者が実施しており、周南市においても国民健康保険被保険者を対象に実施しています。

がん検診と特定健康診査については、受診券を一体型にし、いずれも同日同会場で集団健診を実施するなど市民が受診しやすい環境づくりに努めた結果、受診率は、平成 20 年度の制度開始当初と比べると平成 26 年度は 30.7%と 10.4%増加しています。全国の受診率には及びませんが、県の受診率よりは上回っています。



資料:特定健康診査・特定保健指導実施結果報告

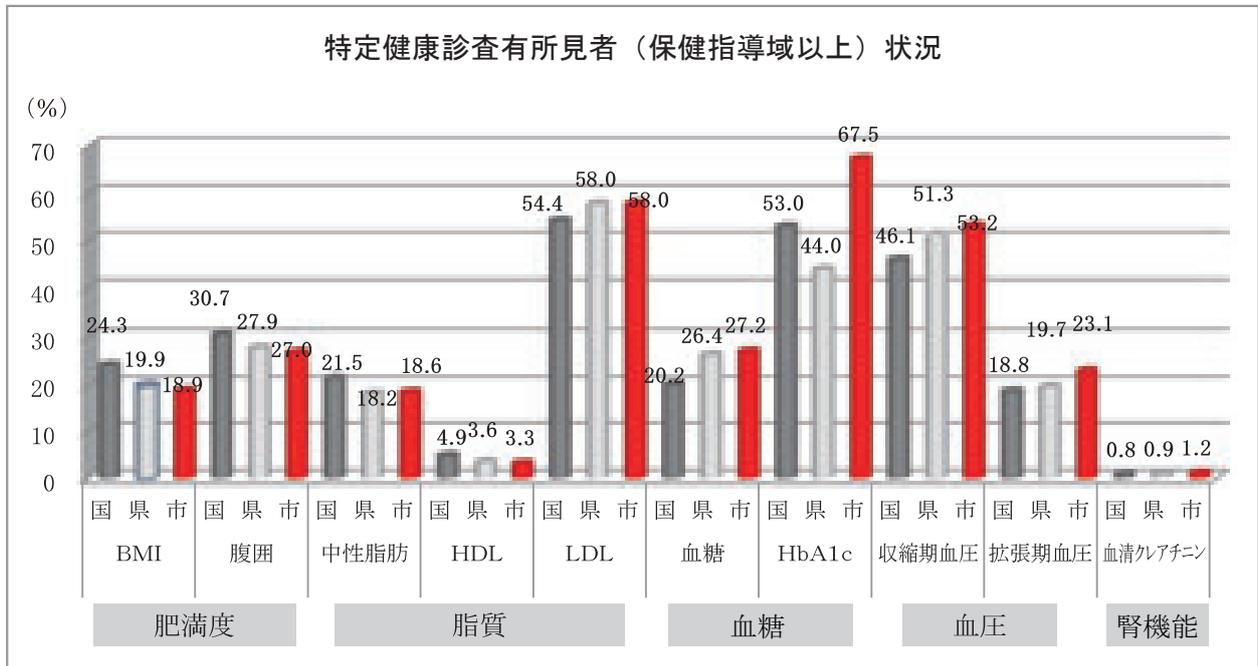
特定保健指導の実施率は、医療機関への委託や市の保健師や管理栄養士による個別訪問等により増加しており、全国や県の平均値を大きく上回っています。



資料:特定健康診査・特定保健指導実施結果報告

### 3) 周南市国民健康保険特定健康診査の結果（H26年度）

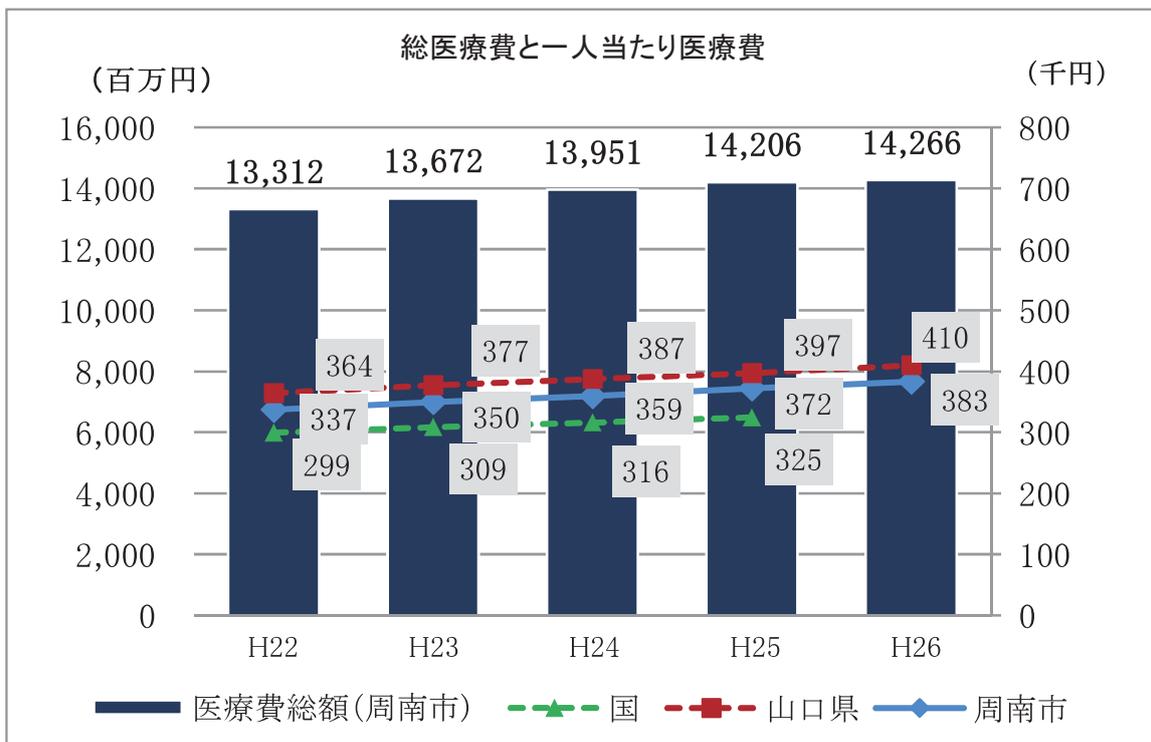
特定健康診査結果をみると、本市はBMI、腹囲、HDLの値は全国・県より有所見者割合が低く、血糖、HbA1c（糖尿病検査）、収縮期血圧、拡張期血圧の値は全国・県よりも有所見者割合が高い状況です。



資料：H26 特定健康診査結果 KDB

### (5) 国民健康保険の医療費の現状

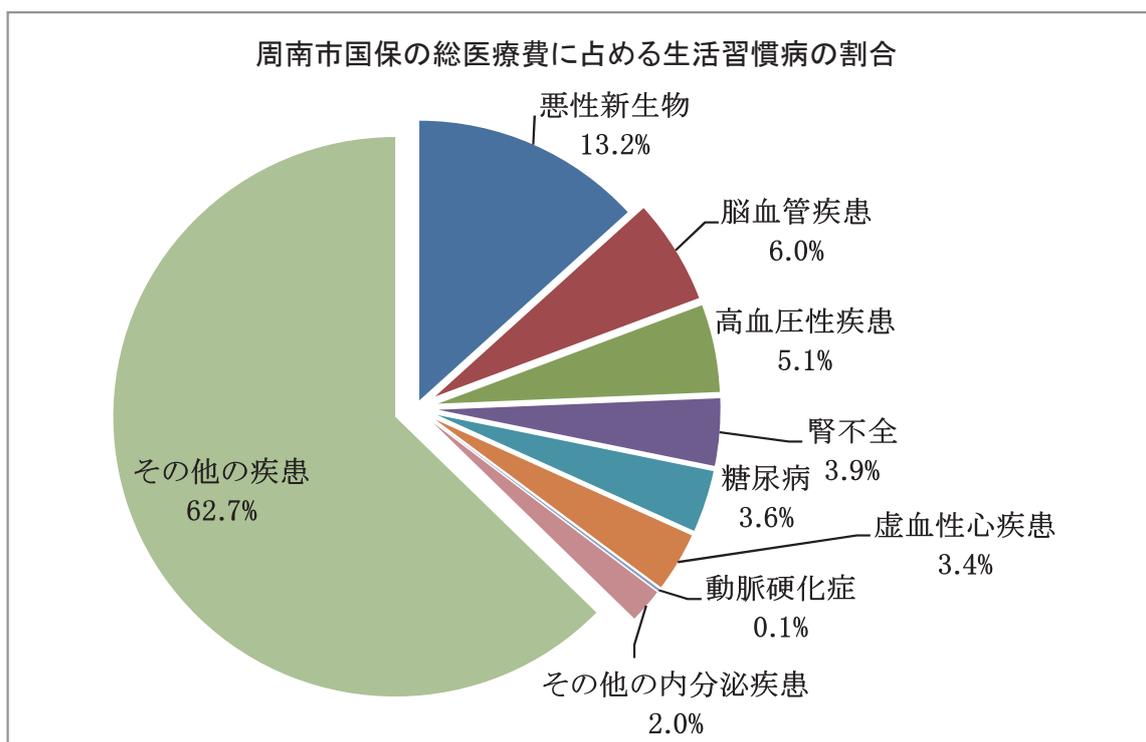
1) 医療費は年々増加し、平成26年度は約142億円で、近年5年間で9億5千万円増加しています。また一人当たり医療費は約38万円で、県平均よりは低い状況です。



注) 医療費：療養諸費 全体分：一般＋退職

資料：周南市の国保  
国民健康保険事業年報

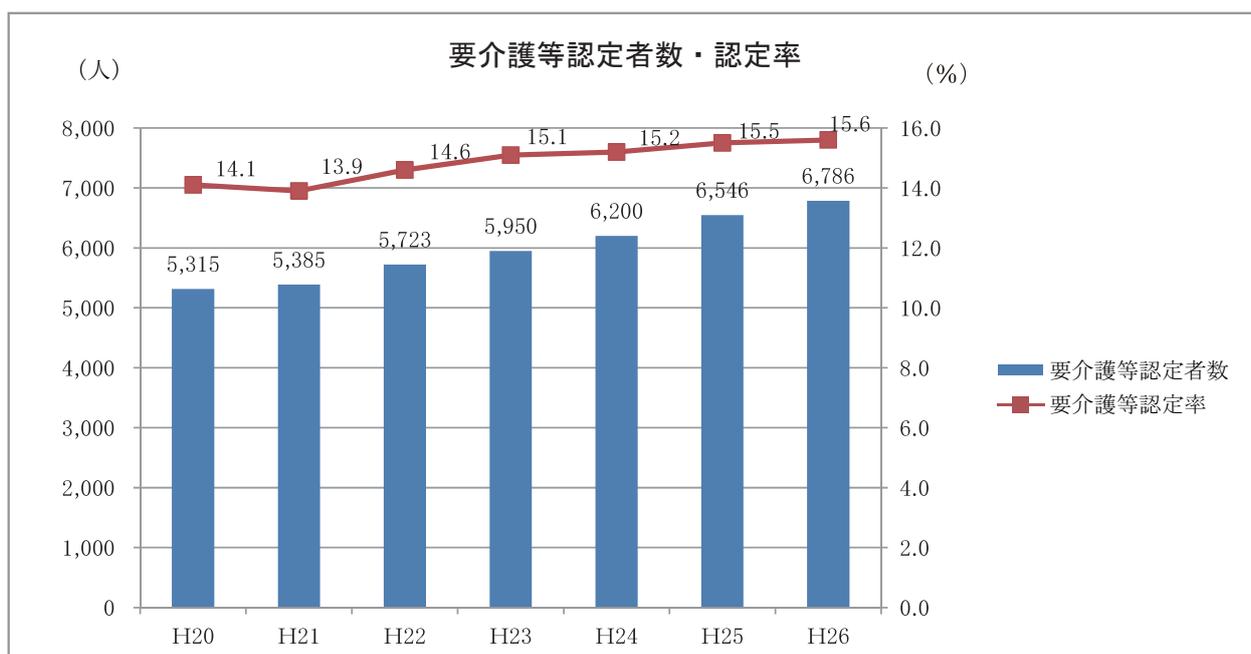
2) 医療費に占める 悪性新生物、脳血管疾患、高血圧性疾患、糖尿病などの生活習慣病の割合が、市は 37.3%、県は 37.6%となっています。



H27年5月診療分  
資料: 疾病分類別統計表  
(山口県国民健康保険団体連合会)

### (6) 介護保険の認定状況

要介護等認定者数は増加傾向、要介護等認定率（高齢者人口に占める 65 歳以上の要介護認定者数の割合）についても同様の傾向にあり、平成 26 年度では、15.6%となっており、65 歳以上の 6 人に 1 人が介護の必要な状況です。



各年度とも9月30日時点  
資料: 周南市介護保険事業報告

## 2 周南市健康づくり計画（H 23年度～H 27年度）の評価

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～（H 23年度～ H 27年度）について、策定時（H 23年度）と最終評価（H 27年度）で比較した評価結果をみると、6分野 30項目中、目標達成と改善を合せて 14項目（46.7%）の項目に成果が見られましたが、11項目（36.6%）が変化なしとなっており、5項目（16.7%）が悪化となっています。

全30項目のうち、「◎目標達成」は 8項目（26.7%）で、「こころの元気と休養」、「健康管理」、「歯」の分野が多く、「○改善」は 6項目で「健康管理」、「たばこ」の分野が多くなっています。

【分野別 目標達成状況（項目数）】

分野		◎目標達成		○改善		△ほぼ変化なし		×悪化	
1	こころの元気と休養	2	40.0%	0	0.0%	2	40.0%	1	20.0%
2	健康管理	2	28.6%	2	28.6%	3	42.8%	0	0.0%
3	食生活・栄養	1	20.0%	1	20.0%	2	40.0%	1	20.0%
4	歯	2	50.0%	1	25.0%	0	0.0%	1	25.0%
5	たばこ	0	0.0%	2	40.0%	2	40.0%	1	20.0%
6	身体活動・運動	1	25.0%	0	0.0%	2	50.0%	1	25.0%
合計		8	26.7%	6	20.0%	11	36.6%	5	16.7%

### ■評価基準

本計画推進期間中に、国が「健康日本21（第二次）」を、山口県が「健康やまぐち21計画（第2次）」を策定し国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的方針が見直され、目標値の位置づけも一部変更になりました。

そこで、本計画でも国・県の第2次計画を踏まえて、平成25年度に中間評価を行うとともに、健康実態を評価するために、一部の項目を追加及び変更しました。

◎	目標達成	目標値に達成している
○	改善（+3以下）	目標値に達していないが、改善したといえる
△	ほぼ変化なし（±3未満）	目標値に対し、ほぼ変化がない
×	悪化（-3以下）	目標値に対し、悪化したといえる

（策定時と最終年の比較）

※次ページ以降、目標毎に策定時、中間評価、最終評価の達成数値を表示します。

評価は、◎目標達成 ○改善 △ほぼ変化なし ×悪化で表示します。

★印は平成25年度に実施した中間評価において、新たに追加した評価項目です。

## (1) こころの元気と休養

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？～

### 1) 重点目標

- ①毎日ぐっすりーぷ（Good Sleep）！
- ②自殺ゼロをめざそう！
- ③孤独にしない、孤独にならないあったか子育て

### 2) 主な取組

- 働く世代に対して、こころの健康づくりに関する講演会や街頭キャンペーン「ちゃんと眠れちよる？」を実施した。
- ゲートキーパー※養成講座を実施し、自殺を防ぐための人材育成を行った。
- 出前講座（こころの元気・睡眠）において、睡眠の大切さやうつ状態の早期発見の知識の普及啓発を行った。
- 困りごと相談窓口のリーフレット作成・配布を行った。
- 産後の母親のメンタルヘルス支援として、産婦訪問時にエジンバラ産後うつ質問票を活用し、ハイリスク者の把握を行い、支援が必要な産婦に心理士による「産後のこころの相談会」を実施した。

※ゲートキーパー：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

### 3) 項目の達成状況

評価項目	策定時	中間評価	最終評価		達成目標	出典
睡眠による休養が十分取れている人の割合の増加	78.4%	77.6% △	77.0%	△	80%	周南市国保特定健康診査結果（平成26年度）
★自殺死亡率の減少（人口10万対）	28.1%	24.2% ○	15.4%	◎	20%	内閣府 地域における自殺の基礎資料（平成26年度）
★こころの健康に関する講座やイベントの参加者の増加	1,024人	累計 3,599人 (H22年度～ 24年度)	○	◎	累計 5,000人	周南市保健事業の概要（平成26年度）
育児ストレスを強く感じている母親の割合の減少	10.6%	10.7% △	14.0%	×	10%	1歳6か月児健康診査票データ（平成26年度）
★乳児（3か月）健診で「育児が楽しい」と感じる人の割合の増加	90.1%	88.1% △	88.5%	△	100%	3か月児健康診査票データ（平成26年度）

#### 評価結果

- 睡眠による休養が十分取れている人の割合は、やや減少し、目標を達成していない。
- 自殺による死亡率は、策定当初より約13%減少しており、目標を達成した。
- こころの健康に関する講座やイベントの参加者数は、目標を達成した。
- 育児ストレスを強く感じている母親の割合が増加し、目標を達成していない。
- 乳児（3か月）健診で、「育児が楽しい」と感じている人の割合は、多少の改善はみられるものの、ほぼ横ばいであり、目標を達成していない。

## (2) 健康管理

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～

### 1) 重点目標

- ①糖尿病を予防しよう
- ②がんを予防しよう(重点：子宮がん・乳がん)

### 2) 主な取組

- 受診率向上の目的で、がん検診と特定健診の受診券一体化、セット検診の実施、けんしんガイドの作成を行った。
- 特定健康診査受診率向上やメタボリックシンドロームの予防をめざして、周南市オリジナル体操「お腹ぺったんこ体操」を制作し、出前講座、市ホームページ、You Tube 等で周知した。
- 生活習慣病予防、健康寿命の延伸の取り組みとして、協賛事業者を募集し、「しゅうなんスマートライフチャレンジ※」で8つのチャレンジを実施した。
- がん検診の受診率向上をめざして、デビュー検診を実施し、受診したことのない人の受診勧奨を行うとともに、がん検診PRの番組を制作し、ケーブルテレビで放映した。

※しゅうなんスマートライフチャレンジ：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健康づくりチャレンジ。

(8つのチャレンジ:こども あさごはん ちゃれんじ、サンサンチャレンジ、禁煙チャレンジ、チャレンジウォーキング、お腹ぺったんこチャレンジ、いきいき100歳チャレンジ、歩こう！階段チャレンジ、デビュー検診) (P21 参照)

### 3) 項目の達成状況

評価項目	策定時	中間評価	最終評価		達成目標	出典
特定健康診査を受ける人の割合の増加(受診率)	27.5%	30.1% ○	30.7%	○	65%	周南市国保特定健康診査結果(平成26年度)
★特定保健指導を受ける人の割合の増加(実施率)	29.1%	51.4% ◎	39.7%	○	50%	周南市国保特定健康診査結果(平成26年度)
★メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率(前年度との比較)	22.5%	23.3% ○	23.1%	△	25%	周南市国保特定健康診査結果(平成26年度)
★しゅうなんサンサンチャレンジの参加者の増加	実施なし	117人 -	203人	◎	200人	平成27年度参加実績
子宮がん検診を受ける人の割合の増加(受診率)	30.4%	33.0% ○	32.0%	△	36%	周南市保健事業の概要(平成26年度)
乳がん検診を受ける人の割合の増加(受診率)	23.5%	28.4% ○	29.7%	◎	29%	
★大腸がん検診を受ける人の割合の増加(受診率)	16.1%	13.7% ×	14.8%	△	16.1%	

## 評価結果

- 特定健康診査受診者数は年々増加しているが、目標を達成していない。
- 特定保健指導の実施率は、改善はしたが、目標を達成していない。
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率は、目標を達成していない。
- メタボリックシンドローム改善に向けて、減量を目的とした「しゅうなんサンサンチャレンジ」を開始し、目標を達成した。
- 子宮がん検診の受診率は増加したが、目標を達していない。
- 乳がん検診の受診率は、目標を達成した。
- 大腸がん検診の受診率は、目標を達成していない。

### 階段チャレンジのポスター



### こども あさごはんちゃれんじ園での健康教育の様子



### (3) 食生活・栄養

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～

#### 1) 重点目標

- ①「和」日本食のよさを見直すことで豊かな食を目指す
- ②「話」話すこと、伝えあうことで楽しい食を目指す
- ③「輪」互いが手をつなぐことで広がる食を目指す
- ④「環」めぐることで優しい食を目指す
- ⑤「吾」知ること、自分から変わること賢い食を目指す

平成 26 年度から「第 2 次周南市食育推進計画」に基づき、以下の目標に変更した。

#### 3つの食のカづくり

- ①「楽しむカづくり」：食や食の営みそのものを楽しむ。
- ②「元気のカづくり」：食で心身の健康づくりを行う。
- ③「つながるカづくり」：食を通じて、人や文化や心の交流を図る。

#### 2) 主な取組

- 子どもとその親世代に対する取り組みとして、「楽しく食べる子ども育成プログラム」を保育所・幼稚園、生産者、漁業協同組合、食生活改善推進員等と協働で実施した。
- 三色食品群がそろった朝食を摂取することを目的とした「こども あさごはん ちゃれんじ」を保育所等の年長児を対象に実施した。
- 食生活改善推進員が地域の公民館等で、「男性料理教室」を実施した。
- 企業、食生活改善推進員と協働で働き盛りの男性を対象とした「青年期向けセミナー」「壮年期向けセミナー」を実施した。
- 食生活改善推進員が地域で「健康料理教室」や「子供料理教室」「介護予防教室」「生活習慣病予防教室」等を実施し、地産地消の推進や食生活改善活動に取り組んだ。
- 食育推進協賛事業者と協働で「食育の日」の周知を行った。
- 小・中学生を対象に「野菜メニューコンクール」など食育推進を図った。

#### 3) 項目の達成状況

評価項目	策定時	中間評価	最終評価	達成目標	出典		
食事の時にあいさつをする子どもの割合の増加	68.3%	71.0% △	71.0% △	100%	第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査（中間評価、最終共に平成 25 年度）		
家族や仲間と楽しく食事をする人の割合の増加	77.1%	83.5% ○	83.5% ○	90% 以上			
出前講座の実施回数の増加	0 回	累計83回 (H23年度～ 24年、1年度 あたり約41回)	◎	累計 171 回 (H23～26年度、 1年度あたり約43回)	◎	累計 100 回 (1年度あたり 20回)	出前講座実績報告 (平成 23 ～ 26 年度)
朝食を食べる人の割合の増加	92.4%	89.3% ×	89.3% ×	96% 以上	第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査（中間評価、最終共に平成 25 年度）		
毎食野菜を食べる人の割合の増加	66.2%	67.1% △	67.1% △	80% 以上			

#### 評価結果

- 食事のときにあいさつする子どもの割合は、ほぼ横ばいであり、目標を達成していない。
- 家族や仲間と楽しく食事（共食）をする人は、増加しているが、目標を達成していない。
- 出前講座については、目標値を大きく上回っており目標を達成した。
- 朝食を食べる人の割合は、目標を達成していない。
- 毎食野菜を食べる人の割合は、ほぼ横ばいであり、目標を達成していない。

(4) 歯 めざせ！8020！～一生自分の歯でおいしく食べよう～

1) 重点目標

- ①むし歯のない子どもを増やそう
- ②「8020」をめざし、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

2) 主な取組

- 乳幼児歯科健診において、歯みがき時のフッ化物入り歯みがき剤の使用や清掃補助用具の必要性など効果的なブラッシングの方法を指導した。
- 幼稚園児の保護者等が、むし歯原因菌の感染予防や間食習慣についての正しい知識を習得し、実践するために、歯科相談や歯科健康教育を実施した。
- 児童・生徒に、適切な歯科衛生習慣を定着させるために、出前講座を実施した。
- 若い世代からの定期的な歯科検診の受診を定着させるために、「いい歯スマイル検診」を実施した。
- 保育所・幼稚園の3歳以上の幼児及び学校の児童・生徒の希望者にフッ化物洗口法実施した。

3) 項目の達成状況

評価項目		策定時	中間評価		最終評価		達成目標	出典
健診でむし歯のない子どもの割合の増加	1歳6か月児健診	96.6%	97.1%	○	97.1%	○	98%	周南市保健事業の概要 (平成26年度)
	3歳児健診	66.9%	73.9%	○	77.0%	○	80%	
★12歳児の1人平均う歯数の減少		1.0本	0.85本	○	0.63本	◎	0.70本	山口県子どもの歯科保健統計 (平成26年度)
★歯科に関する健康教育の実施回数の増加		51回	109回	○	119回	◎	115回	周南市保健事業の概要 (平成26年度)
★若い世代からの歯科検診受診者の増加 (いい歯スマイル検診受診者数)	実施なし		792人	-	720人	×	900人	
<b>評価結果</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>●1歳6か月児・3歳児歯科健康診査においては、むし歯のない子どもの割合は横ばいであり、目標を達成していない。</li> <li>●12歳児の1人平均う歯数は、目標を達成した。</li> <li>●歯科衛生に関する正しい知識の普及啓発のための健康教育実施回数は、目標を達成した。</li> <li>●若い世代から口腔の健康意識を高める取り組みとして、「いい歯スマイル検診」受診者数は、目標を達成していない。</li> </ul>								

(5) たばこ みんなで禁煙～子どもをたばこの煙から守ろう～

1) 重点目標

- ①たばこの害を知ろう
- ②未成年者はたばこを吸わない
- ③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
- ④受動喫煙防止を推進しよう

2) 主な取組

- 子どもに対し、たばこの害を正しく知るための喫煙防止・防煙教育を実施した。
- 喫煙者の割合を減らすために、「禁煙チャレンジ」を実施した。
- 妊婦及びその家族への禁煙指導・受動喫煙防止に関する保健指導を実施した。
- がんや心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、たばこが体に及ぼす影響について、出前講座等で啓発を行った。

3) 項目の達成状況

評価項目	策定時	中間評価	最終評価	達成目標	出典		
喫煙経験のある未成年者をなくす	小学5年生 0% 中学2年生 0%	小学5年生 0.2% 中学2年生 0.6%	×	小学5年生 0.2% 中学2年生 0.6%	×	0%	子どもの食と元気づくり事業「生活習慣調査」（中間評価、最終共に平成24年度）
子どものいるところで喫煙している人をなくす	家族が喫煙している 小学5年生 47.1% 中学2年生 48.0%	家族が喫煙している 小学5年生 45.6% 中学2年生 43.0%	△	家族が喫煙している 小学5年生 45.6% 中学2年生 43.0%	△	0%	子どもの食と元気づくり事業「生活習慣調査」（中間評価、最終共に平成24年度）
★現在たばこを習慣的に吸っている人の割合の減少	10.3%	10.2%	△	10.2%	△	9.0%	周南市国保特定健康診査結果（平成26年度）
★妊娠中の喫煙をなくす	5.8%	4.8%	○	4.5%	△	0%	周南市妊娠届出時アンケート（平成26年度）
★喫煙防止・防煙教育の実施回数の増加	累計 14校 1,297人 〔内訳〕 薬剤師会 10校, 872人 健康増進課 4校, 425人	累計 39校 3,118人 (H22年度～24年度) 〔内訳〕 薬剤師会 30校, 2,487人 健康増進課 9校, 631人	◎	累計 55校 4,263人 (H22年度～26年度) 〔内訳〕 薬剤師会 42校 3,283人 健康増進課13校, 980人	○	累計 50校 5,000人	薬剤師会実績 周南市保健事業の概要 (平成26年度)

評価結果

- 喫煙経験のある未成年者は、小学5年生・中学2年生のいずれも数人が該当しており、目標を達成していない。
- 小学5年生・中学2年生の子どものいるところで喫煙している人の割合は、目標を達成していない。
- 現在たばこを習慣的に吸っている人の割合は、横ばいで目標達成をしていない。
- 喫煙している妊婦の割合は、減少したが目標を達成していない。
- 喫煙防止・防煙教育出前講座の実施回数は、目標を達成したが、参加者数は目標を達成していない。

## (6) 身体活動・運動

こまめに体を動かそう！

～無理なく動こう、楽しく動こう～

### 1) 重点目標

- ①身体活動を増やし、活動的な毎日を送ろう
- ②運動を定期的にしよう

### 2) 主な取組

- 運動の効果や大切さを周知するため、「からだリセット講座」「黄金の運動ルール」や出前講座を実施した。
- 働く世代の参加者を増やすため、企業、事業所と連携し「しゅうなんチャレンジウォーキング」を実施した。
- 公共機関や企業などと連携し、運動啓発ステッカーを階段に貼る「歩こう！階段チャレンジ」を実施した。

### 3) 項目の達成状況

評価項目	策定時	中間評価		最終評価		達成目標	出典
家の中で遊ぶより外で遊ぶ子どもの割合の増加	小学5年生 60.9%	小学5年生 54.2%	×	小学5年生 54.2%	×	小学5年生 65.0%	周南市子どもプラン アンケート (中間評価、最終共に平成25年度)
★1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合の増加	46.2%	46.2%	△	46.7%	△	50%	周南市国保特定健康 診査結果 (平成26年度)
★日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合の増加	64.9%	66.0%	△	66.3%	△	72%	
★しゅうなんチャレンジウォーキングの参加者の増加	実施なし	312人	-	累計 1,665人	◎	累計 1,500人	周南市保健事業の 概要 (平成26年度)
<b>評価結果</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>●家の中で遊ぶより外で遊ぶ子どもの割合は、目標を達成していない。</li> <li>●1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合の増加は、横ばいで目標を達成していない。</li> <li>●日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合の増加は、横ばいで目標を達していない。</li> <li>●「しゅうなんチャレンジウォーキング」の参加者数は、目標を達した。</li> </ul>							

### 3 健康づくりに関する課題

周南市の現状や周南市健康づくり計画（H 23 年度～ H 27 年度）の評価内容から、健康課題をまとめると、以下の 3 点となります。

#### ●生活習慣病の罹患率、死亡率が高い

がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の医療費に占める割合が高く、死亡原因も生活習慣病が 5 割以上を占めていることから、生活習慣病予防と重症化予防に取り組む必要があります。

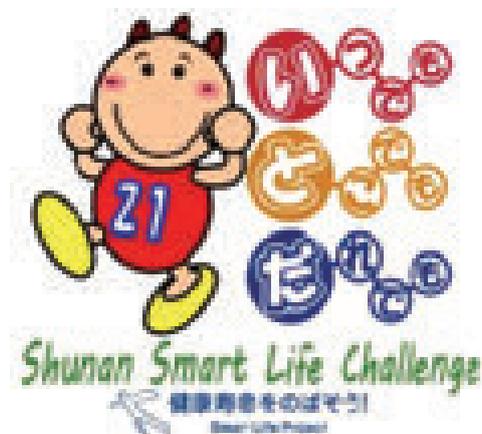
そのためには、「食生活・栄養」、「身体活動・運動」、「こころの元気と休養」、「歯」、「たばこ・飲酒」及び「健康管理」の 6 つの分野に関して、一人ひとりが意識的に生活習慣の改善に努め、がん検診や特定健康診査を受診する必要があります。

#### ●世代やライフステージにより、健康課題が異なる

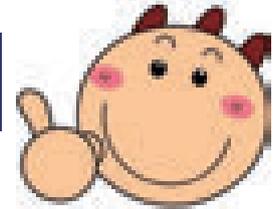
妊婦やその家族の喫煙や、働き盛り世代の心と休養の問題を踏まえた自殺者の問題、要介護認定者の増加等、各ライフステージにおける健康課題は異なることから「食生活・栄養」、「身体活動・運動」、「こころの元気と休養」、「歯」、「たばこ・飲酒」及び「健康管理」の 6 つの分野ごとに課題を抽出し、各ライフステージに応じた健康づくりに取り組む必要があります。

#### ●地域全体で健康づくりの意識を高める必要性

市民の健康は、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭、地域、学校、職場など社会全体が健康づくりを進める意識と体制が必要です。そのために行政、企業、地域関係団体等が、共に連携し、協働しながら健康づくりを推進している「しゅうなんスマートライフチャレンジ」を更に、強化していく必要があります。



# 第3章 基本的考え方



## 1 基本理念

市民が、生涯元気でいきいきと暮らせる周南市をめざして、健康寿命の延伸を目的に、生活習慣病を予防し、心と身体を健康に育み、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを実践し継続できるように、地域、行政が一体となり共に協力しながら健康づくりを推進していきます。

市民一人ひとりが、共に支えあい元気に暮らす健康なまち周南の実現

## 2 基本目標

基本理念を実現するために、「健康寿命の延伸」を目指します。

目標指標	現状値(H24年度)	目標値(H31年度)
健康寿命 ※要介護2～5認定者数を 基に県が算定	男性 78.63歳 女性 83.05歳	男性 78.8歳 女性 83.2歳

## 3 基本方針

前計画の評価と健康課題から、基本目標を達成するために、以下の3つの基本方針に向けて取り組みます。

基本方針1 生活習慣病予防と重症化予防

基本方針2 生涯を通じた健康づくり

基本方針3 健康づくりを推進するための環境づくり

## 4 施策の体系

生涯を通じた健康づくりを推進するため、前計画の6分野に加え、「次世代の健康」、「高齢者の健康」の2分野を加えた8分野を実施します。

基本理念

市民一人ひとりが、共に支えあい元気に暮らす健康なまち周南の実現

基本目標

健康寿命の延伸

### 基本方針1

生活習慣病予防と重症化予防

### 基本方針2

生涯を通じた健康づくり

### 基本方針3

健康づくりを推進するための環境づくり

#### 取り組む分野と主な施策

分野

1 栄養・食生活

2 身体活動・運動

3 こころの元気と休養

4 歯・口腔

5 たばこ・飲酒

6 健康管理

7 次世代の健康

8 高齢者の健康

主な施策

- 関係団体と協働した食育の推進
- 食を通じた生活習慣病の予防
- 共食を基盤とした食育の推進

- 運動に取り組みやすい環境づくり
- ライフスタイルにあった運動習慣の確立

- 産後のうつ予防・支援
- こころの健康づくりの推進
- 休養と睡眠の大切さの普及啓発

- 歯科検診の受診率向上
- むし歯や歯周疾患の予防

- 適正な飲酒の啓発
- 禁煙支援、分煙・防煙の取組み

- 生活習慣病予防と重症化予防
- がん検診・特定健康診査受診率向上

- 子どもの頃から生活習慣の確立
- 妊婦の健康管理と禁煙の推進

- 高齢者を支えるサポーターの養成
- 生きがいづくりの推進
- 介護予防の推進

主要事業

しゅうなんスマートライフチャレンジ

～健康寿命を延ばすための市民運動～

## 5 計画の推進体制

本計画を推進するためには、市民一人ひとりが、乳幼児期から高齢期まで生涯を通じた健康づくりに取り組むことが必要です。

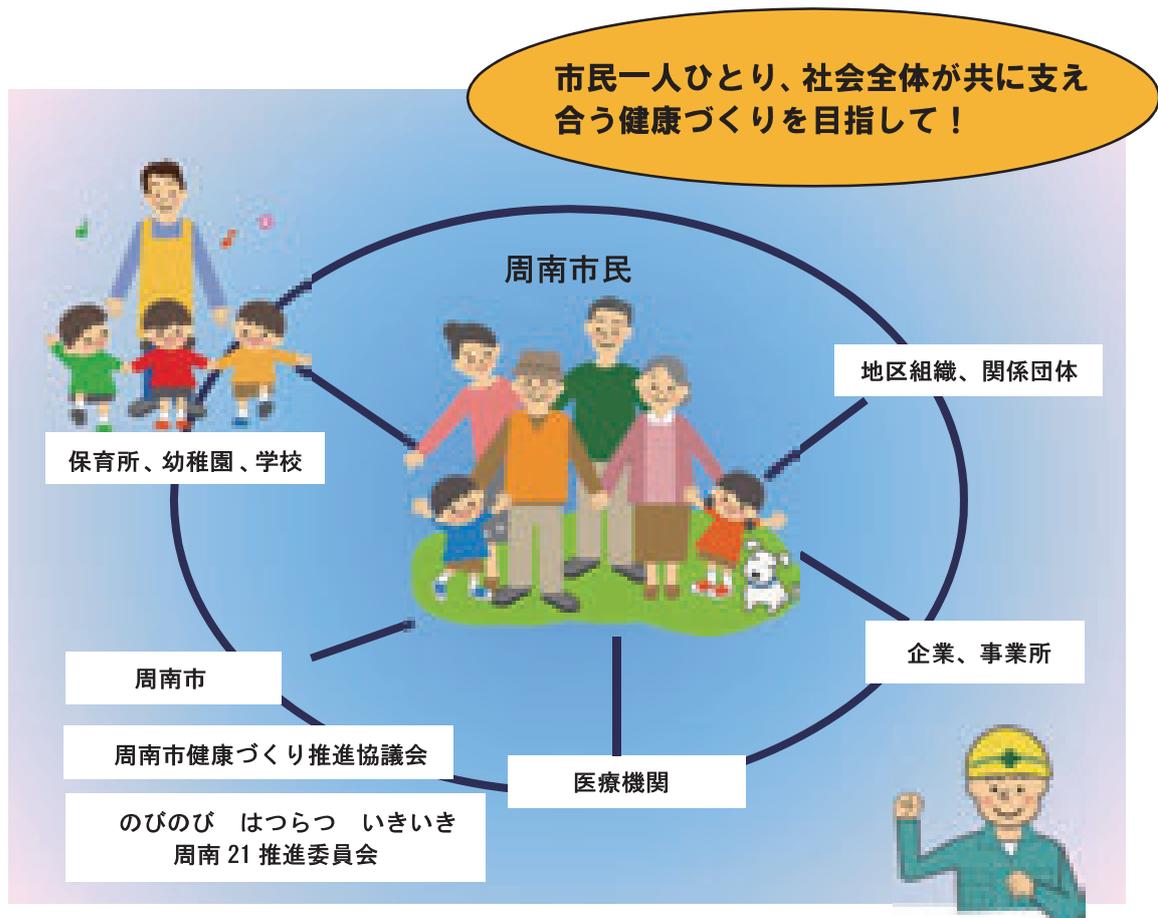
また、地域の団体、企業・事業所、保育所、幼稚園、学校、行政等の社会全体が“共に”支え合い、協働しながら一体となって、健康づくりに取り組むことが重要です。

そのため、健康づくりに関する様々な団体・組織で構成する「周南市健康づくり推進協議会」や「のびのび いきいき はつらつ周南 21 推進委員会」と市が情報を共有し、協働しながら市民の健康づくりを推進します。

計画を推進するために、市民や企業、事業所、学校、関係機関が協働し、「しゅうなんスマートライフチャレンジ<sup>※</sup>」に取り組み、生活習慣病予防、健康寿命の延伸をめざします。

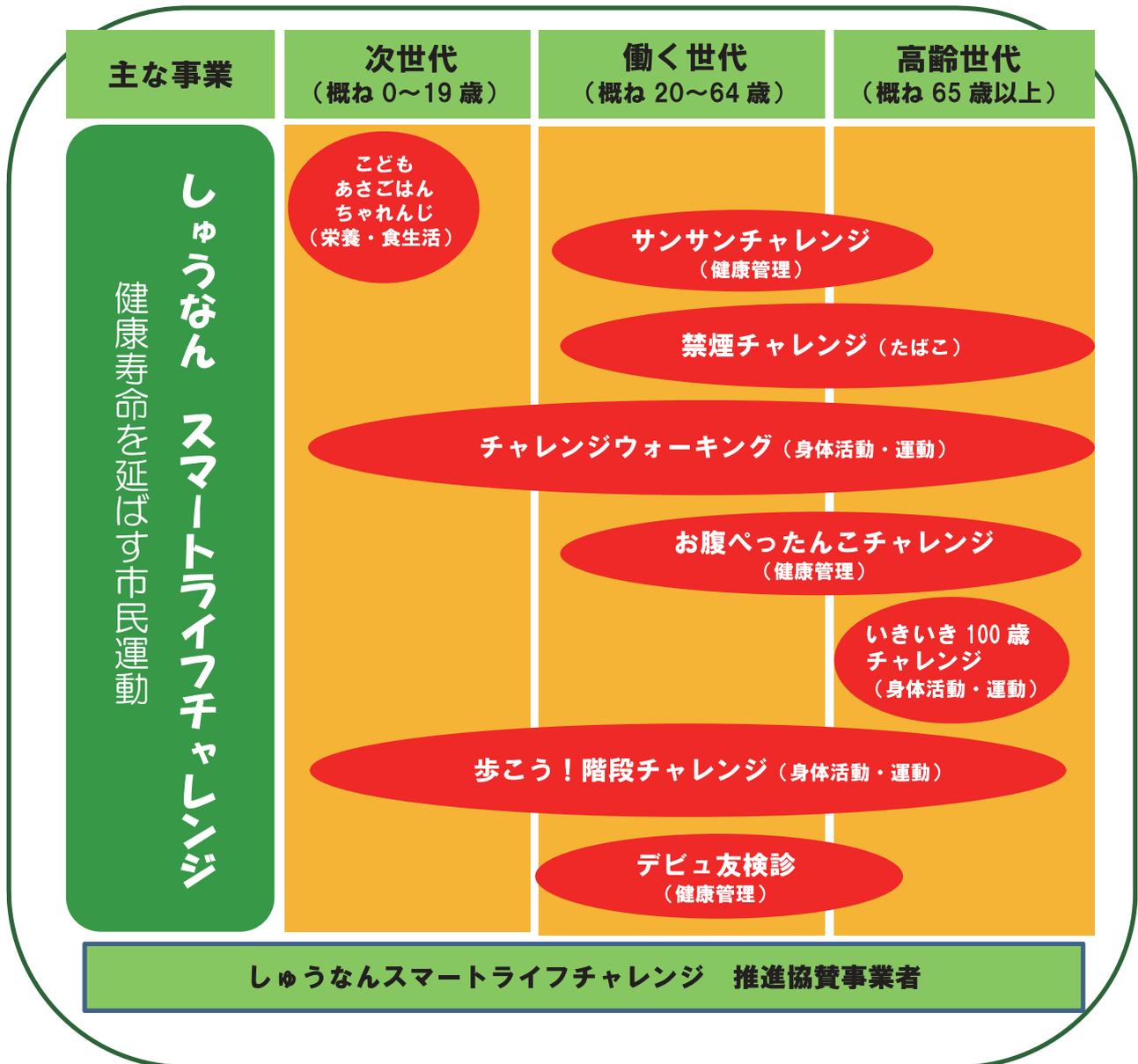
※しゅうなんスマートライフチャレンジとは、国が推進する健康寿命を延ばす国民運動「スマートライフプロジェクト」の一環として、市民が自発的かつ積極的に健康の維持増進に取り組めることを目的とし、地域、企業、関係団体等と連携して進める「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に取り組める健康づくりチャレンジです。

### 計画の推進体制のイメージ



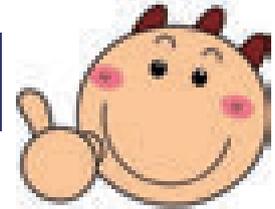
計画推進のためのライフステージに応じた主な事業イメージ

- 生活習慣病予防、健康寿命の延伸をめざし、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」を企業、事業所、関係団体等と連携し取り組みます。



こどもあさごはん チャレンジ	7日間3色食品群を揃えた朝食を 楽しく食べよう	お腹ぺったんこ チャレンジ	3か月間、お腹ぺったんこ体操を 実施し、楽しく脂肪燃焼しよう
サンサン チャレンジ	3か月、朝晩1日2回体重グラフ をつけて3kgの減量を目指そう	いきいき100歳 チャレンジ	おもりを使った筋力運動で 生涯現役を目指そう
禁煙チャレンジ	開始を決めて自分に合った方法 で3か月の禁煙達成を目指そう	歩こう! 階段 チャレンジ	身近な運動器具“階段”を使って 活動量を増やそう
チャレンジ ウォーキング	3か月好きな場所を歩いて自分で 決めた目標歩数達成を目指そう	デビュー検診	身近な人を誘って「検診デビュー」 しよう

# 第4章 具体的な取組

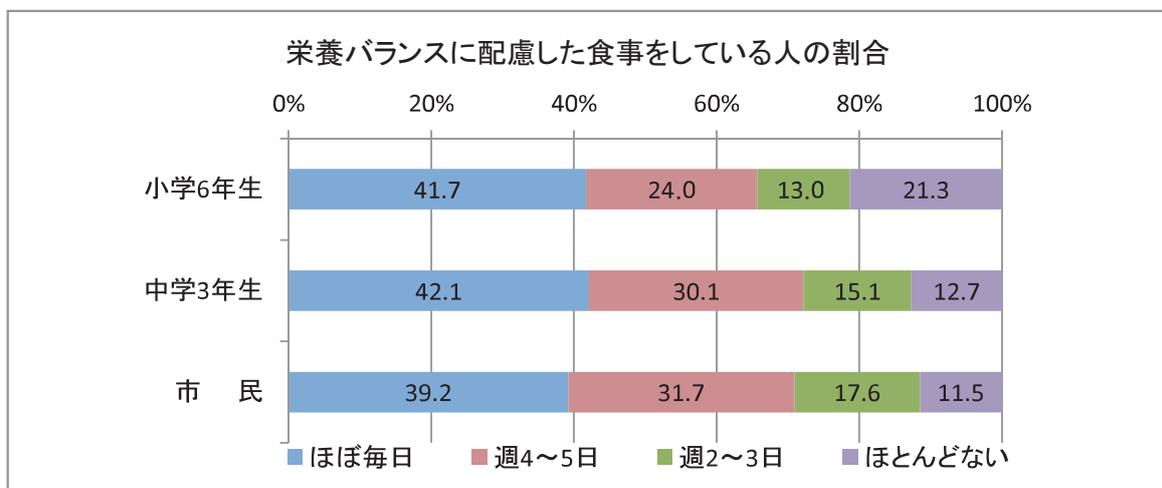
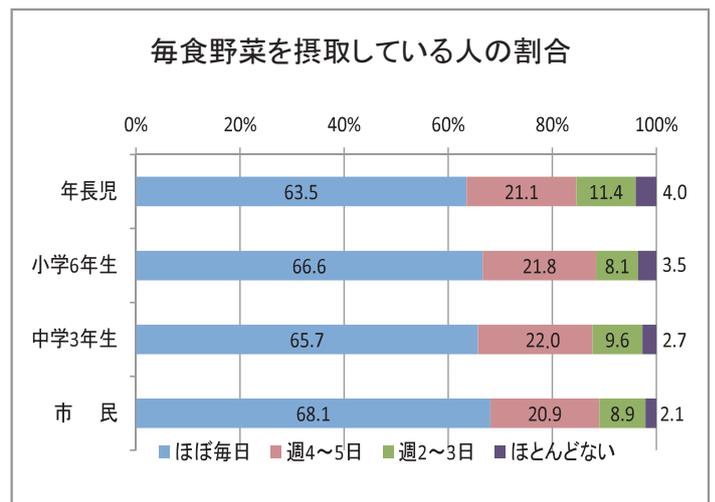
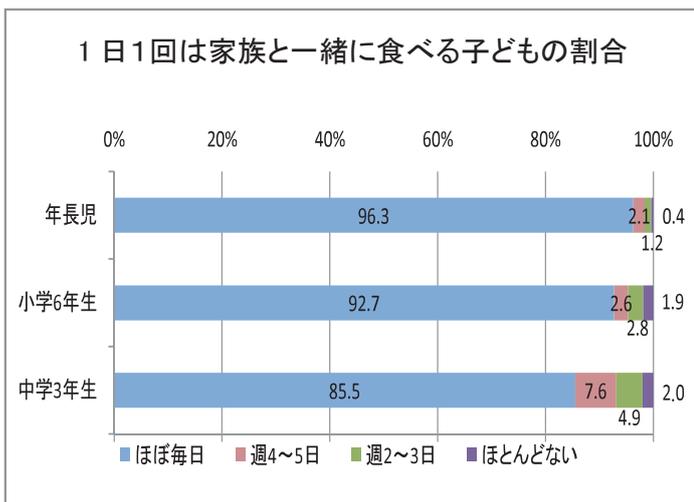


## 1 栄養・食生活

健康寿命を伸ばすためには、基本的な生活習慣を整えることが重要です。中でも塩分やカロリーの過剰摂取や栄養バランスの崩れた食生活は、生活習慣病の発症にもつながることから、現状を踏まえた取り組みが必要です。

### 現 状

- 家族や仲間と楽しく食事をする人は増えており、家族とほぼ毎日食事をする子どもは約9割である。
- 毎食野菜を食べている人の割合は70%以下である。
- 栄養バランスに配慮した食事をほぼ毎日摂取している人の割合は約4割である。
- 「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は県平均より低い。  
(県平均：30.4%、市：28.3%、・・・県内19市町中18位)



資料：H25 第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査



## 行動目標

- ①家庭における共食を基盤とした子どもへの食育を推進しましょう。
- ②栄養バランスや減塩等の食に関する知識を得、実践することで心身の健康づくりや生活習慣病の予防及び改善に努めましょう。
- ③家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、食育関係団体はそれぞれの特徴に応じた食育を協働で推進しましょう。

## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・ 1日1回は家族や仲間と楽しく食事をします。
- ・ 毎食野菜を摂ります。
- ・ 栄養バランスに配慮した食事など健全な食事について学び、実践します。
- ・ 減塩に配慮した食生活を送ります。

### ●地域・関係団体の取組

- ・ 保育所、幼稚園、学校は、給食や保育時間、授業等を通して園児や児童生徒に栄養バランスに配慮した食事の摂取や野菜摂取、朝食の大切さなどについて理解させ、身に付けさせると共に、家庭や地域へも働きかけ、共食を基盤とした食育に取り組みます。
- ・ 食生活改善推進員は、地域住民に栄養バランスに配慮した食事の摂取や野菜摂取、減塩、朝食の大切さなどについて普及啓発するため、地域の公民館等で、健康料理教室や男性料理教室などを開催します。また、みそ汁の塩分測定を行い、減塩の必要性について普及啓発します。
- ・ 食育推進協賛事業者、企業・事業所は、食育推進に関するポスターの掲示やちらしの配布、イベント等を開催し、市と協働で食育推進を図ります。

### ●市の取組

- ・ 市民が栄養バランスに配慮した食事の摂取や野菜の摂取、朝食摂取、共食、減塩などの大切さについて理解し健全な食習慣が実践できるよう、出前トークや栄養バランス料理教室等を開催しライフステージに応じた普及啓発を図ります。
- ・ 特定健診の要指導者等食生活改善の必要な人へ食事指導を実施します。
- ・ 保育所、幼稚園、学校、地域、関係団体がそれぞれの特徴を活かした、食育推進活動が展開できるよう支援し、協働で食育を推進します。
- ・ 食生活改善推進員養成講座を開催するなど、食育推進に取り組む住民組織の育成支援を行います。

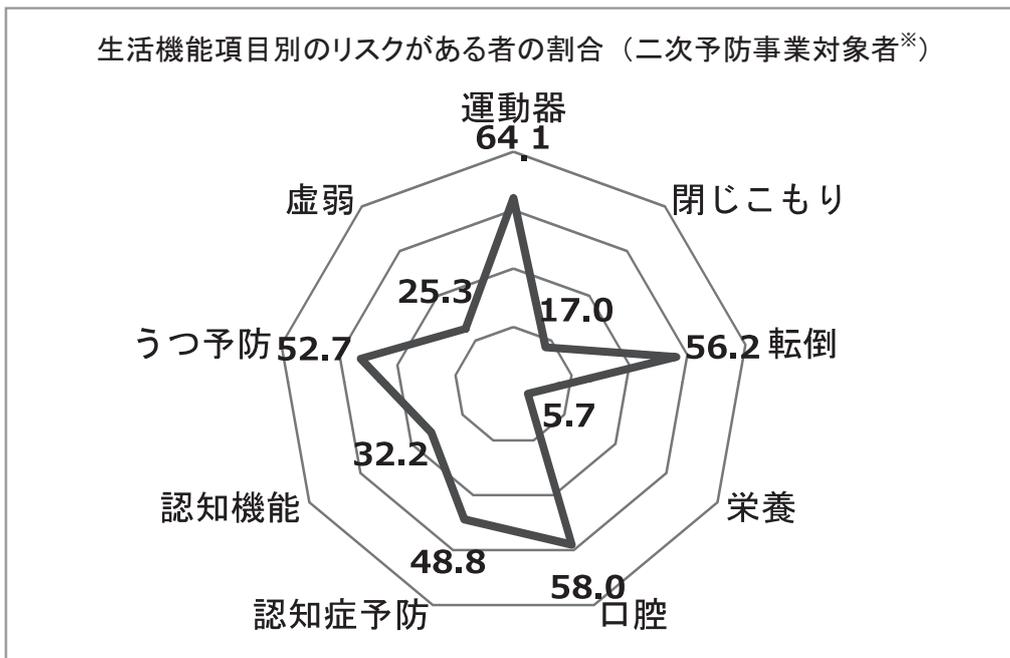
## 主な事業等

事業等	概要
栄養・食生活に関する健康教育、出前講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出前トーク等により、「生活習慣病予防のための食事」、「望ましい子どもの食事」について普及啓発を図ります。</li> </ul>
食育推進、健康づくり事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランスに配慮した食事の大切さや減塩の必要性について普及啓発するための講座を開催します。</li> <li>・ 保育所、幼稚園、学校、地域、関係団体と協働し、子どもが栄養バランスのとれた食事や野菜の摂取について、家庭での健全な食習慣を確立するための取り組みを実施します。</li> <li>・ ホームページやしゅうなんメールサービス等で食育に関する普及啓発を図ります。</li> <li>・ 市民と協働し食育に関する総合的かつ計画的な推進を図るため、周南市食育推進市民会議を開催します。</li> </ul>
要指導者への食事指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健康診査要指導者等へ食生活改善のための相談会や訪問等を実施します。</li> </ul>
食生活改善推進員の育成・活動の支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域で食生活に関する知識を普及啓発し、実践する食生活改善推進員を育成するとともに活動を支援します。</li> </ul>

## 評価指標

指標	対象	現状 (H 25)	目標	出典
1日1回は家族と一緒に食べる子どもの割合	年長児	96.3%	100%	第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査
	小学生	92.7%	95.0%以上	
	中学生	85.5%		
毎食（3食）野菜を食べている人の割合	年長児	63.5%	80.0%以上	
	小学生	66.6%		
	中学生	65.7%		
	市民	68.1%		
栄養バランスに配慮した食生活を送っている人の割合	小学生	41.7%	60.0%以上	
	中学生	42.1%		
	市民	39.2%		
「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	20歳～79歳	28.3% (H 26)	30.0%	健康づくりに関する県民意識調査





※二次予防事業対象者とは、要介護状態となるおそれの高い状態の65歳以上の者と定義されています。

資料：H26 周南市日常生活圏域ニーズ調査

●1年間に実施したスポーツ種目

順位	種目	割合
1	散歩(ぶらぶら歩き)	37.0%
2	ウォーキング	28.6%
3	体操(ラジオ体操など)	26.8%
4	筋力トレーニング	15.6%
5	ジョギング・ランニング	13.7%

資料：H26 周南市スポーツに関する市民意識調査

**現 状**

- 運動習慣のない人は女性や高齢者に多いが、生活習慣病予防や心身の健康づくり、介護予防のために、全ての世代において身体活動の増加や運動の習慣化が必要である。
- 運動できない理由は、年代やライフスタイルにより、大きく異なってくるため、年代やライフスタイルに応じた身体活動・運動のきっかけづくりや実践・定着化への支援が必要である。
- 身体活動や運動に取り組みやすい環境づくりが必要である。

**主な施策**

- ライフスタイルにあった運動習慣の確立
- 運動に取り組みやすい環境づくり

## 行動目標

- ①日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。
- ②自分に合った運動を習慣化しましょう。
- ③地域全体で、運動に取り組みましょう。

## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・通勤や家事の合間など、「すきま時間」を活用して、意識的に体を動かします。
- ・階段等を活用し、生活の中で「歩くこと」を増やします。
- ・親子で積極的に体を動かします。
- ・自分にあった運動を見つけ、週2回30分以上の実践を目指します。
- ・家族や近隣で誘い合い、運動イベント等に参加するなど、楽しく体を動かします。

### ●地域・関係団体の取組

- ・地区組織、団体は、住民が集まり楽しく体を動かすことのできる講座やイベントを開催します。
- ・地区組織、団体は、ウォーキング等の運動の推進に取り組みます。
- ・企業・事業所は、しゅうなんスマートライフチャレンジ推進協賛事業者へ登録し、運動に関するチャレンジを周知し参加します。
- ・企業・事業所は、健康づくりの一環として、従業員に運動や身体活動の増加を推進します。

### ●市の取組

- ・世代やライフスタイルの特徴に応じた効果的な運動について周知や実践の支援を行います。
- ・気軽に楽しく取り組める運動の機会を提供します。
- ・身体活動の増加や、自分に合った運動を継続しやすい環境づくりを進めます。



ぶち元気がいいね！フェスタ  
2ステップコーナーの様子

## 主な事業

事業等	概要
ウォーキングに関する事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全世代が無理なく気軽に取り組めるチャレンジ事業（しゅうなんチャレンジウォーキング）の実施や、運動の効果の周知や、運動の楽しさを実感できる教室等を開催します。</li> <li>・既存のウォーキングマップを活用し、ウォーキングの啓発普及を実施します。</li> </ul>
身体活動・運動に関する健康教育、出前講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の団体やグループ、企業・事業所に職員を派遣し、生活習慣病予防のための身体活動・運動の講座を実施し、実践へつながるような健康教育、相談を行います。</li> </ul>
生活習慣病予防、介護予防のための体操普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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」の普及啓発を行い、定着に向けた支援を行います。</li> </ul>
運動に関する健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動のきっかけづくりができるようなイベントを開催します。</li> <li>・地区組織やスポーツ推進委員等と連携し、運動の大切さについて周知します。</li> <li>・幼児健診や育児相談等で、運動の大切さについて周知し、外遊びを増やし、親子で積極的に体を動かすことを推進します。</li> <li>・階段等の利用の促進をします。</li> </ul>
運動のしやすい環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・企業・事業所、団体等と連携して、身体活動や運動を実践しやすい環境づくりを進めます。</li> </ul>

## 評価指標

指標	対象	現状 (H 26)	目標	出典
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	20歳～79歳	31.4%	50.0%	健康づくりに関する県民意識調査
普段の生活の中で、エレベーター等を使わず、階段を使うようにしている人の割合	20歳～79歳	55.6%	70.0%	
しゅうなんチャレンジウォーキングの参加者数	市民、市内に勤務する人	679人	1,000人	

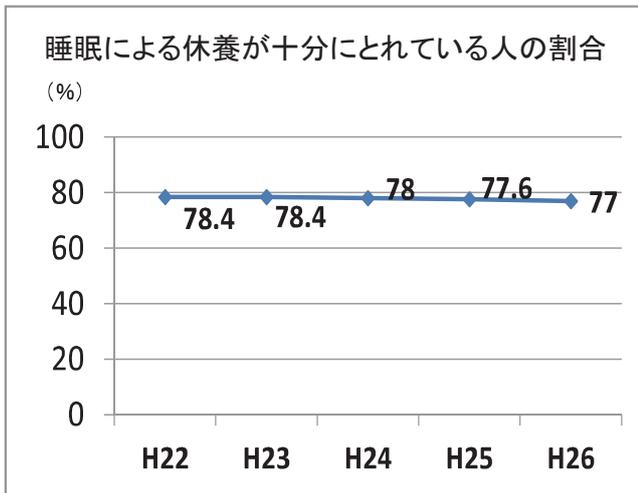
### 3 こころの元気と休養

良質な睡眠と十分な休養は、こころの元気を保つために欠かすことができません。こころの元気のバロメーターである睡眠に着目し、こころの不調に早く気づき、相談するなど、市民一人ひとりがメンタルヘルスへの理解を深める必要があります。

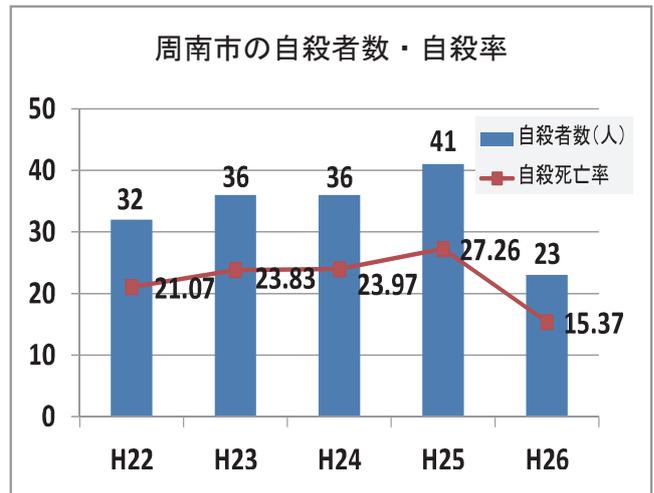
#### 現 状

- 睡眠による休養が十分とれている人の割合は過去5年間横ばいである。
- 平成26年度自殺率は低下したが、年間23人が亡くなっており、30歳代以降の働く世代の男性の自殺者が多い。
- 自殺の原因は健康問題をはじめとして多岐にわたっている。
- 悩みやストレスが週に数回以上あった人の割合が67%であり、県の65.7%を上回っている。
- エジンバラ産後うつ質問票<sup>※</sup>で、産婦の約1割に産後うつのリスクがある。
- 3か月児健康診査票で、「育児が楽しくない」と感じている人が11%いる。

※エジンバラ産後うつ質問票：産婦による自己記入式質問票で、産後うつのスクリーニングに使用する。30点満点中、9点以上をうつ傾向としてスクリーニングする。

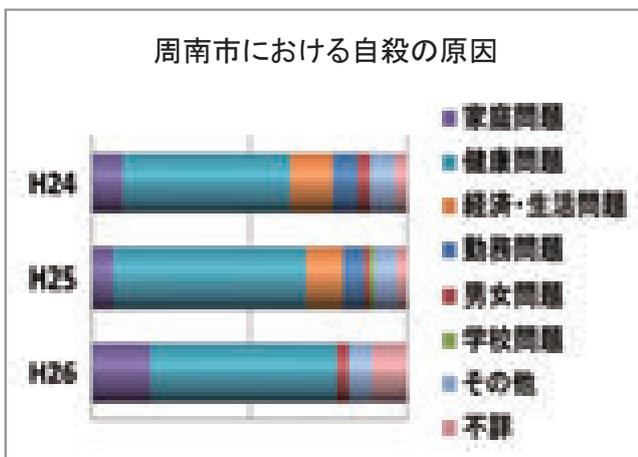


資料 周南市国保特定健康診査結果

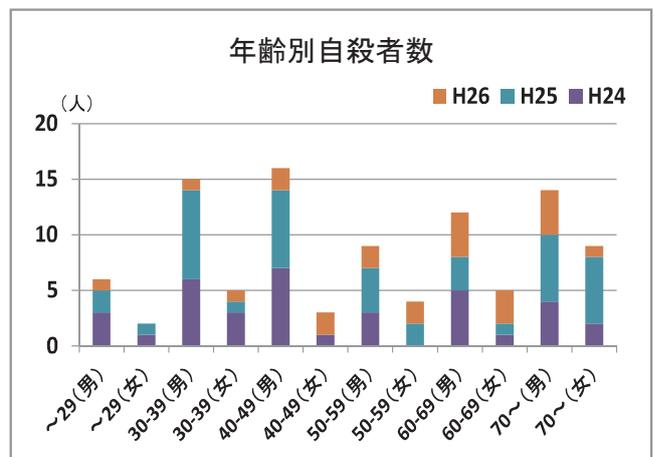


自殺死亡率：人口10万対

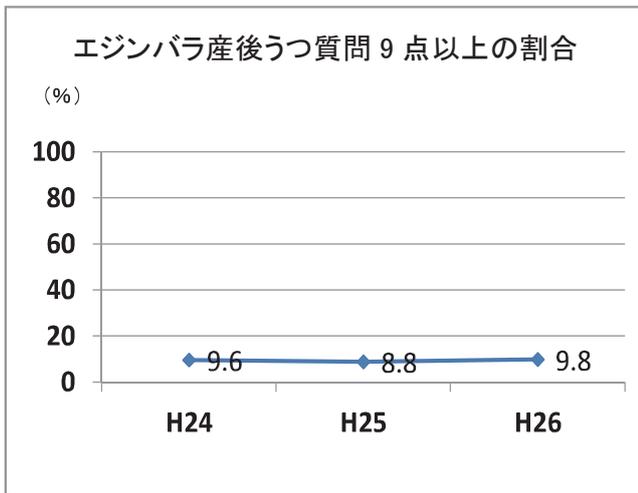
資料：内閣府 地域における自殺の基礎資料



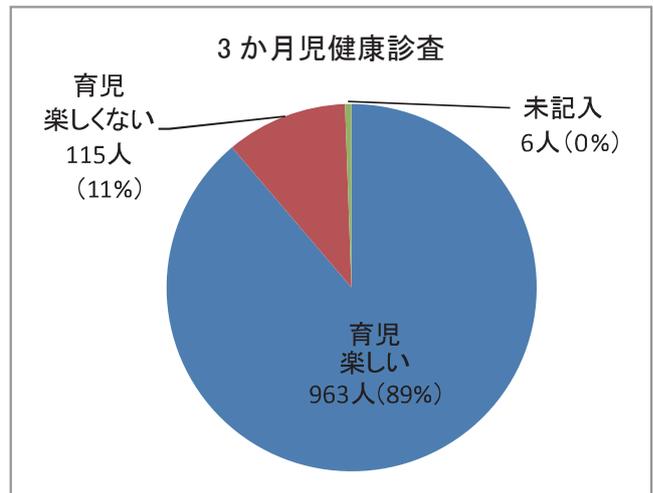
資料：内閣府 地域における自殺の基礎資料



資料：内閣府 地域における自殺の基礎資料



資料:周南市エジンバラ産後うつ質問票実施状況



資料:H26 周南市3か月児健康診査結果

## 課題

- 自殺の原因となるこころの病気等を早期に発見し、早期支援・早期治療につなげるため、世代に応じて、睡眠の大切さやメンタルヘルスに関する知識の普及啓発を図る必要がある。
- 個人の状況に応じた専門的な相談を受けやすくするため、相談窓口等についての普及啓発を行う必要がある。
- 産後うつ等は、その後の育児にも支障をきたすため、産後のメンタルヘルスに関する知識の普及啓発を図るとともに、不調・不安が続く産婦を早期に把握して、継続的な支援を行うことが必要である。

## 主な施策

- 休養と睡眠の大切さの普及啓発
- こころの健康づくりの推進
- 産後のうつ予防・支援

## 行動目標

- ①睡眠による休養の大切さを知り、十分な睡眠をとりましょう。
- ②こころの健康づくりに取り組みましょう。
- ③産後のこころの健康を保ちましょう。



## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・ 休養、こころの健康についての情報を得て、こころの健康に関心を持ちます。
- ・ 睡眠の大切さや自殺予防について知識を得ます。
- ・ 自分に合ったストレス解消法を知り、実践します。
- ・ 生きがいや趣味を持ちます。
- ・ こころの病気について知識を深めます。
- ・ 家族、隣近所や友人等の健康状態（こころの変化等）に気を配ります。
- ・ 話し相手や相談相手をつくります。
- ・ 産婦は、産後の不安等に気づき、家族や専門家に相談します。

### ●地域・関係団体の取組

- ・ 企業・事業所は、こころの健康づくりの一環として、従業員に休養や睡眠の大切さを呼びかけます。
- ・ 母子保健推進員は地域の妊産婦を家庭訪問し、不安軽減に努め子育てサークルを通じた仲間づくりを行います。
- ・ 民生委員等地区組織・団体はゲートキーパーの役割を意識し、自殺予防に努めます。

### ●市の取組

- ・ 自殺の原因となるこころの病気等を早期発見し、早期支援・早期治療につなげるため、世代に応じて、睡眠の大切さやメンタルヘルスに関する正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・ 個人の状況に応じた専門的な相談を受けやすくするため、相談窓口等についての周知を行います。
- ・ 楽しく育児ができるよう子育てや仲間づくりの支援をします。
- ・ 産後のメンタルヘルスに重点をおき、不調・不安が続く産婦に対しては、必要に応じて継続的な支援を行います。

## 主な事業等

事業等	概要
相談窓口の周知	・ 困りごと相談窓口のリーフレットを作成・配布します。
産後のメンタルヘルス支援	・ 産婦訪問時のエジンバラ産後うつ質問票により、ハイリスク者を把握し、必要に応じて、相談会や養育支援訪問等の継続支援を行います。
ゲートキーパー研修会	・ ゲートキーパーの役割を担える人材を増やすことができるよう、ゲートキーパーの講座を開催します。
こころの元気と休養に関する健康教育、出前講座	・ 働く世代の自殺者増加を防ぐために、若年層も視野に入れた出前講座（こころの元気・睡眠）や街頭キャンペーンを実施します。

## 評価指標

指 標	対 象	現 状 (H 26)	目 標	出 典
睡眠による休養が十分に 取れている人の割合	特定健康診査 受診者	77.0%	85.0%	周南市国保 特定健康診査 結果
自殺死亡率 (人口 10 万人対)	市民	15.4	10.0	内閣府地域に おける自殺の 基礎資料
ゲートキーパー研修会の 参加者数	民生委員等の 地区組織・ 団体、市民	累計 197 名 (H22 ~ 26)	累計 400 人	周南市保健 事業の概要
「育児が楽しい」と感じる 人の割合	3 か月児健康 診査受診児の 保護者	88.5%	95.0%	周南市3か月児 健康診査結果
エジンバラ産後うつ質問票 9 点以上の割合	乳児訪問 実施者	9.8%	減らす	周南市エジンバ ラ産後うつ質問 票実施状況



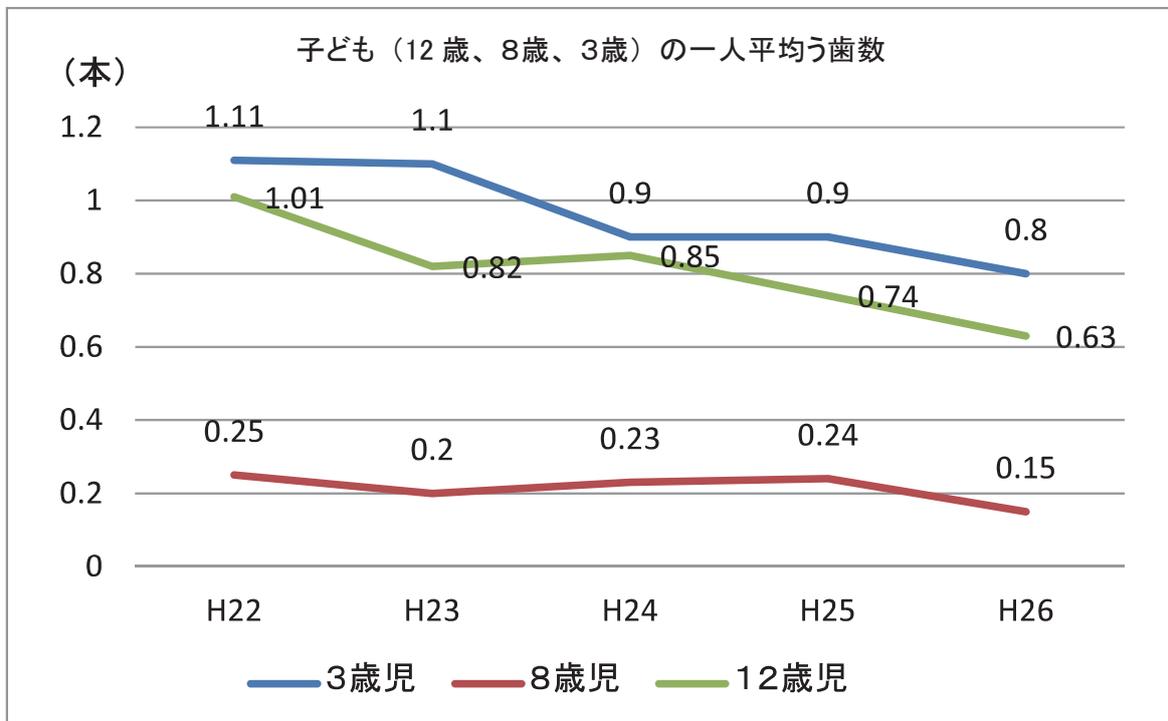
ぶち元気がいいね！フェスタ  
サシェ(におい袋)作りコーナーの様子

## 4 歯・口腔

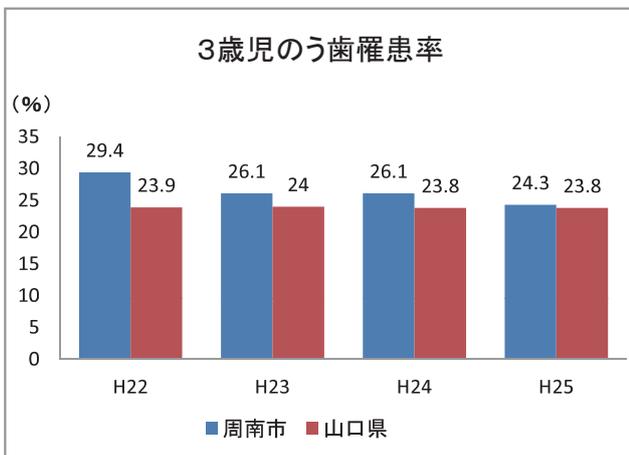
歯と口腔の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つ上で、重要な役割を果たしています。生涯を通じて歯科疾患を予防し、口腔機能の維持・向上を図ることは、健康寿命の延伸や生活の質の向上に大きく関係しています。

### 現 状

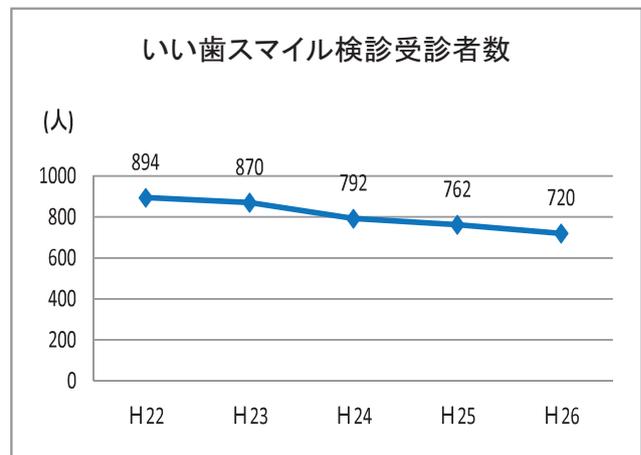
- 子どもの一人あたりのう歯数は、年々減少傾向にあるが、3歳児のう歯罹患率は24.3%であり、県平均に比べ罹患率が高い。
- いい歯スマイル検診受診者は、約9割に歯周疾患等の所見がある。
- この1年間に歯科検診を受けたことがないが、今後受けたい人は42.1%である。
- 若い世代（19～39歳のいい歯スマイル検診）の受診者数は減少している。



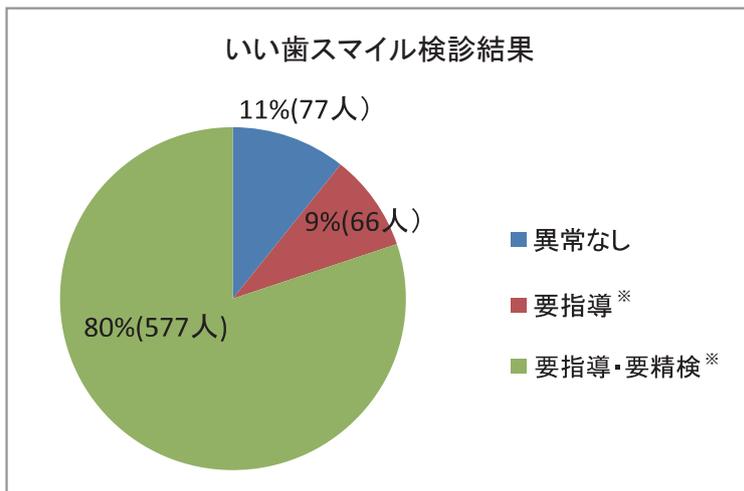
資料：周南市保健事業の概要、「山口県子どもの歯科保健統計」山口県歯科医師会



資料：山口県の母子保健



資料：周南市保健事業の概要



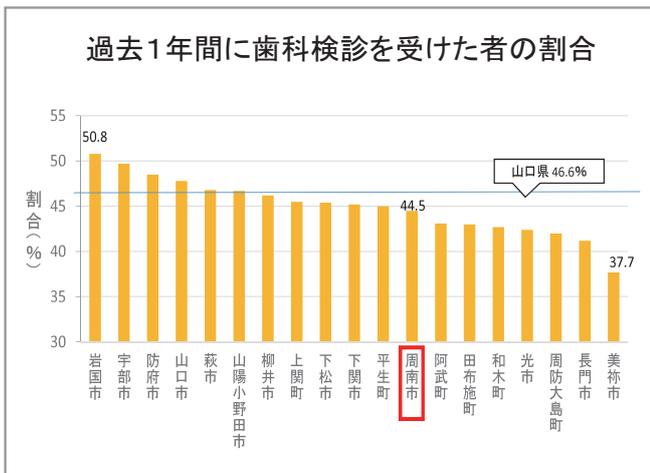
※【要指導】

所見が見られるが指導を受ければ改善する状況。

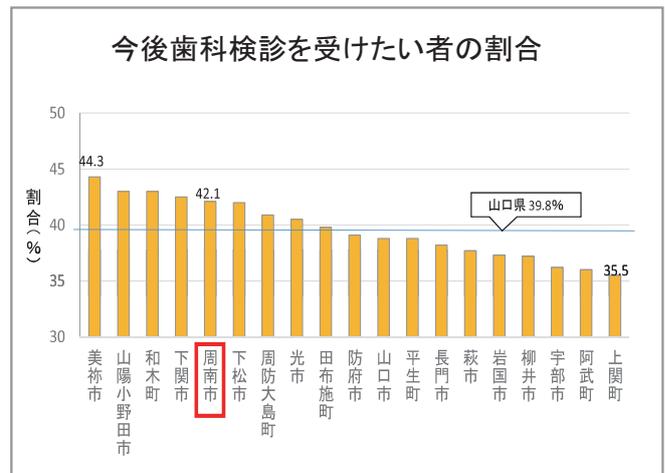
※【要指導・要精検】

歯石除去やう歯治療・歯周治療等なんらかの処理（治療）が必要である

資料：H26 周南市いい歯スマイル検診結果



資料：H26 健康づくりに関する県民意識調査



資料：H26 健康づくりに関する県民意識調査

## 課 題

- 乳歯のむし歯は永久歯にも影響を及ぼすため、幼児期におけるむし歯予防の意識づけなど取り組みの強化が必要である。
- 歯科検診受診者の多くが歯周疾患であることから、歯や口腔の健康維持に必要な知識や清掃方法等のセルフケアについて普及啓発を行う必要がある。
- 受診の必要性を感じていても、歯科検診を定期的を受診している人は少ないため、若い世代（20～30歳代）を中心に、受診のきっかけづくりや受診しやすい環境づくりが必要である。

## 主な施策

- むし歯や歯周疾患の予防
- 歯科検診の受診率向上

## 行動目標

- ①子どもの頃から、歯や口腔に関心を持ち、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。
- ②若い頃から定期的に歯科検診を受け、口腔内を良好に保ちましょう。

## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・食後の歯みがきを習慣づけます。
- ・歯ブラシやデンタルフロス等の清掃用具を適切に使用します。
- ・若い頃から定期的に歯科検診を受け、良好な口腔を維持します。

### ●地域・関係団体の取組

- ・保育所、幼稚園、学校は、定期的に歯科健康診査を行い、歯の健康の重要性や正しい歯みがきの方法を教えます。
- ・保育所、幼稚園、学校は、希望者にフッ化物洗口を実施します。
- ・母子保健推進員や食生活改善推進員は、地域活動を通じて、歯や口腔の健康の重要性や歯科検診について周知します。
- ・歯科医療機関は、歯や口腔の健康状態に応じた保健指導を行います。
- ・企業・事業所は、歯や口腔の健康の重要性や歯科検診について周知します。

### ●市の取組

- ・歯や口腔について相談ができる場を定期的に設けます。
- ・保育所、幼稚園、学校、地域において、歯科健康教育を実施します。
- ・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。
- ・若い世代（20～30歳代）へ歯科検診の必要性を周知し、受診しやすい仕組みをつくります。



## 主な事業

事業等	概要
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。
歯や口腔の健康に関する健康教育・出前講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児を対象に、保健センターや子育て支援センター等で、歯みがき学級を実施します。</li> <li>・保育所、幼稚園、学校において健康教育を実施します。</li> <li>・成人を対象に公民館等において、歯科衛生士による講話を実施し、歯や口腔の知識を周知するとともに、歯科検診の必要性を啓発します。</li> <li>・企業・事業所等において、働く世代への歯科医師等による講話を実施し、歯や口腔の知識を周知するとともに、歯科検診の必要性を啓発します。</li> </ul>
幼児の歯科健診	・1歳6か月児歯科健康診査及び3歳児歯科健康診査において、歯科健康診査や保健指導を行います。
成人の歯科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い世代の歯周疾患予防を目的に19歳～39歳を対象とした、いい歯スマイル検診を実施します。</li> <li>・子育て世代には、育児相談や乳幼児健診等の機会を通じて、歯科検診の周知を行います。</li> <li>・80歳になっても20本以上自分の歯を保つ（8020（ハチマルニイマル）運動）ことを目的に、節目年齢（40歳、50歳、60歳、70歳）を対象に、歯周疾患検診を実施します。</li> </ul>
フッ化物洗口	・保育所、幼稚園、学校において、フッ化物洗口を行います。
親と子のよい歯のコンクール	・3歳児歯科健康診査において、むし歯のない児のうち、口腔状態の良好な親子を対象に、コンクールを行います。

## 評価指標

指標	対象	現状 (H26)	目標	出典
う歯罹患率	3歳児	24.3%	20.0%	山口県の母子保健
一人平均う歯数	12歳児	0.63 歯	0.5 歯以下	山口県子どもの歯科保健統計
いい歯スマイル検診受診者数	19歳～39歳	720人	1,000人	周南市保健事業の概要
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	20歳～79歳	44.5%	65.5%	健康づくりに関する県民意識調査

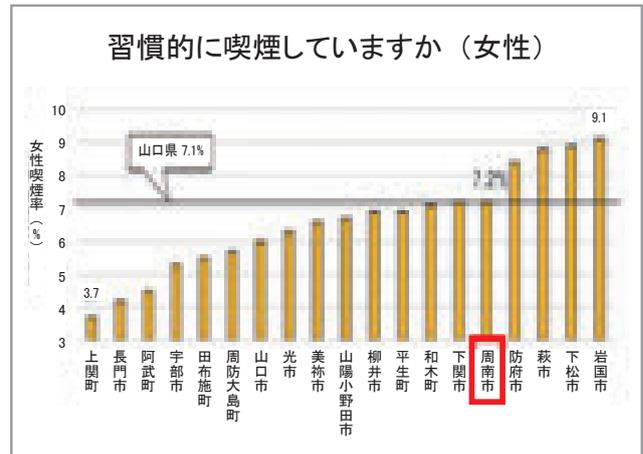
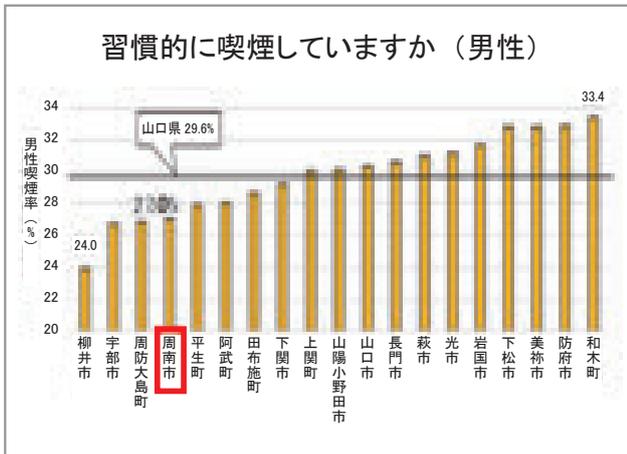
## 5 たばこ・飲酒

喫煙は、喫煙する本人だけでなく周囲の人にも、健康に悪影響を及ぼします。喫煙者本人への禁煙への動機づけのみではなく、周囲の環境整備も必要です。

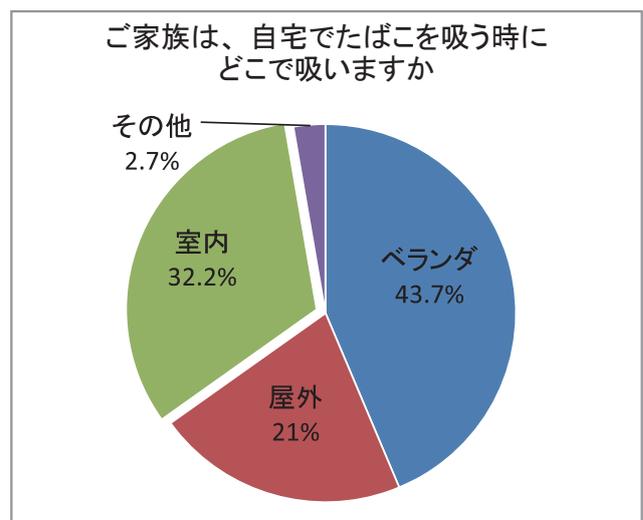
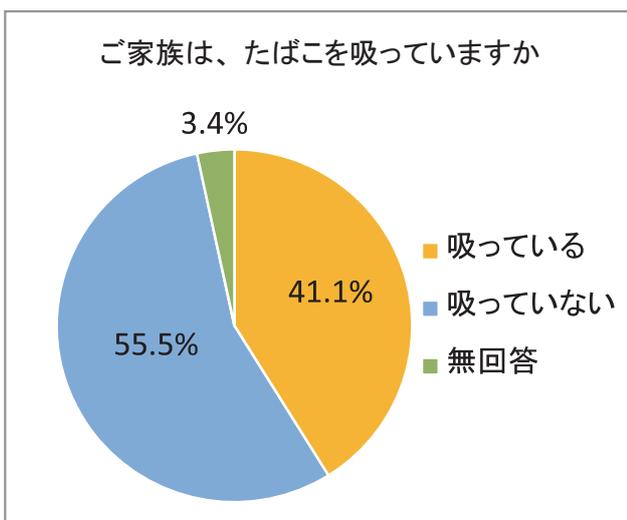
飲酒は、ストレスを緩和し楽しみのひとつとなりますが、一方、過度な飲酒は生活習慣病等の要因になることから、適正な飲酒量を周知するなどの取り組みが重要です。

### 現 状

- 習慣的に喫煙している人の割合は、男性 27.0%、女性 7.2%で、女性は県内でも上位である。
- 妊婦の喫煙率は 4.5%である。
- 産婦家族の喫煙率は 41.1%であり、そのうち 32.2%が室内で喫煙している。
- 休肝日が週に 2 日未満の人の割合は、男性 40.3%、女性 12.0%である。
- 多量飲酒者（1 日 3 合以上飲酒）の割合は、男性 13.9%、女性 5.1%であり、男女ともに県平均を上回っている。
- 「節度ある適度な飲酒量」を知っている人の割合は 61.2%で、県平均を下回っている。



資料：H26健康づくりに関する県民意識調査（山口県）



資料：H26 周南市産婦に対するたばこアンケート調査

●週に何日くらいお酒を飲みますか。

(単位 :%)

性別	市・県	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	やめた (1年以上)	ほとんど 飲まない、 飲めない
男性	周南市	29.7	10.6	8.5	9.3	11.0	2.5	27.5
	山口県	30.8	10.2	8.3	8.7	10.0	3.3	27.0
女性	周南市	8.4	3.6	4.5	6.8	11.4	2.6	59.4
	山口県	7.5	4.4	5.3	7.6	12.1	2.3	57.2

●お酒を飲む日は、1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

(単位 :%)

性別	市・県	1合未満	1合以上 2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上
男性	周南市	30.5	41.7	18.5	8.6	0.7	4.6
	山口県	31.3	34.9	18.3	7.6	2.5	3.5
女性	周南市	66.3	23.5	7.1	3.1	0.0	2.0
	山口県	60.7	22.1	8.4	2.9	0.9	1.2

●「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均1合程度であることを知っていますか。

市・県	はい	いいえ
周南市	61.2	35.3
山口県	61.5	34.4

(単位 :%)

資料:H26 健康づくりに関する県民意識調査(山口県)

## 課 題

- 喫煙は、がんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病に共通したリスク要因であることから、全ての世代において禁煙への取り組みが必要である。
- 妊産婦やその家族は、たばこの煙が母体や胎児、子どもに及ぼす影響や分煙について認識が不十分と思われる。次世代を担う子どもを守るため、禁煙、正しい分煙に向け取り組みが必要である。
- 多量飲酒の害や、節度ある適度な飲酒について普及啓発が必要である。

## 主な施策

- 禁煙支援、分煙・防煙の取組み
- 適度な飲酒の啓発

## 行動目標

- ①意志のある人から、禁煙に取り組ましよう。
- ②たばこの害や分煙に対する正しい知識を身につけましよう。
- ③未成年者は、たばこの害について理解ましよう。
- ④適度な飲酒量を守り、休肝日を設けましよう。

## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・ たばこやアルコールの健康への影響に関する正しい知識を理解します。
- ・ 未成年者及び妊娠中や授乳中の人は喫煙、飲酒をしません。
- ・ 妊婦は、たばこの害から自分と胎児を守ります。
- ・ 妊産婦の家族は、たばこの煙が母体や胎児、子どもに及ぼす影響について理解し、正しく分煙をします。
- ・ 喫煙者は、受動喫煙防止を意識するとともに、可能な限り禁煙に取り組みます。
- ・ 適正な飲酒量を知って、節度ある飲酒を心がけます。
- ・ 飲酒をせずに肝臓を休める「休肝日」を週2日設けます。

### ●地域・関係団体の取組

- ・ 地域組織・団体は、活動の場で、たばこやアルコールの健康に及ぼす影響や適度な飲酒量などに関する情報を提供します。
- ・ 薬剤師会等関係団体は、防煙や禁煙についての知識を周知します。
- ・ 地域組織・団体は、活動の場で、禁煙場所の設置や受動喫煙防止の取り組みを行います。
- ・ 学校は、たばこやアルコールの健康に及ぼす影響について正しく伝え、未成年者が喫煙、飲酒しないための教育を行います。
- ・ 企業・事業所は、施設等の完全禁煙または分煙に努めます。
- ・ 企業・事業所は、しゅうなんスマートライフチャレンジ推進協賛事業者へ登録し、禁煙を推進します。
- ・ 企業・事業所は、健康づくりの一環として、禁煙チャレンジへの参加を推進します。

### ●市の取組

- ・ 禁煙のための啓発普及や、主体的に取り組める機会を提供します。
- ・ 次世代を担う子どもを「たばこから守る」ための普及啓発を行います。
- ・ 受動喫煙防止のための環境づくりを進めます。
- ・ 飲酒に関する正しい知識を普及啓発します。
- ・ 薬剤師会等関係機関と連携を取りながら、防煙や禁煙について周知します。

## 主な事業

事業等	概要
普及・啓発	市広報やホームページ等で、たばこの害や適正飲酒について普及啓発を行います。
禁煙相談・支援	誰でも気軽に取り組めるチャレンジ事業（禁煙チャレンジ）の実施や、禁煙を希望する人への相談、支援を実施します。妊産婦の個別面接を通して、妊産婦及び家族への禁煙に向けた相談・支援へつなげます。
たばこ・飲酒に関する健康教育、出前講座	地域の団体やグループ、企業・事業所に職員を派遣し、たばこの害や適正な飲酒についての講座を実施し、必要に応じて実践に向けた相談・支援を行います。
受動喫煙防止に向けた取り組み	受動喫煙の害や正しい分煙について普及啓発を行います。禁煙区域の拡大、屋外喫煙場所設置の際の「10mルール」の推奨など、県と協力して実施します。

## 評価指標

指標	対象	現状(H26)	目標	出典
習慣的に喫煙している人の割合	20歳～79歳男性	27.0%	20.0%	健康づくりに関する県民意識調査
	20歳～79歳女性	7.2%	5.0%	
妊婦で喫煙している人の割合	妊娠届出した人	4.5%	減らす	周南市妊娠届出時アンケート
産婦の家族で、喫煙している人の割合	乳児訪問実施者	41.1%	30.0%	周南市産婦に対するたばこアンケート調査
「節度ある適度な飲酒量」を知っている人の割合	20歳～79歳	61.2%	80.0%	健康づくりに関する県民意識調査

## 6 健康管理

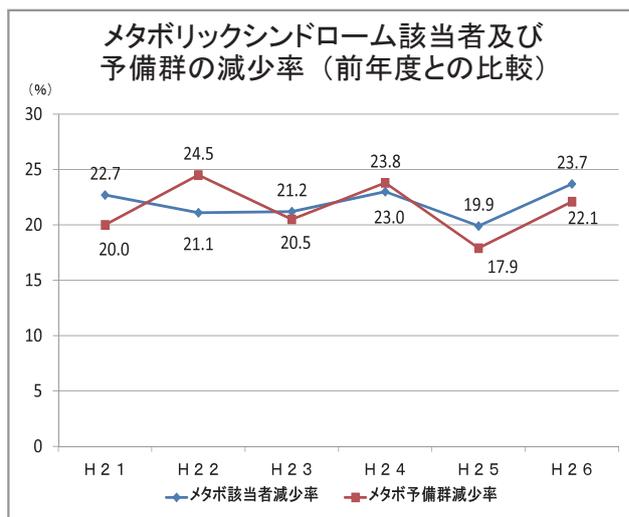
疾患別死亡原因の第1位であるがんによる死亡を減少させるためには、がんの発症を予防するとともに、がんを早期発見し、適切な治療につなげることが重要です。また、生活習慣病を予防し重症化を防ぐことは、健康寿命の延伸に大きく影響します。中でも糖尿病や高血圧は、食生活や運動習慣などの生活習慣と密接な関わりがあることから、重点的に取り組む必要があります。

### 現 状

- 特定健康診査において、40～59歳の受診率が男女とも20%未満と低い。
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率が20%前後を推移している。
- 血圧有所見者数が、男女ともに県の平均より高い。
- 特定健康診査受診者の約7割が、HbA1c（糖尿病検査）の正常域5.6%を超えている。
- 特定健康診査の結果、HbA1cが6.5%以上（受診勧奨域）の人で、治療を受けていないと質問票に回答した人が約4割いる。
- メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動などを継続的に実践している人の割合は22.0%と少ない。
- 大腸がん、肺がん検診の受診率が全国の平均より低いが、がん部位別死亡数が男女ともに大腸がん、肺がんが上位を占めている。



資料：H26 特定健康診査・特定保健指導実施結果報告



資料：H26 特定健康診査・特定保健指導実施結果報告

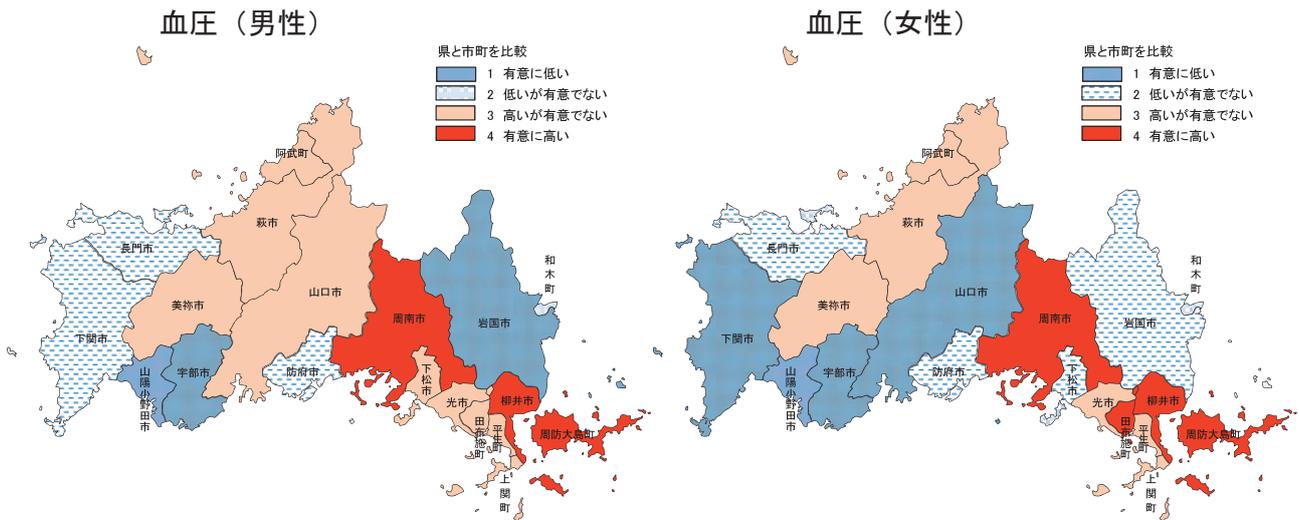
### ● 特定健康診査結果（H 25）

	男	女	傾向
血圧有所見者※	33.7%	26.3%	有意に高い

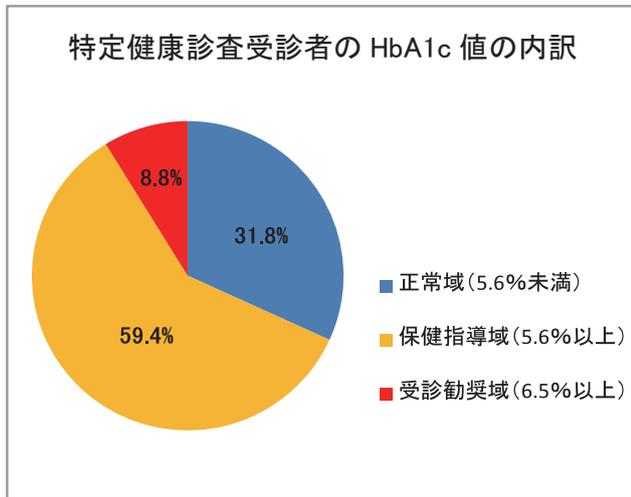
※血圧有所見者：収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上の両方又一方に該当する者

資料 H26 やまぐち健康マップ

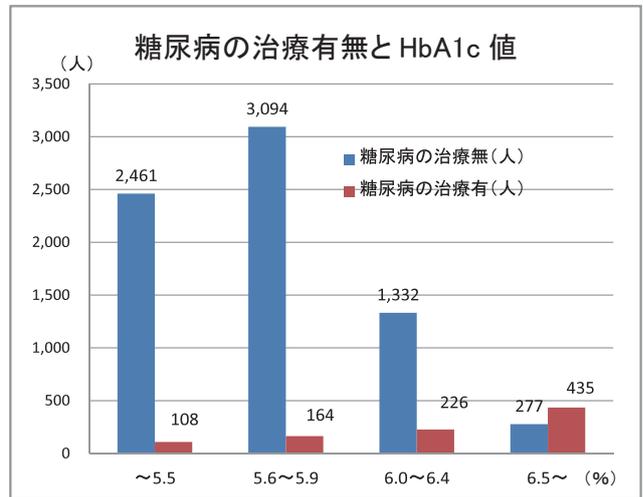
特定健診項目別該当者の標準化死亡比のマップ  
 血圧収縮期血圧 140mmHg 以上または、拡張期血圧 90mmHg 以上



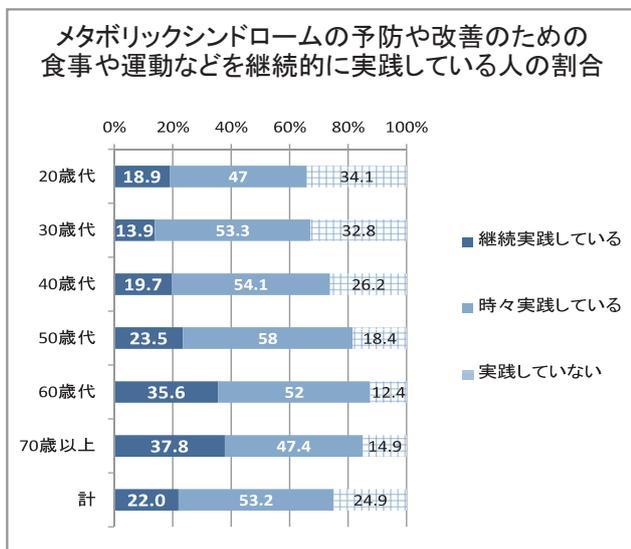
資料:H26 やまぐち健康マップ



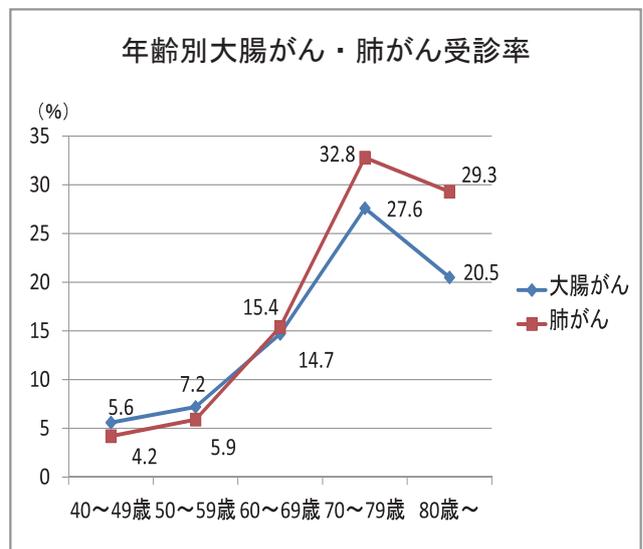
資料:H26 特定健康診査結果 KDB



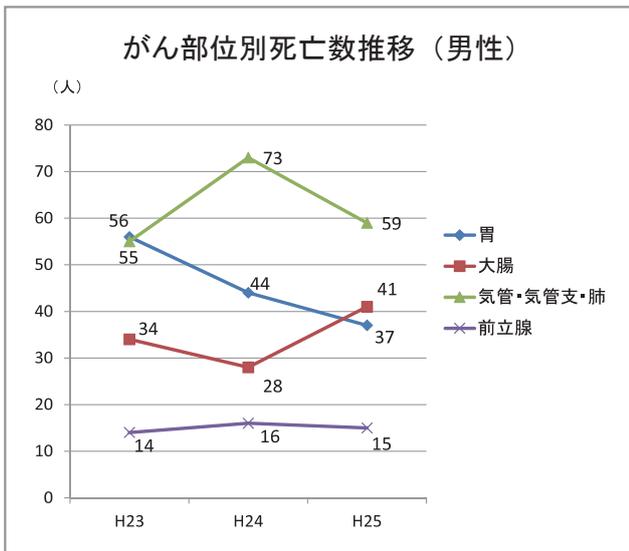
資料:H26 特定健康診査結果 KDB  
 ※糖尿病の治療の有無:  
 特定健診質問票「インシュリン注射または  
 血糖を下げる薬を内服していますか」の回答



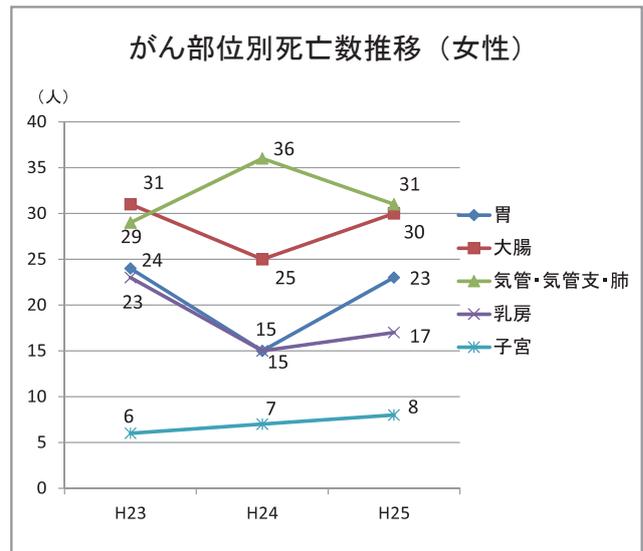
資料:H25 第2次周南市食育推進計画策定時アンケート



資料:H26 周南市保健事業の概要



資料：山口県 保健統計年報



資料：山口県 保健統計年報

## 課題

- がん検診、特定健康診査における受診率向上のため、若い世代からがんの早期発見や生活習慣病予防の必要性について普及啓発を図り、受診しやすい環境づくりに取り組む必要がある。
- メタボリックシンドロームを減少させるため、該当者及び予備群に対し、生活習慣病のリスクの更なる周知と保健指導を徹底させる必要がある。
- 「メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動を実践している」の割合が低いことから、食事や運動の重要性を認識できるような施策の展開が必要である。
- 血圧有所見者が多いため、減塩や運動の必要性について普及啓発し、実践への支援を行う必要がある。
- 血糖値の改善のため、HbA1cが高い人に生活習慣改善に関する情報提供及び保健指導を徹底する必要がある。また、受診勧奨域の人が受診し、適切な管理ができるよう医療機関との連携を強化する必要がある。

## 主な施策

- がん検診、特定健康診査の受診率向上
- 生活習慣病予防と重症化予防

## 行動目標

- ①毎年がん検診、特定健康診査を受診して、体の状態を知りましょう。
- ②健康に関心を持ち、生活習慣病・重症化の予防をしましょう。

## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・がん、生活習慣病予防のために、40～50歳代から受診の必要性を理解し、がん検診、特定健康診査を受診します。
- ・生活習慣病予防のために、自分の血圧や血糖などの体の状態を知り、自己管理をします。
- ・生活習慣病を早期に発見するために、かかりつけ医を持ちます。
- ・特定健康診査結果を踏まえ、生活習慣の改善に努めます。

### ●地域・関係団体の取組

- ・医療機関は、がん、生活習慣病の予防や早期発見のために、がん検診や特定健康診査の定期的な受診を促します。
- ・食生活改善推進員は、生活習慣病予防のための食事について普及啓発します。
- ・母子保健推進員は、子育て世代にがん検診受診を勧めます。
- ・企業・事業所は、「しゅうなんスマートライフチャレンジ」に登録し、生活習慣病予防に取り組みます。
- ・企業・事業所は、従業員の健康づくりの一環として、職場健診、がん検診、特定健康診査等の受診を勧めます。

### ●市の取組

- ・がん検診受診率を向上するため、誘い合って検診を受ける仕組みを作ります。
- ・がんによる死亡率を減少させるために、がんの死亡率等を周知し、がん検診受診率向上に努めます。また県のマイレージ制度を活用し更なるがん検診受診率向上に努めます。
- ・医療機関と連携し、がん検診、特定健康診査の受診率向上に努めます。
- ・休日にがん検診、特定健康診査の同時実施等、受診しやすい環境をつくります。
- ・40～50歳代から生活習慣病予防に関心を持てるように、市広報、メディア等を活用して周知します。
- ・特定健康診査結果が、保健指導域の人に訪問等による食事や運動などの保健指導を実施します。また、受診勧奨域の人に、受診を勧めるとともに、生活改善の保健指導を行います。
- ・メタボリックシンドローム予防や改善を促すために、食事や運動についての講座を開催します。
- ・個人に合った生活習慣病予防等についての、健康相談を実施します。
- ・生活習慣病予防を地域に広げるため出前講座等を開催します。
- ・食生活改善推進員等の地域の団体と、協働して生活習慣病予防の普及啓発をします。
- ・企業、事業所に「しゅうなんスマートライフチャレンジ」について周知するとともに、登録の勧奨をします。

## 主な事業

事業等	概要
がん検診、特定健康診査の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん）を実施します。</li> <li>・特定健康診査を実施します。</li> </ul>
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けんしんガイドを市広報と同時配布します。</li> <li>・市広報、市ホームページ、ケーブルテレビなどメディアを使って、がん検診、特定健康診査受診の普及啓発をします。</li> <li>・健康に関するイベント等を行い、がんや生活習慣病予防について周知します。</li> <li>・特定健康診査受診率向上、メタボリックシンドロームの予防のために周南市オリジナル「お腹ぺったんこ体操」を広めます。</li> </ul>
がん検診、特定健康診査受診率向上の取組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診、特定健康診査一体型受診券を送付します。</li> <li>・休日にがん検診、特定健康診査を実施し、受診しやすい環境をつくれます。</li> <li>・誘い合って受診すると特典がもらえるがん検診受診推進事業を実施します。（デビュー友検診）</li> <li>・医療機関と連携し、がん検診と特定健康診査等のポスターの掲示、チラシの配布を行います。</li> </ul>
健康相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査の結果等を活用し、保健師・管理栄養士が生活改善の指導を行います。</li> </ul>
生活習慣病予防に関する健康教育、出前講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防のために、減塩などの食事に関する講座や、「お腹ぺったんこ体操」を活用した運動の講座を開催します。</li> <li>・体重管理を意識づけるために、3か月間毎日体重を測り3キロの減量を勧めます。（サンサンチャレンジ）</li> <li>・がん、生活習慣病予防について周知するため、地域の団体等に対して、出前講座を実施します。</li> </ul>
保健指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査の結果、高血糖など生活習慣病発症予防が必要な人に対して家庭訪問等による保健指導を行います。</li> <li>・特定健康診査の結果、受診勧奨域の人に医療機関受診を勧めるとともに重症化を防ぐために生活改善指導を行います。</li> </ul>

## 評価指標

指 標	対 象	現 状 (H 26)	目 標	出 典
大腸がん検診受診率	40 ～ 74 歳	14.8%	20.0%	周南市保健事業の概要
肺がん検診受診率	40 ～ 74 歳	16.7%	20.0%	
特定健康診査受診率	国民健康保険 被保険者 (40 歳～ 74 歳)	30.7%	60.0%	特定健康診査・ 特定保健指導 結果報告
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率	特定健康診査 受診者	23.1%	25.0%	
メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動などを継続的に実践している人の割合	市民	22.0%	50.0%	健康づくりに関する県民意識調査



健康講座  
黄金の食事ルール(減塩編)の様子

## 7 次世代の健康

生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送るためには、妊娠中や子どもの頃からの健康づくりが必要です。子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、健やかに育つことで、生活習慣病を予防し、成人期、高齢期にわたる将来の健康につなげることができます。

### 現 状

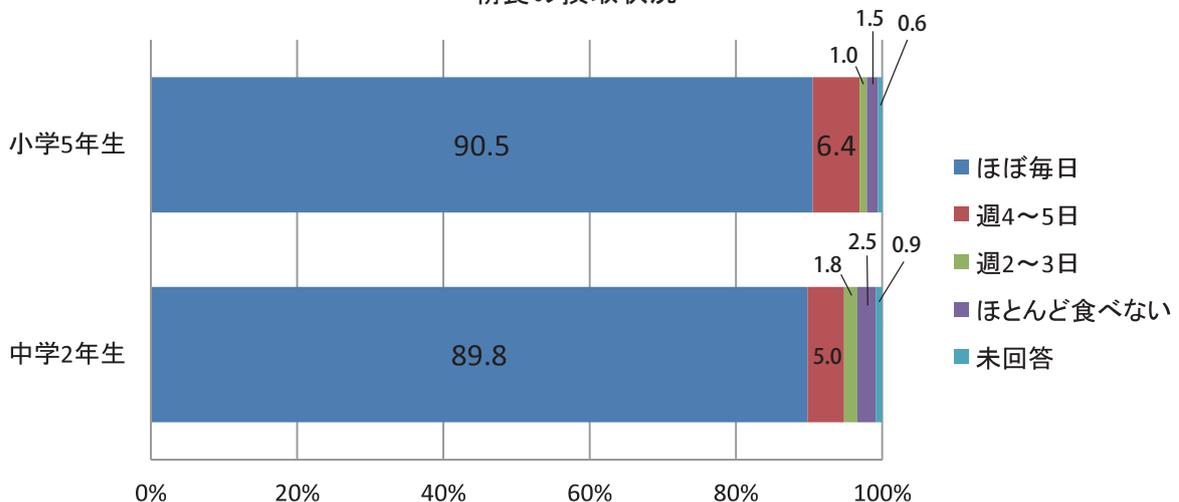
- 出生時体重が、2,500 g未満の低出生体重児の割合は、全出生数の約1割を占める。
- 小学5年生及び中学2年生の朝食の摂取状況をみると、朝食を毎日食べる習慣がない人の割合が、1割を占めている。朝食を食べない理由として、「朝食を食べている時間がないから」が、小学5年生では、42.5%、中学2年生では、46.6%と最も多く、他の理由として、「朝食がほしくないから」「朝食が用意されていないから」となっている。
- 「放課後や休日に外で遊ぶことが少ない」又は、「どちらかといえば少ない」と、回答した小学5年生が、44.7%、中学2年生では、40.7%であった。

出生数及び出生時体重が2,500 g未満の出生割合の推移

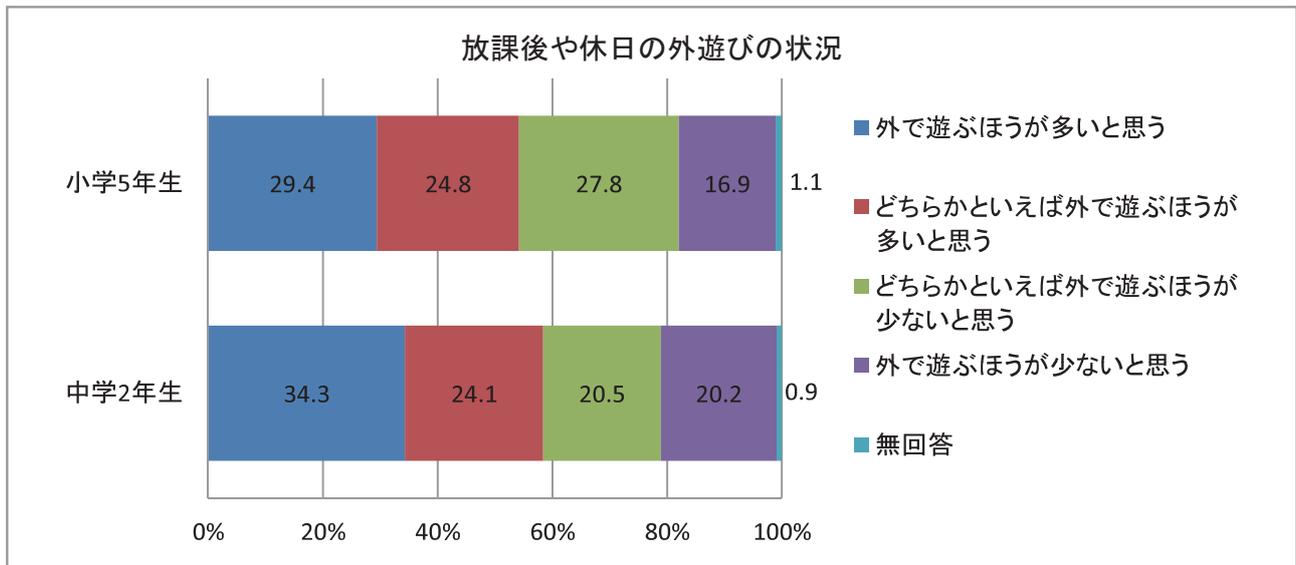


資料: 周南市保健事業の概要

朝食の摂取状況



資料: H25 周南市子ども・子育て支援に関するアンケート調査



資料：H25 周南市子ども・子育て支援に関するアンケート調査

## 課題

- 低出生体重児の出生要因には、妊娠中の喫煙や家族からの受動喫煙が考えられることから、禁煙を勧める必要がある。
- 妊娠中の健康管理についての意識づけが必要である。
- 正しい食生活は、健やかな心身を育むうえで不可欠であり、子どもの頃からの食習慣は、成人しからの食習慣に影響を及ぼすことから、食育に関する取り組みが必要である。
- 運動習慣の確立に繋げるためには、児童、生徒の運動の習慣化を図り、心身の健康の保持・増進や体力の向上につなげる必要がある。

## 主な施策

- 妊婦の健康管理と禁煙の推進
- 子どもの頃からの生活習慣の確立

## 行動目標

- ①妊婦やその家族は、禁煙に取り組みましょう。
- ②妊婦は、健康管理に努めましょう。
- ③子どもの頃から、毎日朝食を摂り生活リズムを身につけましょう。
- ④子どもの頃から運動習慣を身につけましょう。

## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・妊婦及びその家族は、禁煙に取り組めます。
- ・妊婦健康診査を定期的に受診し、妊娠中の健康管理に努めます。
- ・乳幼児健康診査を適切な時期に受診します。
- ・子どもの頃から、早寝・早起き・朝ごはんを実践します。
- ・子どもの頃から体を動かす習慣を身につけます。

### ●地域・関係団体の取組

- ・母子保健推進員は、妊婦健康診査や乳幼児健康診査の重要性について周知し、受診勧奨を行います。
- ・母子保健推進員は、子育てや母子の健康づくりに必要な情報提供を行います。
- ・食生活改善推進員は、関係機関と連携して、朝食の大切さや食習慣についての普及啓発を行います。
- ・保育所、幼稚園、学校、関係団体は、連携して子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることができるよう、乳幼児、児童、生徒に対して食事や運動などの生活習慣について正しい知識の普及啓発を行います。

### ●市の取組

- ・妊娠期からの喫煙・受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発を図り、低体重児出生の防止につなげ、安心して、妊娠・出産できるよう支援をします。
- ・妊娠・出産に関する必要な情報を提供するとともに、妊婦健康診査の受診勧奨を行います。
- ・関係機関と連携し、保育所、幼稚園、学校を対象にした食事や運動などの生活習慣に関する知識の普及啓発に努めます。
- ・乳幼児健康診査を実施し、健康づくりに取り組めます。
- ・朝食の大切さについて啓発します。
- ・育児相談や育児学級等の保健事業の場を活用し、食習慣を初めとした健康づくりへの取り組みについて普及啓発を行います。

## 主な事業

事業等	概要
妊娠届出時の保健指導	・ 妊娠中の健康管理、健康的な生活習慣のための指導を個別に行います。
妊婦健康診査	・ 妊婦の健康管理、疾病の早期発見及び早期治療につなげるため健康診査を実施します。
乳幼児健康診査	・ 1 か月児、3 か月児、7 か月児、1 歳 6 か月児、3 歳児を対象に、健康管理、疾病や障害の早期発見及び早期治療につなげるために、健康診査を実施します。 ・ 心身の発育・発達状況により、専門職が適正な指導を行います。
育児相談	・ 乳幼児の保護者を対象に、専門職が個別相談に応じ保健指導を実施します。
両親・育児学級	・ 妊婦とその家族を対象に、妊娠中の健康管理や育児に関する啓発のための教室を開催します。 ・ 乳幼児とその保護者を対象に子育てや子どもの食生活等に関する教室を開催します。
家庭訪問による保健指導	・ 保健師、助産師が家庭訪問により、対象者に応じた健康管理や健康づくりのための保健指導を行います。
母子保健推進員の育成・支援	・ 子育てに関する身近な相談者であり、地域での子育てサークル活動や家庭訪問を行う母子保健推進員の活動を支援します。
食生活改善推進員の育成・支援	・ 食育の推進を図るため、関係団体である食生活改善推進員の活動を支援します。
次世代の健康づくりに関する健康教育、出前講座	・ 関係機関、地域と協力し、保護者や園児・児童・生徒への健康教育に取り組みます。



## 評価指標

指 標	対 象	現 状 (H 26)	目 標	出 典
妊婦健康診査受診率	妊婦	98.9%	99.0%	周南市保健事業の概要
低出生体重児（2,500 g未満）の出生割合	出生時体重 2,500 g未満の児	9.5%	減らす	
乳幼児健康診査受診率	1 か月児	97.6% (H 25)	99.0%	
	3 か月児	97.3% (H 25)	99.0%	
	7 か月児	98.8% (H 25)	99.0%	
	1 歳 6 か月児	99.4% (H 25)	100%	
毎日朝食をとっている子どもの割合	小学 5 年生	90.5%	95.0%	周南市子ども・子育て支援に関するアンケート
	中学 2 年生	89.8%		
放課後や休日に外遊びが少ない又はどちらかといえば少ないと回答した子どもの割合	小学 5 年生	44.7%	減らす	
	中学 2 年生	40.7%		



子育て講座の様子

## 8 高齢者の健康

少子・高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するためには、生活習慣病の予防とともに、効果的な介護予防の取り組みにより、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要です。

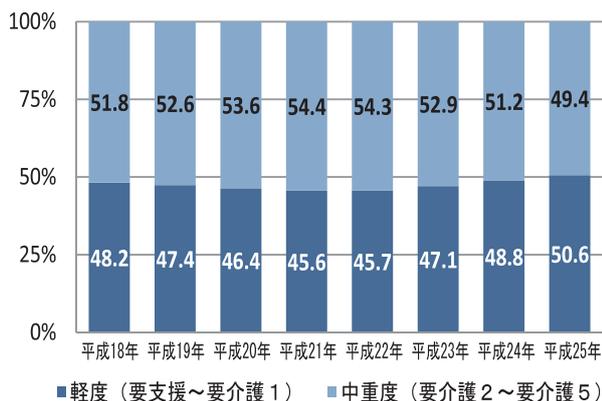
高齢化に伴う認知機能や運動器機能など、社会生活を営むために必要な機能の低下を防ぐためには、おおむね 65 歳以上の高齢世代の健康に焦点を当てた取り組みを強化する必要があります。

また、高齢世代の社会参加を促し生きがいにつなげ、心身ともに健やかな高齢期を送ることが重要です。

### 現 状

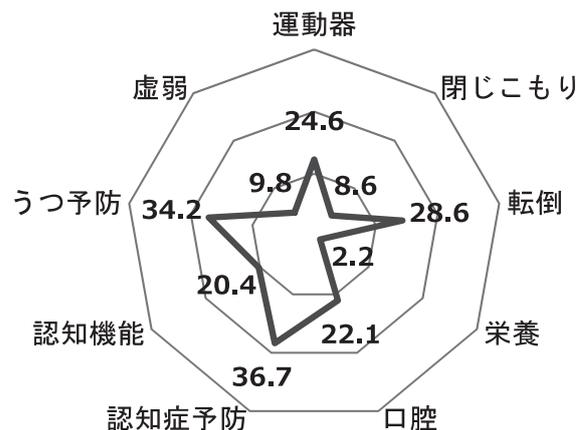
- 高齢化率が年々上昇傾向にあり、今後も高齢者人口の増加が推定される。
- 要介護認定者数及び要介護等認定率が共に年々増加傾向にある。認定者のうち、約半数が「要支援 1～2」「要介護 1」の軽度層である。
- 生活機能項目別リスク該当者は、「認知症予防」「うつ予防」「転倒」「運動器」の順に多い。

認定者に占める軽度、中重度者の割合の推移



資料：周南市介護保険事業報告 各年9月30日現在

生活機能項目別のリスクがある者の割合



資料：H26 周南市日常生活圏域ニーズ調査

### 課 題

- 要介護認定者の半数は軽度層であることや加齢に伴い日常生活動作の自立度低下があることから、介護予防の普及・実践を広く地域で行い、介護度の重度化予防と日常生活の活動を高め生活に必要な機能維持につなげる必要がある。
- 生活支援サービス事業の展開、市民の自主活動支援等、総合的な介護予防を推進する必要がある。
- 認知機能及び運動器にリスクがある者の割合が高いため、認知症予防・うつ予防・閉じこもり予防の推進を通じ、高齢者が住みやすい地域づくりを推進する必要がある。

## 主な施策

- 介護予防の推進
- 生きがいづくりの推進
- 高齢者を支えるサポーターの養成

## 行動目標

- ①介護予防の実践を通じて、生涯元気な体と動ける力をつくりましょう。
- ②地域の中で果たせる役割や生きがいを見つけ、いきいきとした気持ちを保ち続けましょう。
- ③認知症サポーター・介護予防リーダー等高齢者の生活を支えるサポーターの役割を知り、担いましょう。

## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・地域で開催される介護予防の講座や催しに積極的に参加します。
- ・家族や近所の人等お互いに声をかけあい、積極的に地域の行事等へ社会参加して活動的な生活を送ります。
- ・高齢者の生活を支え、見守るサポーターの役割を知り、担います。
- ・地域で開催される生涯学習等の催しや機会へ積極的に参加し、生きがいや役割を見つけます。

### ●地域・関係団体の取組

- ・地区組織、団体は、市民が介護予防について知り、実践につなげるための集いの機会を設けます。
- ・地区組織、団体は、市民が互いに声をかけあい、助け合う関係を作り、保ちます。
- ・地区組織、団体は、ふれあい・いきいきサロン等の高齢者が活動できる通いの場づくりをします。
- ・地区組織、団体は、高齢者が生きがいや役割をもって生活できるような場所や機会を設けます。

### ●市の取組

- ・介護予防に必要な知識の普及や実践のため、講座や催しを開催します。
- ・認知症の早期発見・早期対応を推進します。
- ・高齢者を支え、見守る役割のボランティアを育成します。
- ・ふれあい・いきいきサロン等高齢者の通いの場づくりを支援します。
- ・高齢者の介護予防・生活支援の担い手として、社会参加を推進します。

## 主な事業

事業等	概要
普及・啓発	・市広報・ホームページ等で、介護予防の必要性について普及・啓発を行います。
介護予防教室の開催	・地域の団体やグループ等を対象に介護予防教室等を開催し、介護予防の実践のための知識・技術を提供します。また、それらの機会を市民同士が助け合うための関係づくりの場として活かします。
人材育成	・認知症サポーターや介護予防リーダー等、ボランティアの育成を行います。また、高齢者が通い活動できる場を地域に設け、ボランティアを中心に市民主体で運営できるように支援を行います。
推進に向けた基盤整備	・介護予防に携わる市民や関係団体・機関と連携を図り、介護予防・日常生活支援総合事業を推進します。また、高齢者が生きがいや役割をもち社会参加できるような場所や機会を設けます。

## 評価指標

指標	対象	現状 (H 26)	目標	出典
いきいき百歳体操の取り組み グループ数	概ね 65 歳以上	2 か所	累計 100 か所	周南市保健 事業の概要
認知症サポーター養成講座 受講者数	市民	7,479 人	累計 10,000 人	
高齢者の主観的健康感の 割合 (「とても健康」、「まあまあ健康」と回答)	65 歳以上	72.4%	80.0%	周南市日常生活圏域ニーズ調査
60 歳以上で働いている、ボランティア活動を行っている、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事を行っている者の割合	60 歳～ 70 歳	74.6%	80.0%	健康づくりに関する県民意識調査



ぶち元気がいいね！フェスタ  
いきいき百歳体操の様子

# 第5章 効果的な計画推進に向けて

## 1 計画の推進

本計画を効果的に推進していくためには、市民一人ひとりの取り組みだけでなく、行政をはじめ地域や関係団体、企業・事業所などが連携して支えていく必要があります。

そのため、保健、医療、福祉など庁内各担当課が連携を密にして、全市的に計画の推進に取り組み、市民の健康づくりを支援します。

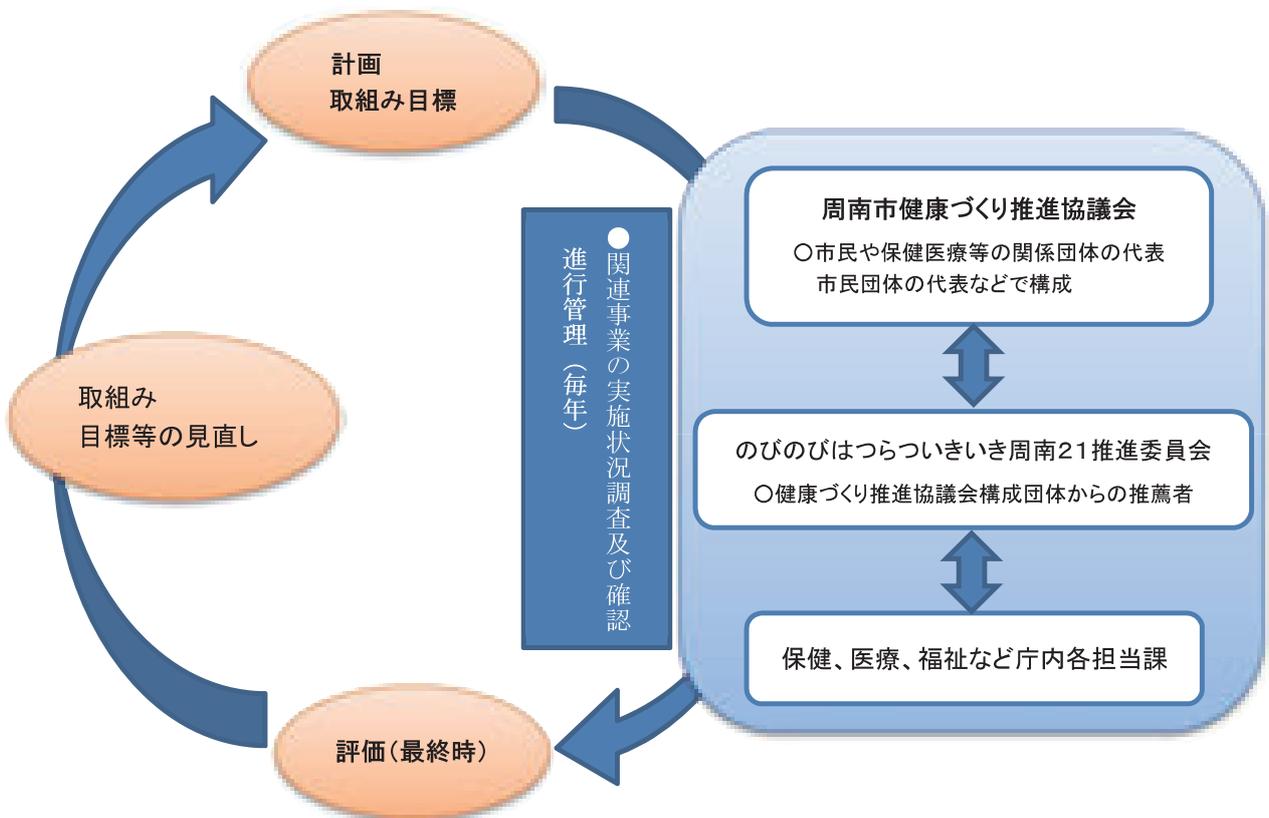
また、市民や保健医療等の関係団体の代表、市民団体の代表などから構成される「周南市健康づくり推進協議会」において、本計画の取り組み状況を報告し、意見交換や課題の検討などを行いながら、計画の進捗状況について共有し、協議しながら計画を推進します。

## 2 計画の管理・評価

本計画において設定した取り組み目標や数値目標については、その達成にむけてその進捗状況を適宜把握・評価する必要があります。

本計画の施策体系に基づき、行政等が行う健康づくりに関連する事業について、定期的実施状況を把握することで、取り組みの進捗状況を管理・評価していきます。

また、数値目標については、アンケート調査等により必要なデータを収集し、評価及び結果の公表を行っていきます。



### 3 計画推進における目標指標の設定

指 標	対 象	現 状	目 標	出 典
栄養・食生活				
1日1回は家族と一緒に食べる子供の割合	年長児	96.3% (H 25)	100%	第2次周南市食育推進計画に関するアンケート調査
	小学生	92.7% (H 25)	95.0%	
	中学生	85.5% (H 25)		
毎食(3食)野菜を食べている人の割合	年長児	63.5% (H 25)	80.0%	
	小学生	66.6% (H 25)		
	中学生	65.7% (H 25)		
	市 民	68.1% (H 25)		
栄養バランスに配慮した食生活を送っている人の割合	小学生	41.7% (H 25)	60.0%	
	中学生	42.1% (H 25)		
	市 民	39.2% (H 25)		
「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	20歳～79歳	28.3% (H 26)	30.0%	健康づくりに関する県民意識調査
身体活動・運動				
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	20歳～79歳	31.4% (H 26)	50.0%	健康づくりに関する県民意識調査
普段の生活の中で、エレベーター等を使わず、階段を使うようにしている人の割合	20歳～79歳	55.6% (H 26)	70.0%	
しゅうなんチャレンジウォーキングの参加者数	市民、市内に勤務する人	679人 (H 26)	1,000人	
こころの元気と休養				
睡眠による休養が十分に取れている人の割合	特定健康診査受診者	77.0% (H26)	85.0%	周南市国保特定健康診査結果

指 標	対 象	現 状	目 標	出 典
自殺死亡率 (人口 10 万人対)	市民	15.4 (H26)	10.0	内閣府地域における自殺の基礎資料
ゲートキーパー研修会の参加者数	民生委員等の 地区組織・ 団体、市民	累計 197 人 (H22 ~ 26)	累計 400 人	周南市保健事業の概要
「育児が楽しい」と感じる人の割合	3 か月児健康 診査受診児の 保護者	88.5% (H26)	95.0%	周南市 3 か月児健康診査結果
エジンバラ産後うつ質問票 9 点以上の割合	乳児訪問 実施者	9.8% (H26)	減らす	周南市エジンバラ産後うつ質問票実施状況
歯・口腔				
う歯罹患率	3 歳児	24.3% (H 26)	20.0%	山口県の母子保健
一人平均う歯数	12 歳児	0.63 歯 (H 26)	0.5 歯以下	山口県子どもの歯科保健統計
いい歯スマイル検診受診者数	19 歳 ~ 39 歳	720 人 (H 26)	1,000 人	周南市保健事業の概要
過去 1 年間に歯科検診を受診した人の割合	20 歳 ~ 79 歳	44.5% (H 26)	65.5%	健康づくりに関する県民意識調査
たばこ・飲酒				
習慣的に喫煙している人の割合	20 歳 ~ 79 歳 男性	27.0% (H 26)	20.0%	健康づくりに関する県民意識調査
	20 歳 ~ 79 歳 女性	7.2% (H 26)	5.0%	
妊婦で喫煙している人の割合	妊娠届出した人	4.5% (H 26)	減らす	周南市妊娠届出時アンケート
産婦の家族で、喫煙している人の割合	乳児訪問 実施者	41.1% (H 26)	30.0%	周南市産婦に対するたばこアンケート調査
「節度ある適度な飲酒量」を知っている人の割合	20 歳 ~ 79 歳	61.2% (H 26)	80.0%	健康づくりに関する県民意識調査

指 標	対 象	現 状	目 標	出 典
健康管理				
大腸がん検診受診率	40～74歳	14.8% (H26)	20.0%	周南市保健事業の概要
肺がん検診受診率	40～74歳	16.7% (H26)	20.0%	
特定健康診査受診率	国民健康保険被保険者 (40歳～74歳)	30.7% (H26)	24.0%	特定健康診査・特定保健指導実施結果報告
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率	特定健康診査受診者	23.1% (H26)	25.0%	
メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動などを継続的に実践している人の割合	市民	22.0% (H26)	50.0%	健康づくりに関する県民意識調査
次世代の健康				
妊婦健康診査受診率	妊婦	98.9% (H26)	99.0%	周南市保健事業の概要
低出生体重児(2,500g未満)の出生割合	出生時体重2,500g未満の児	9.5% (H26)	減らす	
乳幼児健康診査受診率	1か月児	97.6% (H25)	99.0%	
	3か月児	97.3% (H25)	99.0%	
	7か月児	98.8% (H25)	99.0%	
	1歳6か月児	99.4% (H25)	100%	
毎日朝食をとっている子どもの割合	小学5年生	90.5% (H26)	95.0%	周南市子ども・子育て支援に関するアンケート
	中学2年生	89.8% (H26)		
放課後や休日に外遊びが少ない又はどちらかといえば少ないと回答した子どもの割合	小学5年生	44.7% (H26)	減らす	
	中学2年生	40.7% (H26)		

指 標	対 象	現 状	目 標	出 典
高齢者の健康				
いきいき百歳体操の取り組みグループ数	概ね 65 歳以上	2 か所 (H 26)	累計 100 か所	周南市保健事業の概要
認知症サポーター養成講座受講者数	市民	7,479 人 (H 26)	累計 10,000 人	
高齢者の主観的健康感の割合 (「とても健康」、「まあまあ健康」と回答)	65 歳以上	72.4% (H 26)	80.0%	周南市日常生活圏域ニーズ調査
60 歳以上で働いている、ボランティア活動を行っている、地域社会活動(町内会、地域行事など)、趣味やおけいこ事を行っている者の割合	60 歳～ 70 歳	74.6% (H 26)	80.0%	健康づくりに関する県民意識調査



のびのび はつらつ いきいき周南21推進委員会の様子

# 資料編

## 1 関係要綱

### 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・高齢化社会を健康で活力あるものとし、すべ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) 市民の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こと。
- (2) 健康づくり計画の策定及び評価に関すること。
- (3) その他市民の健康づくり対策の推進に関すること。

(組織及び構成)

第3条 この協議会は、委員20名以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者をもって構成する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係団体の役職員
- (3) 地域より選出する者
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) 公募委員

(任期)

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

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、会長が不在あるいは事故あるときは、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。

(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、周南市健康増進課で処理する。

(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

この要綱は、平成19年1月29日から施行する。

附 則

この要綱は、平成19年3月14日から施行する。

## のびのび はつらつ いきいき周南21推進委員会設置要綱

### (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、「みんな笑顔で心も体もキラキラ人生」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、行政が一体となって、健康づくりの取り組みを推進する目的で、のびのび はつらつ いきいき周南21推進委員会（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) 健康づくり計画及び健康づくりに関連する行政施策の推進に関すること。
- (2) 健康づくりを推進するために必要な調整に関すること。
- (3) 健康づくりを円滑に実行するための方策に関すること。
- (4) 健康づくり計画の評価に関すること。
- (5) その他目的を達成するために必要な事項に関すること。

### (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) 学識経験を有する者

### (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。

### (役員)

第5条 委員会に委員長、副委員長を置く。

2 委員長、副委員長は、委員の推薦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、委員長に不在または事故があるとき又は委員長が欠けたときは、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、委員長が召集する。

2 会議の議長は、委員長をもって充てる。

### (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、周南市健康増進課で処理する。

(その他)

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

附 則

この要綱は、平成18年7月1日から施行する。

## 2 委員名簿

### 健康づくり推進協議会名簿

平成 27 年度

(敬称略)

団 体 名	委 員 名
山口県周南健康福祉センター	藤井 正美
一般社団法人 徳山医師会	佐藤 信一
一般社団法人 徳山歯科医師会	佐波 義明
一般社団法人 徳山薬剤師会	西村 正広
山口県栄養士会 周南専門部会	福原 妙子
輝きクラブ周南	原田 邦昭
周南市スポーツ推進委員協議会	竹島 弘
周南市母子保健推進協議会	中村 美代子
周南市食生活改善推進協議会	佐々木 哲子
JA周南 女性部	井上 千代子
公募委員	青木 澄代
公募委員	川野 玲子
公募委員	松田 邦夫
公募委員	山崎 勝幸

(敬称略)

団 体 名	委 員 名
一般社団法人 徳山医師会	松村 紀文
一般社団法人 徳山歯科医師会	佐波 義明
一般社団法人 徳山薬剤師会	相本 由美
山口県栄養士会 周南専門部会	福原 妙子
輝きクラブ周南	滝本 満
周南市スポーツ推進委員協議会	金坂 信子
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 周南女性部	尾中 ひとみ
周南市PTA連合会	重岡 直子
山口県周南健康福祉センター	嬉 澄枝
住民代表	青木 澄代
住民代表	川野 玲子
住民代表	松田 邦夫
住民代表	山崎 勝幸

## 周南市健康づくり計画

平成28年3月

発 行	山口県周南市
企画・編集	周南市 健康医療部 健康増進課
住 所	山口県周南市児玉町1-1
	TEL 0834-22-8553
	FAX 0834-22-8555