

第三次 平生町健康づくり計画

[平生町健康増進計画・平生町食育推進計画]

**令和3年3月
平 生 町**

は じ め に

近年、日本人の平均寿命は世界でトップクラスを維持しています。2025年には5人に1人が後期高齢者になると予測されることから、近い将来の日本は、世界でも類を見ないほどの「超高齢社会」になることが確実です。

また、昨今のライフスタイルの変化により、食生活、生活習慣等を原因とする生活習慣病の急増や、寝たきり、認知症などの要介護を必要とする人が増加しており、いかにして健康寿命を延ばしていくかが大きな課題となっています。

そのような中、国においては平成25年度から10年間で新たな計画期間と位置付けた「健康日本21（第2次）」のもと、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる社会の実現に向け、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けた取組を進めています。

本町では、平成29年度に「第二次平生町健康づくり計画」を策定し、町民の皆様が「誰もが 健康で 生き生きと 暮らせる 協働のまちづくり」の理念に基づいて過ごすことのできるよう、町民、地域、行政等が一体となり、健康づくりに向けた取組を支援する体制を整備してまいりました。このたび、第二次計画の最終年を迎え、国・県の動向やこれまでの取組の評価結果から明らかになった健康課題等を踏まえながら、今後5年間の本町の健康づくりの指針として「第三次平生町健康づくり計画」を策定しました。

今回の計画では、健康づくりの大切な要素である「栄養・食生活」「身体活動・運動」、「休養、こころの健康」「飲酒・喫煙」「歯・口腔の健康」「健康管理」の6つの分野において、それぞれの行動目標を掲げています。

また、町民一人ひとりの健康づくりの実践（自助）に加え、各ライフステージに関わる家庭や地域をはじめとする様々な関係者・関係団体などが、それぞれの特性を活かしつつ連携（共助）を図りながら、社会環境の整備（公助）を行うことで、個人の健康づくりを総合的に支援してまいります。

結びに、このたびの第三次計画の策定に当たり、多大なるご協力をいただきました平生町健康づくり推進協議会をはじめ、関係機関の皆様に対し、心から感謝とお礼を申し上げます。

令和3年3月

平生町長 浅 本 邦 裕

目 次

第1章 計画の策定にあたって -----	1
1 策定の趣旨	
2 計画の位置づけ	
3 計画の期間	
4 計画策定の体制	
5 健康づくりの考え方	
第2章 健康に関する現状と健康づくりの課題 -----	5
1 平生町の現状について	
(1) 統計からみる平生町	
(2) 国民健康保険からみる平生町	
(3) 介護保険からみる平生町	
(4) 各分野からみる平生町	
2 第二次平生町健康づくり計画における事業評価	
3 健康づくりの施策体系	
第3章 健康づくりの具体的な取り組み -----	19
1 栄養・食生活	
2 身体活動・運動	
3 休養・こころの健康	
4 飲酒・喫煙	
5 歯・口腔の健康	
6 健康管理	
第4章 第三次健康づくり計画成果目標一覧 -----	35
第5章 健康づくりの推進体制 -----	36
参考資料	
・平生町健康づくり推進協議会設置要綱	
・平生町健康づくり推進協議会委員名簿	

第1章 計画の策定にあたって

1 策定の趣旨

我が国では、生活水準の向上や医療技術の進歩などを背景に、国民の長寿化が進む一方、不適切な食生活や運動不足などによる健康リスクの増大をはじめ、高齢化の進展により、寝たきりや認知症などの要介護者の増加とともに、医療費や介護などに要する社会保障給付費が増大しています。

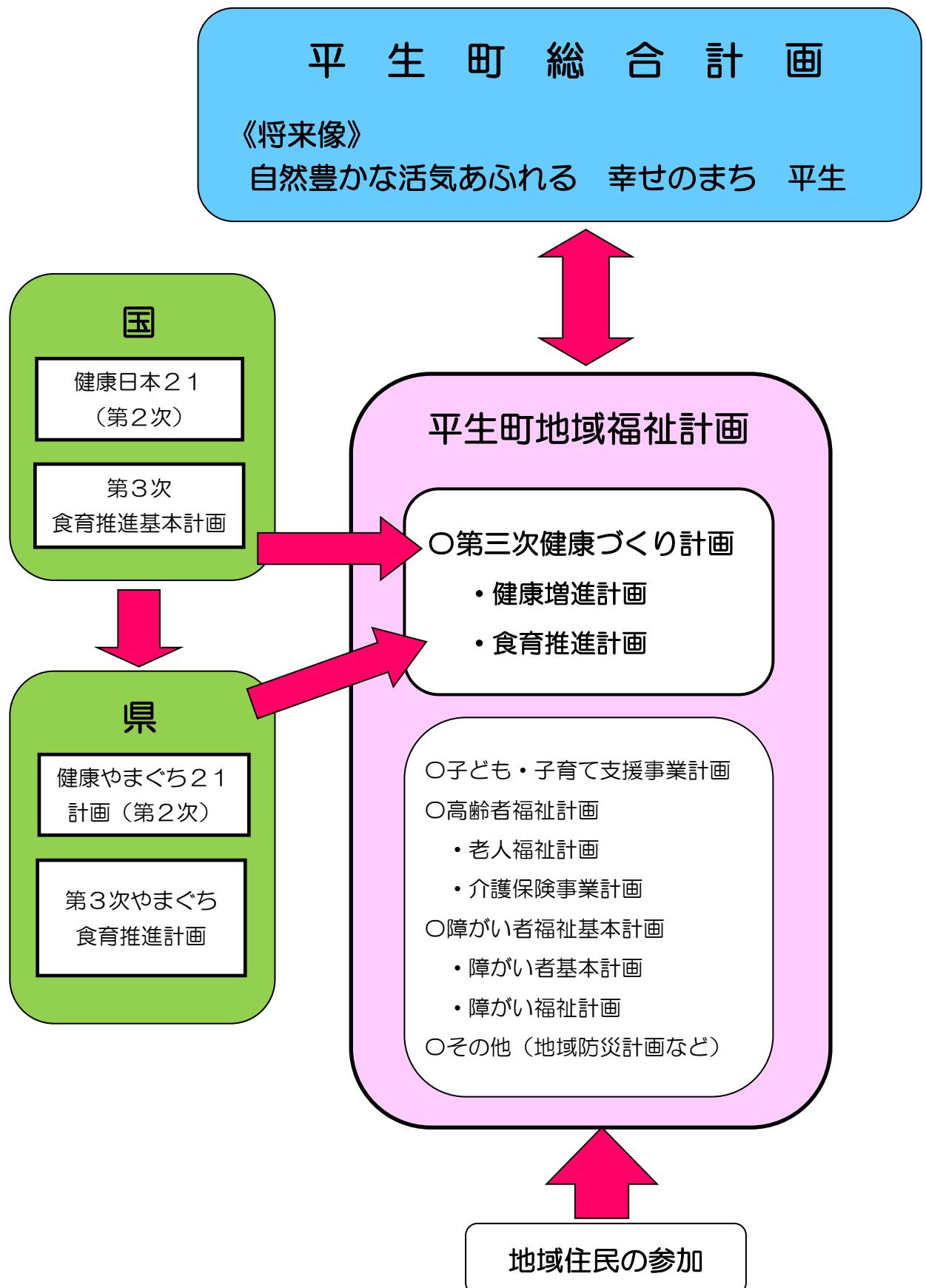
このため、個人の健やかで自立した生活を維持するためにも、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすことが喫緊の課題となっています。

このような健康をめぐる状況を踏まえ、国においては、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」をはじめ、「食育基本法」に基づく「食育推進計画」などにより、国民の健康づくりや健全な食生活の定着などに向けた取り組みを推進してきました。

本町では、これまで第一次から第二次にわたって、「平生町健康づくり計画」（第二次計画から食育推進計画を包含）に基づき、町民の健康づくりや健全な食生活の確立をめざして、さまざまな施策を推進してきました。

令和 2 年度は、健康づくり計画（第二次）の最終年度にあたることから、これまでの取り組みの実績や目標に対する最終評価を行い、国や山口県が示す方針のほか、関連する計画を踏まえ、「平生町健康づくり計画（第三次）」を策定し、町民の健康づくりと疾病予防に重点を置いた取り組みを町全体で計画的に推進します。

2 計画の位置づけ



3 計画の期間

本計画は、令和3年度から7年度までの5年間とします。令和7年度には個別目標に向けた取り組みの成果について評価の実施等を行い、その後の計画づくりに反映させていきます。

ただし、国の制度改革や社会情勢の変化に応じて、本計画の改定等の必要が生じた場合には、適宜改定を行うものとします。

令和3 年度	令和4 年度	令和5 年度	令和6 年度	令和7 年度	令和8 年度	令和9 年度	令和 10年 度	令和 11年 度	令和 12年 度
第五次平生町総合計画									
第三次平生町健康づくり計画					第四次平生町健康づくり計画				
				評価					

4 計画策定の体制

医療、福祉、教育等、各分野の関係者や公募委員で構成される「平生町健康づくり推進会議」を設置、令和2年度には「平生町健康づくり推進協議会」と改め、健康づくり・食育・心の健康づくりの取り組みや、計画内容等について審議を行いました。食育については、「食育委員会」を開催し、食に関する現状や課題等をさらに詳しく審議を行いました。



平生町健康づくり推進協議会

5 健康づくりの考え方

(1) 健康の定義

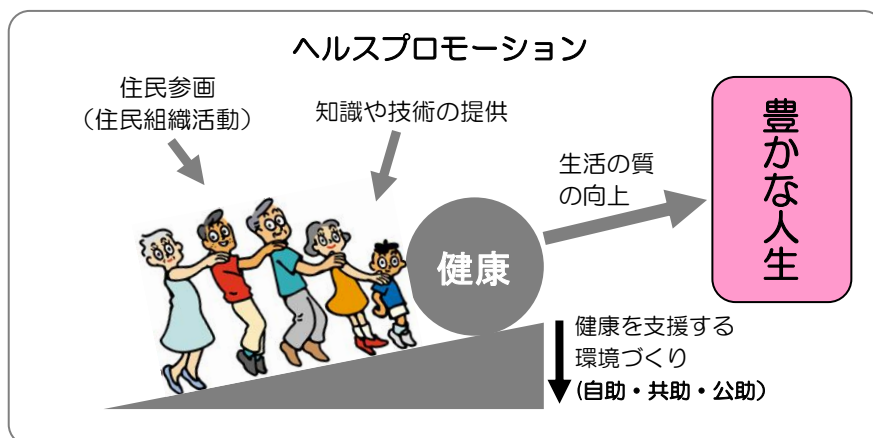
健康とは、単に病気でないとか、虚弱でないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが良好な状態にあることです。また、病気や障がいの有無に関わらず、すべての個人がその持てる能力を十分に発揮して、生涯を通じた心身の良好さや社会生活の中での自己実現を図り、生活の質の向上を目指そうとする過程も、健康のひとつ姿です。

(WHO世界保健機構による健康の定義)

(2) 「ヘルスプロモーション」とは

従来の健康づくりは、病気にならないための知識や情報を提供し、後は個人の努力に任されていました。しかし、これからの健康づくりは、みんなで支え合い、気軽に取り組み、生活の質を向上できるような住民参画型が求められています。このような考え方を「ヘルスプロモーション」と呼びます。

本計画では、住民の健康寿命延伸のため、個人の健康づくりの活動に対し、家族や地域の人々、職場の仲間、専門機関、行政等が連携を図り、地域ぐるみで健康づくりを目指します。



(3) 食育とは

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。また、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

特に社会環境や生活習慣が多様化した現代では、食をめぐる課題は依然として多く、今後も継続して人生のライフステージに応じた取り組みが必要です。

本計画は、食育基本法第18条に規定する「市町村食育推進計画」として位置づけ、町が食育を推進する上での基本的な指針とします。「健やかなからだ」と「豊かな心」の育成に向け、生活習慣病を予防し健康寿命の延伸につながる望ましい食習慣の習得と、地域の食文化を通して食の楽しさや感謝の気持ちを実感できる人間性を育むことを重点的に取り組みます。また、食に関わる関係機関や団体等とさらに連携を強化し、効果的な食育の推進を図ります。

第2章

健康に関する現状と健康づくりの課題

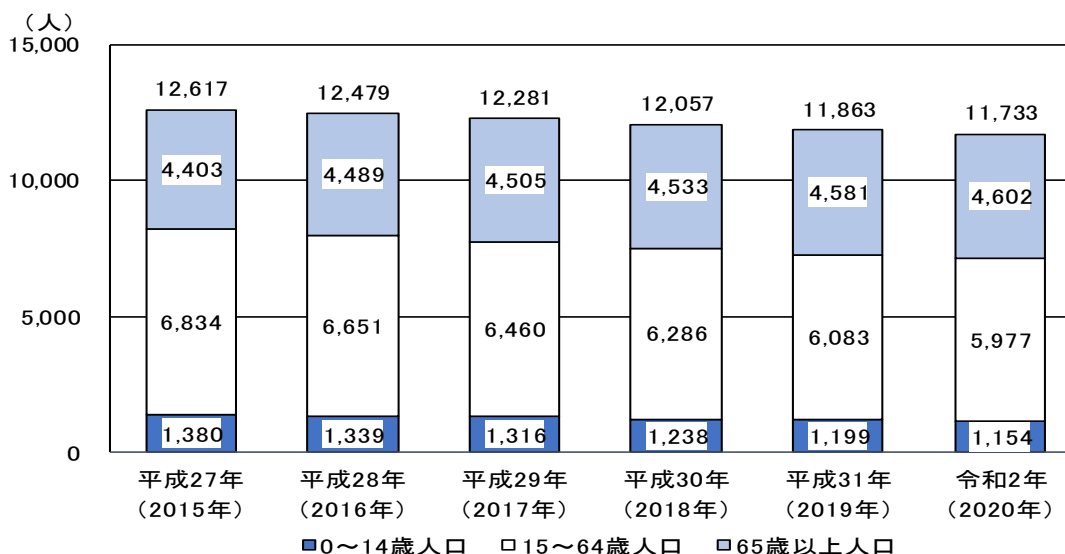
1 平生町の現状について

(1) 統計から見る平生町

1) 人口と高齢化率の推移

総人口に対する各年代別人口の割合では、年少人口と生産年齢人口はともに減少傾向にありますが、高齢者人口は増加傾向にあります。

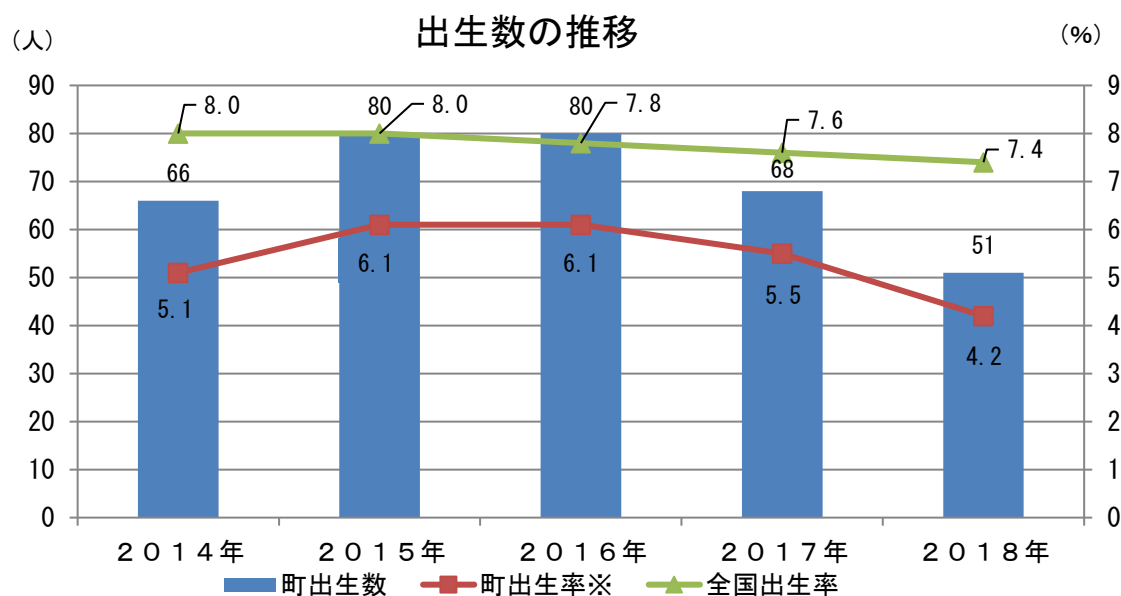
■年齢3区分別人口の推移



資料：住民基本台帳

2) 出生数の推移

出生数は、2014年(平成26年)から2016年(平成28年)までは横ばいでしたが2017年(平成29年)から2018年(平成30年)までは減少傾向にあります。

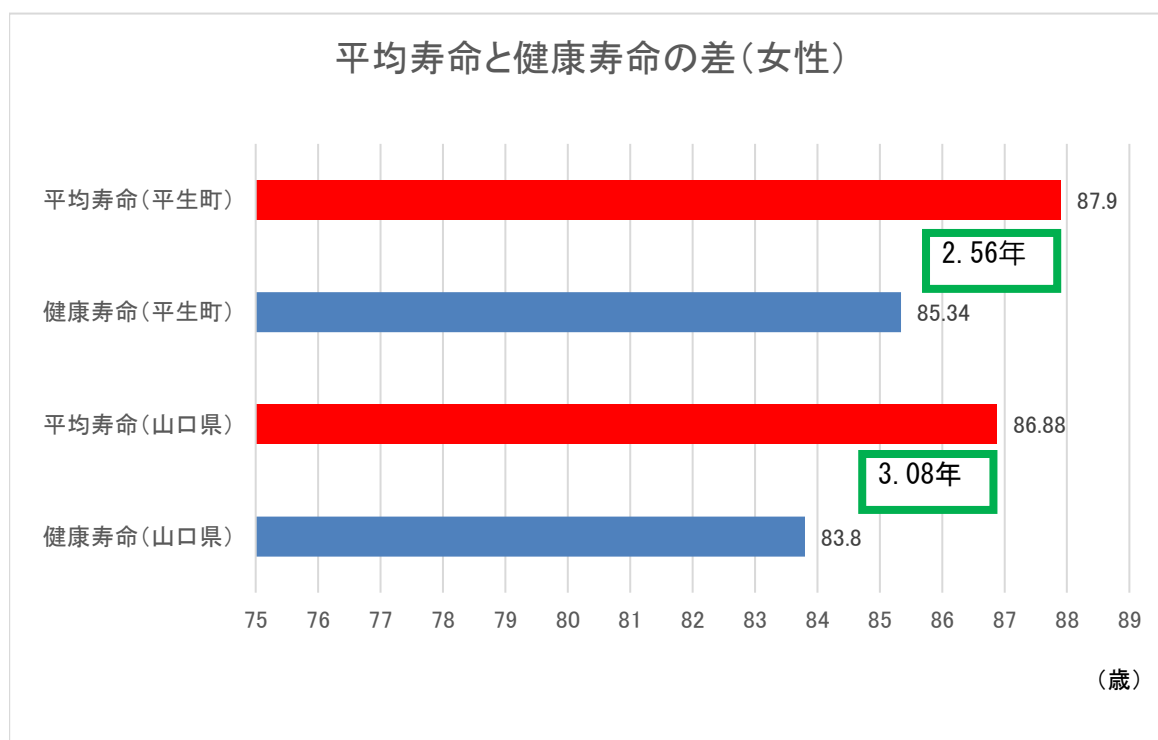
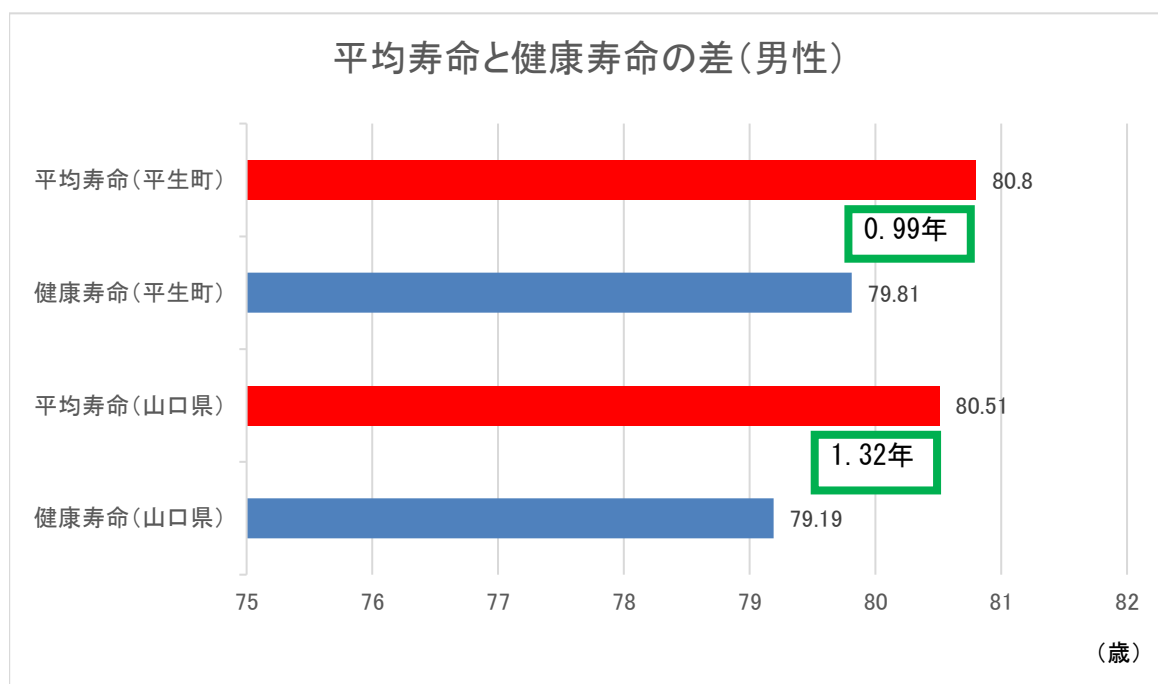


※出生率 人口1000人あたりの出生数のこと

山口県の母子保健

3) 平均寿命と健康寿命

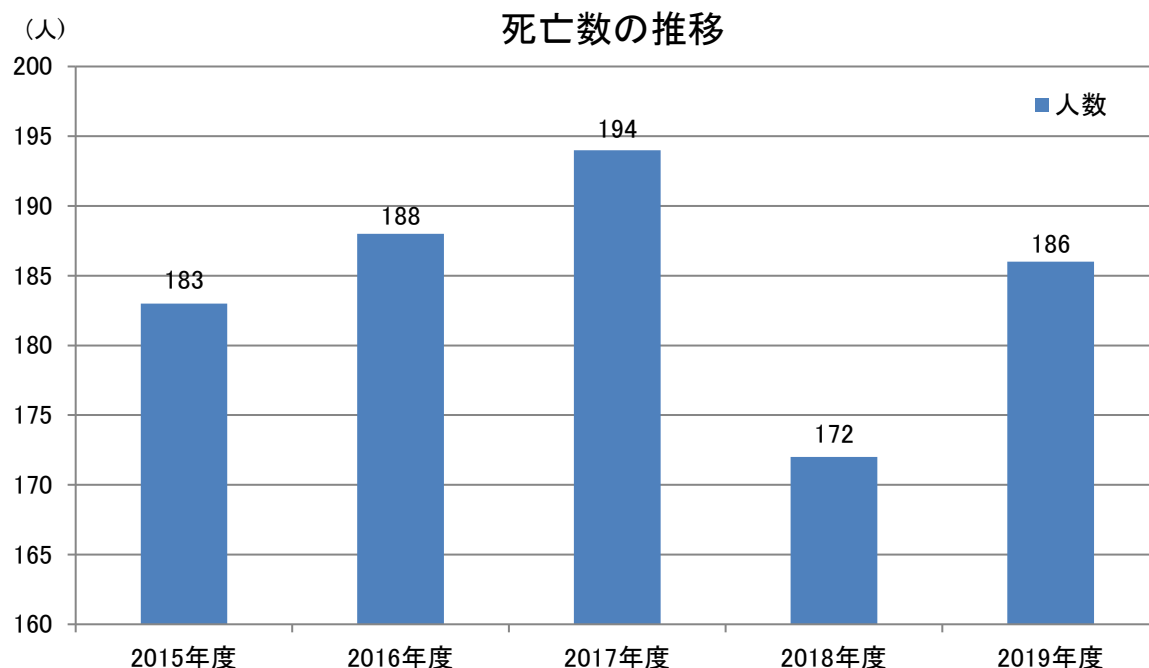
平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。平生町の平均寿命と健康寿命の違いは、2015年（平成27年）では男性0.99年、女性2.56年であり、県より健康寿命が長くなっています。



山口県健康福祉部健康増進課

4) 死亡数の推移

死亡数は、2017年度（平成29年度）が194人で最も多く2018年度（平成30年度）が172人と減少しましたが、2019年度は186人と増加に転じています。



住民基本台帳（各年3月末）

5) 死亡原因の推移

主要死因をみると、男性は悪性新生物（がん）が最も多く、次に心疾患、肺炎、脳血管疾患の順になっており、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患は、全体の半数以上を占めています。女性は、悪性新生物（がん）が最も多く、次に心疾患、肺炎、脳血管疾患の順になっており、心疾患、悪性新生物、肺炎、脳血管疾患は、全体の半数以上を占めています。

	男性			女性		
	2016年度	2017年度	2018年度	2016年度	2017年度	2018年度
1 位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	心疾患	心疾患	悪性新生物
2 位	肺炎	心疾患	心疾患	肺炎	肺炎	心疾患
3 位	心疾患	肺炎	肺炎	悪性新生物	悪性新生物	脳血管疾患
4 位	脳血管疾患	脳血管疾患	他に分類されないもの	脳血管疾患	脳血管疾患	他に分類されないもの
5 位	傷害及び死亡の外因	傷害及び死亡の外因	老衰	老衰	老衰	肺炎・老衰

山口県保健統計年報

(2) 国民健康保険から見る平生町

1) 一人あたりの医療費の推移

被保険者一人あたりの全体医療費は2015（平成27）年度から2019（令和元）年度にかけて、県内平均は徐々に上昇していますが、平生町は2017（平成29）年度被保険者数の減少及び入院患者が増加したことにより急上昇しています。

	2015 年度	2016 年度	2017 年度	2018 年度	2019 年度
平生町国保（円）	448,962	446,182	485,832	481,642	473,166
県内平均（円）	432,319	435,854	447,912	452,340	468,146
県内順位（上位から）	7	9	4	6	11

第2期平生町国民健康保険保健事業実施計画：データヘルス計画

2) 年間疾病別分析及び生活習慣病分析

疾病別の入院では統合失調症が最も多く、次にうつ病、3番目に脳梗塞となっています。外来では、糖尿病が最も多く、次に高血圧症、3番目に慢性腎臓病（透析あり）となっています。

2019年度（令和元年度）年間疾病別分析（入院・外来）

【上位10位】

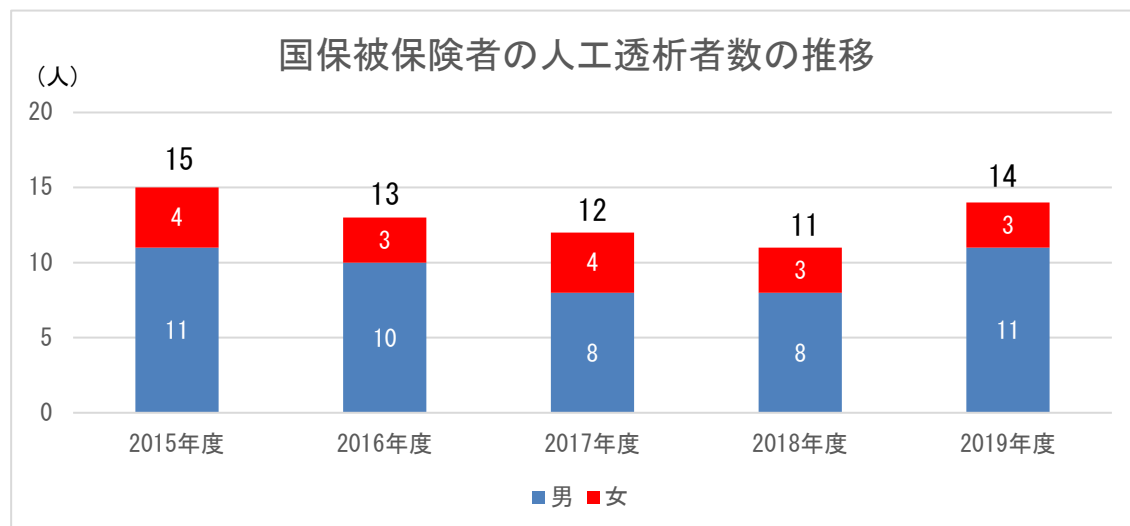
	疾病別（入院）	疾病別（外来）
1 位	統合失調症	糖尿病
2 位	うつ病	高血圧症
3 位	脳梗塞	慢性腎臓病（透析あり）
4 位	肺がん	関節疾患
5 位	慢性腎臓病（透析あり）	脂質異常症
6 位	大腸がん	統合失調症
7 位	関節疾患	乳がん
8 位	狭心症	不整脈
9 位	骨折	肺がん
10 位	肺炎	白内障

平生町国民健康保険データベース医療費分析

3) 人工透析者の状況

医療費が高額となる疾患の一つが人工透析です。人工透析にかかる医療費は一人あたり年間 500 万円～600 万円であるため、人工透析導入者が増加すると全体の医療費も増加します。

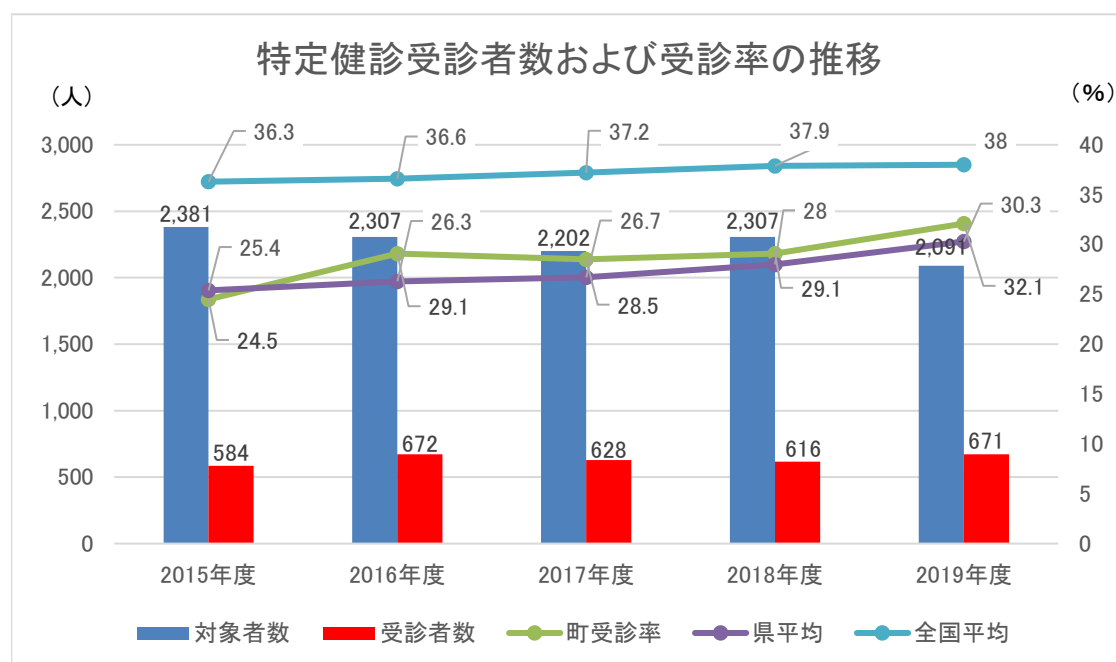
透析患者数はほぼ横ばいです。2019年度（令和元年度）では男性11人、女性3人であり、男性の方が多くなっています。



平生町国民健康保険データベース（厚生労働省様式 3-7 2019 年 4 月）

4) 特定健康診査（特定健診）受診率

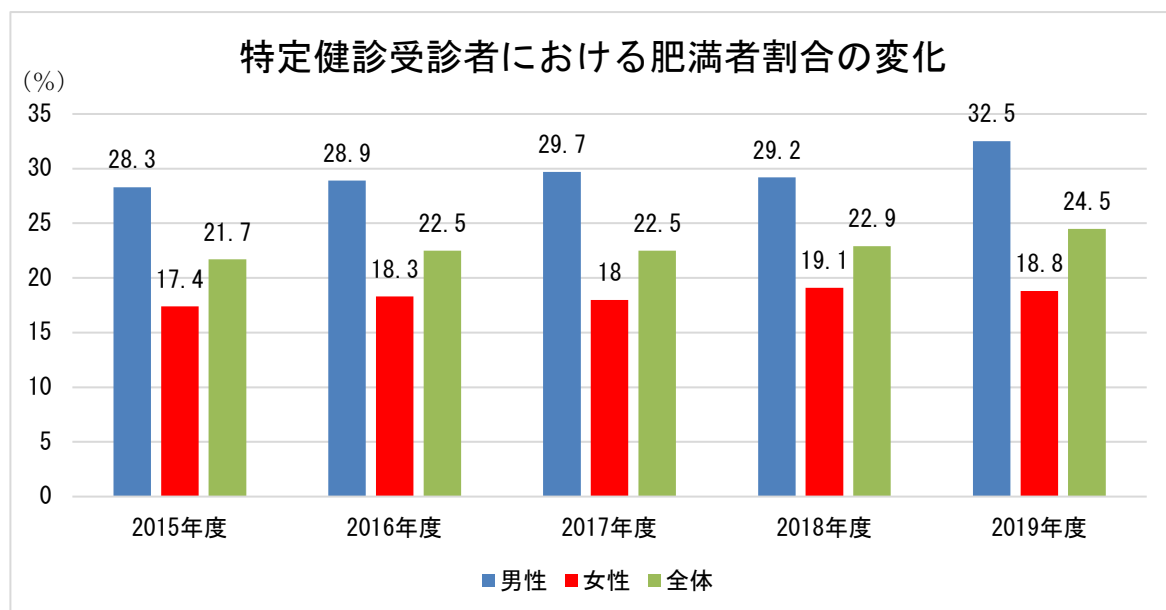
2019年度（令和元年度）は2015年度（平成27年度）と比べて上昇していますが、県や全国と比較すると、県平均は上回っていますが、全国平均は下回っています。



第2期平生町国民健康保険保健事業実施計画：データヘルス計画

5) 特定健診受診者に占める肥満者の割合

身長からみた体重の割合を示す体格指数（BMI）※が25を超える肥満率をみると、女性はほぼ横ばいで推移していますが、男性は2019年度（令和元年度）に増加しています。

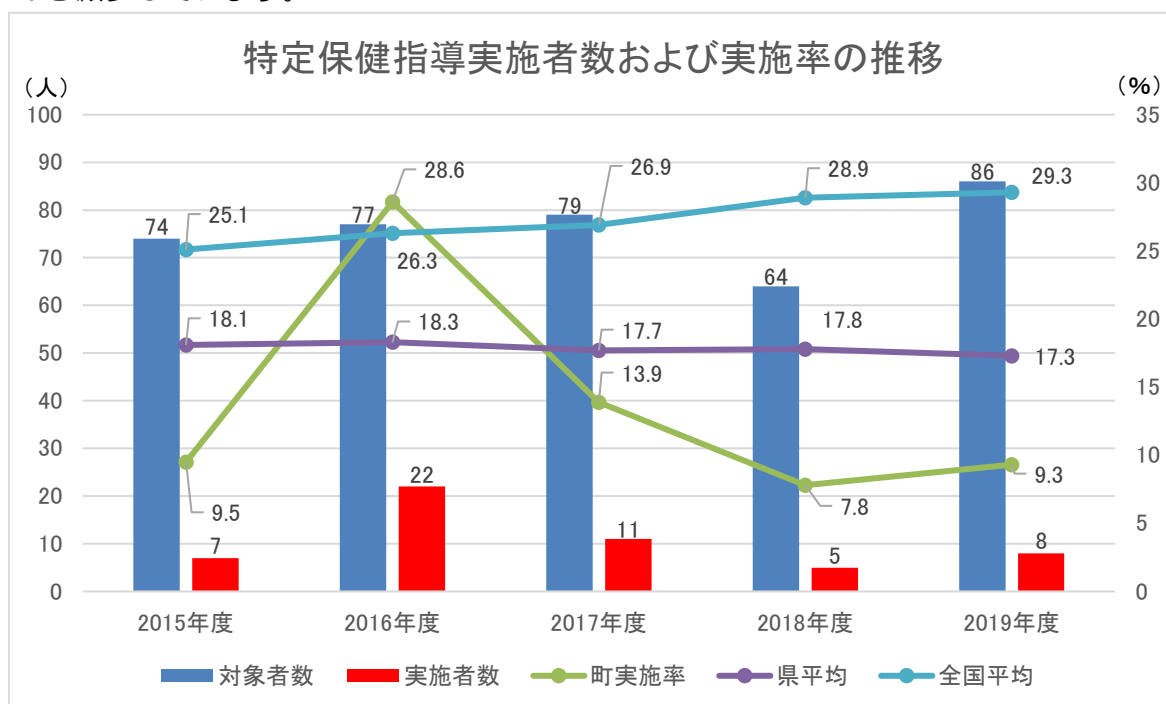


平生町国民健康保険データベース

※体格指数（BMI） BMI=体重（kg）÷身長（m）²により算出。18.5≤BMI<25 が標準。

6) 特定保健指導実施率

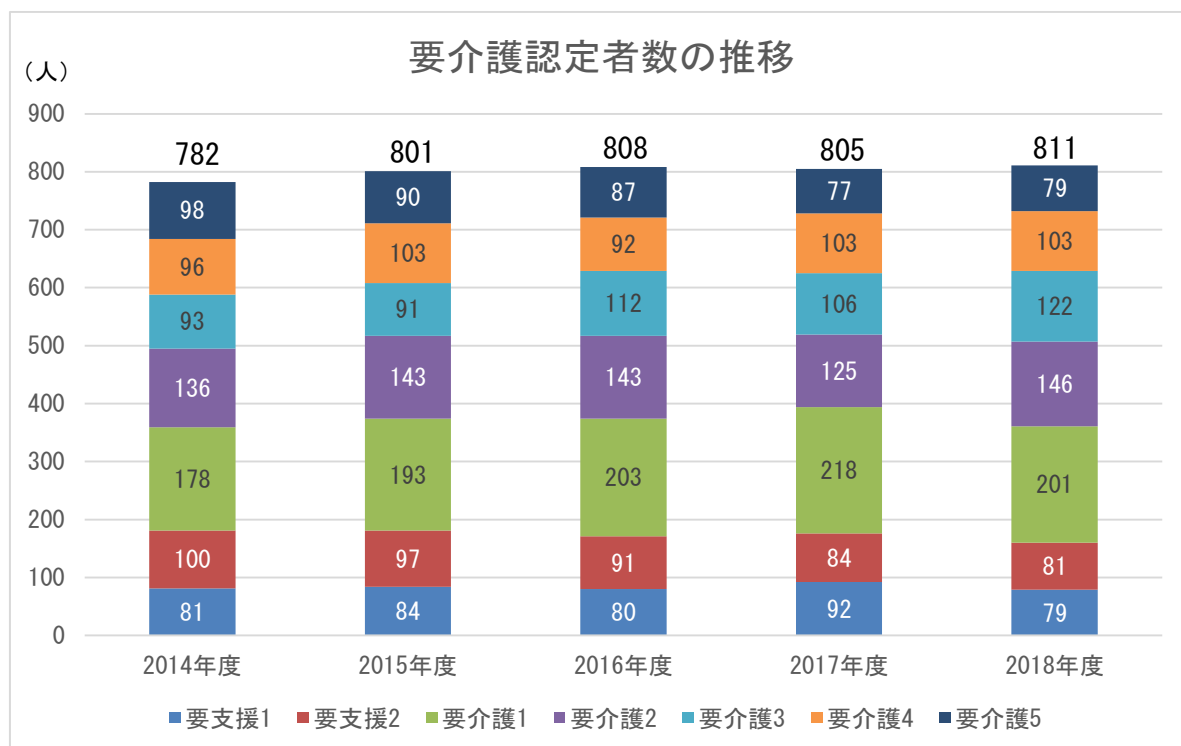
特定健診を受診した人のうち、中性脂肪の数値や血圧が高い人など一定の基準を超えた人に対して実施される保健指導を受ける人の割合が、2016年度（平成28年度）から減少しています。



第2期平生町国民健康保険保健事業実施計画：データヘルス計画

(3) 介護保険から見る平生町

要支援・要介護認定者数は、横ばいで推移しています。

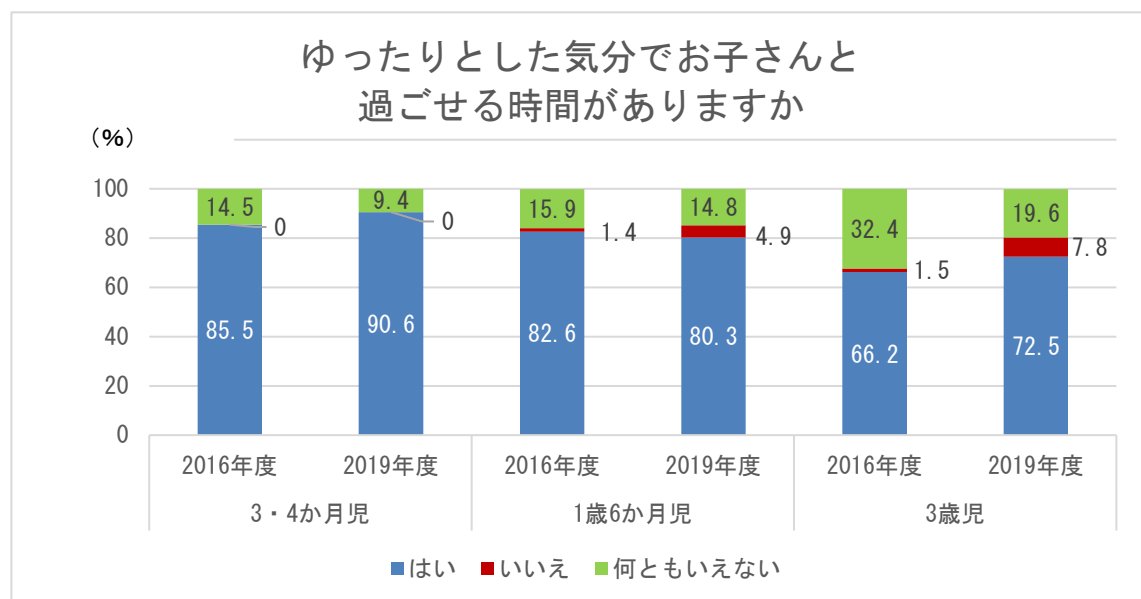


厚生労働省介護保険事業報告

(4) 各分野から見る平生町

1) 休養・こころの健康

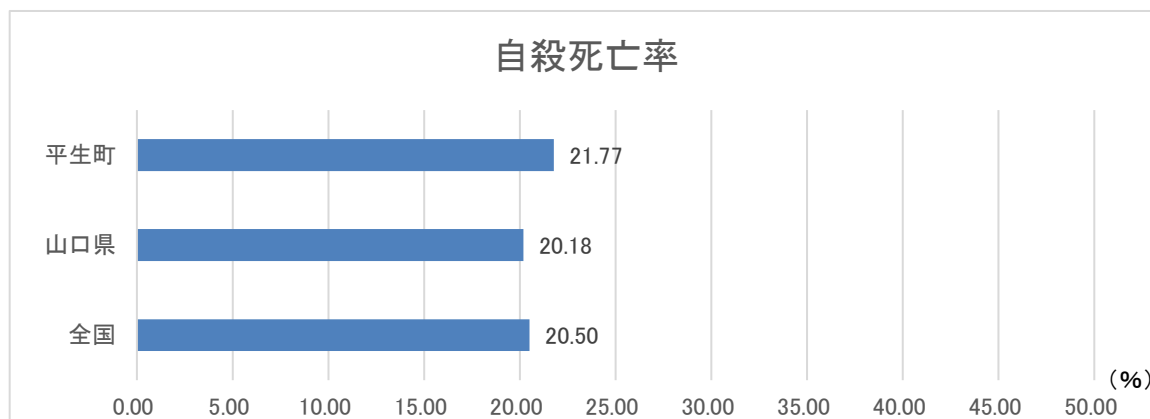
乳幼児を持つ母が子どもとゆっくり過ごす時間があると答えた人は、子どもの年齢が上がるにつれて減少していますが、2016年度と2019年度を比較すると3・4か月児と3歳児では過ごせる時間があると答えた人の割合が増えています。



健やか親子 21（第2次）アンケート

2) 自殺死亡率

2009年（平成21年）から2018年（平成30年）の自殺死亡率※は、全国や県と比較すると高い状況です。

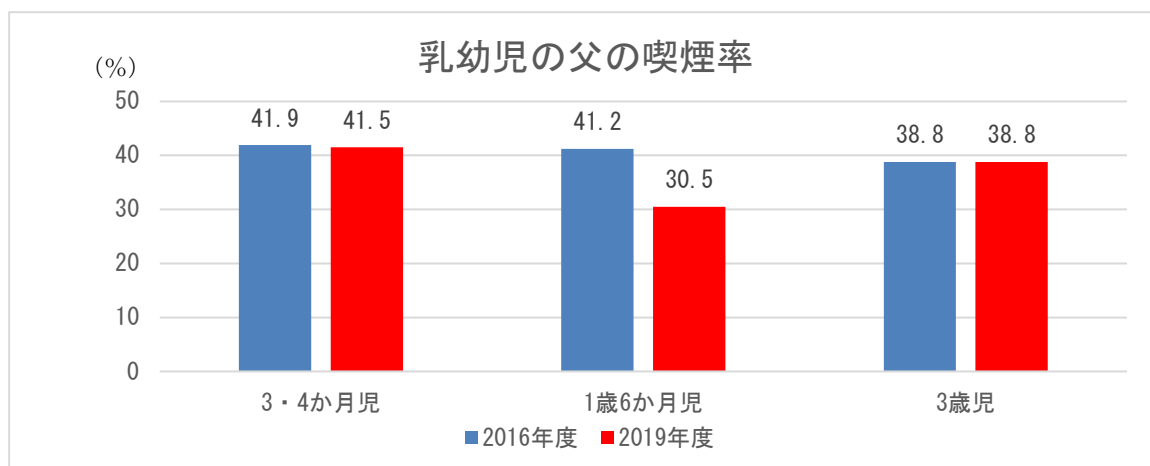
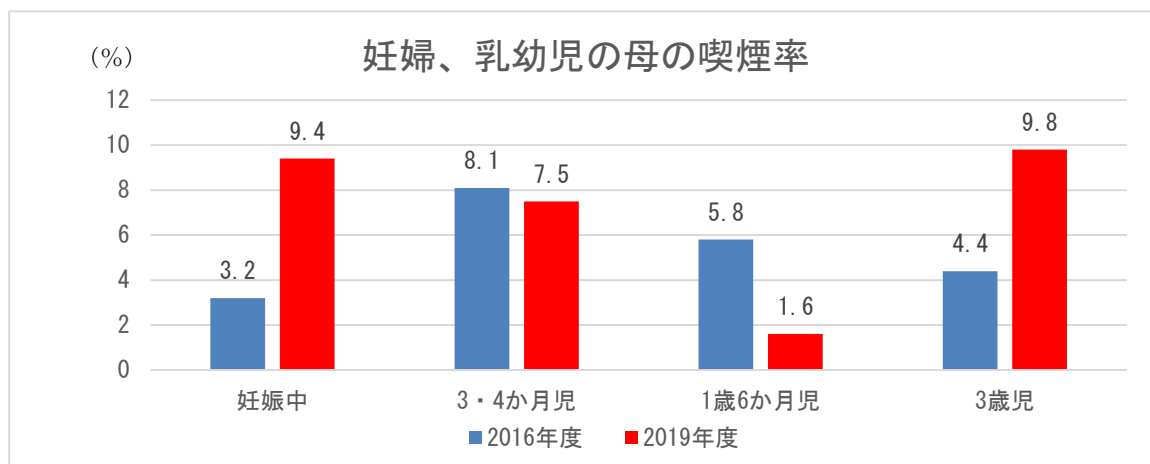


内閣府 地域の自殺の基礎資料

※自殺死亡率 人口10万人あたりの死亡者数のこと

3) 喫煙

妊婦や3歳児の母の喫煙率が2016年度に比べて2019年度は高くなっています。父の喫煙率は2016年度と2019年度の変化はありませんが、30～40%の父は喫煙している状況です。

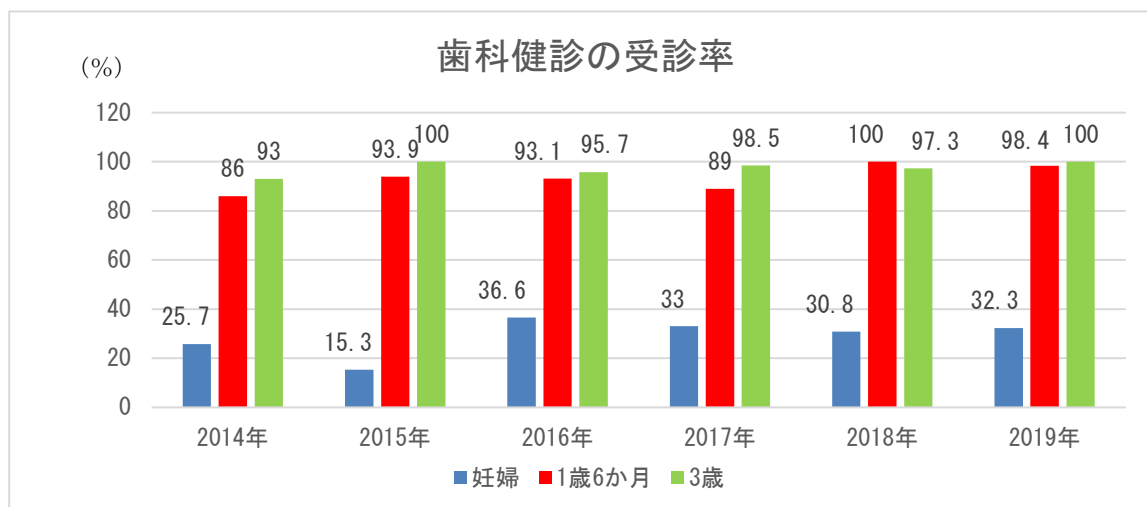


すこやか親子21 アンケート

4) 歯・口腔の健康

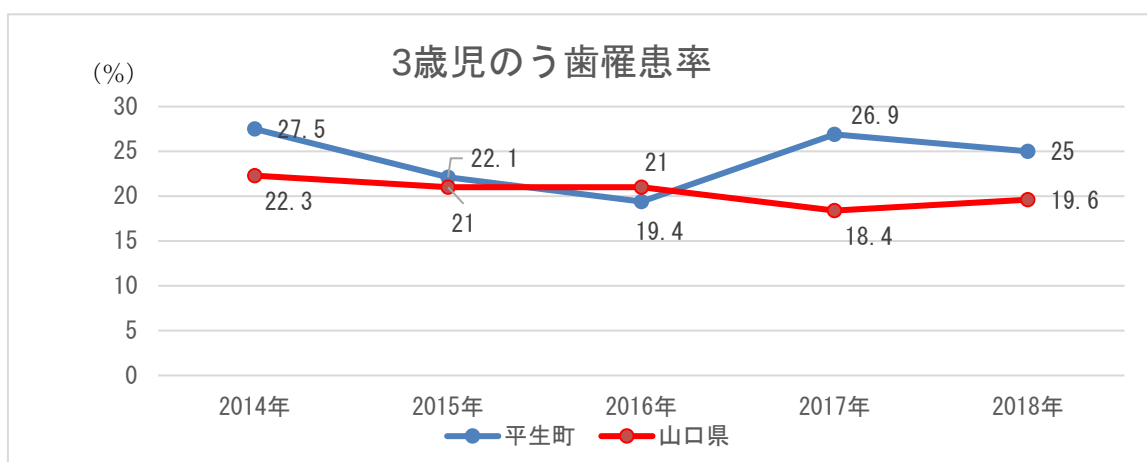
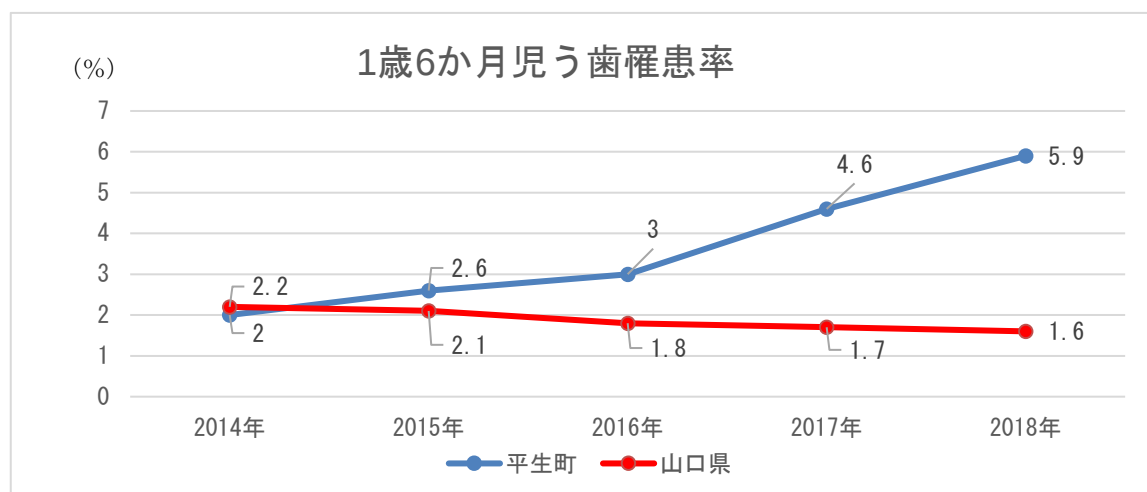
1歳6か月、3歳の歯科健診は、ほとんどの人が受診しています。

妊婦歯科健診は3割の人が受診しています。



決算付属資料

1歳6か月児と3歳児のう歯罹患率は県平均よりも高い状況です。

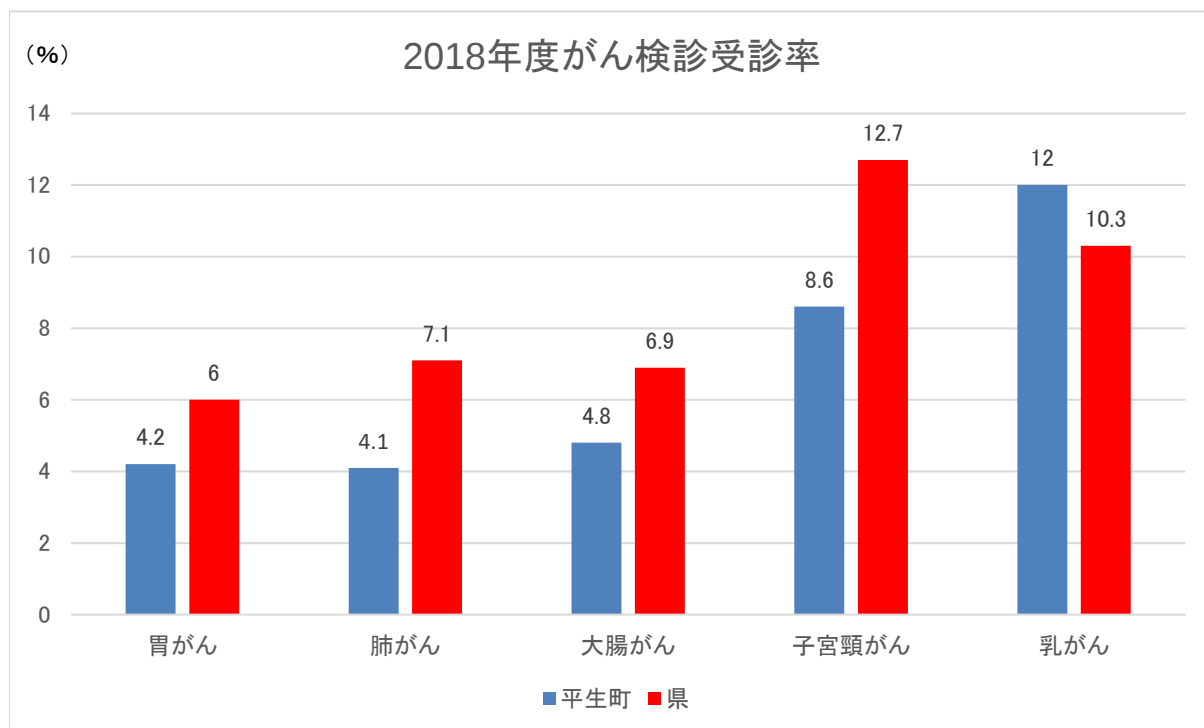


山口県の母子保健

※う歯 虫歯のこと

5) 健康管理

がん検診の受診率は、乳がん検診以外は県と比べて低くなっています。



山口県健康福祉部医療政策課

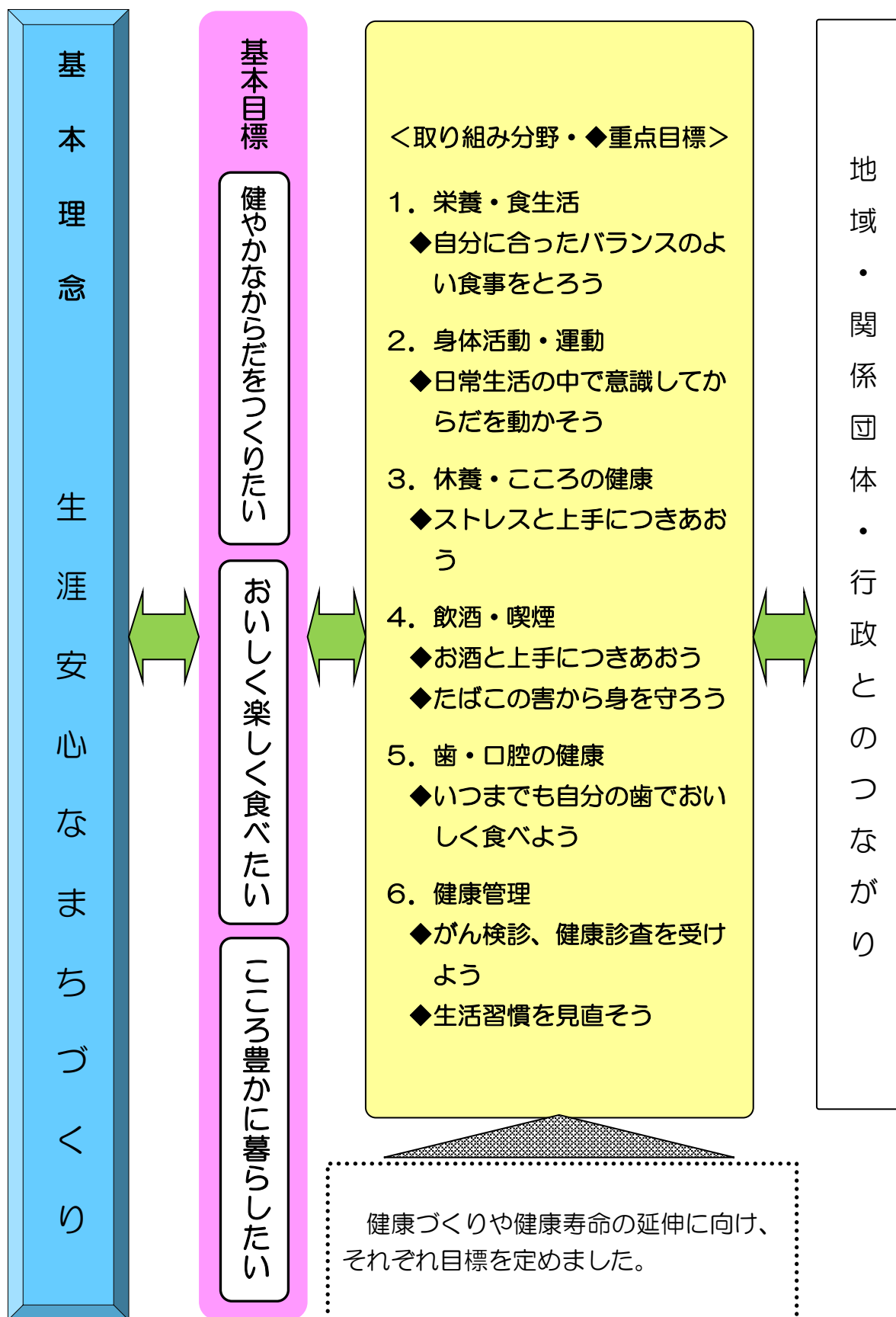
2 第二次平生町健康づくり計画における事業評価

個別目標・指標	
栄養・食生活	自分に合ったバランスのよい食事をとろう 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とる（週6日以上） 塩分を控えるために取り組んでいる 栄養成分表示を参考にする
	事業評価 - 健康づくりの集いやその他のイベントなどで食生活改善推進委員がパンフレットを配るなど、食に対する意識の向上をはかっています。これらの活動等により、関心のある人においては食に対する意識が高くなっています。 - これからの活動は、新型コロナウイルスなど感染症予防についても考える必要があるため、オンラインを駆使する方法の検討が必要です。 - 主食・主菜・副菜のそろった「バランス食」を食べている人が多くなっていますが、広く「食事バランスガイド」を参考にしてもらうため、さらなる普及活動が必要です。また、高齢者の家庭では気をつけて取り組んでいますが、共働きの家庭などでは出来合いの惣菜などですませる傾向が強いため、若い世代の家族への「バランスのよい食事」の普及が課題です。 - 離乳食学級で熱心に取り組んでいるお母さんもありますが、第2、3子となると、忙しくてついできなかつたということもあると思います。完全を目指さず「ここは市販に頼る」「ここは自分で」という考えも考慮し、「これならやれるかも」と思ってもらえるレシピの普及なども必要です。また、自分で調理するのが苦手な人へは、最近はどうす味で仕上げてある惣菜も多いため、惣菜の買い方などを示してもよいと思います。 - 食育に無関心な層へ、どのように普及啓発していくかが課題です。「減塩や野菜を多くとることの大切さ」について、なぜ大切なのかを理解して知ってもらうための啓発活動が必要です。 - 目標を決めても調査することが困難なため、正しい食事をするすることで、どのような効果があるか検証できないか、また項目についても検討の必要があると思います。
	地域の食文化を伝えよう 地域の郷土料理を食べたり、地場産物を活用する 「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつをする
	事業評価 <u>地場産物</u> - 何が平生町の郷土料理なのか、はっきりわからないという意見があります。郷土料理の伝承には、行政のさらなる後押しや、地域の食文化の大切さを自覚できるような取り組みが必要です。また、以前レシピコンテストで作成した「伝えたい新しいふるさとの味」のレシピ集の活用について検討が必要です。 - 地場産物の活用については意識の差が激しく、また価格的にも割高となります。取り扱いについても、特産品センターのみならず食料品スーパーにコーナーを設けてもらうなど、普及に対する課題があります。

		<u>あいさつ</u> ・「いただきます」「ごちそうさま」という食事のあいさつは、小さい時からの習慣化が大事です。両親も含め、あいさつについて、なぜこういうことを言うのかを伝えていく必要があります。学校教育では徹底しているので、若い世代や子どもたちはよくできていると思う反面、大きくなって単身世帯や高齢者だけの世帯では、できていないように思われます。手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」という食事のあいさつが、だれがいがようがいまいができる人になってほしいと思います。 ・あいさつは、食文化というより道德の範囲とも考えられるため、項目については検討の必要もあると思います。
身体活動・運動		日常生活の中で意識してからだを動かそう 日常生活において、健康の維持・増進のために意識的にからだを動かすように心がけている
	事業評価	・筋トレ、ウォーキングしている人が近年多くなっていると感じます。コロナ対策をしながらの体操教室などについても、よく頑張っていると感じます。中でも、百歳体操の普及定着がすばらしく、交流センターで百歳体操をする人が増えています。 ・からだを動かそうとする意識はあがっていると思いますが、思っても行動するのが難しい人が多いのも現状です。1人でも自宅で行うことができる簡単な体操の普及活動も必要です。また、いつでもだれでも運動したいと思うときに、からだを動かせる場所、公園などで1周する中で、いろいろな運動がマイペースでできる場所が近場にある事も理想です。 ・「平生町独自の体操」を考案し、町民に広めていく事なども検討課題です。また、目標を明確化して進める事が必要で、病院の利用度合等を目標にする事も検討してよいと思われます。
休養・こころの健康		ストレスと上手につきあおう ゲートキーパー養成講座 自殺対策計画の策定
	事業評価	・ストレス対策は、健康づくりにとても大切な事柄です。「ゲートキーパー」については、あまり浸透していないようですので、普及啓発が必要です。 ・ストレスと上手につきあう事と自殺対策のためというのは、極端すぎると思います。項目については検討の必要もあると思います。
飲酒		お酒と上手につきあおう 適正飲酒を知っている
	事業評価	・人によって適正な量は違いますが、きちんと適量を知って飲酒する必要があります。適正飲酒量の認知のための普及活動（広報等）が必要です。また、酒（アルコール類）によって健康を害している人がどのくらいいるのかについての分析が必要です。

喫煙	たばこの害から身を守ろう COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている	
	事業評価	・喫煙者は減少していると感じます。電子たばこの有害性についても一考しないといけません。禁煙活動をどうするか、禁煙外来についても活用を促す必要があります。 ・子どものころから、たばこの害についてよく教育していくことが大事です。子どもの教育への取り組みを促進する必要があります。 ・新型コロナウイルス感染症による重篤化との因果関係による禁煙の推奨など、さらなる研究も必要です。また、たばこは0%を目指すべきとの考えもあります。
歯・口腔の健康	いつまでも自分の歯でおいしく食べよう 何でもかんで食べることができる	
	事業評価	・歯と口の健康は食べることに直結しており、さらに意識を高めていく必要があります。 ・母親の子どもの歯への意識がとて高く、近年、子どもの虫歯はすいぶん少なくなっているようです。引き続き歯科医師等の協力を求めながら進めていく必要があります。 ・入れ歯でも食べることができます。自分の歯が何本あるかなど、定期的に歯科に行って管理している人がどのくらいいるか、適切な虫歯の処置を行っているか、分析も必要です。 ・子どもも大人も、いい歯コンテストのようなイベント等による啓発も大切です。
健康管理	がん検診、健康診査を受けよう	
	事業評価	・全員とはいかなくても、誘い合って受診する人も多くなっているようです。 ・がんは怖いとは思いますが、私は大丈夫と思っている方もいます。闘病中の方か、克服された方など、生の声を届けて検診の重要性を呼びかけるのも1つの手法です。 ・地道な広報しかありませんが、PRの方法については検討が必要です。願望と目標は違うため、検診ではどのくらいのがん患者が見つかっているから受診が必要など、検診を受けたいような情報も必要です。また、推進委員会の設置などにより、健診方法にも課題がないか検討する必要があります。
	生活習慣を見直そう	
	事業評価	・食べ物が豊富で簡単に買うことのできる時代のため、必然的に肥満に陥る人が増えています。1日1日の積み重ねが大切であり、バランスのよい食事、適度な運動の継続等に関連づけながら取り組む必要があります。また、医師や保健師、栄養士の連携のもとで、町民一人ひとりに食生活や運動の見直し、特定健診の重要性についてアピールをする必要があります。 ・「生活習慣」については範囲が広すぎてピンとこないため、どのような習慣がよくて、どのようなことが悪いのか、項目を明確化する必要があります。

3 健康づくりの施策体系



第3章

健康づくりの具体的な取り組み

1 栄養・食生活

◆自分に合ったバランスのよい食事をとろう

高血圧や糖尿病等の生活習慣病に関連する罹患率が高い状況です。いつまでも元気で生き生きと過ごすために、誰もが自分のからだや活動に合ったバランスのよい食事や食習慣を身につけ、実践できるよう普及啓発や情報提供の充実を図ります。



平生中学校ふるさと体験学習

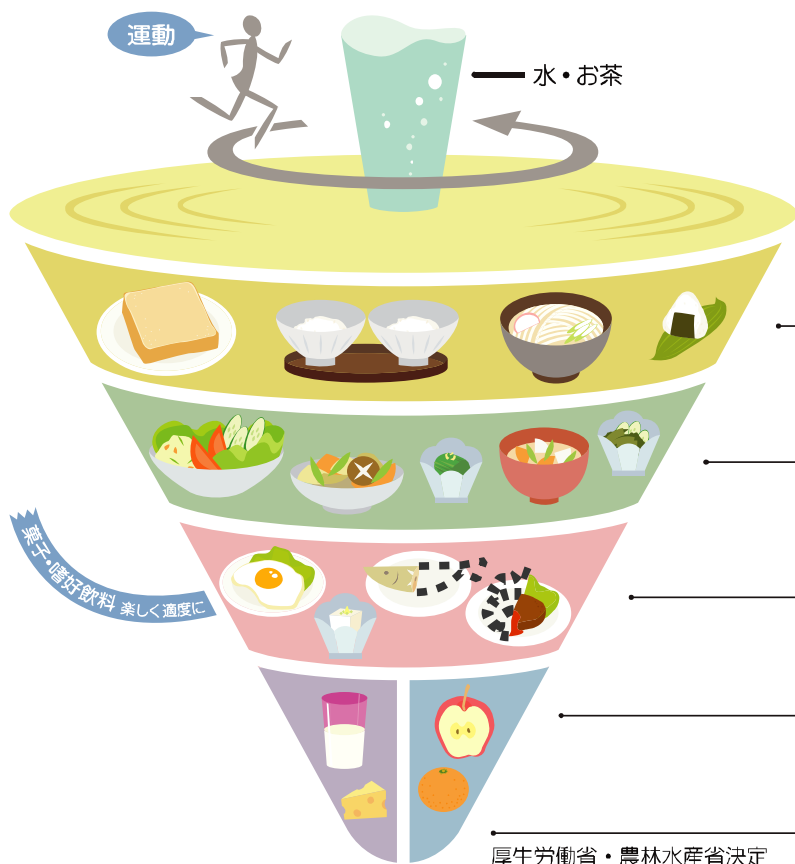
【一人ひとりの取り組み】

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	・体重や体調を管理し、「食事バランスガイド」を参考にして、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事に関する知識や情報を入手しましょう。
乳幼児期	・離乳食学級などで、発達段階に応じた食事やうす味など望ましい食生活を実践するための知識や技術を入手しましょう。 ・1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう。
学童期 思春期	・「早寝・早起き・朝ご飯」に心がけ、好き嫌いなくバランスよく食べられるようになりましょう。 ・食べ物の働きや適量を知り、自分に合った食事を学びましょう。 ・食事のあいさつなど、感謝の気持ちを伝えましょう。
青年期 壮年期	・「食事バランスガイド」を参考に、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を取るなど、日々の食事や食習慣に気をつけましょう。 ・メタボリックシンドロームの予防や改善のため、生活習慣病に注意し、減塩習慣を身につけ、食品表示や食品衛生など食の安全にも関心を持ちましょう。
高齢期	・生活習慣病に注意し、減塩習慣を身につけましょう。 ・体調に合わせ、1日3食バランスのよい食事をして、体重の減少に気をつけましょう。 ・町の健康相談での栄養相談や、男性の生活習慣病予防教室などで、低栄養予防の食事やその重要性についての知識を身につけましょう。



男性のための料理教室





●食事バランスガイド

1 日 分

5~7 主食(ごはん、パン、麺)

つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物

つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらいいかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。
※SVとは、サービング(料理の単位)の略
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は、健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示にしたがってください。

【地域・関係団体・行政の協働の取り組み】

団体・機関等	取り組み内容
地域、各団体等	- 日頃から地域で交流を図り、家族や仲間といっしょに食事を楽しまします。また地域の行事や世代間交流の場の充実を図り、共食の機会や食の体験の場を増やします。 - 地元食材の活用を推進し、地域の郷土料理や行事食を伝えます。 - 食育を推進する次世代の人材育成に努めます。
食生活改善推進協議会	- 健康づくりの集いや町主催行事、幼稚園、小・中学校、各地域などでの食を通じた健康づくりを推進します。 「食育の日」や「食育月間」の定着を図ります。
保育園、幼稚園、学校等	- 園児や児童生徒、また保護者に対する食育を推進します。 - 地産地消の取り組みを推進し、地元野菜の栽培や収穫、行事食や郷土料理を取り入れた食の体験の場や共食の機会を増やします。

【行政の取り組み】

機関等	取り組み内容
行政	・地域の各団体などへの出前講座や健康相談、保健センターでの栄養相談や離乳食学級、家庭訪問等により、食に関する情報提供に努め、食育についても推進します。 ・男性の生活習慣病予防教室やレシピコンテストなどを開催し、食生活改善についての体験の機会を増やします。 また、「伝えたい新しいふるさとの味」レシピ集の活用や、若い世代へのバランスのよい食事などの普及の方法を検討します。 ・食生活改善推進員の養成と研修会等による活動を支援します。 ・広報やホームページなどにより、バランスのよい食事や減塩、食品表示の見方など食に関する正しい知識の学習機会や情報提供の充実を図ります。 また感染症予防の観点から、オンラインによる普及啓発についても検討します。



おやこの食育教室



【計画の成果目標】

指 標	現 状 (平成29年度)	目 標 (令和7年度)
主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とる人の割合(週に4~5日以上)	79.0%	増加
塩分を控えるために取り組んでいる人の割合	67.4%	増加
栄養成分表示を参考にする人の割合	35.1%	増加

(山口県 健康づくりに関する県民意識調査)



2 身体活動※1・運動※2

◆日常生活の中で意識してからだを動かそう

からだを動かすことで、肥満や生活習慣病、循環器疾患やがん、加齢に伴う生活機能の低下、認知症などのリスクを下げる可以说是とされています。時間に余裕がない人でも、普通の生活の「ながら・すき間時間」を利用して、積極的にからだを動かすことを日常生活の中に取り入れられるよう、身体活動を含んだ運動に関する情報の発信を行います。



いろいろな教室やイベントで簡単に続けられる運動の紹介や体力チェックを行っています。

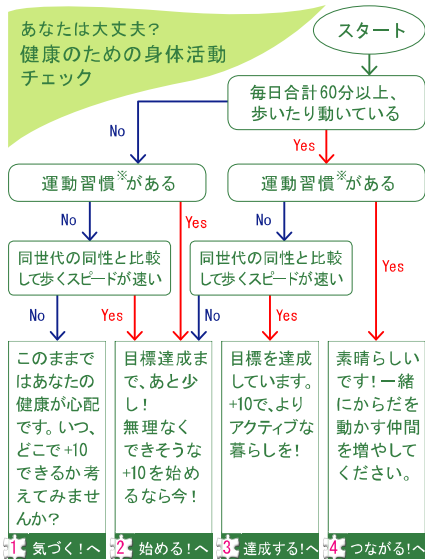


【一人ひとりの取り組み】

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	適度に身体を動かして体重や体調に注意し、安全な出産と子どもの健全な発育に備えましょう。
乳幼児期	- いろいろな身体を動かす遊びを経験しましょう。 - 育児学級などに参加して、親子でふれあい遊びなどを学びましょう。
学童期 思春期	- 外遊びや学校・地域のクラブなどに参加して、運動・スポーツをする時間を増やしましょう。 - 地域で開催されるスポーツ行事などに、積極的に参加しましょう。
青年期 壮年期	「プラス10から始めよう！」を参考に、いろいろな運動を経験して、生涯続けられる運動を見つけましょう。 - 年齢や能力に応じた運動を行う習慣を身につけましょう。 - メタボリックシンドロームやロコモ予備軍とならないため、すき間時間を活用した運動を行ったり、自動車やエレベーターなどに頼らず積極的に歩いたりしましょう。
高齢期	「プラス10から始めよう！」を参考に、年齢や能力に応じた運動を行う習慣を身につけましょう。（ウォーキング、ストレッチ、体操、筋力トレーニング、レクリエーション活動や軽スポーツなど） - 買い物や散歩など、転倒に気を付けながらも積極的に外出しましょう。 - いきいき百歳体操や高齢者筋力向上トレーニング教室、地域のサークル活動などに参加して、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）にならないように適度な運動をつづけましょう。また、症状がある場合は適切な治療を受け、健康な足腰を保ちましょう。

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

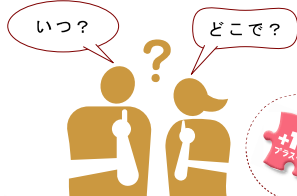


※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!

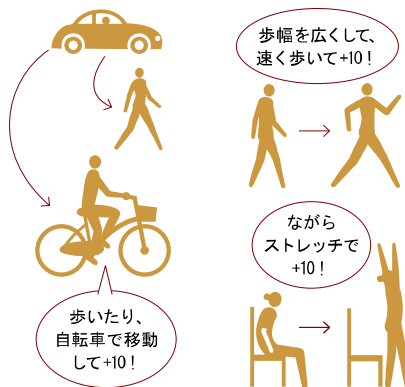
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



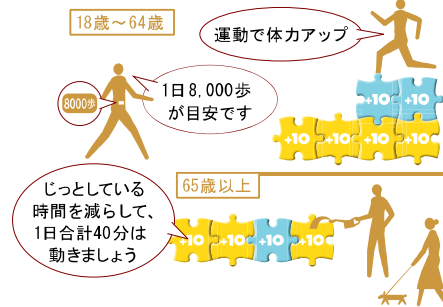
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



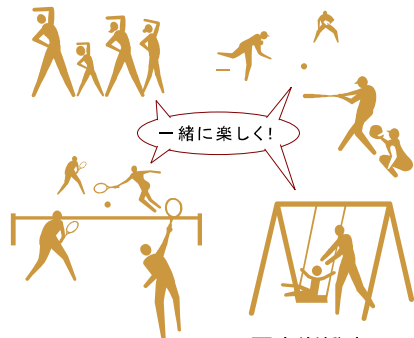
3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



厚生労働省

【地域・関係団体・行政の協働の取り組み】

団体・機関等	取り組み内容
地域、各団体等	- 家族や友人に声をかけ、一緒に歩く習慣をつけます。また職場で階段を使うなど、できるだけからだを動かすよう声をかけ合います。 - 地域の行事では運動や体力づくりに関する取り組みを行い、町や地域で開催されるスポーツ行事にも、声をかけ合って参加します。 - いきいき百歳体操や高齢者筋力向上トレーニング教室の普及に取り組みます。
体育協会・スポーツ推進委員等	- ひらおウォーキング大会や平生町ファミリースポーツ・レクリエーション大会、各種スポーツ教室などを開催し、スポーツを通じた健康づくりを推進します。 「平生町独自の体操」の考案検討なども含め、すき間時間などにできる簡単な体操の普及定着を図ります。
医師会	ロコモティブシンドローム・メタボリックシンドローム予防や治療を行います。
保育園、幼稚園、学校等	運動遊びや体育、部活動などを通して、運動の大切さを伝え、体力の向上に取り組めます。

【行政の取り組み】

機関等	取り組み内容
行政	・生活の中でできる運動を含め、「プラス10から始めよう！」の普及に努めます。 ・いきいき百歳体操や高齢者筋力向上トレーニング教室を開催し、さらなる普及を図ります。また、ウォーキングマップの見直しを適宜行い、ウォーキング手帳とともにウォーキングマップの普及啓発に努めます。 ・各種スポーツ行事の開催や、スポーツサークル活動、高齢者の地域活動など関係団体の支援を行います。 ・広報やホームページなどによって、すき間時間を活用した運動やロコモティブシンドローム・メタボリックシンドローム予防に関する情報提供の充実を図ります。 ・いつでもだれでも運動できるような身近な公園となるように、適切な維持管理をしていきます。

ひらおウォーキング大会



高齢者筋力向上トレーニング教室

【計画の成果目標】

指 標	現 状 (平成29年度)	目 標 (令和7年度)
日常生活において、健康の維持・増進のために意識的にからだを動かすように心がけている人の割合	71.0%	増加

(山口県 健康づくりに関する県民意識調査)



いきいき百歳体操



健康づくりの集い

3 休養・こころの健康

◆ストレスと上手につきあおう

ストレスは誰にでもあることですが、過度なストレスは心身の健康を害す可能性があります。うつやストレスについての対策や正しい知識を得る機会を増やします。

つらい時は一人で抱え込まずに SOS を出し、誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりを推進します。

【一人ひとりの取り組み】

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期 乳幼児期	・家族で出産や育児について話し合いの時間を持ちましょう。 ・産前産後、乳幼児期の不安は、一人で悩まず子育て世代包括支援センター「カンガルーム」に相談してみましょう。また、保健センターの幼児健康診査や育児相談、家庭訪問などでも、悩みがあれば相談してみましょう。 ・育児学級などに参加して仲間をつくり、悩みや不安を相談しあって心身の安定を図りましょう。 ・育児は家族で協力して、負担軽減を図りましょう。
学童期 思春期	・1日3食の規則正しい食習慣、バランスのよい食事、早寝・早起きによる十分な睡眠と休養を取る習慣を身につけましょう。 ・スポーツを行うなど、適度な運動をしましょう。 ・運動を行ったり趣味を楽しんだり、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。 ・家族や友だちなど身近な人に、さまざまな事を話し合える関係を築きましょう。また、悩み事や心配なことは一人で抱え込まず、身近な人に相談しましょう。
青年期 壮年期 高齢期	・規則正しい生活、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。 ・適度な運動を行ったり趣味を楽しんだり、自分に合ったストレス解消法を実践しましょう。 ・職場や地域の行事などに積極的に参加し、仲間との出会いを大切にしましょう。また、高齢となっても、積極的に外出して人との交流を楽しみましょう。 ・心の病気についての理解を深め、自分自身や身近な人に悩みがあるときは、一人で抱え込まず身近な人に相談し、「気分が落ち込む」「眠れない」状態が続く場合は、早めに専門家に相談しましょう。また、こころの健康相談、いこいの場に参加してみましょう。



子育て世代包括支援センター
「カンガルーム」
(保健センター内)

思春期体験学習



【地域・関係団体・行政の協働の取り組み】

団体・機関等	取り組み内容
地域、各団体等	・家族や身近な人のこころのSOSに気づくよう努めます。 ・地域サロンや地域交流センターなどでの活動を通じて、人との交流を持ちます。 ・話を聞いて、必要な支援につなげ、地域や職場で温かく見守ります。
企業・事業所等	・従業員の心身および体調管理など、メンタルヘルス対策に取り組みます。
母子保健推進員	・訪問活動や輪づくり運動等を通じて妊産婦や親子を見守り、保健師と連携して不安やストレス軽減を図ります。
民生委員・児童委員等	・地域の人を見守り、さまざまな相談に応じて状況に応じた情報の提供を行います。
保育園、幼稚園、学校等	・園児や児童生徒について健康観察を行い、教職員と心理を専門とするスクールカウンセラーや関係機関が連携して、ケースに沿ったメンタルヘルス対策に取り組みます。

誰もがなれる
「ゲートキーパー」

ゲートキーパーは、悩んでいる人のサインに気づいて、声をかけ、気持ちを傾聴するなどの役割があります。

ゲートキーパーは、特別なものではなく、悩んでいる人の身近にいる誰もがなれるものです。



【行政の取り組み】

機関等	取り組み内容
行政	・幼児健康診査や育児相談、家庭訪問等を通じて子育てに関する悩みや相談を行います。また、産後に不安がある場合は、産後の心身ケアなどのサポート事業として産後ケア事業を行います。 ・学校と連携を図り、中学生を対象とした「思春期講座」「思春期体験学習」を通じて性と生の大切さを学ぶ機会を設けます。また、地域包括支援センターや介護保険事業所等との連携を図り、見守りや気づきを促します。 ・こころの健康相談、いこいの場を開催します。またゲートキーパー養成講座を開催し、自殺を未然に防ぎます。 ・広報やホームページなどによって、こころの健康ならびに自殺予防に関する情報を提供します。

【計画の成果目標】

指 標	現 状 (平成29年度)	目 標 (令和7年度)
日常生活の中で悩みやストレスがある人の割合	58.1%	減少
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	70.7%	増加

(山口県 健康づくりに関する県民意識調査)

4 飲酒・喫煙

◆お酒と上手につきあおう

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やアルコール依存等の要因となることから、飲酒の健康への影響や適切な飲酒量など、正しい知識の普及啓発を行うとともに、アルコールによる健康障害への対策を推進します。



◆たばこの害から身を守ろう

喫煙や受動喫煙が健康に与える影響について普及啓発を行うとともに、禁煙の意思のある人への支援を行います。

【一人ひとりの取り組み】

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	- お酒とたばこが胎児に及ぼす影響を理解し、飲酒・喫煙をしないようにしましょう。 - 家族にも禁煙への理解を深めてもらい、受動喫煙を防止しましょう。
乳幼児期	家族で禁煙するなど、子どもへの受動喫煙を防ぎましょう。
学童期 思春期	お酒とたばこが健康や身体の発育に影響することを学び、飲酒・喫煙は絶対しないようにしましょう。
青年期 壮年期 高齢期	- 未成年の飲酒・喫煙は絶対しないようにしましょう。 - たばこが健康に及ぼす影響を正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。一人での禁煙が難しい場合は、禁煙外来などを利用しましょう。 - 喫煙者はマナーやルールをきちんと守りましょう。 - 適正飲酒の量を知り、適正飲酒を心がけ、休肝日も設けましょう。 - アルコール依存に気がいたら、一人で悩まず専門機関に相談しましょう。

【地域・関係団体・行政の協働の取り組み】

団体・機関等	取り組み内容
地域	- 地域での禁煙や分煙の意識啓発を図ります。 - 地域の集まりなどでは、飲酒・喫煙マナーを守ります。
企業・事業 所等	健康増進法を順守し、禁煙や分煙に取り組みます。
医師会	禁煙やアルコール依存などの医療相談を行います。
保育園、幼稚 園、学校等	お酒とたばこが健康や身体の発育に影響することを教えます。

【行政の取り組み】

機関等	取り組み内容
行政	・町の公共施設は敷地内禁煙とし、受動喫煙防止を推進します。 ・健康相談や広報・ホームページなどにより、適正飲酒の量や喫煙が健康に与える影響についての情報提供を行います。 ・COPD※(慢性閉塞性肺疾患)等喫煙が関係する病気等の情報提供を行います。 ・禁煙やアルコール依存に対する相談や支援、専門機関の紹介などを行います。

※COPD

従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。「タバコの煙を主とする有害物質を長期に吸入暴露することで生じた肺の炎症性疾患」喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病と考えられている

【計画の成果目標】

指 標	現 状 (平成29年度)	目 標 (令和7年度)
「節度ある適度な飲酒」が1日平均1合程度(清酒換算)であることを知っている人の割合	61.1%	増加
喫煙者の割合	16.3%	減少
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合	39.9%	増加

(山口県 健康づくりに関する県民意識調査)

ひろがっています! 望まない受動喫煙対策

2019年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして2020年4月、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されます。



多くの施設において
原則屋内禁煙に



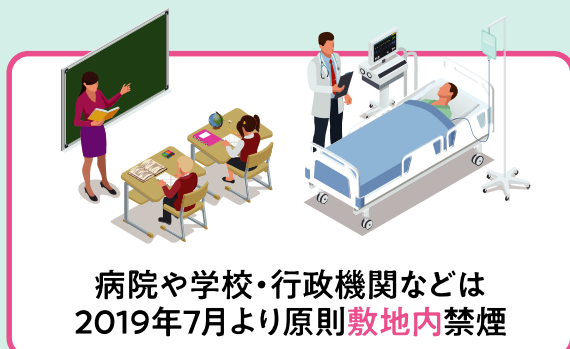
20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに



5 歯・口腔の健康

◆いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

歯と口は食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要な役割があり、歯と口が健康な人は幸福感が高いと言われています。乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じて歯と口の健康づくりに取り組むことができるよう、歯と口の健康の重要性やケアの方法など正しい知識の普及啓発を図ります。



1歳6か月児健康診査での
ブラッシング指導

いろいろな教室やイベントで
歯と口の健康についての相談、
情報提供を行っています。



【一人ひとりの取り組み】

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	・むし歯や歯周病の感染など、歯と口の健康について正しい知識を身につけましょう。 ・妊婦歯科健診を受診しましょう。
乳幼児期	・幼児健康診査等を通じて、子どものむし歯予防の知識や正しいブラッシングなどを学びましょう。 ・食後など歯磨きの習慣を身につけ、子どもの歯の仕上げ磨きをしましょう。
学童期 思春期	・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 ・食後など、丁寧な歯磨きを行い、むし歯や歯周病予防に努めましょう。 ・むし歯になった場合、きちんと治療しましょう。
青年期 壮年期 高齢期	・定期的な歯科健診を受け、むし歯や歯周病予防に努めましょう。 ・食後など、丁寧に歯磨きを行い、歯間ブラシやデンタルフロスなども活用しましょう。 ・歯や口腔で治療が必要な場合は、早期に治療しましょう。 ・義歯（入れ歯）は清潔に保ちましょう。 ・80歳になっても20本以上自分の歯を保つ「8020」を目標にしましょう。

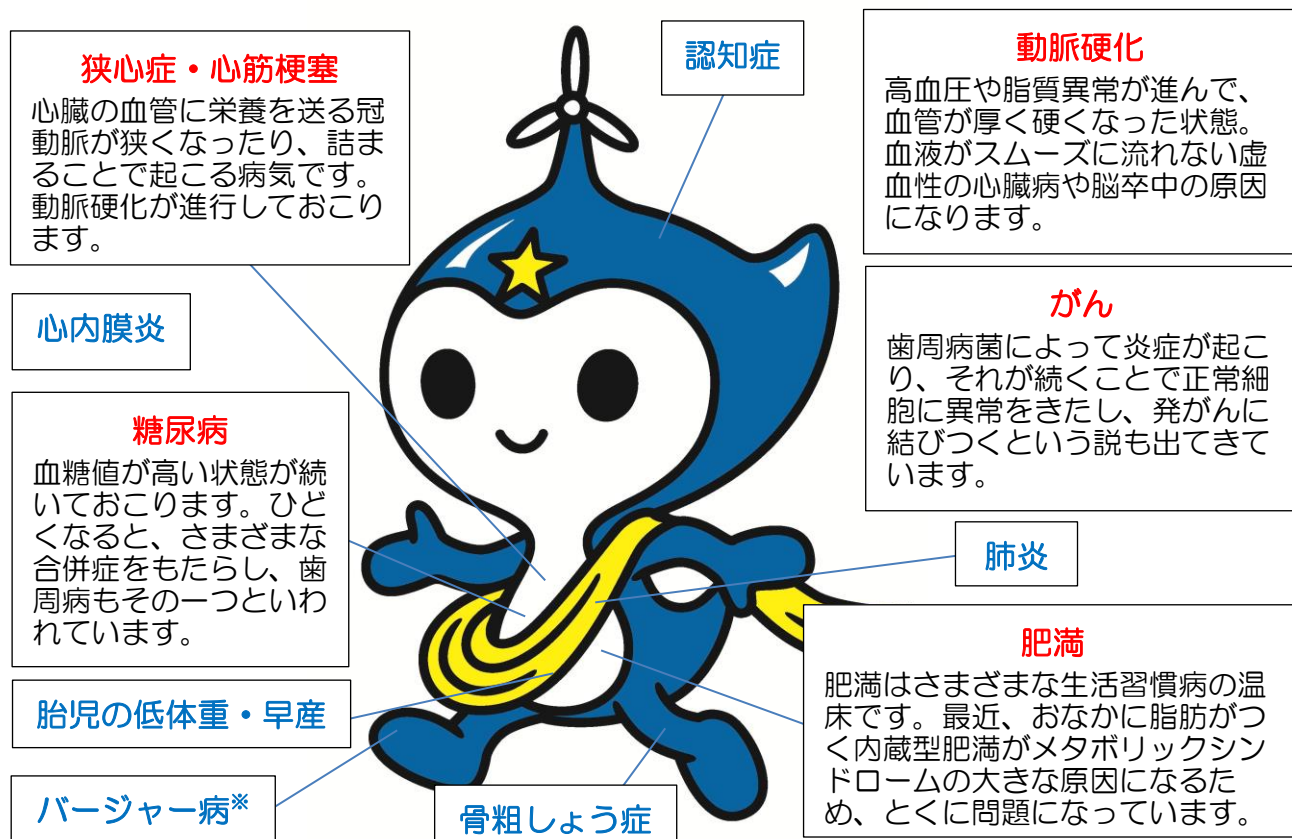
【地域・関係団体・行政の協働の取り組み】

団体・機関等	取り組み内容
地域	・地域での歯と口の健康の意識啓発を図ります。
歯科医師会	・歯科健診など、定期的な受診を推進し、歯と口の健康についての正しい知識の啓発に努めます。 ・歯や口腔に対して、適切な治療を行います。
保育園、幼稚園、学校等	・歯科保健に関する知識の普及啓発に努め、むし歯や歯周病の予防に取り組めます。

歯と口と生活習慣病の関係

歯周病は歯を失う大きな原因です。歯は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。

○病名の字が**赤い**ものは生活習慣病、**青**はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気です。



※バージャー病

手や足の指先が青紫色になって強い痛みがおこり、潰瘍になってひどくなると細胞が死んでしまう(壊死)病気。喫煙者に多い。「からだの健康は歯と歯ぐきから」

【行政の取り組み】

機関等	取り組み内容
行政	・妊婦歯科健診により、妊娠中の歯と口の健康に関する歯科指導や歯科健診を行います。 ・幼児健康診査等を通じて、乳幼児の保護者を対象に、子どもの虫歯予防の知識、正しいブラッシング法の普及啓発を行います。 ・広報やホームページなどにより、歯と口の健康や生活習慣病との関係についての啓発を行います。 ・80歳になっても20本以上自分の歯を保つ「8020運動」の啓発に取り組みます。

【計画の成果目標】

指 標	現 状 (平成29年度)	目 標 (令和7年度)
何でもかんで食べることができる人の割合	79.1%	増加

(山口県 健康づくりに関する県民意識調査)

6 健康管理

◆がん検診、健康診査を受けよう

各種検診・健診は、さまざまな病気を早期発見するためにとても重要な役割を果たしています。中でも、死亡原因の第1位であるがんについては、がんの発生を予防するとともに、検診によってがんを早期に発見し、適切な治療につなげることが重要です。

一人ひとりが、自分のからだの状態を知り、生活習慣を見直すことができるよう、がん検診や健康診査の情報提供の充実を図ります。

◆生活習慣を見直そう

高血圧は脳卒中の危険因子でもあり、高血圧を予防することは脳卒中などの後遺症に悩む人や寝たきりを減らすことにもつながります。また、糖尿病は発症すると治癒することはなく、放置すると様々な合併症を引き起こし、QOLの低下や医療費負担が増大します。そのため、高血圧症予防と糖尿病予防の取り組みを重点的に推進します。

【一人ひとりの取り組み】

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	・定期的に妊婦健康診査を受診しましょう。
乳幼児期	・産婦健康診査を受診しましょう。 ・乳幼児健康診査を受診して、子どもの発育状況の確認をしましょう。 ・子どもの予防接種を受けましょう。
学童期 思春期	・規則正しい生活やバランスのよい食事、十分な睡眠を取るなど、自分自身で健康管理ができるようになりましょう。
青年期 壮年期 高齢期	・規則正しい生活とバランスのよい食事（減塩）や十分な睡眠を取り、適度な運動も行いましょう。 ・定期的ながん検診や健康診査を受診して、病気の早期発見に努めましょう。また、特定保健指導や各種予防教室に参加して、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に対する予防や健康づくりの意識をしっかりと持ちましょう。 ・普段から家庭で血圧と体重を測定しましょう。 ・かかりつけ医を持ち、病気になった場合には、適切な治療に取り組みましょう。 ・各種予防教室や地域行事などにも参加して、健康づくりに役立てましょう。



男性の生活習慣病予防教室



【地域・関係団体・行政の協働の取り組み】

団体・機関等	取り組み内容
地域	・家庭や地域で誘い合ってがん検診や健康診査を受けるなど、健康管理の意識啓発を図ります。
医師会	・かかりつけ医や集団検診・健診への定期的な受診を推進します。 ・生活習慣病やさまざまな病気に対する正しい知識の普及啓発に努め、また適切な治療を行います。
企業・事業所等	・がん検診や健康診査、また妊産婦健康診査や乳幼児健康診査、若者健診、予防接種などを受けやすい環境づくりを推進します。
保育園、幼稚園、学校等	・園児や児童生徒が、健康管理に関する正しい知識を持てるように取り組みます。



複数のがん検診や健康診査など、同じ日に一度に行える複数の集団検診としました。

【行政の取り組み】

機関等	取り組み内容
行政	・広報やホームページなどによって、規則正しい生活とバランスのよい食事（減塩）や十分な睡眠、また運動の大切さなど、高血圧や糖尿病といった生活習慣病予防についての情報提供を行い、健康の自己管理についての意識啓発を図ります。 - また、健康教育等の活動により、健康管理に関する正しい知識の普及を図ります。 ・がん検診や健康診査、また妊産婦健康診査や乳幼児健康診査、若者健診、予防接種などについて、より一層の啓発を行うことにより、各種検診や健康診査の必要性を伝え、疾病予防と早期の発見につなげます。 - また、かかりつけ医や関係機関との連携を図り、受診できる検診・健診の内容の充実など、さらなる検討に努めます。 ・メタボリックシンドロームに着目した特定健診の結果から、生活習慣の改善などの特定保健指導を実施します。 ・男性の生活習慣病予防教室など、運動や食生活等の生活習慣の改善を目標とした教室を開催します。 - また、関係団体との連携を図り、地域のイベント等の様々な世代が集まる場に出向き、生活習慣病についての健康教育・啓発活動を実施します。 ・県のやまぐち健幸アプリややまぐち健康マイレージ事業の普及を図り、生活習慣改善に取り組むきっかけづくりを行います。

「がん」は自分に関係ないと思っていませんか

今や国民の2人に1人は一生のうちに1回はがんになると言われており、最近は特に働く世代のがんが急増しています。今、健康でも、忙しくても、自分のために、愛する家族のために、がん検診を受けてください。



がんは早期に発見し早期に治療すれば、6割は治る*といわれています。早期発見するためには、症状のない健康な今のうちに、定期的ながん検診を受けることが大切です。

【計画の成果目標】

指 標		現 状 (平成30年度)	目 標 (令和7年度)
特定健診受診者数		616 人	増加
特定健診受診者におけるメタボリックシンドロームの割合		22.9%	減少
がん検診受診者数（率）	胃がん	182 人	増加
	肺がん	339 人	
	大腸がん	404 人	
	乳がん	281 人	
	子宮頸がん	173 人	

（データヘルス計画／山口県健康福祉部医療政策課）



特定保健指導では運動や栄養について振り返りを行い、個人個人に合った生活習慣の改善の方法を一緒に考えています。

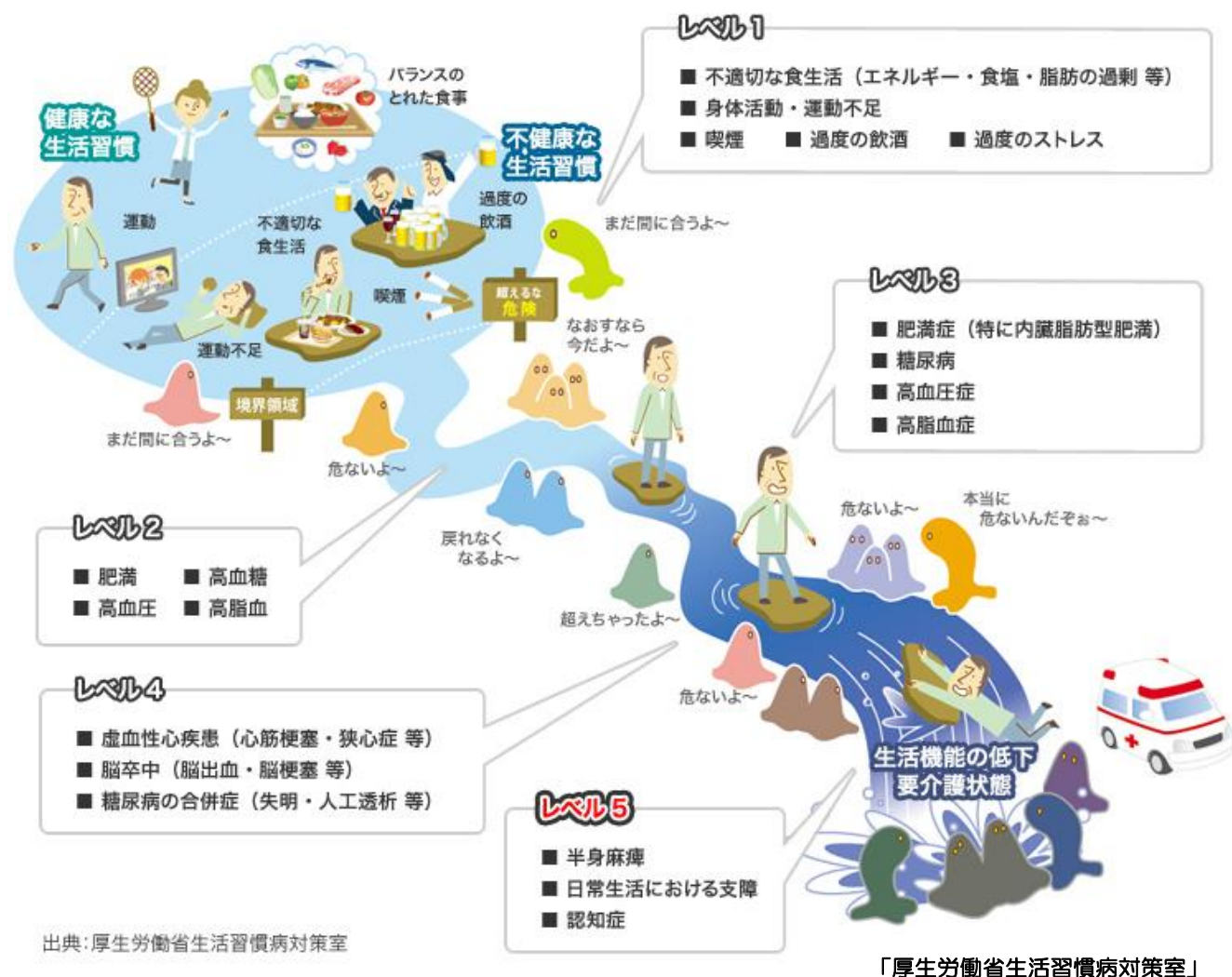


健康づくりは 生活習慣の見直しから

生活習慣病とは、偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒等、主に長い間の生活習慣が原因となる病気で、代表的なものに、脂質異常症、高血圧症、糖尿病があります。

これらは、自覚症状がはっきり分かりにくく、気がつかないうちに動脈硬化が進み、ついには狭心症、心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化症等、重大な病気を引き起こしてしまいます。

※ここでいう「治る」とは、がんと診断されてからの5年相対生存率です



【計画の成果目標】

指 標		現 状 (平成 27 年度)	目 標 (令和 7 年度)
健康寿命	(男性)	79.81 歳	延伸
	(女性)	85.34 歳	

(山口県山口県健康福祉部健康増進課)

第4章

第三次 健康づくり計画成果目標一覧

	指 標		現 状 平成29年度	目 標 令和7年度
栄養・食生活	主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とる人の割合（週6日以上）		79.0%	増加
	塩分を控えるために取り組んでいる人の割合		67.4%	増加
	栄養成分表示を参考にする人の割合		35.1%	増加
身体活動・運動	日常生活において、健康の維持・増進のために意識的にからだを動かすように心がけている人の割合		71.0%	増加
心身の健康・休養	日常生活の中で悩みやストレスがある人の割合		58.1%	減少
	自分なりのストレス解消法を持っている人の割合		70.7%	増加
飲酒・喫煙	「節度ある適度な飲酒」が1日平均1合程度（清酒換算）であることを知っている人の割合		61.1%	増加
	喫煙者の割合		16.3%	減少
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている人の割合		39.9%	増加
歯・口腔の健康	何でもかんで食べることができる人の割合		79.1%	増加
健康管理	特定健診受診者数		(以下平成30年度) 616人	増加
	特定健診受診者におけるメタボリックシンドロームの割合		22.9%	減少
	がん検診受診者数	胃がん	182人	増加
		肺がん	339人	
		大腸がん	404人	
		乳がん	281人	
		子宮頸がん	173人	
	健康寿命	(男性)	(平成27年度) 79.81歳	延伸
		(女性)	(平成27年度) 85.34歳	

第5章 健康づくりの推進体制

1 計画の推進・評価体制

(1) 健康づくり活動の推進体制

健康づくり活動の推進にあたっては、「平生町健康づくり推進協議会」を中心とした関係団体及び地域の各種団体とこれまで以上に連携を強化し、意見等を聴取しながら、健康づくりに関する施策について、総合的、計画的に推進していきます。

(2) 計画の周知

本計画に掲げる基本方針に基づく健康づくり活動を推進するためには、住民や関係団体等に計画の内容を周知し、行動を促していくことが必要です。

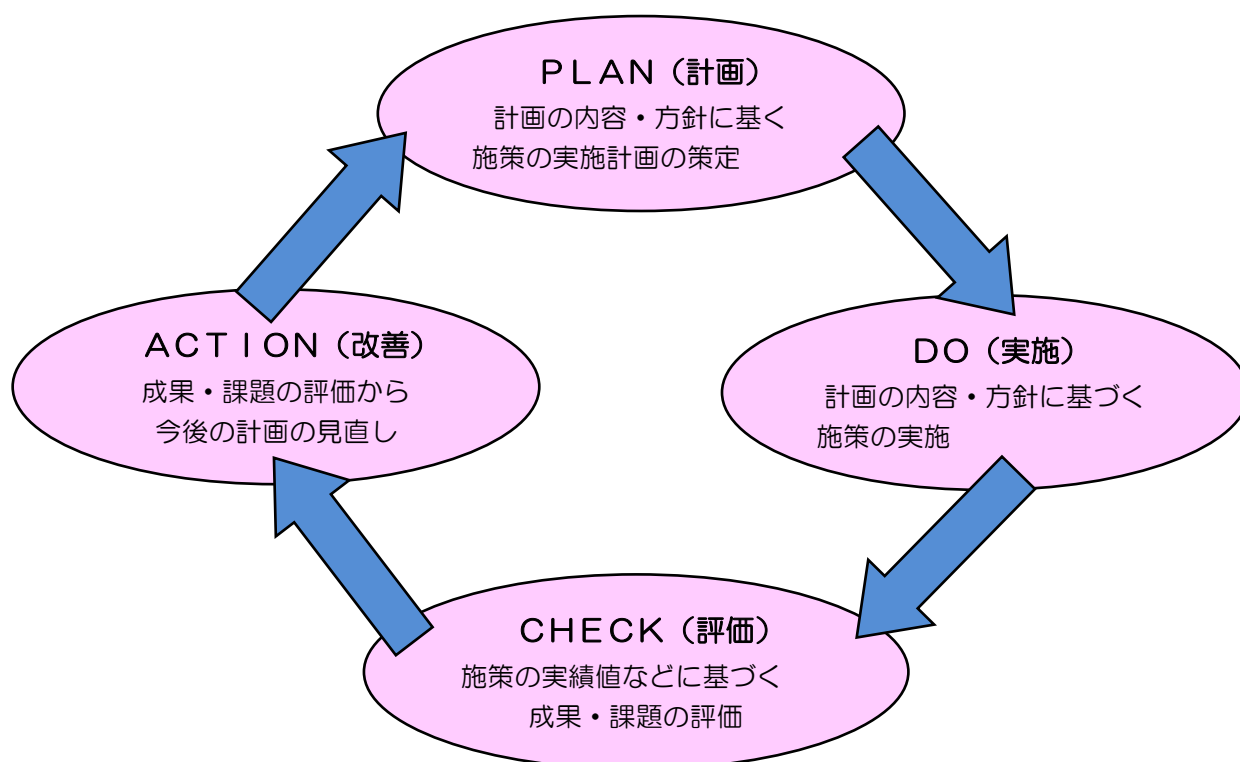
このため、広報紙やホームページ等による広報や、各種行事等の機会を通して、計画の周知・浸透を図ります。

(3) 計画の進行管理・評価

本計画を実効性あるものとして推進していくために、計画の進捗状況を把握し、計画的な取り組みを進め、PDCAサイクル「PLAN（計画の策定）」「DO（計画の実施・実行）」「CHECK（計画の評価・検証）」「ACTION（計画の改善）」を基本に進行管理を行います。

また、関係機関・関係団体等の提言・意見等を踏まえ、必要に応じて計画の変更や見直しを検討し、年度ごとに目標達成に必要な取り組みの具体化と活動計画の立案、実施、評価、改善を行います。なお、目標の達成状況の最終評価は、計画の最終年度に実施します。

【PDCAサイクルのイメージ図】



（４）SDGsの取り組みの推進

「平生町では、SDGsの取り組みを推進します」



SDGsの基本理念である「誰一人取り残さない」という視点を取り入れ、多様な主体によるパートナーシップによって持続可能な健康づくりの施策を推進する必要があります。

第三次健康づくり計画においては、「すべての人に健康と福祉を」の分野で、健康づくりや健康寿命の延伸に取り組めます。



平生町健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する市町村健康増進計画及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条に規定する市町村食育推進計画の効果的な推進を図るため、平生町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(職務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について協議及び提言を行う。

- (1) 健康づくり計画の策定に関すること
- (2) 健康づくり計画の推進に関すること
- (3) 健康づくり計画の効果検証に関すること
- (4) その他健康づくりに必要な事項に関すること

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、町長が委嘱する。

- (1) 保健医療関係者
- (2) 学識経験を有する者
- (3) 福祉関係者
- (4) 公共団体の役員又は構成員
- (5) 公募委員
- (6) その他町長が必要と認める者

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、会務を総括し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会は、必要に応じ会長が招集し、会長が議長となる。

2 協議会は、委員の過半数の出席をもって開くものとする。

3 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見を求めることができる。

(任期)

第6条 委員の任期は3年とし、再選は妨げない。ただし、後任の選任まではその任にあるものとする。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、平生町役場健康保険課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成 25 年 4 月 1 日から施行する。

この要綱は、平成 26 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

1 この要綱は、平成 29 年 4 月 1 日から施行する。

2 平生町健康づくり計画策定委員会設置要綱は廃止する。

附 則

この要綱は、令和 2 年 4 月 1 日から施行する。

平生町健康づくり推進協議会委員名簿

任期：令和３年３月３１日まで

選出機関及び団体名	氏 名	備 考
平生町老人クラブ連合会代表	財 満 茂 樹	会長
住民代表委員	岩 見 鈴 代	副会長
平生町医師会代表	齋 藤 良 明	
歯科医師会代表	時 政 慎 史	
平生町学校代表	藤 友 秀 樹	
平生町民生委員児童委員協議会代表	清 水 丕 史	
平生町母子保健推進協議会代表	西 村 節 子	
平生町婦人会連絡協議会代表	松 浦 美 香	
平生町スポーツ推進委員代表	新 川 陽 子	
平生町商工会代表	今 村 成 利	
平生町食生活改善推進協議会代表	山 田 紀美代	
平生町生活改善実行グループ連絡協議会代表	中 本 和 子	
柳井健康福祉センター保健環境部副部長	林 雅 裕	
住民代表委員	柳 井 さつき	

事務局：平生町健康保険課

第三次平生町健康づくり計画

【令和3年度～令和7年度】

発行/平生町

編集/平生町健康保険課

〒742-1195

山口県熊毛郡平生町大字平生町 210 番地の 1

TEL 0820-56-7115

FAX 0820-56-7116
