

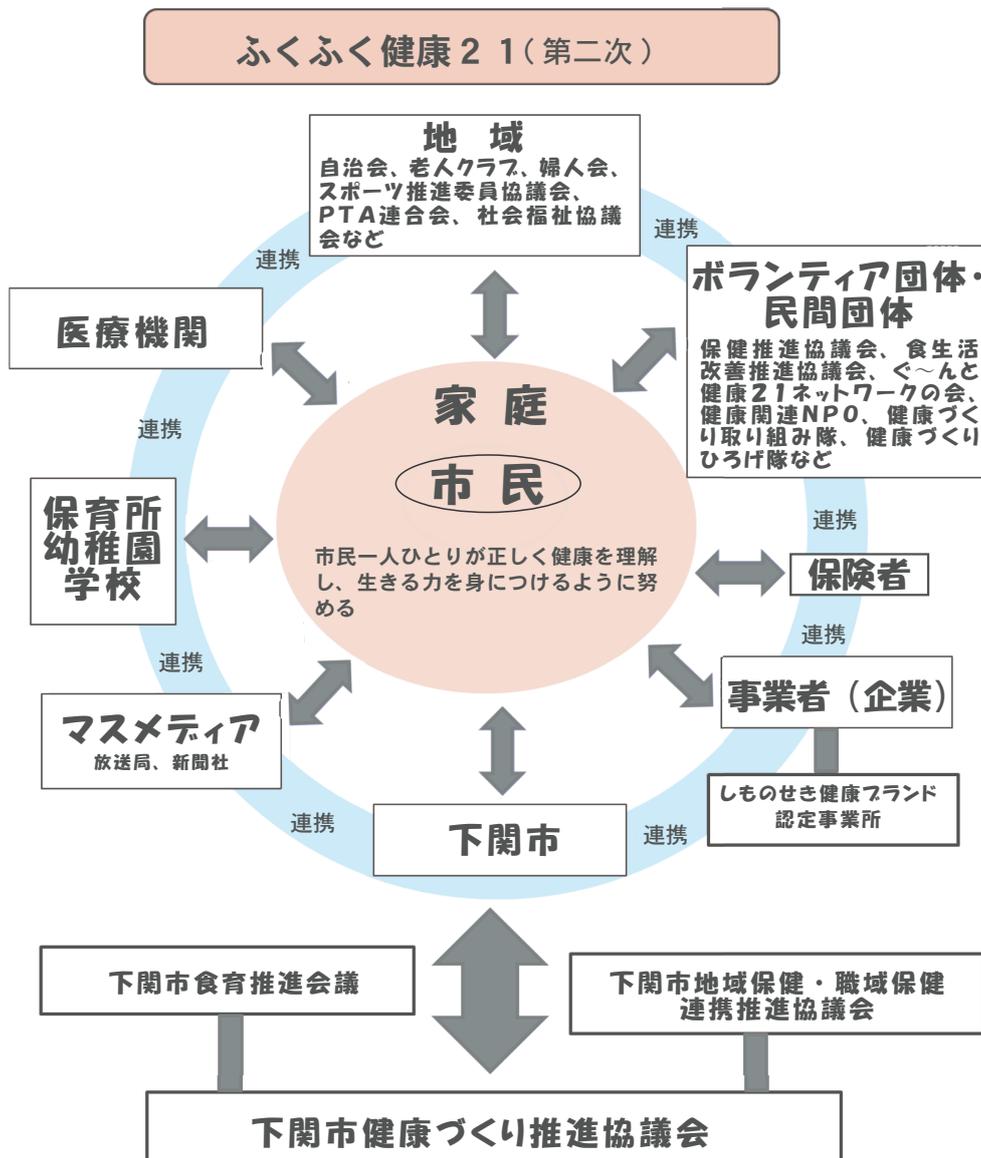
第2章 計画の推進

1 推進体制

計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが「いのちを考え生きる力を育む」ことを意識し、自然に健康づくりに取り組んでいくことが基本となります。

そして、家庭や地域、企業、医療機関、行政等、市民を取り巻くすべての立場の人々が「下関市健康づくり推進協議会」を中心に、それぞれが役割を担い、影響し合いながら本計画を推進します。

(1) 計画の推進体制図



下関市健康づくり推進協議会とは

保健医療関係団体・市民団体の代表者などから協議会を組織し、健康づくりに関する情報交換や市への提言を行うとともに、関係機関・関係団体相互の連携により、健康づくり計画の推進を図る。また、効果的かつ具体的に健康づくりを推進していくため、下関市食育推進会議、下関市地域保健・職域保健連携推進協議会を設置。



(2) 推進主体の基本的な役割

「いのちのハーモニーを奏でるまち」に向かって、本計画を推進するために、市民一人ひとりが主役となり、それぞれの主体が役割を担って特色を生かし、社会全体で健康づくりを推進していく必要があると考えます。以下に、それぞれの役割を示します。

1) 市民

いのちと向き合い、健康に価値を見出し、自分の価値観に合わせた健康づくりを実践・継続していくことが求められます。

さらに、地域で様々な活動に参加することは、健康づくりの輪を広げる原動力となり、地域の良好な関係性を築いていくことにつながります。地域における健康づくり活動に積極的に参加することが望まれます。

2) 家庭

家庭は、個人の生活の基礎的単位であり、生涯を通じた正しい生活習慣を身につける場、特に子どもの基本的な生活習慣を確立する重要な役割を持っています。

また、家庭は、健康の重要性を学習する場であり、休息の場でもあります。生涯を通じた健康づくりの中心的な場として重要な役割を担っています。

3) 地域

地域には、市民の健康づくりを支えるための様々な資源があり、これらの資源を活用することで、健康づくりを実践・継続する力となります。

市民一人ひとりが、地域社会を支える一員として、地域活動に参加し、健康的な地域づくり・まちづくりを進める必要があります。

4) 保育所・幼稚園・学校

保育所・幼稚園・学校は、乳幼児期から青年期にかけて多くの時間を過ごし、健康やいのちの大切さを学び、「生きる力」を身につける場として重要な役割を担います。

そのため、園児・児童・生徒や学生に対して、家庭や地域等と連携し、自分の意思で適切な判断や行動がとれるような能力や資質を育むことや、学校での取組を地域へ発信し、地域社会を支える一員となることが望まれます。

5) ボランティア団体・民間団体（NPO）

ボランティア団体や民間団体（NPO）は、柔軟で先駆的な活動に取り組むことができ、活動を通じて多方面にわたり多くの人々とつながることができます。健康に関する情報やサービスを身近にきめ細かく提供することや、情報交換、ネットワーク形成の場となることが期待されます。



6) 事業者（企業）

事業者（企業）は、事業活動を通じて多くの付加価値を生み出していますが、その源泉は「人材」であり、社員の健康が基盤となります。社員の健康への投資が、将来に向けた重要な資産として位置づけ、産業保健の向上を図ることが重要です。

また、しものせき健康ブランドを中心に、企業が自らの本来の事業活動を通じて、社会全体の健康づくりを牽引していくことも期待されます。

7) 保険者

国民健康保険、健康保険組合、共済組合などの保険者は、被保険者の健康の保持・増進に向けた保健事業の充実、強化を図るとともに、行政と連携し、より効果的かつ効率的な活動を展開していくことが求められます。疾病のリスクを減らすために被保険者の効果的な健康づくりや健康診査の事後指導などの充実・強化が期待されます。

8) 医療機関

医療機関は、疾病の治療や健康診断など、地域医療の重要な役割を担っています。市民に身近なかかりつけ医・歯科医として、疾病予防や健康管理など、地域の健康づくりを支えていくことが期待されます。

9) マスメディア

マスメディアは、不特定多数の人々を対象に、大量の情報を迅速に伝えることができ、世代を問わず大きな影響力を持っています。最近の健康情報は、マスメディアによるところが多く、特に青少年に対して強い影響力を持っています。

市民が健康づくりに主体的に取り組むことができるよう、健康づくりの必要性や科学的根拠に基づいた正確な情報を伝達する役割が期待されます。

10) 下関市

下関市は、市民、地域、学校、事業者（企業）等各推進主体が、いのちを考え、生きる力を育て、それぞれの役割を存分に発揮できるように調整を図っていきます。

さらに、これらの組織等を「健康」を合言葉に、社会全体が「いのちのハーモニーを奏るまち」に向かう取組を推進していきます。



2 ふくふく重点プロジェクト

健康づくりの取組をより効果的に推進するため、2つの重点プロジェクトを設けます。

(1) 重点世代プロジェクト

10代後半～20代前半の取組み

「10代後半～20代前半」は、これまで健康づくりや健康管理をしてきていた親元から巣立つ時期です。同時に、今後は自分で健康について考え行動し、将来、新しい命を宿し育む重要な世代です。人生の節目における様々な出来事の中で、自分の生き方・望む人生を考える重要な時期と捉えます。

重点施策

- ・保健師、助産師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士等の専門職が提供する健康教室の内容をより充実させ、学校等の連携を図りながら展開していく。
- ・よりよい生活習慣の継続に向けた思春期対策の充実を図る。
- ・この世代が興味・関心のあることを切り口とした健康づくりにつながる取組を推進していく。



30～40代の取組み

「30～40代」は、社会における原動力となる存在であり、家庭においては多くが子育てと重なる時期で、人生において公私ともども時間に追われる多忙な時期にいます。また、妊娠・出産、自分・家族・周囲の人の健康や介護の問題等、いのちと向き合う機会も増えます。いのちの大切さ等をあらためて考えることで、自分だけでなく次世代を担う世代の健康・生き方に影響を及ぼす重要な時期と捉えます。

重点施策

- ・保健師、助産師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士等の専門職が提供する出前健康講座の内容をより充実させ、その対象にあった方法で講座を提供する。
- ・リスクコミュニケーションに視点を置いた健康づくりを推進していく。
- ・メンタルヘルス対策（いのちのワクチン事業）を推進する。
- ・地域保健・職域保健連携推進協議会と連携し、多様な勤務形態にあわせた健康づくりを推進していく。
- ・ウォーキングを中心とした楽しみながら取り組める健康施策の充実を図る。



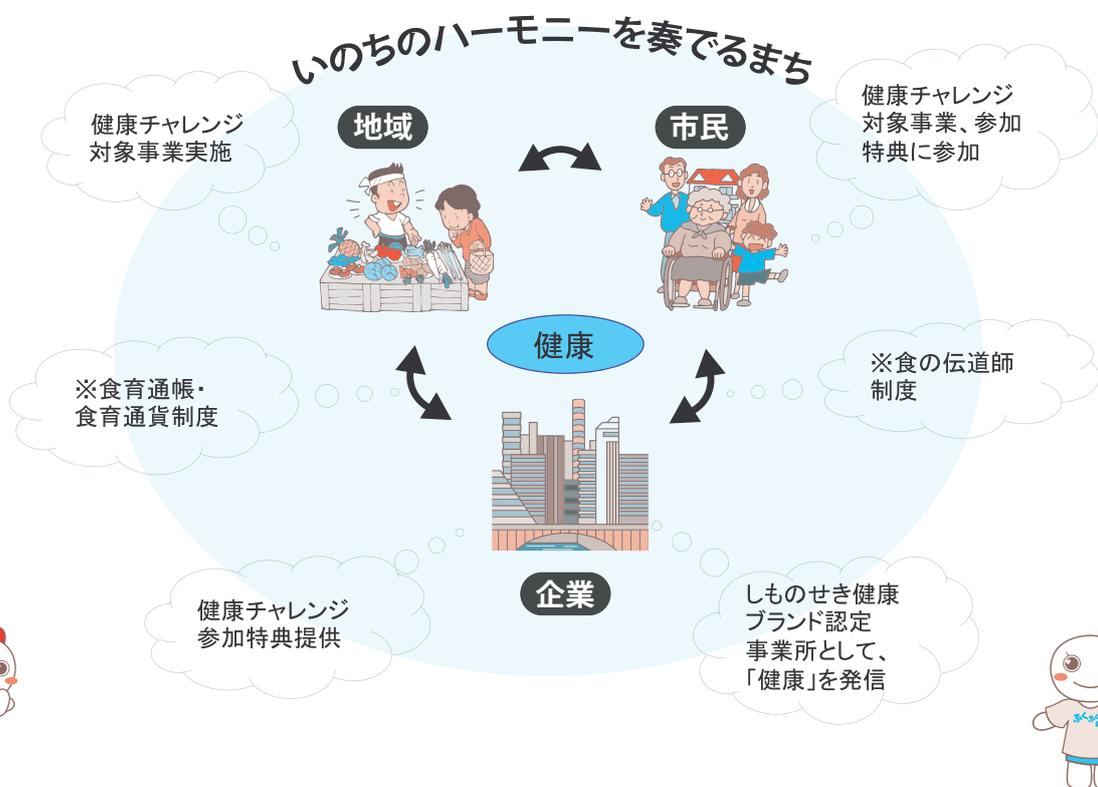
(2) 生きる力を育む地域活動活性化プロジェクト

まち全体で「生きる力」を育んでいくためには、様々な活動を通じて「仲間づくり」「まちづくり」につなげていくことが大切です。

そのために、身近な地域に存在している健康づくり関連組織・団体やしものせき健康ブランド認定企業等を「健康」をキーワードに結びつけ、つながりを深めてくことで更なる地域活動の活性化を図っていきます。

重点施策

- ・「ふくふく健康チャレンジ」のような楽しみながらを切り口とした健康づくりのツールの充実を図る。
- ・企業の健康づくりへの関心度を高めるとともに健康づくりをPRする「しものせき健康ブランド認定事業所」の増加に引き続き取り組んでいく。
- ・現在推進している「第2次下関ぶちうま食育プラン」にある「食の伝道師」「食育通帳・食育通貨(ポイント)」制度と連動させた環境整備を進めていく。



※「食育通帳・食育通貨」、「食の伝道師」制度については、「第2次下関ぶちうま食育プラン」に基づき、制度の創設等を進めています。

3 目標設定

本計画の理念の実現に向けて、市民、関係団体、行政などが共通の目標を掲げるとともに、その達成度を客観的に判定するため、下記のとおり設定します。

また効果的な取組を推進するため、中間評価年（平成 30 年）の目標値を設定し、その達成度に応じて目標値を見直すこととします。（国・県の目標値については、最終評価年（平成 32 年）の目標）

下関市として目標を達成するための施策を各項目の下段に記載しています。

いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

(1) 健康に関心を持ち、自ら気づき、考えることができる人づくり

項目	中間目標		参考（※）				現状値出典
	現状値	目標値	山口県		国		
特定健康診査の受診率の向上	16.2%	60.0%	22.4%	60% (市町村国保)	33.7%	60% (市町村国保)	1
がん検診受診率の向上	・肺がん 男：9.6% 女：9.9% ・胃がん 男：5.0% 女：4.3% ・大腸がん 男：7.7% 女：6.8% ・子宮がん 女：17.7% ・乳がん 女：8.2% <地域保健・健康増進事業報告>	30% (胃がん、肺がん、大腸がんは20%)	・肺がん 男：23.8% 女：21.1% ・胃がん 男：32.5% 女：24.1% ・大腸がん 男：23.3% 女：18.4% ・子宮がん 女：19.8% ・乳がん 女：18.4% <国民生活基礎調査>	50% (胃がん、肺がん、大腸がんは当面40%) (H28年度)	・肺がん 男：26.4% 女：23.0% ・胃がん 男：36.6% 女：28.3% ・大腸がん 男：28.1% 女：23.9% ・子宮がん 女：37.7% ・乳がん 女：39.1% <国民生活基礎調査>	50% (胃がん、肺がん、大腸がんは当面40%) (H28年度)	2
過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす	30.0%	65.0%	27.7%	65.0%	34.1%	65.0%	3
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉の意味を知っている人を増やす	10.7%	80.0%	37.5%	80%	—	—	4
保健部キャラクター「こころん」の趣旨を知っている人を増やす	—	50.0%	—	—	—	—	
いのちに関する講座の受講件数を増やす	26件	50件	—	—	—	—	5
健康に関する出前講座を利用する企業・学校等を増やす	38件	50件	—	—	—	—	5

- ・がん検診受診率向上プロジェクトにより、市内企業と連携し、広報活動に努める。
- ・受診率向上に、より効果の大きいと考える対象者へ受診勧奨を行う。（例：退職者世代を対象としたがん検診受診勧奨、女性特有のがん検診受診勧奨）
- ・保健部キャラクター「こころん」や、広報効果の高い人物等を活用した広報・啓発活動を積極的に行う。
- ・専門職が提供する出前講座の内容を充実させ、対象の健康課題にあった方法で講座を提供する。

(2) 健康づくりを実践し、継続する力を持った人づくり

項目		中間目標		参考(※)				現状 値出典
				山口県		国		
		現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値	
栄養・食生活	朝食を欠食する人を減らす	18.5%	10.0%以下	—	—	—	—	4
	食生活に気をつけていることがある人を増やす	—	90.0%	—	—	—	—	
	緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす	—	50.0%	—	—	—	—	
	成人肥満者(BMIが25.0以上)を減らす	男：23.4% 女：14.4%	男：15%以下 女：14%以下	男：27.1% (20歳以上) 女：17.6% (20歳以上)	男：15%以下 女：15%以下	—	—	3
	適正体重を維持している人を増やす (適正体重：18.5 ≤ BMI < 25.0)	男：69.5% 女：71.5%	80%以上	男：68.3% (20歳以上) 女：71.1% (20歳以上)	80%以上	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 31.2% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合 22.2% 20歳代女性のやせの者の割合 29.0%	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 28.0% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合 19.0% 20歳代女性のやせの者の割合 20.0%	3
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身体を動かすように心がけている人を増やす	49.3%	70.0%	全体：68% 男：64.4% 女：71.1%	全体：78% 男：74% 女：81%	—	—	3
	1日30分以上歩く人を増やす	22.5%	25.0%	—	—	—	—	3
	職場のみんなでウォークビズの参加者数を増やす	689人	1000人	—	—	—	—	5
	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)に関するロコチェックに該当する人(40歳以上)を減らす	26.7%	24.0%	29.7%	24%	—	—	4
休養・こころ	睡眠による休養を十分に取れていない人を減らす	32.1%	24.0%以下	23.9%	19.0%	18.4%	15.0%	3
	自分なりのストレス解消法を持っている人を増やす	80.9%	90.0%	81.5%	90.0%	—	—	3

項目		中間目標		参考				現状 値出 典
				山口県		国		
		現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値	
歯・ 口腔	3歳児でう蝕のない人を増やす	77.9%	90.0%	76%	90%	—	—	7
	12歳児でう蝕のない人を増やす	57.0%	65.0%	54.1%	65%	—	—	9
	歯周病検診を受けている人を増やす	—	50.0%	—	—	—	—	
喫煙	成人の喫煙率を減らす（現在喫煙している人のうち、やめたいと思っている人が禁煙する）	男：28.1% 女：7.6%	男：20% 女：5%	男：25.6% 女：2.9%	男：16.4% 女：1.6%	19.5%	12%	3
	妊娠中の喫煙をなくす	5.1%	0.0%	5.3%	0%	5%	0%	8
飲酒	飲酒習慣のあるものの（週3回以上、1日1合以上）のうち週2日の休肝日を設けている人を増やす	26.8%	34.0%	28%	34%	—	—	5
	妊娠中の飲酒をなくす	9.7%	0.0%	—	—	8.7%	0%	8

- ・正しい生活習慣の定着・実践につながる保健事業を、保育所、幼稚園、学校、職域、地域（保健推進委員や食生活改善推進員等）と連携して実施する。
- ・「下関ぶちうま食育プラン」と併せて生活習慣病予防の取組を推進していく。
- ・地域保健・職域保健推進協議会との連携を強化し、取組の充実を図る。

いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

(1) 人と人がふれあう仕組みづくり

項目	中間目標		現状 値出 典
	現状値	目標値	
ふくふく健康チャレンジ対象事業が増える（企業・健康づくり団体等の実施する事業）	30	50	6

- ・健康づくりに取り組む団体・健康づくりを推進する団体が活動しやすいような環境づくりに努める。（健康づくりに取り組む団体等の情報を集約し、他団体の状況を情報提供し、お互いに活用しあう。）
- ・健康づくりを推進するために必要となる人材を様々な機会を捉えて発掘し、人材育成（介護予防リーダー研修会等）につなげる。

(2) みんなで支えあえる仕組みづくり

項目	中間目標		現状値出典
	現状値	目標値	
しものせき健康ブランド認定事業所数が増える	3	10	5.6

- ・ふくふく健康チャレンジ対象事業、及び協賛事業所の拡大等、様々な関係組織・団体と連携しながら推進していく。
- ・市内企業に「しものせき健康ブランド」についての周知を徹底させるとともに「しものせき健康ブランド認定事業所」との連携事業をさらに推進していく。

(現状値出典)

- 1：下関市福祉部保険年金課調べ（H24年度）（山口県・国も含む）
- 2：平成22年度地域保健・健康増進事業報告
- 3「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査（H25年）
- 4：下関市アンケート調べ（H25年）
- 5：下関市保健事業実績報告（H24年度）
- 6：下関市保健事業実績報告（H25年度）
- 7：下関市3歳児歯科健康診査（H24年度）
- 8：下関市妊娠届時調べ（H24年度）
- 9：子どもの歯科保健統計（H24年度）

(※) 山口県とは「健康やまぐち21計画（第2次）」、国とは「健康日本21（第2次）」のこと

ふくふく川柳 市民の皆さんにご応募いただいた健康川柳をご紹介します

ホッ と 一息

体重計 目盛りはうそを つきません	ペンネーム ママにくまん
筋トレで 力は出ない 汗が出る	ペンネーム 後期一歩手前
温泉で お尻かくして 腹かくさず	ペンネーム カ土とまちがえられそう
週一で 長生き願う 休肝日	ペンネーム ビール大好き



4 みんなで実践！健康づくりのおしながき

健康づくりに大切な「食」「運動」「休養（こころ）」「歯」「禁煙・節酒」のポイントを「おしながき」のことばを使って表しました。

- ① おわらいして健康づくり（休養〔こころ〕）
- ② しっかりみがいて健康づくり（歯）
- ③ ながら運動で健康づくり（運動）
- ④ がんばろう禁煙・節酒で健康づくり（禁煙・節酒）
- ⑤ ちゃんと食べて健康づくり（食）



乳幼児期（0～5歳）～家族みんなで取り組もう～

早寝早起き 手本はまずパパとママ
身につけよう 歯みがき習慣 しっかりやろう 仕上げみがき
時間と回数考えて やめよう おやつのだらだら食べ
親子のふれあい しっかり遊んで元気いっぱい
子どもたちに吸わせない たばこの煙
1日3食 リズムが大事
朝ごはん あたまとからだは すっきりお目覚め



成長の節目節目に
健康チェック

学童期（6～12歳）～生活リズムほくもわたしも守れるよ

自分でできるよ 早寝早起き
自分で守るよ テレビとゲームの時間
1日3回 正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに
お友達と 外で遊ぼう 元気よく
理解しよう 喫煙がからだに及ぼす影響を
朝ごはん あたまとからだは すっきりお目覚め
おやつは 時間と量を 決めおく



定期健診で健康チェック
ふりかえろう毎日の生活

思春期（13～19歳）～大人の助言一理ある 後悔しない早めの一歩～

まだまだ続けよう 早寝早起き
悩みは自分だけで抱えない 両親・友人・先生など 誰かに相談を
1日3回 正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに
積極的にからだを動かし 運動不足解消
身につけよう 喫煙・飲酒の正しい知識
朝ごはん あたまに からだに おなかに お肌にグッド
学んでおこう バランスのとれた食事を自分で選び、作れるように
学ぼう やせすぎ・太りすぎ 大切なからだへの影響を



定期健診で健康チェック
ふりかえろう毎日の生活

5つのポイントを盛り込んだ世代別の「ふくふく健康おしながき」を下記に示しています。これを参考にして取り組みやすいことから、少しずつ生活に取り入れていきましょう。

ふくふく健康おしながき

青年期（20～39歳）～今の自分を大切に将来につながるわたしのからだ～

笑って 歌って からだを動かして見つけよう 自分のストレス発散方法を
やっぱり守りたい 自分なりの早寝早起き
1日3回正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに
からだ喜ぶプラス1,000歩 家族・友達・職場の仲間と
ウォーキングでコミュニケーション
禁煙・分煙は 自分を 大切な家族を 仲間を守るため
お酒は 楽しく ほどほどに
朝ごはん あたまに からだに おなかに お肌にグッド
腹八分 いつも気をつけ メタボ予防 たっぷり食べるなら野菜と海藻



年に1度はからだのメンテナンス
受けよう健康診断 見直そう生活習慣

壮年期（40～64歳）～簡単 見直し 生活習慣～

手に入れよう 自分にあった良質の睡眠を
旅行 スポーツ マッサージ 家族の笑顔 疲れた私に栄養補給
1日3回正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに
からだ喜ぶプラス1,000歩 家族・友達・職場の仲間と
ウォーキングでコミュニケーション
禁煙・分煙は 自分を 大切な家族を 仲間を守るため
お酒は 楽しく ほどほどに
腹八分 いつも気をつけ メタボ予防 たっぷり食べるなら野菜と海藻
1日1回体重測定 身近な健康バロメーター



年に1度はからだのメンテナンス
受けよう健康診断 見直そう生活習慣

高齢期（65歳～）～楽しく 自分らしく 輝いて～

睡眠は 量（時間）より質を大切に
知恵をを伝授！ 進んで地域活動に参加しよう
自分にあった口腔ケアで歯と口を守ろう 歯の定期健診も忘れずに
自分でできることは自分でしよう その一歩がロコモ予防
禁煙・分煙は 自分を 大切な家族を 仲間を守るため
お酒は 楽しく ほどほどに
おいしく食べて 元気充電



年に1度はからだのメンテナンス
受けよう健康診断 見直そう生活習慣