

下関市健康づくり計画 ふくふく健康21（第三次）

概要版

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

計画の概要

本計画では、市民の皆様が生涯を通じて自分らしく健やかに暮らすことを目指し、一人ひとりの主体的な健康づくりの実践につながる取組を推進していきます。あわせて、人と人・社会とのつながりの中で、自然に健康になれる環境づくりや多様化する生活に即した健康づくりにより、個人の取組が持続可能なものとなるよう後押ししていきます。

本計画の推進を通じ、健やかで心豊かな地域社会の実現に取り組みます。

計画の体系

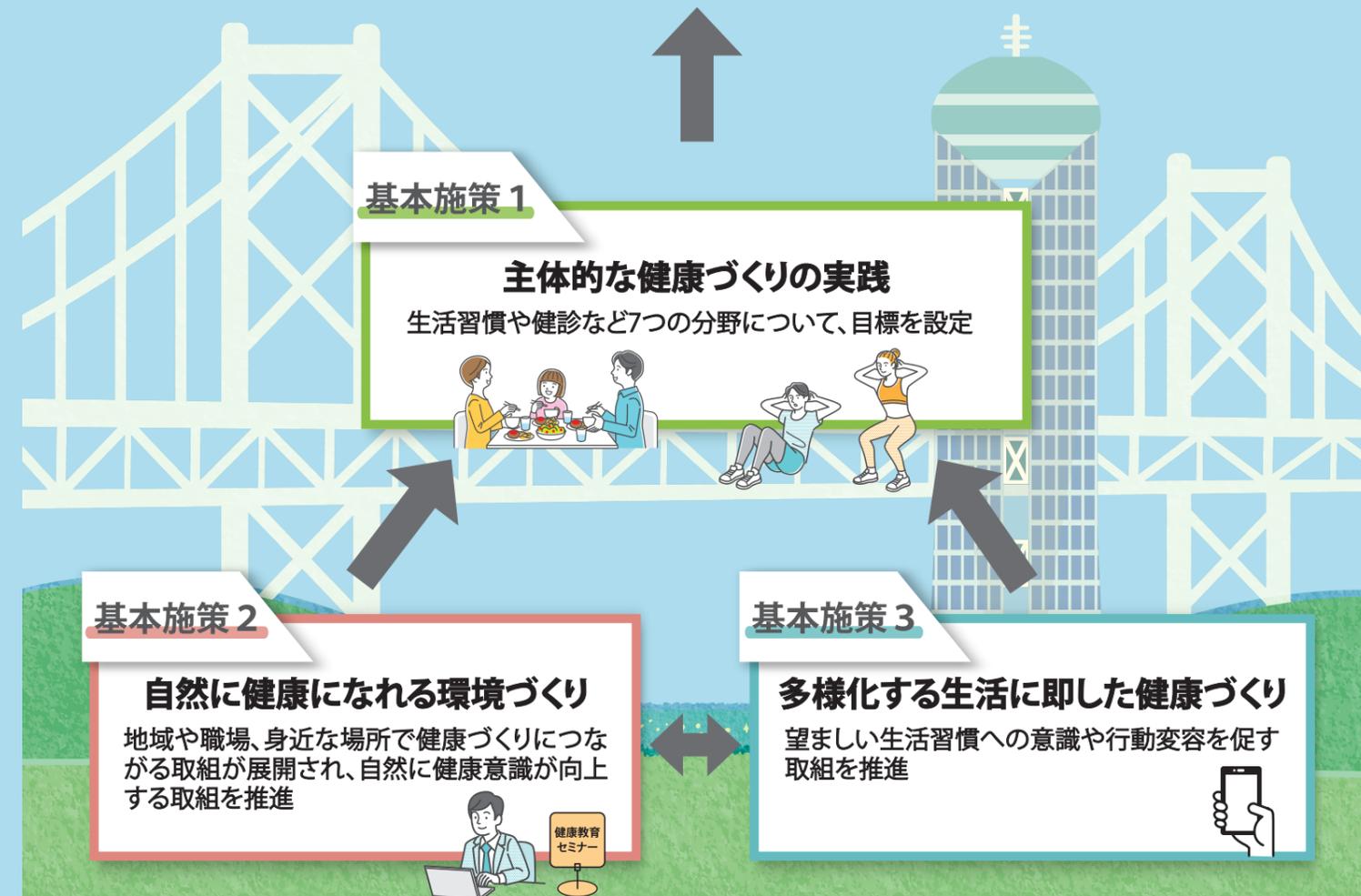
市民の皆様が本計画の目指す姿を達成するため、3つの基本施策（基本施策1については7つの分野）の各項目について「行動目標」を設定しました。

		行動目標
基本施策1 主体的な健康づくりの実践	① 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・1日三食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう ・素材の味を楽しんで、減塩習慣を身につけよう
	② 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・忙しい毎日の中でも「ながら運動」でプラス・テン～今より10分多く体を動かそう～ ・無理なく、続けられる運動習慣を身につけよう
	③ 休養・こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・働き方の見直しや一緒に暮らすみんなで協力し合って睡眠時間を確保しよう (働く世代は睡眠時間を6～9時間確保する) ・ストレス発散方法を1つ以上、身につけよう
	④ 歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医を持ち、年に1回以上の歯科健診を受けよう
	⑤ 喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ・大切な人を守るために受動喫煙をなくそう、大切な自分を守るために禁煙をはじめよう
	⑥ 飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病のリスクを高めない飲酒量を心がけ、週1～2日は休肝日を設けよう
	⑦ 健診(検診)	<ul style="list-style-type: none"> ・年に1度は健診(検診)を受けよう ～健診(検診)結果はそのままにしないで、生活習慣の見直しや必要な精密検査までが健診(検診)のワンセット～
基本施策2 自然に健康になれる環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭、地域、学校、職場、様々な場で「お元気ですか」とお互いの健康を気遣いあおう 	
基本施策3 多様化する生活に即した健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のこころとからだに目を向けて、健康づくりを継続しよう 	

計画のイメージ

目指す姿

生涯を通じて、人と人がつながり・支え合い、自分らしく健やかに暮らす
＝健康寿命の延伸



お問合せ先
(083)

下関市保健部健康推進課 ☎ 231-1408 山陽保健センター ☎ 246-3885 豊田保健センター ☎ 766-2041
 唐戸保健センター ☎ 231-1233 彦島保健センター ☎ 266-0111 豊浦保健センター ☎ 772-4022
 新下関保健センター ☎ 263-6222 菊川保健センター ☎ 287-2171 豊北保健センター ☎ 782-1962

計画の詳細については、市ホームページの「下関市健康づくり計画 ふくふく健康21（第三次）」をご覧ください



保健部キャラクター
「こころん」

基本施策1の7つの分野の中から、自分の取り組みやすい分野を選んで健康づくりに取り組もう

① 栄養・食生活

【行動目標】

- ・1日三食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- ・素材の味を楽しんで、減塩習慣を身につけよう

取組のヒント

主食・主菜・副菜がそろった食事は、良好な栄養素摂取量、栄養状態につながります。

副菜 野菜・海藻・芋・きのこ等を主材料とする料理 (ビタミン・ミネラルの供給源)

主菜 肉・魚・卵・大豆・大豆製品等を主材料とする料理 (たんぱく質の供給源)

主食 ごはん・パン・めん等を主材料とする料理 (炭水化物の供給源)

こんな料理でもOK!
納豆ごはん + 具だくさんみそ汁

主食 主菜 副菜

資料:健康日本21(第三次)推進のための説明資料

② 身体活動・運動

【行動目標】

- ・忙しい毎日の中でも「ながら運動」でプラス・テン～今より10分多く体を動かそう～
- ・無理なく、続けられる運動習慣を身につけよう

取組のヒント

今より10分多く体を動かすと、死亡のリスクや生活習慣病・がん・ロコモ・認知症の発症を低下させることが可能であることが示唆されています。

今より10分多く歩く 階段を使う 歯みがきしながらかかと上げ 週末は家族でお出かけ

資料:厚生労働省 e-ヘルスネット

③ 休養・こころ

【行動目標】

- ・働き方の見直しや一緒に暮らすみんなと協力し合って睡眠時間を確保しよう (働く世代は睡眠時間を6～9時間確保する)
- ・ストレス発散方法を1つ以上、身につけよう

取組のヒント

適正な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。必要な睡眠時間には、個人差や年代によっても変化する等の特性を踏まえる必要があります。

【睡眠時間の目安】

小学生 9～12時間

中高生 8～10時間

成人 6時間以上が目安

高齢者 寝床で過ごす時間が8時間を越えないことが目安

資料:厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023

④ 歯・口腔

【行動目標】

- ・毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医を持ち、年に1回以上の歯科健診を受けよう

取組のヒント

歯と口の健康を維持するためには、自分自身で行う「セルフケア」と歯科医師などの専門家が行う「プロフェッショナルケア」の両方が重要です。かかりつけ歯科医を持ち、年に1～2回は歯科健診を受けましょう。

[セルフケア]

- ・正しい歯みがき
- ・補助清掃用具の使用
- ・フッ化物配合歯磨剤の使用

[プロフェッショナルケア]

- ・定期的なチェック
- ・セルフケアの指導
- ・歯のクリーニング

資料:厚生労働省 e-ヘルスネット

⑤ 喫煙

【行動目標】

- ・大切な人を守るために受動喫煙をなくそう、大切な自分を守るために禁煙をはじめよう

取組のヒント

長年たばこを吸っていても、「禁煙」するのに遅すぎることはありません。自力での禁煙に比べて、禁煙補助薬を利用すると3～4倍禁煙しやすくなるという海外の報告があります。

[自分にあった禁煙方法を選ぼう]

- ・医療機関で禁煙治療を受ける(禁煙する自信がない人にお勧め)
 - ・薬局・薬店でニコチンパッチ、ニコチンガムを使ってやめる(禁煙する自信が比較的人にお勧め)
- ※禁煙治療は要件があり、それを満たした方が対象
※健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関は

禁煙治療に保険が使える医療機関で検索を

資料:厚生労働省 e-ヘルスネット

⑥ 飲酒

【行動目標】

- ・生活習慣病のリスクを高めない飲酒量を心がけ、週1～2日は休肝日を設けよう

取組のヒント

「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールで約20g(1合)程度です。

[アルコール20g(1合)の目安]

ビール 度数:5% 量:500ml

焼酎 度数:25% 量:約110ml

ワイン 度数:14% 量:約180ml

ウイスキー 度数:43% 量:60ml

お酒の弱い人、女性や高齢者はアルコールの影響を受けやすいため、1日平均純アルコール約20g(1合)より少なめが適量とされています。

資料:厚生労働省 e健康づくりネット

⑦ 健診(検診)

【行動目標】

- ・年に1度は健診(検診)を受けよう
～健診(検診)結果はそのままにしないで、生活習慣の見直しや必要な精密検査までが健診(検診)のワンセット～

取組のヒント

健診・検診ともに「精密検査・治療が必要」と判定されたにも関わらず「症状がない」「健康だから」といった理由で検査・治療を受けない場合、見つかるはずの病気の放置や重症化につながる可能性があります。

健診(検診)を、生活習慣の振り返りや健康的な生活を送るひとつの手段として役立てましょう。

資料:厚生労働省 e健康づくりネット