

# 第2次山陽小野田市健康増進計画



平成31年3月

## はじめに

「いつまでも健康で長生きしたい、いきいきと暮らしたい。」これは、誰もの願いです。

本市では、平成21年3月に、生涯を通じた健康づくりの推進と地域保健の充実を目指し「第1次山陽小野田市健康増進計画」を策定しました。



この第1次計画が終了するにあたり、平成30年に策定した第二次山陽小野田市総合計画の基本目標「子育て・福祉・医療・健康～希望をもち健やかに暮らせるまち～」を実現するため、今後12年間の健康づくり及び自殺対策の指針となる「第2次山陽小野田市健康増進計画」を策定いたしました。

本計画では「健康づくりは ひとづくり・まちづくり」を基本理念とし、「活力と笑顔あふれるまち～スマイルシティ山陽小野田～」の実現に向けて、健康な人だけでなく、何らかの病気や障がいがある人、全ての人々がスマイルエイジング（笑顔で年を重ねることの）できる健康なまちづくりを推進し、健康寿命の延伸を目指していきます。

そのためには、生活習慣の改善に向けた取組は勿論ですが、社会全体が相互に支え合いながら健康づくりに取り組めるようにしていくことが大切です。この計画のもとで、市民、行政、多様な関係者が「協創」し、健やかに暮らせる地域づくりを目指します。

最後に、本計画の策定に当たり、御尽力いただきました山陽小野田市健康づくり推進協議会及び第2次健康増進計画検討委員会委員の皆様、SOSかたつむりで行こう会の皆様、市民アンケートやパブリックコメントでご意見をお寄せいただいた市民の皆様、関係団体の皆様に心から感謝申し上げます。

平成31年（2019年）3月

山陽小野田市長

藤田 剛二

# 目 次

## はじめに

### 第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨…………… 1
- 2 計画の位置づけ…………… 3
- 3 計画期間…………… 4
- 4 計画の策定体制…………… 5

### 第2章 計画の基本的な考え方

- 1 計画の目指すもの…………… 7
- 2 基本理念…………… 9
- 3 計画の視点…………… 10
- 4 基本目標…………… 11

### 第3章 山陽小野田市の現状と課題

- 1 山陽小野田市の健康を取り巻く現状…………… 12
- 2 第1次計画の評価…………… 27
- 3 山陽小野田市の健康を取り巻く課題…………… 30

### 第4章 健康寿命延伸に向けての取組

#### I 生活習慣の改善に向けた取組

- 1 食生活…………… 33
- 2 運動・身体活動…………… 35
- 3 こころ・休養…………… 37
- 4 たばこ・アルコール…………… 39
- 5 歯・口腔…………… 42
- 6 健康管理・がん検診・特定健診等…………… 44

#### II ソーシャル・キャピタルの醸成に向けた取組

- 1 SOSかたつむりで行こう会（山陽小野田市健康増進計画推進委員会）の活動…………… 46
- 2 ソーシャル・キャピタルを活用した健康づくり…………… 49

第5章	自殺対策（自殺対策計画）	
1	これまでの取組	51
2	現状と課題	52
3	目標指標	52
4	今後の取組	53
第6章	計画の推進体制と評価	55
資料編		
1	健康づくりに関する市民意識調査	57
2	健康づくりに関する市民意識調査表	86
3	用語解説	92
4	市民ワークショップ	97
5	山陽小野田市第2次健康増進計画検討委員会設置要綱	100
6	山陽小野田市第2次健康増進計画検討委員名簿	102
7	山陽小野田市第2次健康増進計画検討委員会会議	103
8	山陽小野田市健康づくり推進協議会規則	105
9	山陽小野田市健康づくり推進協議会委員名簿	107