

山陽小野田市健康増進計画

山陽小野田市健康づくり計画書



— 健康づくりは ひとづくり・まちづくり —

山陽小野田市

第1次(2008.4-2018.3)

第2次山陽小野田市健康増進計画



平成31年3月

第2次(2019.4-2031.3)

第1次計画

山陽

小野田

ステーション



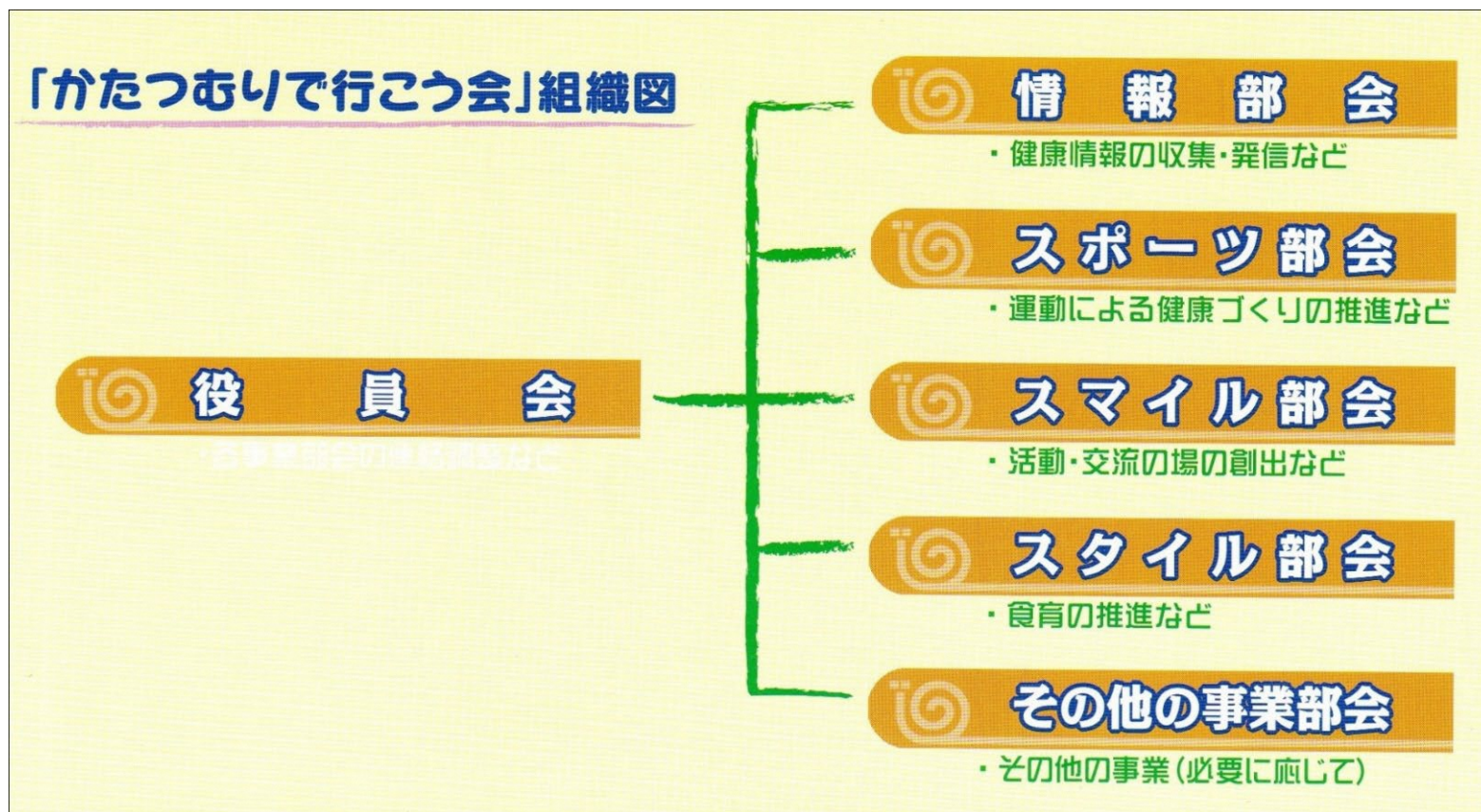
ー 健康づくりは ひとづくり・まちづくり ー

「渦」
健康づくりに巻き込む
「かたつむり」
ゆっくり、確実に進む

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)

行政と一緒に、市の健康づくり、まちづくりを進めていこうという市民ボランティアの会



かたつむりで行こう会 各部会の取り組み

＜情報部会＞

HPの作成、ステーション紹介



＜スポーツ部会＞

おきよう体操、ウォーキング



＜スマイル部会＞

老後の構え方入門講座



＜スタイル部会＞

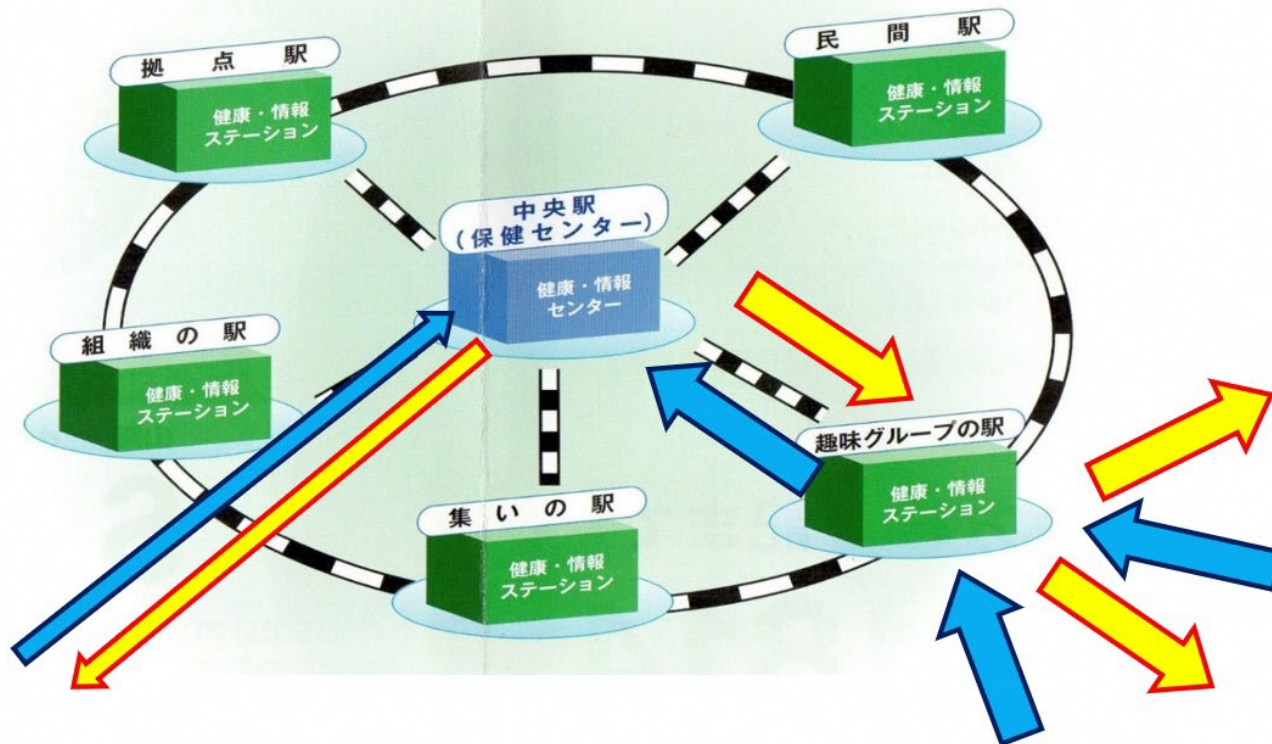
かむカムキッズ教室、紙芝居



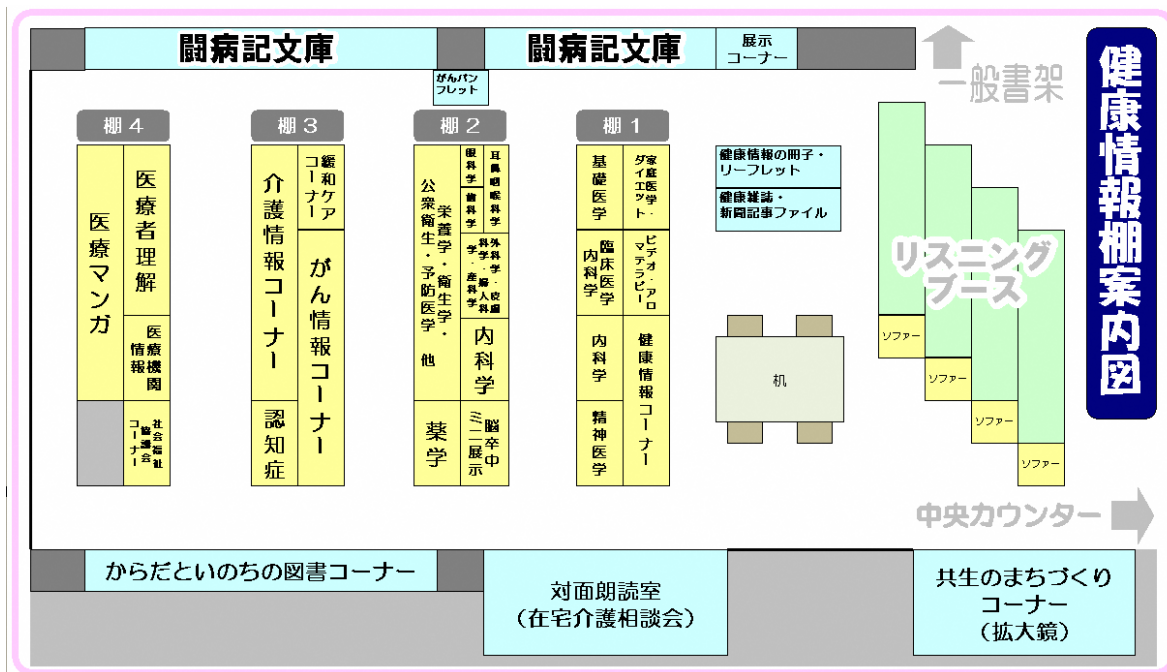
健康・情報ステーション

計画策定時の市民アンケートの結果で浮かび上がってきた
「情報」、「居場所・役立ち感」を健康づくりのキーワードとし、
これらを満たす場所を「ステーション」とする

中央駅と駅（ステーション）



ステーションの例：山陽小野田市中央図書館



- ・「健康情報棚」として強調
- ・病院に置いてあるようなリーフレットなども収集
- ・近年は介護、認知症に関する書籍の収集を強化
- ・かたつむりで行こう会とコラボした教室・講座を開催
- ・健康フェスタに合わせて企画展を開催

山陽小野田市健康増進計画

山陽小野田市健康づくり計画書



－ 健康づくりは ひとづくり・まちづくり －

山陽小野田市

第1次(2008.4-2018.3)

第2次山陽小野田市健康増進計画



平成31年3月

第2次(2019.4-2031.3)

I. 生活習慣の改善に向けた取組

1 食生活

【市民】

- ・毎日朝食を食べる。
- ・主食、主菜、副菜をそろえ、減塩に心がける。
- ・地域の会食の場に積極的に参加する。

【地域・関係機関】

- ・食育ツールを活用し啓発する。
- ・食に関する職場環境を整える。
- ・朝食レシピを募集する。

【行政】

- ・ライフステージごとの食課題に応じた出前講座を開催する。
- ・市民へ食育の啓発ができる人材を養成する。

4 たばこ・アルコール

【市民】

- ・周囲に喫煙を勧めない。禁煙・分煙の意識を持つ。
- ・週2回以上の休肝日を作り、適量飲酒を心がける。

【地域・関係機関】

- ・禁煙・分煙活動を推進する。
- ・職場や団体等で正しい知識の普及啓発を図る。

【行政】

- ・正しい知識の普及啓発・健康教育及び受動喫煙対策の充実を図る。
- ・未成年者への取組を行う。

2 運動・身体活動

【市民】

- ・運動をしていない人に声を掛けて一緒に行う。
- ・運動の必要性や方法を理解し実践する。

【地域・関係機関】

- ・自治会館を活用した健康体操や健康教室を行う。
- ・職場で体操の時間を設ける。

【行政】

- ・SOSおきよう体操の普及啓発を行う。
- ・「ながら運動」等のパンフレットを作成する。

5 歯・口腔

【市民】

- ・間食の時間や食べるものを正しく選択する。
- ・歯の定期健診を行い、早期発見・早期治療をする。
- ・よく噛んで食べる。

【地域・関係機関】

- ・園・学校・職場等で食後の歯磨きを勧める。
- ・よく噛むこと、正しい磨き方、仕上げ磨き等の普及啓発を行う。

【行政】

- ・関係機関と連携し歯科健診の必要性のPRに努める。
- ・園・学校・職場等と連携し食後の歯磨きの定着を図る。

3 こころ・休養

【市民】

- ・こころの相談窓口を知る。
- ・ストレス解消法を身につける。
- ・睡眠をしっかりとる。

【地域・関係機関】

- ・うつ病等の予防法の周知を行う。
- ・産婦や勤労者などのストレスチェックを行う。

【行政】

- ・こころの健康や相談窓口、休養等についての効果的な情報提供を行う。
- ・産後うつ対策を強化する。

6 健康管理・がん検診・特定健診等

【市民】

- ・友人、知人を誘って検診（健診）を受ける。
- ・健康情報を積極的に得ようとする。
- ・体重、血圧、歩数を毎日測定する。

【地域・関係機関】

- ・検診（健診）の受診勧奨を積極的に行う。
- ・職場でのがん検診の機会を作る。
- ・健康マイレージ事業の協賛登録をする。

【行政】

- ・検診を受けやすい体制づくりに努める。
- ・出前講座を充実する。
- ・保健医療専門職の講師派遣登録制度を創設する。

Ⅱ. ソーシャル・キャピタルの醸成に向けた取組

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の活動

市民並びに保健、医療及び福祉分野に精通する有識者で組織するかたつむりで行こう会の取組です。

2 ソーシャル・キャピタルを活用した健康づくり

【市民】

- ・ボランティア活動や地域の行事に積極的に参加する。
- ・地区組織の育成講座を受講する。

【地域・関係機関】

- ・地区組織活動のPR及び活動を積極的に行う。
- ・仲間づくりを積極的に行う。

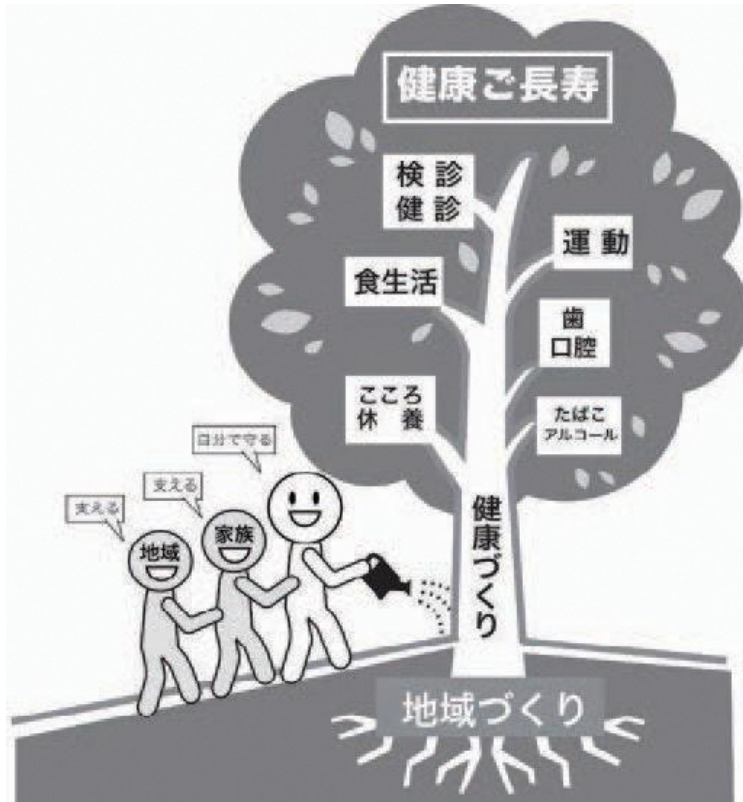
【行政】

- ・地域づくりに貢献できる人材の養成、育成を行う。
- ・専門職団体等と健康づくりを行う。

山陽小野田市の健康づくりの概念



山陽小野田市の健康づくりのイメージ



第2次山陽小野田市健康増進計画 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
2. 運動・身体活動
3. こころ・休養
4. たばこ・アルコール
5. 歯・口腔
6. 健康管理・がん検診・特定健診等

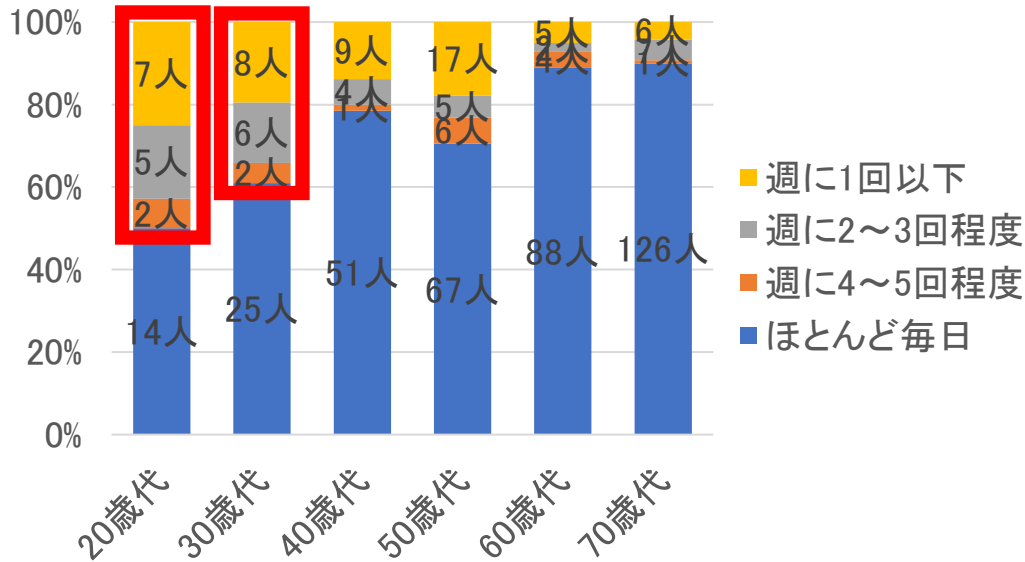
II ソーシャル・キャピタルの醸成に向けた取組

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
2. ソーシャル・キャピタルを活用した健康づくり

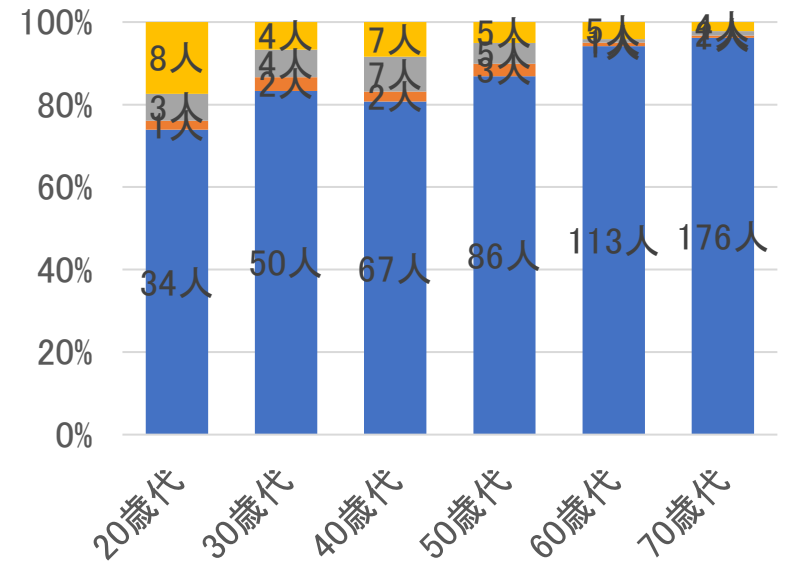
1. 食生活

朝食を欠食する市民の割合

男性



女性



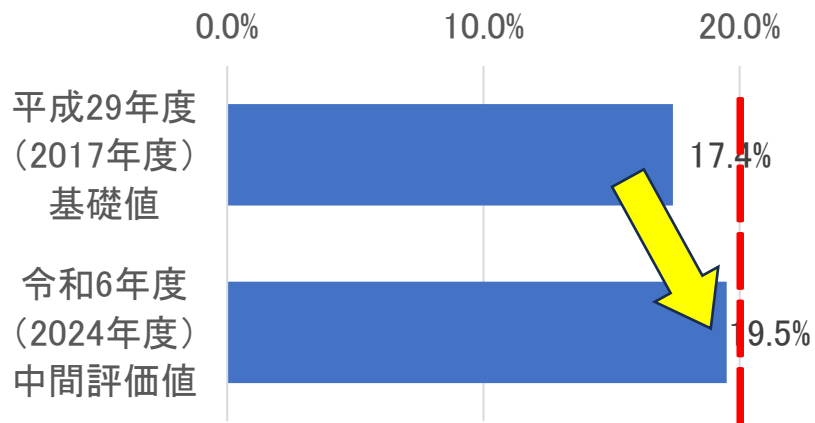
	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
20歳代男性	55.3%	50.0%	40%以下	目標には届いていないが、 改善傾向
30歳代男性	37.6%	39.0%	30%以下	開始時より悪化

1. 食生活

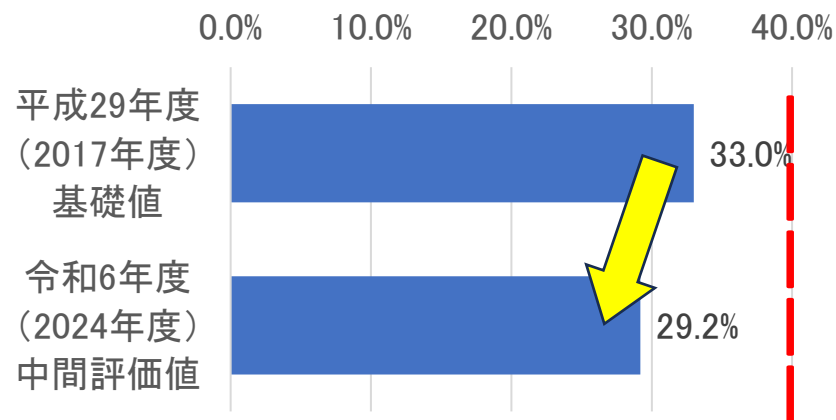
- ・噛むことを意識する市民の割合
- ・塩分控えめをいつも心がけている市民の割合

	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
噛むことを意識する市民の割合	17.4%	19.5%	20%以上	目標には届いていないが、改善傾向
塩分控えめをいつも心がけている市民の割合	33.0%	29.2%	40%以上	開始時より悪化

噛むことを意識する市民の割合



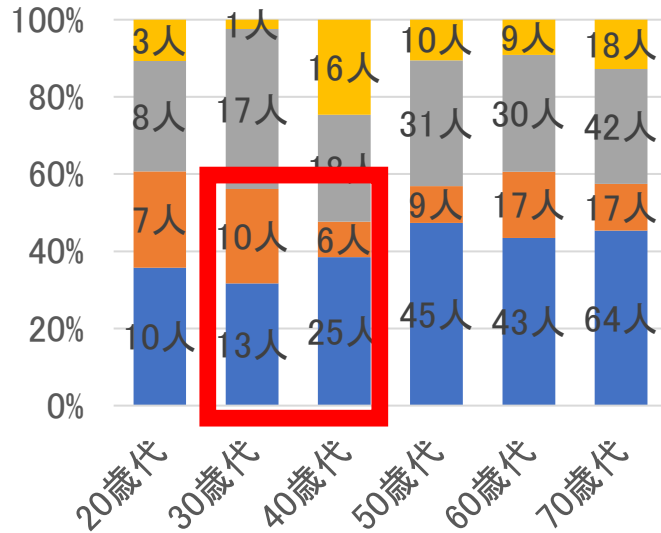
塩分控えめをいつも心がけている市民の割合



2. 運動・身体活動

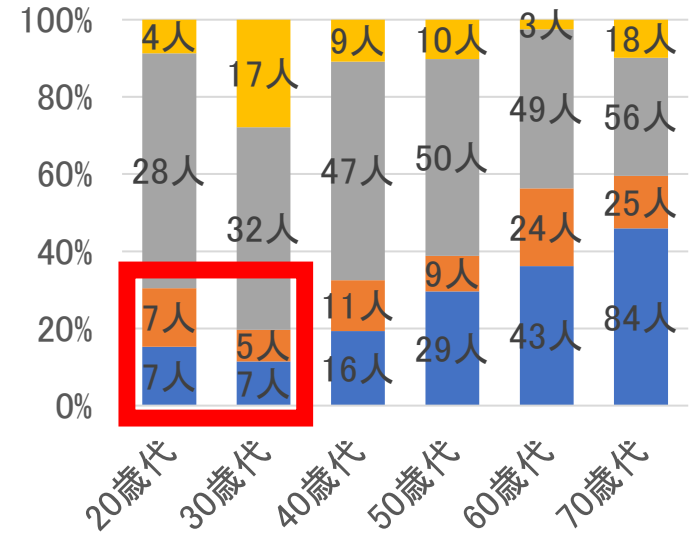
1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上する市民の割合

男性



- する気はない
- しようとしているがまだ行っていない
- している(1年未満)
- している(1年以上)

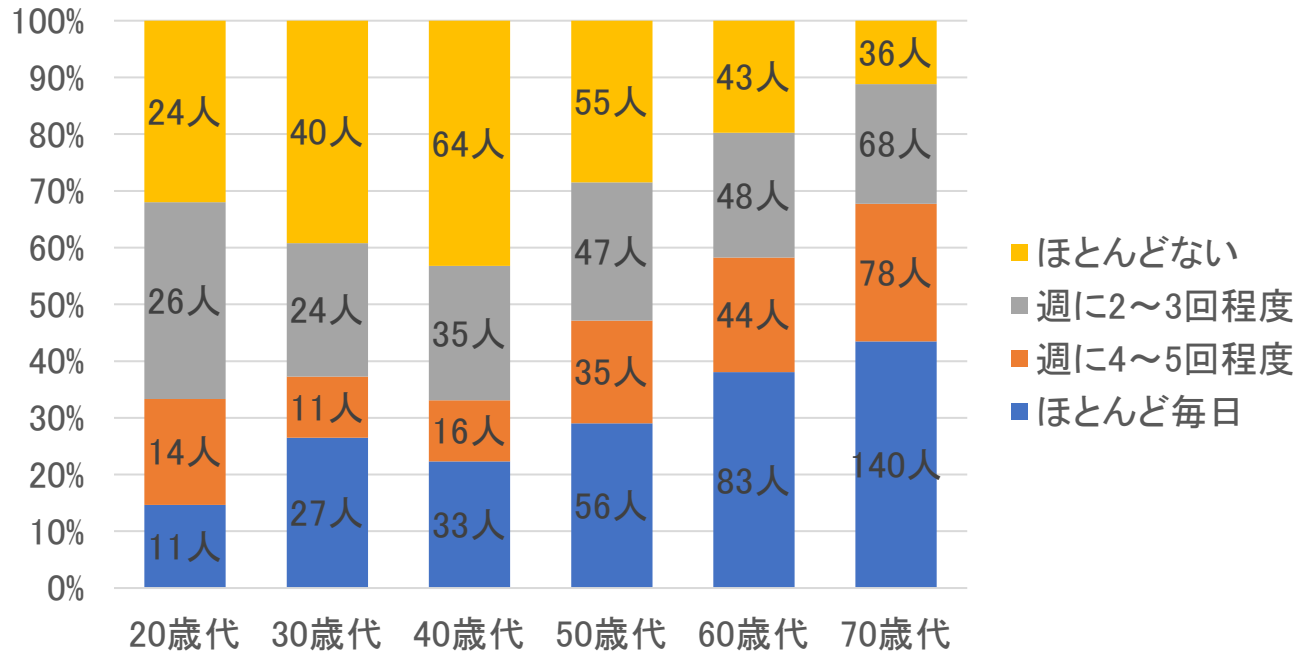
女性



	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
20歳以上	44.1%	50.3%	50%以上	目標に到達
30～40歳代 男性	32.7%	50.9%	40%以上	目標に到達
20～30歳代 女性	20.5%	24.3%	25%以上	目標には届いていないが、 改善傾向

2. 運動・身体活動

日常生活で意識的に体を動かすように心がけている市民の割合



	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
20歳以上	68.3%	75.2%	75%以上	目標に到達

3. こころ・休養

こころの相談窓口を知っている 市民の割合

	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
こころの相談窓口を知っている 市民の割合	19.9%		22%以上	
こころの健康相談統一ダイヤルを 知っている市民の割合	23.1%	45.6%		
いのちの電話を知っている 市民の割合	29.6%	55.8%		
ゲートキーパー（こころのサポーター） を知っている市民の割合	6.6%	12.7%		

4. たばこ・アルコール

- ・喫煙率
- ・受動喫煙の機会のない市民の割合
- ・適切な飲酒量を守ることができる市民の割合

	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
喫煙率	15.6%	12.2%	10%以上	目標には届いていないが、 改善傾向
受動喫煙の機会のない市民 の割合	22.6%	29.0%	32%以上	目標には届いていないが、 改善傾向
適切な飲酒量を守ることが できる市民の割合	52.9%	48.0%	65%以上	開始時より悪化

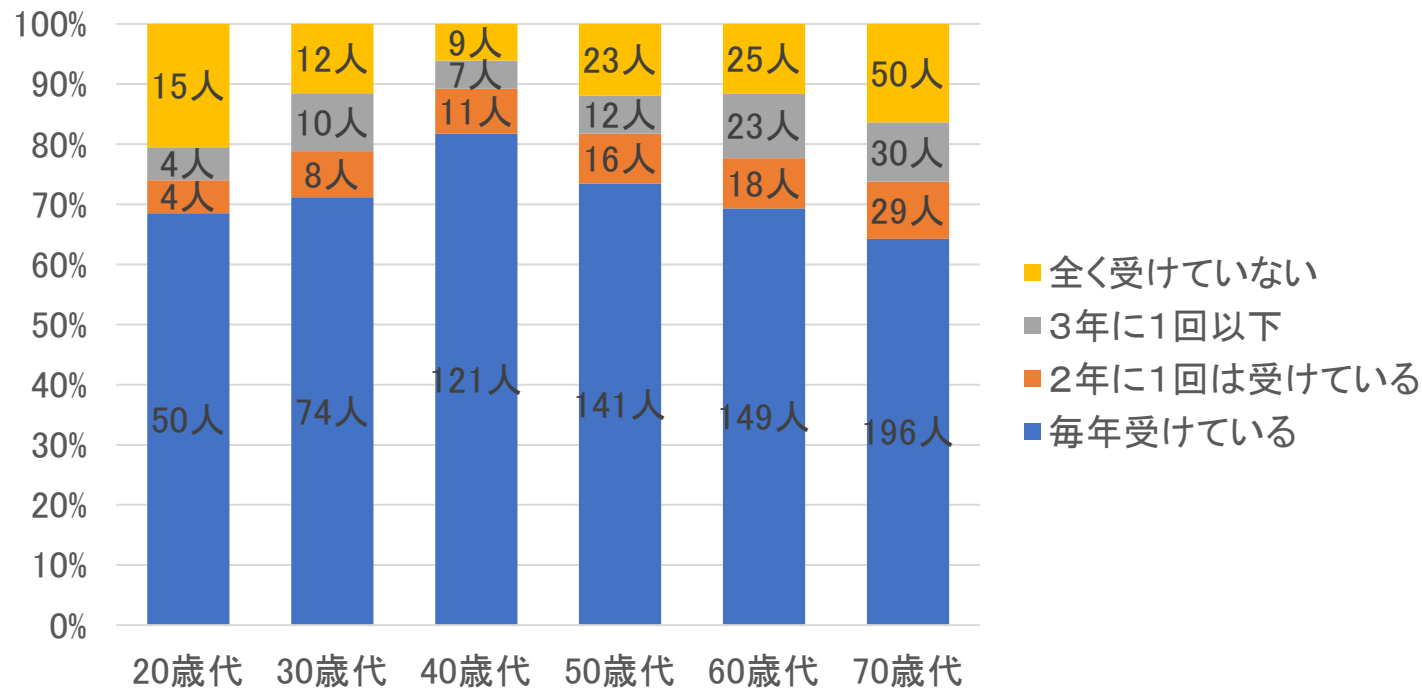
5. 歯・口腔

- ・かかりつけ歯科医院がある市民の割合
- ・歯科健診受診率
- ・平均保有歯数

	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
かかりつけ歯科医院がある 市民の割合	44.7%	55.8%	55%以上	目標に到達
歯科健診受診率	22.7%	35.2%	50%以上	目標には届いていないが、 改善傾向
平均保有歯数（60歳代）	21.2本	23.7本	24本	目標には届いていないが、 改善傾向
平均保有歯数（70歳代）	17.6本	19.2本	20本	目標には届いていないが、 改善傾向

6. 健康管理・がん検診・特定健診等

・健診を毎年受診する市民の割合



	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
健診を毎年受診する市民 の割合	66.3%	70.5%	75%以上	目標には届いていないが、 改善傾向

6. 健康管理・がん検診・特定健診等

- ・健診受診後に生活習慣を見直している市民の割合
- ・肥満者の割合

	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
健診受診後に生活習慣を見直している市民の割合	44.5%	45.1%	50%以上	目標には届いていないが、改善傾向
肥満者の割合	29.4%	32.5%	25%以下	開始時より悪化

健診受診後に生活習慣を見直している市民の割合

0.0% 10.0% 20.0% 30.0% 40.0% 50.0%



肥満者の割合

0.0% 10.0% 20.0% 30.0% 40.0%



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

・認知度

	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
SOSおきよう体操	8.4%	14.9%	あげる	
SOS健康・情報ステーション	11.2%	13.9%	あげる	
SOSかたつむりで行こう会	6.7%	9.3%	あげる	

2. ソーシャル・キャピタルを活用した健康づくり

・認知度

	平成29年度 (2017年度) 基礎値	令和6年度 (2024年度) 中間評価値	令和12年度 (2030年度) 目標値	評価
地区組織（食生活改善推進協議会、 母子保健推進協議会、健康推進員）を 知っている市民の割合	27.2%		30%以上	
食生活改善推進協議会を 知っている市民の割合	21.3%	36.8%		
母子保健推進協議会を知っている 市民の割合	26.2%	26.9%		
健康推進員を知っている市民の割合	34.0%	21.5%		