～笑顔で暮らせる 健幸のまち くだまつ～

概要版

健康くだまつ21

～第三次下松市健康増進計画・第三次くだまつ食育推進計画～

令和５年度～令和９年度

下松市では､｢笑顔で暮らせる 健幸のまち くだまつ｣を基本理念に
｢健康くだまつ 21｣を策定しました。
本計画では、健康づくりと食育の一体的な推進を図ります。

計画の全体的なイメージ

計画の目的

【健康増進計画がめざすもの】
健康寿命の延伸と生活の質の向上

【食育推進計画がめざすもの】
食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成

基本理念

「笑顔で暮らせる 健幸のまち くだまつ」

施策の基本的な方向性

1. 生涯を通した健康づくり・食育の推進
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防
3. 健康づくりと食育を実践するための環境整備

施策分野

健康増進計画
食育推進計画

- 栄養・食生活
- 運動・身体活動
- 休養・こころの健康
- 歯と口腔の健康
- たばこ・アルコール
- 健診（検診）・健康管理
- 食を通した健康づくりの実践
- 食文化の継承と地産地消の推進
- 健康づくりと食育を支える環境の整備

令和5年3月 下 松 市

健康づくりの目標と取組

くだまる

栄養・食生活

■１日３回主食・主菜・副菜をそろえた食事をとろう
■１日３回野菜を食べよう
■塩分のとりすぎに注意しよう
■自分の適正体重を知り、適切な食事量にしよう

市民の取組

・主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう。
・「早寝・早起き・朝ごはん」などの基本的な生活習慣を身につけましょう。
・適正体重を知り、バランスに配慮した食生活を実践しましょう。
・うす味を心がけましょう。
・野菜を１日350g以上食べましょう。

地域の取組

・世代間交流を図りながら、食に関する学習の機会を増やします。
・食育関連の講座や教室などあらゆる世代が参加しやすい環境づくりに取り組みます。

身体活動・運動

■日常生活において意識的に身体を動かそう
■自分に合った運動や楽しみながらできる運動を見つけよう
■家族や仲間で誘い合い運動やイベントに参加しよう

市民の取組

・日常生活の中で散歩やウオーキングなど無理のない運動で、１日の身体活動量を増やしましょう。
・地域の中で行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加しましょう。

地域の取組

・スポーツ少年団活動や地域の体育行事、健康体操教室など、健康や体力づくりに関する取組を行います。

休養・こころの健康

■十分な休養をとろう
■趣味や楽しみを持ち、自分に合ったストレス解消方法を見つけよう
■悩みを抱え込まず、相談しよう

市民の取組

・睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけましょう。
・悩みを一人で抱え込まず、家族・友人、職場の同僚などに相談しましょう。
・ストレスと心身の関係をよく理解し、家族・友人との会話、十分な睡眠、趣味、スポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
・こころの健康について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら、専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう。

地域の取組

・地域での声かけを心がけ、住民の融和を図ります。
・悩みのある方に耳を傾け、必要時には相談機関につなげます。
・地域の活動や生涯学習を通じて、趣味や楽しみにつながる生きがいづくりを支援します。

歯と口腔の健康

■子どもの時から歯みがきの習慣を身につけよう
■定期的に歯科健診を受けよう

市民の取組

・毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。
・定期的に歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう。

地域の取組

・歯と口腔の健康に関する教室や講座の開催に取り組みます。

たばこ・アルコール

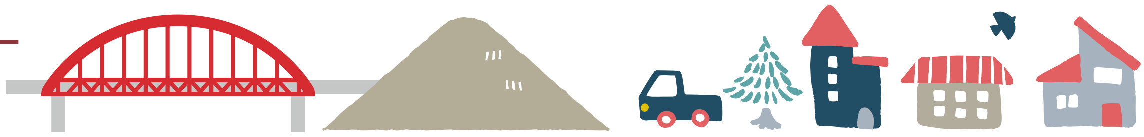
■たばこ、アルコールが身体に及ぼす影響を理解しよう
■望まない受動喫煙を防ごう
■適正な飲酒を心がけ、休肝日を作ろう

市民の取組

・満20歳になるまでは、喫煙や飲酒は絶対しないようにしましょう。
・喫煙が身体に及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。
・適量飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう。
・週に２日程度の休肝日を設けましょう。

地域の取組

・地域で禁煙と分煙の意識啓発を図ります。
・地域の集まり等では、適正な飲酒が守れるよう、配慮します。
・学校において、満20歳未満に対するたばこやアルコールの悪影響について、知識を普及していきます。



健診（検診）・健康管理

■生活習慣病などの正しい知識を身につけよう
■定期的に健診（検診）を受け、自らの健康管理に役立てよう
■妊産婦健診、乳幼児健診を受けよう

市民の取組

・健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
・自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけましょう。
・定期的に健診（検診）を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。
・家族の健康にも関心を持ち、健診の受診を勧めましょう。
・健康相談や健康教室などに積極的に参加して、健康づくりに役立てましょう。

地域の取組

・隣近所・友人同士で誘い合って、健診（検診）を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。
・特定健診やがん検診及び乳幼児健診や予防接種など、受診しやすい職場の環境づくりに努めます。

食育の目標と取組

食を通した健康づくりの実践

市民の取組

・食に関する知識を身につけましょう。
・ゆっくりかんで味わって食べる習慣を身につけましょう。
・高齢者は低栄養に注意し、１日３食、様々な食品を食べるよう心がけましょう。

地域の取組

・関係機関は、連携して家庭への食育を啓発します。
・関係機関は、食育関連の講座や教室など、あらゆる世代が参加しやすい環境づくりに取り組みます。

食文化を継承し、地産地消の推進

市民の取組

・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
・家庭の味、郷土の味、行事食を学び、大人から子どもへ伝えましょう。
・地元の食材への関心を高め、直売所等を積極的に利用しましょう。
・家族や友人と食卓を囲み食育に取り組みましょう。

地域の取組

・関係機関は、地域の食文化の保存、継承に努めます。
・生産者等との連携により、地産地消に取り組みます。
・関係機関は、農業者や関係機関・団体などの協力を得て、農業体験活動を推進し、食への関心を高めます。
・関係機関は、各種教室を通して、食の大切さについて啓発します。

健康づくりと食育を支える環境整備

■身近に運動できる機会や場を増やしていこう
■地域活動に関心を持ち、積極的に参加しよう
■環境に配慮した食生活を送ろう

市民の取組

・地域のスポーツ行事やイベントに親子、家族で参加しましょう。
・食品ロス削減のために何ができるか考えてみましょう。

地域の取組

・健康体操教室や地域のサロンなどで、健康づくりや介護予防の自主的な取組を行います。

計画の推進

本計画の推進にあたっては、保健分野に限らず、広範な分野の担当部局が連携・協力し、全庁的に計画の推進に取り組みます。また、公的な関係機関をはじめ、健康づくりや食育に関する団体等との連携・協力を図り、本計画の実現をめざします。

計画の進行管理と評価

本計画に基づき行政等が行う健康づくりと食育に関連する施策・事業については、定期的に実施状況を把握することで、進行管理を行います。

また、数値目標については、計画の最終年度において、アンケート調査等により必要なデータを収集し、評価と見直しを行うとともに、その結果の公表を行います。

主な評価指標と目標値

くだまる

評価指標	対象	現状値	目標値
主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上取っている人の割合	成　人	46.9%	65%
野菜を1日5品(350ｇ)以上食べる人の割合	成　人	6.1%	20%
食塩の多い料理を控えるよう心がけている人の割合	成人男性	57.4%	70%
	成人女性	71.0%	80%
運動習慣がある人の割合(週2回・30分以上の運動を1年以上)	成人男性	47.8%	55%
	成人女性	36.0%	45%
ストレスをうまく解消できていると思う人の割合	成　人	71.7%	80%
過去1年間に歯科健診を受けている人の割合	成　人	52.4%	65%
喫煙率	成人男性	20.9%	15%
	成人女性	7.1%	4%
節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合	成　人	62.4%	80%
特定健康診査(国民健康保険)の受診率	40～74歳	35.6%	60%
胃がん検診受診率	50～69歳	46.4%	50%
肺がん検診受診率	40～69歳	46.7%	50%
大腸がん検診受診率	40～69歳	42.8%	50%
子宮がん検診受診率	20～69歳女性	35.5%	50%
乳がん検診受診率	40～69歳女性	40.2%	50%
食育に関心がある人の割合	成　人	80.4%	90%
	幼児の保護者	90.2%	100%
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして食事をしている子どもの割合	子 ど も	91.6%	100%
自分と地域のつながりが強いと思う人の割合	成　人	18.3%	増加させる
食育の推進に関わるボランティア数	成　人	159人	増やす

［企画・編集］　下松市健康福祉部健康増進課

〒744-0025 山口県下松市中央町21番1号　　TEL (0833)41－1234