

「あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光」の実現に向けて



我が国は、良質の教育・経済・保健・医療・栄養等に支えられ、「平均寿命」は高い水準を維持している一方、急速な出生率の低下等に伴う少子高齢化が進展しています。本市においても平成37年（2025年）には、高齢化率が35%を超えると予測されており、超高齢化社会の到来が目前に迫っています。

こうした中、「高齢化と健康」が大きな課題となっており、寝たきりや要介護など健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活ができる期間とされる『健康寿命』が重要視されています。

また、人々の健康への関心が高まる昨今、健康や食に対する価値観も多様化してきました。健康でいきいきとした生活を送ることは、だれもが望む願いであり、健康を実感し、明るく元気に暮らすことは、生活の質を高め、自分らしい人生を送ることにつながります。

本市においても、平成18年3月に光市健康増進計画「光すこやか21」を策定し、“自分の健康は自分で守る”ことを基本に健康づくりを進めてきました。また、平成23年3月に光市食育推進計画「光ぱくぱく食19（しょくいく）」を策定し、全ての市民が食を通して生涯にわたり健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となる食育の推進に取り組んでまいりました。

そしてこの度、両計画の成果と新たな課題を踏まえ、『健康寿命の延伸』に向け、市民みんなが健康で笑顔で暮らせるまちづくりの実現をめざし、健康増進と食育の施策を一体とした「**光市健康づくり推進計画**」を策定いたしました。

今後は、本市の豊かな自然環境のもと、市民一人ひとりが主体的に取り組み実践する健康づくりを推進し、「あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光」の実現に向けて、市民の健康づくりと健康寿命延伸のための事業に取り組んでまいります。市民の皆様の一層のご理解とご支援ご協力を賜りますようお願いいたします。

本計画が、家庭、地域、学校、職域、関係団体、行政が一体となり、これまで育まれてきたつながり、ネットワークを存分に活かした健康づくりへの取り組みとなることを願っています。

終わりに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言をいただきました市議会をはじめ、光市健康づくり推進計画策定市民協議会の委員並びに市民の皆様、関係各位に心からお礼を申し上げます。

平成28年3月

光市長 市川 昭

目 次

【総論】

第1章	計画策定にあたって	1
第1	計画策定の趣旨	1
第2	計画の位置付け	2
第3	計画の期間	2
第4	計画の策定体制	3
第2章	健康と食育を取り巻く現状と課題	5
第1	光市の概況	5
第2	光市健康増進計画（第1次）の成果と課題	14
第3	光市食育推進計画（第1次）の成果と課題	18
第3章	計画の目的と目指す姿	23
第1	目指す姿	23
第2	基本理念と視点	24
第3	健康指標	25
第4	基本目標と個別目標	26
第4章	光 スマイル ライフ プロジェクト ～光市健康応援プロジェクト～	28

【各論】

第5章	施策の展開	35
基本目標Ⅰ ライフステージに応じた健康づくりの推進		
個別目標1	次世代の健康づくりの推進	36
個別目標2	働く世代の健康づくりの推進	40
個別目標3	高齢期の健康づくりの推進	44
基本目標Ⅱ 健康に暮らすために必要な機能の維持と向上		
個別目標1	身体活動と運動の促進	46
個別目標2	こころの健康づくりの推進	50
個別目標3	歯と口腔の健康づくりの推進	54
基本目標Ⅲ 望ましい食習慣の実践と食育の推進		
個別目標1	望ましい栄養摂取と食生活の実践	58
個別目標2	食文化の継承と食に関する感謝の念と理解、共食の推進	62
第6章	計画の推進	65
第1	計画の推進体制	65
第2	計画の進行管理	65
第3	計画の見直し	65

参考資料	6 6
1 策定経過	6 6
（1） 光市健康づくり推進計画策定市民協議会	
（2） 健康・食育に関する市民アンケート調査	
（3） ワークショップ	
（4） 光市健康づくり推進計画庁内会議	
（5） 光市健康づくり推進計画（素案）に対する意見募集（パブリックコメント）	
2 光市健康づくり推進計画策定市民協議会	6 8
（1） 光市健康づくり推進計画策定市民協議会設置要綱	
（2） 光市健康づくり推進計画策定市民協議会委員名簿	
3 用語解説	7 1

第1章 計画策定にあたって

第1 計画策定の趣旨

本市では、21世紀の本格的な少子高齢社会を活力あるものとし、市民一人ひとりが主体的に取り組み実践する健康づくりを推進するため、平成18年3月に光市健康増進計画「光すこやか21」を策定するとともに、平成23年3月には、すべての市民が食を通して生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるまちづくりを目指した光市食育推進計画「光ばくばく食19（しょくいく）」を策定し、家庭、地域、学校、職域、関係団体、行政が一体となった健康づくりの計画的な推進を図ってきました。

しかしながら、朝食の欠食、栄養の偏り、ストレスの増大など生活習慣の課題も多く、あらゆる世代での生活改善、着実な健康づくりへの取り組みが重要となっています。

こうした中、国において、平成24年7月に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が告示され、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、「健康日本21（第二次）」を推進しています。

県では、平成25年3月に「健康やまぐち21計画（第2次）」を策定し、生活習慣病等の発病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を強力に推進するとともに、それぞれのライフステージにおける心と身体の機能の維持向上に取り組み「健康寿命の延伸」を図ることとしています。

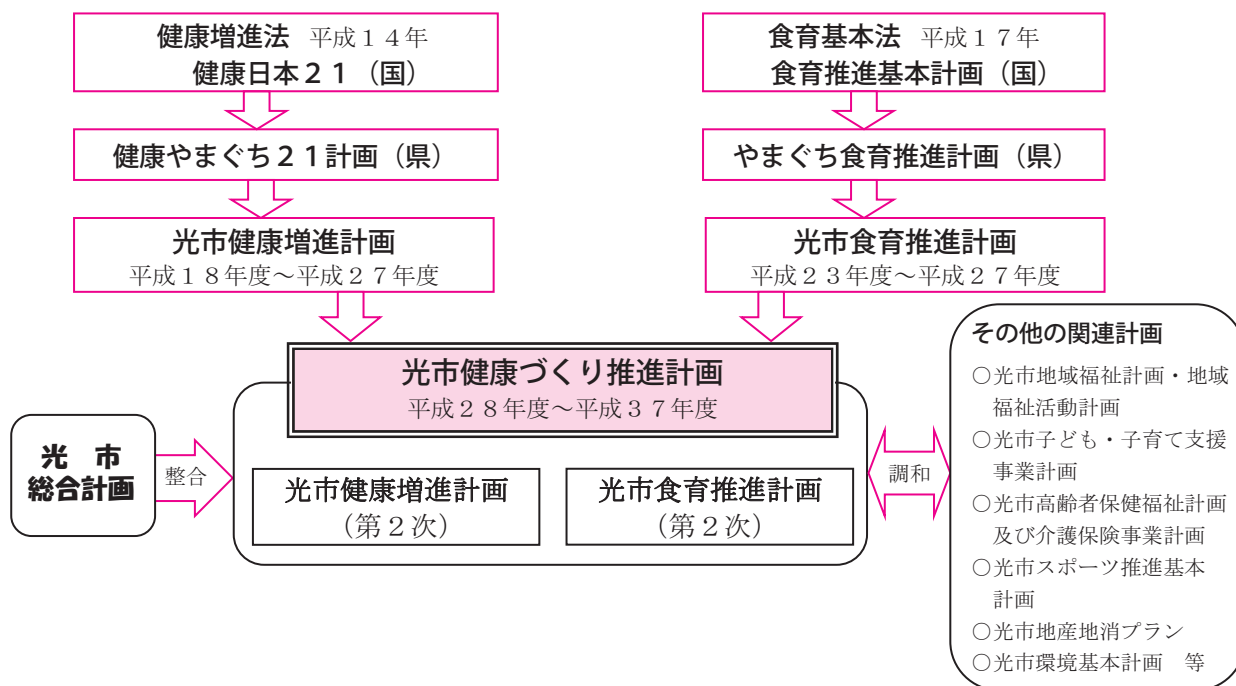
また、食については、国の「第2次食育推進基本計画」において、「周知」から「実践」へというコンセプトのもと、「生涯にわたるライフステージに応じた間断のない食育の推進」、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」、「家庭における共食（きょうしょく）」を通じた子どもへの食育の推進」の3項目を重点的に取組むこととしており、県では、平成24年3月に「第2次やまぐち食育推進計画」を策定し、県民が食の大切さを理解して、食に関する正しい知識や判断力を身に付け、生涯にわたり健全な食生活を実践することにより、健やかな体と豊かな心を持ったひとづくり、地域づくりを目指し、食育の一層の推進を図ることとしています。

本計画は、こうした諸情勢の変化や国や県の動向に呼応するとともに、両計画の成果と新たな課題を踏まえた上で、『健康寿命の延伸』に向けて、一人ひとりの市民が取組むべき健康の増進に関する施策に加えて、生命の維持と健康な生活を営むための基礎ともなる食に関する取組みを一体的に推進するための「健康と食のベースプラン」とすべく、「光市健康増進計画」及び「光市食育推進計画」を包含した新たな計画として策定するものです。

第2 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」及び食育基本法第18条第1項に基づく「食育推進計画」を一体的に策定するものです。

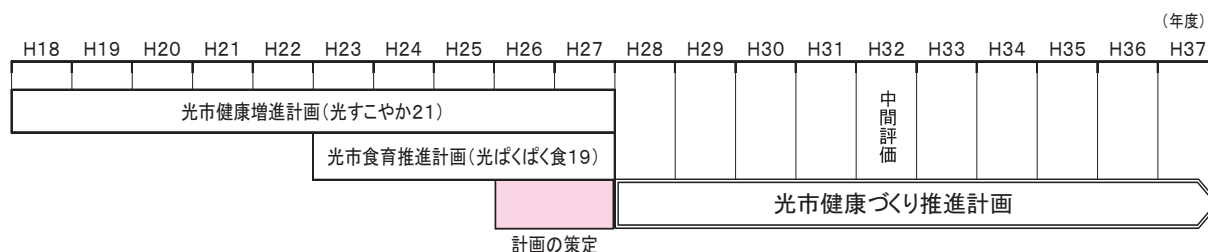
また、光市総合計画を上位計画とし、本市の保健・医療及び福祉分野やスポーツ分野の計画など、関連する計画との調和に留意して策定するものです。



第3 計画の期間

この計画の期間は、平成28年度（2016年度）を初年度として、平成37年度（2025年度）までの10年間とします。

※平成32年度には中間評価を行うとともに、市民ニーズや制度の変革、社会経済情勢の変化などにより、必要に応じて見直しを検討します。



第4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、これまで両計画に基づき展開してきた成果と課題を踏まえるとともに、健康づくりに関係する団体の代表者及び公募委員25名からなる「光市健康づくり推進計画策定市民協議会」を設置し、市民協議会における意見や提言をもとに、市民参加の計画づくりを進めてきました。

また、健康づくりの主体は、市民の皆さん一人ひとりであることから、小中高校生（小学校3年・6年生、中学校3年生、高校2年生）及び20歳以上の市民を対象とした「市民アンケート」調査や、思春期の高校生・青年期・壮年期・高齢期と世代ごとの市民代表8グループによる「ワークショップ」を開催するとともに、「パブリックコメント」の実施等により市民からの意見・要望等の収集をするなど、様々な機会を通じて市民意識の把握に努めてきました。

一方、本計画は、多様な分野の連携による一体的な取組みが不可欠であることから、政策調整会議での論議はもとより、庁内関係各課で構成した「光市健康づくり推進計画策定庁内会議」を設置し、実効性のある計画となるよう取り組んできました。

【健康・食育に関する市民アンケート】

平成17年度に策定した光市健康増進計画及び平成22年度に策定した光市食育推進計画の計画年度終了に伴い、市民の健康状態や生活習慣、食育に関する意識や実態及び計画の進捗状況等を把握するとともに、平成22年度に実施した市民アンケート結果と比較・検証し、各第2次計画に反映するため、光市「健康・食育に関する市民アンケート」調査を実施しました。

《調査の概要》

○成人アンケート

- ・対象：20歳以上の市民2,100名（10歳刻み7階層）
- ・抽出方法：住民基本台帳から無作為抽出
- ・調査方法：郵送による配付・回収
- ・調査時期：平成26年10月
- ・回収状況：計982名（回収率46.8%）

○児童生徒アンケート

- ・対象：市内小学校3・6年生、中学校3年生・高校2年生、計2,005名
- ・方法：各学校を通じて実施
- ・調査時期：平成26年9月下旬～10月上旬
- ・回収状況：計1,928名（回収率96.2%）

内訳 小学生（3年生456名・6年生498名）954名、
中学生479名、高校生495名

【ワークショップ】

健康・食育に関する市民からの意見・要望等を収集し、計画策定に反映するため、「ワークショップ（＊）」を開催しました。

（＊）ワークショップとは、出席者が意見を出し合う参加型の合意形成の手法のこと

- ・開催時期：平成26年11～12月
- ・開催状況：8グループ（1グループメンバー6～8人程度）、各2回開催
〔グループ構成〕 思春期：①②高校生
青年期：③連合山口、市職青年部、④乳幼児を持つ親
壮年期：⑤おやじの会、光市商工会議所、PTA、⑥PTA
高齢期：⑦シルバー人材センター、⑧切り絵サークル
- 〔内容〕 1回目：健康観、10年後の目指す姿について意見交換
2回目：自分でできること、周囲の支援、行政の支援について意見交換

【パブリックコメント（意見募集）】

光市健康づくり推進計画（素案）について市民からの意見・提言を収集し、計画策定に反映するため、「パブリックコメント（＊）」を実施しました。

（＊）パブリックコメントとは、計画等の立案過程における市民参画を進めるとともに、説明責任を果たすことで、市政運営における公正性の確保及び透明性の向上を図るものです。

《実施の概要》

- ・募集期間：平成27年10月6日～11月5日
- ・公表方法：閲覧用資料の窓口設置 13か所
市ホームページ及び広報に掲載
- ・意見提出：提出件数1件（提出者数1名）

第2章 健康と食育を取り巻く現状と課題

第1 光市の概況

1 地理的特徴

本市は、山口県の東南部、周南工業地帯の東部に位置し、市の東側に田布施町、北側に周南市、西側では下松市に隣接しています。（東西方向は約16km、南北方向は約15km、総面積は約92km²）

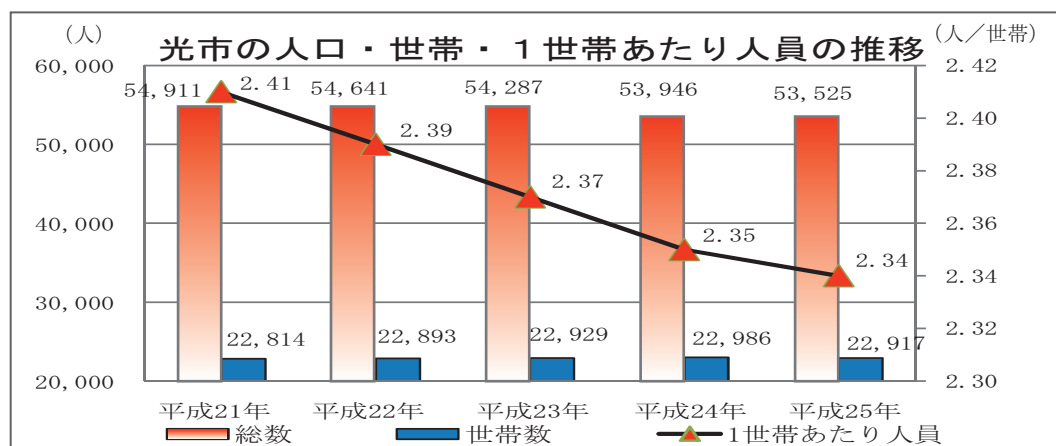
市域の北西部には島田川、北東部には田布施川が流れており、両河川を中心にまとまった平地が広がっています。両河川の上流部には良好な田園地域が広がるとともに、島田川下流部のデルタ地帯を中心とした瀬戸内海沿岸や岩田駅周辺には市街地が形成されています。

また、本市は、瀬戸内の温暖な気候と豊かな自然環境に恵まれており、白砂青松の室積・虹ヶ浜海岸や象鼻ヶ岬など風光明媚な海岸部は瀬戸内海国立公園に、また、青々とした森の石城山を中心とした山間部は石城山県立自然公園に、それぞれ指定を受けています。

2 人口等の状況

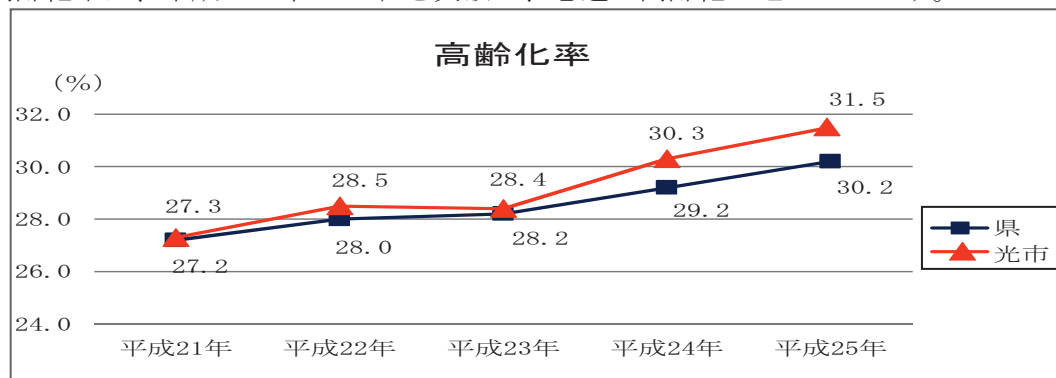
（1）人口・世帯の推移

人口は減少傾向にあり、平成25年に53,525人となっています。世帯数は若干増加傾向にありますが、1世帯あたりの人員は減少傾向が続いており、核家族化が進んでいます。



（2）高齢化率

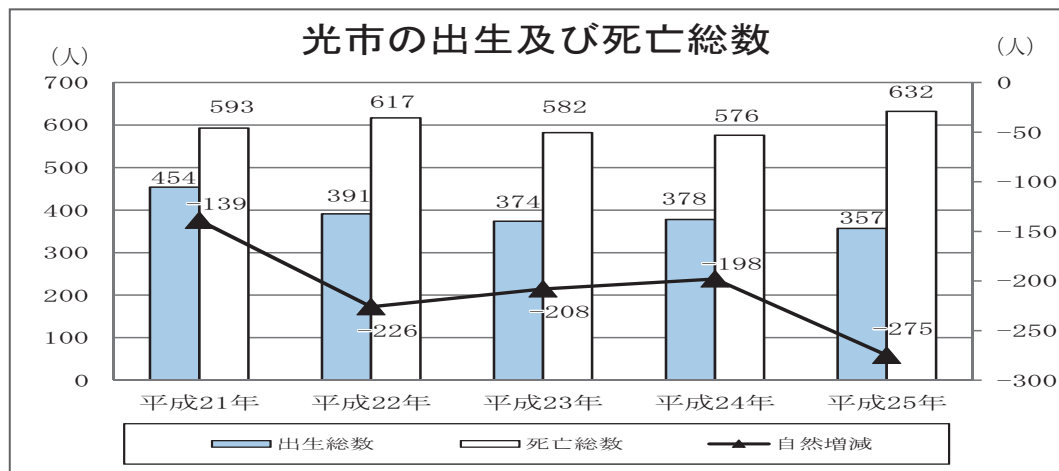
高齢化率は、平成24年に30%を突破し、急速に高齢化が進んでいます。



（1）（2）出典：山口県人口移動統計調査・光市統計書

(3) 出生・死亡の推移

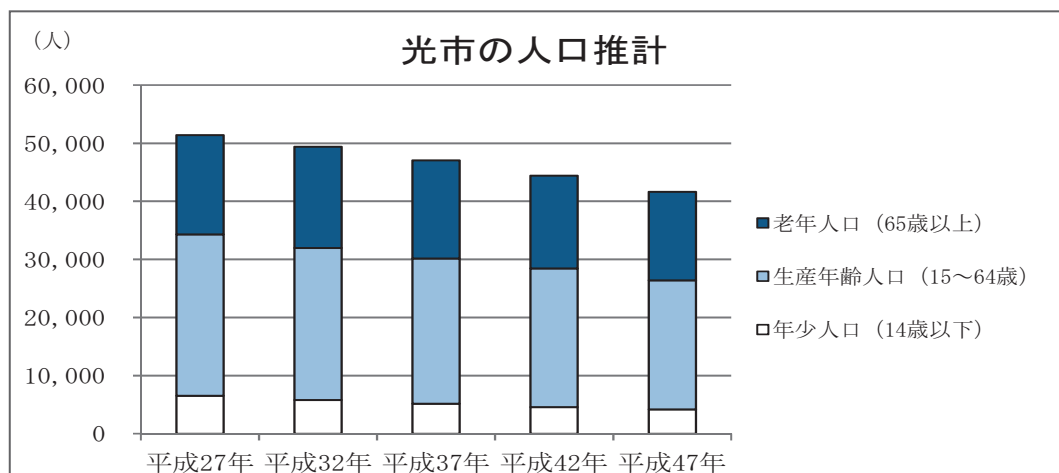
出生は、平成22年に400人を下回り、減少傾向にあります。



出典：山口県人口移動統計調査

(4) 推計人口

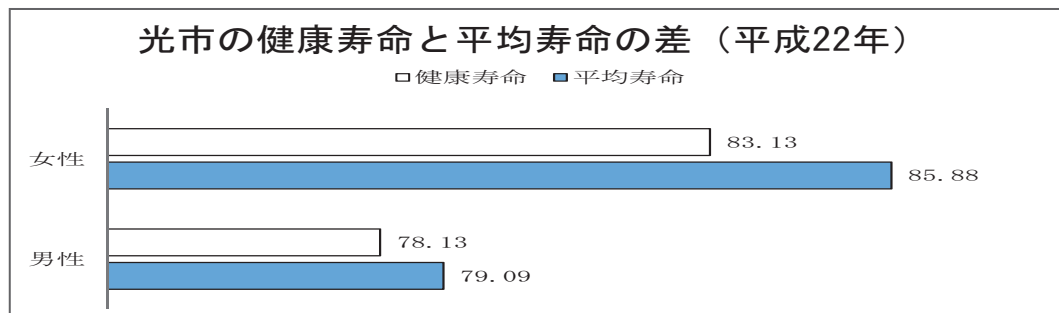
人口は減少し、平成47年には41,640人程度になると予測され、高齢化は進んでいきます。



出典：国立社会保障・人口問題研究所

3 健康を取り巻く状況

(1) 平均寿命と健康寿命

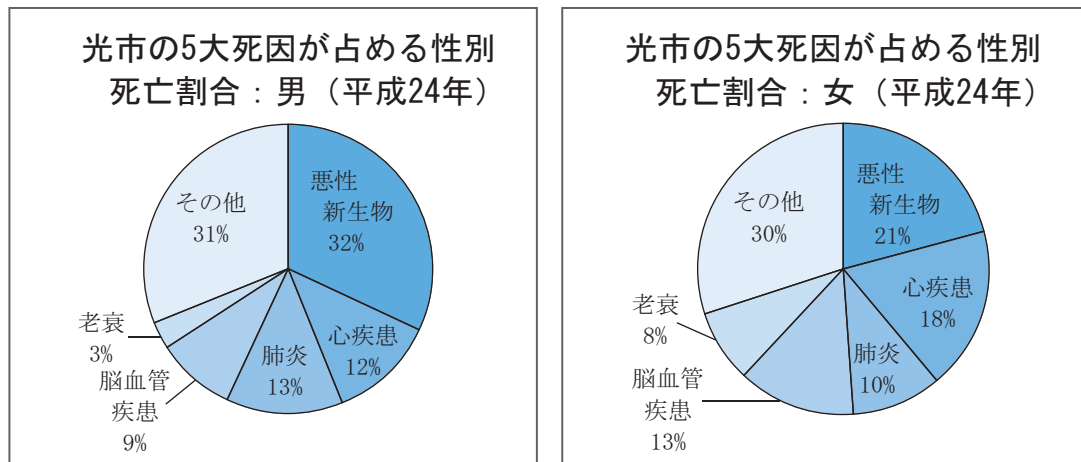


出典：山口県健康福祉部健康増進課

本市（平成22年）の平均寿命と健康寿命の差は、男性は、0.96年とわずかですが、女性は、2.75年と差が大きくなっています。

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

(2) 死亡原因



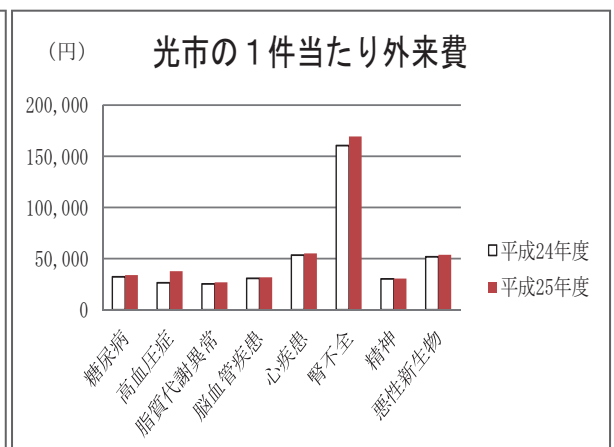
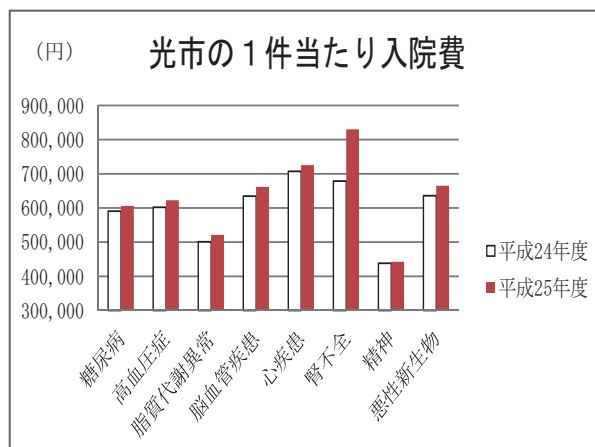
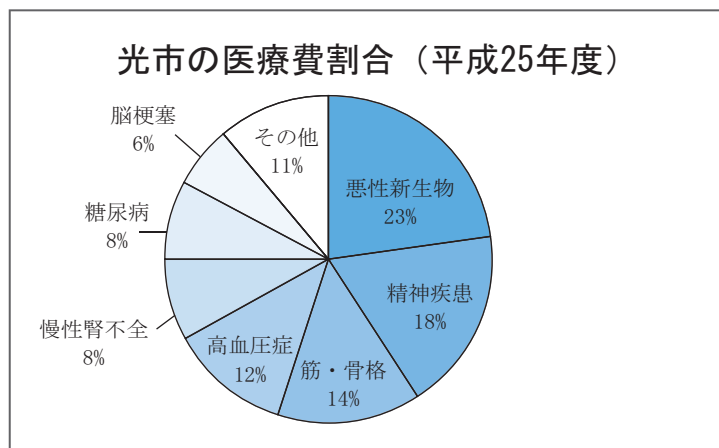
出典：山口県「やまぐち健康マップ」

五大死因まで含めると、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の生活習慣病による死亡割合は毎年高い状況が続いています。

(3) 診療状況（光市国民健康保険）

最大医療資源傷病名による医療費割合では、悪性新生物が23%、精神疾患18%、骨・筋系14%となっています。光市では脳梗塞が医療費割合の6%を占めており、山口県や同規模保険者、全国にない特徴となっています。

※最大医療資源傷病名とは、医療資源をもっとも投入した傷病名のこと



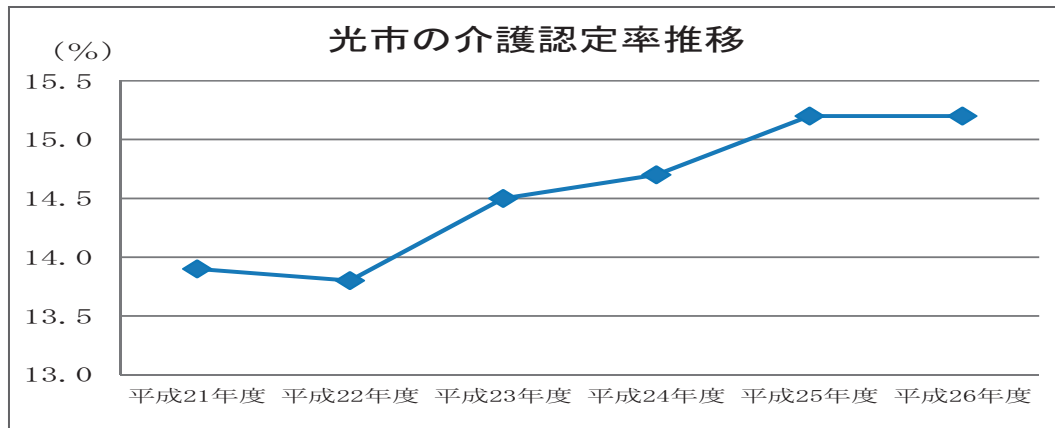
出典：国保データベース（KDB）

1 件当たりの医療費をみると、入院・外来とも腎不全による費用が増加しています。

光市国民健康保険での 1 件あたり医療費をみると、入院費では脳血管疾患 661,335 円で県内 19 市町国民健康保険者中 1 位、糖尿病 605,491 円で 1 位、腎不全 829,991 円で 3 位、心疾患 725,143 円で 3 位になっています。外来費では心疾患が 55,013 円で 1 位となっています。

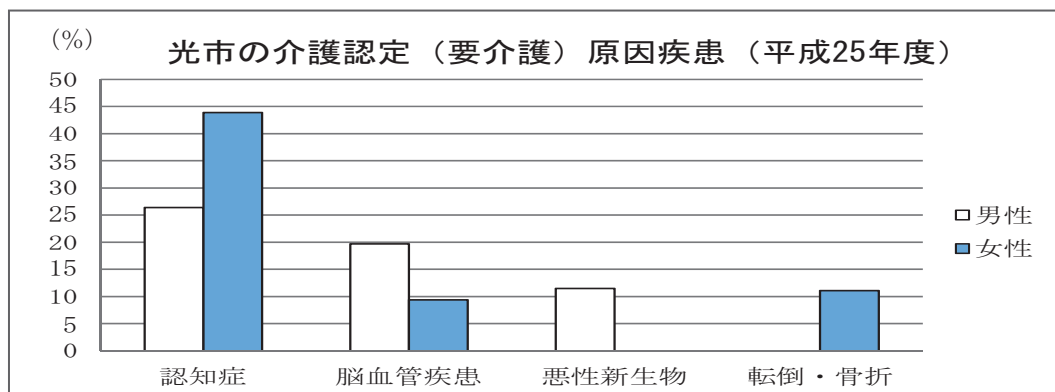
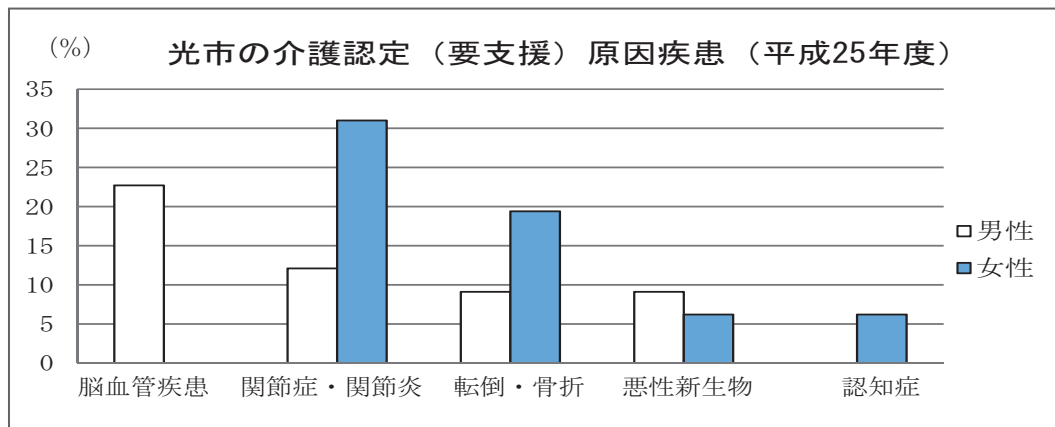
(4) 介護保険認定状況

ア 介護保険、要介護（要支援）認定者の状況



平成 26 年度の認定率は、平成 21 年度から 6.8%増加しています。要支援 2 及び要介護 1 の軽度者が増加しています。

イ 原因疾患



※ 男女上位 3 位までを計上

出典：光市介護保険審査会

女性では要支援になる原因疾患の3割が関節炎・関節症となっています。
 要介護になる原因疾患の1位が男女とも認知症となっており、女性は4割を占めています。
 女性では、要支援、要介護とも転倒・骨折によるものが、第2位を占めています。

4 運動について

(1) 子どもの体力状況

	男子					女子				
	小5	小6	中1	中2	中3	小5	小6	中1	中2	中3
握力	×	×	○	○	○	×	×	○	○	○
上体起こし	×	×	○	×	×	×	×	○	◎	○
長座体前屈	○	×	×	×	×	○	○	×	○	○
反復横とび	×	×	○	○	○	×	×	◎	○	◎
20m シャトルラン	×	○	◎	◎	○	○	◎	◎	◎	◎
立ち幅跳び	×	×	○	○	×	×	○	○	×	○
ソフトボール投げ	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

◎全国、県平均より上回る ○どちらか一方で上回る又は同じ ×全て下回る

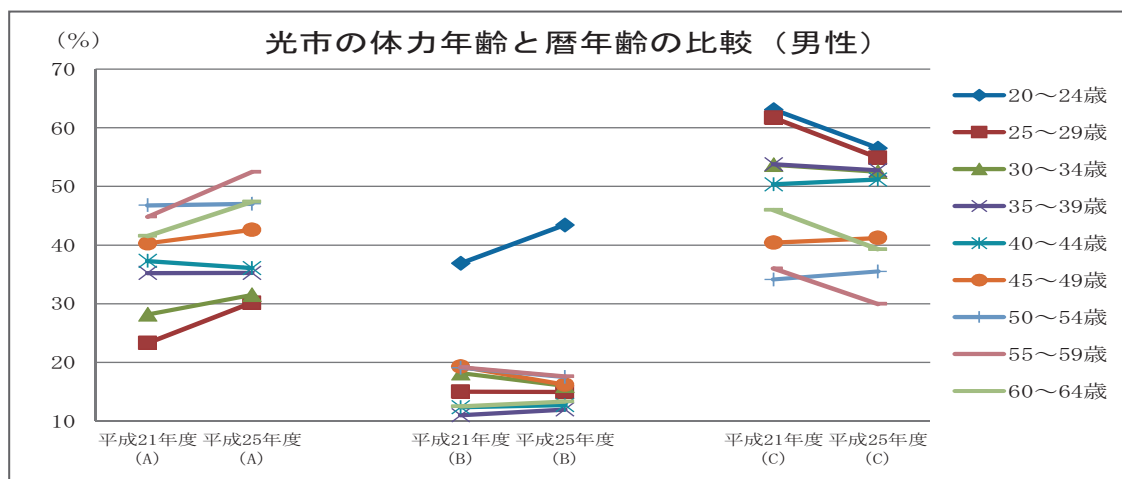
出典：平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣調査（文部科学省）

子ども元気調査 山口県の子どもの体力の状況（平成25年度山口県学校安全・体育課）

光市定期健康診断及び新体力テスト統計（光市教育研究会健康安全部会）

小学生は全体的に全国や山口県に比べ体力が劣っている傾向にあります。中学生もスピード、瞬発力、巧ち性、柔軟性が全体的に低い状況です。

(2) 成人の体力状況



(A) 体力年齢<暦年齢

(B) 体力年齢=暦年齢

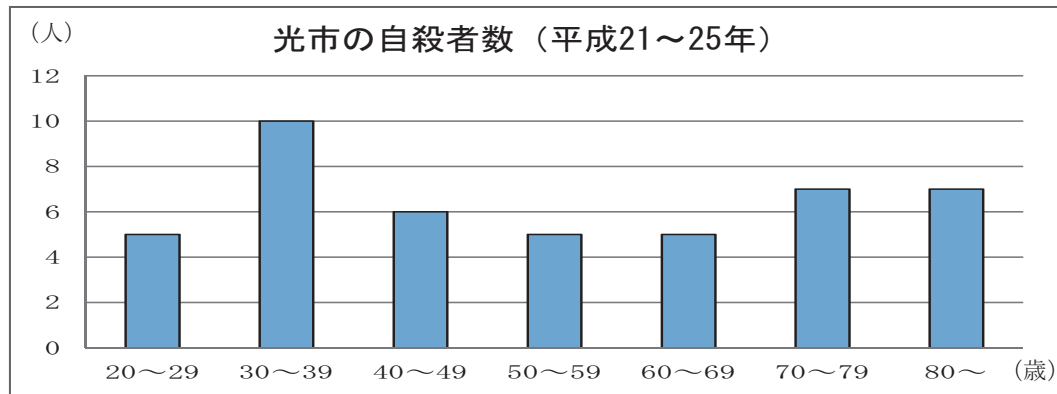
(C) 体力年齢>暦年齢

出典：平成21年度及び平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣調査（文部科学省）

全国的に、男性は暦年齢より体力年齢が低下（A）している者が多く、各年代とも3割を超えています。特に平成21年に比べ体力が低下しているのは、25～29歳、30～34歳、50～59歳、60～64歳です。女性では、50歳以降で体力が低下しています。

5 こころの健康について

(1) 自殺者の状況（数及び年齢別）

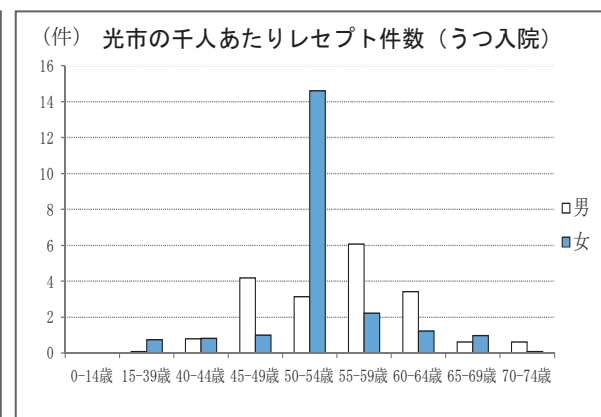
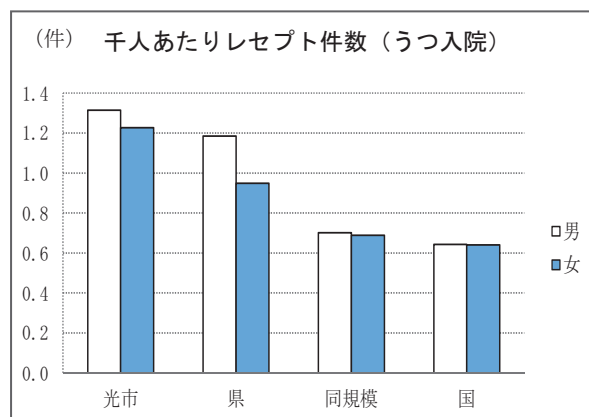


出典：内閣府自殺者統計

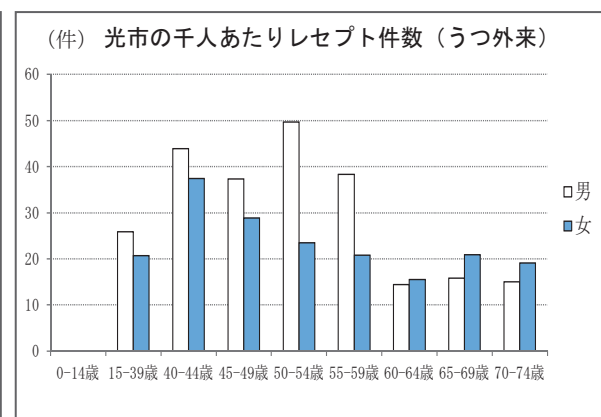
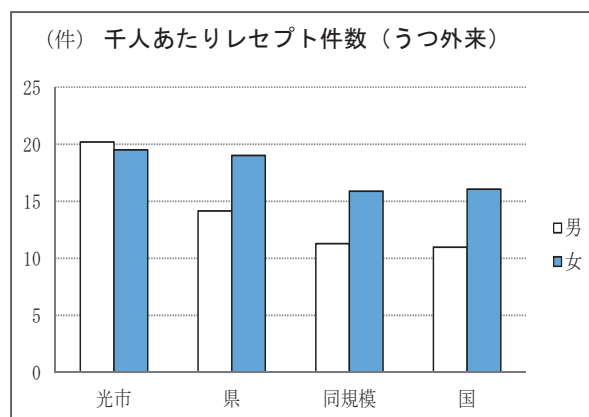
5年間（平成21～25年）の自殺者数を年代別で表すと、30歳代に多い状況です。性別では男性に多い状況です。

(2) うつ病の診療状況

ア 入院



イ 外来

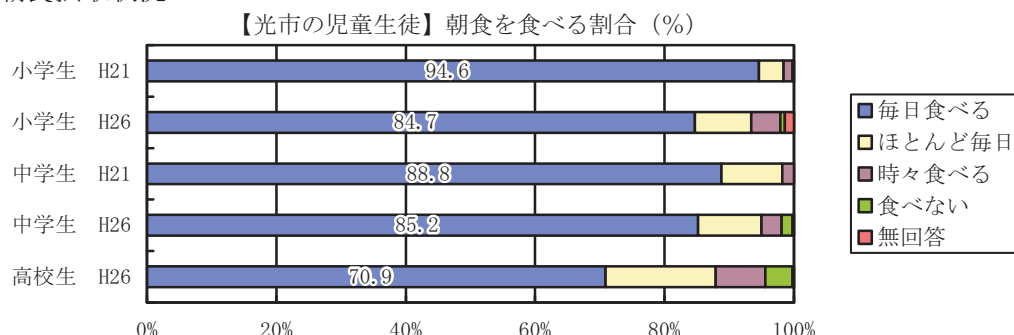


出典：国保データベース（KDB）システム（平成25年）

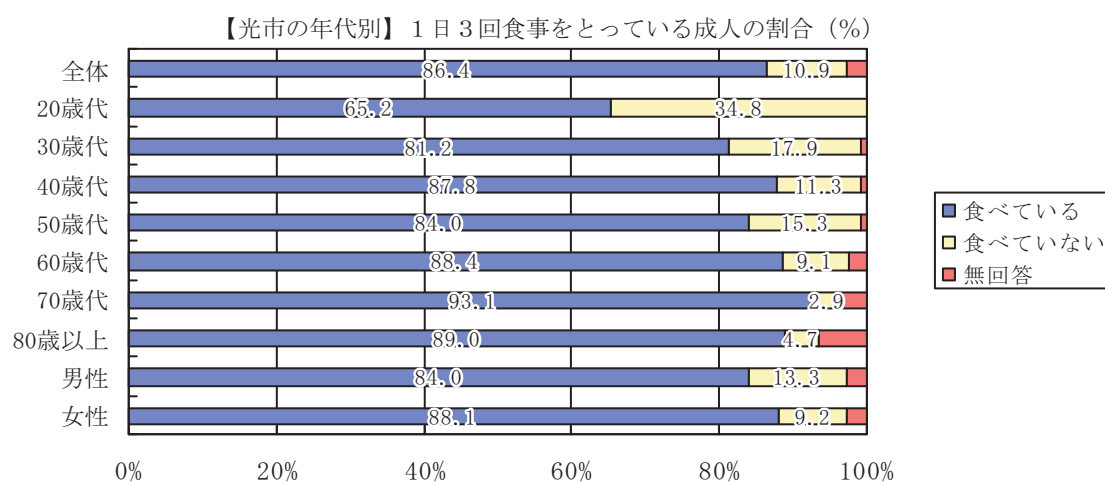
入院・外来ともうつ病で診療する件数が同規模の市町、県、全国に比べ多い状況です。入院では、50～54歳の女性が圧倒的に多く、外来では、男女とも働く世代に多い状況です。

6 栄養・食生活について

(1) 朝食摂取状況

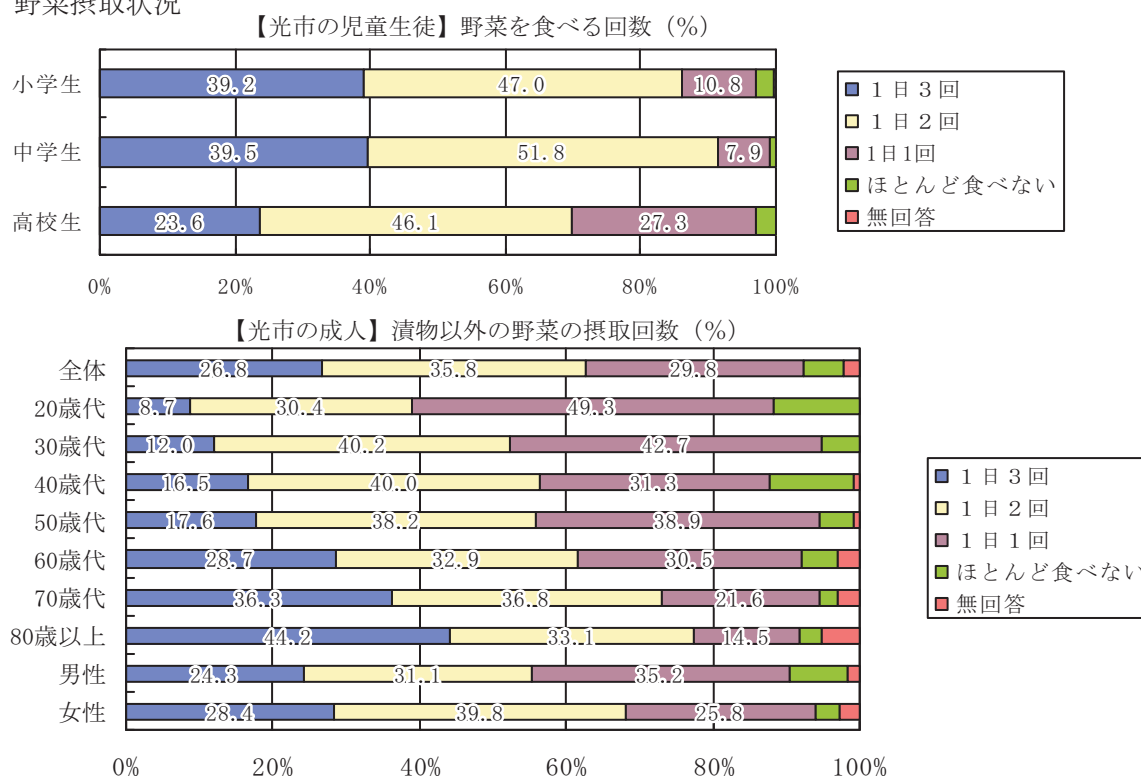


出典:光市教育開発研究所 光市教育研究会学校栄養士部会「食育と学校給食に関するアンケート調査」(平成21年度)、
光市「健康・食育に関するアンケート調査」(平成26年度)



出典:光市「健康・食育に関するアンケート調査」(平成26年度)

(2) 野菜摂取状況



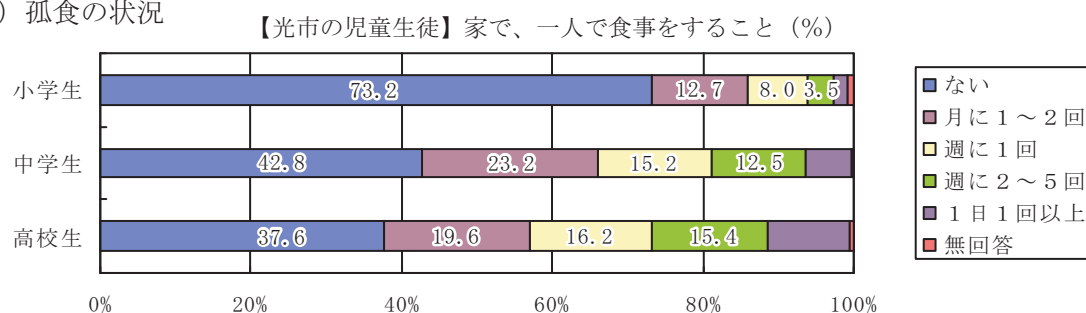
出典:光市「健康・食育に関するアンケート調査」(平成26年度)

朝食の摂取は、小学生・中学生・成人ともに、前回の調査に比べて低い傾向で、9割にも達していない状況です。小学生・中学生・高校生と、学年が上がるにつれて、朝食の欠食が増加しています。

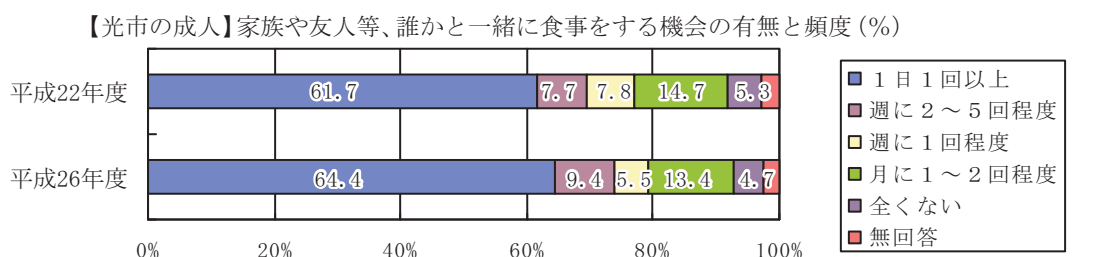
朝食の内容も、主菜である卵や大豆製品、肉・魚といったたんぱく質源を食べていない、副菜である野菜を食べていない児童生徒が多く、主食であるごはんやパンだけといった食事バランスにも課題がありました。欠食の理由は、子どもも大人も、おなかがすかない・食欲がない、食べる時間がないという理由が多く、また、朝食摂取と睡眠時間にも関連があることから、幼少期からの早寝早起きの習慣や、若い世代の朝食の大切さの再認識と実践が必要と考えられます。

野菜の摂取状況も、1日3回食べる人が高校生から激減し、20歳代では約半数が1日1回しか野菜を食べていない状況が伺えます。

(3) 孤食の状況



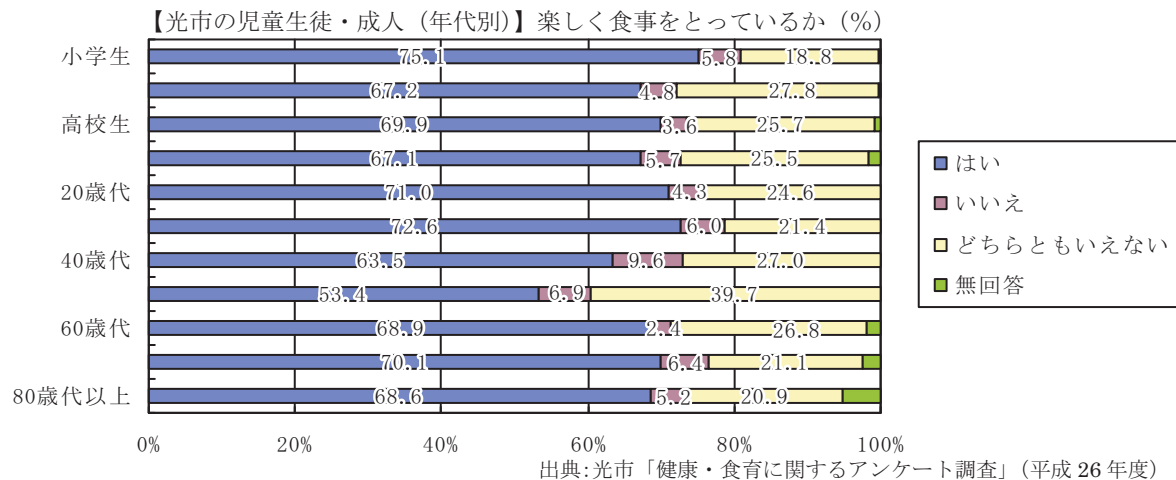
出典:光市「健康・食育に関するアンケート調査」(平成26年度)



出典:光市「健康・食育に関するアンケート調査」(平成22・26年度)

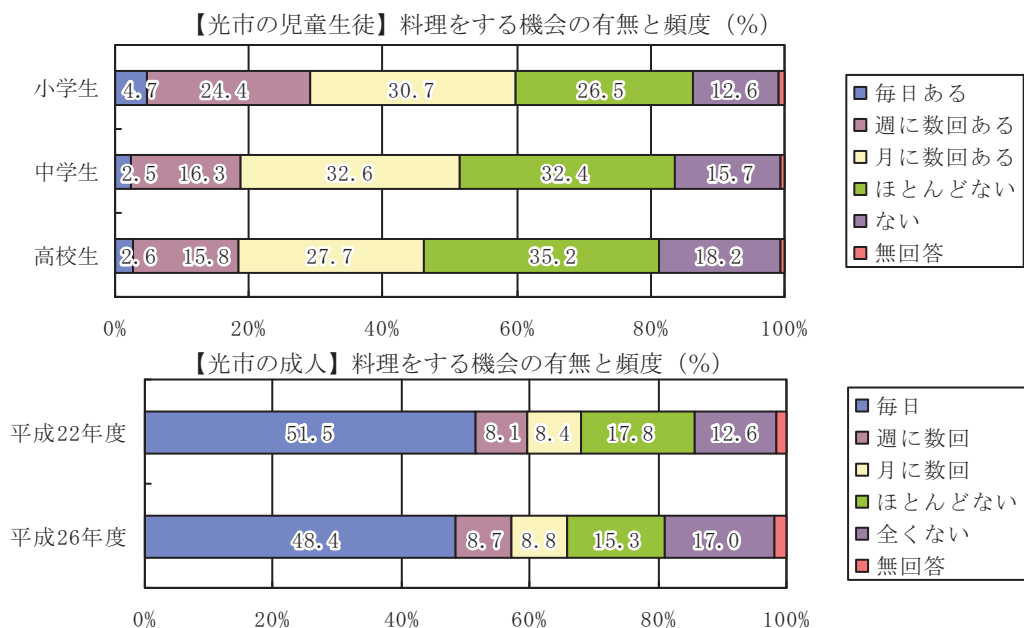
児童生徒は、小学生・中学生・高校生と学年が上がるにつれて、孤食の機会が増加しています。小学生でも「一人で食事をする事がない」という児童は、約7割という状況で、成人も20歳代～50歳代において、60歳代以上に比べて課題がみられました。

(4) 食事の楽しさ



児童生徒及び成人の7割程度が「楽しく食事をとっている」と回答し、年代別では、特に50歳代の割合が53.4%と他の世代に比べて低い状況です。

(5) 食に関する体験状況



食に関する体験状況は、料理をする機会の頻度について、児童生徒は学年が上がるにつれて減少しており、また、成人は平成22年度と比べ、減少傾向でした。

田植え・稲刈り・野菜収穫などの体験機会についての状況として、このような食に関する体験と、食に関する意識の高さや望ましい食習慣の実践についてですが、食に関する体験がある人は「自分の食生活（よい・問題がある）」「楽しく食事をとっている」「食事のあいさつ」「いただきます」「ごちそうさま」をしている」「食事を1日3回食べている」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度」「食育についての関心」が高いという結果がアンケートから見えました。

第2 光市健康増進計画（第1次）の成果と課題

平成18年3月に策定した「光市健康増進計画～光すこやか21～」では、市民一人ひとりが主体的に取り組み実践する健康づくりを基盤に、家庭・地域・関係団体・学校・職域・行政が一体となった新たな健康づくりを推進してきました。

平成22年度に中間評価を行い、がん検診受診率向上等重点的な取組みを打ち出し、目標達成に向けて取り組みました。

基本目標 光る笑顔 元気いっぱい 和気あいあい

健康づくりの3つの源（キャッチフレーズ）

■食事（野菜いかしてバランスよく）

重点：食育の推進を図る

■心の健康（ひとりじゃないよ）

重点：若い世代のストレス対策を推進する

■運動（歩くことから始めよう）

重点：誰でも取り組めるスポーツを推進する

■その他

重点：光市健康増進計画「光すこやか21」について市民に周知を図る

重点：未成年者の喫煙防止を推進する

重点：がん検診の受診率を向上する

指標（目標値）の達成状況

目標指標		基準値 (H22年度中間評価)	目標	直近値 (H26年度)
食事				
●野菜を1日3回食べる人を増やす	成人	29%(B)	増やす	27%(B)
●毎食、主食+主菜+副菜をそろえるようにしている人を増やす	成人	48%(B)	増やす	37%(B)
●食材購入時に重視することとして、産地（光市産・山口県産）と回答した人を増やす	成人	29%(B)	増やす	<u>30%</u> (B)
●楽しく食事をとっている人を増やす	成人	66%(B)	増やす	<u>67%</u> (B)
●食に関するボランティア数を増やす ・生涯学習サポートバンク登録数 ・ボランティア登録数 ・食生活改善推進員数		個人：2人(C) 団体：5団体(C) 個人：－(D) 団体：1団体(D) 84人(E)	増やす 増やす 増やす	個人：2人(C) 団体：3団体(C) 個人：13人(D) 団体：1団体(D) <u>85人</u> (E)
心の健康				
●ボランティア登録数を増やす ・ボランティア登録数 ・生涯学習サポートバンク登録数 ・ファミリーサポートセンター会員数 協力会員数		個人：108人(D) 団体：37団体(D) 個人：117人(C) 団体：140団体 404人(C) 116人(F)	増やす 増やす 増やす	個人：168人(D) 団体：37団体(D) 個人：110人(C) 団体：140団体 <u>447人</u> (C) ※ <u>119人</u> (F) ※ ※12/31現在

目標指標		基準値 (H22 年度中間評価)	目標	直近値 (H26 年度)
●自治会や公民館活動へ参加している人を増やす	成人	62% (H)	増やす	60.8% (H)
●趣味や生きがいを持っている人を増やす	成人	81% (B)	増やす	<u>84%</u> (B)
●「会うと心が落ち着き安心できる人がいる」と感じている人を増やす	成人	49% (B)	増やす	45% (B)
●「気持ちの通じる人がいる」と感じている人を増やす	成人	65% (B)	増やす	55% (B)
●「困ったとき、手助けをしてくれる人がいる」と感じている人を増やす	成人	52% (B)	増やす	45% (B)
●睡眠で休養が十分とれている人を増やす	成人	64% (B)	増やす	60% (B)
●毎日ストレスを感じている人を減らす	成人	37% (B)	減らす	<u>14%</u> (B)
運動				
●週 2 日以上運動習慣のある人を増やす	成人	33% (B)	増やす	31% (B)
●できるだけ歩くようにしている人を増やす	成人	36% (B)	増やす	<u>38%</u> (B)
●運動指導ボランティア数を増やす ・生涯学習サポートバンク登録数 ・ボランティア登録数		個人：15 人 (C) 団体：23 団体 (C) 団体：3 団体 (D)	増やす 増やす	個人：14 人 (C) 団体：23 団体 (C) 団体：3 団体 (D)
●市主催体育行事の参加者を増やす		延 3,998 人 (G)	増やす	延 3,671 人 (G)
●クリーン光大作戦の参加者を増やす		18,795 人 (C)	増やす	13,027 人 (C)
その他				
●「光市健康増進計画について言葉も内容も知っていた人」を増やす	成人	9.6% (B)	増やす	<u>12.5%</u> (B)
●「20 歳未満でたばこを吸い始めた人」の割合を減らす	20 歳代	42% (B)	減らす	<u>39%</u> (B)
●がん検診受診率を上げる		平成 21 年度 (E) 胃がん検診 6.9% 肺がん検診 14.2% 大腸がん検診 8.3% 子宮がん検診 14.5% 乳がん検診 12.4%	上げる	平成 26 年度 (E) 胃がん検診 <u>7.8%</u> 肺がん検診 <u>19.0%</u> 大腸がん検診 <u>16.6%</u> 子宮がん検診 <u>23.1%</u> 乳がん検診 <u>18.9%</u>

出典（基準値及び直近値出典資料）

- B 光市「健康・食育に関するアンケート調査」【対象：市民】（平成 22 年度、平成 26 年度）
- C 光市文化・社会教育課
- D 光市社会福祉協議会
- E 光市健康増進課
- F 光市子ども家庭課
- G 光市体育課
- H 光市政策企画部「ひかり未来指標」及び「まちづくりの指標」進捗状況（平成 26 年 3 月）

【分析】

食事

- 野菜を1日3回食べる人や、毎食、主食+主菜+副菜をそろえるようにしている人の割合は減少傾向にあり、1日3回の食事摂取や野菜摂取の重要性、栄養バランスの大切さなど、健康的な食習慣について、今後さらなる取組みが必要です。
- 食材購入時に重視することとして、産地（光市産・山口県産）と回答した人や、楽しく食事をとっている人の割合は、やや増加しています。
- 食に関するボランティア数では、生涯学習サポートバンク登録数は団体数が減少し、社会福祉協議会のボランティア数は個人が増加し、食生活改善推進員数はやや増加しています。

心の健康

- ボランティア登録数では、社会福祉協議会の個人ボランティアの登録数や、ファミリーサポートセンター会員数及び協力会員数は増加しています。
- 自治会や公民館活動へ参加している人の割合は、減少傾向にあります。
- 趣味や生きがいを持っている人の割合は、増加傾向にあります。
- 人間関係の状況（会うと心が落ち着き安心できる人がいる、気持ちの通じる人がいる、困ったとき手助けをしてくれる人がいる）では、全ての項目でいると回答した人の割合が減少しており、人間関係の希薄さが見られます。
- 睡眠で休養が十分とれている人の割合は、減少傾向にあります。
- 毎日ストレスを感じている人の割合は、大幅に減少していますが、40歳代以下の年代は約4分の1が毎日感じていると回答しており、40歳代が最も多くなっています。

運動

- 運動習慣のある人の割合は、やや減少傾向にあり、できるだけ歩くようにしている人の割合は、やや増加傾向にあります。
- 運動指導ボランティア数は、生涯学習サポートバンク登録数の個人が減少し、団体数が増加しています。社会福祉協議会のボランティア登録数は横ばいの状態です。
- 市主催体育行事の参加者数は、天候等の影響があり年度によりバラつきがあります。
- クリーン光大作戦の参加者数は、減少傾向にあります。

その他

- 光市健康増進計画について言葉も内容も知っていた人の割合は、増加傾向にありますが、1割強という認知度でした。
- 20歳未満でたばこを吸い始めた20歳代の人の割合は、減少傾向にあるものの、約4割の現状で、20歳未満の子どもにたばこを吸わせない環境づくりやたばこの害に関する正しい知識の普及が必要です。
- がん検診の受診率は、全体的に向上しているものの、7~23%という現状で、検診の大切さやがんについての正しい理解を普及し、さらなる受診率の向上を目指す必要があります。

成果と課題

■取組み（具体的な事業等）

- 計画の周知や健康づくりの3つの源である食事・運動・心の健康のそれぞれをテーマにし、一体的に健康づくりについて学ぶ講座を開催しました。
- 食事については、食育推進計画と一体的に推進しました。
- 心の健康については、身近な相談窓口として、臨床心理士による心の相談「癒しのカウンセリング」を実施し、睡眠キャンペーンとして睡眠相談対応のかかりつけ医情報等が掲載されているリーフレットを全戸配布したり、簡単に「心の健康度」を自己診断することができる「こころの体温計」をホームページに掲載し、自分で心の状態を把握したり、相談できるように窓口の周知を図りました。
- 運動については、光のあるくロードウォーキングラリーを実施し、周知に努め、運動習慣づくりの一助としました。また、関係団体や関係各課と連携し、市内のおすすめウォーキングコースを設定し、ウォーキングマップを作成しました。その普及啓発のため、年1回そのコースを使用し、ウォーキング大会を開催しました。
- 未成年者の喫煙防止については、小学6年生、中学3年生、高校3年生にたばこの害に関するリーフレットの配布を行いました。
- がん検診受診率向上については、受けやすい環境づくりとしてセット検診のすすめや検診期間の延長等を行いました。また、3つ以上のがん検診を受けた方に対して特典があるトリプルお得事業を展開しました。

■評価

目標指標21項目中（食事5項目・心の健康8項目・運動5項目・その他3項目）、目標値を達成している項目（一部達成している項目を含む）が10項目（食事3項目・心の健康3項目・運動1項目・その他3項目）、達成していない項目が11項目（食事2項目・心の健康5項目・運動4項目）ありました。

■今後の課題

- 食事では、1日3回の食事摂取状況は約1割の人がいずれかの食事を欠食しており、特に20歳代では35%の人が欠食しています。3食の中でも朝食の欠食率が高く約7割を占めています。1日3回食事をする必要性、野菜摂取の重要性、栄養バランスの大切さなど、健康的な食習慣について、今後さらなる取組みが必要です。
- 心の健康では、人間関係の状況で希薄さが見られます。また、ストレスを毎日感じている人の割合は減少していますが、50歳代以下の働く世代では、依然高い状況であり、特に40歳代が高くなっています。働く世代のストレス対策が必要です。
- 運動では、運動習慣のある人の割合がやや減少傾向で、特に働く世代（20～50歳代）で少ない状況です。その理由としては、「時間的余裕がないから」と回答しています。そのため、無理なく身体活動量を増やしていく取組みが必要です。
- その他では、20歳未満の子どもにたばこを吸わせない環境づくりやたばこの害に関する

正しい知識の普及が必要です。また、がん検診の受診率は、増加傾向にはありますが、低い状況であるため、検診の大切さやがんについての正しい理解を普及し、さらなる受診率の向上を目指す必要があります。

第3 光市食育推進計画（第1次）の成果と課題

平成23年3月に策定した「光市食育推進計画～光ぱくぱく食19（しょくいく）～」では、全ての市民が食を通して生涯にわたり健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となる食育の推進に、家庭を中心として、地域、関係機関等と連携を図り、市民運動として推進してきました。

基本理念 太陽と自然の恵み・つながりを大切に、
楽しくおいしい食を通してみんなが笑顔で健やかに育つまち

キャッチフレーズ 光の恵み おいしい笑顔 つながる心

基本目標と総合的な推進（基本的な施策）

1 光の恵み みんなで食育

家庭を中心として、学校や地域等、みんなでふれあいを大切にした食育に取り組む

（1）家庭における食育の推進

- ①食を通してふれあう機会をもとう
 - ・おっぱい育児を推進しよう
 - ・一緒に食べよう
 - ・食にみんなが関わろう
 - ・食材に関心をもとう
- ②感謝の心を育もう
 - ・“いただきます”“ごちそうさま”の意味を理解し実践しよう
- ③食のマナーや作法を身につけよう
 - ・正しいはしの持ち方や食器の置き方を習得しよう
- ④心と身体の健康づくりに取り組もう～ライフステージに応じた健康づくり～
 - ・バランスのよい食事を適量食べよう
 - ・朝食に野菜を食べよう
 - ・歯を大切にしよう

（2）学校、保育所、幼稚園等における食育の推進

- ①食に関する学びを深めよう
- ②栽培、収穫、加工・調理を体験しよう
- ③学校、保育所、幼稚園等と家庭、地域が連携しよう
- ④バランスのよい、地元の食材をつかった安全・安心な給食を食べよう

（3）地域における食生活改善のための取り組みの推進

- ①地域で食を通したコミュニケーションを図ろう
 - ・交流や憩いの場を広げよう
- ②食の自立を目指そう
 - ・みんなで学ぼう
 - ・バランスのよい食習慣を身につけよう

2 光の恵み つながる食育

人との絆、世代間のつながりを通して、地域色をいかした食育に取り組む

（1）生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

- ①命をいただくことの大切さを知ろう
 - ・生産者と消費者が交流しよう
 - ・食に関する体験活動を充実しよう
- ②お米、野菜、魚等の地元産食材を食べよう
 - ・地域産業を活性化しよう
 - ・光の食材等を利用した食事の提供をしよう
- ③環境に配慮した食料の生産消費に取り組もう
 - ・「もったいない」運動を推進しよう
 - ・生ごみリサイクルを推進しよう
- (2) 食文化の継承のための活動への支援等
 - ①ふるさとの味を伝えよう
 - ②世代間交流を図り、食文化を学ぼう

3 光の恵み 豊かな食育

太陽と豊かな自然の恵みをいかした安全・安心な食育に取り組む

- (1) 食品の安全性に関する情報提供等
 - ①食の安全・安心を推進しよう
 - ②安全な食べ方を身につけよう
- (2) 食育推進運動の展開
 - ①関係機関、関係者が連携した食育運動を推進しよう
 - ②食育推進に関する情報提供、相談窓口を充実しよう

指標（目標値）の達成状況

	目標指標		基準値 (H22 年度)	目標	直近値 (H26 年度)
1 光の恵み みんなで食育					
(1) 家庭における食育の推進					
	●誰かと食事をする人の割合が増える (1人で食事をする人がない児童生徒、家族 や友人等と一緒に食事をする機会が1日1回 以上ある成人)	小学生 中学生 成人	74.3%㉠ 51.9%㉠ 61.7%㉢	80%以上 80%以上 80%以上	73.2%㉢ 42.8%㉢ 64.4%㉢
	●楽しく食事をする人の割合が増える	成人	66.3%㉢	増加	67.1%㉢
	●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさ つをする人の割合が増える	小学生 中学生 成人	— — —	100% 100% 90%以上	78.4%㉢ 68.1%㉢ 50.5%㉢
	●食事のマナーを身につけている児童生徒の 割合が増える(箸を正しく持つ、食器を持っ たり手を添えたりして食べている等)	小学生 中学生	75.6%㉠ 79.3%㉠	90%以上 90%以上	77.2%㉢ 83.5%㉢
	●食事のマナーや作法について気をつけてい る人の割合が増える	成人	21.0%㉢	増加	19.7%㉢
	●朝食を毎日とっている児童生徒の割合が増 える	小学生 中学生	94.6%㉠ 88.8%㉠	100% 100%	84.7%㉢ 85.2%㉢
	●1日3回食事をする人の割合が増える	成人	86.8%㉢	100%	86.4%㉢
	●1日3回野菜を食べる人の割合が増える	小学生	37.1%㉠	60%以上	39.2%㉢
		中学生	51.3%㉠	60%以上	39.5%㉢
成人		29.4%㉢	50%以上	26.8%㉢	
	●毎食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をする 人の割合が増える	成人	47.1%㉢	60%以上	37.0%㉢

	目標指標		基準値 (H22 年度)	目標	直近値 (H26 年度)
(2) 学校、保育所、幼稚園等における食育の推進					
	●学校における農業体験学習活動の実施校が増える	小中学校	7校㉔	増加	12校㉕
	●学校給食における地場産食材（県産品、市産品）の使用割合が増える	県産品 (市産品含む)	44.5%㉖	50%以上	55.0%㉖
(3) 地域における食生活改善のための取組みの推進					
	●料理をする機会が「毎日ある・週に数回ある」人の割合が増える	成人男性 成人女性	17.9%㉗ 85.4%㉗	増加 現状維持	17.5%㉗ 86.1%㉗
2 光の恵み つながる食育					
(1) 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等					
	●地元の食材を購入している人の割合が増える	成人	80.0%㉘	90%以上	81.3%㉘
	●「地産地消」という言葉を聞いたことがある児童生徒の割合が増える	小学生 中学生	27.2%㉙ 72.3%㉙	50%以上 80%以上	63.0%㉙ 82.7%㉙
	●給食を残さず食べるという児童生徒の割合が増える（嫌いなものはない、全部食べるという児童生徒）	小学生 中学生	58.5%㉙ 43.5%㉙	70%以上 70%以上	67.2%㉙ 72.9%㉙
(2) 食文化の継承のための活動への支援等					
	●行事食をとり入れることを意識している人の割合が増える	成人	19.4%㉚	増加	18.0%㉚
3 光の恵み 豊かな食育					
(1) 食品の安全性に関する情報提供等					
	●食材を購入するとき、「原材料・添加物」を重視する人の割合が増える	成人	26.0%㉛	50%以上	23.1%㉛
(2) 食育推進運動の展開					
	●「食育」に関心がある（関心がある、どちらかといえば関心がある）人の割合が増える	成人	61.8%㉜	90%以上	64.0%㉜
	●「食育の日」を知っている人の割合が増える	成人	9.3%㉜	50%以上	18.5%㉜

出典（基準値及び直近値出典資料）

- ㉔ 光市教育開発研究所 光市教育研究会学校栄養士部会「食育と学校給食に関するアンケート調査」（平成21年度）
- ㉕ 光市「健康・食育に関するアンケート調査」【対象：市民】（平成22年度、平成26年度）
- ㉖ 山口県農林水産部（平成21年度）
- ㉗ 光市立学校給食センター（平成21年度、平成26年度）
- ㉘ 光市「まちづくり市民アンケート調査」（平成21年度、平成26年度）
- ㉙ 光市「健康・食育アンケート調査」【対象：市内小中学校】（平成26年度）

【分析】

- 誰かと食事をする人の割合は、成人でやや増加しているものの、小学生・中学生で減少しています。
- 楽しく食事をする人の割合は、やや増加しています。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人の割合は、小学生、中学生、成人と

年齢が上がるにつれて、減少しています。

○食事のマナーを身につけている児童生徒の割合は、増加しているものの、食事のマナーや作法について気をつけている成人の割合は、減少しています。

○朝食を毎日とっている児童生徒及び1日3回食事をする成人の割合は、減少しています。

○1日3回野菜を食べる児童（小学生）の割合は増加しているものの、4割弱であり、生徒（中学生）及び成人の割合は減少しています。また、毎食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をする成人の割合も減少しています。

○小中学校における農業体験学習活動の実施校や、学校給食における地場産食材（県産品、市産品）の使用割合は増加しています。

○地元の食材を購入している人の割合は、やや増加しています。

○「地産地消」という言葉を聞いたことがある児童生徒の割合や、給食を残さず食べるという児童生徒の割合は、大きく増加しています。

→児童生徒に対する小学校や中学校における取組や、食を通じた地域における各種団体等の取組、学校給食センターから家庭への「献立表」や「食育だより」といった情報発信の効果ではないかと考えられます。

○行事食をとり入れることを意識している成人の割合や、食材を購入するとき、「原材料・添加物」を重視する成人の割合は、減少しています。

○「食育」に関心がある（関心がある、どちらかといえば関心がある）成人の割合や、「食育の日」を知っている成人の割合は増加しているものの、目標には届いていない状況です。

成果と課題

■取組み（具体的な事業等）

計画の周知を図るとともに市全体の食育推進に関する意識を高めるため、計画に基づく事業を実施しました。

○家庭においてバランスのよい健全な食習慣、毎日の朝食及び野菜摂取に取組む意識を高めること、本市の旬(春夏秋冬)の食材を周知・活用し地産地消を考える機会とすること、食育推進関係機関・団体と連携を図り、関係者の意識啓発を図るとともに、今後の食育推進の取組みにつなげることを目的に、平成24年度から3年間、毎年テーマ（コンセプト）を設定し、「光の恵み料理コンテスト」を実施しました。毎年、市民から多くのレシピの応募があり、その入賞料理を活用した普及啓発に努め、平成27年度には、「光の恵み料理コンテスト入賞料理普及事業」として、6月の食育月間を中心に光市内の店舗等で普及啓発活動を実施しました。

○ふれあいランチ支援事業として、希望する市内小学校・中学校の児童生徒、地域の高齢者等を対象に、共食（食事を共にすること）を通して世代間交流を図り、一緒に食べる楽しさを経験するとともに、食育授業や会食を通して食のマナーや文化、望ましい食習慣の習得等の食に関する学びと相互の理解を深め、学校・地域等が連携した食育を展開しました。

○食育啓発グッズを活用した食育推進の啓発「みんなで食育ひろめ隊事業」では、市内関係機関、事業所等への「食育推進啓発のぼり旗」設置、「光ぱくぱく食19（しょくいく）カ

レンダー・シール」の活用、平成25年度に食育推進啓発キャラクター「ラビート」の愛称募集・決定したキャラクターを活用した「食育エプロン」「食育缶バッジ」「食育ボールペン」などの配布等に取り組みました。

○食育相談として、食育相談日を設定し、市民を対象にした離乳食、幼児食、食生活の相談など対象者に応じた食生活の支援に努めました。

○その他、食育に関する出前健康講座や、市広報掲載やイベントへの参画において、望ましい食習慣等について正しい知識と、食に関する実践につながる啓発に取り組みました。

■評価

目標指標19項目中、目標値を達成している項目（一部達成している項目を含む）が6項目、達成していないものの改善傾向にある項目が4項目、達成しておらず目標値から乖離している項目が8項目、基準値の設定がなく評価できないものの目標値に達成していない項目が1項目ありました。

■今後の課題

1日3回食事をする必要性、朝食摂取や野菜摂取の重要性、栄養バランスの大切さなど、市民の望ましい食習慣に関する意識の高揚と、孤食の改善、食を通じたふれあいやつながり、さらには、若い世代への食のマナーや作法、食文化の継承等、食体験を通じた選択力や実践力の習得に向け、食育への関心を高めるため、今後さらなる取り組みが必要です。



第3章 計画の目的と目指す姿

第1 目指す姿

生涯を通じて、心身ともに健やかで安らぎのある生活を送ること、笑顔で過ごすことは、市民共通の願いです。

健康の維持や増進には、環境の整備に加えて、市民一人ひとりが健康を意識し、主体的に取り組むとともに、家庭や地域はもとより様々な主体が総合的に取り組んでいくことが大切です。また、楽しいことがあると自然に笑顔になり、自分が元気になるだけでなく、周囲の人にも広がっていくものです。

このため、本計画の目指す姿を『あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光』と定め、本市の豊かな自然環境のもと、市民一人ひとりが無理なく健康づくりに取り組むことで、全ての市民がいつまでも笑顔で元気に暮らせるまちづくりを進めます。



第2 基本理念と視点

「健康」という価値観は、個人により捉え方が異なりますが、WHOや厚生労働省が定義する「健康」とは、「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱ではないということではない」とされています。また、介護を必要とせず、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間（健康寿命）をできるだけ長くしたいと多くの人が思っています。

健康寿命の延伸には、子どもの頃からの望ましい生活習慣や人とのかかわりを通じた心身の健康づくりと豊かな人間形成が大切であり、市民一人ひとりが自分のこととして、無理なく健康づくりに主体的に取り組むことが必要です。そして、ライフステージに応じた心身機能の維持・向上、生活の質の向上を目指し、健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

このため、本計画の基本理念を『健康寿命の延伸で豊かな人生を』と定め、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、次の3つの視点をもって健康づくりを進めます。

視点1 自助 市民の主体的な健康づくり

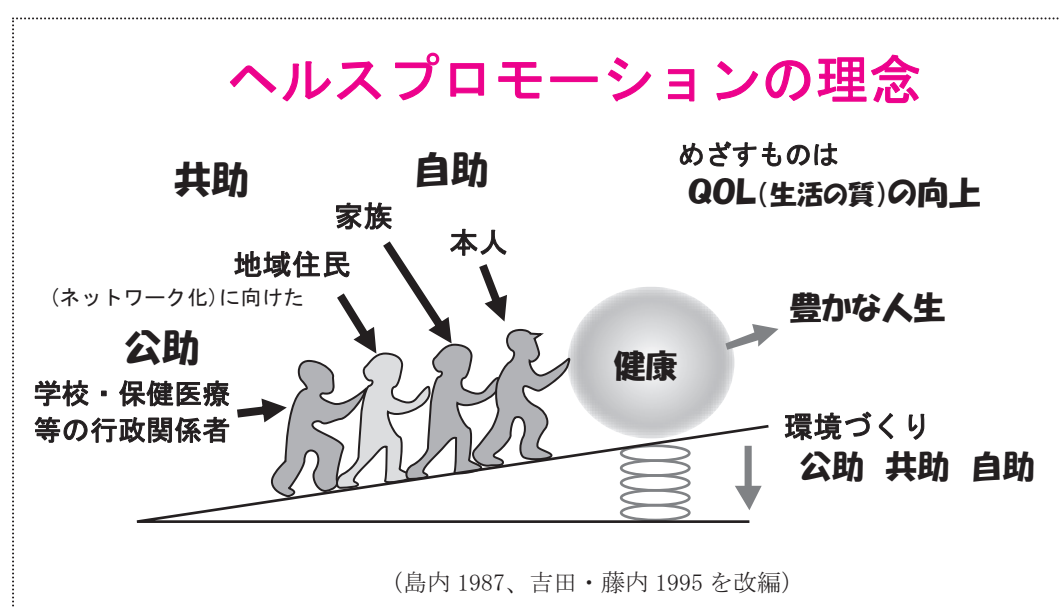
「自分の健康は自分で守る」という考えのもと、一人ひとりが自ら健康的な生活習慣を実践し、健康づくりに主体的に取り組めます。

視点2 共助 家庭や友人、地域とのつながりや、関係機関や団体の取組みによる健康づくり

個人の取組みを支える健康づくり活動を家庭、地域、学校、職域、関係団体等と連携して取り組めます。

視点3 公助 市民の健康づくりを支援する環境づくり

健康情報の提供、健康増進につながる仕組みや環境の整備など市民の健康づくりを支える取組みを進めます。



第3 健康指標

健康寿命の延伸を目指して、市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを市民運動として展開するためには、多くの市民・関係者の理解のもと、その達成を目指して連携して取り組むための具体的な目標を定め、取組みの成果を客観的な指標により把握できるようにすることが必要です。

本市では、前項に示した目指す姿に向かって、着実な取組みを進めるため、健康指標を健康に関する象徴的な目標として設定し、計画の実効性の確保と市民の主体的な取組みを進めます。

◆ 健康指標

健康指標		近況値 (平成26年)	中間目標 (平成32年)	参考値 (平成37年)	近況値 出典
① 健康寿命	男性	(H22年) 78.13年	増加 (※)	増加 (※)	㊦
	女性	83.13年			
② 「健康寿命」の周知度 (「健康寿命」という言葉も内容も知っている人)		48.0%	60.0%	75.0%	㊥
③ 普段から健康に心がけている人の割合		84.8%	95.0%	増加	㊦

(※) 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の延伸

㊦山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」(平成26年10月)

㊥光市「健康・食育に関するアンケート調査」(平成26年度)

㊦光市「まちづくり市民アンケート調査」(平成26年度)

コラム 「健康寿命」

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を示すものです。そして、平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある“不健康な期間”を意味します。2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、平均寿命の延伸だけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

今後、平均寿命の延伸とともに、健康寿命との差が拡大すると、医療費や介護給付費用の増大も懸念されます。疾病予防と健康増進、介護予防など健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばす（不健康な状態になる時点を遅らせる）ことは、個人の生活の質の低下を防ぐ観点からも、社会的負担を軽減する観点からも重要とされています。

第4 基本目標と個別目標

基本理念と視点に基づき、本計画が目指す姿を実現するための基本目標と個別目標を次のように定め、総合的かつ効果的な施策を展開します。

■基本目標Ⅰ ライフステージに応じた健康づくりの推進

全ての市民が健康で豊かな人生を送るためには、生涯を通じた健康への取組みを行うことが重要です。特に、生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、健康の増進を形成する基本的要素となる栄養や食生活、身体活動や運動、休養、歯や口腔の健康などに関する生活習慣の改善が重要となっています。

こうした基本的要素は、乳幼児期・青年期・高齢期など、ライフステージに応じた特異的な課題が存在するとともに、健康を阻害する生活習慣病の防止には、幼少期における家庭での生活習慣の確立時期から、青年期での予防知識や予防行動の普及、壮年期以降での具体的な行動変容など、生涯を通じた取組みが必要です。

このため、母親の妊娠・出産期を含む乳幼児期や学童・思春期である「次世代」、青年・壮年期である「働く世代」、その後の「高齢期」の3つに大別し、ライフステージに応じた効果的な健康づくりを推進します。

個別目標 1 次世代の健康づくりの推進

個別目標 2 働く世代の健康づくりの推進

個別目標 3 高齢期の健康づくりの推進

■基本目標Ⅱ 健康に暮らすために必要な機能の維持と向上

超高齢社会の中で、健康寿命の延伸を実現するためには、生活習慣病を予防するとともに、高齢期においても社会生活を営むための基本的な機能を可能な限り維持していくことが課題とされています。

身体活動や運動機能の低下は、生活習慣病の要因となるとともに、社会生活機能の維持とも密接に関係することから、身体活動と運動の促進に向けた取組みが重要です。

また、豊かな人生を送るために、身体健康とともに重要なものが、こころの健康です。その健全な維持は、個人の尊厳や生活の質を大きく左右することから、全ての世代の健やかなこころを支える取組みが重要です。

さらに、歯と口腔機能の維持は、単に食物を咀嚼（そしゃく）し栄養を摂取するのみならず、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎とされるとともに、全身の健康状態とも密接な関わりがあると指摘されています。

このため、健康に暮らすために不可欠な「身体活動と運動」、「こころ」、「歯と口腔」の3つの機能を維持・向上するための効果的な取組みを展開します。

個別目標 1 身体活動と運動の促進

個別目標 2 こころの健康づくりの推進

個別目標 3 歯と口腔の健康づくりの推進

■基本目標Ⅲ 望ましい食習慣の実践と食育の推進

食は、生涯にわたって健全なところと身体を培い、健康で豊かな人生を送るための基礎となるものです。

しかしながら、朝食の欠食や外食の増加など、健康的な生活リズムや生活習慣が失われつつあるとともに、食の偏りに伴う肥満や生活習慣病の増加が課題となる中、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けることが、健康を維持・増進するためにも重要となっています。

また、食への感謝のこころを育むとともに、地産地消をはじめとする食文化の継承、食の安全や安心の確保など、「食」に関する知識と自らが「食」を選択する力を身に付ける「食育」の推進が必要です。

このため、健康寿命の延伸の観点からの栄養摂取と食生活改善への取組みに加え、食文化の継承や共食の推進といった幅広い観点からの食育推進に取り組みます。

個別目標 1 望ましい栄養摂取と食生活の実践

個別目標 2 食文化の継承と食に関する感謝の念と理解、共食の推進



Smile Life Project 第4章 光 スマイル ライフ プロジェクト ～光市健康応援プロジェクト～

市民の皆さんが笑顔で健やかにいきいきと生活できる活力あるまちづくりを実現するためには、各種施策を総合的かつ効果的に展開するとともに、何よりも、市民の皆さん一人ひとりが自らの健康に留意し、できることから主体的に取り組むことが不可欠です。

このため、全計画期間の前期（平成28年度～平成32年度）において、市民の皆さんの健康づくりを推進するために、特に優先して取り組む事項を「光 スマイル ライフ プロジェクト ～光市健康応援プロジェクト～」として位置付け、推進します。

このプロジェクトは、市民の皆さんが自分の健康状態を知り自分に相応しい健康づくりの計画を立てる「まもる」に加え、自分自身で取り組む3つの行動「うごく」「たべる」「なごむ」の4つの要素で構成しており、計画の期間内で一定の成果を目指します。

また、プロジェクトは、日常生活の中で、ちょっとした行動をプラスするポイントを示す「プラスアップ作戦」と、健康づくりを継続しやすい事業や仲間とともに取り組むことができる象徴的な事業である「スマイルチャレンジ事業」の2つで構成し、市民の皆さんの健康づくり活動の輪を拡充していきます。

★★★ プロジェクト推進のイメージ ★★★

まずは、健診・検診により自分の健康や身体の状態(Check)を知り、自分に合った計画(Plan)立てて、行動(うごく・たべる・なごむ)してみましょう。

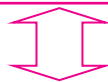
■自分を知り計画を立てる

まもる

(健診・検診、計画)

～Smile Check & Plan～

- ・自分の健康や身体の状態を知り、自分に合った計画を立ててみましょう



■健康づくりのための3つの行動

■行動1

うごく

(運動)

～Smile Exercise～

- ・体力アップへ取り組みましょう

■行動2

たべる

(食)

～Smile Eat～

- ・食生活を改善しましょう

■行動3

なごむ

(こころの健康、休息)

～Smile Rest～

- ・自分にやさしく、休息をとりましょう

■プラスアップ作戦

プラスアップ作戦は、市民が個人でも実践できる身近な取組みです。日常生活の中で、ちょっと加える行動を中心に、さらに一步踏み出して（進んで）取り組む視点で、自ら考え選択し、健康づくりに取り組むため、市民が個人でも実行できる身近な取組みを示します。

【自分を知り、計画を立てる】

■まもる（健診・検診、計画）～Smile Check & Plan～

- ・自身の健康状態を把握するため、体重や血圧、体力、摂取塩分量を確認すること、定期的な健診・検診を受けること、有害なたばこの煙から身を守ることなど、**健康意識を高める取組み**
- ・自身の歯と口腔の健康づくりのため、定期的に歯科健診を受けること、毎食後に歯みがきをする習慣を身に付けること、ていねいで正しい歯みがきを実践することなど、**8020（ハチマル・ニイマル）を推進する取組み**

【健康づくりのために行動する】

■うごく（運動）～Smile Exercise～

- ・日常生活の中で動くことを意識し、自分に合った運動習慣を身に付けるため、ウォーキングや体操、ながら運動、筋力トレーニングすることなど、**体力を高める取組み**

■たべる（食）～Smile Eat～

- ・望ましい食習慣を実践するため、早寝早起きをして毎日朝食を食べること、1日3回毎食野菜（料理）を摂取することなど、**バランスのよい食事をする取組み**
- ・楽しくおいしく食べるため、また、食を通して感謝の気持ちを育むため、家族や仲間と一緒に食べること、今より数回多くかみ味わって食べること、毎食食事のあいさつ“いただきます・ごちそうさま”を言うこと、食に関わる体験に参加することなど、**おいしさを感じる取組み**

■なごむ（こころの健康、休息）～Smile Rest～

- ・自分に合ったストレス解消法を身に付けるため、日常生活の中でリフレッシュする時間を持つこと、他者と交流を図ること、笑顔を意識し、“ありがとう”と感謝の言葉を添えること、良い睡眠を確保すること、休息することなど、**こころの健康を高める取組み**

プラスアップ作戦

※主なポイント

まもる

健診・検診、計画 ～Smile Check & Plan～

健康意識アップ作戦

- ・プラス「体重チェック、血圧チェック、体力チェック、塩分チェック」
- ・プラス「定期的なけんしん（健診・検診）」
- ・プラス「防煙」

8020推進作戦

- ・プラス「定期的な歯科健診」
- ・プラス「食後に歯みがき」
- ・プラス「ていねいな歯みがき」

うごく

運動 ～Smile Exercise～

体力アップ作戦

- ・プラス「ウォーキング」
- ・プラス「ながら運動」
- ・プラス「毎日体操」
- ・プラス「筋トレ」

たべる

食 ～Smile Eat～

食事バランスアップ作戦

- ・プラス「早寝早起き朝ごはん」
- ・プラス「野菜（料理）」

おいしさアップ作戦

- ・プラス「いっしょに食べよう」
- ・プラス「味わって食べよう」
- ・プラス「毎食いただきます・ごちそうさま」
- ・プラス「食体験」

なごむ

こころの健康、休息 ～Smile Rest～

こころの健康アップ作戦

- ・プラス「リフレッシュタイム」
- ・プラス「笑顔と感謝」
- ・プラス「良い睡眠」
- ・プラス「休息」

※作戦の展開にあたっては、具体的なプラスアップのポイントを示した（仮称）健康プラスアップの手引き（マニュアル）等により、市民への啓発を行います。



■スマイルチャレンジ事業

スマイルチャレンジ事業は、市民の皆さんが主体的に取り組む健康づくりを応援するための事業です。

「まもる」の項目では、『知る・気づく・学ぶ』をキーワードとして、健康を維持・増進するために必要な自分自身の状態を知り・気づくことや、正しい知識を習得することができるための事業などにより、自分を知り、計画を立てることを支援します。

また、「うごく」「たべる」「なごむ」の項目では、健康づくりに重要な『継続』と、継続するために有効な手段である家族や仲間とともに取り組む『ともに』の2つの観点から、市民の皆さんが気軽にチャレンジできるモデル的な事業を展開します。

【自分を知り、計画を立てる】

■まもる（健診・検診、計画）～Smile Check & Plan～

関係機関の連携により、市民の皆さんが自らの健康状態を把握できる環境整備を図るとともに、市民一人ひとりや地域の主体的かつ継続的な健康づくりを支援する事業や、市民自身が健康を意識し、健康管理を習慣化することを支援する事業を展開します。

【具体的取組み例】

●セルフチェック応援事業

自分の健康状態を知り健康意識を高めるとともに、生活習慣改善に向けた目標設定や実践により健康管理の習慣を身に付け、生活習慣等を改善するというプロセスにより、生活習慣病予防の支援を行う。

●健康ポイント事業

健（検）診の受診・健康に関する教室やイベントへの参加・生活習慣の改善に向けた取組みによってポイントを取得し特典を得る事業により、健康づくりに取り組む動機付けを行う。

●歯周病チェック事業

歯喪失の大きな原因となる歯周病の早期発見及び早期治療を行うため、歯周病検診と連携した取組みに併せて、歯のセルフケアに関する周知を図り、歯周病予防の支援を行う。

【健康づくりのために行動する】

■うごく（運動）～Smile Exercise～

健康づくりのために市民の皆さんが運動習慣を身に付け意識的に運動すること、家族や仲間とともに継続して運動を実践することを支援する事業を展開します。

【具体的取組み例】

●仲間 de 体力アップ事業

仲間で声かけし、誘い合うことで、運動習慣づくりの動機付け及び運動効果の向上を図る。

●職場 de 体力アップ事業

事業所等に運動の意義、大切さの周知を図るとともに、職場で取り組む体力づくりへの支援を行う。

●家族 de 体力アップ事業

家族で運動を通したコミュニケーションを図るとともに、運動を習慣化する支援を行う。

■たべる（食）～Smile Eat～

市民の皆さんが朝食や野菜の摂取等、適切な食生活を実践することを支援するための事業に加えて、食文化の継承や食の安全の確保も含め、家族や仲間とともに食生活を改善するための取組みを支援します。

【具体的取組み例】

●塩分チェック応援事業

汁物の塩分摂取状況を確認し、理想の塩分摂取について理解を深めるとともに、食べることの始まりとなる乳幼児の保護者への薄味定着及び児の味覚形成、家族の健康づくりの支援を行う。

●光の恵みいただきます事業

おすすめの旬の食材とその食材を使用したレシピを紹介し、地産地消の推進を図るとともに、家庭における実践的な食の選択力・調理力の向上を図る。

●朝ごはん de 元気アップ事業

朝食摂取や野菜摂取の効果を周知するとともに、おすすめレシピを募集し、実際にそのメニューを調理していただく市民参加型の取組みにより、食を通した健康づくりの支援を行う。

■なごむ（こころの健康、休息）～Smile Rest～

日常生活の様々なストレスを軽減し、市民の皆さんが笑顔で過ごすことができるよう、家族や仲間、職場とともにこころの健康や休息の確保に向けた取組みを支援します。

【具体的取組み例】

●こころの健康チェック事業

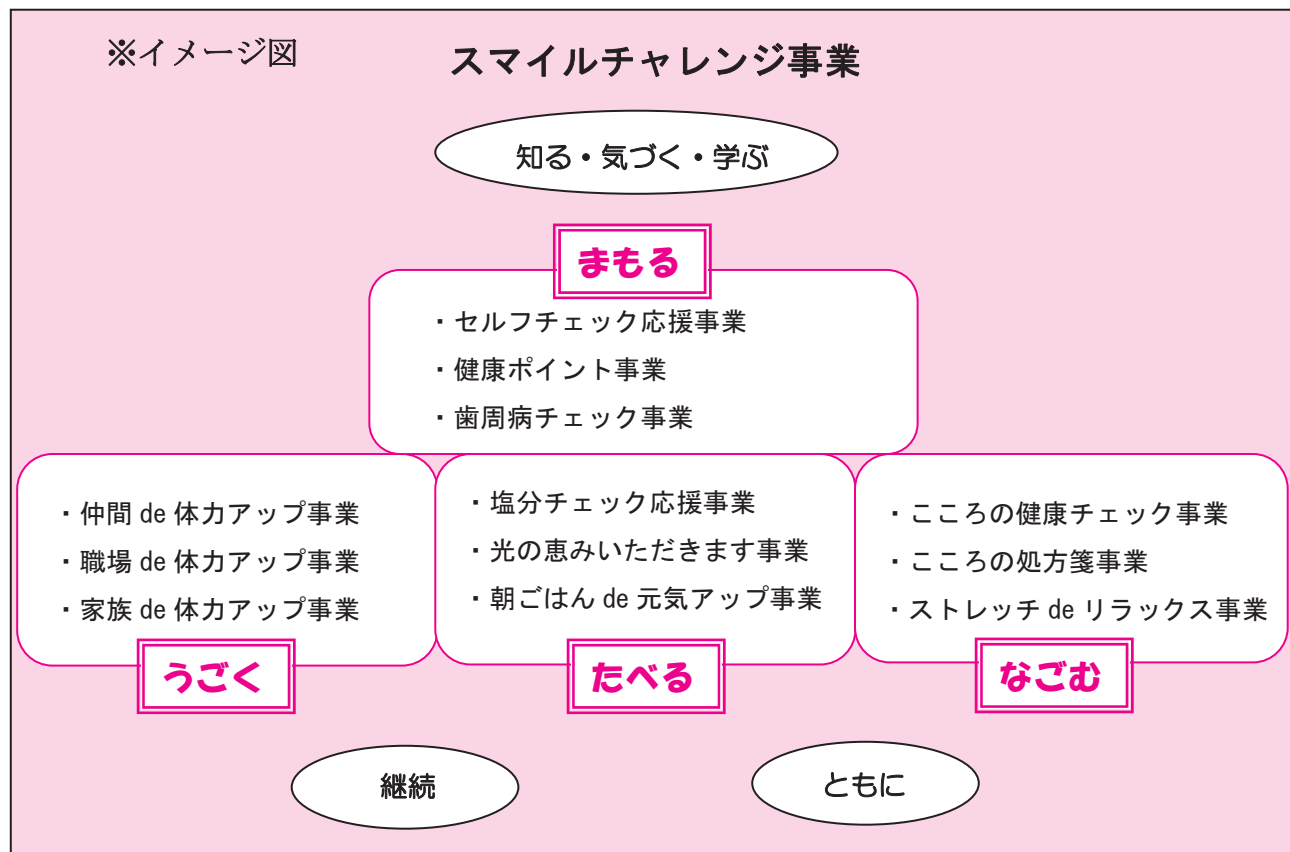
気軽にいつでもどこでも自分のこころの健康状態をチェックできるシステム「こころの体温計」を活用して、こころの健康の保持増進を図るとともに、適切な相談窓口へつながる支援を行う。

●こころの処方箋事業

本の書名や著者が分からないように、オリジナルの袋に入れたまま本を貸出す読書療法を取り入れた取組みにより、こころの健康の保持増進を図るとともに、こころの健康相談窓口の周知を行う。

●ストレッチ de リラックス事業

ストレッチ等のストレス解消法を実践することで、ストレスの軽減を図るとともに、休息を確保してこころと身体がリラックスするための支援を行う。





第5章 施策の展開

基本目標Ⅰ ライフステージに応じた健康づくりの推進

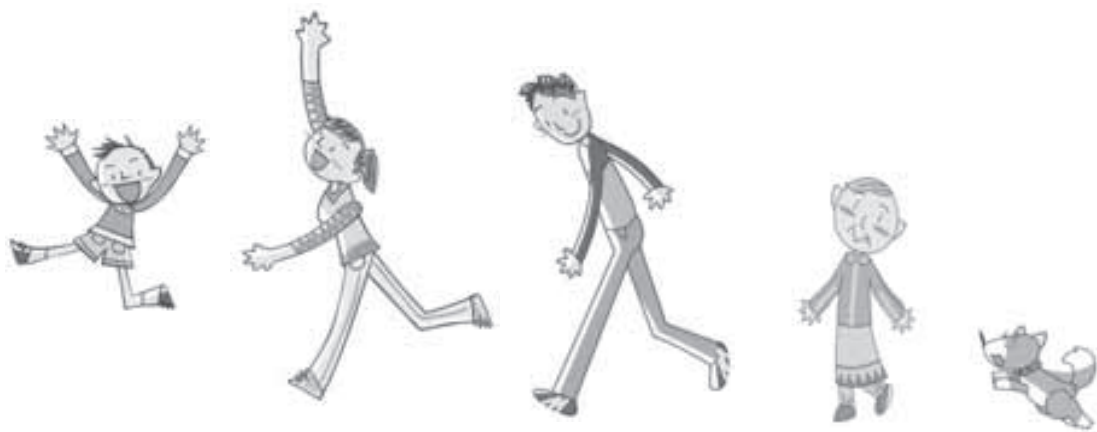
- 個別目標 1 次世代の健康づくりの推進
- 個別目標 2 働く世代の健康づくりの推進
- 個別目標 3 高齢期の健康づくりの推進

基本目標Ⅱ 健康に暮らすために必要な機能の維持と向上

- 個別目標 1 身体活動と運動の促進
- 個別目標 2 こころの健康づくりの推進
- 個別目標 3 歯と口腔の健康づくりの推進

基本目標Ⅲ 望ましい食習慣の実践と食育の推進

- 個別目標 1 望ましい栄養摂取と食生活の実践
- 個別目標 2 食文化の継承と食に関する感謝の念と理解、共食の推進



基本目標Ⅰ ライフステージに応じた健康づくりの推進

個別目標 1 次世代の健康づくりの推進

◆ 現状と課題

生涯を通じて健やかに心豊かに生活するためには、妊娠前・妊娠期や子どもの頃からの健康、つまり、次世代の健康づくりが大切です。

しかし、近年、全国的に妊娠前の20歳代や30歳代の若い女性のやせ志向が強まっており、やせ（BMI 18.5 未満）の割合は30歳代女性で増加傾向です。本市も例外ではなく、女性の健康づくり推進事業で実施している30・35歳を対象とした健康診査結果でも約6割が要観察や要精密検査であり、その内容としては、やせ、貧血、低コレステロール血症などが多い状況です。これらの女性の体格などの状況は、妊娠や子どもへの影響を及ぼす可能性のあるものです。その問題の1つは低出生体重児の出産であり、本市においては、低出生体重児（2,500g 未満）の出生割合が7～8%台の横ばいから、直近の平成26年度は微増の状況です。妊娠前から生活習慣を見直し、健康を意識した生活をするのが課題です。

子どもたちの生活習慣の状況では、本市の健康・食育に関するアンケート調査結果によると、朝食を毎日摂取している児童・生徒の割合が7～8割程度と低く、学年が上がるにつれて朝食欠食率が増加傾向にあります。また、睡眠で休養が十分取れていると思う生徒は約5割であり、ストレスを毎日感じていると答えた生徒は約2割おり、どちらも成人と変わらない状況です。子どもの生活習慣形成には、家庭の影響が大きく、親も含めて、子どもたちがいかに望ましい生活習慣を身に付け実践することができるかが課題です。

◆ 基本方針

生涯を通じた健康づくりのためには、妊娠前・妊娠期や乳幼児期からの取組みが重要です。

このため、妊娠前・妊娠期における心身の健康づくりを推進するとともに、子どもの健やかな発育と子どもの頃からのよりよい生活習慣を形成することによって、次世代の健康づくり対策、すなわち、妊娠前・妊娠期、子どもの頃からの健康づくりに取り組み、生涯を通じた健康づくりの基礎づくりを推進します。

◆ 施策展開の方向

次世代の健康づくりの推進



妊娠前・妊娠期の健康づくりの推進
子どもの健やかな成長・発達への支援

(1) 妊娠前・妊娠期の健康づくりの推進

妊娠前・妊娠期の健康づくりとして、適切な体重を理解するなど、自分の健康にも関心を持ち、健康的な生活習慣を実践することができるよう20歳代や30歳代の若い女性の健康づくりを推進します。

また、妊娠期については、妊娠届出時に、ハイリスク妊婦の把握を確実にするとともに医療機関との連携強化を図り、適切な支援に努めます。特に妊娠中の喫煙は、低出生体重児の原因に加え、乳幼児の喘息や呼吸器感染症・乳幼児突然死の原因にもつながります。喫煙妊婦の割合が減少するよう、今後も禁煙指導を強化します。

（2）子どもの健やかな成長・発達への支援

子どもの頃の生活習慣は成人期の生活習慣に大きな影響を与えます。幼少期から望ましい生活リズムや食習慣・運動習慣を身に付けることが、豊かな心身の成長、将来の肥満や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。このため、学校・家庭・地域などと連携を図り、保護者を含め、児童生徒へ「早寝早起き朝ごはん運動」などの健康的な生活習慣を身に付けるための教育的アプローチを図っていきます。

また、未成年からの喫煙は、健康への影響が大きく、かつ成人期を通した喫煙継続につながりやすいことから喫煙が身体に及ぼす影響についての普及啓発を図り、防煙教育を推進します。

◆ 健康づくりの第一歩

- 妊娠前・妊娠期の健康管理に注意し、安全な出産と子どもの健全な発育に備えます。
- 子どもの健康の維持と健康的な生活習慣の習得に、親子でともに取り組みます。

◆ 個別指標

指標	近況値 (平成 26 年)	中期目標 (平成 32 年)	参考値 (平成 37 年)	近況値 出典
① 全出生児数中の低出生体重児（2,500g 未満）の割合	9.0%	減少	減少	㊦
② 妊婦の喫煙者の割合	4.5%	減少	0%	㊦
③ 喫煙に興味（関心）がある生徒の割合 (中学生・高校生)	4.1%	減少	減少	㊦
④ 「自分は健康（元気）だ」と思う児童生徒の割合 (小学生) (中学生) (高校生)	79.6% 76.6% 75.6%	85.0%	増加	㊦
⑤ 朝食を毎日とっている児童生徒の割合 (小学生) (中学生) (高校生)	84.7% 85.2% 70.9%	増加	100%に 近づける	㊦
⑥ 運動を習慣的にしている子どもの割合（学校の体育の授業以外に、ほとんど毎日（週に3日以上）運動・スポーツをしている児童の割合） (小学5年生男子) (小学5年生女子)	(H25) 60.0% 34.7%	増加	増加	㊦

⑦ 睡眠で休養が十分にとれていると思う生徒 の割合 (中学生・高校生)	51.4%	55.0%	60.0%	①
---	-------	-------	-------	---

①光市「健康・食育に関するアンケート調査」(平成26年度)

⑤光市健康増進課

④文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成25年度)

◆ 施策の展開例

	前 期					後 期	担 当
	28	29	30	31	32	33-37	
ハイリスク妊婦への支援の推進							健康増進課
妊婦・乳幼児健康診査の実施							健康増進課
こんにちは赤ちゃん事業(乳児家庭全戸訪問事業)の実施							健康増進課
育児相談・1歳児お誕生相談・2歳児お誕生相談の実施							健康増進課
食育子育て支援事業(幼稚園・保育所・認定こども園)の実施							子ども家庭課
子育て講座の開催							文化・社会教育課
「早寝早起き朝ごはん運動」の推進							学校教育課 文化・社会教育課 関係各課
子どもの体力・スポーツ活動の推進							体育課 学校教育課 子ども家庭課
防煙教育の推進							学校教育課 健康増進課



コラム 「早寝早起き朝ごはん運動」

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、生活環境の変化もあって、子どもたちの生活リズムが大きく乱れてきています。成長期の子どもにとって、このような乱れは、学習意欲や体力、気力の低下とも密接に関係しています。

そこで、文部科学省は、子どもの望ましい基本的生活習慣を育成するため、平成 18 年度から「子どもの生活リズムの向上プロジェクト」をスタート。読書や外遊び・スポーツなど様々な活動を実施し、地域ぐるみで生活リズムの向上を図る取組みを推進しています。また、家庭における食事や睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域で一丸となった取組みが重要となっているため、民間主導の「早寝早起き朝ごはん」全国協議会も発足し、官民一体となって、望ましい生活習慣確立のための国民運動を進めています。



基本目標Ⅰ ライフステージに応じた健康づくりの推進

個別目標２ 働く世代の健康づくりの推進

◆ 現状と課題

生活習慣病は、国民医療費の約３割、死亡者数の約６割を占めています。また、介護保険制度の要支援者及び要介護者において、介護が必要となった主な原因は、脳血管疾患をはじめとした生活習慣病が約３割を占めています。

本市でも１９７９年から約３５年間、がんは死因の第１位で、総死亡の約３割を占めています。また、死因の第２位は心疾患、第４位は脳血管疾患であり、生活習慣病が約６割を占めています。さらに、脳血管疾患は要介護の認定原因疾患では認知症に次いで２位となっています。

平成２５年度の光市国民健康保険においても、医療費の割合は、がんが最も多く、がんを含めた生活習慣病が５割を占めています。また、１件当たりの医療費でみると、入院では腎不全第１位、心疾患第２位、脳血管疾患第３位であり、外来では腎不全が第１位となっています。

一方、早期発見の手段として重要な検（健）診の受診率は、胃がん検診は７％台と横ばいで低迷しており、肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は徐々に増加しています。特に子宮がん・乳がん検診以外は、４０～５９歳の年代で受診率が低い状況です。また、光市国民健康保険の特定健康診査受診率は、平成２２年度から微増しているものの約３割の状況です。

平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費を消費する期間が増大することになります。そのため、疾病予防や健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することが必要です。そのため、特に生活習慣病が発症し始める働く世代への食生活の改善や運動習慣の定着などによる一次予防に重点を置いた対策を図ること、ワークライフバランスの図られた社会を目指し、時間的又は精神的にゆとりのある生活を確保できない人や健康づくりに関心のない人などを含めた対策が課題になります。

◆ 基本方針

生涯を通じて健康でいきいきとした人生を過ごすためには、家庭でも職場でも役割が大きくなり、自分の健康より家族や仕事優先になりがちになるとともに、生活習慣病が発症し始める働く世代における生活習慣病対策を推進することが必要です。

このため、生活習慣病の中でも死因や医療費を占めている割合の高い、がん、循環器疾患、糖尿病の対策の推進として、一次予防（発症予防）である生活習慣の改善と健康的な生活習慣の実践による予防対策の充実、二次予防（早期発見・早期治療）である検（健）診の受診率向上、三次予防（重症化予防）である適切な受診へのアプローチに取り組みます。

◆ 施策展開の方向

働く世代の健康づくりの推進



がん対策の推進

循環器疾患対策の推進

糖尿病対策の推進

(1)がん対策の推進

がんの発症に関係している生活習慣は、様々な研究から明らかになっています。がんの発症を予防し、罹患率を低下させるために、がんの発症因子となる喫煙、飲酒、運動、食生活などの生活習慣改善に関する普及啓発と対策を推進します。

また、進行がんの罹患率を減少させ、がんによる死亡を防ぐために最も重要なことは、早期発見であるため、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることが重要です。現在では、がんは早期に発見し早期に適切な治療ができれば、完治もできる時代になっていますが、自覚症状が出てから受診・発見された進行したがんでは、その後の生活への影響は大きく、特に働く世代の人の場合は、健康的な問題のみならず、経済的な問題にも直面することになります。そのため、がん検診の必要性の普及啓発により一層努め、定期的な受診を促進するとともに、受診しやすい環境づくりに努めます。

さらに、近年では、がんを治療しながら就労を続けるケースも増えていきます。働く世代の人ががんになり患した場合でも、社会とのつながりを維持し、生きる意欲を持ち続けられるような支援が必要です。そのため、治療をしながら就労を続けることなど、患者やその家族、事業主などが利用しやすい相談支援体制づくりに努めます。

(2)循環器疾患対策の推進

脳血管疾患や心疾患を含む循環器疾患の予防は、基本的に、高血圧症、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つが確立した危険因子としてあります。これらの因子を管理するためには、生活習慣の改善が大きな効果をもたらすことが期待されており、自分の生活習慣を振り返るとともに、疾病との関連性について認識を深めるなど、行動変容につながる普及啓発や健康的な生活習慣の確立への取組みを推進します。

また、定期的な健診受診を促進するなど、健診受診率の向上に努め、自身の健康状態を知り、生活習慣の改善が図られる取組みを推進します。そして、異常所見者へは保健指導の実施、適切な受診勧奨により、早期治療に結びつけることができるよう、事後指導に取り組みます。

(3)糖尿病対策の推進

高齢化による影響も含め、糖尿病の有病者は今後増えることが予想されており、その抑制のためには、糖尿病発症につながる肥満者を減らす必要があります。そのため、望ましい食生活や適度な運動習慣などの健康的な生活習慣の実践に結びつくような取組みを推進します。

また、健診受診による糖尿病の早期発見と異常所見者への適切な受診勧奨、保健指導の実施により、早期治療に結びつけるため、健診受診率向上に努めるとともに、異常所見者への事後指導に取り組めます。

そして、糖尿病の合併症予防のためには、血糖のコントロールが大切なことから、適切な治療の継続が出来るような環境づくりを推進します。

◆ 健康づくりの第一歩

- がん検診の必要性を理解し、定期的ながん検診を受診します。
- 必要な生活改善に取り組み、健康的な生活習慣を身に付けます。
- 定期的に健診を受け、自分の身体の状態を知り、健康管理に取り組めます。
- 適切な医療を受け、望ましい健康状態を維持します。

◆ 個別指標

指標	近況値 (平成 26 年)	中期目標 (平成 32 年)	参考値 (平成 37 年)	近況値 出典
① がん検診受診率		増加	40%	㊦
・胃がん検診	7.8%			
・肺がん検診	19.0%			
・大腸がん検診	16.6%		50%	
・子宮がん検診	23.1%			
・乳がん検診	18.9%			
② 「自分は健康だ（非常に健康だ・健康な方だ）」と思う人の割合	69.3%	75.0%	増加	㊦
③ 脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口 10 万対）	(H24) 男 38.0 女 29.0	減少	男 32.0 女 26.6	㊦
④ 虚血性心疾患の年齢調整死亡率（人口 10 万対）	(H24) 男 18.5 女 8.2	減少	男 16.0 女 7.3	㊦

㊦山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」（平成 26 年 10 月）

㊦光市「健康・食育に関するアンケート調査」（平成 26 年度）

㊦光市健康増進課

◆ 施策の展開例

	前 期					後 期	担 当
	28	29	30	31	32	33-37	
各種がん検診の推進	→					→	健康増進課 関係各課
健康教育・出前健康教育の実施	→					→	健康増進課 関係各課
各種健康相談（健康・栄養・禁煙） の実施	→					→	健康増進課 関係各課
特定健康診査・特定保健指導の 充実・実施（国民健康保険）	→		見直し	→		→	市民課 健康増進課
高血圧症重症化予防事業の実施 （国民健康保険）	→		見直し	→		→	市民課



基本目標Ⅰ ライフステージに応じた健康づくりの推進

個別目標3 高齢期の健康づくりの推進

◆ 現状と課題

本市の介護認定率は増加傾向にあり、要介護認定の原因疾患では、要介護は認知症、脳血管疾患、要支援は関節症関節炎、転倒・骨折が毎年上位になっています。

国や県よりも高齢化が進んでいる本市においては、今後、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯、要支援・要介護認定者や認知症高齢者の増加が見込まれます。

また、本市の健康・食育に関するアンケート調査結果によると、約6割の方が地域活動に参加していると回答しています。社会参加を通じて人とのつながりが広がり、地域における自らの役割を見出すことは生きがいにつながるだけでなく、介護予防にもつながります。地域活動などへの積極的な参加を促し、人と人とのつながりを強めることで、地域全体で協力し支え合う地域づくりを進めていくことが必要です。

◆ 基本方針

高齢期の健康の保持増進のためには、生活習慣病や認知症などの疾病予防、運動機能低下予防などへの取組みの推進とともに、市民が自主的に活動することが重要です。

このため、市民の健康意識の向上を図り、健康の保持増進のための健康づくり及び介護予防のための身体機能の維持改善を推進します。また、社会参加を促進し、高齢者が生きがいを持って活動できるよう支援します。

◆ 施策展開の方向

高齢期の健康づくりの推進



介護予防の推進

生涯現役社会づくりの推進

(1) 介護予防の推進

高齢化の進展に伴い、より高い年齢層の高齢者が増加することから、介護保険サービス利用者の増加傾向が続くと推測されます。しかし、健康寿命の延伸を目指し、介護予防の取組みを推進することにより、高齢者が介護状態となる時期を遅らせることができると期待されます。そのため、生活習慣病や認知症などの疾病予防や健康づくりに関する知識の普及啓発を行い、健康の保持増進と健康的な生活の実現を図ります。

また、転倒予防、口腔機能の向上など、身体機能の維持改善に向けた取組みを強化し、介護予防に関する知識の普及・啓発と地域における自主的な介護予防活動の育成・支援を行うなど、介護予防の推進を図ります。

(2)生涯現役社会づくりの推進

ボランティア活動や趣味、スポーツなど社会参加は、将来の生活機能低下のリスクを減少させ、こころの健康にとっても好影響をもたらすほか、外出の機会の増加にもつながり、身体活動や食欲の増進効果もあります。少子高齢社会において、高齢者がこれまでの経験を生かして活躍できることが期待されることです。

このため、ボランティア活動などの社会参加を通じて、高齢者の閉じこもりを防止するとともに、生きがいを感じながら介護予防ができる取組みを推進します。

◆ 健康づくりの第一歩

- 介護予防に関する正しい知識を身に付け、健康的な生活習慣を実践します。
- 身体機能の維持改善につながる取組み、介護予防に努めます。
- 生きがいをもって充実した生活を送れるように、自らが持つ豊かな知識や経験、技能を生かせる場に積極的に参加します。

◆ 個別指標

指標	近況値 (平成 26 年)	中期目標 (平成 32 年)	参考値 (平成 37 年)	近況値 出典
① 「自分は健康だ（非常に健康だ・健康な方だ）」 と思う人の割合（65歳以上）	63.2%	70.0%	増加	①
② 日頃、楽しめる趣味や生きがいがある人の割合 （65歳以上）	82.6%	85.0%	増加	①
③ 地域の自治会や公民館活動への参加率 「参加している（いつも＋時々）」	60.8%	80.0%	増加	⑦

①光市「健康・食育に関するアンケート調査」（平成26年度）

⑦光市「まちづくり市民アンケート調査」（平成26年度）

◆ 施策の展開例

	前 期					後 期	担 当
	28	29	30	31	32	33-37	
高齢者の健康づくり・生きがいづくりの推進							高齢者支援課 健康増進課 関係各課
認知症予防事業（講演会や講座等）の実施							高齢者支援課 健康増進課
介護予防事業の充実			見直し				高齢者支援課
地域活動（自治会や公民館活動、いきいきサロン等）への参加促進							地域づくり推進課 高齢者支援課
生涯学習セミナー等の開催							地域づくり推進課
介護支援ボランティアポイント事業							地域包括ケア調査室

基本目標Ⅱ 健康に暮らすために必要な機能の維持と向上

個別目標1 身体活動と運動の促進

◆ 現状と課題

身体活動・運動量の多い人は、循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクが低いことが明らかにされています。また、高齢者においては、身体活動・運動の不足が認知機能や運動機能の低下などの社会生活機能の低下と関係するといわれています。

本市の平成25年度新体力テスト統計において、小中学生は国や県と比べ、体力が劣っている部分がある状況です。そのため、幼少期からバランスのとれた体力向上を図る必要があります。

また、本市の健康・食育に関するアンケート調査結果によると、成人では週2日以上運動習慣のある人やできるだけ歩くようにしている人が4割に満たない状態です。さらに、健康維持・増進のため意識的に体を動かすなどの運動をいつもしている人は、働く世代（20～50歳代）では1割台と少ない状況で、実施していない理由は、多くが「時間的余裕がないから」と回答しています。そのため、無理なく身体活動量を増やしていく取組が必要です。

◆ 基本方針

身体活動・運動の意義と重要性を市民に周知し、幼少期から「遊び」を通して体を動かすことの楽しさを知り、運動習慣を身に付け実践することで、健康や体力の維持・増進を図ります。

さらに、市民の運動習慣の定着を促進するため、時間がない中でも自分なりの運動方法や、仲間とともに継続する支援体制や実践する環境整備に努めます。

◆ 施策展開の方向

身体活動と運動の促進



運動習慣者の割合の増加
運動をしやすい環境の整備

(1) 運動習慣者の割合の増加

運動習慣のある人や健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけている人を増加させることは、市民の身体活動・運動量を増やすことにつながり、肥満や生活習慣病を予防するのに有効です。特に運動習慣のある人は運動習慣のない人と比較して、生活習慣病の発症及び死亡のリスクが約10%低いことや運動習慣のある人の割合を現状から10%増加させると、循環器疾患や糖尿病、がんなどの生活習慣病の発症及び死亡のリスクの約1%減少が期待できることが報告されています。

特に余暇時間の少ない働く世代においては、運動のみならず、仕事や家事などの場面での生活活動も含む身体活動全体の増加や活発化を通して、身体活動量の増加を目指します。そして、休日などの余暇活動として積極的に体を動かすことを推進

します。また、歩数計や活動量計などの近年普及しているモバイル機器を活用し、活動量の見える化を行うなど、運動習慣定着の支援と意識の高揚を図ります。

(2)運動をしやすい環境の整備

日常生活の中で、身体活動の増加や運動の習慣化を個人の努力だけで行うのは必ずしも容易ではありません。そのため、学校、地域、職域等などと連携しながら、運動しやすい場所や機会、仲間づくりなどの社会的な環境の整備に努めます。

◆ 健康づくりの第一歩

- 自分に合った運動習慣を身に付けます。
- できるだけ歩くようにするなど日常生活の中で、身体活動量を増やします。
- 休日などの余暇時間を利用し、自分に合った運動にチャレンジします。

◆ 個別指標

指標	近況値 (平成 26 年)	中期目標 (平成 32 年)	参考値 (平成 37 年)	近況値 出典
① 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施している人の割合	36.4%	40.0%	45.0%	㊦
② 健康づくりのために意識的に運動をしている人の割合（いつもしている、時々している）	65.8%	70.0%	75.0%	㊦
③ 運動を習慣的にしている子どもの割合（学校の体育の授業以外に、ほとんど毎日（週に 3 日以上）運動・スポーツをしている児童の割合） 【再掲（Ⅰ - 1）】	(H25)			㊧
(小学 5 年生男子)	60.0%	増加	増加	
(小学 5 年生女子)	34.7%			

㊦山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」（平成 26 年 10 月）

㊧文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成 25 年度）



◆ 施策の展開例

	28	29	前 期			後 期	担 当
			30	31	32	33-37	
ウォーキングの推進(光のあるく ロードウォーキングラリーの実施、 ひかり環境・健康ウォーキングマッ プの普及啓発等)							健康増進課 関係各課
各種スポーツイベント・スポーツ教 室の開催							体育課 関係各課
冠山総合公園を中心とした健康づ くりイベントの実施							公園緑地課
ニュースポーツの普及・啓発							体育課
コミュニティセンター事業(健康 ウォーキング、チャレンジ完歩等) の実施							地域づくり推進課 関係各課
運動施設や環境の整備							体育課 地域づくり推進課 関係各課
健康づくり拠点としての公園の維 持管理の実施							公園緑地課
(再掲)子どもの体力・スポーツ活 動の推進							体育課 学校教育課 子ども家庭課
(再掲)介護予防事業(運動器機 能向上等事業、転倒骨折予防教 室等)の充実			見直し				高齢者支援課



コラム 「光のあるくロード」

ウォーキングは「いつでも だれでも どこでも」できる運動です。運動不足を感じている人、ウォーキングに目標がほしい人など健康づくりのために、市では「光のあるくロード」として、西日本、東日本、北海道、紀伊半島・四国、九州の5種類のマップ（地図）を作成しており、ウォーキング歩数で日本一周 1400 万歩をまわります。

健康増進課窓口（あいぱーく光）にあるウォーキングラリー登録票に必要事項を記入の上、お申込みいただき、光のあるくロードマップとウォーキング手帳をお渡ししています。



基本目標Ⅱ 健康に暮らすために必要な機能の維持と向上

個別目標２ こころの健康づくりの推進

◆ 現状と課題

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つためには、適度な運動やバランスのとれた食生活の実践、心身の疲労回復と休養、さらに十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが大切です。睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせたりするなど生活の質に大きく影響します。

しかし、本市の健康・食育に関するアンケート調査結果によると、睡眠で休養が十分とれていない人の割合は、中学生・高校生と20～50歳代が4割台と多い状況です。また、ストレスを毎日感じる人の割合も、20～50歳代が2割台という状況です。ストレス社会といわれる今日、ストレスのない生活を送ることは難しいので、いかにストレスと上手に付き合うかが必要になります。

また、自殺の原因として、うつ病などのこころの病気の占める割合が高くなっています。本市では30～40歳代の人の自殺の割合が高い傾向がみられます。今後は、このような実態を踏まえた対策を検討していく必要があります。

◆ 基本方針

こころの健康づくりには、良い睡眠や休養をとること、ストレスと上手に付き合うことなどが必要です。

このため、動植物などの自然とふれあうことなど、本市の豊かな自然環境をいかしたこころの健康の保持・増進につながる対策として、ライフステージに応じたストレス対策の推進とこころの病気の予防に取り組みます。

◆ 施策展開の方向

こころの健康づくりの推進  ストレス対策の推進
こころの病気の予防と早期対応の促進

(1) ストレス対策の推進

子どもたちが心身ともに健やかに成長するためには、適切な運動や望ましい食生活の実践、睡眠や休養が大切です。とりわけ、学童期・思春期は、心身ともに大きく成長する時期であり、人間関係の変化などによる影響を受けやすい世代です。心身ともに健やかで充実した日々を過ごすため、子どもや子育て家庭における不安、孤立感を和らげるとともに、自己肯定感を高め、子どもたちが安心して育まれるよう市全体で支援するとともに、「おっぱい育児」を推進します。

また、20～50歳代の働く世代は、仕事や子育てなどで忙しく、疲労やストレスを感じやすい年代です。うつ病をはじめ、こころの病気やこころの健康についての正しい知識の普及啓発を図るとともに、仕事で強いストレスを感じている労働者も多い状況があることから、職域保健と連携・協働した取組みを推進します。

そして、高齢期は、退職などによる社会的役割の喪失、配偶者や親しい人との死別体験、老々介護などの生活や経済的な不安、自分自身の身体機能の低下や慢性疾患など、様々なストレスを抱えやすい年代です。そうした中で、生きがいを持って日々の生活が送れるように、孤立感の解消や自分に合ったストレス対処法を身に付けるよう支援します。

(2) こころの病気の予防と早期対応の促進

産後の女性にとっては急激なホルモンバランスの変化や慣れない育児をしていく環境の変化により、心身ともに不安定になりやすい時期です。こうした状況を早期に発見し、適切な対応を図ることにより、育児不安の軽減に努め、産後うつ予防や児童虐待の未然防止に努めます。

また、多くの人が、こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を理解し、自分や他者のために取り組むことは、健やかなこころを支える社会づくりにつながります。そのため、うつ病や睡眠障害などに対する正しい知識の普及啓発を行うとともに、身近な相談窓口の周知やこころの不調に気づいて必要な支援につなぐ役割を担う人材育成などに取り組んでいきます。

◆ 健康づくりの第一歩

- ストレス対処法を身に付け、日常生活に休養を上手に取り入れます。
- こころの病気についての理解を深め、自分の変化や周りの人の変化に気づくことができ、必要な時に適切な相談ができるように正しい知識を身に付けます。

◆ 個別指標

指標	近況値 (平成 26 年)	中期目標 (平成 32 年)	参考値 (平成 37 年)	近況値 出典
① 自殺死亡率（人口 10 万人あたり）	16.82	減少	減少	㉞
② 睡眠で休養が十分にとれていると思う人の割合 【再掲（I - 1）】（中学生・高校生） （20～50 歳代）	51.4% 51.4%	55.0%	60.0%	①
③ ストレスを毎日感じている人の割合 （中学生・高校生） （20～50 歳代）	18.5% 22.9%	減少	減少	①
④ 自分なりのストレス解消法をもっている人の割合	74.5%	80.0%	90.0%	㉞
⑤ 自分のことが好き（好き・どちらかといえば好き）という生徒の割合 （中学生） （高校生）	40.7% 30.1%	増加	増加	①

㉞ 山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」（平成 26 年度）

① 光市「健康・食育に関するアンケート調査」（平成 26 年度）

㉞ 内閣府「地域における自殺の基礎資料」（平成 26 年）

◆ 施策の展開例

	前 期					後 期	担 当
	28	29	30	31	32	33-37	
こころの健康について情報発信 (こころの体温計、心の健康カード)							健康増進課
産後うつ予防事業の実施							健康増進課
おっぱい育児の推進							子ども家庭課 健康増進課
心の健康相談・癒しのカウンセリングの実施							健康増進課
子育て支援センター管理運営事業(子育て支援員による相談)の実施							子ども家庭課
子育て支援の「わ」事業の実施 (園庭開放、身近な相談場所)							子ども家庭課
ストレスマネジメント力の育成							学校教育課
障害がある人の相談支援の実施							福祉総務課
若者の就業的自立の支援 心理カウンセリングの実施							商工観光課
心の不調に気づき、適切な支援につなげられる人材の育成、見守り体制の整備							子ども家庭課 学校教育課 健康増進課
自然とふれあう機会の推進 (自然体験学習、どんぐり松ぼっくり教室)							環境政策課 水産林業課 関係各課
植樹や花壇づくり等による緑化の推進と環境の向上							公園緑地課

癒しのカウンセリング

やる気が起こらない、仕事や家事が片付かない
眠れない、疲れが取れない、気持ちが沈む…
一人で悩まず、相談してみませんか？

第2・第4火曜日 13:30～15:30 (要予約)
お申し込み先：光市健康増進課

※心の病気で治療中の方や認知症の相談は受けません。

TEL 0833-74-3007
E-mail kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

※光市健康増進課では、心の健康相談を随時受け付けています。




コラム 「おっぱい育児」

本市は、「おっぱい都市宣言のまち」として、愛情豊かなふれあいの子育て「おっぱい育児」を推進しています。

「おっぱい育児」は、すべての人が子どもを胸に抱く、手で触れる、見守る、語りかける、子どもの声に耳を傾けるといった「愛情豊かなふれあいの子育て」をいいます。



コラム 「ちゃんと眠れてる？」

疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いていることはありませんか？

- ・寝床に入ってもはなかなか寝付けない（入眠困難）
- ・眠っていてもたびたび目が覚めてしまう（中途覚醒）
- ・明け方早くに目が覚めてその後眠れない（早朝覚醒）
- ・眠りが浅くて眠った感じがしない（熟眠困難）

これらは「不眠」の状態です。不眠が2週間以上続いているようであれば「うつ」のサインかもしれません。かかりつけの医師に相談しましょう。

また、下記のような症状にも注意が必要です。

こころの不調

抑うつ気分、絶望感、イライラする、やる気が出ない、集中力の低下 など

身体の不調

めまい、だるい、頭痛、食欲がない、首・肩こり、便秘・下痢、性欲減退 など



基本目標Ⅱ 健康に暮らすために必要な機能の維持と向上

個別目標3 歯と口腔の健康づくりの推進

◆ 現状と課題

歯と口腔機能は、日常生活を営むために不可欠な摂食や構音と密接に関連するものであり、子どもの成長、成人期以降の生活習慣病や肺炎の予防をはじめとする全身の健康や寿命の延伸にも大きな影響を与えます。

光市「健康・食育に関するアンケート調査」結果によると、毎食後歯をみがく人の割合は、小中学生で6割台、高校生と成人は2割台という状況であり、よくかんで味わって食べる児童生徒やよくかんで食べることに気を付けている成人も多いとはいえない現状です。また、健康づくりに関する県民意識調査によると、過去1年間に歯科健康診査を受けた成人は約4割という状況です。

80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと（8020）の実現に向けて、口腔衛生に関する正しい知識の習得と習慣の確立、定期的な歯科健康診査の受診の促進など、乳幼児期から高齢期まで生涯にわたる取組みを行う必要があります。

◆ 基本方針

『歯は全身の健康の原点』と言われるほど、歯と口腔の健康は、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きく影響します。そして、『80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと（8020）』は、健康寿命の延伸にもつながります。

このため、う歯や歯周病の予防への取組みとして、乳幼児期からの歯と口腔に関する正しい知識の習得や歯みがき習慣の確立などのセルフケアの推進と、定期的な歯科健康診査や歯石除去、歯科指導などのプロフェッショナルケアを推進します。

◆ 施策展開の方向

歯と口腔の健康づくりの推進



家庭で行う歯と口腔の健康づくり

専門的なケアによる歯と口腔の健康づくり

(1) 家庭で行う歯と口腔の健康づくり

8020を達成するには、乳幼児期から高齢期に至るまで、各ライフステージに応じた家庭での自己管理が基本となります。このため、子どもとのふれあいを重視した、育児相談や保育所・幼稚園などでの歯科指導から成人期、高齢期までの歯と口腔に関する普及啓発の充実を図り、日常生活の中で自然に歯と口腔のセルフケアに取り組めるような支援体制づくりを推進します。

(2) 専門的なケアによる歯と口腔の健康づくり

家庭での自己管理だけでは不十分な点を、歯科医師や歯科衛生士などの専門家によるケアを定期的に受けることで、う歯や歯周病、口腔がんなどの予防と早期発見、

早期治療につながります。かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健診を受けやすい体制づくりをさらに推進し、プロフェッショナルケアの充実を図ります。

さらに、十分な口腔ケアを受けることが困難な状況になりやすい障害者や要介護者へのプロフェッショナルケアの充実により、口腔機能の向上を図り、生活の質の向上と自立を支える歯と口腔の健康づくりを推進します。

◆ 健康づくりの第一歩

- 8020を目指して、毎日の歯と口腔のセルフケアに取り組めます。
- かかりつけ歯科医を持ち、専門家による定期的なケアを受けます。
- よくかんで食べることを意識するなど、歯と口腔の健康づくりのための食生活の実践に取り組めます。

◆ 個別指標

指標	近況値 (平成 26 年)	中期目標 (平成 32 年)	参考値 (平成 37 年)	近況値 出典
① 3歳児健康診査で歯のない子どもの割合	86.0%	90.0%	増加	㊥
② よくかんで味わって食べる児童生徒の割合 (小学生・中学生・高校生)	61.0%	70.0%	増加	①
③ 毎食後歯をみがく人の割合 (小学生) (中学生) (高校生) (成人)	61.9% 69.1% 22.2% 27.5%	10%以上の増加	増加	①
④ 歯科のかかりつけ医がある人の割合	23.9%	40.0%	60.0%	①
⑤ 過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合	42.4%	55.0%	65.0%	㊦

㊦山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」（平成26年10月）

①光市「健康・食育に関するアンケート調査」（平成26年度）

㊥光市健康増進課



◆ 施策の展開例

	前 期					後 期	担 当
	28	29	30	31	32	33-37	
歯の健康相談・成人歯科健診の実施							健康増進課
幼稚園・保育所・認定こども園 歯科指導の推進							健康増進課 関係各課
光市よい歯のコンクールの展開と 8020運動の推進							健康増進課 学校教育課
障害者口腔健診及び口腔衛生指 導の実施							健康増進課 関係各課
歯周病検診・口腔がん検診の実施							健康増進課
(再掲)介護予防事業の充実 (口腔機能向上講演会の実施等)			見直し				高齢者支援課



コラム 「歯周病」

歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が歯肉に炎症を起こし、さらに歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラさせてしまう病気を歯周病といいます。

歯周病は、う歯とともに、歯を失う大きな原因になっています。また、身体に及ぼす影響としては、心臓・循環器疾患や糖尿病といった生活習慣病に深く関わっていることが明らかになってきました。

歯周病予防の基本は、歯垢（しこう）がつかないようにすることで、毎日の正しい歯みがきや定期的な歯石除去が有効です。

しかし、歯周病は、初期の段階では痛みが出ないことが多く、気づかないうちに進行し、歯肉からの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。



基本目標Ⅲ 望ましい食習慣の実践と食育の推進

個別目標1 望ましい栄養摂取と食生活の実践

◆ 現状と課題

毎日の食生活は、生涯にわたって大切なことと身体を育み、私たちの心身の健康の維持に欠くことができない営みであり、望ましい食習慣の実践が健康づくりや生活習慣病の予防につながります。

しかし、本市の健康・食育に関するアンケート調査結果によると、1日3回食事をしていない、なかでも2割前後の小中学生や成人、約3割の高校生が朝食を食べていない状況です。また、毎食野菜を摂取していない人や主食・主菜・副菜がそろった食事をしていない人が多いなど、望ましい食生活を実践できていない市民が多い現状があります。

このことから、望ましい栄養摂取と食生活に関する意識が希薄であることが課題であり、食育への関心を高め、望ましい食生活を実践する市民が増える取組が必要です。

◆ 基本方針

市民が健全で充実した食生活を実践し、生涯健康に過ごせるよう、家庭を中心に学校、保育所、幼稚園、地域などが連携し、乳幼児期から高齢期まで生涯にわたるライフステージに応じた食育を推進します。

また、バランスのよい食事や朝食をとることの効果、野菜摂取量の必要性などの知識を普及するとともに、家庭での行動変容を促します。

さらに、自立した食生活ができるよう、実践的な選択力・調理力の向上を支援するなど、関係機関、関係団体などと連携・協働による健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

◆ 施策展開の方向

望ましい栄養摂取と食生活の
実践



ライフステージに応じた食育推進
生活習慣病予防及び改善につながる食育推進

(1) ライフステージに応じた食育推進

乳幼児期は生涯にわたる食事のリズムの基礎をつくる重要な時期、学童・思春期は食に関する知識や技術を身に付ける時期、青・壮年期は生活習慣を見直し生活習慣病予防が必要な時期、高齢期は身体機能の低下により健康問題も多くなり、低栄養予防にも注意が必要な時期です。

乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージに応じた相談体制をより充実するなどの支援により、市民が生涯を通じて健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育推進に取り組めます。

(2)生活習慣病予防及び改善につながる食育推進

生活習慣病は、日々の望ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされ、その予防及び改善のためには、とりわけ食生活の改善が極めて重要です。

「規則正しい食事」と「栄養バランスのよい食事」という、より望ましい食生活を実践するためには、1日3回、特に欠食しがちな朝食をとること、毎食主食・主菜・副菜のそろった食事をし、不足しがちな野菜の摂取量を増やすことが大切です。市民一人ひとりが食育に関心と理解を示し、自発的行動を促していくために、これを地域において支援する環境を確保する取組みと食育推進をコーディネートできる人材（食生活改善推進員など）の育成も必要です。

そこで、市全体で食育推進運動に取り組み、市民が望ましい食生活を実践できるよう関係機関・関係団体との連携した環境づくりと、生活習慣病の予防及び改善につながる食育推進に取り組みます。

◆ 健康づくりの第一歩

- 朝食をとることや毎食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をするなど、望ましい食生活の理解と実践に取り組みます。
- 家庭での実践的な食の選択力・調理力の向上に取り組みます。
- 様々な機会を通じて、食への関心・意識を持つよう努めます。

◆ 個別指標

指標	近況値 (平成 26 年)	中期目標 (平成 32 年)	参考値 (平成 37 年)	近況値 出典
① 朝食を毎日とっている児童生徒の割合 【再掲（I - 1）】 (小学生) (中学生) (高校生)	84.7% 85.2% 70.9%	増加	100%に近づける	㊶
② ほぼ毎日（週 6 日以上）朝食を摂取している人の割合	79.9%	85%以上	90%以上	㊶
③ 1日3回野菜を食べる人の割合 (小学生) (中学生) (高校生) (成人)	39.2% 39.5% 23.6% 26.8%	10%以上の増加	増加	㊶
④ 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とる人の割合	48.9%	60%以上	70%以上	㊶
⑤ 家で料理をする機会がある人の割合（毎日ある・週に数回ある） *児童生徒は大人と一緒にすることも含む (小学生・中学生・高校生) (成人男性)	23.8% 17.5%	10%以上の増加	増加	㊶
⑥ 「食育」に関心がある人の割合	80.6%	90%以上	90%以上	㊶

㊶山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」（平成26年10月）

㊶光市「健康・食育に関するアンケート調査」（平成26年度）

㊶光市「まちづくり市民アンケート調査」（平成26年度）

◆ 施策の展開例

	前 期					後 期	担 当
	28	29	30	31	32	33-37	
ライフステージに応じた食育相談・栄養相談の実施	→					→	健康増進課
健康教室やおやこ料理教室等の実施	→					→	健康増進課 地域づくり推進課 関係各課
レシピカードを活用した栄養・食生活に関する普及啓発	→		見直し	→			健康増進課 関係各課
チャイベビ食育事業の実施 (未就園親子の食育推進)	→					→	子ども家庭課
(再掲)食育子育て支援事業(幼稚園・保育所・認定こども園)の実施	→					→	子ども家庭課
高齢期の食育推進の展開 (栄養調理教室の開催、訪問栄養指導の実施等)	→		見直し	→			高齢者支援課
地域における食生活改善推進活動の支援	→					→	健康増進課 関係各課
地産地消の推進	→					→	農業耕地課 水産林業課 関係各課



コラム 「光ぱくぱく食^{しよく}19とラビート」

平成23年3月に全ての市民が食を通して生涯にわたり健全なところと身体を培い、豊かな人間性を育むことができるまちづくりを目指して「光市食育推進計画“光ぱくぱく食^{しよく}19”」を策定し、計画に基づき食育を推進しました。また、食育推進キャラクターとして「ラビート」が誕生し、市民に親しまれています。

平成27年度に計画は終了し、新たな計画へと統合されましたが、今後も食育を推進するキャッチフレーズとして「光ぱくぱく食19」、キャラクターとして「ラビート」が光市の食育推進を盛り上げていきます。

ラビット（うさぎ）＋イート（食べる）
ラブ（愛する、好む）＋イート（食べる）
から、ラビートです♪



コラム 「食育月間・食育の日」

食育推進運動を国民運動として重点的かつ効果的に実施し、継続的に展開していくため、国の食育推進基本計画では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

毎月19日を「食育の日」と定めた理由としては、食育の「育（いく）」という言葉が「19」という数字を連想される、また、「食」という言葉も「しょ→初、く→9」という考え方から連想させるなどによるものです。



基本目標Ⅲ 望ましい食習慣の実践と食育の推進

個別目標２ 食文化の継承と食に関する感謝の念と理解、共食の推進

◆ 現状と課題

食事は栄養を摂取するだけではなく、望ましい食習慣や知識の習得の場、マナーや作法、食文化を学ぶ場、家庭の最たるコミュニケーションの場であり、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

また、家庭のみならず、学校や地域等の様々な機会において、誰かと一緒に食べること、みんなでおいしく食べることは、笑顔で健康的に生活するために大切です。

しかし、家庭の生活スタイルの多様化により、一人で食事をする子どもや食事が楽しくない人がおり、ふれあいやつながりが希薄になっている現状があります。

このことから、「食に対する感謝の気持ちが希薄」、「若い世代への食のマナーや作法、食文化の継承が不十分」、「地元の食に関する意識の低下」などの課題が見えてきます。これらの課題に対応する取組が必要です。

◆ 基本方針

豊かな人間性を育むため、家庭を基盤として、学校や地域、関係団体などの連携・協働のもと、地域における世代間の食を通じた交流にも働きかけ、ふれあいを通じたコミュニケーションを図る「共食」や、家庭や地域で受け継がれてきた料理や味、食のマナーや作法など、食にまつわる活動や文化を次世代に継承するため、人や地域との絆を育む食育を推進します。

また、生産から消費までの過程の理解、さまざまな食体験活動を通して、食に関する感謝の気持ちを育むことを大切にし、地産地消や食の安全・安心に関わる食育を推進します。

◆ 施策展開の方向

食文化の継承と食に関する
感謝の念と理解、共食の推進



家庭における食育推進
学校、保育所、幼稚園などにおける食育推進
地産地消・食の安全を通じた食育推進

(1) 家庭における食育推進

家族で一緒に食卓を囲み一緒に食を共にすること（共食）は、食べる喜びや家族の絆を育む大切な機会であり、家庭は食育の基盤となります。食を通じたふれあいや共食は、家庭や地域で受け継がれてきた料理や味、箸使いなどの食べ方・食のマナーや作法など、食文化や基本的な食習慣を身に付けることができるとともに、食のおいしさや楽しさを実感することができ、体験を通して食の関心を高めることにつながります。生産から消費までに関わっている人々への感謝の気持ちや、「いのち」をいただいているという感謝の気持ちと理解を深め、子どもや保護者自身の食に対する関心を高め、健全なこころと身体を育む取組を推進します。

(2) 学校、保育所、幼稚園などにおける食育推進

乳幼児期・学童期は、適切な食習慣を形成し、健全な心身を育成するにあたって重要な時期であるため、乳幼児期・学童期を過ごす学校、保育所、幼稚園などは子どもの健全な育成に影響を与える重要な場です。

このため、学校、保育所、幼稚園などでの給食を「生きた教材」（食事バランス、旬の食材、地産地消、伝統料理、食への感謝の念などの理解の推進）として活用するとともに、学校給食センターの施設見学や給食試食会を通じて保護者や市民への情報提供を実施するほか、地域住民との連携による取組みを推進するなど、子どもたちの食育を推進します。

(3) 地産地消、食の安全を通じた食育推進

食に対する安全・安心志向が高まるなか、地元でとれた身近な農林水産物を地元で消費する「地産地消」の取組みや、農林水産物の生産者と消費者との信頼関係の構築、食品の安全性に関する情報提供は重要なものとなってきています。

そのため、光市農業振興拠点施設「里の厨」を中心に地産地消を推進するとともに、生産者と消費者との交流の促進、食の安全・安心に対する意識の向上及び情報提供に取り組んでいきます。

◆ 健康づくりの第一歩

- 誰かと一緒においしく楽しく食事をする「共食」に取り組めます。
- 食事のあいさつや、食のマナーについて理解を深め、実践します。
- 食について学ぶ場、食を通じた交流の機会、食体験の機会などの参加に努めます。
- 地産地消や食の安全・安心に対して関心を持ちます。（意識を高めます）

◆ 個別指標

指標	近況値 (平成 26 年)	中期目標 (平成 32 年)	参考値 (平成 37 年)	近況値 出典
① 誰かと食事をする人の割合（家で一人で食事 することがない児童生徒）（家族や友人など、誰か と一緒に食事をする機会が 1 日 1 回以上ある成人）				
（小学生）	73.2%	75%以上	80%以上	①
（中学生）	42.8%	50%以上	60%以上	
（高校生）	37.6%	50%以上	60%以上	
（成 人）	64.4%	70%以上	80%以上	
② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ をいつもする人の割合				
（小学生）	78.4%	10%以上の 増加	増加	①
（中学生）	68.1%			
（高校生）	56.2%			
（成 人）	50.5%			

③ 食事のマナーや作法について気をつけている人の割合 (中学生) (高校生) (成人)	38.2% 20.8% 19.7%	10%以上の増加	増加	①
④ 地元の食材を購入している人の割合	81.3%	90%以上	95.0%	㊦
⑤ 食べ残しやごみを減らすことに気をつけている人の割合 (中学生・高校生) (成人)	33.8% 35.0%	10%以上の増加	増加	①
⑥ 行事食を取り入れることを意識している人の割合	18.0%	10%以上の増加	増加	①

㊦山口県「やまぐち健康マップ」「健康づくりに関する県民意識調査」(平成26年10月)

①光市「健康・食育に関するアンケート調査」(平成26年度)

㊦光市「まちづくり市民アンケート調査」(平成26年度)

◆ 施策の展開例

	前 期					後 期	担 当
	28	29	30	31	32	33-37	
家庭における共食等の推進							健康増進課 関係各課
学校給食における地産地消の推進(地場産食材の活用)							学校給食センター 関係各課
(再掲)地産地消の推進							農業耕地課 水産林業課 関係各課
農業体験教室等の実施							農業耕地課 関係各課
調理体験教室等の開催							地域づくり推進課 健康増進課 関係各課
(再掲)チャイベビ食育事業の実施							子ども家庭課
(再掲)食育子育て支援事業(幼稚園・保育所・認定こども園)の実施							子ども家庭課
食の安全・安心に関する取組み(情報発信)							生活安全課 関係各課
ごみの減量に関する取組み(環境学習や啓発活動等)							環境事業課 関係各課

第6章 計画の推進

本計画の目指す姿「あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光」の実現に向け、光 スマイル ライフ プロジェクトに掲げる健康づくりの4つの柱を中心に市民が主体的に取り組み、それぞれの各論に基づいた着実な事業展開により、国や県の動向を注視しながら、これまで以上に関係者や関係機関と連携を図り、計画を推進していきます。

第1 計画の推進体制

健康づくりを推進するにあたっては、市民一人ひとりが主体的に取り組むとともに、家庭や地域等において、医療関係者、教育関係者、各種関連事業者、行政等の関係者が連携を図り取り組むことが重要です。

市では、市民との協働による健康づくり体制を確立するため、健康づくりに関する団体の代表者、有識者等から構成される「光市健康づくり推進計画市民協議会（仮称：平成28年度設置予定）」を健康づくりに関する実践的な情報交換・意見交換の場とするとともに、各種団体等との協力体制づくりの中心的な組織と位置付け、本市の健康づくりを推進していくこととします。

また、行政の関係担当課で構成する「光市健康づくり推進計画庁内推進会議（仮称）」を設置し、健康づくりに関する施策について、総合的、計画的に推進していきます。

第2 計画の進行管理

市民の健康づくりに対する意識を高めるとともに健康に関する様々な団体や機関等が市民の健康づくりに取り組むことの重要性を認識し、積極的に進めようとする機運を醸成するため、市広報やホームページ等への掲載、パンフレットの作成・配布や各種事業、イベントなどあらゆる機会を活用して、本計画の認知度を高めるとともに、計画の方針や今後の取組みについて啓発します。

また、市民の自主的な取組みや継続性を促進するため、きめ細やかな取組みを進めます。

計画の推進にあたっては、施策を効果的に推進していくために、毎年度、光市健康づくり推進計画市民協議会（仮称）を開催し、計画の進捗状況の評価を行い、計画の適切な進行管理に努めます。

第3 計画の見直し

計画の実効性を確保するために、毎年度、計画の進捗状況を把握・評価し、適宜、事業の見直しを行うことにより、より効果的な事業展開を目指します。

また、5年後の平成32年度には、社会情勢の変化や計画の進捗状況等を踏まえて中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

参考資料

1 策定経過

(1) 光市健康づくり推進計画策定市民協議会

本市の健康増進及び食育推進の指針とする光市健康づくり推進計画の策定に関する協議及び計画の推進にあたり、市民の意見等を反映するため、光市健康づくり推進計画策定市民協議会を設置し、計画の策定などについて協議を行いました。

開催日	主な内容
【第1回】 平成26年9月4日	・委嘱状交付 ・光市健康づくり推進計画策定について（光市健康増進計画、光市食育推進計画、計画の策定体制及びスケジュール） ・市民アンケート調査について
【第2回】 平成27年2月12日	・光市健康づくり推進計画策定について（策定の趣旨、計画の構成（案）） ・現状と課題について（第1次計画の進捗状況、市民アンケート調査結果（速報値）、ワークショップ実施報告、本市の健康状況等、計画の体系図（案））
【第3回】 平成27年7月30日	・光市健康づくり推進計画素案について ・光市健康応援プロジェクトについて
【第4回】 平成27年11月5日	・光市健康づくり推進計画案について ・光市健康応援プロジェクトについて
【第5回】 平成28年3月17日	・光市健康づくり推進計画案について ・計画に基づく健康づくりの推進について

(2) 健康・食育に関する市民アンケート調査

市民の健康状態や生活習慣、食育に関する意識や実態、光市健康増進計画及び光市食育推進計画の進捗状況等を把握するため、平成26年度に「健康・食育に関する市民アンケート」調査を実施しました。

●成人アンケート

- ・対象：住民基本台帳に記載されている満20歳以上の人から無作為抽出した2,100名（10歳刻み7階層）
- ・調査方法：郵送による配付・回収
- ・調査時期：平成26年10月
- ・回収状況：計982名（回収率46.8%）

●児童生徒アンケート

- ・対象：市内小学校3・6年生、中学校3年生・高校2年生、計2,005名
- ・方法：各学校を通じて実施
- ・調査時期：平成26年9月下旬～10月上旬
- ・回収状況：計1,928名（回収率96.2%）

(3) ワークショップ

市民が「健康でいきいきと生活できる活力あるまち」を実現するために、健康づくりについての意見等を把握するため、思春期の高校生・青年期・壮年期・高齢期と世代毎の市民代表8グループによる「ワークショップ」を開催しました。

- ・開催時期：平成26年11～12月
- ・開催状況：8グループ（1グループメンバー6～8人程度）、各2回開催
〔グループ構成〕 思春期：①②高校生
青年期：③連合山口、市職青年部、④乳幼児を持つ親
壮年期：⑤おやじの会、光市商工会議所、PTA、⑥PTA
高齢期：⑦シルバー人材センター、⑧切り絵サークル
- 〔内容〕 1回目：健康観、10年後の目指す姿について意見交換
2回目：自分でできること、周囲の支援、行政の支援について意見交換

(4) 光市健康づくり推進計画庁内会議

計画策定にあたり、係長級の職員による庁内会議を開催し、部局横断的な協議や検討等を行いました。

開催日	主な内容
【第1回】 平成26年8月11日	・光市健康づくり推進計画の策定について ・今後のスケジュールについて ・平成25年度までの取組みについて ・市民アンケート調査について
【第2回】 平成27年1月14日	・光市健康づくり推進計画策定について（策定の趣旨、計画の構成（案）、計画の体系図（案）、第1次計画の進捗状況、市民アンケート調査結果（速報値）、ワークショップ実施報告、基本理念及び目指すべき姿）
【第3回】 平成27年7月21日	・光市健康づくり推進計画素案について ・各課の取組みについて（平成26年度まで及び平成27年度予定、平成28年度以降）

(5) 光市健康づくり推進計画（素案）に対する意見募集（パブリックコメント）

計画立案過程における市民参画を進め、市民からの意見・提言を収集し、計画策定に反映するため、広く計画（素案）を公表して意見募集（パブリックコメント）を実施しました。

- ・募集期間：平成27年10月6日～11月5日
- ・公表場所：閲覧用資料の窓口13か所及び市ホームページ
- ・意見提出：提出件数1件（提出者数1名）

2 光市健康づくり推進計画策定市民協議会

(1) 光市健康づくり推進計画策定市民協議会設置要綱

(平成 26 年光市告示第 108 号)

(設置)

第 1 条 本市の健康増進及び食育推進の指針とする光市健康づくり推進計画（以下「計画」という。）の策定に関する協議及び計画の推進にあたり、市民の意見等を反映するため、光市健康づくり推進計画策定市民協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(任務)

第 2 条 協議会の任務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の推進に関すること。
- (3) その他市民の健康増進及び食育推進に関すること。

(組織)

第 3 条 協議会は、25 人以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 市民団体、各種団体等の代表者又はその推薦を受けた者
- (3) 公募により選出された者
- (4) その他市長が必要と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年を超えない範囲で市長が定める期間とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第 5 条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 協議会の会議（以下「会議」という。）は、会長が必要に応じて招集し、その議長となる。

2 議事は出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 会長は、必要と認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

4 会議は、公開するものとする。

(庶務)

第 7 条 協議会の庶務は、福祉保健部健康増進課において処理する。

(その他)

第 8 条 この告示に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、平成 26 年 8 月 1 日から施行する。

(光市食育推進市民協議会設置要綱の廃止)

2 光市食育推進市民協議会設置要綱（平成 22 年光市告示第 103 号）は、廃止する。

(光市健康増進計画「光すこやか 21」推進協議会設置要綱の廃止)

- 3 光市健康増進計画「光すこやか21」推進協議会設置要綱（平成22年光市告示第109号）は、廃止する。
（会議の招集の特例）
- 4 この告示の施行後、協議会の最初の会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

（2）光市健康づくり推進計画策定市民協議会委員名簿

	氏 名	所 属 等	委員の任期
◎	平岡 博	光市医師会 会長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	藤本 茂樹	光市歯科医師会 会長	平成26年9月4日～ 平成27年5月27日
	中川 裕之		平成27年5月28日～ 平成28年3月31日
	嬉 澄枝	山口県周南健康福祉センター 健康増進課長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	小西 俊弘	光市社会福祉協議会 地域福祉係長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	池田 芳晴	光市民生委員児童委員協議会 会長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	中川 敬造	光市老人クラブ連合会 会長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	河村 眞理子	光市公民館連絡協議会 三島公民館 主任主事	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	岡村 美由紀	山口県栄養士会 周南支部 地域活動所属 光地区代表	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	天野 加代子	光市食生活改善推進協議会 会長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	藪崎 寿子	光市母子保健推進協議会 会長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	徳本 税	光市スポーツ推進委員協議会 会長	平成26年9月4日～ 平成27年3月31日
	田原 三郎		平成27年4月1日～ 平成28年3月31日
	木村 武士	光市心身障害児者団体連絡協議会 会長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	松岡 静枝	光市消費者の会 会長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	恩田 寛正	光商工会議所 金融係長	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	佐野 三和子	里の厨事業協同組合 主任	平成26年9月4日～ 平成28年3月31日
	牧野 裕子	山口県漁業協同組合 光支店 青壮年部長	平成26年9月4日～ 平成27年4月23日
	市川 由美	山口県漁業協同組合 光支店 女性部 戸仲地区班長	平成27年4月24日～ 平成28年3月31日
	朝原 嘉彦	光市立島田小学校 校長	平成26年9月4日～ 平成27年3月31日

	古谷 友伯	光市立岩田小学校 校長	平成 27 年 4 月 1 日～ 平成 28 年 3 月 31 日
○	村上 博	光市教育開発研究所 主任研究員	平成 26 年 9 月 4 日～ 平成 28 年 3 月 31 日
	龍石 典子	山口県保育協会光支部 聖華保育園 副園長	平成 26 年 9 月 4 日～ 平成 28 年 3 月 31 日
	細田 直子	光市私立幼稚園協会 代表	平成 26 年 9 月 4 日～ 平成 28 年 3 月 31 日
	佐々木 美智留	光市小中学校 PTA 連合会 山口大学教育学部附属光小学校 P T A	平成 26 年 9 月 4 日～ 平成 28 年 3 月 31 日
	武田 尚美	公募委員	平成 26 年 9 月 4 日～ 平成 28 年 3 月 31 日
	中田 晃司	公募委員	平成 26 年 9 月 4 日～ 平成 28 年 3 月 31 日
	林 徳人	公募委員	平成 26 年 9 月 4 日～ 平成 28 年 3 月 31 日
	山路 清生	公募委員	平成 26 年 9 月 4 日～ 平成 28 年 3 月 31 日

◎：会長、○：副会長

3 用語解説

(50音順)

あ

●おっぱい育児（おっぱいいくじ）

p. 53 コラム参照

か

●共食（きょうしょく）

誰かと一緒に食事を共にする（共有する）こと。

●行事食（ぎょうじしょく）

行事食とは、郷土の豊かな食材等を利用して、郷土の味として代々守り継がれ、親しまれてきた特別な行事のときの食事

●健康寿命（けんこうじゅみょう）

p. 25 コラム参照

●健康増進法（けんこうぞうしんほう）

平成14（2002）年8月に、国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するため制定された。その第8条に、市町村は、住民の健康増進の推進に関する施策についての計画作成を努めるよう記されている。

●孤食（こしょく）

一人で食事をする事。

さ

●食育（しょくいく）

「食」に関する知識や「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナーの実践、自然の恵みへの感謝や伝統的食文化の理解を深めることも含む。）。

●食育基本法（しょくいくきほんほう）

平成17（2005）年7月に、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的に施行された。その第18条に、市町村は、区域内における食育の推進に関する施策についての計画策定を努めるように記されている。

●食育月間・食育の日（しょくいくげっかん・しょくいくのひ）

p. 61 コラム参照

●食生活改善推進員（しょくせいかつかいぜんすいしんいん）

食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で食生活改善を通して健康で明るいまちづくり・家庭づくりをするボランティアで、「食育アドバイザー」としても活動しており、1年間の食生活改善推進員養成講座を修了して活動できる。

市内各地区で健康教室、おやこ料理教室、男性料理教室や高齢者料理教室等の開催、おっばいまつり、ふれあい健康フェスティバル等のイベントに参画し、食を通した健康づくりの世話役、案内役として市民の健康づくりのお手伝いをしている。

た

●地産地消（ちさんちしょう）

地域で生産されたものをその地域で消費することで、その活動を通じて、生産者と消費者を結びつける取組みのこと。

●特定健康診査（とくていけんこうしんさ）

メタボリックシンドロームに着目した健康診査。生活習慣を改善し、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの有病者・予備軍を減少させることを目的とする。40歳～70歳までの公的医療保険加入者全員が対象

●特定保健指導（とくていほけんしどう）

特定健康診査の結果から、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要な方に対して、保健師や管理栄養士等の指導のもと生活習慣を見直すための支援を行うこと。

な

●ながら運動（ながらうんどう）

家事や仕事、日常生活をしながら、ひと手間加えて、いつでも、どこでもできる運動方法のこと。

●認知症（にんちしょう）

脳の神経細胞が死んだり、働きが悪くなったりして記憶障害や言語障害が起き、物忘れや妄想、徘徊（はいかい）などの症状が出て日常生活に支障をきたす状態。アルツハイマー病や脳血管障害などさまざまな原因があり、根本的な治療法は確立されていない。アルツハイマー型認知症は薬で進行を遅らせることができる。脳腫瘍などが原因の場合、手術で症状が大きく改善することもある。

は

●8020運動（はちまるにいまるうんどう）

生涯を健やかに過ごすため、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという国民運動のこと。

●パブリックコメント

行政などが、政策立案にあたり、広く市民に計画等の素案を公表し、それに対して出された意見・情報を考慮して最終決定を行う制度

●早寝早起き朝ごはん運動（はやねはやおきあさごはんうんどう）

p. 39 コラム参照

●BMI（ビーエムアイ）

身長と体重の関係から算出される肥満度から、肥満ややせの判定をする指標。Body・Mass・Index（ボディ・マス・インデックス）の略語

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

●光市健康増進計画「光すこやか21」（ひかりしけんこうぞうしんけいかく）

“光る笑顔 元気いっぱい 和気あいあい”を健康づくりの基本目標とし、「食事～野菜いかしてバランスよく」「心の健康～ひとりじゃないよ～」「運動～歩くことからはじめよう～」を健康づくり3つの源として、平成17年度に策定し、平成18～27年度に推進している。

●光市食育推進計画「光ばくばく^{しょくいく}食19」（ひかりししょくいくすいしんけいかく）

“光の恵み みんなで食育” “光の恵み つながる食育” “光の恵み 豊かな食育”を健康づくりの基本目標とし、太陽と自然の恵み・つながりを大切に、楽しくおいしい食を通してみんなが笑顔で健やかに育つまちを目指して、平成22年度に策定し、平成23～27年度に推進している。

●平均寿命（へいきんじゅみょう）

0歳児の平均余命（平均して何年生きられるかを表した統計値（期待値））のこと。

●ヘルスプロモーション

昭和61（1986）年、WHOが開催した第1回ヘルスプロモーション会議の中で示された考え方であり、人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスであると定義されている。

●防煙教育（ぼうえんきょういく）

未成年者の喫煙防止教育のこと。最初の1本を吸わせないために小中学校時代から喫煙が健康に及ぼす害について指導・周知していく教育

ら

●ライフステージ

人の一生を、乳児期、幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期などに分けたそれぞれの段階のこと。

わ

●ワークショップ

出席者が意見を出し合う参加型の合意形成の手法、参加型講習会のこと。