

第4 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、取組の成果を客観的な指標により経年比較することで本市の健康状況を把握することが必要です。

本市では、目指す姿及び平均寿命を上回る健康寿命の延伸に向かって、着実な取組を進めるため、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を進めます。

◆ 健康指標

健康指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
① 健康寿命	(R2) 男性 80.40年 女性 84.92年	延伸	延伸
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)	68.4%	70.0%	75.0%
③ 普段から健康に心がけている人の割合	84.8%	90.0%	95.0%

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」

②光市「健康・食育に関するアンケート調査」

③光市「まちづくり市民アンケート調査」

第5 基本目標と個別目標

基本理念と視点に基づき、本計画の目指す姿を実現するために、3つの基本目標を掲げ、具現化するための個別目標を設定し、総合的かつ効果的な施策を展開します。

■基本目標Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善（セルフケア）

健康寿命の延伸に向け、個人の行動と健康状態の改善は重要で、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歯や口腔の健康、栄養や食生活、身体活動や運動、休養などに関する生活習慣の改善への取組が重要となっています。

- 個別目標 1 生活習慣の改善〔まもる〕
- 個別目標 2 歯と口腔機能の健康づくりの維持、向上〔みがく〕
- 個別目標 3 望ましい食習慣の実践と食育の推進〔たべる〕
- 個別目標 4 身体活動と運動の維持、向上〔うごく〕
- 個別目標 5 こころの健康づくりの推進〔なごむ〕

■基本目標Ⅱ 社会環境の質の向上（つながり）

健康寿命の延伸や健康格差の縮小のためには、個人の行動と健康状態の改善に加えて、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要です。

例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくりや社会参加は健康に影響し、健康な地域の背景には、良いコミュニティがあることが指摘されています。

- 個別目標 1 社会とのつながりの維持、向上
- 個別目標 2 自然に健康になれる環境づくり

■基本目標Ⅲ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康寿命の延伸や社会の多様化、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、集団・個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行うことが重要です。

健康課題や取り巻く状況は、ライフステージごとに異なるため、これまでもそれぞれのライフステージに応じた健康づくりの取組を進めてきました。

加えて、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境などに影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があり、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点やライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化する女性の特性を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要である点を取り入れ、誰一人取り残さない健康づくりの推進を図ります。

- 個別目標 1 次世代の健康づくりの向上（乳幼児期とその親、学童期、思春期）
- 個別目標 2 働く世代の健康づくりの向上（青年期、壮年期）
- 個別目標 3 高齢期の健康づくりの向上（高齢期）

コラム 「ライフコースアプローチの観点」

- 1 幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えることや、妊婦の健康がこどもの健康にも影響することから、成育医療等基本方針に基づく取組とも連携しつつ、こどもの健康を支える取組を進めるとともに、妊婦の健康増進を図ることも重要である。
- 2 就労世代や男性等について、健康づくりの取組を進めることも重要であることに留意が必要である。
- 3 高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要である。
- 4 女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要である。

出典：厚生労働省 健康日本 21（第三次）より抜粋

コラム 「光市健康づくり推進キャラクター ひかりん☆ズ」

本市における、健康づくりを推進するためのキャラクターです。一緒に健康づくりに取り組みましょう！！

まもるん



みがくん



たべるん



うごくん



なごむん



第4章 施策の展開

基本目標Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善（セルフケア）

個別目標Ⅰ 生活習慣の改善〔まもる〕（健（検）診・感染症・介護予防・喫煙・飲酒）

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挙げられます。これらの因子を管理するためには、生活習慣の改善と定期的な健（検）診受診が重要であり、健（検）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よう取り組みます。

働く世代や高齢者だけでなく、20歳未満の人や妊婦、全ての世代において、喫煙や飲酒による健康障害や感染症に関する正しい知識の普及啓発を推進します。

◆ 現状と課題

■健康寿命の延伸のためには、生活習慣の見直しや生活習慣病の早期発見・早期治療、重症化予防には特定健康診査やがん検診を受診することが重要です。

■新型コロナウイルス感染症の感染拡大は私たちの生活に大きな影響を与え、季節性インフルエンザやノロウイルスは例年流行が確認されています。感染症に関する正しい知識の普及啓発を実施するとともに、新興感染症の感染拡大による生活習慣の変化などを踏まえた健康づくりを推進していく必要があります。

■個々の生活機能や役割レベルの向上をもたらす、生活の質を高めるためには、個々が心身ともに健康であり精神的な幸福感を取得できる環境や、疾病・障害の早期発見、早期治療の実現が不可欠です。

■喫煙は、喫煙する本人だけでなく、受動喫煙により健康への悪影響が生じることが知られており、喫煙率の減少と望まない受動喫煙防止に向けた環境づくりを一体的に推進していく必要があります。また、飲酒は、様々な健康障害との関連が指摘されており、生活習慣病に深く関連することが指摘されています。

◆ 施策展開の方向

（1）各種がん検診の推進

令和5年度の光市国民健康保険において、医療費の割合は、悪性新生物（がん）が最も多く、悪性新生物（がん）を含めた生活習慣病が約4割を占めています。

悪性新生物（がん）の早期発見・早期治療を重要なポイントとして、光市医師会等との連携のもと、各種がん検診を実施します。また、要精密検査となった際の早期受診・早期治療の啓発に努めます。

（2）感染症に関する普及啓発の推進

感染症とは細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などの病原体（＝病気を引き起こす微生物）が体内に侵入し、増えることによって体に異常（症状）が生じる状態のことです。

感染症の原因（感染源）となる病原体の種類も、感染経路もさまざまですが、病原体の

体内への侵入経路を遮断することが「感染予防」につながります。

予防接種を含めた感染症に関する正しい知識を普及啓発することにより、市民が自身の健康を守るができるよう支援します。

(3) 特定保健指導の実施

生活習慣病予防の発症予防・重症化予防に向けた健診受診の促進、受診率の向上に努め、異常所見者に対して保健指導の実施、適切な受診勧奨により、早期治療に結びつけるため事後指導を実施します。

(4) 保健・医療・福祉等の連携

介護予防や障害の重度化を防ぐためには、疾病等を早期に発見し、適切な治療やリハビリテーション、療育につなげることが必要であるため、保健・医療・福祉等の関係機関が連携を図りながら支援します。

(5) 健康教育、出前講座、防煙教育の実施

「自分の健康は自分で守る」ことを基本に、自分の健康状態を知り健康意識を高め、生活習慣改善への取組を促すための事業として健康教育や出前講座を実施します。

◆ 行動目標

- 1 必要な生活改善に取り組み、健康的な生活習慣を身につける
- 2 がん検診の必要性を理解し、定期的ながん検診を受診する
- 3 定期的に健（検）診を受け、自分の身体の状態を知り、健康管理に取り組む
- 4 適切な医療を受け、望ましい健康状態を維持する
- 5 感染症に関する正しい知識と予防方法を身につける



◆ 個別指標

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
①がん検診受診率	(R5)	増加	増加
・胃がん検診	6.7%		
・肺がん検診	(R5) 8.0%		
・大腸がん検診	(R5) 8.0%		
・子宮がん検診	(R5) 12.0%		
・乳がん検診	(R5) 11.5%		

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
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	67.6%	70.0%	75.0%
③脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万人対)	(R4) 男 78.8 女 44.5	減少	減少
④虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (人口10万人対)	(R4) 男 42.6 女 23.5	減少	減少
⑤糖尿病の年齢調整死亡率 (人口10万人対)	(R4) 男 27.1 女 7.6	減少	減少
⑥特定健康診査の受診率	(R5) 35.7%	増加	増加

①光市健康増進課

②光市「健康・食育に関するアンケート調査」

③④⑤山口県「やまぐち健康マップ※平成27年モデル人口」、「健康づくりに関する県民意識調査」

※人口の高齢化を受けて、直接法による年齢調整率の算出のための基準人口が厚生労働省により令和4年2月に「平成27年(2015年)モデル人口」に更新されたため、前計画との比較困難。

⑥光市市民課

◆ 施策の展開例

	前期						後期	担当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14～R19	
各種がん検診の推進	→						→	健康増進課 関係各課
各種予防接種の実施	→						→	健康増進課
各種健康診査の実施（骨粗しょう症 検診、医療保険未加入者を対象とし た生活習慣病予防健康診査）	→						→	健康増進課
健康教育、出前講座の実施	→						→	健康増進課 地域づくり推進課 関係各課
各種健康相談（健康・栄養・禁煙） の実施	→						→	健康増進課 こども家庭課
防煙教育の推進	→						→	健康増進課 関係各課
介護予防の取組（いきいき百歳体操 普及事業、転倒骨折予防教室、認知 症予防啓発事業等）の実施	→						→	高齢者支援課
妊産婦健康診査・乳幼児健康診査の 実施	→						→	こども家庭課
自立支援医療（育成医療）の実施	→						→	福祉総務課
自立支援医療（更生医療、精神通 院）の実施	→						→	福祉総務課
自立支援給付事業の実施	→						→	福祉総務課
障害児通所支援事業の実施	→						→	福祉総務課
特定健康診査・特定保健指導の充 実・実施	→						→	市民課
高血圧症、糖尿病性腎症重症化予防 事業の実施	→						→	市民課
健康づくりと介護予防の一体的実施	→						→	市民課 高齢者支援課 健康増進課

基本目標Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善（セルフケア）

個別目標Ⅱ 歯と口腔機能の健康づくりの維持、向上〔みがく〕（歯と口腔機能）

歯と口腔機能は、健康で質の高い生活を営む上で重要であり、「よく食べ」「よく噛み」「よく話す」ことで、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小につながります。

乳幼児期のう歯予防対策の取組に加え、妊娠期から歯の健康を意識づける対策を行い、全世代誰一人取り残すことがないように、時代及び生活様式の変化に応じた歯科保健施策の展開を推進します。

◆ 現状と課題

■歯周病は、歯の喪失の主な原因であるとともに、口腔内に炎症を引き起こし、その際発生する毒性物質が歯肉の血管から全身に巡り、様々な病気のリスクを上昇させることがわかっています。

■食べる喜び、話す楽しみなどのQOLの向上を図るためには、口腔機能の維持が欠かせないものとなっており、特に咀嚼機能の維持・向上は重要です。

◆ 施策展開の方向

（１）ライフステージに応じた歯科相談、歯科健（検）診の実施

各ライフステージを通して最も多くみられる歯科疾患は、う歯（むし歯）と歯周病です。まずは、これらの歯科疾患対策について指導を行うことが必要となります。歯科疾患対策は、各個人が行うセルフケアと歯科医師等が行うプロフェッショナルケアが両輪となり、歯科健（検）診の結果からリスクに応じて定期的な歯科健（検）診の受診や歯科治療の受診等へ促していくことが重要となります。

また、光市歯科医師会と連携のもと、コミュニティヘルスケア（地域社会、幼稚園・保育所・認定こども園、学校・職場、行政の取組）を通じて市民の歯科保健意識の向上を図り、80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと（8020）^{はちまるにいまる}の実現に向けて、乳幼児期から高齢期までの生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進します。

（２）こどもの頃からの歯みがき習慣の意識づけ等の推進

歯みがきは、口の中の食べかすや歯垢などを取り除くことで、う歯（むし歯）や歯周病の予防につながります。また、よく噛んで食べることは口内環境の改善の一因となります。

こどもの頃から、歯みがきをすることやよく噛んで味わって食べることの重要性を習得し、長期的に口腔機能を維持できるよう努めます。

◆ 行動目標

- 1 毎食後歯をみがく
- 2 かかりつけ歯科医をみつける
- 3 定期的に歯科健（検）診を受診する
- 4 よく噛んで味わって食べる



◆ 個別指標

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
①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)	75.5%	増加	増加
②毎食後歯をみがく人の 割合 (小学生) (中学生) (高校生) (成人)	44.9% 34.9% 36.1% 28.4%	増加	増加
③かかりつけ歯科医がある 人の割合	31.1%	40.0%	60.0%
④過去1年間に歯科健康診 査を受けた人の割合	(R4) 52.2%	55.0%	65.0%
⑤3歳児健診う歯罹患者の 割合	10.5%	減少	減少

- ①②③光市「健康・食育に関するアンケート調査」
④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」
⑤光市こども家庭課

◆ 施策の展開例

	前期						後期	担 当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14～R19	
ライフステージに応じた歯科相談の実施	→						→	健康増進課
出前講座を利用した歯及び口腔機能に関する知識の普及啓発	→						→	健康増進課 地域づくり推進課 関係各課
幼稚園・保育所・認定こども園における歯科指導の推進	→						→	健康増進課 関係各課
歯と口腔粘膜のけんしんの実施	→						→	健康増進課
SNS等を利用した歯科保健情報の発信	→						→	健康増進課 関係各課
親子でハッピー歯科健康診査の推進	→						→	健康増進課 関係各課
プレママ歯科健康診査（妊婦歯科個別健康診査）の推進	→						→	こども家庭課 関係各課
市事業（離乳食教室等）での歯科保健講話の実施	→						→	こども家庭課 関係各課
フッ化物洗口事業の推進	→						→	学校教育課 関係各課

基本目標Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善（セルフケア）

個別目標3 望ましい食習慣の実践と食育の推進〔たべる〕（食習慣・食文化の継承）

市民一人ひとりが食の大切さを理解し、全世代での望ましい食生活に関する意識づけが、適切な食習慣の実践につながり、個人の健康状態の改善を促します。家庭や学校・保育所、職場、地域等の各場面において生涯を通じた食育を推進するとともに、社会全体で栄養・食生活を支える食環境づくりの推進が必要です。

また、取組を進めるにあたっては、個人の特性を踏まえ、ライフスタイルや食習慣に対する関心度などに応じて、切れ目のない働きかけを行うよう留意して推進します。

◆ 現状と課題

■健全な食生活は、生命の維持に加え、生涯にわたって大切なことと身体を育み、健康の維持に欠くことができないものです。望ましい食習慣の実践は健康づくりや生活習慣病の発症予防、重症化予防のほか、やせや低栄養予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

■本市では、朝食を毎日とっている児童生徒の割合、1日3回野菜を食べる人の割合や、誰かと食事をする人の割合の減少が課題であり多様化するライフスタイルに応じた食育の推進が必要です。

◆ 施策展開の方向

（1）ライフステージや個人の特性に応じた食育の推進

生涯にわたる健全な食生活の基礎を形成するため、こどもから高齢者まで継続的に食についての正しい知識に触れ、バランスのとれた望ましい食習慣を身につけることが大切です。各ライフステージや個人の特性に応じた食に関する知識の普及啓発や、相談体制の充実に取り組みます。

（2）家庭・地域・関係団体等における食育推進活動の実践

食やライフスタイルが多様化している現在、共食や行事食などの食文化を継承していく事は非常に重要です。地域の食文化や食に関する知識が世代間で伝承されにくくなっている中、家庭を基本として、光市食生活改善推進協議会等地域の団体、学校・保育所・幼稚園等の関係者と連携を図り、食を通じたコミュニケーションを深め、食品ロスの削減や中食・外食の活用、地産地消、食文化の継承に取り組みます。

◆ 行動目標

- 1 朝ごはんの重要性を理解する
- 2 主食・主菜・副菜をそろえて、食事を楽しむ
- 3 毎食、野菜を食べる
- 4 食に関心をもち、食品ロスの削減や地産地消に取り組む
- 5 食事のあいさつや行事食を日常に取り入れて、食文化を次の世代につなぐ



◆ 個別指標

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
①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)	75.0% 72.1% 69.1%	100%に 近づける	100%に 近づける
②ほぼ毎日(週6日以上)朝食を摂取している人の割合	(R4) 73.2%	85.0%	85%以上
③1日3回野菜を食べる人の割合 (小学生) (中学生) (高校生) (成人)	27.8% 32.6% 41.8% 18.0%	増加	増加
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	(R4) 47.1%	50.0%	55.0%
⑤誰かと食事をする人の割合(家で一人で食事をする人がない児童生徒)(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) (中学生) (高校生) (成人)	67.4% 41.3% 38.7% 66.0%	70.0% 45.0% 45.0% 70.0%	75.0% 50.0% 50.0% 75.0%
⑥「食育」に関心がある人の割合	71.7%	90.0%	90%以上
⑦地元の食材を購入している人の割合	76.7%	80.0%	80%以上
⑧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・高校性) (成人)	59.6% 42.0%	増加	増加
⑨「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) (中学生) (高校生) (成人)	75.9% 78.5% 80.4% 48.8%	増加	増加
⑩行事食を取り入れることを意識している人の割合	14.9%	増加	増加

①③⑤⑧⑨⑩光市「健康・食育に関するアンケート調査」

②④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」

⑥⑦光市「まちづくり市民アンケート調査」

◆ 施策の展開例

	前期						後期	担 当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14～R19	
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
食育推進事業の実施	→						→	健康増進課 関係各課
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
家庭における共食等の推進	→						→	健康増進課 関係各課
高齢期の食育推進の展開 (栄養調理教室の開催)	→						→	高齢者支援課
プラス葉酸☆人生最初の1,000日応援事業の実施	→						→	こども家庭課
チャイベビにおける食育の推進	→						→	こども政策課
幼稚園・保育所・認定こども園における食育の推進	→						→	こども政策課 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
ごみの減量に関する取組 (環境学習や啓発活動等)	→						→	環境事業課 関係各課
食の安全・安心に関する取組 (情報発信)	→						→	生活安全課 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
地産地消の推進	→						→	農林水産課 関係各課
農業体験教室等の実施	→						→	農林水産課 関係各課

コラム 「和食の日」

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。和食の日には、学校での食育授業や和食給食の提供など、全国で和食に親しむ活動を促進し、和食文化の保護・継承を推進しています。

出典：政府広報オンライン



基本目標Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善（セルフケア）

個別目標4 身体活動と運動の維持、向上〔うごく〕（身体活動）

生活機能の中でも移動機能は健康寿命延伸の観点からも、特に重要と考えられており、運動器の障害による疼痛があると、活動量が低下し、移動機能の低下をおこすといわれています。このような状態が続くと、足腰が更に弱まり、日常生活に支障が出てくることがあるため、気温の上昇等の近年の気候状況に配慮しつつ、無理のない運動習慣を取り入れるなど、生活習慣の改善を通じて身体の健康保持や生活機能の維持・向上が図れる支援とともに、高齢期においては、生活習慣病発症予防のみならず、フレイル予防や認知機能の低下予防、仲間づくりの観点からも、身体活動や運動を促す取組を推進します。

◆ 現状と課題

■身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して糖尿病、循環器病、悪性新生物（がん）、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症や罹患リスクが低いことが報告されています。日常生活においては、家事、庭仕事、通勤・通学のための歩行、余暇に行う趣味など、全ての身体活動が健康に欠かせない活動と考えることができ、特に運動習慣の少ない人にとっては、日常生活動作自体が身体活動量を増やす重要な機会となります。

■女性は壮年期以降に骨粗しょう症（骨がもろくなり骨折につながりやすい状態）になる人が増えることから、ロコモティブシンドローム予防のためには骨の状態を確認し、早期治療の契機となる骨粗しょう症検診の受診率向上を図っていくことが重要です。

◆ 施策展開の方向

（1）健康に必要な運動機能の維持・向上

身体活動量を増やすためには、状況に応じて、通勤・買い物で歩くこと、階段を上がること、運動・スポーツを行うことなど無理なく楽しみながら身体を動かすことを日常生活に取り入れることが必要です。この実践のためには、前段階として身体活動や運動に対する意識の向上が必要であることから、手軽に実施できるウォーキング事業等の身体活動を通して、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症などの罹患率・死亡率の低下を抑制し、メンタルヘルスや生活の質の改善を図ります。

（2）介護予防対策の推進

「いきいき百歳体操」など、市民が主体となって行う介護予防活動や介護予防・日常生活支援事業等を活用しながら、自立支援や社会参加を促進し、介護予防につなげます。

（3）健やかな身体を育む健康教育の実施

体力づくりと運動に親しむ環境づくりに向けた地域活動の推進に加え、健康診断の実施や適切な健康管理を指導する健康教育に努めます。

◆ 行動目標

- 1 運動の楽しさと効果を知る
- 2 日常生活の中で意識的に活動量を増やす
- 3 無理なく続けられる運動習慣を獲得する
- 4 骨粗しょう症検診を受診する



◆ 個別指標

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
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 (20歳以上)	(R4) 39.2%	40.0%	40%以上
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) (20歳以上)	(R4) 72.1%	75.0%	75%以上
③ 体育の授業以外に30分以上の運動・スポーツをしている人の割合 (小学生) (中学生) (高校生)	39.9% 16.3% 45.4%	増加	増加
④ 骨粗しょう症検診の受診率	(R5) 1.2%	増加	増加

①② 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」

③ 光市「健康・食育に関するアンケート調査」

④ 光市健康増進課

◆ 施策の展開例

	前期						後期	担当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14~R19	
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、ひかり健康・環境・観光ウォーキングマップの普及啓発等)	→						→	健康増進課 関係各課
介護予防の取組(いきいき百歳体操普及事業、転倒骨折予防教室)の実施	→						→	高齢者支援課
ニュースポーツの普及・啓発	→						→	スポーツ推進課
各種スポーツイベント・スポーツ教室の開催	→						→	スポーツ推進課 関係各課
運動施設や環境の整備	→						→	スポーツ推進課 地域づくり推進課 関係各課
こどもの体力・スポーツ活動の推進	→						→	スポーツ推進課 子ども政策課
コミュニティセンター事業(健康ウォーキング等)の実施	→						→	地域づくり推進課

基本目標Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善（セルフケア）

個別目標5 こころの健康づくりの推進〔なごむ〕（こころの健康）

こころの健康づくりにおいては、年齢や様々な社会的背景、健康状態など個々の背景が影響し合い状況が変化することから、個人と集団の両方に対し働きかけを行うなどして、各年代に合わせた望ましい生活習慣の確立が必要です。

また、価値観の多様化が進む社会では、誰にもこころの不調が出現する可能性があり、こころに不調があっても本人自身が対処できないこともあるため、早期に気づき、適切な相談先につなげることができる人材を養成していくことが重要であり、睡眠の質や量、ストレスに関する正しい知識やストレス解消法など休養・ストレス対策への取組に努めます。

◆ 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。身体の状態とこころは相互に強く関係しており、心理的な要因が疾病の発症や進展に影響することが知られています。こころの健康を保つには、適度な運動やバランスのとれた食生活、休養が必要であり、質の良い睡眠やストレスと上手につきあうことが欠かせない要素となっています。

■睡眠不足や睡眠障害は、肥満や生活習慣病（高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患等）の発症リスクを高めるほか、うつ病などのこころの病気と認知症にも関連しています。

■精神疾患は年齢に関わらず発症する可能性があります。心身の成長が大きく、様々な社会的な変化やプレッシャーを経験する思春期や青年期は、精神疾患のリスクが高まると考えられます。

■本市では別計画として、光市自殺対策計画を策定し推進していますが、本計画との整合性を図りながら、光市自殺対策協議会を通じて保健、医療、福祉、教育、労働等関係機関と連携した取組を継続し、地域におけるネットワークの強化を図ります。

◆ 施策展開の方向

（1）こころの健康についての情報発信

こころの健康を保つには多くの要素があり、「適度な運動」や、「バランスのとれた栄養・食生活」は身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となります。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされています。さらに、質の良い睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素です。

自分のこころの健康状態をチェックできる「こころの健康チェック事業」を継続実施し、自身のこころの状態、相談先を知る機会を確保します。

(2) 健康相談や家庭訪問の実施

気軽にいつでも相談できる体制を各年代、状況に応じて整え、日常生活の様々なストレスを軽減し、市民の皆様が笑顔で過ごすことができるよう施策を展開します。

◆ 行動目標

- 1 質の良い睡眠を確保する
- 2 自分なりのストレス解消法を見つける
- 3 楽しめる趣味や生きがいを見つける
- 4 こころの悩み（不安や心配なこと）がある時の相談先がある



◆ 個別指標

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
①自殺死亡率（人口10万人あたり）	22.52	減少	減少
②睡眠で休養が十分にとれている と思う人の割合 (中学生・高校生) (20～50歳代)	63.1% 46.2%	増加	増加
③睡眠時間が十分に確保できている人 の割合 (小学生：学校のある日9時間以上) (中学生：学校のある日8時間以上) (20～50歳代：6時間以上)	7.9% 6.4% 61.7%	増加	増加
④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)	10.4% 24.3%	減少	減少
⑤自分なりのストレス解消法を持って いる人の割合	81.1%	85.0%	90.0%
⑥日頃楽しめる趣味や生きがいがある 人の割合	84.5%	87.5%	90.0%
⑦産後うつハイリスク者の割合	4.7%	減少	減少
⑧こころの悩みがあるときの相談先が ある人の割合	73.5%	増加	増加

①厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

②③④⑤⑥⑧光市「健康・食育に関するアンケート調査」

⑦光市子ども家庭課

◆ 施策の展開例

	前期						後期	担当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14～R19	
こころの健康について情報発信	→						→	健康増進課
健康相談の実施（こころの健康相談）	→						→	健康増進課
こころの不調に気づき、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	→						→	健康増進課 こども家庭課 学校教育課
高齢者の総合相談窓口の実施	→						→	高齢者支援課
産後ケア・産前産後サポーター派遣事業等の実施	→						→	こども家庭課
育児相談の実施（保健師等）	→						→	こども家庭課 健康増進課
子育て支援センター管理運営事業の実施（子育て支援員による相談）	→						→	こども政策課
子育て支援の「わ」事業の実施（園庭開放、身近な相談場所）	→						→	こども政策課
障害がある人の相談支援の実施	→						→	福祉総務課
地域活動支援センター事業の実施	→						→	福祉総務課
ストレスマネジメント力の育成	→						→	学校教育課
自然とふれあう機会の推進（自然体験学習等）	→						→	環境政策課 農林水産課 関係各課
生涯学習セミナー等の開催	→						→	地域づくり推進課
専門家による教育相談	→						→	文化・社会教育課



コラム 「減り続ける現代人の睡眠時間」

質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。しかし現代社会は、シフトワーク（交代勤務）の増加・通勤や受験勉強をこなすための短時間睡眠・夜型生活の増加など、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因で溢れています。

仕事・学業・家庭生活を含め、日常生活と睡眠・休養のバランスをどのように保って健康生活を送るか、私たちの知恵が試されています。

出典：厚生労働省健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～

基本目標Ⅱ 社会環境の質の向上（つながり）

個別目標 1 社会とのつながりの維持、向上（地域のつながり・社会参加・共食等）

地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等を意味するソーシャルキャピタルの醸成を促すことは、健康づくりにおいても有用であると考えられていますが、人口減少、少子高齢化、核家族化の進行、価値観の多様化など様々な社会環境の変化と相まって、地域コミュニティの維持及び活性化が大きな課題となっています。

コロナ禍などの様々な環境変化に柔軟に対応した地域活動の推進に努めます。

また、食を通じたコミュニケーションの充実を図るため、共食のきっかけづくりを推進するとともに、地域での共食の取組を推進します。

◆ 現状と課題

■人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加は、心身の健康に影響します。また、健康な日本の地域の背景には、「よいコミュニティ」があることが指摘されています。

■本市の健康・食育に関するアンケート調査結果によると、共食（誰かと一緒に食事をすること）を実践している人の割合は、小中学生・高校生で中間評価時より減少、成人で微増の状況で、いずれの世代においても目標値には達していない状況です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により地域での共食の機会が減少したことや、共働き世帯、独居高齢者の増加などの個人を取り巻く環境である社会要因の変化も関係していると考えられます。共食頻度の高い子どもや独居高齢者は食物摂取状況が良好であることが報告されており、地域において様々な世代で共食を実践する機会の構築が必要です。

◆ 施策展開の方向

（1）活動しやすい環境の整備

誰もが安心して活動に参加できるよう市民活動補償制度等による支援とともに、活動団体によるネットワークの形成や活動への助言を行うなど、様々な市民活動等に関する相談・支援体制の構築を進めます。

また、市民一人ひとりが主体的にコミュニティ活動を実践できるよう、地域コミュニティ活動の拠点の充実を図るなど、市民が活動しやすい環境の整備を図ります。

（2）多彩な地域活動への支援

市民が気軽に地域活動に参加できる意識の醸成とともに、伝統行事や地域の祭り、子ども食堂など多様な活動を支援するため、広報紙やホームページに加え、SNSを活用した積極的な情報発信に努めます。

（3）生涯現役社会づくりの推進

豊かな経験や知識を有する高齢者が、地域社会の担い手として地域づくりやボランティア活動、企業活動等に参加するなど生きがいを保ちながら積極的かつ有意義な人生を送る

ことができるよう支援するとともに、老人クラブ等への活動支援を通じて、活力あるまちづくりを推進します。

◆ 行動目標

- 1 地域の自治会やコミュニティ活動の状況を知る
- 2 年1回以上地域の自治会やコミュニティ活動へ参加する
- 3 誰かと一緒にコミュニケーションをとりながら、楽しく食事をする

◆ 個別指標

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
①地域の自治会やコミュニティ活動への参加率「参加している(いつも+時々)」	56.8%	増加	増加
②地域の人と会話や交流する機会がある人の割合	61.0%	増加	増加
③誰かと食事をする人の割合(家で一人で食事を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)【再掲】			
(小学生)	67.4%	70.0%	75.0%
(中学生)	41.3%	45.0%	50.0%
(高校生)	38.7%	45.0%	50.0%
(成人)	66.0%	70.0%	75.0%

①②光市「まちづくり市民アンケート調査」

③光市「健康・食育に関するアンケート調査」

◆ 施策の展開例

	前期						後期	担当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14～R19	
高齢者補聴器購入費助成事業	→						→	高齢者支援課
介護支援ボランティアポイント事業の実施	→						→	高齢者支援課
きゅっとサポーターの配置	→						→	こども家庭課
スクールライフ支援員による支援の拡充	→						→	学校教育課
光っ子サポーターによる支援の充実	→						→	学校教育課
一人ひとりの教育的ニーズに応じた指導及び支援の充実	→						→	学校教育課
無就業の若者に対する就業相談、カウンセリング等の就労支援の実施	→						→	商工振興課
働きやすい職場環境づくりの促進	→						→	商工振興課
高齢者等の就業機会の確保	→						→	商工振興課
生涯学習セミナー等の開催〔再掲〕	→						→	地域づくり推進課
地域活動（自治会やコミュニティ活動、ふれあい・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
花壇づくりや公園美化促進事業等を通じたつながりの創出	→						→	都市政策課
こども食堂・地域食堂の開催	→						→	こども家庭課

基本目標Ⅱ 社会環境の質の向上（つながり）

個別目標 2 自然に健康になれる環境づくり（関係機関等との協働・アクセスしやすい健康情報等）

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく健康に関心の薄い人を含む、幅広い人に対してアプローチすることが重要となります。そのためには、本人が無理なく自然に健康行動をとることができるような環境づくりを進めていく必要があります。

自然に健康になれる環境づくりには、身体活動を行う環境整備はもとより、健康に関する情報を容易に取得できる情報環境の整備に努めます。

◆ 現状と課題

■山口県では「やまぐち健幸アプリ」を活用し、ウォーキング歩数の管理や各種健康情報の配信を実施しています。本市においても、山口県と協働し本アプリを活用して、健康情報などの周知啓発に取り組むことで環境づくりの整備を図る取組や市ホームページや市公式SNS等を通じた情報発信を推進します。

また、従業員に対する健康づくりを行うことが健康寿命の延伸や、従業員の活力向上が組織の活性化につながることに着目し、平成29年から「やまぐち健康経営企業認定制度」を創設することで健康経営に取り組む企業が、社会的に認識され評価される環境整備を進めています。本市における、やまぐち健康経営認定数も増加してきており、県と協働し本取組を推進することで、健康増進の促進を図ります。

■個人の健康増進や生活習慣の改善に役立つためのツールとして、PHR（パーソナルヘルスレコード）が注目されています。PHRは、個人の健康・医療情報をデジタルで管理する仕組みで、本市ではがん検診の情報等がマイナポータルを利用して閲覧することが可能です。個人の健康管理に役立つデジタルツールの活用の普及啓発が必要です。

◆ 施策展開の方向

（1）市ホームページや公式SNS等による情報発信

健康に関する情報が容易に入手できる環境整備を行うことで、自身の健康を考える一助となるような取組や健康マイレージ事業を活用した健康づくりへの積極的な参加を推進します。

（2）デジタルツールの活用の普及啓発

デジタルツールは、健康情報を一元化し、健康管理が容易にできる効果があると言われていています。また、ウェアラブルデバイスやスマートフォンアプリを活用することで、健（検）診の結果、活動量、睡眠、食事などのデータを記録し、健康状態を可視化でき、医療機関での診察等にも役立つ情報管理が期待されることから、あらゆる機会をとらえて、デジタルツール活用の普及啓発を図ります。

◆ 行動目標

- 1 市ホームページや市公式SNS等の健康情報を確認する
- 2 スマートフォンアプリなどのデジタルツールを活用し、自身の健康状態を管理する

◆ 個別指標

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
①日頃、楽しめる趣味や生きがいがある人の割合【再掲】	84.5%	87.5%	90.0%
②市民のやまぐち健幸アプリへの登録者数	2,701人 (R6.3月現在)	増加	増加
③健康経営に取り組む市内企業数 (やまぐち健康経営企業認定数)	36企業	増加	増加

①光市「健康・食育に関するアンケート調査」

②③山口県健康増進課

◆ 施策の展開例

	前期						後期	担当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14～R19	
健康づくり、生きがいつくりの推進	→						→	健康増進課 関係各課
市ホームページや市公式SNS等による情報発信	→						→	健康増進課 関係各課

基本目標Ⅲ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

個別目標1 次世代の健康づくりの向上（乳幼児期とその親、学童期、思春期）

妊娠に気づいてからではなく、妊娠する前からの適切な食生活が、自身の健康の維持・増進と、将来生まれるこどもの健康にとって大切であることを理解し、適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立が必要です。

また、青年期の健康習慣は、こどもの頃から培ってきた生活習慣や社会環境などの影響を大きく受けており、さらには次世代を担う子どもたちの健康にも影響を及ぼす可能性があるため、乳幼児期から生涯の健康を見据えたライフコースアプローチの観点を取り入れ、個人の特性を重視しつつ、家庭や幼稚園・保育所、学校など地域社会と協働した事業の取組を推進します。

◆ 現状と課題

■最近の研究結果では、出生体重と壮年期・高齢期のうち40歳から74歳の心血管疾患（心筋梗塞、脳梗塞など）のリスク、および各種生活習慣病について、出生体重が少ないほど、心血管疾患のリスクや高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすいことも分かっています。

■現代はスマートフォンやタブレットを通じて手軽にインターネットにアクセスできる環境が整っており、こどもの頃からSNSでの不特定多数とのやり取りが生じる状況となっています。トラブルに巻き込まれる危険性だけでなく、視力低下やいわゆるスマホ脳（スマートフォンに依存して集中力や睡眠が悪化する現象）の問題や運動不足の可能性も指摘されており、デジタル機器との上手な付き合い方も必要です。

■妊娠期の母親の体型や栄養状態が胎児にも影響を及ぼすため、胎児期からの健康増進を図るためにも、妊娠出産を見越した思春期世代の健康管理（やせ等）や自身の体に対する認識が高まる幼少期からの性教育に目を向けることが重要です。

■望まない受動喫煙の防止は、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、虚血性心疾患、乳児突然死症候群などの疾患のリスク軽減につながります。本市の妊婦の喫煙者の割合や喫煙に興味（関心）がある生徒の割合は策定時に比べ減少していますが0%となつてはならず、禁煙指導や防煙教育の継続が重要です。

◆ 施策展開の方向

（1）母子保健対策の充実

医療機関や母子保健推進員等との連携を図りながら、保護者の育児不安の軽減、こどもの健やかな成長・発達を支援するため、妊産婦・乳幼児への健康診査や育児相談等の母子保健事業の一層の充実に努めます。

（2）ライフステージに応じた健康相談、出前講座等の実施

男女ともに性や妊娠、こころや体の健康に関する正しい知識を身につけ、健康管理を

促すことを目的に、思春期、妊娠、出産等のライフステージに応じた切れ目のない相談や出前講座等を実施します。

また、若い男女が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うプレコンセプションケアの概念を取り入れた各年齢に応じた知識の普及啓発に努めます。

(3) ライフステージや個人の特性に応じた食育の推進

家族構成の変化やライフスタイルの多様化等により、家庭での健全な食生活の実践が困難な場面も増えてきていることを踏まえ、家庭・学校・地域との連携、協働のもと、地域の実情に応じた家庭支援を取り入れた食育推進を図ります。

◆ 行動目標

- 1 健康診査（妊産婦・乳幼児）を定期的に受診する
- 2 朝食を毎日食べる
- 3 こどものスマートフォンの使用時間を制限するため、スクリーンタイムを設定する
- 4 運動やスポーツを習慣的に行う
- 5 毎食後歯をみがく（再掲）

◆ 個別指標

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
①妊産婦健康診査受診率 (妊娠前期) (妊娠後期) (産婦)	98.3% 98.3% 100.4%	100%	100%
②妊婦の喫煙者の割合	1.3%	0%	0%
③望まない受動喫煙の機会を有する妊婦の割合	33.0%	減少	減少
④乳幼児健康診査受診率 1か月（小児科） 3か月（小児科） 7か月（小児科） 1歳6か月（①小児科、②歯科） 3歳（小児科、歯科）	99.1% 100.4% 105.0% ①105.0%②86.9% 98.5%	100%	100%
⑤朝食を毎日とっている児童生徒の割合【再掲】 (小学生) (中学生) (高校生)	75.0% 72.1% 69.1%	100%に 近づける	100%に 近づける

①②③④光市こども家庭課

⑤光市「健康・食育に関するアンケート調査」

コラム 「プレコンセプションケアとは？」

「プレコンセプションケア」は若い男女が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康と向き合うことです。これは今の自分や将来の自分の健康につながるだけでなく、将来の次世代を担う子どもたちの健康にも関わります。将来の妊娠・出産を希望しない方でも、性や妊娠・出産について科学的に正しい知識を持つておくことは、自分や相手を守るためにも必要なことといえます。

出典：国立研究開発法人 国立成育医療研究センターホームページ



◆ 施策の展開例

	前期						後期	担当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14～R19	
健康教育、出前講座の実施〔再掲〕	→						→	健康増進課 地域づくり推進課 関係各課
防煙教育の推進〔再掲〕	→						→	健康増進課 関係各課
食育推進事業の実施〔再掲〕	→						→	健康増進課 関係各課
幼稚園・保育所・認定こども園における歯科指導の推進〔再掲〕	→						→	健康増進課 関係各課
こころの不調に気づき、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〔再掲〕	→						→	健康増進課 こども家庭課 学校教育課
プラス葉酸☆人生最初の1,000日応援事業の実施〔再掲〕	→						→	こども家庭課
妊産婦健康診査・乳幼児健康診査の実施〔再掲〕	→						→	こども家庭課
育児相談の実施（保健師等）〔再掲〕	→						→	こども家庭課 健康増進課
子育て支援センター管理運営事業の実施（子育て支援員による相談）〔再掲〕	→						→	こども政策課
子育て支援の「わ」事業の実施（園庭開放、身近な相談場所）〔再掲〕	→						→	こども政策課
幼稚園・保育所・認定こども園における食育の推進〔再掲〕	→						→	こども政策課 関係各課
自立支援医療（育成医療）の実施〔再掲〕	→						→	福祉総務課
障害児通所支援事業の実施〔再掲〕	→						→	福祉総務課
自然とふれあう機会の推進（自然体験学習等）〔再掲〕	→						→	環境政策課 農林水産課 関係各課
こどもの体力・スポーツ活動の推進〔再掲〕	→						→	スポーツ推進課 こども政策課
専門家による教育相談〔再掲〕	→						→	文化・社会教育課

基本目標Ⅲ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり 個別目標2 働く世代の健康づくりの向上（青年期、壮年期）

がん、糖尿病、肥満や近年の女性の社会進出に伴い、女性特有の疾患・症状である月経随伴症状などが労働生産性などに影響を及ぼすことがあることが示されており、働く世代特有の健康課題や背景を踏まえ、生活習慣の改善や、こころの健康の保持、健（検）診などの受診による自身の健康状態の適切な把握を促す取組を推進します。

◆ 現状と課題

■働く世代は、青年期から壮年期といった幅広い年代が該当します。青年期においては、社会人として独立し、喫煙や飲酒の習慣化などライフスタイルを決定する重要な時期であり、不規則な生活や運動不足の蓄積などが、壮年期以降の健康状態に大きな影響を与える時期であることから、望ましい生活習慣を定着させることが重要です。

■壮年期においては、身体機能が徐々に低下し、生活習慣病が増えるなど健康が気になり始める時期であり、健康づくりのための取組と定期的な健（検）診により、生活習慣病を予防することが重要です。

■働く世代は、生活環境の変化や社会的役割から不安やストレスを強く感じる時期であり、こころの健康にも留意する必要があります。

■睡眠の質の確保や自らのストレスに気づき、自分に合ったストレス解消法で休養をとること、相談体制の充実などの取組が重要です。

◆ 施策展開の方向

（1）各種がん検診の推進〔再掲〕

令和5年度の光市国民健康保険において、医療費の割合は、悪性新生物（がん）が最も多く、悪性新生物（がん）を含めた生活習慣病が約4割を占めています。

悪性新生物（がん）の早期発見・早期治療を重要なポイントとして、光市医師会等との連携のもと、各種がん検診を実施します。また、要精密検査となった際の早期受診・早期治療の啓発に努めます。

（2）こころの健康についての情報発信〔再掲〕

こころの健康を保つには多くの要素があり、「適度な運動」や、「バランスのとれた栄養・食生活」は身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となります。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされています。さらに、質の良い睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素です。

自分のこころの健康状態をチェックできる「こころの健康チェック事業」を継続実施し、自身のこころの状態、相談先を知る機会を確保します。

(3) ライフステージや個人の特性に応じた食育の推進

全国的に 20 歳以上の野菜類・果実類の摂取量は減少傾向にあり、特に若者の摂取量が少ないとされています。また、中高年の米の消費量も減少する等、青年期・壮年期の栄養バランスに乱れが生じています。

本市の成人の野菜摂取量も減少しており、野菜の摂取量増加を含めた、食習慣の改善に関する知識の普及啓発や、相談体制の充実に取り組めます。

(4) 性別の特性に応じた健康づくりの実施

女性特有の健康課題は、月経、妊娠・出産、更年期など、ライフステージによって変化し、身体的・精神的な不調を引き起こす可能性が指摘されています。また、男性特有の健康課題にも着目し、性差とライフステージに配慮した健康づくりを実施します。

◆ 行動目標

- 1 必要な生活改善に取り組み、健康的な生活習慣を身につける（再掲）
- 2 がん検診の必要性を理解し、定期的ながん検診を受診する（再掲）
- 3 適切な医療を受け、望ましい健康状態を維持する（再掲）
- 4 がん検診の精密検査を受診する（再掲）

◆ 個別指標

指標	近況値 (令和 6 年)	中間目標 (令和 13 年)	目標値 (令和 19 年)
①がん検診受診率【再掲】	(R5)		
・胃がん検診	6.7%	増加	増加
・肺がん検診	(R5) 8.0%		
・大腸がん検診	(R5) 8.0%		
・子宮がん検診	(R5) 12.0%		
・乳がん検診	(R5) 11.5%		
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【再掲】	67.6%	70.0%	75.0%
③ 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【再掲】（20 歳以上）	(R4) 39.2%	40.0%	40%以上
④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）【再掲】（20 歳以上）	(R4) 72.1%	75.0%	75%以上
⑤睡眠で休養が十分にとれていると思う人の割合【再掲】（20～50 歳代）	46.2%	増加	増加

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
⑥睡眠時間が十分に確保できている人の割合【再掲】 (20～50歳代:6時間以上)	61.7%	増加	増加
⑦ストレスを毎日感じている人の割合【再掲】 (20～50歳代)	24.3%	減少	減少
⑧自分なりのストレス解消法を持っている人の割合【再掲】	81.1%	85.0%	90.0%
⑨ほぼ毎日(週6日以上)朝食を摂取している人の割合【再掲】	(R4) 73.2%	85.0%	85%以上
⑩1日3回野菜を食べる人の割合【再掲】 (成人)	18.0%	増加	増加

①光市健康増進課

②⑤⑥⑦⑧⑩光市「健康・食育に関するアンケート調査」

③④⑨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」

◆ 施策の展開例

	前期						後期	担当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14～R19	
各種がん検診の推進【再掲】	→						→	健康増進課 関係各課
健康教育、出前講座の実施【再掲】	→						→	健康増進課 地域づくり推進課 関係各課
各種健康相談(健康・栄養・禁煙)の実施【再掲】	→						→	健康増進課 こども家庭課
各種健康診査の実施(骨粗しょう症検診、医療保険未加入者を対象とした生活習慣病予防健康診査)【再掲】	→						→	健康増進課
自立支援医療(更生医療、精神通院)の実施【再掲】	→						→	福祉総務課
自立支援給付事業の実施【再掲】	→						→	福祉総務課
特定健康診査・特定保健指導の充実・実施【再掲】	→						→	市民課
高血圧症、糖尿病性腎症重症化予防事業の実施【再掲】	→						→	市民課
無就業の若者に対する就業相談、カウンセリング等の就労支援の実施【再掲】	→						→	商工振興課
働きやすい職場環境づくりの促進【再掲】	→						→	商工振興課

基本目標Ⅲ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

個別目標3 高齢期の健康づくりの向上（高齢期）

健康寿命の延伸を目指して生活習慣を改善し、介護予防の取組を推進することにより、高齢者が要介護状態になることを遅らせることが期待できます。また、高齢化の進展に伴い増加が予想される認知症は、要介護状態となる要因になりやすいことから、認知症予防や認知症に関する普及啓発が必要です。

また、聴力低下によるコミュニケーション不足やひきこもりを防ぐとともに、高齢者の社会参加を支援し、認知症やフレイル予防を図ります。

社会参加は生きがいや介護予防にもつながります。そのため、環境や時代が変化しても地域や人のつながりが続くよう、社会参加できる場の拡大や地域づくりを支援するなど高齢者の生涯現役社会の実現に向けた環境整備に努めます。

◆ 現状と課題

■国や県と比較して、高齢化率が進んでいる本市において、今後も要支援・要介護認定者や認知症高齢者の増加が見込まれるため、疾病予防や運動機能低下予防を市民が主体的に実施できる体制を継続していくことが必要です。

■近年、生涯学習の普及により高齢者の生活スタイルやニーズは多様化している現状を踏まえ、さまざまな環境の変化に対応した健康づくりの推進を行い、健康寿命の延伸を進めていく必要があります。

■高齢者が住み慣れた地域でいきいきとした生活を送ることができるよう、関係機関などと連携を深め、各種計画に基づく取組の検討を行いながら、高齢者の特性を踏まえた取組や環境づくりの充実を図っていく必要があります。

◆ 施策展開の方向

（1）各種健（検）診の推進

疾病の早期発見・早期治療はもとより自身の健康状態を知ること、現在の生活習慣の利点及び問題点を自覚し、生活習慣を改善するきっかけづくりに努めます。

（2）介護予防対策の推進

「いきいき百歳体操」など、市民が主体となって行う介護予防活動や介護予防・日常生活支援事業等を活用しながら、自立支援や社会参加を促進し、介護予防につなげます。

また、認知症に対する正しい理解を深め、認知症の予防を図ることができるよう、出前講座等を実施するとともに、認知症の早期発見や早期対応に重点を置いた支援体制の充実を図るなど、関係機関との連携により、状態に応じた継続的かつ効果的な介護予防対策を展開します。

（3）生涯現役社会づくりの推進〔再掲〕

豊かな経験や知識を有する高齢者が、地域社会の担い手として地域づくりやボランティア活動、企業活動等に参加するなど生きがいを保ちながら積極的かつ有意義な人生を送ることができるよう支援するとともに、老人クラブ等への活動支援を通じて、活力あるまちづくりを推進します。

◆ 行動目標

- 1 適正体重を維持する
- 2 無理なく続けられる運動習慣を獲得する（再掲）
- 3 年1回以上地域の自治会やコミュニティ活動へ参加する（再掲）

◆ 個別指標

指標	近況値 (令和6年)	中間目標 (令和13年)	目標値 (令和19年)
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)	64.6%	70.0%	増加
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%	増加	増加
③地域の自治会やコミュニティ活動への参加率「参加している（いつも＋時々）」 【再掲】	56.8%	増加	増加

①②光市「健康・食育に関するアンケート調査」

③光市「まちづくり市民アンケート調査」

◆ 施策の展開例

	前期						後期	担当
	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14～R19	
介護予防の取組（いきいき百歳体操普及事業、転倒骨折予防教室、認知症予防啓発事業等）の実施〔再掲〕	→						→	高齢者支援課
介護支援ボランティアポイント事業の実施〔再掲〕	→						→	高齢者支援課
高齢期の食育推進の展開（栄養調理教室の開催）〔再掲〕	→						→	高齢者支援課
高齢者補聴器購入費助成事業〔再掲〕	→						→	高齢者支援課
自立支援医療（更生医療、精神通院）の実施〔再掲〕	→						→	福祉総務課
自立支援給付事業の実施〔再掲〕	→						→	福祉総務課
健康づくりと介護予防の一体的実施〔再掲〕	→						→	市民課 高齢者支援課 健康増進課
高齢者等の就業機会の確保〔再掲〕	→						→	商工振興課
地域活動（自治会やコミュニティ活動、ふれあい・いきいきサロン等）への参加促進〔再掲〕	→						→	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〔再掲〕	→						→	地域づくり推進課

第5章 計画の推進

本計画の目指す姿「みんな元気で ころゆったり 笑顔あふれる 大好きなまち光」の実現に向け、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。

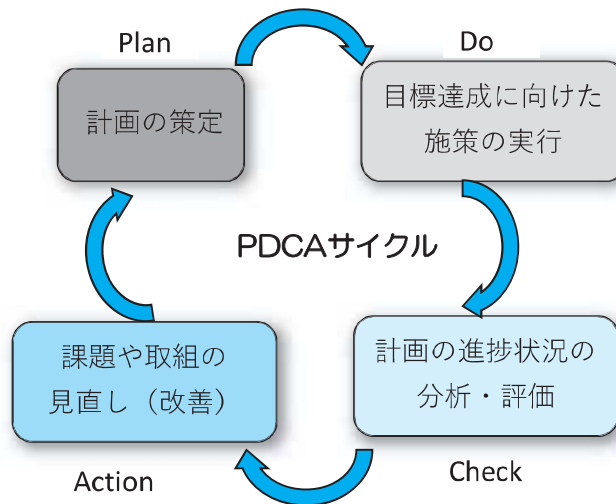
第1 計画の推進体制

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」を中心に、家庭や地域、関係団体、庁内関係課等と連携を図り、本市の健康づくりを推進していくこととします。

第2 計画の進行管理

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、適宜、計画の進捗状況を把握・評価し、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。

中間年となる令和13年度（2031年度）に中間評価を行うとともに、次期計画策定時に最終評価を行います。なお、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市民協議会

本市の健康増進や食育推進等の指針とする、第3次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に、光市健康づくり推進計画市民協議会において協議を行いました。

開催日	主な内容
令和6年7月18日	・第2次光市健康づくり推進計画について ・第3次光市健康づくり推進計画策定について
令和6年11月28日	・第3次光市健康づくり推進計画策定について
令和7年6月26日	・委嘱状交付 ・第3次光市健康づくり推進計画(素案)について
令和7年8月28日	・第3次光市健康づくり推進計画(素案)について

(2) 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
令和6年6月27日	・第2次光市健康づくり推進計画について ・第3次光市健康づくり推進計画策定について
令和6年11月11日	・第3次光市健康づくり推進計画策定について
令和7年5月29日	・第2次光市健康づくり推進計画進捗状況(各課等の取組状況)について ・第3次光市健康づくり推進計画(素案)について
令和7年7月15日	・第3次光市健康づくり推進計画(素案)について

※健康・食育に関する市民アンケート、ワークショップ、パブリックコメントの実施については、4～5ページをご参照ください。

2 光市健康づくり推進計画市民協議会

(1) 光市健康づくり推進計画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、3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。

附 則

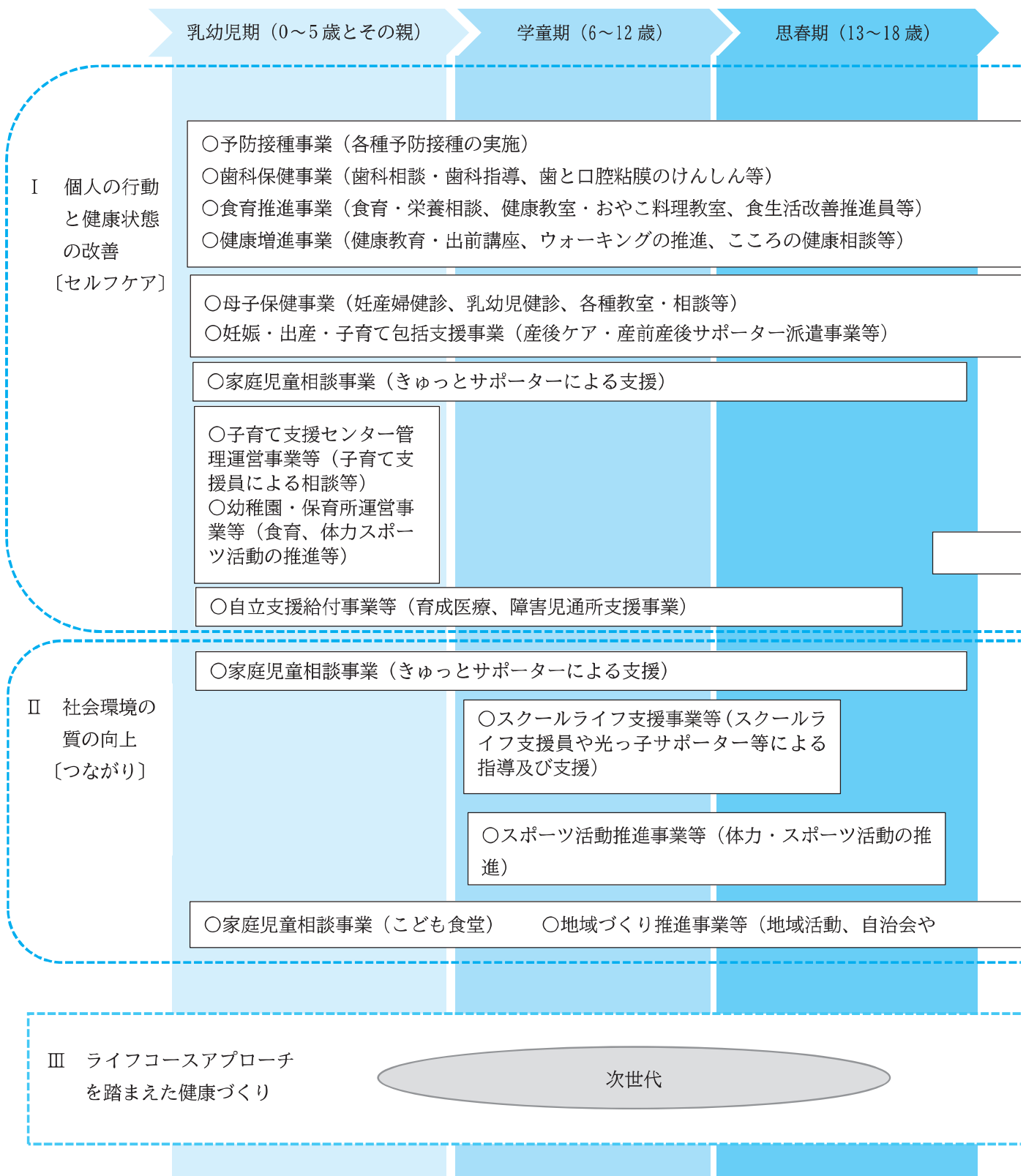
この告示は、平成28年5月1日から施行する。

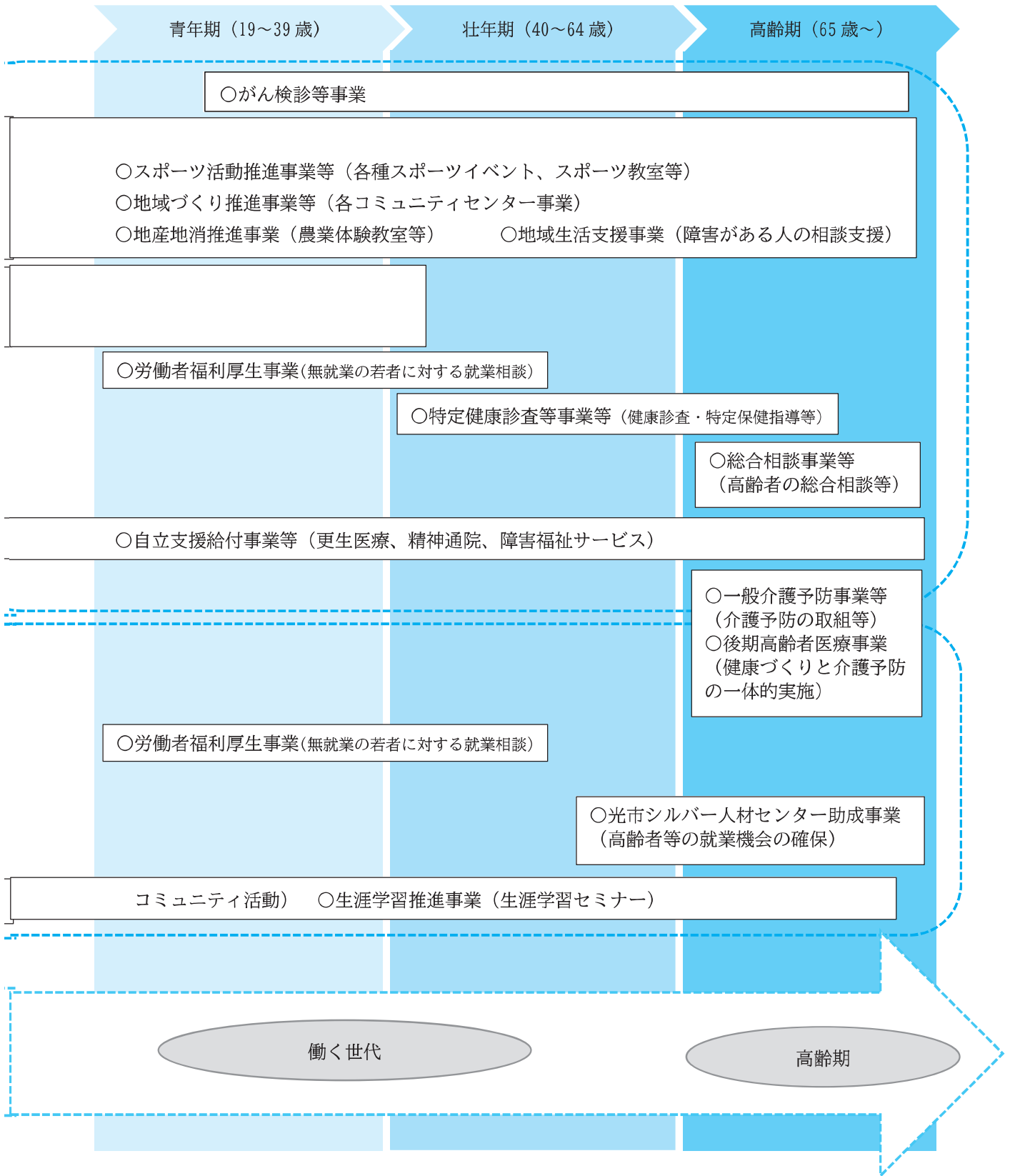
(2) 光市健康づくり推進計画市民協議会委員名簿 (敬称略) [令和7年11月現在]

	氏名	所属等
◎	井上 祐介	光市医師会 会長
	田村 裕司	光市歯科医師会 代表
	長井 詩乃	山口県周南健康福祉センター 健康増進課長
	小西 俊弘	光市社会福祉協議会 事務局長
	竹本 新助	光市民生委員児童委員協議会 会長
	中村 雅裕	光市老人クラブ連合会 会長
	松本 隆	光市コミュニティ連絡協議会 室積コミュニティセンター館長
	岡村 美由紀	山口県栄養士会 周南地域専門部会 地域活動所属 光地区代表
○	天野 加代子	光市食生活改善推進協議会 会長
	藪崎 寿子	光市母子保健推進協議会 会長
	西山 満雄	光市スポーツ推進委員協議会 会長
	中原 健次	光市障害者福祉推進連絡協議会 会長
	松岡 静枝	光市消費者の会 会長
	恩田 寛正	光商工会議所 中小企業相談所長
	品末 哲也	里の厨事業協同組合 生産部長
	市川 由美	山口県漁業協同組合 光支店
	井上 靖資	光市小中学校 校長会 光市立三井小学校 校長
	奥屋 隆伸	光市教育開発研究所 主任研究員
	河合 由加利	山口県保育協会光支部 大和保育園 主任保育士
	松岡 由和	光市私立幼稚園協会 聖光幼稚園 園長
	石川 友士	光市小中学校PTA連合会 副会長
	池岡 幸恵	公募委員
	藤井 佐和子	公募委員
	松本 磨里	公募委員

◎:会長 ○:副会長

3 ライフステージに応じた主な事業一覧





4 用語解説

(50音順)

あ

●いきいき百歳体操

米国国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力運動。光市では平成28年度から実施。

●ウェアラブルデバイス

手首や腕、頭などに装着するコンピューターデバイスのこと。代表的なウェアラブルデバイスの例として、腕時計のように手首に装着するスマートウォッチやメガネのように装着するスマートグラスが挙げられる。

●うつ病

うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減少する病気と考えられており、これらの神経伝達物質は精神を安定させたり、やる気を起こさせたりするものなので、減少すると無気力で憂うつな状態になる。

か

●共食

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること。

●月経随伴症状

月経前や月経中の不快な症状の総称。具体的な症状には、下腹部痛、腰痛、頭痛、倦怠感、イライラ、吐き気などがある。

●健康格差

社会経済状況や住んでいる地域の違いによって生じる、健康状態の差のこと。

●健康寿命

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のこと。

●健診

健康状態の維持・予防を目的とした総合的な健康診断のこと。

●検診

がんなどの特定の病気を早期発見するための検査のこと。

●孤食

家族が不在の食卓で一人で食事をすること、また家族がいても一人で食事をすることを意味する。

●こども食堂・地域食堂

地域にある様々な場所を活用して、すべてのこどもや地域の人が、安全で安心して気軽に立ち寄ることができる、食事の提供を通じた居場所のこと。

さ

●市民活動補償制度

市民活動団体が自主的に行う公共性のある活動に対して、市が保険料を負担して事故などの補填を行う制度。

●生涯学習

人が生涯にわたり、学び・学習の活動を続けていくこと。

●受動喫煙

自分の意思とは関係なく、他者のたばこの煙を吸わされてしまうこと。

●職域

職場。職業についた場所。

●食品ロス

本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

●新興感染症

かつては知られていなかった、新しく認識された感染症のこと。

●身体活動

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと。

●スクリーンタイム

スマートフォンのアプリの利用時間やデバイスの使用状況を確認・管理する機能のこと。

●ストレスマネジメント

身体や心に悪影響を起こすストレスに対し、上手に付き合いながら適切に対処すること。

●成育医療

胎児から新生児・小児・思春期を経て、次の世代を生み育てる成人時代までの一連のライフサイクルにおいて生じる身体的・精神的なさまざまな疾患や障害に対処する医療のこと。

●生活習慣病

食事、運動、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれる。生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく遺伝的要因や社会環境要因などの複数の要因が影響するという点に配慮が必要。

●セルフケア

自分自身で健康を管理し、健康の維持増進のための取組をすること。

●ソーシャルキャピタル

人と人との信頼関係やネットワークといった社会的なつながりから生まれる、人々の関係性やつながりを資源としてとらえる概念のこと。

た

●地域コミュニティ

地域住民が生活している場所。住民相互の交流が行われている地域社会、あるいはそのような住民の集団を指す。

●地産地消

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のこと。

●デジタルツール

手作業でしていたアナログな業務を、デジタル化技術で効率化できるコンピューター等の道具のこと。

●読書療法

本を読むことによって心理的な支援を行う心理療法の1つ。

な

●中食（なかしょく）・外食

中食は、家庭外で調理された食品をテイクアウト等によって家庭内で食べる形態のこと。

外食は、飲食店など家庭外で調理された食品を家庭外で食べる形態のこと。

●認知症

様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶・判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態のこと。

●年齢調整死亡率

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率のこと。

は

●パブリックコメント

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。

●光市自殺対策計画

令和2年3月に策定された、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指した計画。令和8年3月に第2次光市自殺対策計画を策定。

●光市食生活改善推進協議会

食生活改善推進員養成講座を修了した食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）で構成され、地域住民の食を通じた健康づくりのためにボランティアとして活動する団体。

●フレイル

身体やこころのはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態のこと。

●プレコンセプションケア

性別を問わず適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて、健康管理を行うこと。

●防煙教育

喫煙が心身に及ぼす影響などを正しく認識させることによって、未成年の段階では喫煙をしないという意識を持たせる教育のこと。

●母子保健推進員

市長の委嘱を受けて、家庭訪問等を通して行政と市民のパイプ役で地域における母子保健の推進向上のために活動する人のこと。

●平均寿命

0歳時における平均余命（その後何年生きられるかという期待値）のこと。

ま

●マイナポータル

個人向け行政サービスのオンライン窓口のこと。

●メンタルヘルス

こころの健康状態を意味するもの。

や

●要介護状態

身体上または精神上の障害があるために、入浴、排せつ、食事等の日常生活における基本的な動作の全部または一部について、6ヶ月にわたり継続して、常時介護を要すると見込まれる状態のこと。

ら

●ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。

●ライフステージ

人の一生といくつかの期間に分けた場合のそれぞれの期間(段階)のこと。

●ライフプラン

自身や家族のため、目標を実現するための準備として計画を立てること。

●療育

障害やその可能性のある子どもに対し、身体的・精神的機能の適正な発達を促し、日常生活及び社会生活を円滑に営めるようにするために行う、それぞれの障害の特性に応じた福祉的、心理的、教育的及び医療的な援助のこと。

●老人クラブ

地域を基盤とした高齢者が自主的に集まって活動する組織。

●労働生産性

労働者1人当たり、あるいは労働1時間当たりでどれだけ成果を生み出したかを示すもの。

●ロコモティブシンドローム

運動器(人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器という。)の障害のために移動機能の低下をきたした状態。

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。

英数字

●PDCAサイクル

「Plan(計画)」「Do(実行)」「Check(評価)」「Action(改善)」の頭文字をとって名付けられた業務改善に関する枠組みのこと。

●PHR(パーソナルヘルスレコード)

生涯にわたる個人の健康・医療に関わる情報(個人の健康や身体の情報記録した健康・医療・介護などのデータ)のこと。

●QOL (Quality of life、クオリティ・オブ・ライフ)

「生命の質」、「人生の質」、「生活の質」などと訳され、一般には生きる上での満足度（快適さ）をあらわす主観的な概念。

●SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)

友だちなどつながって、文章や写真、動画などで自分を表現したり、人々が互いの考え方や感情、価値観を伝えあうサービスのこと。

●WHO (World Health Organization)

世界保健機関のことで、「全ての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として設立された国連の専門機関。

第3次光市健康づくり推進計画

発行日 令和8年3月

発行 山口県光市

編集 光市福祉保健部健康増進課

〒743-0011 山口県光市光井二丁目2番1号

光市総合福祉センター あいぱーく光

電話 0833-74-3007

<https://www.city.hikari.lg.jp/>

