

NEW

ライフコースアプローチの観点

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段階ごとに繋がりとして捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点とともに、働く世代、男性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視点を取り入れました。

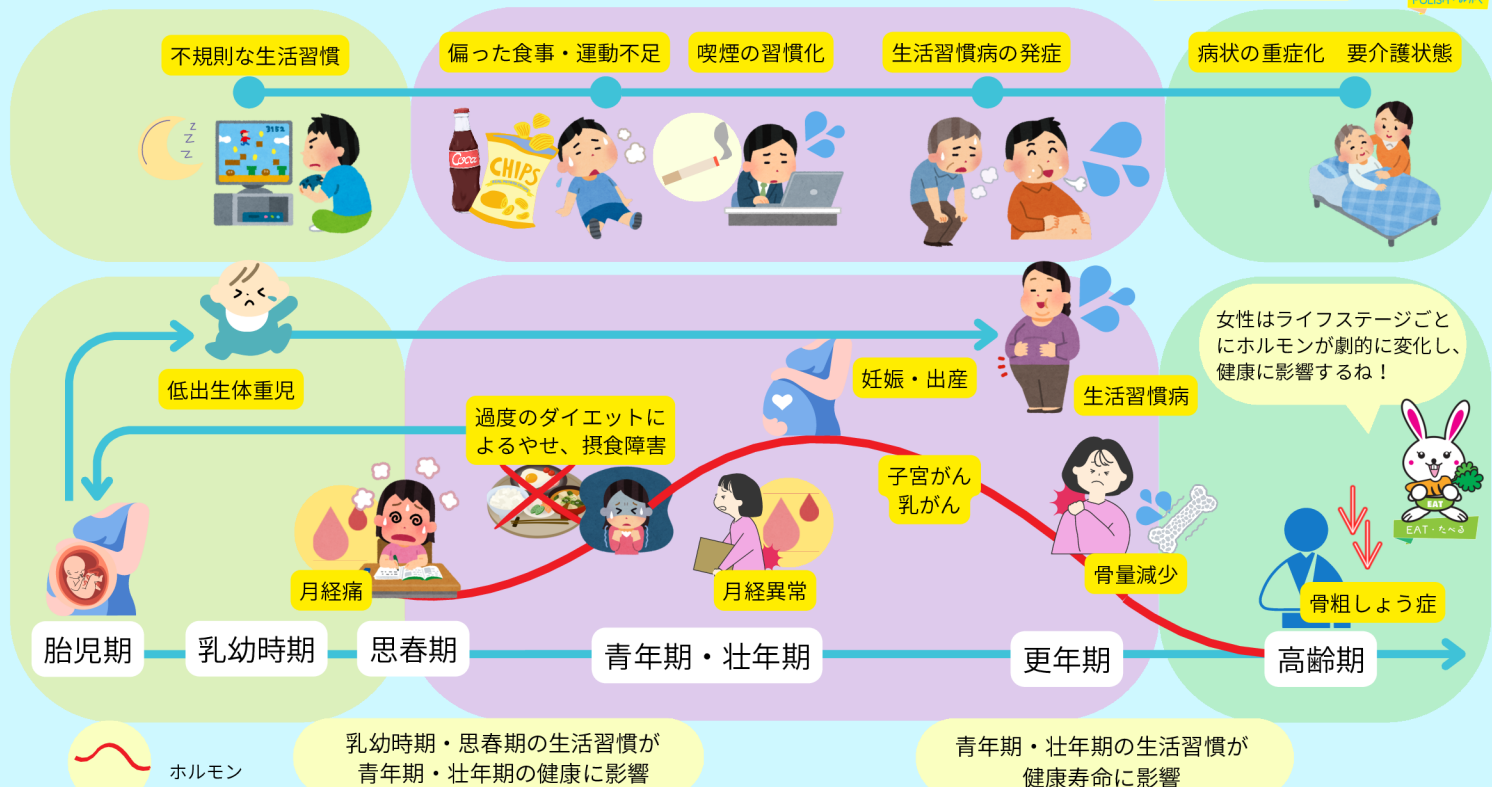
これまでの自らの生活習慣や社会環境が次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります

ライフステージに応じた継続した健康づくりが大切だね！



乳幼児期〜高齢期

女性



光市健康づくり推進キャラクター紹介

ひかりん☆ズ

光市民の健康づくりを応援するよ！

- まもるん** (PROTECT): 目指せ、けんこう！ みんなと一緒にがんばる『まもるん』★
- みがくん** (POLISH): おくちの健康を守ろう！ おくちについて、みんなと一緒に考える『みがくん』★
- たべるん** (EAT): からだをつくる源！ 食事について、みんなと一緒に考える『たべるん』★
- うごくん** (MOVE): 元気なからだをつくらう！ 健康な体づくりについて、みんなと一緒にがんばる『うごくん』★
- なごむん** (RELAX): ストレス解消！ みんなとのんびり過ごす『なごむん』★

第3次光市健康づくり推進計画

概要版 R8.3策定

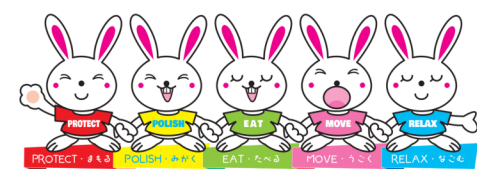
令和8年度（2026年度）▶令和19年度（2037年度）

概要

すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて、光市総合計画を上位計画とし、国や県の施策の方向性との整合性を図りながら、健康寿命の延伸に向けてさらなる市民の健康づくりを推進するために「第3次光市健康づくり推進計画」を策定しました。

目指す姿 みんな元気で こころゆったり 笑顔あふれる 大好きなまち光

健康寿命の延伸を目指して、健康に関する目標を目に見える形にして比較し、評価していきます。

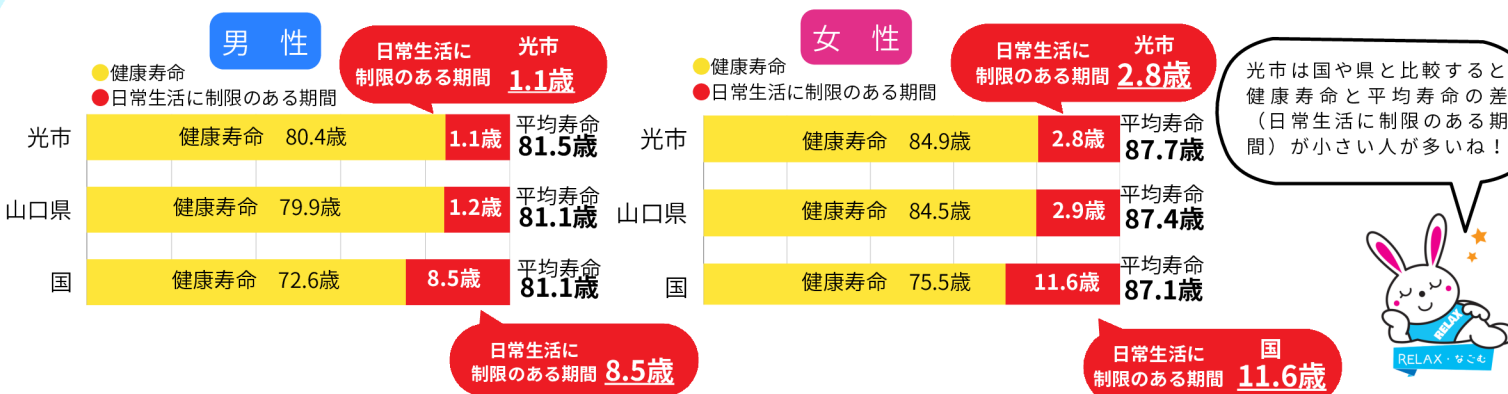


光市健康づくり推進キャラクターひかりん☆ズ

| 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 | 男性 | 80.40年 (R2) | 延伸 | 延伸 |
| | 女性 | 84.92年 (R2) | | |
| 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% |

健康を取り巻く状況

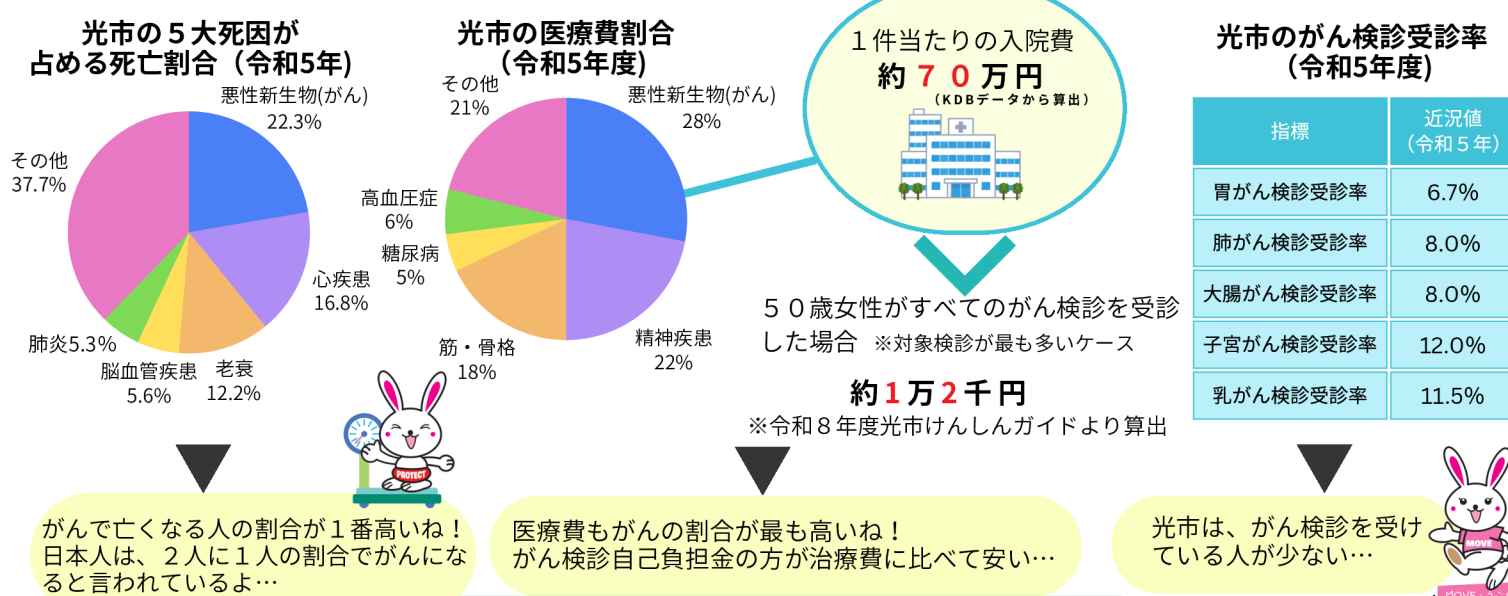
健康寿命（元気に自立して生活できる期間）をさらに伸ばそう！



光市のがん検診について

統計等端数処理のため、構成比の合計が100%にならないことがあります。

がん検診を受けてより健康に生活しよう！



早期発見・早期治療で命を守ろう！

主な行動目標と評価指標

「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」を実現するため、基本目標と個別目標、行動目標を設定し、取組の成果を指標により評価します。 ※指標は主なものを抜粋

個人の行動と健康状態の改善（セルフケア）

●個別目標1 生活習慣の改善【まもる】

健(検)診・感染症・介護予防・喫煙・飲酒

●行動目標

- 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
- 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
- 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
- 適切な医療を受け、望ましい健康状態を維持する
- 感染症に関する正しい知識と予防方法を身につける

| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| 「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% | 75.0% |

●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】 歯と口腔機能

●行動目標

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



| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|-----------------|---------------|----------------|
| かかりつけ歯科医がある人の割合 | 31.1% | 60.0% |

●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

●行動目標

- 朝ごはんの重要性を理解する
- 主食・主菜・副菜をそろえて、食事を楽しむ
- 毎食、野菜を食べる
- 食に関心をもち、食品ロスの削減や地産地消に取り組む
- 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



| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|--------------------------|---------------|----------------|
| ほぼ毎日(週6日以上)朝食を摂取している人の割合 | 73.2% (R4) | 85%以上 |

●個別目標4 身体活動と運動の維持、向上【うごく】

●行動目標

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

身体活動



| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|---|---------------|----------------|
| 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) | 72.1% (R4) | 75%以上 |

●個別目標5 心の健康づくりの推進【なごむ】

●行動目標

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

心の健康



| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|---------------------------------|---------------|----------------|
| 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) | 63.1% | 増加 |
| 睡眠で休養が十分にとれていると思う人の割合 (20~50歳代) | 46.2% | 増加 |

●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)

●行動目標

- 地域の自治会やコミュニティ活動の状況を知る
- 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
- 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

| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|-----------------------|---------------|----------------|
| 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 |

●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)

●行動目標

- 市ホームページや市公式SNS等の健康情報を確認する
- 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

| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| 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 |



●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)

●行動目標

- 健康診査(妊産婦・乳幼児)を定期的に受診する
- 朝食を毎日食べる
- 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
- 運動やスポーツを習慣的に行う
- 毎食後歯をみがく(再掲)

| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|--------------------------|-------------------|----------------|
| 1歳6か月児健康診査受診率 (㊶小児科 ㊷歯科) | ㊶105.0% ㊷86.9% | 100% |
| 3歳児健康診査受診率 (小児科・歯科) | 98.5% | 100% |

●個別目標2 働く世代の健康づくりの向上 (青年期、壮年期)

●行動目標

- 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)
- 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)
- 適切な医療を受け、望ましい健康状態を維持する(再掲)
- がん検診の精密検査を受診する

| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|--|---------------|----------------|
| 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) | 39.2% (R4) | 40%以上 |

●個別目標3 高齢期の健康づくりの向上 (高齢期)

●行動目標

- 適正体重を維持する
- 無理なく続けられる運動習慣を獲得する(再掲)
- 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)

| 指標 | 近況値 (令和6年) | 目標値 (令和19年) |
|-----------------------------|---------------|----------------|
| 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 |

社会環境の質の向上 (つながり)

を踏まえた健康づくり
ライフコースアプローチ

基本目標I

基本目標II

基本目標III