



はじめに

平成17年2月の合併を機に、すべての人が健康でいきいきと暮らせることを願い、平成19年3月に市の健康づくり計画「ふくふく健康21」を策定し、関係機関・団体との協働による健康づくりを進めてまいりました。

計画策定から4年が経過した本年度は、市民の健康づくりへの意識や健康状態を把握するためのアンケート調査を実施し、計画の進捗状況を確認する中間評価を実施しました。

調査結果におきましては、全体的に健康づくりへの意識の向上が見受けられ、健康の重要性への理解が浸透しているように思えます。しかし、目標数値を達成した項目がある一方で、数値が前回の調査を下回った項目もあり、これらの項目につきましては、推進方法や普及啓発等について再度検討し、課題解消に向けた更なる取り組みが必要であると考えています。

健康づくりを取り巻く環境が変化し、新たなニーズに対応するため、計画の目標数値を見直すとともに、近年、重要視されている生活習慣病対策やがん対策等の指標を追加した改定版を策定しました。

今後は、本改定版に沿って、さらに健康づくりに向けた施策を推進し、「誰もが健康で、ふれあいを大切にした温かみのあるまち」の実現に向け、計画の達成に全力を尽くしてまいりますので、皆様のさらなるご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、中間評価・計画の見直しに当たり、様々なご意見、ご提言等をいただきました下関市健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

平成23年3月

下関市長 中尾 友昭



第1章 計画の概要 P.1

1. 計画策定の趣旨
2. 計画の期間
3. 計画の特徴

第2章 下関市の現状 P.2

第3章 計画の推進体制 P.6

第4章 計画の中間評価 P.8

1. 中間評価の方法
2. 重点世代の指標の評価
3. テーマ別の指標の評価
4. 計画推進チームの評価

第5章 計画の見直し P.21

1. 指標の追加
2. 目標値の見直し

第6章 今後の展開 P.26

1. テーマ別及び重点世代
2. 計画推進体制

資料編

- 資料1. 「ふくふく健康21」推進の経過
- 資料2. 「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査
- 資料3. 下関市健康づくり推進協議会委員名簿

Index

目次



第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨

私たちは、健康でありたいと願いつつ、一人ひとりが自分なりの健康観をもって生活しています。すべての人が健康でいきいきと暮らせるように、市民一人ひとりが生活の質（QOL）を高めることができ、みんなで取り組める健康づくりを推進するために平成19年3月に「ふくふく健康21」を策定しました。

2 計画の期間

平成19年度（2007年度）から平成22年度（2010年度）の4年間としていましたが、「ふくふく健康21」の計画期間を3年間延長(平成25年度まで)することに伴い、平成22年度に、“中間評価”を実施し、必要な項目の追加などの見直しを行いました。

3 計画の特徴

◆市民参加

市民の皆さんといっしょに実行するものです。

◆生活習慣の改善

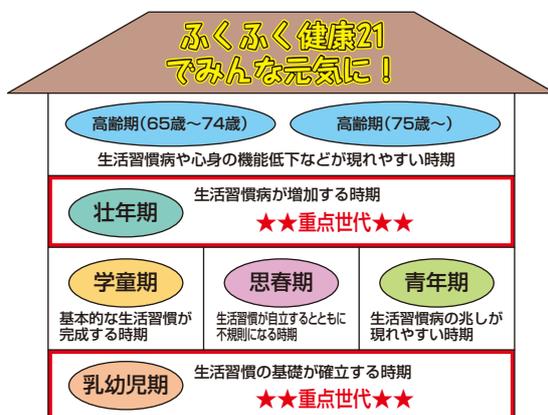
健康を増進し、疾病を予防する「一次予防」を重視し、生活習慣に着目しています。

◆重点世代と重点テーマの設定

生涯を6つの世代に分け、生活習慣の基礎が確立する「乳幼児期」と、生活習慣病が現れ始める「壮年期」を重点世代としました。

◆行動目標と目標値の設定

健康づくりを効果的に進めるために、具体的な目標と目標値を決めています。

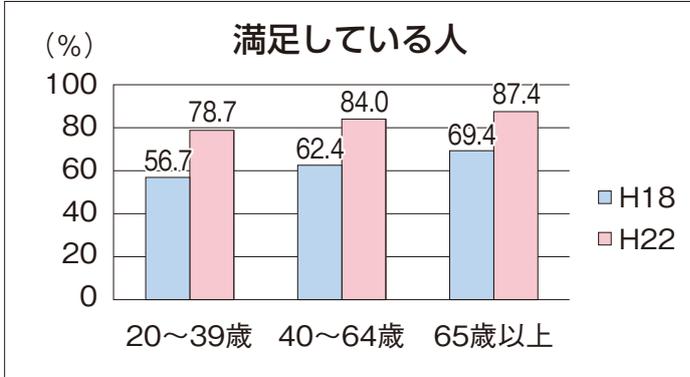


(島内、吉田、藤内ら) (藤内修二：オタワ宣言とヘルスプロモーション、公衆衛生61(9)、1997) 改図

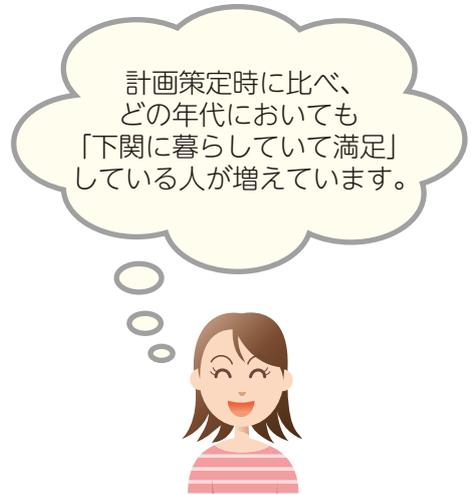
これからの健康づくりは、豊かな人生をめざし、健康をそのための手段ととらえ、個人の努力だけでなく、家族や周りの人たちの支援も合わせて進めていきます。また、行政や地域などが一体となって環境づくりをしていくことも大事です。

第2章 下関市の現状

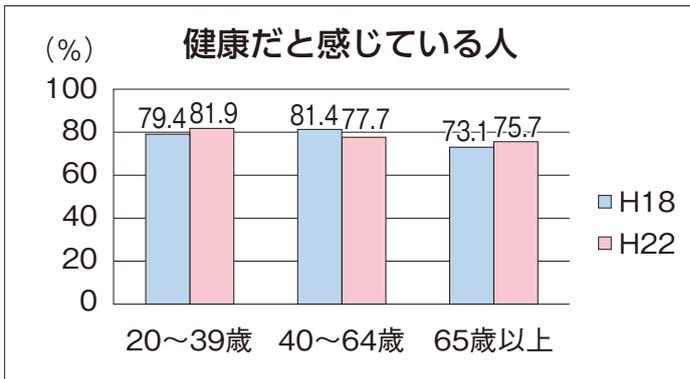
あなたは下関に暮らして満足ですか？



資料：「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査(平成22年)
下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査(平成18年)
とようらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査(平成18年)



あなたはふだん健康だと感じていますか？

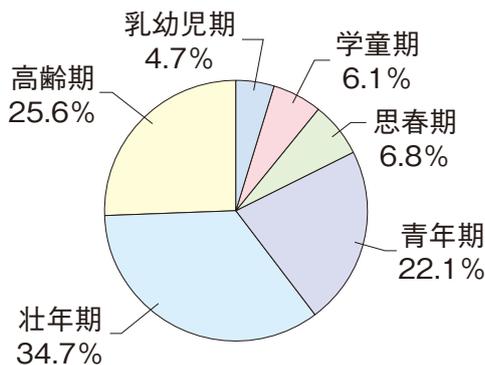


資料：「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査(平成22年)
下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査(平成18年)
とようらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査(平成18年)



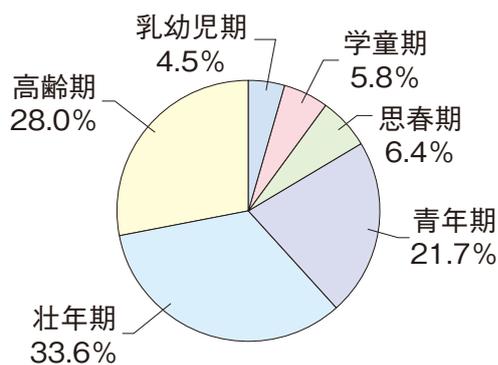
人口構成

世代別人口構成(平成17年)



資料：国勢調査(平成17年)

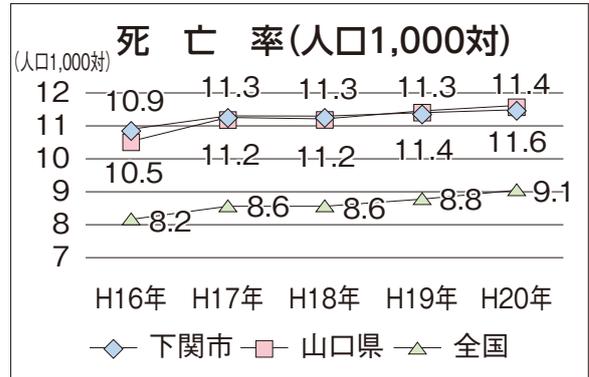
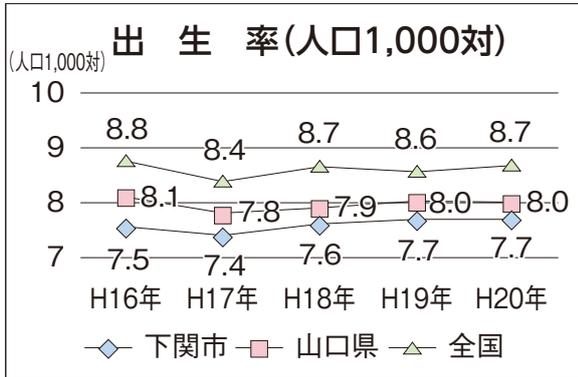
世代別人口構成(平成22年)



資料：下関市統計データ「年齢別人口」(平成22年)



人口動態

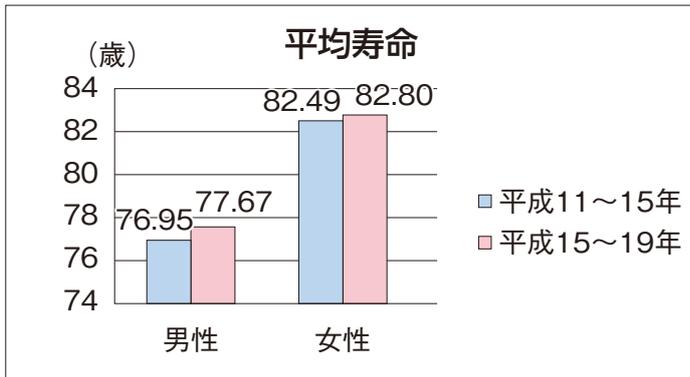


資料：山口県健康福祉部「保健統計年報」
 注：平成16年については、上記資料を基に下関市保健部健康づくり課で現在の市域に組み替えたものです。



下関市の出生率は、全国、山口県に比べ、低い状況にあります。死亡率は全国に比べると高い状況にあります。

平均寿命

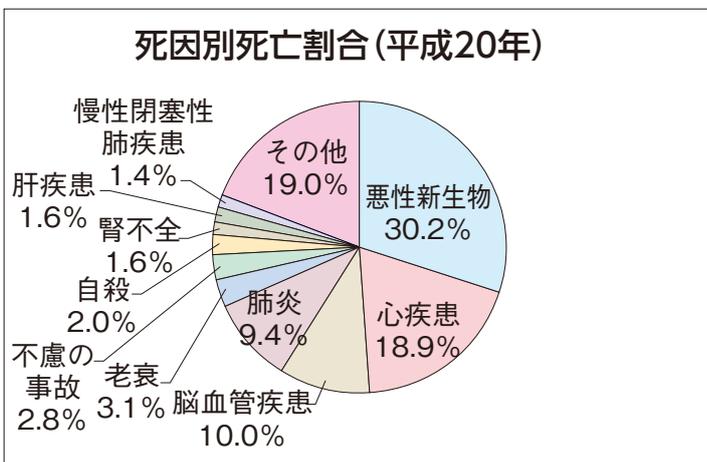


資料：山口県健康福祉部「平成21年度山口県の健康マップ(数値表)」

下関市の平均寿命は、男性、女性ともにわずかに伸びてきています。



死 因

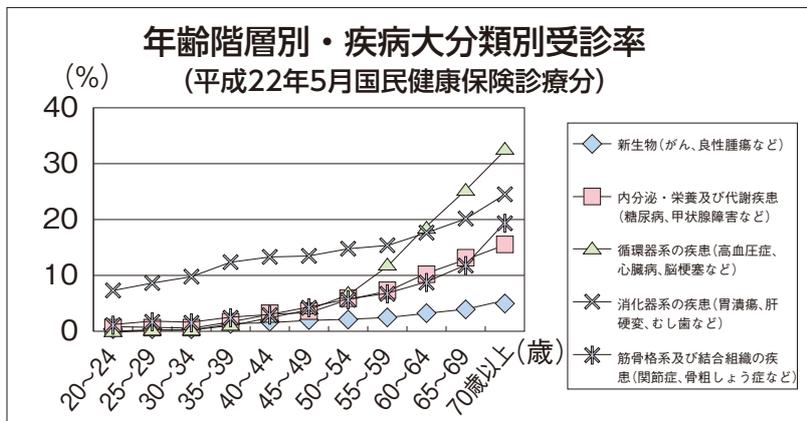


資料：山口県健康福祉部「平成20年保健統計年報」

死因の割合をみると、悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患(脳梗塞、脳出血など)の3大生活習慣病が全体の約60%を占めています。



疾病統計

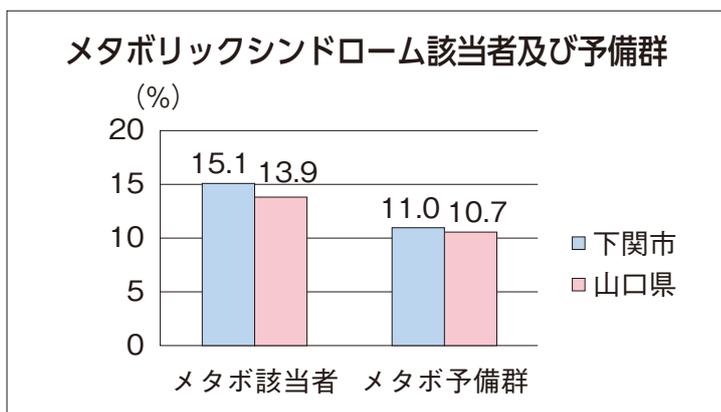


資料：山口県国民健康保険団体連合会「第43号疾病分類別統計表(平成22年5月診療分)」

年齢が高くなるにつれて、どの疾病も受診率が増加しています。中でも、循環器系の疾患が急増しています。



特定健康診査関連統計

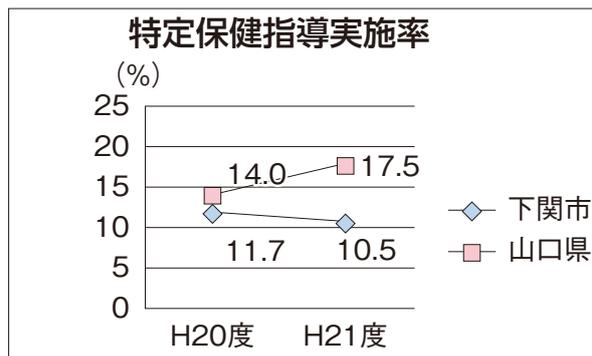
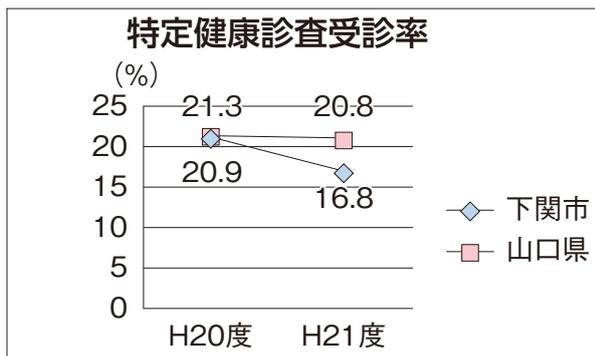


資料：山口県国民健康保険団体連合会「特定健診・特定保健指導実施結果集計表(県集計)」

メタボリックシンドローム該当者、予備群ともにわずかながらですが、県より高くなっています。

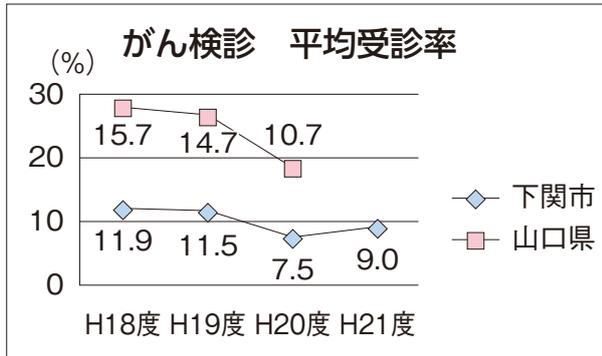


特定健康診査受診率、特定保健指導実施率ともに、下関市は県よりも低くなっています。また、平成20年度よりも平成21年度が低くなっています。



資料：山口県国民健康保険団体連合会「特定健診・特定保健指導実施結果集計表(県集計)」

人口動態

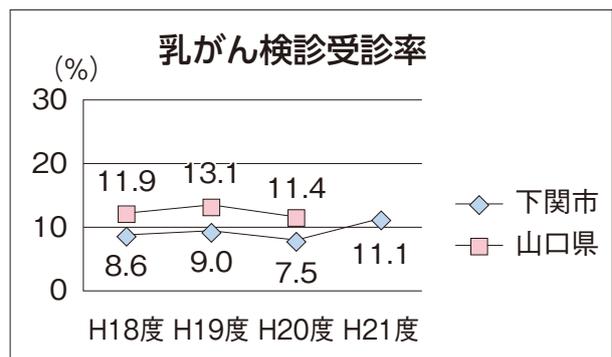
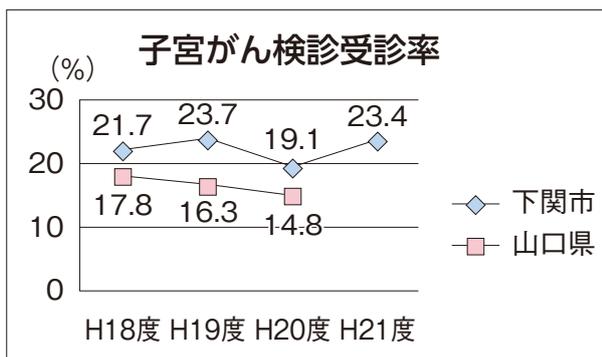
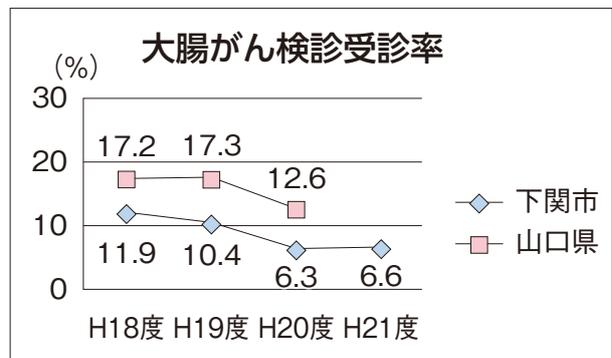
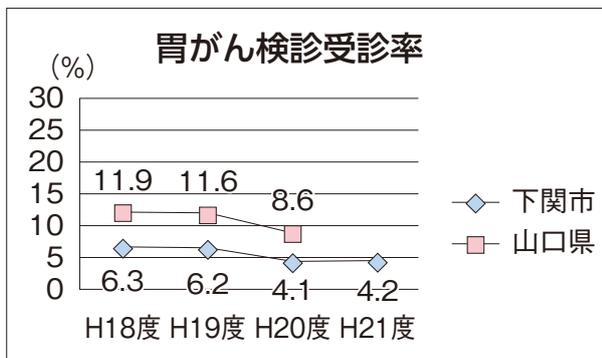
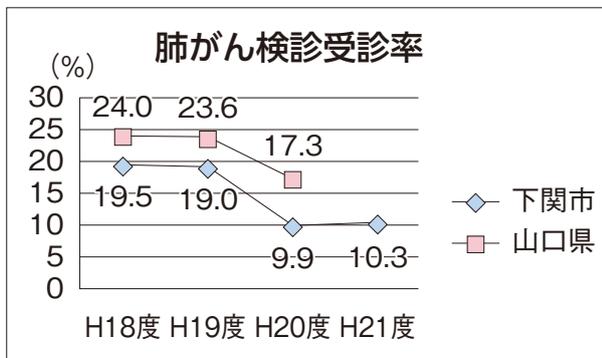


資料：下関市保健部健康づくり課
※ 単年度受診者で算出

がん検診の平均受診率は、山口県よりもかなり低い状態で推移しています。



がん検診を種類別にみても、子宮がん検診以外の受診率は山口県と比べても低い傾向にあります。



資料：下関市保健部健康づくり課
※ 子宮がん検診、乳がん検診の受診率は、国の算出方法により前年度受診者を加味している

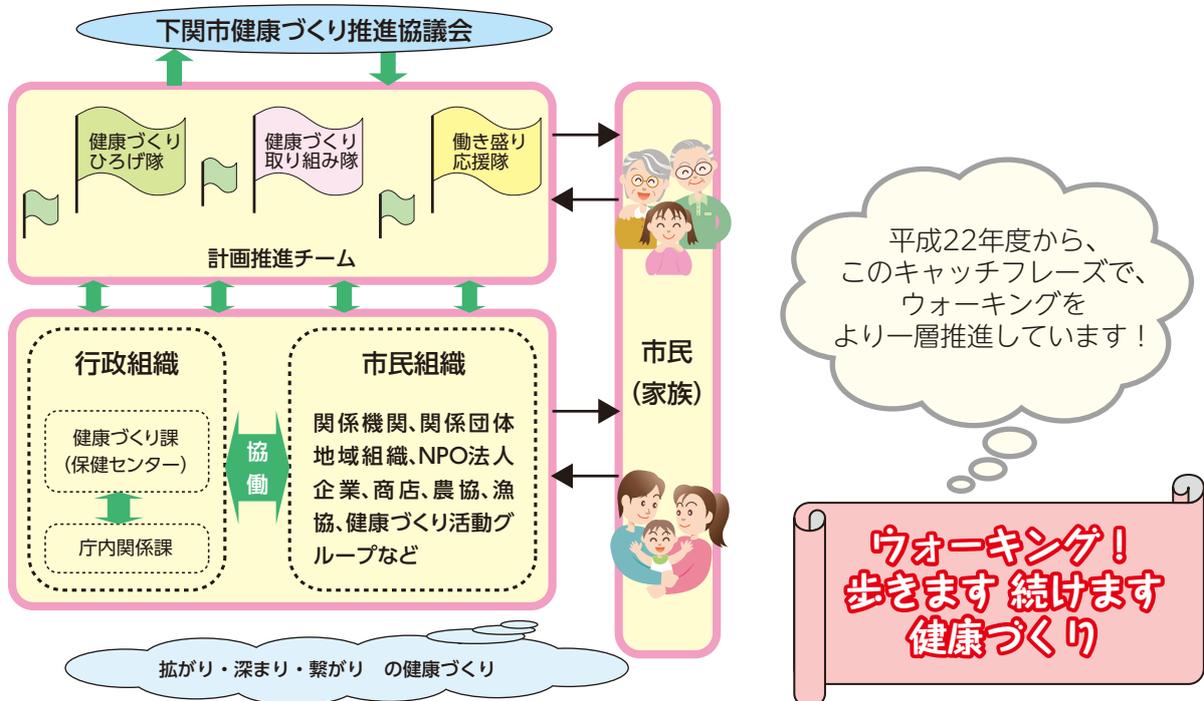
第3章 計画の推進体制

◆下関市健康づくり推進協議会

計画の総合的・効率的な推進など、総合的な健康づくりについて協議しました。

◆計画推進チーム

市民や関係団体、行政組織とが連携し、計画の実践・推進のための3つのチーム（健康づくりひろげ隊・健康づくり取り組み隊・働き盛り応援隊）を組み、計画推進活動の取り組みを行いました。



ふくふく健康21を広く普及啓発します。

- メンバー
 - ・「ふくふく健康21」策定に関わった方
 - ・下関市保健推進委員
 - ・下関市食生活改善推進員
 - ・ぐ〜んと健康21ネットワークの会
 - ・健康づくり推進協議会 など

●実績

- 情報誌、ホームページ等で情報を発信
- 出前講座
- イベント
- ウォーキングマップ作成
- しものせき“ぐ〜んといきいき”大作戦(協働事業)
- 各組織、団体でのPR



健康づくりや生きがいをづくりに
楽しく取り組みます。

健康づくりや生きがいをづくりに楽しく取り組んでいるグループや個人が登録し、活動を通して地域に健康づくりの輪をひろげていきました。



取り組み隊の活動情報は、ホームページや情報誌等で紹介しています。



働き盛りの皆さんの
健康づくりを応援します。



●実績

<働き盛り応援講座>

保健師、栄養士、歯科衛生士等が、いろいろな企業の健康教室などに出張

<ノーマイカーデーで歩こうデー>

下関市ノーマイカーデーにあわせて、毎月第3金曜日を「ノーマイカーデーで歩こうデー」として通勤時に歩くことで運動することを意識する日と設定。

<下関市地域保健・職域保健連携推進協議会>

地域保健と職域保健との連携により、健康づくりの推進体制の整備、保健事業の実施などを行いました。

- ・「働き盛りの健康習慣アンケート」
- ・「健康管理の手引き」の作成・配布
- ・「出張！けんこう鑑定団」健保組合の健康相談との協働事業
- ・「階段利用促進ステッカー」の作成 など



第4章 計画の中間評価

本市では、平成19年度から、市民の皆さんや関係機関、団体の方々と共に「ふくふく健康21」の普及啓発、計画に基づく健康づくり事業を実施してきました。

この4年間、計画推進に取り組んできましたが、健康づくりをとりまく環境も変化してきており、国や県はともに医療費適正化計画などの関連計画との整合性を図るため、2年間（平成24年度）の計画期間の延長を実施しています。改定にあたっては、メタボリックシンドローム、特定健康診査、がん検診等の目標値を新たに設定しています。

そこで、「ふくふく健康21」のこれまでの推進状況を把握し、国や県の動向もふまえ、平成25年度の最終年度へ向けて、健康づくり対策のより効果的な推進を図るために中間評価を実施しました。

1 中間評価の方法

(1) 目標達成状況の把握

市民アンケートの結果や既存の保健統計資料に基づいて、目標達成状況を把握する。

(2) 健康づくり事業の取り組み状況の把握

重点世代に対する事業の実施状況、各組織・団体の活動状況を把握する。

(3) 計画推進の評価

目標達成状況、健康づくり事業の取組状況及び国、県の動向をふまえ、中間評価を行う。

2 重点世代の指標の評価

乳幼児期 (0 ~ 5歳)

【評価】 欄の見方

A : 目標クリア B : 改善傾向 (2%以上)

C : 変動なし (±2%未満) D : 悪化傾向 (2%以上)

(1) 行動目標の中間実績値

優先的に取り組む ライフスタイル		行 動 目 標 (指 標)	計画 策定時値 (平成18年)	中間 実績値 (平成22年)	評価	目標値
重点 テーマ	目 標					
朝食	朝食を毎日 食べる	朝食を毎日食べる子どもを増やす	90.7%	93.5%	B	95.0%
	朝食に野菜を たっぷり食べる	朝食に副菜(野菜、きのこ、海藻)を 食べている子どもを増やす	34.6%	35.7%	C	41.0%
早寝 早起き	早寝早起き をする	7時に起きる子どもを増やす	52.1%	50.6%	C	60.0%
		9時(21時)に寝る子どもを増やす	52.1%	44.0%	D	60.0%
むし歯	むし歯を予防 する	おやつ(回数)をだいたい 決めている子どもを増やす	65.8%	80.2%	B	83.0%
		仕上げ磨き(寝かせ磨き)をしている 子どもを増やす	75.8%	65.6%	D	83.0%
		3歳までフッ素塗布を受けたことが ある子どもを増やす	38.1%	35.4%	D	48.0%
		ほ乳びんでジュースを飲む子どもを 減らす(ほ乳びん使用の子どものうち)※1	36.6%	15.8%	B	10.0%

資料：「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査(平成22年)
 下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査(平成18年)
 ※1 1歳6か月児健康診査問診表(平成21年度・平成17年度)

(2). 現状と課題

重点テーマ：朝食

目標：朝食を毎日食べる

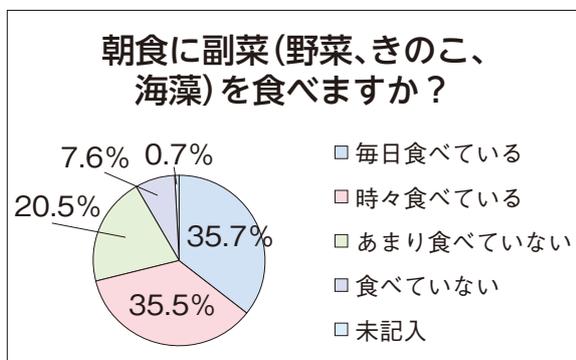
行動目標	計画策定時値	中間実績値	目標値
朝食を毎日食べる子どもを増やす	90.7%	93.5% (1歳6か月児91.9%) (3歳児96.6%)	95.0%

計画策定時値と比べ改善してきています。3歳児では、目標を達成しています。

食育の観点からも、すべての乳幼児が朝食を毎日食べることが習慣化できるよう支援していく必要があります。この時期は、保護者の食事傾向が児に影響することから、親世代への働きかけが重要です。

目標：朝食に野菜をたっぷり食べる

行動目標	計画策定時値	中間実績値	目標値
朝食に副菜(野菜、きのこ、海藻)を食べている子どもを増やす	34.6%	35.7% (1歳6か月児38.5%) (3歳児30.3%)	41.0%

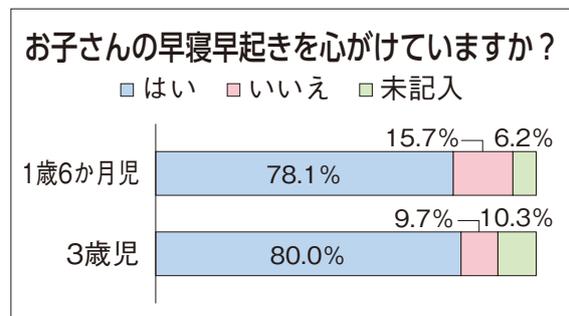
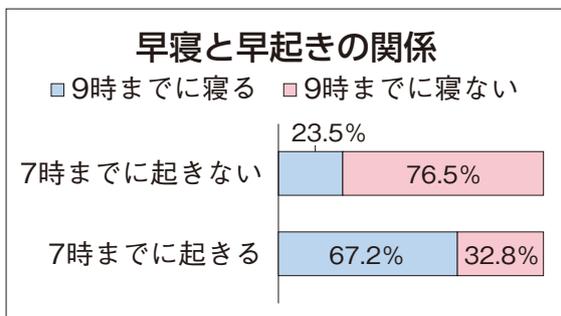


「朝食に副菜を毎日食べる」ことは難しいようで、計画策定時に比べほとんど改善がみられませんでした。しかし、「時々食べる」を含めると、7割が朝食に副菜を食べています。「朝食を毎日食べる」こととあわせ「副菜を食べる」ことも啓発していく必要があります。

重点テーマ：早寝早起き

目標：早寝早起きをする

行動目標	計画策定時値	中間実績値	目標値
7時に起きる子どもを増やす	52.1%	50.6%	60.0%
9時(21時)に寝る子どもを増やす	52.1%	44.0%	60.0%



「7時までに起きる」、「9時までに寝る」はいずれも改善がみられませんでした。

「7時までに起きる子ども」の67.2%が、9時までに寝ており、早寝は早起きにつながるようです。

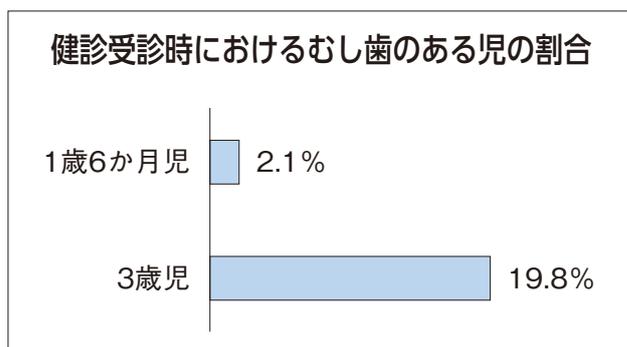
「早寝早起きを心がけている」は8割程度みられますが、早寝早起きは、保護者の生活リズムが大きく影響するため、心がけはあっても、早寝早起きの実践が困難な状況にあるようです。



重点テーマ：むし歯

目標：むし歯を予防する

行動目標	計画策定時値	中間実績値	目標値
おやつの時間(回数)をだいたい決めている子どもを増やす	65.8%	80.2%	83.0%
仕上げ磨き(寝かせ磨き)をしている子どもを増やす	75.8%	65.6%	83.0%
3歳までフッ素塗布を受けたことがある子どもを増やす	38.1%	35.4%	48.0%
ほ乳びんでジュースを飲む子どもを減らす	36.6%	15.8%	10.0%



(平成21年度1歳6か月児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査実績)



1歳6か月児は、発達程度により、ほ乳びんを使用する児もいますが、「ほ乳びんでジュースを飲む」は、ほぼ半減しており、計画策定時と比べ改善されています。「おやつ時間をだいたい決める」についても80.2%で目標値に近づきつつあります。しかし、「仕上げ磨きをする」、「フッ素塗布を受けたことがある」については改善がみられませんでした。

1歳6か月児と比べ、3歳児の健診受診時におけるむし歯のある児の割合は高くなっており、むし歯予防の取り組みとして、歯みがきの習慣を身につけるための「仕上げ磨き」や、「おやつのだらだら食べ」などの食習慣への取り組みが重要です。

壮年期（40～64歳）

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向（2%以上）
C：変動なし（±2%未満） D：悪化傾向（2%以上）

（1）行動目標の中間実績値

優先的に取り組む ライフスタイル		行 動 目 標 (指 標)	計画 策定時値 (平成18年)	中間 実績値 (平成22年)	評価	目標値
重点 テーマ	目 標					
食生活	野菜をたっぷり食べる	1日に必要な野菜の量を知っている人を増やす	※2 63.1%	35.0%	D	83.1%
		野菜をたっぷり食べている人を増やす	12.3%	9.5%	D	20.0%
	甘味飲料と上手につき合う	甘味飲料をほぼ毎日飲む人を減らす	12.1%	12.0%	C	10.0% 以下
運動	運動習慣を身につける	運動をしている人を増やす	36.6%	41.3%	B	70.0%
休養 ストレス	こころの健康を大切にする	睡眠による休養が普段から十分にとれている人を増やす	67.0%	63.8%	D	77.0%
		ストレス解消法を持っている人を増やす	80.0%	74.1%	D	90.0%

資料：「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査(平成22年)
下関市の健康づくり計画のためのアンケート調査(平成18年)
とよらぐ〜んと健康なまちづくりのためのアンケート調査(平成18年)
※2 野菜摂取に関するアンケート

(2). 現状と課題

重点テーマ：食生活

1日に必要な野菜の量は350gです！

目標：野菜をたっぷり食べる

行動目標	計画策定時値	中間実績値	目標値
1日に必要な野菜の量を知っている人を増やす	63.1%	35.0%	83.1%
野菜をたっぷり食べている人を増やす	12.3%	9.5%	20.0%
(青年期)	(10.3%)	(10.7%)	
(高齢期)	(19.2%)	(12.6%)	

「1日に必要な野菜の量を知っている」については、計画策定時と比べ、ほぼ半減しており、目標値まで大きな開きがあります。

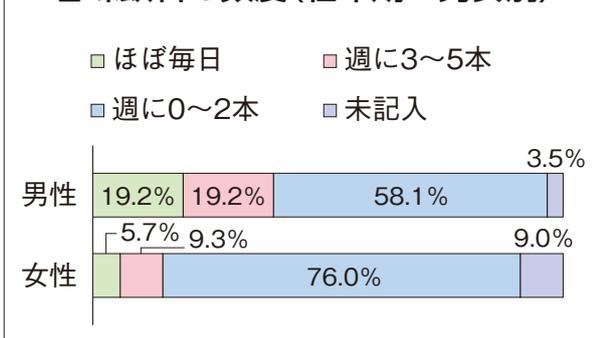
「野菜をたっぷり食べている」においても改善がみられず、野菜摂取に関する正しい知識がまだまだ浸透しておらず、行動変容にはいたっていないようです。

甘味飲料は糖分のかたまりです。

目標：甘味飲料と上手につき合う

行動目標	計画策定時値	中間実績値	目標値
甘味飲料をほぼ毎日飲む人を減らす	12.1%	9.5%	10.0%以下
(青年期)	(25.0%)	(23.3%)	
(高齢期)	(5.7%)	(5.0%)	

甘味飲料の頻度(壮年期・男女別)



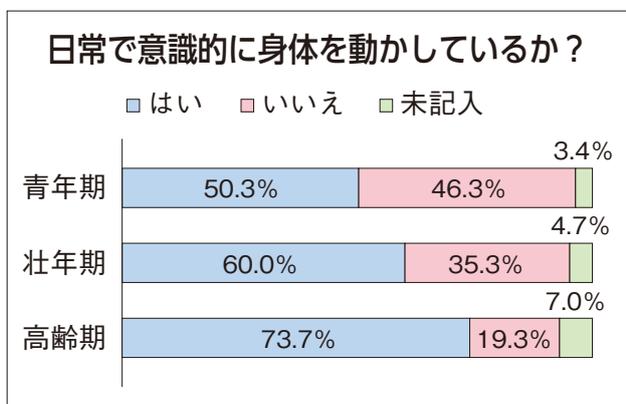
「甘味飲料をほぼ毎日飲む人を減らす」は、計画策定時と比べ改善はみられませんでした。また、性別では男性の割合が高くなっています。

世代別では、青年期の割合が高く、青年期からの意識啓発が必要です。

重点テーマ：運動

目標：運動習慣を身につける

行動目標	計画策定時値	中間実績値	目標値
運動をしている人を増やす (青年期) (高齢期)	36.6% (24.2%) (48.6%)	41.3% (31.7%) (57.8%)	70.0%



「運動をしている人」は計画策定時より増えており、改善はみられましたが、目標値までは大きな開きがあります。

日常において、健康の維持増進のために意識的に身体を動かしてはいますが、運動習慣を身につけるまでにはいたっていないようです。

重点テーマ：休養 ストレス

目標：こころの健康を大切にする

行動目標	計画策定時値	中間実績値	目標値
睡眠による休養が普段から十分にとれている人を増やす	67.0%	63.8%	77.0%
ストレス解消法を持っている人を増やす	80.0%	74.1%	90.0%

「睡眠による休養が普段から十分にとれている」、「ストレス解消法を持っている」については、計画策定時に比べ、改善がみられませんでした。

保健事業でのこころの健康づくりの取り組みが少なく、今後、より一層の普及啓発が必要ですが、働き盛り世代である壮年期は、職域保健とも連携しながら取り組んでいくことが重要です。

3 テーマ別の指標の評価

テーマ：食生活

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向（2%以上）
 C：変動なし（±2%未満） D：悪化傾向（2%以上）

指 標	計画策定時値 (平成18年)	中間実績値 (平成22年)	評価	目標値
朝食を欠食する人を減らす	12.8%	15.8%	D	10%以下
成人肥満者(40歳以上)を減らす (BMI(*1)が25.0以上)	全体 23.3%	17.5%	B	15%以下
	男性 25.3%	21.5%	B	
	女性 22.4%	14.2%	A	
適正体重を維持している人を 増やす(40歳以上)(適正体重：18.5≦BMI<25)	全体 67.8%	68.0%	C	80%以上
自分の適正体重を維持することのできる食 事量を理解している人を増やす	男性 26.5%	31.6%	B	40%以上
	女性 38.8%	40.3%	C	50%以上
野菜をたっぷり食べる人を増やす	13.4%	10.7%	D	25%以上
1日の塩分を減らすように心がけている人 を増やす	45.2%	54.0%	B	55%以上

(*1) BMI：身長と体重の関係から肥満度を判定する指数〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕

「成人肥満者の女性」については改善がみられ、目標を達成しています。

しかし、「朝食を欠食する人を減らす」、「野菜をたっぷり食べる人を増やす」については悪化傾向にあり、また「適正体重を維持している人を増やす（40歳以上）」、「自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人を増やす」の女性については改善がみられませんでした。栄養状態、食生活の改善までには結びついていないようです。

テーマ：運動

指 標	計画策定時値 (平成18年)	中間実績値 (平成22年)	評価	目標値
健康づくりのために運動は必要だと思う人を増やす	90.8%	94.1%	B	95.0%
日常生活において健康の維持・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やす	64.3%	60.8%	D	80%以上
ウォーキングをしている人を増やす	17.3%	17.4%	C	25.0%

「健康づくりのために運動は必要だと思う人」は増えていますが、「日常生活において意識的に体を動かすよう心がけている人」「ウォーキングをしている人」については改善がみられませんでした。

運動の必要性は認識しているが、実際に行動に移すことが難しいようです。

テーマ：こころの健康

指 標	計画策定時値 (平成18年)	中間実績値 (平成22年)	評価	目標値
睡眠による休養を十分にとれていない人を減らす	29.9%	29.1%	C	24%以下
最近1ヵ月間にストレスを感じた人を減らす	男性 61.3%	60.1%	C	53%以下
	女性 65.0%	68.3%	D	58%以下
ストレスを解消する手段(方法)を知っている人を増やす	78.2%	67.9%	D	90%以上

いずれの指標においても改善がみられませんでした。

こころの健康については、保健事業の取り組みも少なく、まだまだ市民には浸透していないようです。

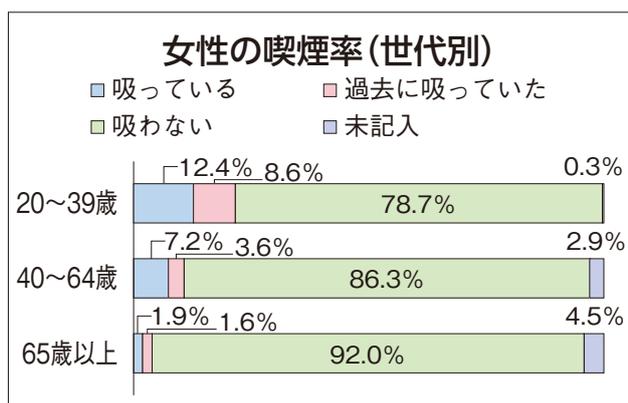
テーマ：歯の健康

指 標	計画策定時値 (平成18年)	中間実績値 (平成22年)	評価	目標値
3歳児におけるう歯のない人の割合を増やす	71.0%	80.2%	A	80%以上
12歳児における1人平均う歯数を減らす	2歯	1.55歯	B	1歯以下
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合(55～64歳)を増やす	9.8%	27.1%	A	20%以上
定期的に歯科健康診査を受けている人の割合(55～64歳)を増やす	6.9%	28.0%	A	18%以上
歯ブラシ以外の補助用具を使っている人の割合(45～54歳)を増やす	19.5%	33.8%	B	40%以上

全体的に、他のテーマと比較し著しく改善傾向にあり、目標を達成した項目も多くなっています。普及啓発により歯の健康については徐々に浸透してきており、市民の意識も高いようです。

テーマ：たばこ

指 標	計画策定時値 (平成18年)	中間実績値 (平成22年)	評価	目標値
成人の喫煙率を減らす	男性 41.0%	34.3%	A	減らす
	女性 5.9%	7.2%	C	



男性の喫煙率は減少していますが、女性の喫煙率は、増加しており、年代別では、青年期の割合が高くなっています。

テーマ：アルコール

指 標	計画策定時値 (平成18年)	中間実績値 (平成22年)	評価	目標値
1日3合を超えて多量飲酒する人を減らす	男性 4.6%	4.8%	C	3.9%以下
	女性 0.5%	0.7%	C	0.1%以下

男性、女性ともにほとんど変動がなく、改善がみられませんでした。適正飲酒についての正しい知識の普及が必要です。

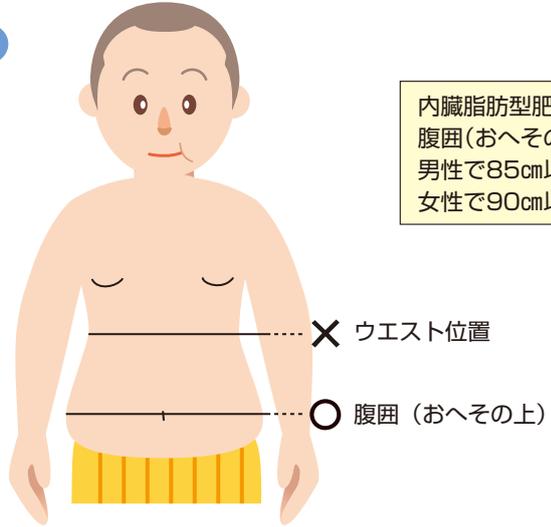
テーマ：体の健康

指 標	計画策定時値 (平成18年)	中間実績値 (平成22年)	評価	目標値
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を認知している人を増やす	24.2%	93.6%	A	50%以上

メタボリックシンドロームの認知度は、目標値を大きく上回っています。今や、生活習慣病予防のキーワードとしてメディア等多方面で取り上げられており、メタボリックシンドロームの概念は市民に浸透してきているといえます。

腹囲の正しい測り方

息を軽く吐いた状態で測ります。



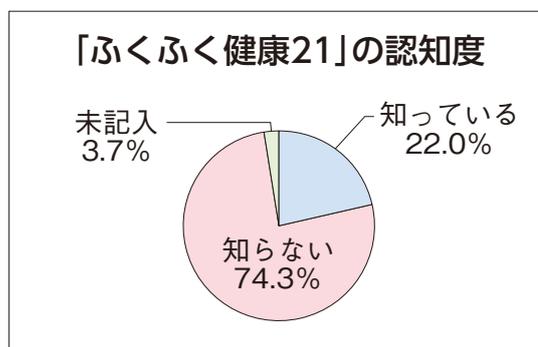
内臓脂肪型肥満
腹囲(おへその上で測る)が
男性で85cm以上
女性で90cm以上

4 計画推進チームの評価

○健康づくりひろげ隊

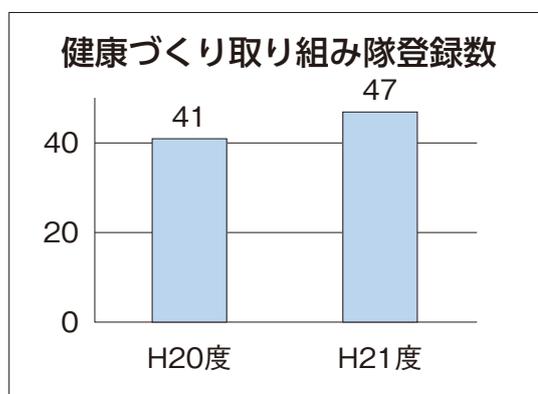
「ふくふく健康21」を市民に広くPRするため、各種団体や組織と協働して健康教室やイベントを通じて計画の普及啓発を行っています。

「ふくふく健康21」の認知度は22%であり、まだまだ、市民に浸透しているとは言えない現状です。



○健康づくり取り組み隊

市民から、登録団体の情報の問い合わせがある一方で、登録団体数は、初年度と比べ若干増えてはいますが、伸び悩んでいます。現在、登録の呼びかけは、公民館や保健センターへのちらし設置、イベント時に活動内容のパネル展示をするとともに、公募ちらしの配布など行っていますが、取り組み隊に登録することでの意義など、市民への周知はまだまだ十分とはいえません。

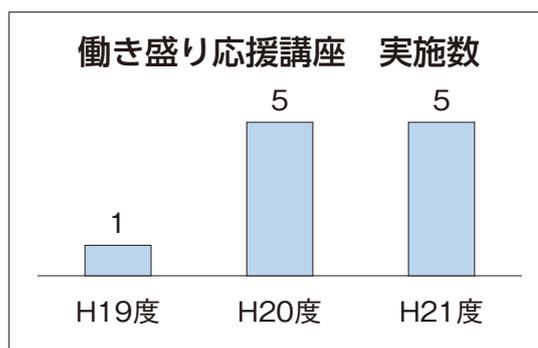


○働き盛り応援隊

地域保健・職域保健連携推進協議会が中心となり、地域保健と職域保健との連携による健康づくり推進体制の整備、保健事業の実施などを行っています。

アンケート調査により、事業所における健康管理等の実態把握を行い、その結果も踏まえ、健診内容や受診方法などの情報整理や職域関係機関との情報の共有を行ってきましたが、いまだ不十分です。

また、出前健康教育として「働き盛り応援講座」を開催していますが、企業からの依頼はほとんど増えておらず、今後、周知方法等検討し、増やしていくことも課題です。



第5章 計画の見直し

本計画の策定後、健康づくりを取り巻く環境が変化し、新たな法律が施行され、国や県の計画も改定しています。

今回、計画の中間評価とともに、見直しを行うにあたり、次の視点から見直しを行います。

- 健康づくりに対する新しい法律や国及び県の計画で改定された項目の追加
- 中間評価で目標値に達している指標などの目標値の見直し

1 指標の追加

(1) 動向

ア. たばこ

計画策定後の大きな動きとして、“受動喫煙”に対する対策が図られてきています。平成15年施行の健康増進法には、多数の人が利用する施設において、受動喫煙防止対策を講ずることを努力義務として規定されていましたが、その後、平成17年2月に「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」が発効し、平成19年に開催された第2回締約国会議において、「たばこの煙にさらされることからの保護に関するガイドライン」が採択されるなど、受動喫煙を取り巻く環境は変化しました。また、平成22年2月には厚生労働省が、「多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙であるべきである」という方針も発表しています。

下関市においても、平成20年4月に改正した下関市環境美化条例に基づき、同年7月1日から竹崎町周辺地区及び唐戸町周辺地区を路上喫煙等禁止地区として指定し、これらの禁止地区内では指定喫煙場所以外の屋外の公共の場所での路上喫煙が禁止されました。

イ. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

高齢化の急速な進展に伴い、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加傾向です。また、死亡原因でも生活習慣病が約6割を占めている状況です。

生活習慣病は、いろいろな病気が別々に進行するのではなく、おなかの周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくなると、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなり、動脈硬化が急速に進行します。

食生活の変化など様々な要因がありますが、メタボリックシンドロームを予防することが、市民の健康づくりに大きな効果があります。



ウ。特定健康診査・特定保健指導

計画策定後の新しい健康づくりの制度として、平成20年4月から「特定健康診査・特定保健指導」が始まりました。糖尿病等の生活習慣病については、若い時からの生活習慣を改善することで、その予防、重症化や合併症を避けることができると考えられています。そのための対策として、メタボリックシンドロームとその予備群の人を早期発見するために特定健康診査が実施され、その診断結果から、対象者に対してそれぞれの状態にあった生活習慣の改善に向けたサポート（特定保健指導）を実施することで、効果的な治療が可能となります。

エ。がん

がんは、昭和56年から我が国の死因の第1位となり、現在ではその3割に達しており、今後とも高齢化に伴い死亡者数の増加が予想されます。

がんによる死亡者数を減少させるためには、早期発見・早期治療が重要であることから、がん対策基本法においては、国及び地方公共団体は、がん検診の受診率の向上に資するよう、がん検診に関する普及啓発その他必要な施策を講ずるものと定められています。

こうした状況の中、厚生労働省は、平成21年7月9日に「がん検診50%推進本部」を設置し、がん対策推進基本計画の個別目標である「がん検診受診率50%以上」の目標達成に向け、平成21年度から、一定年齢の女性を対象に、子宮頸がん検診及び乳がん検診の「無料クーポン」を配布しています。

(2) 追加指標

ア。たばこ

指 標	参考値 (平成22年)	目標値	参考	
			国の目標値	県の目標値
禁煙希望者を増やす	67.1%	増やす	増やす	—

※参考値：ふくふく健康21生活習慣アンケート調査(平成22年)

社会全体の喫煙率を減少するためには、喫煙させないという面からすでに『成人の喫煙率を減らす』という主要指標を設定していますが、さらに“現在、喫煙している人をやめさせる”という角度からの推進も必要です。

そのために、新たに喫煙者に対し、『禁煙希望者を増やす』という指標を追加します。



辞めたいけど
辞められない

たばこの煙は毒の
かたまり！周りの
煙の方が有害です

禁煙外来(保険適用)
が市内に14か所あ
り禁煙をサポート
(H22.5月現在)

下関市の女性の喫煙率
が3年間でやや上昇



イ. メタボリックシンドローム

指 標	参考値 (平成21年)	目標値	参考	
			国の目標値	県の目標値
メタボリックシンドローム 該当者及び予備群の減少	該当者 1,318人	10%減少	10%以上 の減少	10%減少
	予備群 960人	10%減少	10%以上 の減少	10%減少

※参考値：下関市福祉部保険年金課(平成21年度)

メタボリックシンドローム対策として、計画には『メタボリックシンドロームを認知している人を増やす』という主要指標を設定しています。

近年テレビや新聞、雑誌等のメディアを通じて“メタボ”の認知度は向上しており、今回の中間実績値でも目標は達成しました。

健康づくりをすすめる上では、メタボリックシンドロームの人を健康な状態にするだけでなく、予備群の人には“メタボにさせない・ならない”という取り組みが必要です。

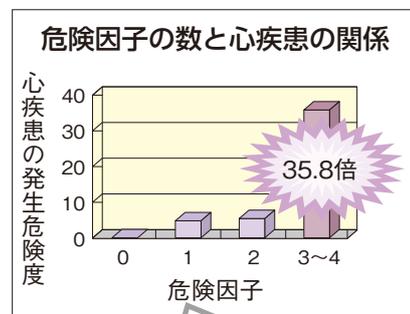
そのために、“認知”からさらに進んだ“実行”型の指標を追加します。



“メタボ”って
知ってるけど、
自分はまだ大丈夫だろう。

生活習慣病が重なると危険！

メタボリックシンドロームとは、内臓
脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂
質異常のいずれか2つ以上を併せ
持った状態のこと



危険因子は「肥満」「高血糖」
「高血圧」「脂質異常」のこと

生活習慣病の入口から
の対策が重要！

生活習慣病の
一歩手前から予防できる！

ウ。特定健康診査・特定保健指導

指 標	参考値 (平成21年)	目標値	参考	
			国の目標値	県の目標値
特定健康診査受診率の向上	16.8%	65%	70% (市町村国保65%)	70%
特定保健指導実施率の向上	10.5%	45%	45%	45%

※参考値：いずれも下関市保険年金課調べ(平成21年度)

特定健康診査については、計画に指標として入れていませんでした。メタボリックシンドロームとその予備群の人を早期発見するための特定健康診査についても、“予防”と“早期治療”を目的に新たな指標を追加します。

エ。がん

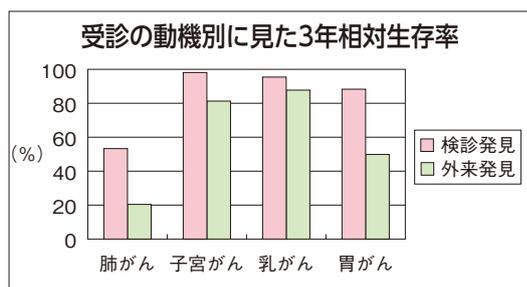
指 標	参考値 (平成21年)	目標値	参考	
			国の目標値	県の目標値
がん検診受診率の向上	9.0%	増やす	50%以上	50%以上

※参考値：地域保健報告(平成21年度)

がんについては、計画に指標として入れていませんでした。がんによる死亡者数を減少し、健康な市民を増やすためには、早期発見・早期治療が大変重要であり、その対策としては、検診を受診することがなによりと考えます。

そのために、がん検診の指標を追加します。

下関市は、山口県と比較し、
がん検診受診率が低い



出典：(財)がん研究振興財団
「やさしいがんの知識」

検診で健康を
確認しよう

下関市の死因第1位は
がん。がんは誰もがかかる
可能性のある病気です

検診でがんが発見された
場合、生存率が高くなり
ます



2 目標値の見直し

(1) 見直しの基準

「第4章2 重点世代の指標の評価」において、乳幼児期の行動目標「朝食を毎日食べる子どもを増やす」については、『下関ぶちうま食育プラン』の目標値に合わせ見直しを行います。

また、「第4章3 テーマ別の指標の評価」において、A（目標クリア）に評価された指標に対し、目標値の見直しを行います。再度設定する目標値については、国や県の目標値を参考に、当初目標よりも高く設定します。

(2) 見直し目標値

テーマ	指 標	目標値	中間実績値 (平成22年)	見直し 目標値	参考	
					国の 目標値	県の 目標値
食生活	朝食を毎日食べる子どもを増やす	95.0%	93.5%	100%	100%	100%
	成人肥満者(40歳以上)を減らす (BMIが25.0%以上)	15% 以下	14.2%	14.2% 以下	15% 以下	15% 以下
歯の健康	3歳児におけるう歯のない人の割合を増やす	80% 以上	80.2%	80.2% 以上	80% 以上	80% 以上
	定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合(55～64歳)を増やす	20% 以上	27.1%	30% 以上	30% 以上 (55～64歳)	—
	定期的に歯科健康診査を受けている人の割合(55～64歳)を増やす	18% 以上	28.0%	30% 以上	30% 以上 (55～64歳)	40% 以上
体の健康	メタボリックシンドローム(内蔵脂肪症候群)を認知している人を増やす	50% 以上	93.6%	93.6% 以上	80% 以上	80% 以上



新たな目標に向かって
健康づくりをすすめよう

第6章 今後の展開

中間評価で改善がみられなかった指標（評価C、D）に対し、今後以下のように取り組んでいきます。

1 テーマ別及び重点世代

栄養・食生活

乳 …乳幼児期重点テーマ

壮 …壮年期重点テーマ

積極的に取り組む指標

- 乳 ◆朝食に副菜（野菜、きのこ、海藻）を食べている子どもを増やす
- 壮 ◆1日に必要な野菜の量を知っている人を増やす
- 壮 ◆野菜をたっぷり食べている人を増やす
- 壮 ◆甘味飲料をほぼ毎日飲む人を減らす
 - ◆朝食を欠食する人を減らす
 - ◆適正体重を維持している人を増やす(40歳以上)
 - ◆自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人を増やす(女性)

今後の取り組み

- ◇「野菜をたっぷり食べる」ことの知識及び具体的な行動方法についての普及啓発を図ります。
- ◇健診や相談、ミニ講話などの機会を通して、正しい知識を普及し、啓発に努めていきます。
- ◇保健事業で視覚的教材を活用し、わかりやすい啓発に努めます。
- ◇生活習慣の改善に向けた具体的な保健行動を示し、実践に結びつけられるような保健事業を展開します。
- ◇関係機関との連携をさらに強化し、取り組みを充実させます。
- ◇保健推進委員、食生活改善推進員などの地区組織と協働しながら取り組んでいきます。
- ◇下関市の食育推進計画『下関ぶちうま食育プラン』と併せて取り組みを推進していきます。

重点世代への取り組み

乳幼児期

- ◆「早寝早起き朝ごはん」運動と併せて「朝食に副菜を食べる」ことの啓発
- ◆保育園、幼稚園、子育て支援センターなど関係機関とのさらなる連携強化による取り組みの推進

壮年期

- ◆職域との連携強化による取り組みの充実

身体活動・運動

積極的に取り組む指標

- ◆日常生活において健康の維持・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やす
- ◆ウォーキングをしている人を増やす

今後の取り組み

- ◇日常生活の中で体を動かすことについて、具体的な方法を提示していきます。
- ◇気軽に始められる「ウォーキング」について、『ウォーキング！歩きます 続けます 健康づくり』のキャッチフレーズのもと、まち全体で取り組む機運を高めていきます。
- ◇健康教育、講座などを通して、効果的なウォーキングの方法など、普及啓発に努めます。
- ◇ウォーキングマップの充実を図ります。
- ◇保健推進委員、食生活改善推進員、ぐ〜んと健康21ネットワークの会などの地区組織と協働し、地域密着の「ウォーキング」の機会を創ることに努めます。
- ◇職域との連携を強め、取り組みを充実させていきます。

野菜1日350g以上食べましょう。
調理した野菜で1日5皿分です。



ほうれん草のお浸し



野菜サラダ



煮物



きゅうりの酢物



ふるふき大根

運動効果の高い
歩き方を身につけましょう

視線はやや遠くに。

胸を張り
背筋を伸ばす。

肘はやや曲げて、
しっかり振る。

つま先で
しっかり
地面をける。

歩幅はいつもより広めに。



休養・心の健康づくり

積極的に取り組む指標

乳 …乳幼児期重点テーマ

壮 …壮年期重点テーマ

- 乳 ◆7時に起きる子どもを増やす
- 乳 ◆9時（21時）に寝る子どもを増やす
- 壮 ◆睡眠による休養が普段から十分にとれている人を増やす
- 壮 ◆ストレス解消法を持っている人を増やす
 - ◆ストレスを解消する手段（方法）を知っている人を増やす
 - ◆最近1か月間にストレスを感じた人を減らす



今後の取り組み

- ◇健診、相談、ミニ講話の機会を通して、リーフレットの配布やイベント時の展示など、視覚的教材を活用し、わかりやすい啓発に努めます。
- ◇子どもに関わる関係機関とさらに連携を強めて、取り組みを推進していきます。
- ◇思春期、青年期など妊娠前からの普及啓発に努めます。
- ◇保健推進委員などの地区組織と協働し、各種ツールを活用しながら啓発に努めます。
- ◇保健事業において、「こころの健康」の取り組みを充実させます。

重点世代への取り組み

乳幼児期

- ◆「早寝早起き朝ごはん」運動の積極的な推進
- ◆保育園、幼稚園、子育て支援センターなど関係機関とのさらなる連携強化による取り組みの推進
- ◆保健推進委員の地区組織との協働による普及啓発
(例：早寝早起き朝ごはん体操、パネルシアター、元気っ子劇場ほか)

壮年期

- ◆職域との連携強化による取り組みの充実

歯の健康

積極的に取り組む指標

乳 …乳幼児期重点テーマ

- 乳 ◆仕上げ磨き（寝かせ磨き）をしている子どもを増やす
- 乳 ◆3歳までフッ素塗布を受けたことがある子どもを増やす

今後の取り組み

重点世代への取り組み

- ◇1歳6か月児歯科健康診査や3歳児歯科健康診査、育児相談など適切な機会を捉え、歯の健康に対する正しい知識の普及に努めます。
- ◇仕上げ磨きの習慣が身につけられるよう具体的方法を提示し、習慣化できるよう支援していきます。
- ◇保育園、幼稚園、子育て支援センターなど関係機関と連携し取り組みを推進していきます。
- ◇保健推進委員など地区組織と協働し、「むし歯予防」にむけた取り組みを推進していきます。

歯磨きのコツ

1. 歯ブラシはえんぴつ持ちで持つ
※力を入れすぎないことが大切！
2. 毛先を歯と歯ぐきの境目にきちんとあてる。
3. 小刻みに横に動かす。



食べたなら磨く習慣を！
小学校の低学年までは保護者が仕上げ磨きをしましょう。

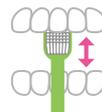
【奥歯の内側】

内側は歯ブラシを45度くらいの角度で



【歯の裏側】

歯の裏側は歯ブラシを縦にして



【噛み合わせ面】

噛み合わせ面はかき出すように



たばこ

積極的に取り組む指標

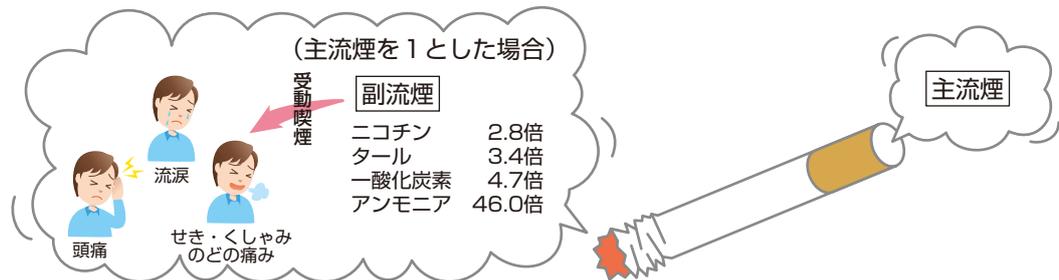
◆成人の喫煙率を減らす（女性）

追加 ◆禁煙希望者を増やす

今後の取り組み

- ◇妊娠をきっかけに、禁煙を考えることも多いことから、母子健康手帳交付時や母親学級など時機を捉え、積極的に啓発することに努めます。
- ◇イベントなどでたばこの害についての正しい知識の普及に努めます。
- ◇職域との連携をはかり、取り組みを推進させていきます。
- ◇未成年者に対し、たばこの害についての正しい情報を提供するため、学校と連携します。
- ◇受動喫煙防止の観点から、「吸わない環境づくり」の環境整備に努めます。

たばこの煙は周囲の人にも影響を及ぼします。



アルコール

積極的に取り組む指標

◆1日3合を超えて多量飲酒する人を減らす（男女とも）

今後の取り組み

- ◇適量飲酒について、イベントや出前講座などの機会を通して、積極的に普及啓発していきます。
- ◇職域との連携を強め、取り組みを充実させていきます。

【アルコールの1日の適量（純アルコールで約20g）を知ろう!!】

ビール
(中瓶1本500ml)



日本酒
(1合180ml)



ウイスキー・
ブランデー
(ダブル1杯60ml)



ワイン
(グラス200ml)



焼酎
(35度72ml)



体の健康

積極的に取り組む指標

- 追加 ◆メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少
- 追加 ◆特定健康診査受診率の向上、特定保健指導実施率の向上
- 追加 ◆がん検診受診率の向上

今後の取り組み

- ◇生活習慣の改善に向けた具体的な保健行動を示し、実践に結びつけられるような保健事業を展開します。
- ◇健康教育、健康相談などの保健事業、イベントなどで知識の普及啓発に努めます。
- ◇「下関ぶちうま食育プラン」と併せて生活習慣病予防の取り組みを推進していきます。
- ◇がん検診受診率向上プロジェクトにより、市内企業と連携し、広報活動に努めます。
- ◇街頭キャンペーンを実施し、がん検診受診率向上に取り組めます。
- ◇職域等の関係機関との連携を強め、健診の推進体制の整備や保健指導の取り組みを充実させていきます。
- ◇保健推進委員、食生活改善推進員など地区組織や関係組織と連携しながら取り組んでいきます。



2 計画推進体制



より多くの市民の目に触れる機会を増やしての普及啓発、例えば、企業の協力を得る等様々な機会を通して、より積極的に周知していきます。



- ・今までに接点のなかった団体、事業所などにも、登録することでのメリットや意義について十分に周知していきます。
- ・登録団体の活動内容をわかりやすく効果的にPRすることで登録数を増やし、登録団体の活動を通して、健康づくりの輪を広げていきます。



- ・職域保健と連携しながら、健康づくりの推進体制の整備、保健事業の実施を進めていきます。
- ・働き盛り応援講座にも積極的に取り組んでいきます。

資料 1

「ふくふく健康21」推進の経過 (平成19年4月～平成22年3月)

1) 健康づくりひろげ隊

①情報発信・PR

活動	内容	実績
情報誌の発行 「ふくふく健康21 たより」	(記事内容) ・「健康づくり取り組み隊」によるリレー エッセー ・「健康づくりひろげ隊」によるおすすめ ウォーキングコース紹介 ・ふくふく健康川柳 ほか	発行回数：8回 発行部数：58,500 配布先： 公民館等施設 各種学校 健康づくり関係 団体 等
ホームページの掲載 「ふくふく健康ひろ ば」	健康づくり貸出物品(ビデオ、フードモデル等) の一覧、イベント情報、健康豆知識など。	随時更新
ウォーキングマップ 作成	保健推進委員、ぐ～んと健康21ネットワーク 委員などから提供があったおすすめウォーキ ングコースのマップを作成。 イベントや教室等で配布、ホームページに掲載。	22コース
PRグッズの作成	のぼり、ふくふく健康21プリントTシャツ、 ふくふく健康21エプロンを計画策定部会メ ンバーで考案。各種行事等、あらゆる場面で着 用しPR。	

②イベント等

活動	内容	実績
ふくふく健康21の つどい	○健康づくり団体による体験・展示コーナー ○健康チェックコーナー 重点テーマに沿ったコーナーの設置など ・「野菜350gをはかってみよう」 ・「簡単運動紹介コーナー」 ・「おすすめウォーキングコース紹介」 ・「こころの健康コーナー」 ・「たばこ相談&肺年齢測定コーナー」 など各種コーナー	回数：3回 (年1回) 参加数：2,011人
ふくふく健康21推 進大会	テーマに沿った講演、健康づくり取り組み隊に よる活動発表、展示等を実施。 ◆第1回講演「～笑う門には福来る～思いっき り笑うと元気になれます」 講師：三代目 林家 染二 ◆第2回講演「みんなで元気をいただきます～ 食育は楽しい食卓から～」 講師：家庭料理研究家 土井 信子	回数：3回 参加数：2,361人

	◆第3回講演「元気に歳(とし)を重ねましょう！～心と体の健康づくり～」 講師：健康運動指導士・メンタルヘルスカウンセラー 笹原美智子	
保健センター健康フェスタ等	保健センターや地区文化産業祭等での健康づくりの普及啓発。 テーマに沿ったコーナー展示など。	回数：21回 参加数：3,558人
世界禁煙デーイベント・展示	5月31日世界禁煙デーに本庁ロビーにて、禁煙啓発のイベントを実施。呼気中の一酸化炭素濃度測定(スモーカーライザー)やパネル展示等。	回数：3回 参加数：74人
しものせき“ぐ～んといきいき”大作戦	「ぐ～んと健康21ネットワークの会」との協働事業。市内6箇所をウォーキング等健康づくりイベントでつなぐスタンプラリー。	スタンプラリー台紙配布枚数：5,572枚 応募数：285人

③各組織の取り組み

組織・団体	取り組み内容
下関市医師会	・糖尿病教室の開催（年2回） ・医師による健康相談実施（ふくふく健康21のつどいにて）
下関市歯科医師会	・歯の健康フェアの開催 ・歯周病予防教室の開催
下関市薬剤師会	・薬の相談コーナーの設置（ふくふく健康21のつどいにて） ・学校薬剤師会としての行事に積極的に参加
下関市連合自治会	・行政や関係組織からの情報を住民へ伝達し、つなぐ窓口 ・情報や行事への参加機会の提供
下関市連合婦人会	・親子料理教室の開催 「早寝早起き朝ごはん」「食生活を見直そう」などのテーマ
下関市PTA連合会	・ふくふく健康21に関する書類で各園、各校への広報活動
下関市農業協同組合	・安心、安全な農作物の供給 ・婦人科検診受診への呼びかけ ・健康教室の開催
下関市体育指導委員協議会	・気軽に楽しめる生涯スポーツを、老若男女の市民に紹介、普及する活動
下関市老人クラブ連合会	・市内全域でラジオ体操を実施 ・スポーツ大会、グランドゴルフ大会、ゲートボール大会等実施
下関市保健推進協議会	・地域住民に「ふくふく健康21」を知ってもらう宣伝部隊 ・ウォーキング、健康に関する講座等の開催
下関市食生活改善推進協議会	・「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、幅広い世代に食に関する講座を開催 「1日3食適量をしっかり食べよう」「野菜を大好きに」「団らんのススメ」などのテーマ

ぐ〜んと健康21 ネットワークの会	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングイベントの開催 ・減塩に関する食生活講座の開催
下関市社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・老人大学において健康に関する講義を実施 ・ふれあい教室への支援
山口県労働基準協会 下関支部	<ul style="list-style-type: none"> ・会員事業所に対し、巡回健康診断の受診案内や取りまとめ、健康に関する講演会の開催、リーフレットの配布などを実施
下関市教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関する各種講座の提供 ・児童、生徒の定期健康診断の実施 ・よい歯のコンクールの開催

④重点世代推進事業
＜乳幼児期＞

テーマ	事業名・内容	実績
朝食	育児学級(スタート編・ステップ編)	100回 3,235人
	幼児食歯っぴー教室	23回 352人
	元気っ子劇場	10回 1,035人
	親子ワクワク体操教室	4回 68人
	子育て支援教室(市主催)など	14回 283人
	出前講座など	75回 2,717人
	育児相談、1歳6か月児健診・3歳児相談、ほか	
早寝早起	育児学級(スタート編・ステップ編)	100回 3,235人
	元気っ子劇場	10回 1,035人
	親子ワクワク体操教室	4回 72人
	子育て支援教室(市主催)など	16回 397人
	出前講座など	43回 1,433人
	育児相談、1歳6か月児健診・3歳児相談、ほか	
むし歯	育児学級(ステップ編)	38回 1,307人
	幼児食歯っぴー教室	23回 258人
	親子ワクワク体操教室	2回 44人
	子育て支援教室(市主催)など	7回 201人
	保育園と連携したむし歯予防事業(歯みがき教室ほか)	1回 24人
	出前講座など	31回 1,018人
	育児相談、1歳6か月児健診・3歳児相談、ほか	

※一事業で複数のテーマを実施した場合はそれぞれ計上しています。

<壮年期>

テーマ	事業名・内容	実績
食生活	食生活講座、調理実習など 「ためしてガッテン男の料理教室」 ほか	6回 142人
	生活習慣病予防教室など 「元気のための食生活講座」 「青壮年期生活習慣病予防教室(ヘルスアップセミナー)」 「元気をいただく食生活教室」 ほか	14回 194人
	出前講座など	92回 2,451人
	健康相談、イベント ほか	
運動	運動習慣化支援教室 「体に効く！健康ウォーキング講座」 「運動習慣化支援教室」 「運動習慣を身につける教室」 「個別運動プログラム作成・指導」 ほか	137回 1,214人
	生活習慣病予防教室など 「心と体を元気にする運動講座」 「生活習慣病予防講座」 ほか	9回 105人
	出前講座など	163回 4,727人
	健康相談、イベント ほか	
休養ストレス	こころの健康づくり講話会	3回 147人
	生活習慣病予防教室など	2回 31人
	出前講座など	53回 1,661人
	健康相談、イベント ほか	

※一事業で複数のテーマを実施した場合はそれぞれ計上しています。

2) 健康づくり取り組み隊

事業名	内容	実績
健康づくり取り組み隊登録制	募集方法：公民館登録団体、健康づくり関連団体への呼びかけ。市報の掲載。イベント時に応募用紙の配布。公民館や保健センターには随時、募集ちらしを設置。 登録団体の活動内容は、イベントの舞台での活動発表、展示パネル、ちらしで紹介。ホームページ、情報誌等の掲載。	登録団体47

3) 働き盛り応援隊

事業名	内容	実績
働き盛り応援講座	<p>事業所に出向いて行う「働き盛り応援講座」を実施。</p> <p><内容></p> <p>「ストレスとの上手なつきあい方」 「外食や弁当の賢い食べ方」 「たばこと健康」 ほか</p> <p><周知方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 商工会議所、商工会を通じての広報 ・ 市報掲載 ・ 下関地区産業安全衛生大会でちらし配布 ・ 地球温暖化対策地域協議会、ノーマイカーデー登録事業所 ・ 「働き盛りの健康習慣アンケート」の協力事業所 <p>など</p>	<p>回数：11回 参加人数：567人</p>
ノーマイカーデーで“歩こうデー”の普及啓発	<p>環境部と協働で実施。</p> <p>毎月第3金曜日のノーマイカーデーにあわせ、「身体を動かすことを意識する日」として啓発。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地球温暖化対策地域協議会、ノーマイカーデー登録事業所へ階段利用のポスター、歩数記録表等の配布、歩こうデーについて周知。 ・ 通勤時に、市職員が3コースに集合して、のぼりとふくふく黄色Tシャツで市民へPR。 	
市役所での取り組み（一事業所とみなし実施）	<p>職員課（職員互助会）と協働で実施。</p> <p>職員生活習慣アンケートの結果に基づき、“食”と“運動”の健康づくりに取り組むこととなる。</p> <p><食></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地下食堂にて、「野菜たっぷりヘルシー定食」の考案、メニューの常設化。 ・ 食堂のテーブルに、月替わりで、食（栄養）に関する情報を設置。 <p><運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ノーマイカーデーで“歩こうデー”の参加。 	<p>市役所歩こうデー 17回</p>
地域保健と職域保健との連携による保健事業の実施	<p>地域保健と職域保健との連携による健康づくり推進体制の整備、保健事業の実施などを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「働き盛りの健康習慣アンケート」（管理者用・従業員用）の実施、現状把握 ・ 「健康管理の手引き」の作成、配布 健康情報や各種サービス等の共有を図る。 ・ 「階段利用促進メッセージバナー」作成 	<p>アンケート実施事業所：71事業所</p> <p>「健康管理の手引き」 配布数：4,400枚</p>

資料2

「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査

1. 成人アンケート概要

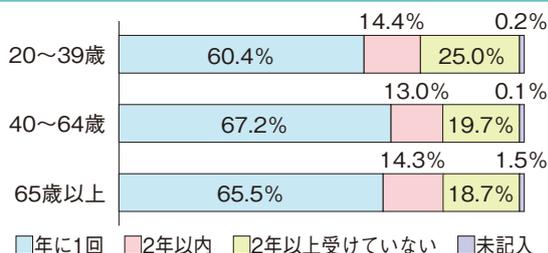
調査期間：平成22年4月～6月

配布：20歳以上の市民 2,153人

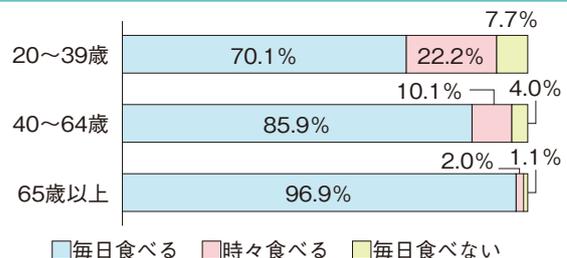
回収：2,034人（回収率94.5%）

2. 成人アンケート調査結果（抜粋）

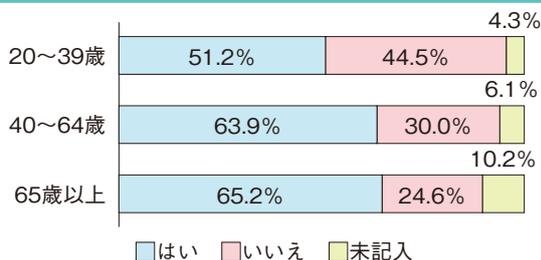
問1 あなたは健康診断（市・職場など）を受けていますか。



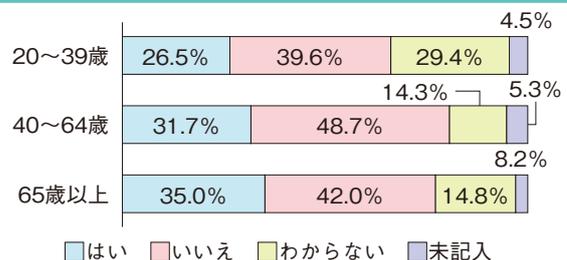
問2 朝食を食べていますか。



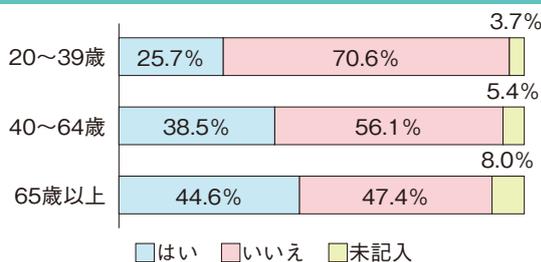
問3 自分の適正体重（標準体重）を知っていますか。



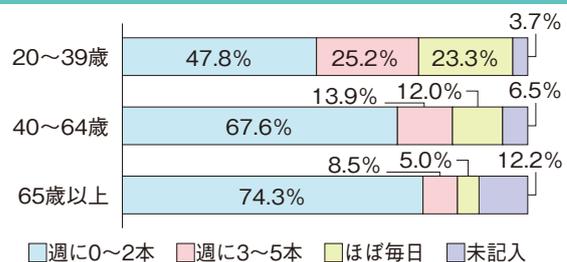
問4 自分の適正体重（標準体重）を維持していますか。



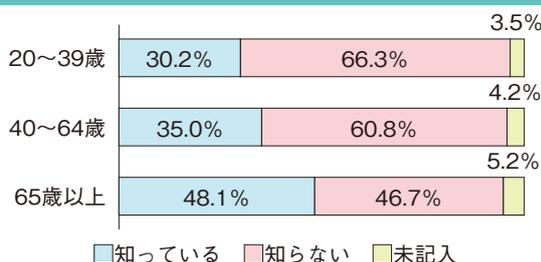
問5 自分の適正体重（標準体重）に近く食事量を知っていますか。



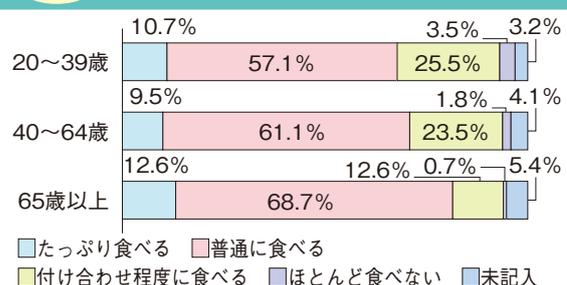
問6 缶コーヒー（無糖を除く）やジュース、スポーツドリンク等の甘味飲料をどの程度飲みますか。（1本250mlとして計算）



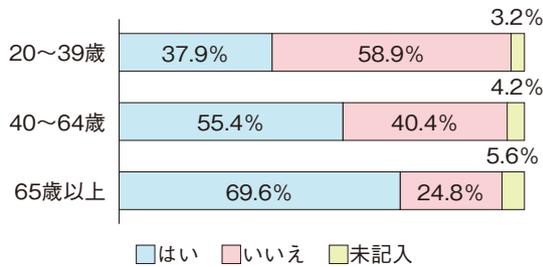
問7 日に必要な野菜の量は350gであることを知っていますか。



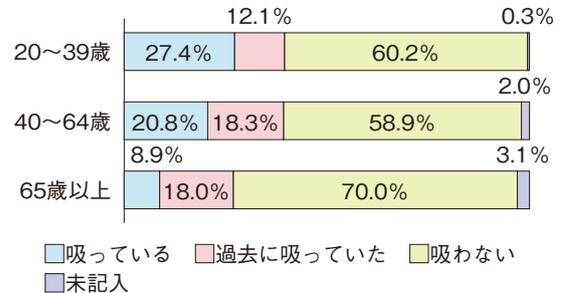
問8 野菜をどのくらい食べていますか。



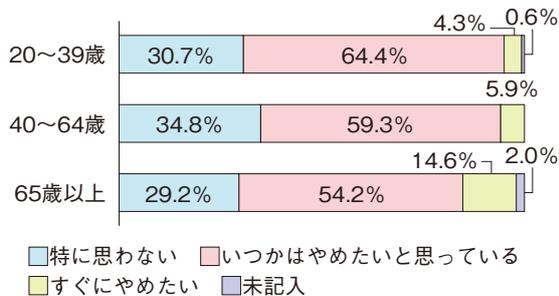
問9 1日の塩分を減らすように心がけていますか。



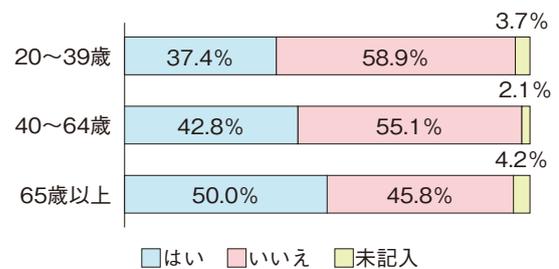
問10 たばこを吸いますか。



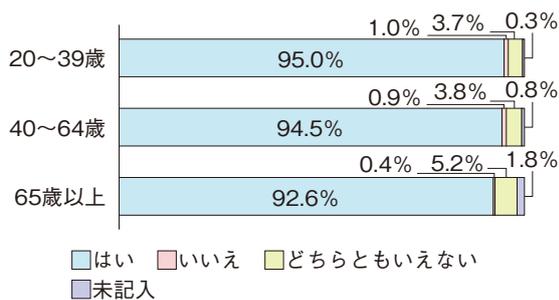
問11 たばこをやめたいと思いますか。(喫煙者のうち)



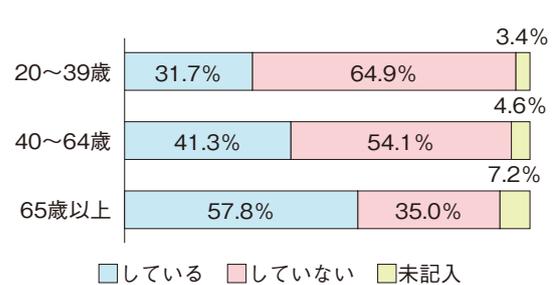
問12 禁煙にチャレンジしたことがありますか。(喫煙者のうち)



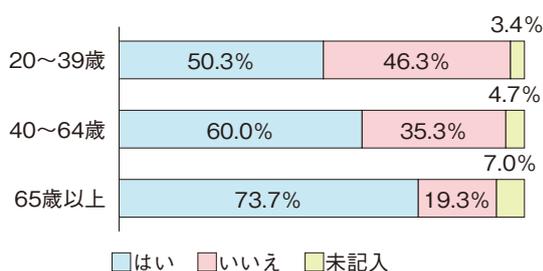
問13 健康づくりのための運動は必要だと思いますか。



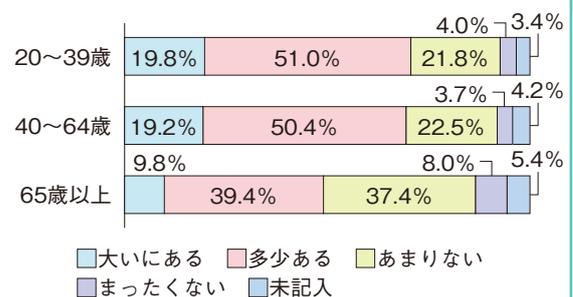
問14 あなたは何か運動をしていますか。



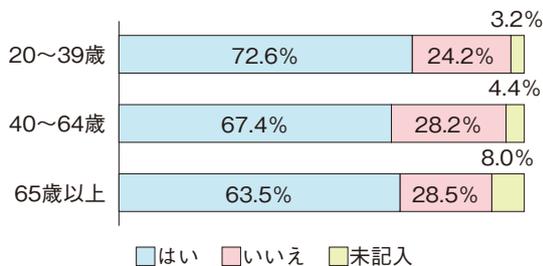
問15 日常で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしていますか。



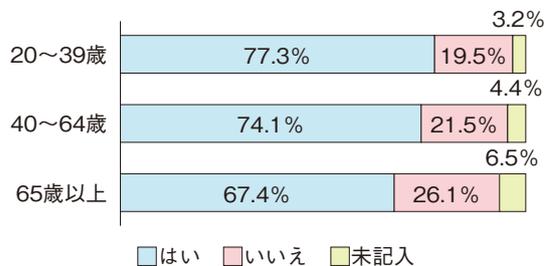
問16 この1か月間に、悩み、ストレスがありましたか。



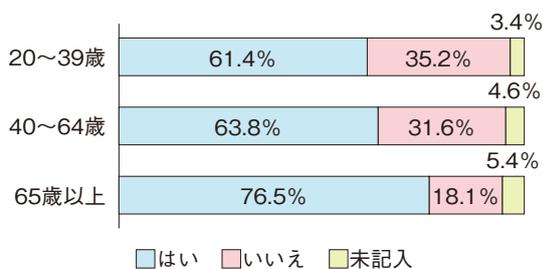
問17 ストレス解消法を知っていますか。



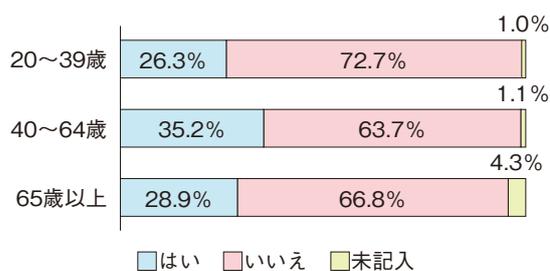
問18 ストレス解消法を持っていますか。



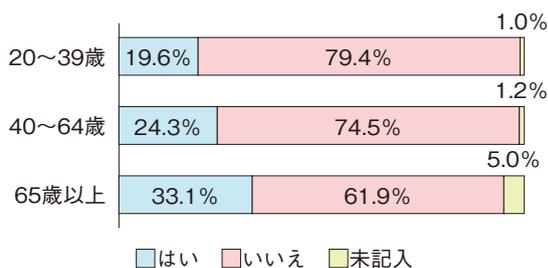
問19 睡眠による休養が普段から十分にとれていますか。



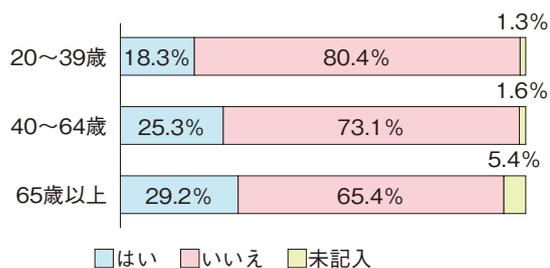
問20 歯ブラシ以外の補助用具(デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ他)を使っていますか。



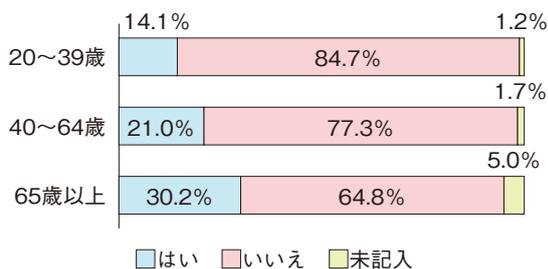
問21 年に1.2回程度、歯の定期健診を受けていますか。



問22 歯科医院で定期的に歯石除去や歯面清掃を受けていますか。



問23 あなたは『ふくふく健康21』を知っていますか。



3. 乳幼児期アンケート概要

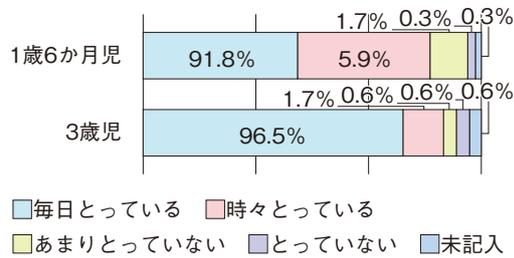
調査期間：平成22年4月～6月

配布：1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査（相談）時に配布

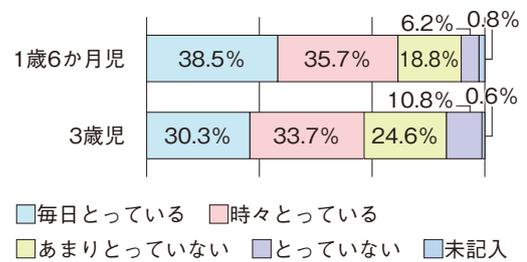
回収：541人

4. 乳幼児期アンケート調査結果（抜粋）

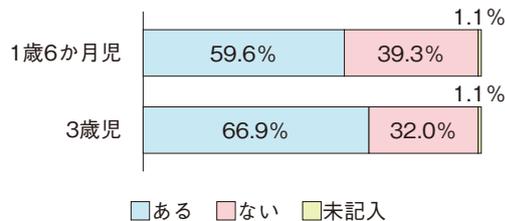
問1 子どもさんは朝食をとっていますか。



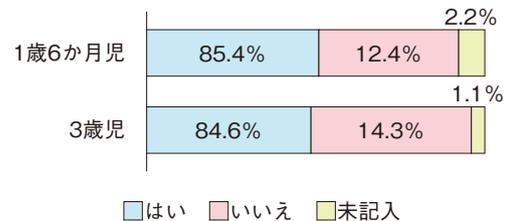
問2 子どもさんはふだん朝食に主食の他に副菜（野菜、芋、きのこ、海藻など）を食べますか。



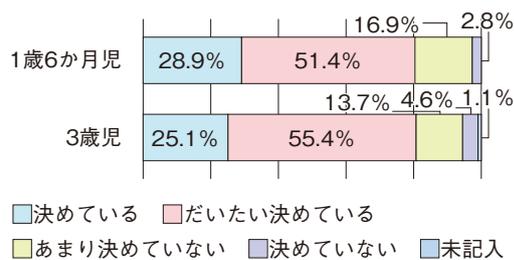
問3 子どもさんが朝食をとるために工夫していることはありますか？



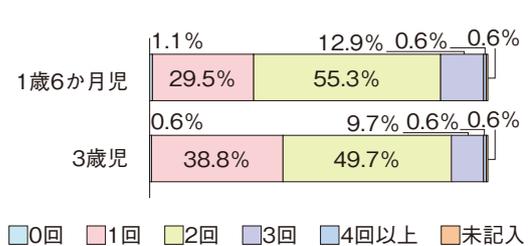
問4 子どもさんの食生活について実行していることがありますか？



問5 おやつは時間（回数）を決めて与えていますか？

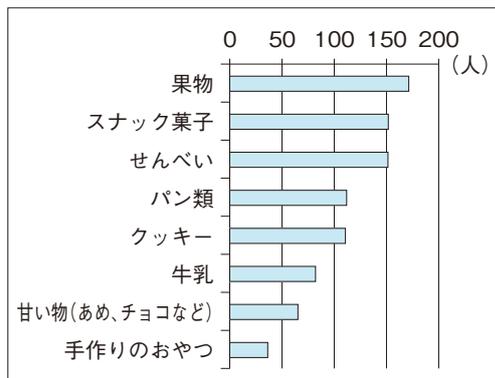


問6 おやつは1日何回食べますか？

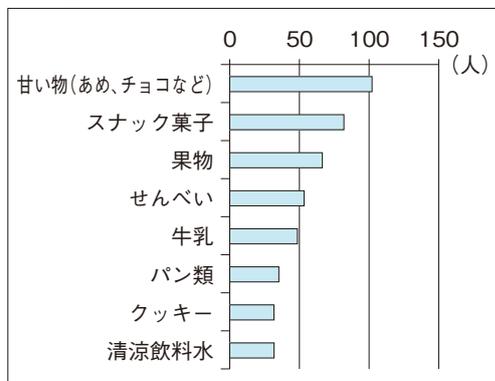


問7 与えることが多いおやつについて、多い順に3つまで○をつけて下さい。

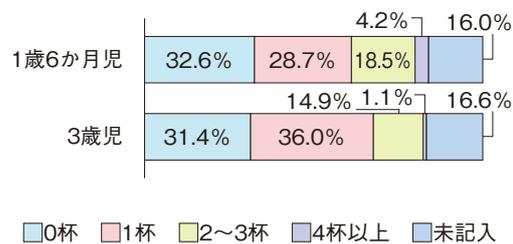
<1歳6か月児>



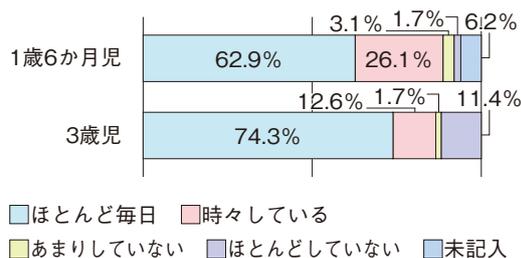
<3歳児>



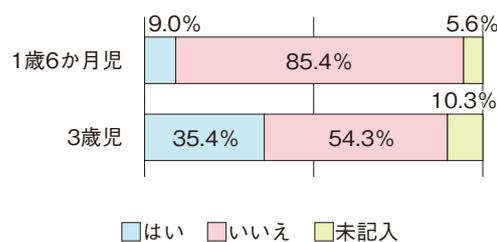
問8 清涼飲料水を1日どのくらい与えていますか？(量の目安は子ども用のコップで1杯150ccとする)



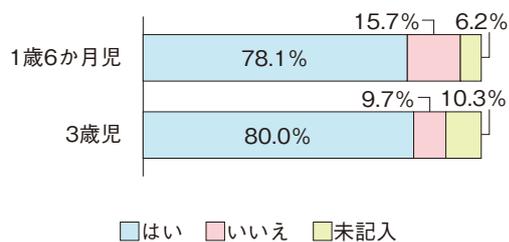
問9 子どもさんに仕上げ磨き(寝かせ磨き)をしてあげていますか？



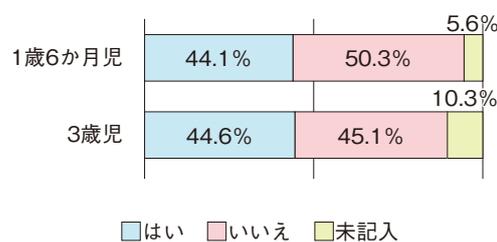
問10 フッ素塗布を受けたことがありますか。



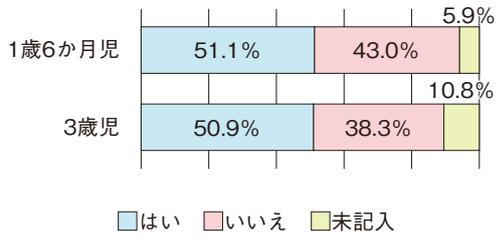
問11 子どもさんの早寝、早起きを心がけていますか？



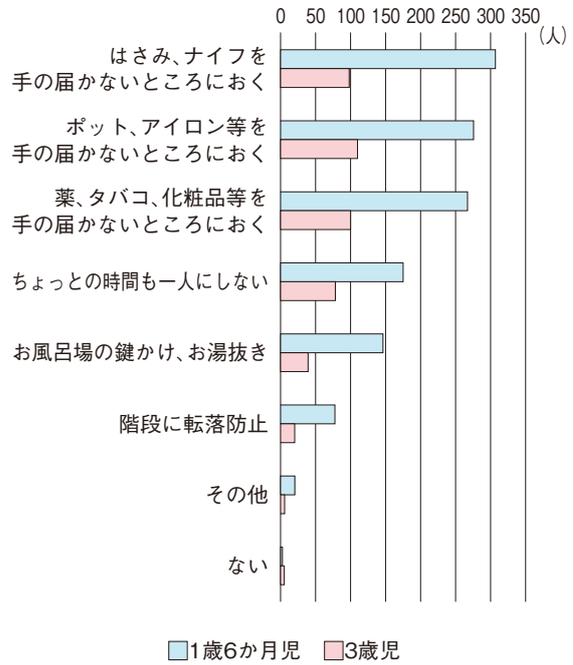
問12 子どもさんは、いつも夜9時までに寝ていますか？



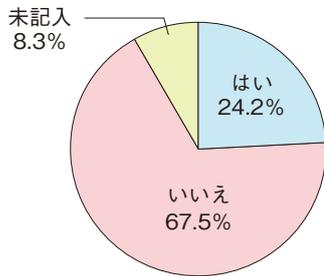
問13 子どもさんは、いつも朝7時までに起きますか？



問14 子どもさんの事故予防のためにしていることがありますか？(あてはまるもの全てに○)



問15 あなたは、『ふくふく健康21』を知っていますか



長続きさせるためには、
楽しい健康づくりが、大切だね!



資料3

下関市健康づくり推進協議会委員名簿

平成22年度

部門別	機 関 名	役職名	氏 名
市	下関市	市 長	中 尾 友 昭
関係団体等	下関市医師会	会 長	弘 山 直 滋
	下関市歯科医師会	会 長	平 原 孝 昭
	下関市薬剤師会	会 長	生 田 敏
	下関市連合自治会	会 長	永 尾 遜
	下関市連合婦人会	会 長	林 登季子
	下関市P T A連合会	会 長	倉 本 喜 博
	下関農業協同組合	組合長	辻 久 男
	下関市体育指導委員協議会	会 長	丸 山 秀 三
	下関市老人クラブ連合会	会 長	西 本 純 雄
	下関市保健推進協議会	会 長	水 野 智恵子
	下関市食生活改善推進協議会	会 長	家根内 清 美
	ぐ〜んと健康21ネットワークの会	会 長	佐 藤 幸
	下関市社会福祉協議会	会 長	濱 本 笙 子
	社団法人山口県労働基準協会下関支部	支部長	椀 田 剛
関係行政機関	下関市教育委員会	教育長	嶋 倉 剛