

**ふくふく健康21（第二次）
中間評価・見直し計画**

平成31年3月

下関市

目 次

第1章	計画の概要	
1.	計画策定の背景と趣旨	1
2.	計画の期間	1
3.	計画の理念と方向性	2
4.	計画の特徴	4
5.	計画の推進	5
第2章	計画の中間評価	
1.	中間評価の方法	8
2.	下関市の近年の現状の変化	9
3.	ふくふく健康21（第二次）目標値一覧	15
4.	項目別目標値の評価	17
5.	ふくふく重点プロジェクトの現状と評価	28
第3章	計画の見直し	
1.	評価が困難な項目の見直し	37
2.	目標値との開きのある項目、目標値に達した項目の見直し	37
3.	下関市の目標値一覧（見直し後）	40
第4章	中間評価を踏まえた今後の取組	42
資料編	資料1 「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のための 生活習慣アンケート調査結果	50
	資料2 地域と健康づくりの現状	59

第1章 計画の概要

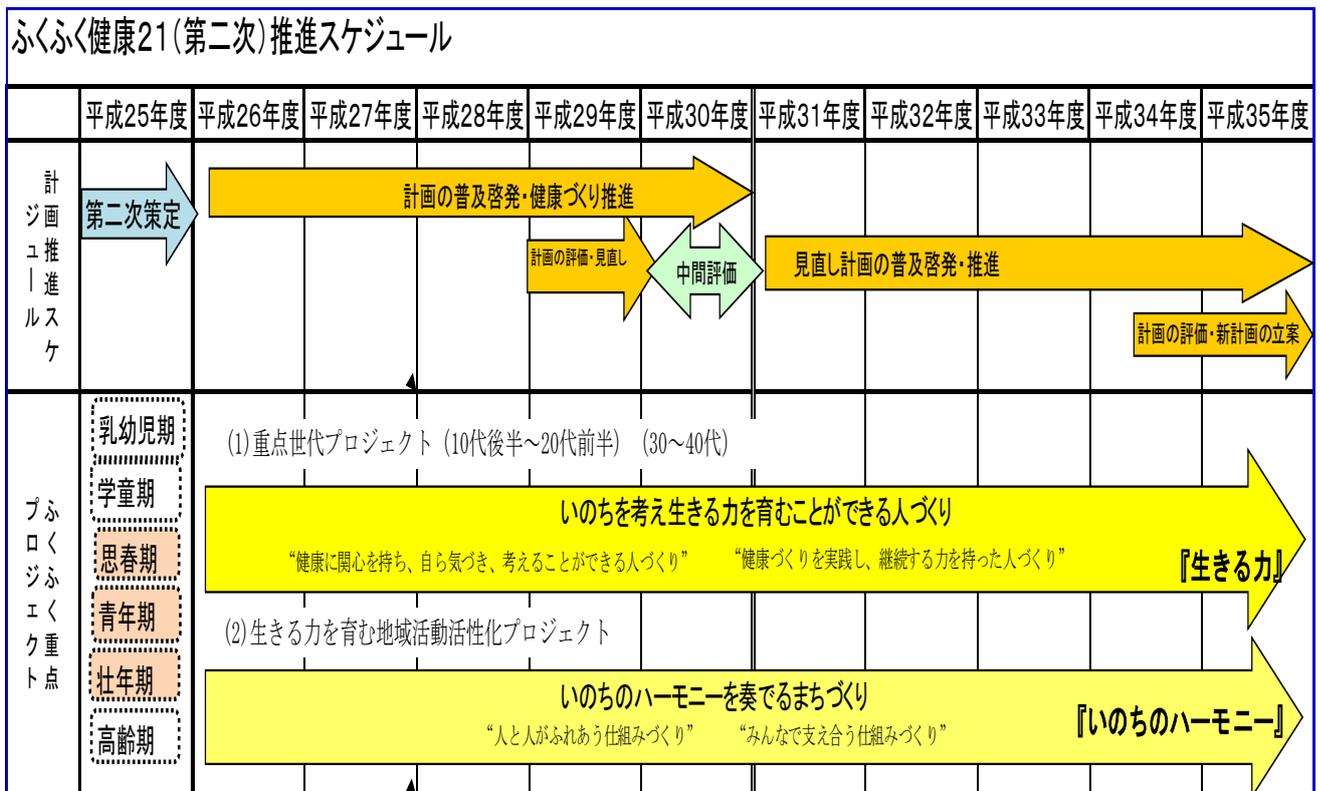
1. 計画策定の背景と趣旨

下関市では、すべての人が健康でいきいきと暮らすことができるように、市民一人ひとりが生活の質（QOL）を高め、みんなで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、健康づくりの体制整備を進めてきました。

平成26年3月には、一次計画で浸透してきた個々の健康づくりへの意識を実践に移し、日常生活に定着させていく取組を推進していくため「ふくふく健康21（第二次）」を策定しました。

2. 計画の期間

平成26年度から平成35年度の10年間を計画の期間としており、平成30年度は計画の中間評価・見直しを実施し、平成35年度に計画の最終評価を実施することとしています。



3. 計画の理念と方向性

(1) 理念

「いのちを考え生きる力を育み“いのちのハーモニー”を奏でるまちづくり」を理念とし、その実現にむけてのキャッチフレーズを「生きる力を育んで みんな元気でふくふく笑顔」としています。

(2) 方向性

一人ひとりが、いのちを考え、健康という「生きる力」を備えていける人づくり、健康を資産ととらえて、下関市の「生きる力」（地域力）を高めていけるまちづくりを進めていきます。

いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

健康に関心を持ち、自ら気づき、考えることができる人づくり

健康に関心を持ち、自らが気づき、考えることで、生きる力を育むことができると考えます。

そこで、いのちと向き合い、健康に価値を見出せるような知識（正しい情報など）を提供し、自ら考えるチャンス（機会）をつかめるような健康政策を展開していきます。

健康づくりを実践し継続する力を持った人づくり

自分に適した健康づくりを日常生活に定着させていくことで、「生きる力」を備えることができると考えます。

そのため、個人の価値観に合わせた健康づくりを実践するチャンスを提供し、健康づくりの実践・継続が、知らず知らずのうちに、日常生活の中に習慣化されるような健康施策を展開していきます。

いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

人と人がふれあう仕組みづくり

個人の健康づくりのチャンスを増やすためには、志を同じくする人々とのつながりが大切であり、お互いが、見守り、助け合う地域の良好な関係性を築いていくことが必要であると考えます。

地域の関係が希薄になっている現在、地域の良好な関係を保ちながら、人と人がふれあう仕組みづくりを進めていきます。

みんなで支えあう仕組みづくり

社会全体で、健康づくりを推進していくためには、地域での良好な関係や人と人とのつながりに加え、多方面での健康づくりの視点を持った活動が必要です。

事業者（企業）においては、いのちを考えることで、健康の価値を認識し、社員の健康を資産であると考え、健康管理に努めることで、事業者（企業）全体の「生きる力」を向上させていくものと考えます。また、事業者（企業）が本来の事業活動を通じて、広く社会に健康の価値を発信することまでも自らの資産ととらえることで、その活動がまち全体の健康づくりを牽引していくものと考えます。

さらに、学校でも子どもたちの「生きる力」を育む教育を推進することが、学校全体の「生きる力」となり、それが学校のみでなく地域、社会へと普及していくものと考えます。

事業者（企業）・団体・学校等の「生きる力」が、まちの「生きる力」を高めるチャンスと捉え、それぞれの健康への活動が、影響し合い、つながり、拡がって、みんなの健康を支えあっていくような仕組みづくりを進めていきます。

4. 計画の特徴

(1) 健康の考え方

健康を、病気や障害の有無にかかわらず、「生きる力」を備えることとして、います。「生きる力」を備えることとは、自分の望む姿に向かって、健康に対する正しい知識を習得し、自分の術にしていくことと考えています。

(2) 健康なまちづくり

何気ない日々の生活が、自然と健康づくりに導かれる取組を推進しています。また、健康を資産ととらえる企業が、健康を付加した企業活動を展開できる仕組みづくりを推進していきます。

(3) 質の高い保健指導

個人の考え方、価値観をふまえて自己選択できるように支援する保健指導に加え、一方的な情報提供ではなく、相手の立場に立ち、置かれている状況を理解し、リスクを回避するにはどうしたらよいかを本人が考え、納得して行動できること（リスクコミュニケーション）に視点を置いた保健指導や、科学的根拠に基づく先進的研究などを取り入れ、行動変容につながる新たな取組を推進していきます。

(4) 生涯を通じた健康づくり

次世代に波及効果の高い「社会に出る前の世代（10代後半～20代前半）」と「働き盛り世代（30～40代）」を重点世代とし、そこを足がかりに全世代の健康づくりを進めています。

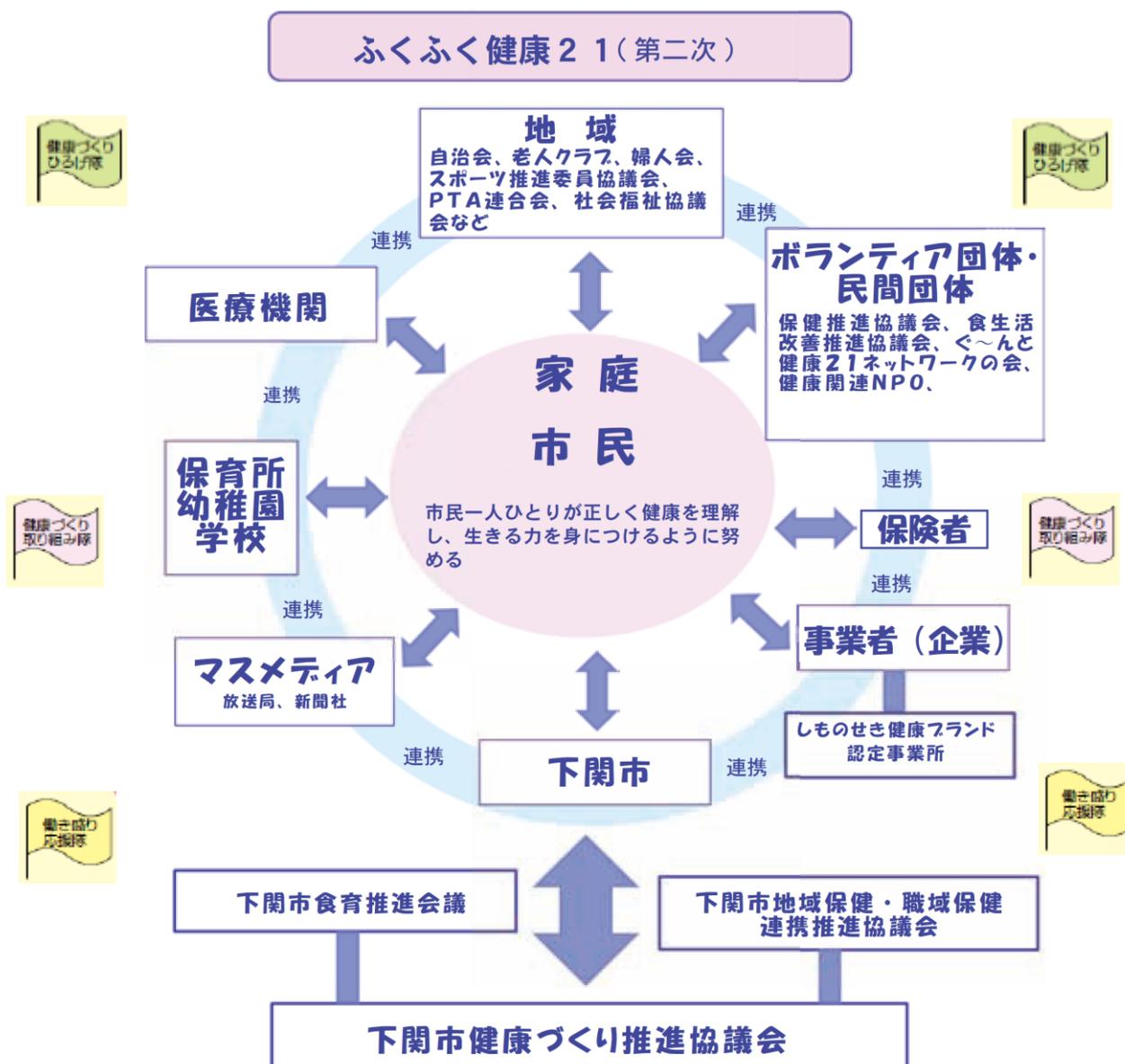
5. 計画の推進

(1) 推進体制

計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが「いのちを考え生きる力を育む」ことを意識し、自然に健康づくりに取り組んでいくことをめざしています。

そのためには、家庭や地域、企業、医療機関、行政等、市民をとりまくすべての立場の人々がそれぞれの役割を担い、影響し合いながら本計画を推進しています。

◆計画の推進体制図



(2) ふくふく重点プロジェクト

健康づくりの取組をより効果的に推進するため、2つの重点プロジェクトを設けています。

① 重点世代プロジェクト

◆ 10代後半～20代前半の取組

「10代後半～20代前半」は、これまで健康づくりや健康管理をしてきていた親元から巣立つ時期です。同時に、今後は自分で健康について考え行動し、将来、新しい命を育む重要な世代です。人生の節目における様々な出来事の中で、自分の生き方・望む人生を考える重要な時期と捉え、取り組みます。

◆ 30代～40代の取組

「30～40代」は、社会における原動力となる存在であり、家庭においては多くが子育ての時期と重なり、人生において公私とも時間に追われる多忙な時期です。また、妊娠・出産、自分・家族・周囲の人の健康や介護の問題を通して、いのちと向き合う機会も増えます。いのちの大切さをあらためて感じることで、自分だけでなく次世代を担う世代の健康・生き方に影響を及ぼす重要な時期と捉え、取り組みます。

② 生きる力を育む地域活性化プロジェクト

まち全体で「生きる力」を育んでいくためには、様々な活動を通じて「仲間づくり」「まちづくり」につなげていくことが大切です。身近な地域に存在している健康づくり関連組織・団体、しものせき健康ブランド認定企業等を「健康」をキーワードに、「地域」や「市民」と結びつけ、つながりを深めていくことで更なる地域活動の活性化に取り組みます。

(3) 目標設定

本計画の理念の実現に向けて、市民、関係団体、行政などが共通の目標を掲げるとともに、その達成度を客観的に判定するため、目標を設定しています。（詳細は、p15～p16に記載しています。）

(4) みんなで実践！健康づくりのおしながき

健康づくりに大切な「休養（こころ）」「歯」「運動」「禁煙・節酒」「食」のポイントを「おしながき」の言葉を使って表しています。

お	おわらいて健康づくり	(休養「こころ」)
し	っかりみがいて健康づくり	(歯)
な	がら運動で健康づくり	(運動)
が	んばろう禁煙・節酒で健康づくり	(禁煙・節酒)
き	ちんと食べて健康づくり	(食)

5つのポイントを盛り込んだ世代別の取組内容を「ふくふく健康おしながき」に示し、取組を推進しています。

◆「ふくふく健康21（第二次）概要版」

キャッチフレーズ
生きる力を育んでみんな元気でふくふく笑顔

「食」「運動」「休養（こころ）」「歯」「禁煙・節酒」のポイントを盛り込んだ世代別の取組内容

<p>みんなで実践!! ふくふく健康おしながき 世代別取組スローガン</p>		
<p>乳幼児期 (0~5歳) 家族みんなで取組もう</p> 	<p>早寝早起き 手本はまずパパとママ 身につけよう 歯みがき習慣 しっかりやろう 仕上げみがき 時間と回数考えて やめよう おやつのだらだら食べ 親子のふれあい しっかり遊んで元氣いっぱい</p>	<p>子どもたちに吸わせない たばこの煙 1日3食 リズムが大事 朝ごはん あたまとからだは すっきりお目覚め</p> <p>成長の節目節目に健康チェック</p>
<p>学童期 (6~12歳) 生活リズム ぼくもわたしも守れるよ</p> 	<p>自分でできるよ 早寝早起き 自分で守るよ テレビとゲームの時間 1日3回 正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに お友達と 外で遊ぼう 元氣よく</p>	<p>理解しよう 喫煙がからだに及ぼす影響を 朝ごはん あたまとからだは すっきりお目覚め おやつは 時間と量を 決めておく</p> <p>定期健診で健康チェック ふりがえるう 毎日の生活</p>
<p>思春期 (13~19歳) 大人の助言一理ある 後悔しない早めの一歩</p> 	<p>まだまだ続けよう 早寝早起き 悩みは自分だけで抱えない 両親・友人・先生など 誰かに相談を 1日3回 正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに 積極的にからだを動かし 運動不足解消</p>	<p>身につけよう 喫煙・飲酒の正しい知識 朝ごはん あたまに からだに おなかに お肌にごッド 学んでおこう バランスのとれた食事を自分で選び作れるように 学ぼう やせすぎ・太りすぎ 大切なからだへの影響を</p> <p>定期健診で健康チェック ふりがえるう 毎日の生活</p>
<p>青年期 (20~39歳) 今の自分を大切に 将来につながる私のからだ</p> 	<p>笑って歌って からだを動かして 見つけよう 自分のストレス発散方法を やっぱり守りたい 自分なりの早寝早起き 1日3回正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに からだ喜ぶプラス1,000歩 家族・友達・職場の仲間とウォーキングでコミュニケーション</p>	<p>禁煙・分煙は 自分を 大切な家族を 仲間を守るため お酒は 楽しく ほどほどに 朝ごはん あたまに からだに おなかに お肌にごッド 腹八分 いつも気をつけ メタボ予防 たっぶり食べるなら野菜と海藻</p> <p>年に1度は からだのメンテナンス 受けよう健康診断 見直そう生活習慣</p>
<p>壮年期 (40~64歳) 簡単 見直し 生活習慣</p> 	<p>手に入れよう 自分にあった良質の睡眠を 旅行 スポーツ マッサージ 家族の笑顔 疲れた私に栄養補給 1日3回正しい歯みがき 歯の定期健診も忘れずに からだ喜ぶプラス1,000歩 家族・友達・職場の仲間とウォーキングでコミュニケーション</p>	<p>禁煙・分煙は 自分を 大切な家族を 仲間を守るため お酒は 楽しく ほどほどに 腹八分 いつも気をつけ メタボ予防 たっぶり食べるなら野菜と海藻 1日1回体重測定 身近な健康レポート</p> <p>年に1度は からだのメンテナンス 受けよう健康診断 見直そう生活習慣</p>
<p>高齢期 (65歳以上) 楽しく 自分らしく 輝いて</p> 	<p>睡眠は 量 (時間) より質を大切に 知恵を伝授! 進んで地域活動に参加しよう 自分にあった口腔ケアで歯と口を守ろう 歯の定期健診も忘れずに 自分でできることは自分でしよう その一歩がロコモ予防</p>	<p>禁煙・分煙は 自分を 大切な家族を 仲間を守るため お酒は 楽しく ほどほどに おいしく食べて 元氣充電</p> <p>年に1度は からだのメンテナンス 受けよう健康診断 見直そう生活習慣</p>

第2章 計画の中間評価

平成26年3月「ふくふく健康21（第二次）」を策定し、市民の健康づくり活動を推進するため、本計画に基づき様々な取組を進めてきました。

今回、これまでの計画推進状況を評価し、分析を行った後、より効果的な市民の健康増進を図るため、一部計画の見直しを行い、改めて今後の取組を定めました。

1. 中間評価の方法

(1) 目標達成状況の評価

「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のための生活習慣アンケート調査の結果や既存の保健統計資料に基づいて、目標の達成状況を評価する。

(2) 健康づくり事業の取組状況の評価

ふくふく重点プロジェクトに対する取組を評価する。

(3) 国や県の動向を踏まえた計画推進状況の評価

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、計画推進状況を評価する。

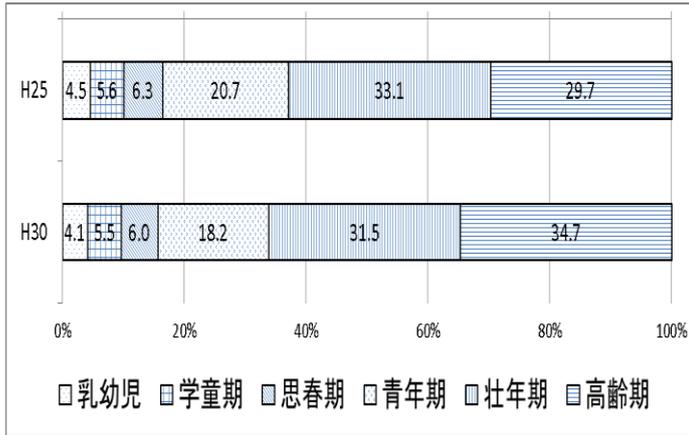
「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のための生活習慣アンケート調査概要

- 1 調査期間：平成30年6月1日から6月30日まで
- 2 調査対象：市内在住20歳以上の男女
- 3 回収数等
 - ・ 発送数等 3,000人（男性1,500人、女性1,500人）
 - ・ 有効回答数 1,188人（有効回収率：39.6%）
- 4 方法：下関市住民基本台帳より性別及び年代別に層化無作為抽出し、郵送調査で実施
- 5 回答者の属性
 - ① 性別 男性 43.4% 女性 56.4% 未記入 0.2%
 - ② 年代 20代 9.1% 30代 13.6% 40代 12.7%
50代 17.6% 60代 20.5% 70代 26.4% 未記入 0.2%
 - ③ 職業 会社員・公務員 34.4% パート・アルバイト・派遣社員 16.2% 自営業 7.8%
学生 0.9% 専業主婦（夫） 14.3% 無職 21.2% その他 4.8% 未記入 0.3%
 - ④ 世帯構成 単身 10.3% 夫婦のみ 32.6%
夫婦と子ども 25.3% その他 31.6% 未記入 0.2%

2. 下関市の近年の現状の変化

(1) 下関市の人口

① 人口構成



下関市では年々高齢化が進み、平成25年に比べ平成30年は、高齢期の人口比率は5.0%増加しており、他の年代と比べて最も多い年代となっています。また、働き盛り世代である青年期・壮年期を合わせた人口比率は4.1%減少しています。

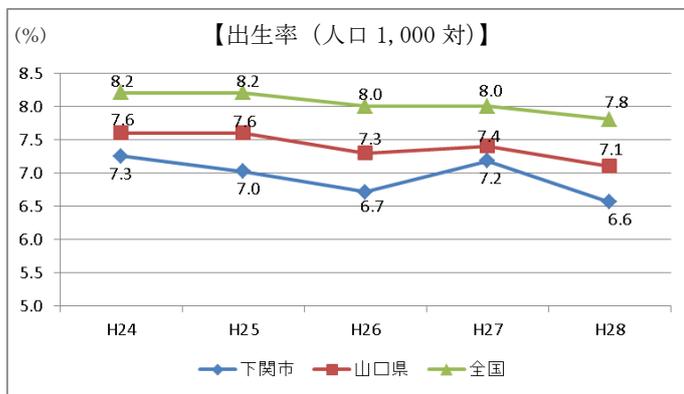
出典：下関市統計データ

乳幼児期：0～5歳 学童期：6歳～12歳

思春期：13歳～19歳 青年期：20歳～39歳

壮年期：40歳～64歳 高齢期：65歳以上

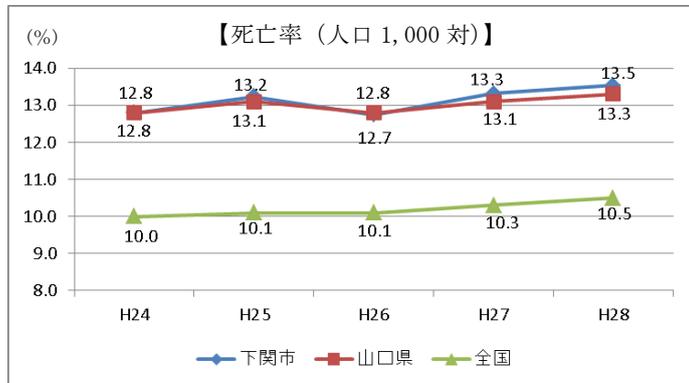
② 人口動態



出典：山口県保健統計年報（H28）

下関市の出生率は全国、山口県よりも低い率で推移しており、減少傾向です。

死亡率については全国よりも高く、山口県と同じ率で推移しており、上昇傾向です。

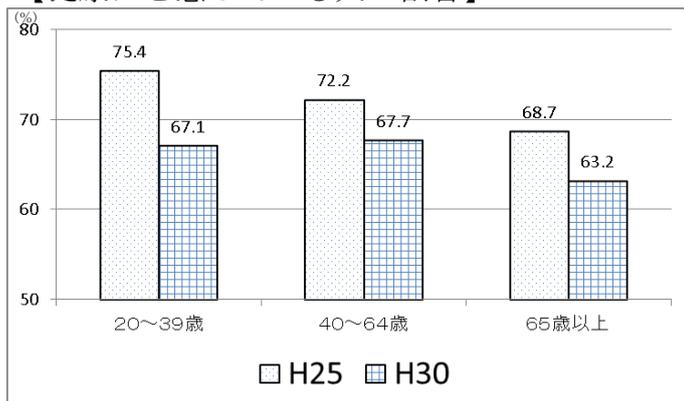


出典：山口県保健統計年報（H28）

(2) 健康を取り巻く現状

① 健康状態の自己評価

【健康だと感じている人の割合】

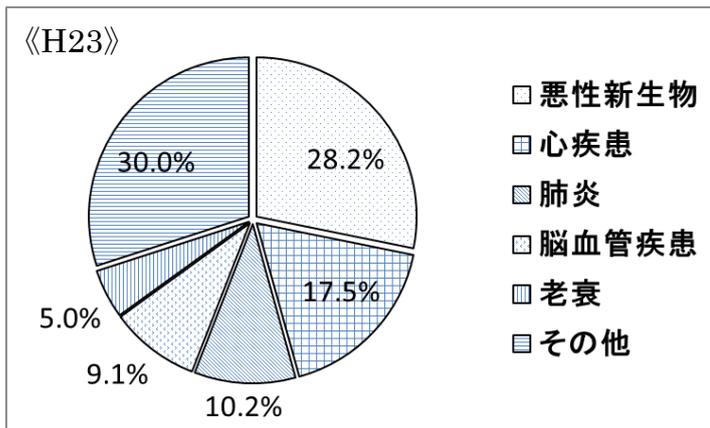


平成25年と比べ、平成30年はどの世代においても「健康だと感じている人」の割合が減少しており、65歳以上が最も低くなっています。特に、20～39歳は8.3%減少しており、最も大きく減少しています。

出典：「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のためのアンケート調査（H30）

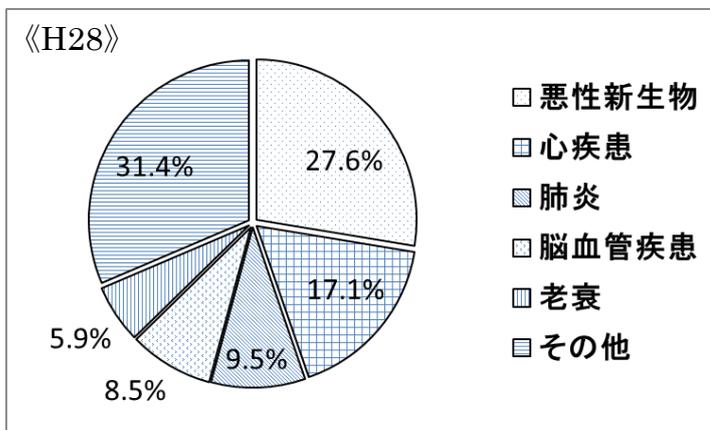
② 死因別死亡割合及び疾病統計

【死因別死亡割合】



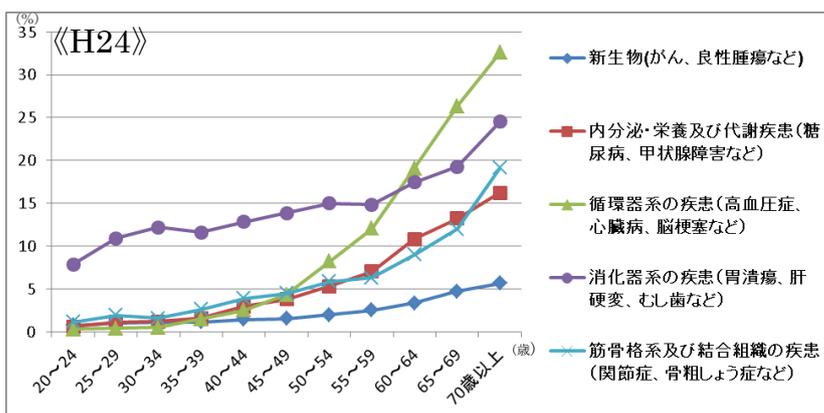
出典：山口県保健統計年報

下関市の死因は1位悪性新生物、2位心疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患、5位老衰となっています。平成23年と比べ、平成28年は割合を含めて、死因順位の大きな変動はありませんでした。



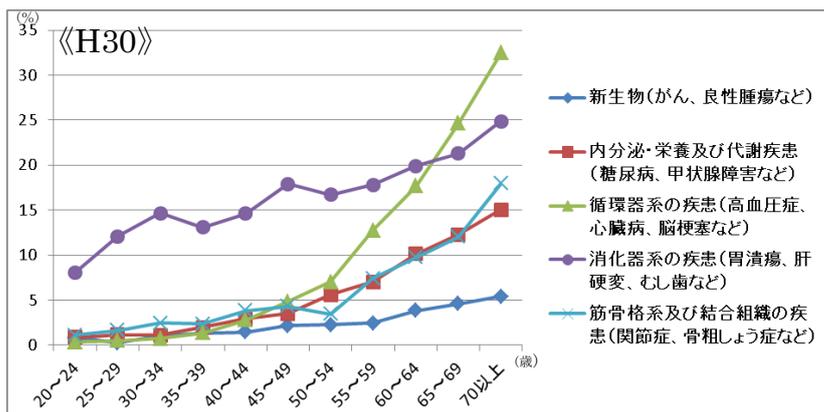
出典：山口県保健統計年報

【年齢階層別・疾病大分類別受診率】



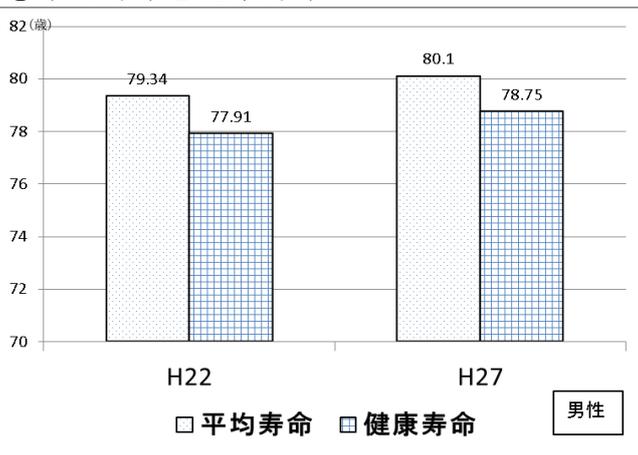
出典：山口県国保連合会 疾病分類別統計表 平成24年5月診療分

年齢階層別・疾病大分類受診率をみると、平成24年と平成30年では、年齢が高くなるにつれ、どの疾患も受診率が増加しています。また、平成24年と比べて平成30年は、年齢による受診率の傾向に大きな変化は見られませんでした。



出典：山口県国保連合会 疾病分類別統計表 平成30年5月診療分

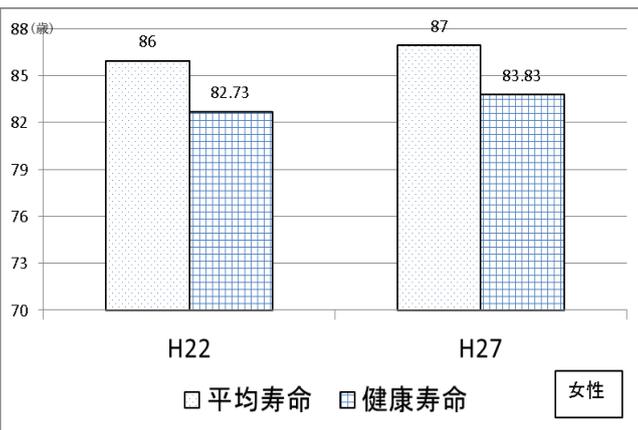
③ 平均寿命と健康寿命



出典：厚生労働省市区町村別生命表、山口県統計データ（H27）

男女別でみると、下関市の平成27年の男性の平均寿命は80.1歳、健康寿命は78.75歳、女性の平均寿命は87歳、健康寿命は83.83歳となっています。平成22年と比べて平成27年は男女とも平均寿命、健康寿命は延びています。

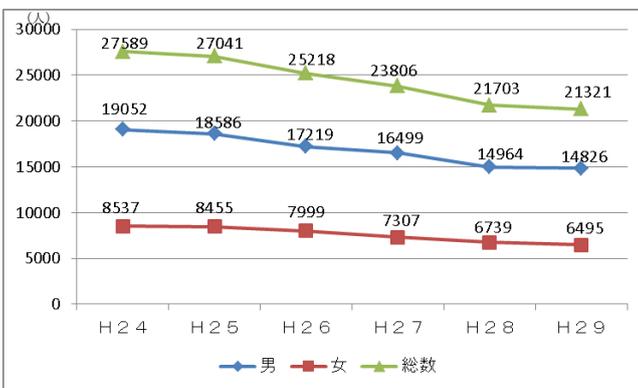
※健康寿命とは、健康日本21では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。



出典：厚生労働省市区町村別生命表、山口県統計データ（H27）

④ こころの健康

【自殺者の推移（全国）】

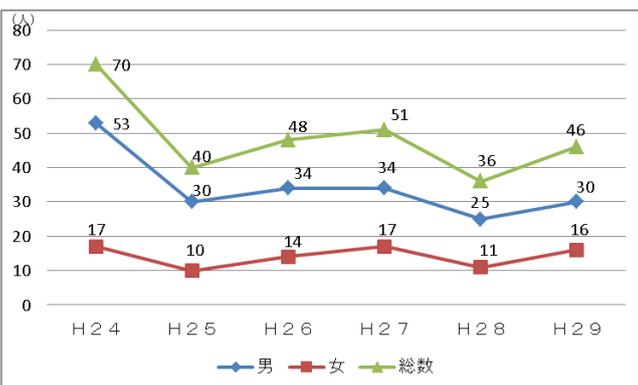


出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

全国の年間自殺者数は3万人以下となっており、減少傾向です。

下関市の自殺者数は平成25年に大きく減り、その後増減しながら推移しています。

【自殺者の推移（下関市）】



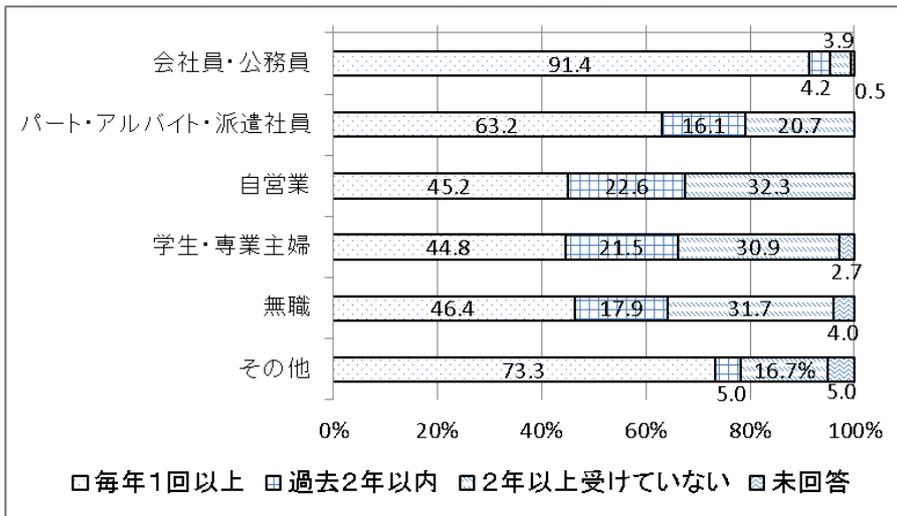
出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(3) 社会要因と健康づくりの現状

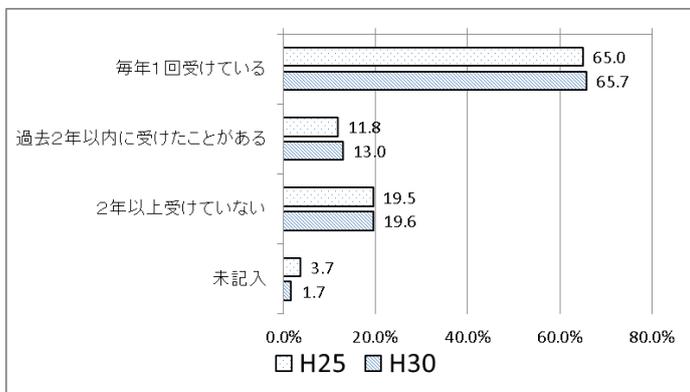
・出典：「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のための生活習慣アンケート調査（H30）
 ・社会要因とは経済的・社会的・環境的条件等

① 職業別

【あなたは健康診断を受けていますか（H30）】



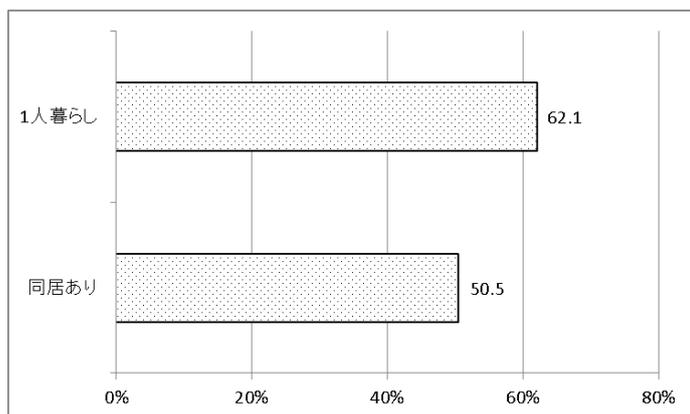
会社員・公務員に比べ、無職、パート・アルバイト・派遣社員、学生・専業主婦、自営業は毎年健診を受けている割合が低くなっています。



健康診断を受けている割合について、平成25年と平成30年の受ける回数の割合を比較すると項目ごとの割合にはほぼ変化がありません。

② 同居の有無

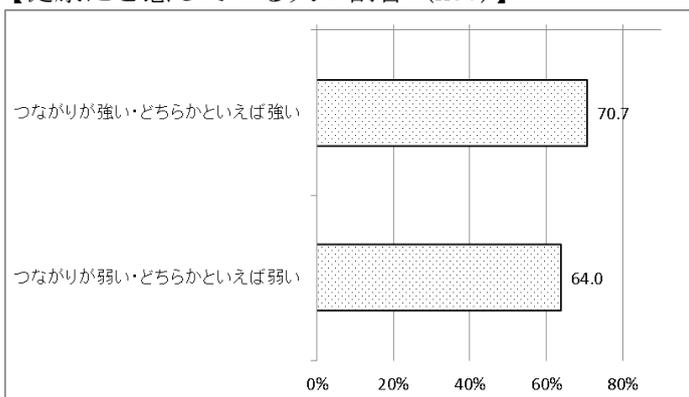
【病気やその疑いと言われたことがある人の割合（H30）】



1人暮らしの方が病気やその疑いと言われたことがある人の割合が高くなっています。

③ 地域とのつながり

【健康だと感じている人の割合（H30）】

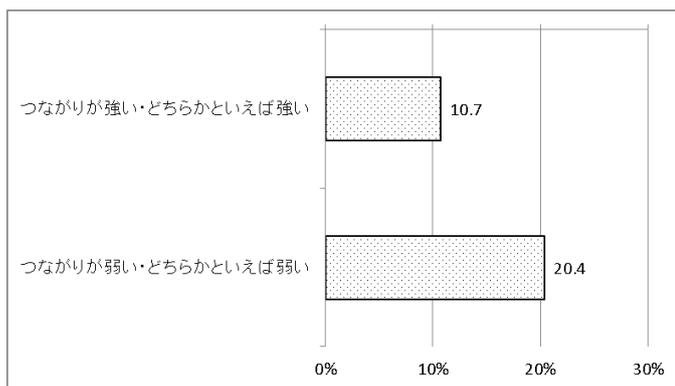


地域とのつながりが強い・どちらかといえば強いと感じている人の方が健康状態の自己評価が高くなっています。

「健康だと感じている人の割合」について平成25年と平成30年の全体の割合を比較すると減少しています。

(H25 : 71.6% ⇒ H30 : 65.8%)

【朝食を欠食している人の割合 (H30)】

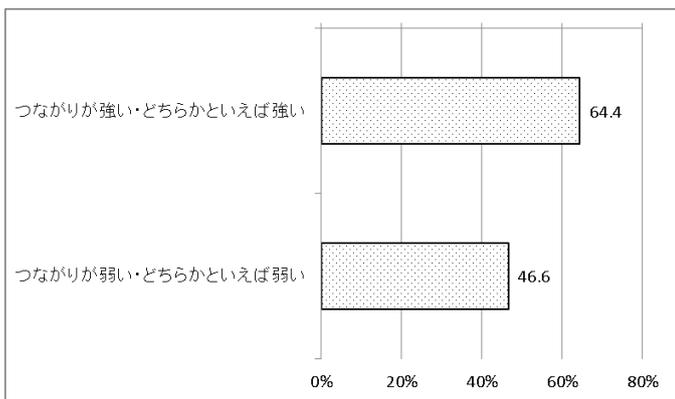


地域とのつながりが強い・どちらかといえば強いと感じている人の方が朝食を欠食している割合が低くなっています。

「朝食を欠食している人の割合」について平成25年と平成30年の全体の割合を比較するとやや減少しています。

(H25 : 18.5%⇒H30 : 17.1%)

【日常生活において、健康の維持・増進のために身体を動かしている人の割合 (H30)】

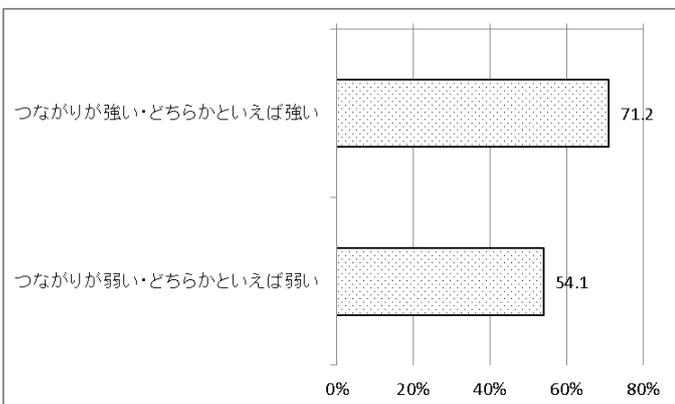


地域とのつながりが強い・どちらかといえば強いと感じている人の方が日常生活において、健康の維持・増進のために身体を動かしている割合が高くなっています。

「健康の維持・増進のために身体を動かしている人の割合」について平成25年と平成30年の全体の割合を比較するとやや増加しています。

(H25 : 49.3%⇒H30 : 50.9%)

【趣味や生きがいを持っている人の割合 (H30)】

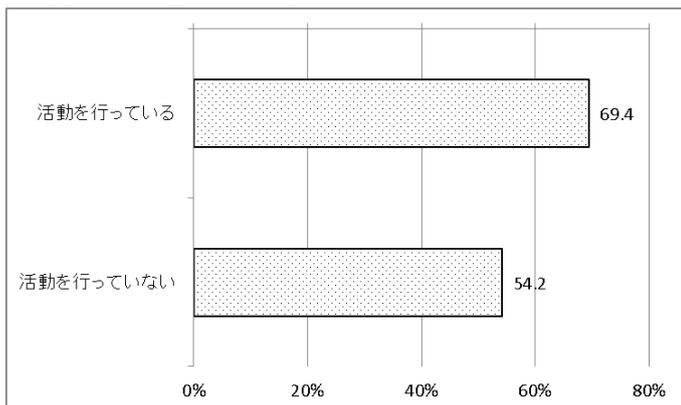


地域とのつながりが強い・どちらかといえば強いと感じている人の方が趣味や生きがいを持っている割合が高くなっています。

「趣味や生きがいを持っている人の割合」について平成25年と平成30年の全体の割合を比較すると減少しています。(H25 : 71.9%⇒H30 : 60.3%)

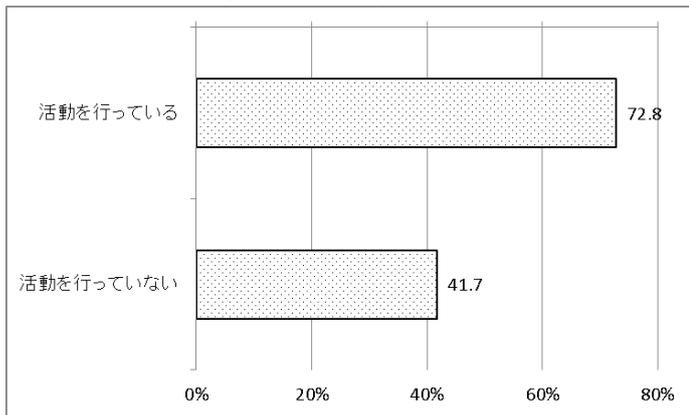
④ 地域における活動状況

【健康だと感じている人の割合 (H30)】



地域で何らかの活動を行っている人の方が健康だと感じている割合が高くなっています。

【毎年1回以上健康診断を受けている人の割合 (H30)】

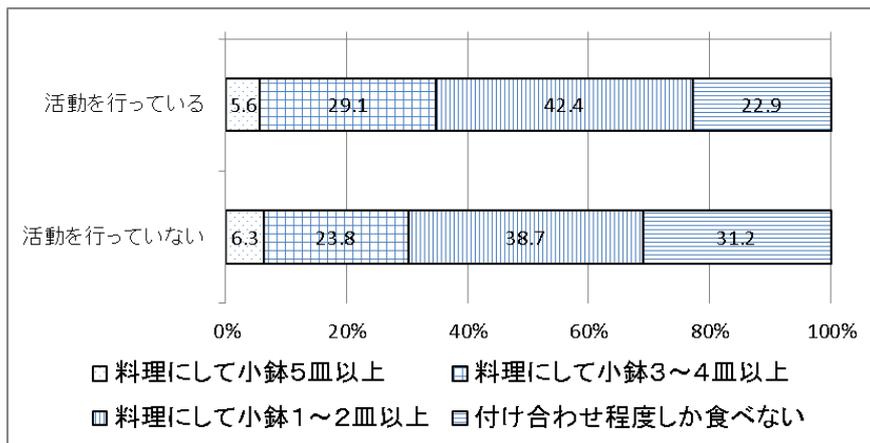


地域で何らかの活動を行っている人の方が、行っていない人より毎年健診を受けている割合が高くなっています。

「毎年1回以上健康診断を受けている人の割合」について平成25年と平成30年の全体の割合を比較するとやや増加しています。

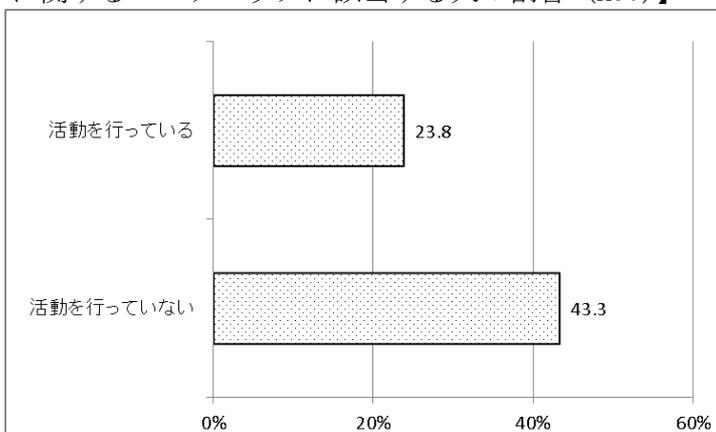
(H25 : 65.0%⇒H30 : 65.7%)

【野菜・海藻・きのこ類の1日あたりの食べる量 (H30)】



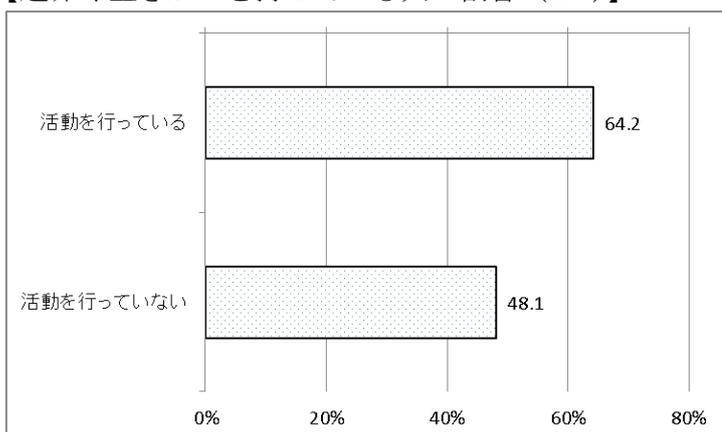
地域で何らかの活動を行っていない人の方が、行っている人より、付け合わせ程度しか食べない割合が高くなっています。

【ロコモティブシンドローム (運動器症候群) に関するロコチェックに該当する人の割合 (H30)】



地域で何らかの活動を行っている人の方が、行っていない人より、ロコチェックに該当する割合が低くなっています。

【趣味や生きがいを持っている人の割合 (H30)】



地域で何らかの活動を行っている人の方が、行っていない人より、趣味や生きがいを持っている割合が高くなっています。

3. ふくふく健康21（第二次）目標値一覧

いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

(1) 健康に関心を持ち、自ら気づき、考えることができる人づくり

項 目			計画策定時値 (H25)	中間目標値 (H30)	出典	
広報啓発活動	1-①	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉の意味を知っている人を増やす	10.7%	80.0%	4	
	1-②	保健部キャラクターこころんの趣旨を知っている人を増やす	—	50.0%	—	
	1-③	いのちに関する講座の受講件数を増やす	26件	50件	5	
	1-④	健康に関する出前講座を利用する企業・学校等を増やす	38件	50件	5	
健診受診	1-⑤	特定健康診査の受診率の向上	16.2%	60.0%	1	
	1-⑥	がん検診受診率の向上	肺	男:9.6% 女:9.9%	20.0%	2
			胃	男:5.0% 女:4.3%	20.0%	
			大腸	男:7.7% 女:6.8%	20.0%	
			子宮	女:17.7%	30.0%	
			乳	女:8.2%	30.0%	
	1-⑦	過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす	30.0%	65.0%	3	

(2) 健康づくりを実践し、継続する力を持った人づくり

項 目			計画策定時値 (H25)	中間目標値 (H30)	出典
栄養・食生活	1-⑧	朝食を欠食する人を減らす	18.5%	10% 以下	4
	1-⑨	食生活に気をつけていることがある人を増やす	—	90.0%	—
	1-⑩	緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす	—	50.0%	—
	1-⑪	成人肥満者（BMIが25.0以上）を減らす	男:23.4% 女:14.4%	男:15% 以下 女:14% 以下	3
	1-⑫	適正体重を維持している人を増やす (適正体重：18.5 ≤ BMI < 25.0)	男:69.5% 女:71.5%	80% 以上	3

項 目		計画策定時値 (H25)	中間目標値 (H30)	出典	
身体活動・運動	1-⑬	日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人を増やす	49.3%	70.0%	3
	1-⑭	1日30分以上歩く人を増やす	22.5%	25.0%	3
	1-⑮	職場のみんなでウォークビズの参加者数を増やす	689人	1000人	5
	1-⑯	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関するロコモチェックに該当する人（40歳以上）を減らす	26.7%	24.0%	4
休養・こころ	1-⑰	睡眠による休養を十分に取れていない人を減らす	32.1%	24.0%以下	3
	1-⑱	自分なりのストレス解消法を持っている人を増やす	80.9%	90.0%	3
歯・口腔	1-⑲	3歳児でう蝕のない人を増やす	77.9%	90.0%	7
	1-⑳	12歳児でう蝕のない人を増やす	57.0%	65.0%	9
	1-㉑	歯周病検診を受けている人を増やす *1-㉑に統合する	—	50.0%	—
喫煙	1-㉒	成人の喫煙率を減らす(現在喫煙している人のうち、やめたいと思っている人が禁煙する)	男:28.1% 女:7.6%	男:20.0% 女:5.0%	3
	1-㉓	妊娠中の喫煙をなくす	5.1%	0.0%	8
飲酒	1-㉔	飲酒習慣のあるもの(週3回以上、1日1合以上)のうち週2日の休肝日を設けている人を増やす	26.8%	34.0%	5
	1-㉕	妊娠中の飲酒をなくす	9.7%	0.0%	8

いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

(1) 人と人がふれあう仕組みづくり

項 目		計画策定時値 (H25)	中間目標値 (H30)	出典
2-①	ふくふく健康チャレンジ対象事業が増える(企業・健康づくり団体等の実施する事業)	30	50	6

(2) みんなで支えあえる仕組みづくり

項 目		計画策定時値 (H25)	中間目標値 (H30)	出典
2-②	しものせき健康ブランド認定事業所数が増える	3	10	5、6

(計画策定時現状値出典)

- 1 下関市福祉部保険年金課調べ(H24)
- 2 H22年度地域保健・健康増進事業報告
- 3 「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査(H25)
- 4 下関市アンケート調べ(H25)
- 5 下関市保健事業実績報告(H24年度)
- 6 下関市保健事業実績報告(H25年度)
- 7 下関市3歳児歯科健康診査(H24年度)
- 8 下関市妊娠届時調べ(H24年度)
- 9 子どもの歯科保健統計(H24年度)

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向（2%以上）
 C：改善・悪化ペース小・変動なし（2%未満）
 D：悪化傾向（2%以上） ※：策定時値なし

4. 項目別目標値の評価

いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

(1) 健康に関心を持ち、自ら気づき、考えることができる人づくり

広報啓発活動

項目	計画策定時値 (H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価
1-① ロコモティブシンドローム*1(運動器症候群)の言葉の意味を知っている人を増やす	10.7%	16.8%	80.0%	B
1-② 保健部キャラクターこころんの趣旨を知っている人を増やす	—	6.2%	50.0%	※
1-③ いのちに関する講座*2の受講件数を増やす	26件	27件	50件	C
1-④ 健康に関する出前講座を利用する企業・学校等を増やす	38件	70件	50件	A

*1 ロコモティブシンドローム：運動器の衰えや障害により介護が必要な状態になるリスクが高まる状態。

*2 いのちに関する講座：動物愛護管理センターによるいのちの教室、ストレス・睡眠等に関する出前講座。

1-①「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉の意味を知っている人を増やす」については、策定時値より増えていますが、目標値を大きく下回っています。出前講座やイベント等でちらし等を活用し、普及啓発に努めてきましたが、目標値には達していません。

1-②「保健部キャラクターこころんの趣旨を知っている人を増やす」についても、目標値を大きく下回っています。

1-①、1-②については言葉の意味やふくふく健康21計画を推進するキャラクターの趣旨を理解する人を増やすことで、健康づくりの必要性を理解し、行動する人を増やすという目的で設定しています。

若い世代をはじめとした市民に健康づくりを強く印象づけ、関心をもってもらうために保健部キャラクターの「こころん」等による啓発活動を行いました。イベントや各種事業、下関市保健推進協議会等関係団体の活動や地域でのイベントでも活用されています。

1-③「いのちに関する講座の受講件数を増やす」については、目標値に達していませんが、1-④「健康に関する出前講座を利用する企業・学校等を増やす」については、目標値を達成しています。各小学校へ個別にアプローチしたことにより利用する小学校が増加したことが目標達成につながったと考えます。

健診受診

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向（2%以上）
 C：改善・悪化ペース小・変動なし（2%未満）
 D：悪化傾向（2%以上） ※：策定時値なし

項目		計画策定時値 (H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価	
1-⑤	特定健康診査の受診率の向上	16.2%	19.7%	60.0%	B	
1-⑥	がん検診受診率の 向上	肺	男：9.6% 女：9.9%	男：4.3% 女：4.3%	20.0%	D
		胃	男：5.0% 女：4.3%	男：2.9% 女：2.5%	20.0%	D
		大腸	男：7.7% 女：6.8%	男：9.3% 女：8.3%	20.0%	C
		子宮	女：17.7%	女：15.2%	30.0%	D
		乳	女：8.2%	女：7.0%	30.0%	C
1-⑦	過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす	30.0%	32.9%	65.0%	B	

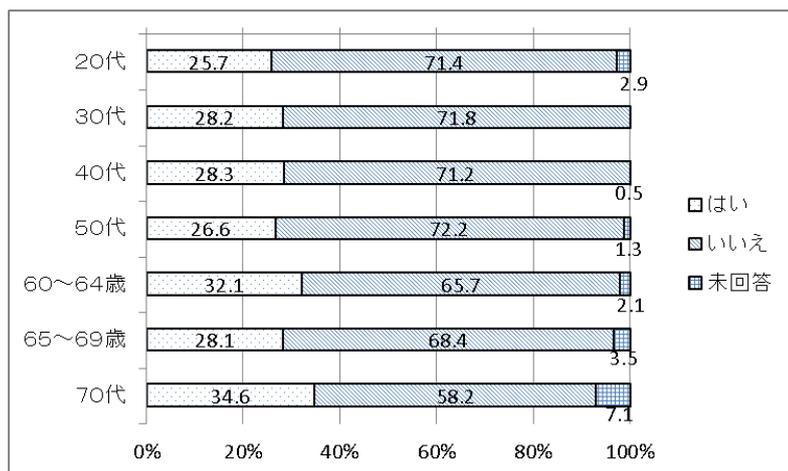
1-⑤「特定健康診査の受診率の向上」、1-⑥「がん検診受診率の向上」、1-⑦「過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす」については、各項目とも目標値を下回っていますが、特定健康診査の受診率については、策定時値より増加しています。

1-⑥「がん検診受診率の向上」については、大腸がん検診以外は、策定時値より減少しています。ターゲットを絞っての無料クーポン券の送付、複数の検診を受けやすくするためのセットがん検診、がん検診受診率向上プロジェクトによる市内企業と連携した啓発活動等に努めていますが、平成29年度「健康づくりに関する県民意識調査」では、がん検診を過去1年間に受けていないと回答した人に、受けていない理由を尋ねたところ、「費用がかかり経済的にも負担になるから」、「受ける時間がないから」、「めんどうだから」が回答の上位を占めていることから、市民のがん検診受診の必要性への意識づけや検診を受けやすい環境づくりを整備していくことが必要です。

1-⑦「過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人」については、策定時値より増えています。年代別では、策定時値と比べて、20代、30代、60～64歳で減少していますが、他の年齢層は増えています。

1-⑦ 過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人（年代別）

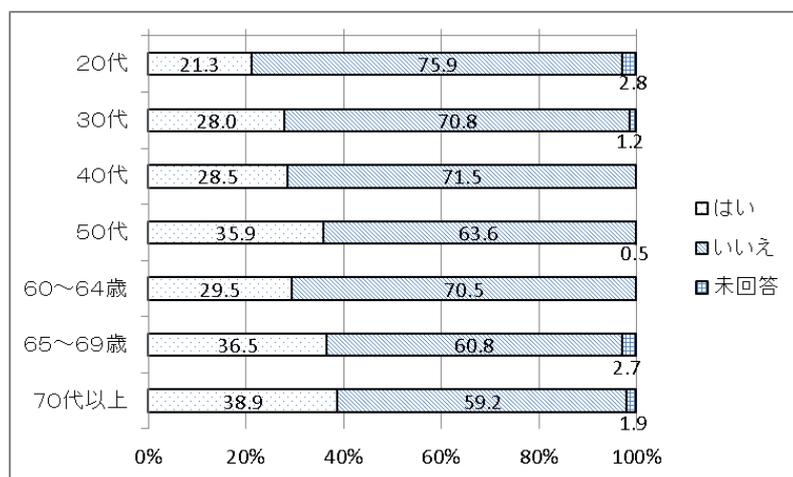
H25 年度



出典

「ふくふく健康21」生活習慣アンケート調査（H25）

H30 年度



出典

「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のための生活習慣アンケート調査（H30）

(2) 健康づくりを実践し、継続する力を持った人づくり

栄養・食生活

【評価】欄の見方

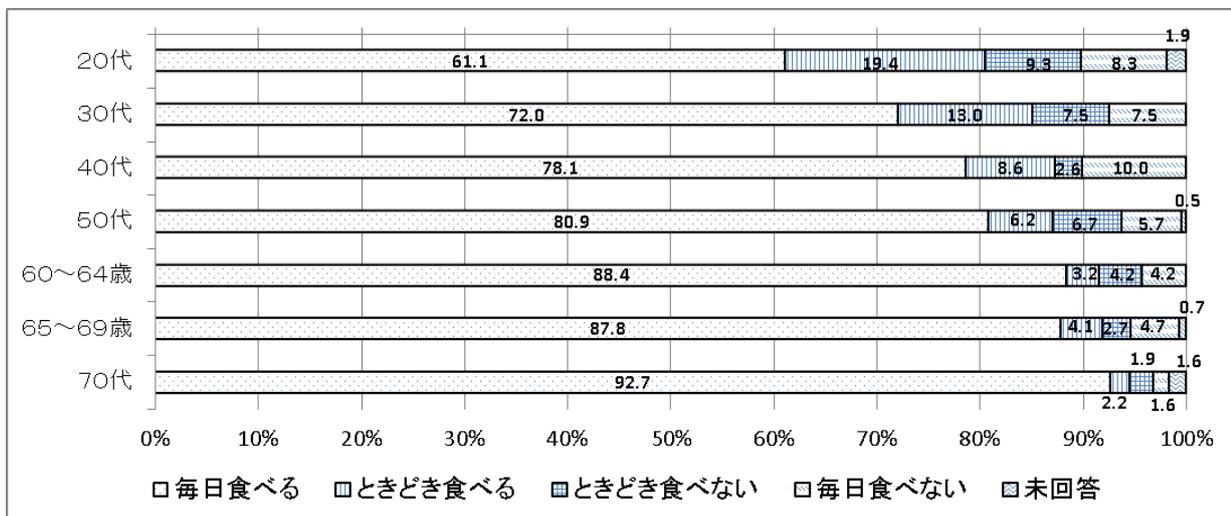
A: 目標クリア B: 改善傾向 (2%以上)
 C: 改善・悪化ペース小・変動なし (2%未満)
 D: 悪化傾向 (2%以上) ※: 策定時値なし

項目		計画策定時値 (H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価
1-⑧	朝食を欠食する人を減らす	18.5%	17.1%	10%以下	C
1-⑨	食生活に気をつけていることがある人を増やす	—	69.7%	90.0%	※
1-⑩	緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす	—	37.9%	50.0%	※
1-⑪	成人肥満者 (BMIが25.0以上) を減らす	男: 23.4%	男: 21.5%	男: 15%以下	C
		女: 14.4%	女: 19.3%	女: 14%以下	D
1-⑫	適正体重を維持している人を増やす	男: 69.5%	男: 71.9%	80%以上	B
		女: 71.5%	女: 67.0%		D

(適正体重: 18.5 ≤ BMI < 25.0)

1-⑧「朝食を欠食する人を減らす」については、欠食している人の割合は減少していますが、目標値には達していません。特に若い世代で朝食を欠食している割合の傾向が強くなっています。重点プロジェクトの世代である20代は、これまで健康づくりや健康管理をしてきていた親元から巣立ち、自分で健康について考え行動する時期であるため、高校生や大学生に対し望ましい食生活等に関する講座や実習等に取り組んでいます。望ましい食生活の形成・定着には、子どもの頃からの取組が重要であるため、若い世代へのより一層の働きかけが必要です。

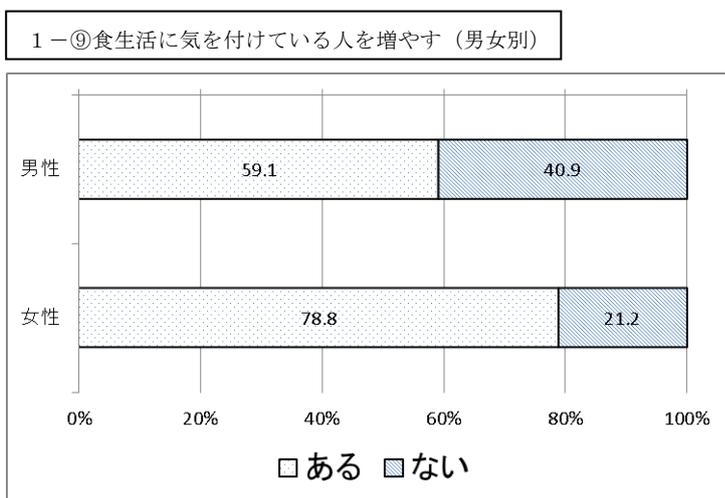
1-⑧朝食を食べていますか



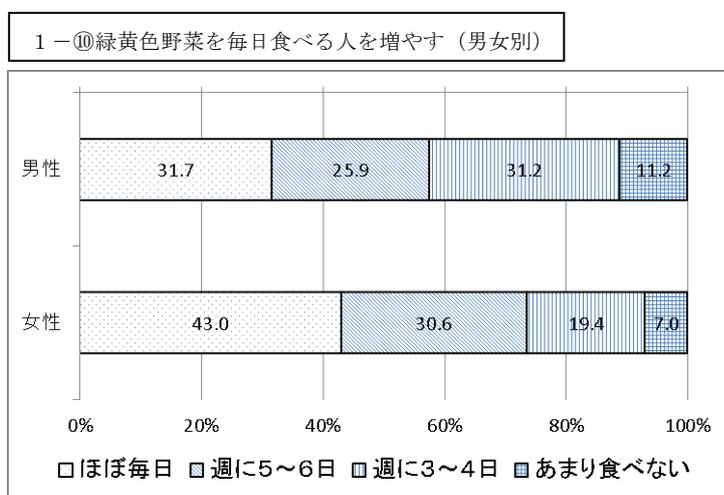
出典

「ふくふく健康21(第二次)」中間評価のための生活習慣アンケート調査 (H30)

1-⑨「食生活に気をつけていることがある人を増やす」、1-⑩「緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす」については、下関市食育推進計画「第3次下関ぶちうま食育プラン」より現状値を抜粋していますが、どちらの項目についても目標値を下回っています。また、性別をみるとどちらの項目についても男性の方が低い傾向にあります。



出典：第3次下関ぶちうま食育プラン



出典：第3次下関ぶちうま食育プラン

1-⑪「成人肥満者（BMIが25.0以上）を減らす」、1-⑫「適正体重を維持している人を増やす」については、目標値には達していません。成人肥満者への働きかけや低栄養の予防を含めた適正体重の維持への働きかけが必要です。

身体活動・運動

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向（2%以上）

C：改善・悪化ペース小・変動なし（2%未満）

D：悪化傾向（2%以上） ※：策定時値なし

項目	計画策定時値 (H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価	
1-⑬	日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人を増やす	49.3%	50.9%	70.0%	C
1-⑭	1日30分以上歩く人を増やす	22.5%	19.7%	25.0%	D
1-⑮	職場のみんなでウォークビズの参加者を増やす	689人 (H25は2回実施)	275人	1000人	D
1-⑯	ロコモティブシンドローム*1（運動器症候群）に関するロコモチェック*3に該当する人（40歳以上）を減らす	26.7%	31.8%	24.0%	D

*1 ロコモティブシンドローム：運動器の衰えや障害により介護が必要な状態になるリスクが高まる状態。

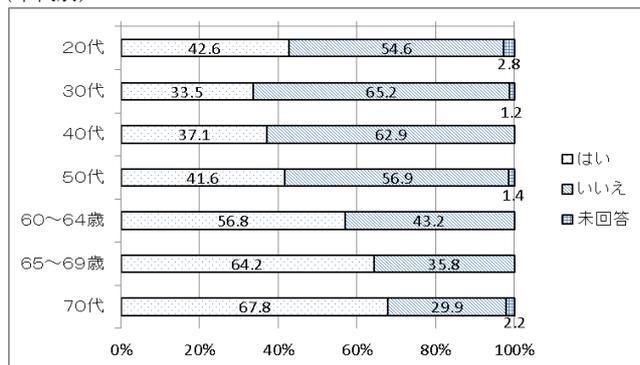
*3 ロコモチェック：ロコモチェックとは骨や筋肉、関節などの運動器が衰えてないか、7つの項目でチェックできる簡易テストです。項目に1つでも該当すればロコモ該当となります。

1-⑬「日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人を増やす」については、策定時値と比べほとんど変動がなく、目標値には達していません。世代別では、重点プロジェクトの年代である30代、40代は、策定時値に比べて割合が高くなっていますが、他の世代に比べると低い状態です。30代、40代については、出前講座やイベント、ちらし等を活用した普及啓発等に取り組み、策定時よりも日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人の割合は高くなっていますが、目標値には達していません。30代、40代は、公私とも時間に追われる多忙な時期で自分の健康管理の時間を確保することも難しい時期と考えられるため、時間の余裕がなくてもできる運動を浸透させていくことが必要です。

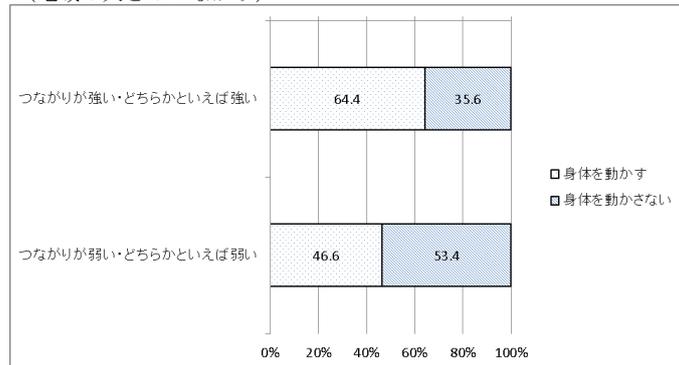
また、「日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人を増やす」と「地域の人とのつながりのある人」との関連性をみると、「地域の人とのつながりのある人」ほど、日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人の割合が多い傾向にあります。「地域の人とのつながりのある人」ほど、健康づくりに関する情報を得ることや誘い合って講座に参加する機会が多く、仲間同士で運動を楽しむことや運動以外の楽しみ等が出来ることから運動の継続につながると考えられます。

1-⑬ 日常生活において、意識的に健康の維持・増進のために身体を動かしていますか

(年代別)



(地域のひととのつながり)



出典「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のための生活習慣アンケート調査（H30）

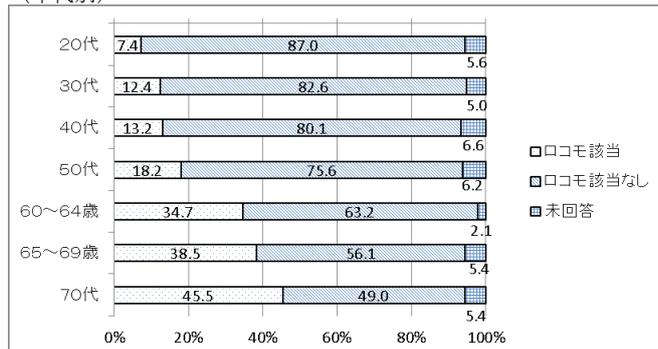
1-⑭「1日30分以上歩く人を増やす」については、策定時値より低くなっています。効果を実感することや楽しみがあること等が継続につながると考えられるため、運動の効果等の情報発信や仲間等と運動を楽しむことが必要です。

1-⑮「職場のみんなでウォークビズの参加者を増やす」については、地域保健・職域保健連携推進協議会との連携事業であり、事業を対象とした「職場のみんなでウォークビズの参加者を増やす」については、計画策定時は年2回実施していましたが、現在は年1回実施となり、目標値を下回っています。

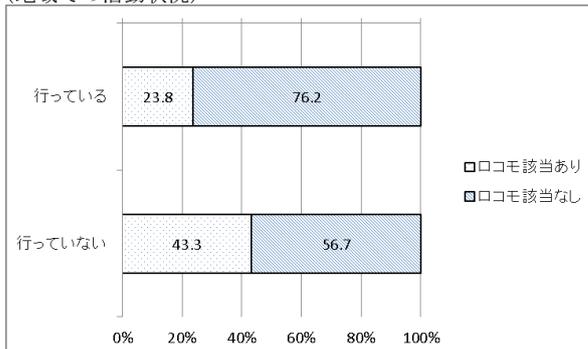
1-⑯「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関するロコチェックに該当する人（40歳以上）を減らす」については、策定時値と比べ改善がみられませんでした。年代別では、年齢が高くなるほど割合が高くなっています。「ロコチェックに該当する人」と「地域で何らかの活動をしている人」との関連性をみると、地域で活動している人ほど、ロコモティブシンドロームに該当する人が少ない傾向があります。地域で活動できる場を増やすことは介護予防の観点からも必要です。

1-⑯ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関するロコチェックに該当する人（40歳以上）

(年代別)



(地域での活動状況)



出典「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のための生活習慣アンケート調査（H30）

休養・こころ

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向（2%以上）
 C：改善・悪化ペース小・変動なし（2%未満）
 D：悪化傾向（2%以上） ※：策定時値なし

項目	計画策定時値 (H25)	中間実績 値	中間目標値 (H30)	評価
1-⑰ 睡眠による休養を十分に取れていない人を減らす	32.1%	33.4%	24.0%以下	C
1-⑱ 自分なりのストレス解消法を持っている人を増やす	80.9%	72.7%	90.0%	D

1-⑰「睡眠による休養を十分に取れていない人を減らす」、1-⑱「自分なりのストレス解消法を持っている人を増やす」については、どちらの項目も策定時値から改善がみられず目標を達成していません。

こころの健康づくりについては、健康スローガン等での普及啓発や事業所を対象とした働き盛り応援講座や生涯学習まちづくり出前講座のメニューとしてあげ、取り組んでいます。また、睡眠の大切さの啓発活動を健康づくり関連団体と取り組んでいる地域もあります。引き続き、地域、学校、企業等での普及啓発、ストレスの対処法やこころの健康づくりに関する講座等に力を入れる必要があります。

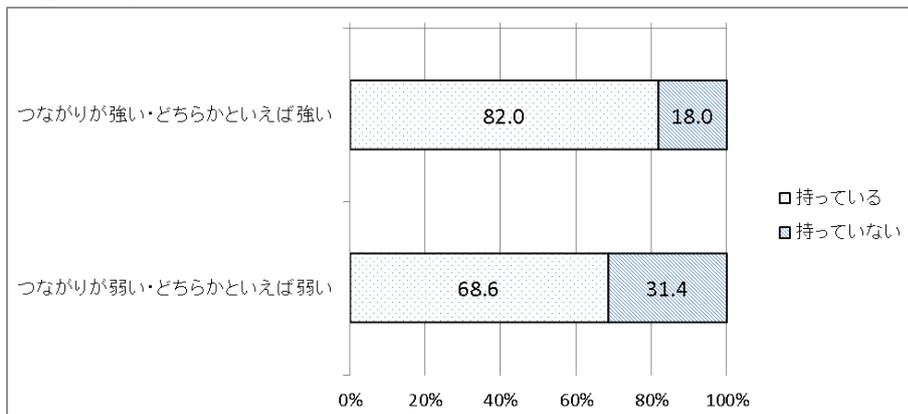
1-⑱「自分なりのストレス解消法を持っている人」と「地域の人とのつながりのある人」との関連性をみると、「地域の人とのつながりのある人」ほど、自分なりのストレス解消法を持っている人の割合が多い傾向にありました。

また、「地域の人とのつながりのある人」ほど、ふだん自分が健康だと感じている割合は高い傾向にありました。

心の健康づくりには、地域、学校、企業等の人とのつながりが重要であると考えます。そのためには、人とつながり、集う場所等が身近に必要と考えます。

1-⑱ 自分なりのストレス解消法を持っていますか

(地域の人とのつながり)



出典「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のための生活習慣アンケート調査（H30）

歯・口腔

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向（2%以上）
 C：改善・悪化ペース小・変動なし（2%未満）
 D：悪化傾向（2%以上） ※：策定時値なし

項目		計画策定時値 (H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価
1-⑱	3歳児でう蝕のない人を増やす	77.9%	82.1%	90.0%	B
1-⑳	12歳児でう蝕のない人を増やす	57.0%	65.0%	65.0%	A
1-㉑	歯周病検診を受けている人を増やす	—	—	50.0%	※
1-㉒	過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす（*再掲）	30.0%	32.9%	65.0%	B

1-⑱「3歳児でう蝕のない人を増やす」については、策定時値に比べ増えています。乳歯う蝕は永久歯う蝕と強い関連が認められるため、引き続き、1歳6か月児健康診査等で、歯科保健指導を行い、乳歯のう蝕予防を徹底していく必要があります。

1-⑳「12歳児でう蝕のない人を増やす」については、目標を達成していますが、う蝕がない者とう蝕が多い者との二極化が進んでいると言われ、歯・口腔の健康づくりの更なる推進が必要です。

1-㉑「歯周病検診を受けている人を増やす」については、定期的に歯科健診を受けている人のうち歯周病の検査を受けている人を評価しようとしていましたが、受診者にとっては、歯周病の検診を含んだものかどうか判断が難しくアンケート調査からも評価は困難と考え、評価していません。

歯科健診受診時、歯周病の検診も同時に受けていることが多いと判断し、1-㉒「過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす」という項目で評価しました。

う蝕や歯周疾患予防等のため、定期的な歯科健診につながるよう出前講座やイベント等で、歯科健診の必要性について知識の普及や情報提供、啓発に取り組んできました。策定時値より過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人は増えていますが、目標値には達していません。

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向（2%以上）
 C：改善・悪化ペース小・変動なし（2%未満）
 D：悪化傾向（2%以上） ※：策定時値なし

喫煙

項目		計画策定時値 (H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価
1-⑳	成人の喫煙率を減らす(現在喫煙している人のうち、やめたいと思っている人が禁煙する)	男：28.1% 女：7.6%	男：24.4% 女：6.4%	男：20.0% 女：5.0%	B C
1-㉑	妊娠中の喫煙をなくす	5.1%	2.4%	0.0%	B

1-⑳「成人の喫煙率を減らす」、1-㉑「妊娠中の喫煙をなくす」については、どちらの項目も改善していますが、目標値には達していません。

事業所等での出前講座や世界禁煙デーに合わせた禁煙相談、DVD等の教育媒体の貸し出し等を行っています。

近年、事業所等での関心も高まっており、引き続き、禁煙対策についての周知を図っていきます。

飲酒

項目		計画策定時値 (H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価
1-㉒	飲酒習慣のあるもの(週3回以上、1日1合以上)のうち週2日の休肝日を設けている人を増やす	26.8%	31.0%	34.0%	B
1-㉓	妊娠中の飲酒をなくす	9.7%	1.6%	0.0%	B

1-㉒「飲酒習慣のあるもの(週3回以上、1日1合以上)のうち週2日の休肝日を設けている人を増やす」については、策定時値より増えていますが、目標には達していません。また1-㉓「妊娠中の飲酒をなくす」についても大きく減少していますが、目標値には達していません。

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向（2%以上）
 C：改善・悪化ペース小・変動なし（2%未満）
 D：悪化傾向（2%以上） ※：策定時値なし

いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

(1) 人と人がふれあう仕組みづくり

項目	計画策定時値 (H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価
2-① ふくふく健康チャレンジ 対象事業が増える（企 業・健康づくり団体等 の実施する事業）	30件	52件	50件	A

健康チャレンジは、健康づくりに取り組んでいる企業や団体をとりとまとめ、市民に活動を知ってもらうことで、個人の健康づくりのチャンスや人とのつながりを増やす目的で実施しています。

2-①「ふくふく健康チャレンジ対象事業が増える」については、目標を達成していますが、内容としては、新たに取り組む企業や団体が増えたのではなく、既存の企業や団体が行う回数が増加していることが要因です。そのため、人と人とがふれあう仕組みづくりのうえでは、新規に取り組む企業や団体を増やすことが必要です。また、健康づくりに取り組んでいる企業や団体への効果的な活動のための支援や地域で健康づくりを推進する人や団体の育成も必要です。

(2) みんなで支えあえる仕組みづくり

項目	計画策定時値 (H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価
2-② しものせき健康ブランド 認定事業所数が増える	3事業所	5事業所	10事業所	C

市民の健康づくりに一緒に取り組んでいただく企業に対し、しものせき健康ブランドを認定しています。

みんなで支えあえる仕組みづくりの1つとして、しものせき健康ブランドに認定された企業と連携し健康づくりに取り組んでいます。

2-②「しものせき健康ブランド認定事業所数が増える」については、計画策定時値に比べ増えていますが目標値には達していません。市内の企業に、しものせき健康ブランドの周知をするとともに健康ブランドとの連携事業を推進していきます。

新生活応援講座

目的

就職や進学などで、親元を離れて一人暮らしを始める高校生が、望ましい食習慣や調理の基礎などを身につけ、自らの新生活において実践につなげられることを目的に実施しています。

事業概要等

卒業前の高校3年生を対象に、講義や調理実習を実施し、望ましい食生活を実践するための知識や調理の技術の基礎などを学んでもらっています。

家庭で暮らす中で、自身への健康に関心が薄くなるこの世代に対して、家庭における食事や、実際の調理方法に関することなど食に関心を持つきっかけとなっています。

大学生あったかごはんプロジェクト

目的

市内大学に通う大学生に対し、食に関する情報提供を行うことで、正しい食の知識を得て、自分自身の身体と心の健康について考えられるようになることを目的に実施しています。

事業概要等

大学の授業の1コマを活用し、食事のバランスや食事の選び方についての講話、「甘味・塩味・酸味・うま味」の4味を体験する味覚チェックやクエン酸、香料、着色料を使って人工オレンジジュースを作る演習を行っています。

1人暮らしを始めるなど生活リズムが乱れやすいこの世代に、日頃の食生活について見直してもらおうきっかけとなっています。しかしながら、その継続には課題もあります。

「10代後半～20代前半」は、これまで健康づくりや健康管理をしてきていた親元から巣立つ時期です。同時に、今後は自分で健康について考え行動し、将来、子どもを持ち育てる重要な世代です。様々な経験の中で、自分の生き方・望む人生を考える重要な時期と捉え、取り組んでいます。

③ 評価

20代における栄養・食生活、運動に関するふくふく健康21（第二次）中間評価のためのアンケート結果の数値は平成25年と比べて改善傾向にありましたが、目標値と比べると差が大きいのが現状です。自分自身で健康づくりを行う人は少なく、10代、20代に対するアプローチは、十分とは言えず、自分だけでなく周囲の大人を含めた対策等が必要です。

○30～40代の取組と評価

① 重点施策

- ・保健師、助産師、栄養士、精神保健福祉相談員、歯科衛生士等の専門職が提供する出前講座の内容をより充実させ、その対象にあった方法で講座を提供する。
- ・リスクコミュニケーションに視点をおいた健康づくりを推進していく。
- ・メンタルヘルス対策（いのちのワクチン事業）を推進する。
- ・下関市地域保健・職域保健連携推進協議会と連携し、多様な勤務形態にあわせた健康づくりを推進していく。
- ・ウォーキングを中心とした楽しみながら取り組める健康施策の充実を図る。

② 取組内容

職場のみんなでウォークビス

目的

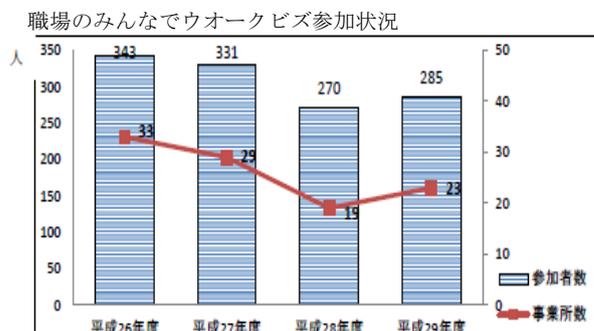
運動の習慣がある人が少ない働き盛り世代に対して、歩くことを通じて健康的な生活習慣を意識づけ、定着していくことで、生活習慣病を予防する。また、職場環境の整備を図る。

事業概要等

職場で2～5人のチームを作り、期間中ウォーキングに取り組み、職場のつながりを活用しながら、健康づくりを行います。

平成28年度より食生活面の取組を行い、それに合わせて平成30年度は歯と口の健康づくりについても意識づけができるよう内容を拡充して、下関市地域保健・職域保健連携推進協議会と連携して取り組んでいます。

参加者が伸び悩んでいるため、啓発方法や気軽に取り組みやすい内容を検討していきます。



世界禁煙デーに合わせたイベント

目的

多くの市民がたばこの健康影響について正しく理解し、健康に関心を持つきっかけとする。

事業概要等

企業が行う健康診断会場に出向き、下関市薬剤師会と連携し、薬剤師による禁煙相談コーナーの開設、肺年齢測定等の測定、啓発等を行っています。

禁煙相談した者はニコチン依存度や肺年齢をチェックする等禁煙について考えるきっかけになっており、企業としても職場の禁煙対策を考えるきっかけとなりました。



がん検診街頭キャンペーン

目的

がんに関心を持つとともに、がん検診の大切さを知る。

事業概要等

下関市におけるがん検診受診率向上推進事業の一環として、働き盛り世代をはじめとした市民に広く啓発を行うため、企業と下関市が連携して「下関市がん検診受診率向上プロジェクト」の取組を行っています。

9月のがん征圧月間および10月のピンクリボン月間にあわせて、街頭キャンペーンを実施し、がん検診の普及啓発を行っています。

駅前やスーパー、ショッピングセンターで、がん検診の啓発ちらしやグッズを配布し、検診の受診を呼びかけています。

平成30年度は街頭アンケートも実施し、検診を受診できない理由をお尋ねしたところ、「忙しい」という理由が最多でした。忙しい世代の方も、検診を受けやすくなるような環境づくりも今後の課題です。

いのちのワクチン事業

目的

市民がこころの健康について正しく理解し、市民一人ひとりが自分自身や家族、周りの方のこころの不調にいち早く気づき、こころの健康を保持増進する。

事業概要等

下関市が行う自殺対策事業を「いのちのワクチン事業」と称して取り組んでおり、こころの健康に関する様々な事業が「ワクチン」となり、それが市民の方々のこころの中に抗体を作り、自殺を予防する免疫となって欲しいという願いを込めた事業です。

毎年9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間にあわせて市民向けの講演会や街頭キャンペーン、パネル展示等を実施し、正しい知識の普及啓発に努めています。地域で市民から身近な相談をうける民生児童委員などの支援者が、市民の心身の不調に早く気づき、適切な機関につなぎ、地域の中で見守ることができるよう、「ゲートキーパー（いのちの門番）」を養成するための研修会や出前講座を実施しています。ゲートキーパーが地域に目を向け、関心を持つことにより地域におけるつながりが強化されます。

また、保健師や精神保健福祉相談員がこころの健康問題に関する相談に随時対応するとともに、精神科医師によるこころの健康相談を実施しています。

下関市の自殺者数は50人前後で推移しており、引き続き「いのちのワクチン事業」を推進していく必要があります。

いのちのワクチン事業の3つのキーワード



こころの不調のサインに
気を付けましょう

すみやかに専門家や
専門機関に相談しましょう

あたたかく見守り、
焦らず支えましょう



働き盛り応援講座

目的

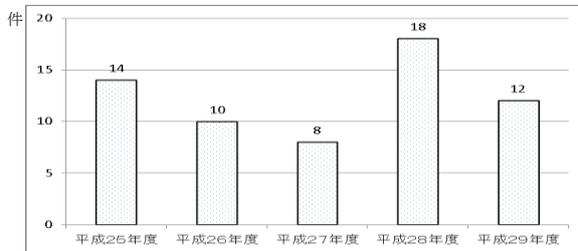
専門職が健康づくりに関する講座を提供することにより、事業所における健康づくりの推進を行う。

事業概要等

保健師・栄養士・歯科衛生士・精神保健福祉相談員等による講義を下関市地域保健・職域保健連携推進協議会と連携して実施しています。実施件数が伸び悩んでいるため、さらに活用していただくように引き続き周知が必要です。

○働き盛り応援講座実施件数

(主な受講内容) メタボ予防、認知症予防、生活習慣病、メンタルヘルス



出前 従業員の健康づくりを応援します!



あなたの職場に市の栄養士・保健師・精神保健福祉相談員等が出向き、**無料**で下記の健康づくり講座を実施します!

区分	講座名	内容
生活習慣病	知って得する!メタボ予防	生活習慣病を予防しよう
	Let's自炊	基本的な調理技術の体験等
食	バランスのとれた食事	バランスの良い食事や外食・中食の上手な選び方について
	生活に運動を取り入れよう	運動の取り入れ方や運動量を増やす工夫について
運動	生活に運動を取り入れよう	運動の取り入れ方や運動量を増やす工夫について
がん	がんについて正しく知ろう	がんを予防する生活習慣について
たばこ	チャレンジ!禁煙	たばこが健康に及ぼす影響について
こころ	こんなお酒の飲み方していませんか?	アルコールとこころの健康について
	職場のメンタルヘルス	ストレス対処法や、心身に不調のある方への適切な対応について
歯	歯周病を予防しよう	歯周病予防に関する正しい知識とブラッシングの方法等
認知症	認知症予防ってな~に?	認知症の正しい理解について

※糖尿病・高血圧・脂質異常症・熱中症などの、疾患に特化した内容のお話も受け付けます。

下関市PTA 連合会との取り組み

目的

30～40代を中心とした働き盛り世代への健康づくりの普及啓発。

事業概要等

下関市で開催している健康づくりイベント「ふくふく健康21フェスタ」において、働き盛り世代をターゲットとした講演会を開催し、下関市PTA連合会と連携して参加を呼びかけています。

また、下関市PTA連合会が開催している「下関市幼稚園・小学校・中学校PTA研修会」において、食育をテーマとした開催をするなど連携を図っています。

健康に関心が向きにくい30～40代を中心とした働き盛り世代へのアプローチをする上で、下関市PTA連合会との連携は効果的な普及啓発をするために不可欠です。また、子どもの健康づくりを通じて、親も健康づくりを行うように、家庭においてのつながりを活用した取組を行っています。

「30～40代」は、社会における原動力となる存在であり、家庭においては多くが子育ての時期と重なり、人生において公私とも時間に追われる多忙な時期です。また、妊娠・出産、自分・家族・周囲の人の健康や介護の問題を通して、いのちと向き合う機会も増えます。いのちの大切さをあらためて感じることで、自分だけでなく次世代を担う世代の健康・生き方に影響を及ぼす重要な時期と捉えて取り組みました。

③ 評価

30～40代における栄養・食生活、運動、こころに関するふくふく健康21（第二次）中間評価のためのアンケート結果の数値は平成25年と比べて改善傾向にありました。

一方、この世代は、どの項目においても他の年代と比べると数値が悪い傾向があります。

「働き盛り応援講座」や「職場のみんなでウオークビズ」等の実績が伸び悩んでいる現状等もあり、30～40代の働き盛り世代は公私ともに忙しく、取組を進めることが難しいことから、健康づくりの結果が出にくい現状があります。

職場やPTA活動、自治会など様々な場や活動を通してアプローチしていくことが必要です。

(2) 生きる力を育む地域活動活性化プロジェクト

① 重点施策

- ・「ふくふく健康チャレンジ」のような楽しみながらを切り口とした健康づくりのツールの充実を図る。
- ・企業の健康づくりへの関心を高めるとともに健康づくりをPRする「しものせき健康ブランド認定事業所」の増加に引き続き取り組んでいく。

② 取組内容

ふくふく健康チャレンジ

目的

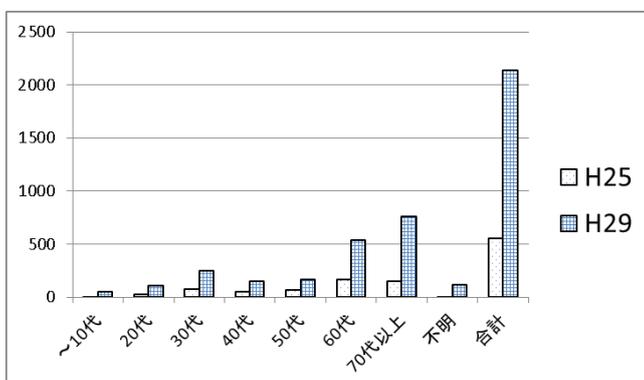
市民一人ひとりが楽しみながら健康づくりに取り組むことで、健康に関心を持ち、健康づくりを実践・継続するきっかけとする。また、健康づくりに取り組んでいる企業や団体を集約し、市民に活動を知ってもらうことで、個人の健康づくりのチャンスや人とのつながりを増やす。

事業概要等

市や企業、団体が取り組んでいる健康づくりの教室やイベントなどへの参加、健診受診、健康づくりの目標を立てるといった健康づくりに関する3つの項目を達成することにより応募資格を得ることができます。健康チャレンジ対象事業に参加することにより、個人の健康づくりに加え、人や健康づくりに取り組む団体とのつながりを得ることができます。

応募者数は、年々増加傾向ですが、高齢者の参加が多く、働き盛り世代や、若い世代の応募者数は、伸び悩んでいます。日々の生活が多忙な世代にも健康づくりに関心を持ってもらえるような啓発方法を、今後も検討していきます。

応募者数推移・年代別



しものせき健康ブランド

目的

企業活動を通じて「いのち」を考え、市民の健康増進に取り組んでいる企業に対し「しものせき健康ブランド」として認定し、企業と行政が一丸となって健康づくりに向けた取組を行うことで、地域の活性化にもつなげる。



事業概要等

しものせき健康ブランドに認定された企業の「ふくふく健康21フェスタ」への参加や「ふくふく健康チャレンジ」への協力等連携して健康づくりに取り組んでいます。また、しものせき健康ブランド認定企業と連携し、下関市の健康スローガン等のちらしを利用し、市民に健康情報を提供しています。

心身ともに元気な街・下関を実現するため「いのち」を考え、「生きる力」を育むことができる体制づくりとして、今後も市内の企業に「しものせき健康ブランド」の周知をするとともに連携事業を推進していきます。

○認定実績

第1号認定企業：西中国信用金庫（認定日：平成24年5月31日）

取組：「ふくふく健康チャレンジ」と連携した特別金利定期預金を企画し、健康づくりに取り組む市民を応援しています。

第2号認定企業：下関農業協同組合（認定日：平成25年3月28日）

取組：「ふくふく健康チャレンジ」と連携をはじめ、市内小学校での食農教育や食育推進の一環として「おにぎりの日」を開催するなど食と農の分野から健康づくりを推進しています。

第3号認定企業：サンデン旅行株式会社（認定日：平成25年5月14日）

取組：ウォーキング、トレッキングを取り入れた旅行等の企画や「ふくふく健康チャレンジ」に参加する市民の「旅行代金割引」特典など、旅を通じて広く心の健康づくりにつながるように努めています。

第4号認定企業：山口ヤクルト販売株式会社（認定日：平成26年5月12日）

取組：「ふくふく健康チャレンジ」と連携をはじめ、各種健康教室の開催、ヤクルトレディを通じて、市の健康関連啓発チラシの配布など市民の健康づくりを推進しています。

第5号認定企業：シーモール下関商業開発株式会社（認定日：平成28年2月22日）

取組：「ふくふく健康チャレンジ」と連携をはじめ、下関市の健康スローガンなど健康関連の情報発信の場として健康づくりの普及啓発を行うなど市民の健康づくりを推進しています。

まち全体で「生きる力」を育んでいくためには、様々な活動を通じて「仲間づくり」「まちづくり」につなげていくことが大切です。身近な地域に存在している健康づくり関連組織・団体、しものせき健康ブランド認定企業等を「健康」をキーワードに、「地域」や「市民」を結びつけ、つながりを深めていくことで更なる地域活動の活性化に取り組みました。

③評価

「ふくふく健康チャレンジ」の応募数や「しものせき健康ブランド認定事業所」の数は増加していますが、健康チャレンジの応募者が若い世代が少ないことや、健康ブランドの数が目標に到達していない等の現状があり、市民や企業の関心を引く取組が足りていません。よって、健康づくりに関心を持ちやすいようなツールの活用やPRが必要です。

また、健康づくりの推進を共通の目的とした企業同士のつながりや市民と企業、団体とのつながりはまだ十分とは言えないため、より強化していく必要があります。

第3章 計画の見直し

計画の中間評価とともに、次の視点から見直しを行います。

1. 評価が困難な項目の見直し

(1) 項目の統合

項目	中間目標値 (H30)	中間実績値	参考	
			国の目標値	県の目標値
1-⑳ 歯周病検診を受けている人を増やす	50.0%	—	—	—

1-⑳ 「歯周病検診を受けている人を増やす」については、定期的に歯科健診を受けている人のうち歯周病の検査を受けている人を評価しようと考えていましたが、受診者にとっては、歯周病の検診を含んだものかどうか判断が難しくアンケート調査からも評価は困難と考えました。歯科健診受診の際、歯周病の検診も同時に受けていることが多いため、1-⑦「過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす」という項目に統合し評価を行います。

2. 目標値との開きのある項目、目標値に達した項目の見直し

(1) 見直し目標値

いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

健康に関心を持ち、自ら気づき、考えることができる人づくり

項目	中間目標値 (H30)	中間実績値	見直し 目標値 (H35)	参考			
				国の 目標値	県の 目標値		
広報啓発活動	1-①	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉の意味を知っている人を増やす	80.0%	16.8%	50.0%	—	80.0%
	1-④	健康に関する出前講座を利用する企業・学校等を増やす	50件	70件	100件	—	—

項目			中間目標値 (H30)	中間実績値	見直し 目標値 (H35)	参考	
						国の 目標値	県の 目標値
健康 診断	1-⑤	特定健康診査の受 診率の向上	60.0%	19.7%	30.0%	70.0%	70.0%

1-①「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉の意味を知っている人を増やす」については、中間目標値と中間実績値の数値が大きく離れています。「ふくふく健康21（第二次）中間評価のための生活習慣アンケート」によると「言葉の意味まで知っている人」と「言葉を聞いたことがある人」を合わせると40.5%になることから、まずは、言葉を聞いたことがある人に意味を理解していただくことを優先的に考え、目標値（平成35年）を50.0%と設定しました。

1-④「健康に関する出前講座を利用する企業・学校等を増やす」については、計画策定時値の38件からこの5年間で32件増えて、70件となり目標は達成しています。各小学校へ個別にアプローチしたことにより、利用する小学校が増加したことが目標達成につながったと考えます。企業の件数も増加はしていますが、働き盛り世代は、公私とも時間に追われる多忙な時期であり生活習慣が乱れやすいことや自分だけでなく次世代を担う世代の健康や生き方にもつながっていくことから、企業への出前講座を増やす取組が必要です。残り5年間は、企業の出前講座の増加に重点的に取り組むこととし、目標値(平成35年)を100件に上方修正しています。

1-⑤「特定健康診査の受診率の向上」については、平成30年3月に国民健康保険の被保険者の健康増進と医療費の適正化を目的に策定された『下関国民健康保険第三期特定健康診査等実施計画』の目標値と整合性を図ります。

いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

人と人がふれあう仕組みづくり

項目	中間目標値 (H30)	中間実績値	見直し 目標値 (H35)	参考	
				国の 目標値	県の 目標値
2-① ふくふく健康チャレンジ対象事業が増える (企業・健康づくり団体等の実施する事業)	50 件	52 件	70 件	—	—

2-①「ふくふく健康チャレンジ対象事業が増える（企業・健康づくり団体等の実施する事業）」については、策定時値の30件からこの5年間で22件増えて、52件となり目標は達成しています。しかしながら内容としては、新たに取り組む企業や団体が増えたのではなく、既存の企業や団体が行う回数が増加していることが要因です。そのため、人と人がふれあう仕組みづくりのうえでは、地域とのつながりの必要性を理解し取り組む企業や団体を増やすことが必要と考え、残り5年間は、これらの増加に重点的に取り組むこととし、目標値(平成35年)は70件に上方修正しています。

3. 下関市の目標値一覧（見直し後）

中間評価後の目標値を以下のとおりとする。

いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

【評価】欄の見方

A：目標クリア B：改善傾向(2%以上)
C：改善・悪化ペース小・変動なし(2%未満)
D：悪化傾向（2%以上）※：策定時値なし

(1) 健康に関心を持ち、自ら気づき、考えることができる人づくり

項 目		計画策定時(H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価	目標 (H35)	出典		
広報啓発活動	1-①	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉の意味を知っている人を増やす	10.7%	16.8%	80.0%	B	50.0%	3	
	1-②	保健部キャラクターころんの趣旨を知っている人を増やす	—	6.2%	50.0%	※	50.0%	3	
	1-③	いのちに関する講座の受講件数を増やす	26件	27件	50件	C	50件	5	
	1-④	健康に関する出前講座を利用する企業・学校等を増やす	38件	70件	50件	A	100件	5	
健診受診	1-⑤	特定健康診査の受診率の向上	16.2%	19.7%	60.0%	B	30.0%	1	
	1-⑥	がん検診受診率の向上	肺	男:9.6%	男:4.3%	20.0%	D	20.0%	2
				女:9.9%	女:4.3%				
			胃	男:5.0%	男:2.9%	20.0%	D	20.0%	
				女:4.3%	女:2.5%				
			大腸	男:7.7%	男:9.3%	20.0%	C	20.0%	
	女:6.8%	女:8.3%							
子宮	女:17.7%	女:15.2%	30.0%	D	30.0%				
乳	女:8.2%	女:7.0%	30.0%	C	30.0%				
1-⑦	過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす	30.0%	32.9%	65.0%	B	65.0%	3		

(2) 健康づくりを実践し、継続する力を持った人づくり

項 目		計画策定時値 H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価	目標 (H35)	出典	
栄養・食生活	1-⑧	朝食を欠食する人を減らす	18.5%	17.1%	10% 以下	C	10% 以下	3
	1-⑨	食生活に気をつけていることがある人を増やす	—	69.7%	90.0%	※	90.0%	6
	1-⑩	緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす	—	37.9%	50.0%	※	50.0%	6
	1-⑪	成人肥満者（BMIが25.0以上）を減らす	男:23.4% 女:14.4%	男:21.5% 女:19.3%	男:15% 以下 女:14% 以下	C D	男:15% 以下 女:14% 以下	3
	1-⑫	適正体重を維持している人を増やす (適正体重：18.5≤BMI<25.0)	男:69.5% 女:71.5%	男:71.9% 女:67.0%	80% 以上	B D	80% 以上	3

項 目		計画策定時(H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価	目標 (H35)	出典	
身体活動・運動	1-⑬	日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人を増やす	49.3%	50.9%	70.0%	C	70.0%	3
	1-⑭	1日30分以上歩く人を増やす	22.5%	19.7%	25.0%	D	25.0%	3
	1-⑮	職場のみんなでウォークビズの参加者数を増やす	689人	275人	1000人	D	1000人	5
	1-⑯	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関するロコチェックに該当する人を減らす	26.7%	31.8%	24.0%	D	24.0%	3
休養・こころ	1-⑰	睡眠による休養を十分に取れていない人を減らす	32.1%	33.4%	24.0%以下	C	24.0%以下	3
	1-⑱	自分なりのストレス解消法を持っている人を増やす	80.9%	72.7%	90.0%	D	90.0%	3
歯・口腔	1-⑲	3歳児でう蝕のない人を増やす	77.9%	82.1%	90.0%	B	90.0%	7
	1-⑳	12歳児でう蝕のない人を増やす	57.0%	65.0%	65.0%	A	65.0%	9
	1-㉑	過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす（再掲）	30.0%	32.9%	65.0%	B	65.0%	3
	1-㉒	歯周病検診を受けている人を増やす *1-㉑に統合する	—	—	50.0%	※	—	
喫煙	1-㉓	成人の喫煙率を減らす（現在喫煙している人のうち、やめたいと思っている人が禁煙する）	男:28.1% 女:7.6%	男:24.4% 女:6.4%	男:20.0% 女:5.0%	B C	男:20.0% 女:5.0%	3
	1-㉔	妊娠中の喫煙をなくす	5.1%	2.4%	0%	B	0%	8
飲酒	1-㉕	飲酒習慣のあるもの（週3回以上、1日1合以上）のうち週2日の休肝日を設けている人を増やす	26.8%	31.0%	34.0%	B	34.0%	4
	1-㉖	妊娠中の飲酒をなくす	9.7%	1.6%	0%	B	0%	8

いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

(1) 人と人がふれあう仕組みづくり

項 目		計画策定時値 H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価	目標 (H35)	出典
2-①	ふくふく健康チャレンジ対象事業が増える（企業・健康づくり団体等の実施する事業）	30	52	50	A	70	5

(2) みんなで支えあえる仕組みづくり

項 目		計画策定時値 H25)	中間実績値	中間目標値 (H30)	評価	目標 (H35)	出典
2-②	しものせき健康ブランド認定事業所数が増える	3	5	10	C	10	5

(中間実績値出典)

- 1 下関市福祉部保険年金課調べ（H29）
- 2 主要な施策の成果(保健部)（H29）
- 3 「ふくふく健康21(第二次)」中間評価のための生活習慣アンケート調査（H30）
- 4 健康づくりに関する県民意識調査（H29）
- 5 下関市保健事業実績報告（H29年度）
- 6 第2次下関ぶちうま食育プラン評価アンケート（H29年度）
- 7 下関市3歳児歯科健康診査（H29年度）
- 8 下関市妊娠届時調べ（H29年度）
- 9 子どもの歯科保健統計（H29年度）

第4章 中間評価を踏まえた今後の取組

近年、私たちの健康状態は、個人の遺伝的素質や健康習慣によってのみ決まるのではなく、個人個人を取り囲む環境の影響を受けることが言われています。また、近年の研究では、人々のつながりが希薄化したコミュニティも、健康に悪影響を及ぼしていることが明らかになっています。

第2章の中間評価では、地域や周囲の人との“つながり”がある人の方が、健康行動につながる結果となり、地域や周囲の人との“つながり”が、健康状態に大きな影響を与えることが分かりました。そのため、第3章の計画の見直しを行った項目の中には、“つながり”が増える取組の推進に向け目標値の見直しを行っています。

今後は、各項目や重点プロジェクトの取組において、“つながり”を意識した以下の取組を進めてまいります。

【“つながり”を意識した取組】

○地域の人と人をつなげる取組

お互いが、見守り、助け合う地域の良好な関係性を築くことは、健康づくりに取り組むきっかけを増やすことや健康情報を得る機会を増やすこと、健康づくりを実践・継続する人を増やす重要な取組です。

○地域で健康づくりを推進する人や団体の発掘、育成

地域で健康づくりを推進するためには、健康づくりを推進するリーダーや健康づくりの場が必要です。志を同じくする人をつなげることで団体の発足等の効果も期待されます。

○健康づくりを推進する団体や企業等をつなげる取組

健康づくりの推進を共通の目的とした団体や企業等がつながることは、健康づくりのチャンスが増え、健康づくりで人と人がふれあう機会が増える重要な取組です。このことにより、健康を支えあう地域になることが期待されます。

将来的には、地域に健康づくりに取り組む人や団体が増えることで、人々の健康を支えあう地域になり、健康を支えあう地域になることで、地域に健康づくりに取り組む人や団体が増えることが期待されます。

また、地域住民同士の“つながり”が深まることは、住民が自身の地域の課題に関心を持ち、課題の解決に向けた取組への効果も期待されます。

“つながり”を意識した具体的な取組内容については、p 43からの項目別&重点プロジェクトに記載しています。

いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

(1) 健康に関心を持ち、自ら気づき、考えることができる人づくり

広報啓発活動

【ふくふく重点プロジェクト】P6 参照

世…重点世代プロジェクトの取組

地…地域活性化プロジェクトの取組

- 1-① ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉の意味を知っている人を増やす
- 1-② 保健部キャラクターこころんの趣旨を知っている人を増やす
- 1-③ いのちに関する講座の受講件数を増やす
- 1-④ 健康に関する出前講座を利用する企業・学校等を増やす

今後の取組

【つながりを意識した取組】

- 地域において、保健推進委員や食生活改善推進員等、既存のネットワークを利用し、ポスター・チラシなど様々な媒体でPRすることにより効果的な啓発を行います。その際、高齢者にも伝わりやすい言葉で説明します。

【その他の取組】

◆関係団体への周知方法の工夫

- 保健推進委員等すでに連携している団体等に対し、新たに作成した「しものせき健康マップ」の活用により、実態に即した対応が可能となります。また、このマップをホームページにも掲載して市民への広報を行います。

健診受診

【ふくふく重点プロジェクト】P6参照

世…重点世代プロジェクトの取組

地…地域活性化プロジェクトの取組

- 1-⑤ 特定健康診査の受診率の向上
- 1-⑥ がん検診受診率の向上
- 1-⑦ 過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす

今後の取組

【つながりを意識した取組】

○保健推進委員等を通じて、健診受診への意識の低い方々へその必要性を理解してもらうため、地域に密着した周知を行います。また、大型商業施設など多くの市民が集まる場所を利用し受診者の掘り起こしを図ります。

【その他の取組】

◆健診(検診)の必要性の情報発信

○企業と下関市が協働で行っている「下関市がん検診受診率向上プロジェクト」の街頭キャンペーンの取組等では、がん検診の受診に結びつくよう健診の重要性等について普及啓発を行います。そのためにも、プロジェクト参画企業と連携をするとともに、就業されていない方への効果的なアプローチの方法を検討します。また、特定健診の個別通知に合わせて、検診のお知らせを同封し、引き続き積極的に周知を図ります。なお、旧4町地域のがん検診受診率の維持向上のため効率的な検診車の活用を模索します。

世○就業している人に対しては、職域保健に対し、企業内で健診受診の必要性を多くの就業者の目に触れるよう会報への掲載や社内の掲示などを依頼するなど、より連携を深めます。

(2) 健康づくりを実践し、継続する力を持った人づくり

栄養・食生活

【ふくふく重点プロジェクト】P6参照

世…重点世代プロジェクトの取組

地…地域活性化プロジェクトの取組

- 1-⑧ 朝食を欠食する人を減らす
- 1-⑨ 食生活に気をつけていることがある人を増やす
- 1-⑩ 緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす
- 1-⑪ 成人肥満者（BMIが25.0以上）を減らす
- 1-⑫ 適正体重を維持している人を増やす



今後の取組

【つながりを意識した取組】

- 学校において保護者と児童と一緒に学習できる機会を設け、家庭における正しい食生活に取り組むきっかけづくりをします。
- 食生活改善推進員等を育成し、食生活の大切さを地域の健康づくりのリーダーとして啓発します。

【その他の取組】

- 世○食生活が乱れがちな10代後半の世代に対し、食習慣の改善をしてもらうきっかけとなるよう、当該世代が立ち寄って目に触れやすい施設や店舗に正しい食生活の大切さに関するPR物を設置させていただくことにより、幅広い周知につながります。

身体活動・運動

【ふくふく重点プロジェクト】P 6 参照

世・・・重点世代プロジェクトの取組

地・・・地域活性化プロジェクトの取組

- 1-⑬ 日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人を増やす
- 1-⑭ 1日30分以上歩く人を増やす
- 1-⑮ 職場のみんなでウォークビズの参加者を増やす
- 1-⑯ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関するロコチェックに該当する人（40歳以上）を減らす

今後の取組

【つながりを意識した取組】

- 1日30分以上歩くことは、健康増進及び維持のため必要であり、既存の取組である「職場のみんなでウォークビズ」等を活かし、30分以上歩く要件を満たした参加者に対し加点をするなどにより、健康増進に効果的な取組内容とします。また、参加団体の拡大を目指していきます。
- 地域で運動をはじめとした健康づくりに取り組む団体を各保健センター管内別にリスト化します。保健事業などの際、通い易く、求める人のニーズに合った場を紹介することにより、運動の継続につなげます。

【その他の取組】

- 世○30代～40代は普段から意識的に体を動かしている人が少ないため、「職場のみんなでウォークビズ」の周知を通じて企業等へ健康維持増進につながるような取組を連携して行います。とりわけ40代は加齢を自覚し始める年代であることから、積極的に体力維持の取組を促していきます。
- 世○5年後10年後には働き盛りを迎える若い世代にロコモティブシンドローム予防の必要性はもちろん、言葉の意味をしっかりと理解していただき、近い将来に向けての体力と筋力維持のためにできること、とりわけ栄養バランスのよい食生活を学校などで周知します。
- 60代からは、ロコチェックの該当者が増え体力維持のための運動の必要性を実感するため教育委員会が行っている生涯まちづくり出前講座などで手軽にできるロコモ予防の運動を実践します。また、健康フェスタなどでは、ロコチェック等の体力測定を行い、自分の健康状態を身近に感じる機会を設け、個々の体力に応じた運動を紹介します。

休養・こころ

- 1-⑰ 睡眠による休養を十分に取れていない人を減らす
- 1-⑱ 自分なりのストレス解消法を持っている人を増やす

今後の取組

【つながりを意識した取組】

- 地域とのつながりを保つことは、こころの健康を維持する上で必要です。地域に密着した健康に関わる情報を持っている保健推進委員等を通じて、集いの場への参加を促すことにより、人と交わる機会を増やし、ストレスを持っている方を減らします。
- 身近な人の心身の不調に気づき、専門的な病院はもちろん適切な機関につながり環境を整えるため、地域にゲートキーパーなどを育成します。

歯・口腔

- 1-⑲ 3歳児でう蝕のない人を増やす
- 1-⑳ 12歳児でう蝕のない人を増やす
- 1-⑦ 過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人を増やす（*再掲）

今後の取組

【つながりを意識した取組】

- 健康教室で子どもの頃からう蝕や歯周病予防のセルフケアをはじめとした適切な対応ができるような教育を行います。また、家庭においても歯と口腔の健康づくりに取り組みます。
- 幼児期の歯科健康診査において、子どものみならず保護者も併せて健康診査を行うことにより、家族全体で歯と口腔の健康づくりの取組を行います。

喫煙

【ふくふく重点プロジェクト】P6参照

世・・・重点世代プロジェクトの取組

地・・・地域活性化プロジェクトの取組

- 1-② 成人の喫煙率を減らす
(現在喫煙している人のうち、やめたいと思っている人が禁煙する)
- 1-③ 妊娠中の喫煙をなくす

今後の取組

【つながりを意識した取組】

世○学校等での出前講座により、喫煙等の弊害を理解することで、将来の喫煙を防ぎ喫煙率の減少につながります。また、2020年以降新たな学習指導要領に基づいた「がん教育」に関する学習が開始されるため、喫煙・飲酒・薬物乱用などとの関連性について出前講座等を通じて周知を行います。

世○職域のネットワークを利用し、企業内の従業員に対し禁煙相談や出前講座を通じて、禁煙の必要性はもちろん、受動喫煙による周囲への弊害を理解してもらいます。これにより禁煙意識がより高まることが期待されます。また、家族や周囲の喫煙率の減少につながることを期待できます。

○下関市妊娠・子育てサポートセンター（子育て世代包括支援センター）での母子健康手帳交付時や母親学級、両親学級などの時機を利用し、妊婦及び家族へ喫煙の影響について周知を行います。

飲酒

- 1-④ 飲酒習慣のあるもの（週3回以上、1日1合以上）のうち週2日の休肝日を設定している人を増やす
- 1-⑤ 妊娠中の飲酒をなくす

今後の取組

【つながりを意識した取組】

世○学校等に出向き、高校生や大学生に過剰飲酒による急性アルコール中毒の怖さについて理解してもらいます。これにより自分自身や家族、友人を守ることに繋がります。

○下関市妊娠・子育てサポートセンター（子育て世代包括支援センター）での母子健康手帳交付時や母親学級、両親学級などの時機を利用し、妊娠期間中の飲酒の悪影響について周知し、その家族へは適正飲酒の大切さについて啓発を行います。

いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

(1) 人と人がふれあう仕組みづくり

【ふくふく重点プロジェクト】P6参照

世・・・重点世代プロジェクトの取組

地・・・地域活性化プロジェクトの取組

- 2-① ふくふく健康チャレンジ対象事業が増える
(企業・健康づくり団体等の実施する事業)

今後の取組

【つながりを意識した取組】

地○庁内他部局と連携を図り、地域で健康づくりに取組んでいる企業や団体の掘り起こしを図り、それにより健康チャレンジ対象事業を増やします。

(2) みんなで支えあえる仕組みづくり

- 2-② しものせき健康ブランド認定事業所数が増える

今後の取組

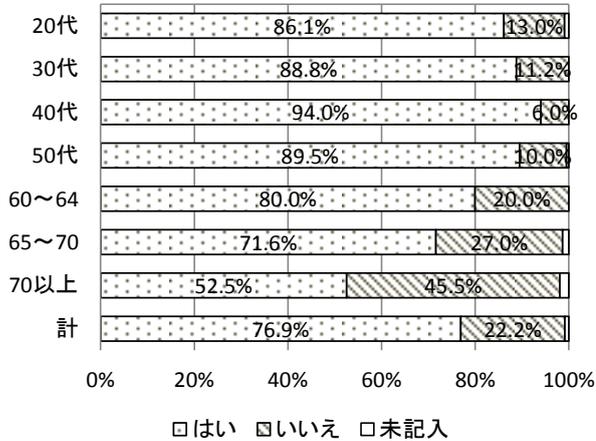
【つながりを意識した取組】

地○健康づくりへの関心度を高めるツールとして、市内の企業へしものせき健康ブランドをPRし、認定事業所の拡大を図ります。

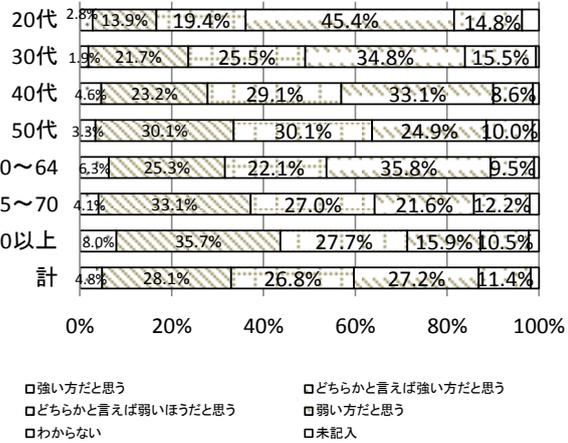
資料編

「ふくふく健康21(第二次)」中間評価のための生活習慣アンケート調査結果

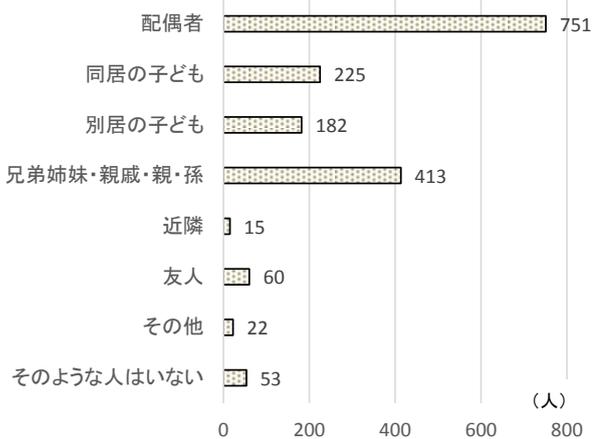
学校や行事、ボランティア活動など何らかの活動を行っていますか



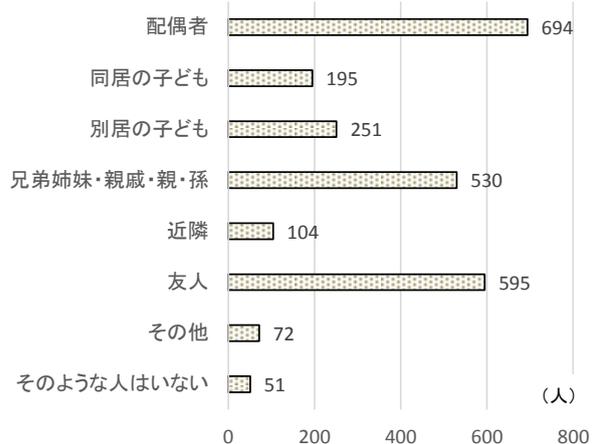
あなたは、自分と地域の人たちのつながりについてどう思いますか



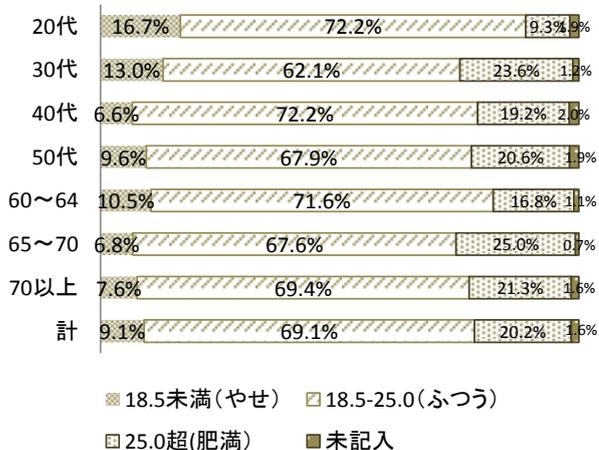
あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人(複数回答)



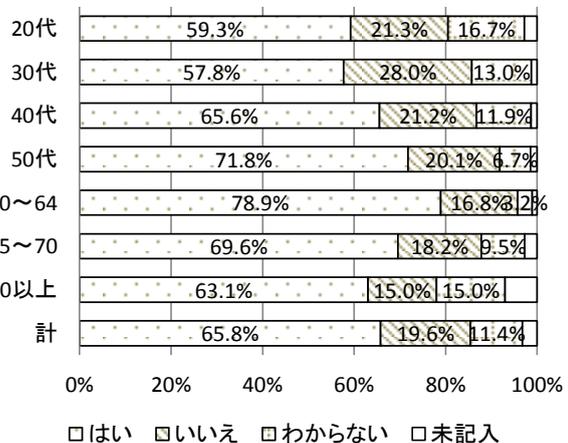
あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人(複数回答)



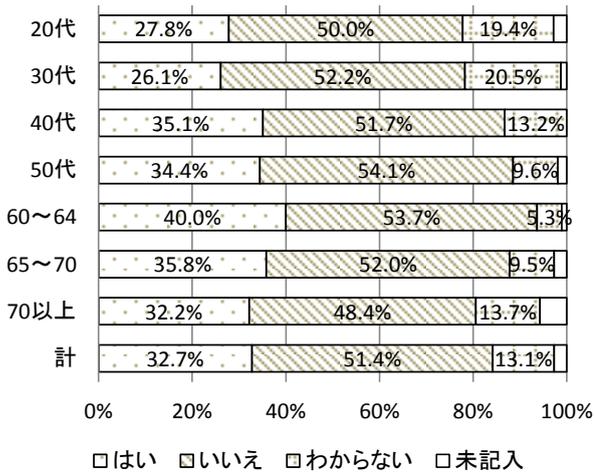
BMI(やせ、ふつう、肥満)の割合



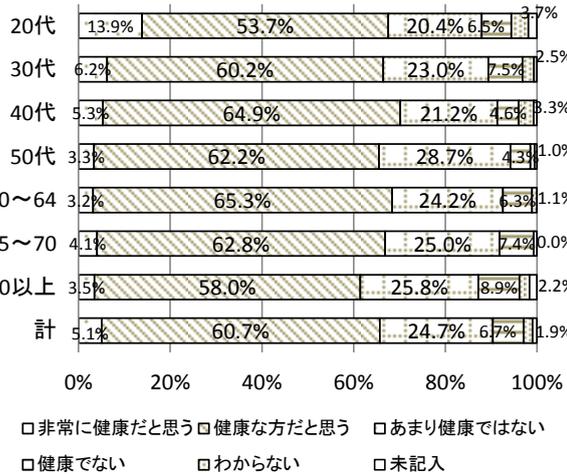
自分の適正体重(標準体重)を知っていますか



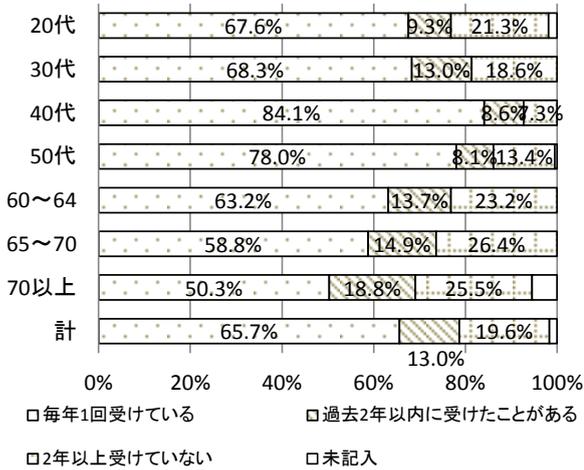
自分の適正体重(標準体重)を維持していますか



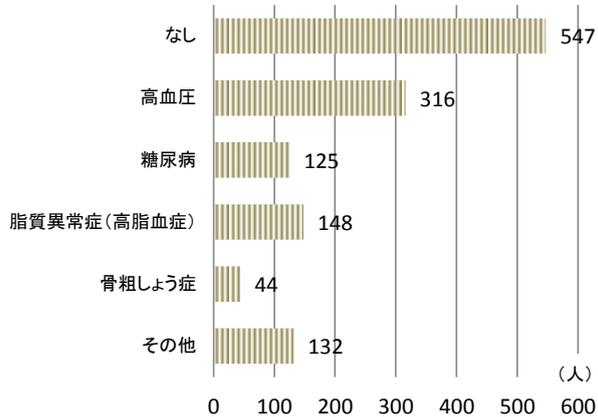
あなたは、ふだん自分が健康だと感じていますか



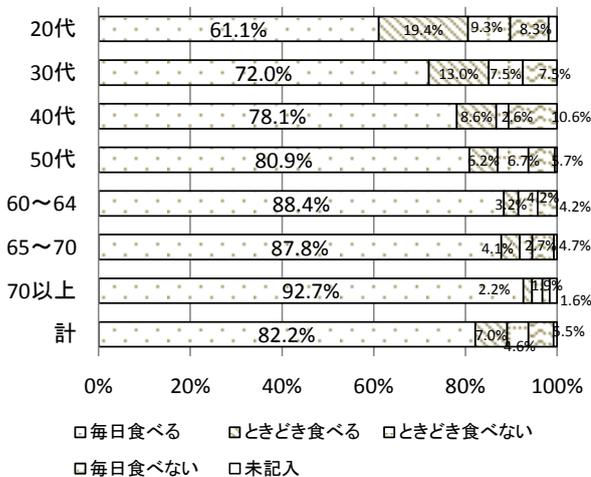
あなたは、健康診断を受けていますか



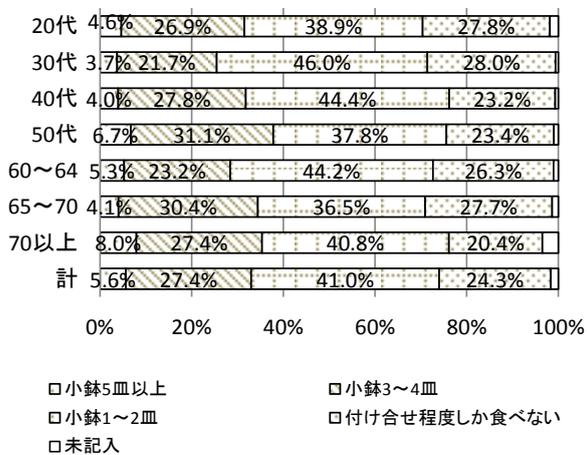
あなたは、これまでに医療機関や健康診断で下記の病気と言われたり、その疑いと言われたことがありますか(複数回答)



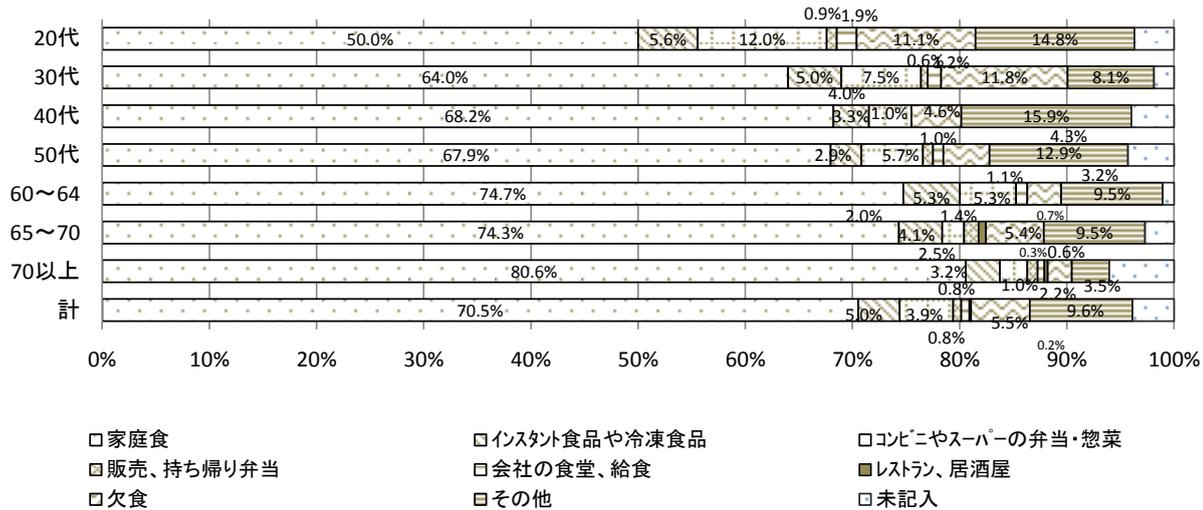
朝食を食べていますか



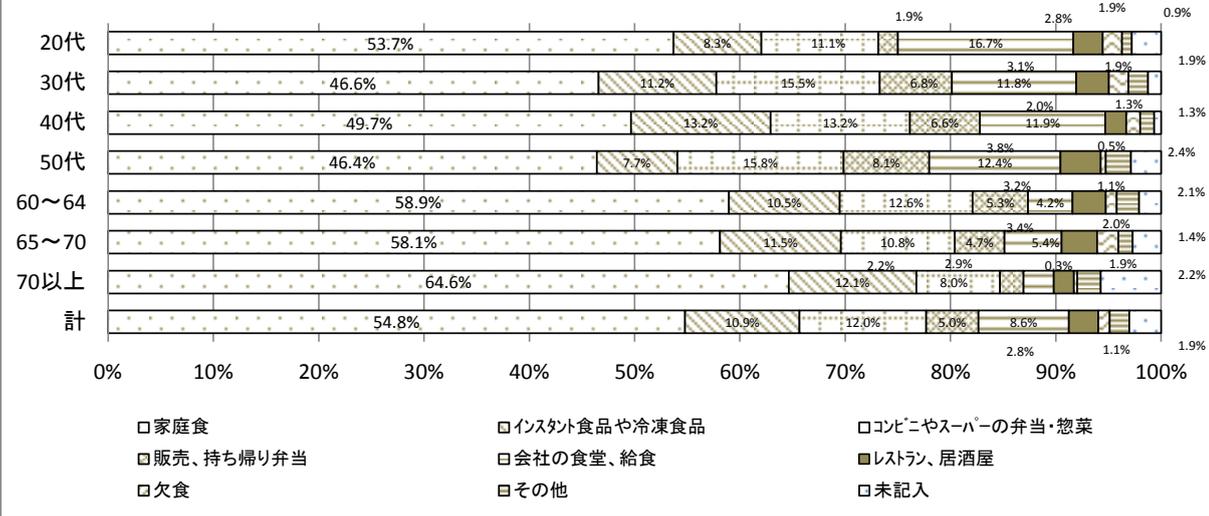
野菜・海藻・きのこ類の1日あたりの食べる量を教えてください



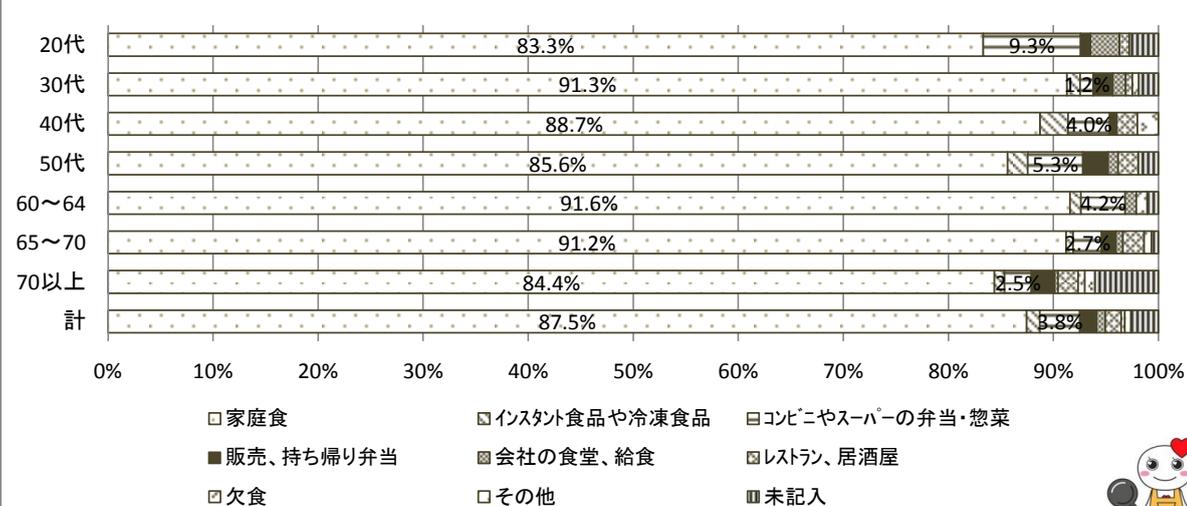
朝食の食事状況を教えてください



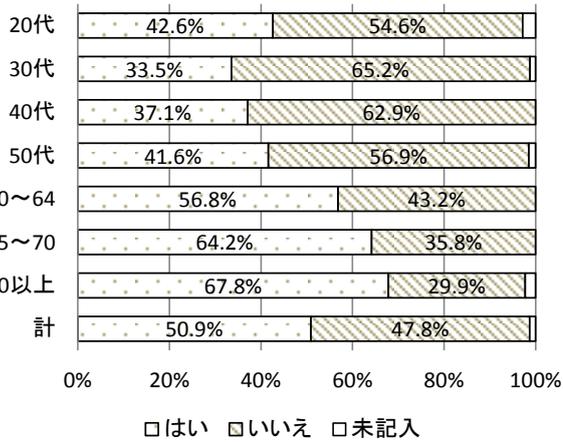
昼食の食事の状況を教えてください



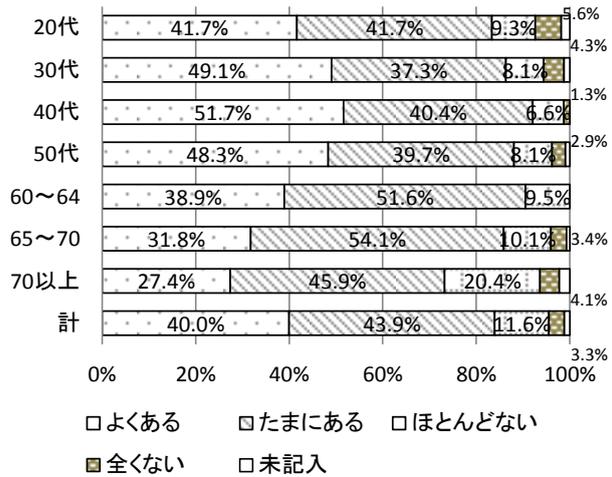
夕食の食事の状況を教えてください



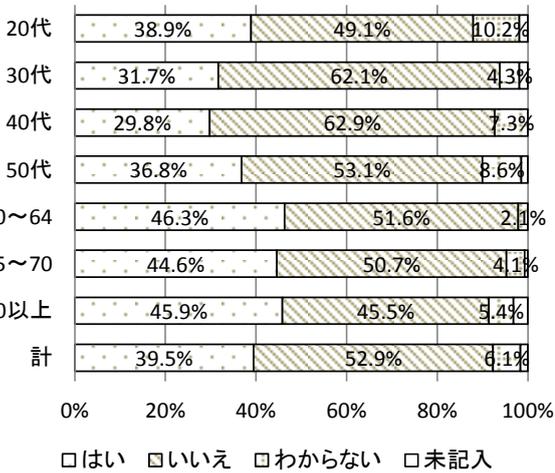
日常において、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしていますか



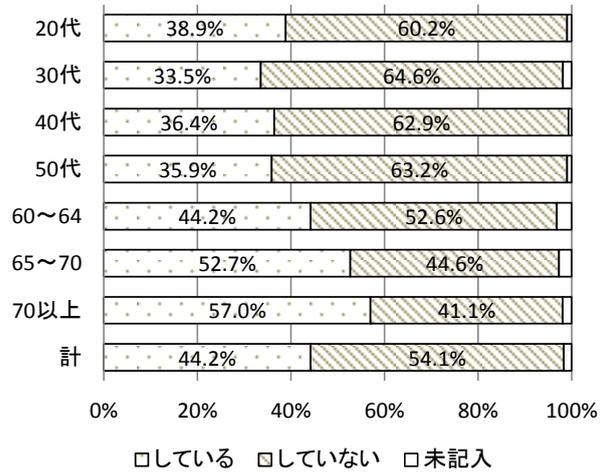
あなたは、運動不足と感じることがありますか



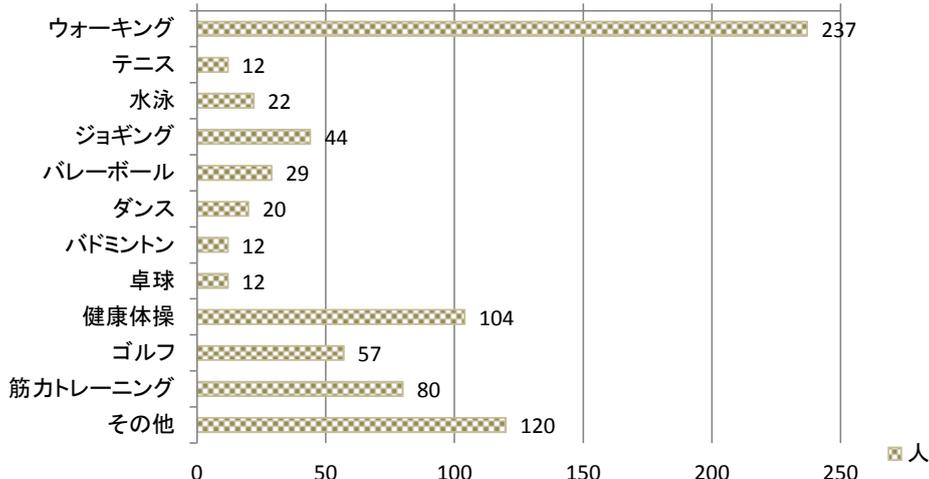
1日あたり30分以上歩いていますか

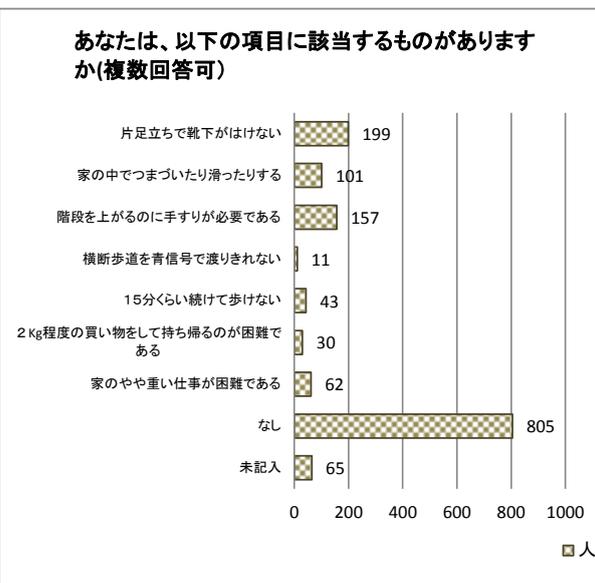
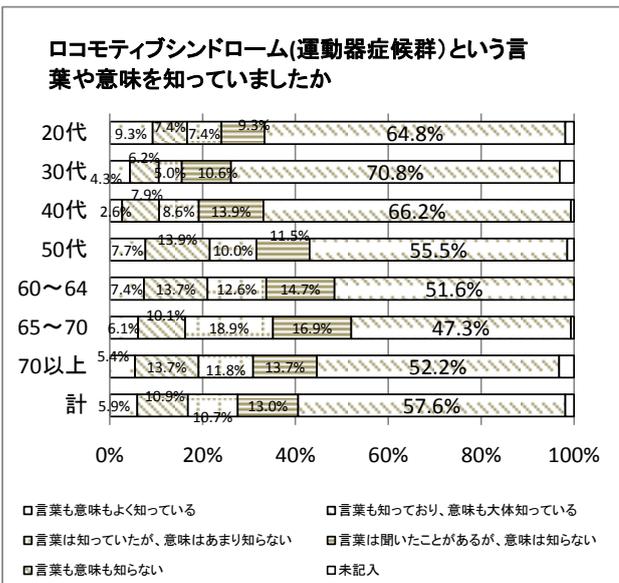
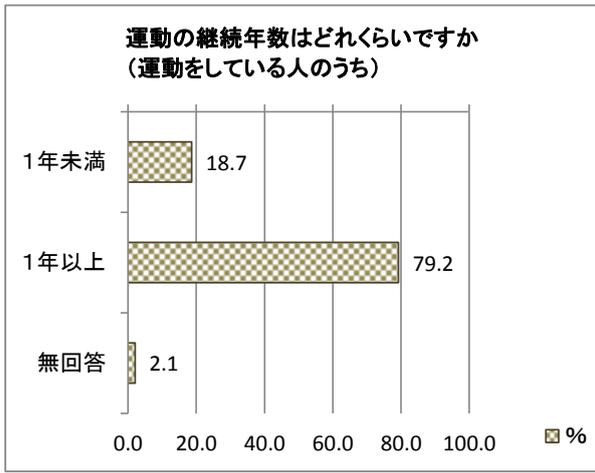
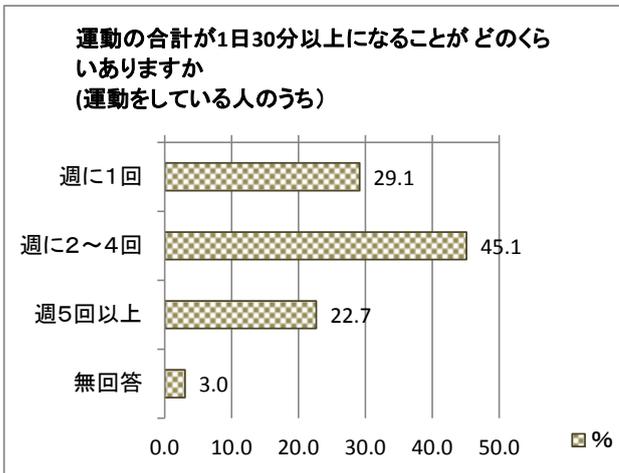


あなたは何か運動をしていますか

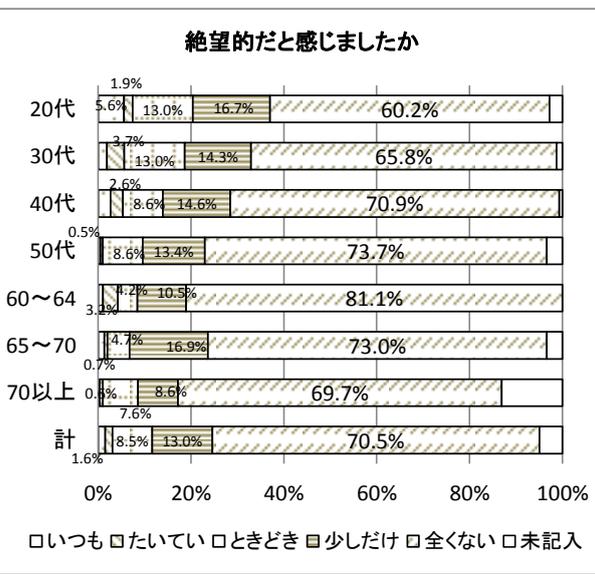
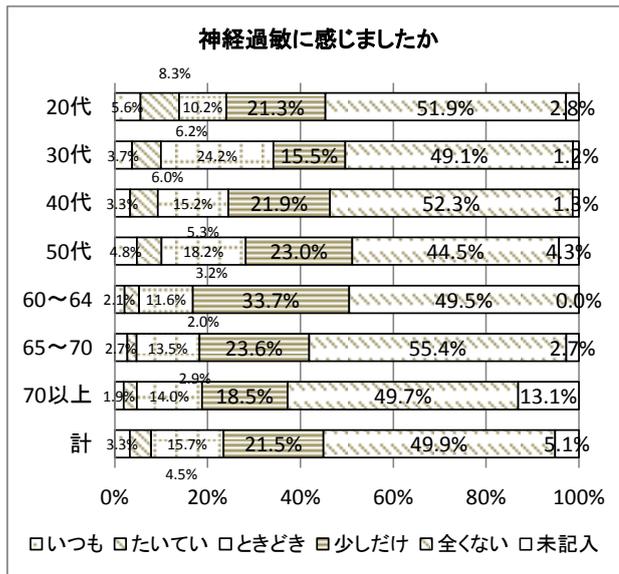


どんな種類の運動ですか(複数回答可)

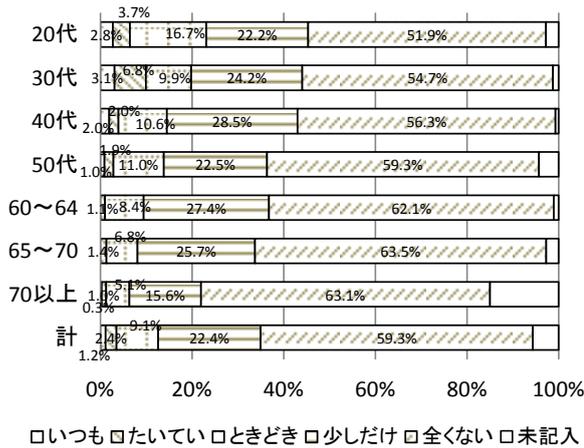




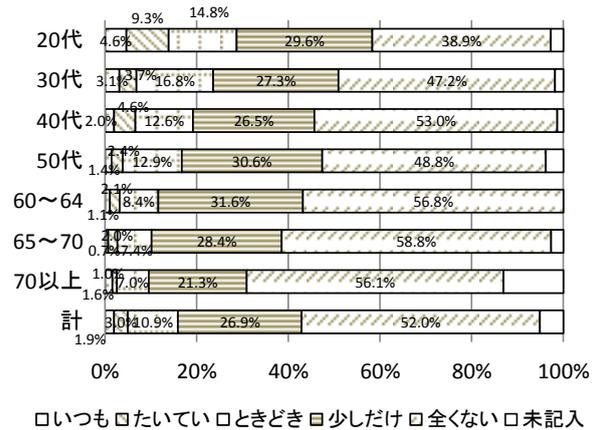
【休養-こころ】 過去1ヶ月の間はどのようでしたか



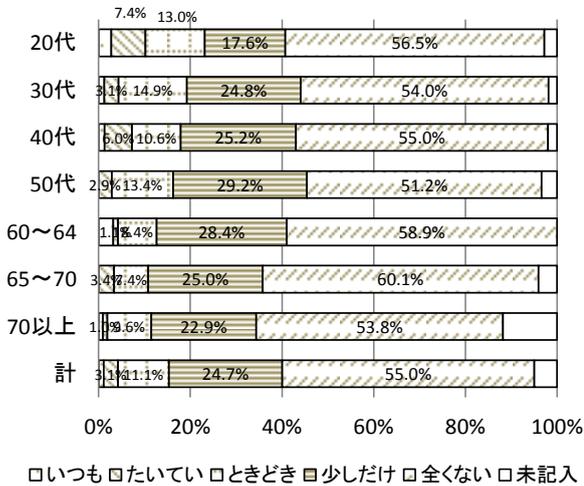
それぞれ、落ち着きつかなか感じましたか



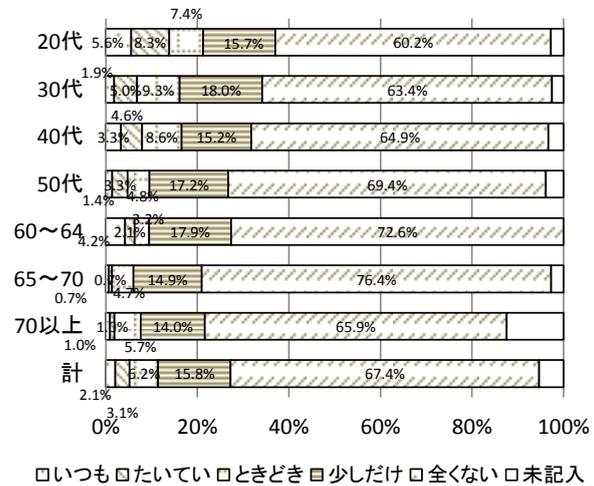
気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか



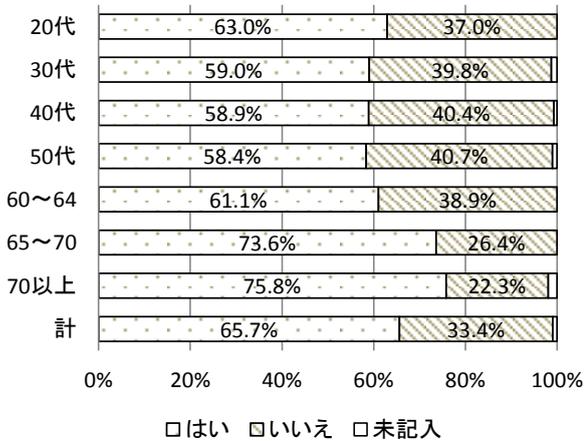
何をしても骨折りだと感じましたか



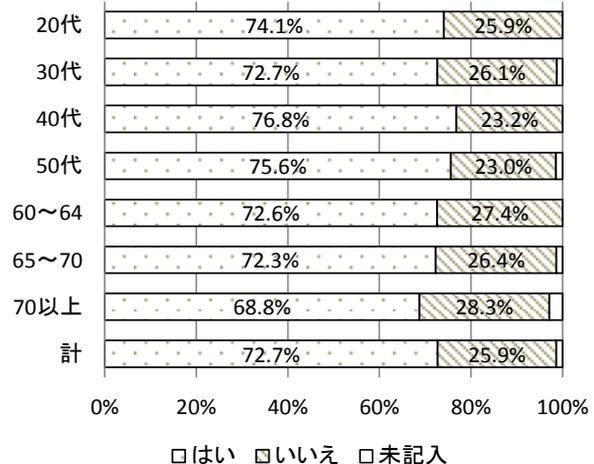
自分は価値のない人間だと感じましたか



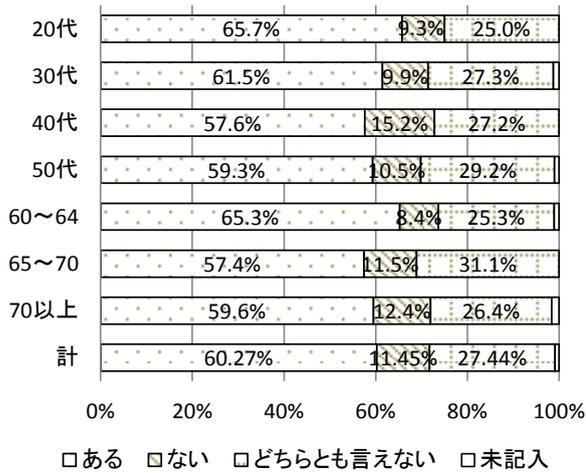
睡眠による休養が普段から十分にとれていますか



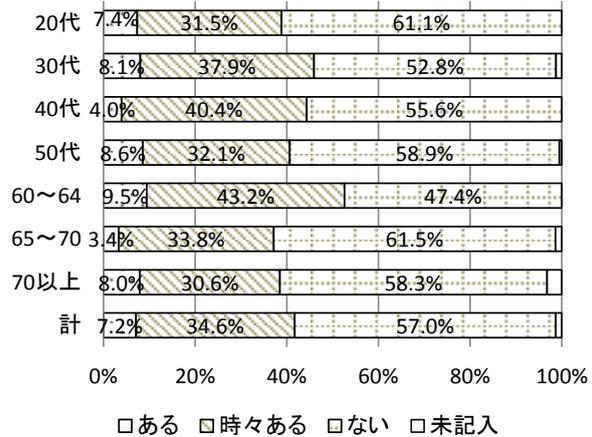
自分なりのストレス解消法を持っていますか



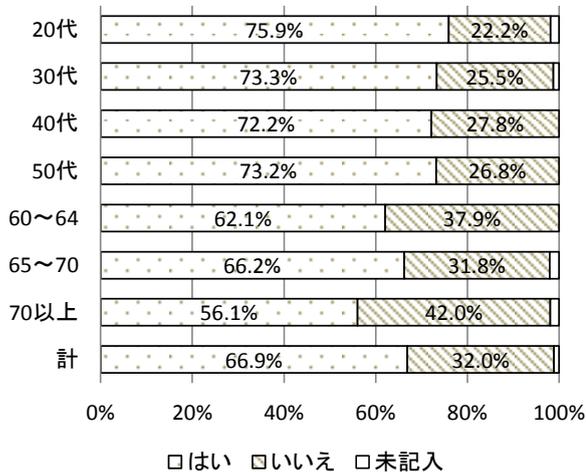
趣味や生きがいをもっていますか



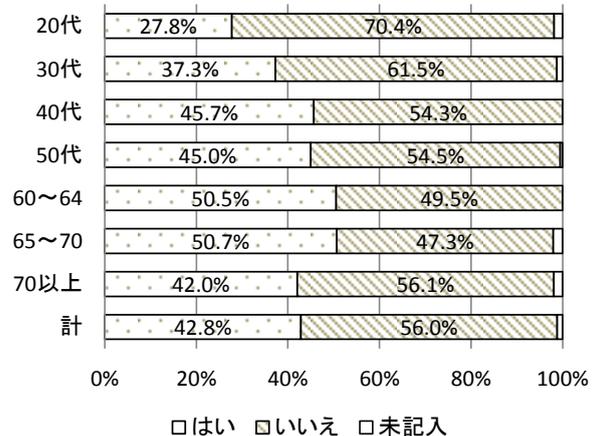
歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよしていたり、歯を磨いたときに血が出ることはありませんか



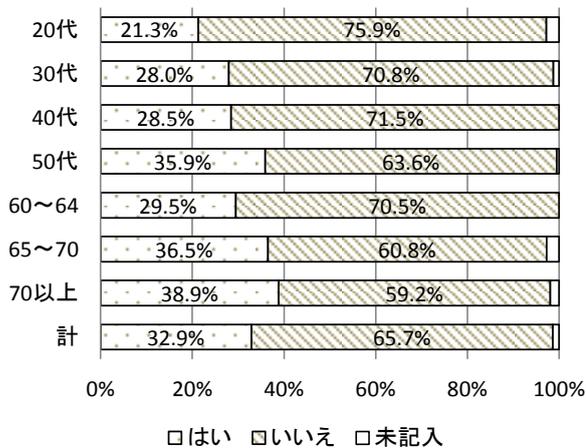
正しい歯の磨き方の指導を受けたことがありますか



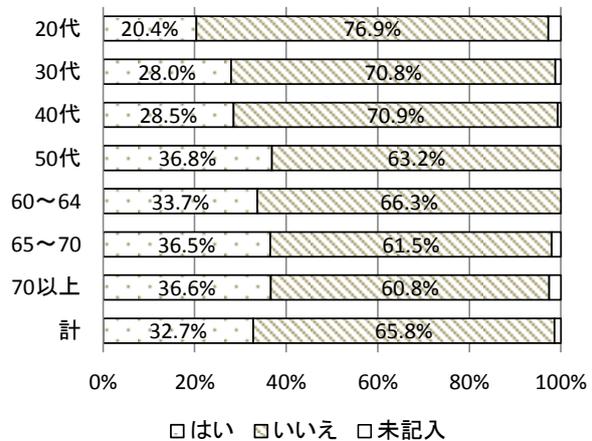
歯ブラシ以外の補助用具(デンタルフロス・糸(付)ようじ・歯間ブラシ他)を使っていますか



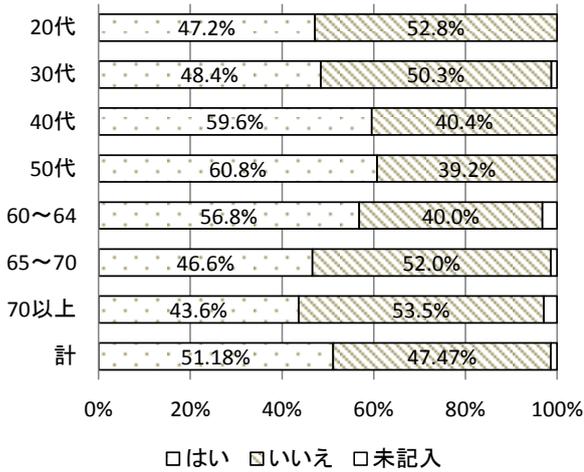
あなたは、年1、2回程度歯の定期健診を受けていますか



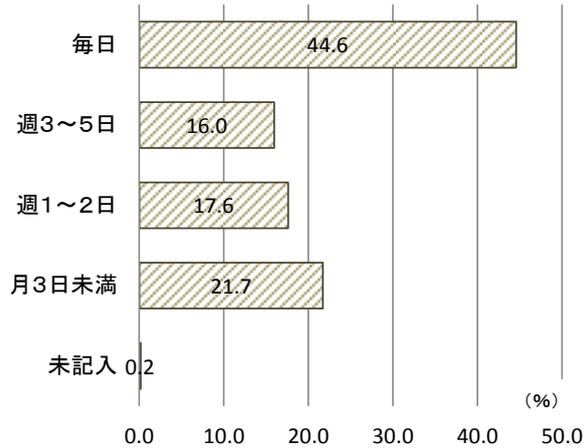
歯科医院で定期的に歯石除去や歯面清掃を受けていますか



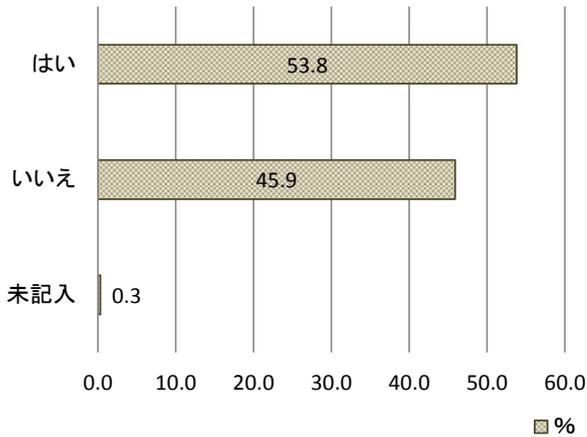
あなたは、お酒を飲みますか



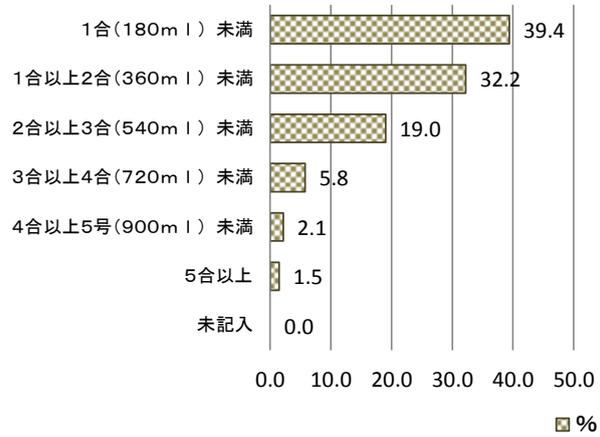
お酒を飲む頻度はどれくらいですか
(お酒を飲む人のうち)



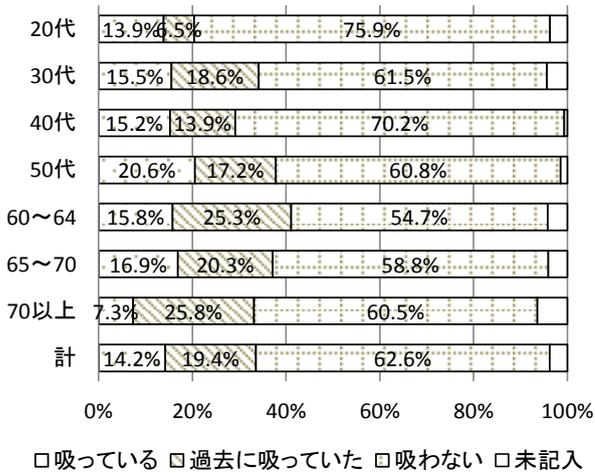
休肝日を週2日以上設けていますか
(飲む人のうち)



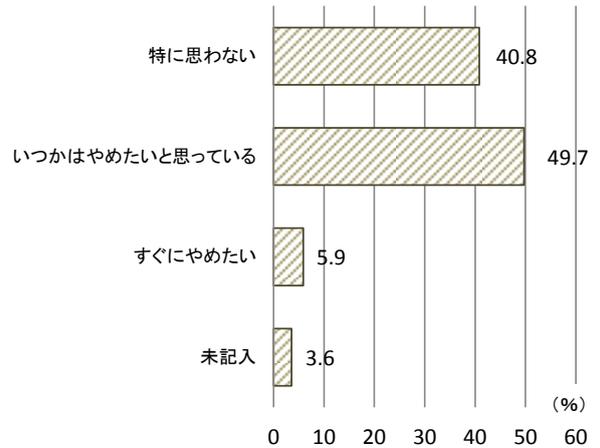
お酒を飲む日は、1日あたり、どのくらいの量を飲みますか(飲む人のうち)



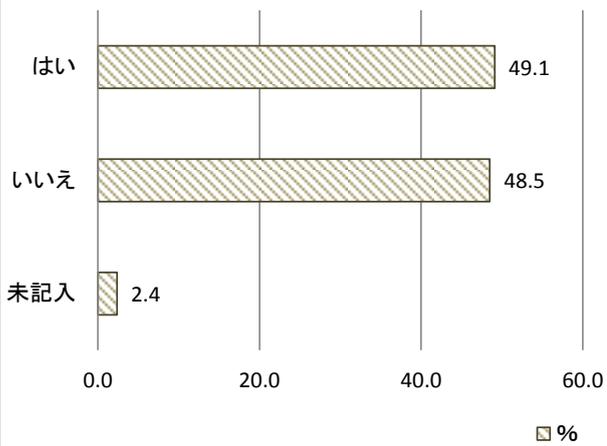
あなたはたばこを吸っていますか



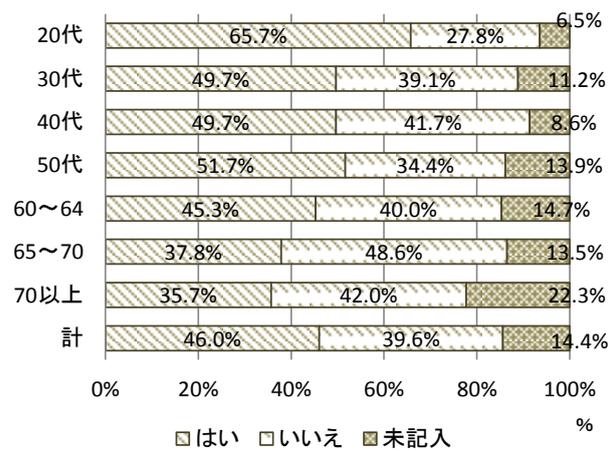
たばこをやめたいと思っていますか
(吸っている人のうち)



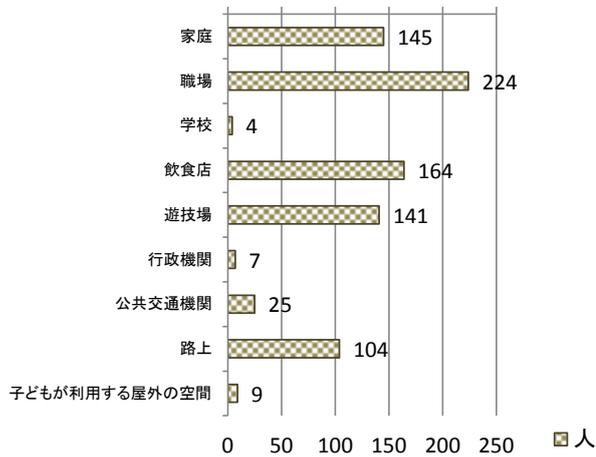
禁煙にチャレンジしたことがありますか
(たばこを吸っている人のうち)



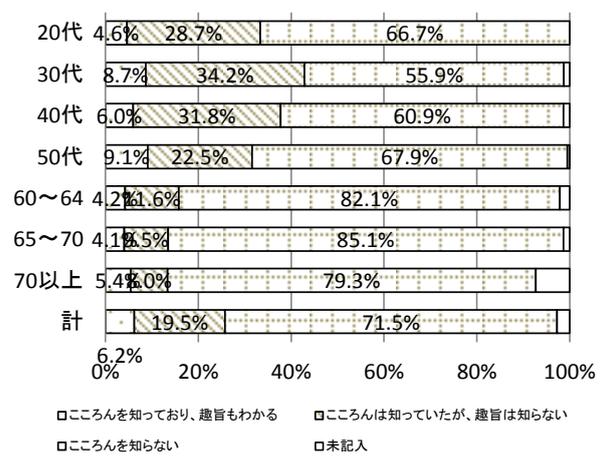
自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありますか



自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う場所はどこですか(複数回答)



あなたは、保健部キャラクター「こころん」を知っていましたか



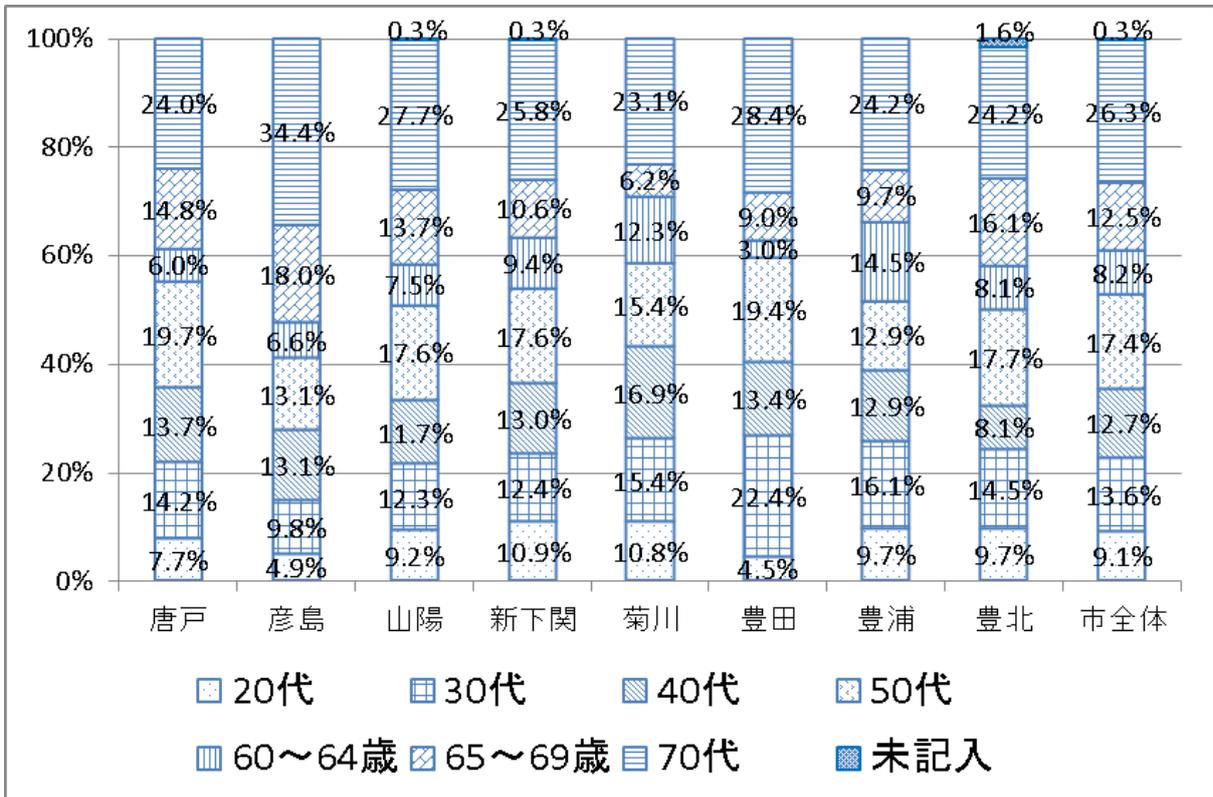
下関市では各保健センター単位で健康づくりを推進しています。

健康づくりの現状を今回実施した「ふくふく健康21（第二次）」中間評価のための生活習慣アンケート調査結果を地域別（保健センター管内別）に集計しました。

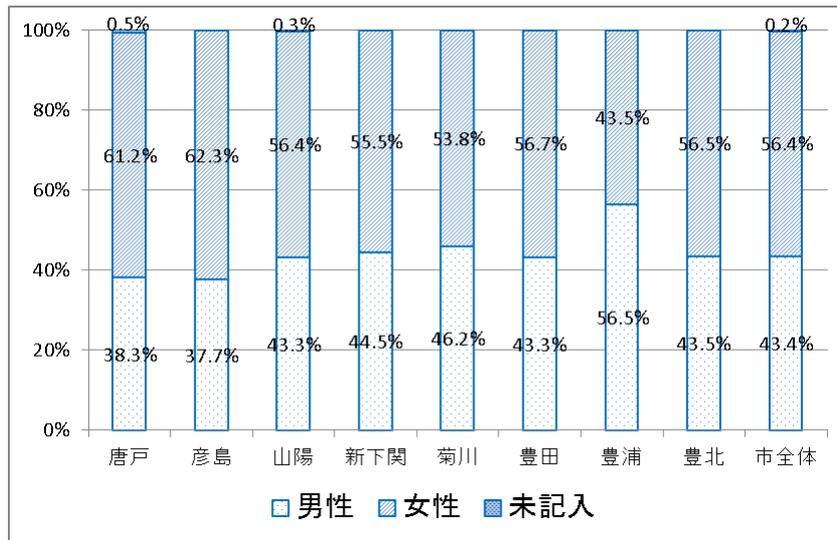
保健センター	支所・総合支所
唐戸	本庁管内
彦島	彦島
山陽	長府、王司、清末、小月、王喜、吉田
新下関	勝山、内日、川中、安岡、吉見
菊川	菊川
豊田	豊田
豊浦	豊浦
豊北	豊北

回答者の年代・性別

○年代

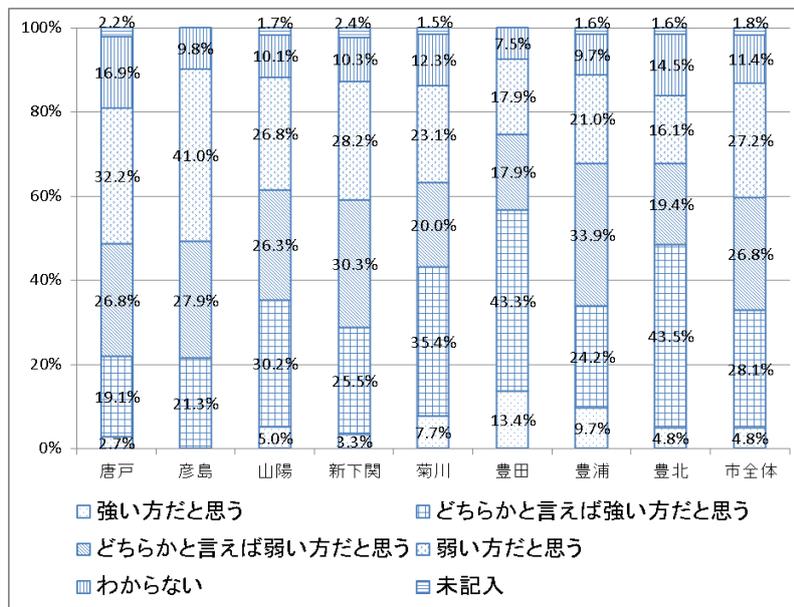


○性別



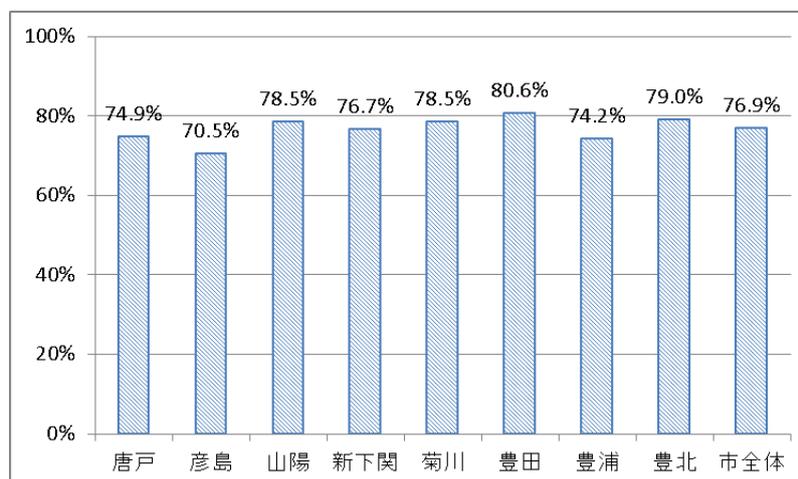
地域とのつながり

○地域の人とのつながりの強さの感じ方



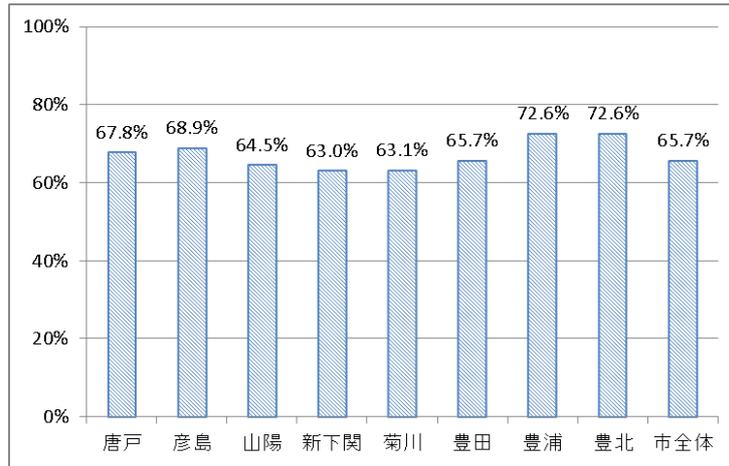
地域・社会との関わり

○地域で何らかの活動を行っている人の割合



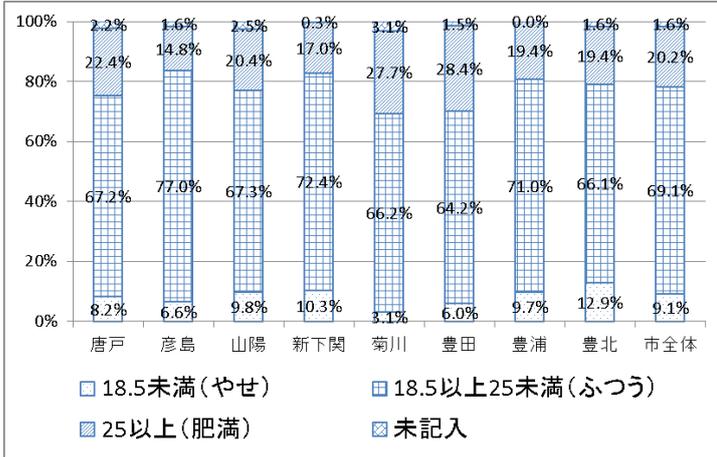
健康診査

○年に1回健康診断を受けている人の割合

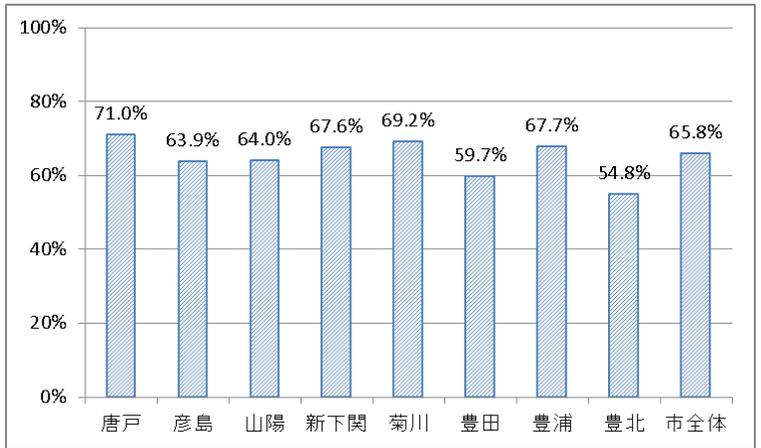


健康管理

○BMI (肥満、やせ、ふつう) の割合

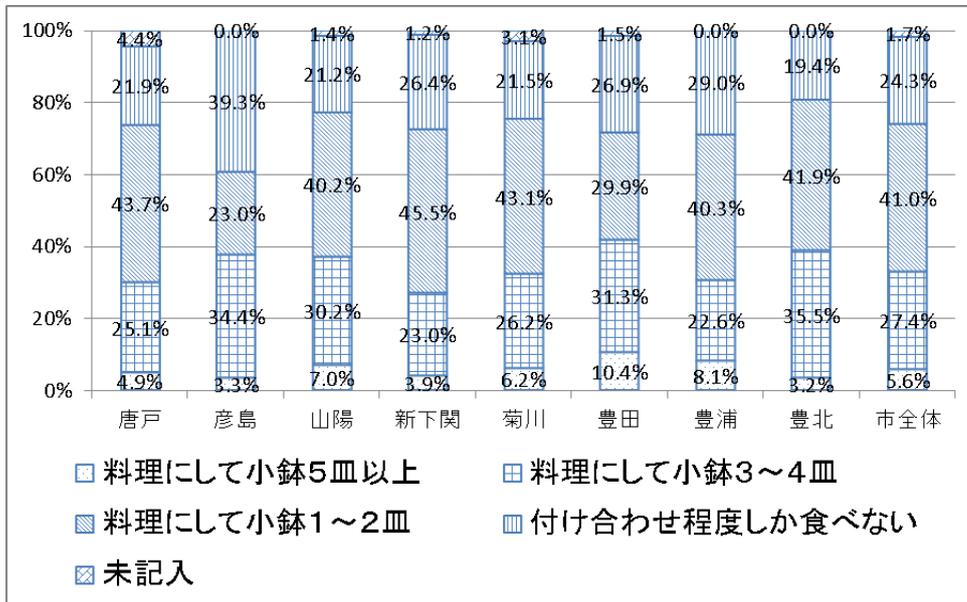


○適正体重を知っている人の割合

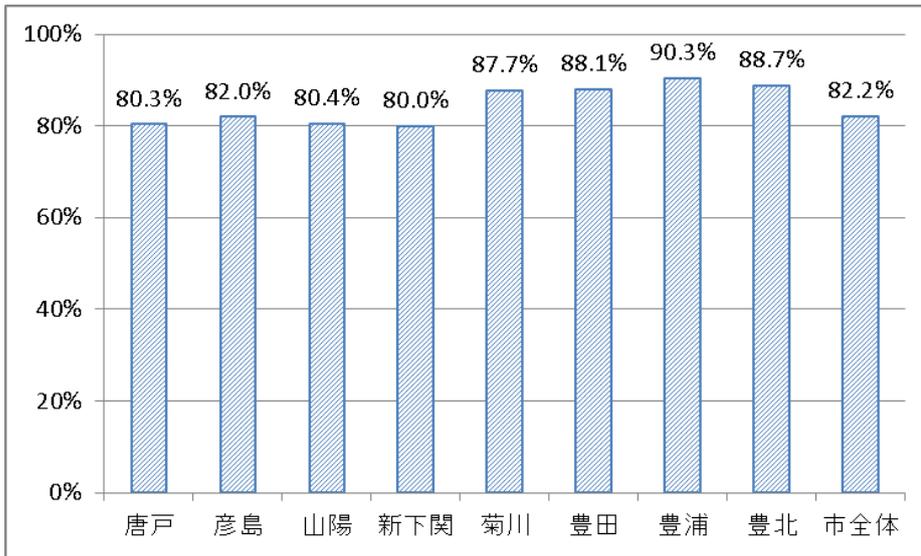


栄養・食生活

○野菜・海藻・きのこの1日あたりの食べる量

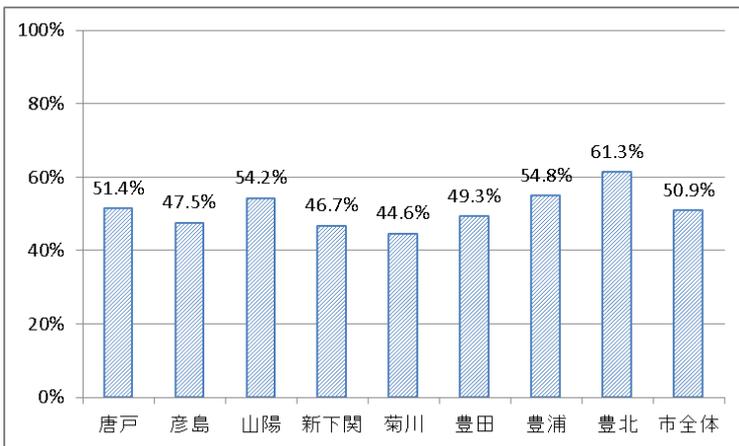


○朝食を毎日食べる人の割合

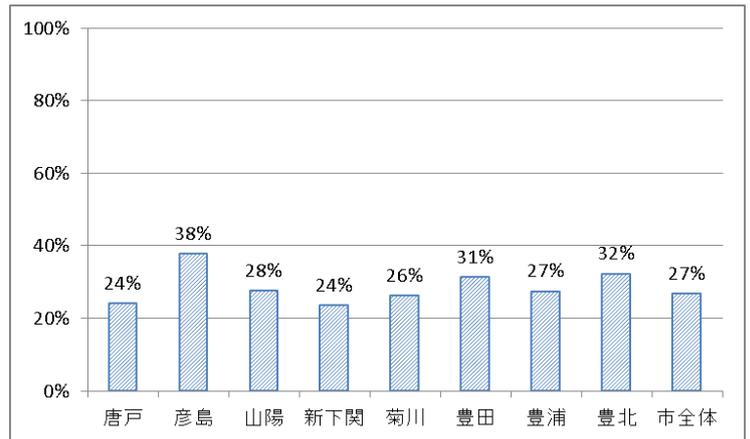


身体活動・運動

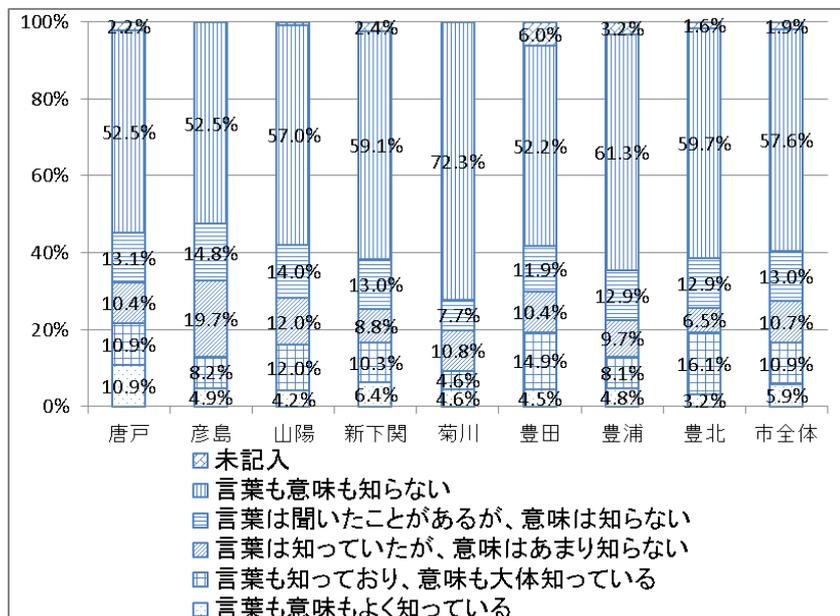
○日常において、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしている人の割合



○ロコチェックに該当する人の割合

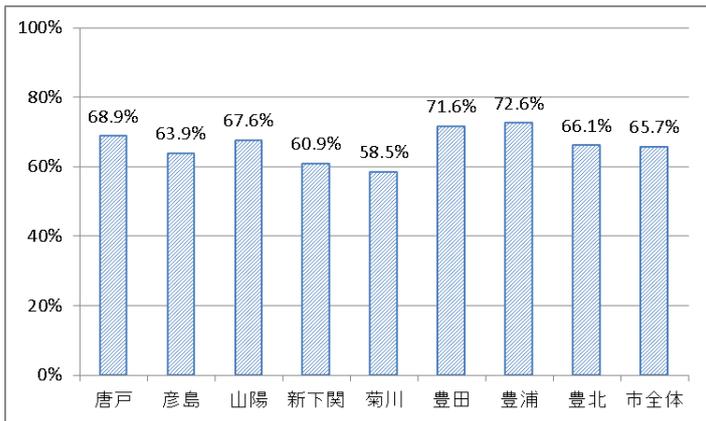


○ロコモティブシンドロームという言葉や意味知っている人の割合

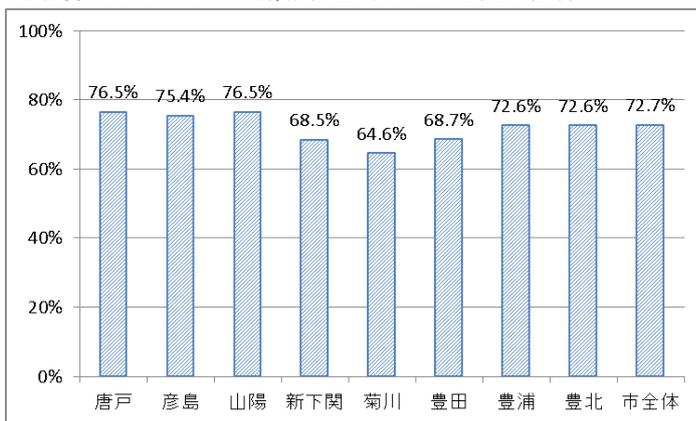


休養・こころ

○睡眠による休養が普段から十分に取れている人の割合

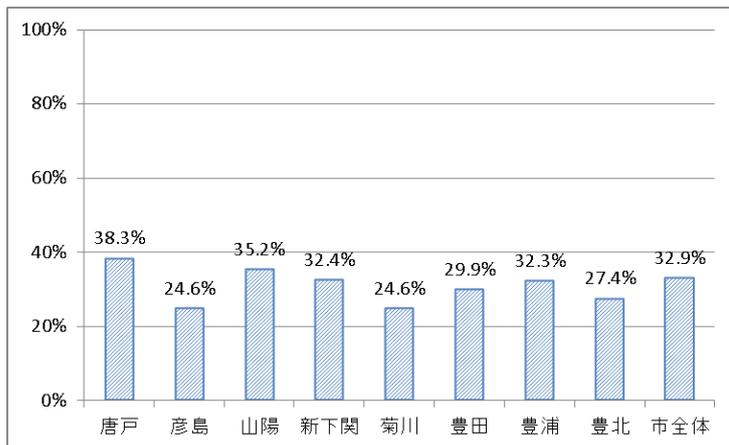


○自分なりのストレス解消法を持っている人の割合

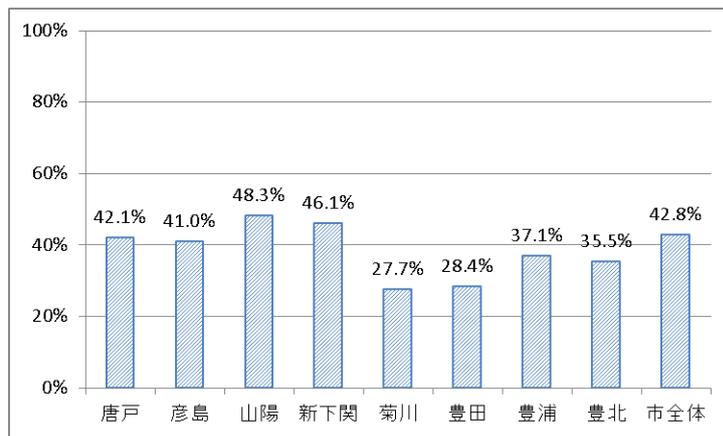


歯と口腔

○年1、2回程度歯の定期健診を受けている人の割合

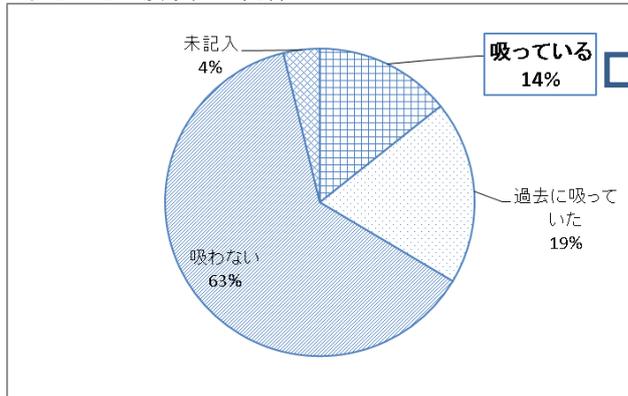


○歯ブラシ以外の補助用具（デンタルフロス・糸（付）ようじ）を使っている人の割合

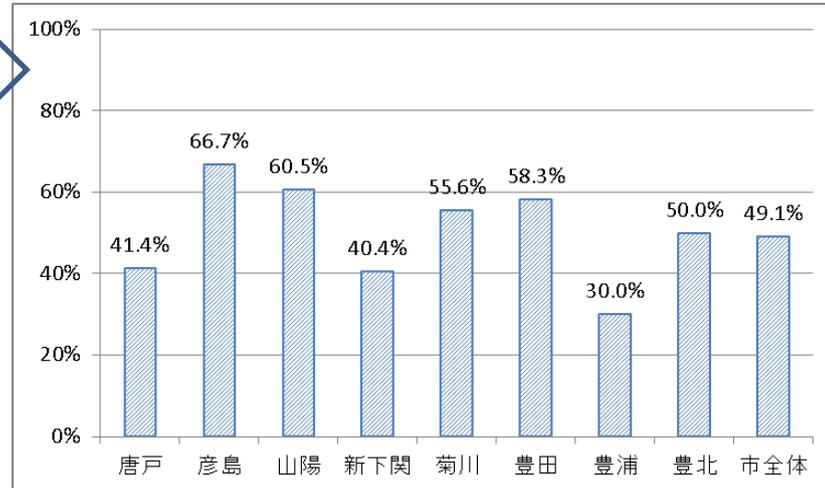


たばこ

○たばこを吸う人の割合

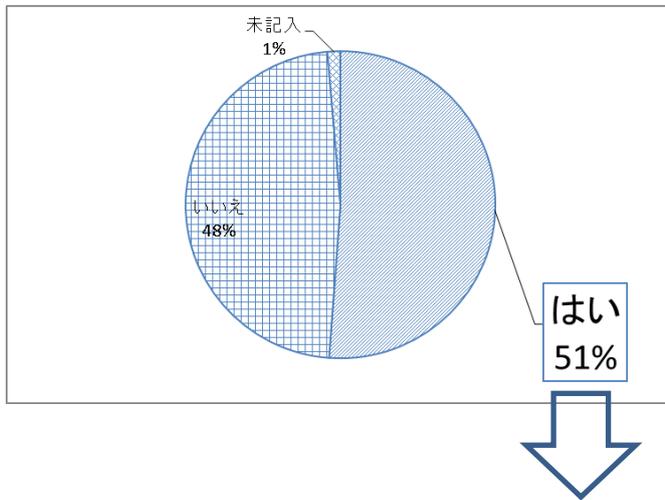


○禁煙にチャレンジしたことがある人の割合（回答者：たばこを吸う人）

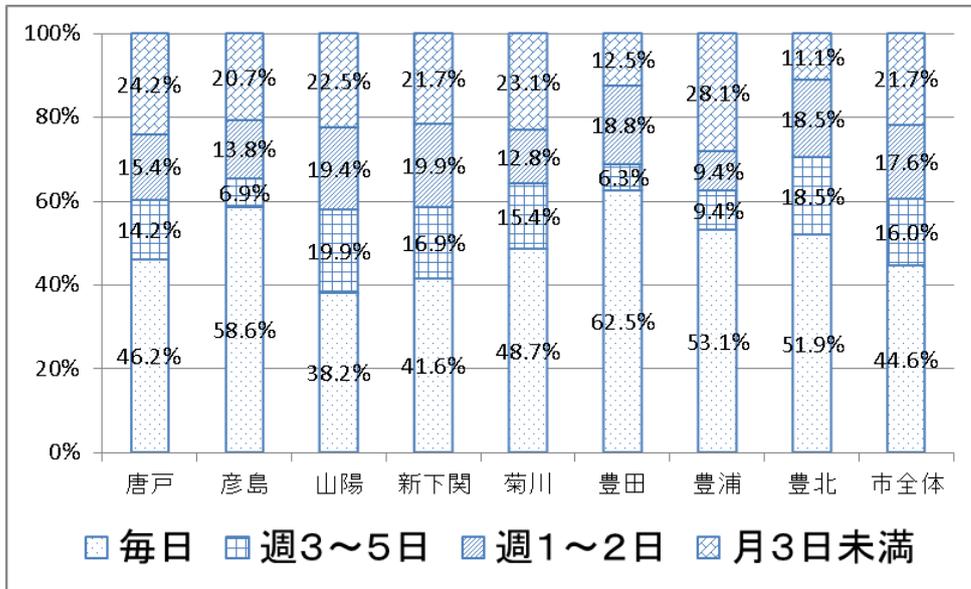


アルコール

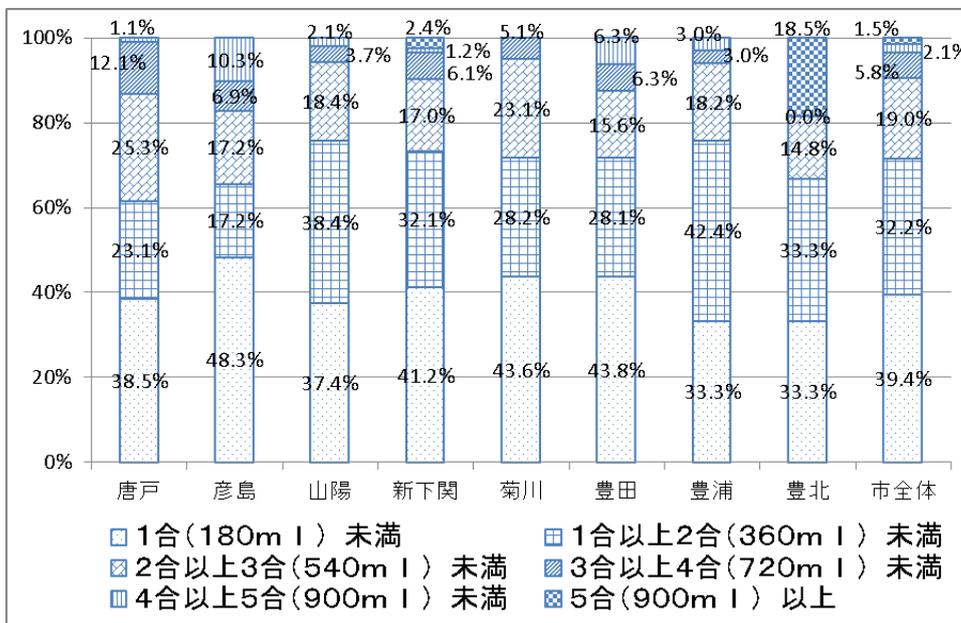
○お酒を飲む人の割合（質問：あなたはお酒を飲みますか）



○お酒を飲む頻度（回答者：お酒を飲む人）



○1日あたりお酒を飲む量（回答者：お酒を飲む人）



下関市健康づくり推進協議会委員 名簿

(敬称略:順不同)

部門別	機 関 名	役職名	氏 名
市	下関市	市 長	前田 晋太郎
関係団体等	下関市医師会	会 長	木下 毅
	下関市歯科医師会	会 長	藤井 信
	下関市薬剤師会	会 長	河井 臣吾
	下関市連合自治会	会 長	藤井 勲
	下関市P T A連合会	会 長	佐々木 猛
	下関農業協同組合	代表理事組合長	村上 達己
	下関市スポーツ推進委員協議会	会 長	重本 巧
	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	松田 直規
	下関市社会福祉協議会	会 長	波佐間 清
	山口県労働基準協会下関支部	支部長	高田 啓吾
関係行政機関	下関市教育委員会	教育長	児玉 典彦

(平成31年3月現在)

ふくふく健康21(第二次)
中間評価・見直し計画

発行日 平成31年3月

発行 下関市

編集 下関市保健部 健康推進課

〒750-8521

下関市南部町1番1号

電話(083)231-1408

FAX(083)235-3901