

第4章 ふくふく健康21(第三次)

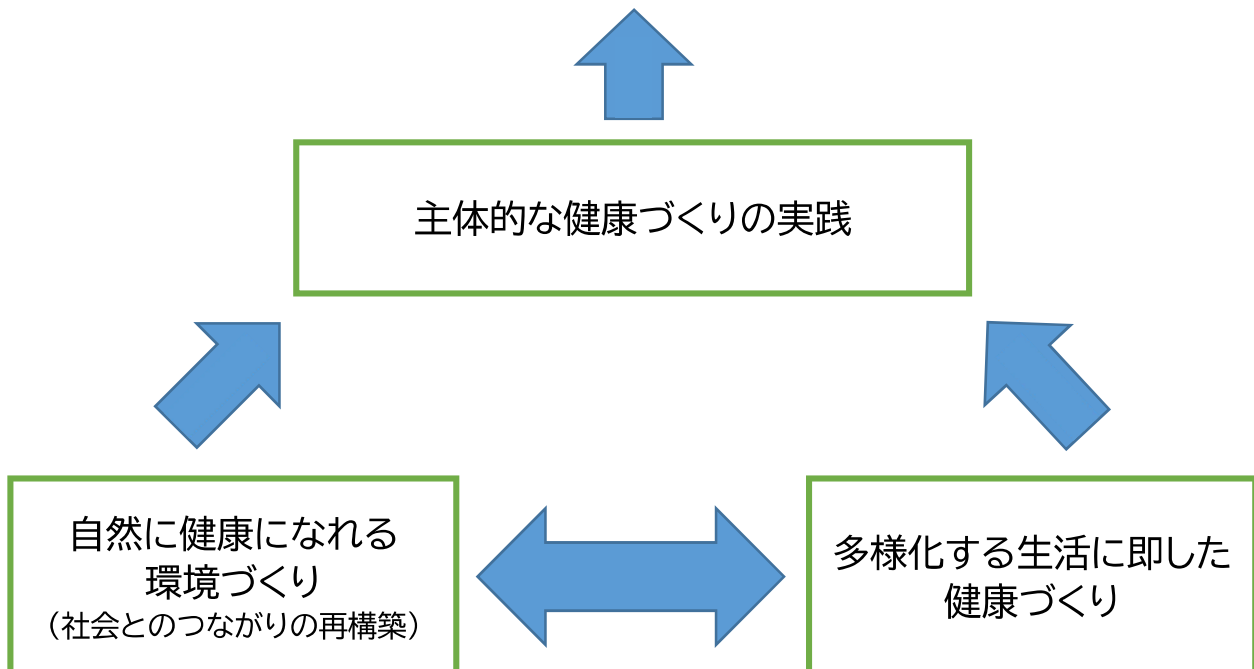
1 目指す姿

第二次計画期間中の取組により、市民の健康意識が着実に高まりつつある一方で、その過程の中で発生した新型コロナウイルスの感染拡大は、これまでの人と人とのつながりを分断し、市民生活に多大な影響を及ぼしました。

このような期間を経た今日において、第三次計画の推進にあたっては、主体的な健康づくりの実践を掲げつつ、新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛や非接触型行動が進んだ社会とのつながりの再構築をしていきます。また、多様化する生活習慣に対応できる新しいテクノロジーを取り入れることにより、市民が自分らしく豊かに暮らしていくことを目指すことで、健康寿命の延伸を図っていきます。

【目指す姿】

生涯を通じて、人と人がつながり・支え合い、自分らしく健やかに暮らす
= 健康寿命の延伸



2 計画の方向性

下関市の目指す姿の実現に向け、3つの方向性で健康づくりの施策を展開します。

基本施策 1 主体的な健康づくりの実践

市民が主体的に健康づくりに取り組んでいくために、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころ、歯・口腔、喫煙、飲酒、健診(検診)など7つの分野で、これらの取組の推進に関する目標を設定します。

こうした市民の個々の健康づくりを後押ししたり、支援する環境を整備するための機能として、「自然に健康になれる環境づくり」や、「多様化する生活に即した健康づくりの展開」を併せて推進し、「主体的な健康づくりの実践」につなげていきます。

◎ 具体的な推進項目

- ・ 食生活や身体活動、歯・口腔、こころ(メンタルヘルス)など、市民が主体的な健康づくりを実践する上で重要な項目に目標値を設定し、その経過を記録、検証することで、分かりやすい健康づくりの推進に努めるとともに、施策の評価に役立てていきます。
- ・ 主体的な健康づくりを市民が安心して実践・継続していくために、生活習慣病予防を目的として、引き続き健診(検診)の受診勧奨に取り組み、受診率の向上につなげていきます。
- ・ ライフステージに応じた健康づくりを推進するために、ライフコースアプローチ(胎児期から老齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の考え方のもと、各世代の保健福祉事業と連携し、切れ目のない支援を行います。

基本施策 2 自然に健康になれる環境づくり(社会とのつながりの再構築)

健康づくりにおいて、ソーシャルキャピタル(社会や地域における、人々の信頼関係・結びつき)の形成は、心身の向上に寄与するとされています。身近な例として、自治会など地域の人々による活動や、職場における従業員同士のコミュニケーションなどが挙げられますが、コロナ禍で人的な接触が制限されたことや、リモート勤務の推進により、従来の関係性が希薄となっていることも考えられます。

第三次計画では、地域や職場において、健康増進につながる取組を足がかりとし、地域・職場全体としての健康意識の向上を図ることをサポートしていきます。そのことにより、地域・職場におけるつながりが深まる過程の中で、一人ひとりの心身の健康をお互いに思いやり、支え合い、自然に健康になれる環境づくりを進めていきます。

◎ 具体的な推進項目

- ・ 保健推進委員や食生活改善推進員を中心に、健康づくりを踏まえた地域活動を関係団体と協働していくことで、地域(社会)とのつながりを再構築し、またそれを可能とする人材の育成に努めていきます。
- ・ 地域保健・職域保健連携推進協議会※を活用し、共通の健康課題を共有・解決することで職場全体の健康意識が高まるような施策の展開を図ります。
- ・ 地域や職場において、世代や環境に応じた健康教育を実施するとともに、こころの健康や女性の健康など正しい理解や適切な対応を必要とする、知識の習得機会の提供や普及の啓発に努めます。

※地域保健・職域保健連携推進協議会とは

地域保健(地域社会で展開される保健活動)と職域保健(職場で展開される保健活動)が連携しながら市民の健康寿命の延伸を図ることを目的として設置し、若・壮年期からの生活習慣病予防対策を中心に市民の健康づくりに関する取組を充実させる活動を行っています。



基本施策 3 多様化する生活に即した健康づくり

SNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)などの普及に加え、新型コロナの感染拡大により、オンライン化が浸透し、様々な健康情報が SNS を通じて発信されました。それにより、多様な健康情報の中から、一人ひとりが必要と考える情報を選択できる時代になり、併せて多様な生活や働き方を持つ市民が増えてきました。健康づくりの発信においても、誰もが、好きな時間に、興味のある情報にアクセスできるような基盤の整備が重要です。

第三次計画では、DX(デジタルトランスフォーメーション)などの新しいテクノロジーを駆使して、望ましい生活習慣への意識や習慣を自ら気づき変える行動変容や市民生活を充足させる新しいツールの創出に努めます。

◎ 具体的な推進項目

- ・ 市民が場所や時間にとらわれることなく、健康づくり(身体活動や健診(検診)の受診結果の記録)に取り組める環境整備として、下関版健康アプリを検討していきます。
- ・ 健康アプリでは、PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)の活用により、市民個人の健康管理の利便性を高めるだけでなく、利活用の同意が得られたデータは集計し、ビッグデータとして施策の判断に役立てられるような機能を検討していきます。
- ・ デジタル・デバイド対策として、地域のキーパーソンとなる団体や、大学などと連携し、実装したアプリやスマートフォン全般に関する教室を開催するなど、「誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備※」の実現に取り組みます。



※誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備とは

多様な主体と連携して、市民が科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築やデジタル技術の有無に関わらず、活用を希望するすべての人のために情報提供体制を整えることを示します。

3 計画の体系

計画の推進にあたり、目指す姿の達成のため、3つの基本施策(=方向性)を展開していきます。3つの基本施策のうち、「主体的な健康づくりの実践」については、7つの分野に分けて、各年代ごとの課題に応じた施策を展開していきます。

また、市民一人ひとりが「目指す姿」を達成するため、「行動目標」を設定しました。

目指す姿	基本施策	行動目標
生涯を通じて、人と人がつながり・支え合い、自分らしく健やかに暮らす 健康寿命の延伸	(1)主体的な健康づくりの実践	① 栄養食生活 ・1日三食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう ・素材の味を楽しんで、減塩習慣を身につけよう
		② 身体活動運動 ・忙しい毎日の中でも「ながら運動」でプラス・テン～今より10分多く体を動かそう～ ・無理なく、続けられる運動習慣を身につけよう
		③ 休養こころ ・働き方の見直しや一緒に暮らすみんなで協力し合って睡眠時間を確保しよう(働く世代は睡眠時間を6～9時間確保する) ・ストレス発散方法を1つ以上、身につけよう
		④ 歯・口腔 ・毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医を持ち、年に1回以上の歯科健診を受けよう
		⑤ 喫煙 ・大切な人を守るために受動喫煙をなくそう、大切な自分を守るために禁煙をはじめよう
		⑥ 飲酒 ・生活習慣病のリスクを高めない飲酒量を心がけ、週1～2日は休肝日を設けよう
		⑦ 健診(検診) ・年に1度は健診(検診)を受けよう ～健診(検診)結果はそのままにしないで、生活習慣の見直しや必要な精密検査までが健診(検診)のワンセット～
	(2)自然に健康になれる環境づくり ・家庭、地域、学校、職場、様々な場で「お元気ですか」とお互いの健康を気遣いあおう	
	(3)多様化する生活に即した健康づくり ・自分のこころとからだに目を向けて、健康づくりを継続しよう	

4 施策の展開

基本施策 1 主体的な健康づくりの実践

①栄養・食生活

【行動目標】

- 1日三食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- 素材の味を楽しんで、減塩習慣を身につけよう

【評価項目と目標値】

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
バランスの良い食事を摂っている人の割合	28.2%	50%
朝食を欠食する人の割合	16.8%	10%
食塩の多い料理を控えることを心がける人の割合	68.4%	75%
適正体重を維持している人の割合	62.2%	70%

【目標に向けた取組】

- ・ 健康相談・健康教育、食育月間(6月)、食生活改善普及運動(9月)を中心とした啓発を実施
- ・ 対象とする世代に合わせた取組の推進(学校、事業所などとの連携)
- ・ 食生活改善推進員や地域に根差した活動を行っている団体と連携し、市民の生活習慣の改善・取組の継続を図る
- ・ 食育の推進に合わせた啓発を実施



ミニ情報

【バランスの良い食事とは】

主食・主菜・副菜がそろった食事は、日本の食事パターンであり、良好な栄養素摂取量、栄養状態につながります。主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回摂っている場合、それ以下と比較して、栄養摂取量が適正となることが報告されています。

副菜

野菜・海藻・芋・きのこ等を主材料とする料理
(ビタミン・ミネラルの供給源)

主食

ごはん・パン・めん等を主材料とする料理
(炭水化物の供給源)



主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品等を主材料とする料理
(たんぱく質の供給源)

こんな料理でもOK!



納豆ごはん + 具だくさんみそ汁

主食

主菜

副菜

資料：健康日本 21(第三次) 推進のための説明資料

②身体活動・運動

【行動目標】

- 忙しい毎日の中でも「ながら運動」でプラス・テン ～今より10分多く体を動かそう～
- 無理なく、続けられる運動習慣を身につけよう

【評価項目と目標値】

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
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	54.6%	65%
日常生活における1日の歩数	—	20～64歳： 8,000歩 65歳以上： 6,000歩
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	31.9%	50%
ロコチェックに該当する人の割合(40歳以上)	29.2%	24%

【目標に向けた取組】

- ・ 健康相談・健康教育、健康増進普及月間(9月)を中心とした啓発を実施
- ・ 対象とする世代に合わせた啓発や取組の推進(学校、事業所などとの連携)
- ・ 保健推進委員や地域に根差した活動を行っている団体や医療専門職と連携し、市民の生活習慣の改善・取組の継続を図る
- ・ 庁内関係課と連携した事業の展開



ミニ情報

【個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み、
今より少しでも多く身体を動かそう！】

【身体活動・運動の目安】

対象者※1	身体活動		座位行動
		運動	
成人 	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上)	息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 【筋力トレーニングを週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意※2
高齢者 	歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上)	有酸素運動・筋力トレーニング バランス運動・柔軟運動などを週3日以上 【筋力トレーニングを週2～3日】	
子ども 	[参考] (身体を動かす時間が少ない子どもが対象) ・ 中強度以上の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・ 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・ 身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイムを減らす		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいため、特定の年齢で区切ることは適当でなく個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる

※2 立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす

資料：厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド

③休養・こころ

【行動目標】

- 働き方の見直しや一緒に暮らすみんなで協力し合って睡眠時間を確保しよう
(働く世代は睡眠時間を6~9時間確保する)
- ストレス発散方法を1つ以上、身につけよう

【評価項目と目標値】

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
睡眠による休養が取れている人の割合	56.8%	70%
自分なりのストレス発散方法を持っている人の割合	72.3%	80%
不安、悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる相手(人・相談機関)がない人の割合	19.9%	15%

【目標に向けた取組】

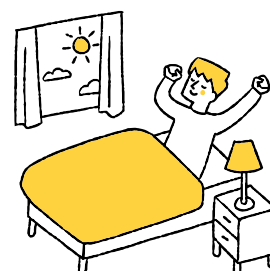
- ・ 健康相談・健康教育、自殺予防週間(9月)、自殺対策強化月間(3月)を中心とした啓発を実施
- ・ 対象とする世代に合わせた啓発や取組の推進(学校、事業所などとの連携)
- ・ 庁内関係課と連携した事業の展開



ミニ情報

【適正な睡眠とは】

適正な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。必要な睡眠時間には個人差があるとともに、年代によっても変化する等の特性を踏まえる必要があります。



【睡眠の推奨事項】

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者※	推奨事項
成人 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する ・ 睡眠の不調、睡眠の休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する
高齢者 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する ・ 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす
こども 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保する ・ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける

食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して睡眠休養感を高める

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる

④歯・口腔

【行動目標】

- 毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医を持ち、年に1回以上の歯科健診を受けよう

【評価項目と目標値】

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
歯周病の症状を有する人の割合(40歳以上)	40.9%	20%
何でもかんで食べることができる人の割合(50歳以上)	70.0%	80%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	41.4%	65%
むし歯のない3歳児の割合	85.9%	90%

【目標に向けた取組】

- ・ 健康相談・健康教育、歯と口の健康週間(6月)、歯・口腔の健康づくり推進週間(11月)を中心とした啓発を実施
- ・ 対象とする世代に合わせた啓発や取組の実施(学校、事業所などとの連携)
- ・ 庁内関係課と連携した事業の展開
- ・ 医療専門職と連携し、市民の生活習慣の改善・取組の継続を図る



ミニ情報

歯と口の健康を維持するためには、自分自身で行う「セルフケア」と歯科医師や歯科衛生士などの専門家が行う「プロフェッショナルケア」の両方が重要です。かかりつけ歯科医を持ち、年に1~2回は歯科健診を受けましょう。

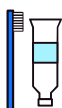
セルフケア



- ▶正しい歯みがき
むし歯も歯周病予防も大切なのは毎日の「歯みがき」です。

- ▶補助清掃用具の使用
毎日の歯みがきに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使用し、歯垢(プラーク)を除去することが大切です。

- ▶フッ化物配合歯磨剤の使用
日常的に適量のフッ化物配合歯磨剤を使って歯みがきをすることにより、口腔内にフッ化物を供給し、むし歯を予防します。



プロフェッショナルケア



- ▶定期的なチェック
むし歯や歯周病の初期は、痛みがないため気づかないうちに進んでしまいます。プロの目でチェックしてもらうことが重要です。

- ▶セルフケアの指導
歯並びなどお口の状態に合った磨き方や歯ブラシ以外の補助清掃用具(歯間ブラシやデンタルフロス等)の使い方の指導を受けましょう。



- ▶歯のクリーニング
普段の歯みがきでは取れない歯石や汚れを専用の器具等を使って取ります。



資料：厚生労働省 e-ヘルスネット「歯・口腔の健康」

⑤喫煙

【行動目標】

- 大切な人を守るために受動喫煙をなくそう、大切な自分を守るために禁煙をはじめよう

【評価項目と目標値】

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
喫煙率(喫煙をやめたい人がやめる)	15.3%	12%
妊婦の喫煙率	1.9%	0%

【目標に向けた取組】

- ・ 健康相談・健康教育、世界禁煙デー・禁煙週間(5月)を中心とした啓発を実施
- ・ 対象とする世代に合わせた啓発や取組の実施(学校、事業所などとの連携)
- ・ 医療専門職と連携し、市民の生活習慣の改善・取組の継続を図る



ミニ情報

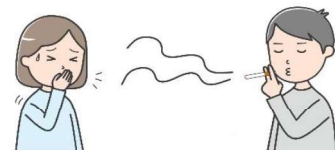
【受動喫煙とは】

喫煙者が吸っている煙だけではなく、タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。喫煙していない人が、身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」といいます。加熱式タバコの煙(正確にはエアロゾル)による受動喫煙については、健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。

<受動喫煙によるリスクが高まる疾患>

- ・ 肺がん、虚血性心疾患、脳卒中
- ・ 子ども：呼吸器疾患、中耳炎、乳幼児突然死症候群

ほか



【禁煙にチャレンジ～自分にあった禁煙方法を選ぼう～】

自力の禁煙に比べて、禁煙補助薬を利用すると3~4倍禁煙しやすくなるという海外の報告があります。医療機関で禁煙治療を受ける場合、かかりつけ患者であれば初診からオンライン診療が可能であり、かかりつけ患者でない場合でも、診療の一部でオンライン診療が可能となっています。(オンライン診療に対応している医療機関に限る)令和2年12月からはスマートフォンを用いた禁煙治療のアプリも健康保険で使えるようになってきました。

禁煙方法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・ ニコチン依存度が中程度～高い人 ・ 禁煙する自信がない人 ・ 過去に禁煙して禁断症状が強かった人 ・ 精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人 ・ 薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人
薬局・薬店でニコチンパッチ、ニコチンガムを使ってやめる	<ul style="list-style-type: none"> ・ ニコチン依存度が低い～中程度の人 ・ 禁煙する自信が比較的人 ・ 忙しくて医療機関を受診できない人 ・ 健康保険適用の条件を満たさない人

※ 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関は「禁煙治療に保険が使える医療機関」で検索を
 ※ 禁煙治療は、ニコチン依存症に係るスクリーニングテストほか要件を満たした方が対象

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット「喫煙」

⑥飲酒

【行動目標】

- 生活習慣病のリスクを高めない飲酒量を心がけ、週1～2日は休肝日を設けよう

【評価項目と目標値】

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g、女性 20g 以上の者の割合)	—	減らす

【目標に向けた取組】

- ・ 健康相談・健康教育、健康増進普及月間(9月)を中心とした啓発を実施
- ・ 対象とする世代に合わせた啓発や取組の実施(事業所などとの連携)



ミニ情報

【純アルコール20g(1合)の目安】

 日本酒 度数：15% 量：180ml	 ビール 度数：5% 量：500ml	 焼酎 度数：25% 量：約110ml	 ワイン 度数：14% 量：約180ml
 ウイスキー 度数：43% 量：60ml	 缶チューハイ 度数：5% 量：約500ml	 缶チューハイ 度数：7% 量：約350ml	

【あなたの1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう】

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \left(\frac{\text{アルコール度数 (\%)} }{100} \right) \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

<体に負担のかからない飲み方をしよう>

飲酒の適量は、個人差やその日の体調によって酔い具合が異なるため、一概に言うことができません。

「節度ある適度な飲酒」は1日純アルコールにして約20g(1合)程度であるとされています。お酒の弱い人、女性や高齢者はアルコールの影響を受けやすいため、上記の基準より少なめが適量とされています。

資料：厚生労働省 e健康づくりネット「アルコール」

⑦健診(検診)

【行動目標】

- 年に1度は健診(検診)を受けよう
 ～健診(検診)結果はそのままにしないで、生活習慣の見直しや
 必要な精密検査までが健診(検診)のワンセット～

【評価項目と目標値】

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
がん検診を受診した人の割合	胃:27.5% 肺:20.9% 大腸:21.2% 子宮:28.8% 乳:23.1%	40%
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	41.4%	65%
特定健康診査を受診した人の割合(下関市国民健康保険)	28.6%	39%

【目標に向けた取組】

- ・健康相談の場や各種月間を中心とした啓発、健康教育による正しい知識の普及啓発を実施
- ・対象者、対象とする世代に合わせた受診勧奨の実施
- ・保険者と連携したがん検診の種類、受診方法などの周知
- ・官民協働で行う受診率向上に向けた取組を実施
- ・利便性を高め、検診が受けやすい体制の整備



ミニ情報

【健診と検診】

- ・健診(健康診断):健康かどうか、病気の危険因子があるか否かを確認することです。
- ・検診:ある特定の病気にかかっているか否かを調べるために診療・検査を行うことです。
 その代表的なものががん検診で、症状のない方が受ける検査です。



健診・検診ともに「精密検査が必要」「治療が必要」と判定されたにも関わらず「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査や治療を受けない場合、見つかるはずの病気を放置することになったり、重症化する可能性があります。健診(検診)は受けて終わりではなく、生活習慣の振り返りや必要な精密検査・治療を受け、健康的な生活習慣を送るひとつの手段として役立てましょう。

基本施策 2 自然に健康になれる環境づくり

【行動目標】

- 家庭、地域、学校、職場、様々な場で「お元気ですか」とお互いの健康を気遣いあおう

【評価項目と目標値】

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
事業所において健康づくりにつながる取組が行われている割合(健康に関する情報提供、健康教育の実施)	情報提供: 32.2% 健康教育: 20.1%	増やす
就学や就労、ボランティア活動・地域社会活動(町内会、地域行事)を行ったり、趣味やおけいこ事、または行政や地域などで開催されるイベントに参加している人の割合	—	増やす

【目標に向けた取組】

- ・ 出前講座において、対象・内容に応じて、医療専門職と連携強化
- ・ 下関市健康づくり推進協議会所属団体、庁内関係課、地域に根差した活動を行っている団体などとの連携強化

基本施策 3 多様化する生活に即した健康づくり

【行動目標】

- 自分のところとからだに目を向けて、健康づくりを継続しよう

【評価項目と目標値】

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
健康づくり(食事・運動など)の取組を1年以上継続している人の割合	—	増やす

【目標に向けた取組】

- ・ 下関版健康アプリの実装
- ・ 産官学、庁内関係課と連携した事業の展開

目標値一覧

基本施策 1

主体的な健康づくりの実践

	評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
① 栄養・食生活	バランスの良い食事を摂っている人の割合 1) 【New】	28.2%	50%
	朝食を欠食する人の割合 2)	※1 16.8%	10%
	食塩の多い料理を控えることを心がける人の割合 3) 【New】	※2 68.4%	75%
	適正体重を維持している人の割合 4)	62.2%	70%
② 身体活動・運動	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	54.6%	65%
	日常生活における1日の歩数 【New】	—	20~64歳:8,000歩 65歳以上: 6,000歩
	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合 【New】	31.9%	50%
	ロコチェックに該当する人の割合(40歳以上) 5)	29.2%	24%
③ 休養・こころ	睡眠による休養が取れている人の割合	56.8%	70%
	自分なりのストレス発散方法を持っている人の割合	72.3%	80%
	不安、悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる相手(人・相談機関)がいない人の割合 【New】	19.9%	15%
④ 歯・口腔	歯周病の症状を有する人の割合(40歳以上) 6) 【New】	40.9%	20%
	何でもかんで食べることができる人の割合(50歳以上) 【New】	70.0%	80%
	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	41.4%	65%
	むし歯のない3歳児の割合	※3 85.9%	90%
⑤ 喫煙	喫煙率(喫煙をやめたい人がやめる)	15.3%	12%
	妊婦の喫煙率	※4 1.9%	0%
⑥ 飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上の者の割合) 【New】	—	減らす
⑦ 健診(検診)	がん検診を受診した人の割合	※2 胃:27.5% 肺:20.9% 大腸:21.2% 子宮:28.8% 乳:23.1%	40%
	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	41.4%	65%
	特定健康診査を受診した人の割合(下関市国民健康保険)	※5 28.6%	※6 39%

基本施策 2

自然に健康になれる環境づくり

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
事業所において健康づくりにつながる取組が行われている割合(健康に関する情報提供、健康教育の実施) 【New】	情報提供:32.2% 健康教育:20.1%	増やす
就学や就労、ボランティア活動・地域社会活動(町内会、地域行事)を行ったり、趣味やおけいこ事、または行政や地域などで開催されるイベントに参加している人の割合 【New】	—	増やす

基本施策 3

多様化する生活に即した健康づくり

評価項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)
健康づくり(食事・運動など)の取組を1年以上継続している人の割合 【New】	—	増やす

【参考】

- 1) バランスの良い食事：主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上の頻度が週に6日以上の方の割合
- 2) 朝食の頻度が「週に2~3日」「週に1日以下」の方の割合
- 3) 食塩の多い料理を控えることを「いつも」「ときどき」心がけている者の割合
- 4) 適正体重：20~64歳は $18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$ 、65歳以上は $20.0 \leq \text{BMI} < 25.0$ の方の割合
- 5) ロコチェック（骨や筋肉、関節などの運動器が衰えていないか、7つの項目でチェックできる簡易テスト）の項目に1つでも該当する者の割合
- 6) 歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよしたり、歯を磨いたときに血が出るのが「ある」「ときどきある」者の割合

【現状値出典】

- 健康づくりに関するアンケート調査（令和5年）
- ※1：第3次下関ぶちうま食育プラン評価アンケート（令和4年）
 - ※2：健康づくりに関する県民意識調査（令和4年）[下関市分]
 - ※3：下関市3歳児歯科健康診査（令和4年度）
 - ※4：下関市妊娠届出時調べ（令和4年度）
 - ※5：下関市福祉部保険年金課調べ（令和4年）
 - ※6：下関市国民健康保険第四期特定健康診査等実施計画

★現状値が「—」の項目については、計画策定後に調査予定