

第2次健幸ながと21推進計画

2024 年度～2029 年度

【計画の基本理念】

生涯“健幸”で元気に暮らせるやさしいまち
～まちぐるみ健幸づくりの推進～



生涯「健幸」なまち ながと
イメージキャラクター「さっちー」

● 計画策定の趣旨

本市では、平成 31(2019)年より、「健幸ながと21推進計画(第3次長門市健康増進計画・第3次長門市食育推進計画)」に基づき、健康づくり、人づくり、地域づくりに努めてきました。また、同じく平成 31(2019)年から「長門市自殺対策計画」を策定し、自殺対策についても総合的に推進してきました。

このたび、両計画の改定にあたり、社会情勢の変化に対応した市民の健康づくり施策をさらに推進するため、一体的な計画として「第2次健幸ながと21推進計画」を策定しました。

● 計画の位置付け

本計画は「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」を一体的な計画として策定しており、上位計画である「第2次長門市総合計画後期基本計画」と整合を図り、推進します。

「第2次健幸ながと21推進計画」

第4次長門市健康増進計画

第4次長門市食育推進計画

第2次長門市自殺対策計画

令和6(2024)年3月

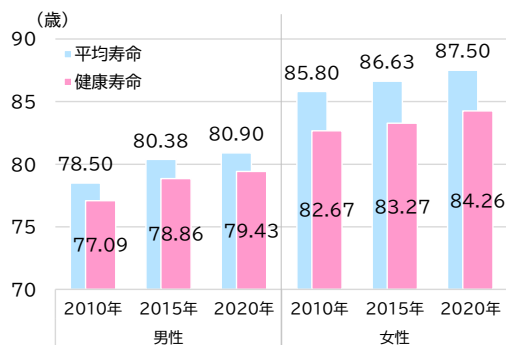
長 門 市

長門市の現状と課題

介護や支援が必要な期間の短縮が必要

健康寿命、平均寿命ともに延伸しているものの、介護や支援が必要な期間は横ばいの状況であり、この期間の短縮が必要です。

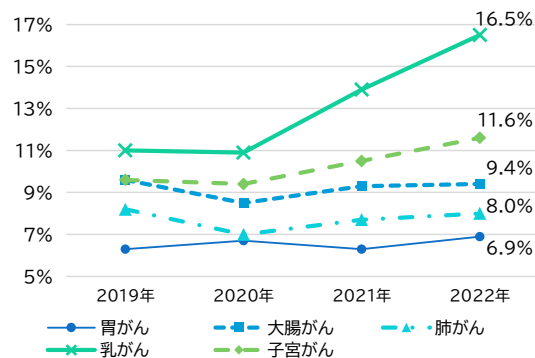
【平均寿命と健康寿命の推移】



検診・健診受診率のさらなる向上が必要

乳がん、子宮がんの検診受診率は向上しているものの、その他の受診率が改善できていない状況であり、受診率の向上とともに、保健指導の充実が必要です。

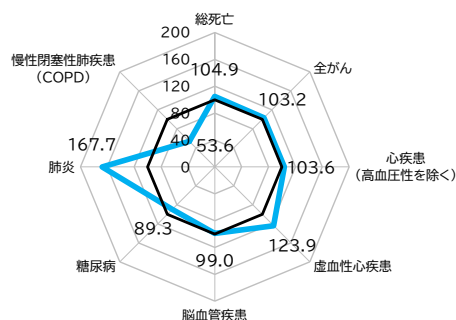
【がん検診受診率の推移】



死亡率の高い肺炎への対策が必要

男女ともに山口県と比べても肺炎での死亡率が高くなっており、予防の取組が必要です。

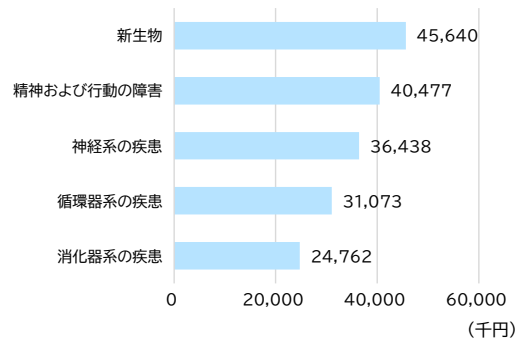
【標準化死亡比(総数)】



生活習慣病対策及びこころの健康づくり

疾病分類別医療費では、新生物、精神および行動の障害による医療費が高く、生活習慣病だけでなく、こころの健康づくりに取り組む必要があります。

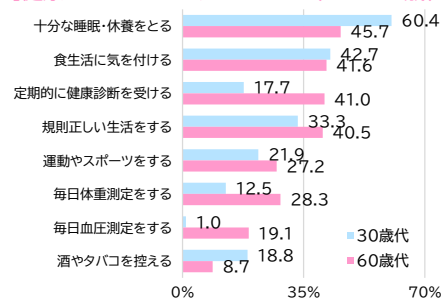
【疾病分類(大分類)別医療費(上位5件)】



ターゲットに応じた健康づくりへの意識醸成

生活習慣の確立では、改善項目があるものの、取組の継続が必要です。健康づくりに対する関心や取組は年代によって異なっており、年代、社会環境に応じた健康づくりに取り組んでいく必要があります。

【健康について心がけていること(30・60歳代)】



具体的な取組

基本目標 I 心身の健康づくりによる健康寿命の延伸

1 栄養・食生活

～栄養バランスの取れた食生活を送ろう～

【主な市の取組】

- ・ 各年代に応じた栄養バランス・食生活に関する普及啓発
- ・ 若い世代が健康的な食習慣を確立するための機会の提供
- ・ メタボリックシンドローム予防に関する指導の充実
- ・ 食生活改善推進員の育成・活動の支援



【個人・家庭の役割】

- ・ 家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践します。
- ・ 1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけます。
- ・ 減塩、野菜1日350g以上の摂取を心がけます。
- ・ カルシウムの多い食品の摂取を心がけます。

【地域・関係団体の役割】

- ・ 保育園・幼稚園、学校、関係機関は連携して、家庭への食育を啓発します。
- ・ 関係機関が連携して、食生活に関する講座、料理教室を開催し、あらゆる世代が参加しやすい環境づくりに努めます。
- ・ 食品関係団体は、減塩やエネルギーに配慮したメニュー提供、食品表示を実施します。

2 身体活動・運動

～運動習慣を身につけよう～

【主な市の取組】

- ・ 身体活動・運動に関する普及啓発
- ・ ラジオ体操や百歳体操等の普及
- ・ ウォーキングの推進
- ・ 運動、スポーツを推進する地域ボランティアの育成
- ・ 気軽に運動やスポーツができる場・機会の提供



【個人・家庭の役割】

- ・ 毎日プラス10分身体を動かすこと(プラス・テン)に取り組みます。
- ・ 買い物や通勤を利用して歩くことを心がけます。
- ・ 週2回以上、1日30分以上の運動習慣を持つことを目指します。

【地域・関係団体の役割】

- ・ 各地区に運動サークルをつくり、参加者を増やします。
- ・ ラジオ体操、ウォーキング、スポーツ等を通して交流します。
- ・ 幼児期、学童期から遊びやスポーツを通じて、積極的に体を動かす機会を持ち、運動を楽しめるよう教育や指導に努めます。

3 休養・こころの健康 ～ぐっすり眠って、ストレスを解消しよう～

【主な市の取組】

- こころの健康・睡眠による休養、自殺対策に関する普及啓発
- 相談支援の充実
- ゲートキーパー養成講座
- 社会参加の促進

【個人・家庭の役割】

- 心の健康づくりに関心を持ち、自分なりのストレス対処法を身につけます。
- 睡眠による休養を十分に取ります。
- 悩み事を抱え込まず、家族や友人、相談窓口にご相談します。
- 地域とのつながりを持ち、お互い様の関係をつくれます。
- 自分や家族、周囲の人のこころの不調に早く気づき、早期に専門機関への相談・受診につながります。

【地域・関係団体の役割】

- 挨拶などの声かけと見守りを行います。
- 世代間で交流する機会を作り、地域のつながりを強めます。
- 学校や職場でこころの健康づくりに取り組み、相談しやすい環境づくりに努めます。

4 歯と口腔 ～定期的に歯科健診を受けよう～

【主な市の取組】

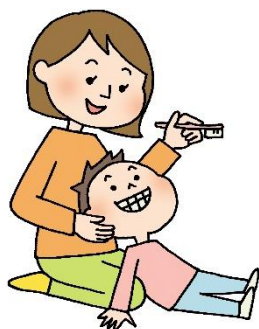
- 歯と口腔の健康管理、予防についての普及啓発
- むし歯予防・歯周病予防方法の普及啓発
- 歯科健康診査受診機会の提供
- 口腔ケアの推進

【個人・家庭の役割】

- 正しい歯磨きの方法を身につけ、毎食後と寝る前の歯磨きを実践します。
- ゆっくり、よく噛んで食べます。
- 口腔体操を実施し、誤嚥を防ぎます。
- 歯科健診を定期的に受け、健康な歯を守ります。

【地域・関係団体の役割】

- 保育園、幼稚園、学校で、歯の健康の重要性を指導し、正しい歯磨き方法を実践します。
- 職域、団体で歯と口腔の健康づくりを推進します。
- 定期的な歯科健診の受診を勧めます。



5 たばこ・アルコール

～禁煙しよう～

～お酒は適量を心がけよう～

【主な市の取組】

- たばこ・アルコールの正しい知識の普及啓発
- 保健指導
- 禁煙支援
- 受動喫煙防止の取組

【個人・家庭の役割】

- たばこの害について学びます。
- 禁煙・分煙を心がけます。
- 家族は喫煙する家族等に対して禁煙を勧め、禁煙実施者が禁煙を継続実施できるように支援を行います。
- アルコールの害について理解します。
- 日本酒1合未満の適正飲酒を心がけます。
- 週2日休肝日を持ちます。

【地域・関係団体の役割】

- 地域や事業所で、禁煙・分煙活動を推進します。
- 学校は、たばこに関する教育を行います。
- 妊婦、未成年者がたばこを吸わない、アルコールを摂取しない環境づくりを勧めます。
- アルコールの害や適正飲酒について情報を提供します。

6 生活習慣病予防・重症化予防

～健診・がん検診を受けよう～

【主な市の取組】

- がんや糖尿病、高血圧症等に関する普及啓発
- 健康相談、健康講座による保健指導の徹底
- 検診(健診)に関する啓発の徹底
- 検診(健診)受診率の向上
- 事後のフォロー体制の充実
- 特定保健指導、受診勧奨等による重症化の予防



7 次世代の健康づくり

～早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えよう～

【主な市の取組】

- 妊娠・出産・育児に関する正しい知識の普及
- 健康診査や予防接種等保健対策の推進
- 相談・支援の充実
- 子どもの望ましい生活習慣の形成



8 高齢者の健康づくり

～積極的に社会参加しよう～

【主な市の取組】

- 健康づくり、慢性疾患等の予防
- 介護予防、フレイルの防止
- 肺炎予防の推進
- 認知症予防の推進
- 生きがい・地域活動等社会参加の推進



基本目標Ⅱ 食育による健やかな人づくり、地域づくり【食育推進計画】

1 食体験で心豊かな人づくり

【主な市の取組】

- 若い世代を中心とした共食の推進
- 食への関心と理解の推進
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 地域、世代間交流による、伝統的な食文化や郷土料理の継承

【個人・家庭の役割】

- テレビを消して、家族そろって楽しくおいしく食べることを心がけます。
- 食事のあいさつ、マナーを身につけます。
- 食事づくりや後片付けなどの手伝いを積極的に行います。

【地域・関係団体の役割】

- 食を通じた交流の機会を通して、食の楽しさや感謝の心を育てます。
- 食の体験(栽培、収穫、加工、調理等)を通して、食習慣の形成、食に携わる人々への感謝の心を育みます。

2 地産地消による地域づくり

【主な市の取組】

- 新鮮で旬の食材を積極的に活用した地産地消の推進
- 食関連イベントによる地域活性化
- 給食での地産地消の推進
- 「ながと食の日」の周知と食育に関する普及啓発

【個人・家庭の役割】

- 新鮮で旬の地元食材を積極的に活用し、地産地消を実践します。
- 地元産食材を利用した体験学習やイベントに積極的に参加します。

【地域・関係団体の役割】

- 食関連イベントで地場産物の需要拡大、地域の活性化と交流を図り、元気な地域をつくれます。
- 給食を通じて、正しい知識や食習慣、食事マナー等を身に付けるとともに、地元で取れる農水産物や地産地消の意味や良さを教えます。

基本目標Ⅲ 生き心地の良いやさしいまちづくり【自殺対策計画】

1 地域におけるネットワークの強化

【主な市の取組】

- 地域における連携・ネットワークの強化
- 特定の問題に対する連携・ネットワークの強化

【個人・家庭の役割】

- 心の健康づくりに関心を持ちます。

【地域・関係団体の役割】

- 相談者がどこに相談しても適切な相談場所につながるよう関係機関で連携を図ります。
- 適切な医療につながるよう専門の医療機関、かかりつけ医等と連携を図ります。

2 市民への啓発と人材育成

【主な市の取組】

- ゲートキーパー養成講座の実施
- 心の健康づくり・生きる支援についての知識の普及啓発
- 市民対象の講演会・イベントなどの開催
- ストレスチェックの実施

【個人・家庭の役割】

- 悩み事やこころの不調を抱え込まず、家族や友人、相談窓口相談します。
- 家族や周囲の人の悩み事やこころの不調に早く気づき、相談機関へつなぎます。

【地域・関係団体の役割】

- 地域での声かけ・見守り等にて、悩み事やこころの不調を抱えている人に気づきます。
- 職場において悩み事やこころの不調を抱えている人に気づくとともに、働きやすい職場づくりやこころの健康づくりに取り組みます。

3 生きることへの包括的支援

【主な市の取組】

- 居場所づくり
- 妊産婦・子育て家庭への支援の充実
- 自殺未遂者への支援
- 相談体制の充実と支援策・相談窓口情報の分かりやすい発信
- 遺された人への支援
- SOSの出し方に関する教育の実施

【個人・家庭の役割】

- 悩み事を抱え込まず、家族や友人、相談窓口相談します。
- 家族や周囲の人の悩み事やこころの不調に早く気づき、相談機関につなぎます。

【地域・関係団体の役割】

- 地域での集いの場づくりや、声かけ・見守り活動にて地域のつながりを強めます。
- 相談者がどこに相談しても適切な相談場所につながるよう関係機関での連携を図ります。

基本目標Ⅳ 健康づくりを支え合う環境づくり



1 市民総参加による健幸づくりの機運醸成(啓発強化)

【主な市の取組】

- ラジオ体操の健康効果の周知による普及啓発
- 若い世代へのラジオ体操の取組の推進
- 健康情報の周知の徹底
- キャラクターやマスメディアを活用した「健幸」なまちの周知
- ながと健幸百寿プレミアム月間による啓発強化
- 健幸アプリを活用した健康づくりの推進

【個人・家庭の役割】

- 健康に関心を持ち、正しい情報を積極的に収集します。
- 健康に関する行事に参加し、家庭で取り組みます。

【地域・関係団体の役割】

- 健康情報周知啓発に取り組み、健康づくりの機運醸成を図ります。
- 地域・職域においてラジオ体操を推進します。

2 地域、学校、企業、団体等との協働

【主な市の取組】

- ・ 市民協働による健康づくり
- ・ 家庭・地域・学校・職場等と連携した健康づくりの支援
- ・ 庁内連携による健幸づくりの推進
- ・ 健康経営の推進

【個人・家庭の役割】

- ・ 地域活動に積極的に参加します。

【地域・関係団体の役割】

- ・ 地域関係団体が連携して健幸づくりに取り組みます。
- ・ 職域において健康経営に取り組みます。

3 住環境の充実

【主な市の取組】

- ・ 健康教育・介護予防講座
- ・ 健幸住宅の推進

【個人・家庭の役割】

- ・ 暖房は、健康と環境のため、室温 18℃以上に保ちます。
- ・ 脱衣所や浴室、トイレ等を温かく保ち、ヒートショックを防ぎます。

【地域・関係団体の役割】

- ・ 住環境が健康に与える影響について周知を行います。
- ・ ヒートショックの防止等、市民が健康で安心して暮らせる健幸住宅を普及します。

4 医療・介護体制の確保

【主な市の取組】

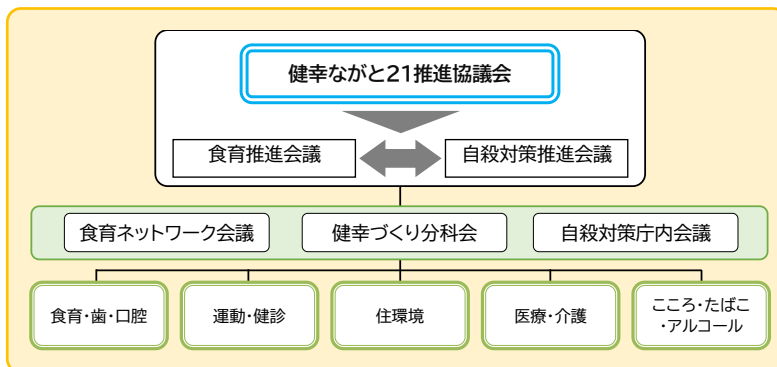
- ・ 医療・介護人材確保による医療介護体制確保
- ・ 医療・介護人材育成
- ・ オンライン活用による医療相談体制の確保
- ・ 適切な医療受診啓発の推進



計画の推進体制

地域の組織・関係団体・職域・学校等の代表者から構成される「健幸なかと21推進協議会」を総括組織とし、「食育推進会議」や「自殺対策推進会議」により、健康づくり・食育・自殺対策を総合的に審議する体制とします。

【計画の推進体制】



第2次健幸なかと21推進計画（第4次長門市健康増進計画・第4次長門市食育推進計画・第2次長門市自殺対策計画）

発行年月:令和6(2024)年3月 発行:山口県長門市 企画・編集:長門市健康福祉部健康増進課
〒759-4192 山口県長門市東深川 1326 番地6 TEL:(0837)23-1132/23-1133