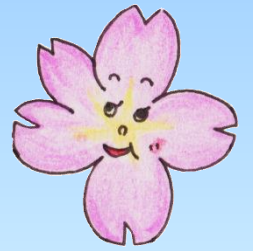


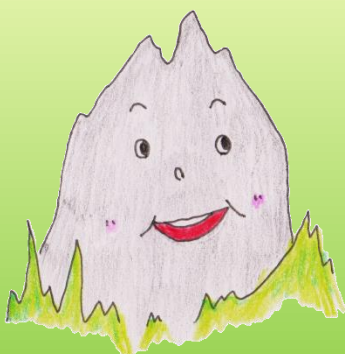
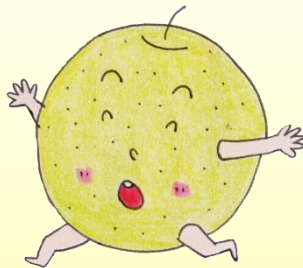
みんなのねがい



# いきいき健康みね21

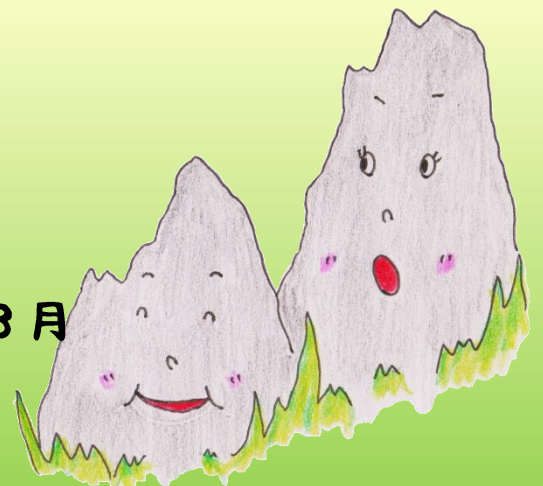
(第2次美祢市健康増進計画)

こころと体と地域が  
ぶち元気  
みんなでつくろう元気みね



美祢市

平成28年(2016年)3月



## はじめに



「健康で長生きしたい」これは、誰もが抱く願いです。

わが国は、世界有数の長寿国となりましたが、「健康」に対する定義は、時代とともに変わりつつあります。近年では、単に長生きする、病気でない、というだけでなく、平均寿命が延びることに伴い健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間、すなわち「健康寿命」を延ばすことが求められるようになってきました。

また、疾病予防や健康増進、介護予防などによって、健康寿命を平均寿命に近づけることができれば、生活の質の低下を防ぐことができ、さらに、社会保障制度への負担を軽減する効果も期待できます。

健康寿命を延ばすには、主要な死亡原因である悪性新生物などへの対策、生活習慣病の発症予防・重症化予防などに努め、さらに、体の健康づくりに併せたところの健康づくりを推進することも必要です。

本市では、平成 23 年 3 月に第 1 次の健康増進計画である「いきいき健康みね 21」を策定し、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むことを理念とした計画の推進に取り組んで参りました。

この度、第 1 次の健康増進計画の計画期間が平成 27 年度で終了することに伴い、引き続き市民一人ひとりの健康づくりを推進するため、第 2 次美祢市健康増進計画を策定いたしました。

本計画では、体やところだけではなく、地域が元気であることも個々の健康につながるという考えから、「ところと体と地域がぶち元気 みんなでつくろう元気みね」をスローガンに掲げ、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域に愛着を持つことで地域力を高め、健康で元気なまちづくりにつなげることを目的に計画を推進していくこととしております。しかしながら、計画の着実な実施のためには、行政に携わる者はもちろんのことですが、市民の皆様のお力添えが必要不可欠であります。今後とも市民の皆様、関係諸団体の皆様により一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、多大なご協力とご指導を賜りました美祢市健康づくり推進協議会、同健康増進計画策定部会の皆様をはじめ、ご協力いただきました関係各位並びに市民の皆様に心からお礼を申し上げます。

平成 28 年 3 月

美祢市長 村 田 弘 司

# 目 次

---

第1章 計画策定にあたって.....	1
1. 計画策定の背景と趣旨.....	1
2. 計画の位置付け.....	2
3. 計画の期間.....	2
4. 策定体制.....	3
第2章 美祢市の健康に関する概況.....	4
1. 美祢市の人口構成と高齢化率.....	4
2. 山口県内市町別平均余命と健康寿命.....	5
3. 死亡の状況.....	6
4. 特定健康診査の受診状況.....	7
5. 特定健康診査の結果.....	8
第3章 美祢市の目指す健康な姿.....	9
1. 健康なまちとは.....	9
2. 美祢市の健康づくりを進めるために.....	10
第4章 健康づくりの具体的な取組.....	12
1. 行動目標.....	12
(1) 楽しく食べよう.....	12
(2) いい汗かこう.....	17
(3) ゆっくり休もう.....	22
(4) しっかり自己管理しよう.....	25
2. 社会環境の整備.....	30
(1) 健康づくりに関する正しい情報.....	30
(2) 人材・つどえる場所・施設・地域のつながり.....	31
3. 成果目標.....	35
第5章 「第2次美祢市健康増進計画」の推進体制と評価.....	36
1. 計画の推進体制について.....	36
2. 計画の評価.....	37
資料編.....	41



## 第1章 計画策定にあたって

### 1. 計画策定の背景と趣旨

我が国の平均寿命は、男性が80.50歳、女性が86.83歳（平成26年（2014年）「簡易生命表」厚生労働省）となっています。また、「WHO世界保健統計」（2015年度版）によれば、日本人の平均寿命は女性が86.61歳で世界一、男性が80.21歳で世界4位、男女平均が84歳で世界最長となっています（2013年時点の数値）。しかしながら、悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病に起因する疾病が死亡率の上位を占め、国民医療費も年々増加傾向となっています。

このような現状に対して、国では、平成12年3月に、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現を目的とした「21世紀における国民健康づくり運動（以下健康日本21）」を策定、平成14年8月には健康増進法、平成17年7月には食育基本法を施行し、併せて平成18年3月に食育推進基本計画を策定しています。さらに、平成18年に医療制度改革関連法の成立、平成20年には特定健康診査・特定保健指導の開始などに取り組んできました。また、平成25年には、「健康日本21」の課題を踏まえ、「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指すべき姿とし、「①健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」、「④健康を支え、守るための社会環境の整備」、「⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」の5つを基本的な方向とした「健康日本21（第2次）」を策定し、国民の健康づくりに取り組んでいます。

山口県では、国の動きに並行して、平成12年3月に「健康やまぐち21計画」、平成19年3月に「やまぐち食育推進計画」、平成24年3月に「第2次やまぐち食育推進計画」を策定し、平成25年3月に「健康やまぐち21計画（第2次）」を策定しています。

美祢市では、平成23年3月に「いきいき健康みね21（健康増進計画）」を策定し、市民の健康づくりについて、「生き生きと自分らしく暮らすためには何が必要か」を考え、一人ひとりが主体的に取り組める健康づくりを、地域や行政が積極的に支援することを理念として取り組んできました。

この計画は、「いきいき健康みね21」の第2次計画であるとともに、少子高齢化が進む美祢市において、美祢市の地域性に応じた課題について家庭や地域、社会全体で支援する環境づくりの推進と、地域住民が自分の健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組み、一人ひとりの生活の質を高めることができる健康づくり運動の推進を目的とし、策定するものです。

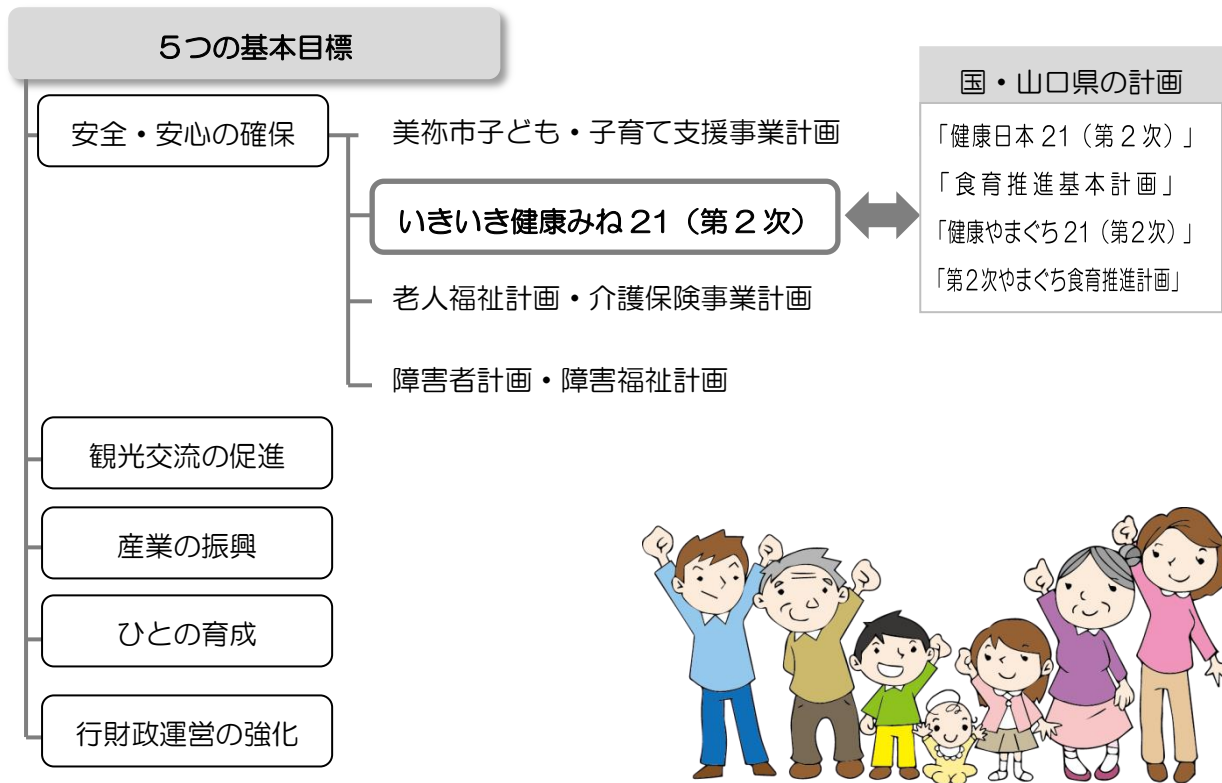
## 2. 計画の位置付け

この計画は「健康増進法」に基づく市町村健康増進計画であり、「食育基本法」に基づく市町村食育推進計画であるとともに、国が策定した「健康日本21（第2次）」の美祢市版計画です。

また、この計画は「市民が“夢・希望・誇り”をもって暮らす交流拠点都市 美祢市」を基本理念とした「第一次美祢市総合計画（後期基本計画）」を推進していくための分野別計画です。

第一次美祢市総合計画（後期基本計画）

「市民が“夢・希望・誇り”をもって暮らす交流拠点都市 美祢市」



## 3. 計画の期間

計画の実施期間は、平成28年度（2016年度）から平成37年度（2025年度）の10年間とし、平成32年度（2020年度）に中間評価を行います。ただし、社会情勢の変化や法令の改正などに伴い、適宜見直しを行います。

	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	H32年度	H33年度	H34年度	H35年度	H36年度	H37年度
いきいき健康みね21(第2次)	→					→				

中間評価

## 4. 策定体制

## (1) 市民アンケートの実施

## ① 健康に関するアンケートの実施（以下「市民アンケート」という。）

食生活、身体活動・運動などの生活習慣やストレス状況、健康に関する意識や行動の実態を把握し、健康増進施策を検討するための基礎資料とするため、健康づくりについての市民アンケートを実施しました。

調査対象	市内在住の20歳～79歳の市民（平成27年6月9日現在）
抽出方法	無作為抽出
調査方法	郵送による配布・回収
調査数	2,000人（うち9件が宛先不明で未着）
回収数	809人
回収率	40.6%

## ② 食育に関するアンケートの実施（以下「食育アンケート」という。）

美祢市内の園児・児童・生徒の食生活の実態を把握し、保護者に対する啓発や食に関する意識付けを行うための基礎資料とするため、食育に関するアンケートを実施しました。

調査対象	市内保育園及び幼稚園の年長児 市内小学校の6年生 市内中学校の3年生 (平成27年6月10日現在)
抽出方法	対象者全員
調査方法	施設長に依頼し、対象者へ配布・回収
調査数	554人
回収数	532人
回収率	96.0%

## (2) 策定部会の開催

本計画の策定にあたり「美祢市健康づくり推進協議会」とともに計画内容を協議するため、推進協議会に「健康増進計画策定部会」を設置しました。

策定部会の構成委員は、推進協議会に所属する団体から代表者を選出し、また、食育や健康づくりに携わる団体を加え、具体的な目標や取り組みを協議しました。

本策定部会では、計画の推進を市民主体で担うための意識付け及び課題の共有を行うため、ワークショップ形式で実施するとともに、所属団体の構成委員に健康づくりの現状と課題について調査を実施しました。

さらに、今後の計画策定のための共通課題の分析などを行い、効果的な推進体制づくりに努めました。

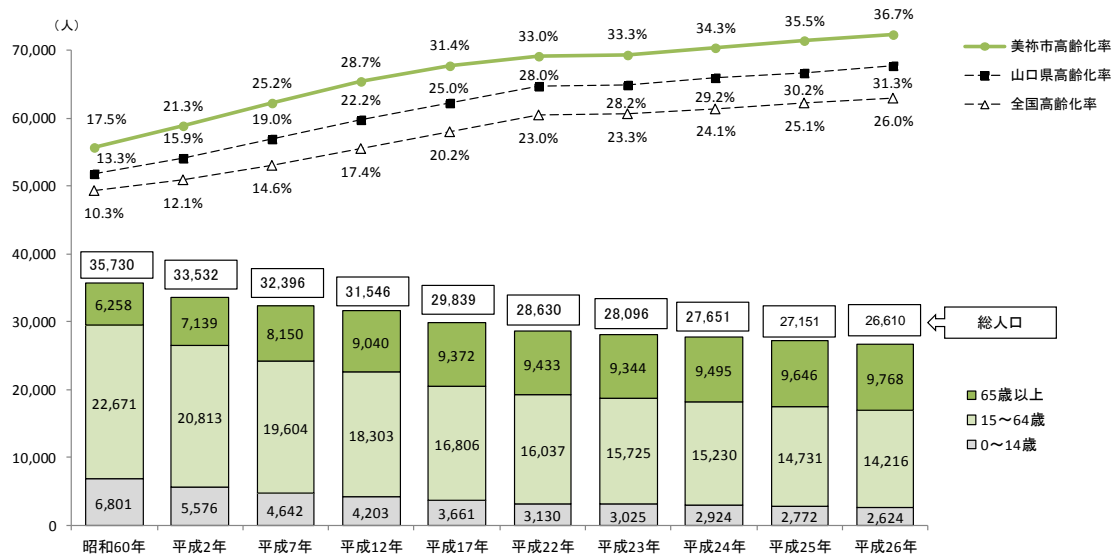
## 第2章 美祢市の健康に関する概況

### 1. 美祢市の人口構成と高齢化率

美祢市の人口は、総人口と0～14歳人口、15～64歳人口は減少傾向にあるものの、65歳以上人口は増加しており、それに伴って高齢化率も右肩上がりとなっています。高齢化率は平成26年(2024年)10月1日現在で36.7%となっており、これは山口県、国のいずれと比較しても高い状況にあります。

また、第1号被保険者(65歳以上)に占める要介護認定率も増加傾向となっており、山口県、国のいずれと比較しても高い状況にあります。

美祢市の年齢3区分別人口構成と高齢化率の推移



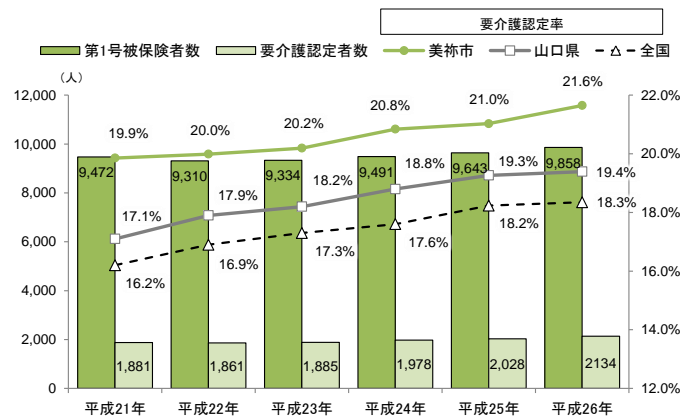
注1) 総人口は年齢「不詳」を含む。

注2) 構成比は分母から不詳を除いて算出している。

資料) 国勢調査(昭和60年～平成22年)(各年10月1日現在)

平成23年～平成26年は、美祢市・山口県は「市町村別推計人口(山口県統計分析課)(各年10月1日)、全国は「人口推計」(総務省統計局)(各年10月1日)

美祢市の要介護認定者数と要介護認定率の推移



資料) 介護保険事業状況報告(各年年度末)(美祢市高齢福祉課、厚生労働省)

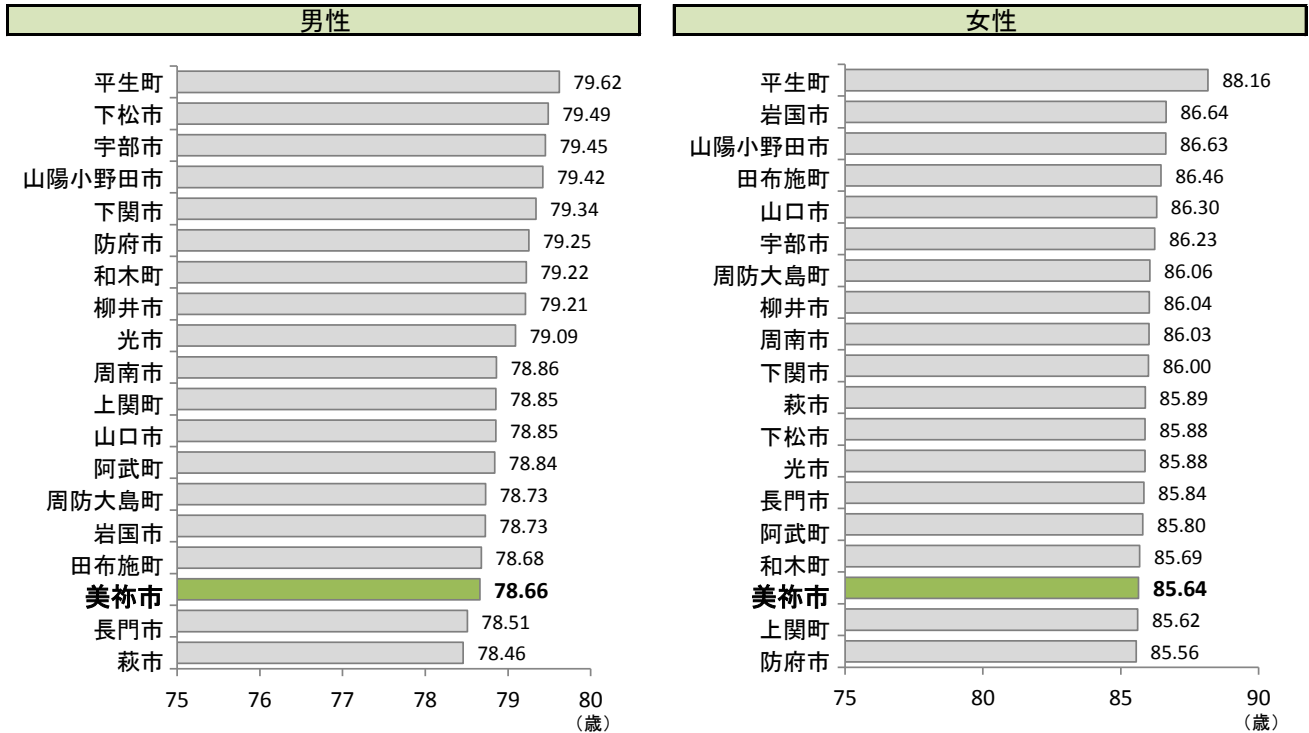
※平成26年度は月報のため暫定値



2. 山口県内市町別平均余命と健康寿命

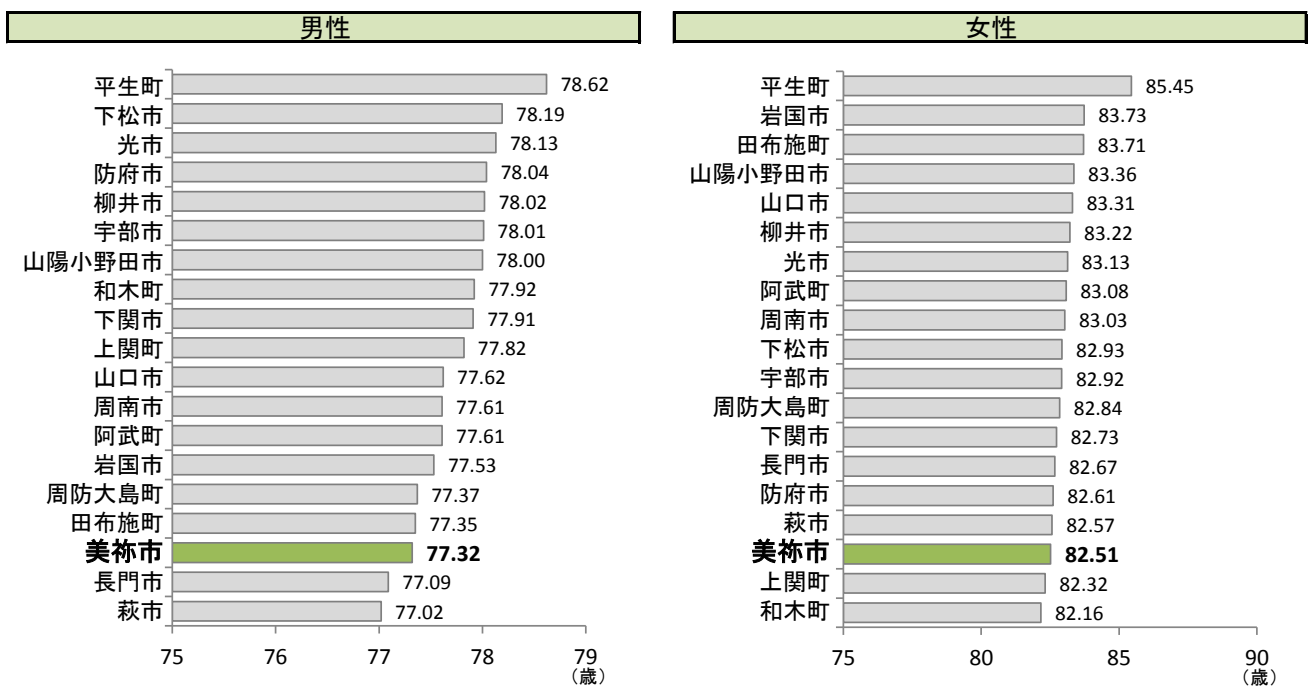
山口県内の市町別平均余命と健康寿命\*をみると、美祢市の平均余命は男性が78.66歳、女性が85.64歳（平成22年）、健康寿命は男性が77.32歳、女性が82.51歳（平成25年）となっており、いずれも山口県内では下から3番目となっています。

市町別平均余命(山口県内)



資料)平成22年市区町村別生命表(厚生労働省)

市町別健康寿命(山口県内)



資料)平成25年山口県健康福祉部調べ

\*健康寿命…日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。

3. 死亡の状況

死因順位の一位は、悪性新生物です。

順位の変動はあるものの、肺炎、心疾患、脳血管疾患は平成20年以降変わらずに主要死因の上位を占めています。

主要疾病別に標準化死亡比（SMR）※をみると、有意に高い疾病はないものの、心疾患以外はいずれも県よりも高く、特に慢性閉塞性肺疾患（COPD）※と糖尿病が高くなっています。

死因順位の推移

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成25年山口県	平成25年全国
	原因（人数）	原因（人数）	原因（人数）	原因（人数）	原因（人数）	原因（人数）	原因（人数）	原因（人数）
	総数に占める割合	総数に占める割合	総数に占める割合	総数に占める割合	総数に占める割合	総数に占める割合	総数に占める割合	総数に占める割合
総数	395	447	483	454	448	458	18,459	1,268,436
第1位	悪性新生物 111 28.1%	悪性新生物 114 25.5%	悪性新生物 127 26.3%	悪性新生物 121 26.7%	悪性新生物 121 27.0%	悪性新生物 109 23.8%	悪性新生物 5,007 27.1%	悪性新生物 364,872 28.8%
	心疾患 60 15.2%	心疾患 73 16.3%	心疾患 73 15.1%	肺炎 61 13.4%	肺炎 71 15.8%	肺炎 77 16.8%	心疾患 3,043 16.5%	心疾患 196,723 15.5%
第2位	脳血管疾患 46 11.6%	脳血管疾患 57 12.8%	肺炎 66 13.7%	心疾患 58 12.8%	心疾患 62 13.8%	心疾患 59 12.9%	肺炎 2,238 12.1%	肺炎 122,969 9.7%
	肺炎 35 8.9%	肺炎 51 11.4%	脳血管疾患 53 11.0%	脳血管疾患 45 9.9%	脳血管疾患 41 9.2%	老衰 39 8.5%	脳血管疾患 1,723 9.3%	脳血管疾患 118,347 9.3%
第3位	老衰 15 3.8%	老衰 37 8.3%	不慮の事故 23 4.8%	老衰 28 6.2%	老衰 35 7.8%	脳血管疾患 32 7.0%	老衰 1,073 5.8%	老衰 69,720 5.5%

資料)「山口県保健統計年報」(山口県健康福祉部厚生課)、「人口動態調査」(厚生労働省)

市町別主要疾病別標準化死亡比(SMR)(山口県内、平成20~24年)

	全がん	心疾患 (高血圧性を除く)	脳血管 疾患	糖尿病	肺炎	慢性閉塞性 肺疾患 (COPD)
県	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
下関市	103.6	104.7	94.9	93.7	79.4	98.1
宇部市	98.8	95.2	91.2	102.4	112.6	123.2
山口市	92.5	96.0	106.1	96.0	89.1	90.9
萩市	101.3	104.1	124.9	142.5	110.0	107.2
防府市	105.2	112.8	94.6	88.8	104.9	123.8
下松市	110.7	115.6	105.0	87.0	61.4	75.0
岩国市	99.4	93.5	90.0	129.3	88.1	139.8
光州市	96.1	87.6	101.9	58.0	108.8	55.8
長門市	101.3	89.1	131.9	95.0	176.0	84.6
柳井市	98.6	98.6	105.1	71.1	141.5	105.7
美祿市	104.2	88.9	103.1	109.1	105.6	121.6
周南市	98.7	95.4	108.1	111.8	99.1	67.6
山陽小野田市	101.6	101.9	91.7	87.7	102.5	81.8
周防大島町	94.7	114.4	94.1	96.4	126.5	74.0
和木町	107.7	113.6	119.6	175.8	72.5	47.2
上関町	101.1	127.9	102.3	73.5	129.0	51.4
田布施町	88.7	108.3	90.3	95.1	129.4	99.1
平生町	86.7	90.0	66.3	28.3	94.7	57.3
阿武町	106.5	117.4	118.2	123.4	128.5	142.4

資料)「やまぐち健康マップ」(山口県健康福祉部)平成26年10月

注)太字は有意に高い地域(95%信頼区間)

※標準化死亡比(SMR)・・・年齢構成の異なる地域間で死亡状況を比較するために用いる指標で、年齢構成の差異を基準の死亡率(山口県の過去5年間の年齢5歳階級別(死因別)死亡率)で調整した死亡数に対する現実の死亡数の比。本数値は人口の少ない市町や死亡数の少ない疾病における変動をできるだけ小さくするため、5年間の人口と死亡数を用いて算出されている。基準にしている山口県がSMR=100となり、SMR110とは、山口県全体(100)に比べて1.1倍死亡率が高いことを表す。

4. 特定健康診査の受診状況

特定健康診査\*の受診率は増加傾向となっており、山口県の値を大きく上回っています。

特定保健指導\*についてみると、積極的支援の終了率は増減を繰り返しており、平成25年度の値は山口県、全国と比べて低くなっています。動機付け支援の終了率は増減を繰り返しながら、緩やかな増加傾向となっています。しかしながら、平成25年度の値は、山口県、全国と比べて低くなっています。

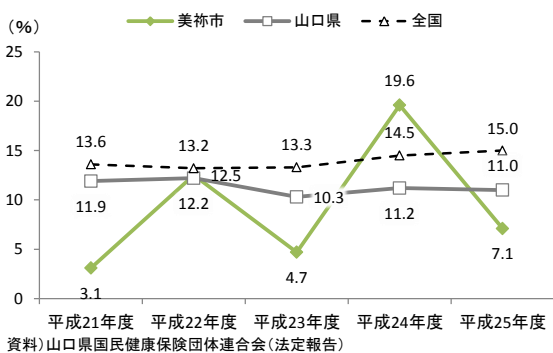
特定健康診査受診状況の推移

(単位:人、%)

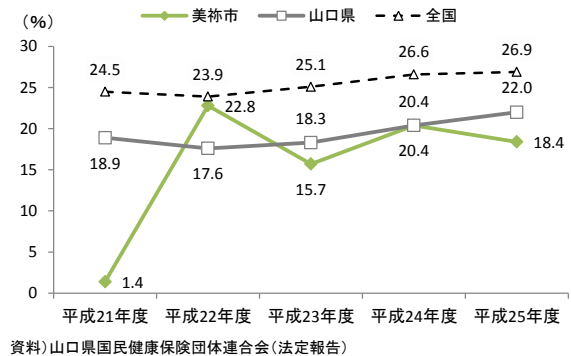
	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
対象者数	5,157	5,095	5,036	5,016	4,959
受診者数	1,527	1,486	1,720	1,779	1,696
受診率	29.6	29.2	34.2	35.5	34.2
山口県受診率	20.8	21.1	21.6	22.4	22.8
全国受診率	31.7	32	32.7	33.7	34.3

資料)山口県国民健康保険団体連合会(法定報告)

特定保健指導:積極的支援終了率の推移



特定保健指導:動機付け支援終了率の推移



※慢性閉塞性肺疾患(COPD)・・・肺機能が損なわれ、せき、たん、息切れなどの呼吸障害を起こすもので、肺気腫、慢性気管支炎も含まれる。

※特定健康診査・・・メタボリックシンドロームに着目し、「病気を予防する」ことを目的とした健診で、医療保険に加入している40～74歳のすべての方を対象に平成20年度から実施されている。「メタボリックシンドローム」は、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、腸のまわり、または腹腔内にたまる「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの複数の病気や異常が重なっている状態を表す。

※特定保健指導・・・特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる者に対して、生活習慣を見直すサポートを行うもの。リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があり、よりリスクが高い方が積極的支援となる。

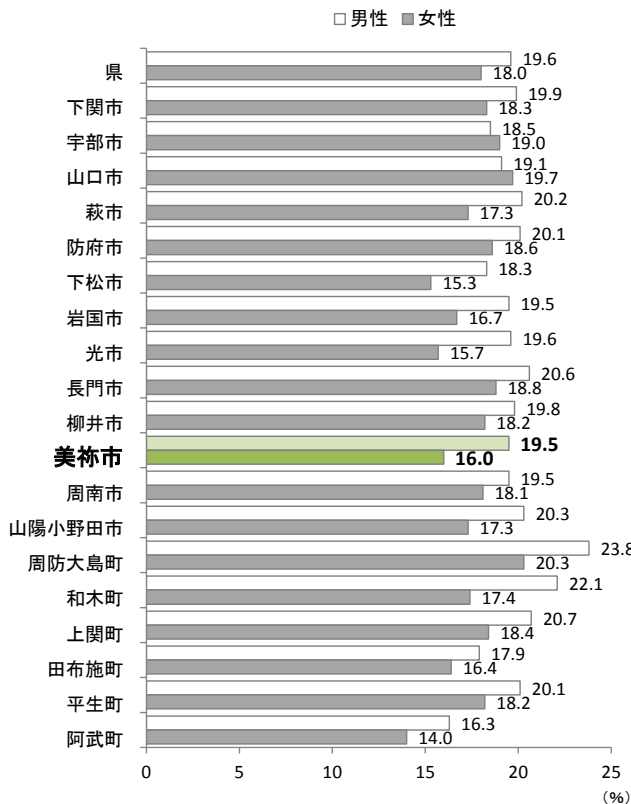
5. 特定健康診査の結果

美祢市のメタボリックシンドローム該当率は男性が 19.5%、女性が 16.0%となっています。山口県の値と比較すると、男性は同程度となっていますが、女性は若干下回っています。

一方でメタボリックシンドロームの予備群の該当率は、男性が 17.5%、女性が 7.4%となっており、山口県の値と比較すると、男女とも若干高くなっています。

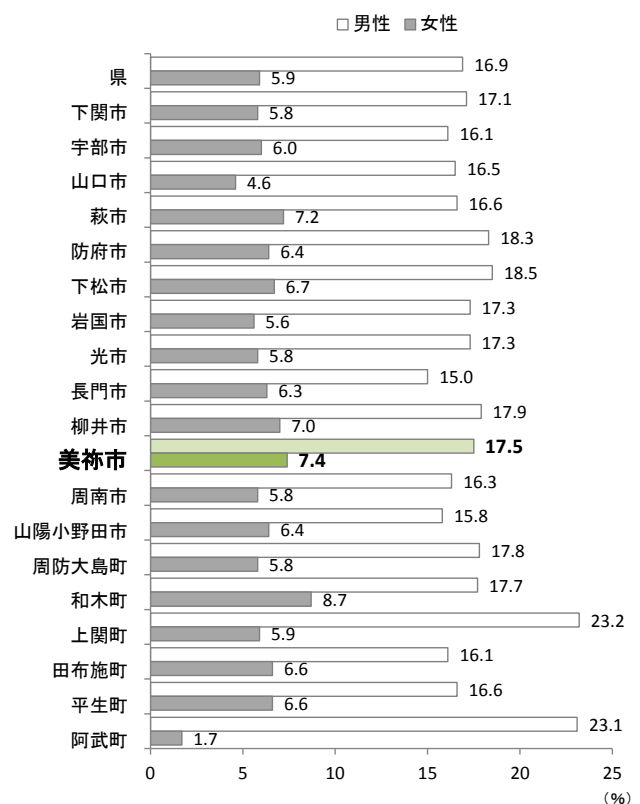
また、肥満とされる BMI※25 以上の割合は男性が 28.5%、女性が 19.7%、高血圧と判定される収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg※以上の割合は男性が 33.0%、女性が 25.3%、糖尿病の診断基準の一つである HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）※6.1%以上の割合は男性 11.3%、女性 8.0%となっており、上記の 3 基準については男女とも山口県の値を上回っています。

市町別メタボリックシンドローム該当率(山口県)



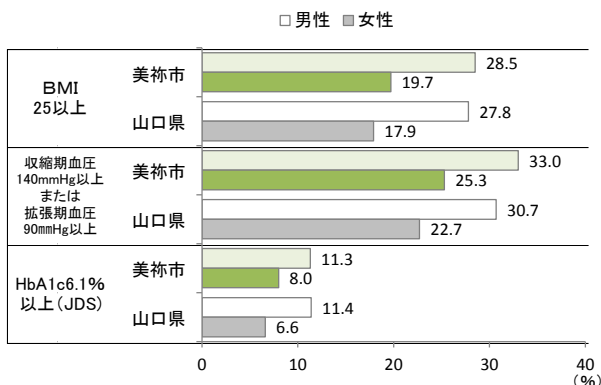
資料)「やまぐち健康マップ」(山口県健康福祉部)平成26年10月 ※平成24年度の値

市町別メタボリックシンドローム予備群該当率(山口県)



資料)「やまぐち健康マップ」(山口県健康福祉部)平成26年10月 ※平成24年度の値

BMI、血圧、HbA1cの状況



資料)「やまぐち健康マップ」(山口県健康福祉部)平成26年10月 ※平成24年度の値

※BMI・・・(Body mass index)は、身長と体重から肥満度を判定する指数。  
 $BMI = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$   
 ※収縮期血圧/拡張期血圧・・・収縮期血圧は血圧が最も高い状態のこと、拡張期血圧は血圧が最も低い状態のことを指す。  
 ※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)・・・血管の中でブドウ糖とヘモグロビンが結合したもので、JDS 値では 6.1%、NGSP 値では 6.5%で糖尿病型と診断される。特定健康診査においては、平成 25 年 4 月よりNGSP 値を使用している。

## 第3章 美祢市の目指す健康な姿

### 1. 健康なまちとは

美祢市の平均寿命は年々高くなっていますが、健康寿命は県平均より低くなっています。ただ長生きをするだけでなく、その人が自分らしく、自立して、充実した生活を送るためには心と体が健康であることが重要です。

心と体の健康のためには、まずは市民一人ひとりが自分や家族の健康に関心を持ち、現在の健康状態に満足せず、定期的なチェックを行うことや、健康づくりについての正しい知識をもつことなどが大切です。関連する様々な団体や市民が健康づくりに取り組みやすいような環境を整え、正しい知識の提供などを実施していくことで健康なまちづくりにつながります。

本計画策定にあたって、「美祢市健康づくり推進協議会 健康増進計画策定部会」において、「健康なまち」とはどのようなイメージなのか、グループワークを通して改めて考えました。

その結果、「こころと体が健康」、「地域が元気」、「幅広い世代の交流」などの意見が多くあげられ、すべてのグループで「健康寿命の延伸」が目指すべき目標として掲げられました。



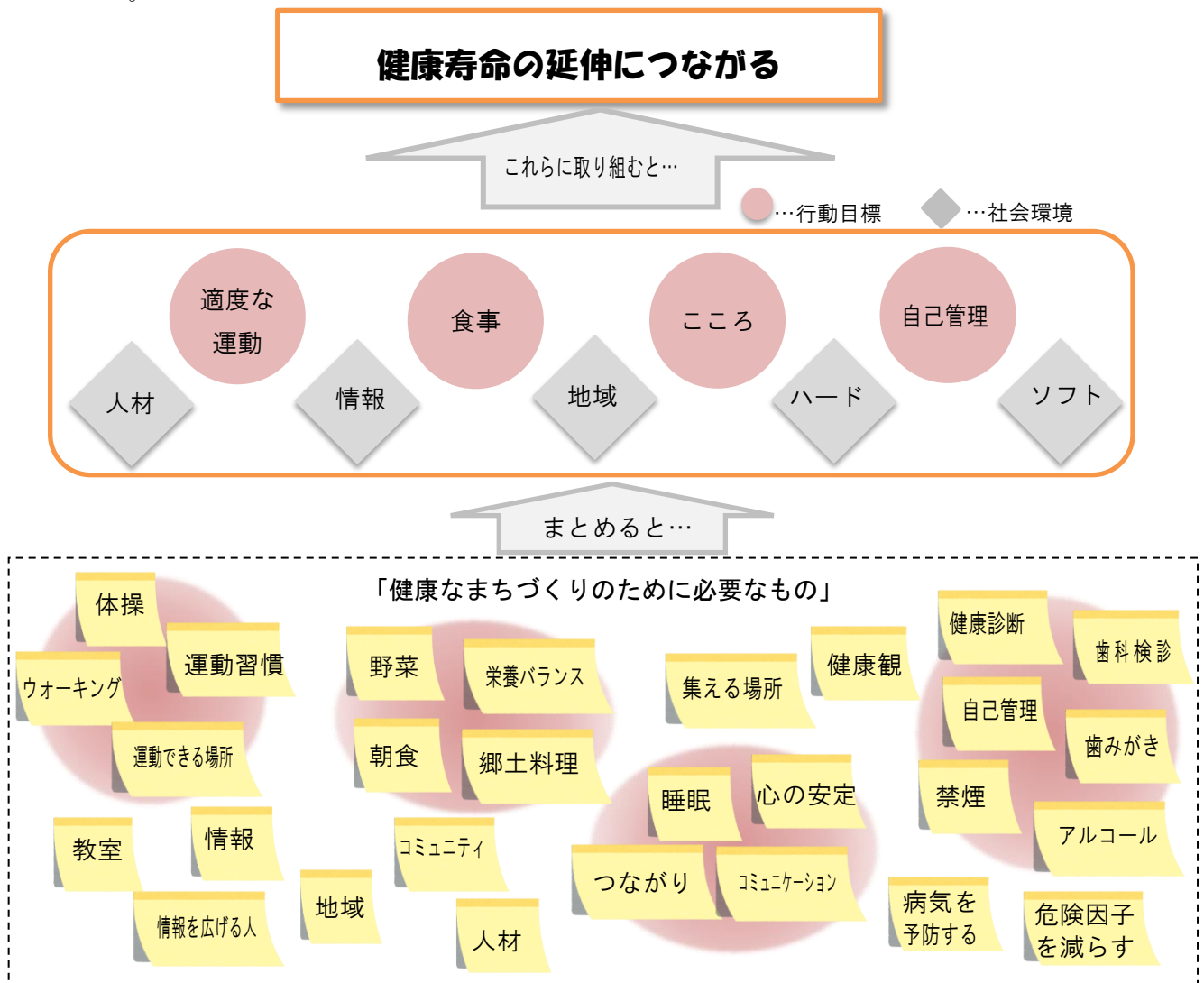
【策定部会のグループワーク】

2. 美祢市の健康づくりを進めるために

健康増進計画策定部会において、策定員が4グループに分かれ、健康なまちづくりのために必要なことを考えたところ、「ウォーキング」、「野菜」、「朝食」、「睡眠」、「健康診断」、「地域」、「コミュニティ」などの様々なものがあげられました。それらを各グループでジャンル分けしてまとめ、全体で共有すると、「適度な運動」、「食事」、「こころ」、「自己管理」、「人材」、「情報」、「地域」、「ハード」、「ソフト」の分野に取り組むことで市民の健康寿命を延伸することにつながっていくという意見でまとまりました。

そこで、これらの分野の中で市民・地域・関係機関・行政で推進していきたい行動目標を「適度な運動」、「食事」、「こころ」、「自己管理」とし、その他全体に必要な分野については社会環境の整備と区分しました。そして、親しみやすく分かりやすい言葉にするため、行動目標を「楽しく食べよう」、「いい汗かこう」、「ゆっくり休もう」、「しっかり自己管理しよう」とし、社会環境の整備を「情報」、「人材」、「つどえる場所」、「施設」、「地域のつながり」としました。

そして、本計画ではスローガンとして「こころと体と地域がぶち元気 みんなでつくろう元気みね」を掲げ、市民や地域、関係機関、行政が一丸となって健康づくりに取り組むこととしました。





【目指す姿と施策】

# こころと体と地域がぶち元気 みんなでつくろう元気みね

## 行動目標

楽しく食べよう



いい汗かこう



ゆっくり休もう



しっかり  
自己管理しよう



施設



地域の  
つながり



情報



人材



つどえる場所



## 社会環境の整備

至萩市

490

至長門市

316

大田IC

435

至山口市

美祢IC

美祢東  
JCT

490

美祢駅

美祢西IC

至下関

## 第4章 健康づくりの具体的な取組

### 1. 行動目標

4つの行動目標、食事「楽しく食べよう」、運動「いい汗かこう」、こころ「ゆっくり休もう」、自己管理「しっかり自己管理しよう」の現状と今後の取組を述べます。

#### (1) 楽しく食べよう

##### ① 朝食摂取の現状

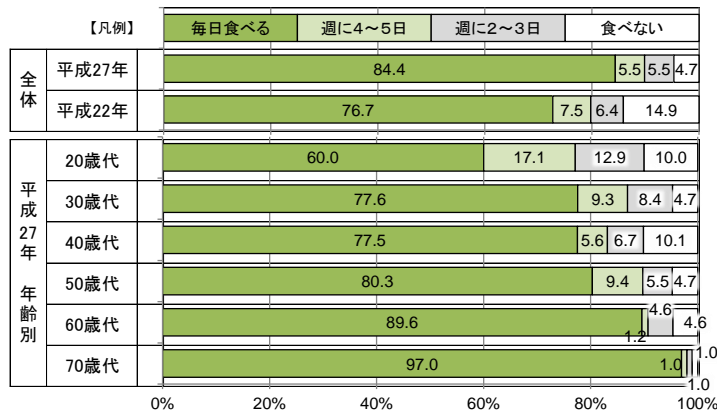
市民アンケート（以下の図表において、資料提示がないものはすべてこの市民アンケート）によれば、成人の朝食摂取率（毎日食べる）は84.4%と、平成22年の調査（76.7%）よりも7.7%増加しています。しかしながら年齢別にみると、20歳代の朝食摂取率は60.0%となっており、30歳代に比べて大きく下回っています。

一方、食育アンケートによれば子どもの朝食摂取率は、小学生では、9割を超えています、園児と中学生では9割に達していません。

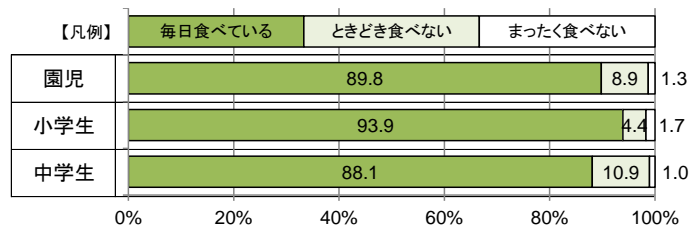
朝食は、一日の活力づくりにとっても重要です。朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力の低下につながります。

子どもの朝食摂取については、親世代の生活が大きく影響を与えていると考えられ、朝食の重要性についての啓発活動を、学校や地域などと連携をしながら行うことが必要です。

朝食の摂取状況(成人)



朝食の摂取状況(子ども)



資料：「食育アンケート」（美祢市食育ネットワーク会議※）平成27年6月

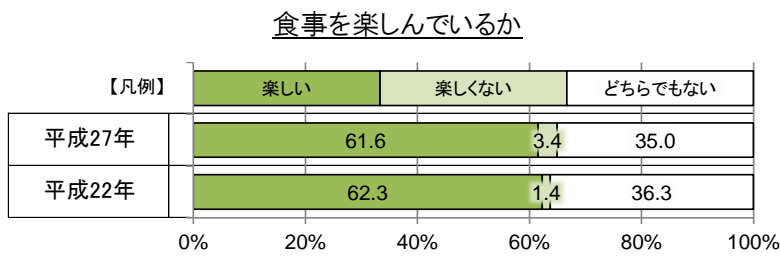
※美祢市食育ネットワーク会議...保育園、幼稚園、小学校、中学校、その他関係機関の食育担当者が、幼児から中学生までの食育について協議及び研修している会議のこと。  
事務局：美祢市市民福祉部 健康増進課



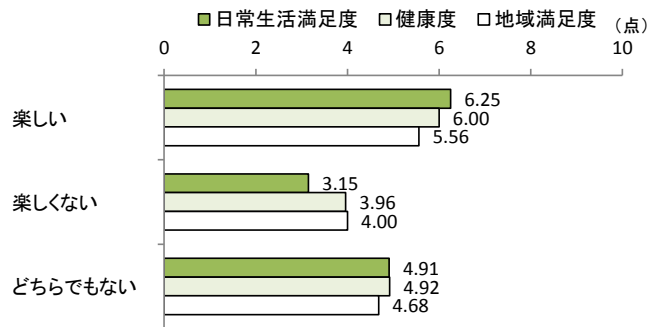
② 食事を楽しんでいる現状

市民アンケートによれば、「食事を楽しんでいる」と回答した人は61.6%を占めています。食事を楽しんでいる人ほど、日常生活、健康、地域のいずれも満足度が高くなっています。

食事を楽しむことは、栄養を摂取するだけでなく、心の健康づくりにとっても重要です。「おいしい」、「楽しい」といった満足感や充足感を得たり、食事を介して家族や友人、仲間など社会とのつながりを強めることにより、自分自身を肯定する気持ち、自分が大切にされているという自己肯定感を得ることができます。これは特に、幼児期や学童期等においては非常に重要な発育の基本となります。また高齢期においては、孤独感の解消にもつながります。



食事を楽しんでいるかと日常生活満足度、健康度、地域満足度との関連



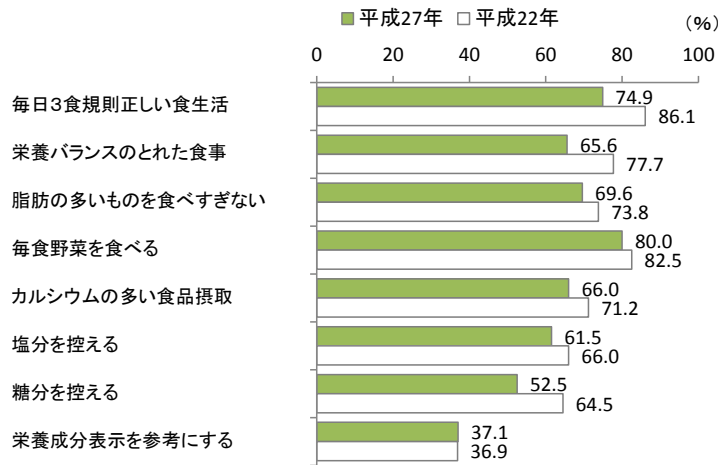
### ③ 好ましい食習慣の現状

市民アンケートによれば、好ましい食習慣で、「毎食野菜を食べる」(80.0%)と回答した人が最も多く、次いで「毎日3食規則正しい食生活」(74.9%)、「脂肪の多いものを食べすぎない」(69.6%)の順となっており、最も少ないのは「栄養成分表示を参考にする」(37.1%)となっています。

また、好ましい食習慣について性別にみると、「している」の割合はいずれの項目も女性のほうが多くなっています。年齢別にみると、「毎日3食規則正しい食生活をする」は、年齢が低くなるほど「している」と回答した人が少なくなっています。「塩分・からいものを控える」は60歳代以上で「している」と回答した人が7割前後を占めて多くなっています。

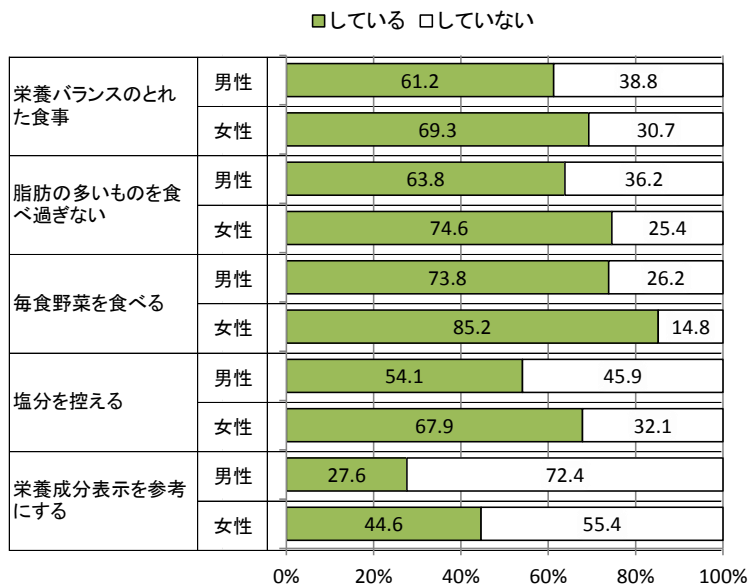
健康づくりのためには、規則正しい食事やバランスなど、好ましい食習慣を身につけることが必要です。

好ましい食習慣ができているか



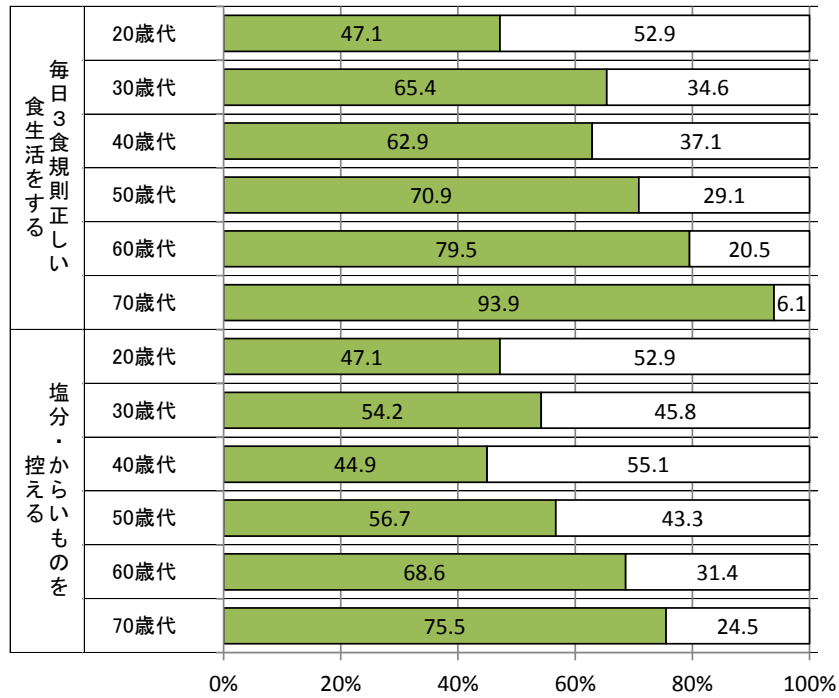
注:平成22年は「心がけている」と回答した人の割合

好ましい食習慣ができているか(性別)



好ましい食習慣ができているか(年齢別)

■している □していない



美祢市食生活改善推進協議会※ 研修会

※美祢市食生活改善推進協議会…「私たちの健康は私たちで」というスローガンのもとに、自分や家族の健康づくり、さらには地域の健康づくりのために子どもから大人まで各年代にあった食育活動を行う団体のこと。  
事務局：美祢市市民福祉部 健康増進課

「楽しく食べよう」  
重点的に取り組むこと

食事は健康づくりにおいて、非常に重要な役割を担っています。そこで、本計画では、市民のより良い食生活を実現するために、13項目（37ページ参照）のうち下記の6項目に重点的に取り組むことにしました。

項目		現状値	中間目標値 (H32)
朝食を毎日食べている人の割合 幼児～中学生：食育アンケート（H27年度） 成人：市民アンケート（H27年度）	幼児	89.8%	92%
	小学生	93.9%	95%
	中学生	88.1%	92%
	成人	84.4%	86%
食事を楽しんでいる人の割合 市民アンケート（H27年度）		61.6%	70%
バランスのとれた食事を摂る人の割合 市民アンケート（H27年度）		65.6%	70%
毎食野菜料理を1品以上食べる人の割合 市民アンケート（H27年度）		80.0%	80%
塩分・からいものを控えている人の割合 市民アンケート（H27年度）		61.5%	65%
糖分・甘いものを控えている人の割合 市民アンケート（H27年度）		52.5%	60%



市民・地域・関係機関・行政などが一丸となって取り組みましょう！

- 家族ぐるみで朝食の大切さを知り、毎日食べましょう。
- だれかと一緒に楽しく食べる機会を持ちましょう。
- たっぷり野菜（350g/日）を摂るように心がけましょう。
- ほどよい味付け（塩分や糖分）について関心をもち、適正な量を摂るよう心がけましょう。
- 美祢産の食材を知り、すすんで利用しましょう。食に関わる個人や団体が積極的に交流しましょう。地域行事やお祭り等で、積極的にPRしましょう。
- 食生活に関して友人や知人、家族と話し、知識や情報を広めましょう。
- 各年代に応じた食に関する相談、教育を地域や学校で行いましょう。
- 食生活改善推進員の活動を広めましょう。興味がある人は食生活改善推進員養成講座を受けましょう。
- 食育ネットワーク会議を利用して、地域、学校等が連携して食育推進しましょう。同じ目標に向かって、各団体ができることから取り組みましょう！



【山口県の郷土料理 けんちょう】

## (2) いい汗かこう

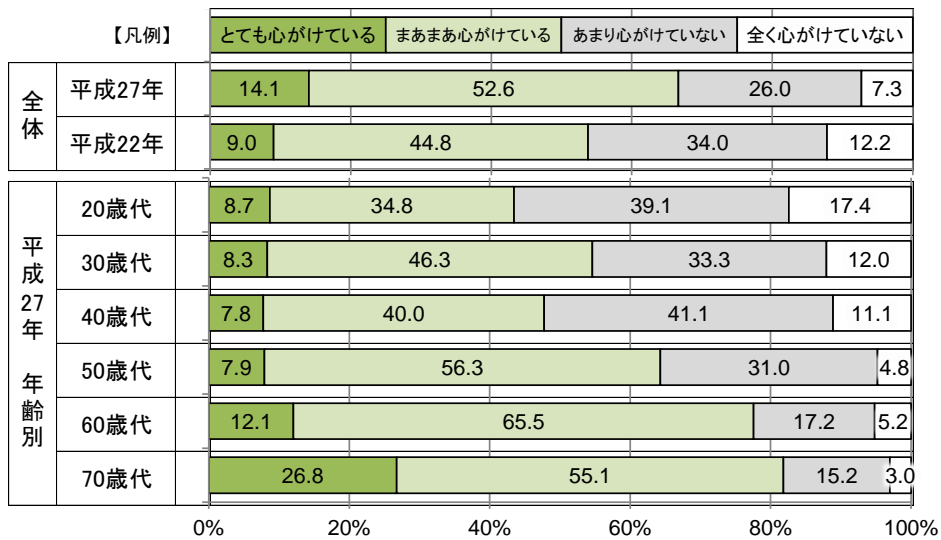
### ① 日常生活動作の現状

市民アンケートによれば、体を動かさずよう『心がけている』（「とても心がけている」及び「まあまあ心がけている」と回答した人は66.7%となっており、平成22年の調査（53.8%）から12.9%増加しています。

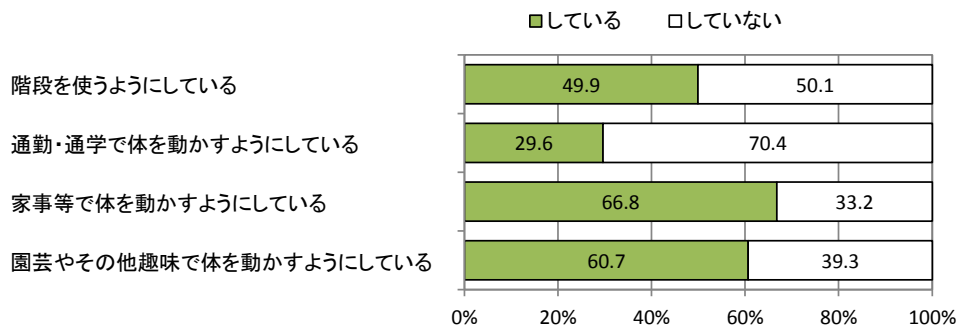
また、日常生活動作で体を動かさず習慣ができてきているかは、「家事等で体を動かさず」（66.8%）が最も多く、次いで「園芸やその他趣味で体を動かさず」（60.7%）、「階段を使うようにしている」（49.9%）、「通勤・通学で体を動かさず」（29.6%）の順となっています。

日常生活の中で体を動かさずことは、代謝を高めたり、身体機能の低下を防ぐだけでなく、ストレス解消などに役立ちます。

体を動かさずよう心がけているか



体を動かさず習慣ができてきているか



② 運動習慣の現状

平成 26 年度に国が実施した「体力・運動能力調査」によれば、65～79 歳の人の日常生活活動の基本動作である「歩行」について、スポーツや運動の実施頻度が高いほど長く歩くことができる人が多いという結果が出ています。

市民アンケートによれば、『半年以上継続して運動をしている人』（「1 年以上継続している」及び「半年以上継続している」）は 33.7% となっており、最も割合が少ないのは 40 歳代（18.0%）で、次いで 30 歳代（20.5%）となっています。50 歳代以上は年齢が高くなるほど、半年以上継続して運動している人の割合が高くなっています。

健康的な生活を続けるためには、継続して運動を続けることが必要です。運動は、質の良い睡眠やストレス解消のためにも役立ちます。

30 分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上しているか

【凡例】		一年以上 継続している	半年以上 継続している	半年は 続いていない	全くしていない
平成27年		26.9	6.8	12.8	53.5
年齢別	20歳代	18.8	7.2	17.4	56.5
	30歳代	16.8	3.7	17.8	61.7
	40歳代	14.6	3.4	10.1	71.9
	50歳代	23.6	4.1	13.8	58.5
	60歳代	29.6	11.1	8.6	50.6
	70歳代	40.4	8.0	12.8	38.8



ウォーキング大会での“やって美～ね”体操

③ 運動意識の現状

市民アンケートによれば、運動を続けたい（始めたい）と回答している人は 76.3% となっており、平成 22 年の調査と同様、多くの人が運動を続けたい（始めたい）と思っていることがうかがわれ、また、運動習慣別に見てみると、「全くしていない」という人の中でも、59.7% の人は運動を始めたいと回答しています。

そして、よりよい運動習慣のために必要なものとしては「時間」（42.8%）と回答した人が最も多く、次いで「仲間・家族」（33.5%）、「運動施設」（28.6%）の順となっています。

このように市民アンケート結果から、市民の運動意識が高いことがうかがわれ、気軽にできる運動や一緒に運動ができる仲間など運動に取り組むきっかけづくりが必要です。

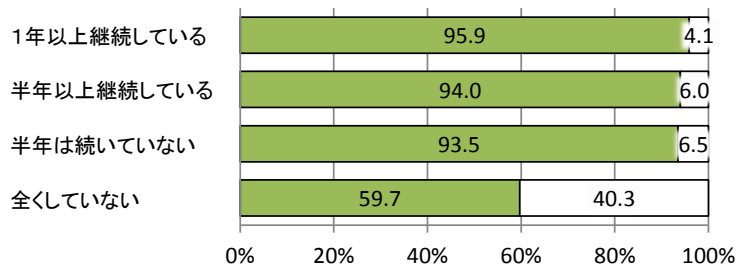
運動を続けたい、もしくは始めたいか

■ 続けたい(始めたい) □ 続けたい(始めたい)とは思わない

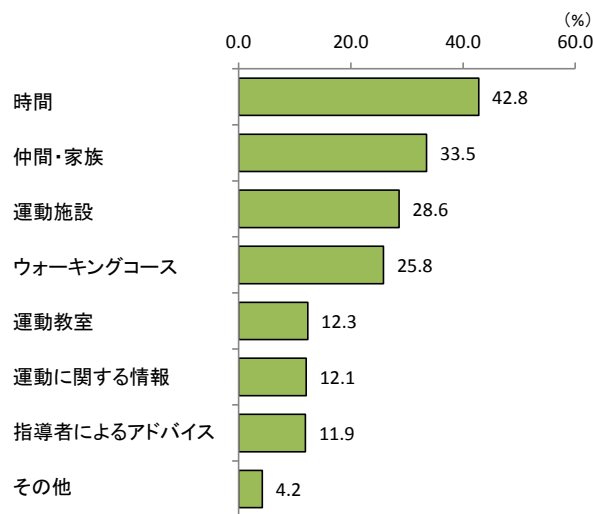
平成27年	76.3	23.7
平成22年	79.4	20.6

運動習慣別に見た運動継続もしくは開始の意識

■ 続けたい(始めたい) □ 続けたい(始めたい)とは思わない



よりよい運動習慣のために必要なもの





「いい汗かこう」  
重点的に取り組むこと

日常生活様式の変化によって、以前より運動量は減少しています。その結果、運動不足から生じる肥満や生活習慣病が増加しており、医療費の増大につながっています。

そこで、本計画では、市民の運動習慣づくりのために、10項目（38ページ参照）のうち下記の3項目に重点的に取り組むことにしました。

項目	現状値	中間目標値 (H32)
健康のために身体を動かすように心がけている人の割合 市民アンケート（H27年度）	66.7%	74%
運動習慣のある人の割合（1日30分以上の運動を週2回以上実施） 市民アンケート（H27年度）	33.6%	37%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合 市民アンケート（H27年度）	17.3%	75%



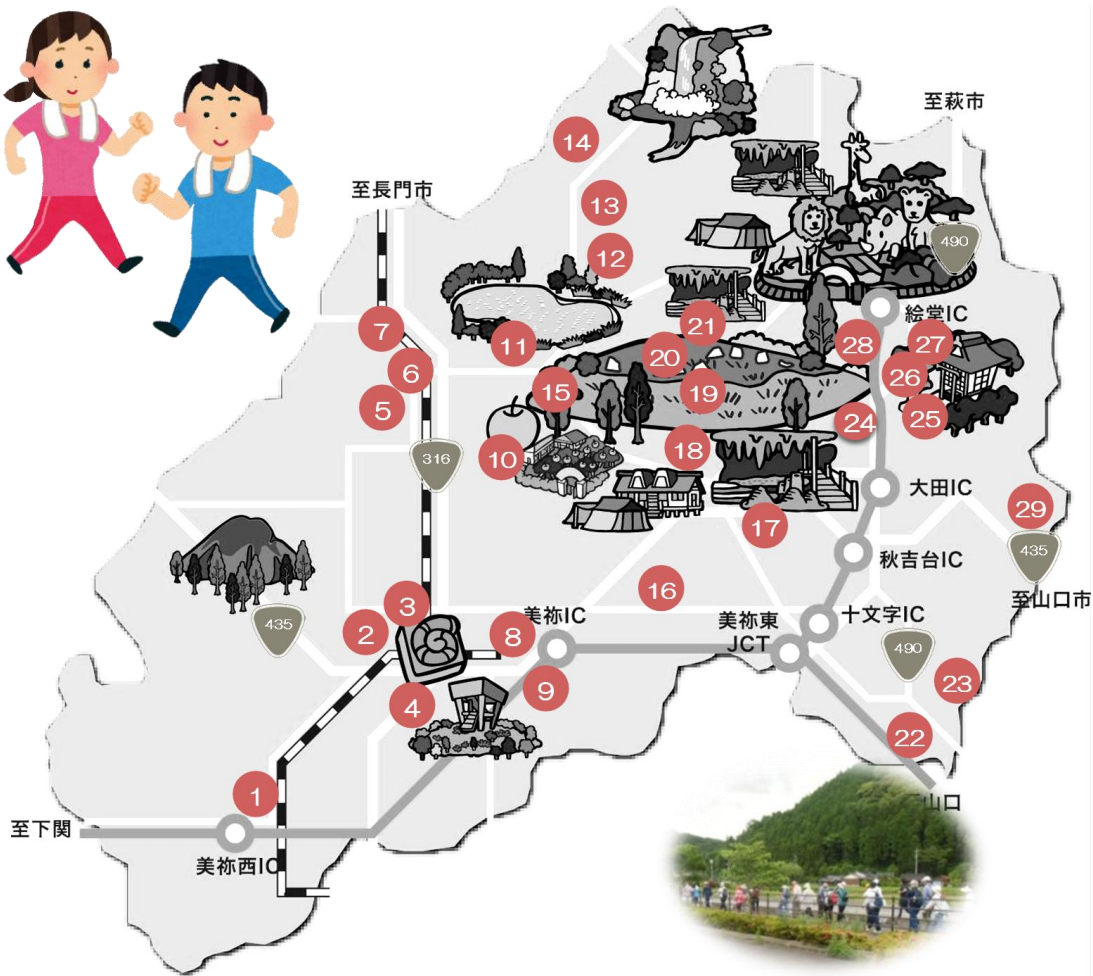
市民・地域・関係機関・行政などが一丸となって取り組みましょう！

- ラジオ体操やウォーキング、やって美～ね体操、ロコモ体操など、気軽にできる運動に取り組みましょう。
- 友人・知人などと、誘い合って運動をしましょう。
- 地域の運動サークルや施設、イベント、行事などの情報について、家族や友人、知人などと話し、積極的に参加しましょう。
- 運動に関する正しい知識の普及や啓発をしましょう。
- 市内でウォーキングコースを探し、ウォーキングマップを増やして行きましょう。
- 運動習慣をつけるために、ウォーキングカレンダー配布や、ポイント制にするなど、参加者のモチベーションを上げるための工夫をしましょう。
- 運動施設等が安全・安心に使用できるよう、整備をしましょう。





## 美祿市ウォーキングマップ



いい汗かこう

① 厚保公民館～来島又兵衛像～畑薬師経由	4.9km	⑩ 江原多目的集会所～ドリーネ畑経由	3.5km
② 美祿中央公園～大嶺西公園	3.0km	⑪ 弁天池駐車場～壬生神社経由	4.0km
③ 来福センター～来福台4・5・8丁目経由	3.4km	⑫ 嘉万公民館～嘉万史跡公園経由	4.9km
④ 勤労青少年ホーム～美祿駅経由	3.4km	⑬ 山王様烏居～水源涵養林駐車場	2.1km
⑤ 於福公民館～長念寺経由	4.6km	⑭ 八代ぬくもりの里～キャンプ場	3.3km
⑥ 於福駅～於福中グラウンド経由	2.9km	⑮ 秋芳梨選果場～村澤玄外の墓経由	3.4km
⑦ 於福公民館～水神公園駐車場	2.8km	⑯ 岩永公民館～下郷小学校経由	2.4km
⑧ 伊佐公民館～祇園神社経由	2.5km	⑰ 秋芳保健センター～開山道経由	5.1km
⑨ 伊佐公民館～祇園神社～市民球場経由	3.6km	⑱ 家族旅行村外周路	3.4km
⑩ 江原多目的集会所～ドリーネ畑経由	3.5km	⑲ 長者ヶ森駐車場～冠山経由	2.7km
⑪ 弁天池駐車場～壬生神社経由	4.0km	⑳ 長者ヶ森駐車場～良悟の松	1.8km
⑫ 嘉万公民館～嘉万史跡公園経由	4.9km	㉑ 長者ヶ森駐車場～地獄台看板	2.1km
⑬ 山王様烏居～水源涵養林駐車場	2.1km	㉒ 真長田定住センター～真長田八幡宮経由	2.7km
⑭ 八代ぬくもりの里～キャンプ場	3.3km	㉓ 真長田定住センター～オーガニックファーム経由	4.0km
⑮ 秋芳梨選果場～村澤玄外の墓経由	3.4km	㉔ 美東保健福祉センター～道の駅みとう	3.5km
⑯ 岩永公民館～下郷小学校経由	2.4km	㉕ 美東保健福祉センター～地蔵院経由	3.2km
⑰ 秋芳保健センター～開山道経由	5.1km	㉖ 美東保健福祉センター～道の駅みとう～金麗社経由	5.5km
⑱ 家族旅行村外周路	3.4km	㉗ 美東保健福祉センター～川沿い～金麗社経由	3.8km
⑲ 長者ヶ森駐車場～冠山経由	2.7km	㉘ 美東保健福祉センター～川上集会所経由	2.8km
⑳ 長者ヶ森駐車場～良悟の松	1.8km	㉙ 薬王寺集会所～男滝・女滝	2.0km
㉑ 長者ヶ森駐車場～地獄台看板	2.1km		
㉒ 真長田定住センター～真長田八幡宮経由	2.7km		
㉓ 真長田定住センター～オーガニックファーム経由	4.0km		
㉔ 美東保健福祉センター～道の駅みとう	3.5km		
㉕ 美東保健福祉センター～地蔵院経由	3.2km		
㉖ 美東保健福祉センター～道の駅みとう～金麗社経由	5.5km		
㉗ 美東保健福祉センター～川沿い～金麗社経由	3.8km		
㉘ 美東保健福祉センター～川上集会所経由	2.8km		
㉙ 薬王寺集会所～男滝・女滝	2.0km		

※経由：スタート地点に戻るコース

★お気軽にお問合せください★

美祿市市民福祉部 健康増進課

TEL 0837-53-0304 E-mail kenkou@city.mine.lg.jp

### (3) ゆっくり休もう

#### ① 睡眠・休養の現状

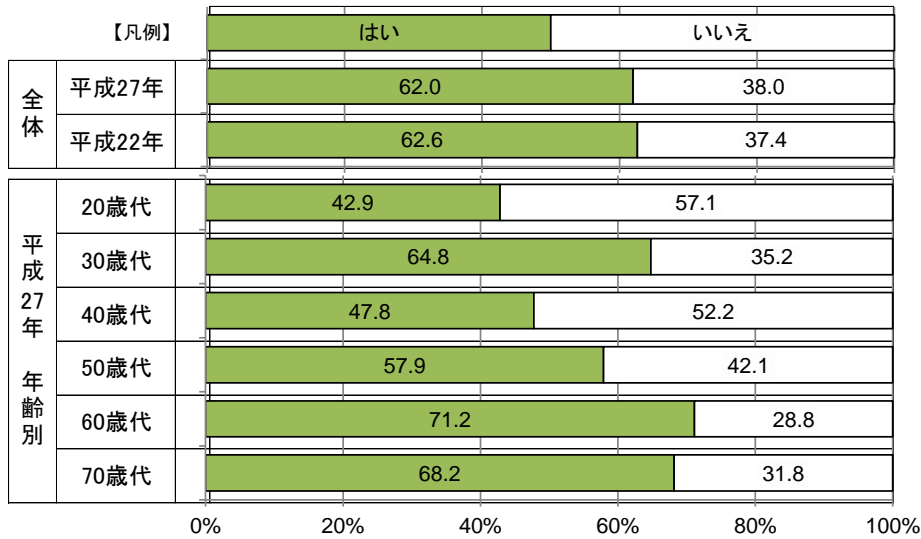
市民アンケートによれば、ぐっすりと眠れ、気分よく起床できている人は 62.0%となっており、約4割の人は睡眠不足の状況であることがわかります。これは、平成22年の調査とほぼ同じ結果となっています。

年齢別にみると、20歳代と40歳代で「いいえ」（ぐっすりと眠れ、気分よく起床できていない）と回答した人の方が多くなっています。

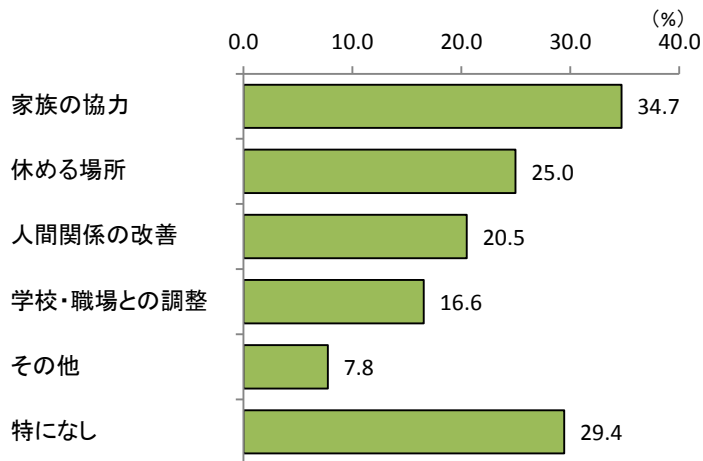
よりよい睡眠・休養のために必要なものとしては、「家族の協力」が最も多く、次いで「休める場所」、「人間関係の改善」の順となっています。

慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲の低下、記憶力の減退などを引き起こすだけでなく、体内のホルモンの分泌や自律神経の機能にも影響を及ぼすことがわかっています。質の良い十分な睡眠は、心と体の健康にとって、とても必要です。

ぐっすりと眠れ、気分よく起床できているか



よりよい睡眠・休養のために必要なもの



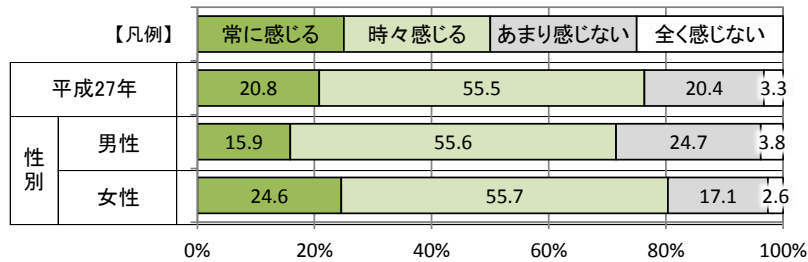
② ストレスの現状

市民アンケートによれば、「常に感じる」(20.8%)と「時々感じる」(55.5%)を合わせて76.3%が『ストレスを感じる』と回答しています。また、男性の71.5%、女性の80.3%が『ストレスを感じる』と回答しています。

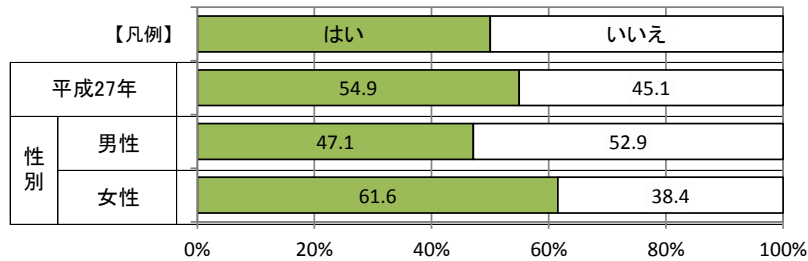
一方でストレス解消法を「もっている(はい)」と回答した人は54.9%となっており、男性は「もっていない(いいえ)」(52.9%)と回答した人の方が多くなっています。

ストレス解消法をもつことは、心の健康を保つために必要です。

日頃ストレスを感じているか



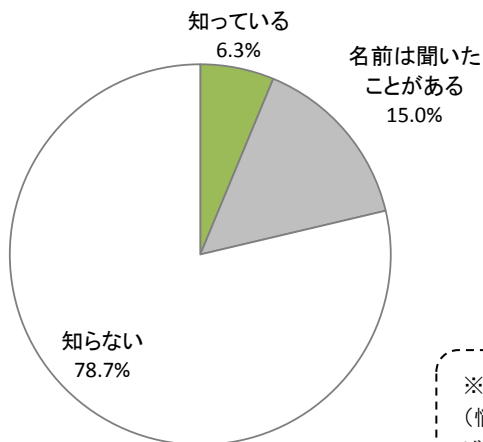
ストレス解消法を持っているか



③ ゲートキーパー認知度の現状

心の病が進行すると、自殺など最悪の事態を引き起こすこともあります。美祢市においては、自分自身や家族、友人、知人などの心のサインに気づき、支援をしていくための「ゲートキーパー\*養成講座」を実施しています。しかしながら、市民アンケートによれば、「ゲートキーパー」という言葉を知っている人の割合は6.3%と非常に低く、周知が必要です。

ゲートキーパーの認知度



※ゲートキーパー…自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと。

「ゆっくり休もう」  
重点的に取り組むこと

私たちは日常生活において、子どもから大人まで、様々なストレスにさらされています。その結果、うつ病をはじめとする心の病気の増加や、自殺者の増加につながっており、心の健康づくりは、現代の社会において重要な課題となっています。そこで、本計画では、市民の心の健康づくりを支援するために4項目（38ページ参照）のうち、下記の2項目に重点的に取り組むことにしました。

項目	現状値	中間目標値 (H32)
睡眠が十分とれている人の割合 市民アンケート（H27年度）	62.0%	65%
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合 市民アンケート（H27年度）	54.9%	60%



市民・地域・関係機関・行政などが一丸となって取り組みましょう！

- 睡眠の大切さなど、心の健康に関する情報や知識について、家族や友人、知人と話しましょう。
- 自分や他人の心の健康に関心を持ち、周りに相談できる仲間を増やしましょう。
- 困ったときは、行政や民間の相談窓口を積極的に利用しましょう。
- 地域行事などに積極的に参加し、近所の人と顔見知りになりましょう。また、積極的に声かけ、あいさつなどを行いましょ。
- 傾聴ボランティアの講座や講演会などを実施し、傾聴ボランティアを育てましょう。
- 心の相談窓口や相談場所が分かるように周知しましょう。
- ゲートキーパーなど、市民、地域、行政や関係団体が連携をとって、自殺防止を図りましょう。

- ・心の健康電話相談 TEL 0835-27-3388（専用回線）  
心の健康に関する諸問題全般  
月～金（祝日を除く）午前9：00～11：30  
午後1：00～4：30
- ・いのちの情報ダイヤル“絆” TEL 0835-22-3321  
「生きることがつらい」と悩んでいる方やそのご家族の方の相談電話  
火・金（年末年始・祝日を除く）午前9：00～11：30  
午後1：00～4：30
- ・こころの救急電話相談 TEL0836-58-4455  
（県精神科救急情報センター）  
精神科受診など早急な対応に関する相談電話 24時間対応



### (4) しっかり自己管理しよう

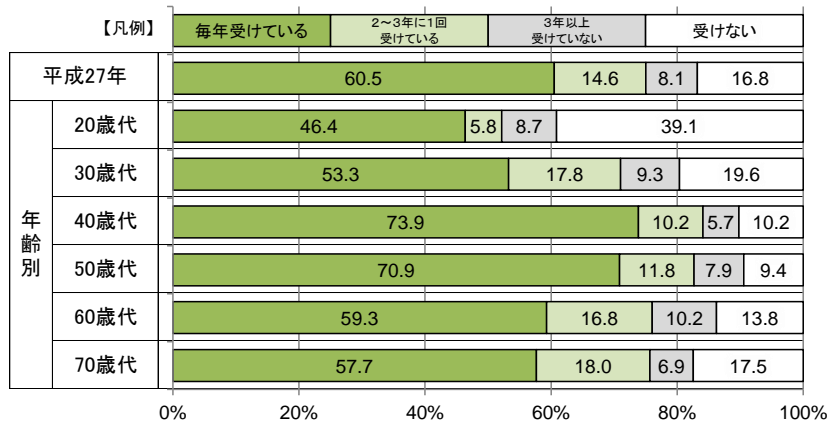
#### ① 健康診断（検診）受診の現状

市民アンケートによれば、健康診断を「受けない」という人は16.8%となっています。「3年以上受けていない」（8.1%）という人も含めると、約4人に1人が3年以上健康診断を受けていないことになります。

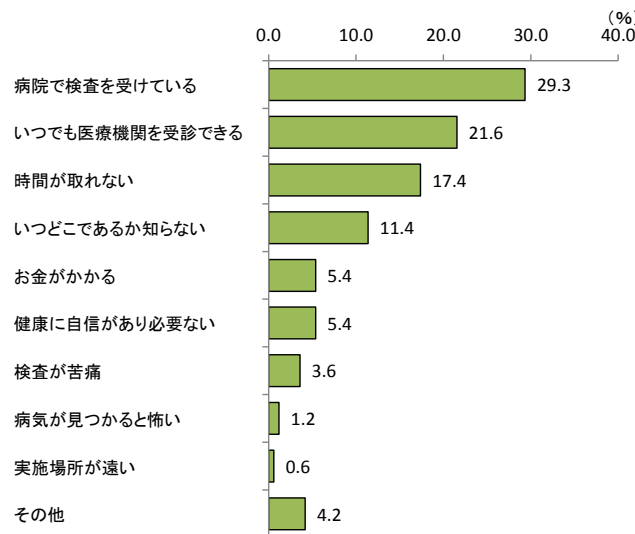
また、健康診断を受けない主な理由としては「病院で検査を受けている」（29.3%）が最も多く、次いで「いつでも医療機関を受診できる」（21.6%）、「時間が取れない」（17.4%）の順となっています。

健康診断は、病気の早期発見や早期予防においてもとても重要です。自分の健康を過信せず、定期的に健康診断を受けることが必要です。

健診受診状況



健診を受けない主な理由





② 歯科検診受診の現状

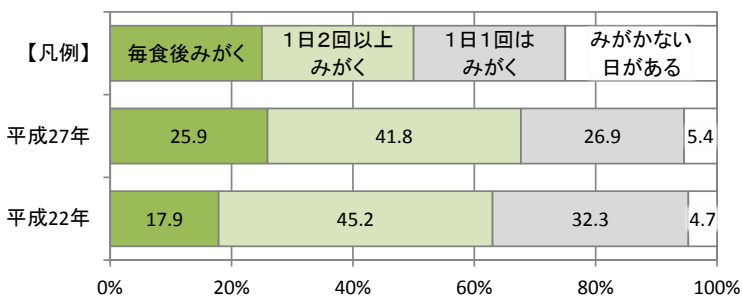
市民アンケートによれば、歯みがきの習慣があるかについては、「1日2回以上みがく」と回答した人が41.8%と最も多く、次いで「1日1回はみがく」(26.9%)、「毎食後みがく」(25.9%)の順となっています。平成22年の調査と比較すると、「毎食後みがく」と回答した人が8.0%増加しており、歯みがきの習慣は高まってきていることがわかります。

しかしながら、定期的に歯科検診を受けているか尋ねたところ、1年に1回以上受けている人は3割程度となっています。一方で「受けたことがない」という人も3割程度を占めています。

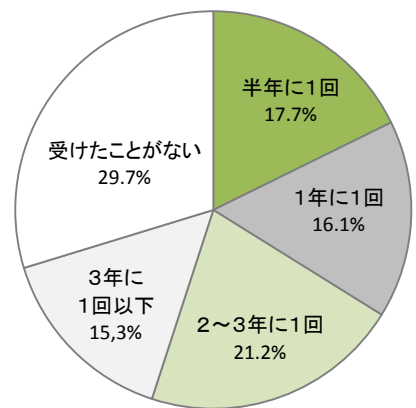
歯の健康は、自分の歯で食べ物を噛み、自立した食生活を送るためにとても重要です。近年では歯周病が糖尿病や心臓病、脳卒中、肺炎などを引き起こす可能性が高いことや、早産・未熟児の可能性を高めることなどもわかってきています。

みがき方により、みがき残していることも多くあります。定期的に歯科検診を受け、歯の健康に努めることが必要です。

歯みがき習慣があるか



定期的に歯科検診を受けているか

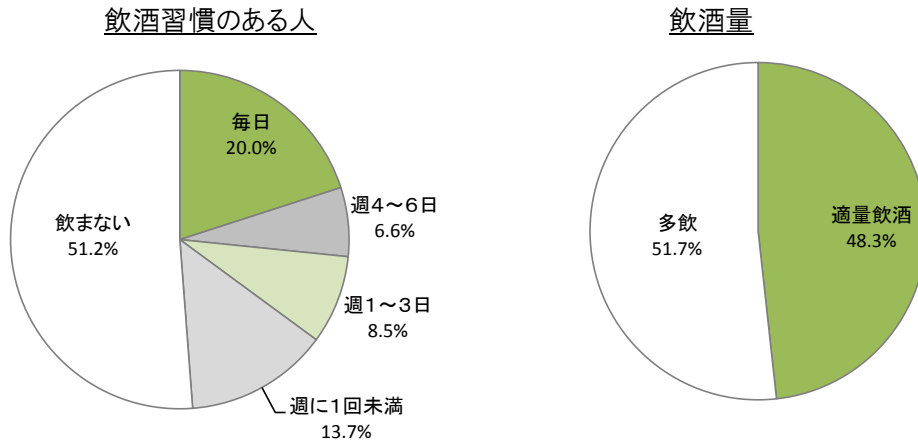


育児学級での歯科衛生士による講話

③ 飲酒の現状

市民アンケートによれば、飲酒の状況について、飲酒習慣のある人とない人でほぼ半数ずつとなっています。飲酒習慣のある人の中では「毎日」と回答した人が 20.0%を占めており、また、飲酒量についてみると、「多飲」の人が 51.7%を占めています。

適度な飲酒は、ストレスの解消や円滑なコミュニケーションづくりなどにつながり、心の健康づくりには有意義です。しかし、定期的に多量飲酒を繰り返していると、不眠や肝硬変、肥満などを引き起こす原因となります。お酒の適量を知り、上手にアルコールを摂取することが必要です。



	適量	軽度多飲	高度多飲
ビール 	500ml まで	1000ml まで	1000ml 以上
日本酒 	1 合まで	2 合まで	2 合以上
焼酎 (25度) 	0.5 合まで	1 合まで	1 合以上

④ 喫煙の現状

市民アンケートによれば、現在喫煙習慣のある人は、15.5%となっています。そのうち、半数の人がたばこを「やめたい」と回答しています。

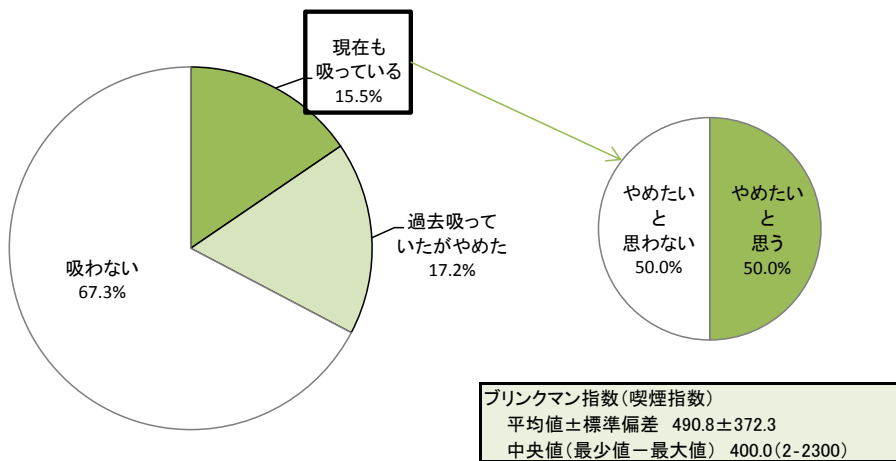
たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、肺がんのリスクを高めるだけでなく、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、心臓病、歯周病など多くの疾患を引き起こす原因となり、また、妊娠中の喫煙は低出生体重児や流産・早産などを引き起こすリスクを高めます。

喫煙指数である「ブリンクマン指数<sup>\*</sup>」を計算したところ、喫煙習慣のある人の平均値は490.8となっており、肺がんのリスクが高くなる400を超えています（標準偏差は372.3）。

たばこの煙は吸っている本人だけでなく、周りの人の健康にも影響を与えます。喫煙者の中で受動喫煙について、「配慮している」と回答した人の割合は92.1%を占め、平成22年の調査からは12.4%増加しており、受動喫煙についての配慮は高まっているといえます。しかし、1割弱の人はまだ「配慮していない」と回答しており、今後も受動喫煙についての正しい知識の普及・啓発が必要です。

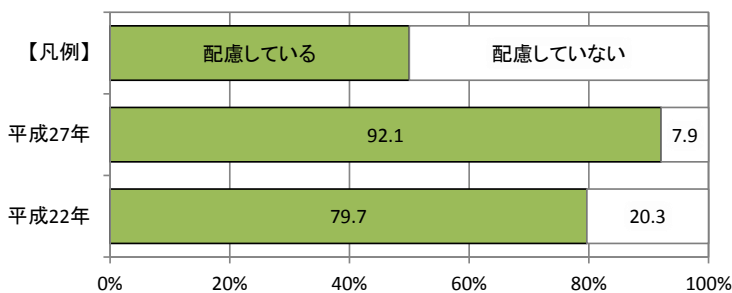
喫煙習慣のある人

禁煙の意思



<sup>\*</sup>ブリンクマン指数…健康と喫煙の関係を示す指数のこと。「1日の喫煙本数×喫煙年数」で算出される。ブリンクマン指数が大きいほど、肺がんのリスクが高くなる。ブリンクマン指数400以上で肺がんのリスクあり、600以上でリスクが高いと判定される。

受動喫煙(分煙)への配慮





## 「しっかり自己管理しよう」 重点的に取り組むこと

健康な生活を維持するためには、自分や家族の健康について関心をもち、積極的に健康診断などを利用して、自分の健康状態を定期的に把握し、自己管理を行うことが必要です。そこで、本計画では、市民の自己管理意識を高めるために25項目（38～39ページ参照）のうち下記の7項目に重点的に取り組むことにしました。

項目	現状値	中間目標値 (H32)
毎年健診・がん検診・人間ドックを受けている人の割合 市民アンケート（H27年度）	60.5%	70%
糖尿病検査値異常者（空腹時血糖 $\geq 100$ ）の割合 山口県国民健康保険団体連合会資料（H25年度）	35.8%	25%
適正体重（ $18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$ ）の人の割合 市民アンケート（H27年度） ※適正体重（kg）＝身長（m） $\times$ 身長（m） $\times 2.2$	69.3%	80%
3歳児でのう歯罹患率 山口県の母子保健（H25年度）	34.8%	25%
歯科検診を年に1回以上受ける人の割合 市民アンケート（H27年度）	33.8%	50%
適量飲酒している人の割合 市民アンケート（H27年度）	48.3%	60%
たばこを吸う人の割合 市民アンケート（H27年度）	15.5%	10%



### 市民・地域・関係機関・行政などが一丸となって取り組みましょう！

- 1年に1回は、健康診断を受診しましょう。
- 健康診断の受診について、家族や友人、知人と声をかけ合いましょう。
- 健康診断の結果から、生活習慣の見直しや医療機関の受診など、自分の健康づくりに役立てましょう。
- 健康手帳を受け取り、自分の健康管理に役立てましょう。
- 職場は、健康診断を受診しやすいように環境を整えましょう。健診機関は、受診しやすいように支援しましょう。
- 健康づくりに関する情報や知識について、家族や友人、知人と話し合いましょう。
- 健康づくりに関する情報をみんなに広めましょう。
- 正しい知識をもち、う歯や歯周病を予防しましょう。
- 年に1回は歯科検診を受診しましょう。
- 適正飲酒の量を知りましょう。休肝日を取りましょう。
- たばこの害について、正しい知識をもち、禁煙を心がけましょう。
- 受動喫煙防止に取り組みましょう。



## 2. 社会環境の整備

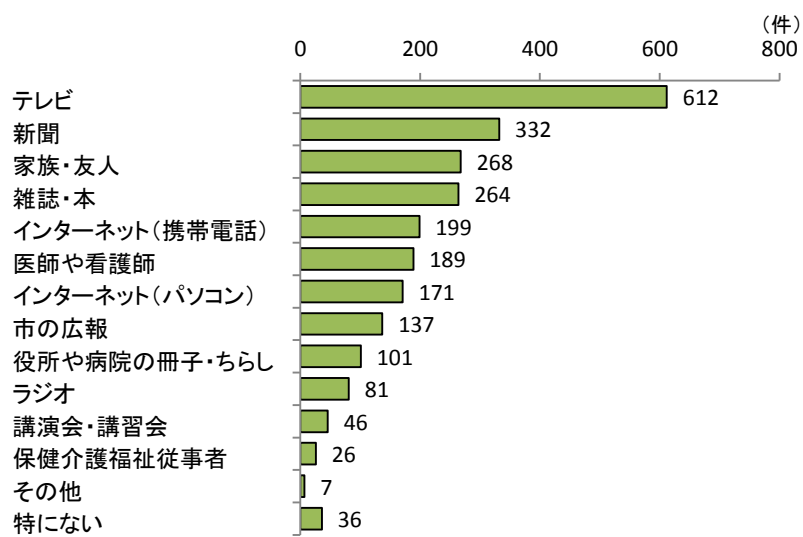
### (1) 健康づくりに関する正しい情報

市民アンケートによれば、健康に関する情報を得る手段は「テレビ」や「新聞」といったマスメディアが多くなっていますが、「家族・友人」からの情報も上位にあがっています。

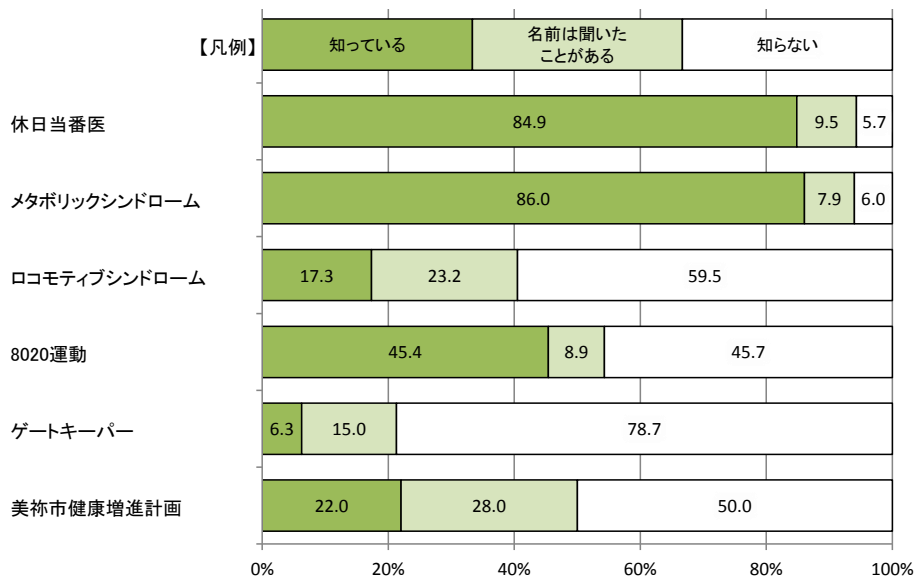
美祢市において休日当番医の認知度は84.9%、「名前は聞いたことがある」という人が9.5%、を占めています。また、メタボリックシンドロームの認知度は86.0%と高くなっており、それに比べ、ロコモティブシンドロームとゲートキーパーの認知度は低い状況です。

健康づくりに関する正しい情報を、様々な手段を用いて広めることが必要です。

健康に関する情報を得る手段



健康に関する用語の認知度



## (2) 人材・つどえる場所・施設・地域のつながり

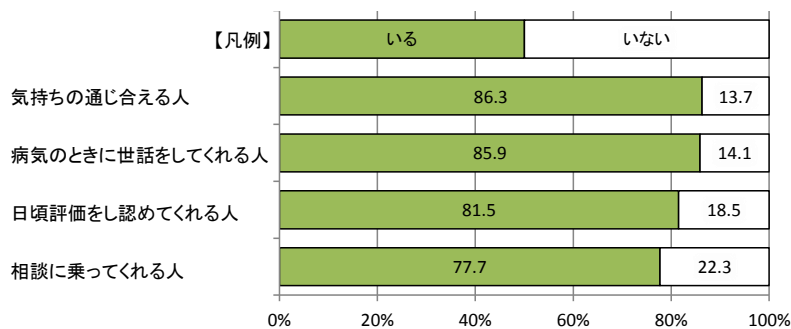
市民アンケートによれば、「家族を含め周囲にどのような人がいるか」については、「気持ちの通じ合える人がいる」は、86.3%であり、次に「病気の時に世話をしてくれる人」は85.9%でした。「相談に乗ってくれる人がいる」は77.7%となっており、「気持ちの通じ合える人がいる」より約10%低い結果となりました。

また、地域活動への参加状況は、『参加する』（「積極的に参加する」及び「ときどき参加する」）は「自治会共同作業」と「地元の祭り」については半数以上を占めていますが、それ以外の地域における活動への参加については、高くない状況です。

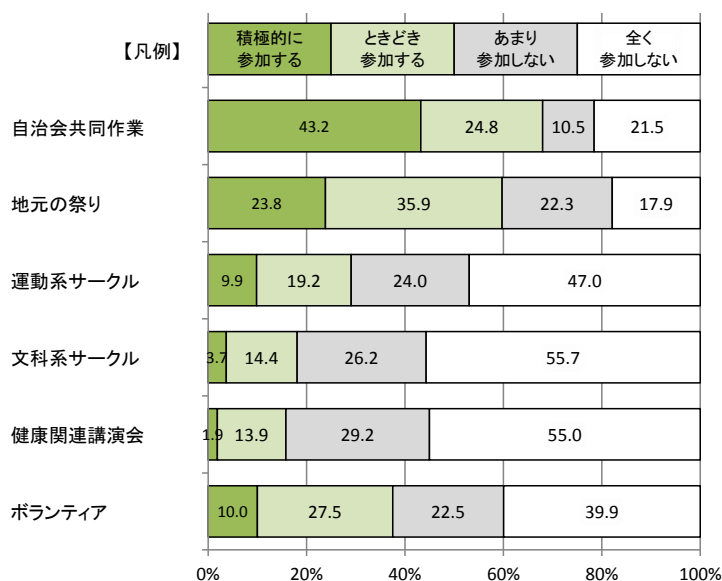
地域の関係性の希薄さは、策定部会の話し合いにおいても課題として取り上げられ、市民アンケートを分析した結果、自分の住んでいる地域に愛着を持ち、地域の人との関係性を作ることが、日常生活や健康の満足度向上につながっていることから、地域と連携した健康づくりを推進することが必要であるとの意見が出ました。

地域で行われる健康づくりに関する教室や施設を利用して、「こころと体と地域がぶち元気 みんなでつくろう元気みね」を目指しましょう。

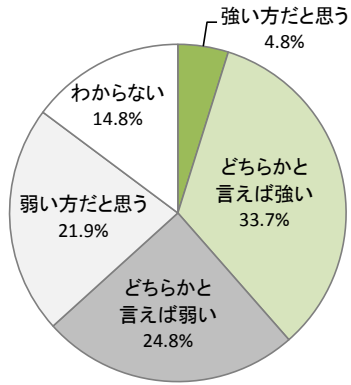
家族を含め周囲にどのような人がいるか



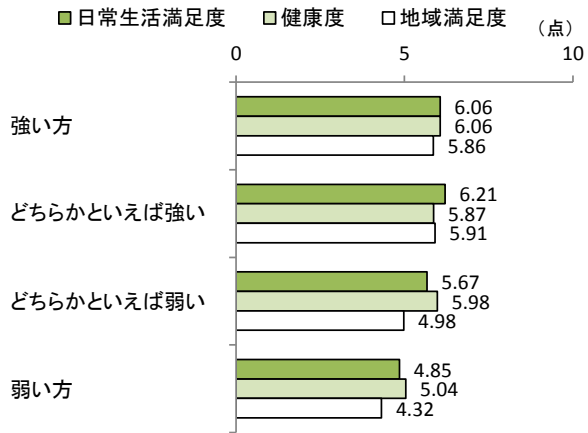
地域活動等への参加状況



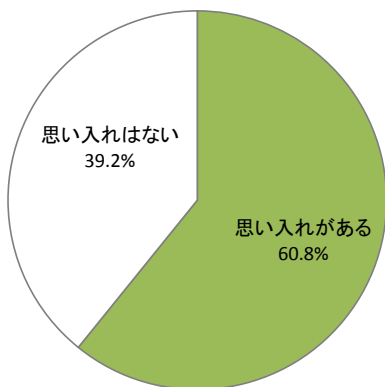
地域の人とのつながり



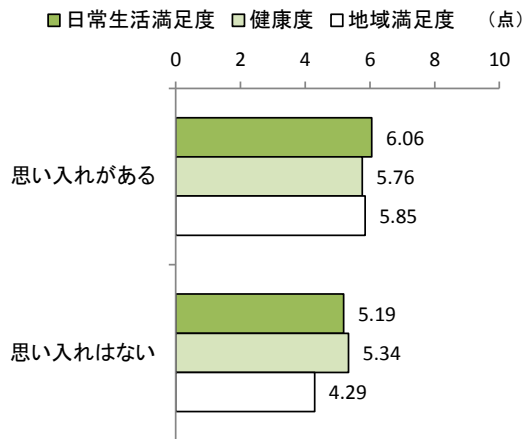
地域の人たちとのつながりと、日常生活、健康、地域満足度の関連



住んでいる地域への思い入れ



地域への思い入れと、日常生活、健康、地域満足度の関連



平成 27 年度健康づくり教室実施状況

教室名	目的	内容
けんこうウォーキング教室	健康維持・増進の手段としてウォーキングを希望している市民が、日常生活の中で習慣化、または意識的に身体を動かすことができる。	年2会場で実施 3回コース＋フォロー教室1回 うち2回は健康運動指導士による講話・実技
糖尿病予防教室	糖尿病予備群の人が糖尿病(合併症を含む)に対する認識を深め、生活改善をすることで適切な血糖コントロールを図り、糖尿病を予防することができる。	年2会場で実施 3回コース＋フォロー教室2回 うち1回は糖尿病看護認定看護師による講話 他は保健師、管理栄養士が実施
楽しくやせる健康講座	生活改善をすることで、肥満の予防及び肥満の解消を図り、生活習慣病を予防することができる。	年2会場で実施 3回コース＋フォロー教室1回 うち1回は健康運動指導士による講話・実技 1回は管理栄養士による講話
食と健康の講座	食生活改善による健康づくりを実践する ・講話で正しい知識を理解し自己の食生活を振り返る ・調理実習で具体的な調理のコツや1回の食事量を理解する	平成 25 年度から3年間かけて全公民館で実施 管理栄養士、保健師が実施
女性の健康づくり講演会	生涯においての女性の健康の保持、増進を図る	内容により講師に依頼し実施
心の健康づくり (講演会、ゲートキーパー養成講座)	市民一人一人が自分の心の健康に関心を持ち、心の病気を予防する また周囲の悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげることで自殺の減少を図る	内容により講師に依頼し実施

社会環境の整備

★お気軽にお問合せください★

美祢市市民福祉部 健康増進課

TEL 0837-53-0304

E-mail kenkou@city.mine.lg.jp



「社会環境の整備」  
重点的に取り組むこと

心身ともに健康な生活を送るためには、自分自身の健康について関心を持ち、日々取り組むことが大切です。しかしそれだけでは十分とは言えません。健康に関する様々な社会資源が整備され、地域全体で健康づくりを実施することが重要です。

そのためには、健康に関する知識、利用できる社会資源など、様々な健康に関する情報提供が必要であり、市民はその情報を、自分自身や家族の健康に当てはめ、適切に選択する必要があります。そこで、本計画では、市民の健康づくりの実現のために17項目（39ページ参照）のうち、下記の4項目に重点的に取り組むことにしました。

項目	現状値	中間目標値 (H32)
悩みや心配事、ストレスについて相談にのってくれる人がいる割合 市民アンケート（H27年度）	77.7%	80%
自分と地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合 市民アンケート（H27年度）	38.5%	40%
ボランティア・市民活動に参加している人の割合 市民アンケート（H27年度）	37.5%	40%
運動系サークルに参加する人の割合 市民アンケート（H27年度）	29.1%	32%



市民・地域・関係機関・行政などが一丸となって取り組みましょう！

- ニュースなどの社会問題をきっかけとして、家族や友人、知人と話し合う機会をもち、周りに目を向けましょう。
- 近所の人とあいさつを交わしましょう。
- 自治会などの地域の行事に、積極的に参加しましょう。
- 興味のあるサークル活動に、友人や知人と誘い合って参加しましょう。
- 美祢市内のウォーキングコースや、運動施設を積極的に利用しましょう。
- 美祢市に関心を持ち、環境に触れ、物に触れ、人に触れ、ふれあいを広げ、元気なまちづくりをめざしましょう。



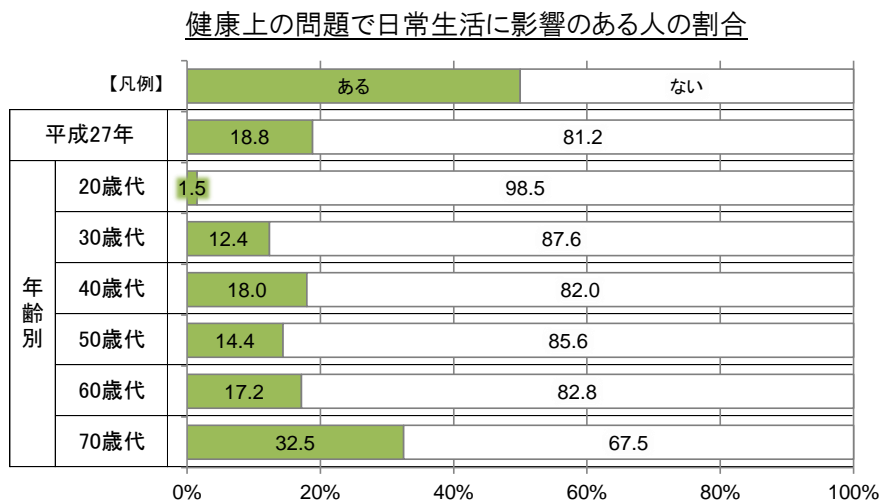
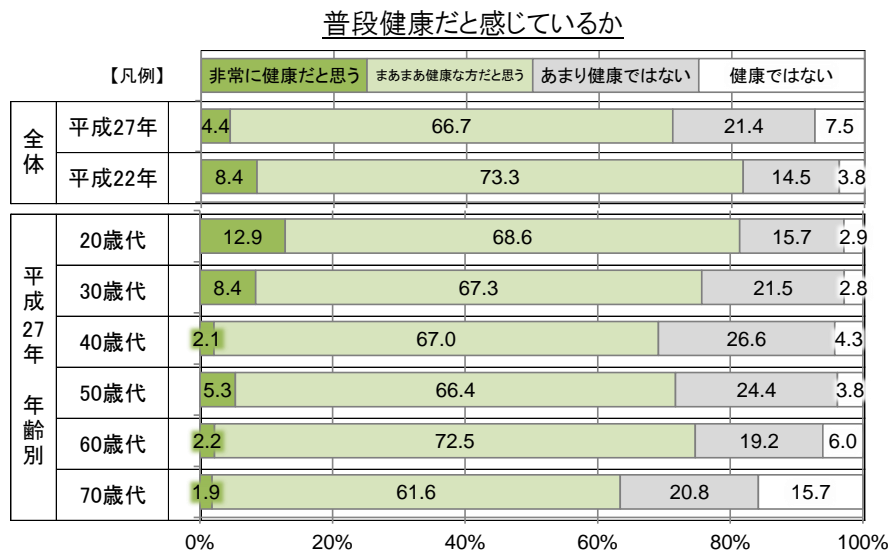
### 3. 成果目標

市民アンケートによれば、自分の健康状態について『健康だと思う』（「非常に健康だと思う」及び「まあまあ健康な方だと思う」）は71.1%となっており、平成22年の調査と比較すると減少しています。年齢別にみると、『健康だと思う』と回答した人は20歳代で最も多く、70歳代で最も少なくなっています。

また、健康上の問題で日常生活に影響のある人の割合は18.8%となっていますが、70歳代では32.5%と3人に1人が健康上の不都合を感じています。この割合は、今後高齢化が進む中でさらに増加すると考えられます。健康寿命の延伸のためには、できるだけ要介護状態にならず、自立した生活を送ることが必要です。

年齢や性別などに関わらず、健康でいきいきと自分らしい生活を送るために、地域の人や設備、環境など様々な社会資源を利用し、楽しみながら行動目標に向かって実践することが必要です。

市全体で取り組むことで、成果目標に関する行動指標9項目（40ページ参照）が向上します。



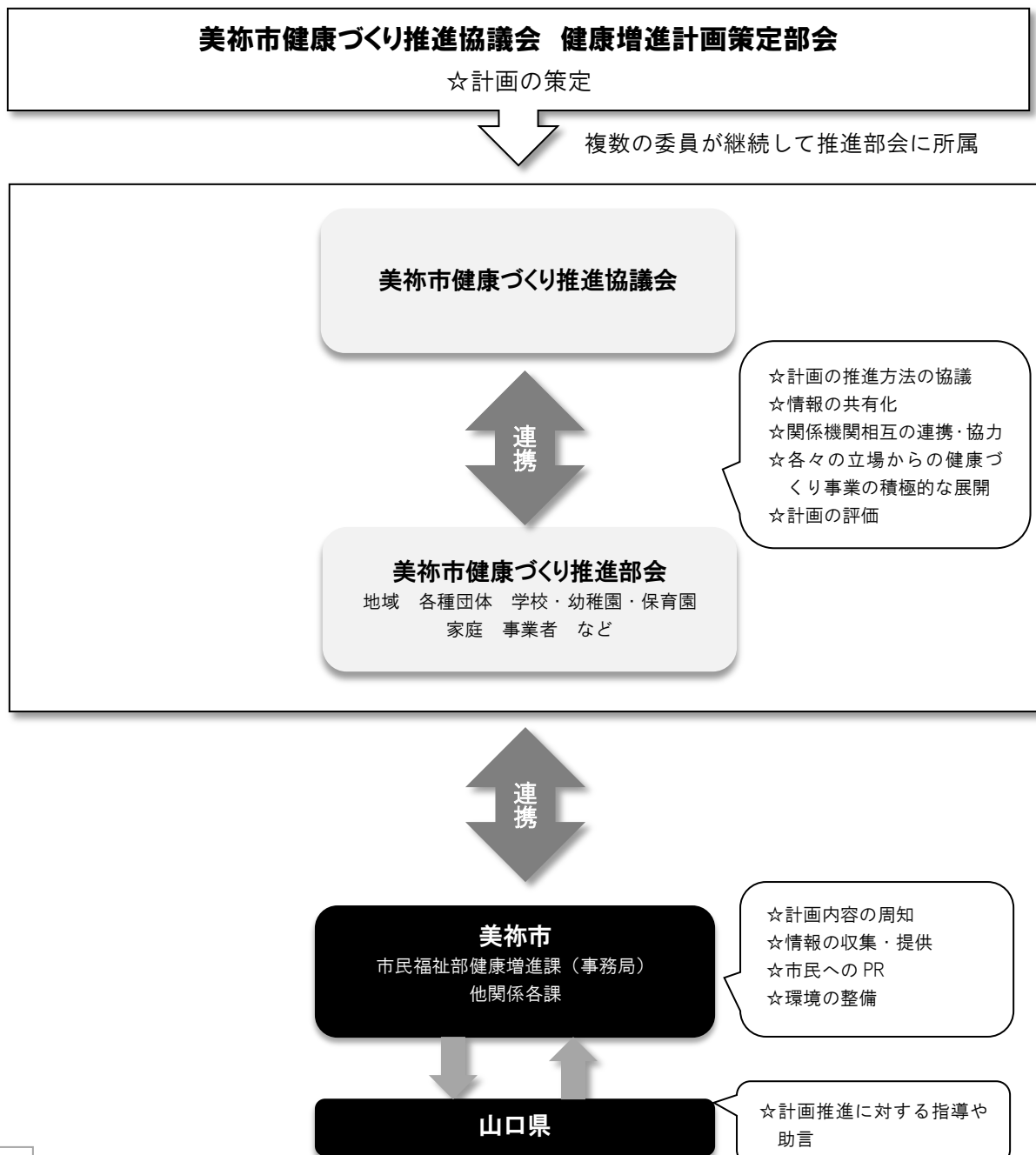
## 第5章 「第2次美祢市健康増進計画」の推進体制と評価

### 1. 計画の推進体制について

健康なまちづくりのためには、市民一人ひとりが自らの健康に関心をもち、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことが最も重要なことです。そのための環境整備や人材育成などについて、行政や関係機関・団体等が連携をとりながら、支援を行う必要があります。

こうしたなか、市民の健康づくりのため計画を策定した「美祢市健康づくり推進協議会 健康増進計画策定部会」の関係者が継続的にかかわり、計画を策定した際の目的や様々な議論を活かすとともに、各関係機関や団体で情報の共有化を図り、健康づくり事業を積極的に展開していきます。

#### 【施策の展開イメージ】





2. 計画の評価

(1) 美祢市健康づくり推進協議会による評価

行政だけでなく、事業所や各種団体、公募委員、保健医療の専門家等からなる美祢市健康づくり推進協議会は、相互連携と協力を図りながら、市民一人ひとりが、主体的・自主的に健康づくりができるような支援を行います。

また、本計画の推進組織としての役割を担い、市民の健康に関する意識啓発、生活習慣の改善、健康診断等の受診勧奨等を行い、全市的な健康づくりの促進に取り組みます。そして、評価指標の動向や各種統計による市民の健康状況の把握、健康づくりに関する市民の意識等の変化をもとに評価を行い、その結果を今後の健康づくりの推進に活用していきます。

なお、美祢市においては下記の行動指標を設定し、目標達成に向けて関係機関等と連携し、取り組んでいきます。

① 行動目標に関する行動指標（★は重点目標）

項目		現状値	中間目標値 (H32)	現状値 の出典
楽しく食べよう	朝食を毎日食べている人の割合 ★			
	幼児	89.8%	92%	(C)
	小学生	93.9%	95%	(C)
	中学生	88.1%	92%	(C)
	成人	84.4%	86%	(D)
	食事を楽しんでいる人の割合★	61.6%	70%	(D)
	1日1回以上家族や友達等誰かと一緒に食事をしている人の割合	78.0%	80%	(D)
	毎日3食規則正しい食生活をする人の割合	74.9%	77%	(D)
	バランスのとれた食事を摂る人の割合★	65.6%	70%	(D)
	脂肪の多いものを食べすぎない人の割合	69.6%	75%	(D)
	毎食野菜料理を1品以上食べる人の割合★	80.0%	80%	(D)
	カルシウムの多い食品を食べる人の割合	66.0%	70%	(D)
	塩分、からいものを控えている人の割合★	61.5%	65%	(D)
	糖分・甘いものを控えている人の割合★	52.5%	60%	(D)
	栄養成分表示を参考にする人の割合	37.1%	40%	(D)
良く味わって食べるなど食べ方に関心がある人の割合	67.5%	70%	(D)	
山口県の郷土料理を知っている人の割合	58.2%	65%	(D)	

※出典については、40ページを参照のこと

項目		現状値	中間目標値 (H32)	現状値 の出典
いい汗かこう	健康のために身体を動かすように心がけている人の割合★	66.7%	74%	(D)
	運動習慣のある人の割合 (1日30分以上の運動を週2回以上実施)★	33.6%	37%	(D)
	運動継続(運動開始)したいと思う人の割合	76.3%	80%	(D)
	小・中学生時に定期的な運動していた人の割合	64.9%	65%	(D)
	エレベーターを使わずに階段を使うようにしている人の割合	49.9%	55%	(D)
	通勤・通学で体を動かしている人の割合	29.6%	30%	(D)
	家事等で体を動かすようにしている人の割合	66.8%	70%	(D)
	園芸やその他の趣味で体を動かすようにしている人の割合	60.7%	62%	(D)
	ロコモティブシンドロームを知っている人の割合★	17.3%	75%	(D)
	ウォーキングひろめ隊の人数	94人	200人	(I)
ゆっくり休もう	睡眠が十分とれている人の割合★	62.0%	65%	(D)
	常にストレスを感じている人の割合	20.8%	15%	(D)
	自分なりのストレス解消法を持っている人の割合★	54.9%	60%	(D)
	ゲートキーパーを知っている人の割合	6.3%	10%	(D)
しつかり自己管理しよう	毎年健診・がん検診・人間ドックを受けている人の割合★	60.5%	70%	(D)
	胃がん検診受診率	X線 8.2% 内視鏡 8.2%	25%	(G)
	子宮がん検診受診率	20.1%	25%	(G)
	乳がん検診受診率	19.6%	25%	(G)
	大腸がん検診受診率	20.3%	25%	(G)
	肺がん検診受診率	17.1%	25%	(G)
	特定健康診査受診率	34.2%	60%	(H)
	特定保健指導終了率	16.6%	20%	(H)
	特定健康診査での特定保健指導該当者の割合	10.0%	10%	(H)
	特定健康診査での肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合	22.3%	15%	(K)
	成人肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合	21.1%	15%	(D)
	メタボリックシンドロームを知っている人の割合	86.0%	90%	(D)
	糖尿病検査値異常者(空腹時血糖 $\geq$ 100)の割合★	35.8%	25%	(K)
	体重を月1回以上測る人の割合	69.0%	75%	(D)
	適正体重(18.5 $\leq$ BMI<25.0)の人の割合★	69.3%	80%	(D)
健康手帳交付者数	371人	380人	(G)	

※出典については、40ページを参照のこと

項目		現状値	中間目標値 (H32)	現状値 の出典
しっかり自己管理しよう	20歳代女性のやせ(BMI<18.5)の割合	11%	10%	(D)
	3歳児でのう歯罹患率★	34.8%	25%	(J)
	歯みがきをしない日がある人の割合	5.4%	3%	(D)
	歯科検診を年に1回以上受ける人の割合★	33.8%	50%	(D)
	噛めない食べ物がある人の割合	26.8%	20%	(D)
	8020運動を知っている人の割合	45.4%	50%	(D)
	喫煙者の中で受動喫煙防止(分煙)を心がけている人の割合	92.1%	95%	(D)
	適量飲酒している人の割合★	48.3%	60%	(D)
	たばこを吸う人の割合★	15.5%	10%	(D)

② 社会環境の整備に関する行動指標(★は重点目標)

項目		現状値	中間目標値 (H32)	現状値 の出典
情報・人材・つどえる場所・施設・地域のつながり	休日当番医を知っている人の割合	84.9%	90%	(D)
	美祢市健康増進計画を知っている人の割合	22.0%	30%	(D)
	1日に話をする人が5人未満の人の割合	31.4%	20%	(D)
	気持ちの通じ合える人がいる割合	86.3%	87%	(D)
	日頃を評価し認めてくれる人がいる割合	81.5%	82%	(D)
	悩みや心配事、ストレスについて相談にのってくれる人がいる割合★	77.7%	80%	(D)
	病気で寝込んだ時に世話をしてくれる人がいる割合	85.9%	86%	(D)
	自分と地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合★	38.5%	40%	(D)
	今住んでいる地域に思い入れがある人の割合	60.8%	65%	(D)
	自治会の共同作業に参加する人の割合	68.0%	70%	(D)
	地元のお祭りに参加する人の割合	59.8%	65%	(D)
	文科系サークルに参加する人の割合	18.1%	20%	(D)
	ボランティア・市民活動に参加している人の割合★	37.5%	40%	(D)
	高齢者サロンの数	97か所	109か所	(E)
	運動系サークルに参加する人の割合★	29.1%	32%	(D)
ウォーキングコースのマップ数	3か所	29か所	(I)	
健康づくり教室の年間参加者数	926人	1,000人	(G)	

※出典については、40ページを参照のこと

③ 成果目標に関する行動指標等

項目	現状値	中間目標値 (H32)	現状値の 出典
健康寿命	男 77.32 女 82.51	伸ばす	(A)
健康だと感じている人の割合	71.1%	伸ばす	(D)
健康上の問題で日常生活に影響のある人の割合	18.8%	減らす	(D)
定期的に病院受診をしている病気がある人の割合	47.1%	減らす	(D)
悪性新生物の年齢調整死亡率（平成 24 年）※人口 10 万対	男 167.2 女 102.3	減らす	(B)
心疾患の年齢調整死亡率（平成 24 年）※人口 10 万対	男 54.8 女 38.6	減らす	(B)
脳血管疾患の年齢調整死亡率（平成 24 年）※人口 10 万対	男 39.2 女 17.9	減らす	(B)
糖尿病の年齢調整死亡率（平成 24 年）※人口 10 万対	男 9.2 女 5.4	減らす	(B)
自殺者の人数（平成 23 年～平成 25 年）	16 人	減らす	(F)

出典 A：「やまぐち健康マップと県民意識調査の実施結果（概要）」（山口県健康福祉部健康増進課）平成 26 年 10 月  
 B：「やまぐち健康マップ」（山口県健康福祉部）平成 26 年 10 月  
 C：「食育アンケート」（美祢市食育ネットワーク会議）平成 27 年 6 月  
 D：「第 2 次美祢市健康増進計画の策定に向けた市民アンケート」（美祢市健康増進課）平成 27 年 6 月  
 E：美祢市社会福祉協議会資料 平成 27 年度  
 F：「保健統計年報」（山口県厚政課）平成 23 年～平成 25 年  
 G：「美祢市健康増進事業報告」平成 26 年度  
 H：「平成 25 年度法定報告」（美祢市市民課）  
 I：健康増進課資料 平成 27 年度  
 J：「山口県の母子保健」（山口県健康福祉部健康増進課）平成 25 年  
 K：特定健康診査結果（美祢市市民課）平成 25 年度

(2) 実態調査

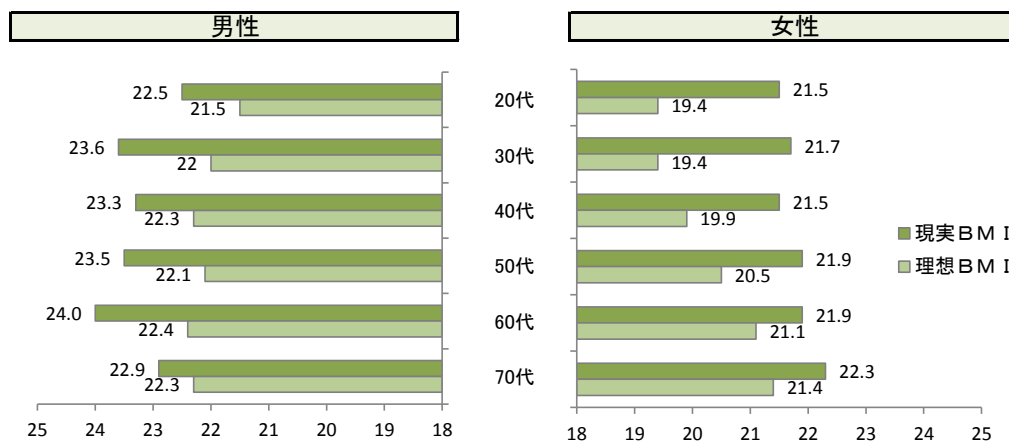
食生活や運動状況などについて、定期的なアンケート調査等を行い、本計画において提示した評価指標等がどのように変化しているのかを評価するとともに、目標達成のための様々な活動や事業に関する課題等の検討に役立てます。

## 資料編

## 1. その他のアンケート結果

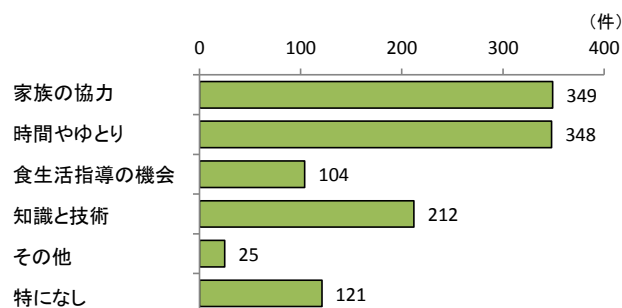
## ◇ 男女別の現実 BMI・理想 BMI

現実のBMIは男性が23で女性が22でした。理想のBMIは、男性が標準体重とされる22で、女性は20前後と答え、若い女性のやせ志向が認められた。



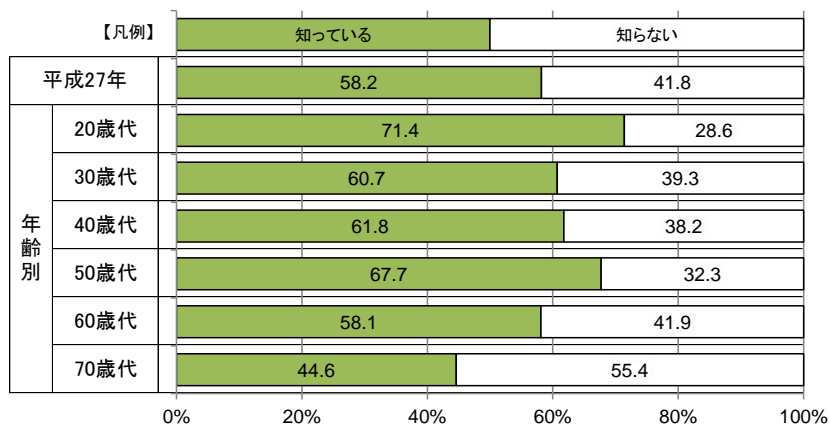
## ◇ よりよい食生活のために必要なもの

家族の協力、時間やゆとりと共に、知識や技術、食生活指導の機会も求められており、そのような場の提供で食習慣の改善が得られる可能性がある。



## ◇ 地域や山口県の郷土料理を知っているか

高齢になるほど郷土料理の認知度が下がっているが、郷土料理ということを知らないだけで普段の食事として食べている可能性がある。



## 2. 市民アンケート結果説明会の様子 平成27年8月に市内3か所の保健センターで実施 (市民参加：33人)



アンケート結果に寄せられた声をまとめました

### 朝食

食べない人も結構おるんやね

人頼みじゃのーで自分でも作れたら安心よね

意識改革がいるね

睡眠時間が関係しちよるかもね

何か口にいれるところから

親が食べないと子どもも食べないよね

### 健診

若い人は意識が低いんかねえ？

健診の必要性和受け方のPRが大切よね

かかりつけ医がいると、時期になるとすすめられるっちな

近所の人から誘いがあると一緒に行けるね

健康でも健診は受けないとね

### 運動習慣

習慣づくとならなると変な感じがするっちな

時間は作るものじゃないんかねえ

### 食生活

食事もいろいろな楽しみ方があるよね

知識が増えるといいよね

家族の協力が必要っていうのが多いね

食推もいろいろな料理教室をしているから、参加してほしい

塩分、からいもの控えるようにしています

### 郷土料理

郷土料理って何があるんかね？

けんちょう、ちしやなます、いとこ煮…

70歳代が知らないって驚き！

若い人は給食とか習う機会があるみたいだけど作りよるかね？

郷土料理と気づいてないこともあるやろね

### 睡眠

若い人が眠れていないね

夜眠れなかったときは昼寝をする

寝る直前までスマホやテレビをみていると脳が刺激をうける

寝る環境を整えんとね

22時から2時までが睡眠のゴールデンタイム

### 歯

歯も定期検診が必要なんやね！

口移しやらで子どもにむし歯移さんようにせんといけんね

定期検診に行つて、歯石を取りよるよ

子どもの頃から気を付けんね

歯科医院からお知らせがくる

今からやっても遅かるう？いや、今からでも大丈夫いね

定期検診いいね若い人にすすめたい

**人とのつながり**

女性地域でのつながりが多いよね

どこにでも積極的にでていけることって大切


近所も昔ほど付き合いなくなった

1人ずつ声をかけて慣れた場所をもてるといい

地域が希薄になるのはさみしいよね

人前で言えなくても言える相手に言えるといい

出不精ってあるよね



**地域への思い入れ**


自然がいっぱいいいところよね

自分たちはあるけど、若い人たちはどうやろうねえ

不便なこともあるけど、お金で買えない、水・空気・山の緑があるよね

都会でぜんそくになってから帰ってきたって聞いたこともある

ツアーでいいところを宣伝できたらええね



**アルコール**


飲む人周りに多いねえ

若いころからの管理が大切よね

病気で辞めざるを得なかった人がいた

適量をはよ一知っちゃよきゃよかった

糖尿病になって飲むのをやめた



**たばこ**

やめたい人は50%おるんやね

たばこやめたらお金たまるやろうね

昔の職場はモクモクして、ヤニがすごかったっちゃね

試しに半年やめてどのくらいたまるかやってみーね

近くで吸ったら周りにおる人にも影響するんて

たばこやめた人多いよ



**健康づくり教室**

公民館単位じゃないと行きにくい

縦割りじゃなくて、母推と食推合同とかみんなで健康づくりができるといいね


同じ人の参加になっちゃう

地域に広報マンがおるとええね

自治会長に声掛けとかせんとなかなか来てくれる人増えない

市報にいろいろ載っちゃう

定員オーバーしちゃうよなって思う



**その他**

こうゆう機会がないと健康について考えない


健康教室の男性参加が少なかった

雑談で話しやすかった

若い人と考え方が違う。どうしようか

回収率40%と聞いて低いと思ったけど、800人と思えばまあまあやね

ゲートキーパーはじめて聞いた





### 3. 美祢市健康づくり推進協議会条例

美祢市健康づくり推進協議会条例

平成 20 年 7 月 1 日

条例第 237 号

改正 平成 26 年 12 月 25 日条例第 36 号

(設置)

第 1 条 市民の健康づくり対策を推進するため、地方自治法（昭和 22 年法律第 67 号）第 138 条の 4 第 3 項の規定により、美祢市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第 2 条 協議会は、美祢市における各種健康診査事業、健康相談、保健栄養指導、食生活の改善、健康教育等、健康づくりのための方策を体系的かつ総合的に審議企画するものとする。

(組織)

第 3 条 協議会は、委員 20 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係機関又は関係団体（以下「関係機関等」という。）の役職員
- (3) 前 2 号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。

2 委員が委嘱時の資格を失ったときは、委員の資格を失う。

3 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(役員)

第 5 条 協議会に会長及び副会長各 1 人を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

(職務)

第 6 条 会長は、会務を総理し、議事を処理する。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代行する。

(会議)

第 7 条 協議会は、必要に応じ会長が招集する。

2 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 議事は、出席委員の過半数によって決し、可否同数のときは会長が決する。

4 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ意見を述べさせることができる。

(部会)

第8条 協議会に部会を置くことができる。

2 部会は、特定の事項について審議企画し、その結果を報告し、また協議会より委任された事項について審議企画する。

3 部会委員は、次に掲げる者のうちから会長が指名する。

(1) 協議会の委員

(2) 委員が属する関係機関等の役職員のうちから当該委員が推薦する者

(3) 前2号に掲げるもののほか、会長が必要と認める者

4 部会に部会長及び副部会長各1人を置き、部会委員の互選によりこれを定める。

5 部会長は、必要に応じて部会を招集し、会務を総理する。

6 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(庶務)

第9条 協議会の庶務は、市民福祉部健康増進課において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

附 則

この条例は、平成20年7月1日から施行する。

附 則(平成26年条例第36号)

この条例は、平成27年1月1日から施行する。

## 4. 美祢市健康づくり推進協議会委員及び健康増進計画策定部会委員名簿

## 美祢市健康づくり推進協議会 委員名簿

(五十音順)

第3条第2項		氏名	所属団体
第1号委員 学識経験を有する者	1	坂井 久憲	美祢郡医師会 会長
	2	白井 文夫	美祢市医師会
	3	田中 康雅	美祢歯科医師会
第2号委員 関係機関または 関係団体の役職員	4	石津 昌弘	山口県美祢農林事務所
	5	恵上 博文	山口県宇部健康福祉センター
	6	恵本 益江	美祢市スポーツ推進委員協議会
	7	篠田 貴美子	美祢市女性団体連絡協議会
	8	杉山 秋子	美祢市連合婦人会
	9	高橋 宏典	美祢市社会福祉協議会
	10	瀧本 恵子	美祢市食生活改善推進協議会
	11	永富 康文	美祢市教育委員会
	12	藤田 弘子	美祢市老人クラブ連合会
	13	古屋 勝美	美祢市商工会
	14	松村 博美	山口美祢農業協同組合 副会長
	15	山田 泰子	美祢市母子保健推進協議会
第3号委員 市長が必要と認める者	16	新藤 祐子	公募（美東・秋芳地区）
	17	山本 寿夫	公募（美祢地区）



## 美祢市健康づくり推進協議会 健康増進計画策定部会 委員名簿

(五十音順)

第8条第3項		氏名	所属団体
第1号委員 協議会の委員	1	恵本 益江	美祢市スポーツ推進委員協議会
	2	坂井 久憲	美祢郡医師会
	3	白井 文夫	美祢市医師会
	4	新藤 祐子	公募（美東・秋芳地区）
	5	杉山 秋子	美祢市連合婦人会
	6	高橋 宏典	美祢市社会福祉協議会 <b>会長</b>
	7	古屋 勝美	美祢市商工会
	8	山田 泰子	美祢市母子保健推進協議会
	9	山本 寿夫	公募（美祢地区）
第2号委員 委員が属する関係機 関の役職員	10	大橋 つや子	美祢地域生活改善実行グループ連絡協議会
	11	岡村 潤子	美祢市女性団体連絡協議会
	12	河本 良子	美祢市食生活改善推進協議会 <b>副会長</b>
	13	木林 弓人	美祢歯科医師会
	14	杉山 清	美祢市老人クラブ連合会
	15	細川 朋栄	山口美祢農業協同組合
第3号委員 会長が必要と認める 者	16	阿武 典子	美祢市中学校教育研究会養護部会
	17	杉村 素子	美祢市小学校教育研究会養護部会
	18	中山 佐代子	美祢市小中学校PTA連合会
	19	能見 真由子	美祢市食育ネットワーク会議
	20	波佐間 知子	美祢市保育連盟
オブザーバー		長谷 亮佑	山口大学大学院医学系研究科環境保健医学分野助教 NPO 法人山口ヘルスプロモーションネットワーク
		原田 八重	山口県宇部健康福祉センター



## いきいき健康みね21

(第2次美祿市健康増進計画)

発行年月 平成28年3月  
発 行 美祿市  
編 集 市民福祉部健康増進課  
〒759-2212  
山口県美祿市大嶺町東分345番地1  
TEL (0837) 53-0304  
FAX (0837) 53-1099



交流拠点都市  
**美柵市**  
MINE CITY

