

いきいき健康みね21

概要版
【令和8～
12年度】

(第3次健康増進計画、第3次食育推進計画、第2次自殺対策計画)

計画策定の背景と趣旨

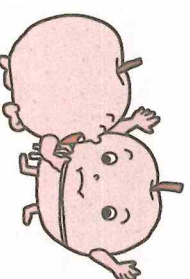
我が国は世界有数の長寿国となり、人生100年時代を迎える一方で、生活習慣病やがん、心の健康の問題など、個人の健康に関する課題も多様化しています。

このような背景を踏まえ、美祿市では平成28(2016)年3月に「いきいき健康みね21(第2次健康増進計画)」を策定し、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、社会全体で支援する環境づくりを推進し、健康なまちづくりに取り組んできました。

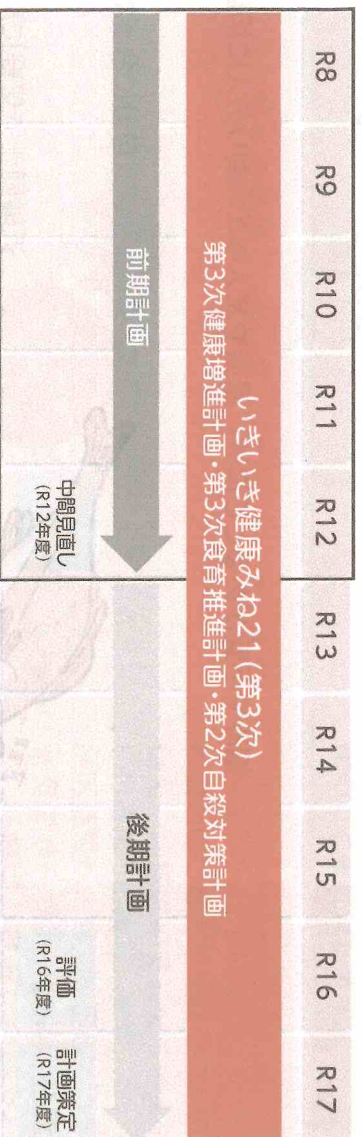
さらに令和3(2021)年度には、主体的に「健康寿命の延伸」に取り組む地域の実現を目指し、「みね健幸百寿プロジェクト」を開始しました。

本計画は、前計画の基本方針を継承しながら、「みね健幸百寿プロジェクト」をはじめとする市民の主体的な健康づくり運動の推進を目指し、策定します。

計画の期間



計画の実施期間は、令和8(2026)年度から令和17(2035)年度の10年間とし、令和12(2030)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。



基本理念・基本目標



目指す健康な姿

こころと体と地域がぶち元気 みんなでつくる健康みね

分野別の取組

楽しく食べよう
【食育推進計画】

今より10分多く
体を動かそう

自分らしく
ゆつくり休もう
【自殺対策計画】

自分の健康を
振り返ろう

基本目標ごとの取組

妊娠・出産期

乳幼児期

学童・思春期

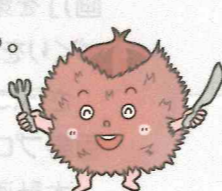
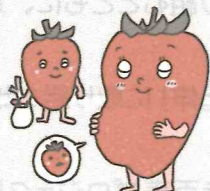
青壮年期

高齢期

地域・関係団体の取組

楽しく食べよう
【食育推進計画】

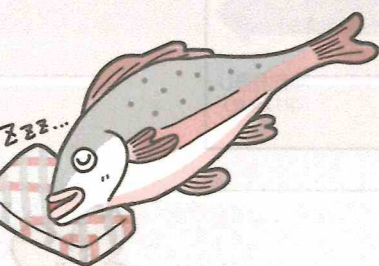
- 早寝・早起きで朝食を食べる時間を確保しましょう。
- 適正体重を知りましょう。
- 様々な食べ物や料理を食べ、栄養バランスや自分に合った食事量を知りましょう。
- 日々の食事を振り返り、よりよい食生活にチャレンジしてみましょう。
- 適正体重を保てる食事量で肥満ややせを防ぎましょう。
- 食べることや食育に関心を持って楽しみましょう。
- 地場産の旬食材を味わいましょう。
- 郷土料理や行事食を楽しみましょう。
- 郷土料理や行事食を楽しみながら、次世代に伝えていきましょう。



今より10分多く
体を動かそう

- 自分のペースで体を動かす習慣を増やしましょう。
- 遊びやクラブ活動等で、積極的にからだを動かしましょう。
- ラジオ体操、やって美～ね体操、ロコモティブシンドローム予防の体操、ウォーキングなど気軽にできる運動に取り組みましょう。
- ボランティア活動や学校行事などで積極的に体を動かしましょう。
- アプリや歩数計などを活用することで普段の自分の歩数を把握し、歩数の増加や運動習慣の定着を図りましょう。
- 地域の運動サークルやウォーキングイベントなどに積極的に参加しましょう。

自分らしく
ゆっくり休もう
【自殺対策計画】



悩みや不安があるときには、家族や友人などの周りの人に相談しましょう。

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

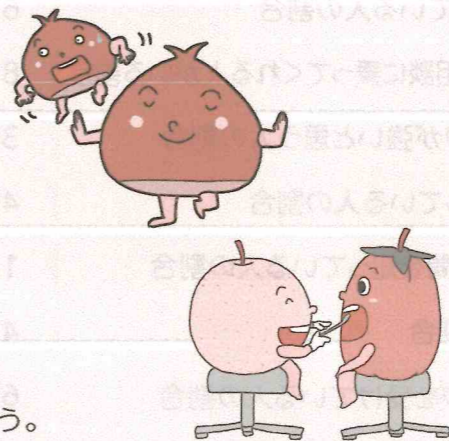
心の健康づくりに関する講演会等に参加しましょう。

誘い合ってボランティアや地区活動に参加していきましょう。

近隣同士で気軽に声をかけ合える環境をつくっていきましょう。

近所の人に声かけやあいさつをして交流を深めましょう。

自殺やうつ等に関する正しい知識や相談機関について理解を深めましょう。ゲートキーパーの役割について知り、ゲートキーパー養成講座に参加しましょう。



自分の健康を
振り返ろう

- 年に1回は歯科検診を受診し、う歯や歯周病を予防しましょう。
- 妊婦健診・乳幼児健診を受けましょう。
- がんや生活習慣病について正しい知識を持ちましょう。
- 毎年、健診・がん検診・人間ドックを受診しましょう。
- 健診の結果から、生活習慣の見直しや医療機関の受診をしましょう。
- たばこや受動喫煙の害を知り、妊娠中・授乳中の喫煙は避けましょう。
- たばこの害を知り、20歳未満の喫煙はやめましょう。
- たばこの害について、正しい知識を持ち、禁煙に取り組みましょう。
- 妊娠中・授乳中の飲酒は避けましょう。
- アルコールの害を知り、20歳未満の飲酒はやめましょう。
- 適正飲酒の量を知り、週に1日以上以上の休肝日をつくりましょう。

- 食べることや食育について家族や友人と話し、知識や情報を広めましょう。
- 給食をとおして、様々な食べ物や料理を食べ、栄養バランスや食事量を知ることができるよう取り組みます。
- 市民が楽しみながら食に関する体験の機会を持てるよう、地域や学校で郷土料理や地場産食材を使った料理教室を開催します。

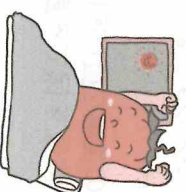
- 学校内で意識して体を動かすことができるように、段数や距離などの表示をしていきます。
- サロンなどで、ロコモティブシンドローム予防の体操などの運動に継続して取り組みます。
- 地域の様々な場面でラジオ体操に取り組むことを推進します。

- 社会とのつながりを持つことの大切さを伝え、地域の中で孤立する人をなくしていけるように推進します。
- 地区活動への参加を促していきます。
- 子育てサークルや訪問活動等をとおして、妊産婦の身近な相談役となるよう努めていきます。
- 地域でお互いに声をかけあい、うつの兆候や自殺のサインを出している人に対して、気づき・声かけ・つなぎ・見守りを行います。

- 健診・がん検診受診の啓発活動を推進します。
- 高齢者等の集いの場やコミュニティへ歯科医師を派遣します。
- 児童・生徒の頃から授業や講演会をとおして、たばこ・飲酒に関する正しい知識の普及啓発をします。

計画の推進体制

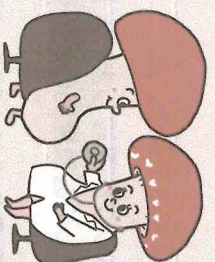
「こころと体と地域がぶち元気 みんなでつくる健康みね」を実現するために、市民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、家庭、地域、学校、職域、関係団体、行政が連携して健康づくりに取り組むことが大切です。そのため、美祢市健康づくり推進協議会と連携を図り、市民や保健、医療、福祉、教育、農業、企業等の団体また関係機関や団体等で構成される美祢市健康づくり推進協議会健康増進計画等推進部会において、課題や目標の共有を図り、地域全体で健康づくり事業を積極的に推進していきます。また、関係する担当課との連携を強化しつつ、市民の健康づくりを推進します。



目標一覧(重点目標)

項目	基礎調査 (2025年)	中間目標値 (2030年)
朝食を毎日食べている人の割合 	83.1%	90%
バランスのとれた食事を摂る人の割合	83.4%	85%
郷土料理や行事食、箸使い等の食文化を次世代に伝えている人の割合	63.7%	65%
1日の平均歩数 	30.1%	33%
20～64歳	63.7%	65%
65歳以上	6,351	8,000
6,200	6,500	
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)	36.0%	39%
ロコモティブシンドロームのリスクが高い人の割合	4.6%	4.1%
40歳以上	4.6%	4.1%
睡眠が十分とれている人の割合	58.1%	62%
自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	67.5%	72%
悩みや心配事、ストレスについて相談に乗ってくれる人がいる割合	85.2%	88%
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	39.1%	42%
ボランティア・市民活動に参加している人の割合	39.1%	42%
49.0%	55%	
自殺予防週間・自殺対策強化月間を知っている人の割合	15.4%	20%
15.4%	20%	
心の相談窓口を知っている人の割合	41.5%	45%
41.5%	45%	
毎年健診・がん検診・人間ドックを受けている人の割合	67.7%	70%
67.7%	70%	
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	32.6%	30%
32.6%	30%	
3歳児のうち歯罹患率	22.5%	20%
22.5%	20%	
歯科検診を年に1回以上受ける人の割合	45.5%	50%
45.5%	50%	
たばこを吸う人の割合	13.9%	12%
13.9%	12%	
適量飲酒している人の割合	66.7%	66.7%
66.7%	66.7%	

自分の健康を振り返ろう



自分らしくゆつくり休もう



交流拠点都市
美祢市

令和8年3月発行
美祢市市民福祉部健康増進課
TEL:0837-53-0304
FAX:0837-52-1490