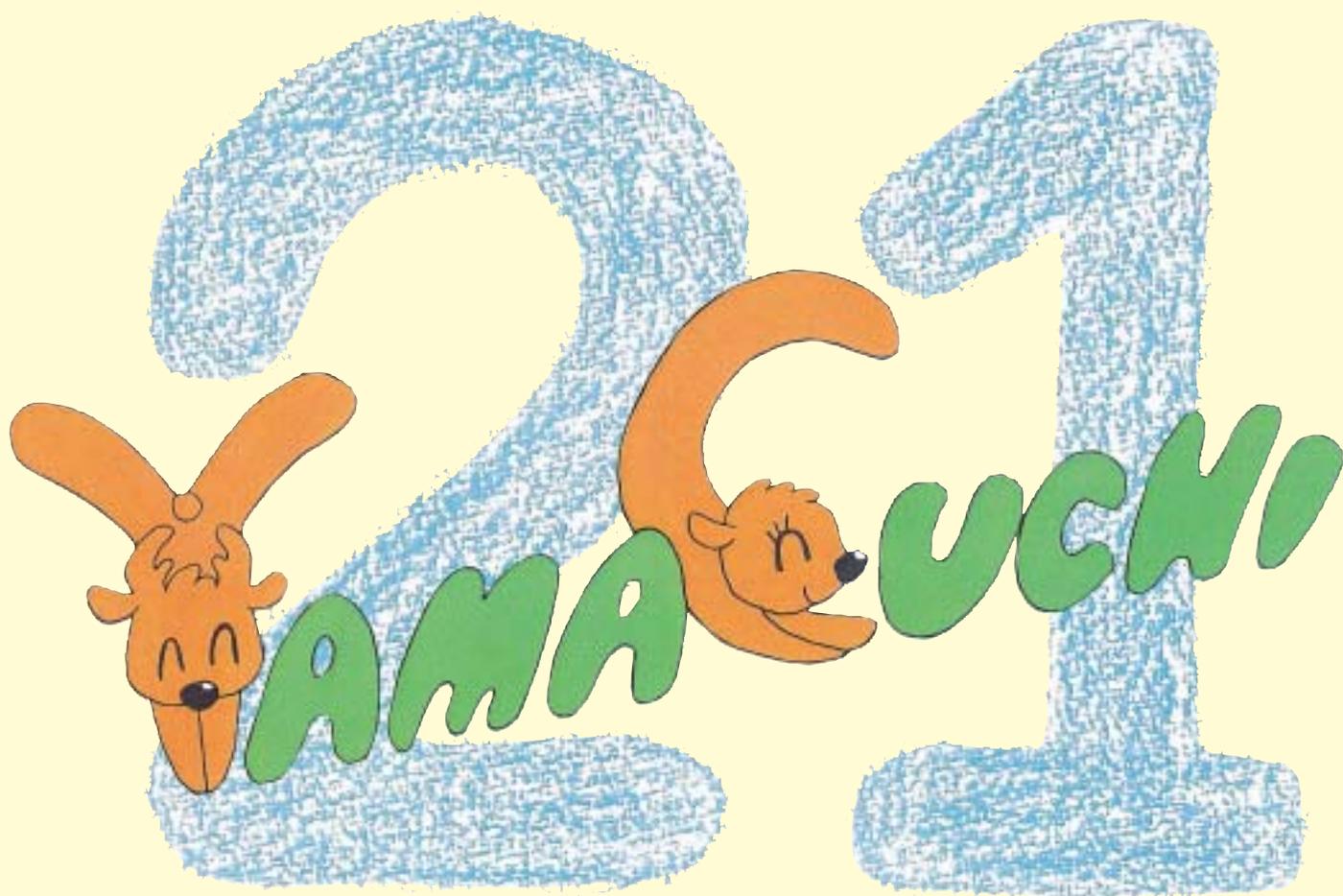


# 健康やまぐち21行動計画

健康アクション2010



平成12年3月  
山口県健康福祉部



## はじめに

### ■みんなですすめるヘルスプロモーション■

21世紀の山口県を健康で明るく活力に満ちた社会としていくためには、県民一人ひとりが病気や寝たきり等にならないように、日頃から健康づくりを実践していくとともに、県、市町村、関係団体等社会全体が、県民の健康を支援するための環境づくりに取り組むことが重要な課題となっています。このため、私は、県政運営の指針である「やまぐち未来デザイン21」において、「健康やまぐち」の創造を戦略的プロジェクトの一つとして位置づけ、平成12年度から新たな健康づくり県民運動を展開するため、全国に先駆けた本県独自の「健康やまぐち21基本計画（健康やまぐち創造プラン）」を策定しますとともに、その具体的なアクションプログラムとして「健康やまぐち21行動計画（健康アクション2010）」をあわせて策定いたしました。

この行動計画においては、21世紀における健康づくり活動のキーワードといわれています「ヘルスプロモーション」を進めていくこととしております。ヘルスプロモーションとは、個人のより健康な状態を目指して、一人ひとりが自らの健康的な生活習慣の確立に取り組むとともに、社会全体が保健の領域を超えて、地域活動の強化や健康を支援する環境づくりに取り組む新たな健康づくり活動であり、今後、家庭・地域・学校・職域が一体となった“健康的な生活習慣の確立”に向けた県民運動を展開していくこととしております。このため「健康アクション2010」においては、食生活や身体活動など七つの重点行動プログラムを設定し、県民の皆様健康づくりのためのアクションとそれを社会全体で支援する環境づくりのためのアクションを具体的に明示しております。

今後、この行動計画に基づいて、市町村や関係団体等との密接な連携の下、県下全域において、年間を通じた健康づくりの波を起こしていくため、「健康アクション2010キャンペーン」を展開してまいりますので、県民の皆様におかれましては、健康で生き生きと過ごすことの大切さを御認識いただき、健康づくりのための各種行事に自主的かつ積極的に御参加いただきますようお願い申し上げます。

平成12年3月

山口県知事 二井 関成

# 目 次

## はじめに

<b>第1章</b>	<b>健康アクション2010<sup>ニイマルイチマル</sup>(重点行動プログラム)</b> . . . . .	1
1	食生活改善プログラム . . . . .	4
2	身体活動増進プログラム . . . . .	6
3	こころの健康づくり推進プログラム . . . . .	8
4	歯の健康づくり推進プログラム . . . . .	10
5	たばこ対策プログラム . . . . .	12
6	母子保健・女性の健康づくり推進プログラム . . . . .	14
7	高齢者の健康づくり推進プログラム . . . . .	15
<b>第2章</b>	<b>健康づくりの推進体系と関連事業</b>	
1	健康づくりの推進体系 . . . . .	17
2	健康づくり関連事業の基本的な考え方 . . . . .	18
3	健康づくり関連事業（平成12年度） . . . . .	19
《参 考》	健康アクション2010キャンペーン〈年間予定〉 . . . . .	30
	健康福祉カレンダー . . . . .	31