

第1章 改定にあたって

1 計画改定の趣旨

「健康やまぐち21計画」を改定し、新たに「健康やまぐち21計画（第2次）」を策定。

2 計画の性格と位置づけ

健康増進法第8条第1項の規定に基づく「健康増進計画」として策定。県民の健康づくりのための取組の基本方針。

3 計画の期間

平成25年度から平成34年度までの10年間。

第2章 健康づくりの基本的な考え方

1 基本目標

誰もが やまぐちで いつまでも
いきいきと 暮らせる 健康づくり

～ 健康寿命の延伸を目指して ～

2 推進理念

自助＝県民の主体的な健康づくり
共助＝家庭や地域などの連携による健康づくり
公助＝県民の健康づくりを支援する環境づくり

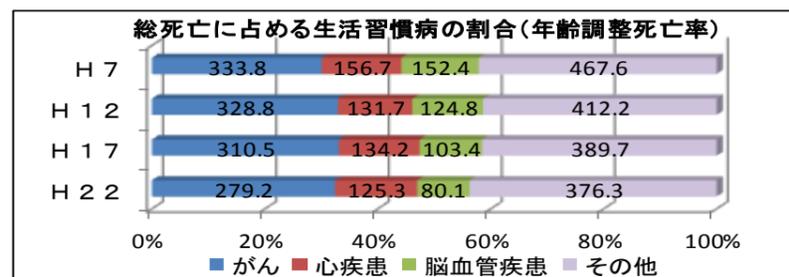
3 計画推進の方向性

「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」に向けた4つの柱

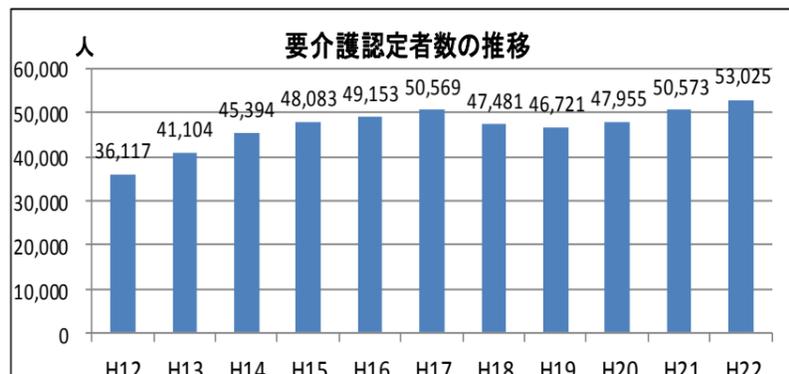
- ①生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ②社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ③生活習慣の改善及び取り巻く環境の整備
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備

第3章 健康づくりを取り巻く現状

○生活習慣病が死亡原因の約6割を占める。



○高齢化率が全国4位で、要支援・要介護認定者は増加。



「健康やまぐち21計画（第2次）」の概要

第4章 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

1 がん

がんの年齢調整死亡率を減少させるため、がん予防及びがんの早期発見の一次予防・二次予防を推進するとともに、がん医療への対応や、がん医療に関する相談支援・情報提供の充実等を総合的、計画的に実施する。

2 循環器疾患

一次予防、二次予防、三次予防の観点から危険因子を管理することとし、特に、個人が中心に取り組む生活習慣の改善と、社会全体として特定健診の実施率の向上を進める体制整備に取り組む。

3 糖尿病

糖尿病患者の実態を把握するとともに、未治療者や治療中断者を減少させるために社会全体の認知度を向上させ、医療を要する者には適切な治療を受けてもらうための働きかけや、適切な治療の開始・継続を支援する。

第5章 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

1 こころの健康

こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人理解し、自己と他者のために取り組むことができるよう、また、様々なライフステージに応じたこころの健康対策に社会全体で取り組むよう促す。

2 次世代の健康

児童・思春期の保健対策の強化、妊娠・出産・育児に関する安心・安全の確保、子どもたちの健やかな発育・発達の促進、健やかな生活習慣の確立など「安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくり」を推進する。

3 高齢者の健康

要支援・要介護や認知症の予防対策として、高齢者の一人ひとりの状態に応じたサービスの充実や、市町が実施する地域支援事業等の支援を行うとともに、高齢者が知識や経験、技能等を活かし、生き生きと活躍できるよう取り組む。

第6章 生活習慣の改善及び取り巻く環境の整備

1 栄養・食生活

朝食の摂取など基本的な生活習慣を身につける小児期から食育に取り組むことで生活習慣病の予防を図り、中高年期から徐々に社会生活の機能の維持・向上を意識した要素を盛り込み各ライフステージに応じた継続性のある取組を推進する。

2 身体活動・運動

肥満や生活習慣病の発症予防のため、歩数のさらなる増加など、運動習慣定着の促進と意識の高揚を図るとともに、壮年期から、要支援・要介護になりやすい状態である「ロコモティブシンドローム」対策に取り組む。

3 休養

こころの健康を保つため、スポーツ、趣味、ボランティア活動や、家族と地域の人との交流を深める取組や、睡眠やストレスに関する正しい情報の提供や知識の普及啓発などに取り組む。

4 飲酒

アルコール健康障害の普及啓発を行い、節度ある適度な量の飲酒の推進、多量飲酒者の減少、未成年者の飲酒の防止、妊娠中の飲酒の防止などを推進するとともに、早期発見と早期介入のため、医療機関との連携を図る。

5 喫煙

「山口県たばこ対策ガイドライン」に基づき、受動喫煙の防止、喫煙防止、禁煙支援、たばこ対策推進のための環境づくりに取り組み、「たばこによる害のない社会の実現」を推進する。

6 歯・口腔の健康

80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020運動」の推進として、う蝕・歯周病の等の歯科疾患の予防、歯の喪失防止、口腔機能の維持向上、歯科健診の受診者の増加に取り組む。

第7章 健康を支え、守るための社会環境の整備

○健康づくりの推進体制

県民が健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組めるよう、以下3つを柱に健康を支える環境を整備するとともに、社会全体が相互に連携しながら、健康を守る環境を整備する。

- ソーシャルキャピタルの活用（地域のつながりの強化）
- 多様な活動主体による自発的な取り組みの推進
- 健康格差の実態を把握し、対策に取り組む市町の増加

第8章 健康格差縮小の推進

○健康格差縮小に向けた目標

それぞれの分野において、各市町が共通に取り組むことができる目標項目、目標値を設定し、市町間の健康格差を把握することで課題を明らかにし、それを踏まえ改善を図る具体的な対策を検討し実施することで、県全体の健康寿命の延伸を図る。

第9章 県民の健康づくり

○ライフステージに応じた健康づくりのポイント

乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期の6つのライフステージごとに、県民が健康的な生活習慣への改善に向け日頃から心がけ実践できるよう、ポイントを提示。