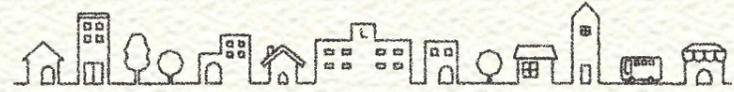


# 健康づくりを支える取組



市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取組を市、地域・関係機関等\*が連携・協働・共創して後押しします

※地域・関係機関等：地域コミュニティ、市民活動団体、教育機関等、事業者、保健医療福祉関係者

## 地域資源の活用

- 集いの場や地域の拠点で、健康づくりの活動や交流の輪を広げます。
- 優れた健康づくりの取組を行う団体や事業所と、地域の健康課題に対応します。
- 地域の特色を生かしたウォーキングイベントなどを開催します。

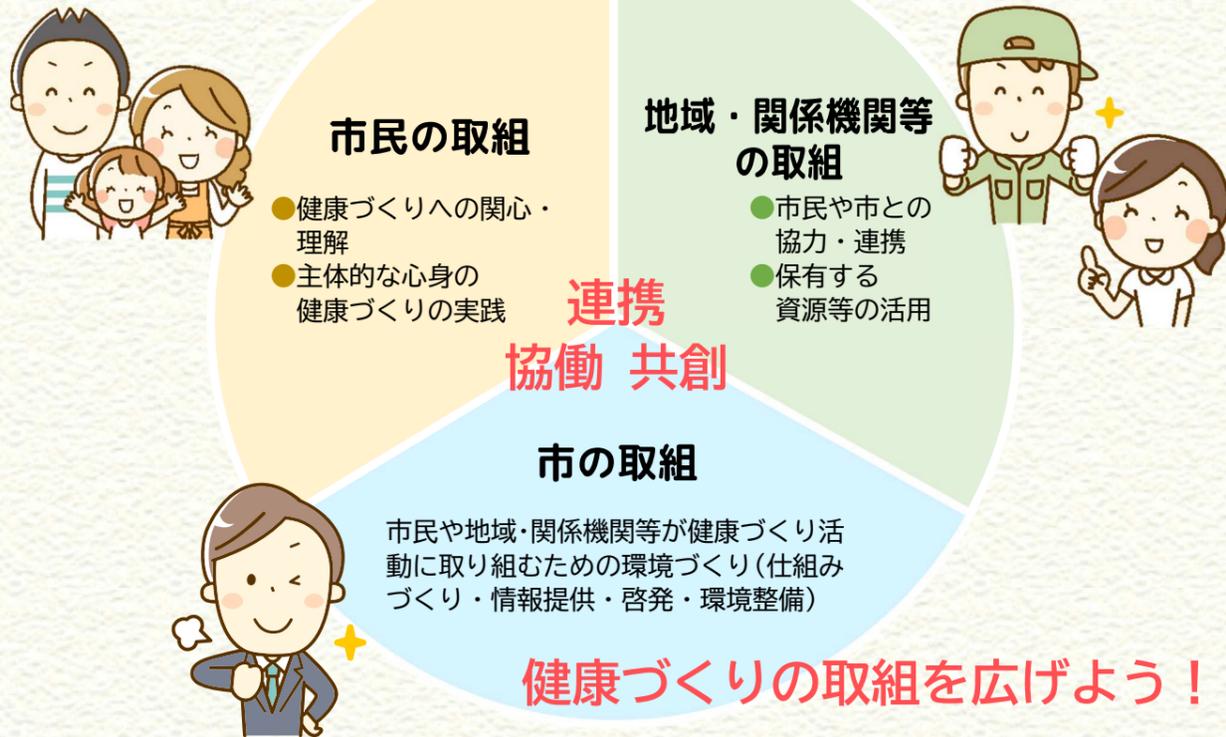
## まちづくり

- 健康ポイント事業などを実施し、運動を習慣化しやすい環境を整備します。
- 市民の野菜摂取や減塩対策に企業等と協働で取り組みます。
- 企業等に健康経営\*の考え方を普及・啓発し、働く世代が健康づくりに取り組める環境を整備します。  
※健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。

## ひとづくり

- 健康づくりの普及や推進を担う人材を養成・活用します。
- 健康づくりの知識・技術や経験を有する健康づくりサポーターバンクなどを充実させます。

## それぞれの主体がつながって



# 第四次宇部市健康づくり計画 元気プランうべ

つながろう！ひろげよう！健康ウェーブ

概要版

令和4年度(2022年度) ▶ 令和8年度(2026年度)

## 目指そう!

次世代に伝えていく  
健康文化のあるまちづくり

## 取り組もう!

- 健康づくりの活性化
- 心身の健康づくりの推進
- 地域の健康づくりの推進



## 数値目標

### 健康寿命\*を伸ばそう!

市民(男性)の健康寿命

現状 80.73歳 ⇒ 目標 81.70歳

市民(女性)の健康寿命

現状 83.59歳 ⇒ 目標 84.05歳

※健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる期間を指します。



### 生活習慣の改善に取り組もう!

改善に取り組む市民の割合

現状 48.8% ⇒ 目標 54.0%

### 地域の健康づくりを進めよう!

健康づくり人材\*登録者数(累計)

現状 866人 ⇒ 目標 1,150人

※健康づくりを推進する人。現状値は、健康サポーター、健康づくりサポーターバンク登録者、健幸アンバサダー、食生活改善推進員、母子保健推進員の計です。



# 心身の健康づくり



## 活動指針

動く

身体活動及び運動

### 日常生活の中で体を動かすことを心がけよう！

日常的に体を動かす習慣を身につけることは、生活習慣病の予防や健康を保持するために重要です。

1日プラス10分の運動  
(+1,000歩)  
から始めよう！

1日あたりの目標歩数  
64歳まで 8,000歩  
65歳から 6,000歩



胎児期・妊娠期

医師と相談して  
適度に  
運動  
しよう



幼年期  
0～5歳

テレビを見る時  
間を決めて  
外遊びや散歩を  
しよう

少年期  
6～19歳

日常的に体を動  
かすことを  
意識しよう

青年期  
20～39歳

1日20分程、速歩きや筋トレなど  
適度な運動をしよう



壮年期  
40～64歳

忙しいときは  
ながら運動！

高齢期  
65歳～

筋力が低下しない  
よう意識して運動  
に取り組もう

食べる

栄養及び食生活

### 楽しく！おいしく！未来をつくる食習慣を身につけよう

栄養と食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない要素です。

積極的に  
食事づくりに参加しよう



規則正しい  
食生活を  
心がけよう

幼児健診などを  
利用して  
親子で楽しく  
食を学ぼう

野菜や塩分の適量摂取を心がけ、  
バランスの良い食生活を実践しよう  
「へら塩 ベジラベ 作戦」で  
無理せず減塩  
もっと野菜を食べよう



低栄養対策のために  
バランスのよい食生活を実践しよう



楽しむ

心の健康づくり

### 一人で悩まず誰かに話してストレス解消しよう

心の健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な要素であり、生活の質にも大きく影響します。

周りの人の話を  
聞いてあげよう



妊娠・出産・育  
児の悩みやスト  
レスは、家族や  
友人、専門機関  
に相談しよう

早寝早起き  
しよう



信頼できる周り  
の大人（家族や  
先生）に  
相談しよう

十分な睡眠、  
休息をとって、  
心と体を  
リフレッシュ  
しよう

地域活動に参加して  
仲間をつくり、  
生きがいのある  
活動をしよう  
自分なりの  
楽しみを  
見つけよう



磨く

歯及び口腔

### 「お口から始める 歯ッピーライフ」

むし歯や歯周疾患は、全身の健康とも密接に結びついており、歯と口腔の健康を保つことは、食生活はもちろんのこと会話を楽しむなど、生活の質を確保するための基礎となるものです。

まずは歯の健診に  
行ってみよう



妊婦歯科検診を  
受けて、  
口腔ケアに  
気をつけよう

就寝前に  
仕上げみがきを  
しよう



歯みがき習慣を  
身につけよう

かかりつけ歯科医をもち、  
定期的に歯科健診を受けよう

8020\*を  
めざそう

オールフレイル：加齢による歯と口の働きの衰え  
8020：80歳で20本の歯を保つこと



受ける

保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策

### 定期的に健診・検診を受けて自分の健康を守ろう

病気の早期発見・早期治療のためには、かかりつけ医を持ち健康診断（健診）・がん検診等（検診）を定期的を受診することが大切です。

1年に1回は  
体のチェックを



妊産婦検診を  
受けよう



かかりつけ医を  
もとう

自分の健康づくりに  
関心をもとう

定期的に健康診査やがん検診を受け、  
異変、異常があったときは、かかりつけ医に相談しよう

早期発見・早期治療で  
いつまでも健康に



守る

たばこ、アルコール及び薬物

### 正しい知識でからだを守ろう

喫煙や受動喫煙は、様々な疾病の原因になります。また、適正量を超えた飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な健康障害のリスク要因となり得ます。

正しい  
情報を  
キャッチ  
しよう



妊娠・授乳中は  
喫煙や飲酒を  
控えよう

喫煙、飲酒、薬物による  
健康への影響を理解しよう  
ダメ！はじめての1本、1杯



喫煙するときはマナーを守ろう



節度ある飲酒を心がけよう

喫煙・飲酒以外のストレス解消方法を見つけよう