第３次岩国市健康づくり計画

素案

～いきいき　わくわく　にっこり　岩国～

目　次

第１章　計画策定にあたって 1
１　計画策定の趣旨 1
２　計画の位置づけ 2
３　計画の期間 3
４　計画の策定方法 3

第２章　健康を取り巻く状況 5
１　人口の推移と推計 5
２　健康寿命 6
３　死亡の状況 7
４　生活習慣病の状況 10
５　要介護認定者等の状況 13

第３章　第２次計画の評価と課題 15
１　評価・見直しの手法 15
２　「計画の目指すものに対する指標」の評価 15
３　計画の推進体制の状況 17
(1)　地域部会 17
(2)　健康づくり協賛企業・団体 19
４　分野別の評価 20

第４章　計画の基本的な考え方 42
１　計画の目指す姿 42
２　計画の目指す姿の成果指標 42
３　計画の基本施策 43
４　計画の体系 45

第５章　計画の取組 47
基本施策１　市民の主体的な健康づくり 47
分野１　栄養・食生活 ～岩国市食育推進計画～ 47
(1)　健康的な食生活の重要性の啓発 50
(2)　健康的な食生活の実践支援 50
(3)　地産地消や農林漁業体験の推進及び食文化の継承の支援 51
分野２　身体活動・運動 52
(1)　身体活動や運動の重要性の啓発 54
(2)　身体活動や運動の取組に向けた実践支援 55

分野３　休養・睡眠・こころ 56
(1)　睡眠・休養・こころの健康の重要性の啓発 58
(2)　こころの健康を保つための実践支援 59
分野４　飲酒 60
(1)　健康に配慮した飲酒に向けた啓発 62
(2)　適正飲酒に向けた支援 62
分野５　喫煙 63
(1)　禁煙や受動喫煙防止に向けた啓発 65
(2)　禁煙や受動喫煙防止に向けた実践支援 65
分野６　けんしん（健康診査・がん検診）・健康管理 66
(1)　健康診査やがん検診の重要性の啓発 68
(2)　主体的な健康管理に向けた実践支援 69
分野７　歯・口腔 70
(1)　歯と口腔の健康づくりの啓発 72
(2)　歯と口腔の健康のための実践支援 73
基本施策２　市民の健康づくりを支える環境づくり 74
(1)　健康づくりに関する情報発信 76
(2)　地域団体や関係団体、企業と連携した取組の推進 76

第６章　計画の推進 77

第１章　計画策定にあたって

１　計画策定の趣旨

わが国では、生活習慣病の増大、偏った食生活、運動不足、睡眠不足、メンタルヘルスの不調等、多様な健康課題が顕在化しています。また、少子高齢化の進行、独居世帯の増加、働き方の多様化、デジタルトランスフォーメーション（ＤＸ）*の加速等、社会環境が急速に変化しており、これらは市民の健康にも大きな影響を与えています。

このような状況のもと、国において2023（令和５）年５月、「健康日本21（第三次）」が策定されました。「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチ*を踏まえた健康づくり」の４つを基本的な方向として示され、誰一人取り残さない健康づくりと、より実効性をもつ取組の推進が強調されています。

一方、食育に関しては、食や農林漁業を取り巻く状況や食に関する価値観等の多様化を踏まえて、国において2026（令和８）年６月、「第５次食育推進基本計画」が策定されました。

本市ではこれまで、「第２次健康づくり計画」（以下、「第２次計画」という）に基づき、市民・関係団体・企業等と連携しながら健康づくりを推進してきました。しかしながら、計画期間の終了に加え、国の基本方針の改正や社会環境の変化、ＤＸの進展等、新たな課題が生じており、「生活習慣病予防だけでなく生活機能の維持・向上に着目した支援」、「自然に健康行動が選択できる社会環境の整備」、「ＰＨＲ*等健康情報基盤の活用」、「各ライフステージに応じた健康づくりの強化」が求められており、本市としてもこれらの方向性を確実に反映させる必要があります。

また、この度実施したアンケート調査では、バランスのよい食事をとる市民の割合や、運動習慣がある市民の割合が低下する等、食習慣や生活習慣において課題が挙がりました。

このような状況を踏まえ、家庭・地域・学校・職場・市が一体となった総合的な健康づくりを進め、市民が生涯を通じて心身ともに健康で、地域社会の中で豊かに暮らせることを目的とし、「第３次岩国市健康づくり計画」を策定しました。

＊デジタルトランスフォーメーション（ＤＸ）
情報をデータ化し、仕事や生活、組織のあり方を大きく変えていくこと

＊ライフコースアプローチ
胎児期から高齢期までの人の生涯を経時的、連続的に捉えた健康づくり

＊ＰＨＲ（パーソナル・ヘルス・レコード）
個人の体重、血圧、歩数等の健康に関する記録

2　計画の位置づけ

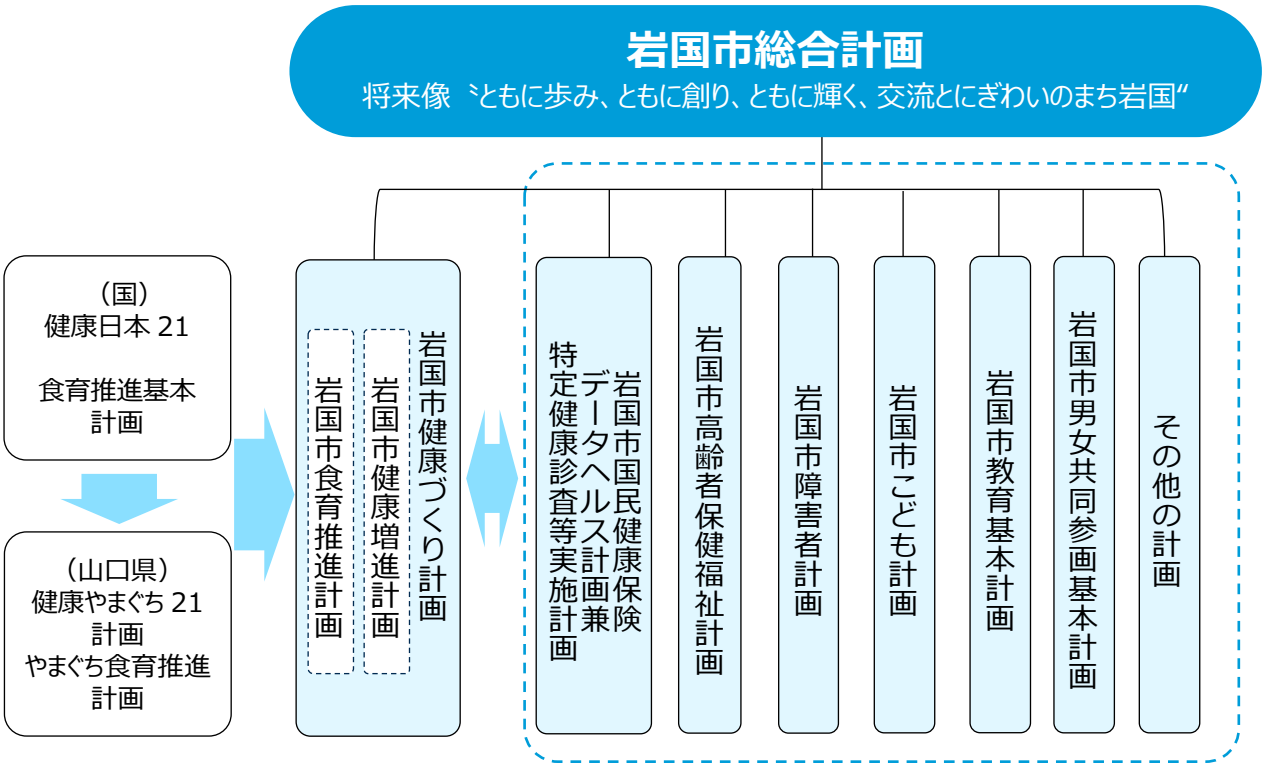
(1)　法律の位置づけ

- 健康増進法（平成14年法律第103号）第８条第２項の規定に基づく、市町村健康増進計画です。
- 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第１項の規定に基づく、市町村食育推進計画です。

(2)　関係計画との整合性

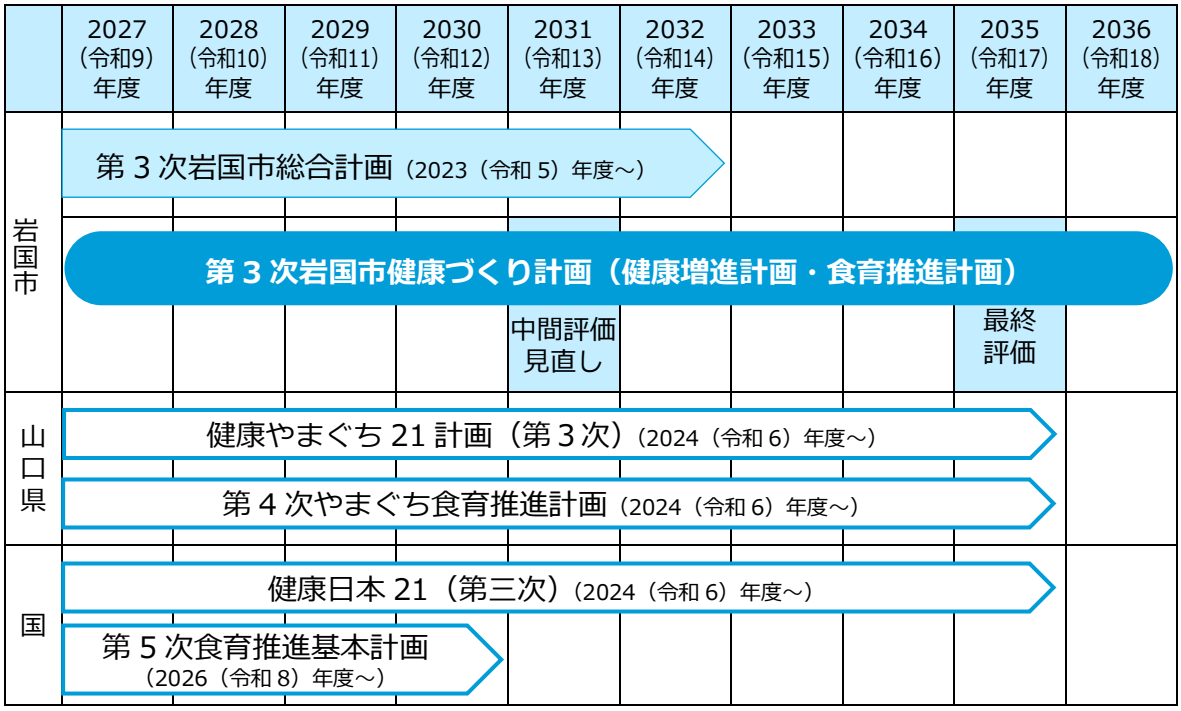
- 上位計画である「第３次岩国市総合計画」に沿い、基本目標である「市民一人一人がいきいきと暮らせるまち」の実現に向けた計画です。
- 国や県の計画や本市の関係する個別計画と整合性を図りました。

〔岩国市健康づくり計画（健康増進計画・食育推進計画）と他の計画の関係〕



3　計画の期間

- 計画期間は、2027（令和９）年度から2036（令和18）年度までの10年間です。
- 2031（令和13）年度に中間評価を行い、計画の見直しを行います。



4　計画の策定方法

(1)　計画の策定体制

- 岩国市健康づくり計画推進協議会を設置し、計画に関する意見、助言の集約を行いました。
- 庁内会議等において、行政の関係部局が幅広く参画し、計画の取組及び推進体制等について検討を行いました。

(2)　「第３次岩国市健康づくり計画」策定のためのアンケート調査の実施

市民の健康づくりに関する意識や実態を把握し、本市の実情に即した計画を策定するため、「第３次岩国市健康づくり計画」策定のためのアンケート調査を実施しました。

〔実施概要〕

対象	岩国市に在住する20歳以上の市民
調査期間	2025（令和7）年10月31日～11月30日
対象数	3,000人
回収数（回収率）	1,308人（43.6%）

(3)　市民ワークショップの実施

市民団体や関係者が参加する健康づくりや食育の推進について、ワークショップで意見を出し、実現可能な取組について検討しました。

実施日時	1回目　2026（令和8）年7月28日（火）13時30分から15時30分 2回目　2026（令和8）年8月 4日（火）13時30分から15時30分
参加者	健康づくりの推進に協働して取り組んでいる地域部会登録団体の会員、協賛企業の社員、学生等 1回目44名　・　2回目42名
目標	● 参加者が、市の健康に関する現状や課題を知ることができる。 ● 各分野の目標達成のために、市民や地域、市が取り組むことについて考えることができる。
内容	1　ヘルスプロモーションと健康づくりの目指すべき姿について 2 岩国市の現状と課題について 3 グループワーク 各テーマにおいて、こども、働き世代、高齢者の様々なライフステージで、一人一人が取り組むこと、地域（仲間や団体や職場の中）で取り組むこと、市（行政や企業等が行う環境や支援体制）として必要なことについて話し合う。

〔ワークショップの様子〕







(4)　パブリックコメントの実施

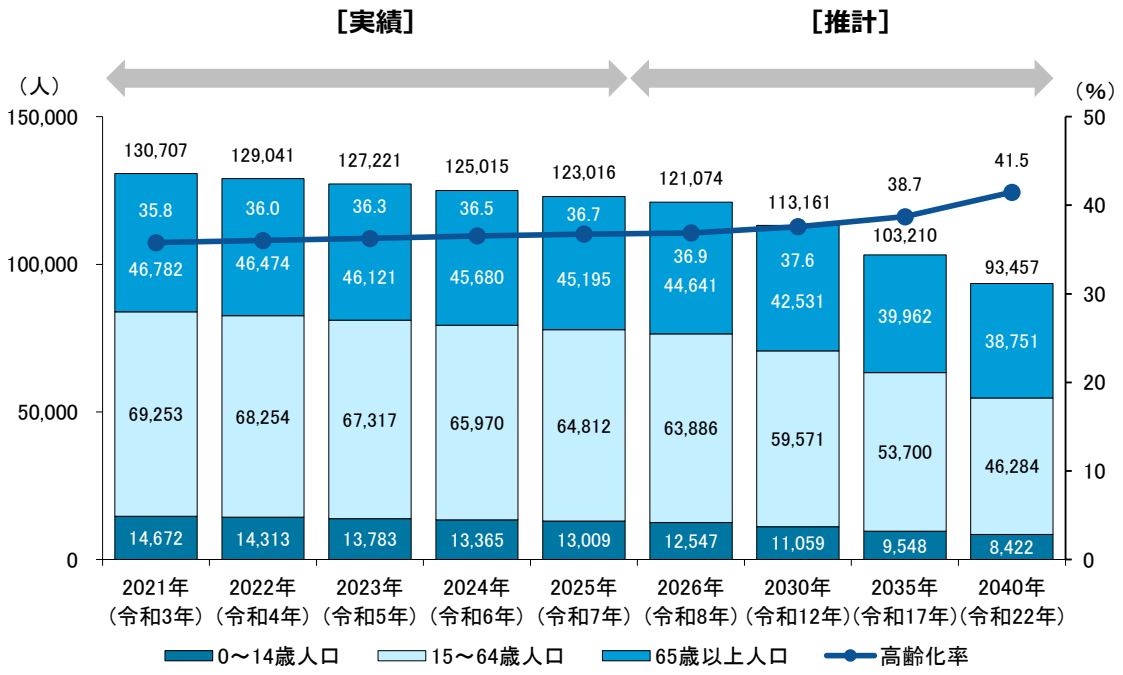
岩国市パブリックコメント（市民提言）制度実施要綱に基づき、計画の趣旨、内容その他必要な事項を市民に公表し、市民の意見を募集しました。

第２章　健康を取り巻く状況

１　人口の推移と推計

- 本市の2025（令和７）年の総人口は123,016人であり、減少傾向にあります。
- 本市の2025（令和７）年の高齢化率は36.7%であり、上昇傾向にあります。
- 推計によると、今後も総人口は減少し、高齢化率は上昇することが見込まれます。

〔人口・高齢化率の推移・推計〕

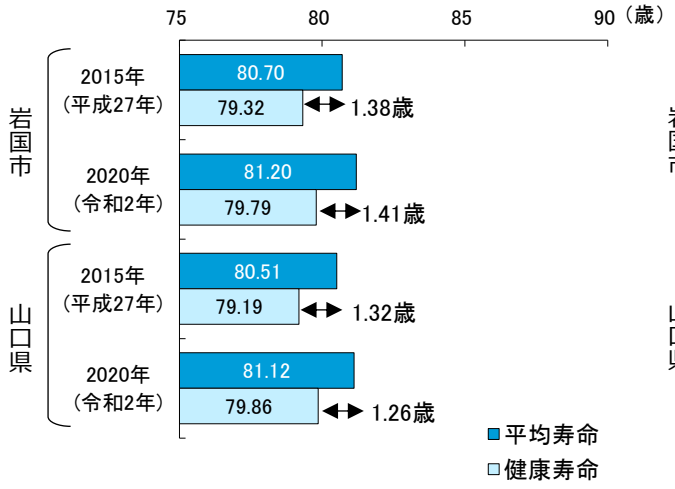


資料：2025（令和７）年以前は住民基本台帳（各年10月１日現在）・2026（令和８）年以降はコーホート変化率法による推計　（岩国市高齢者保健福祉計画）

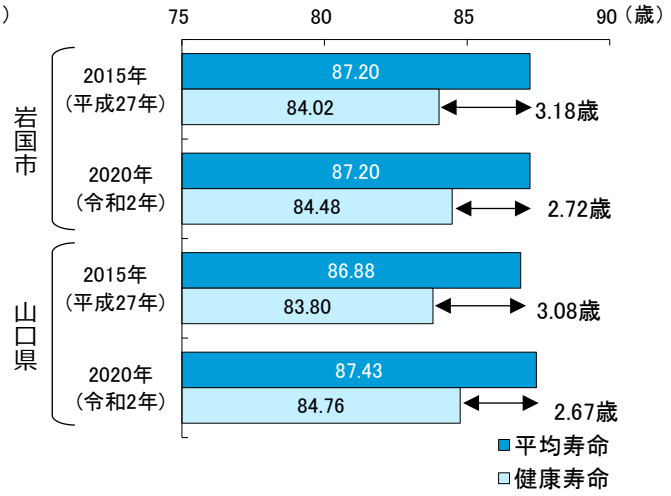
2　健康寿命*

- 本市の2020（令和２）年の健康寿命は男性が79.79歳、女性が84.48歳であり、2015（平成27）年と比較すると、男女ともに延びています。
- 2020（令和２）年の平均寿命*と健康寿命の差は男性が1.41歳、女性が2.72歳であり、2015（平成27）年と比較すると、男性では健康寿命に比べて平均寿命の延びが大きくなっていますが、女性では健康寿命の延びが大きくなっています。

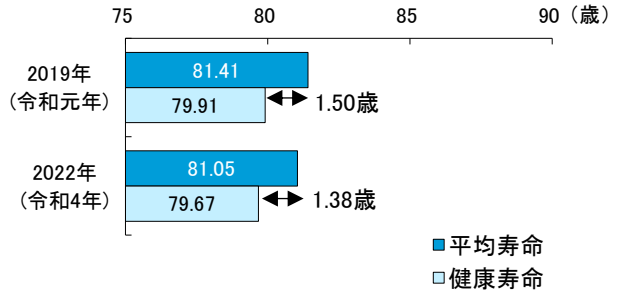
〔男性の平均寿命と健康寿命（岩国市・山口県）〕



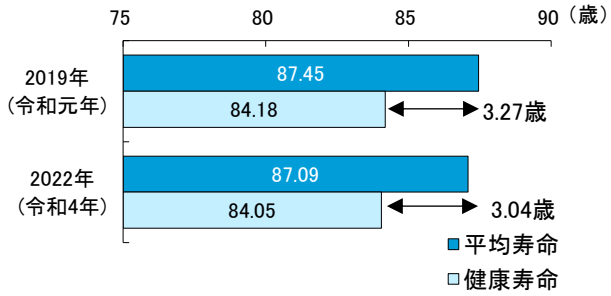
〔女性の平均寿命と健康寿命（岩国市・山口県）〕



〔男性の平均寿命と健康寿命（全国）〕



〔女性の平均寿命と健康寿命（全国）〕



資料：岩国市・山口県・全国の平均寿命は厚生労働省、岩国市・山口県の健康寿命は山口県健康福祉部健康増進課調べ、全国の健康寿命は厚生労働科学研究「健康寿命の算定・評価、関連要因に関する検討」（研究代表者 川戸美由紀）において算出

※健康寿命の算定方法には２種類あり、国の基準としている値は「国民生活基礎調査」を基礎に「日常生活に制限のない期間」を算定しているが、本ページでは、市町村の値の算出方法に合わせた「介護保険の要介護認定情報」を基礎とした「日常生活動作が自立している期間」を算定した値としている。

※全国の健康寿命の掲載は2019（令和元）年と2022（令和４）年であり、岩国市、山口県と異なる。

＊健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる平均期間

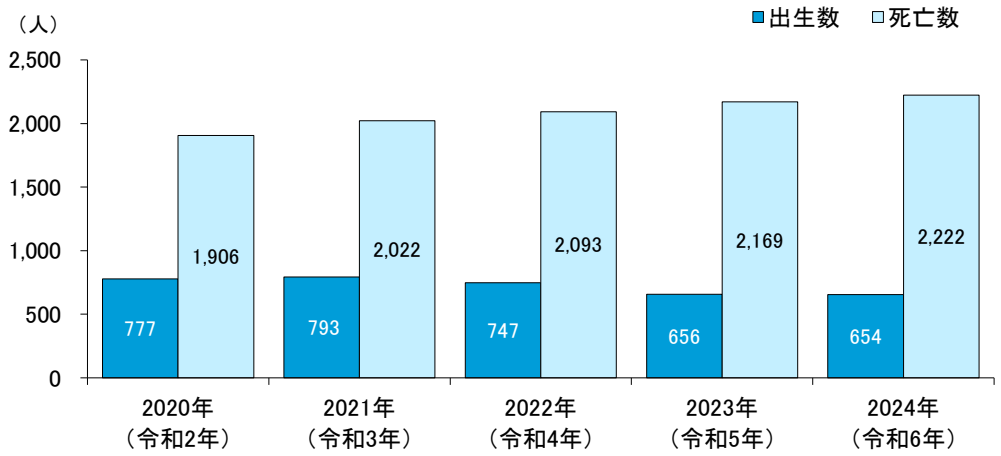
＊平均寿命

生まれてから死ぬまでの平均期間（０歳時の平均余命）

3　死亡の状況

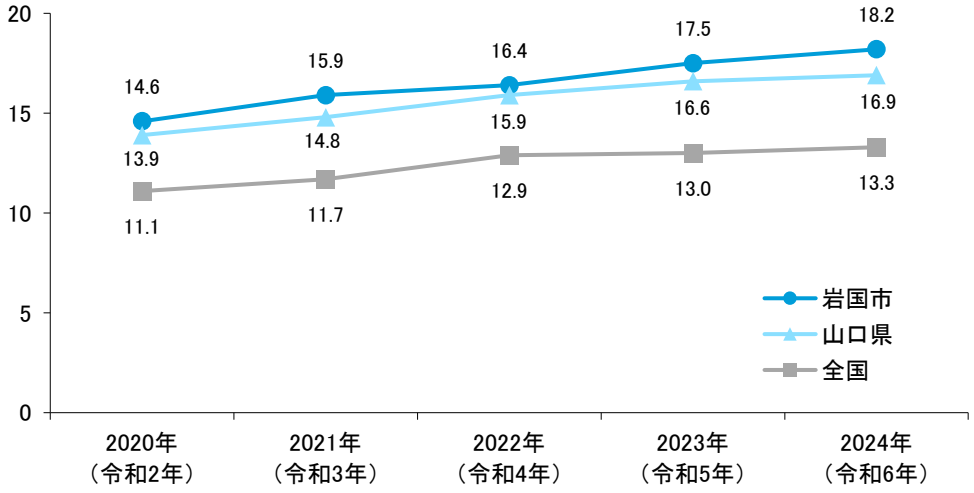
- 本市の2024（令和６）年の死亡数2,222人であり、出生数の654人を大きく上回っています。
- 本市の2024（令和６）年の死亡率（人口千対）は18.2であり、山口県、全国より高くなっています。

〔出生数・死亡数の推移（岩国市）〕



資料：人口動態調査

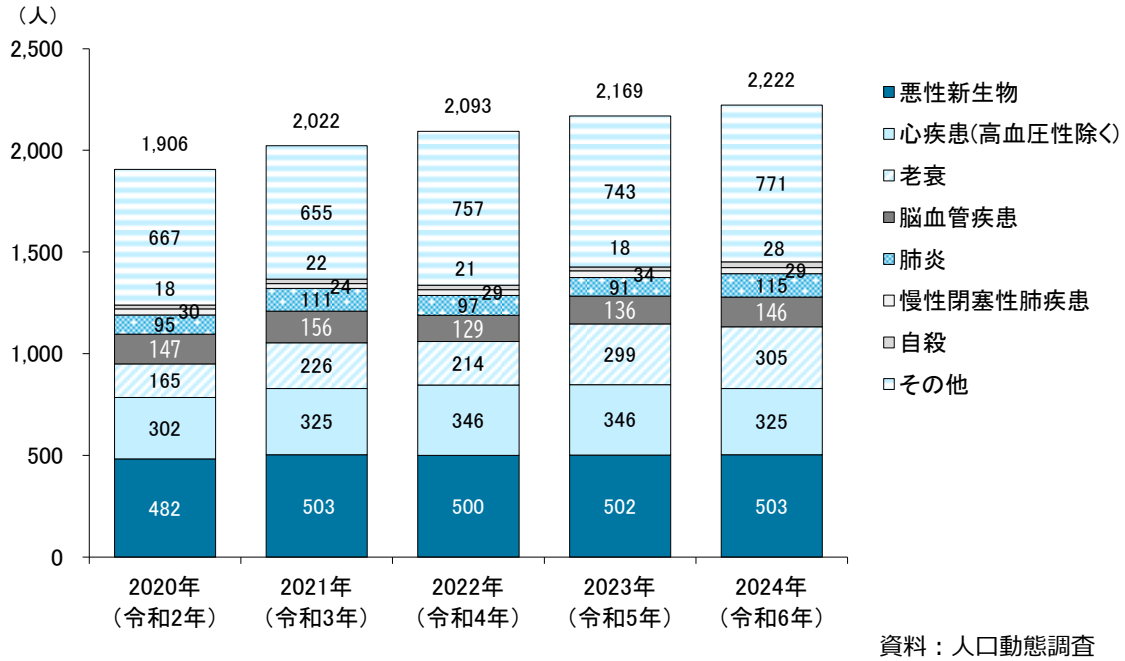
〔死亡率（人口千対）の推移（岩国市・山口県・全国）〕



資料：人口動態調査

- 本市の2024（令和６）年の死因別死亡数は、悪性新生物が503人で最も多く、心疾患（高血圧性除く）、老衰、脳血管疾患の順となっています。
- 2020（令和２）年と比較すると、老衰が84.8%増と大きくなっているほか、悪性新生物が4.4%増、心疾患（高血圧性除く）が7.6%増となっています。

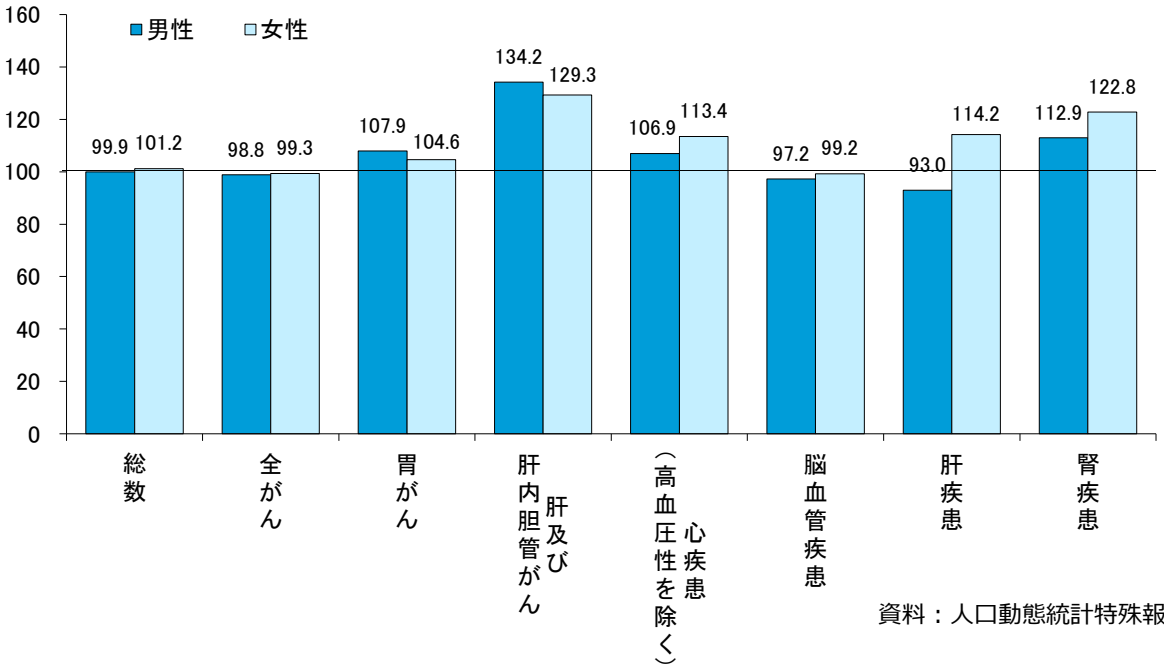
〔死因別死亡数の推移（岩国市）〕



資料：人口動態調査

- 全国を基準（100）とした本市の性別主要死因別標準化死亡比（2018（平成30）年～2022（令和４）年）は、男女ともに胃がん、肝及び肝内胆管がん、心疾患（高血圧性を除く）、腎疾患が100を上回っています。
- 女性では肝疾患も100を上回っています。

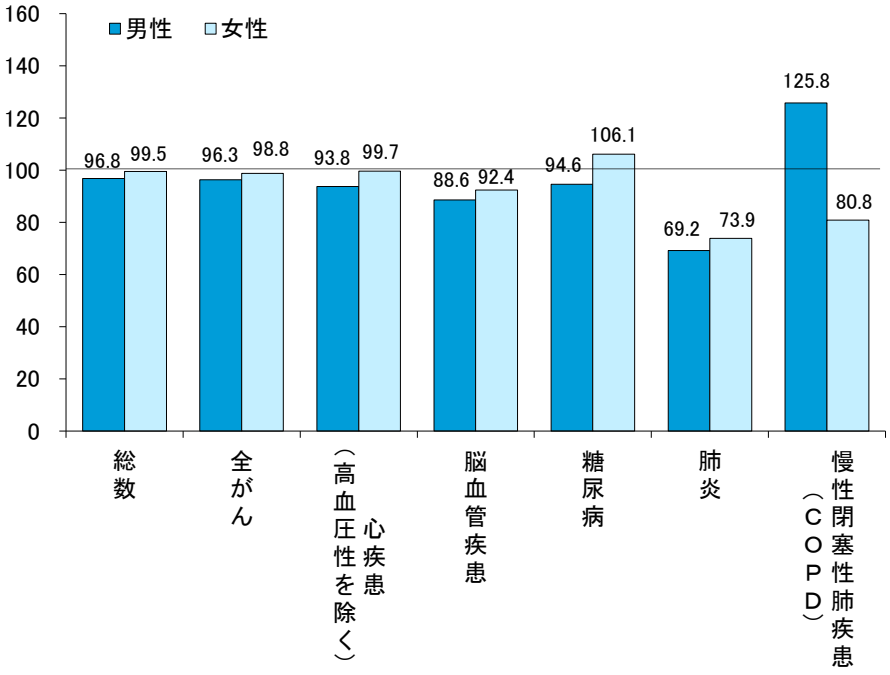
〔標準化死亡比/性別（岩国市、2018（平成30）年～2022（令和４）年）〕



資料：人口動態統計特殊報告

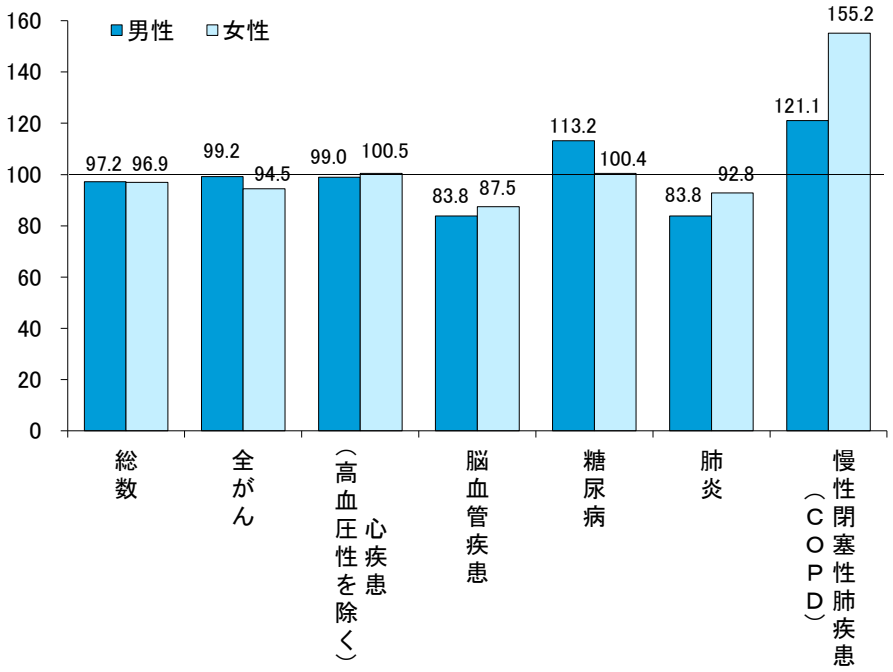
- 山口県を基準（100）とした本市の性別主要死因別標準化死亡比（2018（平成30）年～2022（令和４）年）は、男性は慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）、女性は糖尿病が100を上回っています。
- 第２次計画策定時と比較すると、女性の糖尿病が高くなっています。

〔標準化死亡比/性別（岩国市、2018（平成30）年～2022（令和４）年）〕



資料：やまぐち健康マップ

〔標準化死亡比/性別（岩国市、2011（平成23）年～2015（平成27）年）〕



資料：やまぐち健康マップ

4　生活習慣病の状況

(1)　医療費の状況

- 外来受診では、60～80歳代で糖尿病、高血圧症、慢性腎臓病（透析あり）が上位となっています。
- 入院では、70～80歳代で不整脈、骨折、脳梗塞が上位となっています。

〔年代別医療費上位疾患（岩国市）〕

〈外来〉

	１位	２位	３位	４位	５位
19歳以下	小児科	クローン病	気管支喘息	インフルエンザ	うつ病
20歳代	うつ病	乳がん	統合失調症	クローン病	潰瘍性腸炎
30歳代	統合失調症	うつ病	乳がん	慢性腎臓病(透析あり)	クローン病
40歳代	統合失調症	うつ病	糖尿病	慢性腎臓病(透析あり)	高血圧症
50歳代	統合失調症	慢性腎臓病(透析あり)	糖尿病	うつ病	乳がん
60歳代	糖尿病	慢性腎臓病(透析あり)	高血圧症	脂質異常症	関節疾患
70歳代	糖尿病	高血圧症	慢性腎臓病(透析あり)	不整脈	脂質異常症
80歳代	糖尿病	高血圧症	不整脈	慢性腎臓病(透析あり)	関節疾患
90歳以上	高血圧症	不整脈	糖尿病	骨粗鬆症	前立腺がん

〈入院〉

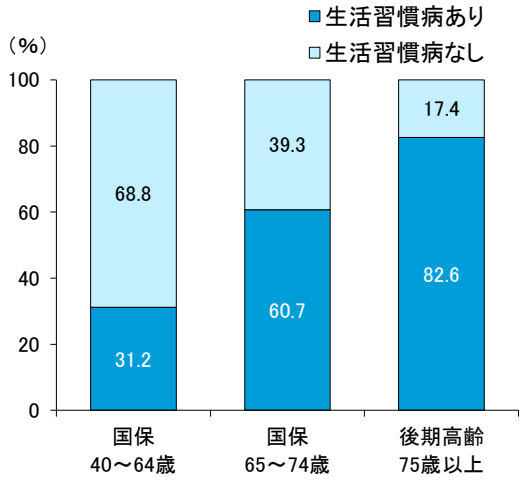
１位	２位	３位	４位	５位
小児科	大腸ポリープ	腸閉塞	貧血	不整脈
統合失調症	うつ病	不整脈	肺炎	乳がん
統合失調症	うつ病	骨折	慢性腎臓病(透析あり)	不整脈
統合失調症	うつ病	不整脈	骨折	乳がん
統合失調症	うつ病	脳出血	慢性腎臓病(透析あり)	骨折
統合失調症	骨折	うつ病	関節疾患	不整脈
不整脈	骨折	統合失調症	関節疾患	脳梗塞
骨折	脳梗塞	不整脈	骨粗鬆症	関節疾患
骨折	脳梗塞	認知症	骨粗鬆症	肺炎

資料：国保データベース（2024（令和６）年）

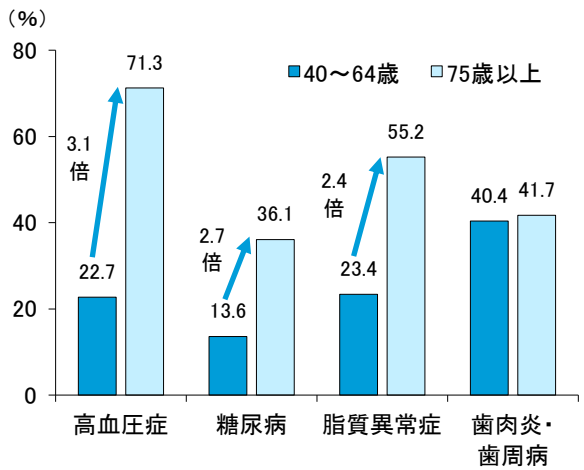
(2)　生活習慣病の状況

- 年齢が高くなるほど生活習慣病の罹患率が高く、75歳以上では82.6%となっています。
- 高血圧症・糖尿病・脂質異常症ともに75歳以上になると罹患率が大きく上昇しています。
- 歯肉炎・歯周病は、40～64歳から罹患率が高くなっています。

〔医療保険における年代別生活習慣病罹患率（岩国市）〕



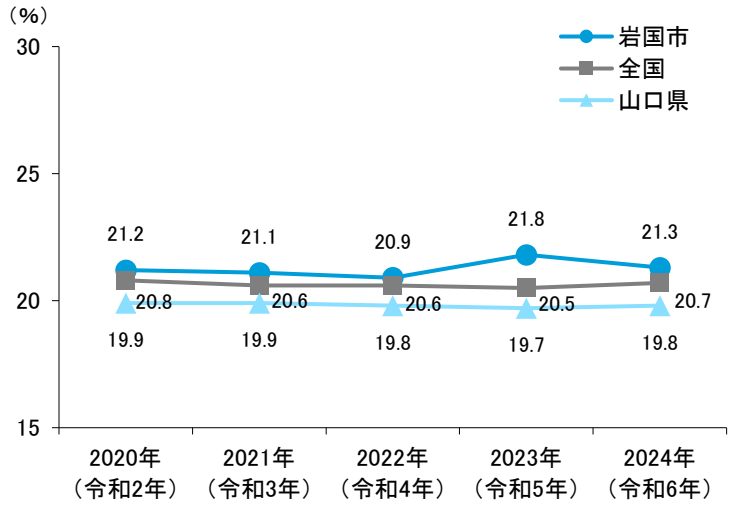
〔年代別・疾病別罹患率（岩国市）〕



資料：ＤＨパイロット高齢者コックピット（2024（令和６）年）

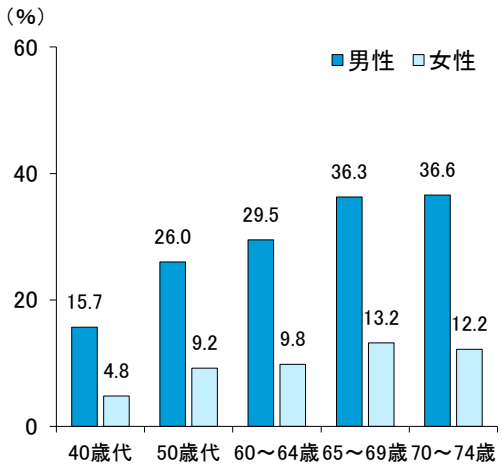
- 本市の2024（令和６）年度のメタボリックシンドローム該当者*の割合は21.3%であり、全国、山口県より高くなっています。
- 2024（令和６）年度の性・年齢別のメタボリックシンドローム該当者の割合は、男性が女性より高く、年齢が上がるほど高くなります。

〔メタボリックシンドローム該当者の割合（全国・県・市）〕



資料：国保データベース

〔メタボリックシンドローム該当者の割合（性・年齢別/岩国市・2024（令和６）年度）〕

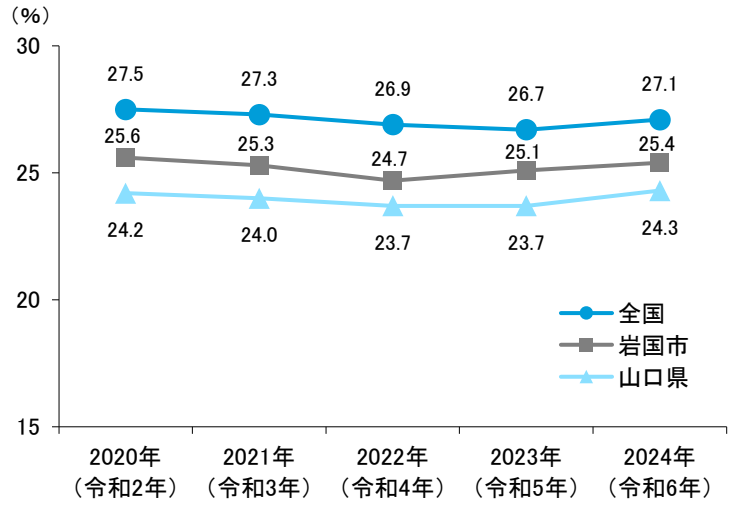


資料：国保データベース

＊メタボリックシンドローム該当者
内臓脂肪が多い状態に加え、血圧、血糖、脂質の異常が２つ以上ある状態の者

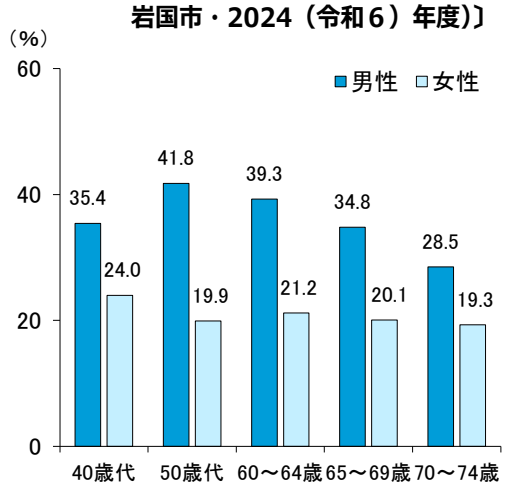
- 本市の2024（令和６）年度のＢＭＩ*25以上の人の割合は25.4%であり、全国より低く、山口県より高くなっています。
- 2024（令和６）年度の性・年齢別ＢＭＩ25以上の人の割合は、男性が女性より高く、男性の50歳代で最も高く41.8%となっています。

〔ＢＭＩ25以上の割合（国・県・市）〕



資料：国保データベース

〔ＢＭＩ25以上の割合（性・年齢別/岩国市・2024（令和６）年度）〕

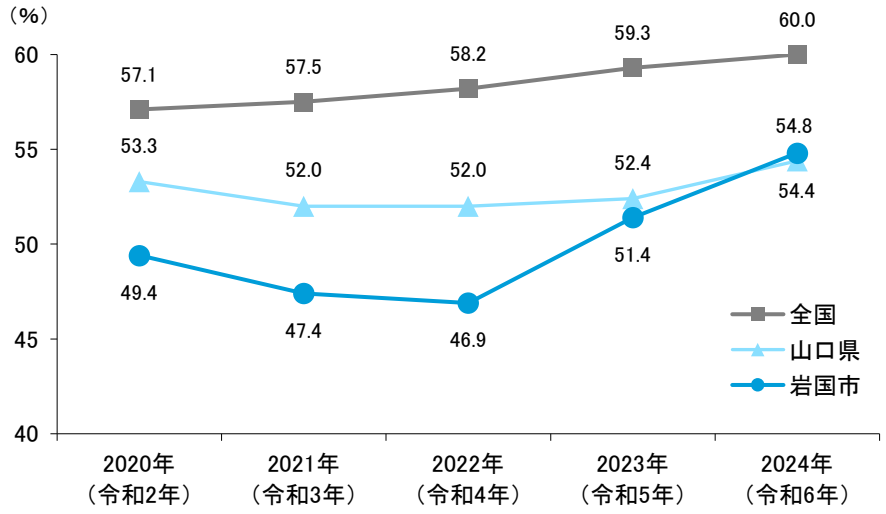


資料：国保データベース

＊ＢＭＩ
[体重（kg）]÷[身長（m）の２乗]で算出される値。日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」

- 本市の2024（令和６）年のＨｂＡ１ｃ5.6%以上の人の割合は54.8%であり、全国より低くなっていますが、2023（令和５）年から前年より上昇しています。

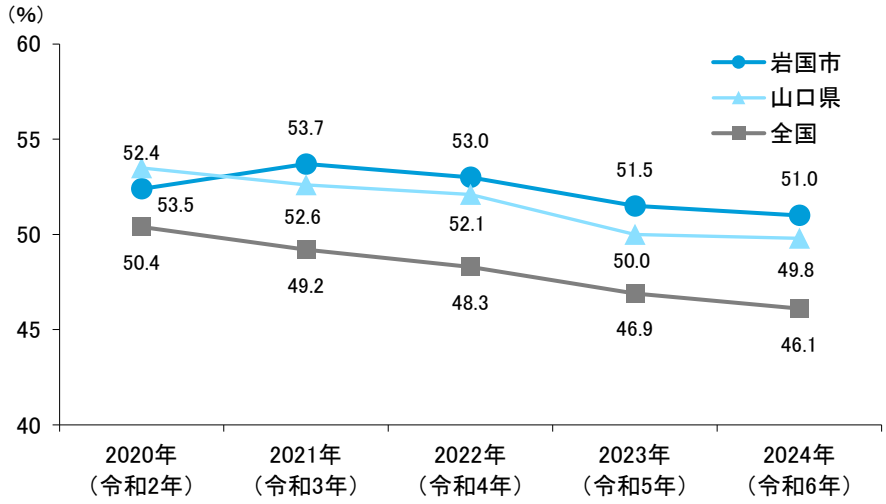
〔ＨｂＡ１ｃ5.6%以上の割合（国・県・市）〕



資料：国保データベース

- 本市の2024（令和６）年の収縮期血圧130mmHg以上の人の割合は51.0%と減少していますが、全国、山口県よりも高くなっています。

〔収縮期血圧130mmHg以上の割合（国・県・市）〕

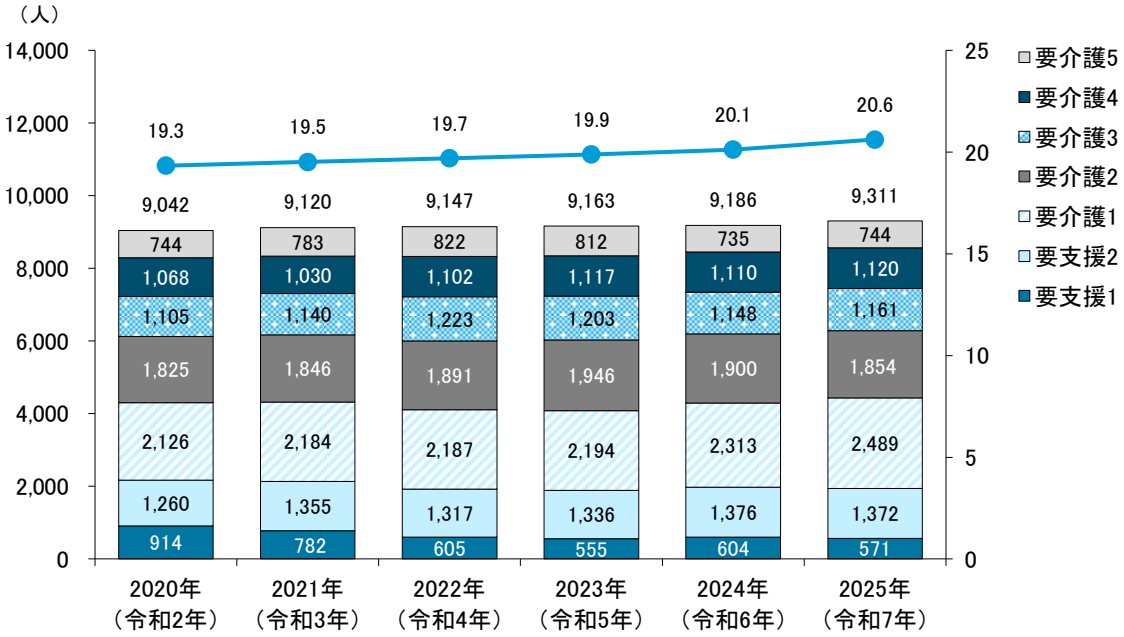


資料：国保データベース

5　要介護認定者等の状況

- 第１号被保険者*における要介護等認定者数は、2025（令和７）年９月末現在9,311人であり、５年前の2020（令和２）年と比較して増加しています。
- 認定率は、2025（令和７）年９月末現在20.6%であり、上昇傾向にあります。

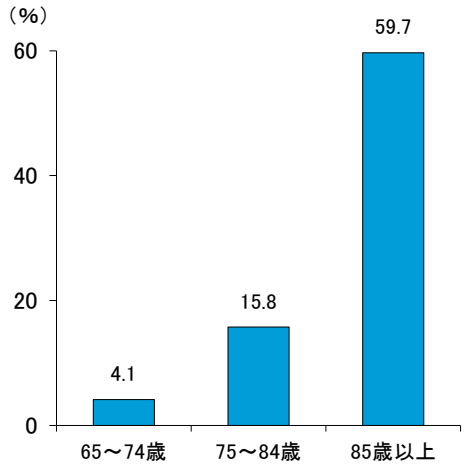
〔要介護等認定者数・認定率（第１号被保険者）の推移（岩国市）〕



資料：介護保険事業状況報告

- 要介護等認定率は年齢が上がるほど高く、85歳以上の要介護等認定率は59.7%となっています。

〔年齢別認定率（岩国市）〕

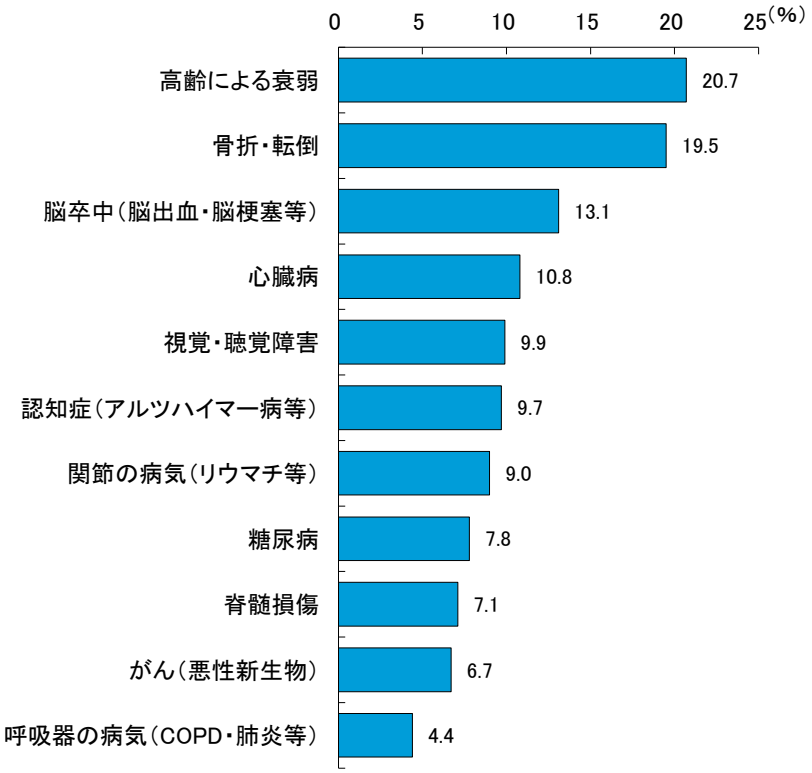


資料：介護保険事業状況報告2025（令和７）年９月末

＊第１号被保険者
介護保険の保険者（市区町村）の区域内に住所を有する65歳以上の者をいう。

- 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査による介護・介助が必要となった主な原因は、「高齢による衰弱」の割合が最も高く、「骨折・転倒」、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」、「心臓病」が続いています。

〔介護・介助が必要となった主な原因（岩国市）〕



資料：　介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（2025年）
※対象は要支援１・２高齢者、要介護認定を受けていない高齢者

第３章　第２次計画の評価と課題

１　評価・見直しの手法

(1)　項目ごとの評価

- 目標について、直近の値を比較し、関連する調査結果や取組のデータ、課題を踏まえて評価しました。
- 評価については、目標達成に向け、「Ａ 目標到達」、「Ｂ 改善」、「Ｃ 改善ペース小・変化なし」、「Ｄ 悪化」、「Ｅ 評価困難・保留・廃止」の５段階で評価しました。

«評価»
Ａ ： 「目標到達」（目標に到達している。（※目標値見直しの見込みを記載））
Ｂ ： 「改善」（目標に向けて順調に改善している。）
Ｃ ： 「改善ペース小・変化なし」（目標到達ペースを下回っている。）
Ｄ ： 「悪化」（悪化している。）
Ｅ ： 「評価困難・保留・廃止」（数値の公表がない、設定した指標又は把握方法が異なるため評価困難）

(2)　分野ごとの評価

- 各項目の評価の状況をとりまとめて記載しました。
- 主な取組の進捗状況を整理します。

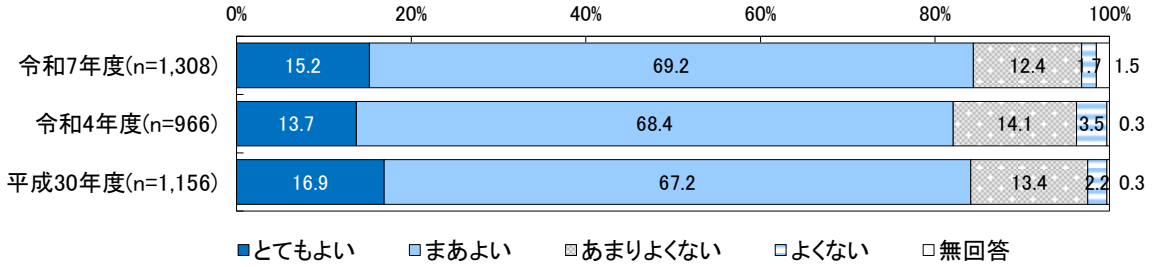
２　「計画の目指すものに対する指標」の評価

計画の目指す「市民一人一人の豊かな人生」の達成度を測る２つの指標を第２次計画策定時の2018（平成30）年度の結果と比較すると、「自分の健康状態を『よい』と感じている」市民の割合はわずかに上昇し、「自分と地域の人とのつながりが『強い』と感じている」市民の割合は目標を達成しました。

項目	計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2026年度 （令和8年度）	評価
自分の健康状態を「よい」と感じている市民の割合	84.1%	82.1%	84.4%	88.0%	B
自分と地域の人とのつながりが「強い」と感じている市民の割合	28.1%	25.0%	32.8%	31.0%	A

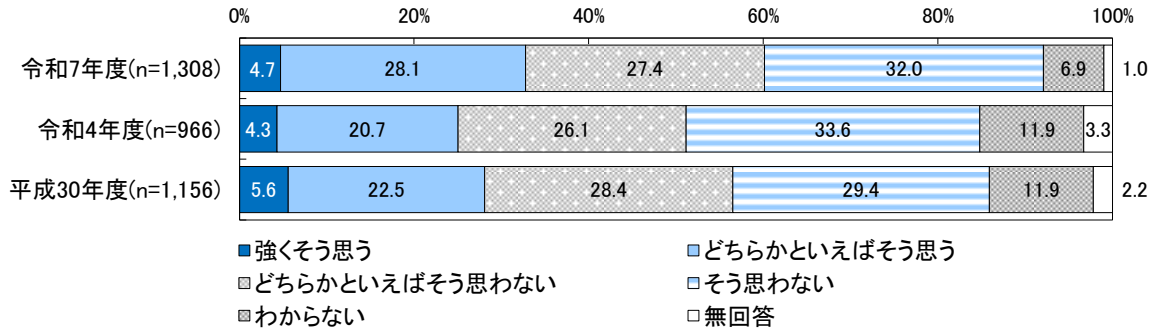
- 主観的健康感について、健康状態がよい（「とてもよい」＋「まあよい」）と回答した人の割合は84.4%であり、これまでの調査結果と大きな変化はみられません。

〔主観的健康感（経年比較）〕



- 地域の人とのつながりが強いと思う（「強くそう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）と回答した人の割合は32.8%であり、これまでの調査結果より上昇しています。

〔地域の人とのつながりの程度（経年比較）〕



3　計画の推進体制の状況

(1)　地域部会

ア　登録団体数

- 地域部会は８つの地域に分かれて、それぞれの地域部会で地域の実情に応じて取り組む活動のテーマを決め、健康づくり活動を推進しました。
- 地域部会活動に参加する団体は、91団体（2026年８月時点）であり、第２次計画策定時の89団体から増加しています。

項目	計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2026年度 （令和8年度）	目標値 2026年度 （令和8年度）	評価
健康づくり計画推進部会の登録団体数	89団体 （2019年1月現在）	95団体 （2023年1月現在）	91団体 （2026年8月現在）	96団体以上	B

イ　地域部会の取組状況（取組のテーマ）

	栄養･食生活	身体活動･運動	健康診査･保健指導	歯･口腔	喫煙･飲酒	こころ
岩国	○	○	○	○	○	○
由宇	○	○	○			
周東	○	○				
玖珂	○	○	○			○
錦		○	○			
美川		○	○			
美和	○	○	○	○		
本郷	○	○	○			

ウ　各地域での主な取組

岩国	● 地域部会登録団体である歯科医師会や栄養士会等が中心となってチラシを作成し、登録団体において配布しました。 ● スポーツ推進委員によるラジオ体操セミナーを開催しました。
由宇	● イベントで、協賛企業と協働し、健康機器を活用した野菜の摂取量や体組成の測定を行いました。 ● スポーツ推進委員によるニュースポーツの講座を開催し、参加した団体が日々の活動の中でニュースポーツを行うようになりました。

周東	● 健康づくりのイベントを協賛企業の施設で協働して実施し、野菜の摂取量の啓発を行いました。 ● チラシや運動カードの配布、のぼり旗の設置をし、食事や運動の啓発を行いました。
玖珂	● 地域で、ミニ体力チェックやスポーツ体験会を開催しました。 ● のぼり旗の設置やチラシの配布を行い、けんしんの受診率向上のための啓発を行いました。
錦	● のぼり旗の設置やチラシの配布等、けんしんの受診率向上のための取組を行いました。 ● イベントや各種会議、小学校等で、ラジオ体操を行いました。
美川	● のぼり旗の設置やチラシの配布等、けんしんの受診率向上のための取組を行いました。 ● 地域活動団体とともにセミナーを開催し、ニュースポーツや体組成測定を行いました。
美和	● のぼり旗の設置やチラシの配布等、けんしんの受診率向上のための取組を行いました。 ● 管理栄養士が作成したレシピを用いた調理実習やレシピの配布等、野菜や朝食摂取のための取組を行いました。
本郷	● のぼり旗の設置やチラシを配布し、けんしんや食事、運動の啓発を行いました。 ● イベント会場で野菜の計測や試食を実施するなど、野菜摂取に関する啓発を行いました。

〔地域部会の活動の様子〕









(2)　健康づくり協賛企業・団体

ア　登録団体数

- 健康づくり協賛企業・団体は、健康づくり計画に沿った取組について、市が提供する媒体を活用し、従業員への周知や窓口設置等により市民に啓発を行いました。
- 健康づくり協賛企業・団体は29団体（2026（令和８）年８月時点）であり、第２次計画策定時の22団体から増加しています。

項目	計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2026年度 （令和8年度）	目標値 2026年度 （令和８年度）	評価
健康づくり協賛企業・団体の登録数	22企業・団体 （2019年1月現在）	27企業・団体 （2021年度）	29企業・団体 （2026年8月現在）	31企業・団体以上	B

イ　取組

- 市民健康スポーツのつどいで、健康に関するブースを地域団体や協賛企業とともに設置し、食事の内容のチェック、チラシの配布や健康に関する相談等を実施しました。
- 協賛企業・団体とともに、市内の健康に関する教室やイベント、集団けんしん会場で、野菜摂取や運動、がん検診等の啓発を実施しました。
- 協賛企業とともに、集団けんしん会場で女性のがん対策の啓発を行い、けんしんの啓発に取り組みました。
- 協賛企業・団体の従業員・会員やその家族に、食育や喫煙、こころの相談窓口一覧等のチラシを配布し、啓発を行いました。
- 協賛企業・団体とともに、身体活動・運動について健康教育を行いました。

４　分野別の評価

(1)　「栄養・食生活」の評価

項目		計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2026年度 （令和8年度）	評価
食育に関心を持っている市民の割合		67.8%	70.5%	62.1%	75.0% 以上	D
毎日朝食を食べている市民の割合	小学5年生	85.0%	87.5% （2021年度）	86.6%	90.0% 以上	B
	中学2年生	88.2%	88.9% （2021年度）	85.5%	90.0% 以上	D
	20～39歳	72.0%	69.1%	65.2%	85.0%	D
食事を「たのしく・おいしく」食べている市民の割合		73.5%	75.9%	73.2%	80.0% 以上	D
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合		55.8%	53.2%	43.3%	70.0% 以上	D
食生活の改善に向けた講習会等の参加人数		－	174人 （2021年度）	3,239人 （2025年度）	2,300人 以上	A
野菜料理を１日３皿以上摂取する市民の割合	男性	34.2%	41.9%	36.7%	50.0% 以上	B
	女性	44.3%	56.7%	47.7%	65.0% 以上	B
（岩国市内に住所を有する）やまぐち食べきり協力店の登録数		23店舗 （2019年1月現在）	22店舗 （2022年4月現在）	21店舗 （2025年4月現在）	増やす	D
まちむら交流人口（農林業振興基本計画）		－	17,000人 （2021年度）	－	20,000人	E
地場野菜市場供給量（地方卸売市場経営戦略）		－	819ｔ （2021年）	657ｔ （2025年）	1,125ｔ （2027年）	D

ア　市の主な取組

- 妊婦や乳幼児の保護者を対象としたマタニティクラスや離乳食教室等を通じて、妊娠期、乳幼児期の栄養や食生活が、胎児の発育や乳幼児の成長発達だけでなく家族の生活習慣病の予防につながることについて啓発を行いました。
- 幼稚園、保育園等での活動全体を通して、食事・栄養に関する正しい理解と望ましい食習慣を養えるよう、食育を推進しました。
- 各小・中学校で発達段階に応じた指導を継続的・系統的に行うことで、９年間を通して望ましい食習慣を身につけ、自らの健康を保持・増進できるように取り組みました。
- 食生活の改善に向けた講習会（健康づくり教室等）を実施しました。
- 協賛企業・団体と連携を図り、食に関する測定機器等を用い、市民が自身の食生活を知る機会となるような啓発を行いました。
- 減塩や口腔機能の向上を目的とした簡単に作れる朝食レシピを作成し、庁内関係課、協賛企業・団体等を通じて配布、啓発を行いました。

- 市内で発行されているフリーペーパーに、岩国市で生産されている野菜を使った「簡単野菜レシピ」を通年で掲載しました。
- 食生活改善推進員の育成のための研修や養成講座を開催し、地域の食育活動の体制強化の取組を行いました。
- 通いの場やサロン等で開催するフレイル予防講座やフォローアップ教室においてフレイルチェックを実施し、高齢者が自身の食生活の振り返りやフレイル*の状態を確認できるよう、啓発を行いました。
- 市内のグループへ講座の講師を派遣する「生涯学習講座イカルス」において、こどもや保護者が楽しく食育について学ぶことのできる講座を準備しました。
- 幼児から中高年まで幅広い年代の市民が参加する料理教室「エプロン男子」を実施し、楽しみながら料理をすることや家族で家事をすることの啓発を行いました。
- 公民館（各分館・地区館）の成人学級で、管理栄養士や食生活改善推進員から栄養素と体力維持のつながりの話や減塩メニューの作り方等を学ぶ料理教室を実施しました。
- 関係団体と協力し、地場産野菜ＰＲのパンフレットを各小学校の新一年生に配布しました。
- 市内の児童、幼児を対象に稚鮎の放流体験を実施し、一連の食の循環を学ぶ機会を提供しました。
- 岩国環境フェスタでの出展、啓発チラシの全戸配布等により、生ごみの減量化や食品ロス削減の周知啓発を行いました。
- ファムズキッチン等を拠点に、岩国生活改善実行グループ連絡協議会やＪＡ女性部等が一体となった地産地消イベントを開催しました。

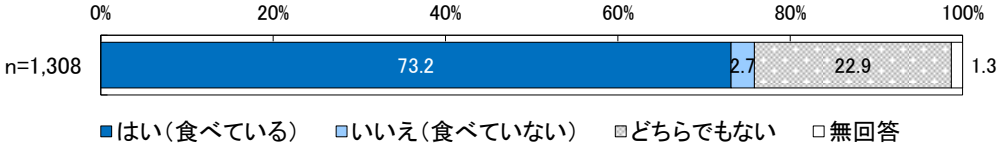
＊フレイル
加齢とともに筋力や精神面が衰える状態のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間の状態

イ　関連する調査結果

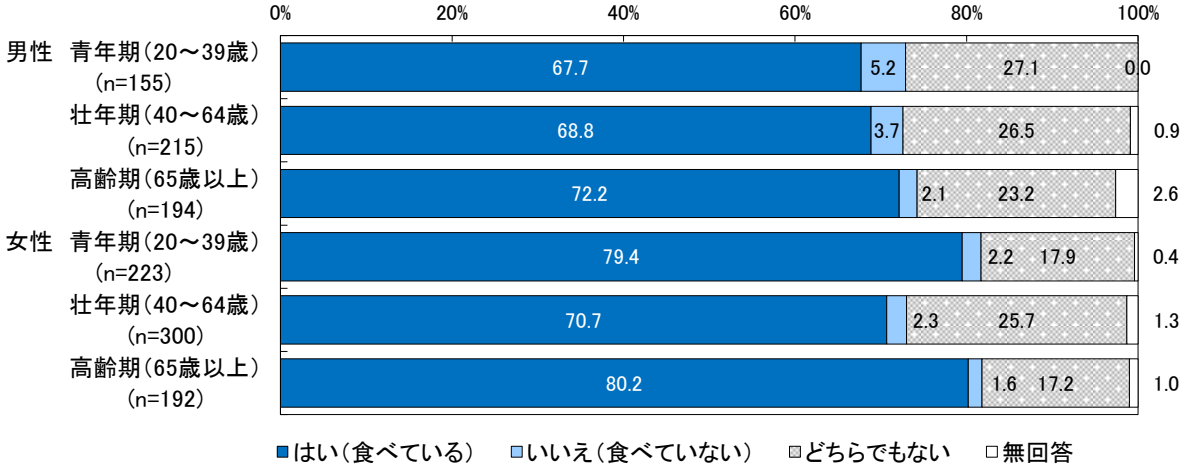
«市民アンケート調査結果»

- 食事をたのしく・おいしく食べていると回答した人の割合は73.2%であり、男性青年期、男性壮年期では６割台となっています。

〔食事をたのしく・おいしく食べているか〕

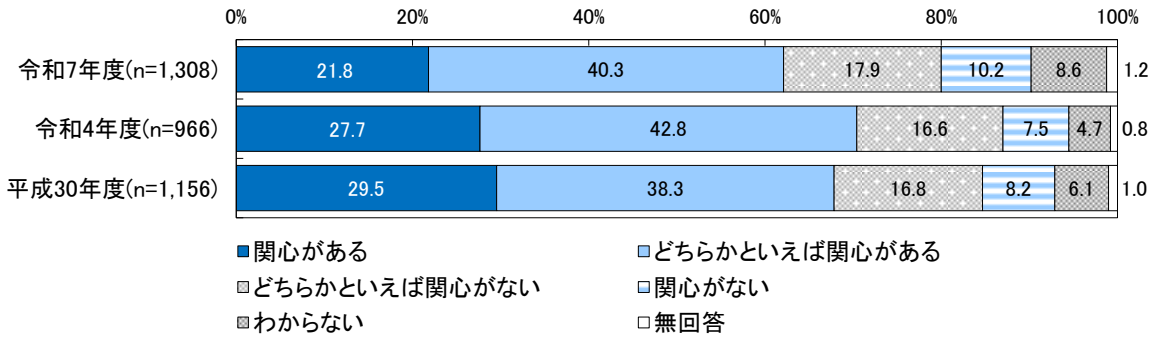


〔食事をたのしく・おいしく食べているか（性・年齢別）〕

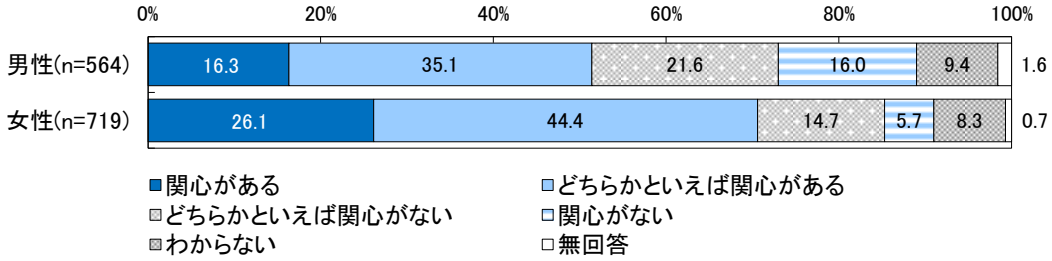


- 食育に関心がある（「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）と回答した人の割合は62.1%であり、これまでの調査結果より低下しており、男性で51.4%と低くなっています。

〔食育への関心度（経年比較）〕

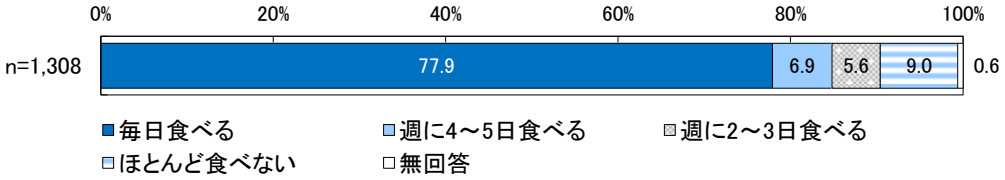


〔食育への関心度（性別）〕

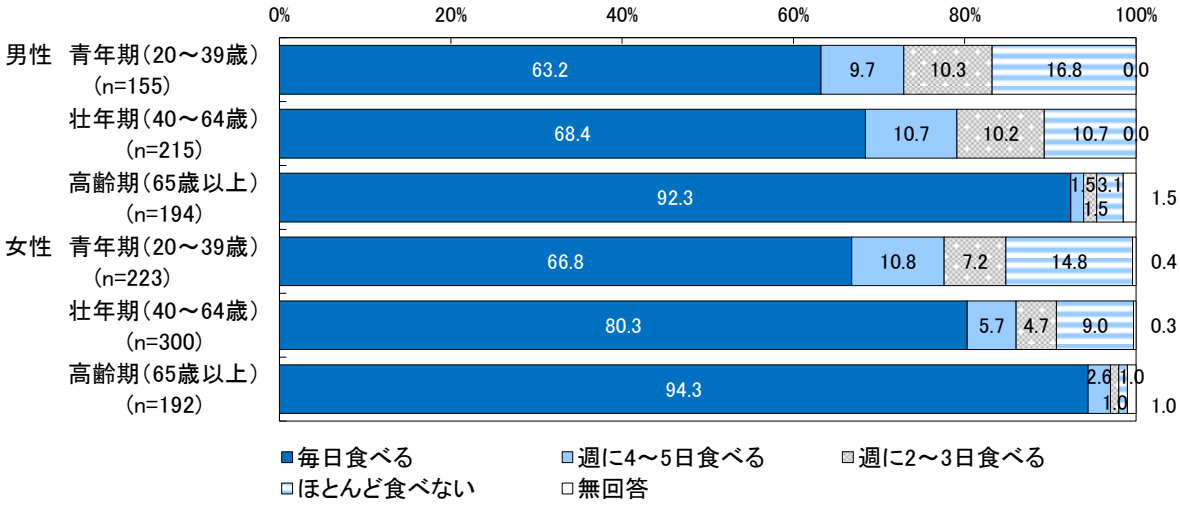


- 朝食を「毎日食べる」と回答した人の割合は77.9%であり、男女ともに青年期で低く、これまでの調査結果より低下しています。

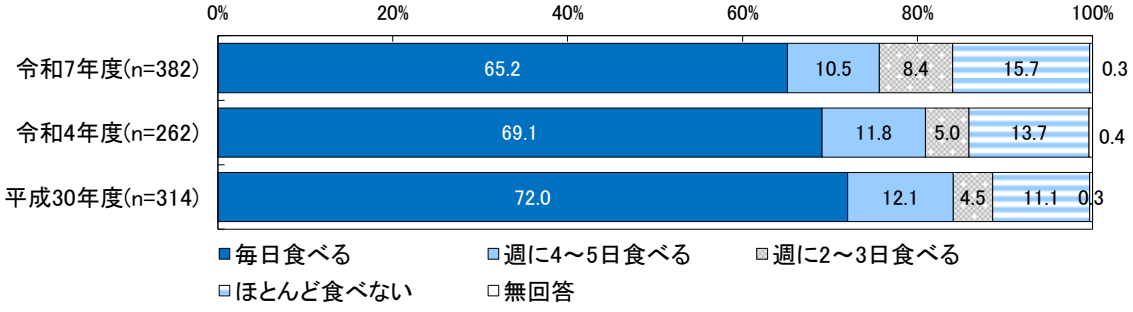
〔朝食の摂取状況〕



〔朝食の摂取状況（性・年齢別）〕

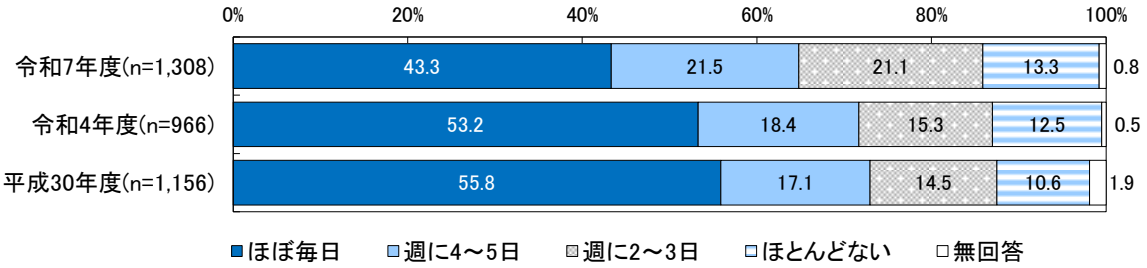


〔朝食の摂取状況（20～39歳）（経年比較）〕

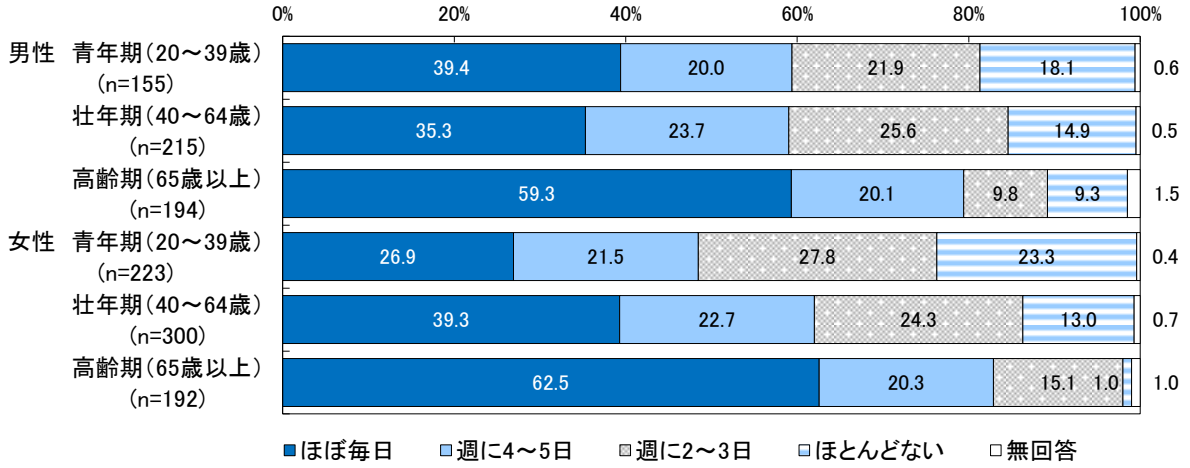


- 主食、主菜、副菜を１日２回以上そろえて「ほぼ毎日食べている」と回答した人の割合は43.3%であり、これまでの調査結果より低下しており、「週に３日以下」と回答した人の割合は、女性青年期で５割を超えています。

〔主食、主菜、副菜を１日２回以上そろえて食べる頻度（経年比較）〕

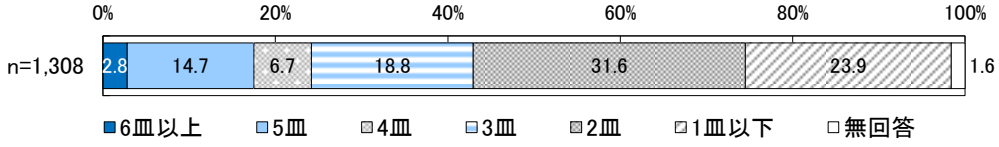


〔主食、主菜、副菜を１日２回以上そろえて食べる頻度（性・年齢別）〕

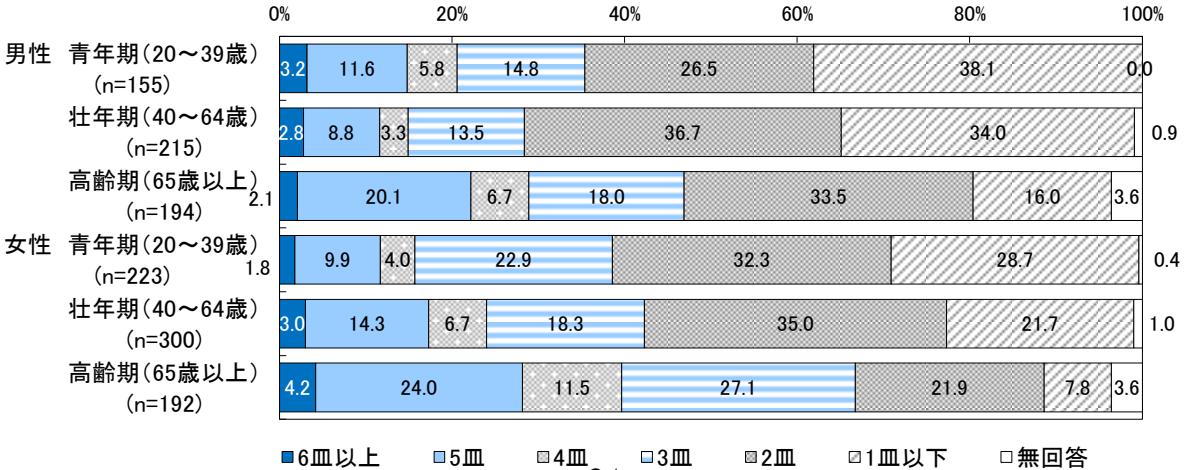


- １日に食べる野菜料理の量が『３皿以上』と回答した人の割合は43.0%であり、男性青年期、男性壮年期、女性青年期では２～３割台となっています。

〔１日に食べる野菜料理の量〕

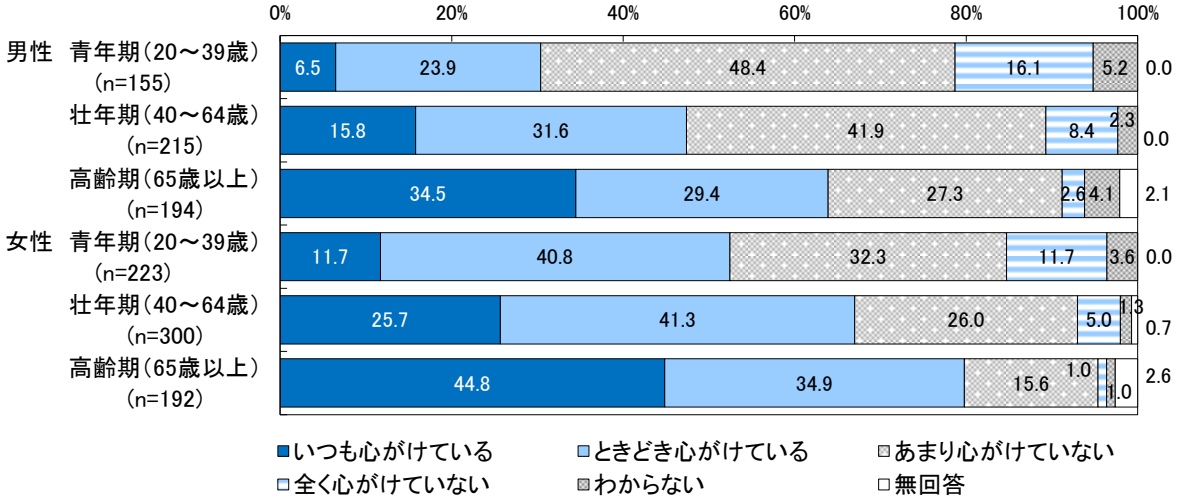


【１日に食べる野菜料理の量（性・年齢別）】



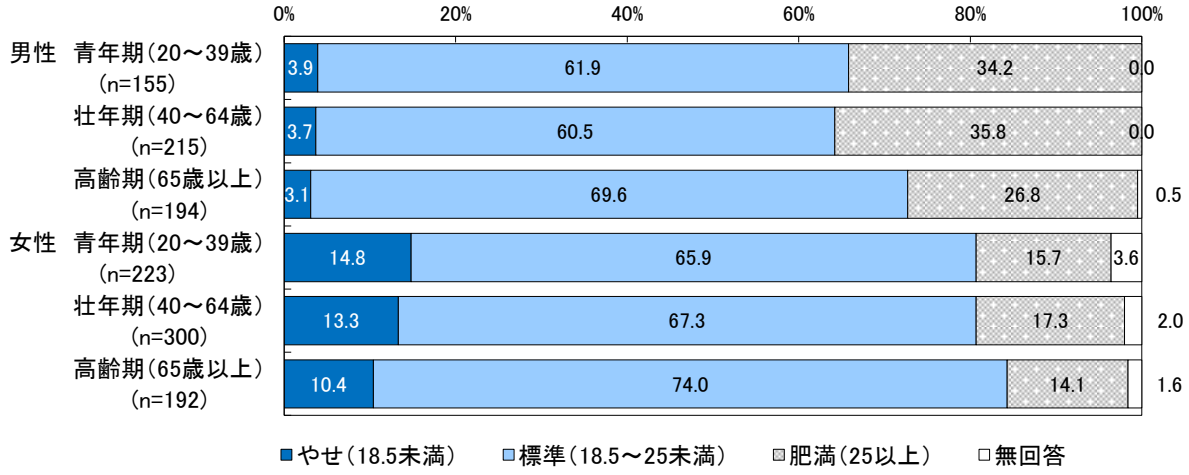
- 食塩の多い料理を控えることを心がけている（「いつも心がけている」＋「ときどき心がけている」）と回答した人の割合は、男性青年期で30.4%、男性壮年期で47.4%と低くなっています。

〔食塩の多い料理を控えることの意識の状況（性・年齢別）〕



- ＢＭＩで「やせ」に該当する人の割合は、女性青年期で14.8%、女性壮年期で13.3%、「肥満」に該当する人の割合は、男性壮年期で35.8%、男性青年期で34.2%となっています。

〔ＢＭＩ（性・年齢別）〕



ウ　評価・課題

- 食育への関心が男性で低く、行動変容につながりにくいことが考えられます。
- 主食・主菜・副菜がそろわない割合が高く、男性青年期・壮年期、女性青年期で野菜の摂取が少ない、食塩の多い料理を控えることを心がけている割合が低いなど、将来的な生活習慣病リスクが高くなることが考えられる状況があります。
- 若い世代、働き世代に対する実践的な食支援と環境整備が重要です。

(2)　「身体活動・運動」の評価

項目	計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2026年度 （令和8年度）	評価
運動習慣（1日30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続）がある市民の割合	23.6%	28.9%	24.8%	31.0%	B
スポーツ教室の年間参加者数	–	16,209人 （2021年度）	22,880人 （2024年度）	22,200人	A
スポーツ施設の利用者数	648,695人 （2017年度）	561,640人 （2021年度）	652,250人 （2024年度）	616,600人	A

ア　市の主な取組

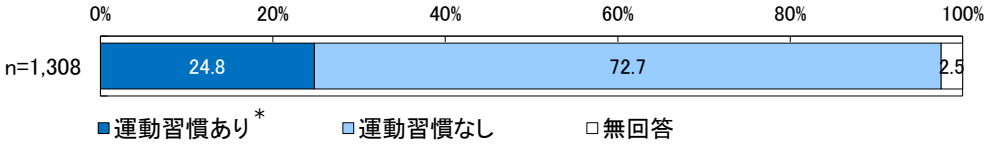
- 身体活動・運動について、保健センターだより「お元気ですか」や市ホームページで市民に啓発を行いました。
- 「岩国市版ラジオ体操2020」を活用し、協賛企業・団体や関係団体とラジオ体操の実施及び啓発を行いました。
- 地域の関係団体等と連携を図り、「夏季巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催しました。
- 地域で、スポーツ推進委員による「ニュースポーツ教室」を開催しました。
- 地域の関係団体等と連携を図り、団体やグループの活動で運動を取り入れることができるよう情報提供を行いました。
- 健康運動指導士や理学療法士会と協働し、健康づくり教室の開催や保健センターだより「お元気ですか」で身体活動・運動習慣に関する内容を掲載しました。
- 「岩国はつらつ体操」による運動機能の維持・改善を目指す通いの場の育成支援として、介護予防教室を開催しました。
- 岩国運動公園及び愛宕スポーツコンプレックスを中心とした中央会場と地域会場で、市民健康スポーツのつどいを実施しました。
- スポーツ及びレクリエーション団体等が中心となり、各種スポーツ教室やモルック大会等のイベントを実施しました。
- 公民館において、乳幼児学級では体操教室や運動会、成人学級ではお月見ヨガやゆる体操、息育講座、高齢者向けのさくら大学では健康体操等、年齢に合わせて実施しました。

イ　関連する調査結果

«市民アンケート調査結果»

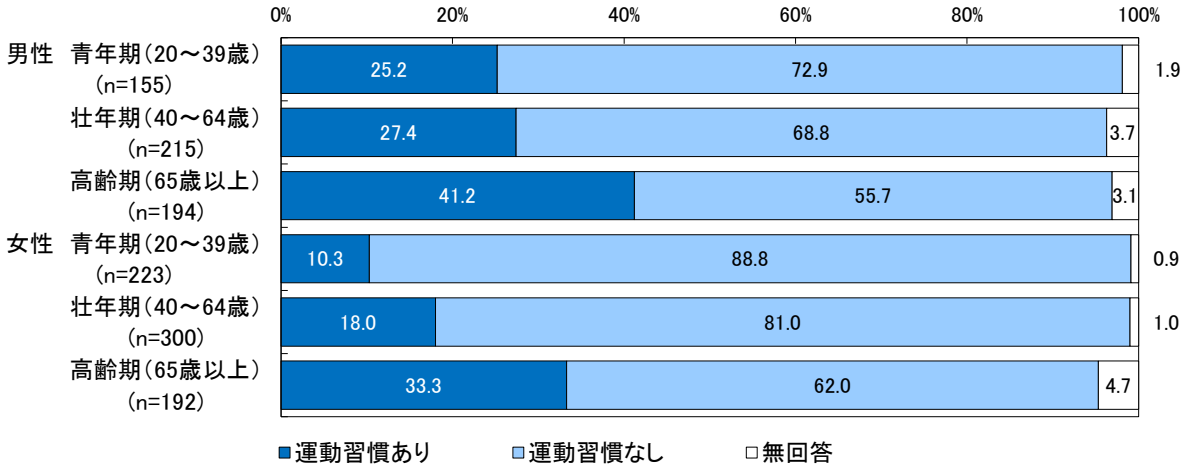
- 運動習慣がある人の割合は24.8%であり、女性青年期で10.3%、女性壮年期で18.0%と低くなっています。

〔運動習慣の有無〕



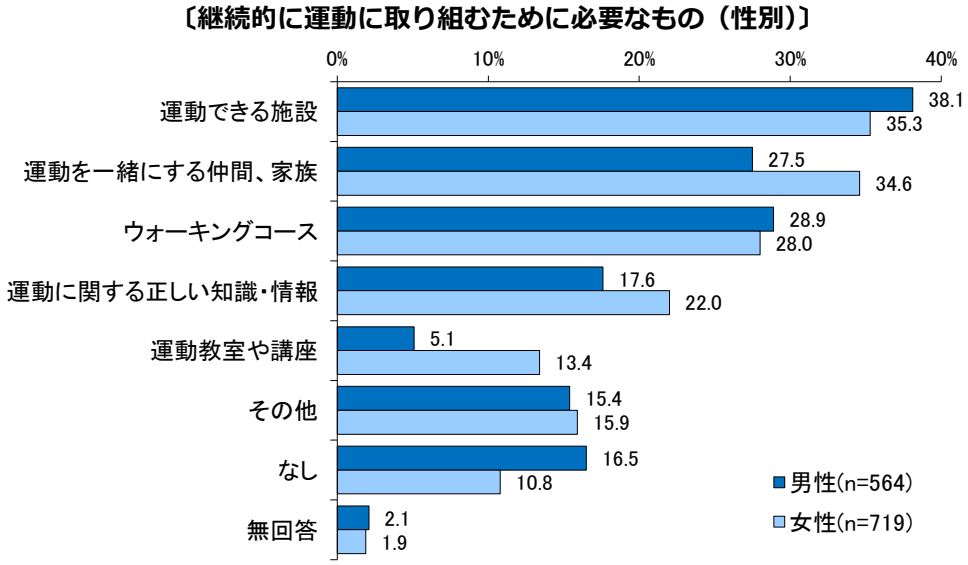
＊「運動習慣あり」とは、１日30分以上の運動を週２日以上、１年以上継続している人のこと

〔運動習慣の有無（性・年齢別）〕



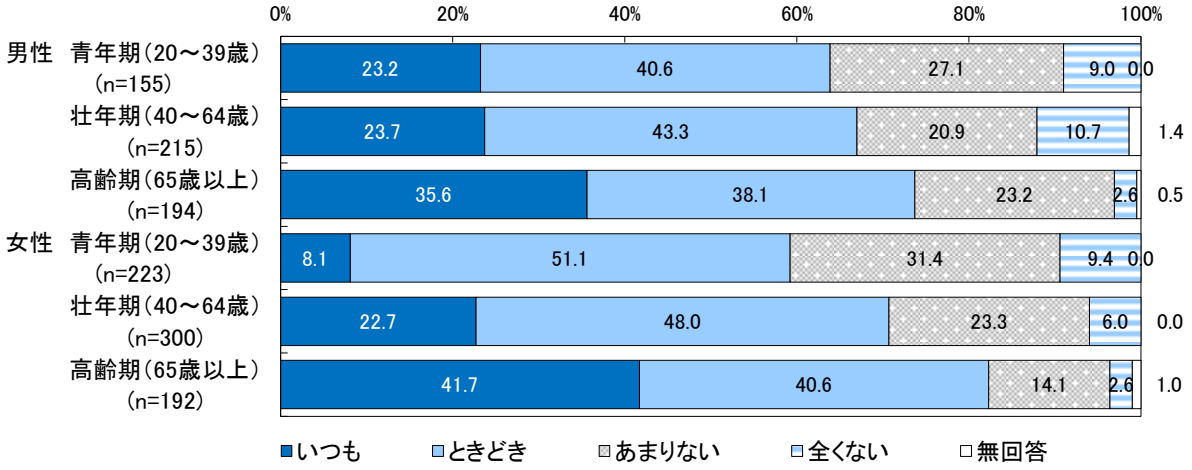
- 継続的に運動に取り組むために必要なものとして「運動できる施設」と回答した人の割合が最も高くなっていますが、女性では「運動を一緒にする仲間、家族」と回答した人の割合も34.6%となっています。

〔継続的に運動に取り組むために必要なもの（性別）〕



● 健康の維持・増進のために、意識的に身体を動かすことをいつも心がけている人の割合は、女性青年期で１割未満となっています。

〔健康の維持・増進のために、意識的に身体を動かす状況（性・年齢別）〕



ウ　評価・課題

● 運動習慣がある人は全体で２割台と低く、特に女性青年期・壮年期で低く、取り組むために必要なこととして施設や一緒に取り組む仲間や家族が挙がっていることから、生活の中で無理なく身体を動かせる環境づくりや社会的つながりの活用が重要です。

(3)　「健康診査・保健指導」の評価

■　母子保健

項目	計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2026年度 （令和8年度）	評価
妊婦健康診査受診率	93.8% （2015～2017年度の平均値）	92.9% （2019～2021年度の平均値）	91.4% （2023～2025年度の平均値）	95.0%以上	D
幼児健康診査受診率	95.6% （2015～2017年度の平均値）	96.8% （2019～2021年度の平均値）	96.0% （2023～2024年度の平均値）	97.0%以上	B
地域子育て支援センター利用者数	2,907人 （2017年度）	2,842人 （2021年度）	3,396人 （2025年度）	4,600人	B

■　成人保健

項目	計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2026年度 （令和8年度）	評価
国保いきいき健診（特定健康診査）受診率	25.8% （2017年度）	30.2% （2021年度）	36.2% （2024年度）	60.0%	B
がん検診受診率 （国や県と比較できるように対象者数の算定方法を「市町村の住民全体」数に統一 ＜　＞内は統一前の算定による数値）	10.7% ＜18.5%＞ （2017年度）	10.5% （2021年度）	11.0% （2024年度）	25.0%	B
特定保健指導対象者の減少率	17.8% （2017年度）	17.3% （2021年度）	15.6% （2024年度）	25.0%以上	D

ア　市の主な取組

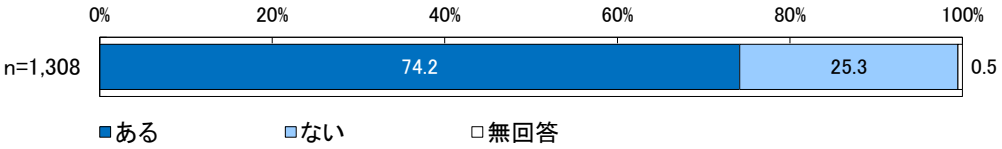
- 妊婦健康診査及び産婦健康診査（2020（令和２）年度から開始）、乳幼児健康診査の受診勧奨を行い、受診率の向上を図るとともに、離乳食教室、乳幼児学級や育児相談、幼児健康診査等で、基本的生活習慣の大切さ等、正しい知識の啓発を行いました。
- 協賛企業・団体、地域の関係機関・団体、協会けんぽ等との連携による、健康診査の受診を勧める啓発活動を実施しました。
- 国保いきいき健診（特定健康診査）とがん検診を同時に実施したり、協会けんぽの健康診査とがん検診を同時に実施したりする等、受けやすい体制づくりを推進しました。
- 特定保健指導の利用者が健康行動の目標を設定でき、実践継続できるように情報提供や支援を行います。
- 35歳以上75歳未満の岩国市国民健康保険の被保険者を対象に、市内及び近隣の医療機関と協定を締結し、１日人間ドック、頭部ＭＲＩ検査の費用助成を行いました。

イ　関連する調査結果

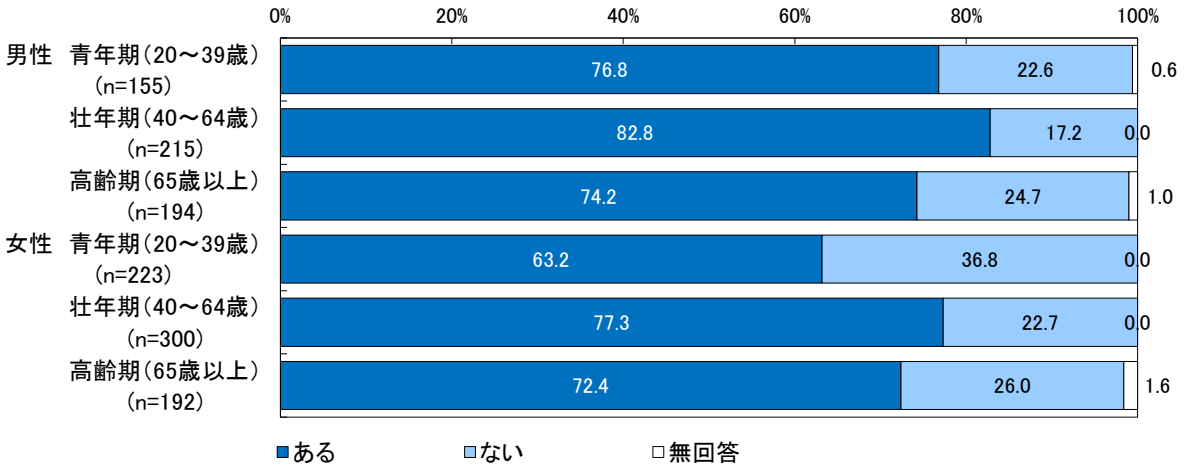
«市民アンケート調査結果»

- 過去１年間の健康診査等を受診した人は74.2%であり、女性青年期で低くなっています。
- 就労・就学状況では、正社員と比較して、契約・派遣社員・パート・アルバイト、自営業・自由業、学生、専業主婦・主夫、無職で低くなっています。

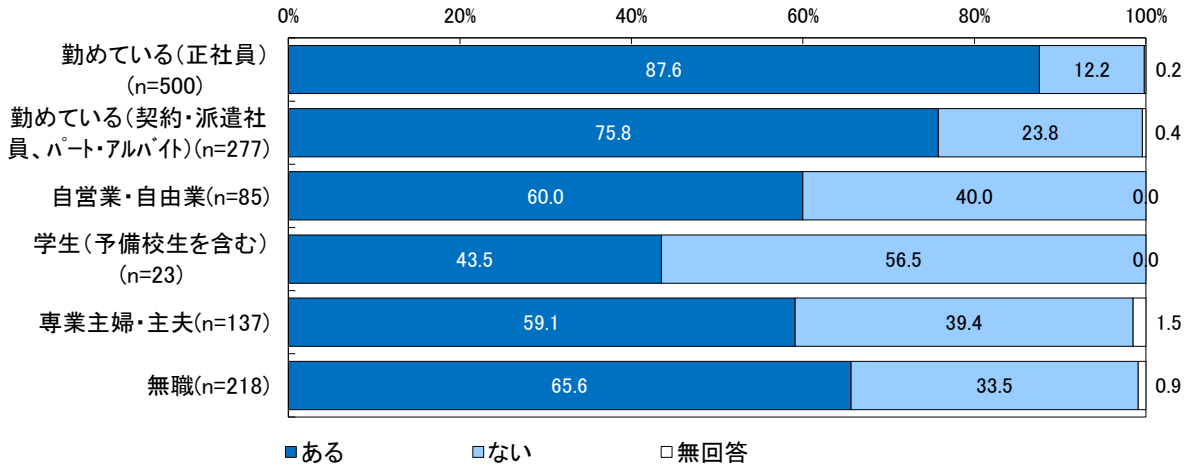
〔過去１年間の健康診査等の受診の有無〕



〔過去１年間の健康診査等の受診の有無（性・年齢別）〕

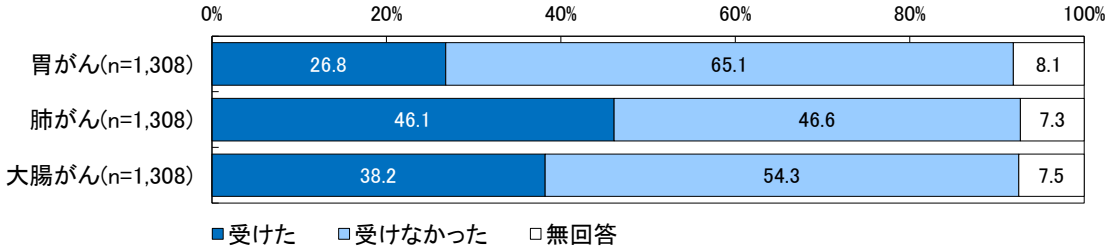


〔過去１年間の健康診査等の受診の有無（就労・就学状況別）〕

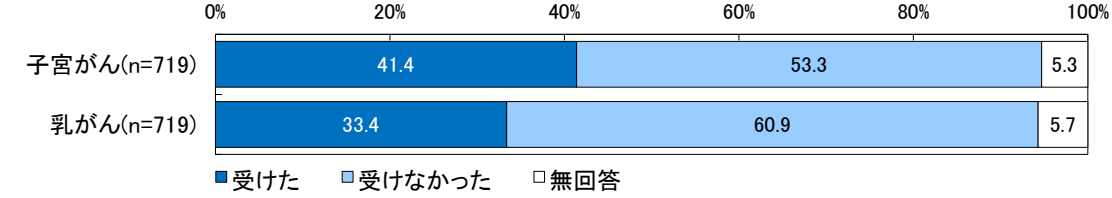


- １年に１回の受診が推奨されているがん検診について、胃がん検診が26.8%、肺がん検診が46.1%、大腸がん検診が38.2%となっています。
- ２年に１回の受診が推奨されているがん検診について、子宮がん検診が41.4%、乳がん検診が33.4%となっています。
- がん検診を受診していない理由として、「めんどうだから」、「検査（胃カメラ等）に伴う苦痛に不安があるから」、「費用がかかり経済的にも負担になるから」、「受ける時間がないから」が上位となっており、また、「がん検診そのものを知らないから」と回答した人の割合も4.2%となっています。

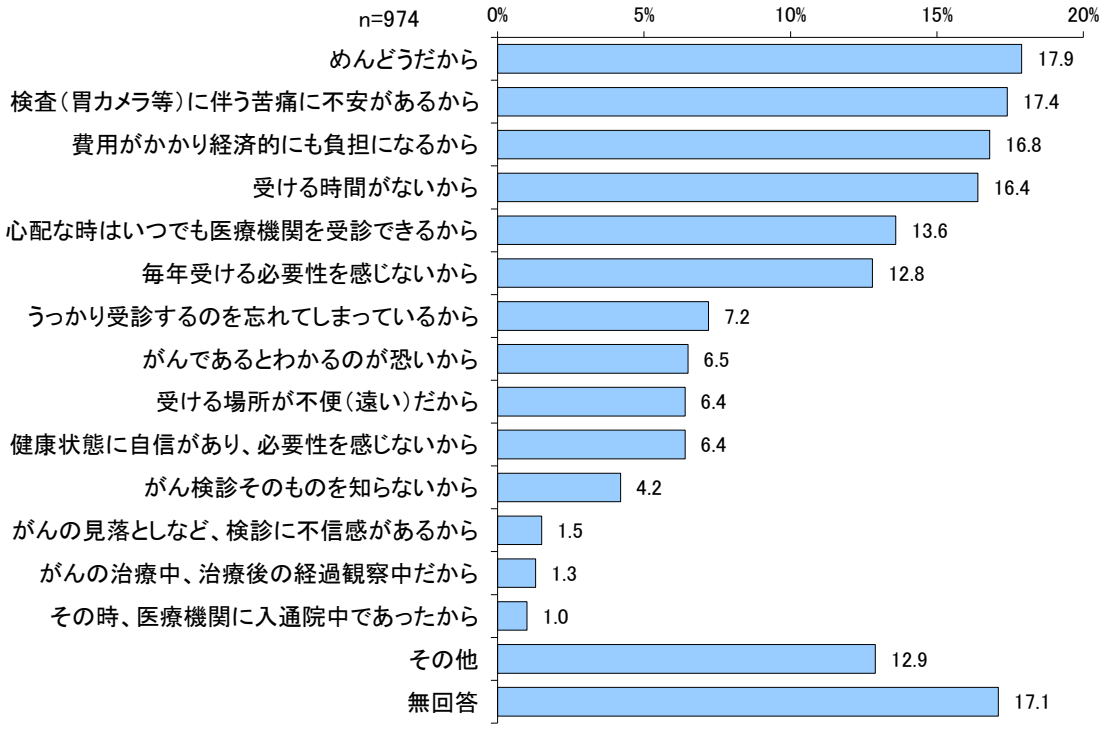
〔過去１年間のがん検診の受診の有無〕



〔過去２年間のがん検診の受診の有無（女性のみ）〕



〔がん検診を受診していない理由〕



ウ　評価・課題

- がん検診の受診率は低く、受けていない理由が「めんどう」であったり、「苦痛」であったりするなど、検診の意義が十分に理解されていない結果も挙がっているため、わかりやすい情報提供が重要です。
- がん検診を受けていない理由として「費用」、「時間」も上位であることから、受診しやすい仕組みづくりが重要です。
- 特定保健指導の対象者が減少していないため、メタボリックシンドロームにならない対策や、特定保健指導の利用者が生活改善の継続につながる情報提供や支援が必要です。

(4)　「歯・口腔」の評価

項目	計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2026年度 （令和8年度）	評価
年1回以上歯科健康診査を受けている市民の割合	47.2%	53.6%	59.4%	65.0%	B
3歳児健康診査のう蝕罹患率	20.8% （2015～2017年度の平均値）	16.1% （2019～2021年度の平均値）	9.7% （2023～2025年度の平均値）	14.6% 以下	A
3歳児健康診査を受診したこどもでかかりつけ歯科医のいる割合	46.8% （2017年度）	54.6% （2021年度）	50.5% （2025年度）	55.0% 以上	B

ア　市の主な取組

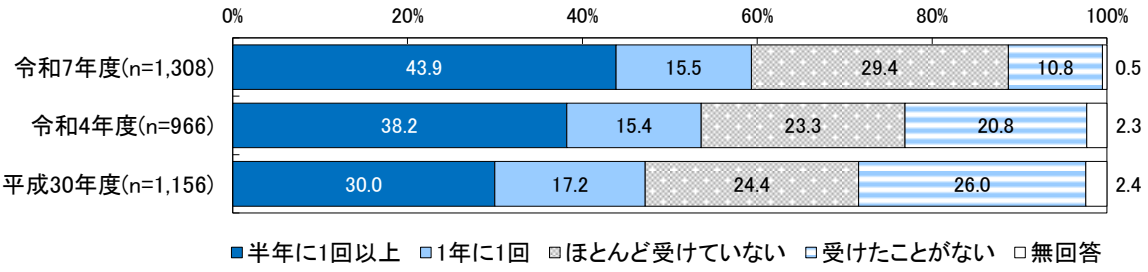
- 幼児健康診査や乳幼児学級等で、う蝕予防や口腔機能の向上について啓発を行いました。
- 園だよりや給食だより等を通して歯と口の健康について情報提供を行いました。
- 歯科医師会主催で毎年６月の「歯と口の健康週間」に合わせ、歯と口の健康に関する作品募集やよい歯のコンクールで啓発活動を実施しました。
- 各種講座や地域の場において、歯と口腔の健康が全身の健康に影響することについて普及啓発を行いました。
- 歯科医師会とともに、保健センターだより「お元気ですか」にライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりについての内容を掲載し、啓発を行いました。
- 地域の関係機関と連携を図り、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査等を受けるよう啓発を行いました。
- 「歯と口の健康週間」や「歯・口の健康づくり推進週間」に合わせて、歯と口腔の健康づくりについて、普及啓発を行いました。
- 通いの場やサロン等で開催するフレイル予防講座やフォローアップ教室においてフレイルチェックを実施し、高齢者が自身の口腔の状態を確認し、維持・改善ができるよう啓発を行いました。

イ　関連する調査結果

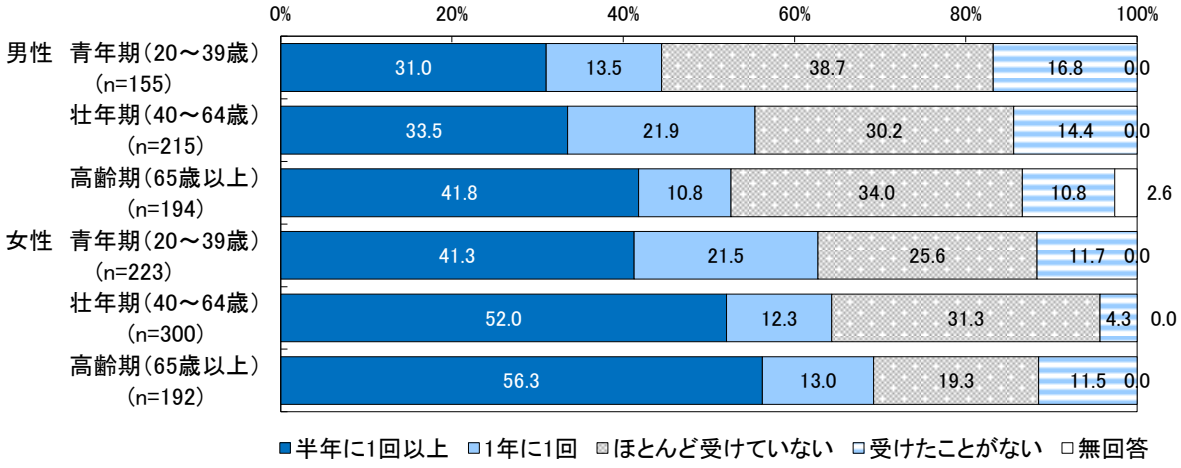
«市民アンケート調査結果»

- 歯科健康診査を１年に１回以上受診している人の割合は59.4%であり、これまでの調査結果より上昇しています。
- 男性青年期で受診している人の割合が低くなっています。

〔歯科健康診査の受診状況（経年比較）〕

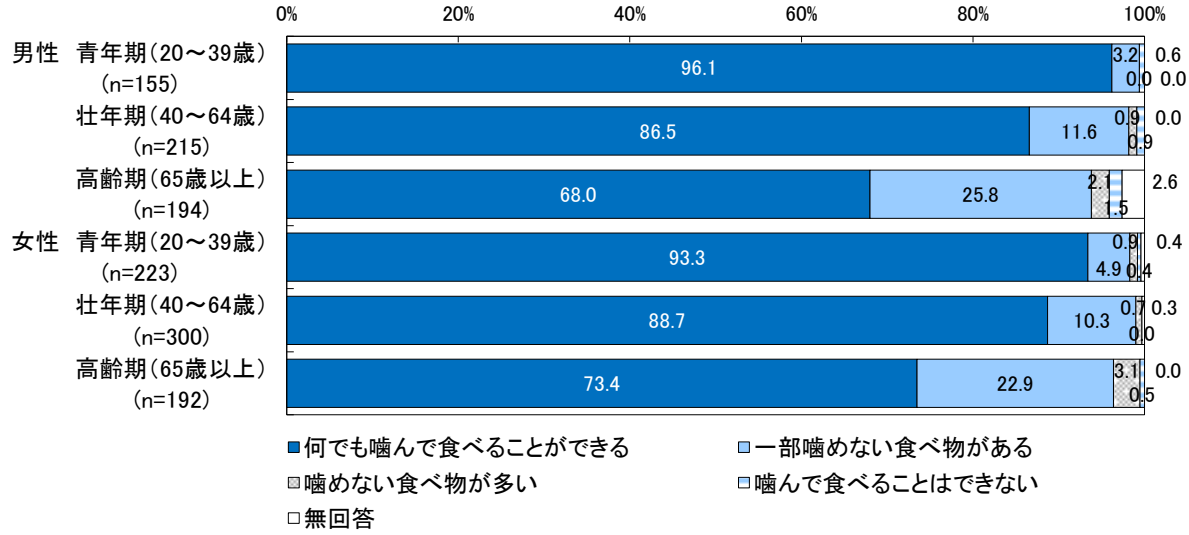


〔歯科健康診査の受診状況（性・年齢別）〕



- 「何でも噛んで食べることができる」と回答した人の割合は、男性高齢期で68.0%、女性高齢期で73.4%となっています。

〔食べ物の咀嚼状況（性・年齢別）〕



ウ　評価・課題

- 歯科健康診査を受診した市民の割合は増加していますが、受診していない市民の割合は約４割となっており、特に男性青年期で受診した割合が低い状況となっています。
- いい歯おとなの歯科健診の対象者を若い世代にも広げ、歯と口腔の健康の重要性を啓発しましたが、今後も引き続き、歯と口腔の健康が全身の健康に影響すること等の正しい知識の普及啓発が必要です。
- 高齢期で「噛めない」人が一定数存在していることから、若い世代からの歯周病予防や壮年期からの口腔機能の維持や予防の継続支援が重要です。

(5)　「喫煙・飲酒」の評価

項目		計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2026年度 （令和8年度）	評価
市民の喫煙率 （喫煙をやめたい者がやめる）		13.5%	11.1%	16.5%	9.5%	D
禁煙や分煙に取り組んでいる施設数		56施設 （2019年1月現在）	58施設 （2022年1月現在）	60施設 （2026年1月現在）	増やす	A
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒（1日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）している市民の割合	男性	17.0%	10.9%	16.3%	10.0%	B
	女性	6.6%	8.6%	8.9%	5.8%	D

ア　市の主な取組

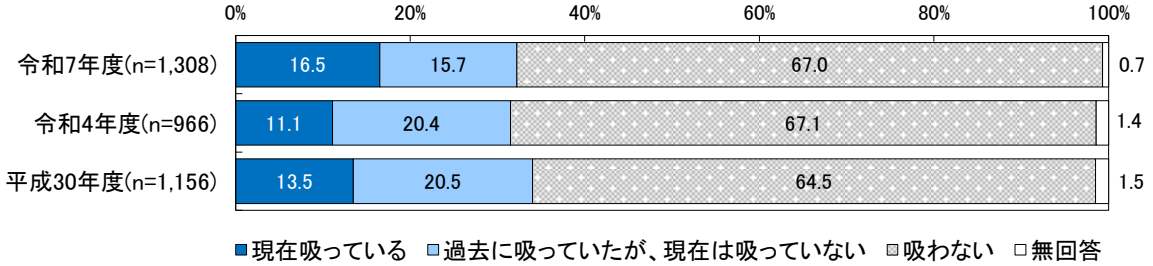
- 妊娠届出時、幼児健康診査時、特定保健指導時に、禁煙・受動喫煙や適正飲酒について啓発を行いました。
- 学習指導要領に基づき、保健体育科及び関連教科や「学校だよりや保健だより」を通じ、児童生徒及び保護者を対象に喫煙や飲酒が身体及び精神の健康に及ぼす影響について指導や情報提供を行いました。
- 世界禁煙デーや禁煙週間に合わせて、錦帯橋や岩国駅でのライトアップや幼稚園・保育園、協賛企業・団体等を通じて、受動喫煙防止及びＣＯＰＤ予防と禁煙外来医療機関の周知を行いました。

イ　関連する調査結果

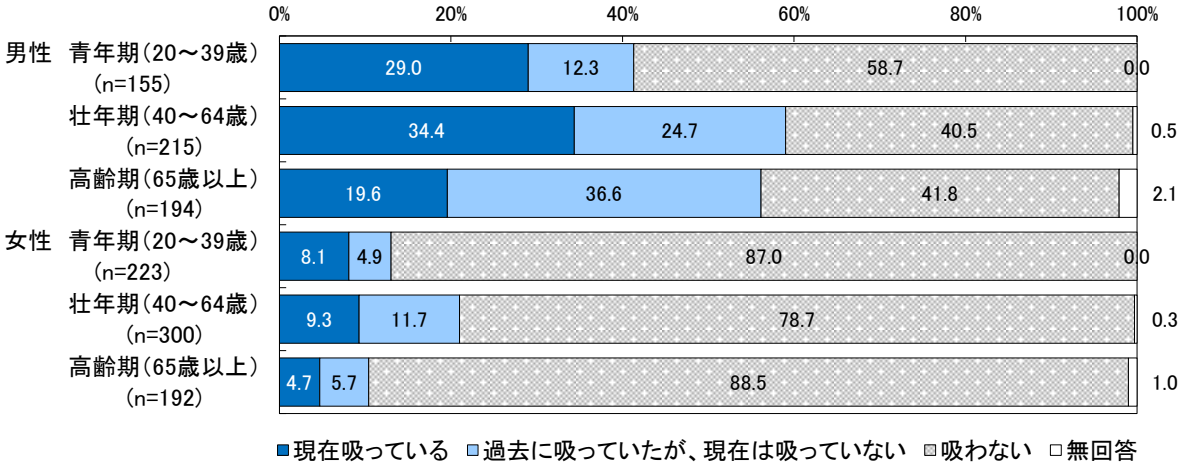
«市民アンケート調査結果»

- 喫煙している人の割合は16.5%であり、これまでの調査結果より上昇しています。
- 性・年齢別にみると、「現在吸っている」と回答した人の割合は、男性壮年期で34.4%、男性青年期で29.0%となっています。

〔喫煙状況（経年比較）〕

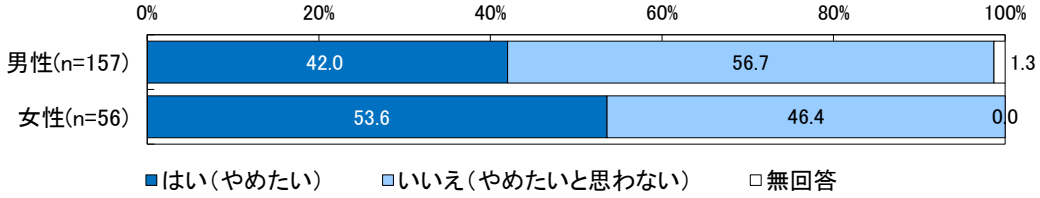


〔喫煙状況（性・年齢別）〕



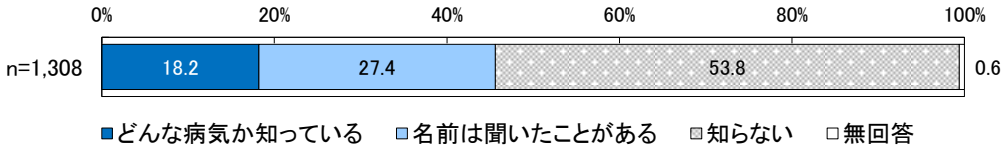
- 喫煙をやめたいと回答した人の割合は、男性で42.0%、女性で53.6%となっています。

〔禁煙意向（性別）〕

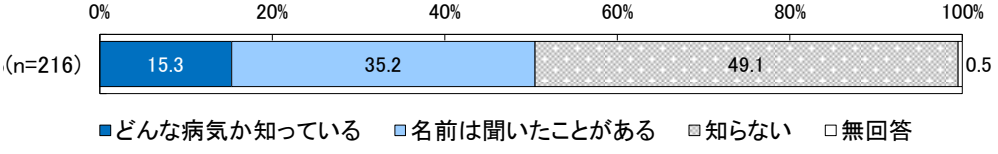


- ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）について「どんな病気か知っている」と回答した人の割合は18.2%、たばこを現在吸っている人では15.3%となっています。

〔ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度〕

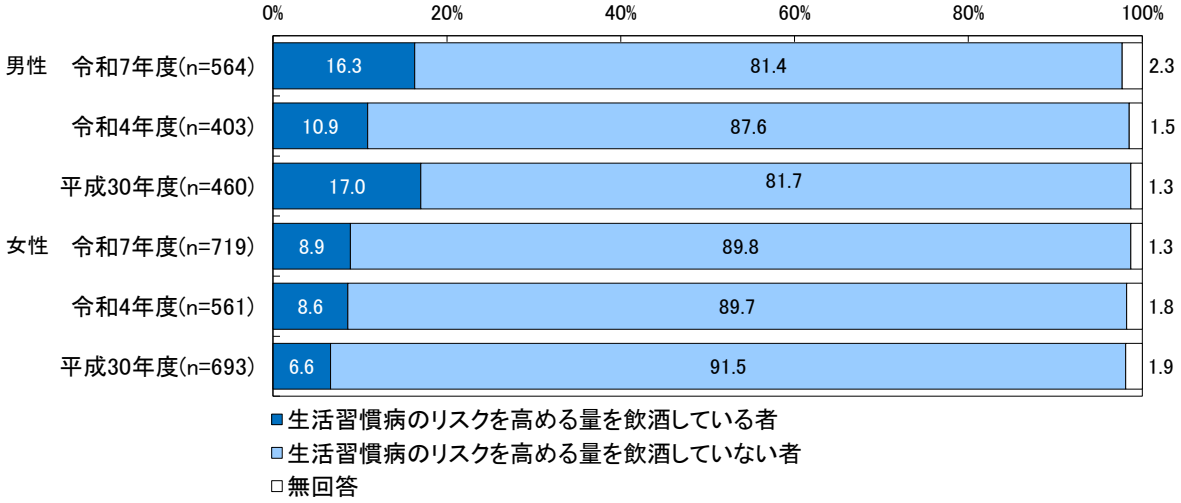


【ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度（たばこを現在吸っている人）】



- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性で16.3%、女性で8.9%であり、男女ともに2022（令和４）年度の調査結果より上昇しています。

〔生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（性別・経年比較）〕



＊「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、１日当たりの純アルコール摂取量*が男性で 40ｇ以上、女性で 20ｇ以上の者とし、以下の方法で算出(国民健康・栄養調査の算出方法に同じ)
① 男性：「毎日×２合以上」＋「週５～６日×２合以上」＋「週３～４日×３合以上」＋「週１～２日×５合以上」＋「月１～３日×５合以上」
② 女性：「毎日×１合以上」＋「週５～６日×１合以上」＋「週３～４日×１合以上」＋「週１～２日×３合以上」＋「月１～３日×５合以上」

＊純アルコール摂取量
お酒に含まれる純アルコール量を、「純アルコール量（ｇ）＝摂取量（ｍｌ）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコールの比重）」で算定したもの

ウ　評価・課題

- 男性青年期・壮年期の喫煙率が依然として高くなっていますが、喫煙者の約半数が「やめたい」と思っていることから、禁煙支援が重要です。
- 喫煙者が増加していること、ＣＯＰＤの認知度が非常に低いことから、喫煙のリスクについて認識を向上させる取組が重要です。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒習慣がある人が増加していることから、飲酒のリスクについて認識を向上させる取組が重要です。

(6)　「こころ」の評価

項目	計画策定時値 2018年度 （平成30年度）	中間評価時値 2022年度 （令和4年度）	最終評価時値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2026年度 （令和8年度）	評価
悩みやストレスを感じた時に相談できる人のいる市民の割合	78.5%	76.4%	77.4%	86.0%	D
こころや人間関係の悩みについて相談に応じる相談先を知っている市民の割合	35.9%	41.5%	42.2%	43.0%	B

ア　市の主な取組

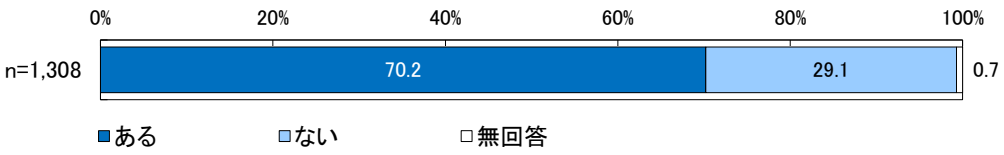
- 産婦健康診査でエジンバラ産後うつ質問票を活用し、支援が必要な産婦を早期に発見するとともに、幼児健康診査で心理相談等を行うことで安心して子育てができるよう支援しました。
- 妊婦や子育て家庭に寄り添い、相談や情報発信等を行うとともに、必要に応じて関係機関へのつなぎを行いました。
- こころの健康に関するわかりやすい情報、正しい知識について、保健センターだより「お元気ですか」等への掲載によって提供しました。
- 相談窓口一覧のパンフレットを作成し、庁内の関係課、関係機関・団体等の窓口に設置し、市民に普及啓発を行いました。
- 市民や地域の支援者である民生・児童委員や福祉員等を対象に、身近な人のこころの変化に「気づき」、「つなぎ」、「見守る」ゲートキーパー養成講座を開催しました。
- 庁内の関係課、関係機関・団体等と連携を図り、こころの健康に関する相談体制の充実を図るとともに、相談先の情報を提供しました。
- 地域包括支援センターにおいて、福祉員等の地域関係者と連携し、ひとり暮らし高齢者等への訪問や見守り活動を実施しました。また、訪問等を通じて高齢者の状況把握に努めるとともに、必要に応じて相談対応や関係機関へのつなぎを行いました。

イ　関連する調査結果

«市民アンケート調査結果»

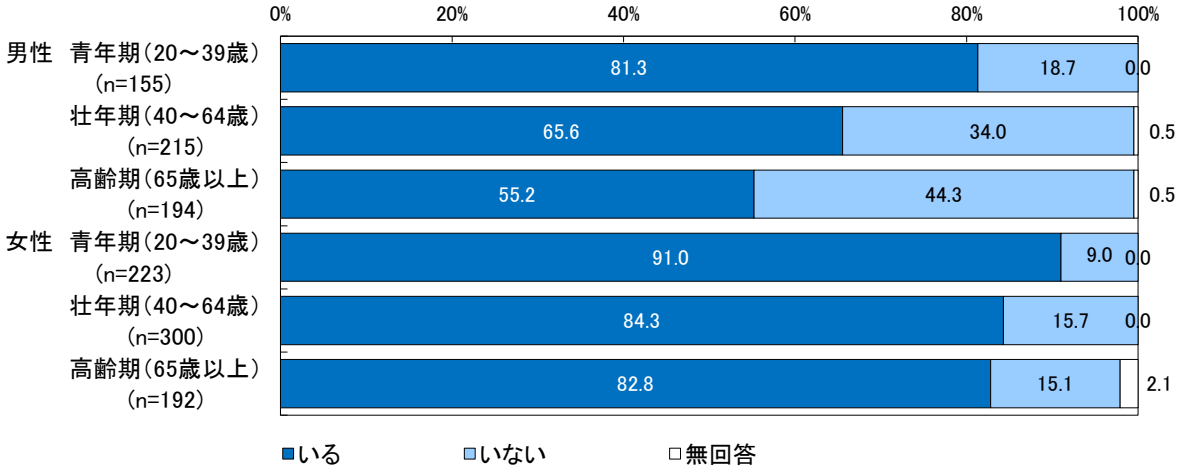
- ストレス解消法があると回答した人の割合は70.2%となっています。

〔ストレス解消法の有無〕



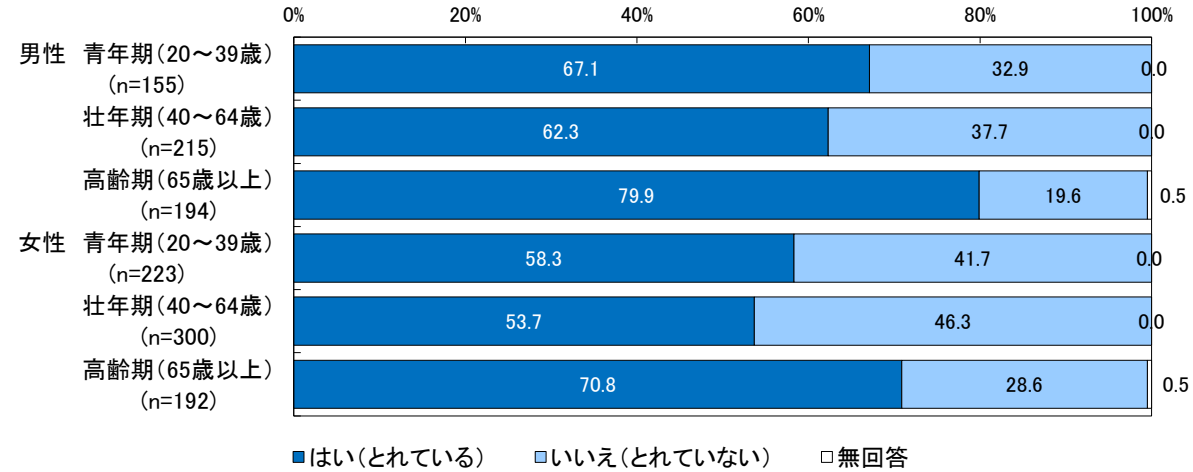
- 悩みやストレスを感じた時に相談する人がいると回答した人の割合は77.4%であり、男性高齢期で55.2%、男性壮年期で65.6%となっています。

〔相談相手の有無（性・年齢別）〕



- 睡眠による休養が十分とれていない人の割合は、女性青年期、女性壮年期で４割台となっています。
- 睡眠の妨げとなっていることとして、男性青年期、男性壮年期では「仕事」、女性青年期では「仕事」、「育児」、「家事」、「就寝前に携帯電話、メール、ゲーム等に熱中すること」、女性壮年期では「仕事」、「家事」、男女ともに高齢期では「健康状態」が上位となっています。

〔睡眠による休養の状況（性・年齢別）〕



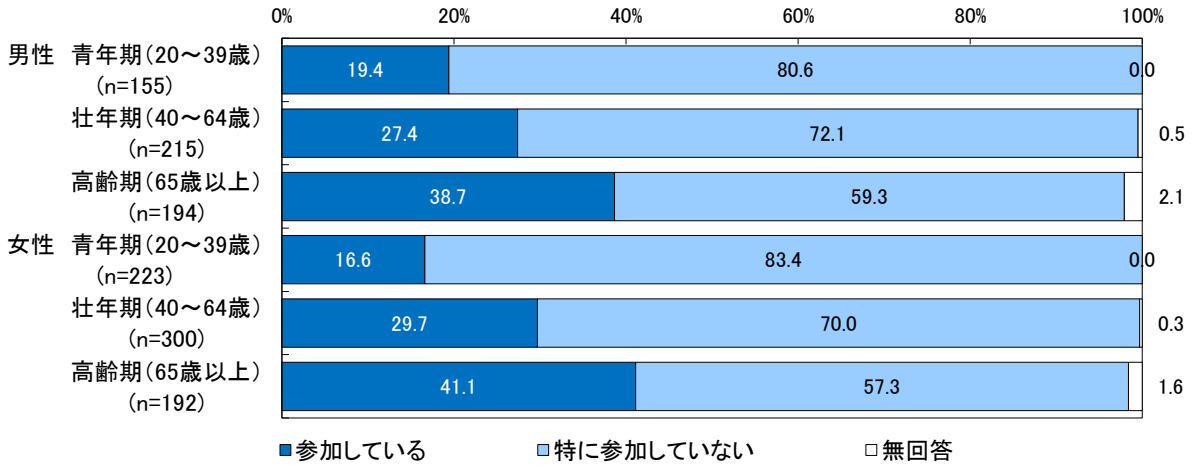
〔睡眠の妨げになっていること（性・年齢別）〕

	回答数	仕事	家事	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	健康状態	育児
男性　青年期(20～39歳)	51	74.5%	15.7%	27.5%	11.8%	15.7%
壮年期(40～64歳)	81	56.8%	6.2%	16.0%	19.8%	7.4%
高齢期(65歳以上)	38	15.8%	2.6%	7.9%	36.8%	－
女性　青年期(20～39歳)	93	44.1%	38.7%	35.5%	8.6%	44.1%
壮年期(40～64歳)	139	38.1%	36.7%	23.7%	23.0%	12.2%
高齢期(65歳以上)	55	5.5%	10.9%	14.5%	30.9%	－

	回答数	睡眠環境（音・照明など）	介護	通勤・通学の所要時間	その他	無回答
男性　青年期(20～39歳)	51	9.8%	2.0%	11.8%	9.8%	－
壮年期(40～64歳)	81	13.6%	1.2%	9.9%	18.5%	－
高齢期(65歳以上)	38	7.9%	7.9%	－	36.8%	2.6%
女性　青年期(20～39歳)	93	11.8%	1.1%	3.2%	7.5%	－
壮年期(40～64歳)	139	8.6%	7.2%	2.2%	20.1%	0.7%
高齢期(65歳以上)	55	7.3%	7.3%	－	32.7%	10.9%

- 社会活動（自治会活動、ボランティア、趣味等）に参加している人の割合は、年齢が若いほど低くなっており、男性青年期、女性青年期では１割台となっています。
- 男女ともに高齢期では参加している人の割合は４割前後となっています。

〔社会活動への参加状況（性・年齢別）〕



ウ　評価・課題

- 女性青年期・壮年期で睡眠による休養が十分とれている割合が低く、若い世代の社会参加が非常に低いことから、ライフステージに応じたストレス・睡眠対策、社会参加促進のための取組が重要です。
- 男性壮年期・高齢期で相談相手がいない割合が高いことから、孤立リスクが高くなることが考えられるため、社会参加等につなげる取組が重要です。

第４章　計画の基本的な考え方

1　計画の目指す姿

生涯を通じて、人とつながり・支えあい、自分らしく生活できる
市民一人一人の“豊かな人生“

本計画は、市民が生涯を通じて人とつながり、支えあいながら、自分らしくいきいきと生活できる「市民一人一人の “豊かな人生”」を目指します。

本市は、「第３次岩国市総合計画」における将来像「ともに歩み、ともに創り、ともに輝く、交流とにぎわいのまち」を実現するため、「市民一人一人がいきいきと暮らせるまち」を基本目標として掲げ、人口減少や少子高齢化、新技術の進展等、社会環境が大きく変化する中にあっても、誰もが心豊かに暮らし続けられる地域社会を次代へ継承していくことを目指しています。こうしたまちの実現には、市民一人一人が健康で自分らしい生活を営むことができる基盤づくりが不可欠です。

健康とは、豊かな人生を実現するための手段です。
健康づくりを推進するためには、市民一人一人が自身の身体の状態を理解し、健康に関する情報を読み解き、自ら選択・判断できる力（ヘルスリテラシー）を向上させ、主体的に健康づくりに取り組むことが最も大切であるとともに、身近な地域の団体や関係機関、職場や企業、行政が一体となって支え、後押しする環境が欠かせません。
人生100年時代を迎えようとしている中で、地域との連携をさらに強化し、市民一人一人の生活習慣の改善及び個人を取り巻く社会環境の改善を通じ、全ての市民が豊かな人生を送ることができるよう、生涯にわたる健康づくりの取組を推進します。

2　計画の目指す姿の成果指標

計画の目指す姿の成果を評価するための指標を、次のとおりとします。

計画の目指す姿の 達成状況を測る指標	現状値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2035年度 （令和17年度）	出典
自分の健康状態を「よい」と感じている市民の割合	84.4%	88.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
自分と地域の人とのつながりが「強い」と感じている市民の割合	32.8%	37.0%	

3　計画の基本施策

基本施策１　市民の主体的な健康づくり

市民一人一人の行動と健康状態の改善に向け、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠・こころ」、「飲酒」、「喫煙」、「けんしん（健康診査・がん検診）・健康管理」、「歯・口腔」の７つの分野を設定し、個人の行動に関わる生活習慣（ＮＣＤｓ）の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。

また、生活習慣病に罹患しなくても、骨・関節系疾患やロコモティブシンドローム*やフレイル等の発症リスクは年齢とともに高まり、日常生活に支障をきたす状態となる可能性もあることから、生活機能の維持・向上の観点を踏まえた取組を推進します。

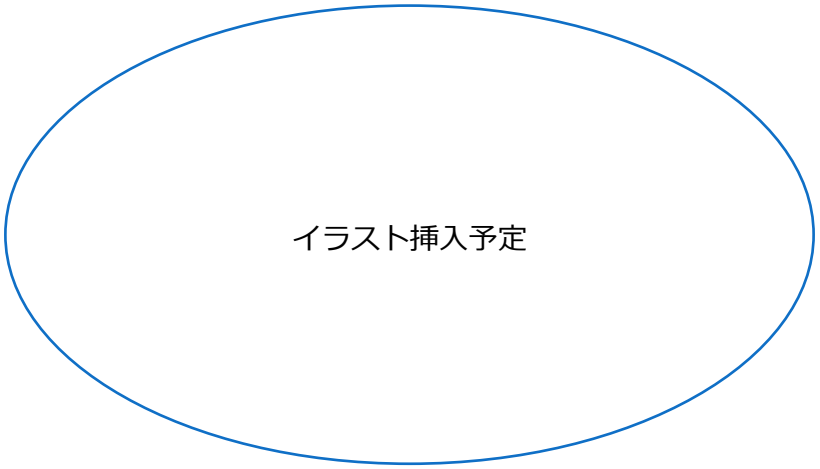
さらに、市民の現在の健康状態はこれまでの生活習慣や社会環境等の影響を受けている可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、胎児期から高齢期までの人の生涯を経時的、連続的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の視点を踏まえ、健康づくりを推進します。

＊ロコモティブシンドローム
骨・関節・筋肉・神経等の身体を動かすための「運動器」の障害によって、立つ、歩くなどの移動機能が低下した状態

基本施策２　市民の健康づくりを支える環境づくり

就労、自治会活動、ボランティア、趣味等の居場所づくりや社会参加の取組等、市民が多様なつながりを持てる環境整備を行い、社会とのつながりの維持・向上を図ります。

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を、多様な関係機関と連携を強化して実施するとともに、健康への優先度が低い層を含めて誰一人取り残さない健康づくりを推進します。



４　計画の体系

計画の目指す姿	生涯を通じて、人とつながり・支えあい、自分らしく 生活できる市民一人一人の“豊かな人生“	**成果指標**	● 自分の健康状態をよいと感じている市民の増加 ● 自分と地域の人とのつながりが強いと感じている市民の増加

基本施策	分野	行動目標	指標	施策の方向性
1 市民の主体的な健康づくり	栄養・食生活 (食育推進計画)	家庭・学校・職場及び地域の連携が強化されることで、市民が食に関する知識や選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる。	● 食育に関心を持っている市民の増加 ● 毎日朝食を食べている市民の増加 ● バランスのよい食事をとっている市民の増加 ● 野菜料理を1日3皿以上摂取する市民の増加 ● 塩分の多い料理を控えている市民の増加	(1)　健康的な食生活の重要性の啓発 (2)　健康的な食生活の実践支援 (3)　地産地消や農林漁業体験の推進及び食文化の継承の支援
	身体活動・運動	市民が身体を動かすことの重要性を理解し、一人一人の状況に応じた身体活動や運動習慣を身につけ、継続して行うことができる。	● 運動習慣がある市民の増加 ● 日常生活で意識的に身体を動かすように心がけている市民の増加	(1)　身体活動や運動の重要性の啓発 (2)　身体活動や運動の取組に向けた実践支援
	休養・睡眠・こころ	市民が質のよい睡眠や休養をとることの重要性を理解し、こころ豊かな生活を送ることができる。	● 自分なりのストレス解消法を持っている市民の増加 ● 睡眠による休養がとれている市民の増加	(1)　睡眠・休養・こころの健康の重要性の啓発 (2)　こころの健康を保つための実践支援
	飲酒	市民が飲酒に関する正しい知識を持ち、適正飲酒に取り組むことができる。	● 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の減少	(1)　健康に配慮した飲酒に向けた啓発 (2)　適正飲酒に向けた支援
	喫煙	市民が喫煙に関する正しい知識を持ち、禁煙や受動喫煙防止に取り組むことができる。	● 喫煙している市民の減少 ● ＣＯＰＤを知っている市民の増加	(1)　禁煙や受動喫煙防止に向けた啓発 (2)　禁煙や受動喫煙防止に向けた実践支援
	けんしん(健康診査・がん検診)・健康管理	市民一人一人が定期的にけんしんを受け、自分に合った生活習慣の改善を実践することができる。	● 1年間に健康診査を受けた市民の増加 ● がん検診を受けた市民の増加 ● 適正体重を維持している市民の増加	(1)　健康診査やがん検診の重要性の啓発 (2)　主体的な健康管理に向けた実践支援
	歯・口腔	市民が歯と口腔の健康に関する正しい知識を持ち、歯周疾患の予防や口腔機能の向上等に取り組むことができる。	● 年1回以上歯科健康診査を受けている市民の増加 ● よく噛んで食べることができる市民の増加	(1)　歯と口腔の健康づくりの啓発 (2)　歯と口腔の健康のための実践支援
2 市民の健康づくりを支える環境づくり		多様な主体が連携した取組を実践することで、人と人とのつながりが強くなり、市民が社会活動に参加することができる。	● 社会活動を行っている市民・高齢者の増加	(1)　健康づくりに関する情報発信 (2)　地域団体や関係団体、企業と連携した取組の推進

第５章　計画の取組

基本施策１　市民の主体的な健康づくり

分野１　栄養・食生活 ～岩国市食育推進計画～

食は命の基本となるものです。食育は、生涯にわたってこころと身体の健康を保ち、豊かな人間性を育むために大切な取組です。

また、毎日の食事は自然の恵みや、農業・林業・漁業をはじめとする食に関わる多くの人々の支えによって成り立っています。食育を通じて、食への理解と感謝の気持ちを深めるとともに、食を大切にするこころを育み、将来にわたって持続可能な社会の実現につなげていくことが重要です。

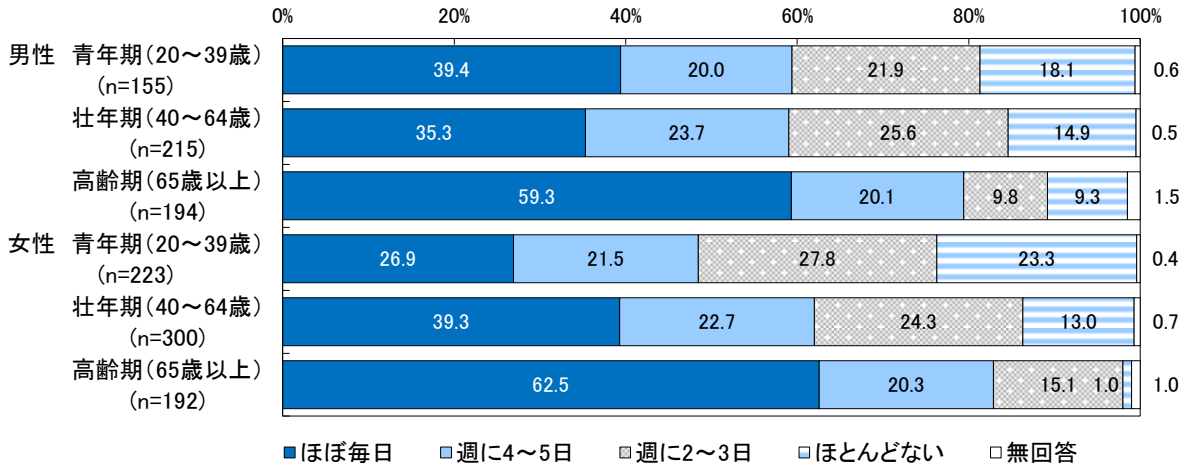
現状

- 食育に関心がある市民の割合は低下しており、特に男性で低くなっています。
- 毎日朝食を食べている市民の割合は青年期で低くなっています。
- バランスのよい食事をとっている市民の割合は青年期・壮年期で低くなっています。
- 野菜料理を１日３皿以上摂取する市民の割合は青年期・壮年期で低くなっています。
- 食塩の多い料理を控えることを意識している市民の割合は青年期・壮年期で低くなっています。

課題

市民一人一人の主体的な実践を促すだけでなく、家庭、地域、職場、企業等が有機的に連携し、地域全体で健康的な食生活を支える仕組みを構築することが重要です。特に青年期・壮年期は、手間なく手軽にバランスのよい食事や減塩メニューを選択できる「食環境の整備」が重要です。

〔主食、主菜、副菜を１日２回以上そろえて食べる頻度（性・年齢別）〕



行動目標 分野のめざす姿	家庭・学校・職場及び地域の連携が強化されることで、市民が食に関する知識や選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる。

成果指標

行動目標の達成状況を測る指標		現状値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2035年度 （令和17年度）	出典
食育に関心を持っている市民の割合		62.1%	75.0%以上	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
毎日朝食を食べている市民の割合	小学5年生	86.6%	90.0%以上	食生活に関するアンケート結果（山口県学校栄養士会）
	中学2年生	85.5%	90.0%以上	
	20～39歳	65.2%	85.0%以上	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	市民	43.3%	50.0%以上	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
	20～64歳	35.5%	40.0%以上	
野菜料理を1日3皿以上摂取する市民の割合	男性	36.7%	50.0%以上	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
	女性	47.7%	60.0%以上	
塩分の多い料理を控えることをいつも心がけている市民の割合		23.6%	35.0%以上	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査

施策の方向性

(1)　健康的な食生活の重要性の啓発
(2)　健康的な食生活の実践支援
(3)　地産地消や農林漁業体験の推進及び食文化の継承の支援

ライフコースアプローチの視点

こども	働き世代	高齢者
よい生活習慣の確立のため 1日３食のリズムをつくり、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけます。 家族と一緒に楽しく食事をします。	適正体重を維持するため、日々の活動にあった、バランスのよい食事を適量食べる習慣を身につけます。	低栄養によるフレイルを予防するため、バランスのよい食事を適量食べる習慣を身につけます。 家族や仲間と一緒に楽しく食事をする機会を持ちます。
	女性	
	妊娠、産後、更年期等の女性ホルモンが急激に変化するという特性等から起こりうる女性特有の健康課題を予防するため、バランスのよい食事を心がけます。	

行動計画

«市民一人一人が取り組むこと»

- 食事の大切さや健康的な生活習慣・食習慣について学びます。
- 家族や身近な人に、食事の大切さや健康的な生活習慣・食習慣について伝えます。
- こどもと一緒に、食材の買い物に行くことや料理をします。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食事をします。
- 苦手な食材でも食べることができるように、料理を工夫します。
- 早寝・早起きをします。
- 前の日に朝食の準備をします。
- 野菜を育てる体験をし、野菜に興味を持ちます。
- 地元の食材や郷土料理について学びます。
- 時短でできるよう、調理方法を工夫します。
- 減塩のために、出汁をしっかりとります。
- こどもの頃から薄味に慣れます。

«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»

- 食事の大切さや健康的な生活習慣・食習慣について、地域で伝えます。
- こどもに料理をする楽しさを伝えます。
- バランスのよい時短のメニューを考案して地域で伝えます。
- ＹｏｕＴｕｂｅやアニメ等で学べるなど、伝える方法を工夫します。
- 若い人や男性が料理を学ぶ機会をつくります。
- 学校や地域で、野菜づくりなど食に関する体験学習の機会をつくります。
- 地元の食材を使った料理のレシピを配ります。
- 郷土料理や地域の食文化について伝えます。
- 地域で、減塩レシピの料理教室を開催します。
- 野菜を摂取する目標量（１日 350ｇ）を伝えます。
- 朝食の大切さについて関係機関と連携して啓発します。
- 地域のみんなで食事をする機会をつくります。
- 職場で、バランスのよい食事を知る機会をつくります。
- スーパーマーケット等で、野菜を使ったレシピの掲示や減塩商品の表示等を工夫します。
- 食に関する取組をしている企業・団体は、食に関するイベント等に参画します。

«市民一人一人が取り組むこと»と«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»は、ワークショップ等において市民から出た意見を反映しました。

≪市の取組≫

(1)　健康的な食生活の重要性の啓発

朝食や野菜摂取の重要性、バランスのよい食事の大切さ等の健康的な食生活に関する正しい知識について啓発を行います。

具体的取組	担当課
妊婦や乳幼児の保護者を対象に、妊娠期、乳幼児期の栄養や食生活が、胎児の発育や乳幼児の成長発達、ひいては生活習慣病の予防につながることについて啓発を行います。	こども家庭課 中央公民館
食育に関するわかりやすい情報を、啓発媒体の作成、機関誌やたよりへの掲載等によって提供します。	保育幼稚園課
早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて啓発を行います。	保育幼稚園課
学校、幼稚園、保育園等と連携を図り、共食の重要性について啓発を行います。	学校教育課 保育幼稚園課
協賛企業・団体等と連携を図り、働き世代を中心に、食に関する知識や関心を深めるための啓発を行います。	健康推進課
生活習慣病予防に重点をおいた食の啓発を行います。	健康推進課
「エプロン男子」等の講座を開催し、男女共同参画意識の醸成やワーク・ライフ・バランスの実現につなげるための啓発を行います。	人権課
食を通じた高齢期の健康づくり・生活習慣病予防の啓発を行います。	高齢者支援課
各種講座や地域の場において、生活習慣病の予防や改善に向けた健全な食生活の実践に関する啓発を行います。	中央公民館

(2)　健康的な食生活の実践支援

栄養・食生活について、ライフステージに応じた取組を行うとともに、朝食摂取やバランスのよい食事等の健康的な食生活を実践できるように支援します。

具体的取組	担当課
乳幼児と保護者を対象としたクッキング、食に関する絵本の読み聞かせや栽培活動等を通じて、こどもの食への関心を高めます。	保育幼稚園課
学校、幼稚園、保育園等で、食の大切さや正しい食事マナーを伝えるとともに、食事に関わる手伝いを積極的に働きかけるなど、こどもの食育を推進します。	学校教育課 保育幼稚園課
地域で健康づくり活動を実践する食生活改善推進員を育成・支援します。	健康推進課

具体的取組	担当課
市民の健康寿命の延伸につながる食育についての講座やこどもと保護者が楽しく食育について学べるような講座が簡単に利用できるよう、情報を提供します。	生涯学習課
ソーシャルメディア等を活用し、手軽で分かりやすい食生活や食育レシピの情報を提供します。	健康推進課
協賛企業・団体等と協働し、自身の食生活を確認する機会をつくります。	健康推進課

(3)　地産地消や農林漁業体験の推進及び食文化の継承の支援

岩国市産の新鮮でおいしい「食」を体験することや、豊かで多様な食文化を知ることで、地域のつながりや健やかで豊かな食生活の実現につながるよう、地産地消と食文化の伝承に向けた支援をします。また、食に関する感謝の気持ちを持ち、食品ロスの取組を推進します。

具体的取組	担当課
学校、幼稚園、保育園等と連携を図り、食べ物や生産者に感謝することや食品ロスを減らすための啓発を行います。	学校教育課 保育幼稚園課
地元食材を使用した給食について、保護者に献立表等を配付し、情報を提供します。	学校教育課 保育幼稚園課
学校、幼稚園、保育園等において、行事食・郷土料理等の食文化に触れる機会を提供します。	学校教育課 保育幼稚園課
関係機関・団体等と連携を図り、生産から消費までの一連の食の循環を意識できる体験活動を実施します。	農林振興課 水産港湾課
地域の農林産物を使った郷土料理体験教室を開催します。	農林振興課
生産者、流通・加工業者、消費者の協働による地産地消を推進します。	農林振興課
地産地消の促進に向け、関係機関と連携して消費者が地元食材の魅力に気づき、理解を深めるための活動を実施します。	流通課
旬の地元野菜を使用した簡単レシピを作成して啓発を行います。	健康推進課
イベントや市ホームページ等において、食品ロスを減らすための啓発を行います。	環境事業課

分野２　身体活動・運動

身体を動かすことは、生活習慣病の発症・重症化予防だけでなく、ストレス解消や睡眠の質の向上、うつ病予防等のこころの健康にも深く関わります。また、若いころから運動習慣を身につけることは、将来の骨粗鬆症やロコモティブシンドローム、高齢期のフレイルを予防し、健康寿命を延ばすために極めて重要です。

国の指針では、個人の努力だけでなく、自然に身体を動かしたくなる社会環境の整備や、個人差（健康状態、体力レベルや身体機能等）を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むことが推奨されています。

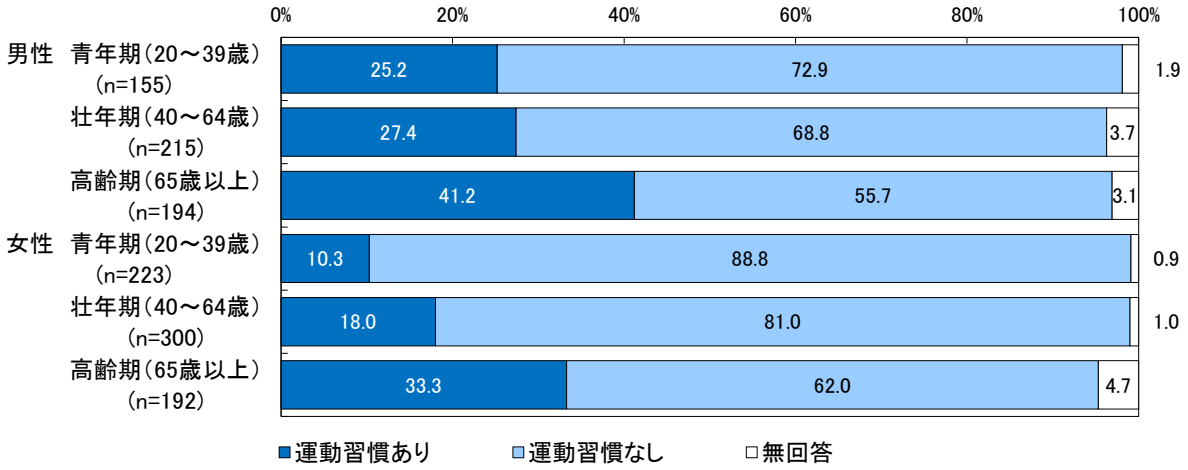
現状

- 運動習慣がある市民の割合は24.8%であり、女性青年期で10.3%、女性壮年期で18.0%と低くなっています。
- 継続的に運動に取り組むために必要なものとして、運動できる施設や一緒にする仲間、家族が挙がっています。
- 健康の維持・増進のために、意識的に身体を動かすことを「いつも」心がけている人の割合は、女性青年期で１割未満となっています。

課題

特に運動に取り組めていない女性青年期・壮年期を対象に、ライフスタイルに合わせた効果的な啓発活動を行うとともに、運動を無理なく継続できるよう、身近に利用できる施設等の場所の周知を図るとともに、家族や仲間と誘い合って楽しく取り組めるコミュニティや身体を動かす機会の創出が重要です。

〔運動習慣の有無（性・年齢別）〕



行動目標 **分野のめざす姿**	市民が身体を動かすことの重要性を理解し、一人一人の状況に応じた身体活動や運動習慣を身につけ、継続して行うことができる。

成果指標

行動目標の達成状況を測る指標	現状値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2035年度 （令和17年度）	出典
運動習慣（1日30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続）がある市民の割合	24.8%	32.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
意識的に身体を動かすことをいつも心がけている市民の割合	25.1%	32.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査

施策の方向性

(1)　身体活動や運動の重要性の啓発

(2)　身体活動や運動の取組に向けた実践支援

ライフコースアプローチの視点

こども	働き世代	高齢者
元気な身体をつくるために、家族や友人等と楽しく遊び身体を動かします。	今よりも少し多く身体を動かします。 自分の体力や健康状態に合った運動や活動を、継続して実施します。	じっとしている時間が長くなりすぎないよう、買い物や散歩、筋トレ等、日常生活で意識的に身体を動かす習慣を身につけます。
	女性	
	妊娠、産後、更年期等の女性ホルモンが急激に変化するという特性等から起こりうる女性特有の健康課題により、筋肉や骨量が減少するため、若いころから運動する習慣を身につけます。	

行動計画

«市民一人一人が取り組むこと»

- 自分の体力や適切な運動量を知ります。
- 意識して、スポーツや身体を動かす活動に関心を持ち、情報を集めます。
- 自分に無理のない範囲で、ウォーキングに取り組みます。
- 生涯を通じた身体活動・運動の大切さについて、こどもや孫に伝えます。
- 普段の生活で立っているとき、座っているときなどに身体を動かします。
- 散歩アプリ等を利用して歩くことを継続します。
- 親子で、スポーツや身体を動かすイベントに参加します。
- 地域の体操教室や運動のイベントに参加します。

«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»

- 近所で集まってラジオ体操をします。
- 会議や活動の前にラジオ体操をします。
- 家族や仲間で、ウォーキングしようと声かけをします。
- 地域で、ニュースポーツをもっと広めます。
- 職場で、運動や身体を動かす取組を支援します。
- 職場で、ラジオ体操を習慣化します。
- スポーツ関連の取組をしている企業や団体は、運動やスポーツに関するイベント等に参画します。

«市民一人一人が取り組むこと»と«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»は、ワークショップ等において市民から出た意見を反映しました。

«市の取組»

(1)　身体活動や運動の重要性の啓発

身体活動や運動が生活習慣病の予防や心身の健康の保持・増進に果たす役割について理解を深め、日常生活の中で身体を動かすことや運動の重要性に関する啓発を行います。

具体的取組	担当課
乳幼児の保護者を対象に、乳幼児学級や幼児健康診査等で、日常生活や遊びの中で楽しく身体を動かすことが心身の発達を促し、運動習慣の基盤づくりとなることの大切さについて啓発を行います。	こども家庭課
幼稚園・保育園等で朝の運動や体操教室の開催等で、身体を動かすことの重要性について啓発を行います。	保育幼稚園課
働き世代を中心に、協賛企業・団体等と連携を図り、身体活動や運動に関する知識や関心を深めるための啓発を行います。	健康推進課
関係機関と連携を図り、地域団体へ情報を発信します。	高齢者支援課

具体的取組	担当課
スポーツへの参加を促進するため、気軽にできる運動の啓発や、各種スポーツ教室の充実に努めます。	スポーツ推進課
各種講座において、生活習慣病の予防や改善につながる体操教室を実施し、運動の重要性について啓発を行います。	中央公民館

(2)　身体活動や運動の取組に向けた実践支援

自身の体力や適切な活動量を知り、ライフステージに応じた身体活動や運動を実践できるように支援します。

また、地域団体や関係団体、企業等と連携を図り、日常生活で運動や身体を動かす機会が増えるよう、環境づくりを推進します。

具体的取組	担当課
幼稚園・保育園等における体操教室の実施や運動遊びの推進をします。	保育幼稚園課
運動の関心を高め、「ラジオ体操」等の身体活動の増加や運動習慣の定着化を促す取組を実施します。	健康推進課
協賛企業・団体等と連携を図り、市内のウォーキングコース等の運動に関する情報を発信します。	健康推進課
協賛企業・団体と協働して、自身の体力を知る機会をつくります。	健康推進課
「岩国はつらつ体操」の普及と場づくりを推進します。	高齢者支援課
障害者のスポーツ・レクリエーション活動等への参加を推進します。	障害者支援課
公民館の乳幼児学級において、体操教室や運動会を実施し、親子で楽しく身体を動かす機会を提供するとともに、参加者同士の交流を促進します。	中央公民館
市民が気軽に個々の体力や運動機能に応じて参加できるよう、運動教室や行事等を開催します。	スポーツ推進課 中央公民館
スポーツに関する講座が簡単に利用できるよう、情報を提供します。	生涯学習課
市民が気軽にスポーツに親しむことができるよう、スポーツ施設の有効活用や開放を促します。	スポーツ推進課
公園の健康遊具活用やウォーキングの実施等、市民が親しみやすい公園緑地を整備します。	公園施設課

分野３　休養・睡眠・こころ

休養と睡眠は、生命を維持し、明日への活力を生み出す健やかな暮らしの基本となるものです。適切な睡眠の確保や質の高い休養は、生活習慣病の予防やこころの健康を保ち、生涯にわたって日々の生活をいきいきと豊かに送るために大切な取組です。

また、市民一人一人が、自身に適したストレス解消法やよりよい睡眠習慣を実践して心身の健康管理に努めるとともに、個人の健康づくりだけでなく、地域や職場がそれを制度・環境として支えることが重要です。

現状

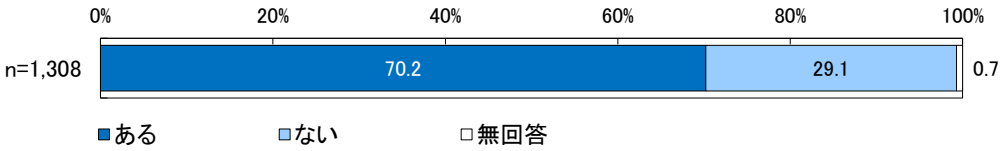
- ストレス解消法があると回答した人の割合は70.2%となっています。
- 睡眠による休養が十分とれていない人の割合は、女性青年期、女性壮年期で高くなっています。

課題

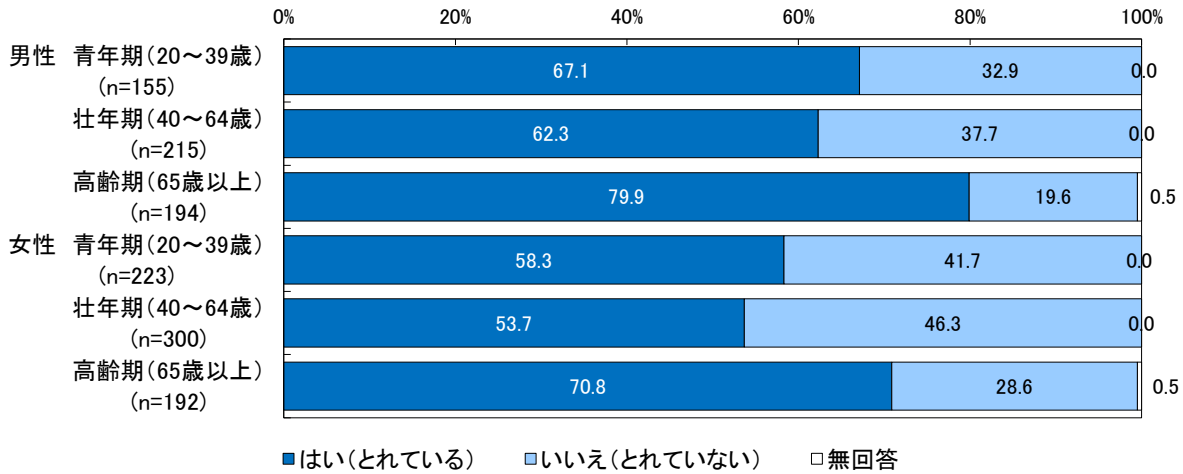
特に睡眠による休養が十分にとれていない女性青年期・壮年期を対象に、ライフスタイルに合わせた効果的な啓発を行うとともに、家庭での家事・育児等の分担についての啓発も重要です。

自身に適したストレス解消法を実践できるよう、日常生活の中で気軽にリフレッシュできる方法を持てることや気軽に参加できる地域のコミュニティがある等の市民が社会とのつながりを持てる環境づくりが重要です。

〔ストレス解消法の有無〕



〔睡眠による休養の状況（性・年齢別）〕



行動目標 分野のめざす姿	市民が質のよい睡眠や休養をとることの重要性を理解し、こころ豊かな生活を送ることができる。

成果指標

行動目標の達成状況を測る指標	現状値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2035年度 （令和17年度）	出典
自分なりのストレス解消法を持っている市民の割合	70.2%	75.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
睡眠による休養がとれている市民の割合	64.1%	70.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査

施策の方向性

(1)　睡眠・休養・こころの健康の重要性の啓発
(2)　こころの健康を保つための実践支援

ライフコースアプローチの視点

<table>
<tr><th>こども</th><th>働き世代</th><th>高齢者</th></tr>
<tr><td rowspan="3">こころの健康づくりのため、規則正しい生活習慣を身につけます。</td><td>質のよい睡眠と休養をとり、自分にあったストレス解消法を見つけます。</td><td>睡眠休養感を高めるため、日中長時間の昼寝をさけたり、横になる時間を減らしたりします。積極的に外出の機会を持ちます。</td></tr>
<tr><td colspan="2">女性</td></tr>
<tr><td colspan="2">女性ホルモンの急激な変化や月経等による女性特有の健康課題がこころの不調を起こすなど、睡眠やこころの健康に影響を与えることを理解します。</td></tr>
</table>

行動計画

«市民一人一人が取り組むこと»

- 規則正しい生活を送ります。
- 日中に日光を浴び、身体を動かします。
- よい睡眠のために寝る前にスマホを見ません。
- 睡眠の質をＵＰさせるための方法を知ります。
- 適正飲酒を心がけ、寝酒はしないようにします。
- 自分の睡眠の状況を知ります。
- 家庭で、家事を分担するなどワーク・ライフ・バランスに取り組みます。
- 睡眠に関する悩みや体験談を聞きます。
- 自分の体調に合わせて休息をとります。
- 自分が好きなことをするなど、自分に合ったストレス解消をします。
- ＳＮＳ等のデジタルでの相談を活用します。

«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»

- 睡眠について話す機会をつくります。
- 地域の集いの場で、身体を動かします。
- 地域で、おしゃべりやゲームをする機会をつくります。
- 自分に合った趣味の活動に取り組みます。
- 地域で、３世代交流を行います。
- 相談しやすい場所をつくります。
- 職場は、ワーク・ライフ・バランスに配慮した環境づくりを行います。
- 職場で、定期的にストレスチェックをします。

«市民一人一人が取り組むこと»と«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»は、ワークショップ等において市民から出た意見を反映しました。

«市の取組»

(1)　睡眠・休養・こころの健康の重要性の啓発

生活習慣病と睡眠不足の関係や良質な睡眠・休養の確保等について、ライフステージに応じた普及啓発を行います。

具体的取組	担当課
乳幼児の保護者を対象に、乳幼児期における基本的な生活習慣を身につける大切さについて啓発を行います。	こども家庭課
早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて啓発を行います。（再掲）	保育幼稚園課
生活習慣病と睡眠不足の関係や良質な睡眠・休養の確保等について、睡眠と休養の正しい知識の周知と、ライフステージに応じた普及啓発を行います。	健康推進課
こころの健康を保つための生活習慣の見直しやストレス対処法、こころの病気についての正しい知識の啓発を行います。	健康推進課

具体的取組	担当課
高齢者のフレイル予防の啓発と合わせて周知します。	高齢者支援課
地域でのコミュニティづくりの重要性について啓発を行います。	地域づくり推進課
休養・睡眠・こころの健康に関する講座が簡単に利用できるよう、情報提供を行います。	生涯学習課

(2)　こころの健康を保つための実践支援

ストレスへの対処や十分な休養・睡眠の確保等、こころの健康を保つための実践を支援するとともに、関係機関と連携した相談支援の充実を図ります。

具体的取組	担当課
こどもが自由に過ごすことができる居場所の情報を収集、把握し、周知を行います。	こども家庭課
妊娠届時の面談やマタニティクラス、乳児家庭全戸訪問、育児相談等を実施し、妊娠期から子育て期まで切れ目のない相談支援や情報提供を行い、安心して子育てができるよう支援します。	こども家庭課
地域の関係団体等と継続して連携を図り、地域における見守り活動の充実化を図り、安心して生活できる環境づくりを促進します。	こども家庭課 高齢者支援課 障害者支援課
若者サポートステーションの取組を通じて、個別相談や就労準備、就職活動、職場定着に向けた支援を実施します。	商工振興課
労働に関する相談先を市ホームページ等で情報を提供します。	商工振興課
協賛企業・団体等と連携して、睡眠やストレス等、自身の状態を知る機会を作ります。	健康推進課
様々な不安や悩みを抱えた人を対象とし、保健師や公認心理士等によるこころの健康相談を実施します。	健康推進課
フレイル予防の講座と合わせて実施します。	高齢者支援課

分野４　飲酒

お酒は、飲酒量や飲み方によって生活習慣病やがん、アルコール健康障害、うつ等、こころと身体の健康に影響を及ぼすことがあります。健康に配慮した飲酒のためには、飲酒量を純アルコール量で捉え、自身の体質や健康状態、年齢、性別等に応じて、飲酒量を適切に管理することが重要です。20歳未満の者に対しても、飲酒を防止するとともに、心身の健康への影響等の知識を得ることは将来の健康づくりのためにも重要です。

また、飲酒量が少ないほど飲酒による健康上のリスクが低くなることを理解し、飲み過ぎや一時的な多量飲酒を避けることが重要です。

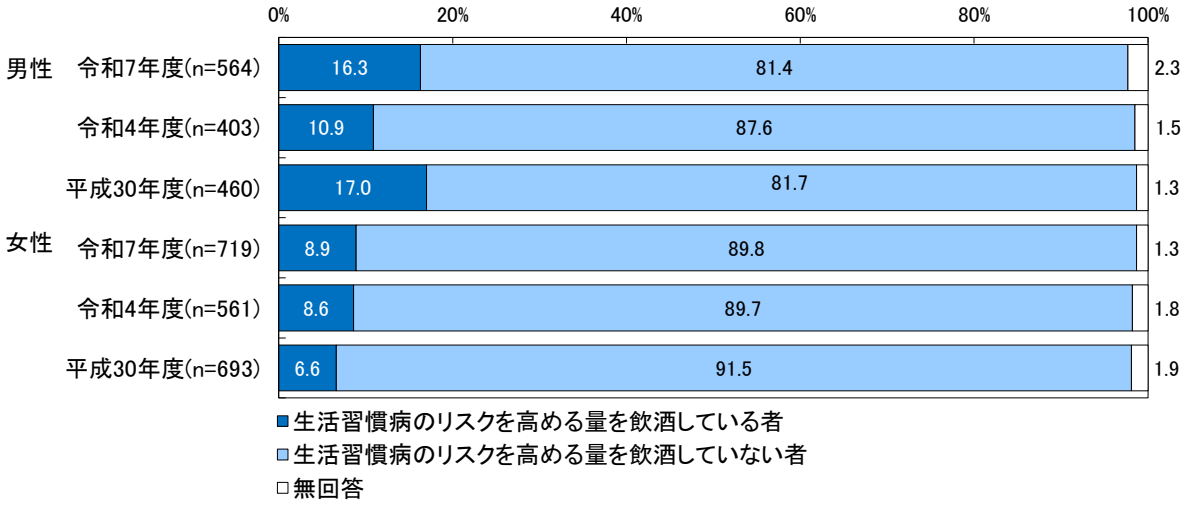
現状

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している市民の割合は、男女ともに上昇しています。

課題

市民一人一人が飲酒による健康への影響を正しく理解し、自らの飲酒量を振り返り、健康に配慮した飲酒を実践できるよう支援することが重要です。特に、飲酒量を純アルコール量で捉えるなど、適切な飲酒に関する知識の普及を進めるとともに、家庭、地域、職場等において減酒に取り組みやすい環境を整え、生活習慣病やアルコール健康障害の予防につなげていくことが重要です。

〔生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（性別・経年比較）〕



行動目標 分野のめざす姿	市民が飲酒に関する正しい知識を持ち、適正飲酒に取り組むことができる。

成果指標

行動目標の達成状況を測る指標		現状値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2035年度 （令和17年度）	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒（日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）している市民の割合	男性	16.3%	15.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
	女性	8.9%	6.0%	

施策の方向性

(1)　健康に配慮した飲酒に向けた啓発
(2)　適正飲酒に向けた支援

ライフコースアプローチの視点

こども	働き世代	高齢者
アルコールが身体やこころに及ぼす影響について知り、20歳未満で飲酒しないようにします。	アルコールが健康に及ぼす影響を知り、適度な飲酒に取り組みます。	
	妊娠・授乳中の女性	
	胎児や乳児の健康を守るため、妊娠中・授乳中は飲酒しないようにします。	

行動計画

«市民一人一人が取り組むこと»

- 飲酒のリスクについて知ります。
- 自分の飲酒状況と適正飲酒について知ります。
- 飲酒をする場合は、休肝日をつくります。
- 飲酒をノンアルコール飲料に替えます。
- ストレス発散は飲酒以外でするようにします。
- 不安や不眠を解消するための飲酒はしないようにします。
- 飲酒する家族に、飲みすぎないように声をかけます。
- 自分で量を決めて飲酒します。

«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»

- 地域の活動で、飲酒のリスクについて知る機会をつくります。
- 地域の集まりで、飲みすぎないように量を決めます。

«市民一人一人が取り組むこと»と«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»は、ワークショップ等において市民から出た意見を反映しました。

«市の取組»

(1)　健康に配慮した飲酒に向けた啓発

生活習慣病の発症リスクや睡眠への影響等、多量飲酒が心身に及ぼす影響に関する正しい知識について啓発を行います。

具体的取組	担当課
妊娠届時等において、必要な方に対し、妊娠中の飲酒による胎児への影響について説明を行います。	こども家庭課
社会の動向を踏まえながら関係機関と連携を図り、学校において、未成年者に飲酒の健康への影響についての啓発を行います。	学校教育課
協賛企業・団体等と連携を図り、飲酒の健康への影響について、市ホームページや情報誌等で啓発を行います。	健康推進課

(2)　適正飲酒に向けた支援

飲酒量の低減や断酒を希望する人が継続して取り組めるよう、適正飲酒の実践に向けた相談を行うとともに支援につなげます。

具体的取組	担当課
健康相談や保健指導における飲酒習慣の確認と適正飲酒に向けた支援を行います。	健康推進課
断酒会や自助グループ等の社会資源に関する情報提供と依存症に関する相談・支援を行います。	健康推進課

分野５　喫煙

たばこは、がんや循環器疾患、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）、歯周疾患等、様々な生活習慣病のリスクを高め、喫煙者だけでなく、受動喫煙によって周囲の人の健康にも影響を及ぼします。喫煙による健康への影響について正しい知識を身につけ、禁煙や受動喫煙の防止に取り組むことが健康な生活を送るために重要です。

また、20歳未満の者や妊娠中の喫煙を防止するとともに、家庭、地域、職場等において受動喫煙を生じさせない環境づくりを進めることが重要です。一人一人の禁煙・受動喫煙防止の取組と、社会全体でたばこの健康への影響から市民を守る環境づくりを進めていくことが重要です。

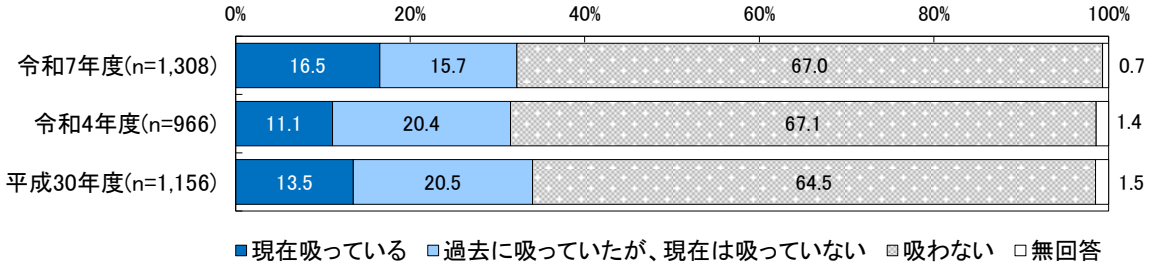
現状

- 喫煙している市民の割合は上昇しています。
- 喫煙している市民の割合は男性壮年期、男性青年期で高くなっています。
- 喫煙をやめたいと回答した人の割合は男性で42.0%、女性で53.6%となっています。
- ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）を知っている市民の割合は、１割台となっています。

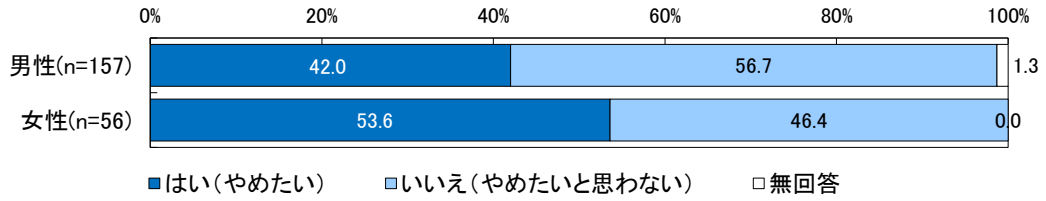
課題

喫煙による健康への影響やＣＯＰＤについて正しい知識を普及し、特に喫煙率の高い若い世代や働き世代を中心に、喫煙を始めないための取組と禁煙を希望する人への支援を充実させることが重要です。また、家庭、地域、職場等と連携し、望まない受動喫煙を防止するとともに、社会全体で禁煙や受動喫煙防止に取り組みやすい環境を整備することが重要です。

〔喫煙状況（経年比較）〕



〔禁煙意向（性別）〕



行動目標 **分野のめざす姿**	市民が喫煙に関する正しい知識を持ち、禁煙や受動喫煙防止に取り組むことができる。

成果指標

行動目標の達成状況を測る指標	現状値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2035年度 （令和17年度）	出典
市民の喫煙率（喫煙をやめたい者がやめる）	16.5%	14.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
ＣＯＰＤを知っている市民の割合	18.2%	20.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査

施策の方向性

(1)　禁煙や受動喫煙防止に向けた啓発
(2)　禁煙や受動喫煙防止に向けた実践支援

ライフコースアプローチの視点

<table>
<tr><th>こども</th><th>働き世代</th><th>高齢者</th></tr>
<tr><td rowspan="3">たばこの害について知り、20歳未満でたばこを吸わないようにします。</td><td colspan="2">たばこの害について知り、禁煙や受動喫煙防止に取り組みます。</td></tr>
<tr><td>妊娠・授乳中の女性</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>胎児や乳児の健康を守るため、妊娠中・授乳中はたばこを吸わないようにするとともに、受動喫煙防止に取り組みます。</td></tr>
</table>

行動計画

«市民一人一人が取り組むこと»

- 喫煙が健康に及ぼす影響やＣＯＰＤについて学びます。
- たばこの煙を吸わないように気をつけます。
- 喫煙を始めないようにします。
- 禁煙したい人は、禁煙アプリ等を活用してチャレンジします。
- 身近な人に禁煙を勧めます。
- 禁煙したい人は、禁煙支援してくれる薬局等で相談します。

«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»

- 地域の活動で、喫煙が健康に及ぼす影響やＣＯＰＤについて知る機会をつくります。
- 職場で、喫煙が健康に及ぼす影響やＣＯＰＤについて正しい知識を普及します。

«市民一人一人が取り組むこと»と«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»は、ワークショップ等において市民から出た意見を反映しました。

«市の取組»

(1)　禁煙や受動喫煙防止に向けた啓発

生活習慣病やＣＯＰＤの発症リスク等、喫煙や受動喫煙が心身に及ぼす影響に関する正しい知識について啓発を行います。

具体的取組	担当課
妊娠届時や乳幼児健康診査等で妊娠期・乳幼児期の禁煙や分煙対策の必要性を指導・啓発を行います。	こども家庭課
社会の動向を踏まえながら関係機関と連携を図り、学校において、未成年者に喫煙の健康への影響についての啓発を行います。	学校教育課
協賛企業・団体等と連携を図り、禁煙やＣＯＰＤについての啓発を行います。	健康推進課
市ホームページ、情報誌等において、喫煙の健康への影響等について啓発を行います。	健康推進課

(2)　禁煙や受動喫煙防止に向けた実践支援

喫煙による健康リスクの低減に向けて、禁煙に取り組む人への支援の充実を図るとともに、受動喫煙防止に向けた環境整備を推進します。

具体的取組	担当課
禁煙の意思がある人への支援や市ホームページ、情報誌等において、禁煙外来や禁煙方法の情報提供を行います。	健康推進課
健康相談や保健指導において禁煙に向けた支援、禁煙外来や相談機関の情報提供を行います。	健康推進課
事業所等と連携し、受動喫煙防止の環境整備を促進します。	健康推進課

分野６　けんしん（健康診査・がん検診）・健康管理

健康診査やがん検診は、生活習慣病やがん等の疾病を早期に発見し、早期治療や重症化予防につなげるとともに、自身の健康状態を知り、生活習慣を見直す機会として重要です。定期的に健康診査・がん検診を受け、その結果を健康づくりや必要な受診・治療につなげることが大切です。また、ライフステージや生活環境に応じて、誰もが健康診査・がん検診を受けやすく、健康管理に取り組みやすい環境を整えることが重要です。

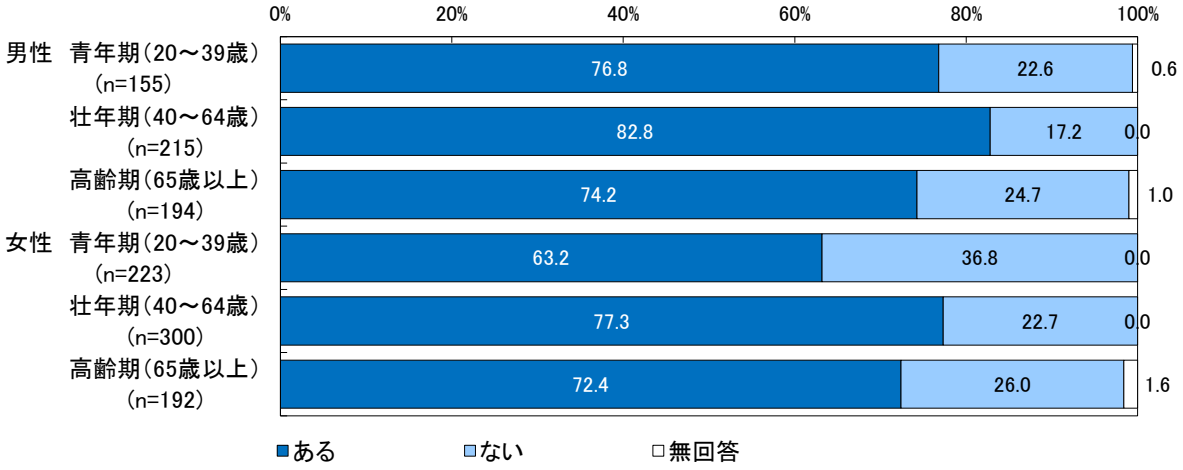
現状

- 過去１年間に健康診査等を受診した市民の割合は、女性青年期で低く、就労・就学状況では、自営業・自由業、学生、専業主婦・主夫、無職で低くなっています。
- がん検診について、胃がん、乳がんや大腸がんを受診した割合は４割を下回っています。
- がん検診を受診していない理由として、「めんどうだから」、「検査（胃カメラ等）に伴う苦痛に不安があるから」、「費用がかかり経済的にも負担になるから」、「受ける時間がないから」が上位となっています。
- ＢＭＩが肥満（25以上）の市民の割合は男性で高く、やせ（18.5未満）の割合は女性で高くなっています。

課題

健康診査・がん検診の受診を健康管理の習慣として定着させるため、特に受診率の低い若い女性や、就労・就学状況等により受診機会を確保しにくい人への受診勧奨を強化することが重要です。また、「時間がない」「費用が負担」「めんどう」「検査への不安」等の受診への障壁を解消するため、受診しやすい日時や場所の設定、費用負担の軽減、わかりやすい情報提供等、受診しやすい環境を整備することが重要です。

〔過去１年間の健康診査等の受診の有無（性・年齢別）〕



行動目標 **分野のめざす姿**	市民一人一人が定期的にけんしんを受け、自分に合った生活習慣の改善を実践することができる。

成果指標

行動目標の達成状況を測る指標		現状値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2035年度 （令和17年度）	出典
1年間に健康診査を受けた市民の割合		74.2%	75.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
がん検診を受けた市民の割合	胃	26.8%	31.8%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
	肺	46.1%	51.1%	
	大腸	38.2%	43.2%	
	子宮	41.4% (女性のみ)	46.4%	
	乳	33.4% (女性のみ)	38.4%	
適正体重*を維持している市民の割合		65.7%	70.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査

施策の方向性

(1)　健康診査やがん検診の重要性の啓発
(2)　主体的な健康管理に向けた実践支援

ライフコースアプローチの視点

こども	働き世代	高齢者
自分の健康に関心を持ち、健康によい生活習慣を身につけます。	健康に関する正しい知識を身につけ、年1回はけんしんを受けます。	年1回はけんしんを受けて、自分の健康状態を知ります。
	女性	
	女性特有の健康課題について正しく理解し、生活習慣病や女性特有のがんの予防や早期発見に努めます。	

＊適正体重
健康的な体格の目安であり、ＢＭＩが 18.5 以上 25 未満を目安とする。

行動計画

«市民一人一人が取り組むこと»

- 毎年、けんしんを受けます。
- かかりつけ医を持ちます。
- 病気の早期発見の体験談を聞きます。
- こどもの頃から、がんや生活習慣病、けんしんについて学ぶ機会を持ちます。
- 家族や身近な人に、けんしん受診の声かけをします。
- 健康管理アプリ等を活用して、健康情報や予防方法を知ること、健康に関するデータの管理を行います。
- 体重や血圧を測る習慣を身につけ、測定結果を健康管理アプリ等に記録します。
- 適正体重を知り、体重を測る習慣をつけます。

«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»

- 病気の体験談を聞く機会をつくります。
- けんしんの体験を聞ける機会をつくります。
- 職場で、けんしんを受診するメリットを伝えます。
- 職場で、がんや生活習慣病、けんしんの受診に関する正しい知識を普及します。
- 職場で、健康診査やがん検診の啓発を行います。
- スーパーマーケットやコンビニエンスストア等と連携して啓発します。

«市民一人一人が取り組むこと»と«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»は、ワークショップ等において市民から出た意見を反映しました。

«市の取組»

(1)　健康診査やがん検診の重要性の啓発

地域の関係機関・団体や企業との連携を図り、がんや生活習慣病予防について、けんしんの重要性や受診方法等について啓発を行います。

具体的取組	担当課
妊娠期から健康診査の重要性について継続的に周知し、健康診査受診率の維持・向上を図ります。	こども家庭課
離乳食教室、乳幼児学級や育児相談、幼児健康診査等で、基本的生活習慣の大切さ等の正しい知識の普及啓発を継続的に行います。	こども家庭課
協賛企業・団体等と連携を図り、がんに対する正しい知識やけんしんの重要性等の健康管理について啓発を行います。	健康推進課
協賛企業・団体等との連携による健康診査やがん検診の受診を勧める啓発活動を実施します。	健康推進課

具体的取組	担当課
国保の被保険者の健康づくりに関するわかりやすい情報を提供します。（国保だよりの発行等）	保険年金課
通いの場やサロン等でけんしんについて啓発を行います。	高齢者支援課

(2)　主体的な健康管理に向けた実践支援

企業や協会けんぽ等と連携を図り、けんしんの実施場所や実施日、時間等をライフスタイルに応じた受診しやすい体制づくりを推進します。

また、市民が自身の健康に関心を持ち、ライフステージや健康への関心度に応じた取組を実践することや、日ごろから健康状態をチェックして自身の健康状態を知る機会が増えるよう、取組を推進します。

具体的取組	担当課
地域子育て支援センターにおいて、子育てについての相談や情報提供を行います。	こども家庭課 保育幼稚園課
企業や協会けんぽ等と連携を図り、けんしんの実施場所や実施日、時間等を検討し、ライフスタイルに応じた受診しやすい体制づくりを推進します。	健康推進課
ＳＮＳや市ホームページを活用し、各種けんしんに関する効果的な情報発信の手法を検討し実施します。	健康推進課
協賛企業・団体等と連携し、自身の健康状態をチェックする機会の提供や体組成計等を活用した健康管理の情報を提供します。	健康推進課
国保の特定健康診査受診者が健康行動の目標を設定し、実践や継続ができるように情報提供や支援を行います。	健康推進課
国保の被保険者の１日人間ドックや頭部ＭＲＩ検査等を実施します。	保険年金課
国保の被保険者の生活習慣病重症化予防対策事業や糖尿病性腎症重症化予防事業等の保健指導を実施します。	保険年金課
窓口等で市民に対応する職員が健康状態を把握し、生活習慣病の予防や疾病の早期発見ができるよう、職員健康診査を実施します。	職員課
通いの場やサロン等でフレイルチェックを実施し、自身の健康状態を振り返る機会とします。	高齢者支援課
健康診査に関する講座が簡単に利用できるよう、情報を提供します。	生涯学習課

分野７　歯・口腔

歯と口腔の健康は、食べる、話すなどの生活機能を支えるとともに、全身の健康や生活の質にも関わる重要なものです。生涯にわたり自身の歯と口腔の健康を維持するためには、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じたう蝕や歯周病の予防、適切な口腔ケアを継続することが大切です。

また、定期的な歯科健康診査を通じて口腔の状態を確認し、早期の予防や治療につなげるとともに、地域や関係機関が連携して、誰もが生涯にわたり歯と口腔の健康づくりに取り組める環境を整えることが重要です。

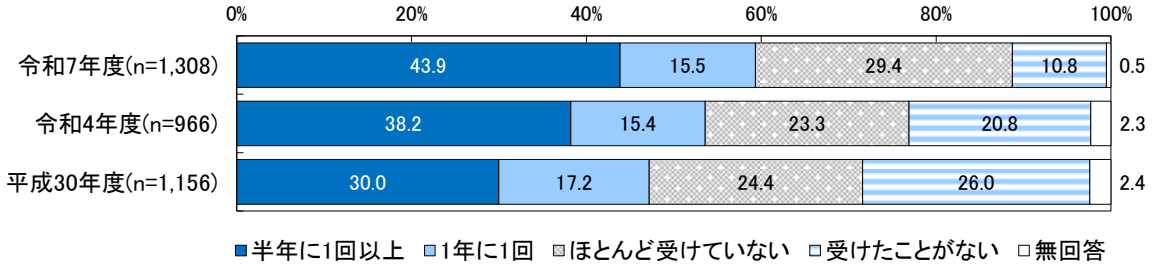
現状

- 歯科健康診査を１年に１回以上受診している市民の割合は上昇しています。
- 男性青年期で受診している市民の割合が低くなっています。
- 何でも噛んで食べることができる市民の割合は男性高齢期、女性高齢期で低くなっています。

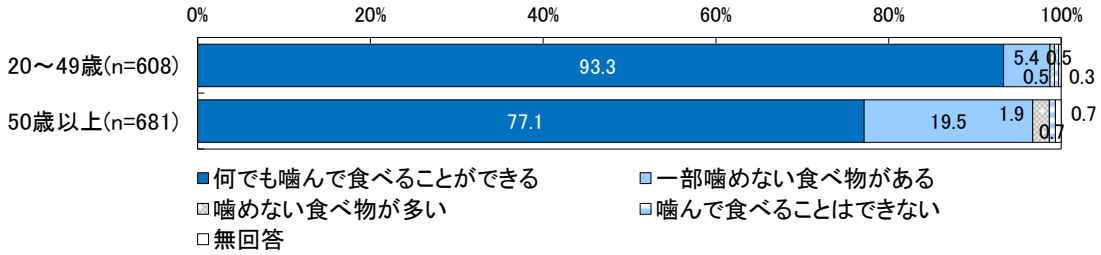
課題

生涯にわたり歯と口腔の健康を維持するため、定期的な歯科健康診査の受診を促進するとともに、受診率の低い男性青年期を中心に、歯科疾患の予防や口腔ケアに関する取組を強化することが重要です。また、高齢期の「何でも噛んで食べる」機能の維持・向上に向け、口腔機能の低下を早期に把握し、適切な支援につなげるなど、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりを推進することが重要です。

〔歯科健康診査の受診状況（経年比較）〕



〔食べ物の咀嚼状況（年齢別）〕



行動目標 分野のめざす姿	市民が歯と口腔の健康に関する正しい知識を持ち、歯周疾患の予防や口腔機能の向上等に取り組むことができる。

成果指標

行動目標の達成状況を測る指標	現状値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2035年度 （令和17年度）	出典
年1回以上歯科健康診査を受けている市民の割合	59.4%	95.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
よく噛んで食べることができる市民の割合（50歳以上）	77.1%	80.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査

施策の方向性

(1)　歯と口腔の健康づくりの啓発
(2)　歯と口腔の健康のための実践支援

ライフコースアプローチの視点

こども	働き世代	高齢者
よく噛む習慣や正しい歯磨き等のセルフケアを身につけます。 定期的に歯科健康診査を受けます。	歯磨き等のセルフケアを実施し、定期的に歯科健康診査を受けます。 よく噛んで食べる習慣を身につけます。	セルフケアと定期的な歯科健康診査を受けて、しっかり噛めるような状態を保ちます。 よく噛んで食べる習慣を続けます。
	女性	
	妊娠中から歯と口腔の健康づくりや栄養バランスのいい食事をとるようにします。	

行動計画

«市民一人一人が取り組むこと»

- 歯と口腔のケアに関する正しい知識や方法を習得します。
- 歯科を受診する重要性を知ります。
- かかりつけ歯科医を持ちます。
- 定期的に歯科健康診査を受けます。
- 毎食後、歯磨きをします。
- う蝕の治療をします。
- 普段から食事をよく噛んで食べます。
- １口 30 回噛むことを意識して食事をします。
- 固い食べ物を食べるようにします。
- 喫煙が歯と口腔に及ぼす影響について知ります。

«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»

- 地域の活動において、定期的な歯科健康診査の必要性について知る機会をつくります。
- 地域の活動において、歯のセルフケアや口腔機能の維持の大切さについて学ぶ機会をつくります。
- 職場のけんしん時に従業員の歯科健康診査を推奨します。
- 地域の活動で、口腔体操に取り組みます。
- こどものう蝕予防のためのブラッシング方法等を学ぶ機会を提供します。

«市民一人一人が取り組むこと»と«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»は、ワークショップ等において市民から出た意見を反映しました。

«市の取組»

(1)　歯と口腔の健康づくりの啓発

歯と口腔の健康について、ライフステージに応じた周知を行うとともに、歯周疾患の正しい知識について啓発を行います。

具体的取組	担当課
関係機関・団体等と連携を図り、こどもの成長に応じたう蝕・歯周病予防と口腔機能の維持・向上について周知・啓発を行います。	こども家庭課
学校、幼稚園、保育園等を通じ、保護者にこどもの歯と口腔の健康についての重要性を周知します。	学校教育課 保育幼稚園課
協賛企業・団体等と連携を図り、う蝕・歯周病予防や口腔機能の維持、歯周病と全身の健康について周知・啓発を行います。	健康推進課
協賛企業・団体等と連携を図り、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受けることができるよう啓発を行います。	健康推進課
関係機関・団体等と連携を図り、高齢者のオーラルフレイル*の予防について普及啓発を行います。	高齢者支援課

(2)　歯と口腔の健康のための実践支援

地域の関係機関・団体や企業との連携を図り、定期的な歯科健康診査の必要性について啓発を行い、幼少期から歯と口腔の健康を守るための環境づくりを推進します。

具体的取組	担当課
乳幼児期からの適切な歯科受診を促進し、歯と口腔の健康づくりを促進します。	こども家庭課
地域の関係機関・団体等と連携を図り、妊婦、乳幼児、その保護者等、ライフステージに応じた歯と口腔のケアの方法について継続的に周知します。	こども家庭課
おとなの歯科健診を実施するとともに、受診しやすい環境づくりに取り組みます。	健康推進課
健康教室やイベント等で歯周病と全身の健康について、正しい知識の啓発を行い、歯と口腔のセルフケアの取組を促進します。	健康推進課
協賛企業・団体等と共に、自身の口腔の状態を知る機会をつくります。	健康推進課
地域の関係機関・団体等と連携を図り、高齢者の口腔機能向上に取り組みます。	高齢者支援課

＊オーラルフレイル
口腔の機能の「健常な状態」と「機能低下」との間にある状態

基本施策２　市民の健康づくりを支える環境づくり

健康づくりは、市民一人一人の主体的な取組だけでなく、その人を取り巻く家庭、地域、学校、職場、企業、関係機関等の環境やつながりによって支えられることが重要です。誰もが健康に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう、地域のつながりや社会参加を促進するとともに、健康に関心が薄い人も自然に健康的な行動を選択できる環境を整えることが大切です。また、多様な主体が連携し、誰一人取り残さない健康づくりを地域全体で進めていくことが重要です。

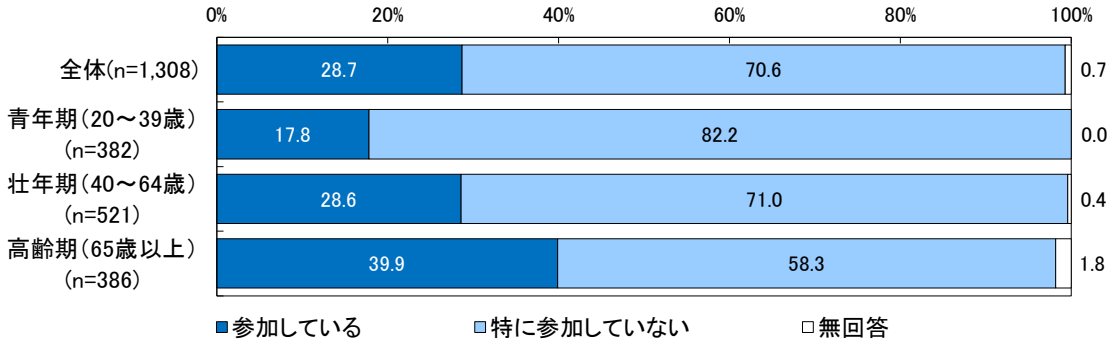
現状

- 社会活動を行っている市民の割合は28.7%、うち高齢者は39.9%となっています。

課題

市民の健康づくりを支えるため、地域とのつながりや社会参加が健康に与える効果を広く周知し、誰もが身近な地域で気軽に社会活動へ参加できる機会を充実させることが重要です。特に、社会活動を行う市民の割合が低い現状を踏まえ、高齢者をはじめ、孤立しやすい人や参加の機会が少ない人にも参加しやすい場を整え、地域の多様な主体が連携して人と人とのつながりを育む環境づくりを進めることが重要です。

〔社会活動への参加状況（年齢別）〕



行動目標 分野のめざす姿	多様な主体が連携した取組を実践することで、人と人とのつながりが強くなり、市民が社会活動に参加することができる。

成果指標

行動目標の達成状況を測る指標		現状値 2025年度 （令和7年度）	目標値 2035年度 （令和17年度）	出典
社会活動を行っている市民・高齢者の割合（就労・就学含まない）	市民	28.7%	33.0%	第3次岩国市健康づくり計画策定のためのアンケート調査
	高齢者	39.9%	45.0%	

施策の方向性

(1)　健康づくりに関する情報発信
(2)　地域団体や関係団体、企業と連携した取組の推進

行動計画

«市民一人一人が取り組むこと»

- 地域の人とあいさつをします。
- 地域でのサロンや行事等、人が集う場に積極的に参加します。
- 地域活動に積極的に参加して地域のつながりを大切にします。
- 友人や近所との出会い、趣味の集まり等で人との交流を持ちます。
- ボランティア活動に参加します。
- 地域での行事やお知らせ等の情報を集めます。
- 自分一人で考えないで、相談するようにします。
- 食事の大切さや健康的な生活習慣・食習慣について知ります。（再掲）
- 意識して、運動や身体活動の情報を集めます。（再掲）

«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»

- 積極的に運動や体操に取り組む機会をつくります。
- 自分たちが楽しめる集まる場を設けます。
- 地域で、３世代交流を行います。（再掲）
- 健康に関する情報を伝えあいます。

«市民一人一人が取り組むこと»と«地域（仲間・団体・職場等）が取り組むこと»は、ワークショップ等において市民から出た意見を反映しました。

≪市の取組≫

(1)　健康づくりに関する情報発信

健康づくりの取組の重要性の理解や活用が促進されるよう、ソーシャルメディア等を利用し情報発信します。

具体的取組	担当課
協賛企業・団体等と連携を図り、ソーシャルメディア等を利用し、市民が健康づくりに取り組める活動の情報を発信します。	健康推進課
社会活動の重要性やその内容について、地域団体や企業等と協働して情報を発信します。	健康推進課
市民が気軽にスポーツを親しむことができるよう、スポーツ施設や公園等の情報提供の充実を図ります。	スポーツ推進課 公園施設課
地域情報を整理した資源マップ等の配布や社会参加の情報を一元化して市ホームページに掲載し、情報を発信します。	高齢者支援課
食育やスポーツ等に関する講座が簡単に利用できるよう、情報提供を行います。	生涯学習課

(2)　地域団体や関係団体、企業と連携した取組の推進

人と人、人と社会のつながりを持つことで心身ともに健康に過ごすとともに、相互に支えあいながら健康づくりに取り組むことができるよう、地域の関係機関・団体、企業等と連携した環境づくりを推進します。

具体的取組	担当課
健康づくり計画推進協議会を年 1 回程度開催し、市民の健康づくりの取組について協議し、取組を推進します。	健康推進課
地域で健康づくり活動を実践する食生活改善推進員を育成・支援します。（再掲）	健康推進課
協賛企業・団体等と連携を図り、働き世代の健康づくりを支援する取組を推進します。	健康推進課
地域団体や関係団体、企業等と連携した健康づくりやスポーツに関するイベントの企画や開催を通じ、地域や企業と連携を図ります。	健康推進課
地域の関係団体等と継続して連携を図り、地域における見守り活動の充実化を図り、安心して生活できる環境づくりを促進します。（再掲）	こども家庭課 高齢者支援課 障害者支援課
地域団体や関係機関、企業と連携して健康づくりに関する講座やイベントを開催し、健康意識の向上を図ります。	中央公民館

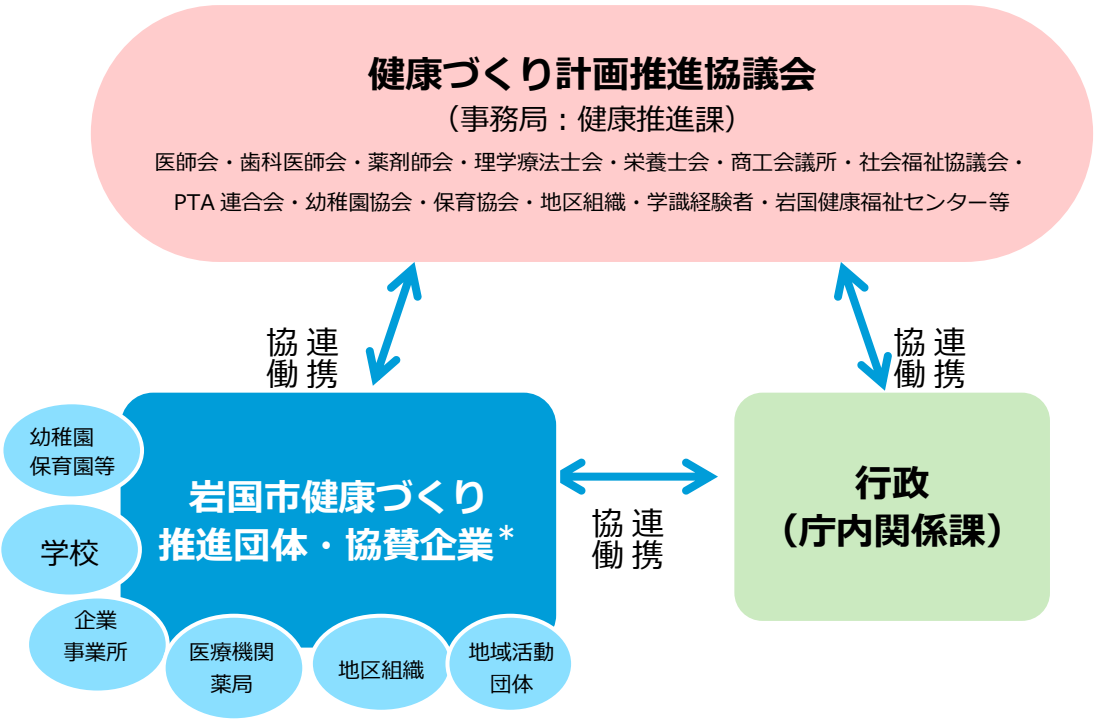
第６章　計画の推進

本計画に掲げる基本方針に基づき、家庭、地域、学校、企業、関係機関・団体、行政の協働により、市民一人一人の主体的な健康づくりを支援する環境づくりを推進します。

市民団体や専門職能団体等が参画する会議において計画の推進に関することについて意見や助言を求め、今後の活動内容を検討します。

活動の実践・推進にあたっては、地域団体、地区組織、学校、幼稚園、保育園、企業等と連携・協働を図ります。

〔推進体制イメージ〕



＊岩国市健康づくり推進団体・協賛企業
市内で健康づくりの推進活動に意欲を有する企業・事業所や地域活動団体等のうち、一定の要件に該当し登録された団体及び企業