



21世紀を迎え、健康づくりに対するニーズは、ますますかまってくると思います。山口県健康づくりセンターは、これまでも健康づくりの中核施設として、県民の健康づくりを支援して参りましたが、この度新たに皆様の健康づくりを支援する健康情報誌として「スマイル」を発刊することになりました。スマイルというタイトルは、健康づくりが、県民一人一人生き生きと暮らせる社会を目指すものであることから、健康のイメージとしての笑顔＝スマイルから決定しました。情報誌「スマイル」が、県民の皆様方の健康づくりに役立つとともに、タイトルのように県民一人一人の笑顔につながることを願っています。

山口県健康づくりセンター
センター長 高橋 幸広

21世紀の健康づくり

あなたの健康づくり 応援します!!

健康やまぐち21県民運動

ライフスタイルを見直して生活習慣病を予防しよう

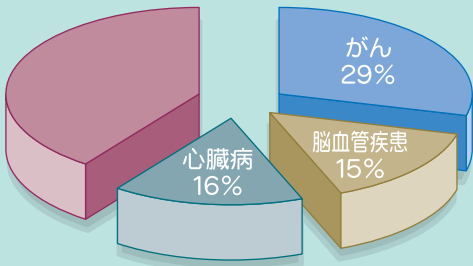
「健康やまぐち21」は、21世紀のふるさと山口を、健康で明るく元気に満ちた社会とするための、新たな健康づくり県民運動です。(計画期間 平成12～22年度)

県民一人ひとりが進んで健康づくりに取り組み、社会全体でこれを支援していくことによって、心身ともに健康に暮らせる期間「健康寿命」を延ばすことを目標にしています。

■約6割の方が三大生活習慣病で亡くなっています。 ■健康やまぐち21計画では、健康づくりを進める11の分野と目標値を設定しました。

がん、脳卒中、心臓病などは生活習慣病といわれ、毎日の生活習慣がその発生に大きく関わっています。

山口県の死亡原因の割合



平成12年 人口動態調査

1 栄養・食生活

医食同源、健康づくりは食事から

2 身体活動・運動

体も道具のうち適度に使うことが長持ちの秘訣

3 休養・こころの健康

今日の休養は、明日のリフレッシュ

4 歯の健康

60歳で24本、80歳で20本これだけあれば大丈夫

5 たばこ

たばこはなぜ健康によくないか本当に知っていますか

6 アルコール

働きづめでは、壊れます。週に2日は休肝日

7 糖尿病

気づかない気にならないそれが糖尿病の恐さです

8 循環器疾患

血管は体のライフライン流れをよくして快適な生活を

9 がん

生活習慣で変わるがんの危険性。まずはがんにならない工夫を

10 母子保健・女性の健康

正しい生活習慣は子どもの頃につくられます

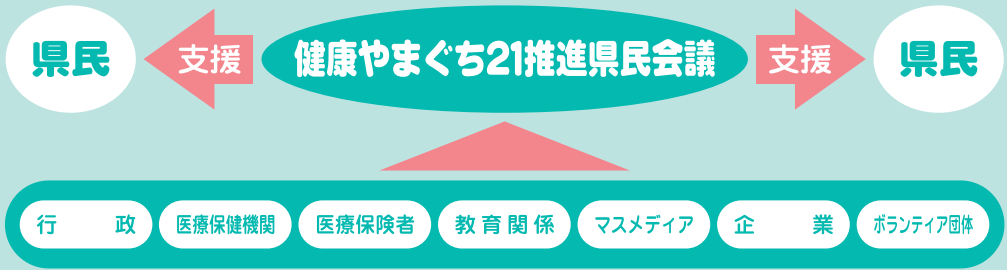
11 高齢者の健康

生涯現役は日頃の身体活動と社会参加から

11分野
171項目

多様な推進主体の参画と協働による新たな健康づくり県民運動

— 県民の健康を総合的に支援する環境づくり —



各健康福祉センターごとにも、地域での運動の推進母体となる「管内別推進会議」を設置しています。

県や市町村、健康づくり関係団体等の幅広い参画による総合的な推進体制を整備し、県民の健康を支援する環境づくりを進めています。

運動1 体制づくり

健康やまぐち21県民会議参画機関等

県民会議には、県や市町村のほか健康づくりに関わる50もの機関・団体等が参画しています。

- | | | | |
|------------------|--------------------|-----------------|----------------|
| (社)山口県医師会 | (財)山口県健康福祉財団 | 山口県地域活動連絡協議会 | 日本産婦人科医会山口県支部 |
| (社)山口県病院協会 | 山口県生活改善実行グループ連絡協議会 | (財)山口県老人クラブ連合会 | 山口県小児科医会 |
| (社)山口県歯科医師会 | 山口県国民健康保険団体連合会 | (財)山口県体育協会 | (社)日本助産婦会山口県支部 |
| (社)山口県薬剤師会 | 山口県商工会議所連合会 | 山口県体育指導委員協議会 | 山口県養護教員会 |
| (社)山口県歯科衛生士会 | 山口県商工会連合会 | 山口県レクリエーション協会 | 心の問題研究グループ |
| 山口県臨床心理士会 | 山口県農業協同組合中央会 | 日本健康運動指導士会山口県支部 | 山口県市町村保健師研究協議会 |
| 山口県精神神経科診療所協会 | 山口県漁業協同組合連合会 | 山口県PTA連合会 | 山口県自治会連合会 |
| (社)山口県看護協会 | (財)社会保険健康事業財団山口県支部 | 山口県学校保健連合会 | 山口県産業保健推進センター |
| (社)山口県快適環境づくり連合会 | (社)山口県栄養士会 | (財)山口県保育協会 | 山口労働局 |
| 山口県公衆衛生協会 | 山口県食生活改善推進協議会 | (財)山口県私立幼稚園協会 | 山口県社会保険事務局 |
| (財)山口県予防保健協会 | (社)山口県食品衛生協会 | 山口県国公立幼稚園連盟 | (株)山口朝日放送 |
| (福)山口県社会福祉協議会 | 山口県連合婦人会 | 健康保険組合連合会山口連合会 | |
| 山口県民生委員児童委員協議会 | 山口県母子保健推進協議会 | (社)山口県精神病院協会 | |

県民の皆さんへの情報提供や気運づくりを進めるため、県民大会やたばこ対策など年間7つの健康キャンペーンを積極的に展開しています。

運動2 普及啓発

5月 県民大会 (30日) たばこ対策 (31~6日) 健診大作戦	6月 歯の健康 (4~10日)	7月 健康づくり 大行動週間 (1~7日)	10月 健康やまぐち チャレンジ月間 食生活改善 母と子の健康 健康フェスタ	2月 生活習慣病予防 (1~7日)	3月 こころの 健康づくり (15~21日)
---	------------------------------	---------------------------------------	--	--------------------------------	--

健診大作戦

5~6月を新たに「健診月間」とし、健康診査やその事後指導の受診、自主的な生活改善への積極的な取り組みを呼びかけています。

ライフステージ等に応じた新たな健康づくりの取り組みを積極的に進めています。

運動3 実践活動の強化

- **家族健康づくり支援システム「ヒポクラテス」の開発**
家族ぐるみの健康づくりを応援する新たな健康支援システムを開発しています。
- **学校保健との連携による子どもたちの健康づくりの推進**
健康教育カリキュラムの策定、実践や小児生活習慣病対策をモデル的に実践します。
- **健康づくりネットワーク「健康やまぐち21倶楽部」の設置**
県民の皆さんの健康づくりを支援するボランティア団体等のネットワークをつくり、活動を支援します。
- **新たな分煙施設認証制度「分煙ステッカー制度」の創設**
安全で快適な環境づくりをめざし、分煙化の取り組みを強化します。

