



『健康・食育みはらプラン』の基本的な考え方

1 計画がめざすもの（基本理念）

心身ともに健康で、生涯を通じて健やかな生活を送ることは、すべての市民の願いです。健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自分らしくいきいきと過ごすことができるよう、健康増進法にも明記されているとおり、一人ひとりが積極的に健康増進に向けた取組を実践することが必要です。また、「食」を通じて健康増進を図ることや食べ物に対する感謝の気持ちを持つことなども、からだの健康、こころの健康を保持増進させるために必要です。

また、健康は個人の生活習慣等だけではなく、経済状況や居住する社会環境等によっても決定されると言われています。そのため、本人の意思や周囲の社会環境等に関係なく、誰もが身体的・精神的・社会的に健康になれる健康格差の縮小によるまちをめざし、自然と健康になれるまちづくりを推進します。

健康を維持するためには、個人の取組と社会環境の影響に加えて、生活習慣病やがんの早期発見が必要です。健診を定期的に受診し、自分の身体の状況をキャッチし、正しく対処することによる、健康寿命の延伸をめざします。

また、自殺リスクを社会全体で、あるいは人材育成により低減させ、いのちを支える支援を推進します。

市民アンケート調査では、幸福感を判断する際に、重視した事項は、「家族関係」の割合が最も高く、次いで「健康状況」となっています。さらに、健康に関心があり、健康づくりに取り組んでいる人の90%が「とても幸せ」「幸せ」「時々幸せ」と回答しています。本計画では、健康を通じて、幸せを醸成し、健康づくりに取り組む市民が増えていくよう、『健康づくりは幸せづくり 笑顔でつながるみはら』をめざします。

[計画がめざすもの（基本理念）]

「健康づくりは幸せづくり 笑顔でつながるみはら」

2 計画の基本目標

人は一生涯のうち、ライフコースによってそれぞれの生活スタイルや社会的役割が異なり、抱えている問題も異なります。また、市民の生活スタイルが複雑多様化しているため、ライフコースによって、画一的に“こうすべき”という行動目標でなく、一人ひとりがその人の身体状態に合わせて、“こうありたい”というイメージを持ち、そのためにできることを目標にすることが大切です。

計画がめざすもの（基本理念）として掲げた「健康づくりは幸せづくり」を実現させるための基本目標として、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期間を可能な限り長くできるように、また、病気や障がいがある人も含め、全ての市民がこころ豊かに充実した人生を過ごすことができるよう、「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」と定めます。

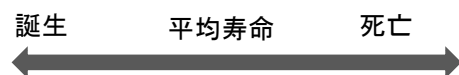
[計画の基本目標]

「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」

「健康寿命とは」

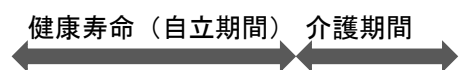
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

平均寿命と健康寿命のイメージ



「健康格差とは」

地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと



※健康寿命は、算出対象となる集団の各個人について、その生存期間を「健康な期間」と「不健康な期間」に分け、前者の平均値を求めることで表すことができます。

【 総括目標 】

評価項目		基準値 令和4(2022)年	目標値 令和11(2029)年
健康寿命 の延伸	平均寿命の延伸分を上回る健康寿命の延伸※	男性 -0.73年	0年以上
		女性 -0.62年	0年以上
健康格差 の縮小	健康づくりに関心があり、日頃から健康づくり(健診・食事・運動など)に取り組んでいる人の割合	60.8%	63.0%
	健康づくりに関心がなく、日頃から健康づくり(健診・食事・運動など)に取り組んでいない人の割合	11.3%	8.0%

※平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸_基準値の算出根拠

【平均寿命の延伸】

	平成22(2010)年	令和2(2020)年	延伸
男性	79.29年	81.95年	+2.66年
女性	87.18年	88.16年	+0.98年

【健康寿命の延伸】

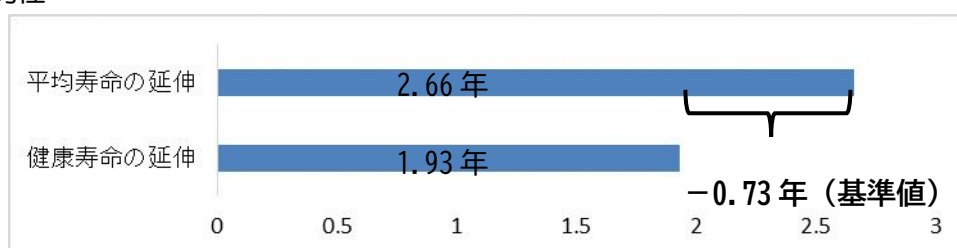
	平成22(2010)年	令和元(2019)年	延伸
男性	77.81年	79.74年	+1.93年
女性	83.79年	84.15年	+0.36年

健康寿命

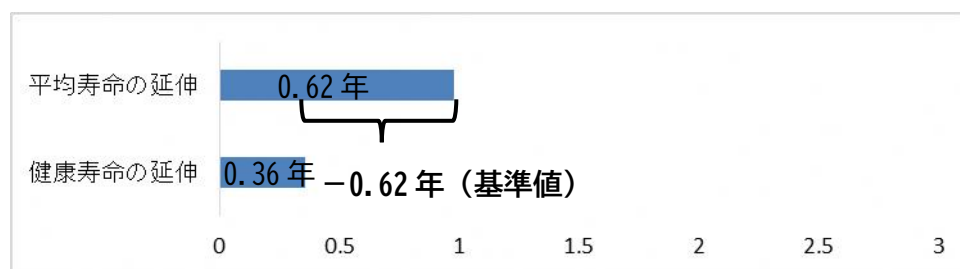
厚生労働科学研究班「健康寿命の算定プログラム」を基に、基礎資料介護保険情報等を使用し、健康寿命を「日常生活動作が自立している期間の平均」として算定。県提供のR元では、人口規模13万人未満の市町は精度が高くないことから、95%信頼区間を表示し、広島県人口動態統計調査の推計人口と人口動態(死亡数)は、R元 R2 R3の3年分により算出している。

【平均寿命の延伸と健康寿命の延伸の差】

男性



女性



3 計画の基本方針

(1) 課題に応じたライフコース別の取組

人はその成長の過程において様々な変化を迎え、それに伴い、取り組むべき課題も様々に変化します。そのため、本計画では、ライフコースを次世代期、青年・壮年期、高齢期の3つに分け、それぞれのめざすところや、分野別の現状・課題に応じた取組を推進します。

(2) 健康づくりの土台となる生活習慣病等の発症・重症化予防

健康づくりの土台となる生活習慣病等の発症予防のため、生活習慣の改善などの取組を推進します。また、がん、循環器疾患、糖尿病及び COPD（慢性閉塞性肺疾患）に対処するため、合併症の発症や症状の進展等の重症化の予防のための取組を推進します。

(3) 「くらし」にとけこむ健康づくり

健康に影響を与える要因の中で、特に、運動や食生活などの生活習慣と、市民の生活の場や人とのつながりなどの社会環境に着目し、様々な健康格差の縮小にもつながるよう、自然と健康になれるまちづくりや、市民の主体的な健康づくりを支える取組などによって、くらしにとけこむ健康づくりを推進します。

くらしにとけこむ健康づくりの推進に当たっては、「健康無関心層を含む全ての市民」（次ページ参照）を対象として、本人の意思や周囲の社会環境等に関係なく自然と健康づくりが実践できる環境を整え、取組を推進します。

(4) いのちを支える包括的な支援

社会経済情勢の変化や新型コロナウイルス等の感染症の流行や自然災害等、自殺の要因となりうる様々な問題が悪化することで、こころの健康が維持しにくい状況になります。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であることや、自殺対策の本質が生きることの支援にあることを改めて確認し、「いのちを支える包括的な支援」を前面に打ち出し、こころの健康を維持するために、こころの病気への対応を多くの人が理解し取り組むことができるよう包括的な支援を推進します。

【コラム】

市民アンケートから、問4「あなたは、健康づくりに関心がありますか。」と、問5「あなたは、日頃から健康づくり（健診・食事・運動など）に取り組んでいますか。」の分析を、行動変容モデルに沿って4象限に分類しました。その結果、行動期・維持期は 60.8%、準備期・関心期は 23.8%、無関心期は 11.3%いることが分かりました。

課題に応じたライフコース別の取組と、「くらし」にとけこむ健康づくりの取組により、行動変容ステージがステップアップしていくことをめざします。

■ 三原市民の「健康関心層」と「健康無関心層」 ■

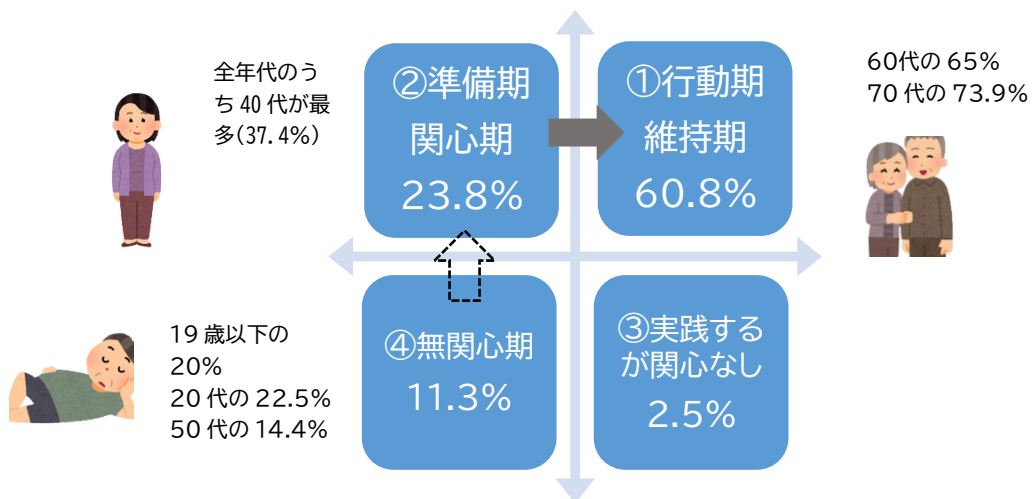
三原市民の健康への取組状況について、次の市民アンケートから分析し、「健康関心層」と「健康無関心層」を導き出しました。

問4 あなたは、健康づくりに関心がありますか。

問5 あなたは、日頃から健康づくり（健診・食事・運動など）に取り組んでいますか。

※上記2問をクロス集計し、4象限を作成

- ①関心 (+) *取組 (+) → 行動期・維持期
- ②関心 (+) *取組 (-) → 準備期・関心期
- ③関心 (-) *取組 (+)
- ④関心 (-) *取組 (-) → 無関心期



△健康づくりに関心を持つ人を増やしたい
無関心期 (11.3%) を準備期・関心期にステージアップ

△健康づくりに取り組む人を増やしたい
準備期 (23.8%) を行動期・維持期にステージアップ

4 計画の体系

基本理念	基本目標	計画	基本方針／分野	具体的目標
健康づくりは幸せづくり 笑顔でつながるみはら	「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」	健康増進計画・食育推進計画	基本方針1 課題に応じたライフコース別の取組による健康の維持向上	
			1 栄養・食生活・食育による健康増進（食育推進計画）	<ul style="list-style-type: none"> 健康を維持・向上するための食生活の普及啓発【重点】 食に関する学びと体験の推進 食を通じたフレイル予防の推進 ネットワーク連携による食育
2 歯と口腔の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> 口腔衛生を維持するためのセルフケアの推進 定期的な歯科検診の推進 口腔機能を維持するための知識の普及啓発 			
			3 運動・身体活動による健康増進	<ul style="list-style-type: none"> 身体活動の増加に向けた普及啓発 ウォーキング等による身体活動の向上のための機会創出 フレイル予防の推進
			4 喫煙・飲酒対策の充実	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙・適正飲酒の普及啓発 たばこ・アルコールの害についての普及啓発
			5 休養・こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> 休養・こころの健康についての普及啓発 こころの相談体制の充実 「高齢者」、「生活困窮者」を対象とした取組
		健康増進計画・食育推進計画	基本方針2 健康づくりの土台となる生活習慣病等の発症・重症化予防	
			1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	<ul style="list-style-type: none"> 特定（基本）健診、がん検診の推進【重点】 特定（基本）健診、がん検診受診後、フォロー体制の充実
		健康増進計画・食育推進計画	基本方針3 「くらし」にとけこむ健康づくり	
			1 市民の主体的な健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキング等の身体活動に係る主体的な取組の推進【重点】 多様な主体の健康づくりを推進するための情報発信 企業等とタイアップした健康の取組推進
			2 こころ安らぐやさしいまち（健康を支える基盤の充実）	<ul style="list-style-type: none"> 地域活動を後押しする健康づくり事業に關する人材育成 幸福度を後押しする健康づくりへの機会創出
		自殺対策計画	基本方針4 いのちを支える包括的な支援【重点】	
			1 地域におけるネットワークの強化	<ul style="list-style-type: none"> 関係機関連携の強化
			2 自殺対策を支える人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> 生きるを支える人材の育成と連携
			3 自殺対策関連事業の実践と啓発の推進	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康に関する知識の普及啓発 専門的な相談窓口の設置と周知強化 うつ病・アルコール対策の充実 ◎児童生徒がSOSを出しやすい環境づくり
			4 自殺リスクの低下	<ul style="list-style-type: none"> 専門的な相談窓口の設置 孤立を防ぐ居場所づくり ◎職域のメンタルヘルス対策の強化 ◎高齢者のメンタルヘルス対策の強化
			◎は「自殺対策計画」の重点項目	