



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）

明らかになった課題

- ①適切な食行動（量や内容）が実践できる取組が必要。
- ②適正体重を維持し、肥満や生活習慣病の予防及び若年期や高齢期のやせを防ぐ取組が必要。
- ③高齢者の介護予防のため、低栄養予防の周知啓発に取り組むことが必要。

現状（アンケート分析含む）

①栄養バランスに気をつける・カロリーの取りすぎの注意・タンパク質をとる等の、適切な食事の量と内容に関する知識の認知度では、「知っている」と「だいたい知っている」を合わせた「知っている」の割合が72.8%となっています。一方で食習慣では、児童の朝食欠食率が増加しています。また、20代になると、10代と比べて朝食欠食率が10ポイント上昇し、30代男性では3割が朝食を欠食している結果が明らかとなりました。次世代期に身につけていた食習慣が継続していないことから、適切な食事の量や内容に関する知識はあっても、実践に結びついていない可能性も考えられます。また、塩分を控えめにしている割合をみると、男女ともに10代から50代までは2割以下しかおらず、塩分量を気にしていない人が多くいます。食塩の摂取過剰は、高血圧などの生活習慣病全般に影響を及ぼす危険性があります。

青年・壮年期においては、仕事や子育て等で忙しい中でも、食塩の取りすぎに注意しバランスよく食べることを実践できるような働きかけが必要です。

アンケートでは、三原市の特産物を知っている人の回答は68.1%で、郷土料理を知っている人の回答は26.7%でした。郷土料理の認知度が特産品より低いことから、地域独自の食文化や作法など、地域に根ざした食文化を継承する取組が必要です。

- ②アンケートから算出したBMIをみると、特に20代女性の「やせ」(24.6%)、40代男性の「肥満」(52.2%)などが目立ちます。若い女性の「やせ」の状態は、骨量の減少や低出生体重児の出産リスクが高いことが明らかになっています。また、30代でバランスやカロリーを気にしないと回答する人が最多であり、今後の生活習慣病の予防が懸念される結果となっています。標準体重の維持や生活習慣の見直しが必要です。
- ③40代でタンパク質を食べるようにしている人が最も少ないことに端を発し、高齢期でのやせが懸念される状況もあります。高齢世代の「やせ」は、肥満よりも死亡率が高くなると言われています。今後、75歳以上人口が急増し、要介護者の大幅な増加が見込まれる中で、低栄養傾向の高齢者の増加を抑制することは、健康寿命の延伸に寄与する可能性が高く、重要です。



【 減塩チャレンジ！おいしく健康に！ 】

高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。

日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。

第4次食育推進基本計画に基づき、減塩に気を付けた食生活を実践している国民を増やすことをめざし、引き続き食塩摂取量の減少を啓発する必要があります。

全体的に薄味にし、かけしょうゆ、かけソースなどの習慣がある人は、つけしょうゆ、つけソースに改めるだけでも食塩摂取量が少なくなります。また、漬け物をたくさん食べる習慣のある人や、味噌汁を1日に2杯以上のむ人は、1回の量を減らすことが大切です。ラーメンなど麺類の汁を全部飲んでしまうと、それだけで6g近い食塩をとってしまいます。そのほか、以下のような「減塩のコツ」が推奨されています。

1. 漬け物は控える	自家製浅漬けにして、少量に
2. 麺類の汁は残す	全部残せば2~3g減塩できる
3. 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
4. 具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる
5. むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
6. 低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる
8. 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する

資料：厚生労働省（e-ヘルスネット）




【 めざす姿 】


すべての市民が、適切な食行動を理解し、ライフコースを通じて適正体重を維持することで、肥満・若年期のやせ・生活習慣病及び高齢期の低栄養を予防できている。

【 行政の取組 】

具体的目標	方向性	主な事業
1 健康を維持・向上するための食生活の普及啓発【重点】	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養バランスやカロリーを意識した食事が選択できるよう、普及啓発を行います。 ○生活習慣病予防や改善のため、減塩に気をつけた食生活改善の実践をめざします。 ○自分に適した食事量を知り、適正体重が維持できるよう情報発信をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ マタニティスクール ・ 乳幼児健診での栄養相談 ・ 親子食育、ヘルスサポーター事業 ・ 栄養相談 ・ 生活習慣病予防教室 ・ 高齢者食生活改善講習会等開催事業 ・ 「金のルール」の推進
2 食に関する学びと体験の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○次世代期やその保護者に対し望ましい食習慣について周知啓発を行います。 ○次世代やその保護者に対し、共食の大切さについて周知啓発を行います。 ○次世代期やその保護者に対し、食に関する学びの機会を提供します。 ○地域に根ざした食習慣や食文化の継承を図ります。 ○持続可能な食育の推進を図ります 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 離乳食講習会 ・ 給食試食会 ・ キッズチャレンジ事業 ・ 朝食レシピコンテスト ・ 親子食育、ヘルスサポーター事業（再掲） ・ 食育講演会
3 食を通じたフレイル予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○低栄養予防に有用な知識・実践の周知を行い、フレイルを予防します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一体的事業によるポピュレーションアプローチ ・ 高齢者食生活改善事業
4 ネットワーク連携による食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○官民一体となった食育の推進を図ります ○デジタルを活用した普及啓発を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ SNS を活用した情報発信 ・ アプリを活用した食育活動

【 市民の取組 】

ライフコース	行動目標
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日、朝ご飯を食べる ・ 主食・主菜・副菜の3つを揃える ・ 減塩に努める ・ 地域や家庭等における共食の機会の確保に努める
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 決まった時間に食事をする  ・ 様々な食材や食品に触れる機会を持つ  ・ 学校給食や授業、食生活改善推進員による食育教育などを通じて、食に対する正しい知識を身につける 
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分に適した食事量を知る ・ 自分の適正体重を知る ・ 栄養バランスやカロリーを意識した食事を選択する
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意識してタンパク質を摂取し、低栄養を防ぐ ・ 3食食べる ・ 講習会等に参加し、食に関する正しい知識を得、実践する

 市民ワークショップの意見

【 評価指標 】

評価項目		基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
自分にとって適切な食事の内容・量を知っている人の割合		72.8%	75.0%
朝食を食べる人の割合	全体	80.5%	90.0%
	20歳代男性	51.7%	75.0%
	小学6年生	95.0%	98.0%
	中学3年生	92.0%	97.0%
適正体重を維持している人の割合	男性	61.3%	70.0%
	女性	65.7%	75.0%
食育に関心を持っている人の割合		76.1%	90.0%
地産地消を実践している人の割合		33.3%	50.0%
三原市の郷土料理を知っている人の割合		26.7%	50.0%
三原市の特産物を知っている人の割合		68.1%	80.0%
食塩摂取量の減少 (尿中推定塩分摂取量)	男性	10.1g	7.5g以下
	女性	9.2g	6.5g以下

2 歯と口腔の健康づくり

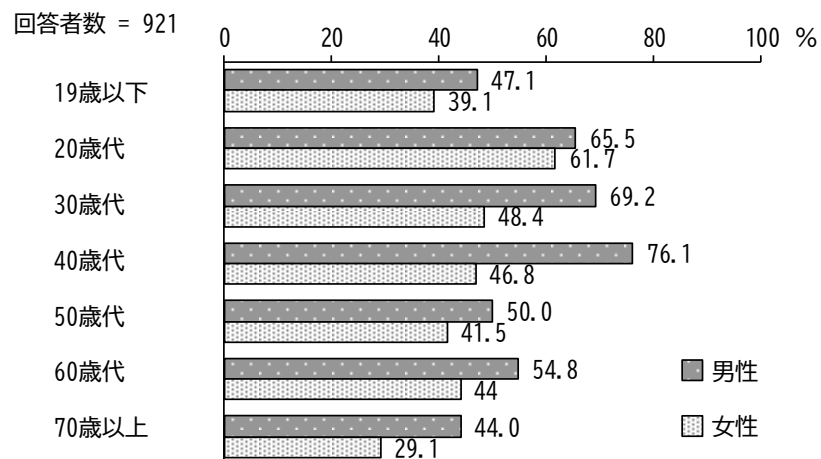
明らかになった課題

- ①妊娠期・乳幼児期における口腔衛生の維持向上が必要。
- ②青年・壮年期における、歯周疾患が及ぼす身体への影響に関する周知啓発及び、定期的な歯科健診定着の推進が必要。
- ③高齢者に対してはあらゆる場において、オーラルフレイルについて啓発を行うことが必要。

現状（アンケート分析含む）

- ①妊娠期・乳幼児期では、妊婦歯科健診や子どもの歯科健診をきっかけに、定期的な歯科健診を意識する機会があります。引き続きこれらの健診を推奨し、口腔衛生の維持向上をめざすことが重要です。
- ②定期的に歯科健診・診療を「受けている」と答えた割合は 49.4%となっており、前回調査の 52.0%よりも減少しています。性・年代別にみると、「受けていない」と答えた割合は、全体として高齢者よりも若年者が、女性よりも男性の方が健診を受けていない割合が高くなっています。

定期的に歯科健診・診療を「受けていない」の回答割合（性・年代別）



- ③「食べ物をうまく噛めているか」について、「噛めている」の割合をみると、男性では40代から高齢になるにつれて割合が減少しています。女性も60代から徐々に割合が減少しています。歯科健診受診率の高い女性の方が、うまく噛めている時期が長いことから、歯科医師などによるプロケアの習慣化を促すことで、男性の歯と口腔の健康状況を改善できる可能性があります。また、プロケアの習慣化により、要介護状態の予防に寄与することが期待できます。

【 めざす姿 】

すべての市民が、生涯を通じて自分の歯で食事ができる。

【 行政の取組 】

具体的目標	方向性	主な事業
1 口腔衛生を維持するためのセルフケアの推進	<ul style="list-style-type: none"> ○お口の健康を保つため、セルフケアの重要性・有効性を周知します。 ○自ら口腔ケアを実践するため、デンタルフロスの活用など、適切なセルフケアに関する情報提供をします。 ○若い世代から、正しい口腔ケアや食生活の基礎を身に付ける取組を進めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出前講座 ・ 乳幼児健診での歯科保健指導 ・ 8020 いい歯の表彰
2 定期的な歯科健診の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○お口の健康を保つため、定期的な歯科健診の重要性・有効性を周知します。 ○歯周病と全身の健康の深い関わりについて普及啓発し、早期の歯周病予防を推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周疾患検診 ・ 妊婦歯科健診
3 口腔機能を維持するための知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○将来にわたって口腔機能の維持ができるよう、ライフコースに応じた歯や口腔に関する情報を発信します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一体的事業における歯科保健指導 ・ 育児相談 ・ 健康教育、健康相談

【 市民の取組 】

ライフコース	行動目標
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識をもつ ・ かかりつけ歯科医を持って、定期的な歯科健診を受ける ・ う歯（むし歯）や歯周病予防のための口腔ケアを知り、歯間清掃用具等を使用した効果的なセルフケアを実践する
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健全な食習慣の定着により、う歯を予防する ・ よく噛む習慣を付ける
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ オーラルフレイル予防に有効な方法を知り、実践する
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ オーラルフレイル予防に有効な方法を知り、実践する ・ プロケアにより適切な義歯等を装着し、うまく噛める口腔機能を維持する

【 評価指標 】

評価項目	基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
3歳児歯科健診でう歯（むし歯）に罹患していない人の割合	85.9%	88.0%
定期的に歯科健診を受けている人の割合	49.4%	65.0%
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	20.8%	35.0%
食べ物をうまく噛める人の割合（50歳以上）	74.2%	80.0%

3 運動・身体活動による健康増進

明らかになった課題

- ①身体活動の増加に向けた取組の推進が必要。
- ②歩数の把握及び増加に向けた取組の推進が必要。
- ③フレイル予防等を含め、身体活動の向上が介護予防に効果的であると周知する必要がある。

現状（アンケート分析含む）

- ①アンケート調査結果では、「意識的に身体を動かしている人」の割合や「定期的なスポーツや運動をしている人」の割合は増加しています。「意識的に身体を動かしている人」の割合は、年齢が上がるとともに多くなっています。一方、特に20代女性では、意識的に身体を動かすことを「心がけていない」割合が高くなっています。また、「自分でもできる運動の取組」については、「そうじや洗濯などの家事で身体を動かすこと」、「普段から通勤や買い物、散歩時には積極的に歩くこと」が高い割合を示しています。日頃から身体を動かすことは、生活習慣病や生活機能低下の予防だけでなく、ストレスの解消や生活のリズムが整うなど、生活の質の向上にもつながります。30代男性では、どんな取組もやれるとは思わないと回答する人が多くいましたが、青年・壮年期でも、通勤や買い物、家事、子育てなどのライフスタイルに合った日常生活の中で活動量を増やす工夫や意味について啓発していくことが必要です。
- ②「1日の歩数」を把握できていない「無回答」を選択した割合は、回答者の48.2%でした。なかでも、10代の62.5%が最も高くなっています。身体活動を見える化する方法の一つとして、歩数の把握が挙げられます。
普段の生活の中で意識して歩数を把握し、将来に向けてウォーキング等の運動習慣の定着を図るため、歩数アプリ等の活用により市民の身体活動の増加を後押しすることが必要です。
- ③男女ともに70代以上で「意識的に身体を動かしている人」の割合が高くなっています。年齢が上がるとともに、意識して身体を動かしている人の割合が増加しています。一方で、健康に関する言葉の認知度では、全体で「ロコモティブシンドローム」、「フレイル」の「言葉も意味も知らない」の割合が6割を超えています。高齢期におけるフレイル予防のため若年層から知識を持ち、関心を高める必要があります。併せて、運動機能の維持向上を実践するための取組が重要になります。


【めざす姿】


すべての市民が身体活動を増やすことの必要性を理解する。
自分に合った運動をすることで、将来にわたって健康が維持できている。

【行政の取組】

具体的目標	方向性	主な事業
1 身体活動の増加に向けた普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○通勤や買い物、家事、子育てなどの活動も、健康への取組である意識付けを行います。 ○手軽に取り組める身体活動と、その意味づけについて、周知を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出前講座 ・ 健康教育 ・ 健康増進協定締結企業との協働事業
2 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	<ul style="list-style-type: none"> ○歩数をはじめとする、身体活動量を意識し、取り組むきっかけづくりを行います。 ○庁内関係部署と連携し、運動・身体活動の推進に努めます ○デジタルを活用した、歩きたくなるような取組を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公民館での講座 ・ みはら市民大学 ・ 公立学校体育施設の開放 ・ 市民体育大会等開催事業 ・ 介護予防自主グループ活動支援 ・ 運動普及リーダー地域活動支援 ・ ウォーキングプログラムの企画提案 ・ ラジオ体操の実施
3 フレイル予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防に有用な運動の実践方法を啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一体的事業によるポピュレーションアプローチ ・ いきいき百歳体操

【 市民の取組 】

ライフコース	行動目標
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活の中で、意識して身体を動かす ・ 効果的で安全な運動方法を習得する ・ 自分に合った運動を実践する ・ 1日の歩数を意識する 
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身体を使う活動を通して、体力づくりをする ・ 自分が続けられる運動を見つける
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 通勤、通学、家事など日常生活の中で活動量を増やす ・ 運動習慣をつけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てる
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動機能や筋力の低下を防ぐため、積極的に身体を動かす ・ ロコモティブシンドロームやフレイルについての知識を習得し実践する

 市民ワークショップの意見

【 評価指標 】

評価項目	基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
意識的に身体を動かしている人の割合	71.8%	80.0%
定期的にスポーツや運動をしている人の割合	45.0%	50.0%
フレイルの言葉も意味も知っている人の割合	20.7%	30.0%
1日の平均歩数が分かる人の割合	51.8%	60.0%

4 喫煙・飲酒対策の充実

明らかになった課題

- ①タバコに起因する疾患や影響について、周知・啓発が必要。
受動喫煙を防止することが必要。
- ②生活習慣病の引き金となる飲酒量を周知し、特に壮年期以降の適量飲酒の理解促進が必要。

現状（アンケート分析含む）

- ①アンケート調査結果では、男女ともに喫煙率が増加しています。また、喫煙者のうち「やめたいと思っている」が約5割となっています。喫煙は、がんや循環器疾患、歯周病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など様々な疾患の要因となります。専門医療機関と連携して、様々な疾病予防のため、禁煙に取り組むことが必要です。また、受動喫煙が生じることがないように、身体への影響の周知と併せて、環境整備を推進していく必要があります。
- ②飲酒について、アンケート調査結果では、毎日飲酒している人の割合は減少していますが、多量飲酒（1日3合以上）している女性の割合は増加しています。また、年齢別にみると、男性の40代以降で毎日飲酒をしている割合、50代で3合以上の飲酒をしている割合が他の年代と比べて高くなっています。更に、30歳代以降の男性では、ストレス発散の方法として飲酒の割合が上位となっています。令和2～4年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって外出機会が減少し飲酒・喫煙でストレスを解消していることが考えられます。アルコールが健康に及ぼす影響に関する認知度をみると、「心臓病」、「脳卒中」、「がん」等の割合は4割未満となっており、飲酒と生活習慣病、こころの病気の関係について、正しい知識を持っていない人が多いことがうかがえます。そのため、引き続きアルコールが身体に及ぼす影響について理解し、適正な飲酒量等の正しい知識の普及啓発を推進していく必要があります。

【 めざす姿 】


すべての市民が飲酒と喫煙が健康に及ぼす影響を理解する。
受動喫煙の防止、禁煙の取組とともに、過度なアルコール摂取を慎み、
お酒と上手に付き合うことができている。

【 行政の取組 】

具体的目標	方向性	主な事業
1 禁煙・適正飲酒の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙外来・禁煙相談窓口の周知を行います ○純アルコール摂取量の知識普及を行います ○妊婦・乳幼児のいる家庭における禁煙・受動喫煙防止を推進します ○アルコールに関連する問題について、相談できる窓口を周知します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出前講座 ・ 断酒友の会と連携した酒害の啓発 ・ マタニティスクール ・ 禁煙キャンペーン
2 たばこ・アルコールの害についての普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこやアルコールの健康被害に関する周知・啓発に努めます ○小中高校生へ、酒害啓発を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校における喫煙防止教育 ・ COPD 普及啓発事業 ・ 酒害やたばこの健康被害に関するチラシ配布

【 市民の取組 】

ライフコース	行動目標
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について知る ・ お酒との正しい付き合い方を知る
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠中や授乳中に飲酒しない ・ 妊娠中や授乳中の飲酒の影響について理解する ・ 飲酒を周囲の人から勧められても、断る
青年・壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 20歳未満の人に飲酒を勧めない ・ 飲酒を周囲の人に強要しない ・ 喫煙や飲酒以外の娯楽やストレス発散の方法を見つける ・ 喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、喫煙マナーを心がける ・ 禁煙外来や禁煙相談を利用する ・ 受動喫煙の防止に取り組む ・ 週2日の休肝日を設け、飲酒は量を決めて飲む（目安：日本酒では1日1合まで） ・ 飲酒時は純アルコール量を意識する

 市民ワークショップの意見

【 評価指標 】

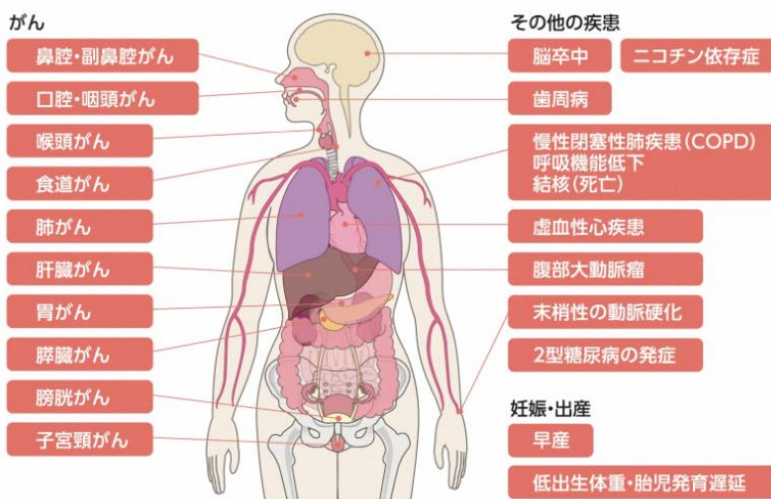
評価項目		基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
喫煙者の割合	男性	28.5%	22.0%
	女性	7.9%	4.3%
COPDの認知度		22.3%	50.0%
毎日飲酒している人の割合		19.2%	18.0%
多量飲酒（1日3合以上）している人の割合	男性	3.2%	3.0%
	女性	2.2%	1.5%

コラム

たばこを吸っている本人は右の病気になりやすくなると言われています。

資料：厚生労働省
(e-ヘルスネット)

【 喫煙者の健康への影響 】



コラム

【 生活習慣病リスクを高める飲酒の量 】

飲酒に関しては、生活習慣病リスクを高める量は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上とされています。

※純アルコール量

ビール（中瓶1本500ml）=20g

ワイン（1杯120ml）=12g

日本酒1合（180ml）=22g

焼酎1合（25度）=36g

ウイスキー・ブランデー（ダブル60ml）=20g

5 休養・こころの健康づくり

明らかになった課題

- ①ストレスに対して適切に対処できるよう、周知を強化することが必要。
- ②悩みを一人で抱え込まないように普及啓発するとともに、相談窓口の周知により孤立を防ぐ取組が必要。
- ③「高齢者」・「生活困窮者」を対象とした取組が必要。

現状（アンケート分析含む）

- ①アンケート調査結果では、「ストレスをととても感じる」と「ストレスを時々感じる（定期的）」を合わせた割合について、全体で4割となっていますが、30代男性では6割、40代女性で5割を超えており、他の年代より高くなっています。感じているストレスの原因としては、「勤務状況（仕事内容・勤務体制等）」、「人間関係」、「将来に対する不安」などの割合が高くなっています。一方で、ストレスの対処法を持っている人の割合は9割を超えています。

そのような中、健康づくり（健診・食事・運動など）に取り組んでいる人ほど、ストレスを感じる割合が低くなる傾向がみられました。ストレスを抱えながらも、ストレスに正しく対処するため、健康づくりの取組をはじめとした生活習慣を整える等の取組を普及啓発することが必要です。

また、こころの健康と密接な関係のある睡眠については、40代までの男性で「睡眠で休養十分がとれていない」の割合が高くなっています。慢性的な睡眠不足は、生活習慣病やメンタル不調を引き起こす原因になります。睡眠についての正しい知識や、メンタル不調の早期発見につなげる周知・啓発活動が必要です。

- ②悩みがある時の相談相手について、「誰にも相談しない」、「相談相手がないため相談できない」を合わせた割合が2割半ばとなっており、悩みを抱えたまま誰にも相談しない・できない人が一定の割合を占めています。特に、40代女性ではストレスを感じている割合が最多となっており、ストレスの原因として「勤務状況」、「人間関係」、「将来に対する不安」が挙がっています。男女別では、女性より男性が誰かに相談する人の割合が低く、年代別では、高齢になるほど、誰かに相談する人の割合が低下しています。様々な属性を考慮した、相談窓口の周知や相談しやすい体制の整備を図り、孤立を防ぐ必要があります。

③JSCP（いのち支える自殺対策推進センター）の分析結果によると、重点的に取り組むべき対象者は、高齢者と生活困窮者であることが挙げられています。退職後の居場所の確保や家庭外にも相談できる人を見つける等、社会的な孤立を防ぐ必要があります。



【 めざす姿 】


すべての市民が自分に合ったストレス解消法を実践し、悩みを抱えた場合はひとりで抱え込まず、誰かに話すことができている

【 行政の取組 】

具体的目標	方向性	主な事業
1 休養・こころの健康についての普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○各種機会を通じて、こころの健康に関する情報提供に努めます ○こころの健康に関する知識の普及啓発に取り組みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ヤングケアラー支援 ・ 認知症普及啓発対策事業 ・ 自殺予防対策講演会 ・ ゲートキーパー養成講座
2 こころの相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ○気軽に相談できる窓口や場所の周知及び充実に取り組みます。 ○悩みやストレスを抱える人や家族等への相談体制の充実を図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ラフラフの運営 ・ 子ども食堂の開設支援 ・ 人権相談 ・ 妊婦、赤ちゃん訪問 ・ こころの何でも相談 ・ 家族のつどい ・ 発達専門相談 ・ 訪問指導 ・ ひきこもり相談支援ステーションの運営 ・ 高齢者相談センターの運営 ・ 自立相談支援ステーションみはらの運営

【 市民の取組 】

ライフコース	行動目標
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ 悩み事や不安を相談できる窓口があることを知る ・ 悩み事や不安は一人で抱えこまず、家族や仲間、専門家等に話す ・ 自分のこころの不調に早く気づき、相談等の対処方法がとれる ・ 地域で声をかけあい、あいさつする ・ 身近な人のこころの不調に早く気づき、思いを聴き、適切な相談機関につなげ、見守る
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心身の不調時は信頼できる人に相談する
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分に合ったストレス対処法を実践する ・ 職場等で、こころの健康づくり対策に努める 
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 外出して、会話をする機会を確保する 

 市民ワークショップの意見

【 評価指標 】

評価項目	基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
ストレスを感じている人の割合	77.0%	50.0%
ストレスの解消法を持っている人の割合	93.2%	95.0%
睡眠で休養が十分取れている人の割合	77.0%	80.0%

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

明らかになった課題

- ①特定健診・基本健診の受診率向上に取り組むことが必要。
- ②がん検診受診の周知・啓発に引き続き取り組み、受診率を向上させることが必要。
- ③がん検診後の、確実な精密検査受診により、一層の早期発見・早期治療に繋げることが必要。
- ④健診後の適切な対応・実践による重症化予防に取り組むことが必要。

現状（アンケート分析含む）

- ①特定健診受診率が27.8%と低くなっています。特に30代女性の未受診理由として、「費用がかかる」、「家や仕事の都合で行けない」を選択する割合が5割を超えています。自分の健康や健診に関心が寄せられない世代だと考えられますが、自分の健康状態を把握し、規則正しい生活習慣を身につけることが必要です。
- ②がん検診受診率については全項目で低い割合となっています。未受診理由として「面倒」(29.0%)、「必要性を感じない」(20.4%)、「費用がかかる」(19.7%)などが上位を占めていますが、「検査や診察が苦痛」(20.4%)といった理由も挙げられています。更に、子宮がんの検診対象でもある20代女性では「必要性を感じていない」を選択している割合が高くなっています。定期的な健診が生活習慣病の発症と重症化予防に効果的であることを周知する必要があります。
- ③特定（基本）健診では、結果が正常値ではなかったが特に何もしなかった人が11.6%となっています。がん検診においても、早期発見できても、適切な受診行動をとらないことによって、がんを要因とした死亡のリスクが高くなることの周知を行い、受診の必要性を啓発することが重要です。また精密検査を受診し、早期発見・早期治療につなげることが必要です。
- ④特定保健指導利用率は31.3%と低い割合となっています。生活習慣病の予防には、定期的な運動や食事内容や量の適正化が効果的であることから、受診者を健康づくりの行動変容に結びつける取組が必要です。

【 めざす姿 】

すべての市民がライフコースを通じて生活習慣病の早期発見・早期治療に取り組み、長期にわたって健康な生活を送ることができている。

【 行政の取組 】

具体的目標	方向性	主な事業
1 特定（基本）健診、がん検診の推進【重点】	<ul style="list-style-type: none"> ○特定（基本）健診、がん検診の受診方法についての周知と受診勧奨を行います ○特定（基本）健診、がん検診の継続受診するための工夫に努めます ○ICTの活用により、健診に申し込みやすい環境を整備します 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査（特定健診・基本健診） ・各種がん検診 ・受診率向上対策 ・がんフォーラム ・国民健康保険人間ドック費用助成事業 ・糖尿病リスク測定 ・受診率向上対策 ・推定食塩摂取量検査
2 特定（基本）健診、がん検診受診の健康管理体制の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○特定（基本）健診、がん検診の受診後、確実な精密検査の受診を促進します ○特定（基本）健診、がん検診の受診後、結果を適切に理解し対応できる相談体制の周知啓発をします 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育 ・出前講座 ・ハイリスク者への受診勧奨保健指導

【 市民の取組 】

ライフコース	行動目標
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1年に1回は特定（基本）健診・がん検診を受ける ・ 健（検）診結果を健康づくりに役立てる ・ 食生活・身体活動・服薬等で病気を重症化させないよう健康管理を行う
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の健康状態に関心をもち、規則正しい生活習慣を身につける
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健（検）診結果で要精密検査と判定されたら、必ず医療機関を受診する ・ 家族や周囲の人に健（検）診受診を勧める ・ メタボリックシンドローム該当や予備群の人は、積極的に保健指導を受ける
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 重症化予防のために定期受診や自己管理をする

【 評価指標 】

評価項目		基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
特定健診受診率		29.4%	60.0%
特定保健指導利用率		34.3%	60.0%
がん検診受診率 (胃・肺・大腸がん検診は 国保の人間ドック含む) (子宮がん検診は妊婦健診 含む)	胃がん	8.9%	17.0%
	肺がん	12.7%	20.0%
	大腸がん	13.6%	20.0%
	乳がん	24.0%	40.0%
	子宮がん	33.6%	50.0%
がん精密検査受診率		85.8%	90.0%

基本方針3 「暮らし」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

明らかになった課題

- ①広報誌やホームページ、SNS 等から科学的根拠に基づいた健康づくりに関する正しい情報を年代の特性に応じて発信することが必要。
- ②市民一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組んでいけるような環境を整備することが必要。

現状（アンケート分析含む）

- ①三原市の情報の入手方法として、20代（36%）、30代（49.5%）、40代（57.7%）が「SNS」を活用しています。また、50歳代以降は「広報みはら」を活用している割合が高く、特に70歳以上では79.4%と利用率が高くなっています。健康づくりに関心が高い高齢期の方には、広報みはらでの情報発信が有効です。若い世代はインターネットに親しんでいる傾向が強く、年代に応じた方法で情報を発信することが必要です。
- ②健康づくりに関心がある人の割合は84.8%となっている一方で、健康づくりに関心がない人は13.7%と回答があり、健康への意識が低い人が一定数みられました。また、健康づくり（健診・食事・運動など）の取組状況では、3割が取り組んでいないと回答しています。各世代を通じて個人の「自分の健康は自分で守る」という健康意識の向上を図るとともに、楽しみながら自然と身体活動が増えたり、栄養バランスのとれた食事がとれたりするような、環境を整えることも必要です。

【めざす姿】

すべての市民が、ライフコースに合わせた健康意識の向上につながる情報を得ながら健康づくりの取組ができている

【 行政の取組 】

具体的目標	方向性	主な事業
1 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】	<ul style="list-style-type: none"> ○歩数をはじめとする、身体活動量を意識し、取り組むきっかけづくりを行います。 ○デジタルを活用した歩きたくなるような取組を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康増進協定締結企業との協働事業（再掲） ・ スタートアップ企業等と連携した健康増進事業（再掲） ・ ウォーキングイベントの企画開催（再掲）
2 多様な主体の健康づくりを推進するための情報発信	<ul style="list-style-type: none"> ○誰もが健康の活動に取り組めるよう、情報発信を行います。 ○各世代のニーズに応じた情報提供の充実を図ります。 ○PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）をはじめとする自らの健康情報を入手できるインフラ整備を検討します。 ○科学的根拠に基づく健康に関する情報を周知啓発します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報みはら、公式 SNS による情報発信 ・ 各種メディア、関係機関、企業等を通じた情報発信
3 企業等とタイアップした健康の取組推進	<ul style="list-style-type: none"> ○身体活動の増加を後押しする取組（例インセンティブ、ゲーム、環境配慮）を検討します。 ○自然に健康になれる持続可能な食環境づくりを検討します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康増進協定締結企業との協働事業（再掲） ・ スタートアップ企業等と連携した健康増進事業（再掲）

【 市民の取組 】

ライフコース	行動目標
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ “健康及び食”に関する情報に関心を持つ ・ “健康及び食”に関する正しい情報を常に入手し、実践する
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動や健全な食習慣を通して基本的な体力をつける ・ 自分が続けられる運動を見つける ・ 食に関する学びと体験の機会を得る
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自身の健康に関心をもつ ・ 健康への取組を実践する ・ 自分の健康は自分で守る意識を持つ

【 評価指標 】

評価項目	基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
健康であると思う人の割合	80.1%	85.0%
健康に関心があり、健康づくりに取り組んでいる人の割合（*）	60.8%	65.0%

*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。」をクロス集計し、4象限を作成。健康に関心があり、健康づくりに取り組んでいる、行動期・維持期にある人の割合を算出。

2 ころ安らぐやさしいまち（健康を支える基盤の充実）

明らかになった課題

- ①地域や個人のつながりづくりの強化により、健康意識を高めることが必要。
- ②関係機関、団体等と連携を図ると共に、家庭や地域ぐるみで健康づくりを推進することが必要。

現状（アンケート分析含む）

- ①地域の人たちとのつながりについて、「つながりがない」と回答した割合が約5割となっており、20代・30代でその傾向が強くなっています。また、「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止下における、あなたの生活の変化」では「人とのコミュニケーションが減った」と感じている人の割合が54.8%となっており、地域のつながりの希薄化に拍車がかかっています。

しかし、地域の人たちとのつながりがあると思っている人ほど「健康である」と感じていると回答している人が多いことから、地域のコミュニティづくりにより健康感の向上が期待できます。

また、幸福感を判断する際に重視した事項として、「家族関係」を選択した割合が最も高くなっており、家族関係や友人関係を重視している人ほど健康であると感じる人が多い傾向がみられます。

「家族と一緒に夕食を食べる人の割合」、「地域や職場・友人との会食機会があれば参加したいと思いますか」に「参加したい」と回答した割合が6割を示しています。令和2(2020)年～4(2022)年のコロナ禍では、共食の機会が減りましたが、家族や友人等と対面で食事をする機会を前向きに捉える人が過半数いました。社会参加はフレイル予防・ころの健康にも寄与します。

- ②自分の健康は自分で守る意識の醸成をしつつ、個人の取組と併せて、地域・友人と健康づくりに取り組む事も有用です。運動を続けている人のうち、「身体を動かすことが好きだから」と回答する人の次に、「一緒に運動する仲間がいるから」と回答した人が多くいました。健康づくりの取組が継続できるよう、健康づくりサポートをする人材の育成を図りつつ関係機関と連携しながら推進することが必要です。

【めざす姿】

すべての市民が、地域・家族・仲間等とのつながりを感じながら、健康感・幸福感が向上している。

【行政の取組】

具体的目標	方向性	主な事業
1 地域活動を後押しする健康づくり事業に関する人材育成	<ul style="list-style-type: none"> ○地域で活動できる人材の養成を行います。 ○健康づくりの担い手の活動支援を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ふれあいいいききサロン ・ 運動普及リーダー養成講座及び活動支援 ・ 食生活改善推進員養成講座及び活動支援 ・ 母子保健推進活動支援
2 幸福度を後押しする健康づくりへの機会創出	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりに関する事業の情報発信を行います ○多様な健康課題について理解促進を図ります 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種事業の再掲

【市民の取組】

ライフコース	行動目標
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域で声をかけあい、あいさつする ・ まわりの人が暮らしやすいように、声をかけ、思いを聴いて、サポートする ・ 自分の住むまちに関心を持つ ・ 地域活動に関心を持ち、参加する

【 評価指標 】

評価項目	基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
三原のまちが好きだと思ふ人の割合	76.3%	80.0%
いざという時助け合える人がいる割合	66.0%	80.0%
町内会等に健康づくりを目的とした集う場がある人の割合	36.7%	80.0%
食生活改善推進員の新規養成者数	17人	20人
運動普及リーダーの新規養成者数	11人	20人
幸せだと感じる人の割合	85.3%	88.0%