

# 第2期健康・食育みはらプラン概要版（案）

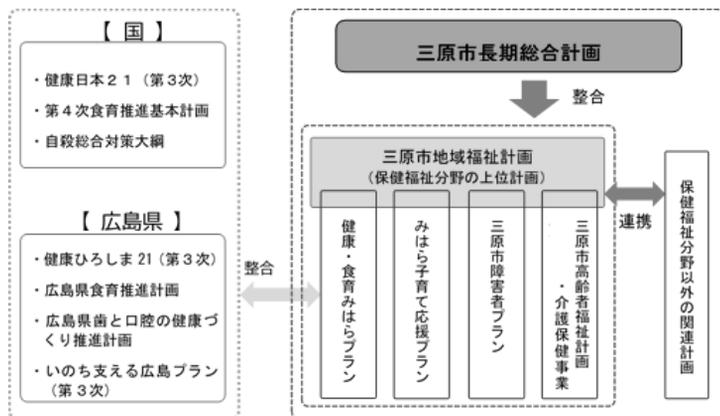
健康みはら21計画・三原市食育推進計画・三原市自殺対策計画

## 1 計画策定の趣旨

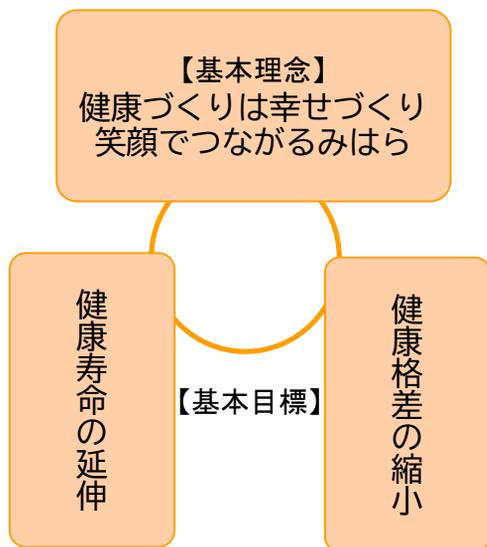
- (1)市民一人ひとりが健康に関心をもち、健康づくりへの取組を後押しするとともに、地域・保健・教育・産業・行政等、様々な関係機関・団体が連携し、暮らしの中で自然と健康になる環境を整備することにより、健康づくりを推進するための計画です。
- (2)「健康みはら21計画」「三原市食育推進計画」「三原市自殺対策計画」を一体的な計画として策定します。
- (3)期間は、令和6年度から令和17年度の12か年とします。

## 2 計画の位置づけ

- (1)本計画は、「三原市長期総合計画」を上位計画とする保健福祉分野の計画で、これからの三原市の健康づくり、食育推進及び自殺対策の方向性を総合的に示す計画として位置づけます。



## 3 計画がめざす基本理念と基本目標



### 【基本理念】

市民アンケート調査からは、幸福感と健康は大きく関係していることが分かりました。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。

### 【基本目標】

基本理念を実現させるため、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、病気や障害がある人も含め、すべての市民がこころ豊かに充実した人生をすごすことができるよう、基本目標として『健康寿命の延伸』と『健康格差の縮小』を定めます。

評価項目		基準値 令和4(2023)年	目標値 令和11(2029)年
健康寿命の延伸	平均寿命の延伸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	行動期・維持期にある人の割合	60.8%	63.0%
	無関心期にある人の割合	11.3%	8.0%

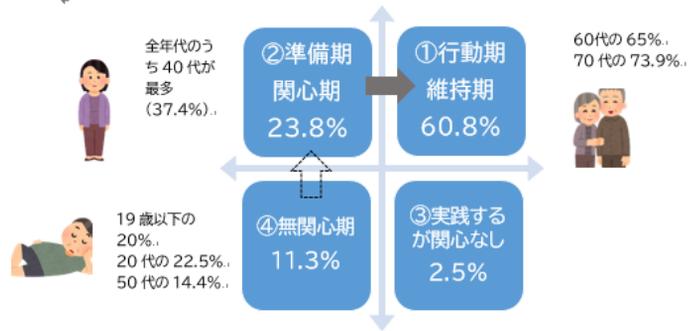
## 4 計画推進の考え方

本計画は、次の2つの質問をクロス集計し、市民の健康への取組を分析しました。行動変容ステージを、次のステージにステージアップする取組を推進します。

問 あなたは、健康づくりに関心がありますか。

×

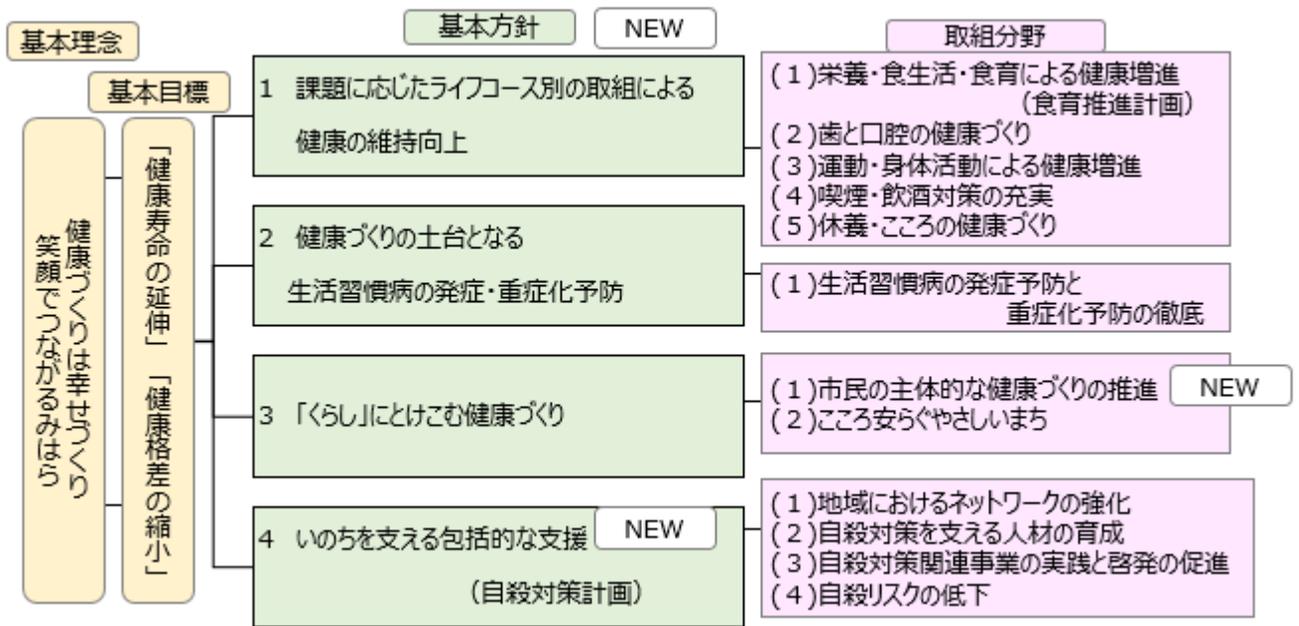
問 あなたは、日頃から健康づくり(検診・食事・運動など)に取り組んでいますか。



## 5 基本理念を実現するための計画の体系図

次期計画では、基本方針1～4を新たに決めました。

また、いのちを支える包括な支援は、自殺対策計画として位置づけました。



# 行動計画の内容

## 基本方針1 課題に応じたライフコース別の取組

### (1) 栄養・食生活・食育による健康増進 (食育推進計画)

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、生活習慣病、若年期のやせ及び高齢期の低栄養を予防できている。
取組	①健康を維持・向上するための食生活の普及啓発【重点】 ②食に関する学びと体験の推進 ③食を通じたフレイル予防の推進

主な評価項目		基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
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%

## (2) 歯と口腔の健康づくり

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。
取組	①口腔衛生を維持するためのセルフケアの推進 ②定期的な歯科健診の推進 ③口腔機能を維持するための知識の普及啓発

主な評価項目	基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
定期的に歯科健診を受けている人の割合	49.4%	65.0%

## (3) 運動・身体活動による健康増進

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。
取組	①身体活動の増加に向けた普及啓発 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 ③フレイル予防の推進

主な評価項目	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%

## (4) 喫煙・飲酒対策の充実

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。
取組	①禁煙・適正飲酒の普及啓発 ②たばこ・アルコールの害についての普及啓発

主な評価項目		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%

## (5) 休養・こころの健康

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
取組	①休養・こころの健康についての普及啓発 ②こころの相談体制の充実 ③「高齢者」、「生活困窮者」を対象とした取組

主な評価項目	基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
ストレスの解消法をもっている人の割合	93.2 %	95.0%

## 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

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。
取組	①特定(基本)健診、がん検診の推進【重点】 ②特定(基本)健診、がん検診受診後の、フォロー体制の充実

主な評価項目	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%

## 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

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。
取組	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】 ②多様な主体の健康づくりを推進するための情報発信 ③企業等とタイアップした健康の取組推進

主な評価項目	基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
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%

### (2) ころ安らぐやさしいまち

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
取組	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 ②幸福度を後押しする健康づくりへの機会創出

主な評価項目	基準値 令和4(2022)年度	目標値 令和11(2029)年度
幸せだと感じる人の割合	85.3%	88.0%

## 基本方針4 いのちを支える包括的な支援(自殺対策計画)

- (1)地域におけるネットワークの強化 取組：関係機関連携の強化  
(2)自殺対策を支える人材の育成 取組：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 取組：児童生徒がSOSを出しやすい環境づくり【重点】  
(4)自殺リスクの低下 取組：職域のメンタルヘルス対策の強化【重点】  
高齢者のメンタルヘルス対策の強化【重点】

	基準値(令和5年度) ※平成28年～令和3年の平均:6年間	目標値(令和11年度) ※令和4年～令和9年の平均:6年間
自殺死亡率(平均)	17.1	12.8
自殺死亡者数(累計)	94人	65人

### 3 計画の進行管理

毎年度の評価指標の達成状況を把握し、三原市総合保健福祉計画推進等委員会において評価し、計画の適切な進行管理に努めます。