

# 第2期健康・食育みはらプラン (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

令和6(2024)年3月  
三原市

# 目次

第1章 計画策定の考え方	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画策定の背景	2
（1）国の主な動き	2
（2）県の主な動き	6
3 計画の位置づけ	7
4 計画の期間	8
5 SDGs との関連性	8
第2章 健康を取り巻く現状	9
1 人口	9
（1）人口の推移	9
（2）高齢化率の推移	10
（3）世帯構成の比較	10
2 衛生統計	11
（1）健康寿命	11
（2）出生数と死亡者数の推移	12
（3）死因別死亡数（上位5疾病）の推移	13
（4）標準化死亡比	14
（5）要支援・要介護認定者の状況	15
3 疾病の状況	16
（1）三原市国民健康保険疾病分類別医療費内訳（令和4年度）	16
4 自殺の状況	18
（1）自殺の状況	18
（2）三原市における自殺の実態	20
第3章 最終評価と課題	21
1 総括目標	21
2 分野別評価	22
（1）評価方法	22
（2）評価指標の達成状況	22
（3）「栄養・食育・食生活」の評価と課題	24
（4）「歯と口腔の健康づくり」の評価と課題	26

(5) 「運動・身体活動による健康増進」の評価と課題.....	28
(6) 「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」の評価と課題.....	30
(7) 「喫煙・飲酒対策の充実」の評価と課題.....	32
(8) 「休養・こころの健康づくり（自殺対策計画）」の評価と課題.....	34
(9) 「こころ安らぐやさしいまち」の評価と課題.....	36

## 第4章 『健康・食育みはらプラン』の基本的な考え方..... 38

1 計画がめざすもの（基本理念）.....	38
2 計画の基本目標.....	39
3 計画の基本方針.....	41
(1) 課題に応じたライフコース別の取組.....	41
(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.....	41
(3) 「くらし」にとけこむ健康づくり.....	41
(4) いのちを支える包括的な支援.....	41
4 計画の体系.....	43

## 第5章 健康増進計画・食育推進計画..... 44

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.....	44
1 栄養・食生活・食育による健康増進（食育推進計画）.....	44
2 歯と口腔の健康づくり.....	48
3 運動・身体活動による健康増進.....	51
4 喫煙・飲酒対策の充実.....	54
5 休養・こころの健康づくり.....	57
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.....	60
1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底.....	60
基本方針3 「くらし」にとけこむ健康づくり.....	63
1 市民の主体的な健康づくりの推進.....	63
2 こころ安らぐやさしいまち（健康を支える基盤の充実）.....	66

## 第6章 自殺対策計画..... 69

1 計画の趣旨.....	69
2 計画がめざすもの.....	70
3 計画の体系.....	71

4 行動計画.....	72
基本方針4 いのちを支える包括的な支援.....	72
（1）地域におけるネットワークの強化.....	72
（2）自殺対策を支える人材の育成.....	73
（3）自殺対策関連事業の実践と啓発の推進.....	74
（4）自殺リスクの低下.....	76

## 第7章 計画の推進に向けて ..... 81

1 推進体制.....	81
（1）市民による健康づくりの推進.....	81
（2）地域との連携.....	81
（3）保健・福祉・医療機関との連携.....	81
（4）保育施設・教育機関との連携.....	81
（5）企業・事業所との連携.....	81
（6）庁内における連携.....	82
2 計画の進行管理.....	82

## 資料..... 87

1 健康・食育みはらプランの策定経過.....	87
2 三原市総合保健福祉計画推進等委員会設置要綱.....	88
3 三原市総合保健福祉計画推進等委員会健康・食育みはらプラン策定部会名簿..	90
4 用語解説.....	91