

第2期 健康・食育みはらプラン



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



[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」



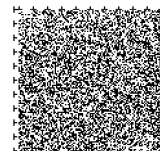
本計画は、「健康みはら 21 計画」、「三原市食育推進計画」、「三原市自殺対策計画」を一体的に策定しました。計画期間は、令和 6 (2024) 年度から令和 17 (2035) 年度とします。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



令和 6 (2024) 年 3 月

三 原 市



1 計画の基本目標

「健康寿命の延伸」

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のばすこと

「健康格差の縮小」

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を縮小すること

2 計画の基本方針

(1) 課題に応じた ライフコース別の取組

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。

重点

栄養・食生活・食育による健康増進
(食育推進計画)

(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。

重点

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(3) 「暮らし」にとけこむ 健康づくり

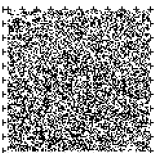
自然と健康になれるまちづくりや、市民の主体的な健康づくりを支える取組などによって、「暮らし」にとけこむ健康づくりを推進します。

重点

市民の主体的な健康づくりの推進

(4) いのちを支える包括的な 支援 **重点**

「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、こころの不調を予防する対応を多くの人々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。



3 三原市の現状

①健康寿命と平均寿命

健康寿命・平均寿命とも延伸していますが、平均寿命の伸びが健康寿命の伸びを上回っています。今後も健康寿命延伸の取組が必要です。

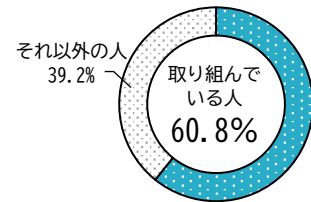
【健康寿命の延伸と平均寿命の延伸の差】

【三原市の男女別健康寿命（推定値）】

平成 22 (2010) 年との比較	男性	女性	三原市	平成 22(2010)年	平成 30(2016)年	令和 2 (2020)年
健康寿命の伸び	+2.07 年	+0.76 年	男性	77.81	79.39	79.88
平均寿命の伸び	+2.66 年	+0.98 年	女性	83.79	83.81	84.55

②健康に関心がある人となない人

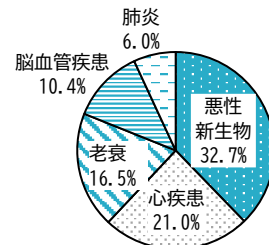
市民アンケートから健康に関心があり、健康づくり（健診・食事・運動など）に取り組んでいる人の割合は 60.8% でした。



③主要死因

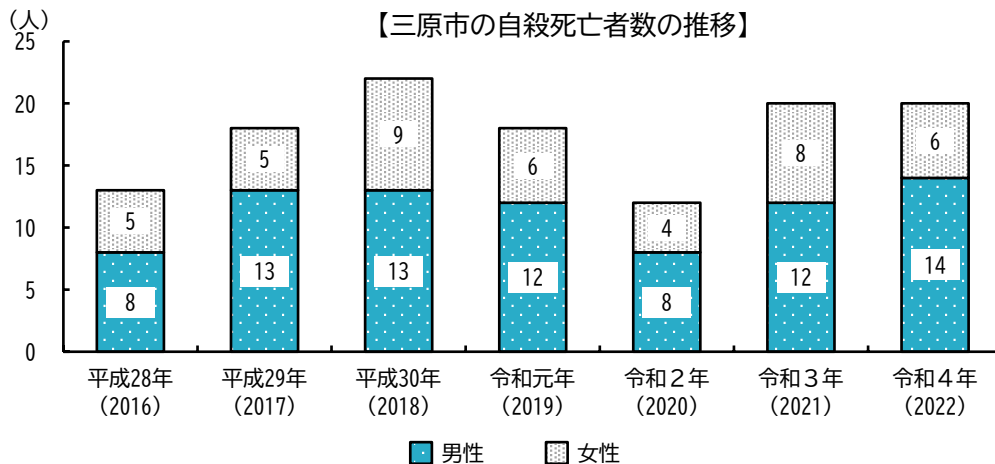
- 令和 3 年では、
- 1 位 悪性新生物
 - 2 位 心疾患
 - 3 位 老衰
 - 4 位 脳血管疾患
 - 5 位 肺炎

※上位 10 疾病の死因別死亡割合（広島県人口動態統計年報 令和 3 年）

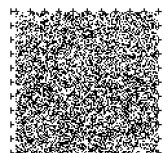


④自殺者数

自殺死亡者の推移は令和元(2019)年から減少に転じていましたが、令和 3 (2021)年に増加しています。また、男女別にみると、男性の自殺死亡者数が多くなっています。



出典：地域における自殺の基礎資料（居住地）（警察庁の基礎データに基づき厚生労働省が集計）



4 課題に応じたライフコース別の取組

栄養・食生活・食育による健康増進（食育推進計画）



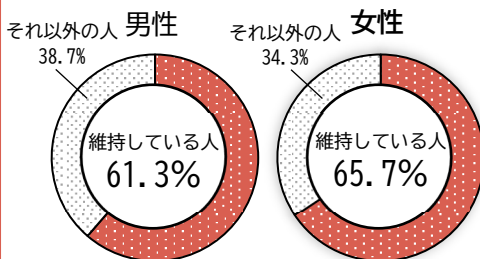
適正体重を維持し、生活習慣病や、肥満・やせ・低栄養の予防ができています



市民の取組

- 全世代共通** ・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
- 次世代期** ・食に対する正しい知識を身に付ける
- 青年・壮年期** ・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** ・意識してタンパク質を摂取し、低栄養を防ぐ

適正体重を維持している人の割合



目標		現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)
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%
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%

歯と口腔の健康づくり



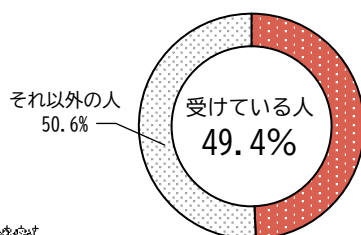
生涯、自分の歯で食事ができている



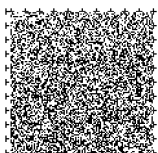
市民の取組

- 全世代共通** ・定期的に歯科健診を受ける
- ・歯間清掃用具などを用いてセルフケアを実践する
- 次世代期** ・健全な食習慣の定着により、むし歯を予防する
- 青年・壮年期** ・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** ・うまく噛める口腔機能を維持する

定期的に歯科健診を受けている人の割合



目標	現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)
定期的に歯科健診を受けている人の割合	49.4%	65.0%
食べ物をうまく噛める人の割合 (50歳以上)	74.2%	80.0%



運動・身体活動による健康増進



身体活動を増やして、将来にわたって健康を維持できている

市民の取組

全世代共通 ・日常生活の中で、意識して身体を動かす
・1日の歩数を意識する

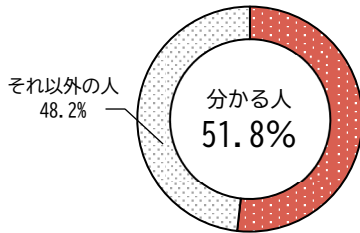
次世代期 ・身体活動を通して、体力づくりをする

青年・壮年期 ・日常生活の中で活動量を増やす

高齢期 ・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



1日の平均歩数が分かる人の割合



目標	現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)
意識的に身体を動かしている人の割合	71.8%	80.0%
1日の平均歩数が分かる人の割合	51.8%	60.0%

喫煙・飲酒対策の充実



禁煙に取り組んでいる
過度なアルコール摂取を慎むことができています

市民の取組

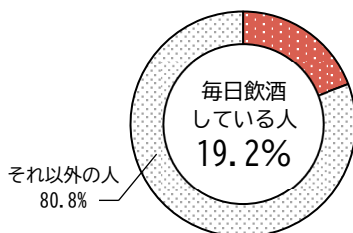
全世代共通 ・飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について知る
・お酒との正しい付き合い方を知る

次世代期 ・飲酒を周囲の人から勧められても、断る

青年・壮年期 ・飲酒を周囲の人に強要しない

高齢期 ・受動喫煙の防止に取り組む
・飲酒時は純アルコール量を意識する

毎日飲酒している人の割合



目標	現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)	
喫煙者の割合	男性	28.5%	22.0%
	女性	7.9%	4.3%
毎日飲酒している人の割合	19.2%	18.0%	

国が推奨する1日当たりの飲酒量（純アルコール量） **＝ 20g**

【純アルコール量20gに相当するお酒の量（どれかひとつ）】

ビール(5%) 日本酒(15%) 焼酎(35%) ウイスキー(43%) ワイン(12%)



中瓶1本
(500ml)



1合
(180ml)



0.5合
(90ml)



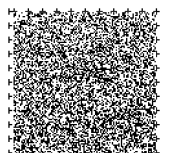
ダブル1杯
(60ml)



グラス2杯
(240ml)

少量の飲酒で顔が赤くなる方はより少ない量、女性や高齢者は半量が適当とされています。

※(%)はアルコール濃度 ※純アルコール量は1ml当たり0.8g



休養・こころの健康づくり



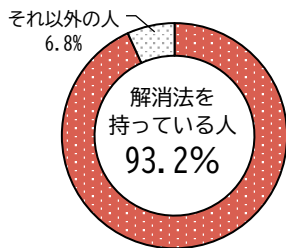
ストレス解消法を見つけ、実践し、
悩みは誰かに話すことができている



市民の取組

- 全世代共通** ・ 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
- 次世代期** ・ 心身の不調時は信頼できる人に相談する
- 青年・壮年期** ・ 自分に合ったストレス対処法を実践する
- 高齢期** ・ 外出して、会話をする機会を確保する

ストレス解消法を持っている人の割合



目標	現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)
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%

5 健康づくりの土台となる取組

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

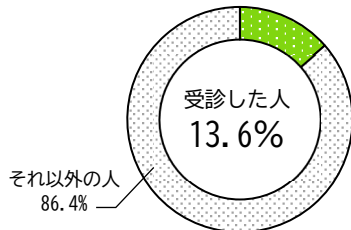


生活習慣病の早期発見・早期治療ができ、
健康な生活を送ることができている

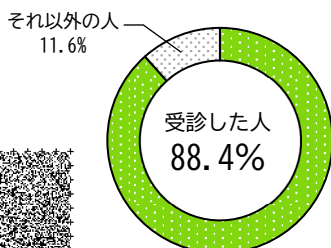
市民の取組

- 全世代共通** ・ 健（検）診結果を健康づくりに役立てる
- 次世代期** ・ 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** ・ 1年に1回は特定（基本）健診・がん検診を受ける
- 高齢期** ・ 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
・ 必要に応じて保健指導を受ける

がん検診受診率（大腸がん）



がん精密検査受診率（5がん）



目標	現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)	
特定健診受診率	29.4%	60.0%	
がん検診受診率	大腸がん	13.6%	20.0%
がん精密検査受診率(5がん)	88.4%	90.0%	

※5がん: 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん



6 「暮らし」にとけこむ健康づくりの取組

市民の主体的な健康づくりの推進



めざす姿 ライフコースに合わせた健康づくりに取り組んでいる

市民の取組

全世代共通 ・“健康や食”に関する情報に関心を持ち、実践する

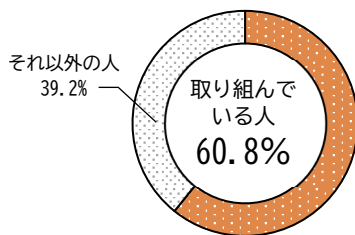
次世代期 ・基礎体力をつける

青年・壮年期 ・自身の健康に関心をもつ

高齢期 ・健康への取組を実践する



健康づくりに取り組んでいる人の割合



目標	現状 (令和4年度)	目標 (令和11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%	63.0%

こころ安らぐやさしいまち（健康を支える基盤の充実）



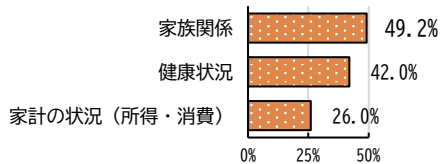
めざす姿 つながりを感じながら、健康感・幸福感が向上している

市民の取組

全世代共通 ・地域で声をかけあい、あいさつする

・自分の住むまちに関心を持つ

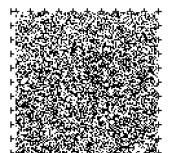
幸福感を判断する際に重視した事項



目標	現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)
三原のまちが好きだと思う人の割合	76.3%	80.0%
幸せだと感じる人の割合	85.3%	88.0%

7 総括指標（健康増進計画・食育推進計画）

目標		現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)
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 -0.59年	0年以上
		女性 -0.22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%



8 いのちを支える包括的な支援（自殺対策計画）



- ・こころの健康づくりを身近なこととして認識し、危機を回避する方法を見つけている
- ・身近な家族や支援者が気づき、本人に代わって危機回避の手助けができています

基本方針

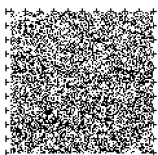
基本施策（具体的目標）

(1) 地域におけるネットワークの強化	・関係機関との連携の強化
(2) 自殺対策を支える人材の育成	・生きるを支える人材の育成・連携
(3) 自殺対策関連事業の実践と啓発の推進	・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
(4) 自殺リスクの低下	・◎児童生徒がSOSを出しやすい環境づくり
	・専門的な相談窓口の設置
	・孤立を防ぐ居場所づくり
	・◎職域とのメンタルヘルス対策強化
	・◎高齢者へのメンタルヘルス対策強化

(◎は自殺対策計画における重点項目)

9 総括指標（自殺対策計画）

指標	初期値（平成27年度） ※平成23年～平成27年の平均：5年間	現状（令和5年度） ※平成28年～令和3年の平均：6年間	目標（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）	21.7	17.1	12.9
自殺死亡者数（累計）	107人	94人	65人



第2期健康・食育みはらプラン 概要版

発行年月 令和6（2024）年3月 発行 三原市保健福祉課
〒723-8601 三原市港町三丁目5番1号 電話 0848-67-6053 FAX 0848-64-2130