健康・食育 みはらプラン（改訂版）

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

概要版

三原市では，平成25（2013）年3月に，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）を策定し，健康寿命の延伸をめざし，健康づくりを推進してきました。

策定から５年を経過した平成29（2017）年度に，これまでの取組状況，各種データを基に中間評価を行いました。

健康づくりの充実にさらに取り組むために計画を見直すとともに，新たに三原市自殺対策計画を一体的に策定しました。

平成 30 年（2018）年３月

広島県三原市

健康・食育みはらプランとは・・・

計画の概要

計画の位置づけ

本計画は，「三原市長期総合計画」を上位計画とし，その保健福祉分野の計画である「三原市総合保健福祉計画」の一つを構成するものとして，これからの三原市の健康づくり及び食育推進の方向性，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。

また，本計画は，健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画に，新たに自殺対策基本法第13条の２に基づく市町村自殺対策計画を加え，一体的に策定したものです。

計画の期間

本計画は,「健康・食育みはらプラン」(計画期間：平成 25(2013)年度～平成 34(2022)年度)の改訂版として位置づけ, 平成 30(2018)年度から平成 34(2022)年度
までの５年間を計画期間とします。

健康寿命とは?

認知症や寝たきりなどの健康上の問題で, 日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

中間評価

健康寿命の延伸（総括目標）

平成 27(2015)年の健康寿命は, 男性が 79.00 年, 女性が 84.32 年で, 平成 22(2010)年と比較すると男性で 1.19 年, 女性で 0.53 年, 延伸しています。

県の調査の平成 25(2013)年実績値では, 男性は 78.55 年(県内 11 位)で全国平均・県平均よりも低く, 女性は 84.11 年(県内 8 位)で全国平均・県平均よりも高い状況にあります。

平均寿命と健康寿命の差

	基準値（H22）		直近値（H27）		基準値と直近値の差	
	男	女	男	女	男	女
①平均寿命	79.29 年	87.18 年	80.23 年	87.66 年	0.94 年	0.48 年
②健康寿命	77.81 年	83.79 年	79.00 年	84.32 年	1.19 年	0.53 年
平均寿命と健康寿命の差(①-②)	1.48 年	3.39 年	1.23 年	3.34 年	0.25 年	0.05 年

算定根拠：厚生労働科学研究　健康寿命のページ「健康寿命の算定プログラム 2010-2015 年」（平成 29 年１月）

評価指標の達成状況

7分野・49 項目で中間評価

策定時に定めた評価指標 49 項目のうち 34 項目，**約７割**（69.4%）が**目標達成**または**改善**。

目標達成・改善できた項目

- ①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
- ②食育に関心を持っている人の割合
- ③郷土料理を知っている人の割合
- ④定期的に歯科健診を受けている人の割合
- ⑤定期的にスポーツや運動をしている人の割合
- ⑥ストレス解消法を持っている人の割合
- ⑦健康であると思う人の割合

目標達成できなかった項目

- ①朝食を食べる人の割合
- ②適正体重を維持している人の割合
- ③家族と一緒に夕食を食べる人の割合
- ④意識的に身体を動かしている人の割合
- ⑤ストレスを感じている人の割合
- ⑥三原のまちが好きだと思う人の割合
- ⑦いざという時に助け合える人がいる割合

健康を取り巻く現状と課題

健康づくりを取り巻く環境の変化

総人口が減少し，急速に高齢化が進行

■　総人口，出生数・出生率は減少傾向にあり，年少人口・生産年齢人口比率の減少と 65 歳以上の老齢人口比率の増加により，少子高齢化が進んでいます。
■　家族形態が変化し，単身世帯と高齢者の単身世帯が増加しています。

がん等の生活習慣病の増加

■　高齢化が進行し，今後はさらに生活習慣病にかかる市民の増加が予想されます。
■　「悪性新生物」「心疾患」等の生活習慣病で死亡する人は，死亡者数の約６割を占めています。
■　標準化死亡比では腎不全，心疾患の死亡率が高くなっています。

課題

○　健康づくりへの意識・認知度は上がりましたが，実践している人の割合は上がっていません。
○　望ましい生活習慣の確立や定着が必要です。
○　地域のつながりによる健康行動の促進が必要です。

めざす姿

【総括目標】 健 康 寿 命 の 延 伸

～健康づくりはまちづくり　笑顔でつながるみはら～

市民の健康に関する意識を高め，市民のみんなが安全で快適な環境の中で，元気に笑顔で過ごせ，地域における人と人とのつながりを大切にするまちづくりをめざします。

基本方針１ ライフステージに応じた切れ目のない健康づくり・食育の推進

健康の課題は年齢・世代によって異なり，各段階の取組が後の人生に与える影響が大きいことから，ライフステージに応じた課題・目標を明確にし，取り組みます。

基本方針２ 病気予防と重症化予防の推進

高齢化の進行に伴う生活習慣病の増加へ対応するため，日常生活において健康づくり・食育・こころの健康を捉え，年齢別等により予防すべき病気と改善すべき事項を明らかにし，取り組みます。

基本方針３ 身体とこころのセルフケア能力の向上

いくつになってもできるだけ自立した生活を送るために，自分の健康に気づき，主体的に健康づくりを進めていくことの重要性を再認識し，自ら行動できるように取り組みます。

基本方針４ 多様な主体の協働による地域力の向上

多様化する個人の価値観や暮らし，格段に豊富になった健康に関する知識・情報に対応するために，多様な主体との連携・協働の推進による地域力の向上に取り組みます。

施策体系

総括目標を健康寿命の延伸とし，７分野において取組の方向を定め，ライフステージに応じた健康づくりを推進します。ライフステージに合わせた取組を進めることで，分野を横断した取組の広がりが期待できます。

健康寿命の延伸

分野	具体的目標
① 栄養・食生活・食育による健康増進（食育推進計画）	1 **健康寿命の延伸につながる栄養・食生活の改善と食育の推進** 重点 2 食に関する学びと体験の推進 3 地域に根ざした食育の推進 4 食育の実践を支える環境の充実
② 歯と口腔の健康づくり	1 口腔のセルフケアの推進 2 歯科健診（プロフェッショナルケア）の推進 3 乳幼児期からのう歯（むし歯）予防の啓発
③ 運動・身体活動による健康増進	1 運動習慣の定着及び活発な身体活動の推進 **2 ウオーキング，筋力アップ体操の推進** 重点
④ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	**1 特定（基本）健診・がん検診の推進** 重点 2 保健指導，フォローアップの充実（健康管理の推進） 3 糖尿病の発症予防・重症化予防
⑤ 喫煙・飲酒対策の充実	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教育の充実
⑥ 休養・こころの健康づくり（自殺対策計画）	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 自殺対策の推進（自殺対策の環境整備，自殺リスクの低下，子ども・若者の自殺対策）** 重点
⑦ こころ安らぐやさしいまち（健康をささえる基盤の充実）	1 健康づくりを通じた地域活動の活性化・健康づくりを担う人材育成の推進 2 健康づくりに関する情報提供・相談の充実 3 ACP（アドバンスケアプラン）の普及

推　進　体　制

市民・関係機関・行政が協働して健康づくりを推進していきます。

- 市民主体による健康づくりの推進
- 各主体の役割と協働による推進
- ネットワークの活用による健康づくりの推進

行動計画

① 栄養・食生活・食育による健康増進（食育推進計画）

市民アンケートでは，朝食欠食率が高くなっており，男女とも適正体重を維持している人の割合は減少しています。また 30 歳～ 60 歳の男性の 3 人に 1 人が肥満となっています。

食育への関心は高まっています。朝食を食べる，野菜の摂取量を増やす，栄養バランス，減塩など，健全な食生活の実践が必要です。

- 野菜プラス１皿「野菜を食べよう」「野菜から食べよう」
- 塩分を控えよう「1 日マイナス２ｇ」
- 早寝・早起き 朝ごはん
- バランス よく食べよう「やせ・低栄養予防」
- 保とう 適正体重「測る・記録する」

◆野菜はどのくらい食べたらいいの？

１日 350ｇが理想ですが，野菜１皿分（70ｇ程度）が不足しています。いつもの食事に野菜料理なら１皿分，トマト（中）なら半個分を目安に多く食べるようにしましょう。

◆1 日の適切な塩分摂取量は？

１日８ｇ以下をめざしましょう。

塩分は味噌汁 1 杯で約 1.5ｇ，インスタントラーメン 1 袋で約 5.3ｇです。

◆適正体重とは？

適正体重＝「身長（m）× 身長（m）×22」で計算することが出来ます。

ベジファースト

野菜から先に食べると「いいわけ」！

食物繊維を豊富に含む野菜を食事の前半に食べることで満腹感が得られ，食べすぎの防止に！

血糖値の上昇が緩やかになるため，太りにくく糖尿病の予防になります。

市民の取組

- ●生活習慣病の予防・改善につながる食生活を実践する
- ●食に関する学びと体験活動を増やす

② 歯と口腔の健康づくり

妊婦歯科健診・成人歯科健診の受診者の約7割に歯周疾患等の所見があります。

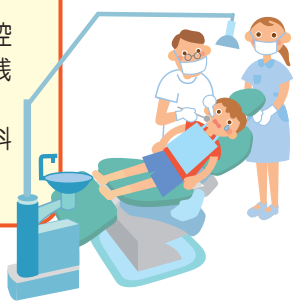
40歳から急増する歯周病の予防には，毎日のセルフケアと定期的なプロフェショナルケアが欠かせません。

- 歯科健診を受けよう
- かかりつけ歯科医でケアを受けよう
- しっかり噛んで食べよう

歯ブラシなどのセルフケアを行うアイテムはとても豊富。かかりつけ歯科医に相談しよう！自分に合った＋（プラス）アイテムで，予防効果をアップ！

市民の取組

- ●う歯（むし歯）や歯周病予防のための口腔ケアを知り，効果的な歯磨きやケアを実践する
- ●かかりつけ歯科医を持って，定期的な歯科健診や専門的な指導を受ける



③ 運動・身体活動による健康増進

市民アンケートでは，「意識的に身体を動かしている人」の割合が 65.4%と，前回調査 73.0%から減少しています。

普段から意識して身体を動かすことで，糖尿病や認知症，うつ病などのリスクを下げることが出来ます。

時間の余裕がないからと運動をあきらめないで，今より 10 分多く（歩数にすると約 1,000 歩）身体を動かすことで身体機能が向上します。歩数・筋力・柔軟性・バランス力をアップしましょう。

歩け 動け アクティブライフ

取り組もう!

ウオーキング「歩幅を広げてさっそうと！」

筋力アップ「週2～3回」

暮らしの中にプラス 10 分「10 分=1,000 歩」

◆生活習慣病予防に有効な運動

【種目】ウオーキング（速歩），ジョギング　など
【時間・頻度】出来れば毎日 1 日 30 ～ 60 分間，あるいは，1 週間で合計 180 分以上の運動
【強度】ややきついと感じる程度　心拍数 100 ～ 120 拍 / 分が目安
まずは，いつもの暮らしにプラス 10 分のウオーキングから始めましょう！

市民の取組

- 日常生活の中で，意識して身体を動かし，積極的に歩数を増やす（1 日 8,000 歩）
- 各種イベントに参加して，効果的で安全な運動方法を学び，自分にあった運動を実践する

④ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

取り組もう!

健診・がん検診を毎年受ける

精密検査は必ず受ける

結果を日頃の生活に活かす！

◆悪循環を断ち切る！！

不適切な生活習慣
運動不足，食習慣の乱れ・偏り，睡眠不足　など
↓
病気になる一歩手前の状態
肥満，高血糖，高血圧，脂質異常　など
↓
生活習慣病の発症

市民の取組

- 1 年に 1 回は特定（基本）健診・がん検診を受け，日常生活での健康管理に活かす
- 健康相談や各種健康教室等に参加し，正しい知識を身につけ，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

⑤ 喫煙・飲酒対策の充実

受動喫煙（タバコの先から出る煙などを自分の意思とは無関係に吸い込むこと）の害は喫煙以上！

飲酒は適量の範囲内で飲むことが大切ですが，適量とはいっても毎日飲酒することは肝臓の負担に，寝酒は睡眠の質を下げることになります。週に２日はお酒を飲まない日を設ける「適量＋休肝日」がポイントです。

取り組もう!

「飲まない日」を決める

禁煙にチャレンジ！

市民の取組

- たばこや過度の飲酒が健康に及ぼす影響について，正しい知識を身につけ実践する
- 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
- 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）

⑥ 休養・こころの健康づくり（自殺対策計画）

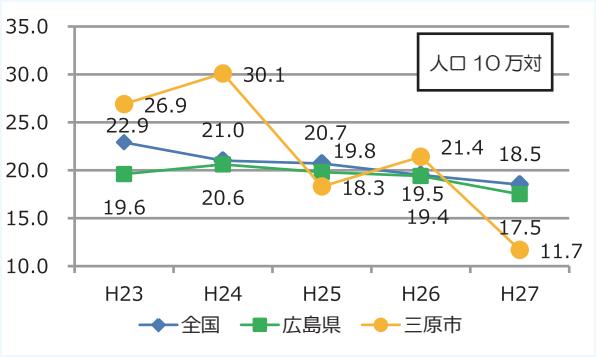
市民アンケートでは，こころは健康であるけれどもストレスを感じている人が多いという傾向であり，「最近１年以内に自殺したいと思った」と回答した人は，6.0%でした。

一方，悩みがあるときに誰にも相談しない人は 30.0%で，公的な機関を含めた相談窓口の存在を知らない人が 19.5%いることもわかりました。こころの不調に自分や周囲の人が早く気づき，身近なところで相談できることが重要です。

取り組もう!

- 傾聴「気持ちを尊重し耳を傾ける」
- 見守る「気にかけ声をかける」
- 気づき「変化に気づき」「声をかける」
- つなぐ「相談を促す」「相談窓口の連携」
- 相談する！「抱え込まない」

◆自殺死亡率の推移



出典：広島県人口動態統計年報

市民の取組

- ●悩み事や不安は一人で抱え込まず，家族や仲間，専門家に相談する
- ●自分のこころの不調に早く気づき，相談等対処方法がとれる
- ●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

⑦ こころ安らぐやさしいまち（健康をささえる基盤の充実）

「健康である」と思う人の割合は微増傾向にあります。地域のつながりが豊かなほど，健康状態がよいと言われており，地域との交流も健康づくりには大切です。

取り組もう!

- 誘い合って積極的に参加しよう
- 健康づくりの機会・場をつくる！

健康づくりのリーダーとして，「食生活改善推進員」「運動普及リーダー」「健康づくり推進員」が，食生活改善・食育，運動，健康増進などの健康づくり活動を行っています！

市民の取組

- ●健康づくりに関する事業や催しに積極的に参加する
- ●ウオーキング等に誘い合って参加し，健康づくり活動の輪を広げる
- ●自分の住むまちに関心を持ち，自分にできることを探す
- ●町内会・自治会等に入り，地域活動に積極的に参加する
- ●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

これからの目標値

分　野	評価項目	H24（2012）	実績値と判定 H29（2017）	新たな目標値 H34（2022）
① 栄養・食生活・食育による健康増進（食育推進計画）	●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	66.3%	70.8%	75.0%
	●朝食を食べる人の割合	87.3%	84.8%	90.0%
	●適正体重を維持している人の割合	男 66.6% 女 71.6%	男 63.0% 女 66.3%	男 70.0% 女 75.0%
② 歯と口腔の健康づくり	●定期的に歯科健診を受けている人の割合	18.8%	52.0%	65.0%
③ 運動・身体活動による健康増進	●定期的にスポーツや運動をしている人の割合	37.5%	41.6%	45.0%
④ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	●特定健診受診率	(H23) 21.2%	(H28) 26.8%	34.0%
	●がん精密検査受診率	(H23) 73.4%	(H28) 82.5%	90.0%
⑤ 喫煙・飲酒対策の充実	●喫煙者の割合	男 25.2% 女 6.2%	男 24.6% 女 4.3%	男 22.0% 女 4.3%
	●多量飲酒（3合以上）している人の割合	男 3.9% 女 2.5%	男 4.0% 女 1.5%	男 3.5% 女 1.5%
⑥ 休養・こころの健康づくり（自殺対策計画）	●自殺死亡率（人口 10 万対）	30.1	(H23～H27 平均) 21.7	(H28～H32 平均) 15.2 以下
⑦ こころ安らぐやさしいまち（健康をささえる基盤の充実）	●三原のまちが好きだと思う人の割合	76.5%	73.3%	80.0%

重点的取組の内容

★健康寿命の延伸につながる栄養・食生活の改善と食育の推進

- 若い世代に向けた「朝ごはん」の推進
- 食生活・食育に関する学びと体験機会の推進
- 食生活改善推進員の養成と活動支援

★ウオーキング，筋力アップ体操の推進

- 地域主体のウオーキングイベントの推進
- いきいき百歳体操の普及
- 運動普及リーダーの育成と活動支援

★特定（基本）健診・がん検診の推進

- 特定（基本）健診・がん検診の普及啓発
- 受診体制づくり
- 要精密検査受診勧奨

★自殺対策の推進

- 相談窓口の周知
- 相談体制の充実強化
- 産後うつの早期発見・支援

健康・食育みはらプラン（改訂版） 概要版
発行年月　平成 30（2018）年 3 月
発　　行　三原市保健福祉課
〒723-0014　三原市城町一丁目 2 番 1 号（サン・シープラザ）
電 話 0848-67-6234　　FAX 0848-67-5934