

# 第3次庄原市健康づくり計画



平成29年3月  
庄原市



はじめに

「山高きが故に貴からず。木有るを以って貴しとす。」

～山は高いから価値があるのではなく、そこに木々があるからこそ価値がある。～ことを意味しています。

人生もまた、山に木が生い茂るように、自分らしく充実したものでありたいと多くの方が考えておられることでしょう。

では、「自分らしく」生きるためには、何が必要でしょうか。

大きな病気やけがをしないこと、自由に活動できること、家族・友人との関係が円満であることなど、身体的にも、精神的にも、社会的にも良好な状態であることが考えられます。



庄原市では、平成 18 年度に第 1 次の、平成 24 年度に第 2 次の庄原市健康づくり計画を策定し、健康づくりを推進してまいりました。

今回、第 3 次庄原市健康づくり計画において、「自分らしく」生きるためには、健康寿命（健康上の問題で日常生活に制限を受けない期間）を長く保つこと、また個人の健康づくりを支え守るための環境づくりが大切と考え、「個人の健康づくり」と“それを支える環境づくり”による健康寿命の延伸」を計画の目的といたしました。

この計画では、一人ひとりが取り組む行動、みんなが取り組む行動、そして、それらを支える市の取り組みを明示し、目的の達成を目指すこととしています。健康寿命を延ばすために、「自分でできることをしよう。みんなでがんばろう。市はそれを応援します。」そのような機運が高まり、誰もが健康で暮らし続けることができる「ふるさと庄原」の実現を願っております。

市民の皆様には、より一層のご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

最後になりますが、本計画の策定にあたり、アンケート調査およびヒアリング等にご協力いただいた市民の皆様をはじめ、熱心にご協議をいただきました庄原市健康づくり計画策定推進委員の皆様に対し、心からお礼申し上げます。

平成 29 年 3 月

庄原市長 木山 耕三

# 目次

## 第1章 計画の策定にあたって

1	計画の趣旨	3
2	計画の位置づけ	4
3	計画の期間	5
4	計画の策定方法	5
	(1) 策定体制	5
	(2) 市民の意見聴取	6

## 第2章 健康を取り巻く現状と課題

1	人口の推移	9
2	衛生統計	11
	(1) 平均寿命と健康寿命	11
	(2) 死亡の状況	11
	(3) 自殺の状況	13
	(4) 国保医療費の状況	15
	(5) 特定健康診査の状況	18
	(6) 要支援・要介護認定者の状況	20
3	第2次計画の評価	21
	基本目標1 おいしく食べたい!	22
	(1) 栄養・食生活	22
	(2) 歯・口の健康	26
	基本目標2 いきいきと過ごしたい!	29
	(1) 運動・身体活動	29
	(2) 生活習慣病予防	32
	基本目標3 こころ豊かに暮らしたい!	37
	(1) 地域づくり	37
	(2) ストレス・嗜好	40

### 第3章 計画の基本事項

1	計画の将来像	47
2	計画の目的	47
3	基本目標	48
4	基本方針	49
5	計画の体系図	51

### 第4章 具体的取り組み

基本目標1	おいしく食べたい!	55
(1)	栄養・食生活	55
(2)	歯と口の健康	58
基本目標2	いきいきと過ごしたい!	60
(1)	身体活動・運動	60
(2)	生活習慣病予防	63
基本目標3	こころ豊かに暮らしたい!	70
(1)	地域活動	70
(2)	ストレス・飲酒	72
(3)	自殺・うつ予防	76

### 第5章 計画の評価指標・推進体制

1	評価指標一覧	81
(1)	市の取り組みの目標	81
(2)	成果目標	83
2	推進・評価体制	85
(1)	健康づくり活動の推進体制	85
(2)	計画の周知	86
(3)	計画の評価体制	86

### 資料

1	庄原市健康づくり計画策定推進委員会設置要綱	89
2	庄原市健康づくり計画策定推進委員会委員名簿	91
3	計画策定の経緯	92
4	用語解説	93