

# 庄原市健康づくり推進計画

(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)

概要版

“あんしん”が実感できるまち



～笑顔・元気・安心・つながり・ささえあい～

この計画では、将来像である「“あんしん”が実感できるまち」の実現に向けて、個人や家庭、地域、学校、職場、関係団体・機関、市が連携、協働し、健康づくりや食育推進、自殺対策の取組を推進します。

## 計画の目的

「一人ひとりが取り組む健康づくり」と「みんなでつくる地域の絆」による  
健康寿命の延伸

令和6(2024)年 3月

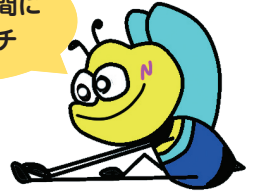
庄原市

## 身体活動・運動 《動いて健康！心も体も元気ハツラツ！》

### 現状

- 若い世代や働く世代で運動習慣がある人の割合が低い
- 運動をしていない理由は「時間にゆとりがない」が多い
- 「身近に運動できる環境がない」、「一緒に運動する人がいない」と感じている人がいる

空いた時間に  
ストレッチ



### 一人ひとりが取り組む行動

- 自分にあった運動や体操を見つけ、続けます。
- できるだけ階段をのぼったり、歩いたりするようにします。
- 家族や友人を誘って運動をします。

### みんなが取り組む行動

- 地域の活動で運動に取り組み、地域の人を誘います。
- 職場で、身体を動かしたり、運動をしたりする時間をつくります。

### 市の取組

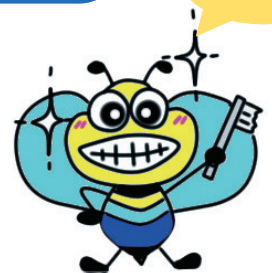
- 運動習慣がない人に向けて運動を習慣化できるための事業を行います。
- 各年代に適した強度で、楽しみながら身体活動につながるニュースポーツ等を普及します。
- 気軽に運動できる場所の情報提供を行います。
- 事業所を通じて、従業員の運動する意欲を高めるための情報提供を行います。

## 歯と口の健康 《生涯笑って健口生活！》

### 現状

- 80歳で20本以上、60歳で24本以上自分の歯を持つ人の割合は上昇している
- かかりつけの歯科医がない人の割合は若い世代で高い
- 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使用している人の割合は男性で低い

めざせ！  
8020



### 一人ひとりが取り組む行動

- かかりつけ歯科医をもちます。
- 歯石除去の必要性や歯と口の適切なケア方法を学び実践します。
- 定期的に歯科健診を受診します。

### みんなが取り組む行動

- 庄原市歯科衛生連絡協議会が中心となり、歯科保健を推進します。
- 職場の健診時に従業員の歯科健診を実施します。

### 市の取組

- 若いうちからオーラルフレイル予防ができるよう、歯間ブラシやデンタルフロスの必要性など、歯と口の健康について啓発を行います。
- 保育所、幼稚園、小・中学校で歯磨き指導を実施し、歯と口の健康について普及啓発します。
- 定期的な歯科健診の必要性について啓発します。

# 基本目標 いきいきと過ごしたい

## 生活習慣病予防 《自分で守るいきいき人生！》

糖尿病予防キャラクター  
腹ハッチー

高血圧予防キャラクター  
ショーショー鳥



### 現状

- 特定健康診査、がん検診の受診率が低い
- 死因別死亡者数は、心疾患と悪性新生物が多い
- 喫煙する人のうち、やめたいと思っている人は約3割である
- 適正飲酒を知っている人の割合は約4割である

### 一人ひとりが取り組む行動

- 規則正しい生活習慣を心がけます。
- 年1回は健診を受け、自分の健康状態を把握します。
- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について学びます。

### みんなが取り組む行動

- 家族、地域、職場で誘い合って健診を受診します。
- 事業所で、従業員が特定健康診査やがん検診を受診しやすい環境づくりを進めます。
- 地域の活動で喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について知る機会をつくります。

### 市の取組

- 市民に向け、がんや生活習慣病の正しい知識を周知するとともに、特定健康診査やがん検診の必要性を啓発します。
- 学校と連携し、生徒や保護者に対して、生活習慣病予防について普及啓発を行います。
- 事業所と連携し、従業員の生活習慣病予防について普及啓発を行います。

## フレイル予防 《フレ！フレ！フレイル予防！》

### 現状

- 高齢化率は、全国、広島県よりも高い
- 高齢者人口は減少しているが、要支援・要介護認定者数は横ばい

### 一人ひとりが取り組む行動

- 適正体重を知り、やせすぎに注意します。
- 地域でのサロンや行事等、人が集う場に積極的に参加します。

### みんなが取り組む行動

- 地域でフレイル予防について知る機会をつくります。

### 市の取組

- フレイル予防に関する啓発を行います。
- 地域活動に参加したり、出かけたりすることの重要性についての啓発します。
- サロン、デイホーム事業等の集まり場の支援を行います。

## 地域活動 《健康づくりで地域も元気！》

### 現状

- 地域の人たちと助け合っていると思う人の割合と地域活動に参加している人の割合は、いずれも若い世代で低い

### 一人ひとりが取り組む行動

- 自分の強みを見つけます。
- 地域活動に積極的に参加して地域つながりを大切にします。

### みんなが取り組む行動

- 自治振興区単位での健康講座等を開催します。
- 事業所で交流の場をつくります。

### 市の取組

- 自治振興区等と連携を図り、健康に関する講座を実施します。
- シルバーリハビリ体操を通じた地域づくりを進めます。

## 食育 《知ればナットク！食育実践！》

### 食への関心・理解を深め、体験する食育

#### 現状

- 食育に関心を持っている人の割合は低下しており、若い世代、男性で低い
- 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数は週10回である



#### 一人ひとりが取り組む行動

- 食の知識や選択する力、料理を作る力を身につけます。
- 家族や仲間と楽しく食事をします。
- 食に関心を持つ子どもを育てます。

#### みんなが取り組む行動

- 地域で、子どもから高齢者まで、「食」を楽しむ体験事業を実施します。
- 事業所で、従業員が家族と一緒に食事ができるよう、ワーク・ライフ・バランスを実践できる環境づくりに取り組みます。

#### 市の取組

- 食材に触れ、料理をする機会を増やすため、子ども食育教室を行います。
- 事業所と連携を図り、従業員に対し情報提供を行うとともに、事業所内での学習会などの実施に取り組み、食への関心を高めます。
- 男性の食事づくりを促進する場、男性同士の情報交換、交流の場として男性料理教室を行います。

### 望ましい生活習慣の定着

#### 現状

- BMIが肥満に該当する人の割合は男性40～64歳で3割を超える
- 食生活に気をつけている人の割合は低く、若い世代、男性で特に低い
- 中学2年生で、就寝時間が23時以降の割合が4割台と高い



#### 一人ひとりが取り組む行動

- 毎日、朝ごはんを食べます。
- 薄味でおいしく食べます。
- 家庭で、早寝・早起き等、子どもに規則正しい生活習慣を定着させます。

#### みんなが取り組む行動

- 地域等において、自分に見合った量や栄養バランスについて知り、実践できる機会を設けます。
- 事業所で、従業員が生活習慣病を予防するための食習慣を身につけることができるよう啓発します。

#### 市の取組

- 店舗と連携を図り、生活習慣病予防についての掲示やイベントを行います。
- 保育所等を通じて、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムの大切さを伝えます。
- 小・中学校を通じて、生活リズムチェックを実施するなど、「早寝・早起き・朝ごはん」等の規則正しい生活習慣の定着を図ります。

## 食文化の継承

### 現状

- 行事食や郷土料理に関心がある人の割合は低下している
- 庄原産農畜産物をよく食べている人の割合は低い



### 一人ひとりが取り組む行動

- 地産地消を推進している店舗等を知り、庄原産農畜産物を購入します。
- 家庭で、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもや孫に伝えます。

### みんなが取り組む行動

- 地域で、若い世代と郷土料理や行事食を調理し、伝える機会を増やします。
- 農業関係団体が関係機関と連携し、農業体験活動や庄原産農畜産物について啓発活動を行います。

### 市の取組

- 食育推進団体や地域等と連携を図り、郷土料理や行事食の料理教室を行います。
- 庄原産農畜産物を購入できる場所や農畜産物を使用したレシピを紹介するとともに、地産地消推進店の周知を図ります。
- 庄原産農畜産物の活用を図る地産地消推進店への登録を、産直市や飲食店へ働きかけます。

## 食を支える仕組みづくり

### 現状

- 食に関する地域の行事やイベントに参加している人の割合は低い



### 一人ひとりが取り組む行動

- 地域の食育推進活動に参加します。
- 地域の食育推進活動に知人や近所の人を誘います。

### みんなが取り組む行動

- 地域で、食育推進活動に取り組みます。
- 食品関連事業者は、市民が栄養バランスの取れた食事や適正な量の食事を選択できるよう、売り場の環境づくりを進めます。

### 市の取組

- 健塩応援店、地産地消推進店等の店舗と連携し、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。
- 各地域の食育推進団体同士が、連携を図るための仕組みづくりを推進します。
- 自治振興区や事業所等と連携を図り、食育を推進する人を増やす取組や学習、活動等の支援を行います。

食育推進キャラクター  
5つのちから



イギルン



エラブun



ツクルun



タベルun



ゲンキン

## 自殺に対する基本認識

ゲートキーパー犬  
ボク



- 自殺の多くは追い込まれた末の死である。
- 自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題である。
- 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い。

## 休養・こころの健康 《ココロ・カラダ健やかに！》

### 現状

- 睡眠での休養がとれていない人の割合が約2割である
- 睡眠で休養がとれていない理由は、「体の具合が悪い・トイレが近いなど」、「精神的な悩みから」、「仕事・通勤のため」が多い
- ストレスを感じるがよくある人の割合は約2割と低下しているが、男性の30～40歳代、女性の20～30歳代・50歳代で高い

ストレスと  
仲良く♪



### 一人ひとりが取り組む行動

- 一人ひとりが自分の役割や生きがい・楽しみを見つけます。
- 自分なりのストレス解消法をもちます。
- ストレスや悩み事は、一人で抱え込まず家族や信頼できる人に相談します。
- 十分な睡眠をとります。

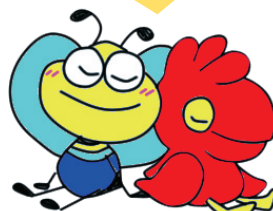
### みんなが取り組む行動

- 自治振興区や自治会でこころの健康についての健康講座を開催します。
- 地域行事などを通して、人とつながる機会を増やします。
- 事業所でメンタルヘルス研修会を開催し、セルフケア能力の向上に努めます。

### 市の取組

- 睡眠・休養・ストレス対処に関する健康情報を提供します。
- 関係機関と連携し、ひきこもりの当事者や家族、精神的不安のある人が安心して過ごすことができる場、相談できる場、役割を感じられる場づくりを進めます。
- 事業所を通じて、従業員等へ講演会や講座の開催案内、また事業所内での開催支援をします。

ひとりじゃない・・・

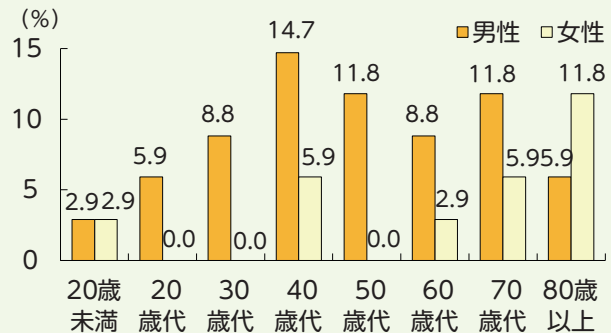


# 基本目標 こころ豊かに暮らしたい

## 庄原市の自殺に関する現状

- 男性は女性の2倍である
- 同居家族がいる人の割合が高い
- 原因・動機別では健康問題が最も多い
- 男性は「悩みを相談する相手がいない」と答えた人の割合が高い

【性別・年齢別の自殺でなくなった人の構成割合】  
(平成30(2018)年～令和4(2022)年合計)



※自殺でなくなった人数(5年間)を100%としています。

## 自殺対策 《気づきと絆で支えるいのち》

### 現状

- ゲートキーパーを知っている人の割合は低い
- 「気持ちが落ち込んだり、不安になること」がよくある人の割合は、女性の20歳代で特に高い
- 相談できる人がいない人は2割であり、男性50～60歳代で高い

### 一人ひとりが取り組む行動

- 身近な人の相談にのります。
- 悩み相談やこころの不調を聞いた時、相談窓口や医療機関につなげます。
- ゲートキーパー研修に積極的に参加します。
- 様々な相談機関を知り、困った時にみずから相談できる行動をとれるようにします。

### みんなが取り組む行動

- 周囲の人に関心に向け、地域で声かけや見守りを行います。
- ゲートキーパーに関する情報を提供します。
- 地域における自殺や特定の問題への対応に向けて、ネットワークを強化し連携を図ります。
- 相談機関を把握し、悩んでいる人や困った人がいたら、早めに相談先につなげます。

### 市の取組

#### (1) 市民の意識の向上

- 様々な場所や機会を通じて、相談窓口に関するポスター・リーフレット等を、掲示・配布します。
- 様々な分野に関連する人が自殺の実態を知り、より多くの人々がゲートキーパーの役割を担えるよう、講座を実施します。
- 各学校において、いのちの学習やSOSの出し方に関する教育を実施します。

#### (2) 支援体制の充実

- 生活困窮者の自立を支援するため、関係機関と連携を図ります。
- 高齢者の自立と安心を支える地域づくりのため、関係機関・団体等と連携し、地域の課題解決に向けた方針の共有や取組案の検討を行います。

#### (3) 個別支援の強化

- 孤立のおそれのある人も含め、個人と地域がつながり、生きがいに結びつこうことができるよう、居場所づくりを推進します。
- うつ・閉じこもりの支援を要する高齢者を把握し、集まり場や介護予防事業等につなげます。

計画の成果目標 (抜粋)

		指標	現状 (令和5(2023)年度)	目標 (令和11(2029)年度)
健康増進計画	身体活動・運動	週1回以上運動している人の割合	52.6%	55.0% 以上
		1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上1年以上実施している人の割合	33.8%	40.0% 以上
	歯と口の健康	80歳で20本以上の自分の歯を持つ人の割合	32.1%	37.0% 以上
		50歳以上で咀嚼良好者の割合	58.9%	80.0% 以上
	生活習慣病予防	特定健康診査受診率	46.0%(R4)	60.0%
		たばこを吸う人の割合	13.3%	12.0% 以下
		適正飲酒を超えて飲酒している人の割合(男)	10.8%	10.0% 以下
	フレイル予防	自分を健康だと感じている人の割合	74.6%	78.0% 以上
		自分を健康だと感じている高齢者の割合	73.3%	78.0% 以上
	地域活動	地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	-	45.0% 以上
地域活動に参加している人の割合		58.9%	64.0% 以上	
食育推進計画	食育に関心を持っている人の割合		55.4%	65.0% 以上
	食に関する地域の行事やイベント、料理教室等の体験事業に参加した人の割合		6.4%	50.0% 以上
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合		33.6%	50.0% 以上
	野菜を1日350g以上とるようにしている人の割合		12.5%	40.0% 以上
	庄原産農畜産物をよく食べている人の割合		24.9%	40.0% 以上
	食に係る団体への活動に参加した人の割合		-	30.0% 以上
自殺対策計画	休養・こころの健康	ストレスを感じることがよくある人の割合	18.3%	17.0% 以下
		睡眠で休養がとれている人の割合	81.2%	82.0% 以上
		睡眠時間が6～9時間の人の割合	-	60.0% 以上
	自殺対策	5年間平均自殺死亡率の減少	19.5 (H30～R4)	16.5 以下 (R6～R10)
		ゲートキーパーを知っている人の割合	9.7%	20.0% 以上

めざすのは、生活の質を高めること  
しあわせな人生を送ること

健康長寿

専門家や周りの人たちは、  
健康づくりの後押しをする  
サポーター！

一人ひとりが  
主役！

みんなで力を合わせると、  
らくだね！

生活の質  
の向上

自分の健康は  
自分で守る！

健康

つながってるね！  
うれしいね！

急な坂道を低くするのは、  
地域の力、公共の力！

環境

庄原市健康づくり推進計画(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画) 概要版

発行/令和6(2024)年3月 発行者/庄原市 生活福祉部 保健医療課

〒727-8501 広島県庄原市中本町一丁目10番1号 TEL 0824-73-1255 FAX 0824-75-0195

ホームページ <http://www.city.shobara.hiroshima.jp/>