

# 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)

“あんしん”が実感できるまじ



食育推進  
計画

健康増進  
計画

自殺対策  
計画

～笑顔・元気・安心・つながり・ささえあい～

令和6(2024)年3月

庄原市



# 目次

## 第1章 計画策定の概要

1 計画策定の趣旨	3
2 計画の位置づけ	4
3 計画の期間	6
4 計画の策定方法	7

## 第2章 健康を取り巻く現状

1 健康寿命	11
2 人口の状況	12
3 死亡の状況	14
4 医療費の状況	15
5 特定健康診査の状況	17
6 要支援・要介護認定者の状況	18
7 自殺者の状況	19

## 第3章 これまでの取組の評価と課題

1 「第3次健康づくり計画」の評価	25
基本目標 1 おいしく食べたい！	26
基本目標 2 いきいきと過ごしたい！	31
基本目標 3 ころ豊かに暮らしたい！	40
2 「第3次食育推進計画」の評価	48
基本目標 豊かな「食」で実現する健康寿命の延伸	49
3 「第1次いのち支える庄原プラン(庄原市自殺対策計画)」の評価	60
基本目標 声かけあい、気づき、つながるまち	61
4 今後取り組むべき課題	64

## 第4章 計画の基本事項

1 健康づくりの考え方	71
2 計画の将来像	72
3 計画の目的	72
4 基本目標	73
5 施策の体系	74

## 第5章 健康増進計画の取組

基本目標 いきいきと過ごしたい	77
◇身体活動・運動	77
(1) ライフステージに応じた身体活動・運動の促進	77
(2) 身体活動・運動に取り組む環境づくりの推進	79
◇歯と口の健康	80
(1) ライフステージに応じた歯科保健活動の促進	80
(2) 定期的な歯科健診受診の促進	81
◇生活習慣病予防	82
(1) がん・生活習慣病に関する啓発の推進	82
(2) 健診・がん検診の受診率の向上	83
(3) 糖尿病・高血圧対策の強化	84
(4) 喫煙・飲酒習慣の改善	85
◇フレイル予防	87
(1) フレイル予防の推進	87
◇地域活動	89
(1) 地域活動への参加促進	89
(2) 関係機関・団体、事業所と連携した健康づくりの推進	90

## 第6章 食育推進計画の取組

基本目標 おいしく食べたい	95
◇食育	95
(1) 食への関心・理解を深め、体験する食育	95
(2) 望ましい生活習慣の定着	97
(3) 食文化の継承	100
(4) 食を支える仕組みづくり	102

## 第7章 自殺対策計画の取組

1 自殺に対する基本認識	105
2 数値目標	105
基本目標 ころ豊かに暮らしたい	106
◇休養・こころの健康	106
(1) 休養・睡眠・メンタルヘルスに関する啓発と正しい知識の普及	106
◇自殺対策	108
(1) 市民の意識の向上	108
(2) 支援体制の充実	110
(3) 個別支援の強化	112

## 第8章 計画の評価指標・推進体制

---

1 評価指標一覧	119
2 推進・評価体制	124

## 資料

---

1 庄原市健康づくり推進計画策定推進検討会設置要綱	129
2 庄原市健康づくり推進計画策定推進検討会委員名簿	131
3 計画策定の経緯	132
4 用語解説	133

