

# 健康づくりの考え方

「市民一人一人の健康づくり」と「社会環境の質の向上」の取組を推進します

ヘルスプロモーション<sup>※6</sup>の理念に基づき、「市民一人一人の健康づくり」と「社会環境の質の向上」の取組を推進します。

市民一人だけでなく、家族や地域の人々、様々な団体、行政などが一緒に「地域全体の力」で健康づくりを支援します。

## ■ヘルスプロモーションの理念図



### ≪用語の説明≫

#### ※6 ヘルスプロモーション

市民が、自らの健康をコントロールし、改善できるように、健康づくりを支援する環境づくりを地域が一体となって推進するプロセスのこと。

#### ※7 ソーシャルキャピタル

地域における個人や組織間のネットワーク、信頼、助け合いの規範等の協調行動が活性化することで「地域の力」となり、様々な課題の解決に役立つという考え方こと。

#### ※8 エンパワー

市民自身が動き、環境を変えていく力のこと。

## ■基本目標の評価指標

指標	実績 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)
健康だと感じる人の割合 (健康に関するアンケート調査)	64.1% (令和5年度)	80.0%
① 平均寿命(年) (国保データベースシステム)	男性	81.5
	女性	87.0
② 健康寿命(年) (国保データベースシステム)	男性	78.5
	女性	80.8
③ 不健康な期間の平均(年) (国保データベースシステム)	男性	3.0
	女性	6.2

※③不健康な期間の平均＝①平均寿命－②健康寿命

## 第2次三次市健康づくり推進計画

●発行年月：令和6年3月

●編集：三次市福祉保健部健康推進課

●発行：三次市

〒728-8501 広島県三次市十日市中二丁目8番1号

TEL 0824-62-6257 FAX 0824-62-6382

<http://www.city.miyoshi.hiroshima.jp/>

# 第2次 三次市健康づくり推進計画

「全ての市民が健やかで 幸せを実感できるまち」

計画期間：令和6（2024）年度～令和11（2029）年度

## ≪概要版≫





基本目標

健康寿命の延伸！健康格差の縮小！

母子保健計画 ～地域で育むこどもの未来～

1 妊娠期から子育て期へつなげる支援の推進

- ◇妊娠期から子育て期の相談の実施
- ◇乳幼児健診等の受診率向上

2 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

- ◇母子の交流や相談の場づくりの推進
- ◇すくすくネットワーク協議会等と連携した支援の充実



健康増進計画 ～自分も地域も健康に～

1 健康診査やがん検診の受診率向上

- ◇健康診査やがん検診の受診率向上
- ◇健診後の特定保健指導や生活習慣病予防教室の実施
- ◇要精密検査者への受診勧奨

2 生活習慣病予防および重症化予防の推進

- ◇ライフステージに応じた運動の推進
- ◇公共施設の敷地内全面禁煙の推進
- ◇節度ある適度な飲酒に関する普及啓発



3 ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりの推進

- ◇節目年齢歯科健診の実施
- ◇オーラルフレイル<sup>※3</sup>予防事業の推進
- ◇「8020運動」の推進
- ◇三次市歯科医師会、三次市歯科衛生連絡協議会等と連携した事業の推進

4 身近な地域と連携した健康づくりの推進

- ◇健康づくりサポーター<sup>※4</sup>、ウォーキングマイスター<sup>※5</sup>等の健康づくりを支える担い手の育成
- ◇地域の多様な活動主体と連携した自然と健康になれる地域づくりの推進

食育推進計画 ～食育でつなぐ未来～

1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ◇ライフステージに応じた食育の推進
- ◇「健塩（減塩・野菜の摂取量増加）」の推進
- ◇三次市食生活改善推進協議会等<sup>※1</sup>と連携した事業の実施

2 子どもの生きる力を育てる食育の推進

- ◇「朝ごはん」摂取率の向上
- ◇「みよしふるさとランチ」を通じた食育の推進



自殺対策計画 ～ひとりじゃないよ相談しよう～

1 市民への普及啓発の推進

- ◇働く世代の睡眠、休養、ストレスに関する啓発
- ◇精神科医によるこころの健康相談の実施

2 自殺対策を支える人材育成と相談体制の推進

- ◇こころサポーター（ゲートキーパー）<sup>※2</sup>の養成

3 関係団体等の連携とネットワークの強化

- ◇「いのち支える自殺対策推進庁内連絡会議」の実施



イラスト:細川貂々

《用語の説明》

※1 三次市食生活改善推進協議会

「私達の健康は私達の手で～のぼそ健康寿命、つなごう郷土食～」をスローガンに、食を通じた健康づくりを行っているボランティア団体のこと。

※2 こころサポーター(ゲートキーパー)

自殺予防の分野で用いられる概念であり、心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のこと。

※3 オーラルフレイル

加齢とともに筋力や精神面が衰える状態のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味する。その中でも、歯と口腔機能における軽度の衰え（滑舌の低下や食べこぼし、わずかのむせ、噛めない食品が増える等）の状態をオーラルフレイルという。

※4 健康づくりサポーター

地域で運動を中心とした健康づくりの普及や啓発をサポートしてくれる人のこと。

※5 ウォーキングマイスター

地域など身近な場所で、ウォーキングを通して「健康づくり」や「仲間づくり」が推進できる人のこと。

