

概要版 第4次健康くれ21

健康増進計画・食育推進計画



《「健康くれ21」とは》

この計画は、健康増進法に定める市町村の健康増進計画として、また、食育基本法による市町村の食育推進計画として策定するものです。市民が主体となり、家庭や地域等で行う健康づくりや食育の推進を支援し、協働して健康寿命日本一のまち「くれ」の実現を目指します。

計画期間：令和6年度～令和11年度

令和6年3月 呉市

計画の理念・目標・施策の推進方針

第4次健康くれ21は、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、市民の健康課題に対応した施策を計画的に実施していきます。



ヘルスプロモーション

豊かな人生を目指して、健康を支援する環境づくりを行うとともに、家族や地域、職場、行政、みんなで力を合わせて取り組む健康づくりのことをいいます。

目指すべき姿

誰もが、住み慣れた地域で健やかに安心して暮らし続けることができるまち

基本目標

健康寿命日本一のまち「くれ」の実現

基本的な方向

- 1 個人の行動と健康状態の改善
- 2 社会環境の質の向上
- 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進
- 4 健康な心身を育む食育の推進

施策の推進方針

【健康増進計画】

健康は、生活の質を決定する重要な要素です。生涯にわたり健やかで心豊かに生活していくためには、健康に関する各分野において、生活習慣の改善が必要となります。

そこで、健康づくりに関する施策については、6分野を重点分野と定め、それぞれの目指すべき姿を目標に具体的施策を体系化し、家庭、学校、職場、地域などの社会全体で健康づくりを推進することができるよう支援します。

【食育推進計画】

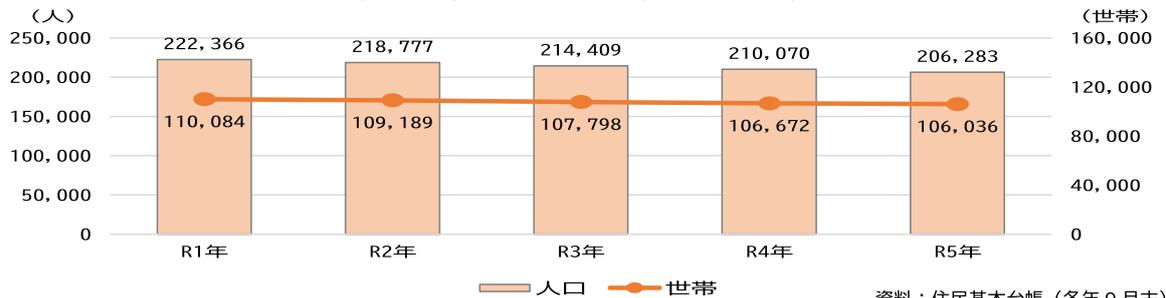
「食」は健康づくりの基本であり、生涯にわたっていきいきと暮らすために、重要な役割を担っています。市民一人ひとりが自らの食について考え、食に関する正しい知識と大切にする心を持ち、食を正しく選択できるよう、食育を総合的に推進していきます。

市民の食育推進に関する施策については、2分野を重点分野と定め、それぞれの目指すべき姿を目標に具体的施策を体系化し、食に関わる機関と連携し、社会全体で食育を推進することができるよう支援します。

呉市の現状

人口・世帯の状況

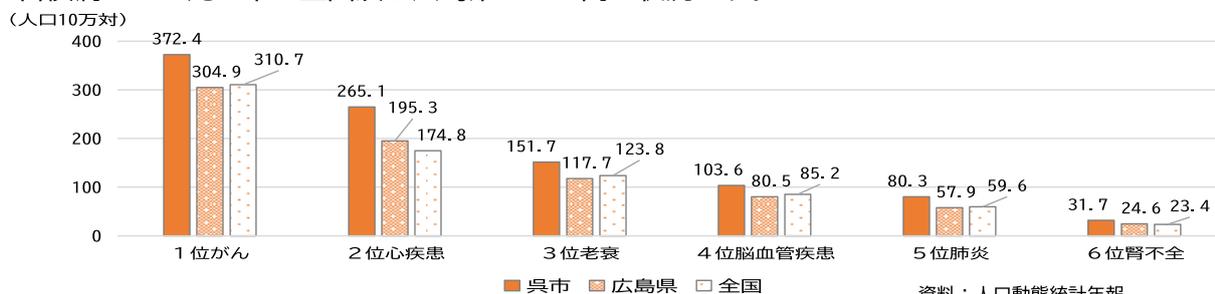
令和5年9月末の人口は206,283人、世帯数は106,036世帯で、減少傾向にあります。



資料：住民基本台帳（各年9月末）

死因別死亡率

令和3年の死因別死亡率（人口10万対）は、がん、心疾患、脳血管疾患及び腎不全といった生活習慣病による死亡率が全国及び広島県よりも高い状況です。

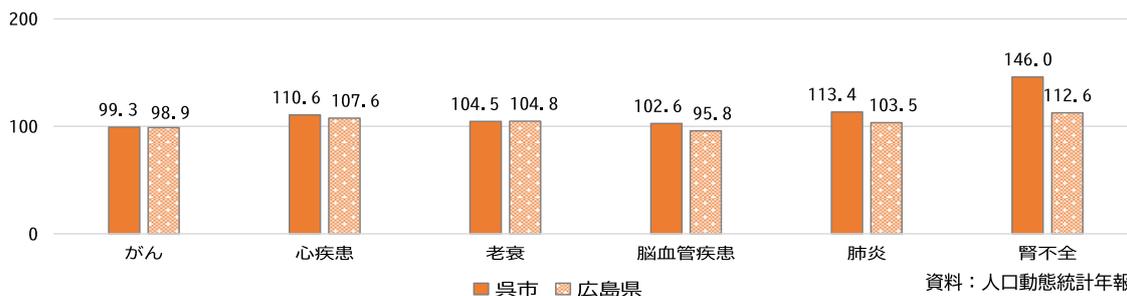


資料：人口動態統計年報

※人口10万対死亡率：1年間に人口10万人のうち何人が死亡したかを示す割合。

標準化死亡比

主な死因の標準化死亡比（平成27年～令和元年）は、全国平均を100とすると、心疾患、脳血管疾患及び腎不全といった生活習慣病による死亡率が広島県よりも高い状況です。



資料：人口動態統計年報

※標準化死亡比：異なった年齢構成を持つ地域間でも、死亡率の比較が可能となるように全国を100として計算された数値。

健康寿命

令和2年の健康寿命は、男性は79.6年、女性は84.8年。5年前の平成27年と比較すると、男性は0.6年延び、女性は1.4年延びています。国や広島県の日常生活動作が自立している期間の平均は令和2年で国が男性80.1年、女性84.4年、広島県が男性80.7年、女性85.0年（国民健康保険中央会算出 令和2年平均自立期間）であり、大きな差はありません。

<健康寿命とは>

国や都道府県は、国民生活基礎調査のデータから「日常生活に制限のない期間の平均」を算出し、これを健康寿命とします（主観的指標）。

市町村は、国民生活基礎調査のデータが利用できないため、介護保険の情報（要介護2～5の認定者数）を用いて「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出し、これを健康寿命とします（客観的指標）。

1 身体活動・運動

《目指すべき姿》

- 自分に合った運動や身体活動を増加させる方法を知り、継続的に実践することができる。
- 地域で気軽に体を動かす機会、健康づくりのための知識を得る機会、自身の筋肉量・筋力などを知る機会を持ち活用することができる。

《施策の方向性》

- 身体活動を増やし運動習慣の定着につなげるために、「いつでもどこでも+10（プラステン）運動」を普及啓発していきます。
- ロコモティブシンドローム予防のための、正しい知識や筋力トレーニングの具体的な方法等を普及啓発します。

こんなことから始めてみよう!

家事の動作を大きくしてみよう

階段を使って移動

家族や友人とウォーキング

サイクリング

2 栄養・食生活

【食育推進計画に含める。】

栄養に関する情報体験等

共食

料理体験

まごわやさしい

伝統的食文化

食料の生産・流通・消費

「食育」とは
 さまざまな体験を通して、
 「食べる力」＝「生きる力」
 を育んでいくための取組のこと

3 歯と口腔の健康

《目指すべき姿》

- 自分にあった口腔ケア方法を身に付け、継続することができる。
- 口腔機能を健康に保ち、生涯自分の歯（口）でおいしく食べることができる。



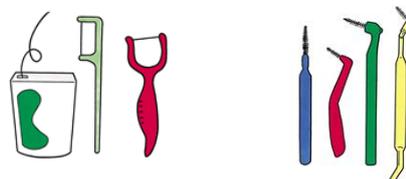
《施策の方向性》

- むし歯予防に効果的な方法であるフッ化物の利用について正しい知識を習得できるよう、また歯周病予防に効果的な方法である歯間清掃道具を取り入れた口腔ケアが継続して実践できるように普及啓発に取り組みます。
- 生涯にわたり、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることの重要性について普及啓発に取り組みます。
- 保育所、幼稚園、学校、地域など様々な機関と連携して健康教室を実施し、「よくかんで食べることの大切さ」の普及啓発に取り組みます。

歯間清掃道具で歯周病を予防しよう！

デンタルフロス

歯間ブラシ



4 飲酒・喫煙

《目指すべき姿》

- 適正飲酒を心掛け、妊娠中はお酒を飲まない。
- 喫煙の影響及びそれに伴う健康被害を知り、たばこを吸わない。
- 受動喫煙について正しく理解し、受動喫煙防止に努める。

《施策の方向性》

- 適正飲酒の普及啓発に取り組み、妊婦への禁酒指導を行います。
- 20歳未満の飲酒防止の啓発に努めます。
- 受動喫煙防止について、正しい知識の普及啓発や妊婦への禁酒指導、20歳未満の喫煙防止の啓発・情報提供に取り組みます。
- COPDの早期発見のため、健康教室等で普及啓発に取り組みます。

肺の機能が低下し、呼吸困難を招くCOPD（慢性閉塞性肺疾患）。中高年に多く、最近ではこのCOPDにばかり、死亡する人が増えています。



5 生活習慣病発症・重症化予防

《目指すべき姿》

- 定期的に健診・がん検診を受診することで、自分の健康状態を把握し、病気の発症予防に生かすことができる。
- 病気について知り、支援を受けることで、自ら病気の重症化予防に取り組むことができる。

《施策の方向性》

- 生活習慣病やがんの発症を予防するため、定期的に健診・がん健診を受診することで自分の健康状態を把握できるよう、市民団体や民間企業との連携により、受診の必要性を啓発していきます。
- 病気に関する知識の提供、重症化予防に取り組むための支援を行うため、呉市地域総合チーム医療や骨粗しょう症重症化予防プロジェクト等を推進します。

集団健診の様子



6 こころの健康

《目指すべき姿》

- 睡眠に関する正しい知識を理解し、十分な休養をとることができる。
- 自分自身や身近な人のこころの不調に気づき、周囲の人や専門機関に相談できる。

《施策の方向性》

- 睡眠と休養に関する正しい知識やストレスへの対処方法について、普及啓発に取り組めます。
- メンタルヘルスや精神疾患について正しく理解し、自身や身近な人のこころの不調に気づき周囲に相談できるよう、普及啓発に取り組めます。また、相談しやすい環境整備や関係機関との連携を図ります。

快眠でこころと体の健康づくり事業の様子



<十分な睡眠時間>

年齢区分	十分な睡眠時間
20歳以上 60歳未満	6時間以上 9時間未満
60歳以上	6時間以上 8時間未満

食育推進計画重点2分野

1 生涯を通じた食の推進

《目指すべき姿》

- 1日3食，子どもから高齢者までライフステージに応じたバランスのよい食事をする
ことができる。
- 生活習慣病等の予防や改善につながる食事ができる。

《施策の方向性》

- 朝食をとる習慣が定着するよう，その必要性や効果について普及啓発し，「朝ごはん食べよう運動」（早寝・早起き・朝ごはん）の推進に取り組みます。
- 幅広い世代に適塩の必要性と野菜不足を補う取組「適塩ぶらす野菜 de 食育推進事業」を普及啓発します。
- 一人ひとりが「何」を「どれだけ」食べたらいいかを示す呉市版「食事バランスガイド」や「ランチョンマット」を普及啓発します。



適塩教室の様子



ランチョンマット・子ども編

2 食環境整備体制の推進

《目指すべき姿》

- 食に関心を持ち，様々な体験や情報等を通して，食への感謝の気持ちを育むことができる。

《施策の方向性》

- 「共食」の大切さを理解してもらえるよう普及啓発を行います。
- 様々な食体験や生産者との交流を通して，食べ物への感謝の気持ちや生産の活性化につながる地産地消の推進や，食品ロスを減らす取り組みを行います。
- 食に関わる団体や関係機関等と連携し，食育推進の実践につながる環境を整備できるよう取り組みます。



毎月10日と30日に冷蔵庫の中をチェック!!
家庭から発生する食品ロスを削減しましょう



農業体験

第4次健康くれ21【目標とする項目】

健康づくりに関する施策については、重点分野と主な施策を体系化し、家庭、学校、職場、地域などの社会全体で健康づくりを推進することができるよう支援します。

重点分野と主な施策		目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	
健康増進計画	・ 身体活動 ・ 運動	運動習慣の定着・運動	運動習慣者の割合（1日合計30分以上週3回以上）	30.7%	33.0%	
			日常生活の中で、意識的に体を動かすようにしている人の割合	74.2%	79.0%	
			+10（プラステン）運動について知っている人の割合	25.9%	28.0%	
	歯と口腔の健康	歯科疾患の予防	3歳児でむし歯のない子どもの割合	90.9%	93.0%	
			12歳児一人平均むし歯数	0.83本	0.63本	
			歯間清掃道具を使用している人（15歳以上）の割合	50.8%	53.8%	
			過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	62.6%	79.0%	
	口腔機能の獲得・維持・向上	60歳代における咀嚼良好者の割合	60歳代における咀嚼良好者の割合	75.9%	80.0%	
			80歳以上で20本以上の自分の歯を有する者の割合	37.9%	51.6%	
	飲酒・喫煙	適正飲酒の推進	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合	成人男性	35.0%	12.1%
				成人女性	18.6%	7.1%
			妊娠中の飲酒をなくす	1.0%	0.0%	
		禁煙の推進・受動喫煙防止	喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	成人男性	37.1%	30.6%
				成人女性	3.7%	2.3%
			妊娠中の喫煙をなくす	2.0%	0.0%	
	20歳未満の人の喫煙をなくす	0.6%	0.0%			
	生活習慣病発症・重症化予防	発症予防	健診・がん検診の受診率向上	呉市国民健康保険加入者の特定健康診査	27.6%(速報値)	42.2%
				胃がん検診	3.0%	60.0%
肺がん検診				3.0%	60.0%	
大腸がん検診				3.6%	60.0%	
子宮頸がん検診				22.5%	60.0%	
乳がん検診				11.9%	60.0%	
がん検診精密検査受診率の向上			胃がん検診	95.9%(R3)	90.0%以上	
			肺がん検診	70.7%(R3)		
			大腸がん検診	57.3%(R3)		
			子宮頸がん検診	44.3%(R3)		
重症化予防	生活習慣病重症化予防プログラム実施者の検査値の維持改善割合	この1年間で健康診査を受けた人の割合	80.7%	85.5%		
		骨粗しょう症治療中断者の受診再開割合	28.3%	33.0%		
の 健康 こころ	こころの健康づくり	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	58.3%	71.3%		
		睡眠時間が十分に確保できている人の割合	45.4%	54.2%		
		不安・ふさぎこみがある人の割合	30.1%	28.3%		
食育推進計画	生涯を通じた食育の推進	栄養・食育の健康づくり	朝食を毎日食べている人の割合	15歳以上	88.1%	93.4%
			小学校6年生	87.2%	100.0%	
			中学校3年生	83.7%	100.0%	
		栄養とバランスや食事の量を常にしている人の割合	26.2%	27.8%		
		野菜を十分に食べる人の割合	84.6%	89.7%		
		塩分の多い料理を控える人の割合	85.0%	90.1%		
	食環境整備体制の推進	食環境整備体制の推進	普段、家族と一緒に食事をしている子どもの割合	年長児	98.9%	増やす
				小学校6年生	96.3%	
				中学校3年生	92.4%	
			地元産の食材を意識して購入している人の割合	36.5%	38.7%	
食べ残し（食品ロス）がないよう、常にしている人の割合	55.8%	59.2%				

<発行>

呉市 福祉保健部 福祉保健課
〒737-8501
広島県呉市中央4丁目1-6
TEL (0823) 25-3103 FAX (0823) 24-4863
E-mail hukuho@city.kure.lg.jp

呉市 保健所 地域保健課
〒737-0041
広島県呉市和庄1丁目2-13
TEL (0823) 25-3540 FAX (0823) 25-3888
E-mail tiihoke@city.kure.lg.jp