

## 第3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、次の8分野を、食育推進に関する施策については、3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。

重点分野		目標とする項目		現状値 H29年度	目標値 H34年度	
健康増進計画	身体活動・運動	運動習慣の定着	運動習慣のある人の割合の増加 (1回30分以上の運動を週2回以上)	20~64歳 —	男性34.0% 女性33.0%	
			65歳以上 —	男性35.0% 女性26.0%		
		日常生活の中で、意識的にからだを動かすようにしている人の割合の増加	70.8%	76.0%		
		+10(プラステン)運動について知っている人の割合の増加	20.1%	25.0%		
	歯と口の健康	歯科疾患の予防	3歳児でむし歯のない子どもの割合の増加	H28年度 84.2%	H33年度 85.0%	
			12歳児一人平均むし歯数の減少	H28年度 0.76本	H33年度 減らす	
			過去1年間に歯科健診を受診した人の増加	61.6%	65.0%	
		口腔機能の維持・向上	歯や口の状態についてほぼ満足している人(15歳以上)の割合の増加	34.3%	39.0%	
	こころの健康	こころの健康づくり	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合の減少	26.7%	25.0%	
			不安・ふさぎこみがある人の割合の減少	32.6%	31.0%	
		自殺対策	自殺者の減少(人口10万対)	H27年度 13.7	H32年度 11.8	
	たばこ・アルコール	たばこ	喫煙率の減少	成人男性 25.7%	20.1%	
			成人女性 3.8%	3.2%		
			妊娠中の喫煙をなくす	H28年度 3.3%	H33年度 0.0%	
		アルコール	未成年者の喫煙をなくす	1.8%	0.0%	
			生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合の減少	成人男性 13.3%	12.1%	
			成人女性 7.7%	7.1%		
	健康チェック	がん検診・健康診査の受診、啓発	がん検診の受診率向上	胃がん検診	H28年度 4.9%	H33年度 40.0%
肺がん検診				H28年度 4.5%	H33年度 40.0%	
大腸がん検診				H28年度 4.8%	H33年度 40.0%	
子宮頸がん検診				H28年度 22.6%	H33年度 50.0%	
乳がん検診				H28年度 13.2%	H33年度 50.0%	
呉市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率の向上			H28年度 24.7%	H33年度 48.0%		
生活習慣病等の重症化予防	生活習慣病等の重症化予防	この1年間で健康診査を受けた人の割合の増加	72.4%	77.0%		
		生活習慣病等重症化予防プログラム実施者の検査値の維持改善割合	H28年度 7割	H33年度 8割		
	認知症対策	骨粗しょう症治療中断者の受診再開割合	—	H33年度 増やす(5割)		
介護予防と社会参加	介護予防教室の推進と社会活動参加	認知症サポーター養成講座座学受講者数(受講者累計)	H28年度 14,479人	H33年度 18,800人		
		介護予防教室等参加人数の増加(延参加人数)	H28年度 33,616人	H33年度 37,200人		
食育推進計画	食の基本	食の基本	15歳以上	88.0%	93.0%	
			小学校6年生	91.5%	100%	
			中学校3年生	85.0%	100%	
		栄養バランスと量を常に考えている人の割合の増加	33.2%	38.0%		
	食を通じての健康づくり	生活習慣病等の予防・改善	食品の安全・安心	食の安全に関する知識を持っている人の割合の増加	47.5%	55.0%以上
			呉市の減塩の取組を知っている市民の割合の増加	45.9%	50.0%	
	食を通じての地域づくり	共食の推進	特定健康診査での尿検査による推定食塩摂取量の平均値の減少	8.19g	8.0g未満	
			野菜を十分に食べている人の割合の増加	34.1%	40.0%	
			年長児	97.7%	増やす	
		小学校6年生	96.8%			
中学校3年生	89.0%					
地産地消の推進と食文化の継承	地元産の食材を意識して購入している人の割合の増加	43.5%	48.0%			

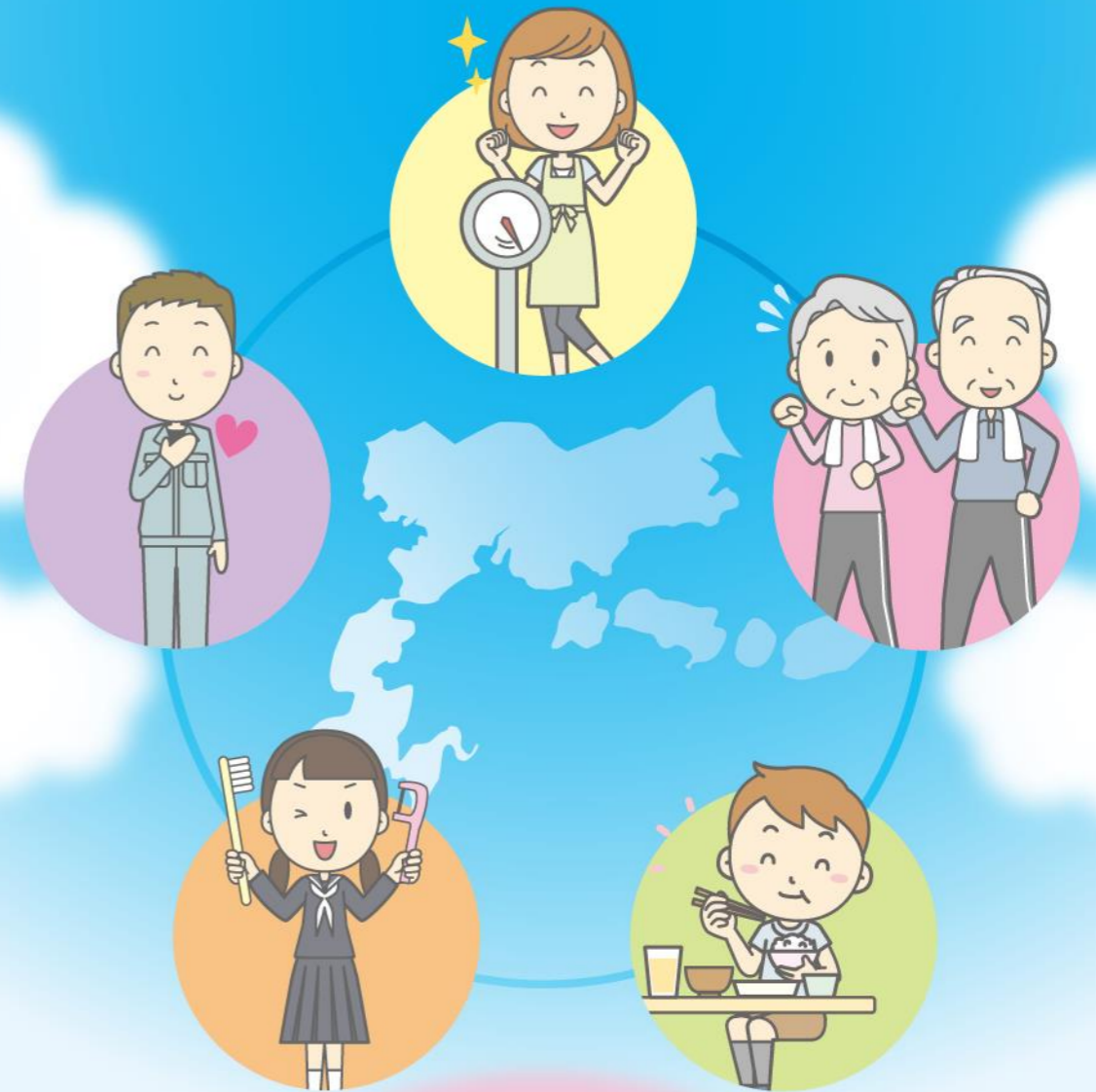
発行 呉市 福祉保健部 保健所 健康増進課

〒737-0041  
 広島県呉市和庄1丁目2番13号  
 TEL (0823) 25-3540 FAX (0823) 25-3888  
 URL <https://www.city.kure.lg.jp/soshiki/55/>  
 E-mail zousin@city.kure.lg.jp

概要版

# 第3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。

平成30年3月

呉市

## 計画の位置付け

第4次呉市長期総合計画

市町村健康増進計画

市町村食育推進計画

第3次健康くれ21  
(平成30年度～平成34年度)

健康増進法

食育基本法

**基本理念** 市民が生涯にわたり健やかで心豊かに生活できる健康都市「くれ」

**基本目標** 健康寿命日本一のまち「くれ」の実現

### 基本姿勢

- 1 市民の主体的な健康づくりの支援
- 2 ライフステージと身体状況に応じた健康づくりの支援
- 3 データヘルスによる効果的な健康づくりの支援
- 4 地域協働による健康づくりの支援

### 施策の推進方針

- 方針1 運動習慣の定着
- 方針2 生涯を通じた食育の推進
- 方針3 こころの健康増進
- 方針4 生活習慣病等の発症・重症化予防
- 方針5 健康づくり活動への参加

周囲の協力・  
行政の支援

一人ひとりの  
健康づくり



健康

いきいき  
と暮らす

健康づくりをしやすい  
環境や条件を整える

### 【ヘルスプロモーション】

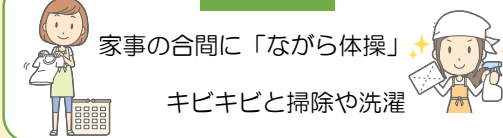
豊かな人生を目指して、健康を支援する環境づくりを行うとともに、家族や地域、職場、行政、みんなで力を合わせて取り組む健康づくりのことをいいます。

## コラム1

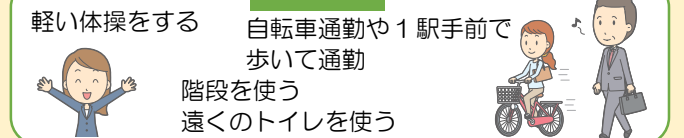
いつでもどこでも <sup>プラステン</sup> +10で健康寿命を延ばしましょう

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ・うつ・認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多く体を動かして、健康寿命をのばしましょう！

### 家庭で



### 職場で



### 地域で



## コラム2

おいしい減塩食で健康生活推進事業とは  
～はじめよう！減塩生活～

はじめよう！減塩生活をキャッチフレーズに減塩を広く啓発しています。

### 1 減塩いいね！キャンペーン



### 2 カラダがよろこぶ！減塩プログラム



### 3 減塩でおいしい！食育

減塩に関する連携を図り、子どもから大人までの食育に関する情報発信をしています。



## 健康増進計画 重点8分野

### 1 身体活動・運動

#### 目指すべき姿

- ★自分に合った運動習慣を持ち、継続的に実践することができる。
- ★気軽に体を動かす場所や機会を知り、上手に活用し楽しむことができる。



#### 【運動習慣の定着】

- 身体活動を増やし、運動習慣の定着につなげるため、今より10分多く体を動かすことの重要性を啓発します。
- ロコモティブシンドローム（※注1）について、正しい知識を普及啓発するとともに、健康教室などを通して予防の推進に取り組みます。

### 2 栄養・食生活

※食育推進計画に含める(6ページ)



#### 呉市食育のイラスト

「食」という字には、「人を良くする」、「人に良い」という意味が込められています。  
また、食べるということは体だけではなく「心の栄養」も養うという意味を含めて、「ハート」とキーワードの「笑顔」で表現しています。



### 3 歯と口の健康

#### 目指すべき姿

- ★歯と口の健康を維持し、生涯自分の歯（口）で食べることができる。



#### 【歯科疾患の予防】

- 乳幼児をもつ保護者を対象に歯と口の健康に関する講話や相談を実施します。
- 歯周病予防についての正しい知識の普及啓発のため、歯と口の健康に関するパネル展示等を実施します。



#### 【口腔機能の維持・向上】

- 乳幼児をもつ保護者や園児を対象に、発達段階に合わせた離乳期の食べ方やよくかんで食べることの大切さについて、健康教育を実施します。

### 4 こころの健康

#### 目指すべき姿

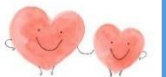
- ★睡眠による休養を十分に取ることができる。
- ★自分自身や周囲の人のこころの不調に気づき、周りの人や専門機関に相談できる。

#### 【こころの健康づくり】

- こころの健康について理解を深め、心身ともに健やかに過ごせるよう啓発します。

#### 【自殺対策】

- 自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて専門相談機関へつなぐなど、自殺対策に重要な役割を果たすゲートキーパーを養成します。



## 市民が生涯にわたり健やかで心豊かに

## 生活できる健康都市“くれ”



### 5 たばこ・アルコール

#### 目指すべき姿

- ★喫煙の影響を知り、たばこを吸わない。
- ★節度ある飲酒を心掛け、妊婦はお酒を飲まない。

#### 【たばこ】

- 3歳児健康診査を受診した子どもと保護者に受動喫煙防止の指導をします。



#### 【アルコール】

- 母子健康手帳交付時に啓発パンフレットを配布し、アルコールの害について啓発します。
- 健診結果説明会や地区での健康相談において、適正飲酒について啓発します。

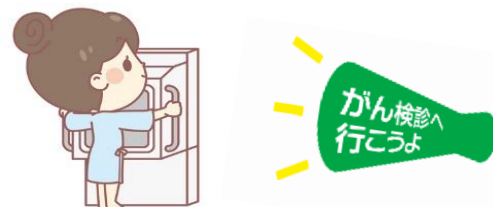
### 6 健康チェック

#### 目指すべき姿

- ★年に1回は、がん検診・健康診査を受け、自分の健康状態を把握し、疾病の発症予防に生かすことができる。

#### 【がん検診・健康診査の受診、啓発】

- がん検診をより受けやすくするために個別検診を充実します。
- 女性総合健診において、骨粗しょう症及び予備軍の早期発見、予防のために、対象者に骨密度測定を実施します。



### 7 生活習慣病等の重症化予防

#### 目指すべき姿

- ★疾病について知り、支援を受けながら重症化予防ができる。

#### 【生活習慣病等の重症化予防】

- 生活習慣病等の治療を受けている人に対しての疾病の重症化や発症・再発を防ぐための保健指導や、骨粗しょう症治療中断者に対しての受診再開支援に取り組みます。

#### 【認知症対策】

- 認知症の人やその家族が自宅や地域で役割を持ち、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、正しい知識の普及や状態に応じた適時適切な医療福祉サービスの提供体制を整えます。

### 8 介護予防と社会参加

#### 目指すべき姿

- ★地域に生活する人たちが声を掛けあって交流し、自らの介護予防に取り組むことができる。

#### 【介護予防教室の推進と社会活動参加】

- 介護予防に有効とされる、運動、口腔、栄養、認知症に関する正しい知識の普及とともに、地域で声を掛け合い気軽に交流できる地域サロンや運動自主グループなどの通いの場を支援します。
- リハビリテーション専門職や地域包括支援センターと連携しながら高齢者が地域で生活するための介護予防の取組を推進します。



（※注1）ロコモティブシンドローム（ロコモ）

体を動かす運動器（骨、関節・筋肉など）の機能が衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が困難になり、要介護や寝たきりになるリスクが高くなる状態のことをいいます。

## 食育推進計画重点3分野

### 1 食の基本

#### 目指すべき姿

- ★1日3食、子どもから高齢者に至るまでのライフステージに応じた食事をとることができる。
- ★健全な食生活を送るために必要な「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、食品の安全・安心について理解を深める。

#### 【食生活】

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」が定着し、実践できるよう取り組みます。
- ・一人ひとりが「何を」「どれだけ」食べたらよいか、呉市版食事バランスガイドを使用しながら、広く啓発します

#### 【食品の安全】

- ・安全な製品を製造するために HACCP<sup>(※注2)</sup> 衛生管理を普及推進します。
- ・食品選択の上で貴重な情報源である食品表示の持つ意味を周知します。
- ・正しい食品選択ができるよう、食の安全について学ぶ場を提供します。

(※注2)HACCP(ハサップ)

安全で衛生的な食品を製造するための管理方法のひとつで、問題のある製品の出荷を防止することを目的としたシステムのことをいいます。



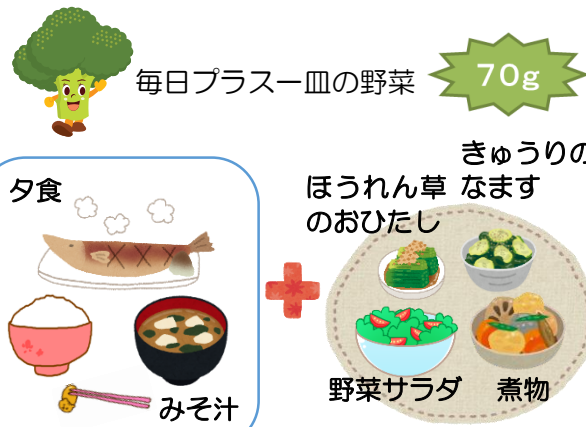
### 2 食を通じた健康づくり

#### 目指すべき姿

- ★生活習慣病の発症・重症化の予防につながる食事ができる。

#### 【生活習慣病等の予防・改善】

- ・世代別に対応した適塩・減塩に特化した教室を開催します。
- ・食を通じた健康づくりの店舗を支援します。
- ・減塩・野菜についてイベントや教室ホームページ等で幅広く啓発活動を実施します。



### 3 食を通じた地域づくり

#### 目指すべき姿

- ★食を通して人とのつながりを広げ、食の楽しさ、感謝の気持ちを持つことができる。

#### 【共食<sup>(※注3)</sup>の推進】

- ・「食育の日」「食育月間」に展示や啓発チラシを配布し、共食の大切さを啓発します。

#### 【地産地消の推進と食文化の継承】

- ・地元の水産物に関心を持ってもらうため、小学生等を対象に水産業について紹介します。
- ・小学生を対象に、生産農家の指導のもと農業体験や、農作物が食卓に出てくる行程を伝え、農業への興味、食の大切さを伝えていきます。
- ・地域の食文化の伝承や生産者への理解を深めるため、地場農水産物や郷土料理を給食に導入します。



(※注3)共食  
家族や友達が食卓を囲んで楽しくコミュニケーションしながら食事をとることをいいます。

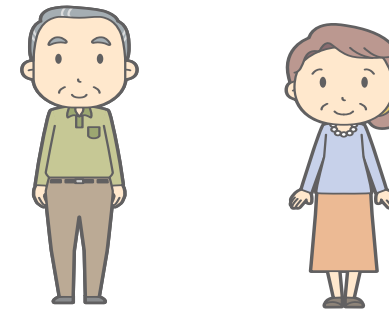
## 呉市の現状

### 1 健康寿命

(資料：健康日本21)

- 平成22年の広島県の健康寿命は、男性は70.22年(全国30位)、女性は72.49年(全国46位)であり、かなり低位となっています。

男性 70.22歳 女性 72.49歳

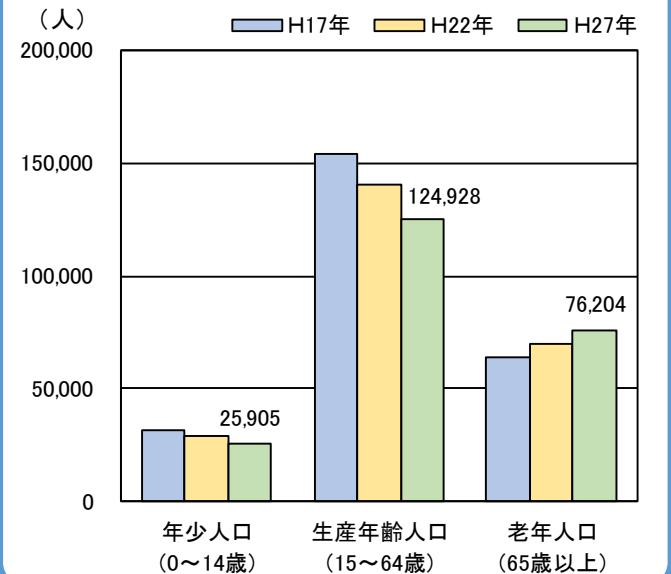


「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。(健康日本21(第2次)での定義)

### 2 年齢別(3区分)人口

(資料：国勢調査)

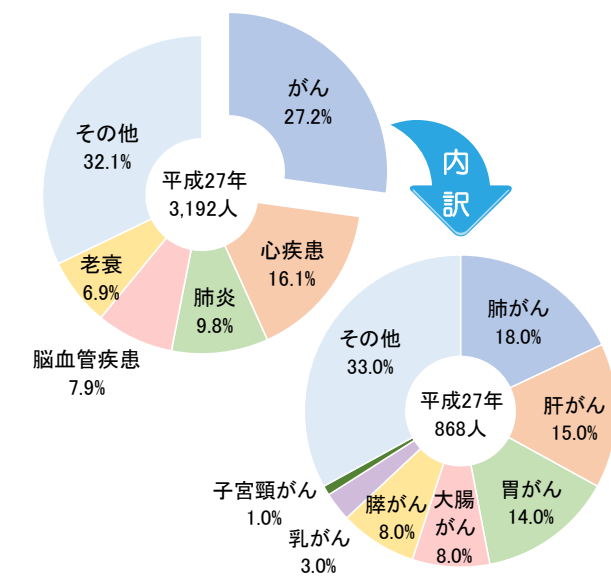
- 平成27年の65歳以上人口は76,204人で、全体の約3割を占めており、高齢化が急速に進んでいます。



### 3 主な死因

(資料：人口動態統計年報)

- 死亡原因は、がん、心疾患及び肺炎の割合が非常に高くなっています。また、がんの部位別の死亡数については、肺がん、肝がん、胃がんの順に多くなっています。



### 4 がん検診及び特定健康診査受診率

(資料：地域保健・健康増進事業報告、広島県ホームページ)

- がん検診受診率(本市が住民健診として行うがん検診の受診率)及び特定健康診査受診率の推移は、次のとおりです。受診率は、維持又は増加傾向となっています。

区分	H26年度	H27年度	H28年度
胃がん	8.1%	8.0%	12.1%
肺がん	11.4%	12.7%	13.7%
大腸がん	12.6%	13.6%	14.5%
子宮頸がん	47.2%	48.7%	58.3%
乳がん	21.9%	25.3%	20.1%
特定健康診査	23.0%	25.3%	24.7%

※広島県が公表しているがん検診対象者数の算定方法は、平成27年度から変更されているが、推移の比較を行うため、平成27年度以降も従来の算定方法により独自に算定している。