

主な指標(達成目標)

第3次健康たけはら21

指標	対象	現状 (令和5年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
1年に1回は、健診を受けている人を増やす 【定義】「過去1年間に、健康診断や人間ドックを受けましたか」という質問に対し、何らかの健診を受けたと回答した人の割合	全体	67.6%	79%	81%
朝ごはんを毎朝食べる人を増やす 【定義】「ふだん、朝ごはんを食べていますか」という質問に対し、毎日食べると回答した人の割合(20～39歳は「市民アンケート調査」、こども園は3歳以上児対象の「朝ごはん調査」、小学校偶数学年、中学校1・2学年対象の「早寝・早起き・朝ご飯キャンペーン」) ※小学生・中学生には、義務教育学校の児童・生徒も含む。	① 20～39歳	72.3%	75%	80%
	② こども園の園児	96% (令和4年度)	100%	100%
	③ 小学生*	85%	100%	100%
	④ 中学生*	86%	100%	100%
塩分の多い食事をしている人を減らす 【定義】「食生活で、次のようなことを思うことがありますか」という質問(複数回答)に対し、「塩分の多い食事」に回答した人の割合	20歳以上	17.5%	17%	16%
運動習慣のある人を増やす (週2日以上1回30分以上1年以上継続) 【定義】「日常生活の中で、健康づくりのために意識的に身体を動かすなどの運動(1回30分以上)をしていますか」という質問に対し、「週2日以上」を回答し、かつ1年以上続いていると回答した人の割合	20～64歳 男性	20.3%	25%	30%
	20～64歳 女性	23.9%	26%	30%
	65歳以上 男性	40.0%	45%	50%
	65歳以上 女性	25.9%	35%	50%
喫煙している人を減らす 【定義】「たばこを吸っていますか」という質問に対し、「吸っている」を回答した人の割合	20歳以上 男性	21.9%	15%	12%
	20歳以上 女性	1.9%	1.5%	1%
骨密度測定をしたことがある人を増やす 【定義】「骨密度や骨の強度を測定したことがある」と回答した人の割合	20歳以上	—	10%	15%

第3次食育推進行動計画

指標	対象	現状 (令和5年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
よく噛んで食べる、味わって食べるなどの食べ方に関心がある人の割合 【定義】「『味わい方』や『噛み方』といった食べ方に関心がありますか」という質問に対し、関心がある、どちらかといえば関心があると回答した人の割合	20歳以上	72.1%	76%	80%
家族と一緒に食事をする子どもの割合(朝ごはん・夕ごはんのいずれか一方は週6日以上)	小学生*	92.8%	94%	95%
	中高生*	74.0%	82%	90%
家族と一緒に食事をする人の割合(朝ごはん・夕ごはんのいずれか一方は週6日以上、ひとり暮らしの人を除く)	20歳以上	74.7%	82%	90%
県内産や市内産の食材を意識して買う人の割合 【定義】「食品を選ぶときに、特に意識していることは何ですか」という質問に対し、市内産、県内産と回答した人の割合	18歳以上	21.9%	23%	25%

第2次自殺対策計画

指標	対象	現状 (令和4年度)	中間 (令和11年度)	最終 (令和16年度)
過去5年間の自殺者数の合計人数	期間	平成29～令和3年	令和4～8年	令和9～13年
	総数	25人	25人以下	25人以下
ゲートキーパーを知っている人の割合を増やす 【定義】「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか」という質問に対し、言葉も意味もよく知っていた、言葉も知っていたし、意味もだいたい知っていたと回答した人の割合	20歳以上	4.7%	8%	10%
ストレスについての相談相手が特にないない人の割合を減らす 【定義】「不満、悩み、苦勞、ストレスについての相談相手は、主に誰ですか」という質問に対し、特にないないと回答した人の割合	20歳以上	18.5%	17%	15%

竹原市第3次健康たけはら21・第3次食育推進行動計画・第2次自殺対策計画 概要版

発行年月/令和6(2024)年3月 編集・発行/竹原市市民福祉部健康福祉課
〒725-0026 広島県竹原市中央三丁目14番1号(竹原市保健センター)
TEL:0846-22-7157 FAX:0846-22-7158

竹原市

第3次健康たけはら21 第3次食育推進行動計画 第2次自殺対策計画

概要版



あかレンジャー

みどりレンジャー

きりレンジャー

計画の策定にあたって

「第3次健康たけはら21・第3次食育推進行動計画・第2次自殺対策計画」は、竹原市のまちづくりの最上位計画である「第6次竹原市総合計画」の将来都市像である「元気と笑顔が織り成す暮らし誇らし、竹原市。」を実現するための分野別個別計画として位置付けられています。また、3計画は、互いに関連する計画となっていることから、一体的に策定するものです。

計画の期間

3計画の計画期間は、いずれも、令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間とし、令和11(2029)年度に中間評価、令和17(2035)年度に最終評価を行います。

広島県竹原市
令和6(2024)年3月

第3次健康たけはら21

本市では、最上位目標を「健康寿命の延伸」とし、健康日本21(第三次)や県の動向を踏まえながら、3つの基本目標を設定し、具体的な施策や取組を進めていきます。

***** 計画のめざす姿 *****

いくつになっても活躍できる、みんなで進める健康づくり実践のまち たけはら

基本目標 ①

生活習慣病の発症予防と重症化の予防



本市における主要な死亡原因では、がん・心疾患・脳血管疾患が高い割合を占めています。また、外来医療費の割合では筋骨格系疾患が増加傾向にあることから、生活習慣病の発症・重症化の予防や、危険因子となる高血圧や糖尿病の対策を中心とした施策を展開していきます。

施策

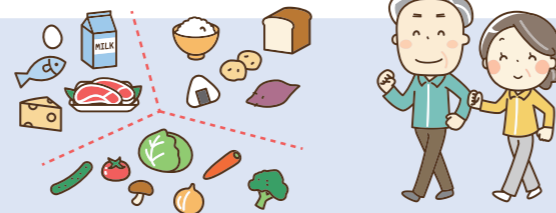
- ①がん ②循環器疾患 ③糖尿病 ④COPD(慢性閉塞性肺疾患) ⑤筋骨格系疾患 **新規**

スローガン	市民のみなさんに取り組んでほしいこと
受けて安心 健診・検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 健診(検診)の意義を理解し、健康診査、各種がん検診等を定期的に受ける ● 自分の健康に関心を持ち、体重計や血圧計などを使い、日頃から自分の健康状態を知る ● 生活習慣病予防のため、健診結果等から生活習慣を見直す ● 気軽に相談できるかかりつけ医をもつ



基本目標 ②

生活習慣・社会環境の改善



生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上のため、生活習慣と社会環境の改善に関する施策を推進します。

施策

- ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養・睡眠 ④飲酒 ⑤喫煙 ⑥歯・口腔の健康

スローガン	市民のみなさんに取り組んでほしいこと
食べてすこやか 3食・3色	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝ごはんを毎日食べる ● 一日の食塩摂取量を減らす ● 栄養成分や食品表示に興味を持つ
楽しく運動 30分	<ul style="list-style-type: none"> ● 日頃から身体を動かすとともに、個人にあった運動を継続する ● 1回30分以上の運動を週に2日以上行う
しっかりスリープ ストレスレス	<ul style="list-style-type: none"> ● 日頃、地域の自然とふれあい、適度に身体を動かすとともに、心身をリラックスさせ、ストレスと疲労がとれる睡眠を得るように心がける ● 心の不調を感じたときには、保健センターや保健所、学校などに相談する
適正飲酒で リフレッシュ	<ul style="list-style-type: none"> ● 多量飲酒が肝臓病や糖尿病、メタボリックシンドロームにつながるなど、アルコールの健康への害について認識する ● 生活習慣病のリスクを高めるアルコールの量を知り、多量飲酒を控える
まずは減煙 いつかは禁煙 まわりの人も健康に	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年、妊娠中の人、子育て中の人にはたばこを吸わない ● まず、減煙に取り組む ● 受動喫煙をなくすよう、公共施設・飲食店等では分煙をするなど喫煙マナーを守る
よく噛み よく食べ よく磨き	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ歯科医をもち、むし歯治療や定期的な歯の健康管理に努める ● デンタルフロス、歯間ブラシ等を使い、歯垢をきれいに取り除く ● 歯周病が生活習慣病と深く関係することを知る



基本目標 ③

健康を支え、守るための社会環境の整備



健康を支え、守るためには、市民、医療機関、教育機関、企業・事業所、民間団体等多様な主体が自発的に健康づくりに取り組める社会環境の整備が重要です。一人一人の健康づくりを支える関係機関及び地域のつながりを強化する施策に取り組めます。

施策

- ①子どもの健康 ②高齢者の健康 ③女性の健康 **新規**

スローガン	市民のみなさんに取り組んでほしいこと
みんなでめざそう みんなの健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康づくりを目的とした活動に積極的に参加する ● 地域で健康づくりに関する活動をする ● まちづくりや防災活動、高齢者や子どもを対象にした活動に健康づくりの視点を加える

第3次食育推進行動計画

本市では、令和3(2021)年3月に策定された「第4次食育推進基本計画」で推進されている①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進を踏まえて、3つの基本目標ごとに市民の行動目標を設定し、具体的な施策や取組を進めていきます。

***** 計画のめざす姿 *****

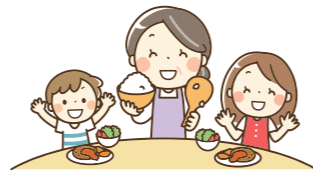
地域の「食」を通じて、健全な体と豊かな心を育むまち たけはら

基本目標 ①

健全な「体」を育む食育の推進 ～噛んで育む 元気なからだ～

行政の取組

- ① 市民が食生活を改善する環境を整える
- ② 市民が食品を選択する力を身につける
- ③ ライフステージごとの食育運動を展開する
- ④ 噛むことの大切さを周知する



高齢者用リーフレット

ライフステージ別の行動目標

乳幼児期(0～5歳)	児童・少年期(6～17歳)	青年期(18～29歳)	壮年期(30～44歳)	中年期(45～64歳)	高年期(65歳以上)
早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける		栄養バランスを考えた朝ごはんを毎日食べる			
成長曲線を 確認する	標準体重を維持する (無理なダイエットはしない)		定期的に体重測定をする		
塩分の摂りすぎに注意する					
食品の購入時は栄養成分表示等を確認する					
月齢・年齢にあった 噛み方を知る	よく噛んで食べる			お口の体操を 毎日する	

健康の味方! たけはら3色レンジャー

たけはら3色レンジャーは、竹原市食育推進行動計画のマスコットキャラクターとして平成24年度に生まれました。

食べ物に含まれる栄養素をもとに、赤・黄・緑に分類された3色レンジャーが3色そろうことで、栄養バランスが整うことを市民に伝えるために活躍しています。



たけはら食育未来会議

市民や関係者が参画するネットワーク型組織で、メンバーが協議・検討しながら食育に関する取組支援や情報発信などの活動をしていきます。

基本目標 ②

豊かな「心」を育む食育の推進 ～地元の食材 地元のところ～



手作りみそ体験

行政の取組

- ① 郷土料理・行事食・家庭料理を周知・継承する
- ② 家庭や地域の中での共食の機会や世代間交流の場を増やす
- ③ 生産・調理・消費の体験の機会を増やす

ライフステージ別の行動目標

乳幼児期(0～5歳)	児童・少年期(6～17歳)	青年期(18～29歳)	壮年期(30～44歳)	中年期(45～64歳)	高年期(65歳以上)
日本の伝統行事や食文化を大切にする					
家族や仲間などと一緒に食事をする機会を大切にする					
調理・栽培体験を楽しむ			調理や栽培体験をする機会を作る		

基本目標 ③

躍動する「地域」を育む食育の推進 ～つながる食育 つなげる食育～



市内企業連携によるおすすめ朝ごはん

行政の取組

- ① 特産物を活用するしくみづくりを検討する
- ② 家庭・地域・学校の連携を強化する
- ③ 企業との交流を図る
- ④ 無駄や廃棄を減らす
- ⑤ 災害時に備えた食育の推進 **新規**

ライフステージ別の行動目標

乳幼児期(0～5歳)	児童・少年期(6～17歳)	青年期(18～29歳)	壮年期(30～44歳)	中年期(45～64歳)	高年期(65歳以上)
地元の食材を知る			地元の食材や食品を意識して使う		
お箸の持ち方を習う	食事のマナーを守る		食事のマナーを守り、家族に伝える		
給食や食事を残さず食べる			食べられる食品を廃棄しないよう工夫をする		
環境に配慮した調理を心がける					
災害時に備え食品等を準備する・災害時に備えた調理法を知る					



ポリ袋を使った調理体験



竹原市の特産物

第2次自殺対策計画

国の新たな「自殺総合対策大綱」の趣旨や、県の「いのち支える広島プラン(第3次広島県自殺対策推進計画)」を踏まえて、本計画のめざす姿の実現に向け、5つの基本目標を設定し、具体的な施策や取組を進めていきます。

***** 計画のめざす姿 *****

心のSOSに気づき、支える地域づくり

基本目標 ①

市民の自殺予防に向けた意識の醸成 (住民への啓発と周知)

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」ですが、危機に直面した人の心情や背景が理解されにくい現実があります。そのため、心情や背景への理解を深めるとともに、困った時には誰かに助けを求めることは適当であるという共通認識を市民が持てるよう周知・啓発を推進します。

施策・取組

- ① 市民への普及啓発の推進
- ② 心の健康づくりの推進
- ③ 適切な医療を受けるための支援



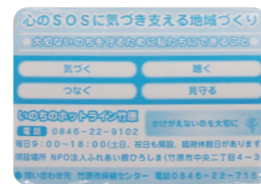
基本目標 ②

相談窓口の周知徹底と居場所づくり (対象者にあわせた生きることへの促進要因の支援)

自殺対策は「生きることの阻害要因(過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめや孤立等)」を減らし、「生きることの促進要因(自己肯定感・信頼できる人間関係・危機回避能力等)」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させることが必要です。相談窓口は、自殺防止のための重要な位置付けとなるため、多様な相談窓口が身近にあることを積極的に周知するとともに、孤独・孤立を防止するための「居場所づくり」に取り組みます。

施策・取組

- ① 全ての市民を対象にした相談・支援
- ② 子ども・若者への相談・支援
- ③ 妊産婦・子育て世代への相談・支援
- ④ 高齢者への相談・支援 **重点**
- ⑤ 女性への相談・支援
- ⑥ 生活困窮者への相談・支援 **重点**
- ⑦ 障害を抱える人への相談・支援
- ⑧ 自殺未遂者・遺された人への相談・支援
- ⑨ 性的マイノリティへの支援と理解の促進
- ⑩ 勤労者のメンタルヘルス対策の推進



相談窓口の周知啓発の取組

基本目標 ③

人材育成 (自殺対策を支える人材の育成)



自殺の要因となる悩みや生活上の困難は、健康や経済的な問題、職場や家庭での問題など多様化・複雑化しています。

悩みや生活上の困難のために自殺を考えている人が身近にいるかもしれないことを認識するとともに、自殺のサインに早期に気づき、その人に声をかけ、話に耳を傾け、必要に応じて専門家につなぐという対応ができる人材の育成に取り組みます。

施策・取組 早期対応の役割を果たす人材の育成



ゲートキーパー研修などによる人材育成

基本目標 ④

関係機関の機能強化と連携 (地域におけるネットワークの強化)



自殺予防には、精神保健の視点や社会的・経済的な視点を含む包括的な支援が必要であることから、適切な窓口や相談機関等へつなぐことができるよう、行政・関係機関が協働し、地域全体で自殺対策に取り組むネットワークづくりの強化を図ります。

施策・取組 関係機関とのネットワークづくり

基本目標 ⑤

幼児期からのSOSの出し方に関する教育

悩みや困ったことがあったら、ひとりで抱え込まず、いつでもSOSを出して、誰かに援助を求めることが適当であるという理解を促進するとともに、こども園・学校や家庭、地域において、子どものSOSや悩みを受け止める取り組みを推進します。

施策・取組 ① SOSを早期に把握する体制の充実 ② 教育を通じた自殺予防対策の充実