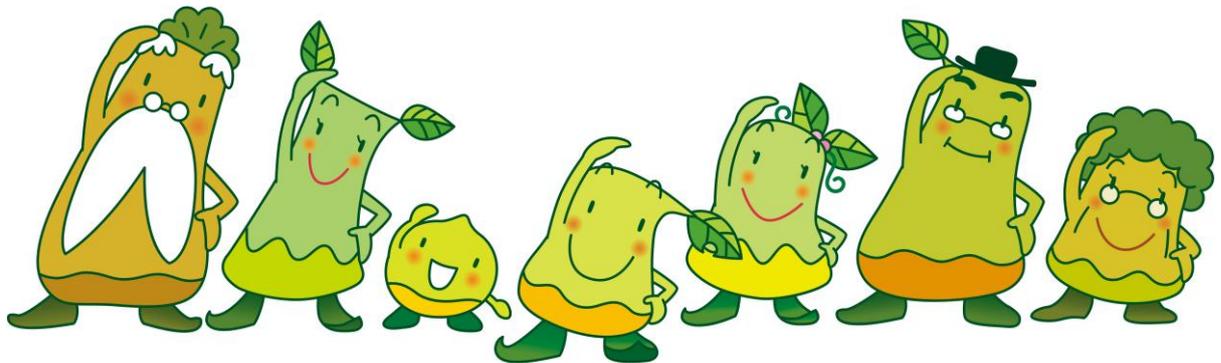


けんこう  
**健幸まにわプラン**

令和 8（2026）年度～令和 17（2035）年度

第 3 次真庭市食育・健康づくり計画  
第 2 次真庭市自殺対策計画



令和 8（2026）年 3 月

真庭市

# はじめに

このたび、「第2次真庭市食育・健康づくり計画」及び「第1次真庭市自殺対策計画」に基づく取組の分析・評価を行い、市民や関係団体の皆様からのご意見を反映しながら、次の10年を展望した新たな計画として、「健幸まにわプラン（第3次真庭市食育・健康づくり計画・第2次真庭市自殺対策計画）」を策定いたしました。

本計画では、「すべての市民が生涯にわたり、健やかで心豊かに暮らせるまちの実現」を目指し、胎児期から高齢期に至るまでのライフコースアプローチの視点を取り入れながら、食育・健康づくり・自殺対策など、広範多岐にわたる分野において施策を展開してまいります。

市民の皆様をはじめ、地域団体、家庭、保健医療機関、教育・保育機関、企業・事業所、そして行政が、それぞれの役割を果たしながら連携・協力し、健康づくりに向けた各種事業に積極的に取り組むことが重要です。

今後も本計画の推進にあたり、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたりご尽力いただいた「真庭市食育・健康づくり計画策定検討委員会」の皆様をはじめ、アンケート調査やヒアリング等にご協力いただいた市民の皆様、そして貴重なご助言をいただいた多くの関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。



令和8（2026）年3月

太田昇

# 目次

## 第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	国の動向	3
4	自殺総合対策の基本認識	4
5	計画の期間	5
6	計画策定体制	5
	(1) 市民アンケート調査	5
	(2) 真庭市食育・健康づくり計画策定検討委員会の開催	5
	(3) パブリックコメントの実施	5
	(4) 計画の策定経過	6

## 第2章 真庭市を取り巻く状況

1	真庭市の現状	8
	(1) 人口の動向	8
	①人口の推移と人口の構成	8
	●人口数・世帯数	8
	●年齢別人口ピラミッド	8
	②出生数と死亡数	9
	③高齢化率	9
	(2) 死亡の状況	9
	①死因別死亡率と死亡割合	9
	②死因別死亡割合の推移	10
	③悪性新生物(がん)による死亡	10
	(3) 平均寿命と健康寿命	11
	①平均寿命と健康寿命	11
	②平均自立期間(要介護2以上)の年次推移	12
	(4) 医療状況	12
	(5) 介護保険の現状	13
	①要支援・要介護認定数の推移	13
	②要支援・要介護認定率の推移	13
	③介護保険新規認定者第一疾病分類の状況	14
2	特定健康診査・特定保健指導	14
3	がん検診	15

4	自殺に関する状況.....	15
	(1) 自殺者数・自殺死亡率の推移.....	15
	(2) 年齢階級別自殺者の状況.....	16
	(3) 原因・動機別の自殺者数の推移.....	17
5	真庭市の自殺の実態.....	18
	(1) 真庭市の自殺の特徴の上位5区分と危険経路.....	18
	(2) 真庭市の自殺対策の重点パッケージ.....	18

### 第3章 前計画の評価・総括

1	第2次真庭市食育・健康づくり計画最終評価の結果・今後の課題.....	19
2	真庭市自殺対策計画最終評価の結果・今後の課題.....	20

### 第4章 計画の基本的な考え方

1	基本理念.....	23
2	基本方針.....	24
	(1) 健康寿命の延伸.....	24
	(2) 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現.....	24
3	基本目標.....	24
4	計画の体系.....	25
5	計画の評価.....	25
6	基本施策.....	26
	(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小.....	26
	(2) 個人の行動と健康状態の改善.....	28
	①生活習慣の改善と生活機能の維持向上.....	28
	●栄養・食生活.....	28
	●身体活動・運動.....	31
	●休養・睡眠・こころ.....	34
	●飲酒.....	37
	●喫煙.....	39
	●歯・口腔.....	41
	●食育推進.....	44
	②生活習慣病（NCDs）の発症・重症化予防.....	47
	●がん.....	47
	●糖尿病.....	49
	●循環器疾患.....	51
	●COPD（慢性閉塞性肺疾患）.....	53

(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.....	55
①子ども.....	55
●胎児期.....	55
●乳幼児期.....	57
●学童期・思春期.....	59
②青年期・壮年期.....	62
③高齢期.....	67
(4) 誰もが健康になれる環境づくりの推進.....	70
①多様な主体による健康づくり.....	70
②地域社会とのつながり.....	71
(5) いのちが輝くための取り組み.....	73
(6) 絆（ネットワーク）の強化.....	75
(7) 相談しやすい環境づくり.....	77
(8) 暮らしやすい環境づくり.....	79

## 第5章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制.....	80
2 各主体に期待される役割.....	80
3 計画の進行管理.....	81
4 健康づくり、食育、自殺対策に関する主な取り組み一覧.....	82

### 参考資料

1 「真庭市食育・健康づくり計画策定検討委員会」委員名簿.....	94
2 用語解説.....	95

#### ○「心」と「こころ」の表記について

本計画書本文内において、概念的な部分については「心」を用い、柔らかさが必要な部分については「こころ」と表記しています。

#### ○「子ども」と「こども」の表記について

本計画書本文内において、特別な根拠がある場合を除き、「子ども」を用いています。

※特別な根拠がある場合とは、法令に根拠がある語を用いる場合、固有名詞を用いる場合、他の語との関係で「子ども」表記以外の語を用いる必要がある場合等