

## 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

平成28年度から令和7年度までの10年間において、「市民が主役の健康づくり」「健康を支えあう地域づくり」を施策推進の方向性として152指標（健康目標）を設定し、健康寿命の延伸と生活の質の向上に向けて取り組んできました。

分野別の指標の達成状況は、以下のとおりです。

◎	現状値がすでに目標値に達成している指標……………	31 指標
○	現状値が目標達成に向け改善傾向にある……………	44 指標
△	現状値が策定時に比べて変化していない……………	26 指標
×	現状値が策定時に比べ悪化している……………	33 指標
-	評価がないなどの理由で現時点では評価できない指標……………	18 指標

分野	◎		○		△		×		-		
	個数	率	個数	率	個数	率	個数	率	個数	率	
1 栄養・食生活	0	0.0%	4	26.7%	3	20.0%	6	40.0%	2	13.3%	
2 身体活動・運動	3	60.0%	0	0.0%	2	40.0%	0	0.0%	0	0.0%	
3 休養・こころの健康	1	16.7%	0	0.0%	5	83.3%	0	0.0%	0	0.0%	
4 たばこ（喫煙）	5	26.3%	6	31.6%	2	10.5%	3	15.8%	3	15.8%	
5 アルコール（飲酒）	1	8.3%	7	58.3%	1	8.3%	3	25.0%	0	0.0%	
6 歯と口の健康	4	28.6%	2	14.3%	4	28.6%	2	14.3%	2	14.3%	
7 生活習慣病	生活習慣病（糖尿病）	2	22.2%	3	33.3%	0	0.0%	3	33.3%	1	11.1%
	生活習慣病（循環器）	10	29.4%	8	23.5%	3	8.8%	10	29.4%	3	8.8%
	生活習慣病（がん）	1	7.1%	5	35.7%	2	14.3%	4	28.6%	2	14.3%
8 食育推進	4	16.7%	9	37.5%	4	16.7%	2	8.3%	5	20.8%	
合計	31	20.4%	44	29.0%	26	17.1%	33	21.7%	18	11.8%	

全152指標のうち、目標を達成した指標が31指標、改善した指標が44指標で、全体に対して75指標が目標達成又は改善となりました。分野ごとに見ると、「身体活動・運動」「アルコール」では、目標達成又は改善している指標が6割以上となり、一方で、「栄養・食生活」「休養・こころ」の分野では、ほぼ変化がない、または悪化している指標が6割以上となりました。なお、悪化している指標が3割を超えたのは「栄養・食生活」、「生活習慣病（糖尿病）」でした。

これらの評価と国の動向を踏まえ、今後の課題について、次の通り整理しました。

## 今後の課題

### 「生活習慣病」

青年期・壮年期での肥満、メタボリックシンドローム該当者割合の増加が見られました。これは、循環器疾患をはじめとする生活習慣病の発症リスクを高めることにつながります。生活習慣病は、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、睡眠、喫煙など多くの分野との関わりが強いことから、一次予防の取り組みを強化するとともに、二次予防の取り組みも踏まえて総合的な対策が必要です。その他、循環器疾患、フレイル（健康な状態と要介護状態の中間段階）にも関連する COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策も重要です。

### 「こころの健康」

こころの健康を保つためには、適度な運動・バランスのとれた食生活を基礎とし、さらに十分な睡眠や生きがい、ストレスと上手に付き合うことなどが大切です。特に、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、うつ病等のこころの病気の症状が現れることもあります。さらには、肥満、高血圧、糖尿病、循環器疾患の発症など、生活習慣病のリスク上昇と死亡率上昇に関与することが明らかになっています。十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合っていけるよう、こころの健康づくりの支援が引き続き重要です。

### 「ライフステージの健康課題」

乳幼児期、学齢期、青年期、壮年期、高齢期などライフステージに応じた健康課題が存在していることから、関係機関と連携した取り組みがこれまで以上に必要です。また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフコースアプローチ（一人の人生を胎児期、幼少期、思春期、青年期及び成人期から老年期まで繋げて考えるだけでなく、社会的経済的な状態、栄養状態、精神状態、生活環境などにも着目して考える）の観点も取り入れた健康づくりの推進が必要です。

### 「健康を支え、守るための社会環境の整備（地域社会とのつながり）」

高齢化や人口減少が進み、地域・家庭・職場という人々の生活領域における支えあいの基盤が弱まってきています。また、健康日本 21（第二次）最終評価報告書においても、「地域のつながり強化は、健康づくりに貢献すると考えられる」と指摘されていることから、地域の支えあいの体制づくりを推進していくことが必要です。

### 「健康無関心層も含めた誰もが健康になれる環境整備」

「栄養・食生活」「身体活動・運動」は、生活習慣の改善を促す従来の取り組みに加え、ICT ツールのさらなる活用を選択肢として、市民の行動変容につながる取り組みが必要です。

## 2 真庭市自殺対策計画最終評価の結果・今後の課題

自殺死亡率を見ると、目標値である 13.00 以下が達成できている年、できていない年があります。真庭市自殺対策計画策定後の令和 2 年から令和 6 年までの 5 年平均データをとると、全国並みの数値となっており、全国同様減少がみられます。しかしながら、令和 6 年データが増加していることから、今後の経過に注視していくことが必要です。

基本施策	評価・今後の課題
いのちの大切さの啓発	<p>啓発事業においては、「いのちの大切さ」や「健康づくり」、「うつ」への理解を深めることを目的に、子どもから高齢者まで全ての世代に対して学校や地域、企業・事業所などと連携しながら啓発活動を行ってきました。特に、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等に対して、傾聴を中心とした支援ができる「心のサポーター」を養成しました。各地域で心のサポーターが養成されていくことで、地域における普及啓発にも寄与するとともに、メンタルヘルス不調等の予防、さらには早期介入に繋がることが期待できます。引き続き、自分らしく輝きながら生きることができるよう、市民一人ひとりが自らのいのちの大切さを認識し、社会や地域へ参加していくことが必要です。</p>
絆（ネットワーク）の強化	<p>孤立しない環境づくりと互助の取り組みの推進を目的に、行政と自治会や自主組織などの地域、民生委員・児童委員、愛育委員、福祉委員など地域で市民生活をサポートしている関係者などと連携して、啓発や声かけ、居場所づくり、地域活動への参加などを促進してきました。人口減少、地域の相互扶助機能が低下しており、地域で孤立しない環境づくりは、より一層必要となってきます。地域人材の確保や地域組織のあり方についても課題がみられます。</p>
いのちが輝くための取り組み	<p>いのちが輝くための取り組みでは、「SDGs」における取り組みと連動し、庁内の関係部署及び市内外の関係団体と連携のもと、こころの健康維持向上のための企画やイベントを開催しました。引き続き、あらゆる世代を対象に、いのちが輝くための取り組みを進めていくことが必要です。</p>
相談窓口などの充実	<p>行政機関のみならず国や県、関係団体などが様々な相談窓口を設置していることから、様々な年代に対して、一人で悩み追い込まれることがないよう、健康教育の場、会議等の場を通じて、情報発信を行いました。今後についても、持続的に情報提供ができる体制づくりを行っていくことが必要です。</p>
暮らしやすい環境づくり	<p>地域福祉（自助、互助、共助、公助）、健康増進、地域医療の維持、生活基盤、地域公共交通の維持・確保など、これらの分野は、市民が安心して暮らし続けるために重要です。行政が暮らしやすい環境づくりを目指した取り組みを横断的に行っていくことはもちろんのことであるが、学校や地域、企業・事業所など、民と官とが連携し、一体的に環境づくりを行っていくことが必要です。</p>

「いのちが輝く」とは、人々が共に生き、協力し合うことを通じて、生命の価値や尊厳を大切にするという理念のことです。

重点対策	評価・今後の課題
「子ども・若者」	若者が相談しやすい相談窓口の周知を図るとともに、各専門職が中心となり、妊産婦ケア事業など、妊産婦・子育てをしている保護者への支援の充実を図りました。引き続き、関係機関等と連携のもと対策を推進していく必要があります。
「高齢者」	高齢者への「生きるための支援」の充実と啓発とともに、高齢者の健康づくり・社会参加・居場所づくりの促進、高齢者支援に携わる人材の養成を図りました。引き続き、関係機関等と連携して対策を推進していく必要があります。
「生活困窮者」	生活困窮者自立支援事業との連携により、生活困窮者の自立支援につなげました。引き続き、関係機関や各専門職等が連携し、寄り添いながら生活困窮者への自立支援をしていく必要があります。
「勤務・経営」	こころの相談窓口の周知、希望があった事業所への健康教育などを行いました。労働安全衛生法に基づき、各事業所におけるメンタルヘルスの取り組みが求められています。就労支援者及び勤労者の「気づき」の力を高めるための対策を推進する必要があります。

今後も、「誰も追いつかれない社会の実現」に向け、「いのちが輝くための取り組み」、「絆（ネットワーク）の強化」、「相談しやすい環境づくり」、「暮らしやすい環境づくり」を進めていく必要があります。

## コラム【真庭市デジタル地域通貨アプリまにこいん】

### 市民の2人に1人以上が登録するアプリ！

（令和7年11月末時点）



**まにこいん**  
MANICOIN

まにこいんは、真庭市内限定で使えるスマートフォンを使った地域オリジナルのデジタル地域通貨です。単位は「まにい」で、1まにい＝1円で使えます。まにこいんの運営には、行政、商工、金融、福祉、文化、観光といった多様な分野の関係者が参画しており、地域一丸となって、今よりちょっと便利で、使う人にもお店にもやさしい、使えば使うほど地域が元気になる、そんな好循環を生み出す仕組みになっています。

決済機能だけでなく、行政、暮らし・地域、健康・医療、子育て・教育、観光等様々な分野で、真庭での生活・体験をより便利で豊かなものにしていくためのサービス・機能をひとつにまとめたアプリ（ポータルアプリ）のことで...



真庭とあなたを、まあるくつなぐ  
**まにあぶり**

