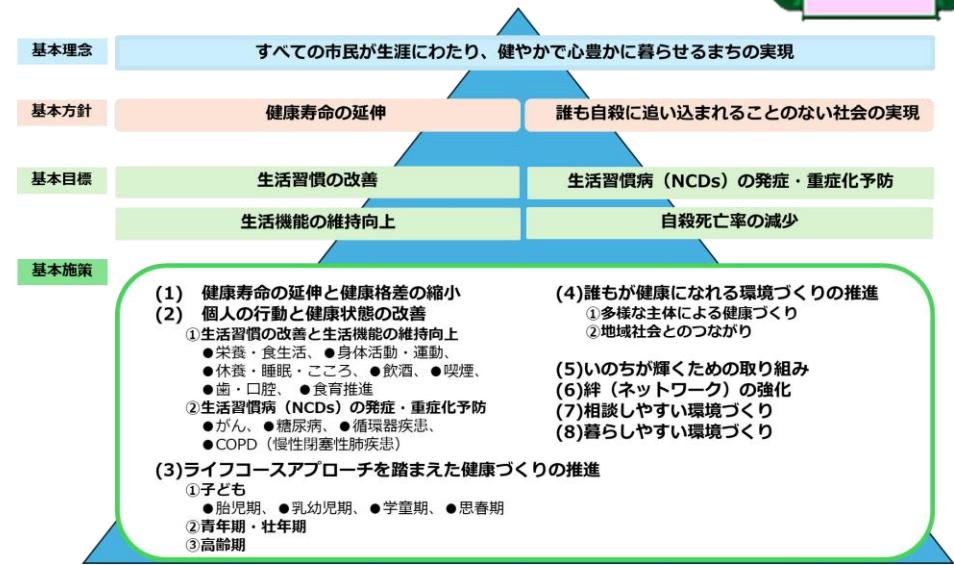


けんこう 健幸まにわプラン



概要版

体系図



「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）」とは、Well-being（ウェルビーイング）の考えのもと、「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」を基本理念として「健康寿命の延伸」と「誰も追い込まれることのない社会の実現」に向けた取り組みを、効果的、効率的に実施できるよう策定した計画です。これまでの「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」に基づく取り組みから見てきた課題や、市民や関係団体の皆様からのご意見等を反映しながら、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ました。

第2次真庭市食育・健康づくり計画、第1次真庭市自殺対策計画からみえた課題

- 生活習慣病の予防、早期発見、重症化予防の取り組みがなお一層重要です。
- 本人の意識や行動だけでは解決しきれない健康課題を克服するために、無関心層への働きかけを含め、これまで以上に一人ひとりの主体的な健康づくりを促す環境を整備することが必要です。
- 一人ひとりの心身の健康づくりの推進とともに、それを支える社会環境の整備が必要です。

計画の目的

次に示す施策を総合的・効果的に推進するため、市民や行政・関係機関・団体等が一体となって取り組むための行動計画です。

- 「生活習慣病の発症予防・重症化予防に重点をおいた健康づくりの施策」
- 「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの施策」
- 「誰もが健康になれる環境づくりの施策」
- 「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けた施策」

今後取り組むべき重点項目

- 食育・健康づくり
 - ☑生活習慣病対策
 - ☑ライフステージの健康課題
 - ☑こころの健康
 - ☑健康を支え、守るための社会環境の整備
 - ☑健康無関心層も含めた誰もが健康になれる環境整備
- 自殺対策
 - ☑いのちの大切さ
 - ☑絆（ネットワーク）の強化
 - ☑相談しやすい環境づくり

計画の期間

本計画の期間は、令和8年度から令和17年度までの10年間です。



★NCDs
Non-Communicable Diseasesの略語で、非感染症疾患のことです。世界保健機関（WHO）はNCDsの定義として、不健康な食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒などが原因のがん、糖尿病、循環器疾患、呼吸器疾患、メンタルヘルスなどを代表とする慢性疾患の総称としています。

★健康寿命
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平均のことです。本計画では、要介護2～5を不健康として算出した値（日常生活が自立している期間の平均）を使用しています。

★ライフステージ
乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階のことです。

★ライフコースアプローチ
胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的にとらえた健康づくりのことです。

★well-being（ウェルビーイング）
個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念です。

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

健康寿命の延伸

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

生活習慣の改善

生活習慣病 (NCDs) の発症・重症化予防

生活機能の維持向上

自殺死亡率の減少

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

誰もが健康になれる環境づくりの推進

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

地域団体等

地域の住民のために、健康増進、食育及び自殺対策に対する活動を積極的に行う

市民

健康づくりを主体的に取り組む

保健医療団体・機関

専門機関として市民の疾病予防や心身の健康の保持・増進を支援、行政機関や企業等に対しても支援する

教育・保育機関

家庭との連携を密にし、行政機関等とも協力して、子どもの健康的な生活習慣の確立をサポートする

企業・事業所

労働環境、労働条件の整備・改善、定期的な健康診査の実施と受診勧奨、心身の健康づくりを積極的に行う

家庭

家族で協力して心身の健康づくりに取り組むとともに、地域の一人として地域ぐるみの実践につなげていく

行政機関

市民の健康づくり、食育及び自殺対策の分野で取り組みを考え、各種団体・関連機関と連携・調整を図る

胎児期（妊婦）

- 妊娠・出産・子育て・健康的な生活習慣について正しい知識を得て、主体的に健康管理を行う
- 妊娠中の飲酒・喫煙をしない
- 正しい食習慣を身に付ける
- 妊婦歯科健診を受診する
- メンタルヘルスに関する理解を深める

乳幼児期

- 乳幼児健康診査を受診する
- 定期的な歯科健診を受診する
- かかりつけ医を持つ
- 規則正しい生活習慣を送る
- 親子の関わりを増やす
- 共食の機会を増やす

学童期・思春期

- 朝食を毎日食べる
- 共食の機会を増やす
- 適正体重を維持維持する
- 身体を動かす
- 飲酒・喫煙をしない
- かかりつけ医をもつ
- 生活リズムを整える
- 悩みや困りを相談できる窓口をもつ

青年期・壮年期

- 朝食を毎日食べる
- 適正体重を維持する
- 規則正しい食生活を送る
- 身体を意識的に動かす
- 十分な睡眠や休養をとる
- 適正な飲酒量を知る
- 20歳未満に飲酒・喫煙をさせない
- 望まない喫煙・受動喫煙をなくす
- 定期的な歯科健診を受診する
- がん検診や精密検査を受診する
- 特定保健指導を受診する
- 悩みや困りを相談できる窓口をもつ

高齢期

- 適正体重を維持する
- フレイルを予防する
- 十分な睡眠や休養をとる
- 定期的な歯科健診を受診する
- がん検診や精密検査を受診する
- 社会活動に参加する
- 悩みや困りを相談できる窓口をもつ



けんこう 健幸まにわプラン

令和8年3月
真庭市健康推進課作成