

ふくやま健康プラン 2024

計画期間：2024年度(令和6年度)～2029年度(令和11年度)

市民自らが健康づくりに取り組み、だれもが
健やかでいきいきと暮らせるまちをめざします

福山市健康増進計画 フレイル予防推進計画 2024



福山市 食育推進計画 2024



福山市 命とこころを育む計画 2024



はじめに

人生 100 年時代を迎え、本市の平均寿命も延伸しています。一方でライフスタイルの変化や高齢化に伴うがんや心疾患をはじめとする生活習慣病や要介護（要支援）者の増加に加え、経済問題やストレスから引き起こされるこころの健康の問題等、健康課題は多様化しています。特に、2020 年（令和 2 年）からの新型コロナウイルス感染症の拡大は、外出控えによる運動不足やストレスの増加等、心身に大きな影響を与え、我々のライフスタイルにも大きな変化をもたらしました。



こうした中、本市では、「ふくやま健康フクイク 21 いきいきプラン 2018」に基づき、市民の健康づくりと食育、フレイル予防、こころの健康づくり、自殺対策について取り組んできました。本年度が計画の最終年度であることから、計画の達成状況やこれまでの取組内容について評価を行い、現計画を引き継ぐ「ふくやま健康プラン 2024」（「福山市健康増進計画・フレイル予防推進計画 2024」、「福山市食育推進計画 2024」及び「福山市命とこころを育む計画 2024」）を策定しました。

誰もが健やかで、心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するためには、「健康寿命」の延伸と「健康格差」の縮小のための取組が必要です。そのためには、市民一人一人が日頃から自らの健康について考え健康づくりに取り組むとともに、自然に健康になれる環境づくりやデジタル技術の活用など社会環境の整備や質の向上を図ることが重要です。また、幼児期からの生活習慣や健康状態は、生涯にわたって大きな影響を与えることから、ライフステージごとの取組のみならず、ライフコースアプローチ（生涯を通じた健康づくり）の視点を持って取り組むことも重要です。

こうしたことから、計画の基本理念を「市民自らが健康づくりに取り組み、だれもが健やかでいきいきと暮らせるまちをめざします」とし、それぞれの計画の基本目標である「健康寿命の延伸」、「食育の実践」、「こころの健康づくりの推進」といのち支える支援」の実現に向け、市民と関係団体、行政が協働し、取組を推進していきます。

結びにあたり、計画の評価及び策定に多大な御尽力をいただきました「ふくやま健康・食育市民会議」の委員の皆様をはじめ、市民健康意識調査に御協力いただいた市民の皆様、パブリックコメントを通じて貴重な御意見をお寄せいただいた皆様に、心から感謝を申し上げます。

2024 年（令和 6 年）3 月

福山市長 枝広 直幹

～ 目 次 ～

第1章 計画の策定にあたって -----	1
【1】社会的背景と策定の趣旨 -----	1
【2】国や広島県の動向 -----	2
【3】計画の概要 -----	5
第2章 健康を取り巻く状況 -----	8
【1】人口等の推移 -----	8
【2】平均寿命・健康寿命 -----	11
【3】出生・死亡 -----	12
【4】要介護（要支援）認定者数 -----	15
【5】国民健康保険の状況 -----	16
【6】特定健康診査・特定保健指導，がん検診 -----	18
【7】歯周病検診，妊婦歯科健康診査 -----	22
【8】自殺の状況 -----	23
第3章 これまでの取組状況と評価 -----	25
【1】福山市健康増進計画2018・福山市フレイル予防推進計画2020 の取組状況 -----	27
【2】福山市食育推進計画2018の取組状況 -----	41
【3】福山市命とこころを育む計画2018の取組状況 -----	46
【4】今後の主な課題 -----	52
第4章 計画の基本的な考え方 -----	57
【1】基本理念 -----	57
【2】基本目標と基本方針 -----	57
【3】施策体系 -----	58
第5章 福山市健康増進計画・フレイル予防推進計画2024 -----	59
基本目標1 健康寿命の延伸	
基本方針1 生活習慣の改善を図ります -----	59
基本方針2 自らの健康状態を把握し，病気の早期発見・早期治療を図ります --	72
基本方針3 地域等で取り組む健康づくりを支援します -----	74
基本方針4 フレイル予防を推進します -----	75
女性の健康（ライフコースアプローチ） -----	77

第6章 福山市食育推進計画2024	79
基本目標2 食育の実践	
基本方針1 食からの健康づくりを推進します	79
基本方針2 食文化を継承し，創造・体験・交流を図ります	82
基本方針3 食の安心・安全と環境にやさしい取組を推進します	84
第7章 福山市命とこころを育む計画2024	86
基本目標3 こころの健康づくりの推進といのち支える支援	
基本方針1 こころの健康づくりを推進します	86
基本方針2 相談支援体制の充実を図ります	88
基本方針3 自殺対策を支える人材の育成とネットワークの強化を図ります	90
第8章 計画の推進に向けて	92
【1】計画の推進体制	92
【2】進行管理と評価	92
資料編	93
【1】策定経過	93
【2】ふくやま健康・食育市民会議（フクイク21）	94
【3】ふくやま健康・食育市民会議（フクイク21）委員名簿	95
【4】用語解説	97

第1章 計画の策定にあたって

【1】社会的背景と策定の趣旨

1 健康づくりを取り巻く社会的背景

我が国は、医療技術の進歩や生活環境の改善等を背景として、世界でも有数の長寿国となり、本格的な人生100年時代を迎えようとしています。

今後、2025年（令和7年）には団塊の世代が後期高齢者となり、2045年（令和27年）には、高齢者の人口がピークを迎え、介護や医療の需要が増大していくことが見込まれています。

2020年（令和2年）からの新型コロナウイルス感染症の拡大は、テレワーク、オンライン会議等ライフスタイルに新たな変化をもたらした一方で、外出自粛等により日常生活が制限されたことで、運動不足、ストレスの増加等心身の健康に大きな影響を与えました。

また近年では、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、腎臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の生活習慣病や要介護（要支援）者の増加、経済問題や人間関係を含めたストレスから引き起こされる心の健康の問題等が生じています。

誰もが健やかで、心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するためには、「健康寿命」の延伸と「健康格差」の縮小を実現するための取組が必要です。誰もが健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むとともに、自然に健康になれる環境づくり、自らの健康情報が入手・活用できる基盤整備が必要です。また、これからの健康づくりは、ライフステージごとの取組を継続するとともに、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）の視点を持って、取り組んでいく必要があります。

2 策定の趣旨

本市では、国や広島県の考え方を踏まえ、健康づくりと食育、自殺対策をより効果的に進めていくために、2018年（平成30年）3月に「福山市健康増進計画2018」「福山市食育推進計画2018」「福山市命とこころを育む計画2018」の3つの計画を一体的に「ふくやま健康フクイク21いきいきプラン2018」として策定しました。

また、2020年（令和2年）には、高齢者が生き生きと活躍できる健康長寿社会の実現をめざし、フレイル予防に取り組むため「福山市フレイル予防推進計画2020」を策定しました。

計画では、「市民自らが健康づくりに取り組み、だれもが健やかでいきいきと暮らせるまちをめざします」を基本理念とし、市民と関係団体、行政が協働し、健康の保持・増進に向けた啓発活動をはじめ、個人や家庭、地域における日常的で主体的な健康づくりの推進、生活環境の改善に向けた取組を推進してきました。

これらの計画の期間満了に伴い、「ふくやま健康フクイク21いきいきプラン2018」で定めた目標の達成状況や新たな健康課題、社会背景等を踏まえ、2024年度（令和6年度）からの新計画を策定します。

【2】国や広島県の動向

1 健康日本21（第三次）等

国においては、2024年度（令和6年度）からの「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））の開始にあわせ、「健康増進法」第7条第1項の規定に基づき、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件（以下「新基本方針」という。）」を公表し、2035年度（令和17年度）までの健康日本21（第三次）を推進することとされました。

「新基本方針」は、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性を持つ取組の推進を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示しています。

【国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向（要旨）】

（1）健康寿命の延伸と健康格差の縮小

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて、健康寿命の延伸及び健康格差^{※1}の縮小を実現する。

（2）個人の行動と健康状態の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善による生活習慣病の発症予防及び合併症の発症や症状の悪化等の重症化防止に関して、取組を進める。

また、誰一人取り残さない健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防及び重症化予防だけではなく健康づくりや、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進する。

（3）社会環境の質の向上

就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、人々がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境やこころの健康を守るための環境の整備を行うことで、社会とのつながり、こころの健康の維持及び向上を図る。

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進する。

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備として、保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）をはじめとする自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築や周知啓発の取組を行うとともに、多様な主体が健康づくりに取り組むよう促す。

(4) ライフコースアプローチ^{※2}を踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、各ライフステージ^{※3}に特有の健康づくりについて、引き続き取組を進めるとともに、ライフコースアプローチについて、健康づくりに関連する計画等とも連携し、取組を進める。

※1 地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差をいう。

※2 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりをいう。

※3 乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。

資料：厚生労働省「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部改正について」(2023年(令和5年)5月31日)より作成

【 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）（要旨） 】

国においては、「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づき、2023年(令和5年)10月に「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を全部改正し、歯・口腔に関する健康格差の縮小、歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・維持・向上、定期的に歯科健診または歯科医療を受けることが困難な人に対する歯科口腔保健の推進、歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備を基本方針と定めました。

市町村が基本的事項を定めるにあたって、関連する計画と内容が重複する場合には一体的に策定することが可能とされており、本市では、健康増進計画と一体的に策定しています。

資料：厚生労働省「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の全部改正について」(2023年(令和5年)10月5日)より作成

2 食育推進に関する国の動き

国においては、2021年(令和3年)3月に「第4次食育推進基本計画」を策定し、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化等、食育をめぐる状況を踏まえ「生涯を通じた心身の健康を支える食育」「持続可能な食を支える食育」「新たな日常やデジタル化に対応した食育」の取組を推進することとされています。

【 第4次食育推進基本計画の基本的な方針（要旨） 】

- 国民の健全な食生活の実現を目指す。
- 社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上を図り、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指す。
- 社会全体で連携・協働して持続可能な食料システム（フードシステム）を構築する。
- SDGsの考え方を踏まえ、相互に連携する視点を持って推進する。
- 行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等関係する各主体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進する。

資料：農林水産省「第4次食育推進基本計画」より作成

3 自殺対策に関する国の動き

国においては、2016年（平成28年）に「自殺対策基本法」を改正し、「生きることの包括的な支援」として自殺対策を推進するため、市町村による自殺対策計画の策定を義務化しました。

2022年（令和4年）10月には「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。

【自殺総合対策大綱（概要）】

基本理念	誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す。
基本方針	<ol style="list-style-type: none"> 1 生きることの包括的な支援として推進する。 2 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む。 3 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる。 4 実践と啓発を両輪として推進する。 5 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する。 6 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する。【新設】
数値目標	2026年（令和8年）までに、自殺死亡率を2015年（平成27年）と比べて30%以上減少させる（旧大綱の数値目標を継続）。

資料：厚生労働省「自殺総合対策大綱」（2022年（令和4年）10月14日）より作成

4 広島県の動き

広島県では、2017年度（平成29年度）に「健康ひろしま21（第2次）」の中間見直し及び「第3次広島県食育推進計画」の策定、2020年度（令和2年度）に「広島県歯と口腔の健康づくり推進計画（第2次）」の中間見直しを行い、取組を進めていますが、2023年度（令和5年度）に3つの計画が期間の満了を迎えるため、現在、次期計画の策定が進められています。

また、2023年（令和5年）3月に「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）」を策定し、2027年度（令和9年度）までを期間として、「生きる支援が日本一充実している県」をめざし、自殺対策を推進しています。

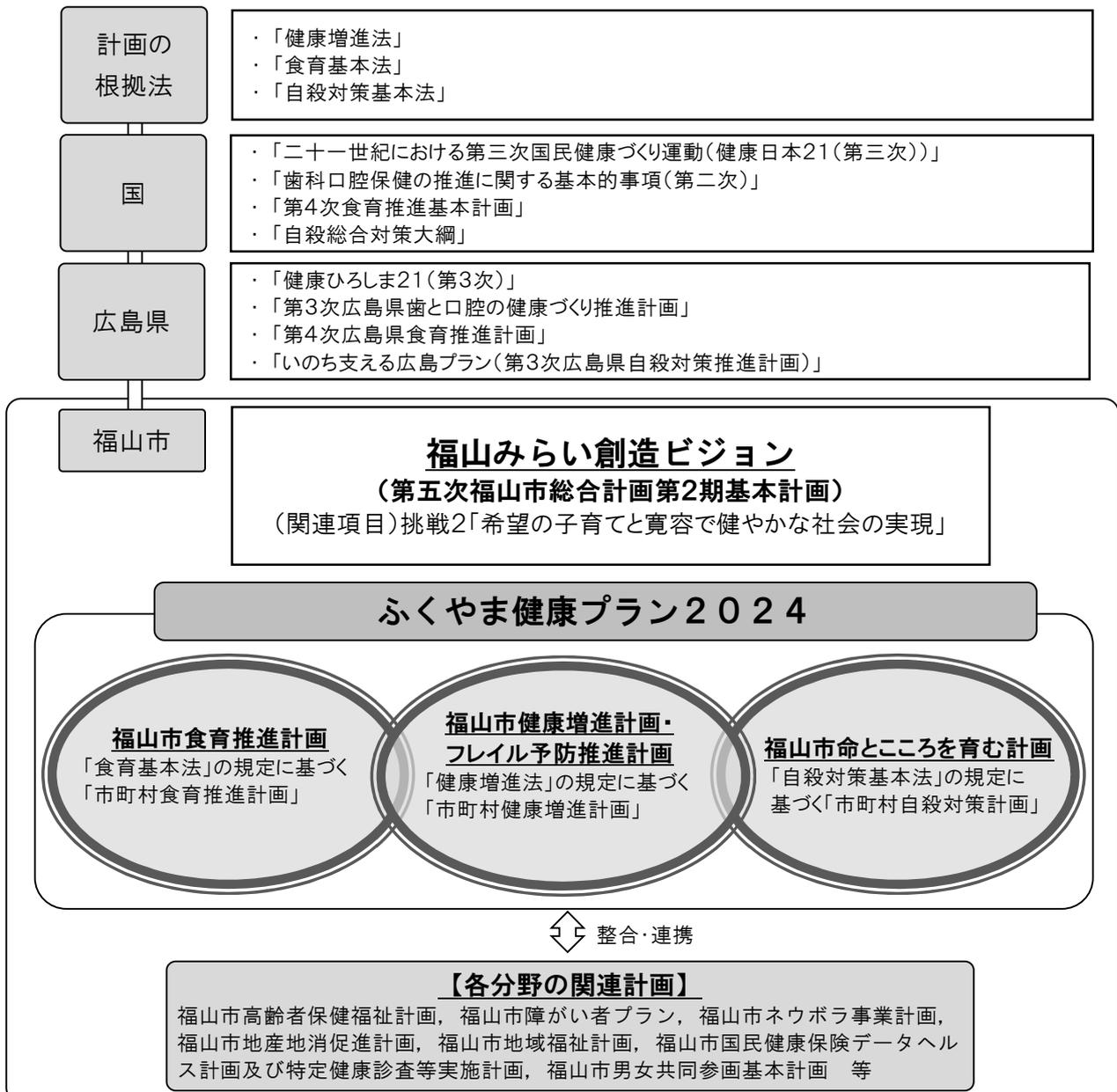
【3】計画の概要

1 計画の位置付け

「福山市健康増進計画・フレイル予防推進計画」は「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」であり、「福山市食育推進計画」は「食育基本法」第18条に基づく「市町村食育推進計画」です。また「福山市命とこころを育む計画」は「自殺対策基本法」第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」です。

「健康増進計画」における「食生活」に関する分野は、生活習慣の改善のための取組として位置付けられているとともに「食育推進計画」の施策と密接な関連があります。また「こころの健康づくり」の分野は「自殺対策計画」の施策と密接な関連があります。

本市では、最上位計画である「福山みらい創造ビジョン」の方針に従って、関連する他の計画との連携を図りながら、健康づくり施策及び食育推進施策、自殺対策施策を推進するために「健康増進計画・フレイル予防推進計画」及び「食育推進計画」「自殺対策計画」を一体的に策定し、相互に連携、調整を図ります。



2 SDGsにおける位置付け

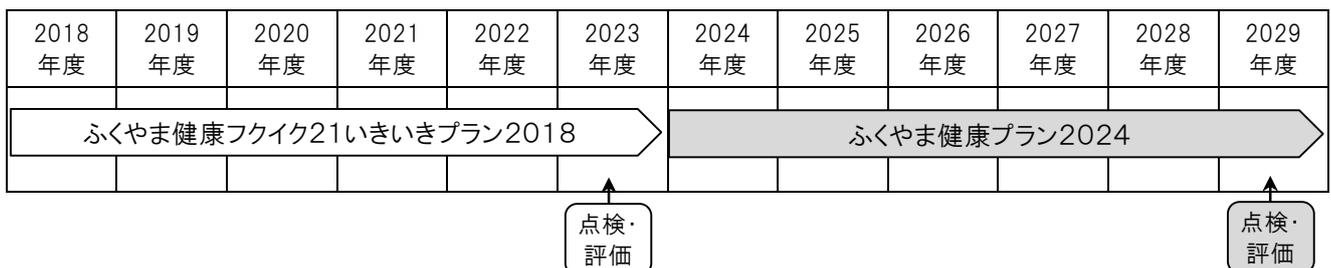
本計画は、SDGs（持続可能な開発目標：Sustainable Development Goals）の目標1「貧困をなくそう」、目標2「飢餓をゼロに」、目標3「すべての人に健康と福祉を」、目標4「質の高い教育をみんなに」、目標5「ジェンダー平等を実現しよう」、目標8「働きがいも経済成長も」、目標10「人や国の不平等をなくそう」、目標12「つくる責任つかう責任」、目標16「平和と公正をすべての人に」、目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」の目標に位置付けられ、この10の目標達成に向けて取組を進めていきます。

【関連する目標】



3 計画の期間

本計画の期間は、2024年度（令和6年度）から2029年度（令和11年度）までの6年間とします。最終年度には、それまでの取組の点検・評価を行い、次期計画につなげます。



4 計画の策定方法

計画の策定にあたって、市民の健康づくり、食育、こころの健康に関する意識や実態を把握し、「福山市健康増進計画2018」「福山市食育推進計画2018」「福山市命とこころを育む計画2018」「福山市フレイル予防推進計画2020」で掲げた目標の達成状況を評価するため、各年代の市民を対象とする「市民健康意識調査」を実施しました。

この調査結果や各種統計数値等から、健康づくりや食育推進、自殺対策、フレイル予防に関する施策や取組等を評価し、課題抽出や今後の方向性等について、「ふくやま健康・食育市民会議（フクイク21）」の意見を踏まえ、計画案を作成しました。

また、本計画は、市民が主体的に取り組む内容であることから、計画案を公開し、広く意見を聴取する「パブリックコメント」を実施し、そこで寄せられた意見を反映し、計画を策定しました。

【 参考 2023年度（令和5年度）市民健康意識調査実施数 】

No.	対象者	調査方法	配付数	有効回収数 (有効回収率)
1	1歳6か月児保護者	郵送配付・健診日回収	419	285(68.0%)
2	3歳児保護者		433	271(62.6%)
3	5歳児保護者	保育所等を通じた配付・回収	260	249(95.8%)
4	小学3年生(本人)	学校を通じた配付・Web回答	304	265(87.2%)
5	小学6年生(本人)		319	271(85.0%)
6	中学2年生(本人)		319	319(100.0%)
7	高校2年生(本人) *高校2年生相当年齢の人	郵送配付・郵送回収 又は、Web回答	300	126(42.0%) [郵送:88(29.3%) Web:38(12.7%)]
8	小学3年生(保護者)	学校を通じた配付・回収	304	300(98.7%)
9	小学6年生(保護者)		319	304(95.3%)
10	中学2年生(保護者)		319	280(87.8%)
11	20歳以上	郵送配付・郵送回収 又は、Web回答	5,000	1,816(36.3%) [郵送:1,390(27.8%) Web:426(8.5%)]
合 計			8,296	4,486(54.1%)

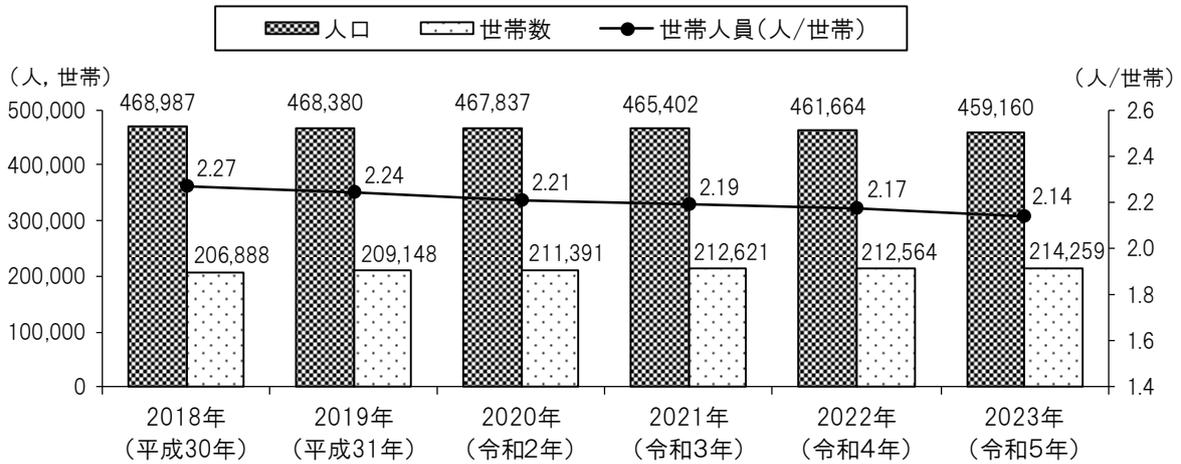
第2章 健康を取り巻く状況

【1】人口等の推移

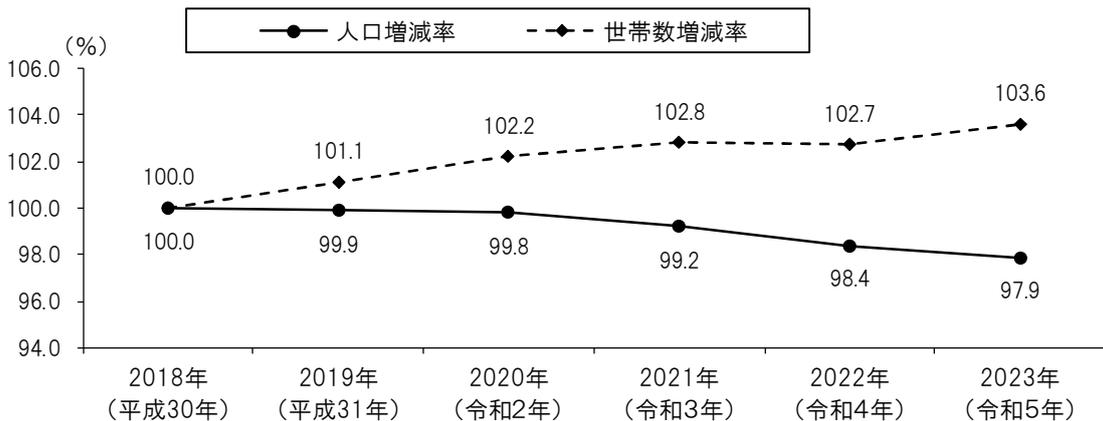
1 人口・世帯数

本市の人口は、緩やかな減少で推移しており、2023年（令和5年）3月末日現在で、459,160人（2018年（平成30年）からの増減率は97.9%）となっています。一方で、世帯数は増加傾向にあり、1世帯当たりの人数を示す世帯人員は、2018年（平成30年）の2.27人から2023年（令和5年）には2.14人となっています。

【人口・世帯数の推移】



【人口・世帯数増減率の推移】



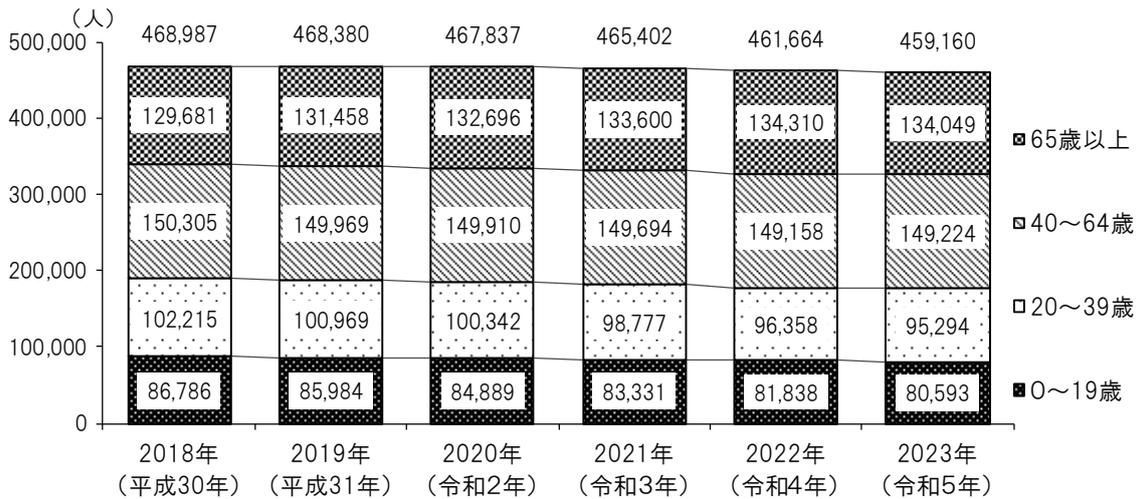
注：増減率は、2018年(平成30年)を100とした場合の各年の割合を示している。
資料：住民基本台帳(各年3月末日現在)

2 年齢区分別人口

本市の年齢区分別人口をみると、2023年（令和5年）では「0～19歳」が80,593人、「20～39歳」が95,294人、「40～64歳」が149,224人、「65歳以上」が134,049人となっています。

高齢者人口の割合（高齢化率）は、2018年（平成30年）の27.7%から2023年（令和5年）には29.2%に増加しています。

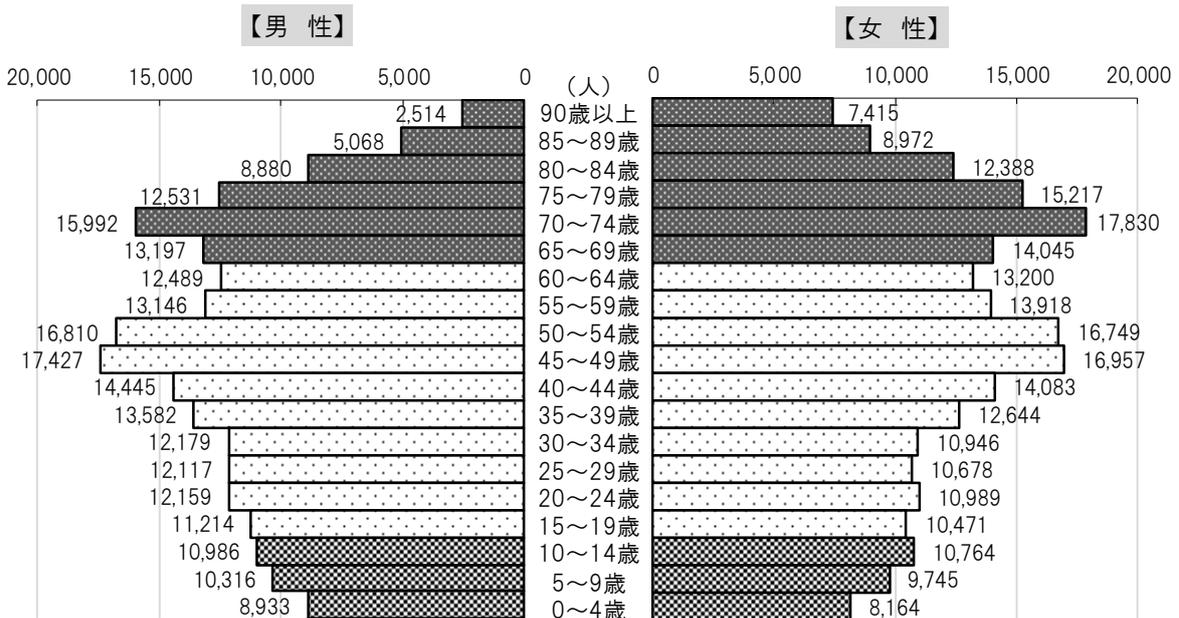
【年齢区分別人口構成比】



資料：住民基本台帳（各年3月末日現在）

年齢を5歳階級別でみると、男女ともに「45～49歳」「50～54歳」及び、いわゆる団塊の世代を含む「70～74歳」「75～79歳」が、本市の人口のボリュームゾーンとなっており、70歳以上になると、女性の人口が男性を大きく上回っています。

【年齢5歳階級別人口】



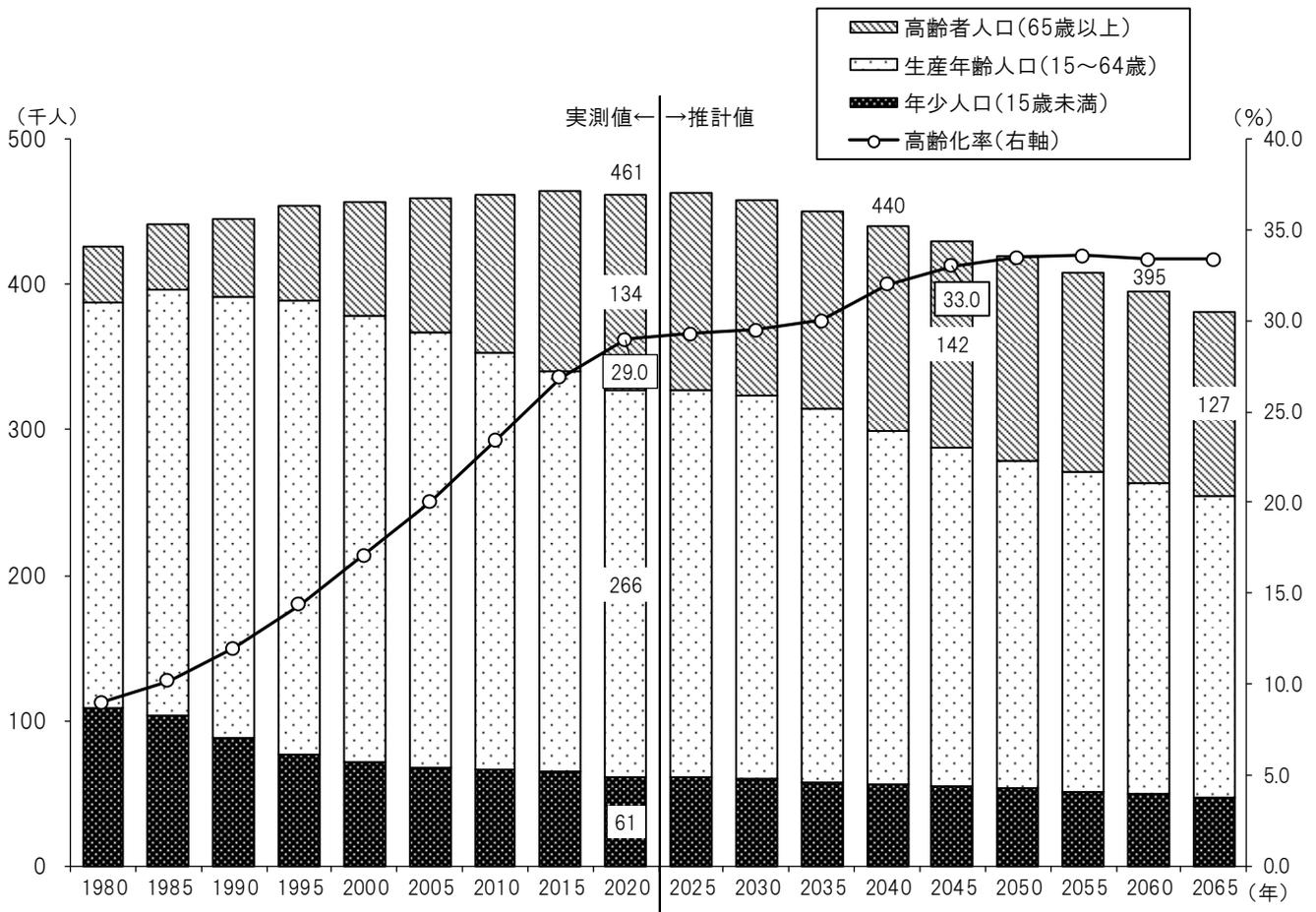
資料：住民基本台帳（2023年（令和5年）3月末日現在）

2018年（平成30年）に公表された国立社会保障・人口問題研究所の将来推計によると、人口は、2040年（令和22年）には44万人に、2060年（令和42年）には40万人を下回り、39.5万人になると予測されています。

年齢3区分別でみると、年少人口・生産年齢人口は減少を続けます。高齢者人口は2045年（令和27年）にピークを迎え、その後は減少に転じると予測されています。

高齢化率については、2045年（令和27年）に33.0%となり、その後も高い水準のまま推移します。

【将来人口推計】



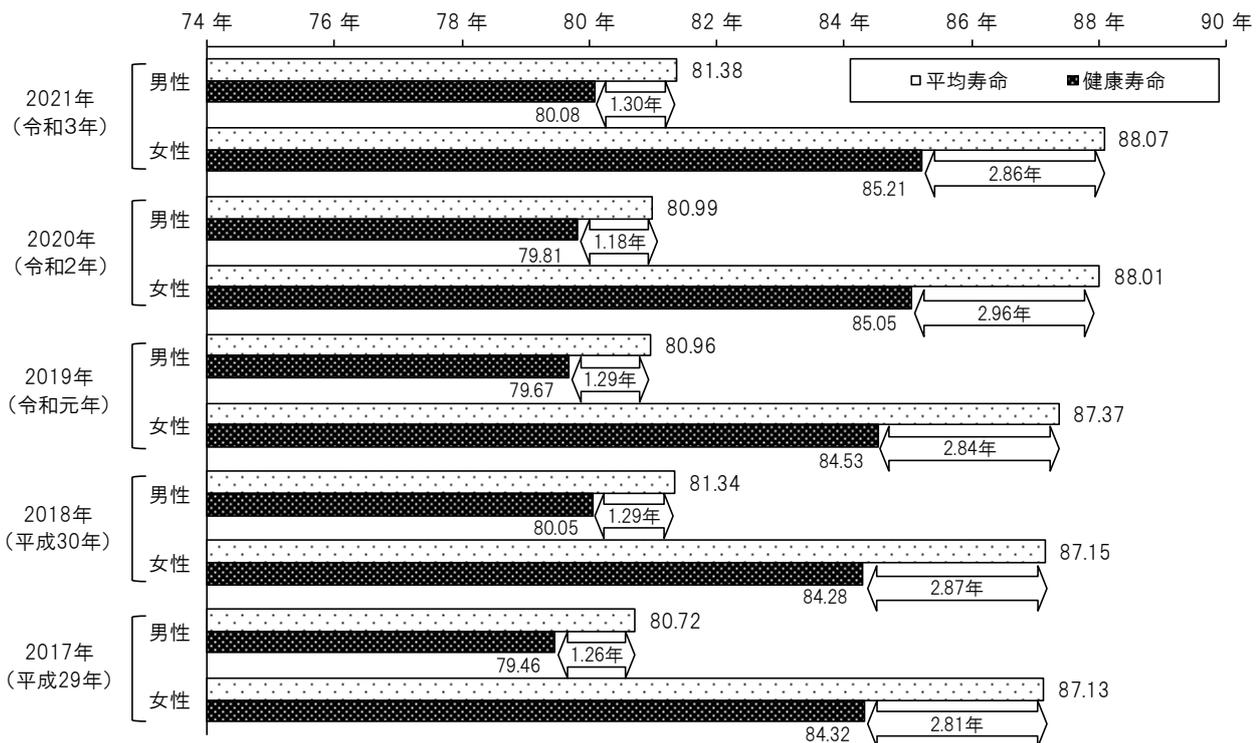
資料：総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」（平成30年（2018年）推計）

※2020年までは国勢調査の実績値（年齢3区分人口は年齢不詳を按分した数値）、2025年以降は推計値

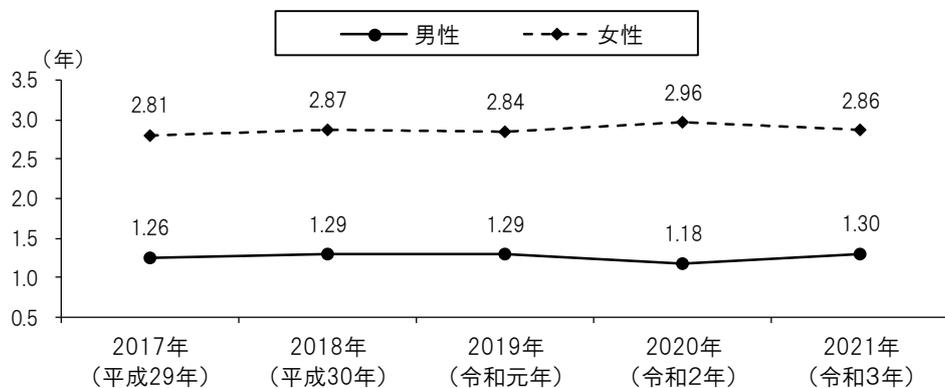
【2】平均寿命・健康寿命

厚生労働省の「健康寿命の算定方法の指針」に基づき本市の平均寿命と健康寿命を算出したところ、2021年（令和3年）時点の平均寿命は、男性が81.38年、女性が88.07年となっています。また、平均寿命と健康寿命の差は、男性・女性とも大きな変化はなく、2021年（令和3年）では、男性は1.30年、女性は2.86年となっています。

【平均寿命と健康寿命の推移】



【平均寿命と健康寿命の差の推移】



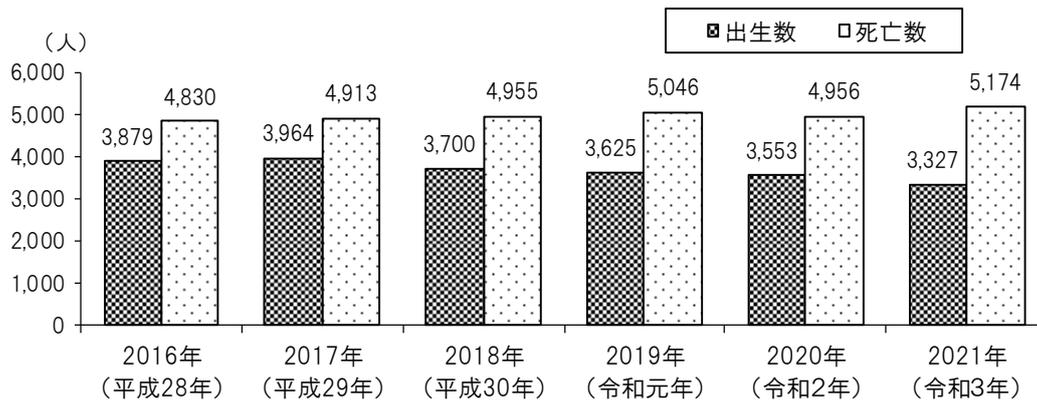
注：市町村の健康寿命の算定は、厚生労働省「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、要介護度2～5を算定の根拠としています。国・県の健康寿命の算定は、国民生活基礎調査に基づき「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。」との質問に対する回答を算定の根拠としているため、市町村の算定方法とは異なります。

【3】出生・死亡

1 出生数・死亡数

本市の出生数は、減少傾向にあり、2021年（令和3年）は3,327人となっています。一方で、死亡数は増加傾向にあり、2021年（令和3年）は5,174人となっています。

【出生数・死亡数の推移】



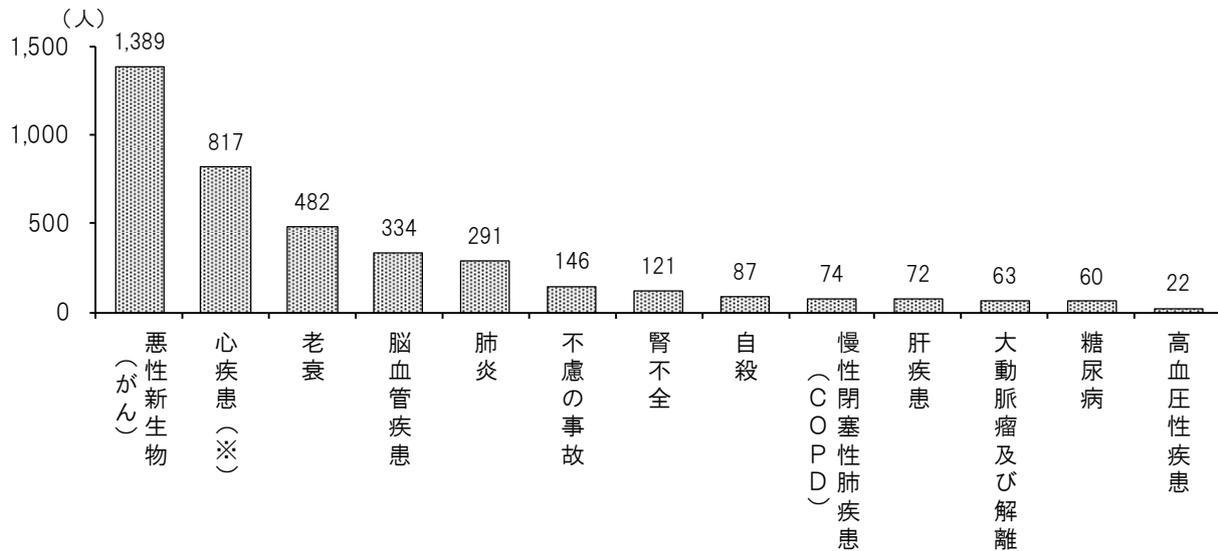
資料：人口動態統計

2 主要死因別死亡者数

本市の主な死亡要因は、2021年（令和3年）では「悪性新生物（がん）」が1,389人と最も多く、以下「心疾患」「老衰」「脳血管疾患」「肺炎」が続いています。

「悪性新生物（がん）」「心疾患」及び「老衰」による死亡者数は、近年、増加傾向ですが、「脳血管疾患」は減少傾向にあります。

【主要死因別死亡者数（2021年（令和3年））】



※ 心疾患(高血圧性疾患を除く)

【主要死因別死亡者数の推移】

(単位:人)

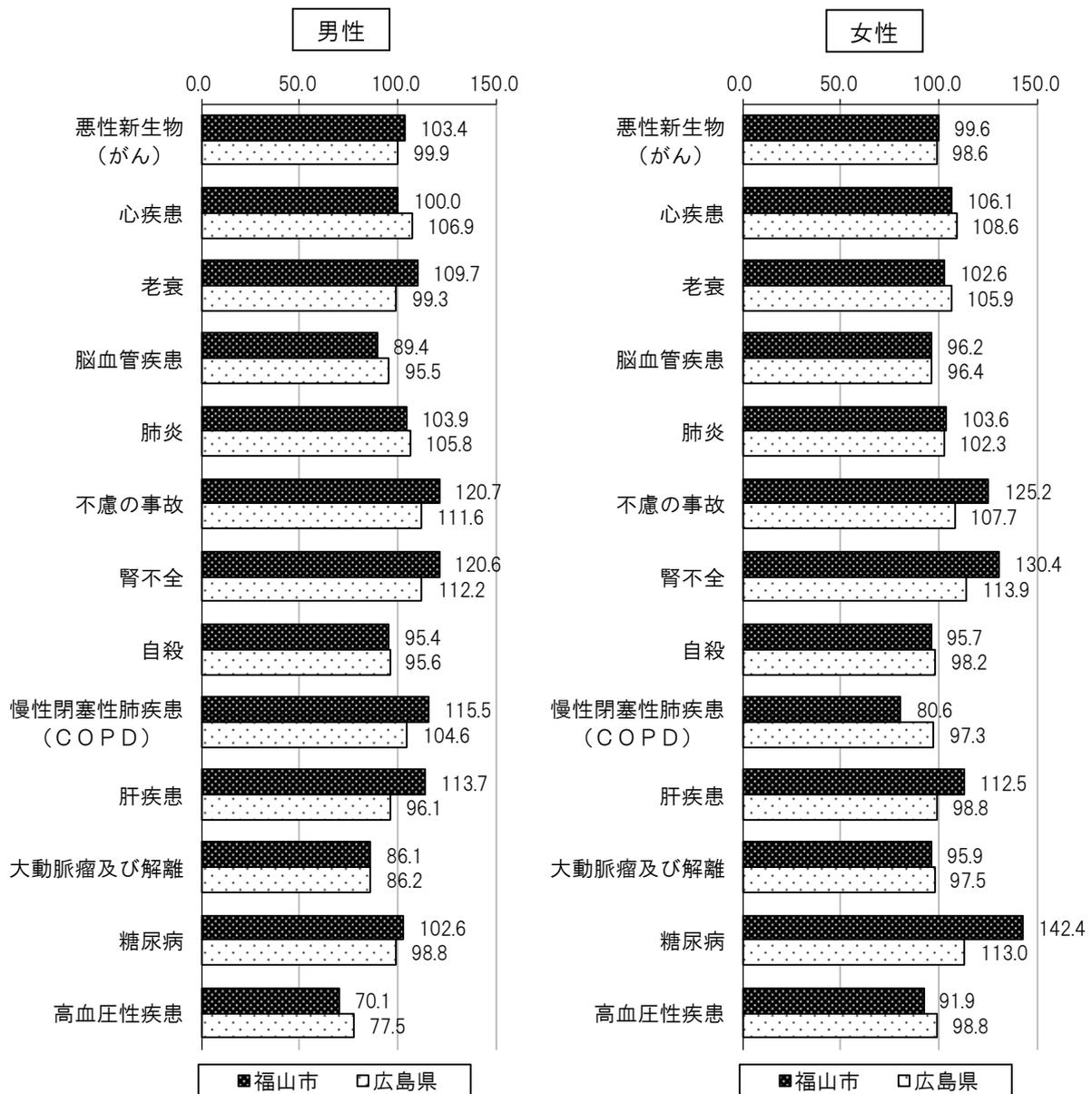
	2017年 (平成29年)	2018年 (平成30年)	2019年 (令和元年)	2020年 (令和2年)	2021年 (令和3年)	構成比 (%)
死亡総数(全死因)	4,913	4,955	5,046	4,956	5,174	100.0
悪性新生物(がん)	1,340	1,401	1,343	1,368	1,389	26.8
心疾患 (高血圧性疾患を除く)	762	770	801	809	817	15.8
老衰	386	350	451	453	482	9.3
脳血管疾患	348	365	355	320	334	6.5
肺炎	333	358	351	251	291	5.6
不慮の事故	177	172	189	155	146	2.8
腎不全	109	118	108	115	121	2.3
自殺	62	80	61	62	87	1.7
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	70	73	71	57	74	1.4
肝疾患	64	71	77	64	72	1.4
大動脈瘤及び解離	74	58	65	67	63	1.2
糖尿病	64	50	58	61	60	1.2
高血圧性疾患	23	25	20	22	22	0.4
その他	1,101	1,064	1,096	1,152	1,216	23.5

資料:人口動態統計

3 主要疾病の標準化死亡比（SMR）

2015年（平成27年）～2019年（令和元年）における、本市の主要疾病の標準化死亡比（SMR）をみると、男女ともに「不慮の事故」「腎不全」「肝疾患」が全国平均（＝100）を大きく上回っています。また、男性では「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」、女性では「糖尿病」が全国平均を大きく上回っています。

【標準化死亡比（SMR）（2015年（平成27年）～2019年（令和元年））】



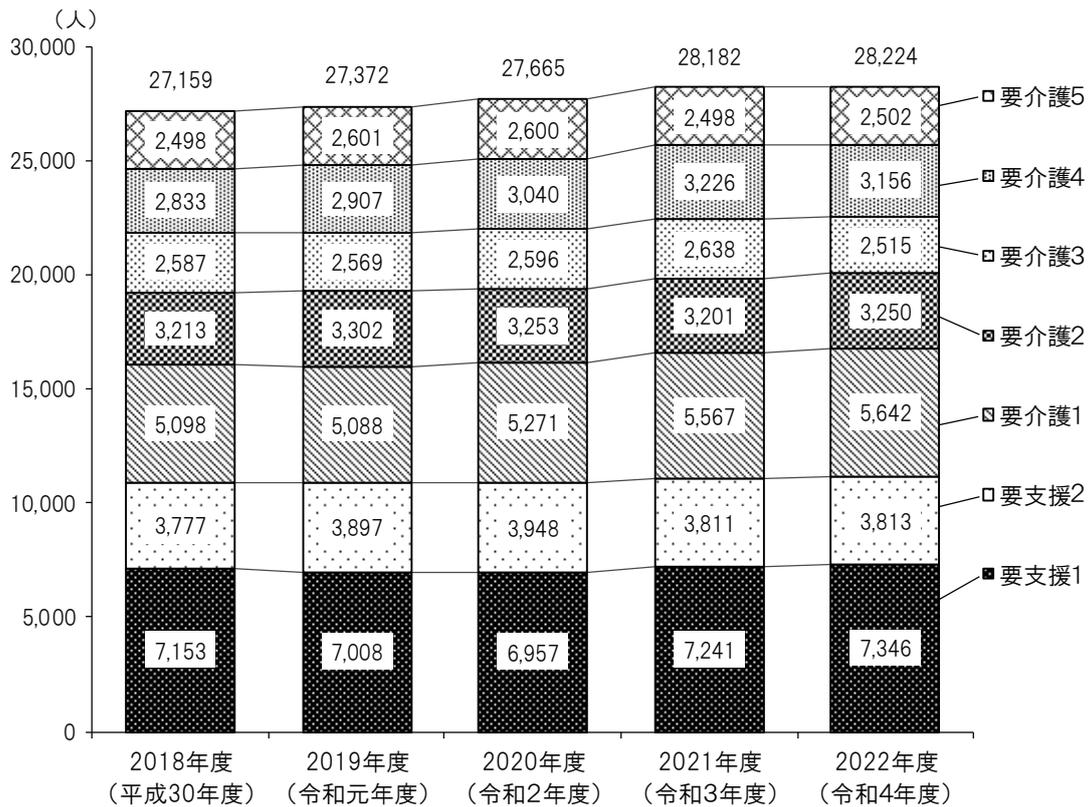
注：SMR（標準化死亡比）とは、標準とする集団（＝全国）に比べて何倍死亡が多いかを示す値
 SMR100＝全国平均並み
 SMR100より大＝全国平均より死亡率が高い
 SMR100より小＝全国平均より死亡率が低い
 資料：広島県人口動態統計年報（2015年（平成27年）～2019年（令和元年））

【4】要介護（要支援）認定者数

本市の要介護（要支援）認定者数は、緩やかな増加傾向にあり、2022年度（令和4年度）は28,224人となっています。

要介護度別でみると、要支援1が最も多く、次いで要介護1、要支援2が続いています。

【要介護（要支援）認定者数の推移】



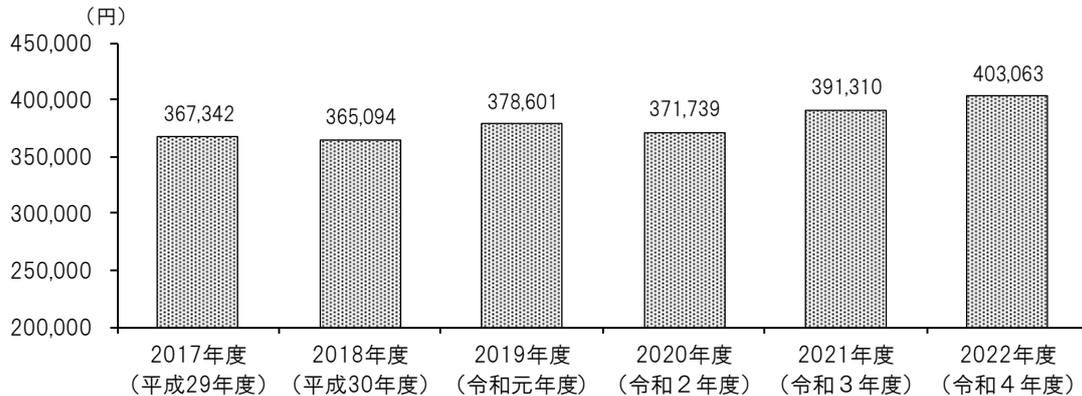
資料：各月末現在の年度平均

【5】国民健康保険の状況

1 一人当たり医療費

本市における国民健康保険被保険者一人当たり医療費は、増加傾向にあり、2022年度（令和4年度）では403,063円となっています。

【一人当たり医療費の推移】

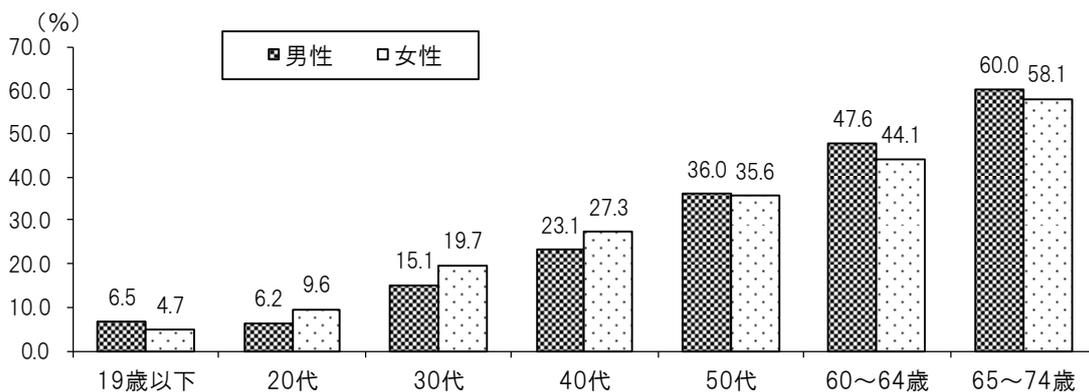


資料：広島県の国民健康保険医療費等の概況について

2 生活習慣病

本市における国民健康保険被保険者に占める生活習慣病有病者の割合を年齢別にみると、年齢が上がるにつれて生活習慣病有病者の割合が増えており、65歳以上では男女ともに約6割を占めています。

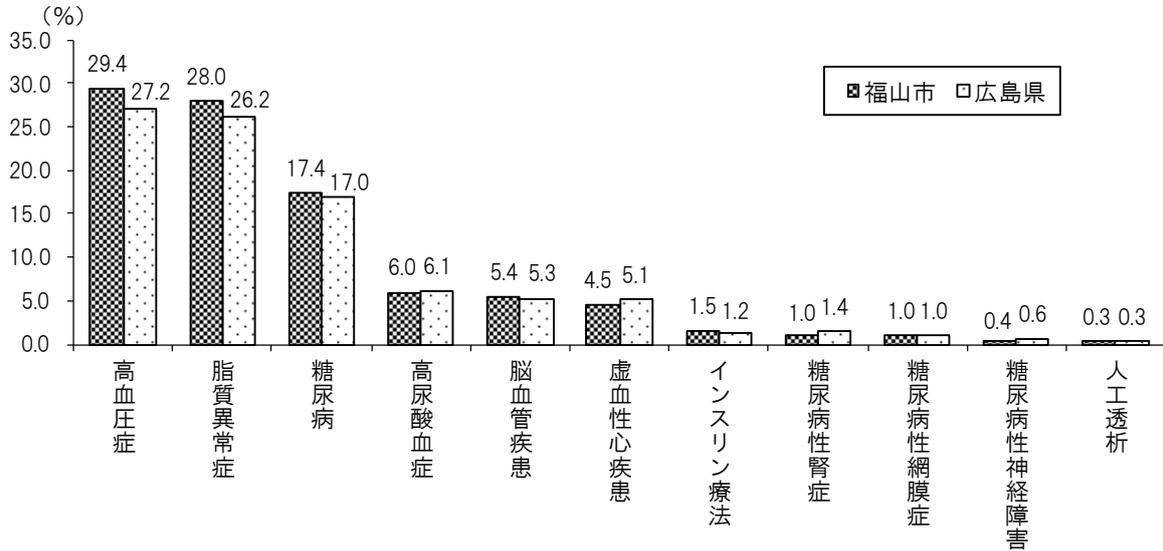
【年齢別被保険者に占める生活習慣病有病者の割合】



資料：広島県国民健康保険団体連合会(2023年(令和5年)5月現在)

レセプトに占める生活習慣病の割合をみると、本市は、「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」「脳血管疾患」「インスリン療法」で広島県の平均を上回っています。

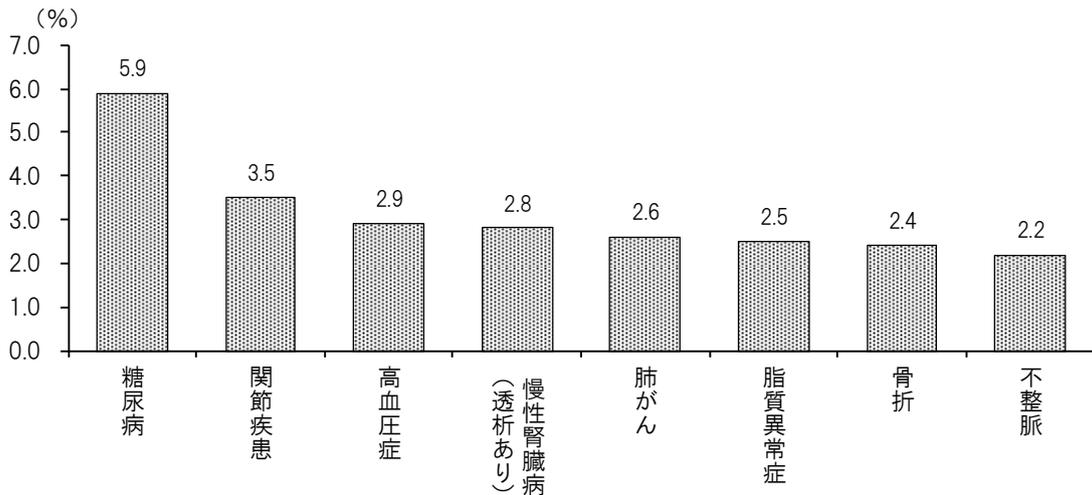
【全レセプトに占める生活習慣病レセプトの割合】



資料：広島県国民健康保険団体連合会(2023年(令和5年)5月現在)

総合医療費の疾病別割合は、「糖尿病」が最も多く、次いで「関節疾患」「高血圧症」「慢性腎臓病」の順となっています。

【総合医療費の疾病別割合】



注：全体の医療費(入院+外来)を100%として集計

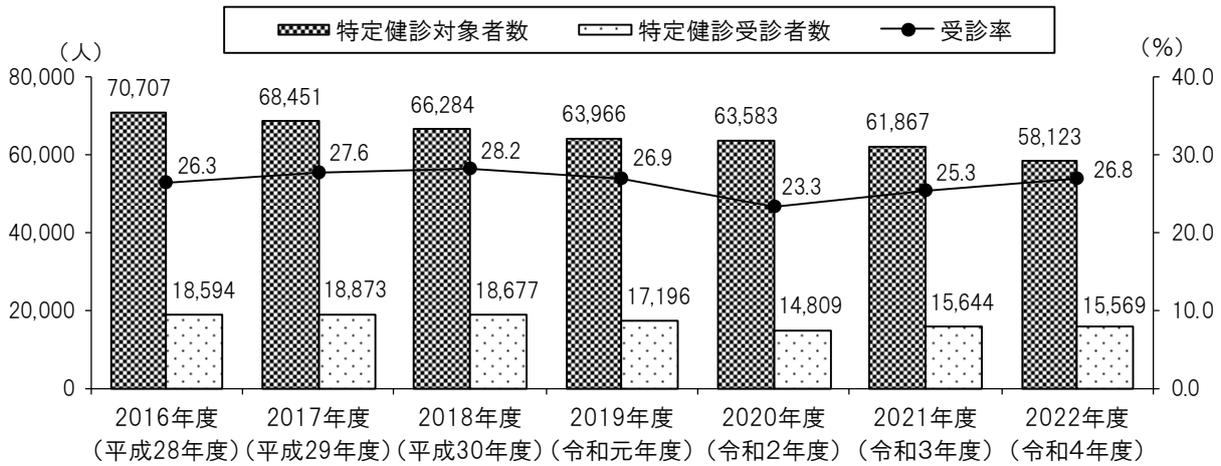
資料：国保データベースシステム(2022年度(令和4年度)累計)

【6】特定健康診査・特定保健指導，がん検診

1 特定健康診査の受診状況

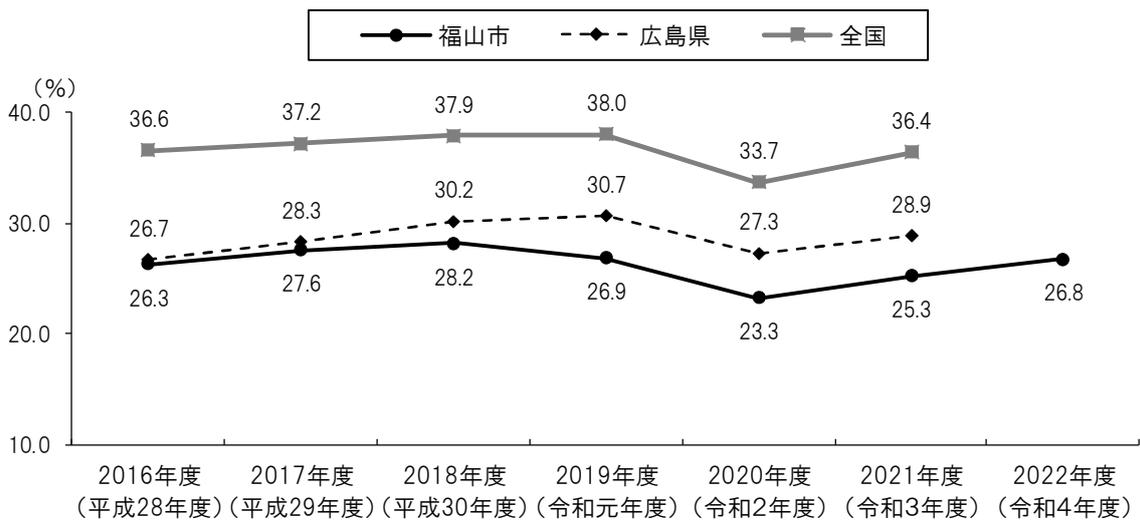
本市の国民健康保険被保険者の特定健康診査受診率は、広島県及び全国の平均を下回って推移しています。特定健康診査受診率は2018年度（平成30年度）までは増加傾向にありましたが、2019年度（令和元年度）以降は新型コロナウイルス感染症等の影響もあり、低下しました。2022年度（令和4年度）は、26.8%と増加しています。

【特定健康診査の受診状況】



資料：法定報告

【特定健康診査受診率の推移】

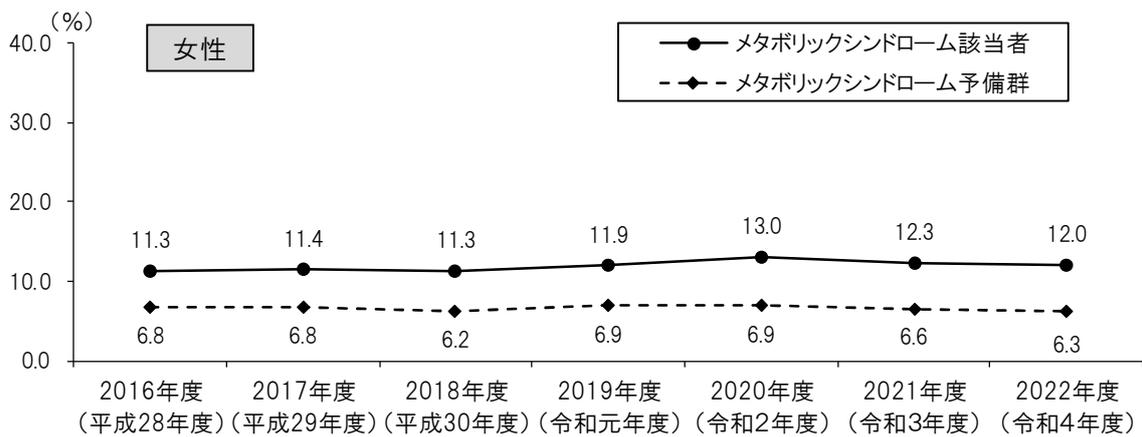
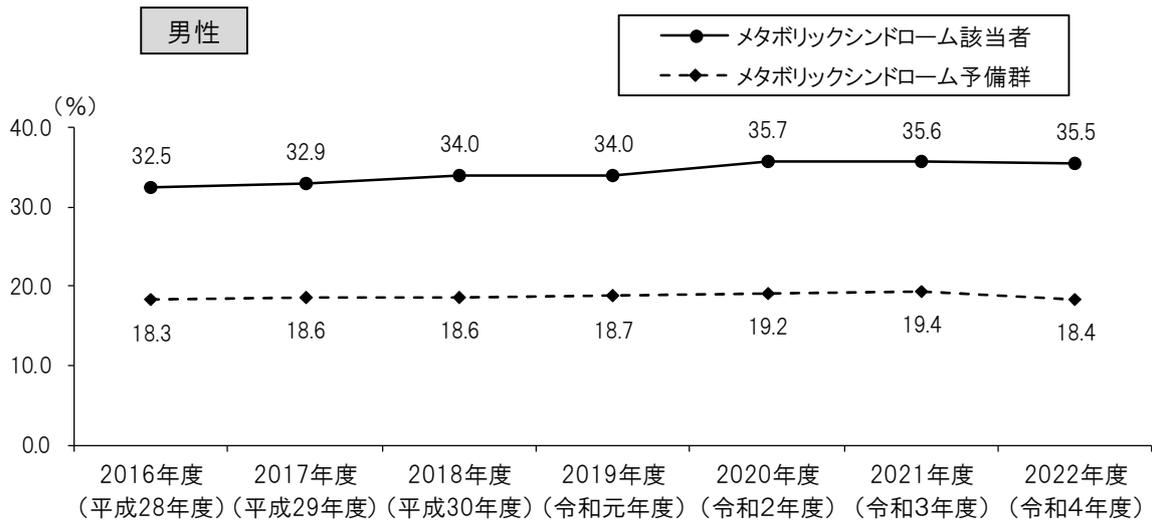


注：広島県及び全国の特定健康診査受診率については、本計画策定時は未公表
資料：法定報告，厚生労働省公表資料及び公益財団法人国民健康保険中央会公表資料

2 メタボリックシンドローム該当者・予備群

本市の国民健康保険被保険者のメタボリックシンドローム該当者の割合をみると、2022年度（令和4年度）は男性35.5%、女性12.0%と、男性が女性を大きく上回っています。また、メタボリックシンドローム予備群の割合は、男性・女性ともに大きな変化はなく、男性は18~19%前後、女性は6%前後で推移しています。

【メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の推移】

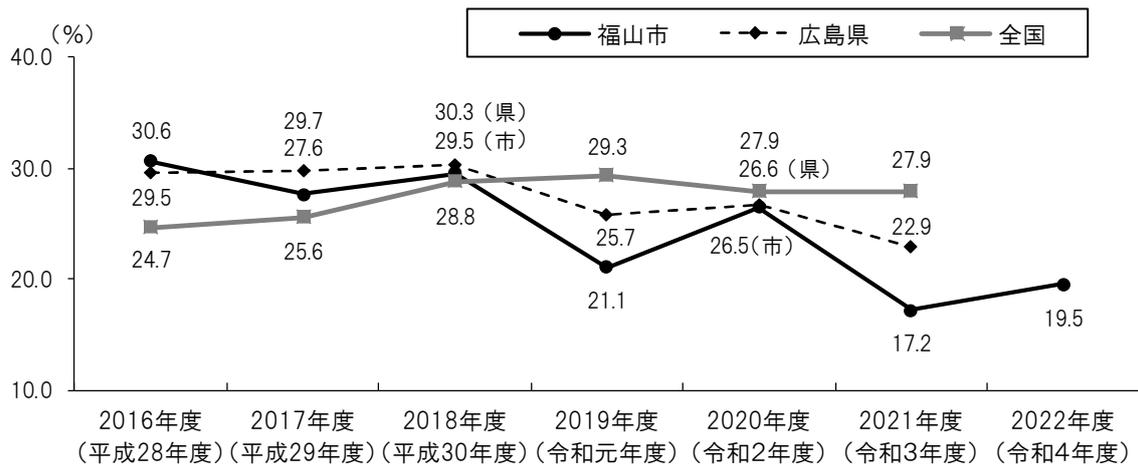


資料：法定報告

3 特定保健指導の実施状況

本市の国民健康保険被保険者の特定保健指導実施率は減少傾向にあり、2022年度（令和4年度）は19.5%となっています。2019年度（令和元年度）～2021年度（令和3年度）は、広島県及び全国の平均を下回って推移しています。

【特定保健指導実施率の推移】

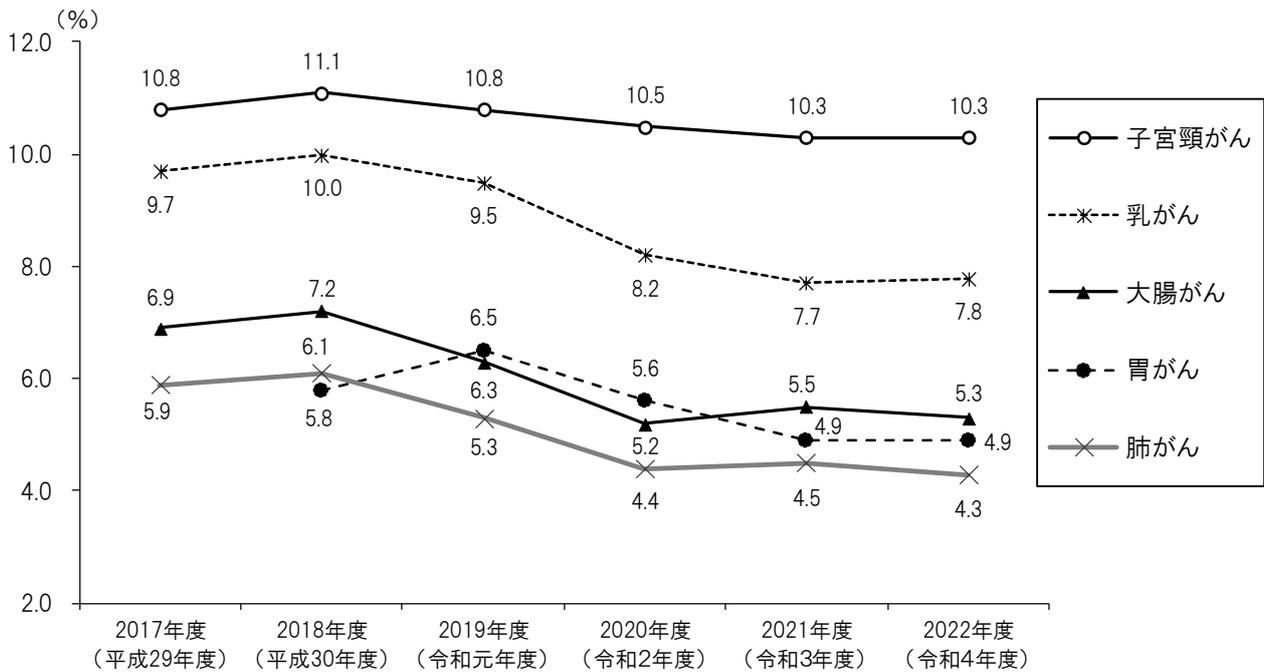


注：広島県及び全国の特定保健指導実施率については、本計画策定時は未公表
 資料：法定報告，厚生労働省公表資料及び公益財団法人国民健康保険中央会公表資料

4 がん検診の受診状況

本市のがん検診受診率をみると、「子宮頸がん」が最も高く、次いで「乳がん」「大腸がん」「胃がん」の順となっています。全体的に受診率は減少傾向にあり、特に「乳がん」「大腸がん」「肺がん」は大きく減少しています。近年は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、受診率の低下が続いています。

【がん検診受診率の推移】



注1: 国受診率算定対象年齢(対象年齢～69歳)の受診率を掲載

注2: 胃がん検診は、エックス線検査と内視鏡検査の合計。なお、2017年度(平成29年度)は合計値を算出していないため、掲載していない。

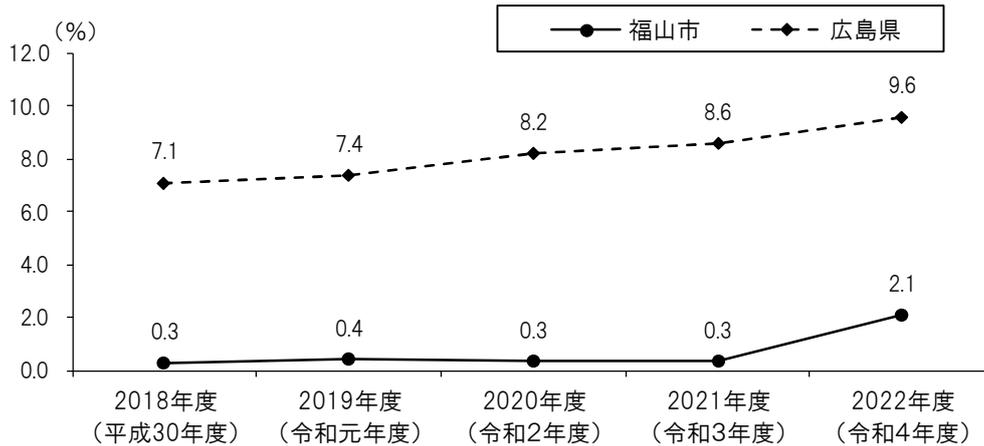
資料: 福山市保健所事業概要

【7】 歯周病検診，妊婦歯科健康診査

1 歯周病検診の受診状況

本市の歯周病検診の受診率は、2022年度（令和4年度）は2.1%と前年度に比べ増加していますが、広島県の平均を下回って推移しています。

【歯周病検診受診率の推移】

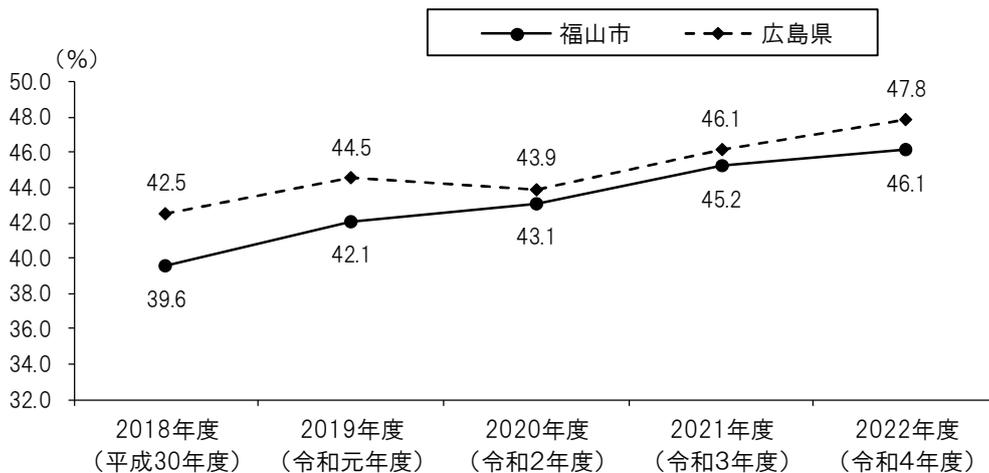


資料：市町の歯周病検診に係る調査結果について

2 妊婦歯科健康診査の受診状況

本市の妊婦歯科健康診査の受診率は、2022年度（令和4年度）は46.1%と増加傾向にありますが、広島県の平均を下回って推移しています。

【妊婦歯科健康診査受診率の推移】



資料：母子保健報告及び妊産婦における歯科健康診査の実施状況について

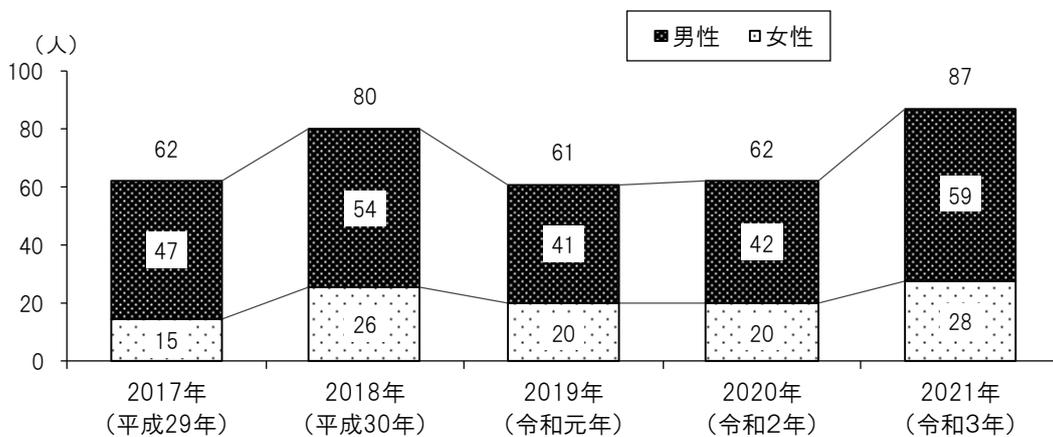
【8】自殺の状況

1 自殺者数

本市の自殺者数は、2006年（平成18年）の108人をピークとし、その後は徐々に減少していましたが、2018年（平成30年）、2021年（令和3年）は大きく増加する等、年によって差が見られます。また、男性の自殺者数は、女性を上回って推移しています。

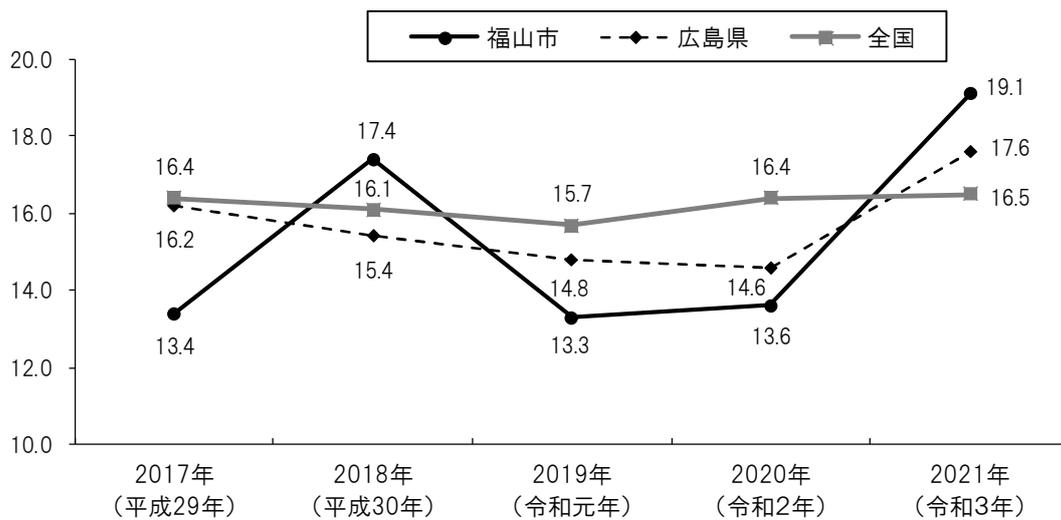
自殺死亡率[※]の推移をみると、2018年（平成30年）、2021年（令和3年）は広島県や全国を上回っています。

【自殺者数の推移】



資料：福山市人口動態統計

【自殺死亡率の推移（人口10万人当たり）】

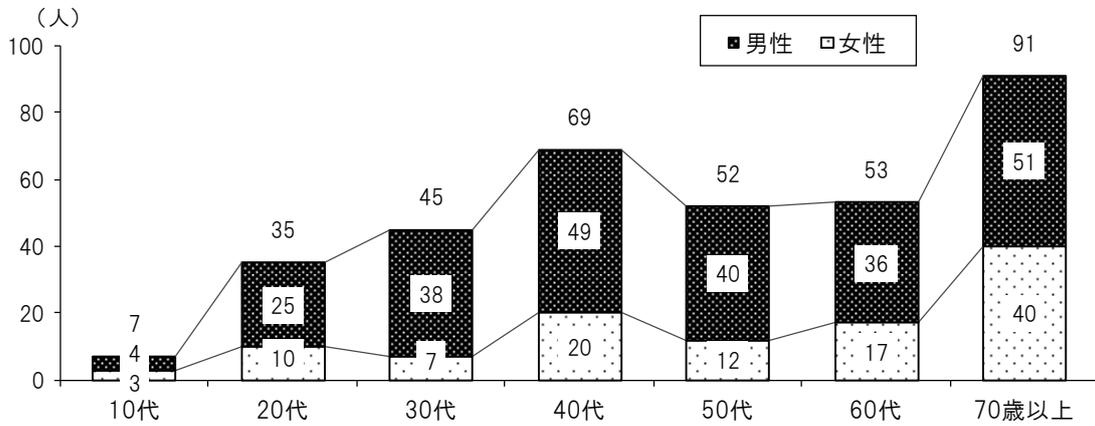


※ 自殺死亡率とは、自殺者数を当該地方公共団体の人口で除して、これを10万人当たりの数値に換算したもの
資料：福山市人口動態統計

2 性別・年齢別自殺者数

年齢別自殺者数を2017年(平成29年)～2021年(令和3年)の合計で見ると、男女ともに40代や70歳以上で多くなっています。

【性別・年齢別自殺者数】

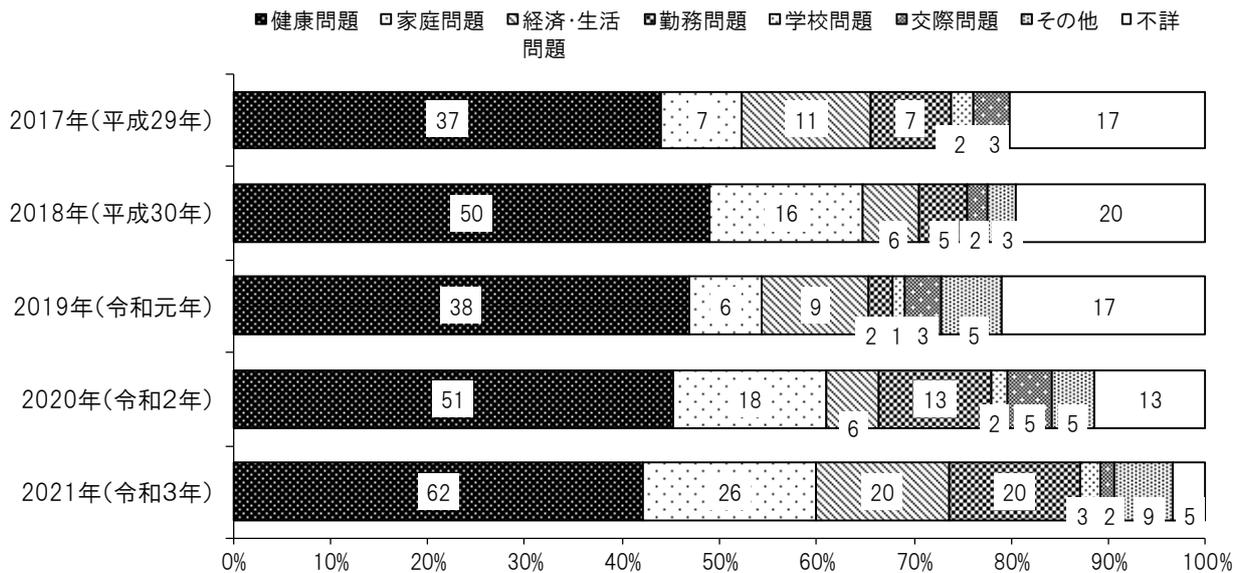


注:2017年(平成29年)～2021年(令和3年)の合計
資料:福山市人口動態統計

3 原因・動機別件数

原因・動機については、一人で複数の原因・動機を抱えている場合があり、「不詳」も多くなっています。判明している原因・動機別の件数をみると、「健康問題」が最も多く、次いで「家庭問題」「経済・生活問題」「勤務問題」が続いています。

【原因・動機別自殺者数の割合】



注:グラフ中の数値は自殺者数の実数(重複あり)
資料:厚生労働省自殺対策推進室(自殺日・住居地)

第3章 これまでの取組状況と評価

「福山市健康増進計画2018」「福山市食育推進計画2018」及び「福山市命とこころを育む計画2018」では、乳幼児期から青年期、成年期、壮年期、高齢期のライフステージごとに市民の行動目標と目標指標（健康増進計画 113 指標、食育推進計画 45 指標、命とこころを育む計画 35 指標）を設定しました。

「福山市フレイル予防推進計画2020」では、65 歳以上の高齢者を対象に、市民の行動目標と目標指標（11 指標）を設定しました。

計画の期間が終期を迎えるにあたり、2017 年度（平成 29 年度）（福山市フレイル予防推進計画については 2019 年度（令和元年度））の計画策定時の調査値及び目標値と、2023 年（令和5年）5月に実施した「市民健康意識調査」の結果及び 2022 年度（令和4年度）の各種保健事業の実施状況等から把握した今回調査値を比較し、達成状況を評価しました。

その結果、「福山市健康増進計画 2018」では全体の 39.8%が、「福山市フレイル予防推進計画 2020」では全体の 72.7%が、「福山市食育推進計画 2018」では全体の 28.9%が、「福山市命とこころを育む計画 2018」では全体の 40.0%が、計画策定時の調査値と比べて改善しています。

【目標の達成状況】

目標の達成状況は、次の5段階に分けて評価しました。

判定区分	判定基準
◎	目標値を達成したもの
○	目標値には達成していないが、計画策定時の調査値（2017 年度（平成 29 年度））より改善したもの
△	計画策定時の調査値（2017 年度（平成 29 年度））から変化がない・少ないもの（±1%未満）
×	計画策定時の調査値（2017 年度（平成 29 年度））より悪化したもの
—	評価不能であるもの

【 計画・基本方針別 目標の達成状況 】

計画・基本方針	指標数	◎ 達成	○ 改善	△ 変化なし	× 悪化	— 評価不能
福山市健康増進計画2018	113	21	24	24	44	0
構成比	100.0%	18.6%	21.2%	21.2%	39.0%	0.0%
1 生活習慣の改善	83	19	19	13	32	0
1 食生活 ※1	24	3	3	3	15	0
2 運動	10	4	3	1	2	0
3 休養・こころ ※2	18	1	4	3	10	0
4 喫煙	9	1	3	2	3	0
5 飲酒	9	4	3	2	0	0
6 歯と口腔	13	6	3	2	2	0
2 自らの健康状態の把握と病気の 早期発見・早期治療	27	2	4	9	12	0
3 地域で取り組む健康づくりの推進	3	0	1	2	0	0
福山市フレイル予防推進計画2020	11	7	1	2	1	0
構成比	100.0%	63.6%	9.1%	18.2%	9.1%	0.0%
4 フレイル予防の推進	11	7	1	2	1	0
1 全体	1	1	0	0	0	0
2 運動	2	1	0	1	0	0
3 栄養・口腔	5	2	1	1	1	0
4 社会参加	3	3	0	0	0	0
福山市食育推進計画2018	45	6	7	5	26	1
構成比	100.0%	13.3%	15.6%	8.9%	60.0%	2.2%
1 食からの健康づくり ※1	24	3	3	3	15	0
2 食文化の継承と創造, 体験・交流の推進	15	3	2	0	9	1
3 食の安心・安全と環境にやさしい取組の 推進	6	0	2	1	3	0
福山市命とこころを育む計画2018	35	5	9	4	17	0
構成比	100.0%	14.3%	25.7%	11.4%	48.6%	0.0%
1 こころの健康づくりの推進 ※2	18	1	4	3	10	0
2 相談支援体制の充実	8	4	2	0	2	0
3 気づき・見守り・つなげる体制の充実	9	0	3	1	5	0

※1: 健康増進計画の「1 食生活」は、食育推進計画の「1 食からの健康づくり」と同じ目標指標である。

※2: 健康増進計画の「3 休養・こころ」は、命とこころを育む計画の「1 こころの健康づくりの推進」と同じ目標指標である。

【1】福山市健康増進計画2018・ 福山市フレイル予防推進計画2020の取組状況

基本目標1 健康寿命の延伸

基本方針1 生活習慣の改善

1 食生活

<行政・関係団体による主な取組>

- 離乳食や幼児食に関する講座や相談を実施しています。また、作り方や食事のポイントを市ホームページで紹介しています。
- 学校や幼稚園・保育施設等では、食事（給食）だよりを通じて、朝食の大切さや栄養バランスのよい食事について啓発しています。
- 給食放送や教室巡回を通じて、食に関する指導を実施しています。
- ヘルシーメニューコンテストを実施し、栄養バランスのとれた朝食の啓発をしています。
- 食育講演会や料理教室を通じて、適正体重の維持、栄養バランスのとれた食事、野菜摂取等について啓発しています。また、広報紙、市ホームページ等でも周知・啓発しています。
- 地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員を養成しています。また、資質向上のための研修会を実施しています。
- 各世代に応じた食育を周知・啓発するため、地域において食生活改善推進員による料理教室等を実施しています。

<目標達成状況と評価>

- 乳幼児期から青年期、成年期、壮年期では、毎日朝食を食べていない人の割合が増加しています。
- 高校2年生では、ひとりで食事をする人が多い人の割合は35.6%と大きく減少しています。また、食育について言葉も意味も知っている人の割合は43.7%と大きく増加しています。
- 成年期、壮年期の男性では、食育に関心がある人の割合が目標値を達成しています。
- 成年期、壮年期では男女ともに、自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合が減少しています。

ライフ ステージ	行動目標	指 標	計 画 策 定 時 の 調 査 値	目 標 値	今 回 調 査 値	評 価	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	朝食を抜かず、毎日 3食しっかり食べる	5歳の毎日朝食を食べていない子の 割合	4.6%	0.0%	6.4%	×	
		毎日朝食を食べて いない人の割合	小学6年生	7.1%	0.0%	12.1%	×
			中学2年生	13.4%	0.0%	20.8%	×
	高校2年生		15.7%	0.0%	24.5%	×	
	家族と一緒に楽しく 食べる	ひとりで食事をする ことが多い人の割 合	小学6年生	23.2%	21.0%	25.1%	×
			中学2年生	38.5%	35.0%	37.0%	○
			高校2年生	48.6%	43.0%	35.6%	◎
	食育について学ぶ	食育について言葉 も意味も知っている 人の割合	小学6年生	36.2%	41.0%	35.8%	△
			中学2年生	31.8%	41.0%	28.2%	×
高校2年生			32.2%	44.0%	43.7%	○	
成年期 (20～39歳)	朝食を抜かず、毎日 3食しっかり食べる	毎日朝食を食べて いない人の割合	男性	36.3%	34.0%	39.7%	×
		女性	34.1%	32.0%	40.7%	×	
	食育に取り組む	食育に関心がある 人の割合	男性	52.2%	56.0%	67.3%	◎
			女性	76.7%	81.0%	76.6%	△
	適正体重の維持に 気をつけた食生活を 実践する	自分にとって適切 な食事内容・量を 知っている人の割 合	男性	43.1%	44.0%	38.3%	×
			女性	48.3%	50.0%	45.1%	×
壮年期 (40～64歳)	朝食を抜かず、毎日 3食しっかり食べる	毎日朝食を食べて いない人の割合	男性	20.3%	15.0%	25.1%	×
		女性	10.6%	6.0%	19.4%	×	
	食育に取り組む	食育に関心がある 人の割合	男性	53.4%	58.0%	60.4%	◎
			女性	82.7%	88.0%	78.7%	×
	適正体重の維持に 気をつけた食生活を 実践する	自分にとって適切 な食事内容・量を 知っている人の割 合	男性	48.9%	53.0%	47.3%	×
			女性	63.8%	71.0%	57.4%	×
高齢期 (65歳以上)	主食、主菜、副菜を バランスよく食べる	栄養バランスを考えて食事をして いる人の割合	41.9%	47.0%	42.5%	△	
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	62.0%	70.0%	65.4%	○	

2 運動

<行政・関係団体による主な取組>

- 地域で運動を通じた健康づくりを推進する運動普及推進員を養成しています。また、資質向上のための研修会を実施しています。
- 運動習慣の定着をめざし、地域において運動普及推進員による運動教室を定期的実施しています。
- いきいき百歳体操、健康教室、スポーツ教室等、積極的に身体を動かすことができる機会を提供しています。
- ウォーキング大会やスポーツイベント等を実施し、運動を楽しむ機会を提供しています。
- 運動の継続によってポイントがたまり、抽選で特典と交換できるアプリ「健康マイレージ」の普及に取り組んでいます。
- 市ホームページ、アプリ「健康マイレージ」にウォーキングマップを掲載する等、ウォーキングを推進しています。
- 運動の必要性や方法について、広報紙、市ホームページ、SNS、機関紙等を活用して周知・啓発しています。

<目標達成状況と評価>

- 運動不足と感じている人の割合は、中学2年生では増加していますが、高校2年生では減少しています。
- 1日1時間以上歩く人の割合は、成年期、壮年期、高齢期ともに目標値を達成しています。
- 1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合は、壮年期の女性を除き増加しています。

ライフステージ	行動目標	指標		計画策定時の調査値	目標値	今回調査値	評価
乳幼児期～青年期 (19歳まで)	楽しく体を動かす	運動不足と感じている人の割合	中学2年生	40.7%	26.0%	45.1%	×
			高校2年生	55.2%	49.0%	51.6%	○
成年期 (20～39歳)	生活リズムを整え、日常生活の中で意識的に運動を取り入れることを心がける	1日1時間以上歩く人の割合		24.7%	35.0%	47.6%	◎
		1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合	男性	31.1%	34.0%	32.2%	○
			女性	16.8%	21.0%	17.8%	○
壮年期 (40～64歳)	生活習慣予防のために、運動習慣を身につけることを心がける	1日1時間以上歩く人の割合		19.6%	25.0%	38.7%	◎
		1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合	男性	23.3%	26.0%	28.0%	◎
			女性	25.6%	31.0%	23.6%	×
高齢期 (65歳以上)	自分に合った運動を見つけ、継続した体力づくりを心がける	1日1時間以上歩く人の割合		19.9%	22.0%	37.7%	◎
		1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合		43.9%	46.0%	44.1%	△

3 休養・こころ

<行政・関係団体による主な取組>

- こころの健康づくりに関する講演会や健康教育を実施し、こころの健康に関する知識を普及・啓発しています。
- 健康ふくやま 21 フェスティバルにおいて、ストレス対処法や睡眠の大切さについて周知・啓発しています。
- 児童・生徒を対象に、授業で心の発達やいのちの大切さ等の学習を実施しています。
- 「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対処法について助言しています。
- 職場において、心身の健康の保持増進を図るメンタルヘルスについての研修を実施しています。
- 高齢者の閉じこもり予防、フレイル予防、健康づくりを目的とした居場所づくりを支援しています。
- 地域において、世代間交流やボランティア活動を通じた生きがいづくりと社会参加を促進しています。

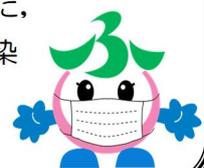
<目標達成状況と評価>

- 5歳の22時までに寝る子の割合は、目標値を達成しています。
- 睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は、高校2年生で16.7%、成年期で25.6%と減少していますが、高齢期では12.0%と増加しています。
- 全てのライフステージにおいて、ストレスが多いと感じる人の割合が増加しています。
- 中学2年生、高校2年生では、ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合が減少していますが、成年期、壮年期では増加しています。
- 高齢期では、積極的に外出している人の割合が49.1%と減少しています。

新型コロナウイルス感染症の流行は、心身の健康に様々な影響を及ぼしています

新型コロナウイルス感染症の流行を理由とした外出自粛や行動制限等により、生活にどのような変化があったかについて調査した結果、外出頻度が減った64.3%、家族以外の人との交流が減った53.0%、ストレスを感じるが増えた23.1%、病院受診を控えた15.5%、孤独や寂しさを感じるが増えた8.3%でした。

その他、ストレス解消の機会が減った、コミュニケーションが取りにくくなった、我慢することが増えた、仕事が減った、経済的に苦しくなった、体力が落ちた、飲酒量が増えた等の回答がありました。引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響による心身の状況変化について、注視していく必要があります。



ライフ ステージ	行動目標	指 標	計 画 策 定 時 の 調 査 値	目 標 値	今 回 調 査 値	評 価	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	乳幼児期から望ましい生活習慣を身につける	5歳の22時までに寝る子の割合	40.2%	48.0%	57.0%	◎	
	しっかりと睡眠をとる	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	中学2年生	13.4%	7.0%	12.5%	△
			高校2年生	24.7%	12.0%	16.7%	○
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスが多いと感じる人の割合	小学6年生	32.1%	26.0%	74.6%	×
			中学2年生	42.7%	30.0%	72.7%	×
			高校2年生	58.4%	50.0%	75.4%	×
		ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合	中学2年生	72.8%	83.0%	70.5%	×
高校2年生	73.7%		84.0%	72.2%	×		
成年期 (20～39歳)	しっかりと睡眠をとる	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	31.1%	25.0%	25.6%	○	
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスが多いと感じる人の割合	62.6%	53.0%	85.5%	×	
		ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合	64.4%	74.0%	65.4%	○	
壮年期 (40～64歳)	しっかりと睡眠をとる	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	24.8%	20.0%	25.7%	△	
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスが多いと感じる人の割合	58.3%	48.0%	82.2%	×	
		ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合	62.1%	72.0%	68.7%	○	
高齢期 (65歳以上)	しっかりと睡眠をとる	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	3.7%	1.0%	12.0%	×	
	自分にあった趣味や生きがいを持ち、ストレスを解消する	ストレスが多いと感じる人の割合	29.3%	19.0%	57.8%	×	
		ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合	65.6%	76.0%	66.2%	△	
	積極的に外出し、他者と交流を持つ	積極的に外出している人の割合	67.8%	73.0%	49.1%	×	

4 喫煙

<行政・関係団体による主な取組>

- イエローグリーンリボンを配布する等、受動喫煙防止、禁煙の推進のためのイエローグリーンリボン運動の普及・啓発を行っています。
- 受動喫煙をなくす取組を行うとともに、広報紙、市ホームページ、SNSで、受動喫煙防止対策について周知・啓発を行っています。
- 母子健康手帳（親子健康手帳）交付時に妊娠中や授乳中の喫煙が、胎児・乳児に与える影響について周知・啓発しています。また、禁煙指導や周囲の人からの受動喫煙を防止するための啓発を行っています。
- 小中学校での「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室」や「喫煙・飲酒等防止教育」を実施するとともに、街頭補導の中で、20歳未満の人に喫煙防止の声かけをしています。
- 禁煙を希望する人に対し、禁煙相談を実施しています。
- 広報紙、市ホームページ、SNS、二十歳の集い（旧成人式）での資料配布等で、たばこが身体に及ぼす危険性について、啓発しています。
- 公共施設や事業所等での禁煙や受動喫煙防止について、電話や来所等での相談、助言、指導を行っています。

<目標達成状況と評価>

- 高校2年生では、最近1か月の喫煙経験がある人の割合が目標値を達成しています。
- 成年期、壮年期の男性では、喫煙をする人の割合は減少していますが、壮年期の女性では増加しています。また、高齢期では男女ともに喫煙をする人の割合が増加しています。
- 妊娠中の喫煙をする母親の割合は減少しています。

ライフステージ	行動目標	指標		計画策定時の調査値	目標値	今回調査値	評価
乳幼児期～青年期 (19歳まで)	たばこを吸わない	最近1か月の喫煙経験がある人の割合	中学2年生	0.0%	0.0%	0.3%	△
			高校2年生	0.4%	0.0%	0.0%	◎
成年期 (20～39歳)	禁煙に取り組む	喫煙をする人の割合	男性	26.3%	20.0%	24.3%	○
			女性	9.5%	7.0%	8.7%	△
	妊娠中のたばこの危険性について正しく理解し、禁煙及び受動喫煙の防止に取り組む	妊娠中の喫煙をする母親の割合	1歳6か月児保護者	5.4%	0.0%	2.5%	○
壮年期 (40～64歳)	禁煙に取り組む	喫煙をする人の割合	男性	29.7%	26.0%	28.7%	○
			女性	7.9%	5.0%	10.8%	×
高齢期 (65歳以上)	禁煙に取り組む	喫煙をする人の割合	男性	12.9%	8.0%	15.1%	×
			女性	0.8%	0.0%	3.6%	×

注：喫煙には、加熱式たばこによる喫煙を含む。

5 飲酒

<行政・関係団体による主な取組>

- 市ホームページにアルコールと健康について掲載し、不適切な飲酒が心身に及ぼす影響や適切な飲酒方法について周知・啓発しています。
- 小中学校で「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室」や「喫煙・飲酒等防止教育」を実施するとともに、街頭補導の中で、20歳未満の人に飲酒防止の声かけをしています。
- 母子健康手帳（親子健康手帳）交付時に妊娠中や授乳中の飲酒が、胎児・乳児に与える影響について周知・啓発しています。

<目標達成状況と評価>

- 高校2年生では、最近1か月の飲酒経験がある人の割合が目標値を達成しています。
- 成年期、壮年期、高齢期で過量飲酒をしている人の割合は、男性は目標値を達成しており、女性も全てのライフステージにおいて減少しています。
- 妊娠・授乳中に飲酒をする母親の割合は減少しています。

ライフステージ	行動目標	指標		計画策定時の調査値	目標値	今回調査値	評価
乳幼児期～青年期 (19歳まで)	お酒を飲まない	最近1か月の飲酒経験がある人の割合	中学2年生	1.2%	0.0%	0.9%	△
			高校2年生	2.4%	0.0%	0.0%	◎
成年期 (20～39歳)	正しい飲酒方法（量・飲み方等）を知り、節度ある飲酒を心がける	過量飲酒をしている人の割合	男性	11.0%	2.0%	1.9%	◎
			女性	4.7%	0.2%	2.8%	○
	妊娠・授乳中の飲酒の影響を正しく知り、適切な健康管理を心がける	妊娠・授乳中の飲酒をする母親の割合	1歳6か月児保護者	5.4%	0.0%	3.2%	○
壮年期 (40～64歳)	正しい飲酒方法（量・飲み方等）を知り、節度ある飲酒を心がける	過量飲酒をしている人の割合	男性	25.2%	11.0%	8.0%	◎
			女性	9.1%	2.0%	8.5%	△
高齢期 (65歳以上)	正しい飲酒方法（量・飲み方等）を知り、節度ある飲酒を心がける	過量飲酒をしている人の割合	男性	11.4%	6.0%	6.0%	◎
			女性	4.6%	0.2%	3.0%	○

6 歯と口腔

<行政・関係団体による主な取組>

- 歯と口の健康や歯科健診の必要性について、母子健康手帳（親子健康手帳）交付や幼児健康診査時、ポスター、リーフレット、広報紙、市ホームページで周知・啓発しています。
- 歯科保健に関する講演会、歯と口の健康講座、乳幼児歯科教室等を実施し、むし歯及び歯周病予防について周知・啓発しています。
- むし歯や歯周病の早期発見、治療につなげるため、妊婦歯科健康診査、歯周病検診を実施しています。
- 歯と口の健康に関して、電話や来所による相談を実施しています。
- 出前講座やちらし、市ホームページで、オーラルフレイル予防について周知・啓発しています。
- 介護が必要な人の口腔機能改善に向けて、歯科訪問診療を実施しています。

<目標達成状況と評価>

- 12歳のむし歯がない子の割合やむし歯の平均本数は、目標値を達成しています。
- 成年期、壮年期では、過去1年間に歯科健診を受診した人の割合が目標値を達成しています。
- 妊婦歯科健診の受診率は、目標値を達成しています。
- 高齢期では、何でもよく噛んで食べている人の割合や自分の歯や口の状態について満足している人の割合が減少しています。

ライフ ステージ	行動目標	指 標	計画 策定時の 調査値	目標値	今回 調査値	評価
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	しっかり歯磨きをする	3歳のむし歯がない子の割合	87.0%	91.0%	90.4% ^{※1}	○
		12歳のむし歯がない子の割合	64.2%	65.0%	74.5% ^{※2}	◎
		12歳のむし歯の平均本数	0.7本	0.6本	0.48本 ^{※2}	◎
	よく噛んで食べる	3歳の不正咬合がある子の割合	9.8%	8.0%	6.6%	◎
成年期 (20～39歳)	定期的に歯のチェックをする	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	41.8%	50.0%	50.6%	◎
		何でもよく噛んで食べている人の割合	67.6%	78.0%	68.2%	△
	妊婦歯科健診を受診する	妊婦歯科健診の受診率	38.5%	45.0%	46.1% ^{※3}	◎
壮年期 (40～64歳)	定期的に歯のチェックをする	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	42.0%	51.0%	57.7%	◎
		自分の歯や口の状態について満足している人の割合	22.7%	26.0%	22.4%	△
		何でもよく噛んで食べている人の割合	64.4%	74.0%	69.3%	○
高齢期 (65歳以上)	自分の歯で、よく噛んで食べる	80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合	52.9%	61.0%	59.1%	○
		何でもよく噛んで食べている人の割合	78.1%	88.0%	75.2%	×
		自分の歯や口の状態について満足している人の割合	29.8%	33.0%	22.3%	×

※1:母子保健報告(2022年度)

※2:学校保健統計調査(2022年度)

※3:福山市保健所事業概要(2022年度)

基本方針2 自らの健康状態の把握と病気の早期発見・早期治療

<行政・関係団体による主な取組>

- 「福山市けんしんガイド」を作成し、公共施設等へ設置するとともに、市ホームページ等で特定健康診査・がん検診の受診方法等の周知・啓発を行っています。
- 集団健診専用申込はがきの無料化や電子申請により、健診申込みにかかる利便性の向上に努めています。
- テレビ・ラジオ、SNS、ちらし、行政情報案内モニター（デジタルサイネージ）等を活用し、受診啓発に取り組んでいます。
- 出前講座、地域の健康教育、パネル展、健康ふくやま21フェスティバル、イベント等で、健診受診の必要性について周知・啓発しています。
- 関係団体とともに、商業施設等で健診（検診）受診街頭啓発活動を行っています。
- 医療機関・薬局等で、健診の受診勧奨を行っています。
- 土日の健診、レディース健診等の実施や健診場所、回数を増やす等、受診しやすい環境整備に取り組んでいます。
- 乳がん検診、子宮頸がん検診無料クーポン券を対象者に交付しています。
- 健診未受診者に対する受診勧奨通知、コールセンターによる集団健診申込み受付等を実施しています。
- 特定健康診査受診者のうち、生活習慣の改善が必要な人に対して、特定保健指導を実施しています。
- 特定健康診査、がん検診受診者のうち、健診結果に異常がある人、精密検査が必要な人に対し、保健指導及びかかりつけ医、専門医への受診勧奨を行っています。

<目標達成状況と評価>

- がん検診受診率は、全ての項目で低下しています。
- 胃がん検診の要精密検査者の受診率は、目標値を達成しています。
- 特定健康診査受診率は増加しましたが、目標値を達成していません。
- 特定保健指導実施率は低下しています。

ライフ ステージ	行動目標	指 標		計画 策定時の 調査値	目標値	今回 調査値	評価	
成年期 (20～39 歳)	定期的ながん検診を受ける	がん検診受診率 (福山市実施分)	子宮頸がん	9.0%	10.0%	8.2% ^{※3}	△	
壮年期 (40～64 歳)	定期的ながん検診を受ける	がん検診受診率 (福山市実施分) 胃がんは 50～64 歳が対象	胃がん	4.9%	8.0%	3.1% ^{※3}	×	
			肺がん	3.8%	5.0%	3.1% ^{※3}	△	
			大腸がん	4.8%	7.0%	4.1% ^{※3}	△	
			乳がん	10.1%	11.0%	7.3% ^{※3}	×	
			子宮頸がん	11.8%	14.0%	11.6% ^{※3}	△	
	1年に1回特定健診を受ける	特定健診受診率(40～74 歳の福山市国民健康保険加入者)			26.3%	39.0%	26.8% ^{※4}	△
		特定保健指導実施率(40～74 歳の福山市国民健康保険加入者)			30.6%	48.0%	19.5% ^{※4}	×
	健診(検診)の結果、異常があったら、すぐ対応する	がん検診・肝炎ウイルス検診の要精密検査者の受診率 ^{注1} (福山市実施分) 子宮頸がんは 20 歳以上・それ以外は 40 歳以上が対象	胃がん	85.9%	90.0%	96.1% ^{※3}	◎	
			肺がん	91.1%	93.0%	86.5% ^{※3}	×	
			大腸がん	74.5%	90.0%	71.1% ^{※3}	×	
			乳がん	95.4%	97.0%	96.5% ^{※3}	○	
子宮頸がん			91.8%	93.0%	92.1% ^{※3}	△		
肝炎			51.4%	75.0%	64.7% ^{※3}	○		
高齢期 (65 歳以上)	定期的ながん検診を受ける	がん検診受診率 (福山市実施分)	胃がん	9.1%	15.0%	6.8% ^{※3}	×	
			肺がん	11.8%	16.0%	10.0% ^{※3}	×	
			大腸がん	12.6%	18.0%	10.3% ^{※3}	×	
			乳がん	7.4%	9.0%	6.2% ^{※3}	×	
			子宮頸がん	6.9%	9.0%	6.0% ^{※3}	△	
	1年に1回特定健診を受ける	特定健診受診率(40～74 歳の福山市国民健康保険加入者)			26.3%	39.0%	26.8% ^{※4}	△
		特定保健指導実施率(40～74 歳の福山市国民健康保険加入者)			30.6%	48.0%	19.5% ^{※4}	×
	健診(検診)の結果、異常があったら、すぐ対応する	がん検診・肝炎ウイルス検診の要精密検査者の受診率 ^{注1} (福山市実施分) 子宮頸がんは 20 歳以上・それ以外は 40 歳以上が対象	胃がん	85.9%	90.0%	96.1% ^{※3}	◎	
			肺がん	91.1%	93.0%	86.5% ^{※3}	×	
			大腸がん	74.5%	90.0%	71.1% ^{※3}	×	
			乳がん	95.4%	97.0%	96.5% ^{※3}	○	
			子宮頸がん	91.8%	93.0%	92.1% ^{※3}	△	
			肝炎	51.4%	75.0%	64.7% ^{※3}	○	

※3:福山市保健所事業概要(2022 年度)

※4:法定報告(確定値)(2022 年度)

注1:2021 年度値

基本方針3 地域で取り組む健康づくりの推進

<行政・関係団体による主な取組>

- 関係団体や関係機関と連携し、健康づくりの取組を推進しています。
- 食生活改善推進員，運動普及推進員，キラキラサポーター，フレイルサポーターの養成講座を実施し、健康づくり活動を行うボランティアを育成しています。
- 食生活改善推進員，運動普及推進員，キラキラサポーター，フレイルサポーターに対し、資質向上のための研修会を行っています。

<目標達成状況と評価>

- 健康づくりの分野において地域で活動したり，行事に参加する人の割合は，高齢期では増加していますが，成年期や壮年期では大きな変化はありません。

ライフ ステージ	行動目標	指 標	計画 策定時の 調査値	目標値	今回 調査値	評価
成年期 (20～39 歳)	地域の健康づくり活動やボランティア活動へ参加する	健康づくりの分野において地域で活動したり，行事に参加する人の割合	3.6%	10.0%	4.5%	△
壮年期 (40～64 歳)	地域の健康づくり活動やボランティア活動へ参加する	健康づくりの分野において地域で活動したり，行事に参加する人の割合	6.2%	18.0%	6.3%	△
高齢期 (65 歳以上)	地域の健康づくり活動やボランティア活動へ参加する	健康づくりの分野において地域で活動したり，行事に参加する人の割合	21.7%	35.0%	23.9%	○

基本方針4 フレイル予防の推進

<行政・関係団体による主な取組>

- フレイル予防について意識を高めるため、教室、講演会、出前講座等を実施しています。
- フレイル状態に早期に気づき、予防の取組につなげるため、フレイルチェック会やフレイル予防に関するイベントを実施しています。
- フレイル予防に関するリーフレットやDVDの作成、市ホームページ、SNS等で、フレイル予防について周知・啓発しています。
- フレイルサポーターを養成し、フレイルチェック技術等の資質向上のため学習会や連絡会を実施しています。
- 高齢者に対し、通いの場等においてフレイル予防に関する健康教育、健康相談を実施しています。
- 地域において食生活改善推進員によるシニア食生活改善教室を実施し、フレイル予防について啓発しています。

<目標達成状況と評価>

- 「フレイル」という言葉の意味を知っている人の割合は、目標値を達成しています。
- 1日1時間以上歩く、地域の会合や地域の行事等に積極的に参加している、趣味のサークル活動に参加している人の割合は、目標値を達成しています。
- 自分の歯や口の状態について満足している人の割合は減少しています。

ライフ ステージ	行動目標	指 標	計画 策定時の 調査値	目標値	今回 調査値	評価
高齢期 (65歳以上)	フレイル予防の関 心を高める	「フレイル」という言葉の意味を知っ ている人の割合	7.4%	18.0%	36.3%	◎
	自分にあった運動 を見つけ、継続し た体力づくりを心 がける	1日1時間以上歩く人の割合	19.9%※	23.0%	37.7%	◎
		1回30分以上の運動を週2回以上 行う人の割合	43.9%※	47.0%	44.1%	△
	主食・主菜・副菜 をバランスよく食 べる	栄養バランスを考えて食事をしてい る人の割合	41.9%※	50.0%	42.5%	△
		野菜料理と主菜(肉または魚)を両方 とも毎日2回以上食べている人の割 合	42.4%	46.0%	59.8%	◎
	自分の歯でよく嚙 んで食べる	80歳で自分の歯が20本以上ある人 の割合	52.9%※	66.0%	59.1%	○
		自分の歯や口の状態について満足し ている人の割合	29.8%※	35.0%	22.3%	×
		しっかり噛むことを意識している人 の割合	32.4%	38.0%	80.5%	◎
	趣味やボランティ ア等自分にあつた 活動に参加し、社 会とのつながりをも つ	意識的に毎日1回は外出する様心が けている	27.8%	31.0%	57.9%	◎
		地域の会合や地域の行事等に積極 的に参加している人の割合	13.9%	17.0%	31.2%	◎
		趣味のサークル活動に参加してい る人の割合	18.1%	22.0%	26.4%	◎

※:2017年度 市民健康意識調査

その他の計画策定時の調査値は、2019年度福山市高齢者の暮らしについての実態調査

【2】福山市食育推進計画2018の取組状況

基本目標2 食育の実践

基本方針1 食からの健康づくりの推進

(再掲) P27 基本方針1 生活習慣の改善 1 食生活

<行政・関係団体による主な取組>

- 離乳食や幼児食に関する講座や相談を実施しています。また、作り方や食事のポイントを市ホームページで紹介しています。
- 学校や幼稚園・保育施設等では、食事（給食）だよりを通じて、朝食の大切さや栄養バランスのよい食事について啓発しています。
- 給食放送や教室巡回を通じて、食に関する指導を実施しています。
- ヘルシーメニューコンテストを実施し、栄養バランスのとれた朝食の啓発をしています。
- 食育講演会や料理教室を通じて、適正体重の維持、栄養バランスのとれた食事、野菜摂取等について啓発しています。また、広報紙、市ホームページ等でも周知・啓発しています。
- 地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員を養成しています。また、資質向上のための研修会を実施しています。
- 各世代に応じた食育を周知・啓発するため、地域において食生活改善推進員による料理教室等を実施しています。

<目標達成状況と評価>

- 乳幼児期から青年期、成年期、壮年期では、毎日朝食を食べていない人の割合が増加しています。
- 高校2年生では、ひとりで食事をする人が多い人の割合は35.6%と大きく減少しています。また、食育について言葉も意味も知っている人の割合は43.7%と大きく増加しています。
- 成年期、壮年期の男性では、食育に関心がある人の割合が目標値を達成しています。
- 成年期、壮年期では男女ともに、自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合が減少しています。

ライフ ステージ	行動目標	指 標	計 画 策 定 時 の 調 査 値	目 標 値	今 回 調 査 値	評 価	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	朝食を抜かず、毎日 3食しっかり食べる	5歳の毎日朝食を食べていない子の 割合		4.6%	0.0%	6.4%	×
		毎日朝食を食べて いない人の割合	小学6年生	7.1%	0.0%	12.1%	×
			中学2年生	13.4%	0.0%	20.8%	×
	高校2年生		15.7%	0.0%	24.5%	×	
	家族と一緒に楽しく 食べる	ひとりで食事をする ことが多い人の割 合	小学6年生	23.2%	21.0%	25.1%	×
			中学2年生	38.5%	35.0%	37.0%	○
			高校2年生	48.6%	43.0%	35.6%	◎
	食育について学ぶ	食育について言葉 も意味も知っている 人の割合	小学6年生	36.2%	41.0%	35.8%	△
			中学2年生	31.8%	41.0%	28.2%	×
高校2年生			32.2%	44.0%	43.7%	○	
成年期 (20～39歳)	朝食を抜かず、毎日 3食しっかり食べる	毎日朝食を食べて いない人の割合	男性	36.3%	34.0%	39.7%	×
			女性	34.1%	32.0%	40.7%	×
	食育に取り組む	食育に関心がある 人の割合	男性	52.2%	56.0%	67.3%	◎
			女性	76.7%	81.0%	76.6%	△
	適正体重の維持に 気をつけた食生活を 実践する	自分にとって適切 な食事内容・量を 知っている人の割 合	男性	43.1%	44.0%	38.3%	×
			女性	48.3%	50.0%	45.1%	×
壮年期 (40～64歳)	朝食を抜かず、毎日 3食しっかり食べる	毎日朝食を食べて いない人の割合	男性	20.3%	15.0%	25.1%	×
			女性	10.6%	6.0%	19.4%	×
	食育に取り組む	食育に関心がある 人の割合	男性	53.4%	58.0%	60.4%	◎
			女性	82.7%	88.0%	78.7%	×
	適正体重の維持に 気をつけた食生活を 実践する	自分にとって適切 な食事内容・量を 知っている人の割 合	男性	48.9%	53.0%	47.3%	×
			女性	63.8%	71.0%	57.4%	×
高齢期 (65歳以上)	主食、主菜、副菜を バランスよく食べる	栄養バランスを考えて食事をして いる人の割合		41.9%	47.0%	42.5%	△
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合		62.0%	70.0%	65.4%	○

注:P27 基本方針1 生活習慣の改善 1 食生活 の内容を再掲しています。

基本方針2 食文化の継承と創造，体験・交流の推進

<行政・関係団体による主な取組>

- 食育講演会や「食育の日」・「ふくやま地産地消の日」にイベントを開催することにより，地産地消の啓発を行っています。
- 地産地消や地元食材の普及を推進するため，キャンペーン，イベント，コンテストを実施しています。
- 学校や幼稚園・保育施設等では，菜園での農産物の栽培や収穫されたものを給食に使用することを通じて，栽培の苦労や収穫の喜び等を感じ，児童の作物や食についての関心が高まるよう取り組んでいます。
- 学校や幼稚園・保育施設等では，農業者からの直接納入を通じて，地産地消を推進しています。
- 地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理や伝統料理の教室を実施しています。
- 基本の出汁や旬の食材の使用，季節を感じる献立，年中行事と関連した献立を取り入れ，和食の給食を進めています。
- パネル展示や市ホームページ等で，食育や地産地消の取組の紹介，地産地消の重要性について周知・啓発しています。

<目標達成状況と評価>

- 小学6年生や中学2年生の保護者では，地産地消を実践している人の割合が減少しています。
- 農業に関する体験をしたことがある人の割合は，小学6年生で 91.1%，中学2年生で 85.6%と増加していますが，高校2年生では 62.7%と減少しています。
- 成年期，壮年期，高齢期では，地産地消を実践している人や農業に関する体験をしたことがある人の割合が減少していますが，伝統料理や郷土料理を知っている人の割合は目標値を達成しています。

ライフ ステージ	行動目標	指 標	計 画 策 定 時 の 調 査 値	目 標 値	今 回 調 査 値	評 価	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を 知っていて、それ を実践している保 護者の割合	小学6年生 の保護者	51.0%	57.0%	47.0%	×
			中学2年生 の保護者	46.0%	52.0%	41.1%	×
			高校2年生 の保護者	44.8%	51.0%	—	—
	農林漁業を体験する	農業に関する体験 をしたことがある人 の割合	小学6年生	89.2%	92.0%	91.1%	○
			中学2年生	80.3%	88.0%	85.6%	○
			高校2年生	72.9%	75.0%	62.7%	×
成 年 期 (20～39歳)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、 それを実践している人の割合	32.0%	36.0%	25.6%	×	
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある 人の割合	56.7%	60.0%	54.3%	×	
	家庭等で郷土料理や 行事食を取り入れる	伝統料理や郷土料理を知っている 人の割合	50.8%	60.0%	80.3%	◎	
壮 年 期 (40～64歳)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、 それを実践している人の割合	42.7%	50.0%	40.6%	×	
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある 人の割合	52.5%	60.0%	48.6%	×	
	家庭等で郷土料理や 行事食を取り入れる	伝統料理や郷土料理を知っている 人の割合	56.9%	72.0%	88.7%	◎	
高 齢 期 (65歳以上)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、 それを実践している人の割合	53.0%	57.0%	49.7%	×	
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある 人の割合	66.8%	70.0%	58.9%	×	
	家庭等で郷土料理や 行事食を取り入れる	伝統料理や郷土料理を知っている 人の割合	42.4%	51.0%	80.5%	◎	

基本方針3 食の安心・安全と環境にやさしい取組の推進

<行政・関係団体による主な取組>

- 食品衛生の普及に向けた啓発活動や広報紙、市ホームページ、SNS等を活用して食品の安全に関する情報発信を行っています。
- 食品表示の適正化を推進するための監視指導・食品表示パトロールや食品関連事業者への説明会を実施しています。
- 適切な食品表示の実施や健康食品に関する広告等の適正化のため、食品関連事業者へ指導や助言を行っています。
- 市民に食品表示への意識を高めてもらうため、周知・啓発を行っています。
- 食品関連事業者や市民を対象に、講習会等で、食中毒予防について周知・啓発しています。
- フードバンクを活用し、食品ロスの削減に取り組んでいます。
- 環境に配慮した調理方法を学ぶ講演会を実施しています。

<目標達成状況と評価>

- 中学2年生では、朝食や夕食を残すことがある人の割合が増加していますが、高校2年生では減少しています。
- 食品購入時に栄養成分表示や産地表示を参考にしている人の割合は、壮年期では増加していますが、高齢期では減少しています。

ライフステージ	行動目標	指標	計画策定時の調査値	目標値	今回調査値	評価	
乳幼児期～青年期 (19歳まで)	食品ロス削減のため に行動する	朝食や夕食を残す ことがある人の割合	小学6年生	39.6%	20.0%	41.0%	×
			中学2年生	34.3%	20.0%	38.2%	×
			高校2年生	30.6%	20.0%	27.8%	○
成年期 (20～39歳)	栄養成分表示や産地 表示等をよく見て食 品を購入する	食品購入時に栄養成分表示や産 地表示を参考にしている人の割合	58.0%	62.0%	57.1%	△	
壮年期 (40～64歳)	栄養成分表示や産地 表示等をよく見て食 品を購入する	食品購入時に栄養成分表示や産 地表示を参考にしている人の割合	68.3%	83.0%	71.5%	○	
高齢期 (65歳以上)	栄養成分表示や産地 表示等をよく見て食 品を購入する	食品購入時に栄養成分表示や産 地表示を参考にしている人の割合	73.4%	85.0%	68.0%	×	

【3】福山市命とこころを育む計画2018の取組状況

基本目標3 命とこころを支える健康づくりの推進

基本方針1 こころの健康づくりの推進

(再掲) P30 基本方針1 生活習慣の改善 3 休養・こころ

<行政・関係団体による主な取組>

- こころの健康づくりに関する講演会や健康教育を実施し、こころの健康に関する知識を普及・啓発しています。
- 健康ふくやま 21 フェスティバルにおいて、ストレス対処法や睡眠の大切さについて周知・啓発しています。
- 児童・生徒を対象に、授業で心の発達やいのちの大切さ等の学習を実施しています。
- 「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対処法について助言しています。
- 職場において、心身の健康の保持増進を図るメンタルヘルスについての研修を実施しています。
- 高齢者の閉じこもり予防、フレイル予防、健康づくりを目的とした居場所づくりを支援しています。
- 地域において、世代間交流やボランティア活動を通じた生きがいつくりと社会参加を促進しています。

<目標達成状況と評価>

- 5歳の22時までに寝る子の割合は、目標値を達成しています。
- 睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は、高校2年生で16.7%、成年期で25.6%と減少していますが、高齢期では12.0%と増加しています。
- 全てのライフステージにおいて、ストレスが多いと感じる人の割合が増加しています。
- 中学2年生、高校2年生では、ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合が減少していますが、成年期、壮年期では増加しています。
- 高齢期では、積極的に外出している人の割合が49.1%と減少しています。

ライフ ステージ	行動目標	指 標	計 画 策 定 時 の 調 査 値	目 標 値	今 回 調 査 値	評 価	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	乳幼児期から望ましい生活習慣を身につける	5歳の22時までに寝る子の割合	40.2%	48.0%	57.0%	◎	
	しっかりと睡眠をとる	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	中学2年生	13.4%	7.0%	12.5%	△
			高校2年生	24.7%	12.0%	16.7%	○
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスが多いと感じる人の割合	小学6年生	32.1%	26.0%	74.6%	×
			中学2年生	42.7%	30.0%	72.7%	×
			高校2年生	58.4%	50.0%	75.4%	×
		ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合	中学2年生	72.8%	83.0%	70.5%	×
高校2年生	73.7%		84.0%	72.2%	×		
成年期 (20～39歳)	しっかりと睡眠をとる	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	31.1%	25.0%	25.6%	○	
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスが多いと感じる人の割合	62.6%	53.0%	85.5%	×	
		ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合	64.4%	74.0%	65.4%	○	
壮年期 (40～64歳)	しっかりと睡眠をとる	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	24.8%	20.0%	25.7%	△	
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスが多いと感じる人の割合	58.3%	48.0%	82.2%	×	
		ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合	62.1%	72.0%	68.7%	○	
高齢期 (65歳以上)	しっかりと睡眠をとる	睡眠による休養が十分にとれていない人の割合	3.7%	1.0%	12.0%	×	
	自分にあった趣味や生きがいを持ち、ストレスを解消する	ストレスが多いと感じる人の割合	29.3%	19.0%	57.8%	×	
		ストレスを感じた時、うまく解消することができる人の割合	65.6%	76.0%	66.2%	△	
	積極的に外出し、他者と交流を持つ	積極的に外出している人の割合	67.8%	73.0%	49.1%	×	

注:P30 基本方針1 生活習慣の改善 3 休養・こころ の内容を再掲しています。

基本方針2 相談支援体制の充実

<行政・関係団体による主な取組>

- 市ホームページに相談窓口一覧を掲載し、周知しています。
- こころの悩みや病気を持つ人や家族に対して、療養や社会復帰を支援するため、電話・来所・訪問等による相談を継続的に実施しています。また、支援について、関係機関や医療機関との連携を図っています。
- 生活困窮者の自立に向けて、生活全般にわたる支援を行うとともに、自立支援の地域のネットワークづくりを行っています。
- 児童虐待、DV、性的マイノリティ、いじめ、不登校、ひきこもり等の相談窓口を設け、関係課や関係機関と連携して相談に対応するとともに、相談窓口を周知しています。
- 福山・府中地域いのち支える相談支援事業において自殺未遂者の支援を行っています。
- 自死遺族に対する個別支援を行っています。
- 多重債務者が抱える精神的な負担を軽減するため、債務関連相談や法律相談を実施しています。
- スクールカウンセラー等により、様々な教育問題に関する相談に対応しています。
- 青少年の非行や問題行動に関する相談に対応しています。
- 福山ネウボラ相談窓口「あのね」等において、妊娠・出産・子育てに関する相談に対応しています。
- こころの悩みや病気を持つ人・家族に対して、精神科医師によるこころの健康相談を行っています。
- ひきこもり状態にある人や家族に対して、臨床心理士によるひきこもり専門相談や家族交流会等を実施しています。
- 地域包括支援センターで、高齢者虐待等の高齢者に関わる総合相談支援を行っています。

<目標達成状況と評価>

- 成年期、壮年期では、悩みごとや心配があった時、市や職場、学校に相談できる窓口があることを知っている人の割合が目標値を達成していますが、小学6年生、中学2年生では減少しています。
- 乳幼児・児童・生徒の保護者では、日頃の自分の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談相手がいる人の割合が目標値を達成しています。

ライフ ステージ	行動目標	指 標	計 画 策 定 時 の 調 査 値	目 標 値	今 回 調 査 値	評 価	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	困った時に相談できる 窓口があることを知っ ておく	悩みごとや心配があ ったとき、市や職 場、学校に相談でき る窓口があることを 知っている人の割合	小学6年生	76.1%	86.0%	56.8%	×
			中学2年生	71.5%	82.0%	65.8%	×
			高校2年生	69.4%	79.0%	70.6%	○
成 年 期 (20～39歳)	不安や悩みがあった 時に相談できる窓口 があることを知ってお く	悩みごとや心配があ ったとき、市や 職場、学校に相談でき る窓口があることを 知っている人の割合		46.5%	57.0%	60.9%	◎
	子育てや職場での不 安や悩みを一人で抱 え込まずに、相談する	日頃の自分の気持ち や悩みを打ち 明けたり、相談相手 がいる人の割 合 【乳幼児・児童・生徒の保護者】		63.8%	65.0%	95.7%	◎
壮 年 期 (40～64歳)	不安や悩みがあった 時に相談できる窓口 があることを知ってお く	悩みごとや心配があ ったとき、市や 職場、学校に相談でき る窓口があることを 知っている人の割合		48.5%	59.0%	59.2%	◎
	子育てや職場での不 安や悩みを一人で抱 え込まずに、相談する	日頃の自分の気持ち や悩みを打ち 明けたり、相談相手 がいる人の割 合 【乳幼児・児童・生徒の保護者】		63.8%	65.0%	93.0%	◎
高 齢 期 (65歳以上)	不安や悩みがあった 時に相談できる窓口 があることを知ってお く	悩みごとや心配があ ったとき、市や 職場、学校に相談でき る窓口があることを 知っている人の割合		41.7%	52.0%	50.7%	○

基本方針3 気づき・見守り・つなげる体制の充実

<行政・関係団体による主な取組>

- ゲートキーパー養成研修を実施し、こころの不調のサインや対処方法について理解し、適切な相談先につなげられるよう支援しています。
- ゲートキーパーの役割について、リーフレットの配布や市ホームページを通じて周知・啓発しています。
- 自殺対策庁内連絡会議において、取組について共有し、よりよい支援体制づくりに取り組んでいます。
- 断酒会や家族会等の自助グループの活動を支援するとともに、個別支援するための連携を図っています。

<目標達成状況と評価>

- 小学6年生，中学2年生では，過去6か月間に「生きるのがつらい」「いなくなってしまう」と思ったことがある人の割合が増加しています。
- 成年期，壮年期，高齢期において，過去6か月間に「死にたい」と思うほどの悩みを感じる人があった人の割合が増加しています。
- 成年期，壮年期では，自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合が増加しています。

ライフ ステージ	行動目標	指 標		計画 策定時の 調査値	目標値	今回 調査値	評価
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	身近な人の変化に気づき、声をかける	過去6か月間に「生きるのがつらい」「いなくなってしまう」と思ったことがある人の割合	小学6年生	16.0%	8.0%	21.0%	×
			中学2年生	18.4%	9.0%	20.4%	×
			高校2年生	20.8%	10.0%	18.3%	○
成年期 (20～39歳)	職場や家庭等，身近な人の変化に気づき，気持ちを受けとめて，話を聞く	過去6か月間に「死にたい」と思うほどの悩みを感じる人があった人の割合		11.6%	6.0%	12.6%	×
	悩みや問題を抱えている人に，必要に応じて相談をすすめ，見守る	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合		5.0%	10.0%	7.1%	○
壮年期 (40～64歳)	職場や家庭等，身近な人の変化に気づき，気持ちを受けとめて，話を聞く	過去6か月間に「死にたい」と思うほどの悩みを感じる人があった人の割合		7.9%	4.0%	9.4%	×
	悩みや問題を抱えている人に，必要に応じて相談をすすめ，見守る	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合		4.4%	9.0%	6.8%	○
高齢期 (65歳以上)	身近な人の変化に気づき，声をかけ，話を聞く	過去6か月間に「死にたい」と思うほどの悩みを感じる人があった人の割合		5.6%	3.0%	6.9%	×
	悩みや問題を抱えている人に，必要に応じて相談をすすめる	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合		4.6%	9.0%	4.3%	△

【4】今後の主な課題

本市では、「ふくやま健康フクイク21いきいきプラン2018」に基づいて実施している施策や事業について、その進捗状況を整理し、点検を行うことによって課題を抽出し、今後の取組に反映させることとしています。

ここでは、これまでの事業の取組状況と市民健康意識調査報告書の内容を踏まえ、今後の主な課題を整理しました。

基本目標1 健康寿命の延伸

基本方針1	生活習慣の改善
-------	---------

1 食生活

- 朝食を毎日食べている人の割合が減少しています。特に成年期で朝食の欠食が多く見られます。朝食を食べることの重要性や朝食欠食の健康への影響について情報提供する等、啓発を強化する必要があります。
- 小学6年生で、ひとりで食事をする人が多い人が増加しています。共食をすることは、規則正しい食生活や多様な食品摂取につながる事が報告されています。共食への関心を高めることができるよう、引き続き、啓発を行う必要があります。
- 食育という言葉やその意味を知っている人の割合が、中学2年生で減少し、児童・生徒で言葉も意味も知らないと回答した人が増加しています。一方、食育に関心がある人の割合は、成年期・壮年期男性及び高齢期で増加し、60%を超えています。食への関心を深める継続した取組を行う必要があります。
- 自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合が、全世代において減少し、成年期男性では、約60%の人が知らないと回答しています。また、成年期男性で、20%を超える人が栄養バランスを考えて食事をしていないと回答しています。望ましい食事内容や量について、わかりやすく啓発を行う必要があります。
- 小学6年生男子で肥満傾向児が多く見られることから、小児期からの将来を見据えた健康な身体づくりや適切な食生活で適正体重を保つ必要性について啓発を行う必要があります。また、壮年期で肥満の人が多く見られることから、適切な食生活と栄養バランスの大切さや適正体重の維持について、継続的な啓発を行う必要があります。

2 運動

- 運動不足と感じている中学生が増えています。運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上行う）のある人の割合は、壮年期女性では減少しています。
各ライフステージでの目標値達成に向けて、継続的な運動や身体を動かすことの重要性をライフステージに応じて啓発する必要があります。
- 身近な地域等で運動を継続できるような機会の提供が必要です。

3 休養・こころ

- 睡眠に関しては、全世代で約80%が睡眠による休養がとれていると回答しており、改善傾向にあります。また、ストレスに関しては、ストレスが多いと感じる人の割合が全世代で増加し、高齢期を除くと80%前後となっています。一方でストレスに対処できている人の割合については、成年期以降は増加傾向にあります。今後も引き続き、睡眠や休養の大切さ、ストレス対処法等について啓発を行い、適切な睡眠時間の確保と休養を促す必要があります。
- 65歳以上で積極的に外出している人の割合が減少しています。高齢者の閉じこもり予防に取り組む必要があります。

4 喫煙

- 壮年期女性、高齢期においては、喫煙率が増加しています。たばこが身体に及ぼす危険性や禁煙の正しい知識について、周知・啓発を行う必要があります。
- 20歳未満の人や妊婦の喫煙防止に向けて、継続的な啓発が必要です。
- 受動喫煙防止に向けた周知・啓発、イエローグリーンリボン運動の一層の推進を図る必要があります。

5 飲酒

- 20歳未満の人の飲酒防止について、周知・啓発を行う必要があります。
- 適量を超える飲酒が心身に及ぼす影響等について、周知・啓発を行い、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の防止に取り組む必要があります。
- 妊婦・授乳中の飲酒をする母親の割合は減少しましたが、引き続き、妊産婦の飲酒が胎児・乳児に与える影響について周知・啓発を行い、飲酒防止の取組を行う必要があります。

6 歯と口腔

- 3歳及び12歳のむし歯のない子の割合や12歳のむし歯の平均本数は、改善または目標値を達成しています。また、成年期、壮年期における年1回歯科健診を受診している人の割合、妊婦歯科健診の受診率については目標値を達成しています。引き続き、むし歯予防、歯周病予防のための健康教育や講演会等を行うとともに、定期的な歯科健診の必要性について、啓発を行う必要があります。
- 高齢期では、何でもよく噛んで食べている人の割合が減少しています。壮年期からのオーラルフレイル予防に取り組む必要があります。

基本方針 2

自らの健康状態の把握と病気の早期発見・早期治療

- 効果的な特定健康診査・がん検診の受診勧奨が必要です。
- 特定健康診査・がん検診の受診率向上のため、引き続き、医療機関や関係機関と連携を図る必要があります。
- 女性特有のがん検診の必要性について、周知・啓発を行う必要があります。
- 生活習慣病の発症を予防するために、特定保健指導の実施率を上げる必要があります。
- がん検診・肝炎ウイルス検診の結果、異常があったら、すぐに受診する等の行動ができるよう、啓発を行う必要があります。

基本方針 3

地域で取り組む健康づくりの推進

- 健康づくりの分野において地域で活動したり、行事に参加する人の割合は、成年期や壮年期では大きな変化はありません。引き続き、地域の活動や行事に積極的に参加し、健康づくりが行えるよう、関係団体とともに取組を進めていくことが必要です。
- 多くの市民が健康づくりに関するボランティア活動に取り組めるよう、活動の支援と担い手の育成を進める必要があります。

基本方針 4

フレイル予防の推進

- フレイルに対する市民の関心は高まってきましたが、今後はさらに多くの市民がフレイル予防に取り組めるよう、引き続き周知・啓発が必要です。
- 自身のフレイル状態に早期に気づけるよう、フレイルチェックの機会を提供する必要があります。

基本目標 2 食育の実践

基本方針 1

食からの健康づくりの推進

(再掲) P52 基本方針 1 生活習慣の改善 1 食生活

- 朝食を毎日食べている人の割合が減少しています。特に成年期で朝食の欠食が多く見られます。朝食を食べることの重要性や朝食欠食の健康への影響について情報提供する等、啓発を強化する必要があります。
- 小学6年生で、ひとりで食事をする人が多い人が増加しています。共食をすることは、規則正しい食生活や多様な食品摂取につながるということが報告されています。共食への関心を高めることができるよう、引き続き、啓発を行う必要があります。

- 食育という言葉やその意味を知っている人の割合が、中学2年生で減少し、児童・生徒で言葉も意味も知らないと回答した人が増加しています。一方、食育に関心がある人の割合は、成年期・壮年期男性及び高齢期で増加し、60%を超えています。食への関心を深める継続した取組を行う必要があります。
- 自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合が、全世代において減少し、成年期男性では、約60%の人が知らないと回答しています。また、成年期男性で、20%を超える人が栄養バランスを考えて食事をしていないと回答しています。望ましい食事内容や量について、わかりやすく啓発を行う必要があります。
- 小学6年生男子で肥満傾向児が多く見られることから、小児期からの将来を見据えた健康な身体づくりや適切な食生活で適正体重を保つ必要性について啓発を行う必要があります。また、壮年期で肥満の人が多く見られることから、適切な食生活と栄養バランスの大切さや適正体重の維持について、継続的な啓発を行う必要があります。

基本方針2	食文化の継承と創造，体験・交流の推進
-------	--------------------

- 地産地消の考え方を知っていて、それを実践している人の割合が減少し、地産地消を知らない人の割合も増加しています。地産地消への関心を高めることができるよう、啓発を強化する必要があります。
- 農業に関する体験をしたことがある人の割合が、小学6年生・中学2年生を除き、減少しています。体験したことがない理由として、関心がないと回答した人が多いことから、農業体験の魅力向上に取り組む必要があります。
- 本市の伝統料理や郷土料理を知っている人の割合が、全世代で増加しています。家庭で伝承することが難しい社会環境の中で、食文化の継承ができるよう、地域のボランティア団体や食育に関わる関係団体が連携し、取り組む必要があります。

基本方針3	食の安心・安全と環境にやさしい取組の推進
-------	----------------------

- 食事や購入した食品を食べずに、捨ててしまうことがある人の割合が、成年期では30%を超え、幼児・児童・生徒の保護者では約50%となっています。食品ロスの約半分は家庭から排出されている現状があることから、家庭での取組が重要なため、食品ロス削減に配慮した購買行動や食べ残しが発生しないよう意識変容に向けた取組が必要です。
- 食品購入時に栄養成分表示や産地表示を参考にしていない人が男性や成年期女性に多く見られます。健康と健全な食生活の実現には、食に関する知識と食を選択する力を身につけることが重要です。引き続き、表示の活用に向けて、普及・啓発に取り組む必要があります。

基本目標3 命とこころを支える健康づくりの推進

基本方針1 こころの健康づくりの推進

(再掲) P53 基本方針1 生活習慣の改善 3 休養・こころ

- 睡眠に関しては、全世代で約80%が睡眠による休養がとれていると回答しており、改善傾向にあります。また、ストレスに関しては、ストレスが多いと感じる人の割合が全世代で増加し、高齢期を除くと80%前後となっています。一方でストレスに対処できている人の割合については、成年期以降は増加傾向にあります。今後も引き続き、睡眠や休養の大切さ、ストレス対処法等について啓発を行い、適切な睡眠時間の確保と休養を促す必要があります。
- 65歳以上で積極的に外出している人の割合が減少しています。高齢者の閉じこもり予防に取り組む必要があります。

基本方針2 相談支援体制の充実

- 相談できる窓口があることを知っている人の割合が、小学6年生と中学2年生では減少していますが、成年期、壮年期では目標値を達成し、高齢期においても改善しています。今後も、ライフステージに応じた相談窓口の周知・啓発や切れ目のない支援が行えるよう関係団体・機関と連携を図る必要があります。

基本方針3 気づき・見守り・つなげる体制の充実

- 「生きるのがつらい」「いなくなっただけいい」と思ったことがある人の割合が、小学6年生と中学2年生で増加しています。また、成年期、壮年期、高齢期では、「死にたい」と思うほどの悩みを感じる人が増加しています。
- 自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合は、成年期、壮年期で増加していますが、いずれの世代においても低い値となっています。自分や周囲の不調のサインに気づき、適切に相談につなげることができるようにゲートキーパーの養成やネットワークづくりを進める必要があります。

第4章 計画の基本的な考え方

【1】基本理念

本市では「ふくやま健康フクイク21いきいきプラン2018」（「福山市健康増進計画2018」「福山市食育推進計画2018」「福山市命とこころを育む計画2018」）及び「福山市フレイル予防推進計画2020」において「市民自らが健康づくりに取り組み、だれもが健やかでいきいきと暮らせるまちをめざします」を基本理念として掲げ、様々な健康づくりの施策を推進してきました。

「ふくやま健康プラン2024」の取組においては、乳幼児から高齢者まで幅広いライフステージにおいて、市民一人一人が主体的に取り組む意識の更なる醸成を図るとともに、市民と関係団体、行政が協働し、個人や家庭、地域における自主的な健康づくり活動が推進されることで、市民の健康水準の向上をめざすという考え方を継続しながら、健康づくり施策の更なる充実を図ります。

本計画では、3つの計画「福山市健康増進計画・フレイル予防推進計画」「福山市食育推進計画」「福山市命とこころを育む計画」を一体的に策定することから、健康づくりと食育、フレイル予防、こころの健康づくり、自殺対策を効果的に進めるため、基本理念は共通とします。また、ライフステージを4つに分け、性差や女性のライフコース上の課題と特性を踏まえた健康づくりに取り組みます。

【基本理念】

**市民自らが健康づくりに取り組み、だれもが
健やかでいきいきと暮らせるまちをめざします**

【2】基本目標と基本方針

本計画では、「健康寿命の延伸」「食育の実践」「こころの健康づくりの推進といのち支える支援」の3つを基本目標に掲げ、それぞれの基本目標を達成するために、基本方針を定め、取組を推進します。

個別の取組については、これまで実行してきた事業に対して、現状・課題を踏まえた見直しや新たな事業の追加等、環境の変化に対応した取組を推進します。

【3】施策体系

【基本目標】

【基本方針】

【めざす姿】

<p>【基本目標1】 健康寿命の延伸</p> <p>福山市健康増進 計画・フレイル予防 推進計画2024</p>	1 生活習慣の改善を図ります	<p>1 栄養・食生活「食育に関心を持ち、健康的な食生活を実践する」</p> <p>2 身体活動・運動「身体活動を増やし、運動習慣を身につける」</p> <p>3 休養・こころ「こころの健康の保持増進を図ることができる」</p> <p>4 喫煙「たばこを吸わない」</p> <p>5 飲酒「飲酒が心身に及ぼす影響を正しく理解し、適切な飲酒ができる」</p> <p>6 歯と口腔「生涯、自分の歯でよく噛んで食べることができる」</p>
	2 自らの健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療を図ります	自分の健康状態を知り、早期に行動できる
	3 地域等で取り組む健康づくりを支援します	地域等の活動に積極的に参加することを通じて健康づくりを行う
	4 フレイル予防を推進します	高齢者が積極的に社会参加や地域活動ができる
<p>【基本目標2】 食育の実践</p> <p>福山市食育推進 計画2024</p>	1 食からの健康づくりを推進します	食育に関心を持ち、健康的な食生活を実践する
	2 食文化を継承し、創造・体験・交流を図ります	伝統的な食文化を伝え、守る
	3 食の安心・安全と環境にやさしい取組を推進します	安心・安全な食の選択ができる
<p>【基本目標3】 こころの健康づくりの推進と いのち支える支援</p> <p>福山市命とこころを 育む計画2024</p>	1 こころの健康づくりを推進します	こころの健康の保持増進を図ることができる
	2 相談支援体制の充実を図ります	一人で悩みを抱え込まず、早めに相談することができる
	3 自殺対策を支える人材の育成とネットワークの強化を図ります	悩みや問題を抱えている人のサインに「気づき」「つながり」「見守る」ことができる

第5章 福山市健康増進計画・フレイル予防推進計画2024

基本目標1 健康寿命の延伸

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である「健康寿命」の延伸を基本目標とし、市民自らが家庭や学校、地域、職場等で健康づくりに取り組むことにより、全ての市民が、健やかで心豊かに生活ができる持続可能な社会の実現をめざします。

【数値目標】平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

現状（2021年）	平均寿命	男性	81.38年	女性	88.07年
	健康寿命	男性	80.08年	女性	85.21年

基本方針1 生活習慣の改善を図ります

健康づくりの基本要素である次の6つの分野で、生活習慣の改善を図ります。

めざす姿と取組方針

1 栄養・食生活 「食育に関心を持ち、健康的な食生活を実践する」

- 朝食の欠食を減らし、栄養バランスを考えて食事ができるよう取り組みます。
- 適正体重の維持に努めることができるよう取り組みます。
- 食育や共食への関心を高めることができるよう、食に関する情報を発信します。



ふくっぴー

＜ 行動目標・指標 ＞

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標		現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	朝食を抜かず, 毎日3食 食べる	5歳の朝食を毎日食べている子の割合		93.2%	100%
		朝食を毎日食べている人の 割合	小学6年生	87.5%	100%
			中学2年生	79.3%	
	高校2年生		75.4%		
	適正体重を維持する	肥満傾向児の割合	小学6年生 男子	17.2%	7%
			小学6年生 女子	10.7%	
	家族と一緒に食べる	朝食または夕食を家族とともに 食べている人の割合	小学6年生	96.3%	98%
			中学2年生	94.4%	96%
			高校2年生	93.4%	95%
	食育について学ぶ	食育について言葉も意味も 知っている人の割合	小学6年生	35.8%	41%
中学2年生			28.2%	41%	
高校2年生			43.7%	56%	
成年期 (20～39歳)	朝食を抜かず, 毎日3食 食べる	朝食を毎日食べている人の 割合	男性	59.8%	66%
			女性	59.3%	
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	男性	67.3%	84%
			女性	76.6%	
	栄養バランスに配慮した食 生活を実践する	栄養バランスを考えて食事をして いる人の割合	男性	21.5%	30%
			女性	28.5%	40%
		野菜を1日3回食べている 人の割合	男性	15.9%	31%
			女性	10.7%	
減塩に気をつけた食生活を実 践している人の割合	男性	33.2%	43%		
	女性	41.1%	51%		

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標		現状値	目標値
壮年期 (40～64 歳)	朝食を抜かず, 毎日3食 食べる	朝食を毎日食べている人の 割合	男性	73.8%	85%
			女性	80.3%	
	適正体重を維持する	肥満(BMI25 以上)の人の割 合	男性	33.8%	30%
			女性	21.0%	15%
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	男性	60.4%	86%
			女性	78.7%	
	栄養バランスに配慮した食 生活を実践する	栄養バランスを考えて食事をして いる人の割合	男性	23.6%	28%
			女性	40.7%	50%
		野菜を1日3回食べている 人の割合	男性	14.5%	35%
			女性	18.4%	42%
減塩に気をつけた食生活を実 践している人の割合		男性	44.3%	54%	
		女性	59.4%	67%	
高齢期 (65 歳以上)	主食, 主菜, 副菜をバラン スよく食べる	栄養バランスを考えて食事をしている人の割合		42.5%	50%
	適正体重の維持に気をつ けた食生活を実践する	適正体重の人の割合 (BMI20 を超え 25 未満)		56.3%	66%
女性	適正体重を維持する	20～30 代女性のやせの人の割合 (BMI18.5 未満)		13.0%	13%



< 関係団体と行政の取組 >

<p>全ライフステージ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の大切さ, バランスのよい食事, 適正体重の維持を啓発します。 ・ 栄養バランスのとれた食生活(主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活)を推進します。 ・ 野菜摂取量向上や果物摂取, 減塩への取組を推進します。 ・ 「食育の日」を周知します。 ・ 家族や地域等で共食したいと思う人が共食できる機会をつくれます。 ・ 生活習慣病予防や介護予防に関する料理教室や講座を開催します。 ・ ライフステージにあった栄養相談・食事指導を実施します。 ・ 地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員を育成します。 	
<p>ライフステージ別</p>	<p>乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の大切さや食事のマナー等について啓発します。 ・ 給食時間を活用して, 食に関する指導をします。 ・ 子ども料理教室や親子料理教室を通じて, 調理技術やバランスのよい食事についての情報提供をします。
	<p>成年期 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の大切さや野菜・果物摂取, 減塩の健康効果について啓発します。 ・ 食と健康についての講座を開催します。 ・ バランスのよい食事や適正体重について啓発します。 ・ 離乳食や幼児食に関する正しい知識を普及します。
	<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の大切さや野菜・果物摂取, 減塩の健康効果について啓発します。 ・ 生活習慣病やフレイル予防のための料理教室や講座を開催します。 ・ バランスのよい食事や適正体重の維持について啓発します。 ・ 離乳食や幼児食に関する正しい知識を普及します。
	<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ フレイル予防のための料理教室や講座を開催します。 ・ 低栄養・フレイル予防について啓発します。 ・ 地域で食に関する健康教育を実施します。
	<p>女性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 若者世代を中心に, バランスのよい食事や適正体重について啓発します。 ・ 成年期女性のやせの減少に取り組みます。

めざす姿と取組方針

2 身体活動・運動 「身体活動を増やし、運動習慣を身につける」

- 身体活動の増加や運動習慣を身につけることが、健康づくりに効果的であることの周知・啓発に取り組みます。
- 身体活動・運動量が増加するための環境を整えます。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標		現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	家庭や学校等生活の中で意識的に運動をする	運動不足と感じている人の割合	中学2年生	45.1%	40%
			高校2年生	51.6%	48%
成年期 (20～39歳)	生活リズムを整え、日常生活の中で意識的に運動を取り入れる	1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合	男性	32.2%	34%
			女性	17.8%	21%
		日常生活における1日の歩数	男性	6,380歩	7,000歩
			女性	4,688歩	7,000歩
壮年期 (40～64歳)	生活習慣病予防のために、運動習慣を身につける	1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合	男性	28.0%	33%
			女性	23.6%	26%
		日常生活における1日の歩数	男性	5,517歩	7,000歩
			女性	5,121歩	7,000歩
		「ロコモティブシンドローム」とは何かを知っている人の割合	12.3%	18%	
足腰に痛みがある人の割合	54.5%	49%			
高齢期 (65歳以上)	自分に合った運動を見つけ、継続した体力づくりを行う	1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合		44.1%	49%
		日常生活における1日の歩数	男性	4,093歩	5,000歩
			女性	3,508歩	5,000歩
		「ロコモティブシンドローム」とは何かを知っている人の割合		18.3%	24%
足腰に痛みがある人の割合		63.2%	56%		

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域で市民が運動できる環境づくりに取り組みます。 ・ 講座や教室を開催し、家庭で継続できる運動を普及します。 ・ 地域で取り組む健康づくり活動の周知及び参加の勧奨を行います。 ・ 健康の保持・増進のため運動を継続する必要性について周知・啓発します。 ・ ライフステージにあった運動指導を実施します。 ・ ウォーキングマップを活用し、ウォーキングの定着を図ります。 ・ 地域で運動を通じた健康づくりを推進する運動普及推進員を育成します。 ・ アプリ「健康マイレージ」を活用した健康づくりを普及します。
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動習慣定着・体力向上のための活動を行います。 ・ 地域での運動イベントへの参加を勧奨します。
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 積極的に運動できる環境づくりを行います。
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防に向けた運動習慣の大切さを周知・啓発します。 ・ アプリ「健康マイレージ」を活用した健康づくりを普及します。
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ フレイル(生活機能の低下)予防, 介護予防(ロコモティブシンドローム予防, 認知症予防)の観点を含め, 積極的に身体を動かすことの大切さを啓発するとともに, 市民が自主的に運動できるよう支援します。



めざす姿と取組方針

3 休養・こころ 「こころの健康の保持増進を図ることができる」

- 適切な睡眠や休養の大切さ、こころの健康づくりに関する正しい知識を普及します。
- ストレスと上手につきあい、セルフケアができるよう周知・啓発に取り組みます。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標		現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	乳幼児期から望ましい生活習慣を身につける	5歳の22時までに寝る子の割合		57.0%	74%
	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	中学2年生	86.8%	93%
			高校2年生	81.7%	88%
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	中学2年生	70.5%	83%
高校2年生			72.2%	84%	
成年期 (20～39歳)	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合		74.3%	80%
		睡眠時間が6～9時間とれている人の割合		73.7%	80%
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合		65.4%	74%
壮年期 (40～64歳)	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合		74.2%	80%
		睡眠時間が6～9時間とれている人の割合		68.7%	75%
	ストレスに自ら気づき、自分に合った方法で対処する	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合		68.7%	76%
高齢期 (65歳以上)	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合		87.7%	90%
		睡眠時間が6～8時間とれている人の割合		55.2%	60%
	ストレスに自ら気づき、自分に合った方法で対処する	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合		66.2%	76%
	積極的に外出し、他者と交流を持つ	積極的に外出している人の割合		49.1%	68%

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> ・ ころの健康づくりに関する講演会や健康教育を実施します。 ・ ストレス対処や睡眠の大切さについて、啓発します。
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 児童・生徒を対象に、ころの健康に関する学習を通じて、心の発達やいのちの大切さについて理解を促進します。
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスや休養、睡眠の大切さについて、啓発します。 ・ 「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対応方法について助言します。
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスや休養、睡眠の大切さについて、啓発します。 ・ メンタルヘルス研修を実施します。 ・ 「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対応方法について助言します。
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢期のうつ病の理解や対応方法について、普及・啓発に取り組みます。 ・ 介護予防事業等を通じて、高齢者の閉じこもり予防に取り組みます。 ・ 世代間交流やボランティア活動等を通じて、生きがいをづくりと社会参加を促進します。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っていますか？

COPDは、主に喫煙習慣が原因で、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。たばこの煙を長期に吸入することで、喫煙者の15～20%がCOPDを発症するとされています。

COPDは世界では死因の第3位であり、日本においても2021年(令和3年)の人口動態調査で、男性は死因の第9位でした。本市においても、近年、男性は死因の10位以内になっており、男女とも死亡率は微増傾向にあります。

COPDは心疾患、消化器疾患、糖尿病、骨粗しょう症、うつ病、肺がん等との合併も多く、栄養障害によるサルコペニアからフレイルを引き起こすとされています。

禁煙対策をすることにより、COPDやその他の病気の発症を予防し、死亡率を低下させ、健康寿命の延伸をめざすことが求められています。



めざす姿と取組方針

4 喫煙 「たばこを吸わない」

- たばこの害について周知・啓発し、禁煙支援に取り組みます。
- 受動喫煙防止対策を推進します。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標		現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	たばこを吸わない (加熱式たばこを含む)	最近1か月の喫煙経験がある人の割合	中学2年生	0.3%	0%
			高校2年生	0.0%	0%
成年期 (20～39歳)	禁煙に取り組む	喫煙をする人の割合	男性	24.3%	19%
			女性	8.7%	7%
壮年期 (40～64歳)	禁煙に取り組む	喫煙をする人の割合	男性	28.7%	23%
			女性	10.8%	7%
高齢期 (65歳以上)	禁煙に取り組む	喫煙をする人の割合	男性	15.1%	12%
			女性	3.6%	2%
女性	妊娠中の喫煙の危険性について正しく理解し、禁煙及び受動喫煙の防止に取り組む	妊娠中に喫煙をする女性の割合	妊婦	2.0% ^{※5}	0%

注:喫煙には、加熱式たばこによる喫煙を含む。

※5:妊婦喫煙状況調査(2022年度)

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが身体に及ぼす危険性について周知・啓発し、喫煙・受動喫煙防止に努めるとともに、禁煙支援を行います。 ・ 受動喫煙防止に向けた周知・啓発及びイエローグリーンリボン運動を推進します。 ・ 20歳未満の人に喫煙を勧めないよう周知・啓発します。 	
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	・ 小学校、中学校での喫煙・飲酒等防止教育で、たばこが身体に及ぼす危険性を周知し、たばこを吸わないこと、受動喫煙防止の重要性を周知・啓発します。
	成年期 (20～39歳)	・ 禁煙したいと考えている人に対し、禁煙についての正しい知識を周知・啓発します。
	壮年期 (40～64歳)	・ 禁煙したいと考えている人に対し、禁煙についての正しい知識を周知・啓発します。
	高齢期 (65歳以上)	・ 禁煙したいと考えている人に対し、禁煙についての正しい知識を周知・啓発します。
	女性	・ 妊産婦に対し、たばこが胎児や子どもに及ぼす影響や、禁煙・受動喫煙防止の重要性を周知・啓発します。

めざす姿と取組方針

5 飲酒 「飲酒が心身に及ぼす影響を正しく理解し、適切な飲酒ができる」

- 20歳未満の人はお酒を飲まない、20歳以上の人は生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしないよう周知・啓発に取り組みます。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	お酒を飲まない	最近1か月の飲酒経験がある人の割合	中学2年生	0.9%	0%
			高校2年生	0.0%	0%
成年期 (20～39歳)	正しい飲酒方法 (量・飲み方等)を知り、 適切な飲酒を心がける	生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している人の割合	男性	1.9%	1%
			女性	2.8%	1%
壮年期 (40～64歳)	正しい飲酒方法 (量・飲み方等)を知り、 適切な飲酒を心がける	生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している人の割合	男性	8.0%	6%
			女性	8.5%	6%
高齢期 (65歳以上)	正しい飲酒方法 (量・飲み方等)を知り、 適切な飲酒を心がける	生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している人の割合	男性	6.0%	4%
			女性	3.0%	1%
女性	正しい飲酒方法 (量・飲み方等)を知り、 適切な飲酒を心がける	生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している人の割合	成年期 (20～39歳)	2.8%	1%
			壮年期 (40～64歳)	8.5%	6%
			高齢期 (65歳以上)	3.0%	1%
	妊娠・授乳中の飲酒の影響を正しく知り、飲酒をしない	妊娠・授乳中の飲酒をする女性の割合	1歳6か月児の保護者	3.2%	0%

注：生活習慣病のリスクを高める量の飲酒

男性：1日当たりの純アルコール摂取量が40g(日本酒換算2合)以上

女性：1日当たりの純アルコール摂取量が20g(日本酒換算1合)以上



< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒が心身に及ぼす影響について周知します。 正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。 20歳未満の人に飲酒を勧めないよう、周知・啓発します。
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> 小学校、中学校での喫煙・飲酒等防止教育で、飲酒が身体に及ぼす影響を周知し、20歳未満の人の飲酒防止に取り組みます。
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。
	女性	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠・授乳中の飲酒が、胎児や子どもに及ぼす影響について啓発します。 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。

20歳未満の人のノンアルコールビール等^{*}の飲用について

ノンアルコールビール等^{*}は、法律上は20歳未満の人が飲用しても問題ありません。しかし、「法に触れないから」といって、20歳未満の人に勧めてよいものではありません。

そもそも、ノンアルコールビール等^{*}は、20歳以上の人が飲用することを想定して開発されたものです。

本物のビールに近い味になっているので、20歳未満の人が興味を持ち、飲用することは飲酒のきっかけになる危険性があります。

また、微量のアルコールが含まれる商品もあり、注意が必要です。

^{*}含有アルコール量が1%未満の飲料(通常、清涼飲料水は含まない。):厚生労働省
ノンアルコールビール・カクテル・酎ハイなどがあります。



めざす姿と取組方針

6 歯と口腔 「生涯、自分の歯でよく噛んで食べることができる」

○ むし歯及び歯周病予防に必要な正しい知識の周知・啓発に取り組みます。

< 行動目標・指標 >

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	むし歯予防を取り入れた 生活習慣を身につける	3歳のむし歯がない子の割合	90.4% ^{※1}	94%
		12歳のむし歯がない子の割合	74.5% ^{※6}	85%
成年期 (20～39歳)	定期的に歯科健診を受診 する	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	50.6%	66%
壮年期 (40～64歳)	定期的に歯科健診を受診 する	歯周病検診の受診率(40・50・60・70歳)	2.1% ^{※3}	6%
		過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	57.7%	73%
	適切な口腔ケアに取り組み、 自分の歯を保つ	60歳で自分の歯が24本以上ある人の 割合	74.3%	82%
高齢期 (65歳以上)	定期的に歯科健診を受診 する	過去1年間に歯科健診を受診した人の 割合	66.4%	82%
	歯・口腔の機能を維持し、 何でもよく噛んで食べる	80歳で自分の歯が20本以上ある人の 割合	59.1%	72%
		何でも噛んで食べることができる人の割合	77.0%	81%
女性	妊婦歯科健診を受診する	妊婦歯科健診の受診率	46.1% ^{※3}	54%

※1:母子保健報告(2022年度)

※3:福山市保健所事業概要(2022年度)

※6:学校歯科保健調査(2022年度)



< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> ・ 講演会や健康教育を通じて、むし歯や歯周病予防等の歯と口の健康について啓発します。 ・ ポスター・リーフレット、市ホームページ等を通じて、歯と口の健康や定期歯科健診の必要性について啓発します。
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診や健康相談等において、むし歯予防の啓発を行います。 ・ 歯と口の健康週間にあわせて図画・ポスター表彰を実施します。 ・ 乳幼児歯科教室を実施します。
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯や歯周病予防について啓発します。
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周病検診を実施します。 ・ むし歯や歯周病予防について啓発します。
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ オーラルフレイル予防について啓発します。 ・ 介護が必要な人の口腔機能の改善に向けて、歯科訪問診療を実施します。 ・ 介護予防事業におけるお口の健康教室を実施します。 ・ 80歳で20本以上歯がある人を表彰する8020コンテストを実施します。
	女性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦歯科健診を実施します。

基本方針 2	自らの健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療を図ります
---------------	--------------------------------------

めざす姿と取組方針

自分の健康状態を知り、早期に行動できる

- がん・生活習慣病の早期発見につながる「がん検診、特定健診等」の受診率向上に取り組みます。
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標		現状値	目標値
成年期 (20～39歳)	定期的にがん検診を受ける	がん検診受診率 (福山市実施分)	子宮頸がん	8.2% ^{※3}	10.6%
壮年・ 高齢期 (40歳以上)	定期的にがん検診を受ける	がん検診受診率 (福山市実施分) 胃がんは50歳以上が対象 子宮頸がんは20歳以上が対象	胃がん	4.6% ^{※3}	6.9%
			肺がん	6.4% ^{※3}	9.0%
			大腸がん	7.0% ^{※3}	10.6%
			乳がん	6.7% ^{※3}	8.8%
			子宮頸がん	8.6% ^{※3}	11.2%
	健診(検診)の結果、異常があったら、すぐに受診する等の行動ができる	がん検診・ 肝炎ウイルス検診の 要精密検査者の受診率 ^{注1} (福山市実施分) 子宮頸がんは20歳以上が対象	胃がん	96.1% ^{※3}	98%
			肺がん	86.5% ^{※3}	90%
			大腸がん	71.1% ^{※3}	90%
			乳がん	96.5% ^{※3}	98%
			子宮頸がん	92.1% ^{※3}	94%
壮年・ 高齢期 (40～74歳)	1年に1回特定健診を受ける	特定健診受診率(40～74歳の福山市国民健康保険加入者)		26.8% ^{※4}	60%
	生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組む	特定保健指導実施率(40～74歳の福山市国民健康保険加入者)		19.5% ^{※4}	60%
女性	定期的にがん検診・骨粗しょう症検診を受ける	がん検診・骨粗しょう症検診受診率 (福山市実施分) 子宮頸がんは20歳以上が対象 骨粗しょう症検診は 40・45・50・55・60・65・70歳 の女性が対象	乳がん	6.7% ^{※3}	8.8%
			子宮頸がん	8.6% ^{※3}	11.2%
			骨粗しょう症	2.5% ^{※7}	11%

※3:福山市保健所事業概要(2022年度)

※4:法定報告(確定値)(2022年度)

※7:市作成資料

注1:2021年度値

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> ・ がん・生活習慣病について周知・啓発します。 ・ 特定健康診査・がん検診について周知・啓発し、受診勧奨します。 ・ がん検診や肝炎ウイルス検診等の結果、異常があれば受診するよう、周知・啓発します。 ・ 健診(検診)を受けやすい環境づくりに取り組みます。
ライフステージ別	成年期 (20～39 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ がん検診(子宮頸がん)について周知・啓発し、受診勧奨します。
	壮年期 (40～64 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣の改善に向けた保健指導を行います。 ・ 生活習慣病予防、重症化予防に関する事業を実施します。
	高齢期 (65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣の改善に向けた保健指導を行います。 ・ 生活習慣病予防、重症化予防に関する事業を実施します。 ・ 後期高齢者医療被保険者に対し、後期高齢者健康診査について周知・啓発します。
	女性	<ul style="list-style-type: none"> ・ がん検診(乳がん・子宮頸がん)、骨粗しょう症検診について周知・啓発します。 ・ がん検診(乳がん・子宮頸がん)、骨粗しょう症検診を受けやすい環境づくりに取り組みます。



基本方針3	地域等で取り組む健康づくりを支援します
--------------	----------------------------

めざす姿と取組方針

地域等の活動に積極的に参加することを通じて健康づくりを行う

- 地域等の活動に積極的に参加し、健康づくりが行えるよう取り組みます。
- 地域等で健康づくりを支えるボランティアの活動を支援します。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標	現状値	目標値
成年期 (20～39歳)	地域、ボランティア、グループ等の社会活動に積極的に参加する	健康づくりの分野において地域で活動したり、行事に参加する人の割合	4.5%	8%
壮年期 (40～64歳)	地域、ボランティア、グループ等の社会活動に積極的に参加する	健康づくりの分野において地域で活動したり、行事に参加する人の割合	6.3%	10%
高齢期 (65歳以上)	地域、ボランティア、グループ等の社会活動に積極的に参加する	健康づくりの分野において地域で活動したり、行事に参加する人の割合	23.9%	31%

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくり活動を行う地域団体やボランティア活動を支援します。 ・ 健康づくり活動を行うボランティア(食生活改善推進員、運動普及推進員、キラキラサポーター、フレイルサポーター)を育成します。 ・ 地域で行われる健康づくりの行事やイベントを周知します。
ライフステージ別	乳幼児期～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動や食事等、健康づくりについて体験できる教室を開催します。 ・ 学校や地域において、健康づくりの正しい知識を周知・啓発します。
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職域等と連携し、地域等の活動に積極的に参加できるよう、環境づくりや周知・啓発に取り組みます。 ・ ボランティア活動の魅力を伝え、参加を勧奨します。
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職域等と連携し、地域等の活動に積極的に参加できるよう、環境づくりや周知・啓発に取り組みます。 ・ ボランティア活動の魅力を伝え、参加を勧奨します。
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身近な通いの場等、地域の活動に積極的に参加できるよう、環境づくりや周知・啓発に取り組みます。 ・ ボランティア活動の魅力を伝え、参加を勧奨します。

基本方針4	フレイル予防を推進します
-------	--------------

めざす姿と取組方針

高齢者が積極的に社会参加や地域活動ができる

- フレイル予防の必要性について周知・啓発に取り組みます。
- フレイルチェックを通じて、自らの健康状態を把握し、フレイル予防に取り組めるよう支援します。

< 行動目標・指標 >

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値
高齢期 (65歳以上)	フレイル予防の意識を高める	「フレイル」という言葉の意味を知っている人の割合	36.3%	50%
		定期的にフレイルチェックを行い、自分の状態を確認している人の割合	8.1%	11%
	自分にあった運動を見つけ、継続した体力づくりを行う	(再掲) 日常生活における1日の歩数	3,784歩	5,000歩
		(再掲) 1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合	44.1%	46%
		(再掲) 足腰に痛みがある人の割合	63.2%	56%
	主食・主菜・副菜をバランスよく食べる	(再掲) 栄養バランスを考えて食事をしている人の割合	42.5%	50%
		野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上食べている人の割合	59.8%	69%
	歯・口腔の機能を維持し、何でもよく噛んで食べる	(再掲) 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	66.4%	82%
		(再掲) 80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合	59.1%	72%
		(再掲) 何でも噛んで食べることができる人の割合	77.0%	81%

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値
高齢期 (65歳以上)	地域、趣味のグループ等の活動を行い、社会とのつながりをもつ	(再掲) 積極的に外出している人の割合	49.1%	68%
		普段から、友人や近所の人との交流や言葉を交わす機会がある人の割合	76.8%	84%
		地域の会合や行事等に積極的に参加している人の割合	31.2%	38%
		趣味のサークル活動に参加している人の割合	26.4%	33%

< 関係団体と行政の取組 >

<p>壮年・ 高齢期 (40歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ フレイルに関する意識を高めるため、講座・講演会・イベント等での周知・啓発を行います。 ・ 広報紙、市ホームページ、SNS等を活用し、高齢者にフレイル予防の必要性を啓発します。 ・ フレイル状態に早期に気づけるよう、フレイルチェックの機会を提供します。 ・ フレイル予防活動の場を紹介し、利用を促します。 ・ フレイルサポーターを育成し、フレイルトレーナーとともに活動を支援します。
--------------------------------	--



フレイル予防ローラ

再掲	女性の健康（ライフコースアプローチ）
----	--------------------

幼児期からの生活習慣や健康状態はその後の健康状態に影響を与えることや、妊婦の健康が子どもの健康にも影響すること、高齢期まで健康を保持するには若年期からの取組が重要であることが分かっています。

特に、女性については、ライフステージごとの女性ホルモンの増減により、特有の健康課題が生じる可能性を踏まえ、人生の各段階を通じた健康課題の解決を図ることが重要です。

- やせ、妊産婦の健康管理、リスクのある飲酒、骨粗しょう症等、女性特有の健康課題の解決に取り組みます。
- 女性のライフステージごとの健康課題と健康づくりについて周知・啓発します。

< 行動目標・指標 >（再掲）

行動目標 （市民のみなさんの取組）	指標		現状値	目標値
適正体重を維持する	20～30代女性のやせの人の割合(BMI18.5未満)		13.0%	13%
妊娠中の喫煙の危険性について正しく理解し、禁煙及び受動喫煙の防止に取り組む	妊娠中に喫煙をする女性の割合	妊婦	2.0% ^{※5}	0%
妊娠・授乳中の飲酒の影響を正しく知り、飲酒をしない	妊娠・授乳中の飲酒をする女性の割合	1歳6か月児の保護者	3.2%	0%
妊婦歯科健診を受診する	妊婦歯科健診の受診率		46.1% ^{※3}	54%
正しい飲酒方法(量・飲み方等)を知り、適切な飲酒を心がける	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	成年期(20～39歳)	2.8%	1%
		壮年期(40～64歳)	8.5%	6%
		高齢期(65歳以上)	3.0%	1%
定期的にがん検診・骨粗しょう症検診を受ける	がん検診・骨粗しょう症検診受診率(福山市実施分) 子宮頸がんは20歳以上 骨粗しょう症検診は40・45・50・55・60・65・70歳の女性が対象	乳がん	6.7% ^{※3}	8.8%
		子宮頸がん	8.6% ^{※3}	11.2%
		骨粗しょう症	2.5% ^{※7}	11%

※3: 福山市保健所事業概要(2022年度)

※5: 妊婦喫煙状況調査(2022年度)

※7: 市作成資料

注: 喫煙には、加熱式たばこによる喫煙を含む。

＜ 関係団体と行政の取組 ＞（再掲）

- ・ 若者世代を中心に、バランスのよい食事や適正体重について啓発します。
- ・ 更年期女性のやせの減少に取り組めます。
- ・ 妊産婦に対し、たばこが胎児や子どもに及ぼす影響や、禁煙・受動喫煙防止の重要性を周知・啓発します。
- ・ 妊娠・授乳中の飲酒が、胎児や子どもに及ぼす影響について啓発します。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒のリスクについて周知し、正しい飲酒方法(量・飲み方等)について周知・啓発します。
- ・ 妊婦歯科健診を実施します。
- ・ 骨粗しょう症検診について周知・啓発します。
- ・ がん検診(乳がん・子宮頸がん)、骨粗しょう症検診を受けやすい環境づくりに取り組めます。

女性ホルモンの変動により、女性のこころとからだは様々な影響を受けます

女性のからだやこころは、女性ホルモンの影響を大きく受けています。

女性ホルモンの急激な変化や、結婚・妊娠・出産・育児等のライフイベントによる環境の変化等をきっかけに、心身の不調が現れることがあります。

(症状の例：月経異常，頭痛，不安感，イライラ感，ほてり，発汗等)

ライフステージに応じたからだの仕組みや変化を理解し、自分なりの対処法を身につけ、うまくつきあっていきましょう。

また、からだやこころの不調があるときは、一人で悩まず、家族や相談機関に相談しましょう。必要に応じて、医療機関の受診も検討しましょう。



第6章 福山市食育推進計画2024

基本目標2 食育の実践

食育を理解するだけでなく、家庭や職場、地域等で実際に取り組んでいけるよう「食育の実践」を基本目標とします。

基本方針1 食からの健康づくりを推進します

めざす姿と取組方針

食育に関心を持ち、健康的な食生活を実践する

(再掲) P59 基本方針1 生活習慣の改善 1 栄養・食生活

- 朝食の欠食を減らし、栄養バランスを考えて食事ができるよう取り組みます。
- 適正体重の維持に努めることができるよう取り組みます。
- 食育や共食への関心を高めることができるよう、食に関する情報を発信します。

< 行動目標・指標 >

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	朝食を抜かず、毎日3食 食べる	5歳の朝食を毎日食べている子の割合	93.2%	100%	
		朝食を毎日食べている人の 割合	小学6年生	87.5%	100%
	中学2年生		79.3%		
	高校2年生		75.4%		
	適正体重を維持する	肥満傾向児の割合	小学6年生 男子	17.2%	7%
			小学6年生 女子	10.7%	
	家族と一緒に食べる	朝食または夕食を家族とともに 食べている人の割合	小学6年生	96.3%	98%
			中学2年生	94.4%	96%
			高校2年生	93.4%	95%
	食育について学ぶ	食育について言葉も意味も 知っている人の割合	小学6年生	35.8%	41%
中学2年生			28.2%	41%	
高校2年生			43.7%	56%	

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標		現状値	目標値
成年期 (20～39 歳)	朝食を抜かず, 毎日3食 食べる	朝食を毎日食べている人の 割合	男性	59.8%	66%
			女性	59.3%	
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	男性	67.3%	84%
			女性	76.6%	
	栄養バランスを考慮した食 生活を実践する	栄養バランスを考慮して食事を している人の割合	男性	21.5%	30%
			女性	28.5%	40%
		野菜を1日3回食べている 人の割合	男性	15.9%	31%
			女性	10.7%	
		減塩に気をつけた食生活を実 践している人の割合	男性	33.2%	43%
			女性	41.1%	51%
壮年期 (40～64 歳)	朝食を抜かず, 毎日3食 食べる	朝食を毎日食べている人の 割合	男性	73.8%	85%
			女性	80.3%	
	適正体重を維持する	肥満(BMI25 以上)の人の割 合	男性	33.8%	30%
			女性	21.0%	15%
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	男性	60.4%	86%
			女性	78.7%	
	栄養バランスを考慮した食 生活を実践する	栄養バランスを考慮して食事を している人の割合	男性	23.6%	28%
			女性	40.7%	50%
		野菜を1日3回食べている 人の割合	男性	14.5%	35%
			女性	18.4%	42%
		減塩に気をつけた食生活を実 践している人の割合	男性	44.3%	54%
			女性	59.4%	67%
高齢期 (65 歳以上)	主食, 主菜, 副菜をバラン スよく食べる	栄養バランスを考慮して食事をしている人の割 合		42.5%	50%
	適正体重の維持に気をつ けた食生活を実践する	適正体重の人の割合 (BMI20 を超え 25 未満)		56.3%	66%
女性	適正体重を維持する	20～30 代女性のやせの人の割合 (BMI18.5 未満)		13.0%	13%

< 関係団体と行政の取組 >

<p>全ライフステージ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の大切さ、バランスのよい食事、適正体重の維持を啓発します。 ・ 栄養バランスのとれた食生活(主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活)を推進します。 ・ 野菜摂取量向上や果物摂取, 減塩への取組を推進します。 ・ 「食育の日」を周知します。 ・ 家族や地域等で共食したいと思う人が共食できる機会をつくります。 ・ 生活習慣病予防や介護予防に関する料理教室や講座を開催します。 ・ ライフステージにあった栄養相談・食事指導を実施します。 ・ 地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員を育成します。 	
<p>ライフステージ別</p>	<p>乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の大切さや食事のマナー等について啓発します。 ・ 給食時間を活用して, 食に関する指導をします。 ・ 子ども料理教室や親子料理教室を通じて, 調理技術やバランスのよい食事についての情報提供をします。
	<p>成年期 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の大切さや野菜・果物摂取, 減塩の健康効果について啓発します。 ・ 食と健康についての講座を開催します。 ・ バランスのよい食事や適正体重について啓発します。 ・ 離乳食や幼児食に関する正しい知識を普及します。
	<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食の大切さや野菜・果物摂取, 減塩の健康効果について啓発します。 ・ 生活習慣病やフレイル予防のための料理教室や講座を開催します。 ・ バランスのよい食事や適正体重の維持について啓発します。 ・ 離乳食や幼児食に関する正しい知識を普及します。
	<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ フレイル予防のための料理教室や講座を開催します。 ・ 低栄養・フレイル予防について啓発します。 ・ 地域で食に関する健康教育を実施します。
	<p>女性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 若者世代を中心に, バランスのよい食事や適正体重について啓発します。 ・ 成年期女性のやせの減少に取り組みます。



元氣な福の山ファミリー

元氣な福の山ファミリー

基本方針 2	食文化を継承し，創造・体験・交流を図ります
---------------	------------------------------

めざす姿と取組方針

伝統的な食文化を伝え，守る

- 地産地消を実践するため，調理，農業体験や生産者との交流に取り組みます。
- 郷土料理や伝統料理を通じて食文化の継承に取り組みます。

< 行動目標・指標 >

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、それを実践している保護者の割合	小学6年生の保護者	47.0%	57%
			中学2年生の保護者	41.1%	52%
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある人の割合	小学6年生	91.1%	93%
			中学2年生	85.6%	91%
			高校2年生	62.7%	70%
成年期 (20～39歳)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、それを実践している人の割合	25.6%	36%	
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある人の割合	54.3%	60%	
	家庭等で郷土料理や行事食を取り入れる	伝統料理や郷土料理を知っている人の割合	80.3%	90%	
壮年期 (40～64歳)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、それを実践している人の割合	40.6%	50%	
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある人の割合	48.6%	60%	
	家庭等で郷土料理や行事食を取り入れる	伝統料理や郷土料理を知っている人の割合	88.7%	90%	
高齢期 (65歳以上)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、それを実践している人の割合	49.7%	57%	
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある人の割合	58.9%	70%	
	家庭等で郷土料理や行事食を取り入れる	伝統料理や郷土料理を知っている人の割合	80.5%	90%	

< 関係団体と行政の取組 >

<p>全ライフステージ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理や食事マナーを継承し、伝えていく人を増やします。 ・ 「食育の日」「ふくやま地産地消の日」を周知・啓発します。 ・ 農林漁業の体験ができるイベントを実施します。 ・ 郷土料理や伝統料理を周知・啓発します。 ・ 学校や幼稚園・保育施設等における地産地消を推進します。 ・ 「食」を基本とした地域振興・地域交流を促進します。 ・ 地元の食材を普及する取組を推進します。 ・ 地産地消について周知・啓発します。 	
<p>ライフステージ別</p>	<p>乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校や幼稚園・保育施設等では、農業者からの直接納入や菜園活動を通じて、地産地消を推進します。 ・ 学校菜園を通じて食物の「生長」を伝え、その知識と体験を活かせるよう取組を推進します。 ・ 学校や幼稚園・保育施設等では、給食を通じて、郷土料理や伝統的な食文化について周知・啓発します。
	<p>成年期 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 郷土料理や伝統的な食文化について周知・啓発します。 ・ 児童・生徒の保護者に、地産地消を周知・啓発します。 ・ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品が選択できるよう周知・啓発します。
	<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 郷土料理や伝統的な食文化を継承し、伝えていく人の増加に取り組みます。 ・ 児童・生徒の保護者に、地産地消を周知・啓発します。 ・ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品が選択できるよう周知・啓発します。
	<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 郷土料理や伝統的な食文化を継承し、伝えていく人の増加に取り組みます。 ・ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品が選択できるよう周知・啓発します。



基本方針3	食の安心・安全と環境にやさしい取組を推進します
--------------	--------------------------------

めざす姿と取組方針

安心・安全な食の選択ができる

- 食品の安全性についての知識を持ち、自ら食を選択、判断できるよう取り組みます。
- 食品ロス削減のため、環境に配慮した行動ができる人を増やします。

< 行動目標・指標 >

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	食品ロス削減のために行 動する	朝食や夕食を残すことがある人 の割合	小学6年生	41.0%	20%
			中学2年生	38.2%	20%
			高校2年生	27.8%	20%
成年期 (20～39歳)	栄養成分表示や産地表示 等をよく見て食品を購 入する	食品購入時に栄養成分表示や産地表示を参 考にしている人の割合	57.1%	62%	
	食品ロス削減のために行 動する	食事や購入した食品を食べずに捨ててしま うことがある人の割合	41.9%	38%	
壮年期 (40～64歳)	栄養成分表示や産地表示 等をよく見て食品を購 入する	食品購入時に栄養成分表示や産地表示を参 考にしている人の割合	71.5%	80%	
	食品ロス削減のために行 動する	食事や購入した食品を食べずに捨ててしま うことがある人の割合	35.6%	33%	
高齢期 (65歳以上)	栄養成分表示や産地表示 等をよく見て食品を購 入する	食品購入時に栄養成分表示や産地表示を参 考にしている人の割合	68.0%	73%	
	食品ロス削減のために行 動する	食事や購入した食品を食べずに捨ててしま うことがある人の割合	26.5%	23%	

< 関係団体と行政の取組 >

<p>全ライフステージ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食の安心・安全についての講座を開催します。 ・ 食の安心・安全についての情報を発信します。 ・ 食品や食材の廃棄を減らす取組を推進します。 ・ 地産地消について周知・啓発します。 ・ 環境に配慮した農林水産物・食品が選択できるよう、講座や料理教室を開催します。 ・ 食品表示について啓発します。 ・ 適正な食品表示について指導するとともに、監視指導での食品表示等の啓発に取り組みます。 ・ 食中毒予防について周知・啓発します。 ・ 食中毒の予防に向けて、料理教室やイベント等の開催時、関係者への周知・啓発に取り組みます。 	
<p>ライフステージ別</p>	<p>乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品ロス削減のために、食べ残しをなくすよう周知・啓発します。 ・ 学校・幼稚園・保育施設等に食品ロス削減について周知・啓発します。
	<p>成年期 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品ロス削減のために、環境に配慮した食品の選択ができるように周知・啓発します。 ・ 児童・生徒の保護者に食品ロス削減について周知・啓発します。 ・ 食品の安全性や栄養等について基礎的な知識を持ち、自ら判断できるよう周知・啓発します。
	<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品ロス削減のために、環境に配慮した食品の選択ができるように周知・啓発します。 ・ 児童・生徒の保護者に食品ロス削減について周知・啓発します。 ・ 食品の安全性や栄養等について基礎的な知識を持ち、自ら判断できるよう周知・啓発します。
	<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品ロス削減のために、環境に配慮した食品の選択ができるように周知・啓発します。 ・ 食品の安全性や栄養等について基礎的な知識を持ち、自ら判断できるよう周知・啓発します。

第7章 福山市命とこころを育む計画2024

基本目標3 こころの健康づくりの推進といのち支える支援

こころの健康づくりと自殺対策を総合的に進めるため「こころの健康づくりの推進といのち支える支援」を基本目標とします。

【数値目標】自殺死亡率の減少

2029年（令和11年）までに、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を、2015年（平成27年）と比べて30%以上減少させる。

自殺死亡率	2015年(平成27年)	2029年(令和11年)
	17.6	12.3以下

基本方針1 こころの健康づくりを推進します

めざす姿と取組方針

こころの健康の保持増進を図ることができる

(再掲) P65 基本方針1 生活習慣の改善 3 休養・こころ

- 適切な睡眠や休養の大切さ、こころの健康づくりに関する正しい知識を普及します。
- ストレスと上手につきあい、セルフケアができるよう周知・啓発に取り組みます。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	乳幼児期から望ましい生活習慣を身につける	5歳の22時までに寝る子の割合	57.0%	74%	
	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	中学2年生	86.8%	93%
			高校2年生	81.7%	88%
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	中学2年生	70.5%	83%
高校2年生			72.2%	84%	
成年期 (20～39歳)	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	74.3%	80%	
		睡眠時間が6～9時間とれている人の割合	73.7%	80%	
	ストレスに自ら気づき、対処法を身につける	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	65.4%	74%	

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値
壮年期 (40～64 歳)	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	74.2%	80%
		睡眠時間が6～9時間とれている人の割合	68.7%	75%
	ストレスに自ら気づき、自分に合った方法で対処する	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	68.7%	76%
高齢期 (65 歳以上)	十分な睡眠をとり休養する	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	87.7%	90%
		睡眠時間が6～8時間とれている人の割合	55.2%	60%
	ストレスに自ら気づき、自分に合った方法で対処する	ストレスを感じた時、うまく対処することができる人の割合	66.2%	76%
	積極的に外出し、他者と交流を持つ	積極的に外出している人の割合	49.1%	68%

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> こころの健康づくりに関する講演会や健康教育を実施します。 ストレス対処法や睡眠の大切さについて啓発します。
ライフステージ別	乳幼児期～青年期 (19 歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> 児童・生徒を対象に、こころの健康に関する学習を通じて、心の発達やいのちの大切さについて理解を促進します。
	成年期 (20～39 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ストレスや休養、睡眠の大切さについて、啓発します。 「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対応方法について助言します。
	壮年期 (40～64 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ストレスや休養、睡眠の大切さについて、啓発します。 メンタルヘルス研修を実施します。 「こんにちは赤ちゃん訪問事業」で、子育ての不安や悩みに対応するとともに、相談窓口の紹介や産後うつ病の理解、対応方法について助言します。
	高齢期 (65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> 高齢期のうつ病の理解や対応方法について、普及・啓発に取り組みます。 介護予防事業等を通じて、高齢者の閉じこもり予防に取り組みます。 世代間交流やボランティア活動等を通じて、生きがいづくりと社会参加を促進します。

基本方針 2	相談支援体制の充実を図ります
---------------	-----------------------

めざす姿と取組方針

一人で悩みを抱え込まず、早めに相談することができる

- 様々な悩みや問題に対応できる相談窓口の周知を図ります。
- 自殺のおそれのある人や遺された人を支援します。

< 行動目標・指標 >

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値		
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	悩みや心配があった時に 相談できる窓口や身近な 人に相談する	悩みや心配があった時、相談 できる窓口があることを知って いる人の割合	小学6年生	56.8%	77%	
			中学2年生	65.8%	82%	
			高校2年生	70.6%	80%	
			悩みや心配があった時、話を 聴いてくれたり、相談できる人 がいる割合	小学6年生	87.8%	98%
				中学2年生	87.8%	98%
				高校2年生	88.9%	98%
成年期 (20～39歳)	悩みや心配があった時に 相談できる窓口や身近な 人に相談する	悩みや心配があった時、相談できる窓口があ ることを知っている人の割合	60.9%	76%		
		悩みや心配があった時、話を聴いてくれた り、相談できる人がいる割合	90.2%	98%		
壮年期 (40～64歳)	悩みや心配があった時に 相談できる窓口や身近な 人に相談する	悩みや心配があった時、相談できる窓口があ ることを知っている人の割合	59.2%	70%		
		悩みや心配があった時、話を聴いてくれた り、相談できる人がいる割合	82.5%	93%		
高齢期 (65歳以上)	悩みや心配があった時に 相談できる窓口や身近な 人に相談する	悩みや心配があった時、相談できる窓口があ ることを知っている人の割合	50.7%	60%		
		悩みや心配があった時、話を聴いてくれた り、相談できる人がいる割合	79.8%	90%		

< 関係団体と行政の取組 >

<p>全ライフステージ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談窓口の一覧を作成し、周知・啓発を行います。 ・ こころの悩みや病気を持つ人、その家族に対して、療養や社会復帰を支援するため、電話・来所・訪問等による相談を継続的に実施し、関係機関や医療機関との連携を図ります。 ・ 生活困窮者の自立に向けて、地域のネットワークを活用しながら、生活全般にわたる支援を行います。 ・ 児童虐待、DV、性的マイノリティ、いじめ、不登校、ひきこもり等の相談窓口を設け、関係課や関係機関と連携して相談に対応します。 ・ 自殺未遂者への支援について、関係機関と連携して取り組みます。 ・ 自死遺族に対する個別支援を行います。 ・ 多重債務者が抱える精神的な負担を軽減するため、債務関連相談や法律相談を実施します。 	
<p>ライフステージ別</p>	<p>乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ いじめや家庭の悩みを相談できる窓口の周知を行います。 ・ スクールカウンセラー等により、いじめや不登校等、様々な教育問題に関する相談に対応します。 ・ 青少年の非行や問題行動についての相談に対応します。
	<p>成年期 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保護者等を対象とした教育相談窓口の周知を行います。 ・ 福山ネウボラ相談窓口「あのね」等において、妊娠・出産・子育てに関する相談に対応します。 ・ 精神科医師によるこころの健康相談を実施します。 ・ 臨床心理士によるひきこもり専門相談や家族交流会等を実施します。
	<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 精神科医師によるこころの健康相談を実施します。 ・ 臨床心理士によるひきこもり専門相談や家族交流会等を実施します。
	<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 精神科医師によるこころの健康相談を実施します。 ・ 臨床心理士によるひきこもり専門相談や家族交流会等を実施します。 ・ 地域包括支援センター等で、高齢者虐待等の高齢者に関する総合相談支援を行います。



ハートふくっぴー

基本方針3	自殺対策を支える人材の育成とネットワークの強化を図ります
--------------	-------------------------------------

めざす姿と取組方針

悩みや問題を抱えている人のサインに「気づき」「つなぎ」「見守る」ことができる

- こころの不調やサインについて知り、身近な人を見守るゲートキーパーを養成します。
- 様々な悩みや問題に対応できるよう関係機関、団体とのネットワークを強化します。

< 行動目標・指標 >

ライフステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指標		現状値	目標値
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	悩みや心配を一人で抱え込まずに、相談する	(再掲) 悩みや心配があった時、話を聴いてくれたり、相談できる人がいる割合	小学6年生	87.8%	98%
			中学2年生	87.8%	98%
			高校2年生	88.9%	98%
成年期 (20～39歳)	悩みや問題を抱えている人に気づき、声をかけ、必要に応じて相談をすすめ、見守る	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合		7.1%	10%
壮年期 (40～64歳)	悩みや問題を抱えている人に気づき、声をかけ、必要に応じて相談をすすめ、見守る	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合		6.8%	10%
高齢期 (65歳以上)	悩みや問題を抱えている人に気づき、声をかけ、必要に応じて相談をすすめ、見守る	自殺予防の役割を持つ「ゲートキーパー」とは何か知っている人の割合		4.3%	6%



< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> ・ ゲートキーパー養成研修を実施し、こころの不調のサインや対処方法について理解し、適切な相談先につなげられるよう支援します。 ・ ゲートキーパーの役割について、リーフレットの配布や市ホームページを通じて周知・啓発を行います。 ・ 自殺対策庁内連絡会議において、情報や取組を共有し、本市の自殺対策を円滑に進めます。 ・ 断酒会や家族会等の自助グループの活動を支援するとともに、支援が必要な人に対し連携して対応します。
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大学生等に対して、ゲートキーパーの役割について、周知・啓発します。
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 企業・団体等に対し、ゲートキーパーの役割について周知・啓発します。
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 企業・団体等に対し、ゲートキーパーの役割について周知・啓発します。
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域のボランティアやサロン等の参加者に対し、ゲートキーパーの役割について周知・啓発します。

**市民一人ひとりのかけがえのない命を大切に
～ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざして ～**

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことを「ゲートキーパー」といいます。ゲートキーパーは特別な資格が必要なものではありません。

悩みを抱えている人は、「元気がなくなった」「口数が減った」「食事が減った」などのこころの不調のサインを発しています。身近な人のいつもと違った様子に気づいた時には、まずは勇気をもって「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけて、話を聴きましょう。必要な場合には、早めに医療機関や相談機関など専門家に相談するよう促すことが大切です。また、専門家につないだ後も見守り、必要があれば相談に乗ることも伝えると良いでしょう。

悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴く事は大きな心の支えになり、自殺予防につながります。



第8章 計画の推進に向けて

【1】計画の推進体制

本計画は、基本理念として掲げる「市民自らが健康づくりに取り組み、だれもが健やかでいきいきと暮らせるまち」を実現するために、市民や関係団体、行政などが一体となって、健康づくり、フレイル予防、食育推進、こころの健康づくり・自殺対策を進めていくための計画です。

このため、市民や様々な関係団体が計画に示した課題、めざす姿や目標を共有できるよう、幅広く周知し、計画の推進を図ります。

また、本計画の推進にあたっては、「ふくやま健康・食育市民会議（フクイク21）」において、行政と関係団体、学校、職域、地域などが連携して取組を行っていきます。

【2】進行管理と評価

進行管理にあたっては、毎年度、事業実施の把握を行うとともに、取組の成果と課題を検討する中で、次の事業展開に活かしていきます。

また、計画の最終段階では、市民の生活習慣や健康状態を把握するための調査を実施し、各指標の達成状況を確認するとともに、最終的な評価を行います。

資料編

【1】策定経過

年	月 日	内 容
2022 年 (令和4年)	7月8日 ～ 7月 22 日	2022 年度(令和4年度)第1回ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク21)【書面会議】 ・ ふくやま健康フクイク21いきいきプラン2018の期間延長に ついて
2023 年 (令和5年)	1月 16 日 ～ 1月 27 日	2022 年度(令和4年度)第1回ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク21) 第1～第5部会 ・ 次期計画の策定に伴う市民健康意識調査項目(案)について
	2月 22 日	2022 年度(令和4年度)第2回ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク21) ・ 次期計画の策定に伴う市民健康意識調査項目(案)について ・ 次期計画の策定スケジュールについて
	3月 13 日 ～ 6月 22 日	市民健康意識調査の実施
	5月 30 日	2023 年度(令和5年度)第1回ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク21) ・ 市民健康意識調査の実施状況について
	8月 29 日	2023 年度(令和5年度)第2回ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク21) ・ 市民健康意識調査結果について ・ 次期計画骨子(案)について
	10月 17 日 ～ 10月 27 日	2023 年度(令和5年度)第1回ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク21) 第1～第5部会 ・ ふくやま健康フクイク21いきいきプラン2018の評価について ・ ふくやま健康プラン2024素案について
	11月 15 日	2023 年度(令和5年度)第3回ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク21) ・ ふくやま健康フクイク21いきいきプラン2018の評価について ・ ふくやま健康プラン2024素案について

年	月 日	内 容
2023 年 (令和5年)	12月1日 ～ 1月5日	パブリックコメントの実施
2024 年 (令和6年)	1月24日	2023年度(令和5年度)第4回ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク21) ・ ふくやま健康プラン2024最終案について
	2月5日 ～ 2月15日	2023年度(令和5年度)第2回ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク21)第1～第5部会 ・ ふくやま健康プラン2024に基づく今後の取組について

【2】ふくやま健康・食育市民会議（フクイク21）

市民自らが健康づくりに取り組み、だれもが健やかでいきいきと暮らせるまちをめざして、市民の健康づくりと食育、フレイル予防、こころの健康づくり、自殺対策の円滑な推進を図ることを目的に、地域や関係団体・行政により設置されているものです。

同会議は、本計画を推進するための具体的な取組や評価等を実施するため、5つの部会に分かれて、重点取組項目を定め、市民の健康づくりに取り組んでいます。

部会	所管事項
第1部会 生活習慣改善部会	生活習慣改善のための重点的な取組に関すること(「食」による健康づくりに関することを除く。)
第2部会 生活習慣病・重症化予防部会(健診部会)	健康診査の受診率向上及び健康診査フォローのための重点的な取組に関すること。
第3部会 地域健康づくり推進部会	健康増進・食育を地域で推進していくための各種事業の情報提供や啓発活動等に関すること。
第4部会 食に関する部会	食育推進(「食」による健康づくりに関することを含む。)のための重点的な取組に関すること。
第5部会 こころの健康・自殺対策に関する部会	こころの健康・自殺対策のための重点的な取組に関すること。

【3】ふくやま健康・食育市民会議（フクイク21）委員名簿

2024年(令和6年)3月1日現在

団体名等	名 前	役 職	
福山市医師会	辰川 匡史	副委員長	第4部会部会長
松永沼隈地区医師会	小川 裕司	副委員長	第2部会部会長
府中地区医師会	野島 洋樹		第1部会副部会長
深安地区医師会	吉鷹 知也		
福山市歯科医師会	大石 憲一		第2部会副部会長
福山市薬剤師会	村上 信行	副委員長	第1部会部会長
	小林 啓二		
福山大学	山崎 理央		第5部会副部会長
	杉原 成美	委員長	
	山田 直子		
福山市立大学	林 聡太郎		
	正保 正恵		第4部会副部会長
福山平成大学	長野 扶佐美		
広島県歯科衛生士会福山・府中地区会	戸室 佳子		
福山市公衆衛生推進協議会	村田 政雄	副委員長	第3部会部会長
福山市連合民生・児童委員協議会	三原 祥一		第3部会副部会長
	田原 美恵子		
福山市女性連絡協議会	笹川 司		
福山市老人クラブ連合会	井上 工		
福山明るいまちづくり協議会	土井 貴博		
福山市PTA連合会	山縣 明美		
福山市保育施設保護者会連合会	門原 しのぶ		
福山市身体障害者団体連合会	大村 徳子		
福山手をつなぐ育成会	西山 千秋		

団体名等	名 前	役 職	
福山市食生活改善推進員協議会	岡田 幾香		
	岩田 千代子		
福山市運動普及推進員連絡協議会	岩井 典子		
	谷本 潤		
キラキラサポーターの会	三上 貴久美		
福山食品衛生協会	豊田 健路		
広島県栄養士会	迫 能恵		
連合広島東部地域協議会福山地区連絡会	橋本 敬治		
福山市医師会健診センター	城戸 早葉子		
	増成 範子		
福山検診所	水成 悠衣		
中国労働衛生協会	佐々田 盛弘		
福山市農業協同組合	松井 知明		
福山商工会議所	山本 博美		
福山市社会福祉協議会	岩川 和美		
	沖藤 隆		
福山市公立小学校長会	松岡 浩之		
福山市公立中学校長会	村上 啓二		
広島県精神神経科診療所協会	馬野 育次	副委員長	第5部会部会長
広島弁護士会福山地区会	田口 泰斗		
広島県臨床心理士会	黒田 理子		
独立行政法人国立病院機構 福山医療センター	木梨 貴博		
広島県東部保健所	福田 光		
福山市スポーツ協会	三原 悟		
福山府中医療圏地域リハビリテーション 広域支援センター	岡崎 智弘		
福山市フレイルサポーターの会	佐藤 秀信		

【4】用語解説

あ行

用語	解説
アプリ「健康マイレージ」	健康づくりに対する意識向上と生活習慣の改善を促すアプリのこと。ウォーキングや健診受診などの健康づくりを実践することでポイントを貯め、貯めたポイントで特典(電子マネー)が当たる抽選に参加できる「ふくやま健康ポイント事業」として実施している。
イエローグリーンリボン運動	「受動喫煙の防止と禁煙を推進しよう」という意味が込められた黄緑色のリボンを活用した啓発活動のこと。
いきいき百歳体操	2002年(平成14年)に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操のこと。通いの場等で実施している。
栄養成分表示	加工食品及び添加物に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの栄養成分に関する情報のこと。
SDGs (Sustainable Development Goals)	「持続可能な開発目標」のこと。「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現をめざしている。 2030年(令和12年)までに持続可能でより良い世界をめざす国際社会共通の目標で、17のゴール及び169のターゲットから構成されている。
オーラルフレイル	嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えた状態のこと。

か行

用語	解説
加熱式たばこ	たばこの葉を燃やすのではなく、加熱することで蒸気を発生させて使用するたばこのこと。 加熱式たばこの煙(エアロゾル)には、ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれる。
通いの場	地域の住民同士が身近な場所に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所のこと。
共食	ひとりで食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事。
キラキラサポーター (子育て支援ボランティア)	地域において、子育て中の親に対し、子育てに関する様々な情報提供をしたり、身近な相談相手となるボランティアのこと。

用語	解説
健康寿命	日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間のこと。厚生労働省「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、介護保険の要介護2～5を不健康(要介護)な状態とし、それ以外を健康(自立)な状態として算出している。 なお、国、県では国民生活基礎調査に基づき「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。」という質問に対する回答に基づき算出しており、数値が異なる。
こんにちは赤ちゃん訪問事業	生後4か月までの乳児のいる家庭を対象に、保健師、育児家庭訪問員、キラキラサポーター等が訪問して、保護者の不安や悩みを聞き、子育て支援に関する情報提供を行う乳児家庭全戸訪問事業のこと。

さ行

用語	解説
産後うつ病	出産後数週間から3か月以内に発症することが多いとされるうつ病のこと。気分の落ち込み、意欲の低下、不眠、自責感などの症状がみられる。
歯周病検診	生涯を通じて歯・口腔の健康を保つために、歯科医師が歯や歯肉等口腔の状態を確認し、結果に基づき指導を行う検診のこと。 対象者は、40歳、50歳、60歳及び70歳の人。
シニア食生活改善教室	食生活改善推進員が、高齢者及びその家族を対象に、低栄養予防や減塩、骨粗しょう症予防を目的に開催する教室のこと。
受動喫煙	たばこを吸わない人が、喫煙者のたばこの煙を吸い込むこと。 たばこの先から出る煙(副流煙)には、喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)より高い濃度の有害物質が含まれているため、喫煙者と同じように肺がんなどの病気を発症する危険性が高まる。
食育	子どもの頃から正しい食習慣を身に付け、自分の健康を考えて食べ物を選ぶなど健康で元気に過ごせる力をつけるとともに、食べ物に対する興味を育て、食の大切さを学ぶこと。
食育の日	食育の一層の定着を図ることを目的に、国の「食育推進基本計画」において、毎月19日を「食育の日」として定めたもの。
食品表示	消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解したうえで、選択したり、摂取する際の安全性を確保するための重要な情報源となるもの。 原材料、添加物、産地、内容量、消費期限、賞味期限、保存方法、栄養成分の量など。
新型コロナウイルス感染症	2019年(令和元年)12月に発生が報告され、2020年(令和2年)1月にWHOが緊急事態を宣言した感染症のこと。本市では2020年(令和2年)4月2日に初めて感染者が確認され、感染症法上の位置づけが5類感染症に変更された2023年(令和5年)5月7日までに、138,900人の感染者が発生した。 国においては、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置がとられ、感染症拡大及びこれに伴う行動制限等の対策により、感染に対する不安や行動様式の変化など、市民の心身の健康に大きな影響を及ぼした。

用語	解説
生活習慣病	食、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する疾病のこと。主な生活習慣病には、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等がある。

た行

用語	解説
断酒会	酒害に悩む人たちが、自らの体験を語り合い、お互いに支え合って断酒を継続していく自助グループ。
地域包括支援センター	高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように保健、福祉などの様々な支援を総合的に行う機関のこと。
地産地消	地域で生産されたものをその地域で消費すること。
DV (Domestic Violence)	配偶者や恋人等の親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力のこと。身体的な暴力のみならず、精神的、性的暴力も含まれる。
特定健康診査 (特定健診)	糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣の改善が必要な人を早期に見つけるため、各医療保険者に実施が義務付けられた健康診査のこと。40歳から74歳までの被保険者及びその被扶養者を対象に行われる。
特定保健指導	特定健康診査の結果により、生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、生活習慣を改善するために行われる保健指導のこと。保健指導に関する専門的知識及び技術を有する保健師、管理栄養士等が行う。

な行

用語	解説
妊婦歯科健康診査	妊婦及び生まれてくる子どもの口腔衛生の向上を図るために、歯科医師が歯や歯肉等口腔の状態を確認し、結果に基づき指導を行う健診のこと。

は行

用語	解説
BMI (Body Mass Index)	肥満の程度を示す体格指数として用いられる値であり、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の計算式で求める。 肥満や低体重(やせ)の判定に用いる。
ひきこもり	仕事や学校に行かず、家族以外の人と交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態のこと。
フードバンク	安全に食べられるのに包装の破損や過剰在庫、印字ミスなどの理由で、流通に出すことができない食品を企業などから寄贈していただき、必要としている施設や団体、困窮世帯に無償で提供する活動のこと。

用語	解説
ふくやま健康・食育市民会議(フクイク21)	第2次福山市健康増進計画及び第2次福山市食育推進計画に基づき、2013年(平成25年)8月に、市民の健康づくりと食育の円滑な推進を図るために設置された会議のこと。分野ごとに協議する場として5つの部会が設置されている。 通称フクイク21のフクは「福山のフク」「幸福のフク」、イクは「食育のイク」「命とこころを育む」からとったもの。健康によって幸福を育むことの意味も含まれる。21は、21世紀においても、さらなる健康に取り組むことや、毎月21日のふくやま健康づくりの日を表している。
福山市ネウボラ相談窓口「あのね」	妊娠期から子育て期を安心して過ごせるよう、妊娠・出産・子育てに関する様々な相談に応じ、切れ目のない支援を行う総合相談の窓口のこと。
ふくやま地産地消の日	「食」と「農」と「健康」と「環境」を考え地産地消を実践する日として、「福山」の「ふく」から、毎月29日を「ふくやま地産地消の日」として定めたもの。
フレイル	加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあること。予防の取組により、健康な状態を取り戻すことができる。
フレイルサポーター	高齢者がいきいきと活躍できるよう支援することを目的として、フレイルチェック会の運営などを通して、フレイル予防に取り組めるよう応援するボランティアのこと。
フレイルチェック会	心身の状態への気づきを促し、状態に応じたフレイル予防の取組につなげるため、フレイルサポーターが運動、栄養・口腔、社会参加に関する質問票を確認するとともに、フレイル予防のアドバイスをを行う。結果は、タブレット端末で表示する。
ヘルシーメニューコンテスト	バランスの良い食事と朝食の大切さの啓発を目的とし、福山でとれた食材を使った簡単にできるメニューを募集し、表彰するコンテストのこと。

ま行

用語	解説
メタボリックシンドローム	内臓の周囲に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)により、高血圧、脂質代謝異常、高血糖が引き起こされる状態のこと。

ら行

用語	解説
ライフコースアプローチ	現在の生活習慣や健康状態がその後のライフステージの健康状態に影響を与えるため、胎児期、乳幼児期、思春期、成年期、壮年期、高齢期までを連続して考え、疾病予防をしていく健康づくりのこと。
ロコモティブシンドローム	骨、関節、筋肉等運動器の障害のために、立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態のこと。進行すると、将来介護が必要になる危険性が高くなる。

ふくやま健康プラン2024各計画のイメージキャラクター紹介



ふくっぴー

<ふくっぴー>

「福山市健康増進計画」のイメージキャラクターのこと。「いつも元気で前向き、心も体も福いっぱい。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムで明るい未来へレッツゴー！」がモットー。誕生日は、2004年(平成16年)3月21日(毎月21日は「ふくやま健康づくりの日」)



フレイル予防ローラ

<フレイル予防ローラ>

「福山市フレイル予防推進計画」のイメージキャラクターのこと。フレイル予防の3本柱「運動」「栄養・口腔」「社会参加」を推進するため、6種類のデザインがある。



元気な福の山ファミリー

<元気な福の山ファミリー>

「福山市食育推進計画」のイメージキャラクターのこと。福山市の主な特産品を家族にみたてている(鯛父さん、ぶどう母さん、くわいくん、アスパラくん、柿ちゃん)。毎月19日はみんなで食について「19」(トーク)している。



ハートふくっぴー

<ハートふくっぴー>

「福山市命とこころを育む計画」のイメージキャラクターのこと。「福山市健康増進計画」のイメージキャラクターであるふくっぴーが、一人一人のかけがえのない命を大切にしたいと考え、いつも温かい思いやりのハートを持っている。

ふくやま健康プラン2024

福山市健康増進計画・フレイル予防推進計画2024

福山市食育推進計画2024

福山市命とこころを育む計画2024

発行日／2024年（令和6年）3月

発行／福山市

編集／福山市保健福祉局保健部健康推進課

〒720-8512 福山市三吉町南二丁目11番22号

電話（084）928-3421

メールアドレス kenkou-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp

ホームページ <https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/>
