

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