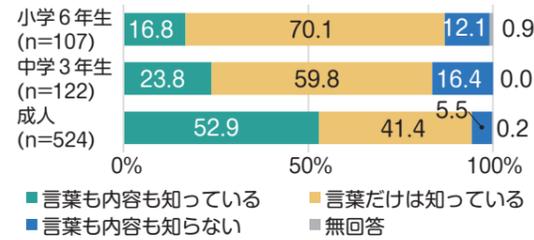


**食育推進計画** 基本目標：食を通じた健全な心身と豊かな人間性の育成

**周南市の現状** 食育の認知状況

令和6(2024)年度に行ったアンケート調査では、食育の認知状況について「言葉も内容も知っている」との回答は小学生で16.8%、中学生で23.8%、成人で52.9%となっています。



《市民一人ひとりの取組》

- 1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう
- 生活習慣病について学び、健康的な食習慣を身につけましょう
- よく噛んで食べましょう
- 家庭の味、郷土の味、行事食を大人から子どもへ伝えましょう
- 地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう

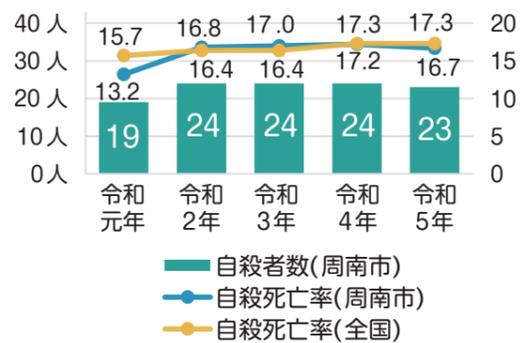
《地域・関係団体の取組》

- 世代間交流を図りながら、食に関する学習の機会を増やします
- 地域の市民センター等で健康料理教室等を開催し、食を通じた健康づくりを啓発します
- レシピを作成し、食事作り等を支援します
- 地元の食材のPRを行います
- 地元の食材の提供を行うなど、地産地消を推進します

評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和6年度	評価	目標値 令和11年度
食育について「言葉も内容も知っている」人の割合	小学生	18.9%	16.8%	90.0%	C	90.0%
	中学生	24.9%	23.8%		C	
	成人	60.3%	52.9%		D	

**自殺対策計画** 基本目標：誰も自殺に追い込まれることのない社会

自殺者数と自殺死亡率(人口10万対)の推移



自殺者数は、令和元(2019)年から令和5(2023)年にかけて、横ばい傾向となっています。

- 基本施策
  - ① 地域におけるネットワークの強化
  - ② 自殺対策を支える人材の育成
  - ③ 市民への啓発と周知
  - ④ 生きることの促進要因への支援
  - ⑤ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
- 対象者・世代別重点施策
  - ① 生活困窮者への対策
  - ② 子ども・若者への対策
  - ③ 高齢者への対策

評価指標	対象	計画策定時 平成30年度	現状値 令和5年度	目標値 令和11年度	評価	目標値 令和11年度
自殺死亡率(人口10万対)	市全体	15.2	16.7	10.6	D	10.6

**基本理念**

**市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち 周南**

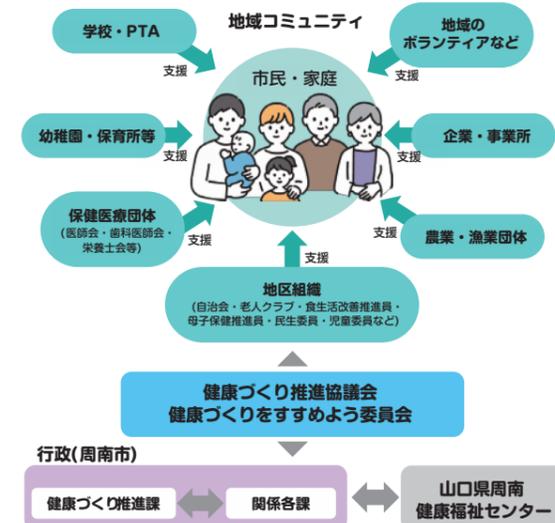
個別計画名	基本目標	基本方針
健康づくり計画	健康寿命の延伸	①生活習慣の改善 ②健康管理の実践 ③健康づくり支援のための環境整備
食育推進計画	食を通じた健全な心身と豊かな人間性の育成	①食を通じた健康づくりの実践 ②食文化の継承と地産地消の推進
自殺対策計画	誰も自殺に追い込まれることのない社会	①こころの健康づくりの推進 ②生きることの包括的な支援 ③関連分野・関係機関の連携・協働の推進

この計画は、令和2(2020)年度を初年度とし、令和11(2029)年度を目標年度とする10か年計画です。令和6(2024)年度に目標達成状況を調査し、施策の改訂を行いました。

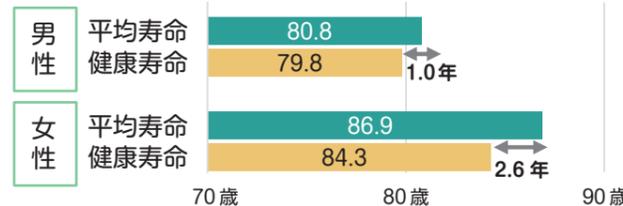
**中間見直しの実施方法**

- 「第3次周南市健康づくり計画」中間見直しのためのアンケート調査を実施しました。
- 各計画の目標値について、直近の値を比較し、その進捗状況をA~Eの5段階で評価しました。
- 「周南市健康づくり推進協議会」及び「健康づくりをすすめる委員会」を設置し、計画見直しに関する協議を行い、今後の施策や目標指標の再設定について検討しました。

**計画の推進体制**



**周南市の現状** 平均寿命・健康寿命の差



令和5(2023)年度の健康寿命は、男性で79.8歳、女性で84.3歳となっています。また、支援や介護が必要となる期間(要介護2以上)は、男性で1.0年、女性で2.6年となっています。

# 健康づくり計画

評価基準 A:「目標達成」(目標に到達している)  
B:「目標値に達していないが、改善傾向にある」

C:「変化なし」(検定の結果有意な差がみられなかったもの)  
D:「悪化している」(E:「評価困難・保留・廃止」に該当する指標は無し)

周南市健康づくり計画  
イメージキャラクター  
シュウタ君



基本目標	分野	市民一人ひとりの取組	地域・関係団体の取組(抜粋)	主な評価指標	対象	計画策定時 令和元年度	現状値 令和6年度	目標値 令和6年度	評価	目標値 令和11年度
健康寿命の延伸	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1日3食、栄養バランスを考えながら食べよう</li> <li>● 毎食、野菜を食べよう</li> <li>● 塩分をとりすぎないようにしよう</li> <li>● 適正体重を知り、自分に合った食事量にしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康料理教室等を開催し、食を通じた健康づくりを啓発します</li> <li>● 保育所・幼稚園・認定こども園、学校において、園児、児童生徒に対する食育を推進します</li> </ul>	野菜をほぼ毎食食べている人の割合	年長児	64.5 %	63.3 %	75.0 %	C	75.0%
					小学生	65.2 %	67.3 %			
	中学生	61.8 %	65.6 %							
	成人	66.1 %	64.5 %							
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日々の生活の中で意識的に身体を動かそう</li> <li>● 自分に合った運動を見つけ、続けよう</li> <li>● 積極的に外に出よう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康や体力づくりに関する取組を行います</li> <li>● 身体を動かす楽しさを伝えます</li> <li>● 市民のスポーツ参加への意欲を高めます</li> </ul>	健康のために意識的に身体を動かすよう、いつも心がけている人の割合	成人男性	22.5 %	36.7 %	35.0 %	A	40.0% <small>更新</small>
					成人女性	29.0 %	33.3 %		C	
	こころの健康と休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠による休養の大切さを知り、十分な睡眠を取ろう</li> <li>● 自分に合ったストレス解消方法を見つけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域での声かけを心がけ、住民の融和を図ります</li> <li>● 悩みのある方に耳を傾け、必要時には行政につなげます</li> </ul>	朝気持ちよく起きられる人の割合	成人	14.8 %	13.0 %	30.0 %	C	30.0%
					心身の疲労回復のための方法を持っている人の割合	成人	57.9 %	59.9 %	70.0 %	C
	歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適切な口腔ケアを実践しよう</li> <li>● こどもの時からよく噛む習慣を身につけよう</li> <li>● 定期的に歯科健診を受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全身的な疾患と歯科疾患との関連性、疾病予防に関する正しい知識の啓発活動を行います</li> <li>● 歯や口腔の健康の重要性や歯科健診についての周知を図ります</li> </ul>	むし歯のない人の割合		3歳児	80.1 % <small>※平成30年度</small>	89.6 % <small>※令和5年度</small>	90.0 %	B
					よく噛んで味わって食べることをほぼ実践している人の割合	成人	34.9 %	41.6 %	40.0 %	A
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合						成人	53.0 %	63.5 %	60.0 %	A
たばこ・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこの健康への影響を理解し、禁煙しよう</li> <li>● 望まない受動喫煙を防止しよう</li> <li>● 適正な飲酒量を守り、休肝日を設けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受動喫煙防止の取組を行います</li> <li>● 地域の集まり等では、適正な飲酒が守れるよう配慮します</li> </ul>	喫煙している人の割合	成人男性	26.3 %	21.1 %	20.0 %	C	16.0% <small>更新</small>	
				成人女性	8.4 %	4.4 %	5.0 %	A	2.0% <small>更新</small>	
			適正な飲酒量を知っている人の割合	成人	49.3 %	55.9 %	60.0 %	B	60.0%	
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年に1回健診(検診)を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう</li> <li>● 正しい知識を身につけ、生活習慣を見直そう</li> <li>● 妊産婦・乳幼児健康診査を受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 隣近所・友人同士で誘い合って、健康診査等を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進します</li> <li>● 各種健康診査やがん検診及び乳幼児健康診査や予防接種等、受診しやすい職場の環境づくりに努めます</li> </ul>	1年間に健康診査や健康診断を受けた人の割合	成人男性	95.8 %	92.0 %	100 %	D	100%	
				成人女性	75.7 %	82.6 %	100 %	B		
			健診結果に基づいて生活習慣を見直している人の割合	成人	38.0 %	48.7 %	60.0 %	B	60.0%	

