



# 第3次周南市 健康づくり計画

(第3次周南市食育推進計画・周南市自殺対策計画)

令和2(2020)年度～令和11(2029)年度

令和2(2020)年3月

周南市



## 「市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち 周南」をめざして

---

新たな元号の時代を迎え、これからの健康づくりは、人口減少や高齢社会の課題を見据え、一人ひとりの健康意識の向上と実践、そして社会や地域全体が相互に連携、協力していくことが求められています。



この急速な少子高齢化をはじめ、価値観・ライフスタイルの多様化など、近年の社会環境の大きな変化は、基本的な食事のとり方や睡眠、運動時間の減少、こころの病気など、健康に関する多種多様な問題を生じさせており、がんや糖尿病といった生活習慣病の発症にもつながっています。

本市においては、「第2次周南市まちづくり総合計画」の柱の一つである「安心して健康に暮らせるまちづくり」の推進を図るため、令和2年度から10年間を計画期間とする「第3次周南市健康づくり計画」を策定いたしました。この計画は、これまでの「健康づくり計画」と、「食育推進計画」、「自殺対策計画」を、一体的に進めていくものとなっています。

今後は、本計画に基づき、市民と関係団体、行政等が協働し、「市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち 周南」の実現をめざしてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

終わりに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言をいただきました「周南市健康づくり推進協議会」をはじめとする関係機関及びアンケート調査等にご協力いただいた多くの市民の皆様に対し、心から感謝申し上げます。

令和2年3月

周南市長 藤井 律子

# 目次

---

## 第1章 計画の概要

1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置づけ等	2
3	計画の期間	3
4	計画の基本理念	3
5	計画の目標と基本方針	4
6	計画の全体イメージ	6
7	計画の策定体制	8

## 第2章 周南市の現状

1	人口等の動向	11
2	平均寿命と健康寿命	13
3	死亡の状況	14
4	がん検診・特定健康診査等の状況	19
5	国民健康保険の医療費の状況	22
6	介護保険における要介護認定の状況	23
7	周南市健康づくり計画（平成28年度～平成31年度）の取組と評価	24
8	第2次周南市食育推進計画の取組と評価	28

## 第3章 健康づくりの目標と取組（健康づくり計画）

1	健康づくりの基本的な考え方	33
2	栄養・食生活	35
3	身体活動・運動	43
4	こころの健康と休養	50
5	歯・口腔	56
6	たばこ・飲酒	63
7	健康管理	70

## 第4章 食育推進の目標と取組（食育推進計画）

1	食育推進の基本的な考え方	79
2	食育の現状と課題	80
3	食育推進の行動目標と取組	85
4	食育の推進主体の役割	91

---

## 第5章 自殺対策の目標と取組（自殺対策計画）

1 自殺対策の基本的な考え方	93
2 自殺の現状と課題	95
3 自殺対策の取組	101

## 第6章 計画の推進

1 計画の推進体制	113
2 計画の進捗管理	114
3 評価指標と目標値一覧	115

## 資料編

1 周南市健康づくり推進協議会設置要綱	119
2 周南市健康づくり推進協議会委員名簿	121
3 のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会設置要綱	122
4 のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会委員名簿	124

