

第3次防府市健康増進計画
健やかほうふ21計画（第3次）

～防府市食育推進計画・防府市自殺対策計画（第2次）～

< 令和8年度 ～ 令和17年度 >

令和8年3月

防 府 市

1

計画策定の趣旨

わが国では平均寿命、健康寿命ともに着実に延伸しており、人生100年時代を踏まえ、誰もが長く元気に暮らしていく基盤として、普段から個人の心身の健康を保つ健康づくりがますます重要となっています。

本市においては、平成28年(2016年)3月に防府市健康増進計画と防府市食育推進計画を統合した防府市健康増進計画「健やかほうふ21計画(第2次)」を策定し、市民一人ひとりが、健康づくりや食育に取り組むよう推進してきました。

また、令和2年(2020年)3月に「防府市自殺対策計画」を策定し、自殺対策を推進してきました。

これまでの取組について評価し、本市の健康課題、社会背景を踏まえ、より一層市民の健康づくりを推進するために、「健やかほうふ21計画(第2次)」を改定します。また、「健やかほうふ21計画」と「防府市自殺対策計画」は、心と体の健康に関わるものであり、相互に連携しながら一体的に推進することが重要であるため、2つの計画を一体化し、策定します。

2

計画の位置付け

本計画は、以下の3つの計画を一体的に作成し、第6次防府市総合計画における個別計画として位置付けます。

- ・健康増進法第8条第2項に基づく「市健康増進計画」
- ・食育基本法第18条第1項に基づく「市食育推進計画」
- ・自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市自殺対策計画」

3

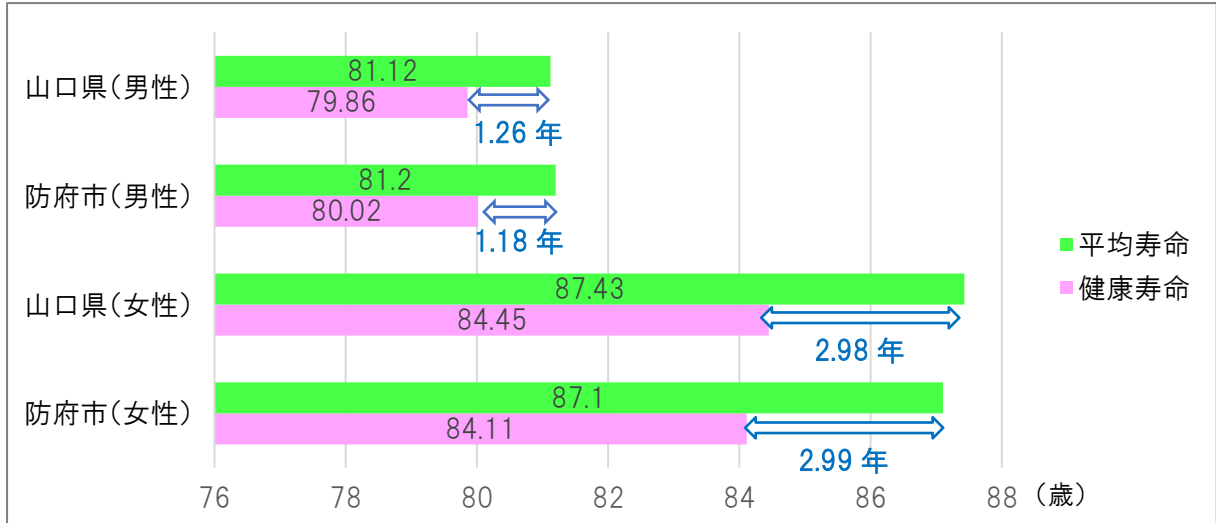
計画の期間

計画の期間は令和8年度(2026年度)から令和17年度(2035年)までの10年間とし、中間年(令和12年度(2030年度))に中間評価、目標の見直し等を行います。

4

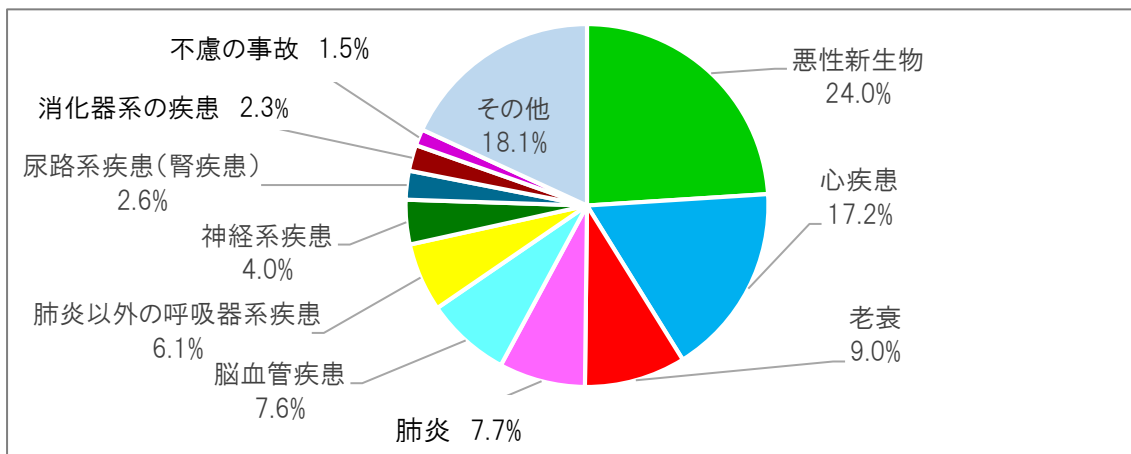
健康に関する現状

(1) 平均寿命と健康寿命の差



本市の男性の健康寿命と平均寿命の差は1.18年、女性の差は2.99年。

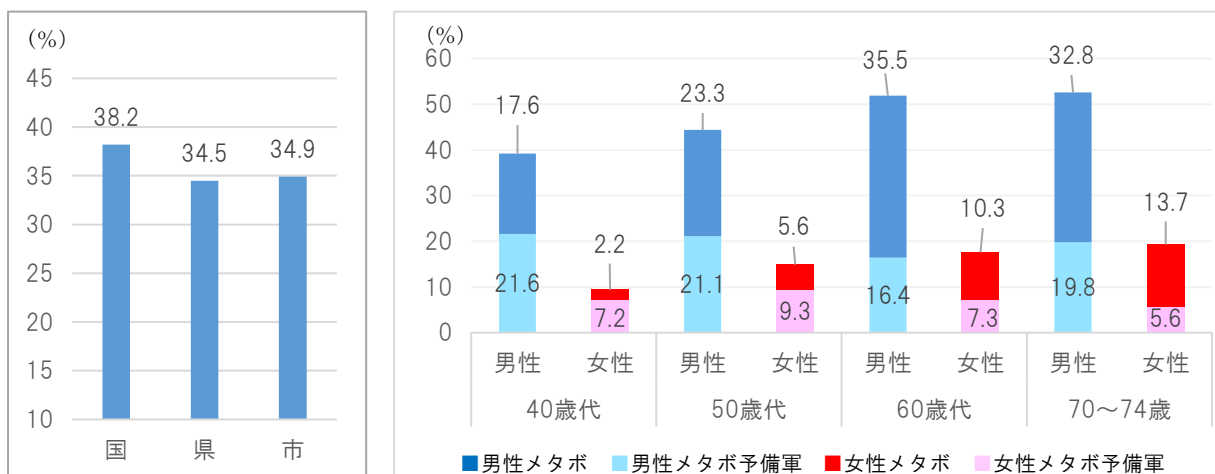
(2) 死因別死亡割合(令和5年)



3大生活習慣病(悪性新生物・心疾患・脳血管疾患)が約半数を占めている。

(3) 特定健康診査の状況(防府市国民健康保険)令和5年度

● 特定健康診査実施率 ● メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者・予備群の割合



特定健康診査実施率は、34.9%で、国を下回っている。男性はメタボ該当者・予備軍の割合が4~5割である。男女とも年代が上がるにつれ該当者・予備軍の割合が増加する。

(4)医療費割合(防府市国民健康保険)

順位	疾病分類	割合(%)	順位	疾病分類	割合(%)
1	慢性腎不全(透析あり)	4.6	6	高血圧症	2.8
2	糖尿病	3.9	7	不整脈	2.7
3	統合失調症	3.9	8	脳梗塞	2.3
4	関節疾患	3.9	9	大腸がん	2.3
5	肺がん	3.0	10	うつ病	1.9

慢性腎不全(透析あり)が最も多く、次いで、糖尿病、統合失調症が多い。

5 現状と評価からみえたこと

●ケンシンを受診し、生活習慣を改善することが大切。

●若い世代から健康的な生活習慣を送ることが大切。

- ・国保の特定健診受診者は3人に1人程度である。
- ・男性はメタボ該当者・予備軍の割合が約4～5割であり、男女とも年代とともに割合が増加する。
- ・40～50歳代の食生活、運動習慣、こころの健康の指標が悪化傾向だった。

➡より多くの人が健診を受け、自身の健診結果を把握することが必要。

健診結果に応じて生活習慣の改善を行い、生活習慣病の発症予防に取り組むことが必要。

➡現在の健康状態はこれまでの生活習慣の影響を受ける。

若い世代、こどもの頃から、将来の生活習慣病予防につながる健康的な習慣を身につけられるよう世代に応じたアプローチが必要。

●生活習慣病による死亡・要介護状態を防ぐための重症化予防が大切。

- ・死因の約半数が生活習慣病によるものである。
- ・HbA1c(糖尿病検査)の血糖コントロール不良者の割合が県より高い。
- ・国民健康保険の医療費は慢性腎不全(透析あり)が最も多い。

➡命に関わる状態や要介護状態にならないよう、重症化予防の取組が必要。

(1) 基本理念

誰一人取り残さない
健やかで心豊かに生活できるまち「ほうふ」

(2) 基本目標

健康寿命の延伸

指標	現状値	目標値
健康寿命	男性 80.02 歳 女性 84.11 歳	健康寿命の延伸

(3) 施策の方向と取組

①個人の行動と健康状態の改善

7つの分野で、生活習慣病の発症予防、症状の重症化予防に関して取組を進めます。

②社会環境の質の向上

健康に関心の薄い人を含む幅広い世代が健康づくりに取り組めるよう、社会環境の整備（食環境や身体活動・運動を促す環境等）が必要です。

③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こどもの頃からの生活習慣の積み重ねが将来の健康状態へつながります。将来を見据えた健康づくりを支援する“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）”の視点を踏まえ、健康づくりを推進します。

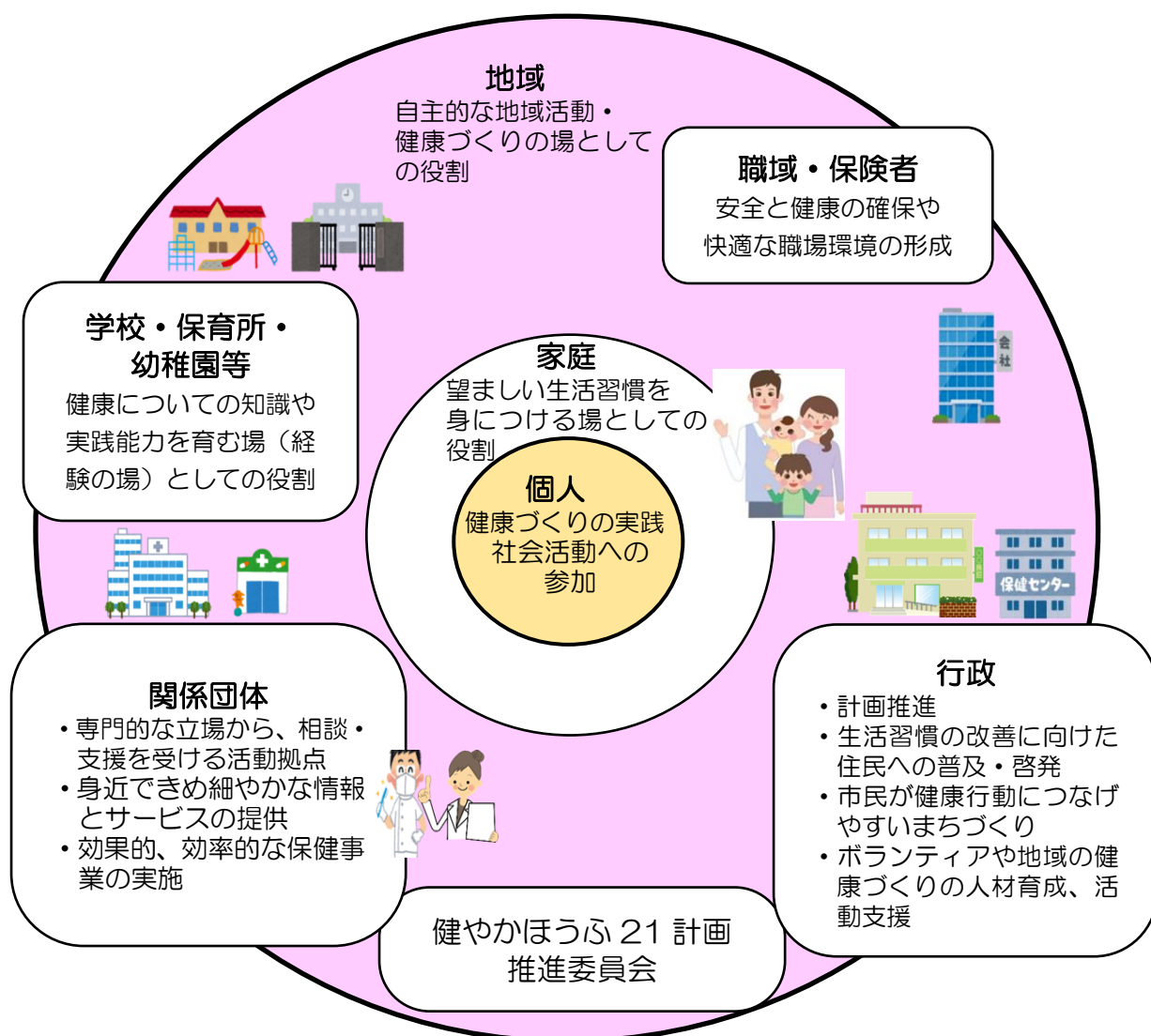
(4)計画の体系図



(5)健康づくりの推進体制

市民一人ひとりの健康づくりにあたり、健康増進法には国民、行政、地域の関係団体の責務が明記されています。

まず国民の義務として「健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない」とされています。また、行政や地域の関係団体の責務として、それぞれが連携して個人の健康増進を支援するよう明記されています。相互の連携と問題点の共有により、本計画に沿った健康づくりを推進することが必要です。



(1) 栄養・食生活(防府市食育推進計画)

目標: ①健康を意識した食事をとろう
②次世代につながる食育に取り組もう

評価指標	現状値	目標値
主食・主菜・副菜がそろった食事が 1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	35.6%	50%
食育に関心を持っている人の割合	69.1%	90%

(2) 歯と口の健康

目標: よくかんで食べ、お口の健康を守ろう

評価指標	現状値	目標値
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	59.9%	95%

(3) 身体活動・運動

目標: 今よりも少しでも多く身体を動かそう

評価指標	現状値	目標値
日常生活において、健康の維持・増進のために いつも意識的に体を動かすように心がけている 人の割合	69.3%	増やす

(4) 喫煙

目標: 喫煙が身体に及ぼす影響や受動喫煙について知り、対策をとる

評価指標	現状値	目標値
喫煙率	男性 19.4% 女性 7.3%	減少させる
COPDを知っている人の割合(成人)	44.1%	50%

(5) 飲酒

目標: アルコールについて正しい知識を持ち、不適切な飲酒を減らそう

評価指標	現状値	目標値
1日の純アルコール摂取量が 男性 40g以上、女性 20g以上 (生活習慣病のリスクを高める量)の人の割合	男性 13.3% 女性 8.6%	減少させる

(6) 休養・睡眠・こころの健康

目標：適切に睡眠・休養をとり、こころの健康を守ろう

評価指標	現状値	目標値
睡眠時間が十分に確保できている人の割合	49.1%	60%
こころの悩みについて相談できる窓口を知っている人の割合	47.5%	増加させる

(7) ケンシン

目標：①定期的にケンシンを受け、生活習慣を振り返ろう

②生活習慣病の発症予防・重症化予防につとめよう

評価指標	現状値	目標値
特定健康診査実施率 (国民健康保険特定健康診査)	33.2%	50%
各種がん検診の受診率(全世代)	26.4～42.3%	60%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	31.5%	20.8%

(8) 自然に健康になれる環境づくり・社会のつながり

目標：声をかけあい、お互いが健康になれる環境をつくろう

評価指標	現状値	目標値
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	24.0%	増加させる

市の取組

本計画に基づき、学校、地域、関係機関等と連携を図り、健康づくりを推進する。
健康教育・健康相談等を実施し、広く市民への普及・啓発を行う。
健康行動につなげやすいまちづくりを行う。
ボランティアや地域の健康づくりの人材育成や、活動支援を行う。

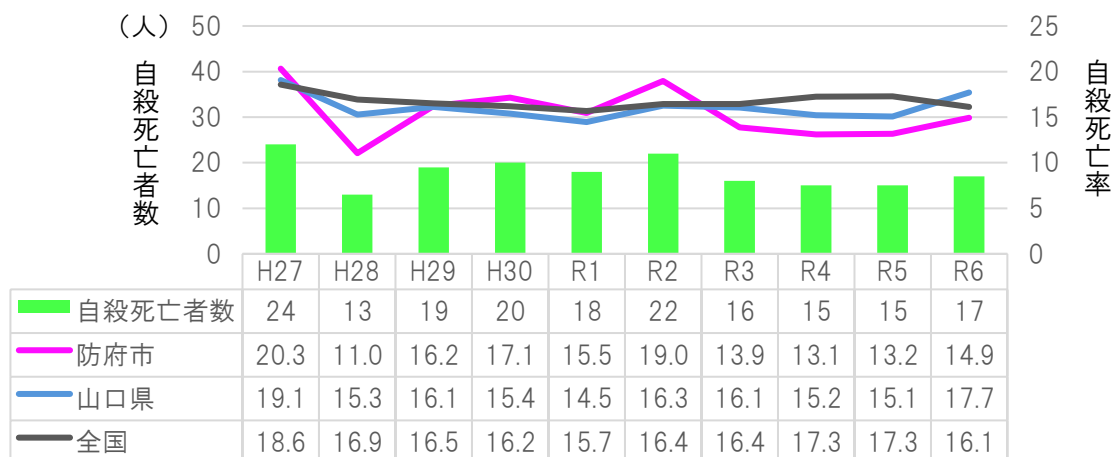
地域の取組

自主的な地域活動、健康づくりの場としての役割が重要であり、地域の団体等と連携し、健康情報の積極的な発信、学びの機会の提供、コミュニティの活性化など、より健康的な地域づくりを進めることが期待される。
学校等では、健康的な生活習慣の能力を育むよう取り組み、職域や保険者は職場での安全と健康を確保し、健康づくり事業に取り組む。

個人の取組

ケンシン等、自分の健康状態をチェックする習慣を身に付ける。
健康に関する正しい知識を習得し、発症予防・早期発見・早期治療・重症化予防の観点から、健康管理に努める。
社会活動へ積極的に参加する。

(1)防府市の自殺者数と自殺死亡率(人口10万対)



自殺者数は、10年間で179人。自殺死亡率は令和3年以降、国・県を下回っている。

(2)防府市の課題

- ・毎年13人以上の人が自殺に追い込まれている。
- ・50歳代、70歳代の自殺者数が多い。
- ・国、県と比較し、20歳未満、20歳代、70歳代の自殺死亡率(人口10万対)が高い。

(3)計画の目標

誰もが自殺に追い込まれることのない防府市を目指して

指標	現状値	目標値
自殺死亡率(人口10万対)	14.9	10.4以下

30%以上減少させることを目標とする。

(4)自殺対策の取組

基本施策

自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基礎的取組

- 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

重点施策

防府市の自殺者の特徴を踏まえた世代や自殺の要因・背景に応じた取組

- 1 こども・若者世代への自殺対策の推進
(児童生徒のSOSの出し方に関する教育等)
- 2 働く世代への自殺対策の推進
(職域と連携した職場におけるメンタルヘルス対策等)
- 3 高齢者への自殺対策の推進
(高齢者、家族に対する支援、見守り体制の強化等)
- 4 生活困窮者への自殺対策の推進
(関係機関と連携した支援)

