

「健康都市おおぶ」 みんなの健康づくり推進プラン

2020-2030

大府市健康増進計画(第3次)
大府市食育推進計画(第3次)
大府市自死対策計画(第1次)



こころとからだ つなげよう 健康の輪

- 健康づくり、食育活動、自死対策を通して、全ての市民が心身ともに健やかであることを目指します。
- 市民一人ひとりが目標に向けて取り組み、その取組が持続し、周囲にも広がり、お互いに支え合う中で社会全体の好循環が生まれ、「健康都市おおぶ」にふさわしい環境が整うよう、市民、事業者、地域組織、関係団体及び市が連携して取り組みます。

ごあいさつ

大府市では、令和2年3月に第6次大府市総合計画の策定に合わせ、「健康都市おおぶ」みんなの健康づくり推進プラン2020-2030」を策定しました。この計画では、「こころとからだ つなげよう 健康の輪」を基本理念に、健康づくり、食育活動、自死対策を推進しています。

今回、プランの中間年度を迎えるに当たって、国の計画や大綱の改正を踏まえた計画の見直しを実施しました。本計画の実現に当たっては、市民の皆さま一人ひとりの主体的な取組を始め、様々な主体との連携や協働が不可欠です。皆さまとともに計画を推進するに当たり、「健康都市おおぶ」にふさわしい施策を展開していきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



令和7年3月

大府市長 岡村 秀人

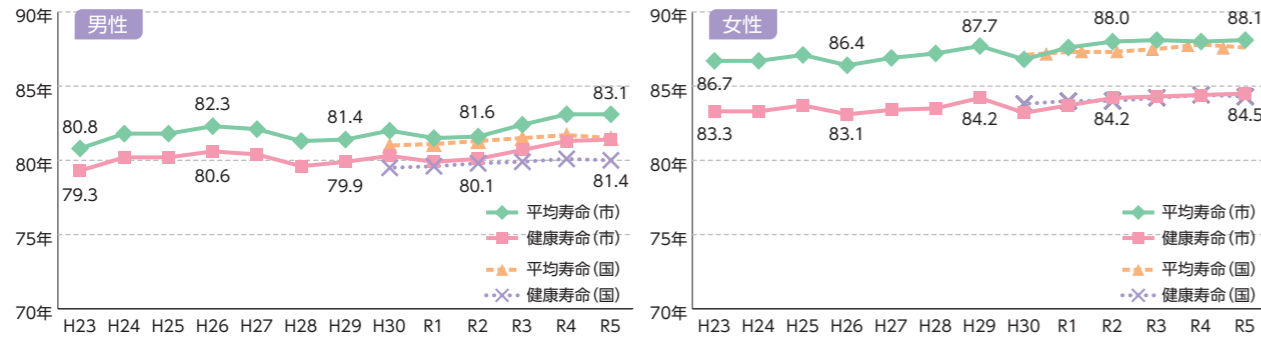
健康増進計画



本市の現状

- 市民の平均寿命、健康寿命はともに延伸しています。しかし、平均寿命と健康寿命の差である「日常生活が自立していない期間の平均」も拡大傾向にあります。

健康寿命と平均寿命の年次推移(男女別)



【出典】大府市「おおぶの統計」

基本目標

主体的な健康づくりを推進し、
主観的健康感の向上や健康寿命の延伸につなげます

- 高齢化が進行し、疾病構造が変化中、健康づくりが目指すのは「心身ともに健康で自立した生活を送ることができる期間(健康寿命)を延ばしていくこと」です。
- 市民一人ひとりが、日頃から生活習慣病の予防と社会生活を営むために必要な機能の維持向上に主体的に取り組んでいくことが必要です。
- 生活習慣病や加齢による心身の機能低下などの慢性疾患を抱えているとしても、医療機関などにより適切に管理し、疾病の特徴を踏まえて上手に付き合いながら、自分らしく暮らしていくことが可能です。
- 乳幼児期から学齢期は「健康的な生活習慣の確立」、青年期から壮年期は「生活習慣病対策」、高齢期は「フレイル対策」に重点的に取り組む必要があります。

評価指標

評価指標		計画策定時	中間見直し時	目標値	達成状況(中間評価)
健康寿命の延伸	男性	平均寿命81.2年 健康寿命80.3年 差 1.7年	平均寿命83.1年 健康寿命81.4年 差 1.7年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	横ばい
	女性	平均寿命86.8年 健康寿命83.2年 差 3.6年	平均寿命88.1年 健康寿命84.5年 差 3.6年		横ばい
主体的な健康づくりの推進	「日頃から健康づくりに取り組んでいる」人の割合(18歳以上)	66.7%	65.0%	75%以上	悪化
主観的健康感の向上	自身を健康だと思う人の割合(18歳以上)	72.5%	71.8%	80%以上	横ばい

1 栄養・食生活

- エネルギーの過剰摂取による肥満のほか、若い女性を中心とした過度のダイエット志向、高齢者の低栄養などが課題となっています。
- 塩分や糖分、脂質などの過剰摂取による生活習慣病の増加も深刻化しており、朝食欠食率の増加、加工食品や特定食品への過度の依存なども見受けられます。

目指す姿

適正体重の維持	自分の適正体重を知り、適切な体重管理ができています
健康的な食習慣の確立	ライフステージやライフスタイルに応じたバランスのよい食生活を実践しています



2 身体活動・運動

- 仕事や家事の自動化、交通手段の発達などにより、一日の中で座って過ごす時間が増え、身体活動量が低下しています。

目指す姿

活動量の増加	日常生活の中で歩くなど、意識的に体を動かす機会が増えています
運動習慣の確立	自分に合ったスポーツを見つけ、気軽にスポーツに取り組んでいます

3 休養・こころの健康

- 十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合うことは「こころの健康」のために不可欠です。

目指す姿

十分な休養	休養の大切さを意識し、十分な睡眠時間を確保しています
ストレスマネジメント	ストレスに気づき、適切に対応できています



4 疾病の予防と管理

- 健康診査やがん検診の定期的な受診は、まだ自覚症状がない初期段階での潜在的な病気の発見や、生活習慣病リスクの確認につながります。
- 異常が見つかった場合は早期に医療機関を受診し、診断を受けて適切な管理を行うこと、結果を基に生活習慣を見直すことが大切です。

目指す姿

健康診査・がん検診の受診	健康診査やがん検診を定期的に受診しています
生活習慣改善と重症化予防	適切な疾病管理や生活習慣改善が行われています

5 歯・口腔

- 生涯にわたり「食べること」や「話すこと」を楽しむため、う蝕(むし歯)や歯周病の予防といった「歯を残す」取組に加え、咀嚼(かみ砕く)、嚥下(飲み込む)、発音、唾液の分泌などの「口腔機能を守る」取組も大切です。

目指す姿

口腔機能の維持向上	虫歯や歯周病を予防して、いつまでも食事を楽しめています
-----------	-----------------------------



6 たばこ・アルコール

- たばこは、生活習慣病のリスクとなるだけでなく、流産、早産など妊娠時のリスクを高めます。たばこの煙による害はその周囲にも及ぶため、受動喫煙対策を進めていく必要があります。
- 飲酒は、摂取量が多くなるほど生活習慣病のリスクを高めます。また、長年にわたる多量飲酒はアルコール依存症などの精神疾患につながり、未成年や妊娠期の飲酒は発育に悪影響を与えます。

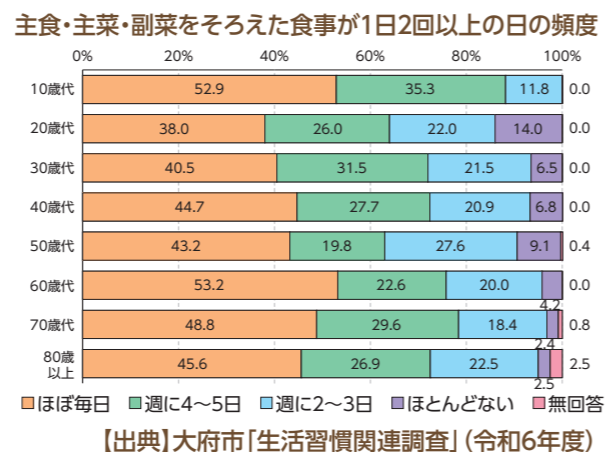
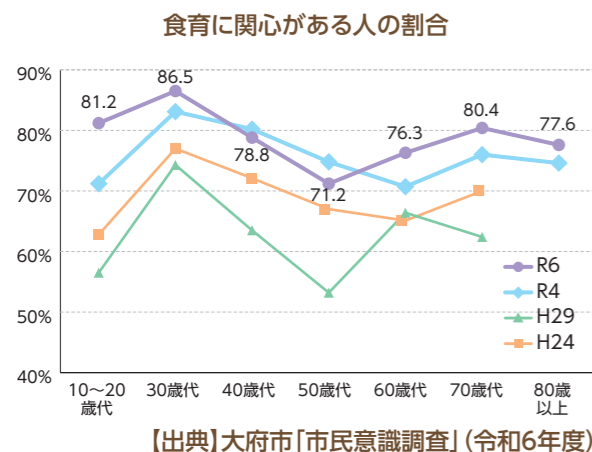
目指す姿

禁煙、受動喫煙防止	たばこの害を理解し、自分や周囲の人を健康被害から守ることができています
節度ある飲酒	アルコールに対する正しい知識を身に付け、適量を守っています



本市の現状

- 食育に関心がある人の割合は、当初の指標であった70%を超えました。年代別で見ると、50歳代と60歳代で低くなっています。
- 20～50歳代の約1割が、バランスのよい食事(主食、主菜、副菜をそろえた食事)が1日2回以上の日がほとんどないと回答しています。



基本目標

食育への関心を高め、「食」に関する学びと実践を推進します

- 日々忙しい生活を送る中で、人々は毎日の「食」の大切さを忘れがちです。
- 様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進していく必要があります。

評価指標

評価指標	計画策定時	中間見直し時	目標値	達成状況(中間評価)
「食育に関心がある」人の割合(18歳以上)	63.5%*	78.5%	80%以上	達成

※計画策定時は平成29年度に実施した生活習慣関連調査(16歳以上)からの出典であり、市民意識調査における調査対象や調査時期が異なるため、参考値となります。

食育とは?

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられています。

1 健全な食生活の実現

- 肥満ややせ・低栄養のほか、塩分や糖分、脂質などの過剰摂取による生活習慣病の増加も課題となっています。また、朝食欠食率の増加、加工食品や特定食品への過度の依存なども見受けられます。
- 食事により健康を害することのないよう、食品の選び方や適切な調理・保管の方法などについて基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。

目指す姿

健康的な食習慣の確立	ライフステージやライフスタイルに応じたバランスのよい食生活を実践しています
食の衛生の啓発と食物アレルギーへの対応	食の安全について基礎的な知識を持ち、自ら判断することができます

2 食を通じたコミュニケーション

- 家庭の状況や生活の多様化などにより、共食の機会を得ることが困難な人が増加しています。
- 地場産物を活かした郷土料理や伝統食材、食事の作法など、伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。

目指す姿

共食の推進	共食の機会を持ち、食事を楽しむことができます
食文化の継承	世代を超えて、食文化の継承が行われています

3 食の循環への理解

- 食に対する感謝の念を深めていくためには、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることを理解することが大切です。
- 我が国は食料及び飼料などの生産資材の多くを海外からの輸入に頼っている一方、大量の食品ロスを発生させ、環境への大きな負荷を生じさせています。

目指す姿

農とのふれあい	農とのふれあいを通じて、農業の大切さを理解しています
食品ロスの削減	食品ロスについて知り、削減に向けて取り組んでいます



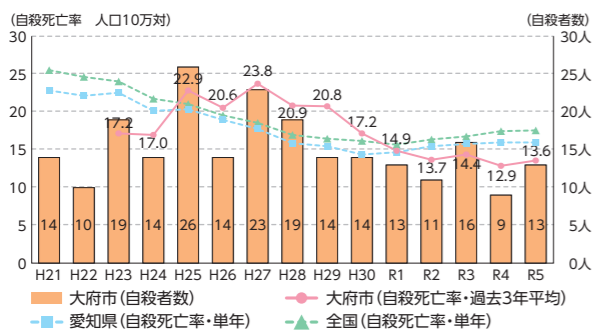
自死対策計画



本市の現状

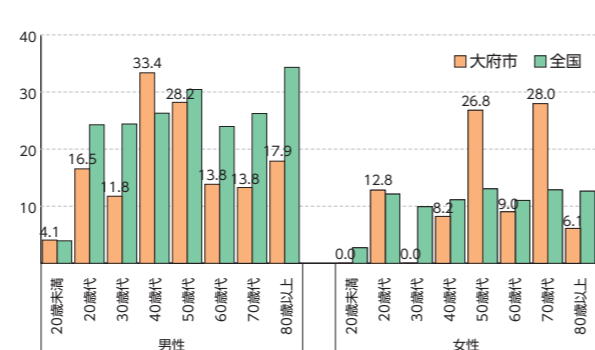
- 自殺者数はここ数年減少傾向にあります。自殺死亡率は全国や愛知県と比較して高止まり傾向にあります。
- 性・年代別では、全国と比較して30歳代男性、40歳代男性、20歳未満女性、60歳代女性、70歳代女性の自殺死亡率が高くなっています。

自殺者数と自殺死亡率(人口10万対)推移



【出典】厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

性・年代別の自殺死亡率(人口10万対・平成30年～令和4年合計)



【出典】地域自殺実態プロフィール(JSSC)

基本目標

気づきと見守りにより、
誰も自死に追い込まれることのない社会の実現を目指します

- 自死は、その多くが、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因が複雑化、複合化、深刻化し、追い込まれていった末の死です。
- 困難に直面した場合には誰かに援助を求めればよいことを市民一人ひとりが理解し、身近な人の悩みに気づき、声をかけ、必要に応じ専門家につなぎ、見守ることで支え合うことが重要です。

評価指標

評価指標	計画策定時	中間見直し時	目標値	達成状況(中間評価)
自殺死亡率(人口10万対・過去3年平均)	17.2	13.6	12.0以下	改善

「自死」という表現について

本市では、遺族の方の心情に配慮し、本人の尊厳を守るため、「自殺」という言葉は原則用いないこととし、「自死」という表現を用います。なお、法律用語や統計用語、機関や会議体の名称といった固有名詞については、今後も「自殺」という言葉を用います。

1 地域におけるネットワークの強化

- 自死対策に特化した会議はもちろん、自死対策に資するテーマで開催される会議などを通じて、庁内外の関係機関のネットワークを強化し、連携と協働を推進します。

2 自死対策を支える人材の育成・支援

- 自死の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて関係機関につなぎ、見守ることができる人をゲートキーパーといいます。ゲートキーパー養成研修を通じて、周りの人の悩みや心の不調に気づき、適切に対処できる人材を増やします。
- 生きるための包括的な支援につながる見守りや活動を行う人材の育成を通じて、地域全体の自死リスクを低下させます。
- 自死対策を支える人材が対応に苦慮して自らも追い込まれることのないよう、支援者に対する支援を充実させます。

3 市民への啓発と周知

- 自死に追い込まれることは「誰にでも起こり得る危機」であり、誰もが当事者になり得る重大な問題であること、さらに、命や暮らしの危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることが適当であるということが、社会全体の共通認識となるよう、様々な機会を通じて啓発します。
- うつ病をはじめとする精神疾患や自死に対する誤った認識や偏見を払拭し、心情や背景への理解が進むよう、啓発します。

4 生きることの促進要因への支援

- 自死に追い込まれる危険性が高まるのは、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力などの「生きることの促進要因」よりも、失業や多重債務、生活苦など「生きることの阻害要因」が上回ったときです。多様な相談支援に加え、居場所づくりなどを推進し、生きるための包括的な支援として自死対策を推進します。

5 SOSの出し方教育

- 社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処法として、信頼できる大人に助けの声をあげることができるよう、児童生徒に対するSOSの出し方教育を推進します。



計 画 の 推 進

1 計画の推進体制

本計画の実現にあたっては、市民一人ひとりの主体的・継続的な取組を基本とし、これを支える家庭や学校・地域や職場がそれぞれの役割を果たしていくことが重要です。

特に、地域においては、個人が支え合いや社会活動に積極的に参加し、取組の輪を広げていくことが期待されます。また、事業所においては、職場内での取組をはじめ、企業活動やCSR※を通じた取組も期待されます。

本市においては、職能団体、ボランティア団体、関係団体、専門医療機関や研究機関、健康・食育に関連する企業など、様々な主体の活動と連携しながら、総合的な施策展開を推進します。

※Corporate Social Responsibilityの略。企業が自社の利益のみを追求するだけでなく、すべてのステークホルダー（消費者や投資家に加え社会全体などの利害関係者）を視野に経済・環境・社会など幅広い分野での社会全体のニーズの変化をとらえ、それらをいち早く価値創造や市場創造に結び付けることによって、企業の競争力強化や持続的発展とともに経済全体の活性化やより良い社会づくりを目指す自発的な取組

2 計画の進捗管理

本計画は、PDCAサイクルを回すことで進捗管理を行います。

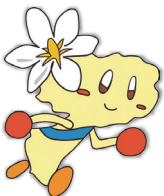
本プランに基づいて行われる事業の効果を確認するとともに、各計画で設定した指標の推移を追いながら目標の達成状況を把握し、より効果的・効率的なものになるよう、柔軟な視点で事業を再検討し、目標達成に向けた取組を推進します。

はじめよう! 続けよう! つながろう!

**「健康づくり」「食育推進」「自死対策」として、
あなたが取り組みたいことや取り組みめそうなことを書いてみよう!**

【例】◎目指す姿の実現に向けて、「あなた自身」のために取り組むこと

- ◎取組を持続するための工夫
- ◎周りの人のためにできること
- ◎地域組織、事業者、関係団体として、みんなが取り組むための環境づくり



■プランの内容をより詳しく知りたい方は、大府市ホームページより本編をご確認いただけます。

大府市 健康づくり推進プラン



「健康都市おおぶ」みんなの健康づくり推進プラン2020-2030

- 発行●令和7年3月 大府市
- 編集●大府市健康未来部 健康未来政策課

