



第1章

計画の概要

1 計画策定の背景と趣旨

今や世界有数の長寿国となった我が国では、生活習慣病やその重症化などにより要介護状態となる人が増加し、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。国においては、平成24年7月に「健康日本21（第2次）」を制定し、それまでの一次予防を重視した個人レベルの生活習慣改善の取組に加え、社会参加機会の増加や社会環境の改善のための取組が求められることとなりました。

これを受け、本市では、「市民一人ひとりが、共に支え合い元気に暮らす健康なまち周南の実現」をめざし、それまでの「周南市健康づくり計画（平成23年度～平成27年度）」の評価・見直しを行い、平成28年3月に「周南市健康づくり計画（平成28年度～平成31年度）」を策定し、「しゅうなんスマートライフチャレンジ～健康寿命を延ばすための市民運動～」を推進してきました。

一方、国民のライフスタイルや価値観、ニーズの多様化などを背景に、「食」を取り巻く様々な問題が生じています。国は、平成17年7月に「食育基本法」を施行し、総合的かつ計画的な食育に関する取組をスタートさせ、その取組は、「第3次食育推進基本計画（平成28年度～平成32年度）」に引き継がれています。

本市では、「食育の周知から実践へ」を新たなコンセプトとして、平成26年3月に「第2次周南市食育推進計画（平成26年度～平成31年度）」を策定し、3つの食の力（楽しむ力・元気の力・つながる力）づくりを推進してきました。

市民の健康づくりと食育は、相互に連携しながら一体的に推進することが必要であり、両計画も一体的な見直しが効率的かつ有効であると考えます。

また、自殺対策に関しては、平成28年4月の「自殺対策基本法」の改正に伴い、市町村に地域自殺対策計画の策定が義務付けられましたが、自殺対策の取組は健康づくり計画における「こころの健康・休養」の分野と重なる部分も少なくありません。そこで、本市においては、「健康づくり計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の3つの計画を一体的に策定することとしました。

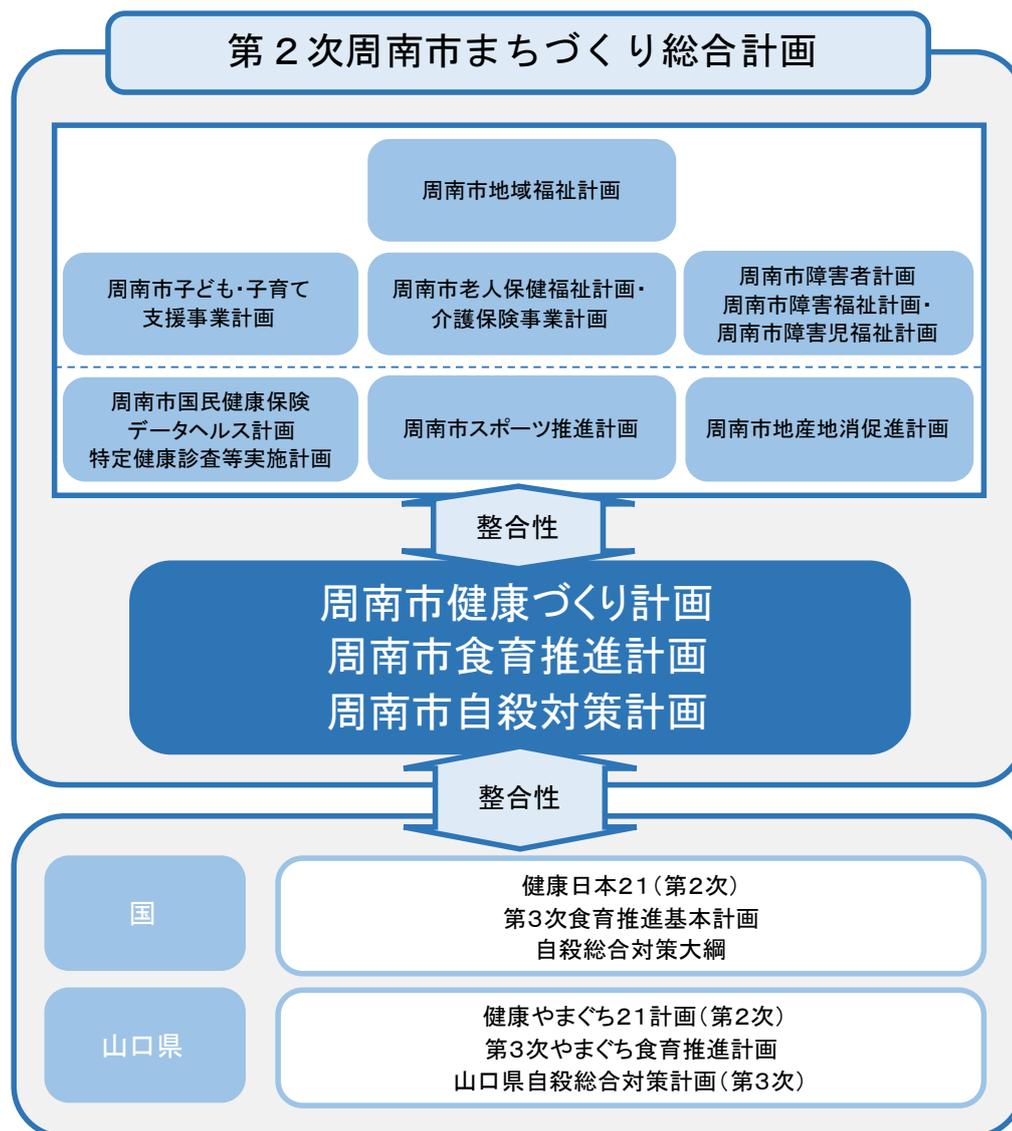
2 計画の位置づけ等

(1) 位置づけ

- 健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」です。
- 食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」です。
- 自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」です。

(2) 他の計画との関係

- 「第2次周南市まちづくり総合計画」を上位計画とする分野別計画の一つです。
- 「周南市地域福祉計画」や「周南市老人保健福祉計画・介護保険事業計画」、「周南市子ども・子育て支援事業計画」等との整合性を図るとともに、医療保険者として策定する「周南市国民健康保険データヘルス計画」に基づく保健事業との連携を図ります。



3 計画の期間

この計画は、令和2年度を初年度とし、令和11年度を目標年度とする10か年計画とします。

ただし、計画期間中に生じる社会経済状況の変化や各施策の進捗状況などを検証し、令和6年度に中間評価と見直しを行うこととします。そのため、第3章及び第4章で定める数値目標は令和6年度の目標値とします。

4 計画の基本理念

市民一人ひとりがいきいきと 健康に暮らせるまち 周南

本計画は、「健康づくり計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の3つの計画を一体的に策定するものであり、健康づくりと食育、自殺対策を効果的に進めるため、3計画共通の基本理念を定めます。

生涯を通じた健康づくりのためには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくり自分で守る」という意識を持つことが重要です。そして、幼少期から日頃の食生活への配慮や運動、ストレスの解消などの健康づくりや食育に取り組み、定期的に健康診査を受診するなど、自分の心身の状態を把握する中で疾病を予防していかなければなりません。また、疾病や障害があっても、より良い健康的な生活を送ることが大切です。

一人では健康づくりを始めたり、継続したりすることが難しくても、周りの支援があれば、きっかけづくりや楽しく取り組む助けとなります。そして、このような考え方は、食を通じた健全な心身と豊かな人間性の育成を目指す食育の推進についてもそのままあてはまります。自殺対策についても、周囲の人が生きづらさを感じている人の自殺のサインに気づき、適切な機関等につなげるための取組を推進することが重要です。

本市では、市民と関係団体、行政等が協働し、健康づくり、食育推進、自殺対策を一体的に推進することにより、「市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせるまち 周南」の実現をめざします。

5 計画の目標と基本方針

(1) 健康づくり計画の目標と基本方針

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命の延伸」を目標とし、市民自らが家庭や学校、地域、職場などで健康づくりに取り組むことにより、目標達成をめざします。

◆基本方針1 生活習慣の改善

○生活習慣の改善に取り組みます。

- 〔①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③こころの健康と休養 ④歯・口腔
⑤たばこ・飲酒〕

◆基本方針2 健康管理の実践

○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。

- ・がん・生活習慣病の早期発見につながるよう、がん検診、特定健康診査について受診率の向上に取り組みます。
- ・生活習慣病の発症が多くなる40歳以上を中心に、発症予防・重症化予防に取り組みます。

◆基本方針3 健康づくり支援のための環境整備

○個人の健康づくりを支える地域の活動やボランティア活動を支援します。

(2) 食育推進計画の目標と基本方針

食育の目標は、食を通じた健全な心身と豊かな人間性の育成にあります。食育の意味を理解するだけでなく、家庭や学校、幼稚園、保育所等、地域などで実際に取り組んでいけるよう、食育の実践を図ります。

◆基本方針1 食を通じた健康づくりの実践

○健康寿命の延伸につながる「食からの健康づくり」に取り組みます。

○豊かな食体験やコミュニケーションにもつながる共食の推進に取り組みます。

◆基本方針2 食文化の継承と地産地消の推進

- 地域の食文化を継承し、新たに食文化を創造できる次世代の育成に取り組みます。
- 地域で生産されたものを地域で消費する、いわゆる地産地消を推進するため、調理・農業体験や生産者との交流に取り組みます。

(3) 自殺対策計画の目標と基本方針

ストレスの解消、心配や悩みごとの解決に向けた相談支援体制の充実等も含め、命とこころを支える健康づくりを進め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現をめざします。

◆基本方針1 こころの健康づくりの推進

- こころの健康づくりに関する正しい知識の普及と啓発に取り組むとともに、自殺や精神疾患に対する偏見の除去を図ります。
- ライフステージごとに、自分にあったこころの健康づくりに取り組みます。

◆基本方針2 生きることの包括的な支援

- 自殺は社会の努力で避けることのできる死であるという基本認識の下、社会全体の自殺リスクを低下させるとともに、一人ひとりの生活を守るという姿勢で、自殺対策の展開を図ります。
- 失業や生活困窮など「生きることの阻害要因」を減らす取組に加えて、自己肯定感や信頼できる人間関係など「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、自殺リスクの低減を図ります。

◆基本方針3 関連分野・関係機関の連携・協働の推進

- 精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組を実施するため、様々な分野の施策や組織の密接な連携を図ります。
- 自殺予防のための人材育成を図るとともに、関係機関・団体のネットワークづくりに取り組みます。

6 計画の全体イメージ

計画の全体イメージは、おおよそ下図のようになり、

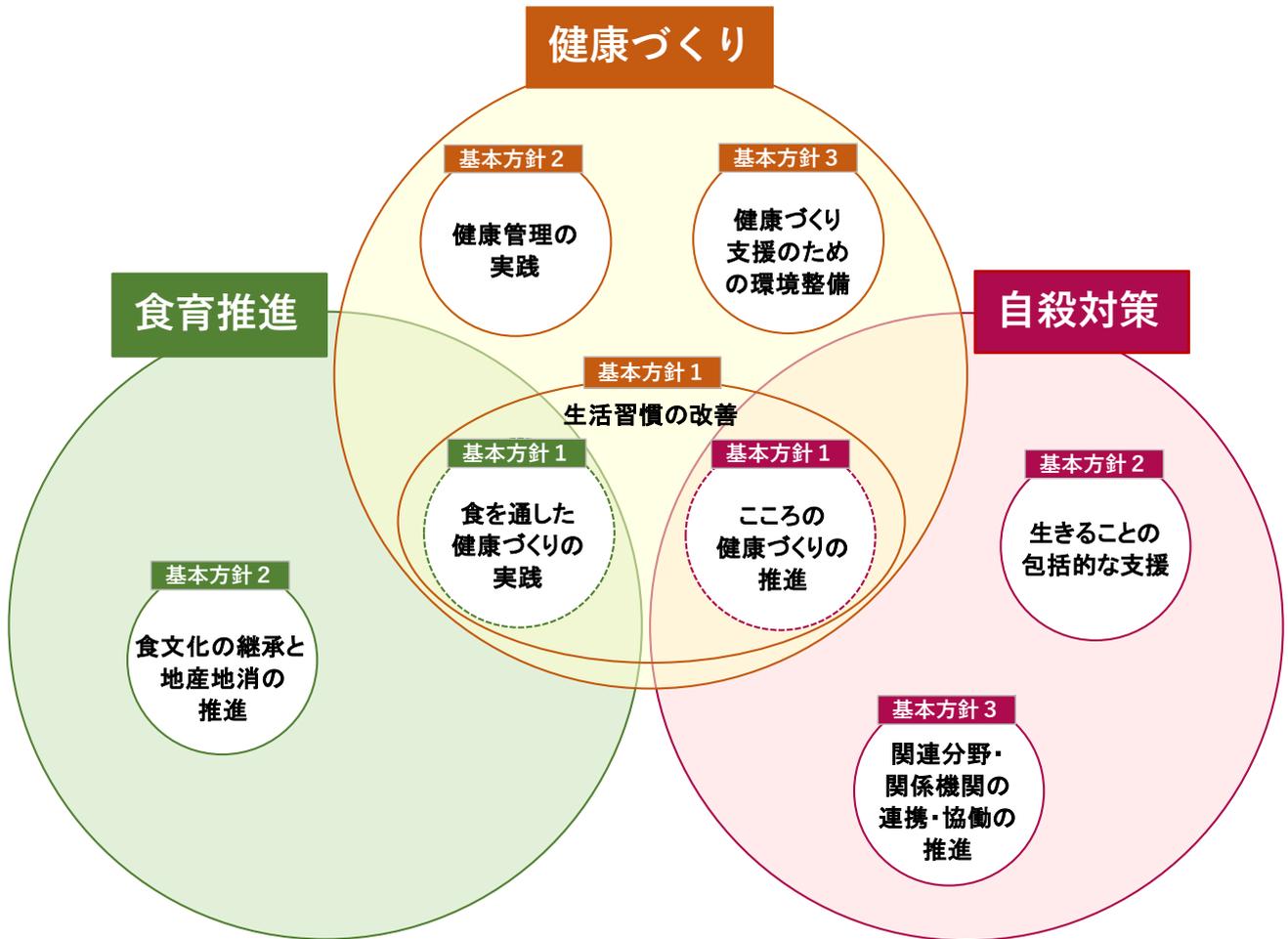
- 第2章で本市の現状を整理した上で、
- 第3章で健康づくり計画、
- 第4章で食育推進計画、
- 第5章で自殺対策計画について定めることとします。

また、健康づくり計画と食育推進計画、自殺対策計画には、一部施策分野に重なりがありますが、そのイメージは、次ページのとおりです。

■計画の全体イメージ

基本理念	個別計画名	計画がめざすもの (基本目標)	基本方針
いきいきと健康に暮らせるまち 周南	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

■計画の全体イメージ（施策の重なり）



「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

7 計画の策定体制

(1) 周南市の健康や食生活についてのアンケート調査

本計画の策定に先立ち、市民の健康づくりや食生活に関する意識や実態等を把握するために、「周南市の健康や食生活についてのアンケート調査」（以下「アンケート調査」という。）を実施しました。

●アンケート調査の実施概要

調査対象	(1) 年長児 市内の幼稚園・保育所等の年長児（483人）回答は保護者 (2) 小学生 市内の小学6年生（333人） (3) 中学生 市内の中学3年生（313人） (4) 成人 満18歳以上の市民の中から以下の区分で抽出した人（3,011人） ①年長児、小学6年生、中学3年生の保護者（1,129人） ②民生委員・児童委員（373人） ③市役所職員（1,029人） ④食生活改善推進員（190人） ⑤食育推進協賛事業者等の従業員（290人）																											
調査方法	(1)(2)(3)及び(4)の①は、幼稚園・保育所等、学校を通じて配布回収 (4)の②③④⑤は、郵送または会議等で配布回収																											
調査期間	令和元年5月20日から6月7日まで																											
回収結果	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">対 象</th> <th style="width: 25%;">配布数（件）</th> <th style="width: 25%;">有効回収数（件）</th> <th style="width: 25%;">有効回収率（%）</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(1) 年長児</td> <td>483</td> <td>445</td> <td>92.1</td> </tr> <tr> <td>(2) 小学生</td> <td>333</td> <td>302</td> <td>90.7</td> </tr> <tr> <td>(3) 中学生</td> <td>313</td> <td>293</td> <td>93.6</td> </tr> <tr> <td>(4) 成 人</td> <td>3,011</td> <td>2,674</td> <td>88.8</td> </tr> <tr> <td>合 計</td> <td>4,140</td> <td>3,714</td> <td>89.7</td> </tr> </tbody> </table>				対 象	配布数（件）	有効回収数（件）	有効回収率（%）	(1) 年長児	483	445	92.1	(2) 小学生	333	302	90.7	(3) 中学生	313	293	93.6	(4) 成 人	3,011	2,674	88.8	合 計	4,140	3,714	89.7
対 象	配布数（件）	有効回収数（件）	有効回収率（%）																									
(1) 年長児	483	445	92.1																									
(2) 小学生	333	302	90.7																									
(3) 中学生	313	293	93.6																									
(4) 成 人	3,011	2,674	88.8																									
合 計	4,140	3,714	89.7																									

(2) 健康づくり推進協議会等の設置

本計画の策定にあたっては、市民や保健医療等の関係団体の代表、市民団体の代表などで構成する「周南市健康づくり推進協議会」及び「のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会」を設置し、計画案等の協議を行いました。

(3) パブリックコメントの実施

令和2年1月に、計画案を公表し、市民からの意見募集を行いました。



周南市健康づくり推進協議会



のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会

