

第3次 東広島市健康増進計画

計画期間: 令和6(2024)年度~令和11(2029)年度

「第3次東広島市健康増進計画」(「第3次東広島市食育推進計画」を含む)は、個人の健康づくりとそれを支える環境を整えることにより、**健康で幸福を感じられるまちづくり**を推進する計画です。

一人ひとりが生涯にわたって健康づくりができることにより、誰もが、健康に心豊かな生活を送ることができる**けんこう 健幸なまち**を目指します。



基本理念

人生100年時代！誰もが心とからだの健康を保ち、**けんこう 社会とつながりながら 自分が望む暮らしができる健幸なまち**

I 日常生活での習慣や行動の見直し、改善



II 健康意識の向上・病気の予防と重症化予防



III 社会とのつながりづくり



IV 健康づくりを支援する社会資源の活用 自然に健康になれる環境づくり



成果指標

けんこう 健幸なまちの指標として、**健康寿命の延伸と、幸福度の向上**を目指します。

健康寿命

	令和5年度	令和11年度 目標
男性	81.43歳	82.4歳以上
女性	85.42歳	86.2歳以上

広島県が要介護2~5の認定者数等から算出

幸福度

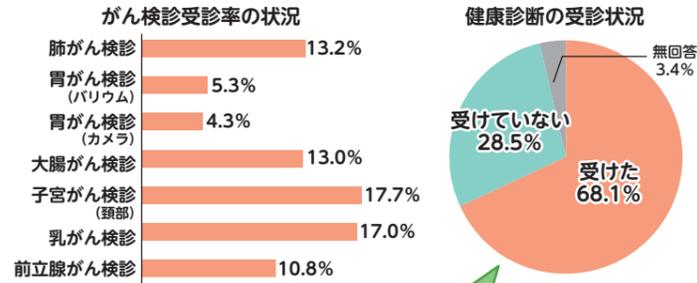
	令和5年度	令和11年度 目標
成人	6.6点	7.2点以上

市民アンケート調査にて10点満点で自己評価した点数

生活習慣病・がん・骨粗鬆症

目指す市民の姿 生活習慣病・がん・骨粗鬆症など生活の質に影響する病気について知り、健康診査と必要な治療を受けています

- 特定健康診査や基本健診、がん検診等の重要性や実施についての情報を周知するとともに、ライフスタイルに応じた受診しやすい体制づくりを推進します。
- 骨粗鬆症に関して、将来を見据えた健康づくりを推進します。



健康診断を受けた人は68.1%
がん検診の受診率はいずれも低い状況

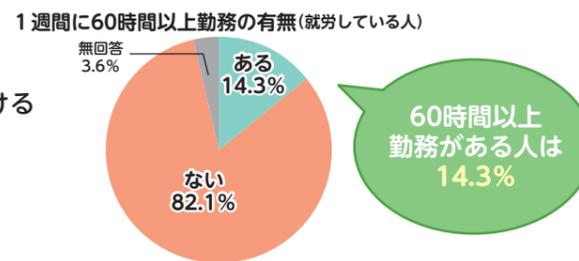
目標

	令和5年度	令和11年度 目標
特定健康診査受診率(40歳~74歳東広島市国民健康保険被保険者)	34.2%	60%以上

働く人の健康づくり

目指す市民の姿 健康的な環境の中でワークライフバランスが取れています

- 事業所による健康経営を推進し、事業所における働く人の健康づくりを支援します。



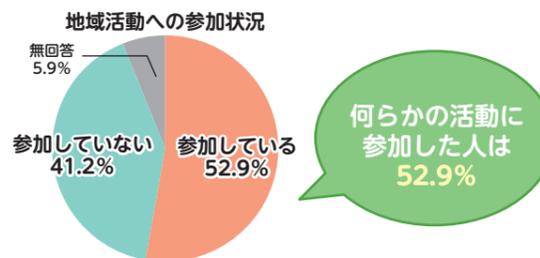
目標

	令和5年度	令和11年度 目標
健康づくり推進事業所のうち、対象者の70%以上ががん検診を受診している割合	44.4%	100%

社会参加の促進

目指す市民の姿 生活の中で地域との穏やかなつながりを感じています

- 地域住民や団体、関係機関等と連携を図り、身近な地域で気軽に参加できる健康づくりの取組みの充実を図るとともに、情報提供を行います。



目標

	令和5年度	令和11年度 目標
1年間何らかの活動へ参加している人の割合 成人	52.9%	58%以上
20~50歳代	50.6%	56%以上
60歳以上	57.4%	63%以上

計画の推進体制

計画の推進にあたり、医療や保健、地域の代表で構成する「東広島市健康増進対策推進会議」や、庁内の関係部署とのワーキンググループ会議において施策の進捗管理を行います。また、広島国際大学のTown&Gown Office「東広島けんこう 健幸ステーション」での共同研究等により、評価、課題対応を行うなどPDCAサイクルによる進行管理を行います。



基本方針と健康づくりの戦略の体系図

基本方針

- ① 誰一人取り残さない健康づくり
- ② 多様な主体とともに推進する健康づくり
- ③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり(将来を見据えた健康づくり)

健康づくりの戦略

健康づくりの戦略	テーマ	施策
I 日常生活での習慣や行動の見直し、改善	1. 栄養・食生活	(1)健康寿命の延伸につながる食生活の推進 重点 (2)持続可能な食を支える食育の推進
	2. 運動・身体活動	(1)運動・身体活動の継続と習慣化につながる取組みの推進 重点 (2)運動を継続できる環境づくりの推進
	3. 休養・睡眠	(1)休養・睡眠に関する知識の普及啓発 重点
	4. 喫煙	(1)受動喫煙の防止と20歳未満・妊婦の喫煙防止 (2)禁煙を希望する人への支援
	5. 飲酒	(1)適正飲酒の推進 (2)20歳未満・妊婦の飲酒防止
	6. 歯・口腔	(1)歯科保健と定期的な歯科検診の推進
	7. こころの健康	(1)こころの健康に関する知識の普及啓発 (2)こころの健康に関する多様な相談体制の整備
II 健康意識の向上・病気の予防と重症化予防	1. 健康意識の向上	(1)健康意識を高める支援・啓発の推進 (2)生活機能の維持・向上
	2. 生活習慣病・がん・骨粗鬆症	(1)生活習慣病の早期発見、早期対応 重点 (元気づこやか健診の受診率向上) (2)がんの早期発見、早期対応 (3)骨粗鬆症の予防、早期対応 (4)重症化予防の支援
	3. 働く人の健康づくり	(1)働く人の健康づくりへの支援 重点
III 社会とのつながりづくり	社会参加の促進	(1)社会参加の促進 重点 (2)孤立・孤独の予防
IV 健康づくりを支援する社会資源の活用	自然に健康になれる環境づくり	(1)企業等と連携した環境づくりの推進 (2)ICTを活用した健康づくりの推進

施策の展開 [重点施策のテーマを抜粋]



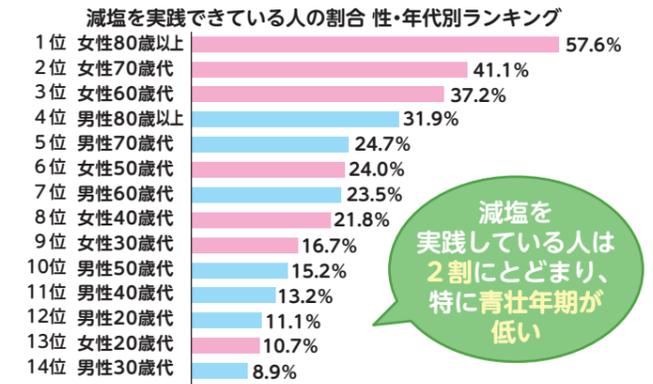
栄養・食生活

目指す市民の姿 健全な食生活を楽しく実践し、持続可能な食を意識しています

- 「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるよう、ライフステージに応じた啓発を推進します。
- 関係機関や食に関する事業所等と連携を図り、食の循環を意識できる体験活動の充実や食品ロスの削減の啓発、食文化の伝承等を推進します。



東広島市食育推進キャラクター
じゃがじゃが・かっさー



目標

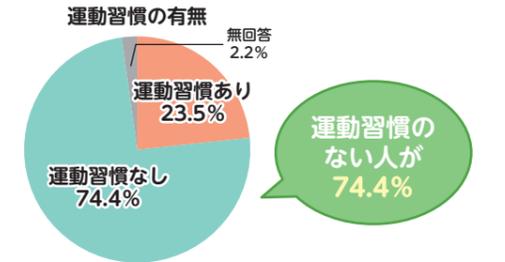
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べている人の割合	令和5年度 46.6%	令和11年度 50%以上
減塩に取り組んでいる人の割合	21.6%	30%以上



運動・身体活動

目指す市民の姿 楽しみながら、身体を動かす習慣があります

- 運動や身体活動のもたらす様々な効果を周知します。
- 誰もが気軽に運動に取り組むことができるよう、ライフステージに応じた運動を推進します。
- 様々な機会を通じて運動を始めたり、仲間と一緒に取り組んだりできるように、地域の関係機関・団体、大学、事業所等と連携を図り、環境づくりを推進します。



目標

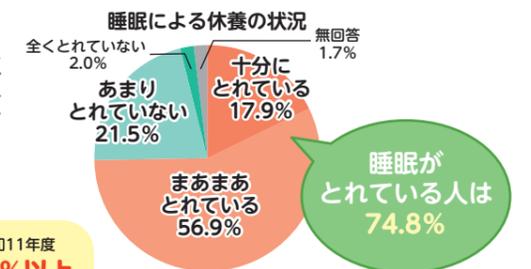
運動習慣がある人の割合	20~64歳男性	令和5年度 22.7%	令和11年度 28%以上
	20~64歳女性	13.1%	20%以上
	65歳以上男性	41.1%	45%以上
	65歳以上女性	33.7%	37%以上
運動が好きな子どもの割合	小中学生	53.1%	59%以上



休養・睡眠

目指す市民の姿 ぐっすり眠り、心とからだの休養がとれています

- 睡眠や余暇を取り入れた生活習慣の重要性や、日常生活においてより良い眠りのための過ごし方や生活習慣病と睡眠の関係性等について啓発を行います。



目標

睡眠による休養が十分にとれている人の割合	令和5年度 74.8%	令和11年度 80%以上
----------------------	-------------	---------------------