

🌱 計画の目標（抜粋）

(%)

指 標			令和5年度	目標値 令和17年度
栄養・食生活	塩分を控えている人の割合	15歳以上	47.9	50.0
	適正体重(BMI18.5以上25未満)の維持ができていない人の割合	15歳以上	男性 65.8	70.0
			女性 65.6	70.0
	偏った食事をしないように気をつけている人の割合	15歳以上	男性 84.8	90.0
			女性 92.6	94.0
身体活動・運動	定期的に(週2回以上で1日30分以上)運動している人の割合	20～59歳	男性 55.7	60.0
			女性 42.1	45.0
		60歳以上	男性 62.8	65.0
			女性 57.2	60.0
喫煙・飲酒	喫煙者の割合	20歳以上	男性 17.9	15.0
			女性 3.3	3.0
	多量飲酒者(1日に日本酒に換算して3合以上)の割合	20歳以上	男性 11.6	10.0
歯と口の健康	70歳以上で20本以上自分の歯を保有する人の割合	70歳以上	48.1	50.0
	定期的に歯科健診を受診する人の割合	15歳以上	44.9	50.0
	3歳児のむし歯有病者率	3歳児	10.0	8.0
生活習慣病の予防	メタボリックシンドローム予備群の割合	40～74歳	男性 18.3	15.0
			女性 6.8	5.5
	メタボリックシンドローム該当の割合(特定健診)	40～74歳	男性 33.5	26.0
			女性 12.8	10.0
	定期的にがん検診を受ける人の割合	40歳以上	男性 43.9	50.0
			女性 44.0	50.0
休養・こころの健康	不安、悩み、ストレスなどをうまく解消している人の割合	15歳以上	74.1	85.0
	毎日の睡眠で十分疲れがとれていない人の割合	15歳以上	19.6	15.0
	この1年間に死んでしまいたいと考えたことがある人の割合	15歳以上	12.1	8.0
	ゲートキーパーについて知っている割合	15歳以上	3.9	10.0
	自殺死亡率(人) ※5年間の平均		9.94 (平成30～令和4年)	7.0 (令和12～令和16年)

概要版

あさくち健康増進・食育推進計画及び

いのち支える自殺対策計画

令和7年度～令和17年度



基本目標

あさくち健康増進・食育推進計画 >>> 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

いのち支える自殺対策計画 >>> 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

本計画は、市民のさらなる健康増進をめざし、妊娠・乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた一人ひとりの、さらには地域社会でのつながりや支え合いによる健康づくりや自殺対策に向けた取組を進める計画です。

あさくち健康増進・食育推進計画及びいのち支える自殺対策計画

発行日 令和7年3月
発行 浅口市 健康福祉部 健康こども福祉課・社会福祉課
〒719-0243 岡山県浅口市鴨方町鴨方2244-26
TEL 0865-44-7114(健康こども福祉課) 0865-44-7007(社会福祉課)
FAX 0865-44-7110

令和7年3月
浅口市

栄養・食生活

>現状

- メタボ該当者は、増加傾向となっています。
- 偏った食事をしないように気をつけている割合は、健康状態が悪いほど、「気をつけていない」の割合が高い傾向にあり、改善が求められます。



>一人ひとりが取り組むこと

- 規則正しく食べる習慣を作ります。
- ライフスタイルに合った方法で食事のバランスを整えます。
- 自分の適正体重と自分に必要な食事の量を知ります。

>みんなで取り組むこと

- 早寝・早起き・朝ごはん運動を広めよう。
- 健康のために、食べ物を選ぶ力を身につけよう。



浅口市 の取組

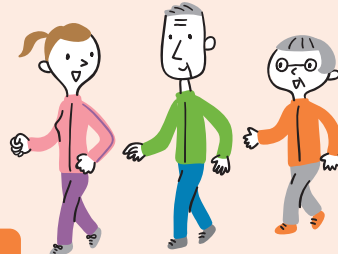
- 健康状態の自己管理のための食生活改善支援
- 地区組織活動の育成・支援



身体活動・運動

>現状

- 運動量(1日に30分以上の運動を週2回以上)については、「していない」の割合は41.0%となっており、特に30～59歳の働き盛りの世代においては、いずれも5割以上が「していない」と回答しています。その理由は「時間がない」、「面倒だから」の割合が高くなっています。



>一人ひとりが取り組むこと

- 親子で身体を動かす習慣を作ります。
- 習慣的に運動を行います。

>みんなで取り組むこと

- 友達や仲間と身体を動かす遊びや運動をしよう。
- 一緒に運動できる仲間づくりの輪を広げよう。



浅口市 の取組

- 運動習慣を中心とする健康行動定着に向けた事業の展開
- 地区組織活動の育成・支援
- 生涯スポーツの推進

喫煙・飲酒

>現状

- 喫煙者の割合は全体の9.7%となっており、性別にみると男性が17.9%、女性が3.3%となっています。
- お酒を毎日飲む割合は全体の18.6%となっており、そのうち、2合以上飲む割合は約2割となっています。

>一人ひとりが取り組むこと

- 喫煙や受動喫煙による健康影響について正しい知識を持ちます。
- 飲酒に伴うリスク・正しい知識を理解します。

>みんなで取り組むこと

- 喫煙や副流煙について健康に及ぼす影響を知ろう。
- 20歳未満者の喫煙・飲酒をなくそう。



浅口市 の取組

- 喫煙、飲酒の習慣改善に向けた健康指導
- 相談体制の充実
- 地区組織活動の育成・支援

歯と口の健康



>現状

- 自分の歯の本数では、70歳以上で「20本未満」の割合が約5割となっています。
- 定期的に歯科医院で歯科健診やケアを受けている割合は、約5割が「受けていない」と回答しています。

>一人ひとりが取り組むこと

- 正しい歯磨きの方法を身につけます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診・口腔ケアの指導を受けます。

>みんなで取り組むこと

- 乳幼児へのむし菌の感染について知識を深めよう。
- 歯と口の健康について正しい情報を取り入れよう。



浅口市 の取組

- 口腔ケア・オーラルフレイル対策の取組の推進
- 定期的な歯科健診の推進
- 子育て支援として口腔機能の健全な発達のためのむし菌予防の推進

生活習慣病の予防

>現状

- この1年間でがん検診を受診した人は全体の約4割で、5割以上が「受診していない」と回答しています。
- この1年間で市の健診(特定健診)や職場・学校の定期健診を受けた人の割合は約6割で、約2割が「受けていない」と回答しています。



>一人ひとりが取り組むこと

- 正しい生活習慣を身につけます。
- 検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続します。

>みんなで取り組むこと

- がんや生活習慣病について学び、正しい生活習慣が身につけられるよう支援しよう。
- 家族、地域、職場で声を掛け合い、健診を受診しよう。



浅口市 の取組

- 特定健診受診率の向上
- 生活習慣病の重症化予防
- 各種がん検診受診率の向上

休養・こころの健康

いのち支える自殺対策計画

>現状

- この1年間に不安、悩み、ストレスなどを感じる事があった割合は「よくある」「たまにある」を合わせると7割以上となっています。
- 毎日の睡眠で十分疲れがとれていない割合は「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合わせると約2割となっています。
- この1年間に死んでしまいたいと考えたことがある割合は、全体の約1割となっています。



>一人ひとりが取り組むこと

- 自分にあったストレスの解消法を身につけます。
- 年齢相応の「十分な睡眠時間」を確保します。

>みんなで取り組むこと

- 地域行事などを通して、近所や地域の人とふれあう機会を作ろう。
- 家族や周囲の人の悩み事や心の不調に早く気づき、相談機関へつなごう。



浅口市 の取組

- 自殺対策を支える人材の育成
- 安心できる居場所づくり・相談体制の充実
- 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
- 失業者・生活困窮者への支援
- 高齢者への支援