

…… 第3次 ……

健康さんだ

21 計画

概要版

第3次三田市健康増進計画・第2次三田市自殺対策計画

令和6(2024)年度 ▶ 令和14(2032)年度



誰もがこころもからだも
健やかに暮らせるまちさんだ
つなげよう 健康の輪

「第3次健康さんだ21計画」は、市民が生涯を通じて健康でいきいきと暮らすことができるよう、みんなで健康づくりを推進する計画です。

一人ひとりが様々な健康に関する取り組みを積み重ねるとともに、地域・職場、市等が相互に連携を図りながら、ライフコースを踏まえた健康増進施策やいのちを支えつなげる自殺対策施策の充実に努め、「誰もがこころもからだも健やかに暮らせるまちさんだ」の実現を目指します。

令和6(2024)年3月
三田市

計画のめざす姿

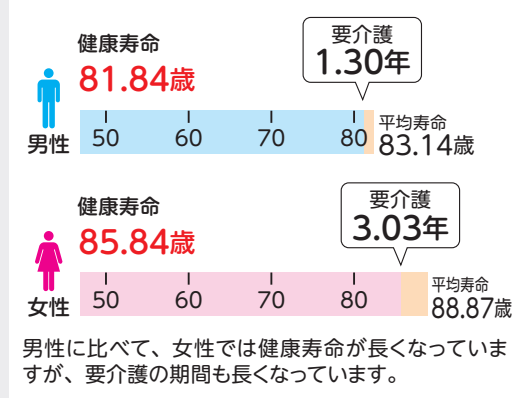
健康寿命の延伸

	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和14年度)
男性	81.84歳	平均寿命を 上回る延伸
女性	85.84歳	

*健康寿命：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。

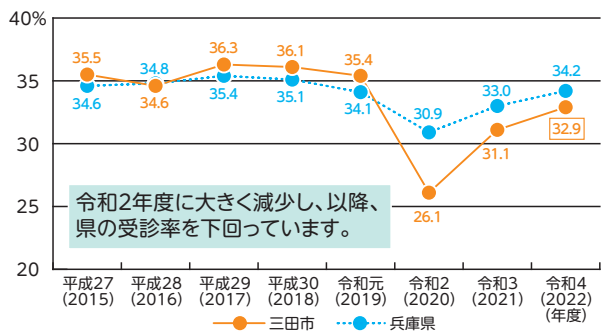
健康意識の向上 (健康づくりに取り組んでいる人の割合)

現状値 (令和4年度)	目標値 (令和14年度)
70.9%	80%

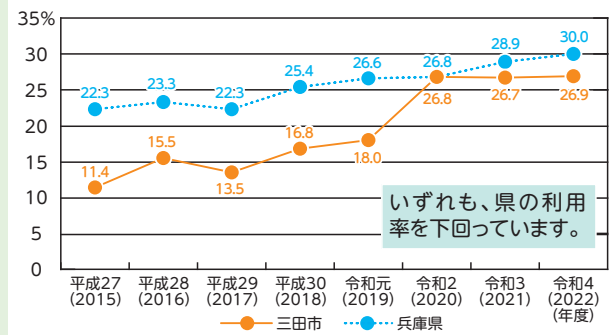


三田市の健康を取り巻く現状と課題

特定健診(三田市国保)の受診状況



特定保健指導(三田市国保)の利用状況

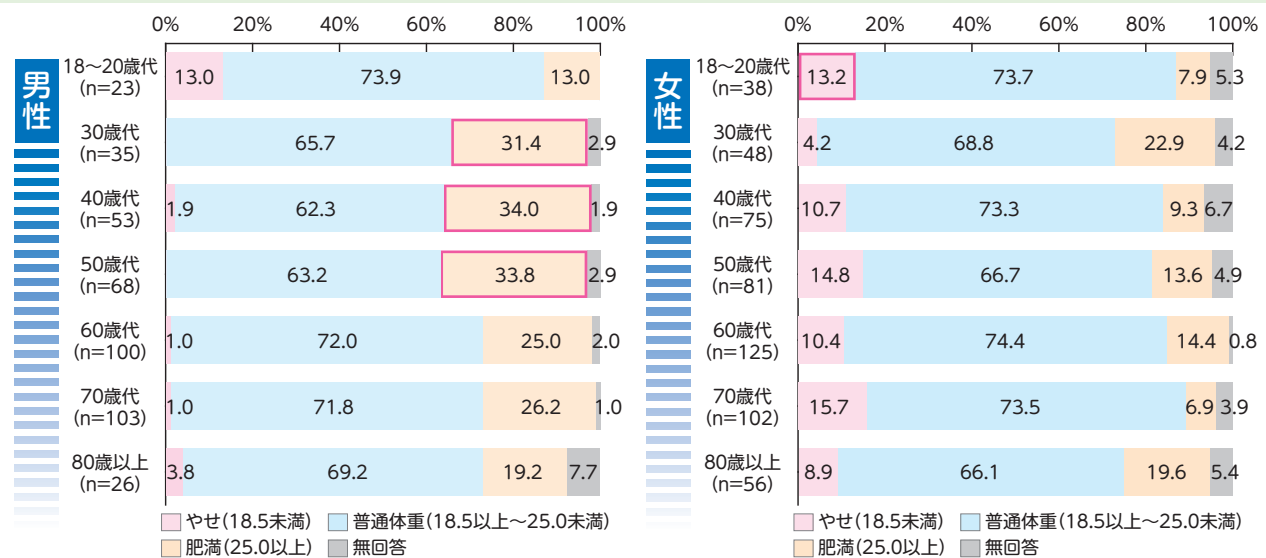


がん検診の受診率(市民アンケート調査結果より)

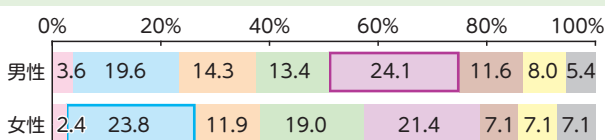
胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
35.9%	39.3%	43.4%	38.7%	38.5%

いずれも、半数未満の受診率となっています。

男性・女性のBMI分類の割合(市民アンケート調査結果より)



自殺者の年齢別構成(平成24年~令和3年)



男性では50~59歳が、女性では20~29歳が最も多く、近年では20歳代の若年層や就労世代の自殺者が多くなっています。

20歳未満 20~29歳 30~39歳 40~49歳
50~59歳 60~69歳 70~79歳 80歳以上

基本目標1 一人ひとりに合わせた健康管理の実践

(1) 生活習慣病予防・重症化予防

【現状】 ●メタボリックシンドローム該当者は、男性で約3割と高くなっています。
 ●LDLコレステロールでは、所見がある女性が約6割を占め、兵庫県と比較して高くなっています。



めいよ姿

定期的な健診等の受診を通じた健康管理や、健診結果を活用した生活習慣の改善に市民が主体的に取り組んでいます。

主な目標：特定健診受診率（三田市国保）→R14 **50%**

子ども期 (0～17歳)

- 望ましい生活習慣を確立します。

青壮年期 (18～64歳)

- 健診等を定期的に受診し、自分の健康状態を把握します。

高齢期 (65歳以上)

- 健診等を定期的に受診し、フレイル予防に努めます。
- 必要な治療は継続します。

【市の取り組み】 ●特定健診・基本健診の受診環境の整備及び重要性の啓発

(2) がん対策

【現状】 ●各種がん検診の受診率は男性に比べて女性が低くなっています。
 ●女性の標準化死亡比 (SMR) をみると、子宮頸がんや直腸がんが国・兵庫県を上回っています。



めいよ姿

市民ががんのリスク等の知識を持つことで避けられるがんを防ぎ、がん検診を通じた早期発見・早期治療に繋がっています。

主な目標：各種がん検診受診率 →R14 **60%**

子ども期 (0～17歳)

- がんを遠ざけるための生活習慣を身に付けます。

青壮年期 (18～64歳)

- 定期的ながん検診を受診し、健康管理に活用します。
- 検診結果で要精密検査の判定があった場合は、必ず精密検査を受診します。

高齢期 (65歳以上)

【市の取り組み】 ●がん検診の実施及び受診環境の整備
 ●科学的根拠に基づくがん予防についての知識の普及啓発

(3) ライフコースを踏まえた健康づくりと健康意識の向上 ★

【現状】 ●性別・年代別によって健康課題に違いがみられます。
 ●女性 (18歳～20歳代) のやせの割合が13.2%と高くなっています。



めいよ姿

市民一人ひとりが、性・年代に応じた健康づくりに取り組んでいます。フレイルの言葉や意味を知り、予防に取り組んでいます。

主な目標：18～20歳代女性のやせの割合 →R14 **11.6%**

子ども期 (0～17歳)

- 一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」ことを意識し、それぞれの生活様式に応じた健康づくり活動を実践します。
- 性・年代によって、一人ひとりの健康課題やそれぞれを取り巻く状況が異なることについて、理解を深めます。

青壮年期 (18～64歳)

高齢期 (65歳以上)

【市の取り組み】 ●ライフステージに合わせた切れ目のない健康づくりに関する情報提供及び情報発信手段の工夫

*ライフコース：個人の人生でたどる多様な経験を含めた一生涯の過ごし方を捉える概念。
 *ライフステージ：人の一生における加齢に伴う変化を、いくつかの段階に区切って考える場合のそれぞれの段階のこと。(本計画では、子ども期(0～17歳)・青壮年期(18～64歳)・高齢期(65歳以上)の3区分)

基本目標2 健康的な生活習慣の実践

(1) 栄養・食生活

【現状】●18～29歳で朝食の欠食率が高く、規則正しい食生活を心がけている割合が低くなっています。



めい
やす
姿

規則正しい食生活を送っています。
一人ひとりが自分に合った食事を理解し、実践しています。

主な目標：1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合 R3 **54.8%** → R14 **70%**以上

子ども期 (0～17歳)

- 「早寝早起き朝ごはん」を基本とした生活習慣を形成します。

青壮年期 (18～64歳)

- 「やせ」や「肥満」に気を付け、適正体重を維持できるようにします。

高齢期 (65歳以上)

- 体重減少に注意し、朝昼晩欠かさず食事を摂るようにします。

【市の取り組み】 ●規則正しい生活の推進 ●バランスのよい食事の推進

(2) 身体活動・運動

【現状】●女性では70歳代をのぞく全ての年代で、過半数の人に運動習慣がありません。



めい
やす
姿

一人ひとりが自分に合った運動を見つけ、無理なく継続して取り組んでいます。市民が気軽に運動できる環境が整っています。

主な目標：日頃意識的に運動や体力づくりをしている人の割合 R4 **64.6%** → R14 **70%**

子ども期 (0～17歳)

- 楽しく体を動かし、基礎体力や運動能力を高めます。

青壮年期 (18～64歳)

- 意識的に身体を動かすことを心がけます。
- ライフスタイルに合わせた運動習慣を身に付けます。

高齢期 (65歳以上)

- 積極的に外出します。
- 身体を動かすことを心がけ、筋力低下を予防します。

【市の取り組み】 ●運動に関する正しい知識の普及 ●身体活動・運動の“実践”を促す取り組み★
●運動習慣の定着に向けた取り組み

(3) たばこ対策

【現状】●成人の喫煙率は減少傾向ですが、壮年期(40～50歳代)の2割程度が喫煙しています。
●受動喫煙防止の取り組みの認知度は半数に達していません。

めい
やす
姿

たばこが健康に及ぼす影響を知り、受動喫煙の防止と禁煙に取り組んでいます。
20歳未満の人に喫煙させない環境が構築されています。

主な目標：成人の喫煙率 R4 **8.4%** → R14 **4.5%**

子ども期 (0～19歳)

- たばこの害を学校や家庭で学びます。
- 喫煙を勧められても、断ります。

青壮年期 (20～64歳)

- 妊娠中の喫煙は、必ずやめます。
- たばこが健康に及ぼす影響について学びます。
- 喫煙者は禁煙に挑戦します。
- 受動喫煙が健康に及ぼす影響を知り、受動喫煙をさせません。

高齢期 (65歳以上)

※未成年者喫煙禁止法によって20歳未満の喫煙は禁止されているため、20歳を境としています。

【市の取り組み】 ●たばこの健康への影響に関する知識の普及 ●禁煙に向けた取り組みの強化
●受動喫煙防止対策の推進

(4) 適正な飲酒

- 【現状】 ● 毎日飲酒する習慣がある男性は約3割となっています。
● 1日あたり2合以上の飲酒をしている人は男性で約25%、女性で約15%です。

めざす姿

多量飲酒が健康に及ぼす影響を知り、適量を守って楽しくお酒を飲んでいきます。
20歳未満の人に飲酒させない環境が構築されています。

主な目標：「節度ある適度な飲酒」の知識を持っている人の割合 R4 **48.4%** → R14 **60%**

子ども期 (0～19歳)

- アルコールの害を学校や家庭で学びます。
- 飲酒を勧められても、断ります。

青壮年期 (20～64歳)

- 妊娠中の飲酒は、必ずやめます。
- 20歳未満の人に飲酒を勧めません。
- 一気飲みやアルコールハラスメントはしません。
- 飲酒しない日を設けるなど節度ある適度な飲酒を心がけます。

高齢期 (65歳以上)

※未成年者飲酒禁止法によって20歳未満の飲酒は禁止されているため、20歳を境としています。

【市の取り組み】 ● 妊婦や20歳未満の人の飲酒防止の啓発 ● 適正飲酒の啓発の推進

(5) 歯・口腔の健康

- 【現状】 ● かかりつけ歯科医を持っている人の割合や定期的に歯科健診を受けている人の割合は、女性に比べて男性で低くなっています。

めざす姿

歯みがきなどの口腔ケアを実践しています。
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けています。
オーラルフレイルの言葉や意味を知り、予防に取り組んでいます。



主な目標：この1年間で歯科健診を受けた人の割合 R4 **65.6%** → R14 **73.8%**

子ども期 (0～17歳)

- よく噛んで食べる習慣をつけます。
- 歯みがきや保護者による仕上げ磨きを行います。

青壮年期 (18～64歳)

- 歯間清掃用具を使用し、歯周病予防に取り組めます。
- 定期的に歯科健診を受診します。

高齢期 (65歳以上)

- 口腔体操などを行い、オーラルフレイル(歯と口の機能の衰え)の予防や改善を行います。

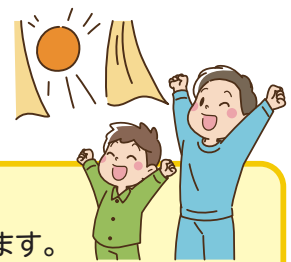
【市の取り組み】 ● 生涯にわたる歯と口の健康づくり ● 定期的な歯科健診受診の啓発
● オーラルフレイル予防の推進★

(6) こころの健康

- 【現状】 ● 睡眠で休養をとることができる人の割合は、男性・女性ともに50歳代で低くなっています。

めざす姿

十分な休養や睡眠により、心身の疲労を解消しています。
自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手くつきあっています。



主な目標：睡眠による休養がとれている人の割合 (18歳以上) R4 **66.6%** → R14 **80%**
(50歳以上) R4 **52.3%** → R14 **60%**

子ども期 (0～17歳)

- 生活リズムを整え、早寝早起きを心がけます。
- 悩みをひとりで抱え込まないようにします。

青壮年期 (18～64歳)

- 適度な睡眠・休養を心がけます。
- 自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスを上手く発散します。

高齢期 (65歳以上)

- 趣味や地域活動を楽しみます。
- 友人などと話をする機会を定期的に持ちます。

【市の取り組み】

- 休養・こころの健康に関する知識の普及啓発
- こころの相談窓口の周知・充実

基本目標3 市民の健康を支え守るための社会環境の整備

(1) 地域で支える健康づくり

① 地域で取り組む健康づくり

【現状】 ● 健康に関する情報や知識を増やすための取り組みを行っている人は2割未満となっています。



めざす姿

家庭や地域の中で仲間と共に気軽に楽しく健康づくりに取り組みながら、地域や人との繋がりを深めています。健康づくりに関する活動に取り組んでいる地域や企業が増えています。

主な目標：地域活動（自治会の活動やボランティアの活動など）へ参加している人の割合 R4 **33.2%** → R14 **45%**

子ども期 (0～17歳)

- 地域の人と交流します。
- 地域や友人、家族と共食を通じ絆を深めます。

青壮年期 (18～64歳)

- 地域の行事やボランティア活動等に積極的に参加します。
- 地域活動や地域のつどいの場等に参加し、地域における自分の役割を持ちます。

高齢期 (65歳以上)

【市の取り組み】 ● 関係機関と連携した健康づくりの活動の場、機会の提供の増加

② 自然に健康になれる環境づくり★

【現状】 ● 健康づくりについての一人ひとりの意識は高まっていますが、“実践”に至っていない状況がみられます。

めざす姿

「居心地が良く歩きたくなる」まちづくりが進み、まちなかを歩く人が増えています。行政と企業が協働した健康づくり活動が展開されています。

主な目標：健康と感じている人の割合 R4 **80.5%** → R14 **90%**

子ども期 (0～17歳)

- 一人ひとりが健康的な生活習慣を維持していくことができるよう、積極的に情報収集・発信します。
- 身近な環境や地域の資源等を活用し、それぞれが無理なく健康づくりに取り組みます。

青壮年期 (18～64歳)

高齢期 (65歳以上)

【市の取り組み】 ● 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかの創出に向けた取り組み

③ 健康危機に備えた健康確保対策★

【現状】 ● 新興感染症等の健康危機に対し、迅速にまん延防止の対策を行う体制整備が必要です。

めざす姿

市民一人ひとりが平時から健康危機に対して関心を持ち、災害時に備え個人の健康状態に応じた食料品・医薬品を備蓄するなどの取り組みを実践しています。

新興感染症等の発生時には迅速にまん延防止の対策が取られ、市が適切に情報を伝達することで市民が安心して日常生活を過ごすことができる体制が整備されています。

主な目標：家族構成や家族の健康状態に応じて非常用食料などを備蓄している世帯の割合 現状値なし → R14 **30%**以上

子ども期 (0～17歳)

- 災害に備え、個人の健康状態に応じた食料品・医薬品等を備蓄します。
- 普段の健康状態を相談できるかかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちます。
- 正しい健康情報を見極める目を養います。

青壮年期 (18～64歳)

高齢期 (65歳以上)

【市の取り組み】 ● 感染症や予防接種に関する正しい知識の啓発
● 感染症の発生時における国・兵庫県等からの情報収集と連携強化



自殺対策計画 誰も自殺に追い込まれることのないまち さんだの実現

(2) いのちを支え・つなげる包括支援

【現状】 ●三田市での自殺者数について年代別にみると、男性では50～59歳が、女性では20～29歳が最も多く、近年では20歳代の若年層や就労世代の自殺者が多くなっています。

① “いのち”を支える人材の育成と共に生きる居場所の創出★

めざす姿

地域や職場において、こころの健康について正しく理解し、自分や周囲のこころの不調に気づき、相談や適切な対応ができる地域づくりや職場づくりが展開されています。

主な目標：自殺対策研修受講者の人数 R4 **212**人 → R14 延べ**1,300**人

子ども期 (0～17歳)

- 身近な人や大切な人が落ち込んでいたら、声をかけます。

青壮年期 (18～64歳)

- SOSに気づき、適切な対応ができるよう、「ゲートキーパー養成講座」に参加します。

高齢期 (65歳以上)

【市の取り組み】 ●いのちを支える人材の育成・拡充 ●SOSを見逃さない地域づくり

② “いのち”をつなげる相談機能の充実と情報発信★

めざす姿

いのちをつなげる相談機能の充実と情報発信により、誰もが困ったときに相談できる環境が整い、一人で抱え込まずに助けを求められる地域づくりが構築されています。

主な目標：「死にたい」と思うほどの悩みを抱えた時の相談窓口を知らない18歳以上の割合 R4 **62.9%** → R14 **20%**

子ども期 (0～17歳)

- 悩みを抱えた場合には、一人だけで抱えず、まずは誰かに話します。

青壮年期 (18～64歳)

- こころの悩みを抱えた場合には、周りの人や相談窓口に連絡します。
- 生きづらさを感じている人がいたら、専門の相談機関を勧めます。

高齢期 (65歳以上)

【市の取り組み】 ●市広報誌やホームページ、SNS等のさまざまな媒体や保健事業等を活用した、こころの健康や睡眠・休養に関する正しい知識等の普及・啓発

③ 子ども・若者のSOSの出し方・受け止め方の習得に向けた取り組み★

めざす姿

子ども・若者が困難や悩みを抱えた際に、身近な人や専門機関にSOSを出すことができ、すべての世代が心のサインに気づき、温かく受け止め、適切な支援につなげる環境が整っています。



主な目標：中学校等で取り組む自殺予防支援事業実施校数 R6以降実施 → R14 延べ**9**校

子ども期 (0～17歳)

- SOSを友人から受け取ったら、周囲の大人や専門機関に相談します。

青壮年期 (18～64歳)

- 保護者や地域の大人は、子どもの態度に現れる微妙なサインに注意を払います。
- 子どもの“いつもと違う”に気づいたら、勇気をもって声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けます。

高齢期 (65歳以上)

【市の取り組み】 ●SOSの出し方に関する教育の推進
●悩みを抱える若者の自殺リスクを低減させるための環境づくり

計画の推進に向けて

健康意識の向上・健康寿命の延伸

「誰もがこころもからだも健やかに暮らせるまち さんだ」の展開

「市民一人ひとりの取り組み」の実践

市民

「市民一人ひとりの取り組み」を支援

基本目標 1

一人ひとりに合わせた
健康管理の実践

生活習慣病予防・重症化予防

がん対策

ライフコースを踏まえた健康
づくりと健康意識の向上

基本目標 2

健康的な
生活習慣の実践

栄養・食生活

身体活動・運動

たばこ対策

適正な飲酒

歯・口腔の健康

こころの健康

基本目標 3

市民の健康を支え守る
ための社会環境の整備

地域で支える健康づくり

【自殺対策計画】
いのちを支え・つなげる包括支援
「誰も自殺に追い込まれること
のないまち さんだの実現」

市
庁内関係部署

連携

地域の多様な主体
地域の各種団体、園・学校、職場・企業、
保健・医療・福祉専門機関 等

持続可能な開発目標(SDGs)との関係

本市では、「第5次三田市総合計画」において、持続可能な開発目標(SDGs)が目指す理念を盛り込み、「SDGs17のゴールに対する地方自治体が果たし得る役割」も参考にしつつ、取り組みを進めています。本計画の推進は、SDGsの全17のゴールのうち、特に以下のゴールの達成に貢献するものです。



本編はこちらから▶



第3次健康さんだ21計画 概要版

共生社会部 健康共生室 健康増進課
〒669-1514 三田市川除675番地
三田市総合福祉保健センター内
電話:079-559-6155 FAX:079-559-5705

共生社会部 福祉共生室 地域福祉課
〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号
電話:079-559-5069
FAX:079-563-7776