

「第3次健康増進計画・第2次自殺対策計画」の概要

計画の概要	
位置づけ	健康増進計画：「健康増進法」第8条第2項に基づく市町村健康増進計画 自殺対策計画：「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
計画期間	令和6～14年度の9年間
基本理念	誰もがここ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～
めざす姿	健康意識の向上・健康寿命の延伸
策定体制	三田市健康審議会（三田市健康審議会規則）
市民参画	○健康に関する市民アンケート調査（令和4年12月） ○健康に関する高校生アンケート調査（令和5年3月） ○健康に関する関係団体ヒアリング調査（令和5年2月～4月） ○パブリックコメントの実施（令和6年1月予定）
上位計画	健康増進計画：《国》次期国民健康づくり運動プラン（令和6年度開始） 《県》第3次兵庫県健康づくり推進実施計画（令和6～11年度） 自殺対策計画：《国》第4次自殺総合対策大綱（令和4～8年度） 《県》兵庫県自殺対策計画（中間見直し）（令和5～9年度）

健康をめぐる現状と課題（現行計画の評価より）

	全体として	○健康寿命の延伸や健康意識の向上は改善傾向にあるが、その前提となる危険因子については悪化や不変が多い。
基本方針Ⅰ	健康管理・健康意識	○新型コロナウイルス感染症の影響により、健診受診率、がん検診受診率が低下した。受診率は男性に比べて女性で低い。 ○年齢が低いほど健康観は高いものの、健康づくりの“実践”に取り組んでいる人の割合が少ない。 ○やせ：いずれの年代も女性の割合が多く、特に、若年層（高校生）では、BMIが「低体重」であるにも関わらずダイエット経験がある人が3割を超える。 肥満：男性30～50歳代での課題が大きい。
	栄養・食生活	○適正体重を心掛けている人の割合が減少した。 ○朝食欠食率の高さ、バランスの良い食事ができていないなど、20歳代等の若年層での課題が大きい。
基本方針Ⅱ	身体活動・運動	○男性に比べて女性の運動実施率が低い。若年層（高校生）の女性は、1回30分以上の運動・スポーツを全くしていない人が4割を超えている。 ○10代から60代では、「現在は運動していないが将来はするつもり」の割合が一番高く、運動の必要性は感じているが実践に至っていないことが課題である。
	たばこ	○喫煙率は男性で高く、特に、40～50歳代での喫煙率が高い。 ○受動喫煙を受けている子ども（高校生）は1割近くを占める。

	アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ○飲酒率は男性で高く、特に、50歳以上での飲酒率が高い。 ○男性では適正な飲酒量（1合未満）を超えている人が6割を超える。
	歯と口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○歯への関心・ケア（かかりつけ歯科医の有無や歯科健診の受診状況）は男性が少ない。
基本方針Ⅲ	こころの健康 (休養・睡眠)	<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠による休養が充分取れていない人の割合が増加し、自殺死亡率についても国・県の値は下回っているが悪化している。 ○ストレスを感じている人は女性が多く、男性では30～50代、女性では若年層でも割合が高い。 ○男性では「どこに相談したらいいかわからない」「相談する必要がない」と考えている人が女性と比較して高くなっている。
	自殺対策	<ul style="list-style-type: none"> ○女性では、年齢が低いほど「死にたい」と考えた人が多く、特に10～20歳代では3割を超える。男性も10～20歳代で3割を超えており、次いで40・50歳代が多くなっている。 ○6割以上の人が、自殺に関連する相談窓口を知らない。 ○「死にたい」気持ちを思いとどまった要因は、身近な人が気持ちを受け止めてくれたが多い。
基本方針Ⅳ	地域における健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ○地域における健康づくりに対する支援は、新型コロナウイルス感染症の影響により十分な取り組みが実施できなかった。従来の個人での取り組みや健康部門だけでは限界があり、今後市民一人ひとりの健康にも影響を与える社会環境をどのように整備していくかが課題である。 ○新型コロナウイルス感染症の影響により増減したものでは、ストレスや自身の健康への不安が増え、外食や交流の機会に次いで、運動する機会や運動量が減少している。