

取り組もう！自分の健康づくり〔市民が自ら取り組む行動目標〕

栄養・食生活

- 1日3食、規則正しい食生活を実践しよう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を心がけよう。
- 減塩に気をつけた食生活を実践しよう。
- 【乳幼児期】（保護者は）子どもの正しい食習慣や栄養について学ぼう。
- 【学齢期】【成人期】 適正体重を知り、バランスよく適量を食べる習慣を身につけよう。
- 【高齢期】 しっかり食べることで低栄養やフレイル、骨折予防を心がけよう。

身体活動・運動

- 自分の体力や健康状態にあわせて身体を動かす習慣を身につけよう。
- 地域のスポーツ活動や運動教室等に積極的に参加しよう。
- 【学齢期】 外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけよう。
- 【高齢期】 地域の介護予防教室等に参加し、仲間と一緒に楽しく運動をしよう。

睡眠・休養

- 心身の疲労を回復するため、十分な睡眠と休養を心がけよう。

飲酒・喫煙

- 適正な飲酒量を知り、休肝日をつくろう。
- たばこの害について理解し、喫煙マナーを広めよう。
- 【妊娠期】 妊娠中の飲酒・喫煙に気をつけよう。

歯と口腔の健康

- 毎食後の歯みがき習慣を身につけよう。
- 定期的に歯科健診・歯周疾患検診を受け、自分の歯と口腔に関心を持ち、口の健康を保とう。
- 【妊娠・乳幼児期】 妊娠期の歯と口の健康が、胎児に与える影響を理解し、歯科健診を受診しよう。
- 【成人期】【高齢期】 80歳で20本以上の自分の歯を残し、いつまでもおいしく何でも食べるために、定期的に歯科健診を受診するなど、口腔ケアに努めよう。

生活習慣病の発症予防・重症化予防

- 【成人期】【高齢期】 がんを早期発見・早期治療するため、定期的ながん検診を受けよう。
- 年に1回健診を受け、健診結果を健康管理に役立てよう。
- 生活習慣の改善に心がけ、メタボリックシンドロームを予防しよう。

こころの健康

- 十分な休養と余暇活動等で心身をリフレッシュするなど自分にあった方法でストレスを解消しよう。
- 悩みや不安を感じたら、一人で悩まず早めに相談しよう。
- 【妊娠・乳幼児期】 パパママ教室や産後ケア、親子教室等の親子で集える場所へ参加し、育児の悩みなどをわかちあえる仲間をつくろう。心身の調子が悪い時は周囲に助けを求めよう。
- 【高齢期】 地域活動に参加し、周りの人とつながる機会を増やそう。

健康づくりへの理解促進ときっかけづくり

- 健康情報や健康づくりイベントを活用し、自分の健康づくりに努めよう。

地域との連携による健康づくり

- 地域の健康づくり活動に参加し、地域の人との交流を深めよう。

健康ふちゅう21（第3次）（府中市健康増進計画・府中市食育推進計画・府中市自殺対策計画）
概要版

令和7年3月発行 発行：府中市 編集：府中市健康推進課
〒726-0011 府中市広谷町919-3 TEL 0847-47-1310

健康ふちゅう21（第3次）計画 府中市食育推進計画（第4次） 府中市自殺対策計画（第2次）

概要版



府中市健康増進計画「健康ふちゅう21（第3次）」は、健康増進法第8条に基づき市町村健康増進計画を定めるよう努めることと位置づけられており、国の「健康日本21（第三次）」や県の「広島県健康増進計画（第3次）」を勘案して策定しました。また、「府中市食育推進計画（第4次）」については、食育基本法第18条に基づき一体的に策定しました。

「府中市自殺対策計画（第2次）」は、自殺対策基本法第13条の2に示される市町村計画を定めることと位置づけられており、国の「自殺総合対策大綱」、県の「第3次広島県自殺対策推進計画」に対応するものです。

【計画期間】 令和7年度～令和18年度



府中市
令和7年3月



基本理念

すべての市民が共に支え合い、健やかで、こころ豊かに暮らせるまち

子どもから高齢者まで、病気や障害の有無にかかわらず、市民が生涯にわたって健やかに安心して生活することができるよう、地域とともに健康なまちづくりを実践することを目指し、市民一人ひとりが健康に対する正しい知識に基づき、「自らの健康は、自ら守り、高める」意識をもちながら、心身の健康づくりを生涯にわたって実践、継続できるよう、行政をはじめ関係機関や地域の団体、学校等が協力しながら個人の健康増進を支援します。

【基本理念の示す目標】

「健康寿命の延伸」(いつまでも健康)と「健康格差の縮小」(だれもが健康)

重点的に取り組むこと

自分の健康を知り、健康増進に向け行動する

～ 健診 (検診) 受診率の向上 (生活習慣病の発症・重症化予防) ～

- 特定健診、がん検診の受診率の向上に向けた取組を強化し、市民へ自分の身体の状態の把握と生活習慣の気づきを促すとともに、疾病の早期発見・早期治療につなげます。
- 生活習慣病の有所見者 (高血圧・高血糖・脂質異常等) やメタボリックシンドローム予備群に対して、重症化予防、合併症予防のための保健指導を重点的に実施します。

主な死因別死亡数の推移 (令和3年度)

順位	死因名	死亡数
1	悪性新生物	156人
2	心疾患※高血圧は除く	90人
3	脳血管疾患	45人
4	大動脈瘤及び乖離	10人
5	肺炎	23人

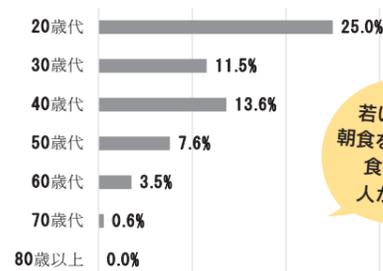
死因の多くは生活習慣病。1位はがん。

日常生活の健康習慣を継続する

～ 食生活の改善、運動習慣の定着、十分な休養・睡眠の確保 ～

- 市民が食育に関心をもち、バランスの良い適正な量の食事摂取や、野菜や果物の摂取など、規則正しい食生活への改善に取り組めるよう、効果的な情報提供に努めます。
- 市民が運動習慣を身につけられるよう、運動教室やイベント等による運動指導を普及・啓発します。
- 十分な睡眠・休養をとることの大切さを市民に普及・啓発します。

朝食を食べない人の割合 (令和6年度アンケート)



若い世代に朝食をほとんど食べない人が多い。

地域社会の健康づくりの輪を広げる

～ 地域社会の中の健康づくりの場・機会の充実 ～

- 幅広い市民の市内体育施設の利活用や健康づくりイベントへの参加を促進し、市民同士が健康を通じて、ふれあい・分かち合う機会を広げます。



令和7年にオープンする府中市民プール▶



より良い生活習慣の形成、生活習慣の改善

栄養・食生活

重点施策

目指す行動目標

- 自分自身の健康管理のために、正しい食習慣を身につけよう
- 「主食」・「主菜」・「副菜」のそろった食事をとろう
- 家族や友人と食事をする時間を意識してつこう

主な取組

行政・団体の役割

- バランスのとれた適正な量の食事等に関する啓発
- 食塩の適正摂取に関する啓発
- 朝食摂取に関する啓発
- 家庭・地域の共食の推進
- 食育の推進、食生活改善推進員協議会の活動支援等

代表的な目標指標

- 毎朝、朝食を食べる市民の割合の増加
〔指標〕 朝食を毎日とる人の割合 (16歳以上) (市民アンケート) 89.7% → 100%
- 適正体重を維持している人の割合の増加
〔指標〕 肥満者率 (肥満者の割合) 19歳以上 BMI 20.6% → 15%以下

目指す行動目標

- 適正な飲酒量を知り、守ろう
- 休肝日をつくって健康管理をしよう
- 成年者の飲酒・喫煙を家庭・地域で防止しよう
- 妊婦の飲酒・喫煙を予防しよう

主な取組

行政・団体の役割

- 多量飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響に関する啓発
- 受動喫煙防止対策の推進
- COPD (慢性閉塞性肺疾患) に関する普及・啓発
- 飲酒・喫煙の問題を抱える者への改善支援
- 妊娠中の飲酒・喫煙を防止するための取組等

代表的な目標指標

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少
〔指標〕 毎日、1合以上飲酒している人の割合 (市民アンケート) 男性20歳以上 37.2% → 35%以下
- 20歳以上の喫煙率の減少
〔指標〕 喫煙率 (市民アンケート) 男性20歳以上 16.7% → 15%以下

身体活動・運動

重点施策

- 身近な運動から始め、運動習慣を身につけよう
- 家庭と地域に運動の輪を広げよう

- ウォーキング等運動がしやすい環境づくり
- スポーツイベントを通じた運動習慣の促進
- 身体活動や運動に関する普及・啓発
- 学校における児童生徒の体力づくり
- 高齢者のフレイル予防の周知啓発等

- 運動習慣のある人の割合の増加
〔指標〕 1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人 (市民アンケート) [19～39歳] 22.5% → 34%以上 [40～59歳] 29.7% → 34%以上 [60歳以上] 45.3% → 50%以上

飲酒・喫煙

睡眠・休養

- 規則正しい生活を心掛け、十分な睡眠・休息をとろう

- 質の良い十分な睡眠を取るための普及・啓発

- 睡眠で休養がとれていない人の減少
〔指標〕 睡眠で休養がとれていない人の割合 (市民アンケート) 24.6% → 16%以下

歯と口腔の健康

- 毎食後の歯みがき習慣を身につけよう
- 定期的に歯科健診を受け、歯と口の健康を保とう

- 妊娠・乳幼児期の歯・口腔の健康づくり
- 学齢期 (児童・生徒) の歯・口腔の健康づくり
- 青壮年期の歯・口腔の健康管理
- 高齢期の歯・口腔の健康管理

- 定期的に歯科健診を受けている人の増加
〔指標〕 定期的に歯科健診を受けている人の割合 (市民アンケート) 42.4% → 50%以上

生活習慣病の発症予防・重症化予防

目指す行動目標

がん対策

重点施策

- 定期的にがん検診を受けよう
- 検診結果を健康管理に役立てよう
- 精密検査の対象者は必ず精密検査を受けよう

循環器疾患・糖尿病対策

重点施策

- 年に1回健診を受けよう
- メタボリックシンドロームを予防しよう
- 健診結果を健康管理に役立てよう

主な取組

行政・団体の役割

- がんに対する正しい知識の普及・啓発
- がん検診受診率向上のための取組
- 精密検査未受診者への受診勧奨

- 循環器疾患・糖尿病等の予防の推進
- 特定健診受診率向上のための取組
- 特定保健指導の実施・重症化予防

代表的な目標指標

- **がん検診の受診率向上**
胃がん検診 (40歳以上) 6.8% → **60%以上**
肺がん検診 (40歳以上) 8.8% → **60%以上**
子宮頸がん検診 (20歳以上) 7.2% → **60%以上**

- **特定健診の受診率の向上**
〔指標〕 特定健診受診率 37.5% → **60%以上**
- **高血圧の改善・脂質異常患者の減少**
〔指標〕 高血圧の人の割合 (特定健診受診者) 23.0% → **15%以下**

健康づくり活動を支える社会環境づくり

目指す行動目標

こころの健康

- 家族とふれあう時間を大切にしよう
- 趣味をもち、仲間と一緒に楽しもう
- 一人で悩まず早めに相談しよう

地域との連携による健康づくり

- 健康づくり組織活動を地域に広めよう
- イベントに参加して、仲間と健康づくりに取り組もう

主な取組

行政・団体の役割

- こころの健康等に関する啓発・相談体制の充実
- こころの健康を支援する体制の整備
- メンタルサポーター (ゲートキーパー) の養成
- 高齢者の地域活動の支援等

- 地域の健康づくり活動を実践する団体の育成・支援
- 公共施設の利活用による市民の健康づくりの促進
- 子育て世代の地域での交流機会の拡大
- 事業場における健康づくりの支援
- 「通いの場」等への健康づくりの支援

代表的な目標指標

- **不安・ストレスがある人の割合の減少**
1ヶ月間に不満、悩み、苦勞、ストレスがあった人の割合 (市民アンケート) 51.5% → **40%以下**

健康づくりへの理解促進ときっかけづくり

- 健康管理の正しい知識を持とう
- 自らの健康に関心をもち、健康づくりを実践しよう

- 健康情報の発信による健康意識の啓発
- 健康づくりの啓発機会の拡大
- ICTを活用した健康管理に向けた検討



ライフステージに応じた健康づくりの推進

本計画では、ライフステージや性の特有の健康課題に対して、生涯を経時的に捉えた健康づくりに取り組みます。

次世代の健康づくり

子どもの頃からの健全な生活習慣を身につけるために、様々な機会を通じて啓発します。

【主な取組】

- **妊産婦のこころとからだの健康管理等の充実**：妊娠期からの健康管理／産前・産後ケアのサポート
- **子どもの生活習慣の改善に向けた取組**：乳幼児からの食事のとり方の普及・啓発／学校等を通じた子どもの食育の実施／学校における児童生徒の体力づくり

若い世代・働き盛り世代の健康づくり

若い世代・働き盛り世代が健康に関心を持ち、自らの健康づくりに取り組む意識を醸成します。事業場の「健康経営」を支援し、従業員の健康意識を高め、健康増進を図ります。

【主な取組】

- **若い世代からの健康意識の醸成に向けた取組**：特定健診・がん検診受診率向上のための取組
- **事業場の「健康経営」に向けた取組**：「健康経営」に取り組む事業場の拡大／事業場と連携した身体活動や運動の促進／事業場と連携した健康教育の推進

高齢者の健康づくり

高齢者の社会参加を促進するとともに、高齢者の状態に応じた身体機能の維持、向上に向けた取組を進めます。

【主な取組】

- **高齢者の介護予防・フレイル予防の普及・啓発**：高齢者の低栄養予防に関する啓発／高齢者のフレイル予防の推進／「通いの場」による健康づくりの支援
- **認知症施策の推進**：認知症を支える地域づくりの推進／相談及び医療体制の充実

女性の健康づくり

ライフステージごとに女性ホルモンのバランスが大きく変化するという女性の特性を踏まえ、妊娠や更年期など人生の各段階における健康課題への対策を進めます。

【主な取組】

- **バランスのとれた適正な量の食事等に関する啓発**
- **適正な運動習慣の推進**：身体活動や運動に関する普及・啓発
- **低出生体重児等ハイリスク児の出生予防**：妊娠中の飲酒・喫煙を防止するための取組／妊娠中の歯・口腔の健康
- **女性特有の病気の早期発見・治療に向けた取組**：子宮がん・乳がん検診の実施／骨粗しょう症の早期発見・治療に向けた取組



府中市食育推進計画（第4次）

基本理念

みんなでいただきます おいしい！！楽しい！！が元気の素

取組方針・行動計画

(1) 健康寿命の延伸につながる健全な食生活の獲得、実践

栄養バランスや自らの健康に関する知識の習得を実践に結びつけ、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸に係る食育を推進します。

取組

- 規則正しい食生活に関する普及・啓発
- 朝食の大切さについての普及・啓発
- 減塩についての普及・啓発
- 歯・口腔の健康づくり
- 適正体重の維持に向けた食事のバランス・適切な量の普及・啓発

(2) ライフステージに応じた食生活の実践

家庭や地域での共食の推進により、子どもからお年寄りまで食を楽しむ環境づくりを推進するとともに、子どもや若い世代を中心に健全な食習慣の定着と実践のために、ライフステージや場面に応じた食育を推進します。

取組

- 家庭・地域での共食の推進
- 共食を推進するための支援
- 妊産婦や乳児の望ましい食生活への理解促進
- 高齢者の低栄養予防に関する普及・啓発 等

(3) 食の安全・安心に関する理解、環境への取組の推進

安全な食を自らの判断で冷静に選択できるよう、食品の安全性に関する正しい知識と理解を深めるとともに、持続可能な食、資源の利用促進を図るため、食品ロスの削減に向けた取組を推進します。

取組

- 食品の安全性等に関する情報提供
- 家庭や外食時にできる食品ロス削減の啓発と取組促進 等

(4) 地産地消を通じた地域の食文化・食生活への理解促進

地域の農産物等の地産地消の取組を通じて、府中市の伝統的な食文化への理解を深め、次代へ食文化を伝承します。

取組

- 地元の農産物等を利用した給食の提供
- 食生活改善推進員による地元食材を使った料理講習会の開催 等

(5) 関係者と連携した食育の推進

生涯にわたって健全な食生活を実現できるよう、関係者・団体と協働・連携し、食育を推進します。

取組

- 食生活改善推進員の活動支援による食育の推進
- 農業体験、調理講習による食育に対する興味・関心の喚起 等



府中市自殺対策計画（第2次）

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない府中市の実現

目標

自殺死亡率を 10.0 以下にする

●自殺死亡率
(人口 10 万人あたりの自殺死亡率)

基準値	現状値	目標値
平成 27 年	令和 5 年	令和 11 年
15.1	13.7	10.0

主な取組

(1) 市民への啓発と周知

悩みを抱えた時に気軽に相談できるよう、こころの病気や閉じこもり防止等についての正しい知識を普及・啓発するとともに、相談機関の周知に取り組みます。

取組

- 自殺予防週間、自殺対策強化月間における啓発活動の推進
- 自殺やこころの病気、閉じこもり防止等に関する知識の普及・啓発
- 県や関係機関との連携による啓発・周知の拡大

(2) 自殺対策を支える人材の育成

身近にいる自殺を考えている人のサインに早く気づき、相談機関や医療機関等の必要な支援につなぎ、見守る人材を育成します。

取組

- メンタルサポーター（ゲートキーパー）に対する市民の周知・理解の拡大
- メンタルサポーター（ゲートキーパー）の養成
- 市職員及び関係者に対する研修と支援者支援

(3) 生きることの促進要因への支援

生活困窮等の問題や失業等の「生きることの阻害要因」を減らすとともに、自己肯定感や信頼できる人間関係等の「生きることの促進要因」を増やす取組を行い、自殺リスクを低下させる包括的支援を推進します。

取組

- 子どもや保護者、女性への支援
- 家庭、男女問題への支援
- 障害がある人への支援
- 外国人への支援
- 県との連携による自死遺族に対する支援

(4) 関係団体等との連携・ネットワークの強化

県との連携をはじめ、地域の関係機関・団体に対し、自殺対策についてのさらなる理解を促進し、連携強化を図ります。

取組

- 関係機関・団体との連携の強化
- 関連施策及び関係機関との情報共有、連携
- 県や専門機関との連携体制による支援対応の充実
- 地域の活動団体との連携

対象別重点施策

【学齢期・青年期・女性の自殺対策】ICTを活用した対策／だれもが相談できる相談窓口の周知と教育機関等関係機関との連携／女性特有の問題に対する支援

【壮年期・中年期の自殺対策】身近で利用しやすい相談窓口の周知／職場のメンタルヘルス対策

【高齢期の自殺対策】地域包括ケアシステムの構築／認知症対策の推進／地域活動への参加促進

【生活困窮者の自殺対策】生活困窮者への相談窓口の周知／生活困窮者の自立支援体制の整備