RIDE ON MAKINOHARA

第４次健やかプランまきのはら

令和７年度 ▶ 令和12年度

第４次牧之原市健康増進計画
第４次牧之原市食育推進計画
第２次いのち支える牧之原市自殺対策計画

牧之原市
MAKINOHARA

令和7年3月

市長あいさつ

近年、私たちの生活環境やライフスタイルは大きく変化し、生活習慣やメンタルヘルスの問題が増加している中で、健康に対する意識も高まっています。健康は私たちの生活の基盤であり、地域社会の活力を支える重要な要素です。このような中で、牧之原市では、第３次総合計画に基づき、高い持続性を確保し、市民の皆様が心豊かで、健康的で、活動的な暮らしが実現できるまちづくりを進めています。

今回策定しました「第４次健やかプランまきのはら」は、総合計画の健康福祉施策「健康寿命の延伸」の柱となる、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「いのち支える牧之原市自殺対策計画」の３つの計画をひとつにまとめました。３つの計画を一体化することで、効果的かつ持続可能な施策の展開が可能となります。そして、市民個人のみならず、地域全体の健康の維持・向上を目指してまいります。

「健康増進計画」では、食生活や運動等を通じた健康的な生活習慣の形成により健康寿命の延伸を図り、「こころも身体も健やかでアクティブな暮らしができるまち」を基本理念とし、市民一人ひとりが生活の質を高め、幸せを追求し、生きがいを持って活躍できる人生を実現できることを目指してまいります。

「食育推進計画」では、市民一人ひとりが食育に関心を持ち、心豊かで持続可能な生活ができるよう、「みんなで団らん 楽しい食卓 あふれる健康 ビタミンのまち」を基本理念とし、保育園、認定こども園、学校、地域、生産者団体や食品関連事業者と連携を深めながら食育を推進してまいります。

「自殺対策計画」では、互いの多様性を認め合い、その上で自己肯定感を高め、『「支え」、「支えられ」、その人らしく生活することができるまち』を基本理念とし、全庁的連携のもと、関係機関・団体と連携を図りながら自殺対策を推進してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提案をいただきました委員の皆さまをはじめ、関係団体、市民の皆様に心より感謝申し上げます。

令和７年３月

牧之原市長　杉本　基久雄

目次

第１編　はじめに

１　「第４次健やかプランまきのはら」の策定にあたって・・・・・・・　１
２　ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　４
３　市の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　５

第２編　第４次牧之原市健康増進計画

第１章　計画策定にあたって

１　背景と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　11
２　計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　12
３　計画期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　13
４　計画の策定体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　14

第２章　市の健康の現状と課題

１　市の健康データ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　15
２　第３次牧之原市健康増進計画の評価結果・・・・・・・・・・・・・・　21
３　市の健康課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　28

第３章　計画の基本的な考え方

１　基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　30
２　基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　30
３　基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　31
４　体系図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　32

第４章　施策の展開

１　健康状態の維持・改善の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　34
（１）栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　34
（２）身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　36
（３）睡眠・休養・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　38
（４）飲酒・喫煙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　40
（５）生活習慣病・がん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　42
（６）生活機能の維持・向上・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　45
（７）こころの健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　47
（８）歯・口腔の健康【 牧之原市歯科保健計画 】・・・・・・・・・・・　49
２　プレコンセプションケアの推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　61
（１）プレコンセプションケア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　61
（２）女性の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　66
３　気候変動への対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　68

第５章　計画の推進に向けて

１　計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　69
２　計画の進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　69

第３編　第４次牧之原市食育推進計画

第１章　計画策定にあたって

1　背景と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 71
2　計画の位置づけと期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
3　計画の策定体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 73

第２章　市の食育の現状と課題

1　市の食育データ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
2　第３次牧之原市食育推進計画の評価・・・・・・・・・・・・・・・ 87
3　市の食育の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94

第３章　計画の基本的な考え方

1　基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
2　基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
3　基本姿勢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
4　計画の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 96
5　ライフステージごとの考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 97
6　食育推進関係者と役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 99

第４章　施策の展開

1　家族や仲間と楽しく食卓を囲む ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 103
2　健康につながる食生活を送る・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 105
3　地域の産物がわかり食卓に並べる ・・・・・・・・・・・・・・・・ 108
4　“もったいない”に取り組む ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 110

第５章　計画の推進に向けて

1　計画の推進体制 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 112
2　計画の進行管理 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 112
3　数値目標 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 113

第４編　第２次いのち支える牧之原市自殺対策計画

第１章　計画策定にあたって

１　背景と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 115
２　計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 117
３　計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 118
４　計画の策定体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 119

第２章　牧之原市における自殺の特徴

１　市の自殺の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 120
２　第１次計画の実績と評価（令和元年度から令和５年度）・・・・・・ 129
３　市の現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 133

第３章　計画の基本的な考え方

１　自殺対策の基本認識・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 135
２　自殺対策の基本理念及び体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 137

第４章　施策の展開

１　５つの基本施策（自殺対策の基盤づくり）・・・・・・・・・・・・・・ 139
２　５つの重点対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 147

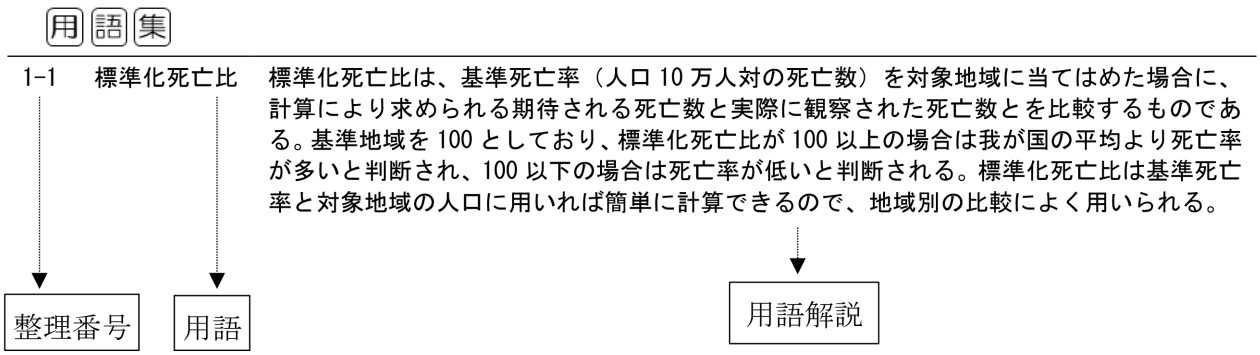
第５章　計画の推進に向けて

１　計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 157
２　計画の目標・評価指標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 158

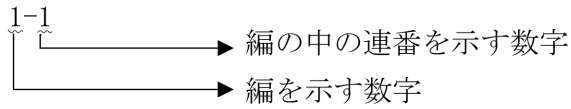
資料編

１　アンケート調査の概要　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　159
２　健康増進計画関連　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　160
（１）計画策定関係名簿　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　160
（２）策定経過　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　161
（３）進捗管理　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　162
３　食育推進計画関連　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　163
（１）計画策定関係名簿　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　163
（２）策定経過　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　165
（３）食育推進計画策定にかかる団体ヒアリング結果のまとめ　・・・・・　166
４　自殺対策計画関連　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　168
（１）計画策定関係名簿　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　168
（２）策定経過　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　169

用語解説



・整理番号　……本文中の用語末に付番した番号



第１編　はじめに

１　「第４次健やかプランまきのはら」の策定にあたって

（１）「健やかプランまきのはら」の概要

行政ニーズが多様化するとともに包括的支援が求められる中、本市では、分野ごとの個別計画を策定する際に、総合計画と整合性を図ることはもとより、関連する分野の計画とも連携をとり、一体的に策定することで、施策の一層の推進と実効性を確保しています。

こうした考えから、包括的な健康増進及び子育て支援を図るため、次世代育成支援対策推進法に基づく「次世代育成支援行動計画」と健康増進法に基づく「健康増進計画」を連携した「健やかプランまきのはら」を平成 22 年３月に策定しました。

平成 27 年３月には、「子ども・子育て支援事業計画」と「健康増進計画」、食育基本法に基づく「食育推進計画」を「第２次健やかプランまきのはら」として一体的に策定しました。子どもの健やかな成長には、親子の健康づくりや豊かな心を育む食育推進が欠かせないこと、また、健康づくりの推進にあたって幼少期からの健康な食生活の実践や生活習慣を形成していくことが重要であることから、連携して施策を推進してきました。

令和２年３月には、「子ども・子育て支援事業計画（次世代育成支援行動計画・子どもの貧困対策計画）」と「健康増進計画」、「食育推進計画」、自殺対策基本法に基づく「いのち支える牧之原市自殺対策計画」を「第３次健やかプランまきのはら」として一体的に策定しました。市の自殺の死亡率が高いことが従来からの課題であり、子ども・子育て支援事業計画の「子どもの健全な心を育む教育」の分野や健康増進計画の分野別取組の「休養・こころ」とも整合性を図りながら推進してきました。

子どもを取り巻く環境における教育･保育に対するニーズの高まり､児童虐待の顕在化、子どもの貧困対策等の課題に対応するための「子ども・子育て支援事業計画」は「健やかプランまきのはら」に組み込まれていましたが、令和６年度に策定する計画では、こども基本法及びこども大綱に基づく計画内容とするため、単独の計画書として作り変えてまいります。

（２）「第４次健やかプランまきのはら」策定の目的

少子高齢化の進行により社会構造が変化する中、増え続ける医療費、介護給付費は社会的に大きな課題となっており、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間を長く保つ「健康寿命」の延伸を図ることが極めて重要となっています。

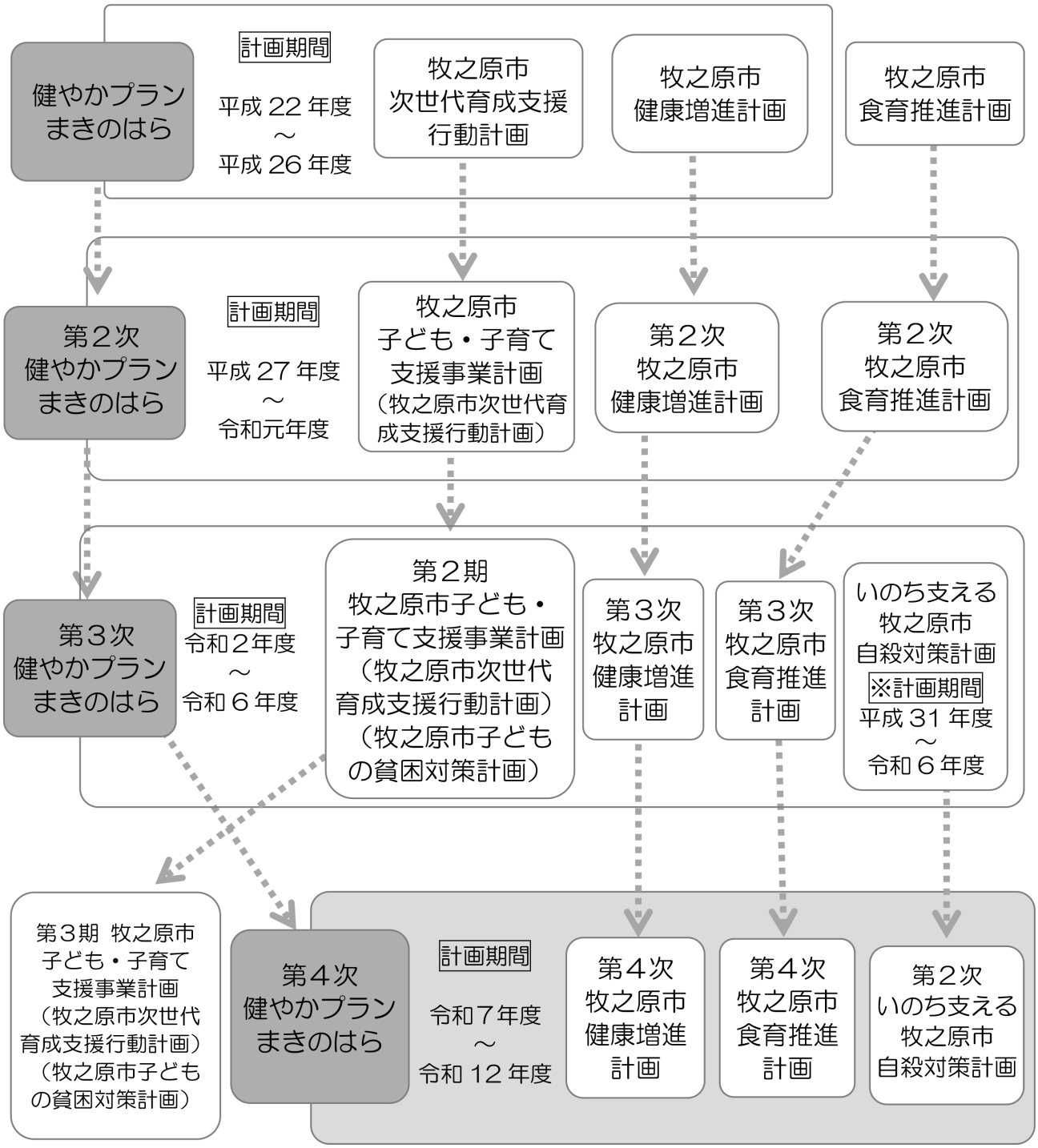
また、食においても多様な暮らしの中で生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸につながる食育の推進や食環境の整備、食文化の継承等が今後の課題となっています。

さらに、市の自殺の死亡者数は近年では平成 29 年をピークに減少してきましたが、コロナ禍の影響か、令和５年では増加に転じており、一人ひとりの「生きる」を支える支援を推進し続けることが重要となっています。

よって、「第４次健やかプランまきのはら」は「健康増進計画（歯科保健計画）」「食育推進計画」「いのち支える牧之原市自殺対策計画」の全３計画を一体化した「第４次健やかプランまきのはら」を策定します。

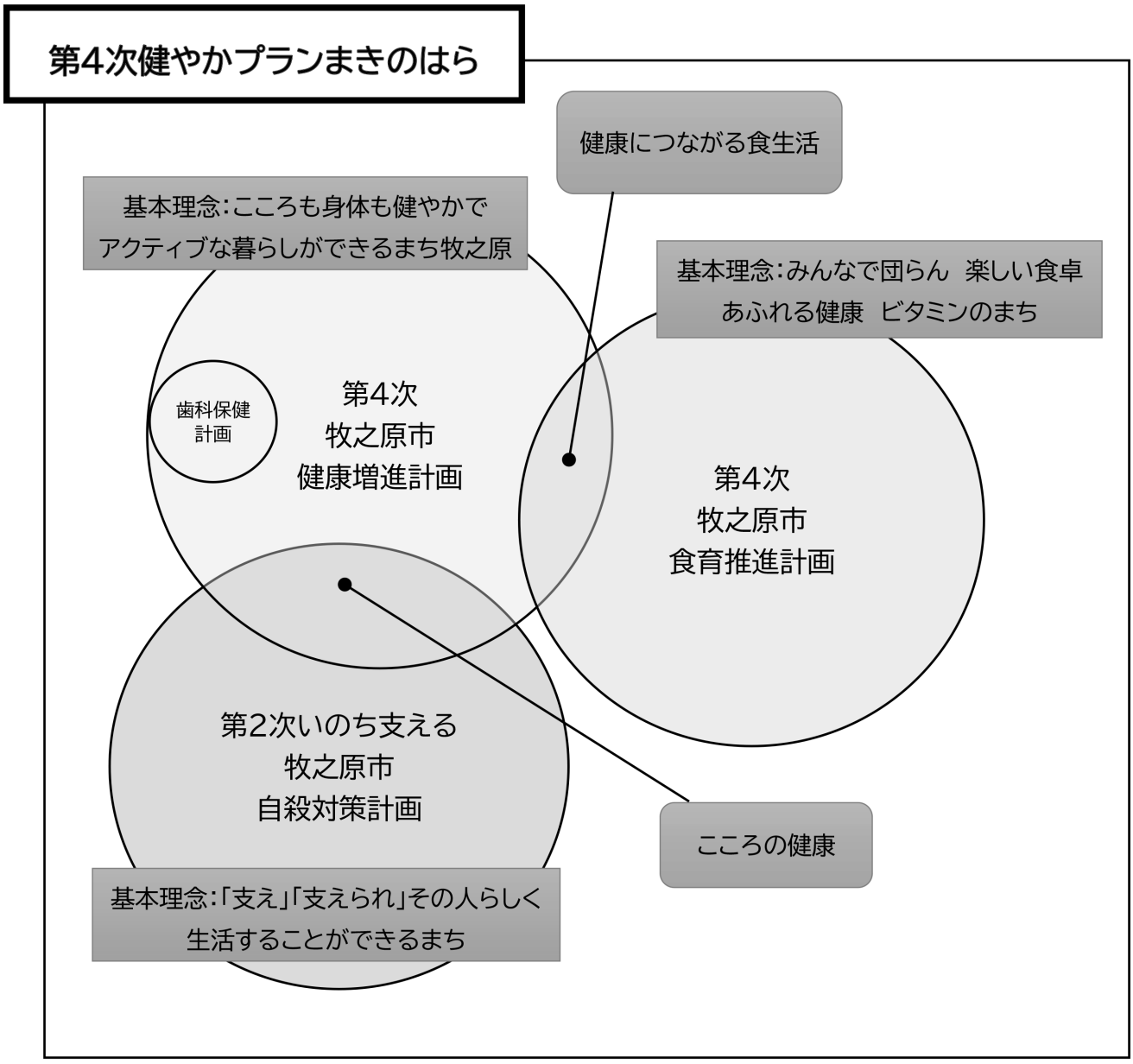
第３期牧之原市子ども・子育て支援事業計画においては、子どもと家庭への支援には、健康づくり、食育、生きるを支える視点は変わらず重要であることから、引き続き各分野が連携して取り組んでまいります。

「健やかプランまきのはら」策定の流れ



「第４次健やかプランまきのはら」は、国・県の計画との関係性を鑑み、子ども子育て支援事業計画を別計画に棲み分けた３計画となっています。

「第４次健やかプランまきのはら」における各計画の関連



２　ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）

ＳＤＧｓ（Ｓｕｓｔａｉｎａｂｌｅ Ｄｅｖｅｌｏｐｍｅｎｔ Ｇｏａｌｓ：持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ※（行動計画）」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、17のゴール（目標）と169のターゲットから構成されています。

市では、「第３次牧之原市総合計画基本構想前期基本計画」の中で、施策の推進に合わせて17の目標の実現に努めており、本計画においても関連する目標の達成に向けて施策を推進していきます。

※アジェンダ（行動計画）が示す３つの側面
① 貧困や飢餓、教育など未だに解決を見ない社会面の開発アジェンダ
② エネルギーや資源の有効活用、働き方の改善、不平等の解消など全ての国が持続可能な形で経済成長を目指す経済アジェンダ
③ 地球環境や気候変動など地球規模で取り組むべき環境アジェンダ

本計画で関連する目標

３　市の現状

（１）人口統計（高齢化率・出生数など）

年齢３区分別人口の推移（図１）では、令和６年４月１日現在の人口は、年少人口が 4,461 人、生産年齢人口が 23,990 人、老年人口が 14,307 人となっています。

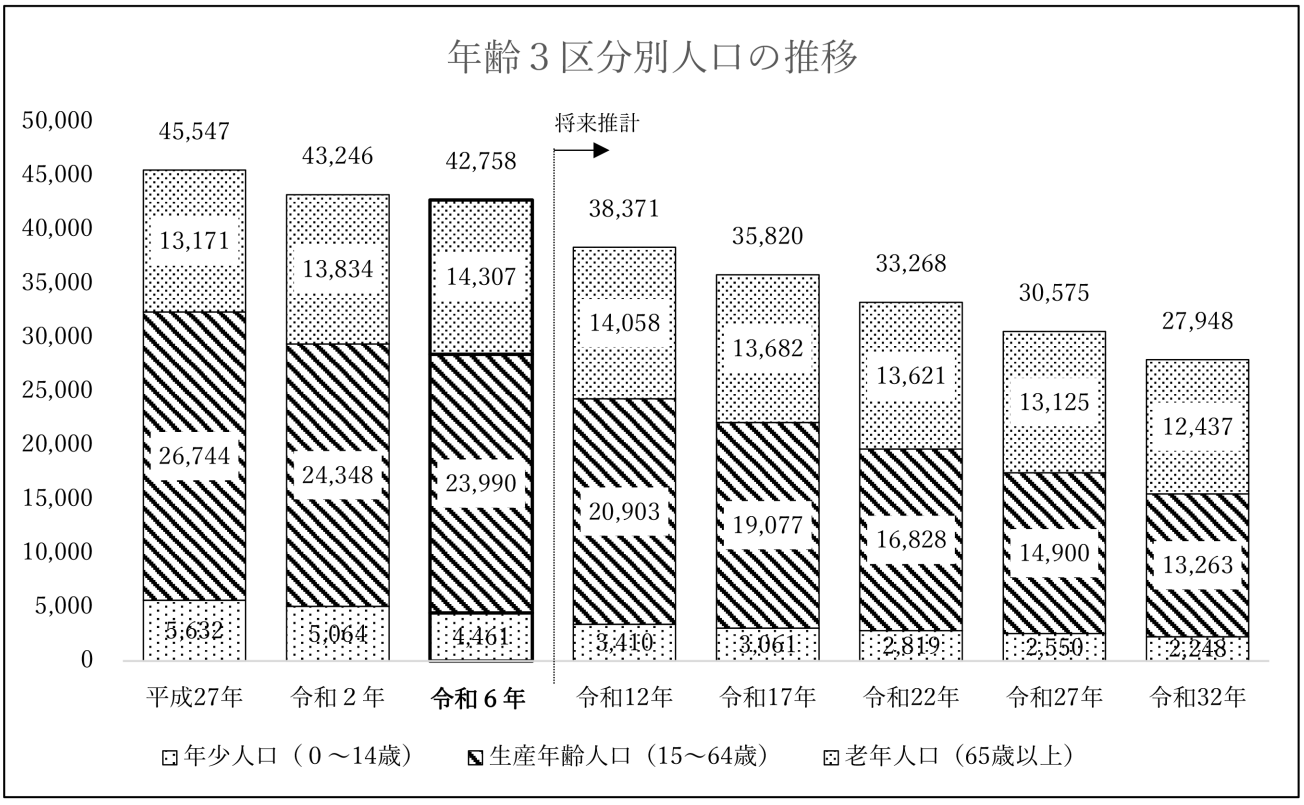
年齢３区分別人口の推移（図１）、人口（人）と高齢化率の推移（図２）、人口動態の推移（図３）より、市の総人口数、出生数は共に年々減少しています。高齢率は年々増加しています。人口の将来推計を見ると、今後も減少していくと考えられます。

世帯数は大幅な減少はみられませんが、1 世帯当たりの人数は年々減少しています（図４）。

外国人人口と外国人世帯数が年々増加しています（図５）。

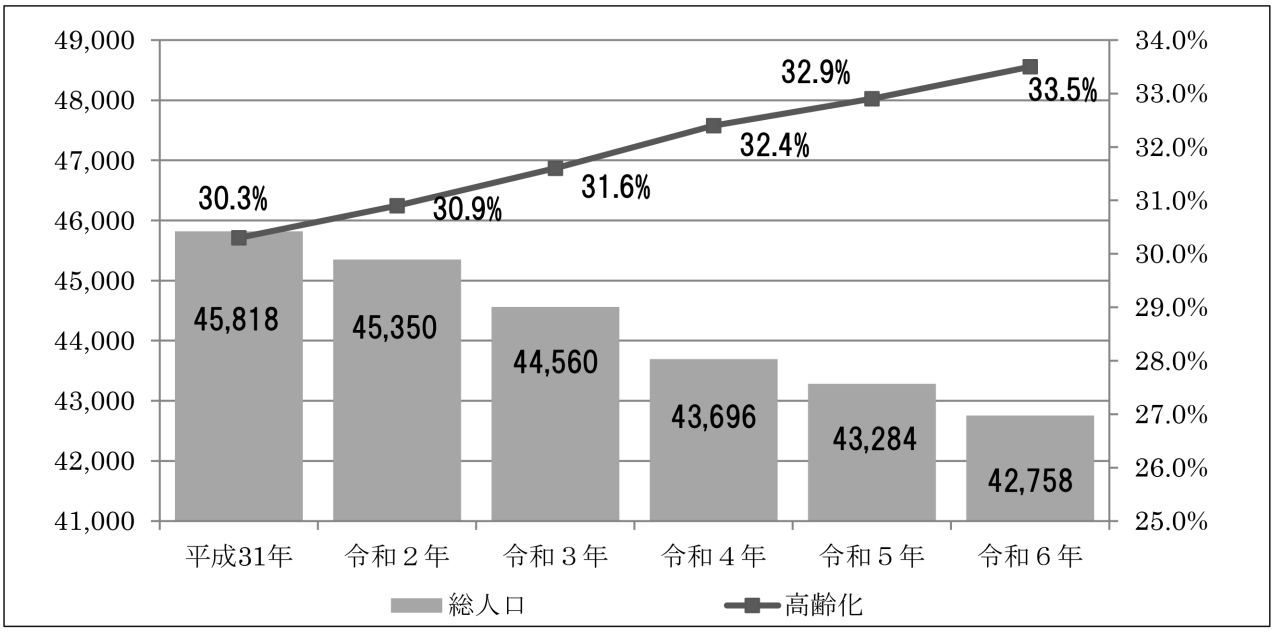
産業分類別就業人口割合の推移（図６）では第１次産業就業人口が減少しています。

年齢３区分別人口の推移（図１）



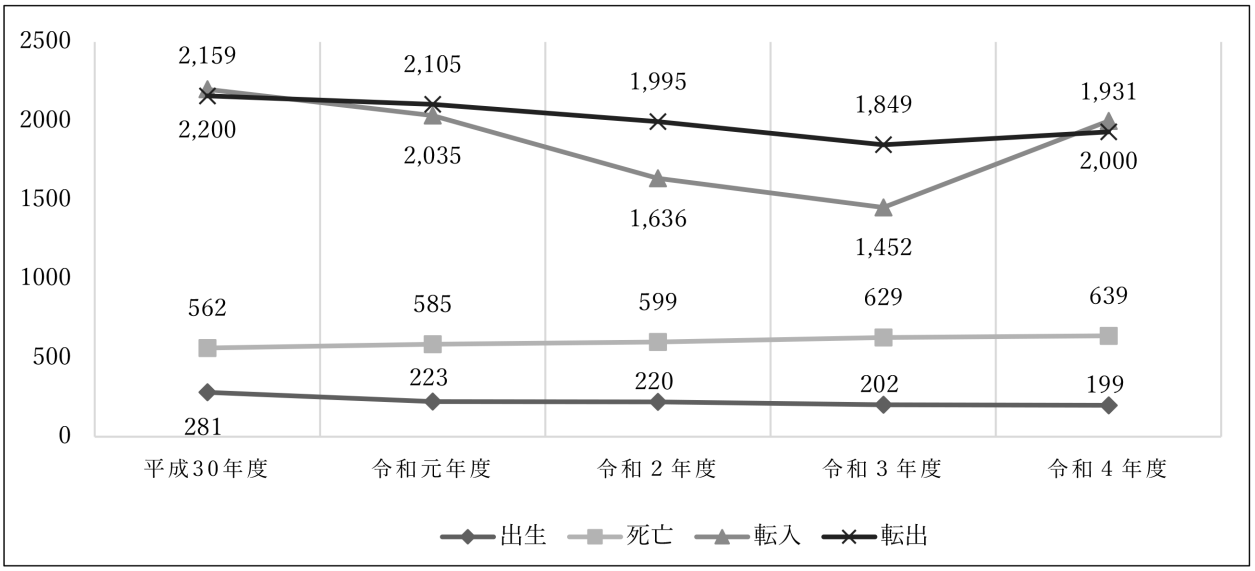
資料：平成 27 年、令和２年は国勢調査（各年 10 月１日現在）
令和６年は市民課（４月１日現在）
令和７年以降は国立社会保障・人口問題研究所による人口推計結果（令和５年推計）

人口（人）と高齢化率の推移（図２）



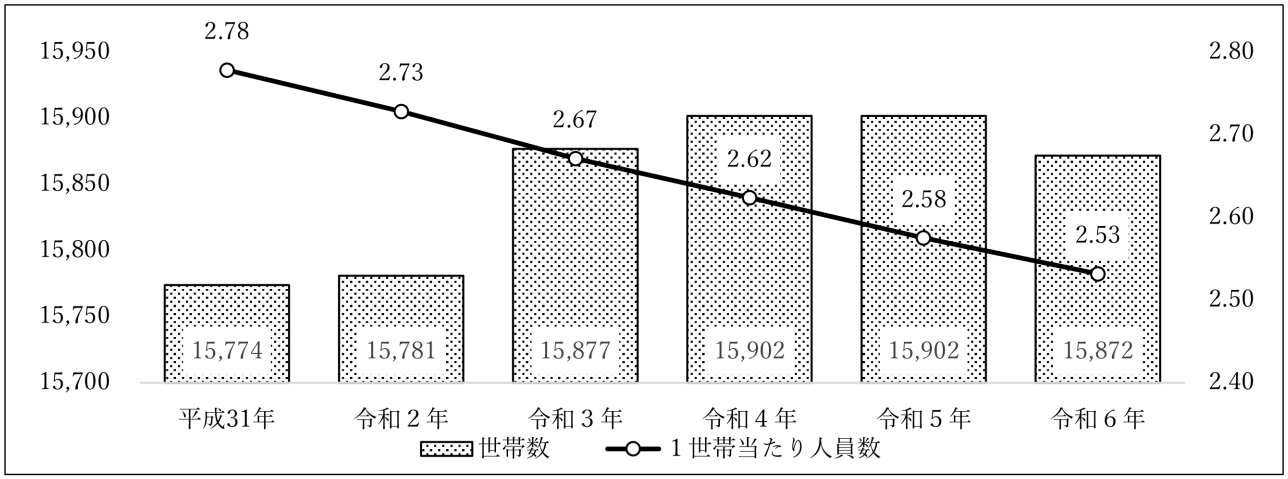
資料：市民課（各年４月１日時点）

人口動態の推移（図３）



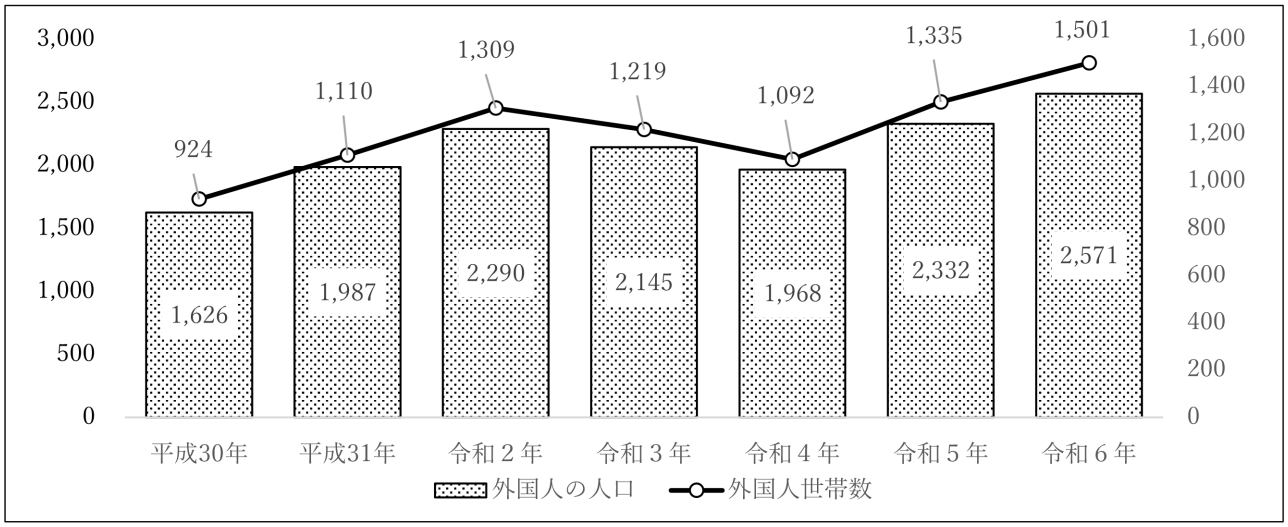
資料：市民課

世帯数と１世帯当たり人員の推移（図４）



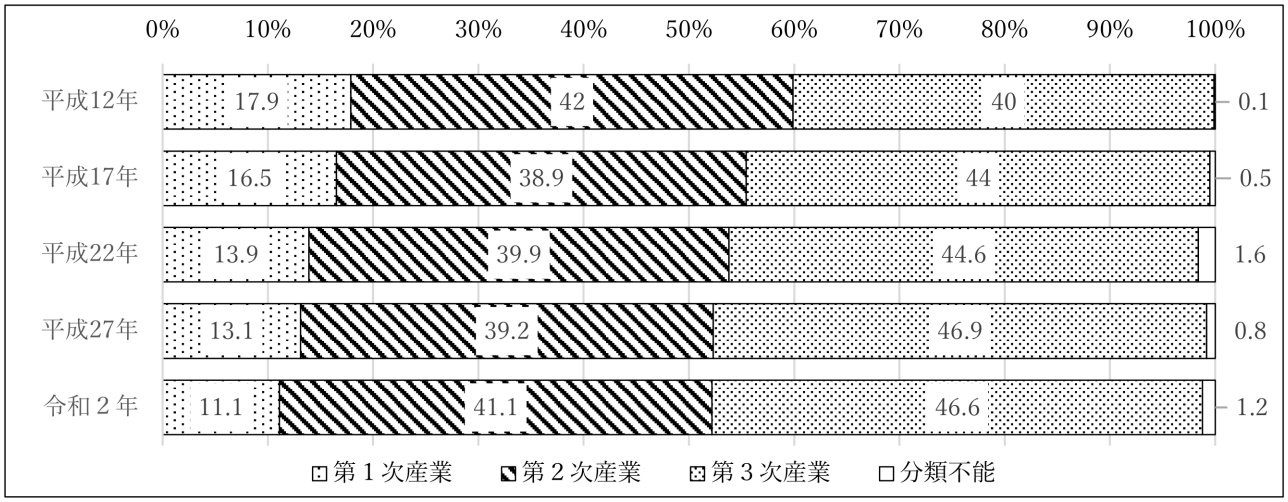
資料：市民課（各年４月１日現在）

外国人人口・世帯数の推移（図５）



資料：市民課（各年４月１日現在）

産業分類別就業人口割合の推移（図６）

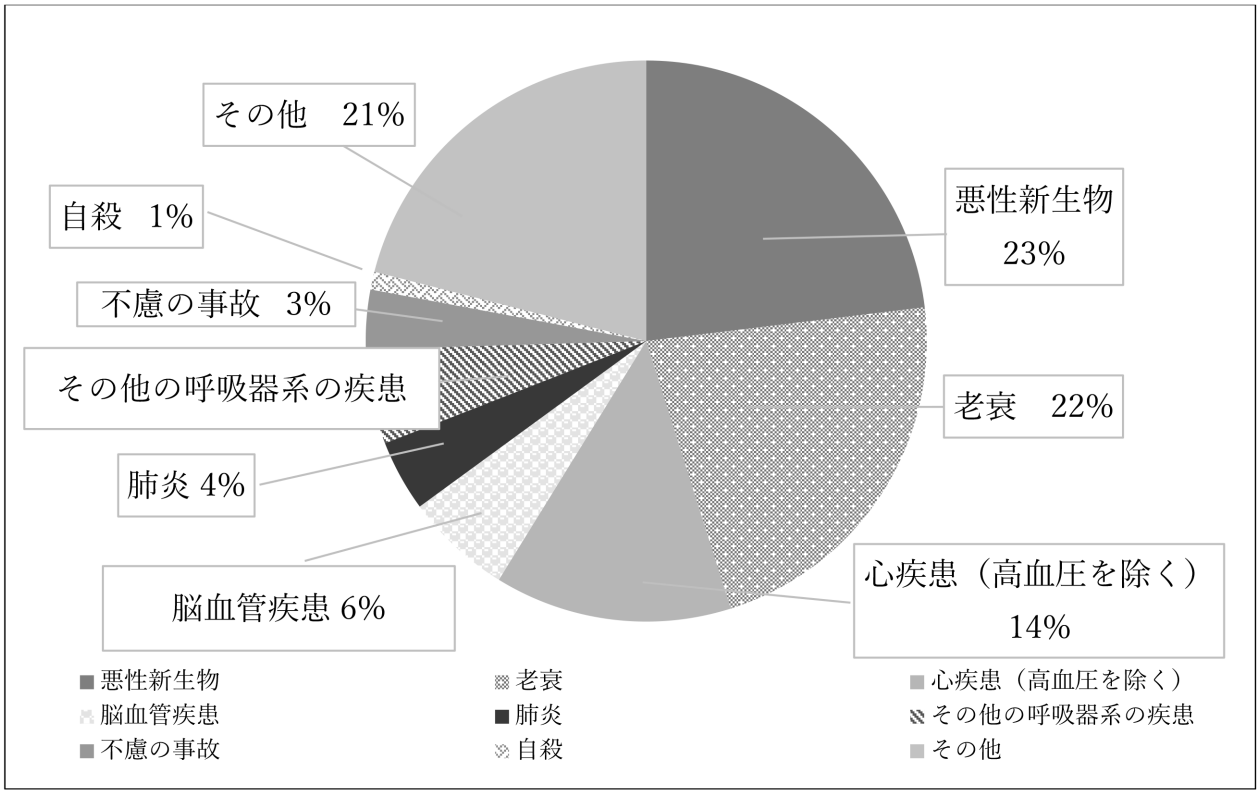


資料：国勢調査（各年 10 月１日現在）

（２）死因別死亡割合

令和３年の死因別死亡割合をみると、悪性新生物による死亡が 23%と最も多く、次いで老衰、心疾患（高血圧症を除く）となっており、生活習慣病による死亡の割合が多くなっています。

死因別死亡割合



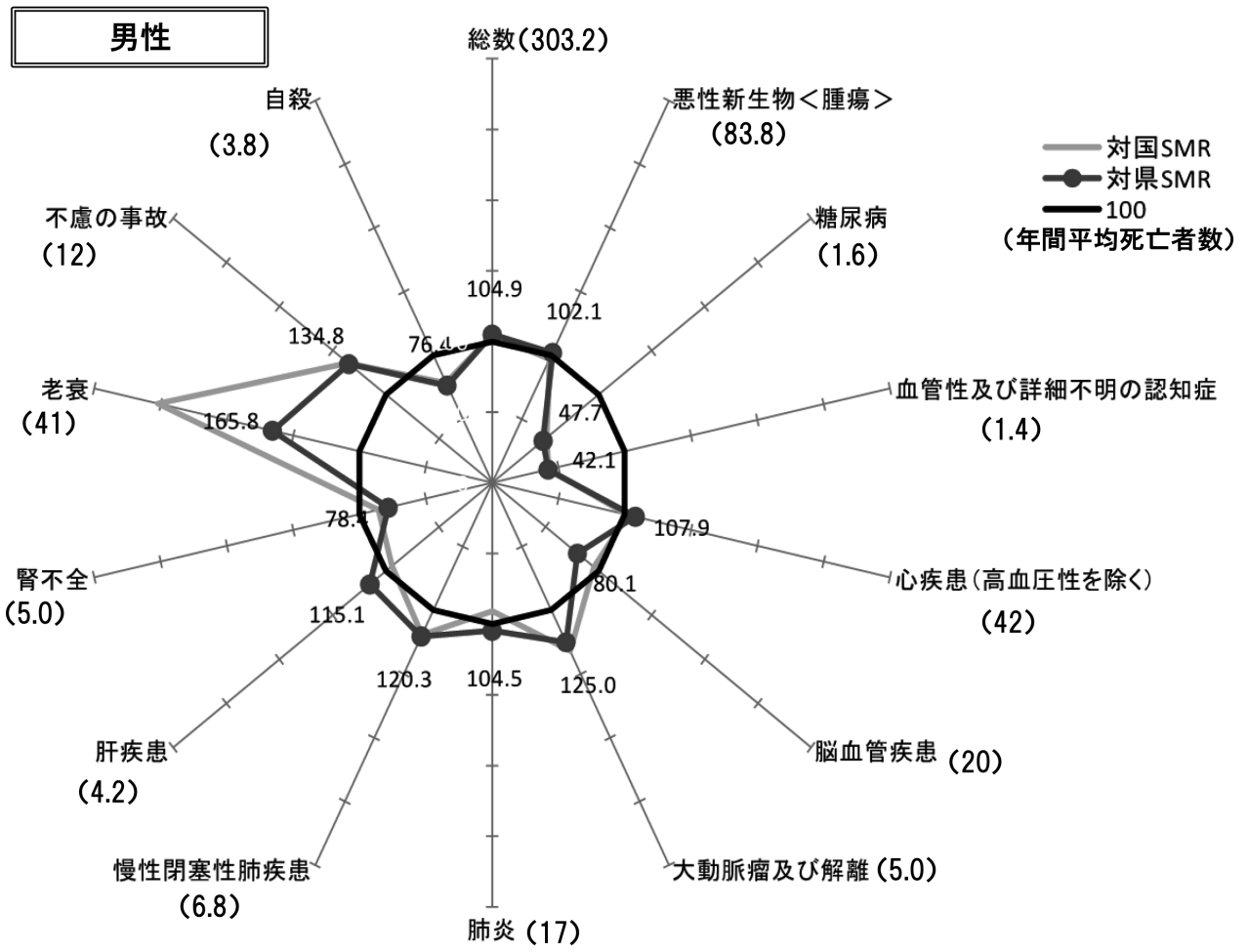
資料：令和３年静岡県人口動態統計

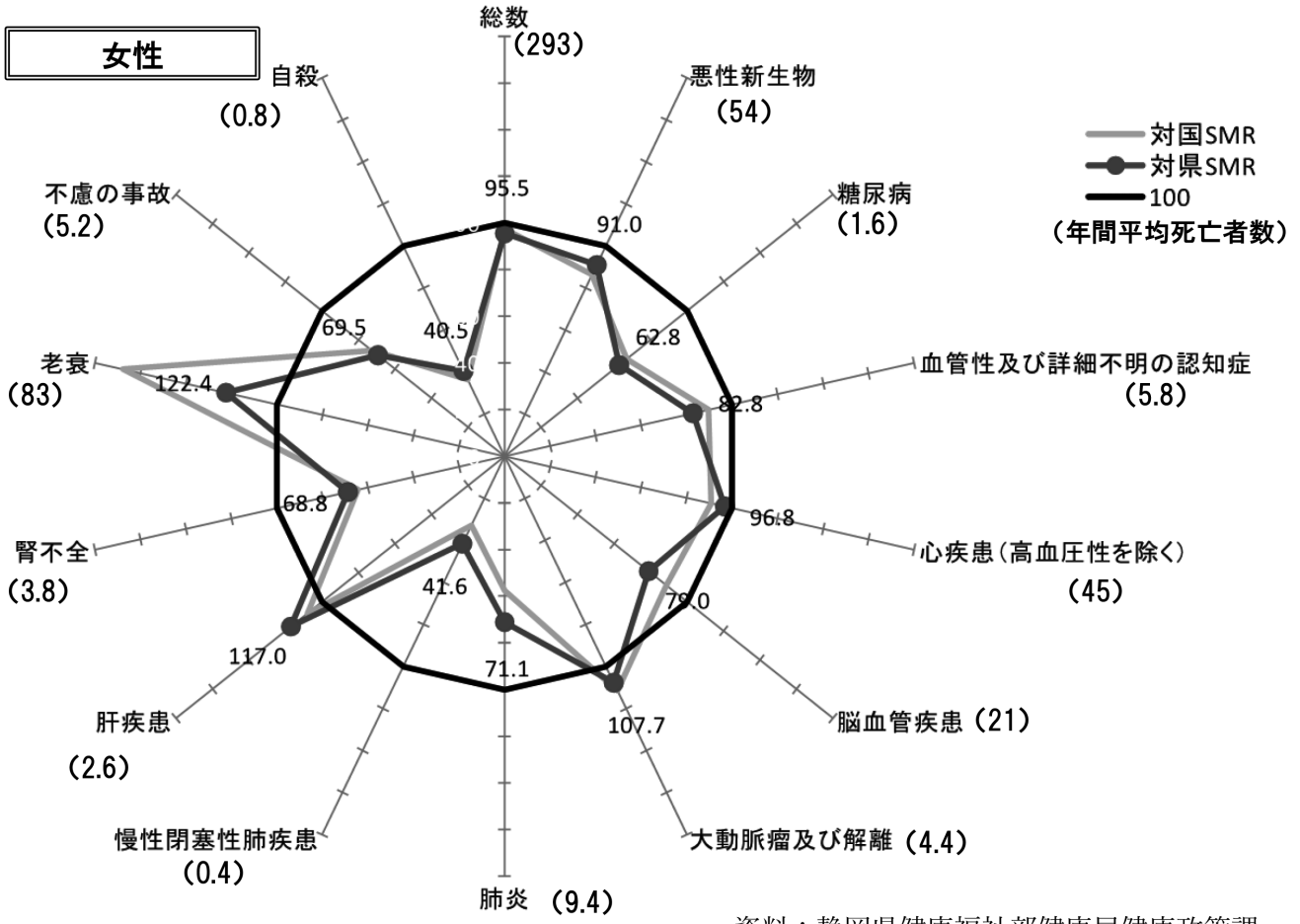
（３）死因別年間死亡者数と標準化死亡比 [1-1]

平成 30 年から令和４年までの死因別死亡者数をみると、年間平均死亡者数は、男性は、悪性新生物、心疾患（高血圧性を除く）が多いです。女性は、老衰、悪性新生物が多いです。国平均及び県平均を 100 とした標準化死亡比をみると、国県と比べていずれも高いのは、男性では老衰、不慮の事故、大動脈瘤及び解離、慢性閉塞性肺疾患、肝炎、心疾患（高血圧性を除く）となっています。女性では、老衰、肝疾患、大動脈瘤及び解離となっています。

用語集

1-1	標準化死亡比	標準化死亡比は、基準死亡率（人口 10 万人対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。基準地域を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断される。標準化死亡比は基準死亡率と対象地域の人口に用いれば簡単に計算できるので、地域別の比較によく用いられる。



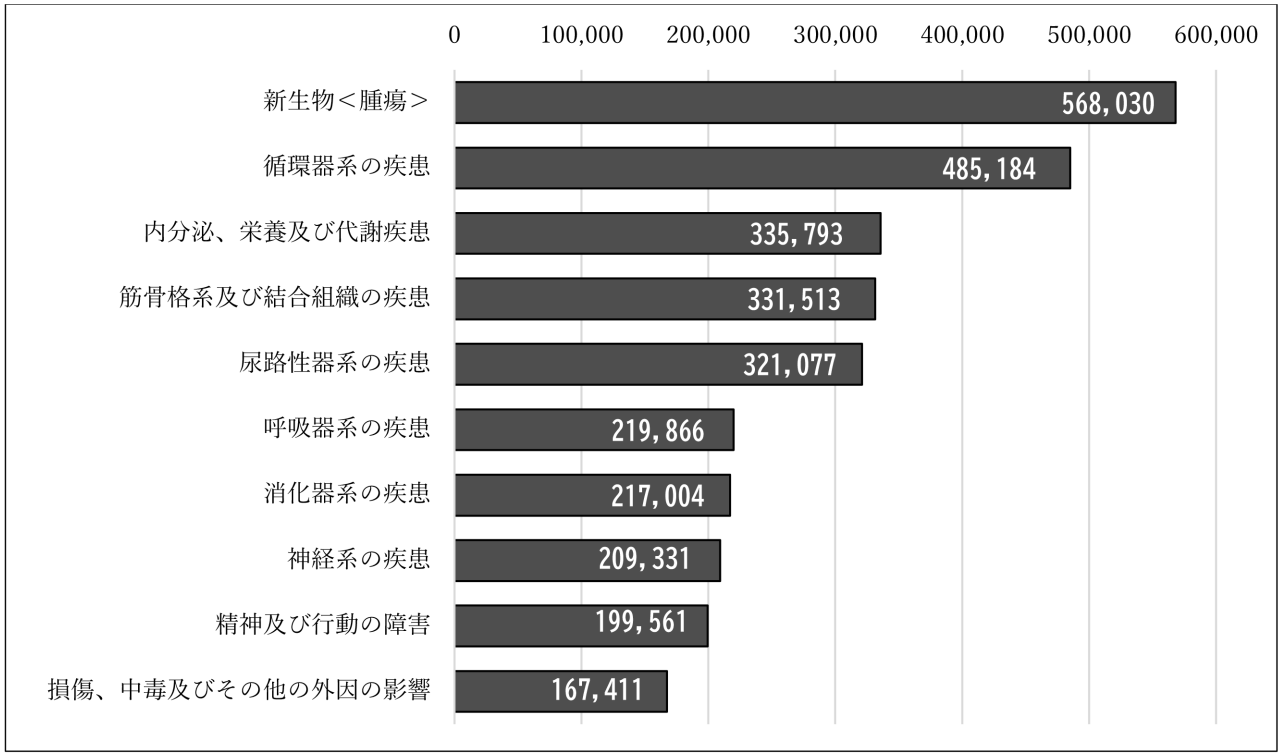


資料：静岡県健康福祉部健康局健康政策課

（４）国民健康保険被保険者疾患別医療費の推移　※上位 10 疾患

疾病別の医療費では、令和５年度は新生物〈腫瘍〉が最も高く、次いで循環器の疾患、内分泌・栄養及び代謝疾患、筋骨格系及び結合組織の疾患となっています。

疾患別医療費（上位 10 疾患）　　単位（千円）



資料：しずおか茶っとシステム