第４次健やかプランまきのはらを策定しました

～健康寿命の延伸を目指して～

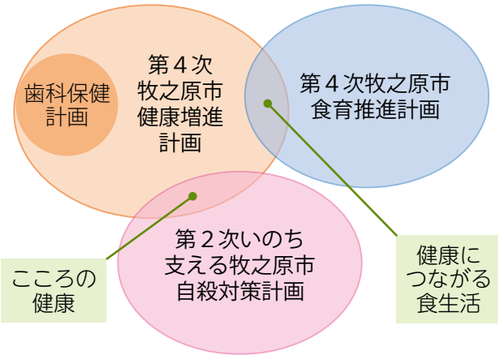
市では、市民の健康寿命の延伸を目指すため、令和7年度から令和12年度までの6年間を基本とする「第4次健やかプランまきのはら」を策定しました。

問い合わせ　健康推進課　都築　☎(23)0024

第４次健やかプランまきのはらにおける各計画の関連性

市民の健康づくりを推進する「健康増進計画」、食育や食の環境整備などを推進する「食育推進計画」、一人ひとりの生きるを支える「いのち支える牧之原市自殺対策計画」の3つの計画を一体化し、策定をしています。

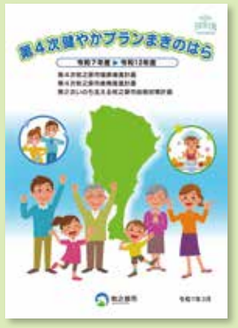
［各計画との関連図］



▶共食を推進する食育教室（親子クッキング）

▶生活習慣病予防の健康講座（特定健診時の健康教育）

計画書や概要版などは市ホームページをご覧ください。



ホームページ▶

第４次牧之原市健康増進計画

市の健康課題

市の健康データや第３次牧之原市健康増進計画（令和２～６年度）の評価から、市の健康課題は次のとおりとなりました。

分野	課題
栄養・食生活	朝食の欠食や肥満、生活習慣病予備群の多さが課題であり、栄養バランスの改善が必要。
運動･身体活動	運動習慣がある市民の割合が低く、生活習慣病予防や介護予防の観点から身体活動の促進が必要。
生活習慣病・がん	高血圧や糖尿病の有病者・予備群が県平均を上回り、脳血管疾患のリスクが高い状況。また、がん検診の受診率向上も求められる。
睡眠・休養	小学生高学年以上の睡眠不足、特に女性の睡眠不足と休養感の低さが課題。質の良い睡眠が取れるように支援を行っていく必要がある。
喫煙・飲酒	受動喫煙対策や喫煙・飲酒による生活習慣病リスクへの対応、支援が必要。
生活機能の維持・向上	介護保険申請の原因疾患は「認知症」「衰弱」「骨折・転倒」が大半を占めており、認知症やフレイル＊予防、生活機能の維持向上が行える支援が必要。 ＊加齢とともに心身の機能が低下し、命を落とす危険性が高くなる状態
こころの健康	中学生の自己肯定感が低下しており、自己肯定感を高める取組や悩みを相談しやすい環境整備が必要。
歯科	歯科検診受診率の低迷、特に若年層の受診率向上が求められる。子どもの頃からの定期健診、かかりつけ歯科医院を持つ支援が必要。
プレコンセプションケア	母子健康手帳交付時の妊婦の年齢が高年齢化している。ヘルスリテラシー＊が低く、子宮頸がん検診では20代と30代の受診率が低いため、受診率向上の取組が必要。 ＊健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力

計画の基本的な考え方

上記の課題を踏まえて策定した「第４次牧之原市健康増進計画」は、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ように、「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　牧之原」を基本理念としています。

重点項目（取組の方向性）

栄養・食生活
- ▶３食食べることや、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の推進
- ▶減塩と野菜摂取の増加

運動・身体活動
- ▶幼少期からの運動習慣の定着
- ▶楽しく身体を動かすことができる環境（仕組み）づくり

生活習慣病･がん
- ▶生活習慣病（高血圧・糖尿病）の発症予防・重症化予防
- ▶がんの早期発見､早期受診

睡眠・休養
- ▶適切な睡眠時間や質の良い睡眠に関する情報発信の継続

飲酒・喫煙
- ▶禁煙・飲酒が健康に与える影響について正しい知識の普及の強化

生活機能の維持・向上
- ▶手軽に取り組む健康づくりの推進
- ▶人とのつながりを持つ機会の推進

こころの健康
- ▶子どもの自己肯定感レジリエンス＊を育む取組の推進

＊困難やストレスに対して柔軟に対応し、回復する力

歯・口腔の健康（歯科保健計画）
- ▶かかりつけ歯科医を持ち定期受診できる支援
- ▶食後の歯磨きが習慣になる支援、啓発

NEW！ プレコンセプションケア
- ▶「からだ」と「こころ」に関する正しい情報発信

「プレコンセプションケア」とは、将来の妊娠のための健康管理を促す取組です。若い男女が将来のライフプランを考えて日々の健康と向き合うことで、今と未来の自分だけでなく、次に生まれてくる子どもたちの健康にもつながっていきます。若い世代の身体への取組に加え、誰もがライフデザインを描き、土台となる心や価値観、人との関わり方などを踏まえた包括的な健康づくりを推進していきます。

第４次牧之原市食育推進計画

市では、「生涯おいしく食べられる」ことを基本目標に、食育を推進しています。教育機関や生産者団体、行政など関係機関が連携・協働を進めると共に、市民や地域として私たち自身が主体的に食育を実践していきましょう。

市の食育の現状

市民の食に関する価値観やライフスタイルなどの多様化が進み、健全な食生活を実践することが困難な場面も増え、家庭での共食の減少や働き世代の朝食欠食の増加がみられます。

第３次計画の取組により、野菜摂取や伝統食文化の継承、食品ロス削減について改善が見られましたが、減塩や地場産品の活用と共に、更なる取組が必要と考えられます。

計画の基本的な考え方と基本方針

本計画は「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」を基本理念に、「実践の充実と拡大」を目指し、関係機関と連携、協働を進めていきます。

それぞれのライフステージごと（妊娠産褥期、乳幼児期、学童・思春期、成人期、高齢期）の特性に合わせて、切れ目なく進めて行きます。

また、次の４つの基本方針を基に食育を進め、実践し深めていく人を増やしていきます。

1　家族や仲間と楽しく食卓を囲む

家族や仲間と一緒に食事を取る「共食」の習慣が定着するように取り組みます。ライフステージに合わせた「共食」の機会を増やし、共食できる環境整備を進めます。

［主な取り組み］

▶家庭での共食の推進（６月＝食育月間、毎月19日＝食育・共食の日）▶地域での共食の場を確保し、高齢者の食に関わる団体の支援

2　健康につながる食生活を送る

食に関する正しい知識を持ち、「栄養バランスの取れた食生活を送る人」を増やします。健康な身体づくりにつながる食生活を実践できる人を増やします。

［主な取り組み］

▶減塩、野菜摂取を増やすための実践的施策の推進▶朝食摂取と生活リズムを整える重要性の啓発▶全ての年代の人に「食育ランチョンマット」の活用の推進▶災害時（停電、感染症なども含む）の食料備蓄の推進▶市の子育て応援サイト「まきはぐ」におすすめレシピを掲載▶食に関するボランティアの活動支援

3　地域の産物がわかり食卓に並べる

地場産物の活用や食の魅力の周知、伝統的な食文化、お茶の文化を推進します。

［主な取り組み］

▶子どもがSNSなどを活用し周知啓発▶地場産品を購入しやすくなるように関係機関と連携体制の推進▶飲食店、小売店、企業などと連携し、食環境整備▶伝統食を作る・体験する機会の活動支援

4　「もったいない」に取り組む

食品ロス削減のために行動する市民を増やし、食べ物、生産者に感謝の気持ちを持つ市民を増やします。

［主な取り組み］

▶食べ物への感謝の気持ちを育む活動支援▶環境や食品ロス削減について学び、実践できるよう活動支援

牧之原市食育ランチョンマットの活用

市内で活動する管理栄養士・栄養士が連携し、「牧之原市食育ランチョンマット」を作成しました。妊娠期から高齢期までの健康教育で使用しています。

市ホームページからダウンロードできますので、家庭でご活用ください。

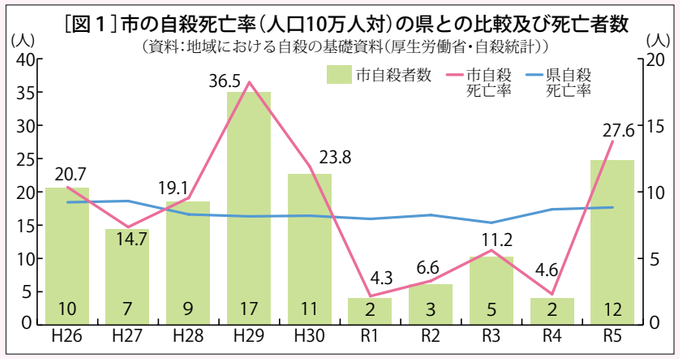
ホームページ

第２次いのち支える牧之原市自殺対策計画

市ではこれまで、地域の理解および協力を得ながら自殺対策に取り組んできました。社会情勢や全国的な傾向、SDGsの視点を踏まえ、「第２次いのち支える牧之原市自殺対策計画」を策定しました。

［図１］市の自殺死亡率（人口10万人対）の県との比較及び死亡者数

（資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省・自殺統計））



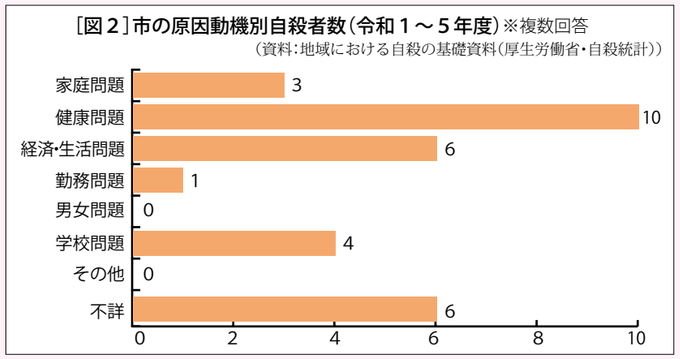
市の自殺者数の現状

市の令和５年度自殺死亡率は静岡県と比較して大幅に増加しました（図１）。また、市の自殺者数において、男性の自殺者数は全県と比べて高い状況です。

自殺の原因動機は「健康問題」と「経済・生活問題」の割合が多いですが、原因・動機が特定されていない「不詳」の人もいます（図２）。原因動機は単独の問題ではなく、複雑に絡み合って自殺に至っています。

［図２］市の原因動機別自殺者数（令和１～５年度）※複数回答

（資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省・自殺統計））



計画の基本的な考え方

本計画は、お互いの多様性を高め合い、その上で自己肯定感を高めることができるよう『「支え」「支えられ」その人らしく生活できるまち』を基本理念としています。

全庁的連携により、関係機関・団体と連携を図りながら、自殺対策を推進していきます。

重点対策　市が早急に進めるべき５つの重点対策によって、計画を推進していきます。

1　就労問題に対する自殺対策の推進

労働者や経営者の心身の健康が保たれるよう働きかけます。また、市内の事業所に対して就労問題について共有すると共に、相談先の周知を進めます。

2　生活困窮者自立支援と自殺対策の連動

生活困窮者自立支援制度および生活保護制度に基づく各種の取組が、自殺対策と連携した包括的な支援になる仕組みや体制の整備を進めます。

3　高齢者に対する自殺対策の推進

相談先情報などを掲載した啓発リーフレットなどを配布します。また、高齢者が自ら生きがいと役割を見出だせる地域づくりを進めます。

4　子ども・未成年・若年層に対する自殺対策の推進

子どもがSOSを出しやすくなるような環境づくりを進めます。孤立しないよう地域の居場所づくりを推進します。

5　妊産婦・子育て世代に対する支援の推進

妊娠の継続や子育てに困難を抱える家庭の早期発見に努めます。養育者の悩みに寄り添い、育児不安解消や育児負担の軽減に向けて支援を行います。自身の望む時期に妊娠・出産ができるように正しい知識を普及します。