

食育推進計画（第3次）

基本理念 食で育む 笑顔あふれる 八幡平市



重点項目

（1）食育推進の拡大

目標	<ul style="list-style-type: none"> 食育推進関係者と連携し、協働の取組により活動を充実させましょう 家族や仲間と一緒に食事をしましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 食育ということばを知っている人の割合を増やす 62.7%→75% 普段家族や仲間と一緒に食事をしている人の割合を増やす 73.7%→85%

（2）食事バランスに配慮した食生活の実践

目標	<ul style="list-style-type: none"> 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を実践しましょう 口腔機能を維持しましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しく食事をする人の割合を増やす 83.4%→86% ゆっくりよく噛んで食べる人の割合を増やす 54.8%→60%

（3）食文化の伝承・地産地消の推進

目標	<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理や食文化を学び、伝えましょう 地元の農産物を積極的に利用しましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 身近な郷土食を知っている人の割合を増やす 67.3%→73% 市内でとれた食材を利用している人の割合を増やす 76.2%→78%

（4）食の安全・安心の向上

目標	<ul style="list-style-type: none"> 安全な食べ物を見分ける知識を向上させましょう 暮らしの中で、食品ロス削減に取り組みましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 食の安全、安心について関心がある人の割合を増やす 86.7%→90% 食品ロス削減に向けて何らかの活動をしている人の割合を増やす 80%（目標値）

自殺対策計画（第2次）

基本理念 いのち支えあう 八幡平市



全体目標 今後6年間の年間平均自殺者数を減らす 目標：5人以下

成果目標

重点施策

目標項目	目標値	
毎日の生活が充実している人の割合を増やす	74.6%→80%	
睡眠で休養がとれている人の割合を増やす	全体	69.2%→80%
	10～20歳代	70.7%→80%
	30～50歳代	60.8%→70%
	60～80歳代	73.4%→80%
最近1か月で悩みや強いストレスがあった人の割合を減らす	39.7%→30%	
身近に相談相手のいない人の割合を減らす	22.0%→15%	
悩み事等の相談・受診場所や公共機関を知っている人の割合を増やす	52.2%→60%	

①働き盛り世代への対策	仕事と生活を調和させ、健康で充実した生活を送ることができ社会的な実現のため、メンタルヘルスに関する啓発活動等を推進します。
②高齢者への対策	高齢者向けこころの健康教室を開催する等、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるような支援を実施します。
③生活困窮者への対策	生活困窮者への相談支援を実施するとともに、市税や修学援助に関わる相談について、関係課で連携して対応します。
④子ども・若者への対策	児童・生徒に対する道徳教育・メンタルヘルス教育を実施するとともに、子どもたちのSOSを察知し、適切な支援に結び付けられるよう相談支援を行います。
⑤女性への対策	増加傾向にある女性の自殺を防ぐため、妊産婦への支援をはじめ、女性特有の視点を踏まえ対策を講じます。

八幡平市 健康づくり21プラン（第4次）

令和6年度～令和11年度

健康増進計画（第4次） ・ 食育推進計画（第3次） ・ 自殺対策計画（第2次）

概要版



基本理念

健やかで 心豊かに生きる 八幡平市

本計画では、すべての市民が生涯を通じて心身ともに健やかに生活できるよう「健やかで 心豊かに生きる 八幡平市」を基本理念とし、健康づくりを推進していきます。

また、健康増進、食育推進、自殺対策を一体として取り組みを進めていきます。

令和6年3月



健康増進計画（第4次）

全体目標 健康寿命の延伸

健康増進計画（第4次）では基本的方向として「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）」を掲げ、その実現に向けて領域別に目標を定めています。

領域別目標

生活習慣の改善



栄養・食生活

目標	<ul style="list-style-type: none"> 主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう 適正体重を知り、維持しましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 成人の肥満者の割合を減らす（30～60歳） 男性43.5%→39% 女性27.4%→26% バランスの良い食事をとっている人の割合を増やす 50%（目標値）

休養・睡眠

目標	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠についての正しい知識を持ち、理解を深めましょう 睡眠や休養を十分にとり、心身を健康に保ちましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠で休養がとれている人の割合を増やす 男性72.0%→76% 女性66.2%→73%

歯・口腔の健康

目標	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の歯磨きや歯間清掃を習慣にして、口腔内を清潔に保ちましょう 定期的に歯科検診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期治療に努めましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 歯周病を有する人の割合を減らす 40歳以上 62.1%→51% 年1回以上歯科検診を受けている人の割合を増やす 37.8%→54%

がん

目標	<ul style="list-style-type: none"> がん検診を定期的を受診しましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> がん検診受診率を上げる 胃がん 14.8%→40% 大腸がん 35.8%→50% 乳がん 32.7%→50% 子宮頸がん 26.2%→50% 肺がん 36.3%→50%

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

目標	<ul style="list-style-type: none"> COPDに関する正しい知識を持ち、家族、地域、職場ぐるみで禁煙に取り組みましょう 望まない受動喫煙が生じないよう分煙をしましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> COPD死亡率を下げる（人口10万人当たり） 17.0→16

身体活動・運動

目標	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で身体を動かしましょう 自分に合った身体活動、運動を見つけ、週2回以上行いましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 1日30分以上運動している人（週2回以上）の割合を増やす 男性28.2%→34% 女性28.0%→34%

飲酒・喫煙

目標	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒による健康への影響を理解し、適度な飲酒に努めましょう 20歳未満の人、妊婦及び授乳中の女性は飲酒と喫煙をやめましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 毎日3合以上飲酒している人の割合を減らす 男性9.4%→8% 女性1.4%→1% 妊娠中の喫煙をなくす 妊婦1.5%→0%

循環器病・糖尿病

目標	<ul style="list-style-type: none"> 健康な生活を送れるよう生活習慣の改善に取り組みましょう 特定健康診査を定期的を受診しましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合を減らす 21.4%→20% 特定健康診査受診率を上げる 40.5%→45%

生活習慣病の発症予防・重症化予防



生活機能の維持・向上



生活機能の維持・向上

目標	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗鬆症予防検診を受診しましょう 自分に合ったストレス解消法を見つけて、ストレスと上手に付き合しましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗鬆症予防検診受診率を上げる 12.8%→14% 最近1か月でストレスがかなりたまった人の割合を減らす 39.7%→35%

社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標	<ul style="list-style-type: none"> 地域活動に積極的に参加しましょう こころの健康について正しい知識を持ちましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 地域の人々との交流がある人の割合を増やす 50.5%→55% 心のサポーター数を増やす 累計21人→累計131人

自然に健康になれる環境づくり

目標	<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙防止のルールを守りましょう 家庭内での禁煙に取り組みましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 公的施設及び企業、事業所における分煙化率を上げる 公的施設 92.0%→100% 企業・事業所 95.0%→100%

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



こども

目標	<ul style="list-style-type: none"> よりよい生活習慣を身につけて、毎日を健康に過ごしましょう 幼少期から、身体を動かす楽しさを体験し、親子で体を動かしましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を毎日食べるこどもの割合を増やす 3歳児 97.3%→100% 小学生 97.9%→100% 中学生 92.0%→95%

高齢者

目標	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重を維持しましょう 定期的に歯科検診を受診しましょう 社会活動に参加しましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 低栄養傾向（BMI20.0以下）の高齢者の割合を減らす 12.4%→11%

女性

目標	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗鬆症予防検診、婦人科検診を定期的を受診しましょう 飲酒や喫煙についての正しい知識を持ち、自ら健康な生活を送れるよう取り組みましょう
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗鬆症予防検診受診率を上げる 12.8%→14% 毎日3合以上飲酒している女性の割合を減らす 1.4%→1%