

# はじめに

本市では、平成 15 年度（2003 年度）に「健康おのみち 21」を、平成 25 年度（2013 年度）に、「第二次健康おのみち 21」を策定しました。食育推進計画については、平成 22 年度（2010 年度）に策定し、第二次健康おのみち 21 の策定に合わせて、平成 25 年度（2013 年度）に「第二次尾道市食育推進計画」、平成 29 年度（2017 年度）に「第三次尾道市食育推進計画」を策定し、様々な健康づくりの取り組みを推進してまいりました。



この間、新型コロナウイルス感染症が流行し、本市の経済活動や市民の皆様の健康に大きく影響を及ぼしました。令和 5 年（2023 年）5 月に 5 類に移行し、経済・地域活動は戻りつつありますが、生活様式の変化に伴い、引き続き心身の健康への影響が懸念されております。

こうした中、次期計画として「第三次健康おのみち 21」と「第四次尾道市食育推進計画」を策定しました。前計画の具体的な取り組みは継承しつつ、「第三次健康おのみち 21」では、胎児期から高齢者までの生涯にわたる健康づくりを基盤とし、地域や関係機関、企業等との連携を強化し、健康づくり環境の充実を行うとともに、コロナ禍で希薄化した地域の人と人、社会とのつながりを取り戻す取り組みを推進することにより、「健康寿命の延伸」を目指していきます。

また、「第四次尾道市食育推進計画」では、発育・発達過程にある「子ども」に重点を置きながら、市民一人ひとりが健全な身体と豊かな心を育むために、切れ目なく、生涯を通じた食育を推進していきます。

尾道市民一人ひとりの健康は、尾道市の財産であり、本市の将来にとって最も重要なことでもあります。人生 100 年を見据えて、全ての人やすこやかにこころ豊かに暮らせるまちにすることが、市民の皆様のしあわせにつながっていくものと考えております。

結びに、本計画の策定にあたり、「計画策定委員会」及び「推進委員会」の委員の皆様をはじめ、アンケート調査及びパブリックコメントにご協力いただきました市民の皆様並びに関係者の皆様に心からお礼を申し上げます。

令和 6 年（2024 年）3 月

尾道市長 平谷 祐宏

# あいさつ

我が国では少子高齢化が進展し、医療や介護にかかる負担が一層増すことが心配されており、生涯を通して健康でいきいきと暮らすことができる元気なまちづくりを推進していくことが期待されています。

尾道市では平成 25 年度（2013 年度）に「第二次健康おのみち 21」及び「第二次尾道市食育推進計画」を、さらに平成 29 年度（2017 年度）には「第二次健康おのみち 21 見直し計画」及び「第三次尾道市食育推進計画」を策定し、市民の健康づくりや食育、健康寿命の延伸を目指した取り組みを推進してきました。その成果は少しずつ上がっているところでしたが、令和 2 年（2020 年）からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、人と人とのつながりの希薄化や地域活動の低下等に起因する健康問題が顕在化し、健康格差の拡大が懸念されるようになりました。

そこで、この度改めて尾道市民の健康づくりや食育を推進し、健康寿命を延伸するために「第三次健康おのみち 21」及び「第四次尾道市食育推進計画」を策定しました。人生 100 年時代を迎え、社会が多様化する中で、“誰一人取り残さない健康づくり” “より実効性をもつ取り組みの推進” に重点をおいた計画となっています。

計画の策定にあたっては、アンケート調査の結果をもとにして、「すこやか親子」「中高齢者健康づくり」「食育」の各推進委員会で計画案を検討し、「第三次健康おのみち 21 及び第四次尾道市食育推進計画策定委員会」で計画内容の審議を行いました。市民の皆様方をはじめ、関係者の皆様方には計画の策定に至るまで多大なるご協力をいただきましたこと、心より御礼を申し上げます。

この度の計画も多岐にわたっていますが、市民・関係機関・行政が一体となって推進していただけることを心より願っております。

令和 6 年（2024 年）3 月

第三次健康おのみち 21 及び  
第四次尾道市食育推進計画策定委員会委員長

尾道市立大学経済情報学部教授 藤 岩 秀 樹



# 目次

第1章 計画策定にあたって.....	1
1 計画策定の趣旨.....	1
2 計画の位置づけ.....	4
3 計画期間.....	5
4 計画の策定体制及び推進体制.....	5
第2章 尾道市の現状.....	7
(1) 人口等の状況.....	7
(2) 世帯の状況.....	8
(3) 出生と死亡の状況.....	10
コラム 標準化死亡比(SMR)とは?.....	13
(4) 平均寿命と健康寿命の状況.....	14
(5) 疾病の状況.....	15
コラム KDB(国保データベース)システムとは?.....	15
(6) 医療費の状況.....	16
(7) 要支援・要介護者の状況.....	20
(8) 歯周疾患検診・特定健康診査・がん検診の受診状況.....	22
コラム 内臓脂肪症候群とは?.....	24
第3章 現計画の評価.....	26
1 評価の方法.....	26
2 計画別の評価結果.....	27
(1) 第二次健康おのみち21見直し計画の評価.....	27
(2) 第三次尾道市食育推進計画の評価.....	35
第4章 第三次健康おのみち21計画.....	38
1 目指す姿.....	38
2 大目標.....	39
3 基本方針.....	39
4 基本目標.....	39
5 計画の体系.....	41

6 施策の展開	42
基本目標1 健康的な生活習慣を実践する	42
① 栄養・食生活	42
コラム フレイルとは?	43
② 運動・スポーツ	49
コラム ロコモティブシンドロームとは?	49
コラム サルコペニアとは?	53
③ 休養・睡眠	54
④ 喫煙	56
⑤ 飲酒	60
⑥ 歯・口腔の健康	62
⑦ 感染症	67
基本目標2 生活習慣病の発症と重症化を予防する	69
① 生活習慣病	69
② がん	74
基本目標3 子どものこころと身体を健やかに育てる	77
① すべての子どもが健やかに育つ社会	77
基本目標4 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	85
① 社会とのつながり	85
② こころの健康	89

## 第5章 第四次尾道市食育推進計画 92

1 目指す姿	92
2 基本方針	92
3 基本目標	93
4 計画の体系	95
5 施策の展開	96
① 乳幼児期	96
② 学童期・思春期	103
③ 青年期・壮年期	112
コラム SDGsとは?	117
④ 高齢期	119
コラム ローリングストックとは?	125

## 資料編 126