



健康市民 おかやま

21

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

概要版

(第3次)



岡山市
令和6(2024)年3月

策定の趣旨

岡山市では、市民の健康増進の推進を図るための計画として、平成15年に「健康市民おかやま21」、平成25年に「健康市民おかやま21(第2次)」を策定し、約20年にわたって地域、職域、行政等が連携して市民の健康づくり活動を推進してきました。

「健康市民おかやま21(第2次)」最終評価では、健康寿命が延伸するなど成果はありましたが、その基盤となる食生活や運動といった生活習慣に関する指標は一部悪化しており、個人の行動の改善を促すことに課題が残りました。そこで、この度策定した「健康市民おかやま21(第3次)」では、市民一人ひとりの行動と健康状態の改善を促すため、自然に健康になれる社会環境づくりを進めていきます。

計画の位置づけ

・健康増進法(平成14年法律第103号)第8条に基づく「市町村健康増進計画」であり、「健康日本21(第三次)」の地方計画です。

・「岡山市第六次総合計画(平成28(2016)年度～令和7(2025)年度)」の健康づくり分野(長期構想都市づくりの基本方向7、政策20)の計画として位置づけられています。

・保健・医療・福祉施策の基本となる指針を総合的に定めた「岡山市地域共生社会推進計画(地域福祉計画)」を上位計画とし、その他、関連計画との調和を図っていきます。

これまでの取り組みの経過

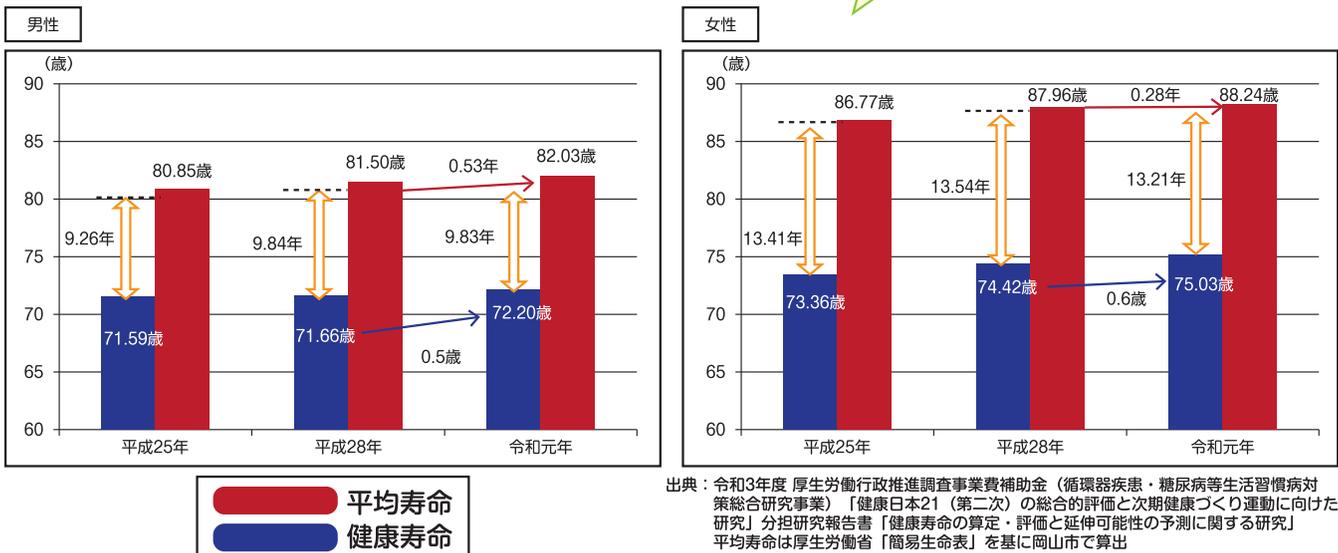
※ソーシャルキャピタル

「信頼」「社会規範」「ネットワーク」といった人々の協調行動の活性化により、社会の効率性を高めることができる社会組織に特徴的な資本を意味するもの

健康市民おかやま21 (平成15年度～平成24年度)	健康市民おかやま21(第2次) (平成25年度～令和5年度)
【成果】 ・市民と協働で推進してきたことで、地域での健康づくりを進めるための体制整備が進み、地域のネットワークが広がった 【課題】 ・青壮年期に対する取り組み ・こころの健康づくり	【成果】 ・ソーシャルキャピタル※の醸成が進んだ ・民間事業者の参画を促したり、健康に関心の薄かった人を動かすなど、社会環境整備に取り組むことができた 【課題】 ・悪化している生活習慣に関する指標の改善 ・社会環境整備が持続するようなくみづくり

岡山市の平均寿命と健康寿命

令和元年における健康寿命は、平成28年と比較し延伸平均寿命と健康寿命の差は、男性9.83年、女性13.21年と全国平均より長く、この差を縮めることが重要



計画の全体像

ビジョン すべての市民が健康※で、心豊かに生活できる持続可能なまち

※完治できない病気、加齢、障害などの身体的な課題を抱えていたとしても、生きがいをもちよりよく生きること

上位目標 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

Positive Health Okayama
(PHO) の概念を含む

地域でつながり、高めあう
市民の主体的な健康づくり

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の獲得・改善
(6分野の健康づくり)

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 飲酒
- (5) 喫煙
- (6) 歯・口腔の健康

生活習慣病の発症予防・
重症化予防

- (1) がん
- (2) 循環器疾患
- (3) 糖尿病
- (4) COPD
(慢性閉塞性肺疾患)

生活機能の維持向上

- (1) こころの健康
づくり
- (2) 身体機能の維持
- (3) 社会活動・参加

ライフコースアプローチ※1

多様な主体
(産・官・学・金・言)
によるアプローチ ※2

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向上

自然に健康になれる環境づくり

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

政策的アプローチ

※1 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

※2 産:企業、官:行政、学:教育、金:金融、言:マスコミ

計画期間

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度(12年間) 中間年にあたる令和11(2029)年度に中間評価実施

取り組みを推進するための視点

・地域でつながり、高めあう市民の主体的な健康づくり

引き続き、地域におけるソーシャルキャピタルの醸成を図りながら、市民と協働の健康づくりを推進し、地域のネットワークの強化を目指します。

・ライフコースアプローチ

現在の健康を支えるだけでなく、胎児期から高齢期に至るまで生涯を見据えた取り組みを行っていきます。

・多様な主体(産・官・学・金・言)によるアプローチ

健康に関心が薄い人、関心があっても取り組むことが難しい人も含めた、誰もが自然と健康になれる社会環境整備を、多様な主体とともに進めていきます。

・政策的アプローチ

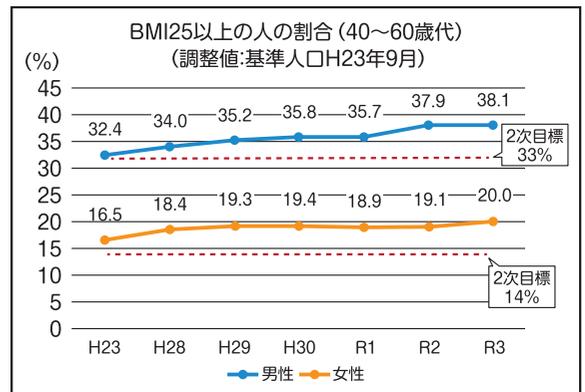
目標を達成するための道筋、プロセスを明確にし、目標に関連するデータをモニタリングしていきます。

主な目標項目

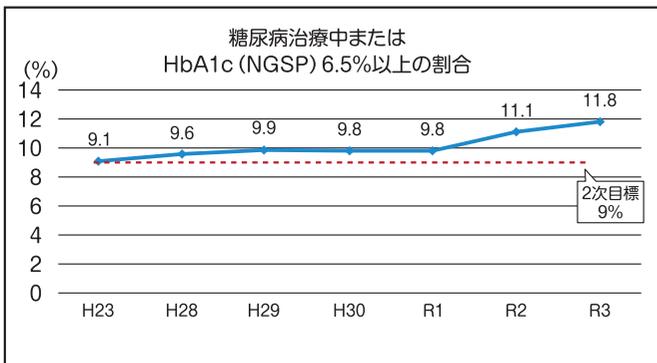
目標項目	指標	目標（令和17年度）
健康寿命の延伸と健康格差の縮小		
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
個人の行動と健康状態の改善		
適正体重を維持している人の増加	ア：40歳～60歳 男性女性肥満者の割合の減少 イ：20歳～30歳代女性やせ（BMI18.5未満）の割合の減少 ウ：低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の減少	ア：男性33% 女性14% イ：15%未満 ウ：65歳以上 16%
野菜を多くとるようにしている人の増加	野菜を多くとるようにしている人の割合の増加	88%
日常生活における歩数の増加	平均歩数の増加	7,100歩
運動習慣者の増加	30分以上の運動を週2回以上1年以上している人の割合の増加	20～64歳 男性45% 女性35% 65歳以上 男性55% 女性50%
糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者の増加の抑制	減少
社会活動を行っている人の増加	・過去1年間に地縁的な活動に参加した人の割合の増加 ・趣味・教養・社会貢献などの活動に参加した人の割合の増加 ・所属がある人の割合の増加	5%増加
社会環境の質の向上		
地域の人々とのつながりが強いと思う人の増加	・人の助けが必要なときに、周囲のサポートのある人の割合の増加 ・一般的にほとんどの人を信頼できると思う人の割合の増加	増加
健康に配慮した料理を提供している飲食店の割合の増加	健康に配慮した料理を提供していない飲食店	減少
従業員への健康づくり活動を積極的に行う企業の増加	健康づくり活動に積極的な事業所数	増加

優先すべき課題

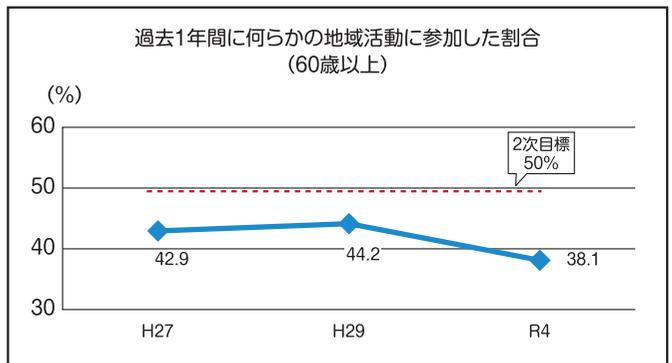
- ・ **「栄養・食生活」「身体活動・運動」「糖尿病」**生活習慣に関する指標が、第2次計画中間評価よりさらに悪化
- ・ **「社会参加」**人とのつながりがあるほど健康度が高いが、高齢者の社会参加・人との関わりの機会が減少
- ・ **「社会環境の整備」**健康に関心が薄い人、関心があっても取り組むことが難しい人へのアプローチ



出典：岡山市国民保険特定健康診査

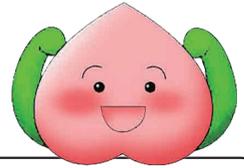


出典：岡山市国民保険特定健康診査



出典：岡山市健康市民おかやま21市民アンケート調査

取り組み



引き続き「**栄養・食生活**」「**身体活動・運動**」「**社会参加**」を三本柱として活動に取り組む

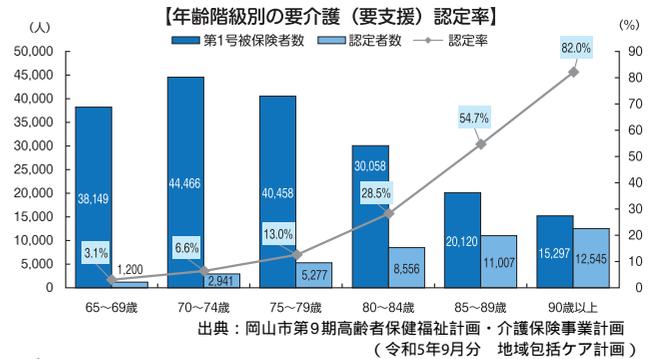


○「**栄養・食生活**」「**身体活動・運動**」「**糖尿病**」→ **適正体重の維持**

- ・ 栄養・食生活：野菜摂取量増加・ベジファーストの推奨
- ・ 身体活動・運動：OKAYAMAハレ活プロジェクト実施中

○ **高齢者の健康保持**

後期高齢者に入ると、要介護（要支援）認定率が上昇
⇒ 前期高齢者の健康保持・重症化予防生活機能の維持向上が必要



○ **自然に健康になれる環境づくり**

- ・ ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト※の推進
- ・ 多様な主体とともに推進

○ **人とのつながり**の再構築

- ・ 世代間交流：社会参加、ライフコースアプローチの視点を意識
- ・ ゆるやかなつながり：誰かとどこかでつながる

ベジファーストとは、食事の時に、最初に野菜を食べること。血糖値の上昇を緩やかにし、インスリンの分泌が抑えられ糖尿病、肥満予防につながる。

NEW

※ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト

みんなで取り組もう！



野菜350gの例

○ 小売店・飲食店への啓発、協力依頼

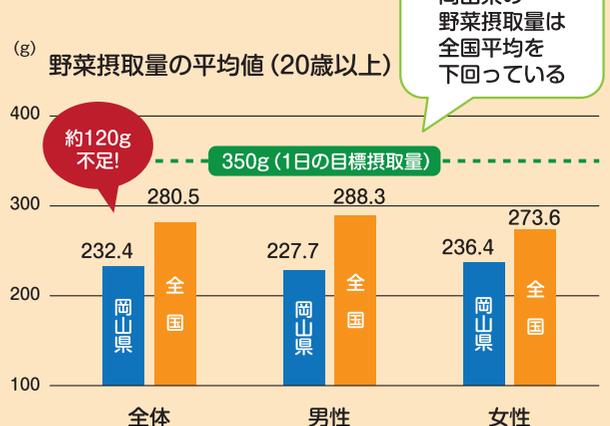
- ・ 野菜の購買意欲を高める取り組み
- ・ ベジファースト推奨
- ・ 野菜たっぷりメニューの提供等

○ 野菜摂取増・ベジファーストを広く市民に働きかける

自然と野菜が摂取できる環境を整備



出典：R3岡山県民健康調査

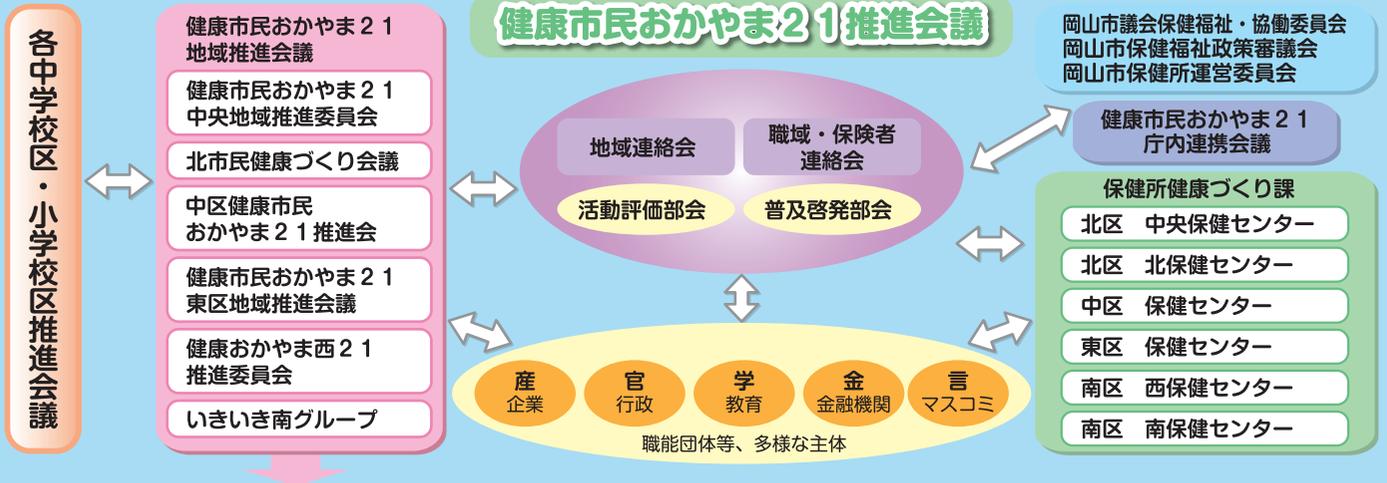


出典：R3岡山県民健康調査、R1国民健康・栄養調査

計画の推進体制

地域・住民

行政



各地域の活動状況

北

中学校区単位の健康づくり会議が定着し、地域の各種組織・団体の連携が進んできました。健康イベント、ウォーキング大会、健康講座、ニュースレターの発行等に継続して取り組んでいます。

中央

～和と輪でつながれ in 中央～を合言葉に、健康まつり・ウォーキング大会・講演会など学区・地区単位で話し合いながら、楽しく健康づくりに取り組んでいます。

西

「健康寿命をのばして笑顔の西のまち」を活動テーマに掲げ、健康おかやま21推進委員会を設置して、管内5中学校区の推進団体による地域の健康課題の解消を目指し取り組んでいます。特に企業連携は他地区に先駆けた取り組みです。地元企業の協力を得る事で、定期的な各中学校区での健康教室やウォーキングの開催が実現できています。

東区

10年間の取り組みを礎に、これからはさらに小・中学校区ごとの活動を進めます。そして、学校・企業と連携しながら、東区らしい人と人とのつながりを大切に、健康づくりの輪を広げていきます。

南

いきいき南グループが活動中。職能団体との連携が活発です。すべての世代が、住み慣れた地域で安心して最後まで暮らしていけるように、持続可能な健康づくり活動を目指します。



いきいき南グループ
ホームページ

中区

中区健康市民おかやま21推進会は、若い世代からの健康づくりをとて大切にしています。地域ごとのウォーキング大会や健康講座、イベントの開催に加え、小・中学校や高校と連携し、喫煙予防教室・アルコールに関する授業の実施、文化祭への健康ブースの出展などを行っています。これからも若い世代のみなさんと一緒に、地域の健康づくりに取り組んでいきます。

<お問い合わせ先>

岡山市保健所健康づくり課 健康増進係 (岡山市保健福祉会館内)

TEL : 086-803-1263 FAX : 086-803-1758

北区中央保健センター (岡山市保健福祉会館内)

TEL : 086-803-1265 FAX : 086-803-1715

北区北保健センター (北ふれあいセンター内)

TEL : 086-251-6515 FAX : 086-251-6516

中区保健センター (岡山ふれあいセンター内)

TEL : 086-274-5164 FAX : 086-274-5102

東区保健センター

TEL : 086-943-3210 FAX : 086-943-5391

南区西保健センター (西ふれあいセンター内)

TEL : 086-281-9625 FAX : 086-281-9626

南区南保健センター (南ふれあいセンター内)

TEL : 086-261-7051 FAX : 086-261-7035

健康市民
おかやま21
で検索!

