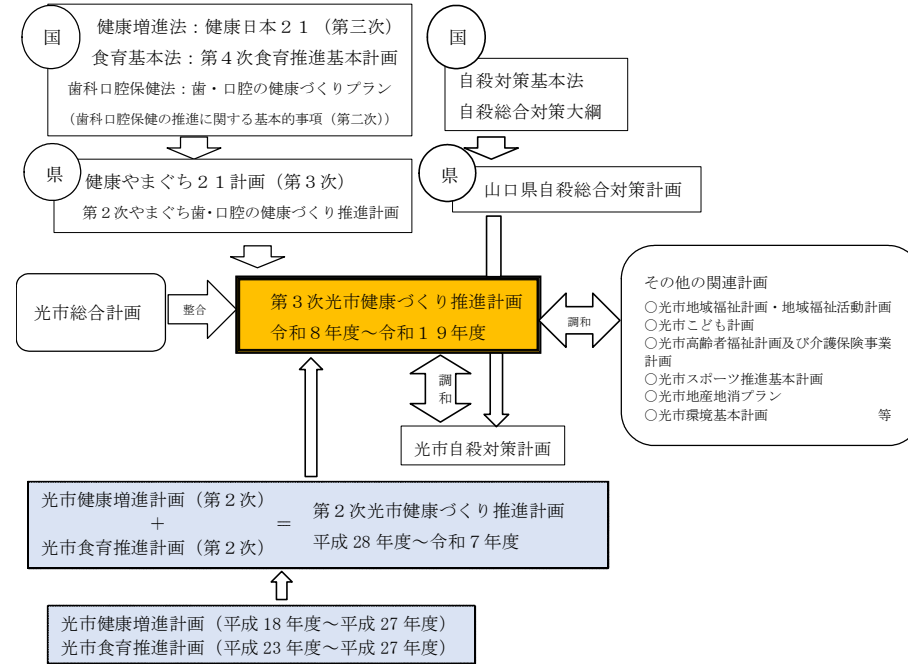


基本情報

計画の位置づけ

第3次光市健康づくり推進計画とは

■すべての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて、光市総合計画を上位計画とし、国や県の施策の方向性との整合性を図りながら、市民の健康づくりを推進するために「第3次光市健康づくり推進計画」を策定するものです。



ライフコースアプローチの視点の追加

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境などに影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があり、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（ライフコースアプローチ）の観点や女性はライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化する特性を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要である視点を取り入れ、誰一人取り残さない健康づくりの推進を図ります。

基本構想

「目指す姿」

みんな元気で ころころゆったり
笑顔あふれる 大好きなまち光

目指す姿…親しみやすい
キャッチレースのこと

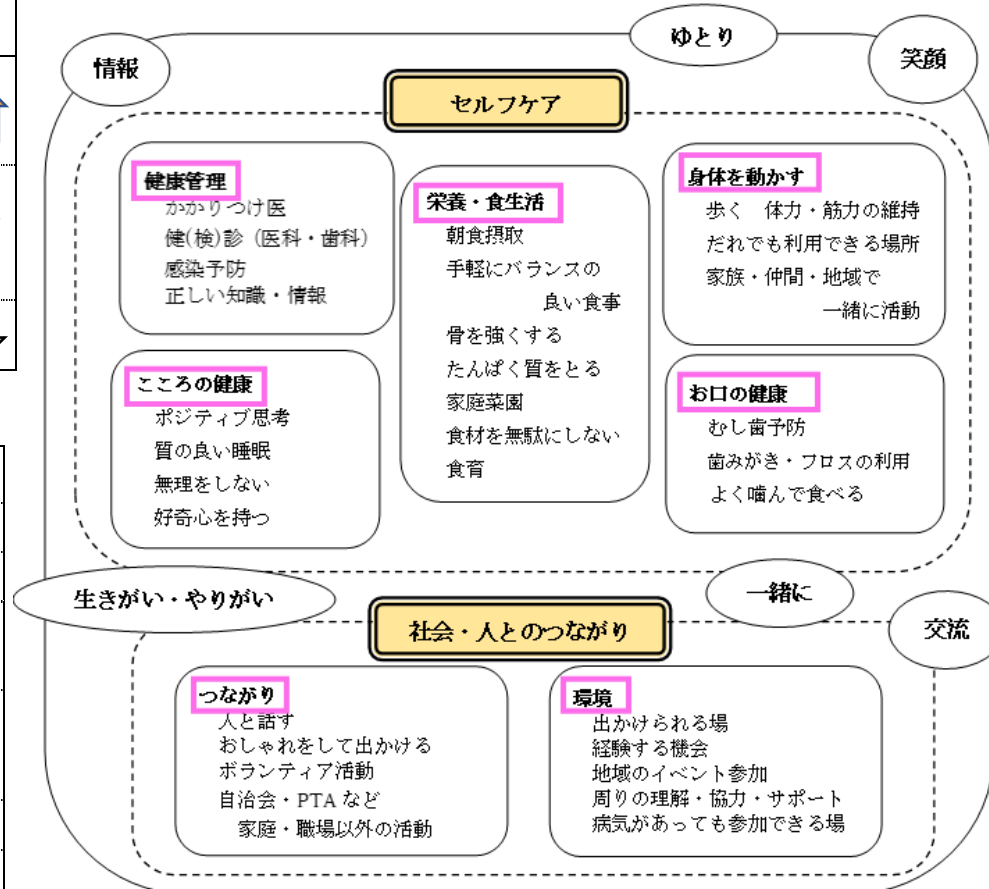
～市民アンケート、ワークショップ等より～

※健康指標

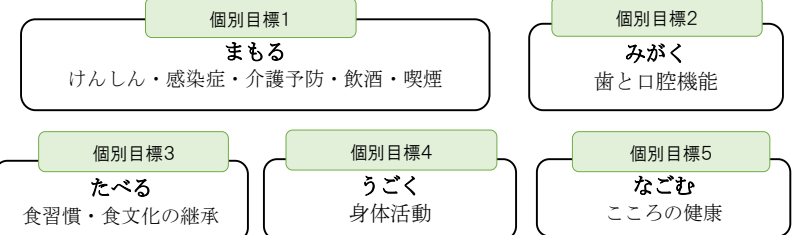
		策定時 (平成26年) (H22年)	近況値 (令和6年) (R2年)
① 健康寿命	男性	78.13年	80.40年 ↑
	女性	83.13年	84.92年 ↑
② 「健康寿命」の周知度（「健康寿命」という言葉も内容も知っている人）		48.0%	68.4% ↑
③ 普段から健康に心がけている人の割合		84.8%	84.4% ↓

※個別指標 一部抜粋

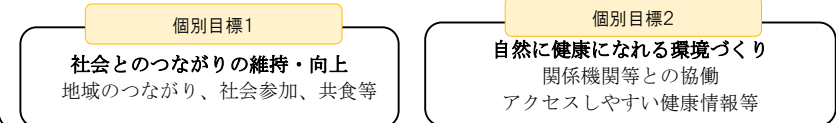
④ 自分は健康だと思う人の割合	小学生	79.6%	83.9% ↑
	中学生	76.6%	77.9% ↑
	高校生	75.6%	88.1% ↑
	成人 (うち高齢期)	69.3% (63.2%)	67.6% ↓ (64.6%) ↑
⑤ ストレスを毎日感じている人の割合	20～50歳代	22.9%	24.3% ↑
⑥ 朝食を毎日とっている児童生徒の割合	小学生	84.7%	75.0% ↓
	中学生	85.2%	72.1% ↓
	高校生	70.9%	69.1% ↓
⑦ 毎食後歯をみがく人の割合	小学生	61.9%	44.9% ↓
	中学生	69.1%	34.9% ↓
	高校生	22.2%	36.1% ↑
	成人	27.5%	28.4% ↑



基本目標Ⅰ 個人の行動と健康状態の改善（セルフケア）



基本目標Ⅱ 社会環境の質の向上（つながり）



基本目標Ⅲ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

（乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）

