

健康ひろしま21（第3次）

計画期間：令和6（2024）年度～令和17（2035）年度

「多様な人とのつながり」「地域の絆」を深め、子供、若者、子育て世代、高齢者など、あらゆる世代の住民が健やかに暮らせる地域コミュニティの活性化を目指します。

健康づくりの合言葉は

「くうでるうごく」

○フレイル予防・改善の3本柱

「**栄養・口腔**」「**社会参加**」「**身体活動**」を表す言葉です。

○高齢者だけでなく、

子供のころから「くうでるうごく」で健康づくりをしよう！

「オーラルフレイル」予防は
全身の「フレイル」予防に
なるよ！



食う(くう)

けんえん
健塩・バランス食・お口の健康

おいしく食べて健康に過ごしたい人
お口の健康を保ちたい人

バランスよく食べ
ましょうね！



出る(でる)

社会参加(趣味・ボランティア・就労)

僕たちと一緒に
出かけよう！

出かけたい人
ボランティアをしたい人
働きたい人



動く(うごく)

身体活動・健康づくり

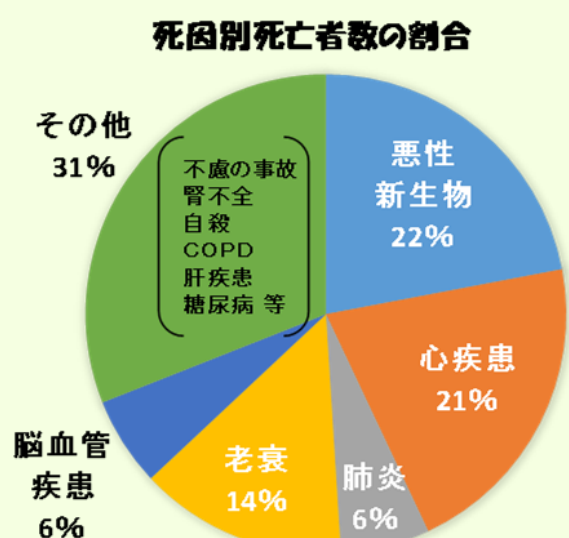
健康づくりをしたい人
動ける身体でいたい人

女性は運動が足り
てないんだって！

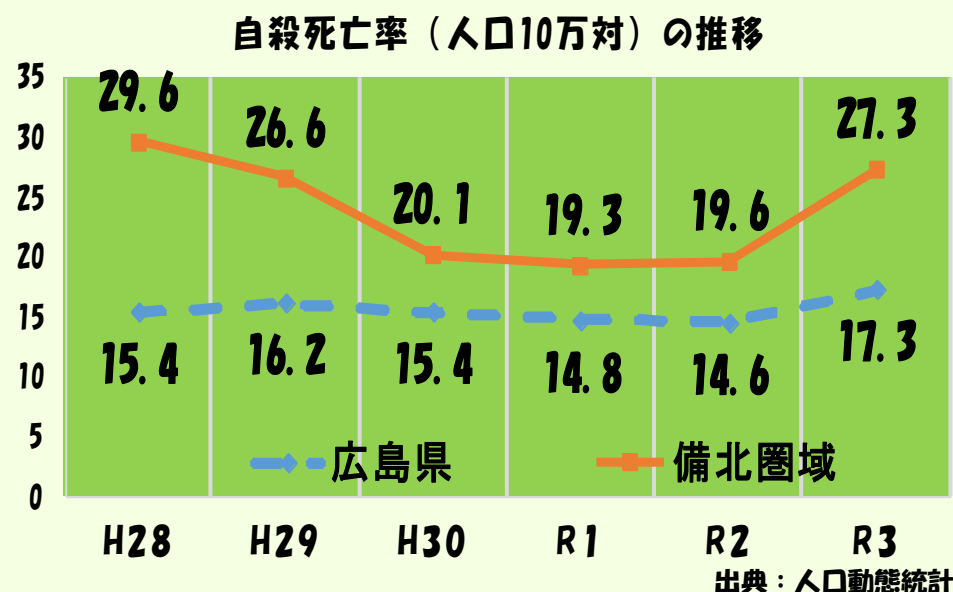


備北圏域の現状

- 面積は2,025k㎡で、県の総面積の23.9%を占めています。
- 人口は84,314人（令和2（2020）年10月1日実施の国勢調査値）。
- 65歳以上の老年人口比率は39.3%（三次市36.6%、庄原市43.4%、県29.4%）年少人口比率は11.1%（県12.6%）と**少子高齢化が進んでいます**。
- 死因別死亡者数は、心疾患や脳血管疾患など**生活習慣病が原因の疾患が上位**です。
- 備北圏域は、**自殺死亡率が県全体と比べて高くなっています**。



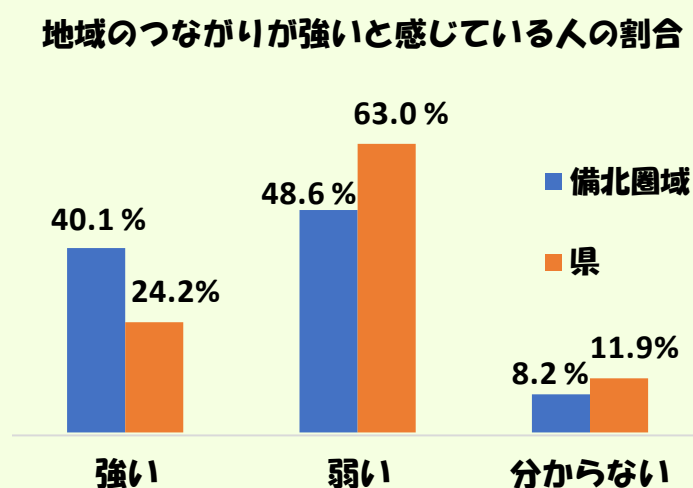
出典：令和3（2021）年 人口動態統計



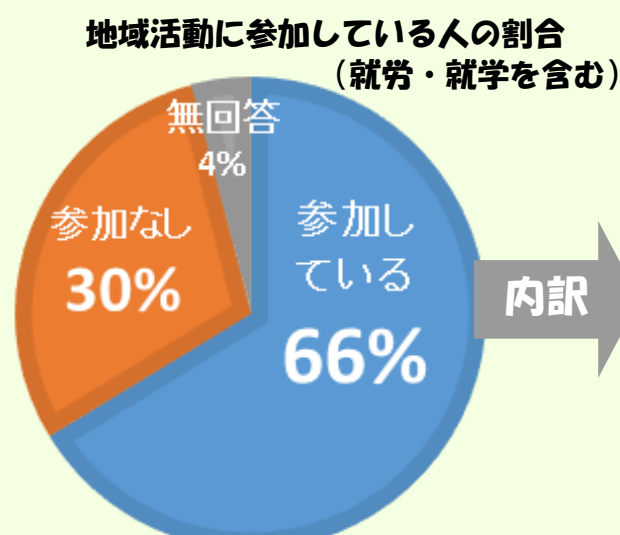
- ✧住民自らが健康づくりに関心を高め、**地域と連携した健康づくり**が大切になります。
- ✧高齢者だけでなく、子供や子育て世代の女性の健康など**あらゆる世代の健康づくり**について考えていくことが大切です。

備北圏域の強み

- 地域のつながりが強いと感じている人は40.1%と県全体の24.1%よりも高くなっています。
- 令和5年度広島県県民健康意識調査にて、備北圏域は社会参加をしている人の割合が66%と広島県の61%よりも高い値になっています。
- 備北圏域は**地域との結びつきが強い**という特徴があります。



出典：令和5年度広島県県民健康意識調査



出典：令和5年度広島県県民健康意識調査

	備北圏域	広島県 (参考)
就労・就学	37.4%	37.8%
地域行事(自治会 や町内会)	33.2% (県内1位)	22.7%
ボランティア 活動	11.0% (県内1位)	7.7%
趣味関係の グループ活動	15.0% (県内3位)	12.9%
通いの場	2.2%	2.0%
その他の グループ活動	9.0%	6.6%

※内訳は複数回答となっています

健康寿命とは？

国と県が採用

「日常生活に制限のない期間の平均」

「健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」の質問に「ある」と答えた人を不健康として算出する。

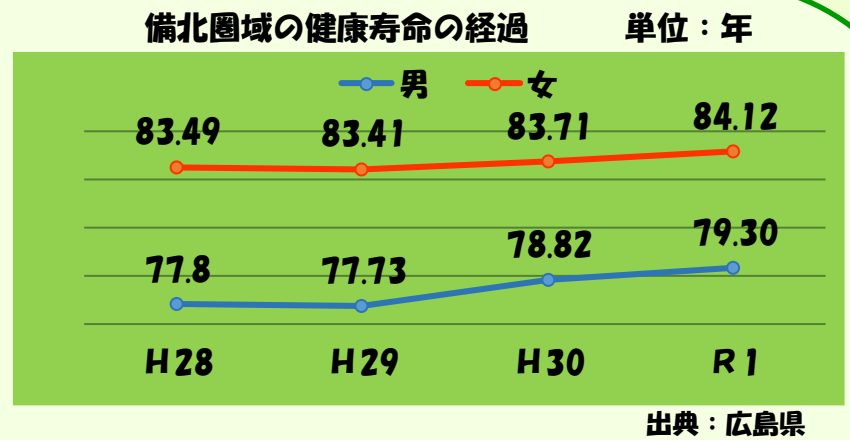
市と圏域が採用

「日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）」

介護保険の要介護2～5を不健康（要介護）な状態とし、それ以外を健康（自立）な状態として算出する。平均自立期間ともいう。

備北圏域の健康寿命

- 健康寿命は男女ともに徐々に延伸しています。
- 備北圏域の平均寿命と健康寿命は、男女ともに広島県よりも低値となっています。



令和元年 備北圏域の平均寿命と健康寿命（平均自立期間）

女性

健康寿命 84.12歳

不健康期間
3.31年

平均寿命 87.43歳

男性

健康寿命 79.30歳

不健康期間
1.61年

平均寿命 80.91歳

70 歳 75 歳 80 歳 85 歳 90 歳

令和元年 平均寿命と健康寿命（平均自立期間） 単位：年

	女性		男性	
	平均寿命	健康寿命 （平均自立 期間）	平均寿命	健康寿命 （平均自立 期間）
備北圏域	87.43	84.12	80.91	79.30
広島県 （参考）	88.16 （R2年）	84.37	81.95 （R2年）	80.07

出典：広島県

✧元氣ハツラツに過ごすため、平均寿命を延ばしつつ、**不健康期間（要介護）を縮める**ことが大切です。

健塩応援店



- 「**健塩応援店**」は「備北圏域版 健康食生活応援店」の通称です。

生活習慣病予防（特に高血圧）のため、「健塩応援メニュー」（減塩または野菜たっぷりメニュー）を提供することにより、市民の健康づくりを応援します。

- 「健塩」とは？

健康を維持するために塩分を上手に利用すること。生活習慣病（特に高血圧）の予防のための「減塩または野菜摂取量増加の取組」の合言葉。



詳しくは

健塩応援店

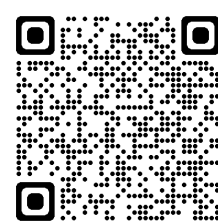
検索



多様な通いの場

- 「**通いの場**」は、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいくくり」「仲間づくり」の機会を広げる場所です。

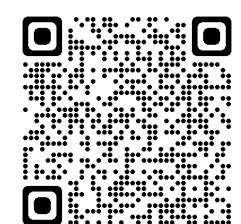
三次市



三次市 元氣サロン

検索

庄原市

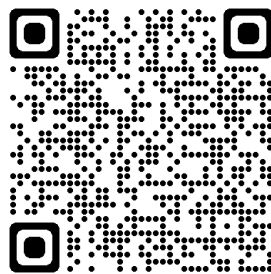


庄原市 集まり場

検索



取組の方向性



詳しい取組の方向性はこちらから

備北地域保健対策協議会

検索

栄養・食生活

減塩と野菜たっぷりのバランスのとれた健塩生活を送ろう

運動

日常生活の中で運動の習慣を取り入れよう

飲酒

飲酒が健康に与える影響と適正飲酒量について知ろう

たばこ

未成年や妊婦の喫煙者をなくし、受動喫煙のない環境をつくろう

歯と口腔の健康

お口の健康は全身の健康に！
一生自分の口で食べられるように歯と口腔の健康を維持しよう

生活習慣病対策

特定健診を毎年受けて、自分の健康について知ろう

子供の健康

地域の宝！子供の頃から望ましい生活習慣を身に付けよう

女性の健康

自身の健康について考え、取り組める機会をつくろう

高齢者の健康

元気ハツラツに過ごして、フレイルを予防しよう

こころの健康

こころの健康に関心を持ち、一人で悩まず相談しよう

社会とのつながり、 多様な主体による 健康づくり

地域の活動や行事に参加して、地域のつながりを大事にしよう

自然に健康になれる 環境づくり

健康に関心のうすい人も、いつの間にか健康になれる環境を整えよう

令和6年3月

備北地域保健対策協議会

事務局：広島県北部保健所（保健課）

TEL0824-63-5181