

【概要版】

健康そうじゃ21（第2次）

（総社市健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画）

【計画期間】

令和7（2025）年度～令和17（2035）年度



自ら考え,行動し,共に支え合う
「健康 SOJA」のまち



令和7年（2025年）3月
総社市

1 計画策定の趣旨と背景

- 総社市では、平成26年度（2014年度）に「健康そうじゃ21」を策定し、市民の健康づくりに係る様々な取組を推進してきました。令和6年度（2024年度）に計画の最終年度を迎え、計画の最終評価を行うとともに、社会情勢の変化や本市の健康課題を踏まえ、本市の総合的な健康づくりの指針として、新たに「健康そうじゃ21（第2次）」を策定します。

2 計画の位置づけ

- 本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画、国の「成育医療等基本方針に基づく計画策定指針」に基づく市町村母子保健計画、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画を一体的に策定しています。
- また、本計画は、「総社市総合計画」を上位計画とし、関連諸計画との整合・連携を図ります。

3 計画の期間

- 本計画は、令和7年度（2025年度）から令和17年度（2035年度）の11年間を計画期間とします。また、計画期間の中間年にあたる令和11年度（2029年度）に中間評価を行います。

4 基本理念

自ら考え、行動し、共に支え合う

「健康 SOJA」のまち

▼「健康 SOJA」とは～

S（セルフ）→自分の健康を意識する

O（オンリーワン）→自分にあった健康づくりを考える

J（ジョイフル）→地域とつながり、楽しみながら健康づくりに取り組む

A（アクション）→健康に関する行動を自分から積極的に起こす



5

重点目標

指 標	令和2年度 (2020年度)	目 標 令和17年度(2035年度)
健康寿命の延伸	健康寿命 男性 80.3 歳 女性 85.2 歳 平均寿命 男性 82.0 歳 女性 88.5 歳	平均寿命に迫る健康寿命の 延伸

資料：健康寿命 KDB（国保データベース）

平均寿命 厚生労働省市町村別生命表

6

取組の方向

1

個人の行動と健康状態の改善

健康寿命の延伸に向け、市民一人ひとりの生活習慣を改善し、生活習慣病の発症予防、重症化予防に関する取組を推進します。

(1) 生活習慣の改善（リスクファクターの低減）

生活習慣の改善を図るため、「食育・栄養」、「身体活動・運動」、「こころの健康・休養」、「飲酒・喫煙習慣の改善」、「歯・口腔の健康」、「親子の健康づくり」の6分野の取組を推進します。

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣の改善を図り、がん、循環器疾患、糖尿病の発症予防・重症化予防に取り組めます。

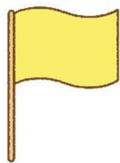
2

社会環境の質の向上

社会とのつながりの醸成や誰もが自然に健康になれる環境づくりを行い、健康の維持・増進を図ります。

(1) 社会とのつながりの維持向上

就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加は健康に影響することから、社会環境の整備に取り組めます。



分野ごとの取組の目標

1 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

①食育・栄養

【市民・行政等みんなで目指す目標】

適正体重を維持している人の増加を目指します
～朝ごはん・野菜をしっかり食べましょう～



▼評価指標

評価指標		現状値 (R5年度)	目標値 (R16年度)
適正体重を維持している人の増加 (BMI18.5以上 25未満)	20～60歳 男性: (BMI25以上)の減少	24.3%	減少
	40～60歳 女性: (BMI25以上)の減少	14.9%	減少
	20～30歳代 女性: やせ(BMI18.5未満)の減少	17.0%	減少
	低栄養傾向(BMI20未満)の高齢者 (65歳以上)の割合の減少	20.0%	減少



適正体重を知るには？

体重と身長からBMI(Body Mass Index)と呼ばれる肥満度を算出することができます。
BMIは国際的な、成人における適正体重の指標となっています。

<算出方法> **体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))=BMI**

【参考】目標とするBMIの範囲(18歳以上) (日本人の食事摂取基準2025年版より)

年齢	BMI(kg /m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9



② 身体活動・運動



【市民・行政等みんなで目指す目標】

1回30分の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合

10.0%アップを目指します

～日頃から体を動かし運動しましょう～

▼評価指標

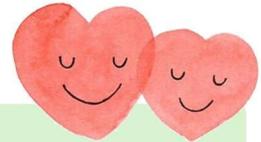
評価指標	現状値 (R5年度)	目標値 (R16年度)
30分以上の運動を週2回以上実施し、 1年以上継続している人の割合の増加	男性 67.9% 女性 54.2%	現状値から 10.0%増加



ちょっとした身体活動にも意味があります！ +10分の運動

- ▼身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。
- ▼今より10分多く体を動かし、日々の身体活動量を増やしましょう。
- ▼例: 自転車や徒歩で通勤してみる、階段を使ってみる、散歩をする。など

③ こころの健康・休養



【市民・行政等みんなで目指す目標】

自殺者数0を目指します

～ストレス解消を図りましょう～

▼評価指標

評価指標	現状値 (R5年)	目標値 (R16年)
自殺者数の減少	6人	0人



最適な睡眠時間は？（健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より）

- ▼子ども: 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保を推奨
- ▼成人: 6時間以上の睡眠を推奨
- ▼高齢者: 床上時間※が8時間以上にならないことを推奨

※床上時間とは、寝床に入っている時間のことで、入眠までの時間、中途覚醒の時間、睡眠時間の合計となります。

④ 飲酒・喫煙習慣の改善



【市民・行政等みんなで目指す目標】

- 過度な飲酒をする人の減少を目指します ～お酒の飲み過ぎに注意しましょう～
- 受動喫煙を防ぐ社会の実現を目指します ～たばこから自分と周囲の人を守りましょう～

▼評価指標

評価指標	現状値 (R5年度)	目標値 (R16年度)
1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g(2合)以上, 女性20g(1合)以上の人の割合の減少	男性 20.6% 女性 31.8%	10.0%以下
望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する人の割合の減少	家庭 12.8% 職場 8.8% 飲食店 14.6%	減少



純アルコール20gに相当する酒量

ビール 500ml	日本酒 180ml	ワイン 200ml	焼酎 100ml	ウイスキー 60ml	チューハイ 350ml
アルコール度数 5度で計算 純アルコール量 約20g	アルコール度数 15度で計算 純アルコール量 約22g	アルコール度数 12度で計算 純アルコール量 約19g	アルコール度数 25度で計算 純アルコール量 約20g	アルコール度数 40度で計算 純アルコール量 約19g	アルコール度数 7度で計算 純アルコール量 約20g

⑤ 歯・口腔の健康



【市民・行政等みんなで目指す目標】

- 60歳代で歯が24本以上残っている人の割合の増加を目指します
～歯と口の健康を大切にしましょう～

▼評価指標

評価指標	現状値 (R5年度)	目標値 (R16年度)
60歳代で歯が24本以上残っている人の割合の増加	男性 61.8%	75.0%
	女性 63.2%	

⑥ 親子の健康づくり



【市民・行政等みんなで目指す目標】

相談できる人, 協力してくれる人, 一緒に子育てをする仲間を増やすことを目指します
～親子で健康づくりに取り組みましょう～

▼評価指標

評価指標	現状値 (R5年度)	目標値 (R16年度)
積極的に育児をしている父親の割合の増加	3.4か月児 74.2% 1歳6か月児 64.8% 3歳児 64.4%	3.4か月児 80.0% 1歳6か月児 70.0% 3歳児 70.0%
こどもと一緒に外出時, 道で声をかけてくれる地域の人がいる割合の増加	3.4か月児 90.3% 1歳6か月児 81.8% 3歳児 92.9%	増加

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防



① がん

【市民・行政等みんなで目指す目標】

がんの死亡者数の減少を目指します
～がん検診を受診しましょう～

▼評価指標

評価指標	現状値 (R4年)	目標値 (R16年)
がんの死亡者数の減少	180人	減少



対象年齢*になったら受診しましょう

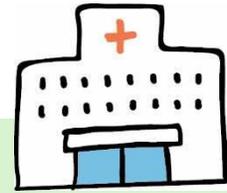
▼一生のうちにがんと診断される確率(概ね2人に1人)

男性 62.1% 女性 48.9% (国立研究開発法人国立がん研究センター2020年データより)

※胃がん検診:50歳以上(胃部エックス線検査については40歳以上), 肺がん検診:40歳以上,
大腸がん検診:40歳以上, 子宮頸がん検診:20歳以上, 乳がん検診:40歳以上

(厚生労働省:「がん予防重点教育及びがん検診実施のための指針」より)

② 循環器疾患・糖尿病



【市民・行政等みんなで目指す目標】

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の者の減少を目指します
～健診を受けましょう～

▼評価指標

評価指標	現状値 (R5年度)	目標値 (R16年度)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数の割合の減少	29.2%	減少



糖尿病予防には、定期的に特定健診を受診しましょう！

- ▼糖尿病は、血糖値の上昇が軽度の場合には症状が見られないことが多いため、眼や腎臓の合併症が進行してから糖尿病と診断されることがあります。
- ▼40～74歳を対象に行われている特定健診(メタボ健診)や職場の健診で血糖値や体重、血圧などを定期的に測定することにより、リスク要因を把握し、早期の対策を行いましょう。

2 社会環境の質の向上



【市民・行政等みんなで目指す目標】

地域における活動参加者の増加を目指します
～みんなで健康づくりを楽しみましょう～

▼評価指標

評価指標	現状値 (R5年度)	目標値 (R16年度)
地域における活動参加者の増加	男性:76.6%	85.0%以上
	女性:78.8%	