

ふなばし健やかプラン21(第3次)

～健康増進計画・自殺対策計画・食育推進計画～

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度



令和7(2025)年3月

船橋市

はじめに

生き生きとした心豊かな生活を送るためには、市民一人一人が健康であることが何よりも大切です。

我が国の平均寿命は着実に延伸しており、「人生100年時代」を迎え、社会が多様化する中、市民一人一人が健康で自分らしく生き生きと輝くことで、人々から笑顔があふれ、そして、まち中に笑顔の輪が広がることで、「まち」が活気づき、心豊かに生活できる社会の実現につながります。そのためには、心身の健康づくりを推進することが重要です。



本市では、第3次船橋市総合計画の将来都市像「人も まちも 輝く 笑顔あふれる船橋」の実現に向け、ふなばし健やかプラン21及び船橋市自殺対策計画に基づき、健康づくりと自殺対策の推進に取り組んでまいりました。

この度、本市では「こころとからだ」の健康づくりを一体的かつ効果的に推進するため、すでに一体的に進めていた「健康増進計画」と「食育推進計画」に「自殺対策計画」を併せて、「ふなばし健やかプラン21(第3次)」を策定し、「こころとからだ」の健康づくりを総合的に推進することといたしました。

引き続き、本計画に基づき、市民、関係機関・団体、行政が連携・協働を図り、健康寿命の延伸及び誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、健康づくりに取り組んでまいりますので、皆様のご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、本計画の策定に当たり、多大なご尽力を賜りましたふなばし健やかプラン21推進協議会委員の皆様をはじめ、ご意見・ご助言をいただきました皆様に心からお礼申し上げます。

令和7年3月

船橋市長 松戸 徹

目 次

第1章 計画策定にあたって

1	計画策定の背景	3
2	基本理念	4
3	計画期間	4
4	計画の位置づけ	4
5	国や県の動向	5
6	持続可能な開発目標（SDGs）との関連性	6

第2章 ふなばし健やかプラン21（第2次）・船橋市自殺対策計画 最終評価

1	最終評価の目的	9
2	ふなばし健やかプラン21（第2次） 最終評価	9
3	船橋市自殺対策計画 最終評価	12

第3章 船橋市の健康を取り巻く現状

1	人口動態	17
2	死亡の状況	18
3	平均寿命と健康寿命	21
4	医療・介護の状況	22

第4章 ふなばし健やかプラン21（第3次） 総合目標及び各分野の目標と取組

1	計画の体系	27
2	ライフステージごとの市民の目標と取組	28
3	総合目標	29
	（1）健康寿命の延伸	29
	（2）自殺死亡率の減少	29
4	生活習慣の改善	30
	（1）栄養・食生活（食育推進計画）	30
	（2）身体活動・運動	34
	（3）休養・睡眠	37
	（4）飲酒・喫煙	41
	（5）歯・口腔	45
5	生活習慣病の発症予防・重症化予防	49
	（1）がん	49
	（2）循環器病	53
	（3）糖尿病	59
	（4）CKD（慢性腎臓病）	62
	（5）COPD（慢性閉塞性肺疾患）	65
	（6）生活機能の維持・向上	67

6	社会環境の質の向上	69
	(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	69
	(2) 自然に健康になれる環境づくり	69
	(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	69
7	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	74
	(1) 子ども	74
	(2) 高齢者	78
	(3) 女性	81

第5章 自殺対策の推進【自殺対策計画】

1	船橋市の自殺を取り巻く現状	87
2	自殺対策の基本方針	100
3	船橋市の自殺対策における取組	102
	(1) 基本施策	102
	(2) 重点施策	105
4	生きることの包括的な支援の関連施策事業（取組事業一覧）	110
	(1) 関係機関・団体の取組事業	110
	(2) 市の取組事業	113

第6章 食育の推進【食育推進計画】

1	基本的な考え方	125
2	目指す姿	125
3	施策の展開	127
	(1) 生活習慣の改善（栄養・食生活）	127
	(2) 地域とのつながり～生活の場での交流や食の情報～	131

第7章 推進体制と進捗管理

1	各主体の役割	137
2	計画の推進体制	141
3	進捗管理・評価	141

資料編

1	ふなばし健やかプラン21推進協議会設置要綱	145
2	令和6年度 ふなばし健やかプラン21推進協議会 委員名簿	146
3	ふなばし健やかプラン21推進庁内会議設置要綱	147

指標一覧

指標一覧	151
指標出典一覧	155