

概要版

赤穂市健康増進計画

第4次

令和5年度～令和9年度

すべての人が

食べて動いて笑って

健康のまち 赤穂



令和5年3月

赤穂市



みんなできいき健康になろう！

1 食生活・栄養

～食習慣、見直すところから始めよう～

5年後の目標

肥満傾向児・肥満の人の割合の減少

小学5年生	11.1%	
18～60歳代男性	27.4%	→ 減少
40～60歳代女性	21.6%	

やせの人の割合の減少

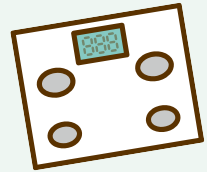
20歳代女性	36.1%	→ 20%
--------	-------	-------

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合の増加

18歳以上	57.3%	→ 80%以上
-------	-------	---------

行動目標

第1条 適正体重を知り、適正体重を維持します



市民の取り組み

乳幼児期（親子）	学童・思春期	青年期	壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ○早寝・早起きを習慣にし、毎日、朝食を食べましょう。 ○規則正しい生活リズムを心がけ、決まった時間に食事をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝・早起きなど規則正しい生活リズムを確立し、朝食を毎日食べましょう。 ○主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとりましょう。 ○野菜の摂取量を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○薄味を心がけましょう。 ○脂肪を摂りすぎないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分に適した食事量を知り、1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとりましょう。 ○タンパク質の摂取量を増やしましょう。

2 身体活動・運動

～身近なところから運動習慣を～

5年後の目標

運動習慣をもつ人の割合の増加

小学5年生	71.0%	→ 71%以上
18～64歳	27.7%	→ 36%以上
65歳以上	45.5%	→ 52%以上

1日の平均歩数の増加

18～64歳男性	6,130歩	→ 9,000歩
18～64歳女性	4,781歩	→ 8,500歩
65歳以上男性	4,851歩	→ 7,000歩
65歳以上女性	3,992歩	→ 6,000歩

何らかの地域活動に参加している人の割合の増加

65歳以上 男性	55.1%	→ 61%以上
65歳以上 女性	54.6%	→ 61%以上

行動目標

第2条 自分にあった運動習慣を身につけます



市民の取り組み

乳幼児期（親子）	学童・思春期	青年期／壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ○発達段階に応じたさまざまな親子のふれ合い遊びを行い、身体を動かす楽しさを体験させましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分が続けられる運動を見つけましょう。 ○体育の授業などで、しっかり身体を動かすように心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○通勤、通学時などに歩くようにするなど日常生活の中で活動量を増やしましょう。 ○健康づくりの催しやスポーツ大会などに家族や友人と一緒に参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動機能や筋力の低下を防ぐため、家事や家庭菜園などで、積極的に身体を動かしましょう。

3 休養・こころの健康

～こころと身体は一心同体～

5年後の目標

育児について相談相手
いる保護者の増加

妊婦 99.8% → 100%

睡眠による休養が十分
とれていない人の割合
の減少

18歳以上
21.9% → 15%

ストレスなどで困った
ときに相談できる相手
がいない人の減少

18歳以上
男性 16.6% → 10%以下
女性 5.1% → 減少

自殺者の減少

人口動態統計 5人 → 減少

行動目標

第3条

こころの不調に早期に気づき、
対応します



市民の取り組み

乳幼児期（親子）	学童・思春期	青年期／壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ○子育てサークルや子育て支援センターを利用し、親子の交流を深めましょう。 ○自分に合ったストレス解消の方法を見つけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。 ○他人への思いやりの心をもちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとりましょう。 ○自分に合ったストレス解消の方法を見つけるとともに、ワーク・ライフ・バランスに取り組みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○人や地域とのつながりを大切にしましょう。 ○スマートフォンなどで、こころの健康状態を確認できる「こころの体温計」を使って、こころの状態を知りましょう。また、必要に応じて、相談機関を利用しましょう。

4 歯と口腔の健康

～いつまでも自分の歯でおいしい食事～

5年後の目標

むし歯のある子どもの割合の減少

3歳児 15.4% → 10%以下
5歳児 25.4% → 20%以下
11歳児 53.4% → 50%以下

自分の歯を有する人の割合の
増加

40歳で28本以上 65.9% → 70%以上
60歳で24本以上 63.3% → 70%以上
80歳で20本以上 43.4% → 40%以上

過去1年間に歯科健康診査を
受診した人の割合の増加

18歳以上 58.4% → 69%以上

行動目標

第4条

食後の歯みがき習慣をもち、
定期的に歯科健診を受診します



市民の取り組み

乳幼児期（親子）	学童・思春期	青年期／壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦歯科健診、乳幼児健診を受診しましょう。 ○保護者がしっかりと仕上げみがきをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識をもち、歯みがきをしましょう。 ○よくかんで食べる習慣を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○かかりつけ歯科医をもち、年に1回は、歯科健診を受診しましょう。 ○「8020」を意識して、歯や口腔ケアを行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○「8020」を意識して、残っている歯を大切にケアしましょう。 ○歯の状態にあわせて歯間清掃用具などを使い、口腔を清潔に保ちましょう。

5 たばこ

～みんなで気をつけよう、たばこの煙～

5年後の目標

20歳未満の喫煙をなくす

中学生 0.0% → 0%
高校生 0.8% → 0%

妊娠中の喫煙をなくす

妊婦 2.8% → 0%

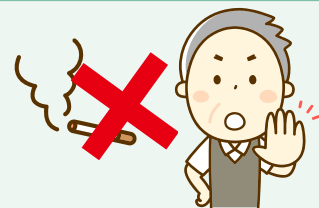
20歳以上の喫煙者の減少

20歳以上
男性 22.0% → 18%以下
女性 4.1% → 減少

行動目標

第5条

受動喫煙はしない、させません



市民の取り組み

妊産婦期/乳幼児期

- 喫煙が、胎児や子どもに及ぼす影響について学び、妊娠中や授乳中は絶対にたばこを吸いません。
- 子どもや妊婦の前で、絶対にたばこを吸いません。

学童・思春期

- 喫煙区域には立ち入りません。
- 喫煙が、健康に及ぼす影響について学び、絶対にたばこを吸いません。

青年期/壮年期/高齢期

- 喫煙が、健康に及ぼす害について知識をもち、禁煙に取り組みましょう。
- 喫煙者は、受動喫煙が健康に及ぼす影響について知識をもち、受動喫煙をさせません。
- 喫煙者は、喫煙以外のストレス解消法をみつけましょう。

6 アルコール

～飲むときは、節度ある飲酒を～

5年後の目標

20歳未満の飲酒をなくす

中学生 4.8% → 0%
高校生 3.9% → 0%

妊娠中の飲酒をなくす

妊婦 0.5% → 0%

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少

20歳以上
男性 6.9% → 減少
女性 6.4% → 3%以下

行動目標

第6条

お酒を飲むときは、節度ある飲酒を守ります



市民の取り組み

妊産婦期/乳幼児期

- 妊娠中や授乳中は絶対に飲酒しません。
- 妊娠中や授乳中の飲酒の影響について理解しましょう。

学童・思春期

- アルコールが健康に及ぼす影響について正しい知識を習得し、絶対に飲酒はしません。
- 飲酒を周囲の人から勧められても、断る勇気を持ちましょう。

青年期/壮年期/高齢期

- アルコールの害を理解し、適度な飲酒を心がけましょう。
- 週に2日は休肝日をつくりましょう。
- 20歳未満の人に飲酒を勧めません。
- 飲酒を周囲の人に強要しないようにしましょう。

7 健康チェック

～健康づくりの第一歩は、
自分自身を知ってから～

5年後の目標

妊娠 11 週以下での
妊娠届出率の増加

妊婦 93.9% → 100%

特定健康診査などの
受診率の向上

特定健康診査 33.8% → 60%
特定保健指導 24.5% → 65%

がん検診受診率の向上

胃がん(40歳以上)	9.7% → 50%以上
肺がん(40歳以上)	20.8% → 50%以上
大腸がん(40歳以上)	20.1% → 50%以上
子宮がん(20歳以上)	24.6% → 50%以上
乳がん(40歳以上)	22.7% → 50%以上
前立腺がん(50歳以上)	10.5% → 50%以上

がん検診精密検査受診率の向上

胃がん(40歳以上)	80.6% → 90%以上
肺がん(40歳以上)	83.3% → 90%以上
大腸がん(40歳以上)	74.4% → 90%以上
子宮がん(20歳以上)	94.1% → 90%以上
乳がん(40歳以上)	98.3% → 95%以上
前立腺がん(50歳以上)	68.2% → 90%以上

意味を認知している人の増加

ロコモティブシンドローム	
18歳以上	21.9% → 40%以上
COPD	
18歳以上	24.8% → 40%以上
フレイル	
18歳以上	29.7% → 40%以上

健康寿命の延伸

男性 80.29歳
女性 84.99歳
→ 平均寿命の増加分を
上回る健康寿命の増加

行動目標

第7条

自分の身体に関心をもち、年に
1回は必ず健(検)診を受け、
結果を健康づくりに活用します



市民の取り組み

妊産婦期/乳幼児期	学童・思春期	青年期	壮年期	高齢期
○妊産婦健診、乳幼児健診、予防接種などは、必ず受けましょう。	○自分の健康状態に関心をもち、規則正しい生活習慣を身につけましょう。	○自分の健康状態に関心をもち、健(検)診を受けましょう。	○体調管理に気を配り、規則正しい生活をしていきましょう。	○自分の健康状態を把握するために、健(検)診を受け、結果を健康づくりに役立てましょう。



地域に食育の輪を広げよう

1 食生活の確立

～生涯にわたる健全な食生活～

5年後の目標

朝食を毎日食べる人の割合の増加

5歳児	92.9% → 100%
小学生	84.4% → 100%
中学生	81.4% → 95%以上
15～30歳代 男性	74.2% → 82%以上
女性	76.4% → 84%以上

生活習慣病の予防や改善のため普段から食生活に気をつけて実践している人の割合の増加

18歳以上	61.6% → 75%以上
-------	---------------

ゆっくりよくかんで食べる人の増加

18歳以上	47.7% → 55%以上
-------	---------------

家族構成や家族の健康状態に応じて非常用食料などを備蓄している世帯の割合の増加

世帯	15.2% → 30%以上
----	---------------

行動目標

第1条 「早寝・早起き・朝ごはん」で基本的な生活習慣を身につけます

第2条 食生活・栄養に関する正しい知識を学びます



具体的な取り組み

市民の取り組み	地域の取り組み	保育所・幼稚園・学校の取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。 食を正しく選択できるような食品の安全性をはじめとする食に関する正しい知識を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食に関わる団体は、正しい食習慣確立のための情報や実践の場の提供を行いましょ。 スーパーや食料品店などは、消費者にとって必要な情報提供を行いましょ。 	<ul style="list-style-type: none"> 保育所、幼稚園では、給食を活用し、子どもの健全な食生活の実践を図ります。 家庭と連携して、子どもに基本的な生活習慣が身につくよう努めます。 	<ol style="list-style-type: none"> ライフスタイルに合わせた健全な食生活の推進 食の安全性など正しい知識の普及啓発

2 食を通じた豊かな人間形成

～食への感謝を次の世代へつなげよう～

5年後の目標

毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合の増加

18歳以上	80.9% → 現状維持
-------	--------------

食事のあいさつ（いただきます・ごちそうさま）がいつでもできる子どもの割合の増加

5歳児	68.9% → 100%
小学生	75.5% → 100%

行動目標

第3条 家族や仲間と共食し、食事の食事の楽しみや大切さを伝えます

第4条 食に関する体験や学びの機会を通して、心豊かな人間性を育みます



具体的な取り組み

市民の取り組み	地域の取り組み	保育所・幼稚園・学校の取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> 感染対策に留意し、子どもの頃から、家族や友人、地域の人と一緒に食事を楽しみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 子育て学習センターでの活動を通じ、食育に関するイベントに参加し、食育に関する認識を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食の時間や「早寝・早起き・朝ごはん」運動を活用して、食の大切さや楽しさを伝えるとともに、食事マナーの習得や生活習慣の定着を図ります。 	<ol style="list-style-type: none"> 楽しい食卓体験の推進 体験学習を通じた食の大切さの啓発

3 地産地消の推進・食文化の継承

～郷土の味を知り伝え
育む地域への愛着～

5年後の目標

地元や県内でとれた農林水産物
を買っている人の割合の増加

18歳以上 33.1% → 45%以上

地域の郷土料理を知っている人の
割合の増加

18歳以上 22.8% → 35%以上

地域の郷土料理を作ることが
できる人の割合の増加

18歳以上 10.9% → 20%以上

行動目標

第5条 地産地消に関心をもち、実践します

第6条 郷土料理や伝統料理を食文化として
大切にし、次の世代へ伝えます



具体的な取り組み

市民の取り組み	地域の取り組み	保育所・幼稚園・学校の 取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> 家庭で地元の食材や旬を生かした郷土料理を取り入れましょう。 地元産の農林水産物への関心が高め、新鮮な食材を積極的に購入しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 農業協同組合などは、米や野菜など身近で新鮮な農林水産物のPRをさらに進めていきましょう。 生産者は、直売所での販売などを通して、消費者と顔の見える関係を築き、地産地消を推進しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 赤穂市の新鮮で安全な農林水産物を学校給食(幼稚園を含む)で提供する「ふるさと給食」の推進を図ります。 保育所・学校給食において、行事食や伝統食をメニューに加えることで地元の味を伝えます。 	<ol style="list-style-type: none"> 地産地消の推進 特産品や伝統料理の継承支援

4 食育活動の推進

～「新しい生活様式」や
デジタル化に対応した食育～

5年後の目標

食育に関心のある人の割合の増加(非常に+どちらか
といえは)

18歳以上 58.0% → 75%以上

食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の
割合の増加(積極的に実践+できるだけ実践)

18歳以上 61.6% → 55%以上

行動目標

第7条 デジタル技術を活用し、みんなで
食育活動の輪を広げます



具体的な取り組み

市民の取り組み	地域の取り組み	保育所・幼稚園・学校の 取り組み	行政の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> あらゆる世代において食に関心を持ち、正しい情報を積極的に収集しましょう。 生活の場において食育が推進できるよう家庭で食育を実施しましょう。 食育に関するさまざまな行事や学習に参加し、家庭や地域で食育に取り組みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食に関わる団体をはじめ、消費者団体、老人クラブ、自治会などの団体は、互いに連携し、それぞれの活動を通し、市民が日常的に食育を学ぶことができる機会を提供しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 保育所、幼稚園、学校での給食や各種行事を通じて食育を推進するとともに、食育の取り組みを家庭や地域に積極的に発信します。 「学校給食だより」などにより学校における食育の取り組み、体験活動などに関する情報を掲載し、家庭における食育推進を図ります。 	<ol style="list-style-type: none"> 食育にかかる人材の育成と食育活動の推進 連携体制の強化

計画策定の背景と趣旨

赤穂市では、これまで3次にわたり、「赤穂市健康増進計画」に基づき、市民の健康づくりに関わるさまざまな施策を推進してきました。

また、食育基本法に基づく「食育推進計画」については、健康づくりと密接に関係することから、健康増進計画に包含し、市民の健全な食生活の確立をめざした取り組みを一体的に行っています。

令和4年度は、赤穂市健康増進計画（第3次）の最終年度であることから、これまでの取り組みの実績や目標に対する最終評価の結果を踏まえるとともに、国の健康日本21（第二次）や第4次食育推進基本計画、兵庫県健康づくり推進プラン（第3次）や兵庫県食育推進計画（第4次）との整合性を図りながら、食育推進計画を含む「赤穂市健康増進計画（第4次）」を策定し、引き続き、市民の健康づくりと疾病予防に重点を置いた取り組みを市全体で総合的かつ計画的に推進します。

各主体の役割

市民・家庭

個々に合った主体的な健康づくりへの取り組みや食育の実践など



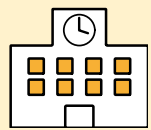
地域

仲間づくりや地域づくりにつながる健康づくり活動や食育活動の推進など



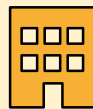
保育所・幼稚園・学校

教育などを通じて、児童・生徒の健康づくりや食育を実践していく方法を学ぶ



職場（事業者）

従業員の健康管理や職場環境の整備、食の安全性の確保、食育の推進など



行政

各種健康診査・健康教育・健康相談・食育活動などの保健事業の実施、市民の健康づくり・食育活動を後押しする環境整備や普及啓発など



ライフステージに応じた健康づくりの実践

乳幼児期（0～5歳）

- 食生活・睡眠・歯みがき・遊びなどの健全な生活習慣を身につけることが重要です。
- 保護者の意識や習慣の影響が大きいので家族も含めた健康づくりが大切です。

壮年期（40～64歳）

- 生活習慣病やこころの問題が増えるなど体調不良を起こしやすくなることから、健康に対する適正な自己管理が必要です。

学童・思春期（6～18歳）

- 年齢が大きくなるにつれ、付き合いの範囲が広がり、生活習慣が乱れやすい時期のため、学校や地域・家庭が連携した健康づくりへの支援が必要です。

高齢期（65歳以上）

- 健康状態に合わせて、個人にあった健康づくりに取り組めるようにすることが必要です。
- 運動機能や認知機能を可能な限り維持することや地域活動などで社会参加することが大切です。

青年期（19～39歳）

- ライフスタイルが変化し、将来の健康や生活に影響する年代です。規則正しい生活習慣を身につけることが必要です。



赤穂市健康増進計画（第4次）概要版（令和5年3月発行）

発行：赤穂市保健センター 〒678-0176 兵庫県赤穂市南野中 321 番地

TEL：0791-46-8701 FAX：0791-46-8705 メールアドレス：hoken@city.ako.lg.jp