

第3次朝来市健康増進計画・第4次朝来市食育推進計画

健康あさご21

令和8年度～令和18年度

自分の健康に関心を持って、
生きがいを感じながら
幸せに暮らせるといいね！

健やかで！

幸せに！



個人・地域・社会がつながり

『こころ』も『からだ』もずっと^{けんこう}健幸のまち あさご



令和8年3月
朝来市

目次

第1章 計画の策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨・背景.....	1
2. 計画の位置づけ.....	4
3. 計画の期間.....	5
4. 計画の策定体制.....	6
第2章 朝来市を取り巻く現状と課題	7
1. 朝来市におけるこれまでの取組（2021年度（令和3年度）～2025年度（令和7年度））.....	7
2. 第2次計画の進捗評価.....	12
3. 年齢層別にみた現状と課題.....	31
第3章 計画の基本的な考え方	43
1. 基本理念と基本目標.....	43
2. 基本方針.....	44
3. 年齢層別の目標.....	45
4. 施策体系（年齢層・分野別の取組）.....	46
第4章 具体的な取組	47
分野1 健康診査・健康管理.....	47
分野2 身体活動・運動.....	51
分野3 歯・口腔の健康.....	55
分野4 休養・こころの健康.....	58
分野5 たばこ.....	62
分野6 アルコール.....	65
分野7 栄養・食生活、食育推進.....	68
分野8 すこやか親子.....	79
第5章 計画の推進に向けて	85
計画の推進体制.....	85
計画の周知.....	85
進行管理・評価.....	85
健康づくりにおけるそれぞれの役割.....	86
資料編	87
1. 統計資料にみる現状.....	88
2. 健康づくり実態調査結果等にみる現状.....	103
3. 朝来市健幸づくり条例.....	138
4. 朝来市健幸づくり推進協議会委員名簿.....	141
5. 計画策定の経過.....	142
6. 用語解説.....	144
(本文中の*印の用語について、解説を掲載しています)	

けんこう 健幸なまちを目指して



本市では、2020年(令和2年)4月に「朝来市健幸づくり条例」を施行し、市民の皆様が生涯にわたり健やかで幸せに暮らし続けることができるまちづくりを進めてまいりました。

この条例では、「健幸づくり」を単に病気にならないための取組ではなく、病気や障害の有無にかかわらず、一人一人が「自分の健幸は自分でつくり・守る」という意識を持ち、生きがいを感じながら幸せに暮らすことができるよう取り組むこととしています。

このたび、令和8年度を初年度とした健康あさご21「第3次朝来市健康増進計画・第4次朝来市食育推進計画」を策定いたしました。

本計画では、「個人・地域・社会がつながり『こころ』も『からだ』もずっと健幸のまち あさご」を基本理念に掲げ、「生活の質の向上と健康寿命の延伸」を基本目標としています。人口減少と少子高齢化が進む中、市民一人一人が生涯を通じて生活習慣病の予防や重症化防止、介護予防等に取り組み、健全な生活習慣の形成や豊かな食生活を実現していくことが重要です。

本計画の基本方針を「年齢層に応じた健康づくり」、「健康で豊かな食生活の実践に向けた食育の推進」、「妊娠期からの母子の健康管理と、規則正しい生活習慣の形成」とし、次世代期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じたきめ細かな支援を行ってまいります。

健康づくりは、市民の皆様一人一人の主体的な取組はもちろんのこと、地域や関係機関、行政が連携・協働して、地域社会全体で「市民の健幸づくりを支え・守る」環境をつくっていくことが不可欠です。市民の皆様とともに、誰もが居場所や役割を持ち、健幸で心豊かな暮らしを実感できるまちを目指してまいりますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提案をいただきました朝来市健幸づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、市民の皆様や関係機関の方々に心から感謝を申し上げます。

令和8(2026)年3月

朝来市長 藤岡 勇

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨・背景

(1) 国や兵庫県の動向

近年、ライフスタイル*の多様化等に伴う不規則な食生活や食の欧米化、運動時間の減少等を社会的背景として、生活習慣病*の増加が懸念されています。また、少子高齢化と人口減少が進む中で、認知症になる人や介護を必要とする人が増加しており、持続可能な社会を実現していくためには可能な限り健康な状態を保ち自立した生活を送ることができるよう、社会全体の大きな課題として健康寿命*の延伸を目指し取り組んでいくことが必要となっています。

国は、2000年（平成12年）に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21*）」を開始し、健康寿命の延伸や生活の質の向上などに取り組んできました。2024年（令和6年）からは第3次となる取組が開始され、“健康寿命の延伸”と“健康格差*の縮小”を基本目標として、誰一人取り残さない健康づくりと、より実効性をもった取組の推進を通じた総合的な健康増進が進められています。一方で、2025年（令和7年）にはいわゆる団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、医療と介護の提供体制の確保が大きな課題となっています。今後も医療費、介護給付費は伸び続けていくことが予想されることから、適正化にむけて、医療や介護、福祉、産業、経済を含めた社会全体の課題として「健康増進」に取り組んでいくことが重要です。同時に、一人ひとりが健康づくりに取り組む基盤として、社会とのつながりづくりやこころの健康の維持・向上等の社会環境の質の向上も求められています。

また、食育を進めるための取組では、国においては、2021年度（令和3年度）からの5年間の計画として「第4次食育推進基本計画*」を策定し、“私たちが育む食と未来”を計画の基本的な考え方として健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現に向けて取組を推進しています。

兵庫県では、2022年（令和4年）3月に、「兵庫県健康づくり推進実施計画（第3次）」を策定し、“生活習慣病予防等の健康づくり”、“歯及び口腔の健康づくり”、“こころの健康づくり”、“健康危機事案への対応”の4つを柱とし、個人の取組と社会全体として取組を支える体制づくりを推進しています。また、同年に「兵庫県食育推進計画（第4次）」を策定し、生涯を通じた食育を実践しながら、元気（健康）な地域づくりを推進しています。

これらの計画において、子どもから高齢者までのすべての人が支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指しています。

(2) 朝来市の動向

本市は、市民が生涯にわたり生きがいを感じ健やかで幸せに暮らすことができるよう、市民等関係者と協働した健幸づくりをより一層推進するため、「朝来市健幸づくり条例」を制定し、2020年（令和2年）4月から施行しています。

また、2016年（平成28年）3月には国や兵庫県の健康づくりや食育推進の動向はもとより、本市の健康や食育を取り巻く現状・課題等を踏まえて「第2次朝来市健康増進計画・食育推進計画」を策定し、健康づくりと食育に関するさまざまな取組を推進してきました。2020年度（令和2年度）には計画の中間評価・改定を行い、後期計画を策定しました。その後、新型コロナウイルス感染症の流行により健康づくりや食育に関する取組や活動にも様々な困難が生じましたが、市民と協働し計画を進めてきました。

(3) 朝来市健幸づくり条例について

朝来市健幸づくり条例では、健幸づくりを、市民が、単に病気にならないための取組ではなく、病気や障害の有無にかかわらず、自らの心身の健康に関心を持ち「自分の健幸は自分でつくり・守る」という意識で、個人の状況に応じて自主的に取り組むとともに、一人ひとりが、生きがいを感じ幸せに暮らすことができるよう取り組むこととしています。

この条例では、市民一人ひとりの健幸づくりと、その取組を効果的に進めていくために、より多くの関係者が関わりを持ち、地域社会全体の取組として「市民の健幸づくりを支え・守る」ための環境づくりを推進していくことが定められています。



(4) 計画策定の趣旨

本市は、人口減少と少子高齢化が進む中、健やかで幸せに暮らせるまちの実現を目指しています。

そのためには、市民一人ひとりが「自分の健幸は自分でつくり・守る」という意識を持って、生涯を通じて生活習慣病の予防や重症化防止、介護予防等に取り組み、健全な生活習慣の形成や食生活の実現に取り組んでいくことが重要です。また、健康増進や食育推進に対する意識や取組においては、性・年齢階層別の差等がみられるため、年齢層や個々人に応じたきめ細かな対策が必要です。

本計画は、2025年度（令和7年度）をもって「第2次朝来市健康増進計画（後期）・第3次朝来市食育推進計画」の計画期間が終了となることから、新たに「第3次朝来市健康増進計画・第4次朝来市食育推進計画」として策定するものです。本計画において、今後の朝来市の健康づくり施策の方向性を明らかにするとともに、効果的、効率的な事業実施に向けた指針を定めます。

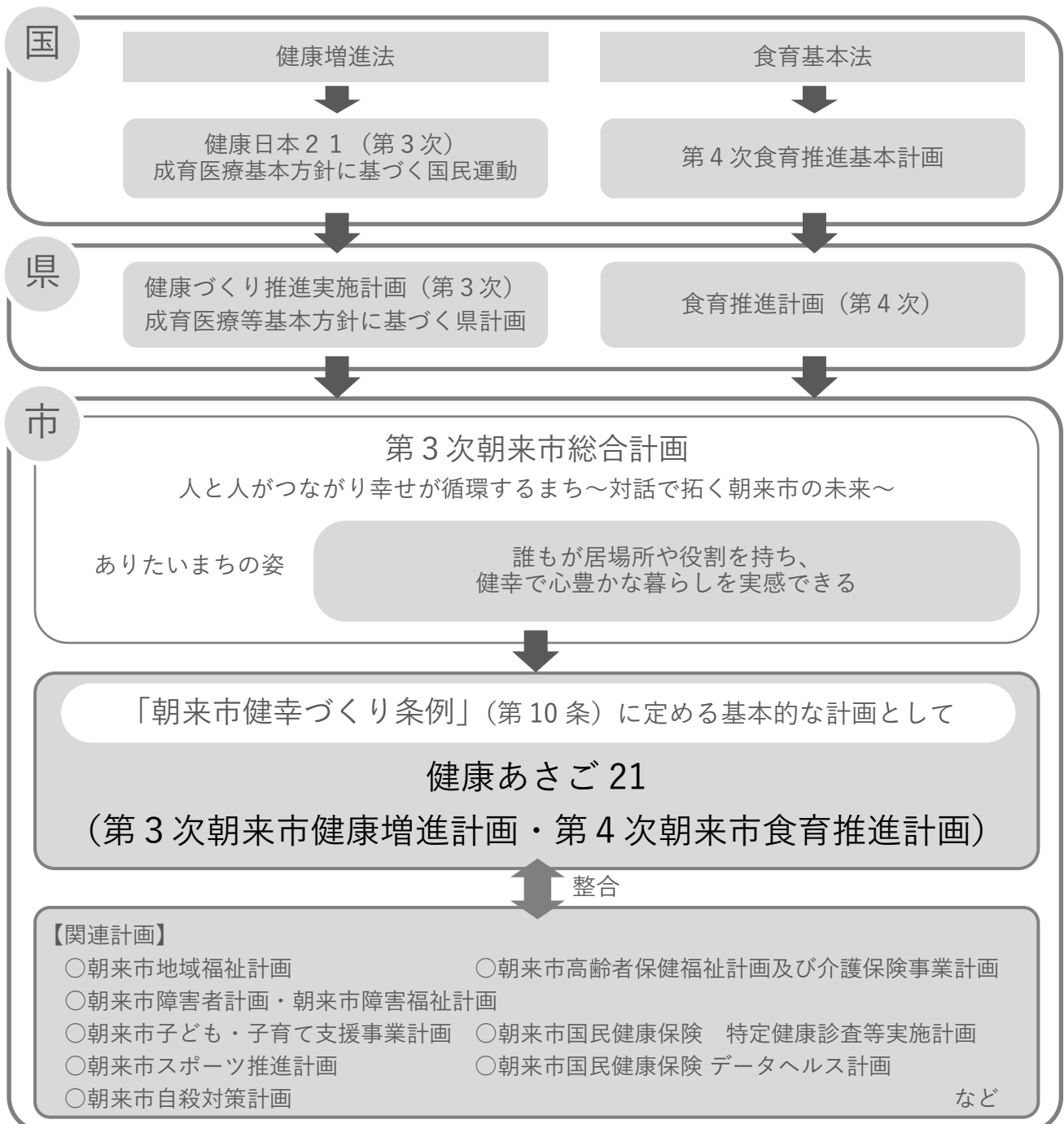
なお、本市では、「健康増進計画」と「食育推進計画」の2つの計画を「健康あさご21」として位置づけ、一貫した取組を進めるため、健康増進計画の「栄養・食生活」の分野を食育推進計画の一部として策定しています。

2. 計画の位置づけ

(1) 国・県・市の計画等との関係

本計画は、「健康増進法」第8条に基づく市町村健康増進計画、「食育基本法」第18条に基づく市町村食育推進計画、「成育医療等基本方針」を踏まえた計画として位置づけられる計画であり、国の「健康日本21（第3次）」や「健やか親子21*」、「第4次食育推進基本計画」、兵庫県の「兵庫県健康づくり推進実施計画（第3次）」や「食育推進計画（第4次）」等に対応した計画です。

また、「第3次朝来市総合計画」を上位計画とし、関連計画等との整合性を図るとともに、2020年（令和2年）4月に施行した「朝来市健幸づくり条例」に基づいた、本市の健康づくりや食育に関する施策・事業を進めるための計画として位置づけます。



(2) SDGsとの関係

本市は、SDGs（Sustainable Development Goals）が掲げる「誰一人取り残さない持続可能な社会の構築」という未来を見据え、持続可能な社会に欠かせない社会的包摂・環境保全・経済発展の3つの側面を統合的に向上させる取組を推進しています。

SDGsの17のゴールのうち本計画に関係するものは、「2 飢餓をゼロに」・「3 すべての人に健康と福祉を」・「4 質の高い教育をみんなに」・「12 つくる責任、つかう責任」・「17 パートナーシップで目標を達成しよう」の5つです。各ゴールの内容について行政、関係機関、地域、家庭、市民一人ひとりがともに理解を深め、目標の達成に向けて各主体が連携・協働し健康増進・食育活動の推進に取り組めます。



誰一人取り残さない持続可能な社会の構築

	<p>2 飢餓をゼロに</p> <p>飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する</p>
	<p>3 すべての人に健康と福祉を</p> <p>あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する</p>
	<p>4 質の高い教育をみんなに</p> <p>すべての人々への、包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する</p>
	<p>12 つくる責任、つかう責任</p> <p>持続可能な生産消費形態を確保する</p>
	<p>17 パートナーシップで目標を達成しよう</p> <p>持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する</p>

3. 計画の期間

第3次朝来市健康増進計画、第4次朝来市食育推進計画ともに、2026年度（令和8年度）から2036年度（令和18年度）までの11年計画です。2031年度（令和13年度）に計画の中間評価・改定を行います。

4. 計画の策定体制

(1) 健幸づくり推進協議会

健幸づくり推進協議会は、朝来市健幸づくり条例に定められた附属機関で、市民、学識経験者、関係団体の代表等で構成されています。本計画の策定にあたり、健幸づくり推進協議会を開催し、「第2次朝来市健康増進計画（後期）・第3次朝来市食育推進計画」の評価や、健康づくり・食育に関する現状や課題の整理とともに、課題解決に向けての取組について検討しました。

(2) 健康づくり実態調査の実施

市民の健康づくりや食育に関する意識やニーズ、動向等を把握するため、産婦、幼児の保護者、小学生、中学生、20～64歳の市民を対象とした健康づくり実態調査（アンケート調査）を2024年（令和6年）11月に実施しました。

各調査の調査概要は以下の通りです。

対象	対象者数	回収数	回収率	方法
①産婦 ^{※1}	98人	62人	63.3%	郵送配布・回収 (Webでの回答も可)
②幼児の保護者 ^{※2}	307人	143人	46.6%	郵送配布・回収 (Webでの回答も可)
③小学5年生	213人	201人	94.4%	学校で配布・回収
④中学2年生	247人	215人	87.0%	学校で配布・回収
⑤20～64歳の市民 ^{※3}	1,500人	471人	31.4%	郵送配布・回収 (Webでの回答も可)

※1：①産婦：2023年（令和5年）12月から2024年（令和6年）9月に出産された母親

※2：②幼児の保護者：2024年度（令和6年度）中に2歳児及び6歳児になるこどもの保護者

※3：⑤20～64歳の市民：2024年度（令和6年度）末で20～64歳のうち1,500人を無作為抽出

(3) パブリックコメントの実施

計画素案の段階で幅広く意見を募り、計画へ反映するため、計画素案に対するパブリックコメントを実施しました。

<実施期間> 2025年（令和7年）12月24日～2026年（令和8年）1月30日