

概要版

健康あさご21

令和8年度～令和18年度

本計画は、市民の一人ひとりが「自分の**健幸**は自分でつくり・守る」という意識を持って、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により、**健やかで幸せ**に暮らせるまちづくりの実現をめざす計画です。

基本目標

生活の質の向上と健康寿命の延伸

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！

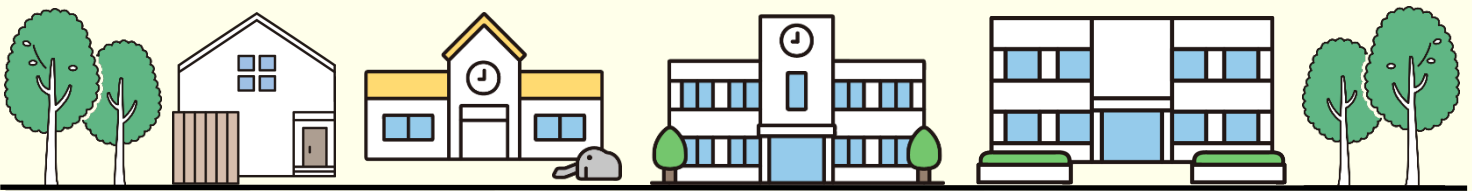
健やかで！

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**健康**^{けんこう}のまち あさご



令和8年3月
朝来市

この概要版に書かれている取組などの具体的な内容を知りたい方は…

健康あさご21

🔍 検索 または



朝来市健幸づくり条例の具体的な内容を知りたい方は…

朝来市健幸づくり条例

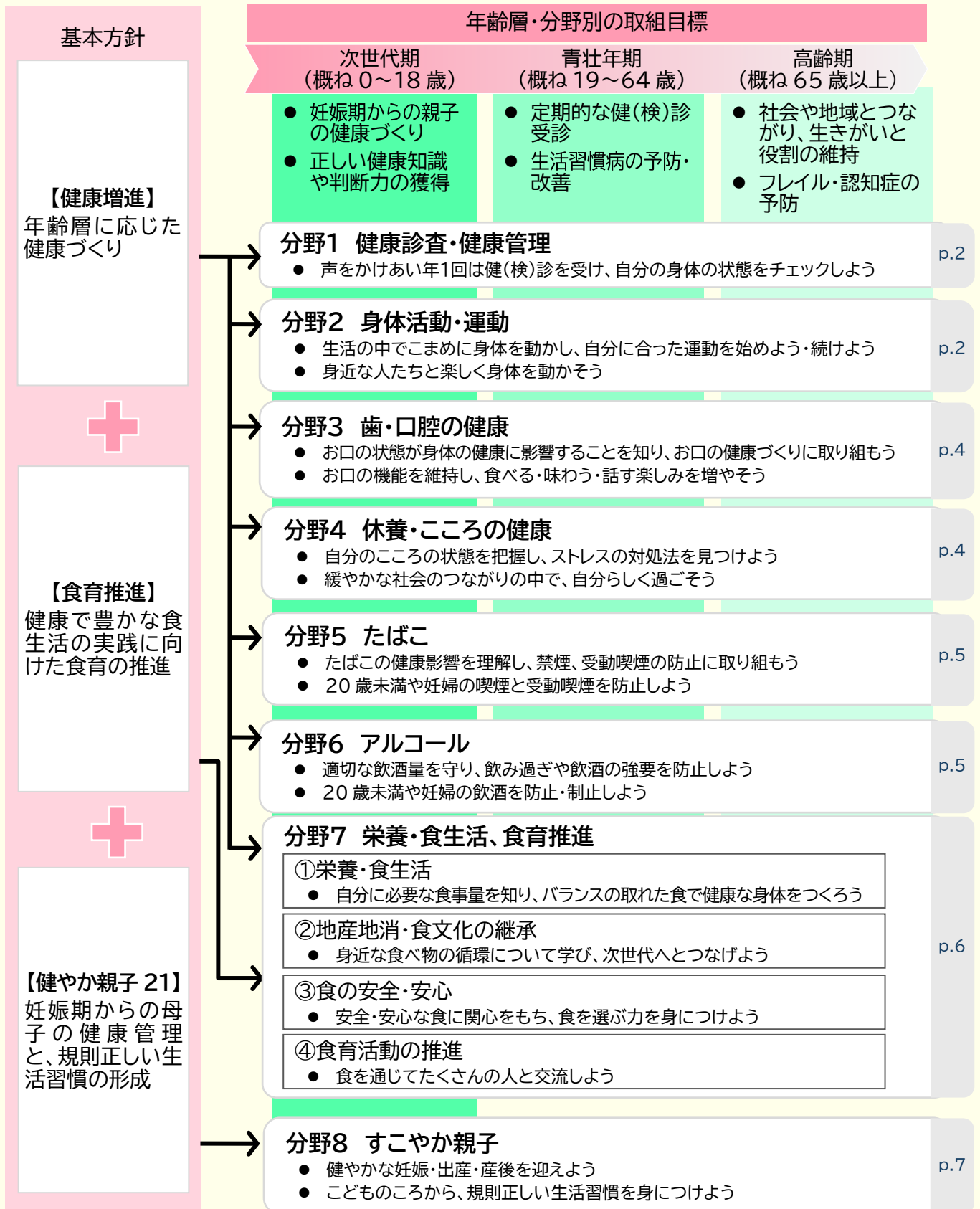
🔍 検索 または



施策体系（年齢層・分野別の取組）

【基本理念】個人・地域・社会がつながり『こころ』も『からだ』もずっと健康^{けんこう}のまち あさご

【基本目標】生活の質の向上と健康寿命の延伸



※次世代期には、妊産婦・子育て中の保護者を含みます。

分野1 健康診査・健康管理

目標

- 声をかけあい年1回は健（検）診を受け、自分の身体の状態をチェックしよう

みんなの取組

- ✓ 日常の体重や血圧測定、年1回の健（検）診を習慣にして、普段から心身の健康に関心を持ち、結果を健康づくりに生かそう。
- ✓ かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもち、受診が必要となった場合は早期に受診しよう。
- ✓ 健康づくりに関する教室や活動の機会をつくり、疾病や予防について学ぼう。



分野2 身体活動・運動

目標

- 生活の中でこまめに身体を動かし、自分に合った運動を始めよう・続けよう
- 身近な人たちと楽しく身体を動かそう

みんなの取組

- ✓ 親子や家庭、地域での交流などを通じて、楽しく身体を動かす機会をつくり、こどもの頃から体を動かす習慣を身につけよう。
- ✓ 自分の健康状態に応じて楽しめる運動を見つけ、一緒に取り組める仲間を増やそう。



地域の取組

～あさごいきいき百歳体操～

市では、地域住民が主体となった健康づくりとして、『あさごいきいき百歳体操』を推進しており、現在、94グループが公民館などを会場として、地域単位で継続的に取り組まれています。

この体操は、背もたれのある椅子を使い、それぞれの体力に合わせておもりを調節しながら、無理なく行える『筋力運動』が中心の体操です。筋力向上による身体機能の維持・向上、転倒や寝たきり予防、認知症予防への効果が期待できるだけでなく、住民同士の交流や地域のつながりづくりにもつながっています。



【問合せ先】
朝来市高年福祉課（地域包括支援センター）
電話 079-672-6125

家事や農作業は『運動』になりますか？

はい！なります！

—身体を動かすときの“きつさ”（運動強度）で見る生活活動と運動—

例えば、家事や農作業、通勤などで身体活動を増やすことができます。『運動』だけでなく、普段の生活の場面でも、身体を動かしましょう。

厚生労働省も、「誰もが“じっとしている”時間を減らし、今よりも身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳血管疾患、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などのリスクを下げるができる」と発表しています。

身体活動とは？

「生活活動」…家事・労働・通勤・通学など

+

「運動」…健康・体力の維持・増進を目的として行うもの

※隣り合っている生活活動と運動が概ね同じ“きつさ”（運動強度）になります。活動した時間により、消費するエネルギーが異なることに注意が必要です。

きつさ	身体活動（骨格筋を動かす全ての活動のこと）	
	生活活動の例	生活活動と同等の運動の例
楽 ↓ きつい	皿洗い、立ち話、デスクワーク	
	料理や食材の準備、洗濯、非常にゆっくりした歩行（家中）、洗車	
	幼児の世話、動物の世話、ガーデニング	ストレッチ、ヨガ、ビリヤード
	植物の水やり	
	犬の散歩、普通の速さの歩行（67m/分）、電動自転車に乗る	座って行うラジオ体操
	掃除機かけ、モップかけ、風呂掃除、散歩（75～85m/分）、庭の草むしり、階段を下りる、車いすを押す、原付・バイクの運転	ボーリング、ピラティス、太極拳、軽い筋トレ
	自転車に乗る（16 km/時未満）、階段をゆっくり上る、通勤・通学、介護、植栽、農作業、家の修繕	卓球、水中ウォーキング、ラジオ体操、ゴルフ、水泳（ゆっくり背泳ぎ・平泳ぎ）
	早歩き、動物と活発に遊ぶ、こどもと活発に遊ぶ、家具・家財道具の移動・運搬	かなり速いウォーキング（107m/分）、野球、バドミントン
	スコップで雪かき	ゆっくりしたジョギング、のんびり泳ぐ、ウエイトトレーニング、登山（4kg未満の荷物あり）
	農作業（きつめ）	ジョギング、サッカー、スキー、登山（4kg以上の荷物あり）
	重い荷物の運搬、荷物を上の階へ運ぶ、階段を速く上がる	サイクリング（約20km/時）、ランニング、水泳（クロール）
	水泳（速いクロール）、武道	

（厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイドから抜粋）

分野3 歯・口腔の健康

目標

- お口の状態が身体の健康に影響することを知り、お口の健康づくりに取り組もう
- お口の機能を維持し、食べる・味わう・話す楽しみを増やそう

みんなの取組

- ✓ 毎日の丁寧なお手入れと定期歯科受診で、健康な歯・お口の機能を守ろう。
- ✓ 歯ブラシと一緒に歯間ブラシやフロス、義歯ブラシなど清掃補助用具を使おう。
- ✓ 学校、職場、地域、医療機関などで、歯とお口の健康に関心や理解を深める機会をつくろう。



分野4 休養・こころの健康

目標

- 自分のこころの状態を把握し、ストレスの対処法を見つけよう
- 緩やかな社会のつながりの中で、自分らしく過ごそう

みんなの取組

- ✓ こころの健康と運動の関係を知り、積極的に体を動かすとともに、適切に睡眠・休養を取ろう。
- ✓ 不安や悩み、困りごとは、早めに誰かに相談しよう。普段から、相談機関や相談窓口も知っておき、上手に利用しよう、利用を勧めよう。
- ✓ 地域、事業所や企業もこころの健康に関する取組の重要性について理解を深め、人とのつながりづくり、こころの健康づくりに取り組もう。



● 様々な悩みに関する相談窓口はコチラ



または

朝来市 困ったときの相談窓口

検索

分野5 たばこ

目標

- たばこの健康影響を理解し、禁煙、受動喫煙の防止に取り組もう
- 20歳未満や妊婦の喫煙と受動喫煙を防止しよう

みんなの取組

- ✓ 喫煙が妊産婦・こどもに及ぼす健康影響を理解し、たばこの害から守ろう。
- ✓ 20歳未満の人はたばこを吸いません。20歳未満の人にたばこを勧めません。
- ✓ 喫煙者は、禁煙相談や禁煙外来を活用するなどし、禁煙しよう。
- ✓ 地域・職場では、20歳未満の人や妊婦、望まない人の受動喫煙を防ぐ環境をつくろう。

● たばこについてはコチラ



または

朝来市 たばこ

検索



分野6 アルコール

目標

- 適切な飲酒量を守り、飲み過ぎや飲酒の強要を防止しよう
- 20歳未満や妊婦の飲酒を防止・制止しよう

みんなの取組

- ✓ 飲酒は、年齢・性別・体質などにより健康影響が異なることを理解し、「量」「飲み方」「場面」「頻度」を含めて適度な飲酒をしよう。
- ✓ 20歳未満の人と妊婦はお酒を飲みません。20歳未満の人と妊婦にお酒を勧めません。

★生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは・・・

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患(心臓の筋肉に血液がいかなくなる病気で、狭心症、心筋梗塞などが含まれます)は、女性では飲酒量が22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

★純アルコール20g(1合)とは？



●日本酒
度数:15%
量:180ml



●ビール
度数:5%
量:500ml



●焼酎
度数:25%
量:約110ml



●缶チューハイ
度数:5% 度数:7%
量:約500ml 量:約350ml



●ウイスキー
度数:43%
量:60ml



●ワイン
度数:14%
量:約180ml

アルコール度数(%)は、一般的な目安です。
よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%),サイズを確認したうえで計算してください。
グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

厚生労働省「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」(2025年9月)から引用



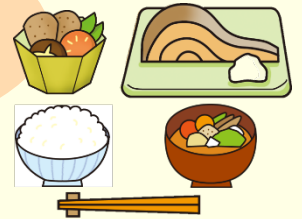
①栄養・食生活

目標

■自分に必要な食事量を知り、バランスの取れた食で健康な身体をつくろう

みんなの取組

- ✓ 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事と朝ごはんの習慣をつけよう。
- ✓ 自分の活動量に見合った食事量を知り、適正体重を維持して、やせ・肥満を防ごう。



②地産地消・食文化の継承

目標

■身近な食べ物の循環について学び、次世代へとつなげよう

みんなの取組

- ✓ 地元の農産物や旬の食材を知り、日々の食事の中で楽しもう。
- ✓ 行事食や伝統的な料理に関心を持ち、家庭や地域で『作り、食べる』を楽しみながら、次世代へつなごう。



③食の安全・安心

目標

■安全・安心な食に関心をもち、食を選ぶ力を身につけよう

みんなの取組

- ✓ 食品表示やアレルギー表示を見る習慣をつけ、自分に合った食べものを適切に選べるようになろう。
- ✓ 災害などの非常時に備え、『少し多めに買って、使ったら買い足す』無理のない備えを、いつもの暮らしに取り入れよう。



④食育活動の推進

目標

■食を通じてたくさんの人と交流しよう

みんなの取組

- ✓ 『食事づくりに関わる』『誰かと一緒に食べる』など、食を通じた豊かな経験を家庭・地域などで広げ、みんなで食を楽しもう。
- ✓ 家庭、園、学校、地域、関係機関・団体、行政が一体となり、地域全体で食育の輪を広げよう。



地域の取組

～いずみ会活動～地域と一緒に“食育”しませんか？～

“朝来市いずみ会(食生活改善推進員)”は食を通じた健康づくりを行うボランティア団体で、市と連携し、幅広い年代層へ食生活を中心とした健康づくりを広める活動を行っています。

地域で行う料理教室では、いろいろな人と楽しく会話をしながら調理実習を行い、みんなで一緒に作って食べる楽しみがあります。レパートリーも増え、いろいろな情報交換もできるので新しい発見もありますよ♪

食を通じて人が出会い、つながりが生まれ、地域の輪が広がっていく…そんな活動を一緒にしてみませんか？



【問合せ先】
朝来市健幸づくり推進課(朝来市いずみ会事務局)
電話 079-672-5269

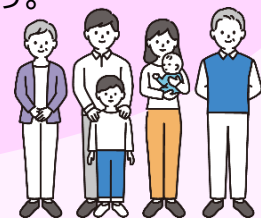
目標

分野8 すこやか親子

- 健やかな妊娠・出産・産後を迎えよう
- こどものころから、規則正しい生活習慣を身につけよう

みんなの取組

- ✓ 夫婦や家族で出産・子育てについて話し合い、協力して子育てする意識を持とう。
- ✓ 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを確立し、テレビ・ゲーム・スマートフォン等の利用はメリハリをつけて、長時間の利用を控えよう。
- ✓ 不安や悩みは一人で悩まず、周りの人や専門的な相談窓口にご相談しよう。
- ✓ 地域のこどもの健やかな成長のために、こどもへの見守りや声掛けを心がけよう。



地域の取組

● 子育て応援サイトはコチラ



または

朝来市 子育て応援サイト

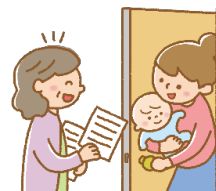
検索

～地域での見守り体制づくり～

市では、地域を担当する民生委員・児童委員に協力いただき、『こんにちは赤ちゃん訪問』を行っています。

こんにちは赤ちゃん訪問では、生後4か月までのこどもがいる家庭を民生委員・児童委員が訪問し、子育てを中心とした悩みを聞いたり、子育てに関する情報提供などを行っています。

子育て家庭の孤立化を防ぐとともに、地域の中で安心してこどもを育てることができるよう、地域社会とつなぐファーストタッチの機会としています。



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)

概要版

発行日: 令和8年3月

発行: 朝来市

編集: 朝来市健幸づくり推進課

〒669-5267 兵庫県朝来市和田山町法興寺 378-1

電話: 079-672-5269

ホームページ: <http://www.city.asago.hyogo.jp>