

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



みんなで創る すこやかなまち・朝来

概要版



令和3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



計画策定の背景と目的

少子高齢化や核家族化の進展に伴うライフスタイルの多様化などを社会的背景として、生活習慣病や介護を必要とする人が増加しています。

伸び続ける医療費、介護給付費の抑制に向けて、「健康増進」は単に個人だけの課題ではなく、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捉えていくことが重要です。

朝来市では、「朝来市健幸づくり条例」を制定し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て健幸づくりを推進しています。

市民一人ひとりが、健康づくりの知識や技術を得て主体的に取り組むことを基本に、家庭、学校、職場、地域、行政が一体となって支援し、健康は「守る」ものから「創る」ものとしての考えのもと、健康づくりと食育の推進に取り組んでいくことが必要です。

そのため、今後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となる「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」（健康あさご21）を策定しました。



計画の基本理念

市民が、自らの心身の健康に関心を持ち「自分の健幸は自分でづくり・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、生きがいを感じ幸せに暮らすことができるよう、



みんなで創る すこやかなまち・朝来

を基本理念とし、市民の健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざして健康づくりに取り組んでいきます。

◆ 計画の期間

第2次朝来市健康増進計画は、2016年度（平成28年度）から2025年度（令和7年度）までの10年間を計画期間とし、2021年度（令和3年度）からの5年間を後期計画とします。

第3次食育推進計画は、2021年度（令和3年度）を初年度とし、2025年度（令和7年度）までの5年間を計画期間とします。



計画の基本目標

「健康あさご21」では、個人、家庭や学校、職場、地域、行政が一体となった健康づくりを進めます。

1 子どもの健やかな成長への支援を進めます

- 安全安心な妊娠・出産・育児のための切れ目ない支援と、子育て家庭を孤立させない地域づくりを進めます。
- 保護者等の意識の向上と生活習慣の改善に向けた取組の実践を促します。
- 次世代が自らの心身の健康に関心を持って主体的に取り組む健康づくりを支援します。



2 生活習慣の改善に取り組みます

- 健康づくりを「身体活動・運動」「栄養・食生活」「たばこ・アルコール」「休養・こころの健康づくり」「歯及び口腔の健康づくり」の5つの分野に分けて、効果的に推進します。
- 一人ひとりが若いうちから心身の健康に関心を持ち、それぞれに適した健康づくりを自主的に継続して取り組めるよう、家庭や地域、職場ぐるみで健康づくりの取組を支援する環境づくりを進めます。



3 生活習慣病等の発症予防と重症化予防を徹底します

- 食生活の改善や運動習慣の定着等による「一次予防」に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症や症状の進展等の重症化予防に向けた対策を進めます。
- 早期発見・早期治療ができるよう、健診(検診)の充実を図ります。
- 感染症予防に対する必要な知識の普及・啓発を進め、感染症予防や拡大防止に向けた取組を進めます。



4 健全な食生活を推進します

- 豊かな人間性を育むため、食に関する知識と実践力を養えるよう食育を推進します。
- 健康寿命の延伸につながる生活習慣病や低栄養の予防・改善に向けた食生活の改善を進め、生涯にわたる健全な食生活の実践を図ります。



基本目標1 子どもの健やかな成長への支援

安心、健やかに子育てしよう みんなで育てるあさごっ子!

個人・
家庭
では

- 夫婦や家族で出産・子育てについて話し合い、協力しましょう。
- 不安や悩みを感じたら一人で悩まず、周りの人や専門的な窓口にご相談しましょう。
- 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを確立し、身体を動かすことを習慣化させましょう。

地域・
職域等
では

- 日ごろから声をかけあうなど、地域で見守りあえる関係をつくりましょう。
- 多世代交流の機会をつくりましょう。
- 職場において、男女がともに産休や育休が取得しやすい環境づくりを進めましょう。

子育て世代包括支援センター

妊娠、出産、育児に関する相談について、どんなことでもお気軽にご相談ください。

相談方法 電話・来所・訪問

相談日時 開庁日の午前8時30分から午後5時15分

電話 079-672-5269



基本目標2 生活習慣の改善

身体活動・運動

運動習慣 子どもも大人も歩こう! 動こう!

個人・
家庭
では

- 親子や家族で、楽しく身体を動かす機会を持ちましょう。
- 身体を動かし、ロコモティブシンドロームやフレイルを予防しましょう。
- 自分の健康状態に応じて、自分が楽しめる運動を見つけ、継続を心がけましょう。

地域・
職域等
では

- 身体を動かすことの大切さ、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防について周知・啓発しましょう。
- 気軽に身体を動かすことができる場や機会を提供していきましょう。
- 継続して運動が実践できるよう、一緒に取り組む仲間づくりを進めましょう。



ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモとは、骨、関節、筋肉など、日常生活の「立つ」「歩く」などといった運動器の機能が低下している状態のことです。下の7つの項目のうち、1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない | <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたりすべったりする |
| <input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である | <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である(布団の上げ下ろしなど) |
| <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない | <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度) | |

該当項目ゼロを目指してロコトレを始めましょう!

フレイル

フレイルとは、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的な機能が低下した状態も含まれます。フレイルの状態に早く気付いて対応することができれば、健全に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせる可能性があります。

■ たばこ・アルコール

さあ禁煙！ 休肝日は週2日



個人・家庭では

- 喫煙や受動喫煙が身体と健康に及ぼす悪影響について、関心や理解を深めましょう。
- 子どものいる環境では、受動喫煙による健康被害から子どもを守りましょう。
- たばこやアルコールが未成年者の身体の健康に及ぼす害を知り、絶対にすすめません。

地域・職域等では

- 職場等で、受動喫煙防止の環境づくりを進めましょう。
- 飲食関係をはじめとする事業者は、兵庫県「受動喫煙等の防止に関する条例」に基づく受動喫煙対策に取り組みましょう。
- 飲酒する際は、一気飲み等の危険な飲み方や飲めない人に無理やりすすめたりせず、適量を守って楽しく飲みましょう。

■ 受動喫煙の防止はルールです！

受動喫煙とは、本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことをいい、健康増進法や県条例で規制されています。受動喫煙は妊婦や赤ちゃん等に悪影響を及ぼすとともに、がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患など病気のリスクを高めるなど、たばこに含まれる有害物質や発がん性物質は、たばこを吸わない人の健康にまで害を及ぼします。受動喫煙に対する関心・理解を深め、その防止に取り組みしましょう。



■ 休養・こころの健康づくり

こころはつらつ 上手にストレスとつきあおう

個人・家庭では

- 自身のこころの健康について関心を持ちましょう。
- 一人で悩まず、誰かに相談しましょう。
- 自分にあったストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手につきあいましょう。

地域・職域等では

- 住民同士が交流を図り、継続的に活動できるような機会をつくりましょう。
- 支援を必要とする人の発見や孤立防止に向けて、見守り体制の充実を図りましょう。
- メンタルヘルスに関する取組の重要性について、事業所や企業も理解を深めましょう。



■ 歯及び口腔の健康づくり

ごはんの後は歯みがきしよう！ 歯の健診も忘れずに

個人・家庭では

- むし歯や歯周病を予防する方法などの知識を身につけましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診や指導とケアを受けるようにしましょう。
- 認定こども園や保育園、学校での歯科健診で診療が必要になった場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。

地域・職域等では

- 歯と口腔の健康づくりの重要性の周知・啓発を進めるとともに、8020運動や噛ミング30（カミングサンマル）に関する情報提供を進めましょう。
- 歯と口腔の健康づくりについて考え、関心や理解を深める機会をつくりましょう。

■ 噛ミング30（カミングサンマル）

厚生労働省において、より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30」運動を提唱しています。

「よく噛む」ことで、むし歯や歯肉炎などの歯の病気予防はもとより、肥満防止に、味覚や脳の発達（大人は物忘れ予防）、胃腸の働きを活発化するとともに、がんの予防などにもつながるとされています。



基本目標3 生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底

健診で体のチェックを怠らず メタボとがんを予防しよう

個人・家庭では

- 定期的に健診やがん検診を受け、健康管理に活用しましょう。
- 健診やがん検診の結果を踏まえて、健康づくりに取り組みましょう。
- 生活習慣病とその予防について理解し、自己管理に努めましょう。

地域・職域等では

- 健康チェックの必要性に関する周知・啓発を進めるとともに、健診やがん検診の受診方法等の情報提供を進めましょう。
- 地域や各団体・組織で健診やがん検診受診率の向上をめざしましょう。
- 職場において、健診やがん検診の受診を推進しましょう。



■メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓に蓄積された脂肪により、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態のことをいいます。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血糖、脂質異常、高血圧の基準のうち2項目以上に該当する場合に当てはまります。



基本目標4 健全な食生活の推進

■栄養・食生活

しっかり食べよう朝ごはん 毎食、野菜たっぷり塩分控えめ

個人・家庭では

- 主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく、3食しっかり食べましょう。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食事をしましょう。
- 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測定し、確認しましょう。

地域・職域等では

- バランスのよい食事、早寝・早起き・朝ごはんの重要性の周知・啓発を行いましょ。
- 料理教室や会食等、栄養・食生活に関する企画と実践を行い、他機関・団体等と連携を図りましょ。



■自分の適正体重知ってる？

肥満度を表す指標としてBMI（体格指数）が用いられ、「体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出できます。

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

(日本肥満学会 診断基準)

BMI=22になるときの体重が標準体重で、最も病気にかかりにくい状態とされています。

「身長(m)×身長(m)×22」で出てきた数値が、あなたの適正体重（標準体重）です。

■朝食はなぜ必要なの？

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと、脳にエネルギーが不足し、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食をしっかり食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせましょ。

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょ！

■ 食の安全・安心

身につけよう! 食を選ぶ力と活用力 もしもの備えは日ごろから

個人・
家庭
では

- 食品を購入する際は、原材料の産地や食品表示を確認し、安全・安心を心がけましょう。
- 食中毒の予防や感染症に関する正しい知識を身につけ、実践しましょう。
- 長期保存が可能な食品や非常用食糧を備蓄しましょう。

地域・
職域等
では

- 食品表示の見方や食品の選び方、食中毒の予防方法等、食の安全に関する正しい知識・情報の提供を進めましょう。
- 災害時に対応できる実践力を日頃から身につけ、栄養・食生活支援ができる体制づくりを進めましょう。



■ 食文化の継承

伝えよう! 和食や家庭・地域の食文化

個人・
家庭
では

- 旬の食材や地域の特産物を使い、自然の恵みを感じながら、食事を楽しみましょう。
- 親子で料理や食事する機会を増やし、家庭・地域で受け継がれてきた伝統的な料理や和食について話題にしましょう。

地域・
職域等
では

- 和食や地域の行事食・特産物を使った料理を知り、調理する場や機会に関する取組等の情報を発信し、食文化の継承に向けた気運を高めていきましょう。
- 地元の人を講師とし、地域の行事食を学ぶ機会をつくりましょう。



■ 地産地消

知ろう! 味わおう! 地元の食材・地元の味

個人・
家庭
では

- 地元でとれた農産物を食べるよう、心がけましょう。
- 体験学習等により、食と農業への理解・関心を深めましょう。

地域・
職域等
では

- 農作業の体験学習等、食と農業に触れ合い、理解を深めることができる機会をつくりましょう。
- 地元の食材の直売所の増設や地場産物のコンテストの開催、地元の食材等の活用等、地産地消の取組を進めましょう。



■ 食育活動の推進

育もう! 食事のマナーや食べ物の大切さ

個人・
家庭
では

- 食事づくりに積極的に関わりましょう。
- 食事に関するマナーに気をつけましょう。
- 食べ物を大切にし、食品ロスが少なくなるよう、工夫しましょう。

地域・
職域等
では

- 食の安全・安心や食を通じた健康づくり、農業体験、食文化等、食育に関するさまざまな情報の提供・発信を進めましょう。
- 栄養・食生活等に関する媒体の作成や講師派遣等を通じて、地域や学校等での食育に関する取組を支援しましょう。



朝来市健幸づくり条例

2020年(令和2年)4月施行の朝来市健幸づくり条例では、朝来市における「健幸づくり」について、市民が、単に病気にならないための取組ではなく、また、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。

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していくことが定められています。



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(健康あさご21)《概要版》

(発行)令和3年3月 兵庫県朝来市

〒669-5267 兵庫県朝来市和田山町法興寺378番地1

電話：079-672-5269 FAX：079-672-5369