

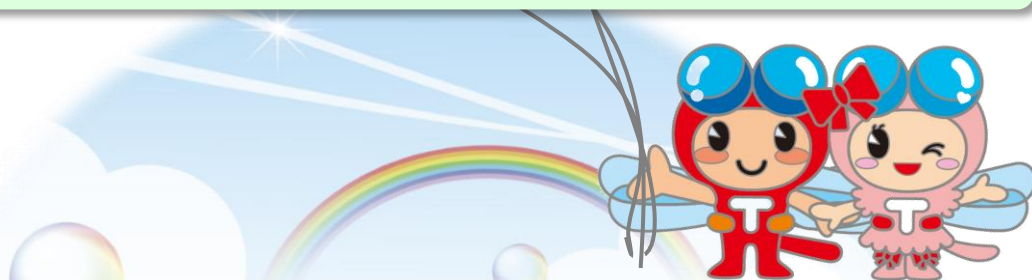


概要版

たつの市

健康増進計画・食育推進計画（第3次）

平成31（2019）年度 ～ 平成35（2023）年度



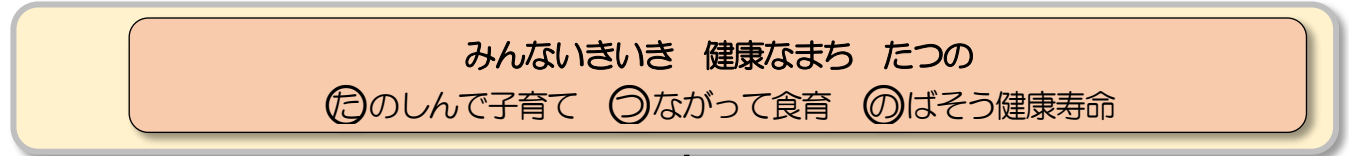
みんないきいき 健康なまち たつの



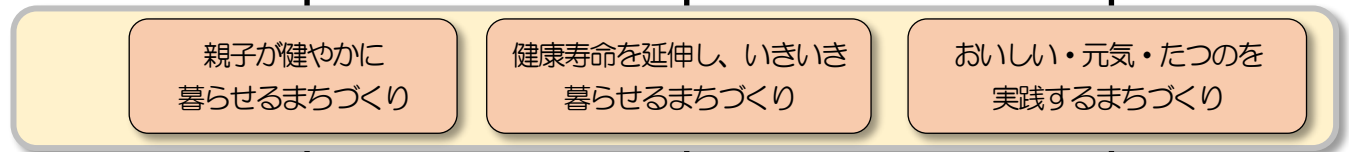
平成31年3月
たつの市

たつの市では、市民一人ひとりが健康づくりの必要性を認識し、健康で明るい地域づくりを目指し、「みんないきいき 健康なまち たつの」を目標に、本計画を策定しました。具体的には、「親子が健やかに暮らせるまちづくり」「健康寿命を延伸し、いきいき暮らせるまちづくり」「おいしい・元気・たつのを実践するまちづくり」の3本柱で健康づくりを推進していきます。

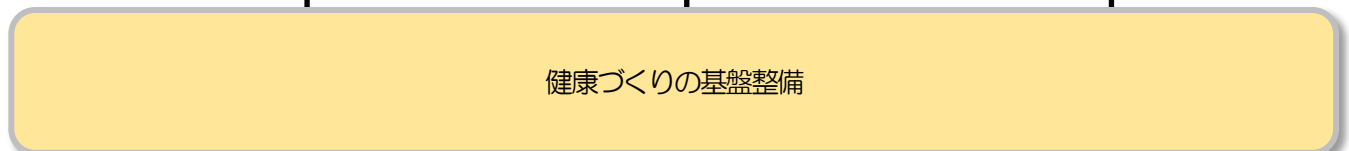
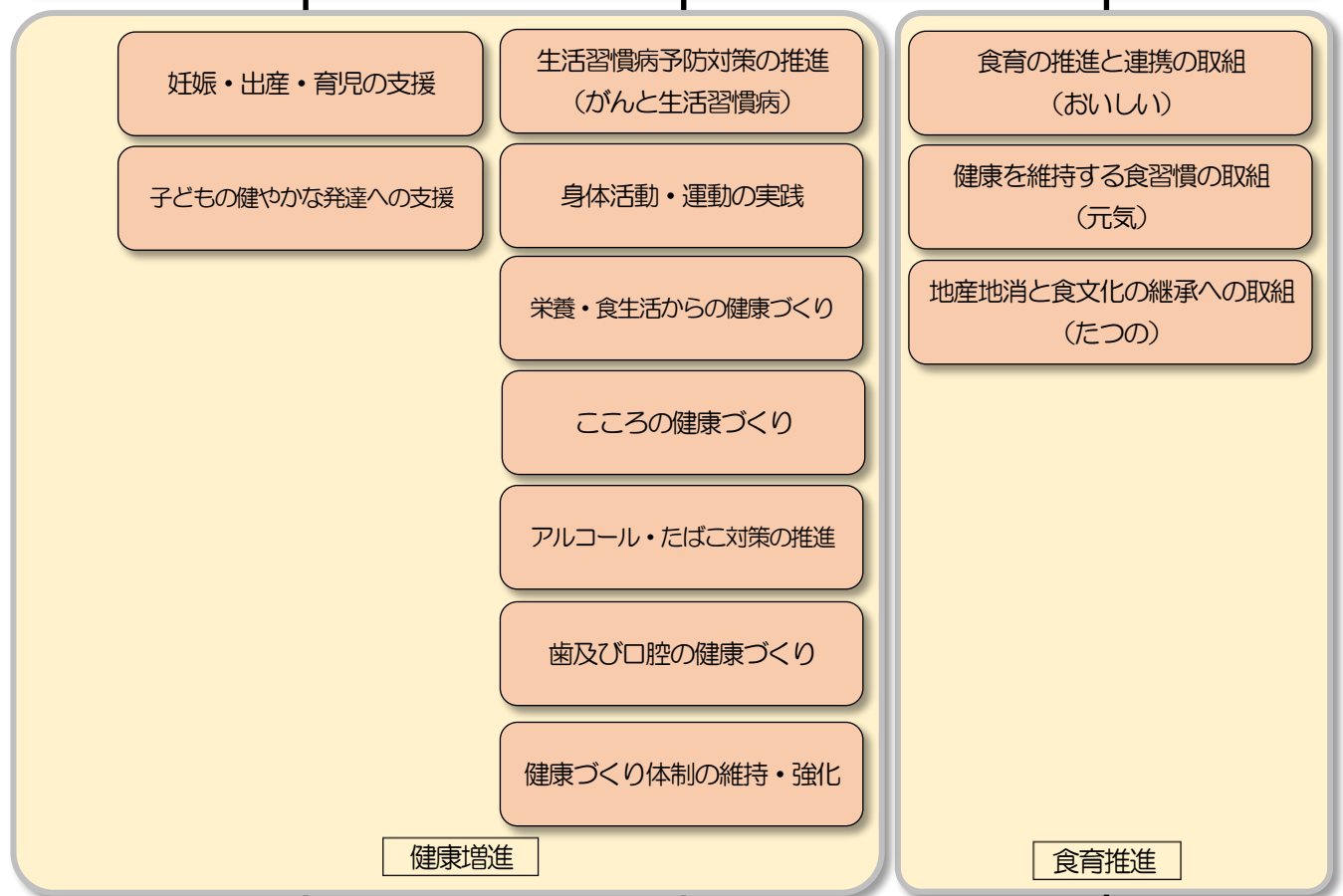
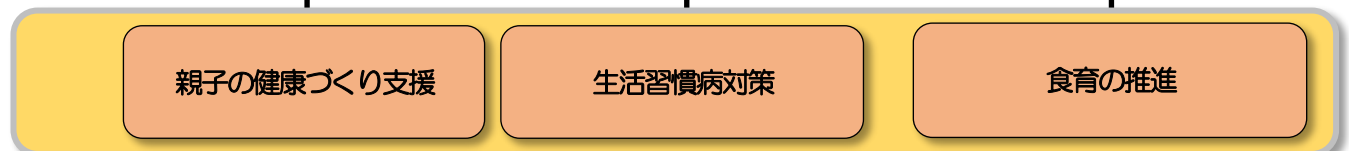
全体目標



3つの柱



重点的に取り組む分野



親子が健やかに暮らせるまちづくり

5年後の目標

低出生体重児の割合

10.5% → 減少傾向へ

積極的に育児をしている父親の割合

59.3% → 65.0%

子どものかかりつけ医を持つ親の割合 (3歳児健診)

医師 92.4% → 95.0%

歯科医師 57.7% → 60.0%

この地域で子育てをしたいと思う親 の割合(乳児健診)

96.5% → 98.0%

育てにくさを感じた時に対処できる親の割合 (1歳6か月児・3歳児健診)

93.0% → 95.0%

ゆったりした気分で子どもと過ごせる 時間がある母親の割合(3歳児健診)

81.1% → 85.0%

個人、家庭の取組

～妊娠期から出産後～

- 定期的に妊婦健診を受けましょう。
- 禁酒、禁煙をしましょう。
- 妊娠中から、適切な生活習慣を知り、実践しましょう。
- 妊娠や子育ての事で不安なこと、困ったことがあれば、一人で抱え込まずに、家族や友人、行政（母子健康支援センター「はつらつ」）などに相談しましょう。



〈産後の気分の落ち込みを和らげるポイント〉

産後は女性ホルモンのバランスの変化等から、気分が落ち込みやすい時期です。心を軽くし、ゆったりと過ごしましょう。

◎家族や友人等相談相手を持ち、話を聞いてもらいましょう。

◎一人で抱え込まず、家族等に育児や家事等を協力してもらいましょう。

～子育て期～

- 乳幼児健診や乳幼児相談を受けましょう。
- 乳幼児の事故予防に努めましょう。
- かかりつけ医を持ち、必要時に受診しましょう。
- 子どもの発達で気になる時は、相談の場を積極的に利用しましょう。
- 夫婦、家族で協力して、育児をしましょう。



〈子育てワンポイントアドバイス〉

子育てストレスを上手く解消しましょう

◎子育て以外の、自分の時間を持ちましょう。

◎自分のできている（良い）ところを見ていきましょう。

◎育てにくさを感じたら、専門機関に相談しましょう。

健康寿命を延伸し、いきいき暮らせるまちづくり

★重点



1 生活習慣病予防対策

5年後の目標

健康寿命の延伸

男性 77.88 歳 (H27)
女性 83.17 歳 (H27)



平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加



健診受診後の生活習慣の変化 (食事・運動・休養の改善)

40.1% → 43.0%

メタボリックシンドロームの該当者 及び予備群の減少

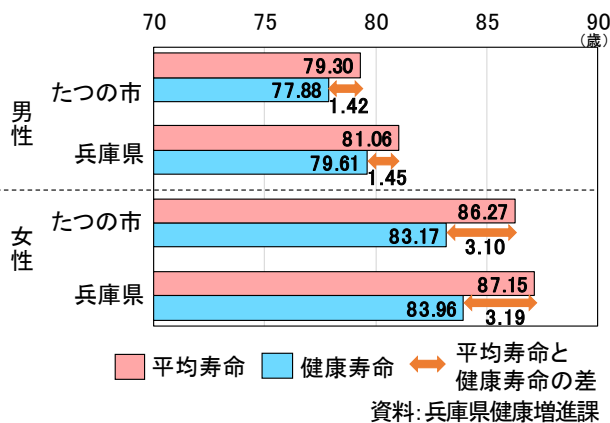
29.0% → 23.0%

現状

○女性は男性より支援が必要となる期間が長い。
兵庫県と比べて、平均寿命・健康寿命が短い。

○循環器系疾患、糖尿病死亡率が県平均より高い。

【平均寿命と健康寿命】



【標準化死亡比(SMR H23~27年平均)】

	兵庫県		たつの市	
	男性	女性	男性	女性
急性心筋梗塞	116.6	118.9	147.4	139.2
心不全	105.6	107.8	121.0	116.5
脳梗塞	89.9	89.3	142.4	156.5
脳内出血	91.2	91.1	133.6	142.2
糖尿病	103.4	104.8	141.2	131.8

資料: 兵庫県健康増進課

【健康寿命と平均寿命】

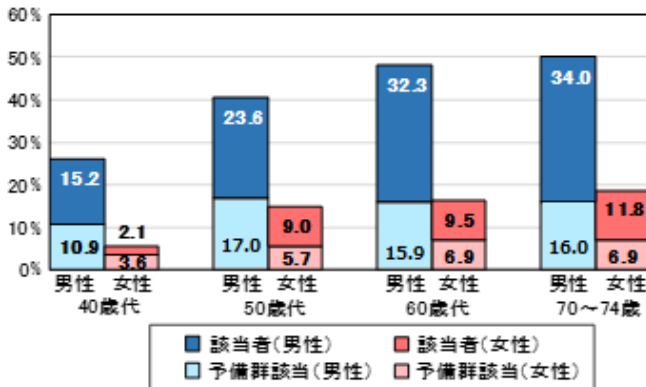
- 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
- 平均寿命とは、0歳児が平均して何歳まで生きるかを示したもの

【標準化死亡比(SMR)とは】

年齢構成が異なる集団間(例えば、たつの市と全国)の死亡傾向を比較するものとして用いられ、標準化死亡比が基準値(100.0)より大きい場合、その地域(たつの市)の死亡率は基準となる集団より高いことを示しています。

現状

○メタボ該当者・予備群該当者は50歳代から出現率が高い 【メタボリックシンドローム該当者・予備群出現率】

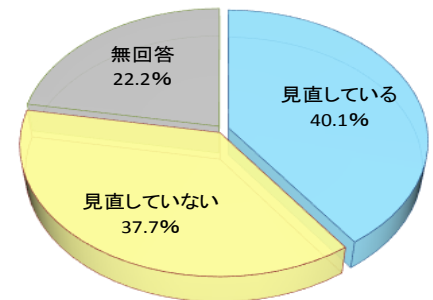


資料: H29 年度特定健診結果

男性のメタボ該当者・予備群該当者の出現率が、女性の2.7～4.8倍高い

メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化を加速させ、心疾患や脳卒中など危険性を高めます！

【生活習慣改善に向けた取り組み状況】



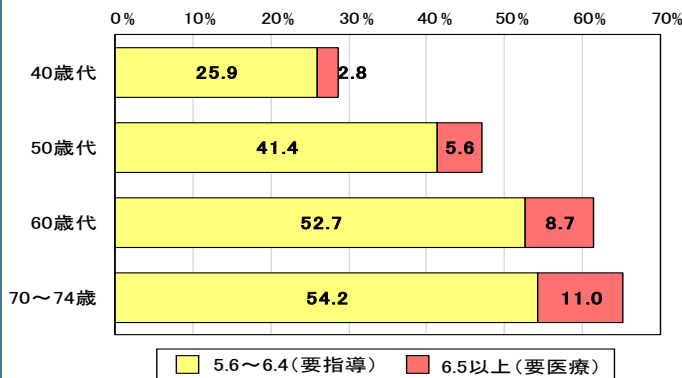
資料: H30 年度健康づくり・食生活実態調査結果

【メタボリックシンドロームとは】

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓脂肪型肥満に加え、血圧高値、脂質異常、高血糖といった危険因子を2つ以上あわせもった状態をいいます。

○50歳代以上は糖尿病要指導者が急激に増加

【年代ごとのHbA1cの判定】



資料: H29 年度特定健診結果

HbA1cは、食生活、運動習慣など、自分の生活を振り返る指標になります。

【HbA1cとは】

血液中で酸素を運ぶ「ヘモグロビン」とブドウ糖が結合した物質で、過去1、2か月の血糖コントロールの状態がわかります。長期間の血糖コントロール状態がわかることで、糖尿病治療の貴重な情報源になります。

個人、家庭の取組

- 生活習慣の改善に取り組み、健康づくりを実践しましょう。
- 習慣的に体重、血圧をはかるなど、日頃の自分の健康状態を把握しましょう。
- 生活習慣病についての知識をもちましょう。
- 特定健診を1年に1回は受けましょう。
- 相談できる身近なかかりつけ医を持ちましょう。
- 健診受診後、保健指導を受け、自分の健康管理に役立てましょう。
- 体調に異変を感じたり健診で異常があった場合は、身近なかかりつけ医に相談しましょう。



生活習慣の見直し(運動習慣の徹底と食生活の改善)で、健康寿命をのばそう！

2 がん対策

5年後の目標

肝炎ウイルス検診受診率の向上
28.0% → 30.0%



がん検診受診率の向上

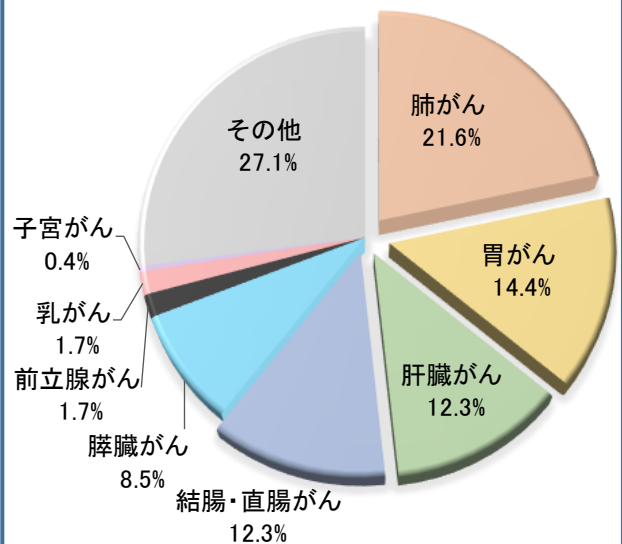
肺がん 24.6% → 30.0%
胃がん 24.6% → 30.0%
大腸がん 24.6% → 30.0%
子宮がん 16.8% → 25.0%
乳がん 16.6% → 25.0%

【標準化死亡率(SMR H23~27年平均)】

	兵庫県		たつの市	
	男性	女性	男性	女性
食道がん	103.8	109.8	95.1	126.9
胃がん	104.6	102.6	108.0	106.9
結腸がん	98.1	99.0	101.3	89.3
直腸がん	99.4	103.1	74.9	60.5
大腸がん	98.6	100.1	91.4	82.1
肝臓がん	120.3	122.4	209.3	170.8
膵臓がん	101.5	101.0	123.1	73.0
肺がん	106.0	103.8	114.6	79.3
乳がん	—	94.4	—	105.2
子宮がん	—	95.5	—	83.6
前立腺がん	90.9	—	83.1	—

※標準化死亡率(SMR): P3 参照

【部位別悪性新生物死亡割合(H29年)】



資料: 兵庫県保健統計年報

本市は兵庫県と比べて、男性では肝臓がん、膵臓がん、肺がん、胃がん、結腸がんが多く、女性では、肝臓がん、食道がん、胃がん、乳がんが多くなっています。

がん(悪性新生物)の死亡割合は、たつの市では肺がんが一番多く、次いで胃がん、肝臓がん、結腸・直腸がんと続いています。

個人、家庭の取組

- がんについての知識をもちましょう。
- がん検診を1年に1回、婦人がん検診を2年に1回は受けましょう。
- 肝炎ウイルス検診を受診したことのない方は、生涯に1回は受診しましょう。
- 肝炎ウイルス検診で陽性者と判定された方、慢性肝炎と診断されている方は、定期的に医療機関を受診しましょう。

精密検査の必要な方は
必ず受けましょう!



3 身体活動・運動の実践

5年後の目標

意識的に運動を心がけている（週1回以上）者の割合の増加

男性 57.2% → 60.0%
女性 49.8% → 50.0%

日常生活における歩数の増加

男性 5,749 歩 → 7,000 歩
女性 4,909 歩 → 6,000 歩

プラステン
【+10とは】

日常生活の中で、今より10分多く体を動かすこと（+10）を意識して、運動習慣を身につけましょう。

★生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく+10しよう

- 歩幅を広くして早く歩く
- 家事の合間にストレッチ
- 階段を利用しよう！
- ゆっくり座って、ゆっくり立って、スクワット



個人、家庭の取組

- 日常生活で、今より10分身体活動を増やしましょう。（+10）
- 自分に合った運動習慣を身につけましょう。
- 運動・スポーツに関する活動やイベント等に参加し仲間を作りましょう。



4 こころの健康づくり

5年後の目標

ストレスを大いに感じている者の割合の減少
17.8% → 17.0%

自殺者数の減少

17.4%（H25～29の平均） → 減少

うつ病による自殺が多いことへの認知度の増加
83.6% → 増加



個人、家庭の取組

- 自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。
- 睡眠などの休養をしっかりととりましょう。
- 悩み事や不安は一人で抱え込まずに、家族や友人、専門機関などに相談しましょう。
- うつ病などのこころの病気やストレスに関する知識や対応策を身に付けましょう。
- 職場などで行われているストレスチェック等のツールを活用して、個人のストレス対処能力を高めましょう。
- ゲートキーパー*研修等の研修を積極的に受講しましょう。
- 認知症を正しく理解し、認知症予防・早期の気づきや受診・相談窓口を活用しましょう。

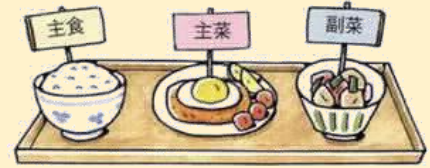
※ゲートキーパー：身近な人の心の不調から発せられる自殺のサインに気づき、必要な支援（声をかける、傾聴する、専門機関へつなぐ、見守る）ができる人を「ゲートキーパー」と言います。

5 栄養・食生活からの健康づくり

5年後の目標

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上
揃う者の増加

20歳以上・・・39.7% → 50.0%以上



適正体重を維持している者の増加 ($18.5 \leq \text{BMI} < 25$)

20歳以上・・・68.2% → 75.0%以上

肥満者の減少 ($\text{BMI} \geq 25$)

20～60歳代男性・・・26.2% → 22.0%以下

40～60歳代女性・・・18.6% → 16.0%以下



やせの者の減少 ($\text{BMI} < 18.5$)
(20歳代女性)

13.7% → 13.0%以下

低栄養傾向の者の減少 ($\text{BMI} \leq 20.0$)
(70歳以上)

18.0% → 増加させない

目標とするBMIの範囲 (18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI	BMIの計算方法 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)			
18～49	18.5～24.9	BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
50～69	20.0～24.9	体格判定	やせ	正常域	肥満
70以上	21.5～24.9				

資料: 2015年版 日本食事摂取基準表

個人、家庭の取組

- 自分の適正体重を知り、体重測定の実践を身につけよう。
- 適正体重を保つため、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をしましょう。
- 食事をゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- 食材や栄養についての知識を身に付けよう。
(成人期) 規則正しく食事をとり、副菜も忘れずとりましょう。
(高齢期) 主菜を毎食とり入れてたんぱく質を補い、低栄養を予防しましょう。
- 食品や食材の購入時に、栄養成分表示を参考にし、生活習慣病予防に活用しましょう。



6 アルコール対策

5年後の目標

飲酒する者のうち、生活習慣病のリスクを高める飲酒者の割合の減少
 男性・・・35.5% → 32.0% 女性・・・49.1% → 45.0%



個人、家庭の取組

- 適正飲酒に関する正しい知識を身に付け、適量を心がけましょう。
- 休肝日を、週2日以上つくりましょう。
- 特に50～70歳代男性は、休肝日をつくりましょう。
- 妊娠中や授乳中は禁酒しましょう。

適正な
飲酒量
1日
20g程度
(アルコール量)

日本酒	ビール	ウイスキー	ワイン	発泡酒
アルコール量 22g	アルコール量 20g	アルコール量 19g	アルコール量 23g	アルコール量 20g
				
1合	中ビン1本	ダブル1杯	グラス2杯	ロング缶1本

女性は半量が目安です！

7 たばこ対策

5年後の目標

成人の喫煙率の減少
 20歳以上 13.7% → 13.0%
 妊娠期の喫煙率の減少 2.3% → 0.0%

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の
 認知度の向上（20歳以上）
 33.8% → 40.0%



個人、家庭の取組

- 家庭や職場でたばこを吸わないようにしましょう。
- 喫煙者は、周囲への配慮やマナーを守り、受動喫煙を防止しましょう。
- 妊娠中や授乳中は、絶対にたばこを吸わないようにしましょう。
- 禁煙に向けて、医療機関（禁煙外来）を受診する等、実際に行動を起こしましょう。

COPDとは
 たばこの煙等に含まれる有害物質に長期間影響を受けたことによる肺の炎症性疾患で、咳、痰、息切れ等の症状があり、徐々に呼吸機能が低下します。重症になると呼吸不全に至り、自宅でも酸素吸入が必要になります。

禁煙で防ごう
COPD！

8 歯及び口腔の健康づくり

5年後の目標

むし歯のない幼児の割合の増加
(3歳児健診)

84.5% → 87.0%

かかりつけ歯科医を持つ者の割合の増加

78.2% → 83.0%

歯の本数を24本以上有する者の割合の増加(60歳代)

33.7% → 45.0%

歯の本数を20本以上有する者の割合の増加(80歳代)

15.5% → 20.0%

歯間ブラシや糸ようじなど、歯間清掃用具を使用する者の割合の増加

40歳代 28.0% → 32.0%

50歳代 38.7% → 40.0%

個人、家庭の取組

歯周病の予防に努めましょう。

●妊娠期

- ・妊婦歯科健診を受けましょう。

●乳幼児期

- ・健診・相談で、歯科衛生士によるブラッシング指導を受けましょう。
- ・保護者が、仕上げ磨きをしましょう。
- ・むし歯をつくらない食習慣を身に付けましょう。
- ・フッ化物塗布を受けましょう。

定期的なフッ化物塗布を受けることが大事！

●学童期

- ・むし歯予防や歯周炎予防に対する知識を持ち、フッ化物やシーラント※を活用し、正しい歯磨きの仕方を身に付けましょう。

●成人期・高齢期

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・歯間清掃用具を正しく使いましょう。
- ・定期的に歯石除去や歯面清掃を受けましょう。



※シーラント：奥歯の溝を薄いプラスチックで塞ぐ虫歯予防法のことを言います。



おいしい・元気・たつのを実践するまちづくり

食育
とは

生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

あなたが日々行っていること、それも食育です！！



おいしい

食育の推進と連携の取組

5年後の目標

食育を実践している者の増加

46.1% → 60.0%以上

市の食育活動を知っている者の増加

32.5% → 60.0%以上

食事づくり（手伝い）をしている者の増加

4歳児・・・76.0% → 85.0%以上

児童・生徒・・・62.2% → 70.0%以上

成人男性・・・22.3% → 30.0%以上

成人女性・・・70.6% → 80.0%以上

個人、家庭の取組

- 食育を知り、食に関する知識と理解を深め、自らの判断で選択する力を身に付けましょう。
- 地域や行政の行う食育に関するイベントや食育体験に積極的に参加しましょう。
- 食卓に、手作りの料理を加えてみましょう。
- 賞味期限や消費期限を確認し、必要な量を購入しましょう。
- 食材はできるだけ使い切り、食べきれぬ量を作りましょう。
- 生ごみを捨てる時は、しっかり水切りを行い、できるだけ堆肥化たいひかしましょう。

◇ライフステージに応じた食育に取り組みましょう

食生活の基礎を
身につける



妊娠期

食を選択する力、
自分で作る力を身
につける



乳幼児期



学童・思春期

健全な食生活を
実践する



成人期

低栄養を予防し
健康を保つ食生
活を実践する



高齢期

5年後の目標

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上揃う者の増加
39.7% → 50.0%以上

朝食を食べる者の増加

4歳児・・・98.1% → 100%
 児童・生徒・・・89.4% → 95.0%以上
 成人・・・86.8% → 90.0%以上
 30歳代男性・・・72.3% → 85.0%以上
 30歳代女性・・・81.6% → 90.0%以上

災害時の非常用食料等を備蓄している世帯の増加

60.3% → 75.0%以上

栄養成分表示を参考にする者の増加

48.5% → 55.0%以上

個人、家庭の取組

- 主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をしましょう。
- 食事をゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- 朝食を食べる習慣を持ちましょう。
- 食に関する知識と理解を深め、自らの判断で選択する力を身に付けましょう。
- 食材の購入の際は、栄養成分表示を参考にしましょう。
- 災害に備えて、日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、ローリングストック法※なども参考にして、非常時に役立てましょう。



※ローリングストック法：普段の食事に利用する缶詰やレトルト食品などを余分に買って備蓄する方法

1回の
食事で
そろえよう



主食：脳や身体を動かす源になるごはんやパン、イモなどの食品
 主菜：筋肉や骨などをつくる魚や肉、卵などの食品
 副菜：体の調子を整える、野菜やキノコ、海藻などの食品

不足しやすい食品なので、おやつや、食事のどこかで1日1回とりましょう！

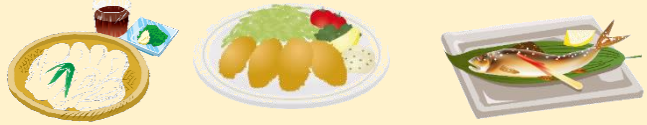
地産地消と食文化の継承への取組

5年後の目標

地元食材を購入する者の増加
48.7% → 50.0%以上

地元の郷土料理を知っている者の増加
11.8% → 50.0%以上

郷土料理を知り、家庭でもとり入れてみましょう！

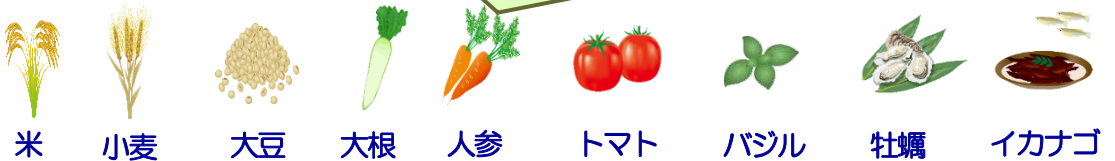


個人、家庭の取組

- 地元食材を知り、関心を持ちましょう。
- 産直コーナーや直売所を積極的に活用し、旬の食材や地元食材などを食卓に取り入れましょう。
- 郷土料理や行事食に関心を持ち、家庭で楽しみましょう。

旬の食材は栄養価が高いので、積極的に利用しましょう！

地元食材を知ろう

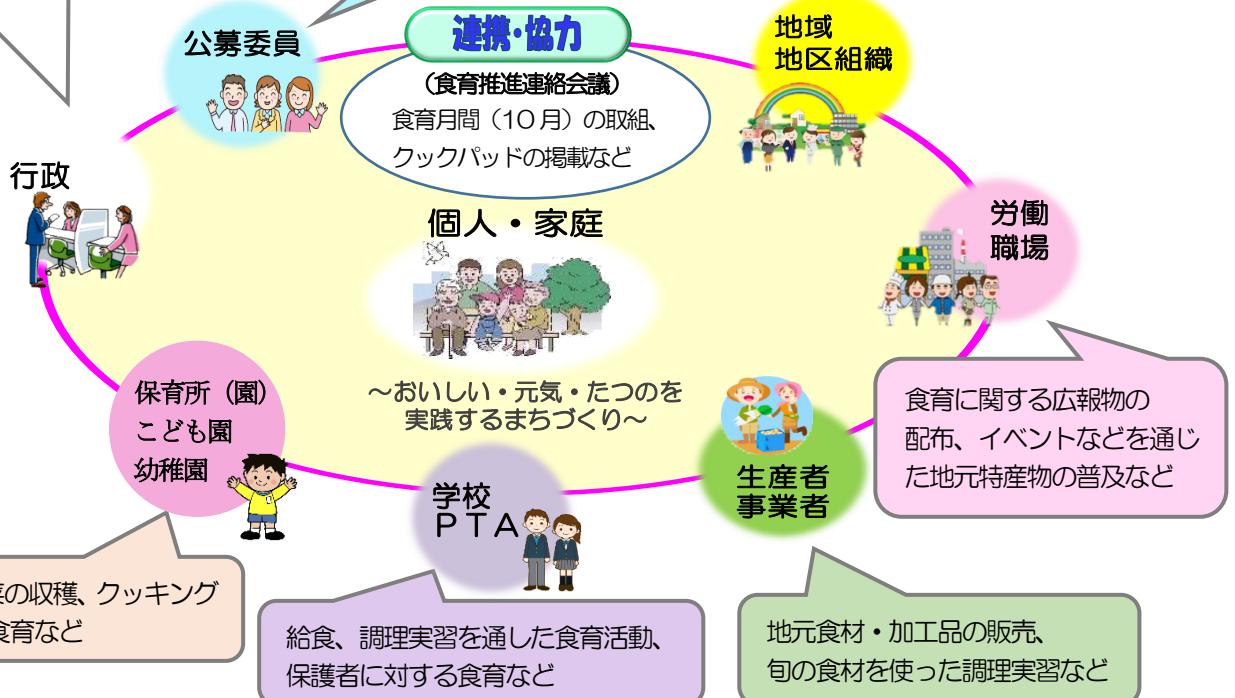


妊婦・乳幼児への栄養指導、特定健診や教室等での栄養指導、出前講座での講義、調理実習、給食試食会など

市の食育活動の広報取材、普及活動など

ライフステージに応じた料理教室、かまどごはん体験、地域での食育など

みんなで支える食育活動



健康宣言



5年後の自分を想像しながら、「これからできる!」と思う目標を立ててみましょう。私と家族や地域の健康づくりをイメージしてみましょう。

未来の私へのメッセージ

1年目	-----
2年目	-----
3年目	-----
4年目	-----
5年目	-----

たつの市健康増進計画・食育推進計画（第3次）概要版

発行年：平成31年3月

発行：たつの市

編集：たつの市健康福祉部健康課

〒679-4167 兵庫県たつの市龍野町富永410-2（はつらつセンター内）

TEL：0791-63-2112 / FAX：0791-63-2122