

# たつの市 健康増進計画・食育推進計画 (第4次)

令和7～11年度



## みんないきいき 健康なまち たつの

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、「すべてのこどもが健やかに育つまちづくり」「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。

### 基本理念

みんないきいき 健康なまち たつの  
たのしんで子育て つながって食育 のばそう健康寿命

### 方針

すべてのこどもが健やかに育つまちづくり

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

### 施策

切れ目のない妊産婦・乳幼児への支援

生活習慣病予防等の健康づくり

こどもの健やかな成長・発達への支援

こころの健康づくり

健康危機事案への対応

健康増進

食育の推進と連携の取組 (おいしい)

健康寿命の延伸につながる食習慣の取組 (元気)

持続可能な食の実現への取組 (たつの)

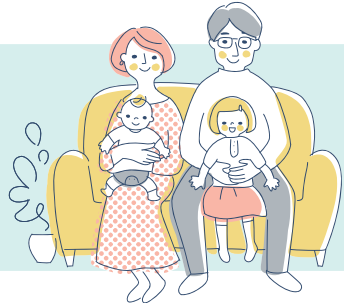
食育推進

# 健康増進計画

## すべてのこどもが健やかに育つまちづくり

やってみよう!

- 定期的に妊婦健診・妊婦歯科健診を受けましょう。
- 乳幼児健診・乳幼児相談を受けましょう。
- 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、行政などに相談しましょう



### 5年後の目標

こどもの父親（パートナー）と母親が協力し合って家事・育児をしている家庭の増加（乳児健診）

72.9% → **75.0%**

ゆったりした気分でこどもと過ごせる時間がある母親の増加（3歳児健診）

76.1% → **80.0%**

こどものかかりつけ医を持つ親の増加（3歳児健診）

医師 92.2% → **95.0%**

育てにくさを感じた時に対処できる親の増加

1歳6か月児健診 89.6% → **95.0%**

歯科医師 62.6% → **65.0%**

3歳児健診 88.7% → **95.0%**

### たつの市こども家庭センター



#### はつらつ（はつらつセンター内）

たつの市龍野町富永410-2

妊娠・出産・育児などの相談  
（相談日時）午前8:30～午後5:15  
（電 話）0791-63-5121

#### すくすく（本庁新館1階）

たつの市龍野町富永1005-1

育児・不登校・虐待などの相談  
（相談日時）午前8:30～午後5:15  
（電 話）0791-64-3220



### 子育て応援アプリ たつのこナビ

パパ・ママの子育てを応援するスマートフォン向けアプリです。

必要な時に、どこにいても子育てに関する情報が入手できます。

- ➡ 成長の記録
- ➡ 予防接種管理
- ➡ 地域の子育て情報
- ➡ 子育てワンポイント など



### 子育てのストレスを軽くする方法

#### ◎休息をとろう

こどもと一緒に昼寝、交代でお世話を、できるだけ休息をとる。

#### ◎協力を求めよう

完璧に家事をしようと思わず、家族や友人、行政サービスなど周囲に頼る。

#### ◎気分転換する

散歩や友人との会話などリフレッシュの時間を大切にする。

# 健康寿命を延伸し、いきいき暮らせるまちづくり

## 1 生活習慣病予防等の健康づくり



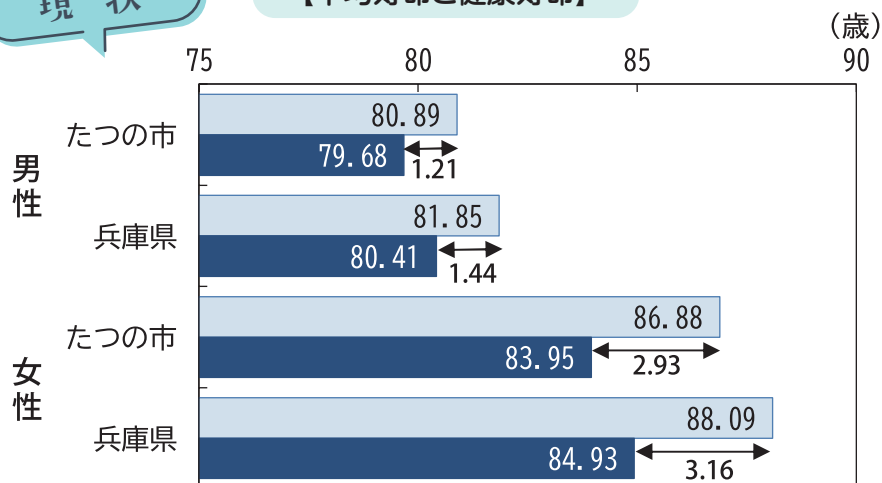
### 1 主体的な健康づくりの推進

やってみよう！

- がんや生活習慣病についての知識をもち、特定健診、がん検診を受けましょう。
- 生活習慣の改善に取り組み、規則正しい生活をし、健康づくりを実践しましょう。
- 習慣的に体重、血圧を測るなど、日頃の自分の健康状態を把握しましょう。
- 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。
- 相談できる身近なかかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- 健診（検診）受診後、適切な指導を受け、健康管理に役立てましょう。
- フレイルの予防のため、運動習慣、バランスのよい食事、外出などの社会参加を行いましょう。

### 現状

#### 【平均寿命と健康寿命】



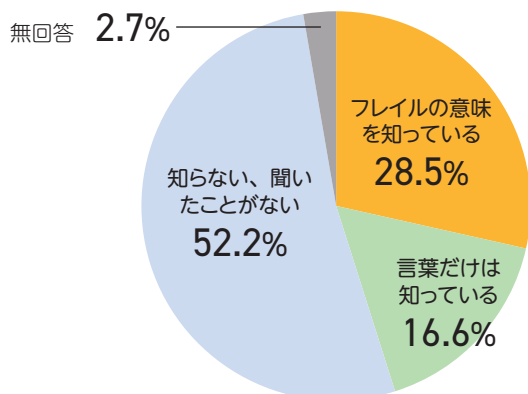
□ 平均寿命 ■ 健康寿命 ↔ 支援や介護が必要となる期間

資料：兵庫県における健康寿命の算定結果により

兵庫県より  
平均寿命・健康寿命  
が短い！

平均寿命：0歳児が平均何歳まで生きるかを示したもの  
健康寿命：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

#### 【フレイルの認知度】



フレイルの意味を知っている人は3割以下！

フレイル：健康な状態と要介護の状態の間を指し、加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態

## 【標準化死亡比（SMR H28～R2年平均）】

|        | たつの市  |       | 兵庫県   |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|
|        | 男性    | 女性    | 男性    | 女性    |
| 脳梗塞    | 162.9 | 128.4 | 93.2  | 89.2  |
| 脳内出血   | 162.5 | 140.3 | 92.1  | 90.8  |
| 急性心筋梗塞 | 132.9 | 136.4 | 115.9 | 115.6 |
| 心不全    | 117.8 | 130.2 | 105.1 | 110.3 |
| 肝疾患    | 113.8 | 142.4 | 108.0 | 106.1 |
| 腎不全    | 113.0 | 146.9 | 104.0 | 108.6 |
| 糖尿病    | 135.9 | 106.4 | 101.7 | 100.5 |
| 肝臓がん   | 148.3 | 159.4 | 116.2 | 116.6 |
| 肺がん    | 120.3 | 91.8  | 105.2 | 101.1 |
| 胃がん    | 109.2 | 115.8 | 105.4 | 106.3 |
| 直腸がん   | 74.5  | 114.7 | 91.8  | 93.2  |
| 膵臓がん   | 110.2 | 111.9 | 97.8  | 99.4  |
| 結腸がん   | 101.2 | 77.3  | 93.3  | 98.4  |
| 大腸がん   | 91.5  | 86.4  | 92.7  | 97.1  |

資料：兵庫県立健康科学研究所

脳血管疾患、心疾患、  
腎不全、糖尿病が  
県平均より高い！

男性は、肝臓がん、  
肺がん、膵臓がん多く、  
女性では、肝臓がん、  
胃がん、直腸がんが多い！

標準化死亡比（SMR）：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。

## 動脈硬化（血管が弾力を失い、狭くなっている状態）

が進行すると、脳血管疾患（脳梗塞・脳内出血など）や心疾患（急性心筋梗塞・心不全など）、腎不全等の大きな病気を招く恐れがあり、命にかかわります。

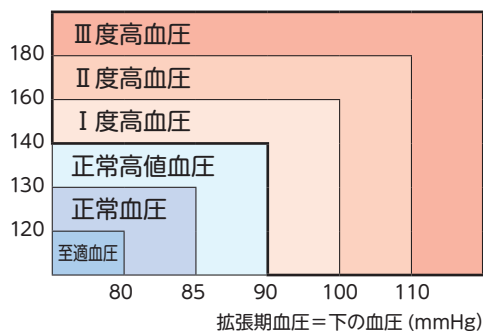
動脈硬化予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、歯周病等の予防が大切です。

### 血圧を測ろう（1日2回 朝と夜）

**朝** 起床後、トイレに行った後の  
朝食や服薬の前に

**夜** 寝る直前

収縮期血圧＝上の血圧（mmHg）



## 5年後の目標

健康寿命の延伸… **男性** 79.68 歳（令和 2 年）

**女性** 83.95 歳（令和 2 年）

➔ 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

特定健診受診率の増加

69.8% ➔ 80.0%

健診受診後の生活習慣の変化  
（食事・運動・休養の改善）

37.0% ➔ 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

**男性**

50.6% ➔ 減少

**女性**

17.3% ➔ 減少

がん検診受診率の増加

肺がん…… 25.8% ➔ 30.0%

子宮がん… 17.4% ➔ 25.0%

胃がん…… 17.4% ➔ 30.0%

乳がん…… 16.0% ➔ 25.0%

大腸がん… 26.5% ➔ 30.0%

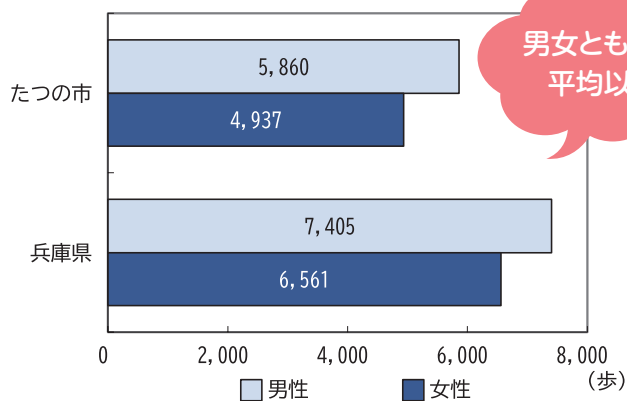
肝炎ウイルス検診受診率の向上 24.2% ➔ 30.0%

## 2 身体活動・運動の実践

やってみよう！

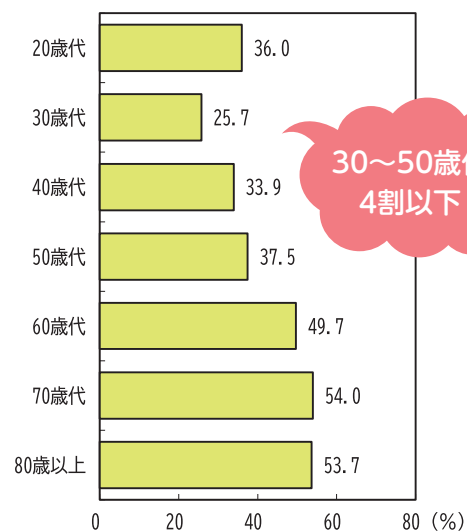
- 日常生活の中で、今より10分身体活動を増やしましょう。（プラス10<sup>テン</sup>）
- 自分に合った運動習慣を身につけましょう。
- 運動・スポーツに関する活動やイベント等に参加し、仲間を作りましょう。

【1日の平均歩数】



男女とも兵庫県  
平均以下！

【運動を週2回以上している者】



30～50歳代は  
4割以下！

### ウォーキング

歩くことは運動の基本です。  
まずは今より10分多く歩いてみましょう。

**10分歩く＝約1,000歩**

#### ウォーキングのポイント

- ・ 腕はしっかり振る
- ・ 肩の力を抜く
- ・ 歩幅は広めに
- ・ つま先で蹴る
- ・ 着地はかかとから



からだを動かして、  
いいことたくさん

生活習慣病予防・  
フレイル予防・  
ストレス解消 など

### プラス10<sup>テン</sup>

今より**10分多く体を動かす**時間を増やそう

家事や勤務時間のちょっとした時間に体を動かすことを習慣にしましょう。

- 階段を利用する
- ラジオ体操を行う
- 寝る前にストレッチ
- ゆっくり座って、ゆっくり立って、スクワット



### 5年後の目標

意識的に運動を心がけている者（※）の増加・  
※ 1日30分以上の運動を週に2回以上実施＋1年以上継続

男性 **40.0%** 女性 **40.0%**

日常生活における歩数の増加

男性 **5,860歩 → 7,000歩**

女性 **4,937歩 → 6,000歩**

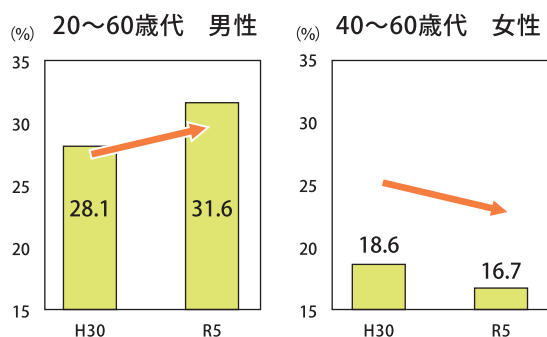
### 3 栄養・食生活からの健康づくり

やってみよう！

- 自分の適正体重を知り、体重測定のコツをつけましょう。
- 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。
- 薄味を心がけましょう。
- 食事をゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- 食品や栄養についての知識を身に付けましょう。
- 朝食を食べる習慣を持ちましょう。
- 食品の購入時に、食品表示を参考にしましょう。

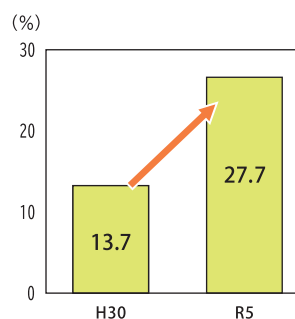


#### 【肥満者(BMI $\geq$ 25.0)の推移】

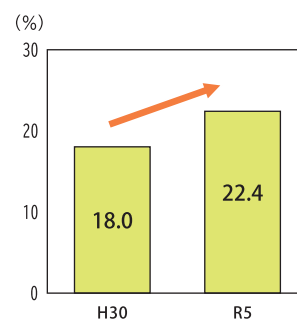


男性は増加している

#### 【20歳代女性のやせの者(BMI<18.5)の推移】



#### 【70歳以上の低栄養傾向の者(BMI $\leq$ 20.0)の推移】



どちらも増加している！

### 自分のBMI（体格指数）、ご存じですか？

BMI（Body Mass Index）：体重と身長から肥満度を表す指数

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

| やせ      | 普通体重               | 肥満      |
|---------|--------------------|---------|
| 18.5 未満 | 18.5 以上<br>25.0 未満 | 25.0 以上 |

#### 目標とするBMI

| 18～49歳    | 50～64歳    | 65歳以上     |
|-----------|-----------|-----------|
| 18.5～24.9 | 20.0～24.9 | 21.5～24.9 |



#### 5年後の目標

##### 適正体重を維持している者の増加

- 20歳～60歳代男性の肥満者の減少 (BMI $\geq$ 25.0) ..... 31.6% → 26.0%
- 40歳～60歳代女性の肥満者の減少 (BMI $\geq$ 25.0) ..... 16.7% → 16.0%
- 20歳代女性のやせの者の減少 (BMI<18.5) ..... 27.7% → 23.0%
- 70歳以上の低栄養傾向の者の減少 (BMI $\leq$ 20.0) ..... 22.4% → 増加抑制



## 4 歯及び口腔からの健康づくり

やってみよう!

- むし歯予防や歯周病予防に対する知識を持ち、正しい歯磨きの仕方を身に付けましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、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。
- 「8020」（「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つ」）を意識して、定期的な歯科健診や口腔ケア、お口の体操を行いましょう。

### 「歯周病」

歯周病は、全身の健康や病気に深く関係していることがわかっています。病気の原因となる歯周病菌を除去するため、正しい歯磨きや歯科受診をすることが大切です。



#### 歯周病 セルフチェック

- |                                             |                                             |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯肉が赤く腫れてきた         | <input type="checkbox"/> 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる・指摘されたことがある | <input type="checkbox"/> 朝起きたら口の中がネバネバする    |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に物が詰まりやすい     |                                             |

上記の症状がある方は、早めに歯科を受診しましょう

### 「固いものが噛みにくい」「むせる」はオーラルフレイル(口腔機能の衰え)!!

噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを、オーラルフレイルといいます。適切な対応を行わないままですと、食べる機能の低下、滑舌が悪くなることで人や社会とのかかわりの減少を招き、心身の機能の低下まで引き起こします。

#### お口の体操で オーラルフレイル予防!

#### パ・タ・カ・ラ体操

- ・くちびるに力を入れて 「パ・パ・パ」
- ・舌の先に力を入れて 「タ・タ・タ」
- ・舌の奥に力を入れて 「カ・カ・カ」
- ・舌の先をしっかりとあげて 「ラ・ラ・ラ」
- ・はっきりと1音ずつ発音して「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」5回繰り返そう



歌うことも効果があります!

### 5年後の目標

|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 4本以上むし歯を有する幼児の減少（3歳児健診）    | 3.2% → 2.8%   |
| かかりつけ歯科医を持つ者の増加（20歳以上）     | 80.1% → 83.0% |
| 歯の本数を24本以上有する者の増加（60歳代）    | 56.7% → 60.0% |
| 歯の本数を20本以上有する者の増加（80歳代）    | 49.6% → 55.0% |
| 過去1年間に歯科健診を受診した者の増加（20歳以上） | 60.6% → 63.0% |

## 5 アルコール・たばこ対策

やってみよう!

- 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、飲酒以外に趣味や余暇を楽しむ習慣を持ちましょう。
- 妊娠中や授乳中は禁酒・禁煙しましょう。
- 喫煙者は、受動喫煙を防ぐため、周囲へ配慮し、マナーを守りましょう。
- 家族は喫煙者に禁煙を勧め、喫煙者は禁煙に取り組みましょう。
- 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。

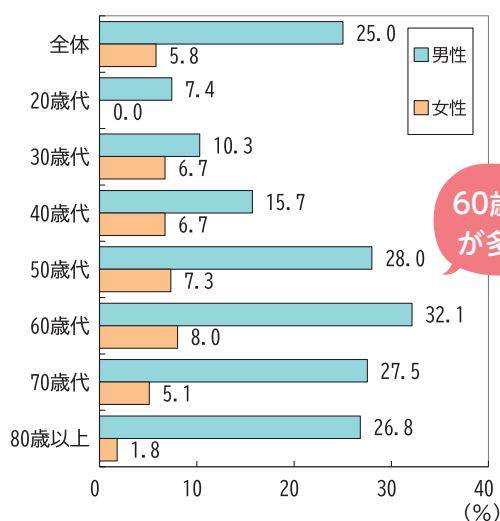
### 【アルコール摂取量の上限の目安】

|                  | 純アルコール量 |       |
|------------------|---------|-------|
| 純アルコール摂取量の上限の目安  | 男性      | 20g   |
|                  | 女性      | 10g   |
| 生活習慣病のリスクを高める飲酒量 | 男性      | 40g以上 |
|                  | 女性      | 20g以上 |
| 多量飲酒             |         | 60g以上 |

#### 純アルコール量10gとは？



### 【毎日飲酒する者】



### 加熱式たばこ

加熱式たばこの煙にもニコチンや発がん性物質は含まれています。

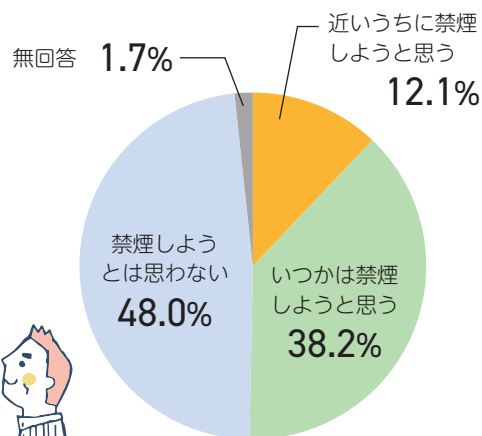
### 受動喫煙とは...

他人のたばこの煙（副流煙）を吸わされてしまうこと。  
たばこの煙にはニコチンやタール、多くの有害物質が含まれていて、大きな健康被害を受けます。  
こどもや妊娠中の方が近くにいる時は喫煙を控えましょう。

### 禁煙のコツ

- 吸いたくなったら、冷たい水やお茶を飲む
- ガムや昆布をかむ
- 歯を磨く
- 禁煙外来を受診する

### 【禁煙の意思】



### 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減少 | 7.0% → 減少         |
| 飲酒率の減少                       | 妊婦 0.3% → 0.0%    |
| 喫煙率の減少                       | 20歳以上 9.9% → 9.0% |
|                              | 妊婦 2.3% → 0.0%    |



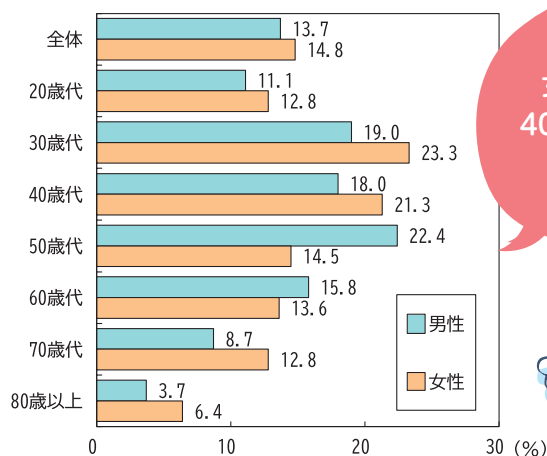
やってみよう！

- 自分に合ったストレス解消法をみつけ、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。
- こころの健康状態を確認できるツール（「こころの体温計」など）を使い、状態を把握しましょう。
- 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。

※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。



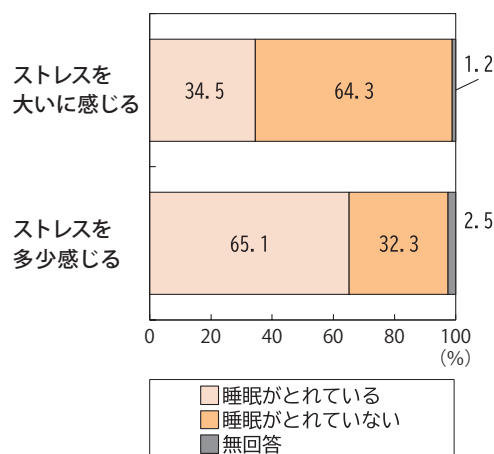
## 【ストレスを大いに感じている者】



男性の 50 歳代  
女性の 30 歳代、  
40 歳代でストレスを  
感じている者の  
割合が高い



## 【ストレスと睡眠の関係】



## 良質な睡眠をとるために…

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠不足は肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患、うつ病などの発症リスクを高めます。

## ① 生活環境の調整

- 日中は十分に日光を浴び、夜間は寝室を暗く静かに保つ。
- 就寝の1～2時間前に入浴し体温を調整する。

## ② 生活習慣の見直し

- 朝食をとり、就寝前の夜食は控える。
- スマートフォンやタブレットの使用を寝室で控える。

## ③ 嗜好品の注意

- 夕方以降はカフェインの摂取を避ける。
- 深酒や寝酒を控える。

## ④ 運動

- 日中の活動量を増やし、就寝前の激しい運動は控える。



## 5年後の目標

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| ストレスを大いに感じている者の減少        | 14.3% → 14.0%           |
| 自殺死亡率の減少(人口10万人あたりの自殺者数) | 24.08 (R4) → 18.79 (R8) |
| うつの症状を知っている者の増加          | 80.3% → 増加              |

# 食育推進計画

おいしい・元気・たつのを  
実践するまちづくり

【食育とは】 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。

## 食育の推進と連携の取組（おいしい）

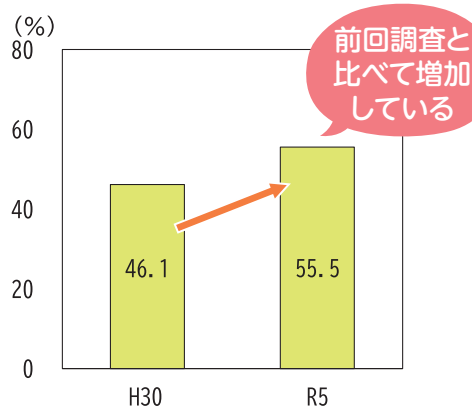
- 家族や仲間と食を楽しみ、心豊かな人間性を育む
- ライフステージや多様な暮らしに応じた食育の推進



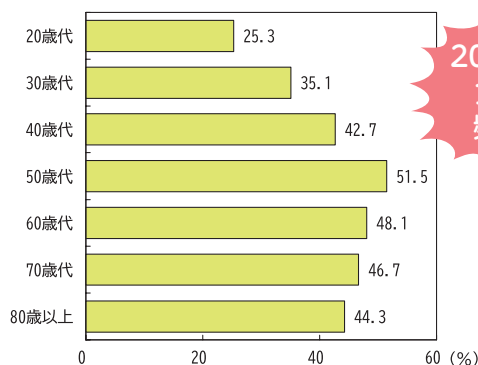
やってみよう！

- 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。
- 食生活改善のための知識や実践力を身につけるため、みんなで食事作りに参加しましょう。
- 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。
- 感謝の気持ちを持ち、食事の際はあいさつをしましょう。
- 家族で食卓を囲む機会を増やしましょう。

### 【食育を実践している者】

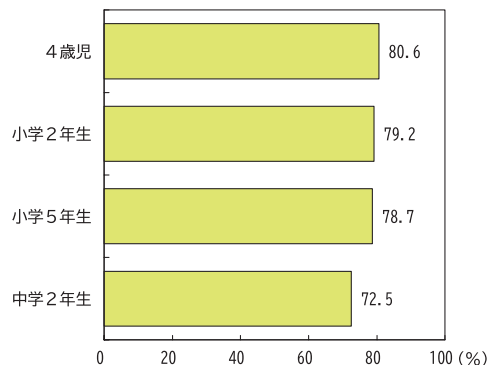


### 【食事作りをしている者(週6日以上)】



20～30歳代の  
食事作りの  
頻度が低い

### 【食事作りやお手伝いをしている者(こども)】



### 5年後の目標

食育を実践している者の増加 ..... 55.5% → 60.0%

食事づくり（手伝い）をしている者の増加 ..... 4歳児：80.6% → 85.0%

児童・生徒：76.9% → 85.0%

成人：45.1% → 50.0%

市の食育活動を知っている者の増加 ..... 47.1% → 60.0%

## 健康寿命の延伸につながる食習慣の取組（元気）

- 生涯にわたる健全な食生活の実践
- 生活習慣病、重症化予防に向けた食育の推進

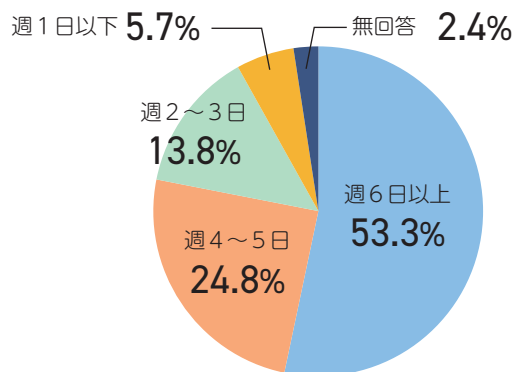


やってみよう!

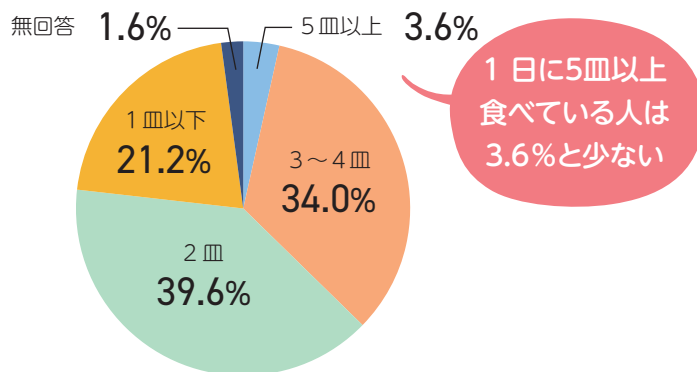
- 主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をしましょう。
- 朝食を食べる習慣を持ちましょう。
- 食事をゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- 災害時でもバランスのよい食事ができるよう、ローリングストック法※などを参考に、家族構成や健康状態に合わせた長期保存が可能な食品を買い置きしましょう。

※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定期的に飲食し、使用した分を補充するという備蓄方法。

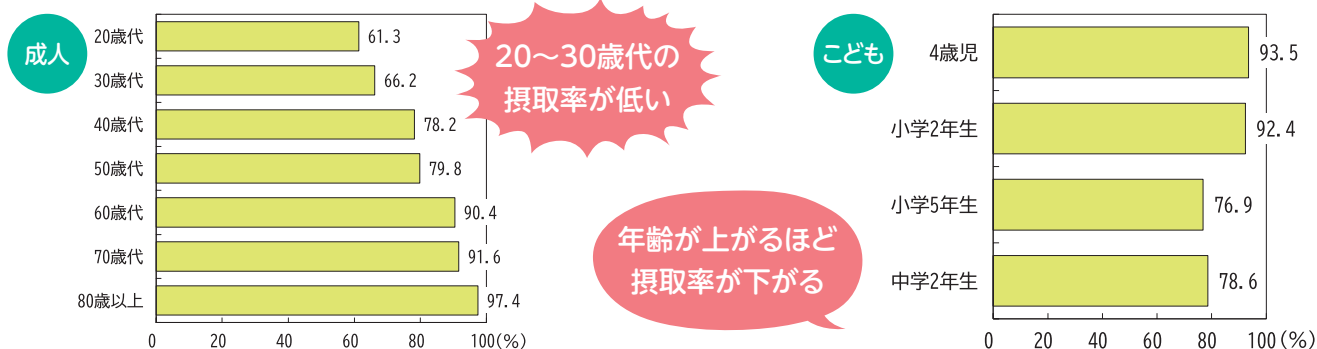
### 【主食・主菜・副菜が揃う日数】



### 【1日の野菜摂取量(小鉢1皿約70g)】



### 【朝食を週6日以上食べる者】



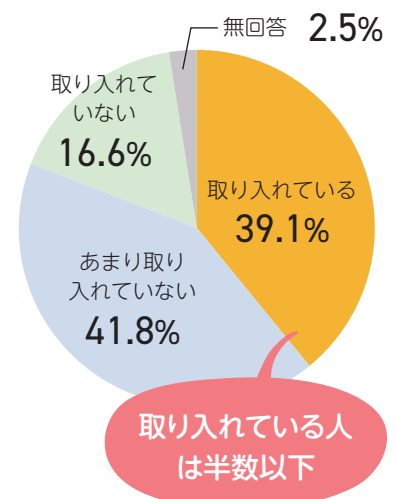
### 5年後の目標

|                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 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      | 53.3% → 75.0%         |
| 朝食を食べる者の増加                          | 4歳児：93.5% → 95.0%     |
|                                     | 児童・生徒：81.3% → 90.0%   |
|                                     | 成人：84.7% → 90.0%      |
|                                     | 20～30歳代：64.6% → 70.0% |
| 災害時の非常用食料等を備蓄している世帯の増加              | 73.8% → 80.0%         |
| 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 | 4.0% → 30.0%          |

## 持続可能な食の実現への取組（たつの）

- ・地産地消と食文化の継承
- ・環境と調和のとれた持続可能な食育の推進

### 【郷土料理や行事食を取り入れている者】



やってみよう！

- 食品の安全安心に対する正しい知識を身につけましょう。
- フードマイレージ※を意識して、地元食材や旬の食材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。
- 使い切れる工夫や、賞味期限（おいしく食べることができる期限）や消費期限（安全に食べることができる期限）を確認し、食べきれぬ量を購入する等、食品ロスの削減に取り組みましょう。

※フードマイレージ：食料の輸送量と輸送距離により把握した指標で、輸送に伴う二酸化炭素の排出が地球環境に与える負荷に着目したものです。

### 5年後の目標

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 地元食材を購入する者の増加               | 46.0% → 50.0% |
| 家庭での食事に郷土料理や行事食を取り入れている者の増加 | 39.1% → 45.0% |
| 食品ロス削減のために何らかの行動をしている者の増加   | 95.4% → 98.0% |

### … ライフステージに応じた食育 …

