概 要 版

いなみ健康づくりプラン

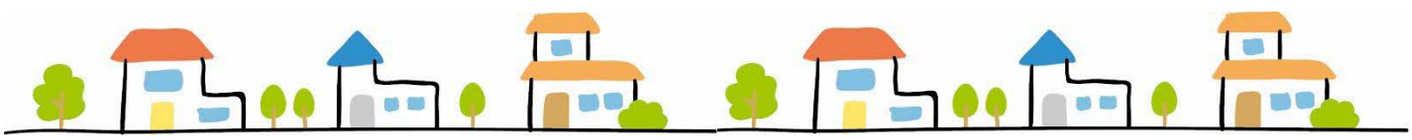
第３期稲美町健康増進計画・食育推進計画

令和６（2024）年度～令和 11（2029）年度

誰もが生涯にわたって健やかに暮らせるまち　いなみ

令和６(2024)年
３月

稲　美　町



計画の体系

本計画では、健康づくりに関する６つの分野別に目指す姿を設定し、具体的な行政の取り組み、住民・地域の取り組みを掲載しています。目指す姿の実現に向け、住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、妊娠・出産期、乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期の６つのライフステージに応じた健康づくりを推進します。

基本理念

誰もが生涯にわたって健やかに暮らせるまち　いなみ

ライフステージごとの目標

妊娠・出産期	乳幼児期 0～5歳	学童・思春期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
子どもを迎えるための健康づくり	親子で生活習慣を身につける	健康な心と身体の基礎づくり	適切な生活習慣の定着	生活習慣病予防・改善	フレイル予防

分野と目指す姿

1	健康診査と健康管理	日頃から健康を意識して、病気の発症や重症化を予防する
2	栄養・食育	栄養を適切にとり、健康的な食生活を実践する
3	身体活動・運動	自分に合った運動で、楽しく運動習慣を身につける
4	休養・こころの健康	十分な睡眠や休養、ストレス解消により、健やかなこころと身体を保つ
5	たばこ・アルコール対策	たばこ・アルコールの身体への影響を知り、具体的な行動を実践する
6	歯と口腔の健康	子どもの頃から適切な口腔ケアを継続し、歯を守る

1 健康診査と健康管理

目指す姿

日頃から健康を意識して、病気の発症や重症化を予防する

生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図るためには、定期的に健康診査・がん検診を受けることで自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが必要です。

主な評価指標

特定健康診査（特定健診）受診率
（40 歳以上）

R４	R10
32.3%	**60%**

ほぼ毎日、体重測定をしている人の割合
（19 歳以上）

R４	R10
25.0%	**30%**

行政の取り組み

- 母と子の健康支援
- 健康診査、がん検診等の受診率の向上
- 生活習慣病の予防
- 健康づくりを支える環境の整備
- 地域における健康づくり活動の推進

住民・地域の取り組み

- 日頃から、体重・血圧・歩数などを測定し、記録する習慣をつけましょう。
- 定期的に健康診査・がん検診を受診しましょう。
- 地域で取り組む健康づくりの機会に参加し、情報を共有しましょう。

2 栄養・食育

目指す姿

栄養を適切にとり、健康的な食生活を実践する

朝食を毎日食べる人の減少、栄養バランスや野菜・果物摂取の偏りがみられ、糖尿病や肥満等の予防のためにも規則正しい生活習慣や食習慣を身につけることが重要です。

主な評価指標

朝食をほぼ毎日食べる人の割合
（すべての世代）

R４	R10
80.6～92.5%	**100%**

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の人の割合
（19 歳以上）

R４	R10
65.8%	**79%**

行政の取り組み

- 朝食の大切さの啓発
- 栄養バランスのとれた食事の促進
- 適正体重の維持に向けた取り組み
- 保育所・認定こども園・ 幼稚園・学校における食育の推進
- 食品ロスの削減

住民・地域の取り組み

- 毎日、朝食を食べて規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- 野菜の摂取量を増やし、塩分・脂質を控えた食事を心がけましょう。
- 食を通して地域や仲間とつながりましょう。
- 地元の食材を、食事に取り入れましょう。

3 身体活動・運動

目指す姿

自分に合った運動で、楽しく運動習慣を身につける

日常生活の中で身体を動かす機会の減少や高齢者等の外出機会の減少などがみられ、日常生活に身体活動を意識的に取り入れることが必要です。

主な評価指標

外遊びをする小学生の割合
（週４日以上）

R４	R10
20.2%	**40%**

運動習慣のある人の割合
（週に２回以上１回 30 分以上）
（19 歳以上）

R４	R10
32.8%	**40%**

行政の取り組み

- 運動のきっかけづくり
- 運動の機会、場の充実

住民・地域の取り組み

- 日常生活の中で座位時間を減らして、意識的に身体を動かしましょう。
- １日の歩数を意識して生活しましょう。
- 地域で運動を取り入れた、誰でも参加しやすい行事を実施しましょう。

4 休養・こころの健康

目指す姿

十分な睡眠や休養、ストレス解消により、健やかなこころと身体を保つ

心身ともに豊かな生活を送るためには、身体だけでなくこころの健康づくりも重要です。こころの健康を保つためにも、十分な休養や質のよい睡眠をとることが大切です。

主な評価指標

出産後助産師や保健師等からの指導・ケアを十分に受けることができた人の割合

R４	R10
87.8%	**95%**

睡眠で休養がとれている人の割合
（19 歳以上）

R４	R10
70.9%	**80%**

行政の取り組み

- 妊娠・出産期のこころの健康への支援
- こころの健康・休養に関する啓発

住民・地域の取り組み

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠・休養がとれるよう努めましょう。
- 様々な人とのコミュニケーションを大切にし、地域とのつながりを持ちましょう。

5 たばこ・アルコール対策

目指す姿

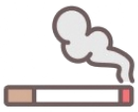
たばこ・アルコールの身体への影響を知り、具体的な行動を実践する

喫煙や受動喫煙、過度の飲酒は、生活習慣病など様々な疾患の原因となります。禁煙対策とあわせて受動喫煙対策に取り組むとともに、適正飲酒に努めることが大切です。

主な評価指標

喫煙者の割合
（20 歳以上）

R４	R10
10.5%	**8%**



毎日飲酒している人の割合
（20 歳以上）

R４	R10
21.9%	**18%**

行政の取り組み

- 妊娠、子育て中の保護者への啓発
- 喫煙・受動喫煙に関する知識の普及
- 飲酒に関する正しい知識の普及と適正飲酒への支援

住民・地域の取り組み

- 喫煙・飲酒が身体に及ぼす影響、生活習慣病との関係について理解しましょう。
- 20 歳未満の者が喫煙・飲酒をしないよう、学校や家庭・地域が連携して取り組みましょう。

6 歯と口腔の健康

目指す姿

子どもの頃から適切な口腔ケアを継続し、歯を守る

歯や口腔の健康は、全身の健康づくりにつながるとともに、心身ともに豊かな生活を送るための基礎となります。乳幼児期から歯と口腔の健康を保つための取り組みを継続し、高齢になっても自分の歯を多く保つことが重要です。

主な評価指標

歯間部清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ）を使用している人の割合
（19 歳以上）

R４	R10
62.7%	**75%**

定期健診を受ける人の割合
（19 歳以上）

R４	R10
46.7%	**56%**

行政の取り組み

- 子どものむし歯予防
- 高齢者の歯と口腔の健康管理の促進
- 歯周病予防の推進
- 適切な歯と口腔の健康管理の普及
- 歯科健（検）診の受診促進

住民・地域の取り組み

- 歯の大切さや口腔ケアの正しい知識を身につけ、歯磨き習慣を継続しましょう。
- 定期的な歯科健診を受け、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に努めましょう。

ライフステージ・分野別の住民・地域の取り組み

	妊娠・出産期 子どもを迎えるための健康づくり	乳幼児期 0～5歳 親子で生活習慣を身につける	学童・思春期 6～18歳 健康な心と身体の基礎づくり
健康診査と健康管理	●妊婦健康診査・乳幼児健康診査等を受診しましょう		●健康に関する正しい情報を得て、日常生活に取り入れましょう
栄養・食育		●食べ物に感謝して「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう ●毎日、朝食を食べて規則正しい生活リズムを身につけましょう ●食生活や栄養に関する正しい知識を身につけましょう	
身体活動・運動	●適度に身体を動かしましょう	●親子で身体を使った外遊びをしましょう	●休日は家族や周囲の人と誘い合い、運動の機会をつくりましょう
休養・こころの健康	●十分な睡眠・休養をとりましょう ●悩みを抱え込まず、相談しましょう	●地域とのつながりを持ちましょう ●親子のふれあいの時間を持ちましょう	●不安や悩みは周りの人に相談しましょう
たばこ・アルコール対策	●妊娠中や産後は、自身の健康や胎児に与える影響を理解し、喫煙・飲酒をしないようにしましょう		●喫煙・飲酒をしないようにしましょう
歯と口腔の健康	●歯の大切さや口腔ケアの正しい知識を身につけ、歯磨き習慣を継続しましょう ●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	●おやつは時間と量を決めてとるようにしましょう ●歯の仕上げ磨きをしましょう ●よく噛んで食べる習慣をつけましょう	

青年期	壮年期	高齢期
19～39 歳	40～64 歳	65 歳以上
適切な生活習慣の定着	生活習慣病予防・改善	フレイル予防
●定期的に健康診査・がん検診を受診しましょう ●日頃から、体重・血圧・歩数などを測定し、記録する習慣をつけましょう		
	●いなみ健康ポイント事業に参加し、楽しく健康づくりに取り組みましょう	
●毎日、朝食を食べて規則正しい生活リズムを身につけましょう		
●栄養バランスを意識した食事をとりましょう ●野菜の摂取量を増やし、塩分・脂質を控えた食事を心がけましょう	●魚・肉・卵・大豆などのたんぱく質を意識的にとりましょう	
●日常生活の中で座位時間を減らして、意識的に身体を動かしましょう		
●１日の歩数を意識して生活しましょう ●筋力トレーニングなどを週 2・3 回以上行いましょう ●休日は家族や周囲の人と誘い合い、運動の機会をつくりましょう	●スクワットなどの筋力トレーニングを週 2・3 回以上行いましょう ●積極的に外出しましょう	
●６時間以上を目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう ●寝る前のスマートフォンやパソコンなどの使用を控えましょう ●自分に合ったストレス解消法を持ちましょう ●不安や悩みは周りの人に相談しましょう	●良質な睡眠のため、6～8 時間の睡眠時間を確保しましょう ●趣味や生きがいを持ち、地域活動に参加しましょう	
●たばこ・お酒が身体に及ぼす影響、生活習慣病との関係について理解しましょう ●喫煙者はマナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう ●週に２日以上の休肝日をつくりましょう		
●歯の大切さや口腔ケアの正しい知識を身につけ、歯磨き習慣を継続しましょう ●デンタルフロスや歯間ブラシを活用し、セルフケアに努めましょう ●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		
	●お口の機能の衰え（オーラルフレイル）を予防するため、お口の体操やよく噛んで食べる習慣を身につけましょう	

計画の概要

●計画の趣旨

稲美町では、平成 15（2003）年に「健康いなみ 21・健やか親子 21 計画」を策定、平成 25（2013）年に「稲美町食育推進計画」を策定し、健康づくりや食育を計画的に推進してきました。このたび、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き、生活習慣病の発症予防や重症化予防を推進するため、健康分野と食育分野の計画を一体化した「いなみ健康づくりプラン」を策定しました。

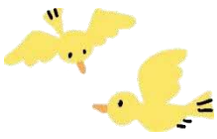
●計画の期間

令和６（2024）年度から令和 11（2029）年度の６年間を計画期間とします。

年度	R６（2024）	R７（2025）	R８（2026）	R９（2027）	R10（2028）	R11（2029）
第３期稲美町健康増進計画・食育推進計画	計画期間					最終評価

●計画の推進体制

健康づくりや食育を推進するにあたっては、住民一人ひとりが重要性を理解し、主体的に取り組むことが大切です。そのため、行政機関をはじめ、地域や企業、学校・園、保健・医療機関、関係団体等が連携し、適切に役割分担を行いながら、個人の健康づくり、食育推進を支援します。



いなみ健康づくりプラン

第３期稲美町健康増進計画・食育推進計画

令和 6(2024)年３月発行

兵庫県稲美町　健康福祉部　健康福祉課

〒675-1115　兵庫県加古郡稲美町国岡 1-1

電話　079-492-9138　　FAX　079-492-8030