

第3次香美町健康増進計画・第3次香美町食育推進計画

【2024 年度～2035 年度】

健康いきいきプラン

目指す姿

一人一人が健康で心豊かに生きるまち



香美町

計画の趣旨

香美町では、自分らしくいきいきと暮らせる「健康長寿」の実現をめざして、平成19年3月に「香美町健康増進計画・香美町食育推進計画」を、平成25年3月には「香美町健康増進計画・香美町食育推進計画 健康いきいきプラン」を第2次計画として策定しました。

このたびの第3次計画策定に当たっては、これまでの健康づくりの取組を分析し、多くの指標で改善が見られることがわかりました。一方で、適正体重のコントロールに関しては改善がみられないなど課題も明らかになりました。

第2次健康増進計画・食育推進計画を踏まえ、生活習慣病をはじめとする健康を取り巻く様々な課題と対策を「第3次健康増進計画」として、また、健康を支える食の大切さを町民一人一人が認識して、健全な食生活の実践と豊かな人間性を育てる取組を推進していくため「第3次食育推進計画」を策定しました。

健康増進計画の基本目標

いきいきと生活し、豊かな人生を送る

- 1 生涯を通じた適切な生活習慣の定着
- 2 疾病の早期発見・早期治療及び生活習慣の見直し
- 3 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防
- 4 こころの健康づくり
- 5 次世代の健康づくり
- 6 高齢者の健康づくり

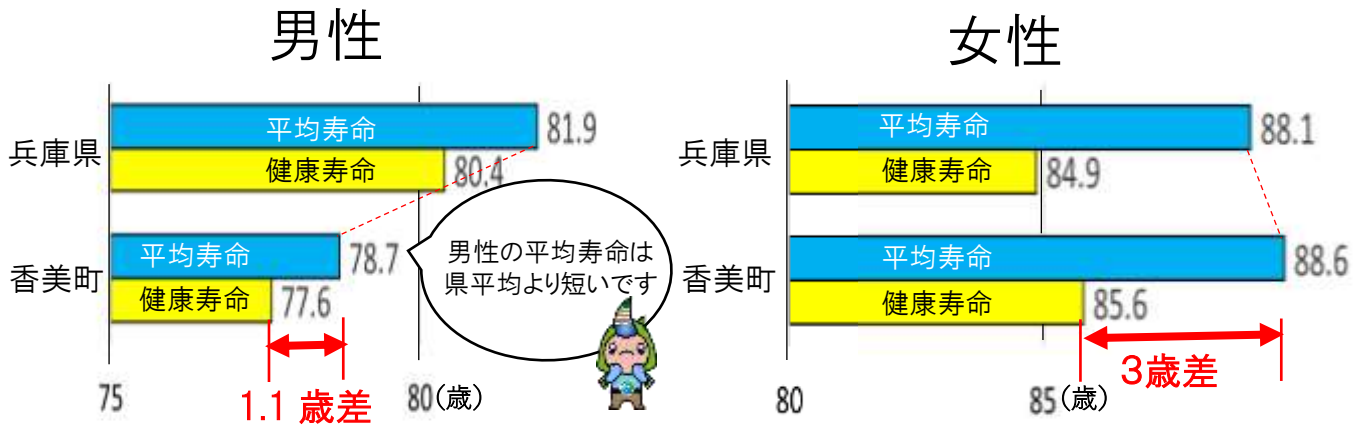
食育推進計画の基本目標

一人一人が食を通じた心と体の健康づくりを実践し、生涯を通じていきいきと暮らす力を育む

- 1 若い世代を中心とした健全な食生活の実践を進める
- 2 健康寿命の延伸につながる食育活動を進める
- 3 地産地消や食文化を伝える食育活動を進める

香美町の平均寿命と健康寿命

日常生活動作が自立している期間の平均



生活習慣を見直し、**平均寿命と健康寿命の差**を縮め、**健康寿命を延ばす**ことが大切です！

※令和2年健康寿命算定結果総括表 兵庫県における健康寿命の算出結果

健康増進計画

食生活

目標

- 体重を測り、適正体重を維持しましょう
- 1日3食バランスよく食べよう
～ゆっくりよく噛んで、野菜プラス1皿～

香美町の現状

- ・成人の2人に1人は肥満傾向
- ・野菜の摂取量が少ない(1日の野菜のおかずの皿数が2皿以下の方は約5割)
- ・食べる速度が速い人は約4割

適正体重は、肥満でもやせすぎでもなく、もっとも健康的に生活できる理想の体重のことです。

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22



自分の適正体重を知り、定期的に体重を測り、管理しましょう

野菜摂取量
目標量5皿



野菜のおかず
1皿増やしましょう



よく噛んで食べることで脳が覚醒し活発になります



(出典：厚生労働省)

運動

目標

- 生活の中でこまめに体を動かし、自分にあった運動習慣を確立しよう

香美町の現状

- ・運動を実践している(1回30分以上、週2日以上)人が約3割
- ・運動習慣者の割合は約2割
- ・「ほとんど運動していない人」「まったく運動していない人」は6割で、30歳代の割合が8割を超えている



今より1日10分多くからだを動かしましょう
日常生活の中で座位行動(座りっぱなし)の時間を減らしましょう
アプリや動画などを活用して、自分にあった運動に取り組みましょう

1日の歩数を知ろう



※運動習慣者：1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上持続している人

歯・口腔

目標

- 家族みんなで口腔ケアと定期健診を実践し、いつまでも自分の歯と口でおいしく食べよう

香美町の現状

- ・3歳から5歳でむし歯のない児の割合が約3割減少する
- ・過去1年間に歯科健診を受診した人の割合が約5割で、若い世代での未受診者が多い
- ・オーラルフレイル予防のために取り組んでいる人の割合が約3割



1年に1回以上の定期健診

繰り返しが
大切！！

歯みがき、歯間ブラシ・糸ようじの使用、
入れ歯の手入れ、お口の体操など

継続することで



いつまでも自分の歯と口で
楽しい食生活を！

休養

目標

- 十分な睡眠時間を取り、ストレス対処法を
みつけよう

香美町の現状

- ・睡眠で休養がとれていないと感じている人が
約4割
- ・睡眠時間が十分に確保できている人は5割

適切な睡眠時間をとることは、生活習慣病の発症と症状悪化を防ぐことにつながります。



質の高い睡眠を取り、規則正しい生活を身につけましょう
自分に合ったストレス解消法をみつけましょう

こころ

目標

- 声かけや交流を通して、こころといのちを支
え合おう

香美町の現状

- ・自分自身のうつ病のサインに気がついた時に
専門の相談窓口相談しようと思う人が4割
- ・心身に不調を感じたときに相談するところを知
っている人が約6割

こころの病気の予防にはストレスと上手につきあうことが重要です。

ストレスは誰にでもあることですが、ずっと強いストレスを受けていると、眠れない、お腹が痛くなる、イライラするなどストレスサインが出てくることがあります。自分のストレスに気づけるようになると休息を取る、気分転換をするなどセルフケアができるようになります。

心身の不調に気がいたら

悩みを抱え込まず、早めに周囲の人に相談しましょう。



「ゲートキーパー」を知っていますか？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につないで見守ることができる人です。
もしも自分の周りの人の心身の不調に気がついたら声をかけることからしていきましょう。

喫煙

目標

- 喫煙による健康被害を理解し、禁煙・受動喫煙の防止に努めよう

香美町の現状

- ・成人の喫煙率は13.0%
- ・妊婦の家族や子育て世代の保護者の喫煙率が高い傾向にある。

たばこの煙には、5,300種類以上の科学物質が存在し、その中の70種類以上の物質については発がん性が指摘されています。たばこの煙は、たばこを吸う本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を与えます。

たばこの煙は肺がんだけでなく、肺以外のがん、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器系の疾患など多くの病気にかかるリスクを増やします。

妊娠中は、喫煙はもとより受動喫煙でも、早産や胎児が低出生体重児になる危険性が高まります。

たばこは「吸わない、吸わせない」ようにしましょう。



飲酒

目標

- 適正飲酒を心掛け、未成年の飲酒を防ごう

香美町の現状

- ・男性の約2割が生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している
- ※1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

純アルコール量約20gを含む酒類



ビール(5%)
500ml



酎ハイ(7%)
350ml



清酒(15度)
1合(180ml)



焼酎(25度)
110ml



ワイン(14度)
180ml



ウイスキー・ブランデー(43度)
ダブル60ml

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)」によると、少しの飲酒でも疾病のリスク(男性では高血圧・胃がん・食道がん、女性では高血圧・脳出血)があると考えられます。また、アルコールに関連した問題が深刻化することがあります。そのような時は早めに相談しましょう。

健診・重症化予防

目標

- 毎年健診を受け、生活習慣病の早期発見・対策をしよう
- 生活習慣を改善して、生活習慣病の予防と重症化を防ごう

香美町の現状

- ・香美町の主要な死因は**がん**と脳血管性疾患と虚血性心疾患を含む**循環器疾患**が多い
- ・メタボリックシンドローム該当者や予備軍該当者が増加
- ・糖尿病性腎症による年間新規透析者数が若い年代から後期高齢者まで、大幅に増加

1. まず、年1度の健診を受けよう！



2. 健診受診後は結果をもとに専門家のアドバイスを受けよう！

特定保健指導



3. 生活習慣を改善しよう！

適正体重



禁煙



適度な運動



4. 特に高血圧・脂質異常症・糖尿病は重症化予防が大切！治療継続を！！

<目標>

- ・高血圧の改善
- ・脂質高値者の減少
- ・血糖コントロール不良者の減少
- ・糖尿病の合併症の減少



年に1回は受けましょう！町ぐるみ総合健診・がん検診

- ◆ 特定健診…身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・眼底検査
- ◆ がん検診…胸部・胃部・大腸・前立腺
- ◆ 歯周病検診…歯周ポケット測定・う蝕の有無・咬合状態の検査など
- ◆ その他の検診…肝炎ウイルス検査・骨粗しょう症健診・胃の健康度チェック・腹部超音波検診・腫瘍マーカー検査(血液)
- ◆ 女性の検診…子宮頸がん検診・乳がん検診

香美町では、糖尿病等の生活習慣病や、死因の原因上位を占めるがんの早期発見・予防を目的に町ぐるみ総合健診やがん検診を実施しています。健康に過ごすために、年に1回の健診を必ず受けましょう。

次世代

目標

- 妊婦、家族が健康に過ごし赤ちゃんの健康を守ろう
- 家庭や地域の愛情に包まれて健やかに成長しよう
- 子どものころから基本的生活習慣を身につけよう

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どものころからの健康、つまり次世代の健康づくりが重要です。

【妊 娠 期】 妊娠を、妊婦や家族の生活習慣を見直す機会に！

妊娠・授乳期のお酒はやめましょう！ 赤ちゃんに無煙環境をプレゼントしましょう！

【乳幼児期】 子どもの生活リズム・ファーストで！

心と体の発達に親子の愛着・ふれあいから始まります。親子で楽しく体を動かして！

【学童・思春期】 基本的な生活習慣の確立は、心と体の安定の基盤です。

家庭・学校・地域が連携し、大人への成長を応援しましょう！

香美町の現状

- ・子育て中の父親の喫煙率が3割あり、妊婦の喫煙者もいる
- ・朝食を食べない中高生が増えている
- ・運動やスポーツをしている中高生は1割と少ない



高齢者

目標

- 健康で生きがいを持ち、自分らしい生活を送ろう



1. 定期的に健診を受けましょう！

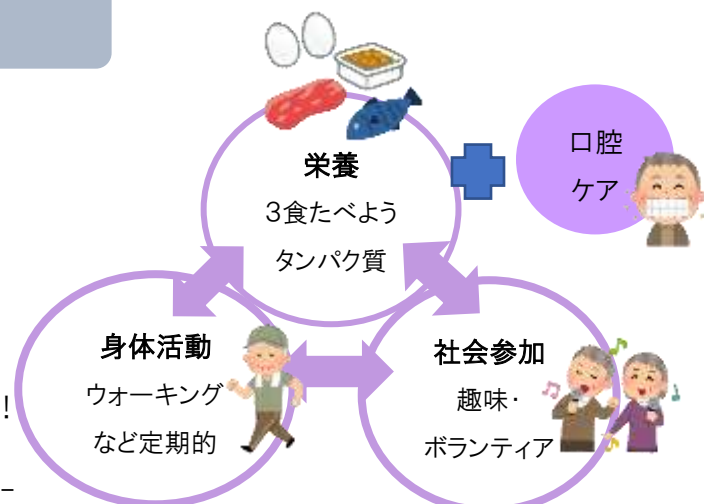
2. フレイル予防に取り組もう！

- ① 歯や口の健康を保ち、十分に栄養をとる
- ② しっかりとカラダを動かし、足腰の衰えを防ぐ
- ③ 様々な活動を通して、人とのかかわり続けることが大切です。

元気体操サークル、いきいきサロン等に積極的に参加しよう！

香美町の現状

- ・総人口が減少する中、独居世帯や高齢者世帯が増加
- ・フレイルという言葉を「知らない」人が約5割
- ・介護保険サービス認定率が増加



食育推進計画

目標

- 適正体重を維持する
- 栄養バランスの良い食事をする
- 家族や友人等と一緒に食べる(共食)
- 自分の歯と口でおいしく食べる
- 環境にやさしい食べ物を選ぶ(地産地消)
- 食育活動を体験する
- 災害に備えた食料を備蓄する(防災)

香美町の現状

- ・20～30 歳代の若い世代において、朝食を毎日食べている人の割合は約7割
- ・よく噛むことに興味がある人の割合は約 7 割
- ・郷土料理を知っている人は約5割
- ・災害に備えて、食料を備蓄している家庭は約3割



毎日、朝ごはんを食べよう

朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です

栄養バランスのよい食事をしよう

主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこなど)をそろえると栄養バランスが良くなります

副菜

主菜

主食



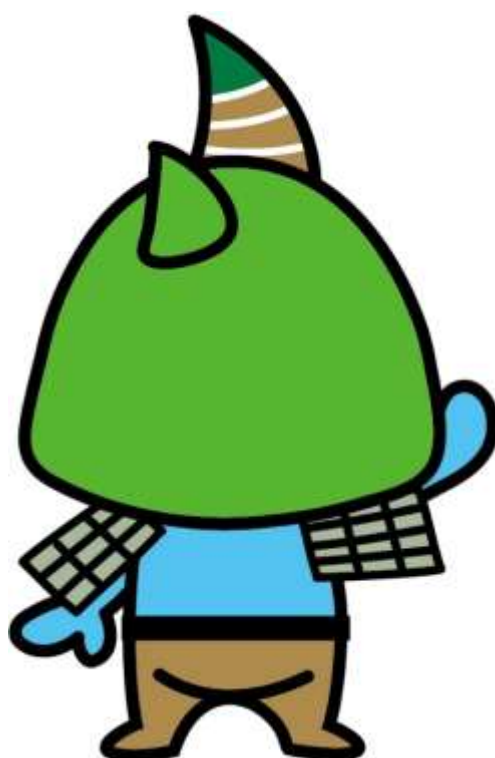
郷土料理を知ろう

香美町の郷土料理には、いかめし、せご飯、けんちゃ、粉豆腐の煮物、フキの佃煮、するめの麴漬けなどがあります

災害に備えて食料を備蓄しよう

いつ発生するか分からない地震や大雨にそなえて、いつもの食料を多めに買って備蓄しておく心安いです





健康いきいきプラン

(第3次香美町健康増進計画・第3次香美町食育推進計画)概要版

発行 香美町 健康課

〒669-6592 兵庫県美方郡香美町香住区香住 870 番地の 1

TEL:0796-36-1114 FAX:0796-36-3809



健康いきいきプラン