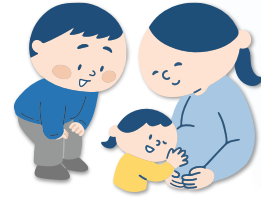


8. 次世代の健康づくり

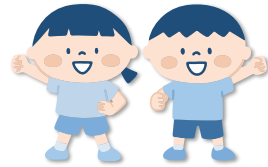
目標 こどもの成長を地域で支え、安心して子育てできるまちにしよう

○ 取り組みの内容

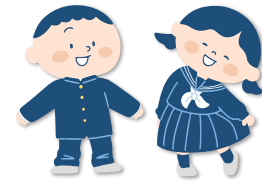
- ・妊婦健診を定期的に受診し、家族で妊娠期の健康づくりに取り組む
- ・妊婦は歯と口の健康についての知識を身につけ、安定期に歯科健診を受ける
- ・パパママクラブ等に参加し、家族で協力し、安心して出産育児を迎えられるように過ごす
- ・子育て広場等の親子で集える場所へ参加し、育児の悩みや喜びをわかちあえる仲間をつくる



- ・「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組む
- ・おやつは時間と量を決めて摂る
- ・親子で体を動かして、親子のコミュニケーションを深める
- ・正しいブラッシング方法を学び、よく噛んで食べる習慣を身につける
- ・育児の不安や悩みを一人で抱え込まず、身近な人や相談窓口で相談する



- ・性や健康に関する正しい知識を持ち、将来の人生を見据えた健康管理を行う
- ・熱中症に注意して、楽しく体を動かし、基礎体力や運動能力を高める
- ・お酒やたばこが心身に与えるリスクを正しく理解する
- ・1日のスクリーンタイムが長時間にならないように自分でルールを決める



○ 目標値

- ・妊娠中の喫煙者の割合 1.2% → 0.0%
- ・産後1か月時点での産後うつハイリスク者の割合 7.3% → 5.0%
- ・育てにくさを感じた時対処できる親の割合 89.7% → 90.0%

加西市子どもサポートセンターを開設しました！（令和6年4月～）

妊娠期から乳幼児期にわたり切れ目ない支援を行い、安心して子どもを産み、全てのこどもが健やかに育つ地域になるよう取り組んでいきます。



加西市健康増進計画 第3次 健康かさい21 <概要版>

発行：加西市
編集：加西市 福祉部 健康課
〒675-2303 加西市北条町古坂 1072-14
TEL 0790-42-8723 FAX 0790-42-7521

加西市健康増進計画

第3次 健康かさい21

令和8(2026)年度 ▶▶ 令和19(2037)年度

- 全ての市民が健やかに心豊かに暮らし続ける健幸都市かさい -

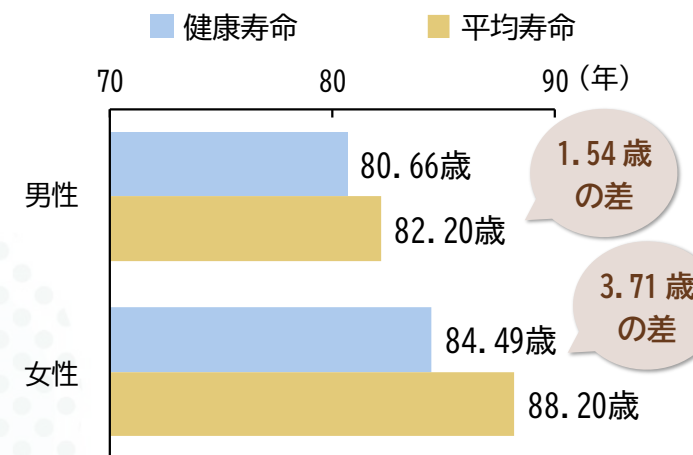
計画の概要

少子高齢化、ライフスタイルや価値観の多様化が進む現在において、加西市では「健幸（ウェルネス）」をまちづくりの中心に据え、健康で元気に暮らせる新しい都市モデル「スマートウェルネスシティ」を推進してきました。

本計画ではこれまでの取り組みを評価し、新たな健康課題に向けての目標を定めました。

加西市の現状

(1) 健康寿命（令和2年）



資料：兵庫県健康増進課算定値

(2) 死因・死亡別統計（令和5年）

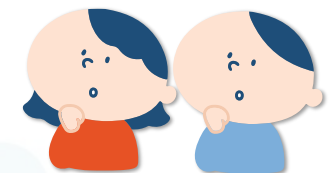
順位	傷病名	死亡割合
1	悪性新生物	24.0%
2	心疾患（高血圧症を除く）	17.3%
3	脳血管疾患	7.4%
4	肺炎	4.8%
5	不慮の事故	3.0%
6	自殺	2.3%

資料：兵庫県保健統計年報

がん検診を受けない理由（令和6年）

- 1位 健康なので必要を感じなかった
- 2位 忙しくて行く時間がなかった
- 3位 料金が高いから
- 4位 受診する方法がわからなかった
- 5位 検診には興味がないから

特定基本健康診査を受診しない理由1位も同じ理由！



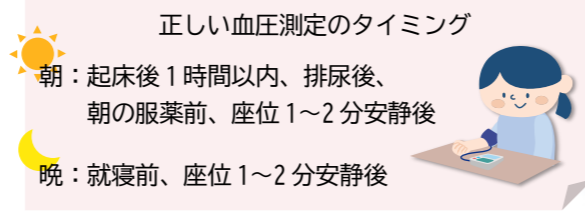
資料：R6アンケート調査

健康づくりへの取り組み

1. 健康管理

目標 毎年の健診で体をチェックし、生活習慣を見直そう

- 取り組みの内容
 - ・「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、血圧測定など日々の健康管理を行う
 - ・必要に応じて早期に医療機関を受診し、治療を継続する
- 目標値
 - ・特定健康診査受診率 37.6% → 60.0%
 - ・特定健康診査未受診理由「健康なので必要を感じなかったから」と回答した割合 47.4% → 減少



2. がん検診

目標 定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療に繋げよう

- 取り組みの内容
 - ・がん検診を受診し、必要に応じて精密検査を受ける
- 目標値
 - ・がん検診受診率 大腸がん：24.5% 肺がん：29.9% 乳がん：24.0% 子宮頸がん：16.0% → 30.0%

3. 飲酒・喫煙

目標 適度な飲酒を心がけよう 禁煙に取り組み、受動喫煙のない市にしよう

- 取り組みの内容
 - ・未成年・妊娠中・授乳中は酒を飲まない、喫煙しない ・子どもの前で、たばこを吸わない
- 目標値
 - ・生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者 男性：9.0% 女性：7.9% → 減少



厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

4. 歯・口腔

目標 乳幼児期から始める歯科健診とプロケアで生涯にわたる健康な歯の習慣をめざそう

- 取り組みの内容
 - ・正しいブラッシングを身につけ、歯間清掃用具も利用する
 - ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診やプロケアをうける
- 目標値
 - ・3歳児健診で4本以上のむし歯がある者の割合 1.9% → 1.3%
 - ・中学生における歯肉炎を有する者の割合 10.5% → 6.0%
 - ・最近1年間に歯科健診を受診した人の割合 54.7% → 60.0%
 - ・何でもかんで食べることができる者の割合 80.6% → 85.0%



ライフコースアプローチ

妊娠期・乳幼児期

- ・早寝・早起き・朝ごはんを習慣にする
- ・正しいブラッシング方法を身につける
- ・育児の悩みを相談する



学童・思春期

- ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を継続する
- ・熱中症対策し積極的に活動する
- ・1日のスクリーンタイムを決める



成人期

- ・うす味習慣をもちバランスの良い食事を心がける
- ・日常生活の中でこまめに体を動かす
- ・ストレスの対処法を知り、睡眠で休養をとる



高齢期

- ・良質なたんぱく質をとり、フレイル予防を行う
- ・地域の仲間と運動にとりくむ
- ・地域活動等に積極的に参加し、自分らしく生活する

5. 栄養・食生活

目標 塩分を控えて、野菜をプラス1皿！ 食事バランスを整えて健康なからだをつくらう

- 取り組みの内容
 - ・毎日3食、主食・主菜・副菜を整えたバランスの良い食事をとる
 - ・減塩を意識し、うす味にする
 - ・「毎食1皿以上の野菜」を食べる
- 目標値
 - ・塩分を控えるための行動を何もしていない人の割合の減少 32.5% → 25%
 - ・こどもの肥満割合 3歳児：5.8% 小学5年生男児：15.8% 小学5年生女児：8.1% → 減少



6. 身体活動・運動

目標 自分にちょうどいい運動を見つけて、毎日をもっと充実させよう

- 取り組みの内容
 - ・日常生活でこまめに体を動かし「1日プラス10分の運動」に取り組む
 - ・熱中症に注意して、地域活動や生活習慣病・フレイル予防に取り組む
- 目標値
 - ・日常生活における歩数 20～64歳：6,090歩 → 8,000歩 65歳以上：5,561歩 → 6,000歩
 - ・運動を心がけている人の割合 34.0% → 40.0%
 - ・運動ポイント事業参加者数 6,256人 → 増加



7. こころの健康づくり

目標 十分な睡眠をとり、ストレスと上手く向き合ひましょう

- 取り組みの内容
 - ・スクリーンタイム（スマートフォンやゲームの利用時間）を決め、睡眠による十分な休養をとる
 - ・人とのつながりを大切にし、困ったときは相談する、また、悩んでいる人を相談窓口につなぐ
- 目標値
 - ・睡眠時間が十分に確保できている割合 60歳未満（6～9時間）：54.1% → 60.0%
 - 60歳以上（6～8時間）：50.1% → 60.0%
 - ・地域の人たちとのつながりは強い方だと思う割合 31.6% → 45.0%

社会環境の向上

- ・自然に健康になれる歩くまちづくり
- ・地域とのつながり・こころの健康の向上
- ・誰もがアクセスできるデジタル機器の活用



加西市運動ポイント事業

加西市では、健康アプリを使った「運動ポイント事業」を実施しています。日々のウォーキングや健診受診でポイントを貯めて、おトクに健康を目指しませんか？



App Store



Google Play