

自分の体に無関心になっていない？
からだのチェックリスト

まずは今の生活を振り返ってみましょう！

※チェックがなかった方は、「健診」の受診確認、「野菜+1皿」、「1日+10分」の運動、からスタート！

- ☐ 今年、健診に行った？
- ☐ 毎食、野菜を食べている？
- ☐ 最近、10分以上続けて歩いた？

一度に多くの種類を受診したいなら
集団健診、近場で受診したいなら個別健診がおすすめ



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無かった
- 3位 料金が安いから

出典：令和6年度アンケート調査

死因別死亡割合(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(高血圧症除く)	17.3%
3	脳血管疾患	7.4%

出典：兵庫県保健統計年報

市内のアンケート調査で「健診・がん検診を受けない理由」の第1位は「健康なので必要性を感じなかった」でした。しかし、がん(悪性新生物)や心疾患、脳血管疾患などの主要死因をはじめとする生活習慣病は、初期の自覚症状がほとんどありません。自覚症状が出てからでは遅いからこそ、毎年の健診で自分の体を定期チェックする習慣を身につけましょう。



野菜を毎日の食事に

野菜70g×5皿=1日350g

減塩チェックリスト

- ☐ 「かける」より「つける」(醤油やソースは小皿に出して少しだけ)
- ☐ 「酸味・薬味」を活用する(酢・レモン・ねぎ・大葉で風味をプラス)
- ☐ 汁物は「具だくさん」にして汁を残す(スープは半分残すのがコツ)
- ☐ 食塩相当量を確認する(買い物時にパッケージの数値を見る)

栄養成分表示(1食分(1人分)あたり) 食塩相当量 1.2g

塩分を控えて「野菜+1皿」
食事バランスを整えて健康なからだをつくりましょう。
加西市は高血圧の方が多いため、出汁や素材の味を生かした「うす味習慣」を心がけ、野菜を毎日食べましょう。



問合先 健康課 ☎ 8723

アプリで楽しく歩数アップ

運動ポイント事業はこちら

市健康課職員

歩数や健診受診でポイントが貯まり、市内でお得に使える「ねっぴーPayポイント」に交換可能！楽しみながらおトクに健康づくりを始めませんか？

「加西・多可健幸アプリ」でおトクに歩こう

1日+10分 活動量を増やそう

「1日+10分」から
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ましょう。
日常の中で「1日+10分」多く体を動かす(ウォーキングや家事の合間のストレッチなど)ことから始めましょう。



生涯にわたる健康づくり
(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(スマホやゲームなど)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取り組む
- ・地域活動などに積極的に参加し、自分らしく生活する



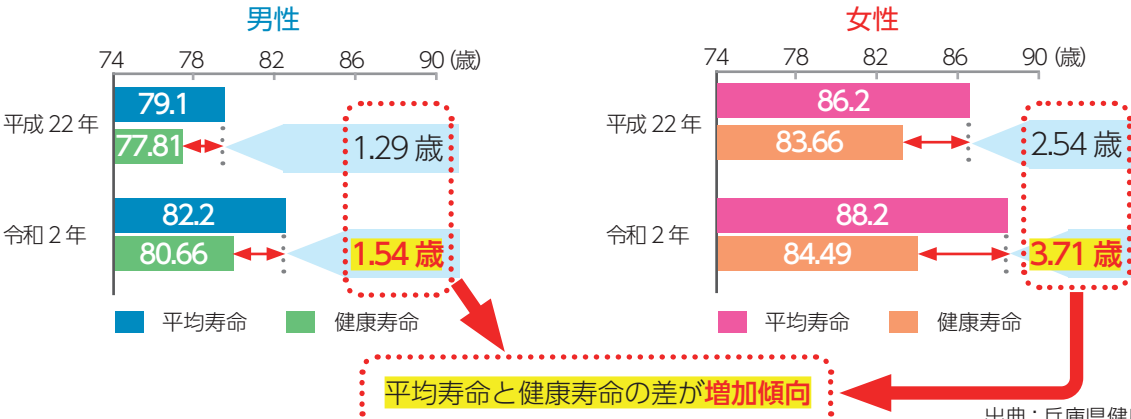
【特集1】 9月は「健康増進普及月間」

「もっとずっと、自分らしく」を叶えるために

第3次

「健幸都市かさい」を目指し、今年4月に「第3次健康かさい21」がスタートしました。毎日の運動や食事などの生活習慣に少し意識を向けることが、未来の健康につながります。無理なく続けられる健康習慣を始めませんか。

加西市の平均寿命と健康寿命



※日常生活動作が自立していることを「健康な状態」、介護保険の要介護度の要介護2～5を「健康が制限されている状態」と定義して算出しています。

市民の歩数状況

年代区分	平均歩数	目標歩数
20～64歳	6,090歩	8,000歩
65歳以上	5,561歩	6,000歩

令和6年度アンケート調査

20～64歳 1,910歩 不足

65歳以上 439歩 不足

加西市民の歩数は不足傾向
加西市民の平均歩数は、目標歩数に対し20～64歳で1910歩、65歳以上で439歩不足しています。車社会だからこそ、日常で意識して歩く機会をつくりましょう。

第3次健康かさい21とは？

期間：令和8年度～令和19年度



全ての市民が、健やかで心豊かに暮らし続ける「健幸都市かさい」を目指す、新しい健康増進計画です。毎日の運動や食事などを通じて、みんなで健康寿命を延ばしましょう。

