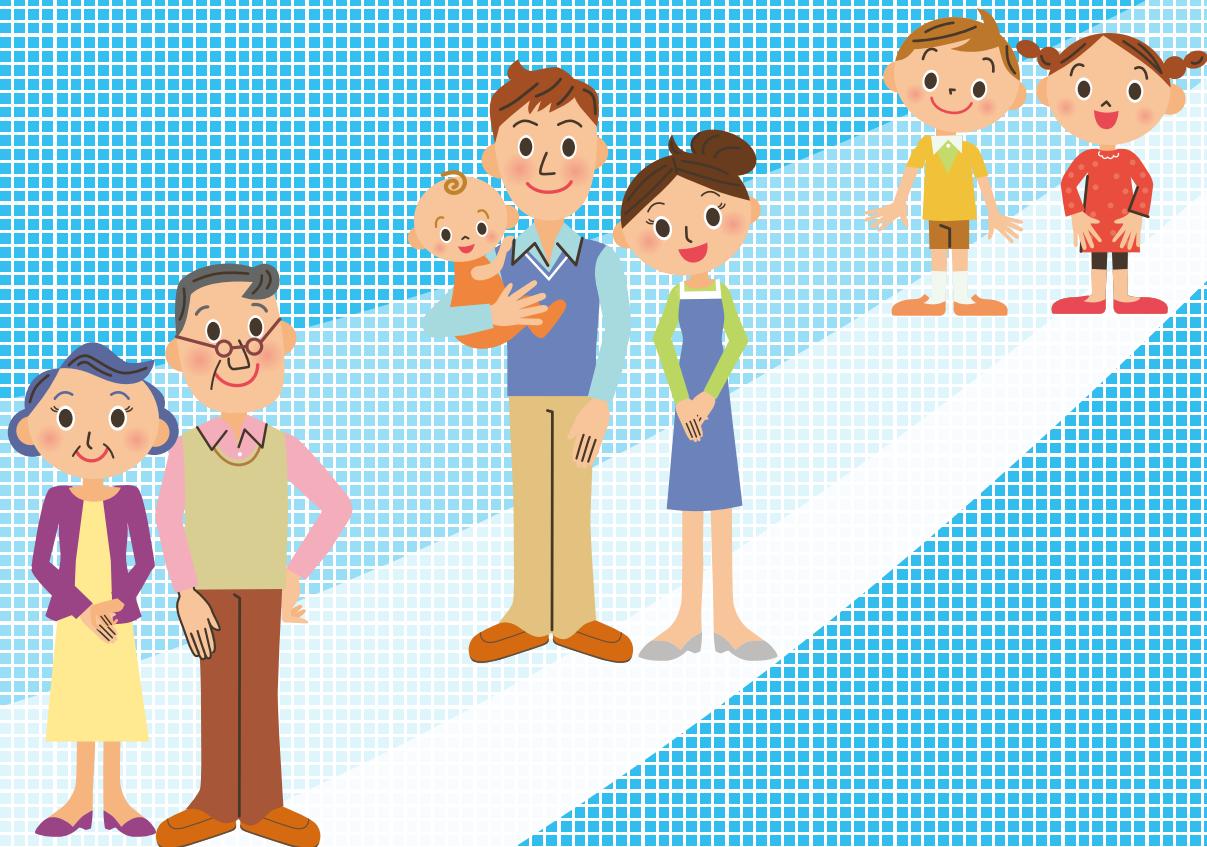


概要版

健幸都市の実現に向けて

加西市健康増進計画

第2次
健康かさい21



加 西 市

1 計画策定の趣旨

少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通して、全ての市民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ（生涯における乳幼児期・学齢期・成人期・高齢期の各段階をいう。）に応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが求められています。

本市では、「健幸（ウェルネス）」（全ての人が健康かつ生きがいを持ち、安全安心で豊かな生活を営むこと）をまちづくりの中核に位置づけ、住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル構想であるス

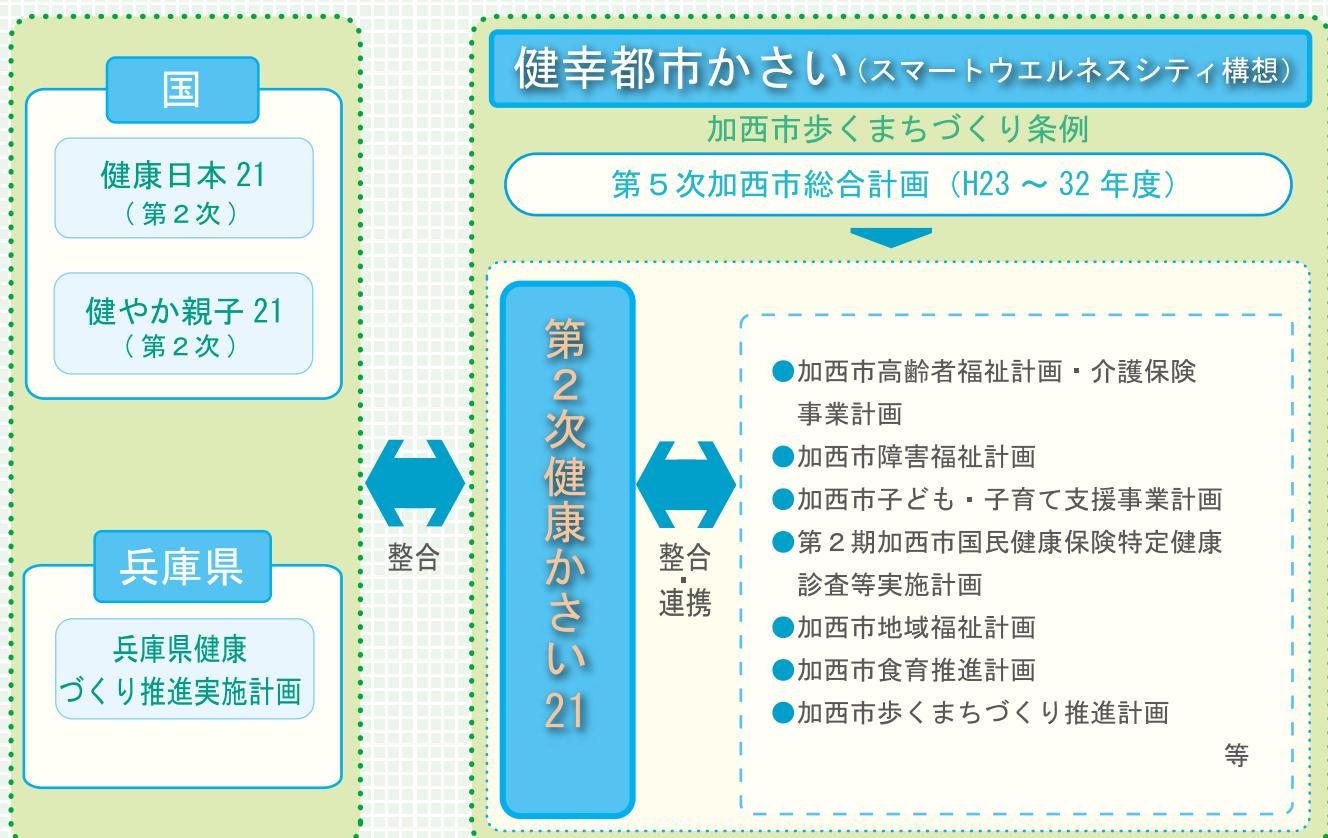
マートウェルネスシティを推進しています。平成27年3月にはその実現をめざした「加西市歩くまちづくり条例」を制定し、「歩く」ことに主眼を置いたまちづくり（市民全体の身体活動量や交流を増やすことは健康の基本であるという考え方をもとにしたまちづくり）をスタートさせました。

本計画は、本市の新たな取り組みや社会状況の変化に伴う新たな健康課題、地域特性からみられる課題に対応しながら、健康づくり・母子保健をさらに推進するため、策定しました。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画及び「健やか親子21（第2次）」に基づく市町村計画に位置づけられます。

また、本計画は、「第5次加西市総合計画」を上位計画とし、関連諸計画との整合・連携を図ります。



3 計画の期間

本計画は、平成 28 年度から平成 37 年度の 10 年間を計画期間として策定しました。

なお、平成 32 年度に中間評価を行うとともに、社会状況の変化や法制度・計画等の改定に伴い、必要に応じて適宜改定を行うものとします。

(年度)



4 計画の基本理念

みんなで育もう 元気あふれる 健幸都市かさい
みんなで広げよう 健康づくりの輪

健康とは、病気や障がいの有無だけを指すのではなく、心身のバランスがとれた良好な状態であり、かつ社会的な充実も得られている状態です。自分の人生をいかに充実して心豊かに過ごすか、という心の豊か

さも深く影響していると考えられます。すべての人が、健康寿命を可能な限り延伸すること、そして、市民の健康に格差が生じないようにすることが健康づくりの目標であるといえます。



5 計画の体系

基本理念

みんなで育もう元気あふれる健康づくりの輪
みんなで広げよう健幸都市かさい

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

計画の基本方針

(1) 生活習慣病予防と重症化予防

健康診査によって自分の健康状態を知り、生活習慣の改善や医療機関への受診等必要な保健行動をとることを基本に、がん、循環器疾患、糖尿病等の発病・重症化予防に重点を置いた対策を進めます。

(2) 健康的な生活習慣の実践

乳幼児期から高齢期まで、一人ひとりが望ましい生活習慣を実践できるよう支援するとともに、年代別・性別など特性に応じた健康課題に対応した取り組みを積極的に進めます。

(3) 市民の健康を支え、守る環境づくり

市民の生活に関わる様々な組織・団体が特性を活かした連携をすることにより、健康づくりを支える人材の育成や体制の充実、ネットワークの構築を図っていきます。

(4) 健やか親子21

安心して子どもを生み、全ての子どもが健やかに育つよう、妊娠出産、乳幼児期における切れ目ない支援の充実や望ましい生活習慣の獲得に向けた支援に取り組みます。

施策の展開

(1) 健康管理

(2) がん

(3) 循環器疾患、糖尿病

(4) 栄養・食生活

(5) 身体活動・運動

(6) 休養・こころの健康づくり

(7) たばこ、COPD(慢性閉塞性肺疾患)

(8) 飲酒

(9) 歯・口腔の健康

加西市民の健康寿命は

男性 77.81歳 女性 83.66歳

全国 78.17

全国 83.16

兵庫県 78.28

兵庫県 83.02

男性は国、県より低く、女性は高くなっています。

※1 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のこと。

6 さあ、健康づくりに取組もう！

1 生活習慣病 ~定期的な健診、毎日の体重測定で自分を知ろう~

現状

- 死亡原因の第1位は悪性新生物が26.4%、心疾患、脳血管疾患などの循環器疾患は、合わせて25.5%で、生活習慣病関連での死亡割合が5割を占めている。
- 特定健診受診率は県より低い。
- 女性がん検診受診率は県より低い。
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は女性に比べ男性が高く、県に比べても高い。
- 摂取エネルギー過剰に関わる、腹団、BMI、中性脂肪等の有所見率は、男性は40歳代、女性は50歳代から県より高くなる項目が多くなる。
- 体重をほとんど測らない人は26.2%。女性に比べ、男性は測っていない割合が高い。

市民の取り組み

- 若い時から定期的な健康診査を受診しましょう。
- 体重や血圧測定を習慣化しましょう。
- 望ましい健康習慣を実践しましょう。
- メタボ該当者・予備群は積極的に保健指導を受け、生活習慣を改善しましょう。

市の取り組み

- 健康へ関心を持ち、主体的な健康づくりができるよう支援します。
- がん検診等の受けやすい体制づくりに努めます。

コラム

あなたの体重は適正？

○今の体重が適正かどうかは BMI (Body Mass Index) でわかります。肥満度を表す国際的な指標で、18.5未満はやせ、25以上は肥満と判定されます。22が健康的な標準値、最も生活習慣病になりにくいと言われています。

体重

 Kg

身長

 m

身長

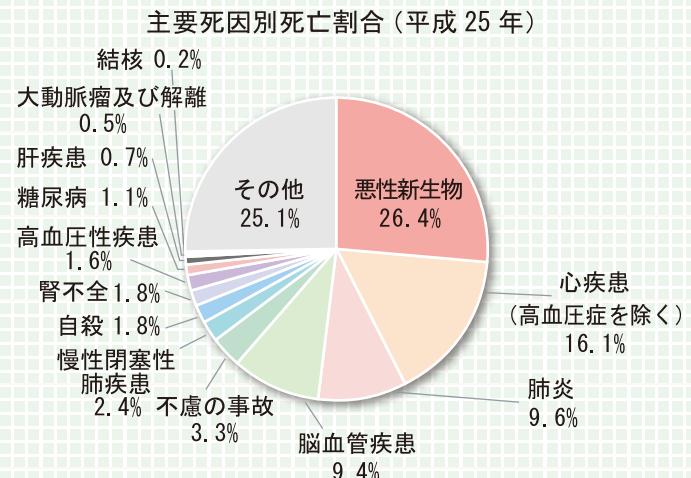
 m

BMI

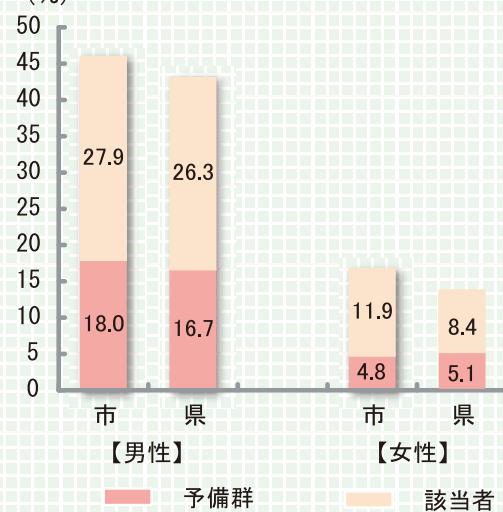
○適正体重は、身長(m) × 身長(m) × 22で計算できます。

★体重測定のポイント★

- 毎日決まった時間に測定。できれば朝と夜の2回。
- 100g単位まで測定できるデジタル式の体重計で体重変化を確認。



メタボリックシンドローム
該当者・予備群の割合(平成26年度)



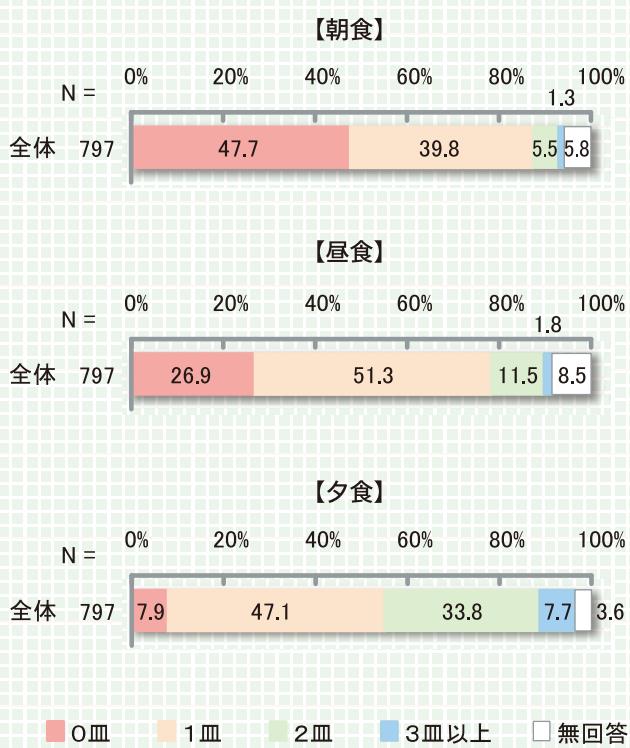
BMIの目標範囲

18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

現状

- 1日の野菜摂取(1皿=70g)は、朝食0皿47.7%、昼食1皿51.3%、夕食1皿47.1%が最も高い。
- 塩分を控えるために特になにもしていない人は28.1%。男性で多くなっている。
- 就寝2時間以内に夜食やお菓子を毎日食べている人は11.4%。週3回以上の割合が高いのは、男性で20~50歳代、女性では40歳代。
- 朝食を欠食する子どもも見られる。

1日どのくらい野菜を食べているか

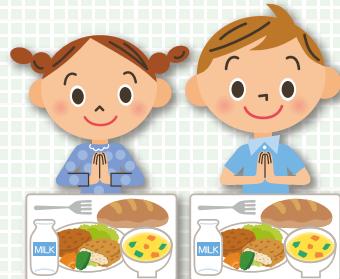


市民の取り組み

- 子どもの頃から早寝早起き、朝食摂取を習慣化しましょう。
- 野菜を1皿増やしましょう。
- うす味、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 就寝2時間以内は間食しないようにしましょう。

市の取り組み

生活習慣病予防のため野菜を1皿増やし、正しい食生活を身につけられるよう、関係機関と連携しながら、支援や普及啓発に努めます。



コラム

野菜は1日5皿(350g)食べましょう.....

野菜(きのこ・海藻含む)はエネルギーが少なく、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むため、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病やがんの予防に効果があります。

1日に野菜を5皿食べるための例

(1皿=70gとする)

野菜料理を
プラス1皿!



現状

- ・1日の歩数の把握者は38.7%。
- ・1日30分以上の運動を週2回以上実施している運動継続者の割合は32.6%。
- ・運動継続者が実施している運動の種類は、ウォーキングが66.2%、体操をしている人が36.5%。

市民の取り組み

- ・日常生活の中で歩くなど体を動かすことを心がけましょう。
- ・自分にあった運動を見つけ、継続しましょう。
- ・体を動かすことで、ストレス発散・リフレッシュをはかりましょう。

市の取り組み

- ・健康づくりにおける運動効果の普及に努め、運動のきっかけづくりや運動の継続に向けての支援等を実施します。

Q:「ロコモティブシンドローム」を知っていますか？

A: 通称「ロコモ」と呼ばれ、骨・関節・筋肉・神経系などの運動器が加齢の影響により衰えている、または、衰え始めている状態のことです。運動器の衰えは、歩く・立つといった日常生活に必要な移動能力の低下を招きます。



コラム

より効果の高いウォーキングをマスターしよう・・・

ウォーキングと筋トレを！

- ・あごは引き、目線は少し遠くへおく。
- ・呼吸は一定リズムで軽やかに。

- ・背筋は伸ばし、胸を張る。



- ・肩の力を抜きリラックス。
- ・脇をしめ、ひじは90度近く曲げて、手は軽く握って自然に腕をふる。

- ・脚はひざを伸ばしてかかとから着地し、つま先で蹴りだすように歩く。
- ・歩幅をやや大きくとる。

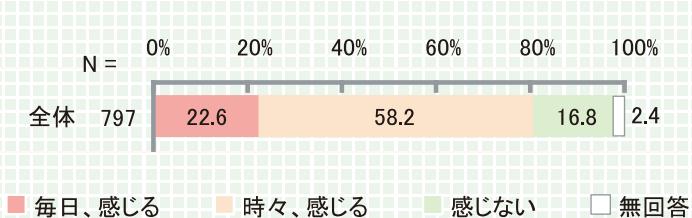
4 休養・こころの健康づくり

～睡眠で休養をしっかりとろう。
ストレス、悩みには早めの対応を～

現状

- ・ストレスを感じている人は 22.6%。年代別にみると 30~40 歳代で 30% 以上と高い。
- ・朝、目覚めたとき、疲労感が残ることが週 3 日以上ある人は 35.5%。

ストレスを感じているかどうか



市民の取り組み

- ・人と人のつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくりましょう。
- ・こころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を知っておきましょう。
- ・自分にあったストレス対処方法を身につけましょう。
- ・睡眠により休養がとれるようにしましょう。
- ・趣味や生きがい等を見つけ、地域活動に積極的に参加しましょう。

市の取り組み

- ・相談窓口の周知をすすめるとともに、睡眠や休養の大切さ、自分に合ったストレスの解消法を身につけることを啓発します。



こころの健康を保つためにストレスを上手に解消しよう・・・

コラム

- 休養 (Rest) 快適な睡眠で疲労回復・事故防止につなげましょう
休養と仕事にメリハリをつけましょう
- リラックス (Relax) 趣味やボランティアなど自分なりの生きがいづくりをしましょう
- レクリエーション (Recreation) 家庭や職場だけでなく地域でも活動・交流の場を持ちましょう

現状

- ・喫煙・受動喫煙が胎児に悪影響を及ぼすことやCOPDのリスクを高めることの周知が必要だが、認知度は低い。
- ・喫煙者の約半数は禁煙する意思がある。
- ・週に1回以上、受動喫煙の機会がある人は38.1%。

市民の取り組み

- ・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を身につけましょう。
- ・妊娠婦と禁煙希望者は禁煙に取り組みましょう。
- ・受動喫煙防止のためマナーを守りましょう。

市の取り組み

- ・喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識を普及啓発します。
- ・禁煙を希望する人に禁煙支援をします。

喫煙及び受動喫煙が及ぼす健康への影響の認知度



「COPD」知っていますか？

喫煙の健康影響について

コラム

喫煙によりほぼすべての臓器が害を受け、健康に影響を及ぼします

がん

- ・肺がん
- ・咽頭がん
- ・口唇・口腔・咽頭がん
- ・食道がん
- ・胃がん
- ・大腸がん
- ・肝がん
- ・膀胱がん
- ・腎孟・尿管・膀胱がん
- ・子宮頸がん
- ・骨髄性白血病

循環器疾患

- ・冠動脈疾患
- ・脳卒中
- ・抹消動脈疾患
- ・大動脈解離
- ・腹部大動脈瘤

手術関連

- ・手術結果 / 創傷治癒不良、創感染
- ・周術期肺合併症

呼吸器疾患

- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- ・気管支ぜん息
- ・肺炎症
- ・その他の呼吸器疾患
自然気胸
間質性肺疾患
急性好酸球性肺炎



その他

- ・2型糖尿病
- ・脂質異常症
- ・股関節部骨折
- ・骨粗しょう症
- ・胃潰瘍
- ・慢性関節リウマチ
- ・白内障
- ・加齢黄斑変性

歯科口腔外科疾患

- ・白板症(前がん病変)
- ・歯の喪失
- ・歯肉メラニン色素沈着
- ・歯周病
- ・う蝕(むし歯)

生殖

- ・妊娠力低下
(女性が妊娠しにくくなること)
- ・勃起機能不全
- ・子宮外妊娠
- ・妊娠合併症
早期破水
前置胎盤
胎盤早期剥離
- ・早産
- ・低出生体重
- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)
- ・先天性口唇口蓋裂
- ・破壊的行動障害
- ・注意欠如・多動性障害

飲酒 ~生活習慣病のリスクを高めるほど飲まず、適正な飲酒量を守ろう~

現状

- ・妊娠中の飲酒率は 1.9%。
- ・前回調査より生活習慣病予防のための適度な飲酒量について知っている人の割合が 53.0% から 44.0% に減少。



市民の取り組み

- ・妊娠中や授乳中は禁酒しましょう。
- ・飲酒が心身に及ぼす影響を正しく理解し、適度な飲酒量を心がけましょう。

市の取り組み

- ・アルコールが胎児や乳幼児に与える影響についての知識を普及啓発します。
- ・適度な飲酒量や過度な飲酒が健康に及ぼす影響についての知識を普及啓発します。



適正な飲酒量について

コラム

飲酒量と全死亡率の関係は、全く飲まない人より少し飲むの方が死亡率が低いことがわかっています。しかし、飲酒量が増えるとその増加量にともない死亡率は急激に高くなります。そのため、飲酒量を適正な範囲に保つことが大切です。

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎 (35 度)	ワイン
適量	 中瓶 1 本 500ml	 1 合 180ml	 ダブル 60ml	 1 合 180ml	 1 杯 120ml

現状

- ・むし歯のない3歳児の割合は84.2%で改善傾向。
- ・歯科健診受診率は49.8%（妊婦は42.5%）、定期的なプロケア（歯面清掃等）受診率は44.2%。
- ・口腔機能（かんで食べる機能）は年齢とともに低下。

市民の取り組み

- ・子どもの頃から正しいブラッシング習慣を身につけましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診やプロケアを受けましょう。
- ・何でもよくかんで食べることができるよう口腔機能の維持向上に努めましょう。



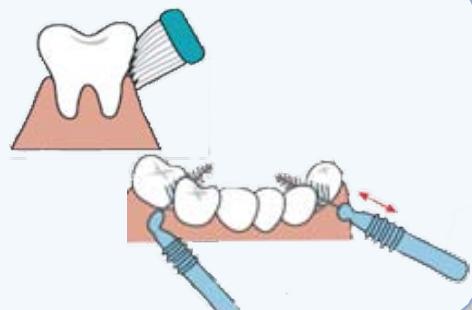
市の取り組み

むし歯・歯周病予防、口腔機能の維持向上を推進し生涯を通じた歯の健康づくりに取り組みます。

歯周病を予防するための健口の秘訣

コラム

- ① 歯の面に歯ブラシの毛先を当て、力を入れず小刻みに磨く。磨く順番を決めて、一巡するように磨く。
- ② 年1回、歯科健診を受ける。歯科医院ではプロケアを受ける。
- ③ 歯と歯の間や奥歯の後ろなどの汚れは歯ブラシだけでは取り除きにくいため、歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ、部分磨き用歯ブラシなど）を活用する。
- ④ 禁煙にチャレンジする。



～日ごろから、声をかけあって、健康づくりの輪を広げよう～

現状

- ・普段の近所づきあいは、あいさつ程度の最小限のつきあいの人が43.4%と最も高く、日常的に立ち話をする程度のつきあいの人が35.0%、相談や、飲食をしている人が12.4%。

市民の取り組み

- ・健康づくりに関する情報を積極的に活用し、健康づくりの機会を増やしましょう。
- ・誘い合って健康づくり活動に参加し、仲間の輪を広げましょう。
- ・地域や近所の人、友人とのつきあいを大切にしましょう。
- ・地域活動やボランティア活動等に関心を持ち、積極的に参加しましょう。



市の取り組み

地域や人とのつながりを深め、誰もが自然と健康づくりに取組める地域づくりをソフト、ハード両面から推進します。

現状

- ・新生児・乳児訪問（全出生の 43.6%に実施）実施者のうち、産後うつリスクの高い人が 10.5%。
- ・8 時台以降に起床する子どもは 20.2%、22 時台以降に就寝する子どもは 24.7%。
- ・朝食を毎日食べる子どもの割合は、1 歳 6 か月児では 92.6%、3 歳児では 91.4%。
- ・おやつを 1 日 3 回以上食べる割合は、1 歳 6 か月児では 15.4%。
- ・育児参加する父親の割合は 86.5%。
- ・育児について相談相手のいる母親の割合は 99.7%。
- ・子どもの年齢が高くなるにつれて育児負担を感じる親が増加。



市民の取り組み

- ・不安や悩みは一人で抱え込まずに相談しましょう。
- ・子どもと一緒に外遊びをしましょう。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
- ・子育てサークルや教室など、交流する場を活用しましょう。
- ・地域や近所の人との付き合いを大切にしましょう。

市の取り組み

- ・安心して子どもを産み育てることができるよう、妊娠、出産、子育て期にわたり切れ目ない支援に取り組みます。
- ・父親に対し、妊娠期の理解や子育ての協力を促します。
- ・食生活や発達等に関する悩みについて、相談支援します。
- ・子育て世代が孤立しないよう、地域や関係機関と連携して支援します。

妊娠・出産・子育て応援！ すぐすぐ相談窓口

電話でも相談できます

妊娠や出産、子育ての相談に応じ、必要なサービスを紹介するなど、安心して妊娠、出産、子育てができるよう、妊娠から就学までの子育てを応援します。

相談先：すぐすぐ相談窓口（8:30～17:15）

加西市北条町古坂 1072-14

（健康福祉会館内）

TEL42-8723（直通）



加西市健康増進計画 第2次 健康かさい 21【概要版】

発行：加西市役所 健康福祉部健康課