

あいのまち あいおい 健康プラン21

第3次相生市健康増進計画 第3次相生市食育推進計画 いのち支える相生市自殺対策計画

相生市の健康寿命は？(平成27年)

健康寿命:日常生活動作が自立している状態を「健康」として、介護保険情報の要介護1以下の割合から算出しており、国の算出方法とは異なります。

平均寿命 **81.62**
(兵庫県 81.06)

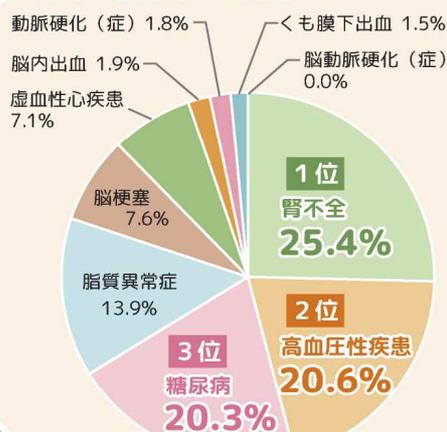
男性 健康寿命 **80.51**
(兵庫県 79.62)

平均寿命 **86.86**
(兵庫県 87.15)

女性 健康寿命 **84.08**
(兵庫県 83.96)

資料:兵庫県健康増進課

相生市の生活習慣病医療費で高いのは？(平成28年度)



資料:兵庫県国民健康保険団体連合会

相生市の死因別死亡状況は？(平成29年)

1位 悪性新生物 (24.9%)

2位 心疾患 (15.6%)

3位 肺炎 (10.6%)

...

7位 自殺 (1.7%)

資料:兵庫県保健統計年報



健康応援隊
あいさん・おいさん

【基本理念】 市民自らが健康づくりに取り組み、
健康な「からだ」と豊かな「こころ」で暮らせる
あいのまち あいおい

相生市では、子どもから高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりを総合的かつ効果的に実施するため、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」を一体的に組み立て、「あいのまち あいおい 健康プラン21」を策定しました。

生涯を通じた健康づくりのためには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で作り自分で守る」という意識を持つことが重要です。そのため、一人ひとりが生活習慣を見直し、運動やストレスの解消など、健康づくりを実践し、食育及び自殺予防対策など、自発的・自立的に、自分に合わせた生活習慣に取り組むとともに、地域との協働による健康づくりにより、生涯を通じて生き生きと心豊かに健康に暮らし続けられるまちを目指します。

第3次 相生市健康増進計画

【 目指す姿 】 みんなで創る、健康な「からだ」と豊かな「こころ」で
暮らせる あいのまち あいおい
健康寿命を延ばそう！

定期的に健康診査を受けよう！

- 応募者全員に参加賞プレゼント！
・ゴミ袋(10枚入り)
・ペーロン温泉割引券(10枚)
- さらに抽選で豪華特産品プレゼント



特産品セット例

8020をめざし、
オーラルフレイル
予防に取り組もう！

運動習慣を身に
つけ、フレイルを
予防しよう！

あいおい
健幸マイレージに
参加しよう！

受動喫煙を
防止しよう！

子どものころから、
良い生活習慣を
身につけよう！

COPDに
ならないために
禁煙をしよう！



適量飲酒を
心がけよう！

あいおい健幸マイレージは、市民の方が健康づくりに取り組むことで
ポイントを貯め、一定のポイントを貯めると特典が受けられる制度です。
さあ、目標ポイントを目指してスタート！

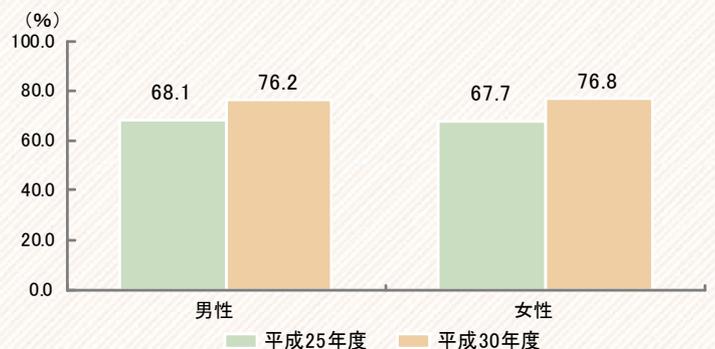
身体活動・運動



現状

高齢者の運動習慣は増加していま
すが、女性の30歳代及び40歳代の
運動習慣が低いため、育児期における
運動習慣の定着を図る働きかけが必要
です。

〔 意識的に体を動かすように心がけている人の割合（成人） 〕



? フレイルって？

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、栄養、
口腔機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を
いいます。



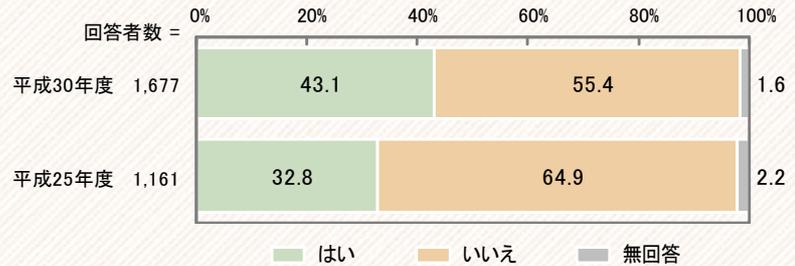
歯及び口腔の健康



現状

定期的に歯科検診を受診している市民は増えているものの、5割以下となっています。歯周病と全身疾患との関係や、歯周病予防のための歯科健診の重要性の普及・啓発、定期的な歯科健診及び歯科保健指導の充実を図ることが必要です。

〔定期的な歯科検診の受診（成人）〕



? 8020って?

8020は、80歳になっても20本以上自分の歯が保たれている状態を指します。少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べることができると言われています。

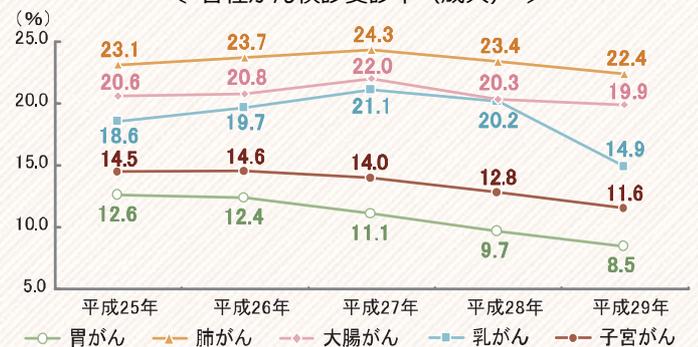
健康管理



現状

アンケート調査では、健診等を受けている人は約8割となっていますが、がん検診の受診率は横ばいとなっています。一人ひとりが若い頃から、自主的に健康づくりに取り組めるよう、自分自身の健康状態を知る機会を充実させることが必要です。

〔各種がん検診受診率（成人）〕



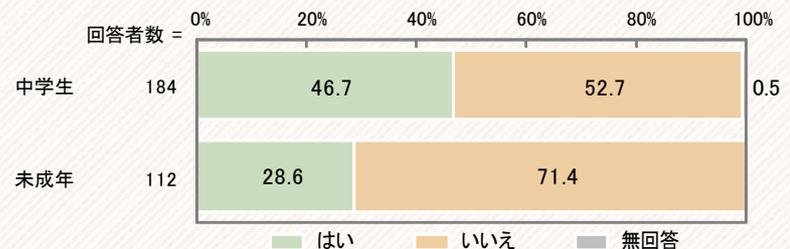
たばこ・アルコール



現状

たばこが体に与える影響について一層の啓発が必要であるとともに、子どもの健やかな発育のため、未成年者の禁煙や受動喫煙防止を徹底することが必要です。

〔親が子どもの前で喫煙する人〕



? COPDって?

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。



現状

アンケート調査では、特に飲酒量の多い60歳代の男性に、適度な飲酒の理解とその実践に向けた周囲への働きかけや環境づくりが必要です。

〔適正な飲酒量の認知度（成人）〕



コラム

〔どのくらいの量から「飲みすぎ」になるの?〕

「健康日本21」によると、アルコール依存症の発症リスクが少ない「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

お酒の適量は個人差があり、女性は一般的にアルコールの影響がおよびやすくなっています。

純アルコール20gの目安

- ビール中瓶 (500ml) 1本
- 清酒 (180ml) 1合
- ウイスキー (60ml) ダブル1杯
- 焼酎 (25度なら) (約110ml) 0.6合
- ワイン (約180ml) 2杯程度

あなたの飲酒習慣をチェックしよう！(AUDIT)

Q 1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

飲まない 0点 月1回以下 1点 月2~4回 2点 週2~3回 3点 週4回以上 4点 ⇒ 点

Q 2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ただし「日本酒1合=2ドリンク」「ビール大瓶1本=2.5ドリンク」「ウィスキー水割りダブル1杯=2ドリンク」「焼酎お湯割り1杯=1ドリンク」「ワイングラス1杯=1.5ドリンク」「梅酒小コップ1杯=1ドリンク」とします。

1~2ドリンク 0点 3~4ドリンク 1点 5~6ドリンク 2点 7~9ドリンク 3点 10ドリンク以上 4点 ⇒ 点

Q 3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

ない 0点 月1回未満 1点 月1回 2点 週1回 3点 毎日あるいはほとんど毎日 4点 ⇒ 点

Q 4 過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか？

ない 0点 月1回未満 1点 月1回 2点 週1回 3点 毎日あるいはほとんど毎日 4点 ⇒ 点

Q 5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

ない 0点 月1回未満 1点 月1回 2点 週1回 3点 毎日あるいはほとんど毎日 4点 ⇒ 点

Q 6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

ない 0点 月1回未満 1点 月1回 2点 週1回 3点 毎日あるいはほとんど毎日 4点 ⇒ 点

Q 7 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

ない 0点 月1回未満 1点 月1回 2点 週1回 3点 毎日あるいはほとんど毎日 4点 ⇒ 点

Q 8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

ない 0点 月1回未満 1点 月1回 2点 週1回 3点 毎日あるいはほとんど毎日 4点 ⇒ 点

Q 9 あなたの飲酒のために、あなた自身や他の人がけがをしたことがありますか？

ない 0点 あるが、過去1年にはなし 2点 過去1年間にあり 4点 ⇒ 点

Q 10 肉親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

ない 0点 あるが、過去1年にはなし 2点 過去1年間にあり 4点 ⇒ 点

合計点数が15点以上の方は、アルコール依存症が疑われます。お酒との付き合い方を考えましょう。 合計 点

それぞれのライフステージで大切にしたい健康づくりの取り組み

【 妊娠・乳幼児期 】



- 禁煙・禁酒する
- 歯科健診をうけよう
- 生活習慣の基礎をつくりましょう

【 児童・思春期 】



- 食事・運動・睡眠を大切に、規則正しい生活リズムを身につけよう
- たばこは吸わない
- たばこの煙をできるだけさける

【 成人期 】



- 定期的に健診を受けよう
- 日常生活を活動的に
- 体形は適正範囲に
- 適量飲酒に
- あいおい健幸マイレージに参加しよう

【 高齢期 】



- いきいき百歳体操に参加しよう
- 8020を目指そう
- あいおい健幸マイレージに参加しよう

相生市の現状と5年後の目標(抜粋)

項目	現状⇒目標	項目	現状⇒目標
特定健康診査受診率・特定保健指導実施率	特定健康診査 43.5%⇒60% 特定保健指導 38.6%⇒60%	歯科健康診査受診率	妊婦 32% ⇒40% 成人 43.1%⇒48%
がん検診受診率	胃がん 8.5% ⇒40% 肺がん 22.4%⇒40% 大腸がん 19.9%⇒40% 子宮がん 11.6%⇒50% 乳がん 14.9%⇒50%	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（日本酒換算で1日あたり男性2合以上、女性1合以上）	男性 14.7%⇒13% 女性 8.3% ⇒6.4%
乳幼児健診受診率	4か月 95.4%⇒98% 1歳6か月 94.7%⇒97% 3歳児 91.9%⇒95%	睡眠によって休養が十分に取れていない人の割合	23.4%⇒19%
喫煙率の低下	妊婦 3.1% ⇒0% 育児中の母親 7.6% ⇒4% 育児中の父親 41% ⇒20% 成人 14.4% ⇒12%	日頃から日常生活中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かす人の増加	男性 32.9%⇒38% 女性 22.7%⇒28%

第3次 相生市食育推進計画

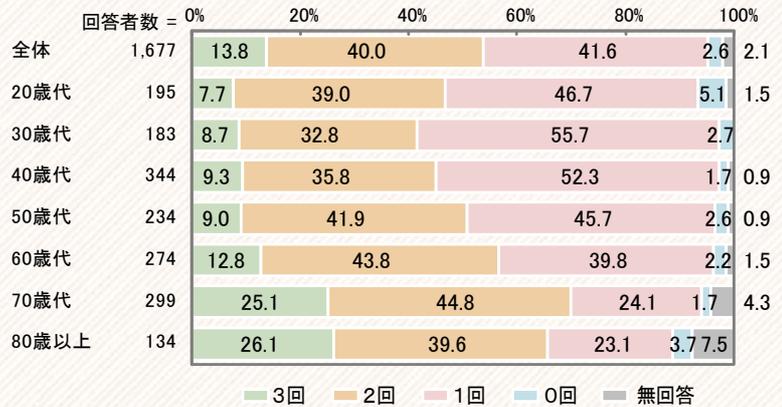
【目指す姿】 食を知り、市民一人ひとりのつながりの中で
豊かな「こころ」と「からだ」を育む あいのまち あいおい



栄養・食生活

(健康増進計画の「栄養・食生活」分野を含む)

〔1日の食事で、主食・主菜・副菜がそろった回数(成人)〕



現状

1日の食事で、主食、主菜及び副菜がそろった回数が若い世代ほど低く、また、アンケート調査では、魚介類の摂取も低くなっています。正しい食生活についての情報提供が必要です。

食育って?

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、健康だけでなく環境にも配慮した「食」を選択する力を身につけ、より良い食生活を実践できる力を育むことです。

コラム

〔暮らしに取り入れてみましょう!〕

主食・主菜・副菜をそろえた
バランスのよい食事を心がけよう!

主菜
魚・肉・卵・大豆製品など
(筋肉や血液などの体の
構成成分)

副菜
野菜・海藻など
(ビタミンやミネラル、
食物繊維などの供給源)

主食
米・パン・めん類など
(活動のための
エネルギー源)

その他
汁物・副菜2・果物・
牛乳・乳製品など



もっと野菜を食べよう!
目標1日350g

野菜350gってどのくらい?



料理にすると



あなたの体重は適正ですか?

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

食育の実践度チェック！ 実践しているものに☑をつけよう

朝ご飯を毎日食べている



体温が上がる
脳が目覚めて
集中力UP

主食・主菜・副菜を
そろえて食べている



野菜を毎食食べている



【目標】
1日350g以上

よく噛んで味わって
食べている

1口30回以上
噛もう



家族や仲間など
誰かと一緒に食べている

おいしく
たのしく
食べよう



食事のときにあいさつを
している



食の栽培体験などを
したことがある



地元産の食材を
選んでいる



食品を無駄にしないように
している



買すぎない
作りすぎない
使いきる
食べきる

災害に備え、食品などの
備蓄をしている

3日分の
備蓄をしよう



自分の適正体重を知り、
維持できている

毎日体重を
はかろう



郷土料理・行事食などを
取り入れ、周りに伝えて
いる



すべてチェックが付いた人、食育の達人！この調子で食育をすすめましょう♪
チェックがついていない項目は、自分のできるところからチャレンジしていこう！



それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取り組み

【 妊娠・乳幼児期 】



○食習慣の基礎を身につけ、食べる楽しみを知ろう♪

【 児童・思春期 】



○食を選択する力を身につけ、食の体験を深めよう♪

【 成人期 】



○健全な食生活を実践し、次世代に伝えよう♪

【 高齢期 】



○食を楽しみ、次世代へ食の知識や経験、食文化を伝えよう♪

相生市の現状と5年後の目標(抜粋)

項目	現状⇒目標
朝食を毎日食べる人の割合	4歳児 91.7%⇒100% 小学生 89.6%⇒100% 中学生・未成年 83.8%⇒92.0%
家で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上そろえる人の割合	成人 44.8%⇒70.0%
家で1日1回は家族や友人と食事をする人の割合	小学生 91.9%⇒100%
食事のあいさつをする人の割合	4歳児 81.6%⇒100% 小学生 88.8%⇒100%

項目	現状⇒目標
地元産の食材を使用している人の割合	成人 47.7%⇒52.0%
「食育」に関心がある人の割合	中学生・未成年 53.7%⇒64% 成人 63.2%⇒76.0%
食育活動を実践している人の割合	成人 24.5%⇒30.0%
非常用の食材・食器・熱源などを備蓄している人の割合	成人 32.9%⇒40.0%

いのち支える 相生市自殺対策計画

【目指す姿】 誰も自殺に追い込まれることのない あいのまち あいおい

休養・こころの健康づくり

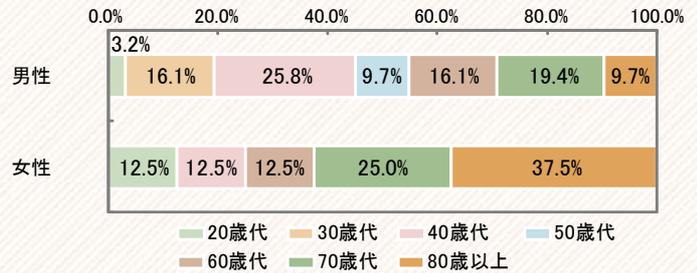
(健康増進計画の「休養・こころの健康づくり」分野)



現状

こころの悩みを抱えている人を早期に見出し、適切な相談先につなげていく地域づくりが必要であり、地域のつながりや、多世代の交流を促進し、社会参加を促すことで、生きがいづくりや気軽に相談できる場を地域の中に作っていく必要があります。

〔自殺者の年齢構成(平成25年～平成29年)〕



? ゲートキーパーって?

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

相生市の現状と5年後の目標(抜粋)

	現状	目標	
	平成29年	2019～2023年度(5カ年平均)【本計画】	2024～2028年度(5カ年平均)【参考】
自殺者数	7人	6人以下	5人以下

〔あなたの心の健康チェックをしてみよう〕

(SRQ-D 東邦大式)

質問内容	いいえ (0点)	はい		
		ときどき (1点)	しばしば (2点)	常に (3点)
1. 体がだるく疲れやすいですか				
2. 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか				
3. 朝のうち特に無気力ですか				
4. くびすじや肩がこって仕方がないですか				
5. 眠れないで朝早く目が覚めることがありますか				
6. 食事が進まず味がありませんか				
7. 息がつまって胸苦しくなることがありますか				
8. のどの奥に物がつかえている感じがしますか				
9. 自分の人生がつまらなく感じますか				
10. 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうですか				
11. 以前にも現在と似た症状がありましたか				
12. 本来は仕事熱心で几帳面ですか				
合計点		点		

うつ状態が疑われますので
専門医療機関を受診してください。

精神的疲労がたまっている状況です。
休養や専門医療機関の受診をお勧め
します。

心の健康が保たれています。
これからもストレスをためない
生活を。



電話相談窓口 ~ 深刻な悩みをもちながら、誰にも相談できないでいる人のための相談先～

相談	電話番号	受付時間
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	毎日 18:00～翌日 8:30 但し土日祝: 24時間
はりまいのちの電話	079-222-4343	毎日 14:00～翌日 1:00
自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8:00～翌日 8:00

相談名	日時	会場	問い合わせ先
行政相談	原則毎月第3水曜日 13:30~15:00	総合福祉会館	総務課 23-7126
人権相談	原則偶数月第2水曜日 10:00~12:00 ※6・12月 13:00~16:00		
弁護士による消費生活相談(要予約)	月1回 9:30~11:30 ※実施日は要確認	市役所3号館	消費生活センター 23-7149
消費生活相談	毎週月~金曜日(祝日除く) 9:00~16:00		
女性のための相談室(要予約)	原則第1火曜日 13:00~16:00	市役所3号館	地域振興課 23-7130
知的障害者相談	毎月第4木曜日 9:30~12:00	総合福祉会館	社会福祉課 22-7167
身体障害者相談	毎月第1日曜日 10:00~12:00		
精神障害者相談	毎月第2土曜日 13:30~15:30		
教育相談「相生サテライト」(要予約)	実施日は要確認	総合福祉会館	赤穂特別支援学校 43-9266
もの忘れ相談	原則毎月第4金曜日 13:30~15:30	総合福祉会館	地域包括支援センター 23-7260
弁護士による法律相談(要予約)	原則毎月第1・3土曜日 9:00~12:00	総合福祉会館	社会福祉協議会 23-2666
ふれあい心配事相談	毎月第2月曜日(祝日除く) 13:30~16:00		
農地相談(要予約)	毎月第2火曜日 13:30~15:30	農業委員会 23-7140	
あいおいっ子悩み相談(要予約)	4月~2月の年19回 ※実施日は要確認 13:00~17:00	少年育成センター 23-5070	
教育相談	毎週火・木曜日 13:00~16:00	赤穂健康福祉事務所 43-2321	
専門医によるこころのケア相談(要予約)	原則奇数月第1月曜日 14:00~		
エイズ・肝炎相談(要予約)	毎月 第1・3火曜日(祝日除く) 13:20~15:00		
栄養相談(要予約)	毎月第2金曜日 9:30~11:30	商工会議所 22-1234	
労務・社会保険・助成金相談(要予約)	実施日は要確認 13:00~16:00		
融資相談(要予約)			
新規創業相談(要予約)			
税務相談(要予約)			
法律相談(要予約)			
就活セミナー(要予約)	毎月第3木曜日(祝日除く) 14:00~16:00	ハローワーク相生 22-0920	



市役所・総合福祉センター等の相談窓口(8:30~17:15)

	相談内容	担当課	電話番号
子ども	妊娠期から子育て期の相談	子育て世代包括支援センター (子育て元気課 健康増進係)	22-7156
	児童虐待や子育て、ひとり親世帯等の相談	子育て元気課 子育て支援係	22-7175
	児童・生徒の不登校、いじめ等の相談	学校教育課	23-7143
全般	体とこころに関する相談	保健センター(子育て元気課 健康増進係)	22-7168
経済面	税金等の支払いの相談	徴収対策室	23-7152
	ひきこもりや生活困窮者等の自立支援、生活保護等の相談	社会福祉課 援護福祉係	22-7166
DV	DV等女性が抱える問題や悩みの相談	地域振興課 まちづくり推進係	23-7130
障害者	身体・知的・精神障害、発達障害等のある人やその家族の相談 障害者の権利擁護、障害者虐待の相談	障害者基幹相談支援センター	22-7165
高齢者	高齢者の介護・医療・福祉・権利擁護、高齢者虐待等の相談	地域包括支援センター	23-7260
全般	弁護士による法律相談：法的な困りごとの相談	社会福祉協議会	23-2666
	ふれあい心配事相談：生活している中での悩みごとの相談		

あいのまち あいおい 健康プラン21【概要版】
第3次相生市健康増進計画・第3次相生市食育推進計画・いのちを支える相生市自殺対策計画
平成31(2019)年3月

発行 相生市役所 健康福祉部 子育て元気課 〒678-0031 兵庫県相生市旭一丁目6番28号
電話：0791-22-7168 FAX：0791-23-4596 URL：https://www.city.aioi.lg.jp/

