

概要版

第2次 あいのまち あいおい 健康プラン21

令和7年度
↓
令和11年度

健康応援隊
あいさん・おいさん

第4次相生市
健康増進計画

第4次相生市
食育推進計画

第2次いのち支える
相生市自殺対策計画

生涯にわたって心身ともに健やかで充実した生活を送るためには、一人ひとりが健康的な生活習慣や食習慣を意識し、運動やこころの健康づくりなどに自発的に取り組むことが重要です。

市民、関係団体・機関、行政等の協働のもと、一人ひとりの行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境やその質を向上することを目指す計画として、「第2次 あいのまち あいおい 健康プラン21」を策定しました。

｜ 基本理念 ｜



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



— 健康増進計画 —

健やかで
こころ豊かに暮らせる
あいのまち あいおい

— 食育推進計画 —

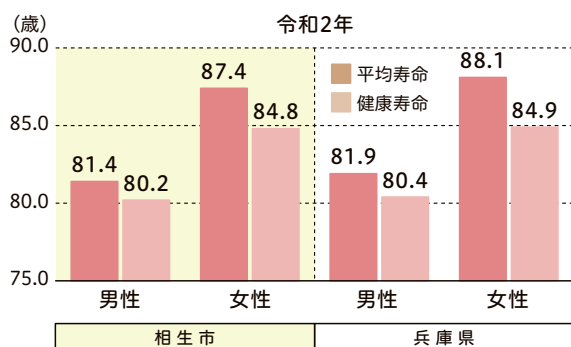
食で育む、つながりの「わ」の中で、
豊かな「こころ」と「からだ」を育む
あいのまち あいおい

— 自殺対策計画 —

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

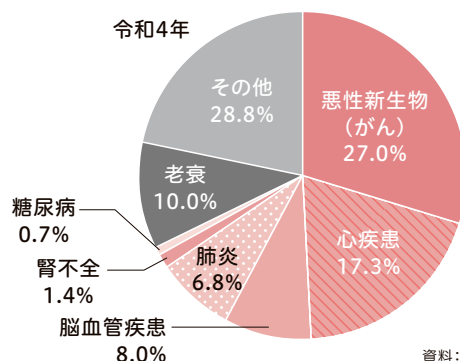
相生市の健康寿命は？

健康寿命と平均寿命の差が小さければ、介護を必要とする期間が短いということになります。
健康寿命を延ばしましょう！



主要な死因の状況は？

がんが最も多く、次いで心疾患、脳血管疾患が多くなっています。生活習慣病の予防や早期発見のために、健(検)診を受けましょう！



第4次相生市健康増進計画

妊娠前から子育て期の健康づくり



やってみよう!

妊産婦・乳幼児期

- ・妊娠・育児不安は、一人で悩まず相談窓口等に相談しましょう
- ・子育て支援に関する情報を積極的に利用しましょう

目標値

●産後ケアの利用後の満足度

91.7% ▶ 100%

「プレコンセプションケア」を知っていますか?

プレコンセプションケアは、「妊娠前の健康管理」という意味で、将来の妊娠を考えながら、男女ともに自分たちの生活や健康に向き合うことです。妊娠だけに関わるものではなく、若い世代が自ら健康管理をできるようになることで、より質の高い生活を送ることができます。



プレコンチェック!

- ☐ 適正体重をキープしよう
- ☐ バランスの良い食事を心がけよう
- ☐ 適度に運動しよう
- ☐ 禁煙する・受動喫煙を避ける
- ☐ アルコールは控えめにする
- ☐ ストレスをため込まない
- ☐ 生活習慣病やがんのチェックをしよう
- ☐ 自分と家族の病気を知っておこう

取り組んでいる項目に✓しよう!

からだの健康づくり

▷ 栄養・食生活



やってみよう!

全世代

- ・毎日、朝食を食べて規則正しい生活リズムを身に付けましょう
- ・1日3食、主食・主菜・副菜を意識したバランスの良い食事をとりましょう

成人期

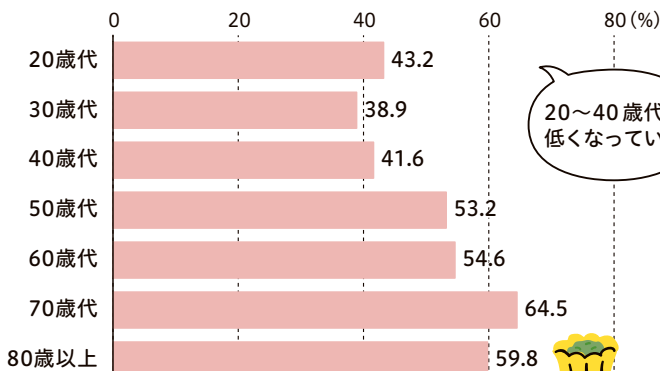
- ・野菜の摂取量を増やし、塩分・脂質を抑えた食事を心がけましょう

高齢期

- ・低栄養や栄養の摂りすぎに気を付け、バランスよく食事をとりましょう



現状 主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べている割合



20~40歳代で低くなっている



目標値

●適正体重を維持している人の割合

- 20~60歳代男性の肥満の割合
30.1% ▶ **28%以下**
- 20~30歳代女性のやせの割合
11.5% ▶ **10%以下**
- 70歳以上の低栄養傾向の割合
18.9% ▶ **増加させない**

あなたの適正体重は?

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【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

▷ 身体活動・運動

やってみよう!

- 児童・思春期** ・ゲーム・スマートフォンに集中しすぎず、身体を動かす時間を増やしましょう
- 成人期** ・生活の中で積極的に身体を動かす機会をつくりましょう
- 高齢期** ・日々の生活の中での身体の使い方、動かし方を維持するように心がけましょう

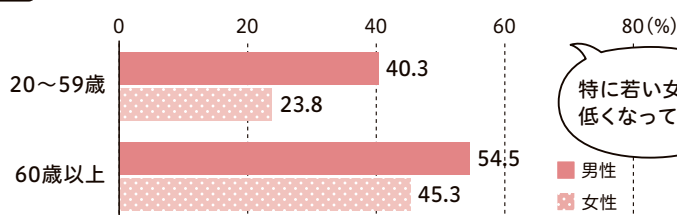


ちょい足しで運動不足を解消!



- ステップ1 座りっぱなしの時間を減らす** 30分毎に3分くらい立ち上がろう!
- ステップ2 余分に歩く** 1日10分間(約1,000歩)多く歩こう!
- ステップ3 筋力運動をちょい足し** 少しきついと感じる筋力運動(もも上げ、スクワットなど)をして運動効果UP!

現状 1日30分以上の運動を週2回以上行っている割合



特に若い女性で低くなっている

目標値 ●1日30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合

男性 49.4% ▶ **55%以上**
女性 33.2% ▶ **40%以上**

▷ たばこ・アルコール

やってみよう!

- 妊産婦・児童・思春期**
 - ・身体への影響を理解し、喫煙・飲酒をしないようにしましょう
- 成人期・高齢期**
 - ・禁煙に取り組み、受動喫煙を防止しましょう
 - ・適正な飲酒を心がけましょう



適切な飲酒量を知ろう!

1日当たりの適度な飲酒量は、男性では、ビールならロング缶1本(500ml)、酎ハイ(7%)なら缶1本(350ml)までが目安で、女性では約半分です。

純アルコール量と分解時間をチェック!



アルコールウォッチ

目標値 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

男性 13.6% ▶ **13%以下** 女性 17.1% ▶ **6.4%以下**

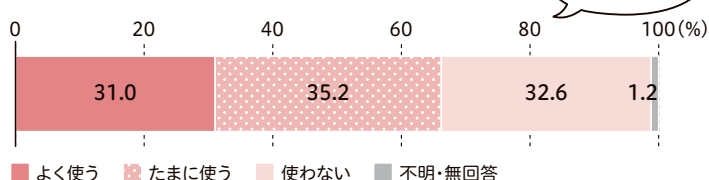
▷ 歯及び口腔の健康

やってみよう!

- 乳幼児期** ・歯が生え始めたらフッ素塗布を行い、保護者による仕上げみがきをしましょう
- 児童・思春期** ・毎食後の歯みがき習慣を身に付けましょう
- 成人期** ・歯みがきや歯間ブラシなどの歯間部清掃用器具による口腔ケアを行いましょう
- 高齢期** ・歯の健康に対する意識を高め、8020を目指しましょう



現状 糸ようじや歯間ブラシなどの使用状況



使っている人は約6割

目標値 ●定期的に歯科健診を受診した人の割合

小学生 60.3% ▶ **70%以上**
20歳以上 62.8% ▶ **70%以上**

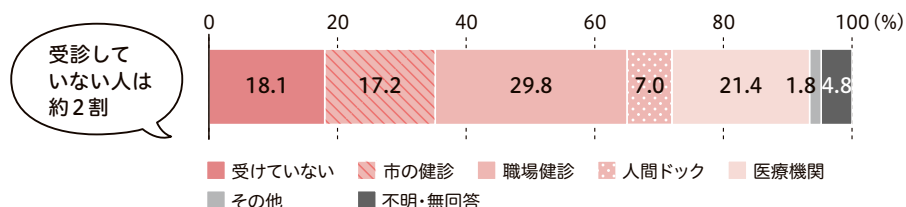
▷ 健康管理

やってみよう!

- 全世代** ・定期的に健康診査を受診しましょう
- 児童・思春期** ・家庭で身体の成長や健康について話す機会を持ちましょう
- 成人期・高齢期** ・年に一度は特定健康診査、がん検診を受けましょう



現状 特定・基本健診の受診状況



目標値 ● 特定健診受診率

40.5% ▶ 60%以上

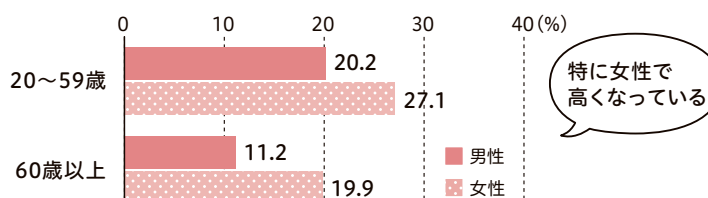
こころの健康づくり

やってみよう!

- 妊娠婦・乳幼児期** ・妊娠中や産後はこころの変化に気を付けましょう
- 児童・思春期** ・困ったときに相談しやすい人を見つけましょう
- 成人期・高齢期** ・自分に合ったストレスの解消方法を持ちましょう



現状 睡眠によって休養が十分にとれていない割合



目標値 ● ストレスをおおいに感じる人の割合

中学生 22.1% ▶ 減少

未成年 34.3% ▶ 減少

20歳以上 23.6% ▶ 減少

年代別 良い睡眠のためのスズメ

子ども

- ☐ 睡眠時間を十分確保
- ☐ 朝食をしっかり食べよう
- ☐ 日中は運動をしよう
- ☐ 夜更かしはほどほどに



成人

- ☐ 6時間以上の睡眠を確保
- ☐ 日中は体を動かす
- ☐ 就寝間際の食事は控える
- ☐ ストレスを寝床に持ち込まない



高齢者

- ☐ 寝床にいる時間を8時間以内に
- ☐ 日中は太陽の光を浴びる
- ☐ 長時間の昼寝は避ける
- ☐ 眠くなってから寝床に入る



健康危機事案への対応

やってみよう!

全世代

- ・災害等に備えて、食料、飲料水等の備蓄、服用薬の管理・確保を行いましょう
- ・外出自粛等による生活習慣病やフレイル等の予防について、平時から意識して取り組みましょう



目標値 ● 災害に関する資料の見直し

1～2年に1回 ▶ 年1回以上

**災害時にそなえて
家庭で食品の備蓄をしましょう!**

第4次相生市食育推進計画



健全な食生活の推進

やってみよう!

- 全世代** ・食に関心を持ち、食に関する情報を収集・活用しましょう
 ・家族や仲間と一緒に楽しく食事をしましょう
- 児童・思春期** ・食事の準備の手伝いなどを積極的に行いましょう
- 成人期** ・栄養成分表示等を活用して食を選択しましょう

目標値

- 朝食を毎日食べる人の割合

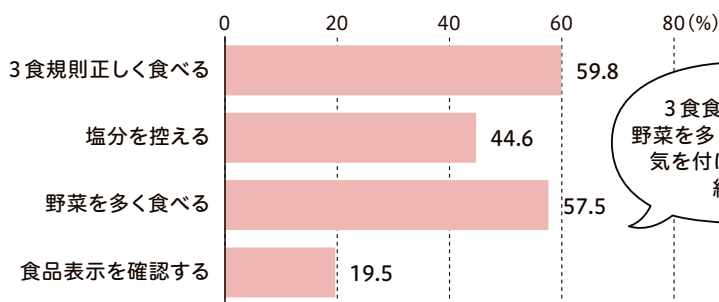
20～40 歳代男性
63.0% ▶ **82%以上**

20～30 歳代女性
69.4% ▶ **84%以上**

- 家で1日1回は家族や友人と食事をする人の割合

20歳以上 77.8% ▶ **85%以上**

現状 普段の食生活で気を付けていること(一部抜粋)



3食食べることや野菜を多く食べることに気を付けている人は約6割



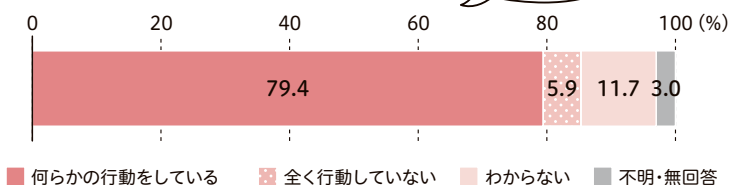
持続可能な食を支える食育の推進

やってみよう!

- 全世代** ・市内農産物コーナー、直売所を活用して、地産地消に取り組みましょう
 ・地域の行事やイベントなどで食文化に触れる機会を持ちましょう
- 乳幼児期・児童・思春期** ・農業体験等を通じて、食べ物の大切さと農業への理解を深めましょう
- 成人期** ・買いすぎ、作りすぎに注意し、食品の食べ残しや廃棄を減らしましょう
- 高齢期** ・地元の食材を使った料理や行事食を地域に伝えましょう



現状 食べ物を無駄にしないように何らかの行動をしている割合



何らかの行動をしている人は約8割

目標値

- 家庭の食事に相生市の特産品を取り入れている人の割合

20歳以上 48.0% ▶ **52%以上**

- 食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合

20歳以上 79.4% ▶ **90%以上**

今日から実践!食品ロス削減



買い物では

- ・事前に手持ちの食材と期限をチェック
- ・必要な分だけ買う
- ・期限表示を知って、かしこく買う

調理では

- ・野菜を無駄なく使う
- ・作りすぎない工夫をする
- ・食材は適切に保存する

外食では

- ・食べられる量を注文する
- ・食品ロス削減に取り組んでいる店を選ぶ

食育活動の推進と体制整備

やってみよう!

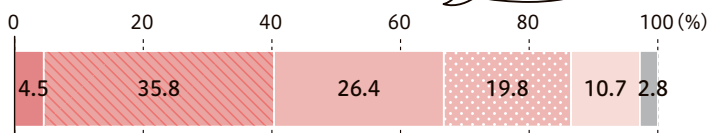
全世代

- ・食について情報収集し、生活の中で食育を実践しましょう
- ・市や地域で行う食育に関するイベントや体験等に積極的に参加しましょう
- ・家族や仲間と食について話す機会を設けましょう



現状

食育活動を実践している割合



- 積極的にしている
- できるだけしている
- あまりしていない
- したいと思っているが、実際はしていない
- したいと思わないし、していない
- 不明・無回答

目標値

●食育に関心がある人の割合

中学生・未成年 59.2% ▶ 64%以上

20歳以上 63.8% ▶ 76%以上

●食育活動を実践している人の割合

20歳以上 40.3% ▶ 50%以上

食育の実践度チェック!

自分のできるところから
取り組んで、
✓を増やしていこう!

☐ 朝ごはんを毎日食べている

まずは果物や1品からはじめて、
集中力や記憶力をアップ!

☐ 主食・主菜・副菜を そろえて食べている



☐ 野菜を毎日食べている

1日 350g 以上が目標!
毎日の食事にプラス1皿!



☐ 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

おいしく楽しく食べよう!

☐ 食事のときに あいさつをしている

感謝の気持ちで「いただきます!」

☐ 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

買いすぎない、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

最低3日分は備蓄しよう!

☐ 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!

☐ 地元の食材を使った料理・ 行事食などを取り入れ、 周りに伝えている

簡単お家ご飯レシピ



パッと作れる簡単お家ご飯レシピ動画を
相生YouTubeチャンネル、インスタグラ
ムで紹介しています。
ぜひ、ご覧ください。



YouTube

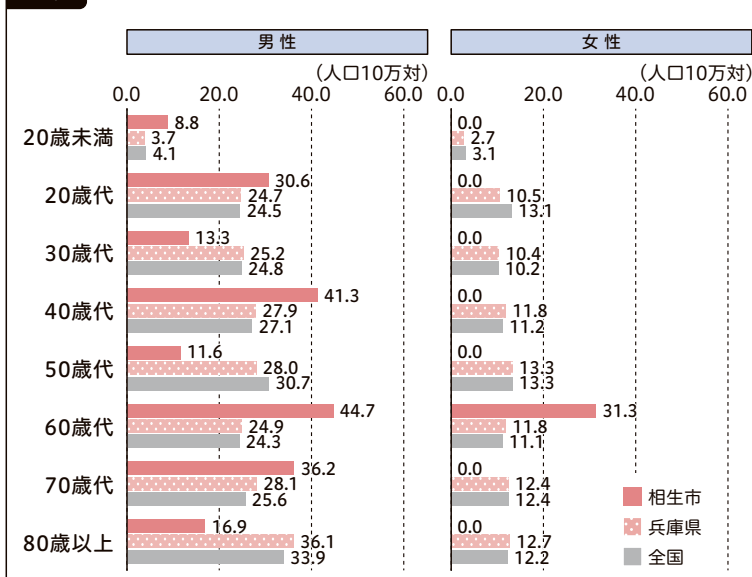


Instagram

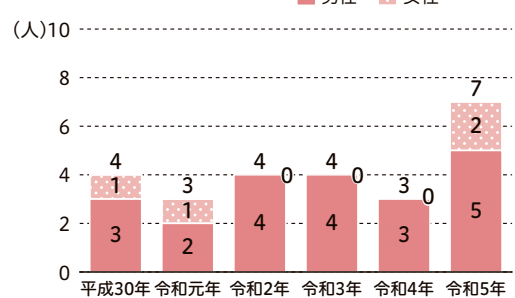
第2次のち支える相生市自殺対策計画

- 相談体制の充実強化 ○地域における支援体制の充実
- 団体等の地域ごとの取り組みへの支援の強化 ○自殺のハイリスク要因を抱える人への支援の強化
- 子ども・若者の自殺対策の推進 ○中高年層の自殺対策の推進 ○高齢者層の自殺対策の推進
- 女性の自殺対策の推進 ○自死遺族等遺された人への支援の充実

現状 平均自殺死亡率(令和元年～令和5年)



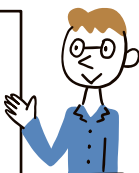
自殺者数の推移



目標値

- 自殺死亡率
(10万人当たりの自殺者数)
14.7 ▶ 12.4以下
(R1～R5平均) (R6～R10平均)
- 自殺者数
5人 ▶ 4人以下
(R1～R5平均) (R6～R10平均)

市が重点的に取り組むこと



孤立しない仕組みづくり

悩みを抱えたり、ストレスを受けやすい子ども・若者に対して、こころの健康を保持するための支援を発達段階に合わせて行います。
精神的負担感が大きくなる高齢者層に対して、地域での見守りや生きがいづくりなど、孤独を防ぐための取り組みを行います。

子ども・若者の自殺対策の推進

- いのちの大切さ、尊さを実感できる教育・学習等を推進し、幼児やその保護者、児童生徒が自己肯定感(自尊感情)を獲得できるよう促します
- SOS の出し方に関する教育や精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めたこころの健康の保持に係る教育等を推進します



高齢者層の自殺対策の推進

- 高齢者の孤独を防ぐため、身近な地域での見守り、支え合いの意識を醸成します
- 高齢者とその家族の悩みごとや介護保険等に関する相談体制を充実します
- 地域の中で生きがいや役割を持って生活できる地域社会づくり、高齢者の見守り、声かけを推進します
- 閉じこもり傾向や困りごとを抱えている高齢者を把握した場合は、関係機関と連携し、適切な機関や医療につなげます

やってみよう!

- 全 世 代** ・困ったときに相談できる窓口を知っておきましょう
 ・家庭や学校、職場などで身近な人の変化やサインに気づき、話を聞きましょう
 ・あいさつや声かけなど、日頃から近所の人と交流しましょう
- 児 童・思 春 期** ・悩んだときは周りの人に頼りましょう
- 成 人 期** ・ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュをしましょう
- 高 齢 期** ・地域とのかかわりを持ち、いざというとき助け合える関係をつくりましょう



自分と身近な人のところとからだ 異変に気づいてつなぐ

誰にでもいろいろなきっかけで、ところやからだに不調が現れることがあります。
 不調に気づいたら、ひとりで悩まず気軽に相談しましょう。

こころの不調

気になる不調は
ありませんか?
✓してみましょう



- ☐ イライラする
- ☐ 何をしていても楽しくない
- ☐ 人と話すのが怖い
- ☐ やる気がでない
- ☐ 気分が落ち込んでいる
- ☐ 常に不安・緊張を感じている

からだの不調



- ☐ 食欲がない
- ☐ よく眠れていない
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 痛みがある
- ☐ ケガが多い

身近な人の 異変に気づいたら



- 「表情が暗い」「食欲がない」などいつもと違う身近な人の様子に気づいたら、まずは勇気を出して声をかけてみましょう
- 相手の話を聞いて受け止めましょう
- 相談窓口を紹介するなど、相談先につながるようサポートして見守りましょう



電話相談窓口

相談	電話	受付時間
兵庫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10:00～翌日1:00
自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎日16:00～21:00 毎月10日8:00～翌日8:00

相談窓口はこちらからも
ご確認ください



第2次 あいのまち あいおい 健康プラン21

【概要版】

令和7年3月発行
 発行：兵庫県 相生市
 〒678-0031 兵庫県相生市旭一丁目6番28号
 TEL: 0791-22-7168 FAX: 0791-23-4596
 編集：健康福祉部 子育て元気課