

神河町第3期健康増進・食育推進 及び自殺対策計画

概要版

令和4年度～令和8年度

健康づくりを推進するためのキャッチフレーズ

根付かせよう！一人ひとりの健康づくり

か

からだづくりの基本はバランスのとれた食事
～朝ごはんを食べて、やる気スイッチON～

朝食を毎日食べる人が1割減
毎日、朝・昼・夕の3食と、3色食品群*のそろった食事を

み

みんなで 歯と口腔のケアを実践しよう
～全身の健康は歯の健康から～

定期的に歯科健診を受けていない人は5割
むし歯のある子が県平均よりも多い
60歳で自分の歯を24本以上、80歳で20本以上もとう

か

からだを動かそう ～今よりプラス10分～

1日の平均歩数について、「知らない」の割合が7割
ロコモ・フレイル予防で介護いらず

わ

わたしのところ、みんなのところ 共に思いやろう
～みんなで取り組むところの健康づくり～

小学生・中学生で悩みがあったとき、相談しない人は3割
ところのSOSを発信し、周囲の人も気づき寄り添おう

*「赤色の食品」は、肉、魚、卵、大豆、牛乳などで「血や肉をつくる食品」
「黄色の食品」はご飯、パン、芋、砂糖、油などで「働く力になる食品」
「緑色の食品」は野菜や海藻、果物などで「体の調子を整える食品」

SDGsの取り組み

本計画で目指している、みんなで健康になれるまちづくりの推進を通じて、SDGsの17のゴールのうち特に関連が深い「2. 飢餓をゼロに」「3. すべての人に健康と福祉を」、「17. パートナリシップで目標を達成しよう」の達成に貢献しています。



栄養・食生活

バランスのよい食事に関心を持ち、実践しよう

重点目標

- ① 朝食を毎日食べる
- ② 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける
- ③ 定期的に体重を測定し、適正体重を維持する
バランスのよい食事に関心を持ち、実践しよう

当町における糖尿病の1人当たりの医療費は、県・国と比べて非常に高くなっています。

飲料に含まれる砂糖の量 (スティックシュガー換算)

コーラ (500ml)	…57g (19本)
スポーツ飲料 (500ml)	…31g (10.3本)
味付き水 (500ml)	…27g (9本)
栄養ドリンク (120ml)	…19g (6.3本)



住民の方に取り組んでいただきたいこと

- | | | |
|------------|-------------|---|
| 妊娠期
学童期 | 乳幼児期
思春期 | <ul style="list-style-type: none">● 妊娠期は母体や胎児の成長のために栄養バランスの良い食事をする。● 規則正しい生活リズムを習得する。● 朝食を毎日食べる。 |
| 青年期 | 壮年期 | <ul style="list-style-type: none">● 朝食を毎日食べる。● 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、夕食後の間食を控える。● 塩分を控え、うす味になれる。 |
| 高齢期 | | <ul style="list-style-type: none">● 主食・主菜・副菜をそろえた食事をし、低栄養を予防する。● 家族や友人と一緒に食べることを心がける。● 塩分を控え、うす味になれる。 |



食育

食育に関心を持ち、地産地消を実践しよう

重点目標

- ① 食育に関心を持ち、食品ロスを減らす
- ② 地元の農業や食材を大切にし、食文化を次世代へ継承する
- ③ 災害時に備え、非常用食料を用意する

住民の方に取り組んでいただきたいこと

- | | | |
|------------|-------------|--|
| 妊娠期
学童期 | 乳幼児期
思春期 | <ul style="list-style-type: none">● 保護者は子どもと一緒に食事することを心がける。● 食事づくりの手伝いをする。● 保護者は子どもに食事のマナーを教える。 |
| 青年期 | 壮年期 | <ul style="list-style-type: none">● 地元産の食材の利用を心がける。● 家族構成に合わせた非常用食料を用意する。 |
| 高齢期 | | <ul style="list-style-type: none">● 家族や友人と一緒に食べることを心がける。● 行事食や郷土料理を子どもや孫などに伝える。● 体の状態に応じた非常用食料を用意する。 |



身体活動・運動

プラス10分、意識して体を動かそう

重点目標

- ① 体を動かすことを意識する
- ② 運動習慣を身につける
- ③ 運動の重要性と効果を知る

住民の方に取り組んでいただきたいこと

- | | | |
|------------|-------------|--|
| 妊娠期
学童期 | 乳幼児期
思春期 | <ul style="list-style-type: none">● 外遊び、親子遊びなどを通じて、体を動かす機会を増やす。● スポーツクラブや学校の部活などのクラブ活動に参加する。● 体を動かす習慣を増やす。 |
| 青年期 | 壮年期 | <ul style="list-style-type: none">● 少しの時間でも体を動かすことを心がける。● ライフスタイルや体力に合う運動を見つけ、継続して行う。● 若いうちから運動の重要性を意識する。 |
| 高齢期 | | <ul style="list-style-type: none">● 体力に合った運動を継続して行う。● 家に閉じこもらず、積極的に外出する。● 歩く機会を増やす。 |



重点目標

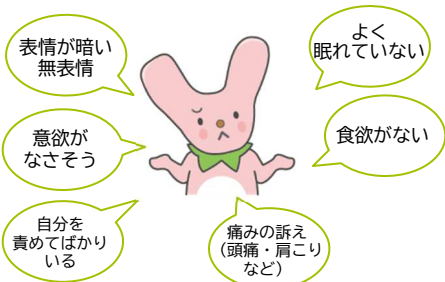
- ① 質のよい睡眠で、こころと体のリフレッシュに努める
- ② 周囲の人のこころの状態に気づき、見守る人を増やす
- ③ 精神疾患への理解を促進し、相談しやすい環境をつくる



住民の方に取り組んでいただきたいこと

- | | |
|------------------------|--|
| <p>妊娠期 乳幼児期</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 育児の悩みや不安を抱え込まず、積極的に周囲に相談する。 ● 子どもとゆとりをもってふれあう時間をつくる。 ● 規則正しい生活習慣を身につける。(乳幼児期) |
| <p>学童期 思春期</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 悩みや不安などがある場合は、家族や友だち、先生などに相談する。 ● 一人ひとりがそれぞれ違うことを理解し、異なる意見を尊重する。 ● 早寝・早起きの生活習慣を身につける。 |
| <p>青年期 壮年期</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 悩みや不安を抱え込まず、誰かに相談することを心がける。 ● 飲酒、喫煙、深夜の食事など、睡眠の質を低下させるような生活習慣を改善する。 ● いつもと様子が違う人が周囲にいたら、積極的に声をかける。 |
| <p>高齢期</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 地域の行事などに積極的に参加し、人とのつながりを大切にする。 ● 家族や近所の人との会話を増やす。 ● 生きがいを見つける。 |

こころがしんどいとき…



兵庫県のいのちと心のサポートダイヤル

☎078-382-3566(平日 18:00~翌 8:30.土日祝 24 時間)

はりまいのちの電話

☎079-222-4343(年中無休 14:00~翌 1:00)

兵庫県こころの健康電話相談

☎078-252-4987(火~土 9:30~11:30 13:00~15:30)

神河町健康福祉課

相談専用ダイヤル ☎32-1240

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク
SNS相談 生きづらびっとHP →



歯の健康

若いうちから歯を大切に、丁寧な手入れを習慣にしよう

重点目標

- ① むし歯のある子どもを減らす
- ② 丁寧な口腔ケアの習慣を身につける
- ③ 定期的に歯科健診を受診する

1歳6か月児から中学3年生の
むし歯有病者率は、
県より高い状況です。

歯周病は命に関わる病気！



住民の方に取り組んでいただきたいこと

- | | |
|------------------------|---|
| <p>妊娠期 乳幼児期</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠期は、口腔のトラブルが起きやすいことを認識し、普段以上にセルフケアに取り組み、歯科検診を受診する。 ● 子どものいる家庭では、子どもの間食の仕方に気をつけ、仕上げみがきを毎日する。 ● 食事の際、よくかむ習慣を身につける。 |
| <p>学童期 思春期</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 正しい方法で、毎食後、歯みがきをする習慣を身につける。 ● よく噛む習慣を身につける。 ● 間食の仕方に気をつけ、規則正しい食習慣を身につける。 |
| <p>青年期 壮年期</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 正しい方法で、毎食後、歯みがきをする習慣を身につける。 ● 歯間清掃器具を使用するなど、丁寧な口腔ケアをおこなう。 ● よく噛む習慣を身につける。 |
| <p>高齢期</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 「8020」を意識して、残っている歯を大切にケアする。 ● 正しい方法で、毎食後、歯みがきをする習慣を身につける。 ● よく噛んで食べる。 |



たばこ

喫煙は自分にも周囲の人にも健康被害をもたらすことを認識し、禁煙を心がけよう

重点目標

- ① 喫煙者を減らす ② 受動喫煙をなくす ③ 妊婦、未成年は喫煙しない

住民の方に取り組んでいただきたいこと

妊娠期 乳幼児期

- 胎児や母体の健康のために、妊娠中は絶対に喫煙しない。
- 子どものいる家庭では、禁煙をする。
- 保護者は子どもに受動喫煙させない。

学童期 思春期

- 未成年は絶対に喫煙しない。
- 喫煙や受動喫煙の害について知る。
- 友人などに喫煙を誘われても断る。

青年期 壮年期 高年齢期

- 喫煙者は禁煙を心がける。
- 喫煙や受動喫煙の害について知る。
- 喫煙する場合は、周りの人への配慮・マナーを忘れず、受動喫煙させない。



アルコール

適正な飲酒量を知り、実践しよう

重点目標

- ① 適正な飲酒量を知る ② 妊婦、未成年は飲酒しない

住民の方に取り組んでいただきたいこと

妊娠期 乳幼児期

- 妊娠中は絶対に飲酒しない。
- 妊娠中や授乳中の飲酒の影響を理解する。

学童期 思春期

- 未成年は絶対に飲酒しない。
- 友だちや周囲の大人に飲酒を誘われたり、促されたりしても断る。
- 飲酒が健康に及ぼす影響を正しく理解する。

青年期 壮年期 高年齢期

- 適正な飲酒量を知り、飲酒する場合はその量を守る。
- 休肝日を設ける。
- 飲酒を周囲の人に強要しない。

適量飲酒量

日本酒の場合…1合まで
ビール中瓶の場合…1本まで
焼酎の場合…0.5合まで

※女性や高齢者、お酒に弱い人はこれよりも少ない量を！また、上記の量はアルコール度数によって前後します。

週2日
休肝日を！



健診・検診

健診・検診を受けて健康状態を把握しよう

重点目標

- ① 乳幼児の健やかな成長を切れ目なく支援する
② 定期的な健診・検診を受ける人を増やす
③ 健診・検診結果を活用する

住民の方に取り組んでいただきたいこと

妊娠期 乳幼児期

- 妊娠がわかったら、早めに妊娠届を提出する。
- 妊婦健診にて胎児と母体の健康を管理する。
- 乳幼児健診や予防接種を受け、乳幼児向けの教室や相談を活用する。

学童期 思春期

- 学校健診で体の状態を把握し、必要に応じて保健指導・栄養指導などを受ける。
- 健診・検診の重要性を学び、家族に受診を勧める。

青年期 壮年期 高年齢期

- 毎年健診・検診を受診する。
- 健診・検診結果を活用し、生活習慣を改善する。
- 健診・検診結果で要精密検査と判定されたら、検査をすぐに受ける。

