

あかし健康プラン21(第3次)

令和4年度～令和12年度

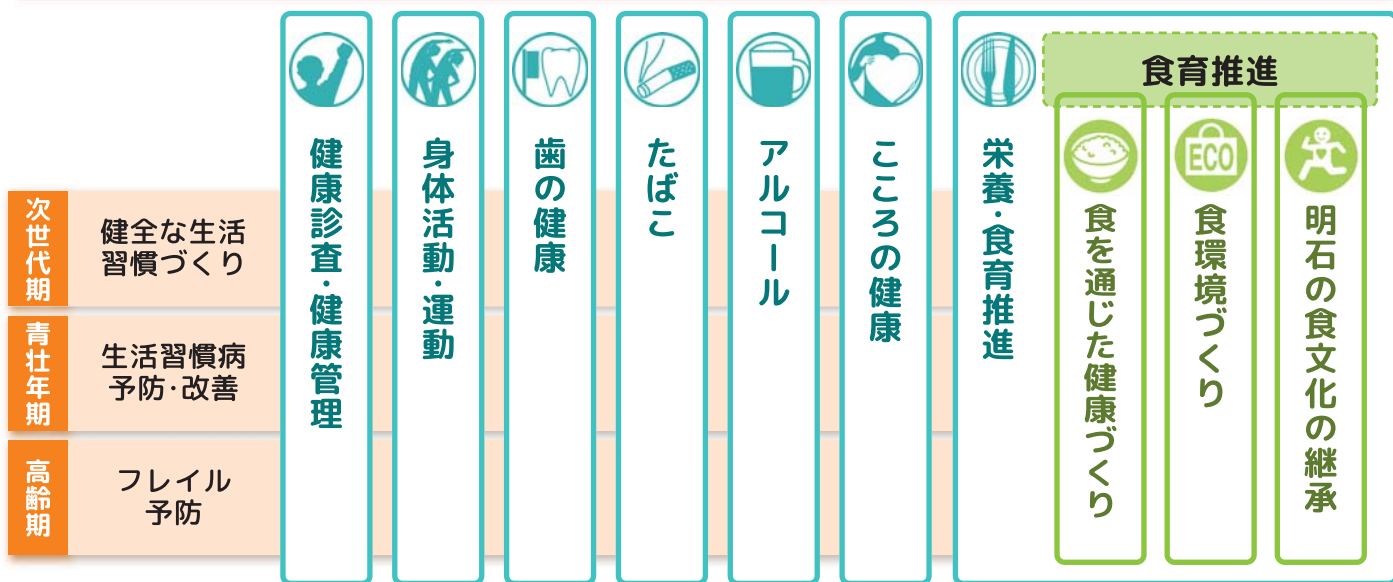
「あかし健康プラン21(第3次)」は、市民がいつまでも健やかに暮らすことができるよう、みんなで健康づくりを推進する計画です。

年代や生活スタイル、心身の状況等の特性を踏まえ、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるよう、**7つの分野**とそれを横断する**3つのライフステージ**の視点でまとめています。

それぞれが健康に良い行動を選択し、周囲と共に取り組むことで、健康への関心を持つきっかけがあふれ、意識することなく「自然に健康になれるまち あかし」を目指します。



みんなの力であかしの健康をつくりだそう ～未来を変える 健康づくりの My ルーティン～



■「あかし健康プラン21(第3次)」に関連する主なSDGsの目標



2 飢餓をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



12 つくる責任 つかう責任



17 パートナリーシップで目標を達成しよう



目標

健康寿命の延伸

健康づくりに取り組むことで生活の質を高め、より長く元気に活躍し続けられるよう、健康寿命の延伸を目指します。

市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、あらゆる年代に向けた健康づくり施策を総合的に推進します。

健康格差の縮小

個々の健康への意識、経済状況、情報にアクセスできる環境などにより、健康格差が広がりつつあります。

誰もが意識することなく健康に良い行動がとれる環境整備に取り組み、全ての市民の健康状態を底上げすることで、健康格差の縮小を図ります。

健康づくりの戦略

生活習慣病の発症予防・重症化予防とフレイル対策

不適切な生活習慣の積み重ねによる生活習慣病は、無自覚のまま発症・進行します。早い段階で身体の状態に気づき、食生活や運動など生活習慣を改善するよう、発症予防を重点とした対策を推進します。

高齢期では、心身の特性に合わせ、要介護状態にならないようフレイル対策に力を入れて取り組みます。

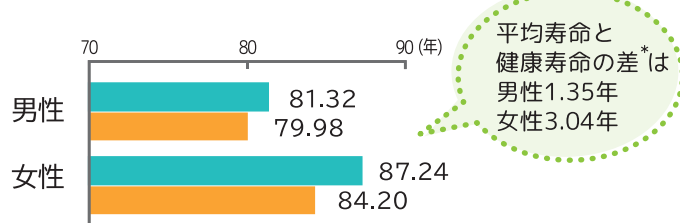
次世代における食育の推進

生涯にわたりこころも体も健康で、質の高い生活を送るためには、食べる力を育むことが大切です。子どもの頃から食に関する多様な経験を積み重ねることで、食への関心を深め、より健康的な食生活を実践できるよう取組を進めます。

明石市の健康状態の現状

(1) 健康寿命

【平均寿命と健康寿命(令和元年)】



■ 平均寿命:「0歳の人があと平均何年生きられるか」を示した数値。
■ 健康寿命:「日常生活動作が自立している期間の平均」のこと。

* 数値はすべて健康寿命の算定プログラム 2010~2019年(厚生労働科学研究)により算出しています。平均寿命と健康寿命の差は、端数処理により表記上の差とは異なります。

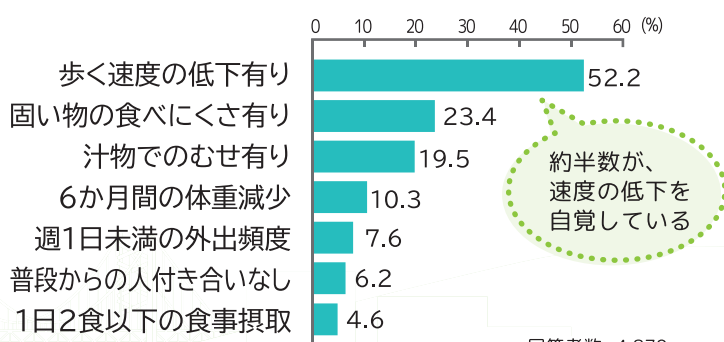
(2) 主要死因別死亡数と死亡率

順位	傷病名	明石市		兵庫県	
		死亡数(人)	死亡率	死亡数(人)	死亡率
1	悪性新生物(がん)	869	286.2	16,494	307.2
2	心疾患	404	133.0	8,677	161.6
3	脳血管疾患	275	90.6	4,193	78.1
4	老衰	226	74.4	4,738	88.2
5	肺炎	190	62.6	3,699	68.9

(令和元年保健統計年報(兵庫県)より)

* この表の死亡率は粗死亡率であり、人口10万人当たりの死亡数です。

(3) フレイルの状況

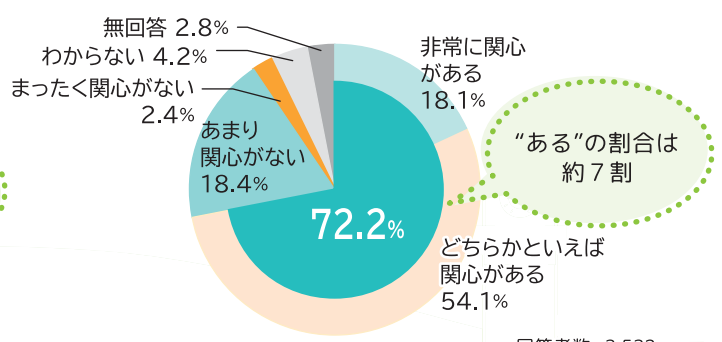


回答者数=4,870

(市健康推進課調べ)

* 対象: 75歳以上(複数回答可)

(4) 食育への関心度



回答者数=3,532

(令和2年度 健康と生きがいアンケート調査より)

みんなで取り組む

全世代共通の健康づくり

見つけよう！
健康づくりの
My ルーティン

この計画では、市民の皆さんに取り組んでいただきたい健康づくりの7つの分野ごとに、目標を設定しています。日ごろの生活を振り返り、楽しく続けられるような健康づくりに取り組みましょう。



健康診査・健康管理

目標

日頃からのセルフチェックと 年1回の健診で身体の状態を知ろう

やってみよう

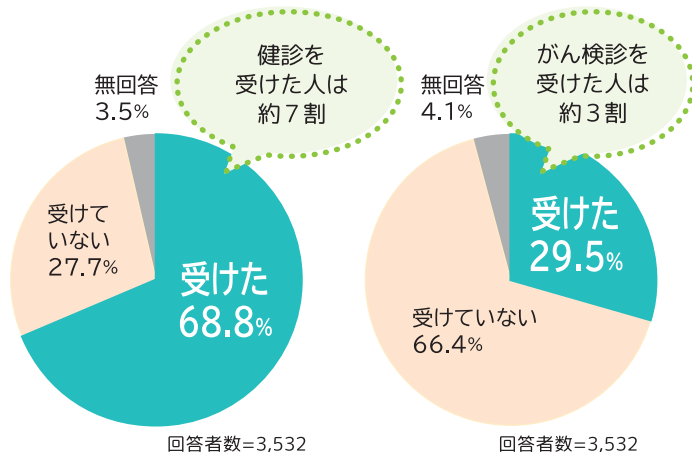
- ✓ 血圧や体重の測定を習慣づけよう！
- ✓ 受けよう！毎年の**健診(検診)**
- ✓ **生活リズム**を規則正しく整えよう

毎日の測定で
体調を
チェックしよう



【健康診査の受診状況】

【がん検診の受診状況】



回答者数=3,532

回答者数=3,532

(令和2年度 健康と生きがいアンケート調査より)

目標値

- ◇ 1年間に健康診査(健康診断)を受けた人の割合 アンケート結果 68.8% → 80%以上
- ◇ がん検診受診率 アンケート結果 29.5% → 50%以上



身体活動・運動

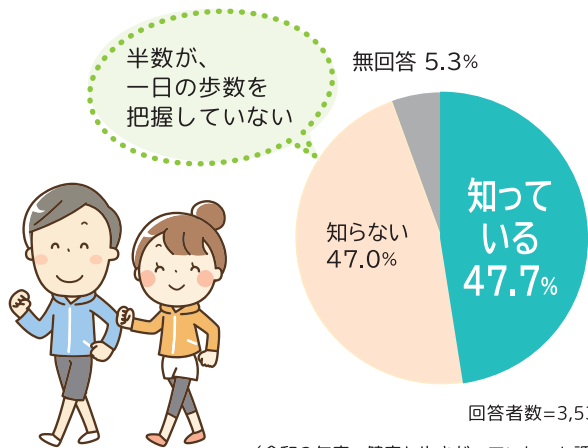
目標

こまめに体を動かし、自分に合った 運動を始めよう・続けよう

やってみよう

- ✓ スキマ時間にチャレンジ！**ウォーキング**
- ✓ どんどん動いて減らそう！**座位時間**
- ✓ 生活スタイルに合わせ
運動を習慣(ルーティン)にしよう
- ✓ 外出も身体活動！積極的に外に出よう

【1日の歩数を把握している人】



回答者数=3,532

(令和2年度 健康と生きがいアンケート調査より)

目標値

- ◇ 1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合
- 男(20-64歳) 35.2% 女(20-64歳) 23.2% → 男(20-64歳) 36%以上 女(20-64歳) 33%以上
- 男(65歳以上) 57.7% 女(65歳以上) 45.6% → 男(65歳以上) 58%以上 女(65歳以上) 48%以上



歯の健康

目標

すべての年代でダブルケア (セルフケアとプロケア*)を取り入れよう

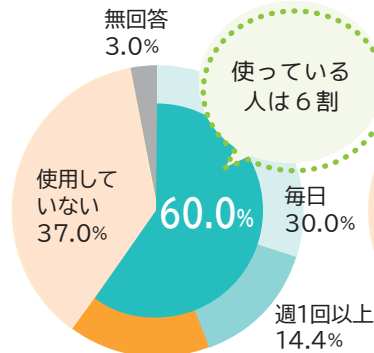
* 歯科医院で受ける健診や指導、フッ素塗布などの専門的なケア(プロフェッショナルケア)の略

やってみよう

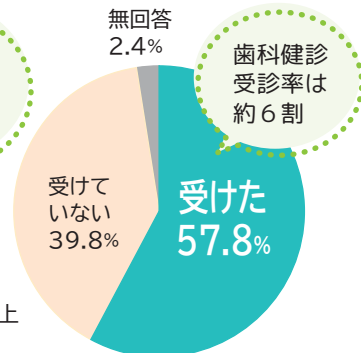
- ✓ よく噛んで食べよう!
- ✓ 歯ブラシと一緒に毎日使おう
フロス・歯間ブラシ(セルフケア)
- ✓ おとなも子どもも受けよう!
定期的な**歯科健診(プロケア)**
- ✓ 食事の前に口腔体操をしよう!



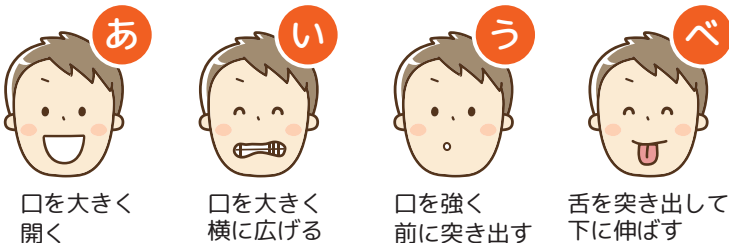
【歯間部清掃用具の使用状況】



【歯科健診の受診状況】



口腔体操(あいうべ体操)でお口の健康づくり



月に数回程度
15.6%

回答者数=3,532

回答者数=3,532

(令和2年度 健康と生きがいアンケート調査より)

目標値

- ◇80歳(75~84歳)で20本以上歯がある人の割合
アンケート結果 45.2% → 60%以上
- ◇1年間に歯科健診を受けた人の割合
アンケート結果 57.8% → 65%以上



たばこ

目標

たばこの健康被害を理解し、 受動喫煙を防止しよう

やってみよう

- ✓ 知ろう! たばこや**受動喫煙**による健康被害
- ✓ たばこの煙から身を守ろう
- ✓ 禁煙の"イイコト"を考えて、まずは禁煙宣言しよう

コラム

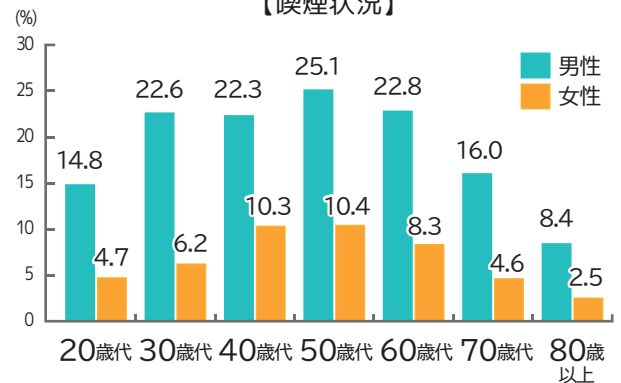
受動喫煙ってなに?

自分以外の人が吸っているたばこの煙(加熱式たばこを含む)を吸い込むこと。

普段たばこを吸わない人は煙の感受性が高く、少しの煙でも大きな健康被害を受けます。

子どもや妊婦をたばこの煙から守ろう!

【喫煙状況】



受動喫煙の機会(場所別)

1位「路上」、2位「家庭」、3位「職場」

(令和2年度 健康と生きがいアンケート調査より)

目標値

- ◇たばこを吸っていない人の割合
アンケート結果
男78.1% 女89.6% → 95%以上
- ◇家庭での受動喫煙の割合
アンケート結果 11.0% → 3%以下

No Smoking!



アルコール

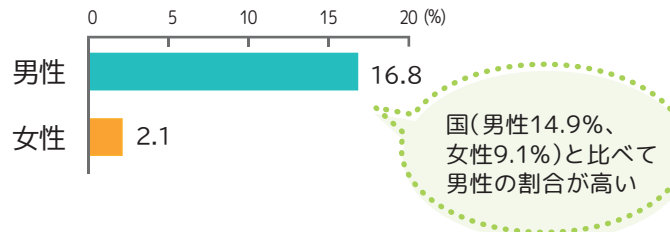
目標

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、 過度な飲酒をなくそう

やってみよう

- ✓ お酒による生活習慣病のリスクを知ろう
- ✓ 守ろう！**純アルコール摂取量**
- ✓ 20歳未満に飲酒をさせない
- ✓ 週に2日は飲酒しない日をつくらう

【生活習慣病のリスクを高める飲酒の状況】

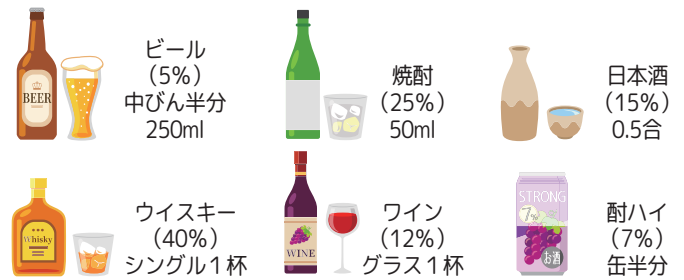


(令和2年度 健康と生きがいアンケート調査より)

純アルコール摂取量の上限の目安について

		純アルコール量
純アルコール摂取量 の上限の目安	男性	20g
	女性	10g
生活習慣病のリスク を高める飲酒量	男性	40g以上
	女性	20g以上
多量飲酒		60g以上

純アルコール量10gとは？



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 アンケート結果 男16.8% → 13.0%以下
女 2.1% → 1.0%以下



こころの健康

目標

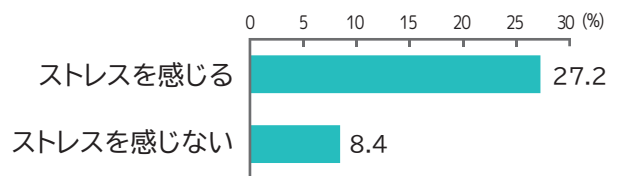
ストレスの対処法を見つけ、 こころを安定させる居場所をつくらう

やってみよう

- ✓ 見つけよう！**ストレス解消法**
- ✓ 十分な睡眠をとり規則正しい生活を送ろう
- ✓ うつ病などこころの病気への理解を深めよう
- ✓ 相談できる仲間をつくらう
- ✓ 身近な人の相談役(ゲートキーパー*)になろう

*自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとることができる人を指します。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ります。

【睡眠で休養が十分とれていない人】



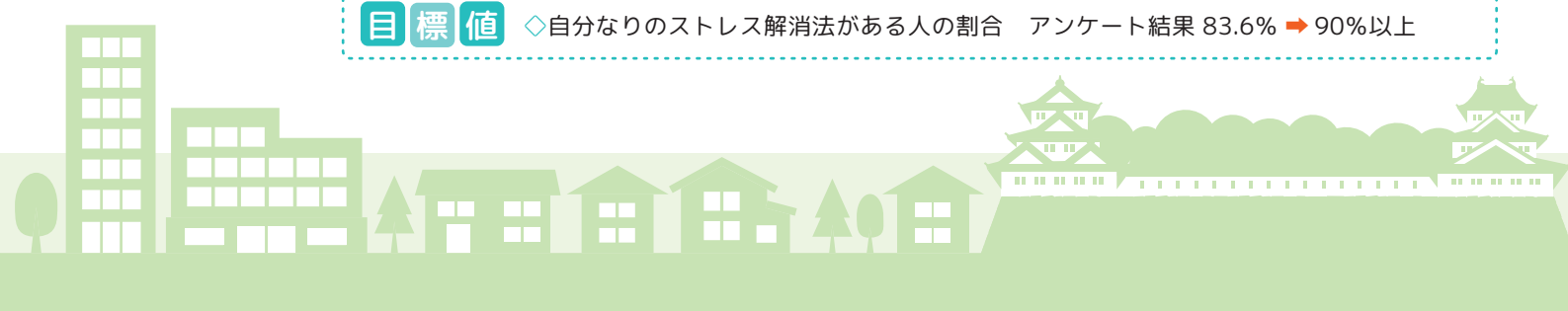
ストレスを感じる人の約3割が睡眠による十分な休養をとれていない



(令和2年度 健康と生きがいアンケート調査より)

目標値

◇自分なりのストレス解消法がある人の割合 アンケート結果 83.6% → 90%以上





栄養・食育推進

【食育とは】

様々な経験を通して「食」に関する正しい知識を身に付け、望ましい食習慣を実践する力を育むことをいいます。



健康づくり

目標

朝ごはんで生活リズムを整え、家族や友人と食を楽しもう

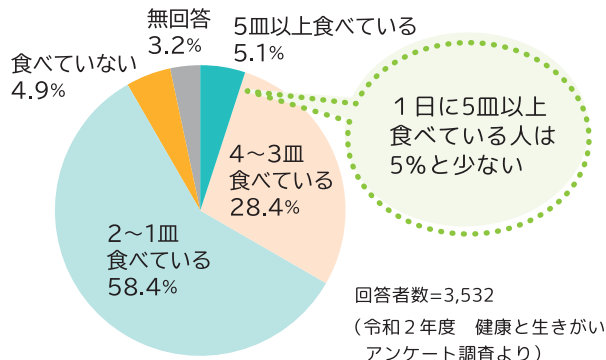
やってみよう

- ✓ 毎日食べよう！
朝ごはんとしっかり**野菜**
- ✓ **主食、主菜、副菜**の3つのお皿をそろえよう
- ✓ 家族や友人等との食事を楽しもう



Let's
ましベジ!

【1日の野菜の摂取量】



市販品等も活用して、いつもの食事に**野菜を増やそう**



お総菜



冷凍野菜



カット野菜



野菜100%ジュース

目標値

- ◇朝食を欠食している人の割合(20歳代) 29.8% → 10%以下
- ◇野菜料理を1日5皿以上(350g以上)食べている人の割合 5.1% → 30%以上



食環境づくり

目標

食品ロスを減らし、環境にやさしい食生活を送ろう

やってみよう

- ✓ **減らそう!** 家庭から出るごみや**食べ残し**
- ✓ 食材は必要な分だけ買おう
- ✓ 買いすぎた食品や贈答品は
フードドライブ*等へ寄付しよう

*各家庭で使いきれない未使用の食品を、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などの寄贈する活動のこと



生ごみを少なく
エコクッキング
しよう

買い物は
エコバックと
一緒に



明石の食文化の継承

目標

地産地消に取り組み、食に関わる人へ感謝しよう

やってみよう

- ✓ **地元でとれた**農産物や海産物を食べよう
- ✓ 季節の行事や郷土料理を日々の食生活に取り入れよう
- ✓ 食に関わるみんなに感謝して、
食事のあいさつをしよう



生活のスタイルにあわせて

ライフステージ別

0-19歳

目標

次世代期

(妊娠・出産・
子育て期の
保護者含む)

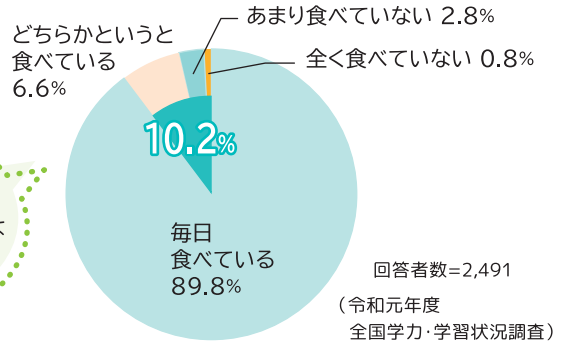
生活習慣病を予防するための正しい知識を伝え、
子どもが健やかに成長発達できる環境をつくらう

やってみよう

- ✓ 「早寝、早起き、朝ごはん」
「よく噛んで食べる習慣」を身に付けよう
- ✓ スマートフォン等の利用時間を減らし、
こまめに体を動かそう
- ✓ 家族や地域の人みんなで子育てしよう

朝食を食べない
子ども(小6)の割合は
1割

【朝食の摂取状況】〈明石市 小6〉



20-64歳

目標

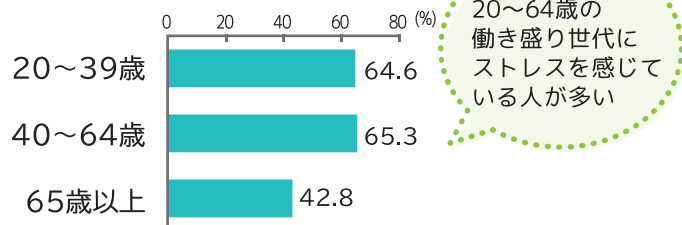
青壮年期

実践できる健康づくりのMy ルーティンを見つけ、
生活習慣病を予防しよう

やってみよう

- ✓ 健康的な生活習慣を身につけ、
早めに相談や受診をしよう
- ✓ 適正体重を維持できるよう、食べた分だけ動こう
- ✓ 自分に合った方法でストレスを解消しよう

【ストレスの有無】



(令和2年度 健康と生きがいアンケート調査より)

65歳以上

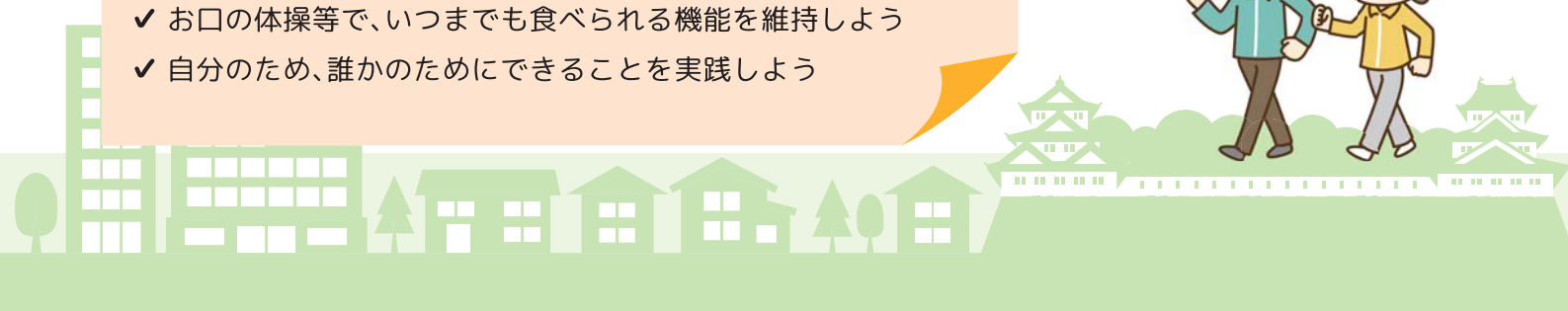
目標

高齢期

フレイル予防と介護予防のための正しい知識を持ち、
心身の状態に合った取組を実践しよう

やってみよう

- ✓ 自分の身体の変化、体重の減少や歩く速度の低下等に気を配ろう
- ✓ 転倒に注意しながら、無理せず体を動かそう
- ✓ 1日3回、バランスの取れた食事をとろう
- ✓ お口の体操等で、いつまでも食べられる機能を維持しよう
- ✓ 自分のため、誰かのためにできることを実践しよう



未来を変える 健康づくりのMyルーティン

「健康づくりのMy ルーティン」とは、自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した行動を習慣的に取り入れることを指す明石市独自のことばです。

まず1つ、あなたの「My ルーティン」を考えてみてください。

あなたの健康づくりのMyルーティンは？

例)

週1回体重や血圧を測る

フッ素入り歯磨き剤を毎日使って歯磨きする

好きな音楽1曲分足踏みをする

週に2日お酒を飲まない日をつくる

飲食店に入る際は禁煙店舗を選ぶ

できるだけたくさん笑う

「いただきます」「ごちそうさま」食事のあいさつをする

いつもの料理に野菜を加える



あなたの家族や大切な人にもMy ルーティンをすすめよう！

あかし健康プラン21(第3次) 概要版 令和4年(2022年)3月

編集・発行：明石市 あかし保健所 健康推進課
〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7
TEL：078-918-5657 / FAX：078-918-5440
H P：https://www.city.akashi.lg.jp/

