

主 な 数 値 目 標

次の数値目標は、計画から一部を抜粋しています。

評価指標		現状値	目標値 (2028年度)
周囲の人(近隣・友人)に支えられて、子育てをしているという実感が「大いにある」と答えた人の割合の増加		66.7%	85.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることが1日2回以上、ほぼ毎日ある人の割合の増加	20歳以上男女	59.6%	70.0%
運動習慣者の割合の増加	20～64歳男性	17.4%	27.0%
	20～64歳女性	7.1%	17.0%
	65歳以上男性	26.0%	36.0%
	65歳以上女性	32.3%	42.0%
ストレスを感じることがよくある人の割合の減少	20歳以上男性	22.5%	18.0%
	20歳以上女性	26.4%	21.0%
喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人の割合の増加	肺がん	86.8%	100.0%
	喘息・気管支炎	60.9%	100.0%
	早産、低体重児出産	37.1%	80.0%
	脳卒中	34.1%	80.0%
	心臓病	30.5%	80.0%
	歯周病	25.8%	80.0%
	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	22.9%	80.0%
休肝日を設けている人の割合の増加	20歳以上男性	33.0%	80.0%
	20歳以上女性	62.6%	100.0%
むし歯や歯周病になると、糖尿病、心疾患、動脈硬化、がん、肺炎等の病気になりやすくなることを知っている人の割合の増加		50.2%	75.0%
特定健診受診率の向上		42.7%	60.0%
食育について関心がある人の割合の増加	20歳以上男女	54.6%	90.0%
家庭で、災害時の食の備えをしている人の割合の増加	20歳以上男女	19.2%	50.0%
食品を購入したり食事を作るとき、ごみを少なくするために「作りすぎ」や「買いすぎ」をしないように心がけている人の割合の増加	20歳以上男女	79.8%	90.0%
宍粟市産のお米や野菜を主に食べている人の割合の増加	20歳以上男女	62.2%	80.0%
宍粟の伝統料理・郷土料理を作ることができる人の割合の増加	20歳以上男女	49.9%	60.0%

健康しそう21(第3次)及び第2次宍粟市食育推進計画
概要版

発行：宍粟市 編集：宍粟市 健康福祉部 保健福祉課
〒671-2573 兵庫県宍粟市山崎町今宿5-15 TEL:0790-62-1000 FAX:0790-62-6354

概要版

健康しそう21(第3次)及び
第2次宍粟市食育推進計画

計画期間
2019年度～2028年度



市民の皆さんの健康づくりや食育に関する取り組みを
推進するため、新しく計画を策定しました。

ともに支え合い 助け合おう
みんなでつくる 宍粟の健康

2019年3月
宍粟市

計画策定の趣旨

日本は世界でも有数の長寿国ですが、高齢化が急速に進行する中、介護を必要とする人が増加しており、医療費や介護給付費の社会的な負担への対応が課題となっています。加えて、母子の健康の維持や健康格差の解消、職場や学校におけるこころの問題等、私たちの健康を取り巻く課題は多様化しています。

また、ライフスタイルの多様化等による食生活の乱れや生活習慣病の増加等も問題となっています。地域住民間の関係が希薄化し、地域との交流や家族と食卓を囲む機会が減少しているといわれる中、これまで地域間もしくは親から子へと自然に受け継がれてきた地域の行事食や伝統料理等が継承されにくくなっています。

宍粟市においても健康寿命の延伸やこころの健康への取り組み、食育への関心の向上は課題となっています。そこで、今後の宍粟市における健康づくりや食育に関する施策をより効果的に展開するため、「健康しそ21(第3次)」及び「第2次宍粟市食育推進計画」(以下、「本計画」という。)を一体的に策定しました。

市民一人ひとりが主役となり、市全体で取り組む健康づくり・食育の推進

全ての市民が生涯にわたって健康でいきいきと暮らすためには、市民一人ひとりが主役となり、健康づくりや食育の推進に取り組むとともに、家庭、保育所、幼稚園、認定こども園、学校、地域、行政等、あらゆる主体が連携し、市民一人ひとりの健康づくり・食育を支援する環境づくりが重要です。



市民、地域、行政等、あらゆる主体が連携し、制度、環境が整えば、坂道もゆるやかになる

関連計画

- ◆「宍粟市総合計画」
- ◆「宍粟市高齢者福祉計画 宍粟市介護保険事業計画」
- ◆「宍粟市障害福祉計画」
- ◆「宍粟市国民健康保険・宍粟市後期高齢者医療 特定健康診査等実施計画・データヘルス計画」
- ◆「宍粟市子ども・子育て支援事業計画」
- ◆「宍粟市地域福祉計画」
- ◆「宍粟市障害者計画」
- ◆「宍粟市障害児福祉計画」
- ◆「宍粟市自殺対策計画」 等

計画の施策体系



基本理念

ともに支え合い 助け合おう
みんなでつくる 宍粟の健康

基本目標

- 1 健康寿命の延伸と生活の質の向上
- 2 健康と食を育む安心のまちの実現

基本方針

みんなで支えよう 宍粟の「健康」
健康しそ21(第3次)

みんなでつなごう 宍粟の「食」
第2次宍粟市食育推進計画

1. 親子の健康づくり

- ◆母子保健の推進

2. 健康な生活を営むための生活習慣の維持・向上

- ◆栄養・食生活
- ◆身体活動・運動
- ◆休養・こころの健康
- ◆喫煙
- ◆飲酒
- ◆歯と口腔
- ◆健康管理

1. 健全な食生活の実践

- ◆栄養・食生活

2. 多様な暮らし方に対応した食育の推進

- ◆家庭、学校、地域、行政等が連携した食育の推進
- ◆災害時の食の備えの普及
- ◆環境に配慮した食育の推進

3. 地産地消の推進・食文化の継承

- ◆地産地消と食と農の積極的な関わりの推進
- ◆宍粟市の特色を活かした食文化の継承と創造の推進

◆は重点的に取り組む施策



健康しそう21(第3次)

母子保健の推進

地域みんなで支えよう 親子の健康づくり

この地域で、今後も子育てをしていきたいと思う人が増えるよう、地域全体で子育てを支えることのできる環境づくりを行います。



あおにいと遊ぼうコンサート

栄養・食生活

食に対する正しい知識と判断力を身につけよう

世代に応じた食生活に関する基礎的な知識の普及・啓発を図ります。



身体活動・運動

身体活動・運動をはじめよう つづけよう 楽しもう

より多くの人が運動習慣を身につけられるよう、様々な身体活動・運動機会の提供を図ります。

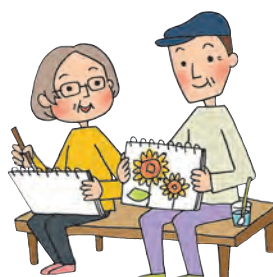


うきうきウォーキング教室

休養・こころの健康

ストレスとうまく付き合い、いきいきと生活しよう

休養やこころの健康について、正しい知識の普及・啓発を行い、自分に合ったストレス解消方法を持つことを促します。



喫煙

喫煙による害を知って、禁煙し、受動喫煙を減らそう

喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識を普及・啓発し、受動喫煙の機会を減らします。



飲酒

過度な飲酒をやめ 休肝日を設けよう

休肝日について啓発し、減酒・節酒を推進するとともに、飲酒が身体に及ぼす影響や飲酒の適量について、正しい知識の普及・啓発を行います。



歯と口腔

生涯を通じて歯と口腔の健康を維持しよう

歯と口腔の健康は身体全体の健康に影響があるなど、歯と口腔の健康を維持することの重要性を啓発します。



3歳児歯科健診

健康管理

日ごろからの健康チェックと健診・検診受診で健康を管理しよう

日ごろからの健康チェックと健診・検診を定期的に受診することの重要性について周知・啓発します。



第2次穴栗市食育推進計画

家庭、学校、地域、行政等が連携した食育の推進

食育に関心を持ち、食育の環を地域に広げよう

食育活動や小さいころから食事作りに参加することの重要性について普及・啓発するとともに、食育に関わる人材の育成や能力の向上に取り組みます。



穴栗市いずみ会 親子deクッキング

災害時の食の備えの普及

日ごろから災害に対する食の備えをしよう

家庭での備蓄食品や非常時にも応用できる調理技術等、正しい知識の普及に取り組みます。



防災講習会における備蓄品の例

環境に配慮した食育の推進

食べ物を大切に、買いすぎ・作りすぎ・食べ残しをなくそう

食べ物の「買いすぎ」や「作りすぎ」、「食べ残し」の削減に取り組みます。



エコクッキング

地産地消と食と農の積極的な関わりの推進

地産地消の意味を知り、食への感謝の気持ちを持とう

地産地消の重要性について啓発し、家庭や学校、地域、行政等、あらゆる主体における地場産物の活用を促進します。



ふれあい給食

穴栗市の特色を活かした食文化の継承と創造の推進

穴栗の伝統食に愛着と誇りを持ち、未来の穴栗へつなげよう

子どものころから食に関する様々な経験をし、穴栗の食文化にふれることで、次世代への食文化の継承を推進します。



ばち汁



とち餅



さば寿司



はまぐり雑煮

ライフステージごとの取り組み

それぞれのライフステージにおいて、特に取り組むべき項目を掲載しています。

	 妊娠・出産期	 乳幼児期 (0～5歳児と保護者)	 学童・思春期 (6～19歳)	 青年期 (20～39歳)	 壮年期 (40～64歳)	 高齢期 (65歳以上)
親子の健康づくり	妊婦健診を受けよう	子育てに関する活動に積極的に参加し、地域とのつながりを持とう	早寝・早起きをしよう	家庭の生活習慣を見直し、健康的な生活を実践しよう	子育てに関心を持って支えよう	
栄養・食生活	妊娠中に必要な栄養をしっかりとろう	朝食を毎日食べる習慣を身につけよう		主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとろう	自分の適正体重やBMIを正しく理解しよう	
身体活動・運動	体調に合わせて、無理のない身体活動・運動をしよう	体を動かして遊ぼう		家族や友人と誘い合って、ウォーキングや運動をしよう	少しでも体を動かすことを心がけよう	
休養・こころの健康	不安や悩みを感じたときは、友人・家族や身近な相談機関・窓口に相談しよう	親子の愛着関係をしっかりと築こう		家族や地域でふれ合う時間を大切にし、話す機会を増やそう	規則正しい生活をし、十分な睡眠をとろう	不安や悩みを感じたときは、友人・家族や身近な相談機関・窓口に相談しよう
喫煙	喫煙が胎児や乳幼児に及ぼす影響を知り、禁煙しよう		喫煙が健康に及ぼす影響について知ろう	喫煙が健康に及ぼす影響について知ろう		
飲酒	飲酒が胎児に及ぼす影響を知り、禁酒しよう	乳幼児の手が届くところにお酒を置かないようにしよう	飲酒が身体に与える影響について、正しい知識を身につけよう	飲酒が身体に与える影響について、正しい知識を身につけよう		
歯と口腔	つわりで歯磨きできないときは、気分のよい時間帯に、ていねいに歯磨きしよう	乳幼児用の歯ブラシやガーゼで歯の周りをふき取ろう 仕上げ磨きも忘れずに	毎食後、口の清掃や歯磨きをする習慣を身につけよう	毎食後、口の清掃や歯磨きをする習慣を身につけよう		
健康管理	妊婦健診を受けよう	乳幼児健診を受けよう	学校の健診を受けよう	1年に1回は健診・検診を受け、健診結果から生活習慣を見直そう		
食育の推進	食育に関心を持ち、食育の大切さを知ろう			食育に関心を持ち、食育の大切さを知ろう		
地産地消・食文化	家庭の味(おふくろの味)や行事食を家庭の中で継承しよう		米粟の伝承料理・郷土料理を知ろう	地場産物を積極的に食べよう、購入しよう		家庭の味(おふくろの味)や行事食、伝承料理・郷土料理を伝えよう