

6 次期計画の構成案

**基本理念**  
「みんなでつなぐウェルネス」

**基本目標**  
「自分らしい心と体で一歩進んだ健康づくり」

**基本方針**  
① ライフステージに応じた主体的な健康づくりの推進  
② 健全な食生活を表現できる力を培う食育の推進  
③ 子どもの成長を見守り育む環境づくりの推進

**構成(目次)案**  
第1章 計画策定にあたって  
1 計画策定の背景と趣旨  
2 計画の位置づけ  
3 計画の期間  
4 SDGS への取組

第2章 加古川市における健康の現状  
1 統計からみる加古川市の現状  
2 第2次計画(前計画)の最終評価

第3章 計画の基本的な考え方  
1 基本理念  
2 基本目標  
3 基本方針  
4 ライフステージの区分  
5 計画の体系

第4章 計画の施策展開  
1 分野別の取組  
① 健康管理  
② 運動・身体活動  
③ こころの健康  
④ たばこ・アルコール  
⑤ 歯と口の健康  
⑥ 栄養・食育  
⑦ 親と子の健康  
2 評価指標(目標数値)一覧

第5章 計画の推進  
1 計画の推進体制  
2 計画の進行管理及び評価・点検

**資料編**  
1 アンケート調査票  
2 関連指標一覧  
3 用語解説  
4 計画策定の経過

7 計画の施策展開(目指す方向性と取組)

**①健康管理**  
【生活習慣病の発症と重症化の予防を目指します】  
(個人・家庭・地域の取組)  
・定期的に健診やがん検診を受診する  
(行政・関係団体の取組)  
・健診やがん検診等の受診を促進する取組の推進、糖尿病対策の強化

**②運動・身体活動**  
【個人の生活にあわせた適度な運動習慣の定着を目指します】  
(個人・家庭・地域の取組)  
・1日10分多く体を動かす  
(行政・関係団体の取組)  
・継続した運動実践のための取組の推進

**③こころの健康**  
【いきいきと生活できるこころの健康づくりを目指します】  
(個人・家庭・地域の取組)  
・自分自身を大切にす  
・悩みを一人で抱え込まず周りの人や相談機関に相談する  
(行政・関係団体の取組)  
・こころの健康づくりに関する相談体制の充実

**④たばこ・アルコール**  
【禁煙、適正な飲酒、薬物の乱用防止を目指します】  
(個人・家庭・地域の取組)  
・受動喫煙を防止する、過度な飲酒はしない、違法薬物は使用しない  
(行政・関係団体の取組)  
・妊婦が禁煙、禁酒するための取組の強化、たばこ、アルコール、薬物に関する相談体制の整備

**⑤歯と口の健康**  
【生涯を通じて自分の歯で食べることができる口腔機能の維持を目指します】  
(個人・家庭・地域の取組)  
・歯みがきや歯間清掃等のセルフケアに加えて歯科専門職による健診や指導、歯石除去などのプロフェッショナルケアを受ける  
(行政・関係団体の取組)  
・歯科健診の受診を促進する取組の推進、歯周病対策の充実

**⑥栄養・食育**  
【望ましい食生活の確立を目指します】  
【食を楽しみ、心豊かな人づくりを目指します】  
(個人・家庭・地域の取組)  
・朝食を欠食せず、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を食べる  
・食べ物を大切にす、残さず食べるよう心がける  
・食に関心をもち、自分ができる食育活動を実践する  
(行政・関係団体の取組)  
・ライフステージに応じた食習慣や栄養バランスに関する知識の普及啓発  
・食品ロス削減するなど環境を考えた消費行動の推進  
・学校及び学校園連携ユニットにおける食育の推進

**⑦親と子の健康**  
【子どもの成長を見守り育む環境づくりを目指します】  
(個人・家庭・地域の取組)  
・妊娠・出産・育児について正しい知識を身につける  
・育てにくさを感じた時や児童虐待の不安がある時には身近な人や相談機関に相談する  
(行政・関係団体の取組)  
・妊娠、出産、育児に関する知識の普及啓発  
・保健師や助産師等の専門職による相談体制の充実  
・児童虐待防止対策の充実

8 評価指標と目標値

**①健康管理**  
(1)適正体重を維持している人の割合(国)  
・20～60歳代男性の肥満者 31.9%⇒30%未満へ  
・低栄養傾向の高齢者 19.6%⇒13%未満へ  
(2)過去1年間に健診を受けた人の割合(5%改善率)  
81.8%⇒86%以上へ  
(3)糖尿病有所見者(HbA1c)の割合(5%改善率)  
81.8%⇒78%未満へ

**②運動・身体活動**  
(1)1日の歩数の平均値(国)  
・65歳未満 5765歩⇒8000歩へ  
・65歳以上 4566歩⇒6000歩へ  
(2)運動習慣がある人の割合(国)  
・65歳未満 22.5%⇒30%以上へ  
・65歳以上 40.5%⇒50%以上へ  
(3)1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合(国)  
14.3%⇒第2次成育医療等基本方針に合わせて設定

**③こころの健康**  
(1)睡眠による休養がとれている人の割合(国)  
70.8%⇒80%以上へ  
(2)悩みやストレスなどで困った時、誰にも相談しない人の割合(5%改善率)  
19.7%⇒19%以下へ

**④たばこ・アルコール**  
(1)20歳以上の人の喫煙率(国)  
8.9%⇒減少傾向へ  
(2)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(国)  
・男性 12.6%⇒10%以下へ  
・女性 15.2%⇒10%以下へ

**⑤歯と口の健康**  
(1)過去1年間に歯科健診を受けた人の割合(国)  
45.2%⇒95%以上へ  
(2)歯肉に炎症のある10代の割合(県)  
3.2%⇒減少傾向へ  
(3)進行した歯周病を有する人(40歳以上)の割合(国)  
63.7%⇒40%以下へ

**⑥栄養・食育**  
(1)朝食をほぼ毎日食べている人の割合(5%改善率)  
82.2%⇒86%以上へ  
(2)野菜を1日5皿以上食べている人の割合(5%改善率)  
16.3%⇒17%以上へ  
(3)栄養成分表示を参考にす人の割合(5%改善率)  
42.1%⇒44%以上へ  
(4)家で食事のあいさつをする子どもの割合(5%改善率)  
幼児 62.6%⇒66%以上へ  
小学生 76.0%⇒80%以上へ  
(5)郷土料理を知っている人の割合(5%改善率)  
51.4%⇒55%以上へ  
(6)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(5%改善率)  
90.3%⇒95%以上へ  
(7)食育に関心のある人の割合(5%改善率)  
59.2%⇒90%以上へ  
(8)食育に関心があり、食育活動を実践している人の割合(5%改善率)  
35.9%⇒38%以上へ

**⑦親と子の健康**  
(1)かかりつけ小児科医を持つ親の割合(4か月児)(5%改善率)  
87.4%⇒92%以上へ  
(2)育てにくさを感じた時に対処できる親の割合(4か月児、1歳6か月児、3歳児の平均)(5%改善率)  
69.4%⇒73%以上へ  
(3)ゆったりした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合(5%改善率)  
4か月児 92.7%⇒97%以上へ  
1歳6か月児 84.7%⇒89%以上へ  
3歳児 80.4%⇒84%以上へ