

ウェルネスプラン かこがわ

第2次健康増進計画・第2次食育推進計画

概要版



市民一人ひとりの主体的な健康づくりや、体系的な食育の推進を目指すための指針として、「ウェルネスプランかこがわー第2次健康増進計画・第2次食育推進計画ー」を策定しました。

健康増進計画では、基本目標を「各世代を通じた健康づくりによる健康寿命の延伸と健康格差の縮小」としています。各世代を通じて、市民一人ひとりの価値観やその人らしさを重視した健康づくりを推進するとともに、健康づくりのための個人の取り組みを支える社会環境を整備することで、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を目指します。

食育推進計画では、基本目標を「食を楽しみ みんなで育む 心豊かな人づくり」とし、市民一人ひとりが食を大切に作る心や食への感謝の心を育み、家庭、認定こども園、保育所、学校園、地域などが中心となって、よりよい食環境を共につくることで、食を通じた活力ある社会の実現を目指します。

平成30年（2018年）3月
加古川市

計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法第18条に規定する市町村食育推進計画として位置づけ、「健康日本21（第2次）」、「兵庫県健康づくり推進実施計画」、「第3次食育推進基本計画」及び「兵庫県食育推進計画（第3次）」を参考としながら、健康増進計画と食育推進計画を包含し、地域特性を踏まえた本市独自の計画とします。

計画の期間

● 第2次健康増進計画

健康増進計画は、平成25年度（2013年度）から平成34年度（2022年度）までの10年間を計画期間とし、平成29年度（2017年度）に中間評価を行いました。平成34年度（2022年度）には見直しを行うこととします。

● 第2次食育推進計画

食育推進計画は、平成30年度（2018年度）から平成34年度（2022年度）までの5年間を計画期間とし、平成34年度（2022年度）に見直しを行うこととします。

	平成 25年度 (2013)	平成 26年度 (2014)	平成 27年度 (2015)	平成 28年度 (2016)	平成 29年度 (2017)	平成 30年度 (2018)	平成 31年度 (2019)	平成 32年度 (2020)	平成 33年度 (2021)	平成 34年度 (2022)
健康増進計画	第2次				中間評価 見直し					見直し
食育推進計画	第1次					第2次				見直し

ウェルネスプランかこがわ 基本理念

健康増進計画及び食育推進計画を推進し、「ひと」「まち」「自然」が調和した「ウェルネス都市 加古川」の実現を目指すため、本計画の基本理念を次のように定めます。

基本理念 みんなで創るウェルネス

健康応援キャッチフレーズ

『思い立ったらすぐ行動 明日の健康今日つくる』

食育推進キャッチフレーズ

『おいしく食べて 笑顔で元気100%』



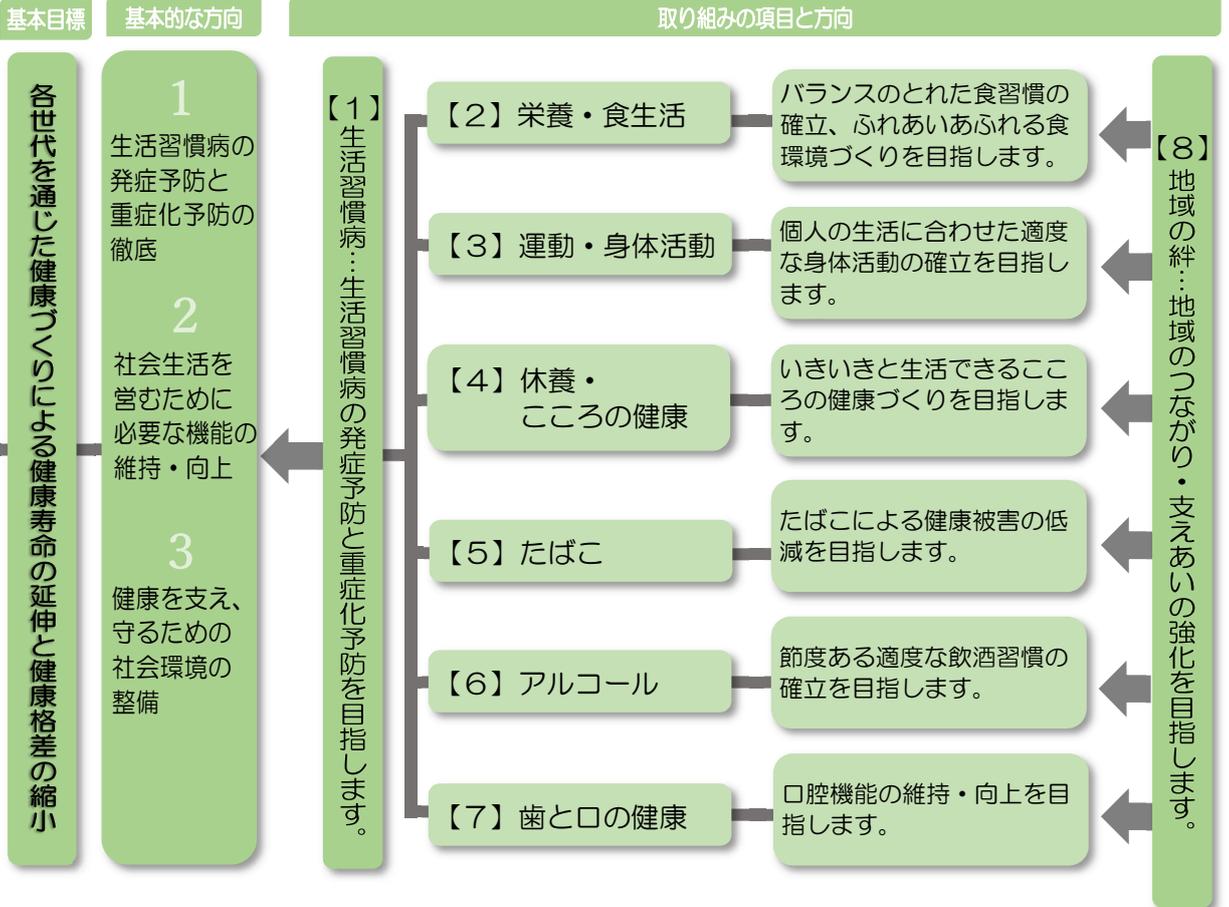
ウェルネス都市シンボルキャラクター
「ウェルピー」

（平成25年度（2013年度） 市民公募により決定）

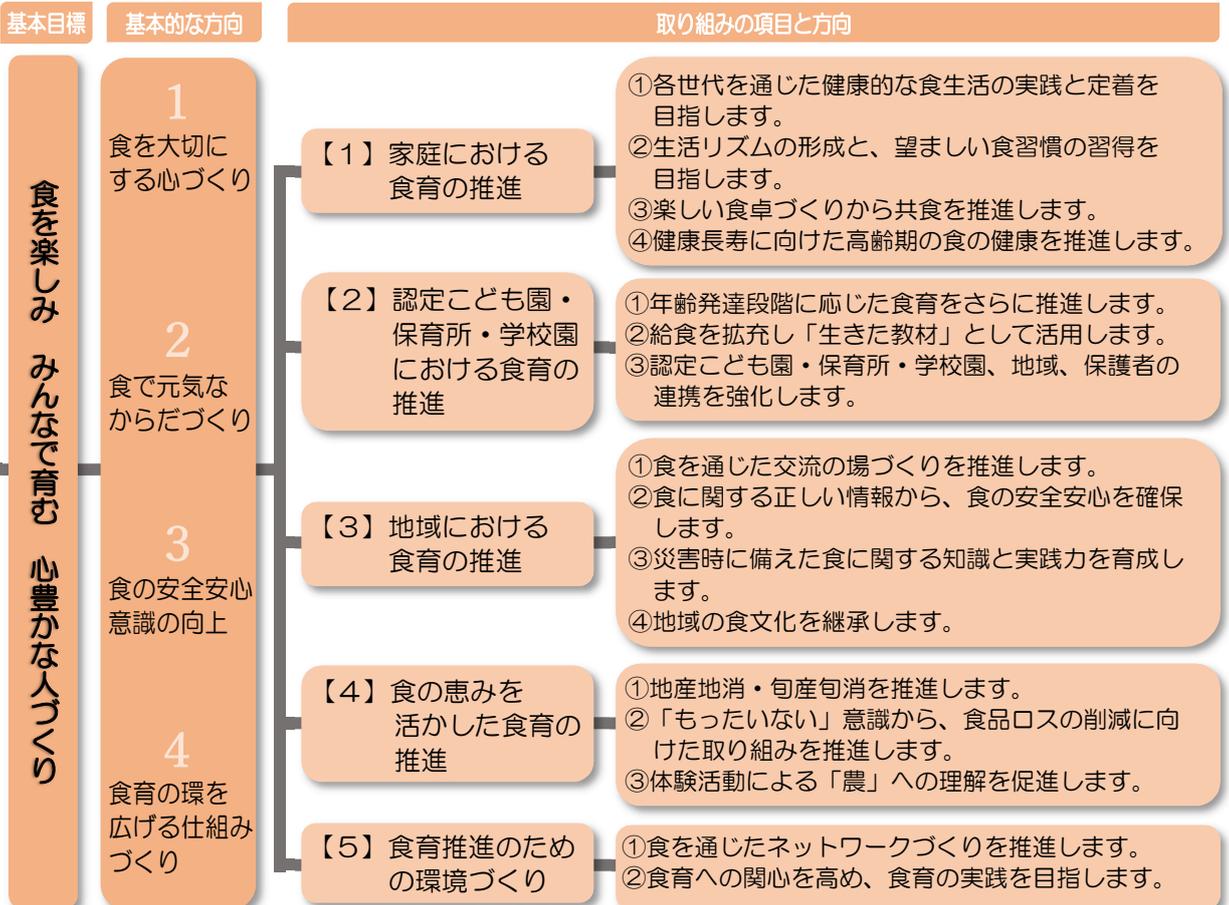
基本
理念

みんなで作るウェルネス

第2次健康増進計画



第2次食育推進計画



学童期（6～12歳）・思春期（13～19歳）

学童期は、基礎体力も徐々に身につけ、こころとからだから成長する大切な時期です。

思春期は、心身ともに子どもから大人へ移行し、自我が形成される時期です。

健康的な生活習慣の大切さを学習し、身につけましょう。

- 健康的なからだづくりに関する知識を身につけましょう。
- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。
- 健康づくりや体力づくりの基礎を身につけ、楽しんでできる運動を見つけましょう。
- デジタルメディアの利用に注意し、質のよい睡眠を心がけましょう。
- 困ったときは一人で悩まず誰かに相談しましょう。
- たばこやお酒が体に及ぼす害について知り、絶対に「吸わない」「飲まない」ようにしましょう。
- 正しいブラッシング方法を身につけ、食後の歯みがきを習慣化しましょう。

乳幼児期（0～5歳）

乳幼児期は、身体的成長が著しく、しつけを通してこころを育てる重要な時期です。また、生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。

- 規則正しい生活習慣・食事リズムを身につけましょう。
- 積極的に外遊びをし、親子で楽しく体を動かしましょう。
- 子どもの受動喫煙をなくしましょう。
- 妊娠中、授乳中の喫煙・飲酒はやめましょう。
- 保護者がしっかり仕上げみがきを行い、歯みがきの習慣を身につけましょう。

青年期（20～39歳）

青年期は、就労、家庭を持つ、子育てを行うなど生活環境が大きく変化するとともに、役割や責任を自覚する時期です。生活習慣を見直し健康的な生活を心がけましょう。

- 自分のからだ、健康に関心を持ち、健康的なからだづくりに取り組みましょう。
- やせすぎ、太りすぎに気をつけ、適正体重を維持しましょう。
- 朝食を必ず食べ、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。
- 1回30分以上の運動を週に2回以上行うよう心がけましょう。
- 自分に合ったストレス解消法を身につけ、質のよい睡眠を心がけましょう。
- たばこやお酒の正しい知識を身につけ、禁煙・節度ある飲酒に努めましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、歯周病予防のため定期健診を受診しましょう。

あなたらしい取り組みをみつけて実践してみよう！

壮年期（40～64歳）

壮年期は、社会生活の中で重要な役割を担う時期です。生活習慣病を発症する人が多くなるため、体力の維持、増進が課題となります。自分に合ったストレス解消法を取り入れながら、健康的な生活習慣を引き続き継続していきましょう。

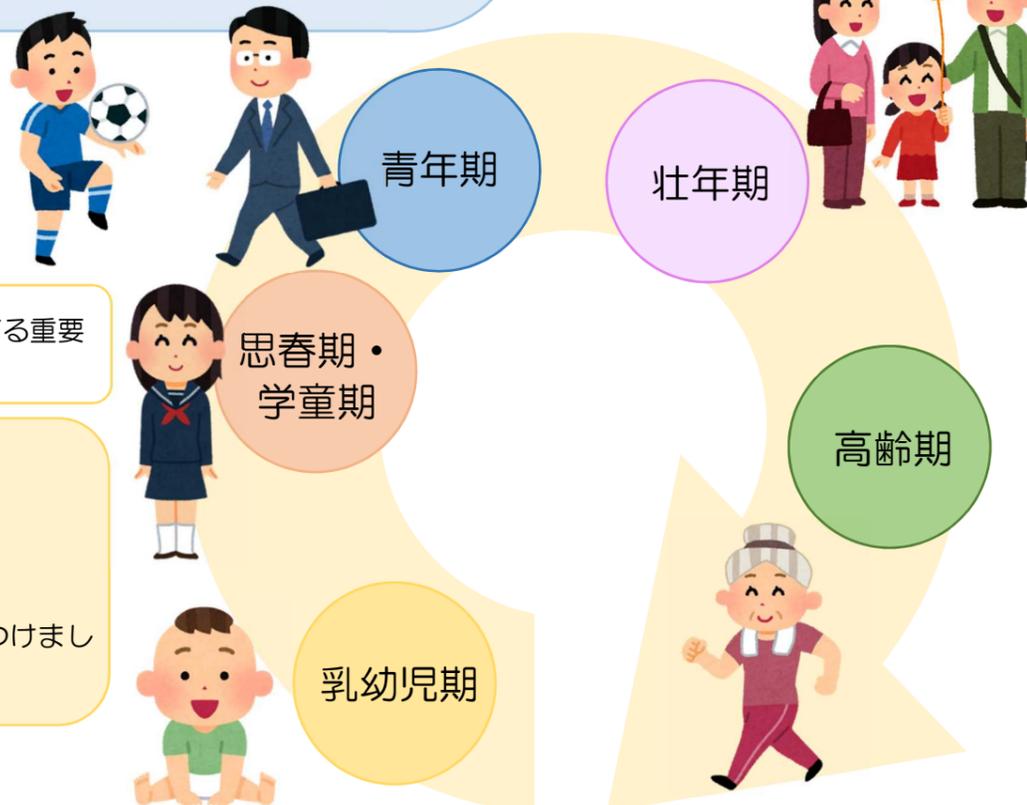
- 定期的に健（検）診を受け、健康状態を確認し、生活習慣を見直しましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事をし、脂肪分・塩分は控えましょう。
- 今より10分歩く時間を増やし、できるだけからだを動かしましょう。
- 自分に合ったストレス解消法を身につけ、質のよい睡眠を心がけましょう。
- たばこやお酒の正しい知識を身につけ、禁煙・節度ある飲酒に努めましょう。
- 口腔清掃（歯間ブラシなど）を習慣づけ、1年に1回以上は定期健診を受診しましょう。
- 地域活動について関心を持ち、積極的に参加しましょう。



高齢期（65歳以上）

高齢期は、人生の完成期です。しかし、心身の不調や健康への不安が高まる時期でもあります。自分に合った生きがいを持ち、豊かな経験を生かして積極的に社会参加しましょう。

- 定期的に健（検）診を受け、健康状態を確認しましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。
- 健康状態に応じた歩行や簡単な体操等の運動を実践し、自分のペースで続けましょう。
- 困ったときは一人で悩まず誰かに相談しましょう。
- たばこやお酒の正しい知識を身につけ、禁煙・節度ある飲酒に努めましょう。
- 食べ物をよく噛むなど意識して行い、口腔機能を高めましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受診しましょう。
- 仲間同士で健康づくりに取り組み、楽しく食事をする機会をつくりましょう。



あなたらしい取り組みをみつけて
実践してみよう！

乳幼児期（0～5歳）

乳幼児期は、規則正しい生活習慣や食習慣を身につける時期です。食べる意欲と食べる力の基礎づくりをしましょう。

- からだを動かしてよく遊ぶことで、生活リズムや食事のリズムを身につけましょう。
- 親子で一緒に楽しく食事をし、食事のあいさつや食事マナーを身につけましょう。
- 食事の準備や簡単な調理、後片付けなど、食事づくりのお手伝いをしましょう。
- いろいろな食べ物を見る、触る、味わうなど五感をつかった様々な体験をして、食に対する関心を高めましょう。

学童期（6～12歳）

学童期は、望ましい食習慣が確立する時期です。食に関する様々な体験から知識を身につけましょう。

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整えましょう。
- 家族や友人と一緒に、楽しく食事をしましょう。
- 基本的な調理技術を身につけ、食事づくりに参加しましょう。
- 食べ物をゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 郷土料理や行事食など、地域の食文化と和食を学びましょう。
- 食べ物を大切にして、残さず食べましょう。
- 食に関心を持ち、自分ができる食育活動を実践しましょう。

思春期（13～19歳）

思春期は、心身ともに子どもから大人へ移行し、自我が形成される時期です。望ましい食習慣を自己管理する力を育みましょう。

- 朝食を必ず食べ、主食・主菜・副菜をそろえた、バランスのよい食事をしましょう。
- 基本的な調理技術を身につけ、食事づくりに参加しましょう。
- 自分に必要な食べ物を選ぶ力を身につけましょう。
- 旬の食材や地域の食材に関心を持ちましょう。
- 食べ物を大切にして、残さず食べましょう。
- 食に関心を持ち、自分ができる食育活動を実践しましょう。

青年期（20～39歳）

青年期は、将来の健康づくりを考えた健全な食生活の実践と、保護者として子どもへの食育を実践する重要な時期です。ライフスタイルに応じて食の実践力を高めましょう。

- 自分の食生活に関心を持ち、食に関する正しい情報を得ることを心がけましょう。
- 朝食を必ず食べ、欠食をなくしましょう。
- 野菜料理をプラス1品し、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 旬の食材や地域の食材に関心を持ち、和食を中心とした家庭の味を次世代へ伝えましょう。
- 災害などに備え、1人3日分程度の水や食糧を確保しましょう。
- 食品を無駄にしないなど、環境を考えた食生活を心がけましょう。
- 食育月間・食育の日を知り、自分ができる食育活動を実践しましょう。

壮年期（40～64歳）

壮年期は、社会生活の中で重要な役割を担う時期です。生活習慣を見直し、食を通じた健康管理に努め、次世代への食育を実践しましょう。

- 自分にあった食事量を把握し、体重管理をしましょう。
- 生活習慣病予防の食生活について、正しい知識を身につけ、必要に応じて『ベジ・ファースト』を実践しましょう。
- 郷土料理や行事食、和食を中心とした家庭の味を次世代へ伝えましょう。
- 災害などに備え、1人3日分程度の水や食料を確保しましょう。
- 食品を無駄にしないなど、環境を考えた食生活を心がけましょう。
- 子どもや孫へ食育を実践し、次世代へつなげましょう。

高齢期（65歳以上）

高齢期は、健康を維持するために、低栄養を予防し、生涯現役の実現に向けた食生活を続けることが重要な時期です。豊かな食経験を次世代へつなげましょう。

- 偏った食事や低栄養にならないように、バランスのよい食事をしましょう。
- 家族や友人と一緒に、楽しく食事をする機会をつくりましょう。
- むせや誤えんを防ぐために、よく噛んで食べましょう。
- 地域の料理教室等に参加し、次世代へ調理技術や食事マナー・作法等を伝えましょう。
- 災害などに備え、1人3日分程度の水や食料を確保しましょう。
- 食品を無駄にしないなど、環境を考えた食生活を心がけましょう。
- 子どもや孫へ食育を実践し、次世代へつなげましょう。

乳幼児期



学童期



思春期



青年期



壮年期



高齢期



健康寿命をぐっ♡と！延ばそう！

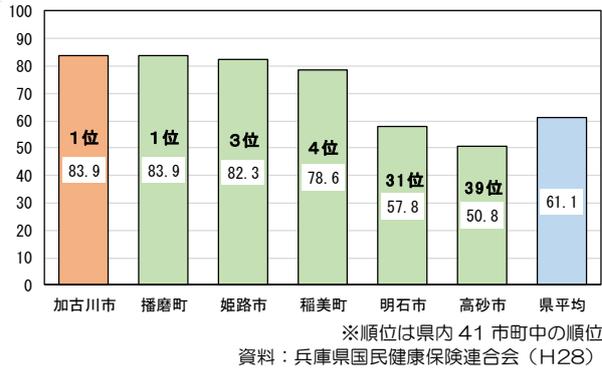


—平成 29 年度 健康増進計画・食育推進計画の評価からみた課題—

ワースト1からの脱却！

加古川市では、年間約 15,000 人が受診する特定健診を受けた5人に4人が糖尿病か糖尿病のリスクがあるという結果が出ました。その割合は受診者のうち 83.9%と、県内で最も高い状況です。

【血糖に関する値 (HbA1c) の有所見者割合】



日々の生活習慣の改善が、糖尿病などの「生活習慣病」の予防になり、健康寿命を延ばすことにもつながります。無理なく続けられる4つの取り組みを実践しましょう。

定期的な健(検)診を

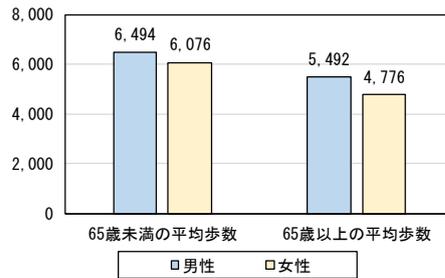
Check First

自分の健康状態を知るために、普段症状がない人もまずは健(検)診を受けましょう。健(検)診を受けずに放っておくと、病気の発見が遅れたり、重症化したりすることも。生活習慣病を早期発見し、生活習慣の改善をはじめましょう。

プラス 10 分歩こう

Walk First

【1日の平均歩数(性別)】



1日約 1,500 ~ 2,000 歩 足りません 自分にあった運動を実践してみよう！

目標値について

65歳未満…男女 8,000 歩以上
65歳以上…男性 7,000 歩以上、女性 6,000 歩以上
※1,000 歩は歩く時間で約 10 分、歩行距離で 600 ~ 700m 程度の歩行に相当します。

まずは野菜から

Vege First

ベジ・ファーストについて

食事の際に最初に野菜を食べること。毎食のベジ・ファーストで野菜の摂取量の増加につながり、肥満や糖尿病など生活習慣の予防が期待できます。(高齢の方など、食欲がない場合や低栄養の心配のある方、食事制限がある方は、主治医にご相談ください。)

1日の野菜摂取量の目安は「1皿 70g の小鉢で5皿 (350g) 以上」です。今の食生活に野菜料理をプラス1品してみよう！

<野菜料理5皿 (350g) の目安>



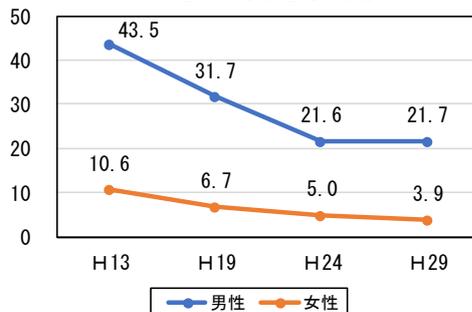
(例) 小鉢3皿 + 大皿1皿

※大皿1皿は、小鉢2皿分にあたります。

禁煙を始めよう

No Smoking First

【成人の喫煙の状況】



喫煙・受動喫煙を「しない」「させない」ことが大切です！禁煙でいいこといっぱい。健康になろう！

個人の主な取り組みは前のページをご覧ください！

発行：加古川市 福祉部 健康課

〒675-8501 加古川市加古川町北在家 2000 番地
TEL : 079-427-9215 FAX : 079-421-2063