福崎町
すこやかヘルスプラン
概要版

第３次健康増進計画・第３次食育推進計画・
第２次自殺対策計画

令和３年12月
福 崎 町

計画策定の趣旨

町民の健康づくりと食育は、相互に連携しながら一体的に推進することから、平成28年３月に「福崎町第２次食育推進計画・健康増進計画（平成28年度～令和２年度）」を策定し、各種事業を展開してきました。

このたび「自殺対策基本法」の改正に伴い、市町村に策定が義務付けられた自殺対策計画についても、健康増進計画の「こころの健康づくり」の分野と重なる部分もあり、本町においては、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の３つの計画を一体とした「福崎町すこやかヘルスプラン」を策定することとしました。

基本理念

「みんなで　こころもからだも健康に
笑顔あふれるまち　ふくさき」

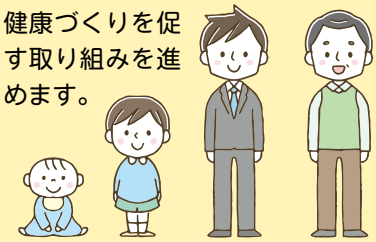
計画の基本的な視点

① 生活習慣病の発症と重度化の予防

町民一人ひとりが自ら健康管理を適切に行うための取り組みを実施し、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指します。

② ライフステージに応じた健康づくり

乳幼児から高齢者まで、ライフステージに応じて町民一人ひとりが、それぞれの課題を正しく理解し解決できるよう、関係機関が連携し切れ目のない支援を実施して、健康づくりを促す取り組みを進めます。



③ 健康づくり支援のための環境整備

町民、地域団体、事業者、行政などが協働しながら、地域での取り組みを広げ、健康づくりを支援するための環境づくりに取り組みます。

6つの基本目標

健康増進計画	基本目標① 健康状態の維持・向上	基本目標② 健康危機管理の推進
食育推進計画	基本目標③ 健全な食生活の実践	基本目標④ 地産地消の推進
自殺対策計画	基本目標⑤ こころの健康づくり	基本目標⑥ 生きることの包括的な支援

基本目標1 健康状態の維持・向上

妊産婦期

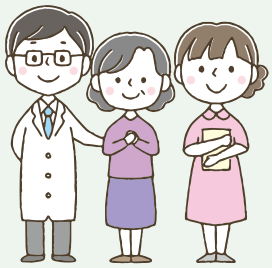
- 妊婦健康診査の定期受診に加え、マタニティ教室への参加や妊婦訪問などを利用し、安心安全なお産を迎えるための準備を行う。
- 妊娠中は喫煙、飲酒しない。妊婦に受動喫煙させない。
- 体格に応じた望ましい体重増加量をめざす。

乳幼児期・学童期・思春期（保護者を含む）

- 生活リズムを整え、早寝早起き習慣をつける。
- 子どもの歯と口腔の健康に関心をもち、定期的な歯科健診を受ける。
- 定期的に運動する、積極的に身体を動かして遊ぶ。
- 喫煙や受動喫煙、飲酒が身体に及ぼす影響を知り、喫煙、飲酒させない。

青年期・壮年期・高齢期

- 毎日体重を測るなど日々の健康管理に努めるとともに、年に１回は健診（検診）を受診する。
- 近所や地域の人と、日頃から顔の見える関係をつくる。
- 自分の健康状態にあった運動を継続して行う。
- 禁煙に努め、受動喫煙を防ぐ。
- 適度な飲酒量を知り、飲酒する場合はそれを実践する。



学校・地域・関係団体

- 規則正しい生活習慣を自ら実践できるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」などの重要性を啓発するとともに、保護者との連携のもと家庭での生活習慣の改善に取り組む。
- 組合員、会員など関係団体の構成員に対して、健診（検診）の受診を積極的に呼びかける。
- 事務所、施設、集会など人が集まる場での禁煙を徹底する。

目標（一部抜粋）

指標		現状値（R2年度）	目標値
健康寿命の延伸	男　性	78.9歳	79.9歳
	女　性	83.6歳	84.6歳
適正体重を維持している人の割合の増加	学　童	88.7%	95%
	成　人	66.7%	80%
健診を毎年受けている人の割合の増加		57.8%	70%
HbA1c※正常値の人の割合の増加		34.8%	42%
70歳以上の低栄養傾向の人の割合の減少		37.7%	30%
午後9時までに就寝している子どもの割合の増加	5 歳児	14.9%	20%
午後10時までに就寝している子どもの割合の増加	小学5年生	57.6%	70%
日頃から日常生活や仕事の中で体を動かすことを意識していない人の割合の減少		17.3%	13%
喫煙者の割合の減少		12.3%	10%
生活習慣病のリスクを高める量（日本酒2合以上）の飲酒している人の割合の減少	男　性	17.7%	10%
	女　性	6.5%	5%
虫歯のある子どもの割合の減少	5 歳児	31.1%	30%
	12歳児	44.2%	29%
治療以外で定期的に歯科受診をしている人の割合の増加		44.7%	53%

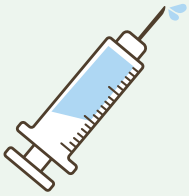
※HbA1c…健康診断の基本検査項目の一つで、糖尿病のリスクを判別する。

基本目標② 健康危機管理の推進

妊産婦期

- 母子健康手帳に、検査結果や飲んでいる薬、連絡先などがわかるようにし、非常時に直ぐ持ち出せるよう準備しておく。
- 災害時の避難場所と連絡方法を家族と決めておく。

乳幼児期・学童期・思春期（保護者を含む）



- 予防接種スケジュールを立て推奨される時期にワクチンを接種する。
- 非常用持出袋を作り、定期的に必要物品（食材・衛生用品）の点検をする。
- 防災教育を通して自然災害等の理解を深め、適切な意志決定や行動選択ができるようにする。

青年期・壮年期・高齢期

- 災害はいつでも起こりうることを認識して、非常時の食材や衛生用品を備える。
- 必要な予防接種をするように心がける。

学校・地域・関係団体

- 子どもの手洗い・うがいが習慣付くように環境づくりをする。
- 非常時に備え、対応策を検討し訓練を行うとともに、食材や衛生用品、アレルギー対応の食品や常備薬なども備蓄する。

目標（一部抜粋）

指　標	現状値（R2年度）	目標値
災害に備え、家庭で非常用の食材・食器などを（3日分以上・少しは）用意している人の増加	55.2%	75%
非常用のマスクなど衛生用品を用意している人の増加	51.2%	61%

健康コラム

いそがしい毎日に…
運動をとりいれよう！
“ながら運動”

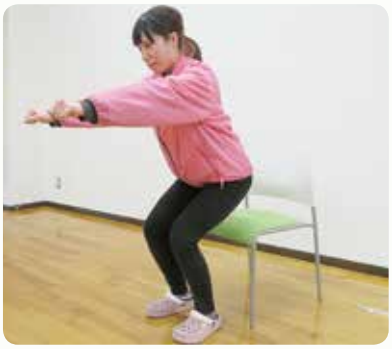
運動には「有酸素運動」と「筋力トレーニング」があります。「いざ運動しよう！」とすると長続きしないおそれがあるので、歩行や家事などの生活活動を合わせた「身体活動」として積極的に体を動かすことが大切です。多忙なあなたも、家事やデスクワークの合間、テレビを見ながらできる運動“ながら運動”を生活に取り入れましょう！

ウエストシェイプアップ！

背筋を伸ばし、タオルをのばして持ち、左右に体をひねります。

腕の筋力アップ！

背筋を伸ばし、両手に重り（500mℓのペットボトル）を持ち、ゆっくり持ち上げます。



下半身の筋力アップ！

イスに浅く座り、足を肩幅程度に広げ、立ったり、座ったりを繰り返します。ゆっくり座ると効果アップ！

基本目標③ 健全な食生活の実践

妊産婦期

- 1日3食＋間食を意識する。
- 米を主食とし、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がける。
- 食に関するイベントや活動に関心を持ち、できるだけ参加する。

乳幼児期・学童期・思春期（保護者を含む）

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけ、生活リズムを整える。
- 手洗いやあいさつ、食事の作法などを身につける。
- 栄養バランスの良い朝食を用意する。
- 食事の手伝いなどを通して、日々の食事への興味や関心、感謝などの気持ちを育む。
- 食に関するイベントや活動に関心を持ち、できるだけ参加する。

青年期・壮年期・高齢期

- 朝食を毎日食べる。
- 米を主食とし、主食・主菜・副菜がそろった食事を意識する。
- 家族や仲間と一緒に食事をすることを心がける。

学校・地域・関係団体

- 子どもの発達段階に応じた食べ方やマナーを指導する。
- 偏食をなくし、バランスのとれた食事の大切さを啓発する。
- 農作物を作ってくれる人、調理してくれる人など食べ物ができるまでの過程を伝えるなど、日々の食事を大切にするこころを育む。
- 保護者参加型の食育の取り組みを実施する。
- 栽培から収穫までの過程を体験できる機会を設ける。

目標（一部抜粋）

指　標		現状値（R2年度）	目標値
朝食を毎日食べる人の割合の増加	成　人	84.6%	90%
	子ども	86.4%	100%
バランスのよい朝食を食べている子どもの割合の増加		27.8%	35%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上そろう人の割合の増加		66.7%	70%
食事づくりの手伝いを（毎日・よく）する子どもの割合の増加		55.3%	66%
食育を何らかの形で（積極的に・できるだけ）実践している人の割合の増加		38.8%	60%
食事のあいさつを毎日する子どもの割合の増加		65.2%	100%

食育ってなあに？

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身につけ、心身ともに健康な食生活を実践できる力を育むことです。

「食育」ってなにをすればいいの？

「食育」という言葉を聞くとなんだか難しそう…と感じていませんか？
食育は決して難しいことではなく、簡単に誰でも取り組むことができます。
普段なにげなく行っていることが、実は「食育」だったりします。

ページをめくって実践度チェックをしてみましょう！

基本目標④ 地産地消の推進

青年期・壮年期・高齢期

- もち麦を健康づくりに活用する。
- できるだけ地元や県内でとれた農林水産物を購入する。
- 伝承料理、行事食等を子どもや孫へ継承する。

学校・地域・関係団体

- もち麦など地元の農産物についての学習や、もちむぎ商品を使った調理体験などを行う。

目標（一部抜粋）

指　標		現状値（R2年度）	目標値
福崎町の農産物直売所（旬彩蔵など）を利用したことがある人の増加		84.9%	93%
家庭でもちむぎ商品を用いたことがある人の増加		61.9%	74%
福崎町の行事食、郷土料理を知っている人の増加	子ども	60.1%	80%
地域の行事食、郷土料理を作ることができる人の割合の増加	成　人	30.3%	35%

食育コラム

食育の実践度チェック！ 実践しているものに☑をつけてみよう！

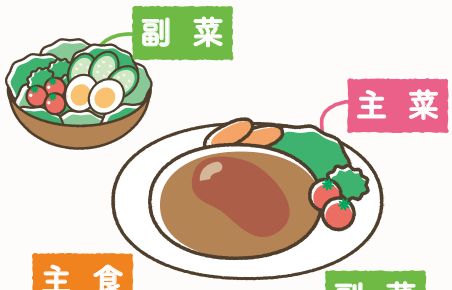
- ☐ 朝ごはんを毎日食べている
- ☐ よく噛んで食べている
- ☐ 食事のときにあいさつをしている
- ☐ うす味を心がけている
- ☐ 家庭菜園など栽培体験をしたことがある
- ☐ 農産物直売所（旬彩蔵など）を利用したことがある
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえて食べている
- ☐ 家族や仲間など誰かと一緒に食べている
- ☐ 食事づくりや手伝いをしている
- ☐ 野菜をできるだけ食べるようにしている
- ☐ 行事食、郷土料理などを取り入れている

すべてにチェックがついたあなたは、「食育の達人」！　この調子で食育を実践していきましょう！
チェックがついていない項目は、できるところから始めてみましょう♪

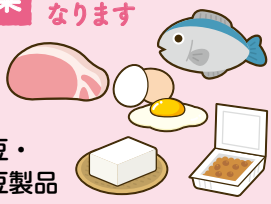
食育チャレンジ！ バランスの良い食事はこころもからだも元気にします♥

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう！

副菜 体の調子を整える働きをします
- 野菜
- きのこ
- 海そう
- いも類



主菜 体を作る“もと”になります
- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品



主食 体のエネルギー源になります
- ごはん
- パン
- 麺類

プラス 1日1回とりたい食品
- 牛乳・乳製品
- 果物

基本目標⑤ こころの健康づくり

妊産婦期

- 夫や親を頼ったり、SOSを出して家族と協力して子育てをする。

乳幼児期・学童期・思春期（保護者を含む）

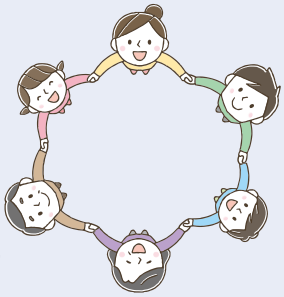
- 早寝・早起きなど規則正しい生活をする。
- 育児教室や子育て支援センターを利用するなど、地域の中で子育てをする。
- 育てにくさを感じ育児不安が強いときはふくさきっこステーション（保健センター）など、関係機関へ相談する。

青年期・壮年期・高齢期

- 規則正しい生活習慣を心がけ、良眠を実践する。
- 健康づくり事業に積極的に参加する。

学校・地域・関係団体

- 規則正しい生活習慣の重要性について教育する。
- 組合員、会員など関係団体の構成員に対してメンタルヘルスの重要性を啓発する。



目標（一部抜粋）

指　標		現状値（R2年度）	目標値
眠れないことがよくある人の減少	成　人	20.3%	16%
	子ども（小5、中2）	17.9%	10%
ストレスを感じたときの解消方法がある人の割合の増加		65.2%	70%
毎日の生活に満足している人の割合（75 歳以上）の増加		40.0%	50%

基本目標⑥ 生きることの包括的な支援

妊産婦期

- 不安や悩みがあるときには、周囲に相談をしたり、相談窓口を利用する。

乳幼児期・学童期・思春期（保護者を含む）

- 子育てに疲れを感じたときは、家族や友人、子育て支援センターなどに相談する。
- 困ったことや悩みを一人で抱え込まないよう日頃から家庭での会話を心がけ、家族の人間関係を良好に保つ。

青年期・壮年期・高齢期

- こころの病気について理解を深める。
- 周りの人に関心を持ち、こころの変化に気づいたら声をかけ、話を聞いてあげる。

学校・地域・関係団体

- 精神的不調の気になる児童生徒には、個別に面談したりスクールカウンセラーにつなぐなど適切な対応を行う。
- 関係団体の構成員に対してゲートキーパー研修の参加を促す。
- 関係機関と連携を取りながら自殺予防の啓発に努める。

目標（一部抜粋）

指　標		現状値（R2年度）	目標値
自殺による平均死亡者数		2.6人	0人
悩みを抱えた時に誰にも相談しない人の割合の減少	成　人	13.4%	12%
	子ども（小5、中2）	14.8%	13%
ゲートキーパー研修を受けたことがある人の増加（延人数）		330人	650人
こころが疲れたと思った時、相談できる窓口があることを知っている人の割合		63.5%	76%

「早寝･早起き･朝ごはん」でこころもからだも健康に！

あなたはどのタイプ？ 生活習慣セルフチェック

2つ以上チェックが入った項目は要注意！
今の生活習慣を見直して、できることから改善していきましょう♪

きちんと食事

- ☐ 朝食を食べないことが多い
- ☐ 食事の時間が決まっていない
- ☐ 外食をすることが多い
- ☐ 間食(甘い物･スナック菓子等)はほぼ毎日食べる
- ☐ 遅い時間に夕食を食べることが多い

しっかり運動

- ☐ 休日は家でごろごろしている
- ☐ 体が硬い、疲れやすく感じる
- ☐ 運動習慣がない
- ☐ 運動に苦手意識がある
- ☐ デスクワークなどあまり体を動かさない

ぐっすり睡眠

- ☐ 夜更かしをすることが多い
- ☐ 就寝直前までスマホやゲームをしている
- ☐ 朝、ぐっすり眠れた気がしない
- ☐ 午前中はぼーっとしていて集中できない
- ☐ 休日に寝溜めをしてしまう

健康習慣はじめの1歩！

まずは「朝食」を毎日食べましょう！

- 朝食を食べる習慣がない人は、何か口にするところから(バナナ･おにぎり･ヨーグルト等)

☞ P4･5へ

まずは「ながら運動」から！

- テレビを見ながら、仕事をしながら…
  仕事、家事、生活の中に取り入れられるので、誰でも気軽に運動を取り入れられます。

☞ P3へ

まずは朝日を浴びましょう！

- 「早寝」よりも「早起き」を起点に
  朝日を浴びると睡眠を促すホルモン“メラトニン”が作られ始め、夜になると眠りを誘います。

「早寝･早起き･朝ごはん」を取り入れることで、いいことといっぱい♥

子ども

- からだを大きくする
- 集中力アップで成績アップ
- 体力、持久力アップ
- 気持ちが安定し、イライラしにくくなる

おとな

- 太りにくくなる
- ストレス緩和
- 集中力アップで仕事効率アップ
- 便秘解消
- 美肌効果、老化防止
- 免疫力が上がり、病気や風邪にかかりにくくなる

福崎町すこやかヘルスプラン 概要版（令和3年12月発行）

発行：福崎町保健センター　〒679-2204　兵庫県神崎郡福崎町西田原1397-1
TEL：0790-22-0560