

## 食育推進計画

目指す姿

健やかな成長を育む食育推進

◎しっかり朝ごはん  
元気な一日！



「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう  
自分の身体や活動量に応じた食事量を知りましょう

時間に  
余裕をもって  
起きよう

朝から元気に食べよう！

毎日  
食べよう

手早く  
つくれるものを  
用意しよう



早寝を  
心がけよう

目指す姿

食を通じた健康づくり

◎地域で育む食育の輪



壮年期のメタボ予防と高齢期のフレイル予防をしよう  
食に関心を持ち、食に対する正しい知識を身につけよう  
家族や友人と食卓を囲み、コミュニケーションを楽しみましょう

目指す姿

持続可能な食環境

◎みんなで考えよう  
未来の食環境！



環境にやさしい「地産地消」を推進しましょう  
食の安全性や食品ロスについて考え、実践しましょう

### ＜多可町の現状＞

- ☑子ども、若い世代において、朝食をとらない人が増加
- ☑適切な食事内容・量を知らない人は約4割
- ☑郷土料理や伝統料理を知らない子どもが約5割

### ＜多可町の現状＞

- ☑食育に関心のある人が約7割
- ☑災害時の非常用食料を備蓄している人は3割未満

### ＜多可町の現状＞

- ☑食品ロスの問題を知っている人がほとんど
- ☑残さず食べるなど、食品ロスの削減に取り組んでいる人が多い
- ☑地域産物を購入する人の割合は約2割

## 概要版

# 第4次多可町健康増進計画

【2022年度～2031年度】

支え合いと助け合いでつくる やすらぎのあるまち たか

～健康で心豊かに暮らせるまちを目指して～



## 第4次多可町健康増進計画 概要版

発行年月：令和4年3月  
発行：多可町  
編集：多可町健康課

〒679-1114 兵庫県多可郡多可町中区岸上281-51  
TEL:0795-32-5121 FAX:0795-32-1937  
ホームページ：<https://www.town.taka.lg.jp/>



令和4年3月  
多可町

「ケン助くん」  
多可町健康づくりキャラクター



## 健康増進計画

目指す姿

### 食生活・栄養

◎毎日野菜たっぷり  
塩分控えめ

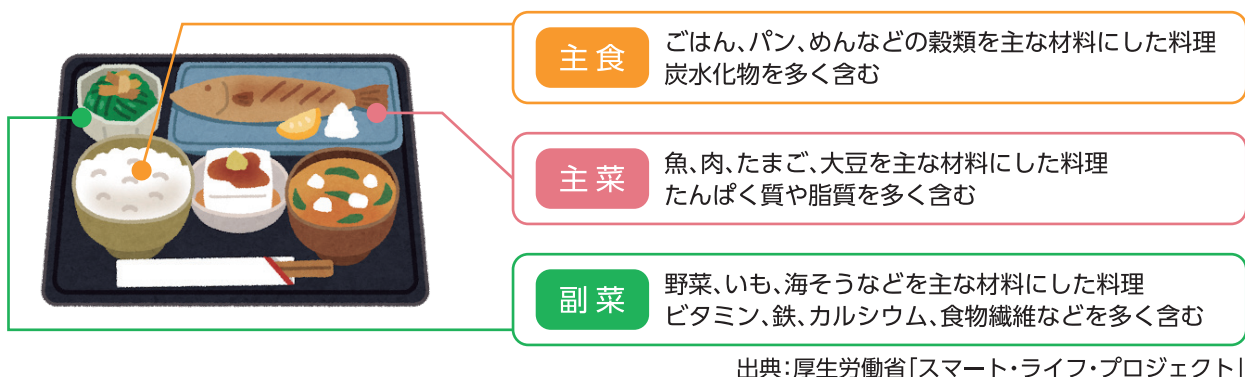


主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を取りましょう

忙しいときや外出の際には、食事を并ぶりものやめん類だけで済ませてしまうことはありませんか？単品では栄養バランスが偏りがちになります。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上心がけ、適切な量の食事を取りましょう。

### ▶バランスのよい食事の目安



1日野菜350gを目指しましょう

### ▶野菜1皿70gの例



(1日5皿とりましょう)

### 野菜摂取量の目標

1日 **350g**

出典：厚生労働省「健康日本21(第二次)」



まずは、今よりも毎日  
野菜を  
**+1皿**

### ＜多可町の現状＞

- ☑自分の日頃の食生活に問題を感じている人が多い
- ☑野菜を毎日食べている人が多いが、摂取量は少ない
- ☑減塩に気をつけて実践している人は約4割
- ☑生活習慣病の予防に向け、食生活の改善、減塩の取組が重要

今よりちょっと減塩に努めましょう



食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

食塩の目標量は女性1日6.5g未満、男性7.5g未満(「日本人の食事摂取基準」2020年版)、高血圧の人は男女とも1日6g未満が目標です。できることから減塩を始めてみませんか？

## 減塩 に役立つヒント

### ◆食べるときに上手に減塩

- 自分で調味料を追加するのはやめましょう
- 汁物は1日1杯にしましょう
- 佃煮、漬物は1日おきに食べるなど、食べる回数を減らしてみましょう
- 食卓等、手の届くところに調味料を置かないようにしましょう



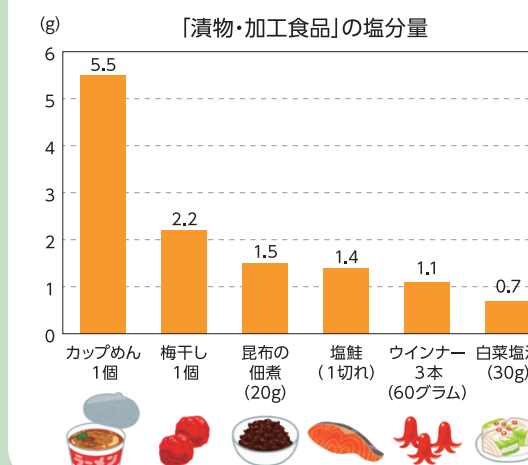
◆カリウムの多い野菜や果物、海藻を積極的にとりましょう。体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります

◆香りや風味のある食材を使うと薄味でも満足感が高まります

酸味・酢やレモン、ゆず等の柑橘類の汁  
風味・うまみ・コク：だし、しょうが、  
にんにく、ごま、ごま油、オリーブ油

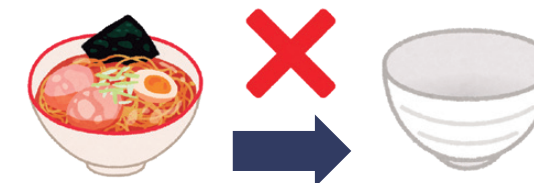


◆塩分の多い調味料、漬物、加工品はできるだけ減らしましょう



◆塩分の多い料理をよく食べる人は上手に残す工夫も必要です

◆ラーメンやうどん等、汁を全部残せば、2～3gの減塩になります





◎子どもも大人も  
歩こう！ 動こう！



今より1,000歩多く歩きましょう  
毎日10分以上、身体を動かしましょう

●こんなことからやってみよう！

- ◆散歩やジョギング、ラジオ体操や庭の手入れなど
- ◆散歩や買い物に行くときには、速歩きや歩幅を大きくして歩いたり、自転車をこぐ
- ◆仕事中や家事中に軽い体操を行う
- ◆夜の空いた時間にウォーキングする
- ◆テレビを見ながら簡単な筋力トレーニングやストレッチを行う

## 多可町にある健康づくりの資源

### 多可町健幸ポイント事業

加西・多可健幸アプリを利用して、「歩く」「イベントに参加する」「自分たちのからだをチェックする」などの各ミッションをクリアするとポイントが貯まり、貯まったポイントに応じたインセンティブ(商品券等)がもらえます。

まずはアプリをダウンロードしてみましょう！



▲iPhone用



▲Android用

### クアオルト健康ウォーキング

多可町ではクアオルトの運動療法を取り入れ、専門ガイドと一緒に、傾斜のある野山のコースを自分の体力に合わせてウォーキングする「多可の森健康ウォーキング」を毎週開催しています。

クアオルトとはドイツ語で「健康保養地」という意味です。クアオルトで活用されている自然環境や気候を生かしたウォーキングで健康づくりに取り組みましょう。



## ＜多可町の現状＞

- ☑ 1日の平均歩数が減少している
- ☑ 日頃から運動やスポーツをしていない人が約5割
- ☑ 時間のゆとりがないため運動をしない人が多い
- ☑ 町内にある健康づくりの資源があまり活用されていない

◎禁煙と適正飲酒で  
健康寿命の延伸を！



飲酒は適量に、週2回は休肝日を設けましょう

## ＜多可町の現状＞

- ☑ 1日の適切な飲酒量を知らない人が約5割
- ☑ 飲酒をする人のうち、休肝日を設けていない人が約5割
- ☑ 喫煙者・受動喫煙を受けている人が減少

### ▶ 1日の適度な飲酒量の目安

ビール(5度)



中ビン1本  
(500ml)

日本酒(15度)



1合  
(180ml)

焼酎(25度)



100ml

ウイスキー(40度)



ダブル1杯  
(60ml)

ワイン(12度)



グラス2杯弱  
(200ml)

女性や  
高齢者の  
適量は  
この半分！



たばこは「吸わない、吸わせない」ようにしましょう

たばこの煙は主流煙(肺の中に吸入される煙)と副流煙(火のついた先端から立ち上る煙)とに分けられます。

主流煙中の物質を1とした場合、副流煙に含まれるニコチンは2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍で、発生する各種有害物質は主流煙より副流煙のほうが多くなります。

### COPDをご存知ですか？

COPDは肺の生活習慣病で、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。

有害物質で肺の細胞が破壊されると、古くなったゴム風船のように弾力がなくなり(肺気腫)、空気をうまく吐き出せなくなるため、息切れを起こすようになります。

予防のためにはまず禁煙、そして息切れや咳、たんなどの自覚症状がある人は、早めに受診しましょう。



目指す姿

## 健康管理

◎健康は自分で守る  
年1度は健康チェック！



自分の健康に関心を持ち、健(検)診を定期的に受けましょう  
健診結果を生かして、生活習慣病の予防・改善に取り組みましょう

### ▶多可町が実施している健診・検診

- 町ぐるみ健診(集団健診)  
(特定健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗鬆症検診)
- 個別健診(国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者)
- 個別がん検診(肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診)
- 歯科健診
- 節目年齢の方には各種無料クーポン券を発行しています。

目指す姿

## 休養・こころ

◎睡眠と休養で  
こころと身体のリフレッシュ！



質の良い睡眠をしっかりととりましょう  
自分に合った方法で、ストレスと上手につきあいましょう

## 自殺対策計画

目指す姿

## 自殺対策

◎こころに寄り添い  
いのちを支えよう



悩んでいる人に気づき、声をかけ、見守りましょう  
悩みごとは一人で抱え込まず、相談しましょう

### ◀ 多可町の現状 ▶

- ☑健康に関心を持つ人が増加
- ☑若い年代ほど、健康への関心がない人の割合が高く、  
かかりつけ医のいない人、健診を受けていない人が多い
- ☑健診有所見の割合で、血圧、高血糖が多いほか、  
メタボリックシンドロームの該当者や予備群該当者  
が増加

目指す姿

## 歯の健康

◎正しいケアで  
健康なお口環境を！



正しい口腔ケアで歯周病を予防しましょう  
定期的に歯科健診を受けましょう  
かかりつけ歯科医を持ちましょう

### ◀ 多可町の現状 ▶

- ☑30歳頃から歯の本数が減りはじめ、60歳頃を境に  
急激に歯の本数が減少している
- ☑子ども、保護者に歯磨きの習慣が定着している
- ☑定期的に歯科健診を受けている人は約3割

### 歯周病のチェック！

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨きをすると、歯ぐきから出血する
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- ☐ 歯ぐきがはれていたり、赤黒くなっている
- ☐ 歯ぐきを触るとヒリヒリする
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 臭いが気になる

### オーラルフレイル(お口の虚弱)のチェック！

- ☐ □が渴きやすい
- ☐ 舌がもつれる(しゃべりにくい)
- ☐ 食べこぼす
- ☐ 硬いものが食べにくい
- ☐ お茶や汁物でむせる
- ☐ 食べ物が□の中に残る

・1つでもチェックが入ったら**要注意！早めにかかりつけ歯科医院に行きましょう！**

目指す姿

## 新しい生活様式に対応した健康づくり

◎感染に負けない  
健康づくり！



手洗い・咳エチケット等の基本的な感染症予防の取組を  
継続しましょう

### ◀ 多可町の現状 ▶

- ☑コロナ禍で、ストレスが増えたと感じている人が約4割
- ☑健診等を受診している人が多い一方で、感染を防ぐ  
ために受診を控える人も一定みられる

## AED普及推進計画

目指す姿

## AED普及推進

◎わたしがつなぐ  
命のボタン！



AEDの設置場所を確認しておきましょう  
救命の手順を知り、応急処置ができるようにしましょう

### ◀ 多可町の現状 ▶

- ☑AEDの名前と用途を知っている人が約6割
- ☑AEDの設置場所を知っている人が約6割