

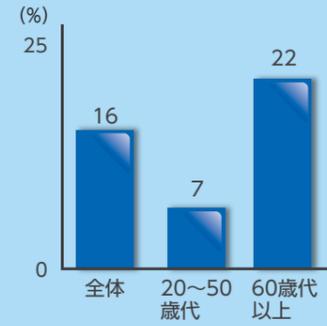
健幸すもと“いきいき”プラン

洲本市健康増進(第3次)計画、洲本市食育推進(第3次)計画、洲本市自殺対策(第2次)計画



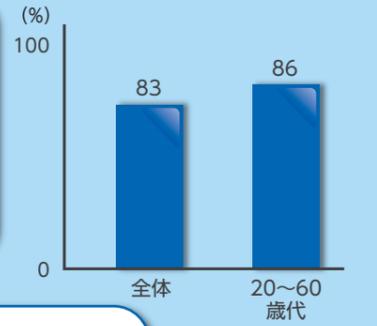
令和6年3月
洲本市

健康づくり活動への参加



- 健康づくり活動への参加する市民さん、少ないなあ。
- 働き盛り世代(20~50歳代)の参加が特に少ないなあ。なんとかしないとイケないなあ。
- 若い時からの健康づくりが将来の健康につながるから参加してほしいなあ。

運動習慣がない市民の割合



- 運動習慣がない市民の方が80%を超えていて心配…
- 筋力低下の予防や生活習慣病の発症予防ができる。20~60歳代が少なくて本当に心配…

男性の肥満の割合

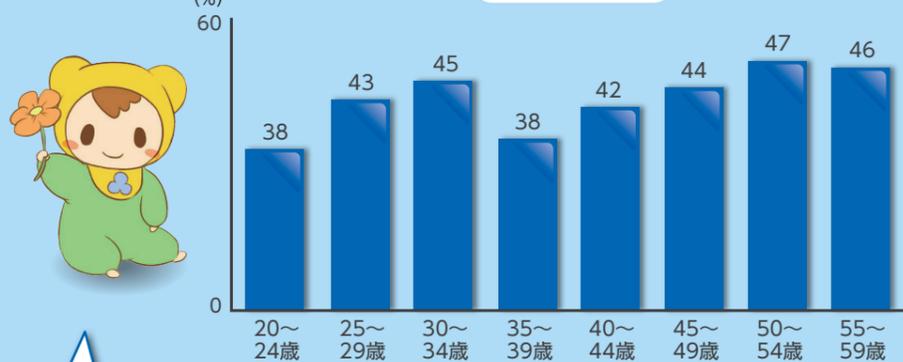


やせの割合



- 30歳代、60歳代の男性の肥満の方が多くて心配…
- 20歳代のやせの方が多くて心配…

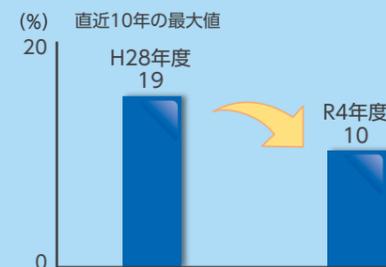
歯科健診受診率



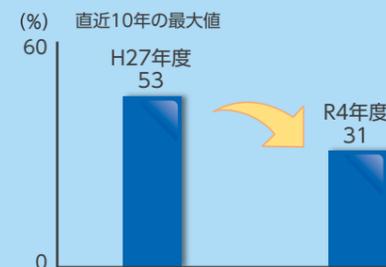
- 20~50歳代の歯科健診受診率が低くて、歯周病(歯肉炎・歯槽膿漏)が心配…

- 妊婦の喫煙率・同居家族喫煙率、飲酒の割合、どれも減少傾向。このまま0%を目指そう。※直近10年の最大値

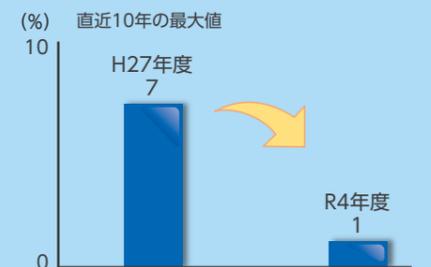
妊婦の喫煙



妊婦・同居家族の喫煙



妊婦の飲酒



正しい情報のもと、生活改善に取り組むことで、生活習慣病の発症・重症化予防につながります。

洲本市 健康を アレ

1 生活習慣の改善

1 健康リテラシー

- ◆ 自分の健康に関心を向け「自分に合った健康づくり」を意識しましょう。
- ◆ 1年に1回は、地域の「健康づくり活動」に取り組みましょう。
- ◆ 自分や家族、大切な人の健康を守るため、地域の「健康づくり活動」に参加しましょう。

◎市の取組

妊婦及び乳幼児の保護者に対する啓発 / 学校などと連携した健康教育 / 各種組織活動の推進 / 健康づくりや介護予防に関わる機会の充実



2 栄養・食生活

- ◆ 子どもの頃から、自分の食べている量や内容を知りましょう。
- ◆ 毎日、朝ごはんを食べましょう。
- ◆ 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2食は食べましょう。

◎市の取組

食に関する正しい知識の普及 / 食生活改善推進委員による地域活動の推進 / 商業施設・スーパー等との連携 / 適正体重に関する正しい知識の普及

自分の適正体重を計算してみましょう

◆ 自分の適正体重は??
 $身長(m) \times 身長(m) \times 22 = 〇kg$
 ◆ 例えば…身長165cmの場合
 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.8kg$
 (小数第2位切り捨て)



3 身体活動・運動

- ◆ 普段の生活の中で体を動かす意識を持ちましょう。
- ◆ 20～60歳代の方は、自分の心身の状況に合わせて運動習慣を持ちましょう。

◎市の取組

生涯を通じた運動の推進 / 運動に親しむ機会の創出 / フレイル予防の普及・啓発



4 歯・口腔



- ◆ 子どもの正しい歯磨きやむし歯予防について理解し、子どもと家族が一緒に実践しましょう。
- ◆ 誰もがなる「歯周病（歯肉炎・歯槽膿漏）」を予防するために、子どもの頃から半年に1回、歯科健診を受けましょう。
- ◆ 地域やCATV「かみかみ百歳体操」に積極的に参加し、オーラルフレイルを予防しましょう。

◎市の取組

歯科保健に関する普及・啓発 / 乳幼児期の歯と口腔の健康づくり / 園や学校を通じた歯と口腔の健康づくり / 高齢期の歯と口腔の健康づくり

5 飲酒・喫煙

- ◆ 市民ひとりひとりが、妊婦や子どもの体に及ぼす影響を理解し、受動喫煙防止に取り組みましょう。
- ◆ 妊婦や子どもは、自分の体を守るため、飲酒・喫煙をしないようにしましょう。
- ◆ 喫煙者は、より早い時期の禁煙を実践し（禁煙外来などの利用）、生活習慣病や肺疾患の発症を予防しましょう。

◎市の取組

妊娠期・乳幼児期の飲酒や喫煙の影響に関する普及啓発 / 学校教育を通じた飲酒や喫煙の影響に関する普及啓発 / 飲酒・喫煙に関する普及啓発

①あなたのアルコール摂取量を計算してみよう!

$$\boxed{\text{飲んだ量(ml)}} \times \boxed{\text{アルコール度数}} \times 0.8 = \boxed{\text{純アルコール量(g)}}$$

②アルコール摂取量の判定

1日平均純アルコール摂取量が20g未満 (女性や高齢者の場合は10g未満)	○	節度ある適度な飲酒 (=適量)
1日平均純アルコール摂取量が40g以上 (女性や高齢者の場合は20g未満)	△	生活習慣病のリスクを高める飲酒
1日平均純アルコール摂取量が60g以上 (女性や高齢者の場合は30g未満)	×	身体的・精神的に危険である飲酒(多量飲酒)

☆お酒の害による影響は、お酒をやめたり減らしたりすることで改善します!
 ☆妊娠中の方や20歳未満の方は、自分の体を守るため0にしましょう!

3 社会の環境の質の向上

1 食育推進

- ◆ 園や学校の給食だよりやあんしんネットなどを見て、子どもの健康づくりや食育に関心を持ちましょう。
- ◆ 購入時、郷土料理や地元産物などの情報発信を意識しましょう。
- ◆ 地元産物販売・食育イベントなどに参加しましょう。

◎市の取組

園や学校での食育推進 / 地域における食育の推進



2 自殺対策

- ◆ 自分のこころの健康について正しく理解する機会を活用しましょう。
- ◆ 自分のこころの不調サインに気づいた時の相談窓口がどこにあるのかわかりましょう。
- ◆ こころの健康を保つために、相談できる人を見つけましょう。
- ◆ こころの健康を保つために、睡眠による休養がとれるようにしましょう。
- ◆ 悩みを相談された時に、「話を聞く」「必要な相談・支援機関」につなげましょう。
- ◆ 職場で実施されるメンタルヘルスの取り組みに積極的に参加しましょう。

◎市の取組

子ども・若者に対する支援 / 妊産婦・子育て世代に対する支援 / 働き盛り世代に対する支援 / 高齢者に対する支援 / 地域におけるネットワークの強化 / 自殺対策を支える人材の育成 / 住民への啓発と周知 / 生きることへの促進要因への支援



1 健（検）診・発症予防

- ◆年に1回は必ず、特定健診・がん検診（胃がん・肺がん・大腸がんなど）を受けましょう。必要場合は特定保健指導を受けましょう。
- ◆生活習慣病の発症予防と重症化予防のために、健（検）診結果を生活習慣の改善や医療受診に活用しましょう。
- ◆自分にとって必要な場合は、市・地域などの生活習慣（食生活・運動習慣）改善のための活動や機会を利用しましょう。
- ◆乳がん検診、子宮頸がん検診は、対象年齢になったら定期的に受診しましょう。

◎市の取組

受診しやすい体制づくり / 30～50歳代男性への受診勧奨 / 継続受診者への受診勧奨 / 健診未受診者への受診勧奨 / 特定保健指導率等の向上 / がん検診の受診勧奨 / 女性がん検診の受診勧奨 / 検診項目に対する普及啓発



2 重症化予防（糖尿病、脳血管疾患、COPDの合併症）

- ◆糖尿病の治療は、自己判断で中断せず、必ず、続けましょう。
- ◆糖尿病は、検査値と生活習慣（食習慣・運動習慣）を主治医と相談しながら維持・改善していきましょう。

◎市の取組

糖尿病の重症化予防 / 生活習慣病ハイリスク者への指導 / 妊産婦の生活習慣病対策の実施 / COPDの重症化予防



3 社会参画（地域活動・趣味活動等）

- ◆年齢に関係なく、地域活動・趣味活動に積極的に取り組みましょう。
- ◆趣味・生きがい・社会での役割を持って希望寿命を目指しましょう。
- ◆地域活動・趣味活動など、人とのゆるいつながりを持ち続けましょう。
- ◆自分にとって心地よいコミュニケーションの場を見つけましょう。

◎市の取組

楽しみながら健康づくりができる環境づくり / 企業との連携による包括的な見守り体制の構築 / 多様な社会参画の環境づくり

「健幸すもとアンバサダー」として活躍する市民の育成

※健幸アンバサダー：健康情報を大切な人に伝える伝道師（インフルエンサー）の役割を担う人のこと。



計画の基本理念

もっと・すもっと! “ひと”も“まち”もみんな健やか
 “こころ”も“からだ”も
 ずっと^{けんこう}健幸なまち すもと



計画の基本方針

1. 健康リテラシー*を高めて、その人らしくいきいきと生活できる

洲本市民が「健康リテラシー」を身に付け、自分の体について理解し、自分に合った生活習慣を身に付けて、生活習慣病の発症予防と重症化予防に努め、いきいきと生活できる環境づくりに努めます。

※健康リテラシー：健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。

2. すもとのまちで生活すれば、それだけで自然と健康になれる

趣味活動や地域活動を通じた社会参画を促進し、また、歩きやすく歩きたくなるまちづくりなどを推進して、すもとのまちで住むことで、楽しみながら自然に健康になるような環境づくりにより、健康寿命を延ばすことを目指します。

3. 人生100年時代における健幸づくり

乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒および歯・口腔の健康にかかる支援を行い、生涯にわたる市民の健幸づくりを目指します。

発行：洲本市 健康増進課

〒656-0027 兵庫県洲本市港2番26号 TEL 0799-22-3337 FAX 0799-24-2210

E-mail zoushin@city.sumoto.lg.jp HP <https://www.city.sumoto.lg.jp/>



計画本編はこちらから
ご覧いただけます。

主な相談窓口

● 妊娠・出産・子育てについて

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市健康増進課	(0799) 22-3337	(0799) 24-2210	平日 8:30~17:15
洲本市子ども子育て課	(0799) 22-1333	(0799) 22-1690	平日 8:30~17:15

● 学校関係の悩みや不登校など(18歳未満の子どものこと)

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市教育委員会学校教育課	(0799) 22-6266	(0799) 26-1510	平日 8:30~17:15
洲本市立青少年センター	(0799) 22-4547		平日 8:30~17:15

● 健康面(からだやこころの不調)について

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市健康増進課	(0799) 22-3337	(0799) 24-2210	平日 8:30~17:15
洲本健康福祉事務所	(0799) 26-2060		平日 9:00~17:00

● 失業・就職・労働問題について

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
淡路労働基準監督署	(0799) 22-2591		平日 8:30~17:15
ハローワーク洲本	(0799) 22-0620	(0799) 22-6750	平日 8:30~17:15

● 心配事(なんでも相談)について

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市社会福祉協議会	(0799) 26-0022	(0799) 26-0021	平日 8:30~17:15

● ひきこもりなどについて

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市ひきこもりサポートセンターつぼみ(洲本市社会福祉協議会)	(0799) 26-0022	(0799) 26-0021	平日 8:30~17:15

● 高齢者や介護について

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市地域包括支援センター	(0799) 26-3120	(0799) 26-0552	平日 8:30~17:15

● 障害のことについて

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市福祉課障害福祉係	(0799) 22-3332	(0799) 22-1690	平日 8:30~17:15

● 経済的な悩みについて

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市消費生活センター	(0799) 22-2580	(0799) 23-0974	平日 8:30~17:15
洲本市福祉課保護係	(0799) 22-3332	(0799) 22-1690	平日 8:30~17:15

● DV(夫や妻からの暴力)など家庭問題について

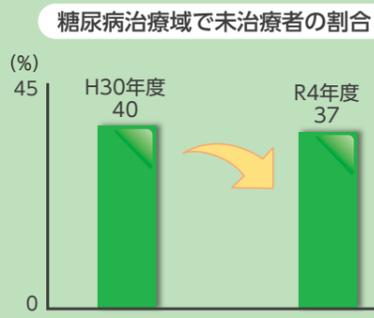
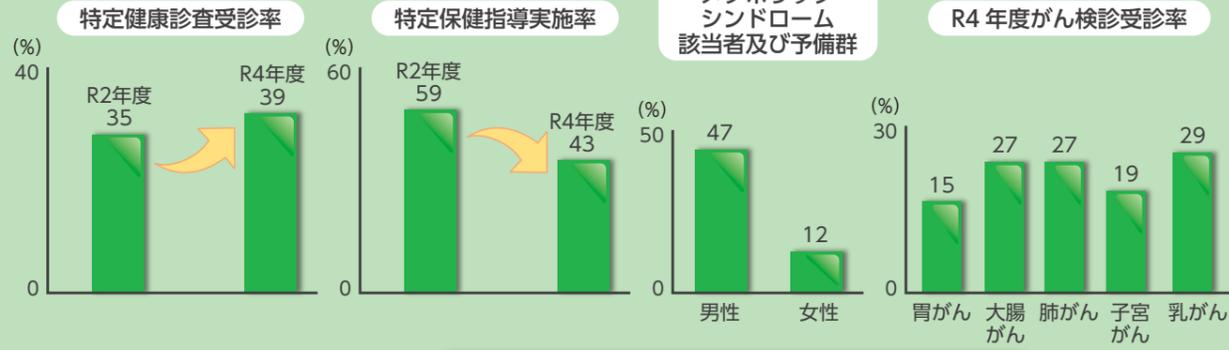
相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市子ども子育て課	(0799) 22-1333	(0799) 22-1690	平日 8:30~17:15

● 健診・がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)、生活習慣の改善や健診結果について

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市健康増進課	(0799) 22-3337	(0799) 24-2210	平日 8:30~17:15

● 食育推進について

相談機関名	電話番号	FAX番号	開設日時
洲本市農政課	(0799) 24-7638	(0799) 25-3590	平日 8:30~17:15
洲本市健康増進課	(0799) 22-3337	(0799) 24-2210	平日 8:30~17:15
洲本市子ども子育て課	(0799) 22-1333	(0799) 22-1690	平日 8:30~17:15
洲本市教育委員会学校教育課	(0799) 22-6266	(0799) 26-1510	平日 8:30~17:15



- 健診を受診する人は増加しているけど、健診結果を生活習慣の改善に活用している人が減少していることが心配…
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の、男性が多くて心配。健診結果を活用すれば改善・予防できるよ…
- 子宮頸がん検診の受診率が低い…若い頃からの受診が大切なんだよ。

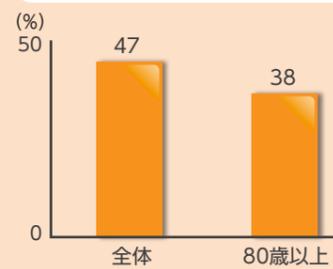


治療を受けていない人が減ってくることで、重症化予防につながります。

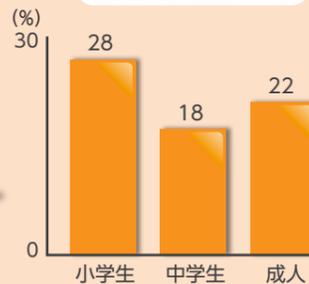
民のとりまくコレ

- 市民の方は、おおむね半数の人が趣味活動・地域活動などに参加しているね。
- 80歳以上が減少しているけれど支えあって参加することを継続できたらいいね。

趣味活動・地域活動への参加



地産地消への関心



郷土料理への関心

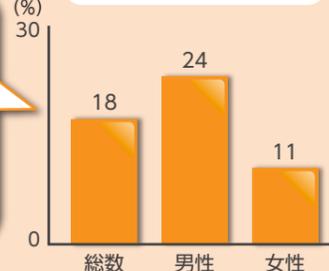


兵庫県マスコットはばタン



- 郷土料理や地産地消への関心が低い。関心を高めていくことが必要だね。

自殺率の推移(全国)



- 男性の自殺率は依然として高いなあ。特に成人男性の自殺率が高いから、何とかしないとイケないなあ。

累計ゲートキーパー養成数



- 洲本市民の1割がゲートキーパーの養成を受けているね。こころの健康を守るために、もっと増やしていくことが必要だね。

個人の取り組みを支える環境づくりをすることで、こころと身体の健康の維持・向上につながります。