

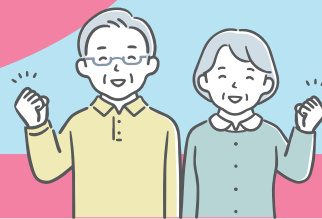
第2次赤磐市健康増進計画

— 中間報告書(概要版) —



基本理念

地域で支え合い
健やかに暮らせる
まちづくり



計画策定の趣旨

- 「第2次赤磐市健康増進計画」は、市民の健康づくりを支援するための計画です。この計画は、平成29年度(2017年度)を初年度とし令和8年度(2026年度)までの10年間で推進期間とする計画ですが、この度、中間評価・見直しを行い、令和4年度(2022年度)から令和8年度(2026年度)までの後半5年間の取組の方向を定めました。
- 本市では「健康増進計画」及び「食育推進計画」を一体的に構成し、相互に連携・調整を図りながら施策を推進します。

ポストコロナ社会[※]を見据えたこれからの健康づくり

- 新型コロナウイルス感染症の拡大により、テレワークやオンライン会議等の浸透など、私たちの生活様式は大きく変わりました。また、日常生活では外出自粛、学校では休校やクラブ活動の自粛などが求められ、運動不足や周囲との交流が減ることによるストレスの増大といった心身の健康に影響を及ぼす問題も出ています。
- これからの「健康づくり」の推進にあたっては、ポストコロナ社会を見据えた取組が必要です。

【具体的な取組】

- 感染対策に注意しながら、個人、家族、少人数の仲間で運動を取り入れる。
- コロナ禍でも、病気の治療、健(検)診、予防接種を受ける。
- 免疫力をアップするために、バランスのよい食事を心がける。
- 電話やメール等を上手に活用し、人との交流の機会を持つ。

※「ポストコロナ社会」とは「コロナ禍(パンデミック期間)」及び「ウィズコロナ」「アフターコロナ」を含む「コロナが発生して以降の期間全体」を指します。



赤磐市

計画策定時の赤磐市の課題(これまでの取組の振り返り)

改善したこと

乳幼児健診の受診率について

全ての健診で受診率は90%を超えて推移し、高くなっています。目標の100%まであと一歩です。

悩みやストレスの相談相手について

思春期に「周囲に相談できる人がいない」割合は、前回の約2割から約1割に減りました。

円熟期の肥満度について

円熟期、特に60代の肥満の割合が増加していることがこれまでの課題でしたが、25.6%から22.0%に減りました。しかし、青年期では肥満度が増えています。

今後も改善が必要なこと

バランスのよい食事について

主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日そろえて食べる」割合が全ての年代で減りました。

子どもがスマートフォンなどで遊ぶ機会について

スマートフォンやタブレット等で遊ぶ子どもは、前回の6割から7割以上に増加し、幼少期からメディアに触れる機会が増えています。



アンケートやデータから見えてきた新たな課題

まずは野菜料理
プラス1皿を
目指しましょう!

バランスのよい食事ができていない

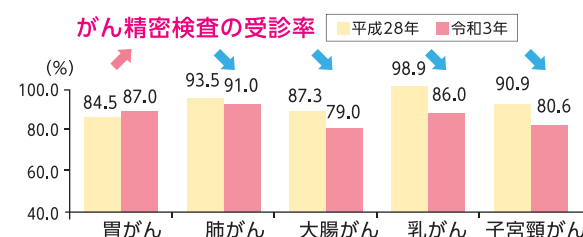
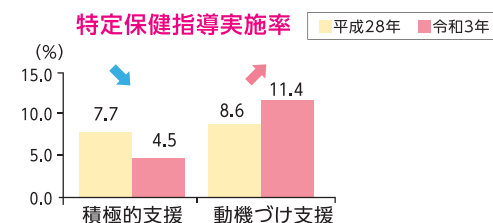
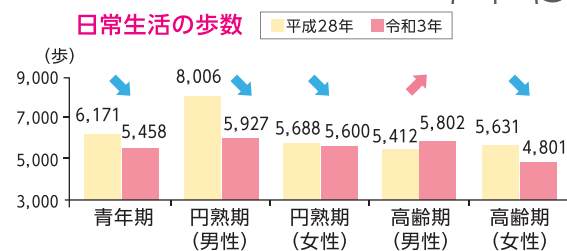
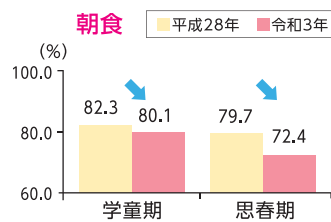
- 朝食を毎日食べる子どもが減っている
(平成28年→令和3年)
- 栄養成分表示を参考にしている人が減っている
- 1日に必要な野菜量(350g=小鉢5皿程度)を1週間の半分以上とれていない人が半数近い

日常生活で歩くことが減っている

- 日常生活の平均歩数
(平成28年→令和3年)

生活習慣病のリスクのある人、治療が必要な人が増えている

- 生活習慣病(糖尿病、高血圧等の循環器の疾患)で受診している人が多い
- 血圧や血糖のリスクが高い人が増えている
- メタボ予備軍やメタボの基準に該当する人の割合が増えている
- 特定保健指導実施率が低い
(平成28年→令和3年)
- がん精密検査の受診率が下がっている
(平成28年→令和3年)



課題解決のためのライフステージごとの健康づくり

令和4年から令和8年までの5年間に意識して取り組んでほしいことを挙げています。
みんなで健康づくりをするためにぜひチェックしてみてください。

妊娠期・出産期

安心して出産ができるよう準備する

目標

そのために

- 母体や胎児の異常が早期に発見できるよう、妊娠週数に合わせて決められた妊婦健診を受診しましょう。
- 自分の適正体重を知り、維持に努めましょう。
- 歯科健診を受診しましょう。
- 妊娠中の飲酒、喫煙や受動喫煙による胎児への影響やリスクについて、理解を深めましょう。



乳幼児期

楽しく子育てができ、健やかに成長できる

目標

そのために

- 十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- 親子のスキンシップを通して、体を使う遊びをしましょう。
- SNS等メディアとの適切な付き合い方を考えましょう。
- 受動喫煙による健康面の影響を知り、子どもの近くで喫煙しないようにしましょう。
- できるだけ親子一緒に1日3食規則正しく食べましょう。



学童期・思春期

自分や周りの人の心と体を大切にでき、責任ある行動をとれるようになる

目標

そのために

- SNS等メディアの長時間利用による健康面への影響、トラブルに巻き込まれるリスク等を知り、適切な利用方法について考えましょう。
- こころの相談ができる専門機関を知りましょう。
- 自分の命も相手の命も大切にしましょう。
- 正しい性の知識、妊娠や出産についての知識を持ちましょう。
- テレビやゲームの時間を減らし、運動やストレッチをする時間を増やしましょう。
- 飲酒・喫煙の健康面での影響を理解し、飲酒・喫煙の機会を持たないようにしましょう。

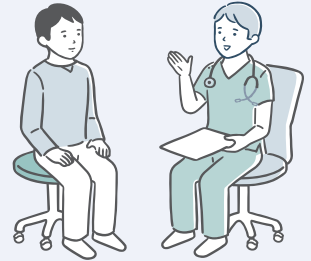


自分の健康に関心を持ち、ライフスタイルにあった健康づくりができる

目標

そのために

- 健診(検診)結果により、精密検査や生活習慣病予防の取組が必要な場合は、**受診し、改善に取り組みましょう。**
- 野菜料理を今よりプラス1皿食べましょう。
- 1日にプラス10分の運動に努めましょう。
- 日頃から不安や悩みを相談できる人をつくりましょう。
- 特定健診やがん検診、歯科検診を受けましょう。



地域の人とかかわり、自分の健康状態に応じた生活をする

目標

そのために

- **地域との交流を持てる場所へ積極的に参加しましょう。**
- 自分の健康に関心を持ち、適正体重を保つよう心がけましょう。
- 健康やフレイル(虚弱)に関する情報を積極的に入手し、正しい生活習慣を身につけましょう。
- 「かかりつけ医」を持ち、適切な医療受診を心がけましょう。
- 歯や口の機能を維持・向上し「オーラルフレイル」を予防しましょう。



地域の食文化を継承し、食事を楽しむ

目標

そのために

- **産地や栄養成分、原材料等の食品表示について学び、食品を選択する力を身につけましょう。**
- 主食、主菜、副菜がそろった食生活を心がけましょう。
- 家族や仲間と食卓を囲み、楽しみながら食事をしましょう。
- 家庭の味、行事食を親から子へ伝えていきましょう。
- スーパーの地産地消コーナーや産直市に関心を持ちましょう。



第2次赤磐市健康増進計画

- 中間報告書 概要版 -