

加東市健康増進計画（第4期） 加東市自殺対策計画（第2期）

概要版

令和7年度～令和12年度

令和7年3月
加東市



健康増進計画（第4期）

基本理念

子どもから高齢の方まで、ともに支え合いながら、希望や生きがいを持ち、健やかでこころ豊かに暮らせるまちの実現を目指し、本市の現状や市民意向、指標の評価等を踏まえて、本計画の基本理念を次のように定めます。

健康づくりで笑顔を広めよう！

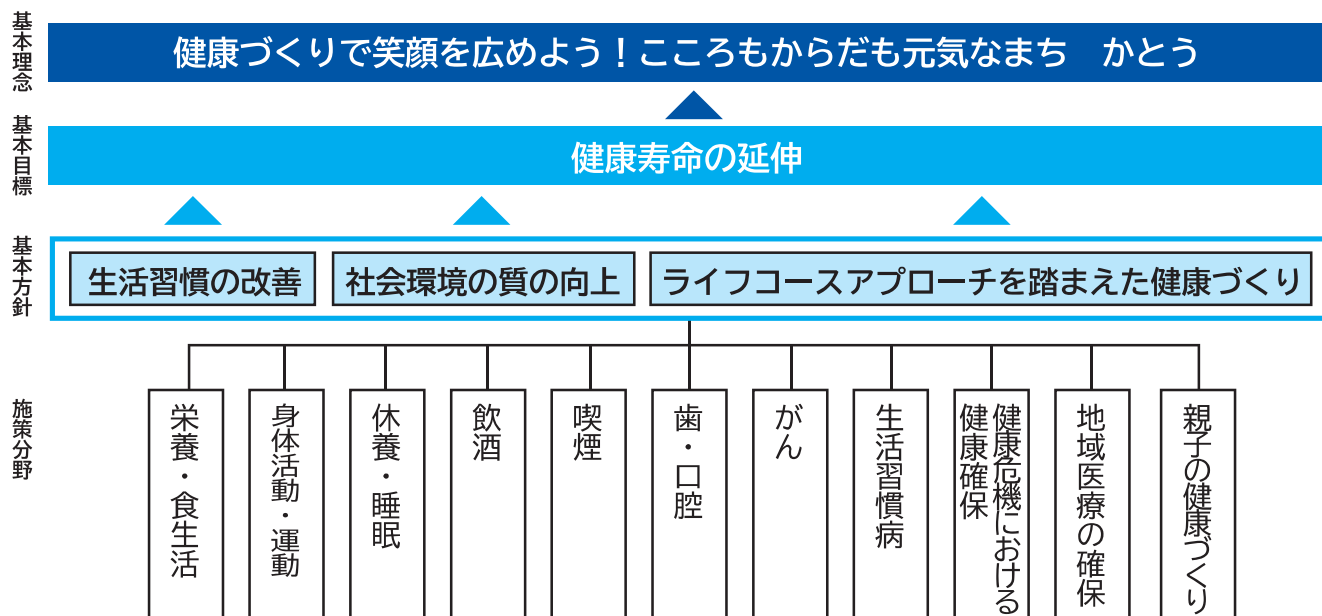
こころもからだも元気なまち かつう

基本目標

自分らしく暮らすためには、単に長生きするだけではなく、心身の健康が必要になります。不健康な期間をできるだけ短くし、健康な期間をできるだけ長く保つことを目指して、基本目標を「健康寿命の延伸」（平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加）としました。

健康寿命の延伸

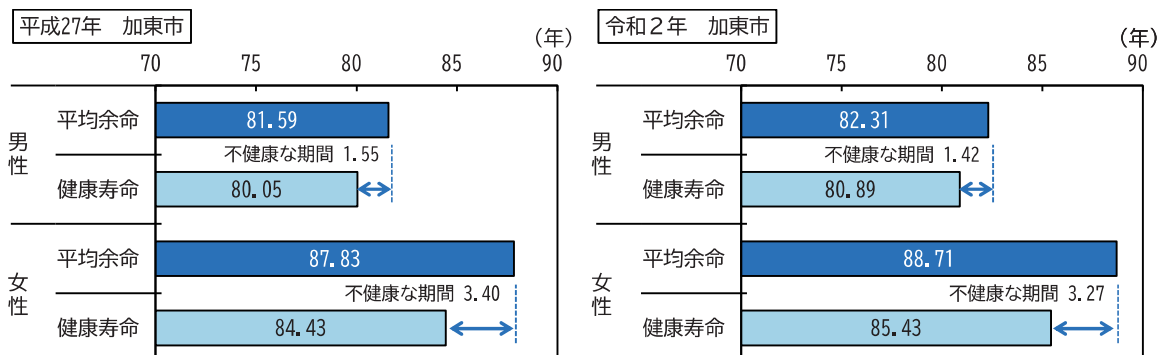
施策体系



平均余命・健康寿命の現状

本市の平均余命・健康寿命は、男女ともに平成27年と比較して令和2年の方が長く、兵庫県と比較すると、男女とも長い状況となっています。

また、本市の不健康な期間の平均は、男女ともに平成27年と比較して令和2年の方が短く、兵庫県と比較すると、男性は兵庫県より短く、女性は兵庫県より長い状況となっています。



資料：兵庫県における健康寿命の算定結果

※算定については、厚生労働省研究班が公表している「健康寿命の算定方法の指針：健康寿命の算定プログラム」を使用し、健康な状態を「日常生活動作が自立していること」と規定し、介護保険の要介護度の要介護2～5を不健康（要介護）な状態とし、それ以外を健康（自立）な状態としています。

栄養・食生活

みんなの合言葉

野菜を食べよう

今のあなたにプラス1皿



市民の取組

全世代共通

- 毎日朝食を食べましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事や和食を食べましょう。
- 野菜を意識して、積極的に食べましょう。

高齢期（65 歳以上）

- 毎食たんぱく質（肉・魚・卵・乳製品等）をしっかり摂り、低栄養及びフレイルを予防しましょう。



行政の取組

- バランスのとれた食事を推進します。
- 望ましい食習慣を推進します。
- 関係機関及び関連事業との連携を強化します。

身体活動・運動

みんなの合言葉

今のあなたに+10（プラステン）

プラス 1,000 歩

プラス 10 分の運動を



市民の取組

青年期（20～39 歳）、壮年期（40～64 歳）

- 1 日 8,000 歩以上を目安に、日常生活における歩数を増やしましょう。

高齢期（65 歳以上）

- 1 日 6,000 歩以上を目安に、日常生活における歩数を増やしましょう。
- 週 2～3 日は、筋力トレーニングやバランス運動、柔軟などの運動を行いましょう。
- フレイルについて正しい知識を身につけ、フレイルを予防しましょう。



行政の取組

- 身体活動や運動に関する正しい知識の普及啓発を推進します。
- 運動習慣のある人の割合の増加に努めます。
- 運動しやすいまちづくり及び環境整備を推進します。
- 介護予防の充実を図り、地域の介護予防を促進します。

コラム

健康づくりの指標である「健康日本 21」（厚生労働省）において、成人 1 人 1 日あたりの野菜目標摂取量は 350g 以上とされています。現状は平均約 280g であり、70g 程度（1 皿分）不足しています。特に 20～40 代の若者や中年層が足りていない結果が出ています。これは、外食の増加や朝食を抜くといった食習慣が影響している可能性がありますので、1 食 1 皿以上、1 日 5 皿分を目安に食べましょう。

1 皿分



野菜サラダ



きゅうりと
わかめの酢の物



具だくさん味噌汁

組み合わせて 1 日に 5～6 皿を目安に食べましょう！

休養・睡眠

みんなの合言葉

夜更かし避けて良い睡眠

からだもこころも

リフレッシュ



市民の取組

全世代共通

- 朝目覚めた時にしっかりと休まった感覚（睡眠休養感）が持てるよう、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



行政の取組

- 睡眠の重要性の普及啓発を推進します。
- 心身の疲労回復に関する知識の普及啓発を推進します。

コラム

睡眠 5 原則 - 全世代共通 -

第 1 原則

からだところろの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を

第 2 原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第 3 原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第 4 原則

カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて

第 5 原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

飲酒

みんなの合言葉

適正飲酒を心がけ
未来の自分を大切に



市民の取組

妊娠期

- アルコールが母体と胎児に及ぼす影響を理解し、妊娠中や授乳中の飲酒はやめましょう。

乳幼児期（0～5歳）、学童・思春期（6～19歳）

- 飲酒はしないようにしましょう。

青年期（20～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

- 飲酒が身体に及ぼす影響について理解し、節酒に取り組みましょう。
- 多量飲酒はしないようにしましょう。

行政の取組

- 適正飲酒について知識の普及啓発を推進します。
- 20歳未満の飲酒による健康被害の啓発を推進します。
- 妊娠中の飲酒者には禁酒に向けた支援を行います。
- アルコール関連問題に対する早期介入に努めます。

歯・口腔

みんなの合言葉

受けよう 年に2回は
歯の健康チェックと大掃除



市民の取組

全世代共通

- かかりつけ歯科医をもち、定期歯科健診と歯のクリーニングを受けましょう。

高齢期（65歳以上）

- しっかりと噛んでおいしく食事をするために、口腔体操を行うなど口周りの筋肉を動かすことで、口腔機能の衰え（オーラルフレイル）の予防や改善に努めましょう。

行政の取組

- 歯・口腔に関する正しい知識の普及啓発を推進します。
- 乳幼児及び学齢期のむし歯予防を推進します。
- 歯科健診の受診を促進します。
- 歯科保健体制の整備に努めます。

喫煙

みんなの合言葉

禁煙は自分のため
まわりの大切なひとのため



市民の取組

妊娠期

- 喫煙が母体と胎児に及ぼす影響を理解し、妊娠中は禁煙しましょう。

乳幼児期（0～5歳）、学童・思春期（6～19歳）

- 喫煙はしないようにしましょう。

青年期（20～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

- 喫煙が身体に及ぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。

行政の取組

- 喫煙率が低下するよう、様々な取組を推進します。
- 20歳未満の喫煙による健康被害の啓発を推進します。
- 妊娠中の受動喫煙の影響について啓発し、禁煙に向けた支援を行います。
- 子どもへの喫煙による影響をなくします。
- 受動喫煙のないまちづくりを推進します。

がん

みんなの合言葉

がん検診で早期発見
毎日の習慣で
リスクを下げよう



市民の取組

全世代共通

- がんに関する正しい知識を習得しましょう。

青年期（20～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

- がん検診を受け、自分の健康状態を知りましょう。
- がん予防を意識した生活習慣の改善と継続に努めましょう。
- 検診結果で精密検査が必要と判断された場合、必ず医療機関を受診し、検査や治療を受けましょう。

行政の取組

- がんに関する知識の普及啓発を推進します。
- がん検診の受診を促進します。
- 要精密検査者が確実な受診につながるよう受診勧奨を実施します。
- がんに関しても安心して暮らせる環境の整備に努めます。

生活習慣病

みんなの合言葉

血圧 体重
健康チェックを忘れずに
年に一度は健診を



市民の取組

全世代共通

- 自分の健康に関心を持ち、健康管理に努めましょう。
- 青年期（20～39歳）、壮年期（40～64歳）
- 生活習慣病予防についての正しい知識を身につけ、健康的な身体づくりに取り組みましょう。



行政の取組

- 健診の重要性について知識の普及啓発を推進します。
- 健診の受診を推進します。
- 生活習慣改善に向けた指導及びハイリスク者への保健指導を行います。
- 要精密検査者が確実な受診につながるよう受診勧奨を実施します。
- 市民の主体的な健康づくりに向けた取組を推進します。
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防に向けた取組を推進します。
- 医師会等との連携を強化し、地域保健体制の推進を図ります。

健康危機における健康確保

みんなの合言葉

感染症予防
手洗い マスク
予防接種を忘れずに



市民の取組

全世代共通

- 日頃から感染予防に取り組みましょう。



行政の取組

- 災害や感染症等に関する知識の普及啓発を推進します。
- 災害時や感染症発生時における関係機関との連携に努めます。
- 予防接種率が向上するよう、様々な取組を推進します。

地域医療の確保

みんなの合言葉

かかりつけ医をもち
自分や家族の健康管理



市民の取組

全世代共通

- かかりつけ医やかかりつけ歯科医をもち、早めの相談・受診を心がけましょう。
- 救急車の適正利用を心がけましょう。



行政の取組

- 地域医療体制の整備に努めます。
- 保健・医療・福祉の連携を強化します。
- 救急医療体制の確保に努めます。
- かかりつけ医等の普及啓発を推進します。
- 小児医療体制の啓発を推進します。

親子の健康づくり

みんなの合言葉

きずなで育む親子の健康
「早寝 早起き 朝ごはん」



市民の取組

妊娠期

- 安心して自分の望む妊娠・出産期を過ごしましょう。
- 妊婦健康診査など必要な健診を受けましょう。

乳幼児期（0～5歳）、学童・思春期（6～19歳）

- 望ましい生活習慣を育みましょう。
- 乳幼児健診など、定期健診や相談、教室を受診しましょう。
- スマホやタブレットなどの情報機器などは、使用ルールや時間を決めて使いましょう。

青年期（20～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

- 子どもの健やかな成長を地域全体で見守り、保護者の孤立化を防ぎましょう。



行政の取組

- 妊娠期から子育て期における切れ目のない支援体制の構築を図ります。
- 子どもの健やかな成長への支援を推進します。
- 地域全体による子育て支援を推進します。
- 虐待防止対策を推進します。

評価指標一覧

令和5年
ベースライン値

令和12年
目標値

栄養・食生活

朝食を毎日食べる人の割合 	1～5歳	94.6%	100.0%
	6～11歳	95.7%	100.0%
	12～14歳	94.0%	100.0%
	20歳代	55.0%	60.5%
	30歳代	79.6%	85.0%
食育に関心がある人の割合 		67.0%	74.0%
1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合 		43.6%	48.0%
毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合 		62.6%	69.0%
1日の野菜摂取量 350g の人の割合（5皿以上1皿70g目安） 		4.7%	6.0%
薄味を心がけている人の割合 		62.4%	69.0%
地元産のものを購入している人の割合 		25.6%	31.0%

身体活動・運動

日常生活における歩数（1日の歩数） 	男性	7,483 歩	8,000 歩
	女性	6,111 歩	7,100 歩
1日30分以上の運動を週2回以上・1年以上続けている人の割合 	男性	30.6%	34.0%
	女性	20.8%	23.0%

休養・睡眠

睡眠による休養がとれている人の割合 		63.2%	67.0%
---	--	-------	-------

飲酒

生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人の割合（男性2合以上、女性1合以上） 	男性	15.9%	13.0%
	女性	12.9%	10.0%
妊娠中の飲酒率 	妊婦	1.1%	0.0%

喫煙

習慣的に喫煙している人の割合 	男性	22.4%	19.0%
	女性	4.7%	3.0%
喫煙の影響について知っている人の割合 	喘息	45.3%	52.0%
	妊娠に関連した異常	68.9%	76.0%
	子どもへの影響	62.2%	68.0%
	COPD	33.6%	37.0%
妊娠中の喫煙率 	妊婦	1.9%	0.0%

コ ラ ム

厚生労働省は、健康日本21（第三次）における身体活動・運動分野の取組の推進に資するよう、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を作成しています。

+10（プラス・テン）とは、「今より10分多くからだを動かすこと」です。+10（プラス・テン）で健康寿命をのばしましょう。

外で



目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分（約1,000歩）増やす。

歩幅を広くし、速く歩く。

		令和5年 ベースライン値	令和12年 目標値
歯・口腔			
20本以上自分の歯を有する者の割合（75～84歳）		73.3%	77.0%
歯周病を有する者の割合（40歳以上）		33.0%	31.0%
咀嚼良好者の割合（50～74歳）		81.4%	85.0%
過去1年間に歯科健診を受けた者の割合		60.4%	67.0%
3歳児で4本以上のう蝕のある児の割合		1.9%	0.0%
がん			
がん検診受診率（胃がん）		9.5%	10.4%
がん検診受診率（大腸がん）		24.5%	26.9%
がん検診受診率（肺がん）		27.2%	29.9%
がん検診受診率（子宮頸がん）		18.8%	20.6%
がん検診受診率（乳がん）		22.4%	24.6%
生活習慣病			
適正体重を維持している者の割合（BMI 18.5以上25未満、65歳以上はBMI 20を超え25未満）		59.6%	66.0%
特定健診受診率		40.2%	51.0%
特定保健指導実施率		46.7%	60.0%
メタボリックシンドローム予備群及び該当者の割合	40～74歳予備群	10.5%	9.0%
	40～74歳該当者	18.0%	16.5%
収縮期血圧の平均値		134.5mmHg	129.5mmHg
脂質異常症の割合（LDLコレステロール160mg/dℓ以上）		9.7%	8.7%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合		1.4%	1.0%
健康危機における健康確保			
災害時に備えて非常食を準備している世帯の割合		24.8%	60.0%
日頃から感染予防に取り組む人の割合（手洗い）		87.9%	95.0%
定期予防接種の接種割合		94.9%	95.5%
地域医療の確保			
子ども医療電話相談（＃8000）を知っている親の割合（4か月児健診）		90.0%	93.0%
かかりつけ医をもつ人の割合	4か月児健診、3歳児健診	90.9%	95.0%
	20歳以上65歳未満	59.2%	62.0%
かかりつけ歯科医をもつ人の割合	20歳以上65歳未満	75.5%	78.5%
親子の健康づくり			
育児について相談相手のいる保護者の割合		98.8%	100.0%
協力して育児をしている親の割合		93.6%	96.0%
乳幼児のいる家庭で、風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫した家庭の割合		50.2%	55.0%
新生児または乳児の家庭訪問実施率（生後4か月未満）		96.9%	100.0%
乳幼児健診受診率	4か月	99.3%	100.0%
	1歳6か月	98.7%	100.0%
	3歳	96.2%	100.0%
ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間がある保護者の割合	4か月	87.7%	92.0%
	1歳6か月	76.7%	81.0%
	3歳	73.4%	75.0%
夜9時までに寝る幼児の割合		64.7%	70.0%

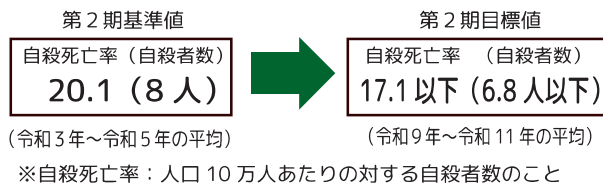
自殺対策計画（第2期）

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない加東の実現

数値目標（自殺死亡率）

本計画の新たな数値目標（自殺死亡率）については、基準年を令和3年～令和5年の平均とし、令和9年～令和11年の平均で、15%以上の減少である「17.1以下」を目標とします。



基本方針

- （1）生きることの包括的な支援として推進
- （2）関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開
- （3）対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動
- （4）実践と啓発を両輪として推進
- （5）関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進
- （6）自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

基本施策

- （1）地域におけるネットワークの強化
- （2）自殺対策をささえる人材の育成
- （3）住民への啓発と周知
- （4）生きることの促進要因への支援
- （5）児童生徒のSOSの出し方に関する教育

重点施策

- （1）高齢者対策
- （2）生活困窮者対策
- （3）無職者・失業者対策

評価指標

指標名	方向性	令和5年 ベースライン値	令和12年 目標値
加東市自殺対策連絡会議(庁外会議)の開催	↗	未実施	実施
ゲートキーパー研修の受講者数（6年間の累計）	↗	347人*1	360人*2
ゲートキーパーの認知割合 （アンケートで「聞いたことがある」「知っている」と回答した人の割合）	↗	18.9%	24.0%
相談窓口のいずれかを知っている人の割合	↗	67.4%	71.5%
まちぐるみ総合健診受診者の問診項目 「睡眠で休養が十分とれている」と回答した人の割合	↗	68.7%	72.0%

*1 ベースライン値は、平成30年～令和5年（6年間）の累計値

*2 目標値は、令和6年～11年（6年間）の累計値

加東市健康増進計画（第4期）及び加東市自殺対策計画（第2期）【概要版】

令和7年3月 発行

発行 加東市

編集 加東市健康福祉部健康課 〒673-1493 兵庫県加東市社50番地

TEL：0795-42-2800 FAX：0795-42-3978 E-mail：kenko@city.kato.lg.jp