

# 第2期にしわき健康プラン

(西脇市健康増進計画・西脇市食育推進行動計画・西脇市自殺対策計画)

誰もがおのずと健やかで笑顔になれるまち  
「健幸都市・にしわき」の実現を目指して



令和7（2025）年度～令和17（2035）年度

## 目次

第1章 計画の策定に当たって	1
計画の位置付け	1
第2章 西脇市を取り巻く状況	1
西脇市の平均寿命、健康寿命の状況	1
第3章 計画の基本的な方向性	1
計画の基本理念と体系	1
第4章 分野別施策の展開	2
基本的な方向性1 個人の行動と健康状態の改善	2
(1) 栄養・食生活、食育の推進 <食育推進計画>	2
(2) 身体活動・運動	2
(3) 休養・睡眠	2
(4) 適正飲酒・喫煙	3
(5) 歯と口腔の健康	4
(6) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	4
基本的な方向性2 社会環境の質の向上	5
(1) 通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組	5
(2) おのずと健康になる仕組みづくり	5
(3) こころの健康<自殺対策推進計画>	6
基本的な方向性3 ICTを活用した健康づくり	6
第5章 計画の推進に向けて	6
【コラム】おのずと健康になれる取組の実践	7
1 おのずと健康になれるまちを目指して	7
2 ソフト面・ハード面・ハイリスク者支援の取組	7

令和7年3月  
西脇市

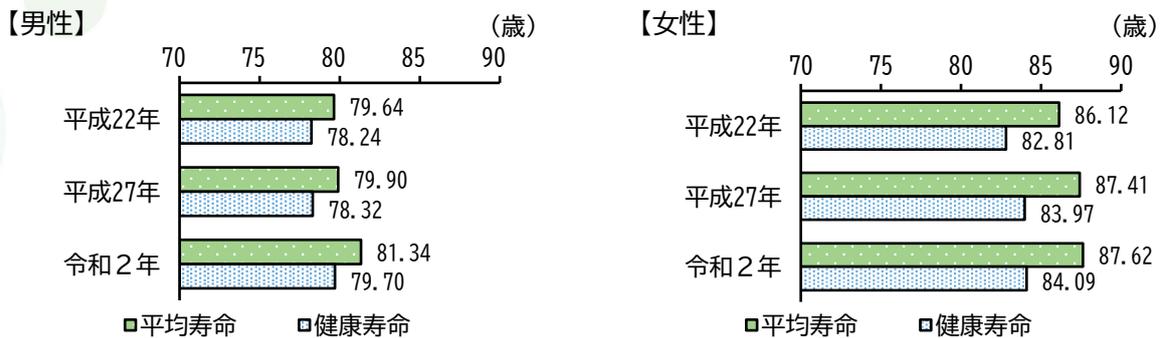
# 第1章 計画の策定に当たって

## 計画の位置付け

- 「健康増進法」第8条に基づく「市町村健康増進計画」
- 「食育基本法」第18条に基づく「市町村食育推進計画」
- 「自殺対策基本法」第13条に基づく「市町村自殺対策計画」

# 第2章 西脇市を取り巻く状況

## 西脇市の平均寿命※、健康寿命※の状況



※平均寿命：統計的に推測される0歳児の平均余命 ※健康寿命：認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間（県資料より）

# 第3章 計画の基本的な方向性

## 計画の基本理念と体系

【基本理念】

誰もが「おのずと健やかで笑顔になれるまち  
「健幸都市・にしわき」の実現

【基本方針】

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 誰もが心豊かに健康になれるまちの実現
- SDGsの推進

【基本的な方向性 及び 分野別施策】



## 第4章 分野別施策の展開

### 基本的な方向性1 個人の行動と健康状態の改善

#### (1) 栄養・食生活、食育の推進 <食育推進計画>

一人ひとり・家庭の取組目標	地域・職場の取組	市の取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 朝食を必ず食べます</li> <li>○ 生活リズムを整え、毎日3食食べます</li> <li>○ 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとりま</li> <li>○ 子どもの頃から薄味に慣れ、家族みんなで薄味を心掛けます</li> <li>○ 毎日、体重を測り、自分の適正な食事量を意識します</li> <li>○ 買い物や外食の際に栄養成分表示や「にしわき健幸メニュー」を見るように心掛けます</li> <li>○ 地元産物に関心を持ち、積極的に取り入れます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● いずみ会を中心に地産地消料理や健康によい料理教室を実施し、市民の食に対する意識を高めます</li> <li>● 1日1回は家族や友人等との共食を楽しみます</li> <li>● 「にしわき健幸メニュー」を提供します</li> <li>● 関係団体が体験型学習を通じて食育を推進します</li> <li>● 行事食などを楽しむ機会を通じて、次世代に地域の食文化を伝えます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 親子への食育に関する情報提供、周知・啓発</li> <li>■ 食事バランスガイドや適正体重などの知識の普及</li> <li>■ 「にしわき健幸メニュー」の提供促進</li> <li>■ ライフステージに応じた適切な食生活の実践に向けた支援</li> <li>■ いずみ会等と連携による地域における食育活動の推進</li> <li>■ 生活習慣病予防の食事に関する指導、情報提供</li> <li>■ 通いの場等を活用した栄養に関する介護予防教室</li> </ul>

目標指標	現状値	目標値
朝食を毎日食べる人の割合	83.5%	90.0%
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合	68.4%	75.0%
1日1食は、家族や友人と食事をしている人の割合	67.8%	75.0%
野菜料理を1日に5皿以上食べる人の割合 ※1皿70g	9.9%	20.0%
うす味を心掛けている人の割合	25.0%	35.0%
食品を購入するとき栄養成分表示を参考にする人の割合	65.2%	75.0%
食育に関心を持っている人の割合	66.9%	90.0%
地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入する人の割合	41.3%	70.0%
災害時の非常用食料の備蓄をしている人の割合	17.8%	29.0%

#### (2) 身体活動・運動

一人ひとり・家庭の取組目標	地域・職場の取組	市の取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ライフステージ、ライフスタイルに合わせて体を動かすことを意識します</li> <li>○ こまめに動き日常生活の中で身体活動を増やします</li> <li>○ ラジオ体操など気軽にできる運動を生活の中に取り入れます</li> <li>○ 学校、地域、職場で開催されるスポーツや行事等に参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 仲間・地域ぐるみで運動を楽しむ機会や学習する機会をつくりま</li> <li>● 通いの場や地域で行う運動の機会に、近所の人が誘い合って参加します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ライフステージに応じたスポーツ活動の推進</li> <li>■ ソフト・ハード両面からの誰もが運動を気軽にできる環境づくり</li> <li>■ 運動に関する知識の普及や積極的な健康情報のPR</li> <li>■ 健康づくりをする通いの場等の支援</li> <li>■ 科学的根拠に基づく本人に合った運動・身体活動の支援</li> </ul>



目標指標	現状値	目標値
運動習慣者（1回に30分以上の運動を週に2回以上実施し、1年以上継続している人）の割合	35.9%	40.0%
「フレイル」という言葉やその意味を知っている人の割合	27.4%	40.0%

### (3) 休養・睡眠

一人ひとり・家庭の取組目標	地域・職場の取組	市の取組	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 乳幼児期、学童期・思春期では、早寝早起きの生活リズムを整え、十分な睡眠をとる規則正しい生活習慣を身につけます</li> <li>○ 日常的に質・量共に十分な睡眠を確保します</li> <li>○ 普段から生活リズムを整え、十分な休養と睡眠をとります</li> <li>○ 自分なりのストレス解消法を身につけ、上手に気分転換を行い、休養をとります</li> <li>○ 悩みがあるときは、自分ひとりで抱え込まないよう相談をします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域で住民が参加できる行事を実施したり、交流を深めたりします</li> <li>● 関係機関等でこころの健康づくりに取り組みます</li> <li>● 職場では、家族とのふれあいの時間を取れるよう、ワーク・ライフ・バランスを推進します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 子どものころから規則正しい生活習慣を確立できるよう、様々な機会を通じた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進</li> <li>■ 休養・睡眠をとることの大切さの啓発</li> <li>■ ライフステージに応じた各種相談窓口の周知</li> </ul>	
目標指標		現状値	目標値
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合		15.5%	10.0%
最近1か月間にストレスを感じた人の割合		37.4%	35.0%
ストレス解消方法を持っている人の割合		61.7%	70.0%

### (4) 適正飲酒・喫煙

一人ひとり・家庭の取組目標	地域・職場の取組	市の取組	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 20歳未満の人は、飲酒・喫煙をしません</li> <li>○ 20歳未満の人や妊娠中・授乳中の人の近くでたばこを吸わないようにします</li> <li>○ たばこを吸わない人の健康への影響を理解し、受動喫煙に配慮します</li> <li>○ 妊娠中・授乳中は喫煙・飲酒をしないようにします</li> <li>○ 自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心掛けます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 20歳未満の人には、たばこやお酒を勧めてはいけません</li> <li>● 禁煙や分煙に取り組みます</li> <li>● 飲酒が健康に与える影響について学習する機会を提供します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 受動喫煙やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、飲酒の害についての知識の普及</li> <li>■ たばこやアルコール問題を抱える市民への支援</li> <li>■ 妊産婦の喫煙率が上がらないよう、継続的な啓発</li> <li>■ 小中学校における、たばこの害や飲酒の害についての教育</li> </ul>	
目標指標		現状値	目標値
たばこを吸う人の割合		11.8%	10.0%
過去1か月間の受動喫煙があった人の割合		34.7%	減少
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合	男性（純アルコール摂取量が40g以上）	12.1%	減少
	女性（純アルコール摂取量が20g以上）	4.6%	減少

#### <参考> 純アルコール量 20g の目安

種類	度数	量
日本酒	15%	180ml
焼酎	25%	110ml
ウイスキー	43%	60ml

種類	度数	量
ビール	5%	500ml
ワイン	14%	180ml
缶酎ハイ	5%	500ml
	7%	350ml

## (5) 歯と口腔の健康

一人ひとり・家庭の取組目標	地域・職場の取組	市の取組	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食事の後は歯を磨くよう心掛けます</li> <li>○ 歯の定期健診を受けるように心掛けます</li> <li>○ 間食は時間を決めて食べます</li> <li>○ 甘い菓子類や飲み物を摂取した後は、口をゆすぐなど口腔ケアを行います</li> <li>○ 小学校低学年までは家族が仕上げ磨きをします</li> <li>○ 歯間部清掃用具を使用して、歯と歯の間を清潔に保ちます</li> <li>○ かかりつけ歯科医を決めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小さな子どもに甘い菓子類や飲み物を与えた後は、口をゆすぐなど口腔ケアを勧めます</li> <li>● 地域の歯科医がむし歯や歯周病予防の啓発を行います</li> <li>● 地域の団体等が歯と口腔の健康づくりを普及します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 歯と口腔の健康に関する啓発</li> <li>■ 妊婦・子どもへの歯科健診や健康相談、健康教育とむし歯予防の正しい知識を普及</li> <li>■ 学校園との連携による子どものむし歯予防のための取組支援</li> <li>■ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な口腔内のチェックを受けることについての周知</li> <li>■ 介護予防事業と連携したオーラルフレイル対策</li> </ul>	
			
目標指標		現状値	目標値
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合		52.1%	65.0%
かかりつけ歯科医を決めている人の割合		81.7%	84.0%
歯間部清掃用具を使用する人の割合		51.5%	60.0%
むし歯のない3歳児の割合		95.1%	現状維持
歯周病検診の受診率		18.0%	20.0%

## (6) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

一人ひとり・家庭の取組目標	市の取組		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家族で誘い合って毎年健康診査を受診します</li> <li>○ 健康診査・がん検診を受診します</li> <li>○ 要精密検査や要治療の結果が出た場合には、医療機関を受診します</li> <li>○ 自分の身体に関心を持ち、定期的に血圧や体重等を測定することで自分の身体を把握します</li> <li>○ 健診（検診）結果をもとに、生活習慣を改善します</li> <li>○ かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちます</li> <li>○ 母子健康手帳を活用し、妊産婦や胎児の健康管理に努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ナッジ理論を活用した受診勧奨、休日の町ぐるみ健診の実施などによる市民が健診（検診）を受診しやすい環境づくり</li> <li>■ 健診（検診）や生活習慣病予防の必要性の周知</li> <li>■ 健診結果の理解の促進と、生活習慣病に移行しないように目標設定や計画策定・実践の支援</li> <li>■ 糖尿病等の重症化予防のための生活習慣の改善支援</li> <li>■ 妊産婦や子どもの健やかな成長に向けた健診（検診）の実施</li> </ul>		
地域・職場の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域・職場で誘い合って、毎年健診を受けます</li> </ul>		
目標指標		現状値	目標値
特定健康診査受診率		42.6%	60.0%
特定保健指導実施率		40.1%	60.0%
過去1年間に健診を受けた割合		63.3%	70.0%
がん検診の受診率	胃	9.3%	15.0%
	肺	19.4%	30.0%
	大腸	19.7%	30.0%
	乳	28.6%	35.0%
	子宮	16.7%	30.0%
かかりつけ医を決めている人の割合		81.2%	84.0%
かかりつけ薬局を決めている人の割合		54.7%	60.0%

## 基本的な方向性2 社会環境の質の向上



### (1) 通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組

- 高齢者を中心に、通いの場の具体的な効果を周知して新規参加を促すとともに、既存の参加者の継続率向上や男女比率の均衡化に取り組みます
- 通いの場の新設や、安定的な運営体制の確立を支援するとともに、週いち型を増やします
- 「広義の通いの場」への効果的な介入を図り、居場所づくりや社会参加を促進します

目標指標	現状値	目標値
地域活動に参加している人の割合（70歳以上）	30.1%	36.0%
地域に健康づくりを目的とした活動の場やつどいの場があると感じる人の割合（70歳以上）	25.5%	30.0%
地域に健康づくりを目的とした活動の場やつどいの場があれば、週1回以上の頻度で参加したいと感じる人の割合（70歳以上）	25.0%	30.0%
通いの場への参加比率（週いち型、65歳以上）	5.4%	6.5%
広義の通いの場に参加している延べ人数	1,476人	1,520人

### (2) おのずと健康になる仕組みづくり

- 市民がおのずと歩きたくくなるような歩道や公園・緑地など都市環境を整備します
- ナッジ理論を活用し、健（検）診の受診率向上やイベントへの参加勧奨を実践します
- ナッジ理論を活用し、にしわき健康メニューの普及や、減塩、野菜摂取量の増加などバランスのとれた食事を促すよう働きかけます

ハード面の取組	ソフト面の取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ コンパクトシティの推進</li> <li>○ ウォーカブルシティの推進</li> <li>○ 公共交通の充実</li> <li>○ 良好な公園・緑地づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康行動習慣化の支援</li> <li>○ 健康無関心層への働き掛け                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 口コミの活用</li> <li>・ ナッジ理論の実践</li> </ul> </li> </ul>

目標指標	現状値	目標値
市内の道路は安全・快適に通行できると感じる市民の割合	51.5%	56.0%
買い物や通院、通学の移動に困っている市民の割合	11.1%	9.1%
自然と調和したきれいな住環境が整っていると感じる市民の割合	40.9%	48.3%
過去1年間に、月1回以上、友人や仲間とともに健康づくりに取り組んだ市民の割合	25.6%	33.0%
運動習慣者（1回に30分以上の運動を週に2回以上実施し、1年以上継続している人）の割合（再掲）	35.9%	40.0%
食育に関心を持っている人の割合（再掲）	66.9%	90.0%



### (3) こころの健康 <自殺対策推進計画>



一人ひとり・家庭の取組目標	市の取組	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 一日一回は外に出て、人と話すことを心掛けます</li> <li>○ 地域や市の行事、通いの場に参加し、交流を図ります</li> <li>○ 趣味の活動など気の合う仲間との交流を楽しみます</li> <li>○ 悩みごとを誰かに相談します</li> <li>○ 家族や身近な人の健康状態について、互いに見守ります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ こころの健康や自殺に関する正しい知識の普及啓発</li> <li>■ 労働者や経営者等に対するメンタルヘルスや相談窓口の情報提供等、市内の働く人への支援</li> <li>■ 身近な人の悩みに気付き、相談や医療機関等につなぐことのできる人（ゲートキーパー）の増加</li> <li>■ 様々な問題に応じた相談体制の充実</li> <li>■ 関係機関との連携による支援体制の強化</li> <li>■ 訪問や相談を通じた、市民のこころのケア</li> <li>■ 自殺未遂者や自死遺族等への支援</li> </ul>	
地域・職場の取組		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● お互いが体やこころの不調に気付くことができるようにします</li> <li>● 地域で市民が参加できる行事や交流の場を実施します</li> <li>● 関係機関等でこころの健康づくりに取り組みます</li> <li>● ワーク・ライフ・バランスの確保や各種ハラスメントの防止・解決のための啓発、相談窓口の周知及び情報提供を行います</li> </ul>		
目標指標	現状値	目標値
地域活動に参加している人の割合	29.3%	45.0%
最近1か月間にストレスを感じた人の割合（再掲）	37.4%	35.0%
悩みを抱えたときに相談できる人の割合	73.3%	75.0%
こころの相談窓口を一つでも知っている人の割合	63.9%	80.0%
自殺による死亡率（人口10万対・3か年平均）	22.2人	15.5人
ゲートキーパー研修の参加者延べ人数	37人/年	70人/年

#### 基本的な方向性3

#### ICTを活用した健康づくり

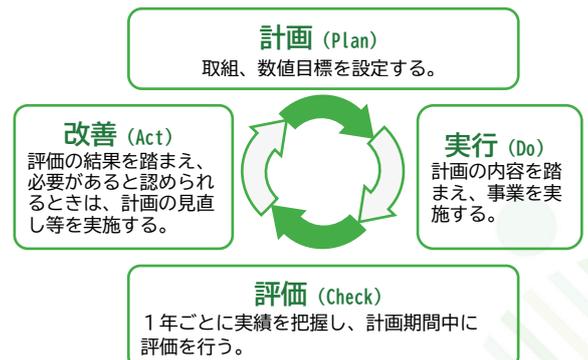
- マイナ保険証との連携など国の政策動向に留意し、市民に有益な保健事業を展開します
- 医療機関と連携し、PMHを活用した予防接種（オンラインでの予約・問診票入力と接種履歴管理等）の取組を検討します



目標指標	現状値	目標値
日頃から健康に暮らしていると感じる市民の割合	78.3%	現状維持

## 第5章 計画の推進に向けて

- 学識経験者、保健医療関係団体、関係行政機関、地区衛生組織・地区組織、教育委員会関係・事業所等の代表等で構成する「西脇市健康づくり推進協議会」において、本計画の進捗状況や評価・点検・見直しを定期的を実施します。
- PDCAサイクルに沿って目標の達成状況を定期的に点検・評価し、継続的に改善を図ります。
- 中間評価を実施し、統計データやアンケート調査等を活用して客観的に把握。西脇市健康づくり推進協議会において見直しや追加を進め、計画の推進を図ります。

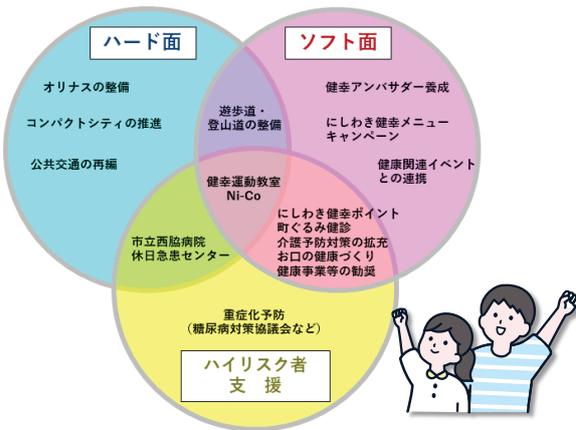


## 【コラム】おのずと健康になれる取組の実践

### 1 おのずと健康になれるまちを目指して

ソフト面とハード面、ハイリスク者支援  
3つの観点からのアプローチを組み合わせ  
ることで、おのずと健康になれるまち、す  
なわち「健幸都市・にしわき」の実現を目  
指しています。

3つの観点からのアプローチのイメージ



これまでの取組	
平成31(2019)年2月	○ 「スマートウエルネスシティ首長研究会」に加盟
令和元(2019)年度	○ 健幸アンバサダーの養成開始 ○ 既存健康関連事業の見直し
令和2(2020)年度	○ 健幸運動教室Ni-Coの試行開始
令和3(2021)年度	○ 新庁舎・市民交流施設オリナスの完成 ○ オリナスの拠点施設完成に伴う健幸運動教室Ni-Coの本格実施を開始 ○ にしわき健幸ポイント事業開始 ○ 健康福祉連携施設の完成によって、市、西脇市多可郡医師会、西脇市多可郡歯科医師会、西脇市多可郡薬剤師会、市立西脇病院との連携体制を確立
令和5(2023)年度	○ スポーツ庁主催「体力づくり優秀組織表彰」において「文部科学大臣賞」を受賞
令和6(2024)年度	○ 日本健康会議主催「健康でいられる地域・まちづくり表彰」において「優秀賞」を受賞

### 2 ソフト面・ハード面・ハイリスク者支援の取組

#### (1) ソフト面の主な取組の例

- 健幸アンバサダー養成
- にしわき健幸メニューキャンペーン
- 健康関連イベントとの連携 など

#### (2) ハード面の主な取組の例

- オリナスの整備
- コンパクトシティの推進
- 公共交通の再編 など

#### (3) ハイリスク者支援の主な取組の例

- 重症化予防の取組
- 糖尿病対策協議会 など

#### (4) 複数のアプローチを兼ねた取組の例

ソフト面×ハード面×ハイリスク者支援

- 健幸運動教室 Ni-Co

ハード面×ハイリスク者支援

- 西脇多可休日急患センター

ソフト面×ハード面

- やすらぎの道の再整備
- 登山道の整備

ソフト面×ハイリスク者支援

- にしわき健幸ポイント事業
- 町ぐるみ健診、介護予防事業の拡充
- お口の健康づくり など



### 第2期にしわき健康プラン【概要版】

(西脇市健康増進計画・西脇市食育推進行動計画・西脇市自殺対策計画)

令和7年3月

発行：西脇市 くらし安心部 健幸都市推進課

