

健康 たんば 21

第2次計画（平成28年度～平成37年度）



ぐっすり・すやすや

丹波市

丹波市の健康課題

栄養 食生活

- 40～50歳代男性で肥満の人が約3割、20～30歳代女性でやせの人が約2割。
- 塩分のとり過ぎに気をつけていない男性は約4割。

身体活動 運動

- ふだんの歩数が7,000歩未満の人が約7割。
- 20～40歳代女性は、身体を動かす頻度が月に1～2回以下の人が約半数。

こころの 健康

- 自分の睡眠の質が「悪い」と感じている人が約2割。
- 中学3年生のメディアの使用割合は全国平均よりも高く、5割を超えている。

※携帯電話、スマートフォン、インターネット等の情報機器を1日1時間以上

タバコ

- 若い男性の喫煙率が高く、30歳代男性は約4割が喫煙者。
- タバコを吸わない人のうち、受動喫煙の機会があった人は約4割。

健康診査 健康管理

- 全国や県に比べ、心疾患（110）、脳血管疾患（130）のSMR[※]が高い。^{H18-22統計}
- 3歳児のむし歯の有病率が兵庫県より高い。（市16.7%・県15.5%）^{H26統計}

※年齢構成の異なる地域間で死亡状況を比較する指標。全国平均を100とし、それより高いと全国平均より死亡率が高いと判断する。

栄養・食生活

…… 健康的な食生活をみんなで実践しよう ……

1 体重に関心をもつ

- 自分の適正体重を知ろう
- 体重を量る習慣をつけよう
- 食べ過ぎや欠食を防ごう



2 バランスの良い食事

- 朝・昼・夕の三食を食べよう
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう
- 栄養成分表示を参考に上手に選んで食べよう

3 早起き・おひさま・朝ごはん！

- 主食とおかず（良質なたんぱく質）を組み合わせた朝ごはんを毎日食べよう
- 夕食は控えめにしよう



4 減塩の推進

- 塩分をとり過ぎないように気をつけよう
- 旬の野菜を食べて、減塩効果をアップさせよう

身体活動・運動

…… 今より10分身体を動かす習慣をもとう ……

1 毎日続ける少しの運動

- プラス10分、身体を動かすことを意識しよう
- 若いうちから運動習慣を身につけよう
- 身体への負担が少ないウォーキングを始めてみよう

2 仲間とともに 楽しみながらする運動

- 誘い合って運動しよう
- みんなで支え合いながら運動を継続しよう
- 楽しみながら運動しよう

3 ロコモティブシンドローム※ (ロコモ)の予防

- ライフステージの早い段階からロコモを知ろう
- 若いうちからロコモ予防を意識しよう
- ロコモを予防して健康寿命を延ばそう

※骨、関節、筋肉などの運動器の衰えや障がいのために、立ったり歩いたりが困難になって、介護が必要になったり寝たきりになる危険の高い状態。

たんば・すまいるウォーク21

市では、いつでもどこでも自分のペースで運動できる
ウォーキングをお勧めしています！
まずは今より1日10分多くウォーキングをしてみよう！



こころの健康

…… ぐっすり睡眠でリズムを整え、
こころつなげて、笑顔になろう ……

1 「ぐっすり・すやすや運動」の さらなる推進

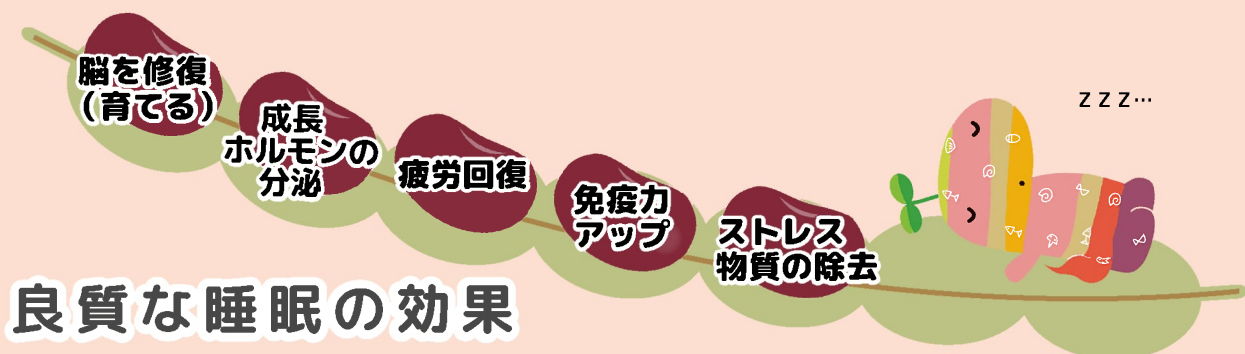
- こころの休養に、質の良い睡眠をとろう
- 質の良い睡眠につながる生活習慣を身につけよう

2 相談による悩みの軽減

- 一人で抱え込まず、誰かに相談しよう
- 相談窓口を積極的に活用しよう

3 支え合える地域づくり

- 気になる人が周りにいたら、声をかけよう
- 人と人とのつながりを大事にし、
笑顔あふれる地域をつくろう



タバコ

…… 自分も吸わない 大切な人にも吸わせない ……

1 喫煙者を減らす

- 妊娠中、出産後の喫煙をやめよう
- タバコの害を知り、正しい知識を身につけよう
- 適切に禁煙治療を受けよう

2 未成年者の喫煙根絶・将来の喫煙防止

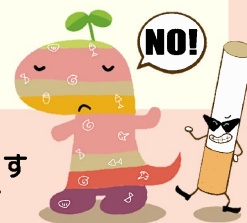
- 防煙教育を推進しよう
- 子どもに初めの1本を吸わせないようにしよう

3 タバコの正しい知識の普及

- タバコの害を知ろう
 - 慢性閉塞性肺疾患（COPD）※について知ろう
- ※主にタバコの煙が原因で、呼吸困難や慢性的な咳・たんが続くなど、肺機能が徐々に低下していく疾患。

4 受動喫煙防止の推進

- 受動喫煙の害を普及させよう
- 公共施設の敷地内禁煙を目指そう



防煙教育で作成した なぞかけ（丹波市内中学生の作品）

- タバコとかけて 食いしん坊ととく そのころは …… どちらもシボウ率が上がります
- タバコとかけて 父の足ととく そのころは …… どちらもとんでもなく有害だ

健康診査・健康管理

… 健診を受けて大切な自分の身体を守っていこう …

1 自分の身体に関心をもつ

- やせ・肥満になっていないか注意しよう
- 身体に無理をさせていないか、生活習慣を振り返ろう
- 睡眠不足で身体とところが疲れていないか
自分に問いかけよう

2 健康診査の活用

- 定期的に健診を受け、身体の状態を確認しよう
- 異常を指摘されたら、身体に向き合う良い機会としよう
- 自己判断せずに、専門機関のアドバイスを受けよう

3 勧め合う健康診査

- 家族や職場など、周りの人からも受診を勧めよう

【歯科保健分野】

1 かかりつけ歯科医をもつ

- かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けて、
歯や口の健康を保とう
- 家族や職場など、周りの人からも受診を勧めよう

2 歯の大切さの認識

- 歯や口の健康が生活の質（QOL）の向上に
欠かせないことを認識しよう
- 歯磨きに、歯間清掃やフッ化物応用をプラスして、
歯や口の健康を効率的に維持しよう