

# ● タバコ・アルコール

吸わないって最高!  
飲まないって最高!  
大作戦!

めざす姿

自分は吸わない 周りの人にも吸わせない  
健康に配慮した飲酒を心がけよう



やってみよう!

- 喫煙や飲酒が及ぼす健康への悪影響について正しい知識を習得する
- 受動喫煙をさせない環境をつくる
- 何歳からでも禁煙にチャレンジする
- 過度な飲酒は避ける

目標値

- 喫煙率 10.9% → 5.0% 減少
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合  
男性 24.7% → 15.0% 減少  
女性 28.0% → 15.0% 減少

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

アルコールウォッチ  
飲酒量をチェックできます



純アルコール量約20gの例

<b>日本酒</b> 1合 度数 量 15% 180ml 22g	<b>焼酎</b> 度数 量 25% 100ml 20g	<b>ビール</b> 中瓶1本 度数 量 5% 500ml 20g	<b>ワイン</b> 小さめグラス 2杯 度数 量 14% 200ml 22g	<b>缶チューハイ</b> 度数 量 5% 500ml 20g	<b>ウィスキー・ブランデー</b> ダブル1杯 度数 量 43% 60ml 21g
--	---------------------------------------	---	--	--	--

# ● 歯・口腔の健康

かむかむ大作戦!

めざす姿

いつまでもしっかり噛んで味わえる、歯・口腔の健康を維持しよう



やってみよう!

- 定期的に歯科健診を受ける
- 毎日の歯磨きや歯間清掃用具(フロスや歯間ブラシ等)で口腔ケアに取り組む
- よく噛んで味わって食べる

目標値

- 1年以内に歯科健診を受けた人の割合 64.0% → 84.0% 増加
- 進行した歯周炎を有する人の割合(40歳以上) 68.1% → 56.2% 減少

# ● 健康診査・健康管理

健診(検診)いこう!  
大作戦!

めざす姿

定期的な健診(検診)受診から始まる健康づくりを実践しよう



やってみよう!

- 定期的に健診やがん検診を受ける
- 生活習慣の改善、適切な医療管理を通じて心疾患、腎疾患の重症化を防ぐ
- 自治会や団体等で健康教室を開催する

目標値

- 特定健診受診率 40.3% → 60.0% 増加
- メタボリックシンドローム該当者の割合 20.5% → 15.0% 減少
- 健診や人間ドックを受けた人の割合 83.0% → 90.0% 増加

令和8(2026)年3月発行

丹波市健康部健康課 ☎0795-88-5082  
〒669-3464 兵庫県丹波市氷上町石生2059番地5 丹波市健康センターミルネ



# 健康たんば21 第3次計画

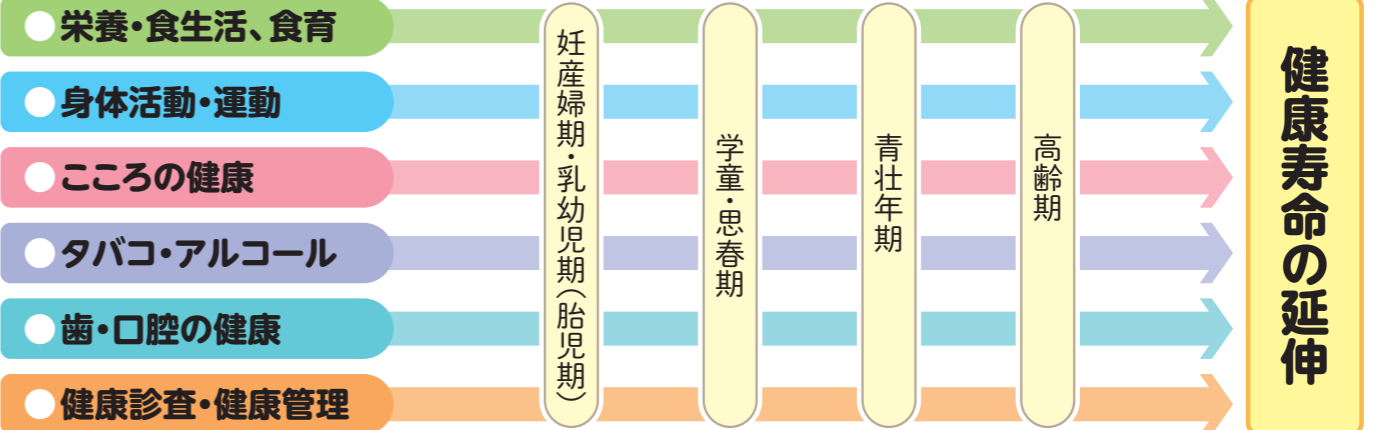
計画期間 2026年度～2037年度



生活習慣病の発症予防・重症化予防

ライフコースアプローチを踏まえ、生涯を通じた健康づくり・食育の推進

健康を取り巻く社会環境の質の向上



あなたの“やってみよう”は? /

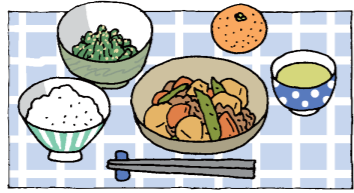
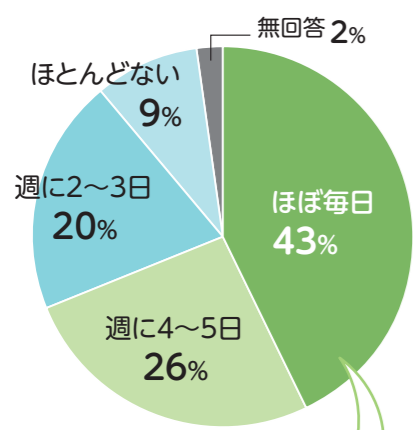
Blank box for writing personal goals.

- 野菜料理を1皿増やす!
- 毎年、健診を受ける!
- 就寝1時間前はスマホを見ないで、ぐっすり眠る!
- 今年より10分座っている時間を減らす!
- 年に1回は歯科健診を受ける!
- 週に2日、休肝日をつくる!
- ぐっすり眠るために夕方以降のカフェイン摂取はひかえる!

# ● 栄養・食生活、食育 **みるみる減塩大作戦!**

## めざす姿① 健康的な食生活を実践しよう

主食・主菜・副菜をそろえた食事が  
1日2回以上の人割合



主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をほぼ毎日している人は、どの年代も前回調査(H28)よりも悪化しています。

### 目標値

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合 **43.0% → 50.0%** 増加
- 塩分をとり過ぎないように実践している人の割合 **59.2% → 65.0%** 増加
- 適正体重を維持している人の割合 **61.8% → 66.0%** 増加

### やってみよう!

- 毎日朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートする
- 主食・主菜・副菜**をそろえて食べる
- 減塩**を心がける
- 体重**を量る習慣をつくる
- 災害に備えて、家庭に適した飲食物を**備蓄**する



## 減塩生活をはじめよう

塩分のとり過ぎは高血圧や、心臓・脳・腎臓の病気につながります  
全世代で減塩を心がけて健康的に生活しましょう

少量でも塩分が多い食べ物は、量と頻度を減らします



● 漬物や梅干しなどは数日に1回、1個などお楽しみ程度にする



● 麺類の汁は残す



「塩分を控えるための12か条」



## めざす姿② 食べ物の恵みに感謝し、環境に優しい食生活を実践しよう

### やってみよう!

- 食に関心を持つ
- 地場産物**を積極的に食卓に取り入れる
- 食品ロス削減**のために、食べ残しや無駄な廃棄をなくす



会員おすすめの季節のレシピ、ヘルシーレシピ、丹波市の特産物を使ったレシピ作ってみてください!



丹波市いずみ会  
50年の歩みレシピ集



### 食品ロスを減らす3つのコツ

- 1 買いすぎない
- 2 作りすぎない
- 3 食べ残さない



### 目標値

- 食育に関する実践していることがある人の割合 **57.6% → 65.0%** 増加

# ● 身体活動・運動 **プラス10大作戦!**

## めざす姿 自分に合った運動・身体活動を生活の中に取り入れよう

### やってみよう!

- スクリーンタイム**(テレビやスマホ等を見ている時間)を今より減らす
- 今より**「10分」**多く動く
- 座っている時間**を今よりも減らす

### 目標値

- 1日1時間以上の歩行または同等の身体活動を実施している人の割合 **45.2% → 55.0%** 増加
- 日常生活における歩数 **4,733歩 → 5,700歩** 増加

10分歩く = 約1,000歩!

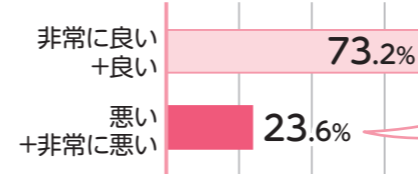


# ● こころの健康 **ぐっすりすやすや大作戦!**

## めざす姿 質の良い睡眠をとり、ストレスと上手につきあいながら自分らしく過ごそう 誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざそう

自分でできることから始めよう

### 睡眠の質の自己評価の割合



睡眠の質が悪い・非常に悪いと答えた人の85%が悩みやストレスを抱えています。

### 目標値

- 睡眠で休養が(十分・まあまあ)とれている人の割合 **75.8% → 80.0%** 増加
- 地域活動に(積極的・時々)参加している人の割合 **55.9% → 60.0%** 増加

### やってみよう!

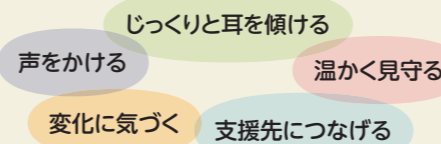
- ぐっすり**眠る
- 正しい知識**を習得する
- 相談先**を知る
- 人とのつながり**を大切にする
- 地域活動**に積極的に参加する
- 声をかける**勇気を持つ



## 大切な誰かのためのゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、支援につなぎ、見守る人のことです。

誰でもゲートキーパーになることができます。話を聴いて、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の不安を軽減し、安心感を与えます。



## こころの体温計でストレスチェックしてみよう

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話を使って気軽にセルフメンタルチェックができます。あなたやご家族、身近にいる人のこころの健康の維持、増進にお役立てください。下の二次元コードからこころの健康状態がチェックできます。また、相談先一覧を見ることができます。

