



福崎町 第2次 すこやかヘルスプラン

第4次健康増進計画・第4次食育推進計画・
第3次自殺対策計画



概要版



福崎町では、健康増進・食育推進・自殺対策の3計画を一体化した「福崎町すこやかヘルスプラン」を令和3年12月に策定し、町民の総合的な健康づくりを推進してきました。

この度、「福崎町すこやかヘルスプラン」が最終年度を迎えることから最終評価を行い、社会状況の変化や本町の健康課題を踏まえて、新たに「福崎町第2次すこやかヘルスプラン」を策定します。



令和8年3月

 福崎町



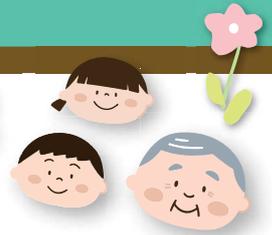
計画の期間

計画期間は、令和8年度から令和12年度までの5年間とします。最終年度となる令和12年度には、設定した目標値の達成状況など計画の評価を行います。

計画の基本理念



みんなで 心ころもからだも健康に
笑顔あふれるまち ふくさき



計画の基本的な視点

1. 生活習慣病の発症と重度化の予防

生活習慣病は発症予防と、早期発見・早期治療による重症化予防が重要です。町民一人ひとりが自ら健康管理を適切に行うための取り組みを各分野で実施し、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」をめざします。

2. 食と地域の恵みを生かした健康づくり

食生活は、子どもの健やかな成長や働く世代の生活習慣病の予防、高齢期のフレイルや低栄養の予防など、生涯を通じた健康づくりの土台となります。町民一人ひとりが日常生活の中で無理なく健全な食生活を実践し、生涯にわたって心身の健康を維持できる基盤づくりを進めます。

3. こころの健康づくりと生きることを支える支援

こころの不調に早く気づき相談できる体制を整えるとともに、居場所づくりや見守り、生活支援などを関係機関が連携して進めることで、日常的なこころの健康の維持と「生きること」を支える自殺対策を総合的に推進します。

4. 生涯にわたり健やかに暮らすための健康づくり

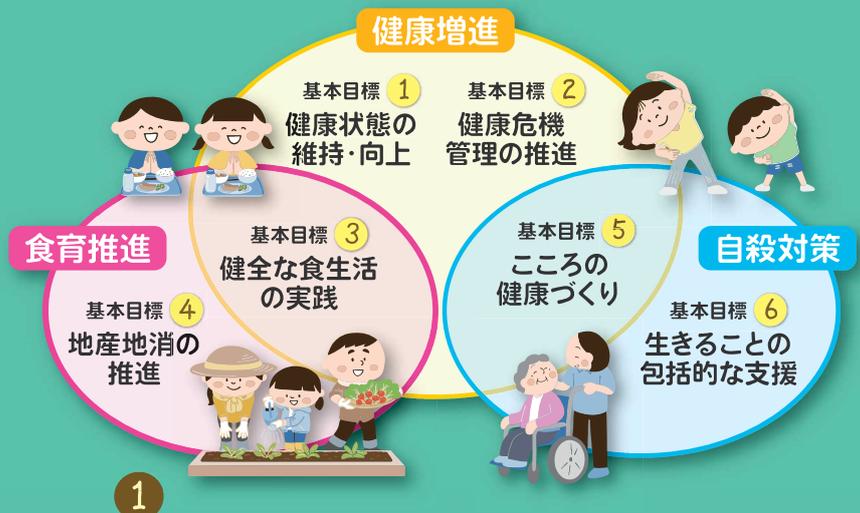
乳幼児から高齢者までライフステージに応じて、町民一人ひとりが、それぞれの課題を正しく理解し解決できるよう、ライフコースアプローチの考え方にもとづき、関係機関が連携し切れ目のない支援を実施して、健康づくりを促す取り組みを進めます。

5. 健康づくり支援のための環境整備

健康への意識や行動が生活環境の違いによって左右されることのないよう、誰もが安心して健やかに暮らせるまちの実現をめざして、町民、地域団体、事業者、行政などが協働しながら、地域での取り組みを広げ、健康づくりを支援するための環境づくりに取り組みます。

計画の基本目標

- 基本目標 ① 健康状態の維持・向上
- 基本目標 ② 健康危機管理の推進
- 基本目標 ③ 健全な食生活の実践
- 基本目標 ④ 地産地消の推進
- 基本目標 ⑤ こころの健康づくり
- 基本目標 ⑥ 生きることの包括的な支援



1

健康状態の維持・向上

住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

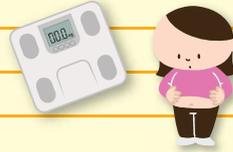
						
妊産婦期	乳幼児期 (保護者を含む)	学童期 (保護者を含む)	思春期 (保護者を含む)	青年期	壮年期	高齢期

※一部抜粋

取組

適正体重の維持

- 体格に応じた望ましい体重増加量をめざす。
- 献立や調理を工夫し、よくかんで食べる習慣をつける。
- おやつを食べるときは適切な内容や量、時間を守る。
- 自身の体格に合った食事を知り、適正体重の維持に努める。



●						
	●	●	●			
		●	●			
		●	●	●	●	●

定期的な健康診査・生活習慣病予防

- 生活習慣を整え、睡眠の確保に努め、心身ともに穏やかに過ごす。
- 生活リズムを整え、早寝早起き習慣をつける。
- 規則正しい生活習慣を身につける。
- 毎日体重を測るなど、日々の健康管理に努めるとともに、年に1回は健診(検診)を受診する。



●						
	●					
		●	●			
				●	●	●

適度な運動

- 親子で取り組める運動をする。
- 定期的に運動し、積極的に身体を動かすことを習慣にする。
- +10(プラステン):今より10分多く身体を動かすことを心がける。
- 自分の健康状態にあった運動を継続して行う。



	●					
		●	●			
				●	●	●
●				●	●	●

禁煙・適正飲酒

- 妊娠中は喫煙、飲酒しない(受動喫煙させない)。
- 子どものいる家庭では禁煙し、子どもに受動喫煙させない。
- 喫煙や受動喫煙、飲酒が身体に及ぼす影響を知る。
- 禁煙に取り組む、受動喫煙を防ぐ。
- 適度な飲酒量を知り、飲酒する場合はそれを実践する。



●						
	●	●	●			
		●	●			
				●	●	●
				●	●	●

歯・口腔ケア

- 食後の歯磨きを習慣づけ、仕上げ磨きを毎日行う。
- 定期的に歯科検診を受け、むし歯や歯周病を予防する。
- 歯磨きに加えて歯間清掃をする。



	●	●				
●		●	●	●	●	●
●				●	●	●

地域のつながり

- 積極的に外出し、地域活動に参加する。
- 地域で行われている季節行事や健康づくり活動に積極的に参加する。



				●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

学校・地域・関係団体で取り組むこと

※一部抜粋

- 年齢や運動能力に応じた運動・遊びを積極的に取り入れる。
- 健康相談や個別指導など、子ども一人ひとりに対応した肥満予防対策に努める。
- 喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響について教える機会をつくる。
- 生活習慣病リスクを高めない適正飲酒について教える機会をつくる。
- 歯と口腔の健康の重要性や仕上げ磨きの励行について、保護者に啓発する。
- 健康教室や講演会などの機会、規則正しい生活習慣の重要性を啓発する。
- 組合員、会員など関係団体の構成員に対して、健診(検診)の受診を積極的に呼びかける。



健康危機管理の推進

住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

	妊産婦期 (保護者を含む)	乳幼児期 (保護者を含む)	学童期 (保護者を含む)	思春期 (保護者を含む)	青年期	壮年期	高齢期
●母子健康手帳に、検査結果や飲んでいる薬、連絡先などがわかるようにし、非常時に直ぐ持ち出せるよう準備しておく。	●						
●予防接種スケジュールを立て推奨される時期にワクチンを接種する。		●	●				
●飲料水や粉(液体)ミルク、離乳食、食器、紙おむつ等を準備し、非常時に直ぐ持ち出せるよう非常用持出袋を作っておく。		●					
●インフルエンザの予防接種等、必要なワクチンを接種するように心がける。			●	●	●	●	●
●災害はいつでも起こりうることを認識して、非常時の食材や衛生用品を備える。					●	●	●
●災害時の避難場所と連絡方法を家族と決めておく。	●	●	●	●	●	●	●

※一部抜粋

取組

- 母子健康手帳に、検査結果や飲んでいる薬、連絡先などがわかるようにし、非常時に直ぐ持ち出せるよう準備しておく。
- 予防接種スケジュールを立て推奨される時期にワクチンを接種する。
- 飲料水や粉(液体)ミルク、離乳食、食器、紙おむつ等を準備し、非常時に直ぐ持ち出せるよう非常用持出袋を作っておく。
- インフルエンザの予防接種等、必要なワクチンを接種するように心がける。
- 災害はいつでも起こりうることを認識して、非常時の食材や衛生用品を備える。
- 災害時の避難場所と連絡方法を家族と決めておく。



学校・地域・関係団体で取り組むこと

※一部抜粋

- 子どもの手洗い・うがいが習慣付くように環境づくりをする。
- 非常時に備え、対応策を検討し訓練を行うとともに、食材や衛生用品、アレルギー対応の食品や常備薬などの物資を備蓄する。

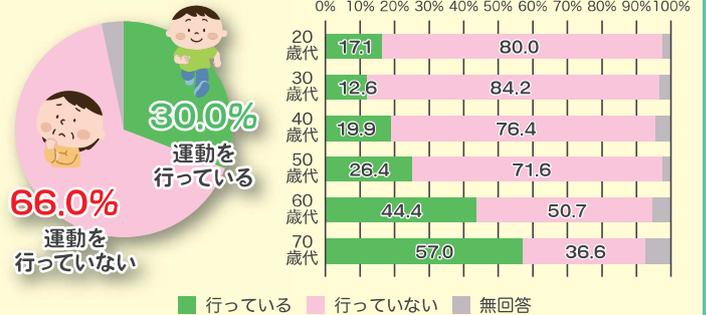
健康コラム



1回30分以上の運動を週2回以上行っている人は3割となっており、若い世代ほど低くなっています。

身体活動(生活活動+運動)が多い、座りっぱなしの時間が少ないほど生活習慣病発症率や死亡率が低いことが分かっています。

運動を週2回以上行っている割合



体を動かすヒント

- 1 歩く時間を増やす ▶ 通勤時に歩く、あえて遠くの駐車場に止めるなど少しでも多く歩きましょう。
- 2 階段を使う ▶ 職場や買い物等で意識して階段を使いましょう。
- 3 歩幅を広く、早くして歩く ▶ 同じ距離を歩くならだんだら歩きより早歩きの方が活動量が上がります。
- 4 立ち上がったついでに体操する
- 5 毎朝5分のラジオ体操を!



座りっぱなしを減らすヒント

- 1 テレビCM中は立ち上がって体操・筋トレやストレッチを
- 2 座ったまま足踏み、かかとあげ
- 3 電車やバスは立って利用する



座りっぱなし STOP!

立ち上がる、座ったまま足を動かすだけでもOK! とにかく同じ姿勢のままの座りっぱなしをストップすることが大切です。

今よりも少しでも体を動かすことが健康のためになります!

健全な食生活の実践

住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

--	--	--	--	--	--	--

取組

※一部抜粋

望ましい食習慣の確立

- 1日3食と適度な間食を意識し、生活リズムを整えて規則正しい食事を心がける。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけ、1日3食きちんと食べて、生活リズムを整える。
- 手洗いやあいさつ、食事の作法などを身につける。
- しっかり噛んで食べ、食後の歯磨きを習慣にする。
- 毎日朝食をとり、1日3食をきちんと食べて、生活リズムを整える。
- 米を主食とし、主食・主菜・副菜がそろった食事を意識する。
- 脂肪分や塩分の多い食事は控えて、バランスの良い食事をとる。
- 家族や仲間と一緒に食事をするを心がける。



食育の推進

- 食べることの楽しさや大切さを伝える。
- 食事や買い物の手伝いなどを通して、日々の食事への興味や関心、感謝などの気持ちを育む。
- 食に関するイベントや活動に関心をもち、できるだけ参加する。



学校・地域・関係団体で取り組むこと



※一部抜粋

- 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を実践するための生活習慣を啓発する。
- 偏食をなくし、バランスのとれた食事の大切さを啓発する。
- 農作物を作ってくれる人、調理してくれる人など食べ物ができるまでの過程を伝えるなど、日々の食事を大切にすることを育む。
- 保護者参加型の食育の取り組みを実施する。
- 地域の生産者と連携、交流して、農作物の収穫体験など農業体験を行う。
- 活動内容の魅力向上などにより、若い世代の食育ボランティアの増加を図る。



食育



食育ってなあに？



「食」で健康な心と体をはぐくむことです。



食育は子どもだけのもの？



子どもから大人まですべての人が対象です。



栄養のことを学べばいいの？



「食」に関することすべてが食育につながります。マナーや感謝の気持ち、お手伝い、食農体験、食べ物の旬や郷土料理を味わうことも食育です。



どんなことをすればいいの？



- 1 みんなで楽しく食事をする
- 2 家庭で「食」について会話をする
- 3 食事のあいさつ、お箸の使い方など食事のマナーを身につける
- 4 食事の準備などのお手伝い
- 5 農林漁業体験



もちぎし麺



4

地産地消の推進

住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

妊産婦期 (保護者を含む)	乳幼児期 (保護者を含む)	学童期 (保護者を含む)	思春期 (保護者を含む)	青年期	壮年期	高齢期
				●	●	●
●				●	●	●
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●

取組

- もち麦を健康づくりに活用する。
- できるだけ地元や県内でとれた農林水産物を購入し、地域産業の活性化を図る。
- 農産物や食品の産地、加工地など食品が手元に届くまでの背景を知る。
- 伝承料理、行事食等を子どもや孫へ継承する。

学校・地域・関係団体で取り組むこと

- もち麦など地元の農産物についての学習や、もちむぎ商品を使った調理体験などを行う。
- 認定こども園や学校、食育教室などで、行事食・郷土料理等を教える。
- もち麦の健康機能やもちむぎ商品などの情報を、町広報、ホームページ、SNSなどさまざまな媒体を使って発信する。

※一部抜粋

食育コラム

朝食を食べるといいこといっぱい

- 1 脳にエネルギーを補給することで勉強の成績アップ、仕事効率アップ
- 2 眠っていた体を起こし、体が温まることで運動などのパフォーマンスが上がる
- 3 腸を刺激して便秘解消
- 4 朝食を食べると太りにくくなる
- 5 気持ちが安定し、イライラしにくい
- 6 免疫力が上がり、病気や風邪にかかりにくい

元気に過ごすための朝食の工夫

今の食事のパターン	アドバイス
朝、何も食べていない人	主食や果物や乳製品など、何か1品、食べやすいものから始めてみましょう。 
主食を食べていない人	ご飯やパン（菓子パン除く）など、体を動かすエネルギー源を増やしてみましょう。 
主菜や副菜を食べていない人	魚や肉、豆腐や卵など主菜又は野菜などの副菜を増やしてみましょう。または、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を増やしてみましょう。 

★ 主食＋主菜・副菜がそろっている人は、地産地消や環境のことも考えてみましょう。（旬の食材を使う、福崎町産農作物を優先して購入する、食品を無駄なく利用するなど）

5

こころの健康づくり



住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

※一部抜粋

取組	妊産婦期 (保護者を含む)	乳幼児期 (保護者を含む)	学童期 (保護者を含む)	思春期 (保護者を含む)	青年期	壮年期	高齢期
● マタニティ教室への参加や妊婦訪問などを利用し、出産・育児の準備や安心安全なお産を迎えるための準備を行う。	●						
● 育児を一人で抱え込まず、夫や親に頼ったり、SOSを出して家族と協力して子育てをする。	●	●					
● 赤ちゃん教室や子育てサークルに参加するなど、地域の中で子育てをする。		●					
● 育てにくさを感じ育児不安が強いときは関係機関へ相談する。		●					
● 早寝・早起きなど規則正しい生活をする。			●	●			
● ゲームやスマートフォンの使用方法について、家庭でルールを決め、守る。			●	●			
● 規則正しい生活習慣を心がける(体内時計を意識して)。					●	●	●
● 健康づくりにおける睡眠の重要性を理解し、良眠を実践する。					●	●	●



学校・地域・関係団体で取り組むこと

※一部抜粋

● 規則正しい生活習慣の重要性について教育する。
● 商工会等関係団体と連携して、組合員、会員など構成員に対してメンタルヘルスの重要性を啓発する。

6

生きることの包括的な支援



住民・家庭で取り組んでいただきたいこと

※一部抜粋

取組	妊産婦期 (保護者を含む)	乳幼児期 (保護者を含む)	学童期 (保護者を含む)	思春期 (保護者を含む)	青年期	壮年期	高齢期
● 子育てに疲れを感じたときは、家族や友人、子育て支援センターなどに相談する。		●	●				
● 困ったことや悩みを一人で抱え込まないよう日頃から家庭での会話を心がけ、家族の人間関係を良好に保つ。		●	●	●			
● こころの病気について理解を深める。			●	●	●	●	●
● 健康づくりにおける睡眠の重要性を理解し、良眠を実践する。					●	●	●
● 周りの人と適度なコミュニケーションを図り、こころの変化に気づいたら声をかけ、話を聞いてあげる。					●	●	●
● 不安や悩みがあるときには、周囲に相談をしたり、相談窓口を利用する。	●	●	●	●	●	●	●



学校・地域・関係団体で取り組むこと

※一部抜粋

● 子どものこころの異変にいち早く気づくことができるように、教職員の資質向上に努める。
● 精神的不調のある児童生徒を把握したら、個別に面談したりスクールカウンセラーにつなぐなど適切な対応を行う。
● 組合員、会員など関係団体の構成員に対してゲートキーパー研修の参加を促す。
● 連携を取りながら自殺予防の啓発に努める。



推進目標(数値目標)一覧

※一部抜粋

基本目標	指標		現状値 (R6年度)	目標値
健康状態の 維持・向上	健康寿命の延伸	男性	79.7歳	80.4歳
		女性	84.3歳	85歳
	適正体重を維持している人の割合の増加	学童	91.3%	95%
		成人	66.9%	80%
	健診を毎年受けている人の割合の増加		63.9%	70%
	メタボリックシンドロームの該当者の割合の減少		16.7%	12%
	1回30分以上の運動を週2回以上行う人の割合の増加(成人)		30.0%	36%
	喫煙者の割合の減少		11.1%	10%
	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の減少	男性	9.0%	減少
		女性	8.1%	減少
	虫歯のある子どもの割合の減少	5歳児	24.9%	23%
12歳児		39.4%	27%	
治療以外で定期的に歯科受診をしている人の割合の増加		55.2%	82%	
健康危機 管理の推進	災害に備え、家庭で非常用の食材・食器などを(3日以上・少しは) 用意している人の割合の増加		61.4%	75%
	非常用のマスクなど衛生用品を用意している人の割合の増加		38.8%	42.7%
健全な 食生活の 実践	朝食を毎日食べる人の割合の増加	20歳以上	80.2%	90%
		子ども	80.9%	100%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上そろう人の割合の増加		61.2%	75%
	食事のあいさつを毎日する子どもの割合の増加		58.0%	90%
食育を何らかの形で(積極的に・できるだけ)実践している人の割合の増加		43.9%	75%	
地産地消の 推進	家庭でもちむぎ商品を用いたことがある人の割合の増加		69.1%	82%
	地域の行事食、郷土料理を知っている人の割合の増加	小学5年生、中学2年生	75.1%	82%
	地域の行事食、郷土料理を作ることができる人の割合の増加		30.8%	35%
こころの 健康づくり	眠れないことがよくある人の割合の減少	20歳以上	19.8%	13.9%
		小学5年生、中学2年生	11.0%	7.3%
ストレスを感じたときの解消方法がある人の割合の増加		69.7%	75%	
生きること の包括的な 支援	自殺による平均死亡者数		2.8人	0人
	SOSの出し方教室を受けた子の増加		345人	1,500人

福崎町第2次すこやかヘルスプラン【概要版】

発行日 令和8年3月 発行 兵庫県福崎町

〒679-2280 兵庫県神崎郡福崎町南田原3116-1

TEL 0790-22-0560(代)