

健康 **やぶ** 21 - 第5版 -

養父市健康増進計画
養父市健康づくり推進プラン
養父市自殺対策計画

概要版

2026年（令和8年）3月
養父市



養父市健康増進計画・養父市健康づくり推進プラン

計画の 施策体系

本計画では、「豊かな自然と文化に生まれ、健康づくりとつながりで 誰もがウェルビーイングなまち 養父市」を基本理念とし、自然環境や人材、文化などの地域資源を活かした健康づくりを推進します。また、市民一人ひとりが主体的に関わりながら、地域とのつながりを深め、心身ともに健やかに暮らせる地域社会の形成を目指します。

基本
理念

豊かな自然と文化に生まれ、健康づくりとつながりで
誰もがウェルビーイングなまち 養父市

基本
目標

健康寿命の延伸

基本
方針

個人の行動と
健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチ
を踏まえた健康づくり

施策
分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・
こころの健康

飲酒

たばこ

歯・口腔の健康

健康管理

地域との
つながり

妊婦・
乳幼児期

学齢期

青壮年期

高齢期

各ライフステージに応じた健康づくり

指標

健康寿命の延伸（平均寿命と健康寿命の差の縮小）

対象

男性

女性

現状値
（令和2年度）

78.82 歳

84.01 歳

目標値
（令和17年度）

▶ 延伸

参考：2020年（令和2年）における本市の平均寿命 男性 80.27 歳 女性 87.69 歳

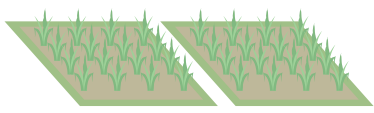
1 栄養・食生活

バランスごはんで元気チャージ

市民の主な取組

食の楽しさや重要性を伝える
食育を各世代で推進しましょう。

主食・主菜・副菜をバランス
よく取り入れる食事を
心がけましょう。



朝食の習慣を身につけ、
生活のリズムを整えましょう。



簡単・手軽に バランスごはん

すぐに食べられる食品を買っておく

主菜

そのまま食べられる食品 レトルト食品・冷凍食品

副菜

カット野菜・惣菜 冷凍野菜・フリーズドライ食品

外食・コンビニでは「同じ種類をたくさん」よりも「違う種類を少しずつ」

おにぎりのみ おにぎり サラダチキン 野菜サラダ

菓子パンのみ 総菜パン 野菜スープや野菜ジュース

主食・主菜・副菜が組み合わさった
定食形式のものを選ぶ

主な評価指標

BMI 18.5以上25未満(65歳以上はBMI 20を超え25未満)の人の割合

児童・生徒における肥満傾向児の割合

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合

対象	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
20歳以上	62.9%	▶ 66.0%
小学5年生男子	9.2%	▶ 減少
小学5年生女子	15.2%	▶ 減少
20歳以上	55.3%	▶ 74.1%

2 身体活動・運動

楽しく運動 プラス10分

市民の主な取組

地域の活動やレクリエーションに積極的に参加しましょう。

生活に身体活動を取り入れましょう。

季節や気温などの環境に左右されない運動を行いましょう。



「+10 (プラス・テン)」あと10分、いつもの毎日にプラスして、健康寿命をのばそう

・・・「+10」にはこんな効果があります・・・

「死亡のリスクを2.8%低下」「生活習慣病の発症を3.6%低下」「ガン発症を3.2%低下」

「ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%低下」

お買い物

「入口から遠い」が特等席



お店に行ったときは、あえて入口から少し離れた場所に車を停めてみましょう。また、軽い荷物であればカートを使わずに運ぶことで、腕や足の筋力を使うことにもつながります。いつもの買い物が、ちょっとした運動の時間になります。

お家

ながら足踏み



リビングや台所で、お湯が沸くのを待つ間、電子レンジを待つ間など、何もしない時間にその場で足踏みをしてみましょう。テレビを見ながら、音楽を聴きながらなど、「ながら」のできるのがポイントです。短い時間でも積み重ねることで、活動量アップにつながります。

習慣

「CM中」は立ち上がる



テレビのCMが始まったら、一度立ち上がって体を伸ばしてみましょう。余裕があれば、CMの間だけ「足踏み」や「軽いスクワット」を行うのもおすすめです。長時間座りっぱなしを避けることは、血流の改善や筋力低下の予防にもつながります。

主な評価指標

運動習慣者（1回30分以上の運動を週2回以上実施、1年以上継続している人）の割合

対象

現状値
(令和6年度)

目標値
(令和17年度)

20歳以上

11.7%



21.7%

日常生活のなかで体を動かすことを習慣化している人の割合

20歳以上

36.4%



増加

3 休養・こころの健康

ぐっすり眠って すっきり明日へ

市民の主な取組

相談しやすい環境を整えましょう。

質の良い睡眠を確保しましょう。



周囲の人の心の健康に気を配り、早めの受診や相談を勧めましょう。

ストレスへの対処方法を身につけましょう。

主な評価指標

睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の人の割合

対象

現状値
(令和6年度)

目標値
(令和17年度)

20歳以上

55.5%

▶ 60.0%

ぐっすり、すっきり 明日が変わる眠りのヒント

テレビ・スマホの光をカット

強い光は脳を覚醒させます。就寝1時間前には画面を見るのを控え、脳を休ませましょう。

心地よい寝室環境づくり

寝室は「静か・暗い・快適な温度」を保つのが理想。冬は暖かく、夏は涼しすぎない温度を保ちましょう。

カフェイン・寝酒に注意

夕方以降のコーヒーや緑茶は控えめに。お酒は眠りを浅くし、夜中に目が覚める原因になります。

4 飲酒

大人のたしなみ適正飲酒

市民の主な取組

飲酒が健康に与える影響を知りましょう。

20歳未満の人に飲酒をさせないようにしましょう。



主な評価指標

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合

対象

現状値
(令和6年度)

目標値
(令和17年度)

20歳以上男性

10.9%

▶ 9.1%

20歳以上女性

6.5%

4.5%

節度ある飲酒量(1日当たりの純アルコール量) = 20g

純アルコール20g
に相当する酒量

ビール(5%)
ロング缶1本
(500ml)

日本酒
1合
(180ml)

ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)

焼酎(25度)
グラス1/2杯
(100ml)

ワイン
グラス2杯弱
(200ml)

チューハイ(7%)
缶1本
(350ml)

5 たばこ

吸わない選択が未来を変える

市民の主な取組

20歳未満の人に喫煙をさせないようにしましょう。



望まない受動喫煙を生じさせない環境づくりに取り組みましょう。

喫煙が健康に与える影響を知りましょう。

主な評価指標

20歳以上の人の喫煙率

対象	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
20歳以上男性	17.6%	12.8%
20歳以上女性	3.9%	2.3%

禁煙の効果

「今さら」ではなく「今から」。最後の一本を消した瞬間から、からだの中で修復が始まります。

20分後

血圧や脈拍が正常に

数日後

味覚や嗅覚が戻り、
食事がおいしく

2週間後

肺の機能が改善
疲れにくくなり、
歩行が楽に

1年後

咳や息切れが減り、心
臓病のリスクが喫煙者
の半分まで低下

10年後

肺がんによる死亡リス
クが半分になり、脳卒
中のリスクも激減

6 歯と口腔の健康

けんこう 健口習慣で笑顔あふれる毎日

市民の主な取組

定期的な歯科検診や
プロフェッショナルケアを受けましょう。



歯間ブラシやデンタルフロスを利用し、自分に合った口腔ケアを身につけましょう。

主な評価指標

過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合の増加

対象	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和17年度)
20歳以上	57.9%	95.0%

歯科検診は「痛くないからこそ、行く。」それが新常識！

虫歯や歯周病は、自覚症状がないまま進みます。「痛くなってから治す」のではなく、「痛くなる前に守る」のが今の正解。定期検診には、こんなに嬉しいメリットがあります。



プロの掃除でツルツルに！

自分では落とせない「歯石」を除去



早期発見で、治療がラク！

削る量も通院回数も最小限に



一生、自分の歯で食事！

健康寿命を延ばす一番の近道

7 健康管理

健康管理で人生 100 年

市民の主な取組

適正体重や血圧など、
自分の健康指標を
理解しましょう。

病気でないことだけでなく、
生活の質も重視する意識を
育てましょう。



定期的に健康診査を
受けましょう。

健診を「病気予防と生活改善のチャンス」
として活用しましょう。

主な評価指標

がん検診の受診率

対象	現状値 (令和 6 年度)	目標値 (令和 17 年度)
胃がん	18.6%	▶ 60.0%
肺がん	35.8%	
大腸がん	39.8%	
子宮頸がん	23.9%	
乳がん	32.5%	

養父市の市民健診について
は、以下の二次元コードか
ら市のホームページをご覧
ください。



8 地域とのつながり

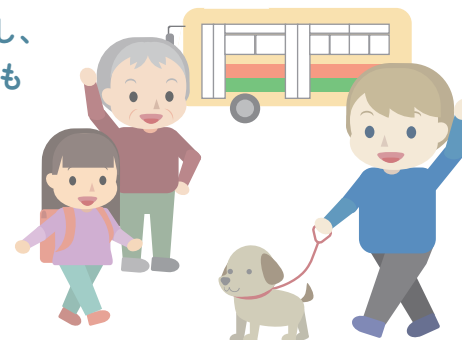
つながる喜び、広がる健康

市民の主な取組

世代を超えた交流の場に積極的に参加し、
誰もが安心して参加できる場づくりにも
取り組みましょう。

年齢や性別にかかわらず、
地域で支え合う意識を
高めましょう。

地域の人とのつながりの価値を
再認識し、関係性を深めましょう。



主な評価指標

地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合

対象	現状値 (令和 6 年度)	目標値 (令和 17 年度)
20 歳以上	40.9%	▶ 45.0%

つながりで元気に！ 人とのつながりや社会との関わりは、心と体の健康を保つ大切な力になります。

外出

地域のサロンや集いへ行くことが
「足腰の貯金」に

役割

ボランティアや行事参加で脳を活性化

会話

挨拶や何気ないお喋りが、
最高の認知症予防

養父市自殺対策計画

計画の 施策体系

前計画では、「誰もが認められ、輝くことのできる地域をめざして」を基本理念とし、地域や行政などの各種関係機関の協働により、自殺対策を推進してきました。

本計画においても、引き続き前計画の基本理念を踏襲し、生きることの阻害要因を減らし、生きることの促進要因を増やす形で、誰も自殺に追い込まれない社会の実現を目指します。

誰もが認められ、輝くことのできる 地域をめざして

基本
理念

基本
方針

生きることの包括的な
支援として推進する

関連施策との有機的な
連携を強化して
総合的に取り組む

対応の段階に応じて
レベルごとの対策を
効果的に連動させる

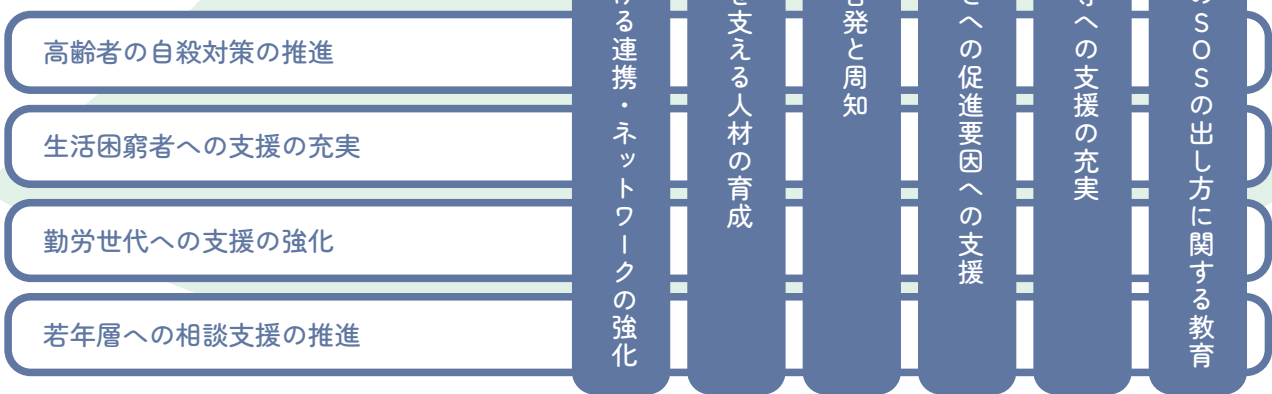
実践と啓発を両輪として
推進する

関係者の役割の明確化と
関係者による連携・協働
の推進

自殺者等の名誉及び
生活の平穩に配慮する

重点
施策

基本
施策



主な評価指標

自殺死亡率（5カ年平均）

対象

—

現状値
(令和6年度)

14.02%
(R1 ~ R5)

目標値
(令和17年度)

9.81%

ゲートキーパー とは？

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、いわば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。

お問い合わせや計画書の本編については、以下の二次元コードから市のホームページをご覧ください。

健康やぶ2 1- 第5版 -
養父市健康増進計画
養父市健康づくり推進プラン
養父市自殺対策計画
【概要版】

発行年月：2026年（令和8年）3月
発行：養父市 健康福祉部 健康医療課
〒667-8651 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1675
電話：079-662-3167
F A X：079-662-2601

