

とよおか健康ぷらん 21

豊岡市健康行動計画 (第2次)

2023年度～2027年度

基本理念

すべての人が地域の中で生きいきと
健康に暮らせるまち 豊岡

～声かけあって、みんなでつくる地域の元気～



健康であることは、誰もが持っている願いです。その願いを達成するためには、「市民一人ひとりがそれぞれの健康状態や健康観に基づいて取組むこと」、「健康づくりに取組む人々をみんなで積極的に支えあい、市民全体の健康度を上げること」が大切です。

『健康に暮らせるまち 豊岡』となるための健康づくりの基本的な指針となる豊岡市健康行動計画(第2次)を、2018年3月に10か年計画として策定し、2022年度に中間評価を行い、2023年度から5か年の計画を見直しました。

[基本目標]

3つの元気いっぱい!

1 心身 からだの元気

市民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、心身ともに充実した生活を送り、生きいきと輝く心身からだの元気を目指します。

2 みんなが元気

家庭や地域、職場などで健康づくりのための活動が活発に行われ、お互いに声かけあい、みんなが健康で生きいきと元気に暮らすまちを目指します。

3 未来の元気

子どもたちが健やかに生まれ育ち、子どもたちが輝く未来の元気を目指します。

[取組み方針 5つの柱]

食生活・歯の健康

運動習慣・介護予防

生活習慣病予防

こころの健康

親子の健康

現状と課題

- ・野菜の1日摂取量 350g 以上(1日小皿5皿分程度)に達しておらず、特に20~30歳代で少ない傾向。
- ・20~30歳代の朝食欠食が多い。
- ・歯の定期健診など口腔ケアの実践につながりにくい現状。

(1) 1日の野菜摂取量を増やします

市民の取組み

- 1日の野菜摂取目標量を知っています
- 1日の野菜摂取量をプラス1皿増やします(特に20~30歳代)

行政の取組み

- 野菜摂取の必要性や1日の摂取目標量について情報提供します
- 野菜を使ったレシピを紹介します



(2) 毎日バランスの良い朝食を食べます

朝食を欠食する20~30歳代の割合 アンケート結果: 22.0% → 目標値: 15.0%以下

市民の取組み

- 毎日朝食を食べます(特に20~30歳代)
- 生活リズムやバランスの良い朝食を摂ることの大切さを知っています



行政の取組み

- 朝食を食べにくい人に、手軽なものを摂取する工夫について啓発します
- 朝食レシピを紹介します
- 生活リズムやバランスの良い朝食を摂ることの大切さを啓発します

(3) 口腔ケアを実践します

定期的に歯科健診を受けている人の割合 アンケート結果: 37.7% → 目標値: 65.0%

市民の取組み

- 定期的に歯科健(検)診を受診します
- 80歳で、歯の本数が「20本以上」を目指します
- 妊娠中のむし歯や歯周病のリスクを正しく知っています



豊岡市マスコット「玄さん」

行政の取組み

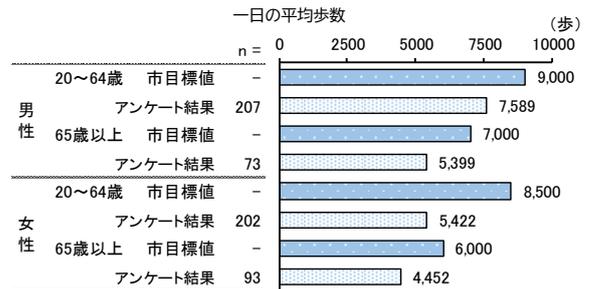
- ライフステージに応じた口腔ケアの必要性や正しい実践方法について情報提供します
- 妊娠中のむし歯や歯周病のリスク、歯科健(検)診の必要性などを情報提供します

運動習慣・介護予防

日々の暮らしに+ (プラス) 10

現状と課題

- ・女性の運動習慣の割合が低い傾向。
- ・1週間当たりの運動の日数は「0~1日」と少なく、地域の健康づくり活動への参加割合は低くなっている。玄さん元気教室の実施団体数は増加しているが、参加者は減少している。



出典/とよおか健康館らん21 (第2次) より作成

(1) 1日プラス10分(1,000歩)体を動かします

市民の取組み

- 1日プラス10分(1,000歩)体を動かします
- 1回30分、週に2日以上運動します

行政の取組み

- 楽しく体を動かす場を増やします
- 生活の中で体を動かす時間が1日に10分増えるよう支援します

(2) 健康づくりの場(「玄さん元気教室」や「ふれあいいいきサロン」等)に参加します

市民の取組み

- 地域の健康づくりの場(「玄さん元気教室」や「ふれあいいいきサロン」等)に参加します

行政の取組み

- 「玄さん元気教室」を推進します
- 5年後も自立した生活が出来るように支援します

(1) 高血圧の予防や改善に取り組みます

家庭血圧を月1回以上測定している人の割合
塩分の摂りすぎの改善に取り組む割合

健診健康相談実施者：43.2%→**目標値:60.0%**
アンケート結果：58.6%→**目標値:65.0%**

市民の取組み

- 高血圧を引き起こす要因を理解し、生活習慣の改善に取り組みます
- 塩分の摂りすぎの改善に取り組みます
- 定期的に血圧測定をします

行政の取組み

- 定期的な血圧測定の必要性や正しい測り方について啓発します
- 生活習慣の改善方法を情報提供します

(2) 毎年健康診査やがん検診を受診します

市民の取組み

- 毎年健（検）診を受診します
- 健（検）診結果を理解し、生活習慣の改善に取り組み、必要に応じて医療機関を受診します
- 気軽に相談できるかかりつけ医を持ちます



行政の取組み

特定健診受診率 2019年度
46.3%→**目標値:60.0%**
がん検診受診率 2019年度(各種検診平均)
32.1%→**目標値:50.0%**

- 土日の健診や一時保育の実施など市民が健（検）診を受けやすい体制を整えます
- 健（検）診結果が「要精密検査」であった人に対し、受診を勧めます

(3) たばこの害を正しく理解し、禁煙に取り組みます

喫煙している人の割合 アンケート結果：12.6%→**目標値:12.0%**

市民の取組み

- 喫煙が心身に及ぼす悪影響や、受動喫煙による健康被害を理解し、禁煙に取り組みます

行政の取組み

- たばこの害について啓発し、禁煙に関する情報を提供します

こころの健康

快眠・会話でストレス解消

(1) 身近な人がいつもと比べて元気がないと気づいたら声をかけます

市民の取組み

- 身近な人がいつもと比べて元気がないと気がついたら声をかけます
- 普段から近所の人とあいさつや立ち話でコミュニケーションをとります



行政の取組み

- 元気がない人に気づいたときの声のかけ方や相談先の紹介などの対処方法を、情報提供をします
- 市民、支援者向けのゲートキーパー研修を実施し、声かけや話の聴き方などを啓発します

(2) ひとりで悩みを抱え込まず、早めにまわりの人に相談します

落ち込んだときの相談相手がない人の割合 アンケート結果：10.0%→**目標値:9.0%**

市民の取組み

- 心が疲れていると感じたときに相談できる人を見つけます
- ひとりで悩みを抱え込まずに、誰かに話をします

行政の取組み

- こころの健康を保つため、まわりの人に相談することの大切さを啓発します
- 相談先が分かるように市ホームページやチラシで周知します

(3) 心身の疲労をためないように、睡眠で休息・休養をとります

睡眠により休養を十分とれていない人の割合 アンケート結果：38.7%→**目標値:23.0%**

市民の取組み

- 正しい知識を得て良質な睡眠をとります

行政の取組み

- 良質な睡眠のとり方について、情報提供します
- 運動習慣や飲酒・ゲーム・ネット習慣が睡眠に及ぼす影響について、情報提供します

(1) 子どもの発育・発達段階に合わせた関わりができます

- 子どもの社会性の発達経過を知っている親の割合

健診時アンケート結果：4か月児の保護者 91.7%
1歳6か月児の保護者 90.9%
3歳児の保護者 75.2%

→ 目標値：95.0%以上

- 育てにくさを感じたときに対処できる親の割合

健診時アンケート結果：1歳6か月児の保護者 80.3%
3歳児の保護者 76.9%

→ 目標値：95.0%以上

市民の取組み

- 子どもの成長や発達段階に合わせた関わり
の大切さを知っています
- 体罰や暴言に頼らない、適切な関わり方
を知っています
- 子育ての困りごとや子どもの発達面での悩
みを、身近な人や専門機関に相談します

行政の取組み

- 子どもの成長や発達段階に合わせた関
わりについて情報提供を行います
- 保護者のイライラやストレスを受け止
め、対応方法を伝えます
- 気軽に相談できる相談体制を整えます

(2) 家族で積極的にコミュニケーションをとります

市民の取組み

- 家族・地域でコミュニケーションの時間
を増やします
- わが家の子育てプランを家族で話し合
います
- 子どもの目を見て、反応に合わせて声掛
けをするように心がけます

行政の取組み

- 特に妊娠中から、家族間のコミュニケー
ションの大切さを伝えます
- 子どもへの関わりを学ぶ機会の提供や、情
報提供をします
- 母親がゆったりとした気分で子どもと過
ごせる時間を持てるように、サービスの情報
を提供します



市民一人ひとりが健康づくりの重要性を自覚し、「個人」「家庭」「地域」「職場」等において健康行動の取組みを実践することが大切です。

行政は、医療機関・教育関係機関・企業や地域等と協働し、市民がお互いに声をかけあいながら健康づくりに取り組みめるよう支援を行い、計画の推進にあたることとします。

とよおか健康ぱらん 21

豊岡市健康行動計画（第2次）概要版

編集・発行：豊岡市健康増進課

〒668-0046 豊岡市立野町 12-12

TEL 0796-24-1127 FAX 0796-24-9605



とよおか健康ぱらん 21