

第3次健康たまの21計画 玉野市食育推進計画 第2次玉野市自殺対策基本計画



© いいひさいち

健康と食育の両分野の計画と自殺対策を一体的に推進する

第3次健康たまの21計画・玉野市食育推進計画

第2次玉野市自殺対策基本計画

を策定しました。

一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組むことができるよう、
計画を推進していきます。

令和7(2025)年3月

玉野市

施策の体系

しあわせな人生を送るため
みんなで広げる健康づくり

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康たまの21計画
玉野市食育推進計画

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 生活習慣の改善
- 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

玉野市自殺対策
基本計画

- 地域におけるネットワークの強化
- 自殺対策を支える人材の育成
- 市民の啓発と周知
- 生きるための支援

分野別の健康づくり・食育・自殺対策のための取り組み

身体活動・運動

休養・こころの健康

たばことアルコール

歯と口腔の健康

栄養と食生活

食育の推進

生活習慣病対策

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

妊娠期

乳幼児期

学童期

思春期

青年期

壮年期

高齢期

社会とのつながり・自然に健康になれる環境づくり

計画の期間

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度



© いいひみさいち

身体活動・運動

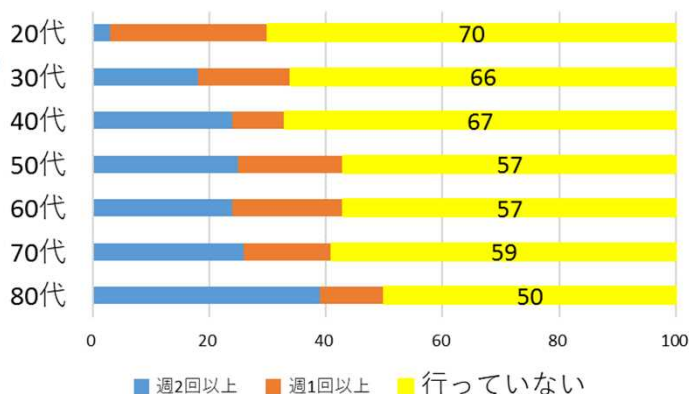
さあ、今日から+10分！

20歳代から40歳代は、運動習慣のない人が約7割！

自分にあった運動習慣を始めよう

自分のライフスタイルに合わせて、無理なく続けられる運動に取り組みましょう。

【1日30分以上の運動】



「第3次健康たまの21」市民アンケート



ウォーキング(10分)

50kg : 31kcal※

60kg : 37kcal

70kg : 43kcal



掃除(10分)

50kg : 27kcal

60kg : 33kcal

70kg : 38kcal



子どもと真剣に遊ぶ(10分)

50kg : 23kcal

60kg : 28kcal

70kg : 32kcal

※体重50kgの人が10分歩くと31kcal消費することを意味しています

休養とこころの健康

快適な睡眠でこころも身体もリフレッシュ

ストレスに対して、自分にあった対処法を見つけましょう。

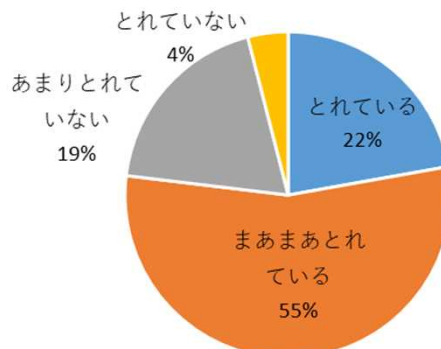
また、心身を休めるためには、質のよい睡眠も必要です。自分にあった十分な睡眠時間と快適な睡眠をとれるように心がけましょう。

リラックス、リフレッシュする時間も大切に...



睡眠による休息が十分にとれていない人は約2割！

【睡眠による休息が十分とれている】



「第3次健康たまの21」市民アンケート

たばことアルコール

たばこの害を知ろう

喫煙は、がん、脳卒中、心疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの、病気の原因となります。また、妊婦の喫煙は、早産や低出生体重児の誘因になるといわれています。

禁煙の効果は・・・

- 数日後 味覚や嗅覚が改善
- 数か月後 心臓や血管など循環機能が改善
- 1年後 肺機能が改善する
- 数年後 虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが減少する
- 10数年後 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく



受動喫煙を防ごう

喫煙者は家族や周囲の人の健康をまもろう！

本人は吸わないのに、たばこの煙を吸わされる受動喫煙は、健康に悪影響を与えます。喫煙する人は、周りの人への配慮が必要です。

お酒は適量を守ろう

まもろう！適正飲酒 つくろう！週に2日は休肝日

1日のお酒の摂取量の上限の目安
(男性の場合：純アルコール量20g)



【生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたり)】

	男性	女性
純アルコール量	40 g 以上 	20 g 以上 

歯と口腔の健康

身体の健康はお口から！ よくかんでおいしく食べよう

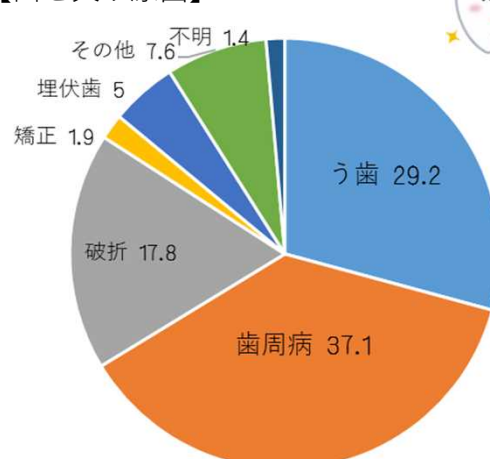
自分にあった口腔ケアを身につけよう



歯を失う原因の7割近くが、むし歯(う歯)と歯周病です。

大人も子どももかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けましょう。

【歯を失う原因】



(公財)8020推進財団、第2回永久歯の抜歯原因調査(2018年)

毎日朝食 しっかり野菜 一緒にたべよう おいしいね

毎日朝ご飯を食べよう

こどもの頃から規則正しい生活リズムを身につけることは、将来を健康に過ごすためにも非常に大切です。大人はこどもの手本となるよう、生活リズムを整えましょう。また、家族や仲間と一緒に楽しくたべることも大切です。



バランスのとれた豊かな食事で
楽しく健康な人生を送りましょう。
私たちの健康は私たちの手で！

毎月19日は食育の日！

食育の推進

食育とは、心身の健康的な食生活を実践することができる人を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事を実践したり、食を通じてコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する知識を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めることも含まれます。



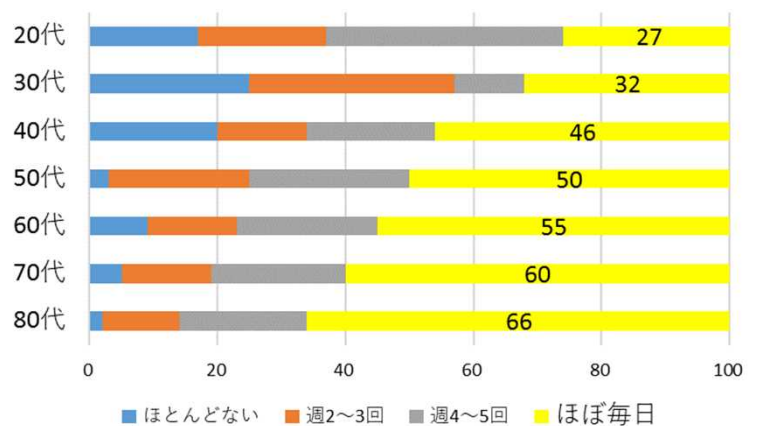
玉野市栄養改善協議会の皆さん

主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう

ほぼ毎日バランスよく食事をして
いる人は20歳代から40歳代では
半数以下

主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜料理など)が一食でとれるように上手に選びましょう。味付けの濃いものや油脂の多いものに偏らないようにしましょう。

【ほぼ毎日バランスよく食事をしている人の割合】



地元の食材を食卓に

地元や県内で作られた食材を取り入れて、食文化を伝承しましょう。

地産地消はメリットがたくさん！

○こどもたちへ食文化を継承しよう

季節の行事や家庭料理を日々の食生活に取り入れましょう。

○地産地消を心がけよう

旬の新鮮なものを味わえます。



「第3次健康たまの21」市民アンケート

生活習慣病対策

目を向けよう 自分の身体！ 健診受けて みんなで健康生活

がん検診・特定健診を受けよう

生涯のうちに2人に1人はがんに罹患するとされています。

日頃からのセルフチェックとともに、年に1度はがん検診を受けましょう。

年に1回はがん検診を受けましょう。
精密検査が必要といわれた場合には、
必ず医療機関で精密検査を受けましょう。
自身と大切な人の健康を守り、
元気な日々を過ごしましょう。



玉野市愛育委員協議会の皆さん

【市が実施するがん検診】

検診	対象	方法
肺がん検診 	40歳以上	胸部レントゲン検査
大腸がん検診 	40歳以上	便潜血反応検査
胃がん検診 	40歳以上	胃部レントゲン検査 又は 胃内視鏡検査(50歳以上)
乳がん検診 	40歳以上女性	視触診・マンモグラフィ検査
子宮頸がん検診 	20歳以上女性	子宮頸部細胞診
骨粗しょう症検診	20歳～70歳女性	骨量測定
前立腺がん検診	40歳以上男性	血液検査

特定健診は、

40歳～74歳のすべての方が対象です。

年に1回は必ず受診し、生活習慣を見直しましょう。



社会環境の質の向上

人生100年時代を楽しもう 人とつながり あたたかな地域をつくる

人や地域とのつながりを楽しみましょう

就労や社会参加など地域社会とのつながりを持つことが、健康に影響するといわれています。地域に根ざした信頼やネットワークといったソーシャルキャピタルが醸成されるような、地域づくりが大切です。

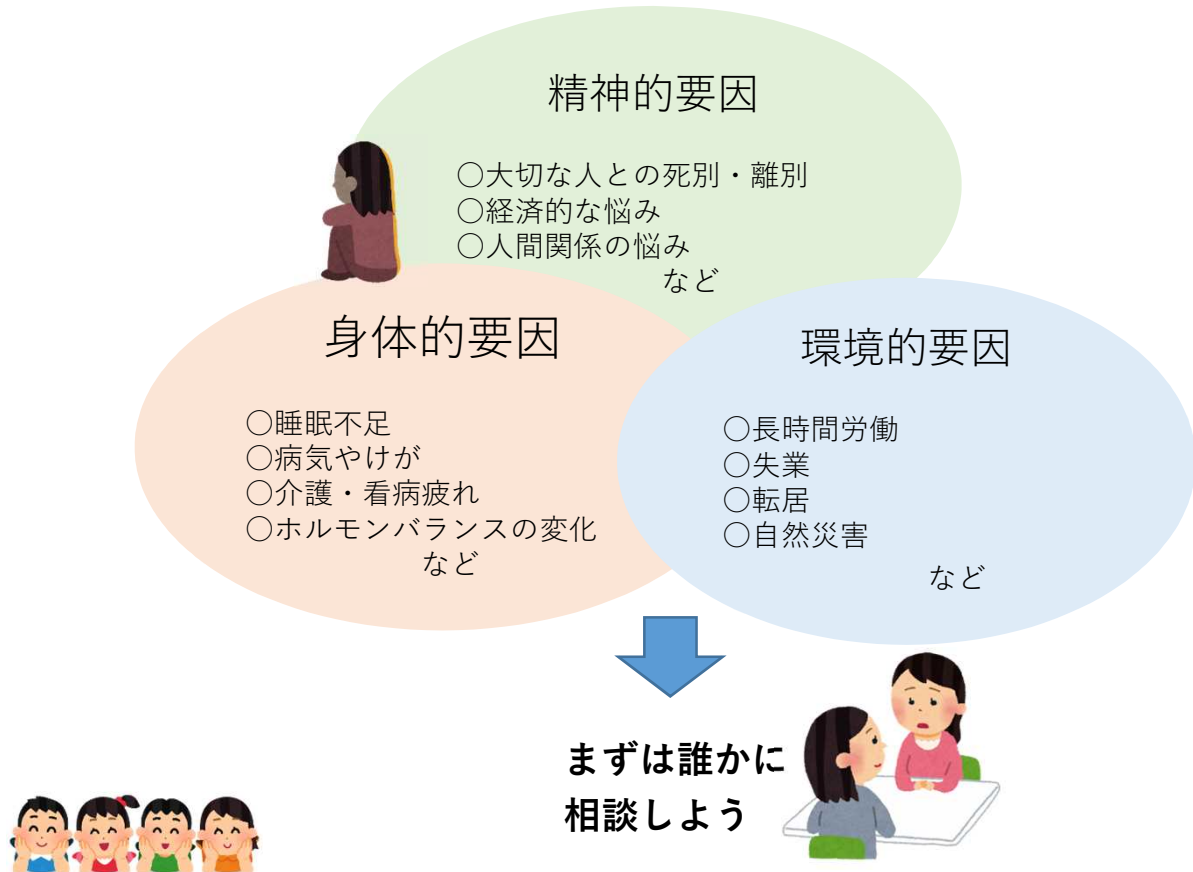
また、人との交流がある人ほど健康であるとされていることから、趣味活動や運動、ボランティアなど、人との交流を自分のペースで楽しみましょう。



自殺対策基本計画

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことのできる社会的な問題です。
市民一人ひとりが、自殺を身近に起こりうる問題として認識し、危機に陥った場合には、
「誰かに助けを求める」ことを広めていきましょう。

ストレスはいくつかの要因が重なっており、根本原因の解消は難しいもの



気づきと絆でいのちを支える

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき声をかけ、必要な支援につなげ、見守る人のこと

声をかけよう

家族や仲間の変化に気がついたら声をかけてあげよう。



聞いてあげよう

本人の気持ちを尊重しながら、話をきいてあげよう。



無理せず相談しよう

早めに専門家に相談しよう。
相談するよう促そう。



見守ろう

あたたかく寄り添いながら、
じっくりと見守ろう。



計画の目標値(抜粋)

指標			現状	目標値
身体活動・運動	1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合の増加	20～64歳男性	19.8%	40%
		20～64歳女性	20.0%	40%
		65歳以上男性	41.9%	50%
		65歳以上女性	41.2%	50%
	1週間の総運動時間が60分未満の児童(小学5年生)の減少	男子	6.6%	減少
		女子	12.9%	減少
休養・こころの健康	ストレスにうまく対応できない人の割合の減少		24.8%	20%
	睡眠による休息を十分にとれていない人の割合の減少		23.1%	20%
たばことアルコール	20歳以上の喫煙率の低下		8.5%	5%
	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしてる人の減少	男性	14.6%	10%
		女性	5.8%	3%
歯と口腔の健康	定期的に歯科健診を受けている人の増加		52.5%	95%
栄養と食生活	朝食を毎日食べる人の割合の増加	小学6年生	84.3%	100%
		中学3年生	80.2%	100%
食育の推進	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日としている人の割合	20～30歳代	29.5%	40%
生活習慣病対策	がん検診の受診率向上	胃がん男性	43.5%	60%
		胃がん女性	43.9%	60%
		肺がん男性	25.0%	60%
		肺がん女性	39.8%	60%
		大腸がん男性	46.2%	60%
		大腸がん女性	44.2%	60%
		子宮頸がん	41.2%	60%
		乳がん	43.6%	60%
社会とのつながり	社会活動を行っている人の割合の増加		—	中間評価より増加
自殺対策	6年間平均の自殺者数の減少		9.0人	15%減少
	ゲートキーパーについて知っている人の割合		5.1%	33.0%

