

くらしき健幸プラン

令和6年度 ▶ 令和17年度

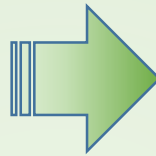
みんなでつくる 元気なくらしき
～誰ひとり取り残さない健康づくり～



健康くらちゃん

健康くらしき21・Ⅱ
(第二次倉敷市健康増進計画)

第二次倉敷市食育推進計画



くらしき 健幸プラン

倉敷市では、健康くらしき21・Ⅱと第二次倉敷市食育推進計画を統合し、「**くらしき健幸プラン**」を策定しました。「みんなでつくる 元気なくらしき ～誰ひとり取り残さない健康づくり～」を理念に掲げ、その実現のため、「**健康寿命の延伸**」、「**健康格差の縮小**」、「**食を通じた豊かな生活の実現**」の3つの基本目標を設定しています。

「くらしき健幸プラン」は、令和6年度から令和12年度までを前期計画、令和13年度から令和17年度までを後期計画とする、12年間の計画です。

「くらしき健幸プラン」の名称は、健康の「こう」の字を「幸」にすることで、体の健康だけでなく、人々が幸せで満足している状態を表しています。この計画を通じて、健康で豊かな生活につながるよう推進していきます。

倉敷市国民健康保険特定健康診査の受診結果より、「糖尿病・高血圧症」に関する結果が、全国や岡山県に比べて倉敷市は高い状態にあり、「健康くらしき21・Ⅱ」から引き続き、重点的な健康課題として位置づけ、健康づくりの取り組みを進めていきます！

「くらしき健幸プラン」の計画書は、市公式ホームページでご覧いただけます⇒



健康管理

自分の健康状態を知り、
早期に対応できる



「適正な体重」を目指しましょう

あなたの適正体重は？

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

体重や血圧などの測定を習慣化し、生活習慣病の予防につなげましょう。

けんしん結果を健康づくりに活かしましょう

健康診断やがん検診の結果は、見えない身体の変化も教えてくれる貴重なものです。
健康診査の結果を、生活の改善に活かしましょう。

また、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、
かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳も
活用し、健康を管理しましょう。



糖尿病などの多くの生活習慣病は、自覚
症状がないままに進行する「サイレントキラー」！

運動

自分に合った運動を
十分にできている



「今より10分多く」体を動かしましょう

自分に合った運動を見つけ、継続しましょう。

運動は、骨や筋肉の衰えを防ぐほかに、
高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防や
認知症予防などにもつながります。
運動習慣がない方は、今より10分多く
カラダを動かすことから始めてみませんか？

座りっぱなしを減らし、「立つ」「動く」
ことを意識しましょう

座りっぱなしの時間が増えると、死亡リスクが
増加することが報告されています。できるだけ
こまめに動き、連続した座位時間を
少なくするよう心がけましょう。



運動不足は肥満・**糖尿病**などの生活習慣病や
ロコモティブシンドロームなど万病のもとに！

7分野の健康づくりに取り組んで

糖尿病

飲酒

20歳未満の人はお酒を飲まない
20歳以上の人は自分の身体
の状態に合った飲酒量を守る



お酒の飲みすぎ⇒
エネルギーの摂りすぎ⇒
糖尿病発症の原因に！

ストレス解消のお酒も飲み過ぎは逆効果！
自分のペースを守り、飲み過ぎ注意

生活習慣病のリスクを高めるアルコール量は、
男性で40g、女性で20gとされています。
リスクを高めない量を心がけ、週に1～2日
は休肝日を作りましょう。

<アルコール20g(1合)の目安>



日本酒
度数：15%
量：180ml



ビール
度数：5%
量：500ml



焼酎
度数：25%
量：約110ml



ワイン
度数：14%
量：約180ml



ウイスキー
度数：43%
量：60ml



缶チューハイ
度数：5%
量：約500ml
度数：7%
量：約350ml

歯・口

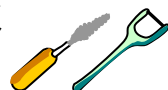
自分の歯(口)で
おいしく楽しく食べる
ことができる



ポイント! かかりつけ歯科医院をもち、半年に
1回は歯科健診(検診)を受けましょう。

歯を失う原因の大半は、むし歯と歯周病！
歯周病は、糖尿病などの病気にも関連します。

むし歯や歯周病を予防するために
歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ
やデンタルフロスも使って、
丁寧にケアをしましょう。
フッ化物配合歯磨き剤も忘れずに。



口のおとろえサインを見逃さないで

食べこぼしやむせることが増える
などの口のおとろえに早く気づき、
よく噛んで食べたり、楽しくおしゃ
べりしたり、お口の体操などを
して口の機能を高めましょう。



休養

ストレス解消に取り組み、
睡眠による休養をとれている



ストレスをためていませんか？

自分の時間を大切に、趣味などの楽しむ時間
を持ったり、自分に合った気分転換・ストレス
対処法を見つけたりしましょう。

自分のストレスサインを知ったり、
悩みを相談できる相手を持つことも
大切です。



健やかな睡眠で十分な休養を！



ストレスは**糖尿病**を発症させやすく、
糖尿病はこころの病気のリスクを高める！

たばこ

喫煙・受動喫煙による
体への影響を知っている



大事な身体を守るため、禁煙しましょう

喫煙はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめ、
生活習慣病による死亡につながる最大の危険因
子です。禁煙外来などのサポートを受けて、禁
煙にチャレンジしませんか？喫煙以外のストレ
ス解消法を見つけることも大切です。

受動喫煙のない社会を！

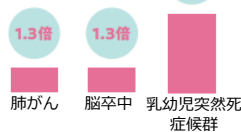
副流煙に含まれる有害成分は、主流煙以上です。
家族や身近な大切な人のためにも、望まない受
動喫煙を防止することが求められます。



多くの施設において
原則屋内禁煙に

受動喫煙を受けていない者に対する
受けている者の病気になるリスク

受動喫煙を受けて
いる者の「罹患
リスク」は高い



出典：「喫煙と健康喫煙の健康影響に関する検討会
報告書」国立がん研究センターがん情報サービス

たばこを吸うと動脈硬化を
進行させ、**糖尿病**の合併症の
悪化や様々な病気の原因に！

高血圧症

を予防しよう！

めざせ
健康寿命の延伸
健康格差の縮小
食を通じた豊かな生活

食育

健全な食生活を実践できる

食べすぎ、脂肪・糖分の摂りすぎ、
不規則な食事は、**糖尿病**発症の原因に！

1日3食

「主食・主菜・副菜」をそろえましょう！

<主食> ごはん、パン、麺など



<主菜> 肉・魚・卵・大豆製品など



<副菜> 野菜・きのこ・いも・海藻など



これも、主食・主菜・
副菜がそろってるね！



持続可能な食を支える取り組み

地産地消

地元でとれた食材をおいしく
感謝しながら「いただきます♪」

「食品ロス」削減！ 買いすぎず、使いきって、
食べきろう

野菜を食べる3つの習慣

「3ベジ」を実践しよう！

「ベジわん」野菜は1番最初に食べる！
「ベジもぐ」野菜はよくかんでゆっくりと！
「ベジもり」野菜はもりもり1日「350g」！

両手3杯分♪

塩分のとりすぎに注意を！

加工食品や漬物など塩分の多い食品は控えめに。
麺類のスープは残すようにしよう。
調味料ははかって使おう。
みそ汁は具たくさんにして汁の量は少なめに。
栄養成分表示を見て、食塩相当量を確認しよう。

食の安全・安心

食品衛生や食品
表示などに関心
を持ち、食生活
に取り入れよう

栄養成分表示（1袋100g当たり）

エネルギー	448kcal
たんばく質	11.7g
脂質	13.5g
炭水化物	69.8g
食塩相当量	1.0g

7分野における市民一人ひとりのライフステージ別取り組み

分野	主な指標	胎児期（妊娠期）
		母体の健康維持に加え、胎児の発育のために、食事など生活習慣に気をつけましょう
健康 管 理	◆健康上の問題で日常生活に影響のない人の割合 ◆糖尿病について正しい知識を持つ人の割合 ◆適正な体重を維持する人の割合 ◆健康診断（特定健診、職場の健康診断など）を受診した人の割合（40歳以上） ◆各種がん検診を受診した割合 ◆過去1年間に歯科健診（検診）を受診した割合 ◆健康診断やがん検診等の結果を活用する（医療機関受診や生活習慣の改善など）人の割合	妊婦健診を受ける 自分に合わせた体調管理をする 適正な体重増加量を知り、体重管理をする
運 動	◆運動量（身体活動）は十分であると感じている人の割合 ◆1日30分、週2日以上運動している人の割合 ◆運動習慣者（1日30分、週2日以上運動を1年以上継続）の割合	体調にあわせて妊婦体操やウォーキングなど適度に身体を動かす
休 養	◆睡眠による休養をとれている30～50歳代の人の割合 ◆多少のストレスがあっても、気にならない程度に生活できる人の割合 ◆自分のストレスに気づき、対処できる人の割合 ◆ストレスを感じたとき、相談できる人、相談できる場所がある人の割合	悩みや不安を抱え込まず相談する 十分な睡眠と休養を心がける
た ば こ	◆非喫煙者の割合 ◆受動喫煙を受ける機会がある人の割合 ◆たばこを吸う場合に、周囲への影響を考えている人の割合 ◆COPDを知っている人の割合 ◆COPDの死亡率（人口10万対）	喫煙が妊娠出産に及ぼす影響を知る 喫煙をしない
飲 酒	◆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 ◆週に最低1～2日は休肝日を設けている人の割合 ◆20歳未満で飲酒する人の割合 ◆妊婦で飲酒する人の割合	飲酒が妊娠出産に及ぼす影響を知る 飲酒をしない
歯 ・ 口	◆4本以上のむし歯のある3歳児の割合 ◆むし歯のない12歳児の割合 ◆歯磨きをした時、出血しない中学生の割合 ◆進行した歯周炎を有する人の割合 ◆歯と歯の間を糸付きようじや歯間ブラシなどで掃除している人の割合 ◆40歳以上における自分の歯が19本以下の人の割合 ◆60歳で24本以上の自分の歯を持つ人の割合 ◆なんでもかんで食べることができる50歳以上の人の割合 ◆過去1年間に歯科健診（検診）を受診した人の割合	妊婦歯科健康診査を受診する 母親と子の歯や口の健康を守るための知識を身につける かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診（検診）を受診し、プロフェッショナルケアを受ける
食 育	◆主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合 ◆一口目に野菜を食べている人（ベジわん）の割合 ◆よくかんでゆっくり食べている人（ベジもぐ）の割合 ◆野菜を1日350g以上食べている人（ベジもり）の割合 ◆塩分をとりすぎないように意識している人の割合 ◆朝食を食べていない人（中学校2年生、20～30歳代）の割合 ◆自分で料理をすることができる人の割合 ◆家族と食事をする3歳児の割合 ◆地域等で共食をしている人の割合 ◆家に食品の備蓄をしている人の割合 ◆地産地消を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合 ◆食品ロスを減らすように気をつけている人の割合 ◆食品の安全性について十分な情報を持っている人の割合	母親の健康と胎児の発育のために適正な体重増加量を意識し、正しい食の知識を得て、実践する

乳幼児期（0～5歳）	学童期（6～11歳）	思春期（12～19歳）
成長に合わせた規則正しい生活習慣を身につけ、ふれあいの機会をもちましょう	のぞましい生活習慣を確立し、健康な体の基礎をつくりましょう	大人への自立に向けて、自分の身体のリズムにあった自己管理能力を高めましょう
乳幼児健診を受ける 発育曲線を活用し、体重の増減を管理する	 自分の適正体重を知り、規則正しい生活習慣を身につける	
早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで規則正しい生活習慣を身に付ける		
	かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ	
 外でよく遊ぶ機会をもつ		自分に合った運動に取り組む
楽しく体を動かす習慣をつくる	運動する習慣を身につける	積極的に体を動かす
	悩みや不安は抱え込まず相談する	
親子のスキンシップを大切にする	親子のコミュニケーションをとる	
		こころの不調を感じた場合は、早めの受診を心がける
	たばこの影響を理解する	喫煙をしない
	受動喫煙に気をつける	
	お酒の影響を理解する	飲酒をしない
口を使った遊びなどを通じて、口に興味をもたせ、口の発達を促す	自分の歯や口に関心を持ち、歯磨きの基本を身につける	自分の歯や口に関心を持ち、歯と口の健康に関する正しい知識を身につける特に、歯周病と全身の病気との関連を理解する
保護者は子どもの仕上げ磨きを行う / 歯磨き習慣を身につける		
歯磨きに興味をもたせ、習慣化する	生え変わりの時期であるため、工夫して歯磨きをする	自分に合った歯と口のセルフケアに取り組む
	歯磨き習慣を身につけ、歯ブラシに加え、糸付きようじなどの歯間清掃用具やフッ化物配合歯磨き剤を使う	
正しい姿勢で、離乳食を通してかむ機能を身につける	食事時には正しい姿勢で、よくかんでゆっくり食べる習慣を身につけ、口の機能の発達を促す	望ましい食生活や生活習慣を身につけ、歯周病等の予防に努める
規則正しい食生活を身につけ、特に、おやつの摂り方に気をつけむし歯を予防する		よくかんでゆっくり食べ口の機能を発達させる
	かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診（検診）を受診し、プロフェッショナルケアを受ける	
朝食を毎日食べる等、食生活の基礎を身につける		
色々な食品・料理を食べ、味覚を育てる	好き嫌いせず、栄養バランスを考えて食べる	うす味を心がけ、 食事づくりに関わり、家族や友人
		 3 ペジ
楽しくおいしく食べる		
食事づくり（栽培、買い物、調理、食事の準備・片付け等）に関わる		
食事のあいさつ、食器具の正しい使い方、よい姿勢で食べる等の食事マナーを身につける		

青年期（20～39歳）	壮年期（40～64歳）	高齢期（65歳以上）
将来の生活習慣病予防のため、自分に合った健康な生活習慣を実現しましょう	それぞれの健康状態や活動状況に見合った生活習慣を確立・継続しましょう	介護予防や生活の質の維持の観点からも、生きがいをもち、社会との交流を図りましょう
生活習慣病予防のための健（検）診やがん検診を定期的に受ける		
定期的に体重や体脂肪率、血圧等を測定し、生活習慣病予防に努める		
	適正体重や筋肉量を意識し、フレイル予防に努める	
早寝・早起き・朝ごはん・朝うちで規則正しい生活を送る		
かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ		
自分に合った運動に取り組む	自分の体力に応じた運動をする	
日常生活の中で歩数が増えるよう心がける	筋力アップで転倒を予防する	
悩みや不安は抱え込まず相談する／こころの不調を感じた場合は、早めの受診を心がける		
自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践する	家族や地域での役割や生きがいを持つ	
禁煙を心がける		
受動喫煙に気をつける		
適度な飲酒を心がける		
休肝日をつくる		
自分の歯や口に関心を持ち、歯と口の健康に関する正しい知識を身につける。特に、歯周病と全身の病気との関連を理解する		
自分に合った歯と口のセルフケアに取り組む		
歯ブラシに加えデンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具、フッ化物配合歯磨き剤を使う	 根面むし歯	入れ歯の適切な管理を行う 
歯ブラシに加えデンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使う 根面むし歯の予防に、フッ化物配合歯磨き剤などを積極的に使う		
望ましい食生活や生活習慣を身につけ、歯周病等の予防に努める		
よくかんでゆっくり食べ、肥満予防から糖尿病等を予防する		
口の機能を維持する	口の機能を維持し、オーラルフレイルを予防する	
かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診（検診）を受診し、プロフェッショナルケアを受ける		
朝食を毎日食べる等、規則正しい食生活を送る		
主食・主菜・副菜を組み合わせバランスよく食事をとる	身体の変化を把握し、バランスよく自分に合った食事量をとる（たんぱく質食品を毎食とる） 	
・地域の人と楽しく食事をする を実践する 	家族や友人・地域の人と楽しく食事をする	
旬を意識し、地元食材を使用する	地域や旬の食材を活かした食事を楽しみ、次世代に伝える	
買いすぎず、使いきって、食べきって、食品ロス削減に取り組む		
感染症や災害時に備えて、食品の備蓄をする		
食品表示や食の安全性について関心を持ち、食生活に取り入れる		

～ 健 幸 になるための私の取り組み～

【 】分野

【 】分野

【 】分野

たとえば・・・ 【健康管理】分野 毎日、体重をはかる、 【休養】分野 23時までには布団に入る

具体的で、高すぎない目標にすると、取り組みやすくなります！



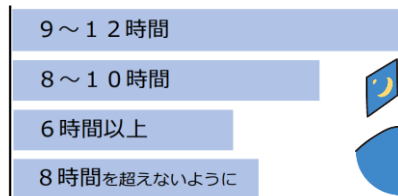
【コラム】睡眠と健康との関係

慢性的な睡眠不足の状態にある人は、糖尿病や心筋梗塞等の生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。適正な睡眠時間には個人差がありますが、成人は6時間以上を目安に、高齢者は寝床で過ごす時間が8時間以上にならないことを目安にしましょう。

また、睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があります。睡眠で休養がとれるよう、生活習慣や睡眠環境等を見直してみましょう。

小学生
中学生・高校生
成人
高齢者

望ましい睡眠時間（年代別）



(出典：健康づくりのための睡眠ガイド2023)

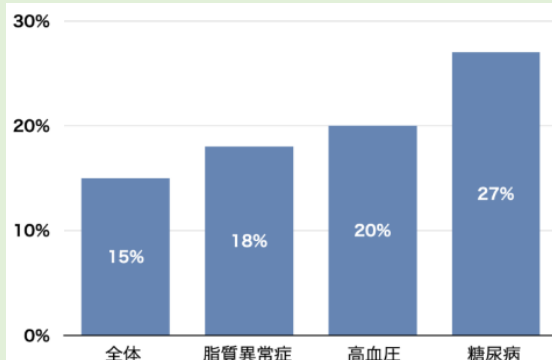
【コラム】座位時間と死亡率の関連

仕事中の会議やデスクワーク、移動や通勤時の自動車運転など座りすぎが日常生活全般に蔓延しています。日本人の座位時間は、世界で一番長いという結果が出ています（2011年データ）。

6万人を超える日本人を7.7年間追跡したデータから、日中の座位時間の長さに伴い死亡リスクが高くなり、さらに、脂質異常症・高血圧・糖尿病の保有者は、座位時間の増加による死亡リスクがさらに高くなること

が示されています。
普段からこまめに動き、連続する座位時間を少なく
するよう心掛けることが大切です。

日中の座位時間が2時間増えるごとに増加する死亡リスク



(出典：京都府立医科大学大学院医学研究科日本多施設共同コホート研究事務局プレスリリース)

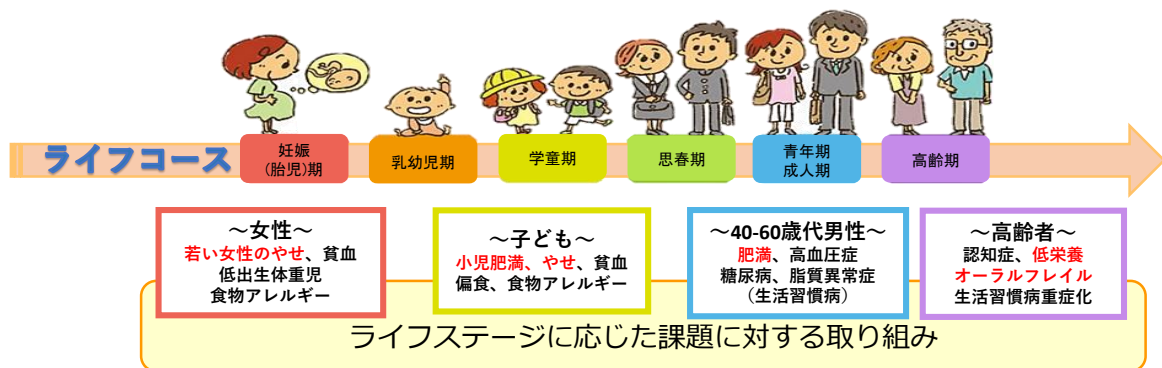
計画の推進体制



計画を推進するための取り組み

●ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの視点●

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があります。
胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を切れ目なく捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）
に加えて、それぞれのライフステージの課題に応じた取り組みも推進します。
特に、倉敷市では「子ども」「女性」「40～60歳代の男性」「高齢者」の4つのライフステージに
重点的に取り組みます。



「将来を見据えた、地域における栄養施策の実践ガイド」より引用

●健康づくりを支える地域の環境づくり●

健康づくりを支える地域の環境を整えていくために、3つの環境づくりに取り組んでいきます。

① 自然に健康になれる 環境づくり

本人が無理なく健康な行動を
取ることができるような環境
づくりを推進します。



「くらしき3ページプロジェクト」の推
進や、「くらしき まち歩き さと歩
きマップ」の活用

② 持続可能な食を支える 環境づくり

健全な食生活の基盤となる持
続可能な環境づくりを関連団
体・関係部署と共に推進します。



地産地消、食品ロスについてイベン
トで啓発

③ 人と人・人と社会をつなぐ 地域づくり

地域とのつながりや社会参加
を通じて、心身の健康づくりや
生活習慣の改善を推進します。



地域の人々がつながりを持てるよ
う市民の地域参加を推進