

第 5 章

健康増進計画

基本目標 親と子の健康づくりの推進

(1) 母とこどもの健康の確保

【現状と課題】

本市の出生率は、国や県よりも高い値で推移していますが、近年の晩婚化も影響し、35歳以上での出産は、平成19年から平成22年にかけて増加しています。

特に初めての出産や高齢出産となる妊産婦は、不安やリスクが大きく、正しい情報や安心して相談できる相手が必要としており、妊娠中の定期的な健診やケアがより重要です。

乳幼児期は、生涯にわたる生活習慣と人格の基礎を形成する最も大切な時期であり、この時期に良好な親子関係を築くことが大切です。さらに、核家族化の進行なども影響し、母親の孤立から育児不安に陥ることが懸念されます。今後も親子同士が交流でき、子育てについて悩みを話し合える場をさらに充実して、多くの親子の参加を促進するとともに、こどもの発達段階に応じた正しい情報提供と相談体制の充実が求められます。

乳幼児の健康診査については、未受診を減らすとともに、育児について相談相手のいる母親の割合が減少していることも考慮し、既存の相談窓口の周知・利用促進を図る必要があります。特に、特別な配慮が必要なこどもについては、早期対応・早期療育*につなげるため、保健・医療機関等関係機関と連携し、適切な対応が実施できるよう支援体制を強化していくことが必要です。

また近年、児童虐待が増加、深刻化する傾向がみられます。虐待は、こどもの人権を侵害し、心身の成長や人格形成に重大な影響を及ぼすため、迅速かつ適切な対応が求められます。このため、福祉、保健、教育等幅広い分野の関係者でネットワークを充実し、虐待防止・早期発見に向けて取り組む必要があります。





〔健康目標〕

安心して出産し、
こどもの成長を願って自分らしく育児をしよう

【家庭や地域の取組】

- ・母子健康手帳を活用し、妊娠中の健康管理を行います。
- ・妊娠・出産に関する情報を積極的に入手し、知識を深めます。
- ・妊婦やその家族は禁煙します。
- ・夫婦や家族で出産や子育てについて話し合います。
- ・地域のこどもの成長に関心を持ち、必要に応じて助け合います。
- ・子ども同士の遊ぶ機会を増やします。
- ・1人で悩まず、周りの人とのコミュニケーションを大切にします。
- ・ストレスを感じたら息抜きやリフレッシュをします。
- ・母親同士の交流の場を活用し、母親を孤立させないようにします。
- ・専門的な窓口を利用し、悩みや不安の解消につなげます。

【施策の方向】

健康診査及び健康教育・相談の拡充

- ・妊娠中に心穏やかに安心して過ごせるよう、また、妊婦や家族が心身の健康に関して気軽に相談や指導を受けることができ、安心して出産・子育てに臨めるよう、保健センターを拠点として関係機関と連携を強化しながら、健康診査、健康相談等の母子保健事業をきめ細かく実施していきます。

育児不安を解消するための、健康相談・訪問指導等の充実

- ・子育てに悩む親や孤立する親の増加，虐待など，今日的な課題に対応し，子育て家庭が自信とゆとりを持って楽しく子育てができるよう，安心して相談や交流ができる場を提供します。
- ・保健師や助産師などによる家庭訪問や相談により個別支援を充実していきます。
- ・未熟児^{*}や病気を持つ児など育児困難になりやすい家庭に対し，養育支援ネット^{*}で医療機関と連携を持ち，きめ細かい対応をします。

児童の虐待を防止する取組の推進

- ・市及び関係機関における児童虐待防止のネットワークの充実を図っていきます。
- ・乳幼児健康診査，家庭訪問，健康教育等，母子保健事業の実施において，虐待発生予防の視点で育児支援を行います。また，虐待やDV^{*}のケースとして地区保健師が保健指導などでフォローする際は，関係機関や関係者と連絡・調整を図りながら対応します。

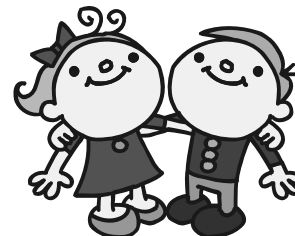
乳幼児のフォローアップ体制の充実

- ・乳幼児健診や相談などで発見された発達障がい^{*}など，こころやからだに課題のあることとその母親など家族に対して，適切な支援ができるよう相談・療育^{*}体制の充実を図っていきます。

コラム ～こども同士の遊ぶ機会を増やしましょう。～

乳幼児期は動作や運動能力の基礎づくりに最適な時期です。特にこの時期の運動経験は生涯の体力や運動能力を左右すると言われていることから，友達との遊びの中で運動の基本動作や人とのかわり方を学んでいきましょう。

特に，敏捷性・バランス感覚などが発達する時期です。遊びを通して走る，跳ぶ，投げる，打つ，ける，泳ぐ，滑るなどの基本動作を身につけましょう。



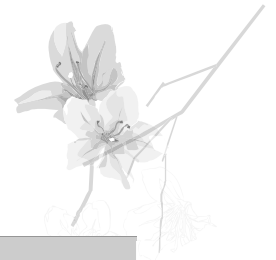


【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	妊婦健康診査費助成事業	妊娠中の健康診査の受診を促進し母体や胎児の健康を確保するため、妊婦健康診査費の助成を行っています。	拡充	健康課
2	4か月児健康診査	精神面・運動面あるいは神経学的発達の節目となる4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児を対象に疾病や発達の遅れ、視聴覚の異常などを早期に発見するため総合的な健診を行うとともに、育児・栄養・むし歯予防などの指導・相談・助言を行っています。今後も、健診内容等の充実を図ります。また、各健診ごとに「育児BOOK」を配布しています。	継続	健康課
3	10か月児健康診査			
4	1歳6か月児健康診査			
5	3歳児健康診査		拡充	
6	アレルギー健康診査	アレルギー全般について専門医による健診と相談を行っています。	継続	健康課
7	アレルギー教室	アレルギー全般について専門医の講義や室内の環境整備、呼吸器のリハビリ等実習を行っています。	継続	健康課
8	ブックスタート事業	4か月児健康診査時に図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせや絵本の配布を行っています。	継続	健康課
9	妊産婦・新生児訪問	妊産婦・新生児・乳幼児を対象に助産師、保健師等が家庭訪問をして子育て等の助言や相談を行っています。 生後4か月までのこんにちは赤ちゃん訪問については、100%の実施をめざします。	拡充	健康課
10	こんにちは赤ちゃん事業			
11	乳幼児家庭訪問			
12	プレおや教室 パパママ教室 沐浴教室	パパママ教室と沐浴教室は、夫婦で参加し妊娠・出産・育児に関する知識の向上を目的に土曜日開催しています。	継続	健康課
13	未熟児※訪問指導及び未熟児※養育医療の給付	平成25年度から未熟児※訪問指導が市へ移譲されることにより、健やかな成長発達が促されるよう家庭訪問を行います。また、医療を必要とする未熟児※に対して医療給付を行います。	新規	健康課

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
14	育児相談	乳児を対象に、身体計測及び保健師と栄養士、助産師によるこどもの発達や育児、栄養、母乳についての個別相談を行っています。	継続	健康課
15	アレルギーの離乳食相談	アトピー性皮膚炎・食物アレルギーの心配のあるこどもを持つ保護者等を対象にした管理栄養士、保健師による個別相談を行っています。	継続	健康課
16	めだか水泳教室	喘息・喘息様気管支炎と診断された幼稚園・保育所の4、5歳児を対象に春・秋2クール（1クール13回）の水泳教室を行っています。	継続	健康課
17	育児支援家庭訪問事業	児童の養育について支援が必要な家庭に対し、訪問による育児や家事の援助を行うことにより、安定した児童の養育ができるように努めています。	継続	こども課
18	園庭開放	保育所の園庭を開放し、親子が遊べるように、今後も事業の周知に努め、さらに内容を充実します。	継続	こども課
19	なかよしひろば	公立幼稚園6か所の遊戯室や園庭を活用して、子育て中の親子を支援しています。	継続	こども課
20	あい・あいるーむ	主任児童委員と民生児童委員が子育て中の親子を支援しています。	拡充	こども課
21	むくむく ぷくぷく	「つどいのひろば」を提供し、子育て中の親子を支援しています。また、育児不安や密室育児防止のため、親子交流、ふれあい指導と育児相談を実施しています。	継続	こども課
22	子育てグループの活動支援	公共施設等を利用して、地域で自主的に活動するグループや団体の活動を支援し、地域のコミュニティづくりを進めています。また、活動助成・育児相談を実施しています。	継続	こども課
23	あそびの広場	前半は親子で自由に遊び、後半に親子体操、手遊び、ふれあい歌遊び、絵本、紙芝居の読み聞かせを行っています。毎月最終回は保健師が入り、こどもの健康相談を受けています。	継続	児童センター
24	母子健康情報管理システム	母子保健事業の対象者及び利用状況をシステム化し、効率的に保健活動を行います。	拡充	健康課
25	母子健康手帳等の交付	妊娠届出書の提出により、母子健康手帳を交付しています。交付時に母子健康手帳副読本、ママと食の健康ガイド、歯の健康 mini ブック、マタニティマークの配布と妊婦対象の事業の案内を行っています。DVDの貸し出し事業を実施します。	拡充	健康課





No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
26	歯の健康フェスタ	歯科医師会の協力を得て、毎年6月の歯の衛生週間の事業の中で、小学生を対象としたフッ素塗布やポスター展により、歯の衛生についての普及・啓発を行っています。	継続	健康課
27	乳幼児健康診査未受診者対策	乳幼児健康診査における未受診者について、未受診者調査票の返送がなく、未受診理由が不明な者に対して、受診勧奨の働きかけを行っています。また、4か月児については、全数把握を目標に訪問等を行っています。3歳児の未受診者については、主任児童委員の協力を得ています。平成23年度から、1歳6か月児の未受診者に電話・手紙・訪問等での把握を行っています。	継続	健康課
28	家庭児童相談室	児童家庭相談全般、児童虐待対応など、様々な家庭や児童の虐待や養育上の問題の相談に応じています。	継続	こども課
29	西宮こども家庭センターでの支援	虐待や養育困難など、様々な理由により、保護を必要とする児童の一時保護などを行い、環境の改善を図っています。	継続	西宮こども家庭センター
30	芦屋市要保護児童対策地域協議会	要保護児童対策地域協議会の周知活動を行うとともに、関係機関の相互連携により、虐待や非行などの要保護児童の早期発見及び適切な保護を図っています。また、虐待ケースの速やかな対応を行っています。	継続	こども課
31	こどもの相談	乳幼児健診において、経過観察が必要なこどもの継続的な健康相談を行います。	拡充	健康課
32	健診後の経過観察グループ	経過観察の必要なこどもと保護者が、保育士・保健師・心理相談員との遊びを通じて、親子のかかわりについて理解を深め育児不安の軽減を図っており、今後、実施回数等の拡大を図ります。	拡充	
33	すくすく学級	発達に課題のあるこどもに適切な療育*及び訓練等の提供を行っています。また、24年度から入級は概ね1歳からであったのを、生後6か月から可能にし、療育*の必要なこどもが入級待機にならないよう定員を20名から30名に増加し、保育内容の充実を図っています。	継続	こども課
34	療育相談	療育支援相談、機能訓練等との連携により、配慮の必要なこどもの継続的な相談を行います。	継続	障害福祉課 こども課 健康課 学校教育課

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
35	障がい児 機能訓練事業	身体障害者手帳または療育手帳を所持している児童等を対象に機能訓練事業を行っています。 療育支援相談等との連携により、必要に応じて、学校訪問等も行い、日常生活における指導助言を行うなど充実を図ります。	拡充	障害福祉課 健康課
36	療育支援相談事業	各担当機関が関わっている児童について、情報を共有し、医師等の専門職の助言を得ながら、必要な支援について検討を行っています。	継続	障害福祉課 こども課 健康課 学校教育課

【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①全出生数中の低出生体重児の割合		
低出生体重児（2,500g 未満）	9.9%	減少
うち極低出生体重児（1,500g 未満）	1.1%	減少
②妊娠 11 週以下での妊娠届出者	91.7%	95%以上
③妊娠中の喫煙率	1.4%	0%
④妊娠中の飲酒率	4.2%	0%
⑤乳幼児健康診査の受診率	94.6%	100%に近づける
⑥3歳児健康診査の結果、むし歯のない幼児の割合	87.7%	90%以上
⑦育児について相談相手のいる母親の割合	97.9%	100%に近づける
⑧育児参加する父親の割合	94.2%	100%に近づける





(2) 小児医療・思春期保健対策の強化

【現状と課題】

本市の救急医療*については、休日応急診療所と在宅当番医制による1次救急、病院群輪番制による2次救急、阪神地区救命救急センターによる重篤患者を対象とする3次救急まで、機能分担を図っています。特に小児科では、芦屋市・西宮市・尼崎市の公立・私立の病院が小児救急病院群輪番制をとり、休日・夜間の2次救急医療*を担っています。

また、平成20年6月から芦屋市・西宮市・尼崎市の3市が共同で、阪神南圏域小児救急電話相談を実施しています。

乳幼児期の死亡原因の第1位は事故となっていることから、引き続き、小児救急医療*体制を維持し、保護者に対し、SIDS*（乳幼児突然死症候群）の危険因子や事故予防対策、応急処置の仕方、救急医療*等に関する知識の普及を図る必要があります。

また、社会全体の感染症の予防（まん延の防止）のために、乳幼児の予防接種をはじめ、予防接種全体の接種率を高めることが必要です。

こどもたちは、少年期に入ると学校生活など、親から離れて集団で過ごすことが多くなり、自我が形成され、心身ともに著しく成長します。思春期には、成長過程の中でこころとからだのアンバランスになりやすく、その結果、性的な悩みや精神的な不安等を抱えることも考えられます。このため、保護者やこどもに対して、性に関する正しい知識を普及し、親子でそれらについて話し合うことの重要性を伝えていく必要があります。また、友人やマスメディア*からの影響を受けやすい時期でもあるため、学校、地域、家庭の連携により、飲酒、喫煙、薬物乱用*の防止に努める必要があります。さらに学校や関係機関と連携し、健全な青少年の育成を図る必要があります。

〔健康目標〕

こどもの成長に合わせた
こころやからだの変化を理解しよう

【家庭や地域の取組】

- ・ 予防接種を受けます。
- ・ 普段からこどもの健康状態を把握します。
- ・ こどもの病気やケガについて、家庭で正しい手当の方法を身につけます。
- ・ 病気やけがのとき阪神南圏域小児救急電話相談を利用します。
- ・ 悩みを打ち明けられる友だちをつくります。
- ・ 親子で一緒にいる時間を増やし、会話の時間を増やします。
- ・ 未成年者には、飲酒や喫煙を勧めません。また、見かけたら注意します。
- ・ 薬物の害を知り、「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちます。
- ・ こどもが自分のからだを大切にできるよう、普段から話をしてこどもの話を聞き、受け止めるようにします。
- ・ 生活習慣病^{*}について学び、正しい生活習慣を身につけます。

【施策の方向】

感染症の予防及び事故防止のための取組の推進

- ・ 予防接種の実施については、市民の利便性等を考慮しながら進めていくとともに、未接種者等に対し啓発等が速やかにできるシステムの構築を図ります。
- ・ 乳幼児期の事故の大部分は、周囲の配慮・環境整備により防ぐことができることから、事故防止のリーフレットの配布や心肺蘇生^{*}等に関する知識の普及・啓発に努めます。

小児救急医療の充実

- ・ 小児救急医療^{*}の充実について、県に働きかけるとともに、近隣市との協力体制を強化し、広域的な小児救急体制の充実に努めます。
- ・ 毎月広報あしややホームページに掲載し、情報の周知に努めます。

性に関する正しい知識の普及や相談などの取組の推進

- ・ 関係機関の連携のもと、保護者向けの講座の開催や幼児期からの性教育の実施等、発達段階に即した性教育の内容・対象・回数などを検討し、体系的な性教育の確立を図ります。





喫煙や薬物などに関する教育や指導などの取組の推進

- ・ 青少年の薬物乱用*のきっかけとしてたばこの影響が指摘されていることから、関係機関の連携のもと、学童期から喫煙防止教育をはじめ、教育体制の充実を図ります。

学童期・思春期におけるこころの問題への取組の推進

- ・ 思春期のこどもたちが抱えるこころの問題に対して気軽に相談できる体制を確立します。また、思春期保健ネットワークによる思春期保健対策を推進し、思春期保健関係者との連携を図ります。

【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	母子健康手帳等の交付（再掲）	妊娠届出書の提出により、母子健康手帳を交付しています。交付時に母子健康手帳副読本、ママと食の健康ガイド、歯の健康 mini ブック、マタニティマークの配布と妊婦対象の事業の案内を行っています。DVDの貸し出し事業を実施します。	拡充	健康課
2	芦屋市立休日応急診療所	医師会・薬剤師会の協力を得て、日曜・祝日・年末年始の午前9時から午後5時まで内科・小児科の診療を行っています。	継続	健康課
3	在宅当番医制	市内の医療機関が参加し、当日の当番医の案内は、広報あしやや市ホームページで行っています。	継続	健康課
4	小児救急対応病院群輪番制	阪神南圏域の公立・私立の病院が輪番制により、小児2次救急患者を受け入れています。	継続	健康課
5	休日応急歯科診療	歯科医師会の協力を得て、日曜・祝日・年末年始の午前9時から午前11時30分まで歯科の診療を行っています。	継続	健康課
6	定期予防接種事業	予防接種法に基づいた定期予防接種事業を行っています。また、適齢期のこどもに対して、個別通知や保育所・幼稚園・学校への通知を行い、周知に努めています。	拡充	健康課
7	健全母性育成事業	思春期の生徒を対象に、生理・心理・社会の各側面から思春期保健に関する知識の普及を行い、健康的で豊かな人間性を持った男女を育成できるよう指導を行っています。	継続	健康課 芦屋健康福祉事務所

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
8	出前講座「喫煙防止教育」	保健師がたばこの依存症や害等について説明し、喫煙防止教育を行っています。	継続	健康課
9	阪神南青少年タバコ対策事業 「ダメ。ゼッタイ。」普及活動	小・中・高校への防煙教育を実施するとともに、薬物乱用*防止教室による若年層（特に小・中学校）への正しい知識の普及・啓発を実施しています。 また、市民には芦屋地区薬物乱用*防止指導員協議会による啓発活動を実施しています。	継続	学校教育課 芦屋健康福祉事務所
10	スクールカウンセリング事業	こどものこころの健康問題やケアを必要とするこどもに対し、教員が適切な指導・援助ができるよう、専門家からアドバイスを受けるコンサルテーションを実施しています。 また、配置のない学校からも児童生徒、保護者が相談しやすくなるよう環境を整備しています。	継続	学校教育課

コラム ～未成年者の飲酒はどうしていけないの？～

①脳が萎縮したり発達の妨げになります

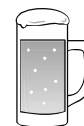
10代から飲酒をしている人の中には既に20代で脳の萎縮が始まっている例もあります。発達途上の脳細胞はより強くアルコールの影響を受けやすいのです。

②からだの成長を妨げます

成長期の飲酒は、性に関するホルモンがうまくつくられないため男子・女子としての成長や働きを阻害することがあります。

③急性アルコール中毒になる危険度が高くなります

未成年者は飲酒に慣れていないために過剰にアルコールを摂取すると急性アルコール中毒になる危険性が高くなります。立ってられない、意識が無くなるなど、死に至ることもあります。





【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①事故対策を行っている家庭の割合		
1歳6か月児	〔 81.0% 〕	100%
3歳児	〔 78.1% 〕	100%
②かかりつけの小児科を持つ親の割合		
1歳6か月児	〔 83.8% 〕	100%
3歳児	〔 84.6% 〕	100%
③休日・夜間の小児救急医療※機関を知っている人の割合		
1歳6か月児	〔 84.2% 〕	100%
3歳児	〔 85.3% 〕	100%
④定期予防接種の実施率		
麻疹及び風しん 1期	95.0%	100%に近づける
麻疹及び風しん 2期	88.3%	100%に近づける
⑤児童における肥満度（30%以上）の割合		
男子	3.3%	減少
女子	1.4%	減少
⑥10代の喫煙率		
中学1年生 男子	〔 1.5% 〕	0%
女子	〔 1.1% 〕	0%
高校3年生 男子	〔 12.8% 〕	0%
女子	〔 5.3% 〕	0%
⑦薬物乱用※の有害性について正確に知っている小学生の割合		
急性中毒 小学6年生 男子	〔 70.9% 〕	100%
女子	〔 77.1% 〕	100%
依存症 小学6年生 男子	〔 87.1% 〕	100%
女子	〔 91.2% 〕	100%

〔 〕内の数値は国のデータを使用しています。

基本目標 生活習慣病予防対策の推進

(1) 運動習慣の確立と実践

【現状と課題】

運動は、生活習慣病[※]やこころの健康、生活の質（QOL）の改善に効果があり、健康づくりにおいて重要です。成人になると学生時代とは異なり、からだを動かす頻度が減少します。生活習慣病[※]の予防のためにも定期的にからだを動かすことが重要です。

高齢者においても、歩行などの日常生活での身体活動は、寝たきりの原因を減少させ、心身の老化を予防する効果があります。特に高年期の総合的な歩行機能の維持向上は健康寿命[※]を延伸するために重要なことです。

ロコモティブシンドローム[※]（運動器症候群）は、運動機能の低下のために自立度が下がり、介護が必要となる危険性の高い状態を言いますが、今後は、ロコモティブシンドローム[※]予防法の普及・啓発を行い、就労や社会参加を通じた身体活動などにより、運動機能の維持向上を図ることが必要です。

コラム ～歩いて健康づくり 「あるこうよ あしやウオーキングマップ」～

!あるこうよ! あしやウオーキングマップ 平成22年3月発行

4 親王塚・岩園天神コース
親王塚のモントペレの59個など名所や公園が満載。夏木道の長い空気がおいしい素晴らしいコースです。

① 親王塚行山駅	② 岩園公園	③ 岩園天神	④ 岩園公園	⑤ 岩園公園	⑥ 岩園公園	⑦ 岩園公園	⑧ 岩園公園	⑨ 岩園公園	⑩ 岩園公園
780m	440m	680m	780m	160m	700m	700m	1,000m	1,000m	1,000m
12分	11分	10分	14分	3分	2分	2分	2分	2分	2分

※コース距離: 約5.6km ※所要時間: 約35分
※コース標高: 約2,300m ※消費カロリー: 約396kcal

ウォーキングをより効果的に歩く時のストレッチング
筋肉と関節の動きをよくして、運動で起こる障害を防止、筋力の疲労回復を早めます。

ウォーキングの前に行う準備・整理運動

1. 手首・足首	5. 背中と腰	9. アキレス腱
2. 全身と体側	6. 股関節	10. 下腿後側
3. 首（前後左右）	7. 大指関節・後側	11. 深呼吸
4. 肩と上腕	8. 大指とひびの後ろ側	

ストレッチングのポイント

1. 反動や勢いを付けずに無理なく気持ちよくゆっくり伸ばしましょう。
2. 伸ばしている筋肉を意識して、各動作を2～3回くりかえしましょう。
3. ゆっくり自然に深呼吸し、1回の動作を10～20秒続けましょう。



市民意識調査結果

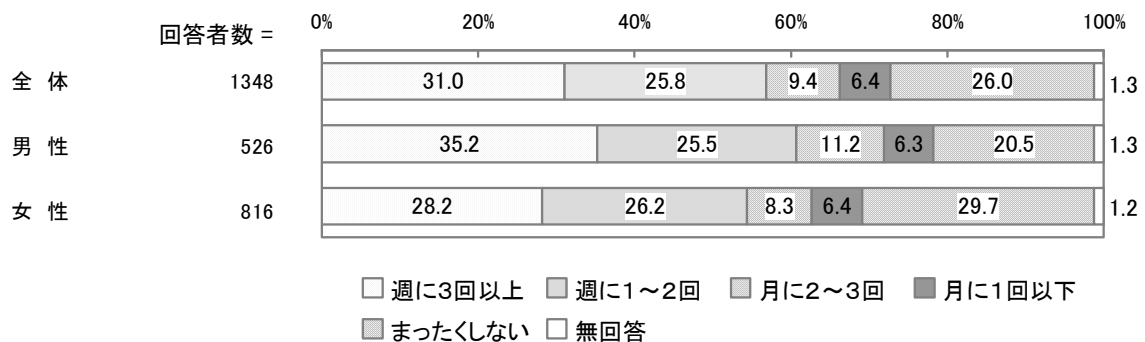
運動の意識と実践について

運動（1日に1回30分以上のウォーキング、ジョギング、ゲートボール、体操など）の実施頻度は、「週に3回以上」の割合が31.0%と最も高く、次いで「まったくしない」の割合が26.0%、「週に1～2回」の割合が25.8%となっています。

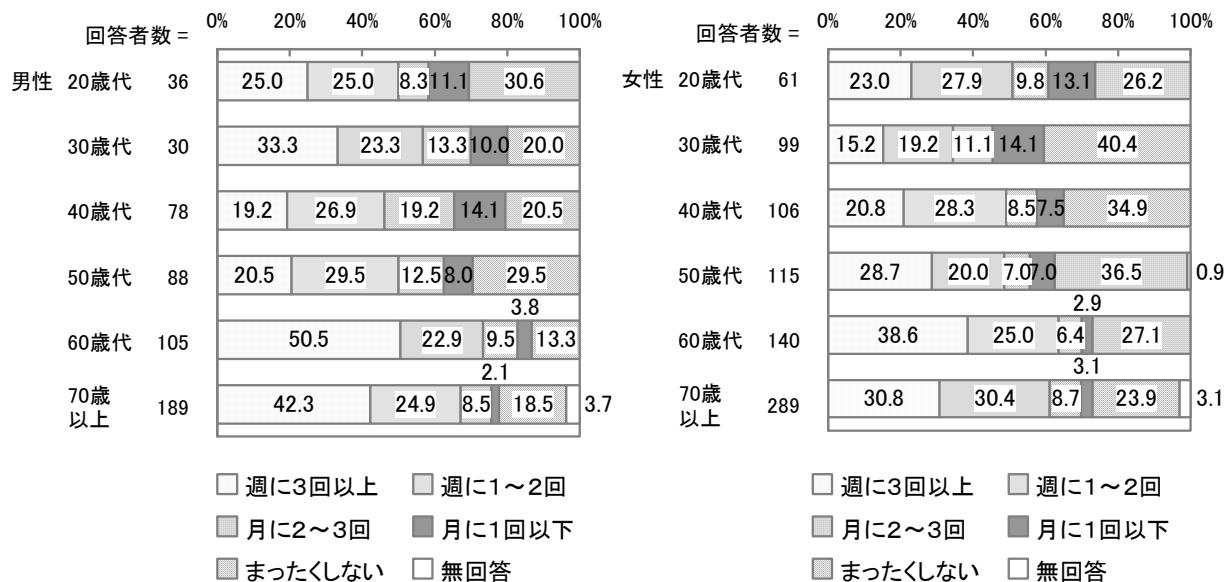
また、性・年代別でみると、他に比べ、男性の60歳代では「週に3回以上」の割合が高く、5割を超えています。また、男性の40歳代で「月に2～3回」の割合が高くなっています。一方、女性の30歳代で「まったくしない」の割合が高く、約4割となっています。

男女ともに20～50歳代で、週3回以上の運動を行っている人が少なく、働く世代に、運動への取組を促進していく必要があります。子育て世代は、自らの生活習慣を改善するとともに、親子のふれあい・遊びを通し、こどもの運動、感覚機能を養うことが必要です。

運動の実施頻度



運動の実施頻度（性・年代別）



性別不明：6人

年齢不明：男性0人，女性6人

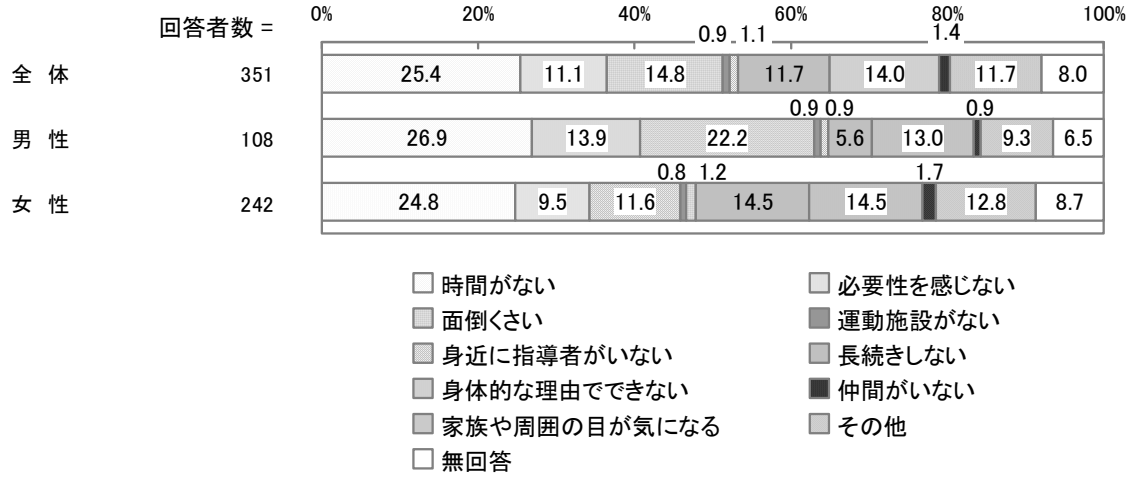
運動をしない理由は、「時間がない」の割合が25.4%と最も高く、次いで「面倒くさい」の割合が14.8%となっています。また、性・年代別でみると、他に比べ、男性の40歳代、女性の20歳代、30歳代で「時間がない」の割合が高く、5割を超えています。運動習慣のない人の理由に、「時間がない」や「面倒くさい」と回答している人が多いことから、運動が実践できるきっかけとともに、運動を習慣として身につける環境を整える必要があります。

また、いつでも、どこでも、誰でも、運動にふれる機会が確保できるよう、地域と連携した環境づくりを行う必要があります。

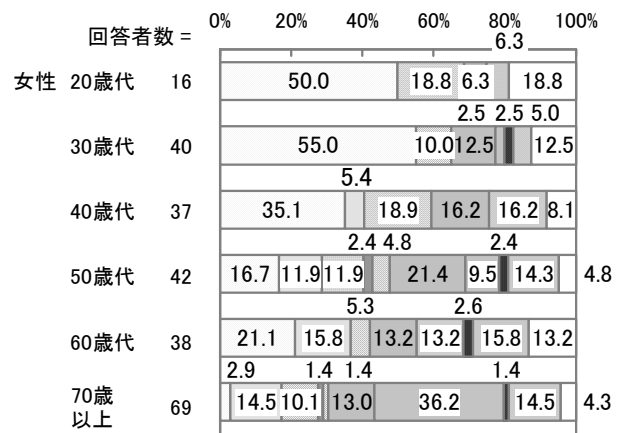
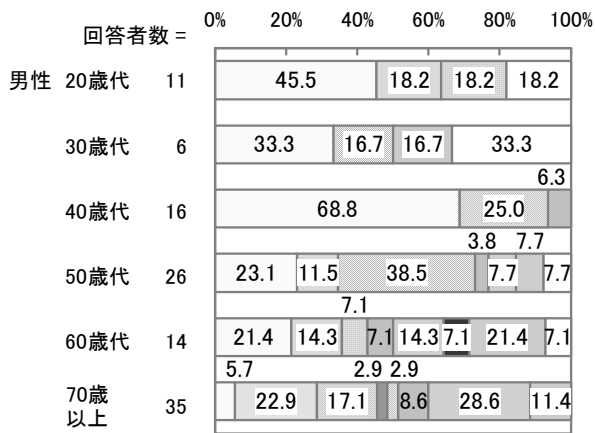




運動をしない理由



運動をしない理由（性・年代別）



- 時間がない
 面倒くさい
 身近に指導者がいない
 身体的な理由でできない
 家族や周囲の目が気になる
 無回答
- 必要性を感じない
 運動施設がない
 長続きしない
 仲間がいない
 その他

- 時間がない
 面倒くさい
 身近に指導者がいない
 身体的な理由でできない
 家族や周囲の目が気になる
 無回答
- 必要性を感じない
 運動施設がない
 長続きしない
 仲間がいない
 その他

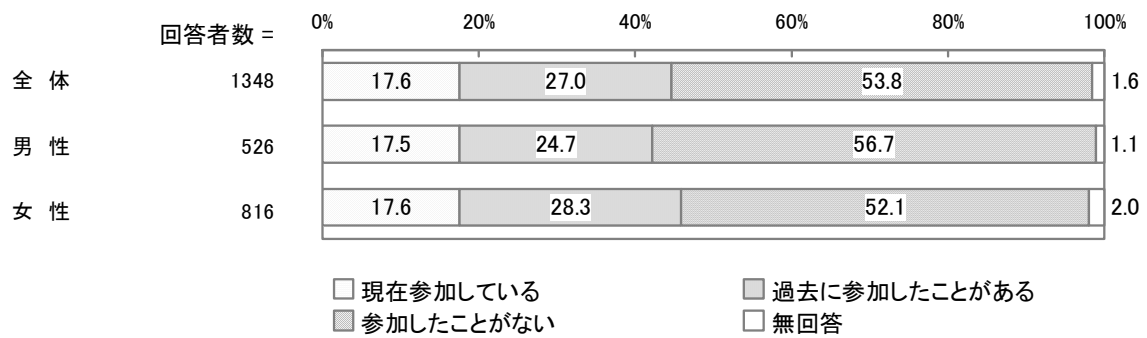
性別不明：1人

地域活動への参加状況について

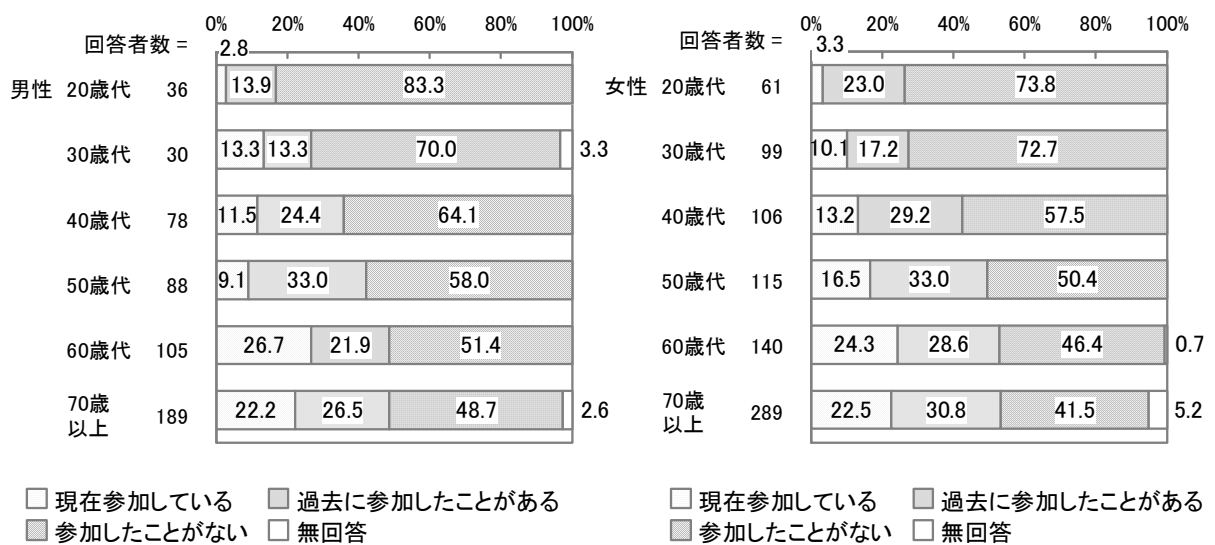
地域活動への参加状況について、「参加したことがない」の割合が53.8%と最も高く、次いで「過去に参加したことがある」の割合が27.0%、「現在参加している」の割合が17.6%となっています。また、性・年代別で見ると、他に比べ、男女ともに20歳代、30歳代で「参加したことがない」の割合が高く、7割を超えています。

加齢とともに、身体機能・生活機能の低下が起こりやすい年代について、日常生活のなかで意識的に体を動かすことができるよう啓発するとともに、閉じこもり予防として、積極的に地域活動の参加を促すことが必要です。

地域活動への参加状況



地域活動への参加状況（性・年代別）



性別不明：6人

年齢不明：男性0人，女性6人





ロコモティブシンドロームの認知状況

「ロコモティブシンドローム※」という言葉について、「言葉も意味も知らなかった」の割合が80.1%と最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らなかった」の割合が11.5%、「言葉も意味も知っていた」の割合は6.0%となっています。

加齢とともに運動器の機能が低下し、介護が必要になる可能性が高い状態をいうロコモティブシンドローム※の予防の重要性が認知されれば、高齢者一人ひとりが早めにロコモティブシンドローム※の予防に取り組むことが期待されます。

ロコモティブシンドロームの認知状況

回答者数 =		0%	20%	40%	60%	80%	100%
全体	1348	6.0	11.5	80.1			2.4
男性	526	4.9	8.7	82.7			3.6
女性	816	6.7	13.4	78.4			1.5

- 言葉も意味も知っていた
- 言葉は知っているが意味は知らなかった
- 言葉も意味も知らなかった
- 無回答

性別不明：6人

コラム ～ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは～

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコチェックで思いあたることはありますか？

- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳/パック2個程度)
- 7つのロコチェック

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

※ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

〔健康目標〕

からだを動かすことを楽しもう 身体活動の習慣化

【家庭や地域の取組】

青年・壮年期の取組

- ・スポーツ行事等に積極的に参加します。
- ・地域やNPO*が実施する運動サークル等に積極的に参加します。
- ・楽しめる運動を見つけて、定期的に行います。
- ・車の代わりに、なるべく自転車を利用したり、歩いたりします。
- ・家事に積極的に取組、こまめにからだを動かします。

高年期の取組

- ・自分に合った運動方法を見つけます。
- ・ストレッチ運動*等、気軽にできる運動に取組ます。
- ・地域で呼びかけ合い、ウォーキングやストレッチ体操等を行います。
- ・生きがいを持った生活ができるよう、地域活動に積極的に参加します。

【施策の方向】

健康づくりにおける運動効果の普及・啓発

- ・健康相談や健康教育などを通じて普及・啓発をしていきます。

誰でも気軽に自分にあった運動習慣が身につくきっかけづくり

- ・体操などの運動メニューを紹介します。また、市内のウォーキングマップの配布により情報提供していきます。

運動機会の充実

- ・運動に関する教室の開催やスポーツクラブ21ひょうごへの支援、運動施設の整備など運動の機会を充実します。





【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	エンジョイスポーツ教室	特に運動不足が課題となっている中年期の方を対象に、運動づくりのきっかけを提供しています。	継続	スポーツ・青少年課
2	スポーツリーダー認定講習会	スポーツ普及の担い手を育成し、地域に根ざした生涯スポーツの振興を図っています。	継続	スポーツ・青少年課
3	げんき度健診	体力測定を行うことにより、自分の体力を知り再確認することで、運動への関心を高め、運動習慣を取り入れるきっかけとなるよう支援しています。	継続	健康課
4	特定保健指導*	国民健康保険加入者のうちの40歳～74歳までの方のうち、特定健康診査*結果により階層化された方を対象に保健指導を実施しています。	継続	保険医療助成課 健康課
5	個別健康教育	国の定める個別健康教育の基準を満たしている方を対象に個別通知し、個人の生活習慣の見直しと改善へ向けての継続した健康教育を行い、生活習慣病*の予防をめざして支援しています。	継続	健康課
6	ウォーキングの普及・啓発	市内のウォーキングマップの配布などにより、情報提供を行っています。	継続	健康課 スポーツ・青少年課
7	すこやか教室	要支援や要介護になるおそれのある人を対象とし、高齢者生活支援センターで作成された介護予防支援計画に基づく教室を実施しています。	継続	高年福祉課
8	さわやか教室	一般高齢者を対象とした介護予防事業を行っています。また、トレーナー派遣事業により地域介護予防活動を支援しています。	継続	高年福祉課
9	新体力テスト測定会	あらゆる世代の方を対象に、体力や健康状態を検査し、必要な指導や助言を行っています。	継続	スポーツ・青少年課

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
10	ニュースポーツ・レクリエーション啓発事業	多くの方がスポーツを楽しめるよう、新しいスポーツの普及活動を行っています。	継続	スポーツ・青少年課
11	健康遊具の設置	市内の公園に健康遊具を設置するとともに、健康遊具マップを作成し、身近なところで健康づくりに取り組めるように整備をしています。	継続	高年福祉課

【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①週3回以上の運動を行っている人の割合		
成人男性	35.2%	50%以上
成人女性	28.2%	50%以上
②何らかの地域活動をしている高齢者の割合		
65歳以上	24.0%	30%以上
③ロコモティブシンドローム*を認知している人の割合		
	17.5%	50%以上





(2) 禁煙と適正飲酒の推進

【現状と課題】

喫煙は、COPD※（慢性閉塞性肺疾患）をはじめとして、がんや循環器疾患、歯周疾患※等多くの疾患の危険因子となっています。COPD※はたばこを吸い続けるうちに、加齢とともに進行する呼吸機能の低下によって、咳や痰、呼吸困難に悩まされ、やがては呼吸不全や心不全により死を迎える病気です。日本では喫煙率が高いため、高齢化の急速な進行により、今後、患者数が激増することが危惧されています。また、平成 18 年 4 月から、喫煙は「ニコチン依存症※」という病気と捉えられ、禁煙治療に対する保険適用が開始されるなど、たばこ対策が進められています。

本市では「芦屋市清潔で安全・快適な生活環境の確保に関する条例」を制定し、喫煙禁止区域での喫煙に過料を科すなど、喫煙マナーの向上に努めています。

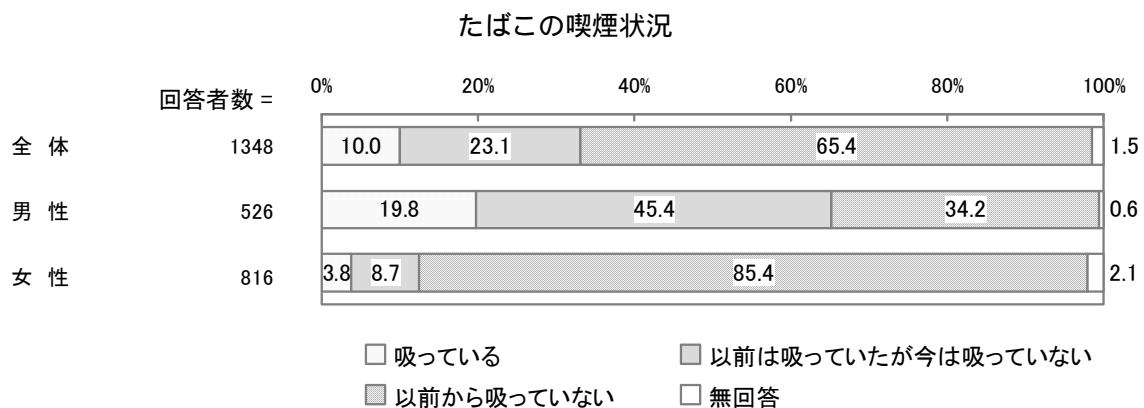
また、兵庫県でも、平成 25 年 4 月から「受動喫煙の防止等に関する条例」を施行し、受動喫煙※の防止対策を呼び掛けるとともに、喫煙することができない区域を設定しています。

今後さらに、たばこに関する正しい知識の普及を図り、禁煙支援を推進することが必要です。

アルコールについては、昔から祝祭や会食等多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきています。一方で、アルコール依存症は、心身の健康を損ない、その多くは家庭や社会生活にも影響を及ぼします。飲酒による健康被害や依存症の予防には、正しい知識の普及・啓発が不可欠です。また、依存症を早期に発見し、相談できる環境づくりも求められています。

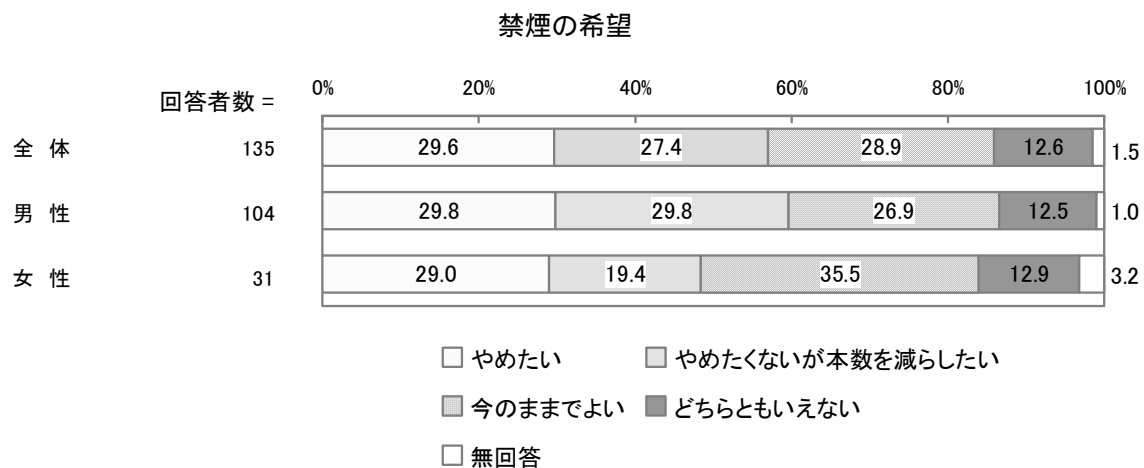
たばこの喫煙状況について

たばこの喫煙状況は、「以前から吸っていない」の割合が65.4%と最も高く、次いで「以前は吸っていたが今は吸っていない」の割合が23.1%、「吸っている」の割合が10.0%となっています。



性別不明：6人

禁煙の希望については、「やめたい」の割合が29.6%と最も高く、次いで「今のままでよい」の割合が28.9%、「やめたくないが本数を減らしたい」の割合が27.4%となっています。喫煙者でたばこをやめたいと思っている人が3割いることから、禁煙希望者が参加しやすい禁煙教室を開催し、禁煙支援プログラム※を普及・実践するとともに、医師会や薬剤師会との連携により、禁煙支援を推進することが必要です。



性別不明：0人

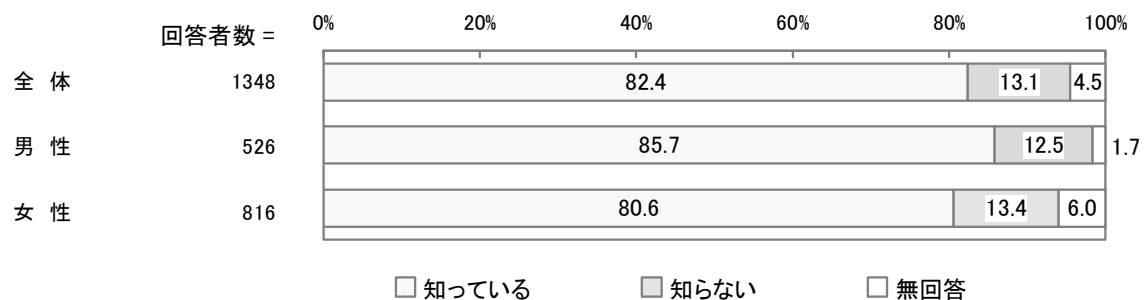




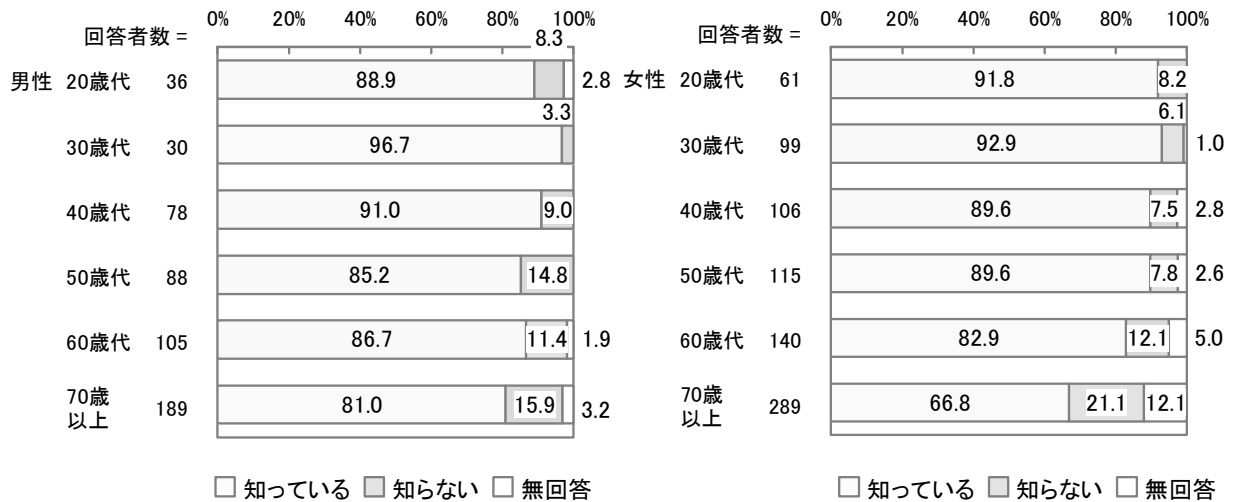
副流煙が及ぼす健康への影響について

副流煙*が及ぼす健康への影響を知っている人の割合について、「知っている」の割合が82.4%、「知らない」の割合が13.1%となっています。今後も引き続き、副流煙*が及ぼす健康被害について周知を図り、受動喫煙*防止対策を進める必要があります。

「副流煙」が及ぼす健康影響についての認知状況



「副流煙」が及ぼす健康影響についての認知状況（性・年代別）



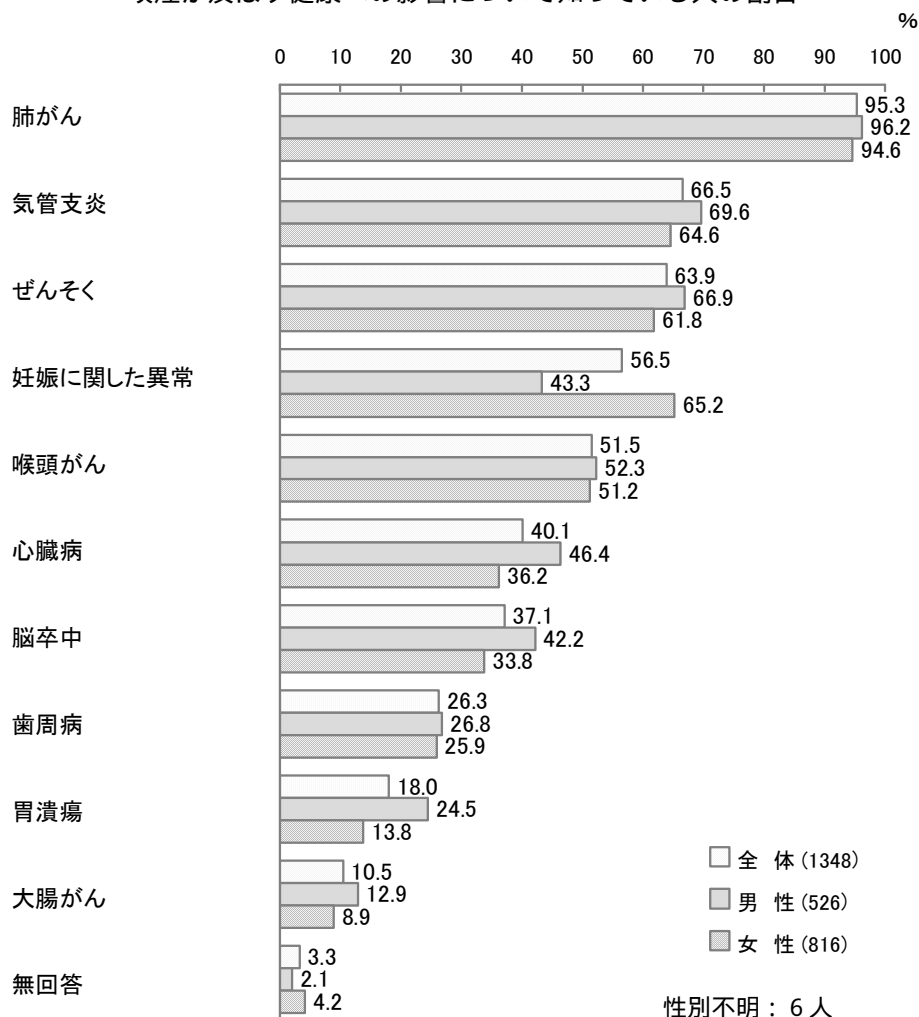
性別不明：6人

年齢不明：男性0人，女性6人

喫煙が及ぼす健康への影響について

喫煙が及ぼす健康への影響について知っている人の割合は、「肺がん」の割合が95.3%と最も高くなっています。一方、「心臓病」「脳卒中」「歯周病」「胃潰瘍」「大腸がん」の割合は5割未満となっており、喫煙による健康被害について十分な知識が得られるよう、健診時等を通じ、たばこの害等のパンフレットを配布するなど普及・啓発することが必要です。

喫煙が及ぼす健康への影響について知っている人の割合



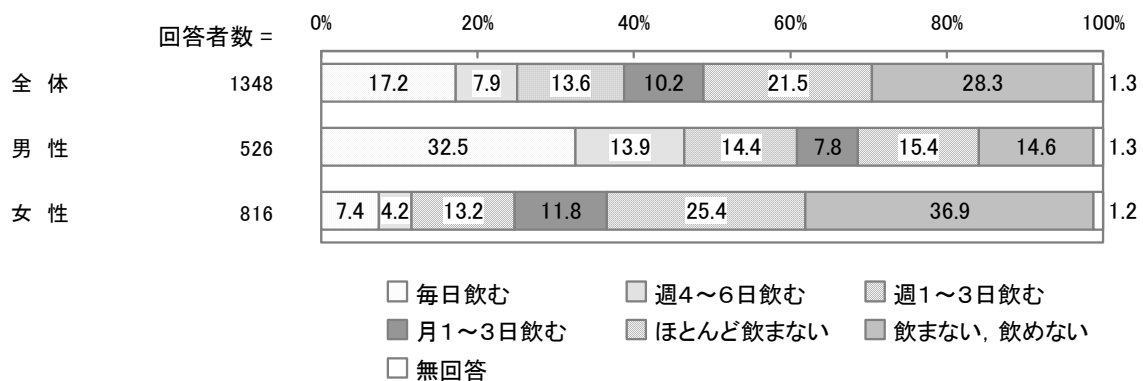


飲酒頻度や飲酒量について

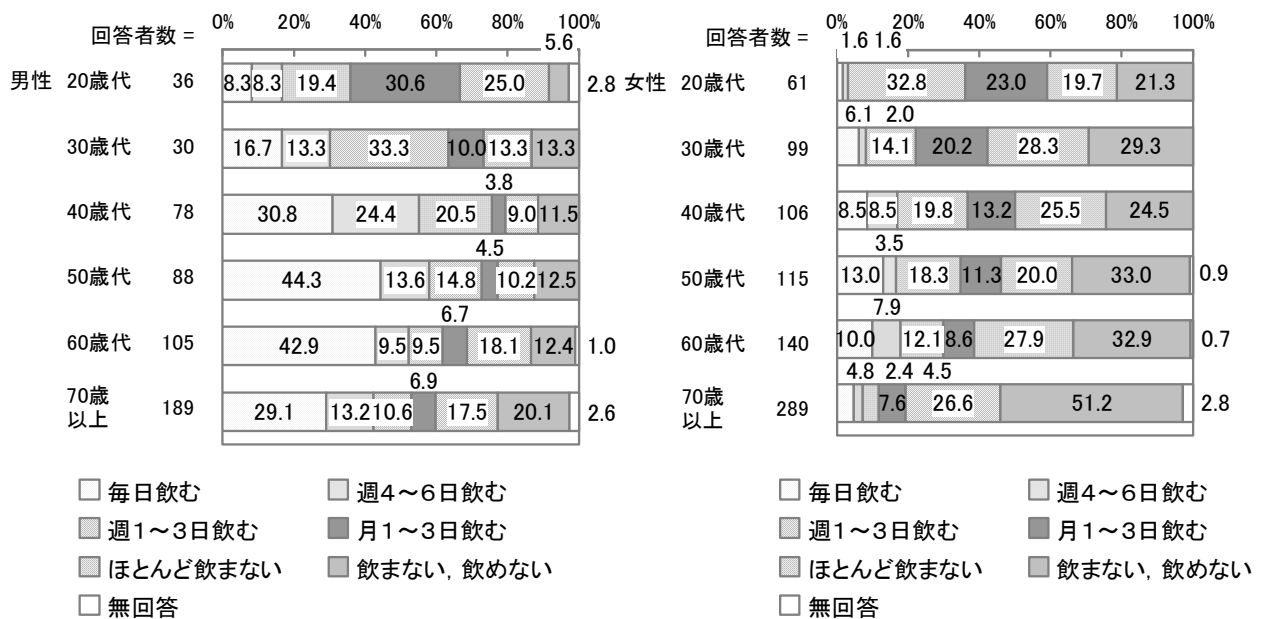
酒やビールなどの飲酒の頻度は、「飲まない、飲めない」の割合が28.3%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」の割合が21.5%、「毎日飲む」の割合が17.2%となっています。

また、性・年代別でみると、女性に比べ、男性で年代が下がるほど飲む頻度が少なくなる傾向がみられます。飲酒は、適量であれば心身をリラックスさせ、健康にも良いといわれているものの、飲酒量をしっかりと自己管理できるよう、アルコールがからだに与える影響について教育や啓発を行うことが重要です。

飲酒の頻度



飲酒の頻度（性・年代別）



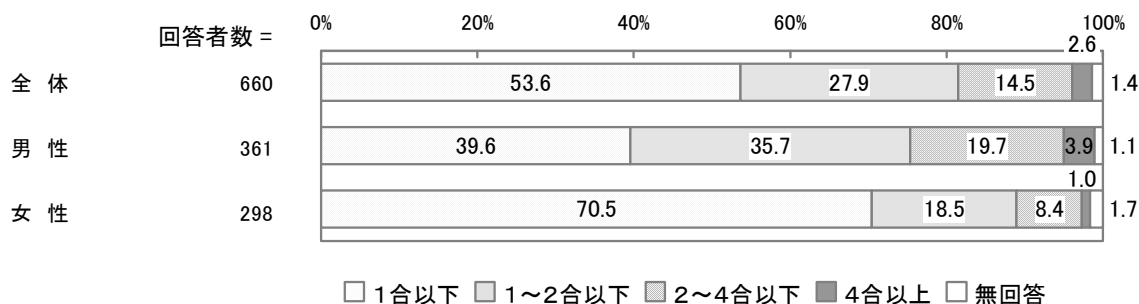
性別不明：6人

年齢不明：男性0人，女性6人

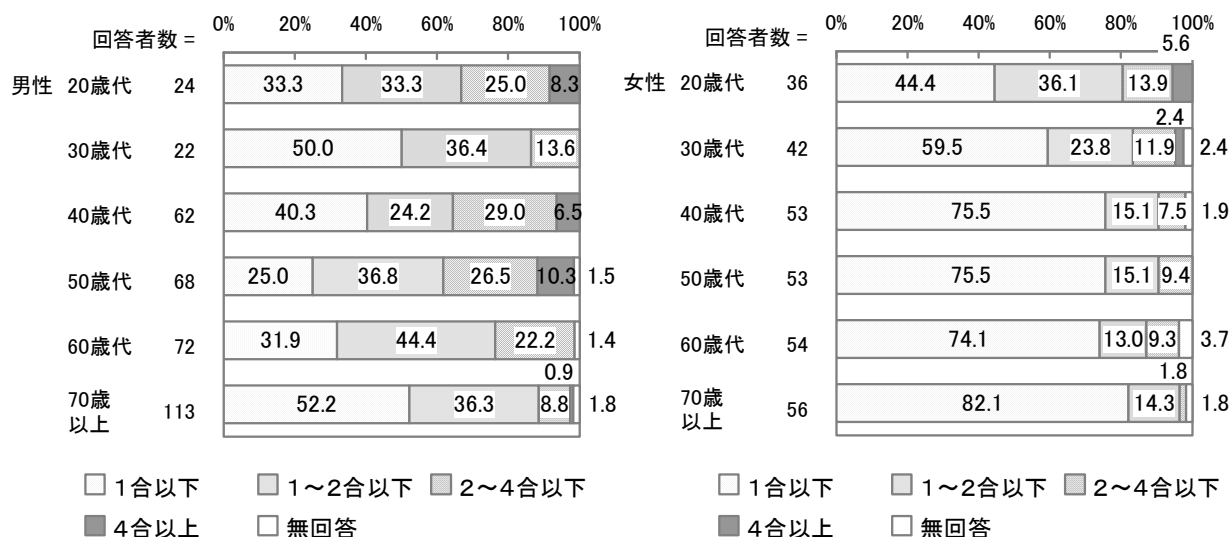
飲酒者で1回に飲むお酒の量は、日本酒に換算して「1合以下」の割合が53.6%と最も高く、次いで「1～2合以下」の割合が27.9%、「2～4合以下」の割合が14.5%となっています。

性・年代別で見ると、他に比べ、男性の60歳代で「1～2合以下」の割合が高く、4割を超えています。一方、男性に比べ、女性の40歳代以上で「1合以下」の割合が高く、7割を超えています。すべてのライフステージにおいて、節度ある適度な飲酒への理解が必要です。

飲酒者の1回に飲むお酒の量



飲酒者の1回に飲むお酒の量（性・年代別）



性別不明：1人

年齢不明：男性0人，女性4人





〔健康目標〕

たばこやアルコールが 体に与える影響を正しく理解しよう

【家庭や地域の取組】

青年・壮年期，高年期に共通する取組

- ・喫煙者は，周囲の人に迷惑をかけない気づかいをし，喫煙マナーを守ります。
- ・喫煙がからだに及ぼす影響について学びます。
- ・歩きたばこやポイ捨てはやめます。
- ・公共の場やレストランなどにおける禁煙を進めます。
- ・事業所内での受動喫煙*防止対策を進めます。
- ・医療機関での禁煙治療を受けます。
- ・適量を守り，楽しくお酒を飲むよう心がけます。
- ・お酒がからだに及ぼす影響について学びます。
- ・飲めない人には，無理にお酒を勧めないようにします。
- ・週2日は休肝日を設けます。

【施策の方向】

喫煙が及ぼす健康影響の啓発

- ・喫煙が及ぼす健康影響*について，健診や健康相談時にたばこの害についてのパンフレットを配布するなど，正しい知識の普及・啓発や禁煙相談支援，受動喫煙*防止などのたばこ対策に取り組めます。

アルコールが及ぼす健康影響の啓発

- ・飲酒の害や依存症に関する正しい知識の普及・啓発やアルコール依存等の相談体制の充実などアルコール対策に取り組めます。

【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	健診時における啓発	集団での特定健康診査*や健康チェック（3時間人間ドック）の健診時において、健康づくりハンドブックを全員に配布し、禁煙の必要性について普及・啓発を行っています。	継続	健康課
2	禁煙支援プログラムによる個別健康教育	禁煙したいと思う方のために、個別に支援をしています。	継続	健康課
3	受動喫煙*に関する啓発活動	毎年、5月の世界禁煙デー*にちなんで、市内の飲食店等の施設を管理される方に、受動喫煙防止対策や分煙*対策をする等の啓発を広報あしやにより行っていきます。	継続	健康課
4	喫煙マナーの啓発	「芦屋市清潔で安全・快適な生活環境の確保に関する条例」に基づき、喫煙マナー改善への啓発を行っています。	継続	環境課
5	アルコール依存等の相談体制の充実	保健師による相談支援や家族への心理的サポートや、専門職を起用した講演会等を開催しています。	継続	芦屋健康福祉事務所
6	兵庫県「受動喫煙防止条例」の啓発活動	平成25年4月1日施行の兵庫県「受動喫煙防止等に関する条例」について啓発を行っています。	継続	芦屋健康福祉事務所

コラム ～禁煙したいと思う方へ～

禁煙が難しいのは、意思が弱いからではありません。ニコチンが持つ依存症があなたをとらえて放さないからです。

たばこをやめようと思っているあなたをサポートしてくれる場があります。自分にあったサポートを選んで禁煙に何度でもチャレンジしてみましょう。

- 保健センターに行く・・・健康相談等
- 禁煙外来に行く・・・標準禁煙治療プログラム（初回到禁煙開始日を決め、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に禁煙継続のため受診します）
- 薬局に行く・・・禁煙サポート薬局（薬剤師が禁煙のコツをアドバイスしたり、たばこに関する不安や疑問等様々な相談にお答えします）



【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①たばこを吸っている人の割合		
成人男性	19.8%	14%以下
成人女性	3.8%	3%以下
②副流煙*が及ぼす健康への影響を知っている人の割合		
	82.4%	100%に近づける
③喫煙が及ぼす健康への影響について知っている人の割合 ()は喫煙者		
肺がん	95.3% (96.3%)	100%に近づける
ぜんそく	63.9% (63.7%)	100%に近づける
気管支炎	66.5% (71.9%)	100%に近づける
心臓病	40.1% (54.8%)	100%に近づける
脳卒中	37.1% (59.3%)	100%に近づける
胃潰瘍	18.0% (29.6%)	100%に近づける
妊娠に関する異常	56.5% (52.6%)	100%に近づける
歯周病	26.3% (43.0%)	100%に近づける
④生活習慣病*リスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者)の割合		
成人男性	16.2%	15.0%以下
成人女性	10.2%	9.5%以下

コラム ～アルコールの1日の適量～

日本人の約半数が遺伝的にアルコール分解酵素がない、またはあっても少ない状態です。アルコールの1日の適量は以下のとおりであり、飲めない方が無理に飲むものではありません。

- ・ビール 500ml 缶1本
- ・日本酒 1合
- ・焼酎 (25度) 110ml
- ・ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
- ・ワイン グラスに2杯弱 (220 ml)

※このうち1つまでが適量です。



(3) こころの健康

【現状と課題】

国は、平成23年7月、4大疾病と位置づけてきた「がん」「脳血管疾患※」「心疾患※」「糖尿病※」に「精神疾患※」を加え、5大疾病とする方針を決めました。精神疾患※の患者数は、他の4大疾病よりも多く年間323万人に上っています。また、何らかの精神疾患※の生涯有病率は17%、20～34歳では概ね4人に1人が精神疾患※を患っているとの結果もあり、大きな社会問題となっています。

うつ病※をはじめとする精神疾患※は、自殺との関連性が深いといわれています。平成10年以降、13年連続して全国の自殺者数は年間3万人を超えています。国は、平成18年に自殺対策基本法※を制定し、平成22年に「いのちを守る自殺対策緊急プラン」を策定するなど、相談と早期対応体制の充実・強化など、総合的な自殺対策に取り組んでいます。市民一人ひとりがおかれた状況やライフステージに応じ、こころの健康づくりの支援をよりきめ細かに実施していく必要があります。

コラム ～芦屋市自殺予防対策リーフレット「ともに支える心といのち」～

気づく
～あなたやあなたの周りの人の、SOSに気付く～

支える
～ひとりで苦しまないために～

守る
～自殺を考えた人が孤立しない環境を作ることが大切～

様々な問題
仕事の難しさ、学校の難しさ、喪失体験、身体的健康問題、経済的困難、社会的孤立、DV、虐待、いじめ、不安、道徳的悩み、家族関係の不和、介護や育児の疲れ、DV、虐待、いじめ、不安、道徳的悩み、喪失体験

自死の危険性が高まる「注意サイン」
「死にたい」と口にする、自死の危険性が高まる「注意サイン」

自死の背景に隠れる「こころの病」
自死に背景を隠る原因として、うつ病や統合失調症、アルコール依存症などの精神疾患の存在が指摘されています。

自死の背景に隠れる「こころの病」
自死に背景を隠る原因として、うつ病や統合失調症、アルコール依存症などの精神疾患の存在が指摘されています。

自死の背景に隠れる「こころの病」
自死に背景を隠る原因として、うつ病や統合失調症、アルコール依存症などの精神疾患の存在が指摘されています。

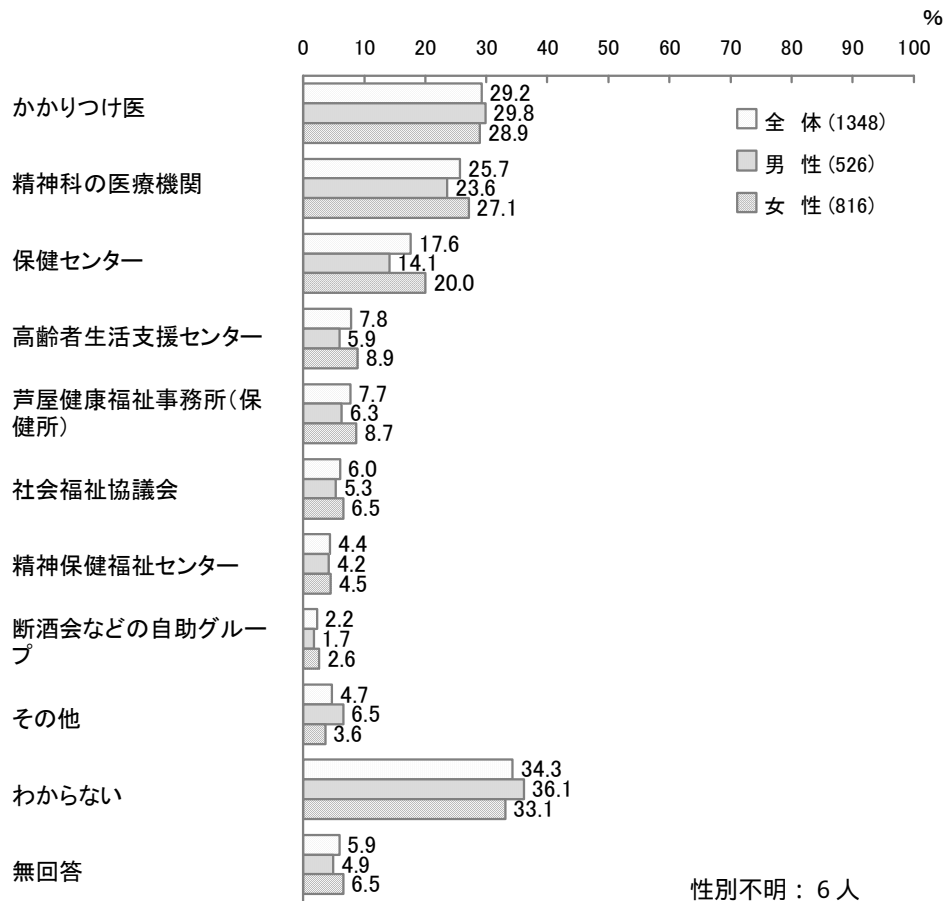


市民意識調査結果

ストレスの相談先の認知状況

精神的ストレス，悩みで困った時の相談先の認知状況については、「わからない」の割合が34.3%と最も高くなっていることから，専門機関による既存の相談窓口を周知する必要があります。

精神的ストレス，悩みで困った時の相談先の認知状況



ストレスの解消方法について

ストレスの解消方法については、「趣味や好きなことをする」の割合が54.7%と最も高くなっています。

また、性・年代別でみると、男性の40～60歳代で「よくお酒を飲む」の割合が高く、3割を超えていることから、多量飲酒*により肝臓機能障害*等、健康を害することも十分考えられます。自分にあったストレス発散法を見つけることが重要です。

ストレスの解消方法

単位：%

区分	回答者数(人)	散歩や運動をする	趣味や好きなことをする	友達や家族と話す	ゆつくり入浴する	何もせずのんびりする	好きなものを食べる	よくお酒を飲む	ギャンブルをする	その他	特にない	無回答
全体	1348	32.8	54.7	48.4	18.0	27.8	31.2	15.1	2.6	5.0	6.7	0.8
男性	526	37.8	54.6	32.1	16.7	22.8	23.0	27.2	6.1	4.4	7.6	1.1
男性 20歳代	36	27.8	55.6	61.1	8.3	22.2	25.0	11.1	2.8	2.8	8.3	2.8
30歳代	30	26.7	53.3	50.0	16.7	36.7	50.0	20.0	3.3	3.3	3.3	3.3
40歳代	78	25.6	55.1	39.7	12.8	23.1	29.5	41.0	3.8	1.3	3.8	-
50歳代	88	36.4	52.3	27.3	14.8	27.3	25.0	36.4	5.7	2.3	4.5	1.1
60歳代	105	50.5	59.0	23.8	24.8	19.0	24.8	31.4	10.5	5.7	7.6	-
70歳以上	189	40.2	52.9	27.5	16.4	20.6	13.8	19.0	5.8	6.3	11.1	1.6
女性	816	29.5	55.1	59.2	19.0	31.0	36.6	7.4	0.4	5.4	6.0	0.6
女性 20歳代	61	11.5	54.1	80.3	13.1	42.6	60.7	21.3	-	9.8	1.6	-
30歳代	99	26.3	49.5	69.7	13.1	28.3	49.5	8.1	-	6.1	2.0	1.0
40歳代	106	23.6	55.7	60.4	18.9	40.6	46.2	10.4	-	4.7	4.7	-
50歳代	115	20.9	59.1	62.6	18.3	34.8	37.4	7.8	0.9	5.2	5.2	-
60歳代	140	39.3	57.1	59.3	19.3	28.6	28.6	9.3	0.7	4.3	6.4	-
70歳以上	289	35.3	54.0	49.1	22.5	25.3	27.7	2.1	0.3	4.8	8.7	1.4

性別不明：6人

年齢不明：男性0人，女性6人

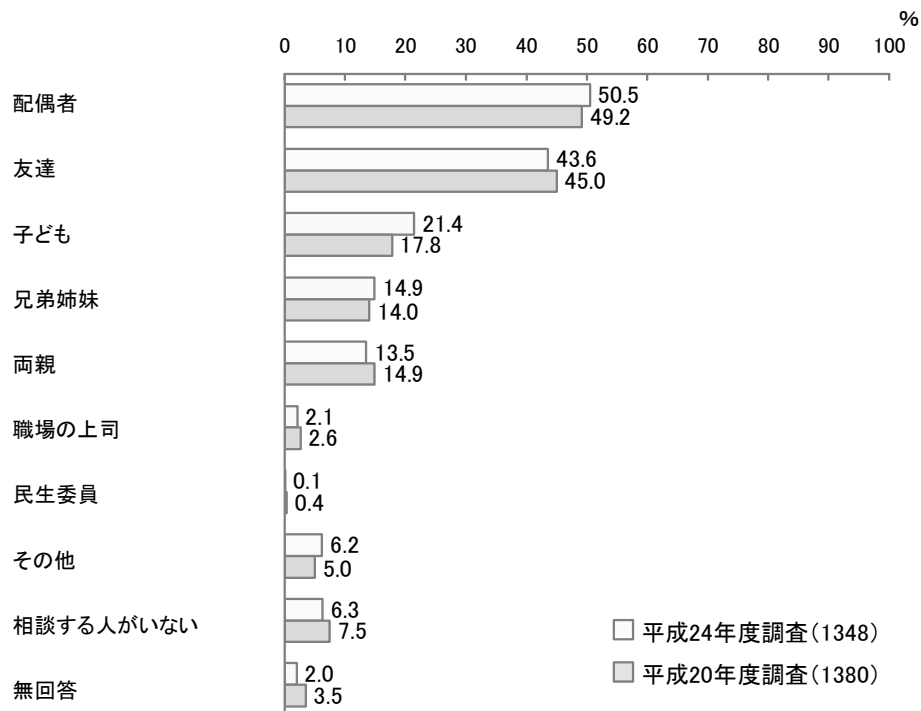




悩んだりストレスを抱えた時に相談する人について

悩んだりストレスを抱えた時に、相談する人については、「配偶者」の割合が50.5%と最も高く、次いで「友達」の割合が43.6%、「子ども」の割合が21.4%となっています。ストレスを感じたときの相談相手がいる人の割合や、ストレス解消法を持っている人の割合は、ともに増加しているものの、ライフステージに応じたところの健康づくりを支援するために必要な情報提供、相談を実施する必要があります。

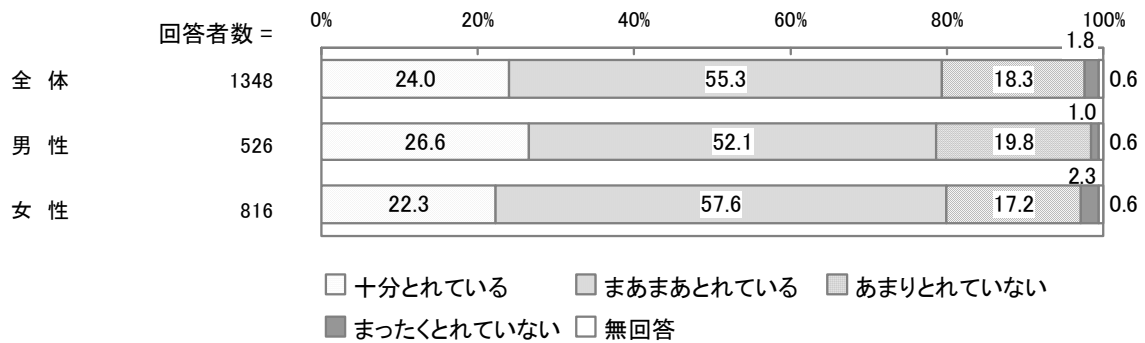
悩んだりストレスを抱えた時に相談する人



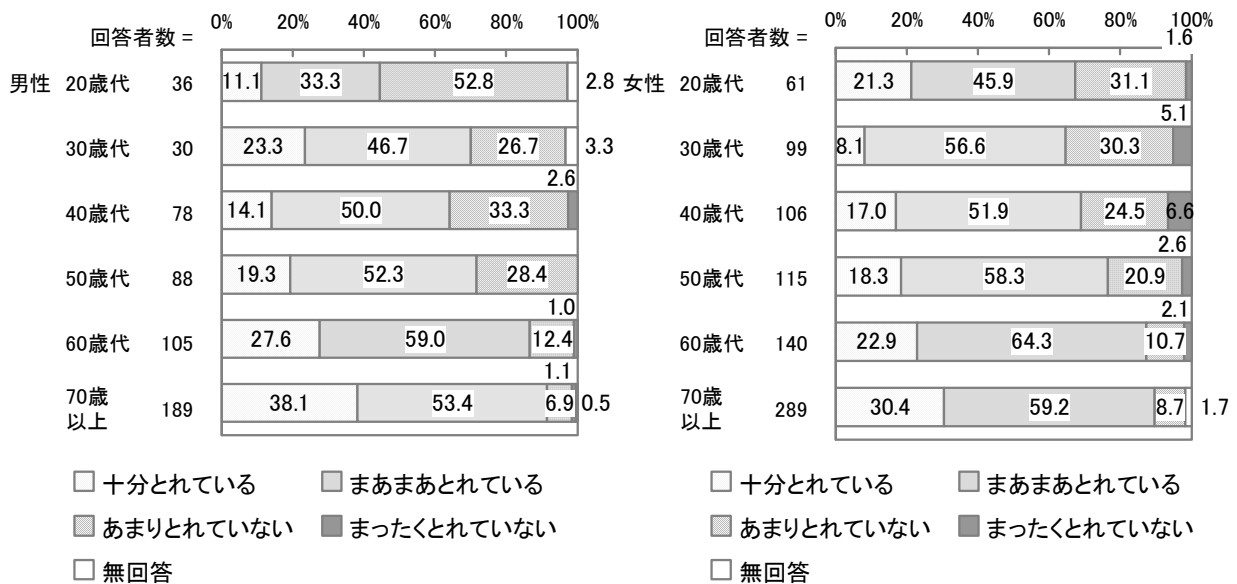
普段の睡眠における休養について

普段の睡眠で休養が十分とれている人の割合については、「十分とれている」と「まあまあとれている」をあわせた“睡眠がとれている人”の割合が79.3%、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」をあわせた“睡眠がとれていない人”の割合が20.1%となっています。また、性・年代別でみると、男性の20歳代、40歳代、女性の20歳代、30歳代で「あまりとれていない」の割合が高く、3割を超えていることから、ストレス解消のための睡眠が十分とれていない状況が続いていると考えられます。質のよい睡眠や休養のとり方について情報提供していく必要があります。

普段の睡眠で休養が十分とれている人の割合



普段の睡眠で休養が十分とれている人の割合（性・年代別）



性別不明：6人
年齢不明：男性0人，女性6人





〔健康目標〕

人生にゆとりをもち，生活に適度な息抜きをしよう

【家庭や地域の取組】

青年・壮年期，高年期に共通する取組

- ・十分に睡眠をとり，心身を休めます。
- ・ストレスやこころの健康に関する正しい知識を身につけます。
- ・趣味・スポーツ等，自分にあったストレス解消法を身につけます。
- ・職場や地域において，悩みを相談できる仲間をつくります。
- ・必要時には専門機関に相談します。
- ・家族や仲間との会話を楽しみます。

【施策の方向】

ストレス解消法の普及・啓発

- ・不安や悩みを抱え込まないように，うつ病^{*}等に対する相談体制を充実します。
- ・生きがいや趣味をもつこと，スポーツをすることなど様々なストレス解消法に関する情報提供を行います。

休養に関する知識の普及・啓発

- ・質のよい睡眠や休養をとるための，正しい知識の普及・啓発を図ります。
- ・睡眠時無呼吸症候群^{*}等について理解している人を増やす方策や，専門の医療機関を紹介します。

地域生活を支える相談及び支援の強化

- ・こころの健康に関わる相談窓口の充実や地域のネットワークの構築，精神保健に携わる人材育成を図り，地域でのこころの病に対する早期支援と家族支援を推進します。

総合的な自殺予防対策の推進

- ・市民，地域団体及び事業者等が一体となって総合的な自殺対策に取り組めます。

【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	こころの相談	医師による精神科医療全般の相談を行い、こころの悩みや不安の解消に努めています。	継続	芦屋健康福祉事務所
2	訪問指導 面接相談 電話相談	関係機関との情報共有が重要となるとともに、自殺予防等の視点も含めた取組が重要となっています。こころの悩みや不安を持つ方を対象に、訪問や面接や電話等で相談に応じています。	継続	健康課 芦屋健康福祉事務所
3	健診時における啓発（再掲）	集団での特定健康診査*や健康チェック（3時間人間ドック）の健診時において、健康づくりハンドブックを全員に配布し、ストレスの解消法や休養についての啓発を行っています。	継続	健康課
4	自殺対策における庁内連絡会議の開催	自殺予防対策を進めるため、庁内窓口担当者を中心に自殺予防対策庁内連絡会議を開催します。	新規	健康課

【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	20.1%	15%以下
②ストレスを感じたときの相談相手がいる人の割合	93.7%	100%に近づける
③ストレス解消法を持っている人の割合	92.5%	100%に近づける





(4) 歯及び口腔の健康づくり

【現状と課題】

口や歯は、食生活や会話を楽しむなど、心身の健康の基礎となるものです。口や歯の疾病は、むし歯や歯周病に加え糖尿病*の原因になるなど、全身の健康とも密接に結びついています。口や歯の状態は、ライフステージによって異なるため、定期的な健診や早期の治療など、ライフステージに応じた対策が求められています。

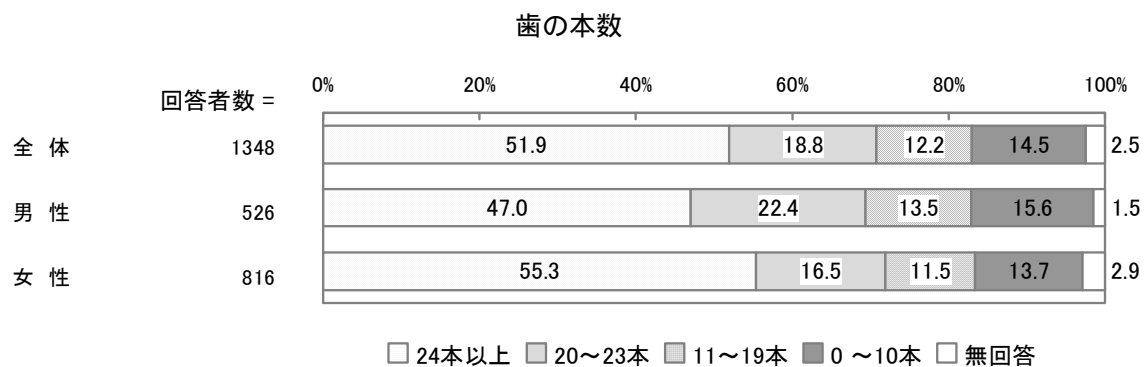
国は、平成 23 年 8 月に歯科口腔保健法を施行し、口腔の健康の保持のため、地域の状況に応じた施策を実施することとしました。

また、増加を続ける生活習慣病*の予防や改善には、口腔機能と栄養摂取との関係も密接であることから、食育と連動した取組も重要となっています。

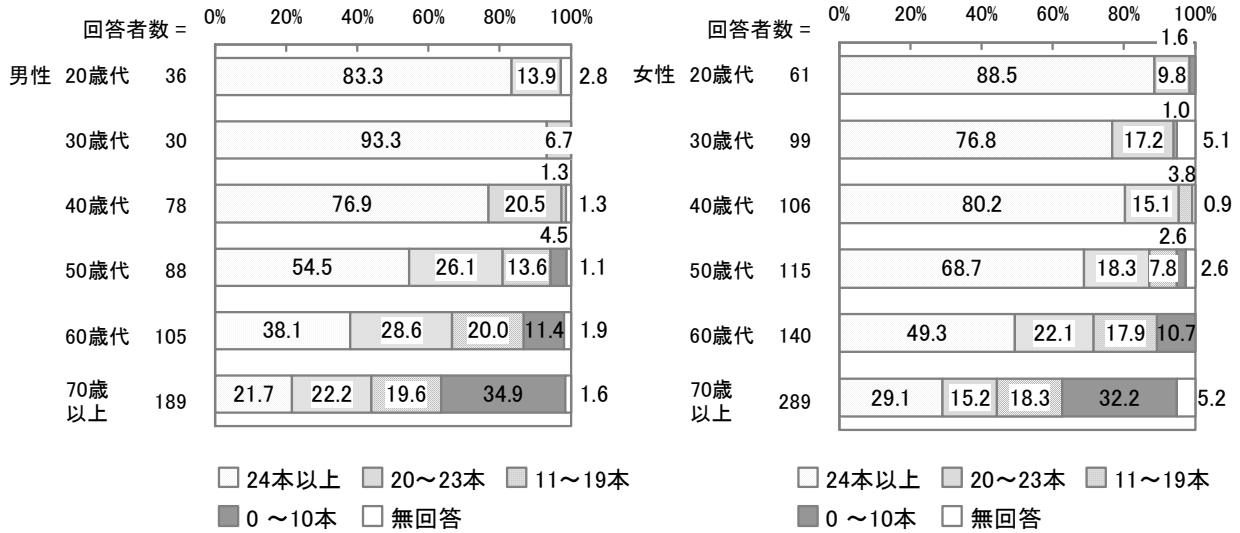
市民意識調査結果

歯の本数について

歯の本数について、「24 本以上」の割合が 51.9%と最も高く、次いで「20～23 本」の割合が 18.8%、「0～10 本」の割合が 14.5%となっています。



歯の本数（性・年代別）

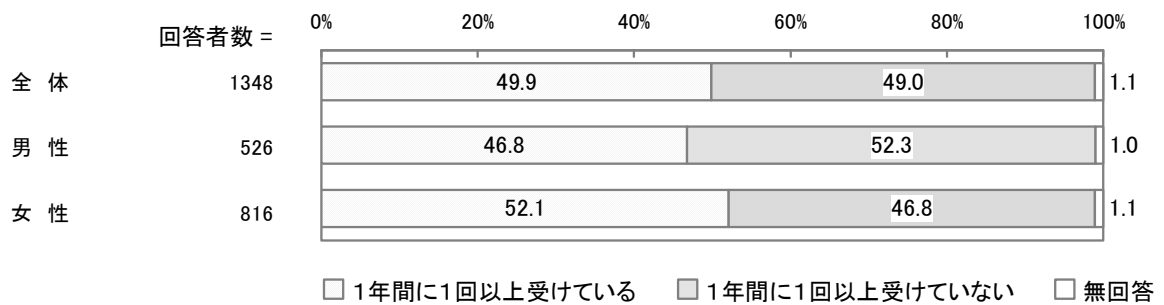


性別不明：6人
年齢不明：男性0人，女性6人

定期的（1年間に1回以上）な歯科健診の受診について

定期的な歯科健診の受診状況について、「1年間に1回以上受けている」の割合が49.9%、「1年間に1回以上受けていない」の割合が49.0%となっています。歯の健康を保つためにも、定期的な歯科健診の結果を受け、早めの治療を行うことが必要です。

歯科健診の受診状況



性別不明：6人

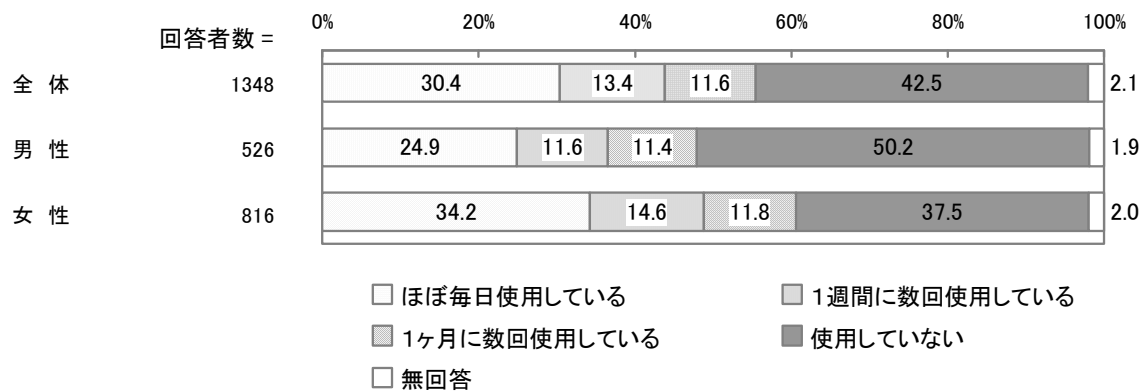




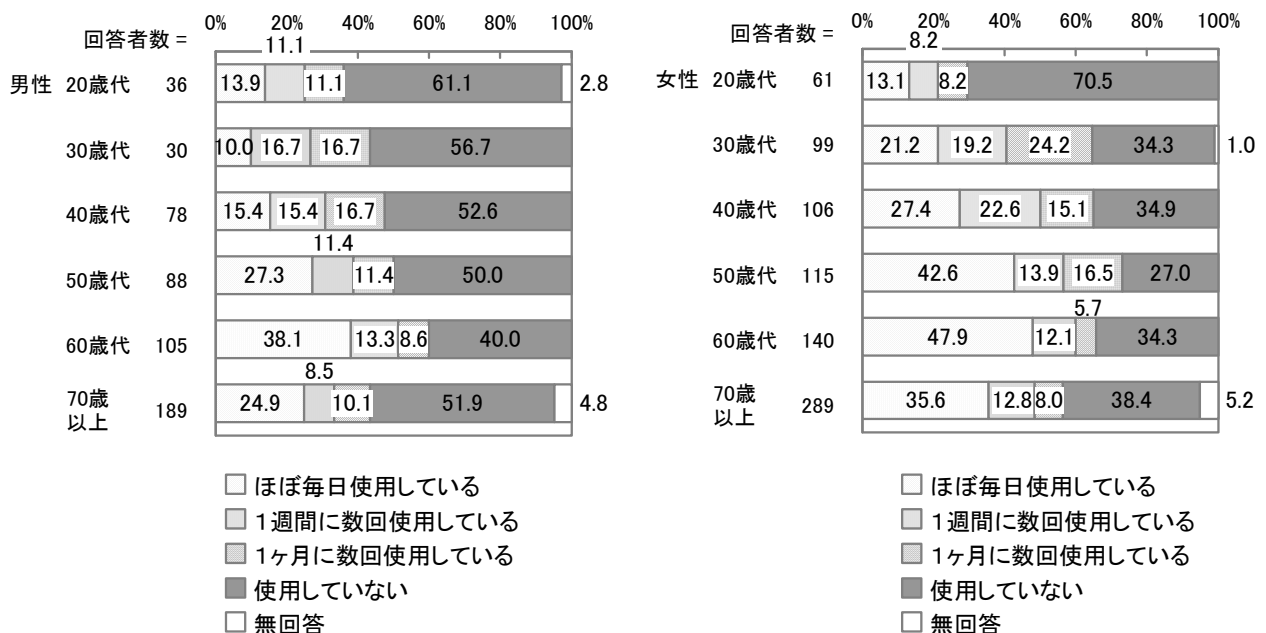
歯間部清掃用具（糸ようじ，デンタルフロス，歯間ブラシなど）の使用状況

歯ブラシの他に歯間部清掃用具*を使用しているかについて、「使用していない」の割合が42.5%と最も高く、次いで「ほぼ毎日使用している」の割合が30.4%、「1週間に数回使用している」の割合が13.4%となっています。歯周病発症の低年齢化の傾向があることから、むし歯だけでなく、歯肉や口腔機能への意識をもつことが必要です。

歯間部清掃用具の使用状況



歯間部清掃用具の使用状況（性・年代別）



性別不明：6人
年齢不明：男性0人，女性6人

〔健康目標〕

毎日ケアをして生涯を通して 自分の歯で食事をしよう

【家庭や地域の取組】

青年・壮年期，高年期に共通する取組

- ・食後や寝る前の歯みがきや歯間部清掃用具*を使用する習慣をつけます。
- ・むし歯予防や歯と口腔の健康づくりのため，定期的な歯科健診を受けます。
- ・健診後，異常があれば，早めに治療します。
- ・かかりつけの歯科医を持ち，歯の健康管理に努めます。

【施策の方向】

ライフステージに応じた口と歯の健康づくり

- ・むし歯予防の普及・啓発，歯周疾患*予防の取組，生涯にわたり自分の歯で食べられることをめざす「8020運動」の実施などにより，ライフステージに応じた口と歯の健康づくりを推進します。

生活習慣病 予防に向けた口と歯の健康づくり

- ・様々な健康づくりの機会や食育との連携による口と歯の健康づくりの普及・啓発を通じ，生活習慣病*の予防につなげていきます。





【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	歯の無料相談と健診	歯科センターで歯科医師会の協力を得て、口腔疾患や歯周病予防等について、歯科医師による健診、歯科衛生士*による個別相談やブラッシング指導等を実施しています。	継続	健康課
2	歯の衛生週間	6月の歯の衛生週間事業として歯科医師会の協力を得て、各医院で歯の無料健診を行っています。	継続	健康課
3	障がい者（児）歯科診療	歯科センターで歯科医師会の協力を得て、障がい者（児）の歯科診療や口腔ケアについての指導を行っています。	継続	健康課
4	いい歯の日	11月8日は、日本歯科医師会がいい歯の日と定め、歯科医師会の協力を得て、無料健診を行っています。	継続	健康課

【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①60歳代で24本以上自分の歯を有する人の割合	44.5%	50%以上
②定期的な歯科健診を受診する人の割合	49.9%	60%以上
③歯間部清掃用具*を使用する人の割合		
40歳代	22.3%	50%以上
50歳代	36.0%	50%以上

コラム ～歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）とは～

歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシといった補助道具が便利です。

歯ブラシによる清掃は、歯の表裏や噛み合わせの清掃には非常に有効な方法であるものの、歯と歯の間の清掃には十分ではありません。隙間の小さい歯間部清掃には、デンタルフロスが有効です。隙間のある歯間部清掃には歯間ブラシが便利です。



基本目標 一人ひとりの健康管理の支援

(1) がん・循環器疾患・糖尿病・COPDの対策

【現状と課題】

生活習慣病*予防の目的は、糖尿病*、脂質異常症、高血圧等の生活習慣病*の重症化による糖尿病*合併症、心疾患*、脳血管疾患*等の発症を防ぐことです。生活習慣病*は、特に自覚症状がないまま、長い期間をかけて発症するため、気づかず放置されていることが少なくありません。また、働き盛りに突然発症することも多く、社会的にも極めて損失が大きい上に、死亡から免れたとしても、その後、後遺症で苦しむケースも少なくありません。生活習慣病*の発症・重症化予防は非常に重要となります。そのため、自分の健康状態を把握し、早期に病気を発見するためには、定期的な健康診査や検診を受けることが必要不可欠となります。健診・保健指導の受診勧奨を行うとともに、生活習慣を見直し、予防に向けた取組が必要です。

また、主要な死亡原因であるがんについては、無料クーポン券の配布などにより、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診の受診率は上昇傾向がみられます。今後も引き続き、各種がん検診を実施するとともに、検診未受診者に対する受診勧奨を行うことが必要です。さらに重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病*や、死亡原因として急速に増加すると予測されるCOPD*への対策は健康寿命*の延伸を図る上で重要な課題です。

コラム ～がんを防ぐための新12か条（出典：財団法人がん研究振興財団）～

国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる今日、がんは国民病の一つになりました。しかしその一方で、多くの研究成果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。この12か条はがん予防のみならず、広く生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

がんは怖い病気ですが、あなた自身がその気になれば、予防可能な、また治療可能な病気といっても過言ではありません。あなたをがんから守るのは、そう！あなた自身です。

あなたのライフスタイルをチェック！！そして今日からチェンジ！！

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は豊富に | 12条 正しいがん情報でがんを知ること |

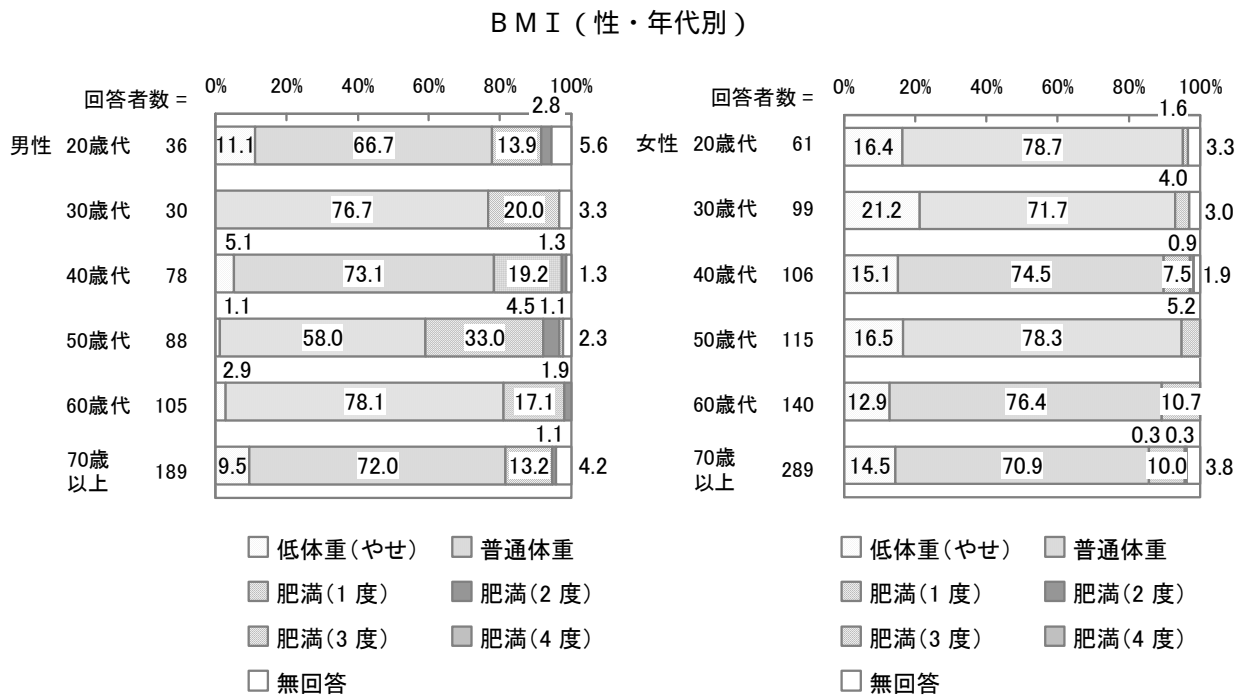
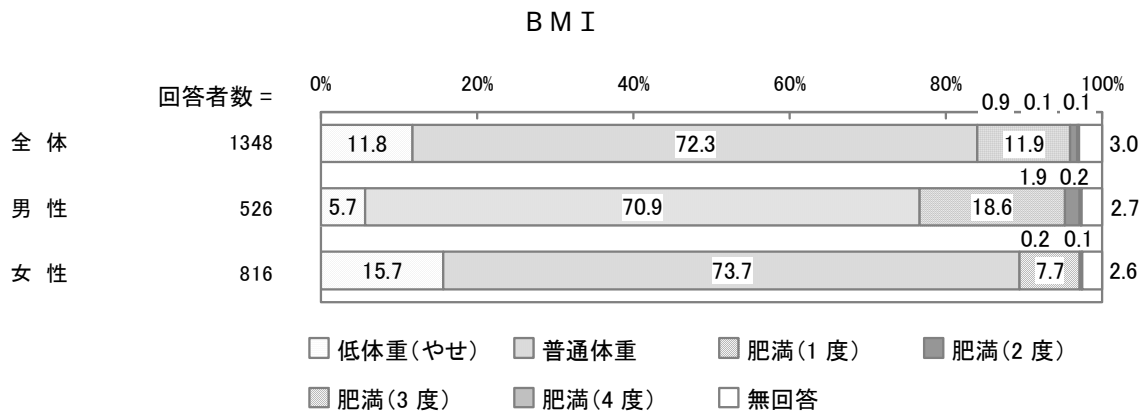


市民意識調査結果

適正体重の維持について

適正体重^{*}を維持している人（BMI^{*}が18.5以上から25.0未満）については、男性の50歳代で「肥満」（BMI^{*}：25.0以上）の割合が高くなっており、女性の30歳代では「やせ」（BMI^{*}：18.5未満）の割合が高くなっています。

中年男性の肥満対策とともに、思春期から青年期の女性に瘦身志向がうかがえることから、適正体重^{*}の正しい認識をもつことを促すことが必要です。



性別不明：6人
年齢不明：男性0人，女性6人

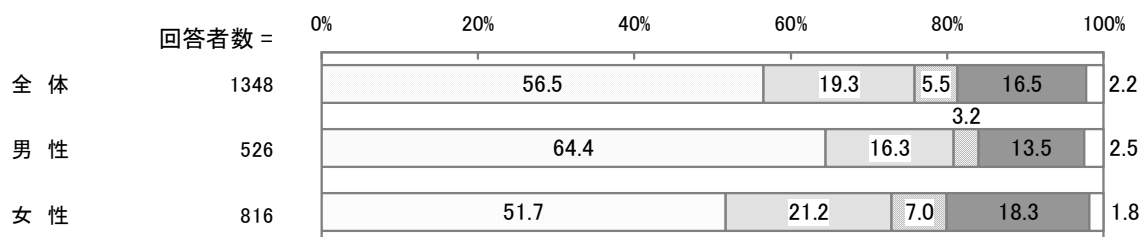
健康診査の受診状況について

健康診査の受診状況について、「必ず受けている」の割合が 56.5%と最も高く、次いで「受けたり受けなかったりする」の割合が 19.3%、「受けていない」の割合が 16.5%となっています。

また、性・年代別でみると、他に比べ、男性の 40 歳代、50 歳代で「必ず受けている」の割合が高く、7割を超えています。一方、男性の 20 歳代、女性の 30 歳代で「受けていない」の割合が高く、3割を超えていることから、未受診者への受診勧奨を行うとともに、健診の受けやすい体制づくりが必要です。

職業別でみると、他に比べ、会社員、公務員で「必ず受けている人」の割合が高く、約8割となっています。また、自営業、家事専業、パート・アルバイトで「受けていない人」の割合が高くなっています。

健康診査の受診状況



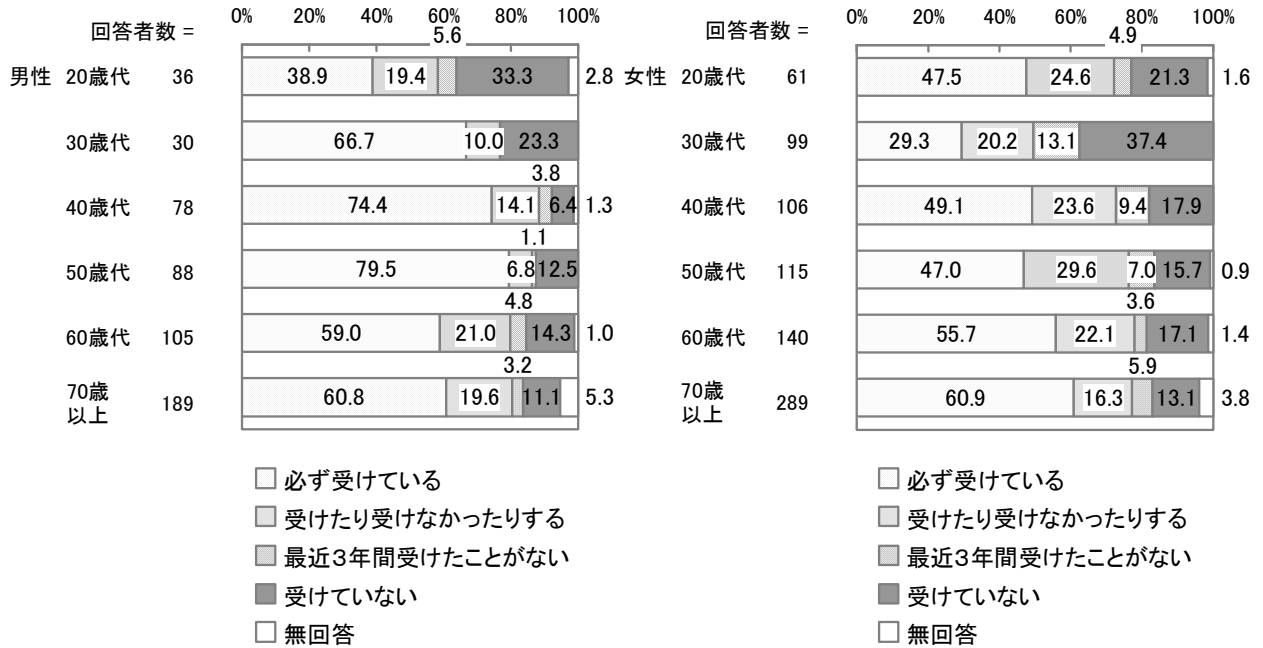
- 必ず受けている
- 受けていない
- 最近3年間受けたことがない
- 受けたり受けなかったりする
- 無回答

性別不明：6人



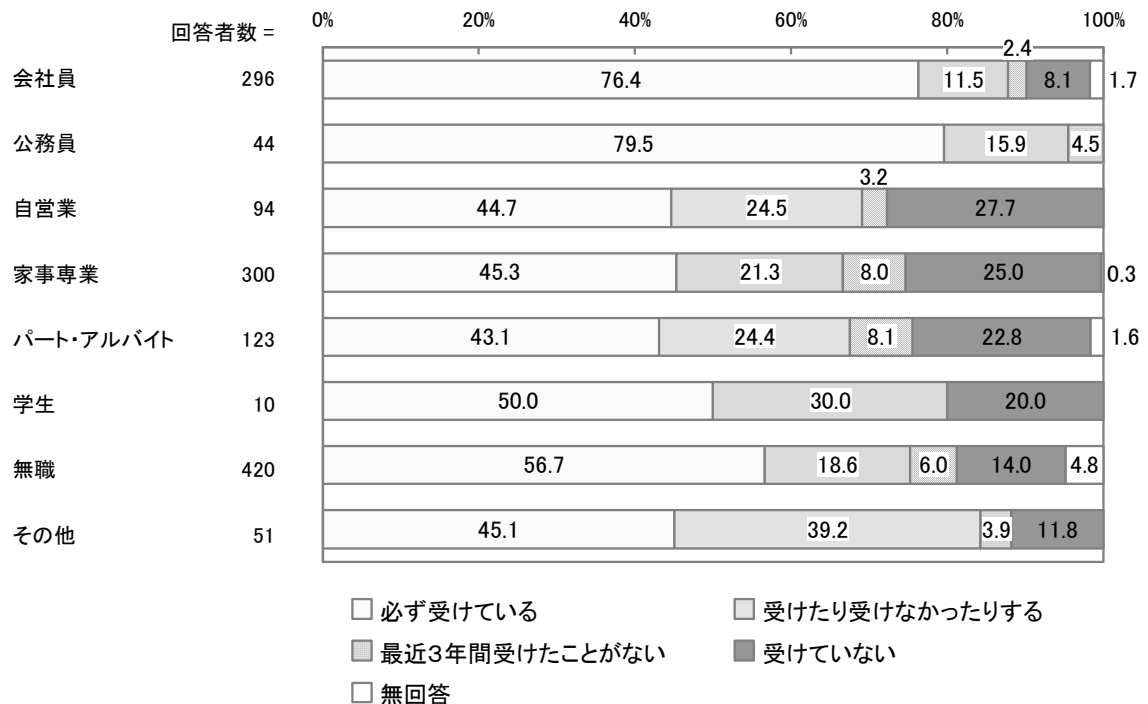


健康診査の受診状況（性・年代別）



年齢不明：男性0人，女性6人

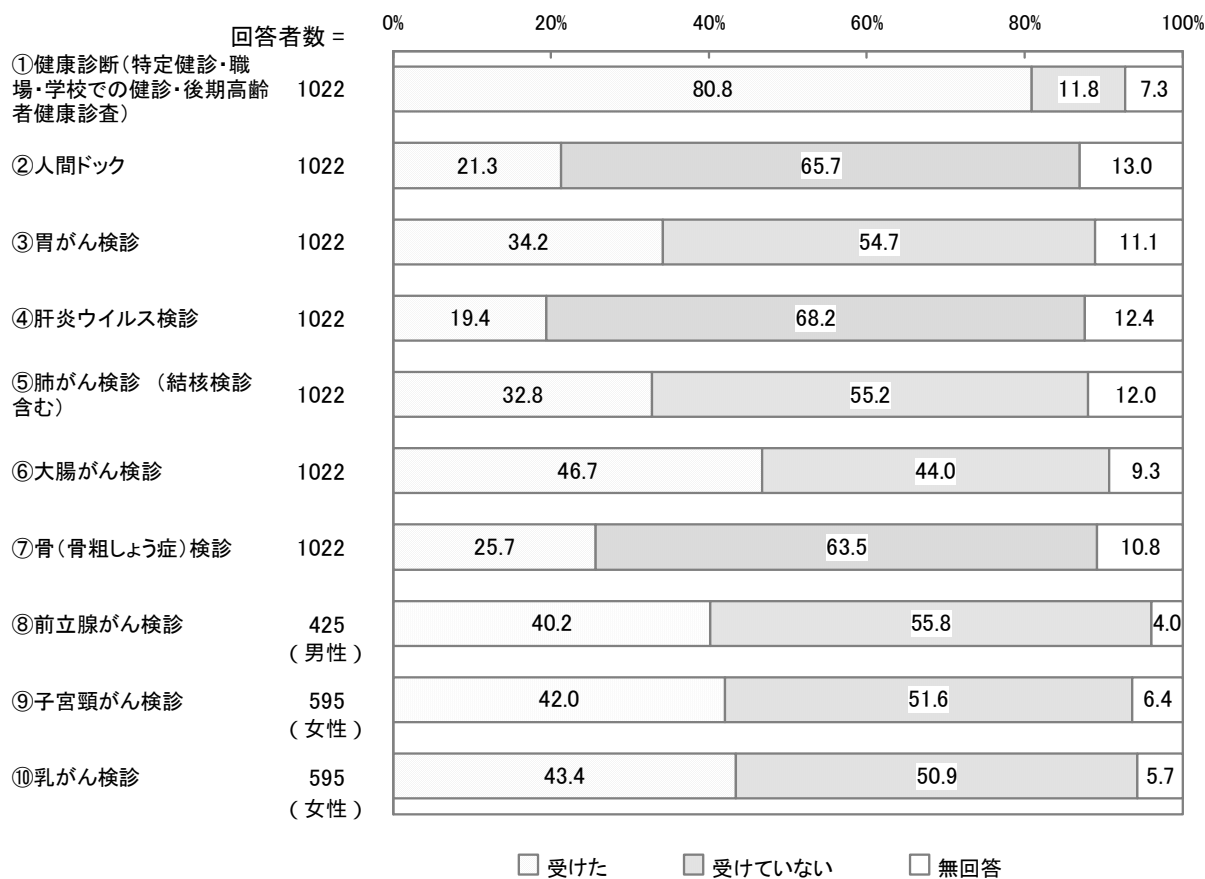
健康診査の受診状況（職業別）



職業不明：10人

定期的な検診の受診状況については、①健康診断（特定健診・職場・学校での健診・後期高齢者医療※健康診査）、⑥大腸がん検診、⑧前立腺がん検診、⑨子宮頸がん検診、⑩乳がん検診で「受けた」の割合が高く、4割を超えています。一方、②人間ドック、④肝炎ウイルス検診、⑦骨（骨粗しょう症※）検診では「受けていない」の割合が高く、6割を超えています。

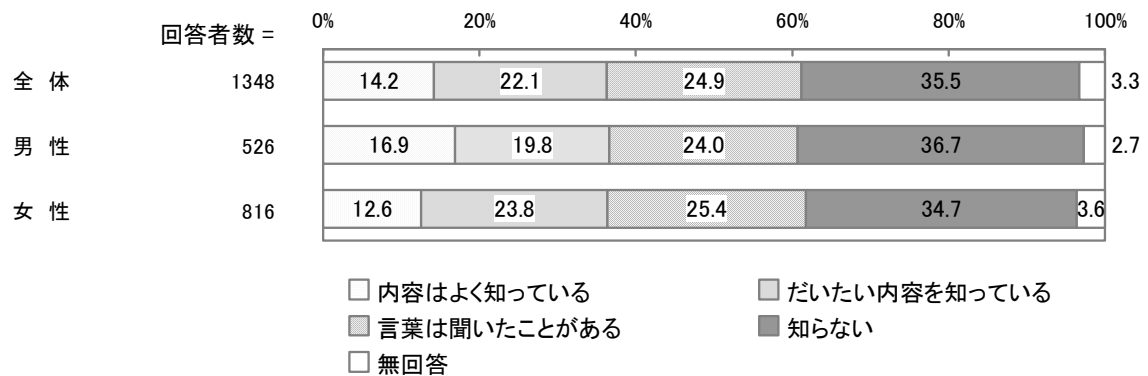
定期的な検診の受診状況





「特定健康診査※・特定保健指導※」の認知状況については、「知らない」の割合が35.5%と最も高くなっています。今後も引き続き、関心が低い人への特定健康診査※・特定保健指導※の利用者増加を促す必要があります。

「特定健康診査・特定保健指導」の認知状況

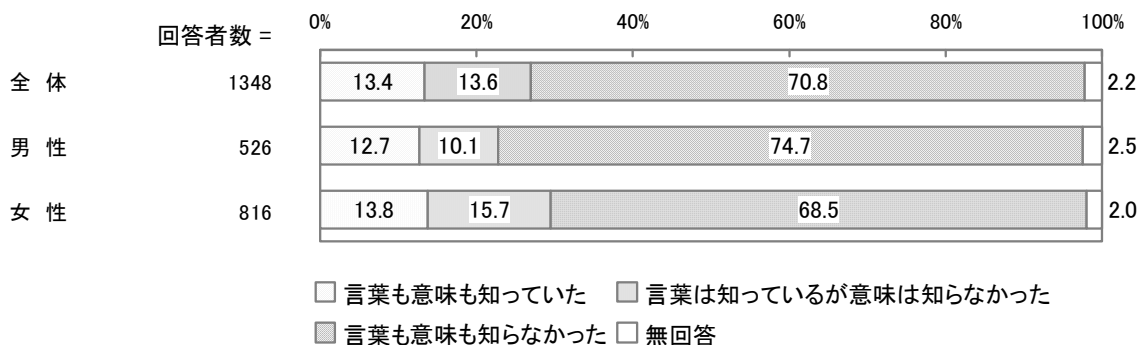


性別不明 6人

COPDの認知度

COPD※は、長期の喫煙によっておこる肺の炎症性疾患で、呼吸障害や肺気腫、慢性気管支炎などが含まれますが、「言葉も意味も知っていた」と「言葉は知っているが意味は知らなかった」をあわせた認知度は27.0%となっています。健診時等を通じ、たばこの害等のパンフレットを配布するなど普及・啓発することが必要です。

COPDの認知度



性別不明：6人

〔健康目標〕

健診を受けて生活習慣を見直そう

【家庭や地域の取組】

青年・壮年期，高年期に共通する取組

- ・定期的に健診やがん検診を受けます。
- ・血圧や体重など定期的に測定し，健康状態の記録をします。
- ・心身の不調に気づいたら，早めに受診します。
- ・健診後は積極的に自己ケアに努めます。
- ・かかりつけ医を持ち，健康管理に努めます。

【施策の方向】

適正体重 の維持についての普及・啓発

- ・自分の適正体重^{*}を知った上で，定期的な体重管理を実践するよう，普及・啓発を図ります。

メタボリックシンドローム に着目した生活習慣病 予防の普及・啓発

- ・特定健康診査^{*}・特定保健指導^{*}実施計画に基づき，メタボリックシンドローム^{*}に着目した生活習慣病^{*}予防の普及・啓発を図ります。

がん検診と事後指導の充実

- ・がんの早期発見のため，受けやすいがん検診の体制づくりを行います。また，乳がんの自己検診法の普及と，マンモグラフィー^{*}併用検診の普及・啓発を図ります。





【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	健康チェック(3時間人間ドック)	市内在住・在勤者の30歳以上の方を対象に、生活習慣病*予防11項目(がん検診含む)による3時間人間ドックを行っています。	継続	健康課
2	がん検診 肺がん 胃がん 大腸がん 前立腺がん 乳がん 子宮頸がん	市内在住の方を対象に、集団による検診と医療機関委託による個別の検診を行っています。また、特定健康診査*と同時に肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん検診も実施しています。	拡充	健康課
3	骨粗しょう症*検診	市内20歳以上の方を対象に、超音波による骨検診を実施しています。	継続	健康課
4	特定健康診査* 特定保健指導*	国民健康保険加入者のうちの40~74歳までの方を対象に健診を行っています。また、健診結果により階層化された方を対象に保健指導を実施しています。	継続	保険医療 助成課 健康課
5	健康講座	乳がん、子宮がん、糖尿病*、肝臓病、CKD(慢性腎臓病)等の疾病についての知識と理解が得られるよう、市立芦屋病院との共催により、幅広く充実した内容で健康講座を行っています。	新規	健康課 市立芦屋病院
6	デリバリー健康講座	市内で活動する団体・グループ等を対象に希望団体に添った内容の出前講座を実施します。	新規	健康課
7	健康大学講座	健康全般に関する内容について、医師会・歯科医師会・薬剤師会の協力を得て、10回に分けて16講座を実施しています。	継続	健康課 芦屋健康 福祉事務所
8	健康相談	健康相談、栄養相談において、健康づくり全般に関する相談・指導を実施しています。また、市立芦屋病院の看護師による「よろず相談」を実施し、医療や介護等あらゆる分野に関して相談に応じています。	継続	健康課 市立芦屋病院
9	後期高齢者医療*健康診査	後期高齢者医療*保険制度に加入する75歳以上の方を対象に健康診査を実施しています。	継続	保険医療 助成課 健康課

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
10	二次予防事業対象者把握	要支援や要介護の状態になるおそれのある人（二次予防事業対象者）を把握するため、65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者を対象に、基本チェックリストの配布、回収により、二次予防事業対象者の実態把握に努めます。	新規	高年福祉課
11	あしや保健福祉フェア	あしや健康福祉フェアの中でこどもから高齢者まで地域の人々を対象に、医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、芦屋栄養士会、いずみ会等関係機関の協力により、健康増進や食育に関するパネル展示、相談、測定、試食など行い健康づくりに役立つ情報等を提供しています。	継続	健康課 芦屋健康福祉事務所

【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①適正体重※を達成・維持している人の割合		
成人	72.3%	75%以上
②毎年健康診査・定期健康診断を受けている人の割合		
成人男性	64.4%	75%以上
成人女性	51.7%	75%以上
③特定健康診査※・特定保健指導※を知っている人の割合		
	61.2%	80%以上
④がん検診を受けている人の割合		
胃がん	34.2%	50%以上
肺がん	32.8%	50%以上
大腸がん	46.7%	50%以上
子宮頸がん	42.0%	50%以上
乳がん	43.4%	50%以上
⑤COPD※を認知している人の割合		
	27.0%	50%以上
⑥健康寿命 の延伸		
成人男性	80.19 歳	平均寿命※の増加を上
成人女性	84.01 歳	回る健康寿命 の増加

