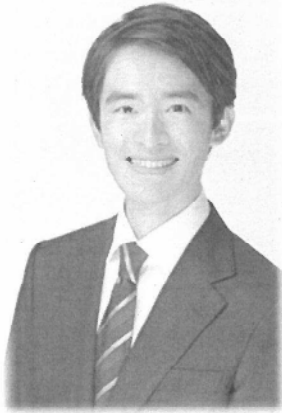


## はじめに



本市は、広い意味での健康「ウェルビーイング(well-being)」を重視しています。WHO憲章でも謳われているように、健康は単に病気や弱った状態にないことを指すではありません。肉体的、精神的、社会的に完全に満たされた状態(well-being)こそが、私たちのめざす市民の姿です。

ウェルビーイングの実現のため、本市では平成30年度(2018年度)に「第3次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定しました。令和5年(2023年)4月には「こども家庭・保健センター」を開設するなど、計画が目指す基本理念「みんなで健やか 元気なあしや」の実現に向けて取り組んできました。

人生100年時代を迎え、各々の健康課題はより多様化しています。新型コロナウイルス感染症の影響や、生活習慣病の増加、経済・環境などの社会的変化への対応も必要です。今回新たに策定した「健康づくりプランあしや」では、「何歳になっても生き生きと活躍できる芦屋」実現のため、市民の生活の場や人とのつながりなどの社会環境に着目し、「くらしにとけこむ健康づくり」を市民、地域、関係機関、事業者等と連携しながら推進します。特に、プレコンセプションケア等の予防的な関わり、こどもや家庭に一貫して支援する重層的な支援体制の構築と、個人のライフコースを意識した取り組みを重視しています。

最後に、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆さま、貴重なご意見やご提案をいただきました計画策定委員会の委員の皆さまに、深く感謝申し上げます。

令和6年(2024年)3月

芦屋市長 高島 峻輔

## 【 行政の取組 】

- 喫煙・受動喫煙・飲酒が身体に及ぼす影響について啓発します。
- 妊婦やこどものいる家庭の禁煙対策をすすめます。
- 禁煙したい人がやめられるように支援します。
- 健康を守る適度な飲酒について普及啓発を行います。

## 〈主な推進事業〉

- ・ 喫煙・飲酒が身体に及ぼす影響についての周知啓発
- ・ 禁煙相談
- ・ 受動喫煙防止に関する周知啓発
- ・ 喫煙マナーの啓発

## 【 目標指標 】

評価項目		基準値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和11年度 (2029年度)
①妊娠中の喫煙率(再掲)		1.7%	0%
②タバコを吸っている人の割合 (20歳以上)	男性	14.6%	13%以下
	女性	3.7%	3%以下
③副流煙が及ぼす影響を知っている人の割合		88.9%	100%
④ 生活習慣病リスクを高める量(1日あたりの純アルコール量)を飲酒している人の割合※ (20歳以上)	男性 (40g以上)	20.6%	15%以下
	女性 (20g以上)	20.2%	15%以下

※④については、飲酒している人を母数として、該当者の割合を算出している。

		評価項目	基準値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和11年度 (2029年度)
基本目標Ⅱ 健康寿命延伸に向けたライフステージに応じた健康づくりの推進	(1)運動習慣の確立と実践	①週3回以上の運動習慣のある人の割合		
		男性	33.7%	50%以上
		女性	22.5%	50%以上
		②何らかの地域活動を行っている高齢者の割合(60歳以上)		
			41.2%	45%以上
		③日常生活における歩数を把握している人の割合		
		-	50%以上	
	(2)禁煙と適正飲酒の推進	①妊娠中の喫煙率(再掲)		
			1.7%	0%
		②タバコを吸っている人の割合(20歳以上)		
		男性	14.6%	13%以下
		女性	3.7%	3%以下
		③副流煙が及ぼす影響を知っている人の割合		
			88.9%	100%
		④生活習慣病リスクを高める量(1日あたりの純アルコール量)を飲酒している人の割合(20歳以上)		
	男性(40g以上)	20.6%	15%以下	
	女性(20g以上)	20.2%	15%以下	
	(3)こころの健康	①睡眠による休養を十分にとれていない人の割合		
			26.2%	20%以下
		②ストレスを感じた時の相談相手がいる人の割合		
			69.9%	100%
③ストレス解消法を持っている人の割合				
		92.7%	100%	
④悩みの相談先を知らない人の割合				
	31.9%	30%以下		
⑤こころの体温計を知っている人の割合				
	6.1%	30%以上		