

指標	策定当初値 (H29 (2017))	直近値 (R4 (2022))	目標値	評価
①睡眠による休養を十分にとれていない人の割合				
	24.0%	26.2%	20%以下	C
②ストレスを感じたときの相談相手がいる人の割合* ¹				
	93.9%	(69.9%)	100%	—
③ストレス解消法を持っている人の割合				
	93.7%	92.7%	100%	C
④悩みの相談先を知らない人の割合				
	41.5%	31.9%	35%以下	A
⑤芦屋市自殺者数* ²				
誰も自殺に追い込まれることのない芦屋を目指す	12人(H28) (人口動態統計) 13人 (地域における自殺 の基礎資料)	15人(R4) (人口動態統計) 17人 (地域における自殺 の基礎資料)	減少	—

※1 ②については、前回調査時から選択肢が変更しているため、直近値は参考値として()書きをして、評価を「—」(評価不能)としています。

※2 ⑤の芦屋市の自殺者数については、第3次計画では「人口動態調査」の人数としていましたが、第4次計画では、「地域における自殺の基礎資料」の人数とします。

また、⑤の評価については、第3次計画では、「誰も自殺に追い込まれることのない芦屋を目指す」としていることから、定量的な評価はできないため、「—」(評価不能)としています。

【 行政の取組 】

- ライフステージにあわせた効果的な運動や身体活動の普及啓発を行います。
- 身体活動・運動を実施する重要性を周知します。
- 地域での運動の取組を把握し、地域活動の支援を行います。
- 運動しやすい環境や運動機会の充実を図ります。
- 身体活動面からのフレイル予防について周知啓発します。

〈主な推進事業〉

- ・ 特定保健指導
- ・ 個別健康教育
- ・ ウォーキングの普及啓発
- ・ ヘルスアップ事業（健康ポイント）
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業
- ・ さわやか教室
- ・ 新体カテスト測定会
- ・ ニュースポーツ・レクリエーション啓発事業

【 目標指標 】

評価項目		基準値 令和4年度	目標値 令和11年度
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の基準値は、「芦屋のまちづくりについての市民意識調査（令和5年6月実施）」としています。

【 目標指標 】

①3歳児健康診査の結果、むし歯のない幼児の割合		95.0%	100%
②歯間部清掃用具を使用する人の割合	40歳代	62.9%	65%以上
	50歳代	62.0%	65%以上
③定期的な歯科健診を受診する人の割合		50.7%	80%以上
④喫煙が及ぼす健康への影響を知っている人（歯周病）の割合		29.1%	30%以上
⑤50歳以上における咀嚼良好者の割合		87.0%	96%以上
⑥半年前に比べて固いものが食べにくくなった人の割合		23.2%	20%以下
⑦お茶や汁物等でむせることがある人の割合		22.1%	19%以下
⑧8020運動目標達成者割合の増加	60代 (24歯以上)	65.8%	73%以上
	80代 (20歯以上)	43.4%	48%以上
⑨かかりつけ歯科医をもつ人の割合の増加		73.8%	84%以上

【 目標指標 】

評価項目		基準値 令和4年度	目標値 令和11年度
①適正体重を達成・維持している人の割合	成人	69.4%	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	男性	71.4%	75%以上
	女性	64.1%	75%以上
③がん検診を受けている人の割合	胃がん検診	28.9%	60%以上
	肺がん検診	27.5%	60%以上
	大腸がん検診	34.8%	60%以上
	子宮頸がん検診	39.7%	60%以上
	乳がん検診	41.4%	60%以上
④健診受診後、生活習慣の改善等に取り組んでいない人の割合		31.3%	20%以下
⑤健康寿命の延伸	男性	82.37 (R2)	平均寿命の増加を上回る健康寿命の増加
	女性	86.93 (R2)	
⑥かかりつけ医をもつ人の割合の増加		69.9%	77%以上
⑦かかり薬剤師・かかりつけ薬局をもつ人の割合の増加		41.8%	46%以上

コラム

【 PHR(パーソナルヘルスレコード) 】

心身の不調で医療機関にかかった場合、その時の診療の記録や検査結果などは、診療を受けた医療機関だけにカルテ(診療記録)として保存・保管されます。処方された薬の情報や別の医療機関を利用した場合も、それぞれの場所に保存・保管されています。ここ数年、個人の健康や医療、服薬に関わる、バラバラに保存・保管される情報を、1か所に集約しようとする取り組みが始まっています。

PHRとは、Personal Health Recordの頭文字をとった略語で、個人の健康・医療・介護に関する情報のことをさしています。個人に合わせた効果的・効率的な保健指導の実施等、様々なサービスにおいて研究成果が活用されています。

PHRはマイナポータル上で登録後に見ることが可能となり、特定健康診査、市のがん検診や歯科健診などの結果をご自身で管理や活用することができます。

マイナポータルHP わたしの情報について→



〈主な推進事業〉

- ・ 生活習慣病予防のためのヘルシークッキング
- ・ いい歯の日（再掲）
- ・ 栄養相談（再掲）
- ・ 健康チャレンジ教室（個別健康教育）（再掲）
- ・ 特定保健指導（再掲）
- ・ 出前講座（再掲）
- ・ さわやか教室（再掲）
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業（再掲）
- ・ ヘルスアップ事業「健康ポイント」（再掲）

【 目標指標 】

評価項目		基準値 令和4年度	目標値 令和11年度
①朝食を食べる人の割合	成人	75.9%	95%以上
②適正体重を達成・維持している人の割合（再掲）	成人	69.4%	75%以上
③主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合（再掲）		71.9%	85%以上
④野菜を1日に350g以上食べている人の割合		27.0%	40%以上
⑤減塩を意識した食生活を心がけている人の割合		53.4%	75%以上
⑥フレイルの言葉の意味を知っている人の割合		38.5%	50%以上
⑦毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合の増加（1日1食以上、楽しく2人以上で食事を受けている人（20歳以上））（再掲）		59.7%	75%以上
⑧低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者（65歳以上）の割合		20.9%	19%以下