

# 第3次芦屋市健康増進・ 食育推進計画

【素案】

平成30年 月  
芦屋市



# 目 次

## 第 1 章 計画の策定にあたって.....

- 1 計画策定の趣旨.....
- 2 計画の位置づけ.....
- 3 計画の策定体制.....
- 4 推進・評価体制.....

## 第 2 章 芦屋市の現状.....

- 1 人口・世帯等の状況.....
- 2 出生の状況.....
- 3 死亡の状況.....
- 4 健診の状況.....
- 5 医療の状況.....

## 第 3 章 第 2 次計画の評価と課題

- 1 評価の概要.....
- 2 「健康増進計画」の評価と課題.....
- 3 「食育推進計画」の評価と課題.....

## 第 4 章 第 3 次計画の基本的な考え方.....

- 1 計画がめざすもの.....
- 2 基本目標.....
- 3 母子保健計画（健やか親子計画）・健康増進計画・食育推進計画の体系.....

## 第 5 章 母子保健計画（健やか親子計画）.....

- 基本目標 I 親と子の健康づくりの推進.....
- (1) 安心安全な妊娠・出産への保健対策の推進.....
  - (2) 健やかな成長を見守り育む保健対策の推進.....

## 第6章 健康増進計画.....

基本目標Ⅱ 健康寿命延伸に向けた健康づくりの推進.....

(1) 運動習慣の確立と実践.....

(2) 禁煙と適正飲酒の推進.....

(3) こころの健康.....

(4) 歯及び口腔の健康づくり.....

基本目標Ⅲ 主体的な健康管理の徹底.....

(1) 生活習慣病予防等の対策と健康寿命延伸の取り組み.....

## 第7章 食育推進計画.....

基本目標Ⅳ 健全な食生活の推進.....

(1) 健康を維持する食習慣の確立と実践.....

(2) 食の安心安全への取り組み.....

(3) 食育の推進と連携.....

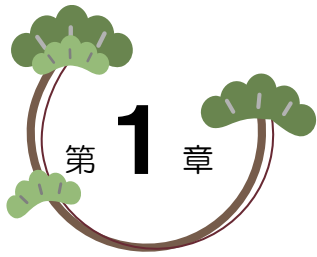
## 参考資料.....

1 数値目標.....

2 計画の策定体制（設置要綱，委員会名簿等）.....

3 計画策定の経過.....

4 用語解説.....



# 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

### (1) 健康や食を取り巻く社会環境の変化

我が国は延び、世界有数の長寿国となりました。しかし、平均寿命が延びることにより、慢性疾患や複数の疾病を抱える高齢者が増加しました。

国民の生活習慣に着目すると、食生活の欧米化や長時間労働、交通機関等の発達による運動不足等さまざまな要因が重なり、悪性新生物や循環器疾患等の生活習慣病が増加しています。

これら年齢構造及び疾病構造の変化に伴い、日常生活に支障を余儀なくされる高齢者が増えており、健康で自立した生活を送ることができる健康寿命の延伸が必要です。

「食」を取り巻く環境も大きく変化しています。ライフスタイルの多様化による、孤食（家族が不在の食卓でひとりだけで食べること）・個食（家族それぞれが自分の好きなものを食べること）・固食（自分の好きな決まったものしか食べないこと）の増加や、栄養バランスの偏った食事による生活習慣病の増加が引き起こされています。また、大量の食品ロス、食への感謝の心が薄れるといった問題も生じています。

一方では、国民生活基礎調査によると、日本の子どもの貧困率は13.9%（平成27年）となっています。このような環境におかれた子どもたちは、食生活や生活習慣の乱れなど、健やかな育ちを妨げる影響を受けることが懸念されます。

## (2) 健康づくりの推進に向けた国や県の動向

---

国は、平成 12 年に「健康日本 21」を策定し、平成 15 年 5 月には国民の健康増進の総合的な推進に関して基本的な事項を定めるとともに、より積極的に国民の健康づくり・疾病予防の推進を図るため「健康増進法」を制定し、国民保健の向上を図るための根拠法として整備しました。

その後、「健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会全体が相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」「社会生活を営むために必要な機能の維持・向上」等を新たに盛り込んだ「健康日本 21（第 2 次）」が平成 25 年度から施行されました。特に、休養・こころの健康づくり（働く世代のうつ病の対策等）、将来的な生活習慣病発症を予防するための取組の推進、生活習慣に起因する要介護状態の予防のための取組の推進など、新たな課題への方向性を示しています。

また、母子保健分野では、平成 13 年から国民運動計画として「健やか親子 21」を推進しています。平成 27 年度からの新たな計画では「健やか親子 21（第 2 次）」として、安心して子どもを産み、健やかに育てることの基礎となる少子化対策としての意義に加え、少子化社会において、国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るための国民の健康づくり運動（健康日本 21）の一翼を担うものとして推進しています。

兵庫県においては、県民の主体的な健康づくりへの取組を支援するため、平成 12 年に県民一人ひとりの健康づくりの道しるべとなる「ひょうご健康づくり県民行動指標」が定められました。その後、平成 20 年には「兵庫県健康増進計画」が、平成 24 年 3 月には「兵庫県健康づくり推進プラン」が策定され、県民の安全・安心を守り、生涯にわたり自らの健康を高め、健康づくりと疾病の予防を図るための取組が進められています。平成 29 年 3 月には、「兵庫県健康づくり推進プラン（第 2 次）」が策定され、「ライフステージに対応した取組の強化」「健康寿命の延伸に向けた個人の主体的な取組の推進」「社会全体として健康づくりを支える体制の構築」「多様な地域特性に応じた支援の充実」が基本方針として掲げられています。

### (3) 食育の推進に向けた国や県の動向

---

国では、「食育基本法」を平成 17 年 6 月に施行し、平成 18 年には「食育推進基本計画」が、平成 23 年 3 月には「第 2 次食育推進基本計画」が策定されました。平成 28 年 3 月には第 3 次食育推進基本計画が策定され、今後 5 年間に特に取り組むべき重点課題「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」が掲げられました。

兵庫県では、全国で初めて定められた「食の安全安心と食育に関する条例」に基づき、平成 24 年 3 月には「食育推進計画（第 2 次）」が策定され、食育の周知から「実践と連携」をコンセプトとした取組が進められてきました。平成 29 年 3 月には「食育推進計画（第 3 次）」が策定され、『「心身の健康の増進と豊かな人間形成、明るい家庭と元気な地域づくり」の実現』を基本理念に掲げ、取組を推進しています。

### (4) 芦屋市の健康づくり・食育の推進に向けて

---

本市においても、少子化の進行や核家族化、女性の社会進出、ライフスタイルの多様化等、親子を取り巻く社会環境の変化により、保護者の育児不安や育児負担が増加し、母子保健の推進や子育て支援の充実などが重要となっています。また、生活習慣病に関連した死亡率が高く、若い頃からの生活習慣病予防や、健康寿命の延伸による生活の質の維持向上のため、市全体での生涯を通じた健康づくりの取組が重要となっています。

このような中、本市における健康づくりや食育活動の施策を総合的、計画的に推進するため、平成 21 年に「芦屋市健康増進・食育推進計画（第 1 次計画）」、平成 25 年に「第 2 次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定し、健康と食育の分野の取組を相互に進めてきました。平成 29 年 3 月末の第 2 次計画の計画期間終了に伴い、社会状況の変化への対応や今後の新たな課題等、時代の変化に対応した新たな計画策定が求められています。

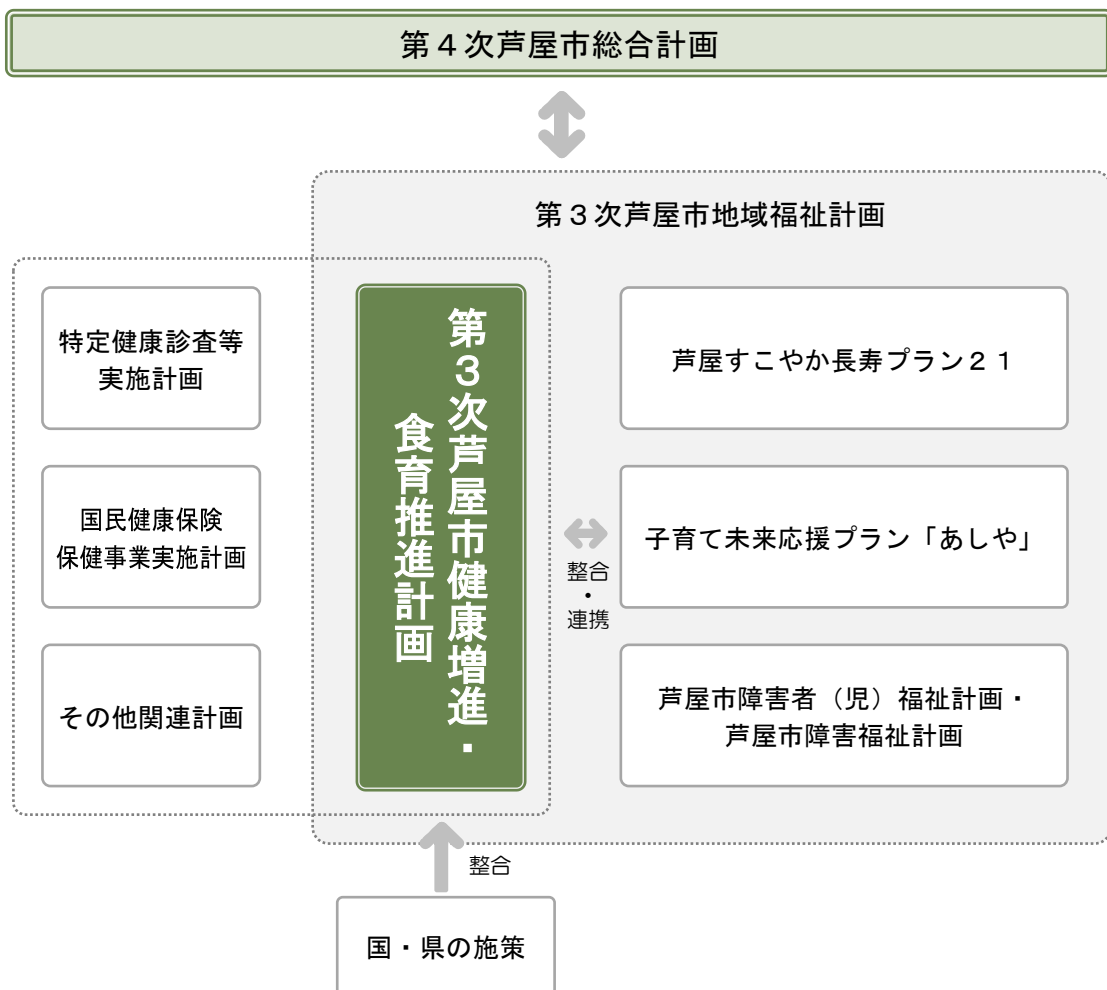
本計画は、第 2 次計画の進捗状況の評価を行いつつ、「母子保健計画（健やか親子（第 2 次）計画）」、「健康増進計画」、「食育推進計画」を一体的な計画として、「第 3 次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定するものです。

## 2

## 計画の位置づけ

本計画は、「第4次芦屋市総合計画」の「人と人がつながって新しい世代につなげる」「人々のつながりを安全と安心につなげる」の基本方針を受けて、妊婦、乳幼児期から高齢者のすべての年代を対象とした市民や行政、関係機関・団体等が一体となって健康づくりに取り組むための行動計画です。

本計画の計画期間は、平成30（2018）年度を初年度とし、平成34（2022）年度を目標年度とする5年間の計画です。





## 3 計画の策定体制

### (1) 芦屋市健康増進・食育推進計画策定委員会の設置

本計画の策定にあたっては、学識経験者、芦屋健康福祉事務所、医師会、歯科医師会等医療関係団体、芦屋栄養士会、芦屋いずみ会、民生児童委員協議会、老人クラブ連合会、社会福祉協議会、芦屋市商工会、公募市民、行政関係者で構成される「芦屋市健康増進・食育推進計画策定委員会」を設置し、計画内容の検討を行いました。

### (2) 芦屋市健康増進・食育推進計画推進本部及び幹事会の設置

庁内においては、「芦屋市健康増進・食育推進計画推進本部」及び「芦屋市健康増進・食育推進計画推進本部幹事会」を設置し、計画内容の検討及び調整等を行いました。

### (3) 「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査の実施

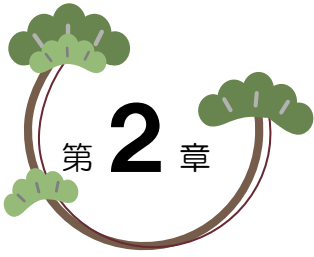
市民の健康に対する現状を把握し、現行計画の評価とともに、次期計画のベースライン調査を実施し、今後の健康づくり施策や、食育施策に反映させていくことを目的としてアンケート調査を実施しました。

## 4 推進・評価体制

本計画は、市民や地域、学校、団体、企業、行政など社会全体が一体となり、食育と併せた健康づくりを進めていく指針となるものです。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取組を進めていくことが求められます。

また、「芦屋市健康増進・食育推進計画推進本部」及び「芦屋市健康増進・食育推進計画推進本部幹事会」を中心に、関係機関や関係各課との調整を図り、財政状況を勘案しながら、計画の実現をめざす施策を総合的に推進します。

計画の最終年度には市民意識調査を実施し、次期計画の策定時に設置する計画策定委員会において進捗状況の把握や評価を行います。



## 第2章

# 芦屋市の現状

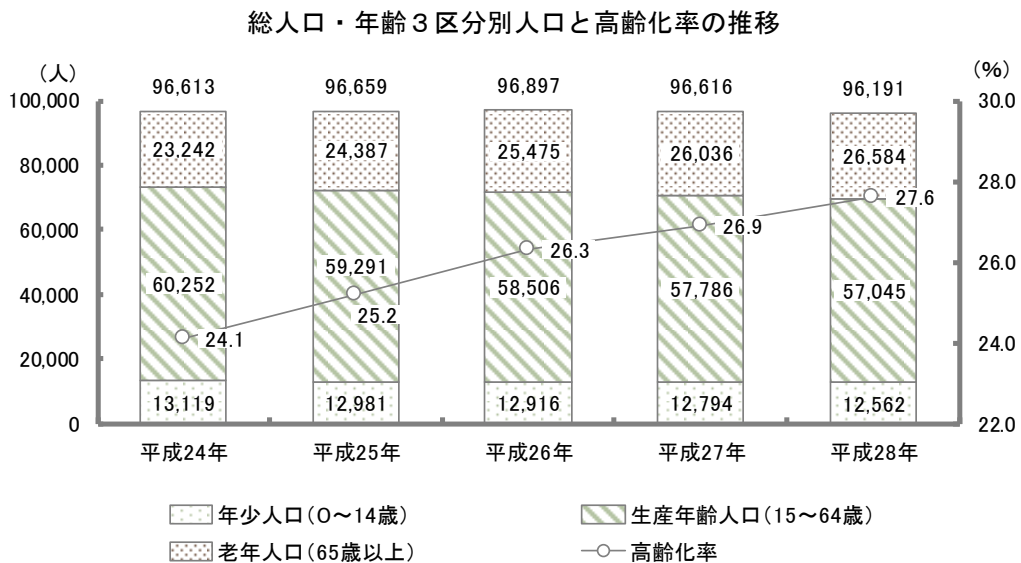
### 1 人口・世帯等の状況

#### (1) 年齢3区分別人口の推移

総人口は横ばいの傾向が続いており、平成28年には96,191人となっています。

年齢3区分別人口は、年少人口（0～14歳）は横ばいの傾向、生産年齢人口（15～64歳）は減少傾向、老年人口（65歳以上）は増加傾向にあります。

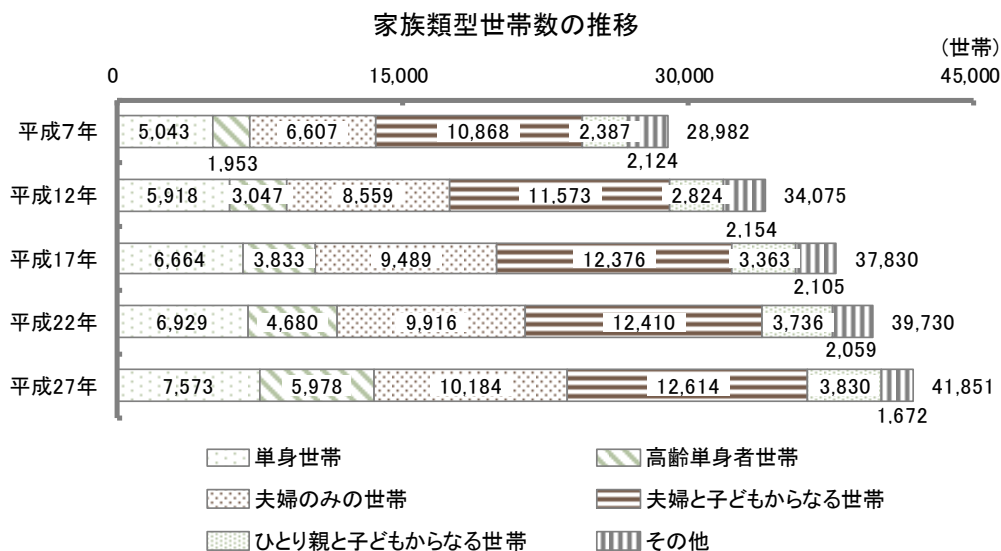
高齢化率は年々増加しており、平成28年で27.6%となっています。



資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

## (2) 世帯の状況

一般世帯数は平成7年以降増加を続けており、平成27年には41,851世帯となっています。平成27年の一般世帯数のうち63.6%は核家族世帯が占めていますが、この割合は年々減少しています。また、単身世帯数は平成7年以降増加しており、特に高齢単身世帯の増加が著しくなっています。



資料：国勢調査

### 核家族世帯，単身世帯の世帯数の推移

単位：世帯

	一般世帯数						
	総数	核家族世帯					単身世帯
		総数	夫婦のみ	夫婦と子ども	男親と子ども	女親と子ども	
平成7年	28,982	19,862	6,607	10,868	353	2,034	6,996
平成12年	34,075	22,956	8,559	11,573	382	2,442	8,965
平成17年	37,830	25,228	9,489	12,376	418	2,945	10,497
平成22年	39,730	26,062	9,916	12,410	416	3,320	11,609
平成27年	41,851	26,628	10,184	12,614	430	3,400	13,551

資料：国勢調査

### 世帯の状況（平成 27 年）

			一般世帯数 (世帯)	一般世帯数 構成比 (%)	6歳未満 親族のいる 一般世帯数 (世帯)	18歳未満 親族のいる 一般世帯数 (世帯)	65歳以上 親族のいる 一般世帯数 (世帯)
総数			41,851	100.0	3,652	9,362	17,468
親族世帯	核家族世帯	総数	26,628	63.6	3,492	8,786	10,232
		夫婦のみ	10,184	24.3	-	-	6,153
		夫婦と子ども	12,614	30.1	3,352	7,811	2,267
		男親と子ども	430	1.0	7	57	258
		女親と子ども	3,400	8.1	133	918	1,554
	夫婦と親	255	0.6	-	-	245	
	夫婦と親と子ども	404	1.0	76	231	377	
	その他の親族世帯	798	1.9	79	283	573	
	単独世帯		13,551	32.4	-	38	5,978
その他		215	0.5	5	24	63	

資料：国勢調査

### (3) 高齢者世帯の状況

65歳以上親族のいる一般世帯数は平成7年以降増加を続けており、平成27年には17,468世帯となっています。一般世帯数(41,851世帯)に対する割合は41.7%となっており、年々割合は増加しています。

また、65歳以上の単独世帯数についても増加を続けており、平成27年には5,978世帯となっています。

#### 65歳以上の親族のいる一般世帯数及び構成比の推移

	一般世帯総数 (世帯)	65歳以上親族のいる一般世帯		65歳以上の単独世帯（再掲）	
		世帯数 (世帯)	構成比 (%)	世帯数 (世帯)	構成比 (%)
平成7年	28,982	8,225	28.4	1,953	6.7
平成12年	34,075	10,888	32.0	3,047	8.9
平成17年	37,830	12,758	33.7	3,833	10.1
平成22年	39,730	14,719	37.0	4,680	11.8
平成27年	41,851	17,468	41.7	5,978	14.3

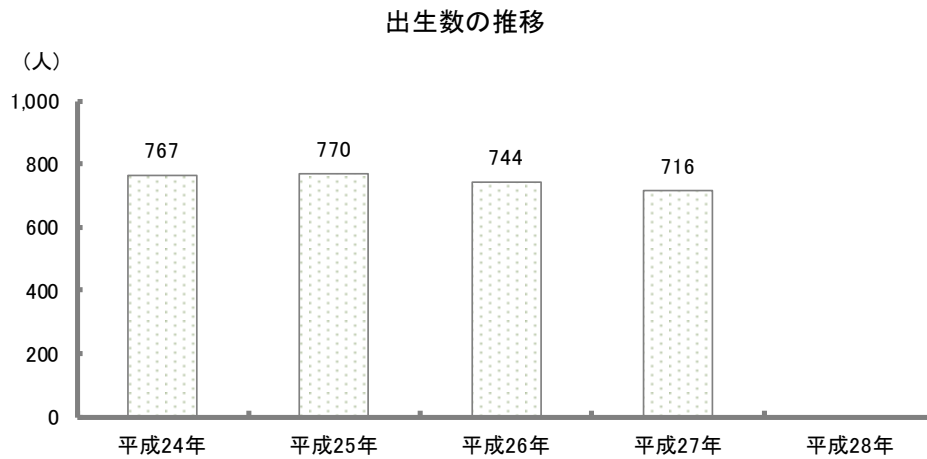
資料：国勢調査

## 2

## 出生の状況

### (1) 出生数と出生率の推移

出生数は減少傾向にあり、平成27年で716人となっています。



資料：兵庫県保健統計年報

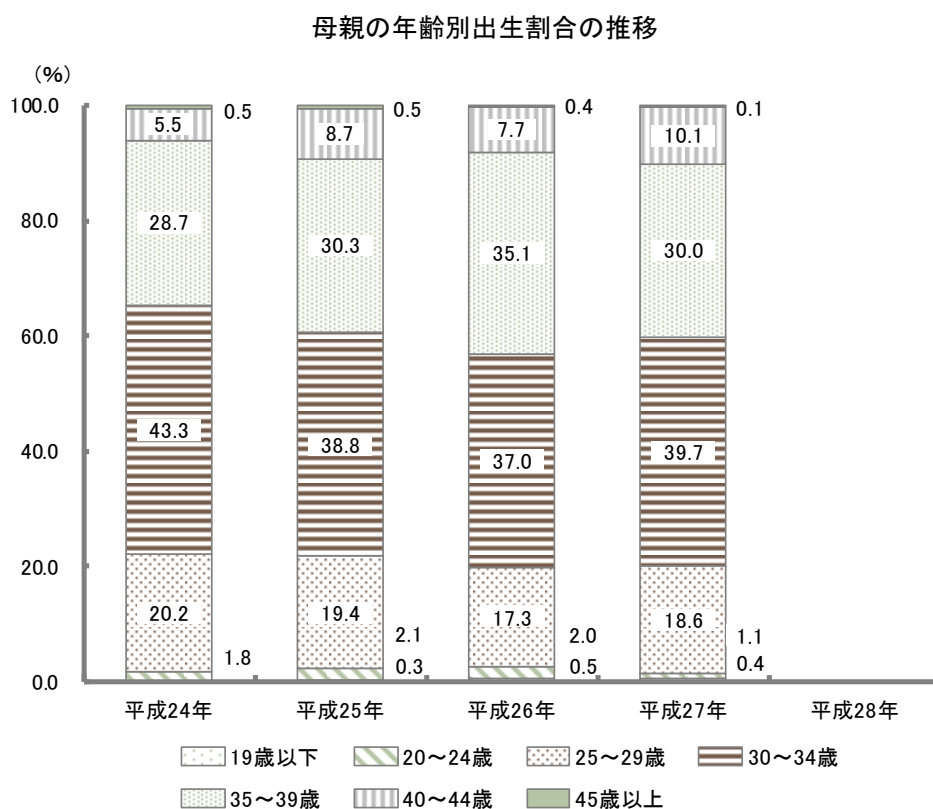
### 出生率の推移

整備中

資料：●●

## (2) 母親の年齢別出生割合

母親の年齢別出生割合をみると、高齢出産といわれる35歳以上の出生の割合は増加傾向にあり、35～39歳の出生の割合については、平成24年から平成27年の4年間で1.3ポイント高くなっています。



資料：兵庫県保健統計年報

母親の年齢別出生割合の推移

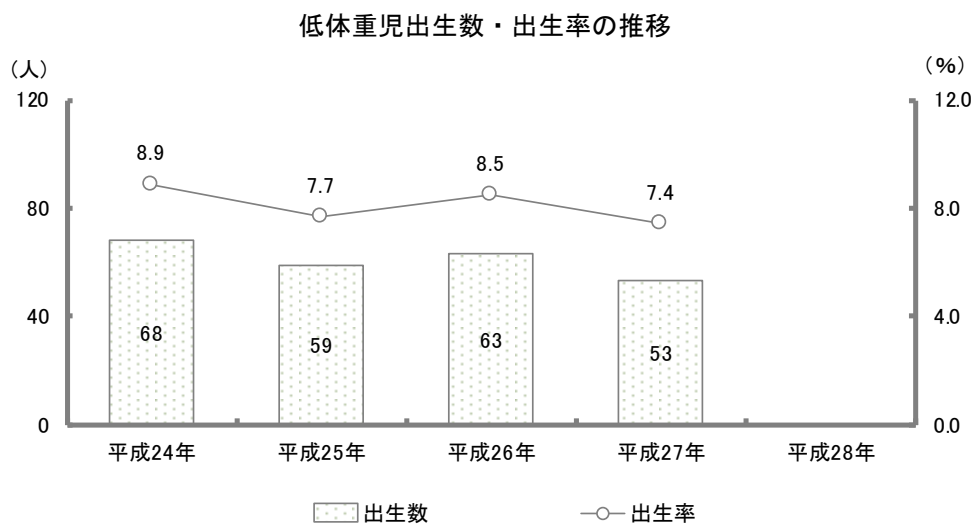
単位：％

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
19歳以下	0.0	0.3	0.5	0.4	
20～24歳	1.8	2.1	2.0	1.1	
25～29歳	20.2	19.4	17.3	18.6	
30～34歳	43.3	38.8	37.0	39.7	
35～39歳	28.7	30.3	35.1	30.0	
40～44歳	5.5	8.7	7.7	10.1	
45歳以上	0.5	0.5	0.4	0.1	

資料：兵庫県保健統計年報

### (3) 低体重児（2,500g未満）出生数の推移

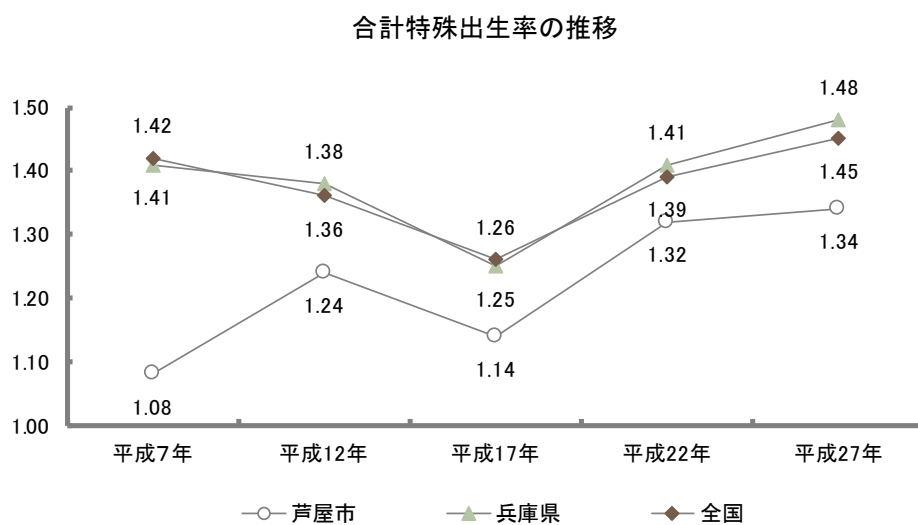
低体重児の出生数は増減を繰り返しており、平成27年は53人となっています。全体出生数に占める低体重児出生数の割合は、平成27年で7.4%となっています。



資料：兵庫県保健統計年報

### (4) 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率は国や県を下回る傾向が続いているものの、年々上昇傾向にあり、平成27年で1.34となっています。



資料：兵庫県保健統計年報

## (5) 平均寿命と健康寿命

---

整備中

資料：●●

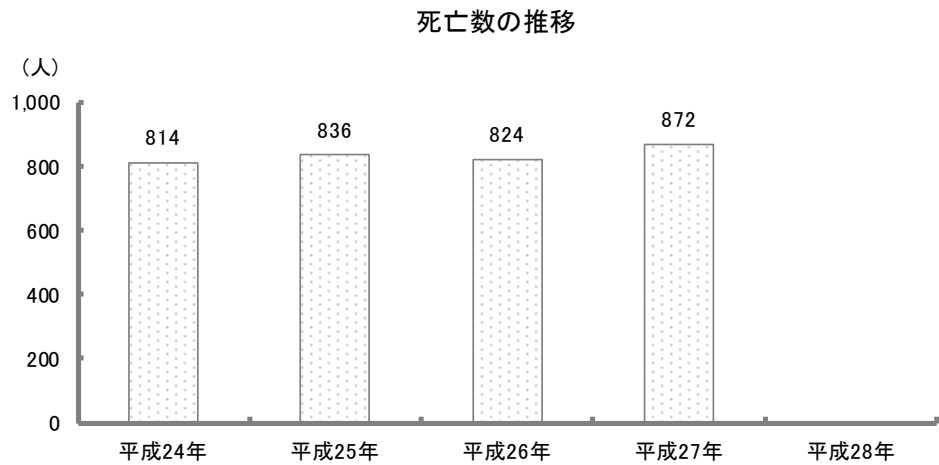


### 3

## 死亡の状況

### (1) 死亡数と死亡率の推移

死亡数は増加傾向にあり、平成27年で872人となっています。



資料：兵庫県保健統計年報

### 死亡率の推移

整備中

資料：●●

## (2) 主要死因別死亡状況

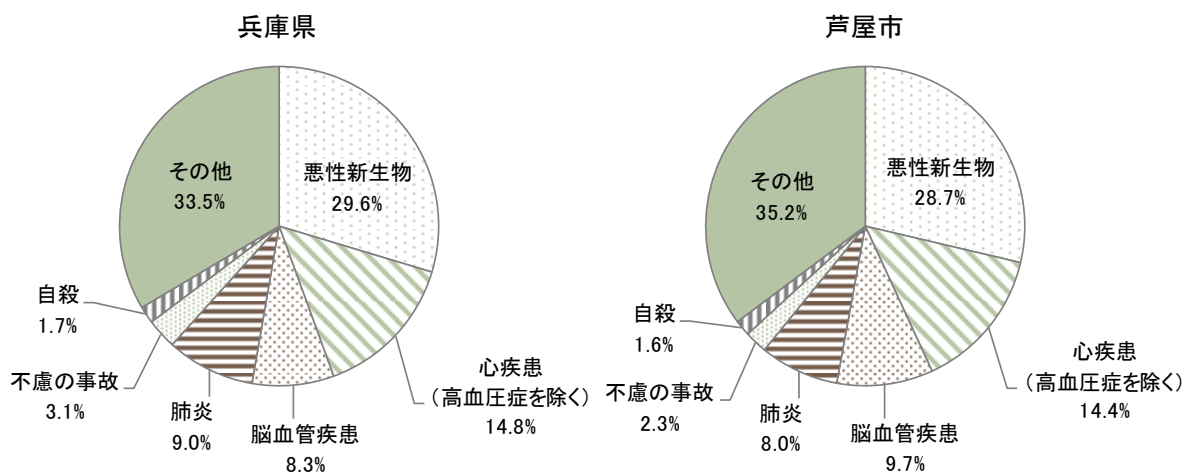
平成27年の主要死因別で死亡の第1位は悪性新生物となっており、28.7%を占めています。また、第2位は心疾患（高血圧性を除く）、第3位は脳血管疾患、第4位は肺炎となっています。悪性新生物、心疾患、脳血管疾患をあわせた生活習慣病に関連した死亡は全体で52.8%を占めています。

主要死因別死亡件数及び割合の推移

	平成24年		平成25年		平成26年		平成27年		平成28年	
	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
悪性新生物	266	32.7	286	34.2	271	32.9	250	28.7		
心疾患（高血圧性を除く）	124	15.2	130	15.6	117	14.2	126	14.4		
脳血管疾患	62	7.6	79	9.4	80	9.7	85	9.7		
肺炎	56	6.9	60	7.2	75	9.1	70	8.0		
不慮の事故	30	3.7	26	3.1	20	2.4	20	2.3		
自殺	19	2.3	11	1.3	11	1.3	14	1.6		
その他	257	31.6	244	29.2	250	30.3	307	35.2		
総死亡数	814	100.0	836	100.0	824	100.0	872	100.0		

資料：兵庫県保健統計年報

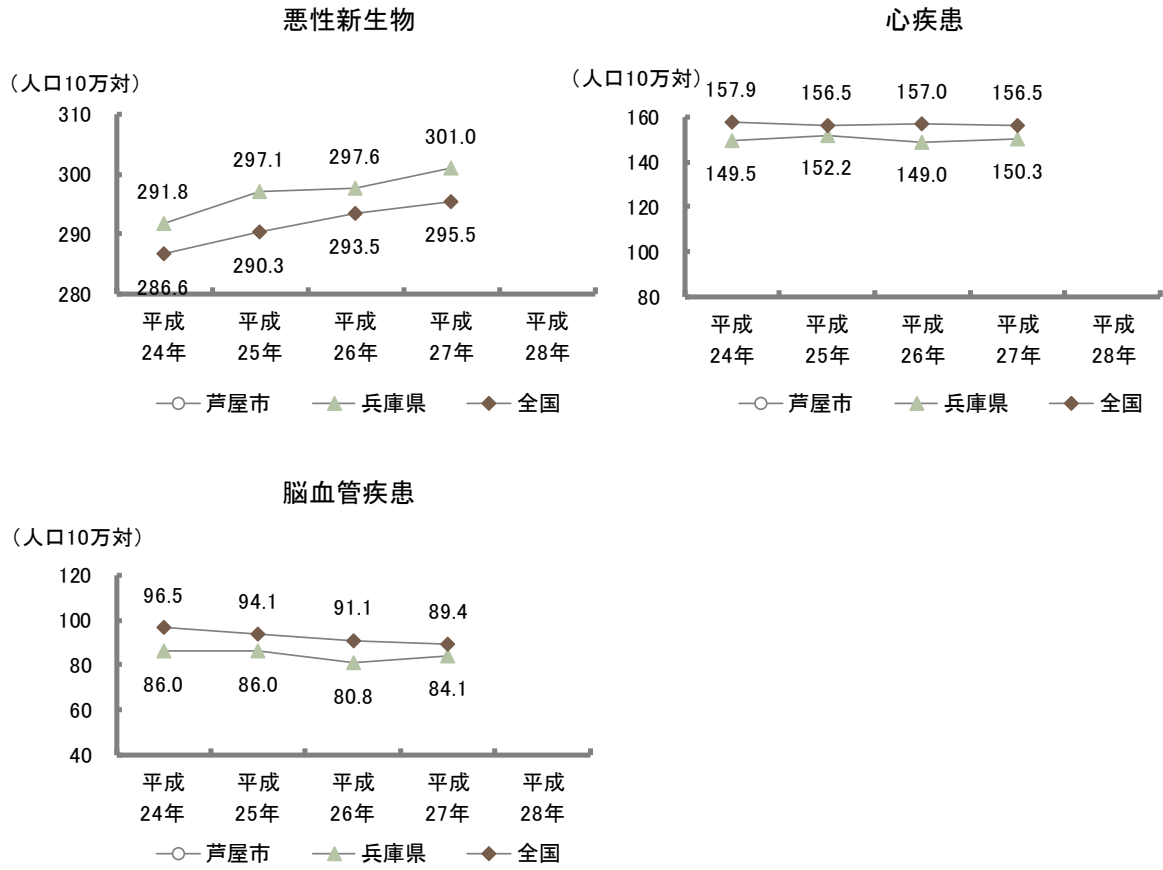
主要死因別死亡割合（平成27年）



資料：兵庫県保健統計年報

\*\*\*

### 三大死因別死亡率の推移



資料：人口動態統計

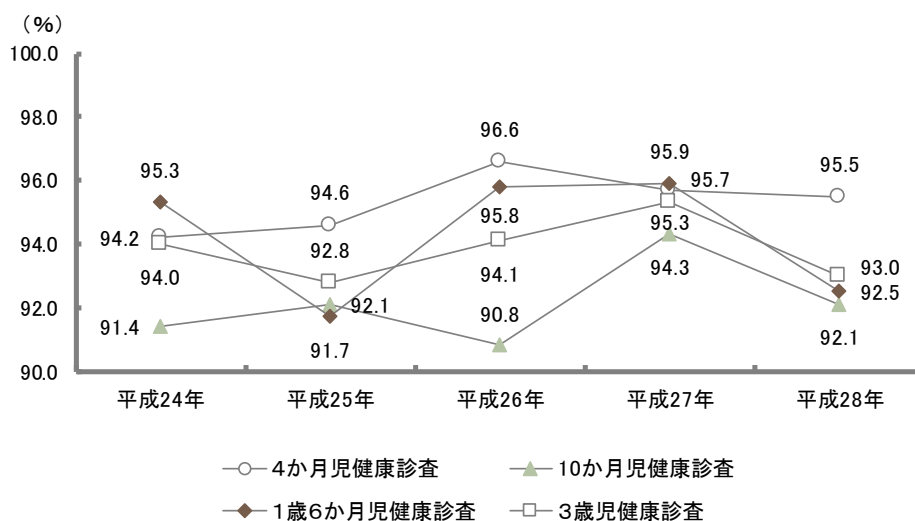
## 4

## 健診の状況

### (1) 乳幼児健康診査の状況

平成 28 年度の乳幼児健康診査の受診率は、各年齢の健康診査において9割以上となっており、4か月児健康診査における受診率は、95.5%と最も高くなっています。

乳幼児健康診査受診率の推移



資料：芦屋市保健事業概要

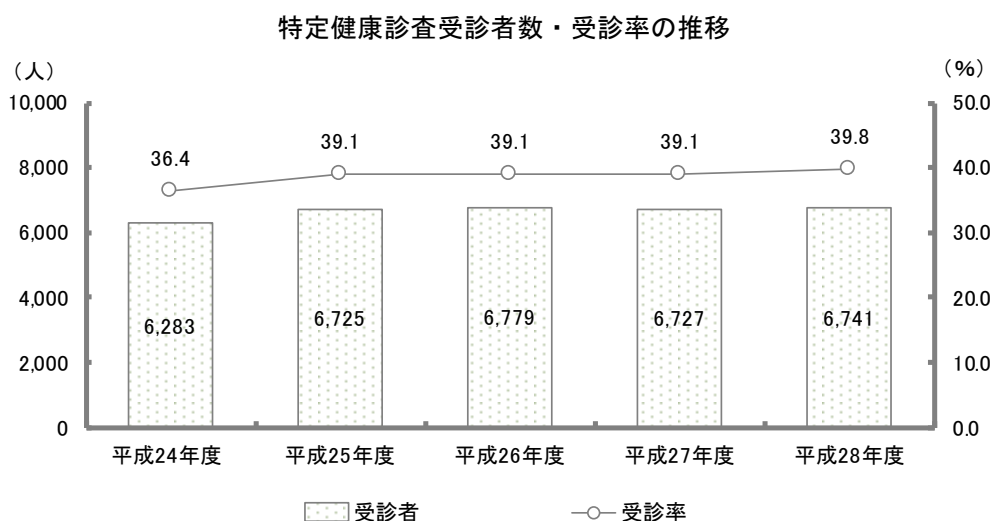
乳幼児健康診査の状況（平成 28 年度）

	対象者（人）	受診者（人）	受診率（%）
4か月児健康診査	710	678	95.5
10か月児健康診査	760	700	92.1
1歳6か月児健康診査	728	674	92.5
3歳児健康診査	791	736	93.0

資料：芦屋市保健事業概要

## (2) 特定健康診査の状況

特定健康診査の受診者数は、平成 25 年度以降横ばいとなっており、平成 28 年度で 6,741 人となっています。受診率については増加傾向がみられ、平成 28 年度で 39.8%となっています。



資料：兵庫県ホームページ 特定健診等実施状況より

## (3) 後期高齢者医療健康診査の状況

後期高齢者医療健康診査の受診率は、平成 27 年度にやや下がったあと、増加しており、平成 28 年度の受診率は 33.4%となっています。

後期高齢者医療健康診査の状況

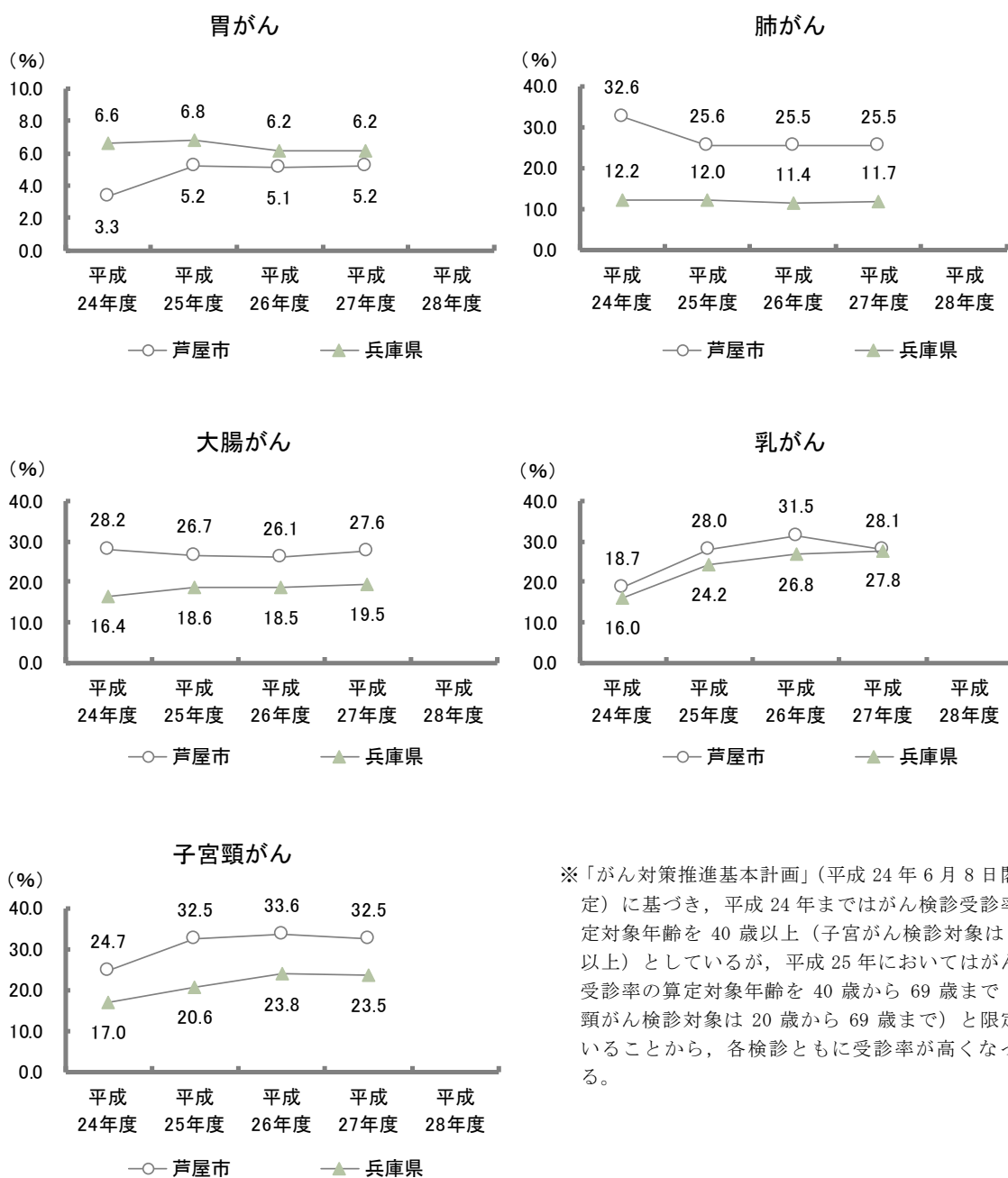
	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
受診者数 (人)	3,461	3,517	3,630	3,810	3,956
受診率 (%)	32.5	32.1	32.4	30.4	33.4

資料：芦屋市保健事業概要

## (4) がん検診の状況

各種がん検診の受診状況は、乳がん、子宮頸がんでは受診率が高くなる傾向がみられます。また、胃がん、大腸がんでは横ばいの傾向がみられます。県と比較すると、平成27年度の本市の受診率は、胃がん以外の検診で県の平均値を上回っています。

各種がん検診の受診率の推移



※「がん対策推進基本計画」(平成24年6月8日閣議決定)に基づき、平成24年まではがん検診受診率の算定対象年齢を40歳以上(子宮がん検診対象は20歳以上)としているが、平成25年においてはがん検診受診率の算定対象年齢を40歳から69歳まで(子宮頸がん検診対象は20歳から69歳まで)と限定していることから、各検診ともに受診率が高くなっている。

資料：地域保健・健康増進事業報告

### 各種がん検診の受診者数の推移

単位：人

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
胃がん検診	1,103	1,204	1,259	1,257	1,257
肺がん検診	9,924	10,119	10,355	10,361	10,369
大腸がん検診	8,313	8,822	8,828	9,293	8,625
乳がん検診	1,852	1,862	2,241	1,524	1,271
子宮頸がん検診	3,263	2,807	3,509	2,609	2,494

資料：芦屋市保健事業概要

## 5

## 医療の状況

### (1) 国保加入者の状況

---

#### ① 年齢別国保加入者数と人口の比較

\*\*\*

性別年齢別国保加入者数と人口の比較

資料：●●



## 性別年齢別国保加入者数と人口の比較

資料：●●

② 生活習慣病に関わる主要疾患の受診状況（芦屋市国民健康保険）

\*\*\*

主要疾病（主に慢性疾患）の受診件数の推移

資料：●●

主要疾病（主に慢性疾患）の受診件数の推移

資料：●●

### ③医療費の推移（芦屋市国民健康保険）

\*\*\*

年間総医療費の推移

資料：●●

### ④一人あたりの年間医療費の推移（芦屋市国民健康保険）

\*\*\*

一人あたりの年間医療費の推移

資料：●●

## (2) 後期高齢者医療の状況

---

\*\*\*

後期高齢者医療の状況

資料：●●



## 第 3 章

# 第 2 次計画の評価と課題

### 1 評価の概要・方法

平成 25 年に策定した「第 2 次芦屋市健康増進・食育推進計画」は、芦屋市健康増進・食育推進計画策定に関わるアンケート調査等を基に、平成 25 年度から平成 29 年度を計画期間とする健康づくり施策に対する目標（指標と目標値）が設定されています。

「健康増進計画」「食育推進計画」のそれぞれの健康分野や取組の柱別に指標の達成状況等を整理し、取組を評価しました。

評価方法は、第 2 次計画の目標について、直近値（平成 29 年調査結果等）と策定当初値（平成 24 年調査結果等）を比較し、目標に対する達成状況について以下のとおりとしました。

評価	基準
A	目標を達成した
B 1	目標は達成していないが改善した（改善率 10%以上）
B 2	変化がない（改善率±10%未満）
C	悪化している
—	評価困難（制度変更等により、現状値を把握できず評価不可能なもの等）

直近値は、主に、平成 29 年 5 月から 6 月実施の「芦屋市健康増進・食育推進計画策定に関わるアンケート調査」に基づくものです。

[評価算定式]：策定当初値から目標値設定の上げ幅を勘案して、策定当初値から直近値に対する改善率を算定

$$\text{改善率} = \frac{\text{直近値（平成 29 年調査結果等）} - \text{策定当初値（平成 24 年調査結果等）}}{\text{目標値} - \text{策定当初値（平成 24 年調査結果等）}} \times 100$$

## 2

## 「健康増進計画」の評価と課題

## (1) 母と子どもの健康の確保

これまで、母子健康手帳の交付・乳幼児健診の実施を行い、また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提供して、多くの親子の参加を促進するとともに、子どもの発達段階に応じた正しい情報提供と相談体制の整備を図ってきました。

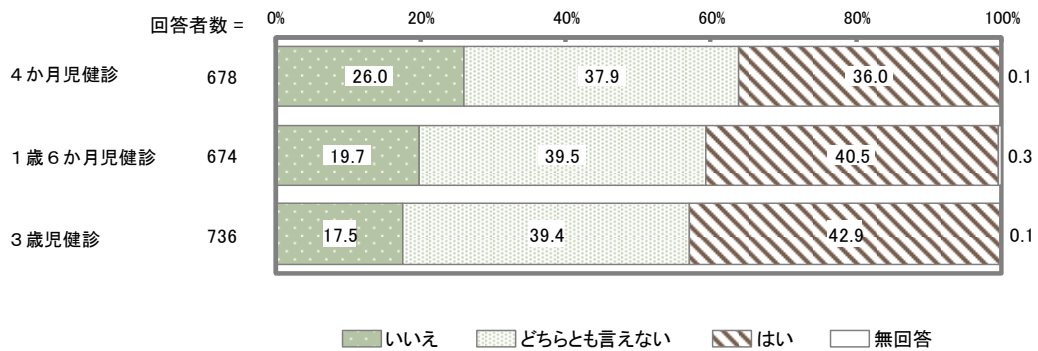
評価結果をみると、妊娠中の喫煙率は増加しており、乳幼児健康診査の受診率、育児について相談相手のいる母親の割合が減少しています。母体や胎児、生まれてくる子どものために、妊娠期において、喫煙や飲酒についての正しい知識の普及、また規則正しい生活を過ごすことができるよう健康教育が必要です。特に、初めての出産や高齢出産となる妊産婦は、不安やリスクが大きく、生後、子育てに関する知識が正確に手に入るように相談事業の発展、工夫が必要です。

また、乳幼児期における正しい育児情報の不足や情報の偏りがみられ、育児不安を増強させている傾向もあります。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、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増やして、多くの親子の参加を促進するとともに、事業を通して子どもの成長発達を見守り、関係機関と協働しながら保護者に寄り添った支援ができるよう体制の充実が求められます。

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
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%	7.8%	減少	A
うち極低出生体重児(1,500g未満)	1.1%	0.3%	減少	A
②妊娠11週以下での妊娠届出者				
	91.7%	96.8%	95%以上	A
③妊娠中の喫煙率				
	1.4%	1.5%	0%	B2
④妊娠中の飲酒率				
	4.2%	2.6%	0%	B1

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
⑤乳幼児健康診査の受診率				
	94.6%	93.2%	100%に近づける	B 2
⑥3歳児健康診査の結果、むし歯のない幼児の割合				
	87.7%	93.6%	90%以上	A
⑦育児について相談相手のいる母親の割合				
	97.9%	97.4%	100%に近づける	B 2
⑧育児参加する父親の割合				
	94.2%	94.4%	100%に近づける	B 2

### 子育ては大変かについて



資料：乳幼児健診問診票（平成28年度）

## (2) 小児医療・思春期保健対策の強化

---

本市の小児医療については、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。

評価結果をみると、事故対策を行っている家庭の割合、かかりつけの小児科を持つ親の割合、休日・夜間の小児救急医療機関を知っている人の割合、定期予防接種の実施率など改善傾向となっています。また、児童における肥満度（30%以上）の割合を減少させるという目標を達成しています。

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、乳幼児期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。また、思春期保健対策においては、学校・地域・家庭の連携による健全な青少年育成を図ることが必要です。



指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
①事故対策を行っている家庭の割合				
1歳6か月児	〔81.0%〕	91.3%	100%	B 1
3歳児	〔78.1%〕	84.5%	100%	B 1
②かりつけの小児科を持つ親の割合				
1歳6か月児	〔83.8%〕	96.7%	100%	B 1
3歳児	〔84.6%〕	96.9%	100%	B 1
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%〕	90.2%	100%	B 1
3歳児	〔85.3%〕	94.2%	100%	B 1
④定期予防接種の実施率				
麻疹及び風しん 1期	95.0%	101.8%	100%に近づける	A
麻疹及び風しん 2期	88.3%	89.6%	100%に近づける	B 1
⑤児童における肥満度（30%以上）の割合				
男子	3.3%	2.0%	減少	A
女子	1.4%	1.1%	減少	A
⑥10代の喫煙率				
中学1年生 男子	〔1.5%〕	〔1.0%〕	0%	—
女子	〔1.1%〕	〔0.3%〕	0%	—
高校3年生 男子	〔12.8%〕	〔4.6%〕	0%	—
女子	〔5.3%〕	〔1.5%〕	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%〕	〔74.1%〕	100%	—
女子	〔77.1%〕	〔76.4%〕	100%	—
依存症 小学6年生 男子	〔87.1%〕	〔85.7%〕	100%	—
女子	〔91.2%〕	〔90.3%〕	100%	—

[ ] 内の数値は国のデータを使用しています。

### (3) 運動習慣の確立と実践

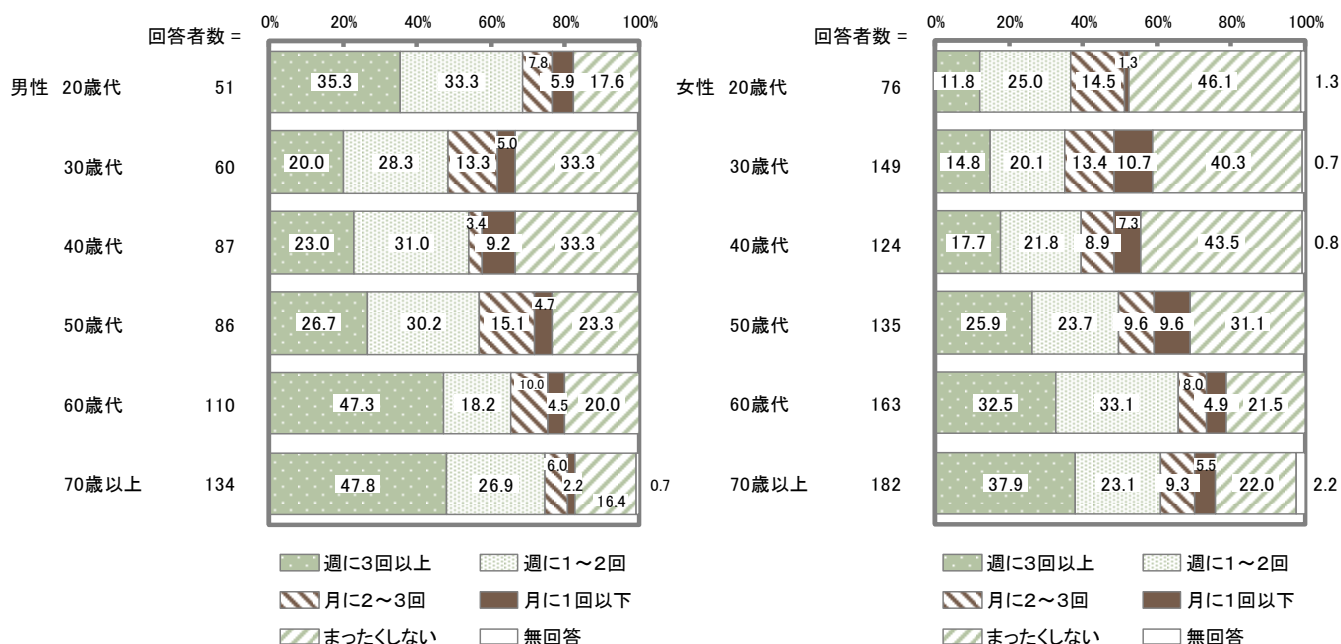
本市では、健康相談や健康教育等を通じて運動についての普及・啓発を行ってきました。体操等の運動メニューを紹介するとともに、運動に関する教室やスポーツクラブ21ひょうごの開催、運動施設の整備など運動の機会を充実してきました。

評価結果をみると、週3回以上の運動を行っている女性の割合、何らかの地域活動をしている高齢者の割合が減少、ロコモティブシンドロームを認知している人の割合が増加傾向になっています。

特に、60歳代以上は運動習慣がある方の割合が高いものの、60歳代未満では運動習慣がない方の割合が高くなっています。また、運動しない理由の最多は「時間がない」となっていることから、スポーツだけを運動ととらえるのではなく、活動的な生活を送り身体活動を増やせるような支援が必要です。

地域での運動の取組状況の把握が必要であるとともに、今後、高齢化が進む中でフレイル予防のために日常生活での身体活動の増加が不可欠です。また、運動に関する市の事業は参加者数が伸び悩んだり、同じ方が重複利用したりする状況から、多くの方に参加していただけるような取組を検討することが必要です。

運動習慣について（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成29年度）

運動しない理由について（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
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%	36.1%	50%以上	B 2
成人女性	28.2%	25.3%	50%以上	C
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%	20.3%	30%以上	C
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%	21.9%	50%以上	B 1






#### (4) 禁煙と適正飲酒の推進

本市では、喫煙や受動喫煙が及ぼす健康影響について、健診や健康相談時にパンフレットを配布するなど正しい知識の普及・啓発や、禁煙希望者に対し相談等の支援に取り組んできました。

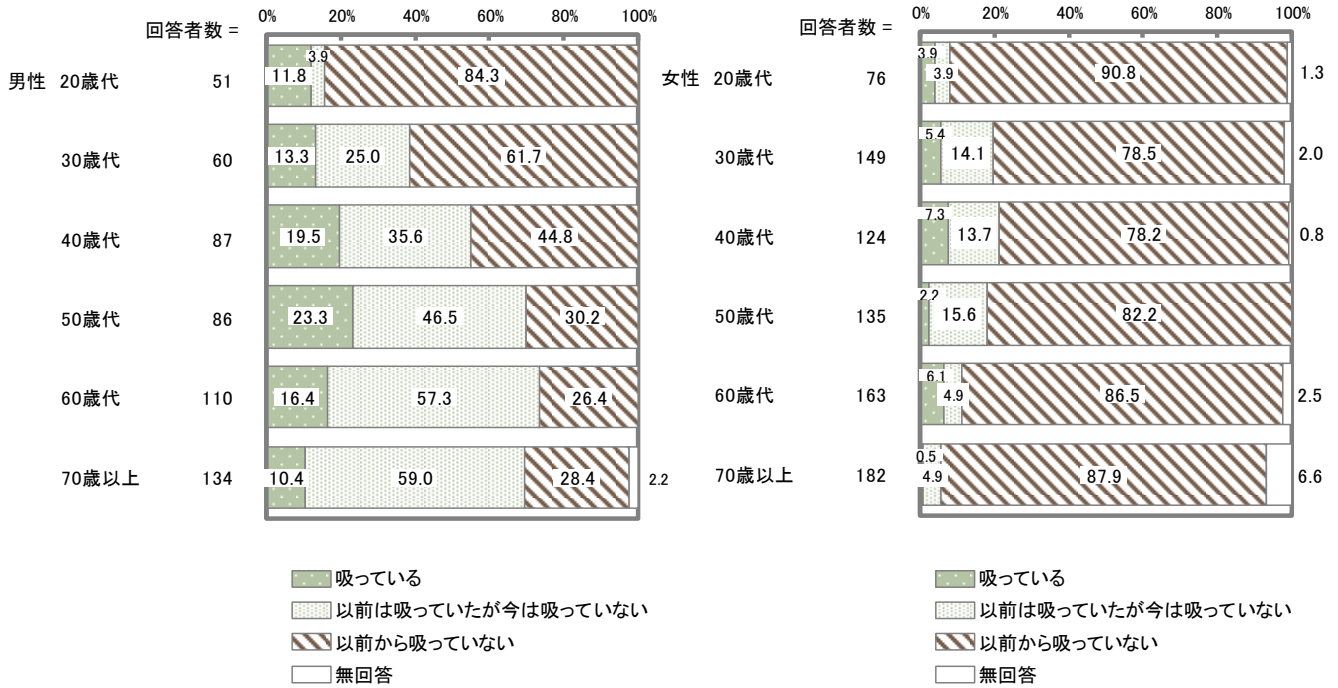
また、飲酒の害や依存症に関する正しい知識の普及・啓発やアルコール依存等の相談体制の充実などアルコール対策に取り組んできました。

評価結果をみると、副流煙が及ぼす健康への影響を知っている人の割合は増加傾向にある一方、たばこを吸っている成人女性の割合は増加しています。男性は40、50歳代の喫煙率高く、喫煙者の高齢化と加齢による呼吸機能の低下により、COPDの危険が高まる可能性があります。引き続き、たばこが身体に及ぼす影響等の正しい知識の普及・啓発を行い、禁煙を推進していくことが必要です。

飲酒に関しては、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）の割合が増加しています。また、3合以上（多量飲酒：1日当たりの純アルコール摂取量60g以上）飲む40～50歳代の男性が15%程度占めており、今後も未成年者・妊婦の飲酒防止の推進を行うとともに、飲酒と健康被害の関連についての正しい知識の普及・啓発が必要です。

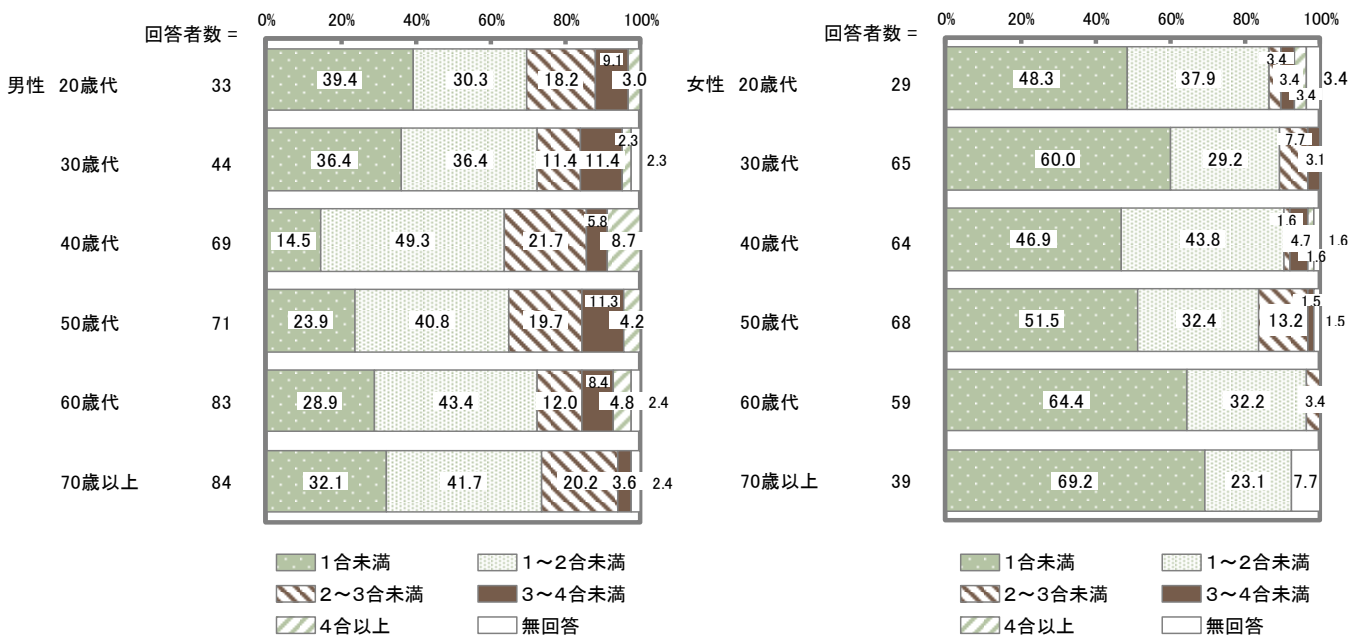
純アルコール量（参考）	
 ビール（中瓶1本 500ml） = 20g	 日本酒 1合（180ml） = 22g
 ワイン（1杯 120ml） = 12g	 焼酎 1合（25度） = 36g
	 ウイスキー・ブランデー（ダブル60ml） = 20g

喫煙状況について（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）

飲酒量について（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
①たばこを吸っている人の割合				
成人男性	19.8%	15.6%	14%以下	B 1
成人女性	3.8%	4.1%	3%以下	C
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%	86.0%	100%に近づける	B 1
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%)	95.1% (95.7%)	100%に近づける	B 2 (C)
ぜんそく	63.9% (63.7%)	62.4% (60.7%)	100%に近づける	B 2 (B 2)
気管支炎	66.5% (71.9%)	65.3% (70.9%)	100%に近づける	B 2 (B 2)
心臓病	40.1% (54.8%)	38.7% (47.0%)	100%に近づける	B 2 (C)
脳卒中	37.1% (59.3%)	35.1% (51.3%)	100%に近づける	B 2 (C)
胃潰瘍	18.0% (29.6%)	16.3% (24.8%)	100%に近づける	B 2 (B 2)
妊娠に関する異常	56.5% (52.6%)	58.1% (52.1%)	100%に近づける	B 2 (B 2)
歯周病	26.3% (43.0%)	24.9% (40.2%)	100%に近づける	B 2 (B 2)
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%	18.6%	15.0%以下	C
成人女性	10.2%	17.5%	9.5%以下	C

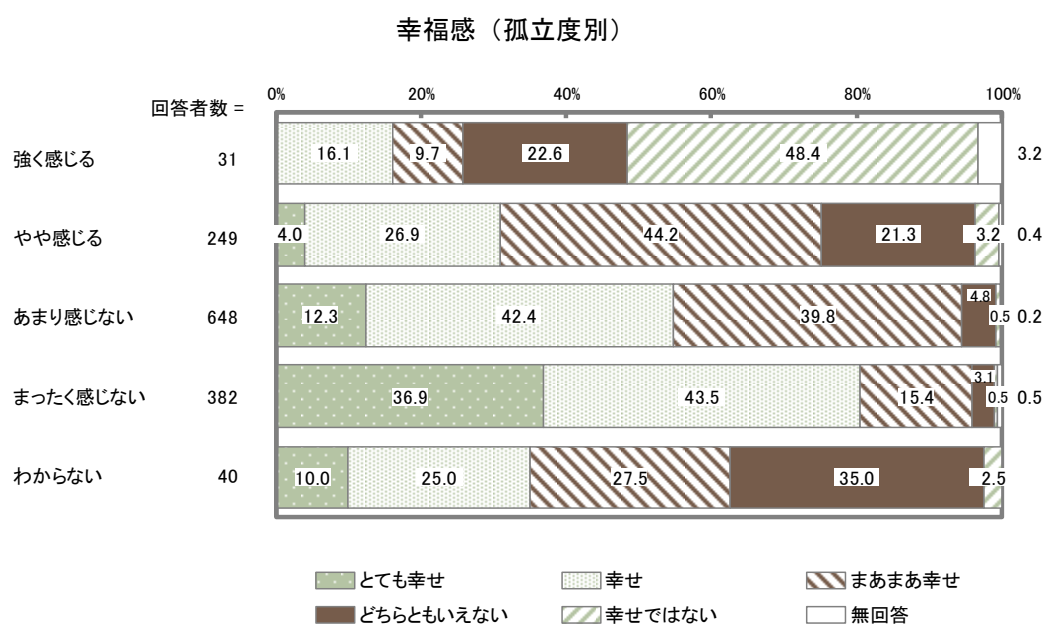
## (5) こころの健康

本市では、ストレス解消法や休養に関する知識の普及・啓発を図ってきたとともに、地域生活を支える相談及び支援の強化や、総合的な自殺予防対策を推進してきました。

評価結果をみると、ストレス解消法を持っている人の割合は増加傾向にあるものの睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は増加、ストレスを感じたときの相談相手がいる人の割合は減少しています。

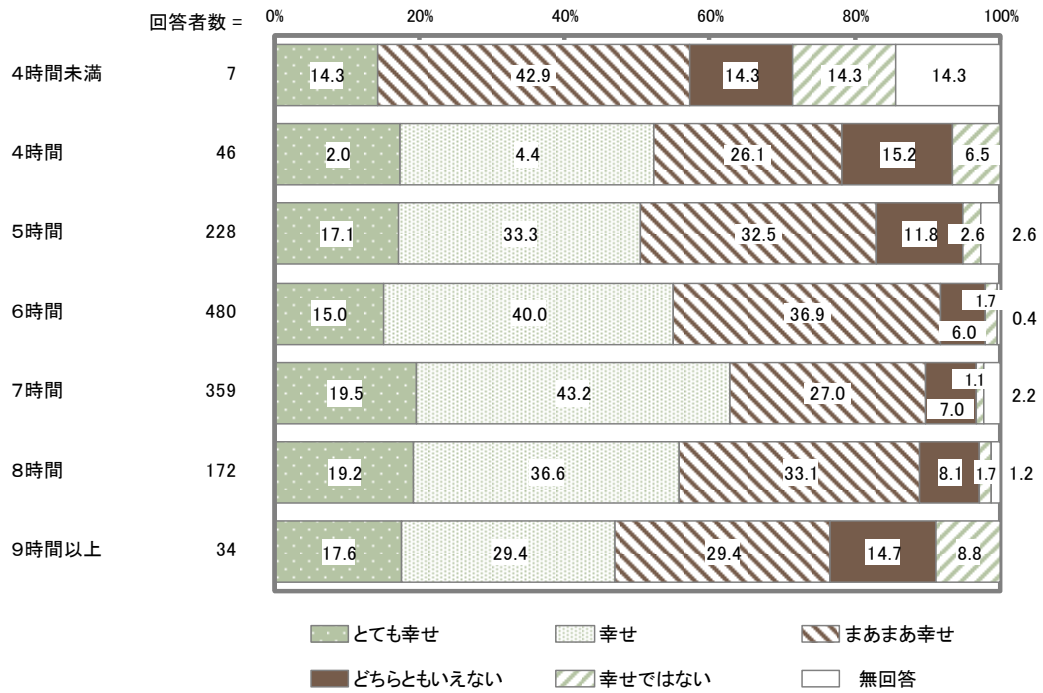
「幸福感」と「孤立感」「睡眠」は関係があることから、メンタルヘルスを考える上で「孤立感を感じる人を減らす」「睡眠が十分にとれている人を増やす」ことは重要な視点になります。また、「孤立感」は「相談相手の有無」にも関係があるため、相談相手を作ること、相談先を知ることも重要です。

今後も関係機関と連携し相談できる環境の整備をはじめ、こころの健康づくりに取り組むことが必要です。



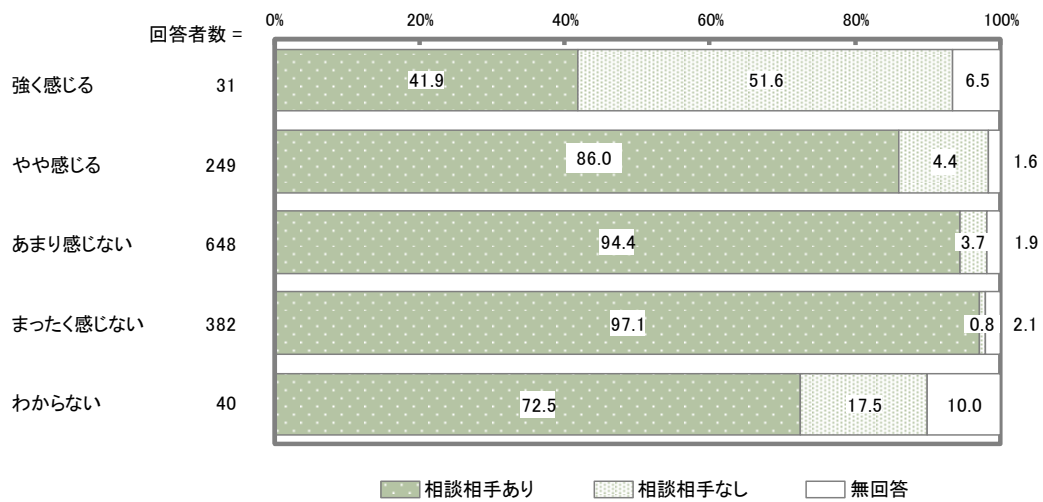
資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）

### 幸福感（睡眠時間別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）

### 相談相手の有無（孤立度別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）



指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	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				
	20.1%	24.0%	15%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				
	93.7%	91.5%	100%に近づける	C
③ストレス解消法を持っている人の割合				
	92.5%	93.7%	100%に近づける	B 1

## (6) 歯及び口腔の健康づくり

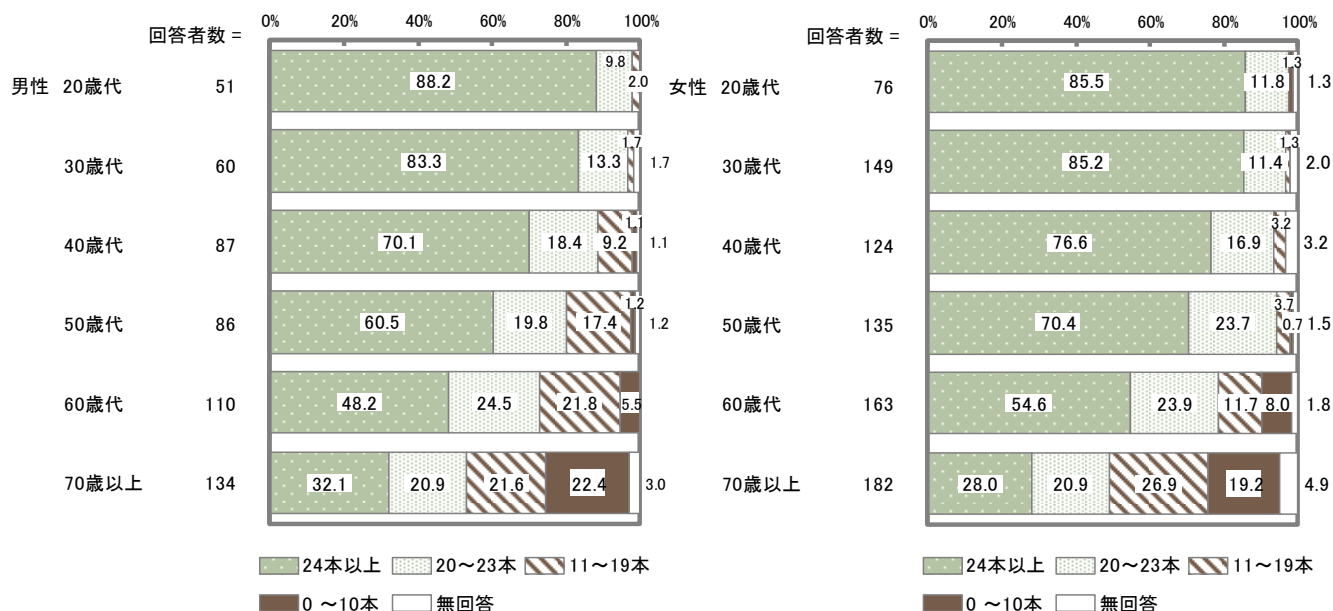
本市では、むし歯予防や歯周疾患予防の普及・啓発、生涯にわたり自分の歯で食べられることをめざす「8020運動」の推進等により、ライフステージに応じた歯及び口腔の健康づくりを実施してきました。

評価結果をみると、60歳代で24本以上自分の歯を有する人の割合は目標達成する一方、定期的な歯科健診を受診する人の割合は減少しています。

歯を20本以上保っている人の割合が40歳代男性で9割を切り、以降年齢が上がるにつれ歯の保有率が減少しているため、若いころから定期健診を受け、8020を達成できるように取り組む必要があります。また、口腔清掃についての認識は高いですが、口腔運動や嚥下をスムーズにする方法についての認識は低い傾向にあるため、周知・啓発し、口腔の健康を保つことで健康寿命の延伸につなげる必要があります。

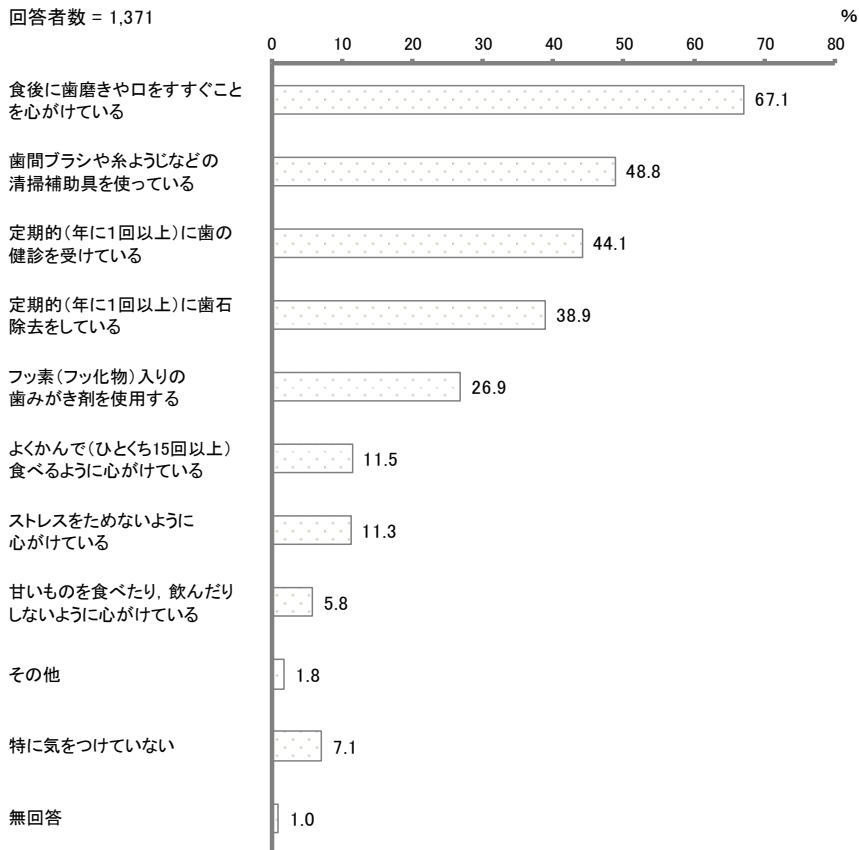
ライフステージ別に見ると、妊娠期については、口腔衛生状態が子どもの健康状態にも影響することについての知識を普及する必要があります。また、3歳児健診にてむし歯のない児の割合が90%を超えており、今後も現状を保てるよう歯科保健対策に取り組む必要があります。

歯の保有本数について（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成29年度）

### 歯と口の健康のため気をつけていること



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
①60 歳代で 24 本以上自分の歯を有する人の割合				
	44.5%	52.0%	50%以上	A
②定期的な歯科健診を受診する人の割合				
	49.9%	44.1%	60%以上	C
③歯間部清掃用具を使用する人の割合				
40 歳代	22.3%	49.3%	50%以上	B 1
50 歳代	36.0%	54.8%	50%以上	A

## (7) がん・循環器疾患・糖尿病・COPDの対策

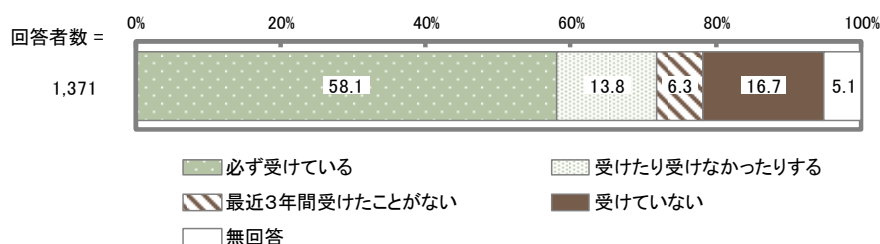
本市では、メタボリックシンドロームに着目した健康診査やがん検診等を実施し、生活習慣病予防の保健指導や、健（検）診受診後の事後指導を強化してきました。

評価結果をみると、定期的に健康診査・定期健康診断を受けている人の割合、特定健康診査・特定保健指導を知っている人の割合が増加しており、一定の成果がみられます。一方で、適正体重を達成・維持している人の割合、がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん）を受けている人の割合に減少傾向が見られます。

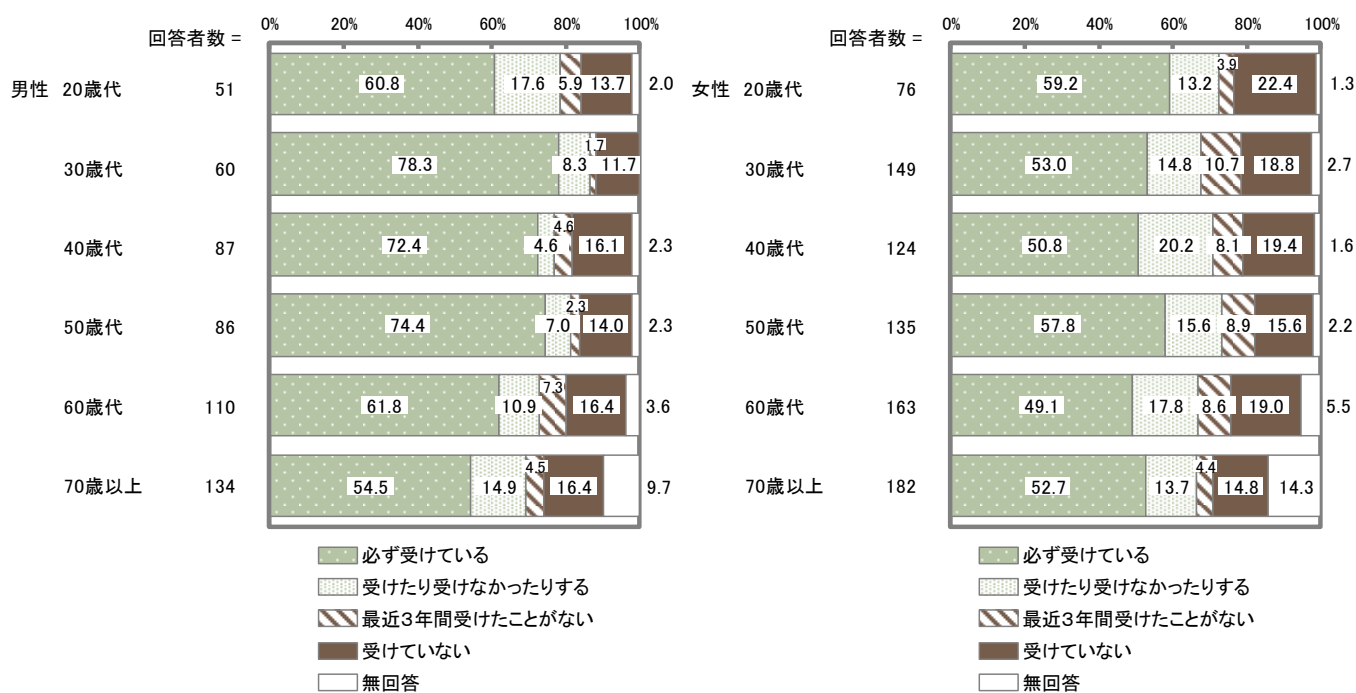
引き続き、ライフステージに沿った生活習慣病予防の正しい知識やがん検診の必要性についての啓発、受けやすい体制の整備、また、受診後のフォローの充実が必要で

す。

健康診査等の受診率

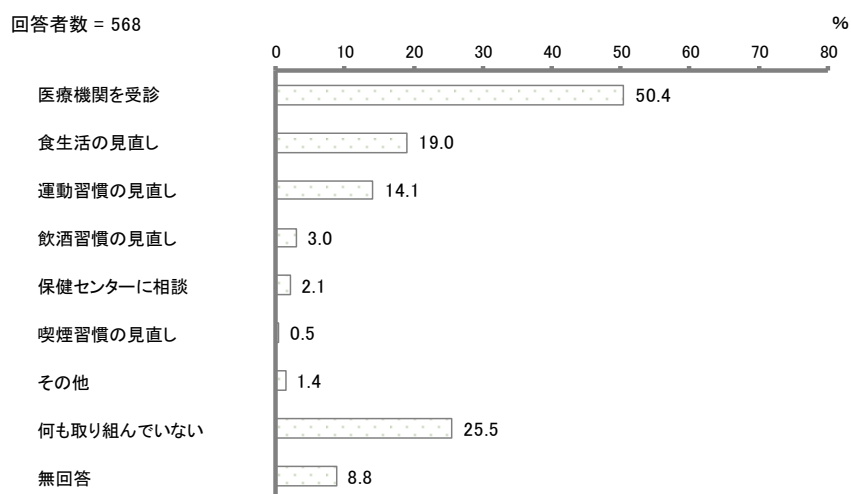


健康診査等の受診率（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成29年度）

## 健診後の行動について



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
①適正体重を達成・維持している人の割合				
成人	72.3%	68.6%	75%以上	C
②定期的に健康診査・定期健康診断を受けている人の割合				
成人男性	64.4%	65.6%	75%以上	B 1
成人女性	51.7%	53.2%	75%以上	B 2
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%	65.4%	80%以上	B 1
④がん検診を受けている人の割合				
胃がん	34.2%	30.3%	50%以上	C
肺がん	32.8%	31.9%	50%以上	B 2
大腸がん	46.7%	40.3%	50%以上	C
子宮頸がん	42.0%	45.7%	50%以上	B 1
乳がん	43.4%	43.8%	50%以上	B 2
⑤COPDを認知している人の割合				
	27.0%	33.5%	50%以上	B 1
⑥健康寿命の延伸				
成人男性	80.19 歳		平均寿命の増加 を上回る健康寿 命の増加	—
成人女性	84.01 歳			—

### 3

## 「食育推進計画」の評価と課題

### (1) 健康を維持する食習慣の確立と実践

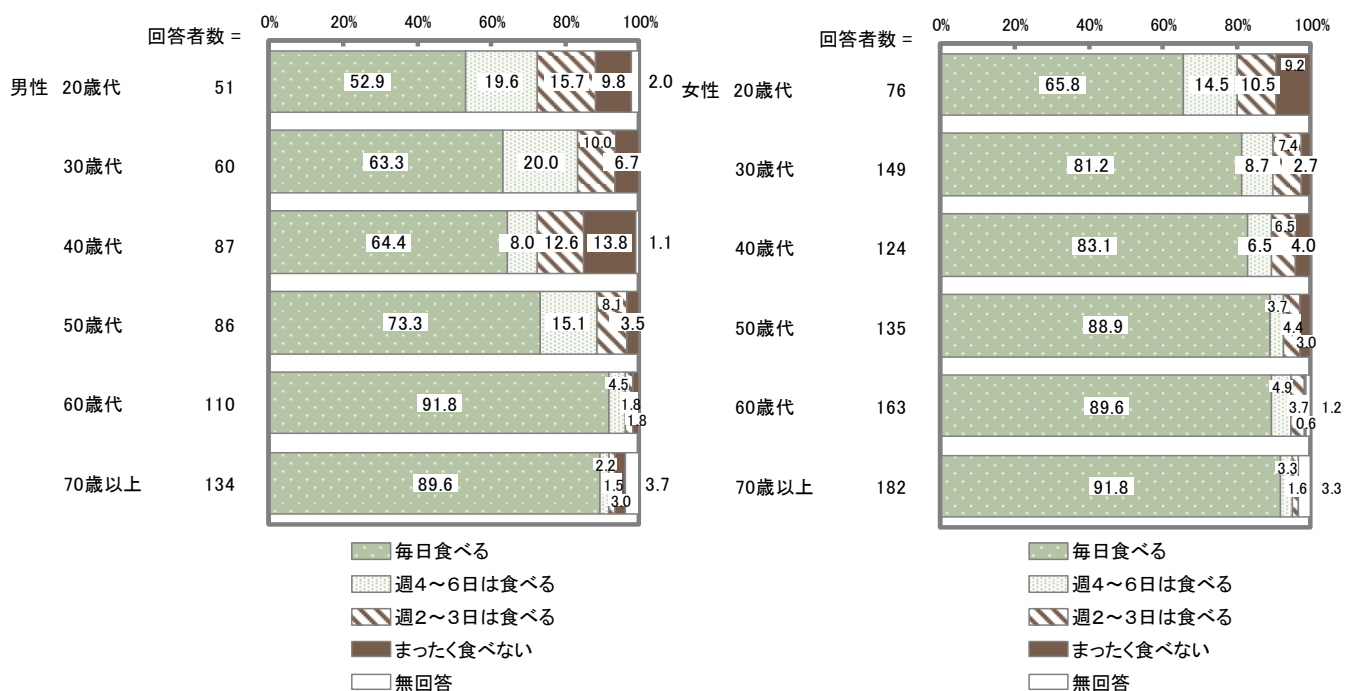
本市では、ライフステージに合わせた健康を維持する食習慣や食に関する知識の普及・啓発、学習機会や情報の提供等を行ってきました。

評価結果をみると、成人における適正体重を達成・維持している人の割合、朝食を食べる人の割合、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が減少しています。

乳幼児期の食育については、子どもに合った食事内容を知っている人の割合は増加していますが、女子児童の“やせ”の割合が県下の中でも多く、若い女性のBMIとボディイメージの差がある現状もあり、今後も引き続き取組を進めながら、家庭における望ましい食習慣の定着に向けた支援を継続していく必要があります。

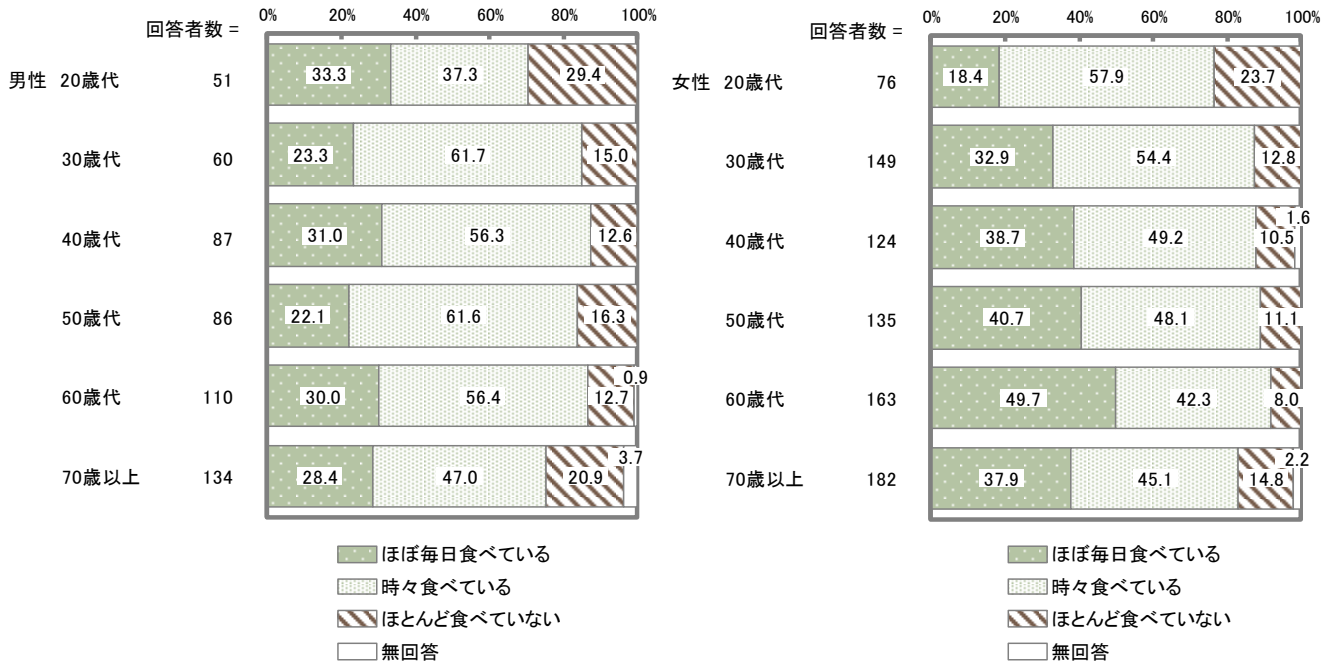
また、20～40歳代男性での朝食の欠食率が高いこと、女性より男性で野菜をほとんど食べていない割合が高くなっていることなども踏まえ、朝食の欠食、食事バランス等について若いころから注目し、今後も働きかけを継続していく必要があります。

朝食の摂取率（性・年代別）

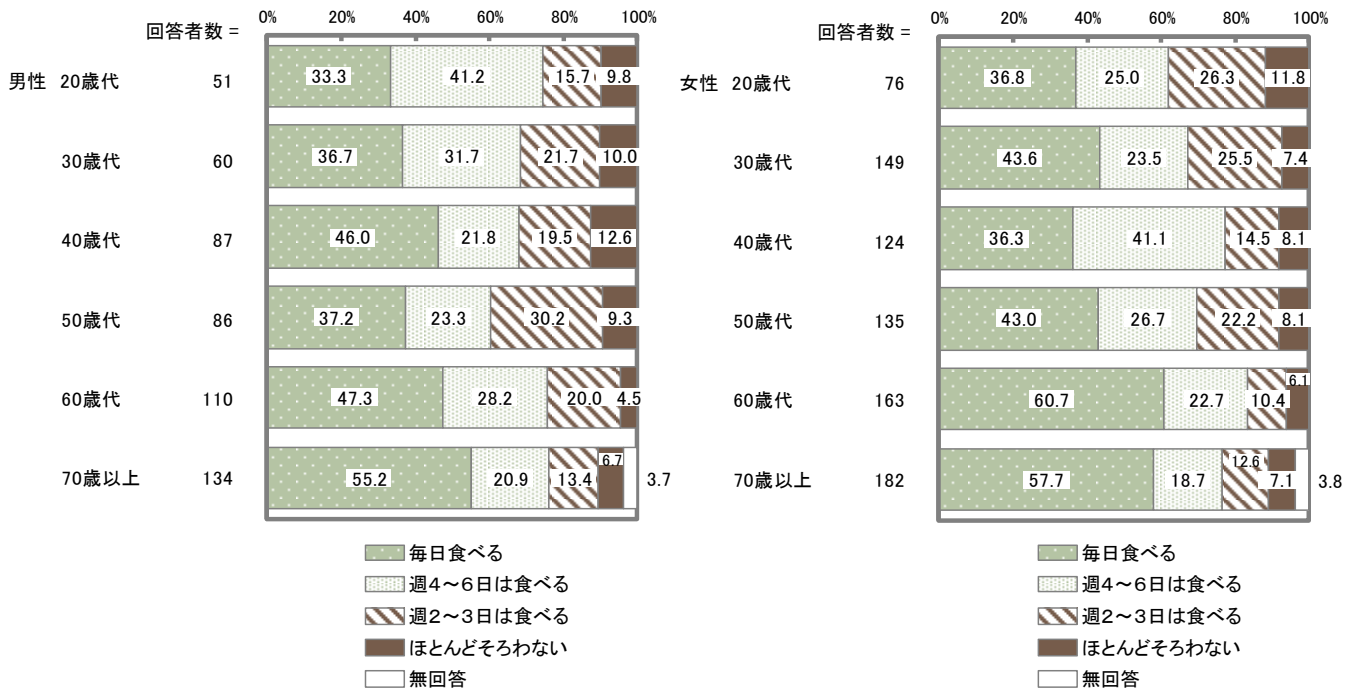


資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成29年度）

### 野菜を一日に 350 g 以上食べているか（性・年代別）



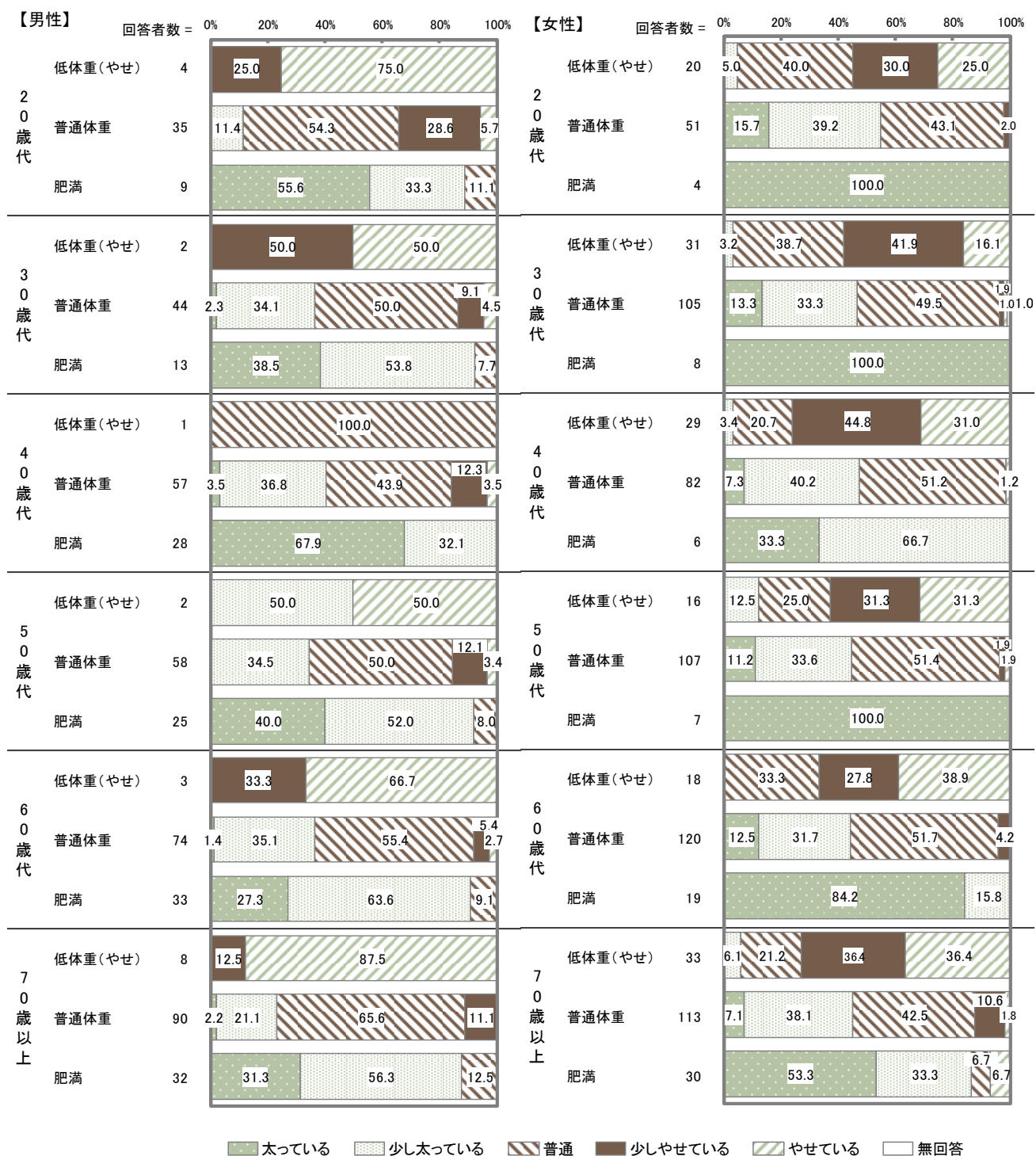
### 主食・主菜・副菜の摂取状況（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）



### 自分の体型に対する認識（BMI別）



### 肥満の判定

判定	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成29年度）

小学生女児のやせの状況（表）

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
①適正体重を達成・維持している人の割合				
児童	93.2%	93.0%	95%以上	B 2
成人	72.3%	68.6%	75%以上	C
②朝食を食べる人の割合				
幼児	95.9%	95.7%	100%に近づける	B 2
成人	89.3%	82.1%	100%に近づける	C
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				
	78.0%	72.6%	80%以上	C
④こどもに合った食事内容を知っている人の割合				
	81.1%	86.6%	90%以上	B 1
⑤野菜を1日に350g以上食べている人の割合				
	34.5%	34.1%	50%以上	B 2

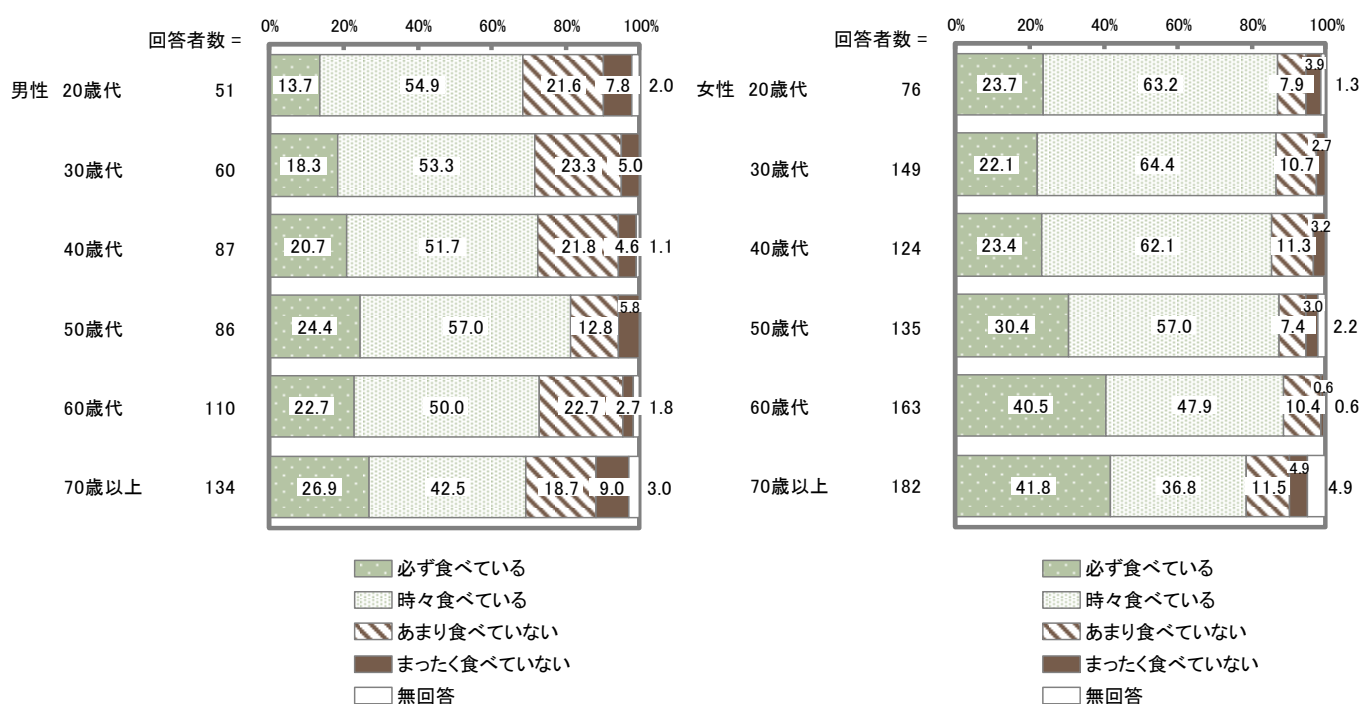
## (2) 食文化の継承

本市では、保育所・学校等の給食メニューに、旬の食材を使い、伝統ある行事食等を取り入れて、食文化の継承を行ってきました。

評価結果をみると、行事食を味わう人の割合は大きな変化がみられません。

今後も引き続き、保育所・学校等の給食、地域、家庭において行事食を味わう機会を設けていく必要があります。

行事食を食べているか（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成 29 年度）

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
①行事食を味わう人の割合				
成人	80.1%	80.1%	100%に近づける	B2

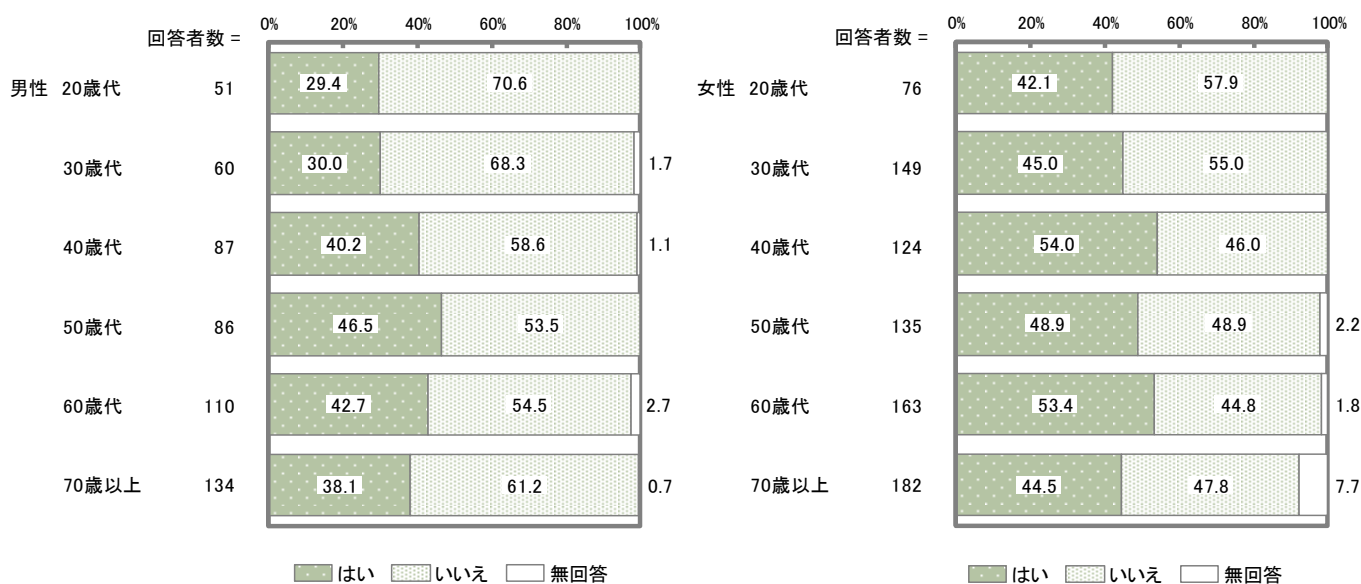
### (3) 食品に関する正しい知識の普及

本市では、食品の安全、食品の表示に関する知識の普及や、災害時の非常用食料等の備蓄の必要性の啓発を行ってきました。

評価結果をみると、ひょうご“食の健康”運動に取り組む食の健康協力店の店舗数は目標を達成し、災害に備え、非常用食料等を備蓄している人の割合についても増加しています。

災害時の非常用食料等の備蓄については引き続き、普及・啓発を継続していく必要があります。

非常用食料などを備蓄しているか（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成29年度）

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
①ひょうご“食の健康”運動に取り組む食の健康協力店の店舗数				
	113 店舗 (平成24年3月現在)	155 店舗 (平成28年度)	128 店舗	A
②災害に備え、非常用食料等を備蓄している人の割合				
	36.0%	44.6%	60%以上	B1

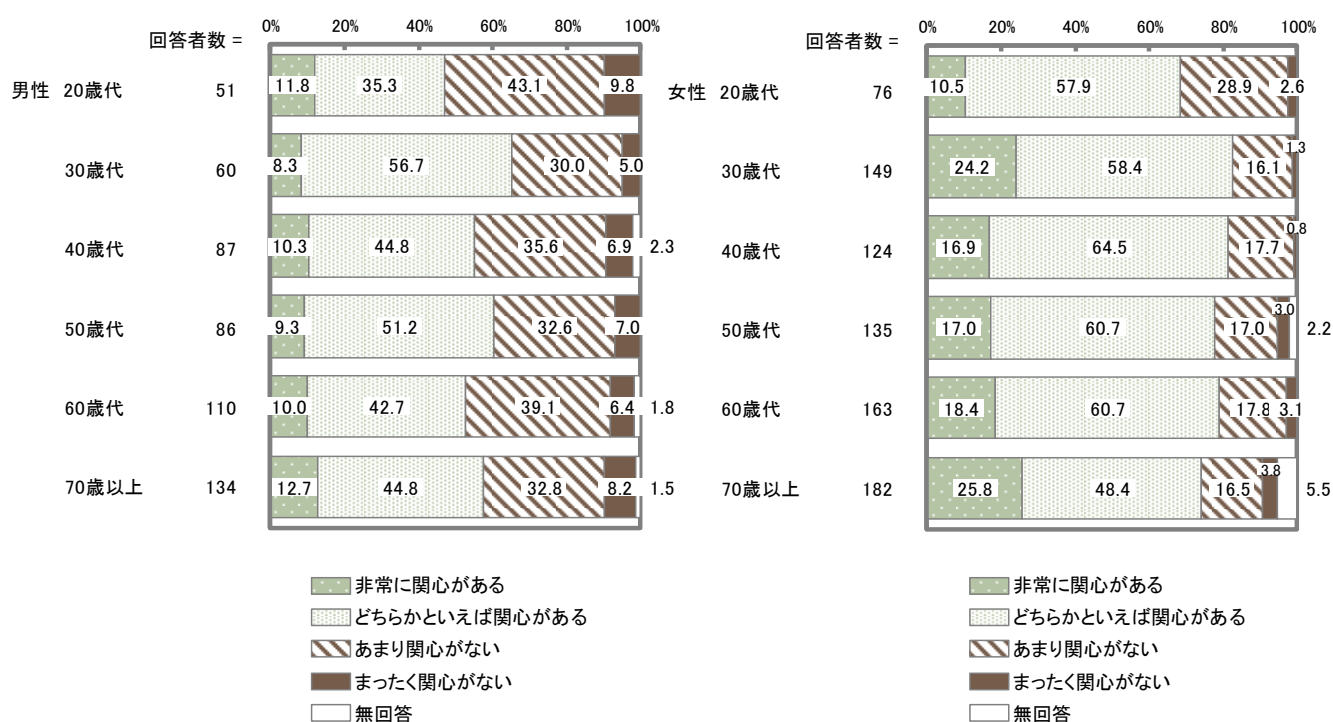
## (4) 食育推進の取組

本市では、食育月間における取組の促進、食に関する指導体制の確立、関係機関との連携を進めてきました。

評価結果をみると、食育に関心を持っている人の割合は変化が見られません。

食育に関心を持っている人の食生活はバランスがとれている傾向にあることから、今後も食育に関心を持てるような取組の継続が必要です。

食育に関心があるか（性・年代別）



資料：芦屋市「芦屋市健康増進・食育推進計画」策定に関わるアンケート調査結果報告書（平成29年度）

指標	策定当初値 (H24)	直近値 (H29)	目標値	評価
①食育に関心を持っている人の割合				
	69.5%	69.4%	90%以上	B2

計画	分野	指標数	評価						
			A	B 1	B 2	C	—		
健康増進計画	親と子の健康づくり	(1) 母とこどもの健康の確保	9	4(44%)	1(11%)	4(44%)	0(0%)	0(0%)	
		(2) 小児医療・思春期保健対策の強化	18	3(17%)	7(39%)	0(0%)	0(0%)	8(44%)	
		小計	27	7(26%)	8(30%)	4(15%)	0(0%)	8(30%)	
	生活習慣病予防対策の推進	(1) 運動習慣の確立と実践	4	0(0%)	1(25%)	1(25%)	2(50%)	0(0%)	
		(2) 禁煙と適正飲酒の推進	13	0(0%)	2(15%)	8(62%)	3(23%)	0(0%)	
		(3) こころの健康	3	0(0%)	1(33%)	0(0%)	2(67%)	0(0%)	
		(4) 歯及び口腔の健康づくり	4	2(50%)	1(25%)	0(0%)	1(25%)	0(0%)	
		小計	24	2(8%)	5(21%)	9(38%)	8(33%)	0(0%)	
	一人ひとりの健康支援	(1) がん・循環器疾患・糖尿病・COPDの対策	12	0(0%)	4(33%)	3(25%)	3(25%)	2(17%)	
	食育推進計画	健全な食生活の推進	(1) 健康を維持する食習慣の確立と実践	7	0(0%)	1(14%)	3(43%)	3(43%)	0(0%)
			(2) 食文化の継承	1	0(0%)	0(0%)	1(100%)	0(0%)	0(0%)
			(3) 食品に関する正しい知識の普及	2	1(50%)	1(50%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)
			(4) 食育推進の取組	1	0(0%)	0(0%)	1(100%)	0(0%)	0(0%)
小計			11	1(9%)	2(18%)	5(46%)	3(27%)	0(0%)	
合計		74	10(14%)	19(25%)	21(28%)	14(19%)	10(14%)		

※上記一覧表は、計画・分野ごとに評価別の指標数と構成割合を示しています。

※指標数に対する評価の構成割合は小数点以下を表示していないため、割合の合計が100%にならない場合があります。



## 第3次計画の基本的な考え方

### 1 計画がめざすもの

心身ともに健康で、生涯を通じて健やかな生活を送ることは、すべての市民の願いです。健康上の問題で日常生活が制限されることなく、自分らしくいきいきと過ごすことができるよう、健康増進法にも明記されているとおり、一人ひとりが積極的に健康増進に向けた取組を実践することが必要です。また、「食」を通じて健康増進を図ることや食べ物に対する感謝の気持ちを持つことなども、からだの健康、こころの健康を保持増進させるために必要なことです。

市民の自発的・自立的な取組が健康の維持増進の基本であるものの、その実現のためには、家庭、学校、地域（医療機関やNPO、市民活動団体、ボランティアグループ等）、職場等の社会環境からも影響を受けるため、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。

本計画では、健康寿命の延伸により、健康であると実感できる人を増やすため、第2次計画の取組を維持しつつ、4つの基本目標を設定し、「第4次芦屋市総合計画」の「人と人がつながって新しい世代につなげる」「人々のつながりを安全と安心につなげる」という基本方針のもと、『みんなで健やか 元気なあしや』をめざします。

### みんなで健やか 元気なあしや



人は一生涯のうち、ライフステージによってそれぞれの生活スタイルや社会的役割が異なり、抱えている問題も異なります。しかし、市民の生活スタイルが複雑多様化しているため、ライフステージによって、画一的に“こうすべき”という行動目標でなく、一人ひとりがその人の身体状態に合わせて、“こうありたい”というイメージを持ち、そのためにできることを目標にすることが大切です。健康寿命を延伸し生活の質を落とさないためにも、少しでも若いころから、生涯を通して必要な行動目標を自ら選択する力を身につけていくことができるよう支援していきます。

## 2 基本目標

### I 親と子の健康づくりの推進

妊娠出産・乳幼児期は、基本的な生活習慣を整え、豊かなこころとからだを育む人格形成の基礎づくりをする大切な時期です。

安心・安全に妊娠・出産ができるよう健やかな妊娠生活を支え、妊産婦が抱える不安や子育てへの相談支援を行い、出産後も子どもを生き育てる環境の整備や、子育てのストレスや不安軽減を図るとともに、子どもの健やかな成長や、親と子の健康保持・増進を図る必要があります。

近年は家庭環境の多様化により、孤立して子育てをする保護者が増加していると言われています。身近な地域で子育てに寄り添い、妊娠・出産・子育てと、切れ目のない支援を推進します。

また、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていくためには、家庭での取組に加え、学校・幼稚園・保育所等との連携を図りながら進めていくことが必要です。子どもの健全な成長を促すため、関係機関と連携して望ましい生活習慣の確立を推進します。

### II 健康寿命延伸に向けた健康づくりの推進

第2次芦屋市健康増進・食育推進計画に引き続き、健康寿命を延伸し、生活の質の向上をめざします。

これまで“老化現象”とされてきた、足腰の筋力低下や食欲不振等の症状が、「フレイル」という名称で呼ばれるようになりました。高齢になっても、日常生活の工夫に取り組むことでフレイルの進行は遅らせることができます。今後、健康寿命を延伸し生活の質を落とさないためにも、若いころからのフレイル対策も視野に入れた健康づくりの推進を図ります。

特に、健康の保持増進と病気を予防する「一次予防」に重点を置き、健康づくりの大きな要素である栄養・食生活、身体活動・運動、休養、禁煙、飲酒、歯・口腔の健康について、一人ひとりにあった望ましい生活習慣を日常に取り入れ実践できるよう支援していきます。

栄養・食生活では、食育推進計画として、健全な食生活を推進します。



身体活動・運動では、健康との関係を周知するとともに、身体活動・運動量を増やすための支援をしていきます。

休養では、ストレス社会において、解消法を持つとともに、こころや体の不調に気づき、対処できるよう支援していきます。また、相談先を知り、相談できる人を持つことができるよう支援していきます。

禁煙・飲酒では、健康に及ぼす影響を周知するとともに、未成年者や妊婦の喫煙・飲酒をなくします。

歯・口腔の健康では、8020運動を推進するとともに、定期健（検）診を受け、口腔機能を維持向上するための方法を周知していきます。

### Ⅲ 主体的な健康管理の推進

芦屋市は生活習慣病による死亡が50%以上を超えています。

生活習慣病は、自らの健康管理を自らで行うことで予防が可能です。健康管理の一つとして定期的な健康診査や検診を受けることは、疾病の早期発見・早期治療、重症化を予防するために重要です。ライフステージに応じた健（検）診を充実するとともに、受診を促進していきます。

あわせて、健（検）診結果を疾病の予防につなげられるように、個別性のある実行可能な生活習慣改善の方法の提案や、必要な方へは医療機関受診を促し重症化予防を推進します。

### Ⅳ 健全な食生活の推進

「食」は、命の源であり、人が生きていくための基本となるものです。

しかし、近年、社会環境が大きく変化し、生活スタイルや価値観の多様化に伴い、「食」をめぐる環境も大きく変化しています。

不規則な食生活や栄養バランスの偏り等による健康問題、「食」の安全性の問題、伝統ある食文化の喪失等といった「食」環境の変化が私たちの健康や文化に影響を及ぼしています。

健康寿命の延伸へ向けて、まずは自らが自分の「食」への関心を高めることを目標とし、推進分野に沿って健全な食生活を推進します。

コラム ~フレイル~

\*\*\*

### 3 母子保健計画・健康増進計画・食育推進計画の体系

基本理念	推進分野	健康目標		
みんなで健やか 元気なあしや	母子保健計画	<b>基本目標Ⅰ 親と子の健康づくりの推進</b> (1) 安心安全な妊娠・出産への保健対策の推進 (2) 健やかな成長を見守り育む保健対策の推進	安全な環境で安心して産み・育てます。  子どもの成長を見守り、悩みは家族、地域、専門家に相談しよう。	
		<b>基本目標Ⅱ 健康寿命延伸に向けた健康づくりの推進</b> (1) 運動習慣の確立と実践 (2) 禁煙と適正飲酒の推進 (3) こころの健康 (4) 歯及び口腔の健康づくり	毎日の身体活動が明日の健康をつくれます。 目指せ1日8000歩！！  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。  ストレス解消のため積極的に休養しましょう。悩んだときは相談機関を活用しよう。  定期健診と正しいケアで、生涯を通じて自分の歯で食事しよう。	
	健康増進計画	<b>基本目標Ⅲ 主体的な健康管理の推進</b> (1) 生活習慣病予防等の対策と健康寿命延伸の取り組み	健（検）診受診で日ごろの生活習慣を見直そう。自分の健康は自分で守ろう。	
		食育推進計画	<b>基本目標Ⅳ 健全な食生活の推進</b> (1) 健康を維持する食習慣の確立と実践 (2) 食の安心安全への取り組み (3) 食育の推進と連携	食べることは生きること。自分の食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけよう  食の安全や備蓄について正しい知識を身につけよう。  子育ても健康づくりも食育もみんなで一緒に推進しよう。



## 第 5 章

# 母子保健計画

### 基本目標 I

### 親と子の健康づくりの推進

#### (1) 安心安全な妊娠・出産への保健対策の推進

〔健康目標〕

**安全な環境で安心してこどもを産み育てます。**

#### 家庭や地域の取り組み

- 母子健康手帳及び母子健康手帳アプリを活用し、妊娠中の健康管理を行います。
- 妊婦健診・妊婦歯科健診・産後健診を受けます。
- 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に努めます。
- 夫婦や家族で出産や子育てについて話し合います。
- 一人で悩まず、周りの人とのコミュニケーションを大切にし、必要に応じて専門的な窓口にご相談します。
- 妊娠中の身体の変化に伴うストレスを感じたら息抜きやリフレッシュします。
- 未成年者には、飲酒や喫煙をすすめません。
- 危険薬物の害を知り、「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちます。

## 行政の取り組み

- 妊婦・妊婦歯科・産後の健康診査及び健康教育・相談を拡充します。
- 健康な妊娠生活を送るために必要な健康教育を行います。
- 妊娠中の悩みや出産への不安の解消のための相談体制を整備します。
- 母子保健・子育て支援サービスを利用しやすい体制を整備します。
- 性に関する正しい知識の普及や相談等の取組を推進します。
- 喫煙や薬物等に関する教育や指導等の取組を推進します。
- 思春期におけるこころの育ちへの取組を推進します。
- 妊娠期からの児童虐待防止対策に取り組みます。

## 行政の主な推進事業

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	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。交付時には保健師が全数面接を行い、必要な情報提供など保健指導を実施しています。	継続	健康課
2	母子健康手帳アプリ	妊娠・出産・育児についてわかりやすく記録ができるとともに、正しい情報を提供していきます。	新規	健康課
3	妊婦健康診査費助成事業	妊婦の健康増進を図ることを目的に、協力機関で利用できる妊婦健康診査の助成券・助成補助券を母子健康手帳と併せて交付しています。	継続	健康課
4	妊婦歯科健康診査	妊婦の健康増進を図ることを目的に、市内妊婦歯科健康診査実施医療機関で歯科健診を受診できる無料受診券を母子健康手帳と併せて交付しています。	継続	健康課
5	プレおや教室 パパママクラス 沐浴クラス	妊娠・出産・育児に関する知識の向上を目的に、夫婦で参加しやすいよう両親を対象に休日開催をしています。	継続	健康課
6	妊婦訪問	妊婦を対象に、保健師が家庭訪問で妊娠中の健康管理や出産後の子育てについての助言や相談を行っています。	継続	健康課
7	女性の生涯すこやか支援事業	女性がライフステージに抱える心身の状態に応じて、自分自身で健康管理を行えるよう、参加者主体の健康学習会等を行っています。市内関係者間の連携強化を図り、思春期特有の健康問題に対応できるようにするため、「地域思春期保健ネットワーク会議」を開催します。	継続	芦屋健康福祉事務所 健康課
8	子育て世代包括支援センター	妊産婦・乳幼児等の状況を継続的・包括的に把握し、保健師等の専門家が相談対応するとともに、育児不安の解消や虐待予防のために必要な支援の調整や関係機関との連絡調整を行っています。	新規	健康課 子育て推進課

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
9	母子健康管理システム	母子保健事業の対象者及び利用状況をシステム化し、情報の一元化を行っています。	継続	健康課
10	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
11	薬物乱用防止教育	全小中学校において、教育課程に防煙教育、薬物乱用防止が位置づけられており、児童生徒に対して、正しい知識の普及・啓発を行っています。	継続	学校教育課
12	スクールカウンセリング事業	心の健康問題やケアを必要とする子どもに対し、教員が適切な指導・援助を行っています。また、ソーシャルワーカーや各種関係機関との連携を密に行い相談体制を充実していきます。	拡充	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）	7.8%	減少
うち極低出生体重児（1,500g 未満）	0.3%	減少
② 妊娠 11 週以下での妊娠届出者		
	96.8%	100%
③ 妊娠中の喫煙率		
	1.6%	0%
④ 妊娠中の飲酒率		
	5.2%	0%
⑤ 妊婦歯科健康診査の受診率		
	33.2%	40%以上

### コラム ～母子健康手帳アプリ～

\*\*\*

## (2) 健やかな成長を見守り育む保健対策の推進

---

〔健康目標〕

**こどもの成長を見守り，悩みは家族・地域・  
専門家に相談しよう。**

### ■ 家庭や地域の取り組み

- こどもの健康状態を把握するために乳幼児健診を受けます。
- 予防接種を受けます。
- こどもの病気やケガについて，家庭での適切な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。
- こどもが自分の身体を大切にするよう，普段からこどもの話を聞き，受け止めるようにします。
- 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。
- こども同士の遊ぶ機会を増やします。
- 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。
- 子育てのストレスを感じたら，息抜きやリフレッシュをします。
- 親子で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。

### ■ 行政の取り組み

- 乳幼児健診後等のフォローアップ体制の充実を図ります。
- 乳幼児健診未受診者について積極的な受診勧奨を行います。
- 感染症の予防及び事故防止のための取組を推進します。
- 育児不安を解消するための，健康相談・保健指導等の充実を図ります。
- 児童の虐待を防止する取組を推進します。
- 小児救急医療の充実に努めます。

## 行政の主な推進事業

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	産婦・新生児訪問	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。	継続	健康課
2	こんにちは赤ちゃん訪問事業			
3	乳幼児家庭訪問			
4	未熟児養育事業	健やかな成長発達が促されるよう家庭訪問を行っています。また、医療を必要とする未熟児に対して医療給付を行っています。	継続	健康課
5	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
6	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っています。	拡充	子育て推進課
7	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。また、各健診ごとに「育児BOOK」を配布し子育てに関する情報を提供しています。	継続	健康課
8	10か月児健康診査			
9	1歳6か月児健康診査			
10	3歳児健康診査			
11	乳幼児健康診査未受診者対策	乳幼児健康診査の未受診理由が不明な者に対して、電話・手紙・訪問等で受診勧奨の働きかけを行っています。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、未受診者の状況把握として訪問調査を実施しています。	継続	健康課
12	ブックスタート事業	4か月児健康診査時に、図書館職員やボランティアによる絵本の読み聞かせや絵本の配布等を行っています。また、年に1回絵本の読み聞かせ等に関係する機関でブックスタート事業連絡会を行っています。	継続	健康課 子育て推進課 図書館 生涯学習課
13	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
14	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
15	アレルギーの離乳食相談	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



No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
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歳児を対象にの水泳教室を行っています。	継続	健康課
17	5歳児発達相談	年度内に5歳となるこども及びその保護者に対し子育て相談票を送付し、子どもの発達について心配がないかの確認を行い、発達相談希望者には発達相談を実施しています。	継続	健康課
18	こどもの相談	乳幼児健診において、発達の経過観察が必要なこどもに対して継続的な相談を行っています。	継続	健康課
19	コアクラブ(短期経過観察グループ)	発達の経過観察が必要なこどもと保護者に対して、保育士・保健師・心理相談員が遊びを通じて、親子の関わりについて理解が深まり、育児不安が軽減されるよう支援を行っています。	継続	健康課
20	家庭児童相談室	家庭での養育上の問題や児童虐待など様々な相談に応じています。	継続	子育て推進課
21	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	子育て推進課
22	すくすく学級	乳幼児健診等で早期療育が必要とされた乳幼児とその保護者を対象に保育と訓練、及び総合的な支援を行っています。	継続	子育て推進課
23	療育相談	すくすく学級卒級児童を対象に就学前までの継続相談を行っています。	継続	障害福祉課
24	教育相談	特別支援教育センターにおいて窓口を設置し、関係機関と連携を行いながら配慮の必要なこどもの継続的な相談を行っています。	継続	学校教育課
25	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。	継続	障害福祉課
26	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。また、学校教育との情報の連携強化に努めます。	継続	障害福祉課 健康課 子育て推進課 学校教育課
27	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、さらに内容の充実を図ります。	継続	子育て推進課
28	なかよしひろば	公立幼稚園3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	子育て推進課

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
29	さんさんひろば	公立幼稚園で週 1 回専任の指導員により, 3 歳児とその保護者を対象に子育て及び保護者支援をしています。	継続	学校教育課
30	未就園児交流会	地域の 0 歳~未就園児の子どもとその保護者を対象に公立幼稚園の遊具で遊んだり, 在園児と一緒に遊んだりしながら子育て支援をしています。	継続	学校教育課
31	あい・あいるーむ	地域で子育て交流の場を開催し, 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。	継続	子育て推進課
32	つどいのひろば	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, 開催場所を増やして実施しています。	拡充	子育て推進課
33	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	子育て推進課
34	あそびのひろば グッピーひろば	親子のふれあいおよび子育て交流の場として, 前半は自由に遊び, 後半に手遊び・ふれあい歌遊び, 絵本の読み聞かせを行っています。	継続	児童センター
35	芦屋市休日応急診療所	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
36	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を広報あしや・市のホームページ等で行っています。	継続	健康課
37	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
38	小児一次救急	神戸こども初期急病センターと, 小児救急について連携を行っていきます。	新規	健康課
39	休日応急歯科診療	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

## Ⅰ 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）	91.3%	100%
（3歳児）	84.5%	100%
② かかりつけの小児科を持つ親の割合		
（1歳6か月児）	96.7%	100%
（3歳児）	96.9%	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）	96.7%	100%
（3歳児）	94.2%	100%
④ 乳幼児健診の受診率		
	93.2%	100%
⑤ 3歳児健康診査の結果、虫歯のない幼児の割合		
	93.6%	95%以上
⑥ 育児について相談相手のいる母親の場合		
	97.4%	100%
⑦ 育児参加する父親の割合		
	94.4%	100%
⑧ 4か月児健康診査までの育児状況把握率		
	98.4%	100%
⑨ 定期予防接種の実施率		
麻疹風しん（1期）	101.8%	100%
麻疹風しん（2期）	94.2%	100%



## 第 6 章

# 健康増進計画

## 基本目標Ⅱ 健康寿命延伸に向けた健康づくりの推進

### (1) 運動習慣の確立と実践

〔健康目標〕

**毎日の身体活動が明日の健康をつくれます。  
目指せ1日8000歩！！**

#### ■ 家庭や地域の取り組み

- 今よりも身体活動を1日10分増やします。
- 自分に合った続けられる運動を見つけ、積極的に行います。
- エレベーターやエスカレーターの代わりになるべく階段を使います。
- できるだけ外出機会を増やします。
- 地域活動に積極的に参加します。

#### ■ 行政の取り組み

- 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。
- フレイル予防について、周知・啓発します。

## 行政の主な推進事業

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	エンジョイスports教室 (市民啓発事業)	特に運動不足が課題となっている中年期の方(子育てや仕事で忙しい世代)を対象に、運動づくりのきっかけを提供しています。	継続	スポーツ推進課
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「ささえるスポーツ」として生涯スポーツの振興を図っています。	継続	スポーツ推進課
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40歳～74歳までの方のうち、データヘルス計画・特定健康診査等実施計画に基づき、特定健康診査結果により対象となった方に保健指導を実施しています。	拡充	保険課 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、生活習慣病予防を目的とし個人への継続した健康教育を行っています。	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等により、情報提供を行っています。	継続	健康課 スポーツ推進課
7	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	高齢介護課
8	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	スポーツ推進課
9	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	スポーツ推進課

## 目標値

目標指標	現状値	目標値
① 週3回以上の運動習慣		
男性	36.1%	50%以上
女性	25.3%	50%以上
② 何らかの地域活動を行っている高齢者の割合		
(65歳以上)	20.3%	30%以上

**コラム** ～痛みについて～

\*\*\*

## (2) 禁煙と適正飲酒の推進

---

〔健康目標〕

**たばこやアルコールが身体に与える影響  
を正しく理解しよう。**

### ■ 家庭や地域の取り組み

- タバコやお酒が身体に及ぼす影響について学びます。
- タバコをやめたいと思ったときには、禁煙支援を受けます。
- 妊婦や子どもをタバコの害から守ります。
- 歩きタバコやポイ捨てはしません。
- 公共の場やレストラン等における禁煙を守ります。
- お酒が身体に及ぼす影響について学びます。
- お酒の適量を守り、週に2日の休肝日をもうけます。
- お酒を無理にすすめません。

### ■ 行政の取り組み

- 喫煙・受動喫煙・アルコールが身体に及ぼす影響について啓発します。
- 妊婦や子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。

## 行政の主な推進事業

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	特定健康診査等において、健康づくりハンドブック等を全員に配布し、禁煙の必要性や適正飲酒について普及・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	肺年齢測定会等で禁煙の必要性を周知していくとともに、禁煙希望者を対象に個別支援を行っています。	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、市内の施設管理者を対象に、受動喫煙防止対策や分煙対策をするなどの啓発を広報あしや等により行っています。	継続	芦屋健康福祉事務所健康課
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」、「市民マナー条例推進計画」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	アルコール依存等に関する相談・支援	保健師による相談支援や家族への心理的サポート、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

## 目標値

目標指標	現状値	目標値
① タバコを吸っている人の割合（成人）		
男性	15.6%	14%以下
女性	4.1%	3%以下
② 副流煙が及ぼす影響を知っている人の割合		
	86.0%	100%
③ 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が男性 40g 以上、女性 20g 以上）を飲酒している人の割合		
男性	18.6%	15%以下
女性	17.5%	15%以下



### (3) こころの健康

〔健康目標〕

**ストレス解消のため積極的に休養しましょう。  
悩んだときは相談機関を活用しよう。**

#### 家庭や地域の取り組み

- 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、仲間や居場所をつくります。
- 自分のこころの状態に気づき、必要時には専門機関に相談します。
- 家族や仲間の不調にこころを配ります。

#### 行政の取り組み

- 健康づくりのための睡眠を周知・啓発します。
- メンタルヘルスに関する知識や相談先を周知します。
- 保健事業においてこころの不調にも気を配り支援します。
- メンタルヘルスに関する相談は関係機関等と連携し対応します。

#### コラム ～こころの体温計！～

こころの体温計とは、ご本人や家族のこころの健康状態をインターネットで気軽にチェックできるサービスです。最近なんだか疲れている…気分が落ち込む…といったことや、家族の様子が気になる…といったことはありませんか？ご自身や家族のこころの健康が気になる方は今すぐチェック！！



#### こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎にクガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

## 行政の主な推進事業

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	こころの体温計	本人や家族のこころの健康状態がインターネットで気軽にセルフチェックできるサービスを、市ホームページに開設しています。	継続	健康課
2	こころのケア相談	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
3	訪問指導 面接相談 電話相談	保健師による訪問、面接、電話を通してこころの悩みや病気について地域住民の相談に対応していくとともに、関係機関との支援体制づくりを構築しています。	継続	健康課 芦屋健康福祉事務所
4	健診時における啓発（再掲）	特定健康診査等において、健康づくりハンドブック等を全員に配布し、禁煙の必要性や適正飲酒について普及・啓発を行っています。	継続	健康課
5	自殺対策における 庁内連絡会議	自殺予防対策を進めるため、庁内担当課を中心に自殺予防対策庁内連絡会議や職員研修等を開催しています。	継続	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	24.0%	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	93.9%	100%
③ ストレス解消法を持っている人の割合	93.7%	100%
④ 悩みの相談先を知らない人の割合	41.5%	35%以下

## (4) 歯及び口腔の健康づくり

〔健康目標〕

**定期健診と正しいケアで生涯を通じて  
自分の歯で食事しよう。**

### ■ 家庭や地域の取り組み

- 食後や寝る前の歯磨きや歯間部清掃用具を使用し、口腔内の清潔に努めます。
- むし歯予防や歯周病予防等、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。
- 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、歯と口腔の健康管理に努めます。
- よく噛んで食べます。
- 歯と口腔機能を理解し、年齢に合わせた口腔ケアの方法を学び、取り組みます。

### ■ 行政の取り組み

- 健（検）診の機会を拡充します。
- 健（検）診受診後のフォロー体制を確立します。
- 各年代に合わせた口腔ケアを啓発します。
- 歯周病と生活習慣病との関連について周知・啓発を行います。

**コラム**    ~歯磨剤~

\*\*\*

## 行政の主な推進事業

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	歯と口の健康週間	6月の歯と口の健康週間事業として各医院での歯の無料健診や歯の供養、歯の健康フェスタ等で歯科口腔衛生向上の周知・啓発を行っています。	継続	健康課
3	障がい者（児）歯科診療	歯科センターで、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”と定めており、無料健診や広報活動を行っています。	継続	健康課
5	妊婦歯科健康診査（再掲）	妊婦の健康増進を図ることを目的に、市内妊婦歯科健康診査実施医療機関で歯科健診を受診できる無料受診券を母子健康手帳と併せて交付しています。	継続	健康課
6	40歳の歯科健診（節目健診）	歯周病予防等を目的に、40歳の市民の方を対象に市内実施医療機関で歯科健診を受診できる無料受診券を交付します。	新規	健康課

## 目標値

目標指標	現状値	目標値
① 60歳代で24本以上自分の歯を有する人の割合	52.0%	60%以上
② 定期的な歯科健診を受診する人の割合	44.1%	50%以上
③ 歯間部清掃用具を使用する人の割合		
40歳代	49.3%	60%以上
50歳代	54.8%	65%以上
④ 3歳児健診の結果、齲歯のない児の割合	93.6%	100%
⑤ 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	24.9% （喫煙者 40.2%）	30%以上

(1) 生活習慣病予防等の対策と健康寿命延伸の取り組み

〔健康目標〕

**健（検）診受診で日ごろの生活習慣を見直そう。  
自分の健康は自分で守ろう。**

■ 家庭や地域の取り組み

- 血圧や体重等を定期的に測定し、健康の自己管理に努めます。
- 定期的に健診やがん検診を受けます。
- 健（検）診後は生活習慣の改善を図り、必要に応じて医療機関を受診します。
- かかりつけ医を持ち、心身の不調を感じたときは早めに受診します。

■ 行政の取り組み

- 身体の状態をチェックできる機会を充実します。
- 適正体重が維持できるよう普及・啓発します。
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防を継続します。
- 健診やがん検診受診後のフォロー体制を充実します。

コラム ～歯科センター～

\*\*\*

## 行政の主な推進事業

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	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、特定健康診査の個別検診では肺がん・大腸がん・前立腺がん検診を同時実施、集団検診では胃がん・乳がん検診も同時実施しています。	継続	健康課
3	骨粗しょう症検診	市内20歳以上の方を対象に、超音波による骨密度測定を実施しています。	継続	健康課
4	特定健康診査	国民健康保険加入者の40～74歳までの方を対象にデータヘルス計画・特定健康診査等実施計画に基づき、健診を行っています。	拡充	保険課 健康課
5	特定保健指導（再掲）	国民健康保険加入者の40歳～74歳までの方のうち、データヘルス計画・特定健康診査等実施計画に基づき、特定健康診査結果により対象となった方に保健指導を実施しています。	拡充	保険課 健康課
6	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、健康講座を行っています。	継続	健康課 市立芦屋病院
7	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健康や食育をテーマとした出前健康講座を実施しています。	継続	健康課
8	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、テーマ別の講座を実施しています。	継続	健康課
9	健康相談	健康相談、保健相談、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。	継続	健康課
		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	市立芦屋病院
10	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	健康課 保険課
11	あしや保健福祉フェア 健康増進]ーナ 食育推進]ーナ	こどもから高齢者まで地域の人々を対象に、芦屋健康福祉事務所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、在宅栄養士会、いずみ会等関係機関の協力を得て、健康増進や食育に関するパネル展示、相談、測定、試食等を行い健康づくりを支援しています。	継続	健康課
12	重症化予防事業	特定健康診査受診者のうち、生活習慣病の重症化のリスクが高い方を対象に通知・訪問等により、医療機関の受診勧奨と生活習慣改善の指導を実施しています。	拡充	健康課 保険課

## Ⅰ 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		
	68.6%	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	65.6%	75%以上
女性	53.2%	75%以上
③ がん検診を受けている人の割合		
胃	30.3%	50%以上
肺	31.9%	50%以上
大腸	40.3%	50%以上
子宮	45.7%	50%以上
乳	43.8%	50%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		
	25.5%	20%以下
⑤ 健康寿命の延伸		
男性		平均寿命の増加 を上回る健康寿 命の増加
女性		



## 第 7 章

# 食育推進計画

### 基本目標Ⅳ

### 健全な食生活の推進

#### (1) 健康を維持する食習慣の確立と実践

〔健康目標〕

**食べることは生きること。  
自分の食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を  
身につけよう。**

#### ■ 家庭や地域の取り組み

- 毎日朝ごはんを食べます。
- 規則正しい食習慣を心がけます。
- 塩分を控え、薄味を心がけます。
- 野菜を多く摂るよう心がけます。
- 「主食・主菜・副菜」を意識した食事を心がけます。
- 食事はよくかんで食べます。
- 適正体重を保つための食事を心がけます。
- 家族や仲間と楽しく食事をします。

#### ■ 行政の取り組み

- ライフステージに応じた健康的な食生活を実践するための知識の普及啓発を図ります。
- 適正体重を維持するための食習慣について周知啓発を行います。
- 減塩に意識した食事バランスについて周知啓発を行います。
- 栄養面からのフレイル予防について普及啓発を図ります。



## 行政の主な推進事業

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	マタニティ食事診断	母子手帳交付時に希望者や必要とされる方に食事診断・栄養指導を実施しています。	継続	健康課
2	乳幼児健診時の食育指導	4か月児，1歳6か月児，3歳児の各健康診査時に栄養士がフードモデル等を使用し，対象年齢に応じた食育指導を行っています。	継続	健康課
3	もぐもぐ離乳食教室	栄養士による7～8 か月以降の離乳食の進め方・保健師による遊び方の講話と離乳食の試食を提供しています。	継続	健康課
4	幼児の食事とおやつ の教室	幼児期に問題となる食事や健康に関する内容の食育教室を，栄養士・保健師等が講義と試食提供の形式で開催しています。	継続	健康課
5	おやこ栄養相談	管理栄養士による妊娠中の食事や離乳食，幼児食の個別栄養相談を実施しています。	継続	健康課
6	栽培保育・クッキング保育	身近な野菜や家庭では栽培できないような野菜等の栽培を通じて好きな食べ物を増やすとともに，収穫した食材を使って調理し，楽しく食べる実践力を身につけることを目的とし実施しています。	継続	子育て推進課
7	給食の展示・試食会 給食だよりの発行 保育所訪問による栄養指導	保育所訪問における栄養指導と保育所給食における取組を，保護者にも知ってもらい，家庭でも取り組んでもらえるよう，情報発信を行っています。	継続	子育て推進課
8	食育指導計画の作成 学校給食の充実 給食だよりの発行	給食の時間や総合的な学習の時間を活用し，栄養教諭・学校栄養職員がコーディネーターとしての役割を担い，各学校で，いろいろな媒体を通して食育を積極的に推進しています。また，市内全中学校の自校給食の開始に向け準備を進めます。	拡充	学校教育課
9	栄養相談	健康診査受診者のうち事後指導を必要とする方や，生活習慣病予防等の栄養指導を希望される方に，管理栄養士が食事診断や栄養相談を行っています。	継続	健康課
10	Good バランスアップ教室	子育て世代や中高年世代を対象に，健康を維持する栄養バランスや必要量について普及啓発することを目的とし，調理実習や試食提供を行うことにより家庭での実践につながるよう支援しています。	継続	健康課
11	生活習慣みなおし教室	健康チェック（3時間人間ドック）を受診した方を対象に，その結果説明とともに結果により個別対応の医師相談や保健相談，栄養相談を実施しています。	継続	健康課
12	個別健康教育 （再掲）	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，生活習慣病予防を目的とし個人への継続した健康教育を行っています。	継続	健康課

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
13	特定保健指導 (再掲)	国民健康保険加入者の40歳～74歳までの方のうち、データヘルス計画・特定健康診査等実施計画に基づき、特定健康診査結果により対象となった方に保健指導を実施しています。	拡充	保険課 健康課
14	デリバリー健康講座 (再掲)	市内で活動する団体・グループ等を対象に健康や食育をテーマとした出前健康講座を実施しています。	継続	健康課
15	さわやか教室 (再掲)	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	高齢介護課
16	食の自立支援事業	健康で自立した生活を送ることができるように、必要に応じて配食サービスや保健センターの栄養士による栄養指導等を行っています。	継続	高齢介護課 健康課

## 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		
児童	93.0%	100%
成人	68.6%	85%以上
② 朝食を食べる人の割合		
幼児	95.7%	100%
成人	82.1%	95%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		
	72.6%	85%以上
④ こどもに合った食事内容を知っている人の割合		
	86.6%	100%
⑤ 野菜を1日に350g以上食べている人の割合		
	34.1%	40%以上

### コラム ～学校給食～

\*\*\*

## (2) 食の安心安全への取り組み

〔健康目標〕

**食の安全や備蓄について正しい知識を  
身につけよう。**

### 家庭や地域の取り組み

- 食品の表示に関する知識や食品の選び方等についての知識を高めます。
- 栄養成分表示等を確認して、安全安心な食品を購入するよう努めます。
- 食中毒予防のため正しい手洗いや調理器具の清潔に努めます。
- 非常時に備えて、備蓄食品の確保を心がけます。

### 行政の取り組み

- 食品の安全、食品の表示に関する知識の普及啓発を行います。
- 非常用食料等の備蓄について普及啓発を行います。

### 行政の主な推進事業

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	食中毒予防啓発	広報あしやや給食だより、食育教室等を通して、家庭においても食中毒予防に取り組むよう普及啓発しています。	継続	健康課 子育て推進課
2	非常用食料等備蓄のための啓発	広報あしや及び市ホームページ、防災情報マップ、あしや防災ガイドブック、芦屋市民便利帳等において、災害時の非常用食料の備蓄の必要性について、普及啓発しています。	継続	健康課 防災安全課
3	幼児の食事とおやつ の教室 (再掲)	幼児期に問題となる食事や健康に関する内容の教室を、栄養士・保健師等が講義と試食提供の形式で開催しています。	継続	健康課



### (3) 食育の推進と連携

〔健康目標〕

**子育ても健康づくりも食育もみんなと一緒に推進しよう。**

#### 家庭や地域の取り組み

- 四季折々の旬の食材を用いた料理や行事食を、自然の恵みを意識して味わいます。
- 食べ残しが増えないように買物、料理の仕方を工夫します。
- 家族そろって食卓を囲むなど具体的な食育活動を実践します。
- 料理講習会、食の研修会等へ積極的に参加します。
- 市民農園等を積極的に活用します。
- 家庭や地域で食育に関心を持ち、食文化を学びます。
- ボランティア活動や地域活動を通じて、食文化を継承します。

#### 行政の取り組み

- 食育月間における取組を推進します。
- 食に関する指導体制を確立します。
- 食文化を継承する取組を推進します。
- 関係機関相互の連携を図り食育を推進します。

#### 行政の主な推進事業

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	食育の日や食育月間における普及・啓発活動	食育の日や食育月間において、食育に関する情報提供を行うとともに、あらゆる機会に普及・啓発活動を行っています。	継続	健康課 子育て推進課 学校教育課 芦屋健康福祉事務所
2	幼児の食事とおやつ の教室 (再掲)	幼児期に問題となる食事や健康に関する内容の教室を、栄養士・保健師等が講義と試食提供の形式で開催しています。	継続	健康課
3	デリバリー健康講座 (再掲)	市内で活動する団体・グループ等を対象に健康や食育をテーマとした出前健康講座を実施しています。	継続	健康課
4	食育の指導・啓発	子育てサークルや、また保育所訪問により、保護者や地域の方に食の大切さを伝え、指導しています。	継続	子育て推進課

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
5	保育所、学校給食による行事食の継承	保育所・学校給食において、行事食を提供し、食文化への関心を高めることを目的として実施しています。	継続	学校教育課 子育て推進課
6	給食の展示・試食会 給食だよりの発行 保育所訪問による栄養指導（再掲）	保育所給食における取組を、保護者にも知ってもらい、家庭でも取り組んでもらえるよう、情報発信を行っています。	継続	子育て推進課
7	食育指導計画の作成 学校給食 給食だよりの発行（再掲）	給食の時間や総合的な学習の時間を活用し、栄養教諭・学校栄養職員がコーディネーターとしての役割を担い、各学校全体で、いろいろな媒体を通して食育を積極的に推進しています。また、市内全中学校の自校給食の開始に向け準備を進めます。	拡充	学校教育課
8	学校給食展の開催	保護者や地域の人々を対象に学校給食展を開催し、普段の給食の取組を展示したり、試食会を行ったりしています。	継続	学校教育課
9	あしや保健福祉フェア 健康増進コーナー 食育推進コーナー（再掲）	こどもから高齢者まで地域の人々を対象に、芦屋健康福祉事務所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、在宅栄養士会、いずみ会等関係機関の協力を得て、健康増進や食育に関するパネル展示、相談、測定、試食等を行い健康づくりを支援しています。	継続	健康課
10	秋まつりの開催	あしや秋まつりにおいて市内で収穫されたお米や野菜の他、篠山市や穴栗市等の県内の特産物を紹介するなど地産地消を促進しています。	継続	地域経済振興課
11	ボランティア活動促進	あしや市民活動センターにおいて、ボランティア活動の中で食育に関する活動を行っています。	継続	市民参画課
12	食生活改善グループの育成・支援	地域に根ざした食育活動や健康づくりに関する普及・啓発活動が積極的に実施されるよう、いずみ会等グループの取組を支援しています。	継続	芦屋健康福祉事務所

## 目標値

目標指標	現状値	目標値
① 食育に関心を持っている人の割合	69.4%	80%以上
② あなたは、郷土料理や伝統料理（行事食等）等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方等を受け継いでいる人の割合	44.6%	55%以上

