

概要版

第3次 芦屋市健康増進・食育推進計画

計画期間

平成30(2018)年度～平成34(2022)年度



平成30年3月

芦屋市

この計画は、妊婦、乳幼児期から高齢者まですべての年代を対象とし、市民や行政、関係機関・団体等が一体となって連携を図りながら健康づくりに取り組むための行動計画です。

計画策定の趣旨

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30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。

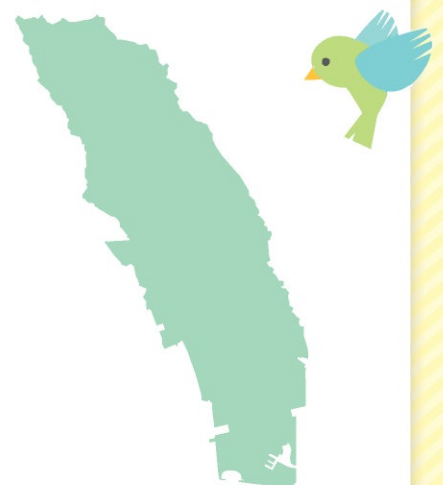
本計画は、第2次計画の進捗状況の評価を行いつつ、「母子保健計画」、「健康増進計画」、「自殺対策計画」及び「食育推進計画」を一体的な計画として「第3次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定するものです。

芦屋市の現状

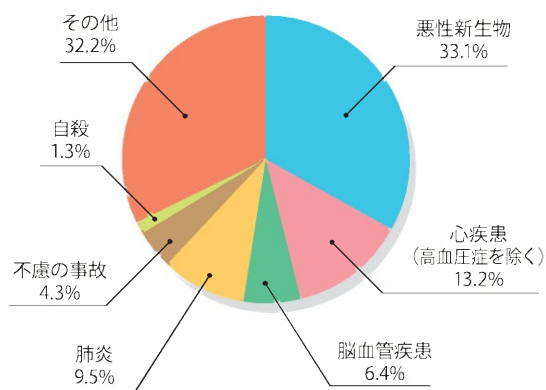
平成28年の主要死因別で死亡の第1位は悪性新生物となっており、33.1%を占めています。また、第2位は心疾患（高血圧性を除く）、第3位は肺炎、第4位は脳血管疾患となっています。

芦屋市の平均寿命は、平成27年で男性82.84歳、女性88.28歳となっており、平成7年以降、男女ともに延伸傾向にあります。

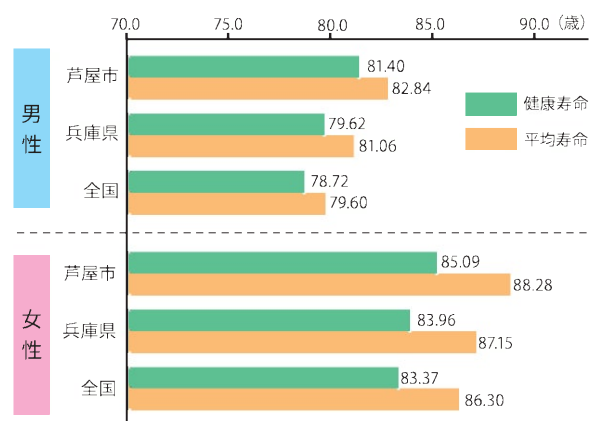
また、健康寿命は、男性81.40歳、女性85.09歳でともに県や国に比べ長くなっています。



芦屋市の主要死因別死亡割合（平成28年）



平均寿命と健康寿命



平成27年健康寿命算定結果総括表から引用

計画の内容

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。

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し、『**みんなで健やか 元気なあしや**』をめざします。



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	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 安全な環境で安心して産み育てます。 ② 健やかな成長を見守り育む保健対策の推進 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。
		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 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!! ② 禁煙と適正飲酒の推進 たばこやアルコールが体にも与える影響を正しく理解しよう。 ③ こころの健康 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。 ④ 歯及び口腔の健康づくり 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	基本目標Ⅲ 主体的な健康管理の推進 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。
		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 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。 ② 食の安心安全への取り組み 食の安全や備蓄について正しい知識を身につけよう。 ③ 食育の推進と連携 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。

基本目標I

親と子の健康づくりの推進



施策の方向

- 妊娠・出産・子育てと、切れ目のない支援を推進します。
- 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。

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子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。
- 妊婦やその家族は禁煙に努めます。
- 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。
- 未成年者には、飲酒や喫煙をすすめません。



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。
- 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できるよう、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。

母子健康手帳アプリ

芦屋市では、平成29年4月から、市からのお知らせも届くスマートフォン・PC向けサービスを導入しました。

- ① 健康の記録をデジタル化・グラフ化できる!
- ② お子さまの成長を簡単に記録できる!
- ③ 妊娠・出産・育児期に役立つ情報が手に入る!



基本目標II

健康寿命延伸に向けた健康づくりの推進

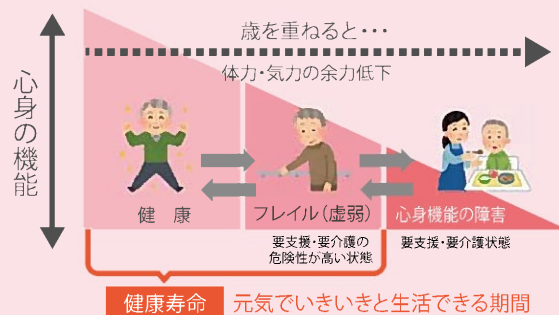
施策の方向

- 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。
- 各ライフステージ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。

フレイルとは

加齢とともに、心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態のこと。

「健康」の期間を延ばすことが、フレイル状態を遠ざけることにつながります。積極的にフレイル予防に取り組み、健康寿命を延伸しましょう！



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ります。
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。
- 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。



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。
- 歩きタバコやポイ捨てはしません。
- お酒の適量を守り、週に2日の休肝日をもうけます。

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。
- 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。



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。
- 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。



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!!



結果画面(例)



基本目標III

主体的な健康管理の推進

施策の方向

- 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。
- 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。

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。

■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。



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

- 規則正しい食習慣を心がけます。
- 食事はよくかんで食べます。
- 塩分を控え、薄味を心がけます。
- 家族や仲間と楽しく食事をします。
- 「主食・主菜・副菜」を意識した食事を心がけます。

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

- 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。

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。
- 家庭や地域で食育に関心を持ち、食文化を学びます。

食事でフレイル予防

健康寿命をのばすためには、「低栄養」を予防することが大切です。「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態です。「低栄養」が続くと体重の減少、体力の低下、気力の低下、免疫力の低下を引き起こし、閉じこもりや寝たきりの原因となります。

< 食事のポイント >

1

欠食をしない。
1日3食食べる。(朝・昼・夕)



2

食欲がないときは
間食で栄養補給する。



3

肉か魚を1日2品、
卵か豆腐を1日1品食べる。



4

牛乳やヨーグルトを
1日コップ1杯とる。



その他にも噛みにくい、飲み込みにくい場合は、食材をやわらかく煮る、きざむ、とろみをつける等少し工夫をすると食べやすくなります。ぜひ毎日の食事の際はこれらのポイントを意識してみるよう心がけてください。

数値目標一覧

	目標指標	目標値
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	
	① 全出生数中の低出生体重児の割合	減少
	② 妊娠11週以下での妊娠届出者	100%
	③ 妊娠中の喫煙率	0%
	④ 妊娠中の飲酒率	0%
	⑤ 妊婦歯科健康診査の受診率	40%以上
	(2) 健やかな成長を見守り育む保健対策の推進	
	① 事故対策を行っている家庭の割合(1歳6か月児, 3歳児)	100%
	② かかりつけの小児科を持つ親の割合(1歳6か月児, 3歳児)	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, 3歳児)	100%
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	
	① 週3回以上の運動習慣のある人の割合	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)	30%以上
	(2) 禁煙と適正飲酒の推進	
	① タバコを吸っている人の割合(成人)	男性:14%以下 女性:3%以下
	② 副流煙が及ぼす影響を知っている人の割合	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	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	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	100%
基本目標Ⅲ 主体的な健康管理の推進	③ ストレス解消法を持っている人の割合	100%
	④ 悩みの相談先を知らない人の割合	35%以下
	⑤ 芦屋市自殺者数 ※誰も自殺に追い込まれることのない芦屋を目指す	減少
	(4) 歯及び口腔の健康づくり	
	① 60歳代で24本以上自分の歯を有する人の割合	60%以上
	② 定期的な歯科健診を受診する人の割合	50%以上
	③ 歯間部清掃用具を使用する人の割合	40歳代:60%以上 50歳代:65%以上
	④ 3歳児健康診査の結果, 虫歯のない幼児の割合	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	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	
基本目標Ⅳ 健全な食生活の推進	① 適正体重を達成・維持している人の割合	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	75%以上
	③ がん検診を受けている人の割合	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	20%以下
	⑤ 健康寿命の延伸	平均寿命の増加を上回る健康寿命の増加
	(1) 健康を維持する食習慣の確立と実践	
	① 適正体重を達成・維持している人の割合	児童:100% 成人:85%以上
	② 朝食を食べる人の割合	幼児:100% 成人: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	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	100%
⑤ 野菜を1日に350g以上食べている人の割合	40%以上	
(2) 食の安心安全への取り組み		
① 災害に備え,非常用食料等を備蓄している人の割合	55%以上	
② 外食や食品購入する時に栄養成分表示を参考にしてしている人の割合	70%以上	
(3) 食育の推進と連携		
① 食育に関心を持っている人の割合	80%以上	
② 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	55%以上	