

基本目標 I (1) 安心安全な妊娠・出産への保健対策の推進

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容(指標の達成状況・評価は別紙参照)

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。

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、必要に応じて専門的な窓口相談します。
- 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。

課題のまとめ

- 妊娠期早期からの支援や関係機関との連携を行う等、個別支援ニーズを丁寧に拾い上げることが必要
- 切れ目ない妊産婦・乳幼児への支援の充実

芦屋市健康増進・食育推進 計画推進委員会からの意見

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、増加していた郵送での母子健康手帳交付件数は減少し、対面での交付に戻りつつある。交付時の面談で、精神的な負担感を感じる妊婦については、継続したフォローを行っており、妊娠早期からの支援や関係機関との連携が必要。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で、市立芦屋病院での「両親学級」が中止になったり、健康課でのプレおや教室が開催中止になったりと、健康教育の機会が減少。
- 健康診査を受診することで出産に伴うリスクを軽減し、身体的・精神的な不安を除去することが可能である。引き続き母子健康手帳交付時の面談で健診の必要性について伝えていく。
- 安心・安全に出産を経て、子育てに臨めるよう、関係機関との連携を強化しながら、妊娠期から子育て期の切れ目のない支援の実施が必要。

アンケート調査等からの現状

【現状と目標一覧より】

- I(1)①低出生体重児(2,500g未満)の割合は、8.3%と前回調査(7.8%)に比べ増加傾向
- I(1)②妊娠11週以下での妊娠届出者の割合は、97.6%と前回調査(96.8%)に比べ増加傾向
- I(1)③妊娠中の喫煙率は、0.6%と前回調査(1.6%)に比べ減少傾向
- I(1)④妊娠中の飲酒率は、1.4%と前回調査(5.2%)に比べ減少傾向
- I(1)⑤妊婦歯科健康診査の受診率は、30.5%と前回調査(33.2%)に比べ減少傾向

【母子保健計画に関するアンケートより】

- 妊娠中の悩みや不安はある人の割合は、「お腹の中の赤ちゃんのこと」が51.0%と最も高く、次いで「産後の育児のこと」35.6%、「出産のこと」33.6%。【問7】
- 妊娠・出産についての悩み・不安の相談相手は、「配偶者・パートナー(お子さんの父や母)」が68.5%と最も高く、次いで「あなたの父母(お子さんの祖父母)」54.4%、「友人・知人」が32.9%で、「子育て世代包括支援センター」は0.0%。【問8】
- 気分が沈んだり、涙もろくなったり、何もする気になれなかったりした時期は、「出産～産後3か月くらいにあった」が28.9%と最も高い。【問10】
- 妊娠中や産後1か月くらいの間が必要と思うサービスや支援は、「家事のサポート」37.6%、「赤ちゃんお世話のサポート」34.9%、「託児」34.9%、「家庭内での子供の見守り」28.9%、「上の子のお世話、園への送迎」24.8%。【問11】
- 市の子育て支援施策について必要と思うことは、「出産後、育児や家事を手伝ってくれるサービスの提供」が52.3%と最も高く、次いで「妊娠や出産に関して気軽に相談できる場所づくり」が29.5%。【問13】
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大における妊娠・出産・育児の影響については、「遊び場に参加しづらかった」が38.9%と最も高く、次いで「妊娠中の不安が強かった」が27.5%、「人との交流が持てなかった」が26.2%。【問14】

基本目標 I (2) 健やかな成長を見守り育む保健対策の推進

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容（指標の達成状況・評価は別紙参照）

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。

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て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。
- 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。

課題のまとめ

- 支援が必要な世帯が安心して子育てができるよう、関係機関と連携し、子育て世帯の地域からの孤立予防、虐待防止が必要
- 出産前から、継続して育児の悩みや不安を持っていることが多く、相談先として切れ目なく相談支援ができる仕組みが必要。
- 感染対策を講じながら、子どもの健やかな成長を見守る体制づくり

芦屋市健康増進・食育推進 計画推進委員会からの意見

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、乳幼児健康診査や、子育てグループの活動などが開催できない時期もあったが、感染症対策を行い、継続して実施できるよう取り組んでいる。また乳幼児健康診査のWEBで予約変更できるシステムを導入し、受診率向上に努めている。
- 令和2年度から実施している産後ケア事業については、実施施設を拡充したこともあり、利用者数が増加した。引き続き、産婦の休息と育児不安の軽減のため、必要な方に利用を勧奨していく。
- 休日に市民の方が受診できる体制を継続していき、小児救急件数の推移により、拡大・縮小を検討する。
- 外出の機会の減少や人との交流の減少から、孤立による産後うつや虐待などが増加することが考えられる。

アンケート調査等からの現状

【現状と目標一覧より】

- I(2)④乳幼児健診の受診率は、96.5%と前回調査(93.2%)に比べ増加傾向
- I(2)⑤3歳児健康診査の結果、虫歯のない幼児の割合は、95.1%と前回調査(93.6%)に比べ増加傾向
- I(2)⑥育児について相談相手のいる母親の割合は、98.9%と前回調査(97.4%)に比べ増加傾向
- I(2)⑦育児参加する父親の割合は、95.0%と前回調査(94.4%)に比べ大きく変わらず
- I(2)⑧4か月児健康診査までの育児状況把握率は、95.7%と前回調査(98.4%)に比べ減少傾向

【母子保健計画に関するアンケートより】

- 妊娠・出産についての悩み・不安の相談相手は、「配偶者・パートナー(お子さんの父や母)」が68.5%と最も高く、次いで「あなたの父母(お子さんの祖父母)」54.4%、「友人・知人」が32.9%で、「子育て世代包括支援センター」は0.0%。【問8】
- 気分が沈んだり、涙もろくなったり、何もする気になれなかったりした時期は、「出産～産後3か月くらいにあった」が28.9%と最も高い。【問10】
- 妊娠中や産後1か月くらいの間に必要と思うサービスや支援は、「家事のサポート」37.6%、「赤ちゃんお世話のサポート」34.9%、「託児」34.9%、「家庭内での子供の見守り」28.9%、「上の子のお世話、園への送迎」24.8%。【問11】
- 育児期間で悩みや不安が大きかった時期は、お子さんが「1か月未満」が37.6%と最も高かった。【問12】
- 市の子育て支援施策について必要と思うことは、「出産後、育児や家事を手伝ってくれるサービスの提供」が52.3%と最も高く、次いで「妊娠や出産に関して気軽に相談できる場所づくり」が29.5%。【問13】
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大における妊娠・出産・育児の影響については、「遊び場に参加しづらかった」が38.9%と最も高く、次いで「妊娠中の不安が強かった」が27.5%、「人との交流が持てなかった」が26.2%。【問14】

基本目標Ⅱ（Ⅰ）運動習慣の確立と実践

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容（指標の達成状況・評価は別紙参照）

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。

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。

課題のまとめ

- コロナ禍の影響で外出機会が減少する中、新たな生活様式の変化にも対応した運動する環境の充実が必要
- 日常生活の中に体の動きを取り入れ、生活活動の活性化を図り無理なく実践に移していくことが重要
- 手軽に運動が継続できるような仕組みづくりが必要

芦屋市健康増進・食育推進計画推進委員会からの意見

- 新型コロナウイルス感染拡大の中で運動に関する各課の事業が中止となっている。
- 「いつのまにか健康になる」仕組み作りの一環として実施している「ヘルスアップ事業」の「健康ポイント」は新型コロナウイルス感染拡大防止の工夫を凝らし、参加できるように実施したことで、参加者が増加している。【事業内容は別添リーフレット参照】
- フレイル予防の周知啓発については、令和3年度から開始した「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業」において、保険課・地域福祉課・高齢介護課・健康課で連携し取り組んでいる。高齢者への個別支援としてのハイリスクアプローチ及び通いの場等への積極的な関与としてのポピュレーションアプローチを実施している。
- 運動のきっかけづくりや意識づけなど、市民の運動習慣の確立と実践に向けた取り組みが必要
- 引き続き、関係各課、関係機関、民間企業等との連携強化が必要

アンケート調査等からの現状

- 【健康づくりアンケートより】
- 10・20歳代男性、30～40歳代女性で運動を「まったくしない」の割合が高い【問30】
 - 健康への関心があり取り組んでいる人は運動習慣がある人が多いが、関心があるが取り組んでいない/関心はないが取り組んでいる/関心はなく取り組んでいない人で運動を「まったくしない」が多い【問30】
 - 運動をしない理由として、「時間がない」の割合が24.2%と最も高く、次いで「面倒くさい」「長続きしない」【問30-3】
 - 生活活動を10分増やすことでも健康寿命を延ばすことができることを知っている人の割合は40.6%【問31】
 - コロナ禍において、運動量が「減った」の割合は32.2%、外出頻度が「減った」の割合は65.4%、友人・知人とのコミュニケーションが「減った」の割合が55.0%【問53】
- 【指標及び目標一覧より】
- 週3回以上の運動習慣者※の割合は男性33.7%、女性22.5%と前回調査（男性36.1%、女性25.3%）に比べ減少傾向【問30、30-1】
- ※運動習慣者とは…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）を週に1回以上行っており、1年以上継続している人

基本目標Ⅱ（２）禁煙と適正飲酒の推進

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容（指標の達成状況・評価は別紙参照）

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。

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。
- 妊婦やこ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。

課題のまとめ

- 副流煙の影響などタバコに関する正しい知識の普及が必要
- 禁煙に関心を持つ人への禁煙支援が重要
- 飲酒に伴う身体への健康影響について理解を深め、休肝日の設定や生活習慣病リスクを高める飲酒量等、良好なお酒との付き合い方の普及啓発が必要

芦屋市健康増進・食育推進計画推進委員会からの意見

- 特定健康診査（集団）・健康チェック受診者に配付している健康づくりハンドブック内で禁煙の効果や適正飲酒の情報提供を実施している。
- 環境課では、喫煙マナーの新たな啓発として、例年実施している契約検査課を通じた事業者へのチラシの配布に加えて、包括連携協定中の事業者（1社）にも新たに配布した。
- 喫煙禁止区域での過料処分件数：78件（令和3年度）
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、イベント・事業等が中止や延期となったが、あらゆる機会を捉え、関係機関と連携し、幅広い世代への適正飲酒や禁煙に関する情報提供を行うことが重要

アンケート調査等からの現状

- 【健康づくりアンケートより】
 - タバコを吸っている人の割合は男性14.6%、女性3.7%と前回調査（男性15.6%、女性4.1%）に比べ減少傾向（紙巻タバコを吸っている4.3%、加熱式タバコを吸っている3.3、両方吸っている0.6%）【問38】
 - タバコを「やめたいと思っている」の割合が26.8%、「やめたくないが本数を減らしたい」が28.9%【問38-1】
 - 副流煙が及ぼす影響を知っている人の割合は88.9%と前回調査（86.0%）に比べ増加傾向【問39】
 - アルコールを「毎日飲む」割合は男性40歳代以上で高い【問41】
- 【指標及び目標一覧より】
 - 妊婦の喫煙率は策定時（H29）1.6%だったが、0.6%（令和3年度）に減少傾向。

基本目標Ⅱ（3）こころの健康

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容（指標の達成状況・評価は別紙参照）

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。
- 誰も自殺に追い込まれることのない芦屋を目指します。

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。

芦屋市健康増進・食育推進 計画推進委員会からの意見

- 市職員が市民の SOS のサインに気づき、適切な部署に繋ぐことで、相談支援を受けることができるよう自殺予防対策庁内研修会を実施
- 自殺対策に関する現状を共有、全庁的な取り組みであることの周知啓発、芦屋市の自殺予防対策の強化、関係機関連携を語るため自殺対策計画評価検討委員会を実施
- 市民がうつ病などのメンタル面の問題について気軽にチェックできる環境を整え、自己管理能力の向上をめざし、病気の早期発見と相談窓口の周知を図ること、市内相談先についての周知を目的としてこころの体温計の配布、自殺予防対策啓発グッズの作成、配布を実施。その他、ホームページやチラシ、わくわく子育てサポートブックにより周知を実施
- 自殺予防対策として、追い込まれる前に相談ができるよう相談窓口の周知が必要
- 新型コロナウイルス感染症の影響も含めこころの悩みに対する相談対応等の必要性は高く、自殺予防について、今後も継続して関係各課、関係機関との連携を強化し取り組むことが必要
- 芦屋市の自殺者の現状について把握し、自殺予防対策について検討が必要

アンケート調査等からの現状

【健康づくりアンケートより】

- 睡眠による休養をあまりとれていない人の割合は、男性 10・20 歳代が高い。男性 40 歳代、女性 40、50 歳代は 30%を超える【問 32】
- ストレスをととても感じている人の割合は、女性 30 歳代（21.0%）、40 歳代（20.4%）が高い。ストレスをまあまあ感じている人の割合は、男性 50 歳代（59.5%）が一番高い【問 34】。県の令和 3 年度健康づくり実態調査報告書では、悩み、苦勞、ストレス、不満がよくある人の割合は、男性 20 歳代（44.0%）、女性 20 歳代（41.2%）、女性 40 歳代（37.8%）が高い。
- ストレスの原因は、男性は勤務状況が高く、女性は「将来に対する不安」が高い。勤務状況については、男性 30 歳代、40 歳代は 70%を超える。女性 30 歳代、40 歳代は 40%を超える【問 34-1】
- 悩みがある時に誰にも相談しない人の割合は、男性 40 歳代～70 歳以上が高い。女性は全年代で 7 割以上が相談できる【問 36】
- 新型コロナウイルス感染症による生活等の変化について、「外出頻度」が減った人の割合は 64.5%、友人・知人とのコミュニケーションが減った人の割合は 55.0%【問 53】
- 本気で自殺したいと考えたことがある人の割合は「複数回」6.4%、「一度だけ」4.4%【問 54】。その原因として「家族関係の不和」の割合が 32.6%と最も高く、次いで「漠然とした将来の不安」「精神疾患（うつ病など）」「職場や学校での人間関係の不和」「孤独・孤立」など【問 54-1】
- 本気で自殺したいと考えたことがある人のうち、実際に試みたことがある割合は「複数回」9.1%、「一度だけ」9.8%【問 54-2】
- 自殺予防対策について知っている人の割合は、「自殺予防週間」10.1%、「自殺対策強化月間」6.3%、「こころの体温計」6.1%【問 55】
- 自殺予防対策として、効果的だと思うものは「相談窓口の強化」26.6%、「身近な場所（地元市町村）での相談しやすい体制整備」25.8%、「インターネット（SNS、チャット等）相談の体制整備」17.0%【問 56】

【指標及び目標一覧より】

- 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合は 26.2%と前回調査（24.0%）に比べ増加傾向【問 32】
- ストレスを感じた時の相談相手がいる人の割合は 69.9%。前回調査（93.9%）に比べ減少傾向【問 36】
- ※前回調査時のアンケート項目は、「悩んだりストレスを抱えたときに身近で誰に相談しますか」であり、今回のアンケート項目と聞き方が異なる
- ストレス解消法を持っている人の割合は 92.7%と前回調査（93.7%）に比べ減少傾向【問 35】
- 悩みの相談先を知らない人の割合は 31.9%と前回調査（41.5%）に比べ減少傾向【問 37】

課題のまとめ

- 早期に不調に気付くなど自己管理能力の向上のため、睡眠と休養の重要性やうつ病などこころの健康につながる知識に関する普及啓発、正しい情報提供が必要
- 芦屋市が実施する自殺予防対策、相談場所について知らない人が多いことから、認知を高め不安や悩みを感じている人が早めに相談できるよう、周知の方法を検討することが必要
- 自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であることを地域全体で共有・理解し、適切な支援ができる体制の強化が必要
- いくつもの要因が自殺へつながることから、悩みを抱えている方へ必要な関係機関につなげることができるよう関係機関の連携強化や自殺予防対策にかかる資質の向上が必要
- 気軽に相談できるよう相談へのハードルを下げ、困ったときに相談できる人の割合を増やす
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、人との関わりが減ったことから、孤立を防ぐための生きがい、居場所づくりが必要
- 今後の自殺予防対策の検討に役立てるため、芦屋市の自殺者の現状を把握することが必要

基本目標Ⅱ（４）歯及び口腔の健康づくり

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容（指標の達成状況・評価は別紙参照）

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。

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。

課題のまとめ

- 6024 や定期的な歯科健診の受診等の目標を達成しており、引き続き、かかりつけ歯科医を持つことや歯周病予防、オーラルフレイル予防・口腔と全身の健康に関する正しい知識の普及啓発を行うことが重要

芦屋市健康増進・食育推進計画推進委員会からの意見

- 平成29年度に40歳の歯科健診（節目健診）を開始、対象者を50歳（令和元年度～）、60歳（令和4年度～）と拡充した。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で、「歯と口の健康週間」や「いい歯の日」などの事業を中止した年度もあったが、歯の無料相談と健診を拡充するなどし、健診や普及啓発ができるように工夫し実施した。
- 乳幼児健康診査では歯科健診と合わせて歯科の保健指導を実施。
- 妊婦歯科健診は継続して実施。
- 「健康ポイント事業」の活用による歯科健診・相談の各種事業の利用者が増加した。
- 歯科健診・相談の各種事業の利用を通じて歯及び口腔の健康に関する正しい知識の啓発と行動が実践できるような仕組みづくりが必要
- フレイル対策としての歯及び口腔のさらなる健康づくりの推進を関係各課、関係機関との連携を強化し取り組むことが必要

アンケート調査等からの現状

- 【健康づくりアンケートより】
 - かかりつけ歯科医師がある人の割合は、73.8%と前回調査（69.8%）より増加傾向【問28】
- 【指標及び目標一覧より】
 - 60歳代で24本以上自分の歯を有する人の割合は65.8%と前回調査（52.0%）に比べ増加傾向【問43】
 - 定期的な歯科健診を受診する人の割合は50.7%と前回調査（44.1%）に比べ増加傾向【問44】
 - 歯間部清掃用具を使用する人の割合は56.9%。40歳代（62.9%）、50歳代（62.0%）ともに前回調査（40歳代49.3%、50歳代54.8%）に比べ増加傾向【問44】
 - 喫煙が及ぼす健康への影響を知っている人（歯周病）の割合は29.1%と前回調査（24.9%）に比べ増加傾向【問40】
 - 妊婦歯科健診の受診率は30.5%と計画策定時（33.2%）に比べ減少傾向
 - 3歳児健康診査の結果、虫歯のない幼児の割合は95.1%と計画策定時（93.6%）に比べ増加傾向
- 【後期高齢者医療健診結果より】
 - 令和2年度から後期高齢者医療健診にオーラルフレイルの内容を含む「後期高齢者の15の質問項目」を追加。本市の結果は国と比較し良好。

基本目標Ⅲ（Ⅰ）生活習慣病予防等の対策と健康寿命延伸の取り組み

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容（指標の達成状況・評価は別紙参照）

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。

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。

課題のまとめ

- 健診を受けている人は増加しているものの、一定数未受診者もいることから、より効率的・効果的な受診勧奨を行うなど、新規層及び継続受診ができていない層への働きかけが重要
- コロナ禍の影響で、がん検診の受診控えも考えられ、定期的な健診や受診が生活習慣病やがんの早期発見につながることを周知することが重要
- 健診（検診）の受診後に結果に応じた生活習慣の実践の必要性の周知及び環境づくりが必要

芦屋市健康増進・食育推進計画推進委員会からの意見

- 新型コロナウイルス感染症により、一時的に健診・検診・特定保健指導等を中止・延期することもあったが、感染予防対策の上、実施した。
- がん検診の受診者はコロナ感染症の前後で1～2割程度減少。全国的にも課題になっている検診の受診控えが本市でも起こっていると考えられる。
- 特定健康診査に加え、令和3年度から後期高齢者医療健康診査受診者に対し、糖尿病性腎症重症化予防事業及び生活習慣病重症化予防事業を実施した。
- 疾病の早期発見早期治療の重要性の周知及び健診、がん検診の受診へのハードルを下げ、受診率向上を図ることが必要。
- 継続受診者を増やし、健診・検診受診の定着を目指す必要がある。

アンケート調査等からの現状

- 【健康づくりアンケート結果より】
- かかりつけ医を持つ人の割合は、69.9%と前回調査（67.2%）と大きく変わらず【問28】
- 【指標及び目標一覧より】
- 適正体重を達成・維持している人の割合は69.4%と前回調査（68.6%）に比べ増加傾向【問3】
 - 毎年健康診査・定期健康診断を受けている人の割合は男性71.4%、女性64.1%と男女ともに前回調査（男性65.6%、女性53.2%）に比べ増加傾向【問49】
 - がん検診を受けている人の割合は各種がん検診において、前回調査に比べ減少傾向【問49】
 - 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は31.3%と前回調査（25.5%）に比べ増加傾向【問49-1】



基本目標Ⅳ（Ⅰ）健康を維持する食習慣の確立と実践

差し替え

資料5-⑧

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容（指標の達成状況・評価は別紙参照）

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。

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。

課題のまとめ

- 朝食の欠食や野菜摂取量不足等の食生活の傾向がみられる
- 減塩についての普及啓発が引き続き必要
- 市販のお弁当・惣菜等の中食を利用している人の割合が増えている傾向がある
- 適正体重を達成・維持している人の割合は大きく変わっていないが、高齢者の痩せが国より多い傾向があることから、フレイル予防対策としての健康を維持する必要な食量、栄養バランスについての周知啓発が必要
- 妊娠前の女性の痩せの割合が県の痩せの割合より多い傾向があることから、特に妊娠期において、健康を維持する食習慣の確立を促進する仕組み作りが必要

芦屋市健康増進・食育推進計画推進委員会からの意見

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況の中、新しい生活様式が提言された中で、教室や講座等を実施するにあたり、新たに採用したオンライン形式を取り入れることにより、新たな層を取り込む機会となった。今後も従来型の対面形式とオンライン形式の両形式で実施することが今後の推進に必要。
- 市立認定こども園・保育所において栽培保育等を通じて楽しく食べる活動や給食等を通じての情報提供、市内全小中学校の給食の実施により健康的な食事を実践している。
- 高齢者においては一般高齢者対象の介護予防事業の継続により参加者数も増え、身体機能の維持・改善が見られ、今後も取組を継続していく。ハイリスクアプローチについても継続していく。
- フレイル予防の栄養面の周知啓発については、令和3年度から開始した「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業」において、保険課・地域福祉課・高齢介護課・健康課で連携し取り組んでいる。高齢者への個別支援としてのハイリスクアプローチ及び通いの場等への積極的な関与としてのポピュレーションアプローチを実施している。
- より幅広い世代においては、若年層へアプローチするきっかけとなった「いつものまにか健康になる」仕組み作りの一環として実施している「ヘルスアップ事業」における「健康ポイント事業」を今後も継続することで、関係機関との連携も強化し、ポピュレーションアプローチとして健康的な食生活の推進に取り組んでいくことが可能ではないか。

アンケート調査等からの現状

【健康づくりアンケートより】

- 朝食をとっている人の食事内容は県より主菜、副菜、乳製品、果物、嗜好飲料を摂取している人が多い傾向【問14-1】
- 塩分を摂りすぎないようにする（減塩する）ことを実践している人（いつも実践している、実践している）の割合は53.4%と前回調査（50.9%）と大きく変わらず【問13-1】
- 市販のお弁当・惣菜・調理パン・調理済み冷凍食品の利用については前回調査より「ほとんど利用しない」が減少傾向【問18】
- 日頃から健康づくりに関心のある人（非常に関心がある・やや関心がある）の割合は86.4%【問25】
- 日頃から健康づくり（栄養・運動・休養・健診など）に取り組んでいる人は72.2%【問26】
- 健康づくりのために日頃から心がけていることがある人で
 - ・ 食事の量や栄養バランスに注意している割合は45.9%、前回調査（41.6%）より増加傾向
 - ・ 規則正しく三度の食事をとっている割合は49.3%と前回調査（49.0%）と大きく変わらず
 - ・ よく噛（か）んで食べるよう心がけている割合は23.4%と前回調査（18.3%）より増加傾向
- 後期高齢者（75歳以上）の痩せの割合は市39.3%と国（34.4%）より高い傾向
- 家族と同居している人が、家族と一緒に食べる頻度について、朝食は「ほとんど毎日」に人の割合が42.9%であるのに対し、夕食は「ほとんど毎日」の人の割合が60.8%で夕食の方が一緒に食べる割合が高い傾向【問15①×問6】【問15②×問6】

【指標及び目標一覧より】

- IV(1)①適正体重を達成・維持している人の割合は69.4%と前回調査（68.6%）と大きく変わらず【問3】
- IV(1)②朝食を食べる人の割合は75.9%と前回調査（82.1%）に比べ減少傾向【問14】
- IV(1)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は71.9%と前回調査（72.6%）と大きく変わらず【問16】
- IV(1)⑤野菜を1日に350g以上食べている人の割合は27.0%と前回調査（34.1%）より減少傾向【問17】

【妊娠前の食生活アンケート（令和3年度）より】

- 20、30、40歳代女性の痩せの方の割合は20歳代市27.1%・県21.7%（H28）、30歳代市18.9%・県13.9%（H28）、40歳代市26.2%・県8.6%（H28）と県より高い傾向
- 痩せの妊婦は標準・肥満の妊婦と比べ主食・主菜の摂取が少ない傾向

基本目標Ⅳ（２）食の安心安全への取り組み

差し替え

資料5-⑨

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容（指標の達成状況・評価は別紙参照）

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。

家庭や地域の取り組み

- 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。
- 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。
- 非常時に備えて、備蓄食品の確保を心がけます。

課題のまとめ

- 食品の安全性や栄養等に関する情報提供を行うとともに、食品表示に関する理解促進が重要。また無関心層にも普及啓発の検討が必要。
- 災害時に非常用食料等を備蓄している人は増えており、普及啓発の一定の効果があつたと考える。今後は、特別な対応が必要な方について、対応できる食糧備蓄の必要性についての普及啓発が必要。

芦屋市健康増進・食育推進 計画推進委員会からの意見

- 乳幼児健康診査や食育教室を通じて衛生面からの手洗いの重要性の周知啓発に努めた
- 非常用食料等備蓄の必要性については、リーフレット『乳幼児を守るための食の備え』を作成し、4か月児健康診査の際、保護者全員に配布した
- 市立認定こども園・保育所において、衛生管理の重要性や食中毒の危険性をテーマに給食だよりを通じて普及啓発に努めている
- 非常用食料等備蓄の必要性について各地区の地域訓練などで防災倉庫等の説明をする際等に啓発を実施している
- 継続して食中毒の予防や非常用食料等備蓄の必要性について積極的に周知啓発を行うことが必要

アンケート調査等からの現状

【健康づくりアンケートより】

- 災害に備えて備蓄を用意していないと回答した方は14.6%と県（17.5%）より低い傾向。【問23】
- 食品表示をあまり見ない人は興味がないと回答した方が多い傾向【問22-1】

【指標及び目標一覧より】

- Ⅳ(2)① 災害に備え、非常用食料等を備蓄している人の割合は84.1%と前回調査(44.6%)に比べ増加傾向【問23】
- Ⅳ(2)② 外食や食品購入する時に栄養成分表示を参考にしている人の割合は61.2%と前回調査(59.8%)に比べ増加傾向【問22】

基本目標Ⅳ（３）食育の推進と連携

差し替え

資料5-⑩

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の内容（指標の達成状況・評価は別紙参照）

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。

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。

課題のまとめ

- 食文化のさらなる継承に向けた取り組みの継続が必要
- 新しい生活様式やデジタル化にも対応した食育推進が必要

芦屋市健康増進・食育推進 計画推進委員会からの意見

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況の中、新しい生活様式が提言された中で、教室や講座等を実施するにあたり、新たに採用したオンライン形式を取り入れることにより、新たな層を取り込む機会となった。今後も従来型の対面形式とオンライン形式の両形式で実施することが今後の推進に必要な
- 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から食に関する活動に制限が加わる中で、中止となった事業やイベントがあり食育を推進する機会が減少したが、事業形態を変更する等工夫し、給食や食育の日・食育月間等のあらゆる機会を捉え、食育を推進する取組を継続した
- 市立こども園・保育所の給食において行事食の提供や献立表・給食だよりにて行事食について掲載し、行事食を中心とした食文化への関心を高めるよう取り組んでいる
- 市立小中学校では、給食を通じて食文化への関心を高めるとともに、昔の人の知恵や願いに触れる機会としている。また、食育指導計画を作成し、担任教員の理解を得ながら時間の確保に努め、食育推進に取り組んでいる
- 「いつのまにか健康になる」仕組み作りの一環として実施している「ヘルスアップ事業」の「健康ポイント事業」についても、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じるため事業内容を変更し継続した。また、WEB予約の導入や市内関係課や包括連携協定先の企業と連携することにより、令和2年度より参加者も増加したことで、幅広い世代の食育推進につながったのではないかと
- 新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じたイベント等のあり方を検討するとともに、引き続き関係機関との連携に努めることが食育の推進につながるのではないかと

アンケート調査等からの現状

【健康づくりアンケートより】

- 行事食を食べる人は男性（70.9%）が女性（79.9%）に比べ少ない傾向【問19】
- 家族と同居している人が、家族と一緒に食べる頻度について、朝食は「ほとんど毎日」に人の割合が42.9%であるのに対し、夕食は「ほとんど毎日」の人の割合が60.8%で夕食の方が一緒に食べる割合が高い傾向
- 食育に関心がある人は男性（63.3%）が女性（77.8%）に比べ少ない傾向【問21】

【指標及び目標一覧より】

- IV(3)① 食育に関心を持っている人の割合は71.7%と前回調査（69.4%）に比べ増加傾向【問21】
- IV(3)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は44.9%と前回調査（44.6%）に比べ大きく変わらず【問20】