

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。

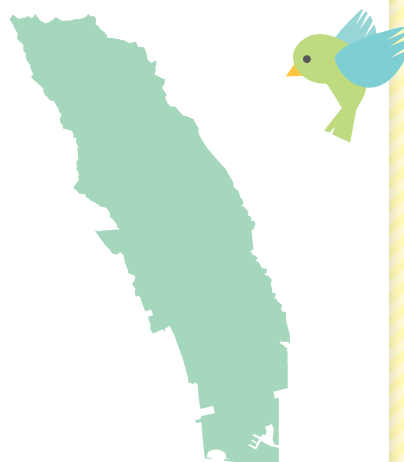
本計画は、第2次計画の進捗状況の評価を行いつつ、「母子保健計画」、「健康増進計画」、「自殺対策計画」及び「食育推進計画」を一体的な計画として「第3次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定するものです。

## 芦屋市の現状

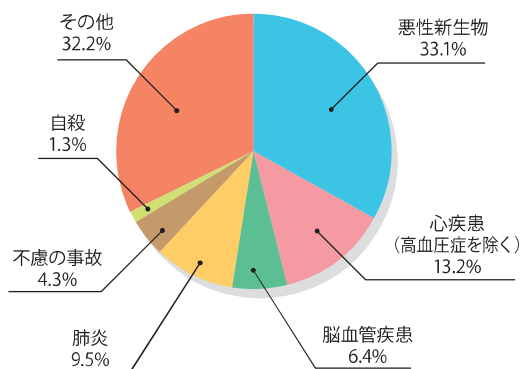
平成28年の主要死因別で死亡の第1位は悪性新生物となっており、33.1%を占めています。また、第2位は心疾患（高血圧性を除く）、第3位は肺炎、第4位は脳血管疾患となっています。

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。

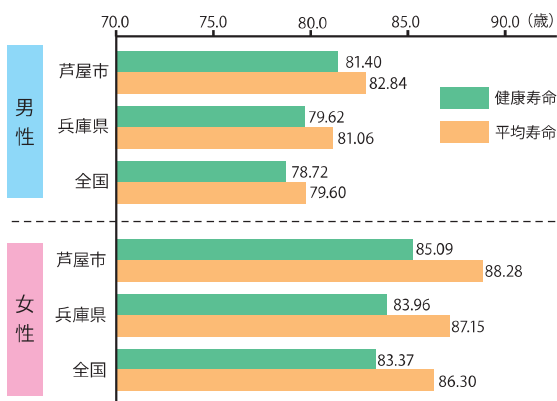
また、健康寿命は、男性81.40歳、女性85.09歳でともに県や国に比べ長くなっています。



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	<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	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。	
	健康増進計画	<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	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!!
		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。	
	食育推進計画	<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。
		<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	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

# 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!

