

## 基本目標II

# 健康寿命延伸に向けた健康づくりの推進

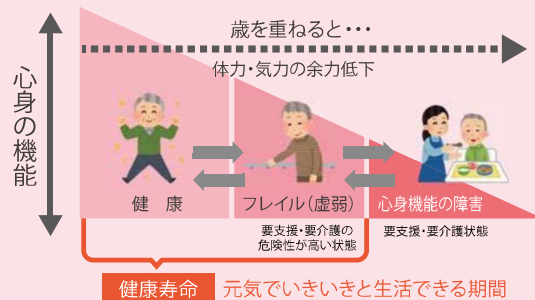
### 施策の方向

- 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で一緒に推進しよう。

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</b>	
	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
	<b>(2) 健やかな成長を見守り育む保健対策の推進</b>	
	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%
	④ 乳幼児健診の受診率	100%
	⑤ 3歳児健康診査の結果,虫歯のない幼児の割合	95%以上
	⑥ 育児について相談相手のいる母親の場合	100%
	⑦ 育児参加する父親の割合	100%
⑧ 4か月児健康診査までの育児状況把握率	100%	
⑨ 定期予防接種の実施率(麻疹風しん)	100%	
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</b>	
	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
	<b>(2) 禁煙と適正飲酒の推進</b>	
	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
	<b>(3) こころの健康</b>	
	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%
	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
	<b>(4) 歯及び口腔の健康づくり</b>	
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	
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</b>	
	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	
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</b>	
	① 適正体重を達成・維持している人の割合	児童:100% 成人: 75%
	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
	<b>(2) 食の安心安全への取り組み</b>	
	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
	<b>(3) 食育の推進と連携</b>	
	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,食べ方を受け継いでいる人の割合	55%以上	