



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

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、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もつことなども、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など）、職場等の社会環境の影響を受けることから、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**

人の一生（ライフステージ）は、世代によってそれぞれの生活の仕方や役割が異なるとともに抱えている問題も異なります。そのため、ライフステージを「妊娠・出産期」「乳幼児期（0～5歳）」「少年・思春期（6～18歳）」「青年期（19～39歳）」「壮年期（40～64歳）」「高年期（65歳以上）」に区分し、それぞれの推進分野ごとにライフステージ別の現状・課題を認識しつつ、“健康目標”を掲げ、目標指標と目標値を設定しています。この目標に向けて家庭や地域の取組と市における個々の施策の方向性を示しながら、市民の主体的な健康づくりを推進します。

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、人格形成の基礎づくりをする大切な時期にあり、親や家庭のかかわり方が重要となります。

安心で安全な子どもを生み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多く、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、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、健康寿命の延伸、生活の質の向上をめざし、健康の保持増進と病気を予防する「一次予防」に重点を置きながら、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、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。

また、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などの症状が、「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、超高齢化社会に突入するにあたり、健康寿命を延伸し生活の質を落とさないためにも、積極的なフレイル対策の推進を図ります。

Ⅲ 主体的な健康管理の推進

生活習慣病の心疾患，脳血管疾患の主要な死因別死亡のリスクを表す SMR（標準化死亡比）では，全国に比べ低くなっていますが，生活習慣病による死亡が50%以上を占めています。

生活習慣病は予防可能であり，自らの健康管理を自らで行うことが大切です。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早期治療を推進します。

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には欠かせないものです。

しかし，近年，少子高齢化や核家族化が急速に進み家族の状態が多様化するとともに，ライフスタイルや価値観も多様化しており，私たちを取り巻く生活環境が大きく変化しています。こうした状況を考慮しつつ，継続して食育を推進・実践していくことが必要です。

「食」は健康につながるものであり，まずは，自らが自分の「食」への関心を高めるとともに，生活習慣病の発症・重症化予防に取り組み，健康寿命の延伸をめざし，健全な食生活の確立と実践を推進していきます。

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

基本理念	推進分野	健康目標	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">みんなで健やか 元気なあしや</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">母子保健計画 (健やか親子計画)</p>	<p>基本目標Ⅰ 親と子の健康づくりの推進</p> <p>(1) 安心安全な妊娠・出産への保健対策の推進</p> <p>安全な環境で安心して産み・育てます。</p>	
		<p>(2) 健やかな成長を見守り育む保健対策の推進</p> <p>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。</p>	
	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">健康増進計画</p>	<p>基本目標Ⅱ 健康づくりの推進</p> <p>(1) 運動習慣の確立と実践</p> <p>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！！</p>	
		<p>(2) 禁煙と適正飲酒の推進</p> <p>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。</p>	
		<p>(3) こころの健康</p> <p>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。</p>	
		<p>(4) 歯及び口腔の健康づくり</p> <p>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。</p>	
	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食育推進計画</p>	<p>基本目標Ⅲ 主体的な健康管理の推進</p> <p>(1) 生活習慣病予防等の対策と健康寿命延伸の取り組み</p> <p>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。</p>	
		<p>基本目標Ⅳ 健全な食生活の推進</p> <p>(1) 健康を維持する食習慣の確立と実践</p> <p>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</p>	
		<p>(2) 食の安心安全への取り組み</p> <p>食の安全や備蓄について正しい知識を身につけよう。</p>	
			<p>(3) 食育の推進と連携</p> <p>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。</p>