

概要版

第4次芦屋市母子保健計画・健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

健康づくり プラン あしや

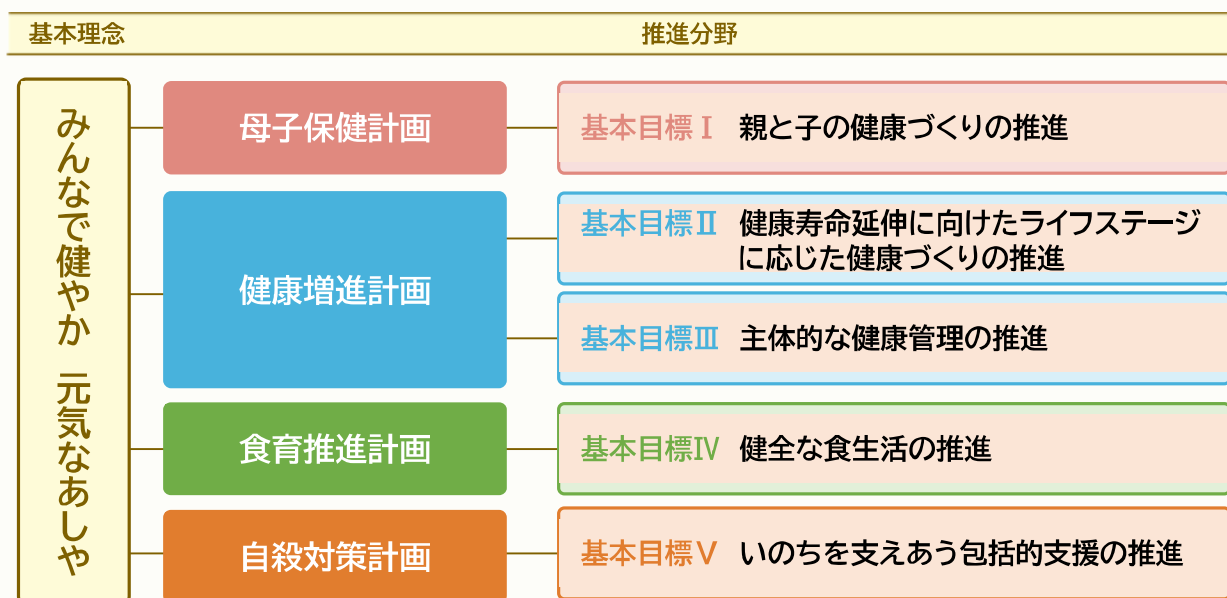
令和6年(2024年)3月
芦屋市



計画がめざすもの/芦屋市の健康寿命

芦屋市では、人の一生涯となるライフコースを意識し、児童福祉の視点を含んだ「母子保健計画」、「健康増進計画」、「食育推進計画」及び「自殺対策計画」を一体的に推進する新たな計画として、「健康づくりプランあしや(第4次芦屋市母子保健計画・健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)」を策定し、計画期間は、令和6年度(2024年度)から令和11年度(2029年度)までとします。

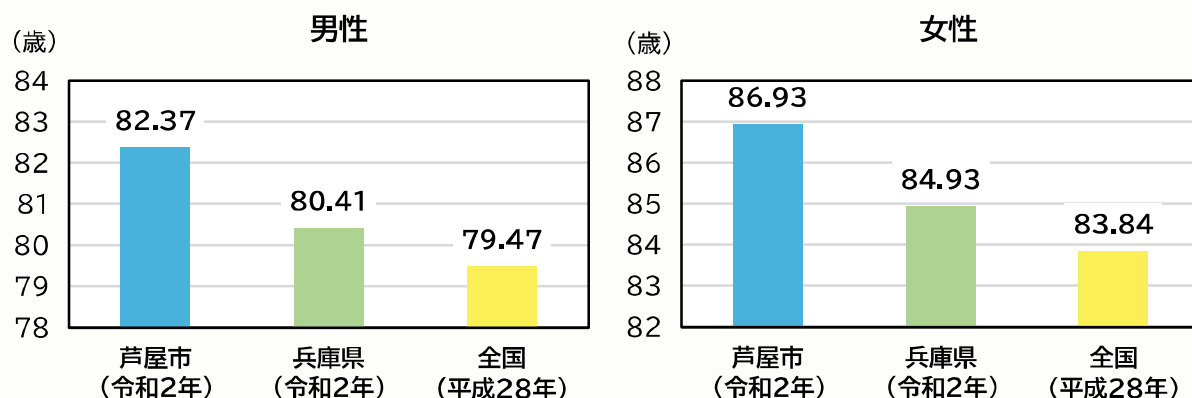
本計画では、健康に影響を与える要因の中で、特に、市民の生活の場や人とのつながりなどの社会環境に着目し、「健康無関心層を含む全ての市民」を対象に、自然と健康になれる視点での、くらしにとけこむ健康づくりによる健康寿命の延伸を目指し、『みんなで健やか 元気なあしや』を推進します。



健康寿命は介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、元気に過ごせる期間を言い、単なる余命の長さだけでなく、「自立期間」をいかに延ばすかが、生活の質(QOL)を高める上で重要です。

本市の健康寿命は、男性82.37歳、女性86.93歳で、ともに県や国に比べ長くなっています。

芦屋市の健康寿命



出典：健康寿命算定結果(兵庫県)、「厚生労働科学研究」(厚生労働省)

母子保健計画

基本目標

I

親と子の健康づくりの推進

医療、保健、教育、福祉などの関係分野が連携し、妊娠期・出産期、乳幼児期、学童期・思春期における切れ目のない支援体制の構築を行っていきます。
また、地域で安心して子育てができるよう、子育てしやすい地域づくりを推進していきます。

(1) 切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策

健康目標

子育ての情報や支援等を活用し、地域で安心して子どもを育てましょう。

主な家庭や地域の取組

- 妊娠・出産・子育てに関する情報を積極的に入手し、知識を深めましょう。
- 夫婦や家族で出産や子育てについて話し合い、協力して育児をしましょう。
- 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しょう。
- 病気やけがで救急や病院に迷ったら、#8000(兵庫県子ども医療電話相談)や#7119(救急安心センター)を利用しましょう。

(2) 学童期・思春期から成人期に向けた保健対策

健康目標

子どもが自分の身体を大切に、健康的な生活習慣を身につけられるよう、家庭や学校・地域が連携し子どもの健康を守りましょう。

主な家庭や地域の取組

- こころの悩みを感じたら、一人で悩まず、早めに相談しましょう。
- 自分の考えを相手に伝え、コミュニケーションを図りましょう。
- いろいろな考えがあることを知り、感情をコントロールするスキルを身につけましょう。
- 性について正しい知識を習得しましょう。



(3) こどもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

健康目標

こどもの成長を見守り、孤立させない地域をつくりましょう。

主な家庭や地域の取組

- 地域で妊娠中や子育て中の保護者を支え、子育てにやさしいまちづくりを目指しましょう。
- 地域で子どもを温かく見守り、育てましょう。
- 祭りなどの地域行事に積極的に参加しましょう。
- こども同士の遊ぶ機会を増やしましょう。



～プレコンセプションケア～

プレ(Pre)は「～の前の」、コンセプション(conception)は「妊娠・受胎」という意味で「妊娠前からのケア」を意味します。つまりコンセプションケアとは、若い世代(女性と夫・パートナー)のためのヘルスケアであり、現在の体の状態を把握し、将来の妊娠や体の変化に備えて、自分たちの健康に向き合うことです。

妊娠・出産には適切な時期があり、また、健康であることも大切です。若いうちから正しい知識を得て、自分のライフプランに適する健康的な生活を送ることが将来の妊娠・出産や、次世代のこどもの健康の可能性を広げます。

健康づくりに取り組むために、こども家庭・保健センターの様々な教室・相談等をご活用ください。

健康増進計画

基本目標

II

健康寿命延伸に向けたライフステージに応じた健康づくりの推進

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、一人ひとりにあった生活習慣を日常に取り入れ実践できるよう支援します。

(1)運動習慣の確立と実践

健康目標

自分に合った運動・身体活動で健康なからだをつくりましょう。

主な家庭や地域の取組

- 今よりも身体活動を1日10分増やしましょう。
- 運動する習慣をつけましょう。
- 地域活動に積極的に参加しましょう。

(2)禁煙と適正飲酒の推進

健康目標

喫煙や飲酒が身体に与える影響を正しく理解しましょう。

主な家庭や地域の取組

- 生活習慣病のリスクを高める喫煙をやめましょう。
- 一人ひとりにあった適正な飲酒量・飲酒行動を心がけましょう。

(3)こころの健康

健康目標



ストレス解消のために睡眠や休養をとりましょう。
悩んだときは抱え込まず周りや相談機関に相談しましょう。

主な家庭や地域の取組

- 十分に睡眠をとり、心身を休めましょう。
- 自分にあったストレス解消法を身につけましょう。
- 必要時には専門機関に相談しましょう。

(4)歯及び口腔の健康づくり

健康目標



定期健診とセルフケア・プロフェッショナルケアで生涯を通じて自分の歯で食べましょう。

主な家庭や地域の取組

- 口腔内の清潔に努めましょう。
- 歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。
- よく噛んで食べましょう。

基本目標

III

主体的な健康管理の推進

生活習慣病の発症予防及びフレイル予防対策の取り組みとして、健(検)診受診の促進と重症化予防のための、健(検)診受診後のフォロー体制の充実を図ります。

(1)生活習慣病予防やフレイル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しましょう。
自分の健康は自分で守りましょう。

主な家庭や地域の取組

- 血圧や体重等を定期的に測定しましょう。
- 定期的に健診やがん検診を受けましょう。
- 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しょう。

～1日に必要な身体活動～

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動を指します。歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を、成人では、1日60分以上(1日約8,000歩以上に相当)、高齢者では、1日40分以上(1日約6,000歩以上に相当)行うことを推奨します。

出典:「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」(厚生労働省)

～健康に配慮した飲酒について～

酒は百薬の長といいますが…

「生活習慣病のリスクを高めない量」としては

⇒「1日当たりの純アルコール摂取量」

男性 40g 以下 女性 20g 以下」となっています。

※純アルコール量
(参考)



ビール(中瓶1本 500ml) = 20g
日本酒1合(180ml) = 22g

出典:「飲酒ガイドライン」(厚生労働省)

食育推進計画

基本目標

IV

健全な食生活の推進

自らが自分の「食」への関心を高めることが重要であり、家庭から学校や保育所等、地域へとその取組みをひろげ、関係機関相互で連携しながら、食育を推進します。

(1) こどもとその親、若い世代も含めた健全な食習慣の確立と実践

健康目標



食べることは生きること。
健康を維持する基本的な食習慣を身につけて、心身共に元気な毎日を過ごしましょう。

主な家庭や地域の取組

- 毎日朝ごはんを食べましょう。
- 食事はよくかんで食べましょう。
- 規則正しい食習慣を心がけましょう。
- 食を正しく選択できるよう食に関する正しい知識を深めましょう。

(2) ライフステージに応じた健康を維持する食習慣の確立と実践

健康目標



生涯を通じて健康を支える食生活を実践しましょう。(生活習慣病やフレイルを予防する食生活の実践)

主な家庭や地域の取組

- 痩せや肥満に気をつけ、適正体重を保つための食事を心がけましょう。
- 塩分を控え、薄味を心がけましょう。
- 「主食・主菜・副菜」を意識した食事を心がけましょう。
- 野菜を多く摂るように心がけましょう。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食事をしましょう。

～フレイル（高齢者の虚弱）について～

「フレイル」とは、加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)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です。

フレイルは、次のようなことを実施することで、生活機能の維持向上が可能です。

- ①食生活: いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう
- ②お口の健康: 口の健康を守り、かむ力を維持しよう
- ③体力・身体活動: 筋力+歩行力で、生活体力を維持しよう
- ④社会参加: 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう
- ⑤こころ(心理): 好奇心、感性、笑顔、目標を大切に



(3) 食育の推進と連携

健康目標

子育ても身体やこころの健康づくりも食育もみんなと一緒に推進しましょう。

主な家庭や地域の取組

- 非常時に備えて、家族にあった備蓄食品の確保を心がけましょう。
- 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う等次世代へ食文化を継承しましょう。
- 食べ残しが増えないように買物、料理の仕方を工夫しましょう。
- 食品の表示に関する知識や食品の選び方についての知識を身につけましょう。

～いざという時のための“食”を備えましょう！！～

- いざという時の心構えを常に持ち、最低3日程度の食の備えをしましょう。
- 日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。
- 買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日頃の食生活で利用しながら、利用した分を買い足すことで、一定量の食品を備蓄するローリングストックをしましょう。
- 家族構成(乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患等)を考慮した食品も用意しましょう。



リンク先:
「災害時に備えた食品ストックガイド」
(農林水産省)

自殺対策計画

基本目標



いのちを支えあう包括的支援の推進

自殺は、健康や精神的な視点だけでなく、人間関係や社会的・経済的な問題等が複雑に関連しています。自殺に追い込まれようとしている人が地域で安心して生活を送れるようにするには、保健、医療、福祉、教育、労働等様々な分野の関係者や組織等が緊密に連携することが必要です。

また、市民一人ひとりが「自殺対策」への理解と関心を高め、自らのこころの不調に気づいたり、自分の周りで SOS を発している人の存在に気づき、専門家につなぎ、見守っていけるよう「地域共生社会」の構築を促進し、市民が、自分らしい暮らしを送れるよう支援体制の構築を目指します。

(1)地域のネットワークの強化による連携

(2)自殺対策を支える人材育成

(3)市民への啓発と周知

(4)生きることの促進要因への支援

～ゲートキーパーとは～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。「命の門番」とも位置付けられています。特別な研修や資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」などの状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

○ゲートキーパーの役割

- ・気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ・傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ・つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
- ・見守り：温かく寄り添いながら、じっとりと見守る



出典：厚生労働省ホームページ イラスト：細川紹々

～こころの体温計～

本人モード

ご自身のストレス度・落ち込み度がわかります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などが、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態がわかります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態がわかります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。



眠れない、気分が落ち込む、身体の不調が続く・・・といったことはありませんか？

こころのストレス度・落ち込み度を「こころの体温計」で簡単にチェックできます。

お悩みに対する相談先もご案内しています。



リンク先：こころの体温計セルフチェック(芦屋市)

数値目標一覧

本計画は、以下の数値目標の達成をめざして取組を進めます。

項 目			目標値
基本目標Ⅰ	(1) 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策		
	① 全出生数中の低出生体重児の割合	低出生体重児 (2,500g 未満)	減少
		うち極低出生体重 (1,500g 未満)	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
	⑥ 乳幼児健診の受診率		100%
	⑦ 4か月児健康診査までの育児状況把握率		100%
	⑧ 3歳児健康診査の結果、むし歯のない幼児の割合		100%
	⑨ 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%
	⑩ 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%
	⑪ 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%
	⑫ 定期予防接種の実施率	麻疹風しん(1期、2期)	100%
	(2) 学童期・思春期から成人期に向けた保健対策		
	① 市内公立小中学校の肥満・るいそう(やせ)傾向(%)	肥満	減少
		るいそう	減少
	② 市内公立小中学校の SSW の相談件数		増加
	③ 芦屋市カウンセリングセンターの利用人数	電話相談／面談	増加
	④ 市内公立小中学校の不登校の児童生徒数(年間 30 日以上欠席)		減少
	⑤ 学校保健委員会を開催している学校の割合		100%
	⑥ いのちの教育に取り組んでいる学校の割合		100%
	⑦ 薬物乱用等防止教育に取り組んでいる学校の割合		100%
	(3) こどもの健やかな成長を見守り育む地域づくり		
	① 育児について相談相手のいる母親の割合		100%
	② 育児参加する父親の割合		100%
	③ 市内のひろば事業を利用している人数		増加
基本目標Ⅱ	(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	60 歳以上	45%以上
	③ 日常生活における歩数を把握している人の割合		50%以上
	(2) 禁煙と適正飲酒の推進		
	① 妊娠中の喫煙率(再掲)		0%
	② タバコを吸っている人の割合(20 歳以上)	男性	13%以下
		女性	3%以下
	③ 副流煙が及ぼす影響を知っている人の割合		100%
	④ 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)を飲酒している人の割合(20 歳以上)	男性(40g 以上)／女性(20g 以上)	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%
	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		30%以下
	⑤ こころの体温計を知っている人の割合		30%以上
	(4) 歯及び口腔の健康づくり		
	① 3歳児健康診査の結果、むし歯のない幼児の割合		100%
	② 歯間部清掃用具を使用する人の割合	40 歳代／50 歳代	65%以上
	③ 定期的な歯科健診を受診する人の割合		80%以上
	④ 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
	⑤ 50 歳以上における咀嚼良好者の割合		96%以上

数値目標一覧

項 目			目標値
基本目標Ⅱ	⑥ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった人の割合		20%以下
	⑦ お茶や汁物等でむせることがある人の割合		19%以下
	⑧ 8020 運動目標達成者割合の増加	60 代(24 歯以上)	73%以上
		80 代(20 歯以上)	45%以上
	⑨ かかりつけ歯科医をもつ人の割合の増加		84%以上
基本目標Ⅲ	(1) 生活習慣病予防やフレイル予防等の対策と健康寿命延伸の取り組み		
	① 適正体重を達成・維持している人の割合	18 歳以上	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
	⑥ かかりつけ医をもつ人の割合の増加		77%以上
	⑦ かかりつけ薬剤師・かかりつけ薬局をもつ人の割合の増加		46%以上
基本目標Ⅳ	(1) こどもとその親、若い世代も含めた健全な食習慣の確立と実践		
	① 朝食を食べる人の割合	幼児	100%
	② 市内公立小中学校の肥満・るいそう(やせ)傾向(%) (再掲)	肥満	減少
		るいそう	減少
	③ こどもに合った食事内容を知っている人の割合		100%
	④ 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
	⑤ 毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合の増加(1日1食以上、楽しく2人以上で食事を食べている人(20 歳以上))の割合		75%以上
	(2) ライフステージに応じた健康を維持する食習慣の確立と実践		
	① 朝食を食べる人の割合	18 歳以上	95%以上
	② 適正体重を達成・維持している人の割合(再掲)	18 歳以上	75%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(再掲)		85%以上
	④ 野菜を1日に 350g以上食べている人の割合		40%以上
	⑤ 減塩を意識した食生活を心がけている人の割合		75%以上
	⑥ フレイルの言葉の意味を知っている人の割合		50%以上
	⑦ 毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合の増加(1日1食以上、楽しく2人以上で食事を食べている人(20 歳以上))(再掲)		75%以上
	⑧ 低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者(65 歳以上)の割合		19%以下
	(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
	③ 家族構成や家族の健康状態に応じて非常用食料などを備蓄している世帯の割合		30%以上
	④ 食品を選ぶ際に栄養成分表示を参考にしてしている人の割合		70%以上
基本目標Ⅴ	自殺対策計画		
	① 自殺者数		0(ゼロ)
	② 自殺したいと考えたことのある人の数		減少
	③ ストレスを感じた時の相談相手がいる人の割合(再掲)		100%
	④ ストレス解消法を持っている人の割合(再掲)		100%
	⑤ 悩みの相談先を知らない人の割合(再掲)		30%以下
	⑥ こころの体温計を知っている人の割合(再掲)		30%以上
	⑦ 自殺予防週間について聞いたことのある人の数		66.7%以上
	⑧ 自殺対策強化月間について聞いたことのある人の数		66.7%以上
	⑨ 庁内の自殺予防対策研修受講者数<平成 26 年(2014 年)～>		500 人(延べ)

健康づくりプランあしや(概要版) 令和6年(2024 年)3月

発行 芦屋市 編集 芦屋市こども福祉部こども家庭室こども家庭・保健センター
〒659-0051 兵庫県芦屋市呉川町 14 番 9 号 TEL:0797-31-1586 FAX:0797-31-1018
ホームページ https://www.city.ashiya.lg.jp/kenkou/hokencenter_jigyoku.html