

(仮称) 芦屋市健康増進・食育推進計画
【素案】

平成 20 年 11 月

芦 屋 市

～目次～

第1章 計画の策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画がめざすもの	4
4. 計画の期間	4
第2章 芦屋市の現状	5
1. 人口・世帯等の状況	5
2. 出生の状況	7
3. 死亡の状況	9
4. 健診の状況	12
5. 医療の状況	14
第3章 健康増進計画	16
1. 健康づくりの考え方	16
2. 健康増進計画の体系	17
3. すこやか親子計画	18
4. いきいき暮らす元気計画	24
第4章 食育推進計画	52
1. 食育の基本的な考え方	52
2. 食育推進計画の体系	53
3. 芦屋市の食に関する現状	54
4. 食育推進計画の方向性	55
第5章 健康づくり分野の数値目標	61
第6章 資料編	63
1. 計画の策定体制	63

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

(1) 健康を取り巻く環境の変化

わが国では、公衆衛生の改善や医学の進歩により平均寿命が延び、今では世界有数の長寿国となっています。その一方で、がんや循環器疾患など「生活習慣病」の増加や、高齢化にともなう障がいとして「寝たきり」や「認知症」の増加、また、ストレスや生活習慣の変化などからくる「心身症」等、様々な身体的、心理的疾患の増加傾向が見られます。

また、国際化の進展、科学技術の発展などにより、様々な食品が流通し、私達は、豊かな食生活を享受できるようになりましたが、朝食の欠食、不規則な食事、外食や中食の増加などによる野菜不足など多くの課題が生じてきています。さらには、食品の偽造・偽装表示など、食の安全を揺るがすような事件も発生し、「食」を取り巻く問題はもはや個人だけのものではなく、社会全体のあらゆる分野に影響するものとして捉えられるようになってきました。

(2) 健康づくりの推進に向けた国の動向

国では、高齢者社会の対応として、平成 12 年 4 月介護保険制度が導入され、また平成 13 年度から、21 世紀の国民の健康づくり運動として、健康寿命の延伸に向けた生活習慣病の改善や健康増進と疾病予防の取り組みをメインとした「健康日本 21」や、安心して子どもを産み、健やかに育てるための母子保健分野の取り組みとなる「健やか親子 21」の計画がそれぞれスタートし、平成 15 年 5 月には、国民の健康増進の総合的な推進を図るための「健康増進法」が施行されました。

また、医療制度改革により平成 20 年 4 月から医療保険者に対して、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入し、40 歳～74 歳を対象とする特定健康診査・特定保健指導の実施が義務付けられるなど、新たな生活習慣病対策を展開することとなりました。

(3) 食育の推進に向けた国の動向

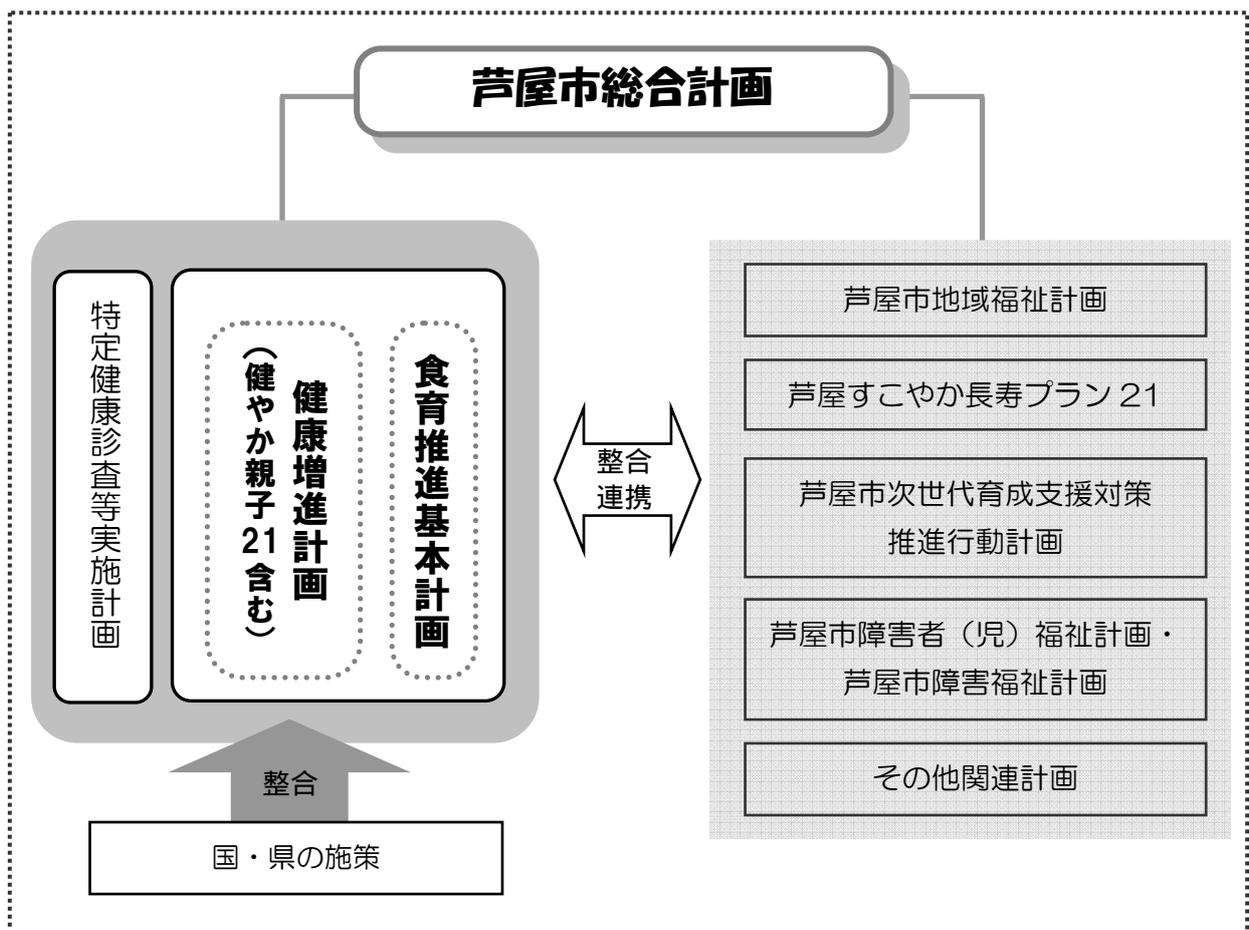
国では、平成 17 年に「食育」を国民運動として推進していくために「食育基本法」を施行し、これに基づいて平成 18 年には「食育」の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、「食育推進基本計画」を策定しました。これを契機として、あらためて「食」のあり方を方向付け、国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むことのできる社会づくりに取り組むことが求められています。

(4) 芦屋市の健康づくり・食育の推進に向けて

芦屋市では、安心して妊娠・出産・育児ができるとともに、疾病の早期発見や治療にとどまることなく、高齢期における生活の質ばかりでなく、若い頃からの生活の自己管理と生活習慣を改善して、生活習慣病の発病を予防する「1次予防」に重点を置いた対策を推進し、市民が主体的に自分らしくいきいきと暮らせる「活動的な高齢者」を目指して「あしや健康増進・食育推進計画」を策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進計画」「健やか親子 21」「食育推進基本計画」を一体的に策定したものです。「芦屋市総合計画」に基づき、健やかでぬくもりのある福祉社会づくりに向けて、市民や行政、関係機関・団体等が一体となって健康づくりに取り組むための行動計画です。



(1) 健康増進計画

「健康増進法」第8条に基づく「市町村健康増進計画」であり、国の「健康日本21」や県の「兵庫県健康増進計画」と整合性を図りながら策定するものです。

市民一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけ、健康寿命を延ばせるように、芦屋市の健康づくりに対する基本的な考え方を取りまとめたものであり、芦屋市民の健康づくりについて、行政、市民、関係機関・団体、事業者などが一体となって推進するための行動計画です。

(2) 健やか親子21

国の「健やか親子21」を踏まえ、安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりという少子化対策としての意義と、「健康日本21」の一翼を担うという意義を併せ持ったものです。

芦屋市における母子保健の取り組みの方向性と目標や指標を示したものであり、関係機関・団体が一体となって取り組むための計画です。

(3) 食育推進基本計画

「食育基本法」第18条に基づく「市町村食育推進計画」であり、国の「食育推進基本計画」や県の「兵庫県食育推進計画」と整合性を図りながら策定するものです。

今後の芦屋市の食育推進の方向性を定めるとともに、食に関する施策を総合的・計画的に推進するための基本的な考え方を取りまとめた計画です。

3. 計画がめざすもの

心身ともに健康で、生涯を通して健やかな生活を送ることは、全ての市民の願いであります。心身に障がいや健康上の問題を抱えても、自分らしくいきいきと過ごすことができれば、それはその人にとって「健康」な状態であると言えます。本計画では、健康であると実感している人を増やすため、芦屋市総合計画における「心豊かに安心して暮らせるまち」「自然環境を暮らしに活かすまち」「ふれあいと文化を育てるまち」という基本理念のもと、『
』をめざします。

(1案) 住み慣れた地域で いきいきと

(2案) みんなで健やか 健康あしや

(3案) みんながいきいき みんなで健やか 元気な芦屋をめざして

4. 計画の期間

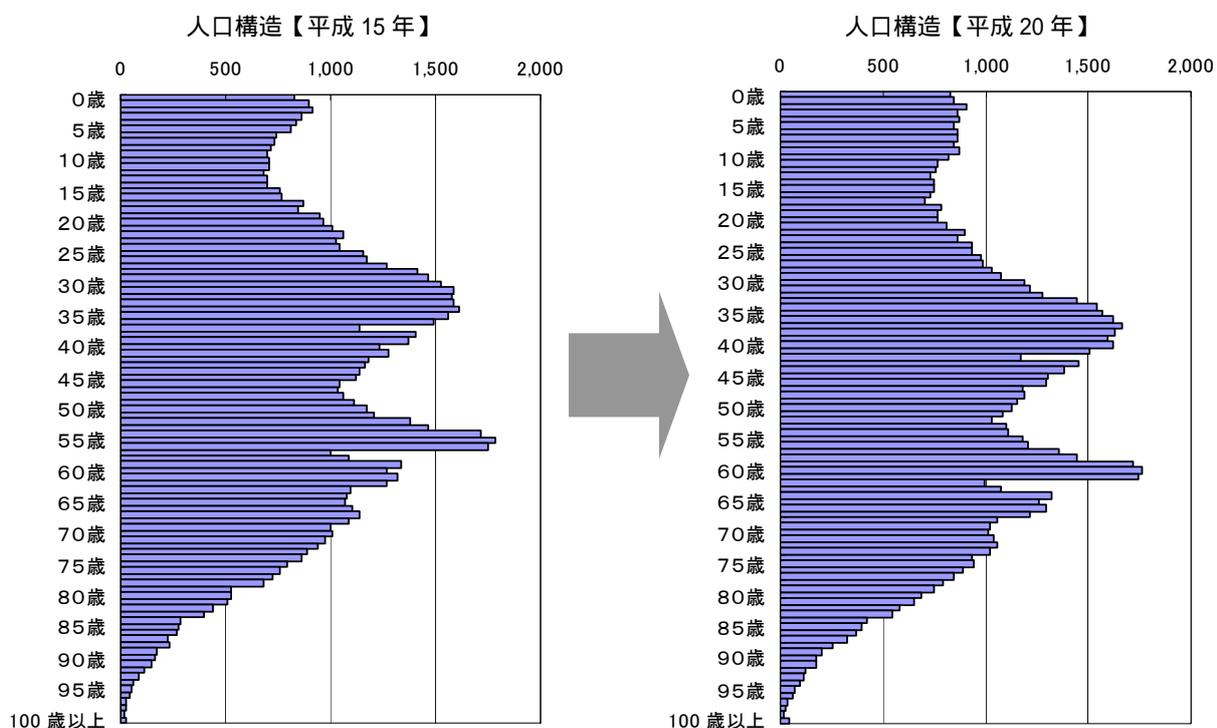
本計画は、平成 21 年度を初年度とし、平成 24 年度を目標年度とする 4 年間の計画です。

第2章 芦屋市の現状

1. 人口・世帯等の状況

(1) 人口構造の推移

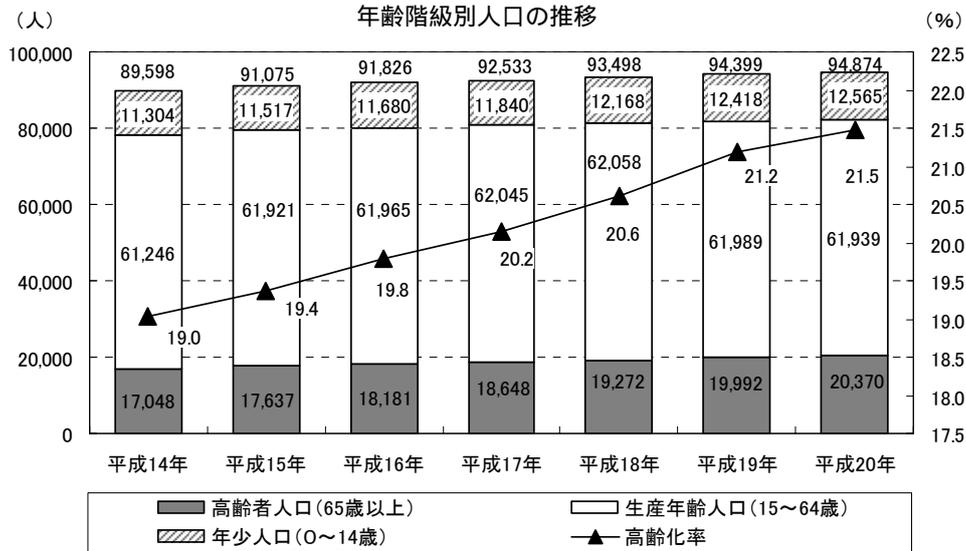
平成15年から平成20年の5年間の人口構造の推移をみると、各年齢層ともに増加しています。そのなかで、平成20年における35歳前後を中心とした年齢層と、60歳前後を中心とした層が大きな山を形成しています。一方で、15歳前後の年齢層は少なくなっており、10年後の生産年齢人口が減少し、少子高齢化が進行していくと考えられます。



資料：住民基本台帳人口及び外国人登録人口（各年10月1日）

(2) 年齢階級別人口の推移

平成14年から平成20年における総人口をみると、増加傾向にあり、平成20年10月1日現在94,874人となっています。年齢別にみると、高齢者人口が年々増加しているのに対し、生産年齢人口は減少しており、少子高齢化の傾向がみられます。



資料：住民基本台帳人口及び外国人登録人口（各年10月1日）

(3) 世帯の状況

37,820世帯ある一般世帯のなかで、核家族世帯は12,376世帯となっています。また、65歳以上の単独世帯は3,833世帯あります。

世帯の状況

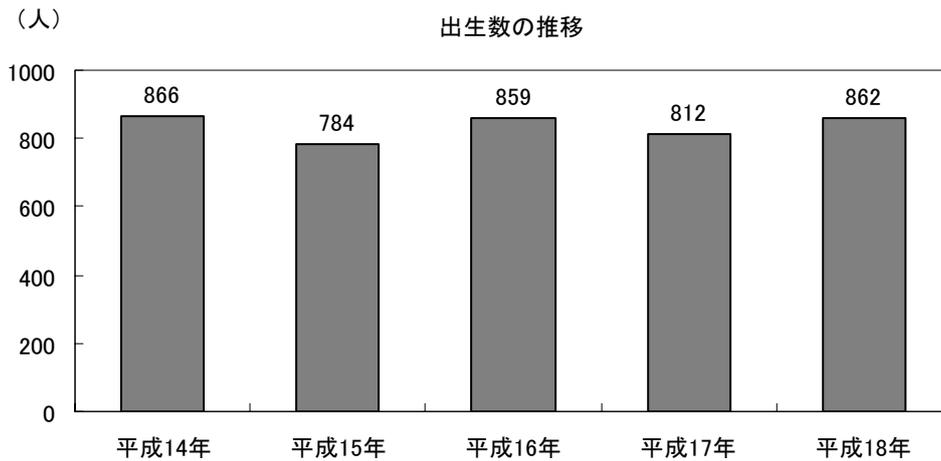
		一般世帯数	6歳未満親族のいる一般世帯数	18歳未満親族のいる一般世帯数	65歳以上親族のいる一般世帯数
総数		37,830	3,991	8,732	12,758
核家族世帯	総数	25,228	3,785	8,112	7,382
	夫婦のみ	9,489	-	-	4,595
	夫婦と子供	12,376	3,624	7,274	1,580
	男親と子供	418	7	52	174
	女親と子供	2,945	154	786	1,033
	夫婦と親	354	-	-	339
	夫婦と親と子供	646	112	316	595
その他の親族世帯	940	94	302	588	
単独世帯		10,497	-	2	3,833

資料：平成17年国勢調査

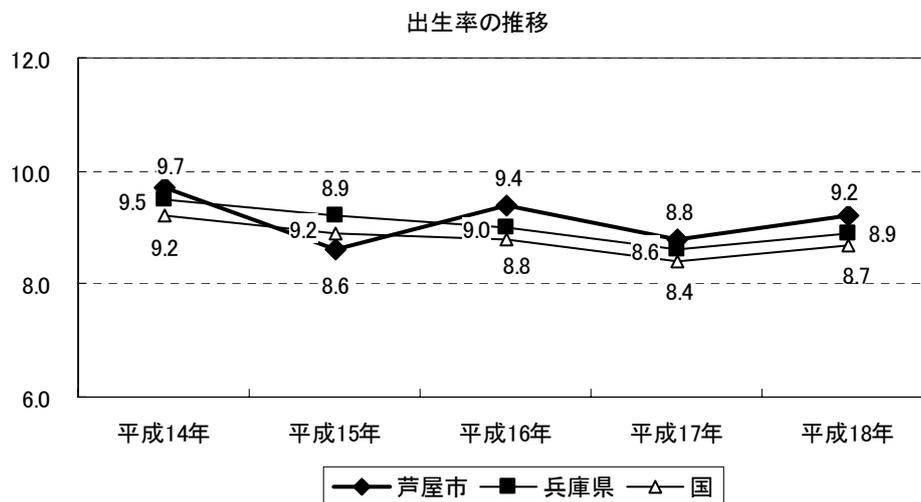
2. 出生の状況

(1) 出生数と出生率の推移

平成14年から平成18年における出生数の推移をみると、増減を繰り返しながら推移しています。出生率については、平成15年以外、国や県よりも高い値で推移しています。



資料：兵庫県保健統計年報

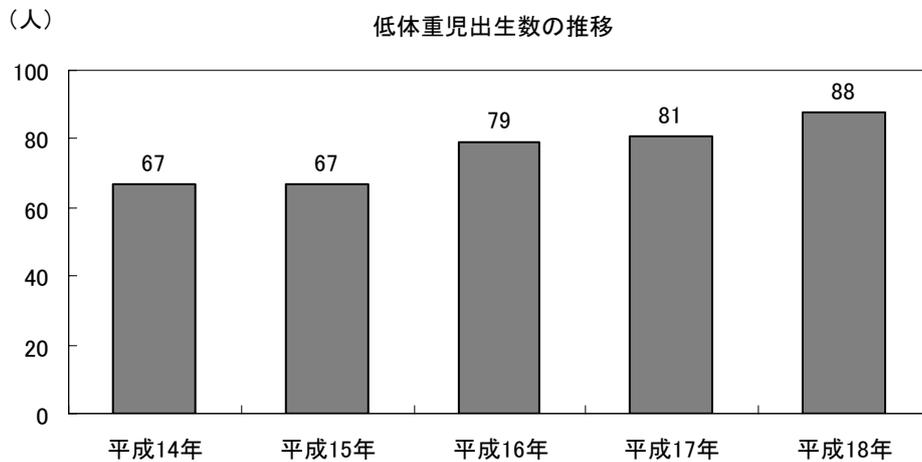


	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年
芦屋市	9.7	8.6	9.4	8.8	9.2
兵庫県	9.5	9.2	9.0	8.6	8.9
国	9.2	8.9	8.8	8.4	8.7

資料：兵庫県保健統計年報【人口千対】

(2) 低体重児出生数の推移

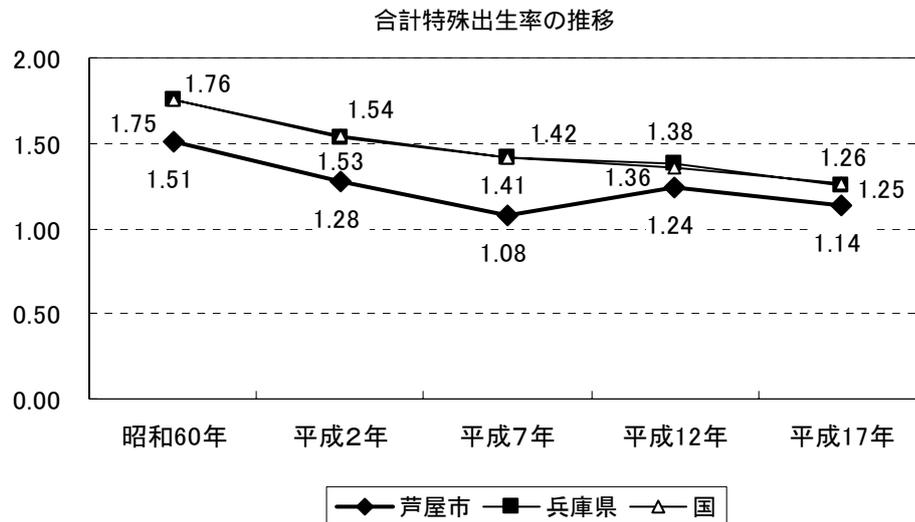
平成 14 年から平成 18 年における低体重児の出生数は、増加傾向にあり、平成 18 年には 88 人となっています。



資料：兵庫県保健統計年報

(3) 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率の推移をみると、昭和 60 年から平成 7 年にかけては急激に減少していますが、平成 12 年には増加に転じ、さらに平成 17 年にかけてはやや減少し、1.14 となっています。いずれの年においても、兵庫県の値を下回っています。



	昭和 60 年	平成 2 年	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年
芦屋市	1.51	1.28	1.08	1.24	1.14
兵庫県	1.75	1.53	1.41	1.38	1.25
国	1.76	1.54	1.42	1.36	1.26

資料：国勢調査

(4) 平均寿命の推移

平均寿命の推移をみると、男女ともに昭和 60 年以降上昇傾向にあり、兵庫県を上回って推移しています。

平均寿命の推移

単位：歳

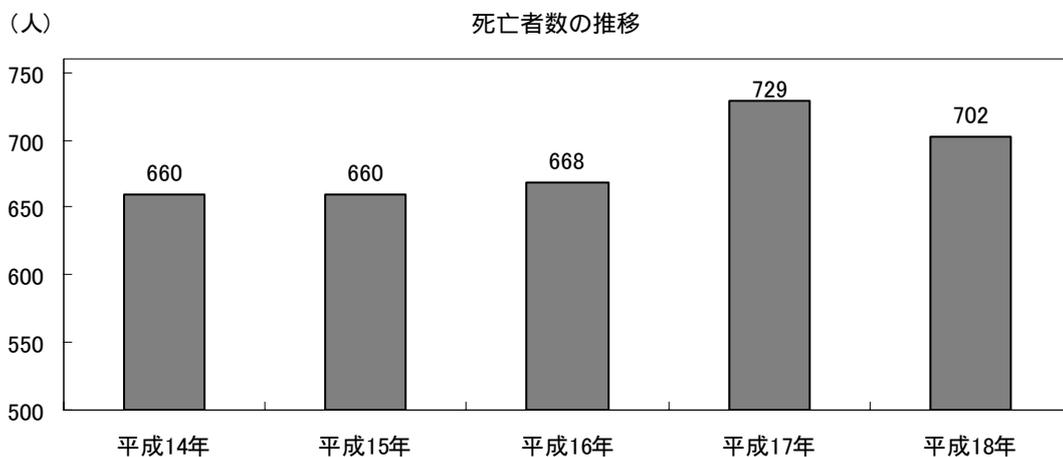
		昭和 60 年	平成 2 年	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年
男性	芦屋市	75.5	77.6	74.0	78.5	79.4
	兵庫県	74.5	75.6	75.5	77.6	78.7
女性	芦屋市	80.9	82.0	79.4	84.7	86.1
	兵庫県	80.4	81.6	81.8	84.3	85.6

資料：国勢調査

3. 死亡の状況

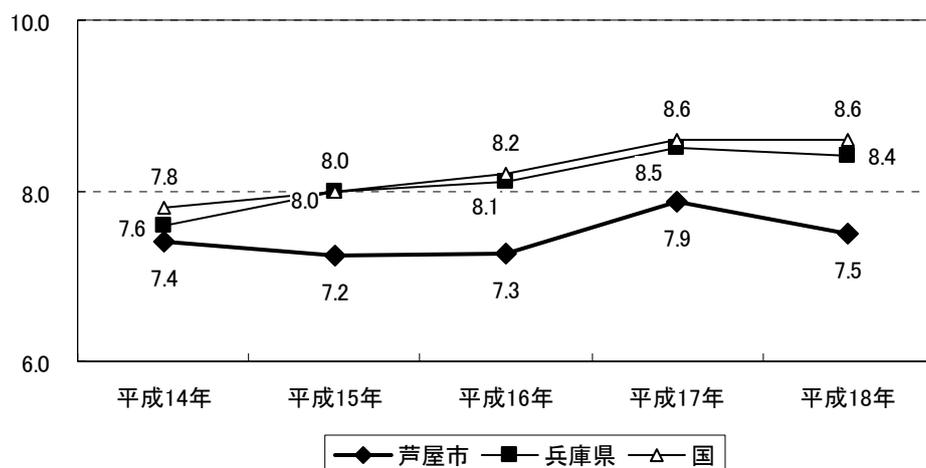
(1) 死亡者数と死亡率の推移

死亡者数の推移をみると、平成 17 年には、729 人と急増して多くなっていますが、平成 18 年にはやや死亡率は減少し、702 人となっています。



資料：兵庫県保健統計年報

死亡率の推移



	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年
芦屋市	7.4	7.2	7.3	7.9	7.5
兵庫県	7.6	8.0	8.1	8.5	8.4
国	7.8	8.0	8.2	8.6	8.6

資料：兵庫県保健統計年報【人口千対】

(2) 主要死因別の死亡状況

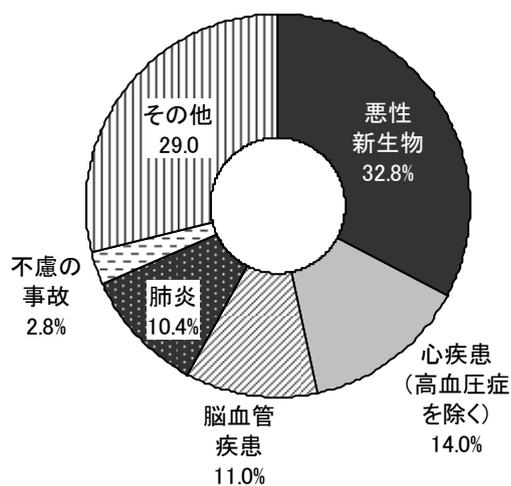
主要死因別の死亡状況を見ると、最も多いのは悪性新生物となっており、割合は3割を超えています。また、心疾患、脳血管疾患による死亡も多く、生活習慣病に関連した死亡が多くを占めています。

主要死因別件数及び割合の推移

	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年
悪性新生物	238 件 (36.1%)	210 件 (31.8%)	246 件 (36.8%)	271 件 (37.2%)	230 件 (32.8%)
心疾患 (高血圧症を除く)	113 件 (17.1%)	121 件 (18.3%)	94 件 (14.1%)	122 件 (16.7%)	98 件 (14.0%)
脳血管疾患	65 件 (9.8%)	67 件 (10.1%)	82 件 (12.3%)	62 件 (8.5%)	77 件 (11.0%)
肺炎	56 件 (8.4%)	60 件 (9.1%)	65 件 (9.7%)	82 件 (11.2%)	73 件 (10.4%)
不慮の事故	26 件 (3.9%)	19 件 (2.9%)	18 件 (2.7%)	18 件 (2.5%)	20 件 (2.8%)
総死亡数	660	660	668	729	702

資料：兵庫県保健統計年報

死因別割合（平成 18 年）

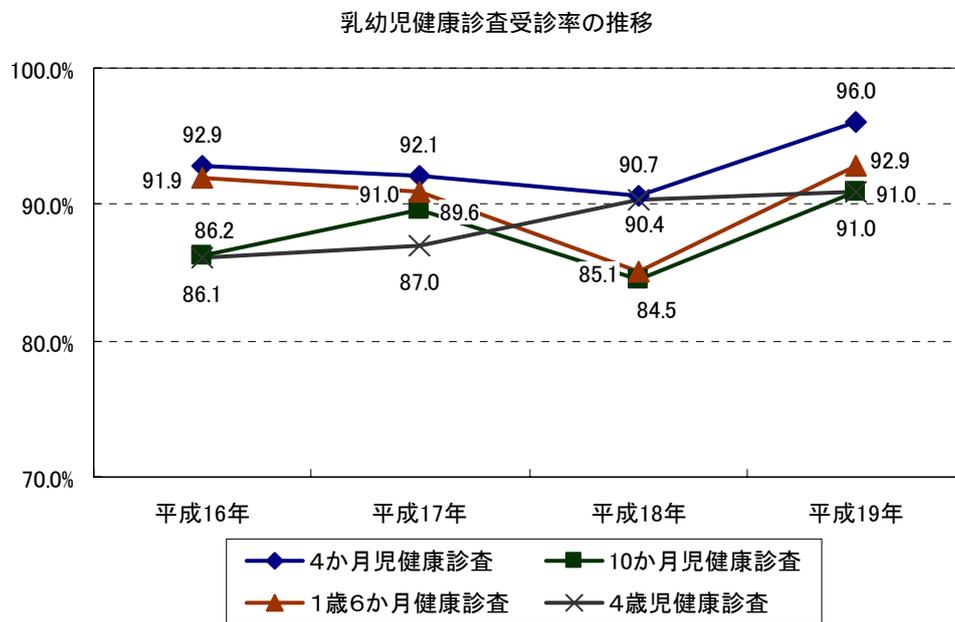


4. 健診の状況

(1) 乳幼児健康診査の状況

乳幼児健康診査は、乳幼児の発育・栄養状態・運動状態・精神発達の状況を観察することで、疾病の早期発見に努め、子どもの健やかな発達と保護者の育児を支援することを目的に実施しています。

乳幼児健康診査の状況を見ると、各年齢の健康診査において約9割の受診率となっており、4か月児健康診査における受診率が、最も高くなっています。



乳幼児健康診査受診者数（平成19年）

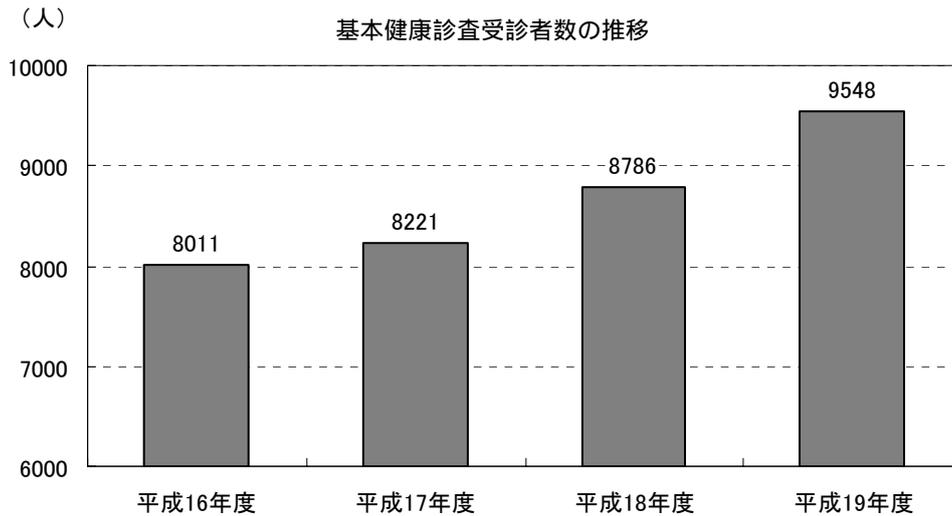
	対象者(人)	受診者(人)	受診率
4か月児健康診査	915	878	96.0%
10か月児健康診査	900	819	91.0%
1歳6か月児健康診査	927	855	92.2%
3歳児健康診査	887	807	91.0%

資料：健康課

(2) 健康診査の状況

がんや脳卒中、心臓病等の生活習慣病の予防、ならびに早期発見・早期治療により、壮年期からの健康管理と高齢期の健康保持に役立てるために必要な、各種健康診査を実施しています。

基本健康診査の受診者の推移をみると、年々増加していることが分かります。



資料：健康課

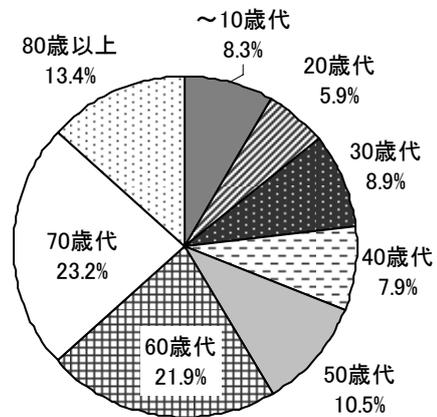
【実施している健康診査】

基本健康診査	がん検診	その他の検診
・市民健康診査(集団) 対象:40歳以上 平成20年度から	・肺がん検診(個別・集団) 対象:40歳以上	・骨粗鬆症検診 対象:20歳以上
・特定健康診査(集団)	・胃がん検診(集団) 対象:35歳以上	
・老人健康診査(個別) 対象:65歳以上 平成20年度から	・大腸がん(個別・集団) 対象:40歳以上	
・特定健康診査(個別)	・前立腺がん検診(個別・集団) 対象:50歳以上	
平成20年度から	・乳がん検診【視触診】(個別) 対象:30歳～39歳	
・後期高齢者医療 健康診査(個別) 対象:75歳以上	・乳がん検診【マンモ併用】(個別) 対象:40歳以上	
・健康チェック(集団) 対象:35歳以上	・子宮がん検診(個別) 対象:20歳以上	

5. 医療の状況

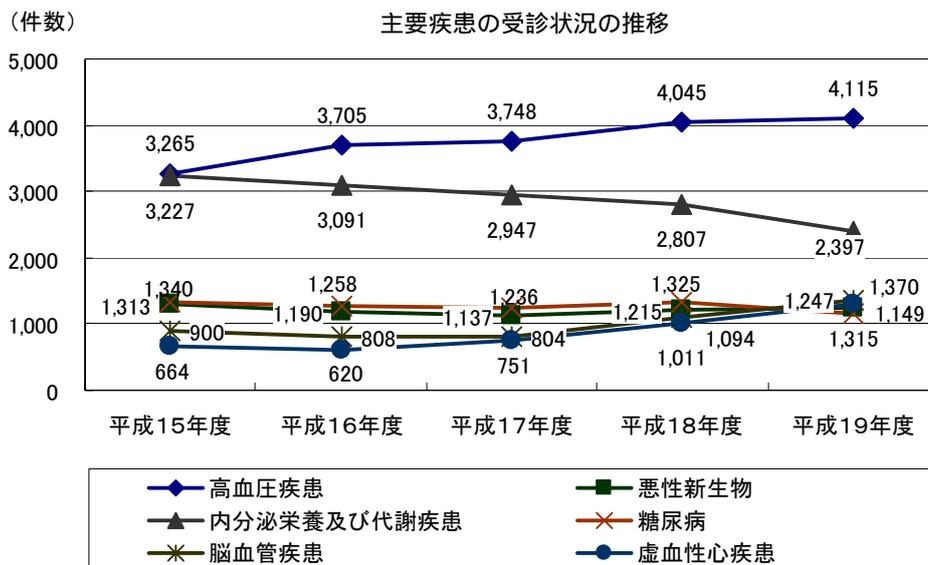
(1) 芦屋市の国保加入者年齢別割合

芦屋市の年齢階級別人口に占める被保険者の割合を年齢ごとに比較すると、60歳以上の割合が合計で約6割を占めています。これは、退職後に社会保険から国保に移行する人が多いことを示し、国保は高齢者を中心とした保険であるといえます。



(2) 主要疾患の受診状況（芦屋市国民健康保険）

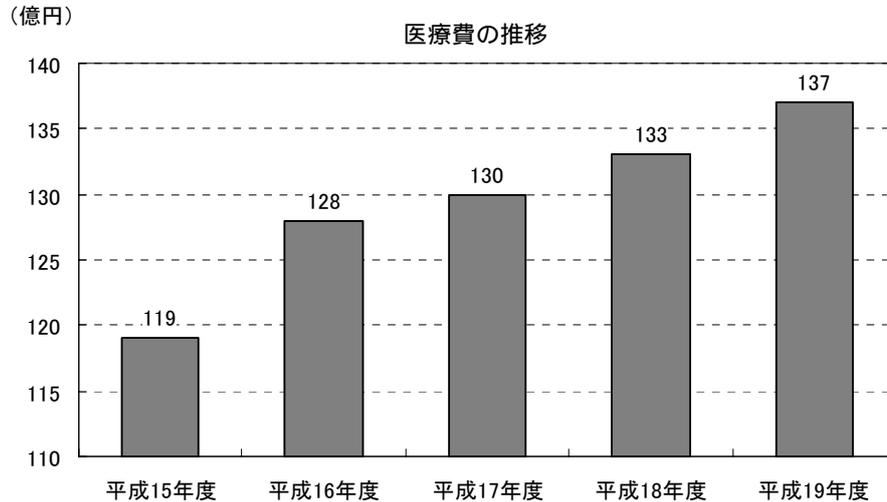
主要疾患の受診件数を過去5年間の推移で見ると高血圧性疾患によるものが多く、次いで内分泌栄養及び代謝疾患，糖尿病，悪性新生物の順になっています。また，高血圧性疾患の受診件数は年々増加しています。



資料：芦屋市国民健康保険

(3) 医療費の推移（芦屋市国民健康保険）

国民健康保険の医療費は、年々増加しています。平成15年度から平成16年度は7億円の伸びを示しており、その後は毎年2～3億円ずつ伸びる赤字構造です。医療費の増加は保険料の増加につながります。

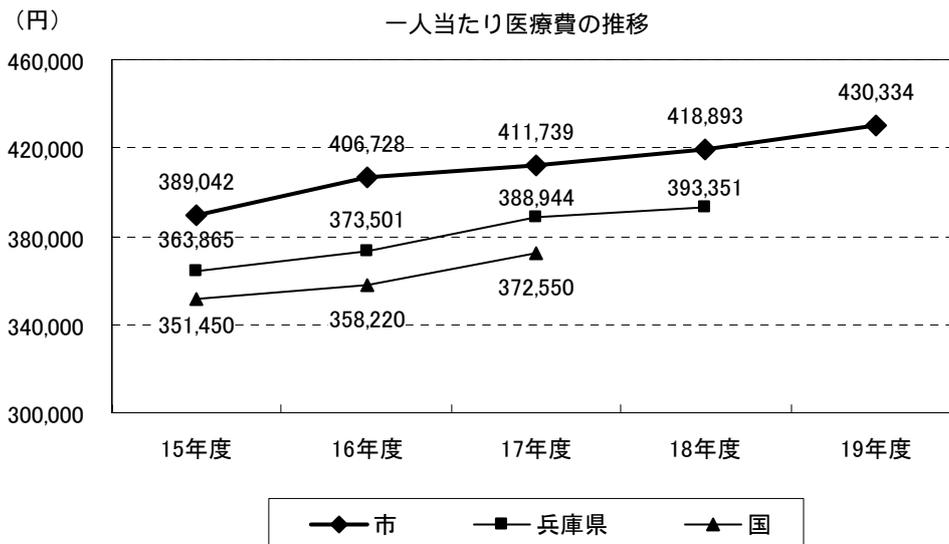


資料：芦屋市国民健康保険

(4) 一人あたりの医療費の推移（芦屋市国民健康保険）

①国・県との比較

芦屋市の一人当たりの医療費は、過去5年間いずれも国や県と比較して高い状況となっています。



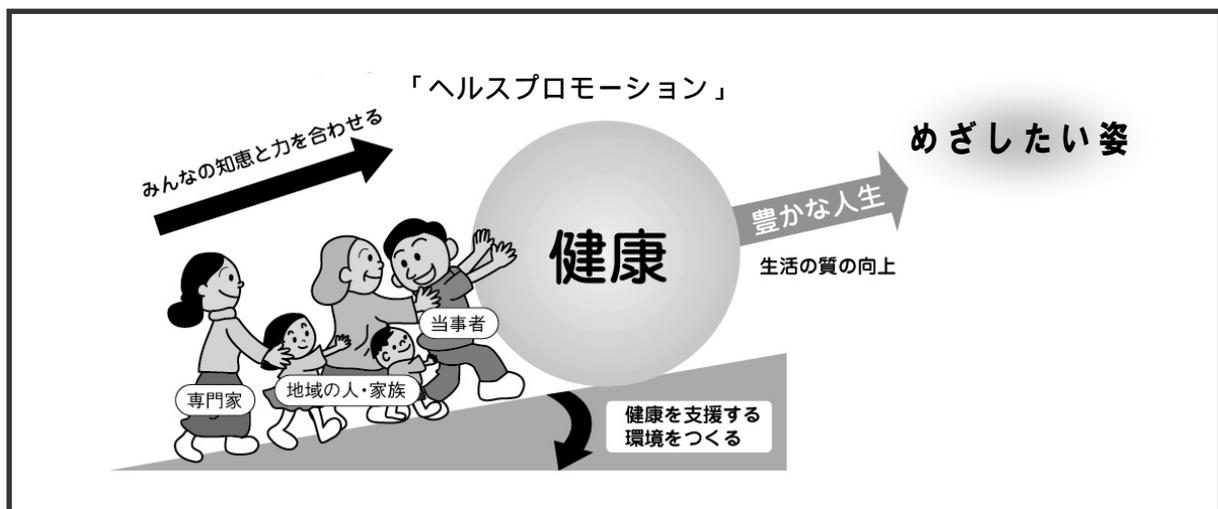
資料：芦屋市国民健康保険

第3章 健康増進計画

1. 健康づくりの考え方

健康づくりは、病気にならないための知識や技術を提供し、後は個人努力に任せるなど、主に個人の問題として考えられてきました。

しかし、健康は、周りの環境に大きく影響されるものであるため、従来の活動に加え、健康づくりをしやすくする支援環境をみんなで作っていくことが大切です。WHO（世界保健機構）が提唱したこのような考え方を「ヘルスプロモーション」と呼びます。

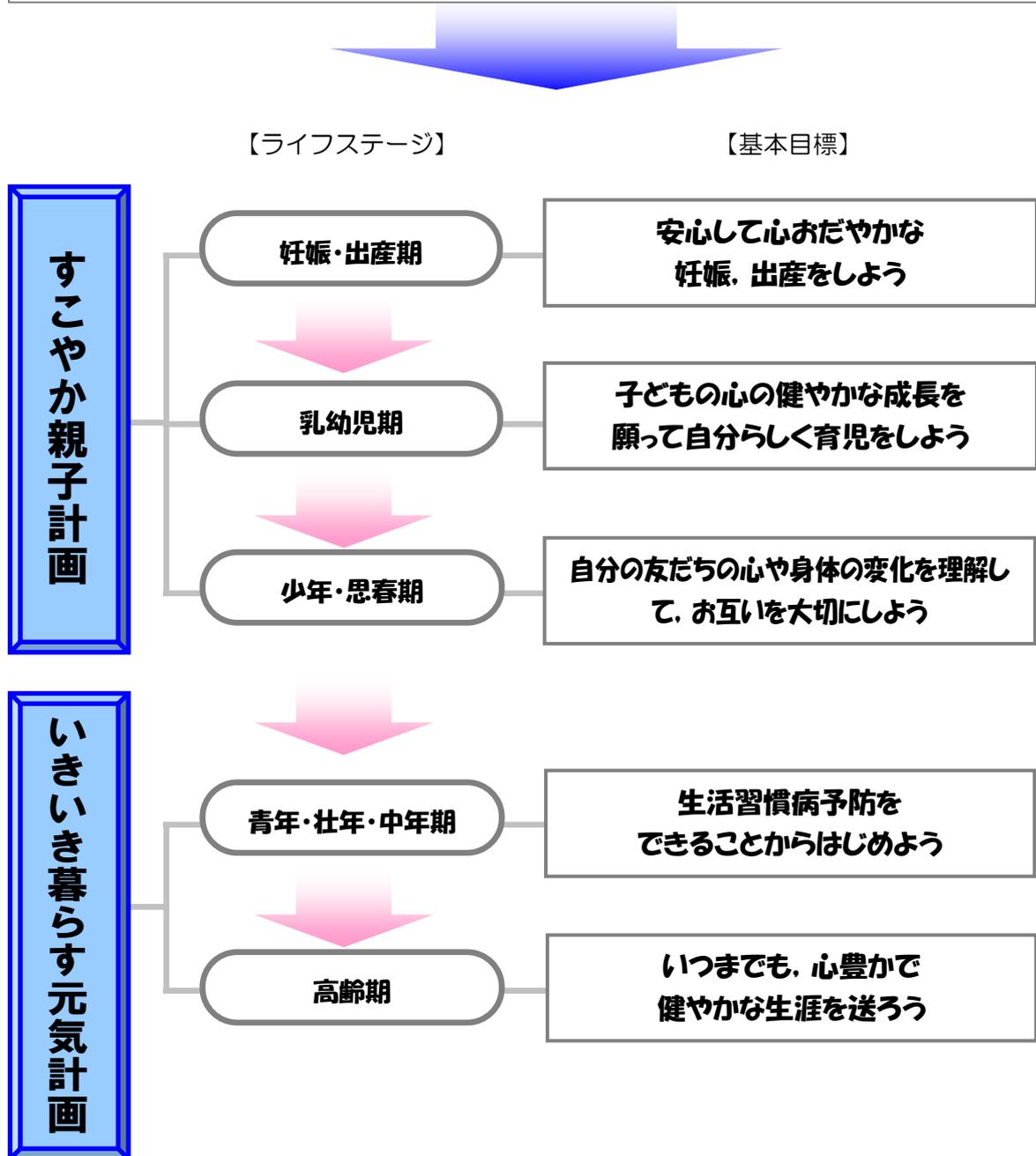


この考え方に基づき、地域活動の一環として、地域で暮らす一人ひとりがともに支え合いながら健康増進を図っていこうという国民的運動が推進されています。ヘルスプロモーションによる健康づくりでは、「みんなの知恵と力を合わせること」そして「健康を支援する環境づくり」が重要になります。そこで、市民が主体的に取り組む健康づくりを社会全体で支援していくため、家庭・地域・学校・行政・関係機関・団体等が相互に連携し、一体となった体制を構築します。

また、人の一生を「妊娠・出産期」「乳幼児期」「少年・思春期」「青年・壮年・中年期」「高齢期」に分け、それぞれのライフステージにおける特徴と課題に応じた取り組みについて示し、生涯を通じた健康づくりを進めます。

2. 健康増進計画の体系

(計画がめざすもの)



3. すこやか親子計画

(1) 妊娠・出産期

① 芦屋市の現状と今後の方向性

芦屋市の出生数は、過去5年間では増減を繰り返していますが、出生率は国や県よりも高い値で推移しています。また、低体重児の出生数は、年々増加している状況です。妊娠・出産期の女性は情緒不安定になりやすい傾向があり、特にはじめての妊娠・出産を迎える妊産婦は不安が大きいため、正しい知識と安心して相談できる相手が必要としています。妊娠期は、妊娠・出産期の健康管理で特に注意しなければならないことは、タバコとアルコールでありお腹のこどもに非常に悪影響を及ぼすことがわかっています。また、体重管理の面でも赤ちゃんのからだをつくる大事な時期であることからバランスのよい食事と適切な体重増加が必要になります。

芦屋市では、妊娠期から食生活や運動等についての正しい知識を習得するため、母子保健手帳交付等による情報提供や妊娠期のお母さんにやさしい環境づくりを提供しようと“マタニティストラップ”の配布を行っています。また、プレ親教室では、母親だけでなく、父親にも参加してもらう機会を設け、父親としてできることを一緒に取り組み、母親と一緒に育児ができるよう支援しています。

さらに、近年の晩婚化も影響し、芦屋市における35歳以上での出産は、平成15年には全体の18.5%でしたが、平成18年には25.3%にまで高くなっており、高齢出産が増加しています。高齢出産にあたっては、若い時期の出産と比べるとリスクが増えることもあります。妊娠中の定期的な健診やケアがより重要となります。安心して出産できる支援体制を強化していく必要があります。

【基本目標】

安心してこころおだやかな妊娠、出産をしよう

②市民の取り組み

- 母子健康手帳を活用し、妊娠中の健康管理を行います。
- 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。
- 家族や周囲の人が妊産婦の身体や心の変化を理解し、支援しましょう。
- 夫婦や家族で出産や子育てについて話し合しましょう。
- 専門的な窓口を利用し、悩みや不安の解決につなげましょう。
- 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しましょう。
- 妊娠中は栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 妊娠中には喫煙しない、させないようにしましょう。
- 妊婦の前では喫煙ないようにしましょう。

③行政・関係団体の取り組み

取り組み内容	関連事業	担当
妊娠中の生活・食事に関する教育や相談・妊婦同士の仲間づくりを行い、正しい知識を身につけるとともに、喫煙が胎児に及ぼす影響について啓発を図ります。	・ 母子健康手帳の交付 ・ 妊婦相談	健康課
	・ プレ親教室	
	・ レッツエンジョイマタニティクッキング	

④ 目標値

健康目標：安心してこころおだやかな妊娠。出産をしよう	現状値	目標値
・ 初妊婦のプレ親教室受講者の割合（％） （医療機関での受講を含む）	49.8%	60%以上
・ 妊娠11週未満での妊娠届出率（％）	70.2%	80%以上
・ 妊娠中に不安や悩みの相談相手があった者の割合（％）		100%

(2) 乳幼児期

① 芦屋市の現状と今後の方向性

乳幼児期は、からだの生理機能や運動機能が次第に確立され、自我が発達し、生活習慣の形成が徐々に進行する時期です。この時期の過ごし方はその後の生活習慣や人格をかたちづくる上で最も大切な時期であり、また、お父さんお母さんの影響を最も受ける時期でもあります。そのため、この時期にしっかりと子どもと向き合い良好な親子関係を築き、子どもにとって安心をもたらす環境を与えることは、子どものこころと身体らの健やかな成長にとっても大切です。

芦屋市の乳幼児健康診査の受診状況を見ると、平成 19 年度における受診率は、4 か月児健診で 96.0%、10 か月児健診で 91.0%、1 歳 6 か月児健診で 92.2%、3 歳児健診で 91.0% です。10 か月児と 3 歳児の受診率がやや低く、定期的な受診を呼びかけることも必要です。

また、市内の全園での平成 19 年度における歯科健診の結果を見ると、健診を受けた子どものうち 10.9%がう歯の処置が完了しており、25.6%の子どもが、まだ処置が完了していない状況です。歯の健康は、将来の身体の健康のためにも大変重要となります。今後、歯科健診を始めとした定期的な健診（検診）の重要性を啓発し、指導を強化していくことが必要です。

さらに、乳幼児をもつ母親は、社会との接触が少なくなりがちです。核家族化の進行なども影響し、母親の孤立等による育児不安の拡大、母親がうつ病にかかってしまうことなどが課題となっています。芦屋市では、親子同士の交流ができ、悩みを話し合い、子育てについて学び合える場である「なかよしひろば」や「カンガルークラブ」等に多くの親子が参加しています。これらの集まり、交流のできる場をさらに充実し、多くの親子が参加できるよう普及していくことが必要です。

【基本目標】

子どものこころの健やかな成長を願って自分らしく育児をしよう

② 家庭や地域の取り組み

- 子育てサロンや子育てサークルに参加しましょう。
- 「産後うつ」になった場合は、専門家の指導を受けましょう。
- 地域での声かけ等により、虐待の早期発見・解決につなげましょう。
- 母親を孤立させないよう、母親や家族同士の交流の場を設けましょう。

③行政・関係団体の取り組み

取り組み内容	関連事業	担当
<p>子育てに関する専門的な相談体制の整備を図り，産後うつ予防や軽減につながるサポートに取りくみます。</p> <p>育児不安の軽減と母親同士の情報交換の場を設けます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 育児相談・まねっこ ・ 新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問 ・ 乳幼児育成指導事業（コアラクラブ） 	健康課
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子育てフリー相談 	児童センター
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子育てホットライン 	子育てセンター
<p>乳幼児の発育状況を検査し，発達障害の早期発見、また子育て家族に対して，乳幼児の健康づくりや子育てに関する指導や相談を行います。</p> <p>こどもの事故防止について，知識の普及と実践の啓発をします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4か月・10か月・1歳6か月3歳児健診 ・ 栄養相談 	健康課
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育所，幼稚園における健康診断・歯科健診 ・ 保育所，幼稚園における健康管理 ・ 療育相談 	こども課 学校教育課 障害福祉課 県健康福祉事務所
<p>丈夫な体をつくり，親子や地域とのコミュニケーションを図るために，気軽に楽しく身体活動・運動に取り組める環境づくりを行います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ なかよしひろばやグループ交流会における活動 ・ 子どもフェスティバルの開催 ・ 親子ふれあい活動支援 	子育てセンター
<p>地域で子育て支援する仕組みづくりを推進し，保護者の負担軽減に努めます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ファミリーサポートセンター事業 	こども課
<p>歯みがき習慣等により歯の大切さを教育することも必要です</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育所，幼稚園における歯みがき指導 ・ 親子クラブにおける歯みがき指導 ・ 乳幼児健診における歯みがき指導 	こども課 学校教育課 児童センター 健康課

④ 目標値

(3) 少年・思春期

①芦屋市の現状と今後の方向性

少年期は、学校生活の開始により、思考能力や知能等の面で著しい発達がみられます。また、友人関係が広まり、精神的にも大きな成長がみられるこの時期は、食生活や運動、趣味に対する嗜好・興味が明確化され生活習慣の基礎がつくられる時期でもあります。

芦屋市の各中学校で実施される体力テストにおいては、ほぼ3年前と比べて数値が低くなってきている結果がみられ、さらに食生活の乱れ等も影響し、児童生徒の肥満度も高くなっています。したがって、健康や疾病について関心を持ち、自分で考え、好ましい行動ができる能力の基礎を身につけることが重要です。また、家庭においても、学校や地域と協力しながら1日の生活習慣を身につけることも大切です。

また、芦屋市の中学校における平成19年度の健康診断の結果をみると、特に中学生の女子の体重の状況は、国また県の平均値よりも低くなっており、思春期となるこの時期に、スリムな身体にあこがれて、太りすぎているのではないかと悩んだりすることで、無理なダイエットをしてしまうことが多くなることも考え、より注意を払わなければなりません。

また、思春期には、子どもから大人へと移っていく過程で、こころとからだアンバランスになりやすく、その結果、不安を感じたり、性的に悩んだりするなど精神的に不安定になりやすくなることも考えられます。さらに、友人やマスメディアからの影響を受けやすい時期でもあるため、好奇心から始まる喫煙や飲酒、薬物使用を防止することも重要です。「阪神南青少年タバコ対策事業報告書」から、モデル事業が実施された芦屋市の小学校での意見から、タバコに関する講演を聞く前は、たばこを勧められたら「断る」と答えた生徒は、97人中87人であったが、講演後は94人が「断る」と答えています。また、講演後には、「たばこに悪い物質があることを知らなかった。これからは、お父さんが吸おうとしたら注意しようと思う。」「たばこを吸うとスポーツも勉強もだめになってしまうと思った」というような意見もみられ、たばこが身体に及ぼす影響等の知識を得ていることがわかります。今後もさらに、正しい知識を広めるための啓発活動が重要となります。

【基本目標】

自分や友だちの心や身体の変化を理解して、お互いを大切にしよう

③ 家庭や地域の取り組み

- テレビの見すぎ，ゲームのしすぎに気をつけ，外で友だちと遊ぶよう心がけます。
- 地域のスポーツ行事などに家族で積極的に参加します。
- 地域においても子どもの頃から身体を動かす習慣を身につけさせ，運動の楽しさを伝えましょう。
- 早寝・早起きなど，規則正しい生活を心がけましょう。
- 悩みを打ち明けられる友だちをつくりましょう。
- 親子での会話の時間を増やし，子どもの心身の変化に早く気づくようこころがけましょう。
- 未成年の飲酒，喫煙の防止のために，家庭や地域において指導しましょう。
- 歯みがきの習慣を身につけましょう。
- 子どもの身体や心の発達を理解し，家庭で性に関して話合う機会をつくりましょう。

④行政・関係団体の取り組み

取り組み内容	関連事業	担当
健康づくりに関するイベントの開催等により，子どもにからだを動かす楽しみや喜びを知ってもらうよう努めます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ニュースポーツ・レクリエーション啓発事業 ・子どものスポーツを考える講習会 	スポーツ・青少年課
子どもの体力・健康状況を把握し，必要な指導を行います。	・新体力テスト測定会	スポーツ・青少年課
	・体力テスト実施	学校教育課
	・健康診査	
薬物やたばこが身体に及ぼす影響などを児童生徒に伝え，薬物や喫煙防止に取り組めます。	・「ダメ，絶対」普及活動	学校教育課 県健康福祉事務所
	・阪神南青少年タバコ対策事業	
歯の健康について，定期的に検診を行い，検診をおこない，ポスターや良い歯の児童生徒を表彰するなどにより意識の向上を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の衛生週間 ・いい歯の日・健康フェスタ ・歯のポスター展 	歯科医師会
登校拒否等による児童生徒の引きこもり対策のため，専門家とも連携し，カウンセリング等のケアに努めます。	メンタルヘルスケア	学校教育課

④ 目標値

4. いきいき暮らす元気計画

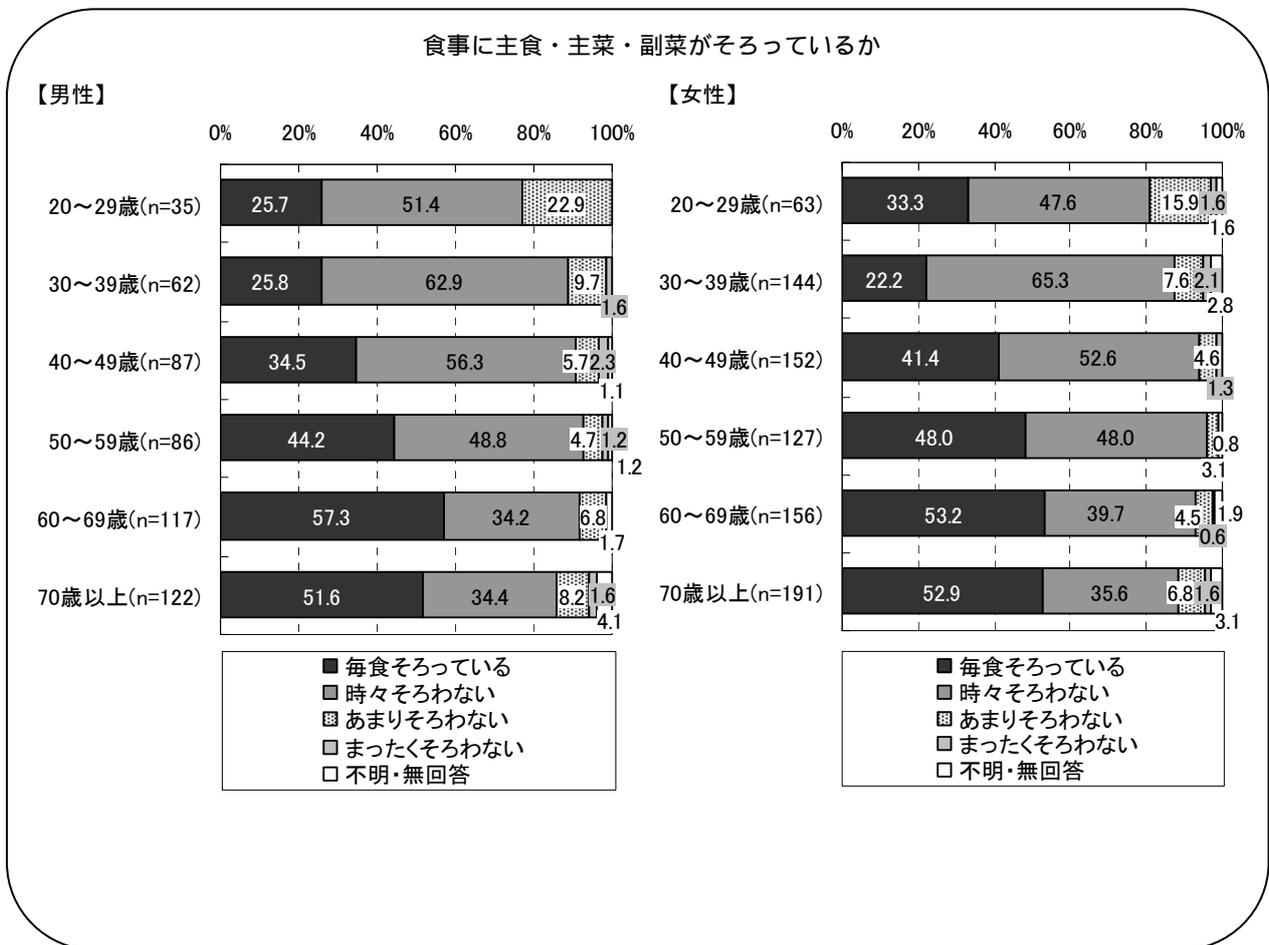
(1) 栄養・食生活

① 市民意識調査の結果

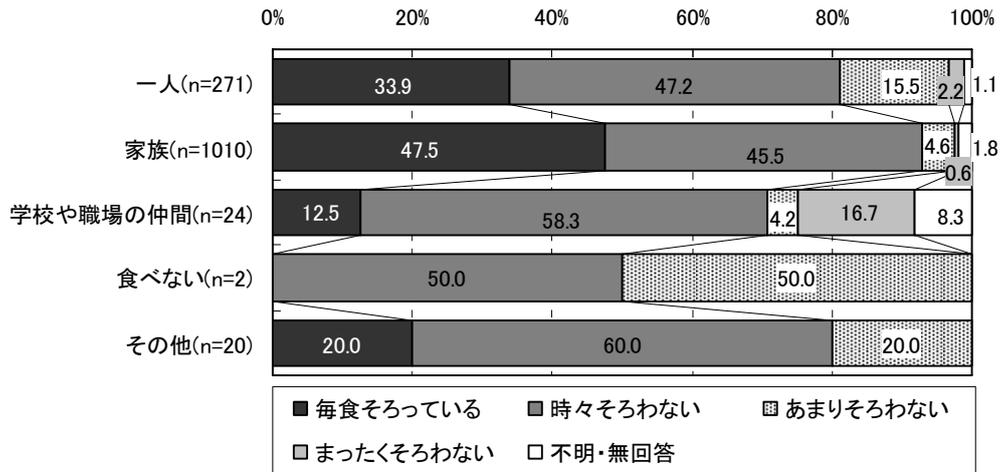
1) 食習慣について

食事に、主食・主菜・副菜がそろっているかどうかについてみると、男女ともに20歳代・30歳代において、「毎食そろっている」割合が低くなっています。

また、夕食を「家族」と食べる方は、「毎食そろっている」割合が約半数と高くなっています。



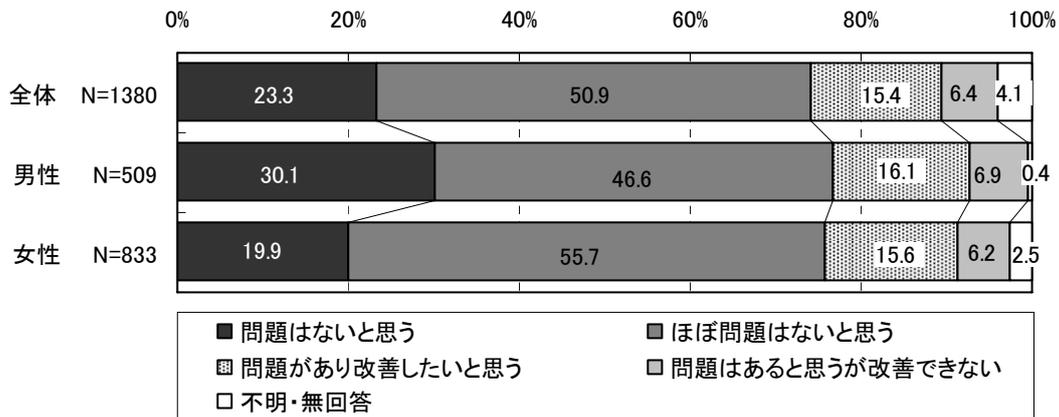
夕食をだれととるか×食事に主食・主菜・副菜がそろっているか



2) 食生活への意識について

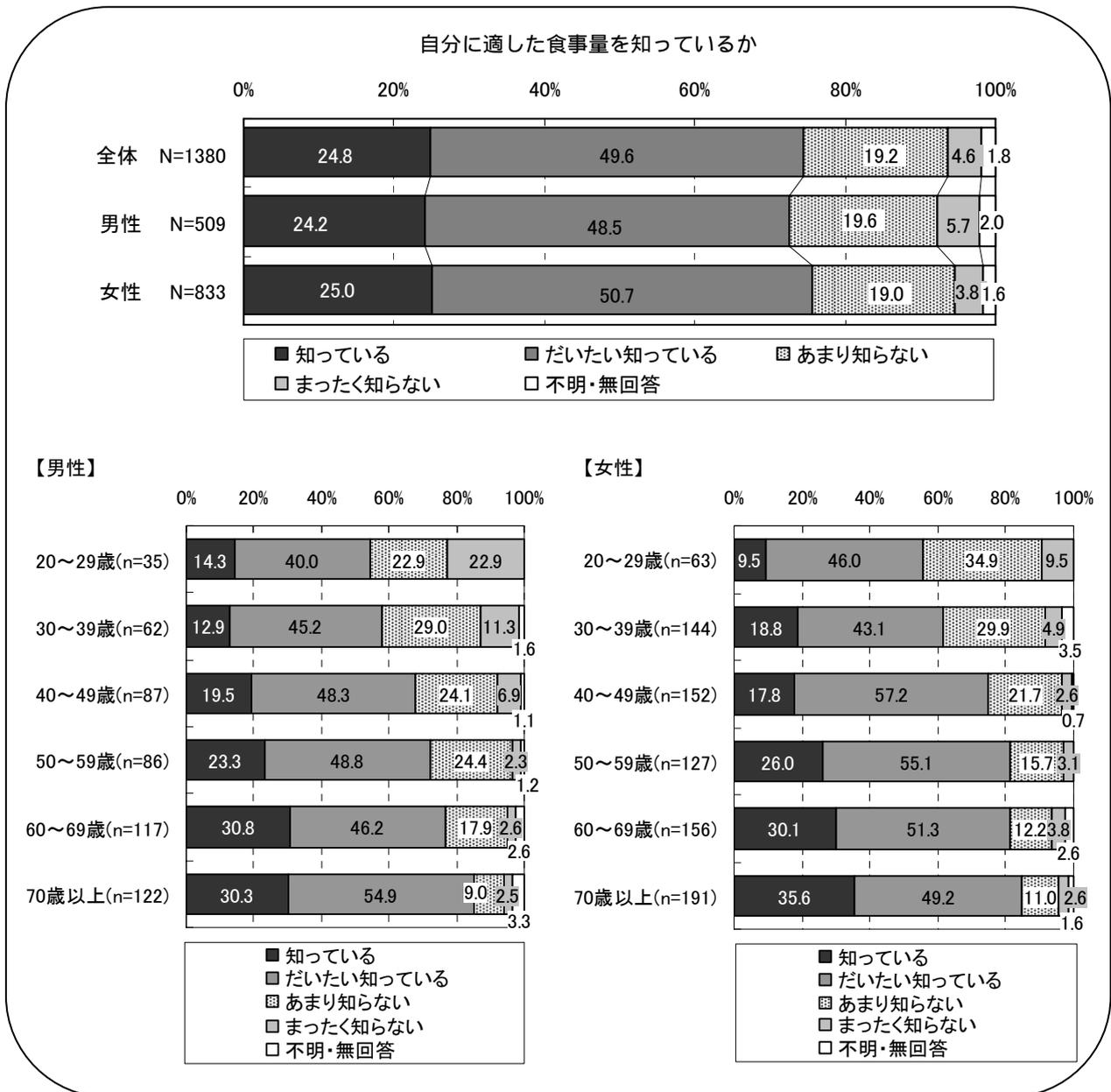
自分の食生活に問題があるかどうかについては、男性の方が女性より「問題はないと思う」が高くなっています。

自分の食生活に問題があると思うか



3) 適切な食事の実践について

自分に適した食事量を知っているかどうかについて、男女ではほとんど差はみられません。年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて、「知っている」または「だいたい知っている」割合は高くなっています。



②芦屋市の現状と今後の方向性

食生活やライフスタイルが多様化するなかで、朝食の欠食や不規則な食事、外食や中食の利用の増加、野菜不足や脂質の過剰摂取など栄養の偏りに起因した肥満や生活習慣病の増加のほか、食事を中心とした家族団らんの喪失等、食事生活を取り巻く環境喪変化しています。市民意識調査から芦屋市の現状をみると、「朝食を週4～5日以上食べない日がある」方は、20歳代・30歳代男性で、それぞれ28.5%、17.8%と高くなっており、「普段の食事に主食・主菜・副菜がまったくそろっていない」という方は、20歳代男性が22.9%と高くなっています。また、外食の状況を見ると、「ほぼ毎食外食を利用している」が20歳代・40歳代男性で、それぞれ31.4%、34.5%となっています。男性の食生活についての普及啓発に向けた取り組みが重要です。また、栄養バランスを考えて上手に食品を選び、適正量を摂取し肥満予防や生活習慣病の予防を徹底させる取り組みが重要です。

また、「夕食を一人でとっている」という方は、70歳以上の女性において、35.1%と高くなっており、高齢者の一人暮らしが増加していることから、孤食も進んでいることがわかります。そこで、生活習慣病予防、日常生活動作能力（ADL）の低下防止、生活の質（QOL）の向上など高齢者の心身の状態に応じた展開が求められます。

テーマ

食事はバランス ゆっくり楽しく食べる

③市民の取り組み

【青年・壮年・中年期の取り組み】

- インスタント食品や加工食品の摂取を控えましょう。
- 塩分を控え、薄味を心がけましょう。
- 間食や夜食を控え、規則正しい食習慣を心がけましょう。
- 野菜を多く摂るよう心がけましょう。

【高齢期の取り組み】

- 歯に良い食べ物を選びましょう。
- 自分の適正体重を知り、維持を心がけましょう。
- ゆっくり、よく噛みましょう。
- 塩分を控え、薄味を心がけましょう。
- 間食や夜食を控え、規則正しい食習慣を心がけましょう。
- 家族や仲間と楽しく食事をしましょう。

④行政・関係団体の取り組み

青年・壮年・中年期に向けた取り組み内容	関連事業	担当
食事診断や食習慣，食生活について，指導・助言を行い，改善を促進します。	・疾病別栄養指導講習会 ・栄養相談・栄養指導 ・生活習慣見直し教室	健康課

高齢期に向けた取り組み内容	関連事業	担当
配食サービスや栄養指導等により，高齢者の食の自立を支援します。	・食の自立支援事業	高年福祉課 健康課
高齢者を対象に，定期的に栄養指導を行い，元気な高齢者をめざします。	・特定高齢者のための介護予防プログラム ・一般高齢者のための介護予防プログラム	高年福祉課

青年・壮年・中年期、高齢期に共通する取り組み内容	関連事業	担当
正しい食のあり方について，料理講習会等を通じて，普及・啓発します。	・料理講習会	芦屋栄養士会 いずみ会
	・芦屋川カレッジ	公民館

⑤目標値

●朝食を欠食する人

20歳代男性：現状 28.5%→

30歳代男性：現状 17.8%→

●自分に適した食事量を知っている人

成人男性：現状 72.7%→

成人女性：現状 75.7%→

●食生活の改善意欲のある人

成人男性：現状 16.1%→

成人女性：現状 15.6%→

●野菜を一日に 350g 以上食べている人

成人男性：現状 30.1%→

成人女性：現状 44.3%→

●食育に関心のある人

成人男性：現状 62.2%→

成人女性：現状 81.5%→



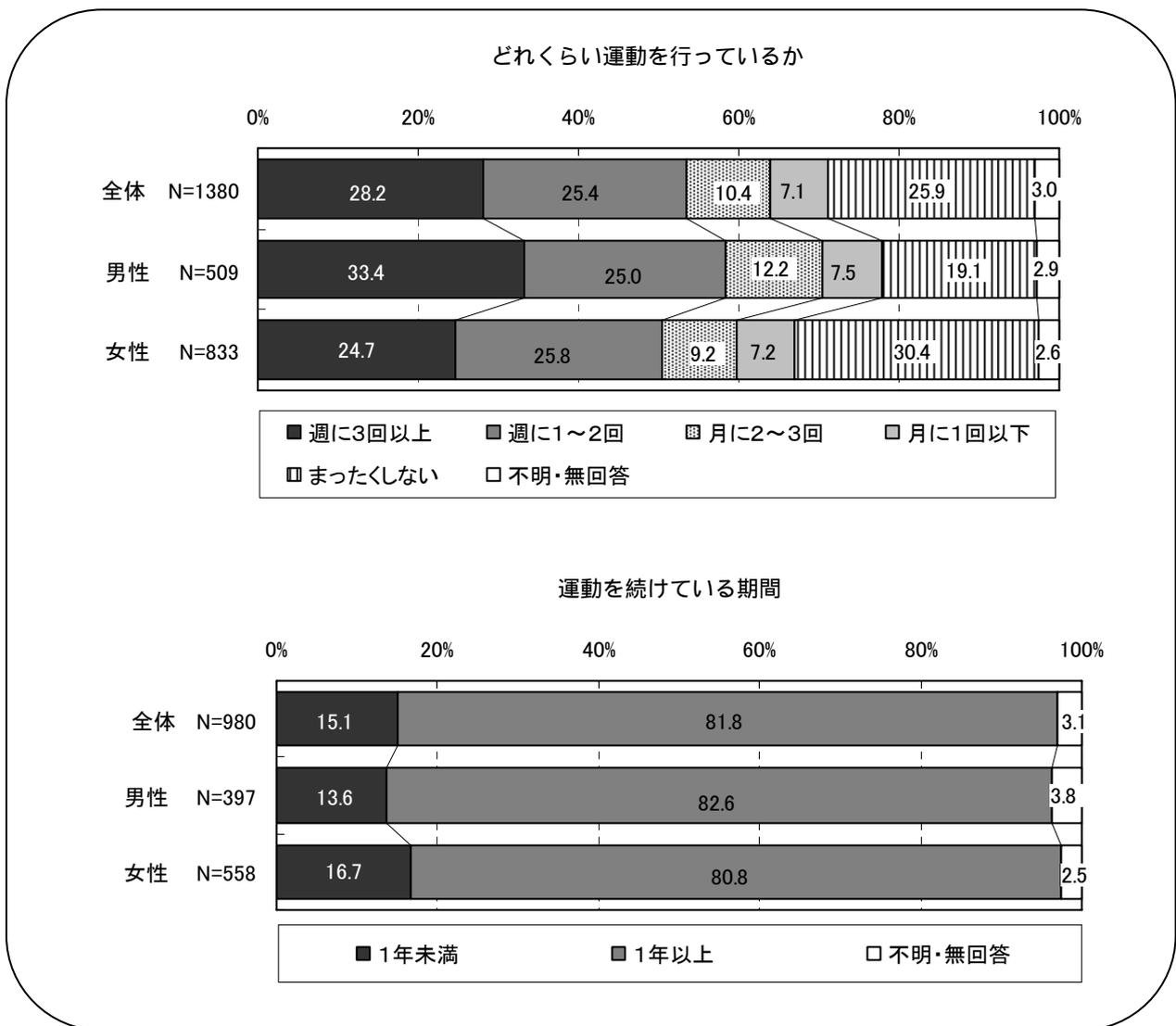
(2) 身体活動・運動

①健康づくり・食育に関する市民意識調査の結果

1) 運動への意識と実践について

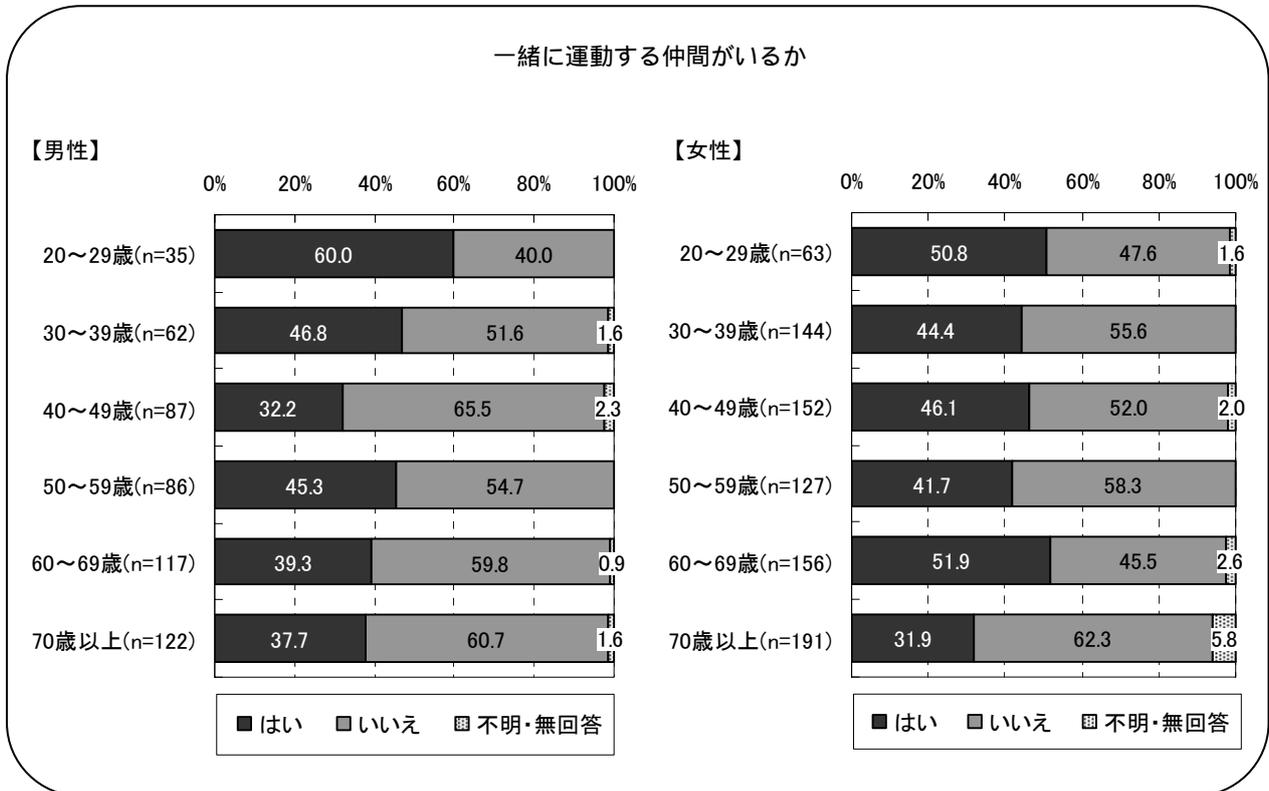
どのくらい運動を行っているかについては、「週に3回以上」と「週に1～2回」を合わせた運動する頻度の高い方は、男性が58.4%、女性が50.5%となっています。

また、運動をしている方に、継続期間をたずねると、8割以上の方が「1年以上」と回答しています。



2) 一緒に運動をする人について

一緒に運動する仲間がいるかどうかについて、女性の20歳代から60歳代までは「はい」と回答した方が4割から5割であるのに対し、男性の40歳代では約3割と低くなっています。



②芦屋市の現状と今後の方向性

働く・子どもを育てるなど、極めて活動的な時期になると、身体機能も完成しており健康や体力に自信がある人が多くなります。それだけに、十分意識して自己管理を行わないと生活習慣の問題や乱れを引き起こしやすくなります。健康づくり・食育に関する市民意識調査から芦屋市の現状をみると、「普段運動をまったくしていない」方は、30歳代の男女で、それぞれ33.9%、45.8%と高く、その理由として、「時間がない」が30.2%、「面倒くさい」が18.4%と順に高くなっています。芦屋市では、スポーツクラブや同好会への加入者数が増加しています。これらの活動を活かし、仕事等で忙しい年齢層の方々も、気軽に参加し、時間を見つけて運動ができるような取り組みが求められます。

また、中年期になると、身体的にはさまざまな形で加齢が自覚されはじめます。自らの生活を見直し、健康を維持していくことが重要となります。

75歳以上の後期高齢者になると身体機能が衰え介護を必要とする人も増えてきますが、生涯現役で活躍する方もいます。年齢や健康状態に応じて、生きがいを持ち、自分の体力に合わせた生活を維持することが重要な時期となります。

健康を保つため、またストレス解消等のためにも、気軽に運動を始めることができるよう、またイベント等運動する機会を増やすことが求められます。

【テーマ】

無理のない運動を続けよう

③市民の取り組み

【青年・壮年・中年期の取り組み】

- スポーツ行事等に積極的に参加しましょう。
- 家族と一緒に運動に取り組みましょう。
- 地域の運動サークル等に積極的に参加しましょう。
- 楽しめる運動を見つけて、定期的に行いましょう。
- 車の代わりに、なるべく自転車を利用したり、歩いたりしましょう。

【高齢期の取り組み】

- 自分に合った運動方法を見つけましょう。
- ストレッチ運動など、気軽にできる運動に取り組みましょう。
- 地域で呼びかけ合い、ウォーキングやストレッチ体操等を行いましょう。

④行政・関係団体の取り組み

青年・壮年・中年期の 取り組み内容	関連事業	担当
特に運動不足が課題となっている中年期の方を対象とし、運動による健康づくりのきっかけをつくります。	・エンジョイスports教室	スポーツ・ 青少年課
スポーツ普及の担い手を育成し、地域に根ざした生涯スポーツの振興を図ります。	・スポーツリーダー認定講習会	スポーツ・ 青少年課

高齢期の取り組み内容	関連事業	担当
高齢者を対象に、介護予防のための運動教室を開催し、元気な高齢者をめざします。	・特定高齢者のための介護予防プログラム ・一般高齢者のための介護予防プログラム	高年福祉課

青年・壮年・中年期、高齢期に 共通する取り組み内容	関連事業	担当
あらゆる世代の方を対象に、体力や健康状態を検査し、必要な指導・助言を行います。	・新体力テスト測定会	スポーツ・ 青少年課
“ウォーキング・シティあしや”をめざし、環境整備を行います。		スポーツ・ 青少年課
多くの方がスポーツを楽しめるよう、新しいスポーツの普及活動を行います。	・ニュースポーツ・レクリエーション啓発事業	スポーツ・ 青少年課

⑤目標値

●週3回以上の運動を行っている人

成人男性：現状 33.4%→

成人女性：現状 24.7%→

●一緒に運動する仲間がいる人

成人：現状 42.7%→

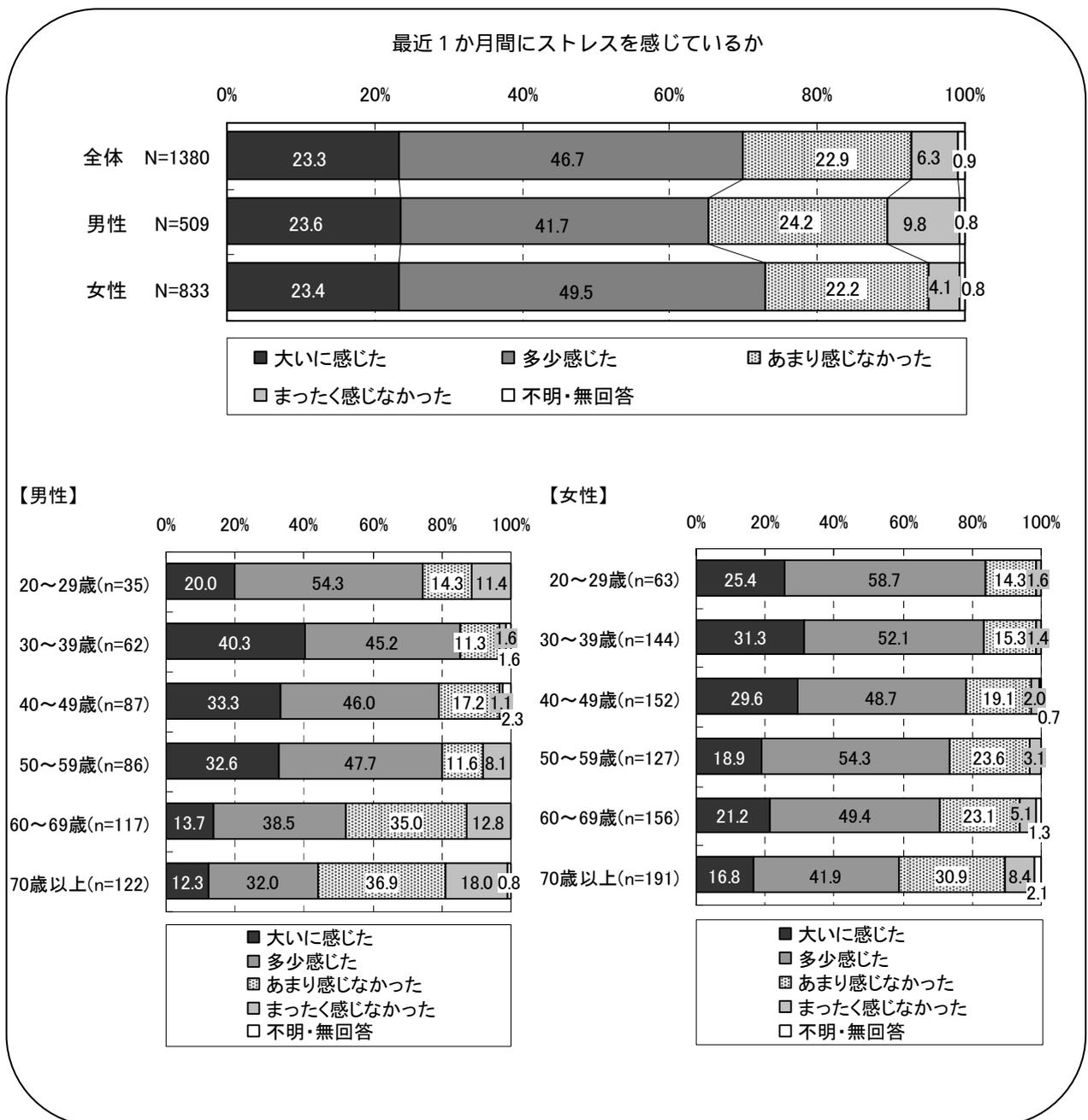
(3) こころの健康

① 市民意識調査の結果

1) ストレスについて

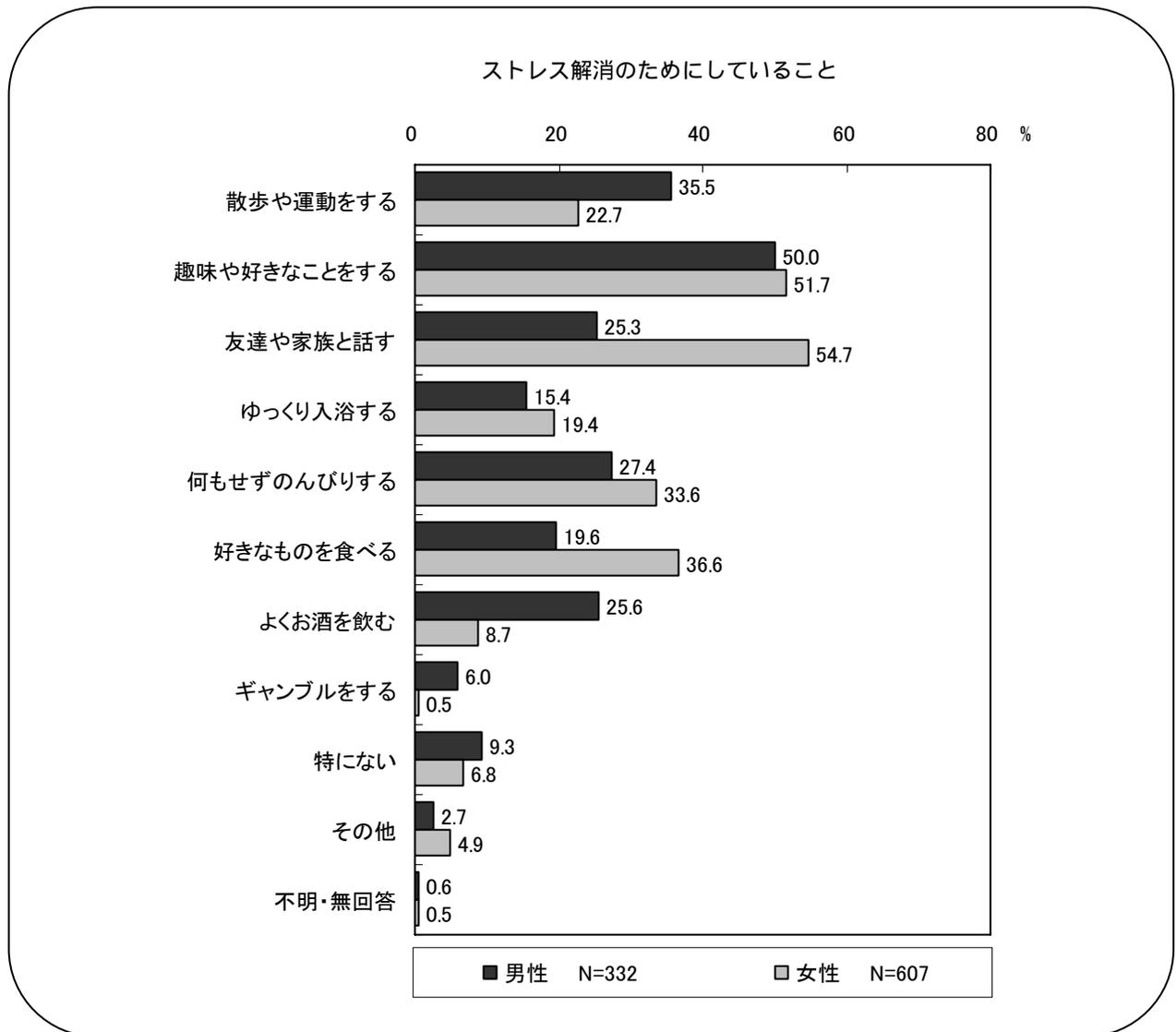
最近1か月間にストレスを感じているかどうかについて、「大いに感じた」「多少感じた」を合わせると、男性の65.3%を女性は7.6ポイント上回り、72.9%となっています。

また、年齢別にみると、男性の30歳代と50歳代及び女性の20歳代と30歳代において、「大いに感じた」と「多少感じた」の合計が8割を超えています。



2) ストレス解消法について

ストレス解消のためにしていることをみると、男性では「趣味や好きなことをする」が最も高く、次いで「散歩や運動をする」となっています。また、女性では、「友達や家族と話す」が最も高く、次いで「趣味や好きなことをする」となっています。



②芦屋市の現状と今後の方向性

健康づくり・食育に関する市民意識調査をみると、「一日の平均睡眠時間が5時間未満である」割合は、男性で16.8%、女性で14.1%となっています。また、「普段の睡眠で休養がとれていない」と感じている方は、30歳代男性で40.4%、40歳代女性で30.2%と高くなっています。さらに、「最近1ヶ月にストレスを感じている」方は30歳代男性で85.5%、20歳代女性で84.1%となっており、家庭や職場などで中心的な立場となることで、ストレスが溜まりやすくなっていると考えられます。日常的にストレスや疲れを溜め込まないように、十分な休養と睡眠で疲れをとるとともに、自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

【テーマ】

心にゆとりのある生活をしよう

③市民の取り組み

【青年・壮年・中年期の取り組み】

- 十分に睡眠をとり、心身を休めましょう。
- ストレスや心の健康に関する正しい知識を身につけましょう。
- 趣味・スポーツなど、自分に合ったストレス解消法を身につけましょう。
- 職場や地域において、悩みを相談できる仲間をつくりましょう。

【高齢期の取り組み】

- 家族や仲間との会話を楽しみましょう。
- 生きがいを持った生活ができるよう、地域活動などに積極的に参加しましょう。

④行政・関係団体の取り組み

取り組み内容	関連事業	担当

⑤目標値

●睡眠による休養を十分にとれていない人

成人：19.7%

●最近1ヶ月間にストレスを感じた人

成人：現状 70.0%

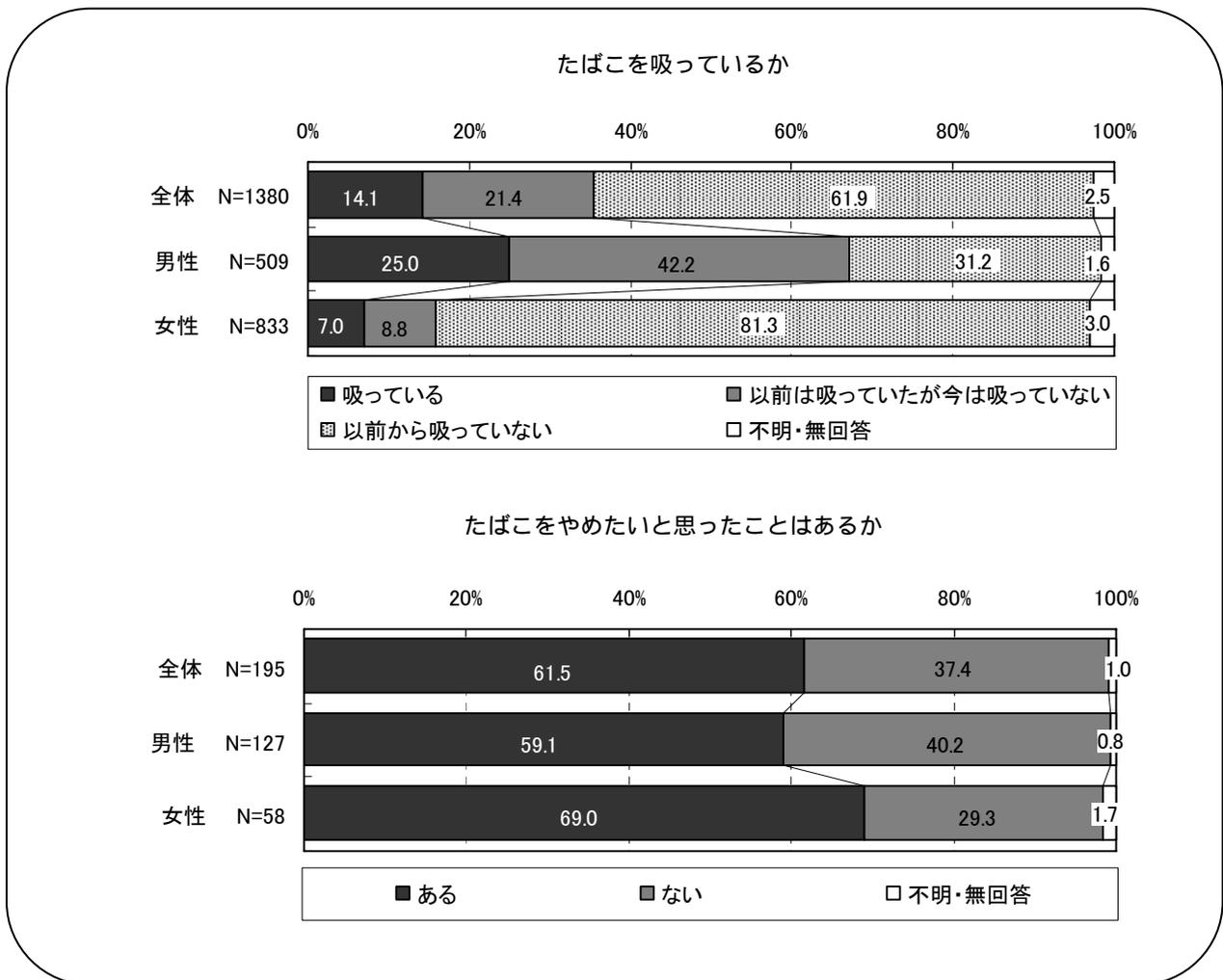


(4) たばこ

①健康づくり・食育に関する市民意識調査の結果

1) 喫煙状況について

喫煙状況については、「吸っている」割合は男性が25.0%、女性が7.0%となっています。また、「吸っている」と回答された方の中で、たばこをやめたいと思ったことがある方は、6割以上となっています。



②芦屋市の現状と今後の方向性

喫煙は、がんや呼吸器疾患など多くの疾患を引き起こす危険因子となっています。しかし、健康への悪影響を認識していても、なかなか禁煙できないという人が多くなっています。健康づくり・食育に関する市民意識調査から、芦屋市の喫煙状況をみると、「たばこを吸っている」方は、男性で25.0%、女性で7.0%となっています。また、喫煙者のうち、たばこをやめたいと思ったことがある人は、全体の61.5%にまで上ります。一方、市で実施している「禁煙プログラムに参加したことがある」方は、全体のわずか0.5%にとどまっています。禁煙したいと考えている方に対して、このような事業があることを周知し、参加を促すことが大切です。さらに、たばこは喫煙者だけでなく、周りの人々へも影響を及ぼします。「副流煙の及ぼす健康影響について知っている」方は全体の84.0%となっています。今後、たばこに関する正しい知識の普及を図り、さらに喫煙マナーの改善についても啓発していかねばなりません。

【テーマ】

禁煙に挑戦しよう

③市民の取り組み

【青年・壮年・中年期、高齢期に共通する取り組み】

- 喫煙者は、周囲の人に迷惑をかけない気づかいをし、喫煙マナーを守りましょう。
- 喫煙が身体に及ぼす影響について学びましょう。
- 歩きたばこやポイ捨てはやめましょう。
- 公共の場やレストランなどにおける分煙をしましょう。

④行政・関係団体の取り組み

青年・壮年・中年期、高齢期に共通する取り組み内容	関連事業	担当
禁煙したくてもできない人に対して禁煙のための支援をします。	・禁煙プログラム	健康課

⑤目標値

●喫煙率

成人男性：現状 25.0%

●喫煙が及ぼす健康影響について知っている人

肺がん：現状 94.8%

喘息：現状 64.6%

気管支炎：現状 72.2%

心臓病：現状 47.6%

脳卒中：現状 38.0%

胃潰瘍：現状 18.8%

妊娠に関する異常：現状 61.6%

歯周病：現状 21.7%

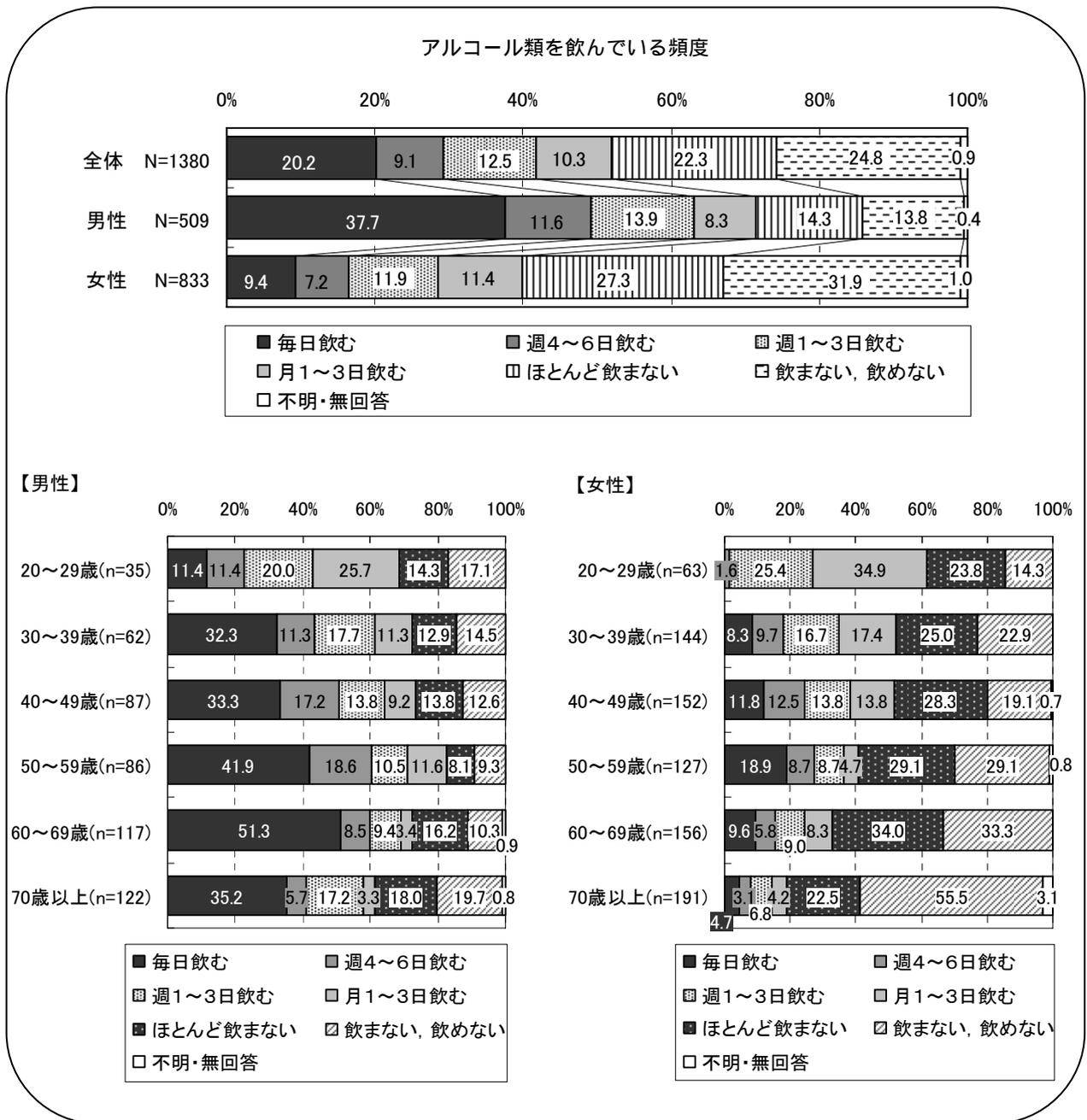


(5) アルコール

①健康づくり・食育に関する市民意識調査の結果

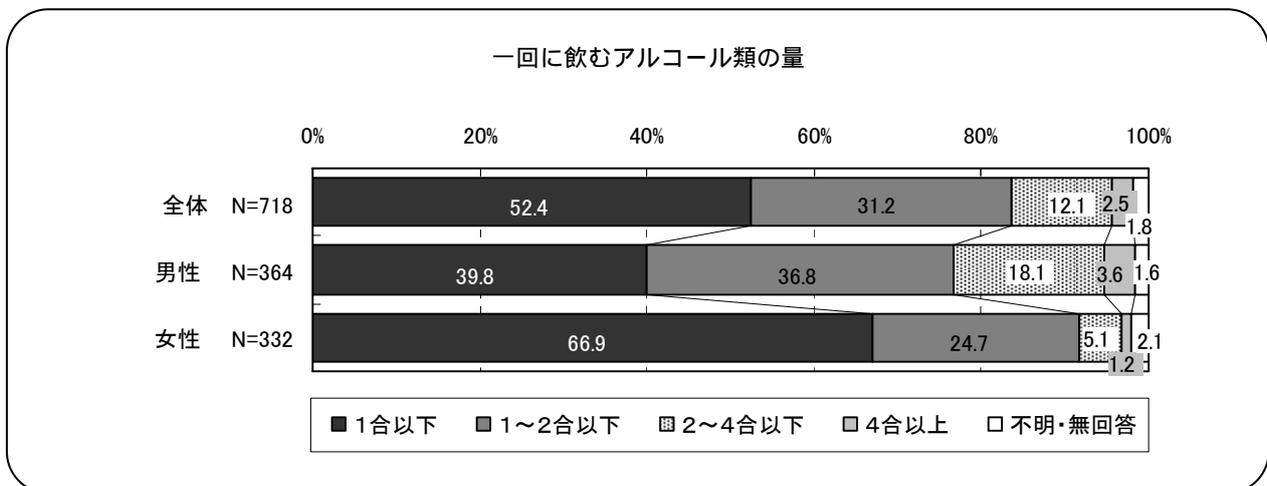
1) 飲酒頻度について

アルコール類を飲む頻度についてみると、「毎日飲む」割合は男性が 37.7%と女性の 9.4%を大きく上回っています。年齢別では、男性の 50 歳代・60 歳代が頻度が高い傾向となっています。



2) 飲酒量について

アルコール類を飲む方の飲酒量をみると、男性の半数以上が1合以上飲むことが分かります。



② 芦屋市の現状と今後の方向性

健康づくり・食育に関する意識調査から、飲酒の状況をみると、「アルコール類を毎日飲む」という方は、60歳代男性で51.3%、50歳代男性で41.9%と高くなっており、一回に飲む量は、全体で「1合以下」が52.4%、「1～2合」が31.2%となっています。アルコールは、適量であれば心身をリラックスさせ、健康にも良いと言われていています。飲酒量をしっかりと自己管理できるよう、アルコールが身体に与える影響について教育や啓発を行うことが重要となります。

【テーマ】

お酒は適量で！

③ 市民の取り組み

【青年・壮年・中年期、高齢期に共通する取り組み】

- 適量を守り、楽しくお酒を飲むよう心がけましょう。
- お酒が身体に及ぼす影響について学びましょう。
- 週2日は休肝日としましょう。
- 飲めない人には、無理にお酒をすすめないようにしましょう。

④行政・関係団体の取り組み

青年・壮年・中年期、高齢期に共通する取り組み内容	関連事業	担当
断酒を希望する人を支援するため、飲酒習慣に関する相談・指導を行います。	アルコール依存症の方対象の生活指導	上宮川文化センター

⑤目標値

●多量に飲酒する人

成人男性：現状 3.6%

成人女性：現状 1.2%

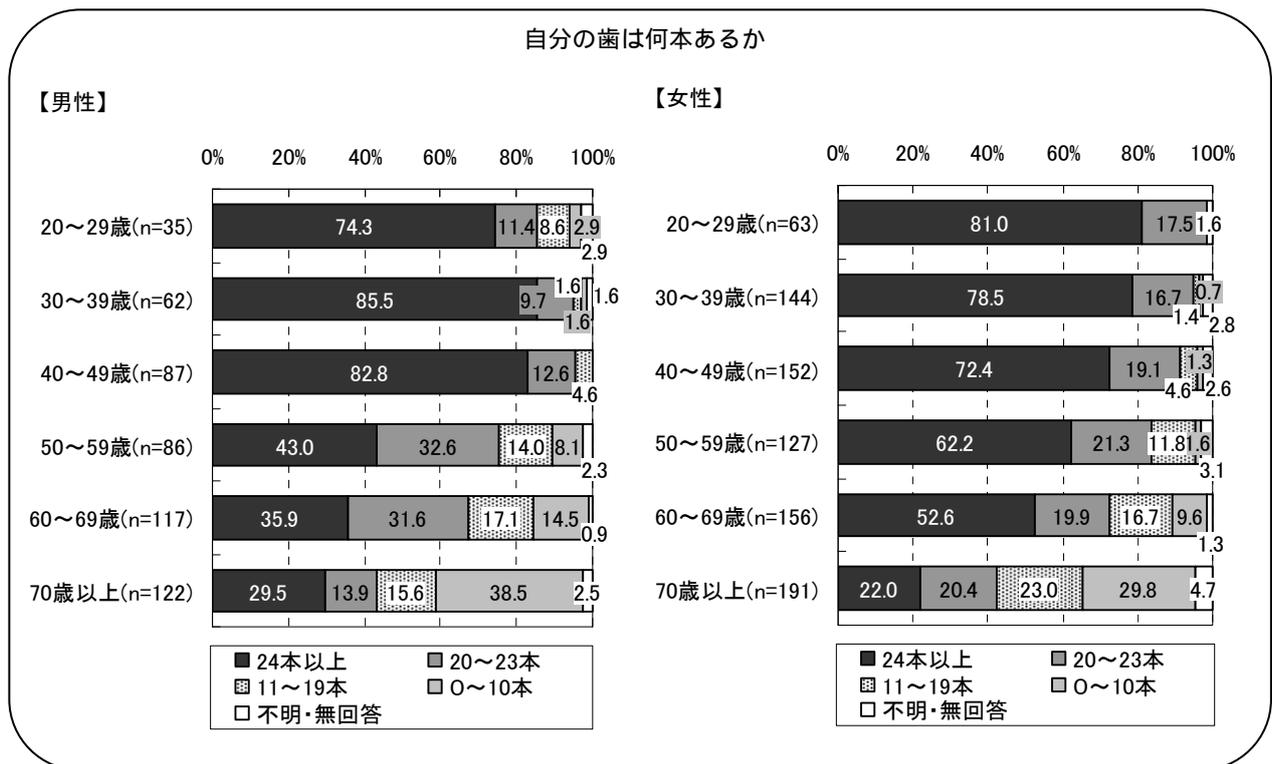


(6) 歯の健康

①健康づくり・食育に関する市民意識調査の結果

1) 歯の本数について

自分の歯が何本あるかについては、男女ともに70歳以上において、「0～10本」が高くなっています。



②芦屋市の現状と今後の取り組み

歯の健康を保つことは、単に食べ物を噛むだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎にもなります。健康づくり・食育に関する市民意識調査からは、自分の歯の本数は、「0～10本」と少なくなっている方は、70歳以上男性で38.5%、70歳以上女性で29.8%となっています。また、定期的に歯科検診を受けているという方は、全体で44.8%となっています。

生涯を通じ、全身の健康を保つためには、健康な歯と口を保つことが大切となります。一生自分の歯で食べる楽しみを失わないよう、60歳で24歯以上、80歳で20歯以上自分の歯を有することを目指し、生涯を通じ、全身の健康を保つために、健康な歯と口を保つための取り組みを推進します。

【テーマ】

よく噛んでおいしく食べよう

③市民の取り組み

【青年・壮年・中年期、高齢期に共通する取り組み】

- 食後や寝る前の歯みがき習慣をつけましょう。
- 歯間ブラシを使用しましょう。
- 定期的な歯科検診を受けましょう。
- 家族で歯に良い食べ物を食べましょう。

④行政・関係団体の取り組み

青年・壮年・中年期、高齢期に共通する取り組み内容	関連事業	担当
歯周病や虫歯の予防、早期発見のための知識を広めます。	歯周病予防講座	健康課

⑤目標値

●歯間部清掃具を使用する人

40 歳代：現状 23.5%

50 歳代：現状 13.7%

●60 歳で 24 歯以上自分の歯を有する人：現状 44.3%

●定期的な歯科健診の受診者

20 歳代男性：現状 22.9% 30 歳代男性：現状 27.4%

20 歳代女性：現状 31.7% 30 歳代女性：現状 37.5%

60 歳代：現状 54.6%

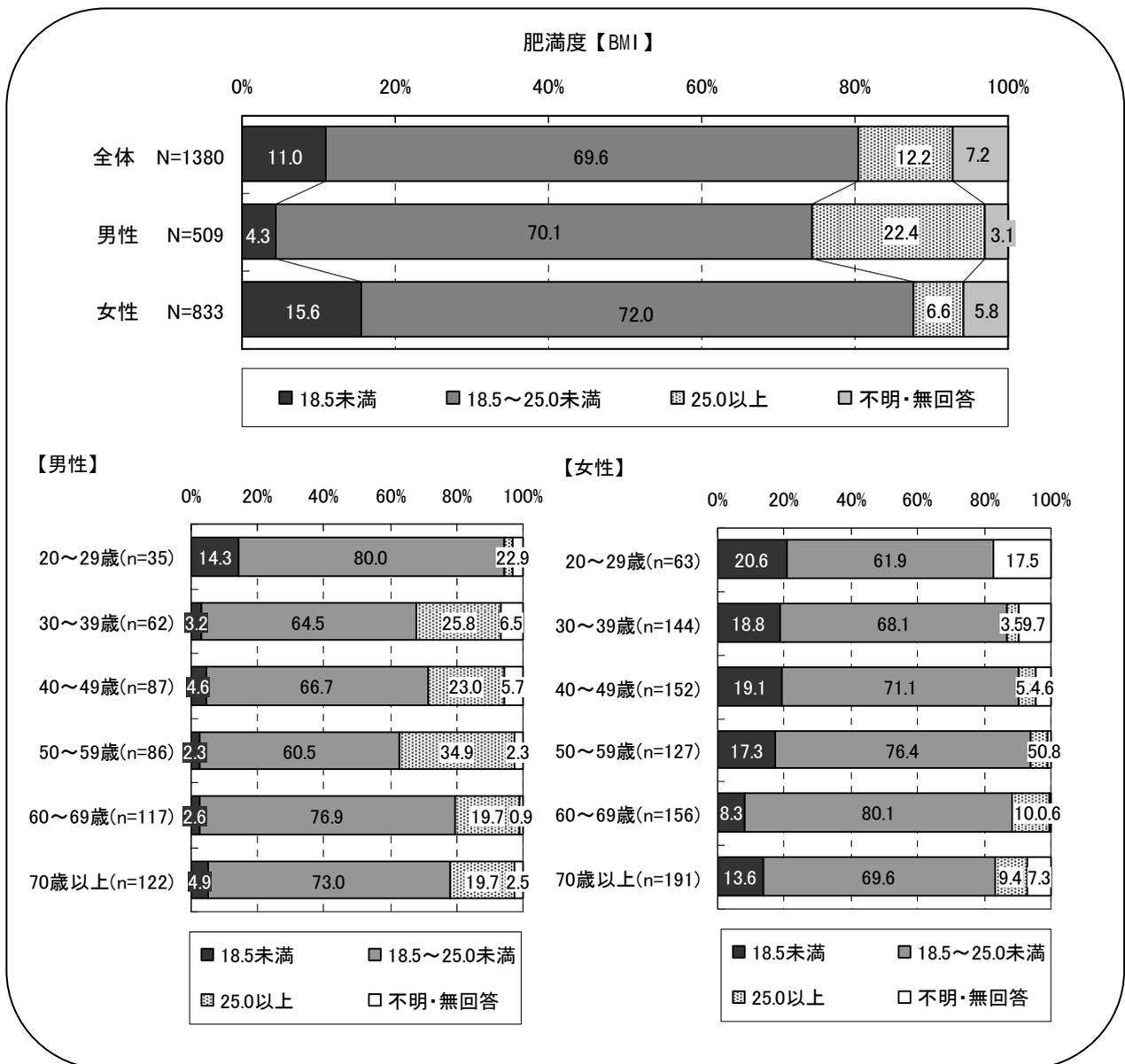


(7) 保健・医療

①健康づくり・食育に関する市民意識調査の結果

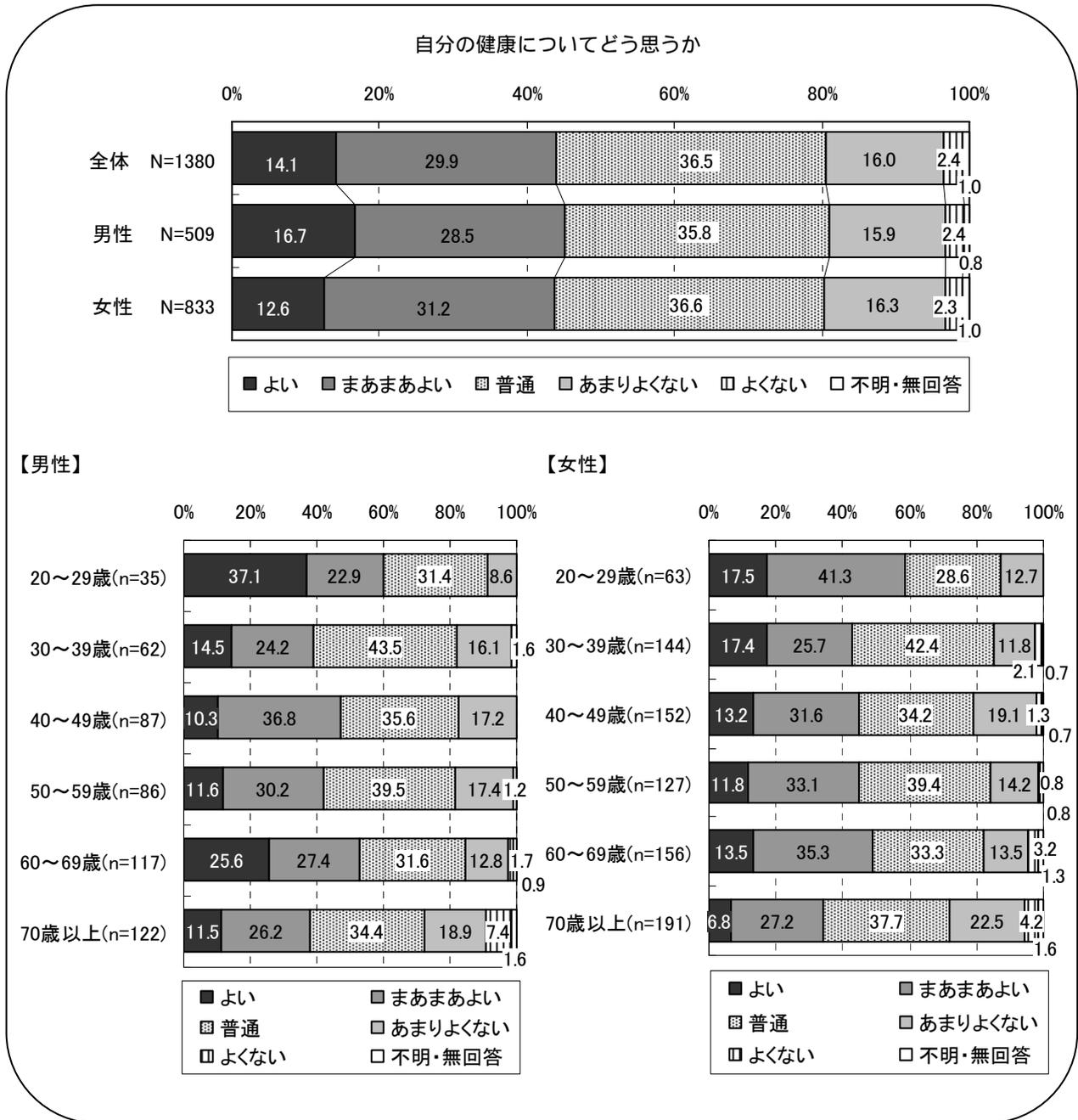
1) 肥満度 (BMI) について

回答者の身長と体重から、肥満度 (BMI) 【体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}】 を算出すると、男性が女性に比べて「25.0 以上」の肥満傾向が高く、特に 50 歳代や 30 歳代において、その割合が高くなっています。



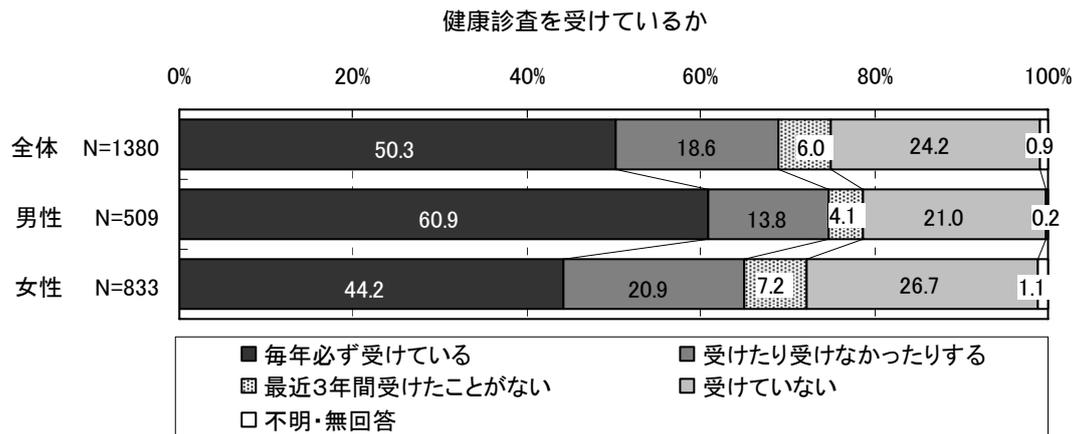
2) 健康への意識

自分の健康についてどう思うかをたずねたところ、「よい」と「まあまあよい」を合わせた『よい』と回答された方は、男女ともに20歳代が最も高くなっており、また70歳以上が低くなっています。

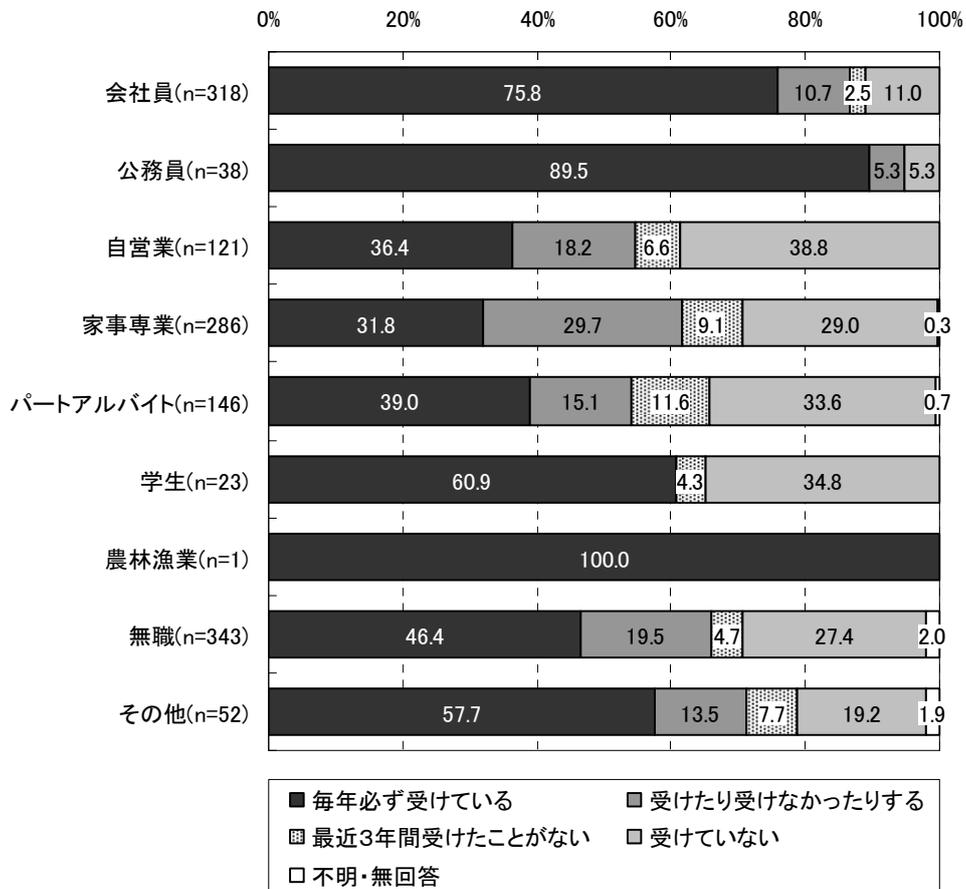


3) 健康診査の受診状況

市の健康診査や職場や学校の定期健康診断の受診状況をみると、「毎年必ず受けている」割合は、男性が60.9%であるのに対し、女性は44.2%と16.7ポイント低くなっています。職業別にみると、「家事専業」「自営業」「パートアルバイト」で「毎年必ず受けている」が低い値となっています。



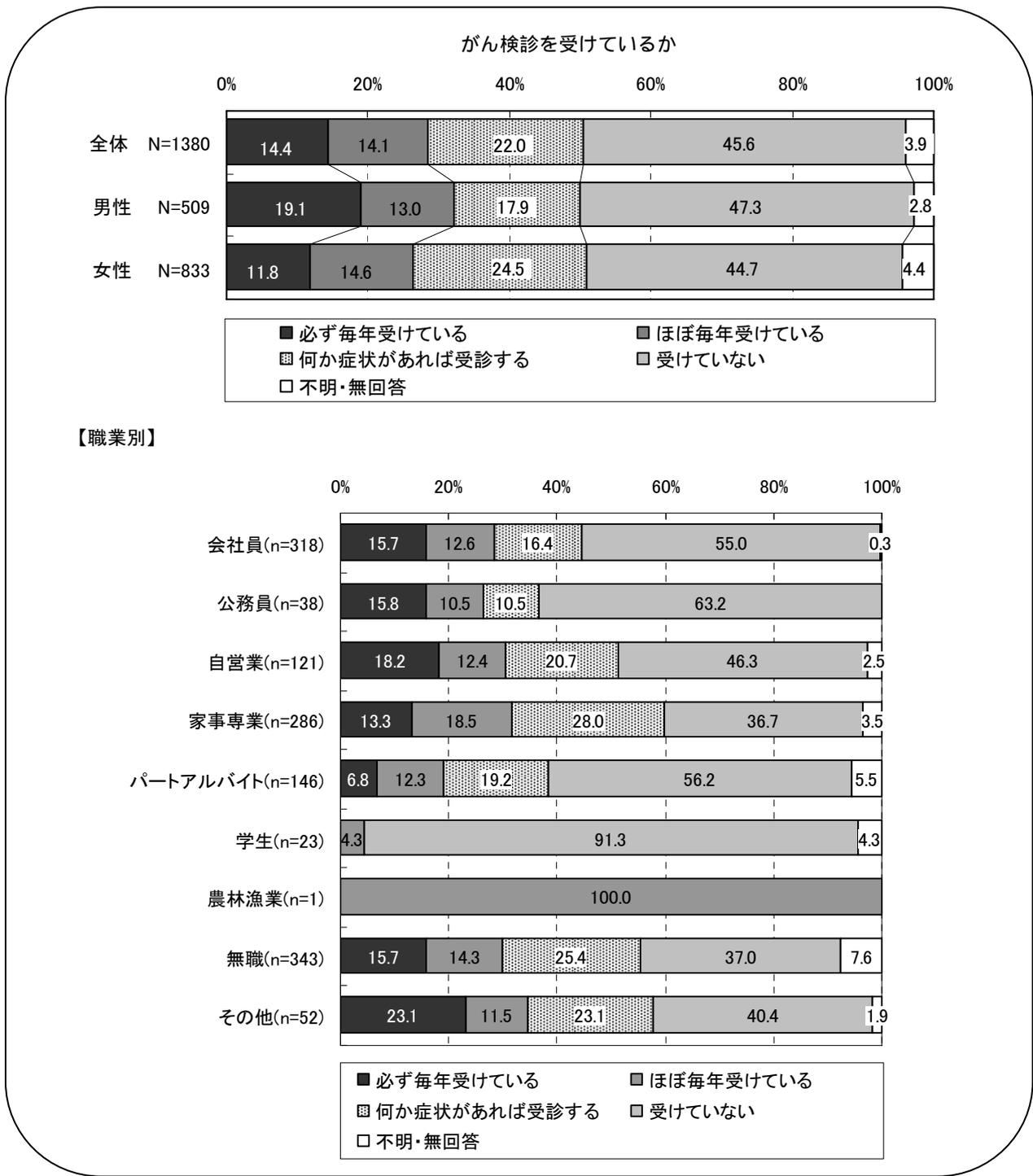
【職業別】



4) がん検診の受診状況

がん検診の受診状況を見ると、「必ず毎年受けている」割合は男性が 19.1%で、女性の 11.8%を 7.3 ポイント上回っています。

職業別にみると、「受けていない」割合は、「学生」「公務員」「パートアルバイト」の順に高くなっています。



②芦屋市の現状と今後の取り組み

健康づくり・食育に関する市民意識調査からの健診の受診状況をみると、「市の健診や職場等の敵健康診断を受けている」方は男性で60.9%、女性で44.2%と差があります。職業別にみると、会社員は75.8%が受けていると回答しているのに対し、家事専業の方は31.8%にとどまっており、職場で定期的な健診を受けることがない女性の受診率が低くなっているようです。自分自身の健康を知ることは、すべての健康づくりや生活習慣病予防の基本となります。特に生活習慣病は、病気の初期にほとんど自覚症状がなく、自分ではまったく気づかないうちに病気になっている可能性があります。自分の健康状態を把握し、早期に病気を発見するためには、定期的な健康診査や検診を受けることが不可欠となります。

【テーマ】

健診を受けて生活習慣を見直そう

③市民の取り組み

- 定期的に健診を受けましょう。
- 健診後は積極的に自己ケアに努めましょう。

④行政・関係団体の取り組み

青年・壮年・中年期、高齢期に共通する取り組み内容	関連事業	担当
受診しやすい健診(検診)や検査項目、相談・指導体制の充実を図ります。	・がん検診	健康課
	・特定健康診査	健康課 保険医療助成課

⑤目標値

●健康診査・定期健康診断を受けている人

成人男性：現状 60.9%

成人女性：現状 44.2%

●メタボリックシンドロームについて言葉も意味も知っている人

成人：現状 82.8%

●がん検診を受診している人

成人：現状 28.5%

第4章 食育推進計画

1. 食育の基本的な考え方

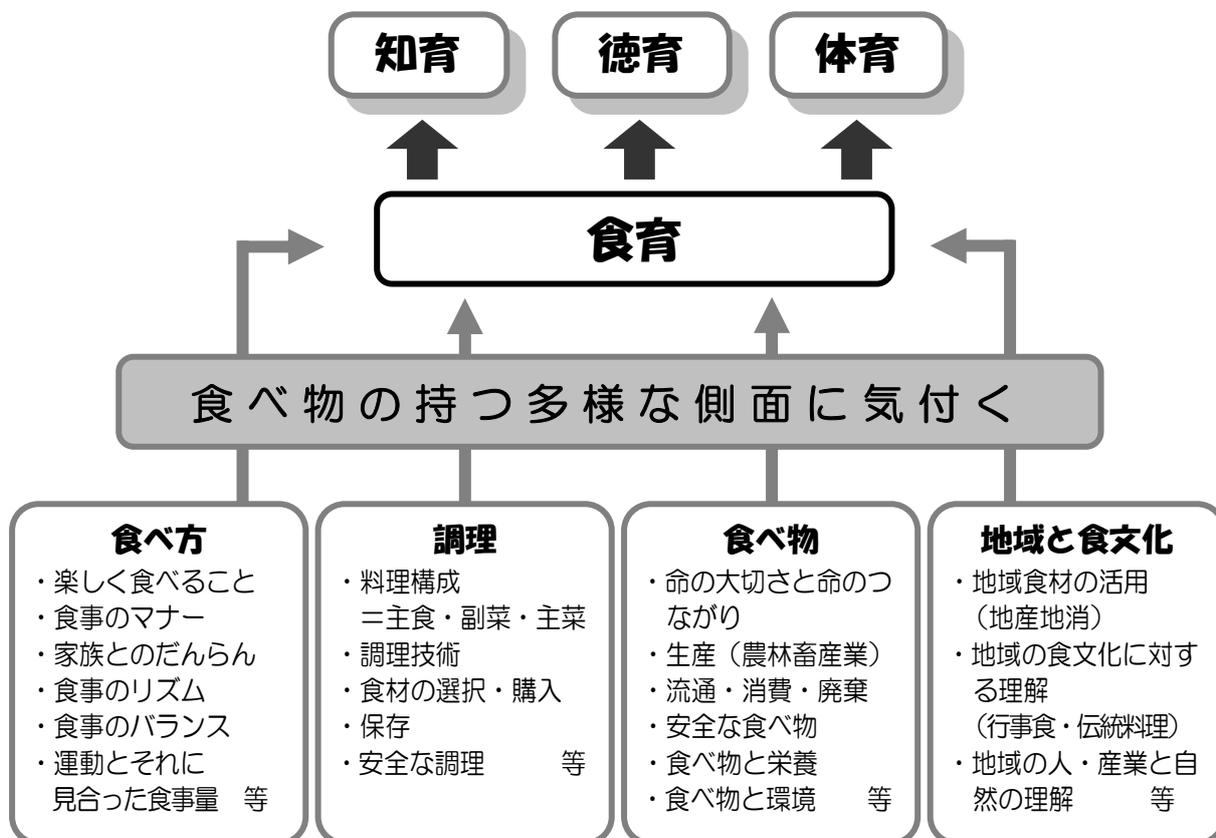
「食」は命の源であり、私たちの生活の基本となり、日常生活のあらゆる場面において、重要な役割を担っています。市民が心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすためには、「食」の充実が大変重要であると言えます。

しかしながら、近年では不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の安全への不安など、「食」を取り巻く様々な問題が生じています。そこで、あらためて「食」のあり方を方向づけた「食育基本法」が平成17年6月に成立しました。

「食育基本法」の中では、「食育」を次のように位置づけています。

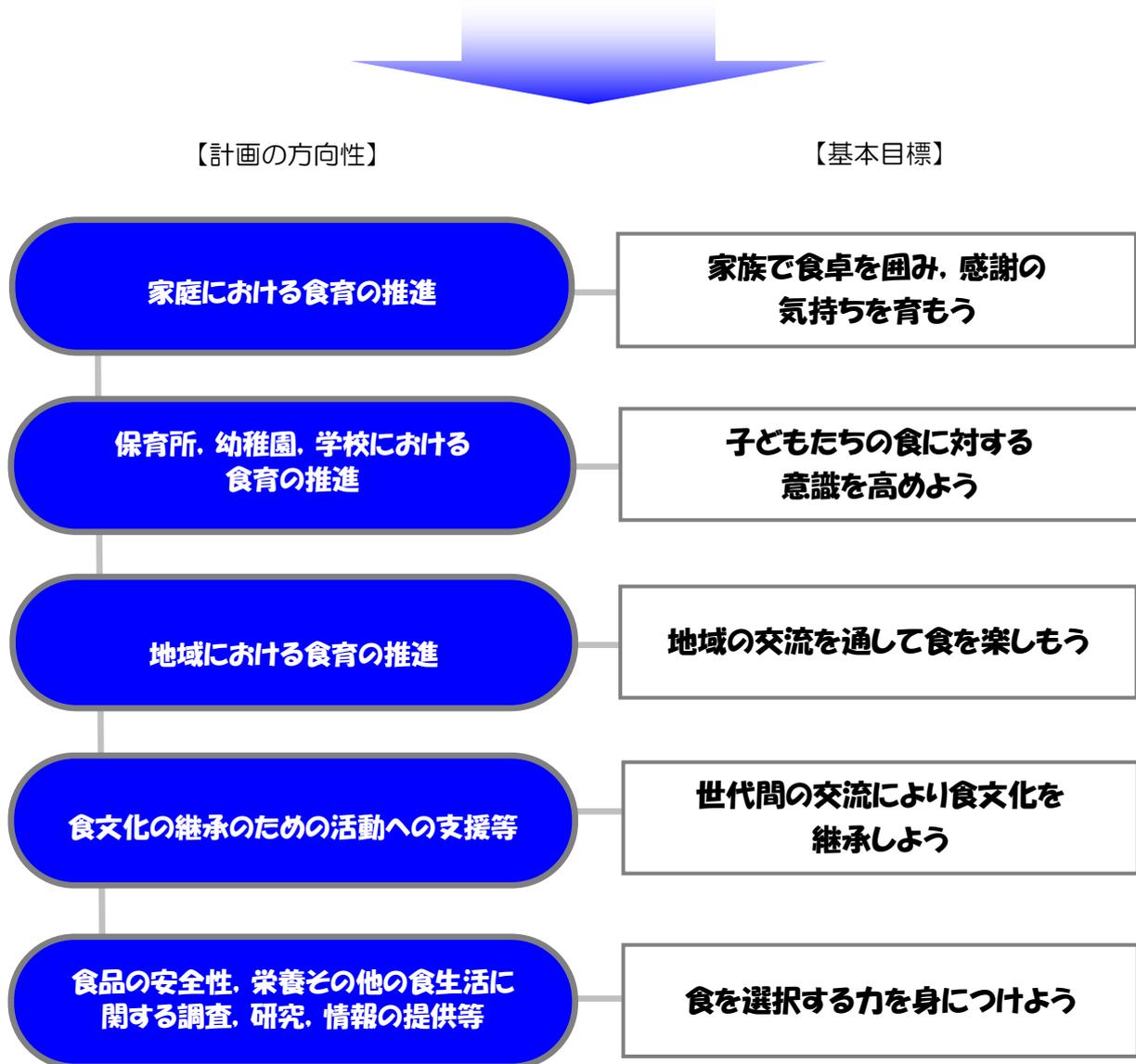
- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育の体系図



2. 食育推進計画の体系

(この計画がめざすもの)



3. 芦屋市の食に関する現状

3歳児の保護者へのアンケート調査から、芦屋市の幼児期における食育の状況をみると、お子さんが「毎日朝食を食べている」割合は93.3%となっており、また食事の際に、お子さんが『「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが出来ている』割合は、97.5%と高い割合となっています。一方で、お子さんに「食事づくりの手伝いをさせている」割合は79.2%と、お手伝いをしている割合は、8割弱になっています。食育を推進するために、支援してほしいこととしては、「食に関する情報・知識の提供」との意見が最も多くあがっており、次いで多いのが「地元食材が入手しやすいようなシステムづくり」となっており、食に関する安全性が危惧されるなか、食に関する知識を深め、安全で安心な食材を手に入れたいという考えがみられます。さらには、「親子で参加できる料理教室等を地元でも開催してほしい」という意見も自由回答からあがっており、食材にふれ、料理をする過程で食に関する知識、感謝の気持ちを育むなど、親子で食育に気軽に関われる機会が求められていることも分かります。

健康づくり・食育に関する市民意識調査から、成人における食育の状況をみると、「食生活に問題があり改善したい」という方は、全体では15.4%ですが、特に50歳代男性では29.1%、20歳代女性では27.0%と高く、食生活に問題はあがるが改善の意欲の高い方が多いのがこれらの層になります。また、食事の状況をみると、朝食欠食の状況がみられるのは、20歳代・30歳代の男性で特に高くなっており、それぞれ28.5%、17.8%となっており、県の数値と比較するとやや低い数値になりますが、「普段の食事に主食・主菜・副菜がまったくそろっていない」との回答が高いのも20歳代男性で22.9%となっており、仕事が忙しい年代、さらに一人暮らしが多い年代であり、食生活が乱れがちになっている状況がみられます。

また、「夕食を一人でとっている」という方は、全体では19.6%ですが、一人暮らしの割合が高い70歳代女性では、35.1%となっており、高齢者の孤食についても対策が必要となります。

最後に、食育に対する関心度をみてみると、「非常に関心がある」と「関心がある」を合わせた割合は、全体で73.7%となっていますが、男女で差があり、女性が81.5%であるのに対し、男性は62.2%と女性より19.3ポイント低く、食生活の乱れが多くみられる男性に向けての食育の啓発を進めていくことも重要なこととなります。

4. 食育推進計画の方向性

(1) 家庭における食育の推進

①今後の方向性

家庭での食育の推進のためには、一人ひとりが自分や子どもの食生活を大切にし、健全な食生活を実践できるよう取り組んでいくことが大切となります。

家族で楽しく食事をするだんらんの時間は、家族のコミュニケーションを図るためにも大切となります。また、子どものいる家庭においては、子どもの基礎的な食習慣、食に関する知識やマナーを身につけることも重要であり、そのためには、親への啓発も必要となります。

【基本目標】

家族で食卓を囲み、感謝の気持ちを育もう

②市民の取り組み

- 食事に正しいマナーを身につけましょう。
- 家族で楽しく食事をする“だんらん”の時間を増やしましょう。
- 家族みんなが「食」に対する感謝の気持ちを持ちましょう。
- 規則正しい食習慣、生活習慣を身につけましょう。

③行政・関係団体の取り組み

取り組み内容	関連事業	担当
食事診断により、妊娠中の望ましい食生活、食習慣に関する栄養指導・助言を行い、食に対する不安の軽減、知識の向上を図ります。	レッツエンジョイマタニティクッキング	健康課
	プレ親教室	
乳児の保護者に離乳食や食生活、食習慣に関する栄養指導・助言を行い、食に対する不安の軽減、知識の向上を図ります。	もぐもぐ離乳食教室	健康課

取り組み内容	関連事業	担当
幼児期の健全な食習慣の確立のため、保護者に対して望ましい食生活・食習慣の指導を行います。	4か月・1歳6か月・3歳児健診時の集団指導	健康課
	幼児の食事とおやつの教室	健康課

(2) 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

①今後の方向性

保育所や幼稚園、学校における給食は、子どもが食に関する知識と食を選択する力を習得し、食べ物の大切さを学ぶことができる「生きた教材」となります。家庭とも連携しながら、子どもの望ましい食習慣やしつけ等のために取り組むことが重要です。

【基本目標】

子どもたちの食に対する意識を高めよう

②市民の取り組み

- 学校・保育所等で学んだことを家族に伝えましょう。
- 給食の献立を家庭でつくってみましょう。
- PTA活動や親子活動に積極的に参加しましょう。

③行政・関係団体の取り組み

取り組み内容	関連事業	担当
保育所給食における取り組みを、保護者にも知ってもらい、家庭でも取り組んでもらえるよう、情報発信を行います。	給食だよりの発行	こども課
	給食の展示・試食会	
保育所保育指針に基づきながら、各保育所で特色ある食育を推進します。	・保育所訪問による栄養指導	こども課
幼児期からの健全な食生活や食の基本的な知識に関する普及に努めます。	・栽培保育の推進	こども課
	・クッキング保育の実施	
アレルギーを持つ子どもに対して、給食の代替食等を充実させます。	・アレルギー食の提供	こども課

保護者や地域の方にも食に関する情報提供を行います。	・食に関する見学会の実施	こども課
	・学校給食展の開催	学校教育課
給食の時間や総合的な学習の時間を活用し、栄養士・栄養教諭とともに学校における食育を充実させます。	・栄養教諭の配置による食育の推進	学校教育課
	・総合食育推進事業	
	・食育指導計画の策定	
	・学校給食の充実	

(3)地域における食育の推進

①今後の方向性

食育を市民運動として盛り上げることで、市民が食育を理解し、生涯にわたり豊かな人間性や生きる力を育ていけるよう取り組むことが必要です。

子どもや高齢者を含め、地域全体が健全な食生活を送れるよう取り組んでいくため、地域住民による団体やボランティア団体等による食育活動を促進し、支援していく必要があります。

【基本目標】

地域の交流を通して食を楽しもう

②市民の取り組み

- 地域交流により、高齢者の孤食の防止などに努めましょう。
- 隣近所や地域で会食をするなど、楽しく、みんなで食べる機会を設けましょう。
- 子どもが行事食や伝統食について教わる機会をつくりましょう。

③行政・関係団体の取り組み

取り組み内容	関連事業	担当
栄養士会により、食に関する情報提供及び相談・指導を行います。	・栄養相談	芦屋栄養士会

地域と保育所・学校が連携して、食育の推進に取り組みます。	・学校給食展の開催	学校教育課
	・園庭開放時の食育の推進	こども課
子育てサークルを通して、親や地域の方に食の大切さを伝えます。	・子育てサークルにおいて食育の啓発	こども課
あしや市民活動センターにおいて、食に関するボランティア活動を促進します。	・ボランティア活動促進	市民参画課
正しい食のあり方について、料理講習会等を通じて、普及・啓発します。	・料理講習会	芦屋栄養士会 いずみ会
	・芦屋川カレッジ	公民館
地域に根ざした食育活動や健康づくりに関する普及啓発活動が積極的に実施されるよう、食生活改善グループの取り組みを支援します。	・いずみ会の育成・支援	兵庫県芦屋健康福祉事務所

(4)食文化の継承のための活動への支援等

①今後の方向性

これまで家庭や地域において継承されてきた、行事食や伝統料理などの食文化が、核家族化の進行やライフスタイルの多様化により継承されにくくなっています。家庭、学校、地域が協力して行事食を知り、食べる機会が増えるよう取り組んでいく必要があります。

また、食生活が豊かになることで、食に対する感謝の気持ちを忘れがちになることが心配されます。日々の生活の中でも作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れず、無駄な廃棄が増えないような意識をもつように家庭や学校、地域においても啓発していくことが大切です。

【基本目標】

世代間の交流により食文化を継承しよう

②市民の取り組み

- 世代間交流等の機会をもうけ、食文化の継承を推進しましょう。
- 家庭の食卓において、行事食や伝統食をならべ、それらについて話をする機会をつくりましょう。
- 季節の旬の食材を用いた料理をするよう心がけましょう。
- 農業体験を通じ、交流や自然の豊かさ、食べ物の大切さを感じられる場を提供しよう
- 食べ残しが増えないように買物、料理の仕方を工夫しよう

③行政・関係団体の取り組み

取り組み内容	関連事業	担当
学校給食において、行事食を提供し、子どもたちの関心を高めます。	給食による行事食の継承	こども課
市内でのイベントの際に、丹波地方や宍粟市等での地元の特産物を紹介するなど、都市間の交流を通して地産地消を促進します。	秋まつりの実施	市民参画課

(5)食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供等

①今後の方向性

近年、食品の偽装問題等、食の安全を揺るがすような事件が発生しており、個人の食の安全性に対する関心は高まっていると言えます。社会問題として、食の安全確保のための対策を行うとともに、個人個人が食に関する知識、選択する力等を身につけることも重要となります。

【基本目標】

食を選択する力を身につけよう

②市民の取り組み

- 食品の表示に関する知識や新鮮な食品の選び方などについての知識を高めましょう。
- 食品を購入する際は、原材料の産地や食品表示を確認するなどして安全安心な食品を購入するよう努めましょう。
- 食前の手洗いを行いましょう。

③行政・関係団体の取り組み

取り組み内容	関連事業	担当
給食だよりを通して、家庭においても食中毒予防に取り組むよう啓発します。	食中毒予防啓発	こども課
健全な食習慣、生活習慣の確立、また食の環境づくりを進めるための取り組みを推進し、情報を提供します。	・健康食生活ひょうごプランの普及	兵庫県芦屋健康福祉事務所

<p>食品関連企業や関係機関・団体と連携して、健康や食生活に無関心な層の方々に対して食生活の改善を促します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 外食や加工食品、給食施設の栄養成分表示の推進 ・ 食の健康協力店の普及 ・ 飲食店やスーパーマーケットへの食事バランスガイドの普及啓発 	<p>兵庫県芦屋健康福祉事務所</p>
--	---	---------------------



第5章 健康づくり分野の数値目標

指標	市の現状	市の目標値	県の現状	目標値
適正体重を維持している人 20歳代女性のやせの者	20.6%		22.0%	15%以下
朝食を欠食する人 20歳代男性 30歳代男性	28.5% 17.8%		23.9% () 18.6% ()	23%以下 () 18%以下 ()
自分に適した食事量を知っている人 成人男性 成人女性	72.7% 75.7%		52.5% 57.6%	85%以上 89%以上
食生活の改善意欲のある人 成人男性 成人女性	16.1% 15.6%			
野菜を一日に350g以上食べている人 成人男性 成人女性	30.1% 44.3%			
食育に関心のある人 成人男性 成人女性	62.2% 81.5%			
週3回以上の運動を行っている人 成人男性 成人女性	33.4% 24.7%		33.1% 34.3%	39%以上 35%以上
一緒に運動する仲間がいる人	42.7%			
睡眠による休養を十分にとれていない人	19.7%		23.3%	21%以下
最近1ヶ月間にストレスを感じた人	70.0%		71.8%	49%以下
成人の喫煙率 成人男性 成人女性	25.0% 7.0%		36.5% 8.5%	27.5%以下 5.7%以下

() 県の指標が出ていないため、国の数値を記入しています。

指標	市の現状	市の目標値	県の現状	県の目標値
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人				
肺がん	94.8%		91.9%	100%
喘息	64.6%		74.4%	100%
気管支炎	72.2%		79.3%	100%
心臓病	47.6%		60.9%	100%
脳卒中	38.0%		58.1%	100%
胃潰瘍	18.8%		48.5%	100%
妊娠に関する異常	61.6%		83.4%	100%
歯周病	21.7%		36.8%	100%
多量に飲酒する人				
男性	3.6%		3.4%	3.2%
女性	1.2%		0.3%	0.2%
歯間部清掃用具を使用する人				
40 歳代	23.5%		32.3%	50%以上
50 歳代	13.7%		32.3%	50%以上
定期的な歯科健診の受診者				
20 歳代男性	22.9%			
30 歳代男性	27.4%			
20 歳代女性	31.7%			
30 歳代女性	37.5%			
60 歳代	54.6%		27.6%	30%以上
健康診査・定期健康診断を受けている人				
成人男性	60.9%			
成人の女性	44.2%			
メタボリックシンドロームについて言葉も意味も知っている人	82.8%		51.7%	80%
がん検診を受診している人	28.5%			

第6章 資料編

1. 計画の策定体制

(1) 芦屋市健康増進・食育推進計画策定委員会の設置

本計画の策定にあたっては、学識経験者、芦屋健康福祉事務所、医師会、歯科医師会等医療関係団体、芦屋栄養士会、芦屋いずみ会、民生児童委員協議会、老人クラブ連合会、社会福祉協議会、公募市民、行政関係者で構成される「芦屋市健康増進・食育推進計画策定委員会」を設置し、計画内容の検討を行いました。

設置要綱

委員名簿

(2) ヒアリング調査の実施

本計画の策定にあたっては、健康づくりや食育に関連のある市民団体の老人クラブ連合会、芦屋市いずみ会、芦屋市栄養士会の会員に健康課題、これからの住民や行政、関係機関等の取り組みについて意見を聞き、計画に反映しました。

(3) アンケート調査の実施

計画策定の基礎となる市民ニーズ等の把握を目的に、市内にお住まいの市民を対象にアンケート調査を実施しました。

①市民意識調査（健康づくり・食育に関するアンケート）

対 象 者	20歳以上の市民3,000人（無作為抽出）
方 法	郵送法（郵送による調査票の配布・回収）
時 期	平成20年8月20日～9月3日
調 査 票 配 布 数	3,000件
調 査 票 回 収 結 果	1,380件（46.0%）

②3歳児健康診査時のアンケート調査

対 象 者	3歳児を持つ保護者
方 法	3歳健康診査時に配布
時 期	平成20年8月7日・8月21日・9月4日・9月18日
調 査 票 配 布 数	120件
調 査 票 回 収 結 果	120件（100.0%）

③阪神南青少年タバコ対策事業に係るアンケート調査

対 象 者	芦屋市立精道小学校生徒
方 法	ホームルーム等の時間を使い配布
時 期	平成19年7月～平成20年1月
調 査 票 配 布 数	97件
調 査 票 回 収 結 果	97件（100.0%）