

**(仮称) 芦屋市健康増進・食育推進計画**  
**【素案】**

平成21年2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 .....	2
2 計画の位置づけ .....	4
3 計画がめざすもの.....	5
4 計画の期間 .....	6
5 推進体制 .....	6
第2章 芦屋市の現状 .....	7
1 人口・世帯等の状況.....	8
2 出生の状況 .....	10
3 死亡の状況 .....	14
4 健診の状況 .....	16
5 医療の状況 .....	18
第3章 健康増進計画 .....	22
1 健康づくりの考え方.....	23
2 健康増進計画の体系.....	24
3 「すこやか親子計画」.....	25
4 「いきいき暮らす元気計画」.....	44
第4章 食育推進計画 .....	76
1 食育の基本的な考え方 .....	77
2 食育推進計画の体系.....	78
3 食育推進計画の方向性.....	79
第5編 健康づくり分野の数値目標.....	100
資料編 .....	104
1 計画の策定体制 .....	106

## 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害として「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や脂肪のとりすぎなど、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、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくめるよう、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) 健康づくりの推進に向けた県の動向

兵庫県では、県民の主体的な健康づくりへの取り組みを支援するため、平成12年に県民一人ひとりの健康づくりの道しるべとなる「ひょうご健康づくり県民行動指針」が定められました。また平成20年には「兵庫県健康増進計画」が策定され、すべての県民が住み慣れた地域で、生涯をいきいきと安心して暮らせる社会を実現するため、健康と元気を支える保健対策を推進しています。

#### (5) 食育の推進に向けた県の動向

兵庫県では、平成17年に「健康食生活ひょうごプラン」、平成19年には「食育推進計画～食で育む元気なひょうご～」 「食の安全安心推進計画」が策定され、心身ともに元気（健康）で、豊かな人間性を育み、明るい家庭、元気な地域をめざし、また県民誰もが安心できる食生活の実現を図るため、食の安全安心に関する施策を提示しています。

#### (6) 芦屋市の健康づくり・食育の推進に向けて

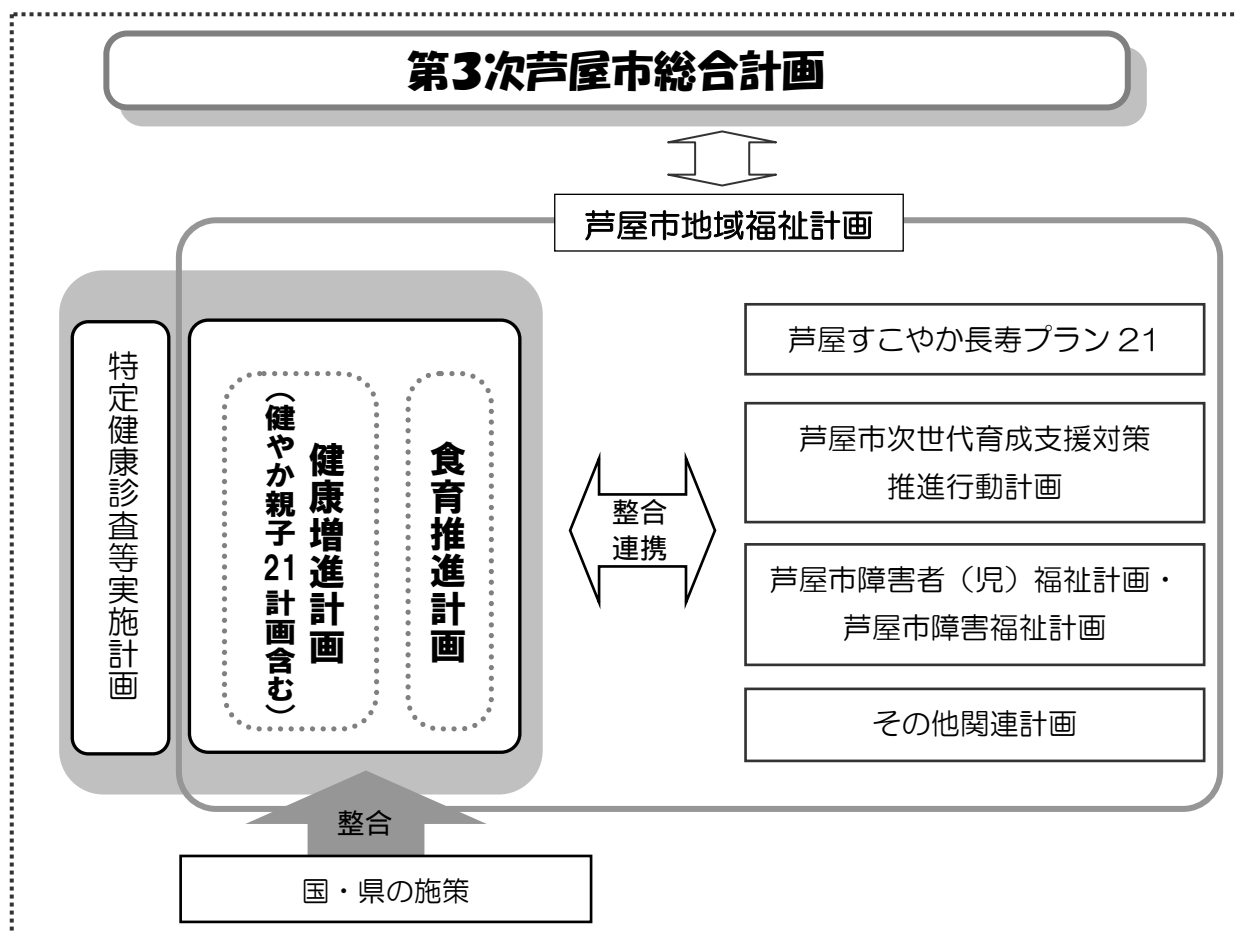
本市においても、高齢者人口の増加にともない高齢者単独世帯の増加がみられることや、出生率の低下や、子育て家庭の核家族化などが見られ、高齢期の生活の質の向上のための疾病予防や健康づくり、また若い頃からの生活の自己管理と生活習慣病予防、母子保健の高度化、子育て支援の充実など市全体での生涯を通じた健康づくりの取り組みが重要であると考えられます。

さらに、食生活をめぐる環境の変化に伴い、「食」のあり方について市民一人ひとりが考え取り組むことが重要となります。子どもを中心に、家庭はもとより、保育所（園）、幼稚園、学校、地域、食品の加工・販売の事業者、NPO等の連携した取り組みが必要です。

このような背景を踏まえ、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「芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定しました。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進計画」「健やか親子21計画（母子保健計画）」「食育推進計画」を一体的に策定したものです。「第3次芦屋市総合計画」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、本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、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計画（母子保健計画）

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。

本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、行政、市民、関係機関・団体、事業所などが一体となって取り組むための計画です。

## (3) 食育推進計画

「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。

今後の本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、第3次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、『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**

市民の自発的・自立的な取り組みが健康の維持増進の基本ですが、その実現のためには、市民の取り組みを支援する環境が必要です。個人の取り組みを支え促進するために、家庭や地域、学校、職場のほか医療機関やNPO団体、市民活動団体、ボランティアグループなどの関係団体、行政など、様々な主体が連携・協力しながら、健康づくりに取り組むと

ともに、日常生活の中でも誰もが健康に関心を持ち、健康づくりを手軽に実践できるまちづくりが重要です。

そのため本計画では、健康分野ごとに市民自らが「考え、やってみる」ための健康目標を設定し、取り組みを進めます。個人の健康づくりを支える取り組みとして、「行政の具体的事業」と「家庭や地域の取り組み」を示しています。

## 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。

## 5 推進体制

「芦屋市健康増進・食育推進計画推進本部」、「芦屋市健康増進・食育推進計画推進本部幹事会」において、関係機関や関係各課との調整を図り、計画の実現を目指す施策を総合的に推進します。

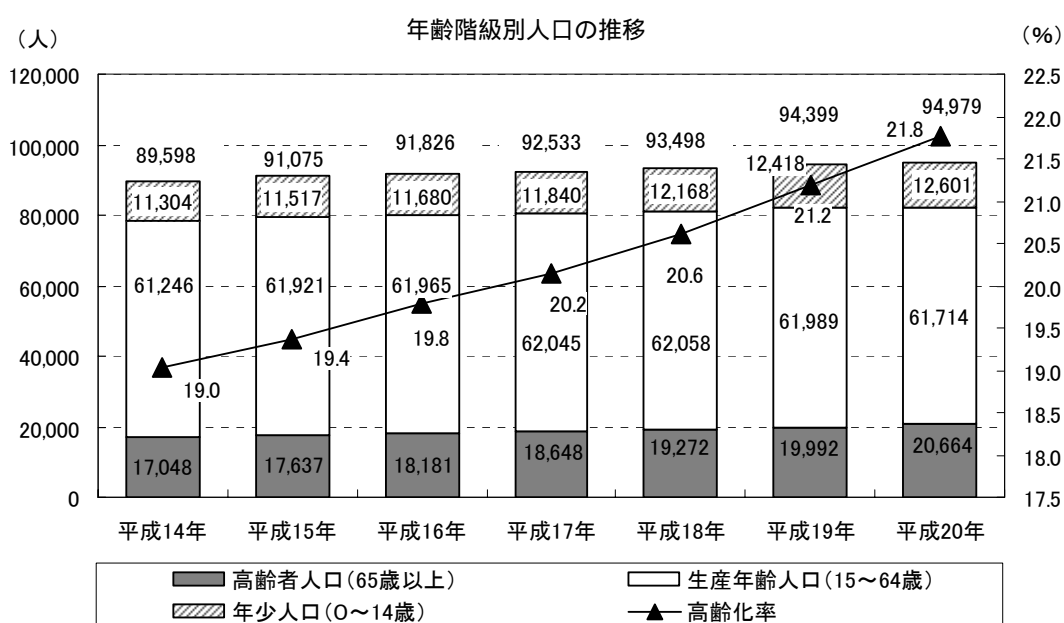


## 第2章 芦屋市の現状

# 1 人口・世帯等の状況

## (1) 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94,979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、高齢化率は、平成14年の19.0%を平成20年では2.8ポイント上回り21.8%となっており、少子高齢化がますます進行しています。



## (2) 世帯の状況

核家族の一般世帯に占める割合は、平成2年が69.2%、平成7年が68.5%、平成12年が67.4%、平成17年が66.7%と減少傾向にありますが、県下全体の62.7%と比較するとその割合は高い水準にあります。一方、単独世帯の一般世帯に占める割合は、平成2年が22.7%、平成7年が24.1%、平成12年が26.3%、平成17年が27.7%と上昇してきています。

世帯の状況（平成 17 年）

		一般世帯数	一般世帯数 構成比	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		(世帯)	(%)	(世帯)	(世帯)	(世帯)
		37,830	100	3,991	8,732	12,758
核 家 族 世 帯	総 数	25,228	66.7	3,785	8,112	7,382
	夫婦のみ	9,489	25.1	-	-	4,595
	夫婦と子供	12,376	32.7	3,624	7,274	1,580
	男親と子供	418	1.1	7	52	174
	女親と子供	2,945	7.8	154	786	1,033
	夫 婦 と 親	354	0.9	-	-	339
	夫婦と親と子供	646	1.7	112	316	595
	その他の親族世帯	940	2.5	94	302	588
単 独 世 帯	10,497	27.7	-	2	3,833	

資料：平成 17 年国勢調査

核家族世帯, 単独世帯の世帯数及び構成比の推移

(世帯)

区分	一般世帯数						
	総数	核家族世帯					単独世帯
		総数	夫婦のみ	夫婦と子供	男親と子供	女親と子供	
昭和60年	30,647	21,203	5,775	13,413	279	1,736	6,457
平成2年	32,186	22,269	6,688	13,245	325	2,011	7,310
平成7年	28,982	19,862	6,607	10,868	353	2,034	6,996
平成12年	34,075	22,956	8,559	11,573	382	2,442	8,965
平成17年	37,830	25,228	9,489	12,376	418	2,945	10,497

(%)

区分	構成比						
	総数	核家族世帯					単独世帯
		夫婦のみ	夫婦と子供	男親と子供	女親と子供		
昭和60年	69.2	18.8	43.8	0.9	5.7	21.1	
平成2年	69.2	20.8	41.2	1.0	6.2	22.7	
平成7年	68.5	22.8	37.5	1.2	7.0	24.1	
平成12年	67.4	25.1	34.0	1.1	7.2	26.3	
平成17年	66.7	25.1	32.7	1.1	7.8	27.7	

資料：国勢調査

(3) 高齢者世帯の状況

高齢者世帯についてみると、平成17年の65歳以上の親族のいる世帯は12,758世帯で、一般世帯に占める割合は33.7%となり、昭和60年が22.2%、平成2年が24.5%、平成7年が28.4%、平成12年が32.0%と急速に増加を続けています。

また、単独世帯のうち65歳以上の単独世帯は3,833世帯で、一般世帯に占める割合は10.1%となり、昭和60年が3.9%、平成2年が5.4%、平成7年が6.7%、平成12年が8.9%と、増加を続けています。

65歳以上の親族のいる一般世帯数及び構成比の推移

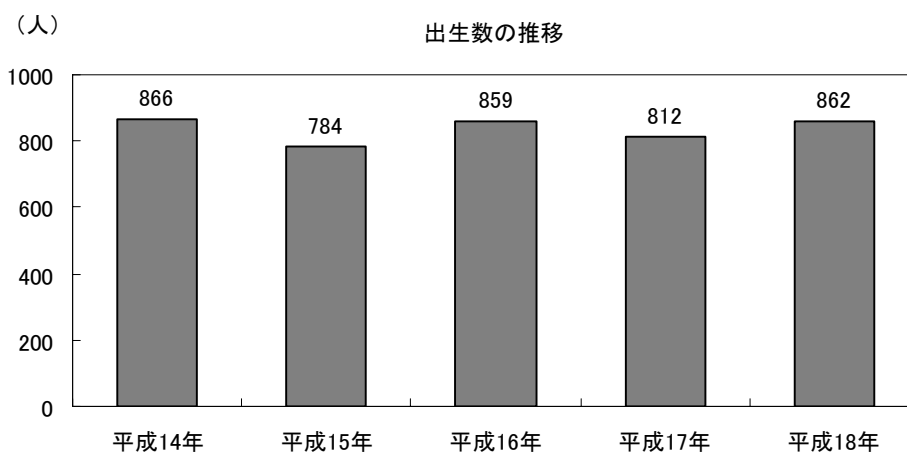
区分	一般世帯総数 (世帯)	65歳以上親族のいる一般世帯		65歳以上の単独世帯	
		世帯数(世帯)	構成比(%)	世帯数(世帯)	構成比(%)
昭和60年	30,647	6,817	22.2	1,185	3.9
平成2年	32,186	7,873	24.5	1,752	5.4
平成7年	28,982	8,225	28.4	1,953	6.7
平成12年	34,075	10,888	32.0	3,047	8.9
平成17年	37,830	12,758	33.7	3,833	10.1

資料：国勢調査

## 2 出生の状況

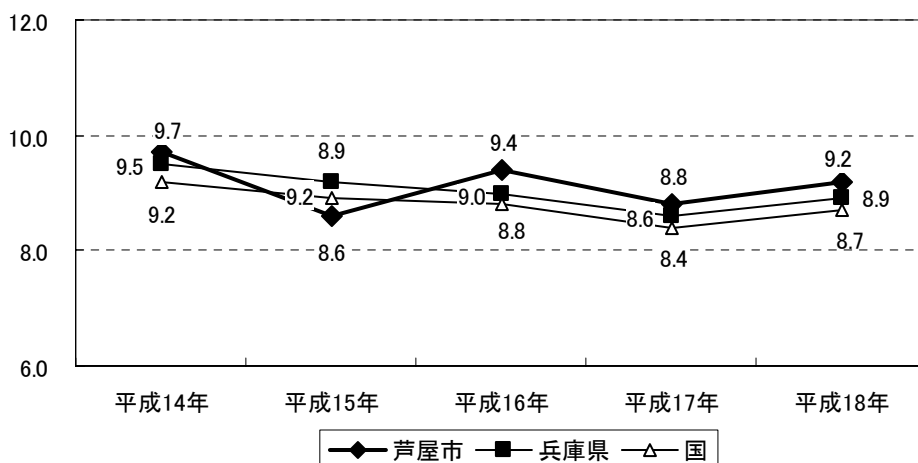
### (1) 出生数と出生率の推移

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おり、平成18年においては、国よりも0.5ポイント、県よりも0.3ポイント高くなっています。



資料：兵庫県保健統計年報

出生率の推移



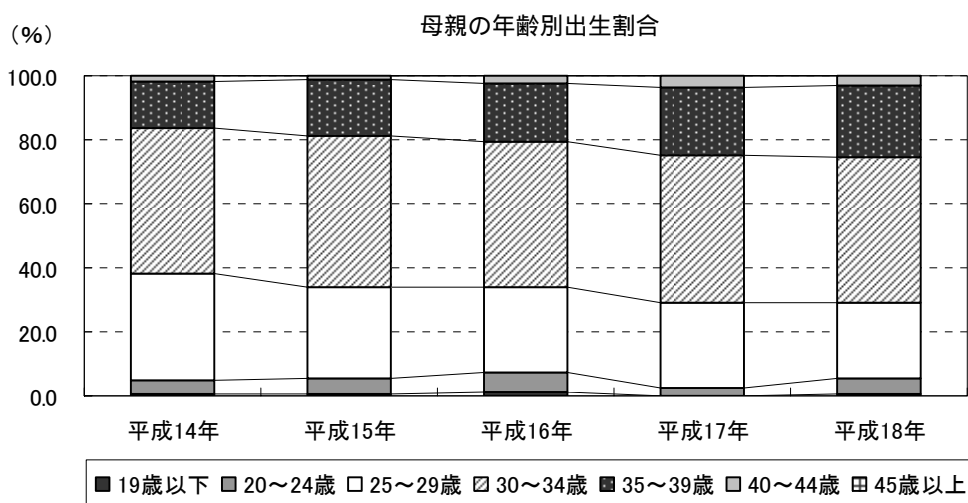
(人口千対)

	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

## (2) 母親の年齢別出生割合

母親の年齢別出生割合をみると、高齢出産といわれる35歳以上の出生の割合は、増加傾向にあり、35歳～39歳の出生の割合については、平成14年から平成18年にかけて、14.5%から22.2%と7.7ポイント高くなっています。



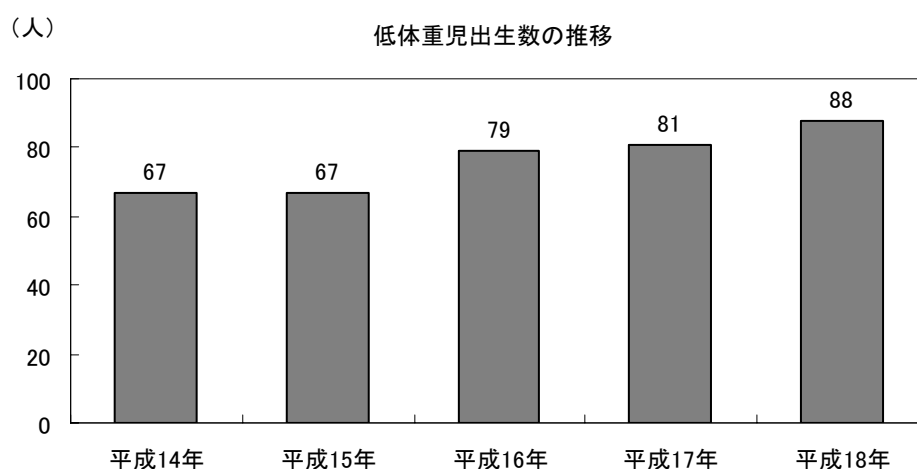
(%)

	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年
19 歳以下	0.5	0.5	0.9	0.1	0.7
20～24 歳	4.5	4.8	6.5	2.5	4.8
25～29 歳	33.5	28.6	26.2	26.7	23.5
30～34 歳	45.3	47.4	46.0	45.7	45.7
35～39 歳	14.5	17.2	17.7	21.4	22.2
40～44 歳	1.7	1.3	2.7	3.6	3.1
45 歳以上	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0

資料：兵庫県保健統計年報

### (3) 低体重児（2500g未満）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。平成14年から、全体の出生数は大きくは変わっていませんが、全体出生数に占める低体重児出生数の割合は、7.6%から平成18年には10.2%と高くなっています。

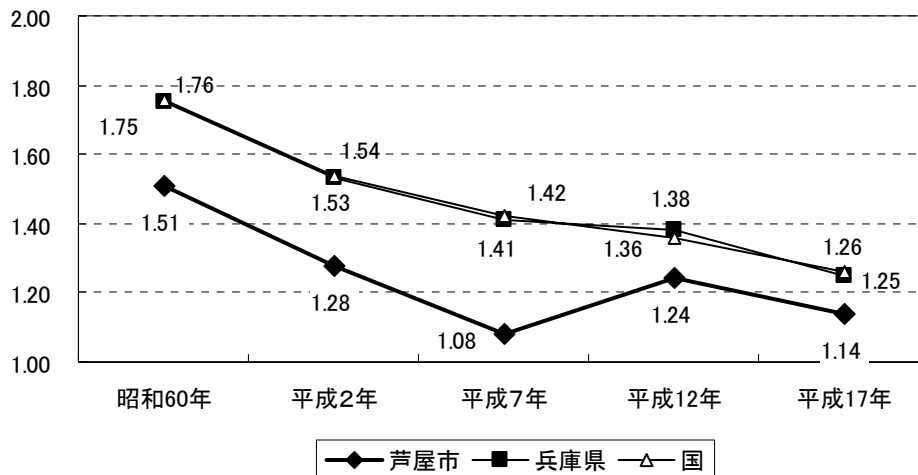


資料：兵庫県保健統計年報

### (4) 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、国や兵庫県の値を下回っており、平成17年においては、県よりも0.11ポイント低くなっています。

合計特殊出生率の推移



	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

### (5) 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、国や兵庫県を上回って推移しています。

平均寿命の推移

(歳)

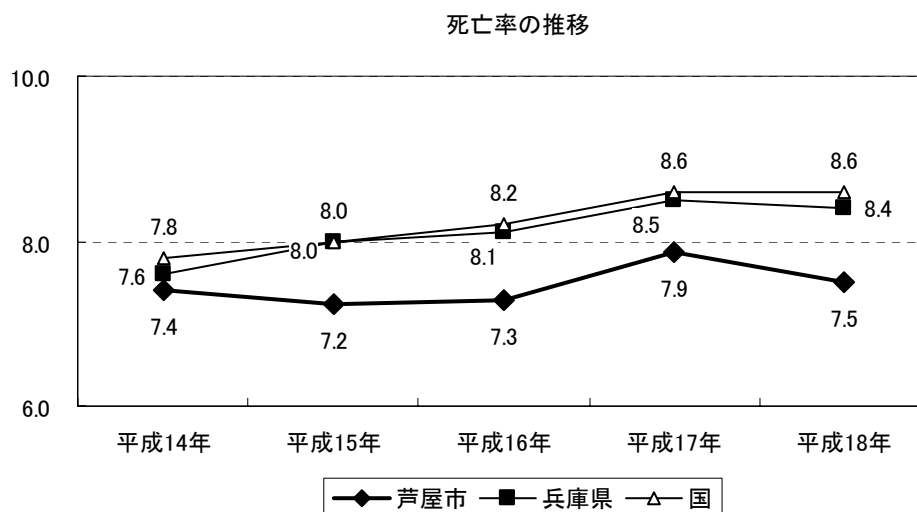
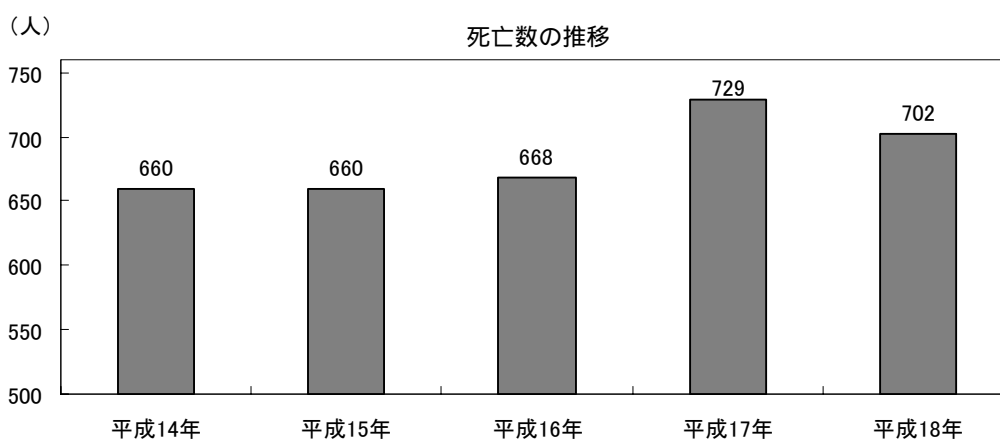
		昭和 60 年	平成2年	平成7年	平成 12 年	平成 17 年
男性	芦屋市	75.5	77.6	74.0	78.5	79.4
	兵庫県	74.5	75.6	75.5	77.6	78.7
	国	74.8	75.9	76.4	77.7	78.6
女性	芦屋市	80.9	82.0	79.4	84.7	86.1
	兵庫県	80.4	81.6	81.8	84.3	85.6
	国	80.5	81.9	82.9	84.6	85.5

資料：国勢調査

### 3 死亡の状況

#### (1) 死亡数と死亡率の推移

死亡数の推移をみると、平成16年から平成17年にかけては、668人から729人へと、約9%の増加率となっています。また、死亡率をみると、平成14年から平成18年にかけて国や県と比較して低い値で推移しており、平成18年においては国より1.1ポイント、県より0.9ポイント低くなっています。



(人口千対)

	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



## (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（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）に関連した死亡が約6割を占めています。平成18年における死因別の割合は、県と比較すると、ほぼ同じ構成比ですが、悪性新生物、脳血管疾患、肺炎の割合がやや高い割合となっています。

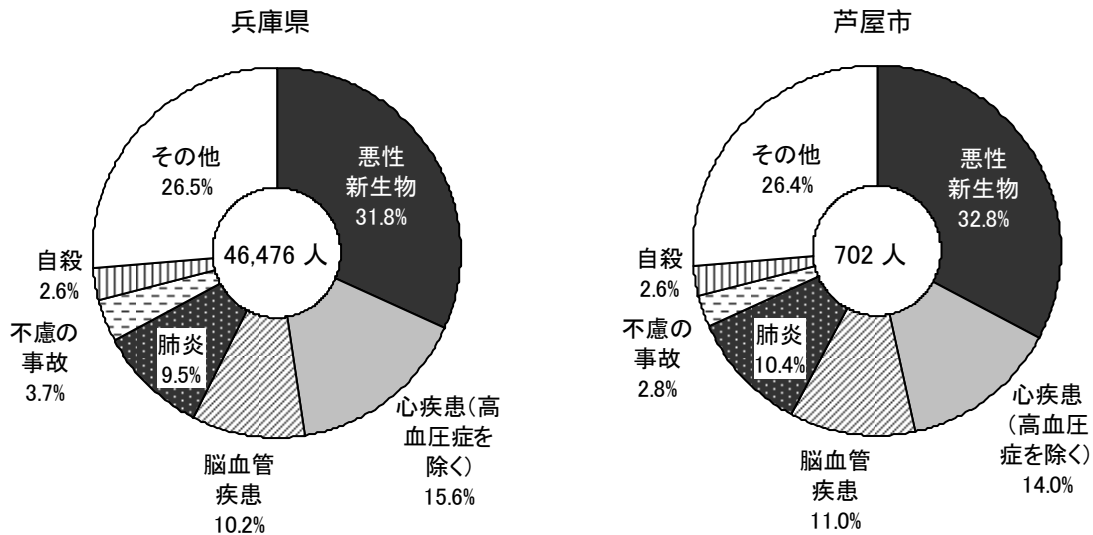
主要死因別件数及び割合の推移

件(%)

	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 ( 36.1 )	210 ( 31.8 )	246 ( 36.8 )	271 ( 37.2 )	230 ( 32.8 )
心疾患(高血圧症を除く)	113 ( 17.1 )	121 ( 18.3 )	94 ( 14.1 )	122 ( 16.7 )	98 ( 14.0 )
脳血管疾患	65 ( 9.8 )	67 ( 14.7 )	82 ( 12.3 )	62 ( 8.5 )	77 ( 11.0 )
肺炎	56 ( 8.4 )	60 ( 9.1 )	65 ( 9.7 )	82 ( 11.2 )	73 ( 10.4 )
不慮の事故	26 ( 3.9 )	19 ( 2.9 )	18 ( 2.7 )	18 ( 2.5 )	20 ( 2.8 )
自殺	20 ( 3.0 )	20 ( 3.0 )	18 ( 2.7 )	22 ( 3.0 )	18 ( 2.6 )
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）

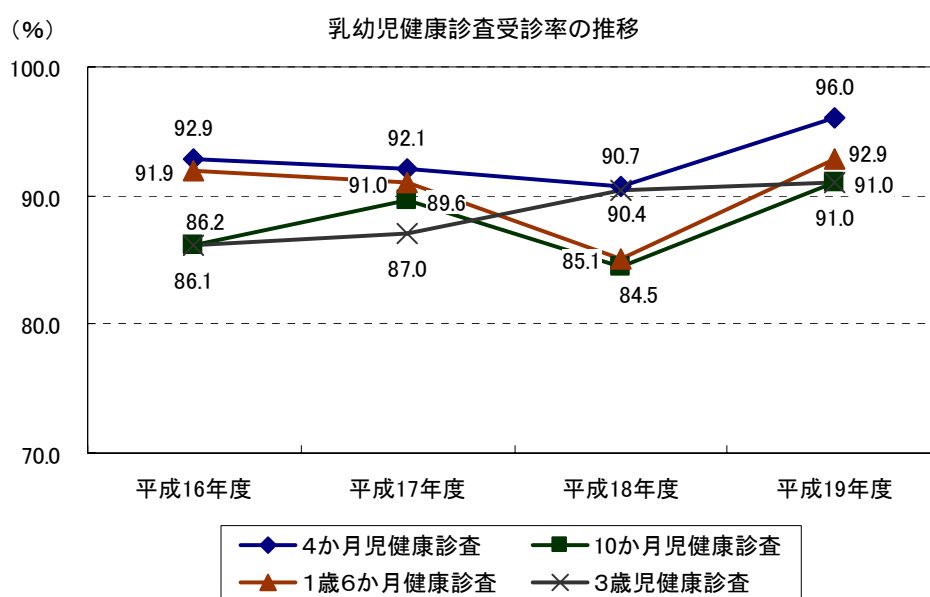


## 4 健診の状況

### (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。

平成19年度の乳幼児健康診査の状況をみると、各年齢の健康診査において9割以上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は、96.0%と最も高くなっています。



乳幼児健康診査受診者数 (平成19年度)

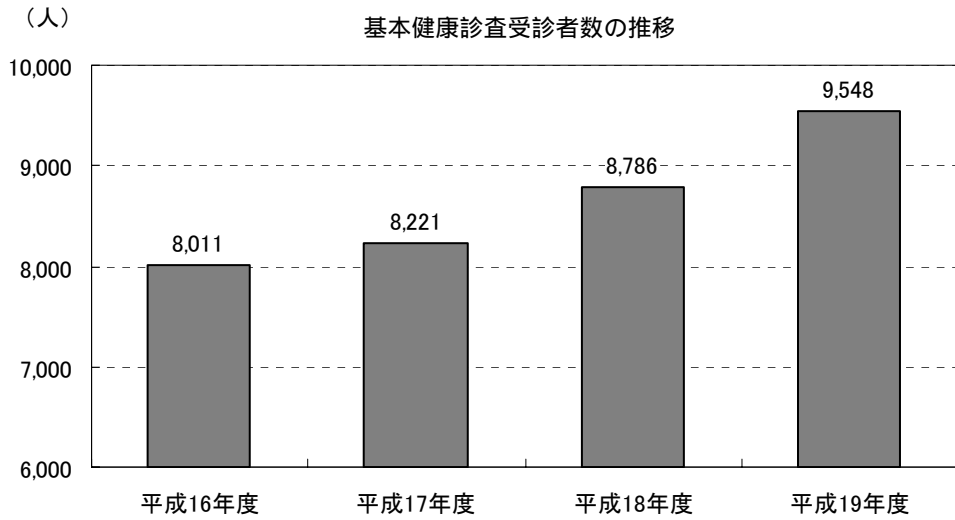
	対象者 (人)	受診者 (人)	受診率 (%)
4か月児健康診査	915	878	96.0
10か月児健康診査	900	819	91.0
1歳6か月児健康診査	927	855	92.2
3歳児健康診査	887	807	91.0

資料：健康課

### (2) 基本健康診査の状況

基本健康診査の受診者数の推移をみると、年々増加しており、平成19年度には9,548人となっています。平成20年度からは、国の医療制度改革により、医療保険者による特定健康診査や75歳以上の方を対象とした長寿医療（後期高齢者医療）

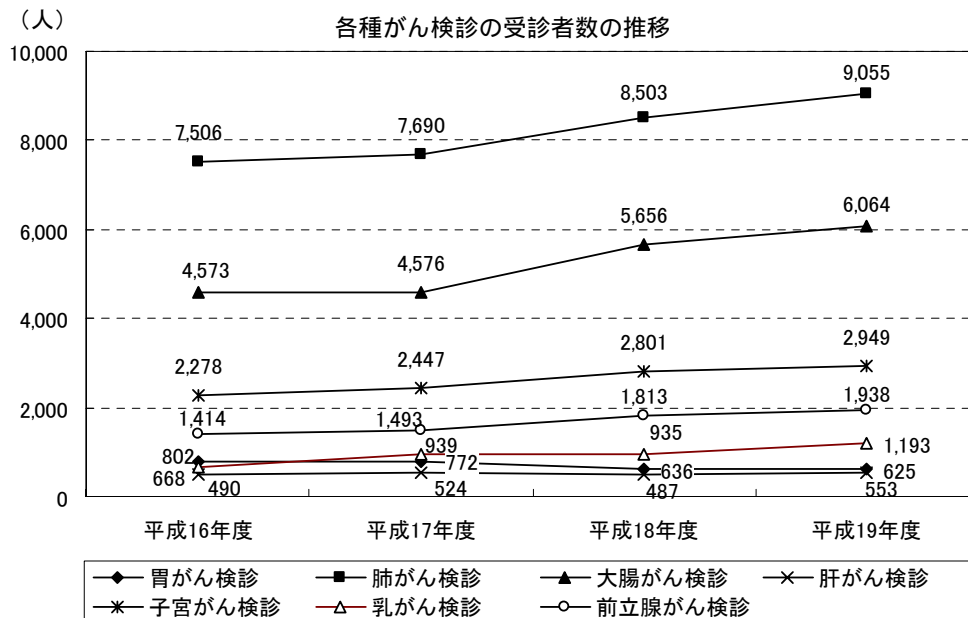
健康診査を実施しています。



資料：健康課

### (3) がん検診の状況

各種がん検診の受診状況をみると、胃がん検診を除いて、年々増加傾向にあります。各種がん検診の中では、肺がん検診の受診が最も多い状況です。



(人)

がん検診	平成 16 年度	平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度
胃がん検診	802	772	636	625
肺がん検診	7,506	7,690	8,503	9,055
大腸がん検診	4,573	4,576	5,656	6,064
肝がん検診	490	524	487	553
子宮がん検診	2,278	2,447	2,801	2,949
乳がん検診(視触診のみとマンモ併用の合計)	668	939	935	1,193
前立腺がん検診	1,414	1,493	1,813	1,938

資料：健康課  
平成 16 年度の乳がん検診は視触診のみ

### 【市の実施するがん検診】

がん検診	対象
肺がん検診(個別・集団)	40歳以上
胃がん検診(集団)	35歳以上
大腸がん(個別・集団)	40歳以上
前立腺がん検診(個別・集団)	50歳以上
乳がん検診【視触診】(個別)	30～39歳
乳がん検診【マンモ併用】(個別)	40歳以上
子宮がん検診(個別)	20歳以上

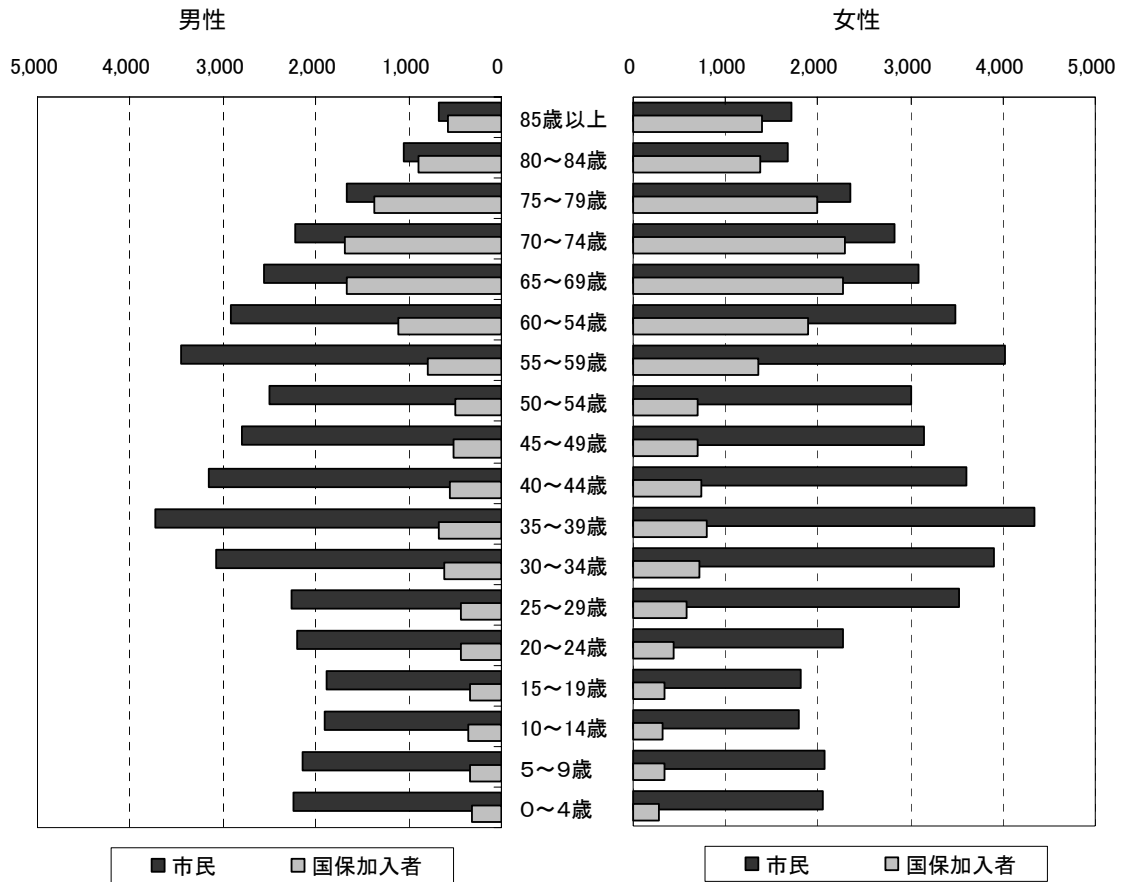
## 5 医療の状況

### (1) 年齢別国保加入者数と人口の比較

平成 19 年における本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、男女ともに 60 歳までは、被保険者の割合が 2 割程度と低く、60 歳を超えると 6 割から 8 割程度に増加します。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。

なお、平成 20 年度からは、国の医療制度改革により、75 歳以上の方は高齢者の医療の確保に関する法律に基づき後期高齢者医療保険の被保険者となりました。

年齢別国保加入者数と人口の比較

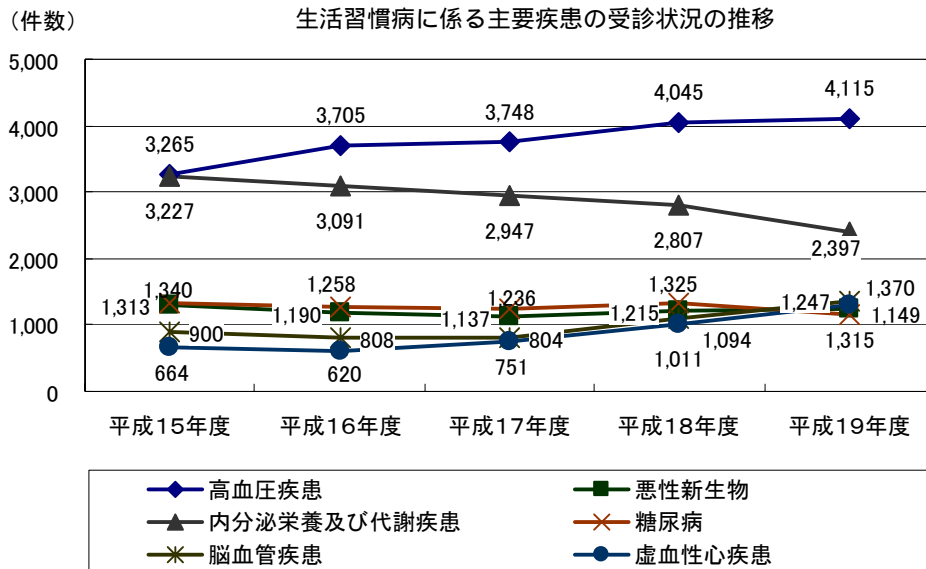


	男性		女性	
	市民	国保加入者	市民	国保加入者
85歳以上	668	581	1,704	1,390
80～84歳	1,056	892	1,670	1,380
75～79歳	1,675	1,377	2,357	1,995
70～74歳	2,232	1,693	2,833	2,298
65～69歳	2,564	1,673	3,081	2,269
60～54歳	2,923	1,113	3,489	1,900
55～59歳	3,456	792	4,030	1,354
50～54歳	2,499	503	3,006	692
45～49歳	2,793	517	3,138	693
40～44歳	3,161	549	3,603	737
35～39歳	3,725	676	4,342	802
30～34歳	3,073	612	3,895	726
25～29歳	2,269	443	3,528	569
20～24歳	2,210	431	2,277	443
15～19歳	1,888	341	1,815	340
10～14歳	1,911	352	1,798	327
5～9歳	2,147	330	2,080	345
0～4歳	2,237	316	2,049	285
計	42,487	13,191	50,695	18,545

資料：芦屋市国民健康保険（平成19年10月1日）

## (2) 生活習慣病に係る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みると、平成19年度においては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，脳血管疾患，虚血性心疾患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。



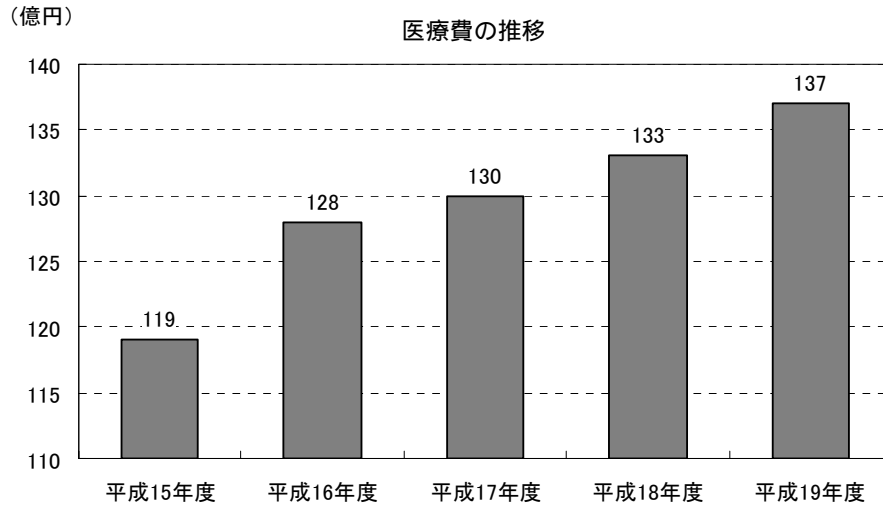
(件)

	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度
高血圧疾患	3,265	3,705	3,748	4,045	4,115
悪性新生物	1,313	1,190	1,137	1,215	1,247
内分泌栄養及び代謝疾患	3,227	3,091	2,947	2,807	2,397
糖尿病	1,340	1,258	1,236	1,325	1,149
脳血管疾患	900	808	804	1,094	1,370
虚血性心疾患	664	620	751	1,011	1,315

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9億円の伸びを示しており，その後は毎年2～4億円程度伸びています。医療費の増加は保険料の増加につながります。

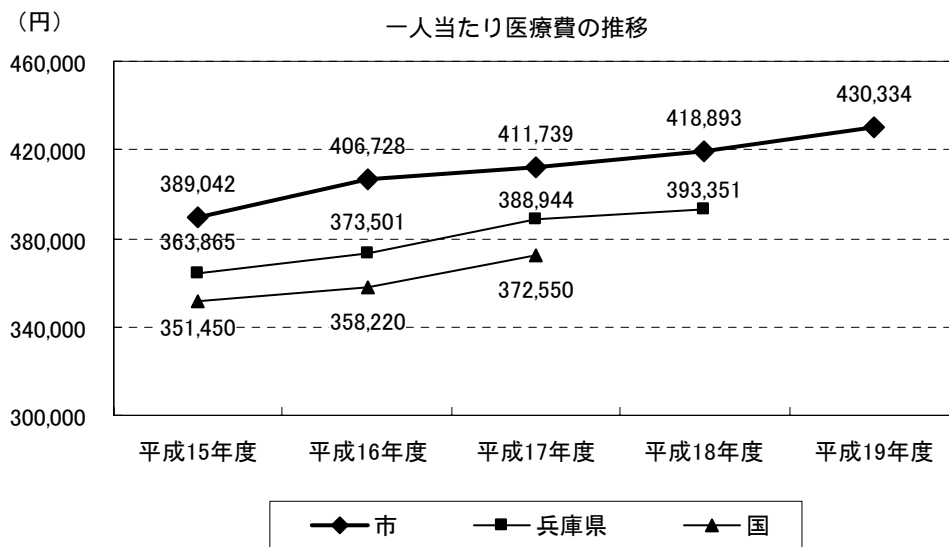


資料：芦屋市国民健康保険

#### (4) 一人あたりの年間医療費の推移（芦屋市国民健康保険）

##### ① 国・県との比較

本市の一人当たりの年間医療費は、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

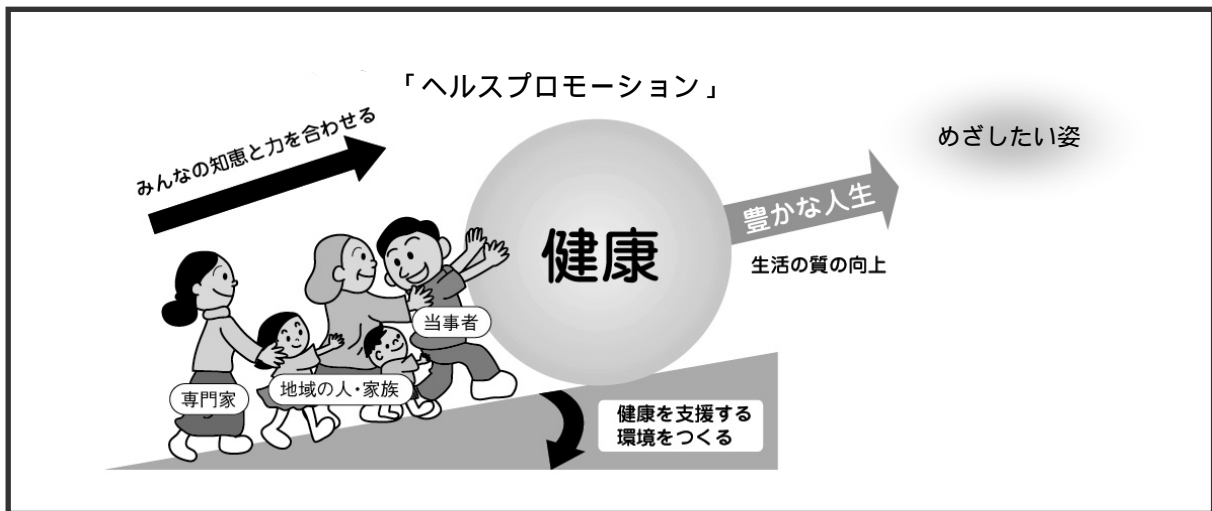
## 第3章 健康増進計画



# 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。



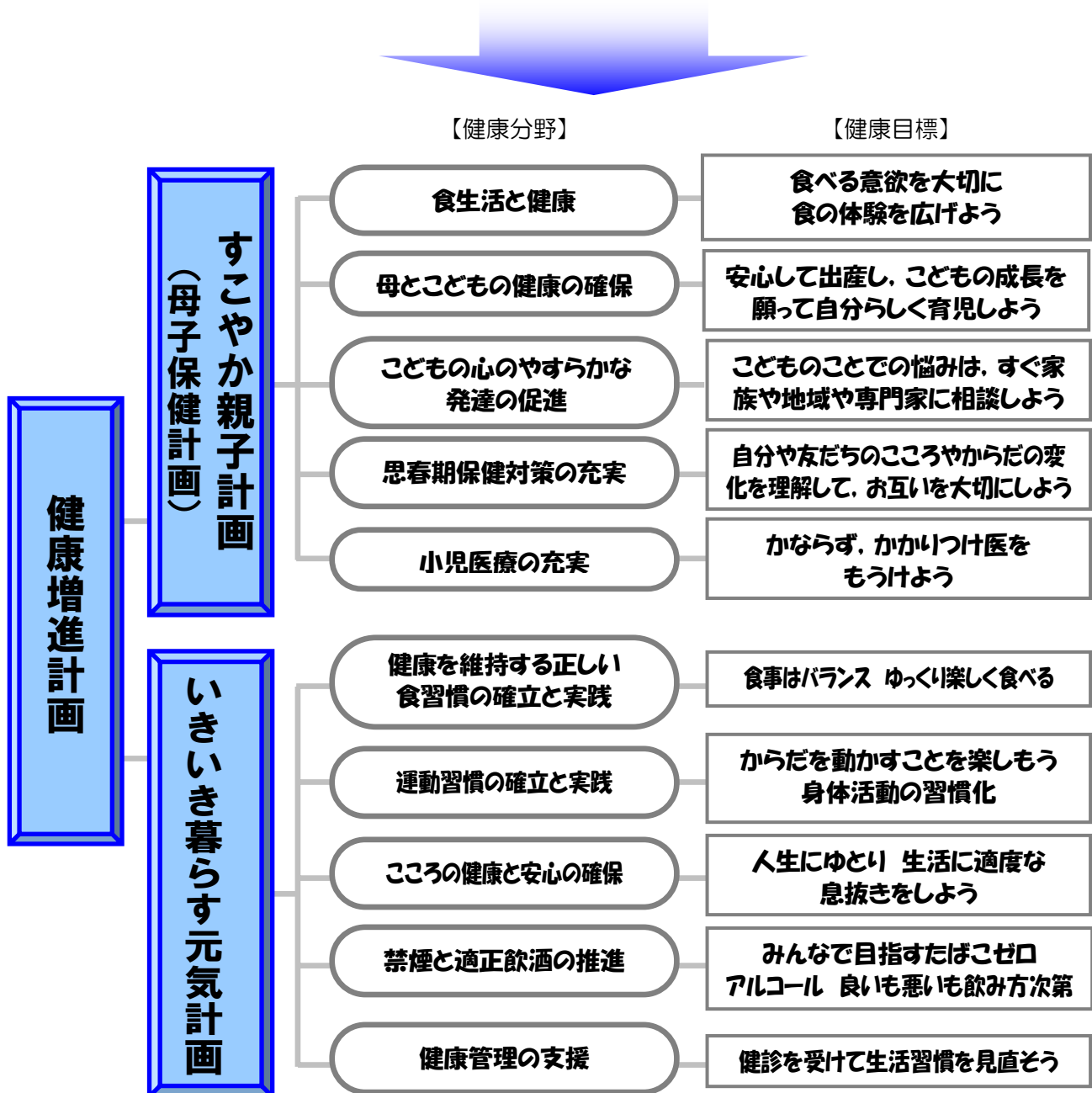
この考え方に基づき、地域活動の一環として、地域で暮らす一人ひとりがともに支え合いながら健康増進を図っていくという国民的運動が推進されています。ヘルスプロモーションによる健康づくりでは、「みんなの知恵と力を合わせること」そして「健康を支援する環境づくり」が重要になります。そこで、市民が主体的に取り組む健康づくりを社会全体で支援していくため、家庭・地域・学校・行政・関係機関・団体等が相互に連携し、一体となった取り組みを進めます。

また、人の一生の「妊娠・出産期」・「乳幼児期（0～5歳）」・「少年・思春期（6～18歳）」までを「すこやか親子計画」として、「青年期（19～39歳）」・「壮年期（40～64歳）」・「高年期（65歳以上）」を「いきいき暮らす元気計画」として、それぞれの健康分野ごとに現状や課題について共通認識をした上で健康目標を掲げ、市として取り組むべき重要な課題を選択し、具体的な目標指標ごとに目標値を示します。

この目標の達成に向け、家庭や地域の取り組みや行政・関係団体における個々の施策の方向と具体的事業を示し、それぞれが持つ多様な手段、機会を有効に活用して、市民の主体的な健康づくりを推進します。

## 2 健康増進計画の体系

みんなで健やか 元気なあしや



### 3 「すこやか親子計画」

#### (1) 食生活と健康

##### 【現状と課題】

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として、食生活における体重管理があります。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となります。

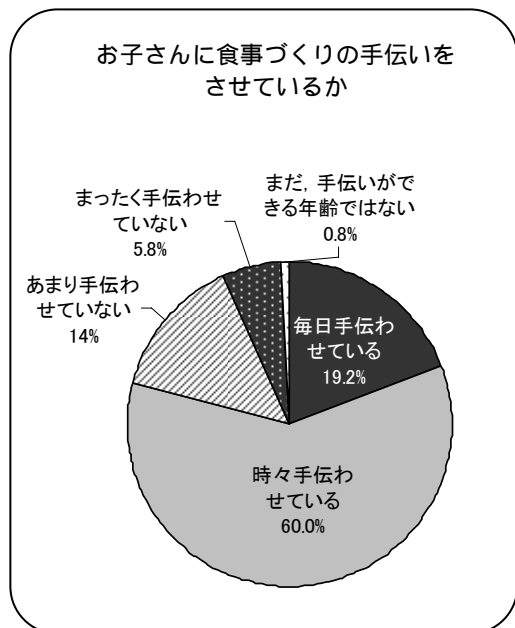
こどもの食については、発達・発育の重要な時期にもかかわらず、一般的には朝食の欠食や偏食などの食習慣の乱れにより、幼児期における「肥満」の増加と、特に本市においては思春期における「やせ」の増加が問題になっています。今後、生活の基本となる家庭において正しい食生活が送れるよう、乳幼児期から思春期までこどもの発達に応じた食に関する指導や情報提供を推進するとともに、家庭以外のこどもの生活の場となる保育所・幼稚園・学校関係者や地域ボランティア、保護者等と連携し一貫性のある食育指導が行えるよう、学習会や情報提供を定期的に行う必要があります。

##### 【3歳児健康診査時の市民意識調査結果】

###### ① お子さんの食事づくりの手伝いについて

お子さんに食品の買い物や調理、後片付け等の手伝いをさせているかについて、「時々手伝わせている」が60.0%で、「毎日手伝わせている」が19.2%となっています。「あまり手伝わせていない」と「まったく手伝わせていない」は合わせて20.0%となっています。

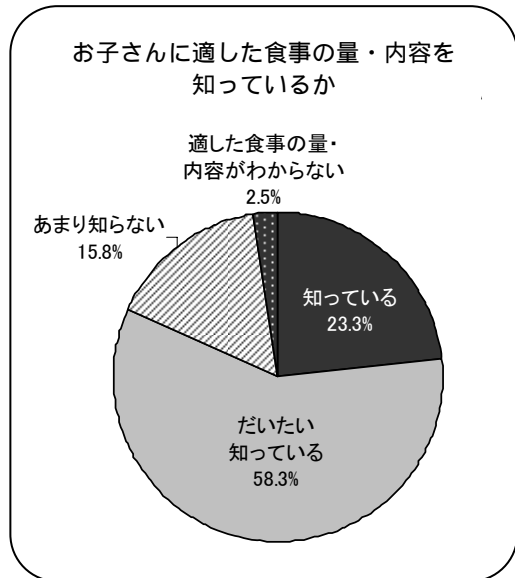
こどもの頃からの健全な食生活を実践することが、生涯にわたって心身ともに健全な育成につながることから、親はこどもや自分自身の食に関する関心と理解を深めることが重要となります。



## ② お子さんに適した食事量・内容について

お子さんに適した食事量・内容を知っているかについて、「知っている」が23.3%となっており「だいたい知っている」と合わせると81.6%となっています。

一方、「あまり知らない」が15.8%となっています。このことから、こどもを対象にした料理講習会や食に関する研修会や展示会などへの参加を促すことが必要です。



### 【健康目標】

## 食べる意欲を大切に 食の体験を広げよう

### 【家庭や地域の取り組み】

- 妊娠中は栄養バランスのよい食事を心がけます。
- 毎日朝ごはんを食べます。
- 食事の時間を家族で一緒に楽しみます。
- 料理講習会・食の研修会などへ積極的に参加します。

### 【施策の方向と行政の具体的事業】

#### 妊娠期における食生活に関する学習機会や情報の提供を行います

- ・教室や調理実習を通じて、妊娠期における正しい食生活を身につけ、母子の健康増進を図ります。

#### こどもたちに食事づくり等の体験学習を提供します

- ・公民館や福祉センターを活用した調理教室の開催を通じて、食の大切さや楽しさへの理解を深め、一人ひとりが自立的に食生活を営む力を育てていきます。
- ・保育所のこどもや保護者にどのような支援が必要かを見直し、「保育所における食育に関する指針」を参考に、食育をすすめていきます。

こどもの食生活に関する学習機会や情報の提供を行います

- ・食育に関する学習会や研修会を開催し、食育の必要性や目的・目標について共通認識を深めるとともに、乳幼児期において望ましい食習慣の基礎をつくるため、教室や相談等を実施し、的確な情報提供・指導などにより、母親の不安の軽減に努めます。
- ・幼稚園では弁当参観などの機会に保護者へ指導を行う等、野菜の栽培・収穫・試食などを通じて、幼児が食べ物への親しみや感謝の気持ちを育むよう食指導の充実を図ります。
- ・小学校では低学年において、給食を通じて準備や後片付け等の協力、ともに食べる喜び、食物への関心を持つなど指導し、中学年や高学年には、食や栄養、生産等について知識として身につけ、行動することができるよう指導します。
- ・全小学校で食育の指導計画を策定し、計画的に食育指導を実施します。また、小学校5校の栄養教諭が中心となって、3学年の学級活動の時間を活用し、担任との連携により食育を行います。
- ・中学校では保護者弁当になるため、自分でも弁当が作れるような指導をします。
- ・保育所や幼稚園や学校で食育にかかわる職員の資質向上を図るため、研修体制も充実します。

【行政・関係団体の取り組み】

	事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
妊娠期の食生活	・プレおや教室 マタニティー クッキング パパ・ママ教室 沐浴教室	妊娠中期以降の妊婦を対象としたマタニティークッキングは2回シリーズの講座で、仲間づくりをめざしたグループワークと調理実習、また飲酒・喫煙が胎児に及ぼす影響についての内容も含めて行っています。パパ・ママ教室と沐浴教室は夫婦で育児を目的に土曜日に開催しています。	拡充	健康課
食事づくり体験	・こどもの食生活改善 推進事業	「母と子の料理教室」「親子の食育教室」「親子で考える食の体験教室」など幼児や学童を対象に開催しています。	継続	芦屋健康福祉事務所 いずみ会
	・栽培保育やクッキング保育の実施	身近な野菜や芋等の栽培を通じて好きな食べ物を増やすとともに、収穫した野菜や芋等を使って調理し、楽しく食べる実践力を身につけます。	継続	こども課

こどもの食生活	・もぐもぐ離乳食教室	栄養士、保健師による離乳食の講義と遊び方のお話と試食を提供しています。	継続	健康課
	・幼児の食事とおやつ の教室	幼児期に問題となる内容について栄養士が講義と試食を提供しています。	継続	
	・電話による保健指導	保健師、栄養士、助産師が妊産婦、乳幼児等の健康相談に対応しています。	継続	
	・総合食育推進事業 ・食育指導計画の策定 ・学校給食の充実 ・給食だよりの充実	給食の時間や総合的な学習の時間を活用し、栄養士、栄養教諭とともにいろいろな媒体を通して食育を推進しています。	継続	学校教育課

### 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・朝食を食べる人の割合	88.9%	100.0%
・食事バランスガイドを知っている人の割合	66.1%	70.0%
・こどもに合った食事内容を知っている人の割合	81.6%	90.0%

## (2) 母とこどもの健康の確保

### 【現状と課題】

本市の出生数は、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。

さらに、近年の晩婚化も影響し、本市における35歳以上での出産は、平成15年では全体の18.6%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であり、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。

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、親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こどもと向き合い良好な親子関係を築き、こどもにとって安心をもたらす環境を与えることは、こどものこころとからだの健やかな成長にとっても大切です。

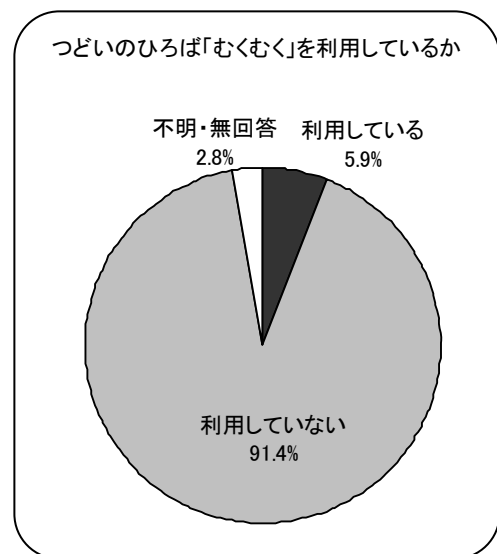
さらに、乳幼児をもつ母親は、社会との接触が少なくなりがちです。核家族化の進行なども影響し、母親の孤立等による育児不安の拡大から、母親がうつ状態にかかることなどが課題となっています。本市では、親子同士の交流ができ、悩みを話し合い、子育てについて学び合える場である「なかよしひろば」、「あいあいるーむ」、「むくむく」や「児童センター」などに多くの親子が参加しています。これらの集まり、交流のできる場をさらに充実し、多くの親子が参加できるよう普及していくことが必要です。

### 【子育て支援に関する市民意識調査結果】

#### ① 子育てセンターで実施しているつどいのひろば「むくむく」を利用しているか。

子育てセンターで実施しているつどいのひろば「むくむく」を利用しているかどうかをみると、「利用していない」が91.4%となっています。

親同士の良い交流の機会となるこれらの場について、周知に努めるとともに、利用を促進していくことが必要です。



#### 【健康目標】

**安心して出産し、こどもの成長を願って  
自分らしく育児しよう**

#### 【家庭や地域の取り組み】

- 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。

- 夫婦や家族で出産や子育てについて話し合います。
- 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。
- こども同士の遊ぶ機会を増やします。
- 1人で悩まず、周りの人とコミュニケーションを大切にします。

## 【施策の方向と行政の具体的事業】

### 健康診査および健康教育・相談を拡充します

- ・妊娠中に心穏やかに安心して過ごせるよう、また妊婦や家族が心身の健康に関して気軽に相談や指導を受けることができ、安心して出産・子育てに臨めるよう、保健センターを拠点として関係機関と連携を強化しながら、健康診査、健康相談等の母子保健事業をきめ細かく実施していきます。

### 育児不安を解消するため、健康相談・訪問指導等を充実します

- ・子育てに悩む親や孤立する親の増加、虐待など今日的な課題に対応し、子育て家庭が自信とゆとりを持って楽しく子育てができるよう、安心して相談や交流ができる場を提供します。また、保健師や助産師などによる家庭訪問や相談により個別支援を充実していきます。

## 【行政・関係団体の取り組み】

	事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
健康診査及び健康教育	・妊婦健康診査費助成事業	妊娠中の健康診査の受診を促進し母体や胎児の健康を確保するため、妊婦健康診査費の助成を行っています。	継続	健康課
	・4か月児健康診査	精神面・運動面あるいは神経学的発達の節目となる4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳4か月児を対象に疾病や発達の遅れ、視聴覚の異常などを早期に発見するため総合的な健診を行うとともに、育児・栄養・むし歯予防などの指導・相談・助言を行っています。各健診ごとに「育児ハンドブック」や「であってみたいなこんな本」等の冊子を配布しています。	継続	
	・10か月児健康診査		継続	
	・1歳6か月児健康診査		拡充	
	・3歳児健康診査		継続	



	・プレおや教室 マタニティー クッキング パパ・ママ教室 沐浴教室 (再掲)	妊娠中期以降の妊婦を対象としたマタニティー クッキングは2回シリーズの講座で、仲間 づくりをめざしたグループワークと調理実 習、また飲酒・喫煙が胎児に及ぼす影響につ いての内容も含めて行っています。パパ・マ マ教室と沐浴教室は夫婦で育児を目的に土曜 日に開催しています。	拡充	
	・もぐもぐ離乳食教室 (再掲)	栄養士・保健師による離乳食の講義と遊び方 のお話と試食を提供しています。	継続	
	・幼児の食事とおや つの教室 (再掲)	幼児期に問題となる内容について栄養士が講 義と試食を提供しています。	継続	
	・アレルギー健康診査	アレルギー全般について専門医の健診と相談 を行っています。	継続	
	・アレルギー教室	アレルギー全般について専門医の講義や室内 の環境整備や調理実習等を行っています。	継続	
育 児 不 安 の 解 消 に 向 け た 相 談 ・ 指 導	・妊産婦・未熟児・ 新生児訪問 ・こんにちは赤ちゃん訪問 ・乳幼児家庭訪問	妊産婦・新生児・乳幼児を対象に助産師・保 健師等が家庭訪問をして子育て等の助言や相 談を行っています。	拡充	健康課
	・妊産婦健康相談	妊産婦を対象に助産師による個別相談を行っ ています。	継続	健康課
	・育児相談	乳児を対象に、身体計測及び保健師と栄養士・ 助産師によるこどもの発達や育児についての 個別相談を行っています。	継続	
	・アレルギーの離乳 食相談	アトピー性皮膚炎のこどもを持つ保護者等を 対象にした栄養士・保健師による個別相談を 行っています。	継続	
	・めだか水泳教室	ぜん息・ぜん息様気管支炎と診断された幼稚 園・保育所の4歳児から小学3年生までを対 象に10回の水泳教室を行っています。	継続	健康課
・まねっこ	10か月児健診を受診した親子を対象に交流 広場の提供をしています。	継続		

	・育児支援家庭訪問事業	児童の養育について支援が必要な家庭に対し、訪問による育児や家事の援助を行うことにより、安定した児童の養育が出来るように支援しています。	継続	こども課
	・園庭開放 ・なかよしひろば	保育所や幼稚園の園庭を解放し、親子が遊べるようにしています。	継続	こども課 子育てセンター
	・あい・あいるーむ	保護者とこどもが自由に来て、遊びを通して他の保護者やこどもとふれあいや交流を深めます。	継続	こども課
	・むくむく	保護者とこどもが気軽に集い、相談・交流などを行っています。	拡充	
	・遊びの広場	1歳児・2歳児を持つ親とこどもが気軽に集い、相談・交流などを行っています。	継続	児童センター
	・子育てグループの活動支援	公共施設等を利用して、地域で自主的に活動するグループや団体の活動を支援し、地域のコミュニティづくりを進めています。	拡充	子育てセンター
その他	・母子健康情報管理システム	母子保健事業の対象者及び利用状況を電算化し、効率的に保健活動を行っています。	継続	健康課
	・母子健康手帳等の交付	妊娠届書の提出により母子健康手帳を交付します。交付時に母子健康手帳副読本やSIDS対策のちらしやママと食の健康ガイドや歯の健康miniブックや家庭教育手帳(乳幼児編)、芦屋市子育てガイドブックあいあいなどの資料を提供しています。	継続	健康課
	・歯の健康フェスタ	毎年6月の歯の衛生週間の事業の中で、小学校2年生を対象としたフッ化物の塗布やポスター展等を行っています。	継続	歯科医師会

### 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・妊娠11週以下での妊娠届出者の割合	70.2%	80%以上
・妊娠中の喫煙率	7.3%	0%
・妊娠中の飲酒率	14.9%	0%
・乳幼児健康診査の受診率	92.6%	95.0%以上
・3歳児健康診査の結果むし歯のない幼児の割合	87.7%	90.0%

\* 妊娠中の喫煙率と妊娠中の飲酒率は、2005年の国のデータです。

### (3) こどもの心のやすらかな発達の促進

#### 【現状と課題】

こどもの個性や能力を伸ばしていくには、こども自らが育つ力を支援することが必要です。しかし、親の価値観の押し付けや大人の視点での評価等により、こどもの考えや気持ちを軽視してしまうことがあります。

また、ここ数年、児童虐待がますます増加しており、深刻化する傾向にあります。虐待は、こどもの人権を侵害し、こどもの心身の成長や人格形成に重大な影響を及ぼすことになるため、迅速かつ適切な対応が求められています。

本市においても、児童虐待など複雑多様化する児童問題に対して、福祉、保健など行政機関をはじめ、学校、警察、医療機関、地域など幅広い分野でネットワークの充実を図っていく必要があります。

また、障がい児の人数が年々増加し、かつ重度化・重複障害の傾向が見られることから、障がいの早期発見につながる健診体制の充実や保護者への情報提供をはじめ、保健・医療機関との連携を強化し、発見から適切な対応が実施できるよう相談・指導体制の充実を図ります。

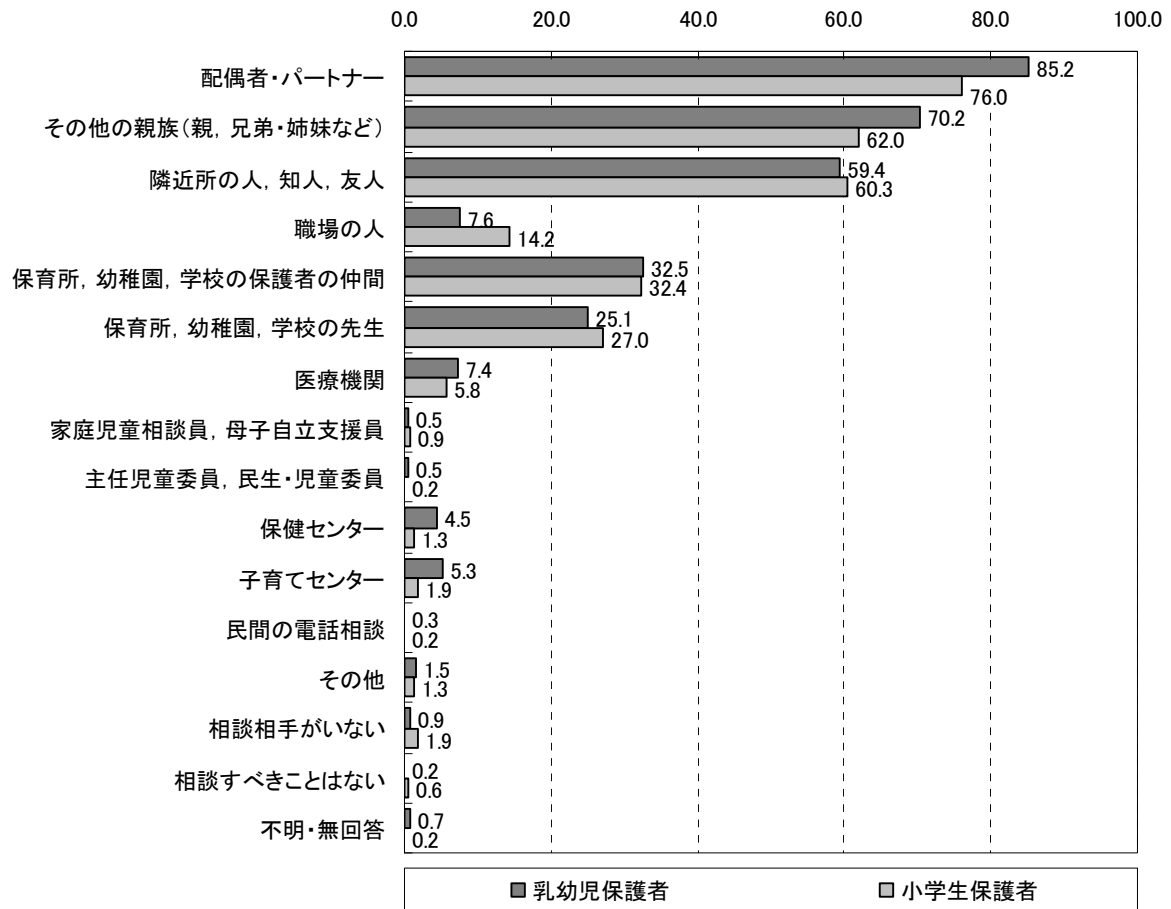
#### 【子育て支援に関する市民意識調査結果】

##### ① 子育てに関する悩みや不安をどこに相談するか。

子育てに関する悩みや不安をどこに相談するかについてみると、乳幼児保護者、小学生保護者ともに、「配偶者・パートナー」「その他の親族」「隣近所の人、知人、友人」が上位となっており、身近な人が相談相手になっていることがわかります。続いては、保護者同士や保育所・学校等の先生への相談が多く、「保健センター」や「子育てセンター」といった専門機関への相談は少ない状況であり、今後周知・利用促進にむけた取り組みが必要です。

子育てに関する不安や悩みをだれに相談するか

(%)



【健康目標】

**こどものことでの悩みは、すぐ家族や地域や  
専門家に相談しよう**

【家庭や地域の取り組み】

- 母親に限らず、同年代などの話しやすい友だちとの関係を大切にします。
- ストレスを感じたら息抜きやリフレッシュをします。
- 母親を孤立させないよう、母親同士の交流の場を設けます。
- いつでも気軽に相談出来る場所を知り、利用します。
- 専門的な窓口を利用し、悩みや不安の解消につなげます。

## 【施策の方向と行政の具体的事業】

### 児童の虐待を防止する取り組みを進めます

- ・児童福祉法が改正され、児童相談に関わる業務の主体を市町村とすることが法律上明記されたことを受けて、市及び関係機関における児童虐待防止のネットワークを充実させる視点から平成 17 年「芦屋市要保護児童対策地域協議会」を設置し、市が調整機関となり連絡調整を行っています。
- ・乳幼児健康診査、家庭訪問、健康教育など母子保健事業の実施において、虐待発生予防の視点で育児支援を行います。また、虐待やDVのケースとして地区保健師が保健指導などでフォローする際は、関係機関や関係者と連絡・調整を図りながら対応します。

### 乳幼児のフォローアップ体制を充実します

- ・乳幼児健診や相談などで発見された発達障害などこころやからだに課題のあるこどもとその母親など家族に対して適切な支援ができるよう相談・療育体制の充実を図っていきます。

## 【行政・関係団体の取り組み】

	事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
児童の虐待防止対策	・乳幼児健康診査未受診者対策	乳幼児健康診査における未受診者について、未受診者調査票の返送がなく、未受診理由が不明な者に対して、受診勧奨の働きかけを行っています。 4か月児については、全数把握を目標に訪問等を行っています。3歳児の未受診者については、主任児童委員の協力を得ています。	拡充	健康課
	・家庭児童相談室	様々な家庭や児童の虐待や養育上の問題の相談に応じています。	継続	こども課
	・西宮こども家庭センターでの支援	児童虐待にあった児童に対して調査などに基づき、必要に応じて被害にあった疑いのこどもの一時保護等を行っています。	継続	
	・芦屋市要保護児童対策地域協議会	関係機関の相互連携により、虐待や非行などの要保護児童の早期発見及び適切な保護を図っています。	継続	

乳幼児のフォローアップ体制	・乳幼児健康診査 (再掲)	精神・運動面の発達が著しい時期に、小児科診察や視聴覚検診などを行い、疾病や発達障害等の早期発見を図っています。	継続	健康課
	・こどもの相談 ・コアラクラブ	乳幼児健診において、経過観察が必要なこどもの継続的な健康相談を行っています。 経過観察の必要なこどもと保護者が、保育士・保健師・心理相談員との遊びを通じて、親子の関わりについて理解を深め育児不安の軽減を図っています。	継続	
	・すくすく学級 (児童デイサービス)	発達に課題のあるこどもに適切な療育及び訓練等の提供を行っています。	拡充	障害福祉課
	・療育相談	医師や臨床心理士、理学療法士等が乳幼児の発達に関する相談や検査を行い、その後のフォロー体制についても検討します。就学時には、教育相談も同時に行います。	整理 統合	障害福祉課 健康課 学校教育課 芦屋健康福祉事務所
	・育児支援等療育事業	すくすく学級からの進路先確保及び受け入れ体制の整備を図り、保育所・幼稚園等への円滑な入所・入園を実現するため、庁内の関係各課及び関係機関との連携・情報共有をする等連絡会を行っています。	拡充	障害福祉課 こども課 健康課 学校教育課 芦屋健康福祉事務所

### 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・育児について相談相手のいる母親の割合	99.2%	100.0%
・専門的な相談機関を知っている親の割合	43.3%	50.0%
・育児参加する父親の割合	93.4%	100.0%

## (4) 思春期保健対策の充実

### 【現状と課題】

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見られます。また、友人関係が広まり、精神的にも大きな成長が見られるこの時期は、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けられる時期でもあります。

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。

国においては国民運動計画として「健やか親子21」で思春期の保健対策の強化と健康教育の推進をあげています。「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本市の小学校での意見から、たばこ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。

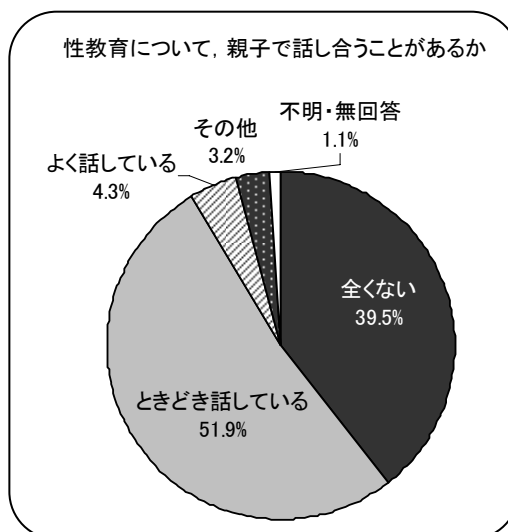
今後、発達段階に即した性教育の実施や相談体制の充実、家庭や地域と学校、保健、医療等関係機関との連携の強化を図っていく必要があります。

## 【子育て支援に関する市民意識調査結果】

### ① 性教育について親子で話し合うことがあるか。

性教育について親子で話し合うことがあるかについてみると、「全くない」が39.5%、「ときどき話している」と「よく話している」を合わせると56.2%となっています。

保護者や子どもに対して、性に関する正しい知識を普及するとともに、親子でそれらについて話し合うことの重要性を伝えていく必要があります。



### 【健康目標】

**自分や友だちのこころやからだの変化を理解して、  
お互いを大切にしよう**

### 【家庭や地域の取り組み】

- 悩みを打ち明けられる友達をつくれます。
- 親子で一緒にいる時間を増やし、会話の時間を増やします。
- 未成年者には、飲酒や喫煙を勧めません。また、見かけたら注意します。
- 子どもが自分の身体を大切にできるよう、普段から話をして子どもの話を聞き、受け止めるようにします。

### 【施策の方向と行政の具体的事業】

性に関する正しい知識の普及や相談などの取り組みを進めます

- ・ 関係機関の連携のもと、保護者向けの講座の開催や幼児期からの性教育の実施など発達段階に即した性教育の内容・対象・回数などを検討し、体系だった性教育の確立を図ります。



喫煙や薬物などに関する教育や指導などの取り組みを進めます

- ・ 青少年の薬物乱用のきっかけとしてタバコの影響が指摘されていることから、関係機関の連携のもと学童期から喫煙防止教育をはじめ、教育体制の充実を図ります。

学童期・思春期における心の問題への取り組みを進めます

- ・ 思春期の子ども達が抱えるこころの問題に対して気軽に相談できる体制を確立します。また、思春期保健ネットワークによる思春期保健対策を推進し、思春期保健関係者との連携を図ります。

【行政・関係団体の取り組み】

	事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
性に関する正しい知識の普及	・ 健全母性育成事業	思春期の子どもを持つ保護者等を対象に、生理・心理・社会の各側面から思春期保健に関する知識の普及を行い、健康的で豊かな人間性を持った男女を育成できるよう指導を行っていきます。	新規	健康課
	・ 家庭における性教育実施の啓発活動	親子や子どもが集まる機会等を積極的に活用する等、こども会、PTA、愛育委員会等地域の関係団体との連携し啓発活動の充実を図っています。	継続	青少年愛護センター
喫煙や薬物に関する教育指導	・ 出前講座「喫煙防止教育」	保健師がたばこの依存症や害等について説明し、喫煙防止教育を行っていきます。	継続	健康課
	・ 阪神南青少年タバコ対策事業 ・ 「ダメ、絶対」普及活動	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んでいます。	継続	学校教育課 芦屋健康福祉事務所
こころの問題	・ スクールカウンセリング事業	こどものこころの健康問題やケアを必要とする子どもに対し、教員が適切な指導・援助ができるよう、専門家からアドバイスを受けるコンサルテーションを実施しています。	継続	学校教育課

## 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・十代の喫煙率 中学1年生男子 女子 高校3年生男子 女子	3.2% 2.4% 21.7% 9.7%	なくす
・薬物乱用の有害性について正確に知っている 小・中学生の割合 急性中毒 小学6年生男子 女子 依存症 小学6年生男子 女子	53.3% 56.2% 73.1% 78.0%	100%
・性感染症を正確に知っている高校生の割合 性器クラミジア感染症 男子 女子 淋菌感染症 男子 女子	48.4% 55.8% 19.9% 20.1%	100%
・避妊法を正確に知っている高校生の割合 男子 女子	12.5% 22.7%	100%

\* 上記の目標指標の現状値については、すべて2004年あるいは2005年の国のデータです。

## (5) 小児医療の充実

### 【現状と課題】

現在、市内には小児科の診療が受けられる医療施設は14か所ありますが、そのうち専門医のいる施設は6か所と決して多くはありません。

本市の救急医療については、休日応急診療所と在宅当番医制による1次救急、病院群輪番制による2次救急、阪神地区救命救急センターによる重篤患者を対象とする3

次救急まで、機能分担を図っています。特に小児科では、芦屋市・西宮市・尼崎市の公立・私立の9病院が小児救急病院群輪番制をとり、休日・夜間の2次救急医療を担っています。また、20年6月から尼崎市・西宮市・芦屋市の3市が共同で、阪神南圏域小児救急電話相談を実施し、こどもの病気やけがに対する対処の方法等について相談を受け付けています。

しかし、小児は自分で症状を正確に訴えることが難しく、また、症状の変化が早いため、正確に診断することや注意深く経過を見守る体制が求められるので、小児科専門の救急医療システム体制の充実が課題です。

乳幼児期の死亡原因の第1位は事故によるものです。SIDS（乳幼児突然死症候群）の危険因子などについて、正しい知識を持つことや、月齢に応じた事故予防対策や応急処置の仕方など、日頃から安全に配慮することが求められます。

また、市では生後2か月頃に予防接種法に基づく定期の予防接種について、対象者に個別通知により周知しています。

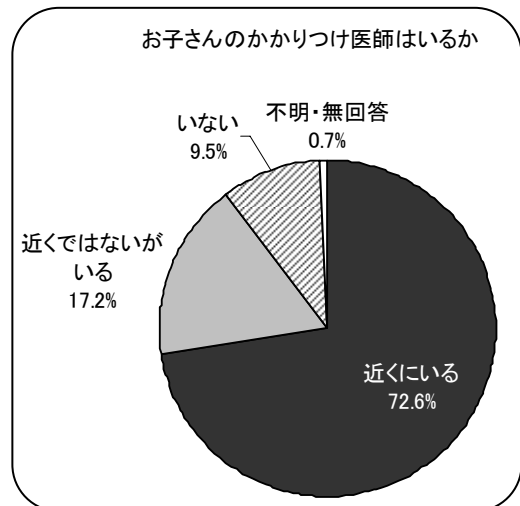
今後、感染症予防のための予防接種の啓発とともに安心して子育てができる環境を作っていく必要があります。

## 【子育て支援に関する市民意識調査結果】

### ① お子さんが病気やけがのとき、かかりつけ医はいますか。

かかりつけ医がいるかどうかをみると、「近くにいる」が72.6%と最も高く、次いで「近くではないがいる」が17.2%となっています。

一方、「いない」は9.5%となっており、今後病気やけがのときのために、かかりつけ医をもつよう、普及・啓発が必要です。



### 【健康目標】

**かならず、かかりつけ医をもうけよう**

## 【家庭や地域の取り組み】

- 予防接種を受けます。
- 普段からこどもの健康状態を把握します。
- こどもの病気やケガについて、家庭で正しい手当ての方法を身につけます。
- こどもの目線で整理整頓します。
- 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。

## 【施策の方向と行政の具体的事業】

### 感染症の予防および事故防止のための取り組みをすすめます

- ・ 予防接種の実施については、市民の利便性を考慮しながら進めていくとともに、未接種者等に対し啓発などが速やかにできるシステムの構築を図ります。
- ・ 乳幼児期の事故の大部分は、周囲の配慮・環境整備により防ぐことができることから、事故防止のリーフレットの配布や心肺蘇生等に関する知識の普及・啓発に努めます。

### 小児救急医療についての取り組みを充実させます

- ・ 小児救急医療の充実について、県に働きかけるとともに、近隣市との協力体制を強化し、広域的な小児救急体制の充実に努めます。

## 【行政・関係団体の取り組み】

事業名	事業内容	目標	担当
・ 母子健康手帳の交付 (再掲)	妊娠届書の提出により母子健康手帳を交付します。交付時に母子健康手帳副読本や SIDS 対策のちらしやママと食の健康ガイドや歯の健康 mini ブックや家庭教育手帳(乳幼児編)、芦屋市子育てガイドブックあいあいなどの資料を提供しています。	継続	健康課
・ 芦屋市立休日応急診療所	内科・小児科を開設し、日曜・祝日・年末年始の午前9時から午後5時まで診療を行っています。	継続	健康課
・ 在宅当番医制	市内の医療機関が参加し、当日の当番病院の案内は、広報紙や芦屋市消防テレホンサービスで行っています。	継続	
・ 小児救急対応病院群	阪神南圏域の公立・私立を含め9病院が輪番制	継続	

輪番制	により、小児2次救急患者を受け入れていません。		
・定期予防接種事業	予防接種法に基づき定期の予防接種を行っています。未接種者に対して再度接種勧奨をします。	継続	

### 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・事故対策を行っている家庭の割合		
1歳6か月児	80.5%	100.0%
3歳児	74.7%	
・かかりつけの小児科医をもつ親の割合		
1歳6か月児	86.3%	100.0%
3歳児	86.4%	
・休日・夜間の小児救急医療機関を知っている割合		
1歳6か月児	87.8%	100.0%
3歳児	89.9%	
・6か月までにBCG接種を済ませている親の割合	93.4%	100.0%

\* 「事故対策を行っている家庭の割合」「かかりつけの小児科医をもつ親の割合」「休日・夜間の小児救急医療機関を知っている割合」の現状値については、2004年あるいは2005年の国のデータです。

## 4 「いきいき暮らす元気計画」

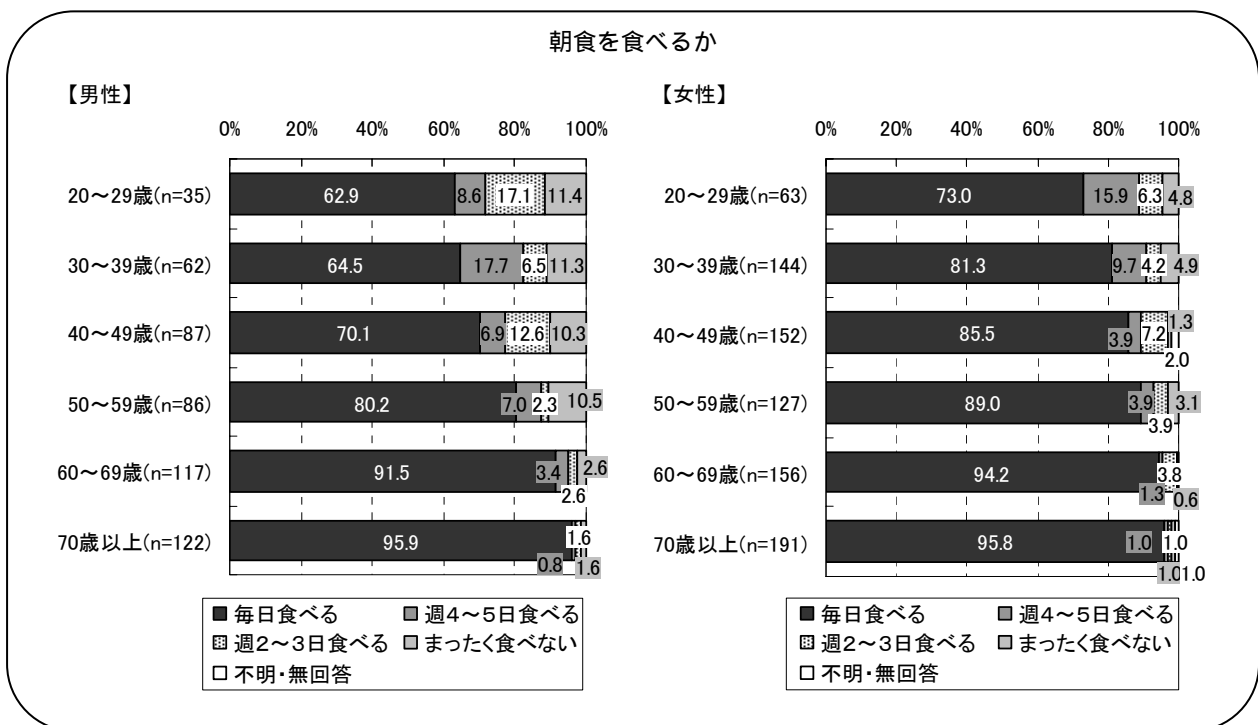
### (1) 健康を維持する正しい食習慣の確立と実践

栄養・食生活は、生活習慣病や生活の質(QOL)との関連が深いことから、健康・栄養状態を改善するためには、正しい食生活を実践するための個人の行動変容や環境の確保が必要です。

#### 【市民意識調査結果にみる市民の現状と課題】

##### ① 朝食を食べる割合について

朝食を抜くと1回の食事の摂取量が多くなり肥満の原因となることや、午前中のエネルギー供給量が不十分となるなど問題があります。朝食欠食率については、20歳代の男性が25.7%、30歳代の男性が24.2%と高くなっています。この高さは、次代の子どもたちの食生活にも影響を与えることから非常に重要な問題です。朝食の欠食率を下げる取り組みが求められます。

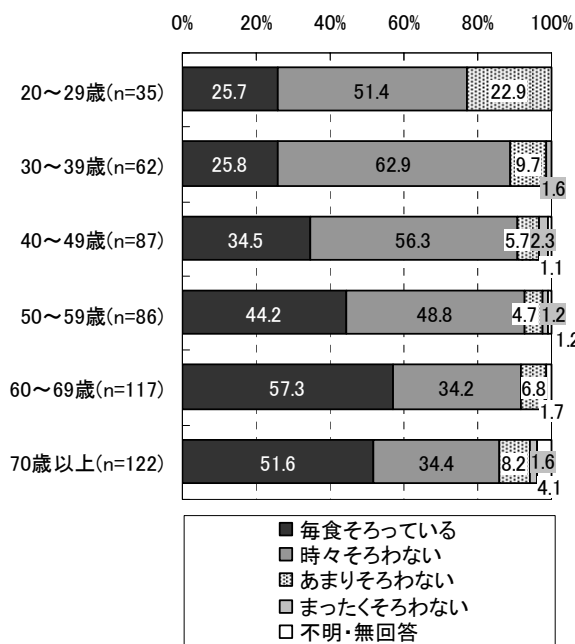


## ② 量・質ともにきちんと食事する割合

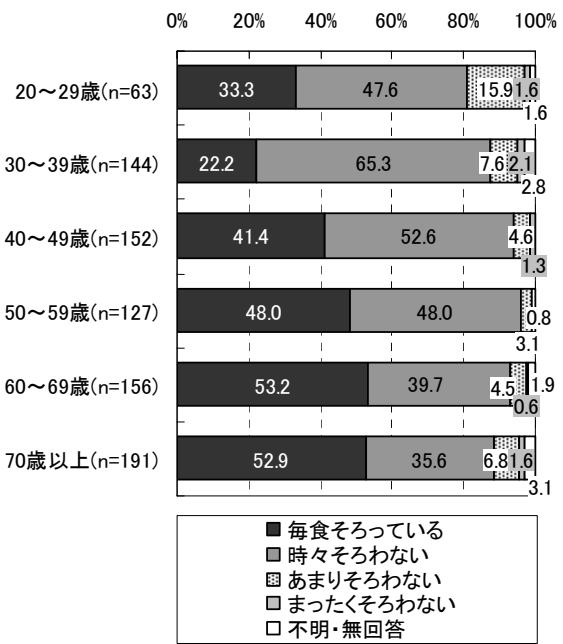
食事については、主食・主菜・副菜が「毎食そろっている」割合は20歳代の男性が25.7%、30歳代の男性が25.8%、となっており20歳代の女性33.3%、30歳代の女性22.2%となっています。また、夕食を「家族」と一緒に食べる方は、「毎食そろっている」割合が、47.5%と高くなっていますが、全国の現状値56.3%と比較するとやや少ない値となっています。栄養バランスを考えて食を選び、適正な量の栄養を摂取できるよう支援することが必要です。

食事に主食・主菜・副菜がそろっているか

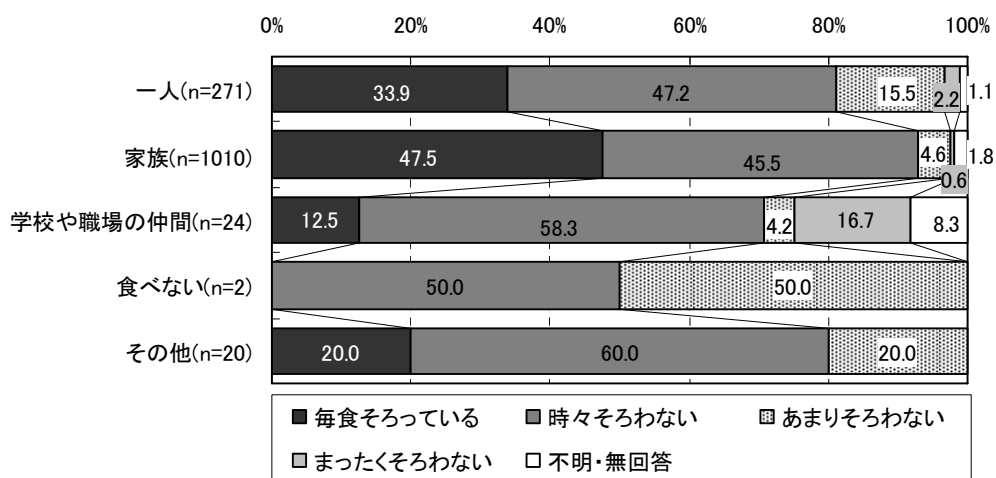
【男性】



【女性】



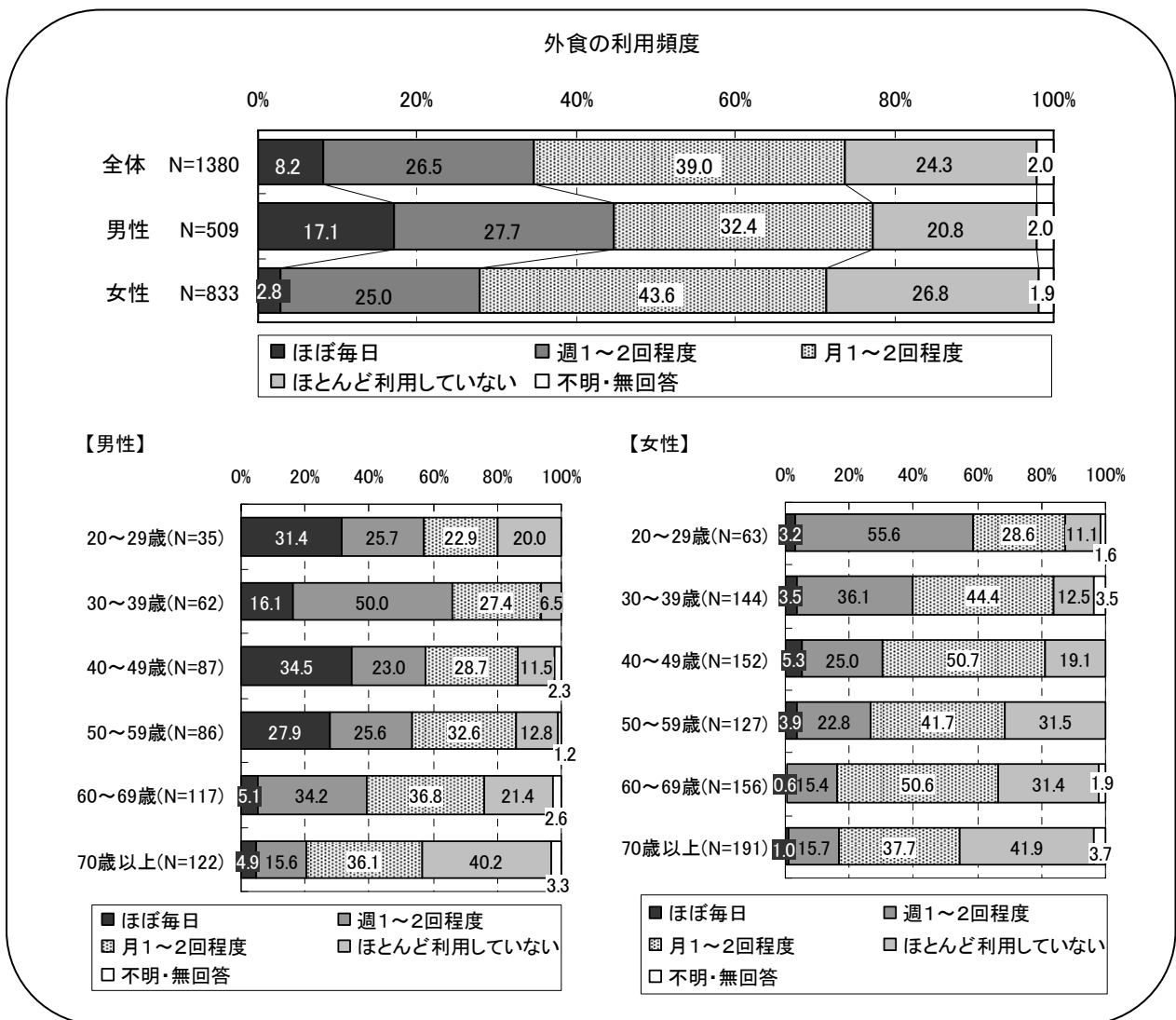
夕食をだれととるか×食事に主食・主菜・副菜がそろっているか



### ③ 外食の利用頻度と調理済み食品の利用について

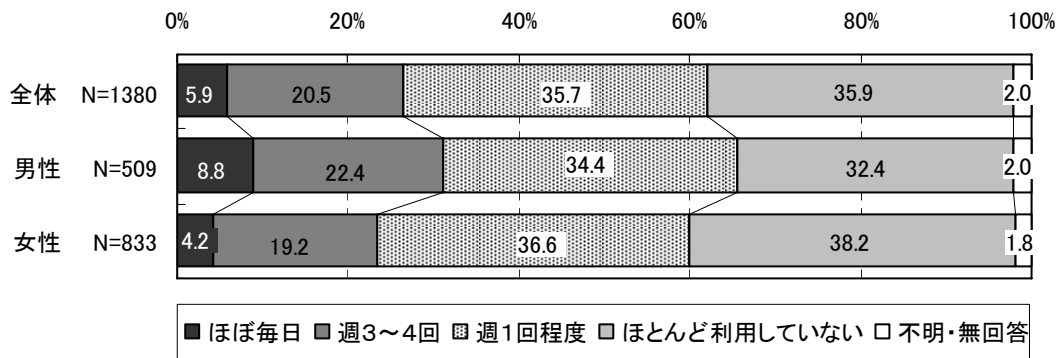
外食の利用頻度についてみると「週1回程度」が39.0%と最も多く、次いで「週1～2回程度」が26.5%「ほとんど利用していない」が24.3%となっています。年代別に見ると、男女とも若い世代の外食利用が多くなっています。また、調理済みの食品の利用度についてみると「ほとんど利用していない」が35.9%次いで「週1回程度」が35.7%「週3～4回」が20.5%となっています。

このような結果から、レストラン、職員食堂、食品売り場における、食生活改善のためのバランスのとれたメニューの提供やエネルギー等の表示など個人の行動変容にかかる環境づくりが急がれます。

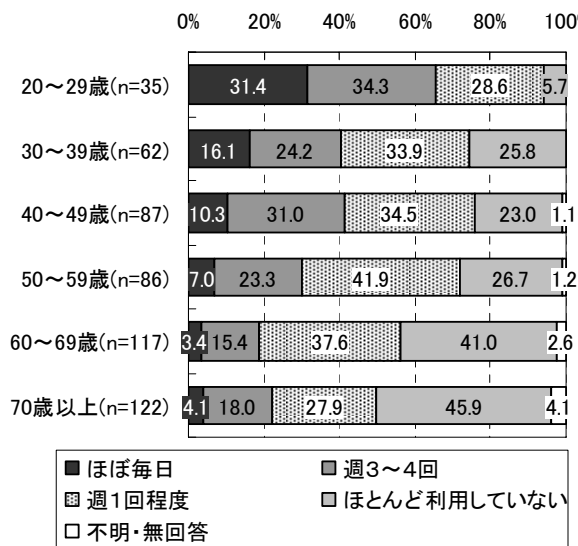




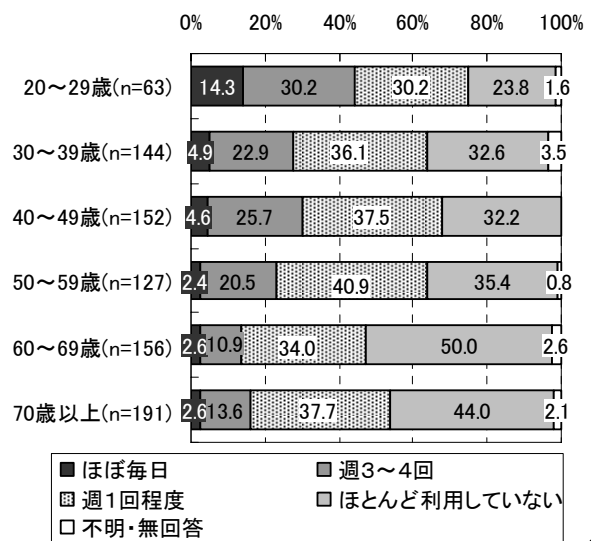
調理済み食品の利用頻度



【男性】



【女性】



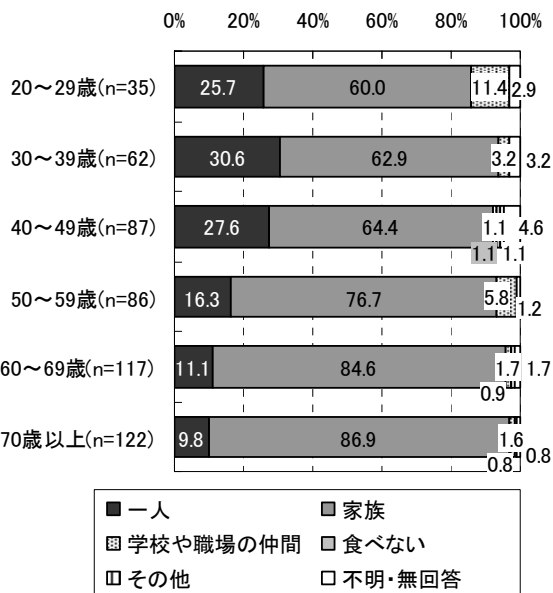
④ 夕食を誰ととることが多いかについて

「夕食を1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、高齢者のひとり暮らしが増加していることから、孤食が進んでいることがわかります。

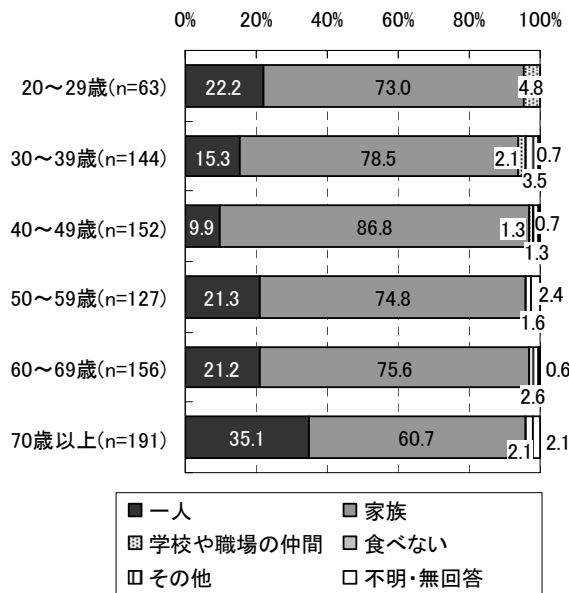
そこで、生活習慣病予防、日常生活動作能力の低下防止、生活の質の向上など高齢者の心身の状態に応じた事業展開が求められます。

### 夕食をだれととることが多いか

【男性】



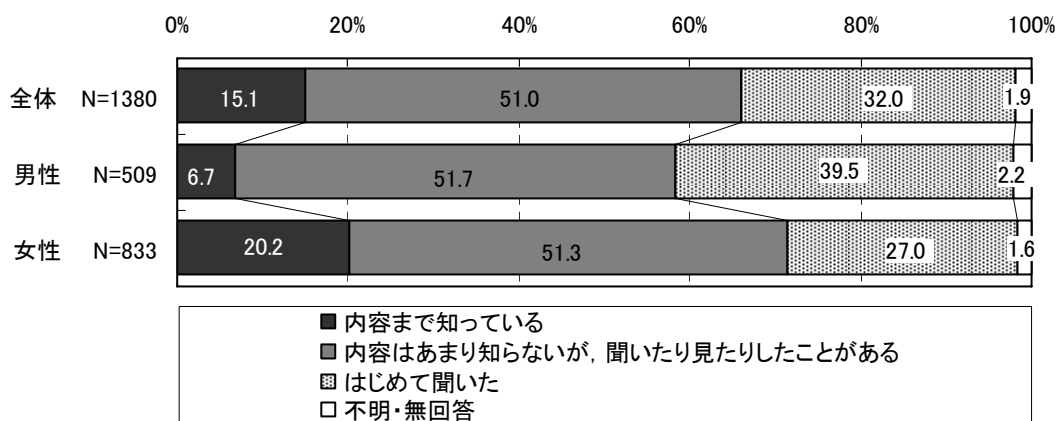
【女性】



### ⑤ 食事バランスガイドについて

食事バランスガイドの認知度についてみると「内容まで知っている」が15.1%で「内容はあまり知らないが、聞いたり見たりしたことがある」が51.0%、「はじめて聞いた」が32.0%となっています。このバランスガイドについては、まだまだ認知されていないことがわかります。今後いろいろな機会をとおして、普及・啓発していく必要があります。

### 食事バランスガイドを知っているか



【健康目標】

## 食事はバランス ゆっくり楽しく食べる

### 【家庭や地域の取り組み】

青年・壮年・高年期共通の取り組み

- インスタント食品や加工食品の摂取を控えます。
- 塩分を控え、薄味を心がけます。
- 間食や夜食を控え、規則正しい食習慣を心がけます。
- 野菜を多く摂るよう心がけます。
- 一日にきちんと3度の食事をとります。
- 家族や仲間と楽しく食事をします。

### 【施策の方向と具体的事業】

#### 食事の状況について

- ・働き盛りの20歳代30歳代の男女に食事に問題を抱えている人の割合が多い傾向が認められます。いろいろな機会をとらえて啓発していく必要があります。

#### 朝食の摂取について

- ・20歳代の男性に朝食を取っている人が減少しているため、食生活の基本が形成される大切な時期である乳幼児の親に対して、朝食の重要性について普及・啓発を行う必要があります。

#### 食事バランスガイドについて

- ・平成17年6月に策定された食事バランスガイドについて、あらゆる機会を通じて積極的に普及・啓発していく必要があります。

### 【行政・関係団体の取り組み】

事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
・生活習慣みなおし教室	健康チェックを受診した方を対象に、その結果説明とともに結果により個別の医師相談や栄養相談粗を実施しています。	継続	健康課

・個別健康教育	国の定める個別健康教育の基準を満たしている方を対象に個別通知し、個人の生活習慣の見直しと改善へ向けての継続した健康教育を行い、生活習慣病の予防を目指して支援しています。	継続	
・特定保健指導 積極的支援 動機付け支援 情報提供	特定健康診査の結果、3つに階層化し、積極的支援と動機付け支援の方に利用券を発送し、メタボリックの改善に向けて生活習慣の見直しを行い、6か月間目標達成に向け支援を行っています。	継続	
・栄養相談	健康診査受診者のうち事後指導を必要とする方や、栄養指導を希望される方に、栄養士が相談に応じています。	継続	
・すこやか教室	介護予防健診を受診した方のうち要支援や要介護になるおそれのある人を対象とし、高齢者生活支援センターで作成された介護予防支援計画に基づく教室を実施しています。	継続	高年 福祉課
・さわやか教室	一般高齢者を対象とした介護予防事業を行っています。	継続	
・食の自立支援事業	配食サービスや栄養指導等により、高齢者の食生活の支援を行っています。	継続	
・料理講習会	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。	継続	芦屋 栄養士会 いずみ会
・芦屋川カレッジ	高齢者の学習機会の場として定着しており、自主企画により食に関連した内容の学習も行っています。	継続	公民館
・Good バランスアップ教室	子育て世代や中高年世代を対象に、栄養必要量について食事バランスガイドで理解し、実際の食事で実践できるよう支援していきます。	新規	健康課

### 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・野菜の1日の摂取量を知っている人の割合	38.4%	50.0%
・朝食を食べる人の割合	88.9%	100.0%
・食事バランスガイドを知っている人の割合	66.1%	70.0%

## (2) 運動習慣の確立と実践

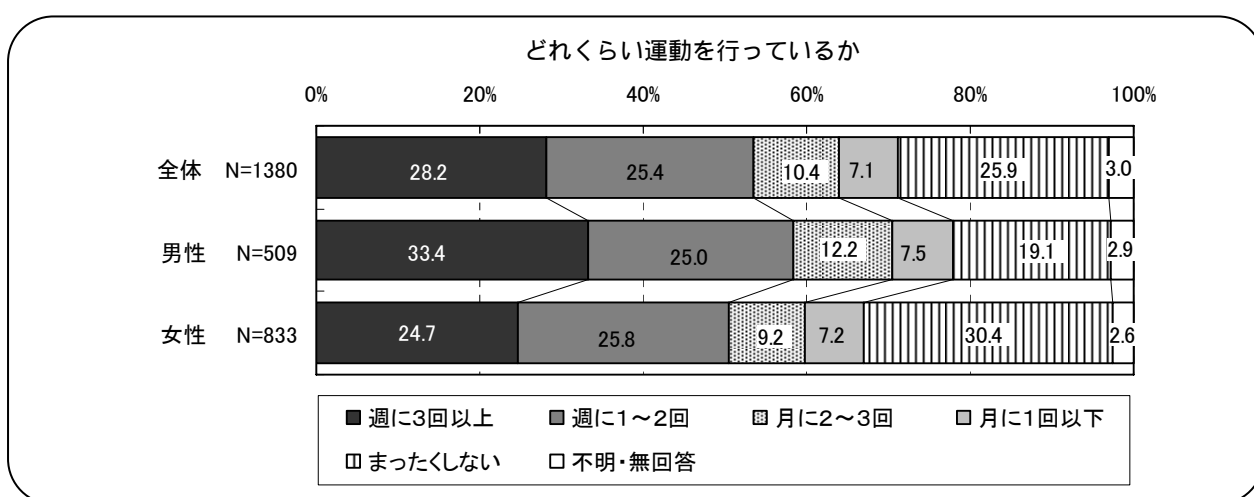
運動は、生活習慣病や心の健康、生活の質（QOL）の改善に効果があり、健康づくりにおいて重要です。成人になると学生時代とは異なり、身体を動かす頻度が減少します。生活習慣病の予防のためにも定期的に身体を動かすことが重要です。

さらに、身体活動や運動は、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果があることも示されており、高齢者においても、歩行などの日常生活での身体活動は、寝たきりの原因を減少させ、心身の老化を予防する効果があります。

### 【市民意識調査にみる市民の現状と課題】

#### ① 運動の意識と実践について

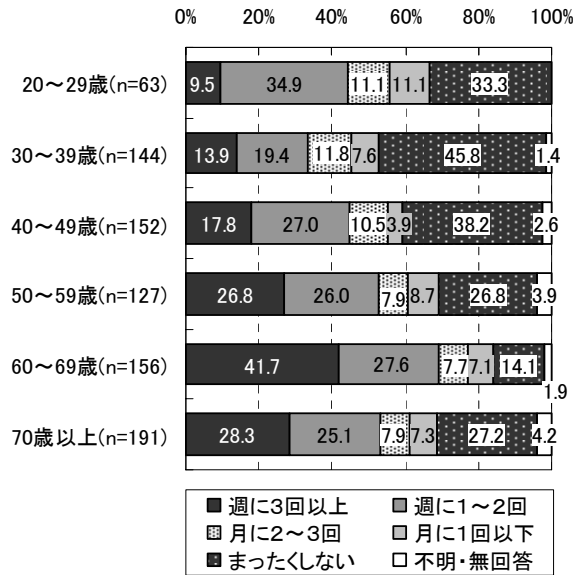
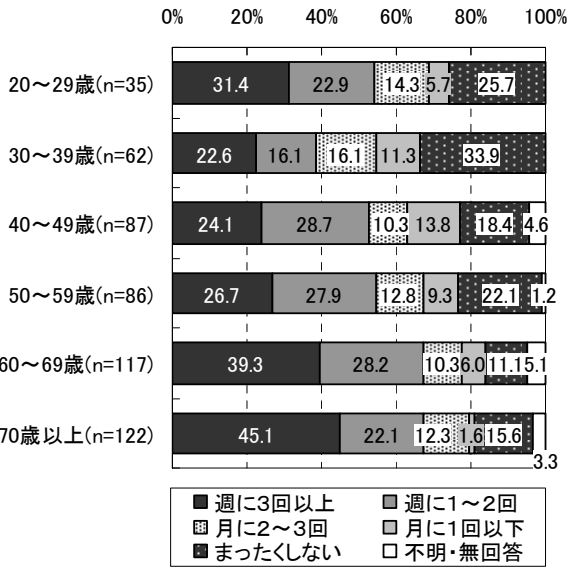
どのくらい運動を行っているかについては、「週に3回以上」と「週に1～2回」を合わせた運動をする頻度の高い方の割合は、全体では53.6%と半数を超えており、男性では58.4%と高くなっています。また、運動している方の81.8%が1年以上継続して運動を続けています。また、運動をしない理由として「時間がない」が30.2%「めんどくさい」が18.4%となっています。このような結果から、運動習慣がすでにある方には、継続して運動を続けられるよう環境を整えるとともに、一方運動習慣のない方には、運動習慣を身につけるためのきっかけを提供することが必要です。



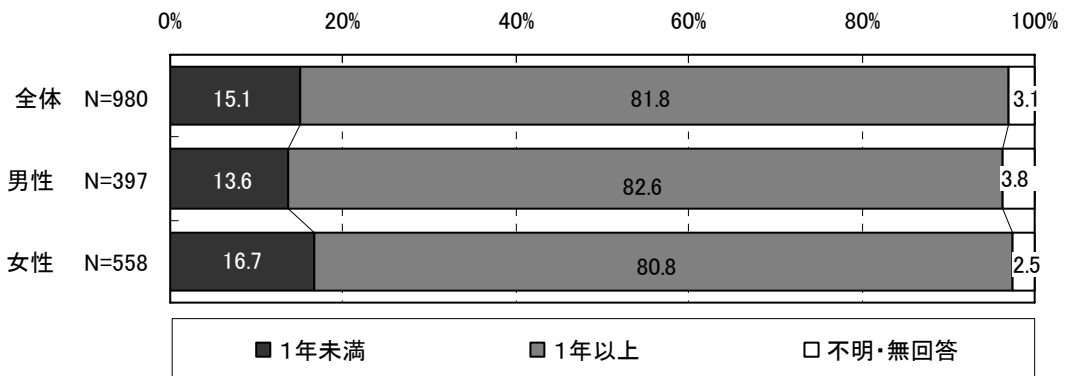
どれくらい運動を行っているか

【男性】

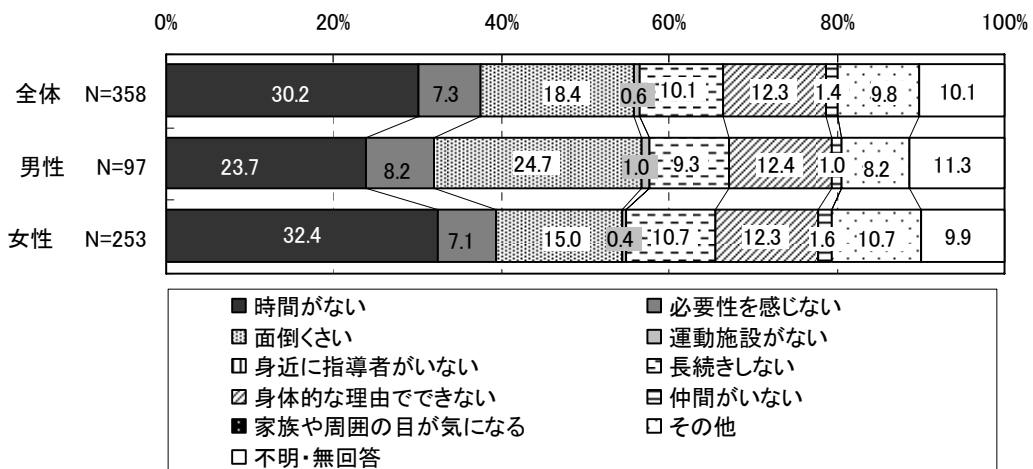
【女性】



運動を続けている期間



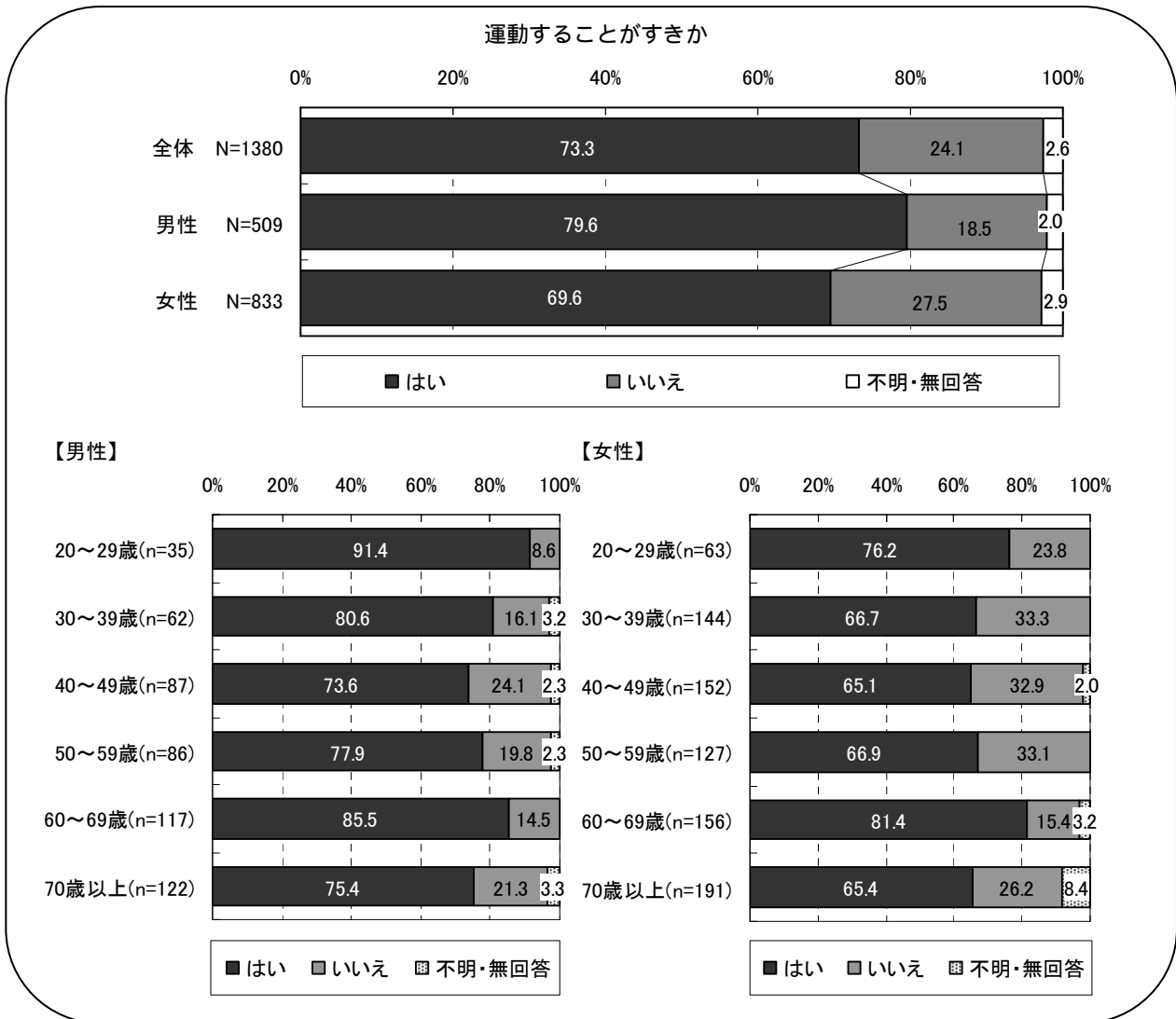
運動をしない理由



## ② からだを動かすことや運動することが好きか

運動することが好きかについては、73.3%の方が、「はい」と答えています。実際に運動しているかどうかの問では、「まったくしない」が30歳代の男女でそれぞれ33.9%、45.8%という結果でした。

このような結果から、からだは動かしたいものの、実際に運動できている人は6割弱となっており、生活習慣病予防や将来の介護予防のためには、20歳代から50歳代の間に運動習慣を身につけることが必要です。



### 【健康目標】

**からだを動かすことを楽しもう 身体活動の習慣化**

## 【家庭や地域の取り組み】

### 青年・壮年期の取り組み

- スポーツ行事等に積極的に参加します。
- 地域の運動サークル等に積極的に参加します。
- 楽しめる運動を見つけて、定期的に行います。
- 車の代わりに、なるべく自転車を利用したり、歩いたりします。
- 家事に積極的に取り組み、こまめにからだを動かします。

### 高年期の取り組み

- 自分に合った運動方法を見つけます。
- ストレッチ運動など、気軽にできる運動に取り組みます。
- 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す。

## 【施策の方向と具体的事業】

### 健康づくりにおける運動効果について

- ・健康相談や健康教育などを通じて普及・啓発をしていく必要があります。

### だれでも気軽に自分にあった運動習慣が身につくきっかけづくり

- ・体操などの運動メニューを紹介します。また、市内のウォーキングマップなどを作成し情報提供していく必要があります。

### 運動機会の充実について

- ・運動に関する教室の開催や総合型地域スポーツクラブの支援、運動施設の整備など運動の機会を充実します。

## 【行政・関係団体の取り組み】

事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
・エンジョイスports教室	特に運動不足が課題となっている中年期の方を対象に、運動づくりのきっかけを提供しています。	継続	スポーツ 青少年課
・スポーツリーダー認定講習会	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っています。	継続	



・げんき度健診	体力測定を行うことにより、自分の体力を知り再確認することで、運動への関心を高め、運動習慣を取り入れるきっかけとなるよう支援しています。	継続	健康課
・特定保健指導 (再掲)	特定健康診査の結果、3つに階層化し、積極的支援と動機付け支援の方に利用券を発送し、メタボリックの改善に向けて生活習慣の見直しを行い、6ヶ月間目標達成に向け支援を行っています。	拡充	
・個別健康教育 (再掲)	国の定める個別健康教育の基準を満たしている方を対象に個別通知し、個人の生活習慣の見直しと改善へ向けての継続した健康教育を行い、生活習慣病の予防を目指して支援しています。	継続	
・すこやか教室(再掲)	介護予防健診を受診したかたのうち要支援や要介護になるおそれのある人を対象とし、高齢者生活支援センターで作成された介護予防支援計画に基づく教室を実施しています。	継続	高年福祉課
・さわやか教室(再掲)	一般高齢者を対象とした介護予防事業を行っています。	継続	
・新体力テスト測定会	あらゆる世代の方を対象に、体力や健康状態を検査し、必要な指導や助言を行っています。	継続	スポーツ 青少年課
・ニュースポーツ・レクリエーション啓発事業	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っています。	継続	

### 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・週3回以上の運動を行っている人の割合		
成人男性	33.4%	35.0%
成人女性	24.7%	25.0%

### (3) こころの健康と安心の確保

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、「生活の質（QOL）」に大きく影響しています。健康づくりの3本柱として栄養・運動・休養と従来から言われていますが、適度な運動やバランスの取れた栄養・食生活は、こころの健康を保つためにも重要な要素です。

最近の複雑な社会情勢の中で、社会生活や労働等に起因する疲労やストレスの増大、核家族の中で相談相手のない育児環境に疲れ果てて、イライラをつのらせる母親等が多くなっています。また、介護疲れによる精神的なストレスがつのり、健康を損なう場合も増えています。

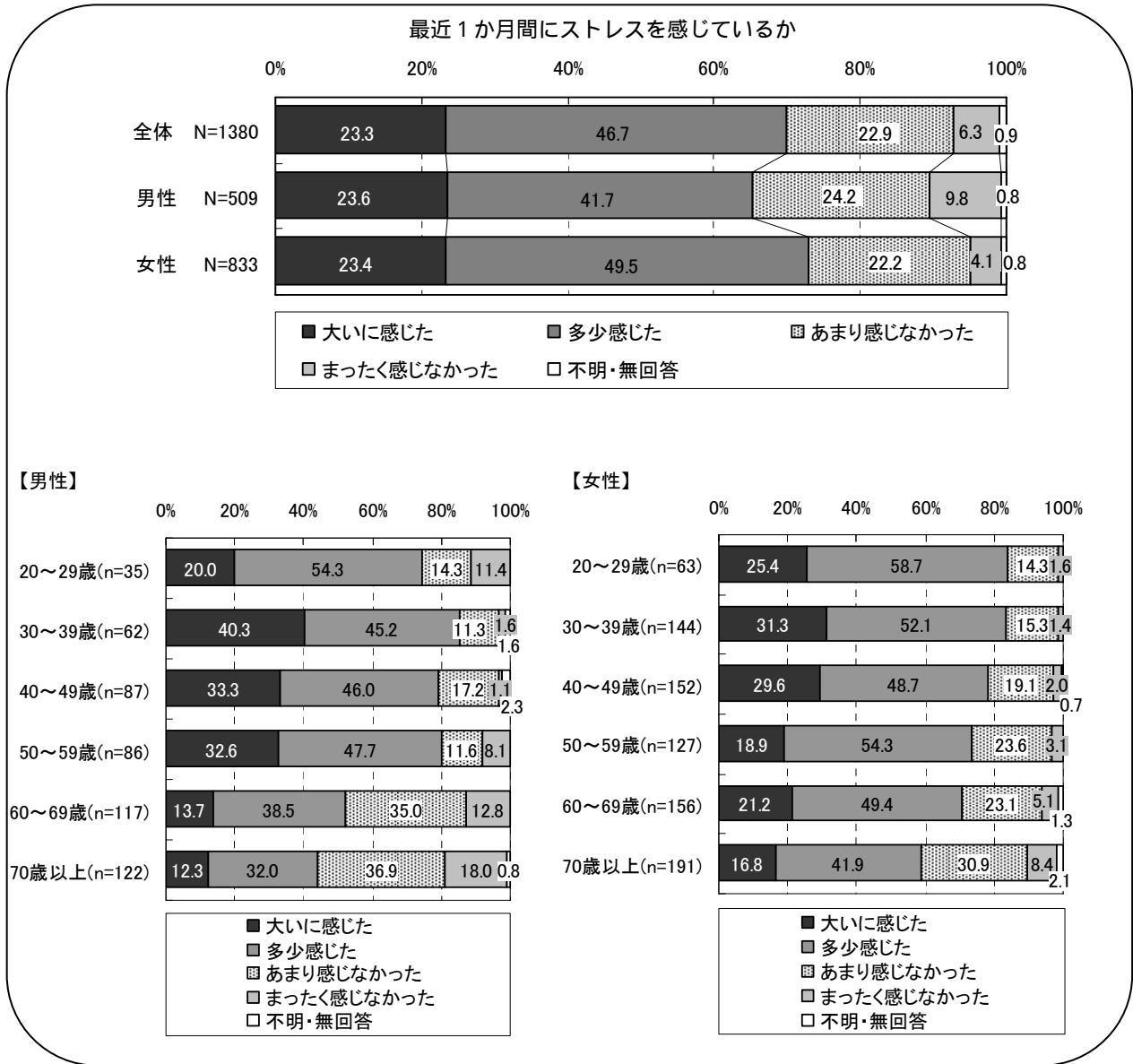
日本国内の自殺者数は、平成10年以降毎年3万人を超えており、特に中高年の男性の自殺者数が多い傾向にあり、国では平成18年に「自殺対策基本法」を施行し、自殺防止対策が進められています。また、こころの病気の代表的なものと考えられるうつ病は、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患であり、自殺者のうちかなりの数はうつ病が背景にあると考えられています。

#### 【市民意識調査にみる市民の現状と課題】

##### 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、男性では65.3%の方が、女性では72.9%の方がストレスを感じたと答えています。

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、80%以上の方がストレスを感じたと答えており非常に高い割合となっているため、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るため、注意が必要です。特に女性の20歳代、30歳代については、子育てに対する不安や悩みからストレスの割合が高くなっていると考えられます。

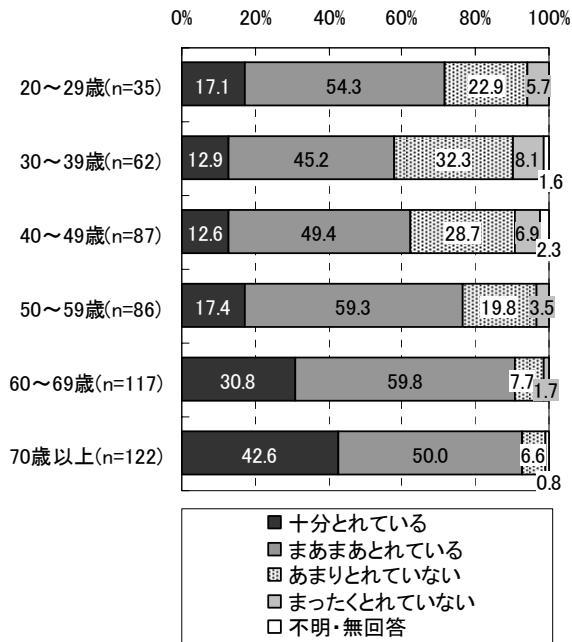


## ② 普段の睡眠で休養が十分とれているかについて

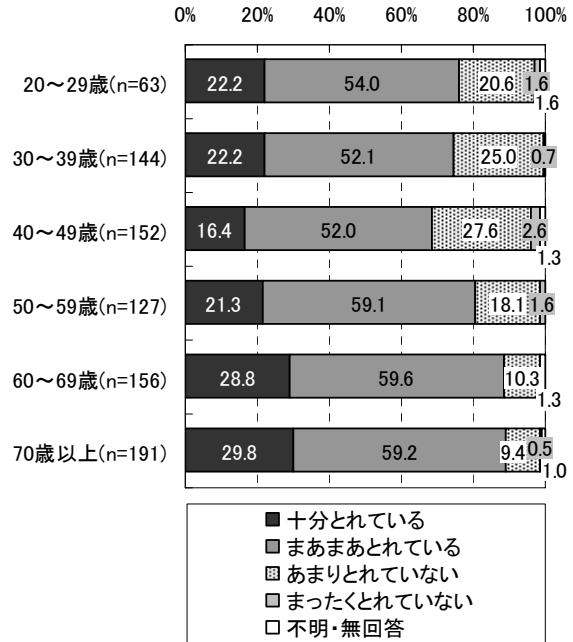
「普段の睡眠で休養がとれていない」と感じている方は、30歳代男性で40.4%、40歳代の男性で35.6%、40歳代の女性で30.2%と高くなっています。これは、ストレス解消のための睡眠が十分取れていない状況が続いていると考えられます。ストレス解消のために、入眠する時間を考える必要があります。

普段の睡眠で休養が十分にとれているか

【男性】

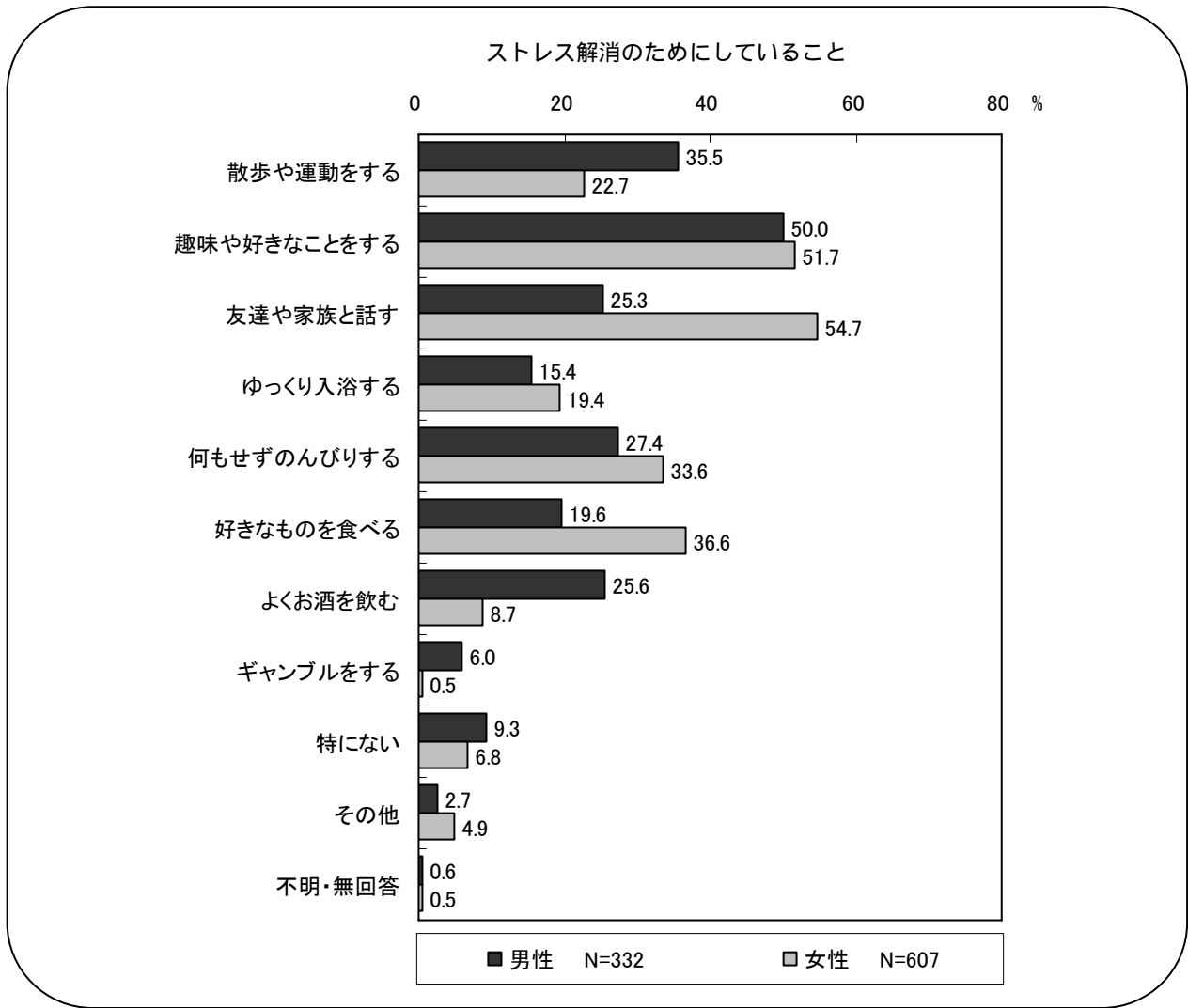


【女性】



③ ストレスの解消法について

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」「何もせずのんびりする」「よくお酒を飲む」の順となっています。また、女性では、「友だちや家族と話す」が最も高く、次いで「趣味や好きなことをする」「好きなものを食べる」「何もせずのんびりする」の順となっています。男性では「よくお酒を飲む」で解消している方が25.6%いるため、多量飲酒により肝臓機能障害等、健康を害することも十分考えられます。自分にあったストレス発散法を見つけることが重要です。



【健康目標】  
**人生にゆとり 生活に適度な息抜きをしよう**

【家庭や地域の取り組み】

青年・壮年期の取り組み

- 十分に睡眠をとり、心身を休めます。
- ストレスや心の健康に関する正しい知識を身につけます。
- 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す。
- 職場や地域において、悩みを相談できる仲間をつくります。

### 高年期の取り組み

- 家族や仲間との会話を楽しみます。
- 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す。

## 【施策の方向と具体的事業】

### ストレスの解消について

- ・不安や悩みを抱え込まず、十分な休養と睡眠で疲れを取るとともに自分にあったストレス解消法を見つけ実践することと、うつ病等に対する相談体制の充実が重要です。

### 休養について

- ・質のよい睡眠や休養を取るための、正しい知識の普及・啓発を図ります。
- ・睡眠時無呼吸症候群などについて理解している人を増やす方策や専門の医療機関を紹介する事も重要です。

## 【行政・関係団体の取り組み】

事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
・こころの相談	医師による精神科医療全般の相談を行い、心の悩みや不安の解消に努めています。	継続	芦屋健康福祉事務所
・訪問指導 ・面接相談 ・電話相談	心の悩みや不安をもつものを対象に訪問や面接や電話などで相談に応じています。	継続	健康課
・健診時における啓発	特定健康診査や健康チェックの健診時において、健康づくりハンドブックを全員に配布し、休養や禁煙にむけた啓発を行っています。	継続	健康課

## 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	19.7%	15.0%
・ストレスを感じたときの相談相手がいる人の割合	92.5%	95.0%
・ストレス解消法をもっている人の割合	88.5%	100.0%

## (4) 禁煙と適正飲酒の推進

喫煙は、慢性閉塞性呼吸器疾患（COPD）をはじめとして、がんや循環器疾患、歯周疾患など多くの疾患の危険因子となっています。COPDはタバコを吸い続けるうちに、加齢とともに進行する呼吸機能の低下によって、咳や痰、呼吸困難に悩まされ、やがては呼吸不全や心不全により死を迎える病気です。日本では喫煙率が高いため、高齢化の急速な進行により、今後、患者数が激増することが危惧されています。

平成15年5月、わが国では健康増進法が施行され、施設管理者は受動喫煙を防止するために必要な措置を取るよう努めなければならないとされました。さらに、平成18年4月から、喫煙は「ニコチン依存症」という病気に対する治療ととらえて、禁煙治療に対する保険適用が開始されるなど、たばこ対策（受動喫煙防止対策）が進められています。

また、本市では「芦屋市清潔で安全・快適な生活環境の確保に関する条例」を制定し、喫煙禁止区域での喫煙に過料を科すなど、喫煙マナーの向上に努めています。今後さらに、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なければなりません。

アルコールについては、昔から祝祭や会食等多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきています。一方で、アルコールは慢性影響として臓器障害等の健康に対して大きな影響を与えることもあります。

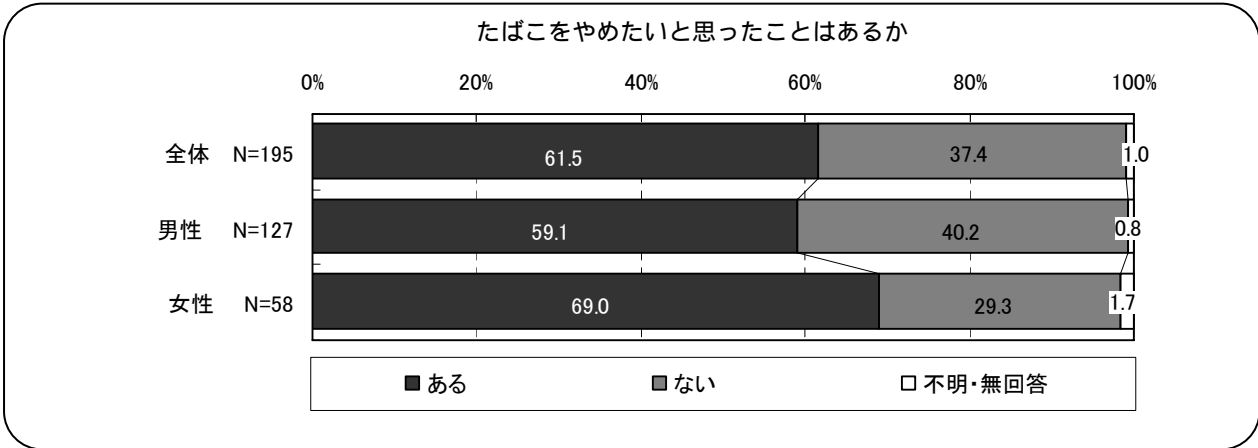
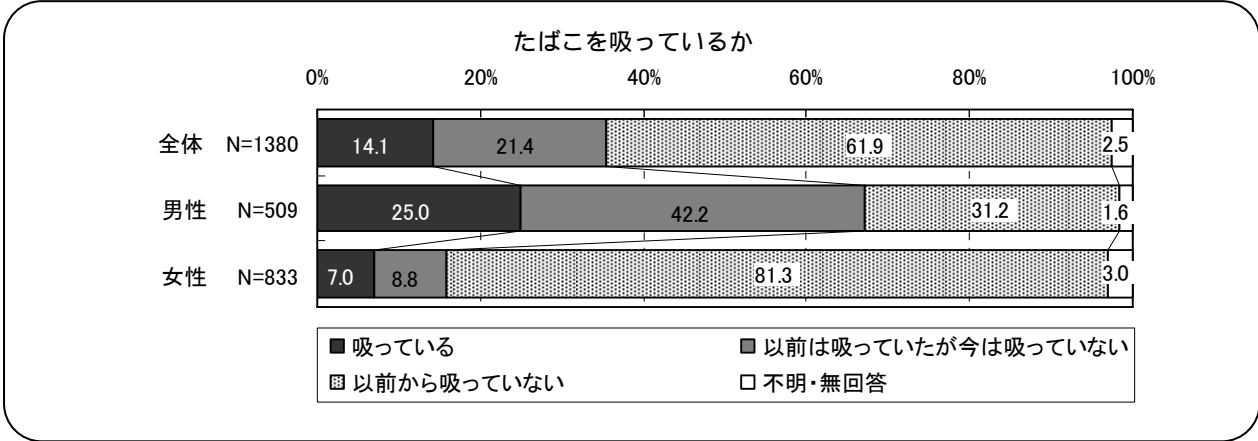
### 【市民意識調査にみる市民の現状と課題】

#### 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、61.5%となっています。

禁煙希望者が、参加しやすい禁煙教室を開催し、禁煙支援プログラムの普及と実践が必要です。



② 喫煙がからだに及ぼす影響について

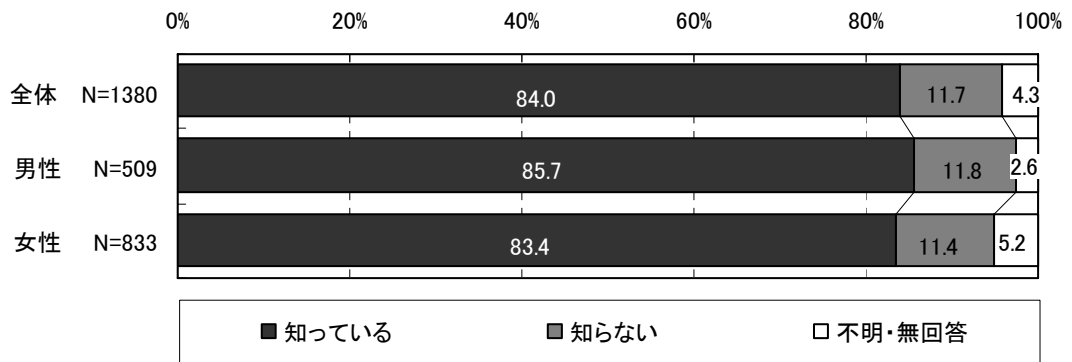
副流煙が及ぼす健康影響の認知度についてみると、「知っている」が84.0%と比較的よく知られています。

また、喫煙の健康への影響は肺がん（94.8%）の周知率が最も高く、ついで気管支炎（72.2%）ぜん息（64.6%）妊娠に関する異常（61.6%）咽喉がん（54.2%）の順となっており、呼吸器系の病気についての周知度は高く、脳卒中（38.0%）歯周病（21.7%）胃潰瘍（18.8%）は低くなっています。

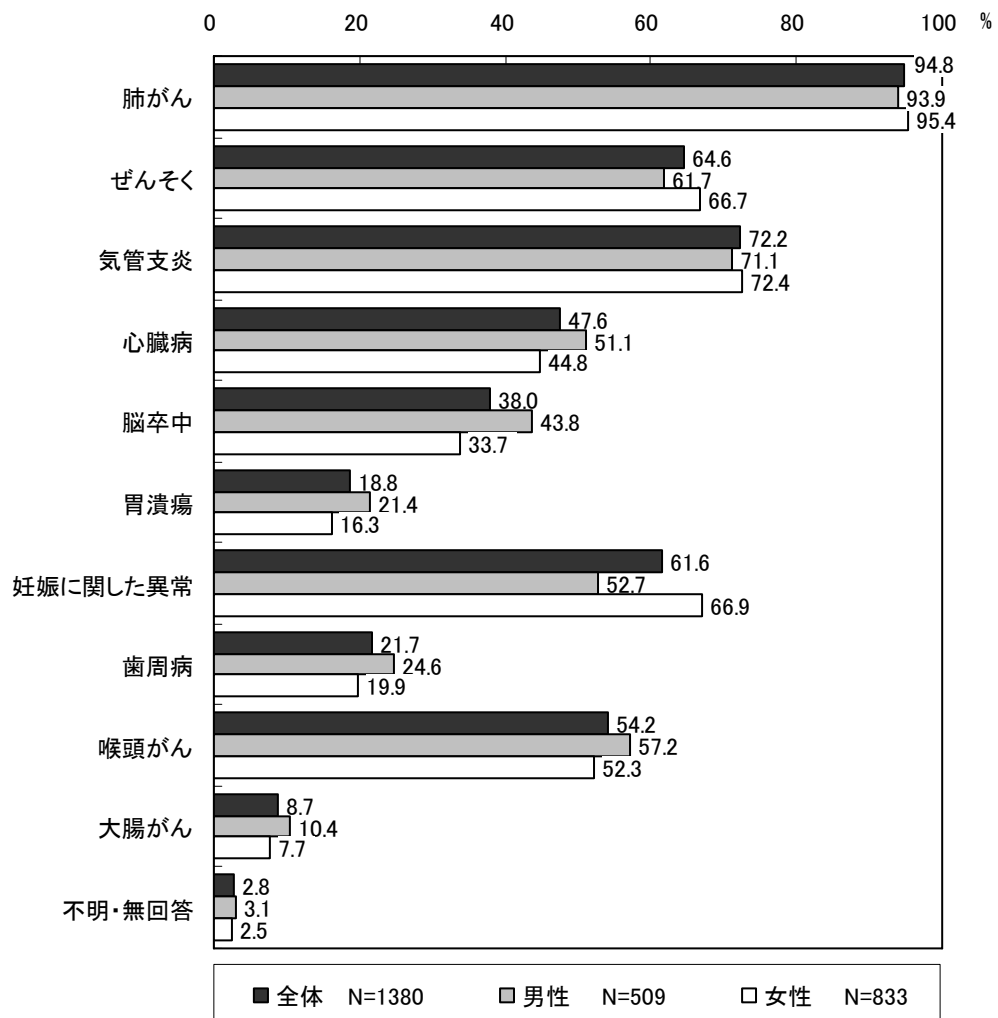
喫煙が体に及ぼす影響について十分な知識が得られるよう、健診時にタバコの害等のパンフレットを配布するなど普及・啓発することが必要です。



副流煙が及ぼす健康影響について知っているか



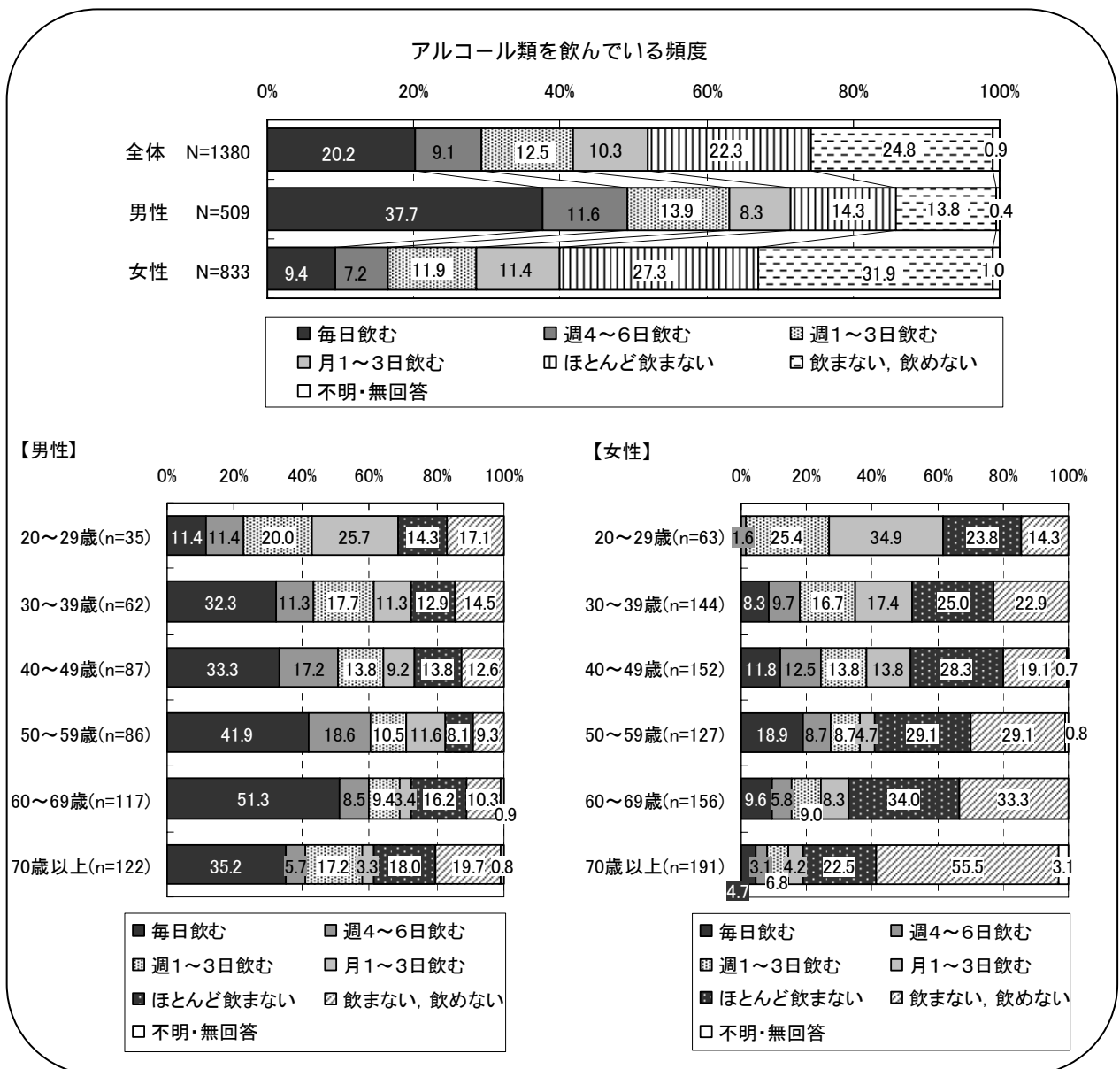
喫煙が影響する疾患として知っているもの



### ③ 飲酒頻度について

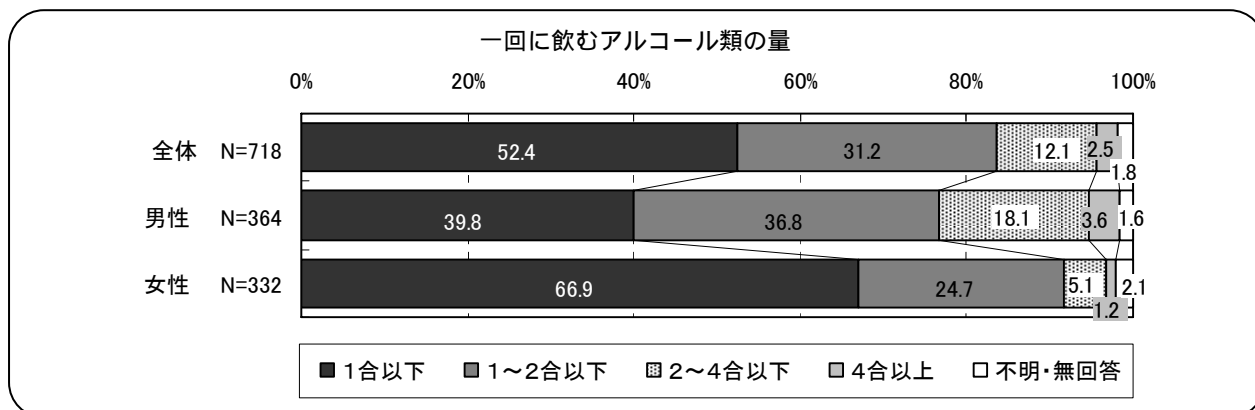
アルコール類を飲む頻度についてみると、「毎日飲む」割合は男性が37.7%と女性の9.4%を大きく上回っています。年齢別では、男性の50歳代が41.9%、60歳代が51.3%と高い傾向となっています。また、飲酒する方の量については、男性の58.5%が一合以上の飲酒量となっています。

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。



#### ④ 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。



#### 【健康目標】

**みんなで目指す たばこゼロ  
アルコール 良いも悪いも飲み方次第**

#### 【家庭や地域の取り組み】

青年・壮年期，高年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す。
- 喫煙が身体に及ぼす影響について学びます。
- 歩きたばこやポイ捨てはやめます。
- 公共の場やレストランなどにおける分煙をします。
- 適量を守り、楽しくお酒を飲むよう心がけます。
- お酒が身体に及ぼす影響について学びます。
- 週2日は休肝日とします。
- 飲めない人には、無理にお酒をすすめないようにします。

#### 【施策の方向と具体的事業】

##### 喫煙が及ぼす健康影響の啓発について

- ・喫煙が及ぼす健康影響について、健診や健康相談時にタバコの害についてのパンフレットを配布するなど、十分な知識の普及・啓発を行います。

### 【行政・関係団体の取り組み】

事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
・健診時における啓発 (再掲)	特定健康診査や健康チェックの健診時において、健康づくりハンドブックを全員に配布し、休養や禁煙にむけた啓発を行っています。	継続	健康課
・禁煙支援プログラムによる個別指導	禁煙したいと思う方のための禁煙を支援しています。	継続	健康課
・アルコール依存症家族会 (のぞみ会)	芦屋市断酒会を母体とする家族の自助グループとして家族会が発足し、月1回芦屋健康福祉事務所で家族会を実施しています。	継続	芦屋健康福祉事務所
・受動喫煙に関する啓発活動	毎年、5月の世界禁煙デーにちなんで、広報紙を通じて市内の飲食店等の施設を管理される方に、受動喫煙防止対策や分煙対策をする等の啓発活動を行います。	継続	健康課

### 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・喫煙率		
成人男性	25.0%	20.0%以下
成人女性	7.0%	5.0%以下
・喫煙が及ぼす健康への影響について知っている人の割合		
肺がん	94.8%	100.0%
喘息	64.6%	100.0%
気管支炎	72.2%	100.0%
心臓病	47.6%	100.0%
脳卒中	38.0%	100.0%
胃潰瘍	18.8%	100.0%
妊娠に関する異常	61.6%	100.0%
歯周病	21.7%	100.0%
・多量に飲酒する人の割合		
成人男性	3.6%	3.2%以下
成人女性	1.2%	1.0%以下
・副流煙が及ぼす健康への影響について知っている人の割合	84.0%	100.0%

## (5) 健康管理の支援

生活習慣病予防の目的は、糖尿病、高脂血症、高血圧等の生活習慣病の重症化による糖尿病合併症、心疾患、脳血管疾患等の発症を防ぐことです。生活習慣病は、特に自覚症状がないまま、長い期間をかけて発症するため、気づかず放置されていることが少なくありません。また、働き盛りに突然発症することも多く、社会的にも極めて損失が大きいうえに、死亡から免れたとしても、その後後遺症で苦しむケースも少なくありません。生活習慣病の発症・重症化予防は非常に重要となります。そのため、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必要不可欠となります。

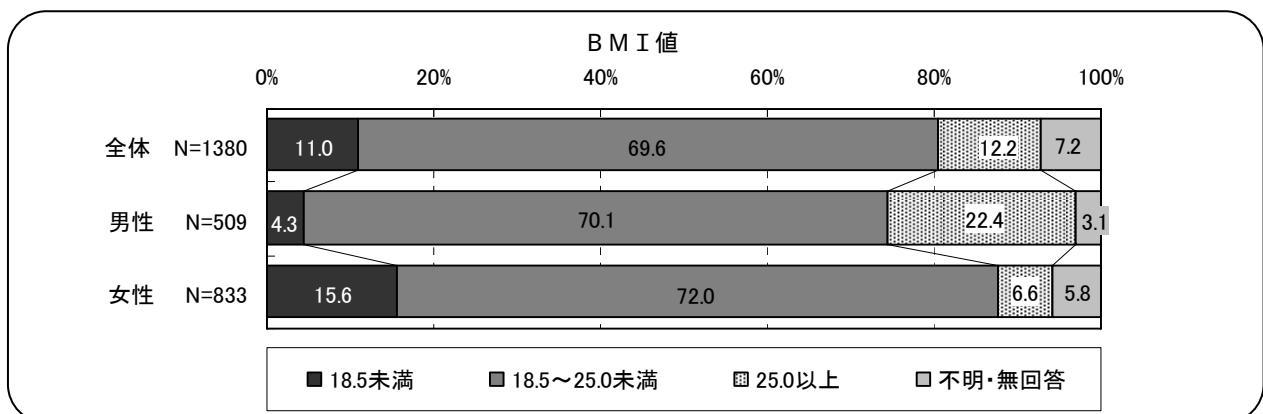
また、歯の健康を保つことは、単に食べ物を噛むだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎にもなります。生涯を通じ、全身の健康を保つためには、健康な歯と口を保つことが大切となります。一生自分の歯で食べる楽しみを失わないよう、60歳で24本以上、80歳で20本以上自分の歯を有することを目指し、生涯を通じ、全身の健康を保つために、健康な歯と口を保つための取り組みを推進します。

### 【市民意識調査にみる市民の現状と課題】

#### ① 適正体重の維持について

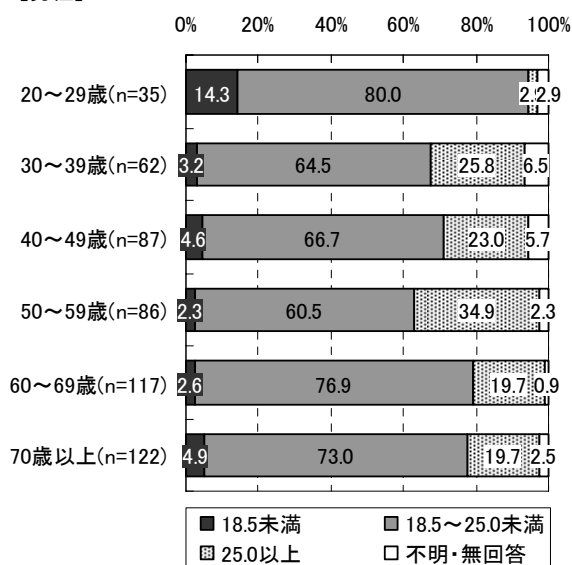
男性では、「適正体重」(BMI:18.5以上25.0未満)の人が70.1%、「肥満」(BMI:25.0以上)が22.4%、「やせ」(BMI:18.5未満)が4.3%となっており、女性では、「適正体重」の人が72.0%、「肥満」が6.6%、「やせ」が15.6%となっています。

年齢別にみると、20歳代の女性に「やせ」が20.6%おり、国の目標値は15%以下としていることから、「やせ」の割合が高いことがわかります。一方、「肥満」は30歳代の男性が25.8%、40歳代の男性が23.0%、50歳代の男性が34.9%となっており、国の目標値が15%以下となっていることから、中年男性の肥満対策が必要であると考えられます。

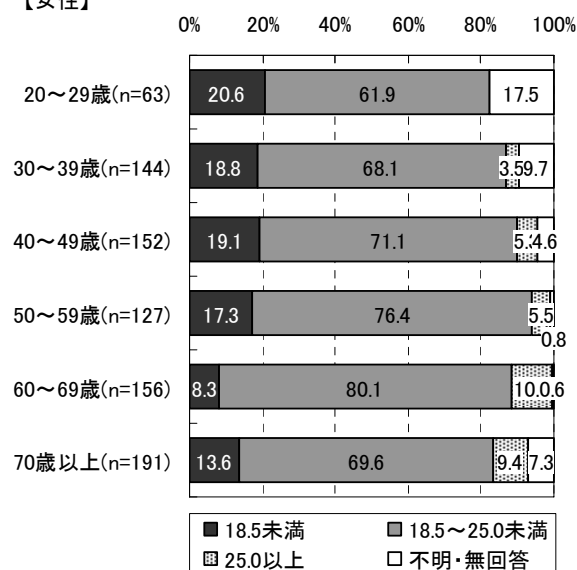


### BMI値

【男性】



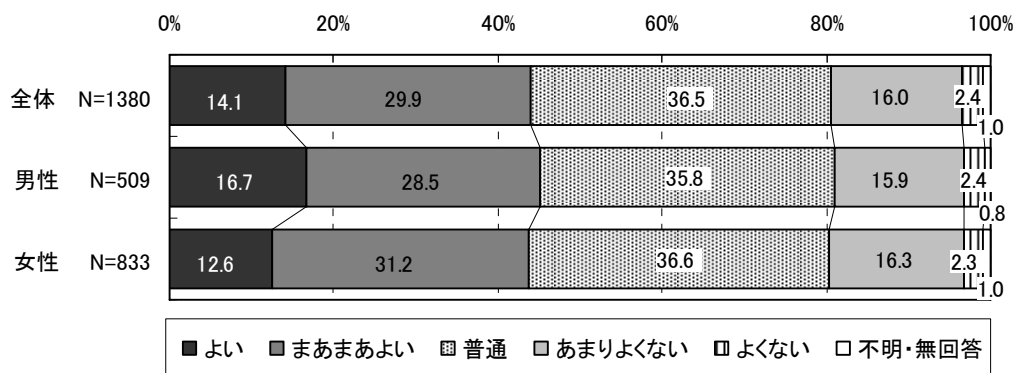
【女性】

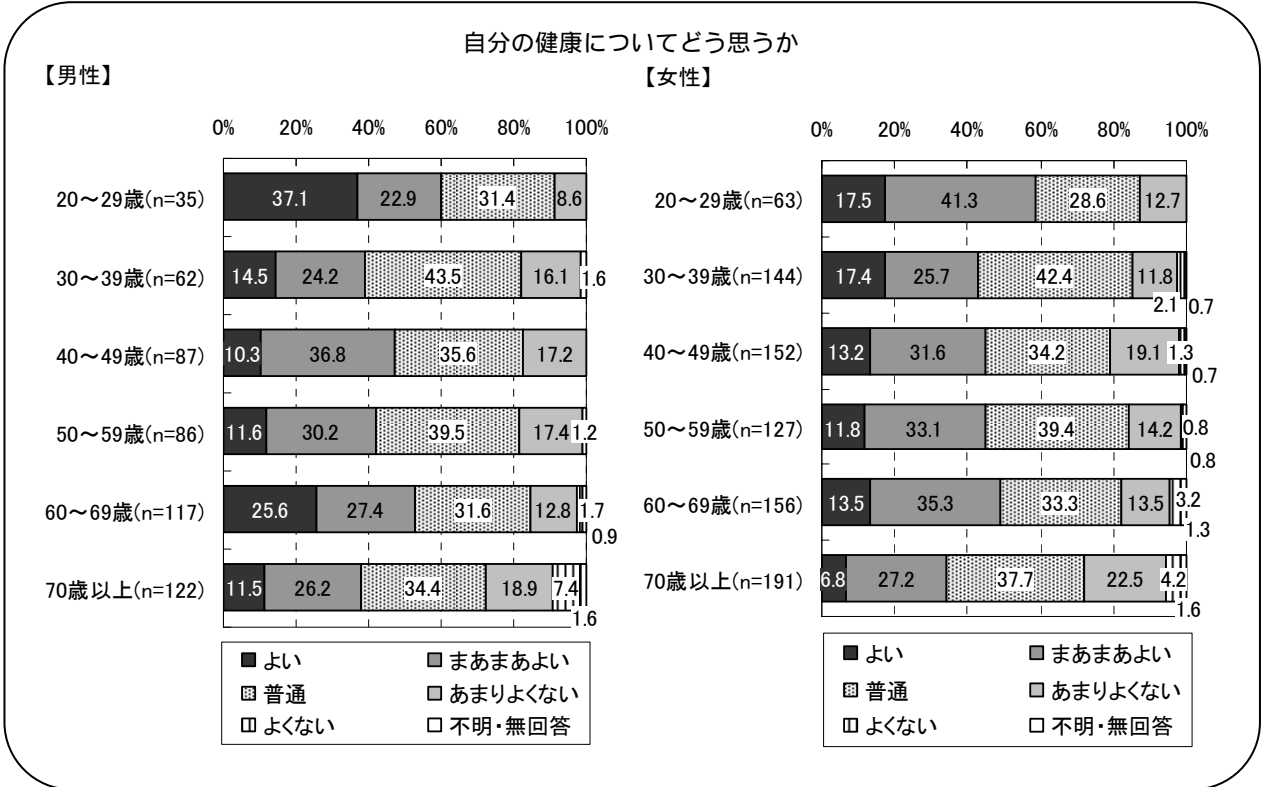


## ② 健康への意識

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、20歳代が最も高くなっており、男性は60.0%、女性は58.8%となっています。年齢を重ねるとともにその意識については低下しています。

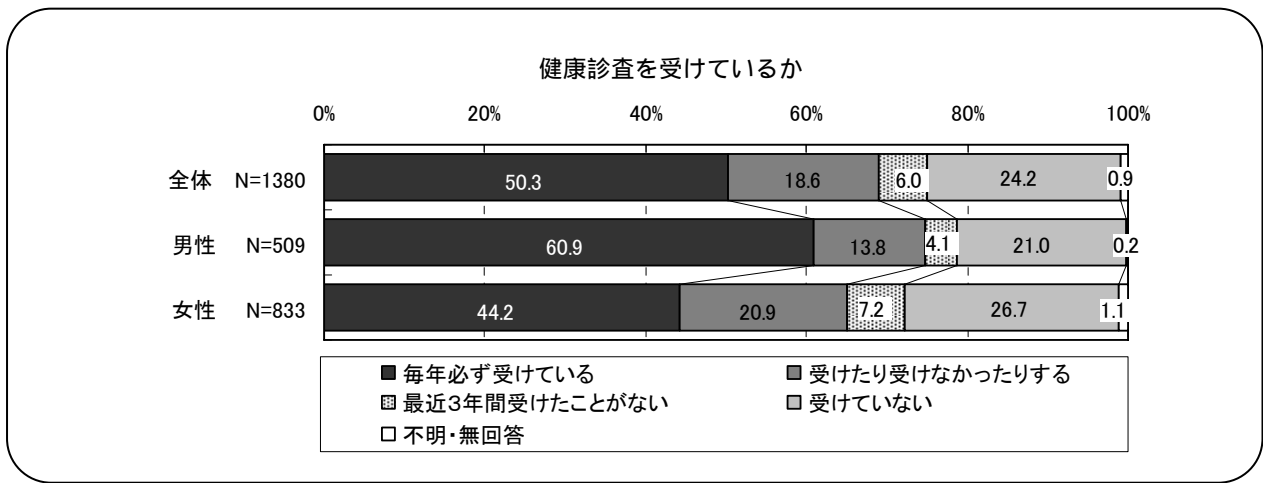
### 自分の健康についてどう思うか



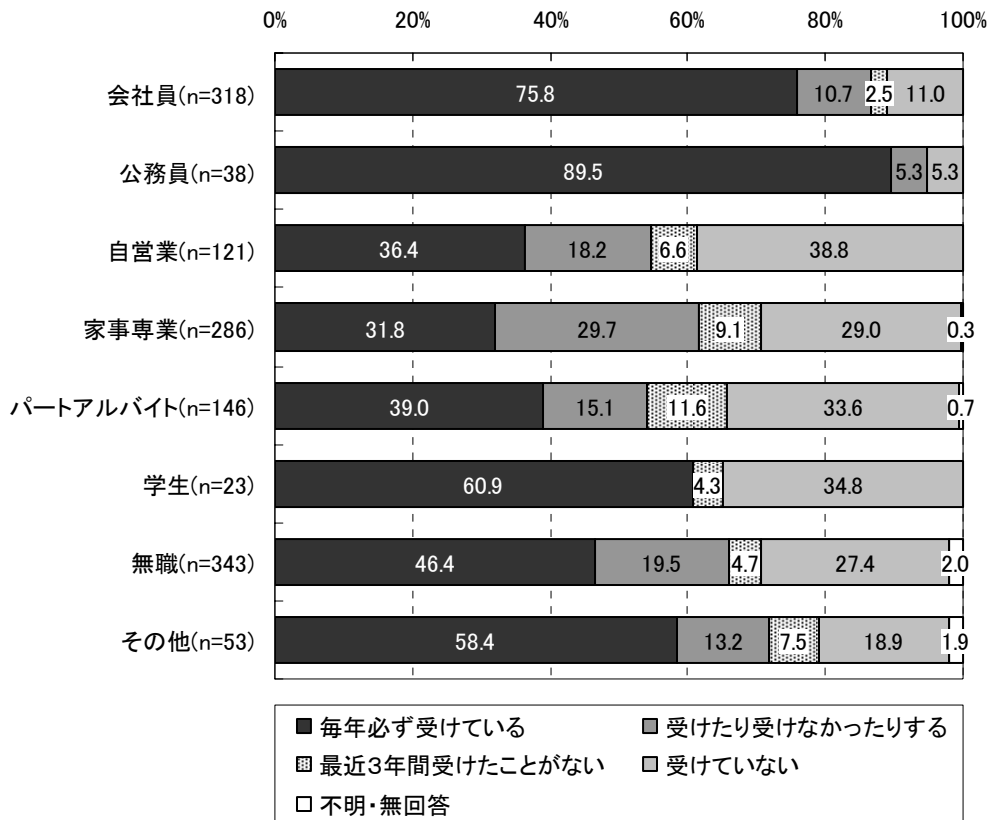


### ③ 健康診査の受診状況

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、「未受診者」割合は、男性が21.0%であるのに対し、女性は26.7%となっています。未受診者についてさらに分析すると、男性の20歳代は31.4%と高く、女性の30歳代は40.3%と未受診者が多くなります。職業別では、専業主婦、パートアルバイト、学生、自営業の順に未受診者が多くなっています。このような結果から、未受診者への受診勧奨や健診の受けやすい体制づくりが重要です。



【職業別】



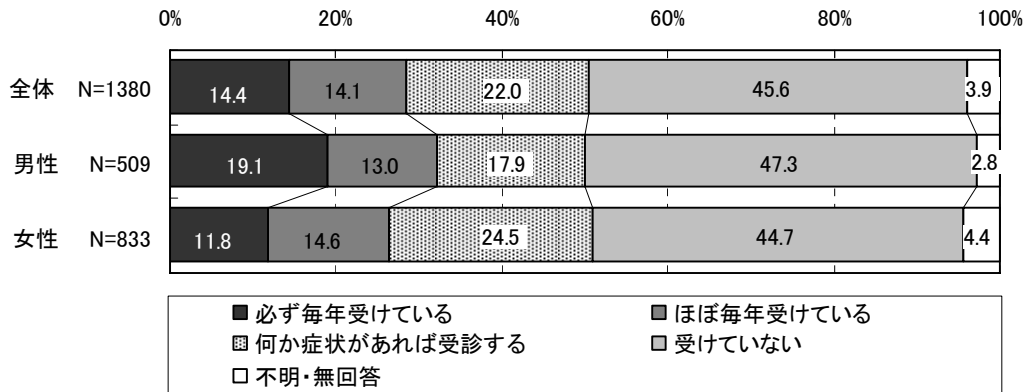
④ がん検診の受診状況

がん検診の受診状況を見ると、「必ず毎年受けている」割合は男性は19.1%で、女性は11.8%を占めています。また、年齢別に「必ず毎年受けている」と「ほぼ毎年受けている」を合わせると、男性の60歳代は46.1%、70歳代は45.1%となっています。年齢が低くなるほど受診状況は低下しています。女性においては、40歳代36.8%と他の年代と比較して受診状況の良い傾向となっています。

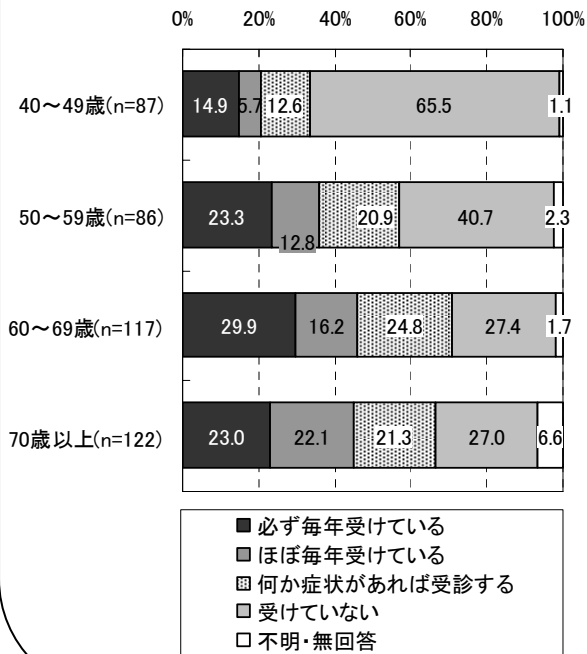
このような結果から、死亡順位の1位を占めているがんに対する検診の受診率の向上を図ることが重要です。



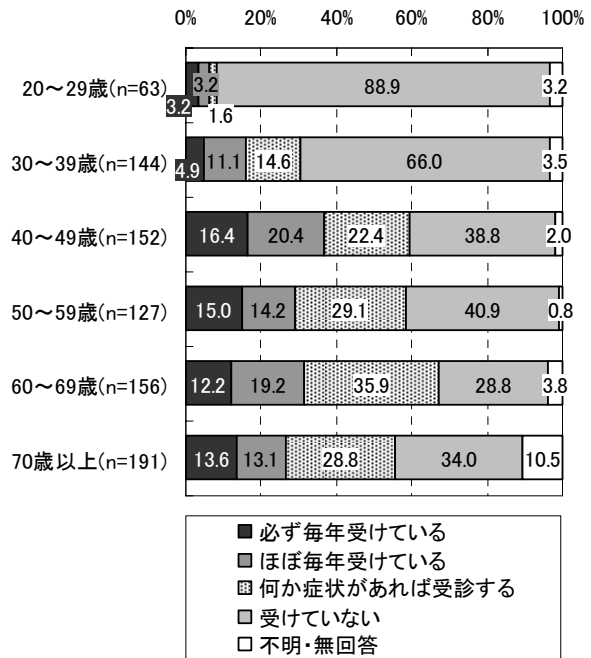
がん検診を受けているか



【男性】



【女性】



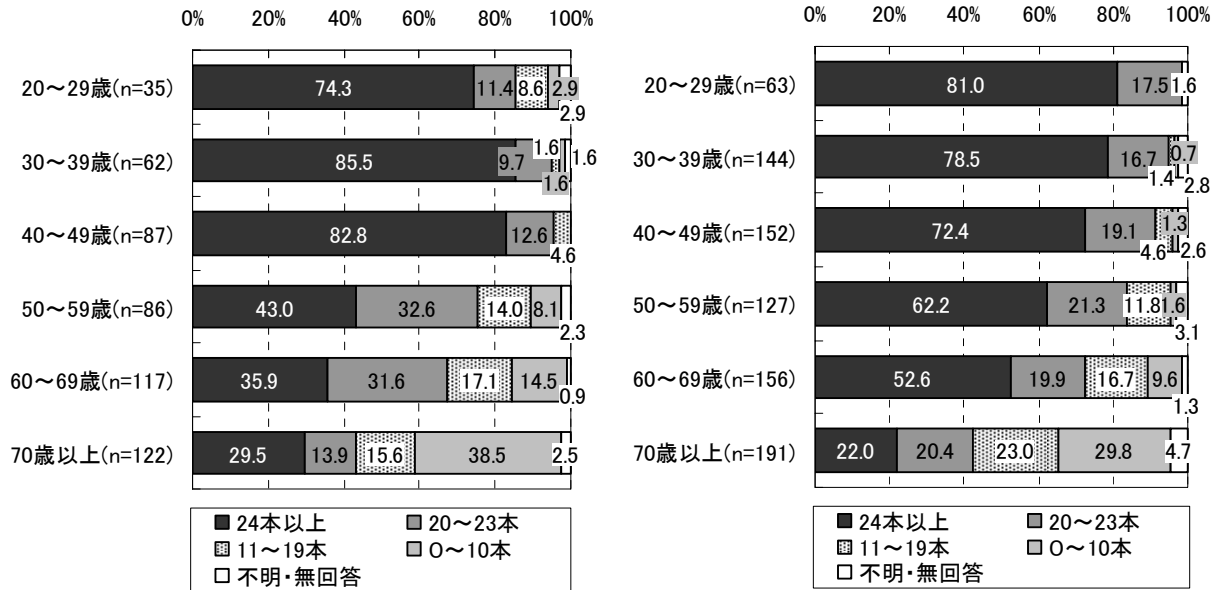
⑤ 歯の本数について

自分の歯が何本あるかについては、「20本以下」の割合は、男性の50歳代では22.1%ですが、60歳代では31.6%，70歳代では54.1%と多くなっています。また、女性の50歳代では13.4%ですが、60歳代では26.3%，70歳代では52.8%と多くなっています。

自分の歯は何本あるか

【男性】

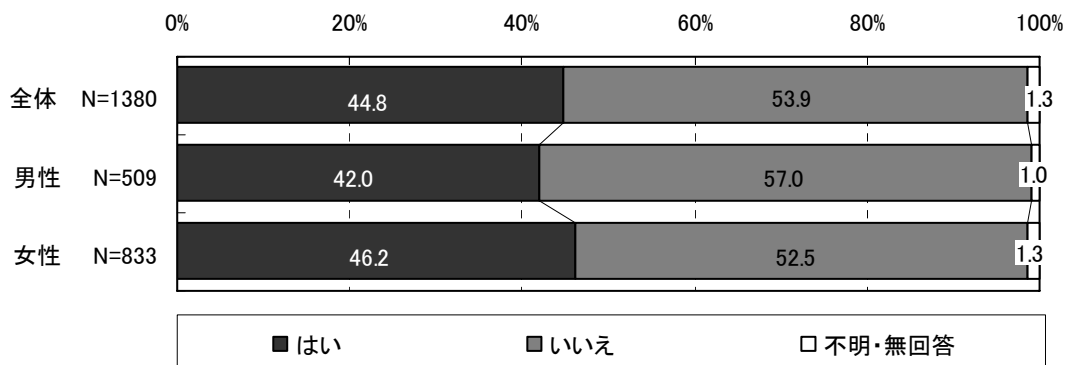
【女性】



◎ 歯科健診の受診状況について

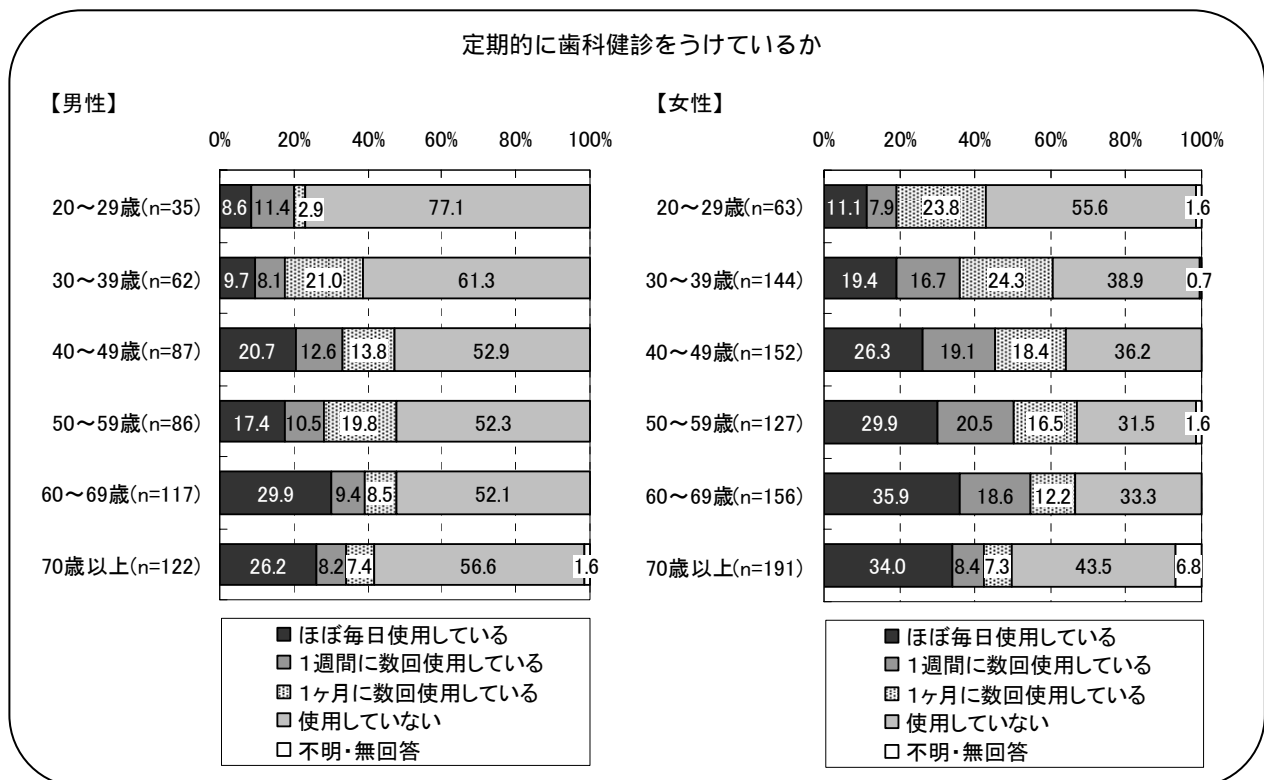
定期的な歯科健診の受診状況については、受診している方は、44.8%となっており半数以下となっています。そのため定期的な受診機会を設けることと、歯周疾患検診の受診をきっかけに、定期的な歯石の除去や、歯科衛生士による歯磨き指導を受ける必要があります。

定期的に歯科健診をうけているか



## ⑦ 歯間部清掃用具の使用について

歯間部清掃用具の使用についての20歳代女性の歯科保健行動を見ると、「歯間部清掃用具を毎日使用している」割合は、11.1%で非常に低くなっています。逆に使用していない方は、55.6%と高くなっています。男性については、もっと使用状況が低くなっています。60歳の男女で最も高くなっており毎日使用しているものは、それぞれ男性は29.9%、女性は35.9%となっています。いずれの年代でも歯科衛生士による指導を受ける必要があります。



### 【健康目標】

## 健診を受けて生活習慣を見直そう

### 【家庭や地域の取り組み】

青年・壮年期，高年期に共通する取り組み

- 定期的に健診やがん検診を受けます。
- 健診後は積極的に自己ケアに努めます。
- 食後や寝る前の歯みがきや歯間ブラシを使用する習慣をつけます。
- 定期的な歯科健診を受けます。

## 【施策の方向と具体的事業】

### 適正体重の維持について

- ・ 中年男性に対して、自分の適正体重を知ったうえで、体重管理を実践することが重要です。

### メタボリックに着目した生活習慣病予防の普及・啓発に努めます

- ・ 特定健康診査・特定保健指導実施計画に基づき、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防の普及・啓発に努めます。

### がん検診と事後指導の充実を図ります

- ・ がんの早期発見のため、受けやすいがん検診の体制づくりを行います。また、乳がんの自己検診法の普及と、マンモグラフィー併用検診の普及・啓発を図ります。

## 【行政・関係団体の取り組み】

事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
・ 健康チェック	市内在住・在勤者の35歳以上の方を対象に、生活習慣病予防11項目（がん検診含む）による2時間人間ドックを行っています。	継続	健康課
・ がん検診 胃がん 肺がん 大腸がん 前立腺がん 乳がん 子宮がん	市内在住の方を対象に、検診項目により対象年齢が若干異なりますが、集団による検診と医療機関委託による個別の検診を行っています。	継続	
・ 骨粗しょう症検診	市内20歳以上の方を対象に、超音波による骨検診を実施しています。	継続	
・ 特定健康診査 ・ 特定保健指導	国民健康保険加入者のうちの40歳～74歳までの方を対象に健診を行っています。また、健診結果により階層化された方を対象に保健指導を実施しています。	継続	保険医療 助成課 健康課

・ 長寿医療（後期高齢者医療）健康診査	後期高齢者医療保険制度に加入する75歳以上の方を対象に健康診査を実施しています。	継続	
・ 歯周疾患予防教室	口腔疾患や歯周病予防等について、歯科医師による講義と健診、歯科衛生士による個別相談やブラッシング指導等を実施しています。	継続	健康課
・ 特定高齢者把握事業	要支援や要介護の状態になるおそれのある人を把握するために、65歳以上の市民を対象に介護予防健診を実施しています。 また、民生委員、児童委員、福祉推進委員等関係機関、高齢者本人、家族、地域住民等からの情報や、要介護認定における非該当者を対象に基本チェックリストを活用した特定高齢者の把握に努めます。	継続	高年福祉課 健康課

### 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・ 毎年健康診査・定期健康診断を受けている人の割合 成人男性 成人女性	60.9% 44.2%	80.0% 60.0%
・ がん検診を受けている人の割合	28.5%	50.0%
・ 歯間部清掃用具を使用する人の割合 40歳代 50歳代	23.5% 13.7%	50.0% 50.0%
・ 60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	44.3%	50.0%
・ 定期的な歯科健診を受診する人の割合	44.8%	60.0%
・ 特定健康診査・特定保健指導を知っている人の割合	51.4%	80.0%
・ 適正体重を維持している人の割合	69.5%	75.0%

## 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

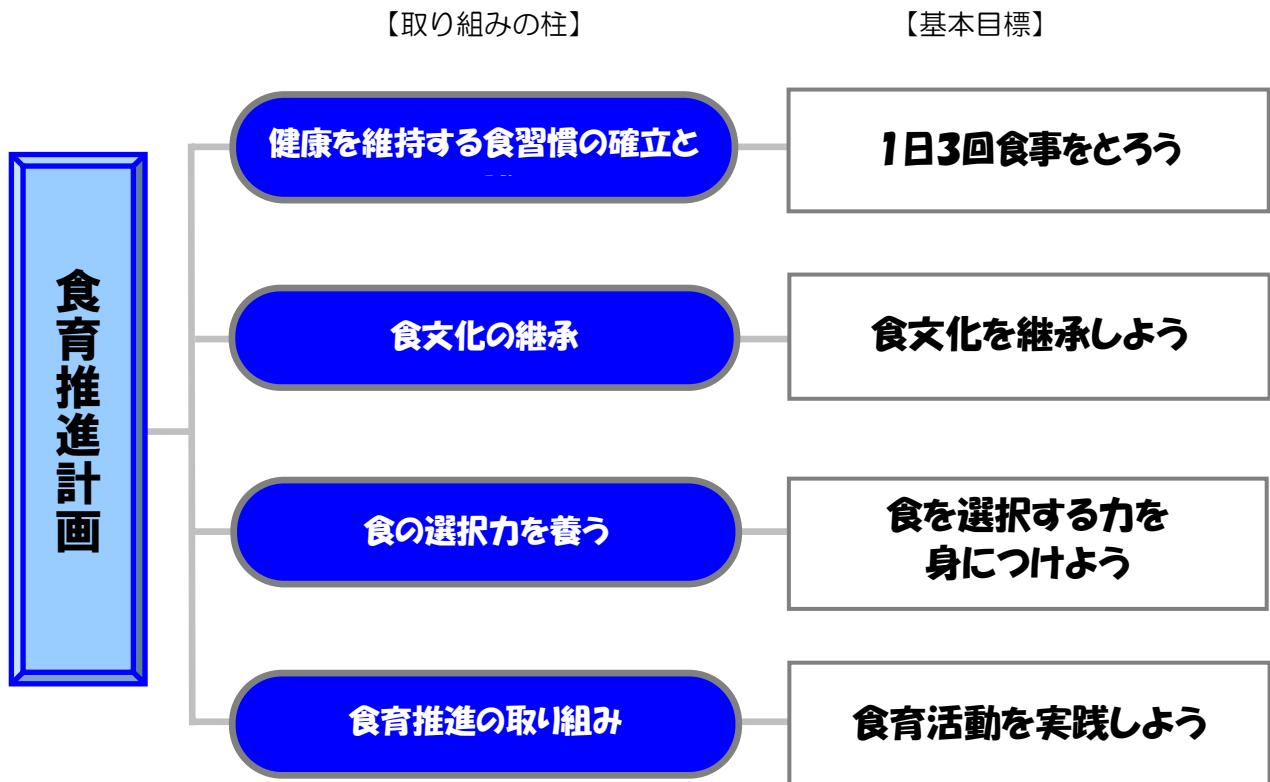
震災を経験した本市として、全ての市民がどのような状況に遭遇しても健全な食生活が営めるようにすることが必要です。市民一人ひとりの食に関する判断力や実践力を育成するとともに、豊かな人間形成を行う食育の推進は、家庭、保育所、幼稚園、学校、職場、地域その他あらゆる機会とあらゆる場所において、市民一人ひとりがそれぞれの立場に立ち、その役割を果たすことにより行わなければなりません。

そのため、この計画は「健康を維持する食習慣の確立と実践」「食文化の継承」「食の選択力を養う」「食育推進の取り組み」の4つを組み立てる柱として推進することとします。

それぞれの取り組みごとに現状や課題について社会的背景を含めながら共通認識した上で、基本目標を掲げその目標に向けて家庭や地域での取り組みと、市における施策の方向と具体的事業や行政や関係団体の具体的な取り組みを示し、関係機関や関係者が連携・協力しそれぞれの役割を果たしながら食育を推進していきます。

## 2 食育推進計画の体系

みんなで健やか 元気なあしや





### 3 食育推進計画の方向性

#### (1) 健康を維持する食習慣の確立と実践

食に関する正しい知識や理解，食を選択する能力，食品の廃棄を減らすなど食を無駄なく消費する知恵は，従来健全な食生活習慣の形成の一環として，家庭を中心に，日常生活の中で受け継がれてきました。

しかし，あらゆるところで食があふれる環境の中，ライフスタイルの変化や食の外部化などにより，家庭において家族一緒に食卓を囲む機会が減り，栄養の偏りや朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れ，幼児期における「肥満」の増加と思春期における「やせ」の増加，生活習慣病の増加等健康に関わる様々な問題が生じています。その背景には，保護者自身の就労時間や就労形態の多様化や朝食欠食など生活形態の変化があります。

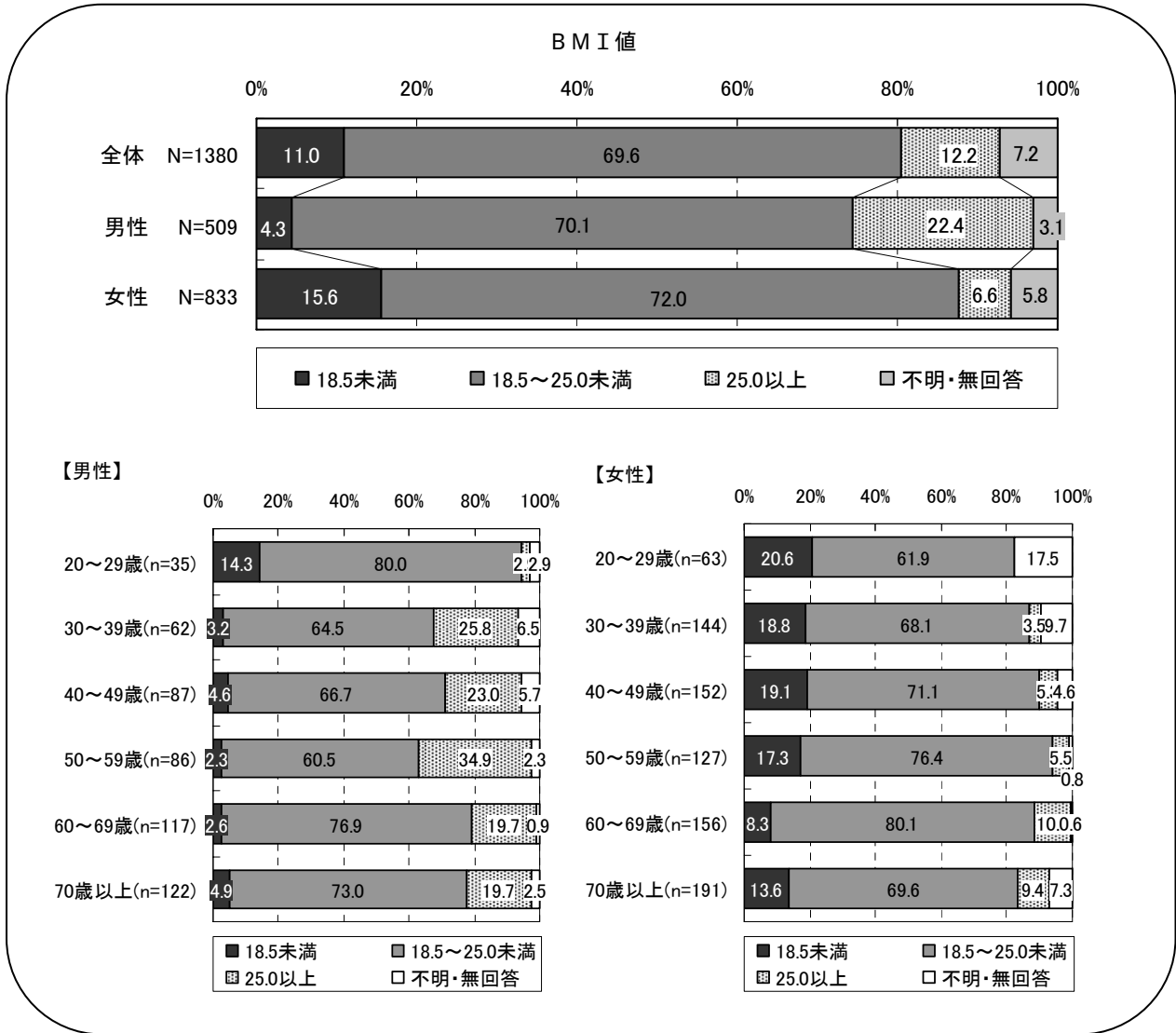
今後，生活の基本となる家庭において正しい食生活が送れるよう，乳幼児期から思春期までこどもの発達に応じた食に関する指導や情報提供を推進するとともに，家庭以外のこどもの生活の場となる保育所・幼稚園・学校関係者や地域ボランティア，保護者等と連携し一貫性のある食育指導が行えるよう，学習会や情報提供を定期的に行う必要があります。

#### 【市民意識調査結果にみる市民の現状と課題】

##### ① 適正体重の維持について

男性では、「適正体重」の人が70.1%、「肥満」が22.4%、「やせ」が4.3%となっており，女性では、「適正体重」の人が72.0%、「肥満」が6.6%、「やせ」が15.6%となっています。

年齢別に見ると20歳代の女性の「やせ」が20.6%となっており，国の目標値は15%以下としていることから「やせ」の割合が多いことがわかります。逆に「肥満」は，30歳代の男性25.8%，40歳代の男性23.0%，50歳代の男性34.9%あり，国の目標値は15%以下としていることから，中年男性の肥満対策が必要と考えられます。

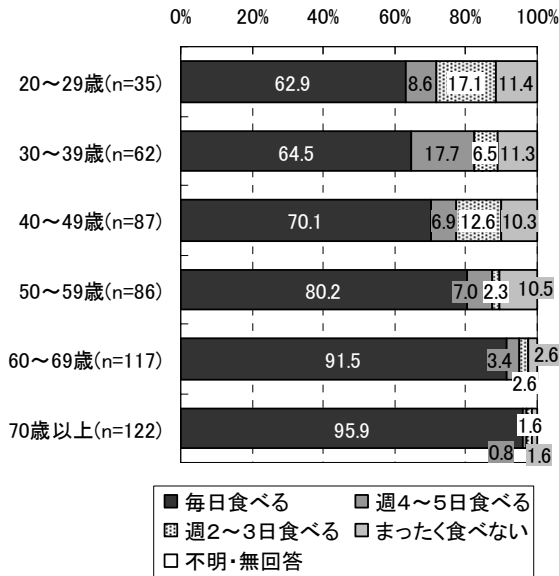


② 朝食を食べる頻度について

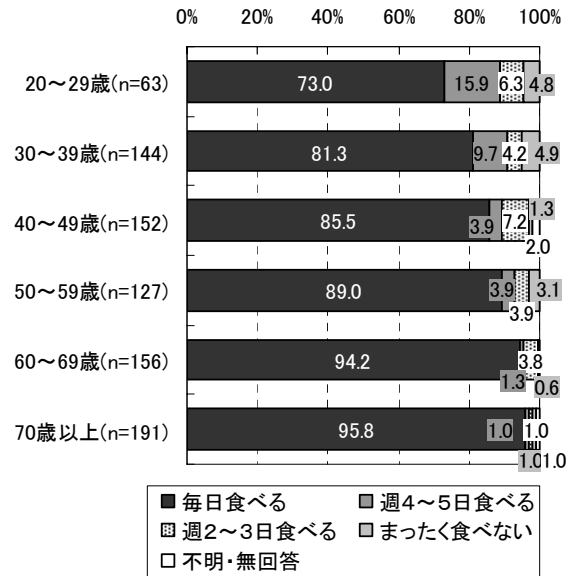
朝食を抜くと1回の食事の摂取量が多くなり肥満の原因となることや、午前中のエネルギー供給量が不十分となるなど問題があります。朝食欠食率については、「週2~3日食べる」と「まったく食べない」を合わせると20歳代の男性が28.5%、30歳代の男性が17.8%と高くなっています。この高さは、次代の子どもたちの食生活にも影響を与えることから非常に重要な問題です。朝食の欠食率を下げる取り組みが求められます。

### 朝食を食べるか

【男性】



【女性】



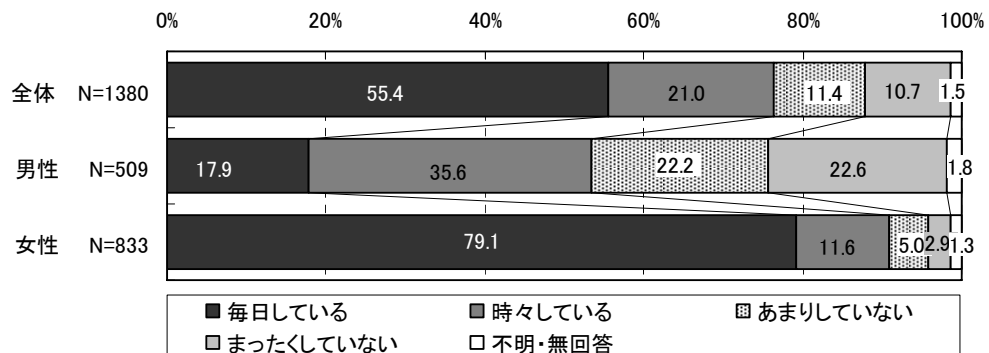
### ③ 食事づくりについて

20歳以上の調査では、「毎日している」は女性が79.1%、男性は17.9%となっています。一方全くしていないは、男性は22.6%、女性は2.9%となっています。

また、小学生対象の調査では食事づくりのお手伝いをしているかについては、「している」「だいたいしている」を合わせると61.9%がお手伝いをしていると回答しています。

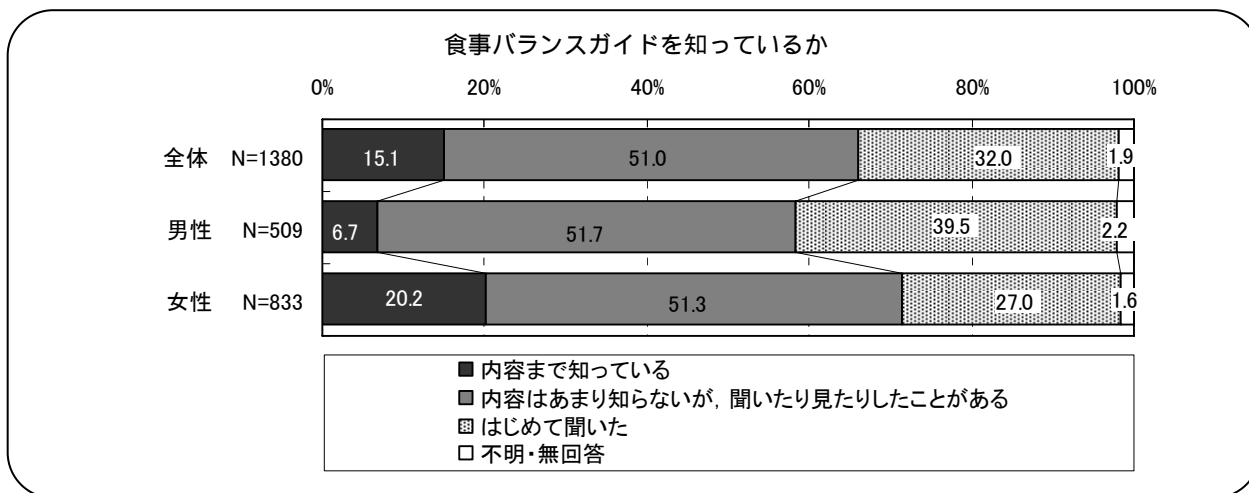
このような結果から家族で楽しく食事づくりから食事する団欒の時間は、コミュニケーションを図るためにも大切となりますので、こどものいる家庭では、積極的に取り組むことが重要です。

### 食事づくりに取り組んでいるか



#### ④ 食事バランスガイドの認知度について

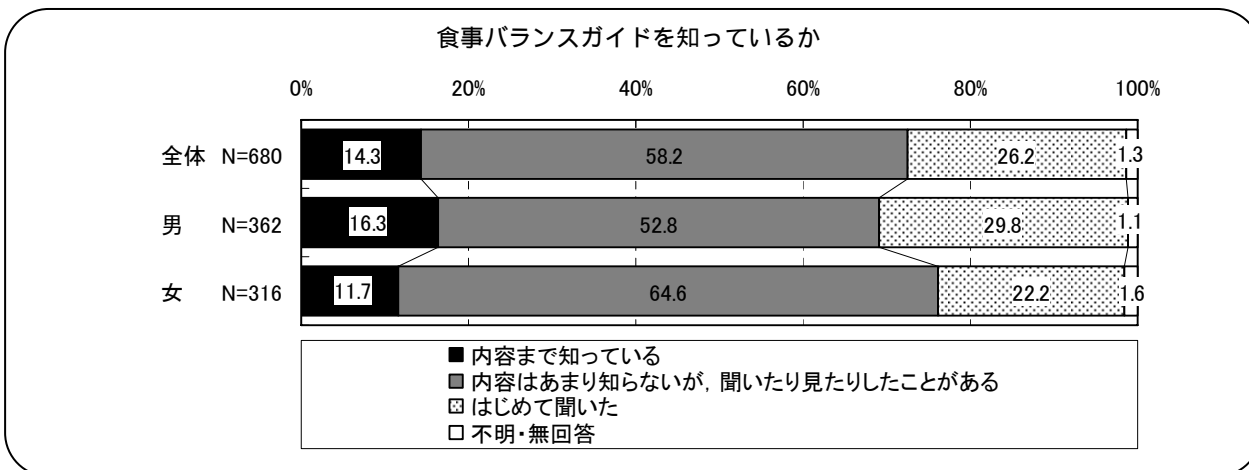
食事バランスガイドの認知度についてみると「内容まで知っている」が15.1%で「内容はあまり知らないが、聞いたり見たりしたことがある」が51.0%、「はじめて聞いた」が32.0%となっています。このバランスガイドについては、まだまだ認知されていないことがわかります。今後いろいろな機会をとおして、普及・啓発していく必要があります。



#### ⑤ 食事バランスガイドの認知度について（小学生対象）

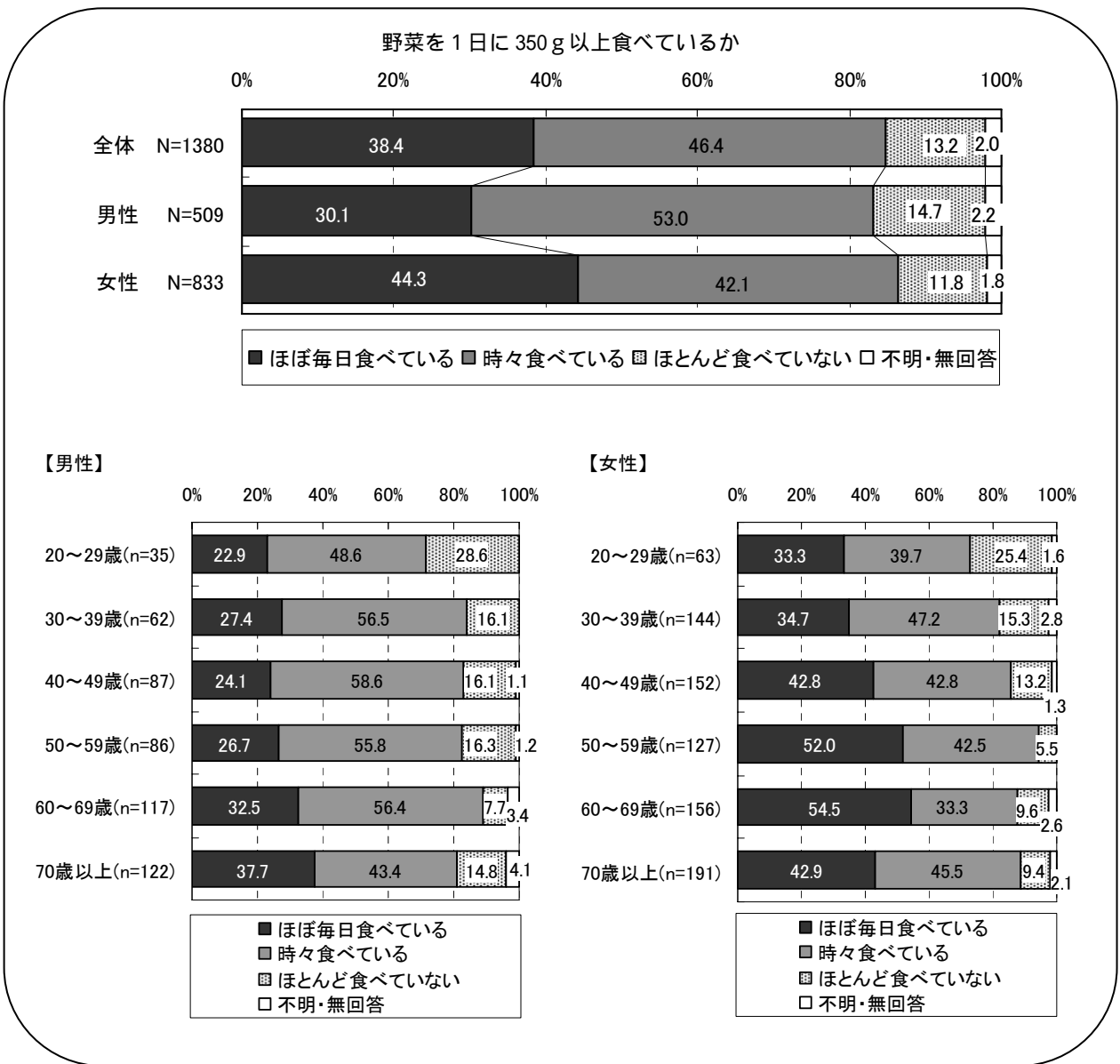
食事バランスガイドを知っているかについて、「内容まで知っている」は全体の14.3%となっており、「はじめて聞いた」は26.2%となっています。男子の方が、食事バランスガイドについては認知度が低いことがわかります。

このことから、食に関する教室や相談・指導時等に積極的に食事バランスガイドを使用して理解が得られるよう普及啓発が必要です。



◎ 野菜の摂取について

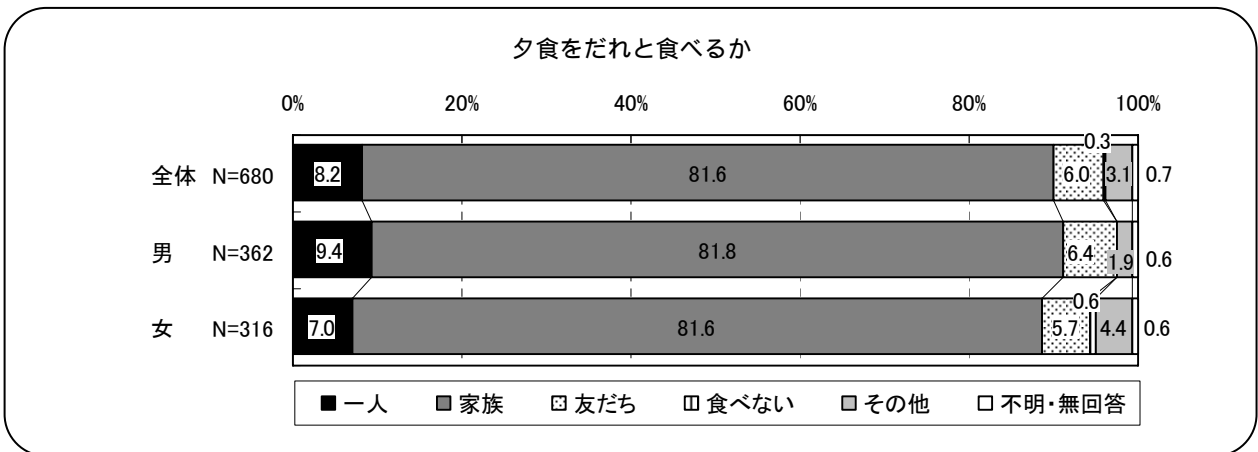
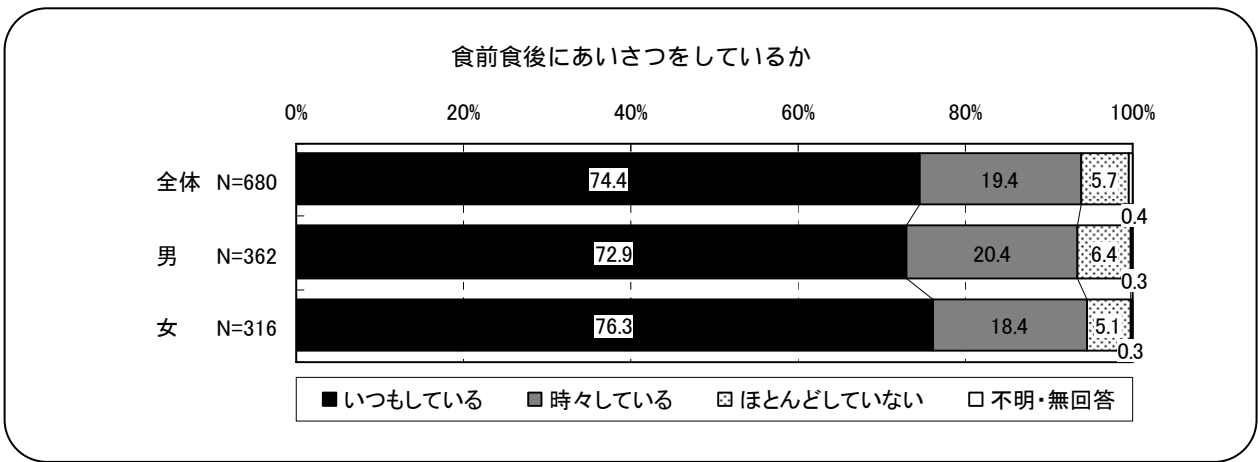
野菜を1日に350g以上食べているかどうかについては、「ほぼ毎日食べている」は男性が30.1%、女性が44.3%となっています。年代別にみると特に20歳代において「ほとんど食べていない」の割合が男性は28.6%、女性は25.4%を占めています。小学生対象の調査においても「ほぼ毎日食べている」の割合は、39.3%となっています。このような結果から、野菜を使った料理のレシピ等を作成し、各種の教室や調理実習、試食等の講習会等に野菜の摂取増加などの普及・啓発をしていく必要があります。



⑦ 食前食後のあいさつについて・夕食をだれと食べるかについて（小学生対象）

食前食後にあいさつをしているかどうかについては、全体で「いつもしている」が74.4%となっており、「時々している」と合わせると93.8%となっています。夕食をだれと食べるかについては、8割以上が「家族」となっていますが、8.2%が「一人」と回答しています。

これらのことから、家族の食事時間が合わず家族と一緒に食べていない子どもが2割弱となっています。十分なコミュニケーションが図られていない可能性がうかがえます。



【基本目標】

**1日3回 食事をとろう**

## 【家庭や地域の取り組み】

- 妊娠中は栄養バランスのよい食事を心がけます。
- 毎日朝ごはんを食べます。
- 食事の時間を家族で一緒に楽しみます。
- 料理講習会・食の研修会などへ積極的に参加します。
- インスタント食品や加工食品の摂取を控えます。
- 塩分を控え、薄味を心がけます。
- 間食や夜食を控え、規則正しい食習慣を心がけます。
- 野菜を多く摂るよう心がけます。
- 一日にきちんと3度の食事をとります。
- 家族や仲間と楽しく食事をします。

## 【施策の方向と具体的事業】

### 妊娠期の望ましい食習慣や知識の習得

- ・教室や調理実習を通じて、妊娠期における正しい食習慣を身につけ、母子の健康増進を図ります。また、食事バランスガイドの普及啓発に努めます。

### こどもの食生活に関する学習機会や情報の提供と、生きた教材としての給食の充実

- ・食育に関する学習会や研修会を開催し、食育の必要性や目的・目標について共通認識を深めるとともに、乳幼児期において望ましい食習慣の基礎をつくるため、教室や相談等を実施し、的確な情報提供・指導などにより、母親の不安の軽減に努めます。
- ・保育所では、「献立表」や「おたより」を利用し「離乳食」や「乳幼児食」「手作りおやつ」など保育所の給食内容や食に関する情報等を提供します。
- ・幼稚園では、お弁当参観などの機会に保護者へ指導を行い、また、野菜の栽培・収穫・試食などを通じて、幼児が食べ物への親しみや感謝の気持ちを育むよう食指導の充実を図ります。
- ・小学校では、「給食だより」を通じて、全保護者に対して学校給食を中心とした食に関する情報を発信します。
- ・小学校低学年には、給食を通じて準備や後片付け等の協力、ともに食べる喜び、食物への関心を持つなどを指導します。中学年や高学年には、食や栄養、生産等について知識として身につけ、行動することができるよう指導します。全小学校で食育の指導計画を策定し、計画的に食育指導を実施します。小学校の栄養教諭・学校栄養職員が中心となって、総合的な学習の時間や特別活動の時間を活用したり各教科と関連づけたりしながら、担任との連携により食育を行います。

- ・中学校では、保護者弁当になるため、自分でも弁当が作れるような指導をします。

#### 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）予防のための取り組み

- ・中年男性に対して、自分の適正体重を知ったうえで、体重管理を実践することが重要です。各種イベント、リーフレットなどを通じて啓発し市民が自主的に個人に応じた取り組みができるようメタボリックシンドローム予防のための普及啓発に取り組みます。

#### 食事バランスガイドの普及啓発

- ・食に関する教室や相談・指導時等に積極的に食事バランスガイドを使用して理解が得られるよう普及啓発に努めます。

### 【行政・関係団体の取り組み】

	事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
妊娠期の食生活	・プレおや教室 マタニティー クッキング パパ・ママ教室 沐浴教室	妊娠中期以降の妊婦を対象としたマタニティークッキングは2回シリーズの講座で、仲間づくりをめざしたグループワークと調理実習、また飲酒・喫煙が胎児に及ぼす影響についての内容も含めて行っています。パパ・ママ教室と沐浴教室は夫婦で育児を目的に土曜日に開催しています。	拡充	健康課
食事づくり体験	・こどもの食生活改善推進事業	「母と子の料理教室」「親子の食育教室」「親子で考える食の体験教室」など幼児や学童を対象に開催しています。	継続	芦屋健康福祉事務所 いずみ会
	・栽培保育やクッキング保育の実施	身近な野菜や芋等の栽培を通じて好きな食べ物を増やすとともに、収穫した野菜や芋等を使って調理し、楽しく食べる実践力を身につけます。	継続	こども課
こどもの食生活	・もぐもぐ離乳食教室	栄養士、保健師による離乳食の講義と遊び方のお話と試食を提供しています。	継続	健康課
	・幼児の食事とおやつ の教室	幼児期に問題となる内容について栄養士が講義と試食を提供しています。	継続	
	・電話による保健指導	保健師、栄養士、助産師が妊産婦、乳幼児等の健康相談に対応しています。	継続	



<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合食育推進事業</li> <li>・食育指導計画の策定</li> <li>・学校給食の充実</li> <li>・給食だよりの発行</li> </ul>	給食の時間や総合的な学習の時間を活用し、栄養士、栄養教諭とともにいろいろな媒体を通して食育を推進しています。	継続	学校教育課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の展示・試食会</li> <li>・給食だよりの発行</li> <li>・保育所訪問による栄養指導</li> </ul>	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、情報発信を行っています。	継続	こども課
・Good バランスアップ教室	子育て世代や中高年世代を対象に、栄養必要量について食事バランスガイドで理解し、実際の食事実践できるよう支援していきます。	新規	健康課

### 【目標値】

目標指標	対象	現状値	目標値
・朝食を食べる人の割合	幼児	93.3%	100.0%
	成人	83.8%	100.0%
・食事バランスガイドを知っている人の割合	小学生	72.5%	100.0%
	成人	66.1%	70.0%
・こどもに合った食事内容を知っている人の割合	成人	81.6%	90.0%
・適正体重を維持している人の割合	成人	69.6%	75.0%
・適性体重を維持する食事量を理解している人の割合	成人	69.6%	75.0%
・野菜の1日の摂取量を知っている人の割合	成人	38.4%	50.0%
・メタボリックシンドロームを知っている人の割合	成人	82.8%	90.0%

## (2) 食文化の継承

海と山に囲まれ自然に恵まれた環境にある本市は、神戸の影響を受け古くから、和菓子・洋菓子・パン・洋食・中華等日本独特の料理に限られることのない、多様で国際色豊かな食文化を取り入れてきました。

一方、ライフスタイルの変化に伴い食の外部化等が進み、家庭の食事には個々の家庭の味や季節感のない出来合いのものが増え、これまで家庭や地域において継承されてきた日本型食生活や地域の特色ある伝統食や行事食などが失われつつあります。

今後、本市ならではの食文化とその背景に広がる歴史や伝統行事、日本の伝統ある

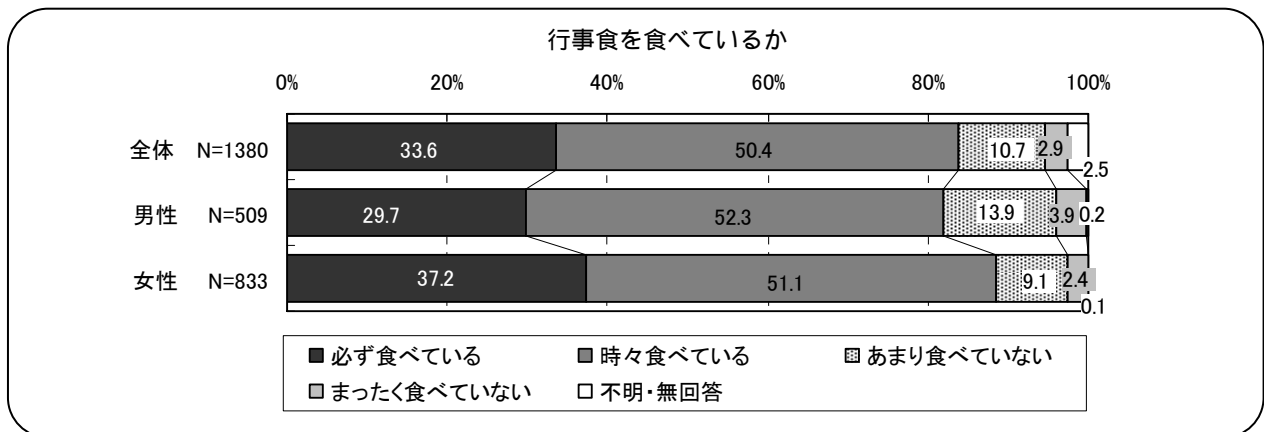
行事食などを次世代へ継承するための活動を推進していく必要があります。

## 【市民意識調査結果にみる市民の現状と課題】

### ② 行事食について

行事食を食べているかどうかをみると、全体では33.6%の方が「必ず食べている」と回答しており、「時々食べている」と合わせると、8割以上の方にはある程度行事食を食べる習慣があることが分かります。

日本の伝統ある優れた食文化を継承推進していくには、こどもの頃から関心を持ち、理解を深めることが出来るよう働きかけることが重要です。



### 【基本目標】

## 食文化を継承しよう

### 【家庭や地域の取り組み】

- 地域交流により、高齢者の孤食の防止などに努めます。
- 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す。
- こどもが行事食や伝統食について教わる機会をつくれます。

## 【施策の方向と具体的事業】

### 五感（味覚・視覚・聴覚・臭覚・触覚）を使った食育の取り組み

- ・ 保育所では、給食を作る過程で食材に触れたり、食材を切る音やいためる音を聞き、料理の匂いを知り、食べて味わうといった五感を使った体験を取り入れ、食べるのが楽しいと感じるこどもを増やしていきます。

### 伝統料理・行事食を伝える取り組み

- ・ 給食メニューに、旬の食材を使い、行事食等の伝統的な料理を取り入れて食に関する指導を行う上での教材として活用していきます。保護者に対しても「給食だより」等を通じて情報提供を行います。

## 【行政・関係団体の取り組み】

事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
・ 栄養相談	栄養士会により、食に関する情報提供及び相談・指導を行っています。	継続	芦屋栄養士会
・ 食育の指導・啓発	子育てサークルを通して、また保育所訪問により、親や地域の方に食の大切さを伝え、指導しています。	継続	こども課
・ 学校給食による行事食の継承	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ています。	継続	学校教育課
・ ボランティア活動促進	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ています。	継続	市民参画課
・ 料理講習会	正しい食のあり方について、料理講習会等を通じて、普及・啓発しています。	継続	芦屋栄養士会 いずみ会
・ 芦屋川カレッジ		継続	公民館
・ いずみ会の育成・支援	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ています。	継続	芦屋健康福祉事務所
・ 秋まつりの開催	市内でのイベントの際に、篠山市や穴栗市等での地元の特産物を紹介するなど、県内における他市の交流を通して地産地消を促進しています。	継続	市民参画課

## 【目標値】

目標指標	対象	現状値	目標値
・行事食を食べる人の割合	児童	82.1%	100.0%
	成人	84.0%	100.0%

## (3) 食の選択力を養う

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いえます。

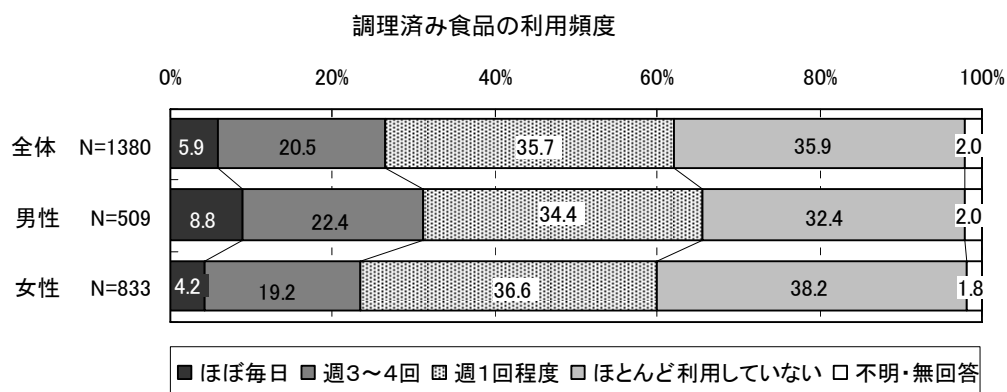
また、近年では「中食」と呼ばれる持ち帰り弁当や惣菜類の利用頻度も増加するなか、これらを製造・販売する食品事業所と連携し、どこでも自分に適した食事を選択できるような環境づくりが重要です。

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、だれもが食に関する知識、選択する力などを身につけることも重要となります。

## 【市民意識調査結果からみる市民の現状と課題】

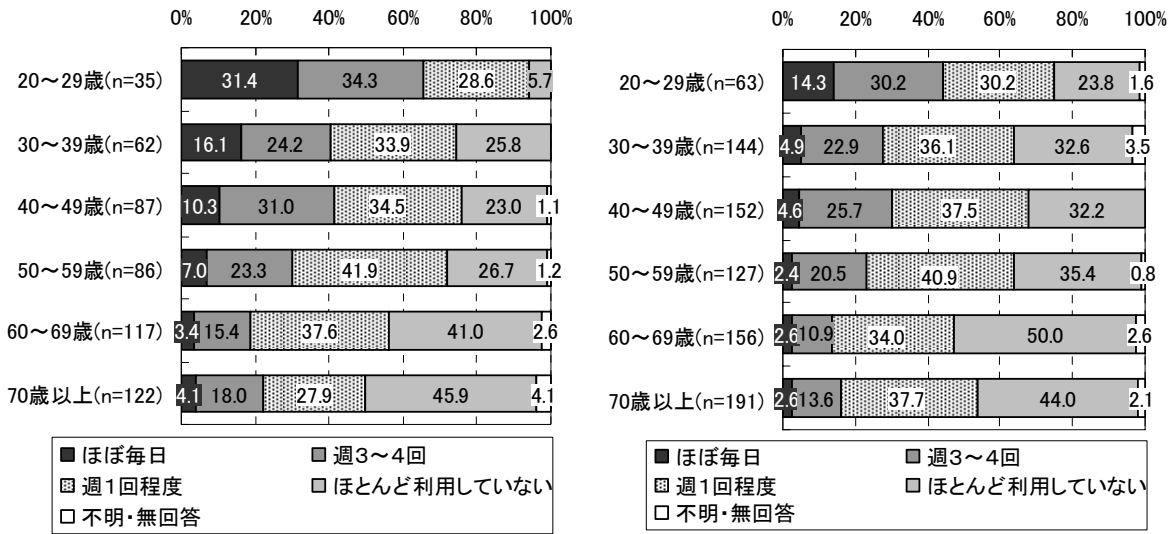
### ① 調理済み食品の利用について

市販の調理済み食品の利用頻度についてたずねると、週1回以上の利用が男性では65.6%女性では60.0%となっています。バランスを考えて調理済み食品を利用することが重要です。



【男性】

調理済み食品の利用頻度

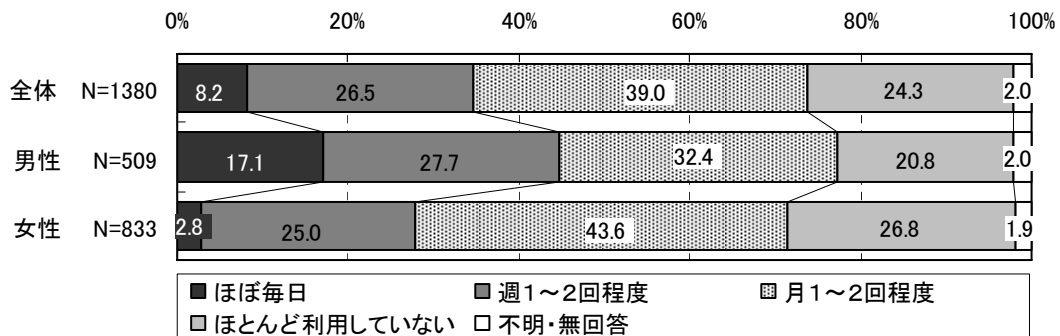


## ② 外食の利用について

外食の利用頻度についてたずねると、男性の利用頻度が高くなっており特に20歳代、40歳代においては、「ほぼ毎日」が3割以上を占めています。

このことから、飲食店や社員食堂などの給食施設については、施設側が喫食者の健康に配慮した適切な食事と情報提供を行うために、県で行われている、ひょうご“食の健康”運動に取り組む健康協力店の店舗数の増加に向けて、積極的な指導が望まれます。

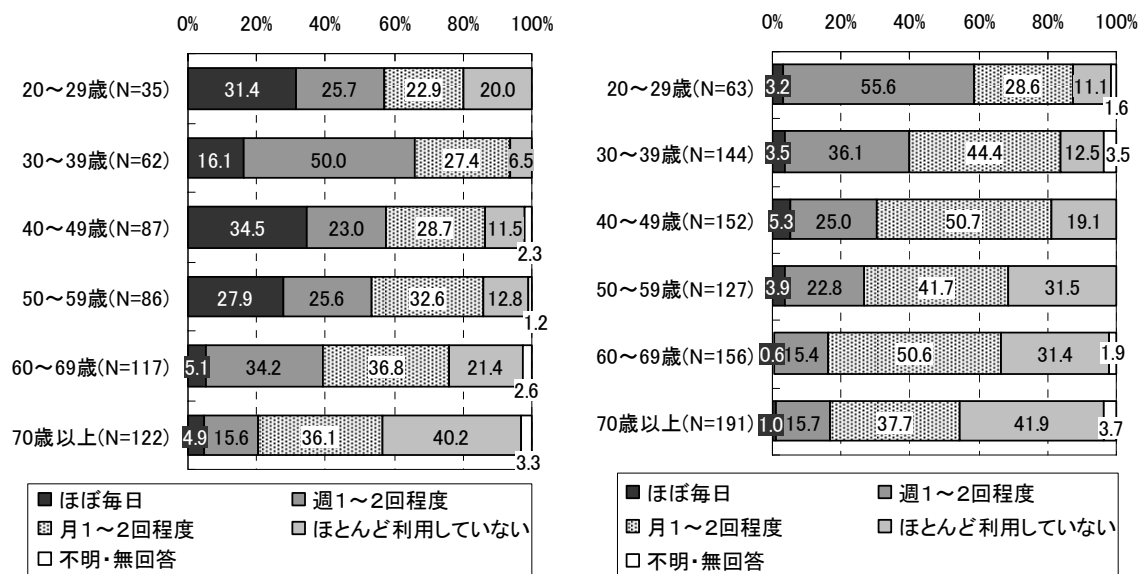
外食の利用頻度



### 外食の利用頻度

【男性】

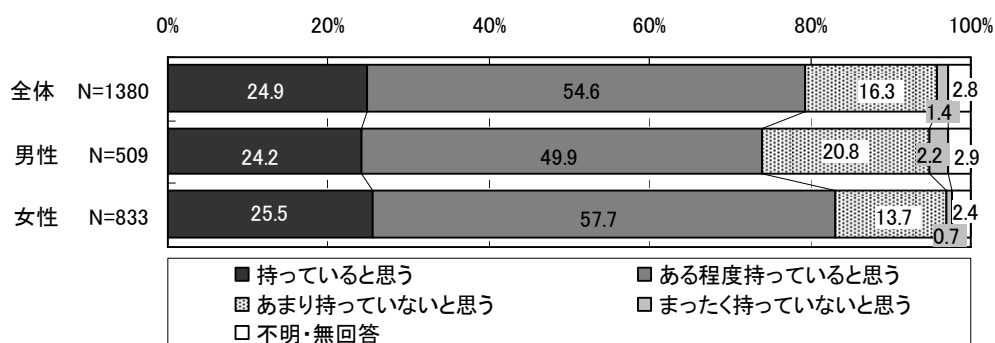
【女性】



### ③ 食品の安全性に関する知識について

食品の安全性に関してどの程度知識を持っているかについて「持っていると思う」と「ある程度持っていると思う」を合わせると、全体では約8割の方が持っていると答えています。しかし、20歳代の女性では34.9%が「あまり持っていない」と答えています。そのことから、若年層では、食品の安全性に関する知識が不足しているといえます。

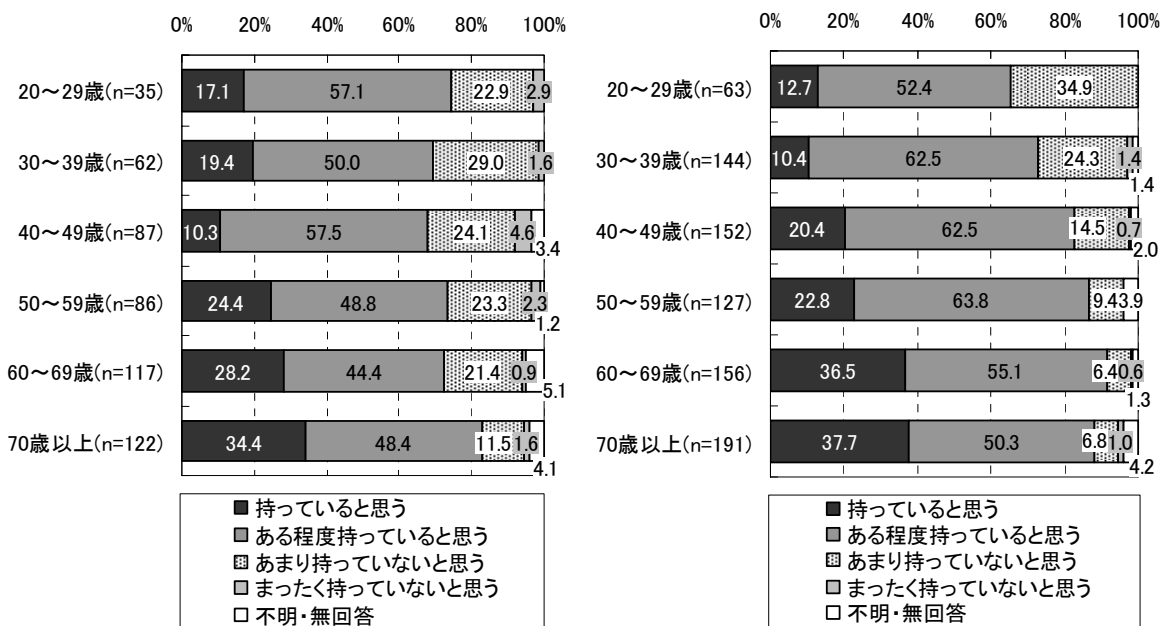
#### 食品の安全性に関する知識をどの程度持っているか



食品の安全性に関する知識をどの程度持っているか

【男性】

【女性】

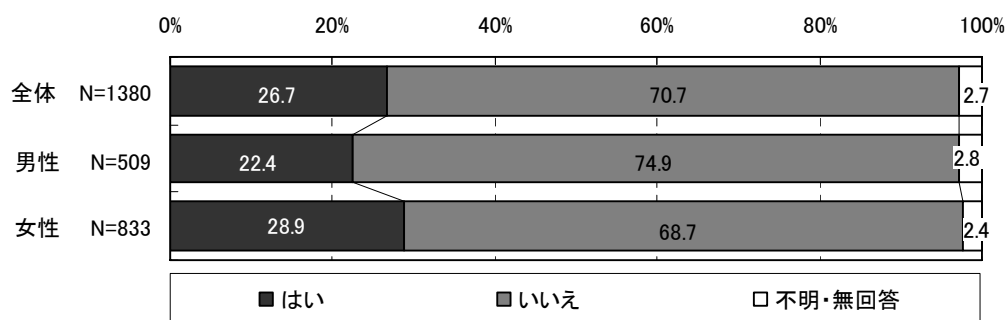


④ 家庭で災害の非常用食料等の備えの有無について

家庭で災害時に備えて、非常用食料等を備蓄しているかどうかをたずねたところ、「はい」と回答された方は全体で26.7%となっており、男性が22.4%で女性の28.9%を占めています。このことは、不十分な状態といえます。

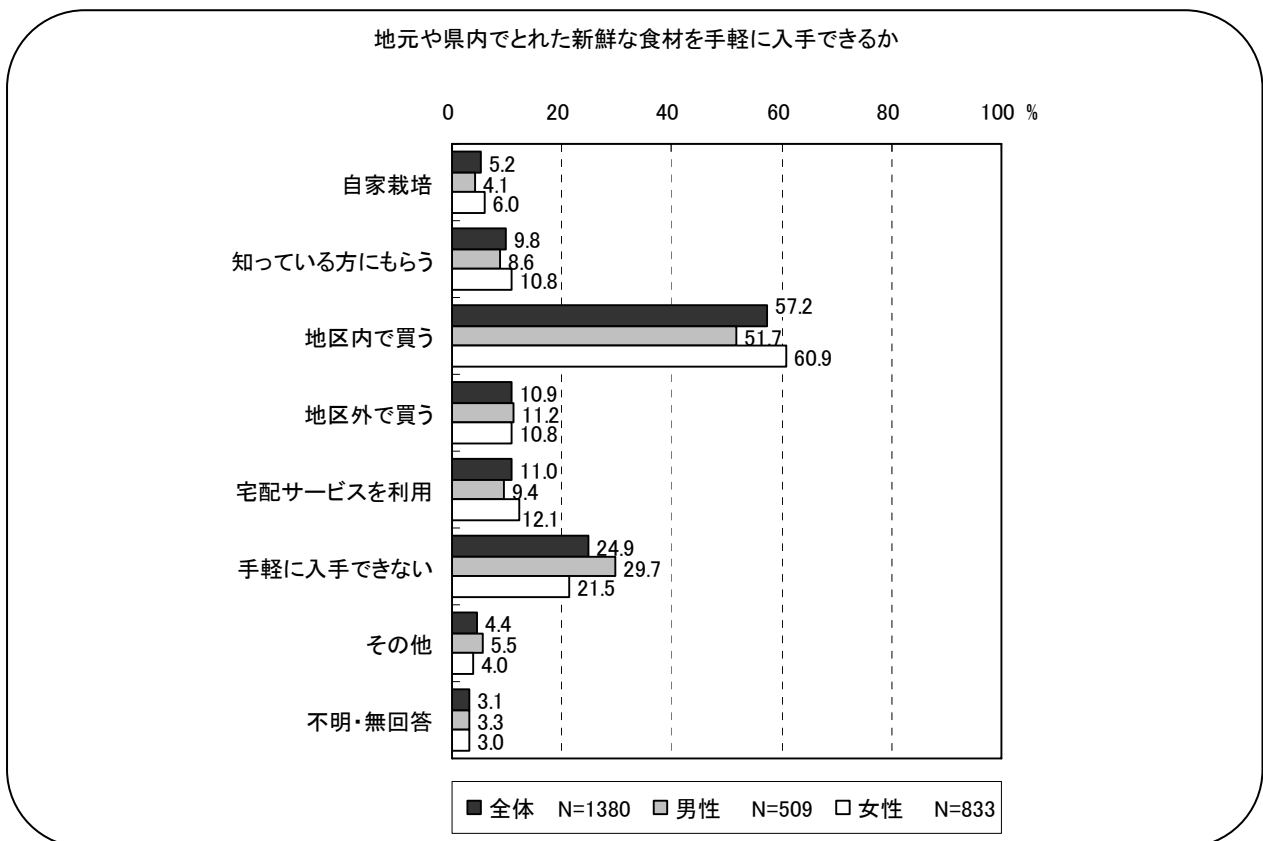
未曾有の震災を体験した本市としては、市民一人ひとりが日頃から、災害が起きた場合等の食生活を意識し、非常時にも対応できるスキルを身につけておくことは、個人や地域の危機管理を進め、災害時においても食生活上の被害を最小限にすることができます。そのため、飲料水や、肉・魚等の缶詰、レトルトのご飯・お粥等を計画的に買い置きするなどの情報をホームページなどに掲載して、備蓄している家庭の割合を増加する必要があります。

食品の安全性に関する知識をどの程度持っているか



⑤ 地元や県内でとれた新鮮な食材が手軽に入手できるか

地元や県内の食材の入手方法についてみると「地域内で買う」が57.2%となっており、「手軽に入手できない」が24.9%で「宅配サービスを利用」が11.0%となっています。「自家栽培」と答えた方は5.2%となっており、地元や県内の食材は、手軽に入手しにくい現状がうかがえます。県内産の農産物であることの表示をしっかりと見極めて入手することが必要です。また、市民農園などの活用を促して農作業体験により、より安全安心な食材を入手できるような取り組みが必要です。



【基本目標】

**食を選択する力を身につけよう**



## 【家庭や地域の取り組み】

- 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す。
- 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す。
- 食前の手洗いを行います。

## 【施策の方向と具体的事業】

### 食品の安全、食品の表示に関する知識の普及

- ・市民の食に対する安全安心を確保するために、日常からあらゆる機会を通じて、食に関する情報提供を適宜適切に行っていくとともに、県の食品衛生に関する相談・衛生講習会などの機会を通じて知識の普及に努めます。

### 災害時の非常用食料備蓄等の必要性の啓発

- ・一人ひとりが、災害が起きた場合等の食生活を意識し、日頃から危機管理をしておくよう、ホームページ等を通じて非常用食料備蓄等に向けた啓発を行います。

## 【行政・関係団体の取り組み】

事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
・食中毒予防啓発	広報紙や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ています。	継続	こども課 健康課
・健康食生活ひょうごプランの普及	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、情報を提供しています。	継続	芦屋健康福祉事務所
・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	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進めています。	継続	芦屋健康福祉事務所
・災害時の非常用食料等備蓄のための啓発	広報あしや及び市HPにおいて、災害時の非常用食料の備蓄の必要性について、啓発を行っています。	継続	健康課

## 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
・ひょうご“食の健康”運動に取り組む食の健康協力店の店舗数	78店舗	90店舗

平成20年12月末現在

## (4) 食育推進の取り組み

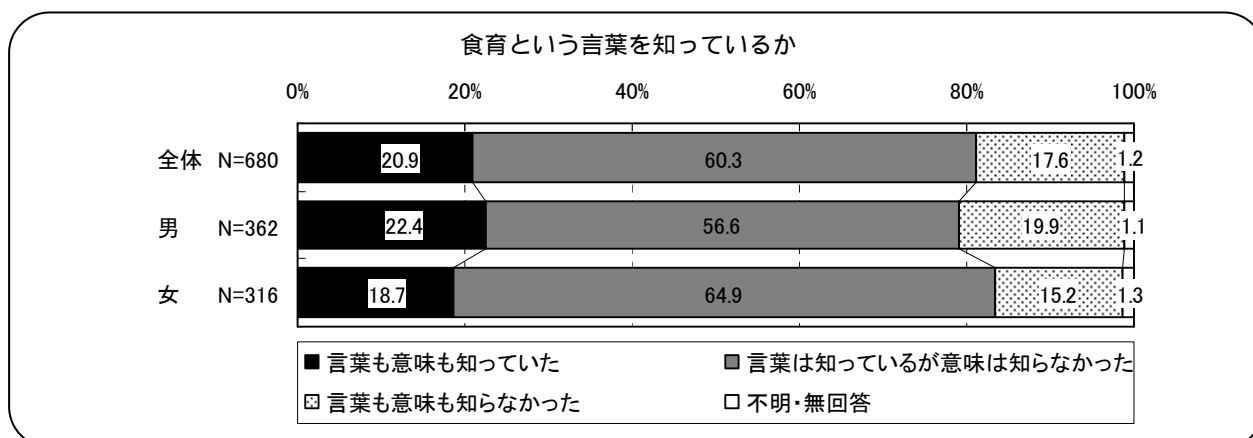
食育への理解と関心を深めていくには、各関係者が食育に対して共通認識を持ち、市民一人ひとりが食育の意義や必要性を理解し、実践できるように、全市的に食育推進運動を展開していく必要があります。また、評価をしていくためにも食育推進のための調査を実施していく必要があります。

### 【市民意識調査結果からみる市民の現状と課題】

#### ① 食育の認知度について（小学生対象）

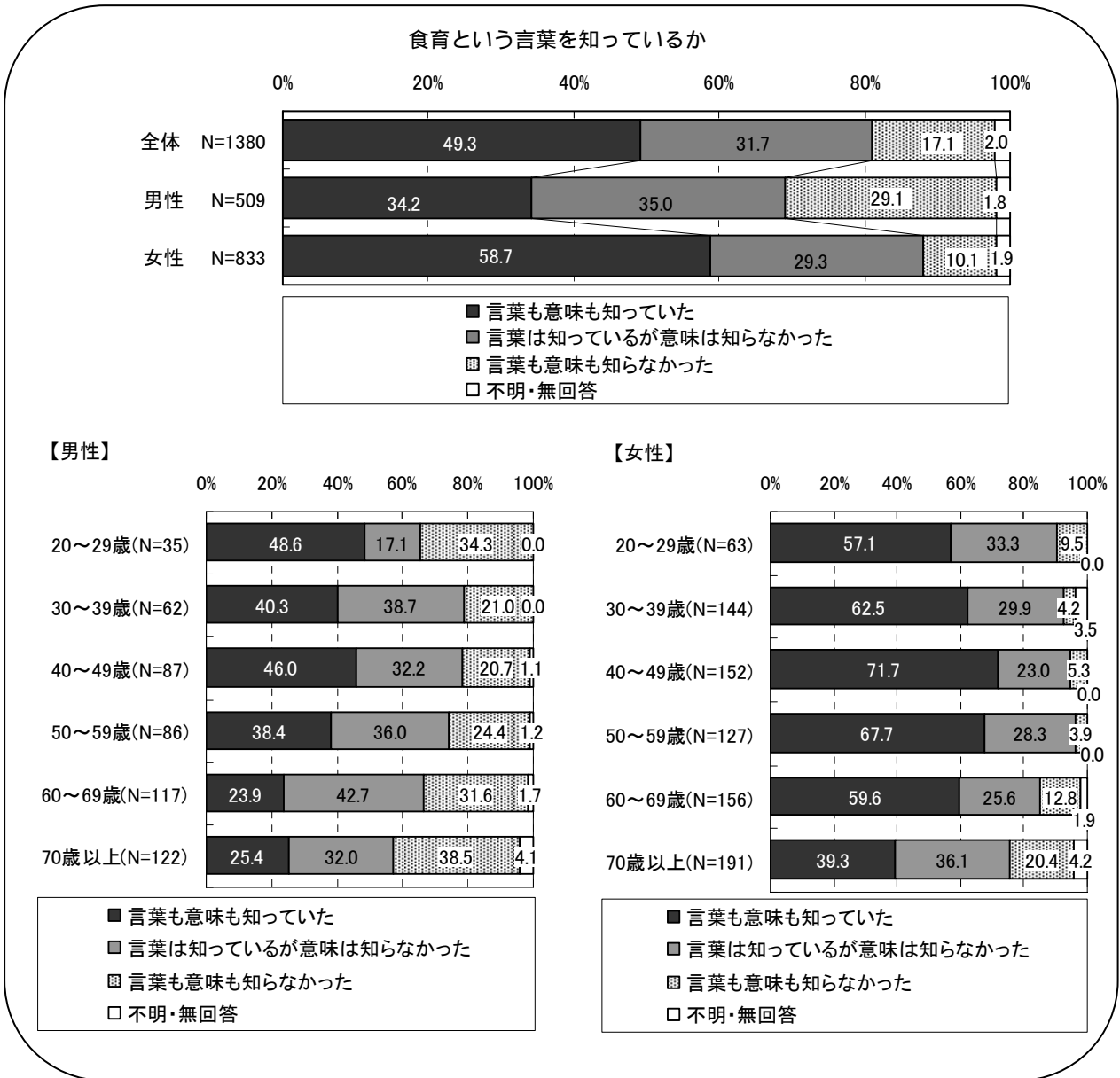
食育という言葉を知っているかについて、「言葉も意味も知っていた」は全体で約2割となっています。また、「言葉は知っているが意味は知らなかった」を合わせると、約8割が言葉については知っていると回答しています。

関係者間の情報の共有化を図り、こども達が食育を自分の問題として認識し、実際取り組むことが出来るように、食に関する様々な体験が出来る場やイベントの開催などを通じた情報提供を行う必要があります。



## ② 食育の認知度について（成人対象）

食育という言葉を知っているかについて、「言葉も意味も知っていた」が49.3%を占めています。しかし、年齢別にみると20歳代、60歳代、70歳代の男性では「言葉も意味も知らなかった」の割合が3割以上となっています。このことから、食育の意義や必要性を周知するため、食育推進計画で位置づけられた「食育月間」に全市的に食育推進運動を展開します。



## 【基本目標】

# 食育活動を実践しよう

## 【家庭や地域の取り組み】

- 世代間交流等の機会をもうけ、食文化の継承を推進します。
- 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す。
- 季節の旬の食材を用いた料理をするよう心がけます。
- 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。

## 【施策の方向と具体的事業】

### 食育月間における取り組みの促進

- ・6月の「食育月間」において、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施するため、関係機関や団体や食の健康協力店等に啓発ポスターの配付、保健センターに食育コーナーを設置するなど市民への食育の周知と定着を図ります。

### 食に関する指導体制の確立

- ・小学校では、学校教育目標に食指導の必要性を明確化するとともに、教職員の食育への理解を推進し、学校全体での取り組みを行っていきます。また、学校栄養職員の栄養教諭への移行や配置も勘案し、食の専門家である栄養教諭・学校栄養職員の給食未実施の幼稚園や中学校への派遣や、共通の教材の開発等を通じて、幼児・児童・生徒への食育を総合的に推進していきます。

### 学校給食展の開催

- ・市内の小学校が一堂に集まり、日ごろ提供している学校給食に対する市民の理解を深めるとともに、さまざまな食育活動への積極的な取り組みについても展示し、その活動を通じて学校と家庭・地域社会が連携を深めることにより、児童の健全な心身の発達に資する食生活を探求するために開催します。

### 関係機関相互の連携

- ・「芦屋市食育推進計画」に基づいた「食育」を推進していくため、本市はもとよ

り、教育・保育の関係団体、食品の加工・販売等の事業者、さらには様々な地域団体、NPO・ボランティア等、多様かつ多数の各種関係機関・団体がそれぞれの立場から取り組むとともに、相互に連携・協力することができるようネットワークづくりを行います。

### 【行政・関係団体の取り組み】

	事業名	事業内容	今後の取り組み	担当
こどもの食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合食育推進事業</li> <li>・食育指導計画の策定</li> <li>・学校給食の充実</li> <li>・給食だよりの発行 (再掲)</li> </ul>	給食の時間や総合的な学習の時間を活用し、栄養士、栄養教諭とともにいろいろな媒体を通して食育を推進しています。	継続	学校教育課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の展示</li> <li>・給食だよりの発行</li> <li>・保育所訪問による栄養指導 (再掲)</li> </ul>	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、情報発信を行っています。	継続	こども課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食展の開催</li> </ul>	保護者や地域の人々を対象に学校給食展を開催し、普段の給食を展示したり、試食会を行っています。	継続	学校教育課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育月間における普及・啓発活動</li> </ul>	6月を食育月間と位置づけ、食育に関する情報提供を行うとともに、あらゆる普及・啓発活動を行います。	新規	健康課

### 【目標値】

目標指標	現状値	目標値
学校給食における県産品利用割合		

## 第5編 数值目標一覽

「健康増進計画」「すこやか親子計画」「食育推進計画」において設定した指標について、市及び県の現状・目標値は以下の通りです。

指標	市の現状	市の目標値	県の現状	目標値
・朝食を食べる人の割合				
幼児	93.3%	100.0%	94.3%	100.0%
成人	83.8%	100.0%	85.4%	100.0%
・食事バランスガイドを知っている人の割合				
小学6年生	72.5%			
成人	66.1%	70.0%		
・こどもに合った食事内容を知っている人の割合	81.6%	90.0%		
・妊娠11週以下での妊娠届出者の割合	70.2%	80%以上		
・妊娠中の喫煙率	7.3%	なくす		
・妊娠中の飲酒率	14.9%	なくす		
・育児について相談相手のいる母親の割合	99.2%	100.0%		
・専門的な相談機関を知っている親の割合	43.3%	50.0%		
・育児参加する父親の割合	93.4%	100.0%		
・十代の喫煙率				
中学1年生男子	3.2%		3.2%	
女子	2.4%	なくす	2.4%	なくす
高校3年生男子	21.7%		21.7%	
女子	9.7%		9.7%	
・薬物乱用の有害性について正確に知っている 小・中学生の割合				
急性中毒				
小学6年生男子	53.3%			
女子	56.2%	100%		
依存症				
小学6年生男子	73.1%			
女子	78.0%			

指標	市の現状	市の目標値	県の現状	目標値
・ 性感染症を正確に知っている高校生の割合 性器クラミジア感染症 男子 女子 淋菌感染症 男子 女子	48.4% 55.8% 19.9% 20.1%	100.0%		
・ 避妊法を正確に知っている高校生の割合 男子 女子	男子12.5% 女子22.7%	100.0%		
・ 事故対策を行っている家庭の割合 1歳6か月児 3歳児	80.5% 74.7%	100.0%		
・ かかりつけ医の小児科をもつ親の割合 1歳6か月児 3歳児	86.3% 86.4%	100.0%		
・ 休日・夜間の小児救急医療機関を知っている割合 1歳6か月児 3歳児	87.8% 89.9%	100.0%		
・ 6か月までにBCG接種を済ませている親の割合	93.4%	100.0%		
・ 野菜の1日の摂取量を知っている人の割合	38.4%	50.0%		
・ 適性体重を維持する食事量を理解している人の割合 児童	74.4%	80.0%		
・ 週3回以上の運動を行っている人の割合 成人男性 成人女性	33.4% 24.7%	35.0% 25.0%	33.1% 34.3%	39%以上 35%以上
・ 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	19.7%	15.0%	23.3%	21%以下



指標	市の現状	市の目標値	県の現状	県の目標値
・ストレスを感じたときの相談相手がいる人の割合	92.5%	95.0%		
・喫煙率 成人男性 成人女性	25.0%	20.0% 以下	36.5% 8.5%	27.5%以下 5.7%以下
・喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合 肺がん 喘息 気管支炎 心臓病 脳卒中 胃潰瘍 妊娠に関する異常 歯周病	94.8% 64.6% 72.2% 47.6% 38.0% 18.8% 61.6% 21.7%	100.0%	91.9% 74.4% 79.3% 60.9% 58.1% 48.5% 83.4% 36.8%	100.0%
・多量に飲酒する人の割合 成人男性 成人女性	3.6% 1.2%	3.2%以下 1.0%以下	3.4% 0.3%	3.2%以下 0.2%以下
・副流煙が及ぼす健康への影響について知っている人の割合	84.0%	100.0%		
・毎年健康診査・定期健康診断を受けている人の割合 成人男性 成人女性	60.9% 44.2%	80.0% 60.0%		
・がん検診を受けている人の割合	28.5%	50.0%		
・歯間部清掃用具を使用する人の割合 40歳代 50歳代	23.5% 13.7%	50.0% 50.0%	32.3% 32.3%	50%以上 50%以上
・60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	44.3%	50.0%	76.0%	80%以上
・定期的な歯科健診を受診する人の割合	44.8%	60.0%	27.6% (60歳)	30%以上
・特定健康診査・特定保健指導を知っている人の割合	51.4%	80.0%		

指標	市の現状	市の目標値	県の現状	県の目標値
・メタボリックシンドロームを知っている人の割合 成人	82.8%	90.0%	51.7%	80%以上
・行事食を食べる人の割合 児童 成人	82.1% 84.0%	100% 100%		
・ひょうご“食の健康”運動に取り 組む食の健康協力店の店舗数			2,580店	5,000店

## 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

#### 芦屋市健康増進・食育推進計画策定委員会設置要綱

平成 20 年 6 月 1 日

#### (設置)

第 1 条 健康増進法(平成 14 年法律第 103 号)第 8 条第 2 項及び食育基本法(平成 17 年法律第 63 号)第 18 条の規定に基づき、芦屋市健康増進・食育推進計画(以下「計画」という。)の原案を策定するため、芦屋市健康増進・食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

#### (所掌事務)

第 2 条 委員会は、次の各号に掲げる事務を所掌する。

- (1) 計画の原案策定に関すること。
- (2) その他設置目的達成のために必要な事項に関すること。

#### (組織)

第 3 条 委員会は、委員 15 人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 保健及び医療関係者
- (3) 福祉団体関係者
- (4) 地域団体関係者
- (5) 事業所団体関係者
- (6) 教育関係者
- (7) 市民
- (8) 行政関係者

#### (任期)

第 4 条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から計画の原案策定の日までとする。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

#### (委員長及び副委員長)

第 5 条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により、これを定める。

- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長がその会議の議長となる。

2 委員会は、委員の半数以上の出席がなければ会議を開くことができない。

(意見の聴取)

第7条 委員会において、必要があると認めるときは、委員以外の者を出席させて意見等を聴くことができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、保健福祉部健康課において処理する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮り定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成20年6月1日から施行する。

(この要綱の失効)

2 この要綱は、委員会が芦屋市健康増進・食育推進計画の原案を策定した日限り、その効力を失う。

委員名簿

芦屋市健康増進・食育推進計画策定委員会委員名簿

(H20.7.1)

区 分	氏 名	所 属	備考
学識経験者	立 花 久 大	兵庫医科大学病院教授	
保健・医療関係者	須 山 徹	芦屋市医師会理事	
	溝 井 康 雄	芦屋市歯科医師会専務理事	
	野 田 京 子	芦屋栄養士会長	
	大 西 富 子	兵庫県芦屋健康福祉事務所健康増進課長	
福祉団体関係者	中 野 久 美 子	芦屋市民生児童委員協議会副会長	
	中 條 智 子	芦屋市社会福祉協議会	
地域団体関係者	上 坂 泰 代	芦屋いずみ会長	
	大 西 照 雄	芦屋市老人クラブ連合会常任理事	
事業所団体関係者	藤 井 清	芦屋市商工会 事務局長	
市民（公募）	山 中 利 加		
	安 田 智 巳		
行政関係	伊 田 義 信	教育委員会学校教育課長	
	磯 森 健 二	保健福祉部長	

事務局名簿

No	所 属	役 職 名	氏 名
1	保健福祉部	健康課長	北 口 泰 弘
2	"	主幹（保健担当課長）	瀬戸山 敏 子
3	"	健康課 主査	大 上 勉
4	"	" 主査	久保田 あずさ
5	"	" 技師	山田 映井子
6	"	" 技師	幸 田 彩

## (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%）

### ② 3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%）

④ 小学生対象調査（健康づくり・食育に関するアンケート）

対 象 者	芦屋市の全小学校6年生
方 法	ホームルーム等の時間を使い配布
時 期	平成20年9月10日～平成20年9月18日
調 査 票 配 布 数	689件
調 査 票 回 収 結 果	680件



## **芦屋市健康増進・食育推進計画**

平成21年 芦屋市保健福祉部健康課

〒659-0065 芦屋市公光町5番10号

TEL: 0797-31-1586

FAX: 0797-31-1018