

第3次西宮市健康増進・食育推進計画 概要版 (令和6～17年度)

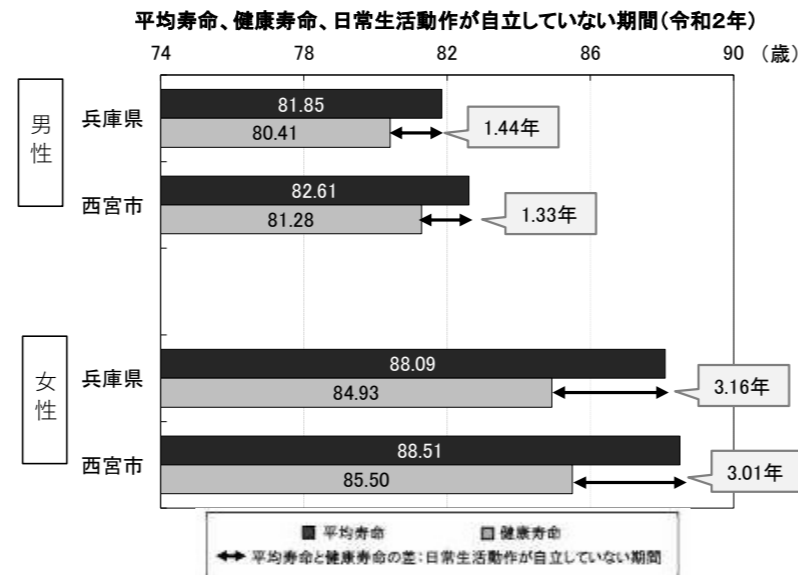
計画の概要

- すべての市民がいつまでも健康で過ごすことができるよう、複雑化・多様化する健康問題に対応していくため、健康づくりと食育を一体的に推進する「第3次西宮市健康増進・食育推進計画」を策定します。
- 位置づけ：健康増進法に基づく市町村健康増進計画、食育基本法に基づく市町村食育推進計画
- 計画期間：令和6～17年度までの12年間
中間年の令和11年度において評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。
- 推進体制：西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議、庁内会議において、取り組みの推進及び計画の進捗状況の点検や課題の整理、取り組みの評価など進捗管理を行い、効果的に推進します。

現状と課題

【平均寿命と健康寿命】

- 本市の平均寿命・健康寿命は男女とも県よりも長くなっています。
 - 男女ともに、平成27年よりも日常生活動作が自立していない期間が長くなっています。
- 健康寿命が伸びているものの、それ以上に平均寿命が伸びているためと考えられます。



- 20～30歳代の男性、40～50歳代の女性において、肥満が増加しています。20歳代の女性において、やせが増加しています。
- 定期的な運動を継続している人が5割未満となっていますが、県を上回っています。
- ストレスを抱えている人が大きく増加しています。
- 喫煙をする人の割合は国や県よりも低くなっています。飲酒をする人の割合は国や県よりも高くなっています。
- 定期歯科健(検)診に行く人の割合、かかりつけ歯科医のいる人の割合が増加しています。20歳代において、歯科保健行動が他の世代と比較して低いという傾向がみられます。
- 男性では、どの項目のがん検診においても受診率が60%を超えています。女性では、胃がん検診と大腸がん検診では受診していない人の割合が50%を超えています。
- バランスの良い食事(1日に2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせる)がほぼ毎日できている人が約5割となっていますが、若い世代(20～30歳代)は約3割と、市全体と比較して低くなっています。
- 非常用の食の備えについて、用意していない割合が21.9%となっています。

計画の施策体系

基本理念

誰もが健康でいきいきと暮らせる西宮

～健やかなからだと豊かなこころを育めるまち～

基本目標

健康寿命の延伸

基本方針

健康を支える生活習慣の改善

心身の健康を支える社会環境の質の向上

ライフコースを見据えた健康づくり・食育の推進

健康管理と健(検)診

身体活動・運動

休養・こころの健康

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

栄養・食生活

健やかなからだを育む食育

健やかなこころを育む食育

安全・安心で持続可能な食をつなぐ食育

各分野の施策と目標指標

分野	施策の方向性	目標指標(抜粋)【現状値→最終目標値(令和16年度)】
健康管理と健(検)診	①生活習慣病に関する普及啓発 ②生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進 ③女性の健康づくり体制の充実	糖尿病の有病率 【13.7%→9.3%以下】 高血圧症の有病率 【48.1%→38.2%以下】 脂質異常症の有病率 【78.4%→58.8%以下】
身体活動・運動	①運動習慣の定着に向けた環境づくり・支援の充実 ②日常生活における生活活動の増加の促進	1日の歩行時間が40分(4,000)歩未満の人の割合 【47.7%→35.0%以下】 地域活動等に参加する人の割合(男性) 【31.9%→55.0%以上】 地域活動等に参加する人の割合(女性) 【44.0%→60.0%以上】
休養・こころの健康	①睡眠による休養やストレス解消等につながる普及啓発の推進 ②相談支援体制の充実 ③自殺対策の推進	高ストレスを感じている人の割合 【60.4%→54.4%以下】 不眠を感じることがよくある人の割合 【15.0%→13.5%以下】
たばこ	①禁煙に関する普及啓発と禁煙に向けた相談及び支援の充実 ②20歳未満や妊産婦等の喫煙防止の推進 ③受動喫煙防止対策の推進	喫煙率(男性) 【14.0%→10.0%以下】 禁煙希望者の割合 【23.4%→28.6%以上】 妊婦の喫煙率 【1.0%→0.0%】
アルコール	①節度ある適度な飲酒や飲酒による影響に関する普及啓発の推進 ②妊産婦への飲酒に関する普及啓発の推進 ③20歳未満の飲酒防止対策の推進	節度ある適度な飲酒をしている人の割合(男性) 【31.6%→36.0%以上】 節度ある適度な飲酒をしている人の割合(女性) 【52.5%→60.0%以上】 妊娠中の飲酒者の割合 【0.4%→0.0%】
歯・口腔の健康	①口腔機能の獲得・維持・向上に向けた取り組みの推進 ②歯科疾患の予防等に向けた歯科健(検)診受診の促進と普及啓発の推進	年に1回以上歯の定期健(検)診に行く人の割合 【60.6%→95.0%以上】 飲み込む力が低下している人の割合(70歳) 【23.5%→21.2%以下】 進行した歯周疾患を有する人の割合(50歳) 【60.5%→55.0%以下】
健やかなからだを育む食育	①次世代(若い世代)の健やかな発育と望ましい食生活の促進 ②健康寿命の延伸に向けた食育の推進 ③食生活を支える歯・口腔の健康づくりの推進 ④災害時も健康に配慮した家庭内備蓄の促進	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合 【48.4%→60.0%以上】 ゆっくりよく噛んで食べる人の割合 【48.3%→60.0%以上】 非常用食料などを備蓄している人の割合 【77.2%→90.0%以上】
健やかなこころを育む食育	①食を通じたコミュニケーションの促進 ②食を楽しむこころの育成	家族と同居している人のうち、食事を1人で食べる人が多い人の割合 【12.0%→5.0%以下】 食を通じたコミュニケーションを心がけている人の割合 【47.3%→70.0%以上】
安全・安心で持続可能な食をつなぐ食育	①食の安全・安心の確保 ②環境に配慮した食育の推進	食品表示を確認している人の割合 【74.5%→85.0%以上】 食べ残しや食品の廃棄を減らす工夫、努力をいつもしている人の割合 【57.2%→90.0%以上】

分野横断的な取り組み

各分野に共通する取り組みを「分野横断的な取り組み」として実施することで、本市の健康づくり、食育を総合的に推進し、効果的かつ効率的な取り組みの展開を図ります。

- ①健康づくり・食育を支える人材の育成
- ②地域等との協働・連携
- ③社会環境整備
- ④情報へのアクセス

ライフステージにあわせた健康づくり・食育

各ライフステージに応じた健康づくり・食育を途切れることなく促進し、誰もが健やかなからだと豊かなこころを育めるまちの実現をめざします。

- ・妊娠・乳幼児期(0～5歳)
- ・学童・思春期(6～19歳)
- ・青年・壮年期(20～39歳)
- ・中年期(40～64歳)
- ・高齢期(65歳以上)