

# 第3次西宮市健康増進・食育推進計画

## 素案

令和5（2023）年11月

西宮市



## 目次

第1章 計画の基本的事項	1
1 計画の背景と趣旨	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画の期間	4
4 計画の策定体制	5
5 健康づくりの考え方	6
6 健康づくりと持続可能な開発目標 (SDGs)	7
第2章 西宮市の健康づくりの現状と課題	9
1 市民の健康を取り巻く現状	10
2 健康増進・食育推進に係る市の現状と課題	22
第3章 計画の基本的な考え方	49
1 基本理念	50
2 基本目標	51
3 基本方針	51
4 施策体系	52
5 目標指標	53
6 健康づくり・食育に対する本市の考え	56
第4章 健康づくり・食育の施策	57
1 健康管理と健(検)診	58
2 身体活動・運動	62
3 休養・こころの健康	66
4 たばこ	71
5 アルコール	74
6 歯・口腔の健康	77
7 栄養・食生活 -健やかなからだを育む食育-	80
8 栄養・食生活 -健やかなこころを育む食育-	84
9 栄養・食生活 -安全・安心して持続可能な食をつなぐ食育-	87
10 分野横断的な取り組み	91
第5章 計画の推進体制と進行管理	93
1 計画の推進体制	94
2 進行管理	95
第6章 ライフステージにあわせた健康づくり・食育	97
1 妊娠・乳幼児期(0～5歳)	98
2 学童・思春期(6～19歳)	99
3 青年・壮年期(20～39歳)	100
4 中年期(40～64歳)	101

5 高齢期(65歳以上) .....	102
資料編 .....	103
1 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議運営要領 .....	104
2 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議委員名簿 .....	105
3 計画の策定経過 .....	106
4 用語解説集 .....	107

# 第1章 計画の基本的事項



---

## I 計画の背景と趣旨

---

我が国の平均寿命は、生活環境の向上や医学の進歩によってより高い水準を保っており、我が国は世界有数の長寿国となっています。

その一方で、近年は、食事や生活習慣の変化等により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病や、高齢化による認知機能や身体機能の低下から起こる要介護者の増加、経済問題や人間関係を含めた深刻なストレスから引き起こされるこころの問題等、健康課題が複雑化・多様化しています。

さらに令和元（2019）年度末から新型コロナウイルス感染症の感染防止対策のため、外出自粛等、日常生活を制限せざるをえない状況が長く続きました。様々な制限は人との関わりや社会構造を変化させることとなり、心身の健康にも大きな影響を及ぼしています。

このようななか、国は令和6（2024）年度から「健康日本21（第三次）」のもと、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開とより実効性をもつ取り組みの推進を通じて、国民の健康増進の総合的な推進を図っています。また、食育の分野では、令和3（2021）年に策定した「第4次食育推進基本計画」のもと、国民の健全な食生活の実現、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のため、各主体の連携・協働を通じ、国民運動として食育が進められています。

また、兵庫県においても、年齢を問わず誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めるため、令和4（2022）年度から令和8（2026）年度までの5年間を計画期間とする「兵庫県健康づくりプラン（第3次）」を策定し、「県民一人ひとりが生涯にわたって健康で生き生きとした生活ができる社会の実現」に取り組んでいます。また、食育の推進が持続可能な社会の実現に向けた礎となる取り組みだという認識のもと、食の安全安心の推進も含め、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための指針として「兵庫県食育推進計画（第4次）」を策定しています。

本市においても、これまでに、国や県の動向を踏まえ、平成25（2013）年に「新・にしのみや健康づくり21（第2次）西宮市健康増進計画」「西宮市食育・食の安全安心推進計画」を策定、平成30（2018）年に中間評価を行い、健康増進、生活習慣の改善、健全な食生活の実践や食の安全安心の確保に取り組んできました。

令和6（2024）年3月末に「新・にしのみや健康づくり21（第2次）西宮市健康増進計画」「西宮市食育・食の安全安心推進計画」の計画期間が終了することに伴い、本市の現状や計画の評価、国・県における健康増進・食育を取り巻く情勢の変化を踏まえ、新たな課題に対応していくため健康増進、食育を一体的に推進していくべく、「第3次西宮市健康増進・食育推進計画（以下、「本計画」という。）」を策定します。

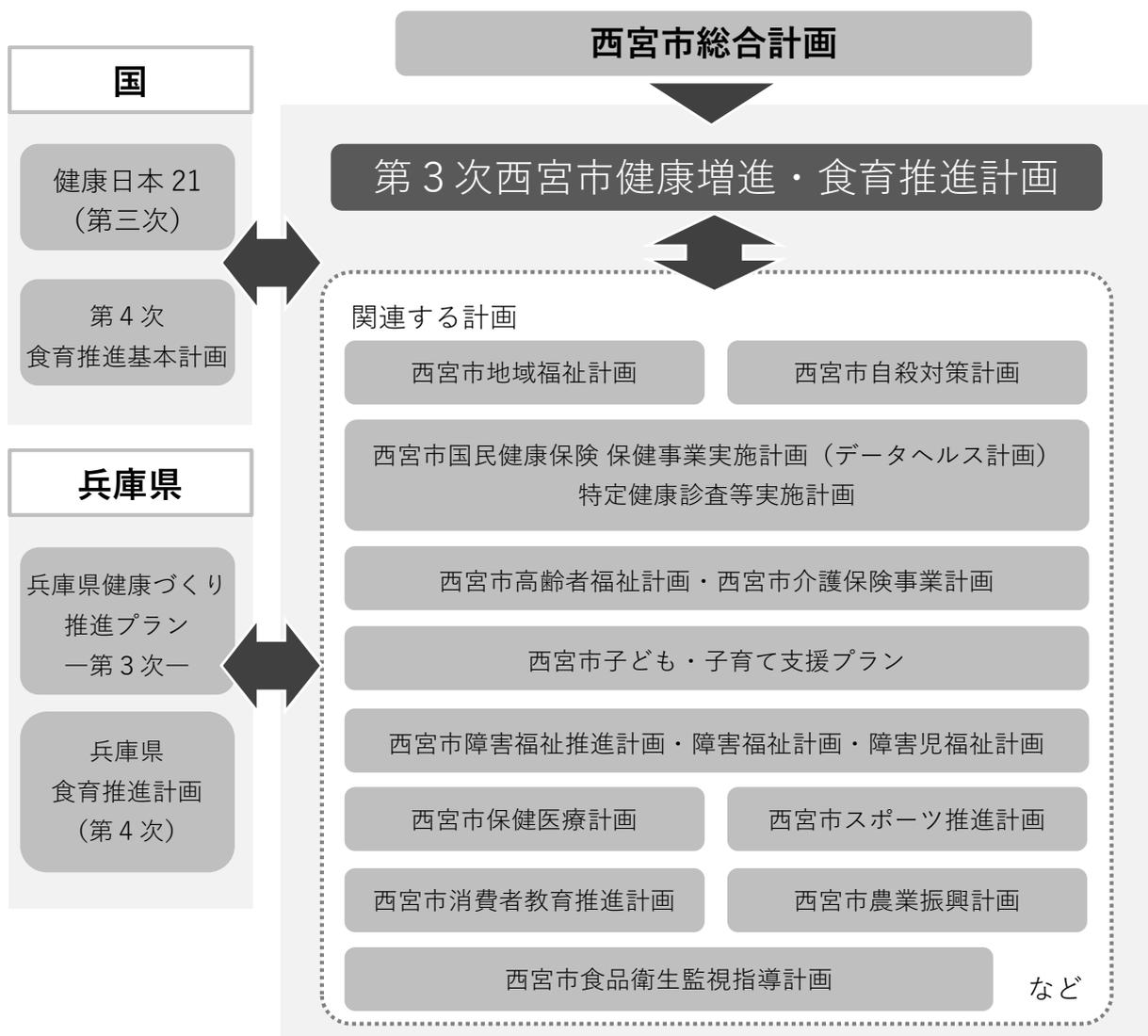
## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条の規定に基づく「市町村食育推進計画」です。市民の健康増進・食育推進を図るための基本的な事項を示すとともに、本市における「健康づくりの指針」として、市民の総合的な健康づくりを推進するためのものです。

なお、本計画は国や兵庫県の方針・目標を勘案しつつ、「西宮市総合計画」を上位計画とし、市民の健康づくり施策を推進する基本計画として位置づけます。

また、医療・保健・福祉分野をはじめとした、関連する法律及び各種計画との十分な整合性を図るものとします。

### ■計画の位置づけ



### 3 計画の期間

計画期間は、令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間とします。  
 なお、中間年である令和11（2029）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。

#### ■計画の期間

	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	令和11 (2029) 年度	令和12 (2030) 年度	令和13 (2031) 年度	令和14 (2032) 年度	令和15 (2033) 年度	令和16 (2034) 年度	令和17 (2035) 年度
国	健康日本21（第三次）											
	第4次 食育推進基本計画											
兵庫県	兵庫県健康づくり推進プラン —第3次—											
	兵庫県食育推進計画 (第4次)											
西宮市	第5次西宮市総合計画 (後期基本計画)											
	第3次西宮市健康増進・食育推進計画 【本計画】											
						中間評価						

## 4 計画の策定体制

### (1) 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議

本計画の策定にあたり、保健・福祉・医療・教育等の関係者、学識経験者、公募委員、庁内の関係課職員で構成する「西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議」において、各領域の課題解決の方向性と今後の目標、取り組みについての検討を行っています。

### (2) 健康と食育に関するアンケート

市民の健康に対する意識や健康づくりの実践状況等について尋ね、計画策定の基礎資料として活用することを目的としてアンケート調査を実施しました。

項目	健康調査	食育調査
調査対象者	西宮市在住の20歳以上の3,000人 (無作為抽出)	西宮市在住の15歳以上の3,000人 (無作為抽出)
調査期間	令和4(2022)年11月16日 ～12月5日	令和4(2022)年11月16日 ～12月5日
調査方法	郵送による調査票の配布・郵送による 調査票の回収、またはWEBでの回答	郵送による調査票の配布・郵送による 調査票の回収、またはWEBでの回答
配布数	3,000件	3,000件
有効回収数	943件	961件
有効回収率	31.4%	32.0%

### (3) 市民意見の聴収及び反映

本計画の策定にあたり、計画素案に対して市民から広く意見を伺うため、パブリックコメントを実施する予定です。

## 5 健康づくりの考え方

健康は、周りの環境に大きく影響されるものであるため、「健康づくり」を取り組みやすくする環境をみんなで作っていくことが大切です。

そのためには、今後、健康づくりに対する意識を高めるため「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」が重要です。個人の努力に加えて、それを支援する企業・団体・学校等の地域社会全体や地域住民の協力等、社会の力を合わせて健康なまちづくりを実現していきます。



## 6 健康づくりと持続可能な開発目標 (SDGs)

平成 27 (2015) 年の「国連持続可能な開発サミット」において、「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」とその 17 の「持続可能な開発目標 (SDGs)」が採択されました。SDGs (Sustainable Development Goals) では、「誰一人として取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会を実現するため、経済・社会・環境の3つの側面のバランスがとれた持続可能な開発に際して、複数目標の統合的な解決を図ることが掲げられています。

SDGs が掲げる「誰一人取り残さない」という考え方は、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、それを地域全体で支えることを目指す本市の健康づくりと一致するものです。

本計画においては、SDGs が掲げる「誰一人取り残さない」という考え方を意識し、地域や関係団体及び関係機関等と連携のもと、健康なまちづくりを推進します。



資料:国際連合広報センター

### 本計画に特に関連する SDGs 項目





## 第2章 西宮市の健康づくりの現状と課題



# Ⅰ 市民の健康を取り巻く現状

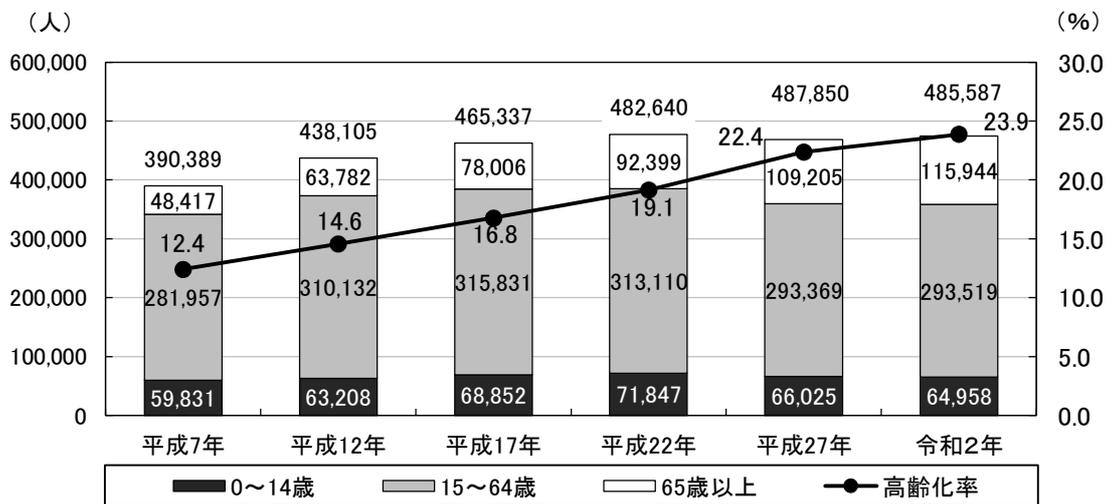
## (1) 人口の状況

### ① 人口

本市の人口は、平成27（2015）年まで増加し、その後横ばいで推移しており、令和2（2020）年時点で485,587人となっています。

年齢3区分別にみると、直近では年少人口（0～14歳）及び生産年齢人口（15～64歳）が減少する一方で、老年人口（65歳以上）は増加傾向で推移しており、少子高齢化が進行しています。

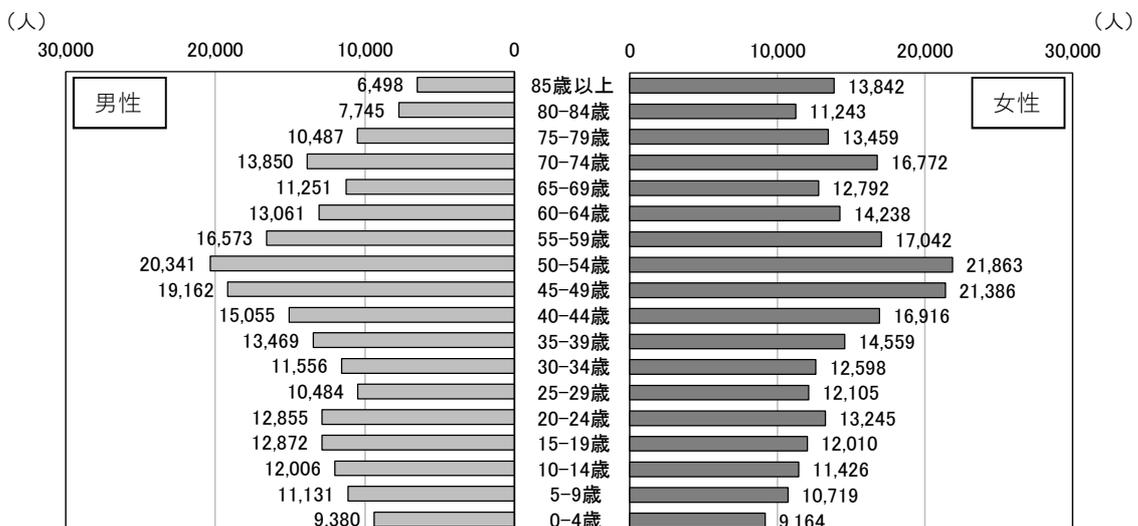
#### ■ 総人口・年齢3区分別人口の推移



※総人口には年齢不詳が含まれるため、各年齢層の合計と一致しない場合があります。

資料：国勢調査（各年 10月1日現在）

#### ■ 総人口・年齢3区分別人口の推移



資料：住民基本台帳（令和4（2022）年9月30日現在）

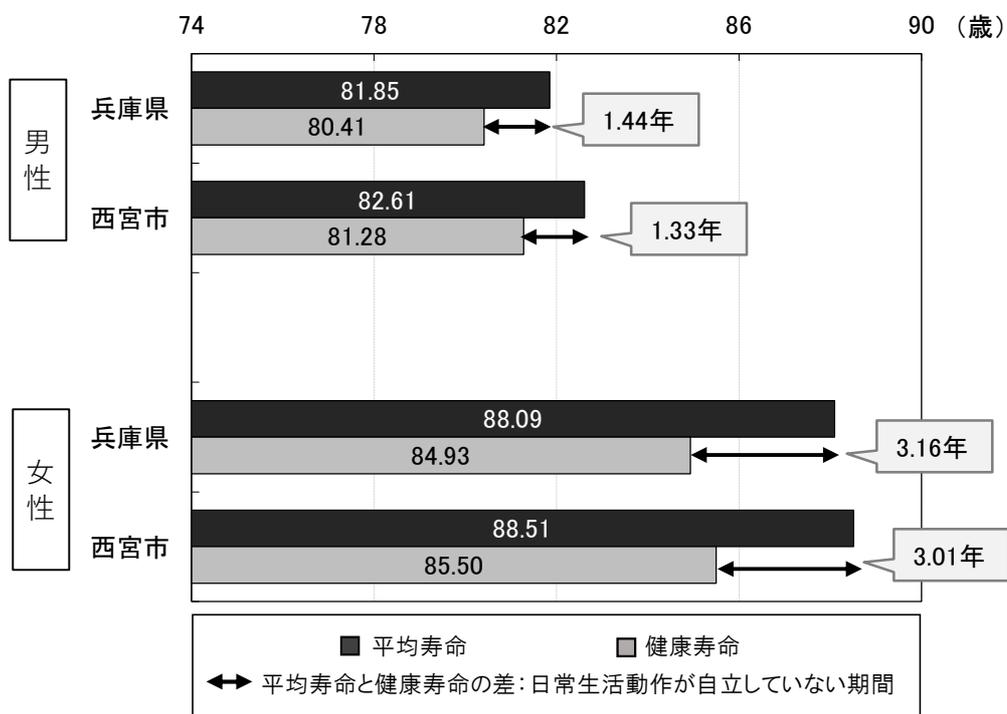
## (2) 健康寿命と要介護認定率

### ① 健康寿命

令和2（2020）年の本市の平均寿命は男性が82.61歳、女性が88.51歳となっています。男女とも県（男性：81.85歳、女性：88.09歳）よりも長くなっています。

男女ともに、平成27（2015）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（平成27（2015）年 男性：1.31年、女性：2.98年）。これは、平成27（2015）年よりも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。

■平均寿命、健康寿命、日常生活動作が自立していない期間(令和2(2022)年)



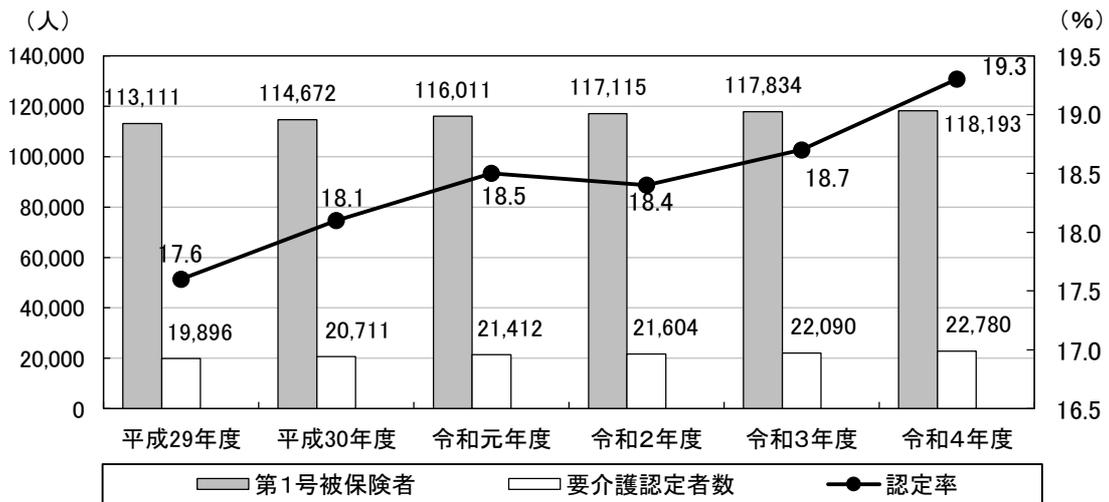
資料：兵庫県「兵庫県における健康寿命の算定結果」

## ② 要介護認定率

要介護認定率（第1号被保険者に占める第1号被保険者の要介護認定者の割合）は増加傾向で推移しており、令和4（2022）年度時点で19.3%となっています。

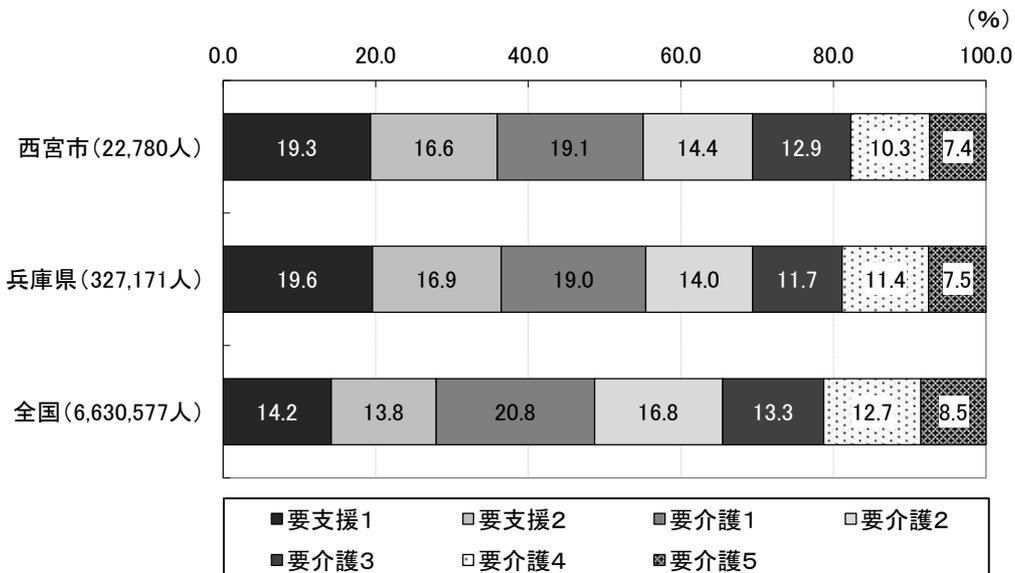
要介護度別構成比をみると、国よりも要支援1・要支援2の割合が高くなっています。軽度の段階で重度化防止に取り組めているため、国よりも軽度の割合が高く、重度の割合が低くなっていると考えられます。

### ■ 要介護認定率の推移



資料：介護保険事業状況報告書（各年9月現在）

### ■ 要介護認定者数及び要介護度別構成比



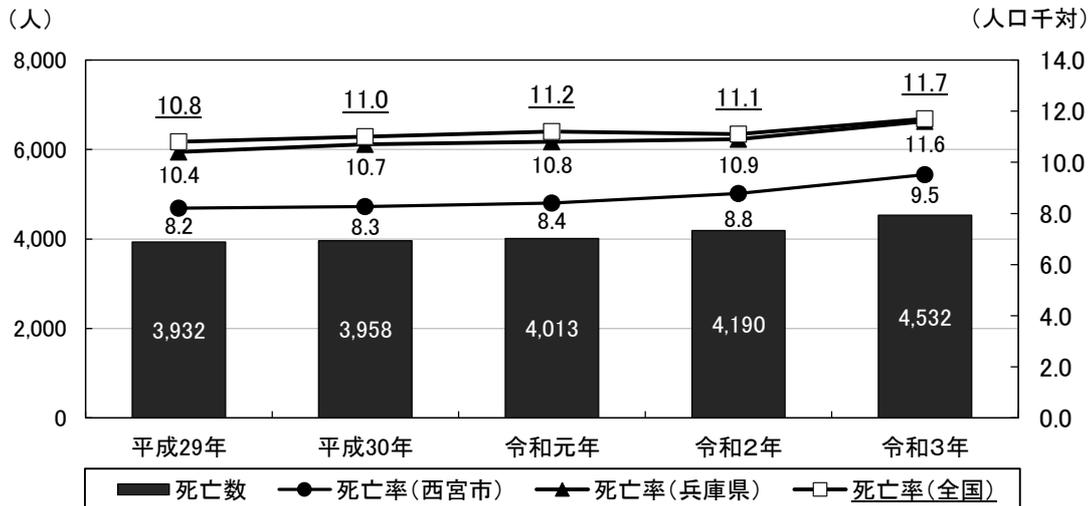
資料：介護保険事業状況報告書（令和4(2022)年9月現在）

### (3) 死亡の状況

#### ① 死亡数(率)の推移

死亡数、死亡率ともに概ね増加傾向で推移しています。一方で、国、県と比較すると、同じように増加傾向で推移しているものの、各年で死亡率が低くなっています。

■死亡数(率)の推移



資料:人口動態統計

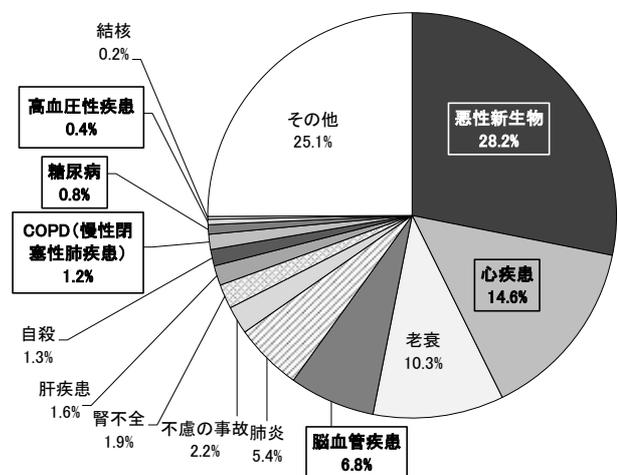
#### ② 死因別割合

令和3(2021)年の本市における死因の第1位は悪性新生物(がん)、第2位は心疾患、第3位は老衰、第4位は脳血管疾患となっています。

生活習慣病による死亡は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、高血圧性疾患を合わせて全体の52.0%を占めています。

■令和3(2021)年 死因別割合

	全体	男性	女性
悪性新生物	28.2	32.1	24.0
心疾患	14.6	13.9	15.3
老衰	10.3	5.1	15.9
脳血管疾患	6.8	6.6	7.0
肺炎	5.4	6.2	4.6
不慮の事故	2.2	2.5	1.9
腎不全	1.9	2.1	1.7
自殺	1.3	1.4	1.2
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1.2	2.0	0.4
肝疾患	1.6	1.8	1.4
糖尿病	0.8	0.9	0.5
高血圧性疾患	0.4	0.5	0.4
結核	0.2	0.3	0.2
その他	25.1	24.6	25.5

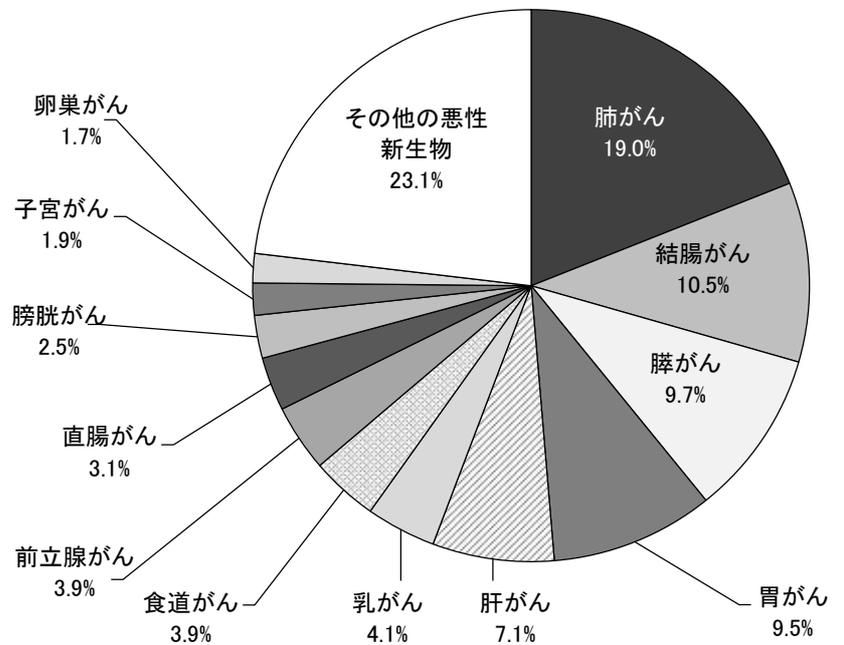


※太字は生活習慣病

資料:人口動態統計

死因の第1位である悪性新生物を部位別にみると、第1位は肺がん、第2位は結腸がん、第3位は膵がん、第4位は胃がん、第5位は肝がんとなっています。

■令和3(2021)年 悪性新生物による死亡数の部位別割合

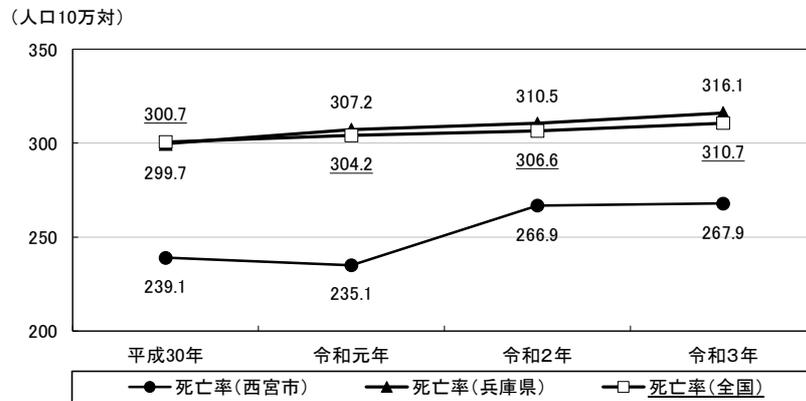


資料：人口動態統計

### ③ 主な生活習慣病の死亡率の推移

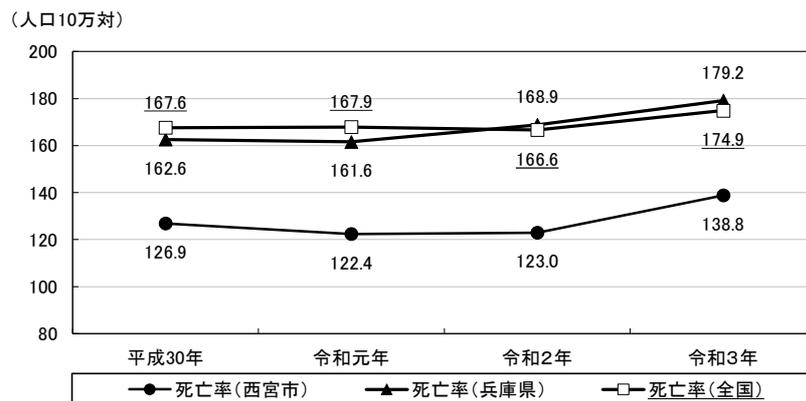
本市における悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の死亡率は、各年で国、県よりも低くなっているものの、長期的にみると増加傾向で推移しています。

#### ■悪性新生物の死亡率



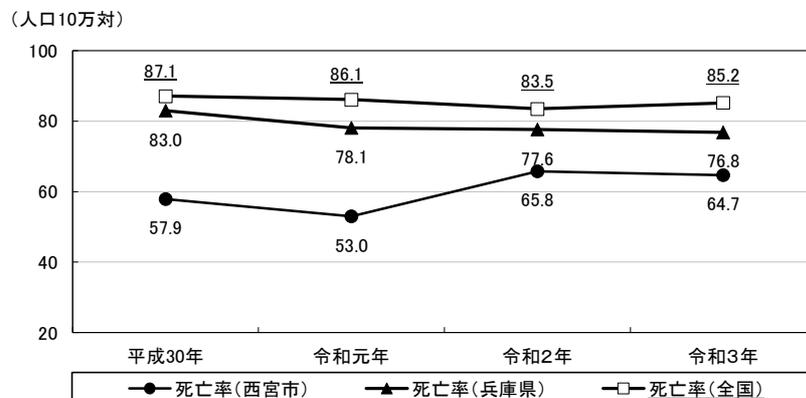
資料:人口動態統計

#### ■心疾患の死亡率



資料:人口動態統計

#### ■脳血管疾患の死亡率



資料:人口動態統計

#### ④ 標準化死亡比 (SMR)

本市の標準化死亡比 (SMR) をみると、国、県に比べ、男性では食道がん、膵がん、女性では胃がん、結腸がん、膵がん、自殺が高くなっています。

##### 標準化死亡比 (SMR)

標準化死亡比 (SMR) は、年齢構成が異なる集団間の死亡傾向を比較するものとして用いられ、標準化死亡比が基準値 (100) より高い場合は、その地域 (西宮市) の死亡状況が、基準となる集団 (全国) より悪いということを示しています。

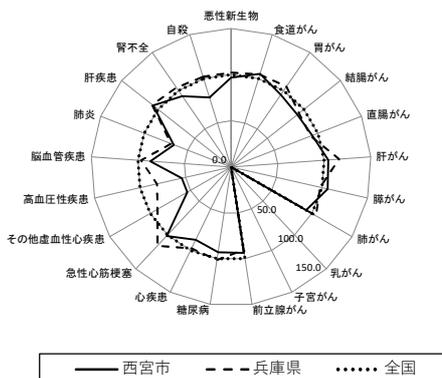
##### ■ 標準化死亡比 (SMR) の状況

平成 28(2016)-令和2(2020)年

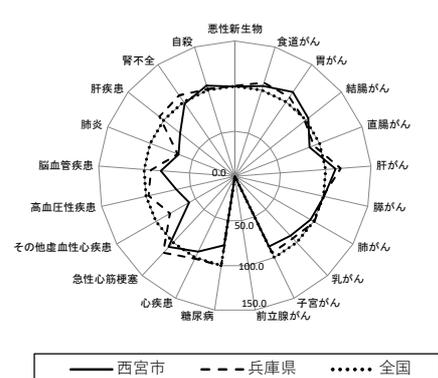
	男性		女性	
	西宮市	兵庫県	西宮市	兵庫県
悪性新生物	96.8	102.3	99.3	100.5
食道がん	105.7	104.8	104.8	108.6
胃がん	94.7	105.4	113.1	106.3
結腸がん	90.8	93.3	103.4	98.4
直腸がん	93.4	91.8	88.3	93.2
肝がん	104.4	116.2	111.2	116.6
膵がん	106.3	97.8	100.5	99.4
肺がん	92.8	105.2	95.9	101.1
乳がん	-	-	89.9	93.8
子宮がん	-	-	86.6	94.2
前立腺がん	93.7	90.6	-	-
糖尿病	93.1	101.7	77.4	100.5
心疾患	87.2	97.4	92.9	101.3
急性心筋梗塞	101.2	115.9	106.9	115.6
その他虚血性心疾患	54.1	91.1	58.1	82.3
高血圧性疾患	54.3	81.3	66.0	97.2
脳血管疾患	86.7	96.8	81.4	92.5
肺炎	65.7	69.2	66.5	67.4
肝疾患	106.9	108.0	76.9	106.1
腎不全	93.0	104.0	97.5	108.6
自殺	78.8	102.2	105.4	101.3

資料: 兵庫県「平成 28 年～令和2年兵庫県における死亡統計指標」

##### ■ 標準化死亡比の状況<男性>



##### ■ 標準化死亡比の状況<女性>



資料: 兵庫県「平成 28 年～令和2年兵庫県における死亡統計指標」

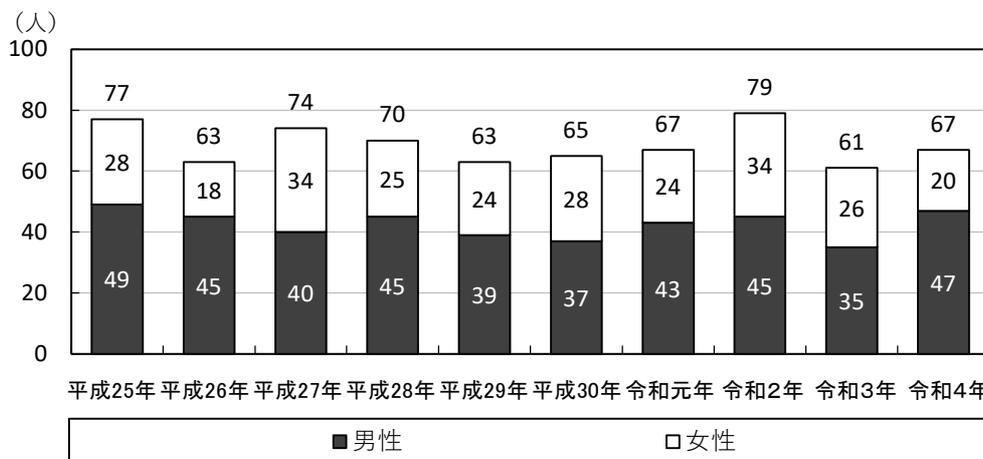
## (4) 自殺の状況

### ① 自殺者数の推移

本市の自殺者数は、平成29（2017）年以降、60人台で推移していました。なお、令和2（2020）年に79人に増加しましたが、令和4（2022）年には67人となっています。

本市の自殺死亡率は、男女ともに国よりも概ね低くなっていますが、男性では、60代で国、県を大きく下回り、70代で国をやや上回っています。女性では、20歳未満、30代、40代、60代で国、県を上回っています。

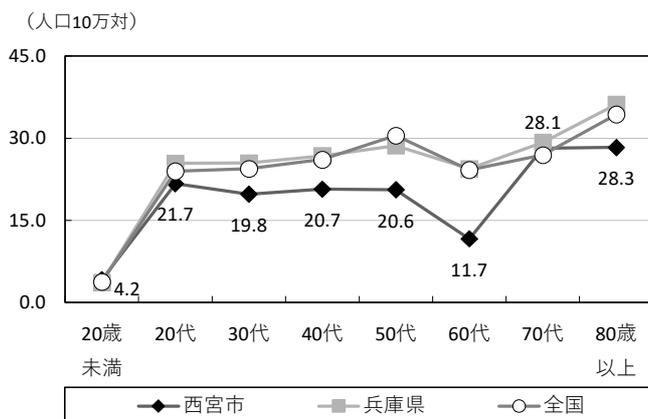
#### ■男女別自殺者数の推移



資料：地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

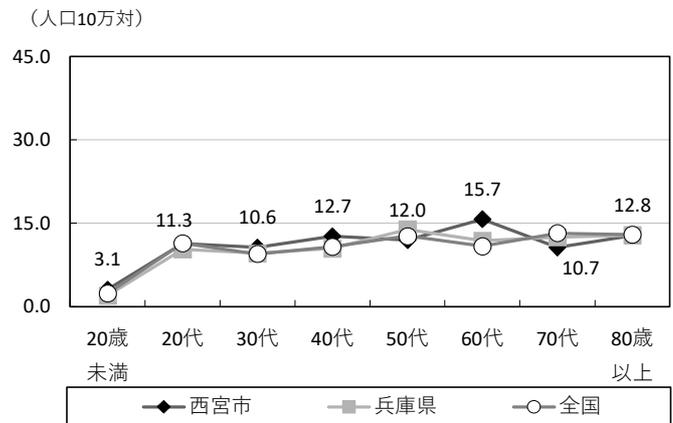
#### ■男性年齢別自殺死亡率

(平成28(2016)～令和2(2020)年)



#### ■女性年齢別自殺死亡率

(平成28(2016)～令和2(2020)年)

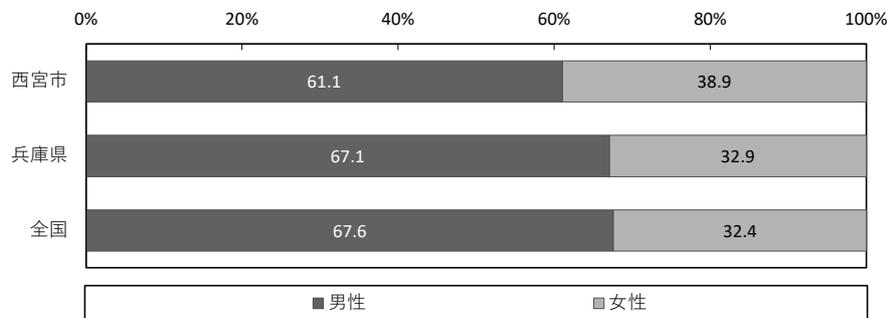


資料：地域自殺実態プロファイル 2022(いのち支える自殺対策推進センター)

男女別の自殺者割合は、女性が国、県と比べて高くなっています。

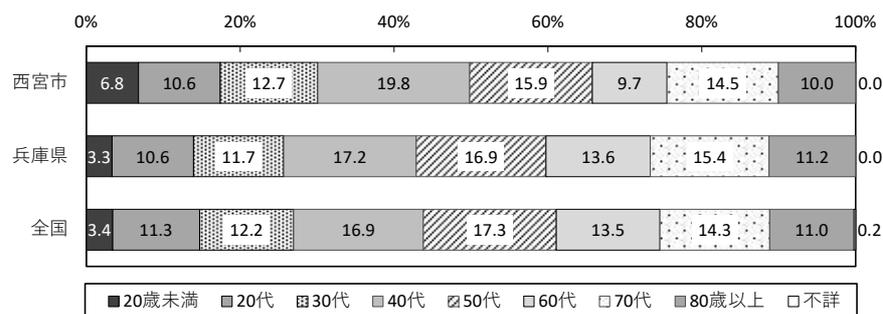
年齢別の自殺者割合は、40代が19.8%と最も高く、次いで50代が15.9%となっています。また30代以下の若い世代の自殺者割合が国、県と比べて高くなっています。

### ■男女別自殺者割合(平成30(2018)～令和4(2022)年)



資料：地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

### ■年齢別自殺者割合(平成30(2018)～令和4(2022)年)



資料：地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

### ■西宮市における自殺の主な特徴(平成29(2017)～令和3(2021)年合計)

自殺者の特性上位5区分	自殺者数(5年計)	割合	自殺死亡率(10万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位：男性 60歳以上無職同居	34	10.1%	24.3	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位：男性 40～59歳有職同居	33	9.9%	12.1	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
3位：女性 60歳以上無職同居	32	9.6%	13.4	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位：女性 40～59歳無職同居	28	8.4%	15.4	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
5位：男性 20～39歳無職同居	21	6.3%	49.3	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺/ ②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺

資料：地域自殺実態プロファイル 2022(いのち支える自殺対策推進センター)

## (5) 国民健康保険加入者による特定健康診査の状況

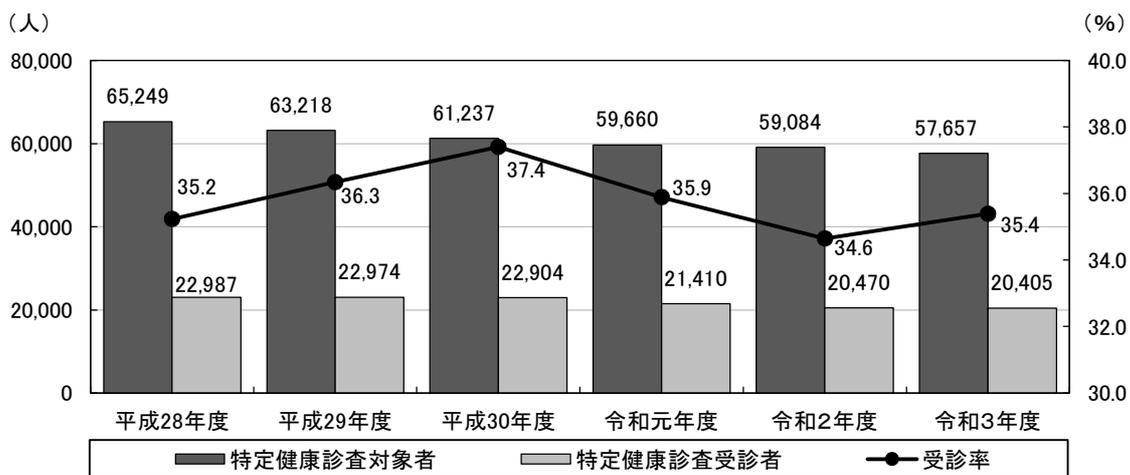
### ① 特定健康診査の受診状況

本市の国民健康保険加入者は減少傾向にあり、それに伴い、特定健康診査の対象者数及び受診者数も概ね減少傾向で推移しています。

受診率は平成30（2018）年度まで増加傾向で推移し、令和元（2019）年度以降は新型コロナウイルス感染症の影響を受け減少傾向で推移していましたが、令和3（2021）年度では、やや増加し、35.4%となっています。

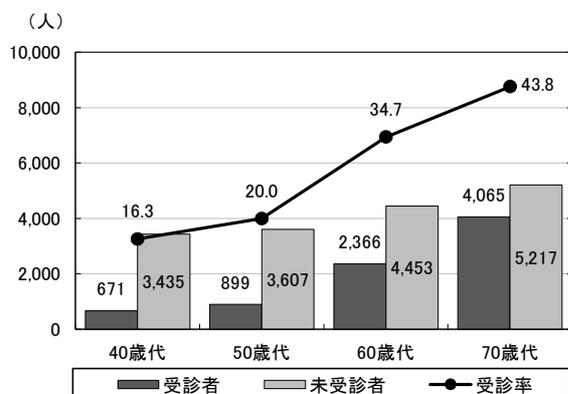
令和3（2021）年度の受診状況を性別で見ると、男性の受診率は女性よりも低い傾向にあり、特に男性の40歳代では受診率が20%未満となっています。

### ■ 特定健康診査の対象者・受診者と受診率の推移



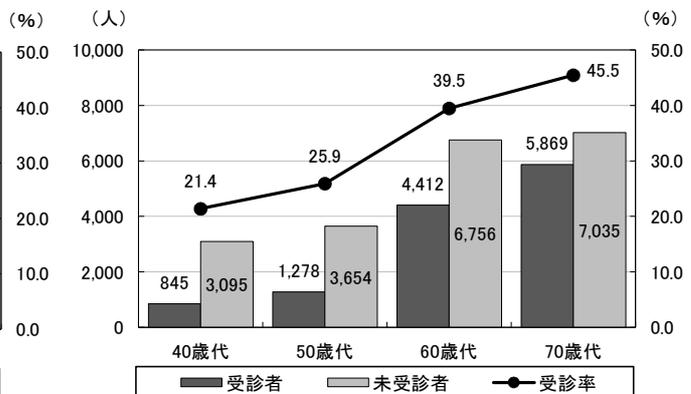
資料：国民健康保険課

### ■ 特定健康診査の年代別受診者 (令和3(2021)年度・男性)



資料：国民健康保険課

### ■ 特定健康診査の年代別受診者 (令和3(2021)年度・女性)

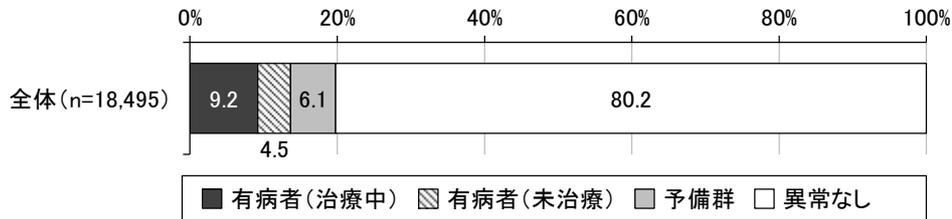


資料：国民健康保険課

## ② 糖尿病

令和3（2021）年度における糖尿病の有病者は全体の13.7%となっており、そのうちの4.5%が未治療者となっています。

### ■糖尿病の有病率(令和3(2021)年度)

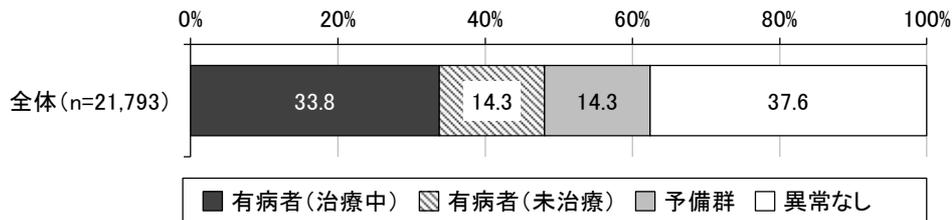


資料：国民健康保険課

## ③ 高血圧症

令和3（2021）年度における高血圧症の有病者は全体の48.1%となっており、そのうちの14.3%が未治療者となっています。

### ■高血圧症の有病率(令和3(2021)年度)

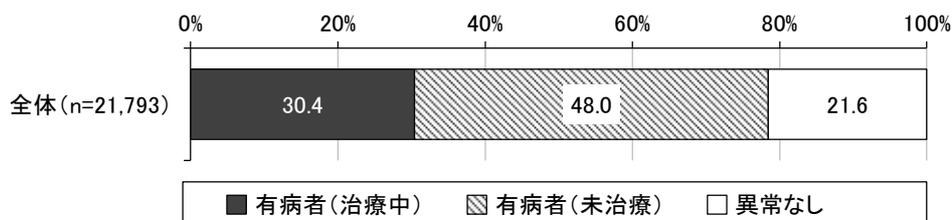


資料：国民健康保険課

## ④ 脂質異常症

令和3（2021）年度における脂質異常症の有病者は全体の78.4%となっており、そのうちの48.0%が未治療者となっています。

### ■脂質異常症の有病率(令和3(2021)年度)



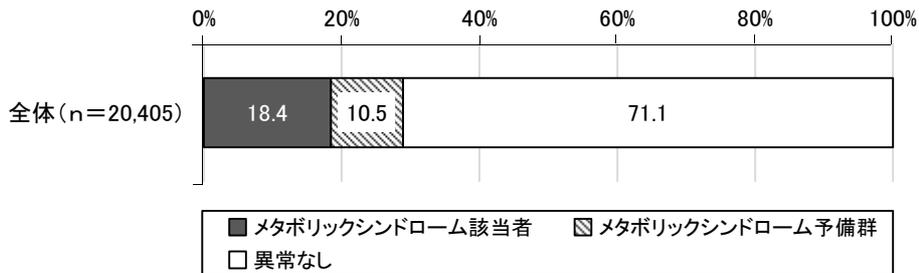
資料：国民健康保険課

⑤ メタボリックシンドローム

令和3（2021）年度におけるメタボリックシンドローム該当者は全体の18.4%となっており、メタボリックシンドローム予備群は全体の10.5%となっています。

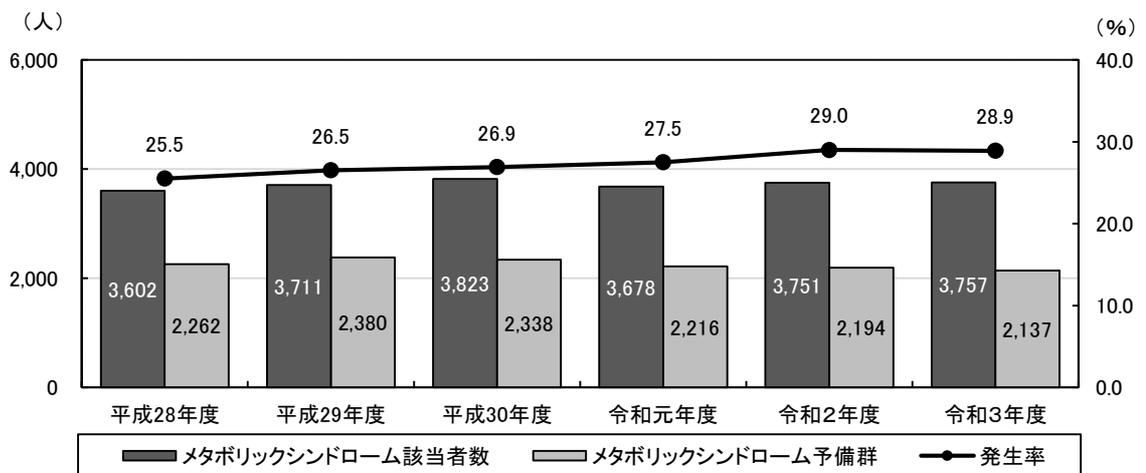
また、令和3（2021）年度のメタボリックシンドローム該当者・予備群の発生率は、28.9%となっており、増加傾向で推移しています。

■メタボリックシンドロームの該当者・予備群の発生率(令和3(2021)年度)



資料：国民健康保険課

■メタボリックシンドロームの該当者・予備群の対象者と発生率の推移



資料：国民健康保険課

## 2 健康増進・食育推進に係る市の現状と課題

### (1) 栄養・食生活

#### 【目標値達成状況】

指標		策定時 (平成 23 年度)	中間見直し時 (平成 28 年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
①適正体重を維持して いる人の割合 (肥満<BMI25.0 以上> やせ<BMI18.5 未満>)	肥満(20～39 歳): 男性	22.1%	17.5%	26.5%	15.0%以下	×	※1
	肥満(40～59 歳): 女性	10.5%	12.0%	14.7%	5.0%以下	△	※1
	やせ(20 歳代): 女性	13.3%	19.5%	26.5%	5.0%以下	×	※1
	4・5歳児肥満	1.5%	1.6%	2.9%	1.1%以下	△	※3
	小学生肥満 (日々式)*	4.3%	5.6%	—	—	—	—
	小学生肥満 (学校保健統計)*	—	5.4%	6.4%	1.0%以下	△	※4
②朝食を食べる人の増加	男性	83.3% (平成 24 年度)	82.2%	82.8%	85.0%以上	△	※2
	女性	91.2% (平成 24 年度)	88.1%	86.0%	97.0%以上	△	※2
③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 食っている人の増加	全体 (15 歳以上)	—	51.4%	48.4%	70.0%以上	△	※2
	若い世代 (20～39 歳)	—	38.3%	35.1%	55.0%以上	△	※2
④薄味の物を食べる人の増加		50.6%	52.7%	49.5%	65.0%以上	△	※2
⑤栄養成分表示を参考に する人の増加		56.1%	53.7%	53.8%	75.0%以上	△	※2

#### 【目標値の達成状況】

◎:目標達成 ○:目標値に達成していないが改善傾向 △:中間見直し時とほぼ変わらず  
×:中間見直し時よりも悪化

#### 【現状値の出典】

※1:令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査

※2:令和4年「西宮市食育・食の安全安心推進計画」改定のためのアンケート調査

※3:令和4年 幼児期の食生活アンケート調査 ※4:令和4年度健診結果

\*小学生の肥満の算出方法は次のとおりです。

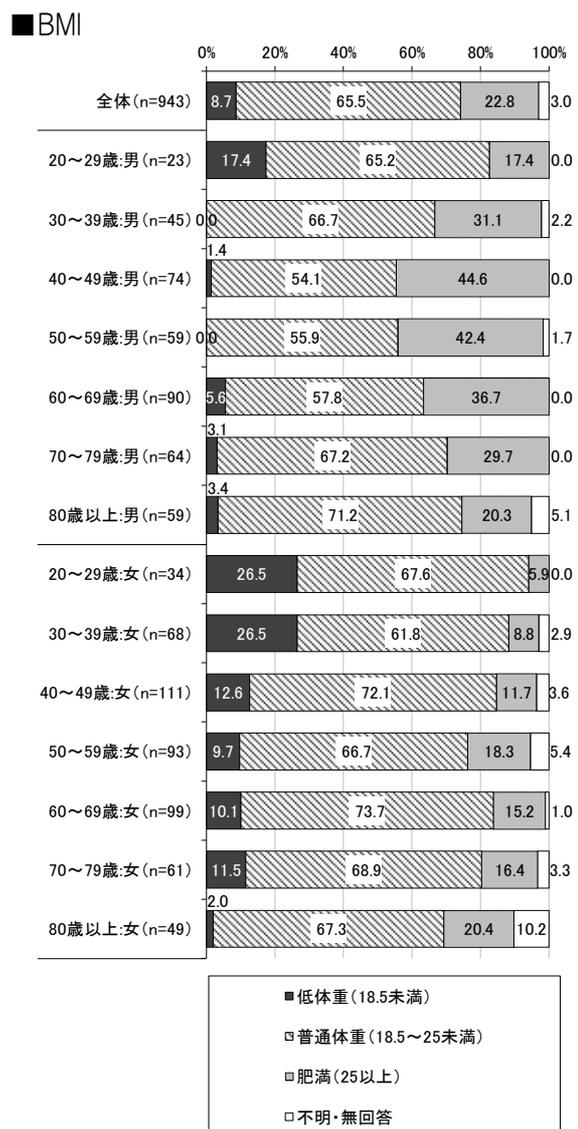
- ・策定時(平成 23 年度)… 日々式
- ・中間見直し時(平成 28 年度)… 日々式、学校保健統計
- ・現状値(令和4年度)… 学校保健統計

【これまでの取り組み】

- ・マザークラス、乳幼児健康診査、乳幼児健康相談等を通じ、乳幼児の健やかな成長に必要な栄養に関する講義・情報提供・相談を実施しました。
- ・生活習慣の改善に向けた講演会やホームページ等による情報提供、出前健康講座、個別相談・指導を実施しました。
- ・食生活改善推進員（西宮いずみ会）、にしのみや健康づくり推進員、食育学生ボランティアの養成、にしのみや食育・健康づくり応援団への登録促進等、地域の食育を担う人材育成に取り組みました。
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組み、後期高齢者に対する生活習慣病の重症化予防、低栄養リスク者等に対する個別支援（ハイリスクアプローチ）や集団指導（ポピュレーションアプローチ）を実施しました。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響を受け、対面による研修や教室事業が中止となりましたが、妊産婦オンライン相談のように、社会情勢に可能な限り対応し、取り組みを展開しました。

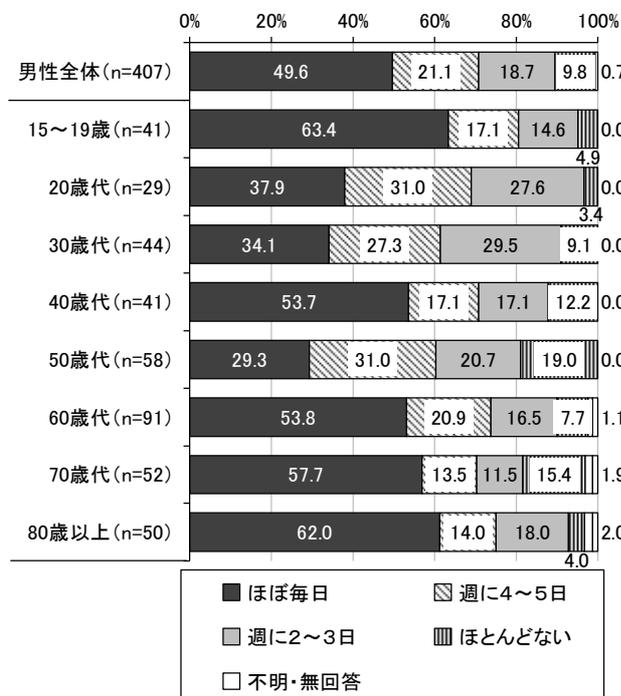
【現状】

- ▶ 肥満は、男性（20歳代、30歳代）が26.5%、女性（40歳代、50歳代）が14.7%となっており、中間見直し時から増加しています。
- ▶ 20歳代の女性においてやせ（BMI18.5未満）が増加しています。
- ▶ 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。
- ▶ 野菜をたくさん食べるようにしている人は約70%と多くなっているものの、年代別でみると、20～40歳代において実践していない人が多くなっています。
- ▶ 食生活を改善したいという人が一定みられ、中でも20歳代では4割を超えています。

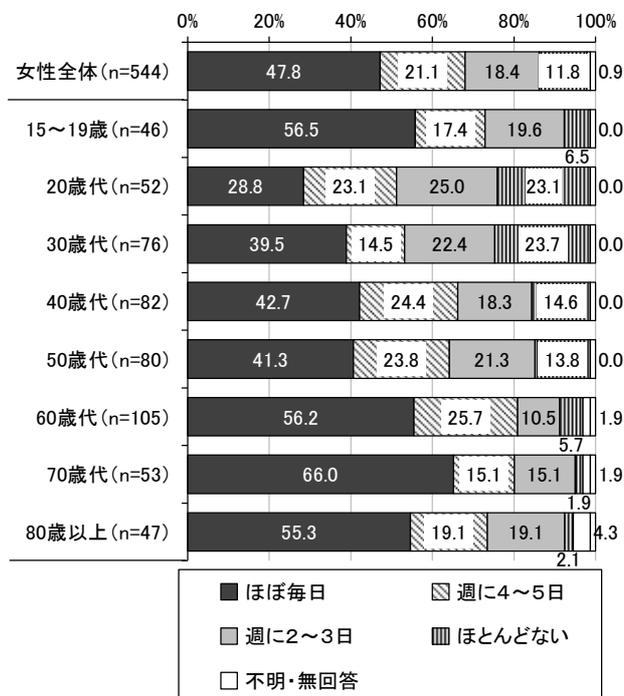


■栄養バランスに配慮した食生活(1日に2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせる)がどれくらいできているか

<男性>



<女性>



【課題】

- 将来の健康のためには「食」が大切であることを認識し、健康的な食生活を実践できるよう、若い世代を中心とした食育のさらなる推進が必要。
- 20歳代、30歳代をはじめとした若い世代に対し、バランスの良い食事の実践を促す取り組みが必要。
- 食生活を改善したいという人が一定みられることから、これらの人々に対し、食生活の改善を実践できるような取り組みが必要。生涯を通じた健全な食生活の実践のため、「バランスのよい食事について」や、「各世代に応じた望ましい食習慣について」の意識啓発・行動変容を促していくことが重要。

## (2) 身体活動・運動

## 【目標値達成状況】

指標		策定時 (平成23年度)	中間見直し時 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
①1日の歩行時間が 40分(4,000歩) 未満の人の減少	20歳以上	50.8%	45.8%	47.7%	40.0%以下	△	※1
②1日の歩行時間の 増加	20歳以上:男性	54.7分	55.6分	62.1分	70分以上	○	※1
	20歳以上:女性	46.6分	48.2分	58.2分	60分以上	○	※1
	70歳以上:男性	44.2分	49.4分	56.0分	50分以上	◎	※1
	70歳以上:女性	32.6分	41.8分	46.8分	37分以上	◎	※1
③運動を定期的に行う 人の増加(1日30分 以上かつ週2回以上 かつ1年間継続)	20歳以上:男性	48.3%	45.8%	46.4%	50.0%以上	△	※1
	20歳以上:女性	39.4%	40.4%	39.2%	40.0%以上	△	※1
④地域活動等に 参加する人の増加	60歳以上:男性	48.3%	48.2%	31.9%	60.0%以上	×	※1
	60歳以上:女性	55.3%	53.8%	44.0%	60.0%以上	×	※1
⑤ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の 認知度の増加		—	32.8%	31.5%	80.0%以上	△	※1

## 【目標値の達成状況】

◎:目標達成 ○:目標値に達成していないが改善傾向 △:中間見直し時とほぼ変わらず  
×:中間見直し時よりも悪化

## 【現状値の出典】

※1:令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査

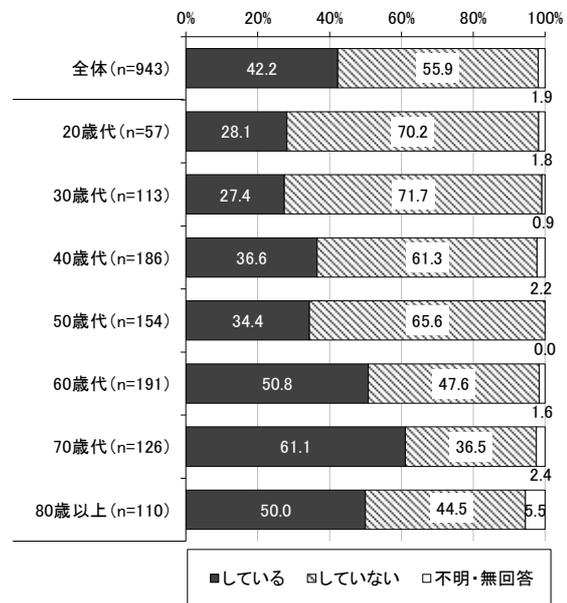
## 【これまでの取り組み】

- ・小学校区を基本として地域スポーツクラブを40クラブ設置し、各クラブにおいて多世代が参加できる様々な種目のスポーツを実施しました。
- ・地区運動会や各種スポーツイベントを開催し、多世代や地域の交流を深める場を提供しました。
- ・高齢になっても住み慣れた地域で自立した生活を送れるよう、「西宮いきいき体操」の普及啓発や、体操に取り組むグループの育成・支援に取り組みました。
- ・70歳以上の方を対象に、活動量計やスマホアプリを使用して計測した歩数や健診受診、西宮いきいき体操、各種イベントへの参加等に応じてポイントを付与し、獲得したポイントを賞品に交換できる健康ポイント事業を実施しました。
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組み、活動量の向上や転倒予防について、後期高齢者に対する個別支援（ハイリスクアプローチ）や集団指導（ポピュレーションアプローチ）を実施しました。
- ・市内を5地区に分け、全市13コースのウォーキングマップを作成し、市民に配布しました。

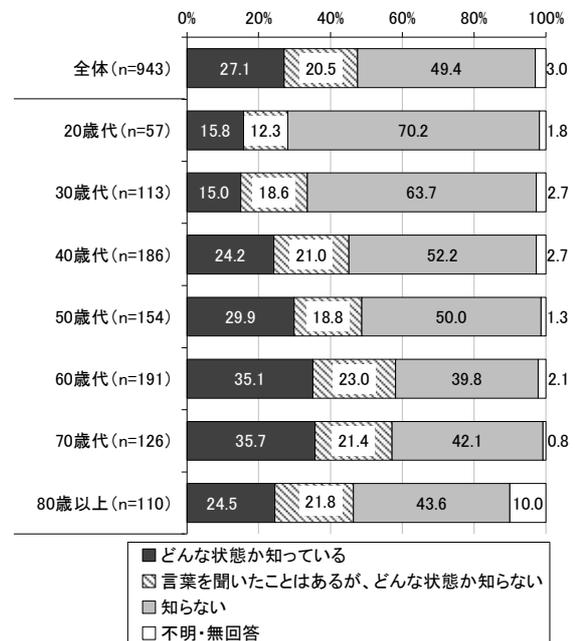
**【現状】**

- ▶ 1日の平均歩行時間は、男性が62.1分、女性が58.2分と、平成28（2016）年度よりも増加しています。
- ▶ 1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上行っている人が42.2%と、半数を下回っているものの、県よりも高くなっています。また、年代別に見ると20～50歳代で低くなっています。
- ▶ 60歳以上の人のうち地域活動等に参加する人は男性で31.9%、女性で44.0%となっており、平成28（2016）年度よりも減少しています。
- ▶ フレイルの認知度は27.1%となっており、約半分の人が知らないと回答しています。60歳未満では、フレイルを知らないという人が50%以上を占めており、20歳代では約70%、30歳代では60%強と高くなっています。

■ 1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上行っているか



■ フレイルの認知について



**【課題】**

- 歩行習慣や運動習慣を身につけるため、運動に関する教室やイベント等の内容や情報提供の充実に努めるとともに、家庭や職場等での身体活動・運動の重要性の周知・啓発が必要。
- ウォーキングマップや健康ポイント事業などを通じて歩行時間を延ばしていくなど、暮らしの中で運動を習慣化できるような取り組みが重要。

**(3) こころの健康****【目標値達成状況】**

指標		策定時 (平成 23 年度)	中間見直し時 (平成 28 年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
①自殺者の減少		90 人	70 人	59 人 (令和3年)	50 人以下	○	※2
②ストレスを感じている 人の減少	全体	57.5%	59.9%	71.3%	50.0%以下	×	※1
	男性	51.5%	54.0%	65.5%	43.0%以下	×	※1
	女性	62.9%	64.3%	75.9%	54.0%以下	×	※1
③不眠を感じることがよくある人の減少		9.5%	12.1%	15.0%	9.0%以下	△	※1

**【目標値の達成状況】**

- ◎:目標達成 ○:目標値に達成していないが改善傾向 △:中間見直し時とほぼ変わらず  
×:中間見直し時よりも悪化

**【現状値の出典】**

- ※1:令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査  
※2:人口動態統計

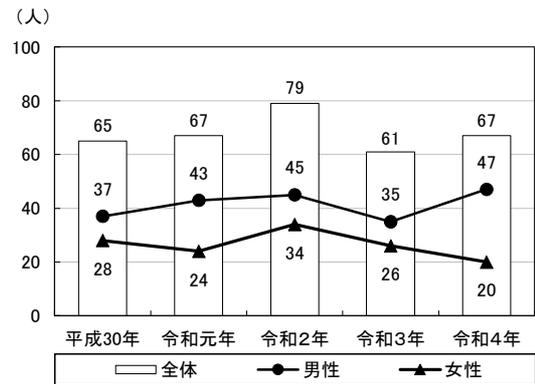
**【これまでの取り組み】**

- ・こころの健康講座を開催し、精神的な健康障害の予防に関する情報を発信し、こころの健康づくりを推進しました。
- ・各種健康相談事業を展開し、悩みを抱え込む人が出ないように相談及び情報提供に取り組みました。
- ・市の自殺対策に関する事業を総合的かつ効果的に推進するため、庁内関係課を構成員とした自殺対策庁内連絡会議と、庁外関係機関を中心とした自殺対策ネットワーク会議を開催しました。
- ・自殺対策に関する知識や相談窓口を広く知っていただけるよう、普及啓発のグッズ等の配布に取り組みました。
- ・メンタルチェック「こころの体温計」を実施し、幅広い世代への自殺対策を実施しました。
- ・市民や市職員等の支援者を対象としたゲートキーパー養成研修、市民対象のフォロー講座を実施し、ゲートキーパーの養成に取り組むとともに、ゲートキーパー手帳を改訂しました。
- ・こころのケア講座を開催し、ストレス対処やよい睡眠に関する啓発を行いました。

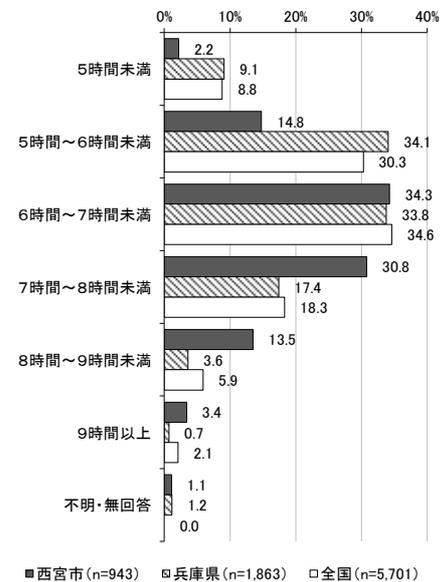
**【現状】**

- ▶ ストレスを感じている人が全体の7割を超えており、男女ともに平成28（2016）年度から大きく増加しています。
- ▶ ストレスの度合いについて、高ストレスが6割を超えています。
- ▶ 年齢別の不安・ストレスの要因として、  
 20～30歳代：社会参加（勤務・学業）の問題  
 40～60歳代：家庭、家族の問題  
 70歳以上：病気などの健康問題  
 の割合が高くなっています。
- ▶ 悩みやストレスを感じた時に相談相手がない人の割合は、女性より男性が高くなっています。また、高齢世代の男性と若い世代の女性において、相談相手がない人の割合が高くなっています。
- ▶ 不眠を感じる人がよくある人の割合が15.0%とやや増加しています。
- ▶ 1日の睡眠時間は、7時間以上の割合が国や県よりも高く、6時間未満の割合が国や県よりも低くなっています。
- ▶ 自殺者数は増減を繰り返しながら推移しており、女性よりも男性の自殺者が多いという傾向が続いています。
- ▶ これまで自殺をしたいと考えたことがある人は13.0%、そのうち68.9%が誰にも相談していないと回答しており、平成28（2016）年度とほとんど同じ傾向となっています。
- ▶ 自殺を思いとどまった人のうち、我慢をしたから思いとどまったという人が35.2%となっています。

**■ 自殺者数の推移**



**■ 1日の睡眠時間**



**【課題】**

- 市民、関係機関・関係団体、職場、行政が連携し、ライフステージにあわせたところの健康づくりを推進していくとともに、誰もが気軽に相談できるよう、相談窓口のさらなる周知が必要。

## (4) たばこ

## 【目標値達成状況】

指標		策定時 (平成23年度)	中間見直し時 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
①喫煙率の減少	男性	22.3%	15.8%	14.0%	10.0%以下	△	※1
	女性	8.3%	4.5%	3.7%	5.0%以下	◎	※1
②禁煙希望者の増加	男性	28.9%	28.2%	24.1%	90.0%以上	△	※1
	女性	32.8%	28.6%	21.1%	90.0%以上	×	※1
③喫煙が及ぼす 健康影響について 十分な知識を持つ人 の増加	肺がん	85.8%	89.1%	88.3%	100.0%	△	※1
	ぜん息	64.0%	65.0%	65.2%	100.0%	△	※1
	気管支炎	66.0%	67.9%	68.4%	100.0%	△	※1
	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	58.3%	53.8%	60.7%	100.0%	○	※1
	心臓病	53.9%	49.6%	49.0%	100.0%	△	※1
	脳卒中	57.6%	53.7%	52.7%	100.0%	△	※1
	胃潰瘍	38.0%	31.7%	33.0%	100.0%	△	※1
	妊婦への影響	80.2%	76.9%	75.0%	100.0%	△	※1
④受動喫煙が及ぼす健 康影響について十分 な知識を持つ人の増 加	肺がん	79.4%	75.8%	77.3%	100.0%	△	※1
	ぜん息	62.8%	59.2%	65.4%	100.0%	○	※1
	心臓病	45.2%	39.3%	42.8%	100.0%	△	※1
	妊婦への影響	75.8%	70.4%	71.0%	100.0%	△	※1

## 【目標値の達成状況】

◎:目標達成 ○:目標値に達成していないが改善傾向 △:中間見直し時とほぼ変わらず

×:中間見直し時よりも悪化

## 【現状値の出典】

※1:令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査

指標		策定時 (平成 23 年度)	中間見直し時 (平成 28 年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
⑤ 飲食店、公共施設、 家庭、職場で受動喫 煙防止対策を実施し ている箇所の増加 (敷地内禁煙スペース 建物内禁煙)	公共施設	96.5%	96.6%	100.0%	100.0%	◎	※2
	教育機関(市立)	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	◎	※2
	教育機関(私立)	95.2%	96.0%	95.7%	100.0%	△	※2
	病院・診療所	96.8%	96.9%	100.0%	100.0%	◎	※2
	歯科診療所	96.8%	95.2%	100.0%	100.0%	◎	※2
	薬局	96.4%	96.7%	100.0%	100.0%	◎	※2
	事務所	42.9%	44.0%	83.5%	100.0%	○	※2
	運動施設	86.4%	89.5%	100.0%	100.0%	◎	※2
	文化施設	94.4%	94.7%	100.0%	100.0%	◎	※2
	飲食店	50.0%	62.5%	66.2%	100.0%	△	※2
⑥ 歩きながらたばこを吸わない人の増加		74.3%	57.3%	62.3%	100.0%	○	※1
⑦ 妊婦・乳児・子供の近くでは たばこを吸わない人の増加		80.1%	79.6%	75.3%	100.0%	△	※1
⑧ 妊娠中の喫煙者の減少		—	1.4%	1.0%	0.0%	△	※3

【目標値の達成状況】

◎: 目標達成 ○: 目標値に達成していないが改善傾向 △: 中間見直し時とほぼ変わらず  
×: 中間見直し時よりも悪化

【現状値の出典】

※1: 令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査

※2: 令和4年 受動喫煙防止対策実施状況アンケート調査

※3: 令和4年度 4か月児健康診査

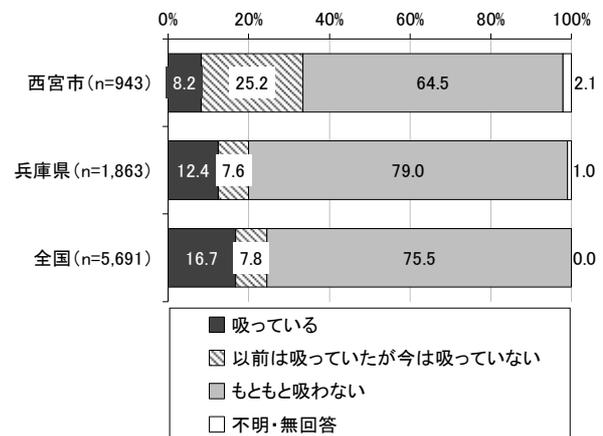
【これまでの取り組み】

- 母子手帳交付時の面接や育児セミナー、特定保健指導等で喫煙者に禁煙相談を実施しました。
- 市立小・中・高等学校において未成年者への喫煙防止を目的にたばこ・アルコールを含む薬物に関する教室や出前健康講座を実施したほか、大手前大学メディア・芸術学部マンガ専攻ゼミ生と協働で、小学校高学年向けのたばこに関するリーフレットを作成しました。
- 受動喫煙防止対策の一環として、市民から市内の施設や公共空間等で受動喫煙被害の苦情等があった際に、施設指導を実施しました。
- 空気もおいしい店（完全禁煙の飲食店）の普及等、（たばこの煙のない）スモークフリーにしのみやに取り組みました。
- 気管支喘息や COPD に対する理解を深め、予防と回復を目的とした COPD 講演会を開催し、医師による講話やオトスパイロメーターによる肺年齢の測定、禁煙相談を実施しました。

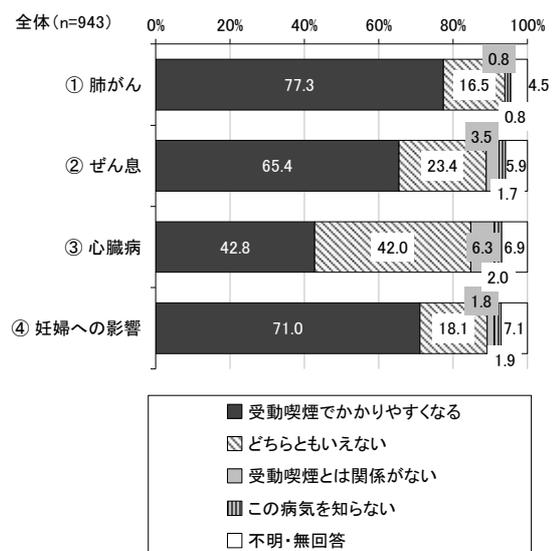
【現状】

- ▶ 喫煙率は男女ともに緩やかに減少を続けており、国や県よりもたばこを吸っている人の割合が低くなっています。
- ▶ 喫煙の影響について、肺がんや妊婦への影響（早産・低出生体重児など）をはじめとした様々な項目で理解が広がっています。一方で、胃潰瘍、歯周病、心臓病では「どちらともいえない」の割合が他の項目よりも高くなっています。
- ▶ 受動喫煙の影響について、肺がん、ぜん息、妊婦に悪影響があるということに対する理解が高くなっています。一方で、心臓病では、「どちらともいえない」の割合が他の項目よりも高くなっています。
- ▶ 生活の中で受動喫煙の機会があるという割合が41.1%となっており、前回の調査と比較して改善していることから、公共施設等において受動喫煙防止対策が進んでいることが伺えます。

■ 喫煙状況



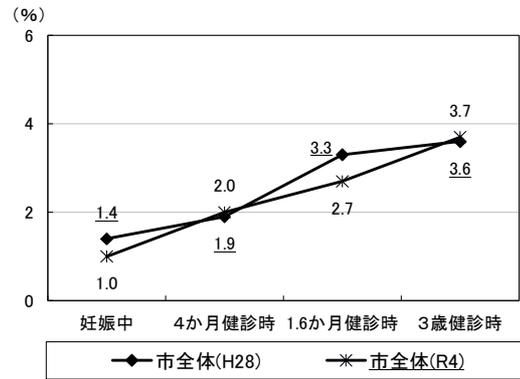
■ 受動喫煙の影響について



## 【現状】

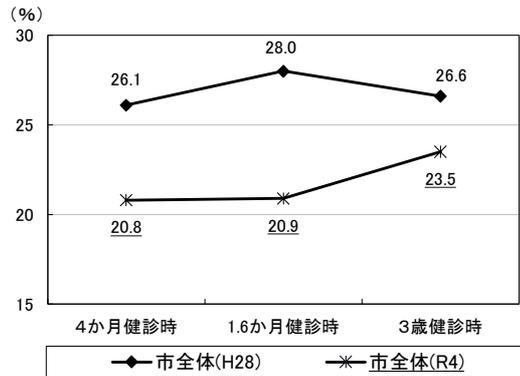
- ▶ 妊娠・子育て中の母親の喫煙率は、平成 28（2016）年から令和 4（2022）年にかけて、概ね減少しています。
- ▶ 令和 4（2022）年の乳幼児健診時の調査では、妊娠中の母親の喫煙率は 1.0% と低くなっているものの、出産後の子供の成長に伴い喫煙率が増加しています。
- ▶ 父親の喫煙率は、平成 28（2016）年から令和 4（2022）年にかけて、減少しています。また令和 4（2022）年時点では、母親と同じく、子供の成長に伴い父親の喫煙率も概ね増加する傾向がみられます。

## ■ 妊娠・子育て中の母親の喫煙率



※ すこやか親子アンケートより

## ■ 子育て中の父親の喫煙率



※ すこやか親子アンケートより

## 【課題】

- 喫煙・受動喫煙による影響について、普及啓発をより一層推進するとともに、喫煙者の行動変容を後押しする対策の強化と取り組みの充実が必要。

## (5) アルコール

## 【目標値達成状況】

指標		策定時 (平成23年度)	中間見直し時 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
① 飲酒する人のうち 適量飲酒(1日純ア ルコール 20g未満) をしている人の増加	男性	32.0%	35.3%	31.6%	36.0%以上	△	※1
	女性	55.2%	52.0%	52.5%	65.0%以上	△	※1
② 飲酒が及ぼす 健康影響について 十分な知識を持つ人 の増加	妊婦の飲酒	80.8%	80.8%	77.5%	100.0%	△	※1
	授乳中の飲酒	82.1%	80.3%	77.3%	100.0%	△	※1
	内服中の飲酒	51.2%	48.6%	35.6%	100.0%	×	※1
	入浴前の飲酒	54.3%	53.2%	42.6%	100.0%	×	※1
③ 多量飲酒者の減少	男性	5.1%	4.7%	4.6%	3.2%以下	△	※1
	女性	0.7%	0.5%	1.5%	0.2%以下	△	※1
④ 週5日以上アルコー ルを飲む人の減少	男性	41.1%	38.7%	34.4%	40.0%以下	◎	※1
	女性	13.7%	12.6%	17.9%	5.0%以下	×	※1
⑤ 未成年者の飲酒が身体・精神発育に与える 影響について十分な知識を持つ人の増加		78.3%	72.9%	78.0%	100.0%	○	※1
⑥ 妊娠中の飲酒者の減少		—	1.1%	0.4%	0.0%	△	※2

## 【目標値の達成状況】

◎: 目標達成 ○: 目標値に達成していないが改善傾向 △: 中間見直し時とほぼ変わらず  
×: 中間見直し時よりも悪化

## 【現状値の出典】

※1: 令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査

※2: 令和4年度 4か月児健康診査

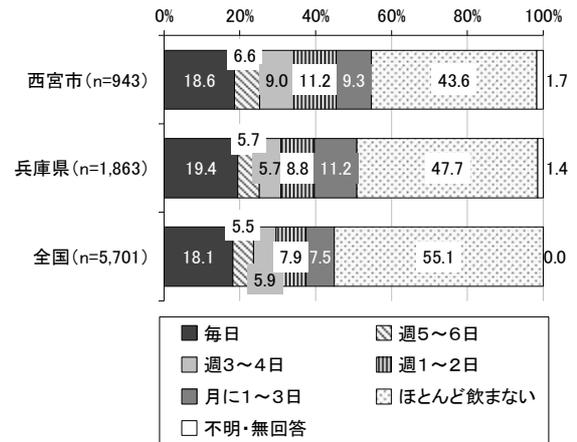
## 【これまでの取り組み】

- ・市立小・中・高等学校においてたばこ・アルコールを含む薬物に関する保健指導を実施しました。また、大学や育児セミナーにおいて啓発や保健指導を実施したほか、市民向けの学習会を実施しました。
- ・未成年者の飲酒禁止を図り、市立小学校の6年生に対し、未成年者の飲酒の害・保護者へのメッセージを掲載したリーフレットを作成し、配布しました。
- ・アルコールの相談窓口の充実を図り、アルコール関連問題に関する支援者向けの研修会を開催しました。
- ・子宮頸がん検診無料クーポン券／乳がん検診無料クーポン券送付時に、ライフステージ別健康づくりリーフレットを同封し、適量飲酒について啓発を行いました。

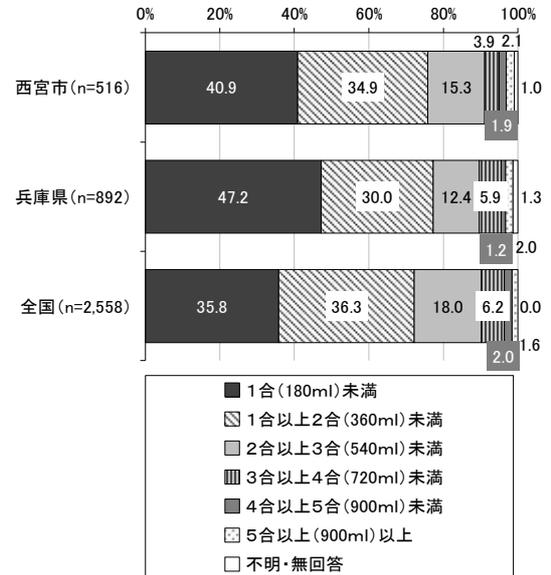
## 【現状】

- ▶ 飲酒習慣のある人（月1回以上）が50%を超えており、国や県よりも割合が高くなっています。
- ▶ 週5日以上飲酒をする人について、男性はやや減少しているものの、女性で増加しており、国よりも高く、県と同じ水準となっています。
- ▶ 適量飲酒をしている人について、男性が31.6%、女性が52.5%で、平成28（2016）年度から横ばいで推移しています。
- ▶ 日本酒に換算して、飲酒量が1合未満（180ml 未満）の人が全体の40.9%となっており、割合が国よりも高いものの、県より低くなっています。
- ▶ 未成年者の飲酒が身体・精神発育に与える影響について十分な知識を持つ人が78.0%と、平成28（2016）年度から増加しています。
- ▶ 服薬している人や入浴前の飲酒について、少しなら良いという人が40%を超えており、まったくすべきではないという人が50%未満となっています。
- ▶ 飲酒がアルコール依存症、脂肪肝・肝硬変に関連するということの理解が高くなっています。一方で、飲酒が乳がんや口腔がん、うつ病に関連するということを理解している人は10%未満となっています。

## ■ 飲酒状況



## ■ 飲酒量



## 【課題】

- アルコールが心身に与える影響や節度ある適度な飲酒に関する知識のさらなる普及が必要。
- お酒と上手に付き合い、節度ある適度な飲酒をできるよう、家庭や職場等での環境づくりを推進することが必要。

## (6) 歯・口腔の健康

## 【目標値達成状況】

指標		策定時 (平成23年度)	中間見直し時 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
①3歳児でう歯のない児の増加		85.8%	88.2%	94.4%	93.0%以上	◎	※2
②3歳児でフッ化物塗布をしたことがある児の増加		48.8%	59.2%	62.9%	70.0%以上	△	※2
③12歳児の平均う歯数の減少		0.9本	0.3本	0.46本	0.5本以下	◎	※3
④12歳児でう歯のない児の増加		61.1%	69.0%	75.6%	70.0%以上	◎	※3
⑤年に1回以上歯の定期健(検)診に行く人の増加		44.1%	49.7%	60.6%	60.0%以上	◎	※1
⑥定期的に歯石除去や 歯面清掃に行く人の 増加	年2回	23.8%	35.5%	45.3%	35.0%以上	◎	※1
	年1回以上	41.5%	49.0%	57.3%	50.0%以上	◎	※1
⑦専門家による歯磨き指導を受ける人の増加		27.5%	35.5%	36.5%	50.0%以上	△	※1
⑧清掃補助用具を使用する人の増加		38.7%	45.7%	54.9%	50.0%以上	◎	※1
⑨かかりつけ歯科医のいる人の増加		59.1%	59.7%	64.9%	76.0%以上	○	※1
⑩歯や口腔に悩みを持っている人の減少		72.5%	68.4%	64.1%	56.0以下	△	※1
⑪喫煙と口腔との関係について正しい知識を 持つ人の増加		46.3%	43.2%	46.0%	100.0%	△	※1
⑫8020 目標達成者の 増加 ・40歳以上で27歯以上 ・60歳以上で24歯以上 ・80歳で20本以上	40歳	88.9%	91.5%	88.8%	92.0%以上	△	※4
	60歳	86.4%	93.4%	93.5%	90.0%以上	◎	※4
	80歳	—	64.7%	71.6%	50.0%以上	◎	※5
⑬進行した歯周疾患を 有する人の減少	40歳	44.4%	43.2%	55.1%	25.0%以下	×	※4
	60歳	59.7%	54.5%	66.8%	45.0%以下	×	※4
⑭噛む回数が1口10回未満の人の減少		31.0%	30.5%	30.5%	15.5%以下	△	※1

## 【目標値の達成状況】

◎:目標達成 ○:目標値に達成していないが改善傾向 △:中間見直し時とほぼ変わらず

×:中間見直し時よりも悪化

### 【現状値の出典】

- ※1: 令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査
- ※2: 令和4年度 3歳児健康診査
- ※3: 令和4年度 学校保健統計
- ※4: 令和4年度 歯周疾患検診
- ※5: 令和4年度 長寿歯科健診

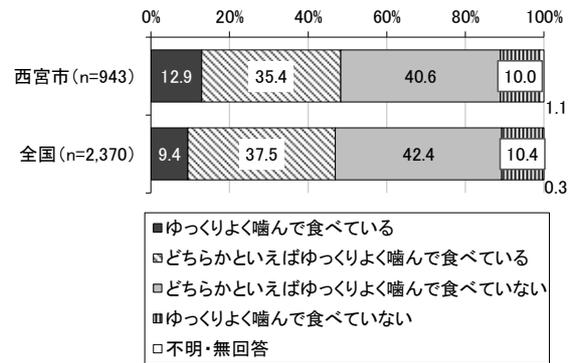
### 【これまでの取り組み】

- 市内の保育所・学校園等において歯科健診の実施とはみがき指導、受診勧奨等を実施しました。
- 就学前の子とその保護者を対象に「親子の歯の教室」および「親子でむし歯 ZERO 教室（北部地域）」を実施し、乳幼児のむし歯予防や保護者の歯周病対策に取り組みました。
- 妊婦には妊婦歯科検診、40、50、60、70歳には歯周疾患検診、75、80歳には長寿歯科健診を実施し、歯科疾患の予防に取り組みました。また20歳には歯科医師会と協働で二十歳の歯科健診を実施しました。
- 西宮いきいき体操口腔版の普及啓発や口腔機能の維持・向上にむけたグループ支援を実施しました。
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組み、後期高齢者に対して生活習慣病の重症化予防や低栄養予防等、QOL向上にむけて、口腔機能の維持・向上や口腔衛生等について、個別支援（ハイリスクアプローチ）や集団指導（ポピュレーションアプローチ）を実施しました。
- NATSの4市（西宮市、尼崎市、豊中市、吹田市）が連携し、府県の枠組みを超えて歯科保健に関する課題等に取り組む「NATSでいい歯プロジェクト」を立ち上げ、参画しました。
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、様々な事業を中止・制限することとなりましたが、可能な限り対応し、さくらFM・市政ニュース・市内掲示板・HP等、普及啓発に取り組みました。また、自宅のお風呂に貼れる口腔体操のポスターを作成し、オーラルフレイル予防に取り組みました。
- 大手前大学メディア・芸術学部マンガ専攻ゼミ生と協働で、20歳前後の若者向けの歯に関するリーフレット・ポスターを作成しました。

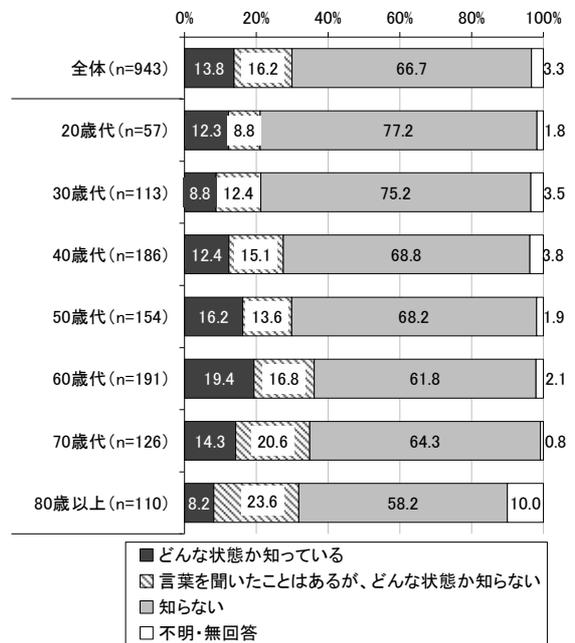
【現状】

- ▶ ゆっくりよく噛んで食べている人が12.9%で、国よりもやや高くなっています。
- ▶ かかりつけの歯科医を決めている人が64.9%と高くなっています。
- ▶ 歯間ブラシやフロスなどの清掃補助用具を使っている人、食後に歯をみがく人の割合が50%を超えています。
- ▶ オーラルフレイルを知らない人の割合が全体の約7割となっています。どの年代でも知らないという割合が高く、どんな状態か知っている人、言葉を聞いたことはあるがどんな状態か知らない人の合計は40%未満となっています。
- ▶ 定期歯科健診に行く人の割合、かかりつけ歯科医のいる人の割合が平成28（2016）年度と比べて増加しています。
- ▶ 20歳代の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。
- ▶ 3歳・12歳のカリエスフリー（口の中に、むし歯・治療済みの歯が1本もない状態）が増加し続けています。

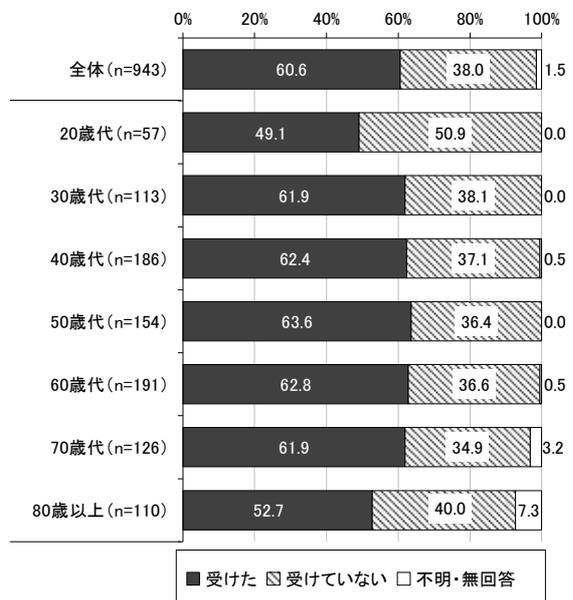
■ よく噛んで食べているか



■ オーラルフレイルの認知について



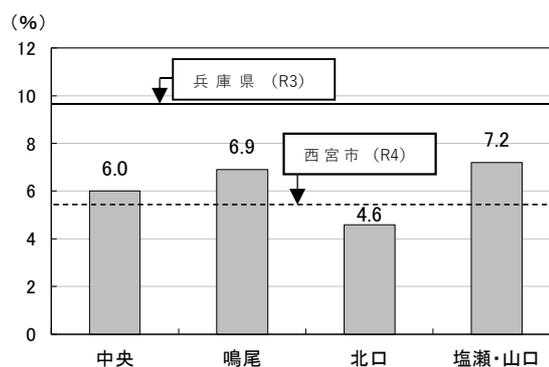
■ この1年間の歯の定期健診の受診状況



## 【現状】

▶ 3歳児健診における子供のう歯有病率をみると、北口地区が4.6%と最も低く、塩瀬・山口地区が7.2%と最も高くなっています。

## ■ 3歳児健診う歯有病率



※ 令和4年度 3歳児健診より

## 【課題】

- 歯・口腔の健康は全身の健康につながるため、定期的な歯科健診の受診率のさらなる向上、日々の口腔ケアの普及を充実することが必要。
- 20歳代をはじめとした若い世代に対し、歯科健診の受診勧奨、歯・口腔の健康づくりの啓発を充実するとともに、歯周疾患対策に取り組むことが重要。
- 各年代にあわせた効果的な事業展開に取り組むとともに、行政、家庭、学校、地域、職場、医療等が一体となって、市全体の歯・口腔の健康増進につなげていくことが必要。

## (7) 健康診査と健康管理

## 【目標値達成状況】

指標		策定時 (平成23年度)	中間見直し時 (平成28年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
①肥満者(BMI25以上) の減少	各種健康診査	17.2%	20.9%	—	12.6%以下	—	※1
	特定健康診査	—	20.3%	22.8% (令和3年度)	—	—	※2
②メタボリックシンドローム 予備群の減少	各種健康診査	10.1%	12.2%	—	平成20年度比 25%減 (平成29年度)	—	※1
	特定健康診査	—	9.9%	10.5% (令和3年度)	—	—	※2
③メタボリックシンドローム 該当者の減少	各種健康診査	14.8%	10.1%	—	平成20年度比 25%減 (平成29年度)	—	※1
	特定健康診査	—	15.7%	18.4% (令和3年度)	—	—	※2
④糖尿病予備群の減少	各種健康診査	14.8%	10.1%	—	7.0%以下	—	※1
	特定健康診査	—	17.9%	6.4% (令和3年度)	—	—	※2
⑤糖尿病有病者の減少	各種健康診査	16.6%	19.2%	—	9.3%以下	—	※1
	特定健康診査	—	11.0%	13.7% (令和3年度)	—	—	※2
⑥高血圧症有病者の減少	各種健康診査	54.2%	55.1%	—	48.0%以下	—	※1
	特定健康診査	—	45.3%	48.1% (令和3年度)	—	—	※2
⑦脂質異常症有病者の 減少	各種健康診査	75.3%	75.7%	—	54.9%以下	—	※1
	特定健康診査	—	76.7%	78.4% (令和3年度)	—	—	※2
⑧西宮市国民健康保険特定健康診査受診率 の向上		31.9%	35.2%	35.4% (令和3年度)	60.0% (平成29年度)	△	※2
⑨西宮市国民健康保険特定保健指導を受ける 人の増加(実施率)		40.1%	43.9%	46.3% (令和3年度)	60.0% (平成29年度)	△	※2
⑩がん検診の受診率の 向上	胃がん (40～69歳)	41.9%	41.0%	48.9%	50.0%以上	○	※3
	肺がん (40～69歳)	49.8%	43.5%	56.1%	50.0%以上	◎	※3
	大腸がん (40～69歳)	42.2%	44.9%	52.9%	50.0%以上	◎	※3
	乳がん (40～69歳)	40.1%	41.3%	51.1%	50.0%以上	◎	※3
	子宮頸がん (20～69歳)	34.9%	43.6%	51.2%	50.0%以上	◎	※3

指標	策定時 (平成 23 年度)	中間見直し時 (平成 28 年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
⑪ 肝炎ウイルス検診を受けた人の割合の増加	18.1%	27.5%	33.5%	35.0%以上	○	※4
⑫ 骨粗しょう症検診の受診率の向上	1.7%	1.6%	1.7%	3.0%以上	△	※4

#### 【目標値の達成状況】

◎:目標達成 ○:目標値に達成していないが改善傾向 △:中間見直し時とほぼ変わらず  
×:中間見直し時よりも悪化

#### 【現状値の出典】

- ※1:各種健康診査
- ※2:令和3年度 西宮市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導
- ※3:令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査
- ※4:令和4年度 肝炎ウイルス検診 骨粗しょう症検診

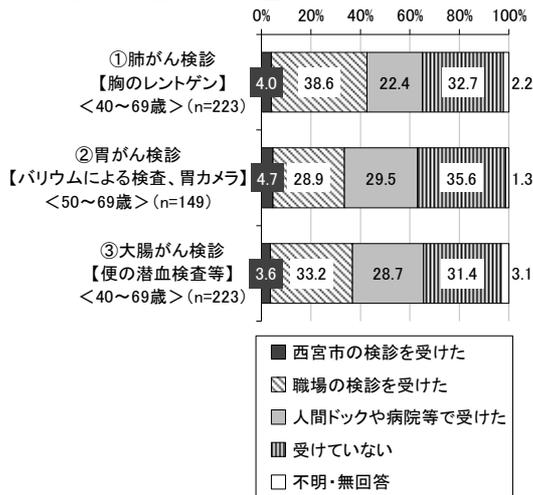
#### 【これまでの取り組み】

- ・「けんしんのご案内」を全戸に配布するとともに、市政ニュースや市ホームページ等を活用した啓発、市役所や関係機関でのリーフレットの配布等、健（検）診の受診勧奨と情報提供に向け様々な活動を実施しました。
- ・子宮頸がん、乳がん、大腸がん、肝炎ウイルス検診について、対象者へ無料クーポン券を送付し、受診勧奨を行いました。
- ・子宮頸がん、乳がん、胃がん検診に関して、受診勧奨はがきを送付し、受診勧奨を行いました。
- ・令和3年度より、胃がん（内視鏡）検診を開始し、検診体制を拡充しました。
- ・20歳から健康診査を受けられるよう、すこやか健康診査の対象を拡充しました。
- ・若年層に対し、がんに関する知識の普及を図り、二十歳のつどい（成人式）での普及啓発、大学での講義、市内大学へポスターやリーフレットの設置等、情報提供や受診勧奨に取り組みました。
- ・図書館と協働でがんやがん検診に関する図書展示を設けました。
- ・がん検診等の結果や精密検査の受診歴をパーソナルヘルスレコードとし、本人がデジタル上で閲覧し健康管理が図れるよう環境を整備しました。

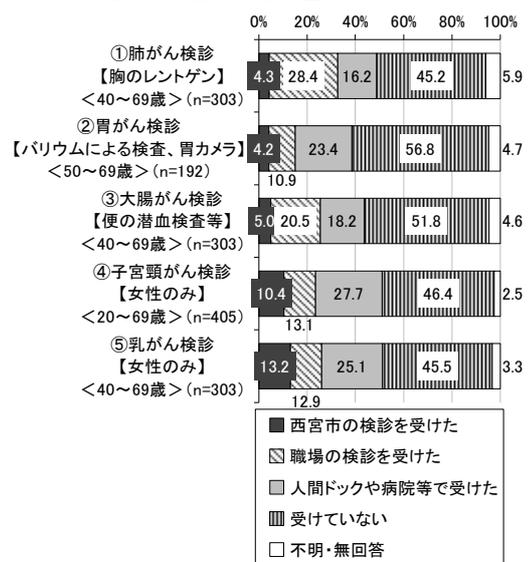
【現状】

- ▶ 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、子宮頸がん検診と乳がん検診の受診率が50%を超えているものの、胃がん検診の受診率が40%未満となっています。また、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。
- ▶ 平均寿命、健康寿命ともに県平均よりも高くなっています。

■ がん検診の受診率(男性)



■ がん検診の受診率(女性)



※ がん検診の受診率は、40~60歳代を対象に、「市」「職場」「人間ドックや病院等」で受診した人から算出しています。なお、胃がん検診は50~60歳代、子宮頸がん検診は20~60歳代を対象に算出しています。

【課題】

- 健康寿命の延伸に向けて健康づくりを継続するとともに、重要な疾病の早期発見・早期治療につながる健康診査の重要性を啓発し、受診率のさらなる向上に取り組むことが必要。
- 継続して受診勧奨に取り組むとともに、特に女性のがん検診の受診率の向上にむけた取り組みをより一層充実することが必要。

## (8) 食育

### 【目標値達成状況】

指標		策定時 (平成 23 年度)	中間見直し時 (平成 28 年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
食育に関心を持っている市民の割合	全体(15 歳以上)	78.1%	67.5%	72.6%	95.0%以上	○	※1
	男性	69.5%	58.7%	66.8%	90.0%以上	○	※1
家族と同居している人のうち、食事を1人で 食べることが多い市民の割合		10.0%	13.9%	12.0%	5.0%以下	△	※1
食事のあいさつができる 子供の割合	保育所・幼稚園児	73.9%	70.3%	59.5%	100.0%	×	※2
	小学5年生	76.4%	74.8%	72.0%	100.0%	△	※3
食を通じたコミュニケーションを心がけている 市民の割合 (いつも心がけている、または心がけている人)		54.1%	49.4%	47.3%	85.0%以上	△	※1
食べ残しや食品の廃棄を減らす工夫、努力を いつもしている市民の割合		60.3%	64.8%	57.2%	90.0%以上	×	※1
農業体験を経験したことがない市民の割合		28.1%	32.3%	30.9%	15.0%以下	△	※1
毎日朝食を食べる 市民の割合	保育所・幼稚園児	97.1%	95.2%	94.2%	100.0%	△	※2
	小学5年生	91.6%	88.4%	87.1%	100.0%	△	※3
	全体(15 歳以上)	88.5%	85.7%	84.4%	95.0%以上	△	※1
	20 歳代男性	56.5%	62.0%	72.4%	85.0%以上	○	※1
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 る市民の割合	全体 (15 歳以上)	—	51.4%	48.4%	70.0%以上	△	※1
	若い世代 (20 歳代、30 歳代)	—	38.3%	35.1%	55.0%以上	△	※1
「栄養成分表示」を参考にしている市民の割合		56.1%	53.7%	53.8%	75.0%以上	△	※1
メタボリックシンドロームの予防・改善を 半年以上継続的に実践している市民の割合		27.8%	28.6%	32.0%	70.0%以上	△	※1
ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合 (ゆっくりよく噛んでいる、どちらかといえば噛んで いる人)		—	46.6%	48.3%	55.0%以上	△	※1

#### 【目標値の達成状況】

◎: 目標達成 ○: 目標値に達成していないが改善傾向 △: 中間見直し時とほぼ変わらず  
×: 中間見直し時よりも悪化

#### 【現状値の出典】

- ※1: 令和4年「西宮市食育・食の安全安心推進計画」改定のためのアンケート調査
- ※2: 令和4年 幼児期の食生活アンケート調査
- ※3: 令和4年 学童期の食生活アンケート調査

【これまでの取り組み】

※ これまでの取り組みについて、「(1) 栄養・食生活」と重複する内容は省略しています。

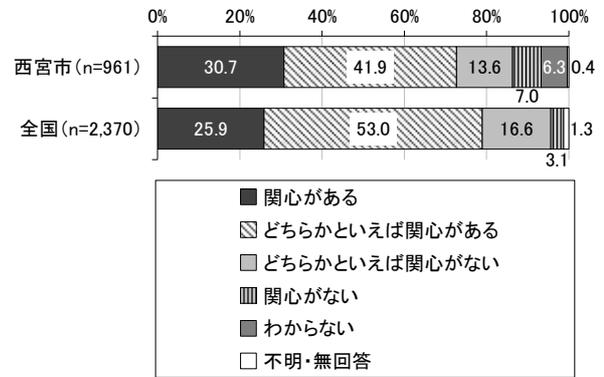
- 市内の大学や食品関連事業者等と協働し、食育や自分自身・家族の健康について、関心を持ってもらえるよう、イベントや調理実習等を実施しました。
- 子育ての心配事を軽減するための情報提供や交流の機会づくりを行っており、その中で食育に関する講座や情報提供を実施しました。
- お客様の食べきれる量の要望へ対応するよう飲食関係事業者へ協力を依頼するとともに、啓発POP や商業施設のデジタルサイネージを活用するなど、食品ロス削減の啓発に取り組みました。
- フードドライブ用のボックスを市内スーパーに設置し、フードロスの削減に取り組みました。協力事業者が増加し、回収量も増加しました。
- 地域の野菜への関心や地産地消の促進を図った直売所マップの作成のほか、農業祭等を通じて啓発と作り手の意欲向上に取り組みました。

**【現状】**

※ 現状について、健康増進の「(1) 栄養・食生活」と重複する内容は省略しています。

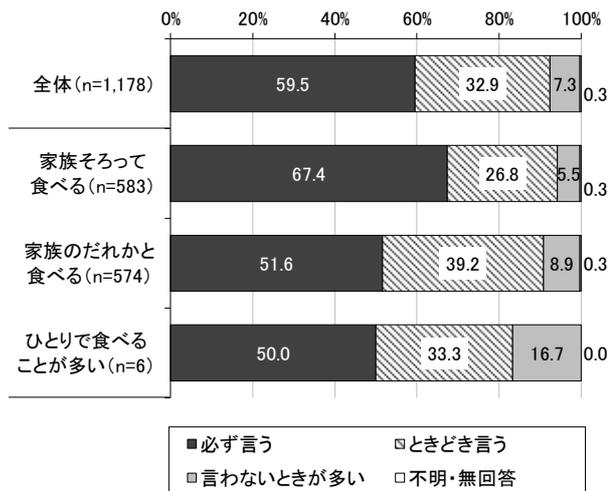
- ▶ 食育に関心がある人、どちらかといえば関心がある人の合計が 70%を超えており、国よりは低いものの、平成 28 (2016) 年度から増加しています。
- ▶ 「家族と同居している人のうち、食事を一人で食べることの多い市民の割合」、「食を通じたコミュニケーションを心がける市民の割合」は、ほぼ横ばいで推移しています。
- ▶ 保育所・幼稚園児において、食事のあいさつができる割合が減少しています。また、1日1食でも家族のだれかと食べる家庭に比べ、家族そろって食べる家庭ほど、食事のあいさつができる割合が高くなっています。
- ▶ 食べ残しや食品の廃棄を減らす工夫、努力をいつもしている市民の割合が減少しています。
- ▶ 環境に配慮した農林水産物・食品をいつも選んでいる人は約1割と少なくなっています。
- ▶ 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ際に、近隣地域で生産・加工されたものを選ぶ人が多くなっています。
- ▶ 今後食育として力を入れたいこと（既に取り組んでいることを含む）について、栄養バランスのとれた食事の実践が 64.7%と最も高くなっています。
- ▶ 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。

**■ 食育への関心**



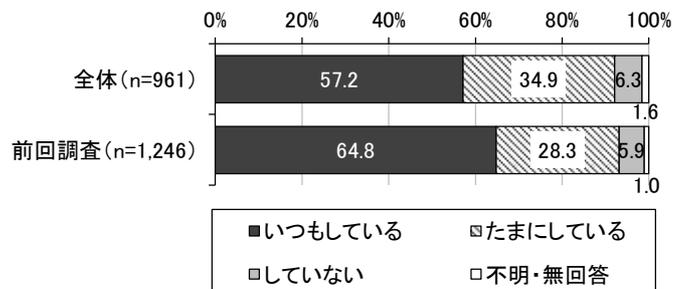
**■ 食事のときに「いただきます、ごちそうさま」を言うか**

(家族と1日1食でも食事をするか別集計)



※ 幼児期の食生活アンケート調査より

**■ 食べ残しや食品の廃棄を減らす努力、工夫をしているか**



【課題】

《食事を通じたコミュニケーション》

- 核家族や共働き家庭の増加等、家族との共食が難しい状況も踏まえながら、家庭だけでなく様々な場面で共食の意義や重要性を継続して啓発するとともに、子供から大人まで食の楽しみやコミュニケーションのさらなる浸透を図ることが必要。
- 生活習慣の基礎が形成・定着する幼児期や学童期を中心に、食事を通じたコミュニケーションを推進し、食事の楽しさを伝えることで、食事のマナーや食文化の継承を推進していくことが必要。

《食への感謝、環境へ配慮した食生活》

- 持続可能な食生活の実現に向け、環境問題の視点を取り入れながら食品ロスを減らす取り組みを啓発していくことが必要。

《食事のバランス》

- より多くの人々が食育に関心を持つことができるよう食育の取り組みや啓発を継続するとともに、食育を自分事として考えてもらえるようにすることが必要。
- バランスのとれた食事の実践に力を入れたいと考える人が多く、バランスの良い食事の実践を促す取り組みが必要。
- 手軽に取り組める食事のバランスの改善に関する情報発信など、実践のハードルを下げる取り組みの充実が重要。

## (9) 食の安全安心

### 【目標値達成状況】

指標	策定時 (平成 23 年度)	中間見直し時 (平成 28 年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	達成 状況	出典
集団給食施設の年間食中毒発生病件数	1 件	0 件	0 件	0 件	◎	※2
市内製造の食品について規格基準の年間違反件数	0 件	1 件	1 件	0 件	△	※2
食品の安全性に関する基本的な知識を持っている市民の割合	42.6%	35.0%	42.2%	70.0%以上	○	※1
リスクコミュニケーションについて言葉も意味も知っている市民の割合	21.6%	7.9%	7.6%	60.0%以上	△	※1
食品表示を確認している市民の割合	84.5%	83.1%	74.5%	95.0%以上	×	※1

#### 【目標値の達成状況】

◎:目標達成 ○:目標値に達成していないが改善傾向 △:中間見直し時とほぼ変わらず  
×:中間見直し時よりも悪化

#### 【現状値の出典】

※1:令和4年「西宮市食育・食の安全安心推進計画」改定のためのアンケート調査  
※2:令和4年度 食品衛生課データ

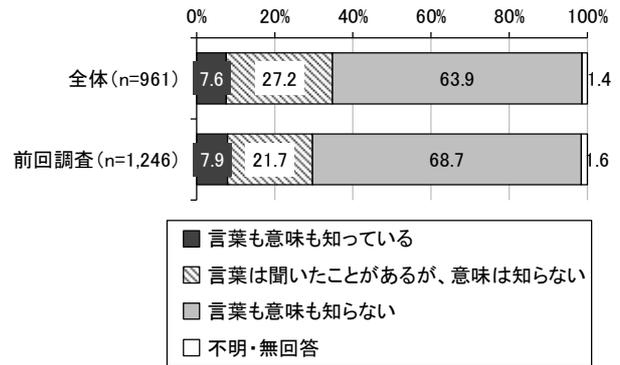
#### 【これまでの取り組み】

- 食の安全安心を普及するため、食の安全安心講演会、夏休み親子講習会、地域食品衛生出前講座を開催しました。
- 事業者を対象に食中毒防止に関する講習会を開催しました。
- 西宮市食肉センターで食用に供される牛・豚の全頭と畜検査を実施しました。

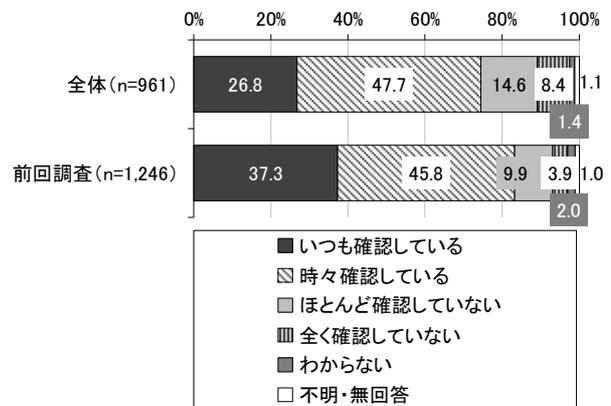
【現状】

- ▶ リスクコミュニケーションについて言葉も意味も知っている人の割合は 7.6% で、ほとんど横ばいで推移しています。
- ▶ 食の安全性について知識を持っている、どちらかといえば知識を持っている人の割合が平成 28 (2016) 年度から増加しています。
- ▶ 食品を購入する際にパッケージの表示を確認する人の割合が平成 28 (2016) 年度から減少しています。
- ▶ 集団給食施設における食中毒の発生はありませんでした。
- ▶ 市内製造の食品について、規格基準の違反が1件ありました。

■ リスクコミュニケーションの認知



■ 食品を購入する際に、パッケージの表示を確認しているか



【課題】

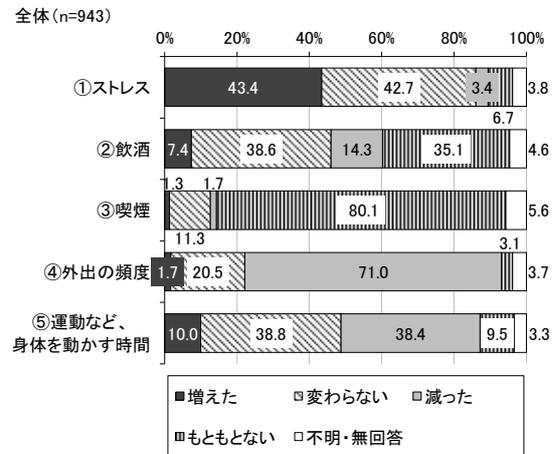
- 引き続き、西宮市食品衛生監視指導計画に基づき、重点的、効率的かつ効果的な監視指導を実施することにより、市民の食の安全安心を確保していくことが必要。
- リスクコミュニケーションという言葉の意味を知っている人の増加など、さらなる普及啓発の充実が必要。
- 食品を購入する際にパッケージの表示を確認するなど、食の安全に関心を持ち、実践できるよう行動変容を促すことが必要。

## (10) 新型コロナウイルス感染症(分野横断的な課題)

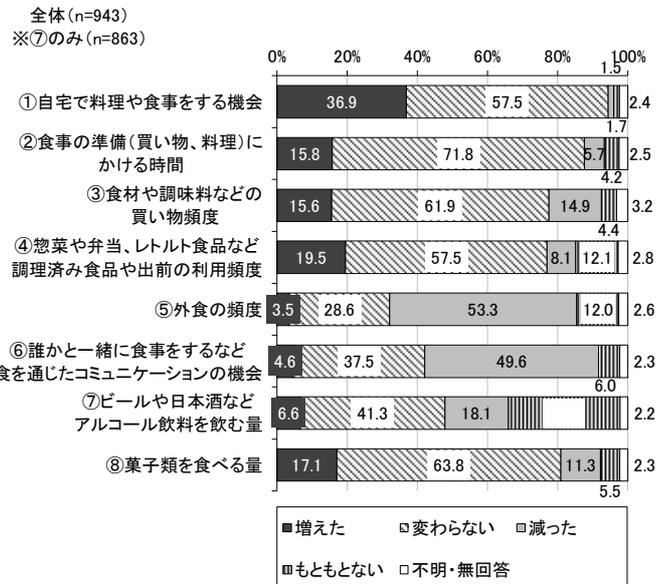
### 【現状】

- ▶ 新型コロナウイルス感染症の影響について、外出の頻度が減ったという人の割合が70%を超えています。
- ▶ 身体を動かす時間について、変わらないと減ったという人の割合がそれぞれ約4割となっています。
- ▶ 食事に関する新型コロナウイルス感染症の影響について、外食の頻度や誰かと一緒に食事をする機会が減少している人の割合が高くなっています。
- ▶ 自宅で料理や食事をする機会が増えたという人が3割を超え、他の項目よりも高くなっています。
- ▶ 新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐため、医療機関や歯科の受診を控えている人は1割未満となっています。

### ■ 新型コロナウイルス感染症の影響



### ■ 新型コロナウイルス感染症の影響(食事)



### 【課題】

- アフターコロナ、ウィズコロナ、新たな感染症の流行対策を視野に、ICT や SNS を活用したつながりのあり方の検討、家でもできる運動や健康づくりの普及啓発を充実することが必要。

## 第3章 計画の基本的な考え方



---

## I 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～



高齢化の進展、疾病構造の変化により、生活習慣病の増加や要介護者の増加が予想される中、日常的な生活習慣の改善や健（検）診の受診など、将来にわたる健康づくりに向けた市民意識の向上と主体的な取り組みがますます重要になっています。

しかし、健康づくりや食育についての意識・関心はありながらも、食生活の乱れや運動不足を感じている人は少なくありません。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外出を控えたり、運動をする機会が減少したりするなど、私たちの生活様式も大きな変化を受けました。

これらの変化に対応し、市民一人ひとりが健やかなからだと豊かなこころを育み、充実した人生をおくれるよう、本市は市民や地域を構成するあらゆる団体や組織と連携し、誰もが健康でいきいきと暮らせるまちづくりを推進します。

## 2 基本目標

基本理念を実現するための健康づくりの基本目標を次のとおり定めます。

### 基本目標 健康寿命の延伸

全ての市民がこころ豊かに生活できる持続可能な西宮市の実現に向け、一人ひとりの行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて、健康寿命の延伸を目指します。

## 3 基本方針

基本目標の達成に向け、次の基本方針を設定します。これらの基本方針に則り、健康づくり・食育の施策を展開します。

### (1) 健康を支える生活習慣の改善

市民一人ひとりの健康増進を推進するにあたり、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・食生活に関する生活習慣の改善を促し、生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。

また、生活習慣病以外にも、ロコモティブシンドロームやフレイル等、日常生活に支障をきたす状態の予防に取り組み、生涯の心身の健康を支える生活習慣の改善を推進します。

### (2) 心身の健康を支える社会環境の質の向上

市民一人ひとりの健康づくりを進めていくためには、一人だけで健康づくりを進めていくのではなく、人や地域とつながりながら取り組んでいくことが重要となります。そのため、関係機関と連携・協働するとともに、人や地域のつながりを活かした健康づくりを推進します。

### (3) ライフコースを見据えた健康づくり・食育の推進

健康寿命の延伸、社会の多様化を受け、様々なライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に特有の健康づくりを継続して推進します。

また、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。このことから、乳幼児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）を視野に入れ、他分野とも連携した包括的な健康づくりを推進します。

## 4 施策体系

本計画の基本理念、基本目標、基本方針、各施策は、次のように整理されます。

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

## 5 目標指標

市民・行政・関係者の取り組みの成果を評価するために、健康づくり・食育の分野ごとに具体的な指標と目標値を設定しています。

	指標	現状値 (令和4年度)	中間見直し (令和10年度)	目標値 (令和16年度)	出典	
健康管理と健(検)診	①糖尿病の有病率	13.7% (令和3年度)	11.5%以下	9.3%以下	※1	
	②高血圧症の有病率	48.1% (令和3年度)	43.2%以下	38.2%以下	※1	
	③脂質異常症の有病率	78.4% (令和3年度)	68.6%以下	58.8%以下	※1	
	④西宮市国民健康保険特定健康診査受診率	35.4% (令和3年度)	47.9%	60.0%以上	※1	
	⑤西宮市国民健康保険特定保健指導の実施率	46.3% (令和3年度)	60.0%	60.0%以上	※1	
	⑥がん検診の受診率	胃がん (40～69歳)	48.9%	60.0%	60.0%以上	※2
		肺がん (40～69歳)	56.1%	60.0%	60.0%以上	※2
		大腸がん (40～69歳)	52.9%	60.0%	60.0%以上	※2
		乳がん (40～69歳)	51.1%	60.0%	60.0%以上	※2
		子宮頸がん (20～69歳)	51.2%	60.0%	60.0%以上	※2
身体活動・運動	①1日の歩行時間が40分(4,000歩)未満の人の割合	47.7%	40.0%以下	35.0%以下	※2	
	②地域活動等に 参加する人の割合	60歳以上:男性	31.9%	45.0%以上	55.0%以上	※2
		60歳以上:女性	44.0%	55.0%以上	60.0%以上	※2
休養・こころの健康	①高ストレスを感じている人の割合	60.4%	57.4%以下	54.4%以下	※2	
	②不眠を感じる人がよくある人の割合	15.0%	14.3%以下	13.5%以下	※2	

### 【現状値の出典】

※1: 令和3年度 西宮市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導

※2: 令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査

	指標		現状値 (令和4年度)	中間見直し (令和10年度)	目標値 (令和16年度)	出典
たばこ	①喫煙率	男性	14.0%	12.0%以下	10.0%以下	※1
		女性	3.7%	3.2%以下	2.6%以下	※1
	②禁煙希望者の割合		23.4%	26.0%以上	28.6%以上	※1
	③妊婦の喫煙率		1.0%	0.0%	0.0%	※2
アルコール	①飲酒する人のうち節度ある適度な飲酒(1日純アルコール 20g未満)をしている人の割合	男性	31.6%	34.0%以上	36.0%以上	※1
		女性	52.5%	56.0%以上	60.0%以上	※1
	②20歳未満の飲酒が身体・精神発育に与える影響について十分な知識を持つ人の割合		78.0%	85.0%以上	100.0%	※1
③妊娠中の飲酒者の割合		0.4%	0.0%	0.0%	※2	
歯・口腔の健康	①年に1回以上歯の定期健(検)診に行く人の割合		60.6%	80.0%以上	95.0%以上	※1
	②飲み込む力が低下している人の割合	70歳	23.5%	22.4%以下	21.2%以下	※3
	③進行した歯周疾患を有する人の割合	50歳	60.5%	58.0%以下	55.0%以下	※3

【現状値の出典】

※1: 令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査

※2: 令和4年度 4か月児健康診査

※3: 令和4年度 歯周疾患検診

	指標	現状値 (令和4年度)	中間見直し (令和10年度)	目標値 (令和16年度)	出典	
健やかなからだを育む食育	①適正体重を維持している人の割合 (肥満<BMI25.0以上) やせ<BMI18.5未満)	肥満(20～59歳): 男性	37.8%	33.9%以下	30.0%以下	※1
		肥満(40～59歳): 女性	14.7%	14.1%以下	13.4%以下	※1
		やせ(20～39歳): 女性	26.5%	17.4%以下	15.0%以下	※1
		4・5歳児肥満	2.9%	2.2%以下	1.5%以下	※3
		小学生肥満 (学校保健統計)	6.4%	5.0%以下	4.0%以下	※4
	②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	全体 (15歳以上)	48.4%	55.0%以上	60.0%以上	※2
		若い世代 (20～39歳)	35.1%	40.0%以上	50.0%以上	※2
	③毎日朝食を食べる人の割合	全体 (15歳以上)	84.4%	90.0%以上	95.0%以上	※2
		若い世代 (20～39歳)	73.3%	80.0%以上	90.0%以上	※2
		4・5歳児	82.8%	97.0%以上	100.0%	※3
		小学5年生	86.0%	95.0%以上	100.0%	※5
	④ゆっくりよく噛んで食べる人の割合		48.3%	55.0%以上	60.0%以上	※2
	⑤非常用食料などを備蓄している人の割合		77.2%	85.0%以上	90.0%以上	※2
	健やかなこころを育む食育	①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%	10.0%以下	5.0%以下
②食事のあいさつができる子供の割合		4・5歳児	59.5%	75.0%以上	90.0%以上	※3
		小学5年生	72.0%	80.0%以上	90.0%以上	※5
③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%	60.0%以上	70.0%以上	※2
可能な食をつなぐ食育	①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%	75.0%以上	90.0%以上	※2
	②食品の安全性に関する基本的な知識を持っている人の割合		42.2%	50.0%以上	70.0%以上	※2
	③食品表示を確認している人の割合		74.5%	80.0%以上	85.0%以上	※2

## 【現状値の出典】

※1: 令和4年「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査

※2: 令和4年「西宮市食育・食の安全安心推進計画」改定のためのアンケート調査

※3: 令和4年 幼児期の食生活アンケート調査 ※4: 令和4年度健診結果

※5: 令和4年 学童期の食生活アンケート調査

## 6 健康づくり・食育に対する本市の考え

本市では次の考えのもと、健康づくりと食育を推進します。

### 1 健康寿命の延伸を目指した健康的な生活習慣を推進します。

本市の健康寿命は延びているものの、それ以上に平均寿命が延びているため、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。この背景には生活習慣病、フレイルがあると考えられます。

日常生活において、食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足、喫煙、過度な飲酒といった望ましくない習慣が積み重なることで、生活習慣病が発症する恐れがあり、本市の死因において生活習慣病が占める割合も高くなっています。また、加齢に伴う身体機能の低下を放置することで、介護が必要になりやすいフレイルに陥る恐れもあります。

これらの生活習慣病、フレイルは日々の生活習慣を改善することで、発症を予防したり、状態を改善したりすることが可能です。

誰もが自分らしい暮らしを送れるように、生活習慣病の予防、重症化予防に向けた生活習慣の改善、フレイル対策に重点的に取り組むことで、健康寿命のさらなる延伸を目指します。

### 2 次代を担う若い世代の食育力の強化に取り組みます。

次代を担う若い世代の食生活や生活習慣は自分たちのこれからの人生に長期にわたって影響するとともに、親になることで子供世代の食生活にも影響を与えると考えられます。

本市でも 20～30 歳代の女性のやせがみられており、若年の女性のやせは低出生体重児出産等のリスクが高いほか、早産や低出生体重児は乳児死亡や成長過程の健康問題に加え、成人後に糖尿病や循環器系の疾患等を発症する危険因子であるとも言われており、標準の体重の維持に向けた生活習慣の改善が必要です。

女性に限らず、若い世代において、朝食を抜く、バランスのとれた食事をする頻度が低い、野菜をあまり食べないといった傾向がみられるなど、食生活の乱れがうかがえるため、学校、家庭、地域との連携をより一層強化し、食生活の基礎を身につける機会を充実し、食を通じて次代を担う若い世代の心身を育みます。

## 第4章 健康づくり・食育の施策



## I 健康管理と健（検）診

生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図るためには、定期的な健（検）診を受けることで自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが必要です。

また、女性の健康は一般的に毎月の月経周期や、思春期・成熟期・更年期・老年期のライフステージと、結婚・育児などのライフイベントに影響されやすいと言われています。このことは、年代によって増減する女性ホルモンの変動による心身の変化や生活環境による影響が大きいことと関連しています。



### みんなが取り組むこと

#### ▼行政の取り組み

#### 施策① 生活習慣病に関する普及啓発

がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病、高血圧性疾患といった生活習慣病は本市の死因の5割を占めており、これらの危険因子の管理や予防に向けて生活習慣病予防に関する正しい知識の普及啓発に努めます。

取り組み・事業	内 容
生活習慣病予防の普及啓発	糖尿病や循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の生活習慣病予防や重症化予防のため、講座、講演会等の開催や市のホームページ等を通じて普及・啓発に取り組みます。
	健診受診者に対して生活習慣病に関する情報提供を行います。
	子供の頃からがんに対する正しい知識をもつために、教育機関と連携したがん教育の実施に向けた取り組みを検討します。
	がんとその予防に関する普及啓発を出前健康講座、健康相談、公民館の講座等を通じて行います。

#### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
生活習慣病予防に関するホームページアクセス数	32,826件	36,000件	40,000件

## 施策② 生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進

がん（悪性新生物）をはじめとした生活習慣病の発症予防・早期発見のため健（検）診の受診を勧め、ハイリスク者に対しては重症化予防に取り組みます。

取り組み・事業	内 容
健（検）診等の受診促進	<p>市政ニュース・ホームページ・さくら FM 等のメディアを活用したり、関係機関等との連携を通じて、健（検）診に関する情報提供や受診勧奨を行います。</p> <p>医療機関でのポスター掲示や「けんしんのご案内」の全戸配布、各種講座、出前講座、乳幼児健診等でのリーフレットの配布を通じて受診勧奨を行います。</p> <p>特定健診未受診者に対し、コールセンターや案内通知を通して受診歴に応じた受診勧奨を行います。</p> <p>特定健診、特定保健指導の効果分析および検証を実施するとともに、特定健診・特定保健指導の必要性を周知していきます。</p> <p>各種健診・がん検診の案内はがき送付等、受診勧奨に取り組みます。</p> <p>集団・個別健（検）診、休日健（検）診の実施等、各種健診・がん検診を受診しやすい体制づくりに取り組みます。</p> <p>健康づくりの取り組みに応じて賞品と交換できるポイントを付与する「健康ポイント事業」において、各種健診受診ポイントを付与し、健診の受診促進につなげます。</p>
発症予防・重症化予防の推進	<p>特定保健指導対象者に対し、健診結果送付時にリーフレットの配布を通して特定保健指導の実施率向上に努めます</p> <p>生活習慣病等のハイリスク者に対して、受診勧奨や生活習慣の改善に向けた指導等を行います。</p> <p>健診結果から生活習慣病のハイリスク者を対象に講演会や疾病に関する情報提供を行います。</p> <p>特定健診、人間ドック等の受診者のうち、特定保健指導の対象ではないものの生活習慣の改善が必要な人に対し、保健指導を実施します。</p> <p>「西宮市国民健康保険CKD予防連携事業」により、医療機関等と連携し、CKD（慢性腎臓病）の早期発見・早期治療につなげます。</p> <p>受診状況・結果の分析等を通じて、受診勧奨の方法や保健指導の充実を図り、効果的な保健事業を展開します。</p> <p>がん検診、肝炎ウイルス検診等の精密検査未受診者に対し、受診勧奨に努めます。</p>

取り組み・事業	内 容
データ分析を通じた生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進	<p>国民健康保険被保険者の生活習慣、健康状態、医療費の状況等を分析して策定したデータヘルス計画に基づき、生活習慣病の発症予防・重症化予防をはじめとする健康課題の改善に努めます。</p> <p>国が定める「被保護者健康管理支援事業の手引き」に基づき、生活習慣病予防・重症化予防等の支援を行います。</p>

### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
生活習慣病等の予防改善事業の参加者数	418人	500人	550人
健康ポイント事業の参加者数	6,283人	10,000人	10,000人

### 施策③ 女性の健康づくり体制の充実

女性には男女共通の健康課題であるがんのほか、女性特有の病気があります。このような女性の様々な健康問題に対し、関係機関と連携した総合的な支援に努めます。

取り組み・事業	内 容
女性の健康づくりに関する健康教育の実施	<p>更年期や乳がん・子宮頸がん、骨粗しょう症等の女性特有の健康課題に関する普及啓発を乳幼児健診や大学祭等の機会を活用して行います。</p> <p>思春期に向けて、女性の身体に関する健康教育を行います。</p>
女性のための健康相談の実施	女性検診を実施するとともに、女性特有の疾病や更年期に起きる身体の変化とその対応法や予防について保健師・助産師・管理栄養士による個別相談を実施します。
妊産婦相談の実施	助産師・保健師・管理栄養士による、妊娠中や産後の育児、授乳、体調等に関する相談を実施します。

### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
女性の健康づくりに関する健康教育等の参加者数	1,865人	2,000人	2,100人

▼地域・関係団体等の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"><li>◆医療機関や薬局等が、健（検）診受診を呼びかけます。</li><li>◆啓発チラシ等を活用して、健（検）診の大切さや機会の周知を行います。</li><li>◆保険者は、就労者等に健（検）診受診の啓発や機会の提供を行います。</li></ul>

▼学校・園の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"><li>◆市立学校の健診結果を通して、子供が自らの健康状態を把握することによって、健康に対する意識を高めていきます。</li><li>◆市立学校における健康教育の一環として、各中学校・高等学校でのがん教育を推進します。</li></ul>

## 2 身体活動・運動

現代社会では、家事・仕事の省力化・効率化や車中心の生活等により日常生活における身体活動量が低下傾向にあります。

適度に身体活動を行うことや運動の習慣を持つことは、生活習慣病の予防やフレイル予防につながります。また、生活の質を向上させる観点からも重要です。

身体活動や運動の大切さについて知識の普及を図るとともに、仲間づくりも含めた、気軽に身体活動・運動に取り組める環境をつくる必要があります。



### みんなが取り組むこと

#### ▼行政の取り組み

#### 施策① 運動習慣の定着に向けた環境づくり・支援の充実

誰もが自分の健康に関心を持ち、運動の必要性を理解し、運動を楽しめる環境をつくりま

す。

取り組み・事業	内 容
フレイル予防に関する普及啓発	市政ニュース・ホームページ・さくら FM 等を通じてフレイルやロコモティブシンドローム等に関する情報を提供し、運動習慣を定着する意識の醸成を進めます。
	関係団体、市民活動の場等を活用し、啓発を行うとともに、フレイルやロコモティブシンドローム等の予防に向けた運動の機会を提供します。
運動習慣を定着するための機会の充実	ホームページや様々なメディア等を活用し、健康ウォーキングマップの配布や運動施設、運動グループ、身体を動かすイベント等に関する情報を提供します。
	ウォーキングや運動に関するイベント、講座等、ライフステージに応じた気軽に参加できる機会を提供します。
	運動に取り組むきっかけづくり、運動習慣化を図るため、ウォーキングやイベント等への参加に応じて、賞品と交換できるポイントを付与する「健康ポイント事業」を実施します。
地域スポーツの中心となるスポーツクラブ 21 の育成	原則小学校区を単位として設立されている「スポーツクラブ 21」において、多世代が参加できる様々なスポーツの実施や地区運動会、各種スポーツイベントを開催します。

取り組み・事業	内 容
誰もが運動できる 機会の提供	公園に健康遊具を設置し、誰でも気軽に利用できる場を提供します。 障害の有無や年齢・性別に関わらず、誰もがスポーツを楽しめる多様な 機会づくりとして、ニュースポーツの普及に取り組みます。

活動指標

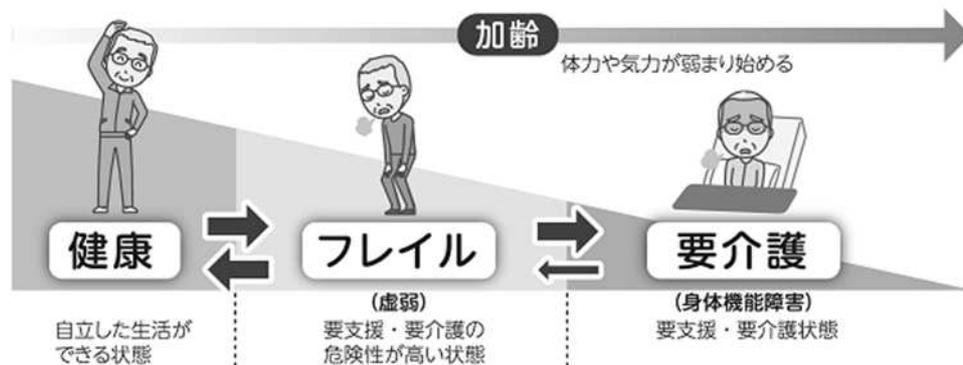
活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
「健康ウォーキングマップ」 市ホームページアクセス数	5,621 件	10,000 件	15,000 件
健康ポイント事業の参加者数(再掲)	6,283 人	10,000 人	10,000 人
運動施設の稼働率	55.0%	60.0%	70.0%
体育館(体育室)の稼働率	79.4%	90.0%	90.0%

コラム フレイルって何？

「フレイル」とは、年をとって筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことです。

下の図で、「健康」と「要介護状態」の中間にあたります。

要介護となるリスクが高い状態ですが、早めに気づき、対応することで健康を維持・改善して、自立した生活を送ることもできます。



資料：西宮市ホームページ「フレイルを知る」

## 施策② 日常生活における生活活動の増加の促進

市民一人ひとりが生活の中での身体活動量を増やすことを意識し、ライフスタイルに合った身体活動・運動が実施できるよう取り組みます。

取り組み・事業	内 容
身体を動かす機会の提供	市政ニュース・ホームページ・さくら FM 等を活用し、幅広い年代へ「+10（プラステン）」を啓発し、生活の中で今より10分多く身体を動かす習慣づくりを促進します。
	特定保健指導等の機会を活用し、気軽に取り組める生活活動や運動に関する情報を提供し、生活習慣の改善を図ります。
	「西宮市生涯体育大学」で中高齢者がスポーツ、レクリエーションなどスポーツ活動を行う機会を提供します。
身体機能の維持・向上に関する情報提供	地域や職域、関係機関と協力し、生活活動を増やすことが身体活動量の増加や健康につながるという情報発信を行います。
介護予防に取り組む自主グループの育成と活動支援	高齢者の筋力アップを目的とした「西宮いきいき体操」に取り組むグループの立ち上げおよび活動を支援します。
	介護予防サポーターとして地域で高齢者の健康づくり・介護予防に関する取り組みや支援を行う人材の養成講座を開催します。
	介護予防サポーターの活動を継続的に支援するため、フォローアップ研修を開催し、地域で活躍できる環境づくりを進めます。
社会参加の促進	多様な年代の人が身近な地域で気軽に参加することができる地域の居場所づくりを進めます。
	出前健康講座、宮水学園等の開催を通じて社会参加の機会を提供します。

### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
「西宮いきいき体操」に取り組むグループ数	253 団体	325 団体	385 団体
「西宮いきいき体操」の参加者数	7,168 人	9,750 人	11,550 人
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 (ポピュレーションアプローチ)の参加者数	1,367 人	4,600 人	4,600 人

▼地域・関係団体等の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆自治会や老人会等は、西宮いきいき体操を開催します。</li> <li>◆スポーツ関連団体は、誰もがスポーツを楽しめる多様な機会づくりとしてニュースポーツ教室への参加に協力します。</li> <li>◆各種関係団体は、フレイルやロコモティブシンドロームの予防に向けた普及啓発に取り組みます。</li> </ul>

▼学校・園の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆1日30分以上の外遊びや運動の必要性を児童・生徒や保護者に啓発します。</li> </ul>

**コラム**

**+10（プラステン）で健康寿命を伸ばしましょう！**

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。  
例えば、今より10分多く、毎日身体を動かしてみませんか？

**生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく+10しよう！**

+10する簡単な方法は、歩くこと。



階段も利用しよう！



ゆっくり座って、ゆっくり立って、スクワット。



資料：スマートライフプロジェクト

### 3 休養・こころの健康

長期にわたるストレスや過度のストレスにより、こころの病気や様々な身体症状が引き起こされることがあります。身体の健康と同様に、こころを健康にすることも重要です。一人ひとりが自分に合ったストレス対処法を見つけ、ストレスとうまく付き合うことが必要です。

また、こころの健康を保つためには、日常的に質・量ともに十分な睡眠による休養をとり、楽しみやくつろぎを感じる時間を持つことが大切です。



#### みんなが取り組むこと

##### ▼行政の取り組み

#### 施策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

良い睡眠や休養の確保等、こころの健康を保つための知識を啓発します。

取り組み・事業	内 容
メンタルヘルスに関する普及啓発	市政ニュース・ホームページ・イベント、健康診査等の様々な機会を活用し、ストレス対処法、休養、こころの健康に関する普及啓発を行います。
	こころの健康や病気に対する普及啓発を地域団体等と連携して行います。
	「よちよち広場」「家庭児童相談事業」「宮水学園」などを活用し、ライフステージや性別等に配慮した効果的な普及啓発を行います。
睡眠に関する普及啓発	市政ニュース・ホームページ・さくら FM 等を活用し、睡眠の大切さに関する情報を提供します。
	「こころのケア講座」において、睡眠に関する情報提供、体験的ワーク等を行います。

#### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
こころの健康づくりに関する講座等の参加者数	34人	150人	200人

## 施策② 相談支援体制の充実

家庭や地域等において、こころの健康について正しく理解し、こころの不調に気づき、早期に適切な対応ができるよう、関係機関と連携し相談支援体制を整えます。

取り組み・事業	内 容
妊娠期から子育て期にわたる親へのこころのケアの推進	<p>妊娠届出時の面接・電話相談・家庭訪問等で、妊娠・出産に関する情報提供を行い、継続支援の必要な妊婦の把握とその支援に努めます。</p> <p>オンライン等を活用した相談を実施するなど、相談者が相談しやすい環境づくりや手法の工夫に努めます。</p> <p>関係機関等と連携し、産後うつをはじめとした産後の身体とこころの状態の確認とケアに努めるとともに、身体的回復と心理的な安定を促すサポートを実施します。</p> <p>母親同士が気軽に集まる場所や他の人と交流できる機会を提供します。</p> <p>乳幼児の健診や相談などの機会を通じて、養育者のストレス状況を把握するとともに、相談、支援を行います。</p> <p>養育者のこころのケアに取り組み、生きることの支援や虐待予防につながります。</p>
小・中学校でのこころのケア、相談支援体制の充実	<p>市立小・中学校と連携し、ストレス対処法やメンタルヘルスに係る健康教育や相談窓口の周知を図ります。</p> <p>不登校・いじめの問題、学校不適応等に適切に対応するため、子供、保護者、教師へのカウンセリングを行えるよう、スクールカウンセラーを配置します。</p> <p>こころのケア、不登校、特別支援に関する事例を通し、コンサルテーションを実施し、学校の精神保健を推進します。</p>
相談窓口の周知と活用促進	<p>臨床心理士等がこころの悩み等について、電話・面接等による相談に応じます。</p> <p>保健所・保健福祉センターにおいて精神疾患、認知症、アルコール関連問題等について精神科医師や保健師等による相談を実施するとともに、必要に応じて継続的な支援に取り組みます。</p> <p>相談窓口を記載した一覧等を作成し、周知します。</p>

活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
精神保健福祉相談等の相談件数	10,868件	12,000件	13,000件

**施策③ 自殺対策の推進**

西宮市自殺対策計画に基づき、関連施策と連携を図り、自殺対策の取り組みを推進します。

取り組み・事業	内 容
自殺やこころの健康に関する普及啓発	市の広報や「自殺対策事業ホームページ」でのPR、ポスター、若者向けリーフレット等の作成・配布、自殺予防月間・自殺予防週間での図書館展示、講演会の開催等により普及啓発を行います。
ゲートキーパーの養成	身近な場での見守りを強化するため、市民や市職員、専門職等を対象とした研修を実施し、自殺に関する正しい知識のもと適切な対応を図れる人材を養成します。

活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
ゲートキーパー養成研修受講者数	3,252人	5,000人	6,300人

▼地域・関係団体等の取り組み

内 容
◆各種関係団体は、周囲の人のいつもと違う様子に気づいた際には、話を聴き、相談に応じ、必要に応じて関係機関へつなぎます。 ◆各種相談窓口において、こころの健康やこころの相談窓口等について情報提供します。

▼学校・園の取り組み

内 容
◆市と連携し、悩みごとや困りごとを抱えている児童・生徒の早期発見および適切な対応に努め、子供たちのこころの健康を守ります。

## コラム

## 西宮市自殺対策計画

本市では、西宮市自殺対策計画のもと、庁内および関係機関・団体等の連携を強化し、総合的かつ包括的に生きることの支援に取り組んでいます。

本市の自殺対策事業の理念である「気づく つながる 支える いのち」の考え方にに基づき、みんなで気づき、つながりながら、生きることを支えることで、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

### ■西宮市自殺対策計画 施策体系

※太字・下線は重点施策

基本理念	基本目標	施策の方向
誰も自殺に追い込まれることのない西宮市を目指して 気づく つながる 支える いのち	<b>1</b> 自殺対策を推進するネットワークの強化	(1) <u>庁内の連携・つなぐ体制の強化</u> (2) 市全体でいのちを守るための連携強化 (3) 地域における見守り体制の充実
	<b>2</b> 自殺対策を支える人材の育成	(1) 市職員に対する研修の充実 (2) 様々な分野でのゲートキーパーの養成
	<b>3</b> 市民への啓発と周知	(1) <u>自殺対策に関する周知・啓発</u> (2) 生きる支援に関する情報提供・講座の実施 (3) 生きやすいまちに向けた意識啓発
	<b>4</b> 生きることの促進要因への支援	(1) 相談・支援体制の充実 (2) 自殺未遂者・自死遺族等への支援 (3) 生活困窮者への支援 (4) 生きづらさを抱える人への支援 (5) <u>孤立しないための支援</u>
	<b>5</b> 子ども・若者への支援	(1) 命の大切さ・尊さを実感させる教育・学習の推進 (2) <u>教育相談支援体制の充実</u> (3) 子育て家庭への支援
	<b>6</b> 働き世代への支援	(1) 職場におけるメンタルヘルス対策の推進 (2) 働きやすい環境づくりの推進
	<b>7</b> 高齢者への支援	(1) <u>高齢者の地域生活を支える体制の充実</u> (2) 生きがいつくり・社会参加の促進 (3) 高齢者・介護者の心身の健康づくりの推進
	<b>8</b> 女性への支援	(1) <u>困難な問題を抱える女性への支援</u> (2) 妊産婦への支援
生きる支援の関連施策		

## 4 たばこ

喫煙は、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患、糖尿病等の生活習慣病、胃・十二指腸潰瘍等、様々な疾患の原因であり、健康に大きく影響します。

また、胎児や子供への影響も大きく、特に妊娠中の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群のリスクを高める要因ともなります。

受動喫煙も同様に様々な疾病の原因となります。

喫煙率低下と受動喫煙対策は、健康被害を減少させるための最も重要な取り組みのひとつです。



### みんなが取り組むこと

#### ▼行政の取り組み

#### 施策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

喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発するとともに、禁煙を希望する人に対する支援に取り組みます。

取り組み・事業	内 容
禁煙に関する普及啓発	市政ニュース・ホームページ等を通じ、禁煙に関する情報を提供するとともに、がん、循環器疾患、糖尿病、COPDをはじめ、喫煙が心身の健康に与える影響に関する普及啓発を実施します。
	喫煙がもたらす健康リスクを理解し、行動できるよう、講座等を通じた喫煙に関する正しい知識の普及・啓発を進めます。
禁煙相談の充実	禁煙を希望する人に対して、禁煙外来のある医療機関などの情報提供を行います。
	特定保健指導や生活習慣病重症化予防事業等、各種保健事業において禁煙指導や生活習慣を見直すためのサポート等を実施します。

#### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
たばこの害について啓発した人数	4,743人	7,000人	10,000人

## 施策② 20歳未満や妊産婦等の喫煙防止の推進

20歳未満や妊産婦の喫煙が自身や子供に与える影響を周知し、喫煙防止の取り組みを推進します。

取り組み・事業	内 容
20歳未満に対する喫煙・薬物乱用防止教育等の充実	警察等の関係機関や教育委員会と連携し、市立小・中学校、高等学校で喫煙と薬物乱用を防止する授業や普及啓発を行います。 教職員が児童・生徒に対して適切な指導を行えるように支援します。
妊産婦への保健指導の充実	母子手帳交付時、赤ちゃん訪問時、乳幼児健康診査、講座等において、禁煙に関する情報提供をするとともに、保健指導を行います。 妊婦への禁煙指導を実施するとともに、妊婦の家族の喫煙者に対する禁煙指導を行います。

### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
20歳未満を対象に、たばこの害について啓発した回数(たばこ・薬物乱用防止教育等)	65回	68回	70回
妊産婦を対象に、たばこの害について啓発した人数	4,326人	4,300人	4,300人

## 施策③ 受動喫煙防止対策の推進

望まない受動喫煙によって健康を脅かされる人が出ないように、市民が受動喫煙を受けることのないまち「スモークフリーにしのみや」を目指します。

取り組み・事業	内 容
受動喫煙による健康リスクに関する普及啓発	集団健診、マザークラス、育児セミナー等の各種保健事業を通じて、受動喫煙の影響に関する普及啓発を行います。
受動喫煙防止対策に関わる環境整備	市民から市内の施設、公共空間等で受動喫煙被害の苦情等があった場合に施設指導を実施します。 「空気もおいしい店(にしのみや食育・健康づくり応援団)」への加入を促進し、全面禁煙を実施する飲食店等の増加に努めます。

## 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
「空気もおいしい店」の登録件数	168件	200件	250件

## コラム

## 副流煙のほうが多い有害物質

たばこの煙は主流煙（肺の中に吸入される煙）と副流煙（火のついた先端から立ち上る煙）に分けられます。主流煙中の物質を1とした場合、副流煙に含まれるニコチンは2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍で、発生する各種有害物質は主流煙より副流煙のほうが多くなります。



資料：公益財団法人日本学校保健会「喫煙防止教育パンフレット」

## ▼地域・関係団体等の取り組み

## 内 容

- ◆医療機関や薬局等が、禁煙に関する情報提供を行い、禁煙外来において禁煙治療を実施します。
- ◆禁煙指導認定薬剤師の育成に努め、喫煙者に対する治療・禁煙指導を実施します。
- ◆飲食店等において、受動喫煙防止対策を推進します。
- ◆各種関係団体は、世界禁煙デー（5月31日）に行われる街頭啓発活動を推進します。

## ▼学校・園の取り組み

## 内 容

- ◆市立小学校では6年生の体育の保健、市立中・高等学校では保健体育や特別活動、総合的な学習の時間において、関係機関の協力を得て、喫煙や飲酒、薬物乱用の防止に関する学習を継続して実施します。

## 5 アルコール

アルコールの多量摂取は、生活習慣病の発症や重症化のリスクを高め、こころの病気を引き起こすことがあります。

また、20歳未満の飲酒は成長発達に悪影響を及ぼすほか、妊婦の飲酒は本人や胎児の健康に悪影響を与えます。

子供を含めた全ての人に対して、飲酒が体に及ぼす影響や、節度ある適度な飲酒の量等、アルコールの正しい知識についての普及啓発が必要です。



### みんなが取り組むこと

#### ▼行政の取り組み

#### 施策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

飲酒によって健康に影響が生じることのないよう、節度ある適度な飲酒量と、飲酒が心身に及ぼす影響について普及啓発します。

取り組み・事業	内 容
飲酒が健康に及ぼす影響や飲酒に関する普及啓発	講演会や出前講座等を通じて、飲酒に関する普及啓発を行います。
	飲酒が健康に及ぼす影響等について啓発する「お酒の飲み方チェック」を実施します。さらに、「妊産婦」「20歳未満」などのターゲットに合わせた普及啓発の強化、相談先・アルコール専門医療機関等の情報提供を実施します。
	特定保健指導等の際に「多量飲酒者などの問題飲酒者」に対し、飲酒について情報提供をするとともに、生活習慣を見直すサポートを実施します。
アルコール専門医療機関等の情報提供や相談対応	精神保健福祉相談等にて、アルコール専門医療機関や自助グループの情報を提供します。
	支援者向け研修会を通じて支援者のアルコール関連問題に関する理解を深めることで、相談支援体制を充実させます。

## 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
「お酒の飲み方チェック」を実施した人数	598人	600人	600人

**施策② 妊産婦への飲酒に関する普及啓発の推進**

妊産婦に対して、飲酒が子供に与える影響を周知し、母子の心身の健康を守ります。

取り組み・事業	内 容
妊産婦への飲酒に関する普及啓発	<p>育児セミナーやマザークラス等を通じて、飲酒が妊産婦や胎児、授乳中の健康に及ぼす影響について普及啓発を実施します。</p> <p>母子健康手帳交付時に飲酒継続中の妊婦に対し、妊婦面接において断酒を促します。</p>

## 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
妊産婦を対象にアルコールの影響について啓発した人数	4,326人	4,300人	4,300人

**施策③ 20歳未満の飲酒防止対策の推進**

20歳未満の健やかな育ちが脅かされることのないよう、飲酒が心身に及ぼす影響や危険性について普及啓発を行います。

取り組み・事業	内 容
小・中学校、高等学校での飲酒防止に関する普及啓発の実施	<p>児童・生徒を対象に学校を通じて20歳未満の飲酒禁止リーフレットを配布し、児童とその親に対して20歳未満の飲酒が健康に及ぼす影響について啓発を行います。</p> <p>養護教諭と連携を図り、児童・生徒に対し、20歳未満の飲酒の防止について啓発します。</p>

取り組み・事業	内 容
若年層に対する啓発の推進	大学や専門学校等との連携を図り、出前講座や学園祭等で 20 歳未満の飲酒やアルコール体質チェックなどの普及啓発を行います。
	二十歳のつどい（成人式）や大学での講義等の機会を活用し、20 歳未満の飲酒防止に関する普及啓発を行います。

活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和 10 年度)	最終目標値 (令和 16 年度)
20 歳未満への飲酒禁止リーフレット等の配布数	4,874 件	4,880 件	4,880 件

▼地域・関係団体等の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆医療機関等は、常習飲酒・多量飲酒の危険性について情報提供を行います。</li> <li>◆教育機関等は、20 歳未満に飲酒防止や飲酒による影響について普及啓発を行います。</li> </ul>

▼学校・園の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆市立小学校では 6 年生の体育の保健、中学校・高等学校では保健体育や特別活動、総合的な学習の時間において、関係機関の協力を得て、喫煙や飲酒、薬物乱用の防止に関する学習を継続して実施します。</li> </ul>

## 6 歯・口腔の健康

歯や口腔が健康であることは、豊かな食生活を営むことができるだけでなく、様々な病気の予防にもつながります。いつまでも自分の歯を保ち、口腔機能を維持することが心身ともに健康な毎日を送るための基本となります。

歯の喪失の原因となるむし歯（う歯）や歯周病を予防するとともに、口腔機能の獲得、維持・向上に向けて、妊娠期から高齢期まで、各ライフステージに応じた取り組みが必要です。



### みんなが取り組むこと

#### ▼行政の取り組み

#### 施策① 口腔機能の獲得、維持・向上に向けた取り組みの推進

食育と連動して、口腔機能の獲得、維持・向上の重要性について、啓発します。

取り組み・事業	内 容
乳幼児期から学齢期の歯・口腔の健康づくりの推進	乳幼児健康診査、親子の歯の教室、出前講座等で、歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及を、子供だけでなく保護者へ実施します。
	学校保健医による学校歯科健康診断でのむし歯・歯肉炎の早期発見や歯と口腔の健康に関する健康教育を実施します。
高齢者の口腔機能の維持・向上	通いの場やイベント等の機会を活用し、口腔機能に関する情報を発信します。
	西宮いきいき体操を通じて口腔機能の維持・向上に関する普及啓発に取り組むとともに、口腔体操等を促進します。
歯・口腔の健康に関する講座等の実施	歯・口腔の健康に関する講座を通して、市民の歯・口腔の健康に対する関心と理解を深めます。

活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
歯・口腔に関する健康教育の参加者数	439人	550人	700人
口腔体操を実施している地域グループ (西宮いきいき体操等)への参加者数	6,900人	8,800人	10,400人

**施策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**

歯科健(検)診を通じ、自分の歯と口腔機能の状態を把握し、むし歯予防、歯周病予防をはじめとした歯・口腔の健康づくりに取り組みます。

取り組み・事業	内 容
子供のむし歯予防の推進	乳幼児健康診査、親子の歯の教室、出前講座等で、むし歯予防に関する正しい知識の普及を、子供だけでなく保護者へ実施します。
	乳幼児歯科健診後のフォローを充実するとともに、むし歯の割合が高い地域や親子の歯の教室へのフォロー体制を強化します。
	フッ化物の知識を普及啓発し、親子の歯の教室等でフッ化物塗布を実施します。
保育所(園)や幼稚園、学校と連携したむし歯予防の推進	保育所(園)や幼稚園での歯磨き指導を行います。
	学校保健医による学校歯科健康診断でのむし歯・歯肉炎の早期発見に努めるとともにむし歯・歯周病予防に関する健康教育を実施します。
歯周疾患に関する普及啓発	市政ニュース・ホームページ・さくら FM 等を活用し、歯周疾患等に関する普及啓発を行います。
	二十歳のつどい(成人式)、妊婦歯科検診、大学でのイベント等、様々な機会を通じて、若い世代を対象に歯周疾患に関する情報提供を行います。
歯科健(検)診の実施及び受診勧奨の推進	妊婦および生まれてくる子供の口腔衛生の向上を図るため、市内の委託医療機関での妊婦歯科検診の受診を促進します。
	広報や個別案内等により、節目の年齢を対象にした歯周疾患検診、長寿歯科健診の受診勧奨を行います。

## 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
妊婦歯科検診の受診率	39.7%	40.0%	40.0%
歯周疾患検診の受診率	6.6%	7.0%	7.5%

## ▼地域・関係団体等の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆各種関係団体は、イベントの開催、協力を行うことを通して、市民の歯・口腔の健康に関する関心と理解を深めていきます。</li> <li>◆医療関係団体は、市と連携し、歯科疾患対策を推進します。</li> <li>◆歯科医院等は、歯科疾患の予防や口腔機能に関する啓発や情報提供を実施します。</li> </ul>

## ▼学校・園の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆歯科健診を通して、自らの歯と口の健康状態を把握し、歯・口腔の健康に対する意識を高めていきます。</li> </ul>

## 7 栄養・食生活 -健やかなからだを育む食育-

食は、生命を維持し健康な生活を送るために欠くことのできない重要なものです。しかし、ライフスタイルや価値観の多様化等、食を取り巻く環境の変化により食習慣の乱れや栄養の偏り、食への関心の低下等様々な問題が見受けられます。

生涯を通じた健康づくりのため、胎児期から高齢期まで全ての世代において望ましい食生活を実践することが重要です。



### みんなが取り組むこと

#### ▼行政の取り組み

#### 施策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

次世代の心身の健やかな育ちを促進するため、望ましい食生活に関する普及啓発に取り組めます。

取り組み・事業	内 容
妊娠から子育て期における親と子の健全な食生活の確立に向けた取り組みの推進	母子保健事業や子育て支援事業等を通じ、テーマや発育段階に応じた食に関する講座や教室、栄養指導、アレルギーに関する情報提供及び相談等を実施するとともに、妊産婦・乳幼児、さらに配偶者等、その他の家族への波及効果も目指します。 「食育だより」を発刊し、保健所・保健福祉センター、公民館、児童館等に設置します。また、全世代に関する情報を盛り込むほか、市ホームページにも掲載するなど、若い世代への普及啓発を行います。
保育所、学校等と連携した食育の推進	乳幼児期の子供の保護者や家族、小学生児童とその家族に対し、家庭における食育、健康につながる食習慣等の情報を発信します。 研修等を通じ、学校等における食育担当者のスキルアップと交流を図ります。

#### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
食育に関する出前健康講座の開催数	15回	30回	30回
栄養・食生活に関する相談・健康教育の参加者数	4,436人	4,500人	4,500人

## 施策② 健康寿命の延伸に向けた食育の推進

生活習慣病の発症・重症化予防や低栄養予防のため、栄養バランスに配慮した食事が実践できるよう各種講座や普及啓発に取り組みます。

取り組み・事業	内 容
生活習慣病予防及び改善につながる食生活の普及啓発	市政ニュース・ホームページ・さくら FM 等のメディアを活用し、生活習慣病予防と改善につながる食に関する普及啓発を行います。
	女性のための検診や大学でのイベント等、様々な機会を通じて、若い世代に対し、食に関する正しい知識の普及啓発を行います。
	食事や栄養に関する講座、生活習慣病の予防に関する講演会を開催し、望ましい食生活を啓発します。
食生活の改善に向けた相談の実施	食事に関する相談を継続して実施し、食生活の改善を図ります。
	電話や面接を通じて、健康や栄養に関する相談、助言を行い、必要に応じて医療機関等を紹介し、継続的な支援を行います。
高齢期の食生活の改善に向けた取り組みの推進	「西宮いきいき体操」、通いの場、昼食会等の地域住民が集まる場を活用し、低栄養予防をはじめとした食育に関する普及啓発を行います。
	出前健康講座、宮水学園等において、食に関する内容の講座を実施します。
	後期高齢者に対して、生活習慣病の重症化・低栄養リスク者等への個別支援（ハイリスクアプローチ）や、通いの場を活用して地域の健康課題に対する支援（ポピュレーションアプローチ）を実施します（高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業）。
健診結果等を活用した取り組みの推進	健診結果等により一定条件に該当する対象者および特定保健指導対象者またはその家族を対象に、糖尿病予防や生活習慣病予防についての講演会、健康教育、相談等を実施します。

### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
健康づくり・食育に関する市ホームページのアクセス数	136,219 件	140,000 件	145,000 件
生活習慣病等の予防改善事業の参加者数 (再掲)	418 人	500 人	550 人
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 (ポピュレーションアプローチ)の参加者数 (再掲)	1,367 人	4,600 人	4,600 人

### 施策③ 食生活を支える歯・口腔の健康づくりの推進

いつまでも食を楽しむことができるよう、歯・口腔の健康づくりの普及啓発に取り組みます。

取り組み・事業	内 容
歯・口腔の健康づくりの普及と実践の促進	市ホームページによる情報発信や各種イベント等においてリーフレット等を配布することで、歯・口腔の健康づくりの普及啓発を行います。
	生涯を通じた歯・口腔の健康づくりの上で重要な時期である乳幼児とその親を対象に、歯科疾患の早期発見・予防に関する保健指導を行います。
	歯科保健事業を通じて、生涯にわたって歯・口腔の健康を維持するための知識や実践力の向上を図ります。

#### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
歯・口腔の健康に関する市ホームページのアクセス数	778件	1,000件	1,300件

### 施策④ 災害時も健康に配慮した家庭内備蓄の促進

災害時でも自分や家族の命を守り、健康を維持できるよう、各家庭にあった食の備えや必要な知識について普及啓発に取り組みます。

取り組み・事業	内 容
非常時における食糧・飲料水等の家庭内備蓄の促進	防災関係部署および関係団体等と連携し、市政ニュース・ホームページ、小学校区防災訓練、地域や学校等への出前講座等を通じ、非常時に備えた食料・飲料水等の家庭内備蓄の必要性を啓発します。
	家族構成や家族の健康状態に配慮した食品を備えるなど、必要な知識の普及啓発を行います。

#### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
非常時の家庭内備蓄に関するホームページのアクセス数	2,655件	5,000件	7,000件

▼地域・関係団体等の取り組み

内 容
◆各種関係団体は、料理教室、各種講習会、イベントの開催等を通して食育を啓発します。 ◆飲食店やスーパーマーケット、給食施設等は、食を通じた健康づくりの啓発や情報提供を実施します。 ◆栄養関連団体は、栄養改善教室等を開催し、バランスのよい食生活の啓発や、レシピの紹介を行います。

▼学校・園の取り組み

内 容
◆家庭や地域と連携し、朝食の大切さや栄養バランスの大切さ等を伝える取り組みを推進します。

## 8 栄養・食生活 -健やかなところを育む食育-

「食」は単に栄養をとるだけではなく、家族や友人との団らんや地域の食文化を伝えるといった、社会的な役割も持っています。

家庭生活の状況が多様化していることから、地域や関係機関、団体が連携・協働を図り、すべての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、地域の中で「食」でつながるコミュニケーションや交流の機会を通じた健やかなところを育む食育を推進することが必要です。



### みんなが取り組むこと

#### ▼行政の取り組み

#### 施策① 食を通じたコミュニケーションの促進

家族や友人、地域住民等との「共食」を通じたコミュニケーションや食の楽しみ、食事のマナーの習得について取り組みを推進します。

取り組み・事業	内 容
身近な場における食育の充実	「消費生活出前講座」や公民館活動等において、子育て期から高齢期まで幅広い世代に対し、食育に関連する講座を開催します。
	小・中学生を対象とした「宮水ジュニア」において、食に関する講座を開催します。
	保健所による出前講座の周知を進め、地域団体等での活用を促進します。
保育所（園）、幼稚園および学校におけるコミュニケーションを促進する食育の充実	市立保育所や民間保育園、施設の職員、小中学校や特別支援学校の栄養教諭、学校栄養職員、食育担当を対象とした研修を進め、取り組み等の情報共有を図ります。
	幼稚園におけるお弁当の日を活用し、先生や友だちと一緒に食べること（共食）の楽しさや、食事のマナーを身につけることができるよう働きかけます。
	栄養や食事のマナーを含めたより良い食習慣を定着する機会の充実に努めます。

## 活動指標

活動指標		現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
公立保育所における多職種で連携した、日々の生活や行事等を通じた食育の実施率		100%	100%	100%
公立小中学校等での食に関する授業(普及・啓発含む)の実施率		100%	100%	100%
公立小・中学校における食育活動に関する実施計画の策定率	小学校	100%	100%	100%
	中学校	100%	100%	100%
公立小・中学校における食育に関するたより等発行の実施率	小学校	93%	維持	維持
	中学校	89%	維持	維持

## 施策② 食を楽しむこころの育成

食へることへの関心と楽しむこころを育むとともに、郷土料理等の食文化の継承に取り組み、人や地域のつながりの大切さを理解し、感謝のこころを育んでいきます。

取り組み・事業	内 容
食への関心を育む情報発信	食育だよりや市政ニュース・ホームページ、各種講座等を通じて、食の興味や関心を育てる食育の情報を発信します。
保育所(園)、幼稚園および小・中学校における楽しむこころを育む食育の充実	公立保育所献立表、食材産地情報等を活用した保育所給食に係る情報提供により、保育所保護者、乳幼児期の子供がいる家庭への食育の支援、市内民間保育施設の給食実施・改善の支援を行います。
	公立保育所等において、季節に応じた野菜・果物の苗植えから栽培、収穫の活動とともに、収穫した食材を使用し、調理体験や試食を行い、収穫の喜び、食物への興味・関心、調理する人への感謝の気持ちを育みます。
	伝統的な食文化に対する理解を深めるため行事食を提供したり、世界各国の食文化に対する理解を深めるため外国の料理等を提供します。
食文化の継承	関係機関・関係団体や食品関連事業者、行政が連携し、本市の食文化や行事食、伝統食とその背景に広がる歴史、文化等を紹介するイベントを開催します。
	お正月料理等の伝統的な行事食の料理教室や体験活動を実施するとともに、イベント等で行事食等のレシピ紹介に取り組み、食文化の普及と継承を図ります。
	市ホームページで行事食レシピや食文化の情報提供や、市立図書館での行事食や食文化をテーマとした関連図書とパネル展示を行います。

## 活動指標

活動指標		現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
行事食レシピや食文化に関する ホームページアクセス数		2,821 件	5,000 件	7,000 件
公立保育所・小中学校等に おける給食での行事食・ 食文化等メニューの実施率	保育所	100%	100%	100%
	小中学校	100%	100%	100%

### ▼地域・関係団体等の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆各種関係団体は、地域住民が気軽に参加できる食に関するイベントなどを開催します。</li> <li>◆自治会等で、ひとり暮らしの高齢者などに対し、会食などの機会を提供し、コミュニケーションを深め、食の大切さを啓発していきます。</li> <li>◆栄養関連団体は、行事食や伝統食、郷土料理などの食文化を地域や家庭に伝えます。</li> <li>◆食生活改善推進員（西宮いずみ会）等が、食育講座や料理教室等を実施します。</li> </ul>

### ▼学校・園の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆給食の時間等を活用し、食事の楽しさやマナーが身につけられるようにします。</li> <li>◆食育関連の事業に地域住民の参加や支援を得るなど、食を通じた地域交流の機会の充実に努めます。</li> <li>◆給食を話題とした親子のコミュニケーションが図られるよう、保護者に対する給食の情報の提供に努めます。</li> </ul>

## 9 栄養・食生活 -安全・安心で持続可能な食をつなぐ食育-

食の安全と安心は、市民の健康で豊かな日常の食生活の基盤であるとともに、市の食産業や食の魅力を支える重要な基盤でもあります。

また、健全な食生活を送るためには、持続可能な環境が欠かせません。食育をすすめていく中で、地産地消や食品ロスの削減等、食を支える環境の持続に資する取り組みを推進する必要があります。



### みんなが取り組むこと

#### ▼行政の取り組み

#### 施策① 食の安全・安心の確保

生産者から消費者にいたる全ての関係者が「食」の重要性を認識し、食の安全と安心の確保を推進します。

取り組み・事業	内 容
食品等事業者のHACCPに沿った自主衛生管理の推進	食品衛生法に基づき「西宮市食品衛生監視指導計画」を毎年度策定し、重点的、効率的かつ効果的な監視指導を実施します。
	食品等事業者及び食品衛生責任者を対象に、HACCPに沿った衛生管理等に関する講習会を開催します。
	食肉センターで処理される食用に供される牛・豚のと畜検査や認定小規模食鳥処理施設等の監視指導を徹底します。
安全安心な農産物の供給	各農家の栽培技術の改善や環境保全型農業の推進等により、安全安心な西宮市産農産物の供給に取り組めます。

取り組み・事業	内 容
市民等に対する食の安全・安心に関する情報提供・啓発	市民等に対して、市政ニュースやホームページ等、様々な媒体等を活用して、食品や食の安全性に関する情報提供を行います。
	食中毒予防や食品衛生に関する講座を実施します。
	8月の食品衛生月間において、食品衛生指導員と連携し、食中毒予防街頭啓発活動を実施します。
	夏祭りや学園祭等で市民等が臨時的に不特定多数の人に食品を提供する際に、食中毒予防のための食品の取り扱い方法等の啓発や指導を行います。
子供に対する食の安全・安心の確保	幼児の保護者を対象としたアレルギーに関する講座を開催します。
	市立保育所や小学校等における食の安全・安心の確保に向け、アレルギー食材に関する情報の提供やアレルギーに配慮した対応に努めます。
	市内保育所職員に対し、保育施設における食事の提供に関する研修を企画・実施します。

### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
食品等事業者に対する監視指導計画に基づいた監視指導の達成率※	128.6%	100%	100%
事業者を対象とした食品衛生に関する講習会の開催数	7回	8回	10回

※監視指導の達成率について：西宮市食品衛生監視指導計画において、飲食店や食品製造業等施設に対する監視頻度基準を、製造の種類や規模などを考慮し、5段階のランクごとに定めています。監視指導の達成率は、実際の監視回数を監視頻度基準に基づく目標監視回数で割ったものに100を掛けたもので表しています。

## 施策② 環境に配慮した食育の推進

食べ物を無駄にすることは“もったいない”ということを再認識することにより、食品ロス削減の必要性を理解するとともに、地産地消に取り組むなど、持続可能な食の実現に向けた行動に移すことができるよう、継続した普及啓発を実施します。

取り組み・事業	内 容
地産地消の推進	<p>「西宮市農業祭」「フラワーフェスティバル in 西宮」等のイベントにおいて、西宮市産の農産物の販売を実施するとともに、生産者と消費者の交流を促進します。</p> <p>「あぐりっこ西宮」や各種イベント等を通じて、本市の農業全般に関する情報や西宮市産の農産物を購入できる直売所や店舗の情報を掲載した「にしのみや野菜直売所マップ」を発信し、直売所の PR や利用促進を図ります。</p> <p>「にしのみや食育・健康づくり応援団」の取り組みを通じ、市内の飲食店において西宮市産や兵庫県産の農産物等に関する地産地消の促進を図ります。</p> <p>西宮市産の農産物への知識を深めるため、学校等での農産物の栽培、収穫、調理など、食農体験の充実するほか、公立保育所や学校の給食において西宮市産や兵庫県産の農産物を活用します。</p>
食品ロス削減・フードドライブ促進に関する取り組みの充実	<p>市政ニュースやホームページ、各種講座等を活用し、食品ロスやフードドライブに関する情報提供を行います。</p> <p>飲食関係事業者や大型複合商業施設等と連携し、利用者や市民に対する食品ロス削減の啓発を実施します。</p> <p>市のパートナーとして食品ロス削減に積極的に取り組む環境にやさしい事業者である「西宮市食品ロス削減パートナー」の普及啓発に努め、登録する事業者を増やします。</p> <p>市内の食品系量販店と協働し、店舗内にフードドライブ用のボックスを常設設置してもらい、市民からの食品の提供を受け、フードバンク関西を通じて食品を必要とする団体や個人に提供します。</p>
調理等に伴うごみの削減・資源循環の促進	<p>無駄な買い物をせず、食材を使い切る「使いキリ」、食べ残しをしない「食べキリ」、生ごみを捨てる際の「水キリ」の3つの「キリ」を実践する「生ごみ3キリ運動」を市民に推奨し、ごみの減量を促進します。</p> <p>公立保育所において、給食の野菜くず等を活用した堆肥づくりと堆肥を活用した野菜づくりを実施します。</p>

## 活動指標

活動指標		現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
食品ロス削減のホームページへのアクセス数		10,392 件	11,000 件	12,000 件
あぐりっこ西宮のホームページへのアクセス数		22,127 件	23,000 件	24,000 件
公立保育所・小中学校等における地産地消(県内産・市内産食品)について啓発している施設の割合	保育所	100%	100%	100%
	小中学校	100%	100%	100%

### ▼地域・関係団体等の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆農業関係者、食品関連事業者などは、地場産物を使った献立を市民に紹介します。</li> <li>◆各種関係団体は、農業の体験や見学等に参加できる機会を提供します。</li> <li>◆飲食店や商業施設、商店、公共施設等は、食品ロス削減の啓発や食品ロスを削減する取り組み、フードドライブ等の情報提供を実施します。</li> </ul>

### ▼学校・園の取り組み

内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆農業の体験を通じて、自分たちで栽培する楽しみや収穫する喜びを味わう機会を提供します。</li> <li>◆食べ物の生産・加工現場を見学し、食べ物が作られる過程を知ること、生産者等に対する感謝の気持ちを育みます。</li> <li>◆子供たちの食の安全・安心の確保に向け、保護者に対してアレルギーに関する情報の提供に努めます。</li> </ul>

## 10 分野横断的な取り組み

健康づくり・食育は分野が多岐にわたっているほか、母子保健、学校保健、職域保健、地域保健をはじめとした様々な対象が関わる取り組みです。各分野で独立した取り組みを展開するだけでは、効果的かつ効率的に健康づくり、食育を推進することは困難です。

そこで、誰もが健康でいきいきと暮らせるよう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。

### 取り組み① 健康づくり・食育を支える人材の育成

- ◆地域で健康づくり・食育を進めるため、健康づくり・食育を支える人材を育成し、個人のヘルスリテラシーの向上を図るとともに、地域で健康づくり・食育の輪を広げます。

主な取り組み：専門職の資質向上にむけた研修等の実施  
ボランティアの育成

### 取り組み② 地域等との協働・連携

- ◆市民の健康づくり・食育を効果的に進めるため、関係機関や地域の関係団体、大学、民間事業者等との協働・連携を強化します。

主な取り組み：産官学と連携した取り組み  
「にしのみや食育・健康づくりサポーター」と連携した取り組み

### 取り組み③ 社会環境整備

- ◆健康づくり・食育に対して関心の薄い人、関心があっても取り組むことが難しい人でも「自然と健康になれる環境づくり」に取り組みます。

主な取り組み：「にしのみや食育・健康づくり応援団」の啓発、登録の促進  
ボランティアの育成

#### 取り組み④

#### 情報へのアクセス

◆年齢や性別、暮らしている地域によって情報へのアクセスが左右されず、関心の薄い人や情報が届きにくい人にも情報が届くよう、誰もが健康づくり・食育の情報にアクセスできる環境整備に努めます。

主な取り組み：アプリや SNS 等を活用した情報発信  
オンラインを活用した事業の実施  
電子申請システムの活用

#### 活動指標

活動指標	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)
食育・健康づくりに関わるボランティアの人数	6,651人	8,000人	10000人
「にしのみや食育・健康づくり応援団」の登録件数	242件	300件	400件
「にしのみや食育・健康づくり応援団」サポーターの登録件数	44件	50件	60件

#### コラム

#### にしのみや食育・健康づくり応援団

「にしのみや食育・健康づくり応援団」とは、食育・健康づくりに取り組みやすいようなサービスを提供し、西宮市民の食育・健康づくりを応援する企業やお店、施設等のことです。4つの応援内容があり、応援団のステッカーが目印です。

市ホームページでお店や施設等の名前や住所、取り組み内容を紹介しています。

#### 【応援団による応援項目】

- ① 食育・健康づくりのための情報提供
- ② 食育・健康づくりサポーター
- ③ 食育推進協力店
- ④ 空気もおいしい店（受動喫煙防止の推進）



応援団のステッカー



にしのみや食育・健康づくり応援団



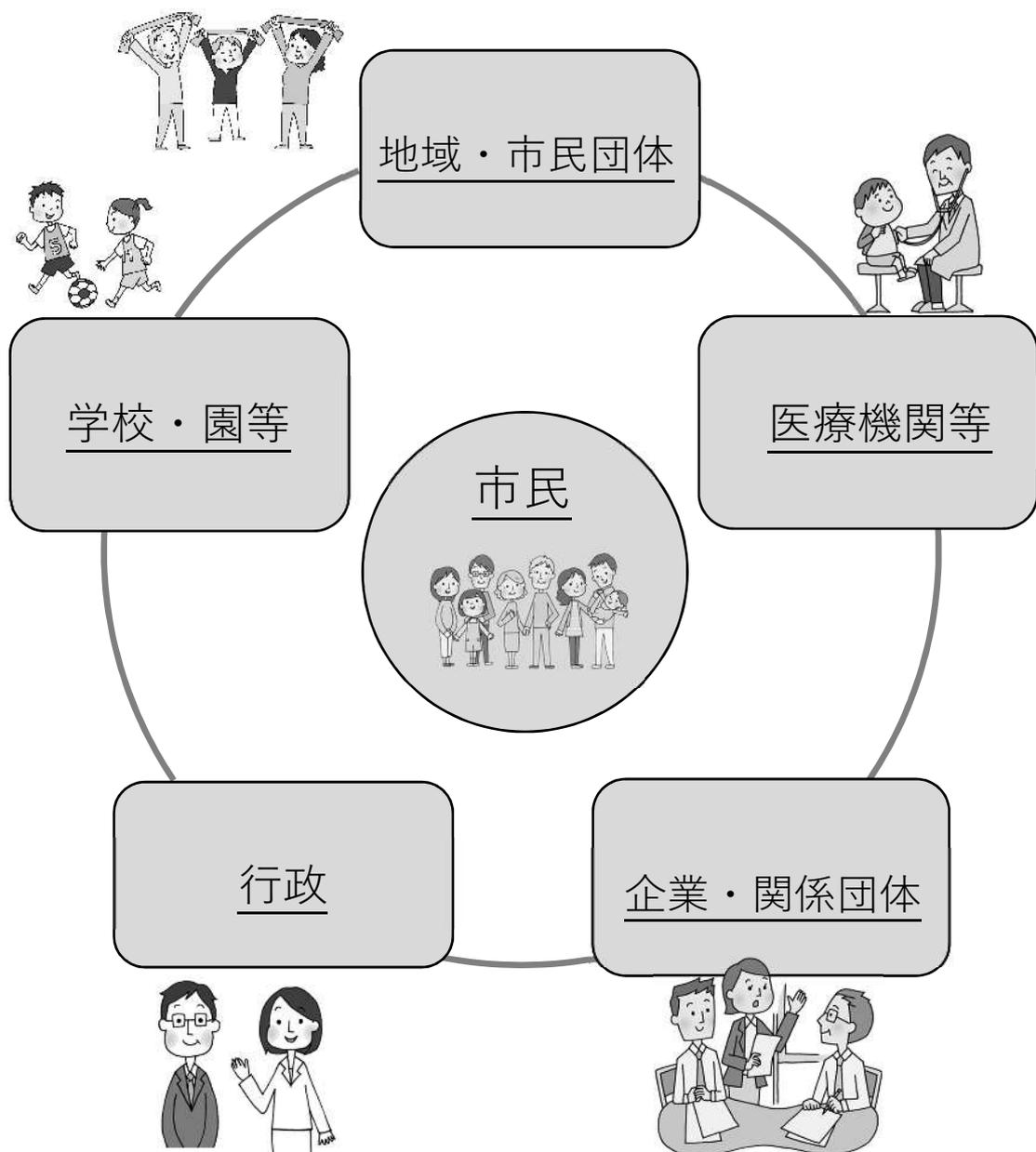
応援団ホームページ

## 第5章 計画の推進体制と進行管理



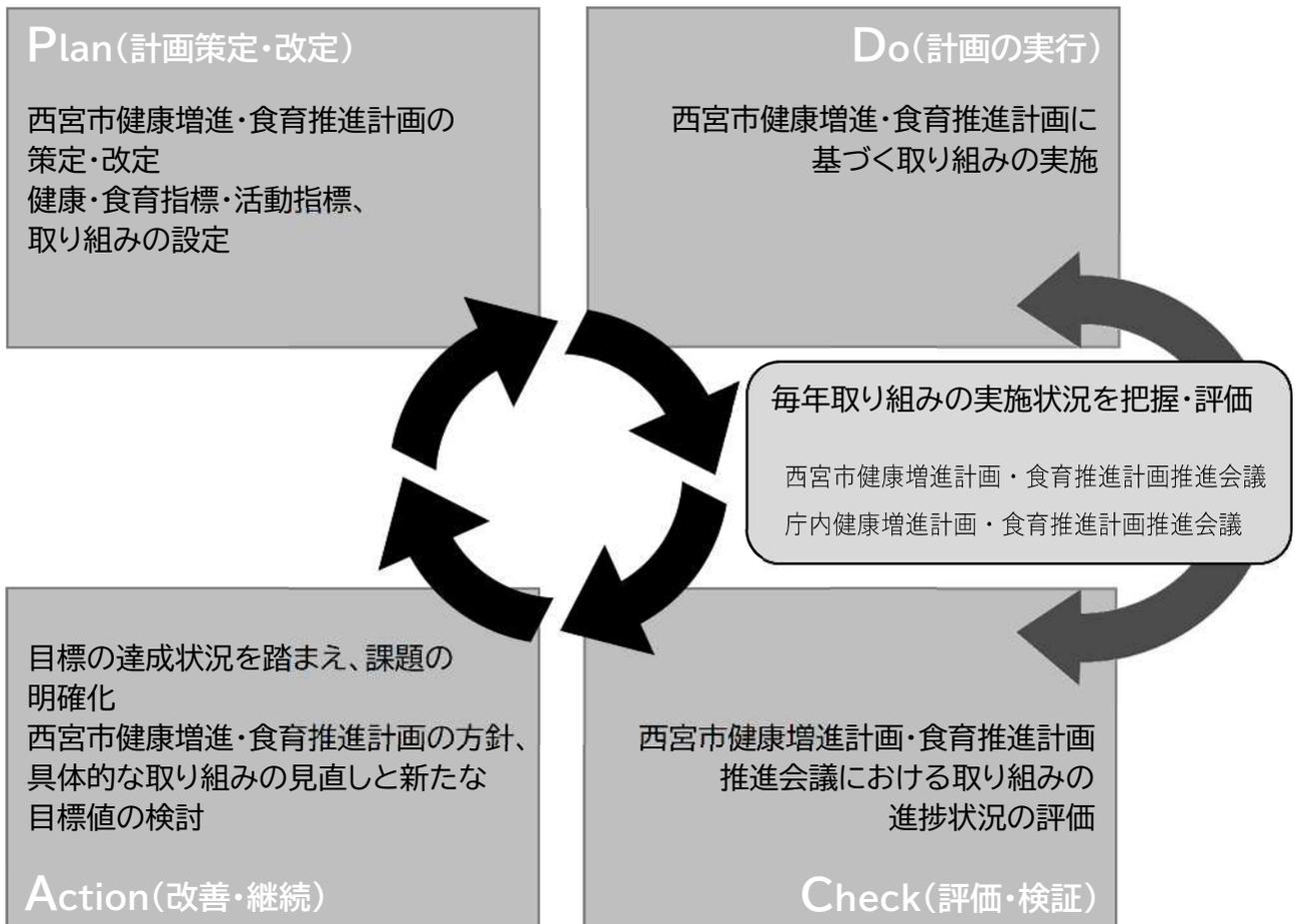
## I 計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりや食育の推進に取り組んでいくとともに、地域における健康づくりを積極的に推進していくための支援体制を整えていく必要があります。そのためには、健康づくり・食育に関わるすべての主体がそれぞれの役割を理解し、また、それぞれの特性を活かしながら、相互に連携・協力し合い、西宮市全体の健康を守り、健康づくりと食育をさらに推進していくことが大切です。



## 2 進行管理

本計画を効果的・計画的に推進していくために、令和17（2035）年度だけでなく、定期的に西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議等で関係部署の取り組みの推進及び進行状況の点検や課題の整理、取り組みの評価などの進行管理を行います。



令和17（2035）年度：最終評価



## 第6章 ライフステージにあわせた健康づくり・食育



## I 妊娠・乳幼児期(0～5歳)



基本的な生活習慣を身につけ、  
健やかなところとからだを育もう！



### 重点取組

#### ◆ライフステージの特徴

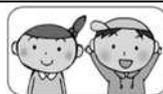
妊娠期は、出産を控え母体の変化が著しい時期であるほか、親の生活習慣が胎児や乳幼児の成長発達に大きく影響する時期です。

乳幼児期は、生理的機能が次第に自立する時期であるほか、人格や習慣を形成するのに重要な時期であり、健康なところと身体をつくるうえで大切な時期となります。

また、乳幼児期の健康づくりは、両親や家庭の影響が大きいため、妊娠期から子育てに至るまで、乳幼児やその家庭に対する切れ目のない支援が必要です。そして、情緒豊かな人間形成のために、様々な人とふれあえる機会をつくるのが大切です。

分野	市民の行動目標
健康管理と健（検）診	◆健康診査を受診します ◆かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちます
身体活動・運動	◆外遊びや散歩などで楽しく身体を動かします ◆家族で協力して子育てをし、保護者同士の交流を持つなど、楽しく子育てをします
休養・こころの健康	◆仲間をつくり、子育てを楽しみます ◆子育ての悩みや不安は一人で抱え込まず、早めに相談します
たばこ	◆たばこを吸いません ◆子供をたばこの煙から守ります
アルコール	◆お酒を飲みません
歯・口腔の健康	◆食後の歯みがきの習慣を身につけ、むし歯予防に取り組みます ◆妊娠時には、妊婦歯科検診を受診します
栄養・食生活（食育）	◆早寝・早起き・朝ごはんを実践します ◆家族や周りの人と会話しながら、一緒に食事をするを楽しみ、食事のマナーを身につけます ◆地元産の農産物や旬の食材を使った食生活を心がけます

## 2 学童・思春期(6~19歳)



望ましい生活習慣を身につけ、  
健やかなところとからだを育もう！



## 重点取組

## ◆ライフステージの特徴

学童期は身体の発達が盛んな時期であるとともに、精神的に大きく成長する時期であり、学校教育や地域との関わりが生活に大きな影響を与え、人格形成にも大切な時期です。望ましい生活習慣を確立し、健康な身体の基礎をつくることが大切です。

思春期は心身ともに子供から大人へ移行する多感な時期で、広い地域社会における望ましい生活習慣の確立が必要であり、家庭・学校・地域の連携が重要となります。

分野	市民の行動目標
健康管理と健（検）診	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆規則正しい生活習慣を身につけます</li> <li>◆自分の身体について正しい知識を身につけます</li> <li>◆思春期のところと身体について学びます</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆運動や遊びを通して、元気に楽しく身体を動かします</li> <li>◆健康づくりや体力づくりの基礎を身につけ、積極的に運動します</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆いろいろな人との交流を大切にし、豊かな体験や活動をします</li> <li>◆困ったときは一人で悩まず、誰かに相談します</li> </ul>
たばこ アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆たばこ・アルコールが心身に及ぼす影響について正しい知識を習得します</li> <li>◆喫煙・飲酒はしません、勧められても断ります</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆正しい歯みがきの方法を身につけ実践します</li> <li>◆フッ化物（歯みがき剤、洗口液、塗布）を上手に活用します</li> </ul>
栄養・食生活 （食育）	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆早寝・早起き・朝ごはんを実践します</li> <li>◆食事のバランスや適量を理解し、自分で選択する力や調理する力を身につけます</li> <li>◆家族や周りの人と会話しながら、一緒に食事をすることを楽しみ、食事のマナーを身につけます</li> <li>◆地元の食材や郷土料理について積極的に学びます</li> <li>◆食べ残しを減らします</li> </ul>

### 3 青年・壮年期 (20～39 歳)



## ライフスタイルの変化に応じた 健康づくり・食育を実践しよう！



### 重点取組

#### ◆ライフステージの特徴

青年期は生殖機能が完成し、子供から大人へ移行する時期です。学生生活や単身生活で、生活習慣に問題がある場合も多く、壮年期以降の生活習慣の出発点として重要な時期です。

壮年期は就職、結婚、出産等により生活スタイルが大きく変化する時期です。生活習慣の乱れによる生活習慣病やストレス等によるうつ病の発症が増加し始めるのもこの時期です。自分の身体や健康に関心をもつことが重要です。

分野	市民の行動目標
健康管理と健（検）診	<ul style="list-style-type: none"><li>◆健（検）診を受診して、自分の身体の状態や変化を確認し、生活習慣を見直します</li><li>◆自覚症状や異変等に気づいた際には、医療機関を受診します</li><li>◆がん検診を受診し、がんの早期発見に努めます</li></ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"><li>◆今より 10 分多く体を動かします</li><li>◆定期的に運動をします</li></ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"><li>◆忙しい生活の中でも睡眠時間を意識的に確保します</li><li>◆自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します</li><li>◆ストレスや悩みを一人で抱え込まず、早めに相談します</li></ul>
たばこ	<ul style="list-style-type: none"><li>◆家庭や職場等において、受動喫煙の防止に取り組みます</li><li>◆禁煙外来などを活用して、禁煙に取り組みます</li></ul>
アルコール	<ul style="list-style-type: none"><li>◆飲酒が体に及ぼす影響について正しい知識を身につけます</li><li>◆飲酒時には、節度ある適度な飲酒に努めます</li></ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"><li>◆歯周病予防に関する正しい知識をもちます</li><li>◆かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受診します</li></ul>
栄養・食生活（食育）	<ul style="list-style-type: none"><li>◆朝食を毎日食べ、規則正しい食生活を実践します</li><li>◆バランスの良い食事を取り、積極的に野菜を食べます</li><li>◆家族や友人等との食事を楽しみます</li><li>◆無駄のない調理や食べ残しを減らすなど、食品ロスを削減します</li></ul>

## 4 中年期(40~64歳)



からだの変化に気づき、  
こころとからだの健康を保とう！



## 重点取組

## ◆ライフステージの特徴

中年期は社会的な責任が大きくなり、その責任から、様々なストレスを感じやすい時期であり、健康状態の管理や生活習慣病の予防が求められます。

また、中年期は高齢期への準備期であり、身体機能が徐々に低下していく時期です。脳卒中や骨折・転倒による身体障害のリスクも高くなってきます。高齢期における疾病や生活の質を視野に入れ、自分の健康を考える必要があります。

分野	市民の行動目標
健康管理と健（検）診	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆定期的に健（検）診を受診して、自分の身体の状態や変化を確認し、生活習慣を見直します</li> <li>◆自覚症状や異変等に気づいた際には、医療機関を受診します</li> <li>◆がん検診を受診し、がんの早期発見に努めます</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆今より10分多く体を動かします</li> <li>◆自分の体力や健康状態に応じて、定期的に運動をします</li> </ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆忙しい生活の中でも睡眠時間を意識的に確保します</li> <li>◆自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します</li> <li>◆ストレスや悩みを一人で抱え込まず、早めに相談します</li> </ul>
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家庭や職場等において、受動喫煙の防止に取り組みます</li> <li>◆禁煙外来などを活用して、禁煙に取り組みます</li> </ul>
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆飲酒が体に及ぼす影響について理解し、飲酒時には節度ある適度な飲酒に努めます</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆歯周病予防を意識した正しい対処法を理解し、実践します</li> <li>◆かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受診します</li> </ul>
栄養・食生活（食育）	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆適正体重を知り、1日3食、栄養バランスの良い食事をとります</li> <li>◆家族や友人等との食事を楽しみます</li> <li>◆無駄のない調理や食べ残しを減らすなど、食品ロスを削減します</li> </ul>

## 5 高齢期(65歳以上)



地域や仲間とつながりながら、  
生きがいを持って健やかに過ごそう！



### 重点取組

#### ◆ライフステージの特徴

身体的に老化が進み、健康問題が大きくなる時期です。寝たきりなどの介護を必要とするケースも現れるほか、歯の喪失による咀嚼の機能障害など、生活の質に関わる症状があらわれることもあります。

地域や保健・医療・福祉の専門家による支援や、高齢者の特性を捉え、高齢者の虚弱(フレイル)の進行を予防する取り組みへと転換することが必要となります。

分野	市民の行動目標
健康管理と健(検)診	<ul style="list-style-type: none"><li>◆定期的に健(検)診を受診して、自分の身体の状態や変化を確認し、健康管理を心がけます</li><li>◆自覚症状や異変等に気づいた際には、医療機関を受診します</li><li>◆お薬手帳を活用し、薬を適切に管理・服用します</li></ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"><li>◆自分の体力や健康状態に応じて、定期的に運動をします</li><li>◆趣味や生きがいをもち、積極的に社会参加します</li></ul>
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"><li>◆地域の人や家族とのつながりを大切にします</li><li>◆質の良い睡眠を心がけ、ストレスや悩みはひとりで抱え込まずに早めに相談します</li></ul>
たばこ	<ul style="list-style-type: none"><li>◆家庭等において、受動喫煙の防止に取り組みます</li><li>◆禁煙外来などを活用して、禁煙に取り組みます</li></ul>
アルコール	<ul style="list-style-type: none"><li>◆飲酒が体に及ぼす影響について理解し、飲酒時には節度ある適度な飲酒に努めます</li></ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"><li>◆噛む、飲み込む機能を保つために、よく話し、よく笑い、口と喉の筋力をきたえます</li><li>◆定期的に受診し、自分の歯や義歯の手入れをきちんと行います</li></ul>
栄養・食生活(食育)	<ul style="list-style-type: none"><li>◆低栄養に気をつけて、1日3食、バランスの良い食事をとります</li><li>◆家族や友人、地域との交流を深め、みんなで食事を楽しみます</li><li>◆地元産の農産物や旬の食材を使った食生活を心がけます</li><li>◆行事食等の伝統的な食文化を地域の子供や若い世代に伝えます</li><li>◆無駄のない調理や食べ残しを減らすなど、食品ロスを削減します</li></ul>

## 資料編



# I 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議運営要領

## (設置)

第1条 この要領は、西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議（以下「推進会議」という。）の運営に関し必要な運営事項を定める。

## (所掌事務)

第2条 推進会議は、次の各号に掲げる事項について検討し、市長に意見を具申する。

- (1) 「西宮市健康増進計画」及び「西宮市食育・食の安全安心推進計画」の評価及び進行管理に関すること
- (2) 西宮市健康増進計画・食育推進計画の策定に関すること
- (3) 健康増進及び食育の推進に関する情報収集と共有に関すること
- (4) 健康増進に関すること
- (5) 食育の推進に関すること
- (6) 関係機関・関係団体等との連携に関すること
- (7) その他、健康増進及び食育の推進のために必要と認められること

2 前項第1号に規定する計画の策定にあたっては、国・県の指針や計画等に関する基準を参酌するほか、西宮市の現行諸計画と整合することに留意しなければならない。

## (委員)

第3条 西宮市附属機関条例第2条2項の構成員のうち、市長が適当と認める者について推進会議の委員とする。

2 西宮市附属機関条例第2条2項の構成員のうち、市民については別に定める西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議公募委員募集要領により募集する。

## (代理出席)

第4条 団体を代表する委員は、やむを得ない理由により推進会議に出席できないときは、あらかじめ委員長承認を得て、当該団体に所属するものを代理人として出席させることができる。この場合において、団体を代表する委員は、推進会議が開かれる前に委任状（様式第1号）を委員長に提出しなければならない。

2 前項の規定により、代理人が推進会議に出席する場合は、代理人の行為を委員の行為とみなす。

3 前2項の規定により、代理人が推進会議に出席する場合は、代理人に対して、委員と同額の報酬を支払う。

## (委員以外の出席)

第5条 委員長は、必要に応じて、委員以外のものに出席を求め、意見を聴取することができる。

## (事務局)

第6条 推進会議の事務局は、健康福祉局保健所健康増進課に置く。

## (補則)

第7条 この要領に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、別に定める。

## 附則

### (施行期日)

この要領は、令和4年3月3日から実施する。

## 2 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議委員名簿

所属	氏名	備考
西宮市医師会 理事	川崎 史寛	副委員長
西宮栄養士会 会長	岸本 三香子	
公募委員	北川 豊	
公募委員	藏田 かすみ	
西宮市食品衛生協会 副会長	澤田 朗	
兵庫県看護協会阪神南支部	潮崎 香織	
西宮市歯科医師会 常務理事	白石 雅照	
西宮市薬剤師会 副会長	高尾 一人	
西宮いずみ会 会長	坪内 久美子	
武庫川女子大学 食物栄養科学部 教授	内藤 義彦	委員長
武庫川女子大学 食物栄養科学部 教授	林 宏一	
西宮市立小学校長会（瓦林小学校長）	船橋 博美	
健康保険組合連合会 兵庫連合会 （会員組合）古野電気健康保険組合 常務理事	山内 豊弘	

（敬称略 五十音順）

### 3 計画の策定経過

令和4年度	
令和4年 7月22日	令和4年度第1回 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議 (1) 西宮市健康増進計画・食育推進計画の策定趣旨について (2) アンケート調査票について (3) 西宮市健康増進計画・食育推進計画策定のスケジュールについて
令和4年 11月16日 ～12月5日	「西宮市健康増進計画」改定、「西宮市自殺対策計画」策定のためのアンケート調査及び「西宮市食育・食の安全安心推進計画」改定のためのアンケート調査実施
令和5年 1月25日	令和4年度庁内健康増進計画・食育推進計画推進会議 (1) 「新・にしのみや健康づくり21(第2次)西宮市健康増進計画<中間見直し版>」について (2) 両計画の最終評価に向けて
令和5年 2月20日	令和4年度第2回 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議 (1) 「新・にしのみや健康づくり21(第2次)西宮市健康増進計画<中間見直し版>」に基づく今年度の取り組み報告について (2) 「西宮市食育・食の安全安心推進計画<中間見直し版>」に基づく今年度の取り組み報告について (3) 西宮市健康増進計画・食育推進計画の最終評価および次期計画策定のスケジュールについて (4) 西宮市健康増進計画・食育推進計画策定のスケジュールについて
令和5年度	
令和5年 6月1日	令和5年度第1回 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議 (1) 西宮市健康増進計画・食育推進計画策定のスケジュールについて (2) アンケート調査結果・評価指標等からみる西宮市の現状と課題
令和5年 8月7日	令和5年度第1回庁内健康増進計画・食育推進計画検討会 (1) 「第3次西宮市健康増進計画・食育推進計画(仮称)」の改定に向けた検討
令和5年 8月25日	令和5年度第2回 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議 (1) 第3次西宮市健康増進・食育推進計画(仮称)の改定について
令和5年 10月13日	令和5年度第2回庁内健康増進計画・食育推進計画検討会 (1) 「第3次西宮市健康増進・食育推進計画」の素案について
令和5年 10月6日 ～10月17日	令和5年度第1回庁内健康増進計画・食育推進計画推進会議(書面開催) (1) 「第3次西宮市健康増進・食育推進計画」の素案について
令和5年 11月6日	令和5年度第3回 西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議 (1) 「第3次西宮市健康増進・食育推進計画」の素案について

## 4 用語解説集

用語	内容
<b>あ 行</b>	
アイシーティー ICT	情報通信技術（Information & Communication Technology）の略。 「IT」（Information Technology）もほぼ同義として用いられているが、国際的にはICTの方が広く使われている。
う歯	むし歯のこと。口の中の細菌が酸を産生し、その酸が歯を侵食する疾患。噛み合わせの溝、歯と歯の間や歯肉に近い部分が侵食されやすく、歯が侵食されると徐々に痛みと歯の欠けがみられる。う歯になると自然完治はせず、徐々に他の健康な歯にもその範囲を広げていく。
栄養成分表示	加工食品や外食、給食に対して、その食品または献立が含んでいる栄養成分を表示するもの。なお、一般用加工食品・添加物に対して栄養成分表示する場合は、食品表示法第4条に規定されている「食品表示基準」に基づき、表示しなければならない。
エスディーゼーゼス SDGs（持続可能な開発目標）	「Sustainable Development Goals」の略であり、平成27年9月の国連サミットで採択された国際社会の共通目標。「2030年（令和12年）」を年限とする17のゴールと169のターゲットから構成。
エヌエヌエヌ SNS	「Social Networking Service」の略です。インターネットのネットワークを通じて、個人間のコミュニケーションを促進する会員制サービスのこと。
オーラルフレイル	噛む力や飲み込む力などの口腔機能が低下した状態のこと。
<b>か 行</b>	
環境保全型農業	農業のもつ物質循環機能を生かし、生産性との調和等に留意しつつ、土づくり等を通じて化学肥料、農薬の使用等による環境負荷の軽減に配慮した持続的な農業のこと。
共食	食事づくりや食事を食べることを一人きりで行うのではなく、家族や仲間等と一緒に食卓を囲む機会を持つこと。
行事食	正月のおせち料理等、季節折々の伝統行事の際に食べる料理、特別な行事の時の華やかで食事のこと。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩にもなっている。
ゲートキーパー	自殺対策において、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

用語	内容
<b>か 行</b>	
健康ウォーキング マップ	市内「本庁北」「本庁南」「鳴尾」「甲東・瓦木」「塩瀬・山口」の5地区、1地区2コース、全10コースを設定。
健康寿命	世界保健機関（WHO）が提唱した指標で、健康上の問題で日常生活動作が制限されることなく自立している期間。
健康増進法	健康寿命の延伸・生活の質の向上実現のための国民運動「健康日本21」の法的基盤であり、国民の健康づくりや疾病予防を積極的に推進するための法律。平成15年5月に施行。
健康づくり推進員	保健所が開催する養成講座修了者で、地域における健康づくりを推進するための普及啓発等に協力できるボランティアのこと。
健康日本21	生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題についての目標を選定し、国民が主体的に取り組める国民健康づくり対策として、平成12年度から推進されてきた計画。令和6年度から新たに「健康日本21（第三次）」が開始される。
口腔衛生	歯科疾患を予防し、歯・口腔の健康と機能の保持増進を図ること。
高齢者の保健事業と 介護予防の一体的な 実施事業	令和2年度に「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が施行。令和4年度より、高齢者のフレイル対策として、後期高齢者を対象に医療専門職による生活習慣病の重症化予防等のための個別的支援（ハイリスクアプローチ）と、通いの場等への積極的な支援（ポピュレーションアプローチ）の両方を一体的に実施する。
<b>さ 行</b>	
シオービーディー C O P D (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)	慢性閉塞性肺疾患のことで、タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患。喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病と考えられている。近年では、COPDは肺だけの炎症に止まらず、全身の炎症、栄養障害、心筋梗塞や脳血管障害など併存症をともなう全身性の疾患であるといわれている。
シケーディー C K D (慢性腎臓病)	腎臓の機能が低下する、あるいはタンパク尿が出るなどの腎臓の異常が続く状態のこと。脳血管疾患や心疾患の重大な危険因子となっている。
自殺死亡率	その年の人口10万人当たりの自殺者数のこと。人口が異なる自治体間や国同士の自殺者数を比較する際に用いる。

用語	内容
歯周疾患	歯垢中の細菌による感染症。歯を支える骨や歯肉（歯ぐき）等の歯の歯周組織が侵される病気で、中高年の歯を失う原因の大半を占める。喫煙により悪化し、また、糖尿病、骨粗しょう症、早産、低出生体重児出産等と歯周疾患との関連も言われている。歯周病は同義語。
受動喫煙	たばこを吸わない人が自分の意思とは関係なく、たばこの煙を吸わされること。受動喫煙の原因となる副流煙は、喫煙者が吸い込む主流煙よりも、ニコチンやタール、一酸化炭素のすべてが数倍以上含まれている。改正健康増進法の施行及び兵庫県の条例改正に伴い、受動喫煙対策が強化されている。
食育基本法	平成17年7月に施行された食育に関する法律のこと。国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的としている。
食生活改善推進員	「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、「ヘルスマイト」の愛称でボランティア活動を行う人のこと。食生活改善推進員は全国で活躍しており、全国食生活改善推進員団体連絡協議会を組織し、各都道府県協議会が構成員となっている。兵庫県ではその協議会を「いずみ会」と称し、本市では「西宮いずみ会」として地域に根付いた活動をしている。
食品ロス	食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。国連や国においても目標値を掲げて食品ロスの削減に取り組んでいる。
スポーツクラブ 21	原則小学校区を単位として設立されており、学校体育施設などを利用し、幅広い年齢層の方々が、様々なスポーツ活動を行っている。
清掃補助用具	歯ブラシでは届かない歯と歯の間の歯垢（細菌）を取り除くために使う道具。デンタルフロス、糸つきようじ、歯間ブラシ等がある。
<b>た 行</b>	
多量飲酒	一般的に、純アルコールで1日あたり平均約60グラムを超えて飲酒すること。
地産地消	地域で生産された産物を、その地域で消費すること。
低栄養	食欲の低下や食事が食べにくいなどという理由から徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態。
低出生体重児	出生時に体重が2,500g未満の新生児のこと。

用語	内容
出前健康講座	市民の健康づくりのための正しい知識の普及を目的とし、医療専門職が地域に出向き、健康をテーマに講座等を実施する。
特定健康診査・特定保健指導	平成20年4月から、医療制度改革の一環として医療保険者に義務付けられた40歳から74歳までの被保険者・被扶養者が対象となる、メタボリックシンドロームに着目した健康診査および保健指導制度。
<b>な 行</b>	
西宮市総合計画	本市の最上位計画であり、長期的なまちづくりの基本的方向と、施策や事業を総合的、体系的に示すもの。「未来を拓く文教住宅都市・西宮～憩い、学び、つながりのある美しいまち～」を都市目標に、令和10年度までのまちづくりを進めていくための指針となるもの。
ニュースポーツ	20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツで、健康づくりや社会参加を目的とし、障害のある人もない人も気軽に楽しむことができるスポーツのこと。
<b>は 行</b>	
HACCP（はさっぷ）	Hazard Analysis and Critical Control Pointの略で、食品等事業者自らが食中毒菌汚染や異物混入等の危害要因（ハザード）を把握した上で、原材料の入荷から製品の出荷に至る全工程の中で、それらの危害要因を除去又は低減させるために特に重要な工程を管理し、製品の安全性を確保しようとする衛生管理の手法のこと。
8020（はちまるにいまる）運動	「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動。
ひきこもり	様々な要因の結果として社会参加を回避し、原則6か月以上の長期にわたって、おおむね家庭に留まり続けている状態の人のこと。
フードドライブ	家庭で保管されたままになっている食べ物を持ち寄り、まとめてフードバンクに寄附する活動。集められた食べ物は、フードバンクを通して、福祉団体や施設、生活困窮者等に無償で届けられる。
フッ化物塗布	歯科医師または歯科衛生士がフッ化物塗布薬を歯の表面に塗布する方法。う歯のリスクに応じて年2～4回塗布を行う。継続塗布により、高いう歯予防効果が得られる。

用語	内容
フレイル	健常な状態と要介護状態の間にある段階。サルコペニア（加齢による筋肉量の低下）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）など身体面の機能の低下が大きな原因となるが、精神的、社会的側面とも相互に影響している。
平均寿命	0歳の平均余命であり、保健福祉水準の総合指標として広く活用されている。
ヘルスリテラシー	良好な健康状態の維持、増進のために必要となる情報にアクセスし、理解し、活用する個人の意欲や能力を決定づける認知と社会的スキルのこと。
<b>ま 行</b>	
メタボリックシンドローム	腹部に内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動等の生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中等がおこりやすくなる状態。
<b>ら 行</b>	
ライフコースアプローチ	胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりの考え方。
ライフステージ	人の一生を段階区分したもの。本計画では、ライフステージを「妊娠・乳幼児期」「学童・思春期」「青年・壮年期」「中年期」「高齢期」の5段階に分けている。
リスクコミュニケーション	消費者、事業者、行政担当者などの関係者の間で情報や意見をお互いに交換すること。
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、運動器自体の疾患（変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、脊柱管狭窄症など）や加齢による運動器機能不全（筋力低下、持久力低下など）を原因とする「運動器の障害」によって、バランス能力、体力、移動能力等が低下し、要介護になるリスクの高い状態になること。

