

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)

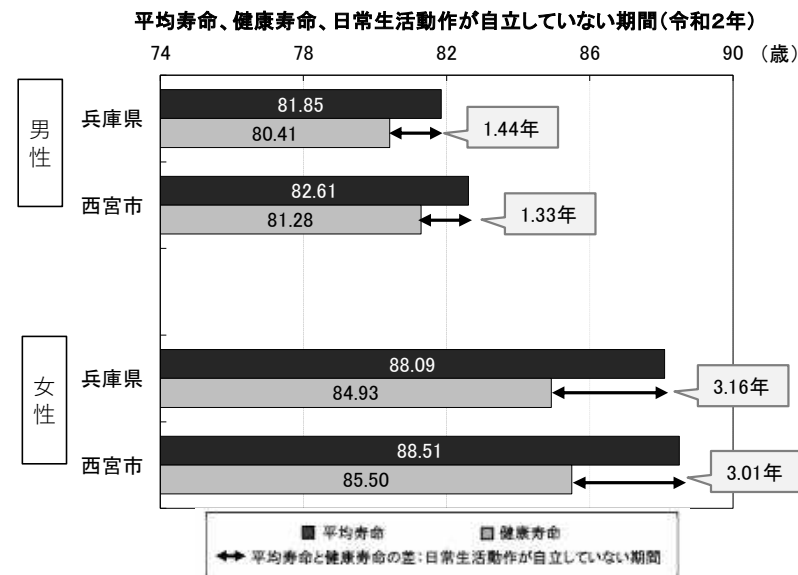
計画の概要

- 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)