

# 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)

R6.4.15 政策調整会議資料 健康福祉局(健康増進課)

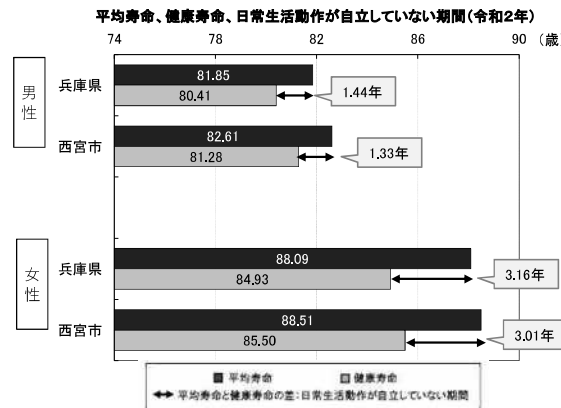
## 計画の概要

- 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、取組の推進及び計画の進捗状況の点検や課題の整理、取組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 【62.3%→46.7%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・向上に向けた取組の推進 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人で食べることが多い人の割合 【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】

## 分野横断的な取組

各分野に共通する取組を「分野横断的な取組」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組の展開を図ります。

- 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)

日常生活を  
ふりかえってみよう！

## 生活習慣 チェックリスト



育児中にこんなことはありませんか？

- うどんだけ、チャーハンだけなど  
単品メニューの食事が多い
- 好きなものだけ与えて  
バランスの偏った食事になっている
- 欲しがるたびに  
おやつやジュースをあげている
- たばこを吸っている  
(家族や子どもの身近な人も含めて)
- 歯の仕上げみがきが  
できているか分からない



乳幼児期は、家庭での生活習慣が子どもの心身の成長に大きく影響を与えます。子どもの生活リズムを整えてあげることが大切です。健康的な生活を送るためにチェック項目を見直してみましょう。

## 妊娠中に気を付ける 健康のこと

### たばことお酒のリスク

妊娠中の喫煙は、流産や早産のリスクを高め、授乳期の喫煙は、母乳の分泌低下や、ニコチンが母乳に移行することで、赤ちゃんの体にたくさんの影響が出ます。受動喫煙も避けましょう。アルコールは胎盤を通じておなかの赤ちゃんに届き、神経等の発達に悪影響を与えます。喫煙、飲酒はやめましょう。



### 妊娠期の歯とお口のケア

妊娠するとつわりや女性ホルモンの分泌により歯ぐきの腫れや出血が起こりやすくなります。小さな歯ブラシや洗口液を活用してみましょう。出産するまでに歯科健(検)診へも行きましょう。



編集 / 発行：西宮市保健所

TEL：(0798) 26-3667



市ホームページはこちら

0~5歳

妊娠・乳幼児期の  
健康づくり・食育

子どもも  
パパもママも  
すこやかに



第3次西宮市健康増進・食育推進計画

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～

みんなの健康づくり・食育を応援する計画を策定しました。  
できることから取り組んでみましょう。



## 子どもの食事で大切なことは？



## バランスが大切です。



元気な体を作るために、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をまんべんなく、バランスよく食べましょう。

## 食事の楽しさに気づこう！

家族そろって食事をする機会が {いただきます} 減っていませんか？みんなで一緒に食べると、食事マナーや料理への関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、楽しくおいしく食べることができます。



## むし歯予防のポイントは？



## 「ダラダラ食べ」はやめましょう！

「ちょこちょこ食べ」「ちびちび飲み」がむし歯の1番の原因です。おやつは決まった時間に食べましょう。



## 親子ともにきれいな歯でいよう！

### 歯の健康を守る3つのポイント

- 1 フッ素入り歯みがき剤を使用する
- 2 仕上げみがきをする
- 3 歯科医院で歯の状態を診てもらう



## たばこの煙は子どもにどんな影響を与えるの？



## 低出生体重児、乳幼児突然死症候群、身体発達の低下、中耳炎、ぜんそくなど...

妊娠中の喫煙や受動喫煙で胎児や乳幼児に大きな影響を与える可能性があります。



## 子どもを守るために禁煙してみませんか？

なかなかたばこがやめられないのはニコチン依存症という病気が原因かもしれません。医療機関で禁煙治療をすれば比較的楽により確実に禁煙できます。禁煙外来を活用して上手に禁煙しましょう。

❗ 受動喫煙とは他の人のたば4の煙を吸わされてしまうことです。

市ホームページ  
禁煙を考えている方へ





# 西宮市自殺対策計画

～気づく つながる 支える いのち～



## 計画の背景と趣旨

我が国の自殺者数は、自殺対策基本法の制定以降、国をあげて自殺対策が総合的に推進された結果、年々減少傾向となっていました。依然として年間2万人を超える状況が続いています。国では、平成28(2016)年に「自殺対策基本法」が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、すべての都道府県及び市町村に「地域自殺対策計画」の策定が義務付けられました。令和4(2022)年10月には、新たな「自殺総合対策大綱」が閣議決定され、コロナ禍の自殺の動向も踏まえ、総合的な自殺対策のさらなる推進・強化が進められています。

本市においても、「西宮市自殺対策計画」を策定することで、庁内及び関係機関・団体等の連携を強化し、自殺対策のより一層の推進を目指します。

## 計画の位置づけ・期間

本計画は、自殺対策基本法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として策定し、市の最上位計画である「西宮市総合計画」の個別計画と位置づけ、国・県の関連計画との整合を図ります。

本計画の計画期間は、**令和6年度** (2024) ▶ **令和17年度** (2035) までの12年間とします。

## 計画の基本理念

# 気づく つながる 支える いのち

～誰も自殺に追い込まれることのない西宮市を目指して～

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。

## 計画の目標

国、兵庫県の目標設定に基づき、平成27(2015)年と比べて、令和11(2029)年(中間評価)までに自殺死亡率を30%以上減少、令和17(2035)年までにさらに12.6%以上の減少を目指します。

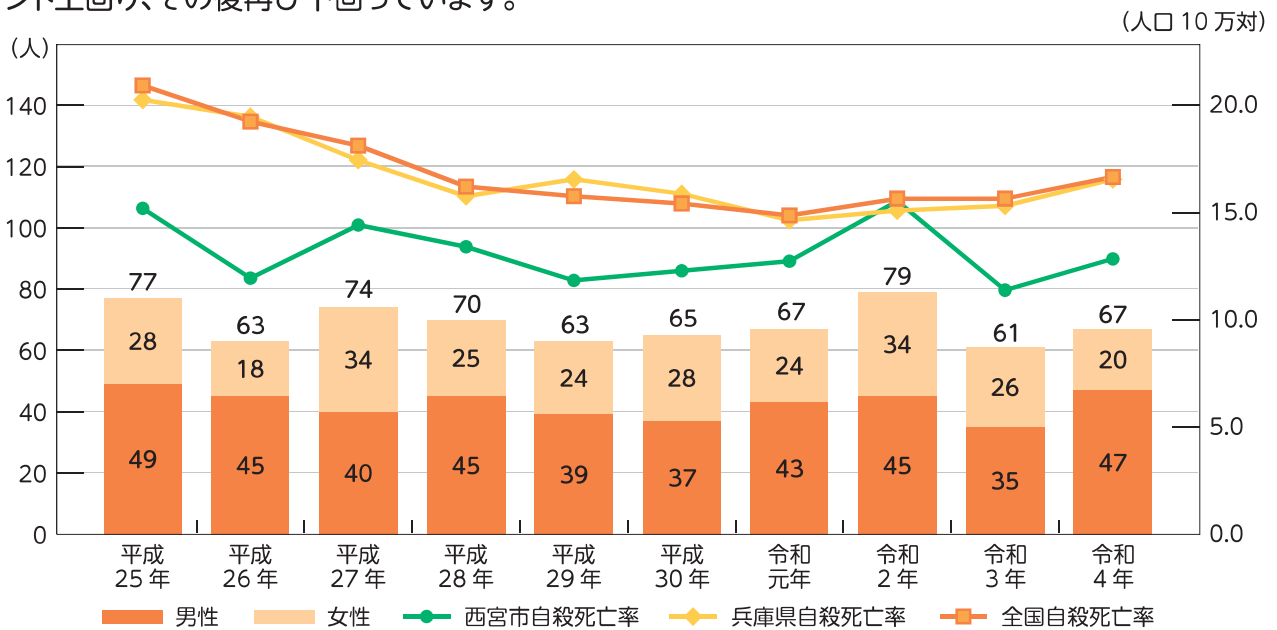
項目	基準値 (平成27年)	計画目標 (令和16年)
自殺死亡率の減少	15.3 (74人)	9.4 (43人)

## 西宮市の現状

### 自殺者数と自殺死亡率の推移

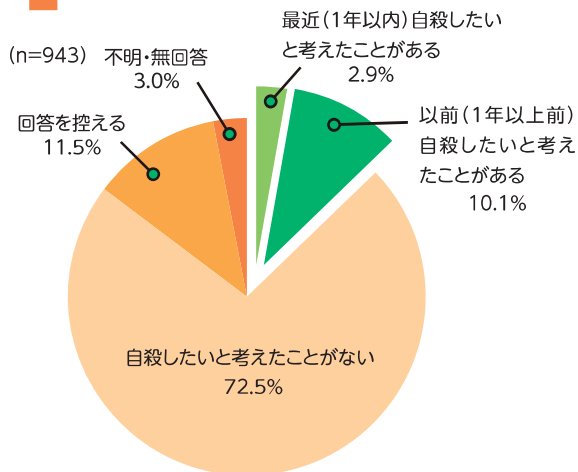
本市の自殺者数は、平成29(2017)年以降、60人台で推移していました。なお、令和2(2020)年に79人に増加しましたが、令和3(2021)年以降、再び60人台に転じています。

自殺死亡率は、全国、兵庫県を下回って推移していますが、令和2(2020)年では、兵庫県を0.4ポイント上回り、その後再び下回っています。

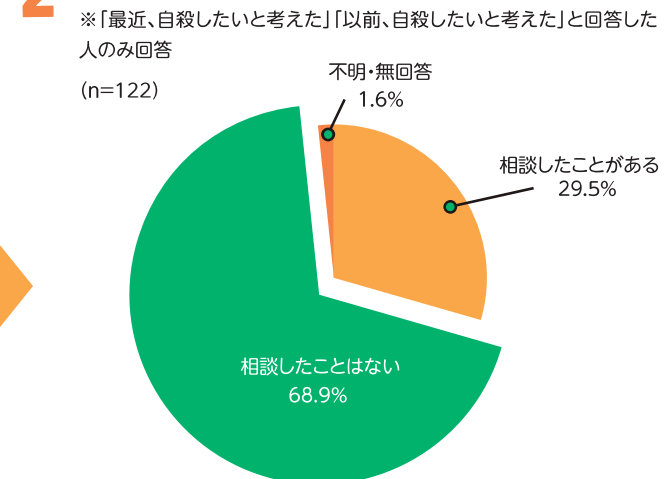


### アンケート調査結果

質問 1 これまでの人生の中で、真剣に自殺を  
1 したいと考えたことがありますか。



質問 2 そのように考えたとき、誰かに相談した  
2 ことがありますか。



これまで真剣に自殺をしたいと考えたことがあるかについては、『ある』と回答した人の割合は合計で13.0%となっており、うち相談した割合は29.5%となっています。



西宮市 食育・健康づくりマスコット みやちゃん

自殺を考えている人は、自ら相談するのが難しいので、気づき、相談機関につなぐゲートキーパーが必要です。

## 計画の施策体系

### 基本理念

# 気づく つながる 支える いのち

～誰も自殺に追い込まれることのない西宮市を目指して～

### 基本方針

- (1) 生きることの包括的な支援として推進します
- (2) 関連施策との有機的な連携の強化による総合的な対策を展開します
- (3) 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させます
- (4) 啓発と実践を両輪として推進します
- (5) 関係機関との連携・協働を推進します
- (6) 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮します

### 基本目標

### 施策の方向

#### 1 自殺対策を推進する ネットワークの強化

- (1) 市内の連携・つなぐ体制の強化
- (2) 市全体で命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

#### 2 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

#### 3 市民への啓発と周知

- (1) 自殺対策に関する周知・啓発
- (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

#### 4 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) 孤立しないための支援

#### 5 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) 教育相談体制の充実

- (3) 子育て家庭への支援

#### 6 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

#### 7 高齢者への支援

#### (1) 高齢者の地域生活を支える体制の充実

- (2) 生きがいづくり・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

#### 8 女性への支援

#### (1) 困難な問題を抱える女性への支援

- (2) 妊産婦への支援

### 生きる支援の関連施策

※太字・下線は重点施策

## 「ゲートキーパー(いのちの門番)」をご存じですか？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなぎ見守る人です。



ゲートキーパーの役割

気づき ▶ 声かけ ▶ 傾聴 ▶ つなぐ ▶ 見守り

### SOSのサインに気づいたら

いつもと違って… 元気がない  
身なりが乱れている イライラしている  
「死にたい」「消えたい」とほめめがす



### 勇気を出して声かけを！

どうしたの？  
よかったら話を聴くよ



### あなたの気づきが 誰かの一歩につながります

実は…



一緒に  
相談しに行こう



西宮市では、ゲートキーパー養成のための各種講座を実施しています。  
(ゲートキーパーの詳細については、右記の二次元コードからご覧いただけます。)



## 相談窓口

西宮市保健所健康増進課 電話:0798-26-3160

平日 9:00~17:30

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル 電話:078-382-3566

月~金 18:00~翌8:30 土・日・祝 24時間対応

みやっこころのサポートダイヤル 電話:0798-35-5082

月・水・金 9:00~12:00

兵庫県いのちと心のサポートダイヤルLINE電話相談

毎日 18:00~21:30 ※LINE公式アカウント「いのち支える兵庫県」を友だち登録した方に、LINE電話相談の案内を行っています。



## 西宮市自殺対策計画 概要版

編集・発行 西宮市保健所 健康増進課

西宮市池田町8-11

TEL:0798-26-3160 FAX:0798-26-5315