

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組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・関係者の取組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)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)	出典	
健康管理と健(検)診	①糖尿病の有病率* ¹	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* ²	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* ³	62.3% (令和3年度)	54.5%以下	46.7%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

*1 糖尿病の有病率の算出基準

特定健康診査結果で服薬者または空腹時血糖 126mg/dL 以上または HbA1c6.5%以上の者

*2 高血圧症の有病率の算出基準

特定健康診査結果で服薬者または収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上の者

*3 脂質異常症の有病率の算出基準

特定健康診査結果で服薬者または LDL コレステロール 140mg/dL 以上または空腹時中性脂肪 150mg/dL 以上または随時中性脂肪 175mg/dL 以上または HDL コレステロール 40mg/dL 未満の者

【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)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (令和16年度)	出典
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	※1
	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	※1
		60歳以上:女性	44.0%	55.0%以上	60.0%以上	※1
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	※1
	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	※1
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)	中間目標値 (令和10年度)	最終目標値 (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
	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 安全・安心で持続	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とる頻度が低い、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。