

施策体系

中間評価や課題を勘案し、以下の「基本理念」「基本方針」のもとで健康づくり7分野ごとに施策を展開します。

また、施策の推進にあたっては、「健康づくり」推進の考え方を踏まえます。

【基本理念】

すべての市民が健康で いきいきと生活する

【基本目標】 健康寿命の延伸／早世（早死）予防

【基本方針】 次の方針のもと7つの分野で施策を展開

- ① 生活習慣病の発症と重症化の予防
- ② がんに関する普及啓発と早期発見
- ③ 自殺対策の推進

分野	施策
(1) 栄養・食生活	1. 望ましい食習慣の実践支援の充実 2. 食育の推進
(2) 身体活動・運動	1. 運動習慣の定着に向けた支援の充実 2. 介護予防に向けた取り組みの充実
(3) こころの健康	1. こころの健康に関する普及啓発の推進 2. 相談支援体制の充実 3. 自殺対策の充実
(4) タバコ	1. 禁煙に関する普及啓発と相談の充実 2. 未成年者の喫煙防止の推進 3. 受動喫煙防止対策の推進
(5) アルコール	1. 適量飲酒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 3. 未成年者の飲酒防止対策の推進
(6) 歯・口腔の健康	1. 子どもの歯予防の推進 2. 歯科健(検)診受診の促進と普及啓発の推進
(7) 健康診査と健康管理	1. 生活習慣病に関する普及啓発と健(検)診等の受診促進 2. がんに関する普及啓発と検診の受診促進 3. 女性の健康づくり体制の充実

【「健康づくり」推進の考え方】

- ①市民が主体
- ②ライフステージごと
- ③地域の状況にあわせて
- ④健康づくりを支援する環境

中間評価と課題

1. 中間評価にあたって

○ 平成25（2013）から34（2022）年度までを計画期間とする「新・にしのみや健康づくり21（第2次）西宮市健康増進計画」の平成29（2017）年度までの進捗を評価し、課題把握と今後の取り組みを検討するために中間評価を実施しました。

2. 中間評価の結果概要

「改善」が26項目
「悪化」が18項目

○ 評価した健康指標103項目のうち、策定時に比べ「改善」が26項目、「変化なし」が59項目、「悪化」が18項目となっています。

【改善したもの】

- 西宮市民の平均寿命と健康寿命は兵庫県や全国と比べて長い。
- 悪性新生物による死亡状況が改善。
- 「タバコ」分野では喫煙率が低下。
- 「歯・口腔の健康」分野では16の指標のうち、11項目で改善。
- メタボリックシンドロームの該当者の減少。

【悪化したもの】

- 「悪化」の18項目のうち、「タバコ」が6項目、「健康診査と健康管理」が9項目。
- 「栄養・食生活」「身体活動・運動」分野における項目は十分な改善が見られない。
- 糖尿病有病者・予備群の割合等が策定時より増加。
- がん検診受診率が低位で推移。
- 小学生の肥満が増加。

など

3. 健康づくり分野の課題～「地区」に着目して～

(1) 栄養・食生活

- 大人、小学生ともに肥満傾向にある人の割合に地域差があり、地区ごとの取り組みが求められます。
- 小学生とその親世代への食生活改善を重点的に取り組むことが求められます。

(2) 身体活動・運動

- 30代、40代に運動を促す取り組みが求められます。
- サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルなどの普及啓発と予防促進が求められます。

(3) こころの健康

- 不眠を感じている人が増加しており、睡眠に関する普及啓発が求められます。
- 西宮市の自殺の状況は減少傾向にあるものの、いまだに非常事態が続いていることについて、啓発が求められます。
- 自殺対策として若年層への支援強化と、小さい頃からのストレス対処に関する普及啓発が求められます。
- 身近で気軽に相談できる人の育成、場の充実が必要です。

(4) タバコ

- 受動喫煙が及ぼす健康影響の知識普及、歩きタバコ、受動喫煙の防止が一層求められます。
- 「空気もおいしい店」の登録数増加が求められます。
- 本庁南西地区、本庁南東地区、鳴尾地区での禁煙に関する一層の取り組みが求められます。

(5) アルコール

- 「多量飲酒者などの問題飲酒者」「妊産婦」「女性」「未成年者」など対象に合わせた普及啓発が求められます。
- 未成年者の飲酒の害について、未成年者だけでなく大人に対する普及啓発が必要です。

(6) 歯・口腔の健康

- 定期的な歯科の健康診査の受診率向上が求められます。
- 若年層向けの歯周疾患予防対策の充実が必要です。
- 乳幼児期から学齢期にかけて、良好な成長発育による適切な口腔機能の獲得を図るため、特に鳴尾地区、塩瀬・山口地区での対策が求められます。

(7) 健康診査と健康管理

- 山口地区の特定健診受診率向上対策が必要です。
- 女性のがん検診受診率向上対策が必要です。

健康づくり分野の具体的な取り組み

- ・ 施策の具体的な取り組みの一部を記載しています。
- ・ 今回の計画から健康指標の達成に向け、施策の進捗状況を毎年評価するため活動指標を新たに設定しています（ここでは一部を記載）。

栄養・食生活

- 【施策】**
- 1. 望ましい食習慣の実践支援の充実**
 - 西宮市に居住する小学校3～5年生とその家族に対し、「選食能力」等の講義と調理実習を行う「ファミリー栄養教室」の実施。
 - 2. 食育の推進**
 - 「にしのみや食育フェスタ」を食品関連事業者や大学・専門学校等との連携・協働により開催。

- 【活動指標】**
- ・ 食育に関する出前健康講座の開催数

身体活動・運動

- 【施策】**
- 1. 運動習慣の定着に向けた支援の充実**
 - ホームページ・さくらFM、市政ニュース等を通じたロコモティブシンドローム（運動器症候群）等に関する普及啓発。
 - 2. 介護予防に向けた取り組みの充実**
 - 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と活動の支援。

- 【活動指標】**
- ・ 「西宮いきいき体操」に取り組むグループ数、参加者数

こころの健康

- 【施策】**
- 1. こころの健康に関する普及啓発の推進**
 - 「よちよち広場」「宮水学園せいかつ講座」などでのメンタルヘルスに関する普及啓発。
 - 2. 相談支援体制の充実**
 - 小・中学校でのこころのケア、相談支援体制の充実。
 - 3. 自殺対策の充実**
 - 自殺に関する正しい知識のもと適切な対応を図れる市民や市職員の養成。

- 【活動指標】**
- ・ ゲートキーパー養成研修受講者数

タバコ

- 【施策】**
- 1. 禁煙に関する普及啓発と相談の充実**
 - 喫煙率の高い地区での禁煙に関する普及啓発、禁煙相談の充実。
 - 2. 未成年者の喫煙防止の推進**
 - 小・中学校、高校での喫煙や薬物乱用の防止に関する授業の実施。
 - 3. 受動喫煙防止対策の推進**
 - 「空気もおいしい店」への加入促進。

- 【活動指標】**
- ・ 育児セミナー等でタバコの害について啓発した人数

アルコール

- 【施策】**
- 1. 適量飲酒に関する普及啓発の推進**
 - 飲酒が健康に及ぼす影響・適量飲酒について啓発をする「飲み方チェックの場」の開催。
 - 2. 妊産婦への飲酒に関する普及啓発の推進**
 - 育児セミナーやマザークラスでの普及啓発。
 - 3. 未成年者の飲酒防止対策の推進**
 - 公立小学校6年生を対象に学校を通じて未成年者飲酒禁止リーフレットの配布。

- 【活動指標】**
- ・ 「お酒の飲み方チェック」を実施した人

歯・口腔の健康

- 【施策】**
- 1. 子どものう歯予防の推進**
 - う歯の割合が高い地区で普及啓発の強化。
 - 2. 歯科健(検)診受診の促進と普及啓発の推進**
 - 妊婦および生まれてくる子どもの口腔衛生の向上を図るため、市内委託医療機関での妊婦歯科検診の受診促進。
 - 広報や個別案内等により、40歳、50歳、60歳、70歳を対象にした歯周疾患検診、75歳、80歳の長寿歯科健診の受診勧奨。

- 【活動指標】**
- ・ 妊婦歯科検診の受診率

健康診査と健康管理

- 【施策】**
- 1. 生活習慣病に関する普及啓発と健(検)診等の受診促進**
 - コールセンターや案内通知など受診歴に応じた受診勧奨。
 - 山口地区での健(検)診を受けやすい体制づくり。
 - 2. がんに関する普及啓発と検診の受診促進**
 - 検診対象者への無料クーポン配布による受診勧奨。
 - 小・中学校でのがん教育。
 - 3. 女性の健康づくり体制の充実**
 - 女性特有の健康課題に関する教育や相談を乳幼児健診や大学祭などで実施。

- 【活動指標】**
- ・ がん検診クーポン利用率

分野別の健康指標と目標値

市民・行政・関係者の取り組みの成果を評価するために、7分野ごとに具体的な健康指標と目標値を設定しています。

※健康指標は全部で102項目あり、ここでは一部を掲載

分野	指標	ベースライン H23/2011年度	現状値		目標値	
			H28/2016年度	H34/2022年度		
栄養・食生活	適正体重を維持している人の割合の増加 (肥満(BMI25.0以上)やせ(BMI18.5未満))	肥満(20~39歳)男性	22.1%	17.5%	15.0%	以下
			肥満(40~59歳)女性	10.5%	12.0%	5.0%
		4・5歳児肥満	1.5%	1.6%	1.1%	以下
		小学生肥満	4.3%	5.6%	1.0%	以下
身体活動・運動	一日の歩行時間の増加	20歳以上：男性	54.7分	55.6分	70分	以上
		20歳以上：女性	46.6分	48.2分	60分	以上
		70歳以上：男性	44.2分	49.4分	50分	以上
		70歳以上：女性	32.6分	41.8分	37分	以上
こころの健康	自殺者の減少	90人	70人	50人	以下	
タバコ	喫煙率の減少	男性	22.3%	15.8%	10.0%	以下
		女性	8.3%	4.5%	5.0%	以下
アルコール	飲酒する人のうち適量飲酒者の割合の増加	男性	32.0%	35.3%	36.0%	以上
		女性	55.2%	52.0%	65.0%	以上
歯・口腔の健康	3歳児でう歯のない児の増加	3歳児	85.8%	88.2%	93.0%	以上
		12歳児の平均う歯数の減少	12歳児	0.9本	0.3本	0.5本
	年に1回以上歯の定期健(検)診に行く人の増加	40歳	44.1%	49.7%	60.0%	以上
		60歳	44.4%	43.2%	25.0%	以下
健康診査と健康管理	糖尿病予備群の減少	40歳	59.7%	54.5%	45.0%	以下
		60歳	16.6%	19.2%	7.0%	以下
	糖尿病有病者の減少	11.1%	12.4%	9.3%	以下	
	高血圧症有病者の減少	54.2%	55.1%	48.0%	以下	
	脂質異常症有病者の減少	胃がん	75.3%	75.7%	54.9%	以下
		がん検診の受診率の向上	41.9%	41.0%	50.0%	以上
肺がん			49.8%	43.5%	50.0%	以上
大腸がん	42.2%	44.9%	50.0%	以上		

【ライフステージにあわせた健康づくり】市民の健康づくりの目標をライフステージ別に設定しています。

(1) 乳幼児期(0~5歳) (2) 学童期・思春期(6~19歳) (3) 青壮年期(20~39歳) (4) 中年期(40~64歳) (5) 高齢期(65歳以上)

【計画の推進体制と進行管理】

西宮市民健康づくり活動推進協議会等で進捗把握、取り組みの評価などの進捗を管理