

## 資料編

### ◆ 西宮市健康増進計画中間評価委員会運営要領

(設置)

第1条 この要領は、西宮市健康増進計画中間評価委員会（以下「中間評価委員会」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 中間評価委員会は、健康増進計画の中間評価に関して基礎資料の点検、助言及び計画の具体的内容を検討し、市長に意見を具申する。

2 前項の検討にあたっては、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中間評価委員会の委員とする。

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中間評価委員会公募委員選考規程により募集する。

(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中間評価委員会に出席できないときは、あらかじめ委員長の承認を得て、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、中間評価委員会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、代理人が中間評価委員会に出席する場合は、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、代理人が中間評価委員会に出席する場合は、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 中間評価委員会の事務局は、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、中間評価委員会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、平成29年5月19日から実施する。

◆ 西宮市健康増進計画中間評価委員会 委員名簿

(敬称略 五十音順)

氏名	所属団体および役職	備考
荒巻 勲	西宮市老人クラブ連合会 副理事長	
生田 収	西宮市社会福祉協議会 副理事長	平成 29 年 6 月 1 日～7 月 31 日
梶 泰享	西宮市社会福祉協議会 副理事長	平成 29 年 8 月 1 日～
下永田 剛	西宮市医師会 理事	副委員長
高尾 一人	西宮市薬剤師会 常務理事	
鷹取 規子	西宮市歯科医師会 理事	
内藤 義彦	武庫川女子大学生生活環境学部 教授	委員長
西垣 公昭	西宮栄養士会 会長	
樋口 賢一	西宮市環境衛生協議会 会長	
廣瀬 一雄	公募委員	
堀 博晴	健康保険組合連合会兵庫連合会 (会員組合)伊藤ハム健康保険組合常務理事	
箕浦 洋子	兵庫県看護協会阪神南支部 理事	
綿岡 恭子	公募委員	

◆ 西宮市健康増進計画中間評価スケジュール

時期	西宮市健康増進計画 中間評価委員会	「にしのみや健康づくり21」 庁内活動推進連絡会	西宮市健康増進計画推進 ワーキング会議
平成28年 12月	「市民健康アンケート」の実施		
平成29年 3月～4月	関係団体から委員の推薦、 公募委員の募集		
5月	委員の決定		
6月	第1回 ●委員長・副委員長の選任 ●計画の概要と中間評価に ついて ●「西宮市民健康アンケート 調査」の結果報告（概要） ●改定方針		
7月			ワールドカフェ
8月	第2回 ●計画の課題整理 ●各分野の目標値達成状況		第1回 ●地区別の課題抽出
9月	第3回 ●計画の進捗状況と課題 ●計画の体系		
10月		第1回 ●計画素案の検討	
11月	第4回 ●計画素案の検討		第2回 ●計画素案の検討
12月	パブリックコメントの実施		
1月			
2月	第5回 ●パブリックコメントの実 施状況報告 ●計画最終案検討	第2回 ●パブリックコメントの実 施状況報告 ●計画最終案検討	
3月	計画策定		

## ◆ 健康づくり 7 分野の現状と課題に係るデータ等

本編「第 5 章 分野別の施策と健康指標 3 分野別施策」の「現状と課題」に係るデータを平成 28 年度に実施した「西宮市民健康アンケート」調査結果を中心に整理しています。

### 【「西宮市民健康アンケート」の調査概要】

#### ○ 目的

「新・にしのみや健康づくり 21（第 2 次）西宮市健康増進計画」の中間評価にあたって、また、今後の施策を検討する上で市民の健康状態や健康に関する認知状況等を広く把握する目的で実施しました。

#### ○ 対象・方法・回収状況

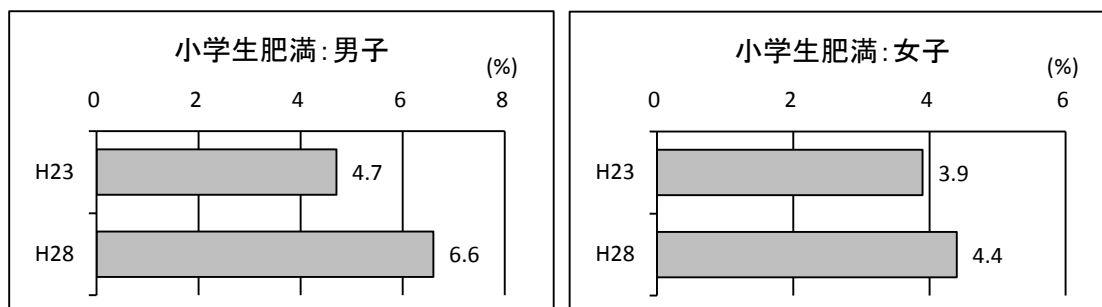
	概要
対象	西宮市在住の 20 歳以上の市民 3,000 人 無作為抽出（抽出基準日：平成 28 年 12 月 1 日）
方法	無記名による郵送法にて実施
調査期間	平成 28 年 12 月 5 日（月）～12 月 26 日（月）
回収状況	有効回答数 1,093 件、有効回答率 36.4%

## (1) 栄養・食生活

### ① 小学生の肥満

幼児・学童における身体状況調査（H28）では、小学生の肥満は「男子」では6.6%、「女子」では4.4%となっています。前回調査（H23）と比較すると、男女ともに肥満は増加しています。

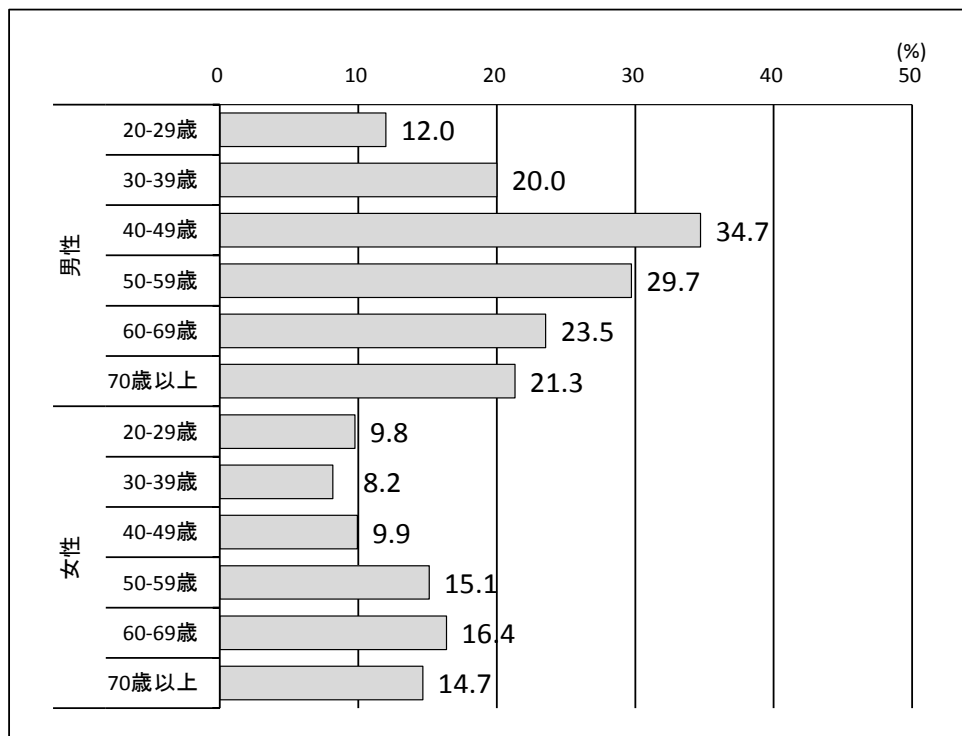
図：小学生の肥満の割合（前回調査との比較）



### ② 性別・年代別の肥満

肥満を性別・年代別みると、「男性」では「40-49歳」が最も多く34.7%、次いで「50-59歳」が29.7%、「60-69歳」では23.5%などとなっています。「女性」では「60-69歳」が最も多く16.4%、次いで「50-59歳」が15.1%、「70歳以上」が14.7%などとなっています。

図：性別・年代別の肥満

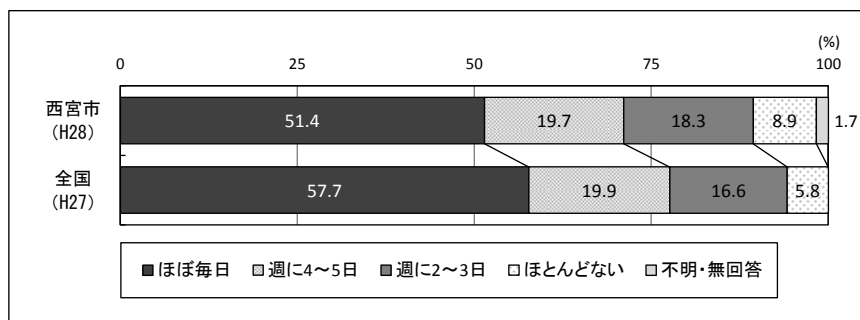


### ③ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取状況

今回調査では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度は「ほぼ毎日」が最も多く51.4%、次いで「週に4~5日」が19.7%、「週に2~3日」が18.3%、「ほとんどない」が8.9%となっています。

全国調査と比較すると、「ほぼ毎日」が低くなっています。

図：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度（全国との比較）

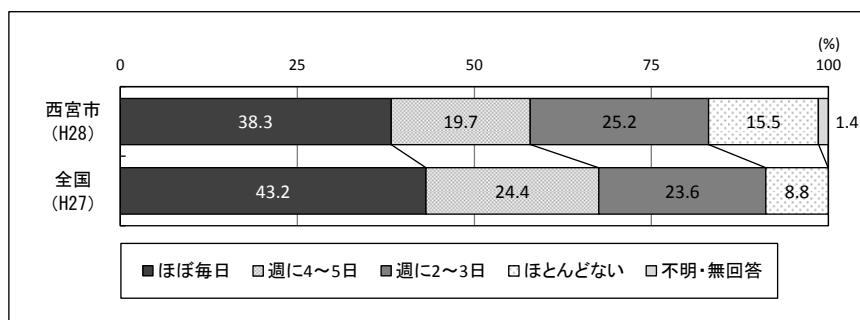


全国（H27）：平成27年度食育に関する意識調査（内閣府）

若い世代(20-39歳)については、「ほぼ毎日」が最も多く38.3%、次いで「週に2~3日」が25.2%、「週に4~5日」が19.7%、「ほとんどない」が15.5%となっています。

全国調査と比較すると、「ほぼ毎日」、「週に4~5日」が低く、「ほとんどない」が多くなっています。

図：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を2回以上食べる頻度（若い世代、全国調査との比較）



全国（H27）：平成27年度食育に関する意識調査（内閣府）

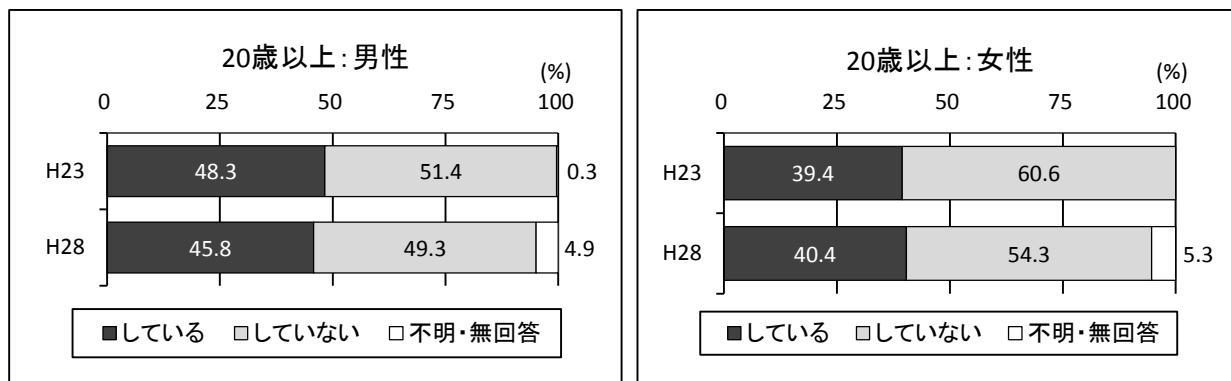
## (2) 身体活動・運動

### ① 運動を定期的に行う人の増加（1回30分以上かつ週2回以上かつ1年間以上）

今回調査では、定期的な運動を「している」人は「20歳以上：男性」では45.8%、「20歳以上：女性」では40.4%となっています。

前回調査と比較すると、男女とも「している」に明確な差はみられません。

図：運動を定期的に行う人の割合（前回調査との比較）

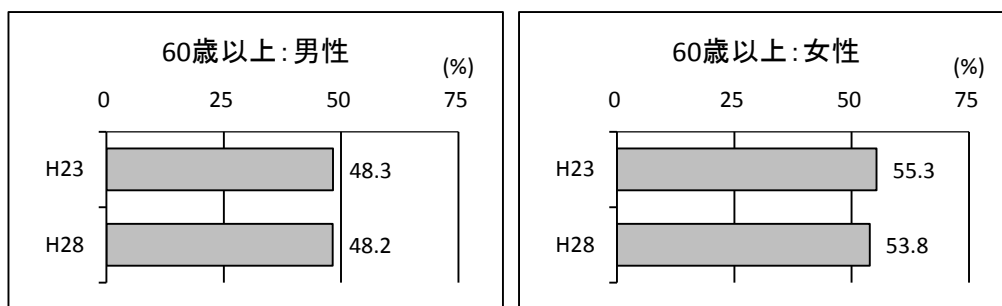


### ② 地域活動等に参加する人の増加

今回調査では、「60歳以上」で地域活動等に参加している人の割合は、「男性」が48.2%、「女性」が53.8%となっています。

前回調査と比較すると、男女ともに参加する人の割合に明確な差はみられません。

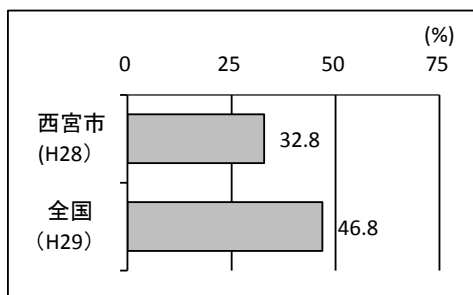
図：地域活動等に参加する人の割合（前回調査との比較）



### ③ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

今回調査では、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度は32.8%となっています。全国調査と比較すると、認知度は低くなっています。

図：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度（全国調査との比較）



全国（H29）：平成29年度 公益財団法人「運動器の10年・日本協会」によるインターネット調査

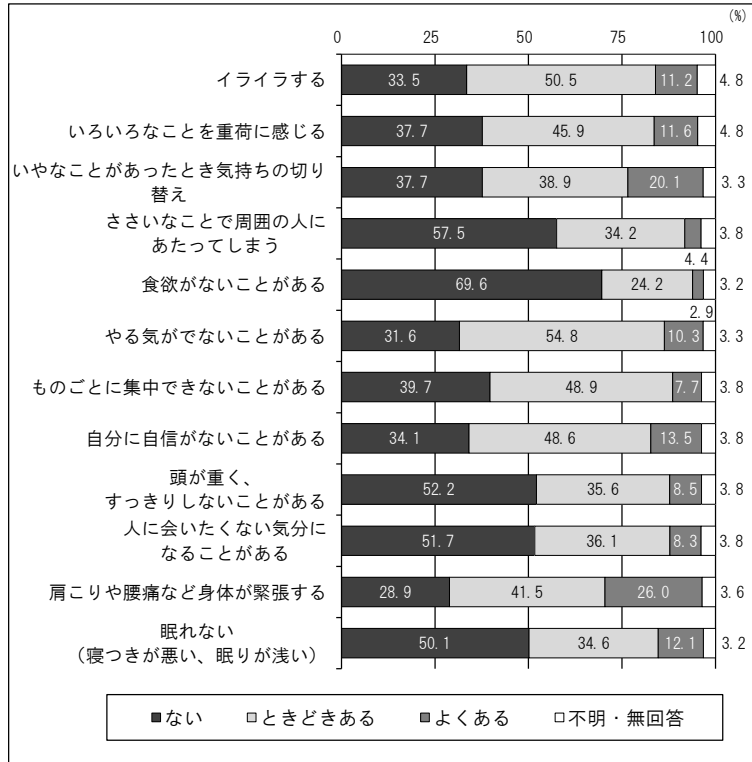
### (3) こころの健康

#### ① こころの状態

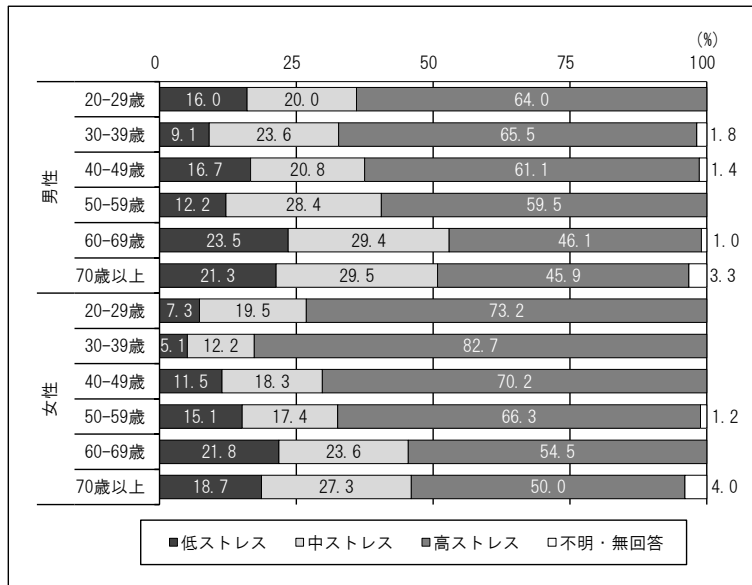
こころの状態をみると「よくある」において、「肩こり腰痛など身体が緊張する」が最も多く 26.0%、次いで「いやなことがあったとき気持ちの切り替え」が 20.1%などとなっています。

年齢別のストレス得点をみると、性別年齢に関わらず「高ストレス」が最も多くなっています。

図：こころの状態



図：性年齢別のストレス得点



〔 ストレスを感じている人：図こころの状態の 12 項目で（よくある・ときどきある）を 1 点とし 6 点以上をストレスありとする。（高ストレス：6 点以上）（中ストレス：3～5 点）（低ストレス：0～2 点） 〕

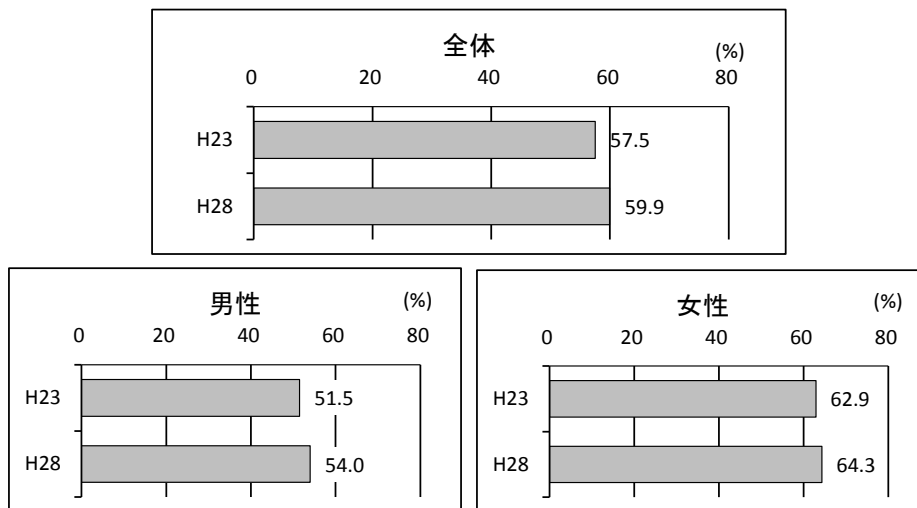


## ② ストレスを感じている人の減少

今回調査では、「高ストレス」の人は「全体」が59.9%、「男性」が54.0%、「女性」が64.3%となっています。

前回調査と比較すると、「高ストレス」の人の割合に「全体」「男性」「女性」において明確な差はみられません。

図：「高ストレス」の人の割合（前回調査との比較）



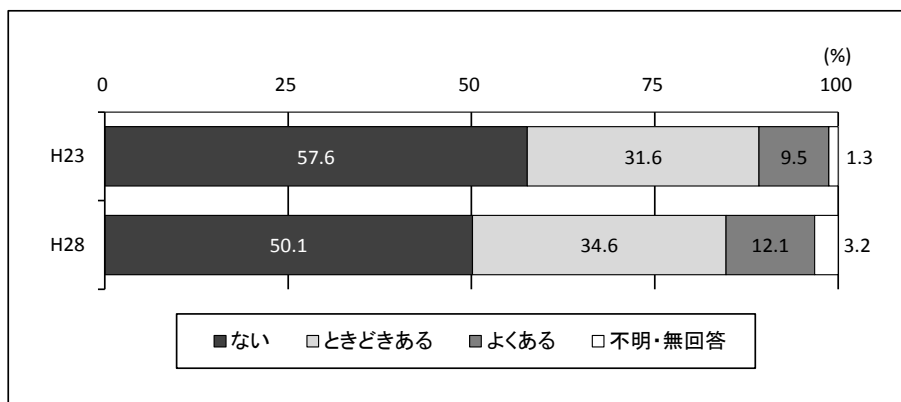
〔 ストレスを感じている人：図こころの状態の12項目で（よくある・ときどきある）を1点とし6点以上をストレスありとする。（高ストレス：6点以上）（中ストレス：3～5点）（低ストレス：0～2点） 〕

## ③ 不眠を感じる事がよくある人の減少

今回調査では、不眠を感じる事が「ない」が最も多く50.1%、次いで「ときどきある」が34.6%、「よくある」が12.1%となっています。

前回調査と比較すると、不眠を感じる事が「よくある」人の割合が増加しています。

図：不眠を感じる事があある人の割合（前回調査との比較）

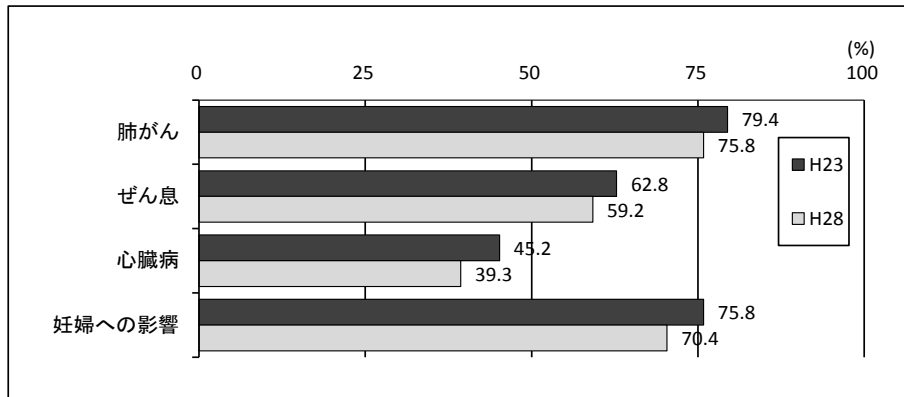


#### (4) タバコ

##### ① 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

前回調査と比較すると、「肺がん」「心臓病」「妊婦への影響」が減少しています。  
「ぜん息」については、明確な差はみられません。

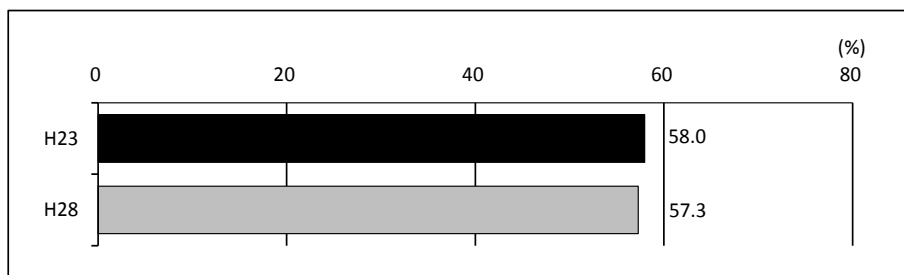
図：受動喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を持つ人の割合（前回調査との比較）



##### ② 歩きながらタバコを吸わない人の増加

今回調査では、歩きながらタバコを吸わない人は57.3%となっています。  
前回調査と比較すると、歩きながらタバコを吸わない人の割合に明確な差はみられません。

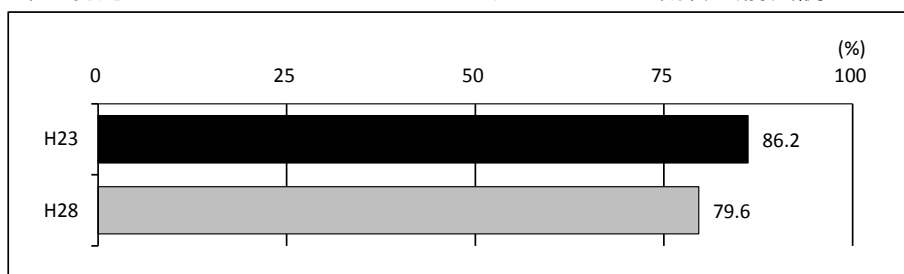
図：歩きながらタバコを吸わない人の割合（前回調査との比較）



##### ③ 妊婦・乳児・子どもの近くではタバコを吸わない人の増加

今回調査では、妊婦・乳児・子どもの近くではタバコを吸わない人は79.6%となっています。  
前回調査と比較すると、妊婦・乳児・子どもの近くではタバコを吸わない人の割合に明確な差はみられません。

図：妊婦・乳児・子どもの近くではタバコを吸わない人の割合（前回調査との比較）



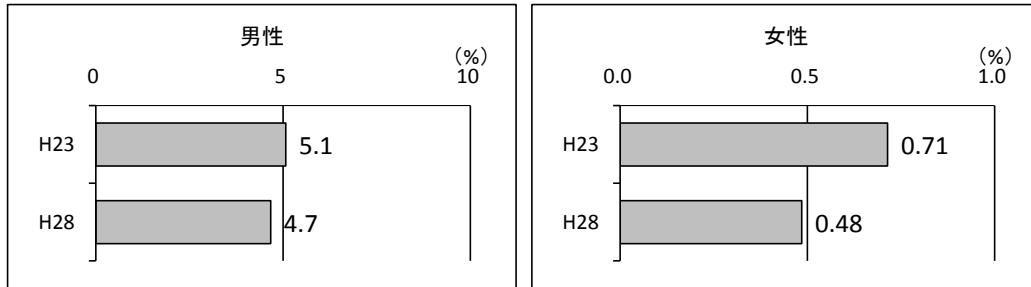
## (5) アルコール

### ① 多量飲酒者の減少

今回調査では、多量飲酒者は「男性」が4.7%、「女性」が0.48%となっています。

前回調査と比較すると、男女ともに多量飲酒者の割合（1日純アルコール60g以上＝日本酒3合以上に相当）に明確な差はみられません。

図：多量飲酒者の割合（前回調査との比較）

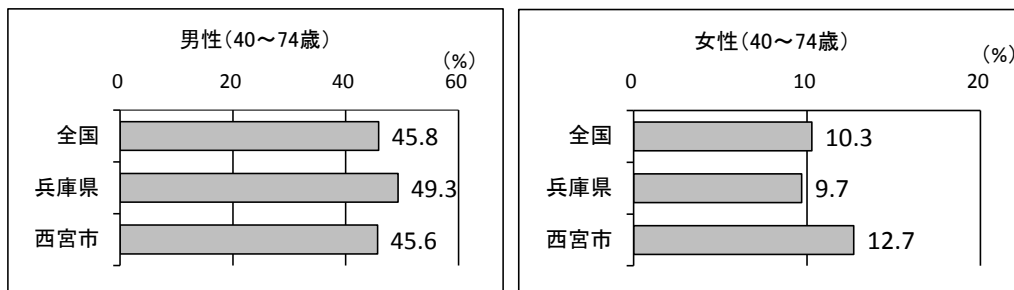


### ② 毎日飲酒の割合

特定健診（40～74歳）の結果では、「毎日飲酒」の割合は「男性」が45.6%、「女性」が12.7%となっています。

「女性」では全国・県に比べて「毎日飲酒」の割合が高くなっています。

図：毎日飲酒の割合（特定健診、全国・県との比較）

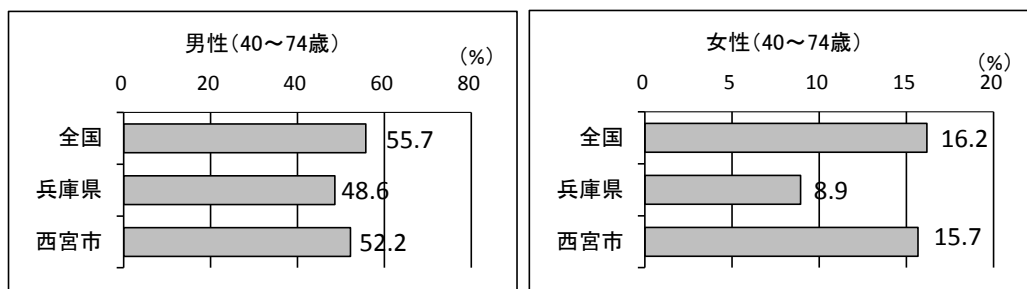


### ③ 「1合以上の不適切な飲酒習慣をもつ人」の割合

特定健診（40～74歳）の結果では、「1合以上の不適切な飲酒習慣をもつ人」の割合について、「男性」では52.2%、「女性」では15.7%となっています。

「男性」「女性」とともに県に比べて高くなっています。

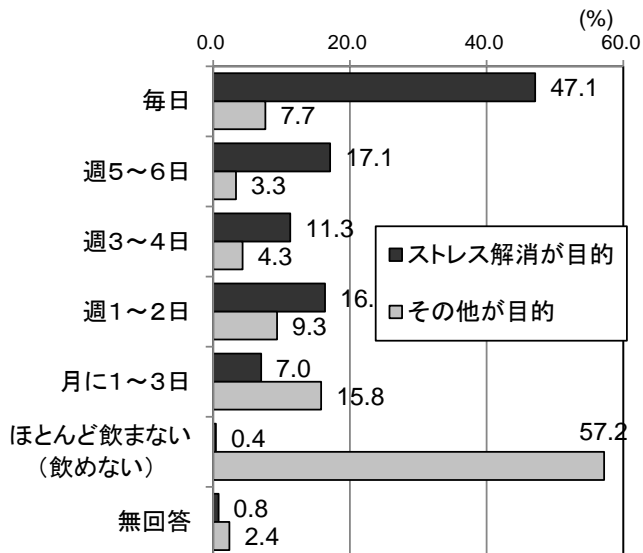
図：1合以上の不適切な飲酒習慣をもつ人の割合（特定健診、全国・県との比較）



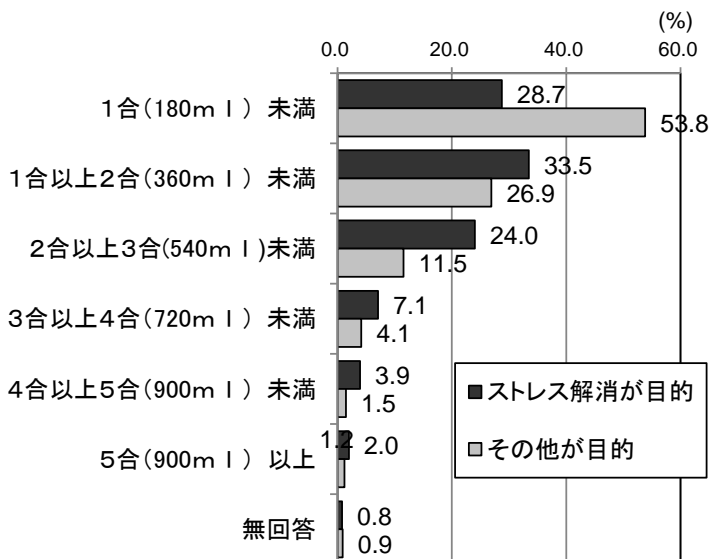
#### ④ ストレス解消を目的で飲酒をしている人の飲酒頻度と量

ストレス解消を目的に飲酒をしている人は、飲酒頻度は「毎日」「週5～6日」が多く、飲酒量についても「1合（180ml）未満」の適正飲酒をしている人が少なくなっています。

図：ストレス解消を目的に飲酒をしている人の飲酒頻度



図：ストレス解消を目的に飲酒をしている人の飲酒量



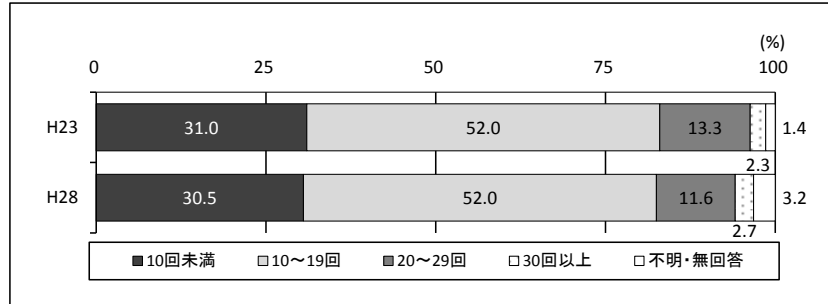
## (6) 歯の健康

### ① 噛む回数が1口10回未満の人の減少

今回調査では、食事のときに1口で噛む回数は「10～19回」が最も多く52.0%、次いで「10回未満」が30.5%。「20～29回」が11.6%、「30回以上」が2.7%となっています。

前回調査と比較すると、食事のときに1口で噛む回数に明確な差はみられません。

図：食事のときに1口で噛む回数（前回調査と比較）

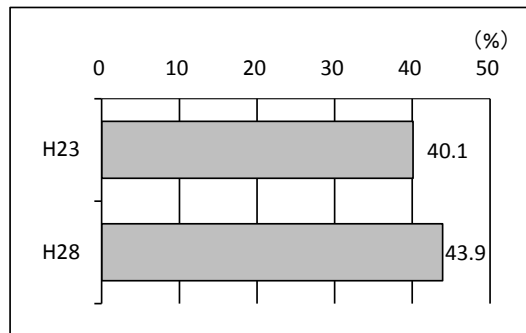


## (7) 健康診査と健康管理

### ① 西宮市国民健康保険特定保健指導実施率

H28年度の西宮市国民健康保険特定保健指導の実施率は43.9%となっています。H23年度と比較すると、実施率は増加しています。

図：西宮市国民健康保険特定保健指導実施率（前回調査と比較）



## ■用語解説

### あ行

#### ■一次予防

病気にならないように、普段から健康づくりに努めること。病気の原因となるものを予防、改善すること。

#### ■飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

世界保健機関(WHO)により作成された、アルコール依存症までには至っていない「危険な飲酒」や「有害な使用」レベルにある人のスクリーニング(分類)テスト。

#### ■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。加工食品に対して表示する場合は、健康増進法第31条に規定されている「栄養表示基準」に従わなければならない。

### か行

#### ■加熱式タバコ

燃焼させずに加熱して使用するタバコ。ニコチン等の有害物質が含まれているが、健康被害については明らかにされていない。

#### ■噛ミング 30 (カミングサンマル)

ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ。厚生労働省や日本歯科医師会が中心になって推進している運動。

#### ■がん対策基本法

国民の疾病による死亡の最大の原因となっているがんの対策の一層の充実を図るため、基本理念を定め、国、地方公共団体、医療保険者、国民および医師等の責務を明らかにし、がん対策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成19年4月1日に施行された。

#### ■休肝日

日常的にアルコールを飲んでいる人が、健康促進を目的として設けるアルコールを全く飲まない日のこと。休肝日を設けることにより、酒が原因で死亡するリスクを下げることができる。

#### ■ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(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)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のこと。

#### ■健康ウォーキングマップ

「にしのみや健康づくり21」の市民行動指標の1つである「毎日歩こう もっと歩こう」の推進のため、市民ボランティアとともに作成したもの。市内「本庁南」「本庁北」「鳴尾」「甲東・瓦木」「塩瀬・山口」の5地区、1地区2から4コース、全13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。

## ■健康日本21(第2次)

21世紀の日本の全ての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会とする「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」が平成24年度末で終了となり、平成25年度から始まる新たな、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や目標に関する事項等が定められた計画。

## ■口腔衛生

歯科疾患を予防し、歯と口腔の健康と機能の保持増進を図ること。

## さ行

### ■サルコペニア

加齢や疾患により筋肉量が減少し、握力や下肢筋・体幹筋など全身の筋力低下が起こる状態。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなどの身体機能の低下が起こる状態。高齢者の活動能力の低下の大きな原因となっている。20代後半頃から進行が始まり生涯を通して進行する。歳を重ねるごとに意識的に運動強度が大きい運動をする必要がある。

## シニアピーディー ■COPD

### (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

COPDとは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。

## ■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。かつては、歯槽膿漏(しそくのうろう)とも呼んでいた。

## ■受動喫煙

タバコを吸わない人が自分の意思とは関係なく、タバコ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おり、健康増進法第25条や世界保健機関(WHO)のタバコ規制枠組み条約(FCTC)第8条に受動喫煙の防止が規定されている。

## ■スモークフリー

受動喫煙防止に関する取り組みで用いられ、「煙から解放される」「煙がない」という意味で使用される。さらに、「タバコフリー(タバコを持ち込まない、タバコそのものが存在しない)」取り組みが、特に医療機関、教育機関で望まれる。

## ■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。

## た行

### ■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。

### ■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。

### ■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、栄養・食生活、運動、禁煙、歯の健康等をテーマに地域からの依頼に応じて講話を行う出張講座。

### ■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の概念を導入した新しい健康診査および保健指導制度。

## な行

### ■中食

惣菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること。

## ■にしのみや食育・健康づくり応援団

西宮市民の食育・健康づくりを応援する企業やお店、施設。食育・健康づくりに関する健康情報・チラシを設置する「情報提供」、食育・健康づくりに関する活動を主体的に実施する「食育サポーター」、栄養成分表示・地産地消・ヘルシーサービス等の取り組みを行う「食育推進協力店」、お店や施設を完全禁煙としている「空気もおいしい店」のいずれか1つ以上を実施している。

## ■西宮市各種健康診査

西宮市で実施している健康診査で、健康保険や年齢により名称や検査内容が異なる。

- ・西宮市すこやか健康診査：35～39歳の市民
- ・西宮市国民健康保険特定健康診査：40～74歳の西宮市国民健康保険加入者
- ・長寿（後期高齢者）健康診査：75歳以上の後期高齢者医療制度加入者
- ・西宮市基本健康診査：40歳以上で、年度内に保険が変わった人、生活保護受給者

## は行

### ■8020運動（はちまるにいまるうんどう）

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動。

### ■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。

### ■フレイル

健全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（P75参照）。



## ■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。

## ■ヘルシーオーダー

飲食店や従業員食堂等で、利用者が自分の健康管理のために食事量や味付け等を選択して注文すること。

## ま行

### ■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りやすくなる状態。判定基準（平成17年4月日本内科学会等内科系8学会）は、内臓脂肪蓄積（内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上）として、腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上に加えて、以下の3項目のうち2項目以上に該当する場合は「該当者」、1項目のみに該当する場合は「予備群」とされている。

- ① 血糖・・・空腹時血糖 110mg/dL 以上
- ② 血圧・・・収縮期血圧 130mmHg 以上又は拡張期血圧 85mmHg 以上
- ③ 血中脂質・中性脂肪 150mg/dL 以上又はHDL コレステロール 40mg/dL 未満

## や行

### ■有意差検定

結果には誤差や偶然が含まれており、複数のグループの数値の間に客観的な差があることが偶然とは考えにくいことを確かめるために、一定の基準で検査すること。

## ら行

### ■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「乳幼児期」「学童期・思春期」「青壮年期」「中年期」「高齢期」の5段階に分けている。

### ■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。

## わ行

### ■ワーク・ライフ・バランス

仕事と生活の調和。働くすべての人が「仕事」と育児や介護、趣味等といった「仕事以外の生活」との調和をとり、充実させる働き方のこと。

---

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》

平成30年（2018年）3月発行

編集・発行



西宮市保健所  
ホームページ

西宮市保健所

〒662-0855 西宮市江上町3番26号

電話 (0798) 26-3667

FAX (0798) 33-117

E-mail [zoshin@nishi.or.jp](mailto:zoshin@nishi.or.jp)

URL <http://www.nishi.or.jp>

食育・健康づくりマスコット「みやちゃん」

