

あかし健康プラン21（第3次）
（素案）

令和3年12月
明石市

目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
第2章 明石市における健康の状況	4
1 統計からみた市民の状況	4
2 前計画の最終評価	10
第3章 あかし健康プラン21（第3次）の目指す姿	34
1 基本理念と目標	34
2 基本方針	36
3 新たな健康づくりの戦略	37
4 分野別・ライフステージ別の取組	38
5 計画の概要	39
6 数値目標	40
第4章 市民・地域・行政による健康づくり	41
1 全世代共通の健康づくり	41
（1）健康診査と健康管理	41
（2）身体活動・運動	43
（3）歯の健康	45
（4）たばこ	47
（5）アルコール	49
（6）こころの健康	51
（7）栄養・食育推進	53
2 ライフステージに特化した健康づくり	57
（1）次世代の健康づくり	57
（2）青年期・壮年期の健康づくり	60
（3）高齢期の健康づくり	62



計画の基本的な考え方

1 計画の趣旨

本市は、「こどもを核としたまちづくり」・「すべての人にやさしいまちづくり」を掲げ、国に先駆けた市民に寄り添う施策を展開してきた結果、人口増加を起点とする好循環が生まれ、他の自治体では例をみない成長を遂げてきました。さらに、より市民に身近な自治体を目指して平成30年度には中核市へ移行し、市民の命と健康を守る拠点として「あかし保健所」を設置するなど、健康づくりの取組の強化を図ってきました。

また、平成23年（2011年）3月に策定した「あかし健康プラン21（第2次）」においては、「みんなで取りくむ健康づくり ～元気なまち あかし～」を基本理念に掲げ、市民を主体とした健康づくりの取組を推進してきました。特に、地域において健康づくりを推進する市民ボランティア（あかし健康ソムリエ）の育成や地域特性に応じた健康づくりを進めた結果、校区まちづくり組織において健康づくり部門が設置されるなど、自助・共助・公助の取組が体系化され、市民の健康づくりが一層加速されました。さらに、平成29年3月には食育基本方針（第2次）をとりまとめ、「食文化の継承」、「食環境への配慮」、「望ましい食習慣の確立」の3つを柱に、明石の恵まれた海産物や温暖な気候に育まれた農産物も活かして、食育を推進してきました。

近年、社会環境の変化により、健康に対する価値観が多様化するとともに、生活習慣の変化による悪性新生物（がん）、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病を中心とした疾病の予防が求められています。加えて、高齢化の急速な進展による認知症や寝たきり等の要介護者の増加等が予測されるなど、今後の市民の生活に大きな影響を及ぼすことが懸念されています。

こうしたなか、「健康寿命の延伸」を主な目的として、国では平成25年度に『健康日本21（第2次）』がスタートし、また、令和元年5月には「健康寿命延伸プラン」がまとめられました。健康寿命延伸プランでは、①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域・保険者間の格差の解消に向けた取組を柱としています。また、令和3年度の『第4次食育推進基本計画』において、食育を国民運動として推進することも示されました。

令和元年には、海外で確認された新型コロナウイルス感染症が日本でも急速に広がり、感染者が爆発的に増加したことを受けて、これまでの働き方や生活様式などが見

(2) SDGsの理念との整合

本市では、SDGsの理念を踏まえた「あかしSDGs推進計画(第6次長期総合計画)」において、2030年のあるべき姿として「SDGs未来安心都市・明石」の実現を掲げ、持続可能で誰一人取り残さないまちづくりに向けて取り組んでいます。

本計画においても、SDGsの17のゴールのうち、「3 すべての人に健康と福祉を」・「17 パートナーシップで目標を達成しよう」の2つを念頭に、市民・地域・行政がともに協力し、全ての市民の健康づくりを進め、目標の達成を目指します。

「あかし健康プラン21(第3次)」に関連する目標

「あかし健康プラン21(第3次)」に関連するSDGsの目標

	目標	内容
	3 すべての人に健康と福祉を	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する
	17 パートナーシップで目標を達成しよう	持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

出典：外務省「持続可能な開発のための2030アジェンダ」

3 計画の期間

本計画は、令和4年度から令和12年度までの9年間^{※1}です。中間年である令和7年度(2025年度)に見直しを行います。

計画の期間

令和 2年度 (2020年度)	令和 3年度 (2021年度)	令和 4年度 (2022年度)	令和 5年度 (2023年度)	令和 6年度 (2024年度)	令和 7年度 (2025年度)	令和 8年度 (2026年度)	令和 9年度 (2027年度)	令和 10年度 (2028年度)	令和 11年度 (2029年度)	令和 12年度 (2030年度)
あかし健康プラン21(第2次)		あかし健康プラン21(第3次)								
1年延長 ^{※2}										
						中間評価				最終評価

※1 あかしSDGs推進計画(第6次長期総合計画)の計画期間に合わせています。

※2 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、市の最上位計画である第5次長期総合計画(2011~2020年度)の計画期間が1年延長されたことに伴い、前計画も1年延長しています。



明石市における健康の状況

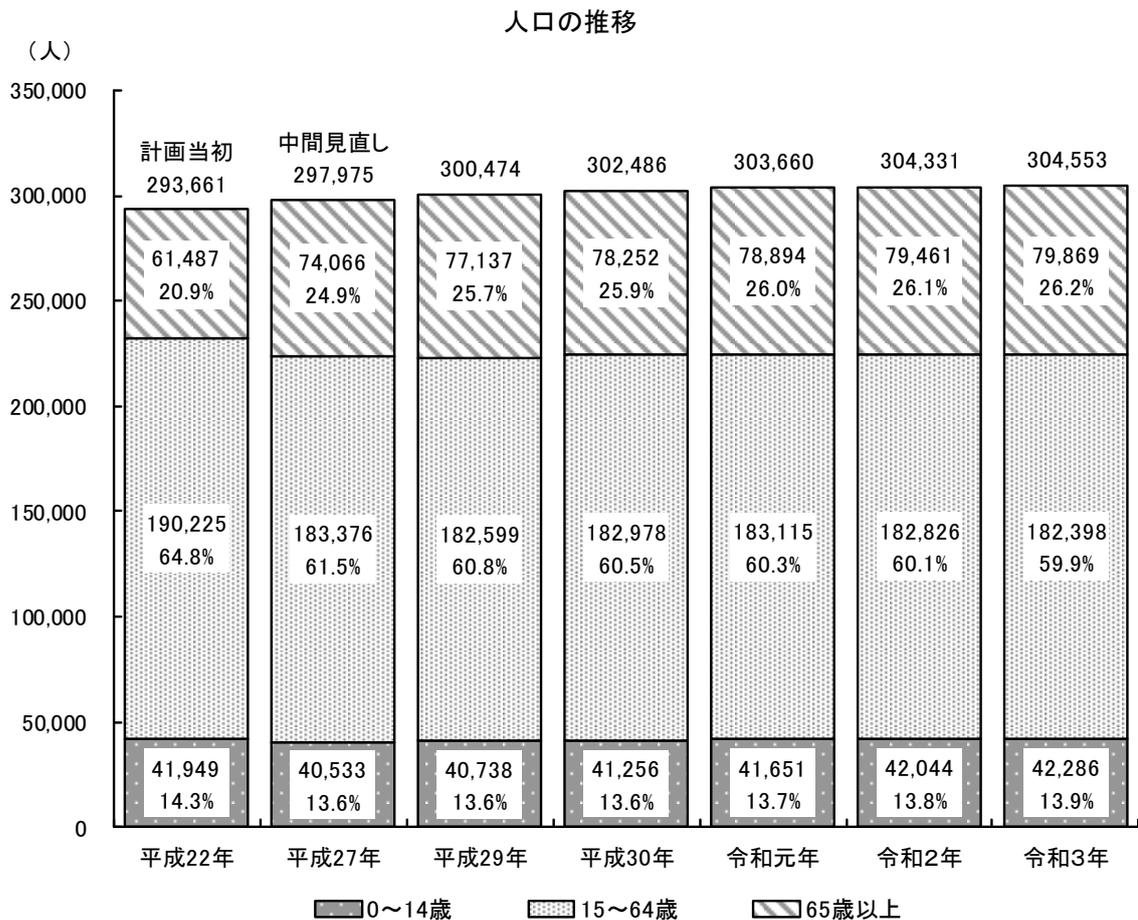
1 統計からみた市民の状況

(1) 人口動態

① 人口の推移

本市の人口は、年々増加傾向となっています。人口の内訳をみると、65歳以上人口は本計画を開始した平成22年から比較すると増加が続いており、近年は0～14歳人口も増加しているものの、15～64歳人口については減少傾向にあります。

また、人口に占める年齢3区分の割合については、高齢者人口が占める割合が年々増加するなど、人口内訳と同様の傾向が見られます。



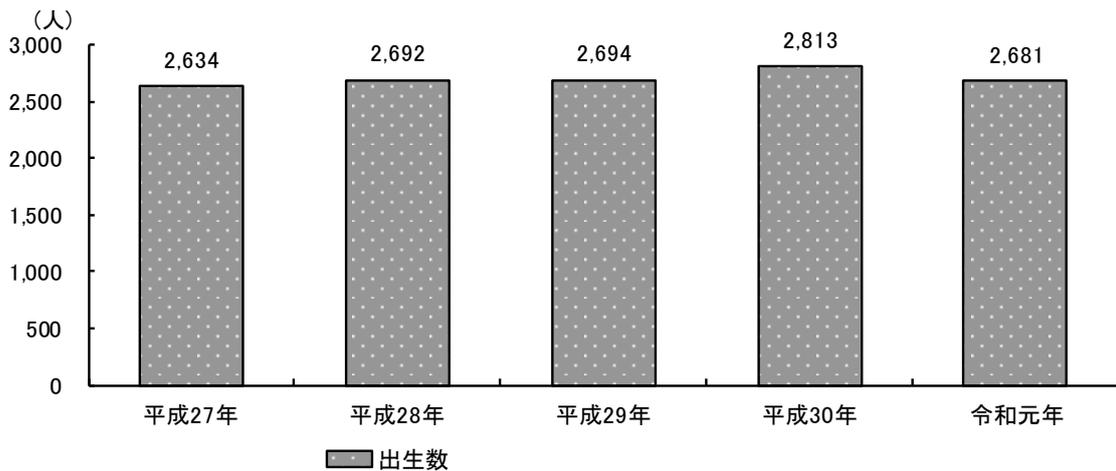
資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

② 出生の状況

本市の出生数をみると、平成30年までは増加していましたが、令和元年は2,681人と減少しています。

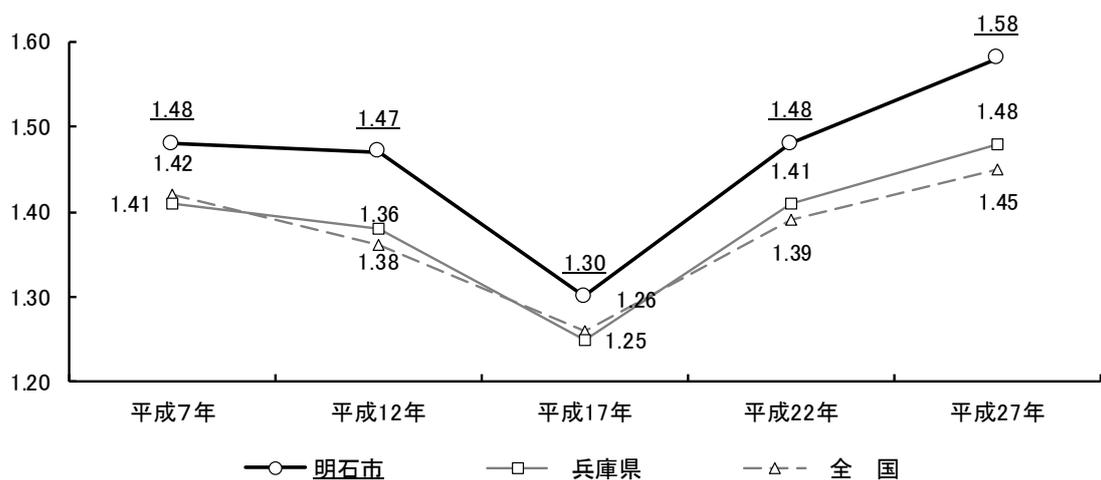
合計特殊出生率は、兵庫県、国と比較すると高い水準で推移しています。また、近年は増加傾向にあり、平成27年には1.58となっています。

出生数の推移



資料：保健統計年報（兵庫県）

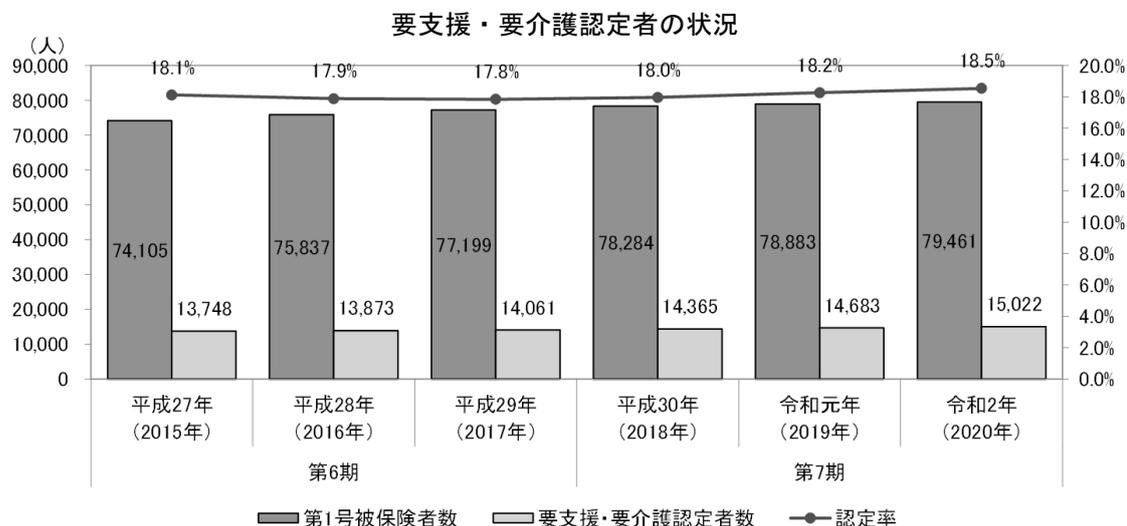
合計特殊出生率の推移



資料：令和元年保健統計年報（兵庫県）

(2) 要支援・要介護認定者の状況

本市の要支援・要介護認定者数は年々増加しており、令和2年で15,022人となっています。また、認定率も平成30年以降上昇しており、令和2年で18.5%となっています。



資料：第8期高齢者いきいき福祉計画及び介護保険事業計画

(3) 主要死因別死亡数等の状況

① 主要死因別死亡数と死亡率

本市の主要死因別死亡数と死亡率の第1位は悪性新生物となっており、次いで、心疾患、脳血管疾患となっています。その中で、脳血管疾患の死亡率は兵庫県を上回っています。

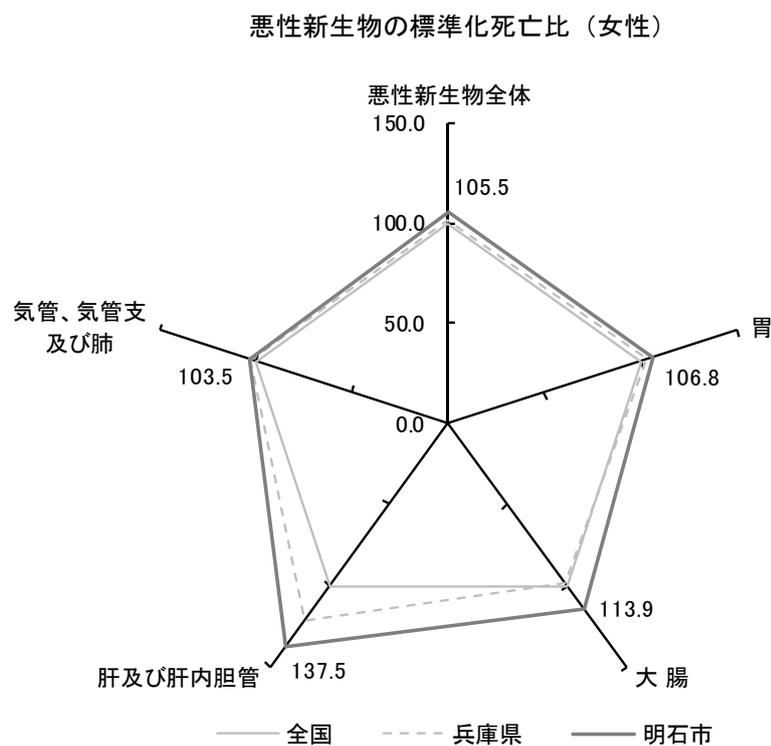
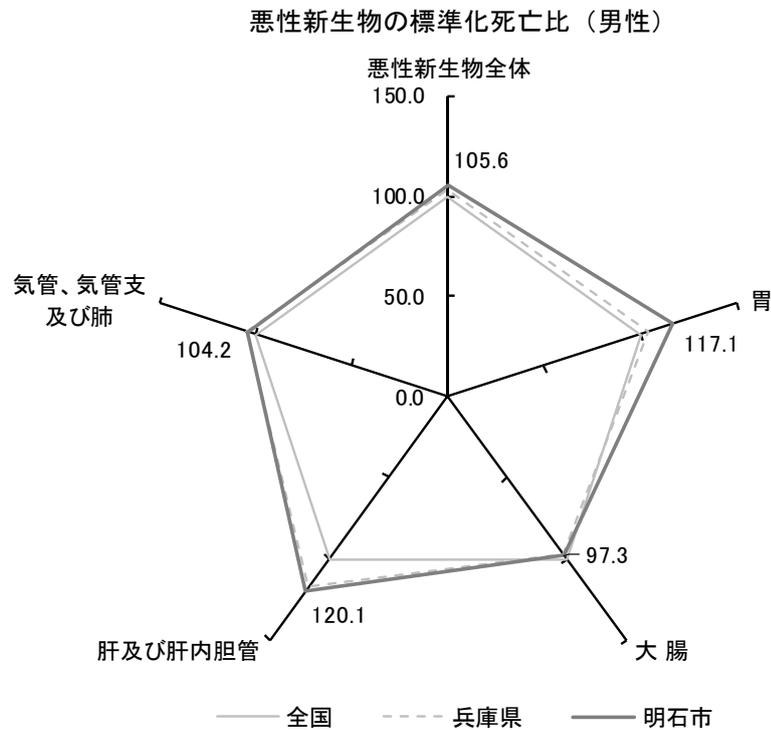
主要死因別死亡数と死亡率

順位	疾患名	明石市		兵庫県	
		死亡数	死亡率	死亡数	死亡率
1	悪性新生物	869	286.2	16,494	307.2
2	心疾患	404	133.0	8,677	161.6
3	脳血管疾患	275	90.6	4,193	78.1
4	老衰	226	74.4	4,738	88.2
5	肺炎	190	62.6	3,699	68.9

資料：令和元年保健統計年報（兵庫県）

② 悪性新生物の標準化死亡比

本市の悪性新生物の標準化死亡比は、男性は兵庫県・国と比べ胃が高く、国に比べ肝及び肝内胆管が高くなっています。女性は兵庫県・国と比べ肝及び肝内胆管、大腸が高くなっています。



資料：人口動態保健所・市区町村別統計（平成25年～平成29年）

(4) 生活習慣病等の受診状況

生活習慣病等の受診状況をみると、生活習慣病の中で、高血圧症、糖尿病、脂質異常症が上位を占めています。また、高血圧症、糖尿病については、兵庫県、国に比べ高くなっています。

被保険者千人当たりのレセプト件数（生活習慣病外来）

単位：件

順位	疾患名	明石市	兵庫県	国
1	筋・骨格	84.167	72.459	66.980
2	高血圧症	76.023	73.922	70.383
3	糖尿病	53.328	50.766	47.511
4	脂質異常症	48.795	49.435	44.279
5	精神	37.571	33.425	34.693
6	がん	24.412	23.209	20.901
7	狭心症	4.786	4.762	4.801
8	脳梗塞	4.206	3.570	3.513
9	脂肪肝	1.392	1.232	1.122
10	高尿酸血症	1.272	1.394	1.505
11	動脈硬化症	0.508	0.662	0.614
12	心筋梗塞	0.307	0.349	0.293
13	脳出血	0.257	0.203	0.203

資料：国保データベース（令和2年度）

(5) 健康寿命

健康寿命は、寝たきりや認知症により介護が必要な状態ではない「生活が自立している期間の平均」のことを指しています。男性が80.87年、女性が86.23年と平成27年に比べていずれも健康寿命は伸びています。

		平均寿命①		健康寿命②		差 (①-②)	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性
明石市	令和元年 (a)	81.32年 ^{※1}	87.24年 ^{※1}	80.87年	86.23年	0.45年	1.01年
	平成27年 (b)	80.7年	87.0年	79.6年	83.8年	1.1年	3.2年
	伸び ((a) - (b))	0.62年	0.24年	1.27年	2.43年	▲0.65年	▲2.19年
兵庫県 <small>県健康増進課 調べ</small>	平成30年 (c)	81.7年	87.8年	80.3年	84.6年	1.4年	3.2年
	平成27年 (d)	81.1年	87.2年	79.6年	84.0年	1.5年	3.2年
	伸び ((c) - (d))	0.6年	0.6年	0.7年	0.6年	▲0.1年	0.0年

※1 平均寿命については、平成27年は生命表、令和元年は「健康寿命の算定プログラム 2010～2019年」(厚生労働研究)を用い、平成30年～令和2年の3か年の人口動態統計により算出。

※2 兵庫県健康増進課調べ

2 前計画の最終評価

評価：◎…目標達成 ○…目標は達成していないものの改善 ×…目標未達成

	分野	項目・指標	平成 22年度 当初値	平成 27年度 目標値	平成 27年度 中間値	令和2年度 目標値	令和2年度 現状値	評価	
重点テーマ 生活習慣病予防	(1)健康診査と 健康管理	健康寿命※1の延伸 (中間評価時に設定)			男性 79.6年 (差:1.1年) 女性 83.8年 (差:3.2年)	平均寿命 ※2との差 を縮小	男性 80.87年 (差:0.45年) 女性 86.23年 (差:1.01年)	◎	
		地域のつながりの強化 (中間評価時に設定)			22.7%	65%	17.7%	×	
		1年間に健康診査(健康 診断)を受けた人の割合	20歳以上 53.0%	20歳以上 66%以上	20歳以上 55.2%	20歳以上 66%以上	68.8%	◎	
		がん 検診 受診率	大腸がん	11.2%	25%以上	19.2%※3	25%以上	11.1%	×
			肺がん	12.8%	25%以上	20.4%※3	25%以上	8.0%	×
			胃がんリスク	5.6%	20%以上	11.0%※3	20%以上	2.5%	×
			乳がん	13.2%	25%以上	19.4%※3	25%以上	6.3%	×
	子宮がん	12.7%	30%以上	19.8%※3	30%以上	6.1%	×		
		健康づくりの日を知っ ている人の割合	—	50%以上	25.2%	50%以上	35.2%	○	
	(2)栄養・ 食生活	朝食を欠食している人 の割合	20歳代 男 27.9% 女 13.0%	20歳代 男 23%以下 女 10%以下	20歳代 男 15.8% 女 13.1%	20歳代 10%以下	20歳代 男 18.9% 女 17.0%	×	
(3)身体活動・ 運動	1回30分以上の運動を、 週2回以上実施し、1年 以上継続している人の 割合※4	—	60%以上	39.9%	60%以上	37.5%	×		
(4)歯の健康	3歳児でむし歯のあ る子どもの割合	17.2%	15%以下	13.4%※5	13%以下	9.8%	◎		
(5)たばこ	たばこを吸っていない 人の割合	男 66.9% 女 89.8%	男 72.5%以上 女 94.3%以上	男 75.2% 女 89.5%	95%以上	男 78.1% 女 89.6%	○		
	COPDの認知度の 向上(中間評価時に設定)			40.1%	80%	43.4%	○		
(6)アルコール	節度ある適度な飲酒 を知っている人の割合	男 45.0% 女 34.3%	100%	男 72.8% 女 64.7%	100%	44.3%	×		
基本テーマ その他の健康づくり	(7)こころの健康	自分なりのストレス解 消法がある人の割合	—	50%以上	88.7%	90%以上	83.6%	×	
	(8)介護予防	地域活動に参加してい る人の割合	60歳以上 男 40.2% 女 48.7%	60歳以上 男 50%以上 女 60%以上	60歳以上 男 33.5% 女 42.9%	65歳以上 80%以上	65歳以上 男 27.3% 女 31.3%	×	
					65歳以上 男 35.5% 女 44.8%				
(9)親と子の 健康 (母子保健)	育児についての相談相 手がいる人の割合	94.7%	100%	92.9%	100%	100%	◎		

※1：健康寿命とは、「日常生活動作が自立している期間の平均」のことをいいます。なお、令和2年度現状値については令和元年の数値を掲載していません。

※2：平均寿命とは、「0歳の人があと平均何年生きられるか」を示した数値のことをいいます。明石市では、令和元年実績値として、男性81.32年、女性87.24年となっています（「健康寿命の算定プログラム 2010～2019年」（厚生労働研究）より算出）。

※3：平成26年度明石市がん検診受診率

※4：平成27年度目標値としては週1回以上運動やスポーツをする人の割合と設定していましたが、国の計画の動向から上記のとおり指標項目を変更し、設定しました。

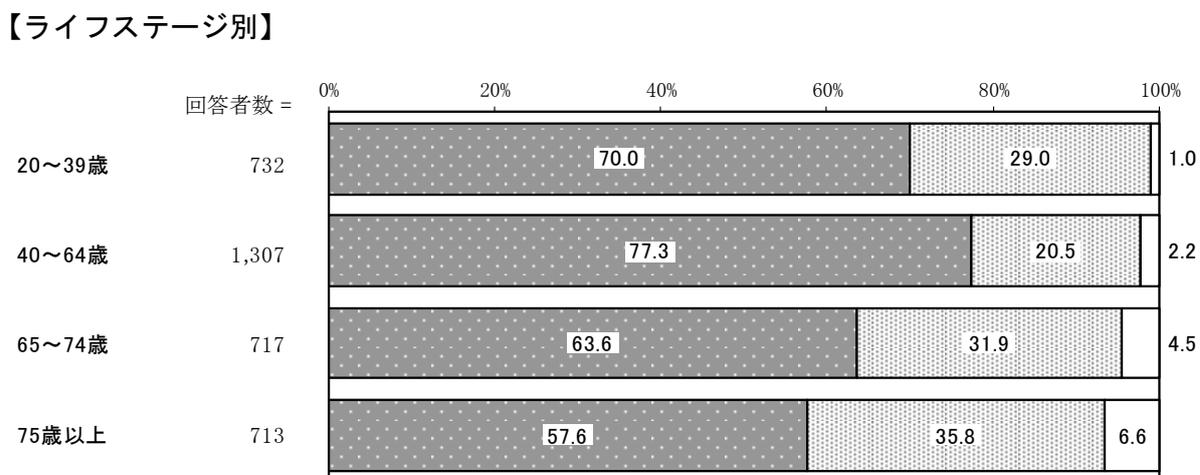
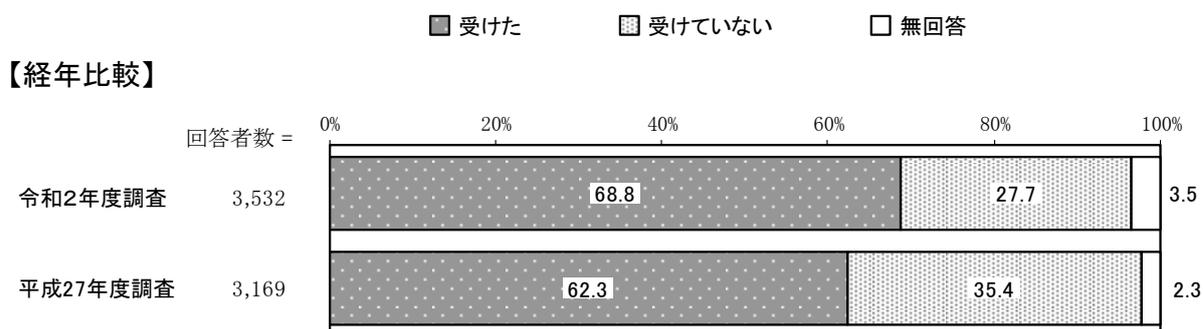
※5：平成26年度3歳児歯科健康診査実施報告

(1) 健康診査と健康管理

① この1年間の健診の受診状況

1年間に健康診査を受けた人の割合は20歳以上で68.8%となっており、目標値の66%以上を達成しました。

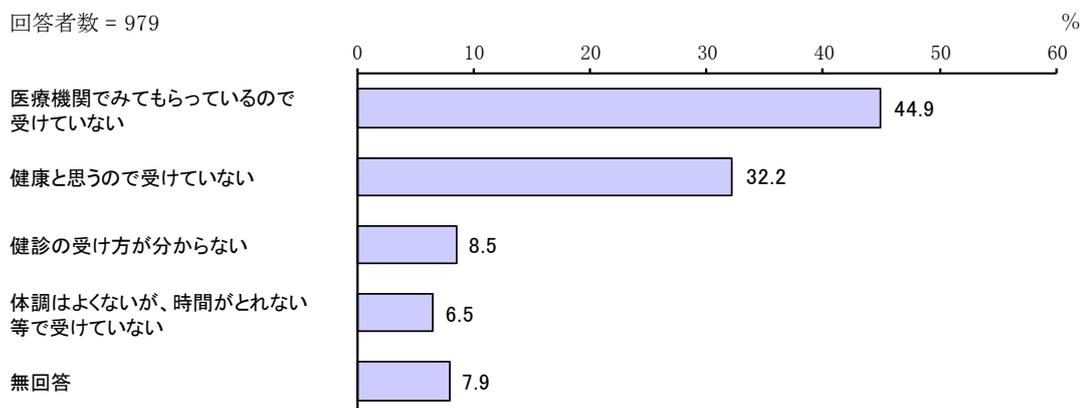
また、ライフステージ別で見ると、40～64歳で「受けた」の割合が高く、約8割となっています。40～64歳をピークに、その後は年代が高くなるにつれて「受けた」の割合が低くなり、75歳以上では約6割まで減っています。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

② 健診を受診していない理由

健診を受診していない理由は、「医療機関でみてもらっているので受けていない」の割合が44.9%と最も高く、次いで「健康と思うので受けていない」の割合が32.2%となっています。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

③ 特定健康診査の受診状況

健康と生きがいアンケート調査結果では健診を受けた人の割合は増加していますが、明石市国民健康保険特定健康診査の受診率では近年減少しており、令和元年度は25.6%で、兵庫県内の市町国保合計の受診率34.1%を下回っています。

有所見者の状況を見ると、HbA1cとLDLコレステロールの値が50%以上を占めています。

特定健診受診率

特定健診受診率	H27	H28	H29	H30	R1
明石市	26.6%	28.0%	28.0%	26.1%	25.6%
市町国保合計（兵庫県）	34.6%	34.8%	35.4%	35.1%	34.1%

資料：特定健診・保健指導受診率等推移（平成25年度～令和元年度）

特定健診受診者における有所見の主な内訳

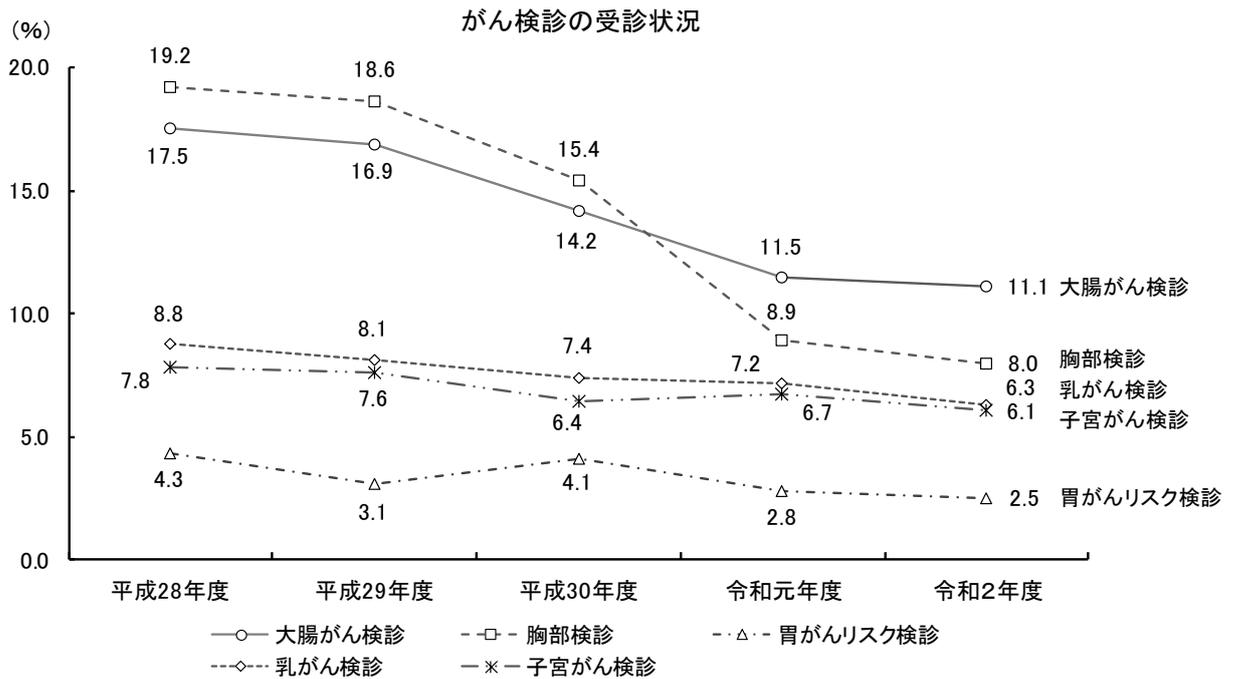
特定健診受診率	空腹時血糖	HbA1c	尿酸	LDL コレステロール	血清 クレアチニン
明石市	26.8%	60.9%	7.5%	54.6%	1.3%
市町国保合計（兵庫県）	27.4%	62.1%	7.1%	55.3%	1.1%
全国	23.9%	57.2%	6.6%	53.5%	1.1%

資料：国保データベース（令和元年度）

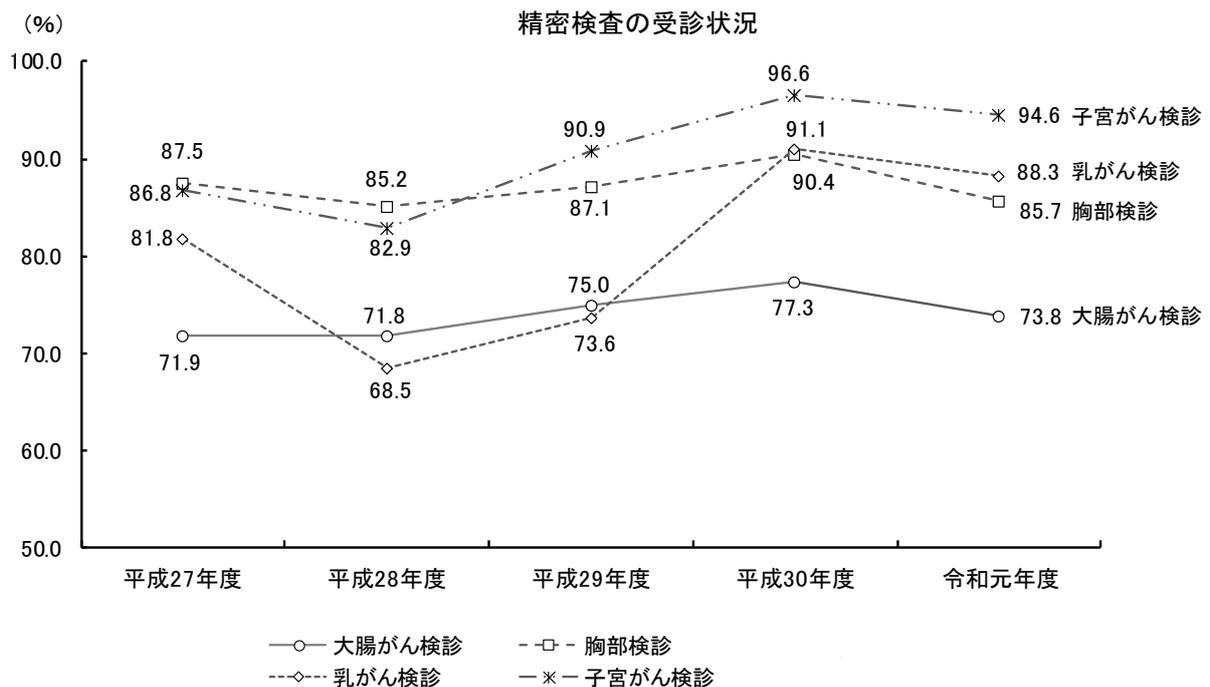
④ がん検診受診状況

がん検診受診率は大腸がん検診11.1%、胸部検診（肺がん検診）8.0%、胃がんリスク検診2.5%、乳がん検診6.3%、子宮がん検診6.1%となっており、目標値の大腸がん25%以上、肺がん25%以上、胃がんリスク20%以上、乳がん25%以上、子宮がん30%以上はいずれも未達成です。

精密検査の受診率を平成27年度と比較すると、全ての検診において上昇しています。



資料：市保健予防課調べ



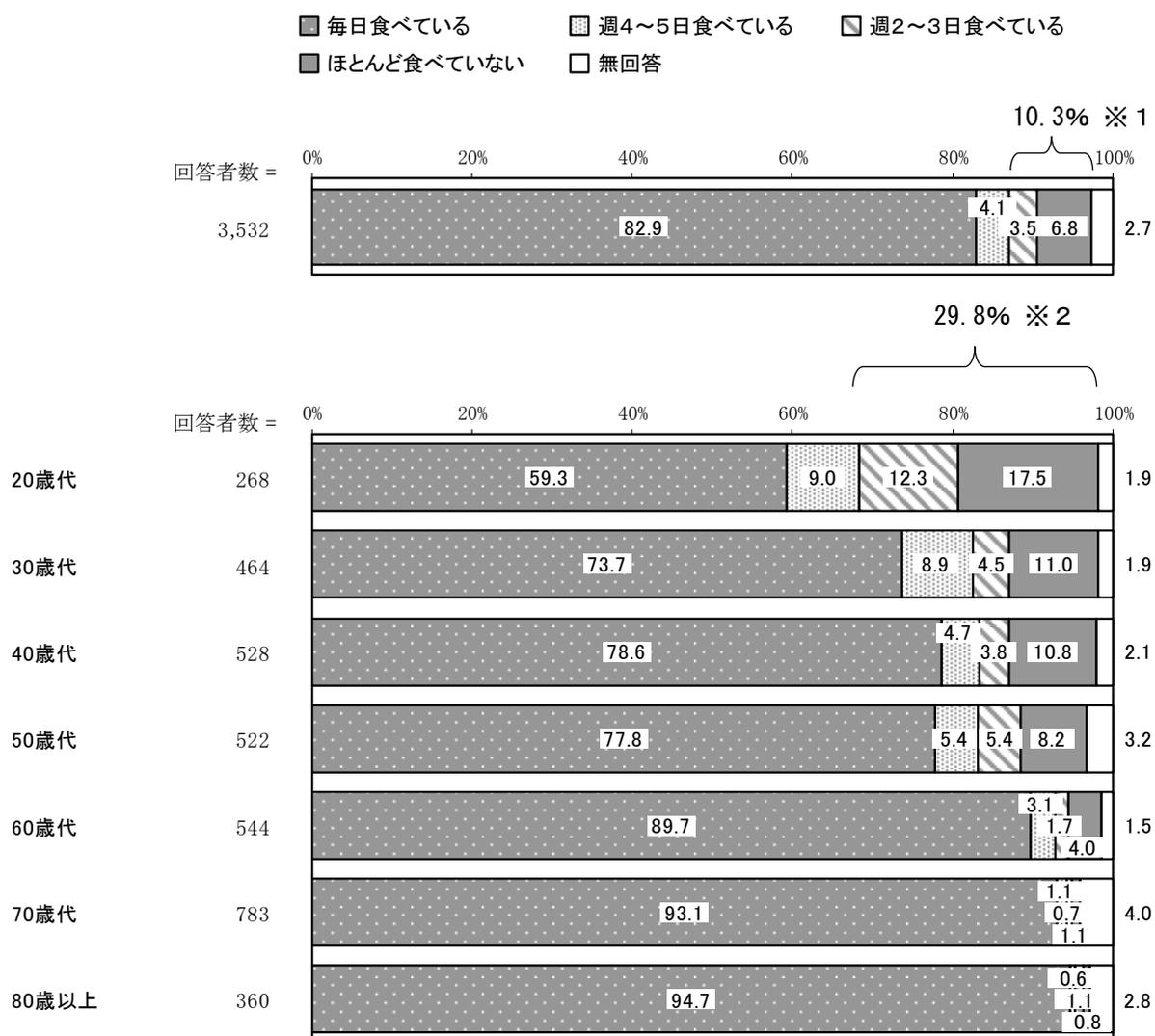
資料：市保健予防課調べ

(2) 栄養・食生活

① 朝食の摂取状況

朝食を欠食している人(ほとんど食べていない)の割合は全体で6.8%となっていますが、20歳代の欠食率は17.5%(男性18.9%、女性17.0%)と最も高く、目標値の10%以下は未達成です。

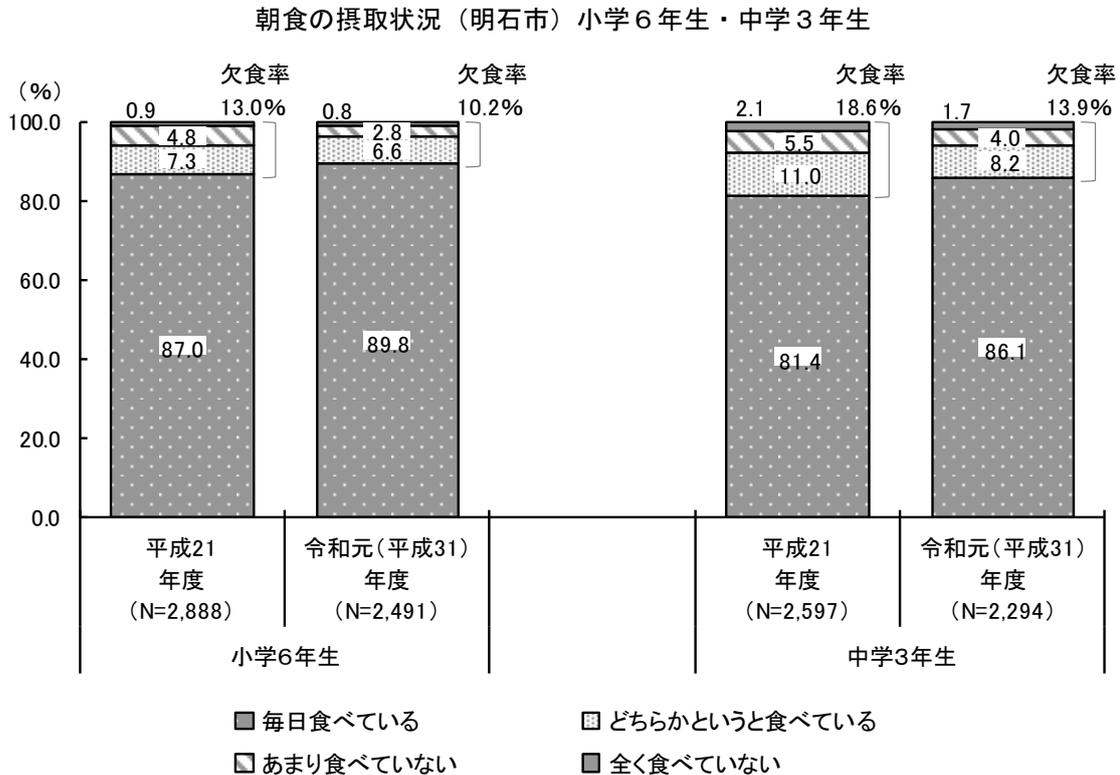
国の朝食欠食率に関する調査では、「ほとんど食べていない」人に加え、「週2～3回食べている」人も欠食とみなすため、同様に考えると明石市全体の欠食率は10.3%^{*1}(国:12.3%)となり、そのうち20歳代の欠食率は29.8%^{*2}と、国(27.1%)と比べて高くなっています。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

小学6年生の朝食を欠食している人の割合は令和元年度が10.2%となっており、平成21年度（13.0%）に比べ改善しています。

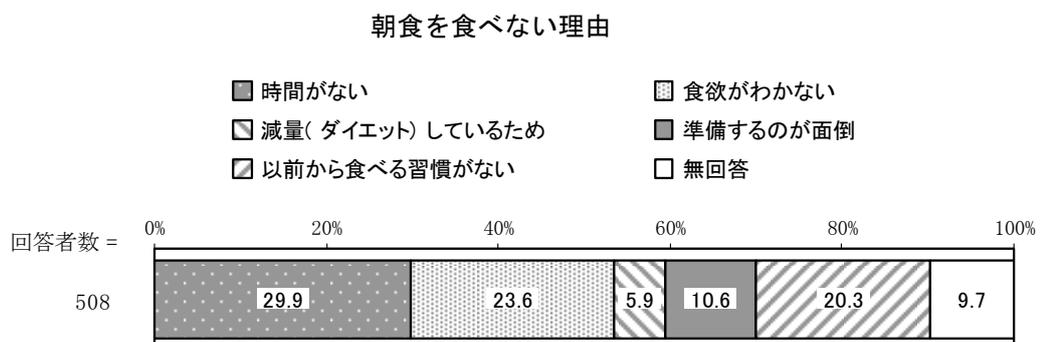
また、中学3年生における朝食を欠食している人の割合においても、令和元年度では13.9%であり、平成21年度（18.6%）と比べて改善しています。



資料：全国学力・学習状況調査

② 朝食を食べない理由

朝食を食べない理由については、「時間がない」の割合が29.9%と最も高く、次いで「食欲がわかない」の割合が23.6%、「以前から食べる習慣がない」の割合が20.3%となっています。

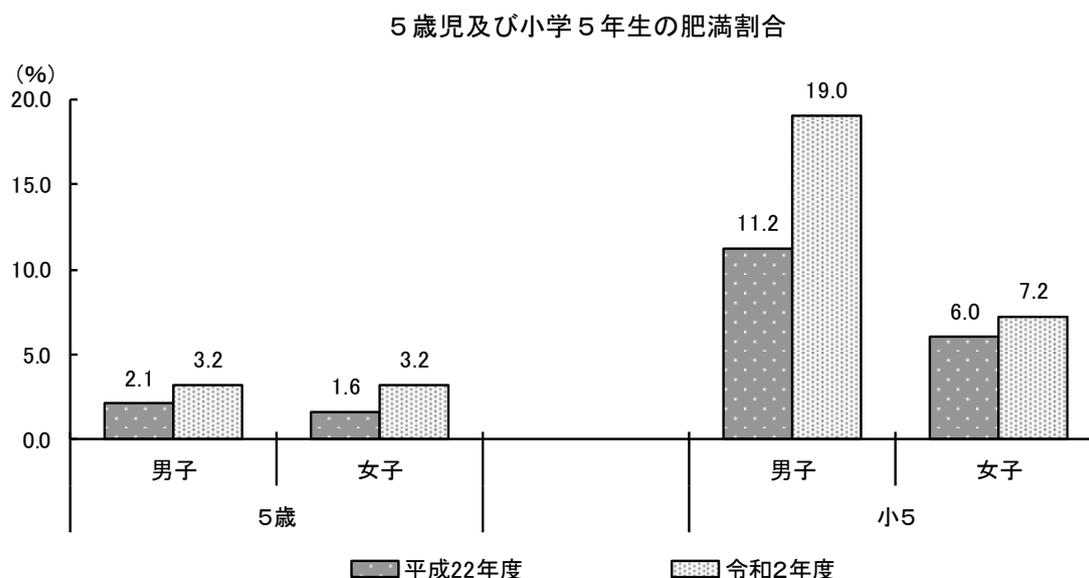


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

③ 5歳児及び小学5年生の肥満の状況

5歳児の肥満^{※1}の割合は、平成22年度に比べ上昇していますが、兵庫県（男子3.4%、女子3.2%）、国（男子3.7%、女子3.4%）とほぼ同様の傾向です。

また、小学5年生の肥満の割合においても、平成22年度に比べ上昇しており、特に男子においては19.0%と兵庫県（11.1%）、国（14.2%）を上回っています。

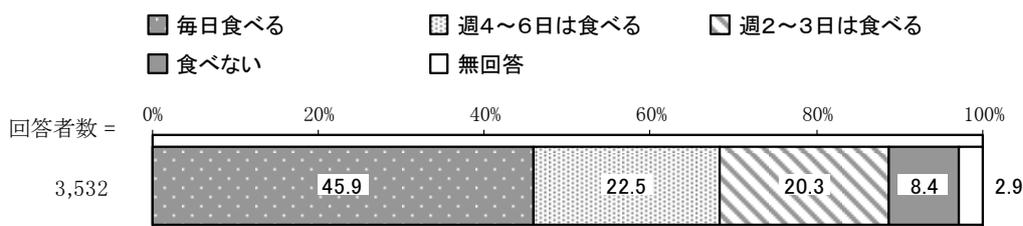


※1 肥満：日比式判定法で標準体重より肥満度が+20%以上のことです。

資料：明石市児童身体状況調査

④ 主食・主菜・副菜の摂取状況

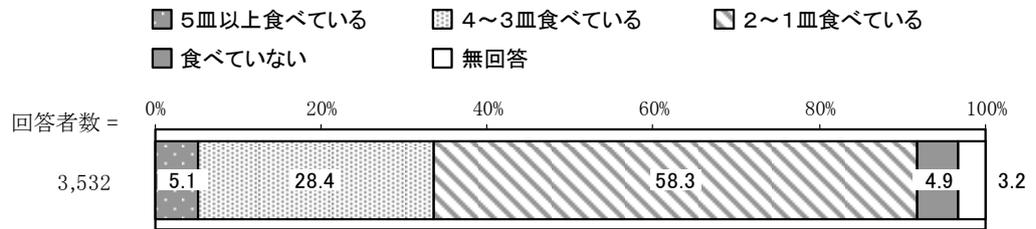
主食・主菜・副菜（1日に2食以上）の摂取状況については、「毎日食べる」の割合が45.9%と最も高く、次いで「週4～6日は食べる」の割合が22.5%、「週2～3日は食べる」の割合が20.3%となっています。しかしながら、若い世代（20～30歳代）では、「毎日食べる」の割合が29.5%と低く、「食べない」の割合が14.9%となっています。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

⑤ 野菜料理の摂取状況

野菜料理を1日に小鉢5皿以上(約350g相当)食べている人は、5.1%(男性4.6%、女性5.7%)となっており、国の調査の男性30.1%、女性26.5%と比較し、大幅に下回っています。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

⑥ 食育の状況（食育基本方針）

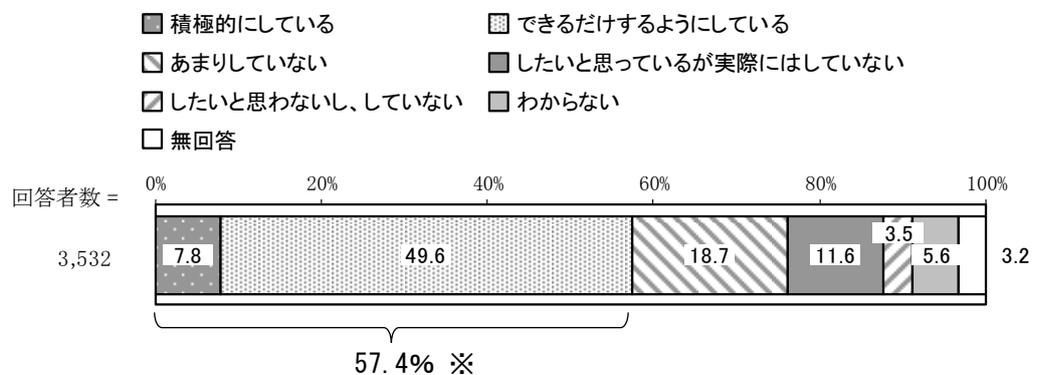
<食を通じた健康づくり>

1日1食は家族や友人と楽しく食事をとっている人は82.4%であり、目標値の95%以上は未達成です。

食育に関心がある人の割合は、平成27年度が70.6%、令和2年度は72.2%とやや改善したものの目標値の90%以上は未達成です。

食育の実践については、平成27年度調査の58.4%から令和2年度は57.4%※とほぼ横ばいで、目標値の70%以上は未達成です。

食育の実践について



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

<食文化の継承>

小・中学校における食に関する指導のうち、体験活動（栽培活動等）を実施した学校の割合は、42.9%となっており、目標値の60%は未達成です（「食に関する指導」実施状況調査より算出）。

<食環境づくり>

家庭における燃やせるごみの1人当たり排出量は平成28年の493gから令和2年の480gと減少しています（「みんなで作る循環型のまち・あかしプラン」より）。

(3) 身体活動・運動

① 運動習慣の状況

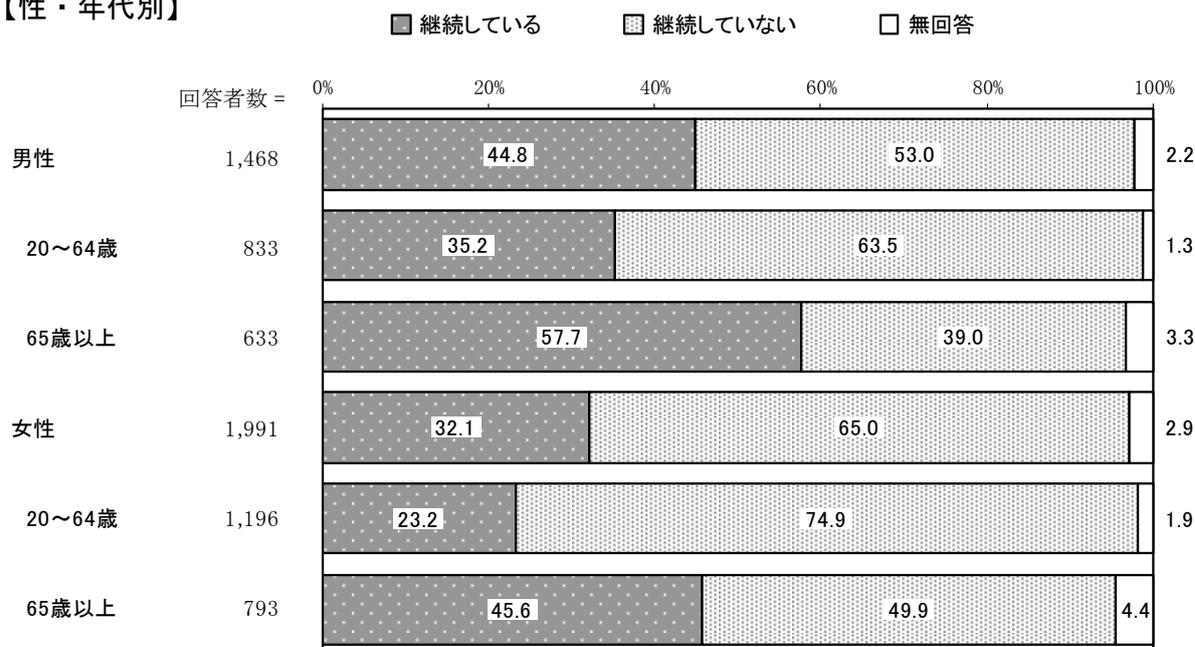
1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合は37.5%であり、目標値の60%以上は未達成です。

運動習慣のある人の割合は、平成27年と比べて大きな変化は見られません。

性・年齢別で見ると、男性の20～64歳は35.2%（国：23.5%）、65歳以上は、57.7%（国：41.9%）となっています。また、女性は20～64歳が23.2%（国：16.9%）、65歳以上が45.6%（国：33.9%）となっており、全ての区分で国の数値は上回るものの、20～64歳女性の運動継続率が他の世代に比べて特に低くなっています。

運動を継続している人のうち、ウォーキングを実施していると回答した人が68.0%と最も多くなっています。

【性・年代別】

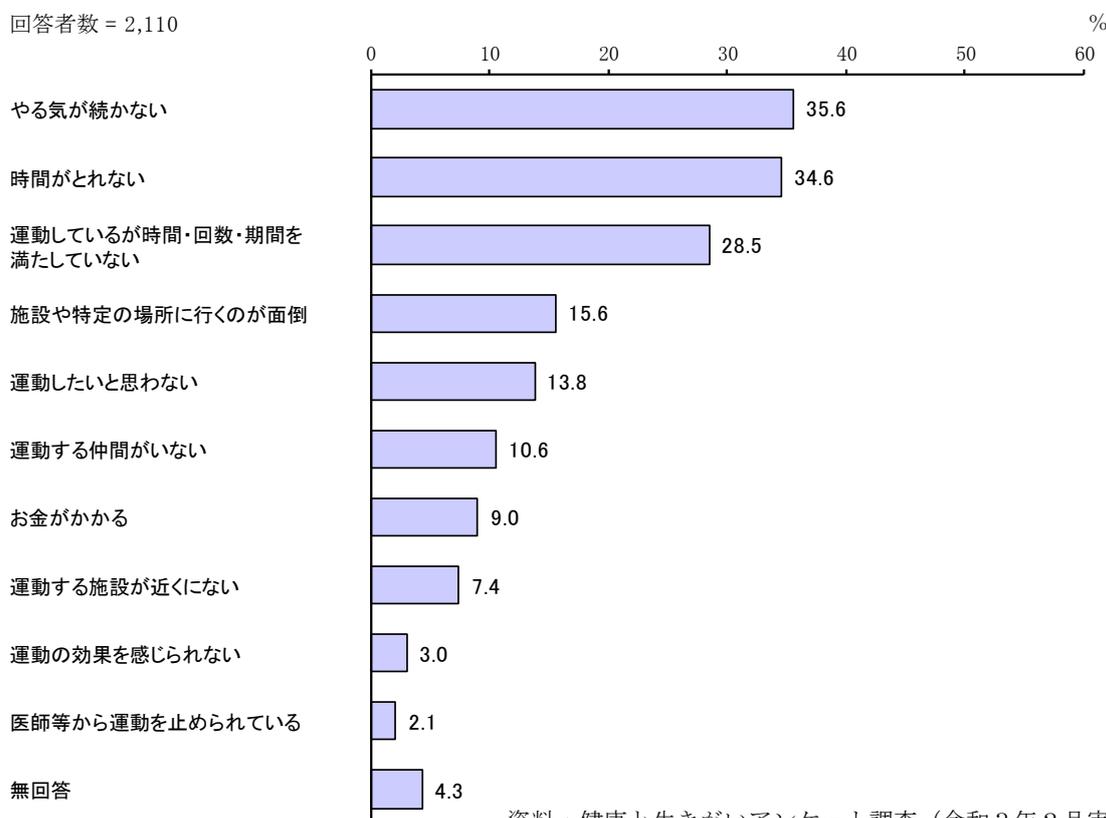


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

② 運動を継続していない理由（複数回答可）

運動を継続していない理由については、「やる気が続かない」の割合が35.6%と最も高く、次いで「時間がとれない」の割合が34.6%、「運動しているが時間・回数・期間を満たしていない」の割合が28.5%となっています。

回答者数 = 2,110

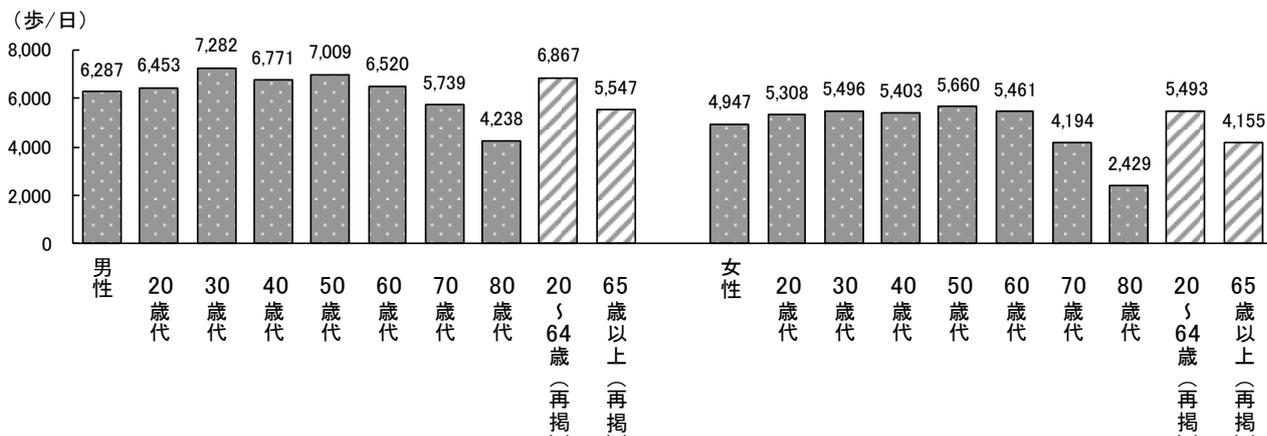


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

③ 1日の歩数（平均）

1日の歩数を性・年代別で見ると、他に比べ、男性の30歳代で「7,282歩」と最も高くなっています。ただし、約半数が1日の歩数を把握していないと回答しています。

【性・年代別】



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

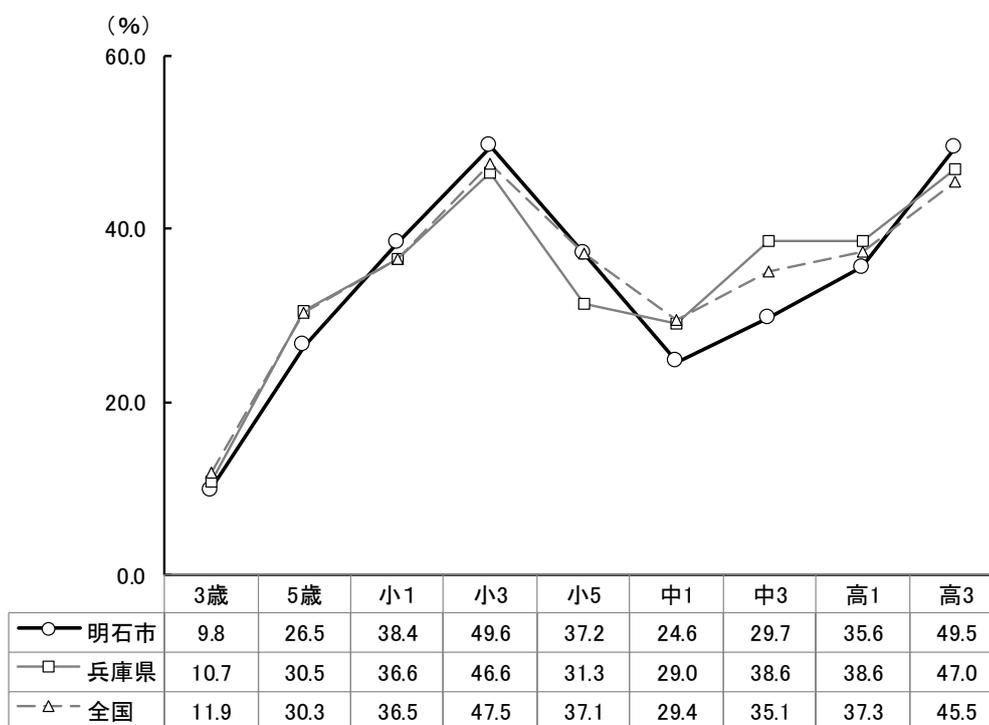
(4) 歯の健康

① むし歯有病者率

3歳児でむし歯のある子どもの割合は9.8%となっており、目標値の13%以下を達成しました。

学童期においては、小学3年をピークにむし歯有病者率*が上昇し、永久歯に生え変わる中学1年（12歳）頃に低くなります。しかし、その後再び、上昇に転じます。令和2年度の中学1年のむし歯有病者率は兵庫県より低いですが、高校3年の時点では兵庫県と比べ高くなっています。

年齢別むし歯有病者率（令和2年度）



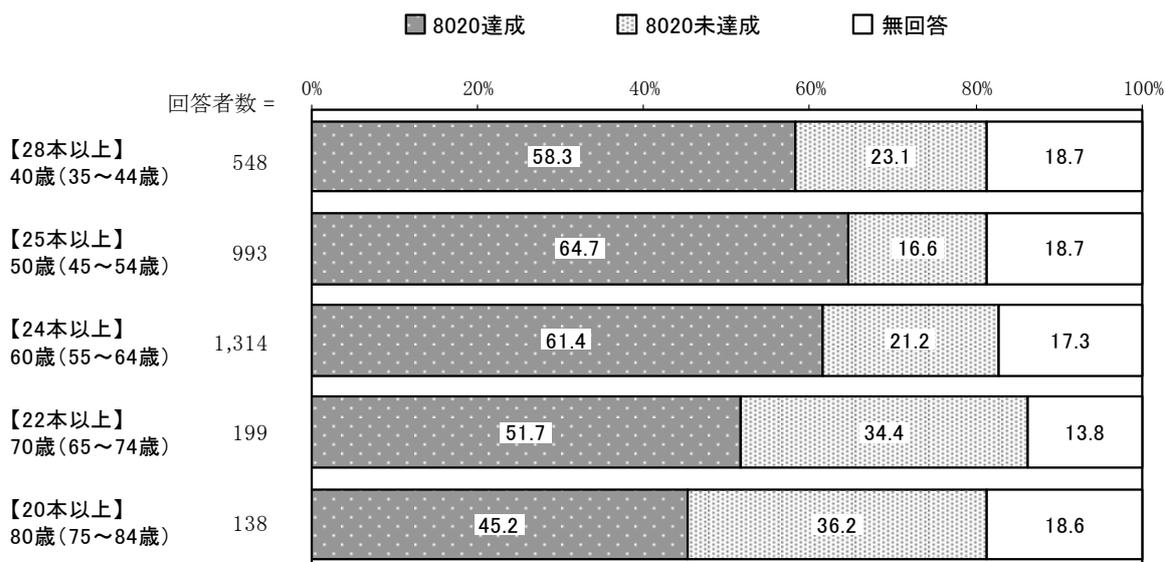
※むし歯有病者：未処置歯、処置歯、喪失歯のいずれかを1本以上有する者

資料：市健康推進課調べ

② 8020 運動の達成状況

国は平成元年より、80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標とする「8020運動」を推進しています。また、それを達成するための目標を60歳で24本以上と設定しています。

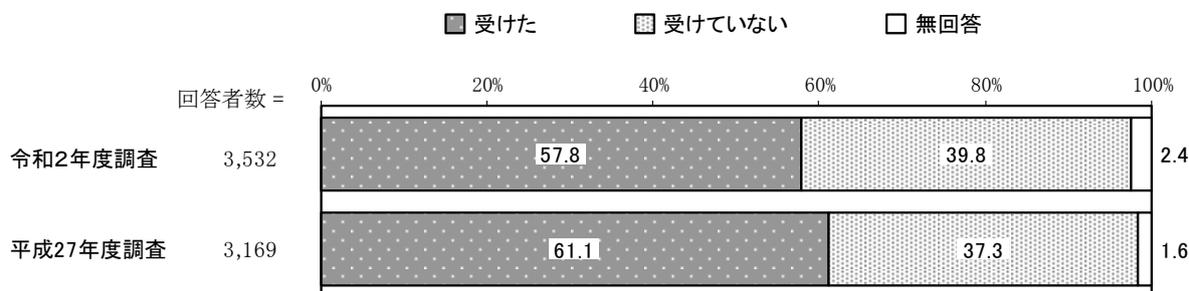
本市は、60歳で24本以上の歯がある人は61.4%となっていますが、80歳（75～84歳）で20本以上歯がある人は45.2%と半数を下回っています。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

③ 歯科健診の受診状況

定期的に歯科健診を受ける人（この1年間の歯科健診を受けた人）については、「受けた」の割合が57.8%、「受けていない」の割合が39.8%となっています。平成27年度調査と比較すると「受けた」の割合は減少しています。

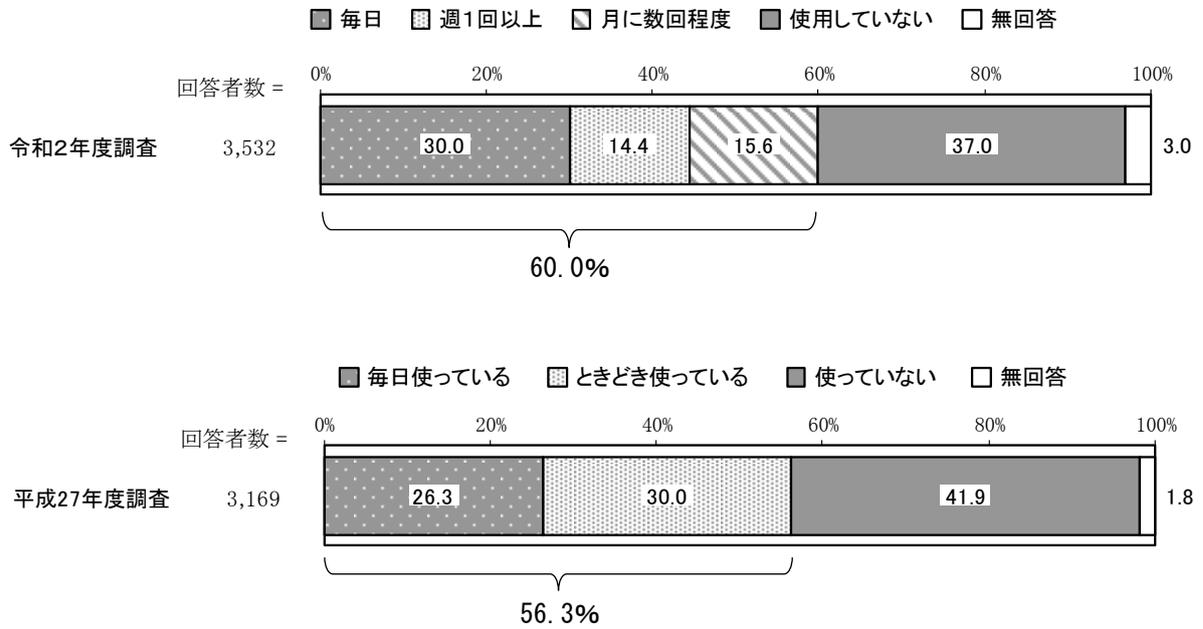


※平成27年度の「受けた」の数値は「歯科の治療中に受けた」と回答した人を含みます。

資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

④ 歯間部清掃用具の使用状況

歯間部清掃用具を使用する人の割合は60.0%となっており、平成27年度調査の56.3%から増加しています。



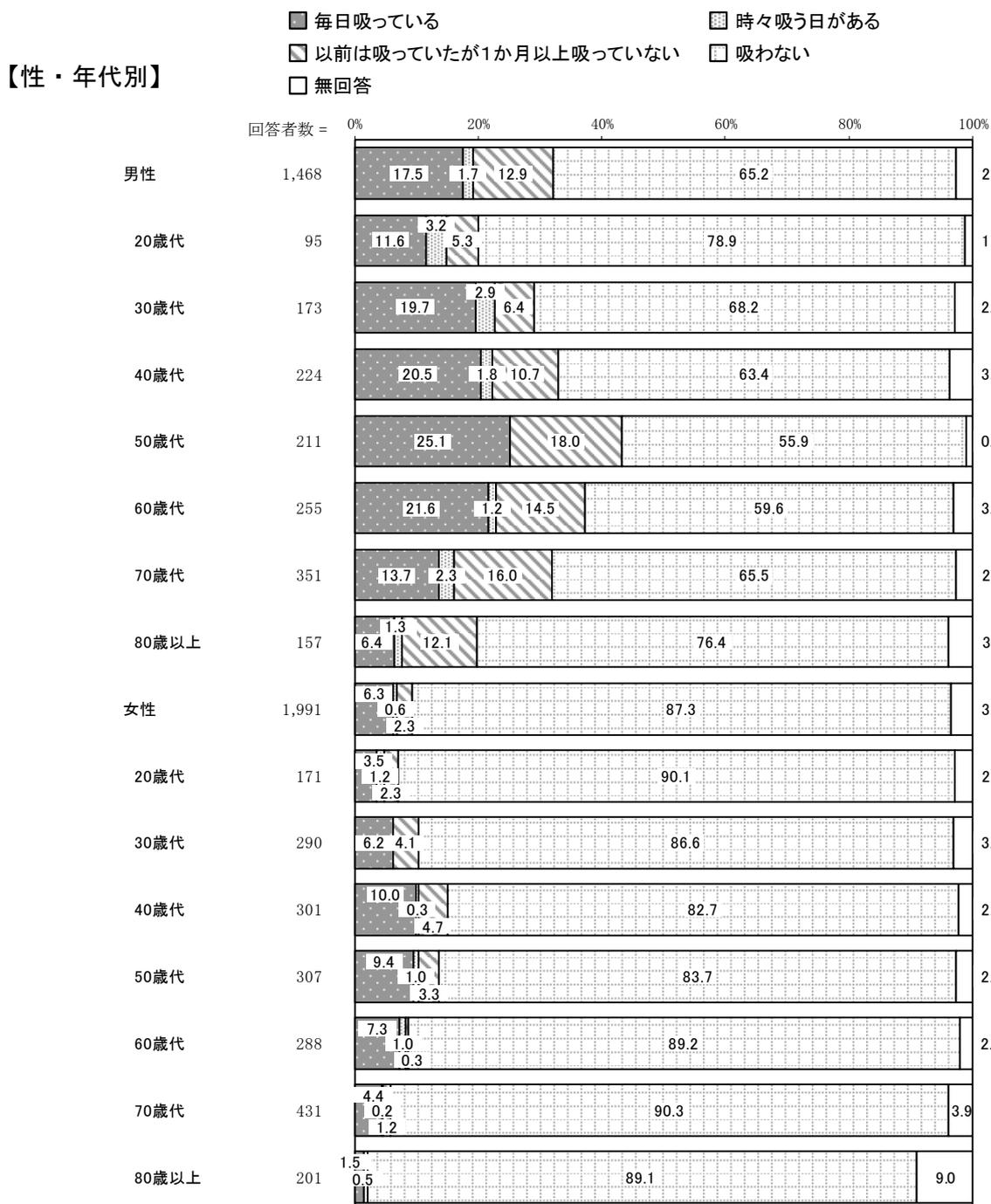
資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

(5) たばこ

① たばこの喫煙状況

たばこを吸っていない人の割合は、全体で84.6%であり、目標値である95%以上は未達成です。また、性別で見ると、男性78.1%、女性89.6%であり、平成27年度と比べて男女ともに上昇しています。

たばこを毎日吸っている人の割合は、性・年代別で見ると、男性では50歳代が25.1%、女性では40歳代が10.0%と高くなっています。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

② COPD※の認知度

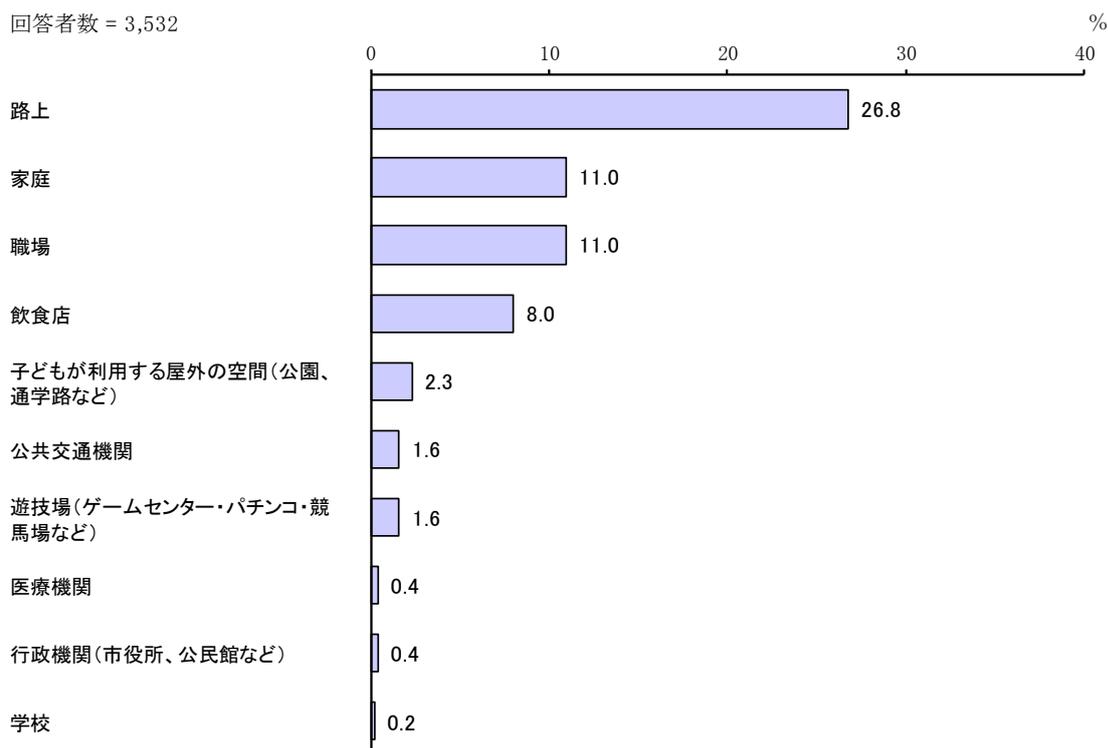
COPDの認知度は、43.4%となっており、目標値の80%は未達成です。

※COPD（慢性閉そく性肺疾患）：喫煙などが原因で、気管支や肺に慢性の炎症が起こり、息切れ、たん、咳などの症状が見られ、呼吸がうまくできなくなる病気です。

③ 受動喫煙※の状況（複数回答可）

この1か月に受動喫煙の機会があったと回答した人は45.7%となっています。主な場所として、「路上」の割合が26.8%、「家庭」、「職場」の割合が11.0%となっています。性別で見ると、女性は家庭で、男性は職場や遊技場などで受動喫煙の機会が多くなっています。

※受動喫煙：自分以外の人が吸っているたばこ（加熱式たばこを含む）の煙を吸いこむことです。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

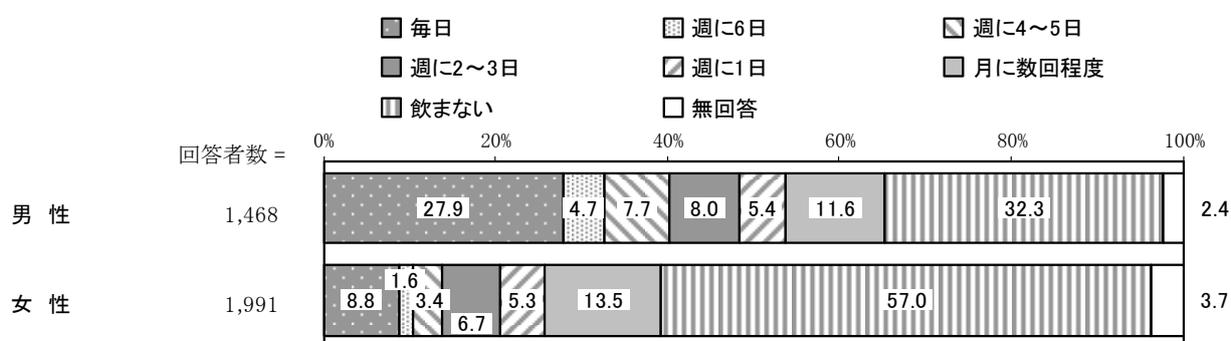
(6) アルコール

① 節度ある適度な飲酒量の認知度

節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合は全体で44.3%となっており、目標値の100%は未達成です

② 飲酒の頻度

飲酒の頻度を性別で見ると、毎日飲酒している人の割合は、男性27.9%、女性8.8%となっており、女性に比べ、男性で約3倍となっています。また、兵庫県(男性30.1%、女性8.5%)と比べ、男性は低くなっているものの、女性は兵庫県を上回っています。

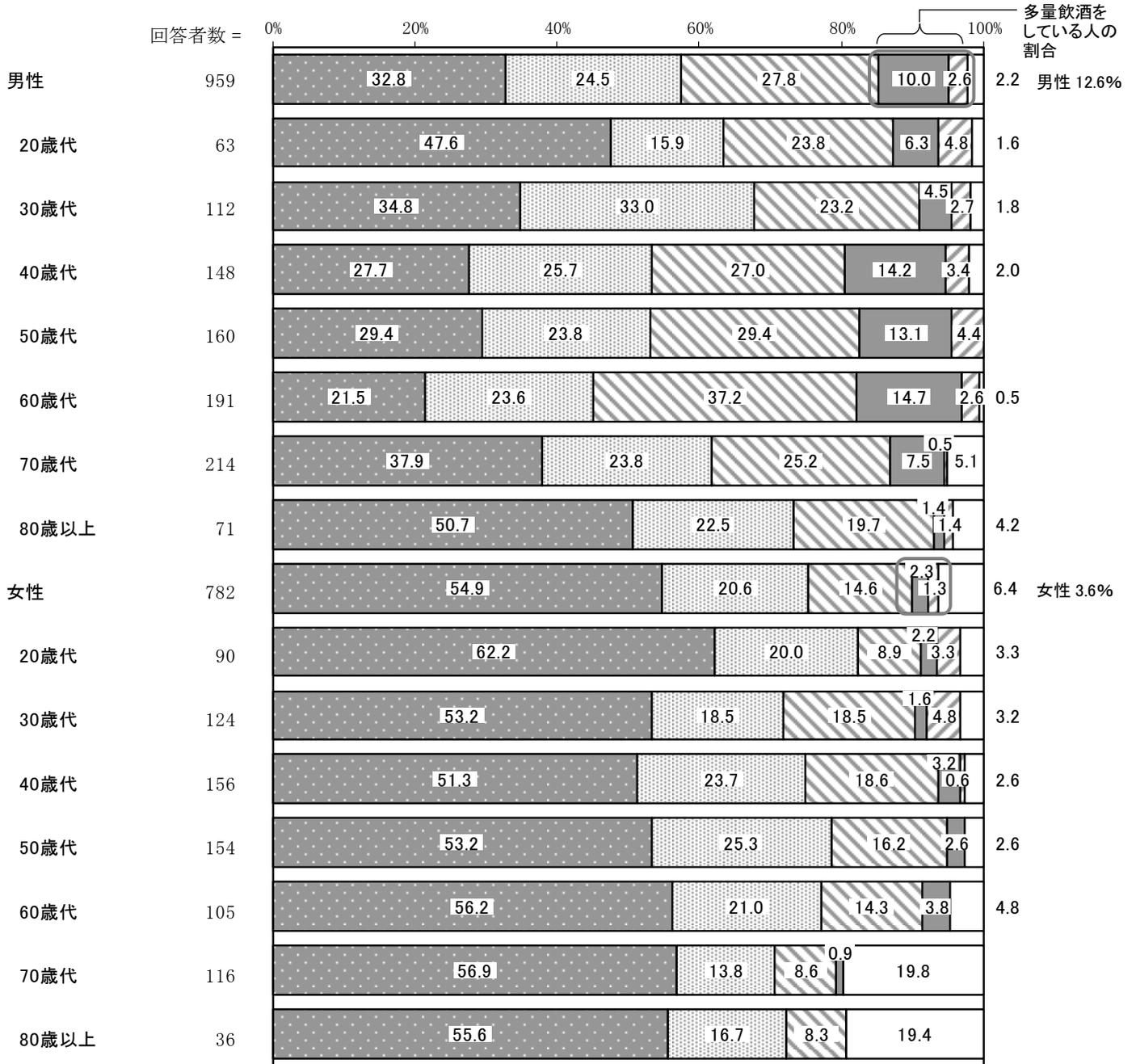


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

③ 飲酒量の傾向

飲酒量を性・年代別で見ると、飲酒をしている人のうち、男性では、20歳代で「1合（日本酒で180ml）未満」の割合が高くなっていますが、30歳代から60歳代で「1合（日本酒で180ml）以上」の割合が高く、年代が上がると飲酒量が増えています。また、女性では、年代による飲酒量に大きな差はありません。

■ 1合(日本酒で180ml)未満 ■ 1合(日本酒で180ml) ■ 2合(日本酒で360ml)
 ■ 3合(日本酒で540ml) ■ 4合(日本酒で720ml)以上 □ 無回答



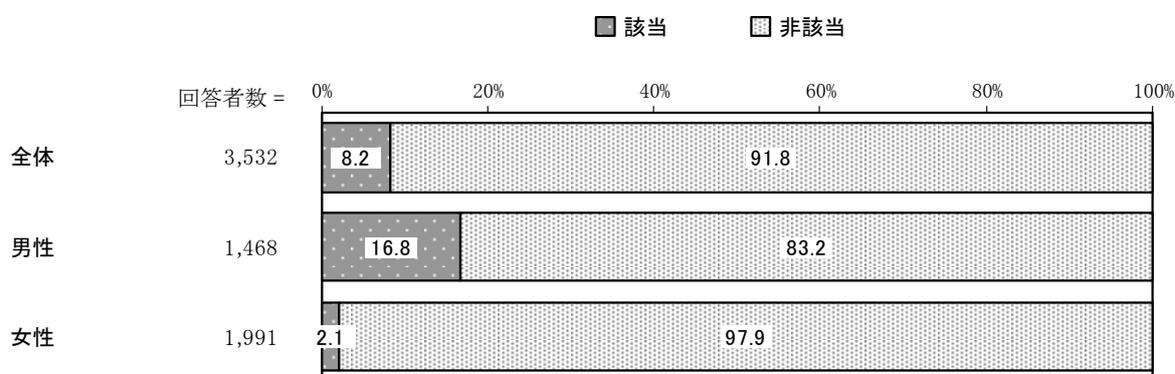
資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

④ 妊娠期における飲酒

妊娠中に飲酒をしている人の割合は1.1%となっており、兵庫県(1.0%)や国(1.2%)と同様の傾向となっています。

⑤ 生活習慣病のリスクを高める飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒^{*}をしている人の割合は、男性16.8%、女性2.1%となっており、国(男性14.9%、女性9.1%)と比べて男性の割合が高くなっています。



^{*}生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合(グラフの該当者)は、国民健康・栄養調査に準じて、飲酒の頻度と1日あたりの飲酒量から算出。

資料：健康と生きがいアンケート調査(令和3年2月実施)

⑥ 多量飲酒の状況

多量飲酒をしている人(男女とも3合以上)の割合は、男性12.6%、女性3.6%と兵庫県(男性5.3%、女性2.6%)、国(男性11.9%、女性6.4%)に比べ、一部を除き概ね高くなっています。特に男性の40歳代から60歳代で多量飲酒をしている人が多くなっています。

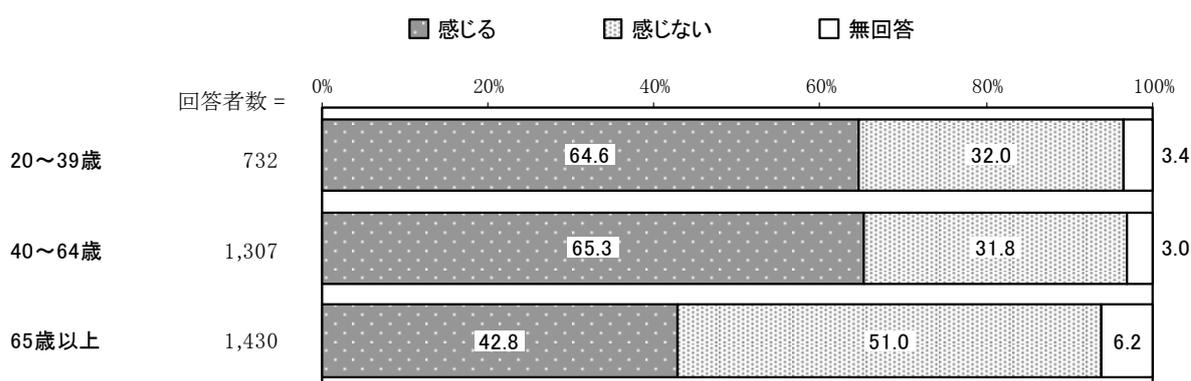
また、平成22年度(男性15.6%、女性1.6%)と比較すると、男性の割合は減少するも、女性の割合は2.25倍に上昇しています。

(7) こころの健康

① ストレスの有無

毎日ストレスを感じている人の割合は全体で55.7%となっており、平成27年度の53.4%より増加しています。ライフステージ別でみると、20～39歳、40～64歳の働き盛り世代にストレスを感じている人が多くなっています。

【ライフステージ別】



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

② ストレス解消法について（複数回答可）

自分なりのストレス解消法がある人の割合は83.6%であり、目標値の90%以上は未達成です。

ストレス解消法を性別でみると、男性では「趣味・娯楽」「運動」「飲食」「友達や家族との会話」「買い物」、女性では「友達や家族との会話」「買い物」「趣味・娯楽」「飲食」「運動」の順に割合が高くなっています。

単位：%

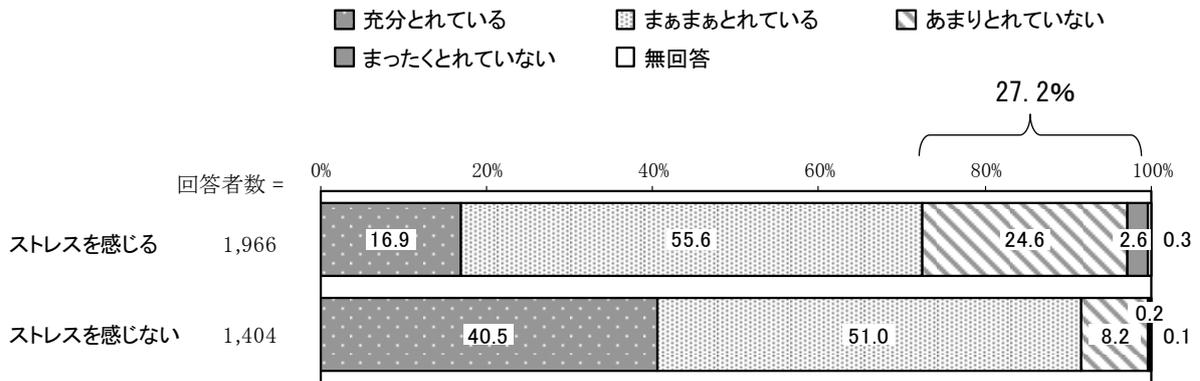
区分	有効回答数（件）	趣味・娯楽	友達や家族との会話	買い物	運動	飲食	旅行	地域活動やボランティア	その他	特にない	無回答
男性	1,468	55.7	28.4	19.2	31.1	29.3	14.3	2.8	5.4	14.7	3.4
女性	1,991	45.1	53.7	46.7	20.1	38.8	19.8	3.5	5.5	10.3	4.5

資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

③ 睡眠の状況

睡眠で休養が十分とれていない人の割合は、全体で18.7%となっています。

また、ストレスを感じる人のうち、睡眠で十分な休養がとれていない人の割合は27.2%となっています。

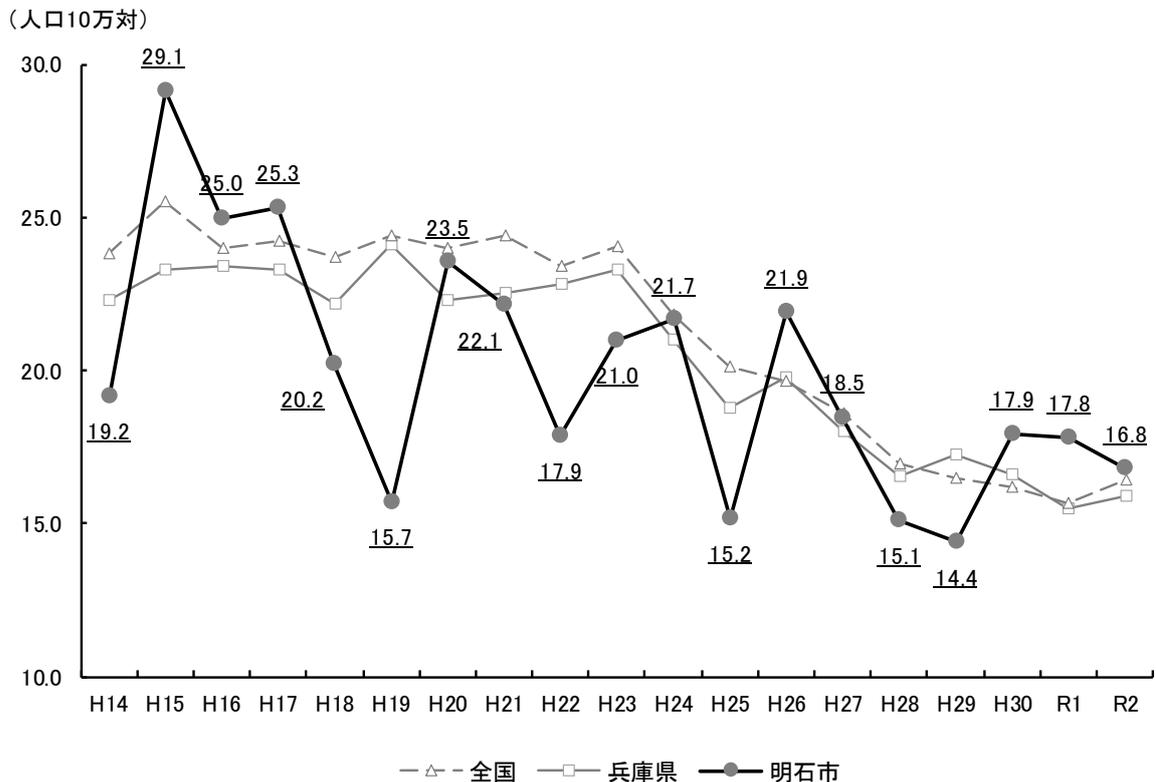


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

④ 自殺死亡率の推移

自殺死亡率の推移をみると16.8%と減少傾向にあります。兵庫県（15.9%）や国（16.4%）に比べ高くなっています。

自殺死亡率の推移



資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

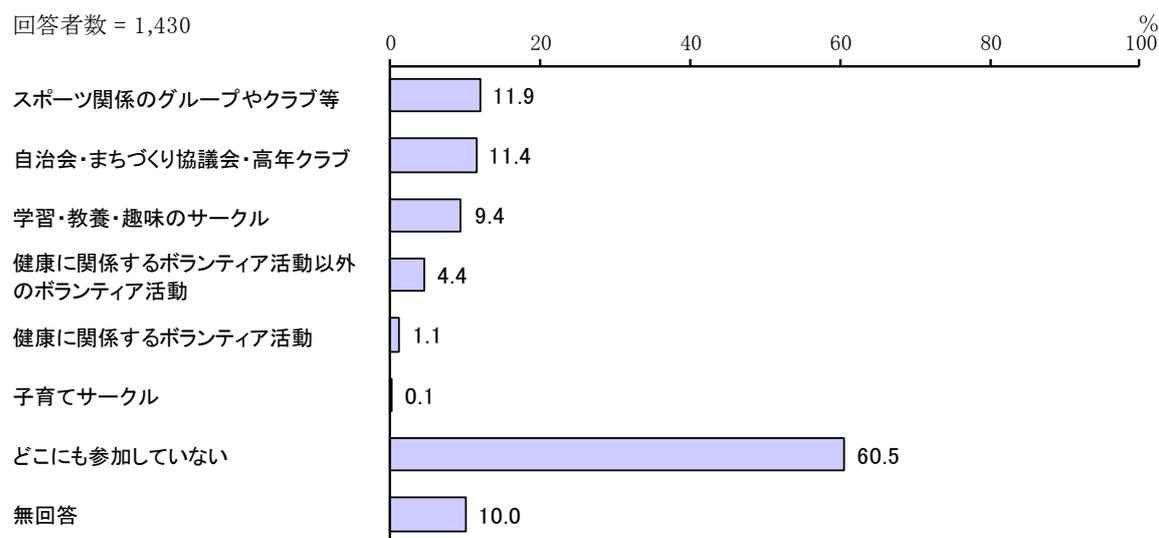
(8) 介護予防

① 地域活動の参加状況（複数回答可）

地域活動に参加している65歳以上の人の割合は、全体で29.5%（男性27.3%、女性31.3%）となっており、目標値の80%以上は未達成です。

【65歳以上のみ】

回答者数 = 1,430



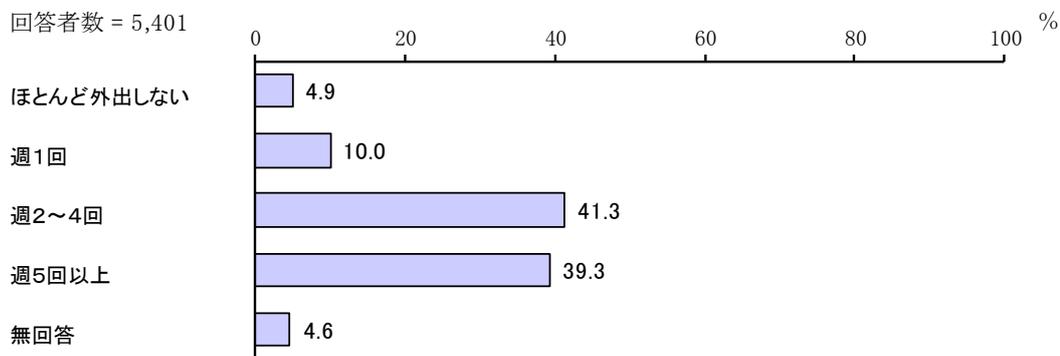
資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

② 外出の状況

65歳以上における外出の頻度は、週2～4回が41.3%、週5回以上が39.3%となっています。

外出しなくなった理由として「足腰などの痛み」「外での楽しみがない」が上位を占めています。

回答者数 = 5,401

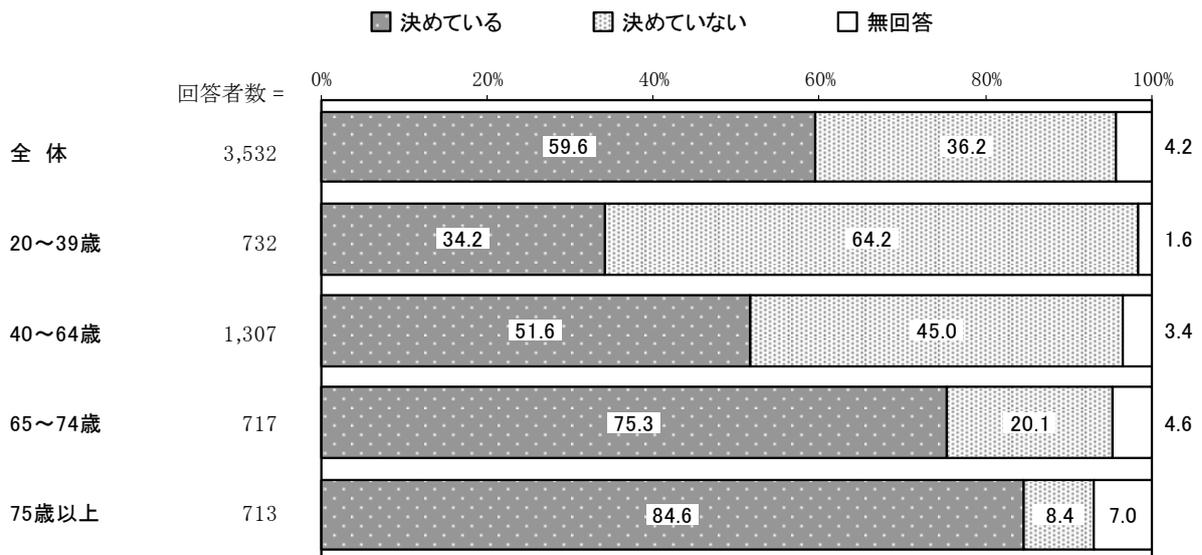


資料：令和元年 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

③ かかりつけ医の有無

かかりつけ医を「決めている」の割合が59.6%、「決めていない」の割合が36.2%となっています。

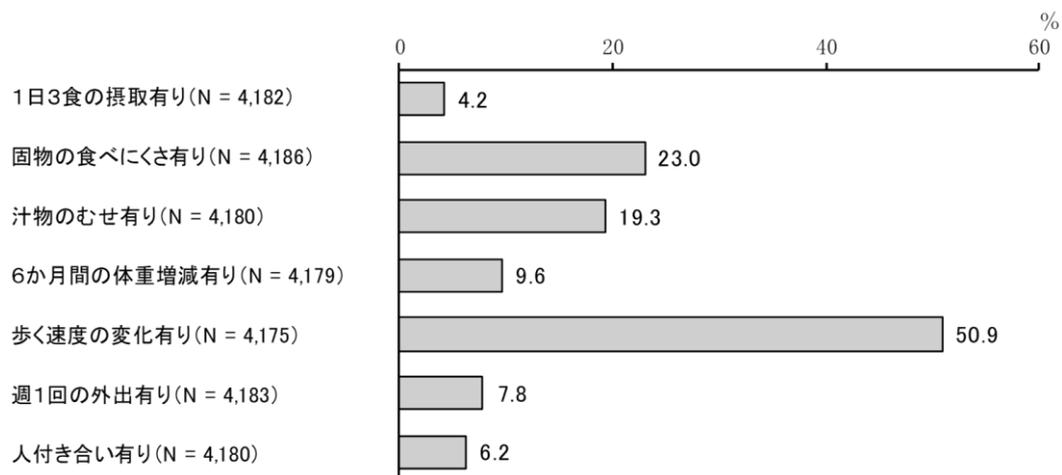
20～39歳では、6割以上の人がかかりつけ医を決めていないものの、ライフステージが高くなるにつれ「決めている」の割合が高くなり、75歳以上で8割半ばとなっています。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

④ フレイルの状況

75歳以上の後期高齢者を対象とした高齢者の質問票では、歩行能力の低下を感じている人の割合が50.9%、固い物が食べにくくなったと感じている人の割合が23%となっています。



資料：市健康推進課調べ（高齢者の質問票）

(9) 親と子の健康

① 育児に関する相談相手の有無

育児についての相談相手がいる人の割合は100%となっており、目標値の100%を達成しています。

(3歳6か月児健診対象児の保護者へのアンケート調査 N=191人)

② 妊娠・出産・子育て等の状況

35歳以上の妊娠届出率が平成26年度に比べ高くなっています。

育児参加する父親の割合は、平成22年度に比べ大幅に増加しています。

項目		平成22年度	令和元年度
1	35歳以上の妊娠届出率	21.6% ^{※1}	23.0%
2	周産期死亡率(出生千対)	4.0	3.3
3	低出生体重児	8.7%	9.7%
4	新生児死亡率(出生千対)	1.8	1.5
5	乳児死亡率(出生千対)	3.7	2.2
6	かかりつけ医をもつ親の割合	94.7%	91.8% ^{※3}
7	妊婦中に喫煙している母親の割合	6.0%	2.6% ^{※3}
8	乳幼児健診(歯科健診を含む)		
	4か月児健診	96.1%	94.3%
	10か月児健診	94.8%	96.7%
	1歳6か月児健診	97.1%	92.7%
	3歳6か月児健診	95.1%	93.0%
9	育児参加をする父親 ^{※2}	65.9%	93.0% ^{※3}

※1 平成26年度35歳以上の妊娠届出率

※2 平成22年度は「子育ての協力者が“父親”」と回答した人の割合

※3 健やか親子アンケート調査結果に基づき、無回答を除いて集計

資料：市こども健康課調べ



あかし健康プラン 21（第3次）の 目指す姿

1 基本理念と目標

(1) 基本理念

子どもから高齢者までの全ての市民が、自分に合った健康づくりに取り組み、楽しみながら健康づくり活動を続けることが、健康寿命の延伸につながります。

育った環境、社会情勢、経済状況などにより、健康に対する考え方はさまざまですが「健康で長生きしたい」「生きがいを持って生活したい」という願いは共通しています。

本計画では、基本理念を「みんなの力であかしの健康をつくりだそう～未来を変える 健康づくりのMyルーティン～」と設定し、個人の健康づくりへの意識向上とあわせて、自然と健康に良い行動をとれるよう社会環境を整備することで、まち全体の健康水準の向上を目指します。

【 基 本 理 念 】

「みんなの力であかしの健康をつくりだそう」
～未来を変える 健康づくりのMyルーティン～

* 「健康づくりのMyルーティン」とは、ライフスタイルに合わせた、健康づくりを意識した何らかの行動を習慣的に取り入れることを指す、明石市独自のことばです。

(2) 目標

「あかし健康プラン21（第3次）」は、これまでの生活習慣病予防への取組を維持しつつ、本市の健康課題の現状から、以下の目標を設定しました。

① 健康寿命の延伸

市民一人ひとりが健康で満足といえる生活の質を保ち、より長く元気に活躍し続けるためには、要介護に至る主な原因である生活習慣病の発症予防・重症化予防に加え、高齢期におけるフレイル予防が重要です。

日々の健康管理や食生活の改善、運動など、市民が自ら健康づくりに取り組むための環境整備や、健康行動を継続・定着させるための後押しなど、健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康寿命の延伸を図ります。

また、民間団体・関係機関・事業者・行政等が、それぞれの役割を果たし相互に協力しながら健康づくりの輪を広げていきます。

② 健康格差の縮小

近年、健康への意識・経済状況・情報にアクセスできる環境等により、個々の健康格差が広がりつつあります。全ての市民の健康状態を底上げするためには、そのような人たちを地域や行政が支え、社会全体で健康づくりに取り組む必要があります。

とりわけ、子どもは取り巻く生活環境や周囲の健康に対する関心度により、将来の健康格差に大きな影響を及ぼすため、次世代期から健康な心身を育む体験の積み重ねや環境づくりが重要です。また、高齢者世代においては、健康への無関心はフレイルの発症を加速させる大きな要因となります。これらを踏まえ、誰もが意識しなくても健康に良い行動が自然にとれるまちづくりに取り組み、健康格差の縮小を図っていきます。

2 基本方針

(1) 性・年齢・障害の有無に関わらず、共に取り組む健康づくりの推進

性・年齢・障害の有無など身体や心の状況により、健康づくりへのアプローチや取組方法は様々です。それぞれが無理なく自分に合った健康づくりを見つけることが大切です。一人で取り組むことが難しい場合でも、周りの家族や友人、地域の人々がお互いに配慮や工夫を凝らし、一緒になって支え合うことで、全ての人々が健康的な生活を送ることができます。

健康づくりボランティアや地域で活動する団体と行政とのパートナーシップを推進し、誰一人取り残すことなく、誰もが楽しく健康づくりを実践できる仕組みを構築します。

(2) 市民が互いに高め合い、誰もが自然と健康になれるまちづくり

全ての市民の健康づくりを進めていくためには、健康への関心が低く、健康行動がとられていない人々（健康無関心層）へのアプローチが重要です。

誰もが手に入れやすい健康情報の発信や身近な地域での健康教室の開催などを通して、健康に関心を持つきっかけづくりや、地域や事業所等による健康に関する取組を推進することで、まち全体の健康づくりに取り組む意識や雰囲気醸成を図り、周りの人とのつながりの中で互いに高め合う環境づくりを進めます。

これらの働きかけによって、全ての市民に「自分の健康は自分でつくるもの」という考えが根付き、生活の中で意識することなく健康に良い行動を選択し、自然と健康になれるまちを目指します。

3 新たな健康づくりの戦略

(1) 生活習慣病の発症予防・重症化予防とフレイル対策

日々の生活における、食生活の乱れや、運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒といった不適切な生活習慣の積み重ねは、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。その状態に気づかず放置すると、要介護の要因となる心疾患や脳血管疾患などの重大な疾病につながります。また、これらの疾病はがん（悪性新生物）と並び、本市の死因の上位を占めています。

本計画では、食生活や運動等の生活習慣の改善に取り組む一次予防を重点とした対策を推進します。また、状態に応じて早期の医療受診を促すほか、未治療や治療を中断している人への働きかけを通して、重症化や重大な合併症の併発を防ぎ、適切な治療につなげる取組も進めていきます。これらに加え、高齢期においては、いきいきと自分らしい生活を送れるよう、低栄養予防、オーラルフレイル予防等のフレイル対策に力をいれて取り組むなど、全てのライフステージにおいてあらゆる機会をとらえ健康施策の展開を図っていきます。

(2) 次世代における食育の推進

子どもの頃の社会環境や生活習慣は、将来の健康状態に大きな影響を及ぼします。

生涯にわたり健全な生活を送る基礎を築くため、とりわけ、望ましい食習慣の形成が必要な時期である次世代期を中心に、学校園や地域、家庭等様々な場面における食育を推進します。

子ども一人ひとりが主体となり、多様な食に関する経験を通して自らの食に対する関心を深め、丈夫な身体や活力の源となる栄養バランス、食事を軸とした生活リズムなど、より健康的な行動を選択できる力を身に付けられるよう取組を進めます。また、食材や食に携わる全ての人へ感謝する心を育み、健康で豊かな次世代期の成長につなげていきます。

4 分野別・ライフステージ別の取組

本計画では、健康づくりに関する市民や地域、行政の取組について提案しています。また、生活スタイルや心身の状況など年代の特性を踏まえ、一人ひとりに合った健康づくりに取り組めるよう、ライフステージごとの視点でもまとめています。

なお、分野別の取組については、重点目標を掲げるとともに、数値目標や指標を設定し、計画を評価していくものとします。

ライフステージの区分

ライフステージ	対象年代
次世代期※	0～19 歳
青壮年期	20～64 歳
高齢期	65 歳以上

※次世代期には、妊娠期、出産期を含みます。

5 計画の概要

基本理念

みんなの力であかしの健康をつくりだそう
～未来を変える 健康づくりの My ルーティン～

目 標

- ① 健康寿命の延伸 ② 健康格差の縮小

基本方針

- 性・年齢・障害の有無に関わらず、共に取り組む健康づくりの推進
- 市民が互いに高め合い、誰もが自然と健康になれるまちづくり



健康づくり戦略

【健康増進】

生活習慣病発症・重症化予防とフレイル対策

【食育推進】

次世代における食育の推進

分野 / 取組目標

次世代期

健全な生活習慣づくり

青壮年期

生活習慣病予防・改善

高齢期

フレイル予防



健康診査・健康管理

日頃からのセルフチェックと年 1 回の健診で身体の状態を知ろう



身体活動・運動

生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を始めよう・続けよう



歯の健康

すべての年代でダブルケア（セルフケアとプロケア）を取り入れよう



たばこ

たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しよう



アルコール

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒をなくそう



こころの健康

ストレスの対処法を見つけ、こころを安定させる居場所をつくろう



栄養・食育推進



食を通じた健康づくり

朝ごはんを生活リズムを整え、家族や友人と食を楽しもう



食環境づくり

食品ロスを減らし、環境にやさしい食生活を送ろう



明石の食文化の継承

地産地消に取り組み、食に関わる人へ感謝しよう

6 数値目標

分野	項目・指標	令和2年度 現状値	令和12年度 目標値
健康寿命※1の 延伸	平均寿命と健康寿命の差	男 0.45年※2 女 1.01年※2	男 0.45年より縮小 女 1.01年より縮小
(1)健康診査と 健康管理	1年間に健康診査（健康 診断）を受けた人の割合	68.8%	80%以上
	がん検診受診率	29.5%	50%以上
	健康づくりの習慣 （Myルーティン）※3 がある人の割合	—	100%
(2)身体活動・ 運動	1回30分以上の運動を、週 2回以上実施し、1年以上 継続している人の割合	男(20-64歳) 35.2%	男(20-64歳) 36%以上
		女(20-64歳) 23.2%	女(20-64歳) 33%以上
		男(65歳以上) 57.7%	男(65歳以上) 58%以上
		女(65歳以上) 45.6%	女(65歳以上) 48%以上
(3)歯の健康	80歳（75～84歳）で20本 以上歯がある人の割合	45.2%	60%以上
	1年間に歯科健診を受けた 人の割合	57.8%	65%以上
(4)たばこ	たばこを吸っていない人の 割合	男 78.1% 女 89.6%	95%以上
	家庭での受動喫煙の割合	11.0%	3%以下
(5)アルコール	生活習慣病のリスクを高 める量の飲酒をしている 人の割合	男 16.8% 女 2.1%	男 13.0%以下 女 1.0%以下
(6)こころの健康	自分なりのストレス解消法 がある人の割合	83.6%	90%以上
(7)栄養・ 食育推進	朝食を欠食している人の 割合※4	20歳代 29.8%	20歳代 10%以下
	野菜料理を1日5皿以上 （350g以上）食べている人 の割合	5.1%	30%以上

※1：健康寿命とは、健康寿命の算定プログラムにおける「日常生活動作が自立している期間の平均」のことをいいます。なお、令和2年度現状値については令和元年の値を掲載しています。

※2：令和元年の平均寿命（①）と健康寿命（②）の差は、男性 ①81.32-②80.87=0.45年、女性 ①87.24-②86.23=1.01年です。

※3：「健康づくりのMyルーティン」とは、ライフスタイルに合わせた、何らかの健康づくりを意識した行動を習慣として取り入れることを指す明石市独自のことであります。

※4：朝食を欠食している人とは、「ほとんど食べていない」と「週2～3日食べている」の合計のことをいいます（第4次食育推進計画に準ずる）。



第4章 市民・地域・行政による健康づくり

1 全世代共通の健康づくり

(1) 健康診査と健康管理

生活習慣病やがん等の疾病を予防するために、病気に関する正しい知識を持ち、日頃の健康状態を把握する等の自己管理に取り組む必要があります。病気の早期発見・早期治療につなげるため、積極的に健診（検診）を受診するよう働きかけていきます。

それぞれが自分に合った健康づくりに取り組む「健康づくりのMy ルーティン」を市民に広め、健康無関心層も自然に健康づくりの行動がとれる環境づくりを目指します。

【 みんなで目指す重点目標 】

- ・日頃からのセルフチェックと年1回の健診で身体の状態を知ろう
- ・自分にあった健康づくりの方法を見つけ、生活の中に習慣（ルーティン）として取り入れよう

【 数値目標 】

項目・指標	令和2年度 現状値	令和12年度 目標値
1年間に健康診査（健康診断）を受けた人の割合	68.8%	80%以上
がん検診受診率	29.5%	50%以上
健康づくり習慣（My ルーティン）がある人の割合	-	100%

【 現状と課題 】

- ・国と比較すると、がん検診受診率は低く、また、がんによる死亡率が高いことから、早期発見・早期治療につなげるため、がん検診の受診勧奨や啓発を行う必要があります。

- ・生活の慌ただしさ等により、健診受診率が低い子育て世代や働き盛り世代に向けて、健診を受けやすい環境づくりを進め、青壮年期から生活習慣病の発症予防に取り組む必要があります。

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○生活の中で気軽に取り組める健康づくりのMy ルーティンを増やしましょう（例：階段を使う、日々の血圧や体重を記録する）。 ○規則正しい生活を送り、生活リズムを整えましょう。 ○家族や友人と、健康について話す機会を作りましょう。 ○コミュニティ・センターなどを活用し、地域での健康づくり活動に参加しましょう。 ○健診の受診や健康づくりに取り組む時は、家族や友人、地域の人を誘い合って行いましょう。 ○自治会、町内会の掲示板や回覧板を活用して、健康づくりに関する情報を共有しましょう。
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな健康づくりの方法を学習しましょう。 ○早寝早起きの規則正しい生活リズムを身に付けましょう。 ○スマートフォンやパソコン、タブレットなど情報端末との付き合い方を学び、生活リズムの乱れなど、身体に負担がかからないように努めましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○日頃の健康チェック・計測で体の状態を把握しましょう。 ○年に1回、健診(特定健診)を受診しましょう。 ○定期的のがん検診を受診しましょう。 ○健診(検診)結果を確認し、必要時精密検査を受けましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○体の状態に合わせて、無理のない健康づくりに取り組みましょう。 ○年に1回、健診を受診しましょう。

行政の取組

- 健康づくりボランティアと協働し、より身近な立場から健診（検診）の必要性についての啓発を行います。
- 健診（検診）の受診方法についての周知と受診勧奨を図ります。
- 地域での健康教室やICTの活用等により、身近な健康づくりに関する情報発信を行います。
- 明石市の健康データをふまえた健康教育の企画・実施を行い、誰もが自然と健康になれる仕組みづくり推進します。
- 健康無関心層を含め、健診の継続受診や、健康づくり活動の継続を後押しする仕組みづくりを推進します。

(2) 身体活動・運動

適度な運動や身体活動は、体力の維持向上に加え、生活習慣病予防やメンタルヘルスの向上、生活の質の改善、寝たきりやフレイル予防につながります。生涯を通じ、健康でいきいきと過ごすために、運動や生活の中での身体活動量を増やすことを意識し、ライフステージに応じて自分にあった活動が継続できる取組を進めます。

【 みんなで目指す重点目標 】

生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を始めよう・続けよう

【 数値目標 】

項目・指標	令和2年度 現状値	令和12年度 目標値
1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合	男(20-64歳) 35.2%	男(20-64歳) 36%以上
	女(20-64歳) 23.2%	女(20-64歳) 33%以上
	男(65歳以上) 57.7%	男(65歳以上) 58%以上
	女(65歳以上) 45.6%	女(65歳以上) 48%以上

【 現状と課題 】

- 20歳から64歳の青壮年期を中心に、1日の歩数を意識するなど、生活の中で身体活動量を増やす取組を推進する必要があります。
- 特に、若い女性は男性に比べて運動実施率（継続率）が低く、運動習慣のない人では生活習慣病やフレイルなど将来の体への影響が懸念されます。

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の健康状態や生活スタイルに応じた運動・身体活動を行いましょう。 ○座位時間を減らしましょう。 ○運動を通じて人とのつながりを持ち、運動を習慣（ルーティン）にしましょう。 ○積極的に外出や地域活動へ参加しましょう。
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や友人と一緒に、体を使った遊びを楽しみましょう。 ○外遊びや体を動かす様々な活動に継続して取り組みましょう。 ○運動やスポーツ活動など体を動かす余暇活動に親しみましょう。 ○スマートフォン等の利用時間を減らし、こまめに体を動かしましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○一日の歩数を意識して生活しましょう。 ○今よりも歩行時間や歩数を増やしましょう。 ○座位時間を減らし、意識して身体活動を行いましょう。 ○運動習慣のない人は自分にあった運動を始めましょう。 ○運動習慣を身につけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てましょう。 ○アプリや動画などを活用し、楽しみながら、自分の健康状態に応じた運動をしましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○無理をせず、自分の健康状態に合わせて体を動かしましょう。 ○買い物、散歩など積極的に外出しましょう。 ○人とつながり、仲間と楽しく運動しましょう。

行政の取組

- 女性や親子が身体活動・運動に取り組むきっかけづくりを行います。
- 働き盛り世代や運動習慣のない人に向けた、手軽に取り組める身体活動の周知や運動を継続させる取組を推進します。
- 仕事、家事、子育て、スポーツ、体を動かす遊び、余暇活動、移動などの生活活動全てが身体活動であることの周知を行います。
- 健康づくりボランティアの活動支援を行います。
- 歩行を意識し、自然と歩きたくなるような環境の整備と啓発に取り組みます。
- 運動を始めるきっかけとなる運動施設や公園等の情報発信を行います。
- 庁内関係部署と連携し、運動・身体活動の推進に努めます。

(3) 歯の健康

歯と口の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむなど、質の高い生活を送るために欠かせない大切なものです。毎日の歯みがき習慣に加え、定期的な歯科健診により、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた、歯や口腔ケアに関する正しい知識の普及と実践に取り組みます。

【 みんなで目指す重点目標 】

- ・すべての年代でダブルケア（セルフケアとプロケア※）を取り入れよう
- ・自分に合った口腔ケアを身に付け、生涯を通じて自分の歯で食べよう

※プロケア：歯科医院等で受ける健診や指導、歯石除去やフッ素などの予防処置

【 数値目標 】

項目・指標	令和2年度 現状値	令和12年度 目標値
80歳（75～84歳）で20本以上歯がある人の割合	45.2%	60%以上
1年間に歯科健診を受けた人の割合	57.8%	65%以上

【 現状と課題 】

- ・定期的に歯科健診を受診している人の割合が減少しており、日々のセルフケアとあわせてプロケアの活用が大切です。
- ・80歳で20本以上歯がある人の割合が低く、ライフステージに応じた歯の健康に関する知識を普及していく必要があります。
- ・学齢期では年齢が上がるにつれ、むし歯有病者率が上昇しているため、将来の自己管理に向けた土台を作る必要があります。

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的にプロケアを受けましょう。 ○歯間部清掃用具を用いた適切な口腔ケアを習慣にしましょう。
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠期に歯と口の健康について正しい知識を身につけましょう。 ○乳幼児期から口腔ケアの習慣を確立しましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、むし歯予防のプロケアを受けましょう。 ○むし歯は早めに治療をしましょう。 ○間食回数を決め、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○歯周病は全身の健康と深い関係があることを理解して早期に予防しましょう。 ○生活習慣病予防のためによく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○お口の体操を含む口腔ケアを行い、お口の機能の衰え（オーラルフレイル）を予防し、食事を楽しみましょう。 ○必要な歯の治療及び義歯を作成し、しっかり噛める状態を維持しましょう。

行政の取組

- お口の健康のため、ダブルケア（セルフケアとプロケア）の重要性について啓発します。
- 歯間部清掃用具の活用など適切なセルフケアの方法を周知します。
- 学校と連携し、正しい口腔ケアや食生活の基礎を身に付ける取組を進めます。
- 歯周病と全身の健康の深い関わりについて普及啓発し、早期の歯周病予防を推進します。
- 乳幼児期から青壮年期、高齢期とライフステージに応じた歯と口の正しい健康情報を発信し、8020運動を推進します。

(4) たばこ

たばこは、がん（肺がん、食道がんなど）・心疾患・脳血管疾患・呼吸器疾患などの発症に大きな影響を与えます。特に、妊婦の喫煙は流産や低体重児の出産などの危険因子となります。また、受動喫煙によって、周囲の人々の健康にも悪影響を及ぼします。

健康被害を防ぐため、たばこや受動喫煙についての正しい知識を広め、禁煙支援の強化や受動喫煙防止対策を推進します。

※改正健康増進法の施行及び県の条例の改正に伴い、受動喫煙防止対策が強化されました。

【 みんなで目指す重点目標 】

たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しよう

【 数値目標 】

項目・指標	令和2年度 現状値	令和12年度 目標値
たばこを吸っていない人の割合	男 78.1% 女 89.6%	95%以上
家庭での受動喫煙の割合	11.0%	3%以下

【 現状と課題 】

- ・禁煙を希望する人が十分な支援を受けられる環境を整備する必要があります。
- ・身近な場所（家庭・職場など）で受動喫煙の機会が多く生じており、特に子どもや妊婦への影響が懸念されています。全ての世代に向けて、たばこや受動喫煙が及ぼす健康被害についての正しい知識を周知することが必要です。

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこや受動喫煙が体に与える影響を知りましょう。 ○未成年者が喫煙しない環境をつくりましょう。 ○喫煙が禁止されている区域での喫煙は控え、子どもや妊婦の前でたばこを吸わないようにしましょう。
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中の喫煙はやめましょう。 ○子どもはたばこの害を知り、大人になっても吸わないようにしましょう。 ○喫煙可能とされる飲食店を避け、受動喫煙の機会をなくしましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙相談や禁煙外来を利用しましょう。 ○家庭や職場などにおいて、受動喫煙の防止に取り組みましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙相談や禁煙外来を利用しましょう。 ○家庭などにおいて、受動喫煙の防止に取り組みましょう。

行政の取組

- たばこの健康被害に関する周知・啓発に努めます。
- 学生（小学校～大学）へ向け、たばこの害や受動喫煙に関する啓発を強化します。
- 禁煙相談や禁煙外来の紹介など禁煙支援の取組を強化します。
- 特に妊婦や子どものいる家庭における禁煙の啓発を行います。
- ボランティア団体と協力し、幼児の保護者への受動喫煙防止についての啓発を行います。
- 学校等への喫煙防止対策啓発物品の貸し出しなど、広く啓発活動の支援を行います。
- 学校園や通学路、職場や家庭等における受動喫煙の防止の啓発及び、公共の場における喫煙マナーの周知徹底を図ります。
- 喫煙専用室等の設置・運用時における相談指導を行います。

(5) アルコール

過度の飲酒は肝臓の機能低下・高血圧・脳血管疾患・がんなど多くの疾患の原因となります。特に、短時間の多量飲酒による急性アルコール中毒は、死亡の原因となることがあります。また、不適切な飲酒の習慣は、家庭や周囲に大きな影響を与え、社会への適応力が低下するなど社会問題（アルコール関連問題）に発展する恐れがあります。

これらを予防するため、アルコールが身体に与える影響についての正しい知識や、相談窓口を周知していきます。

【 みんなで目指す重点目標 】

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒をなくそう

【 数値目標 】

項目・指標	令和2年度 現状値	令和12年度 目標値
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人※の割合	男 16.8% 女 2.1%	男 13.0%以下 女 1.0%以下

※飲酒の頻度と1日当たりの飲酒量から算出（国民・健康栄養調査に準拠）。

【 現状と課題 】

- ・男性は生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超えている人や多量飲酒をする人の割合が高くなっています。また、割合は少ないものの、女性では多量飲酒をする人が増加しています
- ・アルコールが健康に及ぼす影響や性別や年齢、体格等に応じた純アルコール摂取量の適量について周知を行う必要があります。
- ・こころの健康づくりと連携し、アルコール関連問題に発展させない対策が必要です。
- ・アルコール関連問題が深刻化する前に、早期に相談できるような体制の構築が必要です。

多量飲酒、生活習慣病のリスクを高める飲酒量、純アルコール摂取量の適量について

		日本酒	ビール	純アルコール量
多量飲酒		3合	500ml × 3本	60g 以上
生活習慣病のリスクを高める飲酒量	男性	2合	500ml × 2本	40g 以上
	女性	1合	500ml × 1本	20g 以上
純アルコール摂取量の適量	男性	1合	500ml × 1本	20g
	女性	0.5合	250ml	10g

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○飲酒が健康に与える影響を知りましょう。 ○未成年者に飲酒をさせないようにしましょう。
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦は飲酒しないようにしましょう。 ○未成年の飲酒はやめましょう。 ○アルコールが体に与える影響について、家庭や学校などにおいて周囲の大人から子どもに正しく伝えましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○自分自身の飲酒習慣を見直し、週に2日は飲酒しない日をつくりましょう。 ○アルコールが体に与える影響についての知識を身に付けましょう。 ○飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。 ○飲酒時には純アルコール量を確認しましょう。 ○アルコールについて悩んでいるときは相談しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○自分自身の飲酒習慣を見直し、週に2日は飲酒しない日をつくりましょう。 ○加齢により身体機能が低下するため、飲酒量を減らしましょう。 ○アルコールが体に与える影響についての知識を身に付けましょう。 ○飲酒時には純アルコール量を確認しましょう。 ○アルコールについて悩んでいるときは相談しましょう。

行政の取組

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量やアルコールによる健康被害に関する啓発を行います。
- 未成年や妊婦が飲酒しない環境づくりに取り組みます。
- アルコール問題を抱える本人、家族への相談支援を充実させていきます。
- アルコール関連問題についての啓発を行います。
- 断酒会等、関係機関との連携により相談体制の充実を図ります。

(6) こころの健康

こころの健康はいきいきと自分らしく生活するためには欠かせないものです。しかし、近年、環境の変化や人間関係などさまざまなストレスから、こころの健康を損なう人が増えているため、自身のストレス解消法を見つけることや、気軽に相談することが大切です。

地域で身近に相談できる体制を整え、こころの健康を保つための取組を推進していきます。

【 みんなで目指す重点目標 】

ストレスの対処法を見つけ、こころを安定させる居場所をつくろう

【 数値目標 】

項目・指標	令和2年度 現状値	令和12年度 目標値
自分なりのストレス解消法がある 人の割合	83.6%	90%以上

【 現状と課題 】

- ストレスを感じる人の割合が増加しており、自分なりのストレス解消法を見つけ対処できるよう、メンタルヘルスに対する啓発を推進していく必要があります。
- ストレスを感じる人は十分な睡眠による休息がとれていない傾向があります。良質な睡眠を確保する方法を学ぶことが必要です。
- 自殺率は減少傾向にありますが、兵庫県や国と比較すると高い傾向です。身近な相談役となるゲートキーパー[※]を養成し、適切に相談支援につなげられる仕組みが必要です。

※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）をとることができる人のことです。

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○自分なりのストレス解消法を見つけましょう。 ○職場などでストレスやうつ病に関する正しい知識について理解を深めましょう。 ○地域で交流の機会をつくりましょう。 ○家庭や地域、学校、職場等において、お互いがゲートキーパーになりましょう。
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ○十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。 ○悩みを抱え込まず、困ったときは身近な大人に早めに相談しましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。 ○1人で悩みを抱え込まないようにしましょう。 ○悩みを聞いてもらえる仲間を作りましょう。 ○うつ病などのこころの健康に関する正しい知識をもち、必要時は専門機関に相談しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○質の良い睡眠を心がけましょう。 ○悩みを聞いてもらえる仲間を作りましょう。 ○うつ病などのこころの健康に関する正しい知識をもち、必要時は専門機関に相談しましょう。

行政の取組

- メンタルヘルスに関する知識の普及啓発に取り組みます。
- 睡眠に関する知識の普及啓発に取り組みます。
- 気軽に相談できる場所の周知及び拡充に取り組みます。
- 心の不調を訴える人や家族等への相談体制の充実を図ります。
- ゲートキーパー養成研修の実施と活動支援を行います。
- 明石市自殺対策計画の推進に取り組みます。

(7) 栄養・食育推進

① 食を通じた健康づくり

食育の基本は、子どものうちからの規則正しい食習慣や栄養バランスに配慮した食生活を実践することです。全ての世代において食への関心を高め、健全な食生活についての知識を増やし、実践する力を育みます。

【 みんなで目指す重点目標 】

- ・朝ごはんでは生活リズムを整え、家族や友人と食を楽しもう
- ・食事の栄養バランスに配慮し、主食・主菜・副菜をそろえよう

【 数値目標 】

項目・指標	令和2年度 現状値	令和12年度 目標値
朝食を欠食している人の割合	20歳代 29.8%	20歳代 10%以下
野菜料理を1日5皿以上(350g以上)食べている人の割合	5.1%	30%以上

※朝食を欠食している人とは、「ほとんど食べていない」と「週2～3日食べている」の合計のことをいいます（第4次食育推進計画に準ずる）。

【 現状と課題 】

- ・特に20歳代の朝食欠食率が高く、朝食の重要性や子どもたちからの望ましい食習慣について啓発していく必要があります。
- ・毎日の食事に主食・主菜・副菜を揃えている人は5割に満たず、若い世代（20～30歳代）では3割未満と特に低くなっています。
- ・野菜を350g以上摂れている人の割合が5.1%と非常に少なく、全ての世代において野菜摂取量を増やす取組が必要です。

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ○朝ごはんを毎日食べましょう。 ○主食、主菜、副菜の3つを揃えて食べましょう。 ○自炊のほか、スーパーやコンビニのお惣菜等も活用して、バランスに配慮したメニューを選びましょう。 ○毎回の食事に野菜を意識して取り入れましょう。 ○家族や友人、地域の人と楽しく食事をしましょう。 ○地域とのつながりを通して食を楽しみましょう。
次世代期	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身に付けましょう。 ○日本型食生活の良さを知りましょう。 ○色々な食材を積極的に食べましょう。 ○食事づくりのお手伝いや体験をしましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の身体の状態を知り、自分に合った食事をとりましょう。 ○ライフスタイルに合った方法で、食事のバランスを整えましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回、バランスの取れた食事を取りましょう。 ○自分に必要な食事の量を知りましょう。 ○自分に必要な栄養素（主にたんぱく質・カルシウム）を意識し、筋肉や骨を丈夫に保ちましょう。

行政の取組

- 食育ボランティアと協働して、保育所や幼稚園における食育に取り組みます。
- 次世代期やその保護者へ望ましい食習慣や日本型食生活の啓発を行います。
- 企業等と連携し、1日に野菜350g以上摂取を目指す取組を推進します。
- 食事づくりを体験する機会を提供します。
- 自分の適量（食事バランスや適正体重、減塩）について啓発します。
- スーパーやコンビニのお惣菜等も活用して、バランスに配慮した食事選択について知識の浸透を図ります。
- 共食の大切さを啓発するとともに、共食の機会を増やす取組を進めます。
- 高齢者のフレイル（低栄養・骨粗しょう症）の予防に取り組みます。

② 食環境づくり

自然環境や生命の循環による食生活の成り立ちを理解し、限りある資源を大切に、環境にやさしい生活を実践する力を育みます。さらに、食の安全性や栄養素に関する情報を正しく判断し、選択する力を伸ばす取り組みを進めます。

【 みんなで目指す重点目標 】

- ・ 食品ロスを減らし、環境にやさしい食生活を送ろう
- ・ 食品の安全性や栄養素に関する情報を活用しよう

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

世代共通	<ul style="list-style-type: none">○食品表示や食の安全性に関して正しい知識を持ち、適切な食の選択ができるようにしましょう。○マイバッグ持参等の環境に配慮した行動に心がけましょう。○関係団体は、食の安全に関する情報を住民へ積極的に周知し、知識の普及を図りましょう。○安全・安心な食品の提供とともに、食品の安全性や産地等の情報を正しく、分かりやすく表記しましょう。
次世代期	<ul style="list-style-type: none">○食べ残しを減らしましょう。○食品ロスについて知りましょう。○栄養表示や成分表示について知りましょう。
青壮年期・高年齢期	<ul style="list-style-type: none">○食べ残し、食品の廃棄の減少及び再利用に心がけましょう。○環境に配慮した食生活を送りましょう。○栄養表示や成分表示の情報を活用しましょう。

行政の取組

- エコクッキングを推進します。
- 食品ロスの削減や再利用等の取組を推進します。
- 市民に食品表示の見方を学ぶ機会及び情報を提供します。
- 食の安全・安心に関する知識を広げます。

③ 明石の食文化の継承

明石市の食文化を継承していくには、様々な世代や地域の人とふれあい、食に関わる人たちや食の恵みに感謝することが大切です。

地域でとれた食材をその地域で消費する地産地消に取り組み、安全・安心で新鮮な食材を通して豊かな恵みへの感謝や理解を促すとともに、生産者や地域の活性化を図ります。

【 みんなで目指す重点目標 】

- ・地産地消に取り組み、食に関わる人へ感謝しよう
- ・家庭の味や郷土料理、季節の行事食を次世代へ伝えよう

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

世代共通	<ul style="list-style-type: none">○地元の農産物・海産物を積極的に消費しましょう。○地域の特産物を取り入れた献立を考えましょう。○農業・漁業の体験に積極的に参加しましょう。
次世代期	<ul style="list-style-type: none">○食物を育てる環境や、それを取り巻く自然と触れ合いましょう。○命を育む農水産業の大切さを知りましょう。○家庭菜園やイベントなどで農業、漁業等を体験しましょう。○地域の特産物や郷土料理、行事食に親しみましょう。
青壮年期 ・高齢期	<ul style="list-style-type: none">○地域の特産物や郷土料理、行事食に関する知識を身に付け、日々の食生活にとり入れましょう。○家庭の味、行事食を次世代へ伝えましょう。

行政の取組

- 学校給食で県産品を使用するなど地産地消を推進します。
- 学校や地域での食に関する体験活動（農業体験・漁業体験）を推進します。
- 市の特産物や郷土料理についての情報発信を行います。

2 ライフステージに特化した健康づくり

(1) 次世代の健康づくり

幼少期の生活習慣は生涯を通じた健康づくりの基盤となります。規則正しい生活習慣を送り、周囲の大人と一緒にさまざまな体験を通して正しい知識を習得することは、自分のからだところを守る力を身に付けることにつながります。そのため、妊娠期を含む乳幼児期・学齢期において、健全な生活習慣づくりを通し、健やかな育ちを支えることが必要です。

【 みんなで目指す重点目標 】

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活習慣を身に付けよう
 - ・子どもたちの健やかな成長を見守り、安心して子育てができるよう、人とのつながりを大切にしよう
 - ・みんなで生活習慣病を予防するための正しい知識を伝え、子どもが健やかに成長発達できる環境をつくろう
-

【 現状と課題 】

- ・子育てをとりまく環境は、育児に参加する父親の増加や子育て相談ができる場所の拡充、子育て情報へのアクセスがしやすくなっていることなど、様々な場面において改善がみられています。
- ・核家族化や共働きの増加などのライフスタイルの変化とともに、高齢出産や低出生体重児の増加などにより育児不安を抱くリスクが高くなります。さらに、地域のつながりの希薄化により育児環境が孤立しがちになることが懸念されており、妊娠期から出産・子育て期への切れ目ない支援が必要です。
- ・学齢期において、スマートフォンなどの長時間利用や運動不足、肥満の増加や朝食の欠食等の課題があり、将来的に生活習慣病を発症するリスクの増加につながります。
- ・妊婦中に喫煙している母親の割合は低下していますが、流産や低出生体重児の出産などの危険因子になるため、禁煙に向けた啓発や支援が必要です。
- ・妊婦及び未成年に対し、家庭や通学路等身近な場所で受動喫煙による健康被害を生じさせないよう周囲への意識啓発やマナーの呼びかけが必要です。
- ・妊娠期の飲酒による胎児への影響について周知し、飲酒の節制について啓発する必要があります。

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

健康診査と健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦健診、乳幼児健診を受けましょう。 ○毎日の体調を確認する習慣を持ちましょう。 ○情報端末の長時間利用による生活リズムの乱れを防ぎましょう。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児期には、楽しく体遊びをしてスキンシップをはかりましょう。 ○体を使った遊びを家族や友人と一緒にしましょう。 ○外遊びや体を動かす様々な活動に継続して取り組みましょう。 ○運動やスポーツ活動など体を動かす余暇活動に親しみましょう。 ○スマートフォン等の利用時間を減らし、こまめに体を動かしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠期には妊婦歯科健診を受けましょう。 ○間食回数を決め、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 ○かかりつけ歯科でプロケアを受け、むし歯予防に取り組みましょう。
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中の喫煙はやめましょう。 ○子どもはたばこの害を知り、大人になっても吸わないようにしましょう。 ○喫煙可能とされる飲食店を避け、受動喫煙の機会をなくしましょう。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦は飲酒しないようにしましょう。 ○未成年の飲酒はやめましょう。 ○アルコールが体に与える影響について、家庭や学校などにおいて周囲の大人から子どもに正しく伝えましょう。
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ○十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。 ○悩みを抱え込まず、困ったときは身近な大人に早めに相談しましょう。
栄養・食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身に付けましょう。 ○食べ残しを減らしましょう。 ○食物を育てる環境や、それを取り巻く自然と触れ合しましょう。 ○地域の特産物や郷土料理、行事食に親しみましょう。
子育て	<ul style="list-style-type: none"> ○1人で頑張らず、周囲の人(家族・友人・近隣)や相談機関に気軽に相談しましょう。 ○男性も地域も子育てに積極的に参加しましょう。



行政の取組

- 妊娠期から気軽に相談できる環境づくりに取り組みます。
- 妊娠、出産、子育てについての正しい情報を提供します。
- 乳幼児健診やその後の支援体制の充実を図ります。
- 親子がともに身体活動・運動に取り組むきっかけづくりを行います。
- スポーツや体を動かす遊びを中心に、毎日の生活の中で楽しく取り組める身体づくりの大切さを周知します。
- 毎日の歯磨き習慣を定着させる取組を進めます。
- 中学生、高校生を中心に歯科保健におけるダブルケア（セルフケア・プロケア）の必要性を周知啓発します。
- 妊婦や未成年にたばこの害や受動喫煙に関する正しい知識の浸透を図ります。
- 通学路や家庭など、妊婦や子どもの身近な場における喫煙マナーを周知徹底し、受動喫煙を生じさせない環境づくりに取り組みます。
- 未成年や妊婦が飲酒しない環境づくりに取り組みます。
- 食育（食の健康づくり・食文化の継承・食環境づくり）の取組を推進します。
- お米を中心とした日本型食生活など、望ましい食習慣の定着を図ります。
- コミュニティ（子育てサークル・保育所・学校園・こども食堂など）を活用した食育の啓発を行います。

(2) 青年期・壮年期の健康づくり

青・壮年期は、就職や家庭を持つなど、ライフスタイルがめまぐるしく変化する時期です。また、壮年期では、喫煙・飲酒が習慣化しやすい傾向や、ストレスにさらされる環境が多くみられます。特に女性では、更年期による体調の変化にも付き合っていくこととなります。この時期の健康診査やがん検診は、病気の早期発見・早期治療にとっても重要です。しかし、年齢が若いほど健診（検診）の受診率が低く、多忙な生活の中で自身の健康に無関心になりがちです。

高齢期に向けて、健康を維持できるように自身の生活習慣を振り返り、壮年期の死亡（早死）や要介護状態を予防する必要があります。

体調管理を始めとした生活習慣病予防に関する重点的な取組に加え、ストレスの対処法についての周知やこころが疲れたときの相談体制の充実を図ります。

【 みんなで目指す重点目標 】

- ・実践できる健康づくりのMyルーティンを見つけ、生活習慣病を予防しよう
 - ・自身の心や体に目を向け、心身の健康を維持しよう
-

【 現状と課題 】

- ・健診（特定健診等）を受けている人は徐々に増加していますが、がん検診の受診率は減少していることから、定期的な健診・がん検診の受診を促し、病気の早期発見・早期治療につなげる必要があります。
- ・血圧や体重の測定など、普段から自分の体の変化を把握する習慣づくりが必要です。
- ・喫煙や過度の飲酒習慣（毎日・多量）は、生活習慣病の発症リスクを増大させるため、禁煙や飲酒量・頻度のコントロールなどの生活習慣の見直しが必要です。
- ・壮年期はストレスを感じている人が多く、運動や趣味の活動など自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践することでこころの健康を保つことが重要です。
- ・運動不足や野菜不足等の栄養の偏りなどから生活習慣病のリスクが高まる時期であるため、健康に関心の低い人も自然に健康づくりに取り組める環境の整備が必要です。

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

健康診査と健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ○健康的な生活習慣を身に付け、早めに受診や相談をするようにしましょう。 ○血圧や体重の測定など、毎日の体調を確認する習慣を持ちましょう。 ○適正体重を維持できるよう、自分に合った運動や食事の質・量・時間の見直しに取り組みましょう。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中に運動や身体活動を上手に取り入れましょう。 ○アプリや動画などを活用し、楽しみながら、自分の健康状態に応じた運動をしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○歯周病は全身の健康と深い関係があることを理解して早期に予防しましょう。
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙相談や禁煙外来を利用しましょう。 ○家庭や職場などにおいて受動喫煙の防止に取り組みましょう。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ○アルコールが体に与える影響についての知識を身に付けましょう。 ○飲酒以外のストレス解消法を見つけましょう。
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ○自分に合ったストレス対処法を身に付け、一人で悩まず誰かに相談しましょう。 ○十分な睡眠を心がけ、休養する時間を積極的に作りましょう。
栄養・食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の身体の状態を知り、自分に合った食事をとりましょう。 ○ライフスタイルに合った方法で、食事のバランスを整えましょう。

行政の取組

- 生活習慣病予防についての知識を普及します。
- 健診の必要性について周知し、各種健康診査・がん検診の受診勧奨を行います。
- ICTを活用し、手軽に取り組める健康づくり方法を周知します。
- 企業や学校などと健康づくりの課題を共有し、対策を検討します。
- 気軽に相談できる環境づくりと、相談体制の充実を推進します。

(3) 高齢期の健康づくり

健康寿命をさらに延伸するため、高齢期における心身機能の特性を理解し、自分の状態に合った健康づくりに取り組むことが大切です。要介護状態を防ぐ、あるいは要介護状態になっても生活機能を維持・向上するためには、生活習慣病の発症・重症化を予防し、フレイル予防、認知症予防に取り組む必要があります。就労やボランティア等の社会参加を含めた地域との関わりを大切にしつつ、いきいきと自分らしく生活することを目指します。

【 みんなで目指す重点目標 】

- ・フレイル予防と介護予防のための正しい知識を持ち、心身の状態に合った取組を実践しよう
 - ・社会や地域との関わりを保ち、生きがいと役割をもって自分らしい生活を送ろう
-

【 現状と課題 】

- ・後期高齢者の増加に伴い、フレイル状態（加齢に伴う衰え全般を指す）となる高齢者の増加が見込まれます。生活習慣病の発症・重症化予防とともに、身体機能・認知機能の低下などのフレイル状態を防ぐ働きかけが不可欠です。
- ・要介護状態の主な要因となる骨折を防ぐため、筋力の維持や骨粗しょう症の予防が重要です。
- ・何らかの地域活動に参加し、就労も含めた社会参加の機会を増やし、生きがいや役割を持って生活できるように働きかける必要があります（社会的フレイルの予防）。

【 重点目標実現に向けた取組 】

市民・地域等の取組

健康診査と健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ○自身の体の変化に気を配りましょう。 ○体の状態に合わせて、健康づくりに取り組みましょう。 ○年に1回、健診を受診しましょう。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ○無理をせず、自分の健康状態に合わせて体を動かしましょう。 ○買い物、散歩など積極的に外出しましょう。 ○仲間と楽しく運動しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ○口腔ケアを行い、お口の機能を維持して食事を楽しみましょう（オーラルフレイル予防）。 ○必要な歯の治療及び義歯を作成し、しっかり噛める状態を維持しましょう。
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙相談や禁煙外来を利用しましょう。 ○家庭などにおいて受動喫煙の防止に取り組みましょう。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ○週に2日は飲酒しない日をつくり、飲酒量も減らしましょう。 ○アルコールが体に与える影響についての知識を身に付けましょう。 ○アルコールについて悩んでいるときは相談しましょう。
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ○質の良い睡眠を心がけましょう。 ○悩みを聞いてもらえる仲間、身近に相談できる場をつくりましょう。 ○うつ病などのこころの健康に関する正しい知識をもち、必要な時は専門機関に相談しましょう。
栄養・食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回、バランスの取れた食事を取りましょう。 ○自分に必要な食事の量を知りましょう。 ○自分に必要な栄養素（主にたんぱく質・カルシウム）を意識し、筋肉や骨を丈夫に保ちましょう。
社会参加（就労含む）	<ul style="list-style-type: none"> ○自分のため、誰かのためにできることを実践してみましょう。 ○「こうなりたい」「やってみたい」という活動ができる場所を見つけましょう。



行政の取組

- 栄養、口腔、運動、社会参加など、多様な側面からフレイル予防の取組を推進します。
- 地域の特性に合わせたフレイル予防や介護予防に関する教室を開催し、正しい知識の普及を行います。
- 骨折予防の重要性や予防方法について啓発をします。
- 多様な地域活動に関する情報の集約とその周知を進めます。
- 誰もが参加できる通いの場の立ち上げと活動継続の支援を行います。
- ICTを利用した情報提供や教室開催による参加者の拡大を図ります。
- 認知症に関する正しい知識の普及と地域で支える仕組みづくりを推進します。