

## \* 阪神南圏域の推進方策

### I 重点的取組事項について

#### 1 圏域の特徴・課題

阪神南圏域は、兵庫県の南東部に位置し、尼崎市、西宮市の中核市2市と芦屋市の3市からなります。総面積は、168.24k㎡で、県土面積の2.0%を占めています。

尼崎市、西宮市、芦屋市は、それぞれの市で人口規模も地域特性も異なるため、課題、目標値について差が大きくあります。従って圏域として統一の目標値を設定するのは、非常に困難であり、各市共通の課題で現状値に近いものについてのみにしました。

阪神南圏域の管内の人口(表1)、人口動態(表2)、高齢者の状況(表3)は下記のとおりです。

表1 人口等の推移

区 分	平成22年10月1日現在		平成24年12月1日現在		平成24年－平成22年	
	世帯数	人口(人)	世帯数	人口(人)	世帯数	人口(人)
尼崎市	209,343	453,748	210,959	450,224	1,616	△3,524
西宮市	202,648	482,640	204,776	485,399	2,128	2,759
芦屋市	39,753	93,238	40,430	94,554	677	1,316
阪神南地域	451,744	1,029,626	456,165	1,030,177	4,421	551
全 県	2,255,318	5,588,133	2,280,963	5,571,822	25,645	△16,311

(平成22年10月1日現在は「国勢調査」、平成24年12月1日現在は「県推計人口」(県統計課))

表2 人口動態

区 分	年	出生数(人)		死亡数(人)	
		人数	千分比(‰)	人数	千分比(‰)
尼崎市	平成18年	4,305	9.3	4,029	8.7
	平成23年	4,232	9.4	4,597	10.2
西宮市	平成18年	4,740	10.1	3,098	6.6
	平成23年	4,498	9.3	3,550	7.3
芦屋市	平成18年	862	9.4	702	7.7
	平成23年	789	8.4	792	8.4
阪神南計	平成18年	9,907	9.7	7,829	7.6
	平成23年	9,519	9.2	8,939	8.7
県 計	平成18年	48,771	8.9	46,476	8.4
	平成23年	47,351	8.6	52,259	9.5

(「人口動態統計」)

表3 高齢者の状況

(平成24年2月1日現在)

区分	65歳以上人口(人)	高齢化率%	要支援・要介護認定者数(人)
尼崎市	106,541	23.6	21,379
西宮市	94,083	19.4	14,984
芦屋市	22,418	23.9	4,133
阪神南地域	223,042	21.7	40,496
全  県	1,296,538	23.2	236,428

(健康福祉部情報事務センター「平成23年度高齢者保健福祉関係資料」)

## 2 取組事項

上記のとおり各市の状況が異なるため、共通の取組事項を記載するのではなく、それぞれの市の特色を生かした取組事項を記載します。

- 尼崎市重点取組事項 健康づくりに取り組む企業、団体等との連携強化  
生活習慣病予防対策の推進  
地域保健医療体制の充実  
健康危機管理体制の推進
- 西宮市重点取組事項 タバコ対策  
メタボリックシンドローム対策  
がん対策  
自殺対策  
介護予防
- 芦屋市重点取組事項 親と子の健康づくりの推進  
生活習慣病予防対策の推進  
一人ひとりの健康管理の支援  
健全な食生活の推進

各市の健康づくりの方策についても、共通する部分と各市独自の部分について、それぞれの項目に取組を記載しています。

計画策定にあたっては、「第2次地域いきいき健康プランあまがさき(尼崎市地域保健医療計画)」「新・にしのみや健康づくり21(第2次)西宮市健康増進計画」「第2次芦屋市健康増進・食育推進計画」を参考にしています。

この計画では、県の策定の視点を基に、母子保健についても健康課題やこころの問題などライフステージ別に盛り込みました。また、ライフステージとして、胎児期は妊産婦期に、思春期は学齢期に含めて記載しています。

## Ⅱ 基本項目

### 健康寿命の延伸と社会環境の整備について

#### (1) 現 状

高齢化率の上昇、平均寿命と健康寿命との差の拡大、国民健康保険の医療費の増加などがあります。

また、県民の健康の維持増進は、家庭、学校、地域、職場等社会環境の影響を受けます。

#### (2) 課 題

- ・ 健康増進の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、禁煙、飲酒、歯・口腔こうくうの健康に関する生活習慣の改善が重要です。
- ・ 県民の自発的・自立的な健康維持増進の取組が必要です。
- ・ 健康の維持増進の実現のためには、家庭、学校、地域、職場等社会環境を整備する必要があります。

#### (3) 推進方策

- ・ 日頃から自分自身の健康状態に関心を持ち、自ら健康管理を行い、病気にならないよう「一次予防」を重視し、健康増進に向けた取組を積極的に進めます。
- ・ 一人ひとりが自らの健康課題を理解し、生活習慣の改善に対し意識を高め、合併症の発症や症状の増悪等の重症化予防に重点を置いた対策を進めます。
- ・ がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患などの生活習慣病については、早期発見、早期治療ができるよう健診を充実します。  
がんについては早期発見、早期治療ができるよう健診を充実します。  
心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患などの生活習慣病については、特定健診等受診率を向上させるとともに、早期介入・行動変容に向け保健指導を充実します。
- ・ 社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めます。

#### 【目 標】

県の目標に準じる

#### 【主な推進施策】

- ① 各市が、市民、関係団体等との協力の下、健康づくりに関する計画を作成、評価し、地域の課題に取り組みます。
- ② 関係機関が連携し、健康づくりのための実践を行います。

### 【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	計画に基づく健康づくりのための行動の実践
関係団体等	県民の健康づくりのための実践 県民の健康づくりのための支援の担い手育成
事業者	健康づくりのための労働環境の整備
市	尼崎市地域保健医療計画に基づき市民、関係団体、事業所等を支援 西宮市健康増進計画に基づき市民、関係団体、事業所等を支援 芦屋市健康増進・食育推進計画に基づき市民、関係団体、事業所等を支援
健康福祉事務所 政令市保健所	圏域健康づくり推進計画に基づき各市の支援及び関係団体、事業所等を支援

## Ⅲ 分野別計画

### 1 生活習慣病予防等の健康づくり

急速な高齢化に伴う疾病構造の変化、生活習慣の変化により、疾病全体に占めるがんや虚血性心疾患、脳血管疾患などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の割合が増加しています。また、寝たきりや認知症など介護を要する人の増加とともに、医療費の増大による財政の圧迫は、社会全体の問題となっています。

そこで、全てのライフステージにおいて、食育、身体活動・運動、受動喫煙防止対策など生活習慣の改善、健康増進による発症予防、合併症予防を推進します。

#### 【主な推進施策】

- ① 食に関する知識の普及と食を選択できる力の形成、望ましい食習慣の定着を目指します。
  - ② 運動習慣の定着（ウォーキングマップやウォーキング大会等による啓発）に努めます。
  - ③ 受動喫煙防止対策として家庭、職場、飲食店、公共施設等への知識の普及や喫煙防止教育を実施します。
  - ④ 適正飲酒、禁煙支援を推進します。
- (尼崎市) ・健康で豊かな生活の実現を目指して、平成22年3月に策定した「尼崎市食育推進計画」に基づき、幅広い分野の関係者が連携・協働して食育の取組を行います。
- ・健康づくり推進員を中心に健康づくりに取り組む団体、企業等とも関係性をつないだり、推進員活動を拡充して、地域住民が健康を支えあう仕組みづくりを行います。

- ・たばこの健康影響についての情報提供・意識啓発、未成年者喫煙防止対策、禁煙支援などライフステージに応じた取組や受動喫煙防止対策を推進します。
- (西宮市)
- ・西宮健康づくり推進員（健推）養成講座  
健康づくり活動の普及啓発に係るボランティアの育成を行います。講座修了者には市長より委嘱状を交付し、食生活・運動・タバコ分野に分かれ活動しています。
  - ・西宮いずみ会による地域の食育活動を実施します。
  - ・出前健康講座（栄養、運動、こころの健康、喫煙防止教育）による啓発を実施します。
  - ・「脊椎ストレッチウォーキング」を開催します。
  - ・禁煙講演会や禁煙相談を行います。
  - ・店内禁煙の飲食店に「空気もおいしい店」ステッカーを交付します。
- (芦屋市)
- ・芦屋いずみ会による地域の食育活動を推進します。
  - ・健診時等を通じて、たばこの害等の普及・啓発をします。
  - ・禁煙希望者が参加しやすい禁煙教室を開催し、禁煙支援プログラムを普及、実践するとともに、医師会や薬剤師会との連携により禁煙支援を推進します。

#### 【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	各々の健康を見つめ直し、正しい知識の習得よりよい生活習慣の定着
関係団体等	食育活動を行うグループによる食育推進事業の実施
事業者	給食施設、飲食店、食料品店等はヘルシーメニューの提供や外食のエネルギー・栄養成分表示等の栄養情報の提供 食の健康協力店舗の増加
市	健康づくりの啓発 市民健康フォーラムや出前講座の開催 (尼崎)健康づくり推進員を核とした健康づくりの普及 (西宮・芦屋)ウォーキングマップの普及 (西宮)ウォーキング大会の開催 (西宮)健康づくり推進員養成講座の実施
健康福祉事務所 政令市保健所	食の健康協力店舗の拡大 受動喫煙防止対策の実施

## ＜妊産婦期＞

### (1) 現状

出生率の低下、核家族化の進行、ライフスタイルの多様化等により母性や乳幼児を取り巻く環境が大きく変化しています。

- (尼崎市) ・10代の出産割合は、県下で高い傾向にあります。
- ・妊娠11週以下での妊娠届出率は増加しており、平成23年度では90.1%となっています。
  - ・妊婦のやせの割合が肥満と比べると高くなっています。
  - ・妊娠中の喫煙率及び飲酒率は減少していますが、国と比較するとなお高い状況にあります。
  - ・妊娠を機に喫煙をやめた人は18.3%で、そのうち出産後も禁煙を継続した人は62.8%、出産後喫煙再開した人は、37.2%です。
- (芦屋市) ・妊娠11週以下での妊娠届出率は91.7%で目標値を大きく上回っています。
- ・妊娠中の喫煙率、飲酒率は大きく低下しており、改善が見られます。
  - ・妊娠期の料理講習会などの参加人数が減少しています。

### (2) 課題

妊娠届出の遅れや妊婦健診を受けずに出産するケースがあります。妊娠期の健康管理のため母子健康手帳は妊娠11週以下で取得する事が必要です。

妊娠、産後の生活環境を整える必要があります。

核家族化により妊娠、産後を通じて孤立が課題です。

- (尼崎市) ・妊娠前のやせは、低出生体重児の増加の要因の一つであることも指摘され、課題となっています。
- ・妊産婦の喫煙・飲酒は母体に影響を与えるだけでなく、胎児や子どもへの影響が懸念されるため、妊産婦の禁煙、禁酒が継続できるよう啓発をすることが必要です。
- (芦屋市) ・妊娠期の健康教育の充実が課題です。
- ・未熟児の出生の動態把握が必要です。

### (3) 推進方策

妊娠期、産褥期を健やかに安心して過ごせるよう健康診査及び健康教育、相談を充実します。

## 【目 標】

項目	現状値	目標値 (平成 29 年度)
妊娠 11 週以下での妊娠届出者	尼崎市 90.1% 芦屋市 91.7%	100% 95%以上
全出生中の低体重児の割合	9.1%	減少
妊娠中の喫煙率	尼崎市 7.1% 西宮市 — 芦屋市 1.4%	0%
妊娠中の飲酒率	尼崎市 8.6% 西宮市 — 芦屋市 4.2%	0%

## 【主な推進施策】

- ① 妊娠 11 週以下での妊娠届出や定期的な妊婦健康診査の推進と母子健康手帳による健康管理を進めます。
- ② 健康教育（母親学級や両親学級、（西宮市）双子、三つ子の親になる人のつどい）を実施します。
- ③ 不妊相談と特定不妊治療費助成事業を行います。
- ④ 医療と保健が連携した子育て支援ネット（養育支援ネット）によるハイリスク妊産婦、未熟児出生や虐待ハイリスクなど育児支援を必要とする家庭の早期把握と支援を実施します。
  - （尼崎市）
    - ・ 思春期、妊娠時からの健康づくりを推進していきます。
    - ・ 妊婦健診結果より、妊婦の健康課題を把握し、健康教育、健康相談等の充実を図ります。
    - ・ 妊婦の面接相談を充実させ、喫煙や飲酒が胎児の発育に与える影響等についての保健指導、支援につなげます。
    - ・ 妊婦と胎児の健康を守る食生活のため、マタニティクッキング等、妊婦への栄養指導を継続します。
  - （西宮市）
    - ・ 妊婦にやさしい環境づくりを推進するため妊婦へマタニティマーク付きストラップを配布し、マタニティマークの普及啓発を実施します。
    - ・ 低出生体重児フォロー事業を行います。
    - ・ 室内及び妊婦、子どもの近くでタバコを吸わないよう受動喫煙の防止を図ります。
  - （芦屋市）
    - ・ 対象者のニーズ把握等の分析を行うとともに、各種媒体を使って情報提供します。
    - ・ 妊娠期に心身の健康に関して気軽に相談や指導を受けることができるよう健康診査、健康相談等の母子保健事業をきめ細かく実施していきます。



### 【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	早期の妊娠届出 妊婦健診の受診 母子健康手帳を活用した妊娠中の健康管理 妊娠・出産に関する情報を積極的に入手し、知識を習得 家庭で子育てについて話し合う機会の増加 「マタニティマーク」の活用
関係団体等	地域の子どもの成長に関心を持ち、必要に応じて助け合う環境づくり こども同士で遊ぶ機会を増やすための環境づくり 母親を孤立させないよう母親同士の交流の場の設置
事業者	妊娠期の労働環境の整備
市	妊娠届出時の面接の実施 健康教育（母親学級や両親学級等）の実施 ハイリスク妊産婦への支援の実施 母親を孤立させないよう母親同士の交流の場の用意 悩みや不安の解消につなげるため、気軽に相談できる窓口の設置
健康福祉事務所 政令市保健所	養育支援ネットによる育児支援を実施する市町の支援 不妊相談・特定不妊治療費助成事業の実施

### ＜乳幼児期＞

#### (1) 現状

乳幼児健康診査の未受診者対策に取り組んでいます。

健康相談・訪問指導等母子保健対策に取り組んでいます。

- (尼崎市) ・乳幼児健診未受診家庭（3か月児健診、9～10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診）への受診勧奨を実施しています。
- ・孤食（子どもだけで食べる、一人で食べる）の割合は、幼児で29.4%です。
  - ・子どもの事故防止の工夫をしている割合は96.3%で、横ばいです。
  - ・4割の世帯で子どもの周囲で喫煙する人がいます。
  - ・3歳児健診で肥満度15%以上の子どもの割合は5.2%で、肥満の中でも、肥満傾向児の子どもの割合が多く、健診時に個別で生活習慣改善の指導を行っています。
- (芦屋市) ・こどもに適した食事量や内容を知っている親が減少しています。
- ・こどもに食事づくりの手伝いをさせているかについて、手伝わせているが増加しています。
  - ・子育て世代の朝食の欠食者が多くあります。
  - ・母子の栄養相談が増加しています。



- ・ 育児についての相談相手のいる母親の割合が減少しています。
- ・ 育児参加する父親の割合が増加しています。

## (2) 課題

事故防止対策の普及啓発が不十分です。  
乳幼児健診未受診者対策として、関係機関と連携を図り、未把握児を減らす必要があります。

- (尼崎市) ・ 乳幼児健診未受診の実態を継続して把握する必要があります。  
 ・ 事故防止対策の実施率を 100%に近づける必要があります。  
 ・ 家族とのふれあいを通して、食べる楽しみや食事のマナーを身につけることができる「共食」の推進が大切です。
- (芦屋市) ・ 食育の必要性や目的・目標についての共通認識が必要です。  
 ・ 乳幼児期において望ましい食習慣の基礎をつくる必要があります。  
 ・ 朝食をはじめとした食生活の大切さを保護者に伝えることが必要です。  
 ・ 関係機関と連携を図り、支援を必要とする家庭に迅速に対応するしくみと体制強化が求められます。  
 ・ 既存相談窓口の周知・利用促進を図る必要があります。

## (3) 推進方策

- ① 育児不安を解消するための健康相談・訪問指導等を充実します。
- ② 児童虐待を防止する取組を推進します。
- ③ 乳幼児のフォローアップ体制を充実します。
- ④ 小児保健医療水準の維持・向上のための環境整備に取り組みます。
- ⑤ 乳幼児の心身の発達と身体活動、運動習慣の重要性を啓発します。
- ⑥ 受動喫煙防止対策を推進します。

### 【目 標】

項目	現状値	目標値 (平成 29 年度)
健診受診率 4 か月児	尼崎市 95.6% 西宮市 97.2% 芦屋市 96.3%	100%
1 歳 6 か月児	尼崎市 93.6% 西宮市 97.6% 芦屋市 95.2%	100%
3 歳児	尼崎市 88.7% 西宮市 92.0% 芦屋市 92.6%	100%

こんにちは赤ちゃん事業実施率	尼崎市 84.5% 西宮市 87.8% 芦屋市 95.5%	100%
健診未受診児のうち状況が把握できなかった割合 (平成 23 年度県健康増進課調) 4 か月児	尼崎市 0.3% 西宮市 0.9% 芦屋市 0.1%	減少を目指す
1 歳 6 か月児	尼崎市 2.7% 西宮市 9.8% 芦屋市 4.8%	
3 歳児	尼崎市 4.1% 西宮市 2.8% 芦屋市 0.8%	
事故防止対策を実施している家庭の割合 (平成 23 年度県健康増進課調)	尼崎市 96.3% 西宮市 69.8%	増加を目指す
かかりつけの小児科医を持つ親の割合 (平成 23 年度県健康増進課調)	尼崎市 95.9% 西宮市 92.4%	増加を目指す
朝食を食べる割合	尼崎市 (週 5 日以上) 95.3% 西宮市 97.1% 芦屋市 95.9%	増加を目指す
受動喫煙防止 妊婦・乳児・子どもの近くではタバコを吸わない人の増加	西宮市 80.1%	西宮市 90.0%
子育て中の家庭で喫煙者がいる家庭の割合	尼崎市 44.6%	尼崎市 0%

### 【主な推進施策】

- ① 保健事業（乳幼児健診や定期予防接種など）に関する啓発を行います。
- ② 子どもの発達段階に応じた子育てに関する正しい情報の提供と相談体制を充実します。
- ③ 乳幼児健診や相談などで発見された発達障害など心や体に課題のあるこどもや家族に適切な支援ができるよう、相談・療育体制の充実を図ります。
- ④ 市や関係機関における児童虐待防止ネットワークの充実を図ります。
- ⑤ 養育支援ネットによる医療機関との連携強化を図り、妊娠、出産、育児期において養育支援を特に必要とする家庭に対し、早期支援を行います。

- ⑥ 親同士の交流の場や各種教室等を通じた健康づくり、事故防止対策を行います。
- ⑦ 離乳食や幼児食に関する講座を実施します。
- ⑧ 乳幼児健診未受診者対策を行います。
- ⑨ こんにちは赤ちゃん事業を推進します。
- (尼崎市) ・乳幼児健診や相談事業の未来所者の状況把握に努め、特に未熟児、多胎児、障害や疾病を持つ乳幼児のいる家庭へのフォローに重点を置き、問題を抱えている可能性の高い対象者の早期発見に努めます。
- ・事故防止の啓発を継続して実施します。
  - ・たばこの健康影響についての知識の普及啓発を行います。
  - ・禁煙・分煙化のための情報を提供します。
  - ・家庭での規則正しい食習慣、バランスのとれた食事の実践をめざします。
- (西宮市) ・室内及び妊婦、子どもの近くでタバコを吸わないよう受動喫煙の防止を図ります。
- (芦屋市) ・民生委員の赤ちゃん応援ネット活動を実施します。
- ・アレルギー全般における健康診査とアレルギー教室、アトピー性皮膚炎・食物アレルギーに対する離乳食相談、喘息等の児童への水泳教室を実施します。

#### 【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	こどもの発育や発達について理解して育児を実施 家庭で子育てについて話し合う時間の増加 こども同士の遊ぶ機会の増加 こどもの病気やけがについて家庭での対応の習得 親子で一緒にいる時間を増やし、会話の時間を増加
関係団体等	保護者同士の交流の場を提供 こども同士が遊べる場を提供
保育所・幼稚園	乳幼児の生活や生活習慣を守る支援 保護者の子育ての相談
事業者	働く保護者の支援のため保育環境を整備
市	保護者やこども同士が交流できる場の紹介 専門的な窓口の開設や紹介 病気やけがの対処方法に関する健康教育の実施 乳幼児期の事故防止の知識の普及、啓発 小児救急医療電話相談の紹介 (尼崎市) 子どもの気になる生活習慣をテーマに、親子参加型の講習会「健康キッズクラブ」の実施 (西宮市) 室内及び妊婦、子どもの近くでタバコを吸わないよう受動喫煙の防止の啓発

## 〈学齢期〉

### (1) 現状

ライフスタイルの多様化により、生活習慣が崩れてきています。  
思春期における性意識の変化があります。

- (尼崎市) ・肥満度 20%以上の子どもの割合は、この 10 年間で大幅に減少しています。
- ・喫煙を開始した年齢は 10 代前半が 5.4%、10 代後半が 31.5%と答えています。

### (2) 課題

夜型の生活による朝食を食べない、無理なダイエット等によるやせの問題等食習慣について啓発が必要です。  
妊娠前の女子の不健康なやせは、低出生体重児増加の要因のひとつでもあります。  
屋内での遊びによる運動不足や夜型の生活による睡眠不足等の生活習慣の問題が起こっています。  
喫煙開始年齢が早いほどがんや心臓病などになるリスクが高くなることがわかっています。

- (尼崎市) ・現在の体重について「やせたい」と思う中高生の割合は、女子で6割を超えており、やせ指向が強くあります。
- ・性感染症の認知度について、中学生、高校生では減少傾向にあります。
  - ・未成年者の喫煙率は減少していますが、全国と比較して、高校3年生の喫煙率は高い状況にあります。

### (3) 推進方策

- ① 適切な食習慣、生活習慣の啓発を図ります。
- ② 運動習慣の確立を目指します。
- ③ 思春期保健事業を推進します。
- ④ 未成年者の喫煙防止対策を推進します。

## 【目 標】

項目	現状値	目標値 (平成 29 年度)
児童における肥満児（20%以上） の割合  (30%以上)	尼崎市小学生 2.9% 中学生 3.8% 西宮市小学生 4.3% 芦屋市小学生 男子 3.3% 女子 1.4%	減少 減少 2.6%以下 減少 減少
朝食を食べる人の割合	尼崎市（週5日以上）(中高生) 82.1% 西宮市（小学5年生） 91.6%	尼崎市 100%
適正体重を達成・維持している 人の割合	芦屋市小学生 93.2%	増加

## 【主な推進施策】

こどもの正しい生活習慣についての啓発を学校や関係機関と連携しながら行い、健全な青少年の育成を図ります。

- (尼崎市) ・学校と連携した性教育を継続して実施していきます。
  - ・未成年者喫煙防止対策のため、教育委員会、医師会、薬剤師会と連携し、啓発や健康教育を行います。
  - ・小・中学校健診において、肥満度 30%以上の子どもに対し、血液検査と食事や運動についての生活習慣改善を実施します。
- (西宮市) ・生理・心理・社会の各側面から正しい性の知識を提供し、親子で「性と生」を語るきっかけづくりの場の提供として思春期講座を実施します。
  - ・室内及び妊婦、子どもの近くでタバコを吸わないよう受動喫煙の防止を図ります。
- (芦屋市) ・学校給食の普及・充実を含めた食育を推進するための学校を食育推進校として指定し、子どもの健康の保持増進をはじめとする食育の充実を推進します。

## 【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	親子で一緒にいる時間、会話の時間の増加 生活習慣病について知識の習得 未成年者の飲酒や喫煙に対する問題意識の高揚と見守り、声かけの実施
関係団体等	地域で安全に遊べる遊び場づくり 飲酒、喫煙、薬物乱用防止啓発の場づくり
事業者	こどもの生活習慣について正しい情報の普及 学齢期のこどもに対して酒、タバコの販売禁止 飲酒、喫煙、薬物乱用の行動を自制できるような環境づくり
市	健康的な生活リズム、食生活、喫煙、飲酒、性の問題等の正しい知識の普及啓発と健康づくりについて啓発
健康福祉事務所 政令市保健所	飲酒、喫煙、薬物乱用の防止の啓発

## ＜成人期＞

### (1) 現状

食生活をはじめとした生活習慣が変化しています。

大人になると体を動かす頻度が減少します。

飲酒が及ぼす影響に関する知識は不十分です。

(尼崎市) ・適正体重を維持している人の割合は、男性 68.6%、女性 73.0%です。

- ・喫煙率では男性 50 歳代が 42.1%、30 歳代 36.7%、40 歳代 32.8%と高く、女性は 50 歳代が 20.5%、40 歳代 15.5%、30 歳代 11.4%の順に高いです。

- ・禁煙治療が保険診療で認められていることを知っている人は 35.6%で、禁煙補助薬の事を知らない人が約 60%います。

(西宮市) ・男性 20・30 歳代において朝食を食べる人の割合は少ないです。

- ・男性 20～40 歳代は、外食・中食の利用者が多く、栄養成分表示を参考にしている人の割合は低いです。

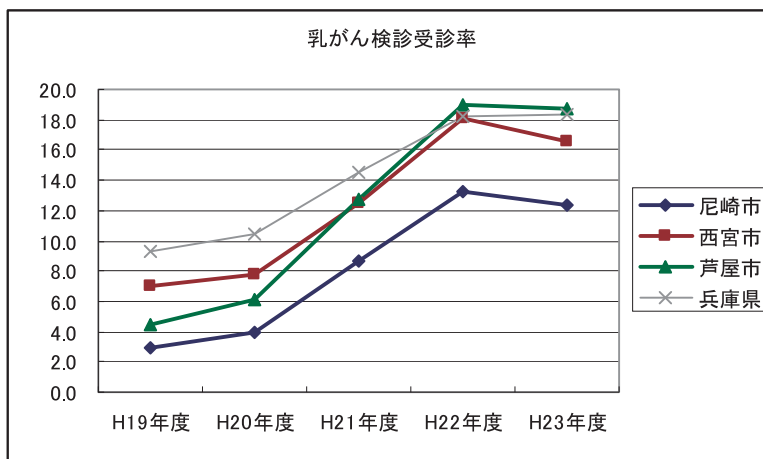
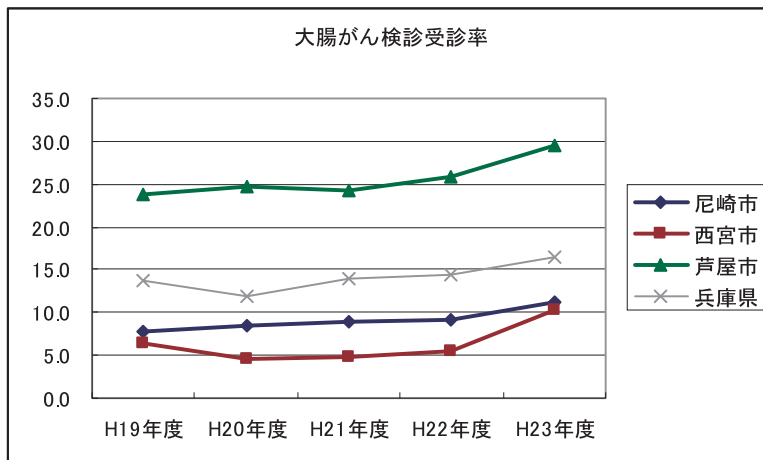
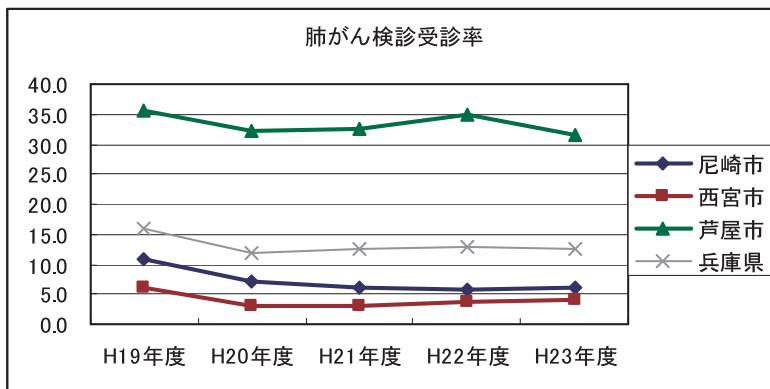
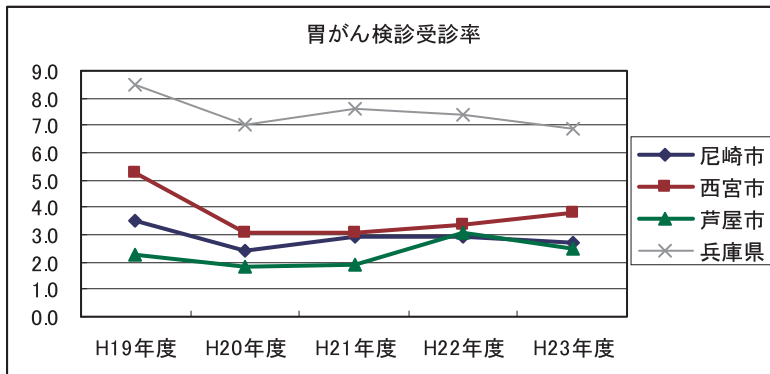
(芦屋市) ・20 歳代を中心とした若年者において朝食の欠食が多くなっています。

- ・20 歳代、30 歳代に食事の問題を抱えている人の割合は高いです。
- ・壮年期は脂質異常や糖代謝異常、高血圧などの生活習慣病が増加してくる年代です。

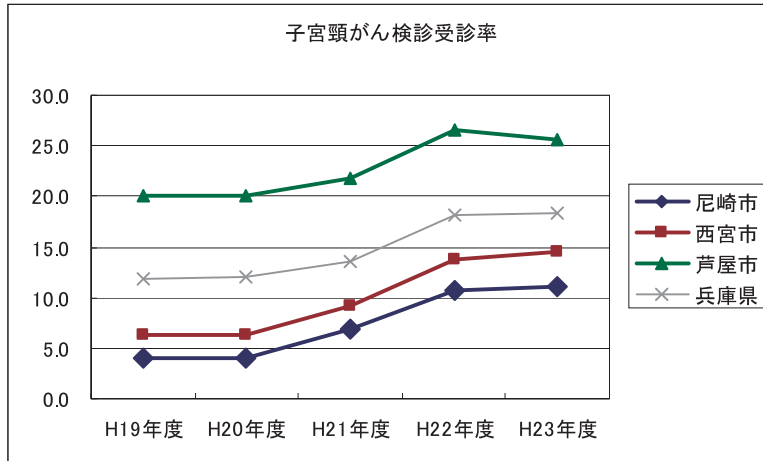
- ・週 3 回以上運動を行っている人の割合は策定当初値と比べ増加しているが、30 歳代、40 歳代は定期的に運動を行っていません。

- ・中年期男性の肥満の割合が増加しています。

各種がん検診の市別受診率の年次推移は図1のとおりです。  
 図1 各種がん検診受診率年次推移（H23年度については概数）







## (2) 課題

がん検診受診率は、種別、市別によっては全国及び兵庫県より低い状況にあります。

働き盛りでの生活習慣病の重症化があります。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）による運動機能の低下のために自立度が下がり、介護が必要となる危険性が高くなります。

飲酒に関する正しい知識の普及が必要です。

- (尼崎市)
  - ・喫煙率は子育て世代が多く、受動喫煙防止や未成年者喫煙防止の観点からも、この年代への禁煙行動促進の取組が必要です。
  - ・がん検診未受診理由は、「忙しい」「健康だから」の順に多いことから、がん検診の必要性を啓発する必要があります。
  - ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が男性 43.3%、女性が 15.9%と男性の割合が高く、メタボリックシンドロームを認知している割合は男性 62.3%、女性 69.4%でした。
- (芦屋市)
  - ・欠食の背景として不規則な生活習慣がうかがわれるが、生活習慣を見直す事を目的とした各種教室・情報提供等の参加者が減少傾向にあります。
  - ・次代のこども達の食生活にも影響を与える可能性があります。
  - ・生活習慣病から重篤な疾病に移行する恐れがあります。
  - ・働く世代に運動への取組を促進していく必要があります。

## (3) 推進方策

- ① メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防の発症ならびに重症化予防を図ります。
- ② がん対策、タバコ対策、節度ある適度な飲酒の確立と実践についての普及を行います。
- ③ 運動習慣の確立と実践についての普及を行います。

【目 標】

項目	現状値	目標値 (平成 29 年度)
メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合	尼崎市（該当者・予備群） 28.1% 西宮市（予備群） 10.1% 西宮市（該当者） 14.8%	22%（H27 年度）
がん検診受診率 （40 歳以上、子宮頸がんは 20 歳以上） ※職域でのがん検診の受診率は含まれていません。	<b>胃がん</b> 尼崎市 2.7% 西宮市 3.8% 芦屋市 2.5% <b>肺がん</b> 尼崎市 6.0% 西宮市 4.1% 芦屋市 31.6% <b>大腸がん</b> 尼崎市 11.2% 西宮市 10.4% 芦屋市 29.6% <b>乳がん 女性</b> 尼崎市 12.3% 西宮市 16.5% 芦屋市 18.7% <b>子宮頸がん 女性</b> 尼崎市 11.1% 西宮市 14.5% 芦屋市 25.6%	尼崎市 増加 西宮市 6.9%以上 芦屋市 50%以上  尼崎市 増加 西宮市 9.5%以上 芦屋市 50%以上  尼崎市 増加 西宮市 15.2%以上 芦屋市 50%以上  尼崎市 増加 西宮市 23.2%以上 芦屋市 50%以上  尼崎市 増加 西宮市 22.2%以上 芦屋市 50%以上
COPD を認知している人の割合	尼崎市 25% 西宮市 — 芦屋市 27.0%	80%（H34 年度） 100% 50%以上
特定健診・特定保健指導の実施率	<b>特定健診受診率</b> 尼崎市 39.1% 西宮市 31.9% 芦屋市 35.0% <b>特定保健指導実施率</b> 尼崎市 39.5% 西宮市 40.1%	60% 60%以上  60% 60%以上

毎年健康診査・定期健康診断を受けている人の割合	(男性) 芦屋市 64.4% (女性) 芦屋市 51.7%	75%以上  75%以上
肝炎ウイルス検診の受診者の割合	西宮市 18.1%	26.5%
適正体重を維持している人の割合	芦屋市 72.3%	75.0%以上
朝食を食べる人の割合	尼崎市 (週5日以上) 男性 83.6% 女性 91.0% 西宮市男性 83.3% 女性 91.2% 芦屋市 89.3%	100% 100% 84.1% 94.1% 100%に近づける
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	西宮市 56.1%	65%
野菜を1日当たり 350g 以上食べている人の割合	芦屋市 34.5%	50%以上
メタボリックシンドロームを知っている人の割合	芦屋市 83.1%	90%以上
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持っている人の割合	肺がん 尼崎市 88.5% 西宮市 85.8% 芦屋市 95.3% 喘息 尼崎市 44.2% 西宮市 64.0% 芦屋市 63.9% 気管支炎 尼崎市 47.4% 西宮市 66.0% 芦屋市 66.5% 心臓病 尼崎市 36.5% 西宮市 53.9% 芦屋市 40.1% 脳卒中 尼崎市 31.6% 西宮市 57.6% 芦屋市 37.1% 胃潰瘍 尼崎市 10.3% 西宮市 38.0%	全て 100%

	芦屋市 18.0% 妊娠・出産の異常 尼崎市 35.0% 西宮市 80.2% 芦屋市 56.5% 歯周病 尼崎市 23.3% 西宮市 46.3% 芦屋市 26.3%	
運動を定期的に行う人の割合 1回30分以上かつ週2回以上 かつ1年間継続	尼崎市(20~64歳) 男性 36.2% 女性 29.5% 西宮市 男性 48.3% 女性 39.4%	40% 33% 49.1%以上 39.7%以上
週3回以上の運動を行っている人の割合	芦屋市 男性 35.2% 女性 28.2%	50%以上 50%以上
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	尼崎市 9.8% 芦屋市 17.5%	増加 50%以上
習慣的に喫煙している人の割合	(男性) 尼崎市 29.2% 西宮市 22.3% 芦屋市 19.8% (女性) 尼崎市 9.8% 西宮市 8.3% 芦屋市 3.8%	22.2%以下 16.1%以下 14%以下 6.3%以下 6.6%以下 3%以下
禁煙希望者の割合	(男性) 西宮市 59.4% (女性) 西宮市 61.4%	64.4%以上 66.4%以上
飲酒する人のうち適正飲酒(1合未満)をしている人の割合	(男性) 西宮市 32.0% 芦屋市 39.6% (女性) 西宮市 55.2% 芦屋市 70.5%	34.0%以上 60.1%以上

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（一日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人）の割合	（男性） 尼崎市 27.7%	23.5%以下 （H34年度）
	芦屋市 16.2%	15.0%以下
	（女性） 尼崎市 15.5%	12.8%以下 （H34年度）
	芦屋市 10.2%	9.5%以下
多量飲酒者の割合	（男性） 尼崎市 10.3%	減少
	西宮市 5.1%	4.1%以下
	芦屋市 3.9%	2.6%以下
	（女性） 尼崎市 0.8%	減少
	西宮市 0.7%	0.4%以下
	芦屋市 1.0%	0.2%以下

### 【主な推進施策】

- ① 健康手帳の交付や健康教育を実施します。
- ② 受診環境整備による定期的な健診やがん検診の受診行動を促進します。
- ③ 一定年齢の方を対象にしたがん検診（子宮頸がん検診、乳がん検診及び大腸がん検診）の「検診無料クーポン」の配布を行います。
- ④ がん検診要精検未受診者の受診勧奨を行います。
- ⑤ 朝食を摂取するための生活リズムの改善と適正体重の維持についての普及・啓発を行います。
- ⑥ 健康教室等に参加しやすい実施方法を検討します。
- ⑦ 飲酒に関する正しい知識の情報提供、窓口相談、アルコール体質チェックの普及に努めます。
- ⑧ COPD についての情報や禁煙行動を促す意識啓発活動を行います。
- ⑨ 栄養バランスを考えて食を選び、適正な量と質の栄養を摂取できるよう普及啓発を行います。
- ⑩ ロコモティブシンドローム予防法の普及啓発を行い、運動機能の維持向上を図ります。

（尼崎市） ・ 健診の受診勧奨を行います。

- ・ 健康教育や保健指導を通じ、がん予防の普及啓発を行います。
- ・ 慢性腎臓病（CKD）について医療と連携しながら、早期から減量や減塩、減蛋白など生活習慣改善に向けて検診結果に基づく保健指導や継続的な学習会を実施します。
- ・ バランスのよい食生活についての学習の機会を設けます
- ・ 健康づくり推進員を中心に、活動の拡充、推進員を増やして、地域全体の健康づくりを行います。

- ・特定健診結果からの重症ハイリスク者を層別化し、重症者全数への訪問、個別指導に取り組みます。
- (西宮市) ・地区巡回の集団健診を実施します。
- (芦屋市) ・適正体重の維持についての普及・啓発を行います。

### 【各主体の役割】

主体	主 な 役 割
県民	自らの健康管理 喫煙が体に及ぼす影響の知識の習得 飲酒が体に及ぼす影響の知識の習得 スポーツ行事、地域や NPO が実施する運動サークル等への参加 楽しめる運動を見つけて定期的実施 家事に積極的に取り組み、体を動かすよう実践
関係団体等	体操などの運動メニューの紹介 運動に関する教室の開催
事業者	運動施設は、個人にあった運動量や運動内容、効果、方法の適切な広報 事業所内での受動喫煙防止対策の推進
市	医療機関での禁煙治療の啓発 健康相談や健康教育などを通じての普及、啓発 (芦屋) 市内のウォーキングマップの配布による情報提供 運動施設の整備 ロコモティブシンドロームについての普及啓発
健康福祉事務所 政令市保健所	健康相談や健康教育などを通じての普及、啓発

### ＜高齢期＞

#### (1) 現状

- 一人暮らし高齢者の増加から孤食になる高齢者が増加しています。  
体を動かす頻度が減少しています。
- (尼崎市) ・単身世帯の割合が高くなっています。  
・自主的な活動に参加する人の割合が男女ともに減少しています。

#### (2) 課題

孤食からくる栄養の偏りがおこる可能性があります。  
加齢とともに身体機能、生活機能が低下します。  
閉じこもりの可能性があります。

- (尼崎市) ・低栄養傾向の指標として設定された BMI20 以下の割合は 13.2% でした。

- ・高齢者二次予防事業の基本チェックリストに回答した人では、女性の50%及び男性の30%が転倒に対する不安を持っています。また、女性は運動機能の低下、男性は生活機能の低下が多い傾向にあります。
  - ・自主的な活動に参加している人では「健康である」と感じる人の割合が参加しない人より高くなっていることから、高齢者の自主活動の推進が必要です。
- (西宮市) ・地域活動等に参加していない高齢者は、半数近いため活動、参加等を行っていない高齢者へのアプローチが必要です。

### (3) 推進方策

- ① ロコモティブシンドロームや骨粗鬆症、認知症等の予防に関する啓発活動を推進します。
- ② 積極的に外出することや社会参加を推進します。
- ③ 2次予防事業対象者への介護予防事業の実施（通所型、訪問型）に努めます。
- ④ 在宅療養者に対する訪問等による情報提供と健康相談を実施します。
- ⑤ 介護をしている家族を支援します。

#### 【目 標】

項目	現状値	目標値 (平成29年度)
何らかの地域活動をしている高齢者の割合 60歳以上	(男性) 西宮市 48.3%	54.1%以上
	(女性) 西宮市 55.3%	57.6%以上
65歳以上	芦屋市 24.0%	30%以上
65歳以上かつBMI20以下の割合	尼崎市 13.2%	維持

#### 【主な推進施策】

- ① バランスの取れた食事についての情報提供等の支援が必要です。
- ② 身体機能を維持する観点から、高齢者の低栄養状態を予防あるいは改善を図ります。
- ③ 高齢者の総合的な歩行機能を維持向上させます。
- ④ 地域活動やサークルの情報提供を行い、参加を図ります。
- ⑤ 後期高齢者医療健康診査を実施します。
- ⑥ 65歳以上の要介護・要支援の認定を受けていない対象に、生活機能評価を基にした基本チェックリストを実施し、2次予防事業対象者把握事業を行っています。一般高齢者への介護予防普及啓発事業（健康講座、自主グループ支援）を推進します。



- ⑦ 認知症に関する市民啓発、家族に対する支援を行います。
- (尼崎市) ・ロコモティブシンドロームやサルコペニア、骨粗しょう症、認知症等に関する啓発活動を推進します。
- ・地域の社会福祉協議会や団体、事業所等で行っている健康づくり事業を活用しながら、高齢者の役割づくり、健康づくり参画を考えます。

**【各主体の役割】**

主体	主 な 役 割
県民	高齢者自らが健康状態を把握 地域活動への参加
関係団体等	高齢者の地域活動や自主グループの支援
事業者	市が委託する事業所は、2次予防事業対象者の介護予防事業を実施
市	訪問指導や健康相談の実施 高齢者虐待の早期把握と早期対応 認知症予防事業および地域ネットワーク構築
健康福祉事務所 政令市保健所	高齢者虐待に関する市町支援の実施 認知症予防啓発事業等市町支援の実施