

健康たからづか 21

(第2次後期計画)

もっと!健康 あっと!健康

笑顔 ✕ ラキラ やからづか



平成31年(2019年)3月

宝塚市公式ホームページに、全文、概要版
及びアンケート調査票を掲載しています。

健康たからづか 21



はじめに

宝塚市では、平成 29 年(2017 年)3 月に、『『お互いさま』があふれるまち・宝塚～あらゆる世代が、お互いの存在を認め合い、支え合い、将来につながる地域社会を創造する～』を基本理念とした「エイジフレンドリーシティ宝塚行動計画」を策定し、取り組んでいます。

健康は、人生をより豊かにするための礎です。平成 30 年(2018 年)の厚生労働省の発表では、本市の平均寿命は、平成 27 年(2015 年)時点で男性 82.3 歳、女性 87.8 歳で、男性は全国 1,888 の市区町村中 15 位と上位に入りました。一方で、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中、それに伴う要介護高齢者や認知症高齢者の増加、医療費や介護費等社会負担の増大への対応は、本市においても大きな課題となっています。これらのことを踏まえ、この度、前計画の「健康たからづか 21(第 2 次)」の評価や社会情勢の変化、新たな健康課題に対応した「健康たからづか 21(第 2 次後期計画)」を策定しました。

本計画では、市民の皆様一人ひとりが、生涯を通じて健康づくりや生きがいに主体的に取り組んでいただき、行政を含めた地域社会全体で「健康に生きる」まちづくりを積極的に推進することを基本理念としています。計画の推進につきましては、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、計画策定に貴重なご意見を賜りました「宝塚市健康づくり推進検討会」の会員の皆様をはじめ、「宝塚市健康づくり推進員」の皆様、アンケートやパブリック・コメントにご協力いただいた皆様に心からお礼を申し上げます。



平成 31 年 (2019 年) 3 月

宝塚市長 中 川 智 子

2019年5月1日に新たな元号への変更が予定されています。

本計画では、平成32年(2020年)以降も現在の年号である「平成」を用いて記載しているところがありますが、次のように読み替えをお願いいたします。

2019年:4月30日までは平成31年、5月1日以降は新たな元号の元年

2020年:新たな元号の2年(旧平成32年)

2021年:新たな元号の3年(旧平成33年)

2022年:新たな元号の4年(旧平成34年)

2023年:新たな元号の5年(旧平成35年)

目次

第1章	計画の策定にあたって	1
1	計画策定の背景と趣旨	1
	(1) 社会的背景	1
	(2) 国及び兵庫県の動向	1
	(3) 計画策定の趣旨	2
2	計画の位置づけ	3
3	計画の策定方法	4
	(1) 宝塚市健康づくり推進検討会の開催	4
	(2) アンケート調査の実施	4
	(3) 庁内連絡会の開催	4
	(4) 宝塚市健康づくり推進員の活動状況等の把握	4
	(5) パブリック・コメントの実施	4
4	計画の推進	5
	(1) 一人ひとりの役割	5
	(2) 保育所・幼稚園・学校の役割	5
	(3) 地域の役割	5
	(4) 市の役割	5
5	計画の進行管理	6
6	計画推進期間	6
第2章	宝塚市の現状と課題	7
1	統計や実績から見た宝塚市の現状	7
	(1) 人口と世帯数の推移	7
	(2) 出生・死亡の状況	8
	(3) 健康寿命	13
	(4) 妊産婦、乳幼児、学齢期の状況	14
	(5) 国民健康保険における医療費の状況	20
	(6) 介護保険の状況	21
	(7) 各種健康診査の状況	22
2	アンケート調査の結果の概要（平成30年（2018年）5月実施分）	26
	(1) 生活習慣病等の発症予防と重症化予防	26
	(2) 栄養・食生活	28
	(3) 身体活動・運動	31
	(4) 喫煙・飲酒	32
	(5) 健康格差	33
	(6) 歯の健康づくり	34
	(7) こころの健康づくり	35

3	前計画の達成状況 平成26年度（2014年度）～平成30年度（2018年度）	38
	(1) 目標値の達成状況の見方	38
	(2) 健康寿命の延伸の達成状況	38
	(3) 分野別・ライフステージ別目標の達成状況（まとめ）	38
	(4) 分野別・ライフステージ別目標の達成状況	39
4	宝塚市の評価と課題（第2章のまとめ）	44
	(1) 健康寿命	44
	(2) 生活習慣病予防等の健康づくり	44
	(3) 歯及び口腔の健康づくり	51
	(4) こころの健康づくり	53
第3章	計画の基本的な考え方	57
1	基本理念	57
2	基本方針	57
	(1) 重点的に取り組む分野ごとの健康づくりの推進	58
	(2) ライフステージに応じた健康づくりの推進	58
	(3) 個人の健康づくりを社会全体で支援するための環境整備の推進	58
	(4) 健康危機事案への対応	58
3	計画の体系	59
第4章	分野別・ライフステージ別計画	60
1	生活習慣病予防等の健康づくり	60
	(1) 次世代	60
	(2) 成人期	63
	(3) 高齢期	66
2	歯及び口腔の健康づくり	68
	(1) 次世代	68
	(2) 成人期	70
	(3) 高齢期	71
3	こころの健康づくり	73
	(1) 次世代	73
	(2) 成人期	75
	(3) 高齢期	76
4	健康危機事案への対応	78
	(1) 災害時における健康確保	78
	(2) 新型インフルエンザの発生等における健康確保	81
資料編		82

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

(1) 社会的背景

わが国は、医学の進歩や生活環境の改善等により、平均寿命が飛躍的に伸び、世界有数の長寿国になりました。今後も少子高齢化は進行し、それに伴う要介護高齢者や認知症高齢者の増加、医療費や介護費等社会負担の増大への対応は、わが国の大きな課題となっています。また、これらの課題には、不適切な食生活や運動不足、喫煙、ストレス等による生活習慣病¹や歯周病²、こころの病などの増加が関係しており、健康づくりや疾病予防対策を進め、健康寿命³を延ばすことがますます重要になっています。

(2) 国及び兵庫県の動向

国では、平成12年（2000年）に「健康日本21」が策定され、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現のため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目指した国民の健康づくり運動が推進されてきました。その後、平成23年（2011年）にこれまでの取組の最終評価が行われ、平成24年度（2012年度）には、「健康寿命の延伸と健康格差⁴の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」「健康を支え、守るための社会環境の整備」を盛り込んだ「健康日本21（第2次）」が策定されました（計画期間は平成25年度（2013年度）～平成34年度（2022年度））。

兵庫県では、平成30年（2018年）3月に、健康づくりの基本的な指針である「兵庫県健康づくり推進プラン（第2次）」に基づき、「兵庫県健康づくり推進実施計画（第2次）」が策定され、「生活習慣病予防等の健康づくり」、「歯及び口腔の健康づくり」、「こころの健康づくり」等の分野別に具体的施策が定められました（計画期間は平成30年度（2018年度）～平成34年度（2022年度））。

¹ **生活習慣病** 食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症や進行に大きく関与する慢性の病気の総称。心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患などを指す。

² **歯周病** 歯垢中の細菌による感染症。歯を支えている骨や歯肉等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。

³ **健康寿命** 健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立している期間。

⁴ **健康格差** 地域や社会経済状況の違いによって健康状態に差が出ること。

(3) 計画策定の趣旨

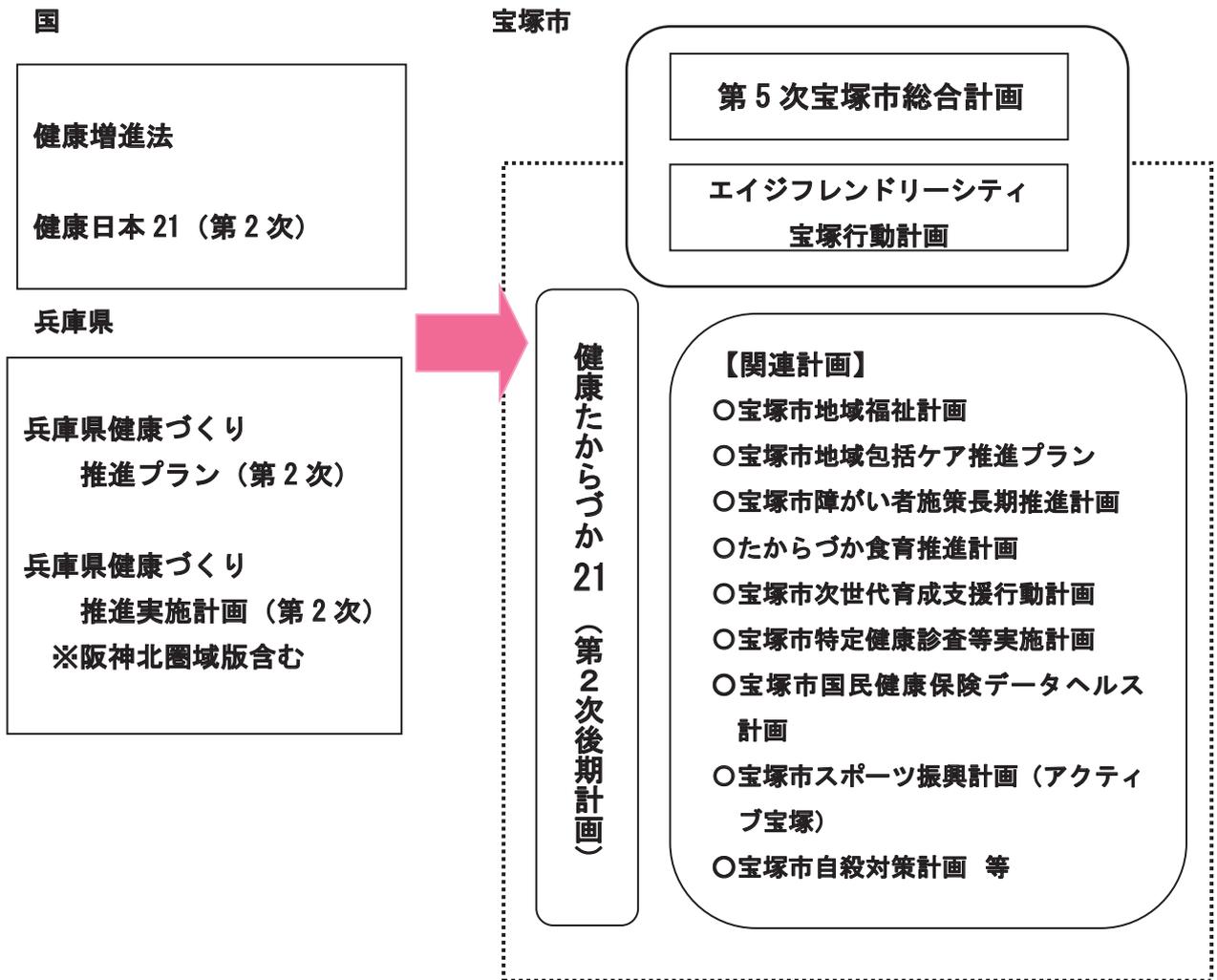
宝塚市では、平成 15 年（2003 年）に、「健康日本 21」の地方計画である「健康たからづか 21」を策定し、平成 19 年（2007 年）に、それまでの取組の中間評価を経て「健康たからづか 21 後期計画」を策定しました。その後、平成 26 年（2014 年）に、平成 30 年度（2018 年度）を終期とする「健康たからづか 21（第 2 次）」を策定し、健康寿命⁵の延伸と壮年期死亡の減少を図るとともに、生活の質の向上を目指した健康づくり施策を推進してきました。

国の「健康日本 21（第 2 次）」の推進期間が 2022 年度までとなっていることを受けて、本計画では「健康たからづか 21（第 2 次後期計画）」として、社会情勢の変化や新たな健康課題を踏まえて策定します。

⁵ 健康寿命 P1 参照。

2 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本 21（第 2 次）」の地方計画及び健康増進法に定める市町村の「健康増進計画」として位置づけ、「兵庫県健康づくり推進実施計画（第 2 次）」、宝塚市の「第 5 次宝塚市総合計画 後期基本計画⁶」及び「エイジフレンドリーシティ宝塚行動計画⁷」を上位計画とし、本計画に関連する計画と整合性を図ります。



⁶ **第 5 次宝塚市総合計画（後期基本計画）** 総合的、計画的にまちづくりを進めるための指針として、将来の市のあるべき姿（将来都市像・基本目標）とそれを実現するためにやるべきこと（施策・事業）を示すもので、市が策定する最上位の計画。本市では、「市民の力が輝く 共生のまち 宝塚～住み続けたい、関わり続けたい、訪れてみたいまちをめざして～」を目指す将来都市像として、7つの重点目標を掲げて、まちづくりを進めている。計画の期間は、平成 28 年度（2016 年度）～平成 32 年度（2020 年度）。

⁷ **エイジフレンドリーシティ宝塚行動計画** エイジフレンドリーシティとは、世界的な高齢化と都市化に対応するため、2007 年に WHO（世界保健機関）が提唱した考え方であり、ハード・ソフトの両面で、高齢者にやさしいまちづくりを推進しようとする取組。本市では、第 5 次宝塚市総合計画の後期基本計画において、重点目標として「超高齢社会に対応したまちづくり」を挙げ、平成 29 年（2017 年）3 月に「お互いさまがあふれるまち 宝塚」を基本理念とするエイジフレンドリーシティ宝塚行動計画を策定し、この取組を推進していくこととしている。

3 計画の策定方法

(1) 宝塚市健康づくり推進検討会の開催

宝塚市健康づくり推進検討会は、市民の健康づくりの推進を図ることを目的として実施する健康づくり推進事業を円滑に行うために市が設置する検討会であり、保健医療関係団体や地域組織、関係行政機関等の代表者で構成されています。計画の策定にあたっては、同検討会及び同検討会の中に設置した計画策定作業部会を開催し、専門的かつ多様な観点から検討しました。

(2) アンケート調査の実施

前計画である「健康たからづか 21（第 2 次）」では、健康づくりに関する指標を設定しており、これらの達成状況や、市民の健康に関する実態や意識を把握するためにアンケート調査を実施しました。

【実施方法】

無作為抽出した 20 歳以上の市民 3,000 人に対して、アンケート調査を実施

<期 間> 平成 30 年（2018 年）4 月 27 日～5 月 17 日

<方 法> 調査票を郵送配布・郵送回収

調査票は、ホームページで公開しています。

<回収結果>

	件 数	割 合
回 収 数	1,249件	41.6%
有効回答数	1,249件	41.6%

<結 果> 26 頁～37 頁、93 頁～99 頁

(3) 庁内連絡会の開催

庁内においては、関係課と計画内容の検討及び調整等を行いました。

(4) 宝塚市健康づくり推進員⁸の活動状況等の把握

宝塚市健康づくり推進員は、各まちづくり協議会⁹からの推薦により市から委嘱され、地域において健康づくり事業の計画や企画運営に取り組むなど、健康づくりを推進しています。

本計画の策定にあたっては、活動状況や活動上の課題を把握し、計画に反映しました。

(5) パブリック・コメントの実施

計画案への意見募集については、市広報誌、市ホームページに掲載し、広く市民から意見を募りました。

⁸ **健康づくり推進員** まちづくり協議会からの推薦により市から委嘱を受け、地域での健康づくり活動を担う。健康センターの地区担当保健師と連携し、地域における健康づくり事業の企画、運営などを行っている。

⁹ **まちづくり協議会** 地域の中の様々な個人や団体がつながり、地域の特色などを生かして、自分たちのまちをよくする組織。宝塚市内にはおおむね小学校区ごとに20のまちづくり協議会がある。

4 計画の推進

健康づくりの推進には、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むとともに、地域社会全体での取組が大切です。

健康づくりに対する各主体の役割を明確にし、協働して取り組むことができるよう調整を図り、本計画を総合的かつ効果的に推進していきます。

(1) 一人ひとりの役割

いつまでも健康で安心して暮らすためには、健康的な生活習慣を実践し、自ら健康づくりに取り組むことが大切です。そのためには、自身の健康状態を把握し、ライフステージ¹⁰に応じた取組が必要です。

また、一人で健康づくりを継続していくことは容易ではなく、家族や仲間と一緒に地域などで開催される健康づくり活動や行政の保健事業に、積極的に参加することが大切です。

(2) 保育所・幼稚園・学校の役割

幼児期は生活習慣の基礎づくりの時期であり、保育所、幼稚園は、家庭や地域と連携し、健康的な生活習慣づくりに取り組みます。

学校では、子どもが健康の大切さを認識し、生涯にわたり健康的な生活習慣を実践するための姿勢や能力を育てます。また、家庭や地域、行政と連携し、未成年者の喫煙や飲酒の防止、性教育、がん教育などに取り組みます。

(3) 地域の役割

地域には、公民館や集会所など健康づくりを実践できる場所や、宝塚市健康づくり推進員¹¹、スポーツ推進委員¹²、スポーツクラブ 21¹³活動、医療関係団体や民間企業、地域の関係団体等が相互に連携する取組などがあり、様々なグループや団体が健康づくりを支える活動をしています。健康づくりに取り組むグループや団体が、人と人とのつながりの中で、これらの資源を活用し、健康づくりの輪を広げていくことを推進します。

(4) 市の役割

宝塚市は、本計画に基づき、健康づくり施策を積極的に推進するため、健康づくりに関する専門職を配置し、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援するとともに、地域社会全体が健康づくりに取り組む機運が高まるよう支援します。

また、地域の関係団体と連携し、健康づくりに関する情報提供を行い、市全体として総合的かつ一体的に健康づくりを推進します。

健康たからづか 21（第2次後期計画）のライフステージ

次世代、成人期、高齢期の3段階に区分しています。次世代は、妊産婦、乳幼児、児童、生徒、学生のこと、成人期はおおむね20歳から64歳の人のこと、高齢期はおおむね65歳以上の人のことです。

¹⁰ **ライフステージ** 人の一生を段階区分したもの。前計画の健康たからづか 21(第2次)計画では、「妊産婦期」「乳幼児期」「学齢期」「成人期」「高齢期」の5段階に区分している。本計画では、「次世代」「成人期」「高齢期」の3段階に区分している。

¹¹ **健康づくり推進員** P4参照。

¹² **スポーツ推進委員** スポーツ基本法に基づき市から委嘱を受け、生涯スポーツの振興に努めることを目標とし活動する。ニュースポーツの紹介、指導、助言や、体育・スポーツ振興事業の企画に参画をする。

¹³ **スポーツクラブ 21** 全県下の小学校区に設置され、豊かなスポーツライフを実現し、スポーツを通じた地域コミュニティづくりを進めている。市内 24 小学校区で活動中。

5 計画の進行管理

計画の進行管理については、計画で設定した指標や事業実績を把握し、事業の評価、点検を行い、その結果を踏まえて改善等を行いながら計画を推進していきます。また、毎年度、宝塚市健康づくり推進検討会において、計画の総合的な進捗状況を評価していきます。

なお、計画の最終年度には、市民アンケート調査の実施等により、各指標の達成度及び市民の生活習慣や健康状態を把握し、次期計画の策定に反映させていきます。

6 計画推進期間

計画期間は、2019年度から2023年度までの5年間とします。

2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
			健康たからづか21 (第2次)						
					健康たからづか21 (第2次後期計画)				