健康たからづか21

（第2次後期計画）

概要版　案

推進期間：平成31年度(2019年度)～平成35年度(2023年度)

もっと！健康　ずっと！健康

笑顔キラキラ たからづか

イラスト

計画の全文については、冊子やホームページでご確認ください。

健康たからづか21

QRコード

20　年　月

Takarazuka City 宝塚市

1　計画策定の趣旨

宝塚市では、市民の健康づくりを推進するための計画として、国の「健康日本21（第2次）」、県の「健康づくり推進実施計画」、宝塚市の関連計画などを踏まえて、2018年度を終期とする「健康たからづか21（第2次）」を策定し、健康づくりを推進してきました。「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、社会情勢の変化や新たな健康課題を踏まえ、「健康たからづか21（第2次後期計画）」を策定しました。

宝塚市総合計画、エイジフレンドリーシティ宝塚行動計画及び本計画に関連する計画と整合性を図りました。

2　計画の基本理念

市民一人ひとりが、生涯を通じ健康づくりに主体的に取り組み、行政を含めた地域社会全体で健康づくりを積極的に推進することで、すべての市民がいつまでも健康で安心して暮らせるまちを目指します。

3　計画の体系

すべての市民が いつまでも
健康で安心して暮らせるまちを目指します

もっと！健康　ずっと！健康 笑顔キラキラ　たからづか

健康寿命　１年の延伸

基本方針

1　重点的に取り組む分野ごとの健康づくりの推進
2　ライフステージに応じた健康づくりの推進
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
4　健康危機事案への対応

基本方針に基づく取組

- 1　生活習慣病予防等の健康づくり
- 2　歯及び口腔の健康づくり
- 3　こころの健康づくり
- 4　健康危機事案に関する取組

基本方針に基づく取組のうち、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の3つを重点的に取り組む分野として、次世代、成人期、高齢期の各ライフステージに応じて推進します。

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。

4　主な現状と課題

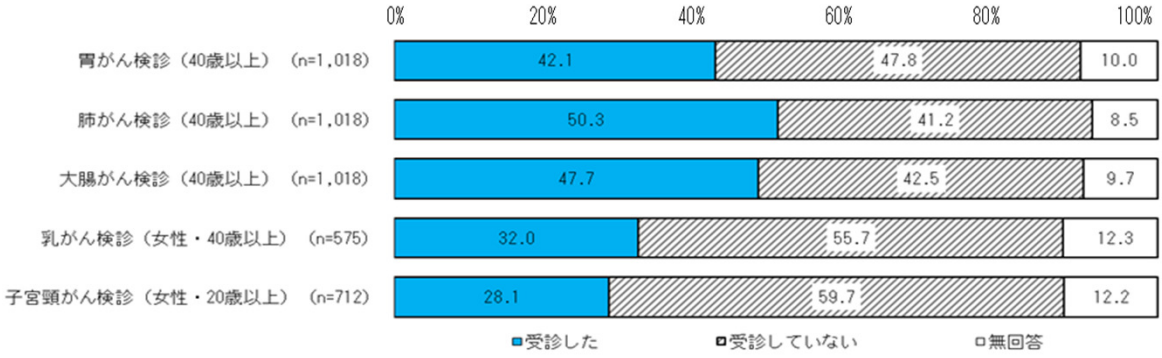
（1）健康寿命の延伸

兵庫県が算定した平成27年の宝塚市の健康寿命は、男性が81.16歳で県下5番目、女性が84.51歳で県下11番目であり、前回の平成22年と比べ、ともに長くなっています。

（2）がん検診の受診率向上

宝塚市の死因の第1位はがんであり、約3人に1人ががんで亡くなっています。 禁煙、節酒、食生活、運動、適正体重の維持等の健康的な生活習慣を取り入れがんを予防し、定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。しかし、宝塚市のがん検診の受診率は肺がん検診を除き、国が目標としている50%に達していないため、受診率向上を目指した取り組みが必要です。

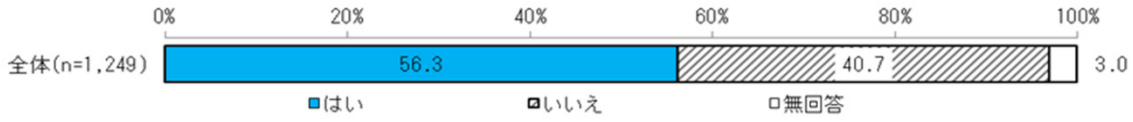
1年以内（乳がん検診のみ2年以内）の検診受診状況（アンケート調査結果）



（3）歯周病の予防

アンケート調査の結果から、年齢が上がるにつれて、歯周病の割合が高くなりますが、定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合は56.3%にとどまっており、特に20歳代、30歳代が低い傾向にあります。口腔の健康は全身の健康につながることから、すべての年代において定期的な歯科健診の受診や正しい食生活の啓発を行うなど、歯周病を予防するための取組が必要です。

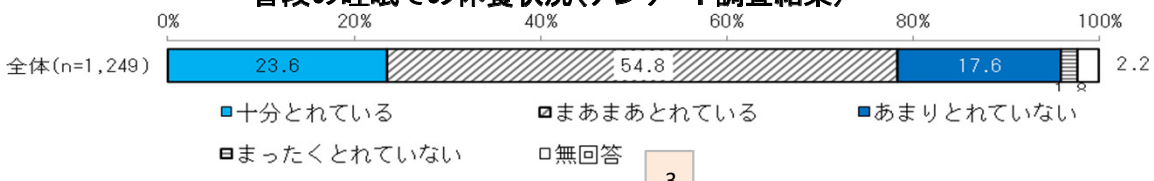
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けているか（アンケート調査結果）



（4）睡眠に関する知識の普及啓発

アンケート調査の結果から、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は19.4%でした。睡眠不足は、うつ病や認知症、生活習慣病の悪化につながることがあるため、睡眠に関する知識の普及啓発を行う必要があります。

普段の睡眠での休養状況（アンケート調査結果）



分野別・ライフステージ別の取組（抜粋）

次世代

妊産婦、乳幼児
児童、生徒、学生

市民自らの健康づくり

生活習慣病予防等の健康づくり

■妊娠が分かったら、早めに妊娠届を出しましょう。
■妊婦や子どもに対する喫煙や受動喫煙の害を知り、禁煙しましょう。
■乳幼児健診を受けましょう。（4か月、10か月、1歳6か月、3歳児）
■「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活習慣や、運動習慣を身につけましょう。

歯及び口腔の健康づくり

■歯科健診を受けましょう。
■おやつの摂り方や、噛む力を育てる食材について、知りましょう。
■乳幼児期は、仕上げ磨きを毎日の習慣にしましょう。

こころの健康づくり

■妊産婦の心身の変化や、乳幼児の成長発達の過程について、知りましょう。
■不安や心配がある時は、周囲の人や相談機関に相談しましょう。

行政の取組

■健康センターの子育て世代包括支援センター機能を強化し、安心して出産や育児に臨めるよう、相談支援の充実を図ります。
■産後うつを早期に発見し、医療機関等と連携して支援します。
■乳幼児健診の受診率向上を目指すとともに、未受診の人についても健康な生活習慣について情報提供を行います。
■妊娠中の歯科健診や乳幼児の歯磨きなど、実技を含めた情報を提供します。
■学校の歯科健診の後は、必要な歯科受診ができていない人を把握して、受診を勧めます。
■児童生徒が、性、喫煙や飲酒の害、がんについて正しく理解することができるよう、保健、福祉、教育が協力して行う思春期健康教育の取組みを推進します。
■赤ちゃん訪問などの機会を活用し、地域団体と協力して健康づくりに取り組みます。

健康づくり メモ

出産後、なぜか涙が出る

出産後、笑うことができない、自分を不必要に責める、食欲がないなどに気がつくことがあります。このような状況が続く場合は、産後うつの可能性があり、特にゆっくり休むことが大切です。

周囲の人は、話を聴く、子供の世話や家事を代わる、子育て支援サービスの利用を考えるなど、サポートしましょう。また、適切な治療を受ければ、改善も早くなります。主治医や健康センターに相談しましょう。

仕上げ磨きのポイント

乳歯の喪失は、永久歯の歯並びにも影響するため、乳幼児期の虫歯予防は大切です。

仕上げ磨き用の歯ブラシは、持ち手が長く、ブラシ部分が17mmくらいの小さな物を使いましょう。

奥歯を磨く時は、保護者の人差し指を子どもの奥歯まで入れて、頬の粘膜を押し広げると、驚くほどスムーズに磨けますよ。

子育て世代包括支援センター・・ 妊娠、出産、育児の相談窓口で、保健師等の専門職が妊産婦や乳幼児の状況を把握して支援や関係機関との連絡調整を行い、切れ目ない支援につなげる機能を持つ。市立健康センターに開設している。

分野別・ライフステージ別の取組（抜粋）

成人期
おおむね
20歳～64歳

市民自らの健康づくり

生活習慣病予防等の健康づくり

■1年に1回、血液検査等の生活習慣病に関連した健診を受けましょう。
■1年に1回、がん検診を受けましょう。（乳がん検診は2年に1回）
■1週間に1回以上、健康づくりを意識して体を動かしましょう。
■減塩や野菜の摂取を意識し、3食規則正しく食べましょう。

歯及び口腔の健康づくり

■規則正しい食生活を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
■かかりつけ歯科医を持ち、 1年に1回以上、定期健診を受けましょう。

こころの健康づくり

■心身の不調が続くときは、まず、かかりつけ医に相談しましょう。
■睡眠で休養が十分とれるよう、睡眠に関する正しい知識を身につけ、実践しましょう。

行政の取組

■特定健康診査及びがん検診等の受診率向上を目指し、受診啓発活動を行います。
■地域版健康づくり教室の開催や啓発パンフレットの配布などを行い、健康意識の向上を図るとともに、相談体制の充実を図ります。
■健康と食生活のかかわりを理解し、望ましい食習慣を確立できるよう、講演や教室、個別相談の開催や、食に関する情報発信を行います。
■かかりつけ歯科医での定期健診の必要性や歯周病検診の周知を行います。
■睡眠をきっかけとしたこころの健康づくりに関する知識の普及啓発を行います。

健康づくり メモ

運動習慣を持ちましょう

次世代、成人期の運動習慣や活動量は、高齢期の健康状態に影響します。特に、足腰の筋力低下は、ロコモティブシンドロームの原因となります。
歩く、階段を使う、体操するなど、意識して身体を動かすことを日常生活に取り入れましょう。

オーラルフレイルを予防しましょう

高齢期になると、硬いものが食べにくい、口が乾く、むせるなど、わずかな口腔機能の衰え（オーラルフレイル）がおこることがあります。進行すると十分に食事が摂れなくなり、低栄養から全身の機能低下につながります。
定期的な歯科健診でオーラルフレイルを予防しましょう。

- **減塩・・** 国は1日8g以下を目標としています。
- **野菜の摂取・・** 1日350g（小鉢に5杯程度）を目指して食べましょう。
- **地域版健康づくり教室・・** 地域で健康づくりを行っている団体からの依頼に応じて、健康センターの保健師・栄養士・歯科衛生士等の職員が、地域に出向いて実施する健康づくり教室。
- **ロコモティブシンドローム・・** 骨、関節、筋肉など運動器の機能が低下することによって、バランス能力、移動能力などが低下し、要介護になる危険の高い状態のことです。

分野別・ライフステージ別の取組（抜粋）

高齢期

おおむね
65歳以上

市民自らの健康づくり

生活習慣病予防等の健康づくり

■閉じこもりにならず、仕事、ボランティア活動、趣味などの自分に合った社会参加をしましょう。
■低体重にならないように、欠食せず栄養のバランスを考えて食べるようにしましょう。

歯及び口腔の健康づくり

■規則正しい食生活を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
■歯を喪失した場合は、義歯等を使用して咬み合わせを維持しましょう。

こころの健康づくり

■うつ病や認知症に関する正しい知識を身につけましょう。
■以前よりもの忘れがひどくなったり、身近な人の名前が思い出せない等、認知症を疑う症状がいくつか見られたら、かかりつけ医に相談したり、地域包括支援センター等の相談窓口を活用するなど、不安の解消や情報収集を行いましょう。

行政の取組

■地域版健康づくり教室や健康相談を実施し、健康情報の普及啓発を行います。
■地域包括支援センター等との連携により、高齢者への切れ目のない支援を行います。
■薬の重複や多剤服薬を防ぐために、適正な服薬やかかりつけ薬剤師・薬局の必要性について普及啓発を行います。
■うつ病や認知症に関する正しい知識の普及啓発を図り、病気の早期発見と専門機関への受診につなげます。
■老人クラブや地域活動、いきいき百歳体操などの交流の場づくりや、社会参加を促進し、閉じこもりなどを防止します。

健康づくり メモ

薬の副作用～高齢期は特にご注意を～

多数の薬を飲むことで、生活の質が低下したり、飲み間違えたり、飲み合わせによる副作用などがあらわれることを「ポリファーマシー」と呼び、注意が必要です。特に、複数の医療機関に受診し薬を飲んでいる人は、お薬手帳を一冊にまとめてかかりつけ医やかかりつけ薬剤師・薬局に、重複や飲み合わせで問題がないかを確認してもらいましょう。

- **低体重・・** 高齢者は、体重(kg)÷身長(m) ÷身長(m)で算出される値（ＢＭＩ）が20以下にならないように注意が必要です。
- **地域包括支援センター・・** 専門の相談員が介護保険制度や各種生活支援サービス等の利用について相談に応じる高齢者保健福祉サービスの総合相談窓口。
- **いきいき百歳体操・・** 高齢者ができる限り要介護状態にならずに、健康でいきいきとした生活を送れるよう支援することを目指した体操。

健康危機事案への対応（抜粋）

全員

災害時における健康確保

災害時は、医療機関の被災や交通途絶による医療の中断などが起こりやすく、医療の確保は大きな課題です。また、全ての被災者に対する二次的な健康被害の防止や、要援護者に対する避難の援助と生活上の配慮が必要です。また、慢性疾患患者の医療（服薬を含む。）の中断、感染症や食中毒、エコノミークラス症候群などの二次的な健康被害には、個別の相談支援だけでなく、避難所の衛生管理や環境整備への支援など、多様な課題への適切な対策が必要です。

市民自らの健康づくり（平常時の取組）

■防災マップなどを活用して指定避難所の場所を知り、避難方法を確認しておきましょう。
■災害情報、気象情報、避難情報などの、防災情報を得る方法を確認しておきましょう。
■飲料水や食料など、最低限必要なものを備蓄しておきましょう。
■治療中の人は、医療機関や薬局の連絡先を把握しておきましょう。また、アレルギー対応の緊急薬等が必要な場合は、医師に相談しておきましょう。
■お薬手帳を活用し、服薬を管理しましょう。
■自治会や地域の行事に積極的に参加するなど、避難が必要な時には互いに支え合えるように、日頃から信頼関係や協力関係を築いておきましょう。

行政の取組

■平常時は、災害時医療救護体制等検討会を開催し、関係機関が情報を共有し、連携を強化します。
■災害発生時は、被災者や避難所を運営する人への健康相談や、二次的な健康被害や感染症を予防するための衛生管理や環境整備に関する情報提供を行い、相談に応じます。

健康づくり メモ　　避難情報

避難準備・高齢者等避難開始
家族との連絡、非常用持出品の準備など、避難の準備を開始してください。
要配慮者など特に避難行動に時間を要する方は開設された避難所への避難行動を開始してください。
支援者は支援行動を開始してください。

避難勧告
通常の避難行動をとれる方は、開設された避難所への避難行動を開始してください。

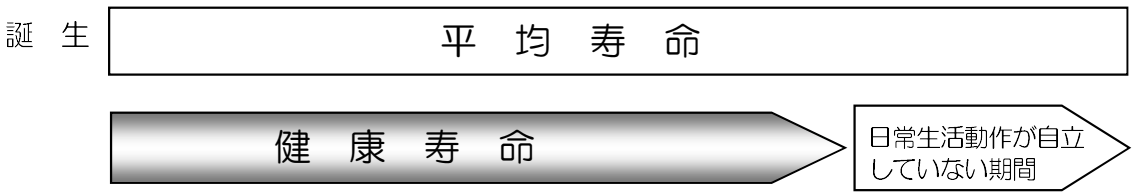
避難指示（緊急）
直ちに避難してください。
避難する余裕がない場合は、生命を守るための行動をとってください。

・**エコノミークラス症候群**‥食事や水分を十分に摂らない状態で、車などの狭い座席に長時間座り、足を動かさないことにより血行不良が起こった結果、血液が固まって血管を流れて肺に詰まる状況。
・**指定避難所**‥　地域の小中学校、高校　４１か所。
・**備蓄の例**　‥飲料水、食料、携帯ラジオ、懐中電灯、携帯電話のバッテリーなど
・**災害時医療救護体制等検討会**‥　市内の医療関係団体、県、市が災害時の医療救護体制について情報を共有し、連携を強化するための会議。

防災マップ　QRコード

目標:1歳延ばそう！健康寿命

健康寿命とは、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のことです。



宝塚市の健康寿命は、 **男性81.16歳**（兵庫県内で5位）　**女性84.51歳**（兵庫県内で11位）

健康寿命の算出方法（出典:兵庫県資料　平成29年(2017年)10月27日）
日常生活動作が自立している期間の平均から算出しています。介護保険の要介護度の要介護2～5を不健康な状態とし、それ以外（自立・要支援1～2、要介護1）を健康な状態として集計されたものがもとになっています。

重点的に取り組む目標項目

基本方針に基づく取組		目標項目		2018 現状値	2023 目標値
生活習慣病予防等	次世代	3歳児健診受診率の向上		94.3%	95%
	成人期 高齢期	子宮頸がん検診の受診率の向上	20歳から69歳	34.4%	50%
		特定健康診査受診率の向上		38.2%	60%
		野菜を食べる人の割合の増加（1日小鉢5杯）		12.9%	15%
		意識的に運動している人の割合の増加		74.5%	80%
		BMI20以下の高齢者の割合の減少	65歳以上	22.5%	22%
		通いの場への参加率の増加 （通いの場の参加者人数／高齢者人口）		3.6%	10%
歯及び口腔	次世代	むし歯のない幼児の割合の増加	3歳児健診	88.2%	90%
	成人期 高齢期	8020達成者の割合の増加 （8020・・80歳で自分の歯を20本保有することを目指した取り組み。）	75～84歳（20本以上）	48.7%	60%
		定期的歯面清掃を受ける人の割合の増加		56.3%	65%
		口腔機能の維持・向上（咀嚼良好者の割合の増加）	60歳以上	73.7%	80%
こころ	次世代	妊娠・出産に満足している者の割合の増加		81.0%	85%
	成人期 高齢期	睡眠で休養が十分に取れていない人の割合の減少		19.4%	15%
		悩みを相談できない人の割合の減少		10.6%	8%
		認知症サポーター養成講座受講者数（累計）の増加		11,463人	20,500人
健康危機事案		災害時の健康確保に関する健康講座実施回数の増加		2回	7回

健康たからづか21（第2次後期計画）　発行：宝塚市健康推進課
〒665-0827　宝塚市小浜4丁目4番1号
ＴＥＬ　0797-86-0056　　ＦＡＸ　0797-83-2421