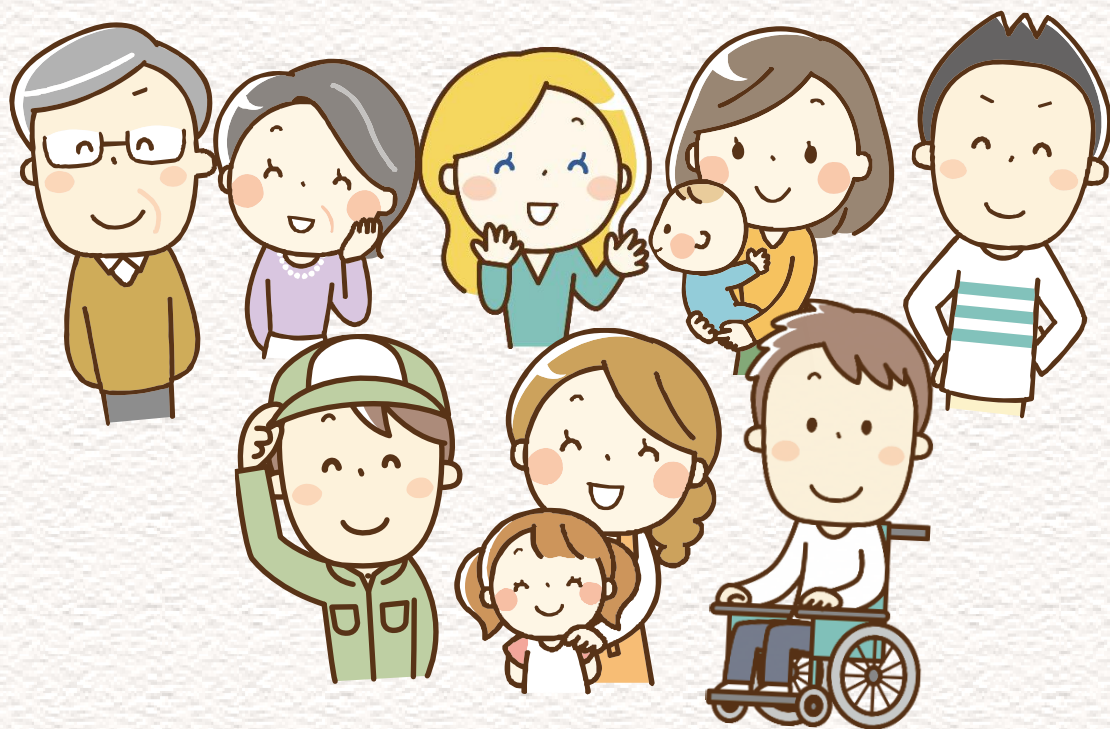


あかし健康プラン21 (第3次)



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～

令和4年3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	4
第2章	明石市における健康の状況	5
1	統計からみた市民の状況	5
2	前計画の最終評価	11
第3章	あかし健康プラン21（第3次）の目指す姿	12
1	基本理念と目標	12
2	基本方針	14
3	新たな健康づくりの戦略	15
4	分野別・ライフステージ別の取組	16
5	計画の概要	17
6	数値目標	18
第4章	市民・地域・行政による健康づくり	19
1	全世代共通の健康づくり	19
(1)	健康診査と健康管理	19
(2)	身体活動・運動	21
(3)	歯の健康	23
(4)	たばこ	25
(5)	アルコール	27
(6)	こころの健康	29
(7)	栄養・食育推進	31
2	ライフステージに特化した健康づくり	35
(1)	次世代の健康づくり	35
(2)	青年期・壮年期の健康づくり	38
(3)	高齢期の健康づくり	40

第5章 計画の推進 43

- 1 計画の推進体制 43
- 2 計画の進行管理 43

資料編 44

- 1 明石市健康と生きがいアンケート調査の結果 44
- 2 用語集 67
- 3 関連指標 76
- 4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧 83
- 5 明石焼体操（ご当地体操） 102
- 6 策定経過 103

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展開することで、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」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り、認知症や寝たきりの常時介護を必要とする人の増加が見込まれるなど、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推進するものです。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となりました。

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直されるなど私たちを取り巻く環境が大きく変化しました。そして、それをきっかけ

に、こころの不調や高齢者のフレイル（虚弱）の進行など、健康への影響が深刻化しています。

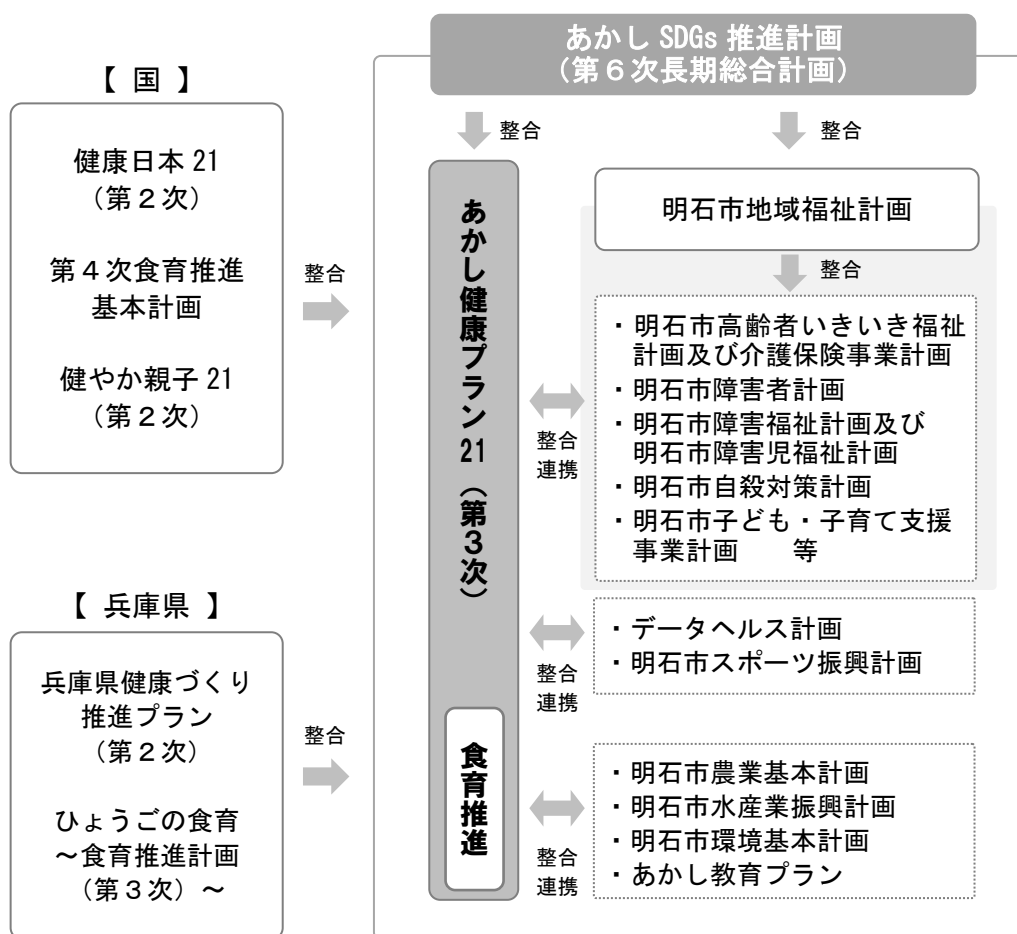
このような社会情勢の変化やこれまでの取組の成果や課題を踏まえ、全ての世代の人たちが住み慣れた明石で、いつまでも安心して健やかに過ごせるよう、市民と行政が一体となって健康づくりに取り組む「あかし健康プラン21（第3次）」を策定します。

2 計画の位置づけ

（１）法的な位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、及び食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」であるとともに、国の健康づくり運動「健康日本21（第2次）」にも即した計画です。

また、本市の最上位計画である「あかしSDGs推進計画（第6次長期総合計画）」を推進する個別計画の一つとしても位置付けており、その他各種個別計画との連携を通じて、市民の健康増進につながる効率的・効果的な事業の展開を図っていきます。



(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、「2 飢餓をゼロに」・「3 すべての人に健康と福祉を」・「4 質の高い教育をみんなに」・「12 つくる責任 つかう責任」・「17 パートナリシップで目標を達成しよう」の5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)」に関連する主なSDGsの目標

	目標	内容
	2 飢餓をゼロに	飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
	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、福祉を促進する。
	4 質の高い教育をみんなに	すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する。
	12 つくる責任 つかう責任	持続可能な生産消費形態を確保する。
	17 パートナリ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」

コ ラ ム

SDGsとは、Sustainable Development Goalsの略で「持続可能な開発目標」と訳され、2015年の国連サミットで採択された2030年までの世界共通の目標です。

17の目標・169のターゲットがあり、「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現を目指しています。

明石市は2020年7月に「SDGs未来都市」に選定され、SDGsの目標達成に向け、取組を進めています。



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)	1年 延長※ ²	あかし健康プラン21(第3次)								
明石市 食育基本 方針(第2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。

【令和6年12月改訂】

本計画は、令和4年度から令和17年度までの14年間※³です。令和12年度（2030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)	令和 13年度 (2031年度)	令和 14年度 (2032年度)	令和 15年度 (2033年度)	令和 16年度 (2034年度)	令和 17年度 (2035年度)
あかし 健康プラン 21(第2次)	1年 延長※ ²	あかし健康プラン21(第3次)									5年延長※ ³				
明石市 食育基本 方針(第2次)	1年 延長※ ²														
										中間 評価					最終 評価

※³ 今後の国の計画との整合を図るため、国と計画期間の終了時期を合わせて、計画期間を5年延長しました。

第2章

明石市における健康の状況

1 統計からみた市民の状況

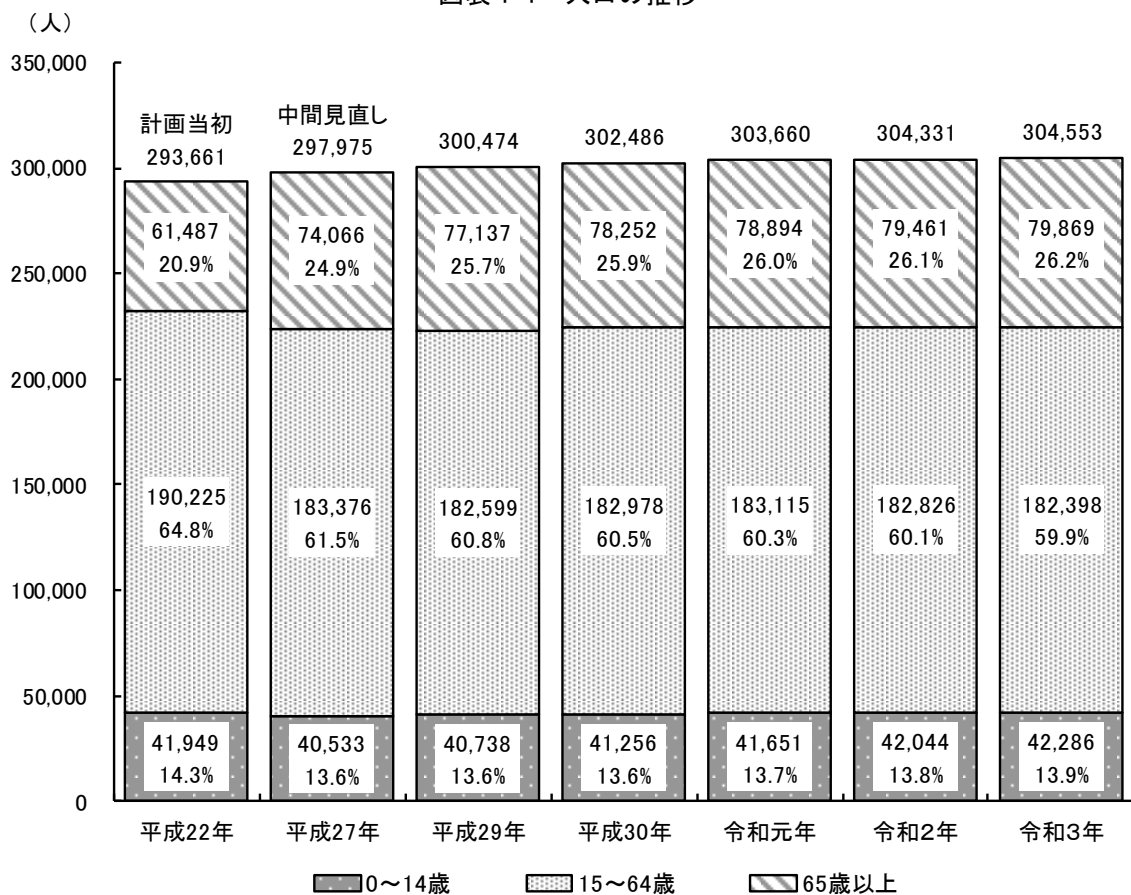
(1) 人口動態

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。

図表 1-1 人口の推移



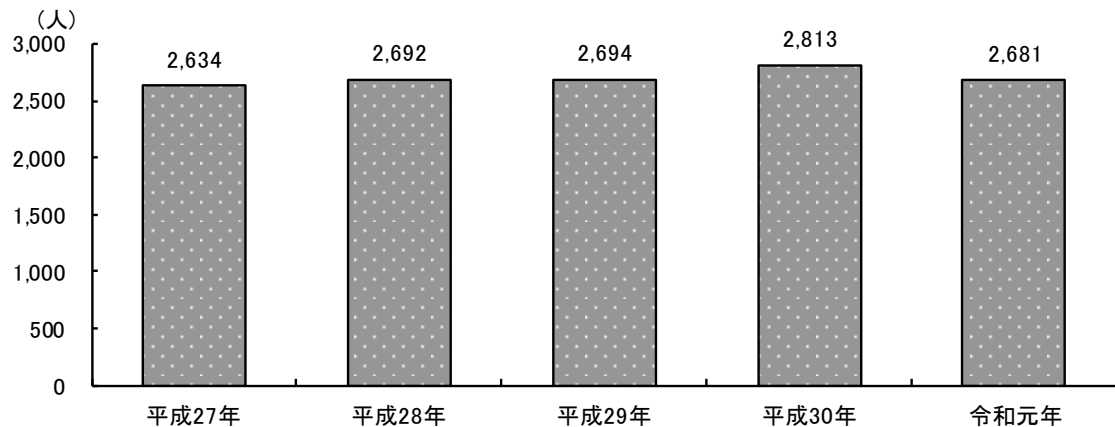
資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

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。

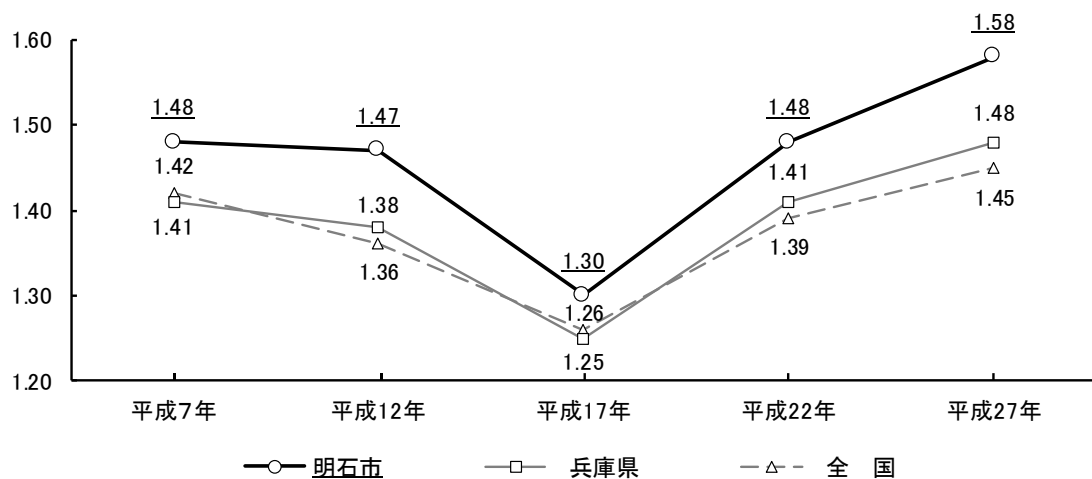
合計特殊出生率は、兵庫県、国と比較すると高い水準で推移しています。また、近年は増加傾向にあり、平成27年には1.58となっています。

図表 1-2 出生数の推移



資料：保健統計年報（兵庫県）

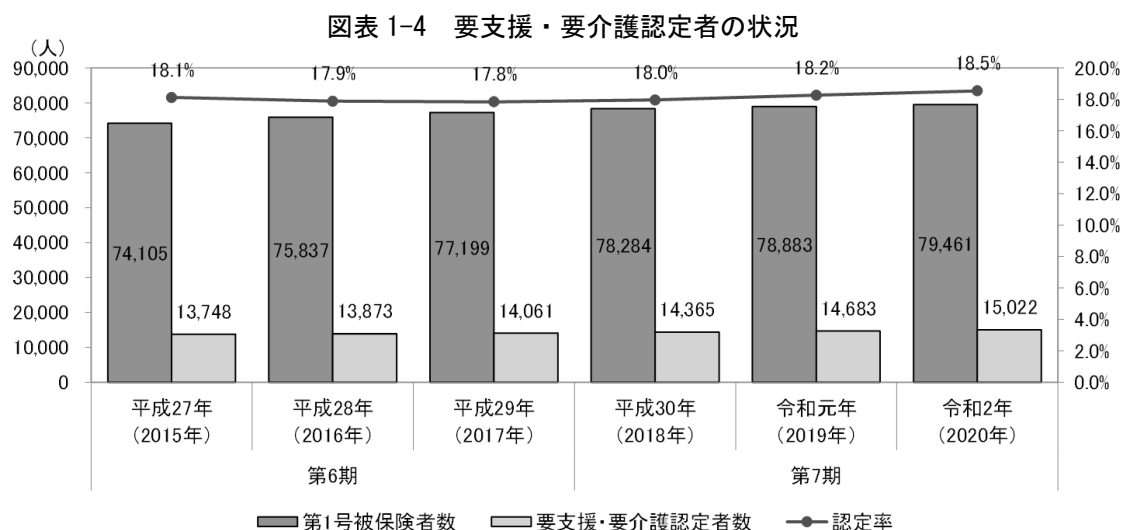
図表 1-3 合計特殊出生率の推移



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（がん）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。

図表 1-5 主要死因別死亡数と死亡率

順位	傷病名	明石市		兵庫県	
		死亡数 (人)	死亡率	死亡数 (人)	死亡率
1	悪性新生物（がん）	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

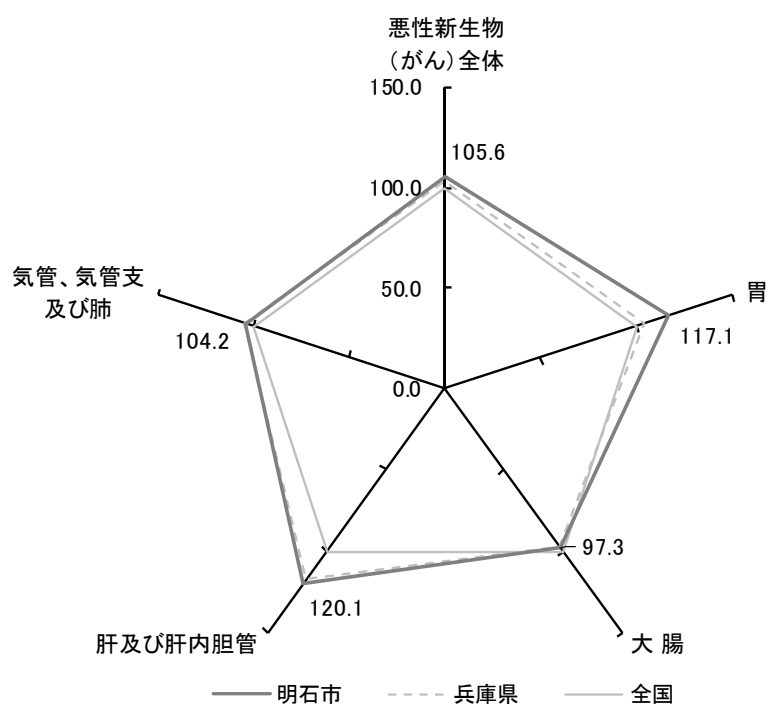
資料：令和元年保健統計年報（兵庫県）

※死亡率：この表の死亡率は粗死亡率であり、人口10万人当たりの死亡数である。年齢調整をしていないため、若年者が多いと低くなる傾向がある。

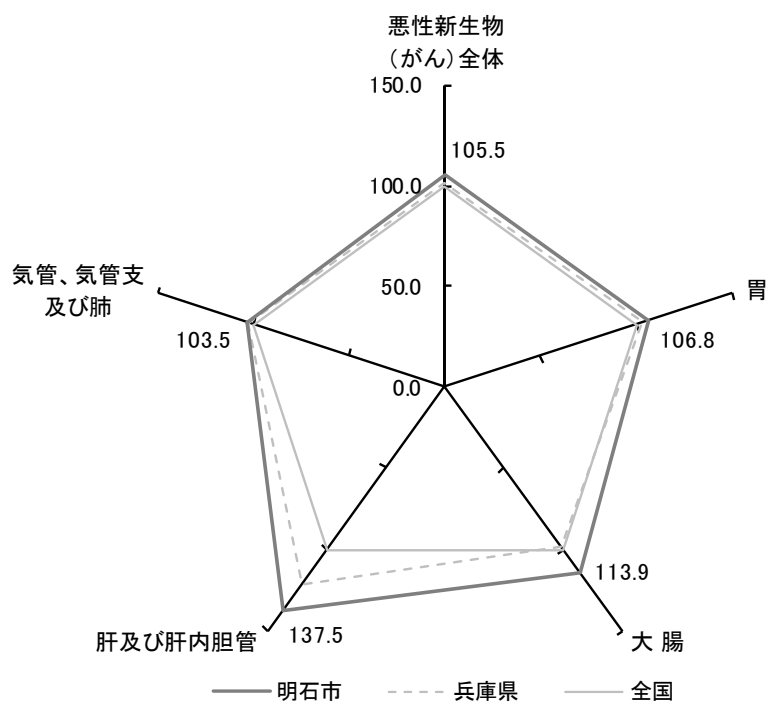
② 悪性新生物（がん）の標準化死亡比

本市の悪性新生物（がん）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。

図表 1-6 悪性新生物（がん）の標準化死亡比（男性）



図表 1-7 悪性新生物（がん）の標準化死亡比（女性）



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、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。

図表 1-8 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	悪性新生物（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79.98年、女性が84.20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。しかし、健康寿命と平均寿命の差をみると、女性では0.16年縮小していますが、男性では0.25年拡大しています。

図表 1-9 健康寿命の比較

		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	79.98年	84.20年	1.35年※2	3.04年
	平成27年 (b)	80.7年	87.0年	79.6年	83.8年	1.1年	3.2年
	延び ((a)－(b))	0.62年	0.24年	0.38年	0.40年	0.25年	▲0.16年
※3 兵庫県	平成30年 (c)	81.71年	87.77年	80.25年	84.58年	1.46年	3.19年
	平成27年 (d)	81.06年	87.15年	79.62年	83.96年	1.44年	3.19年
	延び ((c)－(d))	0.65年	0.62年	0.63年	0.62年	0.02年	0.00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（厚生労働科学研究）」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 健康寿命の算定プログラム 2010～2019年（厚生労働科学研究）により算出しています。平均寿命と健康寿命の差は、端数処理により表記上の差とは異なります。

※3 兵庫県健康増進課調べ

コ ラ ム

健康寿命に関する主な指標（厚生労働科学研究による）は、3種類あります。

- ①日常生活に制限のない期間の平均
- ②自分が健康であると自覚している期間の平均
- ③日常生活動作が自立している期間の平均

明石市では、③「日常生活動作が自立している期間の平均（要介護2～5の認定者を「不健康」、それ以外の人を「健康」として算出したもの）」を用いています。



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)	平均寿命 ※ ² との差 を縮小	男性 79.98年 (差:1.35年)	×	
					女性 83.8年 (差:3.2年)		女性 84.20年 (差:3.04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%	66%以上	55.2%	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(胸部検診)	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%	男 23%以下 女 10%以下	男 15.8% 女 13.1%	10%以下	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す。

※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(厚生労働科学研究)」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

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、楽しみながら継続することが、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様々ですが「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、誰もが自然に健康にな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、自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した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その人らしく満足な生活を送ることができ、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の差により、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過ごせ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、誰もが自然に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、自然に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、これらの疾病は悪性新生物（がん）と並び、本市の死因の上位を占めています。

本計画では、適切な食生活や運動、日頃の健康管理によって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「二次予防」の取組も進めていきます。さらに、高齢期においては、いきいきと自分らしい生活が送れるよう、低栄養の予防や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捉え、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、望ましい食習慣を形成する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のとれた食事を軸とした正しい生活リズムなど、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・出産・子育て期の保護者を含みます。



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～

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・障害の有無にかか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、誰もが自然に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 1.35 年 ^{※2} 女 3.04 年 ^{※2}	男 1.35 年より縮小 女 3.04 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% 女(20-64歳) 23.2% 男(65歳以上) 57.7% 女(65歳以上) 45.6%	男(20-64歳) 36%以上 女(20-64歳) 33%以上 男(65歳以上) 58%以上 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
	受動喫煙の機会があった人 の割合（家庭）	11.0%	3%以下
(5)アルコール	生活習慣病のリスクを高 める量を飲酒している人 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と健康寿命の差は、「健康寿命の算定プログラム 2010～2019年（厚生労働科学研究）」により算出しています。

※3：「健康づくりのMy ルーティン」とは、自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した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）。

※5：（1）～（7）各分野における令和2年度現状値は、「健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）」の結果を基に算出しています。



1 全世代共通の健康づくり

(1) 健康診査と健康管理

生活習慣病や悪性新生物（がん）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%

※ 健康と生きがいアンケート調査による受診率を掲載

現状と課題

- ・がん検診受診率は国と比較すると低く、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。

目標実現に向けた取組



市民・地域の取組

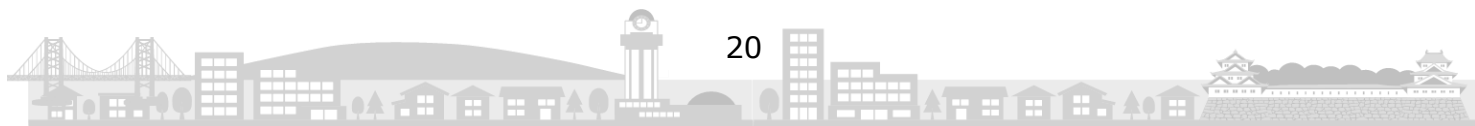


世代共通	○生活の中で気軽に取り組める健康づくりのMy ルーティンを増やしましょう（例：階段を使う、日々の血圧や体重を記録する）。 ○規則正しい生活を送り、生活リズムを整えましょう。 ○家族や友人と、健康について話す機会を作りましょう。 ○コミュニティ・センターなどを活用し、地域での健康づくり活動に参加しましょう。 ○健診の受診や健康づくりに取り組む時は、家族や友人、地域の人を誘い合って行いましょう。 ○自治会、町内会の掲示板や回覧板を活用して、健康づくりに関する情報を共有しましょう。
次世代期	○いろいろな健康づくりの方法を学習しましょう。 ○早寝早起きの規則正しい生活リズムを身に付けましょう。 ○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	○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。 ○定期的な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	○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や地域の団体等と協働し、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、誰もが自然に健康になれる仕組みづくりを推進します。
- 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掛け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対策、生活の質（Quality of Life）の向上、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。



目標実現に向けた取組



市民・地域の取組



世代共通	○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	○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。 ○スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコン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	○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。 ○運動習慣を身に付け、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	○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めます。
- 運動を始めるきっかけとなる運動施設や公園について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、歯石除去やフッ素塗布などの予防処置

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基礎を作る必要があります。



目標実現に向けた取組



市民・地域の取組

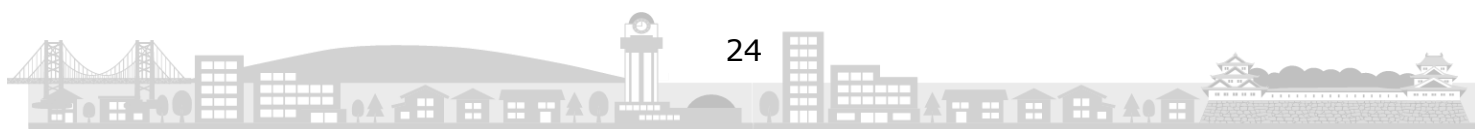


世代共通	○かかりつけ歯科医を持ち、定期的にプロケアを受けましょう。 ○歯間部清掃用具を用いた適切な口腔ケアを習慣にしましょう。
次世代期	○妊娠前に歯と口の健康について正しい知識を身に付けましょう。 ○乳幼児期から口腔ケアの習慣を確立しましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、むし歯予防のプロケアを受けましょう。 ○むし歯は早めに治療をしましょう。 ○間食回数を決め、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
青壮年期	○歯周病は全身の健康と深い関係があることを理解して早期に予防しましょう。 ○生活習慣病予防のためによく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
高齢期	○お口の体操を含む口腔ケアを行い、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製し、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、悪性新生物（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。

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
受動喫煙の機会があった人の割合 (家庭)	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。



目標実現に向けた取組



市民・地域の取組

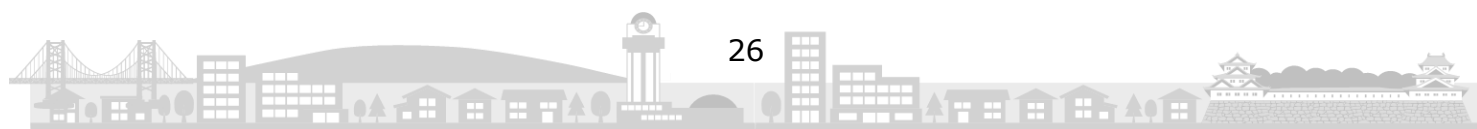


世代共通	○たばこや受動喫煙が体に与える影響を知りましょう。 ○20歳未満の人が喫煙しない環境をつくりましょう。 ○喫煙が禁止されている区域での喫煙は控え、子どもや妊婦の前でたばこを吸わないようにしましょう。
次世代期	○妊娠中の喫煙はやめましょう。 ○子どもはたばこの害を知り、大人になっても吸わないようにしましょう。 ○喫煙可能とされる飲食店を避け、受動喫煙の機会をなくしましょう。
青壮年期	○禁煙相談や禁煙外来を利用しましょう。 ○家庭や職場などにおいて受動喫煙の防止に取り組みましょう。
高齢期	○禁煙相談や禁煙外来を利用しましょう。 ○家庭などにおいて受動喫煙の防止に取り組みましょう。



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。
- 健康づくりボランティア団体と協力し、幼児の保護者へ受動喫煙の防止についての啓発を行います。
- 学校への喫煙防止に関する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。
- 喫煙専用室の設置並びに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・悪性新生物（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

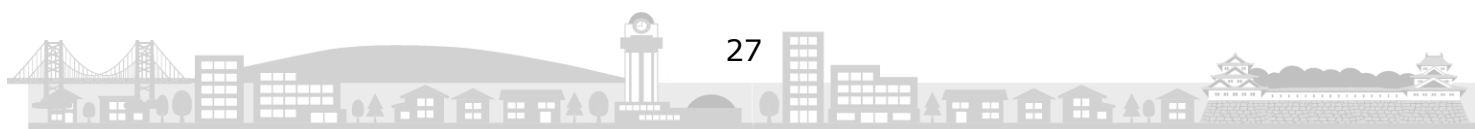
数値目標

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を 飲酒している人※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、女性においても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、体格に応じた純アルコール摂取量の上限の目安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。



目標実現に向けた取組



市民・地域の取組



世代共通	○飲酒が健康に与える影響を知りましょう。 ○20 歳未満の人に飲酒をさせないようにしましょう。
次世代期	○妊婦は飲酒しないようにしましょう。 ○20 歳未満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	○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	○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。

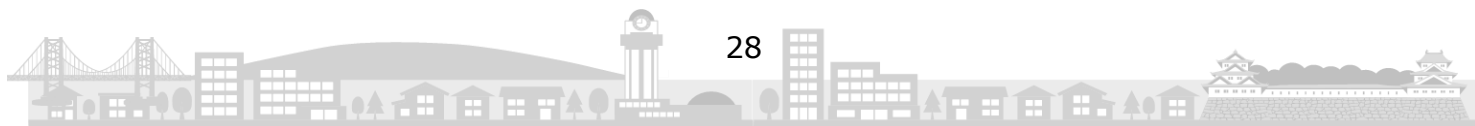


行政の取組

- 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。
- 20歳未満の人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。

(参考) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量等の目安について

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



(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、メンタルヘルスに関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養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、適切な対応をとる（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）ことができる人を指す。



目標実現に向けた取組



市民・地域の取組

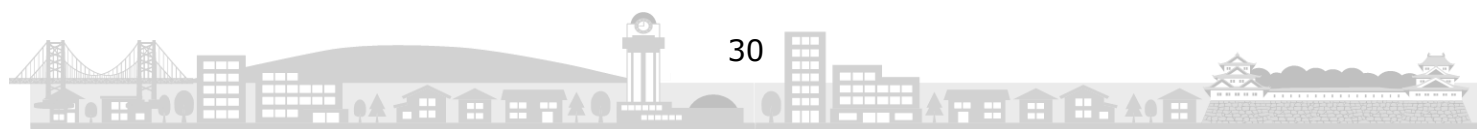


世代共通	○自分なりのストレス解消法を見つけましょう。 ○職場などでストレスやうつ病に関する正しい知識について理解を深めましょう。 ○地域で交流の機会をつくりましょう。 ○家庭や地域、学校、職場において、お互いがゲートキーパーになりましょう。
次世代期	○十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。 ○悩みを抱え込まず、困ったときは身近な大人に早めに相談しましょう。
青壮年期	○十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。 ○1人で悩みを抱え込まないようにしましょう。 ○悩みを聞いてもらえる仲間を作りましょう。 ○うつ病などのこころの病気に関する正しい知識をもち、必要時は専門機関に相談しましょう。
高齢期	○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病気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。
- こころ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。



目標実現に向けた取組



市民・地域の取組



世代共通	○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総菜等も活用して、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	○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きましょう。 ○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	○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	○1日3回、バランスの取れた食事をとりましょう。 ○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（明石いずみ会等）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総菜等も活用して、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組を進めます。

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

目標実現に向けた取組



市民・地域等の取組



世代共通	○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。
次世代期	○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。
青壮年期・高齢期	○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。



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触れ合い、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。

地元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

目標実現に向けた取組



市民・地域等の取組

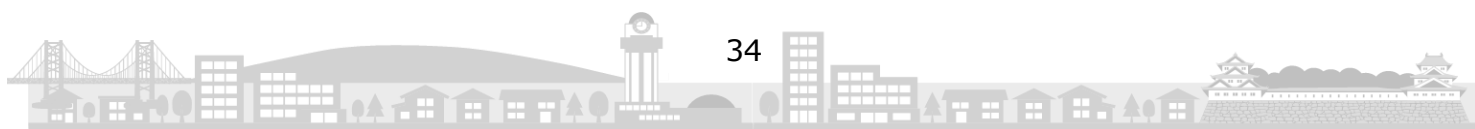


世代共通	○地元の農産物・海産物を積極的に消費しましょう。 ○地域の特産物を取り入れた献立を考えましょう。 ○農業・漁業の体験に積極的に参加しましょう。
次世代期	○食物を育てる環境や、それを取り巻く自然と触れ合いましょう。 ○命を育む農水産業の大切さを知しましょう。 ○家庭菜園やイベントなどで農業や漁業を体験しましょう。 ○地域の特産物や郷土料理、行事食に親しみましょう。
青壮年期 ・高齢期	○地域の特産物や郷土料理、行事食に関する知識を身に付け、日々の食生活 にとり入れましょう。 ○家庭の味、行事食を次世代へ伝えましょう。



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

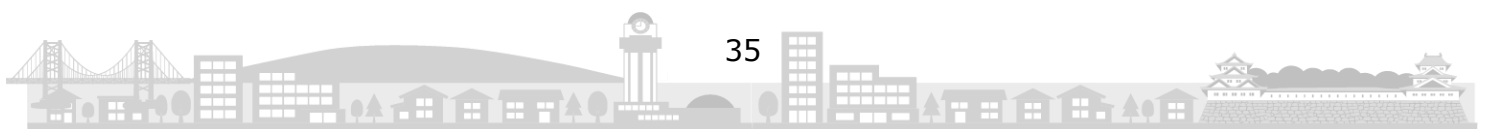
幼少期の生活習慣は生涯を通じた健康づくりの基盤となります。規則正しい生活習慣を送り、周囲の大人と一緒にさまざまな体験を通して正しい知識を習得することは、自分のからだところを守る力を身に付けることにつながります。そのため、妊娠期を含む乳幼児期・学齢期において、健全な生活習慣づくりを通し、健やかな育ちを支えることが必要です。

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の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といった課題があり、将来的に生活習慣病を発症する恐れがあります。
- ・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20歳未満の人に対し、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、飲酒しないよう啓発する必要があります。



目標実現に向けた取組



市民・地域の取組



健康診査と健康管理	○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（ルーティン）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	○乳幼児期には、楽しく体遊びをしてスキンシップを図りましょう。 ○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。 ○スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコン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	○妊娠期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付けましょう。 ○かかりつけ歯科医でプロケアを受け、むし歯予防に取り組みましょう。
たばこ	○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	○妊婦は飲酒しないようにしましょう。 ○20歳未満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	○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	○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いましょう。 ○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	○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。 ○家族や地域全体で子育てしましょう。



行政の取組

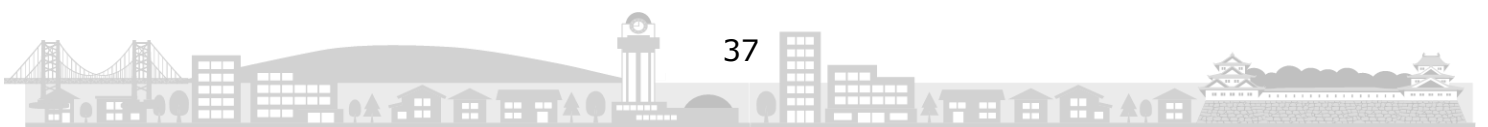
- 妊娠期から気軽に相談できる環境づくりに取り組みます。
- 妊娠、出産、子育てについての正しい情報を提供します。
- 乳幼児健診やその後の支援体制の充実を図ります。
- 親子がともに身体活動・運動に取り組むきっかけづくりを行います。
- スポーツや体を動かす遊びを中心に、毎日の生活の中で楽しく取り組める身体づくりの大切さを周知します。
- 毎日の歯磨き習慣を定着させる取組を進めます。
- 中学生、高校生を中心に歯科保健におけるダブルケア（セルフケア・プロケア）の必要性を周知啓発します。
- 妊婦や子どもにたばこの害や受動喫煙に関する正しい知識の浸透を図ります。
- 通学路や家庭など、妊婦や子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。
- 20歳未満の人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。

コ ラ ム

子どもの頃からの生活習慣が、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に大きく関係しています。

「朝食を毎日食べる」、「日々、バランスのよい食事をする」ことにより、肥満や糖尿病を防ぐことができます。また、「体を動かす」ことで筋・骨格の成長を促し、良い姿勢を保ち、持久力・体力をつけることができます。さらに、社会性を身に付け、めげない心の形成や学習面の向上、寝つきがよくなるなども期待できます。

長時間のスマートフォンやゲームの使用による、夜更かしや生活リズムの乱れから、睡眠不足や体調不良を起こすことが考えられます。そのため、親子で使用時間や使用場所について話し合い、年齢に合わせてルールを決めておくことが大切になります。家族で健全な使い方を身に付けていきましょう。



(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になります。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）を予防し、要介護状態とならないよう取り組む必要があります。

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低下していることから、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。

目標実現に向けた取組



市民・地域の取組



健康診査と健康管理	○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	○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	○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	○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	○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	○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	○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、相談体制の充実を図ります。



(3) 高齢期の健康づくり

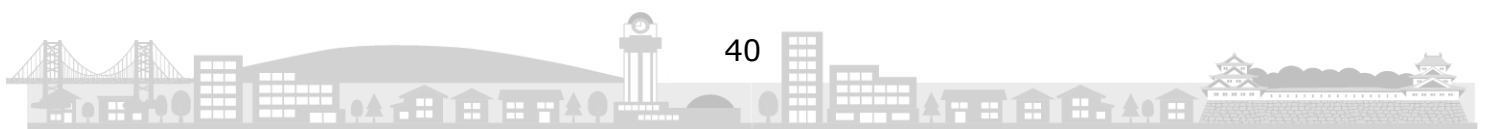
健康寿命をさらに延伸するため、高齢期における心身機能の特性を理解し、自分の状態に合った健康づくりに取り組むことが大切です。要介護状態を防ぐ、あるいは要介護状態になっても生活機能を維持・向上するためには、生活習慣病の発症・重症化を予防し、フレイル予防、認知症予防に取り組む必要があります。就労やボランティア等の社会参加を含めた地域との関わりを大切にしつつ、いきいきと自分らしく生活することを目指します。

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
- ・社会や地域とのかかわりを保ち、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）。



目標実現に向けた取組



市民・地域の取組



健康診査と健康管理	○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	○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	○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製し、しっかり噛める状態を維持しましょう。
たばこ	○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	○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	○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病気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	○1日3回、バランスの取れた食事をとりましょう。 ○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)	○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。





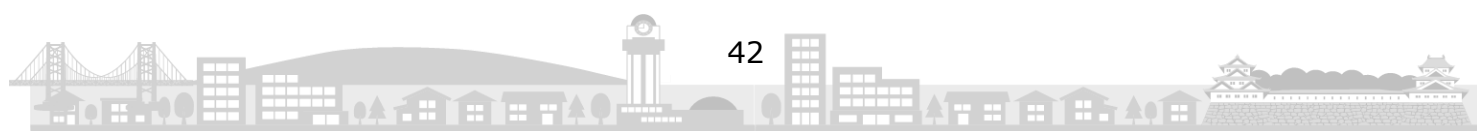
行政の取組

- 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介護予防教室を開催し、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。

コ ラ ム

8020運動とは、自分の歯が20本あれば何でも噛んで食べられるというデータから80歳で20本の歯を残そうという運動です。これは高齢期の課題ではなく、乳幼児期からライフステージに合わせて健康なお口を作ることが求められています。歯質が脆弱な幼児期、学童期はむし歯予防対策を中心に、歯周病のリスクが大きくなる成人期は歯周病対策を重点的に取り組む必要があります。歯周病は、成人期の歯の喪失原因の1位であり、糖尿病などの全身疾患にも関係します。また、激しい痛みがなく進行し、歯のぐらつきで初めて気づくこともあるため、日頃のセルフケアとプロケアが必要です。

8020運動は80歳がゴールではありません。しっかり噛むことは脳に刺激を与えることから、認知症予防とも関係するというデータもあります。高齢期は口腔機能を維持し、低栄養や誤嚥性肺炎を予防することで健康寿命の延伸を目指しましょう。



1 計画の推進体制

本計画の推進には、市民をはじめ地域・行政・関係機関が一体となって、人とのつながりを通して健康づくりの取組を進めることが重要です。

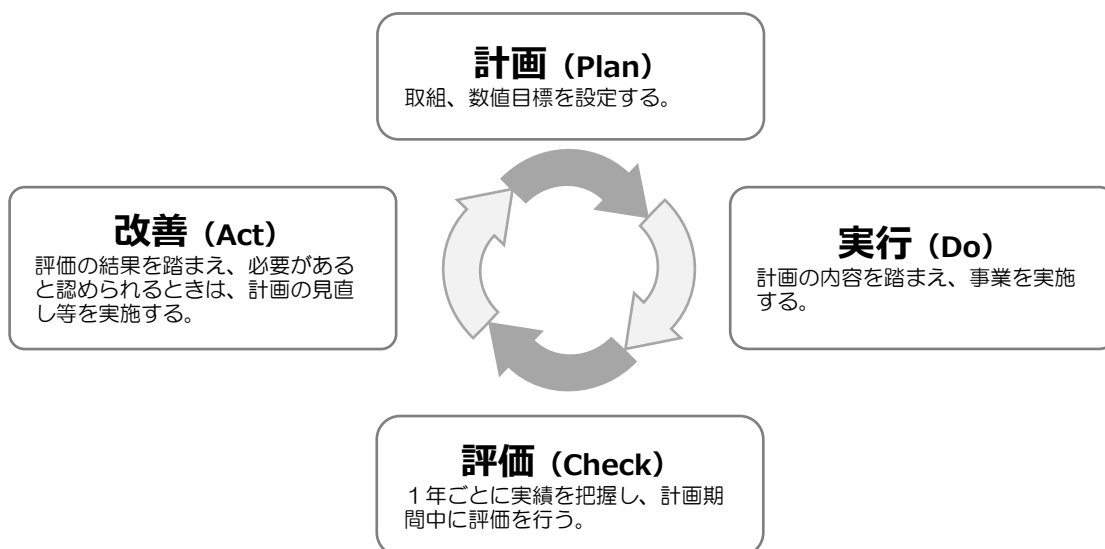
第2次計画の最終評価を踏まえ、成果のあった取組については、市民に根付くよう引き続き推進し、目標が未達成となった項目については、これまでの取組をより効果的な施策となるよう改善します。

新たな目標達成に向けて、それぞれの役割を明確にし、相互に連携する推進体制の強化に努めるとともに、オールあかしで市民主体の総合的な健康づくり施策を展開していきます。

2 計画の進行管理

本計画をより実効性あるものとして推進していくためには、計画の進捗^{ちよく}状況を把握し、計画的に取組を進めていくことが重要です。そのため、PDCAサイクルに沿って目標の達成状況を定期的に点検・評価し、継続的に改善を図ります。

分野ごとに数値目標を設定し、それらを令和12年度に達成できるよう、随時、取組内容を点検・評価を行うとともに、令和7年度において、健康と生きがいアンケート調査による中間評価を実施し、必要に応じて見直しを行います。



資料編

1 明石市健康と生きがいアンケート調査の結果

本アンケート（令和3年2月実施）は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、一部の回答結果で影響を受けている可能性があります。

（1）健康診査と健康管理

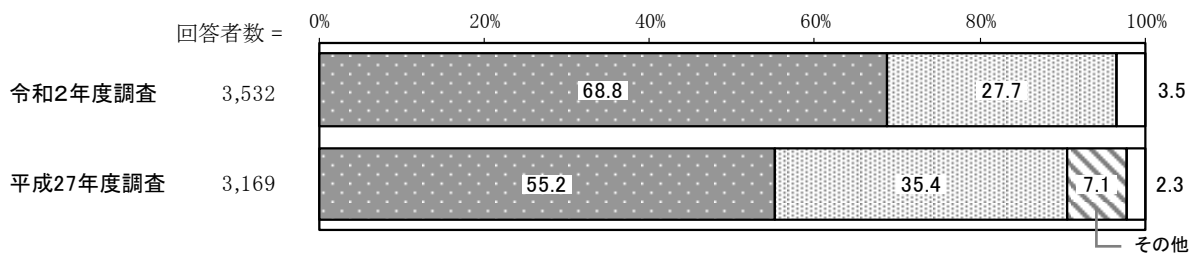
① この1年間の健診の受診状況

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。

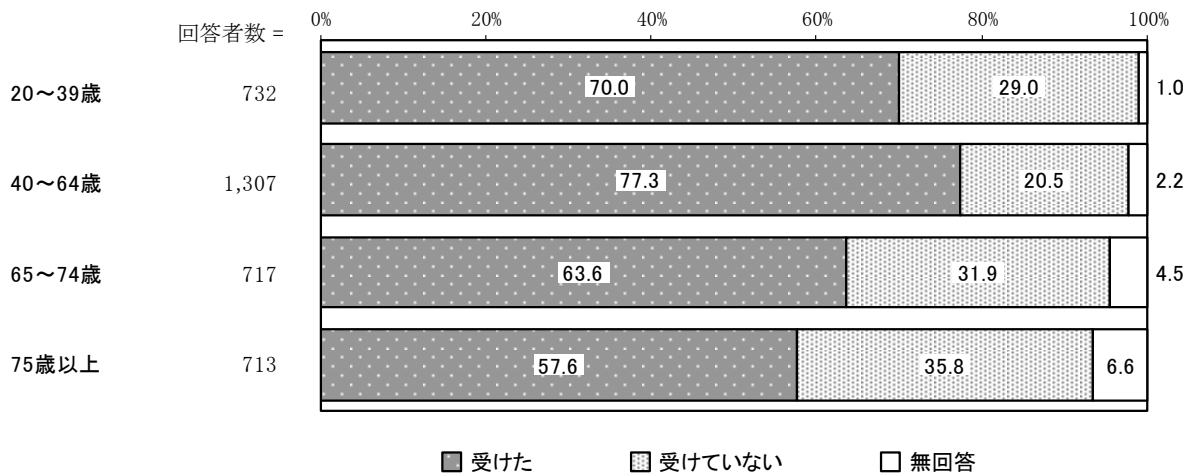
また、ライフステージ別でみると、40～64歳で「受けた」の割合が高く、約8割となっています。40～64歳をピークに、その後は年代が高くなるにつれて「受けた」の割合が低くなり、75歳以上では約6割まで減っています。

図表 2-1 この1年間の健診の受診状況

【経年比較】



【ライフステージ別】

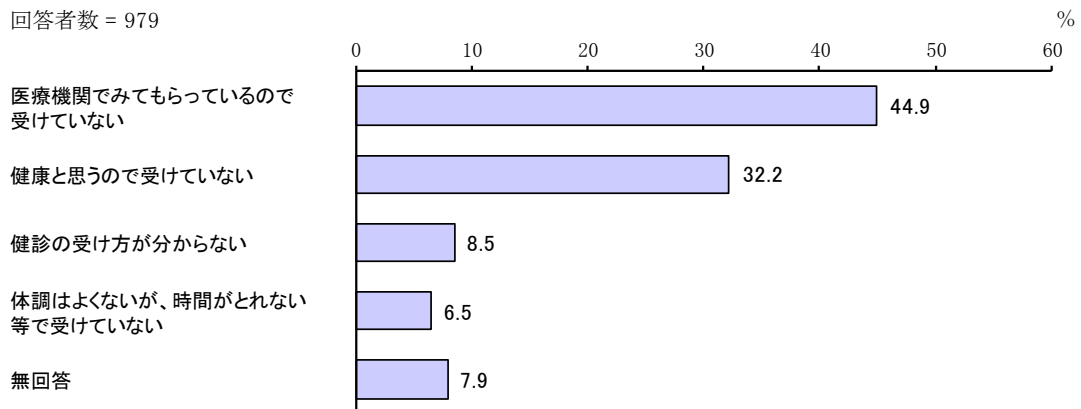


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

② 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。

図表 2-2 健診を受診していない理由



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加入者が対象の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。

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

図表 2-3 特定健診受診率

単位：％

	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

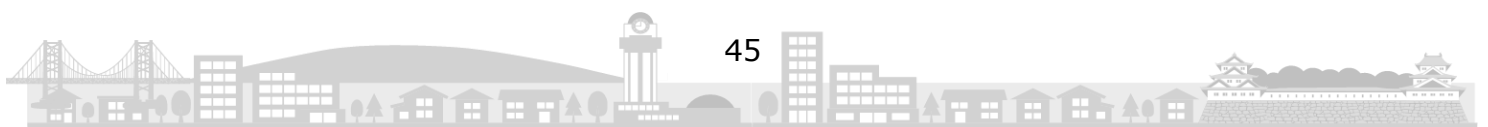
資料：特定健診・保健指導受診率等推移（平成27年度～令和元年度）

図表 2-4 特定健診受診者における有所見の主な内訳

単位：％

	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

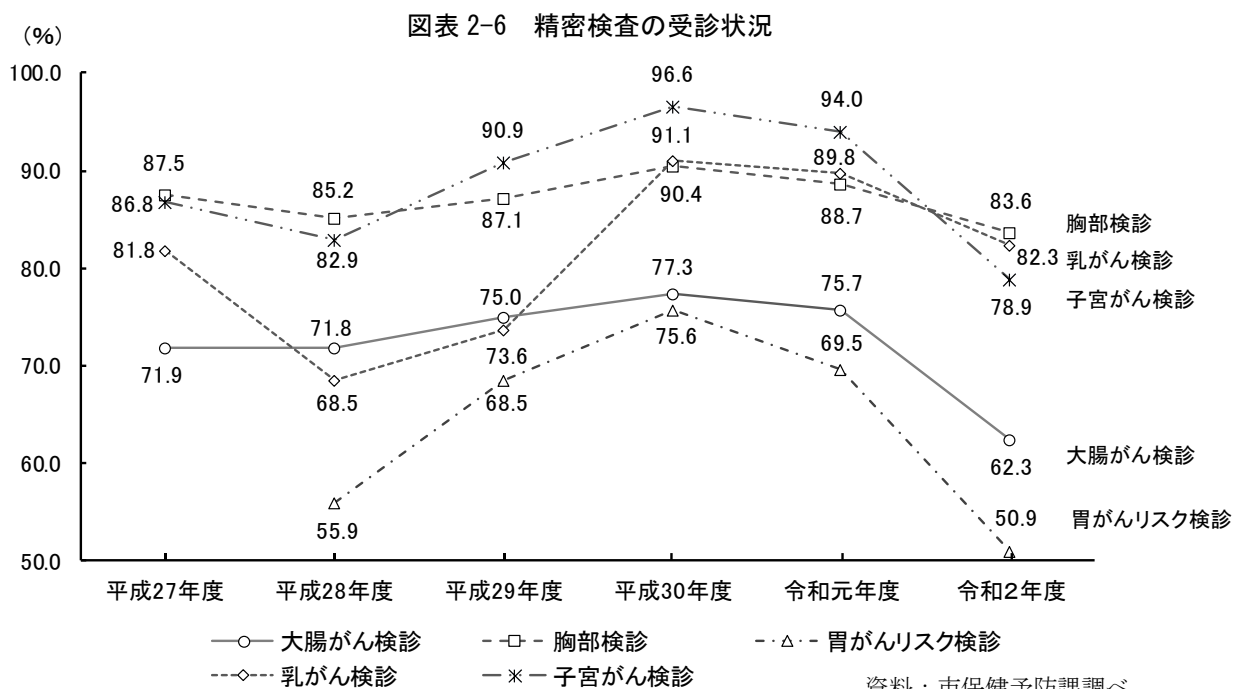
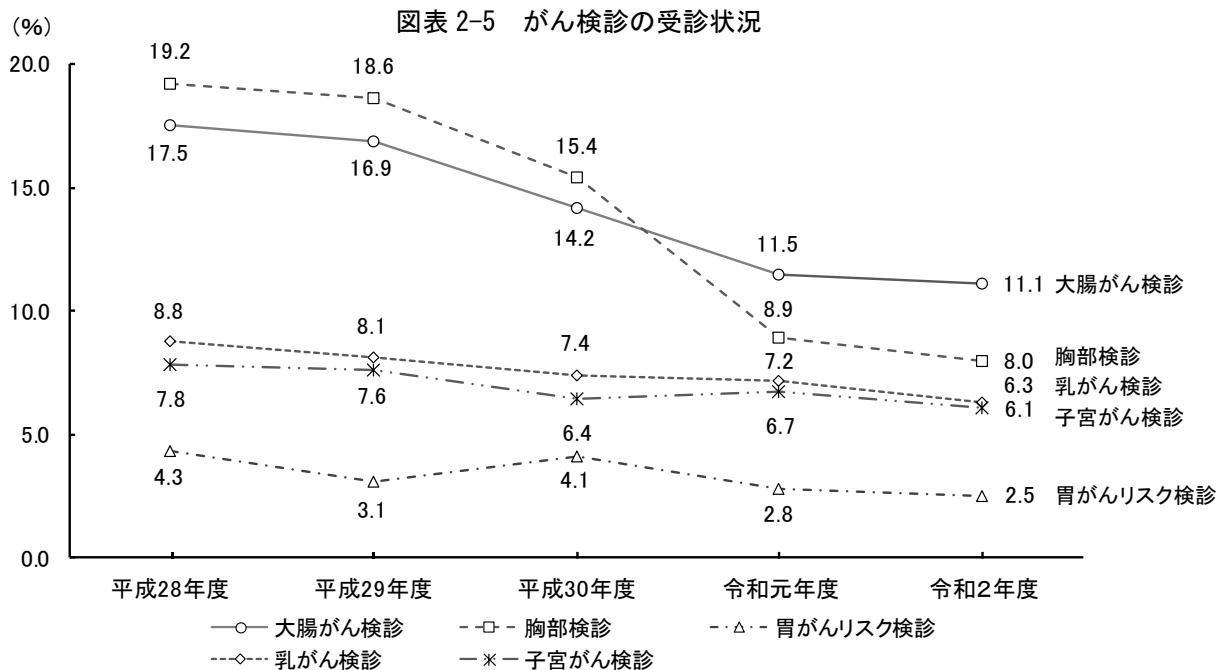
資料：国保データベース（令和元年度）



④ がん検診受診状況（明石市が実施するがん検診）

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%（2年間の受診率：13.4%）、子宮がん検診6.1%（2年間の受診率：12.8%）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が、令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により低下しています。



(2) 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。

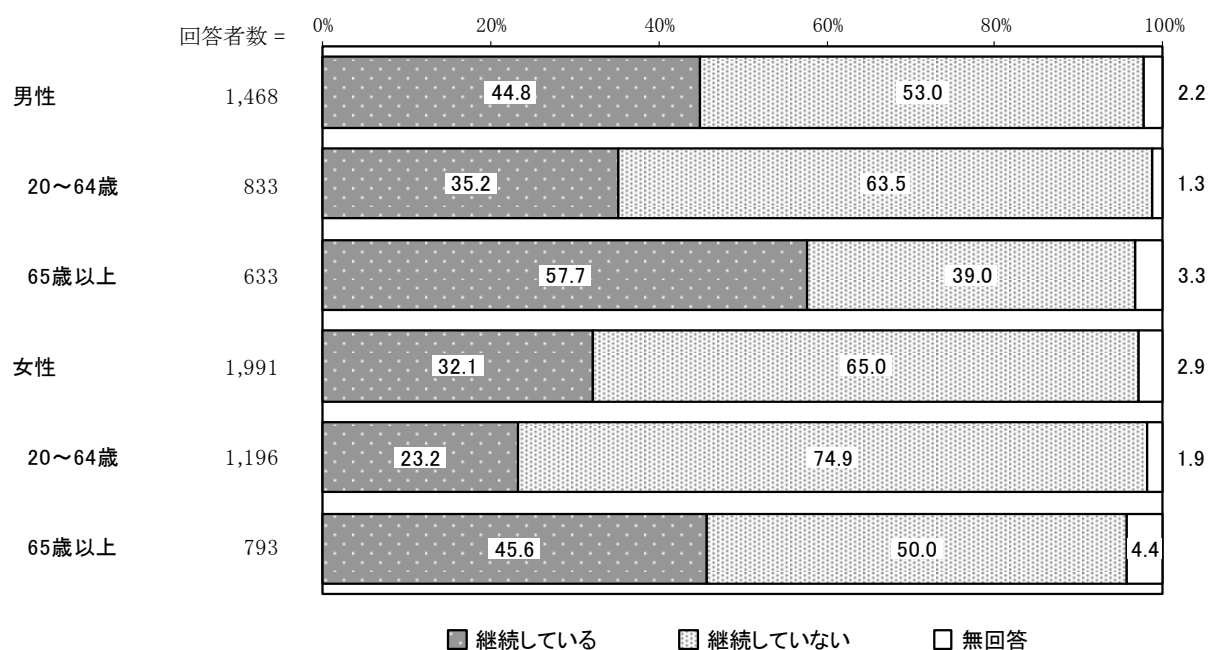
運動習慣のある人の割合は、平成27年と比べて大きな変化は見られません。

性・年齢別でみると、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より上回るものの、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。

図表 2-7 運動習慣の状況

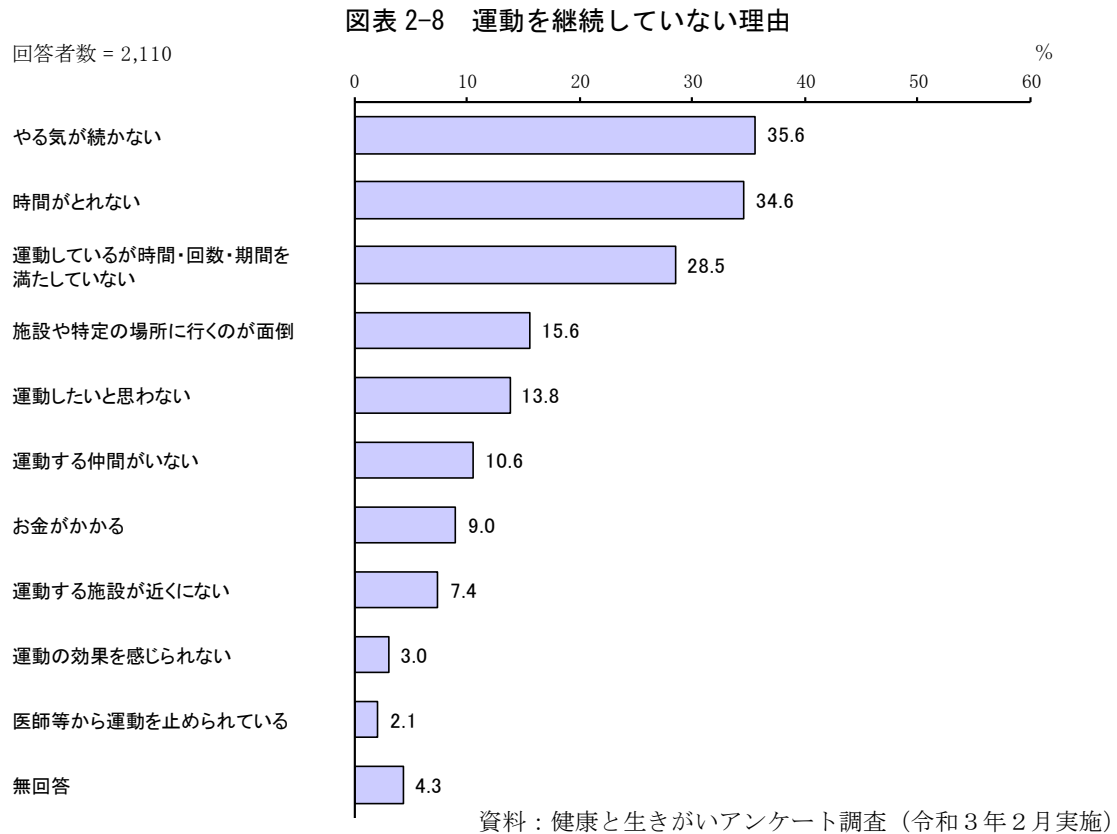
【性・年代別】



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

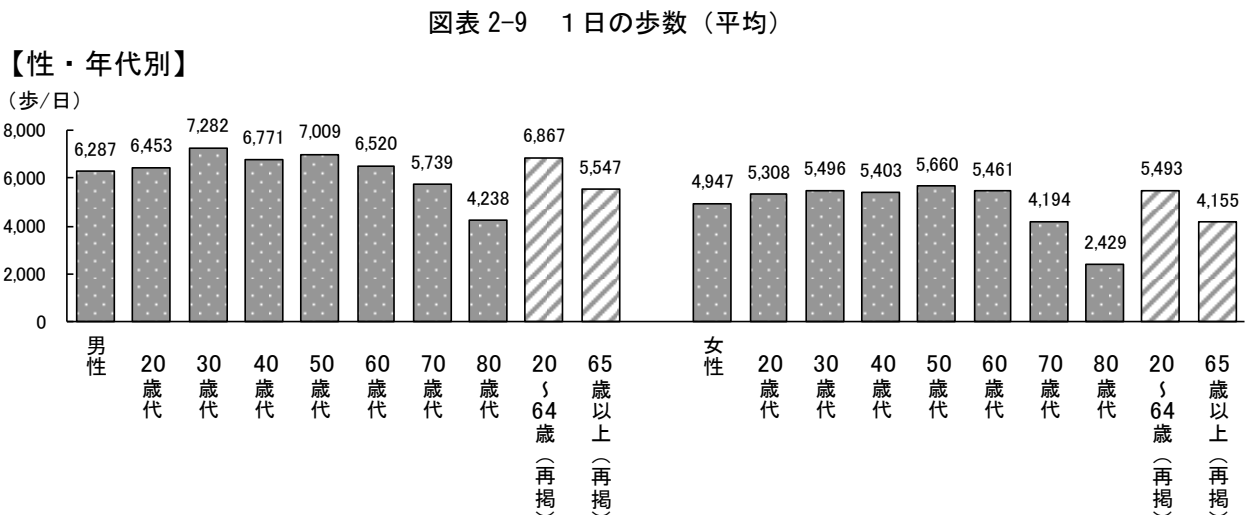
② 運動を継続していない理由（複数回答可）

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。



③ 1日の歩数（平均）

1日の歩数を性・年代別でみると、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。



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

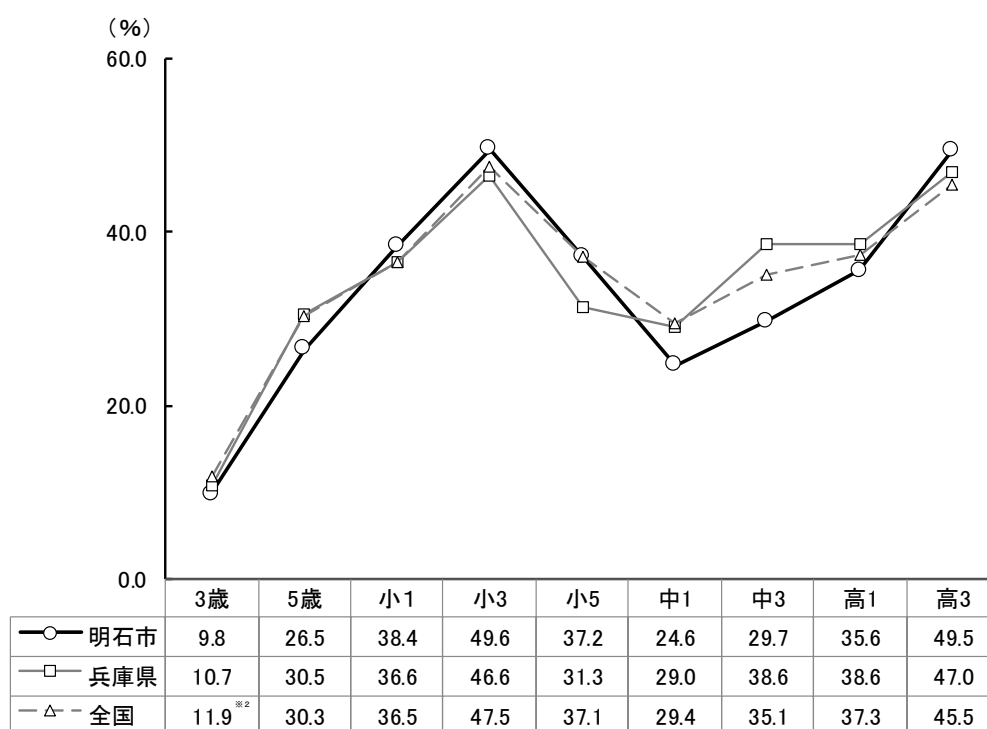
(3) 歯の健康

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^{※1}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・国と比べ高くなっています。

図表 2-10 年齢別むし歯有病者率（令和2年度）



※1 むし歯有病者：むし歯（治療した歯を含む）を1本以上有する者

※2 全国の3歳児のみ令和元年度の数値

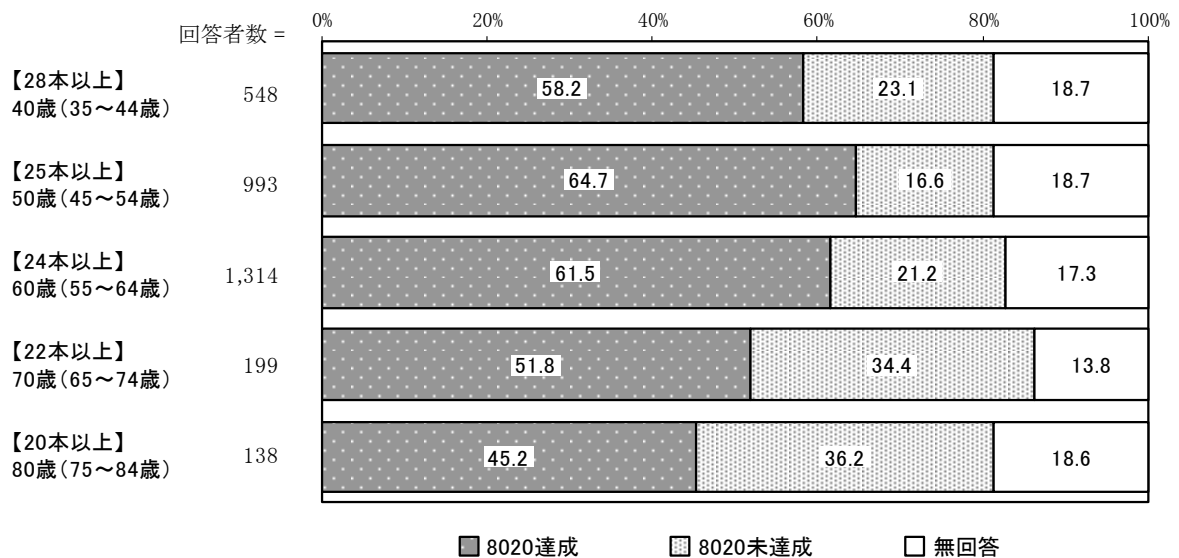
資料：市健康推進課調べ

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61.5%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。

図表 2-11 8020 運動の達成状況

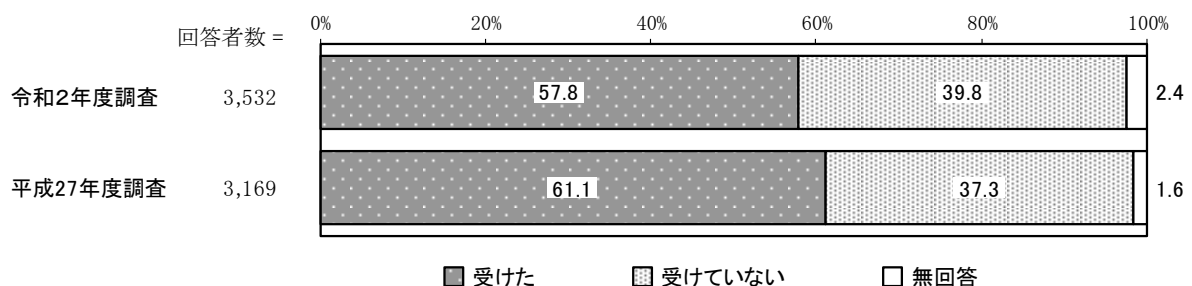


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

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。

図表 2-12 歯科健診の受診状況



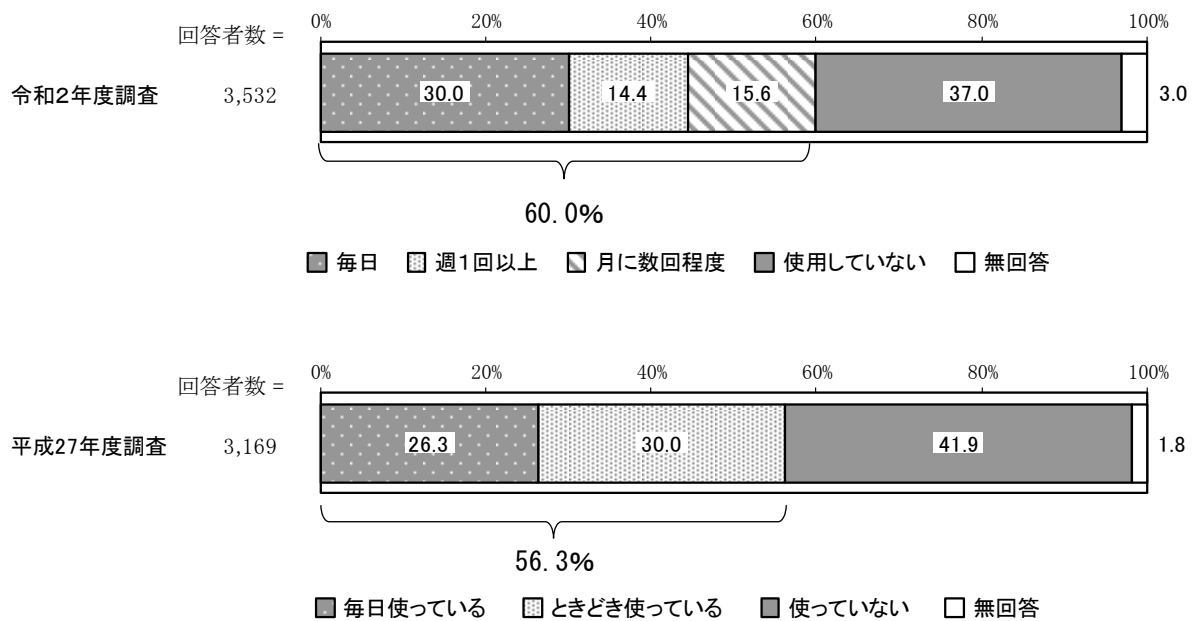
※平成27年度の「受けた」の数値は「歯科の治療中に受けた」と回答した人を含みます。

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。

図表 2-13 歯間部清掃用具の使用状況



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) たばこ

① 喫煙状況

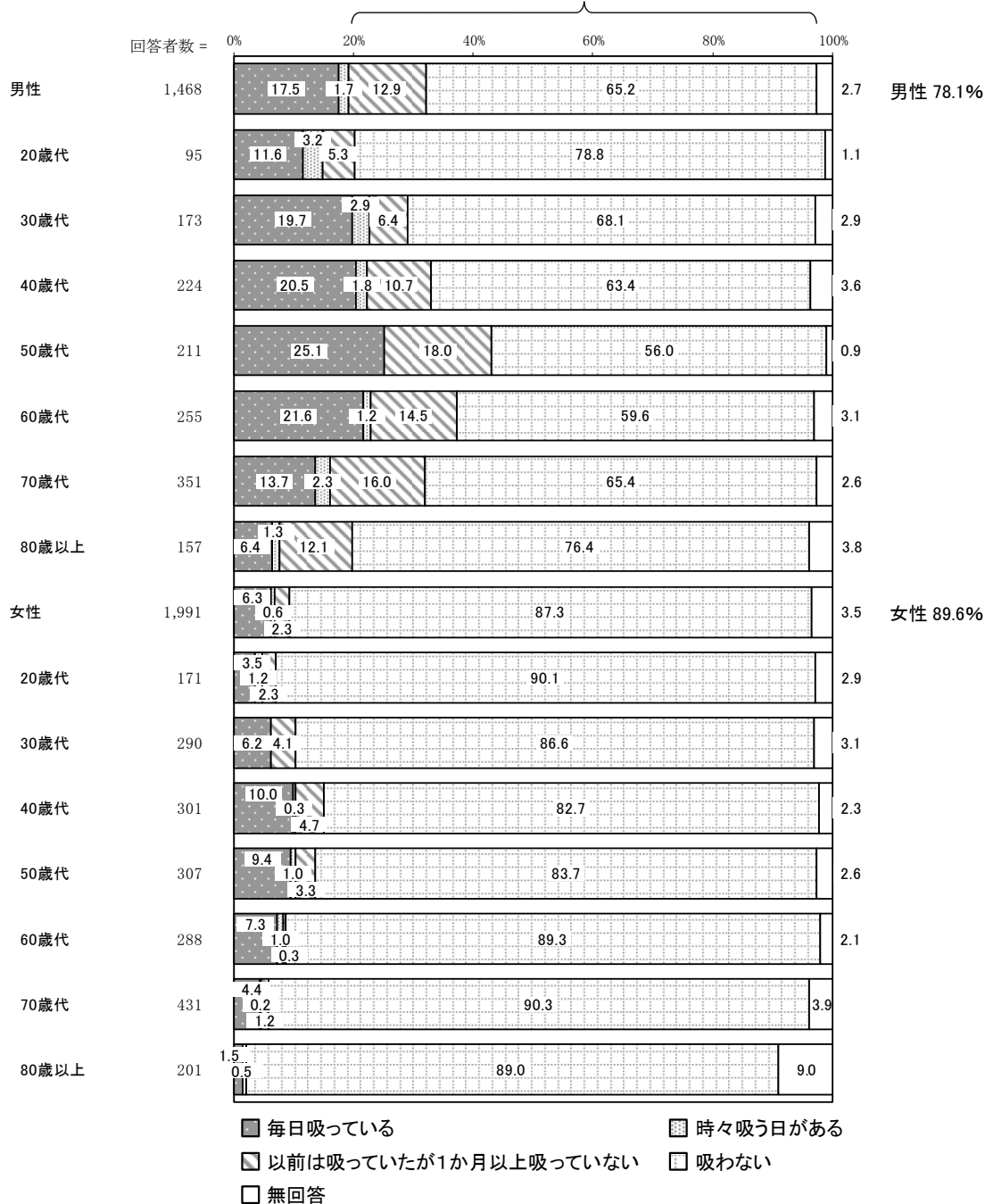
たばこを吸っていない人の割合は、全体で84.6%であり、目標値である95%以上は未達成です。また、性別で見ると、男性78.1%、女性89.6%であり、平成27年度と比べて男女ともに上昇しています。

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。

図表 2-14 喫煙状況

たばこを吸っていない人の割合

【性・年代別】



② COPD※の認知度

COPDの認知度は、43.5%となっており、目標値の80%は未達成です。

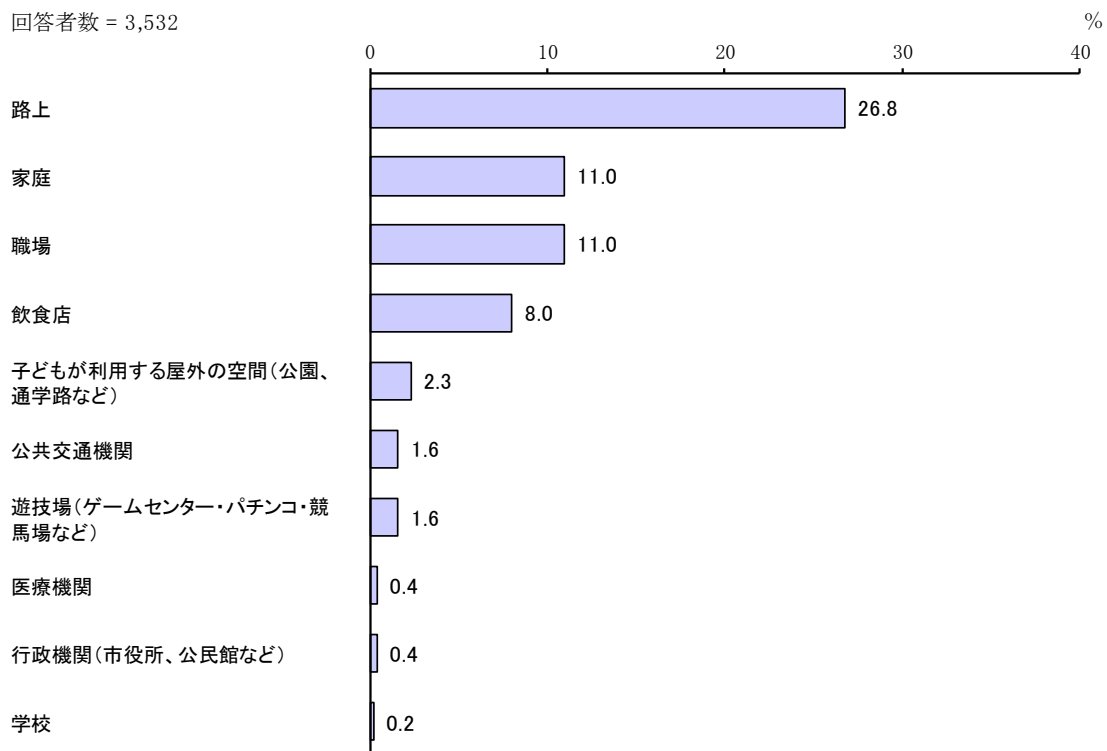
※COPD（慢性閉そく性肺疾患）：喫煙などが原因で、気管支や肺に慢性の炎症が起こり、息切れ、たん、咳などの症状が見られ、呼吸がうまくできなくなる病気です。

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、男性は職場や飲食店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。

図表 2-15 受動喫煙の状況



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) アルコール

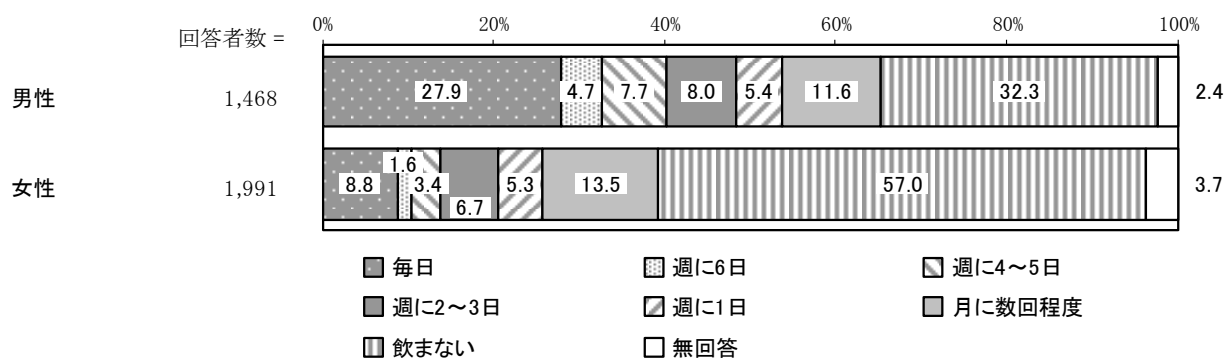
① 節度ある適度な飲酒量の認知度

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みると、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。

図表 2-16 飲酒の頻度

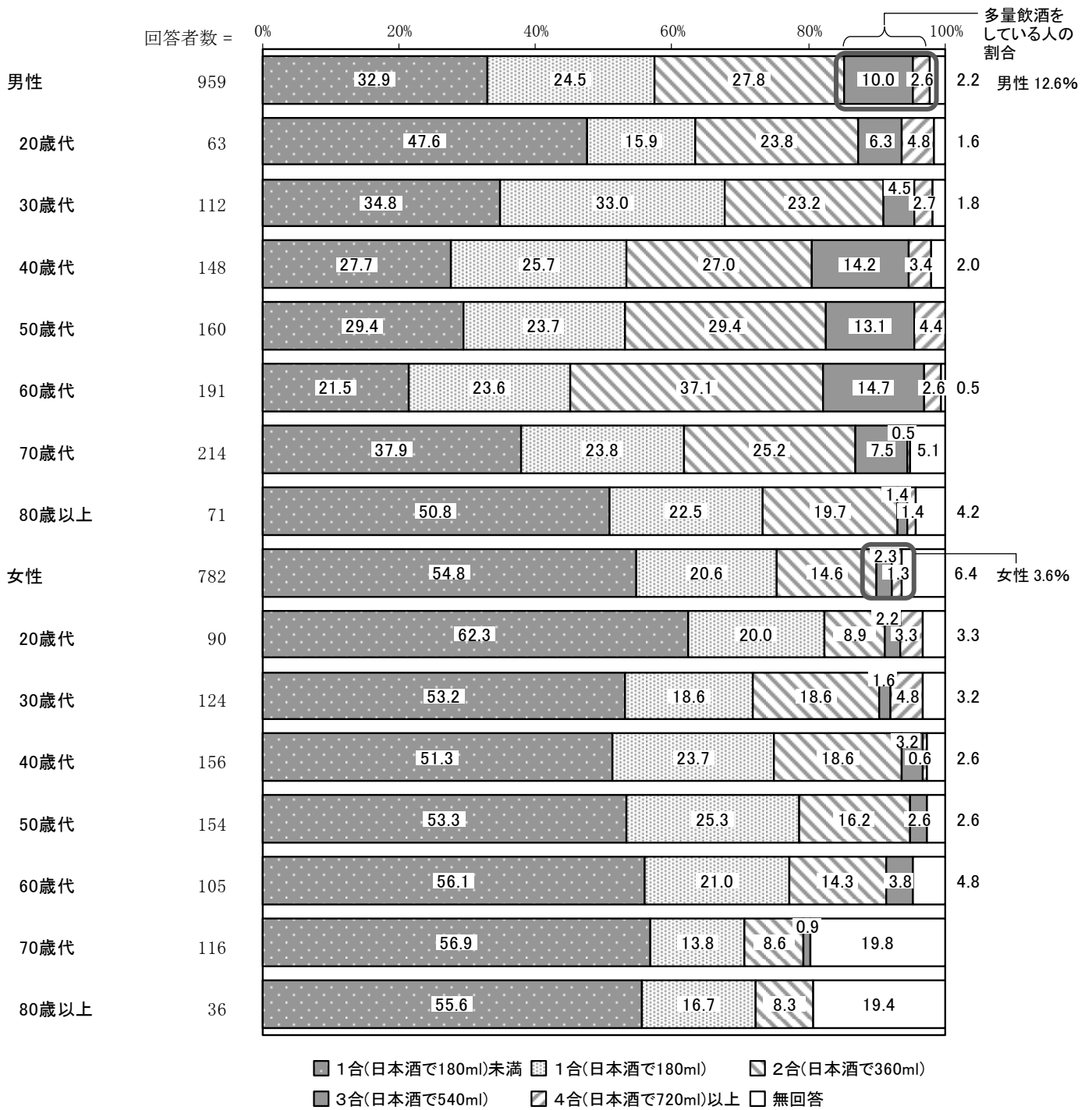


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

③ 飲酒量の傾向

飲酒をしている人のうち、飲酒量を性・年代別でみると、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。

図表 2-17 飲酒量の傾向



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）



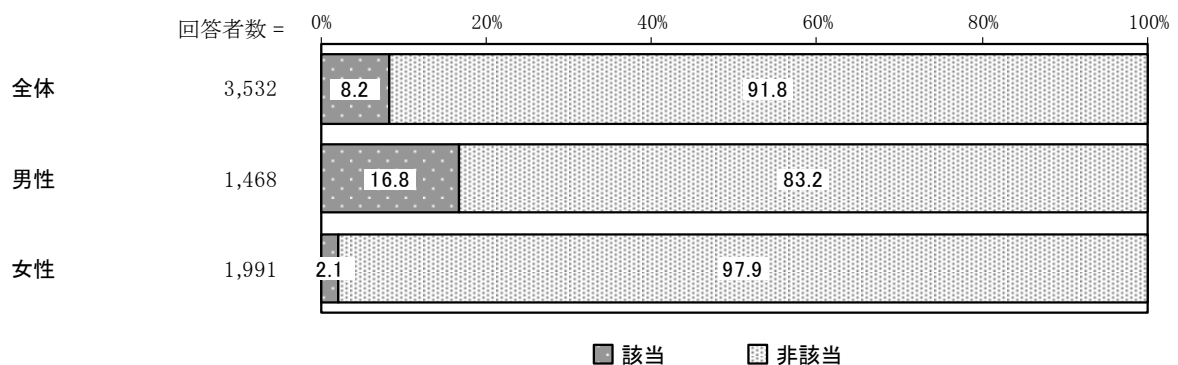
④ 妊娠期における飲酒

妊娠中に飲酒をしている人の割合は0.6%となっており、兵庫県(0.7%)や国(0.8%)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を飲酒している人※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。

図表 2-18 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を飲酒している人の割合（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12.5%、女性5.1%）に比べ、一部を除いておおむ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（図表2-17参照）。

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。

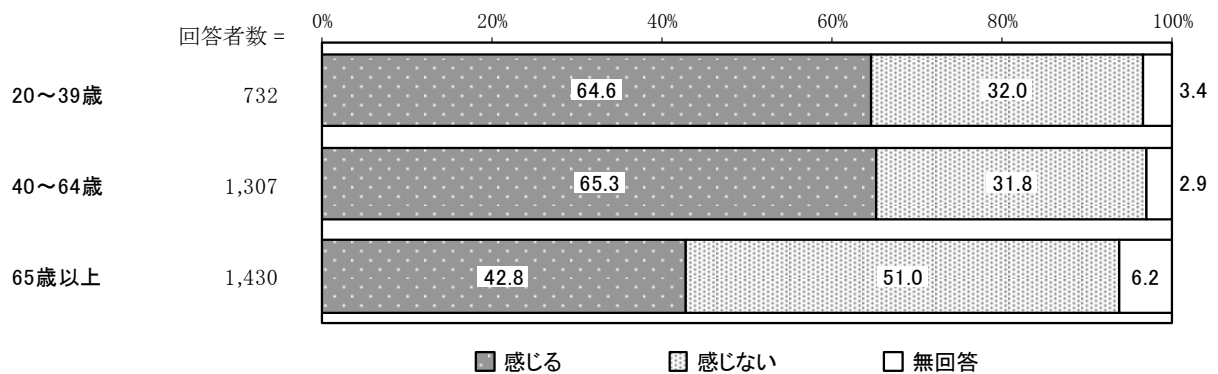
(6) こころの健康

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。

図表 2-19 ストレスの有無

【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。

図表 2-20 ストレス解消法について

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

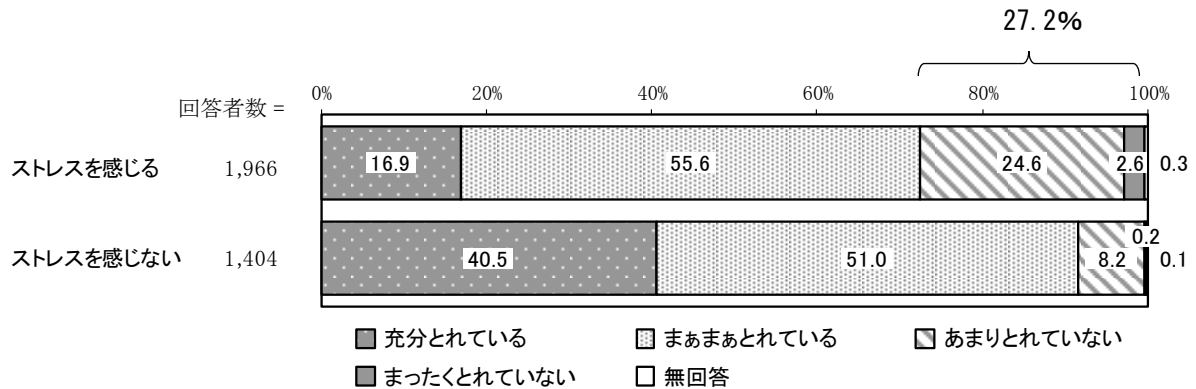
資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

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。

図表 2-21 ストレスの有無別睡眠の状況

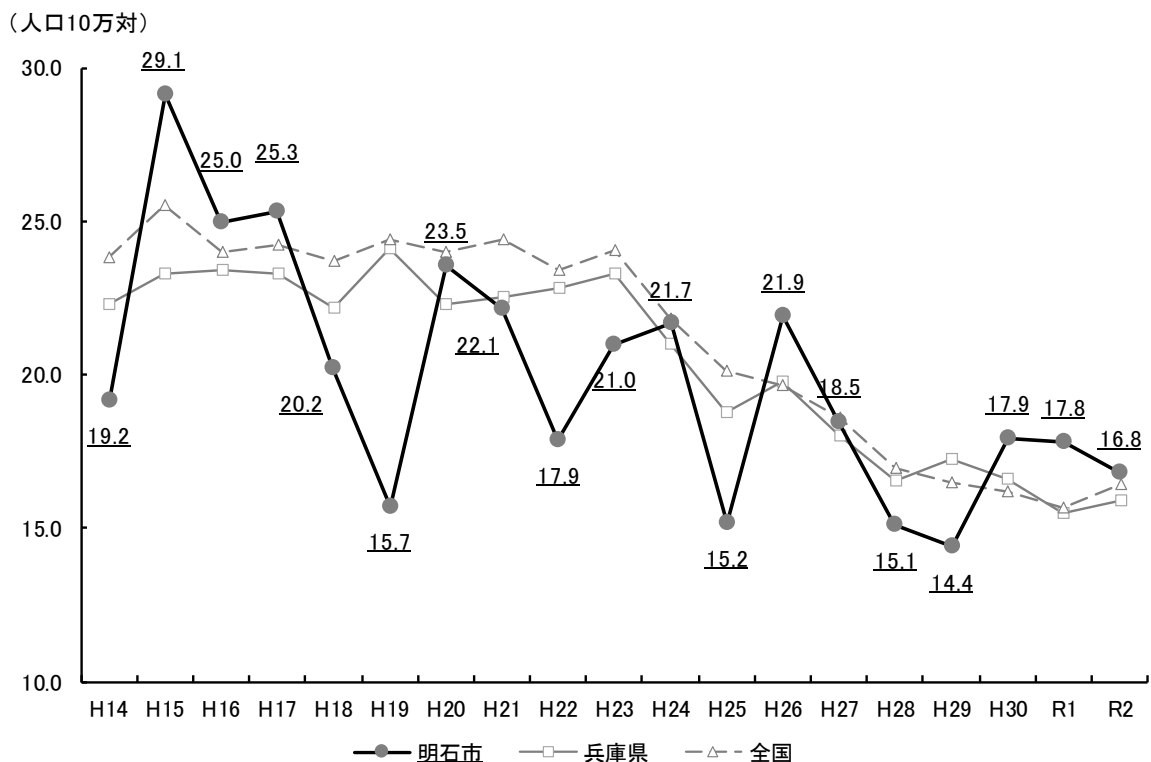


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

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。

図表 2-22 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）

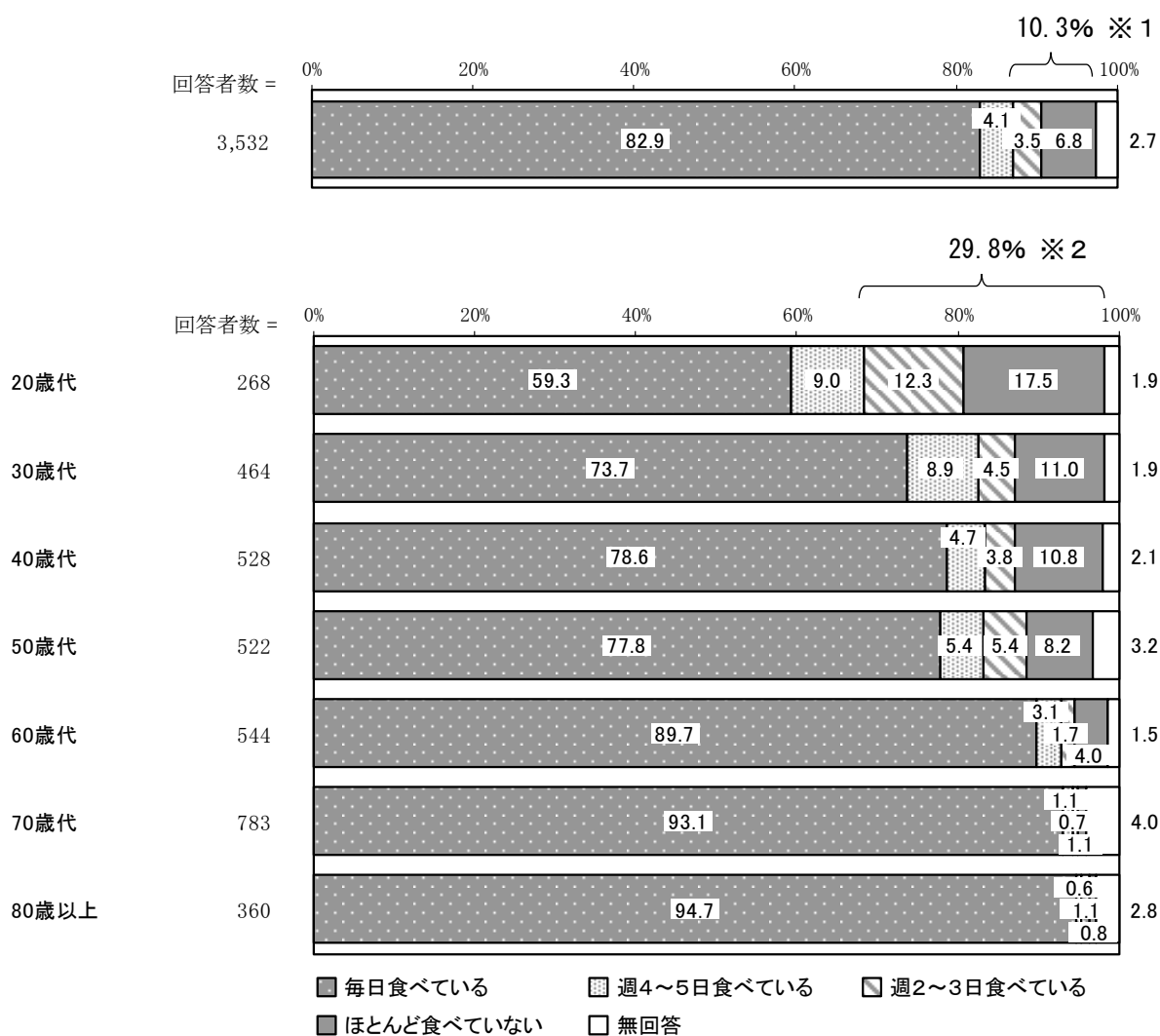
(7) 栄養・食生活

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。

図表 2-23 朝食の摂取状況

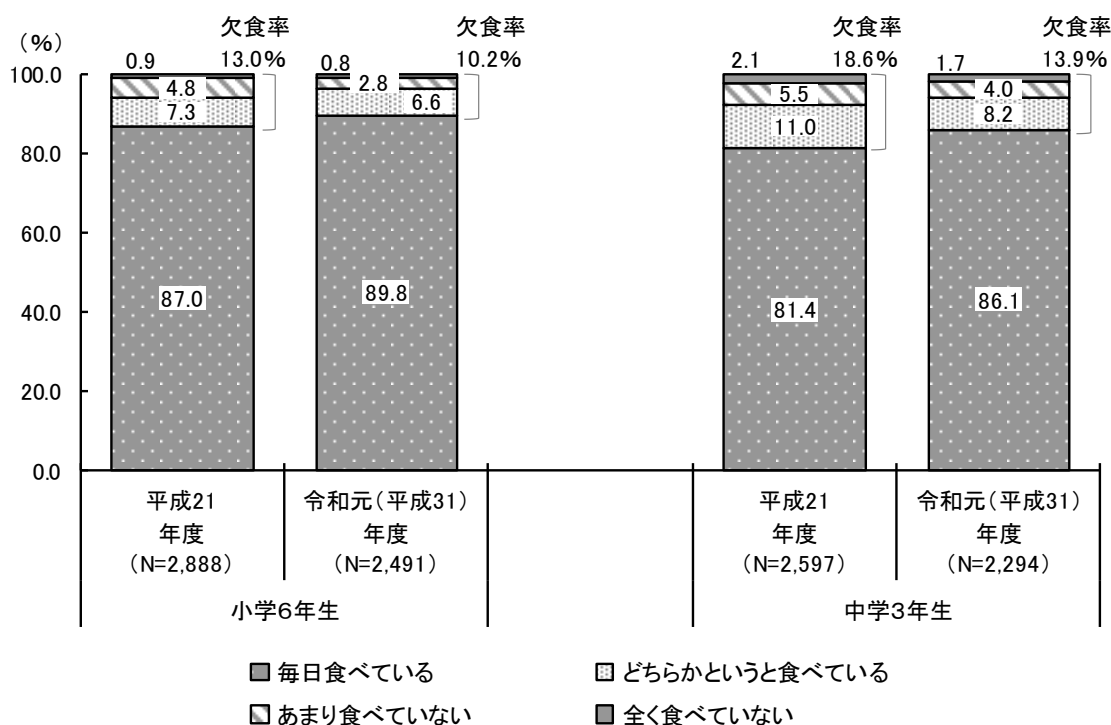


資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

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。

図表 2-24 朝食の摂取状況（明石市）小学6年生・中学3年生

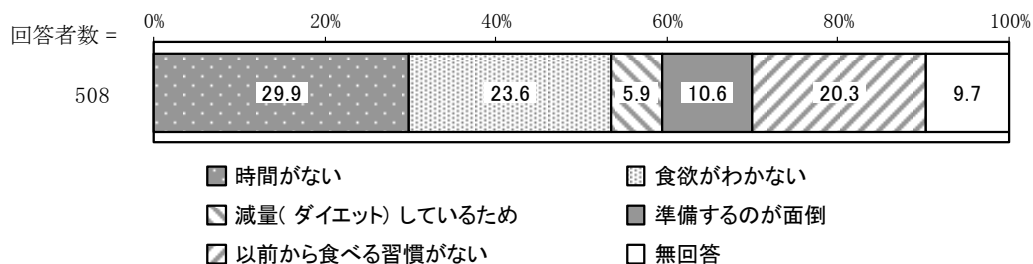


資料：全国学力・学習状況調査

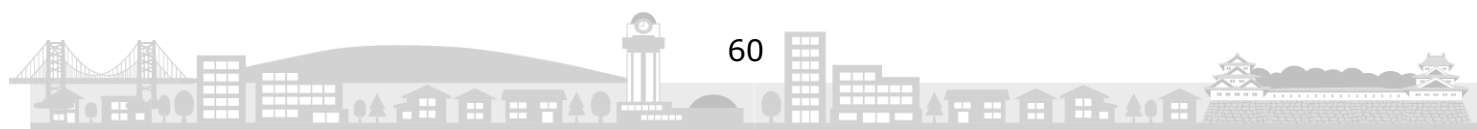
② 朝食を食べない理由

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「食欲がわからない」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。

図表 2-25 朝食を食べない理由



資料：健康と生きがいアンケート調査（令和3年2月実施）

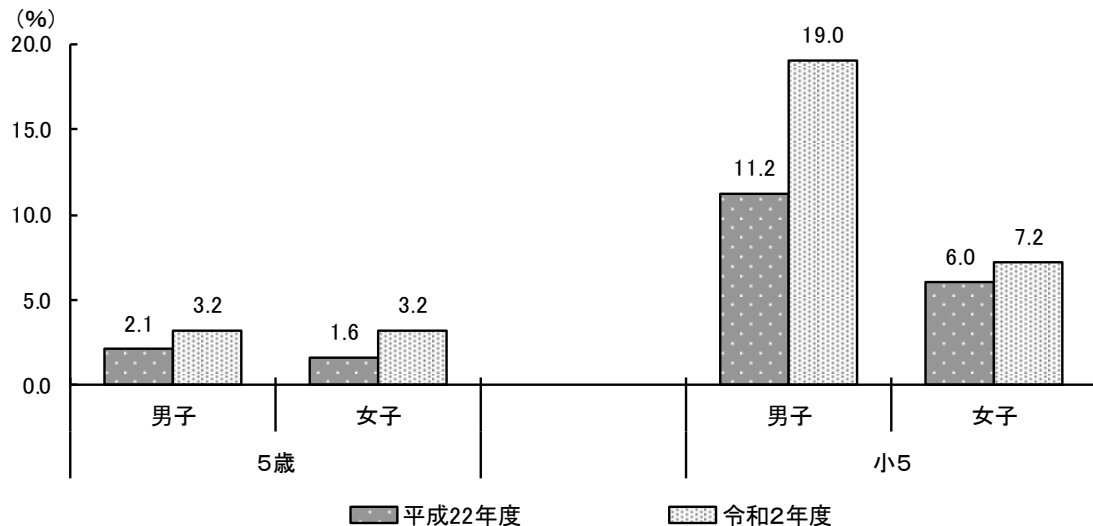


③ 5歳児及び小学5年生の肥満の状況

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（3.4%）・国（3.7%）の値より下回っています。

また、小学5年生の肥満の割合では、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。

図表 2-26 5歳児及び小学5年生の肥満割合



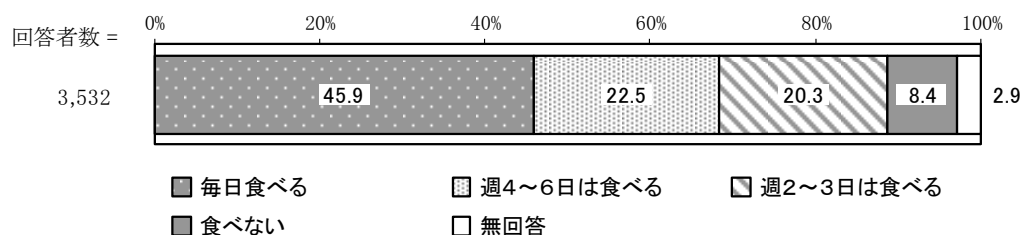
※1 肥満：日比式判定法で標準体重より肥満度が+20%以上のことです。

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」の割合が全体で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、「毎日食べている」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。

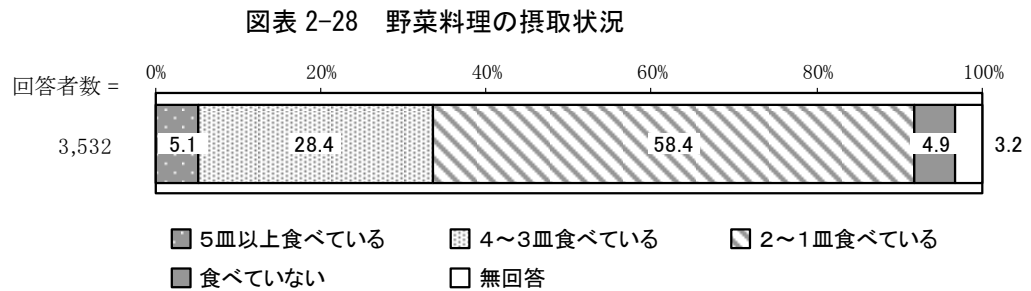
図表 2-27 主食・主菜・副菜の摂取状況



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。



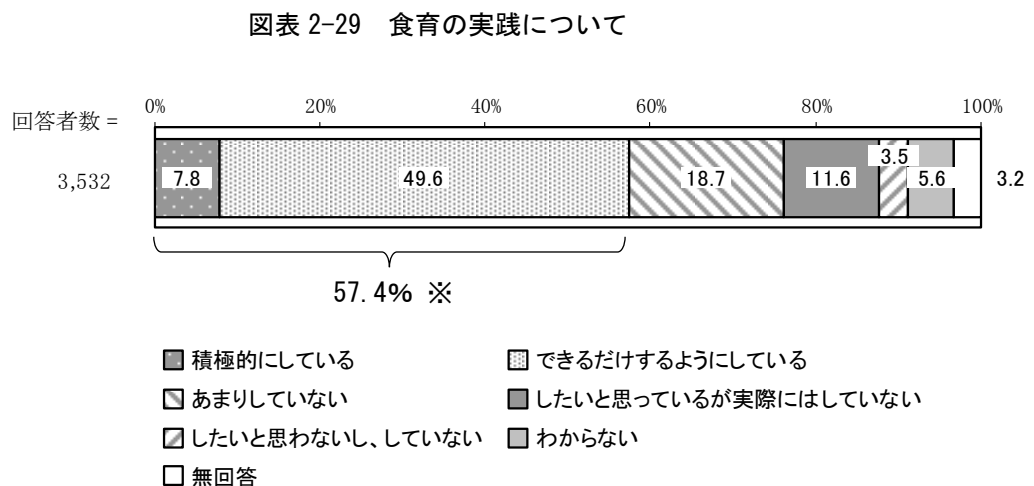
⑥ 食育の状況（食育基本方針）

＜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。

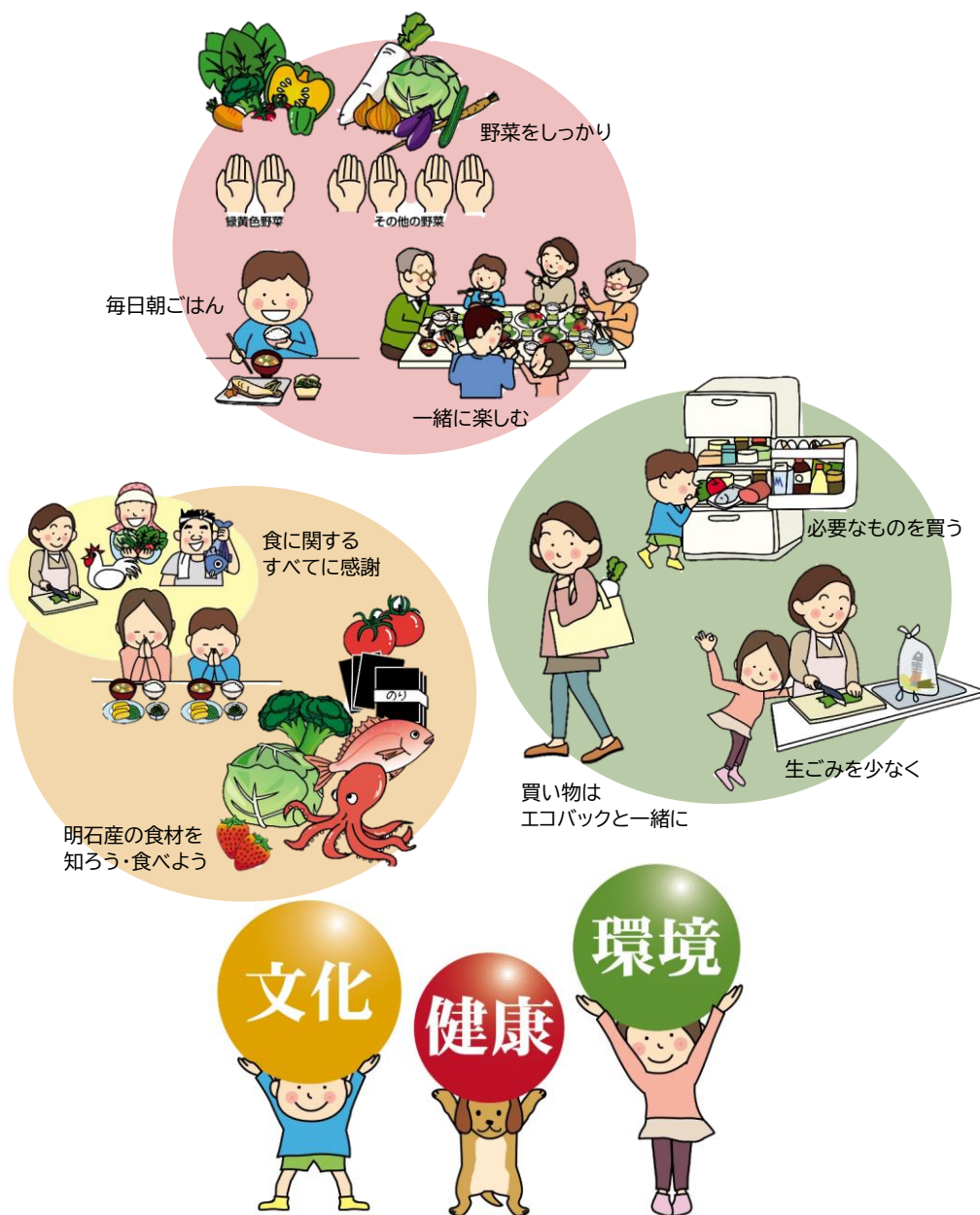


<食文化の継承>

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（「みんなでつくる循環型のまち・あかしプラン」より）。



(8) 介護予防

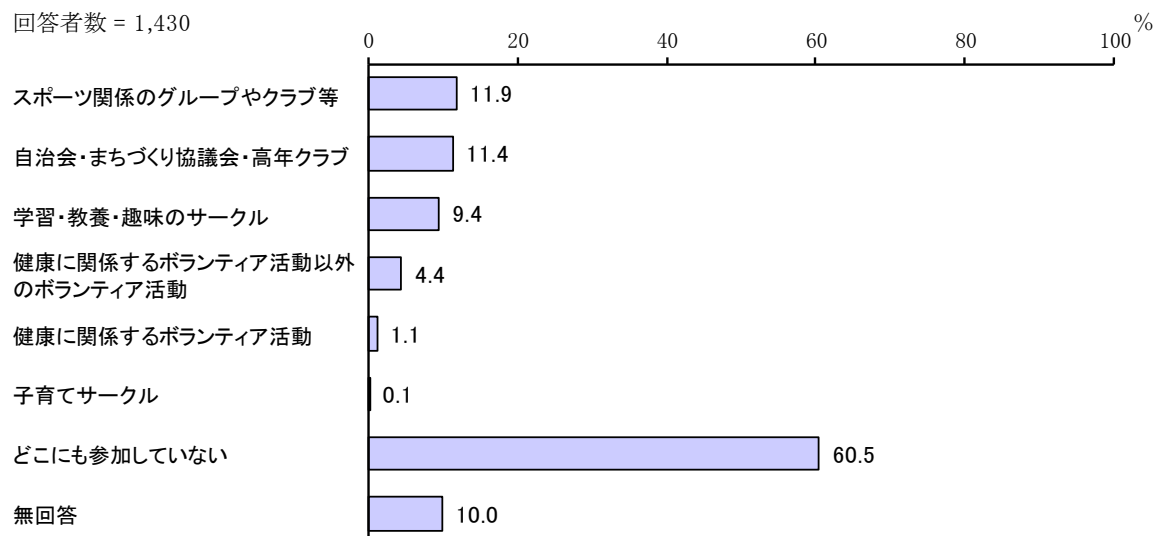
① 地域活動の参加状況（複数回答可）

何らかの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。

図表 2-30 地域活動の参加状況

【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）

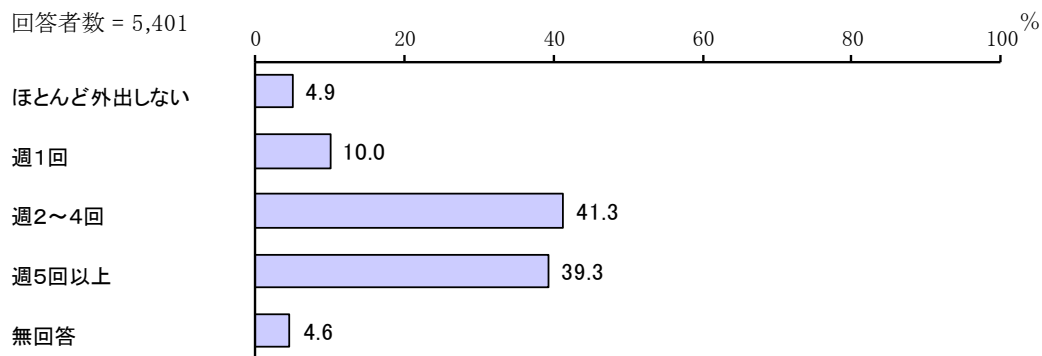
② 外出の状況

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。

図表 2-31 外出の状況

回答者数 = 5,401

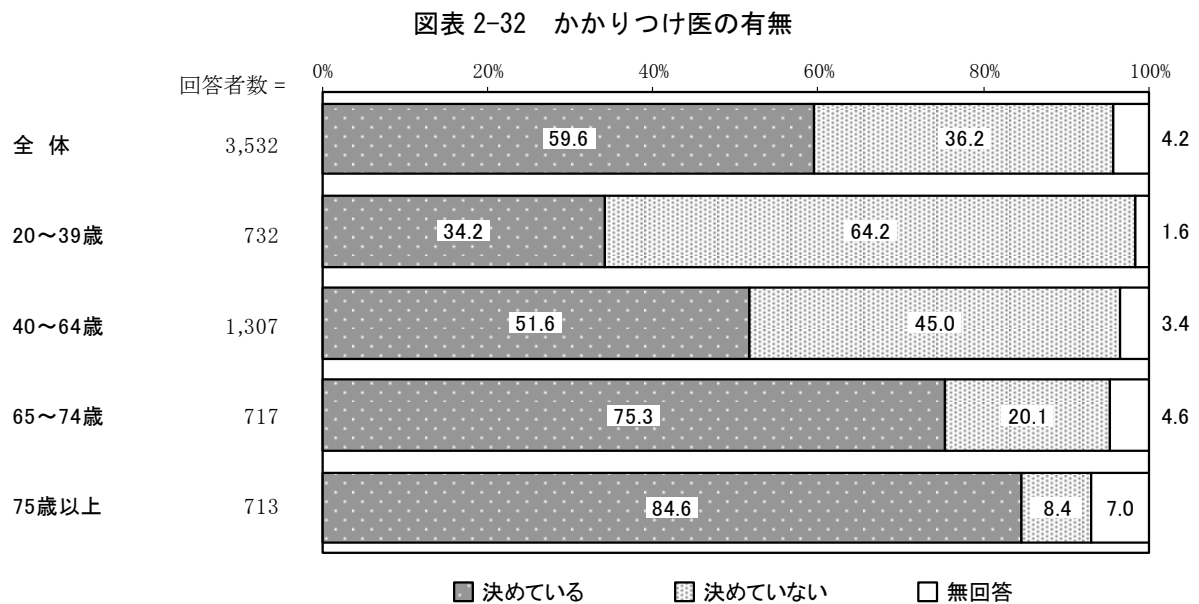


資料：令和元年 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

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。

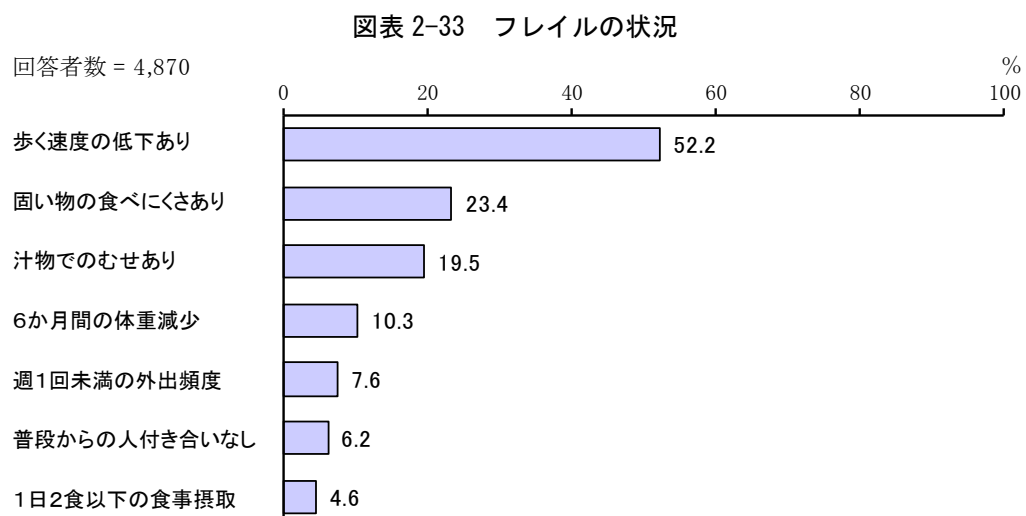
20～39歳では、6割以上の人がかかりつけ医を決めていないものの、ライフステージが高くなるにつれ「決めている」の割合が高くなり、75歳以上で8割半ばとなっています。



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（複数回答可）

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、歩く速度の低下ありの割合が52.2%、固い物の食べにくさありの割合が23.4%となっています。



資料：市健康推進課調べ（後期高齢者の質問票）

(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 回答者数=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22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。

図表 2-34 妊娠・出産・子育て等の状況

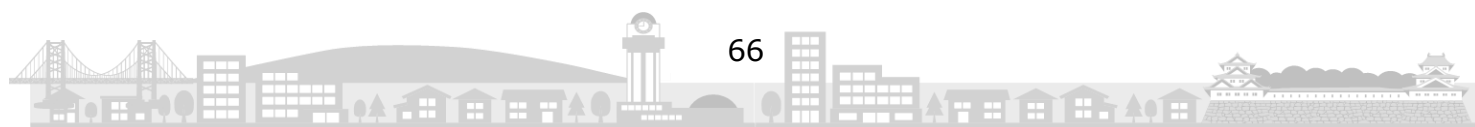
項目		平成 22 年度	令和元年度 (平成 30 年度)
1	35 歳以上の妊娠届出率	21.6%	23.0%
2	周産期死亡率（出生千対）	4.0	3.4
3	低出生体重児	8.7%	9.7%
4	新生児死亡率（出生千対）	1.8	1.5
5	乳児死亡率（出生千対）	3.7	2.2
6	かかりつけ医をもつ親の割合	94.7%	91.8%
7	妊婦中に喫煙している母親の割合	6.0%	2.6%
8	乳幼児健診（歯科健診を含む）		
	4 か月児健診	96.1%	94.3% (98.1%)
	10 か月児健診	94.8%	96.7% (96.3%)
	1 歳 6 か月児健診	97.1%	92.7% (97.3%)
	3 歳 6 か月児健診	95.1%	93.0% (97.9%)
9	育児参加をする父親 ^{※1}	65.9%	93.0%

※1 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

※2 健やか親子アンケート調査結果に基づき、No.6,7,9の令和元年度の実績値は無回答を除いて集計

※3 各種乳幼児健診の令和元年度の数値については、新型コロナウイルス感染症の影響により健診の中止等あり、受診率が下がっているため、平成30年度の数値を参考値として掲載。

資料：市こども健康課調べ



2 用語集

【あ行】

あかし SDGs 推進計画（長期総合計画）

地方自治体が策定する行政計画の基本となる計画のこと。まちづくりの長期的な展望や総合的な行政運営の指針が示されている。

あかし健康ソムリエ会

健康づくりを推進する市民ボランティア団体であり、市民目線で正しい健康情報の提供を行うなど、市民主体の健康づくりを推進している。

明石市の「食育&健康づくりボランティア養成講座」を修了した人が、健診受診率向上の啓発や各地域に出向いての健康教室、受動喫煙防止の啓発などの活動を行っている。

明石いずみ会

食生活改善活動を中心とした健康づくり全般について、市内各所で減塩や野菜摂取の勧奨、骨粗しょう症予防等の啓発活動や調理実習などのボランティア活動を展開している団体。明石市の「食育&健康づくりボランティア養成講座」を修了した人は明石いずみ会リーダーの資格を取得できる。

アルコール関連問題

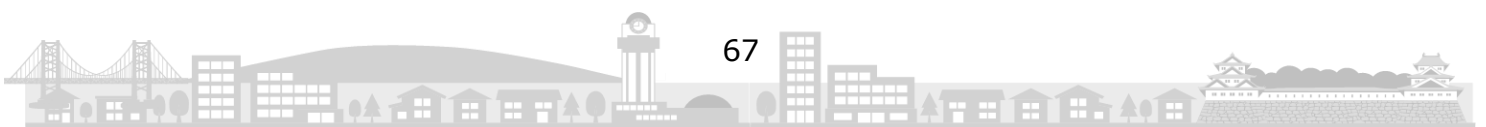
アルコール依存症や多量飲酒、20歳未満の飲酒、妊婦による飲酒といった不適切な飲酒の影響による心身の健康障害と、それに関連して生じる様々な問題。

エコクッキング

エコクッキングは、エコロジーとクッキングを合わせた造語で、「環境に配慮して、買い物、調理、片付けをすること」であり、暮らしに欠かせない身近な「食」を通して、現代の我々の暮らし方を見直し、地球環境問題の解決に寄与する取組のこと。

オーラルフレイル

加齢とともに口のまわりの筋肉が衰えたり、唾液の量が減少したりすることで、滑舌の低下、わずかなむせ、食べこぼし、口の乾燥が起きるなど、口の機能が低下することをいう。



【か行】

通いの場

介護予防に資する活動として、年齢や心身の状況によって高齢者を分け隔てることなく、誰でも一緒に参加することのできる、住民が主体的に運営するグループや場のことをいう。

がん検診受診率

がん検診の受診率については、健康と生きがいアンケート調査結果より算出したものと、自治体が実施するがん検診（検診費用の助成券を使用して受けるがん検診）の受診率と2つの数値がある。

また、乳がん及び子宮頸がんについては、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」の改正に伴い、平成17年度から受診率の算出方法を変更しており、2年間での受診状況をもとに受診率を算出している。

受診率＝（前年度の受診者数＋当該年度の受診者数－2年連続の受診者数）／（当該年度の対象者数）×100

喫煙専用室

飲食店や商業施設等（第2種施設等）の屋内の一部に設置されるたばこの煙を十分に浄化し室外に排気するための設備を整えた喫煙所のこと。20歳未満の人と妊婦は入室禁止となっている。入口には喫煙専用室の標識の掲示が法律で義務付けられている。

急性アルコール中毒

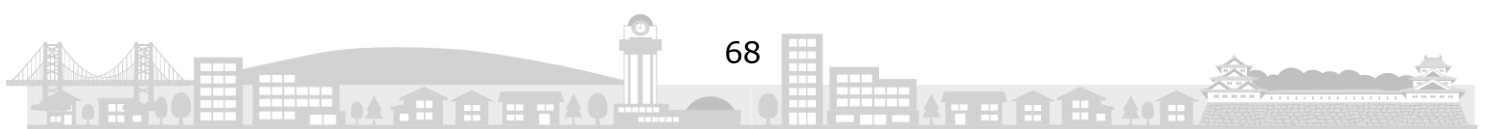
アルコールを一度に多く摂取し過ぎることで、血中のアルコール濃度が一気に高くなり、意識障害や血圧低下、嘔吐などを起こす中毒症状のこと。

共食

一人で食事をする（孤食）に対して、誰かと一緒に食事をする。

健康日本 21

健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」のこと。



健康格差

「地域や社会経済状況の違いによる集団・個人における健康状態の差」と定義される。健康格差を是正するためには、選択肢をうまく設計・配置することによって、人の背中を押すように、人々に適切な選択をさせることやその手法（ナッジ）が有効とされている。

健康寿命

平均寿命から寝たきりや認知症など介護や病気療養が必要な期間を除いた、日常生活が制限されることなく過ごせる期間のこと。単に平均寿命を延ばすだけでなく、自立して生活できる期間を延ばすことが、生活の質（QOL：Quality of Life）の向上に重要である。

健康無関心層

一般に、健康診断や保健指導、その他の保健活動への参加あるいは行動変容を起こしにくい人たちのこと。ただし、その定義や属性については十分検討されていない。

ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとること（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）ができる人を指す。

口腔機能

嚙む（咀嚼）、飲み込む（嚥下）、話す（発声）、唾液の分泌、味覚などのお口の機能をいう。

口腔ケア

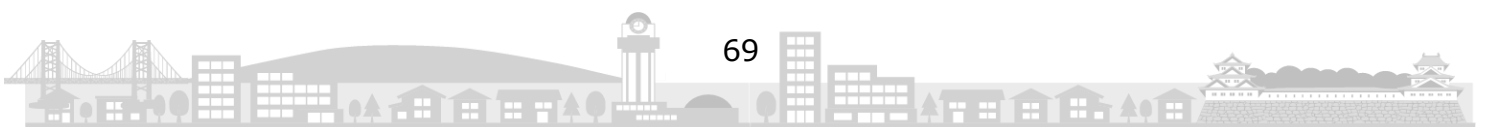
歯みがきなどで口の中をきれいに保つだけでなく、健康保持や口腔機能向上のためのお口の体操や嚥下のトレーニングなどを含んだ幅広い内容のこと。

合計特殊出生率

15～49歳の女性が1年間に出産した子どもの数を基にして、一人の女性が生涯に生むと予測される子どもの数の平均数を算出したもの。

高齢者いきいき福祉計画及び介護保険事業計画

老人福祉法と介護保険法に基づき策定する計画で、高齢者に関わる施策を始め、生きがいづくりや支え合いの地域づくりなど関連施策の方向性と介護保険事業に係る保険事業の円滑な実施の確保・方策について定めたもの。



【さ行】

座位時間

座っている時間。

死因別死亡率

人口10万人あたり何人死亡したかを死因別で表した数値で、年間の死因別死亡数（人）／10月1日時点の人口×100,000で計算できる。

歯間部清掃用具

歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃に用いる清掃用具。デンタルフロス、糸つきようじ、歯間ブラシなどがある。

自助・共助・公助

自助は「自分のことを自分でする」、共助は「地域や身近にいる人どうしが助け合うこと」、公助は「国や地方公共団体が行う救助・援助・支援」のこと。

自殺死亡率

人口10万人当たりの自殺者数のこと。

自殺対策計画

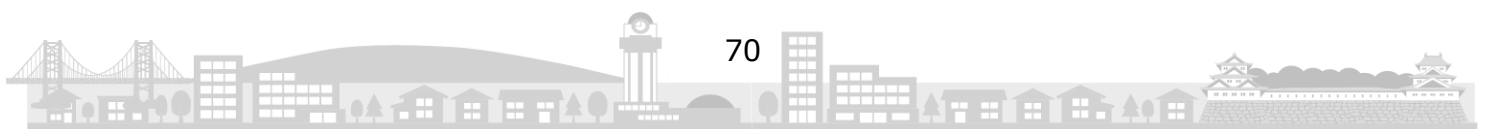
自殺対策基本法及び自殺総合対策大綱を踏まえ、明石市における自殺対策を総合的に推進するために、平成31年3月に策定された。「誰も自殺に追い込まれることのないやさしいまち」の実現に向け、自殺ゼロを目指す。

周産期死亡率（出生千対）

年間1,000人の出生に対する周産期死亡（妊娠満22週以後の死産と生後7日未満の早期新生児死亡を合わせたもの）の比率。

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を指す。改正健康増進法の施行及び兵庫県の条例の改正に伴い、受動喫煙防止対策が強化されている。



純アルコール摂取量

純アルコールとはエタノールのことで、1 ml=0.8gにあたり、アルコールの摂取量の目安となる。

アルコール飲料に含まれる純アルコール量は、飲酒量 (ml) × アルコール度数 (%) / 100 × 0.8 で計算できる。

障害者計画

障害者基本法に基づき策定する計画で、明石市における障害者施策を総合的に推進するための基本指針となるもの。

障害福祉計画及び障害児福祉計画

障害者総合支援法や児童福祉法に基づき策定する計画で、明石市における障害福祉サービスや障害児支援の供給量を数値目標で定めるもの。

食育

食育基本法（平成17年法律第63号）において、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置づけ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることとされている。

食品表示

消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、適正に使用したりする上での重要な情報源。

食品ロス

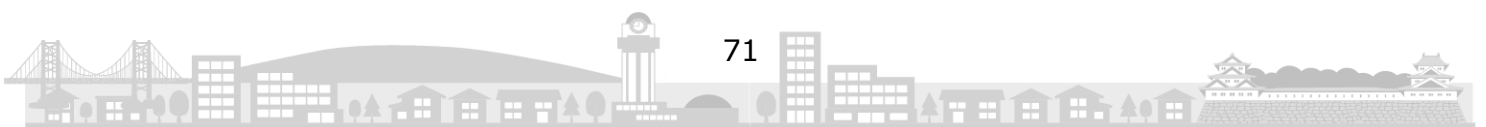
まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。食品ロスの削減を総合的に推進することを目的として、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元年10月1日に施行された。事業活動を伴って発生する食品ロスを「事業系食品ロス」、各家庭から発生する食品ロスを「家庭系食品ロス」という。

身体活動

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のすべてを指す。

新生児死亡率（出生千対）

年間1,000人の出生に対する新生児（生後1カ月未満の児）の死亡の比率。



セルフチェック

日々の血圧測定や体重測定など、自身の健康について、どのような状態か自己にて確認を行うこと。

【た行】

多量飲酒

純アルコール量1日平均60g以上（ビール中びん3本以上、もしくは日本酒3合以上）の飲酒のこと。

断酒会

お酒に悩む人たちによる自助グループのこと。飲酒に関する体験談を語り合い、思いを共有することで、断酒の決意を継続するための場所。

地域福祉計画

社会福祉法に基づき策定する計画で、明石市における地域福祉の方向性や具体的取組を示すもの。

平成30年4月の社会福祉法の一部改正により、地域における高齢者、障害者、児童等の各分野の福祉における共通的な事項を記載する、いわゆる「上位計画」として位置づけられた。

地産地消

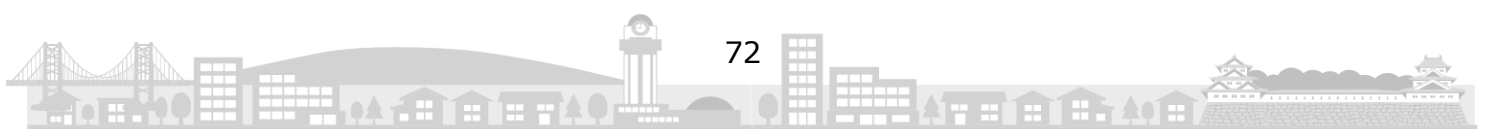
国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取組のことを通じて、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組のこと。

低出生体重児

2,500g未満の体重で生まれてきた乳幼児のこと。

特定健康診査（特定健診）

40歳～74歳を対象とし、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病を予防する目的で実施する健康診査のことで、明石市では「健康まもりタイ健診」と呼称している。加入している医療保険者（自営業の人は市区町村、会社等へ勤めている人（被扶養者を含む）は勤め先）で受診する。



【な行】

ナッジ理論

Nudge（注意や合図のために肘で人を軽く突く）という意味で、「人の行動は不合理だ」という前提の基に人間の行動を心理学、経済学の側面から研究する「行動経済学」を、実社会で役に立てる一つの方向性として示したもの。肘で軽く突くように、人々にそれとなく望ましい行動を選択するように促すこと。

日本型食生活

ごはんを主食とし、野菜、大豆、魚、海藻を中心とした主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のこと。

乳児死亡率（出生千対）

年間1,000人の出生に対する乳児（生後1年未満の児）の死亡の比率。

脳血管疾患

脳血管疾患には、脳卒中以外にも高血圧性脳症・脳血管性認知症などを含む脳の血管のトラブル全般が含まれている。高齢になればなるほど発症率が高く、死につながることも多くなっている。

【は行】

標準化死亡比

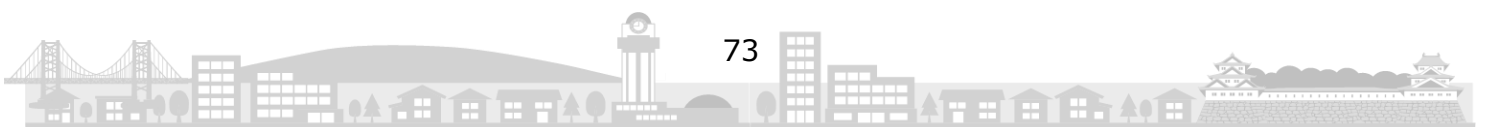
標準化死亡比（SMR）とは、年齢構成の違いの影響を除いて、死亡率を全国と比較したものである。全国平均を100とし、100を越えれば全国より死亡率が高く、小さければ低いと判断される。

フレイル

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。身体的要因（筋力の低下、口腔機能の衰え、低栄養など）、精神・心理的要因、社会的要因などが重なって生じ、筋肉量や心身の活力の低下は高齢期に達する前から注意が必要。

プロフェッショナルケア（プロケア）

自分自身で行う歯みがきなどを「セルフケア」とするのに対比し、歯科医院で受ける健診や指導、フッ素塗布、歯石除去などを「プロフェッショナルケア（専門的なケア）」といい、略して「プロケア」という。



平均寿命

性別・年齢別の死亡率を割り出して、0歳児が何歳まで生きるかを予想した平均余命をいう。平均余命とは、ある年齢に達した人々がその後何年生きられるかを示した数値。

【ま行】

メンタルヘルス

精神面における健康のこと。また、こころの健康の回復・増進を図ること。

【や行】

要介護状態

入浴・排泄・食事などの日常生活における基本的な動作について、常時介護が必要と見込まれる状態のこと。

【ら行】

ライフステージ

人の一生の成長・成熟の度合いに応じた移り変わりのことで、「次世代期」「青壮年期」「高齢期」などに分けたそれぞれの段階をいう。

【英数単語】

AKP

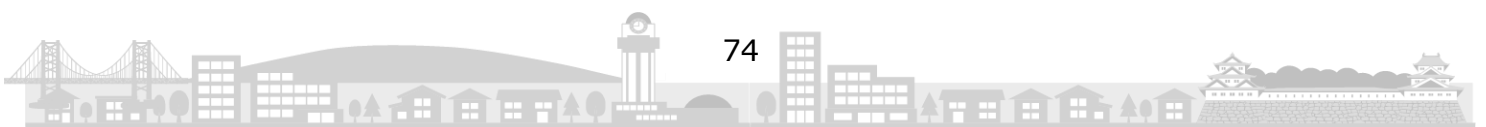
AKPは、明石市健診受診率向上プロジェクトの略称。市民が健康診断を活用し、自分に合った健康管理ができることを目指している。あかし健康ソムリエが主体となり、がん検診、特定健診の受診勧奨、乳がんの自己触診法の紹介、受動喫煙防止の啓発を市民目線で分かりやすく行っている。

COPD

たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気。咳やたん、息切れなどの症状がでる。また、肺がんになる可能性が高くなる。COPDの進行を防ぐためには禁煙や早期発見・治療が必要。

ICT

情報通信技術（Information and Communication Technology）のこと



SDGs

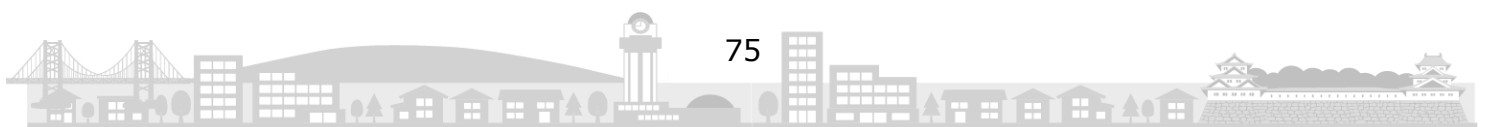
Sustainable Developmental Goals（持続可能な開発目標）の略で、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標のこと。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成されている。

SP21

SP21とは、ソムリエプロジェクト21の略称であり、市民が自身の健康状態を把握し、正しく効果的に健康づくりを実践することを目指している。市民の身近な場所であるコミュニティ・センターを活用し、健康チェックや体操、健康づくりのきっかけとなる情報を提供する健康教室。あかし健康ソムリエ会が実施主体となり、市内4か所で月1回開催している。

8020（はちまるにいまる）運動

平成元年（1989年）に厚生省（当時）と日本歯科医師会が20本以上の自分の歯があればおいしく食べられるというデータを基に、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」と提唱した。また、60歳で24本以上の歯を保とうという目標もある。



3 関連指標

項目・指標		明石市 (策定時の値)	兵庫県	国	データソース
健康寿命の延伸	男性	1.35 年	1.46 年	—	(市)健康寿命の算定プログラム2010～2019(厚生労働科学研究)を用い、平成30年～令和2年の3か年人口動態統計及び要介護認定者数により算出。 (県)県健康増進課調べ
		令和元年	平成30 年		
	女性	3.04 年	3.19 年	—	
		令和元年	平成30 年		
(1) 健康診査と健康管理					
健康づくりの習慣 (My ルーティン)がある人の割合【20 歳以上】		—	48.1% 平成28 年度	—	(県)兵庫県健康づくり実態調査
1 年間に健診を受けた人の割合 (健康と生きがいアンケート調査)【20 歳以上】		68.8% 令和2 年度	67.1% 平成28 年度	69.6% 令和元年	(市)健康と生きがいアンケート調査 (県)兵庫県健康づくり実態調査 (国)国民生活基礎調査
がん検診の受診率【20 歳以上】 ※大腸がん、肺がん、胃がん、乳がんは、40歳以上	全体	29.5% 令和2 年度	—	—	(市)健康と生きがいアンケート調査
	大腸がん	—	37.9% 令和元年	41.2% 令和元年	(県)(国)国民生活基礎調査
	肺がん	—	39.8% 令和元年	45.8% 令和元年	
	胃がん	—	33.0% 令和元年	39.0% 令和元年	
乳がん (2 年受診率)	—	32.1% 令和元年	37.4% 令和元年		
子宮がん (2 年受診率)	—	30.9% 令和元年	35.8% 令和元年		
がん検診受診率 (明石市が実施するがん検診)	大腸がん	11.1% 令和2 年度	14.7% 令和2 年度	—	(市)市保健予防課調べ (県)県疾病対策課調べ
	肺がん (胸部検診)	8.0% 令和2 年度	10.9% 令和2 年度	—	
	胃がんリスク	2.5% 令和2 年度	7.0% 令和2 年度	—	
	乳がん (2 年受診率)	13.4% 令和2 年度	16.8% 令和2 年度	—	
子宮がん (2 年受診率)	12.8% 令和2 年度	14.9% 令和2 年度	—		

項目・指標		明石市 (策定時の値)	兵庫県	国	データソース
特定健診受診率(国民健康保険加入者)		23.5%	30.9%	38.0%	(市) 特定健診・保健指導等実績(法定報告) (県) 市町国保 特定健診受診率一覧(法定報告) (国) 市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書
		令和2年度	令和2年度	令和元年度	
適正体重を維持している人の割合 20代女性…やせ(BMI<18.5)の割合 成人…肥満(BMI≥25)の割合	20代女性(やせ)	23.4%	21.7%	20.7%	(市) 健康と生きがいアンケート調査 (県) ひょうご食生活実態調査 (国) 国民健康・栄養調査
		令和2年度	平成28年度	令和元年	
	成人男性(肥満)【20歳以上】	24.8%	26.1%	33.0%	
		令和2年度	平成28年度	令和元年	
	成人女性(肥満)【20歳以上】	14.6%	16.4%	22.3%	
		令和2年度	平成28年度	令和元年	
(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【20歳以上】		37.5%	32.9%	28.7%	(市) 健康と生きがいアンケート調査 (県) 兵庫県健康づくり実態調査 (国) 国民健康・栄養調査
		令和2年度	平成28年度	令和元年	
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【20歳以上】	男性 20-64歳	35.2%	【全体】 32.9% 平成28年度	23.5%	(市) 健康と生きがいアンケート調査 (県) 兵庫県健康づくり実態調査 (国) 国民健康・栄養調査
		令和2年度		令和元年	
	男性 65歳以上	57.7%		41.9%	
		令和2年度		令和元年	
	女性 20-64歳	23.2%		16.9%	
		令和2年度		令和元年	
	女性 65歳以上	45.6%		33.9%	
		令和2年度		令和元年	
1日の歩数	男性 20-64歳	6,867歩	【男性】 7,782歩 平成28年度	7,864歩	(市) 健康と生きがいアンケート調査 (県) 兵庫県健康づくり実施計画より引用 (国) 国民健康・栄養調査
		令和2年度		令和元年	
	男性 65歳以上	5,547歩		5,396歩	
		令和2年度		令和元年	
	女性 20-64歳	5,493歩	【女性】 6,813歩 平成28年度	6,685歩	
		令和2年度		令和元年	
	女性 65歳以上	4,155歩		4,656歩	
		令和2年度		令和元年	
(3) 歯の健康					
定期的な歯科健診の受診者(過去1年間に健診を受けた人)の割合【20歳以上】		57.8%	44.3%	—	(市) 健康と生きがいアンケート調査 (県) 歯周病検診等結果調査
		令和2年度	令和元年度		
80歳(75~84歳)で20本以上歯がある人の割合		45.2%	—	51.2%	(市) 健康と生きがいアンケート調査 (国) 歯科疾患実態調査
		令和2年度	平成28年		

項目・指標		明石市 (策定時の値)	兵庫県	国	データソース
定期的にフッ化物塗布を受けている者の割合（3歳児）		61.7% 令和2年度	—	—	（市）市健康推進課調べ
3歳児のむし歯有病者率		9.8% 令和2年度	10.7% 令和2年度	—	（市）市こども健康課調べ （県）県健康増進課調べ
高校3年生でむし歯のある人の割合		49.5% 令和2年度	47.0% 令和2年度	45.5% 令和2年度	（市）市健康推進課調べ （県）（国）学校保健統計調査
40歳で進行した歯周病がある人の割合		56.8% 令和2年度	44.0% 令和元年度	—	（市）市保健予防課調べ （県）歯周病検診等結果調査
歯間部清掃用具を使用する人の割合	20歳以上	60.0% 令和2年度	58.5% 令和元年度	—	（市）健康と生きがいアンケート調査 （県）歯周病検診等結果調査
（４）たばこ					
たばこを吸っていない人の割合	男性	78.1% 令和2年度	73.6% 平成28年度	73.0% 令和元年	（市）健康と生きがいアンケート調査 （県）兵庫県健康づくり実態調査 （国）国民健康・栄養調査を基に算出
	女性	89.6% 令和2年度	90.3% 平成28年度	92.4% 令和元年	
1か月以内に受動喫煙の機会があった人の割合【20歳以上】	家庭	11.0% 令和2年度	16.0% 平成28年度	15.2% 令和元年	（市）健康と生きがいアンケート調査 （県）兵庫県健康づくり実態調査 （国）国民健康・栄養調査を基に算出
	職場	11.0% 令和2年度	24.8% 平成28年度	21.4% 令和元年	
	飲食店	8.0% 令和2年度	42.0% 平成28年度	22.3% 令和元年	
ニコチン依存症の治療を受けている人の人数（月平均）		25.1人 令和元年度	469.58人 令和元年度	—	（市）（県）第6回NDBオープンデータを基に算出。
（５）アルコール					
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	16.8% 令和2年度	14.5% 平成28年度	14.9% 令和元年	（市）健康と生きがいアンケート調査 （県）兵庫県健康づくり実態調査 （国）国民健康・栄養調査
	女性	2.1% 令和2年度	10.3% 平成28年度	9.1% 令和元年	
多量に飲酒する人の割合（平均して1日3合以上お酒を飲む人の割合）【20歳以上】	男性	12.6% 令和2年度	5.3% 平成28年度	12.5% 令和元年	（市）健康と生きがいアンケート調査 （県）兵庫県健康づくり実態調査 （国）国民健康・栄養調査
	女性	3.6% 令和2年度	2.6% 平成28年度	5.1% 令和元年	
週6日以上飲酒している人の割合		19.8% 令和2年度	23.1% 平成28年度	23.7% 平成30年	（市）健康と生きがいアンケート調査 （県）兵庫県健康づくり実態調査 （国）国民健康・栄養調査 ※国・県は「週5～6日」及び「毎日」の人の割合

項目・指標		明石市 (策定時の値)	兵庫県	国	データソース
(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%	—	—	(市)健康と生きがいアンケート調査
		令和2年度			
自殺死亡率		16.8%	15.9%	16.4%	(市)(県)(国)地域における自殺の基礎資料(厚生労働省) 住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査(総務省)
		令和2年	令和2年	令和2年	
ゲートキーパー養成者数		延1,407人	—	—	(市)市相談支援課調べ
		令和2年度末時点			
十分に睡眠がとれていないと感じる人の割合		18.7%	—	21.7%	(市)健康と生きがいアンケート調査 (国)国民健康・栄養調査
		令和2年度		平成30年度	
(7) -① 栄養・食育推進(食を通じた健康づくり)					
朝食を欠食している人の割合(ほとんど食べていない人・週2～3日食べている人)【20歳代】		29.8%	24.3%	27.1%	(市)健康づくり市民アンケート (県)ひょうご食生活実態調査 (国)食育に関する意識調査
		令和2年度	平成28年度	令和2年	
野菜料理を1日5皿(350g)以上食べている人の割合【20歳以上】		5.1%	7.9%	男性30.1% 女性26.5%	(市)健康づくり市民アンケート (県)ひょうご食生活実態調査 (国)国民健康・栄養調査
		令和2年度	平成28年度	令和元年	
栄養バランスに配慮した食生活を実施する人の割合 (ほぼ毎日1日に2食以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べている人の割合)	20歳以上	45.9%	42.2% 平成28年度	36.4%	(市)健康づくり市民アンケート (県)ひょうご食生活実態調査 (国)食育に関する意識調査
		令和2年度		令和2年	
	【再掲】 20～30歳代	29.5%		27.4%	
		令和2年度		令和2年	
共食の実施率【20歳以上】		65.1%	82.0%	朝食49.7% 夕食67.7%	(市)健康づくり市民アンケート (県)ひょうご食生活実態調査 (国)食育に関する意識調査
		令和2年度	平成28年度	令和2年	
食育への関心【20歳以上】		72.2%	—	83.2%	(市)健康づくり市民アンケート (国)食育に関する意識調査
		令和2年度		令和2年	
地域における共食の場の参加者数		延べ6,714人	—	—	(市)あかしこども財団・高齢者総合支援室調べ
		令和2年度			

項目・指標		明石市 (策定時の値)	兵庫県	国	データソース
(7) - ② 栄養・食育推進(食環境づくり)					
家庭系燃やせるごみの1日1人当たり 排出量		480 g 令和2年度	—	—	(市)市資源循環課調べ(一般廃棄物処理基本計画みんなでつくる循環型のまちあかしプラン)
(7) - ③ 栄養・食育推進(食文化の継承)					
食に関する指導において体験活動(栽培活動等)を実施した学校の割合		42.9% 令和2年度	—	—	(市)市学校教育課調べ「食に関する指導」実施状況調査
(8) 次世代の健康づくり					
全出生中の低出生体重児 (2,500g以下)の割合		9.7 令和元年度	9.2 令和元年度	9.4 平成29年	(市)(県)兵庫県保健統計(国)健やか親子21(第2次)指標及び目標の一覧より引用
妊娠中の喫煙率		1.6% 令和2年度	2.0% 令和2年度	2.0% 令和2年度	(市)こども健康課調べ(県)(国)母子保健に関する実施状況等調査
妊娠中の飲酒率		0.6% 令和2年度	0.7% 令和2年度	0.8% 令和2年度	(市)こども健康課調べ(県)(国)母子保健に関する実施状況等調査
子どものかかりつけ医(小児科)を持つ親の割合		92.1% 平成30年度	87.9% 平成30年度	84.1% 平成30年度	(市)(県)(国)健やか21(第2次)の指標に基づく乳幼児健康診査中間評価報告項目の指標に基づき算出
子どものかかりつけ歯科医を持つ親の割合		72.3% 平成30年度	50.9% 平成30年度	48.8% 平成30年度	(市)(県)(国)健やか21(第2次)の指標に基づく乳幼児健康診査中間評価報告項目の指標に基づき算出
乳幼児健診受診率	4か月児健診	98.1% 平成30年度	—	95.4% 令和元年度	(市)市こども健康課調べ(国)地域保健・健康増進報告(3~5か月児)
		96.3% 平成30年度		85.7% 令和元年度	(市)市こども健康課調べ(国)地域保健・健康増進報告(9~12か月)
	1歳6か月児健診	97.3% 平成30年度	—	95.7% 令和元年度	(市)市こども健康課調べ(国)地域保健・健康増進報告
		97.9% 平成30年度		94.6% 令和元年度	(市)市こども健康課調べ(国)地域保健・健康増進報告
	3歳6か月児健診	93.1% 令和2年度	94.1% 令和2年度	94.6% 令和2年度	(市)こども健康課調べ(県)(国)「母子保健に関する実施状況等調査」を基に算出
		94.1% 令和2年度		94.6% 令和2年度	
	育児に参加する父親の割合	93.1% 令和2年度	94.1% 令和2年度	94.6% 令和2年度	(市)こども健康課調べ(県)(国)「母子保健に関する実施状況等調査」を基に算出
		94.1% 令和2年度		94.6% 令和2年度	

項目・指標		明石市 (策定時の値)	兵庫県	国	データソース
朝食欠食率	小学6年生	10.2%	14.1%	13.3%	(市)(県)(国)全国学力・ 学習状況調査
		令和元年度	令和元年度	令和元年度	
	中学3年生	13.9%	17.9%	17.7%	
		令和元年度	令和元年度	令和元年度	
適正体重を維持している人の割合 幼児・学童…肥満 (日比式で肥満度 ≧+20)の割合	5歳男児	3.20%	3.43%	3.65%	(市)幼稚園・保育所(園)・ こども園における身体状 況調査 (県)(国)学校保健統計
		令和2年度	令和2年度	令和2年度	
	5歳女児	3.17%	3.17%	3.37%	
		令和2年度	令和2年度	令和2年度	
	小学5年生男子	19.01%	11.13%	14.24%	(市)小学校定期健診 (県)(国)学校保健統計
		令和2年度	令和2年度	令和2年度	
	小学5年生女子	7.16%	9.58%	9.47%	
		令和2年度	令和2年度	令和2年度	
(9) 壮年期の健康づくり					
健康づくり習慣(Myルーティン)が ある人の割合【20～64歳】		—	45.0%	—	(県)兵庫県健康づくり実態 調査(20代～60代)
			平成28年度		
健康だと感じている人の割合(主観的 健康感)【20～64歳】		91.4%	86.3%	89.1%	(市)健康づくり市民アンケ ート
		令和2年度	平成28年度	令和元年	(県)兵庫県健康づくり実態 調査(20代～60代) (国)国民生活基礎調査
適正体重を維持している人の割合 (BMI:18.5～25未満)【20～64歳】		69.3%	69.5%	65.2%	(市)健康づくり市民アンケ ート
		令和2年度	平成28年度	令和元年	(県)兵庫県健康づくり実態 調査(20代～60代) (国)国民健康・栄養調査
糖尿病と診断を受けたことがある人の 割合【20～64歳】		3.5%	10.0%	9.7%	(市)健康づくり市民アンケ ート
		令和2年度	平成28年度	令和元年	(県)兵庫県健康づくり実態 調査(20代～60代) (国)国民健康・栄養調査
高脂血症(脂質異常症)と診断を受けた ことがある人の割合【20～64歳】		8.4%	—	12.5%	(市)健康づくり市民アンケ ート
		令和2年度		令和元年	(国)国民健康・栄養調査

項目・指標		明石市 (策定時の値)	兵庫県	国	データソース
(10) 高齢者の健康づくり					
何らかの地域活動 に参加している 高齢者の割合	65 歳以上男性	27.3% 令和 2 年度	—	44.0% 令和 2 年	(市)健康づくり市民アンケート (国) (内閣府) 高齢者の生活と意識に関する国際比較調査
	65 歳以上女性	31.3% 令和 2 年度	—	36.2% 令和 2 年	
	男性 65 歳以上	15.6% 令和 2 年度	18.2% 平成 28 年度	12.4% 令和元年	
	女性 65 歳以上	25.0% 令和 2 年度	24.7% 平成 28 年度	20.7% 令和元年	
適正体重を維持している人の割合 高齢者…低栄養傾向・やせ (BMI ≤ 20) の割合	男性 75 歳以上	16.9% 令和 2 年度	25.5% 平成 28 年度	14.2% 令和元年	(市)健康と生きがいアンケート調査 (県)ひょうご食生活実態調査 (国) 国民健康・栄養調査
	女性 75 歳以上	24.6% 令和 2 年度	27.6% 平成 28 年度	23.0% 令和元年	
	男性 65 歳以上	15.6% 令和 2 年度	18.2% 平成 28 年度	12.4% 令和元年	
	女性 65 歳以上	25.0% 令和 2 年度	24.7% 平成 28 年度	20.7% 令和元年	
要介護認定率		18.5% 令和 2 年	18.6% 令和 2 年	20.0% 令和 2 年	(市) (県) (国) 第 8 期高齢者いきいき福祉計画及び介護保険事業計画より引用
健康だと感じている人の割合 (主観的健康観) 【65 歳以上】		77.8% 令和 2 年度	—	—	(市)健康と生きがいアンケート調査
フレイル予防に取り組んでいる人の割合 【75 歳以上】		54.6% 令和 3 年 11 月末	—	—	(市) 市健康推進課調べ
自主グループの数 (介護予防を目的に活動しているグループ数)		118 か所 令和 2 年度	—	—	(市) 市地域共生社会室調べ

4 健康づくりに関する行政・関係団体の取組一覧

重点目標に基づき、健康づくりに関する行政及び関係団体の取組を整理しました。
(令和4年3月末時点)

(1) 全世代共通の健康づくり(分野別)

① 健康診査と健康管理

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

事業名	事業概要	担当課・団体
健康手帳の交付	手帳に健康診断や指導結果の記録をして健康管理に役立ててもらうことを目的とし、40歳以上の市民のうち健康診査受診者や健康相談・教育などを受けた交付希望者に対して健康手帳を交付する(随時)。	健康推進課
訪問指導	保健指導が必要な者に対して家庭訪問を実施し、生活習慣病の改善等のための相談や関係機関へ連携を行う。	健康推進課
一般健康相談	生活習慣病予防や健康づくりの一環として、運動・栄養・休養など日常生活の改善や心身の健康について窓口相談や電話、地域からの要請等に応じた相談を実施する。	健康推進課
認知症早期支援事業	65歳以上の人及び若年性認知症の人を対象に、早期に医療機関を受診し、継続的な医療や介護、地域での支援につなげることを目的に、認知症診断にかかる診断費用の助成等を行う。	高齢者総合支援室 高年福祉担当
特定健康診査 特定保健指導事業	メタボリックシンドロームに着目した健康診査の啓発と実施、評価を行う。 健康診査の結果や日頃の生活習慣に合わせて、生活習慣病予防のための支援を行う。	保健予防課
がん検診等事業	大腸・乳・子宮がん・胸部・胃がんリスク検診、肝炎ウイルス検診を行う。	保健予防課
後期高齢者健康診査・ 歯科健診	生活習慣病の早期発見及び「高齢者の特性にあわせ、健康状態を把握し、介護予防につなげる」ことを目的とし、健康の保持増進に寄与する。	保健予防課
一般健康診査	医療保険に加入していない人に対し、健康診査を実施する。	保健予防課
特定健診未受診者対策 事業	特定健診未受診者に対し、受診勧奨通知の発送及び電話による受診勧奨を実施する。	国民健康保険課
明石市国民健康保険 人間ドック受診費用 助成事業	35～74歳の国民健康保険被保険者に対し、人間ドック受診費用の約7割を助成し、健康の保持増進を図る。	国民健康保険課

事業名	事業概要	担当課・団体
重複・多剤服薬者への服薬通知及び訪問指導事業	同一月に複数の医療機関から同一薬剤を処方されている国民健康保険被保険者等に対し、服薬情報の通知及び保健指導を行うことで重複・多剤服薬による健康被害を防止するとともに、薬剤費等にかかる医療費の適正化を図る。	国民健康保険課
各種啓発物や広報誌等による広報	あかし健康プラン21のポスターやのぼりの掲示を行う。各種啓発物(公園案内パンフレットやチラシ、看板、のぼり等)や広報誌に「毎月21日はあかし健康づくりの日」のロゴやあかし健康プラン21キャラクターの使用、広報誌の空きスペースに、健康づくりのポイント(運動や食生活等)の掲載を行う。	緑化公園課
SP21	生活習慣病予防を目的に、血圧・体重などのセルフチェックや生活に取り入れられる運動などを紹介・実践する健康教室	あかし健康ソムリエ会
AKP 活動	明石市健診受診率向上のために、健診制度の説明等の啓発活動を実施する。	あかし健康ソムリエ会
出前健診	コミュニティ・センターなど住民に身近な会場で健康診査を実施する。	校区まちづくり組織・自治会
ちょこっと体力測定会～あなたの体力年齢は何歳？～	体力向上や健康に対する意識を高めるため、まちかどで握力、上体起こしなどの体力測定を実施する。	明石市スポーツ推進委員会
体力測定会	文部科学省が行っている体力測定の種目を実施し、自身の体力を評価し、今後の体力向上の指標とする。	ふれあいプラザあかし西
オープン健康チェック	血圧・体組成・骨密度・血管年齢などを測定。気軽に健康チェックができる場として、健康の維持増進に役立てる。	ふれあいプラザあかし西
すくすく計測	乳幼児を対象に身長・体重を測定し、気軽に育児や発達の相談できる場とする。栄養面・発達面・生活面のアドバイスを行う。	ふれあいプラザあかし西

目標 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

事業名	事業概要	担当課・団体
スポーツ推進委員活動事業	市が委嘱した明石市スポーツ推進委員の活動（ニュースポーツの普及、スポーツの実技指導、助言など）を支援する。	文化・スポーツ室（スポーツ振興担当）
糖尿病性腎症重症化予防事業	特定健診受診者のうち、糖尿病の疑いがある者へ保健指導及び受療勧奨を行う。	保健予防課

事業名	事業概要	担当課・団体
SP21 イベント活動	あかし健康プラン21を啓発するためのイベントを開催する。	あかし健康 ソムリエ会
あかし健康ソムリエ 地域活動	地域のイベント等に出向いてあかし健康ソムリエのPR活動や健康づくり活動を実施する。	あかし健康 ソムリエ会
21 世紀の健康づくりシリーズ	様々なテーマで市民の健康づくりに関する講演会を実施する。	明石市医師会
健康大学講座	県民が健康に関する知識と理解を深め、健康生活の維持・増進のための講座を実施する。	明石市医師会
スポーツ講習会	運動を安全に効果的に行うための講話や実技を行う。運動を中心に各専門分野の専門家を講師とし最新の健康情報を得る。	ふれあいプラザ あかし西
健康教室	健康の維持・増進に役立つ講話を行う。自宅でできる取組を具体的に実践する。	ふれあいプラザ あかし西
JOY クラブ	知的障害のある人を対象に有意義な休日の外出先となるよう、レクレーションを中心にした運動や創作を行う。	ふれあいプラザ あかし西
健康相談	個別に自分の健康について相談できる地域の身近な場として毎日開いている。体組成・血圧の測定を行い、指標とする。	ふれあいプラザ あかし西
スポーツ障害相談	筋肉や関節の痛みなど、スポーツ障害だけに限らず、専門知識を持ったスタッフが適切に対応策を伝える。	ふれあいプラザ あかし西
ふれあいウォーキング	健康の維持増進を目的に、生活の中にウォーキングを取り入れ効果が得られるよう、正しいウォーキング法を実践する。	ふれあいプラザ あかし西
健康レストラン	管理栄養士が作った食事を提供し、健康の維持増進に役立つ献立作りについての講話を行う。	ふれあいプラザ あかし西
ハートフルSONG♪	音楽療法士が歌唱や合奏を通して、音楽の特性を活かした健康づくりを行う。	ふれあいプラザ あかし西
ヘルシーラリー	施設窓口で個別にカードを配布し、来館時健康情報と共にスタンプを押す。個別のウォーキングや外出先として活用する。	ふれあいプラザ あかし西

② 身体活動・運動

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

事業名	事業概要	担当課・団体
ヴィッセル神戸親子サッカー教室	地元プロサッカーチームであるヴィッセル神戸のスクールコーチを招き、サッカーを通じてスポーツに親しむとともに、親子が一緒に運動する機会を提供する。	文化・スポーツ室 (スポーツ振興担当)
ジュニア自転車競技教室	兵庫県自転車競技連盟の協力を得て、小中学生に自転車競技の基本的技能を習得させ、生涯にわたって自転車競技に親しむきっかけづくりとする。	文化・スポーツ室 (スポーツ振興担当)
明石市スポーツ賞表彰	スポーツの競技力向上を図ることを目的に、本市スポーツ振興に功績顕著な方、権威ある大会で優秀な成績を収めた選手及び指導者を表彰する。	文化・スポーツ室 (スポーツ振興担当)
ニュースポーツ用具等貸出事業	市民のニーズに応じたニュースポーツ用具等を貸し出すことにより、市民が運動する機会を創出する。	文化・スポーツ室 (スポーツ振興担当)
ニュースポーツ教室 (ACE ボール等)	スポーツ推進委員会が市内におけるニュースポーツの重点種目として普及を進めているACEボール等の教室を開催する。年間8回程度。	文化・スポーツ室 (スポーツ振興担当)
市民 ACE ボール大会	スポーツ推進委員会が市内におけるニュースポーツの重点種目として普及を進めているACEボールの大会を開催する。	文化・スポーツ室 (スポーツ振興担当)
ふれあいサイクリング	毎年、明石公園自転車競技場において、知的障害者が競輪選手会メンバーと二人乗り自転車(タンデム車)等に乗って、健康づくりと交流を深めている。また、サイクリング以外にも輪投げやストラックアウトなどの体を動かすゲームを取り入れ、健康と運動に対する意識を高める支援を行う。	障害福祉課
高齢者ふれあいの里健康体操	高齢者ふれあいの里において、健康体操またはヨガを実施する。	高齢者総合支援室 高年福祉担当
スポーツ教室	[明石中央体育会館]26種目のスポーツ教室を実施する。 [明石海浜公園]6種目のスポーツ教室を実施する。 [魚住北公園]テニス教室を実施する。	緑化公園課
スポーツ開放	[明石中央体育会館]5種目のスポーツ開放を実施する。 [明石海浜公園]3種目のスポーツ開放を実施する。 [魚住北公園]グラウンドゴルフ開放を実施する。	緑化公園課

事業名	事業概要	担当課・団体
階段利用促進	明石中央体育会館の階段などに健康づくりバナーを貼り、気軽に取り組める運動を推進する。	緑化公園課
トレーニングルーム	明石中央体育会館において、初回講習後、自由に利用できるスペースを設置する。（月会員制度有・体組成測定器の設置）	緑化公園課
卓球コーナー	明石中央体育会館において、1時間1台300円で個人利用ができる卓球コーナーを設置する。	緑化公園課
スポーツフェスティバル	明石中央体育会館において、年1回利用者を対象に4競技7種目で大会を開催する。	緑化公園課
キッズスポーツフェスタ	明石海浜公園において、毎年3月にスポーツ教室参加の生徒対象に大会を開催する。	緑化公園課
テニス大会 （魚住北公園テニス教室生徒対象）	明石海浜公園において、毎年5月に魚住北公園テニス教室生徒対象に広い明石海浜公園で大会を実施する。	緑化公園課
水泳教室	明石海浜プールにおいて、7月に2回初心者や泳ぐのが苦手な小学1年生を対象に水泳教室を開催する。	緑化公園課
親子健康マラソン	明石海浜公園において、毎年11月に明石二見ライオンズクラブが主催する親子健康マラソンの支援を行う。	緑化公園課
小学生ニュースポーツ大会	小学生を対象とした、明石市考案のニュースポーツであるACEボールと、ショートテニスの2種目の大会	明石市スポーツ推進委員会
市民 ACE ボール大会	小学生から大人まで3部門に分けたACEボールの市民大会	明石市スポーツ推進委員会
年齢別健康づくり運動教室	小学生・壮年期・高齢者に分けて各年齢に応じた運動を行う。	ふれあいプラザあかし西
はっぴい体操教室	幅広い年齢層を対象に、運動を通して健康づくりを行うとともに利用者同士の交流を図る。	ふれあいプラザあかし西
ふれあい体操教室	知的・発達に遅れのある小学生以上の方を対象にトランポリンやバランスボールの運動や障害者スポーツを行う。	ふれあいプラザあかし西
障がい者交流運動会	障害のある人がスポーツを通じて健康と体力の増進を図り、参加者同士がふれあい、交流を深める「障がい者交流運動会」を実施する。 （令和2年度より、感染症対策のため各事業所単位で取り組める代替事業に変更中。）	福祉総務課

事業名	事業概要	担当課・団体
健康相談等事業 (健康相談、健康教室)	総合福祉センターの看護師が、利用者に対し血圧測定等を行い、健康相談に応じる。 障害者、高齢者を対象に、健康に対する意識を高めるための健康教室（体操、太極拳等）を開催する。	福祉総務課
プール（集団運動指導、入水相談）	障害者、高齢者を対象に、運動機能の維持・向上を目的としたスイミング・水中ウォーキング等の指導を行う。 看護師等がプール利用者の身体状況等を把握し、プールを効果的に利用するための入水相談を実施する。	福祉総務課

③ 歯の健康

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

事業名	事業概要	担当課・団体
障害者（児）歯科電話相談	障害者（児）の歯科にかかる電話相談を実施する。	保健総務課
あかしユニバーサル歯科診療所	一般の歯科診療所での治療が困難な方への歯科診療並びに休日の応急歯科診療を行う。 また、診療体制の充実のもと、地域の一般歯科医との連携を強化し、本市の歯科口腔保健の推進に取り組む。	保健総務課
妊婦歯科健康診査	1回の妊娠につき500円で歯科健康診査が受けられる助成券を1枚発行する。	こども健康課
2歳児歯科健康診査	2歳児の口腔内健診と保健指導。希望する児にフッ化物塗布を行う。	こども健康課
各種歯科健診	1歳6か月児・3歳6か月児歯科健診、保育所・幼稚園・学校歯科健診、2歳児歯科健診、歯周病検診、妊婦歯科健診、後期高齢者歯科健診、事業所歯科健診	明石市歯科医師会
歯と口の健康週間事業	歯と口の健康週間の午前中に会員医療機関において無料で歯科相談を実施する。	明石市歯科医師会
歯科健康教育	各団体の依頼による講話を行う。	明石市歯科医師会
休日歯科診療 (あかしユニバーサル歯科診療所)	休日における歯科急病に対する応急処置を行う。	明石市歯科医師会
障害者歯科診療 (あかしユニバーサル歯科診療所)	一般の歯科診療所では治療が困難な障害等がある人に対する診療を行う。	明石市歯科医師会

事業名	事業概要	担当課・団体
障害者歯科衛生指導	障害者に対する歯科保健指導（電話相談）を行う。	明石市歯科医師会
障害者に対する歯科保健指導事業（訪問健診）	市内障害者施設における園生の健診と、園生・介護者・保護者に対する歯科保健指導を行う。	明石市歯科医師会
訪問歯科協力医システム	依頼のあった通院困難な方に対し、歯科医師、歯科衛生士が自宅や介護施設、病院等に訪問し、歯科診療や専門的口腔ケアを行う。	明石市歯科医師会
デイスサービス無料歯科健診	無料歯科健診	明石市歯科医師会
口腔保健のつどい	口腔保健の普及啓発・ブラッシング指導・フッ化物歯面塗布・歯科健康相談・成人歯科健診・訪問介護のコーナー・口腔がん相談（主催）	明石市歯科医師会
	子どものフッ素塗布コーナー、成人歯科健診補助、歯科衛生士会コーナー（お口の健康度チェック）（協力）	兵庫県歯科衛生士会 東播磨支部
障害者施設作業所歯科健診	歯科健診補助	兵庫県歯科衛生士会 東播磨支部
1歳6か月児歯科健診、3歳6か月児歯科健診	1歳6か月児健康診査及び3歳児健康診査の歯科健康診査において、歯科衛生士によるブラッシング指導などを行う。	兵庫県歯科衛生士会 東播磨支部
歯科健診事業	あおぞら園及び、ゆりかご園に通園する園児の歯科健診及び口腔内衛生指導を行う。	発達支援課

目標 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

事業名	事業概要	担当課・団体
歯周病検診	40、50、60、70歳の市民を対象に歯周病検査、歯科指導を行う。	保健予防課
歯科相談	市民が生涯を通じて自分の歯を保てるよう口腔衛生の知識や技術を習得できることを目的とした歯科衛生士による個別相談を行う。	健康推進課
介護予防における口腔機能向上の取組	会員、医療・介護関係者向け介護予防研修会の開催	明石市歯科医師会
	一般市民対象の健口教室の開催	明石市歯科医師会
障害者施設作業所歯科研修会	歯周病、むし歯について、口腔ケアの方法・手技について、舌機能・唾液・誤嚥性肺炎についての研修会	兵庫県歯科衛生士会 東播磨支部

事業名	事業概要	担当課・団体
自立支援型ケアマネジメント会議	個別事例の検討	兵庫県歯科衛生士会 東播磨支部
健康教育・出前講座	市民のグループを対象にあかし健康プラン21の啓発や歯科保健指導（講話、ブラッシング指導）を行う。	兵庫県歯科衛生士会 東播磨支部
歯科保健相談	市民や要介護者を対象に、口腔ケアや歯科疾患予防の個別相談を行う。	兵庫県歯科衛生士会 東播磨支部
よい歯の表彰	小学6年生を対象にむし歯のない児童を表彰し、口腔保健の大切さを啓発する。	学校教育課

④ たばこ

目標 たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しよう

事業名	事業概要	担当課・団体
禁煙相談	喫煙者やその家族を対象とした禁煙に取り組むための個別相談を行う。	健康推進課
受動喫煙防止意識の啓発	明石中央体育会館、明石海浜公園、魚住北公園において、受動喫煙防止に関する啓発チラシの配布・掲示、禁煙ステッカーの掲示を行う（令和2年4月1日より公園内全面禁煙）。	緑化公園課
受動喫煙防止の啓発活動	胸部検診、AKP、イベントでの受動喫煙防止の啓発活動を実施する。	あかし健康 ソムリエ会

⑤ アルコール

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

事業名	事業概要	担当課・団体
アルコールに関する相談	保健師・精神保健福祉士等が、アルコール関連問題を抱える市民に対して解決に向けての支援を行う。必要に応じ、当事者団体による個別相談を行う。	相談支援課
薬物乱用防止街頭啓発活動	市民講演会等のイベント開催時において来場者へ向けて、パネル展示や薬物展示、のぼり等を掲示し、薬物乱用防止を訴える。	明石市薬剤師会

⑥ こころの健康

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

事業名	事業概要	担当課・団体
精神保健・自殺予防研修会	他機関の相談対応従事者に対し研修会を開催することで、精神疾患や自殺未遂者・希死念慮者等の支援を行う関係機関の相談機能の強化と連携体制の構築を図る。	相談支援課
精神保健家族教室	精神疾患者が住み慣れた地域で安心して住み続けるために、一番身近な存在である家族が疾患や薬について理解を深め、本人理解と家族力の向上を図る。	相談支援課
こころのケア相談	精神疾患やその家族、関係者からの相談に、保健師・精神保健福祉士等が応じ、電話や面接、訪問による支援を行う。	相談支援課
自殺対策計画の推進	平成30年度作成の「明石市自殺対策計画」に基づき、「誰も自殺に追い込まれることのないやさしいまち」の実現に向けて、全市的に自殺対策に取り組めるように推進する。	相談支援課
ゲートキーパー養成研修会	市民や市内の活動団体を対象に、心身の問題を抱える自殺の危険性が高い人に早期に気づき、話を聞き、つなぎ、見守るゲートキーパーの養成を行い、自殺予防活動に取り組む。	相談支援課
メンタルヘルスの普及啓発	こころの不調や精神疾患に関する正しい知識の普及を図るために、市民の参画と協働による啓発活動を行い、セルフケアと地域での支援体制の強化を図る。	相談支援課
ひきこもり専門相談	ひきこもりについて悩みを抱える当事者及び家族からの相談を受け付け、それぞれの世帯が抱える問題の解決に向けて支援する。	相談支援課
ひきこもりに関する出前講座	地域住民がひきこもりへの理解を深め、ひきこもりの当事者やその家族が安心して暮らせる地域づくりを行う。	相談支援課
ひきこもり居場所支援事業	市内に当事者が社会参加するための第一歩となる多様な役割をもつ居場所の開設を行う。	相談支援課
自殺予防（ゲートキーパー）事業	自殺対策を担う人材としてゲートキーパー薬剤師を養成、認定制度を設け、地域におけるゲートキーパーの役割を担い、自殺予防啓発の活動を行う。	明石市薬剤師会

⑦ 栄養・食育推進

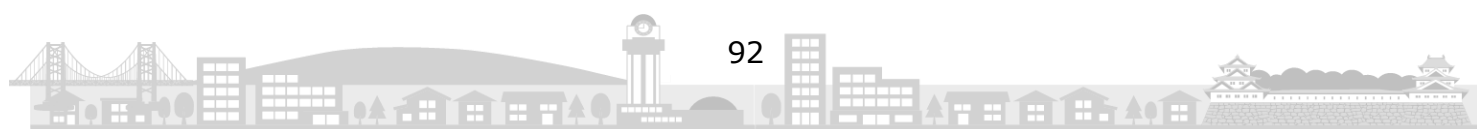
ア 食を通じた健康づくり

目標 朝ごはんで生活リズムを整え、家族や友人と食を楽しもう

事業名	事業概要	担当課・団体
食育チラシの配布	食育チラシを通じて、健全な食生活の確立などの食育の啓発を行う。	学校教育課
楽しい朝食作り啓発 (冊子編)	「食の強化書」の冊子を作り、配布する。	明石栄養士会
楽しい朝食作り啓発 (実習編)	朝食の調理実習（小・中学生対象）を行う。	明石栄養士会
食育部ひよっこ 食育エプロンシアター	保育所（園）・幼稚園における食育講話や人形劇を実施する。	明石いずみ会

目標 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

事業名	事業概要	担当課・団体
給食施設指導	給食施設に対し、栄養管理について適切な指導・助言を行うことにより、給食利用者の健康増進の維持向上を図る。	保健総務課
食育教室	学童とその保護者を対象に、講話や調理実習を通し、望ましい食習慣等の知識を得ることを目的とした健康教室を行う。	健康推進課
栄養相談	栄養士による生活習慣病の発症予防や重症化予防、アレルギーなどの病態に応じた食生活支援を行う個別相談を行う。	健康推進課
兵庫県いずみ会事業・ 日本食生活協会事業	各ライフステージに応じた食生活改善事業（調理実習及び講話）を実施する。	明石いずみ会
食生活改善講習会	朝食摂取、郷土食、野菜摂取、減塩についての情報提供を行う。	明石いずみ会
減塩食啓発活動	各地区の地区会活動において参加者に対する知識啓発（調理実習等）	明石いずみ会
食育活動地域連携	各地区の自治会や他団体と連携し、食育についての知識啓発を行う（調理実習及び講話）。	明石いずみ会
講演会	外部講師を招き、栄養士としてのスキルアップのための講演会を開催する。	明石栄養士会
栄養教室	成人を対象に調理実習を通して適切な食事について学び実践できるようにする。	ふれあいプラザ あかし西



事業名	事業概要	担当課・団体
男性料理教室	男性を対象とした生活習慣病予防のための料理教室。孤立しがちな男性の参加者同士が料理を通して交流する。	ふれあいプラザ あかし西
こどもの居場所づくり事業（こども食堂）	こども食堂の開設・運営支援	あかしこども財団

イ 食環境づくり

目標 食品ロスを減らし、環境にやさしい食生活を送ろう

事業名	事業概要	担当課・団体
食品ロス削減の取組	食品ロスを削減するための方策について普及啓発を行う。	資源循環課
出前講座 「ごみ減量しませんか」	家庭でできる生ごみの堆肥化や水切りによるごみの減量方法を紹介する。	資源循環課

目標 食品の安全性や栄養素に関する情報を活用しよう

事業名	事業概要	担当課・団体
明石給食施設協議会	喫食者の健康増進に寄与することを目的に、給食業務の研究・改善及び給食施設従事者の資質向上を図る。	保健総務課 （事務局）
食育に関する啓発	献立表や給食だより等を通じて、児童生徒やその保護者に健全な食生活の確立などの食育の啓発を行う。	学校給食課
研修会	多業種の栄養士が情報共有しながらスキルアップできる研修会を企画・実施する。	明石栄養士会
幼児の健康づくり	幼児と保護者を対象とした食育を含む健康づくり教室を開催する。	ふれあいプラザ あかし西



ウ 明石の食文化の継承

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

事業名	事業概要	担当課・団体
テニス地産カップ in 明石大会	明石海浜公園において、年2回明石市特産物の参加賞・賞品を用意し、テニス地産カップを開催する。また、明石市の観光パンフレットでPRを実施する。	緑化公園課
田植え	園の横にある田んぼで田植えをする体験	明石保育協会 (さわの保育園)
野菜の栽培	クラスごとに夏野菜を育て、収穫し、食べる行事	明石保育協会 (さわの保育園)
おさかな講習会	小中学生を対象に講師を派遣して講習会を実施。兵庫県の海の環境や魚の話、魚の下処理から調理実習までの体験を通して魚の魅力や命をいただく大切さを伝える。	兵庫漁業協同組合 連合
干しだこづくり教室	夏休みの期間を利用して親子参加型イベントとして実施。活きたタコを参加者自らが干しだこをつくる。	兵庫漁業協同組合 連合
坊勢島漁業体験 ツアー	地元産業の関心を持ってもらうことを目的に、瀬戸内海の主要漁業種類である小型底曳網漁の見学や獲れた魚介類の選別体験を行う。	兵庫漁業協同組合 連合
キャベツ栽培体験	植え付け体験・収穫体験	JA 兵庫南明石播磨 営農経済センター
さつまいも掘り体験	さつまいもの収穫体験	JA 兵庫南明石播磨 営農経済センター
地産地消推進事業	野菜の栽培体験、収穫体験	農水産課
エンジョイクッキング	小学生を対象とした料理教室。地元の食材を使用するなど身近な教材で食育を行う。	ふれあいプラザ あかし西

(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

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

事業名	事業概要	担当課・団体
「あかし・こども応援メッセ」への協力	来場者向け食育啓発(豆運びゲームによる箸の使い方)	明石栄養士会

目標 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

事業名	事業概要	担当課・団体
母子健康手帳の交付	妊娠届出により、母子健康手帳を交付及び全妊婦面談を実施する。	こども健康課
妊産婦タクシー券の交付	妊産婦の移動負担を軽減し、健やかな出産と育児を支援するため、妊婦面談終了後に、タクシー券(5,000円分)を交付する。	こども健康課
妊婦健康診査	妊娠期間中の健康診査に係る費用を助成する。妊娠1回につき、5,000円を12回、10,000円を2回の助成回数14回に、4,000円を5枚、1,000円を20枚の補助券の合計12万円を助成する。	こども健康課
妊産婦訪問	妊産婦の健康状態の把握と保健指導を行う。	こども健康課
新生児訪問・乳児家庭全戸訪問	家庭訪問による児の健康状態、発達・発育の確認、育児相談、情報提供を行う。	こども健康課
離乳食個別相談	管理栄養士による離乳食の個別相談を来所面談やオンラインにて実施する(生後4か月から1歳6か月頃まで対象)。	こども健康課
4か月児健康診査	身体計測、小児科・整形外科医の診察、発達・発育・栄養・育児等の相談を行うとともに、ブックスタート事業を実施する。	こども健康課
10か月児健康診査	身体計測、小児科医の診察、発達・発育・栄養・育児等の相談を行う。	こども健康課
1歳6か月児健康診査	身体計測、小児科・整形外科・歯科医の診察、発達・発育・栄養・育児等の相談を行う。	こども健康課
3歳6か月児健康診査	身体計測、小児科・歯科・眼科・耳鼻科医の診察、尿検査、発達・発育・栄養・育児等の相談を行うとともに、ブックセカンド事業を実施する。	こども健康課
乳幼児保健相談	身体計測、発達、発育、栄養、育児等の個別相談を行う。	こども健康課

事業名	事業概要	担当課・団体
母子発達支援事業 (にこにこ教室・のびのびクラス・ぴよんぴよんクラブ)	遊びを通じて親と子の関わりを学習する教室を開催する。	こども健康課
すくすく相談	臨床心理士による精神面の発達等についての個別相談を行う。	こども健康課
養育支援ネット	養育上支援を必要とする家庭を医療機関等と連携・家庭訪問を行う。医療機関とネットワーク強化のため、年1回、養育支援ネット及び研修会を実施する。	こども健康課
産前・産後サポート事業	産後のサポートとして、保健師や助産師、心理士等が訪問支援を実施する。	こども健康課
産後ケア事業	産後早期より母に必要な育児支援、心理的ケア及び身体的ケアを実施する(宿泊型、デイサービス型、訪問型)。	こども健康課
新生児聴覚検査費用助成事業	出産後、医療機関で実施する新生児聴覚検査費用について1回(初回検査のみ)上限5,000円を助成する。	こども健康課
食育ランチョンマットの配布	学童向けの食育啓発ランチョンマットを作成し、こども食堂利用者等を対象に配布する。	健康推進課
親子で運動遊び	5歳児・小学生とその保護者を対象に、親子で一緒に楽しめる運動や遊びの機会を提供する。	明石市スポーツ推進委員会
研修活動	研修の一環として、子どもの健康に関する課題や取組について意見交換を行う。	明石市連合PTA

目標 みんなで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

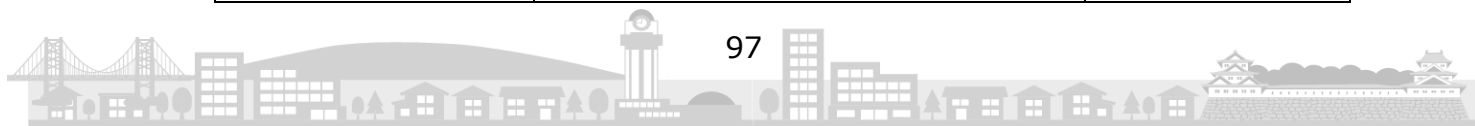
事業名	事業概要	担当課・団体
子育て支援センター事業	市内5か所の子育て支援センターにおける子育て相談支援を行う。乳幼児期の心身の発育や栄養、母子の心の健康などをテーマとする各専門家による講座の開催などを行う。	子育て支援課
こども医療費助成	子育て家庭の経済的負担の軽減を図り、こどもの健やかな成長に寄与する。0歳～高校3年生まで外来・入院医療費とも保護者の負担なし(保険診療分)。	児童福祉課
母子家庭等医療費助成	母子家庭等の経済的負担の軽減を図り、保健の向上に寄与する。世帯の所得により、医療費の自己負担の全部または一部を助成する(保険診療分)。	児童福祉課

事業名	事業概要	担当課・団体
未熟児養育医療の給付	身体の発育が未熟なまま出生した乳児（いわゆる未熟児）で、医師が指定養育医療機関において入院養育を必要と認めたものに対して、その治療に必要な医療を給付する。	児童福祉課
マタニティマークの普及	ポスターの掲示及びストラップを配布する。車用ステッカーを希望する妊婦に配布する。	こども健康課
地域健康子育て支援事業	市内の子育て支援センター等に、乳幼児用の身長・体重計を設置し、親子の出かける場所としての啓発を行う。	こども健康課
保育所等園庭開放	地域の就学前児童と保護者が保育施設等で園児と一緒に過ごす（一時保育所・認定こども園で実施）。	こども育成室
育児支援家庭訪問事業	児童の養育について支援が必要でありながら積極的に自ら支援を求めていくことが困難な家庭に対して、安定した児童の養育が可能となるように、家事及び育児等の援助並びに専門的な訪問支援を実施する。	こども支援課
子育て家庭ショートステイ事業	児童の保護者が社会的事由により一時的に家庭において養育できない場合等に児童養護施設等で児童の養育・保護を行う。	こども支援課
24時間相談ダイヤル	子育てに関する幅広い相談や、子ども自身からの相談に24時間365日いつでも応じる。	こども支援課
ママサポート薬剤師（ママサポート会）事業	子育て中のお父さん・お母さんへの相談業務を“ママサポート薬剤師（ママサポート会）”と呼称し、乳幼児健診や子育て講座等で保健・衛生・医療等に関する相談会を行う。	明石市薬剤師会

② 高齢期の健康づくり

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

事業名	事業概要	担当課・団体
介護予防把握事業	高齢者の質問票を送付し、介護予防やフレイル予防の取組を必要とする高齢者を把握し、各種個別相談や介護予防活動につなげる。	地域共生社会室 （地域総合支援担当）
介護予防普及啓発事業	フレイル予防や介護予防の正しい知識の普及・啓発と介護予防活動やフレイル予防を自ら実践するきっかけとなることを目指し、地域の活動団体に対して介護予防に資する講話や体操などの介護予防教室を行う。 また、介護予防に資する基本的な知識や体操を普及啓発するためのパンフレットや視覚教材等の作成・配布を行う。	地域共生社会室 （地域総合支援担当）

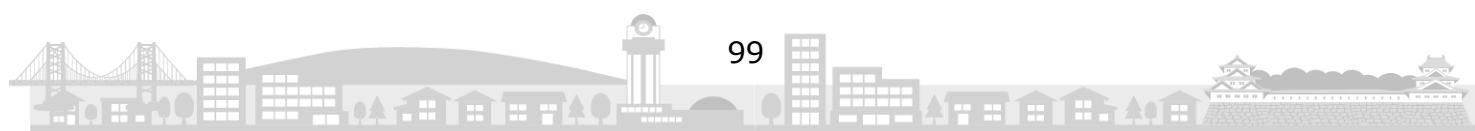


事業名	事業概要	担当課・団体
フレイル個別相談 (栄養・口腔・運動・禁煙)	フレイル(虚弱)に早期に気づき、適切な対処できることを目的とした専門職による個別相談を行う。	健康推進課
サロンの開催	住民の健康づくりや交流の機会として実施する。	地域ボランティアグループほか
ほっとかい護	介護予防に関する講話・対策の実践・介護保険についての情報提供など介護予防を行う。	ふれあいプラザ あかし西
自主グループ活動支援型教室	運動を中心とした健康づくりに自主的に取り組むグループを支援する。	ふれあいプラザ あかし西

目標 社会や地域とのかかわりを保ち、生きがいと役割をもって自分らしい生活を送ろう

事業名	事業概要	担当課・団体
自主グループ活動支援事業	地域の高齢者が主体となって自主的に運動を中心とした健康づくりに取り組むためのグループの育成や指導、活動継続の支援を行う。 活動団体が少ない地域において、介護予防教室を開催し教室終了後も自主グループとして活動できるように支援を行う。	地域共生社会室 (地域総合支援担当)
認証制度	体操を主とする活動を定期的に継続している自主グループの活動を認証することにより、参加者の活動意欲の維持・向上を図り、地域での介護予防を広めることを目的とする。	地域共生社会室 (地域総合支援担当)
ふれあい会食	おおむね65歳以上のひとり暮らしの人または虚弱高齢者世帯で必要と認められる人等を対象に、会食会場に集い、昼食をともにすることで、地域住民との交流を図り、孤食と閉じこもりを予防する。	地域共生社会室 (共生社会づくり担当)
シニア活動応援事業	高齢者が自主的に運営し、高齢者の居場所や活動の拠点として、健康づくりや生きがいづくり、地域貢献活動等の活動の場を提供する取組に対し、その経費の一部を補助する。	地域共生社会室 (共生社会づくり担当)
ダンスで楽しく健康に♪	盆踊り・フラダンス・フォークダンスなど、ダンスと親しみ楽しく仲間づくり・健康づくりを行う。	ふれあいプラザ あかし西
元気アップ講座	高齢者対象。脳トレやヨガなどの運動だけではなく文化的なプログラムも行い、健康寿命の延伸を図る。	ふれあいプラザ あかし西
ふれあいカルチャー教室	障害者手帳を持っている人を対象に、心身の健康の維持増進を目的とし、運動と文化的内容(料理・陶芸・音楽・創作)を実践する。	ふれあいプラザ あかし西

事業名	事業概要	担当課・団体
ボランティア体験教室	地域のボランティア活動の活性化を図るため、様々なボランティアを気軽に体験し活動のきっかけづくりを行う。	ふれあいプラザ あかし西
アクティブシニア ボランティア養成講座	元気なシニア世代の方が認知症や自殺の危険信号についての正しい知識を身に付け、見守りボランティアができるよう養成する。	ふれあいプラザ あかし西
ふたみん卓球教室	初級・中級に分けて、卓球を学ぶ。健康づくり、地域での仲間づくり、介護予防を目的とする。	ふれあいプラザ あかし西



(3) 分野・ライフステージを横断した取組事業

事業名	事業概要	担当課・団体
あかし健康プラン 21 の推進	あかし健康プラン21に基づき、地域の特性に応じた健康づくりを推進する。各地域の集まりや健康教育の機会、ホームページ等で情報発信をし、周知を図る。	健康推進課
地域総合支援協議会 への参画	地域総合支援協議会へ参画し、まちなかゾーン会議における活動において、市民の健康づくり推進や地域保健活動から抽出される健康課題の解決に向けての活動を推進する。	健康推進課
地区保健活動	地域の健康づくり基盤の構築を目的に、地区の特性を活かした健康づくり活動を展開する。校区まちづくり組織・自治会・PTA・あかし健康ソムリエ会・明石いずみ会・兵庫県腎友会等各種団体と連携する。	健康推進課
いずみ会リーダー・ あかし健康ソムリエ の養成	食育推進及び健康づくり全般を推進する地区組織であるいずみ会のリーダー（食生活改善推進員）及び、健康づくりについての普及啓発を推進するあかし健康ソムリエを育成し、生涯を通じた食育・健康づくりの推進体系を整備する。おおむね30～70歳の市民に対して、医師や保健師等による講義や活動体験を通して地域で健康づくりを展開できる人材を育成する。	健康推進課
東播磨圏域小児救急 医療電話相談	東播磨圏域を対象とした小児救急医療電話相談窓口を開設し、夜間における子どもの急病やケガなどの場合に、看護師が受診の必要性や応急処置をアドバイスするとともに、症状に応じた医療機関の紹介などを行う。	保健総務課
夜間休日応急診療所	夜間休日応急診療所で小児科、内科の初期救急医療を実施する。	保健総務課
出前講座 いざという時の夜間・ 休日の医療体制	地域からの要請により、講座を実施する。	保健総務課
予防接種事業 (定期接種)	成人への定期予防接種（高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌、風しん）を行うことにより、疾病の予防と公衆衛生の向上及び増進に寄与する。	保健予防課
予防接種費用助成事業 (任意接種)	高齢者肺炎球菌ワクチン再接種に係る費用の一部、または全部を助成する。	保健予防課
風しん抗体検査事業	先天性風しん症候群発症の予防を目的とし、妊娠を希望する女性等に風しん抗体検査を実施する。	保健予防課

事業名	事業概要	担当課・団体
健康教育・出前講座	10人以上の市民や各種団体に対して健康教育を行い、生活習慣病や健康づくりや栄養、運動、歯の健康、アルコール、こころの健康、たばこ、受動喫煙防止についての正しい知識の普及・啓発をする。	健康推進課
薬に関する市民講演会・ミニ講演会	一般市民を対象に健康に係る講演会を開催し、薬に関する啓発や相談会を実施する。	明石市薬剤師会
薬の相談	薬の副作用やジェネリック医薬品、サプリメント等の薬に関する啓発や相談会を実施する。	明石市薬剤師会
各疾患の指導箋 ^{せん} の配布	市民講演会やまちかど健康教室等のイベントにあわせて、各疾患の指導箋 ^{せん} を配布し、健康増進に向けた啓発を実施する。	明石市薬剤師会
お薬手帳の普及啓発	イベント会場や薬局に「お薬手帳」のポスターを掲示することにより、お薬手帳の普及と薬の適正使用の啓発を行う。	明石市薬剤師会

(4) 健康づくりを推進する体制の整備

事業名	事業概要	担当課・団体
地域歯科保健対策連絡会	関係機関が歯科保健対策に関する情報を共有し、各関係機関等の知識の向上、事業の円滑な推進を図ることを目的としたネットワーク会議。	健康推進課
すこやか食育推進会議	関係機関が市民の食に関する知識向上と健全な食生活の実践に向けた協議、検討及び食育活動の円滑な運営を図ることを目的とした関係機関による連携会議。	健康推進課
こころのケアねっと会議等精神保健関連会議	こころの不調で苦しむ市民に寄り添う包括的な支援や地域住民の精神的健康の保持について協議を行う中でネットワークを構築し、相談支援体制の充実・強化を図る。	相談支援課
ひきこもり支援関係機関ネットワーク会議	様々な要因や年齢層に応じた支援を行うため関係機関のネットワークの構築や地域づくりを行い、ひきこもり支援体制の整備を図る。	相談支援課

5 明石焼体操（ご当地体操）

＜ 曲 ＞ 「明石焼のうた」 作詞：竹内みのる 作曲：今田晶博 うた：川西勝之

＜ 体操 ＞ 平成22年度に「明石焼のうた」入門編として体操を作りました（平成20年度作製の実践編を改変）。健康運動指導士が振付を考え、作業療法士や理学療法士が腰やひざへの負担がないように確認して、誰もが安全に行える内容となっています。



前奏 1
8カウント聞いてから開始
1. 2 3. 4

×2回

手は腰に、屈伸・屈伸、
手拍子バン・バン
(1、2・3、4) × 2回

前奏 2
リズムをとりながら
1. 2 3. 4

×4回

手は前にパー！
(1、2・3、4) × 4回

♪ここは明石の魚ん棚 明石のたこはナンバーワン！
♪ダシで食べるの知ってるか？ タマゴたっぷり明石焼！

1. 5. 2. 6. 3. 7. 4. 8.

× 反対
※左右の動きを2回ずつ

両手平泳ぎで、
横に大きく一歩

ひじを曲げて脇しめる
ひざも軽くまげて

♪明石のソウルさ明石焼 またの呼び名は玉子焼
♪ひと口食べればファンタスティック！
ふた口食べればアンビリバボー！

上げて ポン 上げて ポン

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

×2回

手は中から外に
ガッツポーズ！

ひじを背中の方に
2回下ろして、

ひざを上げてボン
反対を上げてボン

♪ヤキヤキ タコタコ イェー イェー
♪フワトロ フルンフルン
ウォー みんな食べてみなよ

1. 3. 2. 4. 5. 6. 7. 8.

× 反対
※左右の動きを2回ずつ

踵を出して、移動せずその場で、
手はブラブラ下げる

♪明石で (1～4) 食べよう (5～8)
明石へ (1～4) さあ行こう (5～8)

1. 2 5. 6 3. 4 7. 8

×2回

1. 2 足踏みしながら
手は胸の前

3. 4 パンザイ！

7. 8 手は斜め下

♪明石で (1～4) 最高の ダシにくぐらせて (5～8)
食べよう (2234) 明石焼 (5678)

1. 2. 3. 4 5. 6. 7. 8 2. 2 5. 6 3. 4 7. 8

×2回

ゆっくりと髪をなでるように
腕をまわす (反対側も)

手は腰に、
かかとを上げて、下げて、
を2回

お疲れ様
でした♪

6 策定経過

(1) あかし健康プラン21（第3次）策定の経緯

日時	内容
令和3年2月5日～ 令和3年3月25日	健康と生きがいアンケート調査（健康づくり市民アンケート）
令和3年3月22日	計画策定に係る関係課によるキックオフミーティング
令和3年5月28日	第1回 幹事会 ※書面会議
令和3年6月3日	第1回 懇談会 ※書面会議
令和3年7月8日	明石市すこやか食育推進会議
令和3年7月13日	健康づくり市民ワークショップ（明石市連合PTA）
令和3年7月29日	明石市地域歯科保健対策連絡会議
令和3年7月13日～ 令和3年9月27日	健康づくり市民ワークショップ及び書面によるヒアリングの開催
令和3年10月14日	第2回 幹事会
令和3年11月5日	第2回 懇談会
令和3年12月15日～ 令和4年1月17日	市民意見公募手続（パブリックコメント）
令和4年1月27日	懇談会へ素案の最終確認

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大により、書面による会議とした。

(2) 懇談会名簿

区 分	氏 名	役職	所 属
学識経験者	片山 貴文	教授	兵庫県立大学 看護学部
医療関係者	井上 知久	理事	明石市医師会
医療関係者	安原 豊人	理事	明石市歯科医師会
栄養・食育関係	横田 久代	会長	明石栄養士会
食育関係	山下 淳子	会長	明石いずみ会
教育関係	村崎 和幸	会員	明石市立中学校長会
スポーツ関係	岡本 常司	会長	明石市スポーツ推進委員会
地域住民代表	原田 晴美	代表	あかし健康ソムリエ会
地域住民代表	大西 功二	副会長	明石市連合まちづくり協議会

(3) 幹事会名簿

	部局名	室名	課名
1	市民生活局	市民生活室	国民健康保険課
2	市民生活局	市民生活室	長寿医療課
3	市民生活局	市民協働推進室	コミュニティ・生涯学習課
4	市民生活局	文化・スポーツ室	スポーツ振興担当
5	福祉局	生活支援室	障害福祉課
6	福祉局	地域共生社会室	地域総合支援担当
7	福祉局	高齢者総合支援室	高年福祉担当
8	感染対策局	あかし保健所	保健予防課
9	感染対策局	あかし保健所	健康推進課
10	感染対策局	あかし保健所	相談支援課
11	こども局	子育て支援室	こども健康課
12	こども局	こども育成室	運営担当
13	こども局	明石こどもセンター	こども支援課
14	都市局	都市整備室	緑化公園課
15	教育委員会		学校教育課

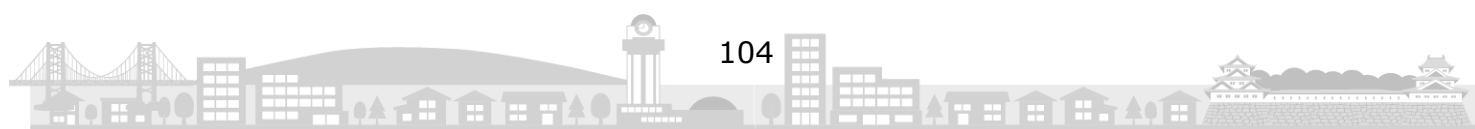
(4) 健康と生きがいアンケート調査

① 目的

あかし健康プラン21の策定・評価を行うとともに、本市の保健活動の基礎資料とするため。

② 調査の概要

調査期間	令和3年2月5日から令和3年3月25日
調査方法	郵送による配布・回収
調査対象	明石市在住の20歳以上 7,000人 地域別（中学校区）での無作為抽出
有効回答数	3,532人（有効回答率 50.4%）



(5) 健康づくり市民ワークショップ・ヒアリングについて

① 目的

あかし健康プラン21の策定にあたり、健康に関する現状や課題、今後の取組等の資料とするため。

② 開催内容

ア ワークショップの開催

	日時	団体名	内容
1	令和3年7月13日	明石市連合PTA	・日々感じている健康に関する課題 ・健康で過ごすための取組及びめざす姿 ・健康無関心層への具体的な取組
2	令和3年8月3日	明石いずみ会	
3	令和3年8月19日	あかし健康ソムリエ会	
4	令和3年8月24日	明石市連合まちづくり協議会 ※書面会議	

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大により、書面による会議とした。

イ 書面によるヒアリング

ヒアリング期間	令和3年9月9日から令和3年9月27日
ヒアリング方法	郵送及びメールによる配布・回収
対象団体	・こども食堂を運営する団体（17グループ） ・明石市障害当事者等団体協議会（あすく） ・明石鍼灸マッサージ師会



見つけよう！
健康づくりの
My ルーティン

あかし健康プラン 21（第3次）
令和4年3月（令和6年12月改訂）

発行・編集：明石市 あかし保健所 健康推進課

〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1-4-7

TEL 078-918-5657 FAX 078-918-5440

ホームページ https://www.city.akashi.lg.jp/shimin_kenkou/kenkou_ka/index.html

