

はじめに

近年、食生活や運動習慣などを原因として、がんや循環器病などの生活習慣病にかかる人が増えています。また、高齢化社会の進展と相まって、介護を必要とする人も急速に増えています。複雑化する社会構造の中で、子育てに困難さを感じる保護者も少なくありません。さらに、価値観もライフスタイルも多様化し、食べたい時に食べものを食べられる便利な生活環境の中で、これまで伝えられてきた食文化や食への理解・感謝の念が失われようとしています。

このような現状をふまえ、本市では、子どもから大人まで皆が健康で明るく生活するために「健康南あわじ21」を策定し、市民の健康づくりに取り組んでまいりました。また、食を通じて健康で心豊かな人づくりを目指して、「南あわじ市食育推進計画」を策定し、市民の食育をすすめてまいりました。

このたび、両計画の計画期間が終了することと、近年の健康と食を取り巻く状況の変化に対応するために、市民の健康づくりと食育を一体的に推進する、「健康南あわじ21」（南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画（第2次））を策定いたしました。

本計画では、市民一人ひとりが健康や食を大切にし、生涯にわたっていきいきと元気に生活できるよう健康寿命を延ばすことを目指して、妊娠期から子育て期に至るまでの切れ目ない保健対策や、現役世代から高齢者までの健康づくりを図るとともに、地産地消を推進し、郷土を愛するところを育む食育を、それぞれ行動目標に設定し、地域ぐるみでこの問題に取り組むことを明示しています。本市がますます発展していくための基礎となるものです。

また、この第2次計画より、甚大化する自然災害や、健康を脅かす感染症に備え、健康危機における健康確保対策をすすめていくことを盛り込みました。

今後も、市民の皆様をはじめ、関係機関、関係団体と連携し、この計画に基づき、健康づくりと食育を推進してまいりますので、皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、計画策定にあたりましては、健康づくりと食育に関するアンケート調査にご協力くださいました市民の皆様をはじめ、熱心にご審議いただきました計画策定委員会の委員の皆様と、関係機関、各種団体の方々に心から御礼を申し上げます。

平成27年3月

南あわじ市長 **中田 勝久**



目 次

第1章 総 論

1 計画策定の背景.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	3
4 計画の策定体制.....	3
(1) アンケート調査.....	4
(2) 策定委員会.....	4
(3) パブリックコメント.....	4

第2章 基本構想

1 基本理念.....	5
2 計画の目標.....	5

第3章 地域の概況

1 人口の推移.....	7
2 人口ピラミッド.....	8
3 地域の産業.....	9
4 平均寿命と健康寿命.....	10
5 要支援・要介護認定の状況.....	11
6 死亡の状況.....	12
7 死因別標準化死亡比 (SMR).....	13

第4章 生涯を通じた健康づくりの推進

基本目標1 子育て期 ふれあいを大事にこころ豊かな子育てを.....	15
1 乳幼児期.....	15
(1) 出生の状況.....	15
(2) 新生児死亡・乳児死亡の状況.....	16
(3) 母子健康手帳の交付状況・母親の喫煙状況.....	16
(4) 助成事業の状況.....	19
(5) 健康教育・家庭訪問指導の状況.....	19
(6) 健康診査・健康相談.....	20
(7) 3歳児の生活状況.....	24
(8) 幼児の肥満児出現率の推移の状況.....	27
2 学齢期.....	33
2-1 児童・生徒の身体健康状況.....	33
(1) 児童の体格について.....	33
2-2 児童・生徒の生活習慣の状況.....	35
(1) 休養とこころの健康.....	35
(2) 喫煙.....	38
(3) 飲酒.....	39

(4) 歯及び口腔の健康.....	41
(5) 健康づくりへの取組みの状況.....	43
基本目標2 成人・高齢期 健康寿命を延ばす生活習慣の確立.....	46
1 成人・高齢期.....	46
(1) 特定健康診査.....	46
(2) 特定保健指導.....	48
(3) がん検診.....	49
(4) 栄養・食生活.....	50
(5) 身体活動・運動.....	53
(6) 休養とこころの健康.....	55
(7) 喫煙.....	58
(8) 飲酒.....	59
(9) 歯及び口腔の健康.....	60
第5章 健康危機における健康確保対策	
(1) 現状値と目標値.....	67
第6章 食育推進計画	
1 基本理念.....	69
2 計画の目標.....	70
3 南あわじ市の食をめぐる現状と課題.....	71
(1) 共食の状況.....	71
(2) 朝食の状況.....	72
(3) 栄養バランス・食行動の状況.....	74
(4) 地産地消の食生活の状況.....	77
4 取組みの柱.....	80
基本目標1 食事を共に楽しみ健康づくり.....	81
行動目標① 家族との食事時間を大切にする.....	81
行動目標② 食事マナーを身につける.....	82
行動目標③ 早寝・早起き・朝ごはん.....	82
行動目標④ 食事に気を付けて健康づくり.....	83
行動目標⑤ 平常時から災害等に備えた食を考える.....	84
基本目標2 南あわじの「食」を味わう（地元を愛するところを育てる）.....	85
行動目標① 南あわじの特産品を知る.....	85
行動目標② 南あわじの郷土料理を知る.....	86
行動目標③ 家庭における行事食を見直す.....	86
行動目標④ 旬の食材を活かした料理を作って食べる.....	87
行動目標⑤ 食育体験事業の推進.....	87
行動目標⑥ 食育推進に関する連携体制づくり.....	88

第7章 計画の推進体制

- 1 推進体制の整備..... 91
 - (1) 庁内連携..... 91
 - (2) 関連団体、関連機関等との連携..... 91
- 2 計画の進行管理と評価..... 93

第8章 資料編

- 1 南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会条例..... 95
- 2 南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会委員名簿..... 96
- 3 南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定庁内会名簿..... 97
- 4 南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画の策定経過..... 98

第1章

総論

第1章 総論

1 計画策定の背景

我が国の健康を取り巻く環境は、近年大きく変化しています。世界でも例をみない速さで進行する少子高齢社会、生活習慣や社会環境の悪化による疾病構造の変化など国民の健康を害する要因は多種多様となっています。

このようななか、国民の健康増進を図るため、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動」(健康日本21)が策定され、現在は平成25年から適用された「21世紀における第2次国民健康づくり運動」(健康日本21(第2次))を引き続き推進しています。これまでの基本的な方向性に加えて「健康格差の縮小」「重症化予防」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」が新たに盛り込まれています。

また、平成15年において「健康増進法第8条」が施行され国民の健康増進を総合的に推進するための計画策定が義務づけられています。そして、平成17年の「医療制度改革大綱」では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念が確立され、平成20年4月からの医療保険者による特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられました。

一方、食をめぐる諸問題を背景に、平成17年に「食育基本法」が施行され、乳幼児期から成人、高齢期に至るライフステージに応じた食育の推進を図り、心身の健康増進と豊かな人間形成を育む取組みが進められてきました。平成23年からは、第2次食育推進基本計画が策定され、「周知」から「実践」へをコンセプトとしています。

また、すべての子どもが健やかに育つ社会の実現を目指して、平成13年に策定された「健康日本21」の一翼を担う「健やか親子21」は、21世紀の母子保健の主要な取組みを提示するビジョンであり、関係者、関係機関・団体が一体となって、その達成に向けて取組む国民運動計画として推進され、第2次計画施行を控えています。

兵庫県においても、平成24年3月に「兵庫県健康づくり推進プラン」が、平成25年には「兵庫県健康づくり推進実施計画」が策定され、健康寿命の延伸に向けた、県民の健康づくりを支え・促進する社会環境整備の充実に向けての取組みが進められています。

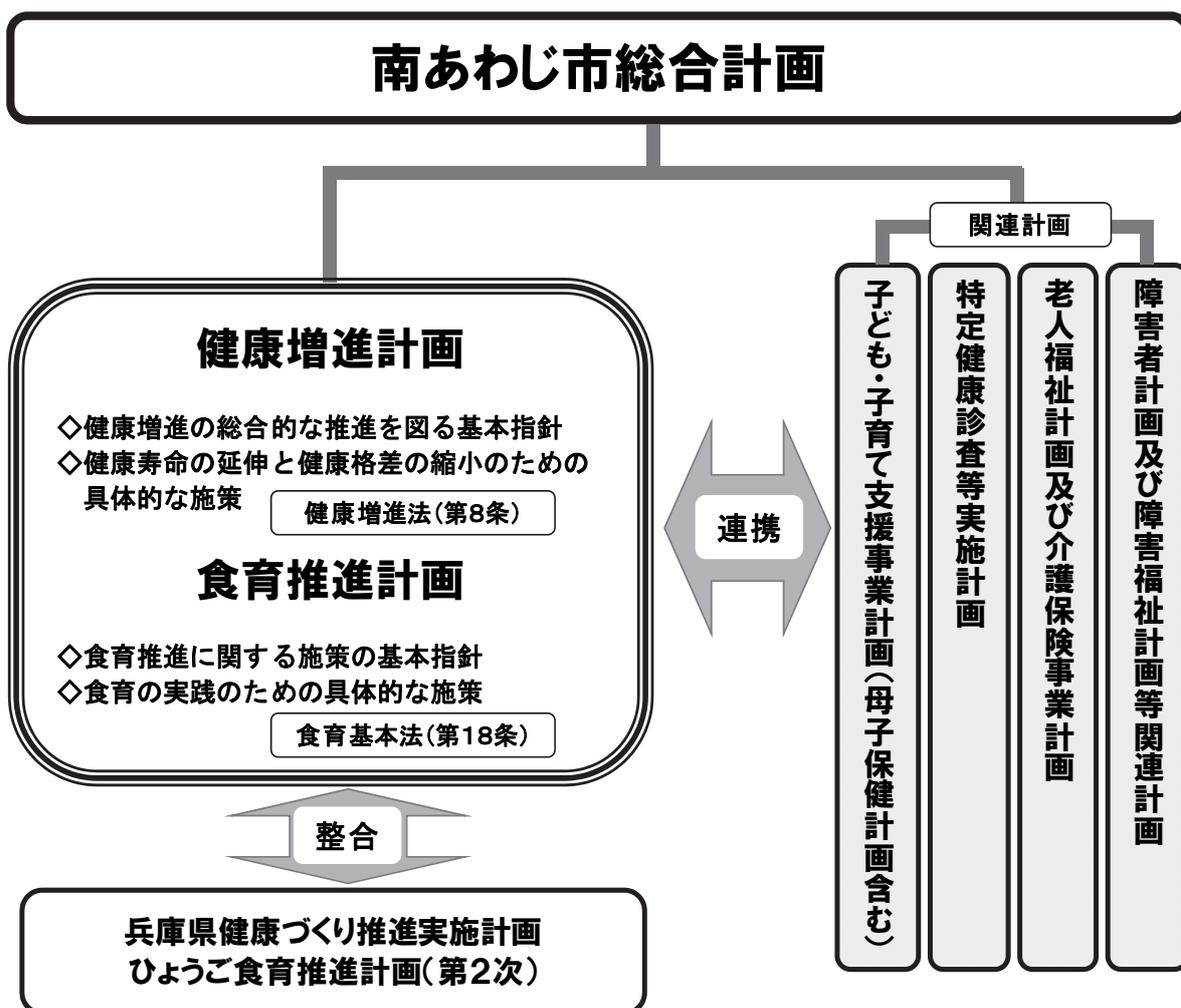
南あわじ市においても、平成17年から「健康南あわじ21」を策定し、市民一人ひとりが自らに合った健康づくりを実践していけるよう保健事業の実施や健康増進のための環境づくりを実施してきました。また、平成22年からは日々の生活における孤食の増加や、食生活を起因とする生活習慣病の増加など、食をめぐる様々な課題を解決するための「南あわじ市 食育推進計画」を策定し、家庭・地域・関係団体と連携して食育推進活動を実施してきました。

こうした背景から、南あわじ市では、健康増進・食育推進計画を一体化した「健康南あわじ21(健康増進計画及び食育推進計画(第2次))」を策定し、第1次計画に引き続いて、市民の健康づくりと食育に一体的に取り組んでまいります。

2 計画の位置づけ

「健康南あわじ21（健康増進計画及び食育推進計画（第2次）」（以下、第2次計画という。）は、平成15年5月に施行された健康増進法第8条に基づき策定することとなる「市町村健康増進計画」と、平成17年7月に施行された食育基本法第18条の規定に基づき策定する「市町村食育推進基本計画」の二つの計画を策定するものとなります。

【健康増進計画及び食育推進計画の位置づけ】



(1) アンケート調査

市民の健康づくりを取り巻く環境も大きく変化する中で、次の10年を見据えた健康づくりを推進するため、平成24年度に実施した医療分析より生活習慣病での入院が「55～59歳」で増加することから、アンケート対象者を55歳の年齢に絞り、生活習慣に関する意識、問題を把握し、計画づくりに向けた基礎資料として活用するためのアンケートを実施しました。

●実施概要

対象者	55歳の方	612人
調査期間	平成26年8月7日から平成26年8月20日まで	
調査方法	①対象者に調査票を郵送 ②記入後、返信用封筒で返送	
回収率	44.6% (612件中273件)	

(2) 策定委員会

市民の代表や医療・保健機関、学校関係、農協・漁業関係、福祉関係等の関係者から構成される「南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会」を設置し、市民、健康や食育に関わる関係者による幅広い視点からの検討を受けて、本計画を策定しました。

(3) パブリックコメント

計画内容について、広く市民からの意見を募るため、計画書素案の意見募集を広報で周知し、総合窓口センター、公民館で計画書素案を閲覧に供するとともに、市ホームページへ掲載し、パブリックコメントを実施しました。

第2章

基本構想

第2章 基本構想

1 基本理念

健康づくりの第1歩は、自らが健康意識を高め、健康に関する知識を吸収し、積極的に健康づくりに取り組むことが重要です。第1次計画においては、この考え方を基本として「市民自らが健康意識を高め、積極的に行動する。南あわじ市は、市民主体の健康づくりを広く強くサポートする」を基本理念として保健事業を展開してきました。

この基本理念は、今回、健康と食は表裏一体ということから、健康増進計画及び食育推進計画（第2次）として策定する第2次計画においても、第1次計画の基本理念を引き継ぎ、より地域に根ざした保健・食育事業を展開するために、「南あわじ市の豊かな自然にはぐくまれた食と文化を背景に、市民が健康や食を大切にする健康づくりや食育を支援する地域社会の実現」をめざすものとします。

《 計画を推進するためのキャッチフレーズ 》

“ 地元産、うまく活かして健康家族 ”

2 計画の目標

第2次計画の基本理念である「南あわじ市の豊かな自然にはぐくまれた食と文化を背景に、市民が健康や食を大切にする健康づくりや食育を支援する地域社会の実現」を推進するために、以下の2項目を基本目標として、それぞれの分野について具体的な項目を挙げて数値目標を設定し、取り組んでいきます。

基本目標1 子育て期 ふれあいを大事にこころ豊かな子育てを（乳幼児期・学齢期）

基本目標2 成人・高齢期 健康寿命を延ばす生活習慣の確立（成人・高齢期）



健康づくりや食育を支援する地域社会の実現へ

第3章

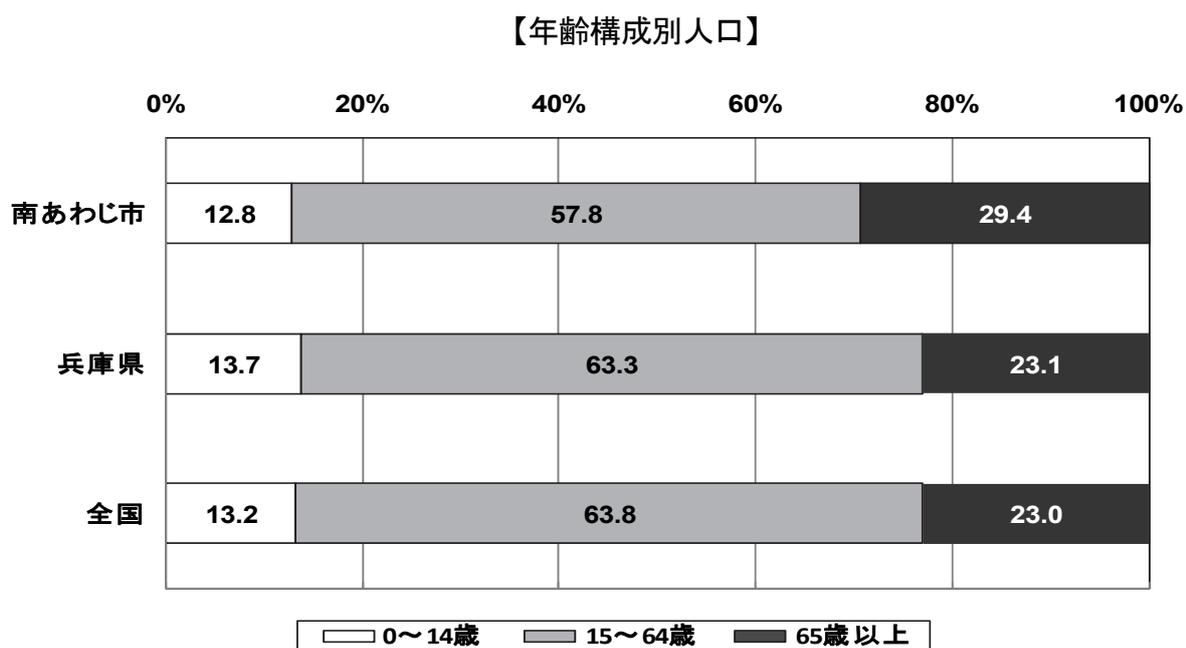
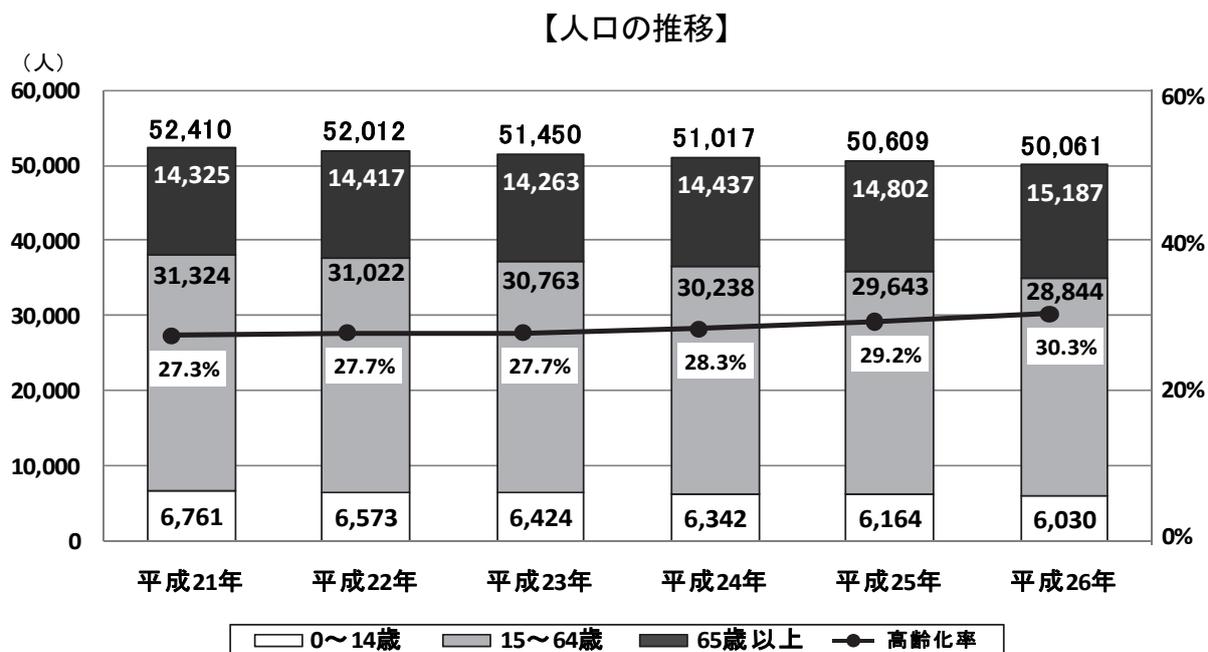
地域の概況

第3章 地域の概況

1 人口の推移

人口の推移は、年齢3区分別の人口をみると0～14歳の年少人口、15～64歳の生産年齢が年々減少、65歳以上の老年人口は増加し、少子高齢化が進行しています。

国、兵庫県と比較すると0～14歳の年少人口、15～64歳の生産人口の割合は低く、65歳以上の割合は上回っています。

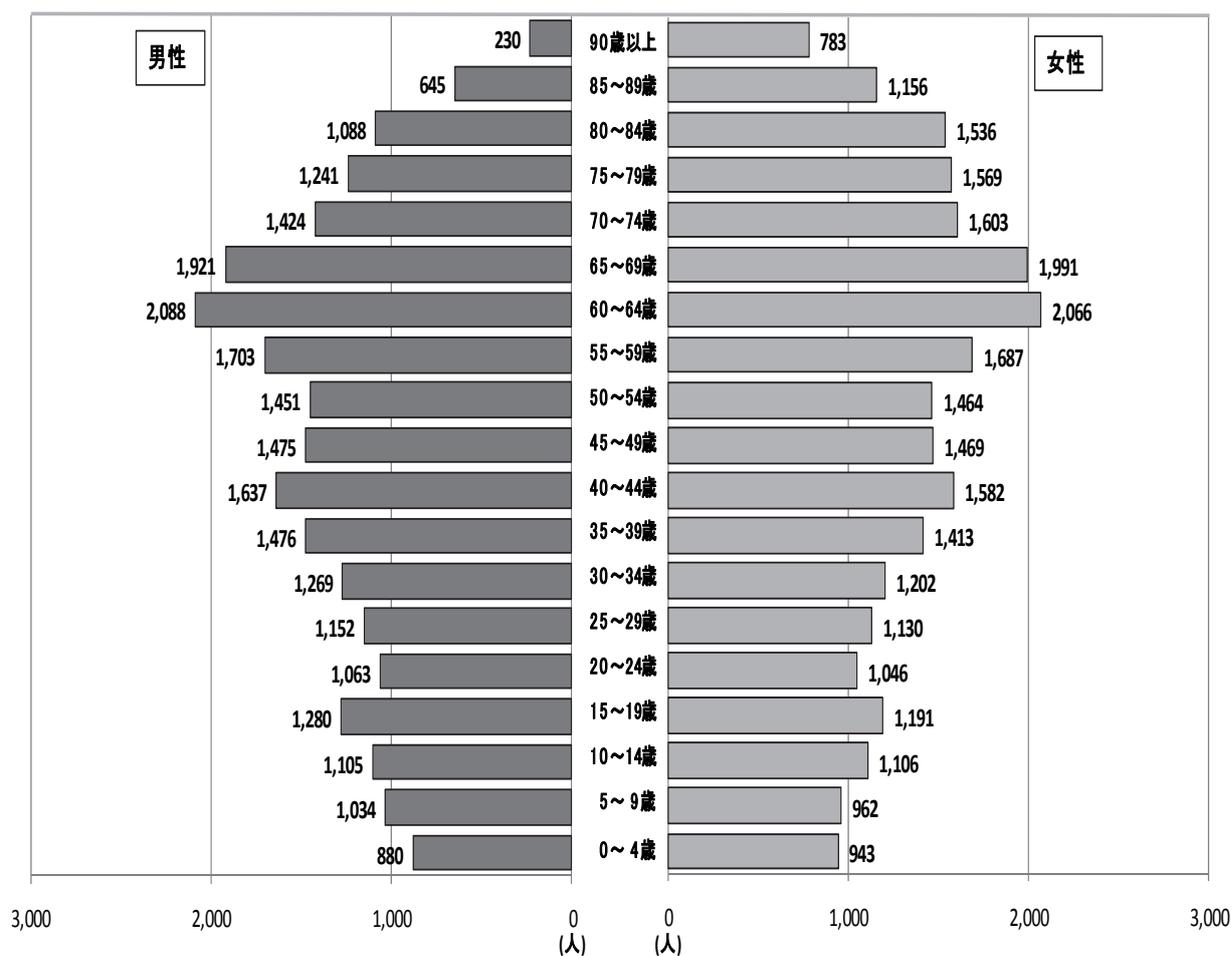


2 人口ピラミッド（年齢別構成）

本市の人口は、平成26年3月末日現在、男性24,162人、女性25,899人、合計50,061人となっています。

年代構成別は、60歳代が最も多く、39歳以下の若い年代が少ないつぼ型となっています。年齢が若くなるほど、人口も少なくなり少子化が進行しています。

【南あわじ市の人口ピラミッド】

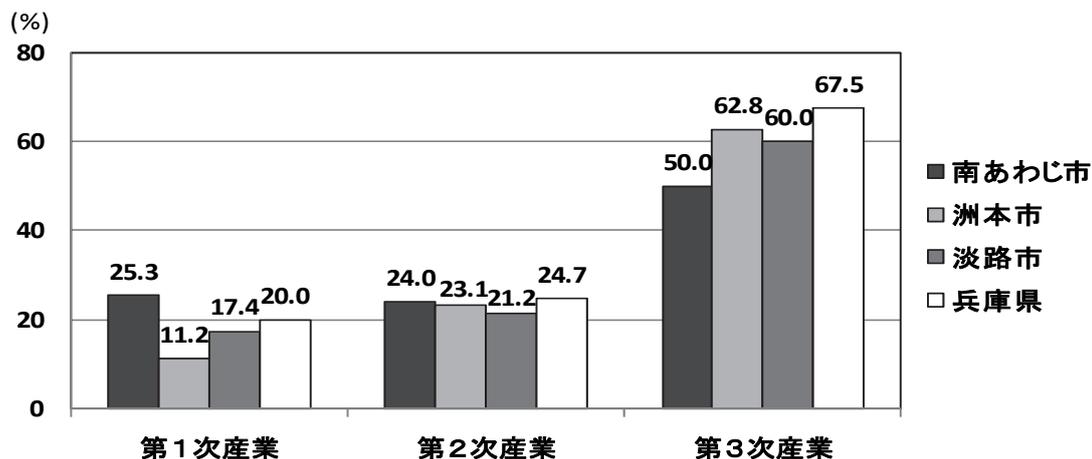


資料：住民基本台帳より 平成26年3月末日現在

3 地域の産業

地域の産業は、第3次産業が5割を占めていますが、農畜産及び漁業などの第1次産業人口割合は就業人口全体の4人にひとりの割合となっています。淡路の他2市と比較しても大きく上回っています。特産物の中でも淡路島玉ねぎ、レタス、はも、とらふぐ、淡路ビーフは南あわじ産としてブランド化しています。このほか窯業などの地場産業があります。

【産業大分類別就業人口の割合】



資料：国勢調査（平成22年）

【南あわじ市の特産物】

野菜	淡路島玉ねぎ、レタス、白菜、キャベツ
果物	温州みかんなどかんきつ類、びわ
畜産物	淡路島牛乳・乳製品、淡路ビーフ
水産物	とらふぐ、ぬしま鱈(あじ)、はも、アオリイカ、ちりめん、わかめ、鯛(たい)、ハマチ、のり
花卉	電照菊
製品	淡路そうめん、淡路瓦

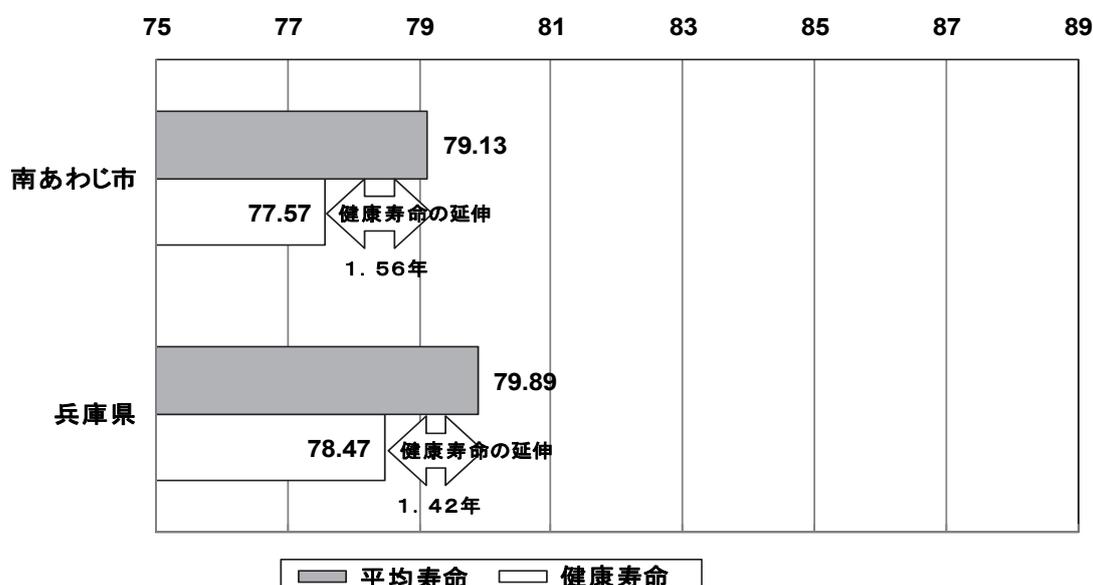
4 平均寿命と健康寿命

本市の平均寿命、健康寿命は、男女ともに兵庫県と比較して低くなっています。平均寿命と健康寿命の差は、男性で1.56年、女性3.09年となり、女性の方が介護などの支援が必要となる期間が長い状況となっています。また、兵庫県と比較して男性はやや上回り、女性はやや下回っています。

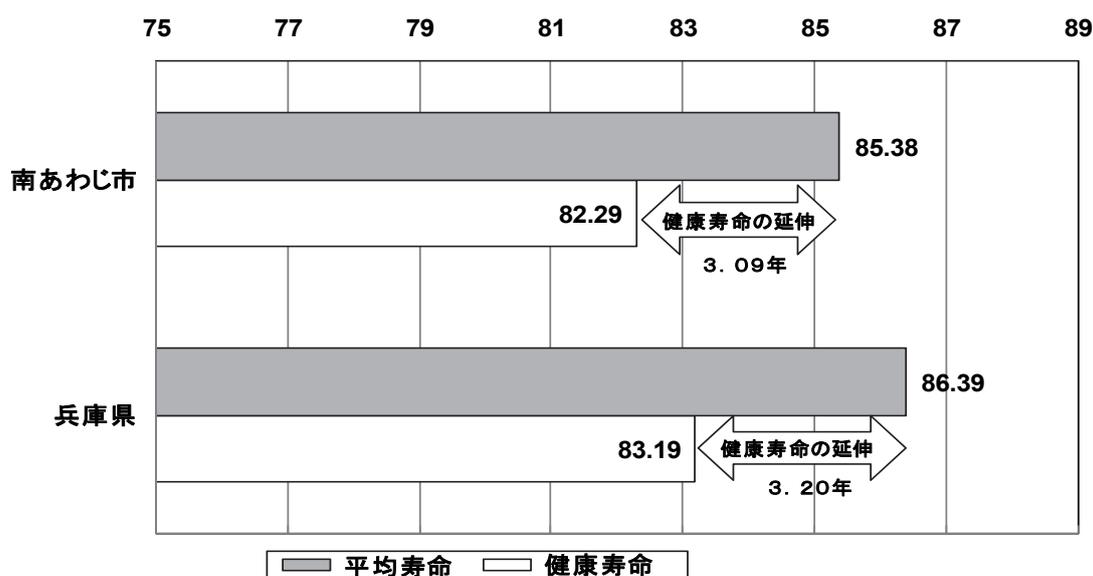
健康寿命の延伸は、高齢になっても支援や介護の必要となる期間を短くし、住み慣れた地域で健康でいきいきと安心した生活をおくるために大切です。本計画において健康寿命の延伸につながる取組みを推進します。

【南あわじ市の平均寿命と健康寿命】

(男性)



(女性)



資料：兵庫県

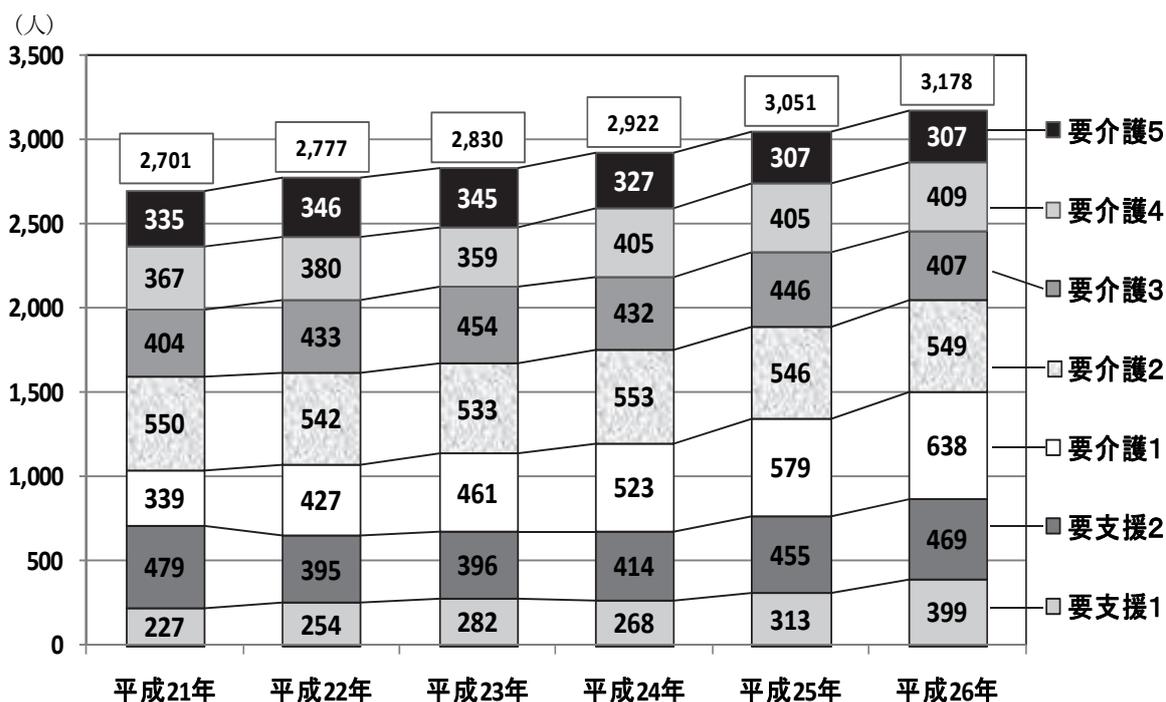
※平成24年9月公表「健康寿命の算定方法の指針」「健康寿命の算定プログラム」に準拠し、兵庫県内市町介護保険データ（平成21～平成23年度）を用い、客観性の高い「日常生活動作が自立している期間の平均」を算定しています。

5 要支援・要介護認定者の推移状況

要支援・要介護認定者の推移状況は、年々増加傾向で推移しています。要支援・要介護認定者別は、平成21年と比較して平成26年は要支援1、要介護1が大きく増加、要支援2、要介護2、要介護3は増減しながら推移し、大きな差はありません。要介護4は増加していますが、平成24年からはほぼ横ばいの状況です。要介護5は平成24年までは減少傾向で推移し、その後の2年間は横ばいです。

今後、ますます要支援、軽度な方への介護予防が必要となってきます。

【要支援・要介護認定者の推移状況】



資料：長寿福祉課

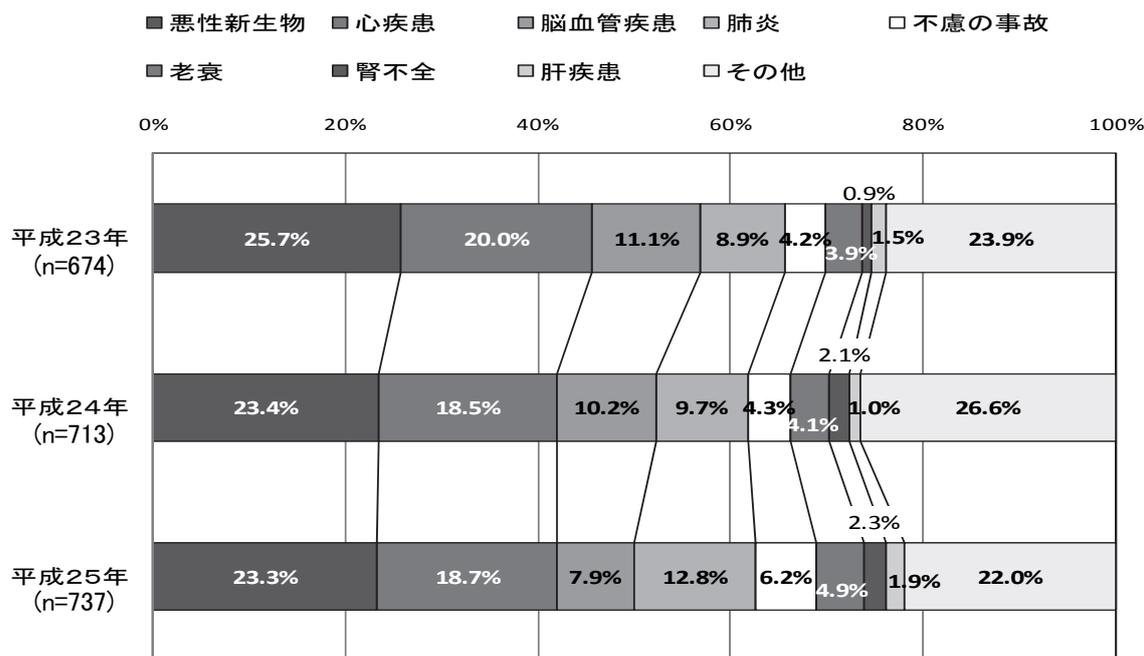


6 死亡の状況

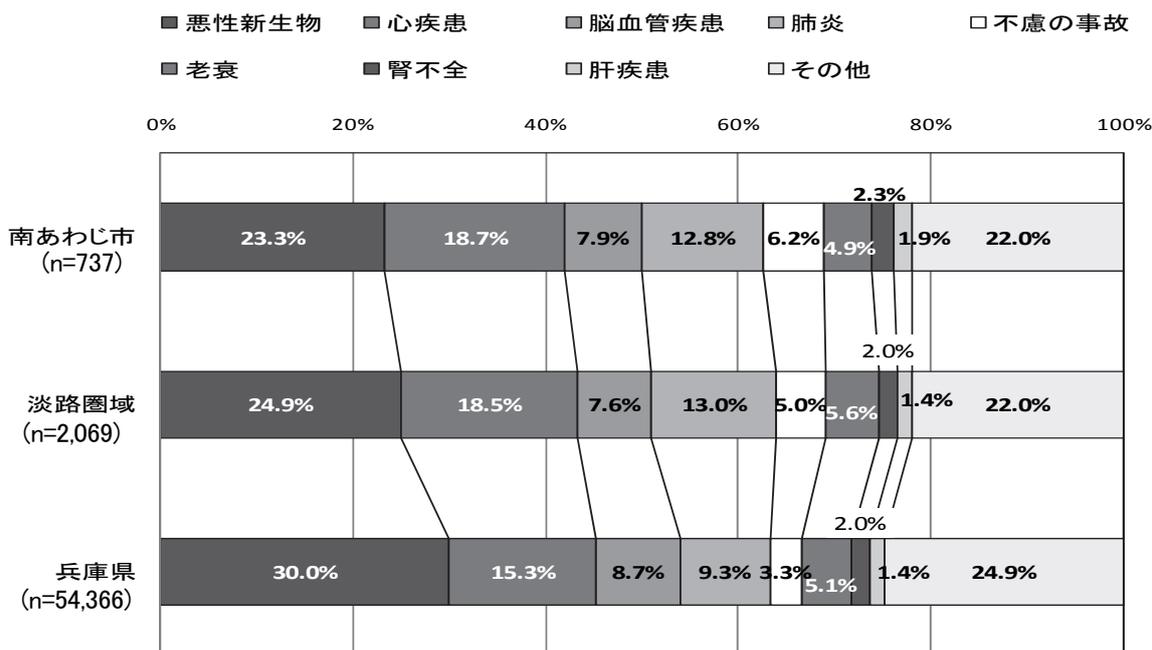
主要死因別の状況は、平成23年と比較して平成25年は「悪性新生物」「心疾患」「糖尿病」がほぼ横ばい、「肺炎」「不慮の事故」「腎不全」は大きく増加、「肝疾患」「自殺」はやや増加、「脳血管疾患」は減少となっています。三大死因（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）に大きな増加は見られません。

平成25年の「心疾患」「肺炎」「不慮の事故」「腎不全」「糖尿病」は、兵庫県の割合を超えています。

【主要死因別割合の推移状況】



【主要死因別割合の比較（平成25年）】



資料：兵庫県保健統計年報

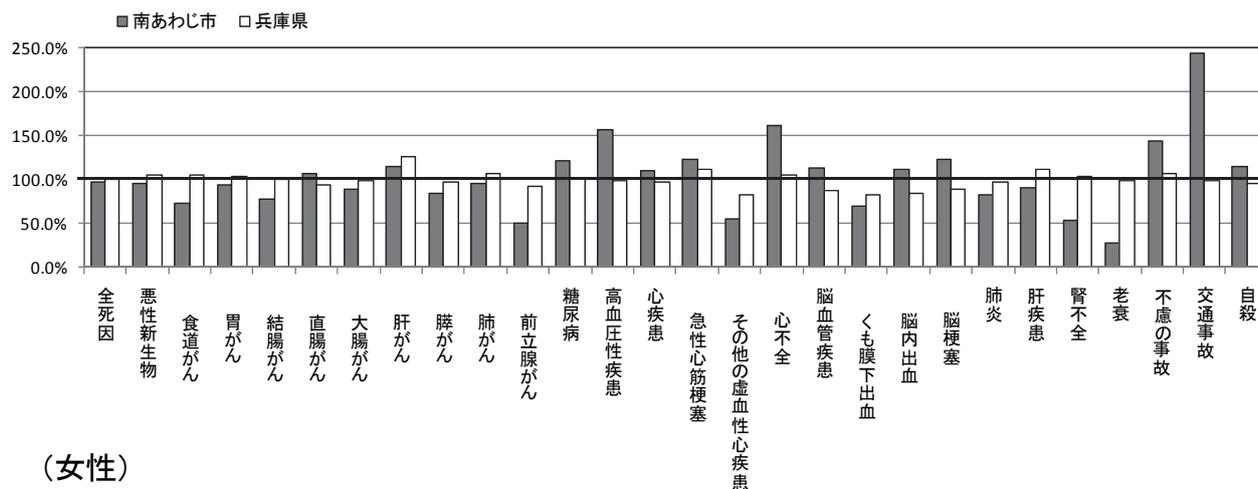
7 死因別標準化死亡比（SMR）（平成18～22年）

死因別標準死亡比の状況は、男女ともに「高血圧性疾患」「心不全」「不慮の事故」「交通事故」「自殺」が兵庫県を大きく上回っています。また、男性は「糖尿病」「脳内出血」「脳梗塞」、女性は「食道がん」「肝がん」「子宮がん」が兵庫県を大きく上回っています。

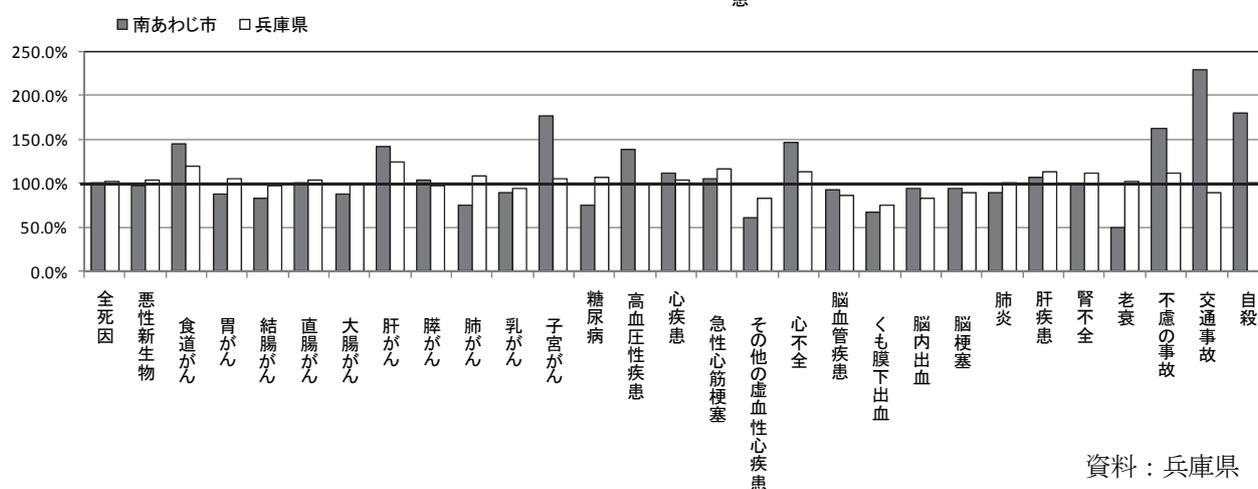
【死因別標準死亡比の状況】

死 因	南あわじ市		兵庫県		死 因	南あわじ市		兵庫県	
	男性	女性	男性	女性		男性	女性	男性	女性
全死因	97.7%	100.1%	100.3%	102.0%	4. 心疾患	110.5%	111.9%	96.4%	103.0%
1. 悪性新生物	95.3%	97.3%	105.7%	103.1%	急性心筋梗塞	122.5%	105.7%	111.1%	115.9%
食道がん	72.6%	144.9%	105.2%	118.8%	その他の虚血性心疾患	54.5%	61.0%	83.2%	83.0%
胃がん	93.9%	87.8%	104.2%	105.0%	心不全	161.8%	146.7%	105.7%	113.9%
結腸がん	77.6%	83.4%	100.7%	98.0%	5. 脳血管疾患	113.5%	92.9%	87.6%	86.9%
直腸がん	106.5%	100.0%	93.6%	103.1%	くも膜下出血	70.4%	67.7%	83.0%	75.9%
大腸がん	88.3%	87.7%	98.0%	99.3%	脳内出血	111.8%	93.5%	84.8%	83.0%
肝がん	114.2%	142.1%	125.4%	123.8%	脳梗塞	123.0%	94.2%	89.1%	90.1%
膵がん	85.0%	104.3%	96.9%	96.7%	6. 肺炎	82.1%	89.5%	96.6%	100.9%
肺がん	96.2%	74.7%	107.4%	107.9%	7. 肝疾患	90.6%	107.0%	111.9%	113.6%
乳がん	—	89.7%	—	94.9%	8. 腎不全	53.4%	98.9%	103.0%	111.9%
子宮がん	—	177.3%	—	104.7%	9. 老衰	28.3%	49.2%	99.5%	102.2%
前立腺がん	49.7%	—	91.6%	—	10. 不慮の事故	144.0%	161.9%	106.1%	111.8%
2. 糖尿病	120.7%	75.9%	102.6%	106.5%	11. 交通事故	243.2%	228.2%	98.9%	89.8%
3. 高血圧性疾患	156.7%	138.5%	98.6%	98.8%	12. 自殺	115.4%	179.1%	95.9%	100.2%

(男性)



(女性)



資料：兵庫県

※標準化死亡比とは、基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもので、我が国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

第4章

生涯を通じた健康づくりの推進

第4章 生涯を通じた健康づくりの推進

基本目標1

子育て期 ふれあいを大事にこころ豊かな子育てを

1 乳幼児期

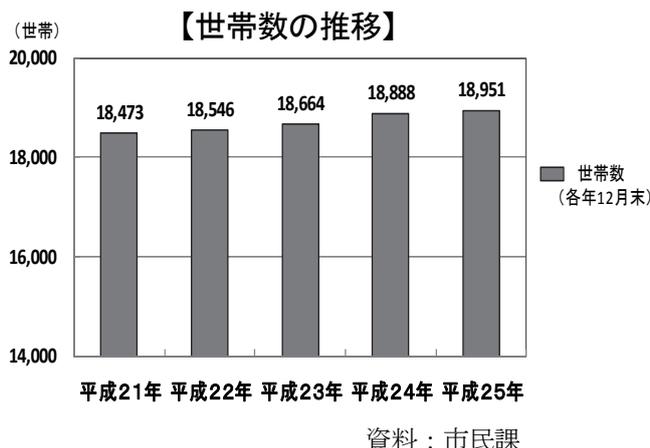
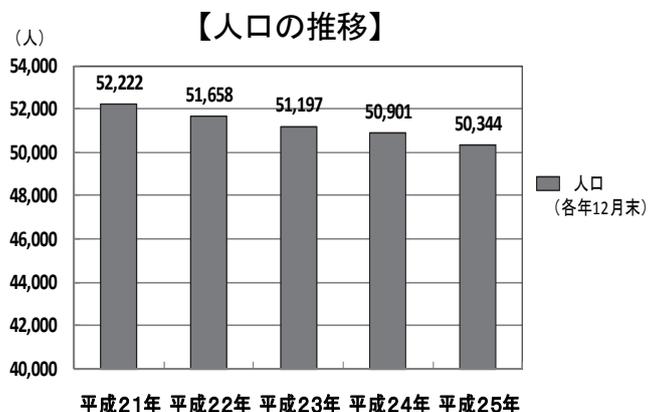
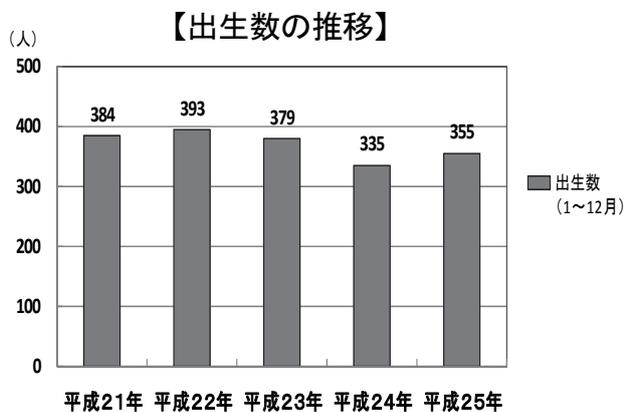
わが国では、母子保健の向上をめざし、一貫性のある保健事業を提供できるよう昭和40年母子保健法が制定されました。母性、乳幼児の健康保持・増進を目標に積極的な取り組みが必要で、母子の生活での最も密接な場は市町村であり、その市町村において母子保健サービスの充実した提供が行われてきました。

南あわじ市においても、近年、少子化や核家族化の進行、地域連帯の希薄化、女性の社会進出など母子を取り巻く環境は著しく変化してきており、子育て支援の充実に加え、妊娠、出産、子育てへのきめ細かな連続的支援の充実が必要となっています。少子高齢化社会において、市民が健康で元気に生活できる社会の実現を図るとともに、安心して子どもを産み、ゆとりをもって健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりなど「母子保健法」「健やか親子21」の趣旨を踏まえ、他の関係する制度や計画との整合性も確保して、母子保健サービスを実施していくことが大切です。

現 状

(1) 出生の状況

出生状況と人口・世帯数の推移は、出生数が減少傾向であるうえ、人口が減少、逆に世帯数が増えたことは核家族化の進行を物語っています。



低出生体重児率は、年々増加し、平成25年は平成23年より1.3ポイント上昇しています。

【低出生体重児の推移】

		平成23年	平成24年	平成25年
低出生体重児数	人数	33	33	36
低出生体重児率	構成比(%)	8.9	9.6	10.2

資料：兵庫県保健統計年報

(2) 新生児死亡・乳児死亡の状況

新生児死亡・乳児死亡は平成24年のみ新生児死亡数1人、乳児死亡数2人となっています。

【新生児死亡・乳児死亡の状況】

	平成23年	平成24年	平成25年
新生児死亡数(人)	0	1	0
乳児死亡数(人)	0	2	0

資料：兵庫県保健統計年報

(3) 母子健康手帳の交付状況・母親の喫煙状況

母子健康手帳の交付数は、毎年350人前後で推移し、若年妊婦から高齢初妊婦まで、幅広い年齢の女性が妊娠しており、保健指導も個別性が求められています。

【母子健康手帳の交付状況】

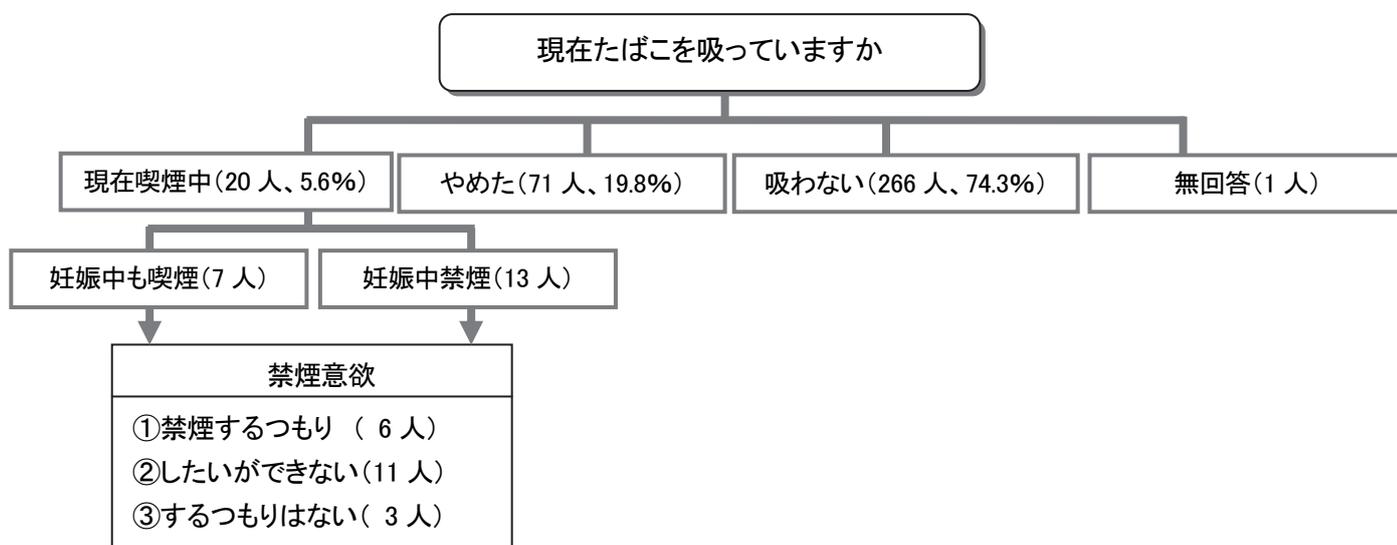
	平成23年度	平成24年度	平成25年度
母子健康手帳交付数(人)	351	351	346
高齢初妊婦数(40歳以下)(人)	6	9	7
若年妊婦数(19歳以下)(人)	7	10	9

資料：健康課

妊娠中及び乳幼児の母親の状況は、平成25年度、乳幼児健康診査時アンケートでは、妊娠中禁煙していても出産後再喫煙する子育て中の母親もいて、喫煙している母親の割合はそれぞれ4か月児で5.6%、1歳6か月児で7.5%となっています。現在は禁煙しているが、以前は喫煙していた人（4か月児で19.8%、1歳6か月児で16.8%）を合わせると若い女性の喫煙者は約4人に1人となります。たばこの害を受動喫煙の影響も含めて周知するとともにたばこの害から乳幼児を守る対策が必要です。

【乳幼児の母親の喫煙状況（平成25年度）】

お母さんの喫煙アンケート
 (平成25年度 4か月児健康診査にて)
 アンケート対象：358人



同居家族の喫煙(複数回答)	同居家族の喫煙場所(複数回答)
①夫 (157人)	①家の外だけ (105人)
②義父 (31人)	②子どもが行かない部屋 (39人)
③義母 (7人)	③換気扇の下 (56人)
④実父 (25人)	④空気清浄機をつけて (13人)
⑤実母 (11人)	⑤どこでも吸う (7人)
⑥その他 (6人)	⑥その他 (13人)

喫煙の知識(複数回答)	
①妊婦が喫煙すると早産や流産が増える	(325人)
②妊婦が喫煙すると低体重児が増える	(282人)
③妊婦が喫煙すると先天異常(口蓋裂、無脳症、二分脊椎等)が増える	(199人)
④喫煙により母乳中にニコチンが出て、乳児に不眠、下痢などを起こすことがある	(127人)
⑤子どもがたばこの煙を吸わされると喘息、気管支炎、肺炎を起こしやすくなる	(238人)
⑥乳幼児突然死症候群は同居家族の喫煙と関係がある	(173人)
⑦親が喫煙すると子どもの脳に鉛が沈着して知能低下を起こすことがある	(69人)
⑧喫煙は男女ともに不妊の原因となる	(125人)
⑨喫煙はED(勃起不全)の原因となる	(70人)
⑩喫煙すると皮膚の老化が10年早く進み、しみやしわが増える	(176人)

お母さんの喫煙アンケート
 (平成 25 年度 1 歳 6 か月児健康診査にて)
 アンケート対象：346 人

現在たばこを吸っていますか

現在喫煙中(26 人、7.5%) やめた(58 人、16.8%) 吸わない(261 人、75.4%) 無回答(1 人)

妊娠中も喫煙(6 人) 妊娠中禁煙(20 人)

禁煙意欲

- ①禁煙するつもり (9 人)
- ②したいができない(13 人)
- ③するつもりはない(4 人)

同居の家族の喫煙者

いる(155 人) いない(185 人) 無回答(6 人)

同居家族の喫煙(複数回答)	同居家族の喫煙場所(複数回答)
①夫 (135 人)	①家の外だけ (74 人)
②義父または実父 (41 人)	②子どもが行かない部屋 (28 人)
③義母または実母 (14 人)	③換気扇の下 (60 人)
④その他の家族 (25 人)	④空気清浄機をつけて (9 人)
	⑤どこでも吸う (16 人)
	⑥その他(トイレ...) (9 人)

喫煙の知識(複数回答)

①子どもがたばこの煙を吸わされると喘息、気管支炎、肺炎を起こしやすくなる	(287 人)
②親が喫煙すると子どもの脳に鉛が沈着して知能低下を起こすことがある	(119 人)
③たばこは、子どもの誤嚥事故原因の一位である	(235 人)
④親の喫煙が、子どもの将来の喫煙行動に影響する	(154 人)
⑤喫煙は男女ともに不妊の原因となる	(144 人)
⑥喫煙はED(勃起不全)の原因となる	(83 人)
⑦喫煙すると皮膚の老化が10年早く進み、しみやしわが増える	(205 人)

禁煙支援や情報支援や情報提供の希望

- ①希望する (40 人)
- ②希望しない (272 人)
- ③無回答 (34 人)

資料：健康課

(4) 助成事業の状況

特定不妊治療費助成事業は、体外受精・顕微授精を受けられた方に実施しています。平成23年度と比較して平成25年度は微増となっています。

妊婦健康診査費助成事業は、妊婦が健康で安心して出産ができるよう健康診査費を助成しています。

未熟児養育医療費助成事業は、平成25年度より県から移譲され市で実施しています。

【助成事業の状況】

	平成23年度	平成24年度	平成25年度
特定不妊治療費助成事業(実夫婦数)	20	24	22
妊婦健康診査費助成事業(実人数)	390	360	365
未熟児養育医療費助成事業(実人数)			11

資料：健康課

(5) 健康教育・家庭訪問指導の状況

ア. 母親学級

受講率は、3割にいたっていない状況が続いています。

【母親学級の状況】

母親学級	平成23年度		平成24年度		平成25年度	
	前期	後期	前期	後期	前期	後期
対象者数(人)	360	351	340	326	346	346
受診者数(人)	81	90	64	83	46	101
初産(人)	54	66	45	63	30	72
経産(人)	27	24	19	20	16	29
受講率(%)	22.5	25.6	18.8	25.4	13.3	29.2

資料：健康課

イ. 乳児家庭全戸訪問（4か月までの赤ちゃん訪問）

乳児家庭全戸訪問事業は、平成25年度訪問件数348件（訪問率95.3%）、再訪問必要件数8件（2.3%）、赤ちゃん訪問時の母親のEPDS値（産後の抑うつ感や不安の評価）9点以上のハイリスク者は34人と訪問実施件数の9.8%となっています。

【乳児家庭全戸訪問の状況】

平成25年度	
全出生数(人)	365
乳児家庭全戸訪問件数(件)、(率)	348(95.3)
再訪問件数(件)、率(%)	8(2.3)
EPDSハイリスク者数(人)、(率)	34(9.8)

資料：健康課

(6) 健康診査・健康相談

ア. 乳幼児健康診査

乳幼児健康診査の受診率が高いですが、未受診者対策をしっかりと実施していく必要性があります。

【乳幼児健康診査の状況】

		平成23年度	平成24年度	平成25年度
4か月児	対象者数(人)	368	344	365
	受診者数(人)	369	336	361
	受診率(%)	100.2	97.7	98.9
10か月児	対象者数(人)	389	385	332
	受診者数(人)	381	375	328
	受診率(%)	97.9	97.4	98.8
1歳6か月児	対象者数(人)	386	381	358
	受診者数(人)	384	377	348
	受診率(%)	99.5	99.0	97.2
3歳児	対象者数(人)	394	384	383
	受診者数(人)	392	361	388
	受診率(%)	99.5	94.0	101.3

※対象者数は当該年度の実数、受診者数は前年度の未受診者が当該年度に受診した数も含まれます。

資料：健康課

平成25年度の乳幼児健康診査では、要経過観察、要精密、既医療、既療育とされた要支援者率は4か月児で19.9%、10か月児21.0%、1歳6か月児26.1%、3歳児33.8%です。

要支援者に対して、今後も相談等の保健サービスの一層の充実と促進が必要です。

イ. 遊びの教室

(保健師・保育士等専門職による遊びを通して発達支援をする親子教室。予約制。)

遊びの教室は、平成23年度と比較すると平成25年度はほぼ横ばいの状況です。

【遊びの教室の状況】

	平成23年度	平成24年度	平成25年度
遊びの教室(実人数)(人)	37	46	38

資料：健康課

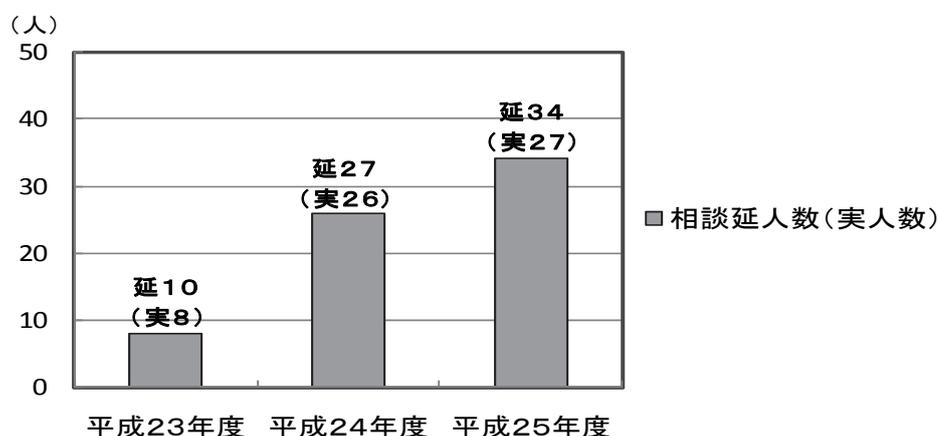
ウ. 発達支援相談

(心理士、保健師による個別の発達支援のための相談。予約制。)

乳幼児健康診査等で把握した要支援者に対して、子育て、子どもの発達支援の相談を実施しています。

相談数は年々増加しています。

【発達支援相談の状況】



資料：健康課

乳幼児健康診査以降、小学校への就学まで子どもの発達や成長に合わせて、医療機関、療育機関、そして保育所（園）、幼稚園、小学校等と連携した継続的できめ細かな発達支援や育児支援が必要です。また、併せて発達障がいをはじめとする、子どもの育ちを支えるソーシャルスキルトレーニングや、育てにくさを感じる保護者に対してのペアレントトレーニングなどの早期支援体制整備が大切です。

エ. 歯科健診

歯科健診は、平成23年度と比較して平成25年度は受診率が2歳児で減少しています。う蝕罹患患者数・罹患率はほぼ横ばいの状況です。

【歯科健診の状況】

		平成23年度	平成24年度	平成25年度
2歳児	対象者数(人)	364	385	394
	受診者数(人)	337	352	348
	受診率(%)	92.6	91.4	88.3
	う蝕罹患患者数(人)	21	16	21
	う蝕罹患率(%)	6.2	4.5	6.0
3歳児	対象者数(人)	394	384	383
	受診者数(人)	392	360	386
	受診率(%)	99.5	93.7	100.7
	う蝕罹患患者数(人)	56	50	55
	う蝕罹患率(%)	14.3	13.9	14.3

※対象者数は当該年度の実数、受診者数は前年度の未受診者が当該年度に受診した数も含まれます。

資料：健康課

オ. 子育て中の母親の心の状況

心の健康の低得点群の状況は、月例別の平均では、約3割の母親が心の健康の低得点群となっています。

【心の健康の状況 低得点群（子育てアンケート平成25年度）】

子育てアンケート
(平成25年度 各乳幼児健康診査にて)

調査人数: 4か月児保護者 358人
 10か月児保護者 326人
 1歳6か月児保護者 344人
 3歳児保護者 382人

内容: 育児不安や家族協力を焦点をあてた、子育て中の保護者の心理状態
 低得点群(10点満点中6点以下)の集計結果

a はい(2点) b ときどき(1点) c いいえ(0点)

- 何か困ったとき家族はあなたを助けてくれますか
- ふだん家族と話し合えたり、苦勞を分け合えていると思いますか
- あなたが自分の用事をしようとするとき、家族は助けてくれますか
- あなたの気持ちを家族は理解してくれますか
- 家族でゆっくり過ごす時間がありますか

低得点者の割合：

(単位：%)

実施時期	4か月児健康診査	10か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	3歳児健康診査
6点以下	28	29	30	37

低得点者の就業比較での割合：

(単位：%)

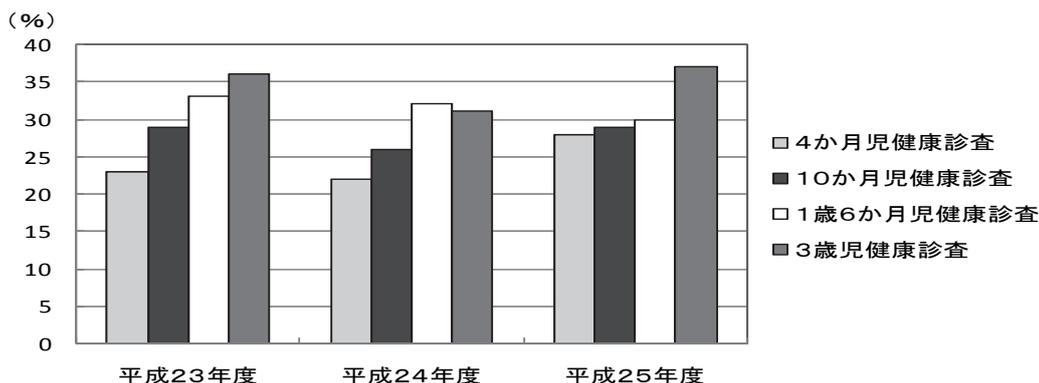
実施時期		4か月児健康診査	10か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	3歳児健康診査
就業	なし	27	32	28	41
	あり	29	23	31	34

低得点者の家族構成比較での割合：

(単位：%)

実施時期		4か月児健康診査	10か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	3歳児健康診査
家族構成	核家族	27	27	28	37
	多世帯	30	31	34	37

低得点者割合の経年変化：



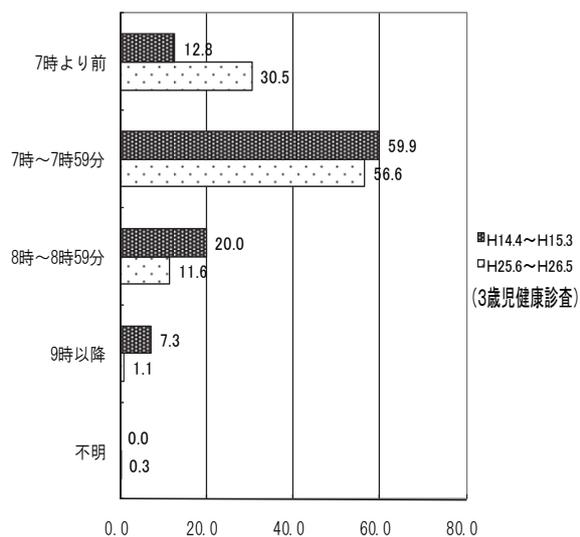
資料：健康課

(7) 3歳児の生活状況（3歳児健康診査問診票「1日の生活の様子」より）

※栄養・食事に関しては、第6章食育推進計画で記載。

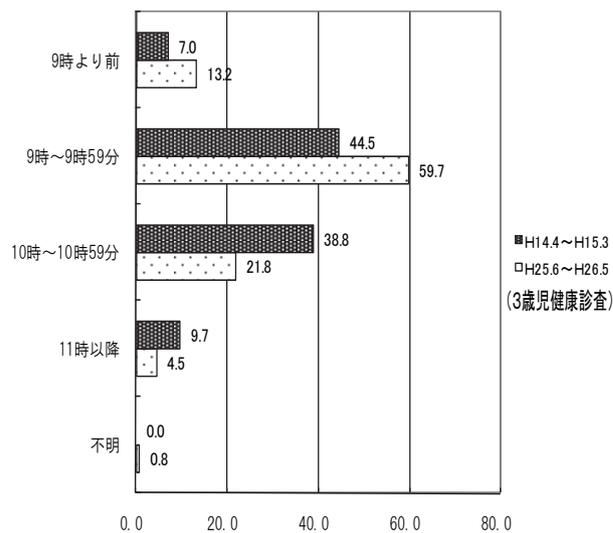
ア. 3歳児の起床時刻の状況

改善されてきているものの、
8時以降の起床は13.0%とまだまだ多いです。



イ. 3歳児の就寝時刻の状況

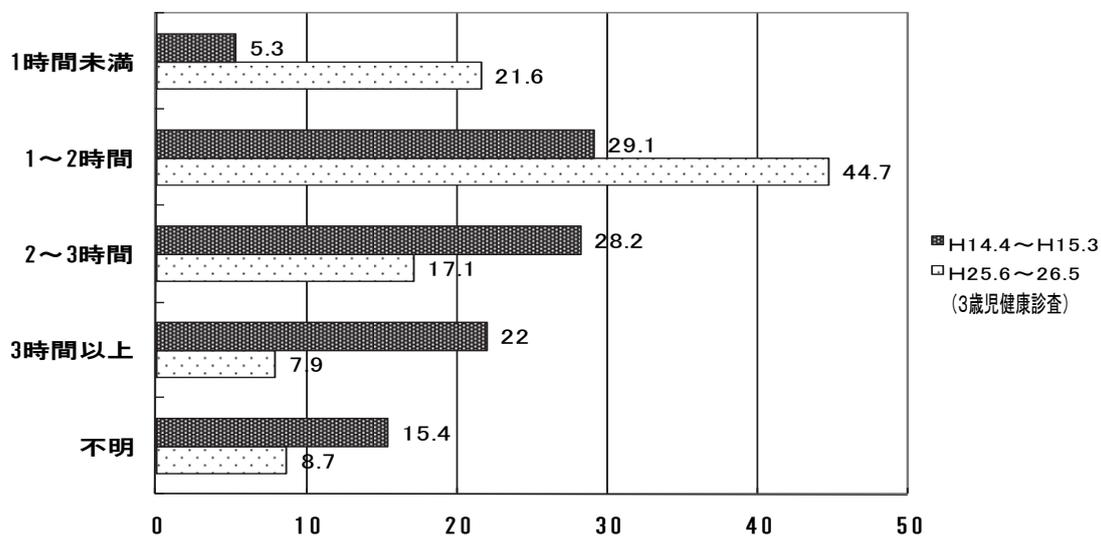
改善されてきているものの、9時を
過ぎての就寝は依然として多いです。



資料：健康課

ウ. 3歳児のテレビ・ビデオ視聴時間の状況

テレビ・ビデオの視聴時間は、平成14年4月~平成15年3月と比較して平成25年6月~平成26年5月は「2~3時間」「3時間以上」が減少し、「1時間未満」「1~2時間」が増加しています。

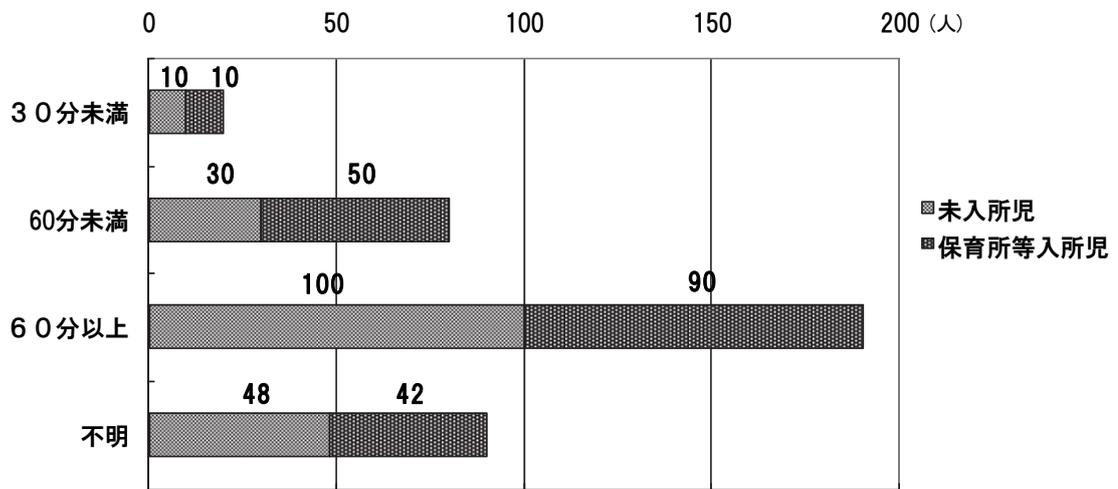


資料：健康課

エ. 3歳児の外遊び時間の状況

(平成25年6月～平成26年5月 3歳児健康診査より)

外遊びが60分未満の3歳児は依然多い状況です。

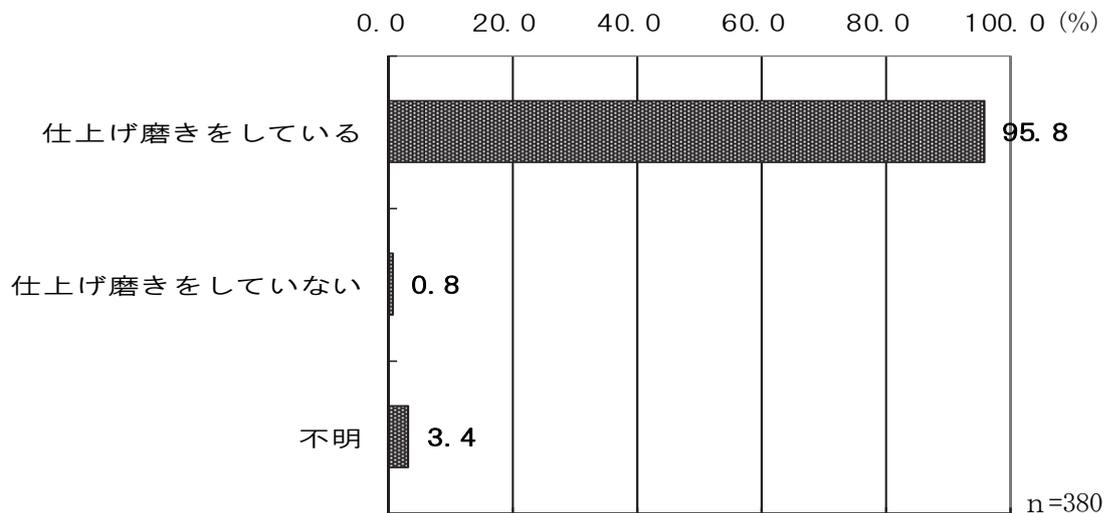


資料：健康課

オ. 3歳児の仕上げ磨きの状況

(平成25年6月～平成26年5月 3歳児健康診査より)

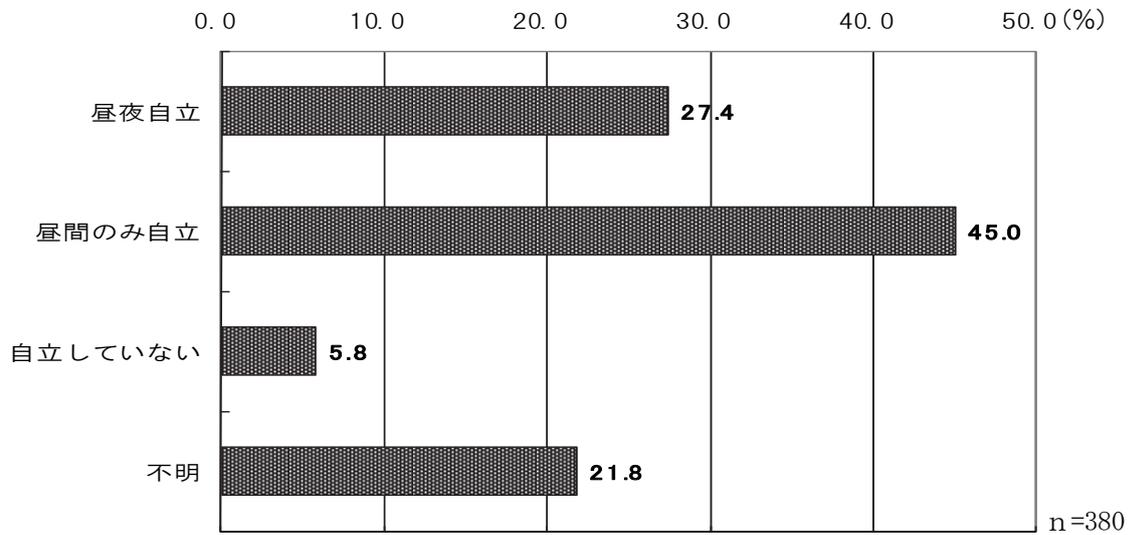
ほとんどの3歳児は仕上げ磨きをしている状況です。



資料：健康課

カ. 3歳児の排泄自立の状況（オムツがはずれているか）
 （平成25年6月～平成26年5月 3歳児健康診査より）

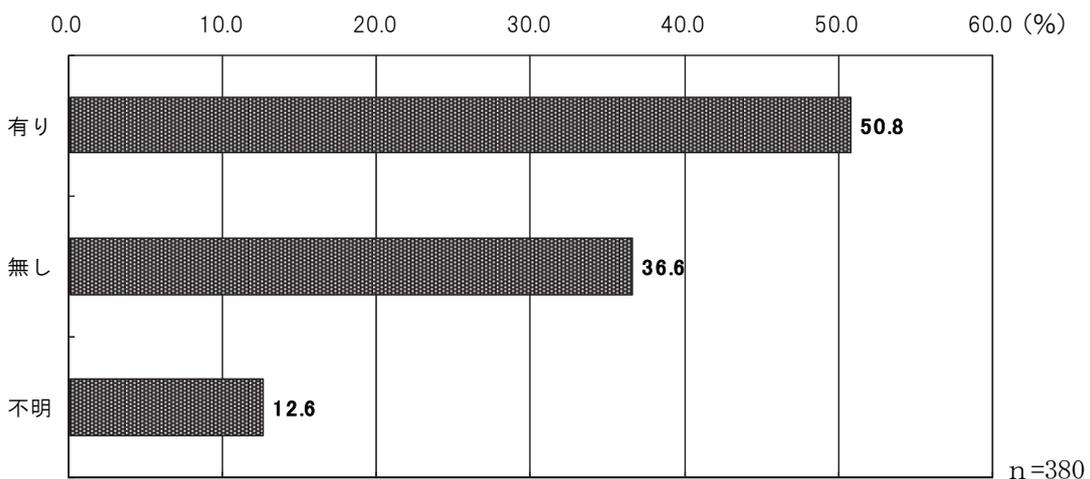
排尿便の自立している3歳児は3割に満たない状況です。



資料：健康課

キ. 3歳児の午前中の排便の状況
 （平成25年6月～平成26年5月 3歳児健康診査より）

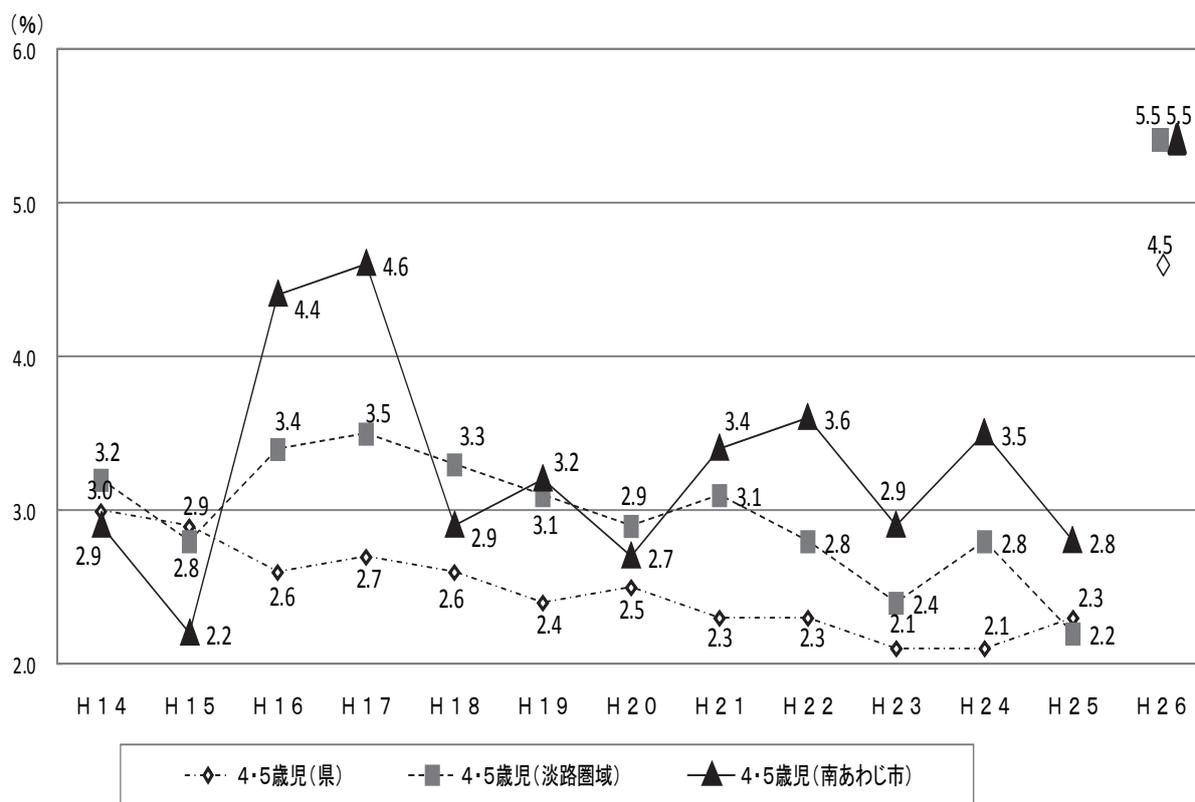
午前中に排便「有り」は半数で、「無し」は36.6%となっています。



資料：健康課

(8) 幼児の肥満出現率の推移の状況

本市の幼児の肥満出現率は兵庫県、淡路圏域と比較して高い状況が続いています。



※平成26年度より肥満度判定方法を変更しているため、それ以前との比較はできません。

資料：兵庫県



課 題

- ①妊娠・出産・育児に関する環境は、家庭や地域社会の関係の希薄化、社会・経済構造の変化に伴った現状です。
 - ・少子化、核家族化、共働きなどの家族形態の多様化による子育てのしにくさを感じる親が多いです。
 - ・育児に不慣れな親の育児不安や孤立化を防ぐ必要があります。
- ②妊娠届時の妊婦の状況を把握し、妊娠出産に関する保健指導とあわせて、早期児童虐待予防対策が必要です。
- ③未熟児や疾病のある乳幼児、家庭の養育環境の問題などハイリスク家庭への対策が必要です。
- ④発達における要支援者の個別支援の必要性が増加しています。
- ⑤乳幼児の母親の喫煙が多いことから、若い女性の喫煙対策、受動喫煙を含む乳幼児へのたばこの害への対策が必要です。妊娠中の母親の飲酒への対策も必要です。
- ⑥子育て中の母親の心の健康対策が必要です。
- ⑦幼児の肥満対策が必要です。
- ⑧生活リズムや栄養バランス、睡眠時間など、子どもの成長過程に好ましくない環境への対策が必要です。

今後の取組み

<重点項目>

- 切れ目のない妊産婦、乳幼児への保健対策
- 子どもの健やかな成長を見守り、育む地域づくり
- 育てにくさを感じる親に寄り添う支援
- 妊娠期からの児童虐待防止対策

市民一人ひとりの取組み

- ・妊婦は妊婦健診を受診し、胎児や自身の健康状態を確認しましょう。
- ・妊娠前から、たばことアルコールの健康に及ぼす悪影響について学び、適正飲酒禁煙を実施するとともに受動喫煙にならないよう気をつけましょう。
- ・妊婦及び子育て中の保護者は、ストレスをひとりで抱え込まず、妊娠・子育てなどに関して不安なことや困ったこと、その他相談事があれば積極的に家族や友人、行政に相談しましょう。
- ・乳幼児健康診査、歯科健診等の母子保健サービスを積極的に受け、健康を保つ意識をもち、行動しましょう。
- ・地域の行事や催しへの参加などを通して子どもを持つ人とふれあいましょう。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」など適切な生活習慣を身につけましょう。
- ・子どもの仕上げ磨きを習慣づけましょう。

地域の取組み

- ・地域や家庭内の良好な人間関係を保つために、笑顔であいさつをしましょう。
- ・妊婦及び子育て中の家族が、こころ豊かに子育てができるよう、地域がサポートし、地域ぐるみの子育てをめざしましょう。
- ・地域や家族で子どものいいところをさがして子どもの自己肯定感を高めていけるかかわりをしましょう。

行政の取組み

- ・母性・乳幼児の健康保持増進のため、切れ目のない各種健康診査、相談、教育、家庭訪問指導の実施及び内容の充実を図るとともに、従事者の資質の向上を図ります。
- ・関連団体、関連機関と横の連携を強化します。
- ・育てにくさを感じる親の支援、子育て世代を孤立させない保健対策の推進を行います。
- ・妊娠期からの児童虐待予防や発達障がい児支援の充実を図ります。
- ・妊娠前から、たばことアルコールの健康に及ぼす悪影響について周知します。

行動目標

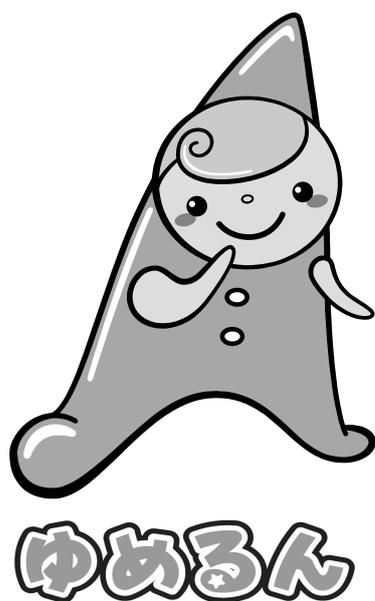
	評価目標	調査資料 根拠	現状値 H25年度(2013年度)	目標値 H36年度(2024年度)	
基本データ	母子健康手帳交付件数	健康課 妊娠届	346人	増加傾向へ	
	出生数	市民課 出生届	355人 (H25年1~12月)	増加傾向へ	
	低出生体重児(2500g以下)の割合	兵庫県 保健統計年報	10.2%	減少傾向へ	
現状からみた課題に対する取組み	母親学級受講者率	健康課 母親学級	前期 13.3% 後期 29.2%	増加傾向へ	
	乳幼児家庭全戸訪問事業実施率(4か月までの赤ちゃん訪問)	健康課 赤ちゃん訪問	95.3% (H24年12月~ H25年11月)	100.0%	
	赤ちゃん訪問にて、母親のEPDS値(抑うつ感や不安)9点以上の者の割合	健康課 赤ちゃん訪問	9.3% (H24年12月~ H25年11月) (参・H25 健やか 8.4%)	減少傾向へ	
	母親育児不安率 (子育てアンケート)	4か月児	4か月児 健康診査	28.0%	減少傾向へ
		10か月児	10か月児 健康診査	29.0%	
1歳6か月児		1歳6か月児 健康診査	30.0%		
3歳児		3歳児 健康診査	37.0%		
	5歳児	就学前5歳児 健康診査	H26年度調査	調査後設定	

	評価目標	調査資料 根拠	現状値	目標値	
			H25年度(2013年度)	H36年度(2024年度)	
現状からみた課題に対する取り組み	乳幼児健康診査受診率	4か月児	4か月児健康診査	98.9%	100.0% (健やか達成)
		10か月児	10か月児健康診査	98.8%	
		1歳6か月児	1歳6か月児健康診査	97.2%	
		3歳児	3歳児健康診査	101.3%	
		5歳児	就学前5歳児健康診査	H26年度調査	調査後設定
	歯科健診受診率	2歳児	2歳児歯科健診	88.3%	92.0%
		3歳児	3歳児健康診査	100.7%	100.0%
	う蝕罹患率	2歳児	2歳児歯科健診	6.0%	4.0%
		3歳児	3歳児健康診査	14.2%	12.0% (健やか 10.0%)
	幼児の肥満率	4・5歳児	H26年度幼児学童における身体状況調査	5.5%	減少傾向へ
1歳までにBCG接種を終了しているものの割合		予防接種	99.1% (参・H24 健やか 92.9%)	99.5%	
育児について相談相手のいる母親の割合	4か月児	4か月児健康診査	95.4% (H25年度4か月及び1歳6か月児健康診査での「子育てアンケート」結果より。今後は各健診での値)	増加傾向へ	
	10か月児	10か月児健康診査		増加傾向へ	
	1歳6か月児	1歳6か月児健康診査		増加傾向へ	
	3歳児	3歳児健康診査		増加傾向へ	
	5歳児	就学前5歳児健康診査		増加傾向へ	
「おはよう」「いただきます」などのあいさつをしている者の割合	5歳児	就学前5歳児健康診査	H26年度調査	調査後設定	
健やか親子21必須項目15指標	妊娠・出産について満足している者の割合	4か月児	4か月児健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 85.0%)
	妊娠中の妊婦の喫煙率	4か月児	4か月児健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 0.0%)
	妊娠中の妊婦の飲酒率	4か月児	4か月児健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 0.0%)
	出産後1か月時の母乳育児の割合	4か月児	4か月児健康診査	H27年度調査 (参・H25 健やか 47.5%)	調査後設定
	乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)を知っている親の割合	4か月児	4か月児健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 100.0%)
	仕上げ磨きをする親の割合	1歳6か月児	1歳6か月児健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 80.0%)
	1歳6か月までに四種混合※、麻しん・風しんの予防接種を終了している者の割合 ※1歳6か月までに四種混合の予防接種(第1期初回3回)を終了している者の割合。	1歳6か月児	1歳6か月児健康診査	三混 99.1% 麻 93.7% (参・H25 健やか 三混 94.7% 麻 87.1%)	四混 100.0% 麻 95.0%
	乳幼児のいる家庭で、風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫している家庭の割合	1歳6か月児	1歳6か月児健康診査	H27年度調査 (参・H25 健やか 38.2%)	調査後設定
	育児期間中の両親の喫煙率	4か月児	4か月児健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 父 20% 母 4%)

	評価目標		調査資料 根拠	現状値	目標値	
				H25年度(2013年度)	H36年度(2024年度)	
健 や か 親 子 21 必 須 項 目 15 指 標	育児期間中の両親の喫煙率	1歳6か月児	1歳6か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 父 20% 母 4%)	
		3歳児	3歳児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 父 20% 母 4%)	
	この地域で子育てをしたいと思う親の割合	4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
		1歳6か月児	1歳6か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
		3歳児	3歳児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
	積極的に育児をしている父親の割合	4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 55.0%)	
		1歳6か月児	1歳6か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 55.0%)	
		3歳児	3歳児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 55.0%)	
	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 83.0%)	
		1歳6か月児	1歳6か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 71.5%)	
		3歳児	3歳児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 64.0%)	
	育てにくさを感じたときに対処できる母親の割合	4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
		1歳6か月児	1歳6か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
		3歳児	3歳児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
	子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合	4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
		1歳6か月児	1歳6か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
		3歳児	3歳児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
	子どもを虐待していると思われる親の割合	4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査 (参・H26 健やか 0.8%)	調査後設定	
		1歳6か月児	1歳6か月児 健康診査	H27年度調査 (参・H26 健やか 2.2%)	調査後設定	
		3歳児	3歳児 健康診査	H27年度調査 (参・H26 健やか 4.4%)	調査後設定	
	健 や か 親 子 21 中 間 ・ 最 終 評 価 4 項 目	小児救急電話相談(#8000)を知っている親の割合	4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 90.0%)
妊娠中、仕事を続けることに対して職場から配慮をされたと思う就労妊婦の割合		4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)	
マタニティマークを妊娠中に使用したことのある母親の割合		4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 70.0%)	
子どものかかりつけ医(医師・歯科医師など)をもつ親の割合		医師	4か月児	4か月児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 85.0%)
			3歳児	3歳児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 95.0%)
歯科医師	3歳児	3歳児 健康診査	H27年度調査	調査後設定 (健やか 50.0%)		

- * 「健やか親子 21」とは:国の 21 世紀の母子保健の主要な取組を提示するビジョンであり、その達成に向けて取組む国民運動計画として「健康日本 21」の一役を担うものです。
(第 1 次計画は平成 13 年から平成 26 年、第 2 次計画は平成 27 年度から 10 年後の目標を設定しています。)
- * 「健やか親子 21(第 2 次)」は、平成 27 年度から 10 年後の最終目標を設定していることから、その一部分の「健やか親子 21 必須項目 15 指標」及び「中間・最終評価 4 項目」を、南あわじ市の最終評価(平成 35 年度)目標とします。ただし、南あわじ市の状況が、目標設定時に「健やか親子 21」の最終目標を達成している場合や著しくかけ離れて悪い場合は、南あわじ市の独自の最終目標を定めています。
 - ・ (健やか達成):南あわじ市が、「健やか親子 21(第 2 次)」最終目標値をすでに達成しているため、市独自で状況に合わせた目標を設定しています。
 - ・ (健やか) :「健やか親子 21(第 2 次)」最終目標値。
 - ・ (参・健やか):「健やか親子 21」の平成 24~26 年度全国調査値。

南あわじ市子育て応援シンボルキャラクター



2 学齢期

近年、児童・生徒を取り巻く社会状況の変化に伴い、心理的ストレスや悩み、いじめ、不登校、精神疾患などメンタルヘルスに関する課題やアレルギー疾患の増加など、児童生徒の心身の健康問題が多様化しています。加えて、携帯電話やスマートフォン等の急速な普及により、児童生徒の生活習慣への悪影響やネット依存など新たな社会問題も発生しています。

児童・生徒が自分を大切に、人を思いやる心を持ち、いきいきとした生活を送るには、健康であることが大切です。さらに、生涯を通じて健康を保持増進するためには、ライフステージごとの健康課題に対し、一人ひとりが主体的に取り組んでいく必要があります。また、発達に障がいのある児など、支援や配慮の必要な児について、正しく理解し、ともに育ちあう視点が重要です。

学齢期は、健康づくりを主体的に進めていくための出発点となる重要な時期です。生涯を通じた健康づくりの基礎を培えるよう、家庭、地域及び学校が協力して学齢期・思春期から成人期に向けた保健対策に取り組めます。

現 状

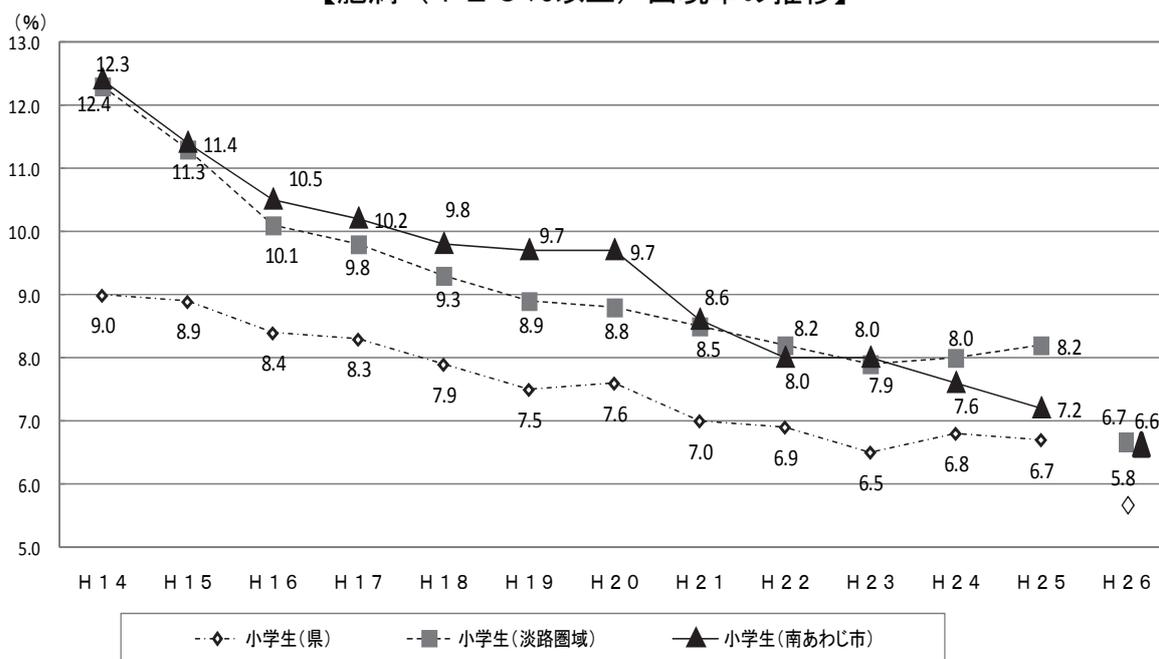
2-1 児童・生徒の身体健康状況

(1) 児童の体格について

①小学生の肥満（+20%以上）出現率の推移

肥満（+20%以上）の出現率は、年々減少傾向で推移しています。淡路圏域と比較して割合は低くなっていますが、兵庫県と比較すると高くなっています。

【肥満（+20%以上）出現率の推移】



※平成26年度より肥満度判定方法を変更しているため、それ以前との比較はできません。

資料：平成26年度 幼児学童における身体状況調査 兵庫県

②小学生男児・女児別肥満傾向（＋20%以上）の状況

肥満傾向児の状況は、男児が淡路圏域で比較するとやや高く、女児はやや低い状況です。兵庫県と比較すると男児、女児ともに高くなっています。男女で比較すると男子の方が2.35ポイント高くなっています。

【男児・女児別肥満傾向（＋20%以上）の状況】

(単位：人、%)

	男児			女児		
	総人数	人数	割合	総人数	人数	割合
南あわじ市	1,296	101	7.79	1,249	68	5.44
淡路圏域	3,552	265	7.46	3,286	194	5.90
兵庫県	71,784	4,570	6.37	68,097	3,567	5.24

資料：平成26年度 幼児学童における身体状況調査 兵庫県

③小学生男児・女児別やせ傾向（－20%以下）の状況

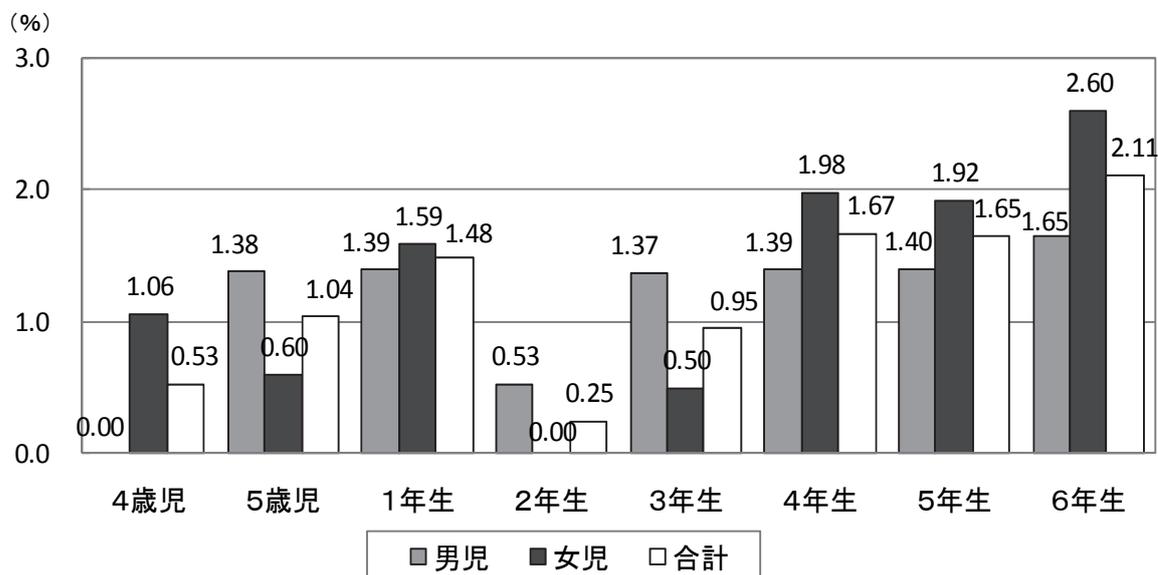
やせ傾向児の状況は、男児・女児ともに淡路圏域で比較するとやや高くなっていますが、兵庫県で比較すると低くなっています。学年別にみると4・5・6年生女児で割合が高くなる状況です。

【男児・女児別やせ傾向（－20%以下）の状況】

(単位：人、%)

	男児			女児		
	総人数	人数	割合	総人数	人数	割合
南あわじ市	1,296	17	1.31	1,249	18	1.44
淡路圏域	3,552	43	1.21	3,286	37	1.13
兵庫県	71,784	1,010	1.41	68,097	1,111	1.63

【南あわじ市4歳児・5歳児、小学生学年別やせ傾向（－20%以下）の状況】



資料：平成26年度 幼児学童における身体状況調査 兵庫県

2-2 児童・生徒の生活習慣の状況

※栄養・食生活に関する状況は第5章 食育推進計画に記載

※運動習慣に関する状況は該当データがありません。今後の課題とします。

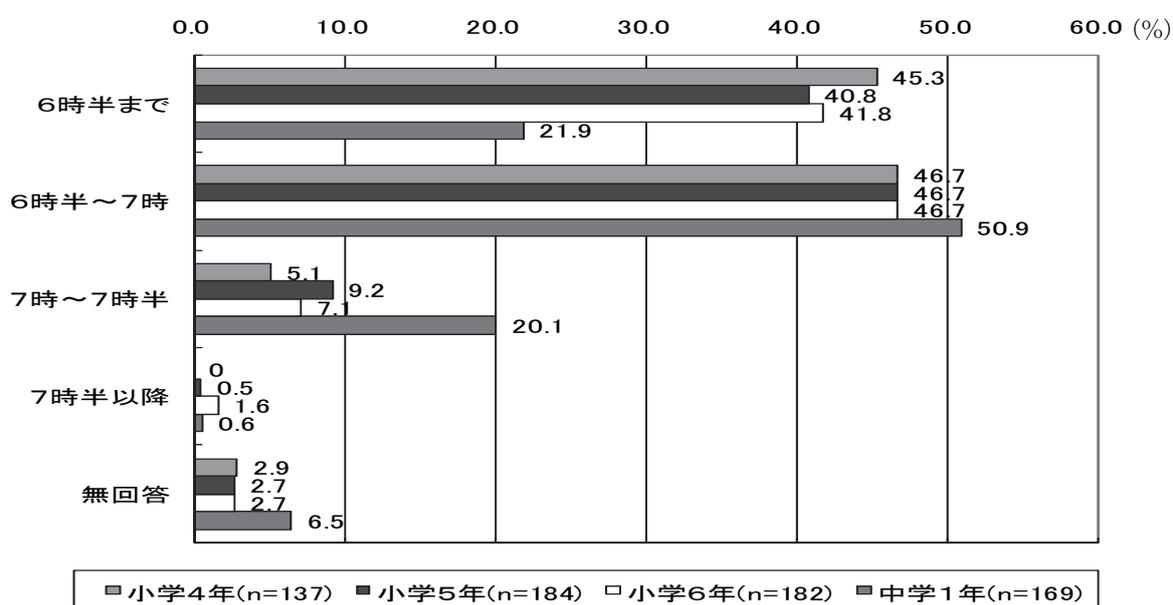
(1) 休養とこころの健康

現 状

①本市緑・西淡地区の小学4・5・6年と中学1年の生活リズムの状況

小学生4～6年で7時以降に起きる児童は10%弱、中学1年生で7時以降に起きる生徒は20.7%となっています。

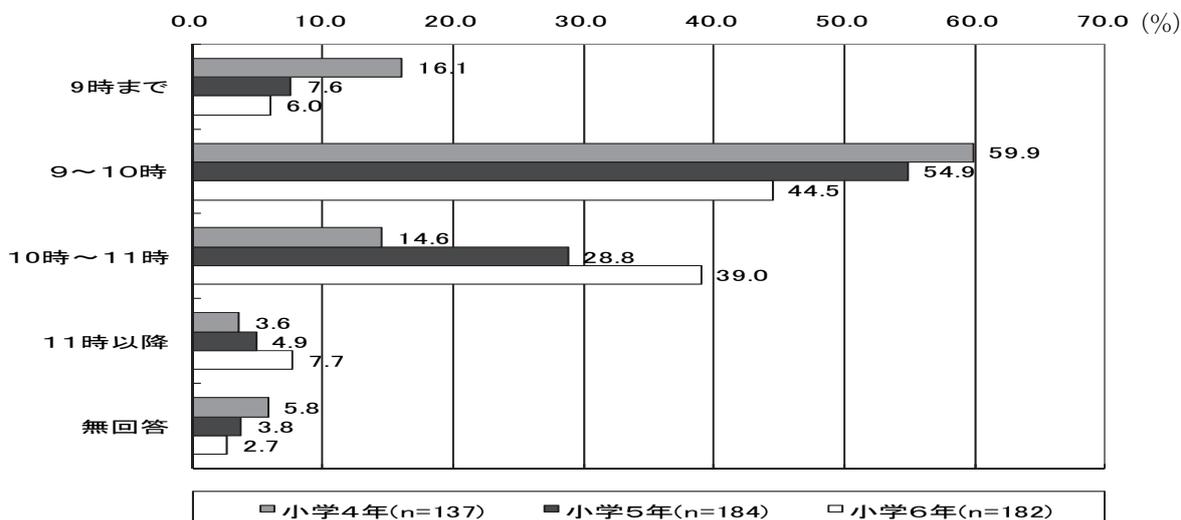
【起床時刻 対象年齢 小学4・5・6年と中学1年】



資料：平成26年度 心と体に関するアンケート調査 緑・西淡ブロック小中学校保健担当者会

高学年になるほど、就寝時刻が遅い児童の割合が増えています。10時以降に就寝する児童は小学4年で18.2%、小学5年で33.7%、小学6年で46.7%となっています。特に、11時以降に就寝する児童が小学4年で3.6%、小学5年で4.9%、小学6年で7.7%となっています。

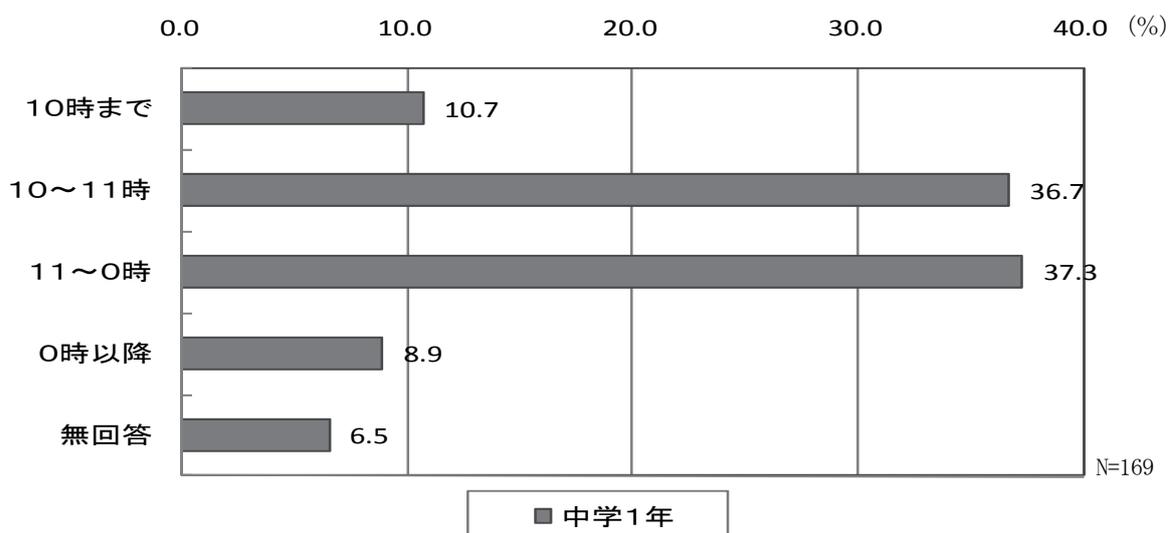
【就寝時刻 対象年齢 小学4・5・6年】



資料：平成26年度 心と体に関するアンケート調査 緑・西淡ブロック小中学校保健担当者会

中学1年になると、10時以降に就寝する生徒が82.9%を占め、11時以降に就寝する生徒は46.2%と小学6年の7.7%を大きく上回ります。

【就寝時刻 対象年齢 中学1年】



資料：平成26年度 心と体に関するアンケート調査 緑・西淡ブロック小中学校保健担当者会

②スクールカウンセラーの配置状況

本市のスクールカウンセラー配置人数は、南あわじ市公立中学校6人、同小学校2人となっています（平成26年度現在 学校教育課）。

・本市を含む淡路圏域と兵庫県内の13歳、15歳、18歳の状況

ア. 学校生活の状況

淡路圏域で学校生活の状況は、「楽しい」が64.5%と最も多くなっています。次に「どちらかといえば楽しい」が27.0%と続き、「どちらかといえば楽しくない」「楽しくない」を合わせると7.9%が楽しくないと回答しています。

【学校生活の状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
楽しい	64.5	60.6
どちらかといえば楽しい	27.0	29.3
どちらかといえば楽しくない	3.3	6.7
楽しくない	4.6	3.1
無回答	0.7	0.4

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

イ. 不安・悩み・苦労・ストレスの有無の状況

淡路圏域で不安・悩み・苦労・ストレスの有無の状況は、「多少あった」が36.8%と最も多く、次に「あまりなかった」が32.2%、「たくさんあった」15.8%と続き、「まったくなかった」は14.5%となっています。

【不安・悩み・苦労・ストレスの有無の状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
たくさんあった	15.8	16.1
多少あった	36.8	35.6
あまりなかった	32.2	30.5
まったくなかった	14.5	17.3
無回答	0.7	0.5

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

ウ. 悩み事の相談相手の状況（複数回答）

淡路圏域で悩み事の相談相手の状況は、「友達」が52.6%と過半数を超えて多く、次に「母親」44.7%、「誰にも相談しない」15.8%、「父親」「悩みはない」がそれぞれ13.2%と続いています。

【悩み事の相談相手の状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
父親	13.2	16.2
母親	44.7	46.4
兄弟姉妹	11.8	15.6
友達	52.6	57.0
学校の先生	10.5	11.5
先輩	3.9	6.0
悩み相談センターなど(電話・面接)	0.0	0.5
その他	5.3	5.1
誰にも相談しない	15.8	15.6
悩みはない	13.2	13.3
無回答	1.3	0.5

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

(2) 喫煙

①喫煙の有無の状況

淡路圏域で喫煙の有無の状況は、「ない」が96.7%と多い状況ですが、「ある」と答えた人も3.3%あります。

【喫煙の有無の状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
ある	3.3	2.9
ない	96.7	96.5
無回答	0.0	0.6

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

②初めて喫煙した時期の状況

兵庫県内で初めて喫煙した時期の状況は、「中学校1年」が24.5%と最も多く、次に「中学校2年」23.5%、「わからない」13.4%、「高校2年」9.1%、「中学3年」8.6%と続いています。中学での初めての喫煙は56.6%と高い割合になっています。

【初めて喫煙した時期の状況】

(単位：%)

	兵庫県
小学校入学前	1.0
小学校1～3年	4.1
小学校4年	2.7
小学校5年	0.0
小学校6年	1.3
中学校1年	24.5
中学校2年	23.5
中学校3年	8.6
高校1年	3.9
高校2年	9.1
高校3年	6.7
わからない	13.4
無回答	1.3

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

③小中学校での喫煙防止教育の実施状況（平成25年度）

本市の小中学校での喫煙防止教育の実施状況は、中学校6校では全ての学校で実施しています。小学校は、13校76.5%が実施し、3校17.6%が実施していない状況です。

【小中学校での喫煙防止教育の実施（南あわじ市）】

(単位：%)

	小学校(17校)		中学校(6校)	
実施した	13	76.5	6	100.0
実施していない	3	17.6	0	0.0
その他(隔年実施)	1	5.9	0	0.0

(3) 飲酒

①飲酒経験の有無の状況

淡路圏域で飲酒経験の有無の状況は、「ない」が76.3%である一方で、「ある」が23.7%で、兵庫県と比較してやや低くなっています。

【飲酒経験の有無の状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
ある	23.7	24.7
ない	76.3	74.8
無回答	0.0	0.6

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

②飲酒の場面の状況

淡路圏域で飲酒の場面の状況は、「冠婚葬祭（結婚式、お祭り、葬式、法事、正月など）」が66.7%と最も多く、次に「家族が食事の時にお酒を飲むときに一緒に飲んだことがある」が47.2%、「自分や友達の部屋で友達と一緒に飲んだことがある」19.4%、「ひとりで飲んだことがある」11.1%と続いています。兵庫県と比較して「冠婚葬祭（結婚式、お祭り、葬式、法事、正月など）」「自分や友達の部屋で友達と一緒に飲んだことがある」は大きく上回っています。

【飲酒の場面の状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
冠婚葬祭（結婚式、お祭り、葬式、法事、正月など）	66.7	49.4
家族が食事の時にお酒を飲むときに一緒に飲んだことがある	47.2	50.1
クラス会、打ち上げ、コンパの時に友達と飲んだことがある	5.6	8.1
自分や友達の部屋で友達と一緒に飲んだことがある	19.4	10.9
ひとりで飲んだことがある	11.1	13.2
その他	8.3	9.4
無回答	0.0	2.1

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

③初めて飲酒をした時期の状況

淡路圏域で初めて飲酒をした時期の状況は、「小学校6年」が13.9%、「小学校1～3年」「小学校4年」がそれぞれ11.1%と小学校の時期が38.9%と高い割合になっています。

【初めて飲酒をした時期の状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
小学校入学前	2.8	8.5
小学校1～3年	11.1	5.9
小学校4年	11.1	4.5
小学校5年	2.8	7.3
小学校6年	13.9	14.2
中学校1年	5.6	7.1
中学校2年	0.0	3.0
中学校3年	5.6	6.6
高校1年	8.3	7.3
高校2年	8.3	5.8
高校3年	0.0	4.6
わからない	27.8	24.3
無回答	2.8	0.9

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

④初めてお酒を飲んだきっかけの状況

淡路圏域で初めてお酒を飲んだきっかけの状況は、「好奇心で」が47.2%と最も多く、次に「わからない」が30.6%、「親やその他家族のすすめ」22.2%、「友達のすすめ」11.1%と続いています。兵庫県と比較して「好奇心で」「友達のすすめ」の割合が高くなっています。

【初めてお酒を飲んだきっかけの状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
好奇心で	47.2	46.9
友達のすすめ	11.1	5.9
先輩のすすめ	0.0	2.0
兄弟姉妹のすすめ	0.0	2.3
親やその他家族のすすめ	22.2	30.3
カッコいい	0.0	4.1
大人の仲間入れ	0.0	5.4
健康にいいと思ったから	0.0	1.3
テレビ・コマーシャルを見て	0.0	0.8
いらいらしていたから	0.0	1.4
わからない	30.6	20.9
無回答	0.0	2.5

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

⑤お酒の入手方法の状況

淡路圏域でお酒の入手方法の状況は、「家にあるお酒を飲む」が69.4%と最も多く、次に「友達や知人からもらう」が13.9%、「コンビニエンスストア・スーパーマーケットで買う」8.3%が続いています。兵庫県と比較して「友達や知人からもらう」が特に高い割合になっています。

【お酒の入手方法の状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
家にあるお酒を飲む	69.4	74.1
友達や知人からもらう	13.9	7.5
コンビニエンスストア・スーパーマーケットで買う	8.3	7.0
酒屋で買う	2.8	1.5
自動販売機で買う	2.8	2.9
カラオケボックス・居酒屋などで飲む	5.6	6.0
その他の方法で	5.6	8.4
無回答	13.9	7.6

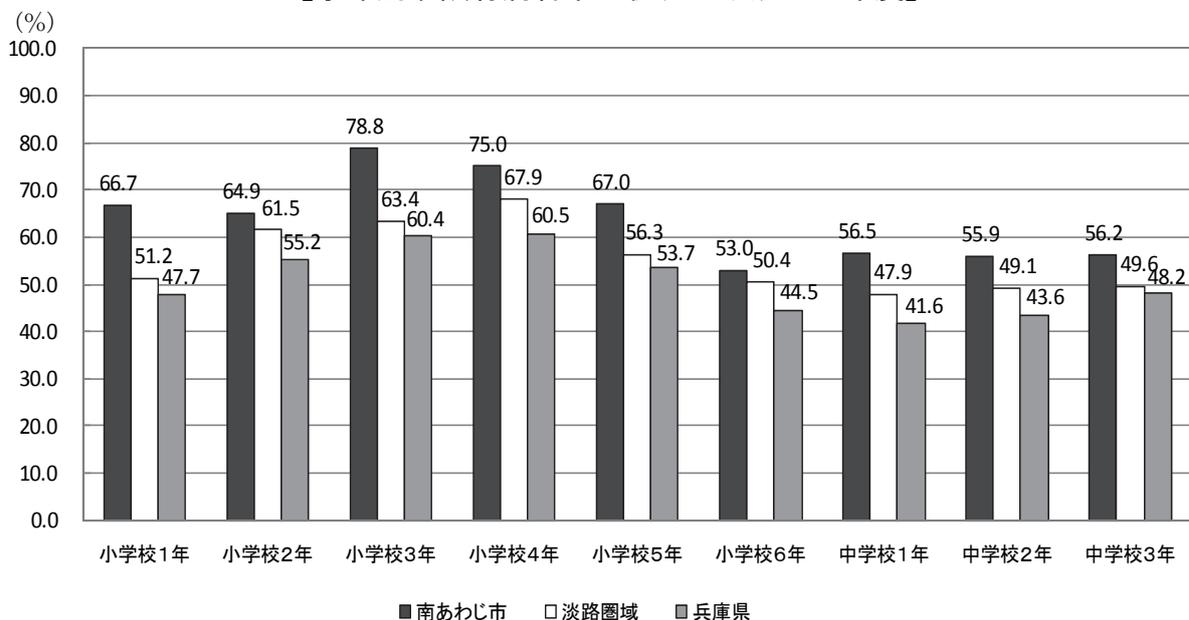
資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

(4) 歯及び口腔の健康

①小・中学生学年別う蝕有病者率の状況

学年別のう蝕有病者率の状況は、全ての学年で淡路圏域、兵庫県と比較して割合が高くなっています。特に小学校の割合が高くなっています。

【学年別う蝕有病者率の状況 平成25年度】

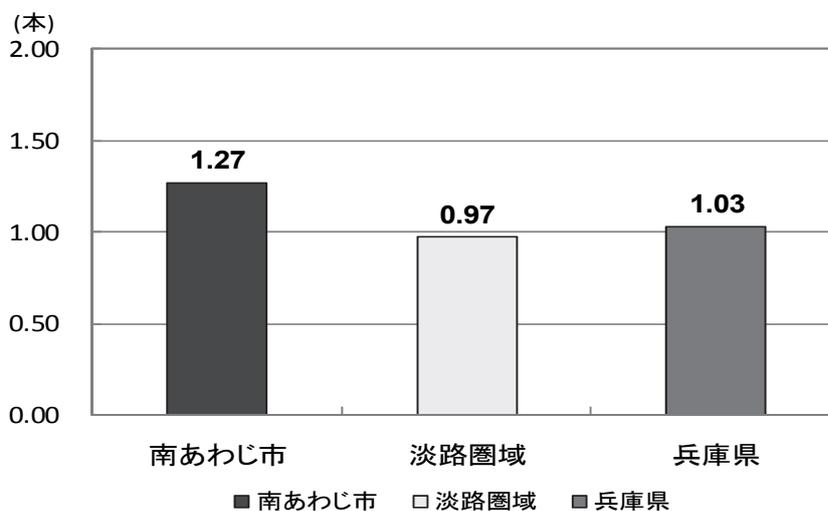


資料：兵庫県

②12歳児の一人平均う歯数の状況

12歳児の一人平均う歯数の状況は、淡路圏域、兵庫県と比較して多くなっています。尚、一層のむし歯対策が必要です。

【12歳児の一人平均う歯数の状況 平成25年度】



資料：兵庫県

③小学校での歯の健康教育実施状況

小学校での歯の健康教育実施状況は、17施設中9施設52.9%が実施しており、淡路圏域71.4%と比較して低い割合になっています。

【小学校での歯の健康教育実施状況】

(単位：%)

	歯科健康教育実施		
	有	実施率	無
南あわじ市(17施設)	9	52.9	8
淡路圏域(49施設)	35	71.4	14

※中学校での実施はありません。

資料：平成25年度 淡路圏域小学校における歯科健康教育実施状況調査 兵庫県

④中学・高校生の歯磨きの状況

ア. 1日の歯磨き回数

淡路圏域で1日の歯磨き回数は、「2回」が57.2%と最も多く、次に「1回」30.3%、「3回」9.2%と続いています。兵庫県と比較して「1回」の割合が特に高くなっています。

【1日の歯磨き回数】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
1回	30.3	20.9
2回	57.2	63.9
3回	9.2	9.9
4回以上	0.7	1.2
毎日ではない	2.6	3.4
無回答	0.0	0.6

資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

イ. 歯磨きの個人指導の状況

淡路圏域での歯磨きの個人指導の状況は、「全く受けたことがない」が55.3%と最も多く、次に「学校で受けた」「わからない」がそれぞれ17.1%と続いています。兵庫県と比較して「学校で受けた」の割合が高くなっています。

【歯磨きの個人指導の状況】

(単位：%)

	淡路圏域	兵庫県
歯科診療所(病院)で受けた	10.5	23.7
市役所・町役場や保健所で受けた	0.0	0.4
学校で受けた	17.1	9.4
その他のところで受けた	0.7	1.4
全く受けたことがない	55.3	54.0
わからない	17.1	12.7
無回答	0.7	0.8

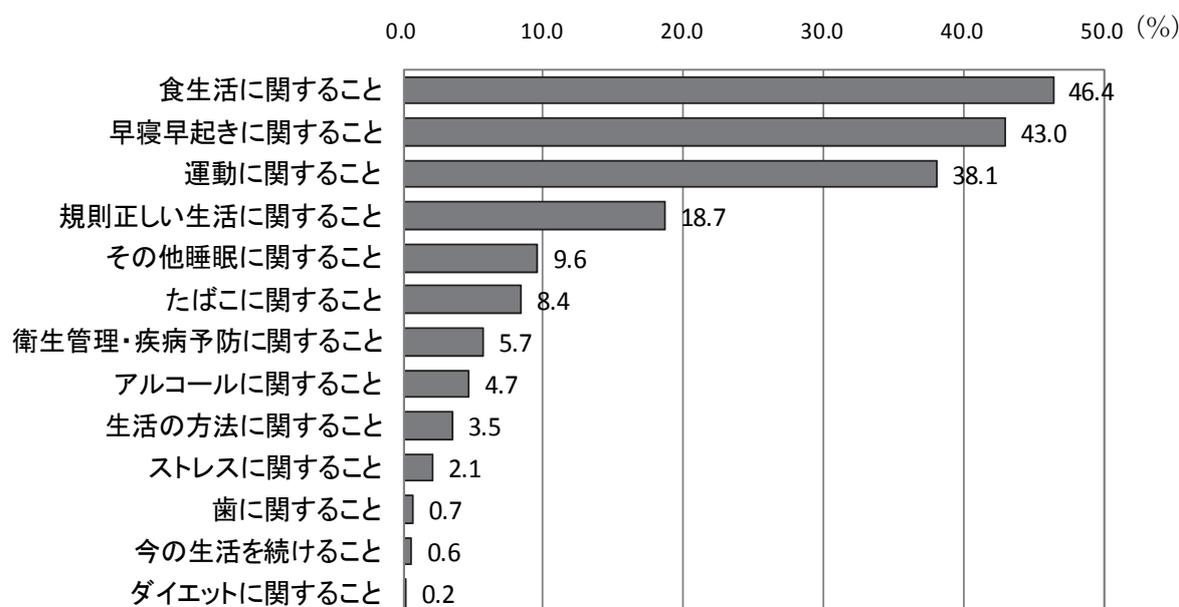
資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

(5) 健康づくりへの取組みの状況

①健康づくりへの取組みの意識についての状況（自由記載）

中学生、高校生で、健康な生活をするために、自分がしようと思うことについての自由記載の内容分類調査結果では、兵庫県全体で、「食生活に関すること」（46.4%）が最も多く、次に「早寝早起きに関すること」（43.0%）、「運動に関すること」（38.1%）となっています。

【健康づくりへの取組意識の状況】



資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

②学校保健委員会の設置状況

本市の学校保健委員会※の設置状況は、南あわじ市公立小学校、同中学校ともすべての学校で設置されています。（資料：平成25年度 学校教育課）

※学校保健委員会とは、教職員及び学校医等の代表並びに家庭、地域の保健関係機関の代表によって構成された組織です。

課 題

- ①将来の生活習慣病予防のために学齢期の肥満対策が必要です。
- ②運動習慣を身につける対策が必要です。
- ③ストレスや悩みを抱えた子どもを早期に発見し、適切な支援ができるよう、家庭、学校、関係機関、地域等が連携する必要があります。
- ④睡眠で十分休養がとれていない子どもの割合を減少させる対策が必要です。
- ⑤未成年者や親に対して成長期に与える喫煙の影響や飲酒を啓発する必要があります。
- ⑥家庭、学校、関係機関、地域との連携により、歯の健康づくり対策が必要です。

今後の取組み

市民一人ひとりの取組み

- ・自身に必要な適切な食事量、おやつの内容や量を学習し、正しい食習慣を身につけましょう。
- ・適度に運動する習慣を身につけましょう。
- ・悩みを相談できる人をつくりましょう。
- ・喫煙や飲酒が身体に及ぼす影響について学び、喫煙や飲酒を避けましょう。
- ・かかりつけ歯科医をもち、正しい歯磨き、歯間部清掃を習慣化しましょう。
- ・学校や地域の健康づくりやスポーツの機会に積極的に参加しましょう。

地域の取組み

- ・地域、学校、関連機関が連携して、健康づくりや身体を動かす機会をつくりましょう。
- ・地域の子どもの成長に関心を持ち、こころの問題や発達障がい等について正しく理解し、必要に応じて助け合いができるようにしましょう。
- ・普段から、また、お正月、お祭り等地域の行事において、子どもに飲酒を勧めないことやアルコールやたばこの身体に与える悪い影響を啓発しましょう。
- ・子どもが自分の歯及び口腔の健康に関心を持ち、大切にするための機会をつくりましょう。

行政の取組み

- ・学校保健委員会等で、定期健康診断の結果他、児童・生徒の現状や課題を協議し、日々の指導につなげる体制づくりをします。
- ・健康相談や健康教育などを通じて、栄養や運動、こころの健康、歯の健康、たばこ、アルコール等に関する正しい知識について情報提供し、健康な生活習慣を身につけてもらうよう働きかけます。
- ・子どもが身近な地域で健康づくりができるよう、運動や悩みの相談などの場や機会の提供などの環境づくりなどに努めます。
- ・家庭、学校、関連機関、行政等が連携して、子どものこころと体の健康づくり、発達、子育てを支援する体制づくりに努めます。

行動目標

評価指標	調査根拠資料	現状値	目標値 H36年度(2024年度)
肥満の傾向にある子どもの割合	H26年度 幼児学童における 身体状況調査	南あわじ市 小学生 6.6%	減少
やせの傾向にある子どもの割合(高学年女子)	H26年度 幼児学童における 身体状況調査	4年女子 1.98% 5年女子 1.92% 6年女子 2.60%	減少
運動習慣のある子どもの割合		今後調査予定	調査後設定
就寝時刻の遅い子どもの割合	H26年度 心と体に関する アンケート調査	12歳児 46.7% (10時以降)	減少
悩みやストレスを感じている子どもの割合 (淡路圏域)	H23年度 中学生・高校生の 健康づくり実態調査	15.8%	減少
未成年者で喫煙をする人の割合	H23年度 中学生・高校生の 健康づくり実態調査	3.3%	0%
未成年者で飲酒をする人の割合	H23年度 中学生・高校生の 健康づくり実態調査	23.7%	0%
学齢期のう蝕有病者率の割合	H25年度 学校等における 歯科検診結果調	12歳児 56.5%	減少
学齢期の一人平均う歯数	H25年度 学校等における 歯科検診結果調	12歳児 1.27本	1本以下



基本目標2

成人・高齢期 健康寿命を延ばす生活習慣の確立

1 成人・高齢期

社会環境や構造変化及び食生活の簡素化に伴い、糖尿病、脳卒中、心臓病、がん等の生活習慣病になる人が増えています。

このため、成人・高齢期の健康づくりは、生活習慣病の有病者・予備群を減少させる観点から予防を重視した内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念を導入した健診制度や働きざかりのがん検診事業により、将来の疾病予防や早期発見の取組みが行われています。

また、健康で長生きするといういわゆる「健康寿命」の延伸を図り、自立した生活を送ることができるよう、生活の質の向上をめざした取組みが必要となっています。

これらを実現するために、以下の9項目で、今後の取組み・行動目標について体制整備を進めます。

現 状

（1）特定健康診査

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする者を抽出する健診です。

生活習慣病は、偏った食生活、運動不足、過度の飲酒、喫煙など悪い生活習慣が継続されることで発症するためこの名前がつけられています。生活習慣病は、中年期以降に増えるので、自分の体や健康状態を年に1回は健診を受け、チェックし、健全な生活習慣を守ることで、疾病を予防することができます。

①特定健康診査（基本健診含む）の状況

特定健康診査の受診者数は、平成23年度と比較して平成25年度は大きく増加し、受診率も3.9ポイント上昇しています。国保以外の受診者数、後期高齢者の受診者数も増加していますが、39歳以下の受診者数はほぼ横ばいの状況となっています。

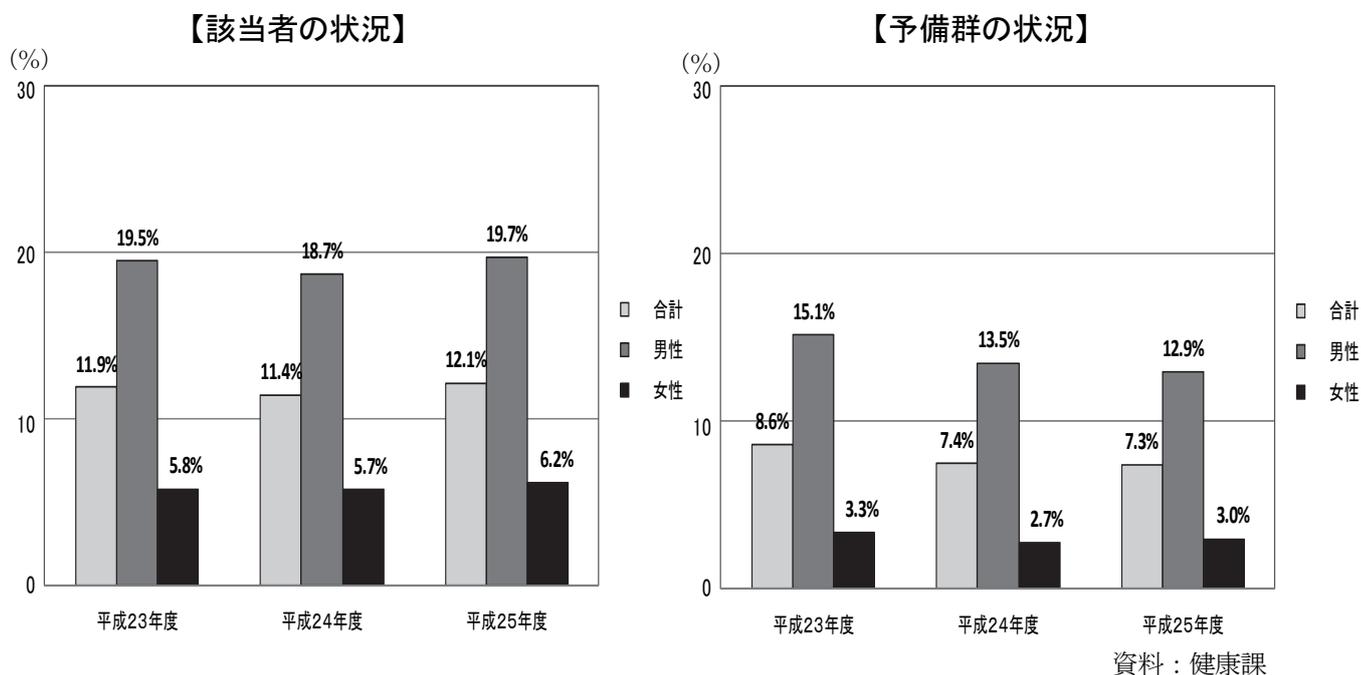
【特定健康診査（基本健康診査含む）の状況】

		平成23年度	平成24年度	平成25年度
国保	対象者数(人)	11,421	11,317	11,889
	受診者数(人)	3,855	3,737	4,478
	受診率(%)	33.8%	33.0%	37.7%
市国保以外	受診者数(人)	1,274	1,186	2,223
後期高齢者	受診者数(人)	1,163	1,121	1,303
39歳以下	受診者数(人)	917	880	913

資料：健康課

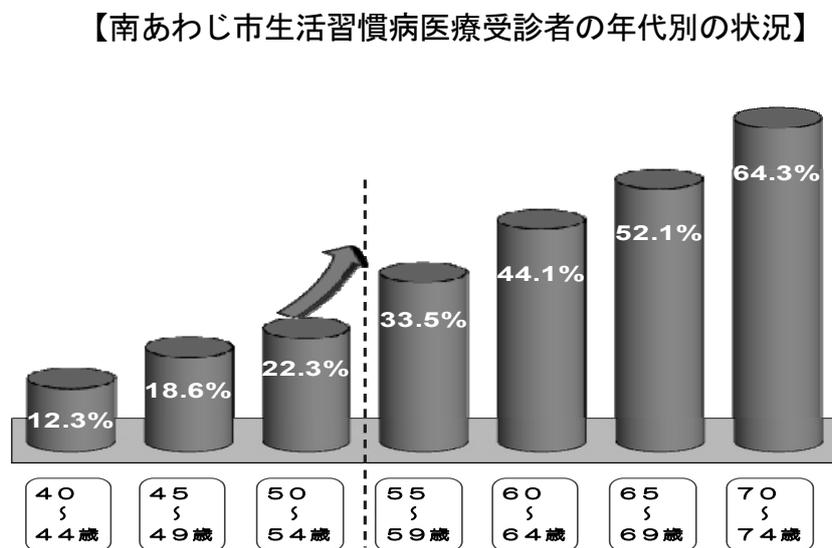
②メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群は、男性の方が女性より上回っています。



③生活習慣病医療受診者の年代別の状況（平成26年5月診療分）

生活習慣病で医療にかかっている人の年代別の状況は、年代が上がるにつれて割合も高くなっています。特に「55～59歳」で割合が急に高くなっています。

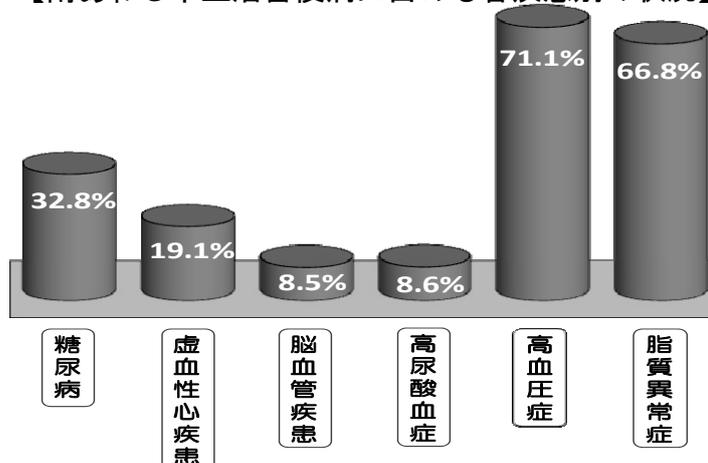


資料：兵庫県国民健康保険団体連合会

④生活習慣病各疾患別の状況（平成26年5月診療分）

生活習慣病で医療にかかっている人の中で、「高血圧症」が71.1%、「脂質異常症」66.8%と高い割合になっています。また、「糖尿病」は3人にひとり、「虚血性心疾患」は5人にひとりの割合で医療にかかっています。

【南あわじ市生活習慣病に占める各疾患別の状況】



資料：兵庫県国民健康保険団体連合会

※虚血性心疾患とは、狭心症、心筋梗塞など、心臓の筋肉が酸素不足、栄養不足になったために起こる一連の心臓病の総称です。

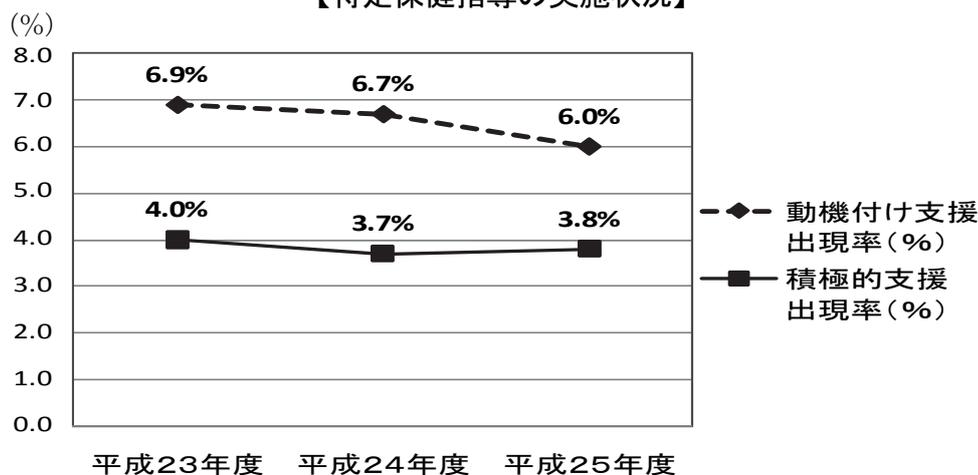
（2）特定保健指導

特定保健指導は、特定健診を受診した人の中から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当した人に指導を行い、生活習慣の改善を図り、生活習慣病の重症化を予防する事業です。

①特定保健指導の実施状況

特定保健指導の動機付け支援出現率、積極的支援出現率はやや減少しています。

【特定保健指導の実施状況】



資料：健康課

※動機付け支援者…対象者自ら健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための取組にかかる動機付けが必要な者

※積極的支援者…対象者自ら健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための取組にかかる適切な働きかけが継続的に必要な者

②特定保健指導参加者の状況

特定保健指導参加者の状況は、平成23年度と比較して平成25年度は対象者数の動機付け支援、積極的支援で大きな差はありませんが、出席率が動機付け支援、積極的支援ともに減少しています。

【特定保健指導参加者の状況】

動機付け支援

(単位：人)

積極的支援

(単位：人)

	平成23年度	平成24年度	平成25年度		平成23年度	平成24年度	平成25年度
対象者数	277	265	270	対象者数	163	149	167
参加者数	169	140	128	参加者数	69	65	66
出席率	61.0%	52.8%	47.4%	出席率	42.3%	43.6%	39.5%

資料：健康課

(3) がん検診

がんの原因や危険因子はかなり解明されてきており、胃がんや子宮がんの死亡率は低下していますが、肺がん、乳がん、大腸がんは増加傾向にあります。

①がん検診の実施状況

がん検診の実施状況は、平成23年度と比較して平成25年度は受診者数が肺がん検診、アスベスト健診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診は増加、胃がん検診は減少しています。

【がん検診の実施状況】

		平成23年度	平成24年度	平成25年度
肺がん検診	受診者数(人)	7,379	7,139	7,671
アスベスト健診	受診者数(人)	136	143	149
胃がん検診	受診者数(人)	3,194	3,077	3,178
大腸がん検診	受診者数(人)	5,690	5,555	5,903
前立腺がん検診	受診者数(人)	1,814	1,724	1,840
子宮頸がん検診	受診者数(人)	1,541	1,426	1,577
乳がん検診	受診者数(人)	1,372	1,288	1,521

資料：健康課

②がん検診の精密検査受診状況

がん検診の精密検査受診状況は、平成23年度と比較して平成25年度は精密検査受診率が肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診は減少、胃がん検診は増加しています。

【がん検診の精密検査受診状況】

		平成23年度	平成24年度	平成25年度
肺がん検診	要精検者数(人)	161	140	124
	精検受診者数(人)	137	105	102
	精検受診率(%)	85.1%	75.0%	82.3%
胃がん検診	要精検者数(人)	142	127	146
	精検受診者数(人)	121	110	130
	精検受診率(%)	85.2%	86.6%	89.0%
大腸がん検診	要精検者数(人)	274	287	381
	精検受診者数(人)	186	142	200
	精検受診率(%)	67.9%	49.5%	52.5%
前立腺がん検診	要精検者数(人)	122	116	121
	精検受診者数(人)	74	56	70
	精検受診率(%)	60.7%	48.3%	57.9%
子宮頸がん検診	要精検者数(人)	30	30	37
	精検受診者数(人)	28	23	34
	精検受診率(%)	93.3%	76.7%	91.9%
乳がん検診	要精検者数(人)	151	72	79
	精検受診者数(人)	145	71	66
	精検受診率(%)	96.0%	98.6%	83.5%

資料：健康課

(4) 栄養・食生活

食生活は、健康づくりと深く関わっています。しかし、ライフスタイルの多様化する中、食を取り巻く環境も大きく変化し、循環器系疾患や糖尿病、がん等、深刻な生活習慣病の問題につながっています。生活習慣病を予防するため、適正体重を維持し、栄養バランスを考えた食品を選び、適正量を摂取することが必要です。

①体格の状況

町ぐるみ健診結果から、肥満の状況は男性で25.8%、女性で17.2%となっています。腹囲の正常値を超えているものは、男性で38.0%、女性で9.4%となっています。

男性の方が女性より高い割合になっています。

【体格の状況（平成25年度 町ぐるみ健診結果）】

体格 受診人数〔全体〕 8,003 人		体格 受診人数〔男性〕 3,252 人		体格 受診人数〔女性〕 4,751 人	
BMI	やせ 8.9% (715 人)	BMI	やせ 4.2% (137 人)	BMI	やせ 12.2% (578 人)
	肥満 20.7% (1,657 人)		肥満 25.8% (839 人)		肥満 17.2% (818 人)
腹囲 受診人数〔全体〕 6,707 人		腹囲 受診人数〔男性〕 2,584 人		腹囲 受診人数〔女性〕 4,123 人	
正常値を超えている者20.5% (1,372 人)		正常値を超えている者38.0% (983 人)		正常値を超えている者9.4%(389 人)	

資料：健康課

※BMI（体格指数：Body Math Index）…身長と体重から計算されるBMIという数値で行われている指数です。BMIは次の計算式で計算できます。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

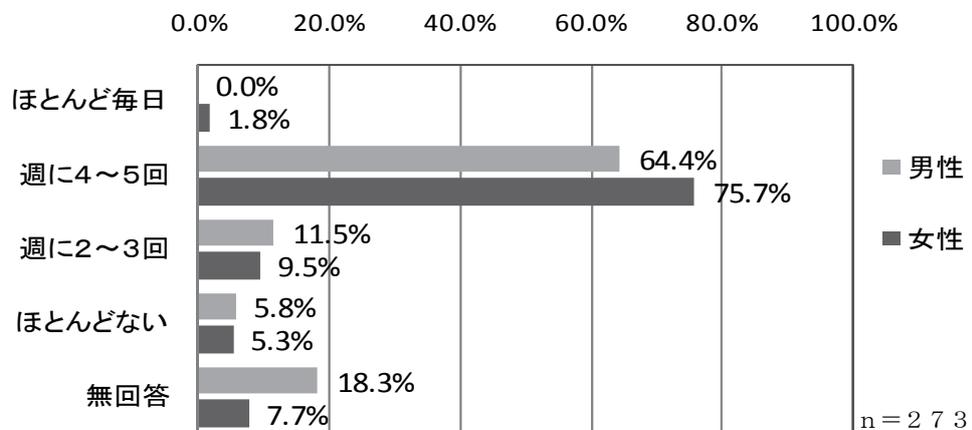
日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、25以上を肥満、18.5未満をやせと判定しています。

※腹囲の正常値 男性：85cm未満 女性：90cm未満

②食事の摂取状況

就寝前の2時間以内の夕食は、「週に4～5回」が男性で64.4%、女性が75.7%と高い割合になっています。多くの方が寝る前の2時間以内に夕食をとっている状況です。

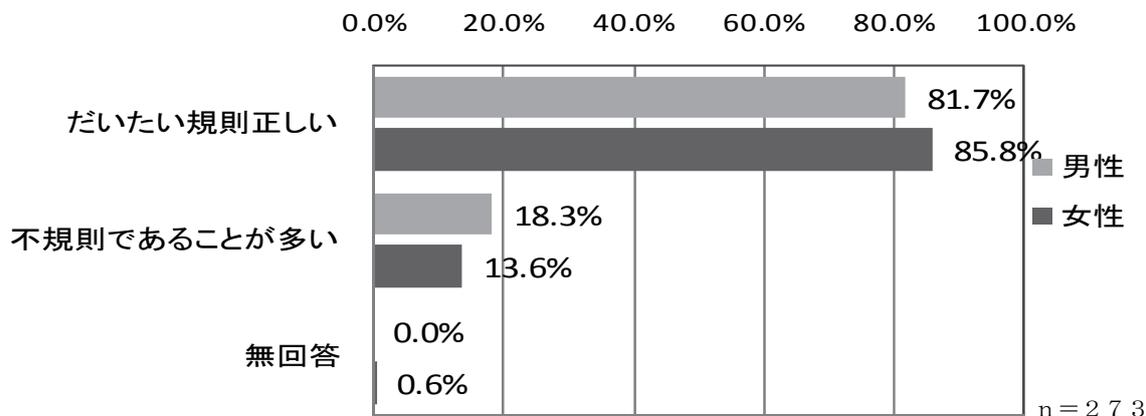
【就寝前2時間以内に夕食をとることがありますか（対象年齢55歳）】



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

「食事は規則正しいですか」は、男女ともに「だいたい規則正しい」が80%以上となっています。

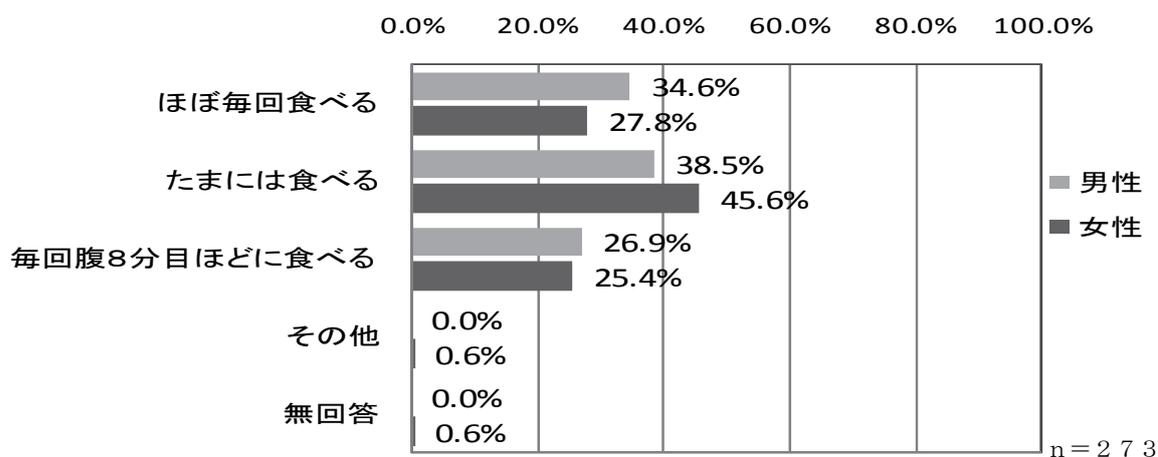
【食事は規則正しいですか（対象年齢55歳）】



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

「食べる時はおなか一杯食べますか」は、「毎回腹8分目ほどに食べる」が男性で26.9%、女性25.4%となっています。

【食事は毎回おなか一杯食べますか（対象年齢55歳）】



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

(5) 身体活動・運動

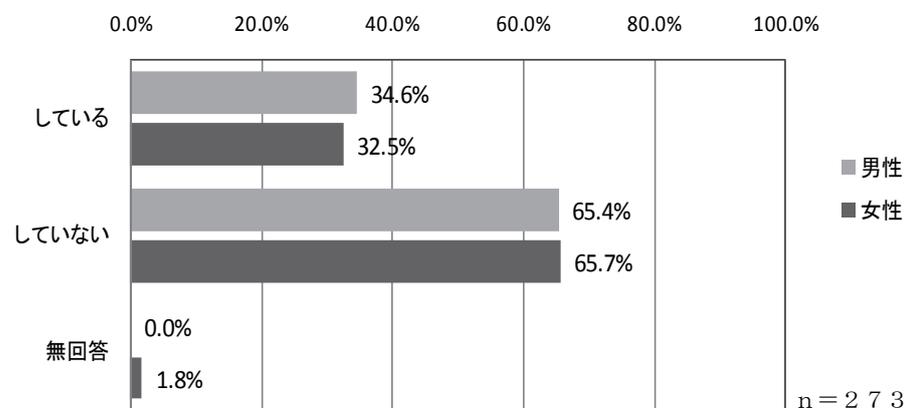
交通機関の発達、職場、家庭における機械化や省力化により、身体活動量が低下し、慢性的な運動不足に陥るという状況が生じており、肥満や筋力の低下による運動障害、腰痛、膝関節障害等の原因となっています。

運動習慣を身につけ、日常生活の中で適度な運動を行うことは生活習慣病の予防につながります。

①運動の実施状況

「健康の維持・増進のため運動をしていますか」は、男女ともに「していない」と答えた方が65%をやや超えて高い割合になっています。

【運動の実施状況（対象年齢55歳）】

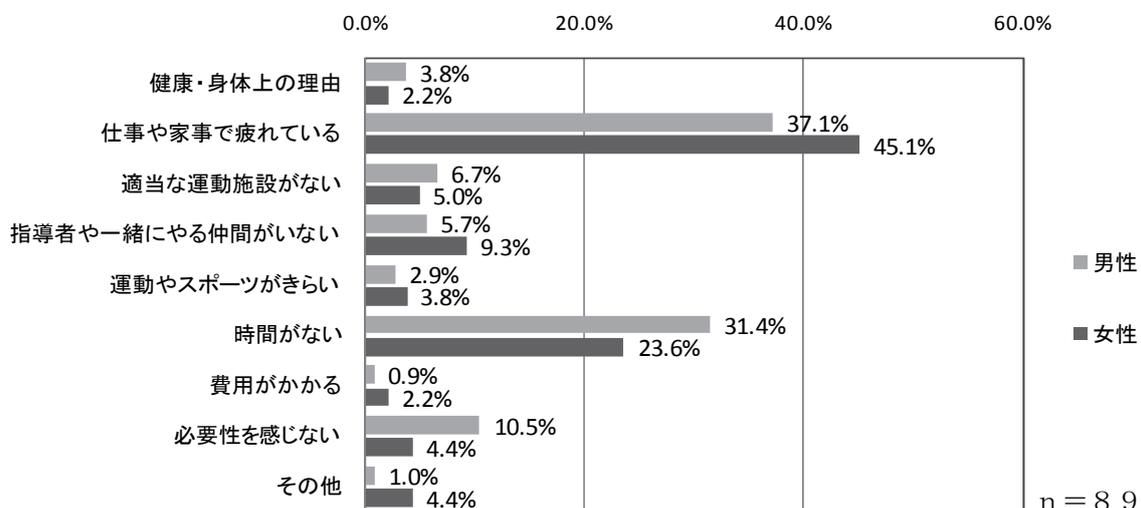


資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

②運動をしていない理由

①で運動を「していない」と答えた人のうち、運動をしていない理由は男女ともに「仕事や家事で疲れている」の割合が最も高く、次に男女ともに「時間がない」が続いています。

【運動をしていない理由（対象年齢55歳）】

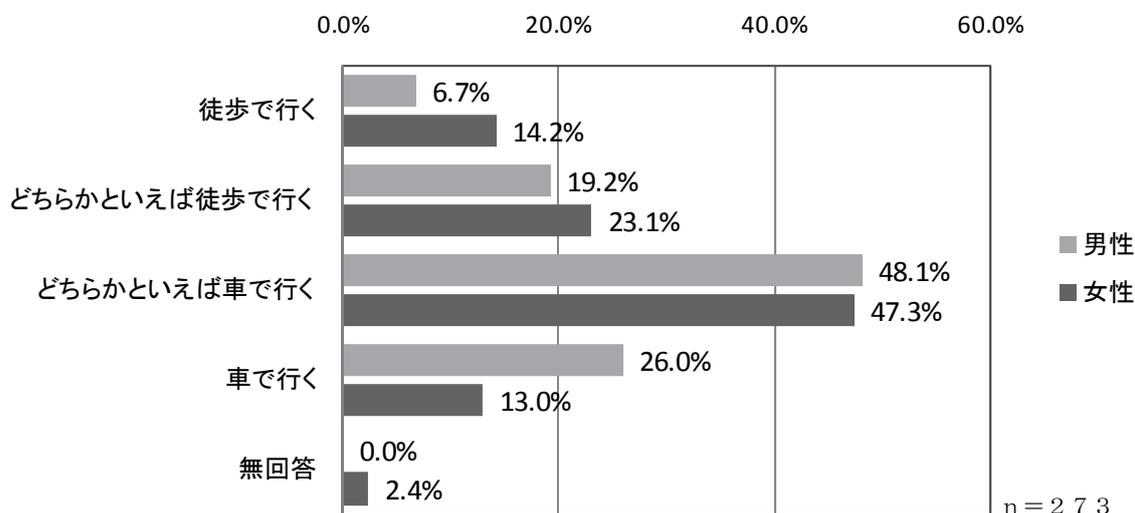


資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

③歩いて行ける距離の移動手段

「歩いて行ける距離なら車より徒歩で行きますか」は、男性で74.1%、女性で60.3%の方がだいたい車で行くと回答しています。近くへ外出する際にも車ででかける割合が高くなっています。

【歩いていける距離の移動手段（対象年齢55歳）】



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

④いきいき百歳体操（地域介護予防活動支援事業）

いきいき百歳体操※とは、すべての高齢者が介護状態になることを防ぐため、また要支援・要介護状態の方でも悪化を防ぎ、住み慣れた地域で過ごし続けるため、平成23年度から取り組んでいる住民主体の介護予防活動です。支援が必要な高齢者でも歩いて参加できる生活圏域内で、参加者同士が共に支え合いながら地域で主体的・継続的に介護予防活動ができるよう支援を行っています。

地域展開数、登録者数ともに年々増加傾向で推移しており、効果的な介護予防や生きがいがづくりにつながっています。

【いきいき百歳体操の状況】

	平成23年度	平成24年度	平成25年度
地域展開数	21	41	51
登録者数(人)	381	797	899
うち後期高齢者(人)	235	485	571
うち90歳以上(人)	7	21	26
平均年齢(歳)	75.9	76.4	77.0

資料：長寿福祉課

※おもりを手首や足首につけて行う筋力運動を主にした体操で、週に1～2回、地域で主体的に取り組まれています。

(6) 休養とこころの健康

社会環境が複雑化する中、社会生活、労働等に起因する疲労やストレスを抱え、健康を損なう人が増えています。

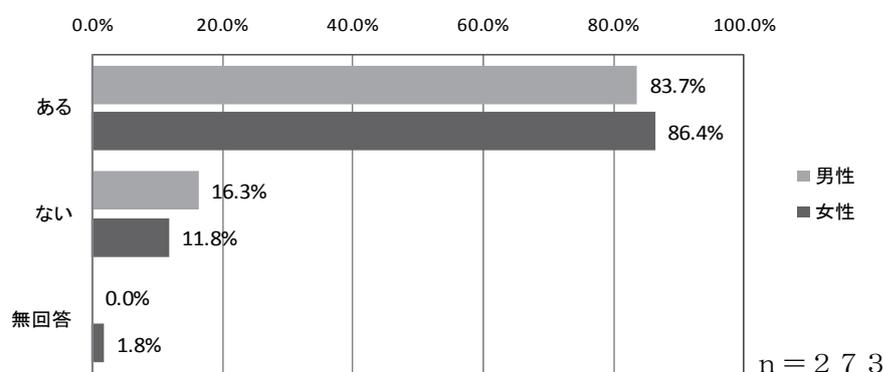
健康づくりには、体の健康、食の健康に加え、休養・睡眠・ストレス対策などこころの健康を保つことが大切です。

人が生活する上で適度なストレスは心身の活性化をもたらすことから、ストレスを前向きにとらえ、適切に対処できるよう習慣づけることが大切です。

①日ごろの生活でのストレス

「日ごろの生活の中で、ストレスを感じることはありますか」は、男女ともに80%以上の方が「ある」と答えています。ストレスを持つ方が多い結果となっています。

【日ごろの生活でストレスを感じることはありますか（対象年齢55歳）】

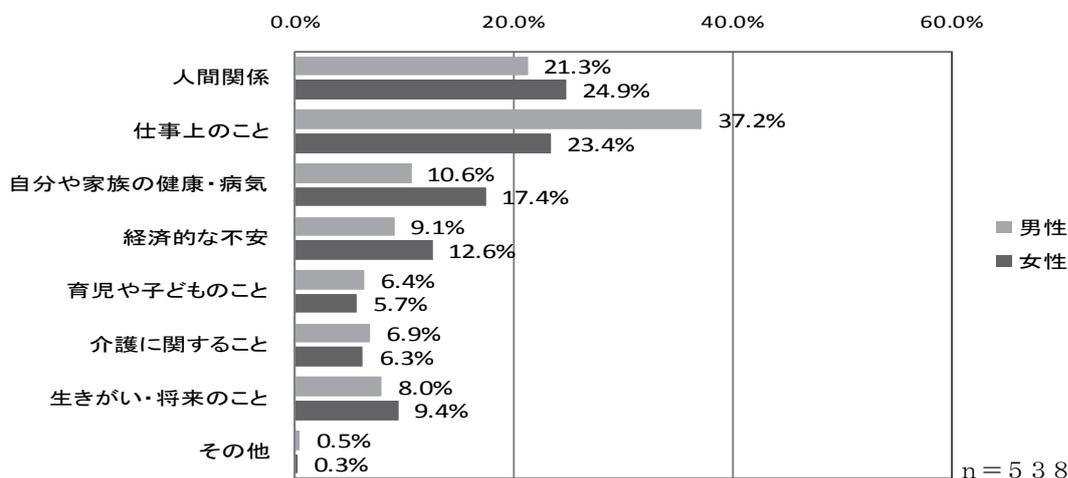


資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

②ストレスの原因（複数回答）

「ストレスの原因はなんですか」は、男性で「仕事上のこと」が37.2%と割合が最も高く、次に「人間関係」が21.3%、「自分や家族の健康・病気」10.6%の順で高くなっています。女性は、「人間関係」が24.9%と割合が最も高く、次に「仕事上のこと」23.4%、「自分や家族の健康・病気」17.4%の順で高くなっています。

【ストレスの原因（対象年齢55歳）】

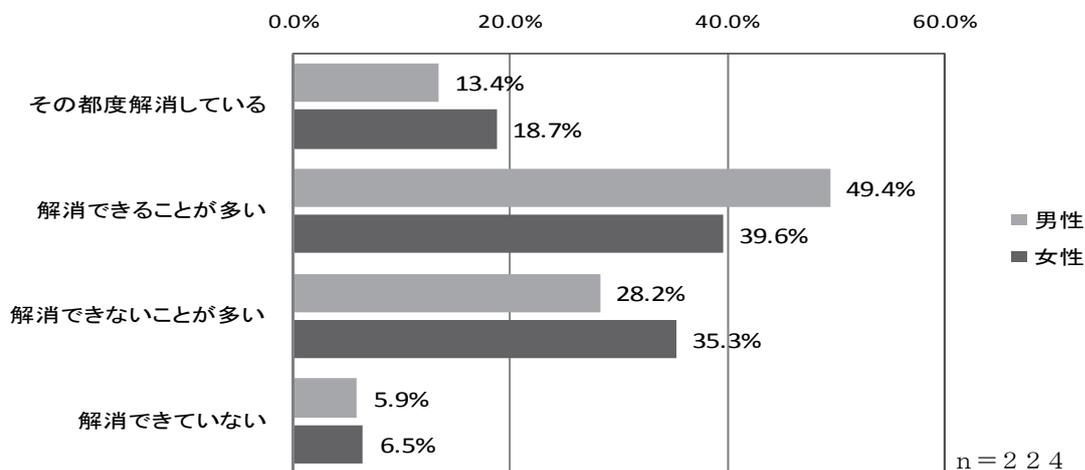


資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

③ストレス解消の状況

①で日ごろの生活でストレスを感じる事が「ある」と答えた人のうち、男性で34.1%、女性で41.8%は「あまり解消できていない」、「解消できていない」と答えています。

【ストレスをうまく解消できていますか（対象年齢55歳）】

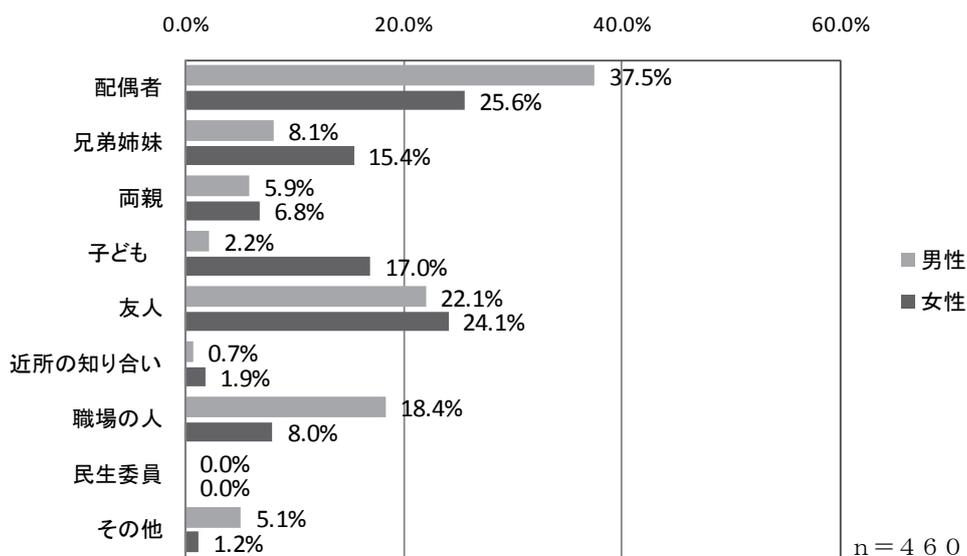


資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

④悩みやストレスのある時の相談相手（複数回答）

「悩みやストレスのある時、だれに相談しますか」は、男女ともに「配偶者」「友人」の順で割合が高く、次に男性は「職場の人」、女性は「子ども」「兄弟姉妹」の割合が高くなっています。

【悩みやストレスのある時の相談相手（対象年齢55歳）】

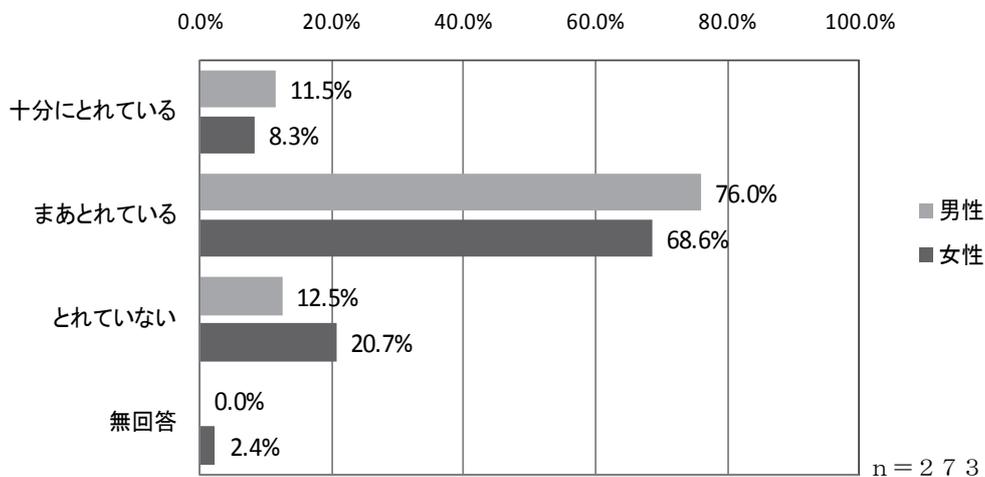


資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

⑤睡眠と休養の状況

「日ごろの睡眠で十分に休養がとれていますか」は、だいたいとれている方が大半ですが、男性で12.5%、女性で20.7%の方はとれていないと答えています。

【日ごろの睡眠で十分休養がとれていますか（対象年齢55歳）】



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

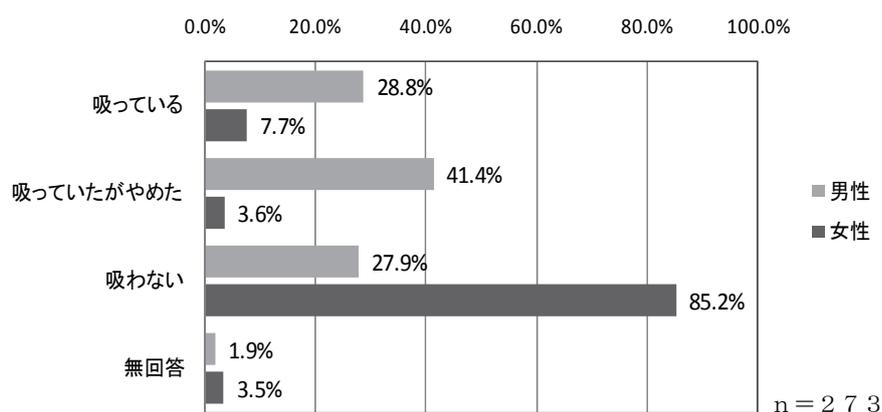
(7) 喫煙

喫煙は、がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、口腔疾患等をはじめ、死亡につながる疾病の大きな原因となっています。また、主流煙だけでなく副流煙にも発がん物質が多く含まれており、周囲の人にも影響を及ぼします。

①禁煙状況

「たばこを吸いますか」は、男性は「吸っていたがやめた」が40%以上と割合が最も高く、「吸っている」も28.8%と女性を大きく上回っています。

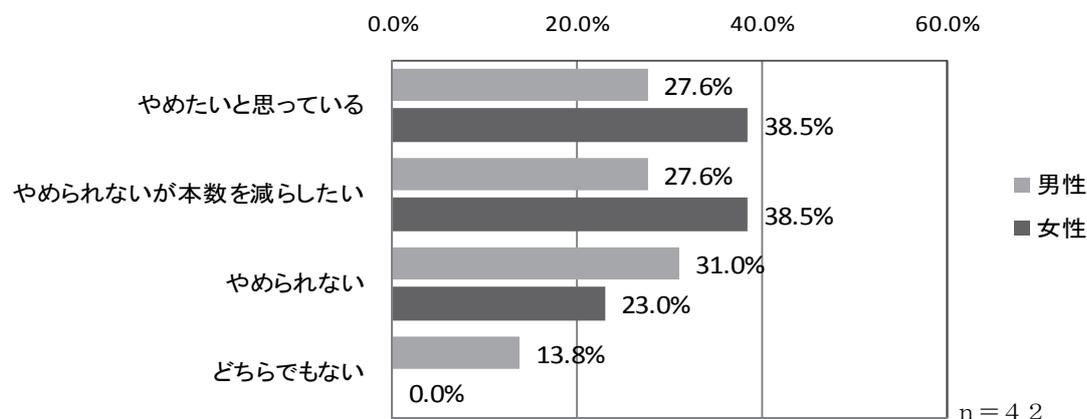
【たばこを吸う人の状況（対象年齢55歳）】



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

上記アンケートでたばこを「吸っている」と答えた人のうち、「たばこをやめたいと思ったことはありますか」は、男女ともに「やめたいと思っている、本数を減らしたいと思っている」方の割合が高いですが、男性で31.0%、女性で23.0%の方は「やめられない」と答えています。

【たばこをやめたいと思ったことはありますか（対象年齢55歳）】



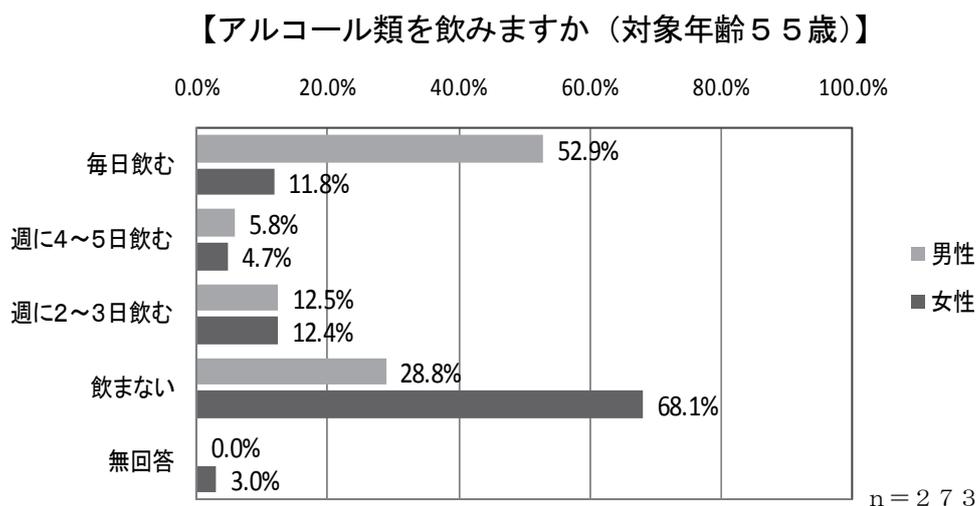
資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

(8) 飲酒

適量の飲酒は、食欲増進、ストレス解消などにつながりますが、習慣的な過度の飲酒は、アルコール性疾患の原因となるほか、依存症にも陥りやすいなど、家庭にも影響を及ぼす問題となり、正しい飲酒に関する知識の普及・啓発を進めることが重要です。

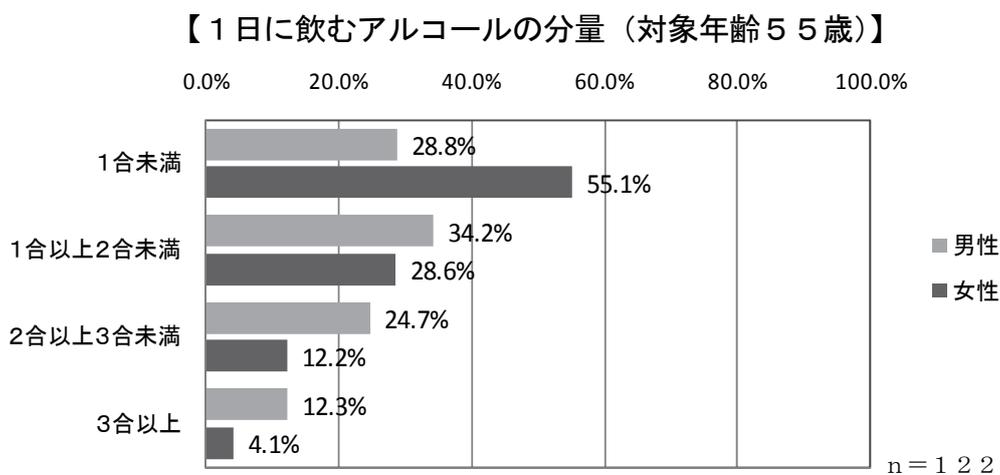
① 飲酒状況

「アルコール類を飲みますか」は、女性の68.1%が「飲まない」と回答していますが、男性は52.9%が「毎日飲む」と答えています。



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

上記アンケートのうち、アルコール類を飲むと答えた人のうち、女性は「1合未満」が55.1%と最も割合が高く、男性は「1合以上2合未満」が34.2%と高くなっています。



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

(9) 歯及び口腔の健康

歯及び口腔の健康は、豊かな食生活や社会生活を送るための基礎となるものです。生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかな生活を過ごせるよう支援する8020（ハチマル・ニイマル）運動が推進されています。

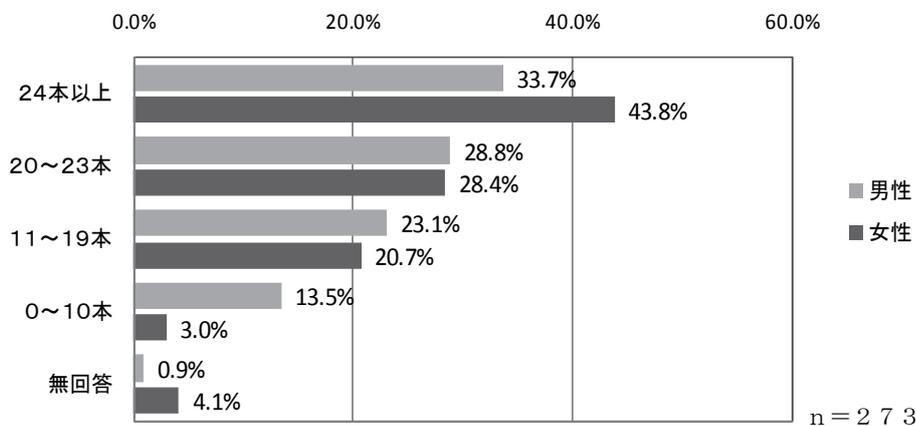
また高齢になり、口腔機能が低下すると、唾液の分泌量の減少や、むせ・咳き込みの原因となり、誤嚥性肺炎や栄養不足、脱水等から要介護状態へとつながる恐れがあります。口腔機能を維持・改善することも必要です。

豊かな食生活や社会生活を送るために、全世代を通じた歯及び口腔の健康づくりを推進します。

①歯の本数

「ご自分の歯は何本ありますか」は、男女ともに「24本以上」の割合が最も高くなっています。女性より男性の方が歯の本数が少ない状況となっています。

【自分の歯は何本ありますか（対象年齢55歳）】

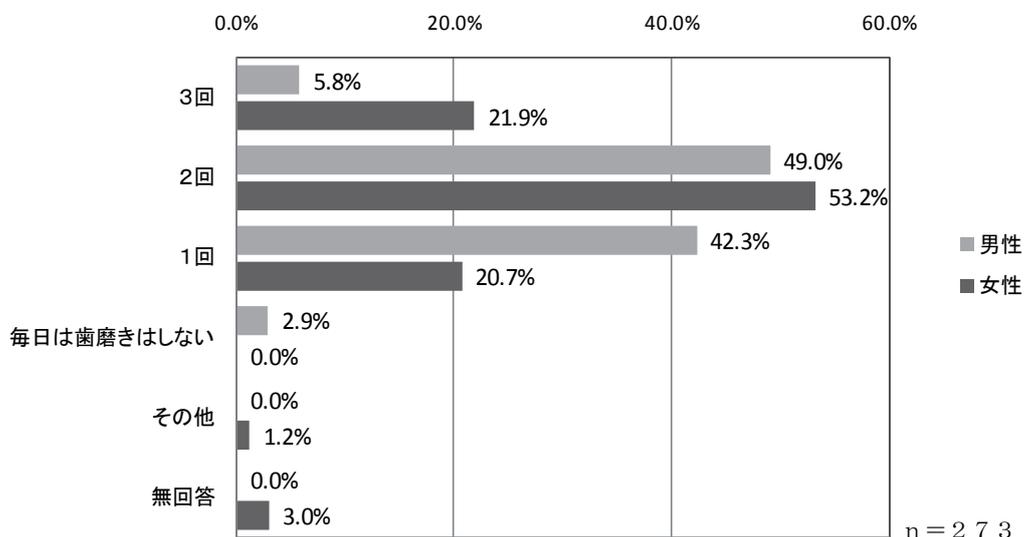


資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

②1日の歯磨きの回数

「1日に何回くらい歯磨きをしますか」は、男女ともに「2回」の割合が一番高く、次に男性は「1回」、女性は「3回」と答えています。

【1日の歯磨きの回数（対象年齢55歳）】

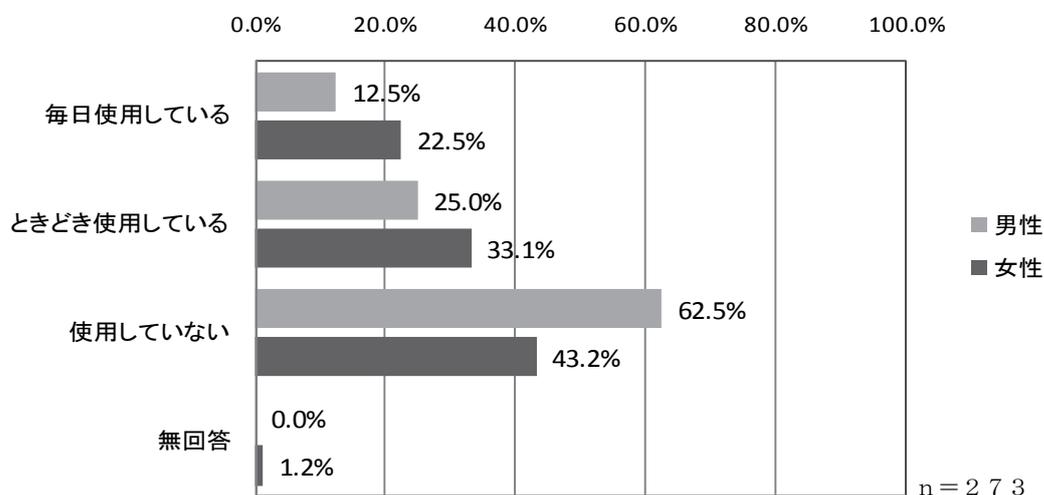


資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

③歯間部清掃用具（歯間ブラシ、糸ようじなど）の使用状況

「歯間部清掃用具を使用していますか」は、男性で62.5%、女性で43.2%の方が「使用していない」と答えています

【歯間部清掃用具（歯間ブラシ、糸ようじなど）を使用していますか（対象年齢55歳）】

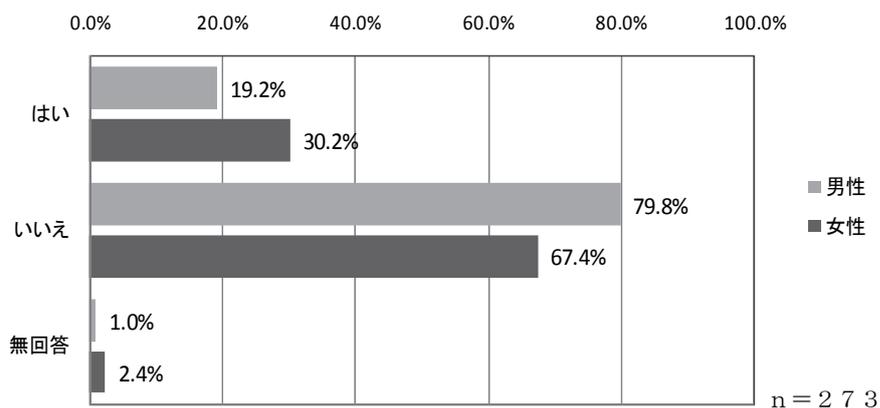


資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

④定期的な歯科健診の受診状況

「定期的に歯科健診を受けていますか」は、男性で19.2%、女性で30.2%の方が「はい」と答え、男女ともに受けていない割合が高くなっています。

【定期的に歯科健診を受けていますか（対象年齢55歳）】



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

⑤歯肉の状況

町ぐるみ健診 歯科健診結果から、「健全」は3.6%と低い割合になっています。

【歯肉の状況】

(単位：人)

	人数	割合
健全	47	3.6%
歯肉出血	114	8.7%
歯石	499	38.2%
浅いポケット	464	35.6%
深いポケット	137	10.5%
審査対象外	44	3.4%
計	1,305	100.0%

資料：平成25年度 町ぐるみ健診結果

⑥かみかみ百歳体操（地域介護予防活動支援事業）

かみかみ百歳体操は、高齢者の口腔機能の維持・改善を目的に、住民主体の介護予防活動、「いきいき百歳体操」（P54、(5)身体活動・運動④参照）を概ね1年継続しているグループに平成24年度より普及啓発しています。年々増加傾向にありますが、いきいき百歳体操より地域展開数が少ない状況です。

【かみかみ百歳体操の状況】

	平成24年度	平成25年度
地域展開数	6か所	13か所

資料：長寿福祉課

課 題

- ①特定健診、がん検診及び精密検査の受診率の増加対策が必要です。
- ②肥満やメタボリックシンドローム（該当者及び予備群）の減少対策が必要です。
- ③生活習慣病は、年代が上がるにつれて増加しているため、若いときからの生活習慣病予防対策が必要です。
- ④特定保健指導の内容を充実させ、動機付け支援者、積極的支援者の減少対策が必要です。
- ⑤日ごろから健康の維持・増進のための食事、運動をする人の増加対策が必要です。
- ⑥日ごろからストレスを感じる人が多く、それを解消できる人の割合の増加対策が必要です。
- ⑦睡眠で十分休養がとれていない人の減少対策が必要です。
- ⑧喫煙している人の減少対策とあわせて、受動喫煙による害の予防対策が必要です。
- ⑨適正飲酒の普及啓発が必要です。
- ⑩歯や口腔の健康づくりの普及啓発が必要です。

今後の取組み

市民一人ひとりの取組み

- ・健康意識を高め、年に1回は健診を受け、自分の体のメンテナンスをしましょう。精密検査対象者は早期に医療を受診しましょう。
- ・体重・腹囲を測り、自分の適正を知り、維持しましょう。
- ・仲間と一緒に生活習慣と生活習慣病の関わりを知り、改善に取り組みましょう。
- ・食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせ、適量をとりましょう。
- ・減塩しましょう。野菜をもりもり食べましょう。
- ・就寝の2時間前までには夕食等をすませましょう。
- ・運動イベントなどに積極的に参加しましょう。
- ・日常生活の中でも、運動意識をもち、歩いて行ける距離なら徒歩で行くよう心がけましょう。自分の歩数を知りましょう。
- ・歩いている人を見かけたら応援しましょう。
- ・悩みやストレスをひとりで抱え込まずに、家族、知人、友人、行政などに相談しましょう。
- ・自分に合ったストレス解消方法を見つけて実践しましょう。
- ・喫煙の害、周囲に与える影響を知り、禁煙しましょう。禁煙をすすめましょう。
- ・喫煙者は、喫煙マナーを守り、受動喫煙を防止しましょう。子どもの近くでは喫煙を控えましょう。
- ・休肝日をつくり、適度な飲酒を心がけましょう。お祭りなどイベントの時でも未成年にはアルコールをすすめないようにしましょう。
- ・正しい歯磨き、歯間清掃の習慣を身につけ、毎日、歯を磨きましょう。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・身近な地域の介護予防活動に積極的に参加しましょう。



地域の取組み

- ・関係団体、地域等が連携し、健診・がん検診や精密検査の意義・必要性を周知し、近隣で声をかけ合い、地域ぐるみで受診しましょう。
- ・関係団体、地域等が連携し、食や運動の学習機会やイベント等の活動を行い、市民一人ひとりが規則正しい生活習慣を身につけ、実践行動につながるように支援することとあわせて環境づくりをしましょう。
- ・地域で健康づくり・介護予防活動の仲間の輪が広がるよう取組みましょう。
- ・関係団体、地域等が連携し、こころの健康づくりのための仲間づくり、趣味、生きがいづくりができる機会をつくりましょう。
- ・喫煙の害、周囲に与える影響の普及に努め、積極的に禁煙や分煙に取組みましょう。
- ・身近な人が禁煙にチャレンジをはじめたら応援・協力しましょう。
- ・アルコールの知識の普及に努め、身近な人が節酒にチャレンジをはじめたら応援・協力しましょう。
- ・危険な飲酒習慣のある人に専門相談をすすめましょう。
- ・関係団体、地域等が連携し、歯の定期健診、8020運動、かかりつけ歯科医の重要性、正しい歯磨きの実践など口の健康に関心をもつ機会をつくりましょう。

行政の取組み

- ・関連団体・機関、庁内関連部署等が連携し、健診・がん検診や精密検査の意義・必要性を周知し、受診勧奨に努め、受診率の向上を図ります。
- ・健康づくり先進地域に学び、メタボリックシンドロームの実態を把握、分析し、重点目標を作り、特定保健指導の内容の充実とあわせて、積極的に勧奨し、動機付け支援・積極的支援の減少を図ります。
- ・健康づくり・介護予防活動を地域に広げるための指導者・リーダーを育成し、仲間づくりを通して、生活習慣病予防・介護予防を行えるよう体制づくりに努めます。
- ・関係団体・機関、庁内関連部署等が連携し、相談体制の確立や休養・休暇が取りやすい環境づくりを進めます。
「あいさつ」、「声かけ」、「話をゆっくりきこう」などこころの健康づくりのために市民が身近にできる運動を普及啓発します。
- ・喫煙の害、周囲に与える影響の周知を徹底し、禁煙したい人の支援、体制の環境づくりに努めます。
- ・アルコールの正しい知識、節酒の普及啓発に努め、肝機能等の異常者への相談窓口の充実を図ります。
- ・歯の定期健診、8020運動を普及啓発し、歯の健康に関する情報提供に努めます。
- ・「かかりつけ歯科医」をもつよう普及啓発を図ります。

行動目標

	評価目標	調査根拠資料	現状値		目標値 H36年度(2024年度)	
基本項目	健康寿命の延伸(日常生活動作が自立している期間の平均の延伸) 注)厚生労働省算定プログラムに準拠し、H21～23年度の兵庫県内市町介護保険データを用いて算定	H24年10月日常生活動作が自立している期間の平均について	男性 女性	77.57 82.29	現状より延伸	
特定健康診査	特定健診を受ける人の割合の増加	H25年度南あわじ市における保健活動	37.7%		45.0%	
	若年層(39歳以下)での健診を受ける人の割合の増加		913人		1,000人	
	メタボリックシンドローム該当者の割合の減少		全体 男性 女性	12.1% 19.7% 6.2%	全体 男性 女性	10.8% 17.7% 5.6%
	メタボリックシンドローム予備群の割合の減少		全体 男性 女性	7.3% 12.9% 3.0%	全体 男性 女性	6.6% 11.6% 2.7%
特定保健指導	動機付け支援の出現率の減少	H25年度南あわじ市における保健活動	6.0%		5.4%	
	積極的支援の出現率の減少		3.8%		3.4%	
	特定保健指導を受ける人の割合の増加		動機付 積極的	47.4% 39.5%	動機付 積極的	52.1% 43.4%
がん検診	各種がん検診の受診者数の増加	H25年度南あわじ市における保健活動	肺がん検診	7,671人	現状値を下回らない	
	各種精密検査受診率の増加		アスベスト健診	149人		
栄養・食生活	肥満の割合の減少	H25年度町ぐるみ健診結果	全体 男性 女性	20.7% 25.8% 17.2%	全体 男性 女性	18.6% 23.2% 15.5%
	腹囲で要指導となる人の割合の減少		全体 男性 女性	20.5% 38.0% 9.4%	全体 男性 女性	18.5% 34.2% 8.5%
	就寝前2時間以内の夕食を食べる人の割合の減少	H26年度健康づくりと食育に関するアンケート	男性 女性	64.4% 77.5%	男性 女性	57.9% 69.8%
	食事を腹8分目ほどにする人の割合の増加		男性 女性	26.9% 25.4%	男性 女性	29.6% 27.9%

	評価目標	調査根拠資料	現状値		目標値 H36年度(2024年度)	
身体活動・運動	意識的に運動を心がけている人(運動習慣者)の割合の増加	H26年度 健康づくりと	男性 34.6%		男性 38.1%	
	家事など日常生活で体を動かす人の割合の増加	食育に関するアンケート	女性 32.5%		女性 35.8%	
休養・こころ	ストレスを感じる人の割合の減少	H26年度	男性 83.7%		男性 75.3%	
	ストレスを解消できていない人の割合の減少	健康づくりと	女性 86.4%		女性 77.8%	
	睡眠で十分休養がとれていない人の割合の減少	食育に関するアンケート	男性 34.1%		男性 30.7%	
	自殺率(人口10万対)の減少	H25年 人口動態統計	女性 41.8%		女性 37.6%	
			(人口10万対) 南あわじ市 29.0人 同 男性 30.3人 同 女性 27.8人 参考: 兵庫県 20.3人 同 男性 28.8人 同 女性 12.5人		現状を下回る	
喫煙	喫煙者の割合の減少	H26年度 健康づくりと 食育に関する アンケート	男性 28.8%		男性 25.9%	
飲酒	毎日飲酒する人の割合の減少	H26年度 健康づくりと	女性 7.7%		女性 6.9%	
	毎日飲酒する人のうち、多量(1日2合以上)に飲酒する人の割合の減少	食育に関する アンケート	男性 52.9%		男性 47.6%	
歯及び口腔の健康	自分の歯の本数20本以上の人の割合の増加	H26年度	女性 11.8%		女性 10.6%	
	毎日歯磨きしていない人の割合の減少	健康づくりと	男性 37.0%		男性 33.3%	
	定期的に歯科健診を受ける人の割合の増加	食育に関する アンケート	女性 16.3%		女性 14.7%	
	歯間部清掃用具使用者の増加	H26年度 健康づくりと 食育に関する アンケート	男性 19.2%		男性 21.1%	
			女性 30.2%		女性 33.2%	
			男性 37.5%		男性 41.3%	
			女性 55.6%		女性 61.2%	

第5章

健康危機における健康確保対策

第5章 健康危機における健康確保対策

「健康危機」とは、医薬品、食中毒、飲料水その他何らかの原因により生じる国民の生命、健康を脅かす事態のことです。この事態に対する発症予防、拡大防止、治療等に関することを「健康危機管理」といいます。

近年、地球温暖化による風水害、土砂崩れ、地震等の自然災害が多く発生しています。南あわじ市においても東海沖から九州東方沖まで続く「南海トラフ」沿いのプレート境界を震源に発生する南海トラフ巨大地震が想定されており、災害に備えた取組みが進められています。日頃から、災害に備えることは自身の生命を守ることにつながり、さらには家族の生命を守ることにもつながっていきます。

健康危機の健康確保対策を第2次計画から盛り込むことにより、あらゆる機会を通じて各分野に予防の為の普及啓発を行い健康意識の向上を図ります。

現 状

(1) 現状値と目標値

区分	評価目標	調査根拠資料	現状値	目標値 H36年度(2024年度)
大規模災害	災害に備え、非常用食料などを備蓄している世帯の割合の増加	H25年度食育セルフチェック	5か月児保護者 25.3%	60%以上
	災害時保健活動マニュアル作成	災害時保健活動マニュアル	○	状況に応じて 適宜調整
	在宅人工呼吸器装着難病患者支援指針にもとづく個別災害対応マニュアルの作成	市内2件 H26年度市訪問看護ステーション作成	○ 100%	状況に応じて 適宜調整
感染症	家庭での感染症予防対策に取り組む人の割合の増加（手洗い）	調査なし	今後調査予定	95%
	（うがい）	調査なし	今後調査予定	90%
	（マスク）	調査なし	今後調査予定	60%
	（ワクチン接種）	H25年度地域保健統計	麻疹風疹 （定期予防接種） 95%	95%



第6章

食育推進計画

1 基本理念

食育基本法は、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として平成17年6月に制定されました。また、平成18年3月には食育推進基本計画を策定し、5年にわたり食育を推進してきました。その結果、すべての都道府県における食育推進基本計画の作成・実施、家庭、学校、保育所等における食育の進展等、食育は着実に推進されてきています。

しかしながら、生活習慣の乱れからくる糖尿病等の生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、家族とのコミュニケーションなしに一人で食事をとるいわゆる「孤食」が依然として見受けられ、食をめぐる諸問題への対応の必要性は増しています。

さらに、国は第2次食育推進基本計画で、食育の推進にあたっては、単なる周知にとどまらず、生涯にわたって中断なく食育を推進する「生涯食育社会」の構築を目指すことを求めています。

南あわじ市においても、幼少時からの孤食・個食の問題や食生活の簡略化、日本型食生活の希少化（朝食のパン食化、淡路産を選ぶ人の割合の低さ、魚食の頻度の低さなど）など、食をめぐる問題が多くなっています。

このことから、南あわじ市の食育推進計画（第2次）は、第1次計画の基本理念を引き継ぎ、南あわじ市の豊かな自然にはぐくまれた食と文化を背景に、市民が健康や食を大切にする、健康づくりや食育を支援する地域社会の実現を目指して、家庭において「食事の時間を大切にする」ことの重要性を見直し、「みんなでおいしく楽しく 食でつながる南あわじ」を基本理念として、計画を推進します。

基本理念の考え方

- 一人で食事をとる「孤食・個食」状況が問題化
 - 社会生活の変化に伴う食生活の簡略化
 - 日本型食生活の希少化（朝食のパン食化、淡路産を選ぶ人の割合の低さ、魚食の頻度の低さなど）
 - 食文化の伝承の欠落
- などさまざまな食に関する問題が発生

家庭において「食事の時間を大切にする」ことの重要性の見直し

「みんなでおいしく楽しく 食でつながる南あわじ」

2 計画の目標

基本理念を実現するために、下記の2項目を南あわじ市食育推進計画（第2次）の基本目標とし、本市の食育活動を推進していきます。

基本目標1 食事を共に楽しみ健康づくり

家族との食事時間を大切にし、食事の時間を楽しむことにより、食事マナーを身につけたり、家族とのつながりを深めます。また、家族と共に楽しい会話をしながら朝ごはんを食べることや、栄養バランスのとれた食事を行うなど、食事を通じた健康づくりを進めます。

基本目標2 南あわじの「食」を味わう（地元を愛するところを育てる）

本市で収穫される豊富な農水産物を活かし、地産地消を推進するとともに、食の安全性や食を支える農業・漁業への理解を深めます。また、農産物の作付けや収穫、牛乳、肉など酪農生産現場や漁業体験、魚の調理等を実際に体験することにより、食べ物の知識を得るだけでなく、食を通じた命の大切さと命のつながりを知り、感謝の心や地元を愛するところを育てることをめざします。



3 南あわじ市の食をめぐる現状と課題

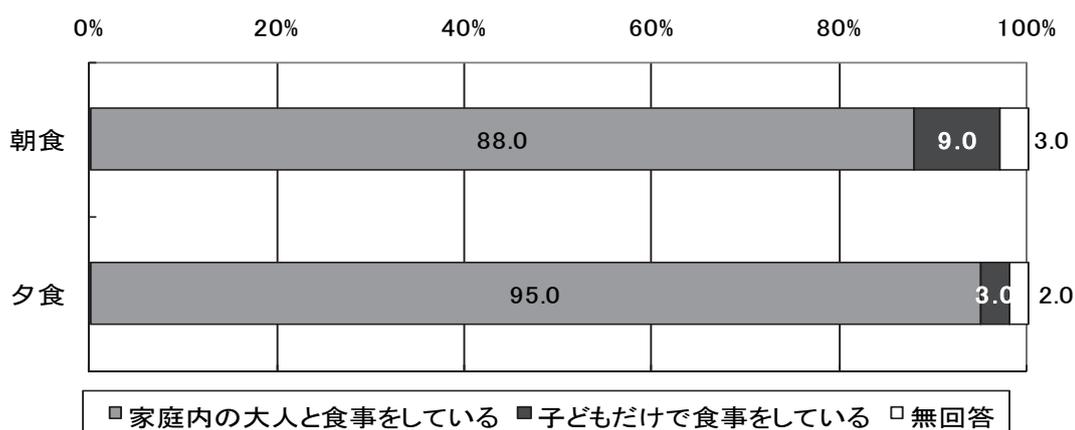
※幼児、児童、生徒の生活リズムの状況は、それぞれの時期の健康増進計画を参照

(1) 共食の状況

ア. 3歳児の家庭での共食状況

朝食では、家庭内の大人と食事をしている子どもは88.0%、子どもだけで食事をしている割合は9.0%で、夕食のそれぞれ95.0%、3.0%と比べて子どもだけで食事をしている割合が多い状況です。

【朝食・夕食を誰と食べるかについて（対象年齢3歳）】

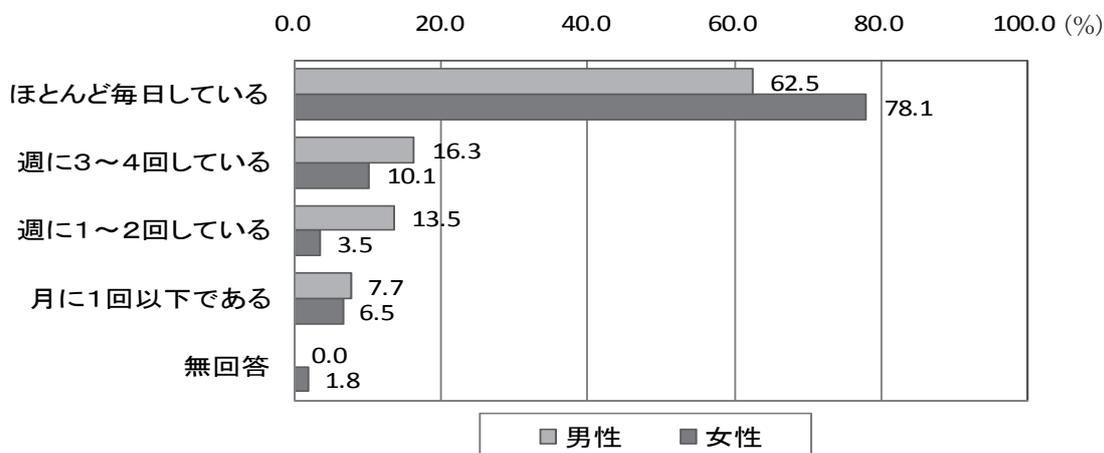


資料：平成25年6月～26年5月南あわじ市3歳児健康診査問診票1日の生活の様子より

イ. 成人の「1日3食のうち、1食以上楽しく2人以上で食事をしている」状況

「楽しく食事をしていますか」は、「ほとんど毎日している」が男女ともに最も割合が高くなっていますが、週に1～2回以下の割合も男性で21.2%、女性は10.0%と男性は5人にひとりの割合となっています。

【1日3食のうち、1食以上楽しく2人以上で食事をしていますかの状況（対象年齢55歳）】



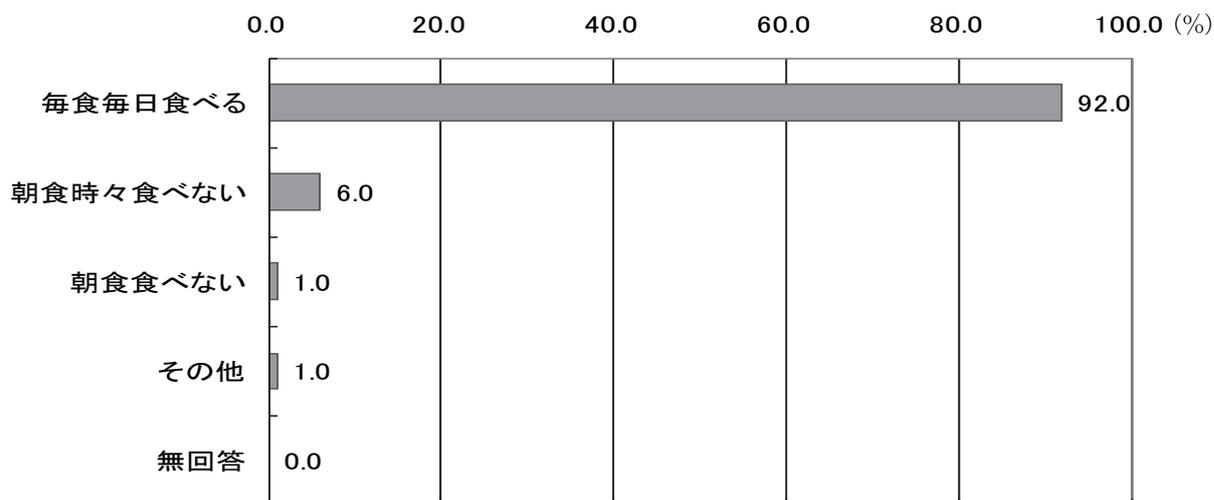
資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

(2) 朝食の状況

ア. 幼児（3歳児）

「朝食毎日食べる」割合が92%と高い割合である一方で、「朝食をときどき食べない」「朝食を食べない」の割合がそれぞれ6%、1%となっています。

【朝食を食べる状況（対象年齢3歳）】

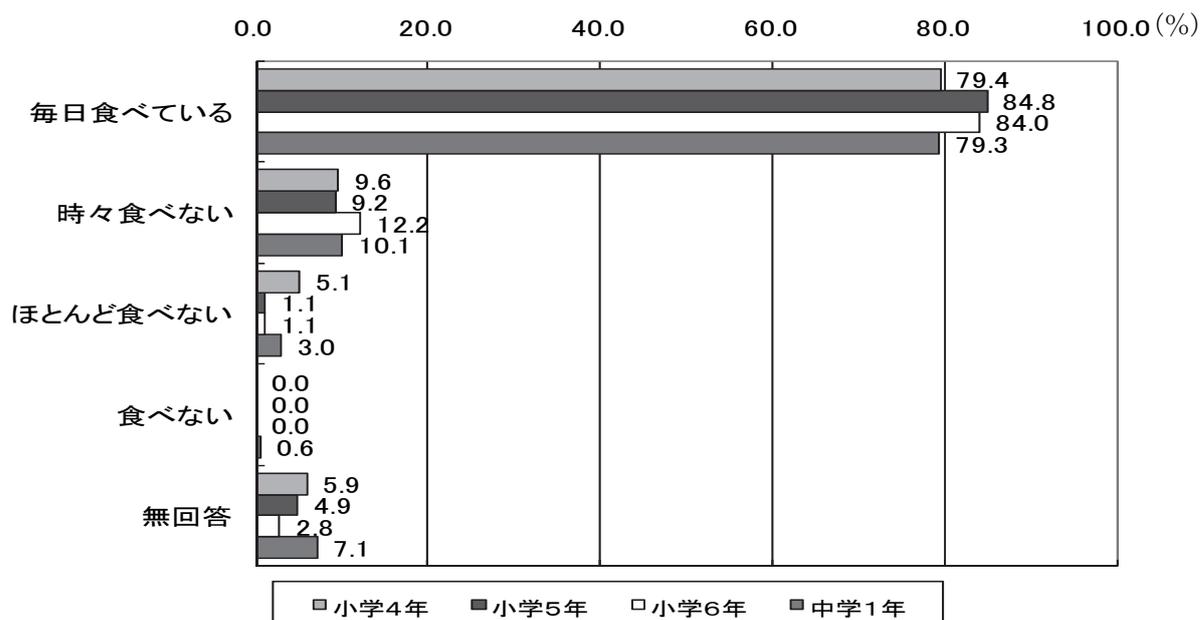


資料：平成25年6月～26年5月 南あわじ市3歳児健康診査問診票1日の生活の様子より

イ. 学齢期

「毎日食べている」割合がどの学年も80%周辺の値である一方で、どの学年においても「時々食べない」「ほとんど食べない」の合計が10%以上になっています。

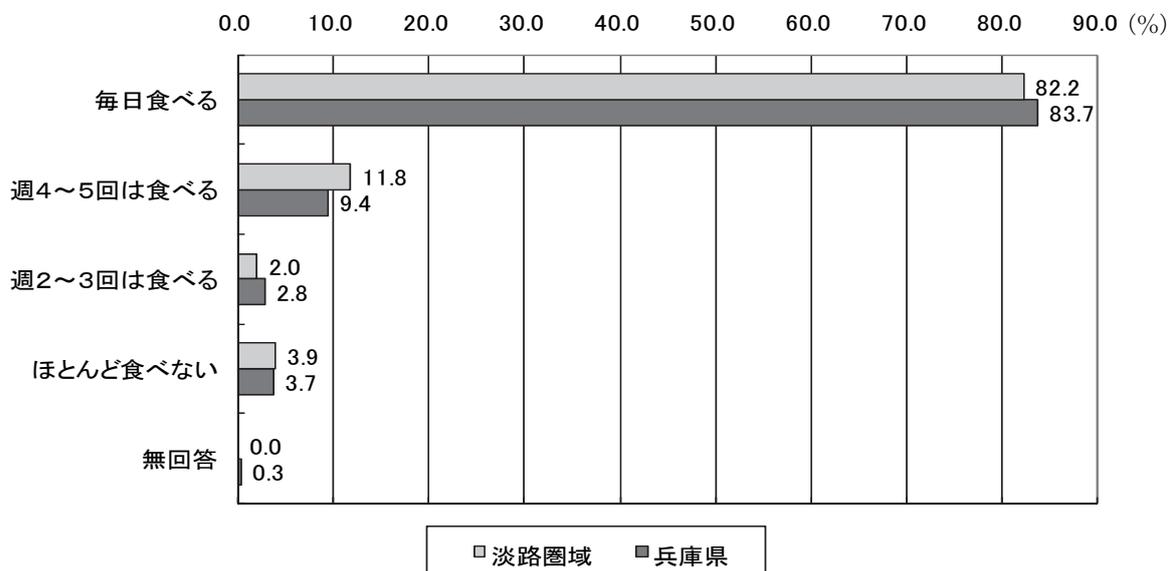
【朝食を食べる状況（対象年齢小4、小5、小6、中1）】



資料：平成26年度 心と体に関するアンケート調査 緑・西淡ブロック小中学校保健担当者会

淡路圏域で「毎日食べる」割合が82.2%、「週4～5回は食べる」割合が11.8%、「週2～3回は食べる」「ほとんど食べない」は合わせて5.9%となっています。兵庫県全体と比べて「毎日食べる」「週2～3回食べる」がやや下回っています。

【朝食を食べる頻度 対象年齢 中学生・高校生】

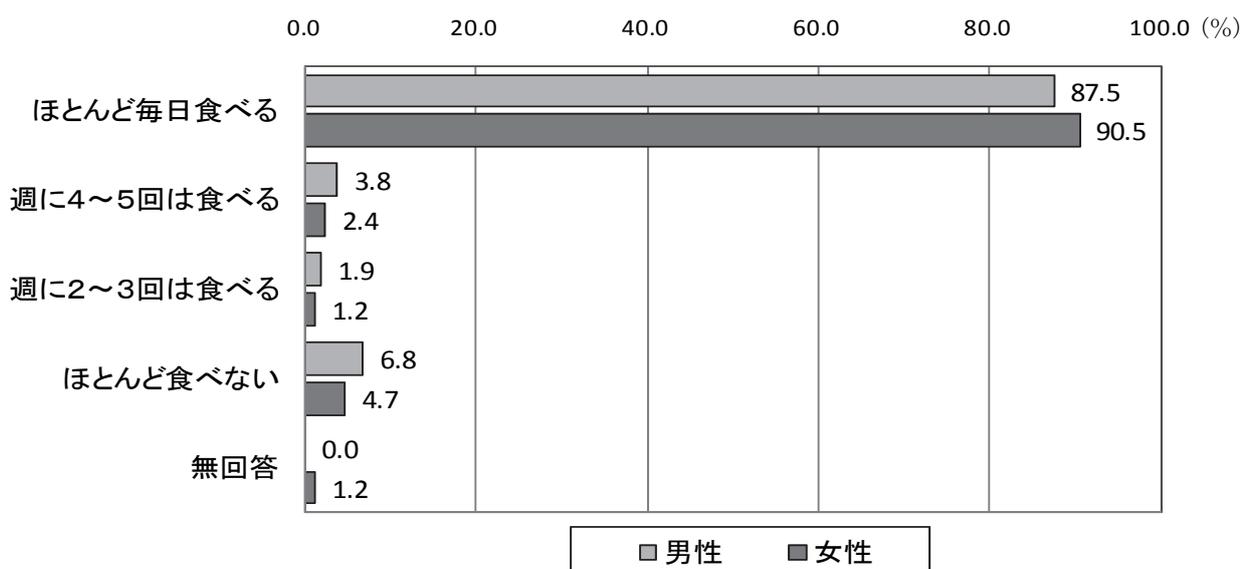


資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

ウ. 成人期

55歳の市民で「ほとんど毎日食べる」割合が男性で87.5%、女性で90.5%と最も高い割合になっています。週に2～3回以下の割合は、男性で8.7%、女性が5.9%と男性の割合が高くなっています。

【朝食を食べる状況（対象年齢55歳）】



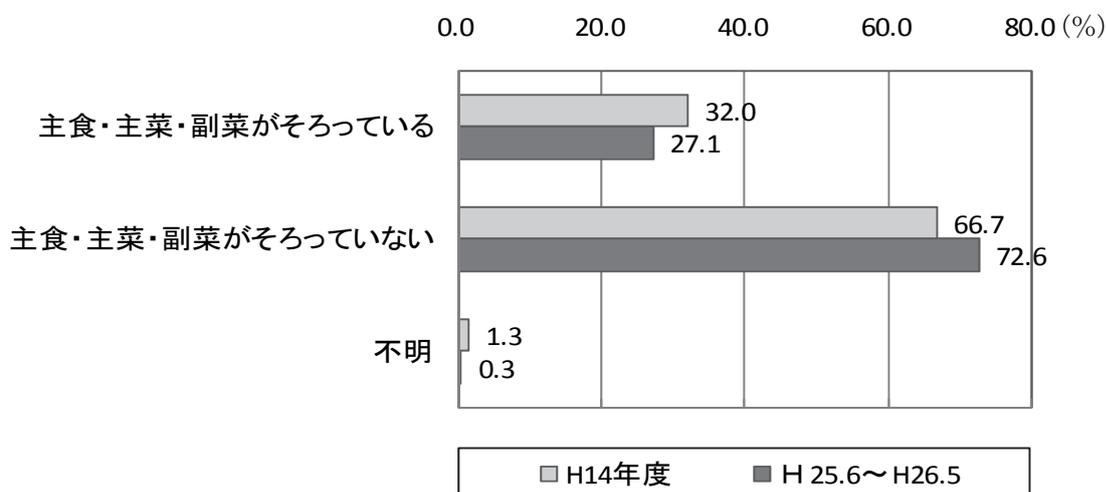
資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

(3) 栄養バランス・食行動の状況

ア. 朝食内容（3歳児）

朝食内容では、主食・主菜・副菜のバランスのとれた朝食をとれている幼児は27.1%で、72.6%がそうではない状況です。

【朝食内容（対象年齢3歳）】

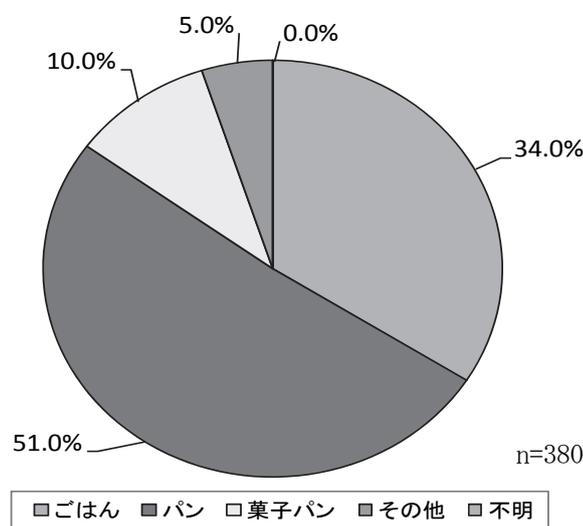


主食 （ごはん、調理パン、麺など）
主菜 （肉、魚、卵、大豆製品）
副菜 （野菜、汁物）
 牛乳・乳製品・果物・菓子類などは上記に含めていない

資料：平成14年度及び平成25年6月～26年5月南あわじ市3歳児健康診査問診票1日の生活の様子より

主食に米を選択する頻度では、3歳児の朝食の主食の種類は「ごはん」34.0%に対して、「パン」51.0%、「菓子パン」10.0%と、パン食を選ぶ人が多くなっています。

【朝食の主食の種類（対象年齢3歳）】

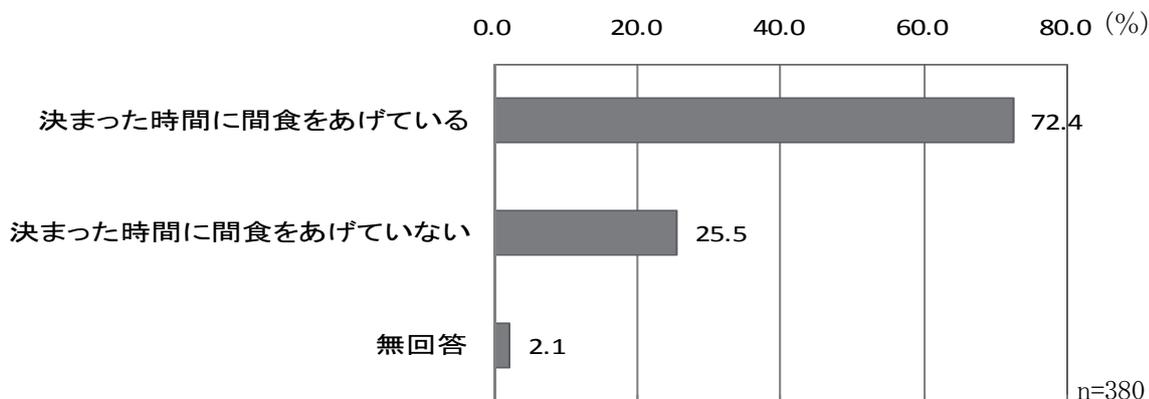


資料：平成25年6月～26年5月 南あわじ市3歳児健康診査生活調査問診票1日の生活の様子より

イ. 間食習慣（3歳児）

決まった時間に間食をあげているのは72.4%で、25.5%は決まった時間に間食をあげていない状況です。

【間食習慣（対象年齢3歳）】



資料：平成25年6月～26年5月南あわじ市3歳児健康診査問診票1日の生活の様子より

ウ. 間食としてよく選ばれているもの（3歳児、複数回答）

間食によく選ばれるものは、果物、スナック菓子、アイスでした。

順位	1位	2位	3位	4位	5位
間食	果物	スナック菓子	アイス	ゼリー	せんべい
人数	202人	185人	129人	127人	124人

砂糖を多く含み、口の中に長く残りやすい菓子の例として、あめは78人、チョコは88人でした。

資料：平成25年6月～26年5月南あわじ市3歳児健康診査問診票1日の生活の様子より

エ. 飲料の状況（3歳児）

よく飲む飲み物で、スポーツ飲料、乳酸菌飲料、果汁、清涼飲料水等の糖分を多く含む飲み物の頻度を合わせて週7回未満の子どもは69.7%であった一方で、週7回以上の頻度になる子どもは30.0%でした。

回数	週7回未満	週7回以上	無回答
糖分を飲む飲料	69.7%	30.0%	0.3%

N=380 資料：平成25年6月～26年5月南あわじ市3歳児健康診査問診票1日の生活の様子より

オ. よくかんでいるか（3歳児）

よくかんでいるかで、「はい」は86.3%、「いいえ」は10.6%でした。

回答	はい	いいえ	無回答
よくかんでいる	86.3%	10.6%	3.2%

N=380 資料：平成25年6月～26年5月南あわじ市3歳児健康診査問診票1日の生活の様子より

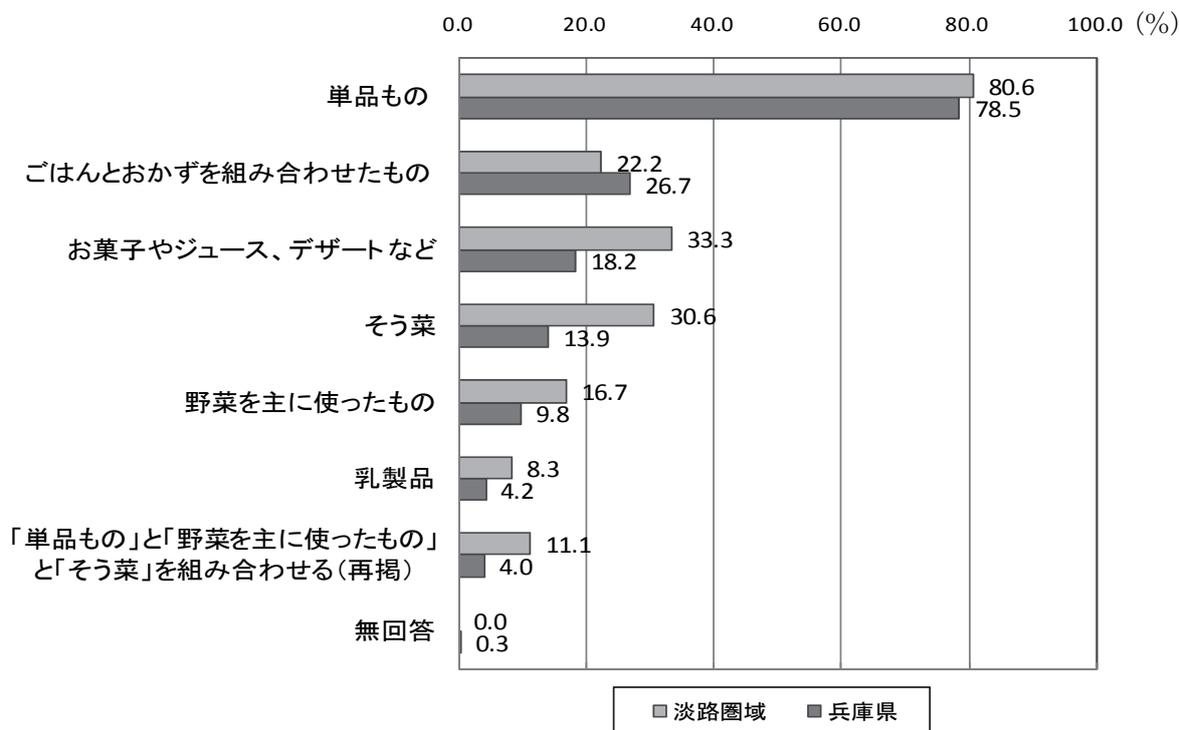
カ. 食事としてよく選ぶもの（中学生・高校生）

淡路圏域では、バランスを考えて選んでいると思われる回答として、「ごはんとおかずを組み合わせたもの」が22.2%、また、「単品もの」と「野菜を主に使ったもの」と「そう菜」を組み合わせる（再掲）が11.1%でした。また、「お菓子やジュース、デザートなど」を食事として選んでいるのは33.3%でした。

問 飲食店やコンビニ、弁当屋、学食などで、食事としてよく選ぶものは何ですか。1食分になるように選んでください。（あてはまるものすべて）

- 選択肢1 幕の内弁当や定食のように、ごはんとおかずを組み合わせたもの
- 選択肢2 おにぎりやサンドイッチ、牛丼、ラーメン、バーガーなど単品もの
- 選択肢3 野菜サラダや野菜ジュースなど野菜を主に使ったもの
- 選択肢4 おでんや唐揚げなどのそう菜
- 選択肢5 牛乳やヨーグルトなどの乳製品
- 選択肢6 お菓子やジュース、デザートなど
- （再掲） 2, 3, 4を組み合わせる

【飲食店やコンビニ、弁当屋、学食などで、食事としてよく選ぶもの（中学・高校生）】

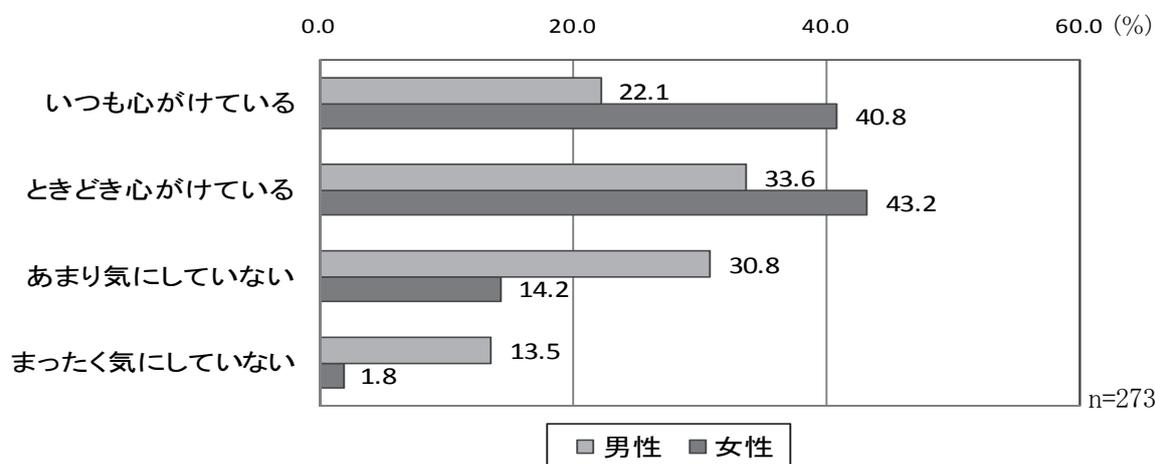


資料：平成23年度 中学生・高校生の健康づくり実態調査 兵庫県健康増進課

(4) 地産地消の食生活の状況

「淡路島の食材や旬の食材を使うか」は、「あまり気にしていない」「まったく気にしていない」を合わせて男性44.3%、女性16.0%と気にしていない割合が男性で高くなっています。

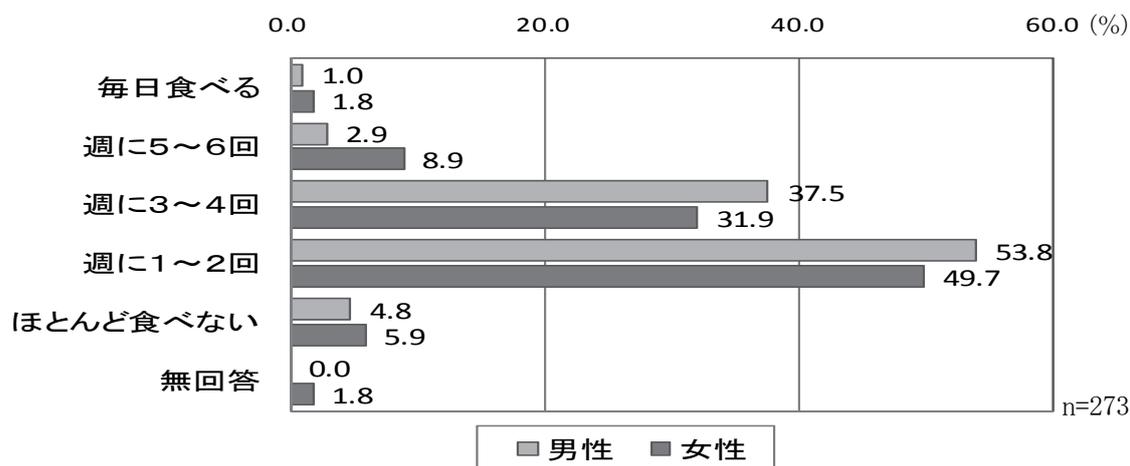
【淡路島の食材や旬の食材を使うかの状況（対象年齢55歳）】



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

魚類を食べる頻度は、「週に1～2回」「ほとんど食べない」を合わせて男性が58.6%、女性55.6%となっています。

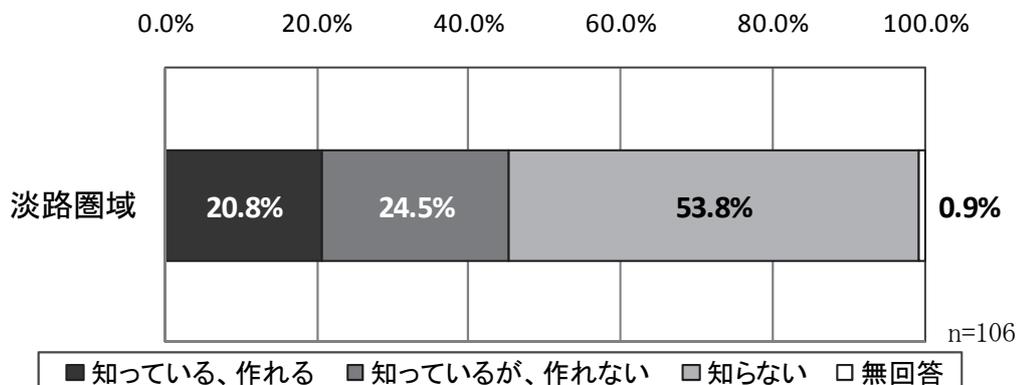
【魚類を食べる頻度の状況（対象年齢55歳）】



資料：平成26年度 南あわじ市健康づくりと食育に関するアンケート調査

淡路圏域（15歳以上）で地域の行事食や郷土料理を知っている、作れる割合は、「知らない」が53.8%と最も多く、知っていると回答している方は、「知っているが、作れない」が24.5%と次いで多く、「知っているが、作れる」はわずか20.8%となっています。

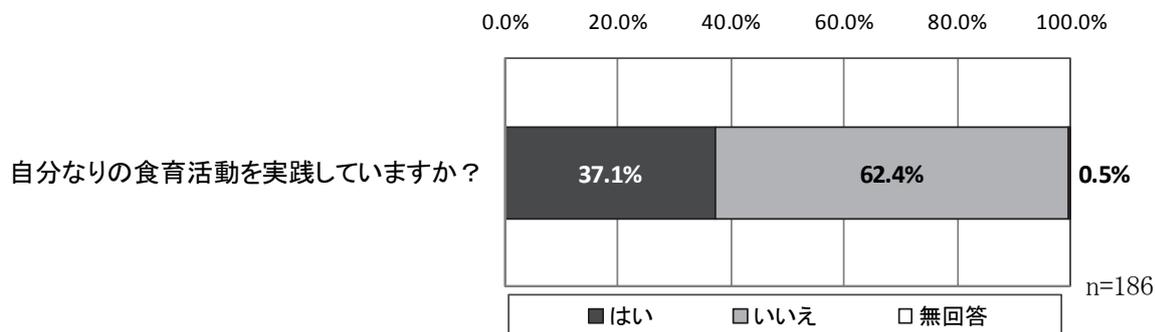
【住んでいる地域の行事食や郷土料理を知っている、作れる割合（15歳以上）】



資料：平成25年度 ～食で育む元気なひょうご～食育推進状況アンケート 兵庫県健康増進課

本市の5か月児の保護者で、「自分なりの食育活動を実践していますか」は、「はい」が37.1%ですが、「いいえ」は62.4%と過半数を大きく超えています。

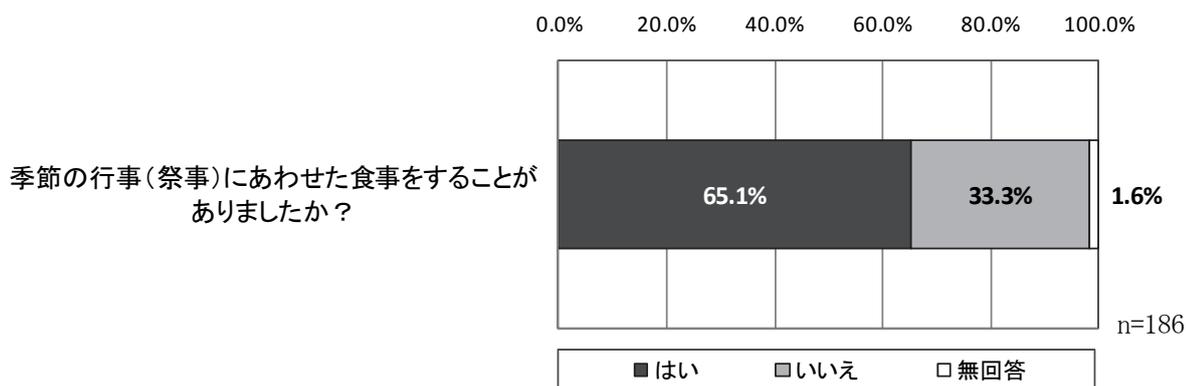
【自分なりの食育活動を実践していますか（市内5か月児保護者）】



資料：平成25年度 食育セルフチェック 健康課

「季節の行事（祭事）にあわせた食事をすることができましたか」は、「はい」が65.1%と最も多く、「いいえ」は33.3%となっています。

【季節の行事（祭事）にあわせた食事をすることができましたか（市内5か月児保護者）】



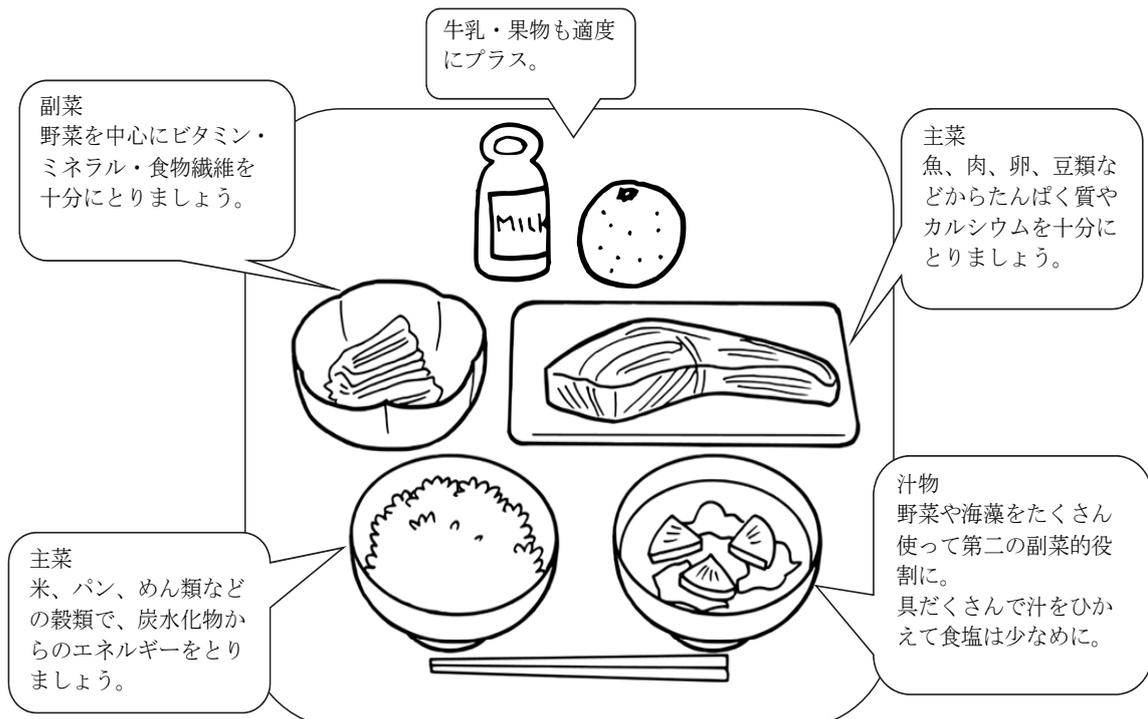
資料：平成25年度 食育セルフチェック 健康課

課題

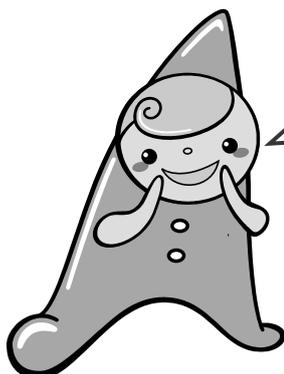
- ①人と共に楽しく食事をする「共食」を心がける人の割合を増やす必要があります。
- ②「共食」によって、食事のあいさつや、箸の使い方、和食の配膳等の食事マナーを小さいころから身につけるようにはたらきかけることが人格形成や、健康づくりの食卓には欠かせません。
- ③朝食を欠食する人の対策が必要です。
- ④栄養バランスのとれた食事をするように心がける人を増やす必要があります。
- ⑤好ましいおやつのとりに方で小さいころから気をつける人を増やす必要があります。
- ⑥地域の産物を利用するように心がける人の割合を増やす必要があります。
- ⑦日本型食生活を心がけ、食文化の伝承を図る必要があります。

※ 日本型食生活とは…日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことです。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいることが特徴です。

日本型食生活を実践していくことは、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待されています。



※イラスト：『たよりになるね！食育ブック』少年写真新聞社刊より転載



南あわじ市には、魚や肉、牛乳・乳製品、季節の野菜や果物、米や麺など「日本型食生活」のすべての食材がそろっている！

4 取組みの柱

基本理念「みんなでおいしく楽しく 食でつながる南あわじ」

基本目標1 食事を共に楽しみ健康づくり

①家族との食事時間を大切にする

②食事マナーを身につける

③早寝・早起き・朝ごはん

④食事に気を付けて健康づくり

⑤平常時から災害等に備えた食を考える

基本目標2 南あわじの「食」を味わう（地元を愛するところを育てる）

①南あわじの特産品を知る

②南あわじの郷土料理を知る

③家庭における行事食を見直す

④旬の食材を活かした料理を作って食べる

⑤食育体験事業の推進

⑥食育推進に関する連携体制づくり

基本目標1

食事を共に楽しみ健康づくり

家族みんなで食卓を囲み、一緒のごはんを食べることは、摂取する食品数も増えることが期待され、健康づくりにつながることに加え、コミュニケーション能力を磨くという意味でも重要なことです。しかし、仕事や塾などで大人も子どもも忙しい中、食事を家族全員で食べ、健康的な食生活を維持することには、健康づくりの意識と工夫が必要になってきています。

現在、「家族全員で食事の時間を楽しむ」ことを意識しながら、日々の食生活を健やかに送ることが重要であると考えられます。

行動目標 ① 家族との食事時間を大切にする

大人も子どもも忙しい毎日の中、子どもから高齢者まで一人で食事をする「孤食」が問題になっています。孤食では、食事における娯楽性の欠如やコミュニケーション不足といった問題、食事内容の偏りも発生しやすく、特に発達過程にある乳幼児や児童・生徒に関しては「家族みんなで食卓を囲み、一緒のごはんを食べる」ことが特に大切であると考えられます。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
「共食」の啓発	健康づくり、食育推進の機会に身近な人と食事を共に楽しむ「共食」の大切さを呼びかける	全市民	保育所(園) 幼稚園 学校 地域 行政
親子体験活動	乳幼児とその保護者を対象に、野菜の栽培や収穫を体験したり、異世代で食事を共にしたりする	乳幼児 保護者	
離乳食、幼児のおやつ教室	親子とも楽しく離乳食や幼児食を進めることができるように、離乳食・幼児食の実演・試食をする	乳幼児 保護者	
親子料理教室	親子で料理教室を開催し、共に台所に立つ楽しさを知る	乳幼児 児童 保護者	
給食試食会	保護者等に対して、給食の試食会を開催し、食育講座を実施する	保護者	

行動目標 ②

食事マナーを身につける

一度ついた食事の習慣は、大人になってすぐに変えられるものではありません。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、配膳、お箸の持ち方等食事マナーをしっかりと子どものうちに身につけ、食事が楽しく有意義な時間となるよう、指導を行う必要があります。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
食事の際のあいさつや姿勢などを身につける	気持ちよく食事をするためのマナーを身につける。啓発する。	乳幼児 児童 生徒 保護者	保育所(園) 幼稚園 学校 行政 地域
学校等給食指導	食物の命に感謝し、楽しく食べることや残さず食べること、食事のマナー・食事バランス等について学ぶ また、料理に関心をもち、食から環境問題を考える		

行動目標 ③

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、身体や脳の働きを活性化させ、一日元気に活動するために必要な食事です。しかし、現在の生活習慣において、夜遅くに眠ることによって、朝に起きられない等の理由から朝食を欠食する人が多くなっています。また、朝食をつくる時間がなく、朝食をパンにする家庭が増えています。朝食を欠食することは成長期の子どもにとって必要不可欠な基本的生活習慣の大きなみだれにつながります。また、学習意欲や体力、気力の低下の要因のひとつとしても指摘されています。

規則正しい生活習慣を築き、大人も子どもも朝から元気に活動できるよう、朝食の大切さと生活リズムを見直すことが現在求められています。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
朝食指導(朝食調べ、朝食・ごはん食の大切さをテーマとした授業等)	朝ごはんの大切さを見直し、健康な生活習慣を身につけられるよう、朝食の有無やその内容を調べ指導したり、朝食・ごはん食の大切さをテーマとした授業などを行う	乳幼児 児童 生徒 保護者	保育所(園) 幼稚園 学校 行政 地域
食育事業の推進	食育事業の中で、「食事と生活習慣」の関係について話し、関係性についての理解を促進する		
生活ふり返り	1週間の生活をふり返り、自ら生活習慣を見直す機会を提供するとともに、指導を行う	児童 生徒	学校 行政 地域

活動項目	内容	対象者	関係機関
母子保健事業	乳幼児健康診査・相談・保健指導を通じて対象児の生活リズムの見直しを図り、規則正しい食生活につなげる	妊婦 乳幼児 保護者	行政 地域

行動目標 ④ 食事に気を付けて健康づくり

いつでも簡単に食べ物を食べられる現在、子どもから大人まで肥満が大きな問題となっています。一方でやせの女性・女子も見られます。健全な食生活を実践するためには、一人ひとりが自分にとって必要な食事の量を把握し、その人に適した食事をとることが必要です。「何を」「どれだけ」食べたらいいか、食事バランスガイド等を参考にしながら、一人ひとりが栄養バランスや減塩に気をつけた食事の実践をめざすことが必要です。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
3栄養素とバランスのよい食事指導	赤、黄、緑の栄養素や食品群について指導するなど、わかりやすく栄養素について指導し、栄養バランスのよい食事について学ぶ	幼児 児童 生徒	保育所(園) 幼稚園 学校 地域 行政
食事の適量についての指導(好ましいおやつのとおり方、お弁当づくり教室等)	生活習慣病等にならないため、食事の適量を知り、実践する力をつけられるよう、好ましいおやつのとおり方やお弁当づくりなどを通して、指導を行う	児童 生徒	
健康増進事業	健康相談(一般成人向け)や特定保健指導・個別健康教室(疾病境界域)で栄養バランスや減塩について指導する	成人	
介護予防事業	介護予防教室内で、栄養バランスや減塩について指導する	介護予防 教室対象者	地域 行政
食事の適量・減塩についての情報提供	ライフステージごとの特徴に沿って、食事の適量・減塩について情報提供する	全市民	保育所(園) 幼稚園 学校 地域 行政
食事バランスガイドの普及	農林水産省、厚生労働省との共同作成の食事バランスガイドを普及させ、栄養バランスについて啓発する		
食品表示についての情報提供	食品表示について給食だよりや広報等に掲載することにより、正しい知識を普及啓発する		

活動項目	内 容	対象者	関係機関
「生活習慣」チェックアンケートの実施	健康診断等受診者等に対し、チェックアンケートを実施し、日頃の生活習慣を見直す機会を提供するとともに、指導を行う	19歳以上の 全市民	行政 地域

行動目標 ⑤

平常時から災害等に備えた食を考える

近年、台風、集中豪雨、地震、火山の噴火等の自然災害が大きく増加しています。南あわじ市においても南海トラフ巨大地震による災害が想定されており、災害時に対する対策は不可欠と考えられます。

取組み

活動項目	内 容	対象者	関係機関
災害食学習	災害時の備蓄とローリングストック等の備蓄品の日常活用についての啓発	全市民	保育所(園) 幼稚園 学校 行政 地域



基本目標2

南あわじの「食」を味わう（地元を愛するところを育てる）

本市は、現代にも引き継がれる万葉の時代から「御食国」と呼ばれ、食料基地としての機能と食材の宝庫としての盛んな農漁業が行われてきました。農漁業は、食を支える重要な産業です。また、それらを活用した郷土料理は、南あわじの人々の生活を大きく支えてきました。地域の食文化のすばらしさを伝えることは、自分の故郷に対する愛情と自信が生まれる一つの要因と考えられます。

地域の季節のうつろいとともにもたらされるさまざまな農水産物をぜいたくに使い、南あわじの風土を感じることができる貴重な文化である郷土料理を味わい、特産品とともに次世代につなぐことが大切です。

行動目標 ① 南あわじの特産品を知る

海や山に囲まれた南あわじ市においては、海の幸や山の幸など、豊富な特産品が存在します。これらの恵みは、他地域にない本市ならではの食卓を形成するものです。日頃から特産品になれ親しみ、味わうことが大切です。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
水産祭り(地元魚介類の販売、料理試食)	地元産物を使った料理のふるまいと魚介類販売の実施	全市民	行政 地域
朝市、直売所 (地元産物の販売)	各地域での地元産物の直売の実施		
イベントにおける特産品のPR	南あわじ市におけるイベント内での特産品PR及び他地域におけるイベントにおいても特産品のPRを図る		
特産品を利用した商品の開発	特産品を使用した料理メニューを考案し、新たな南あわじ市の味を擁立する		
食品の流通についての情報提供	地元食材等の流通事情について、広報やHPにおいて情報提供を行い、食の安全性への理解を促進する		
学校等の給食への地産地消の食材選定	学校等の給食への地場産物の利用を促進し、南あわじ市食料自給率の向上をめざすとともに、乳幼児・児童・生徒の食への意欲、関心を喚起させる	乳幼児 児童 生徒	保育所(園) 幼稚園 学校 地域 行政

行動目標 ② 南あわじの郷土料理を知る

食は、心身の健康の維持・増進に欠かせないものであると同時に、地域における伝統や気候風土と深く結びつき、地域における個性あふれる多彩な食文化を形成しています。今後とも、南あわじ市の郷土料理が次代へ伝承されるよう、郷土料理への関心を喚起させる必要があります。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
南あわじ市食と文化の市民まつり	市民まつり内で郷土料理の試食・販売を行い、郷土料理についてPRする	全市民	保育所(園) 幼稚園 学校 行政 地域
郷土食の伝承活動	家庭で簡単に郷土料理が作れるよう、郷土料理のレシピ集をつくり、食育事業を通じて郷土食を紹介し、郷土食の普及啓発を行う		
学校等の給食献立で郷土食実施	郷土食を献立に取り入れ、提供し、由来などを紹介し、次代への伝承を図る	乳幼児 児童 生徒	保育所(園) 幼稚園 学校

行動目標 ③ 家庭における行事食を見直す

行事には特色ある産物や料理方法を用いて食べ続けられてきた行事食があります。この行事食には家族の幸福や健康への願い、自然の恵みへの感謝などの思いがこめられています。伝統ある行事食を家庭において見直すとともに、食の大切さも見直す必要があります。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
料理教室(食文化の見直し)	地域や保育所(園)、幼稚園、学校での料理教室・調理実習において、行事食を取り入れ、食文化の見直しを図り、家庭と情報共有する	一般 乳幼児 児童 生徒	保育所(園) 幼稚園 学校 行政 地域
学校等の給食献立で行事食実施	季節の行事に合わせた行事食献立を実施し、皆で食べ、次代への伝承を図る	乳幼児 児童 生徒	保育所(園) 幼稚園 学校
行事食の見直し活動	広報や地域情報紙において掲載し、行事食の見直しを図る	全市民	行政 地域

行動目標 ④ 旬の食材を活かした料理を作って食べる

季節ごとの旬の食材は、新鮮で栄養成分が豊富です。四季折々の野菜や果実、魚等を食べることによって季節感を感じながら、身体にも心にもやさしい食事を行うことが大切です。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
旬の食材の情報提供	体験活動・健康教育の機会や広報等において、旬の食材についての情報提供を行う	全市民	行政 地域
旬の食材を利用した給食の実施	旬の食材を利用した給食を実施するとともに、食材について紹介する	乳幼児 児童 生徒	保育所(園) 幼稚園 学校 地域
旬の食材を利用した料理教室の開催	旬の食材を利用した料理について、料理教室において調理方法を伝える	全市民	保育所(園) 幼稚園 学校 行政 地域
簡単な魚の調理法普及	家庭において簡単な魚が調理できるように、簡単な調理法を普及する		

行動目標 ⑤ 食育体験事業の推進

農林漁業に対する体験学習を通じて、生命あるものを育てる仕事を知り、「食の大切さ」に気づき、「自分自身の成長」に気づく場です。その結果、体験者の意識は変わり、支えてくれる人々がつながっていきます。生命の大切さを認識し、感謝のこころを育むことが大切です。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
親子栽培活動	親子で野菜やいも等の栽培や収穫をすることにより、子どもの食への関心を高める	乳幼児 保護者	保育所(園) 幼稚園 地域
作物作りの体験活動	米作りや野菜作り、牛乳、肉など酪農生産現場学習、水産物の加工や魚の調理などを通して命の大切さと命のつながり、安全な食べ物等について学ぶ	児童 生徒	学校 地域
農漁業体験の実施	南あわじ市にある農漁業酪農体験所を広く普及啓発し、農漁業酪農体験を通して食への関心を高める活動を行う	全市民	行政 地域

行動目標 ⑥

食育推進に関する連携体制づくり

本市において、食に関する活動は、年々広がりつつあります。地域と行政が一体となり、本市の食育活動となるよう、ネットワーク形成を図ります。

取組み

活動項目	内容	対象者	関係機関
保育所(園)・幼稚園・学校における指導体制の整備	食に関する全体計画並びに食に関する年間指導計画を作成し、計画的に食育を進める	乳幼児 児童 生徒	保育所(園) 幼稚園 学校
食育の情報交換	市役所を窓口として、食育のネットワークを築き、南あわじ市の食育事業の発展を進める	全市民	保育所(園) 幼稚園 学校 行政 地域



評価目標

	行動目標 番号	評価目標	調査根拠 資料	現状値	目標値 H36年度(2024年度)
基本 目標 1 食事を 共に 楽しみ 健康 づくり	1-①	毎日1食以上、楽しく2人以上で食べる人の割合	H26年度 健康づくりと食育に関するアンケート	男性(55歳) 62.5% 女性(55歳) 78.1%	増加
	1-①②	朝食や夕食を大人と一緒に食べる子どもの割合	3歳児健康診査1日の 生活の様子 (H25年6月～ H26年5月)	3歳 朝食 88.0% 夕食 95.0%	100%
	1-①②	家庭で食事のお手伝いを する子どもの割合	調査なし	H27年度調査予定	調査後設定
	1-②	家庭で食事のあいさつを いつもしている子どもの割合	調査なし	H27年度調査予定	調査後設定
	1-③	早寝の習慣を持つ子どもの 割合	3歳児健康診査1日の 生活の様子 (H25年6月～ H26年5月) H26年度 心と体に関するアンケート 調査	9時台までに就寝 72.9% 10時までに就寝の 12歳児 50.5%	90%以上 70%以上
	1-③	朝食を毎日食べる人の割合	3歳児健康診査1日の 生活の様子 (H25年6月～ H26年5月) H26年度 心と体に関するアンケート 調査 (緑・西淡地区) H23年中学生・高校 生の健康づくり実態 調査 H26年度 健康づくりと食育に関 するアンケート調査	3歳 92.0% 小学 4年 79.4% 5年 84.8% 6年 84.0% 中学1年 79.3% 淡路圏域 中学生・ 高校生 82.2% 55歳男性 87.5% 55歳女性 90.5%	各 100%
	1-③④	朝食に主食・主菜・副菜 がそろっている人の割合	3歳児健康診査1日の 生活の様子 (H25年6月～ H26年5月) 他の年代	3歳 27.1% H27年度調査予定	50%以上 調査後設定
	1-④	決まった時間に間食をする 子どもの割合	3歳児健康診査1日の 生活の様子 (H25年6月～ H26年5月) 他の年代	3歳 72.4% H27年度調査予定	増加 調査後設定

行動目標 番号	評価目標	調査根拠 資料	現状値	目標値 H36年度(2024年度)
1-⑤	災害に備え、非常用食料などを備蓄している世帯の割合の増加(第5章 参照)	H25年度 食育セルフチェック	5か月児保護者 25.3%	60%以上

行動目標 番号	評価目標	調査根拠 資料	現状値	目標値 H36年度(2024年度)	
基本目標2 南あわじの「食」を味わう	2-①④	淡路島の食材や旬の食材を使うように心がけている人の割合	H26年度 健康づくりと食育に関するアンケート調査 55歳男性 55.7% 55歳女性 84.0%	70%以上 90%以上	
	2-②	地域の郷土料理を知っている人の割合	H25年度 ~食で育む元気なひょうご~食育推進状況アンケート 淡路圏域 15歳以上 45.3%	60%以上	
	2-②	地域の郷土料理を作れる人の割合	H25年度 食育セルフチェック H25年度 ~食で育む元気なひょうご~食育推進状況アンケート 5か月児保護者 9.7% 淡路圏域 15歳以上 20.8%	20%以上 30%以上	
	2-③	季節の行事に合わせて食事作りを行う人の割合	H25年度 食育セルフチェック	5か月児保護者 65.1%	70%以上
	2-⑤⑥	自分なりの食育活動を実践している人の割合	H25年度 食育セルフチェック	5か月児保護者 37.1%	50%以上

注) 行動目標番号

基本目標1 食事を共に楽しみ健康づくり

- ① 家族との食事時間を大切にする
- ② 食事マナーを身につける
- ③ 早寝・早起き・朝ごはん
- ④ 食事に気を付けて健康づくり
- ⑤ 平常時から災害時に備えた食を考える

基本目標2 南あわじ市の「食」を味わう(地元を愛するところを育てる)

- ① 南あわじの特産品を知る
- ② 南あわじの郷土料理を知る
- ③ 家庭における行事食を見直す
- ④ 旬の食材を活かした料理を作って食べる
- ⑤ 食育体験事業の推進
- ⑥ 食育推進に関する連携体制づくり

第7章

計画の推進体制

第7章 計画の推進体制

1 推進体制の整備

(1) 庁内連携

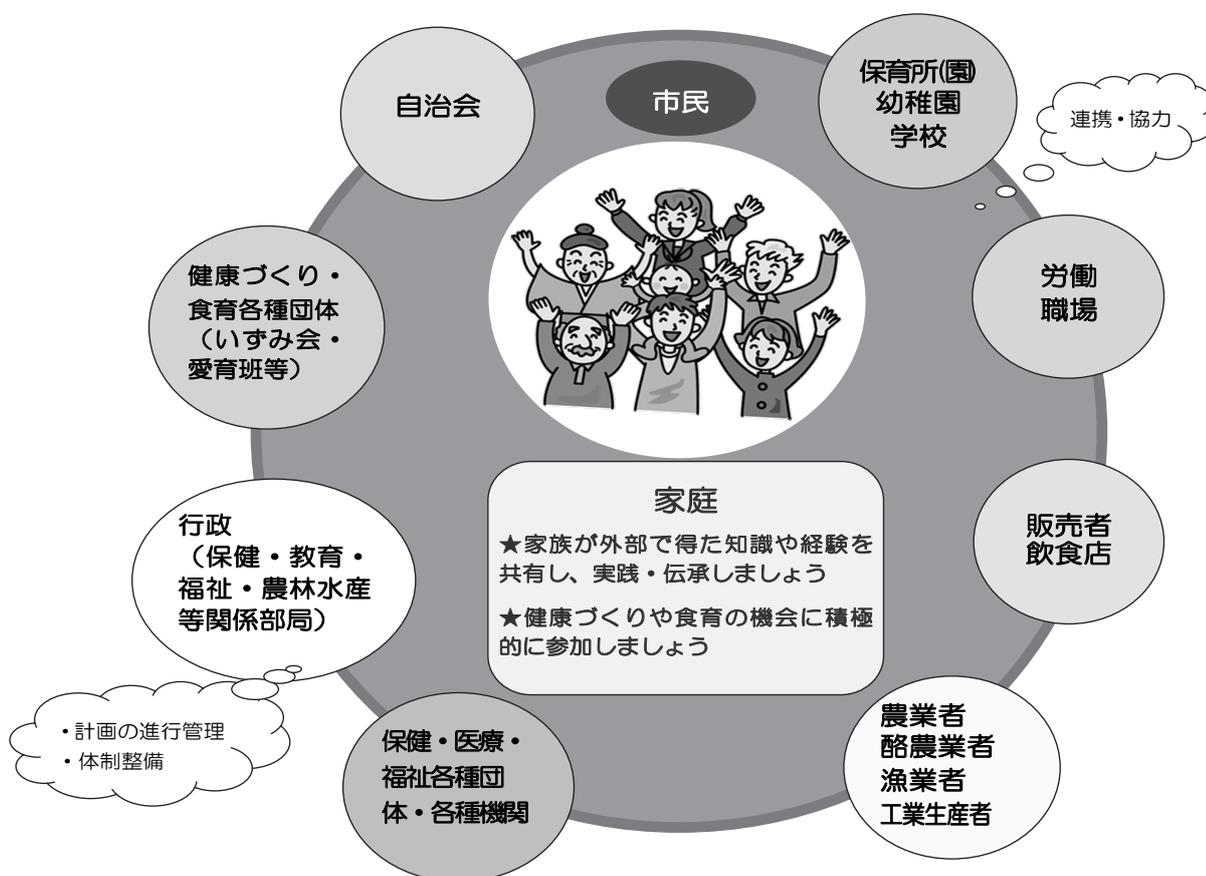
健康づくり、食育推進は、健康課、長寿福祉課・地域包括支援センター、福祉課、保育所(園)、少子対策課、農林振興課、水産振興課、学校教育課、幼稚園、小中学校、学校給食センター、生涯学習文化振興課、市長公室などすべての庁内関連部署と連携して、本計画の推進を進めていきます。

※平成27年4月の組織機構改革に伴い、新体制での連携を図ります。

(2) 関連団体、関連機関等との連携

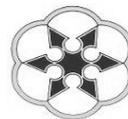
家庭や自治会、保育所(園)・幼稚園・学校、労働・職場、販売者・飲食店、農業者・酪農業者・漁業者・工業生産者、健康づくり・食育各種団体(いずみ会、愛育班等)、保健・医療・福祉各種団体・各種機関、行政(保健・教育・福祉・農林水産等関係部局)が連携・協力し合いながら、地域住民あがての健康づくり、食育推進を進め、健康意識の向上から生活習慣病の予防に努めていきます。

【健康づくりと食育推進の連携体制図】



【南あわじ市いずみ会】

南あわじ市いずみ会



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに子どもからお年寄りまで、幅広い年代を対象に地域で食育活動を実践しているボランティア団体です。

* 食育活動

- ・おやこの食育教室
- ・高齢者のための料理教室
- ・郷土料理の伝承活動
- ・男性料理教室
- ・食育の日のPR

* 生活習慣病予防

- ・バランスのとれた料理講習会
- ・減塩・骨粗鬆症予防講習会

* 自治体・関係団体等との協働

- ・食育、健康イベントへの参画
- ・南あわじ市・兵庫県事業への協力

【南あわじ市沼島地区愛育班】

南あわじ市沼島地区愛育班



地域に住むすべての人々の健康づくりを目的とし、健康で住みよい「まちづくり」を目指したボランティア団体です。

* 健康づくり

- ・声かけ訪問
- ・地域の健康問題の話し合い
- ・料理教室や子育て支援の世代間交流会等の開催

* 自治体・関係団体等との協働

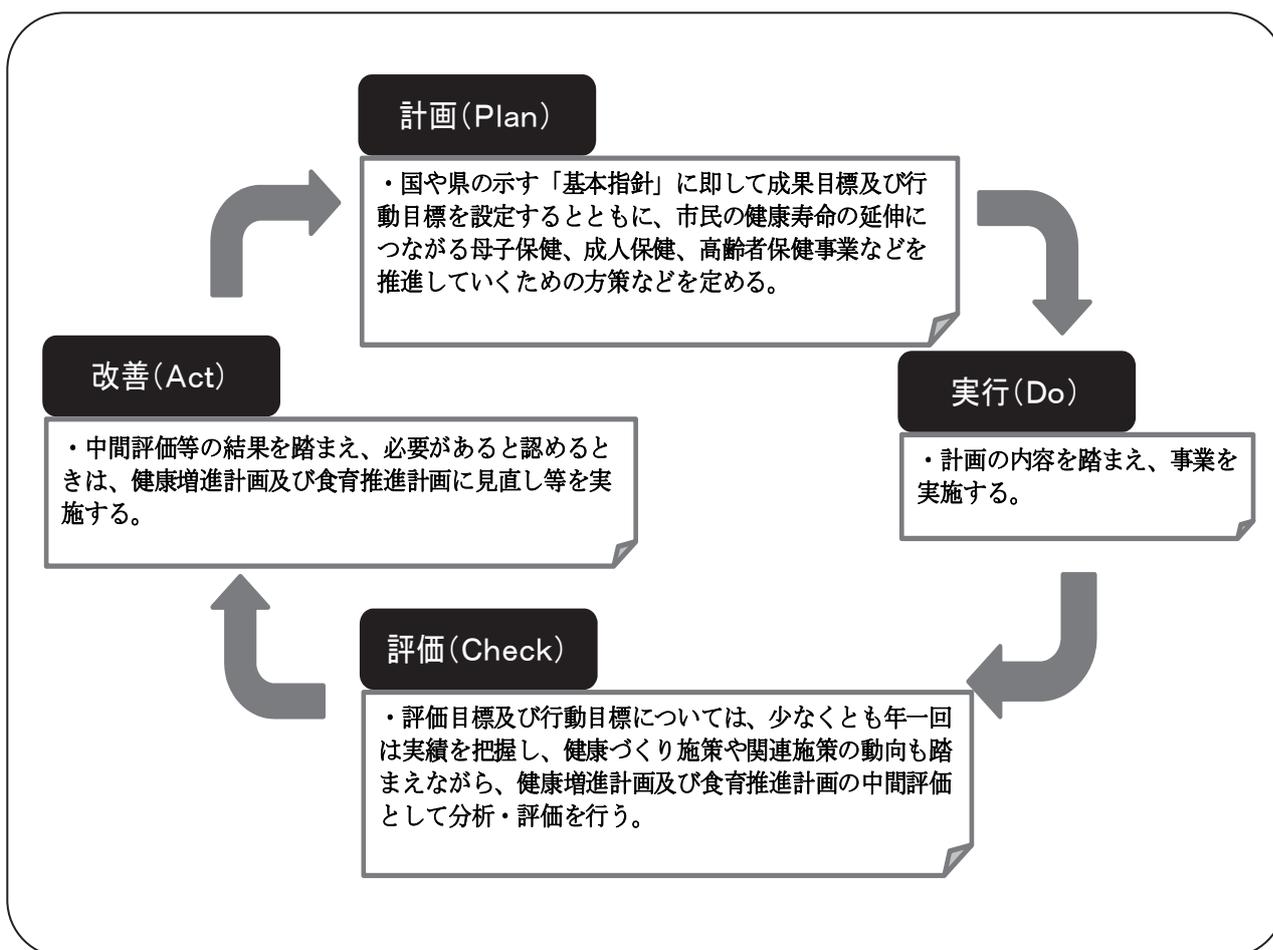
- ・健康イベントへの参画
- ・南あわじ市・兵庫県事業への協力

2 計画の進行管理と評価

計画を着実に進行するためには、進行管理体制を確立することが必要であり、次のように進行管理を行います。

- ①計画の進行管理については、健康課が事務局となり、計画の進捗状況の評価・点検をPDCAの考え方をもとに実施します。
- ②事業の質的な評価を行っていきけるよう、母子保健、成人保健、高齢者保健事業の結果をはじめ、市民・団体・事業者の意見・要望・評価など質的なデータの収集・整理に努めます。
- ③10年後の見直しの時点では、現状を把握し、市民や関連団体などを含め関係分野から意見を聴取し、幅広い視点からの評価を行います。

【PDCAの考え方】



第 8 章

資料編

第8章 資料編

1 南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会条例

平成 25 年 12 月 27 日
条 例 第 38 号

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規定に基づく南あわじ市健康増進計画及び食育基本法(平成17年法律第63号)第18条の規定に基づく食育推進計画(以下これらを「計画」という。)を策定するため、南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について調査審議する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) その他市長が必要と認めること。

(組織及び委員)

第3条 委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験のある者
- (2) 保健、医療、福祉、栄養指導又は地域活動に携わる者
- (3) その他市長が必要と認める者

3 委員の任期は、委嘱の日から計画が策定されるまでの期間とする。

4 委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

5 委員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に、委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係人の出席)

第6条 委員会は、必要があると認めるときは、委員以外の者を出席させて意見を聴き、又は必要な書類の提出及び説明を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康課において処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成26年4月1日から施行する。

2 南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会委員名簿

選出区分	所属団体及び役職	氏名	備考
医療関係	南あわじ市医師会 担当委員長	西口 弘	委員長
	南あわじ市歯科医師会 会長	天羽 恒美	
保健・福祉・ 地域団体関係	南あわじ市民生委員児童委員連合会 会長	吉見 公男	
	南あわじ市老人クラブ連合会 会長	繁田 勝	
	南あわじ市連合婦人会 会長	奥井 光子	
	南あわじ市いずみ会 会長	登里 倭江	副委員長
	公立保育所所長会 代表北阿万保育所長	阿部 香保重	
農漁業・酪農 関係	福良漁業協同組合 会計主任	奥野 智	
	あわじ島農業協同組合 営農部 営農支援課長	福永 孝宏	
	淡路島酪農農業協同組合 管理部部長	奥野 善之	
教育関係	小中学校校長会 代表榎列小学校長	当村 雅美	
公募委員	市民	和田 かつゑ	
	市民	久保 多美	
行政関係	兵庫県洲本健康福祉事務所 所長	柿本 裕一	
	南あわじ市 健康福祉部長	馬部 総一郎	

事務局：健康福祉部健康課

3 南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定庁内会名簿

所 属	役 職 名	氏 名
水産振興課	課長	榎本 輝夫
農林振興課	主事	永樂 大樹
市長公室	係長	原口 涼
学校教育課	主事	西村 竜也
生涯学習文化振興課	課長補佐	西岡 幸子
南あわじ市小中学校給食 担当連絡協議会理事長	神代小学校教諭	岡本 典子
南あわじ市学校給食 センター栄養教諭	神代小学校栄養教諭	濱口 邦子
保育所担当所長	阿万保育所長	坂東 かよ
福祉課	主査	細川 隆弘
少子対策課	主査	真野 美智子
長寿福祉課	課長補佐	芝 美智世
洲本健康福祉事務所	地域保健課課長補佐	黒田 しげみ
	健康管理課職員	田中 晴菜
	健康管理課職員	塩谷 奈津実
健康課	課 長 小西 正文 主 幹 垣 貴美子 (保健師) 課長補佐 永田 加織 (主任保健師) 課長補佐 荒木 柳子 (管理栄養士) 係 長 泰 優子 係 長 譽田 志緒理 (主任保健師) 係 長 内原 孝美 (管理栄養士) 係 長 小林 有美 (主任保健師) 係 長 安部 こず恵 (主任保健師) 係 長 真野 多江 (主任保健師) 主 査 肥田 理江 (主任保健師) 主 査 櫻野 尚子 (主任保健師) 主 事 古池 美穂 (保健師) 主 事 曾根 英次 主 事 野口 恵利奈 (保健師)	

4 南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画の策定経過

実施月日	会議名等	内容
平成26年6月11日	洲本健康福祉事務所・健康課打ち合わせ	健康増進計画及び食育推進計画（第2次）策定基本方針について
平成26年8月7日～平成26年8月20日	健康づくりや食育に関するアンケート調査の実施	平成24年度に実施した医療分析より生活習慣病での入院が「55～59歳」で増加することから、アンケート対象者を55歳の年齢に絞って実施。 ①送付数 612人 ②回収数 273人 ③回収率 44.6%
平成26年10月9日	第1回南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会	健康増進計画及び食育推進計画（第2次）について （1）法的位置づけについて （2）計画の期間及び見直し時期 （3）南あわじ市の概況 保健にかかわる現状と課題 （4）南あわじ市国民健康保険の医療状況 （5）健康づくりや食育に関するアンケート調査 （6）意見交換 （7）計画策定スケジュール（案）
平成26年12月5日	第1回南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定庁内会	健康増進計画及び食育推進計画（第2次）について （1）法的位置づけについて （2）計画の期間及び見直し時期 （3）計画の基本理念と基本方針 （4）南あわじ市の現状と課題 ①第1回策定委員会の報告 ②南あわじ市国民健康保険の医療状況と健康づくり及び食育アンケート調査 ③意見交換 （5）今後のスケジュール（案）
平成26年12月11日	第2回南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会	（1）第1回策定委員会について （2）健康増進計画及び食育推進計画（第2次）素案 （3）今後のスケジュール ①計画策定スケジュール（案） ②計画策定庁内会について
平成26年12月25日～平成27年1月13日	書面意見調査	健康増進計画及び食育推進計画策定委員と同策定庁内会各担当者による計画素案の検討
平成27年1月16日～平成27年2月15日	パブリックコメントの実施	
平成27年2月5日	第2回南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定庁内会	健康増進計画及び食育推進計画（第2次）について （1）第2回策定委員会及び書面意見調査の結果について （2）今後の予定 （3）計画キャッチフレーズの検討
平成27年2月19日	第2回南あわじ市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会	健康増進計画及び食育推進計画（第2次）について （1）健康増進計画及び食育推進計画（第2次）最終案について ①書面意見調査及びパブリックコメントの結果について ②計画最終案について （2）計画キャッチフレーズについて （3）計画概要版ほか今後の予定について

南あわじ市
健康増進計画及び食育推進計画（第2次）

発行年：平成27年3月

発行：南あわじ市 健康福祉部 健康課

住所：〒656-0192 兵庫県南あわじ市広田広田 1064 番地

電話：0799-44-3004

FAX：0799-44-3034

E-mail：kenkou@city.minamiawaji.hyogo.jp

平成27年4月～

南あわじ市 福祉部 健康課

住所：〒656-0492 兵庫県南あわじ市市善光寺 22 番地 1

電話：0799-43-5218

FAX：0799-43-5318

E-mail：kenkou@city.minamiawaji.hyogo.jp