

# 第2章 朝来市を取り巻く現状と課題

## 1. 朝来市におけるこれまでの取組（2021年度（令和3年度）～2025年度（令和7年度））

### 基本目標1 こどもの健やかな成長への支援

#### (1) 安全安心な妊娠・出産・育児のための切れ目ない支援の充実

- 令和6年4月1日にすべての妊産婦や子育て中の保護者、こどもへの支援体制をより充実、強化するため、「こども家庭センター\*」を開設しました。「こども家庭センター」では、妊産婦と乳幼児の相談窓口であった「子育て世代包括支援センター\*」と、児童虐待や家庭支援等児童福祉の相談窓口であった「子ども家庭総合支援拠点\*」が一体となり、妊娠期から子育て期にわたり切れ目のない相談支援を行っています。
- 子育て中の保護者がつながり気軽に話せたり、自信とゆとりを持って楽しく子育てができるよう、両親学級や子育てひろば等を開催しています。
- 妊産婦の心身の健康を管理し産後うつや新生児への虐待防止を図るため、母子健康手帳交付時のアンケート及び面接による評価や、出産後のエジンバラ産後うつ病質問票の実施等に取り組んでいます。支援が必要と思われる妊産婦には、継続的に個別支援を行い、状況に応じて産後ケア事業や養育支援訪問事業等のサービスを紹介、提供しています。
- 育児不安の強い妊産婦等には、兵庫県の養育支援ネットシステムにより医療機関と情報を共有し、訪問等による早期の状況把握や必要に応じて産後ケア事業等の提供を行っています。
- 民生委員・児童委員への研修により児童虐待防止、地域での見守りを依頼するとともに、こんにちは赤ちゃん事業による子育て家庭への訪問を行っています。
- 乳幼児健診のアンケートでは毎年5%前後が家庭での事故により病院を受診。加えて医療機関からの情報提供もあり、こどもの事故防止の周知・啓発や指導を行っています。

#### (2) 次世代の健康を育む保健対策の充実

- こどもの望ましい生活習慣、食習慣の形成のため、さまざまな機会を通じて情報提供・発信したり、乳幼児健診や教室等を実施し、こどもの健康を育む取組を推進しています。
- 「朝来市こども教育支援センター\*」と連携し、思春期のこどもたちが抱えるこころの問題を気軽に相談できる体制を整えています。
- 「特色ある学校づくり事業（あさごドリームアップ事業）\*」により、「赤ちゃん先生（いのちの学習）\*」や助産師による性に関する指導等に取り組んでいます。

### (1) 身体活動・運動

- からだを動かすことの大切さを健康教育や「あさごいきいき百歳体操\*」等の機会を活用し周知・啓発しています。
- こどもの頃からからだを動かす習慣を身に付けられるよう、通常保育の中に運動遊びを取り入れるなど、幼児期から身体を動かすことの楽しさに触れる機会を提供しています。
- 健幸ウォーキング教室やウォーキング用ポールを使った教室を開催しており、参加者が教室終了後も楽しく継続できるような支援が必要です。また、高齢者が仲間とともに主体的に行う運動の機会として「あさごいきいき百歳体操」を推奨しており、約 90 地区で開催しています。また、継続的に実施できるよう、専門職等が支援を行っています。
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の一環として地区でのフレイル\*予防教室を実施しています。

### (2) たばこ・アルコール

- さまざまな情報媒体や健診の機会等を活用し、喫煙や受動喫煙\*の危険性について周知・啓発するとともに、新型たばこ（加熱式たばこ、電子たばこ）の健康への影響や受動喫煙に関する情報提供も行っています。また、禁煙相談や禁煙外来についての情報提供も行っています。
- 20 歳未満に対する啓発活動として、中学 2 年生の保健体育の授業で喫煙・飲酒・薬物乱用について学んでいます。
- さまざまな情報媒体、健診や健康教室の機会等を活用し、アルコールについて周知・啓発を行っています。
- 断酒会\*と連携し、アルコール問題に関する相談支援体制の充実を図っています。

### (3) 休養・こころの健康づくり

- 休養やこころの健康づくりについて、さまざまな情報媒体の活用や講演会等を通じて、周知・啓発を行っています。
- 学校では、スクールカウンセラー\*からストレスへの対処方法を学ぶ機会を年 3 回設けています。
- 「生きるかがやきプラン（朝来市自殺対策計画）」に基づき自殺対策を推進し、自殺予防に関する知識の普及・啓発、困ったときの相談先の周知やゲートキーパー\*の養成に取り組んでいます。
- 市民の生きがいづくりや交流の機会づくりとして、地域活動を支援しています。

#### (4) 歯及び口腔の健康づくり

- 「8020 運動\*」や「嚙ミング 30\*」等の周知を行っています。
- オーラルフレイル\*に対する意識が低い傾向があるため、お口の健康と栄養を組み合わせた教室を実施しています。
- 母子健康手帳交付時や両親学級、妊婦歯科検診等の実施により、母子の歯やお口の健康づくりに関する普及・啓発に取り組んでいます。
- 乳児期からのお口の成長に関心をもってもらうため、教室等でお口の健康を育む取組をしています。
- 認定こども園や保育園において歯科健診を実施し、歯科衛生士や保育士等による保健指導も実施しています。
- 2歳児歯科健診を市内の指定歯科医療機関に委託し、希望者にはフッ化物歯面塗布\*を実施しています。

### 基本目標3 | 生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底

#### (1) 健康管理

- 市の広報や公式SNS等、さまざまな情報媒体の活用による健康チェックの周知・啓発や、健康セミナーや国保保健事業を通じて健康管理、生活習慣病予防等に関する情報提供・発信に取り組んでいます。
- 母子保健事業等を通じて、こどもの頃からの生活習慣病予防や家庭での健康管理に取り組んでいます。
- 「自分の健康は自分で作り・守る」という意識の高揚を図るため、地域自治協議会や関係機関等と連携し講演会を開催しています。
- 健康チェックについて、健診会場で周知・啓発に取り組んでいます。また、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）の必要性・重要性についても周知・啓発しています。
- 健診やがん検診について、市の広報やホームページ、公式SNS等を通じて周知・啓発に取り組んでいます。各種健（検）診は休日（土・日）健（検）診も実施しており、休日受診の希望者は増加しています。
- 20歳の女性に子宮頸がん検診、40歳の女性に乳がん検診の無料クーポン券を発行し、検診を受けやすい環境を整備しています。
- 特定保健指導は、健診会場で面接を行うように変更し、健康への意識が高いタイミングを逃さず保健指導を実施したことで実施率が向上しました。
- 感染症予防や予防接種に関する正しい知識や個人でできる予防法についてさまざまな情報媒体を活用して周知・啓発に取り組んでいます。また、国や県が発する情報を収集し、市民への速やかな情報提供に努めています。

### (1) 栄養・食生活

- 市のホームページや公式SNS、保健事業、給食だより等を活用し、栄養・食生活に関する情報提供・発信に取り組んでいます。
- 各年齢層に合わせた情報提供・発信として、妊娠・出産期、乳幼児期、青年期、壮年期、高齢期には各種教室や相談等の機会を活用し、栄養バランスや栄養成分表示\*等の適切な食生活について周知・啓発を行っています。
- 地域の健康づくりを行うボランティア組織である「朝来市いずみ会」(以下、いずみ会\*)の活動を支援することで、食生活改善を推進する人材育成と地域での活動の推進を行っています。また、いずみ会の担い手となる人材を育成するため、いずみ会リーダー養成講座を開催しています。

### (2) 食の安全・安心

- 食品表示や食品の選び方、保存方法、食中毒予防、災害時に備えた食に関する情報について、市のホームページや各教室を通じて提供・発信に取り組んでいます。
- 防災講演会や出前講座、広報誌等を通じて、災害時に備えた食に関する知識と実践力の普及・啓発について取り組んでいます。

### (3) 食文化の継承

- 認定こども園や保育園では、自園で栽培した野菜や地域から提供される野菜を調理に活用しており、旬の食材や地域の特産物に触れる機会となっています。また、給食だよりを通じた情報提供・発信に取り組んでいます。
- 学校では「特色ある学校づくり事業(あさごドリームアップ事業)」において地域の特産物や旬の食材について学んでおり、学校給食に旬の食材や地域の特産物を利用した献立や行事食\*を取り入れています。
- さまざまな情報媒体や各教室等を通して旬の食材や地域の特産物を利用した献立や行事食等について情報提供・発信を行っています。
- いずみ会のケーブルテレビ番組を作成し、旬の食材や行事食の普及を行っています。

### (4) 地産地消

- 地域の特産物(岩津ねぎ、黒大豆、ピーマン、朝倉さんしょ、コウノトリ農法の米等)の市内外への宣伝活動に取り組んでいます。
- 市の教育委員会のホームページでは、毎月の献立を公開するとともに、朝来市産の食材の利用についても知らせています。

## (5) 食育活動の推進

- さまざまな情報媒体や健診・教室において、食育に関する情報提供・発信や、子育て支援アプリ（母子モ）を活用し、子育て世代に向けた情報提供・発信にも取り組みました。また、ケーブルテレビの食育番組では簡単で健康的、かつ見た目に楽しい料理やおやつを紹介するとともに、市のホームページや公式SNS、保健センターでの掲示等を活用し、より広い周知に取り組みました。さらに、市のホームページや公式SNSではいずみ会のケーブルテレビ番組の紹介も行っています。
- こどもの望ましい生活習慣、食習慣の形成のため、さまざまな機会を通じて情報提供・発信や相談・指導に取り組んでいます。
- 小中学校において、栄養教諭による食育指導に取り組んでいます。小学校では、栄養教諭が配置され、栄養教諭による授業をきっかけに教育活動全体で食育に取り組む体制が整っています。また、給食だよりを通じて、食育に関する情報を子育て世帯に届けています。
- いずみ会では、認定こども園や保育園において食育活動を行っています。また、市内の高校と連携し、高校生向けの講話と調理実習を実施しました。
- 庁内栄養士打合せ会議や管内栄養士連絡会により、食育推進に関する検討と情報共有を行っています。庁内栄養士打合せ会議では、食育を一体的に進めるために各年齢層の行動目標等を作成し、庁内で連携して食育推進ができるよう実施しています。

## 2. 第2次計画の進捗評価

### 評価の仕方について

「第2次朝来市健康増進計画（後期）」の中間評価と「第3次朝来市食育推進計画」の最終評価を行いました。

評価・検証にあたっては、施策分野ごとに、「令和6年度朝来市健康づくりのためのアンケート調査」の結果を基本に算出し、アンケート以外の出典先は、評価表の下部に記載しています。

掲げられていた数値目標に対してA～Eの5段階で達成状況の評価を行うとともに、アンケート調査結果や事業実施状況、健幸づくり推進協議会での意見等をもとに課題を抽出しました。

#### 《目標達成状況判定基準》

- 健康増進計画／基本目標1～基本目標4（1）：最終評価
- 食育推進計画／基本目標4（2）～（5）：最終評価

評価	状況	詳細
A	改善傾向 (目標達成が見込まれる)	目標値に対して半分以上の達成
B (※)	改善傾向	基準値×5%を超えた改善方向
C	現状維持(変化なし)	基準値×±5%以内
D	悪化傾向	基準値×5%を超えた悪化方向
E	評価不能	測定不能等の場合

※評価Bは、目標値が数値目標の場合使用（増加・減少等の目標値の場合不使用）

#### 《現状》

良い点・前計画より改善された点を「○」、悪い点・前計画より悪化した点を「△」で記載しています。

## 基本目標1 | こどもの健やかな成長への支援

### (1) 安全安心な妊娠・出産・育児のための切れ目ない支援の充実

#### ≪目標達成状況≫

評価指標	対象者	当初値 2015年度 (平成27年度)	基準値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①子育てに自信が持てない母親の割合		36.4%	34.3%	35.0%	減少	C
②妊娠・出産・育児についての不安の対応に満足している人の割合		66.1%	60.0%	妊娠中： 60.5% 出産後～現在： 48.7%	100.0%	E※1
③こどもを虐待しているのではないかと思う母親、父親の割合	父親	1.1%	4.8%	1.1%	減少	E※2
	母親	8.5%	8.6%	8.4%	減少	C
④父親が育児にかかわっている割合		70.5%	77.0%	77.2%	増加	E※2
⑤父親がこどもと話をしたり、遊んだりする時間がある割合		74.4%	79.9%	76.3%	増加	E※2
⑥離乳食教室の参加率		73.3%	65.5%	48.5% (令和5年度)	増加	D
⑦健診受診率	3か月児	100.0%	100.0%	100.0% (令和5年度)	100.0%	A
	1歳6か月児	99.6%	99.5%	99.3% (令和5年度)	100.0%	C
	3歳児	98.2%	100.0%	99.5% (令和5年度)	100.0%	C
⑧事故防止対策を実施している家庭の割合		73.3%	75.4%	79.7%	100.0%	B
⑨妊産婦死亡率		0.0%	0.0%	0.0% (令和4年)	0.0%	A
⑩妊娠11週以下での妊娠の届出率		72.4%	80.8%	86.6%	100.0%	B
⑪全出生数中の低出生体重児(2,500g未満)の割合		8.4%	10.5%	6.29% (令和4年)	減少	A

※1 2020年度(令和2年度)と根拠となるアンケートの設問が異なるため、E判定としました。

※2 アンケートの結果「無回答」が多数あったため、無回答を除いた参考値として算出しました。そのためE判定としました。

#### 【出典(現状値)】

⑥、⑦、⑩：朝来市子育て支援課で算出

⑨、⑪：兵庫県厚生統計

#### ＜現状＞

- △ 母親、父親の子育ての状況は令和2年度から目立った変化はみられません。〔①～⑤〕
- △ 離乳食教室の参加率は平成27年度以降減少傾向で、令和5年度は半数を下回っています。〔⑥〕
- 乳幼児健診は、100%に届いていませんが、各年齢で高い受診率で推移しています。〔⑦〕
- 事故防止対策を実施している家庭は改善傾向で推移しています。〔⑧〕
- 妊産婦死亡率は0%で推移しており、目標を達成しています。〔⑨〕
- △ 妊娠11週以下での妊娠の届出率は改善傾向にありますが、目標達成には13.4ポイントの差があります。〔⑩〕
- 全出生数中の低出生体重児（2,500g未満）の割合は令和2年に増加がみられましたが、令和4年には当初値を下回る水準まで低下し、目標を達成しています。〔⑪〕

#### ＜課題＞

- 子育てに不安があったり自信を持ってない保護者が多いため、悩みや不安に適切な助言をしたり、必要な支援を行う必要があります。子育て支援に対する充実感や満足感を高められるよう、安心して子育てができる環境の実現に向けて、子育て家庭に寄り添った相談支援体制を整えていくことが大切です。
- 近年、複雑な背景を持つ保護者が増加傾向にあり、多職種、多機関の連携による支援が必要となっており、職員の対応力や技能の向上が求められています。また、「こども家庭センター」を引き続き周知していくことが必要です。
- 市の子育て支援事業について、市の公式SNSやアプリ等の多様な情報媒体を活用した情報提供やさまざまな機会を捉えた周知に取り組み、参加率の向上を図ることが必要です。
- 今後も両親学級や子育てひろば等の充実を図るとともに、参加しやすい体制の整備や、それぞれの不安や要望に寄り添う伴走型の支援が必要です。また、こどもの成長や発達に関する情報をインターネットで収集し不安になる保護者もいるため、さまざまな機会に確かな情報を保護者に伝えていくことも重要です。
- 妊娠中のすべての人が安全な出産を迎えられるよう早期の妊娠の届け出を促し、健やかな妊娠・出産のための支援が必要です。
- 虐待の背景には、母親の社会的、経済的な問題や精神疾患等の問題とのかかわりも報告されており、支援が必要な妊産婦を早期に把握し対応できるよう継続的な取組が必要です。
- 今後も医療機関と連携を図り、産後ケア事業を効果的に推進していくことが必要です。
- 乳幼児健診の未受診者への受診勧奨では連絡がつきにくく期限内の受診に至らない家庭もあるため、園と連携した状況把握が課題となっています。また、要支援家庭や複雑困難事例も増加しており、長期的な支援が必要です。
- 母子保健事業等のさまざまな機会に家庭での事故防止の継続的な啓発が必要です。

## (2) 次世代の健康を育む保健対策の充実

### ≪目標達成状況≫

評価指標	対象者	当初値 2015年度 (平成27年度)	基準値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①テレビ・ゲーム等をする時間を決めて いる人の割合	幼児	35.8%	38.4%	50.3%	増加	A
	小学生	45.7%	54.1%	52.2%	増加	C
	中学生	18.1%	26.5%	27.9%	増加	A
②歯とお口の健康は、からだ全体の健康と 大きく関係していることを知っている人の割合	小学生	61.1%	56.8%	62.2%	増加	A
	中学生	63.4%	72.6%	74.4%	増加	C
③朝食を毎日食べる人の割合	幼児	95.5%	99.5%	95.8%	100.0%	C
	小学生	88.2%	85.8%	85.6%	100.0%	C
	中学生	85.4%	85.8%	74.0%	100.0%	D
④毎日家族そろって朝食を食べる人の割合	幼児	43.2%	45.5%	41.3%	増加	D
	小学生	29.9%	32.2%	21.4%	増加	D
	中学生	27.2%	25.2%	19.1%	増加	D
⑤毎日家族そろって夕食を食べる人の割合	幼児	41.5%	37.4%	44.8%	増加	A
	小学生	39.4%	38.8%	39.3%	増加	C
	中学生	38.6%	41.2%	40.5%	増加	C
⑥不安や悩みがあった時に誰にも相談 しない人の割合	小学生	21.7%	15.3%	14.9%	減少	C
	中学生	23.6%	19.9%	23.7%	減少	D

### ≪現状≫

- △ テレビ・ゲーム等をする時間を決めていいるこどもは、幼児と中学生では増加がみられ目標を達成しましたが、小学生は横ばいとなっています。また、中学生は目標を達成しているものの、4分の1程度にとどまっています。〔①〕
- 歯とお口の健康は、からだ全体の健康と大きく関係していることを知っている小学生は、増加し目標を達成しています。中学生は横ばいとなっています。ただし、中学生は当初値と比べると11ポイント増加しており、周知が進んでいる様子がうかがえます。〔②〕
- △ 朝食を毎日食べるこどもは、年齢が上がるにつれて少なくなっており、欠食率が高まる傾向がみられます。また、中学生は基準値より11.8ポイント減少しており、朝食の摂取状況が悪化しています。〔③〕
- △ 毎日家族そろって食事をするこどもは朝食時、夕食時ともに各年齢で5割未満です。〔④、⑤〕
- 小中学生では夕食時には朝食時に比べて家族そろって食事をするこどもの割合が増加しており、幼児では同程度となっています。〔④、⑤〕
- △ 不安や悩みがあった時に誰にも相談しないこどもの割合は、小学生は横ばい、中学生は悪化しています。〔⑥〕

＜課題＞

- デジタル機器の普及とともに、ゲームをしたり、テレビや動画等を視聴したりして過ごすこどもが増加しています。規則正しい生活リズムを身に付け、メリハリのある生活を送ることができるよう啓発が必要です。また、認定こども園や保育園、学校等との連携を図り、パソコンやスマートフォン等のモバイル端末、ゲーム機等が健康に与える影響等について保護者への周知が必要です。
- 保護者の生活リズムにこどもが合わせている傾向もみられるため、こどもの望ましい生活習慣、食習慣の形成について情報提供・発信に努め、家庭・地域と協働し取り組んでいくことが必要です。
- 朝食は、からだが活動するための準備や生活習慣を整えるために重要ですが、年齢が上がるにつれて朝食の欠食率が増加しており、朝食が果たす役割や欠食による影響をこどもや保護者に啓発していくことが必要です。
- 家族とともに食事をすることは食育の原点であり、食や生活に関する楽しさを学ぶことにもつながります。保護者の仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）\*の実現も視野に入れ、共食の充実を啓発していくことが必要です。
- 不安や悩みがあるときは誰かに相談したり助けを求めたりしてもよいことをこどもたちに伝えていくとともに、不安や悩みを抱えるこどもが安心して相談ができる人や機関等を周知していくことが必要です。
- 児童生徒や保護者の中にはスクールカウンセラーへの相談をためらう人もいるため、スクールカウンセラーと児童生徒の交流の機会を設けるなど、相談しやすい雰囲気づくりが必要です。

(1) 身体活動・運動

≪目標達成状況≫

評価指標	対象者	当初値 2015年度 (平成27年度)	基準値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①積極的に身体を動かす遊びや運動をしているこどもの割合		58.0%	51.7%	37.8%	増加	D
②学校以外で、週3日以上、1日30分以上の運動やスポーツをしている小学生の割合	男子	62.0%	65.7%	67.7%	増加	C
	女子	45.9%	51.3%	53.8%	増加	C
③青壮年で意識的に運動を心がけている人の割合		40.1%	47.0%	46.9%	増加	C
④介護予防*事業等に参加したことがある高齢者の割合		31.9%	17.2%	17.7% (令和5年度)	増加	C
⑤外出について積極的な態度を持つ高齢者の割合						
	友人の家を訪ねている割合	73.0%	55.6%	53.7% (令和5年度)	増加	C
	週に1回以上外出している割合	76.1%	91.8%	93.9% (令和5年度)	増加	C
⑥ロコモティブシンドローム*を知っている人の割合		21.2%	28.8%	34.6%	80.0%	B

【出典（現状値）】

④、⑤：朝来市高齢者保健福祉計画及び第9期介護保険事業計画アンケート調査

≪現状≫

- △ 身体を動かす遊びや運動をしているこどもは半数に満たず、悪化しています。[①]
- 学校以外で運動やスポーツをする小学生の割合は基準値と比べて横ばいですが、当初値と比べると男子、女子ともに増加しています。[②]
- 運動を心がけている青壮年の割合は基準値と比べて横ばいですが、当初値と比べると増加しています。[③]
- △ 介護予防事業等に参加したことがある高齢者は基準値と比べて横ばいですが、当初値と比べると14.2ポイント減少しています。[④]
- 外出についての高齢者の態度をみると、友人の家を訪ねている人の割合は約5割ですが、週に1回以上外出している人の割合は9割を維持しています。[⑤]
- ロコモティブシンドロームを知っている人の割合は目標値との差は大きいものの増加傾向にあり、年々周知が進んでいる様子がうかがえます。[⑥]

#### ＜課題＞

- からだを動かしたり運動やスポーツをしたりすることも、青壮年の割合に増加がみられず、各年齢層においてからだを動かす機会づくりが必要です。また、こどもの頃からからだを動かすことやスポーツの楽しさを知る機会の提供や、仕事や子育てをしながら気軽に取り組める運動を紹介するなど、職場や地域で楽しめる機会や運動・スポーツの情報提供も重要です。
- コロナ禍以降、介護予防事業への参加や、友人の訪問を控えたりする人の増加がうかがえます。高齢者の運動機能や社会との関わりを維持し、閉じこもりやロコモティブシンドローム、フレイル等の予防の推進が必要です。
- からだを動かすことの大切さや健康教育について、若い世代や働く世代への周知・啓発の機会が少ないことが課題となっており、ロコモティブシンドロームやフレイル予防の観点からも気軽に取り組める運動等を広めるなど、からだを動かす機会や環境等の提供が必要です。
- こどもとの遊び方がわからない保護者も多く、月齢や発達に合わせた遊び方や楽しみ方の周知が必要です。
- 「あさごいきいき百歳体操」について、担い手の確保や地区を超えてグループをつくり実施するための工夫が必要です。
- フレイル予防教室にできるだけ多くの市民が参加できるように、新たに開催したい地区や長らく開催がなかった地区を優先して実施するなどの工夫が必要です。

## (2) 栄養・食生活

「基本目標4 健全な食生活の推進」を参照。

### (3) たばこ・アルコール

#### ≪目標達成状況≫

評価指標	対象者	当初値 2015年度 (平成27年度)	基準値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①喫煙率						
	妊婦	4.8%	1.3%	4.8%	0.0%	D
	20～64歳男性	30.3%	31.0%	28.7%	12.0%	B
	20～64歳女性	10.4%	7.6%	4.3%	5.0%	A
	幼児と同居している成人	42.6%	38.4%	32.2%	34.0%	A
②喫煙の健康被害について知らない人の割合		2.0%	1.2%	2.5%	0.0%	D
③妊娠中の受動喫煙の配慮に不満を持つ人の割合		22.9%	22.7%	22.6%	0.0%	C
④公的機関での喫煙率		庁舎建物内 すべて禁煙	庁舎建物・敷地 内すべて禁煙	庁舎建物・敷地 内すべて禁煙	庁舎建物内 すべて禁煙	A
⑤飲酒率	妊婦	2.4%	4.0%	4.8%	0.0%	D
	中学生(参考)	—	11.9%	14.0%	0.0%	D
⑥毎日飲酒する人の割合	20～64歳男性	32.6%	32.3%	30.7%	25.0%	B
	20～64歳女性	6.1%	8.4%	7.8%	4.0%	B
⑦適切な飲酒量を知っている人の割合		30.7%	34.7%	28.5%	100.0%	D

#### ≪現状≫

- △ 妊婦の喫煙率が増加し、悪化しています。〔①〕
- 20～64歳の男女、幼児と同居している成人の喫煙率は改善がみられています。〔①〕
- △ 喫煙の健康被害について知らない人は、全体に占める割合はわずかですが、増加しています。〔②〕
- 妊娠中の受動喫煙の配慮に不満を持つ人は横ばいです。〔③〕
- 朝来市では、庁舎建物・敷地内のすべてで禁煙を実施しており、目標を達成しています。〔④〕
- △ 妊婦の飲酒率、中学生で飲酒経験のある者の割合が増加しています。〔⑤〕
- 20～64歳で毎日飲酒する人の割合は男女ともに改善がみられました。〔⑥〕
- △ 適切な飲酒量を知っている人は減少しており、当初値を下回っています。〔⑦〕

#### ≪課題≫

- アンケートでは、妊娠中に喫煙していた人と飲酒していた人が同じ割合で増加しています。妊娠中の喫煙や飲酒が胎児に与える影響について、継続的な啓発が必要です。
- 幼児と同居する成人の喫煙率は減少傾向にありますが、約3割を占めています。また、妊娠中の受動喫煙の配慮に不満を持つ人の割合も横ばいであり、子どもがいる家庭だけでなく、社会全体で受動喫煙が胎児に及ぼす影響について認識し、配慮ができるよう啓発が必要です。
- 庁舎建物・敷地内での禁煙を継続するとともに兵庫県の「受動喫煙防止等に関する条例」を周知し、市が率先して禁煙対策や受動喫煙のないまちづくりを推進していくことが必要です。
- 中学生の飲酒率が増加しており、市と家庭や地域、学校等が連携し20歳未満の者に飲酒や喫煙をさせないまちづくりを推進していくことが必要です。
- 毎日飲酒する人の割合は減少傾向にありますが、適切な飲酒量についての啓発が十分とは言えません。令和6年2月に厚生労働省が公表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライ

ン」を踏まえ、生活習慣病のリスクを高める飲酒量や発症リスクを啓発していくことが必要です。

- 新型たばこ（加熱式たばこ、電子たばこ）の健康への影響や受動喫煙対策の普及が必要です。
- さまざまな情報媒体をとおして、禁煙相談や禁煙治療等の情報を提供しています。市には、市民からの相談はないものの、医療機関には禁煙治療や相談のため受診されています。今後も継続して喫煙をやめたい人に情報が行き届くような周知・啓発が必要です。
- アルコールに対する多量飲酒者の関心が低いことが課題となっています。また、妊娠中や産後も飲酒をしている妊婦は少なからずおり、妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響について周知・啓発の強化が必要です。
- 今後も断酒会との連携を継続していくことが重要です。また、アルコール問題に関する相談支援体制を強化するため、断酒会の活動やこころのケア相談\*の周知、地域や職域との連携を行っていくことが必要です。

#### （４）休養・こころの健康づくり

##### ≪目標達成状況≫

評価指標	対象者	当初値 2015年度 (平成27年度)	基準値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①ストレスがあったと感じた人の割合	小学生	26.3%	20.8%	45.3%	減少	D
	中学生	37.0%	42.1%	47.9%	減少	D
②不安や悩みがあった時に誰にも相談しない人の割合	小学生	21.7%	15.3%	14.9%	減少	C
	中学生	23.6%	19.9%	23.7%	減少	D
③ストレスを感じた人の割合	20～64歳	70.1%	75.5%	75.3%	減少	C
④睡眠による休養を十分とれていない人の割合		27.6%	29.1%	31.6%	減少	D
⑤自殺者の数		9人	4人 (暫定値)	4人 (令和5年)	減少	C

【出典（現状値）】

⑤：「厚生労働省地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地）」

##### ≪現状≫

- △ ストレスがあったと感じたこどもは小学生、中学生ともに半数近くを占め、増加しています。また、不安や悩みがあった時に誰にも相談しないこどもの割合も小学生、中学生ともに基準値から改善がみられませんが、小学生では当初値に比べると6.8ポイント減少しています。[①、②]
- △ ストレスを感じた青壮年の割合は基準値から横ばいで、7割以上を占めています。また、睡眠による休養を十分とれていない青壮年は増加傾向にあり、約3割を占めています。[③、④]
- △ 自殺者数は基準値から増加していますが、当初値と比べると減少しています。[⑤]

## ＜課題＞

- ストレスを抱える小中学生が増加している一方で、小学生の約1割、中学生の約2割が不安や悩みを誰にも相談していません。誰かに相談したり助けを求めたりしてもよいことやその必要性をこどもたちに伝えていくことが重要です。また、こどもが安心して話や相談ができる人や機関があることの周知が必要です。
- スクールカウンセラーは個人面談が勤務の中心となっており、授業や集会の機会の設定が難しい状況です。また、こどもの相談窓口として「朝来市こども教育支援センター」の周知を今後も継続していくことが必要です。
- ストレスを感じている青壮年は約7割と多く、睡眠による休養を十分に取れていない人も増加傾向にあります。ストレスの対処方法について周知するとともに、こころの健康を守るため早期に自分のストレスに気づき、必要な休養をとったり相談を受けたりできるよう、ストレスチェックの活用や身近な相談窓口についての周知・啓発が必要です。
- 自殺の防止に向けて、地域における連携とネットワークの強化により、包括的な支援に取り組むことが必要です。
- こころの健康を維持し、自殺対策にも結びつけられるよう、講演会や出前講座を通じて継続的な周知・啓発が必要です。また、不安や悩みをもつ人が簡単に相談窓口の情報を得られるよう情報提供の工夫が求められるとともに、複雑・複合的な課題に対応できるよう関係する支援機関との連携強化が必要です。
- ゲートキーパーの充実につなげるため、民生委員や市民等に向けたゲートキーパー研修の開催が必要です。
- 市民の交流の機会づくりや生きがいづくりは、地域によって活動に対する温度差があるため、地域自治協議会の組織力の強化と地域課題に取り組む意識づくりが必要です。また、活動参加者の固定化や高齢化も課題です。

## (5) 歯及び口腔の健康づくり

### ≪目標達成状況≫

評価指標	対象者	当初値 2015年度 (平成27年度)	基準値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①むし歯のない子の割合	3歳児	74.6%	87.6%	92.1% (令和5年度)	80.0%以上	A
②フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合	3歳児	59.7%	72.9%	66.1% (令和5年度)	70.0%以上	D
③一人平均むし歯の本数	12歳児	1.75本	1.35本	0.67本	1本以下	A
④歯間部清掃用器具の使用者の割合	40代	16.3%	23.4%	40.0%	増加	A
	50代	33.8%	28.6%	39.7%	増加	A
⑤80歳で歯が20本以上の人の割合		—	37.1%	34.7% (令和5年度) (80～84歳)	20.0%以上	E <sup>※3</sup>
⑥60歳で歯が24本以上の人の割合		—	61.0%	68.4%	50.0%以上	A
⑦定期的な歯科健診受診者の割合	40代	19.6%	29.8%	56.3%	増加	A
	50代	39.7%	34.4%	53.9%	増加	A
	60代	31.4%	38.1%	60.7%	増加	A
⑧8020運動を知っている人の割合		59.3%	68.4%	69.2%	増加	C
⑨かかりつけ歯科医がいる人の割合	幼児	48.9%	61.1%	74.1%	100.0%	B
	20～64歳	70.9%	71.9%	72.0%	100.0%	C

※3 参考値として80～84歳のデータを用いているためE判定としました。

#### 【出典（現状値）】

①、②：朝来市子育て支援課で算出

③：朝来市学校教育課で算出

⑤：朝来市高齢者保健福祉計画及び第9期介護保険事業計画アンケート調査

### ≪現状≫

- むし歯のない3歳児の割合は目標値を上回り、9割以上を占めています。また、12歳の一人平均むし歯の本数も1本以下となっており、目標を達成しています。[①、③]
- フッ化物歯面塗布を受けたことのある3歳児は基準値より減少していますが、当初値より増加しています。[②]
- 歯間部清掃用器具の使用者は40代、50代ともに増加しています。[④]
- 60歳で歯が24本以上の人の割合は増加しており、目標を達成しています。また、40～60代の定期的な歯科健診受診者の割合は各年代で5割以上を占めており、目標を達成しています。8020運動を知っている人は基準値から横ばいですが、当初値より増加しています。[⑤～⑧]
- かかりつけ歯科医がいる人は、幼児では増加傾向にあり、当初値より25.2ポイント増加しました。一方、20～64歳では当初値、基準値から大きな変化は見られず横ばいで推移していません。[⑨]

## 《課題》

- むし歯のないこどもは増加傾向にありますが、乳幼児期から歯やお口の健康を維持していくことが重要です。そのためには、こどもの頃から歯やお口の健康がからだ全体の健康と関係していることを周知し、歯やお口の健康を維持するために自分に合ったお手入れ（お口の管理）の習慣化を促していくことが必要です。
- こどもの頃からかかりつけ歯科医を持つことや、定期的な歯科受診、歯とお口の健康管理について啓発していくことが必要です。
- 歯間ブラシやデンタルフロス等の歯間清掃用具の使用方法を周知し、自分に合ったお口の管理の習慣化に向けた支援が必要です。
- 8020 運動やオーラルフレイルの認知度を高め、高齢になっても自分の歯を維持し、歯やお口の健康を保てるよう啓発していくことが必要です。
- 妊婦歯科検診の受診率は横ばいですが、妊娠期の歯周病は低体重児出産や早産のリスクを高めるため、歯やお口の健康意識の向上を図り、受診勧奨を強化していくことが重要です。こどもの歯とお口の健康づくりについては、継続的に情報を発信し、むし歯の予防、噛むことの大切さだけでなく、噛み合わせ等のお口の基礎作りも伝えていくことが必要です。
- 歯とお口の健康づくり講演会を実施していますが、若い世代の参加者が少なく、高齢者が多いため、より幅広い市民の参加が図れるよう周知が必要です。

## 基本目標3 | 生活習慣病等の発症予防と重症化予防の徹底

### (1) 健康管理

#### ≪目標達成状況≫

評価指標	対象者	当初値 2015年度 (平成27年度)	基準値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①特定健診*受診率		35.6%	39.7%	44.1% (令和5年度)	60.0%	B
②胃がん検診受診率		13.1%	14.9%	15.2% (令和5年度)	40.0%以上	C
③子宮頸がん検診受診率	女性	22.1%	23.5%	24.4% (令和5年度)	50.0%以上	C
④乳がん検診受診率	女性	26.0%	29.5%	32.8% (令和5年度)	50.0%以上	B
⑤肺がん検診受診率		27.1%	29.4%	33.2% (令和5年度)	40.0%以上	B
⑥大腸がん検診受診率		26.7%	28.2%	31.0% (令和5年度)	40.0%以上	B
⑦前立腺がん検診受診率	男性	27.3%	15.6%	16.9% (令和5年度)	30.0%以上	C
⑧COPD（慢性閉塞性肺疾患）*の認知度		-	-	47.1%	80.0%	E

#### 【出典（現状値）】

②～⑦：肺がん、胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診は、地域保健・健康増進報告、それ以外は、健幸づくり推進課算出

#### ≪現状≫

- △ 胃がん検診、前立腺がん検診を除く各がん検診の受診率は増加していますが、いずれも目標の達成には至っていません。[①～⑦]
- △ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は47.1%となっており、目標には至っていません。[⑧]

#### ≪課題≫

- 胃がん検診、前立腺がん検診を除く各がん検診の受診率は増加しているものの、低い割合で推移しています。公式SNS等を活用した周知・啓発により受診率の向上を図り、疾病予防及び早期受診を進めていく必要があります。また、子育て世代や働く世代が受けやすい環境づくりを進め早期から生活習慣病等の疾病予防に取り組めるよう、市民の働き方やライフスタイルに寄り添った受診しやすい健（検）診体制が課題となっています。
- 各年齢層において効果的な受診勧奨につながるような周知・啓発を行い、若年層の受診率の向上を図ることが必要です。
- 健（検）診は、「受けて終わり」ではなく、結果を踏まえ次に必要な行動へとつなげることが重要です。そのためには、健（検）診結果を踏まえた生活習慣の改善につながる支援や、精密検査や保健指導が必要となった人等への積極的な勧奨、リピーター対策を行っていくことが必要です。また、健（検）診以外の機会にも健康チェックについての周知・啓発が必要です。

- かかりつけ医等を持つ人の割合は横ばいで推移しており、普及を図っていくことが重要です。
- 健康づくりに向けた実践・行動変容は集団だけでなく個別支援も重要であり、継続して実施できる体制整備が課題となっています。また、健康セミナー及び国保保健事業の受講勧奨を行っていますが、申込者数は勧奨者の10%にとどまっており、健康づくりに関心を持ってもらえるような工夫が必要です。
- 健康に関する講演会はテーマによって関心に差が生じており、内容の検討が必要です。働く世代への保健指導は積極的な介入が難しく、生活習慣の改善に向けた効果的な保健指導の実施が必要です。
- 生活習慣に課題がみられる家庭も多く、こどもの生活習慣病予防や家庭での健康管理に対する意識を高められるよう情報発信・啓発が必要です。

## 基本目標4 健全な食生活の推進

### (1) 栄養・食生活

《目標達成状況》

評価指標	対象者	当初値 2015年度 (平成27年度)	基準値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①朝食を毎日食べる人の割合	幼児【再掲】	95.5%	99.5%	95.8%	100.0%	C
	小学生【再掲】	88.2%	85.8%	85.6%	100.0%	C
	中学生【再掲】	85.4%	85.8%	74.0%	100.0%	D
	20歳以上	79.8%	79.1%	75.8%	95.0%	C
②朝食の欠食率	20代	3.5%	9.3%	10.6%	5.0%以下	D
	30代男性	13.0%	8.8%	9.1%	5.0%以下	C
③肥満者の割合	小学生男性	10.0%	6.9%	9.6% (令和5年度)	5.0%以下	D
	小学生女性	7.4%	9.7%	9.2% (令和5年度)	7.0%以下	C
	中学生男性	8.0%	10.4%	10.3% (令和5年度)	7.0%以下	C
	中学生女性	10.7%	5.7%	12.5% (令和5年度)	5.0%以下	D
	20～60代男性	23.5%	33.2%	28.2%	20.0%以下	B
	40～60代女性	11.6%	16.0%	12.9%	10.0%以下	A
④適正体重*を知っている人の割合		66.1%	68.6%	68.6%	80.0%	C
⑤主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日摂取している人の割合		77.2%	71.2%	78.8%	80.0%	A
⑥外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	男性	27.9%	20.7%	11.9%	増加	D
	女性	33.9%	35.9%	20.2%	増加	D
⑦食塩を控えている人の割合		42.7%	41.1%	42.3%	増加	C
⑧食事の量や内容に気をつけている人の割合		61.5%	59.3%	66.2%	70.0%	A
⑨自分にとって適切な食事の内容・量を知っている割合	男性	48.9%	46.6%	32.7%	70.0%	D
	女性	52.0%	52.6%	34.6%	70.0%	D
⑩毎日家族そろって朝食を食べる人の割合【再掲】	幼児	43.2%	45.5%	41.3%	増加	D
	小学生	29.9%	32.2%	21.4%	増加	D
	中学生	27.2%	25.2%	19.1%	増加	D
⑪毎日家族そろって夕食を食べる人の割合【再掲】	幼児	41.5%	37.4%	44.8%	増加	A
	小学生	39.4%	38.8%	39.3%	増加	C
	中学生	38.6%	41.2%	40.5%	増加	C

## 《現状》

- △ 毎日朝食を食べる20歳以上の割合は横ばいで推移しており、朝食の欠食率は20代と30代男性では約1割を占めています。また、20代の朝食の欠食率は悪化しており、当初値から7.1ポイント増加しています。〔①、②〕
- 20～60代の男性と40～60代の女性では、肥満者の割合に改善がみられました。〔③〕
- △ 一方、小学生の男女と中学生の男女の肥満者の割合は基準値より横ばいか悪化しています。特に中学生の女子では基準値より6.8ポイント増え、また、当初値を上回っています。〔③〕
- △ 適正体重を知っている人は、当初値、基準値から大きな変化は見られず横ばいです。〔④〕
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日摂取している人は、基準値から改善がみられます。〔⑤〕
- △ 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合は、男女ともに基準値から減少しています。〔⑥〕
- △ 食塩を控えている人の割合は、当初値、基準値から大きな変化は見られず横ばいで推移しています。〔⑦〕
- 食事の量や内容に気をつけている人の割合は、基準値から改善がみられます。〔⑧〕
- △ 自分にとって適切な食事の内容・量を知っている割合は男女ともに減少しています。〔⑨〕

## 《課題》

- 公式SNS等のさまざまな情報媒体を活用し、市民の関心に寄り添った情報提供・発信を行っていく必要があります。一方、思春期において食生活に関する情報提供の機会が少ないことが課題となっています。授業や調理実習を通して、こどもの頃から切れ目なく食生活に関する情報が得られるよう手法の検討が必要です。
- 無関心層へのはたらきかけが課題となっています。また、肥満ややせ、生活習慣病の予防等に向けた指導、相談を行っていますが、食生活の改善等健康づくりの実践や継続した取組につながるような支援方法の検討が必要です。
- 若い世代に向けて朝食が果たす役割や欠食による影響を周知し、規則正しい食生活について啓発していく必要があります。各世代に向けて適正体重やバランスのよい食事を周知・啓発し理解を深めてもらうことで、自分に合った体重の維持を促し、肥満ややせの防止を図ります。
- 介護予防の取組では、各教室、出前講座等さまざまな機会や情報媒体を活用し、フレイル予防、オーラルフレイル予防等高齢者の栄養改善に向けた普及啓発が必要です。
- 生活習慣病予防や健康を維持するために食品の購入や外食時に栄養成分表示を確認する習慣を身に付けることが重要です。そのためには、栄養成分表示の見方と各栄養素のはたらきについてわかりやすく周知するとともに、栄養成分表示の活用方法等について情報提供をしていく必要があります。

## (2) 食の安全・安心

### ≪目標達成状況≫

評価指標	当初値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①添加物等食品の安全性に気をつけている人の割合	45.3%	27.8%	増加	D
②災害時に備えた非常用食糧等を備蓄している人の割合	37.8%	34.6%	60.0%以上	D

### ≪現状≫

- △ 添加物等食品の安全性に気をつけている人の割合は減少しています。[①]
- △ 災害時に備えた非常用食糧等を備蓄している人の割合は減少しています。[②]

### ≪課題≫

- 食の安全性を確保するために食品の購入や外食時に添加物等の食品表示やアレルギー表示を確認する習慣を身に付けられるよう、今後もさまざまな情報媒体や機会を活用し、表示の見方や活用方法等の周知・啓発が必要です。また、食の安全に関する正しい情報の発信と幅広い情報提供の充実に取り組むことが必要です。
- 災害時に備えた非常用食糧等の備蓄について啓発するとともに、蓄える、食べる、補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する備蓄方法（ローリングストック\*）についても周知し、市民一人ひとりの防災意識の向上を図ることが必要です。

## (3) 食文化の継承

### ≪目標達成状況≫

評価指標	当初値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①地域で昔から作られてきた料理や特産物を使った料理を知っている人の割合	65.7%	71.8%	80.0%以上	B

### ≪現状≫

- 地域で昔から作られてきた料理や特産物を使った料理を知っている人は増加しています。[①]

### ≪課題≫

- 地域の料理や特産物についてさまざまな情報媒体を活用して周知するとともに、次世代に継承していくリーダーやグループの育成および活動の支援が必要です。
  - 家庭で手軽に特産物を使用した料理を作れるようレシピの考案や情報提供が必要です。
  - こどもたちが地域で昔から作られてきた料理や特産物を使った料理について学び味わう機会となるよう、学校給食での提供が必要です。一方、物価高騰や気象の影響を受け入手困難となる食材があり、代替の食材の活用も検討が必要です。
- 認定こども園や保育園では、量の確保や規格を満たした野菜の購入が課題となっています。

## (4) 地産地消

### ≪目標達成状況≫

評価指標	対象者	当初値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①地元や県内でとれた農水産物を食べている人の割合		50.0%	29.7%	70.0%以上	D
②農業体験をしたことがある人の割合	小学生	83.6%	96.5%	増加	A
	中学生	90.7%	90.2%	増加	C

### ≪現状≫

- △ 地元や県内でとれた農水産物を食べている人は減少しています。[①]
- 農業体験をしたことがある小学生は増加、中学生は横ばいとなっていますが、どちらも9割を超えています。[②]

### ≪課題≫

- 地元や県内でとれた農水産物を食べている人が大きく減少しています。地域の農水産物への関心を深められるよう、さまざまな情報媒体を活用して周知していくとともに、これらが手に入りやすい環境の整備や需要に応じた供給量の確保に取り組むことが必要です。
- 地域の特産物の宣伝による需要に対応できる収穫量の確保や品質の安定が課題となっています。
- 認定こども園や保育園、学校においても地場産食材の確保が難しい状況が生じているため、安定した栽培技術の習得や農業者育成に取り組むことが必要です。

## (5) 食育活動の推進

### ≪目標達成状況≫

評価指標	対象者	当初値 2020年度 (令和2年度)	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2025年度 (令和7年度)	評価
①食育に関心のある人の割合		57.5%	63.7%	90.0%以上	B
②食育を実践している人の割合		37.0%	94.1%*	60.0%以上	A
③食事づくりや片付けをしている人の割合	20歳以上	78.4%	69.0%	85.0%以上	D
④食事づくりや片付け等に参加する人の割合	中学生	33.2%	35.3%	50.0%以上	B
	小学生	39.3%	37.8%	50.0%以上	C
	幼児	47.9%	49.0%	70.0%以上	C
⑤食事のあいさつができる人の割合	幼児	92.9%	93.0%	100.0%	C

※ 2020年度（令和2年度）と設問を変更したことにより、大きな増加がみられました（前回は単数回答、今回は複数回答の設問として設定）。

### ≪現状≫

- 食育に関心のある人、食育を実践している人ともに増加しています。[①、②]
- △ 食事づくりや片付けをしている20歳以上の人は減少しています。[③]
- 食事づくりや片付け等に参加している割合は、中学生で増加していますが、小学生と幼児で横ばいとなっています。[④]
- 食事のあいさつができる人は基準値から横ばいですが、約9割を占めています。[⑤]

### ≪課題≫

- より多くの人々が普段の食生活に食育を取り入れられるよう、食育の実践について具体的な事例を示すことが必要です。
- こどもたちが食事の準備や片付け、あいさつを通じて食に関心を持ち、生涯を通じて様々な食育の実践につなげていけるよう、きっかけづくりと継続した実践への支援が必要です。
- 保護者の生活リズムにこどもが合わせている傾向もみられることから、今後も規則正しい生活リズムの重要性について情報提供・発信に努め、家庭・地域と協働し取り組むことが必要です。
- 学年が上がると個人差が大きくなるため、小学校低学年のうちから食に関する正しい知識を身に付けることが重要です。
- いずみ会の次世代育成が課題となっており、今後も会員が活動しやすい体制を整えるとともに、地域の食育活動に関わる人材の養成と活用の推進が求められています。

### 3. 年齢層別にみた現状と課題

#### (1) 妊娠・出産期

	現状	課題
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠期に就労していた人の割合は77.4%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠中、産後の適度な運動の重要性の周知・啓発</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠中の喫煙率は4.8%で増加傾向</li> <li>● 父親の喫煙率は36.0%で減少傾向</li> <li>● 受動喫煙に対する周囲からの配慮がないと感じている人が22.0%で増加傾向</li> <li>● 妊娠中の飲酒率は4.8%で増加傾向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠中の喫煙や飲酒が胎児に与えるさまざまな影響の周知・啓発</li> </ul>
休養・こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠期の不安に対する支援は十分だったと感じている人は46.5%。一方、不十分だったと感じている人が2割以上</li> <li>● 妊娠後期や出産後退院してから1か月までと、出産後2～4か月程度の期間に不安を感じる人が多い</li> <li>● 「こども家庭センター」の開設</li> <li>● 「こんにちは赤ちゃん事業」による子育て家庭への訪問を実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多職種・多機関の連携による切れ目のない相談体制の整備・充実と、対応する職員の対応力や技能の向上</li> <li>● 相談窓口の広報・周知</li> <li>● 育児不安の強い妊産婦への産後ケアや医療機関との連携</li> <li>● 母親や子育て家庭の孤立防止と、不安や個々の必要性に応じた伴走型支援の実施</li> <li>● 保護者への確かな情報の伝達</li> </ul>
歯及び口腔の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母子健康手帳交付時や両親学級等の機会に、歯とお口の健康づくりの普及・啓発</li> <li>● 妊婦歯科検診の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠期の口腔状態が低体重児出産や早産のおそれにつながることの啓発</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出産後にあれば安心して子育てができる支援「母親の身体やこころの相談」が54.8%で、前回調査より大きく増加</li> <li>● 妊娠期に就労している人は77.4%。また、妊娠中に仕事を続けることに対して職場からの配慮がない人は1割未満</li> <li>● 新生児・乳幼児・妊産婦への電話や面談、訪問指導を実施</li> <li>● 妊娠・出産の希望も含めた健康づくり「18歳未満から考え始めるべき」が8割以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 母体の健康状態や栄養状態が胎児に与えるさまざまな影響の啓発</li> <li>● 健康管理の重要性の啓発</li> <li>● アプリや公式SNS等の活用による情報提供の工夫</li> <li>● 相談体制の充実</li> <li>● 妊娠中の従業員に対する配慮への継続的な支援</li> </ul>

		現状	課題
食育	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠・出産期における栄養バランスや適切な食生活の周知・啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠期・授乳期の食生活が胎児やこどもに与えるさまざまな影響の周知・啓発</li> <li>● 規則正しく栄養バランスのとれた食習慣の確立</li> </ul>
	食の安全・安心	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠・出産期における栄養成分表示の周知・啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養成分表示やアレルギー表示の見方の周知・啓発</li> <li>● 食中毒の予防に対する周知・啓発</li> </ul>
	食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 両親学級において旬の食材を取り入れた行事食についての情報提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の食文化に触れる場や機会づくり</li> <li>● 家庭や地域で、地域の行事食を継承</li> </ul>
	地産地消	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 両親学級において地域の特産物を取り入れた献立の情報提供</li> </ul>	
	食育活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子育て支援アプリ（母子モ）による情報発信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠期から食育への関心を高められるような啓発</li> </ul>

## (2) 乳幼児期（0～5歳）

	現状	課題
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 積極的に身体を動かす遊びや運動を毎日しているこどもは37.8%で減少傾向</li> <li>● テレビや動画の視聴時間を決めている家庭は50.3%で増加傾向</li> <li>● 幼児期から運動習慣をつけるよう、通常保育に運動遊びを取り入れている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● こどもの頃から運動やスポーツの楽しさを知る機会づくり</li> <li>● パソコンやスマートフォン等の視聴がこどもの健康に与える影響の普及・啓発</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家庭内で喫煙者がいる割合は約3割</li> <li>● こどものそばで喫煙しないように配慮していない家庭が約2割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家庭内での受動喫煙対策の推進</li> <li>● 受動喫煙がこどもの健康に与えるさまざまな影響の啓発</li> </ul>
休養・こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 育児にかかわる父親が増加</li> <li>● 子育てへの不安や気になることがある人は約半数で、「発育や発達」「育児方法」「食事や栄養」への不安が多数</li> <li>● こどもを虐待しているのではないかと思う父母の割合が減少</li> <li>● 地域とこどもがかかわる機会が減少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者の悩みや不安の解消に向けた、交流の場・機会づくり</li> <li>● アプリや公式SNSを活用した各種支援サービスや相談窓口の情報提供</li> <li>● 要支援家庭や複雑困難事例への長期的な支援</li> <li>● 地域におけるこどもや子育て家庭への見守り・声かけの実施</li> <li>● 未就園児への情報提供の工夫</li> </ul>
歯及び口腔の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● かかりつけ歯科医がいる割合は74.1%</li> <li>● 歯の健康維持のために「保護者が毎日仕上げ磨きをしている」が約9割、「こどもに毎日歯を磨かせている」が約8割</li> <li>● 定期的に歯科医院を受診する頻度は3～4か月が約7割</li> <li>● むし歯のないこども（3歳児）は9割</li> <li>● う蝕*有病率が3歳から5歳で大幅に上昇し、但馬地域・兵庫県を上回る</li> <li>● 認定こども園や保育園で歯科健診を実施、むし歯保有率は年齢が上がるにつれ上昇</li> <li>● 2歳児歯科健診の受診率は横ばい</li> <li>● 噛まない、飲み込めないこどもが増加傾向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯とお口の健康状態が身体全体の健康に与えるさまざまな影響の啓発</li> <li>● 歯科健診や歯科指導によるお口の健康の保護者への啓発</li> <li>● 噛み合わせ等のお口の基礎づくりの周知・啓発</li> <li>● かかりつけ歯科医をもち、定期的を受診する重要性の周知</li> <li>● 未就園児への情報提供の工夫</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体の調子が良い保護者の割合は61.6%</li> <li>● こどもと保護者の病気予防や健康増進のために必要なこと「小児医療の充実」が5割超、次いで「妊婦検診の充実」</li> <li>● 3か月児・1歳6か月児・3歳児健診の受診率が高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康管理の重要性の周知・啓発</li> <li>● 家庭におけるこどもの健康管理や生活習慣病予防について周知・啓発</li> <li>● 保護者が自身の健康づくりや健康管理について意識し取り組めるよう啓発</li> <li>● 未就園児への情報提供の工夫</li> </ul>

		現状	課題
食育	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食を毎日食べる幼児は 95.8%</li> <li>● 家族そろって朝食を毎日一緒に食べる幼児は 4 割以上、夕食を一緒に食べる幼児も 4 割以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食が果たす役割や欠食の影響についてこどもと保護者への周知・啓発</li> <li>● 家庭における共食の重要性の啓発と、共食を可能にするための保護者の仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現</li> <li>● 食品の栄養成分表示の見方の啓発</li> </ul>
	食の安全・安心	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食の安全に気を付けている保護者は 41.3%</li> <li>● 食育の関心は「食習慣」、「食生活と子の発育」、「食品の安全性」が多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食の安全性の確保や、食品表示の見方の家庭への周知・啓発</li> </ul>
	食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の文化や伝統に関心のある保護者は約 2 割で増加傾向</li> <li>● 地域で作られてきた行事食を献立に取り入れている家庭は 2 割程度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の食文化に触れる機会づくりや継承のためのリーダーやグループの育成</li> <li>● 保護者の地場産物や行事食等への関心の高揚やレシピ等の情報提供</li> </ul>
	地産地消	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地産地消に関心のある保護者は約 3 割</li> <li>● 県内産の旬の食材を使用している人は 2 割程度</li> <li>● 認定こども園等での給食に地域の特産品を使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 季節にあわせた地域の特産物の周知</li> <li>● 季節にあわせた給食だよりの発行の継続</li> <li>● 認定こども園等での特産物の栽培、収穫をする機会の継続</li> <li>● 給食提供にかかる農作物の栽培技術の安定化や農業者の育成推進</li> </ul>
	食育活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事づくりに参加しているこどもは約半数</li> <li>● 食品ロス*に気をつけて実践している保護者は 5 割以上</li> <li>● 認定こども園等では季節の野菜の栽培・収穫体験、クッキング等を検討しているが、食物アレルギー対応等の問題がある</li> <li>● 子育て学習センターにおいて料理教室を実施</li> <li>● 子育て支援アプリ（母子モ）を活用した情報発信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事づくりや準備を楽しむ機会づくり、家庭への啓発</li> <li>● 日頃から食事の準備や片付け、あいさつ等を通じたこどもたちへの食育の実践と定着</li> <li>● こどもの望ましい生活習慣や食習慣の形成について情報発信・提供</li> <li>● 地域と家庭が連携した食育活動の推進</li> </ul>

### (3) 学童・思春期（6～19歳）

	現状	課題
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校の授業等以外で特に運動をしていない小学生・中学生は、ともに1割以上</li> <li>● テレビや動画の視聴時間を決めている家庭は小学生が半数以上、中学生が約3割</li> <li>● 身体を動かす遊びや運動をしているこどもは減少傾向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家庭におけるテレビや動画の視聴時間のルールづくり</li> <li>● 地域での交流を通じ、学校以外で身体を動かす機会づくり</li> <li>● 地域のスポーツ指導者の育成</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲酒経験のある中学生は1割以上で増加傾向、飲酒のきっかけは家族や親族のすすめが半数近く</li> <li>● 喫煙経験のある中学生は0.9%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙や飲酒が20歳未満の者の健康に与えるさまざまな影響の周知・啓発</li> <li>● 家庭・学校・地域等との連携による20歳未満の者に飲酒・喫煙させない環境づくり</li> <li>● 家庭内での受動喫煙や20歳未満の喫煙・飲酒防止のルールづくり</li> </ul>
休養・こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不安や悩みごとがある小学生・中学生はともに半数近くで、小学生は前回調査から大きく増加</li> <li>● 不安や悩みごとの相談相手がいない小学生は4.5%、中学生は4.2%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各種相談窓口の周知・啓発の周知</li> <li>● 地域でのこどもや子育て家庭への見守り・声かけの実施</li> <li>● 教育相談やスクールカウンセラー等学校での相談体制の充実</li> </ul>
歯及び口腔の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯やお口の健康と身体との関係性を知っている小学生は62.2%、中学生は74.4%で、ともに増加傾向</li> <li>● デンタルフロスや歯間ブラシを使用している小学生は35.8%、中学生は25.1%で、ともに増加傾向</li> <li>● 1日2回以上歯をみがいている小学生・中学生はともに8割</li> <li>● 12歳児の1人あたりむし歯の本数は0.67本で減少傾向</li> <li>● 小中学生のう蝕有病率は、小学2年生から小学6年生は但馬地域より高い。また、5歳以降は県の有病率を上回っている</li> <li>● 進級・進学節目に歯の治療をすることもがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯とお口の健康状態が身体全体の健康に与えるさまざまな影響の周知・啓発</li> <li>● むし歯の早期治療の重要性の周知・啓発</li> <li>● 歯とお口の健康づくりを実践できるよう、歯みがき等の定着に向けた指導・啓発と環境整備</li> <li>● かかりつけ歯科医をもち、定期的な受診を啓発</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肥満者の割合は横ばいまたは増加で、特に中学生女子で増加傾向</li> <li>● やせようとして週5日以上食事の量を減らしたことがある人は中学生女子で約2割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小中学生に健康管理の重要性を周知・啓発</li> <li>● 適正体重を周知し、肥満ややせ防止を啓発</li> <li>● 家庭・学校等との連携による取組</li> </ul>

		現状	課題
食育	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食を毎日食べる小学生は 85.6%で横ばい、中学生は 74.0%で減少傾向</li> <li>● 家族そろって毎日一緒に食べる小学生・中学生は、朝食ではともに約 2 割、夕食ではともに約 4 割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食が果たす役割や欠食への影響についてこどもと保護者への周知・啓発</li> <li>● 家庭における共食の重要性の啓発と、共食を可能にするための保護者の仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現</li> <li>● 食品の栄養成分表示の見方の啓発</li> </ul>
	食の安全・安心	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 給食だよりや献立を通じて情報発信を行っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校給食を通じた情報提供</li> <li>● こどもと保護者に向けた、食品添加物や食の安全性の学習の機会づくり</li> <li>● 食品成分表示やアレルギー表示の活用に向けた学習の機会づくり</li> </ul>
	食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 昔から作られてきた料理や地域の特産物を使った料理を知らない小学生は 3 割程度、中学生は 4 割以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の食文化に触れる機会づくり</li> <li>● 地域の行事食を学ぶ機会づくりと関心の高揚</li> <li>● 学校給食を通じた地域の食文化の周知</li> </ul>
	地産地消	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地場産物の栽培・収穫方法や農産物を生かした料理方法が知られていない</li> <li>● 学校では「特色ある学校づくり事業（あさごドリームアップ事業）」において地域の特産物や旬の食材を学習</li> <li>● 学校給食に、特産物や旬の食材を用いた献立や行事食を取り入れている</li> <li>● 栄養教諭による食育指導の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● こども・保護者への地域の特産物の周知</li> <li>● 学校で特産物の栽培・収穫等の農業体験の実施と理解促進</li> <li>● 学校給食における地産地消の促進</li> <li>● 小学校低学年からの食育指導</li> </ul>
	食育活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事づくりにほぼ毎日参加している人は小学生・中学生ともに約 5 割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事づくりや準備を楽しむ機会づくりや家庭への啓発</li> <li>● 食事の準備や片付け、あいさつ等を通じたこどもたちへの食育の実践と定着</li> <li>● こどもの望ましい生活習慣や食習慣の確立についての情報発信・提供</li> <li>● 地域と家庭の連携による食育活動の推進</li> </ul>

#### (4) 青年期 (20~39 歳)

	現状	課題
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動習慣のある人が 30 代で低い</li> <li>● 運動をまったくしていない人が、20 代は 2 割程度、30 代は 3 割程度</li> <li>● ロコモティブシンドロームを知っている人は 20 代で 1 割と他の年代に比べて低い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適度な運動の重要性の周知・啓発</li> <li>● 運動のきっかけづくり</li> <li>● 運動を継続し取り組むための支援</li> <li>● 地域のスポーツ指導者の育成</li> <li>● 仕事や子育てをしながら気軽に取り組める運動の紹介</li> <li>● 職場や地域で身体を動かす機会づくり</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日喫煙している人が 1 割以上</li> <li>● 「受動喫煙の防止等に関する条例」の認知度は 3 割未満</li> <li>● 喫煙の健康被害について知らない人は、全体のわずかではあるが増加傾向</li> <li>● 毎日飲酒している人が 30 代で 1 割未満</li> <li>● 適正な飲酒量を知っている人は 20 代では 1 割程度、30 代では約 3 割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙希望者への支援や情報提供</li> <li>● 加熱式たばこ等による健康被害の周知</li> <li>● 喫煙や過度な飲酒が健康に与える影響の周知・啓発</li> <li>● 受動喫煙防止の意識改革や環境整備</li> <li>● 適正飲酒量等アルコールについての周知・啓発</li> <li>● 20 歳未満の飲酒が健康に与える影響の周知・啓発</li> </ul>
休養・こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠による休養がとれていない人が、20 代では 1 割程度、30 代では約 3 割</li> <li>● 過去 1 か月間にストレスや悩みがあった人は 75.3%</li> <li>● 高校卒業時に地元を離れ、こころの不調を訴えて戻ってくる人がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレスチェック等、こころの健康の意識づくり</li> <li>● 相談しやすい体制の整備と相談窓口の周知・啓発</li> <li>● 十分な睡眠をとる重要性や加齢による睡眠リズムの変化等、睡眠に関する情報の周知・啓発</li> <li>● 過労防止や適切なストレス解消の周知</li> <li>● 潜在的なカウンセラー、公認心理師等の人材活用</li> <li>● ゲートキーパー研修の実施</li> </ul>
歯及び口腔の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● かかりつけ歯科医がいる人は、20 代で 54.8%、30 代で 73.1%</li> <li>● 歯とお口の健康への関心がある人は 8~9 割</li> <li>● 定期的な歯科健診の受診状況は約 5 割</li> <li>● 働く世代は口腔状態が気になっていても受診が後回しになり、悪化につながるおそれがある</li> <li>● オーラルフレイルの意識が低い傾向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯とお口の健康が身体全体の健康に与える影響の周知・啓発</li> <li>● かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診することの必要性の周知</li> <li>● 歯やお口の健康づくりに関する知識の普及</li> <li>● 自分に合った歯やお口の管理の方法の獲得と習慣化</li> <li>● 早期からのオーラルフレイルの周知、予防の普及・啓発</li> </ul>

		現状	課題
健康管理		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康づくりへの関心は 20 代で 8 割以上、30 代で 8 割弱</li> <li>● 各種がん検診受診率は胃がん、前立腺がんを除き増加傾向</li> <li>● 適正体重を知っている人は、20 代で 6 割程度だが、30 代では 8 割を超える</li> <li>● かかりつけ医がいる人は、約 6 割</li> <li>● フレイルを知っている人は約 2 割、予防に取り組んでいない人は 3～4 割</li> <li>● COPD について、言葉も意味も知らない人が、半数を超えている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受診しやすい健（検）診体制の整備</li> <li>● 各種健（検）診の受診勧奨</li> <li>● 健（検）診結果の見方や生活習慣の見直し等の周知・啓発</li> <li>● 要精密検査や保健指導が必要な人への積極的な勧奨</li> <li>● かかりつけ医の必要性の周知・啓発</li> <li>● 家族や仲間、地域ぐるみで健康づくりを考える機会づくり</li> <li>● ロコモティブシンドロームやフレイルの周知等、高齢期を見据えた健康づくりの啓発</li> <li>● COPD の認知度向上</li> </ul>
栄養・食生活		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食を食べない人が 20～24 歳で 13.6%と他の年代よりも高い</li> <li>● 食生活に問題を感じている人は 20 代で半数以上、30 代で約 4 割</li> <li>● 食生活に問題があるが食生活を改善するつもりがない人は 20～30 代で約 3 割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正体重の普及</li> <li>● 3食規則正しくバランスよく食事をとることの重要性の周知・啓発</li> <li>● 朝食の習慣づけのための啓発</li> <li>● 適切な食事量の情報提供</li> <li>● 外食や中食*時にも栄養バランスを意識できるような普及・啓発</li> <li>● 食習慣と生活習慣病の関連性の周知・啓発</li> <li>● 栄養成分表示が活用できるように学ぶ機会づくり</li> <li>● フレイル予防の食事の啓発</li> </ul>
食育	食の安全・安心	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食育を実践し添加物等の食品の安全性にも気をつけている人は、20 代は 21.3%、30 代は 24.3%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品表示やアレルギー表示、産地表示等の見方についての普及・啓発</li> <li>● 災害時に備えた備蓄の周知</li> </ul>
	食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の文化や伝統への関心のある人は、20～30 代で 2 割以下</li> <li>● 地域や家庭で作られてきた行事食を作っている人は、20 代で 1 割以下、30 代で 1 割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の食文化に触れる機会づくり</li> <li>● 家庭で行事食を作る機会づくり</li> <li>● 地域の行事や行事食に関心が持てるような情報提供、周知の工夫</li> <li>● 次世代への食文化の継承の機会づくり</li> <li>● 地域の健康づくりに関わる人材育成や参加しやすい体制整備</li> </ul>
	地産地消	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地元や県内でとれた農水産物を食べている人は 20 代で約 1 割、30 代で約 3 割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の農産物や特産物の周知</li> <li>● 地域の農産物を活用したレシピ等の情報提供</li> <li>● 農業者や新規就農者の育成</li> </ul>
	食育活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品ロスに気をつけ実践している人は、20 代で 6 割、30 代で 7 割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品ロスの削減に向けた周知・啓発</li> <li>● 食事のマナーの普及・啓発</li> </ul>

(5) 壮年期 (40~64歳)

	現状	課題
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動習慣のある人は 40 代が約 5 割、50 代が約 4 割</li> <li>● ロコモティブシンドロームを知っている人は 40 代で 15.0%と低い</li> <li>● フレイルについて、言葉も意味も知っている人は 36.7%である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適度な運動の重要性の周知・啓発</li> <li>● 運動のきっかけづくりと、継続して取り組むための支援</li> <li>● 地域のスポーツ指導者の育成</li> <li>● 職場や地域で身体を動かす機会づくり</li> <li>● 仕事や子育てをしながら気軽に取り組める運動の紹介</li> <li>● ロコモティブシンドロームやフレイルの周知、予防の取組の啓発</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日喫煙している人が 40 代で約 2 割</li> <li>● 喫煙をやめたいと考えている人が 40 代で約 3 割</li> <li>● 「受動喫煙の防止等に関する条例」の認知度は約 4 割</li> <li>● 毎日飲酒している人が約 2 割</li> <li>● 適正な飲酒量を知っている人は 40 代で 2 割程度、50 代で約 3 割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙希望者への支援や情報提供の実施</li> <li>● 喫煙や過度な飲酒が健康に与える影響についての周知・啓発</li> <li>● 加熱式たばこ等による健康被害の周知</li> <li>● 受動喫煙を防止するための意識改革や環境整備</li> <li>● 適正飲酒量等アルコールについての知識の普及</li> <li>● 未成年者の飲酒が健康に与える影響の周知・啓発</li> </ul>
休養・こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠による休養がとれていない人が約 4 割</li> <li>● 悩みやストレスが大いにあった人は 40~44 歳が 50.0%で他の年代を大きく上回っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレスチェック等、こころの健康に意識を向けられるような啓発</li> <li>● 相談しやすい体制の整備と相談窓口の周知・啓発</li> <li>● 十分な睡眠をとる重要性の周知・啓発</li> <li>● 過労防止や適切なストレス解消の周知</li> <li>● 潜在的なカウンセラー、公認心理師等の人材活用</li> <li>● ゲートキーパー研修の開催の必要</li> </ul>
歯及び口腔の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期的な歯科健診受診者の割合は半数以上</li> <li>● 歯間部清掃用器具の使用が増加</li> <li>● 60 歳で 24 本以上の歯を持つ人は 68.4%</li> <li>● 働く世代は口腔状態が気になっていても受診が後回しになり、悪化につながるおそれがある</li> <li>● オーラルフレイルの意識が低い傾向</li> <li>● かかりつけ歯科医がいる人は約 7 割</li> <li>● 歯とお口の健康への関心がある人は約 9 割と高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯とお口の健康が身体全体の健康に与える影響の周知・啓発</li> <li>● かかりつけ歯科医をもち、定期的を受診する必要性の周知</li> <li>● オーラルフレイルの周知、予防の取組の啓発</li> <li>● 歯やお口の健康づくりに関する知識の普及</li> <li>● 自分に合った歯や口の管理の方法の獲得と習慣化</li> </ul>

		現状	課題
健康管理		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康づくりへの関心は8割以上</li> <li>● 各種がん検診受診率は胃がん、前立腺がんを除き増加傾向</li> <li>● 肥満者の割合は20～60代男性と40～60代女性で改善傾向</li> <li>● フレイルを知っている人は2～4割程度、予防に取り組んでいない人は40代が約4割、50代が3割、60代で2割</li> <li>● COPDについて、言葉も意味も知らない人が、半数を超えている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受診しやすい健（検）診体制の整備</li> <li>● 各種健（検）診の受診勧奨</li> <li>● 健（検）診結果の見方や生活習慣の見直し等の周知・啓発</li> <li>● 要精密検査や保健指導が必要な人への積極的な勧奨</li> <li>● かかりつけ医の必要性の周知・啓発</li> <li>● 家族や仲間、地域ぐるみで健康づくりを考える機会づくり</li> <li>● ロコモティブシンドロームやフレイルの周知等、高齢期を見据えた健康づくりの啓発</li> <li>● COPDの認知度向上</li> </ul>
栄養・食生活		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正体重を知っている人は6割程度</li> <li>● 朝食を食べない人が40～44歳で12.5%と20～24歳に次いで高い</li> <li>● 食生活に問題を感じている人が40～50代で半数以上</li> <li>● 食生活に問題があるが食生活を改善するつもりがない人は40代で約4割、50代で3割程度</li> <li>● 適切な食事の量を知らない人は約6割</li> <li>● 食事の内容・量に気をつけている人は約7割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正体重の普及</li> <li>● 3食規則正しくバランスよく食事をとることの重要性の周知・啓発</li> <li>● 朝食の習慣づけのための啓発</li> <li>● 適切な食事量の情報提供</li> <li>● 外食や中食時にも栄養バランスを意識できるような普及・啓発</li> <li>● 食習慣と生活習慣病の関連性の周知・啓発</li> <li>● 栄養成分表示が活用できるように学ぶ機会づくり</li> <li>● フレイル予防の食事の啓発</li> </ul>
食の安全・安心		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食育を実践し添加物等の食品の安全性にも気をつけている人は、40代は3割程度で、50代・60代は3割に満たない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品表示やアレルギー表示、産地表示等の見方についての普及・啓発</li> <li>● 災害時に備えた備蓄の周知</li> </ul>
食文化の継承		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の文化や伝統への関心のある人は、40代・50代は2割以上、60代は2割以下</li> <li>● 地域や家庭で作られてきた行事食を作っている人は、40代・50代は約2割、60代は約3割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の食文化に触れる機会づくり</li> <li>● 家庭で行事食を作る機会づくり</li> <li>● 地域の行事や行事食に関心が持てるような情報提供、周知の工夫</li> <li>● 次世代への食文化の継承の機会づくり</li> <li>● 地域の健康づくりに関わる人材育成や参加しやすい体制整備</li> </ul>
地産地消		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地産地消に関心のある人は約4割</li> <li>● 地元や県内でとれた農水産物を食べている人は40代で2割、50代・60代で4割</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の農産物や特産物の周知</li> <li>● 地域の農産物を活用したレシピ等の情報提供</li> <li>● 農業者や新規就農者の育成</li> </ul>
食育活動の推進		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品ロスに気をつけ実践している人は、40代は6割、50代は7割、60代は約8割と年齢とともに増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品ロスの削減に向けた周知・啓発</li> <li>● 食事のマナーの普及・啓発</li> </ul>

## (6) 高齢期 (65 歳以上)

※本項目では、「朝来市高齢者保健福祉計画及び第 9 期介護保険事業計画策定にかかる調査 (令和 5 年度)」の結果を踏まえ現状と課題をまとめています。

	現状	課題
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護予防事業に参加したことがある高齢者は 2 割未満で横ばい</li> <li>● 週 1 回以上の頻度で外出している高齢者は 93.9%</li> <li>● 地域活動等への参加は、女性に比べ男性が少ない傾向にある</li> <li>● 友人の家を訪ねている高齢者は 53.7% で減少傾向であり、コロナ禍以降、外出を抑える高齢者の増加が推測される</li> <li>● 日頃、運動を「していない」高齢者は 31.9%。その理由としては「足腰などの痛み」が 33.8% と最も多いが、「そもそも運動しようとは思わない」高齢者も 22.3% ある</li> <li>● フレイル予防に関する教室を地域に向いて実施</li> <li>● 「あさごいきいき百歳体操」の参加者の固定化、高齢化</li> <li>● ニュースポーツの普及</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適度な運動の重要性の周知・啓発</li> <li>● 地域の活動リーダーや担い手の育成</li> <li>● 交流の場への参加促進</li> <li>● 高齢者の運動機能や社会活動を維持し、フレイル等の予防を推進</li> <li>● 社会活動や閉じこもりの防止のためのオンライン活用の支援</li> <li>● 「あさごいきいき百歳体操」への新規参加促進と担い手の育成</li> <li>● ニュースポーツの推進</li> </ul>
たばこ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙率は 8.4%</li> <li>● 飲酒率は 38.5%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙や過度な飲酒が健康に与える影響についての周知・啓発</li> <li>● 受動喫煙を防止するための意識改革や環境整備</li> <li>● 適正飲酒量等アルコールについての知識の普及</li> <li>● COPD の認知度向上</li> </ul>
休養・こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 困ったときに近隣者と助け合える人は 44.4% あり、ほとんど付き合いがない人は 3.4% である。</li> <li>● 地域活動等への参加は、女性に比べ男性が少ない傾向にある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 相談窓口の周知・啓発</li> <li>● 高齢期の休養のとり方、睡眠リズムの変化等、睡眠に関する情報の周知・啓発</li> <li>● 地域での高齢者の見守り</li> <li>● 地域の催しや行事等、交流の場への参加の促進や声掛けの必要</li> <li>● 地域活動へ参加しやすい環境整備</li> </ul>
歯及び口腔の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 80 歳で 20 本以上の歯を持っている人は 34.7%</li> <li>● 8020 運動を知っている人は増加傾向</li> <li>● お茶や汁物等でむせることがあるかどうかについては、「はい」が 29.0%</li> <li>● 半年前に比べて固いものが食べにくくなったかどうかについては、「はい」が 30.7%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯とお口の健康状態が身体全体の健康に与えるさまざまな影響の周知・啓発</li> <li>● かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診する必要性の周知</li> <li>● 口腔ケアが体全体の健康維持に必要なことや口腔ケアの重要性の周知・啓発</li> <li>● 8020 運動の周知・啓発</li> <li>● 自分に合った歯や口の管理の方法の獲得と習慣化</li> <li>● オーラルフレイルの周知、予防の取組の啓発</li> </ul>

		現状	課題
健康管理		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年齢階層別疾病状況では、新生物（腫瘍）、循環器系の疾患、内分泌系の疾患が上位を占める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期的な健康チェックの機会としての各種健（検）診の受診勧奨</li> <li>● 精密検査や保健指導が必要となった人への積極的な推奨</li> <li>● ロコモティブシンドロームやフレイルの周知、予防の取組の啓発</li> <li>● かかりつけ医の重要性の周知・啓発</li> <li>● 家族や仲間、地域ぐるみで健康づくりについて考える機会づくり</li> </ul>
食育	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業では、低栄養該当者に個別指導を行い、低栄養の改善に努めている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3食バランスよく食事をとることの重要性の周知・啓発</li> <li>● 適切な食事量の情報提供</li> <li>● 外食や中食時にも栄養バランスを意識できるような普及・啓発</li> <li>● フレイルやオーラルフレイル予防に向けた栄養改善等の普及啓発や出前講座の実施</li> </ul>
	食の安全・安心	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教室等の参加者の状況からは、備蓄をしている人が少ない</li> <li>● 手洗いや適切な温度での保存など食品の衛生や食中毒予防についての普及啓発を行っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 災害時に備えた備蓄の啓発</li> <li>● 食品表示やアレルギー表示、産地表示等の見方についての普及・啓発</li> </ul>
	食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域における季節行事の機会の減少</li> <li>● いずみ会会員の減少や高齢化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の行事食や伝承料理の継承</li> <li>● 地域の食育活動に関わる人材育成や参加しやすい体制整備</li> </ul>
	地産地消	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 農業者の高齢化と減少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地元の農産物や特産物を使った料理を次世代へ継承</li> </ul>
	食育活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● いずみ会会員の減少や高齢化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 共食の楽しさの普及や効果の周知</li> <li>● 食事マナーや作法の次世代への継承</li> <li>● 地域の食育活動に関わる人材育成や参加しやすい体制整備</li> </ul>