

健康たからづか21(第3次)

令和7年度(2025年度)～令和12年度(2030年度)

未来に向かって みんなでからだところの健康づくり
～のぼそう、健康寿命 6年で0.75歳～



平均寿命は健康寿命とは違います！

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立している期間のことです。



宝塚市の健康寿命は、

男性 81.53歳
(兵庫県内で5位)

女性 85.24歳
(兵庫県内で10位)

健康寿命の算出方法 (資料 兵庫県資料 令和4年(2022年)10月31日)

日常生活動作が自立している期間の平均から算出しています。介護保険の要介護度の要介護2～5を不健康な状態とし、それ以外(自立・要支援1～2、要介護1)を健康な状態として集計されたものがもとになっています。

目次

表紙・目次	・・・1	成人期の健康づくり	・・・8
計画の体系	・・・2	高齢期の健康づくり	・・・10
計画の基本的な考え方	・・・4	重点的に取り組む10指標	・・・12
次世代の健康づくり	・・・5		

令和7年(2025年)3月

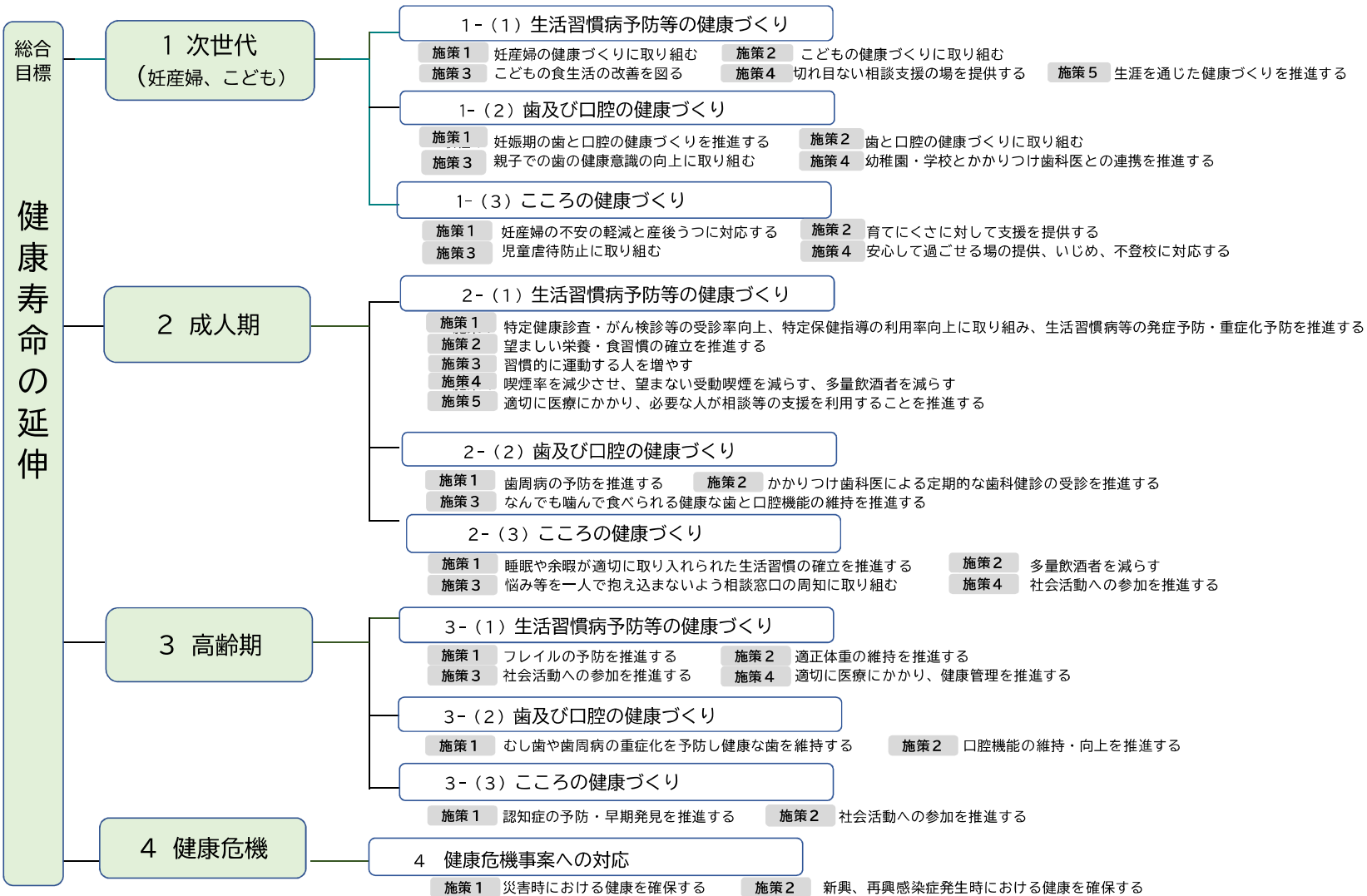


計画の体系

めざす
まちの姿

福祉が充実し、安心して暮らせるまち 健康・福祉

あらゆる世代で体と心の健康づくりが進み、安心して健やかに暮らせるまちを目指します



計画の基本的な考え方

1 計画策定の背景と趣旨

宝塚市では、市民の健康づくりを推進するための計画として、国の「健康日本21(第2次)」、兵庫県の「健康づくり推進実施計画(第2次)」、宝塚市の関連計画等を踏まえて、令和元年(2019年)に「健康たからづか21(第2次後期計画)」を策定し、健康寿命の延伸を図るとともに、生活の質の向上を目指した健康づくり施策を推進してきました。本計画は、前計画が令和6年度(2024年度)で終了し、国・県が新たな計画を策定したことを受け、社会情勢の変化や新たな健康課題に対応し、宝塚市民のさらなる健康づくりを推進するための計画として策定します。

2 計画の基本理念

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

3 基本方針

(1) ライフステージに応じた健康づくりの推進

ライフステージを3段階に区分し、それぞれの健康課題に取り組みます。

次世代	成人期	高齢期
妊産婦 こども	おおむね20歳～64歳	おおむね65歳以上

(2) 重点的に取り組む分野ごとの健康づくりの推進

重点的に取り組む3つの分野		
生活習慣病予防等	歯及び口腔	こころ

(3) 個人の健康づくりを社会全体で支援するための環境整備の推進

市だけではなく、地域・各種団体等の多様な主体による取組を推進しつつ、それぞれの特性を生かしながら連携していくことが重要となります。

(4) 健康危機事案への対応

災害時における健康確保や、新興、再興感染症発生時における健康確保に対応します。

災害時における健康確保

地震、風水害等様々な災害発生時に市民の健康を確保するためには、平時から発生時の状況を予測し、災害への備えの重要性について市民に周知し、啓発するとともに、関係機関・団体との連携により災害時の医療体制の確保や健康相談に取り組む必要があります。

新興、再興感染症発生時における健康確保

海外で発生する感染症が直ちに国内での脅威となる感染症のグローバル化に対して、迅速かつ的確に対処できる体制を構築し、総合的かつ計画的に感染症の発生予防、感染拡大防止対策を推進する必要があります。

1 次世代（妊産婦、こども）の健康づくり

(1)生活習慣病予防等の健康づくり

幼少期からの生活習慣は、成長してからの健康状態に大きく影響を与えます。また妊産婦の健康は、妊婦自身だけでなく、こどもの健康や産後の健康にも影響するため、妊産婦の健康増進を図るとともに、こどもの健康を支えることが重要です。

市民自らの健康づくり

市の取組

施策1

妊産婦の健康づくりに取り組む

妊娠がわかったら早めに妊娠届出をし、妊婦健康診査を受けます。
たばこやアルコールはやめます。



安全・安心な出産と育児に向けて、保健師や助産師が支援します。
妊娠・出産にかかる様々な費用を助成します。

施策2

こどもの健康づくりに取り組む

乳幼児健診や予防接種を受けます。



健康や成長発達に関する情報提供や、早期発見・早期治療の体制作りを推進します。

施策3

こどもの食生活の改善を図る

早寝・早起き・朝ごはんの規則的な食事のリズムを身につけます。
自分の適正体重や食べ物と身体との関係について学びます。



将来、より良い食習慣の実践に向けて、食べる楽しさや食の大切さを家庭で育めるよう、関係機関と連携し啓発を行います。

施策4

切れ目ない相談支援の場を提供する

こどもの育ちについて正しい知識を持ち、心配なことは一人で抱え込まずに信頼できる相談先で相談します。



こども家庭センターの保健師等の専門職が、妊娠・出産、子育て、健康、成長発達、学校生活等の幅広い悩みに対して、関係機関と連携して支援します。
母子保健情報のデジタル化を推進します。

施策5

生涯を通じた健康づくりを推進する

健康的な生活習慣と規則正しい生活リズムを身につけます。
飲酒や喫煙による健康被害を知り、20歳未満は喫煙や飲酒をしません。



プレコンセプションケア※の一環として、地域や学校で、感染症、性、喫煙や飲酒の健康被害、がん、食育について正しい知識の普及啓発に取り組みます。

※プレコンセプションケア:女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康管理を促す取り組み。

1 次世代（妊産婦、こども）の健康づくり

(2) 歯及び口腔の健康づくり

生涯にわたって口腔の健康を維持するためには、妊娠期を含め、乳幼児期から各ライフステージにおいて、口腔の特性や発達に合わせた取組が必要です。

市民自らの健康づくり

市の取組

施策1

妊娠期の歯と口腔の健康づくりを推進する

歯科健診を受診し、妊娠期の適切な口腔の健康管理について理解します。
妊娠期からバランスの取れた規則正しい食生活を実践します。



妊娠中に起こりやすい口腔のトラブルや予防法、バランスの取れた食生活の重要性について、正しい知識の普及啓発を行います。

施策2

歯と口腔の健康づくりに取り組む

よく噛んで食べる習慣を身につけるため、噛み応えあるものを工夫して食べられるよう心がけます。



乳幼児健診や健康教育の場において、乳幼児期の口腔機能の発達や食生活に関する正しい情報を提供し、保護者の意識の向上に努めます。

施策3

親子での歯の健康意識の向上に取り組む

毎食後、親子で歯磨きを実践します。
おやつの回数、時間、量を決め、規則正しい食生活を送ります。
砂糖(甘味)の多い食品の摂取を控えます。



乳幼児健診や健康教育の場において、正しい口腔の健康情報を提供し、歯と口腔の健康づくりの実践を支援します。

施策4

幼稚園・学校とかかりつけ歯科医との連携を推進する

かかりつけ歯科医を持ち、歯科疾患予防を含めた定期的な歯科受診をします。
幼稚園・学校での歯科健診の目的を理解します。



健康教育の場において、学校歯科医の助言をもとに歯と口腔の健康づくりに必要な正しい知識の普及啓発を行い、かかりつけ歯科医の定着に取り組めます。

1 次世代（妊産婦、こども）の健康づくり

(3)こころの健康づくり

妊産婦は妊娠・出産を通して様々な不安や負担を抱えており、心身のバランスを崩しやすくなります。また、こどもの発達特性や子育て中は支援者の不足等で不安や孤立感が高まる場合があります。正しい知識を持って自ら対処できるよう、相談先や支援体制の充実を図ります。

市民自らの健康づくり

市の取組

施策1

妊産婦の不安の軽減と産後うつに対応する

産前・産後の女性の心身の変化を理解し、妊婦と父親となる男性が共に子育てに取り組みます。
産後うつの症状がある時は、早めに受診します。



こども家庭センターの機能を強化し、相談支援体制の充実を図ります。
助産師等による産婦の心身のケアや授乳を提供する産後の支援体制を整備します。

施策2

育てにくさに対して支援を提供する

乳幼児の成長発達の知識を持ち、悩んだときは周囲や相談機関に相談しながら、自分に合った子育て方法を選択します。



乳幼児健診や家庭訪問で、保護者の悩みに個別に対応します。
発達の遅れや特性に対してペアレントトレーニングや療育等を提供します。

施策3

児童虐待防止に取り組む

地域で声をかけ合い、家族やこどもの成長を共に見守ります。



親子が孤立しないよう、要保護児童対策地域協議会を通じて継続的な支援に取り組みます。

施策4

安心して過ごせる場の提供、いじめ、不登校に対応する

自分に合ったストレス対処法を見つけます。
思春期のこころの健康に関する正しい知識を身につけます。



「こころとからだのアンケート」や面談、スクールカウンセラーによるカウンセリングを通じて、相談しようと思える関係づくりに取り組みます。
こどもの居場所づくりの充実を図ります。



産後うつって何？

産後3～6か月以内に発症するうつ病で、気分が落ち込んだり、食欲がなくなる、強い不安を感じる等の症状があります。
休息を取ったり、話を聞いてもらう等、回復には周囲の協力が必要不可欠です。

2 成人期（おおむね20歳～64歳）の健康づくり

(1)生活習慣病予防等の健康づくり

宝塚市の主要死因別死亡数の半数以上は、生活習慣病に関連した死亡です。生活習慣を整え、生活習慣病の発症予防、重症化予防に取り組む必要があります。

令和4年 主要死因別死亡数(出典：兵庫県保健統計年報)

第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎

全体の51.6%が生活習慣病に関連した死亡、27.0%が悪性新生物(がん)

市民自らの健康づくり

施策1



血液検査等の生活習慣病に関連した健診やがん検診を適切な間隔で受診し、疾病の早期発見・早期治療に努めます。

施策2



野菜や果物の摂取、減塩を意識し、やせや肥満にならないよう3食バランスよく食べます。

施策3



1日8,000歩以上歩く等、習慣的に運動をします。

施策4



禁煙したい人は禁煙に挑戦し、望まない受動喫煙が無くなるよう行動します。

施策4



生活習慣病のリスクを高める飲酒量やアルコールの過剰摂取の害を理解し、一週間のうち、飲酒しない日を設ける等、多量飲酒とならないよう心がけます。

施策5



適切に医療にかかり、必要時に相談等の支援を利用します。

市の取組

全施策 地域版健康づくり教室の開催や市ホームページ、SNS、リーフレット等を活用した情報提供や啓発を行います。

施策1 特定健康診査やがん検診等の受診率向上を目指し、啓発活動を行います。

施策2 健康と食生活のかかわりを理解し、望ましい食習慣を確立できるよう、教室、個別相談の開催や、食に関する情報発信を行います。

施策3 運動に関する教室を開催し、実践を交えながら知識の普及啓発を行います。

施策4 受動喫煙、多量飲酒に関する知識の普及啓発を行います。

施策5 かかりつけ医、歯科医、薬剤師・薬局を持つことを推奨します。

2 成人期（おおむね20歳～64歳）の健康づくり

(2) 歯及び口腔の健康づくり

美味しく食事をしたり、楽しく会話をする等、健康で豊かな生活を送るためには、歯と口腔の健康づくりが欠かせません。口腔の健康が全身の健康にも関係していることから、歯科疾患予防を意識した取組が大切です。

市民自らの健康づくり

施策1



歯周病予防のため家庭における適切なセルフケアを実践します。

施策2



口腔管理のため年1回以上の定期健診を受け、早期発見・重症化予防等を図ります。

施策3



噛み応えのある食材や料理を取り入れることを心がけます。

市の取組

- 施策1 歯周病検診や定期的な歯科健診の受診率向上のため、啓発方法を工夫し、効果的な周知を行います。
- 施策2 かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診の受診を推進します。
- 施策3 咀嚼（そしゃく）良好者を増やすため、口腔機能の維持向上や歯科疾患予防の普及啓発を行います。

(3) こころの健康づくり

生活習慣の改善を通じて、身体面のみならず、こころの健康を保持することで、生活機能の維持・向上を図ることができます。

市民自らの健康づくり

施策1



睡眠不足は死亡率や生活習慣病発症リスク上昇に繋がります。

睡眠で休養が十分とれるよう、1日6時間以上の睡眠を心がけます。

施策2



生活習慣病のリスクを高める飲酒量やアルコールの過剰摂取の害を理解し、一週間のうち、飲酒しない日を設ける等、多量飲酒とならないよう心がけます。

施策3



悩み等を一人で抱え込まないよう、家族や友人に相談します。心身の不調が続くときは、かかりつけ医や相談窓口等で相談します。

施策4



地域とのつながりが豊かな人は健康状態良好といわれています。

社会活動に参加し、人との交流を図ります。

市の取組

- 施策1 睡眠をきっかけとしたこころの健康づくりに関する知識の普及啓発を行います。
- 施策2 多量飲酒の防止に関する知識の普及啓発を行います。
- 施策3 こころの健康について啓発を行うとともに、相談窓口の周知を行います。
- 施策4 社会活動への参加が健康に良い影響を与えることについて周知します。

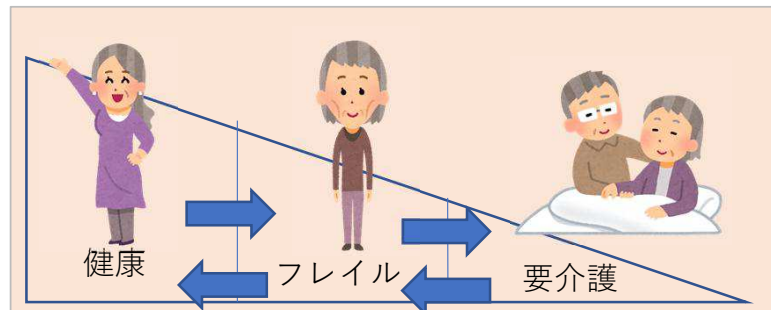
3 高齢期（おおむね65歳以上）の健康づくり

(1)生活習慣病予防等の健康づくり

加齢により身体機能が低下し、生活習慣病も顕在化しやすい時期です。フレイルや介護が必要な状態にならないよう、個々の身体状況に合わせた取組が必要です。

フレイルとは？

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態。長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。



- ・筋力や立つ・移動の機能が衰えやすい
- ・高齢者のやせは肥満より死亡率が高い
- ・高齢者は社会的孤立に陥りやすいが、社会参加等で死亡や介護のリスクが下がる

予防するには

市民自らの健康づくり

フレイル予防について、知識を身につけて実践し、自立した生活を維持します。

施策1



いきいき百歳体操や1日6,000歩のウォーキング等の運動を継続して取り組みます。

施策2



肥満よりやせにならないよう、たんぱく質を意識し、3食規則正しく食べます。

施策3



年数回でも、地域で開催されているイベントや趣味のグループ等に参加する等、人との交流を図ります。

施策4



かかりつけ医、歯科医、薬剤師・薬局を持ち、健康診断等を受診し、自身の健康状態を把握します。

市の取組

- 施策1 フレイル予防の啓発について、関係機関と連携を図り、保健事業と介護予防を一体的に実施します。
- 施策2 低栄養や口腔機能低下を予防するために啓発や個別相談等を実施します。
- 施策3 社会活動への参加が健康に良い影響を与えることについて周知します。また、社会活動に参加しやすくなるよう、環境整備をします。
- 施策4 薬の重複や多剤服薬（ポリファーマシー）を防ぐため、かかりつけ薬剤師・薬局の必要性について普及啓発を行います。

3 高齢期（おおむね65歳以上）の健康づくり

(2) 歯及び口腔の健康づくり

高齢期は、食べこぼしやむせ、口の渇き、滑舌の悪化、硬いものが噛みにくい等口腔の些細なトラブルの連鎖から、口腔機能低下、摂食嚥下(えんげ)障害が発生する可能性が指摘されており、オーラルフレイルから全身のフレイルに移行しないよう取組が必要です。

市民自らの健康づくり

施策1



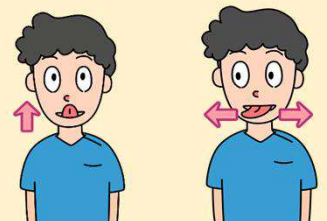
かかりつけ歯科医による歯科健診を定期的に受けます。

施策2



噛める歯を維持し、噛み応えのある食事の工夫を心がけます。

施策2



口腔体操で口腔機能の低下を予防します。

市の取組

施策1 咀嚼（そしゃく）良好者の割合を増やすため、歯の喪失の原因となるむし歯や歯周病の重症化予防を推進します。

施策2 オーラルフレイル予防を啓発し、口腔機能の維持向上を推進します。

(3) こころの健康づくり

精神機能の低下が続くと社会生活や人とのつながりが失われ、全身の健康に影響を与えるため、こころの健康づくりが大切です。

市民自らの健康づくり

施策1



認知症になるのを遅らせ、なっても進行を緩やかにすることが大切です。
認知症の予防について、正しい知識を身につけて実践します。
気になる症状があれば、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談します。

施策2



社会的なつながりを持つことで、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等に良い影響があります。
地域でのイベントに参加する等、人との交流を図ります。

市の取組

施策1 認知症予防に効果があると言われている、食生活の改善、適度な運動や睡眠、生活リズムを整える、禁煙等について啓発します。

認知症チェックリスト等を用いた自己チェックや、相談機関に相談することを啓発します。

施策2 社会活動に参加しやすくなるよう、環境を整備します。

重点的に取り組む10指標

基本方針に基づく取組		指標		現状値 (R5年度)	目標値 (R11年度)	現状値の出典
次世代	生活習慣病 予防等	3歳児健診受診率		95.1%	維持(95%)	令和5年度 宝塚市乳幼児健診結果
		こどもの育てにくさを感じたときに相談先がわかるなど、 何らかの対処ができる親の割合		82.0%	90%	令和5年度 健やか親子21問診調査
	歯及び口腔	むし歯のない3歳児の割合		94.7%	増加 (95%)	令和5年度 保健事業年報
	こころ	体罰、暴言、ネグレクト等によらない子育てをしている 親の割合（4か月児）		95.2%	増加	令和5年度 健やか親子21問診調査
成人期	生活習慣病 予防等	子宮頸がん検診受診率	20～69歳	44.2%	60%	健康たからづか21(第3次) 策定に係るアンケート調査
		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日 2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	20歳以上	32.5%	50%	健康たからづか21(第3次) 策定に係るアンケート調査
	歯及び口腔	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	20歳以上	71.2%	85%	健康たからづか21(第3次) 策定に係るアンケート調査
	こころ	睡眠時間が6～9時間の人の割合	20～59歳	47.9%	60%	健康たからづか21(第3次) 策定に係るアンケート調査
高齢期	生活習慣病 予防等 こころ	通いの場への参加率 （通いの場の参加者人数／高齢者人口）	65歳以上	11.5%	増加	宝塚市地域包括ケア推進プラン 令和4年度実績
	歯及び口腔	何でもよく噛んで食べられる人の割合	50歳以上	67.4%	80%	健康たからづか21(第3次) 策定に係るアンケート調査

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

健康たからづか21



健康たからづか21(第3次) 発行：宝塚市健康推進課

〒665-0827 宝塚市小浜4丁目4番1号 TEL 0797-86-0056 FAX 0797-83-2421