

健康すいた21

第2次

吹田市健康増進計画（第2次）
吹田市食育推進計画（第2次）
吹田市歯と口腔の健康づくり推進計画

ダイジェスト版

平成28年（2016年）4月
吹 田 市

健康すいた21（第2次）の策定に当たって

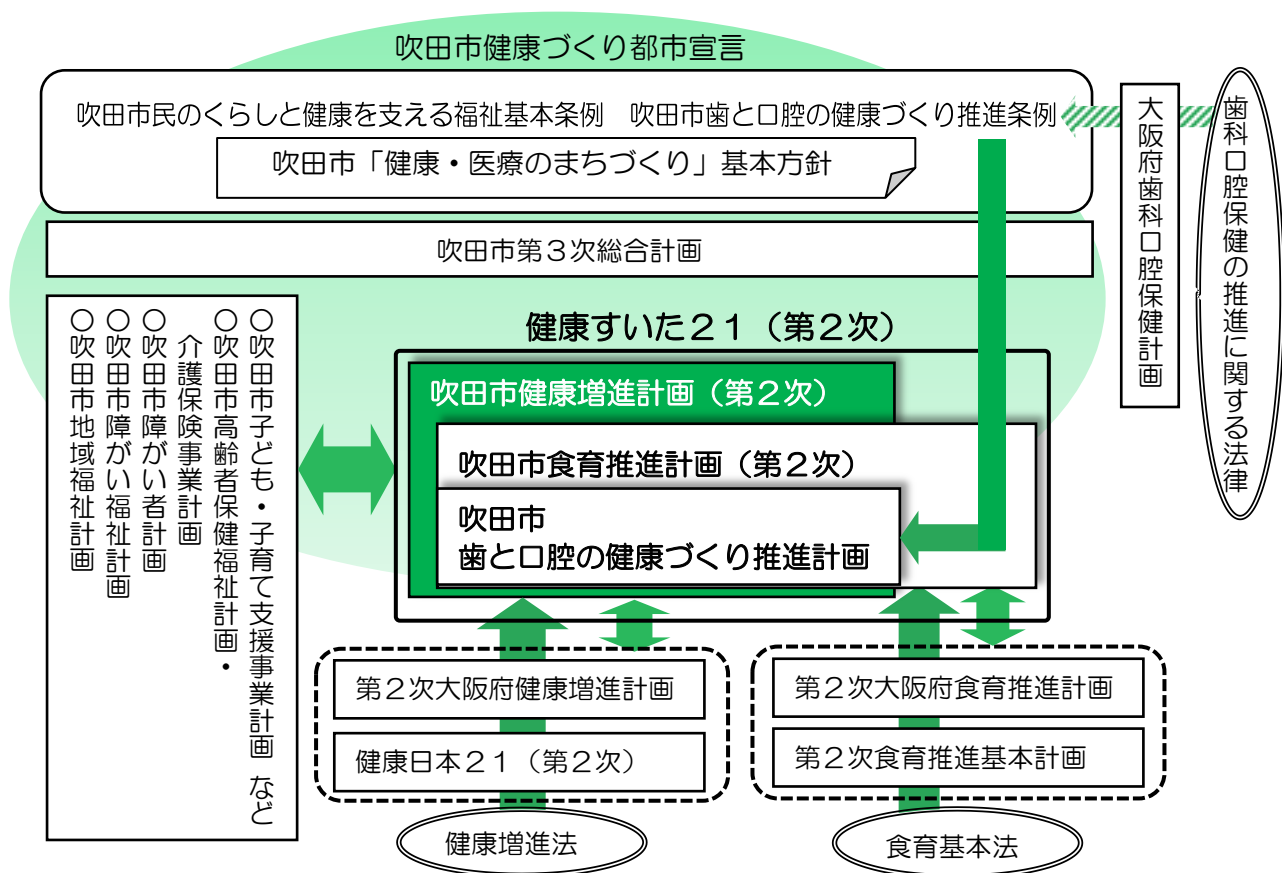
1 健康すいた21（第2次）とは

「吹田市健康増進計画（第2次）」、「吹田市食育推進計画（第2次）」、「吹田市^{こうくう}歯と口腔の健康づくり推進計画」の3計画を一体的に策定したものです。

がんや循環器疾患、糖尿病などの発症や、その重症化を予防することにより、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。健康寿命を延ばすためには、健康づくりの取組だけでなく、食育や歯と口腔機能の向上に関する取組も密接に連携して推進することが必要であることから、健康すいた21（第2次）では、これらの施策を総合的に推進するため、3計画を一体的に策定することとしました。

また、本計画は、「吹田市第3次総合計画」を上位計画としているほか、「吹田市民のくらしと健康を支える福祉基本条例」、「吹田市歯と口腔の健康づくり推進条例」及び「吹田市『健康・医療のまちづくり』基本方針」を踏まえながら、他の計画との整合性を図っています。

【計画の位置付け】



2 計画期間

平成28年度（2016年度）から平成32年度（2020年度）までの5年間を計画期間とします。また、それ以外にも社会状況の変化や法制度・計画などの改定に伴い、必要に応じて適宜改正を行います。

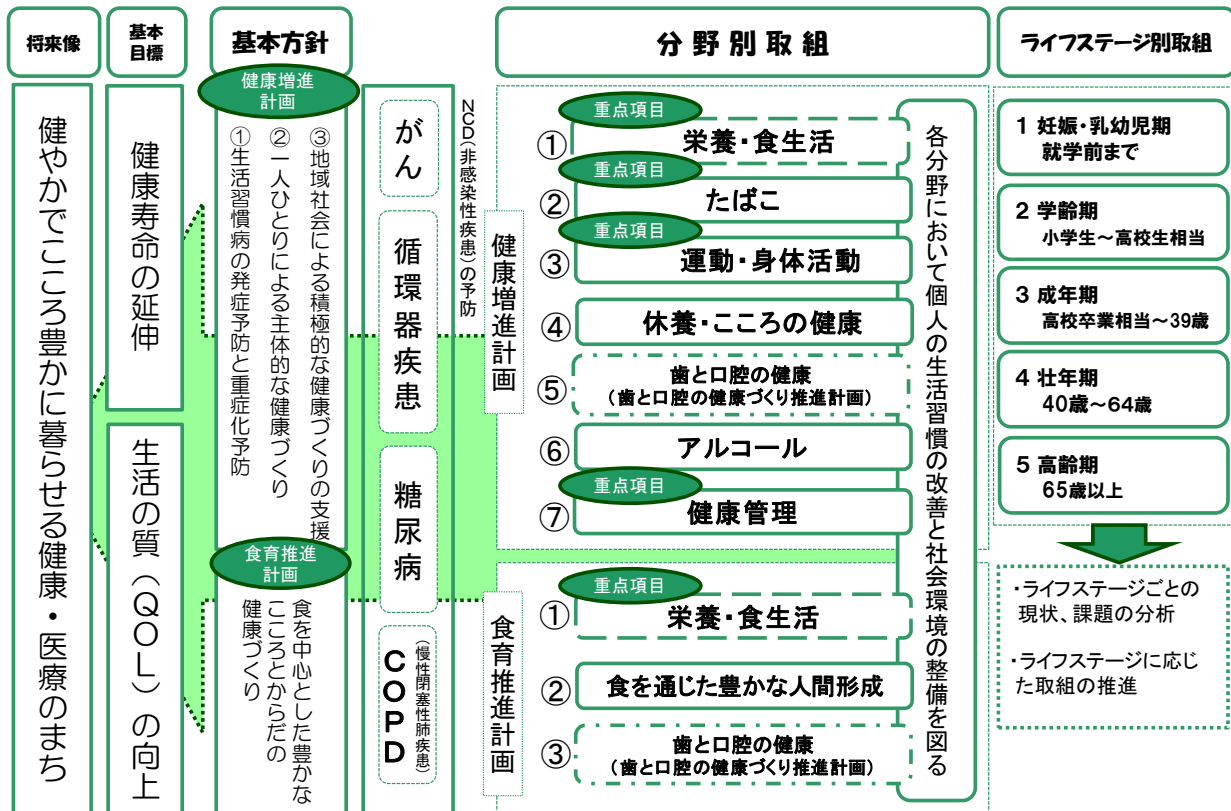
	H26年度 (2014)	H27年度 (2015)	H28年度 (2016)	H29年度 (2017)	H30年度 (2018)	H31年度 (2019)	H32年度 (2020)	H33年度 (2021)	H34年度 (2022)
吹田市健康増進計画		第1次計画 (健康すいた21)	第2次計画 (平成28年度～平成32年度) (2016) (2020)						
吹田市食育推進計画		第1次計画 期間延長	第2次計画 (平成28年度～平成32年度) (2016) (2020)						
吹田市歯と口腔の健康づくり推進計画			第1次計画 (平成28年度～平成32年度) (2016) (2020)						

3 計画の策定体制

学識経験者、各関係団体の代表者、関係行政機関の職員、公募市民を委員とする「吹田市健康づくり推進懇談会」において意見聴取しながら、庁内各関係部署の部長級職員で構成する「吹田市健康づくり推進庁内検討会議」及び庁内各関係部署の室課長級職員で構成する「吹田市健康づくり推進庁内検討会議作業部会」において審議しました。

健康すいた21（第2次）の基本的な考え方

健康すいた21（第2次）の施策体系



1 計画のめざすものと基本目標

(1) 健康すいた21（第2次）の将来像

「健やかでこころ豊かに暮らせる健康・医療のまち」

(2) 健康すいた21（第2次）の基本目標

「健康寿命の延伸」と「生活の質（QOL）の向上」

2 計画の基本方針

(1) 吹田市健康増進計画（第2次）の基本方針

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ② 一人ひとりによる主体的な健康づくり
- ③ 地域社会による積極的な健康づくりの支援

(2) 吹田市食育計画（第2次）の基本方針

食を中心とした豊かなこころとからだの健康づくり

3 分野の設定

吹田市健康増進計画（第2次）については、①栄養・食生活、②たばこ、③運動・身体活動、④休養・こころの健康、⑤歯と口腔の健康、⑥アルコール、⑦健康管理の7つの分野、吹田市食育推進計画（第2次）については、①栄養・食生活、②食を通じた豊かな人間形成、③歯と口腔の健康の3つの分野に分けました。

これらを総合的に推進するために、両計画に重複する栄養・食生活及び歯と口腔の健康の2分野については、共通分野とするとともに、歯と口腔の健康の分野については、吹田市歯と口腔の健康づくり推進計画として位置付けます。

4 重点項目

健康すいた21（第2次）では、第1次計画の評価等を踏まえ、特に重点的に取り組む項目として、次の4分野を重点項目に定めます。

- ① 栄養・食生活
- ② たばこ
- ③ 運動・身体活動
- ④ 健康管理

5 ライフステージ別の取組

市民一人ひとりが生涯にわたって健康づくりに取り組んでいけるよう、ライフステージとして次の5つに分け、それぞれの現状や課題を分析することで、分野ごとに重点的に行う取組を設定します。

- ① 妊娠・乳幼児期（就学前まで）
- ② 学齢期（小学生から高校生相当まで）
- ③ 成年期（高校卒業相当から39歳まで）
- ④ 壮年期（40歳から64歳まで）
- ⑤ 高齢期（65歳以上）



健康すいた21（第2次）の分野別取組

1 吹田市健康増進計画（第2次）の分野別取組

重点項目

①栄養・食生活

【食育推進計画・分野①と共通分野】

目標：おいしくバランスよく食事ができる

《今後の取組》

朝食の必要性や減塩、野菜の摂取量、適正体重などについて、一人ひとりが、正しい知識や情報を得ることができるよう、栄養や食生活に関する知識を得る機会を増やします。

また、引き続き、減塩や野菜の摂取量を増やす調理メニューの周知や、料理技術・情報などについて学ぶ機会を提供し、さらに、高齢による心身の機能の低下から調理が困難な人に対しては、栄養バランスのとれた食事を提供します。

【個人の重点取組（ライフステージ別）】

- ①妊娠・乳幼児期（～就学前）：早寝早起きで規則正しい食生活を身につけます。
- ②学齢期（小・中・高校生相当）：1日3食、バランスよく食事します。
- ③成年期（高校卒業相当～39歳）：自立（自律）した食生活をめざし、バランスのとれた食事を心がけます。
- ④壮年期（40歳～64歳）：食生活を振り返り、改善を図ることで生活習慣病を予防します。
- ⑤高齢期（65歳～）：バランスのとれた食事を心がけ、生活習慣病や低栄養を予防します。

【地域・団体等の取組】

- 飲食店等（ファミリーレストラン等）に対して栄養成分表示を推進します。
- 糖尿病・高血圧等の方に対して食事指導を実施します。
- 料理教室や講座を開催し、料理技術・情報の提供を行います。

【市の取組】

- ライフステージにあった栄養・食事指導を実施します。
- 減塩や野菜の摂取量を増やすメニューや調理方法を周知します。
- バランスのとれた食事や栄養についての知識を周知します。
- 高齢者の低栄養を防止するとともに、訪問による安否確認も兼ねた配食サービスを実施します。

重点項目

②たばこ

目標： たばこの害を与えない、受けない

《今後の取組》

喫煙による健康リスクや、受動喫煙の影響について啓発し、たばこの害に関する知識の普及に努めます。特に、未成年者や妊産婦については、喫煙が健康に与える影響が大きいことから、喫煙者をなくすことを推進します。また、公共施設での敷地内禁煙等を推進することで、受動喫煙のない環境づくりにも努めます。

さらに、禁煙したい人に対しては、禁煙外来の紹介など情報提供を行い、周囲の人が理解し、協力できる環境をつくることで禁煙へのサポートを行います。

【個人の重点取組（ライフステージ別）】

- ①妊娠・乳幼児期（～就学前）： たばこを吸うこと及び受動喫煙の害を知り、喫煙し
学齢期（小・中・高校生相当） せん。
- ②成年期（高校卒業相当～39歳）： たばこを吸うこと及び受動喫煙の害を知り、自分と周
壮年期（40歳～64歳） 囲の人の健康に配慮します。喫煙者は禁煙に挑戦し、
高齢期（65歳～） 未成年者は喫煙しません。家族や職場の仲間のために
分煙・禁煙にも協力します。

【地域・団体等の取組】

- たばこの害や禁煙の啓発、禁煙外来の紹介を行います。
- 医療機関での敷地内禁煙を推進します。
- 市民参加型のイベント等で、禁煙や受動喫煙防止について啓発します。

【市の取組】

- 妊産婦に対する喫煙防止の啓発を行います。
- 学校で喫煙防止教育を行います。
- 市施設での敷地内禁煙をめざします。
- たばこの害や喫煙防止、禁煙、受動喫煙防止に関する普及啓発を行います。

重点項目

③運動・身体活動

目標： 日常生活の中で体を動かし、自分にあった運動を楽しむ

《今後の取組》

様々な世代の人がスポーツに参加する機会を提供するとともに、「すいた笑顔（スマイル）体操」の普及を推進します。また、体育施設等の場所や利用方法の周知、高齢者や障がい者にとっても外出しやすい環境を提供します。

引き続き、様々な運動等の効果を周知することで、それぞれにあった運動・身体活動に取り組むきっかけづくりに努めます。

【個人の重点取組（ライフステージ別）】

- ①妊娠・乳幼児期（～就学前）：外遊びを通して楽しく体を動かします。
- ②学齢期（小・中・高校生相当）：クラブ活動や自分が好きなスポーツを見つけて挑戦します。
- ③成年期（高校卒業相当～39歳）：日常生活の中で意識して歩いたり、自分にあった身体活動、スポーツを実践します。
壮年期（40歳～64歳）
- ④高齢期（65歳～）：自分にあった身体活動やスポーツを実践します。
（75歳以上）：運動機能の維持向上に努めます。

【地域・団体等の取組】

- 関係団体による地域活動等を通じて、運動の機会・場をつくります。
- ロコモティブシンドローム予防の啓発を行います。
- 趣味や地域活動など社会参加の機会を増やします。

【市の取組】

- 運動・身体活動の効果や必要性を普及啓発します。
- 運動教室の開催や体育指導員の派遣など、運動の機会を提供します。
- 近くにある体育館、公民館等の場所や利用方法を周知します。
- ウォーキングなど、気軽に運動ができる環境や外出しやすい環境を整備します。
- 生活習慣病やロコモティブシンドローム等との関係について普及啓発します。

④休養・こころの健康

目標：自分のこころの状態を知り、ストレスを解消できる

《今後の取組》

ストレス解消の基本となる十分な睡眠や休養の必要性について、引き続き啓発を行うとともに、ストレス解消に重要である、趣味や生きがい、人とのふれあいを持つ機会の提供にも努めます。

また、心配や悩みごとを早期に解決できるよう、身近に相談できる場所や相手をつくるとともに、様々な相談窓口の充実と普及啓発を図ります。

【個人の重点取組（ライフステージ別）】

- ①妊娠・乳幼児期（～就学前）：生活リズムを整え、健康的な生活を送ります。
楽しみながら子育てをします。
- ②学齢期（小・中・高校生相当）：自分を大切にする気持ちを持ちます。
- ③成年期（高校卒業相当～39歳）：睡眠による休養を十分にとり、ストレスと上手につきあいます。
壮年期（40歳～64歳）
- ④高齢期（65歳～）：生きがいや楽しみを見つけます。

【地域・団体等の取組】

- こころの健康や自殺予防のための相談窓口を実施します。
- 地域・職域が連携し、労働者のこころの健康づくりについて理解を深めます。
- ひとり暮らしで外出が困難な高齢者などを対象に、安否確認を兼ねてお弁当を配食します。

【市の取組】

- 様々な相談に対応する窓口等、各種相談体制を充実します。
- 育児支援を行います。
- 不登校児童・生徒が意欲や自信を回復し、自立できるよう支援します。
- 高齢者の生きがいづくりに取り組みます。
- ゲートキーパーを育成します。
- 各種相談窓口等について普及啓発します。

⑤歯と口腔の健康

（歯と口腔の健康づくり推進計画）

【食育推進計画・分野③と共通分野】

目標：いつまでも自分の歯で噛むことができる

《今後の取組》

歯と口腔のセルフケアや定期的な歯科健診の受診をはじめ、歯周病と喫煙、全身的な疾患との関わりについてなど、引き続き啓発を行っていきます。また、吹田市口腔ケアセンターを情報発信と市民への啓発をする拠点として、引き続き活用していきます。

さらに、「噛ミング30（さんまる）」を広く周知することで、噛むことに対する意識の向上を図ります。

【個人の重点取組（ライフステージ別）】

- ①妊娠・乳幼児期（～就学前）：よく噛むことの大切さを知ります。妊娠期から口腔ケアに努め、家族ぐるみで歯科疾患予防に努めます。
- ②学齢期（小・中・高校生相当）：歯磨きを習慣化し、自分にあった口腔ケアを実践します。
- ③成年期（高校卒業相当～39歳）：8020運動を理解するとともに、定期的に歯科健診を受け、歯科疾患予防の知識・方法を身につけます。
- ④壮年期（40歳～64歳）：歯周病予防のために口腔ケアに努め、さらに口腔機能維持に努めます。
- ⑤高齢期（65歳～）：いつまでもおいしく安全に食事をするために、口腔機能の維持向上に努めます。

【地域・団体等の取組】

- 学校等において、口腔ケアに努めている児童・生徒を表彰します。
- 歯磨きを習慣化するため、給食（昼食）後の歯磨きについて啓発を行います。
- 歯や口腔ケアの啓発を行います。
- 「8020運動」を推進します。

【市の取組】

- 妊産婦自身と生まれてくる子どもの歯の大切さについて周知を図ります。
- 歯科疾患とその予防について、自分にあった歯の管理方法の周知を図ります。
- 高齢者や障がいのある方でも、地域で安心して歯科保健事業を受ける機会を確保します。
- 歯科疾患と食生活習慣との関連について周知を図ります。
- 歯周病と喫煙及び全身的な疾患の関連性について周知を図ります。
- 高齢期の口腔機能の維持向上を図ります。
- ひとくち30回以上噛む「噛ミング30（さんまる）」について周知を図ります。

⑥アルコール

目標：アルコールの害を理解し、適量飲酒を心がける

《今後の取組》

引き続き、アルコールの害について普及啓発を行い、多量飲酒者に対する相談窓口を実施することで、適量飲酒を推進します。

未成年者や胎児への影響もある妊産婦に対しても、引き続き飲酒が健康に及ぼす影響等について普及啓発を行い、飲酒防止に努めます。

【個人の重点取組（ライフステージ別）】

- ①妊娠・乳幼児期（～就学前）： アルコールが体に及ぼす影響を知り、飲酒しません。
学齢期（小・中・高校生）
- ②成年期（高校卒業～39歳）： アルコールが体に及ぼす影響を知り、未成年者は、飲
壮年期（40歳～64歳）酒しません。また、アルコールの害を理解し、飲む場
高齢期（65歳～）合は、適量飲酒に努めます。

【地域・団体等の取組】

- アルコールの害や適量飲酒について啓発します。
- 多量飲酒者への支援をします。
- アルコールに関する諸問題の早期発見、早期対応をします。
- アルコールについての相談窓口を実施します。

【市の取組】

- 学校でアルコールの害についての教育を実施します。
- 妊産婦に対する飲酒防止の啓発をします。
- アルコールの害や適量飲酒に関する啓発事業を実施します。

重点項目

⑦健康管理

目標：健康づくりに関心を持ち、健康的な生活を送る

《今後の取組》

今後さらに、健康に対する意識の向上を図る機会や、健康に関する正しい知識等を得る機会を提供します。

吹田市国保健康診査（特定健康診査）や特定保健指導、生活保護受給者の健診や各種がん検診等については、さらに受診の機会等を提供することで、受診率の向上をめざします。

また、健（検）診結果から、生活習慣病予防及び重症化予防に望ましい生活習慣を継続できるよう引き続き支援を行っていくとともに、かかりつけ医等を持つことを推進します。

【個人の重点取組（ライフステージ別）】

- ①妊娠・乳幼児期（～就学前）：妊婦健診を定期的に受診し、母体と胎児の健康管理に努めます。子どもの成長にあわせた健診を受けます。
- ②学齢期（小・中・高校生）：健康に関する知識を得るとともに、健康的な生活習慣を身につけます。
- ③成年期（高校卒業～39歳）：健（検）診を受け、自分の体に関心を持ちます。
- ④壮年期（40歳～64歳）：健（検）診を受け、生活習慣を見直します。
- ⑤高齢期（65歳～）：かかりつけ医などを持ち、自分の体の状態を知ること
で、健やかに暮らします。

【地域・団体等の取組】

- 健康管理に関する意識の普及啓発を行います。
- 職場における健康管理を図ります。
- がん検診等に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの普及啓発を行います。

【市の取組】

- 妊娠期から学齢期の健康管理を推進します。
- 生活習慣病予防と重症化予防のための支援を行います。
- 各種がん検診を実施します。
- 各種健（検）診を実施し、必要に応じて生活習慣改善等の指導を行います。
- 健康相談を実施したり、健康への関心を持つ機会を提供します。
- 健（検）診の受診や健康管理について普及啓発を行います。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの普及啓発を行います。

2 吹田市食育推進計画（第2次）の分野別取組

重点項目

①栄養・食生活

【健康増進計画・分野①と共通分野】

※ 目標及び具体的な取組については、8ページを参照

②食を通じた豊かな人間形成

目標：食を楽しみ、感謝して、食べることを大切にする

《今後の取組》

農業に親しむ機会の提供や日本の食の伝統やマナーについての普及啓発、地産地消を推進します。また、食の安全性に関する正しい情報の提言や発信、啓発を行います。

さらに、今後も共食についての啓発や地域で仲間と食事をする機会を提供します。

【個人の重点取組（ライフステージ別）】

- ①妊娠・乳幼児期（～就学前）：食事のあいさつなどを身につけるとともに、コミュニケーションを大切にし、楽しく食べます。
- ②学齢期（小・中・高校生）：家族と食卓を囲んだり、一緒に料理をする機会、また、農業体験をする機会などを持つことで、食への意識を高めます。
- ③成年期（高校卒業～39歳）：食の安全を意識し、食べることの大切さを理解するとともに、家族や友人と楽しく食べる機会を持ちます。
- ④壮年期（40歳～64歳）：食への関心を深め、家族や友人と楽しく食べる機会を持ちます。
- ⑤高齢期（65歳～）：会話をしながら楽しく食べる機会を持つとともに、日本の食文化を次世代に伝えます。

【地域・団体等の取組】

- 地域で仲間と食事をする場を提供します。
- 幼稚園、保育所、小学校等への食育教材の提供及び情報の発信を行います。
- 食の大切さや、食に対する意識の向上を図ります。
- 高校、大学等と連携し、生涯にわたる健康的な食習慣づくりを行います。

【市の取組】

- 保育所や幼稚園、野外活動等を通して、様々な世代に調理を実践する機会を提供します。
- 仲間と楽しく食事をする場を提供します。
- 学校給食に収穫された農産物を取入たり、産業フェア等において地産地消を推進します。
- 保育所や幼稚園での菜園活動や、市民が農作業体験をする機会を提供します。
- 食を大切にすることや食に対する意識の向上など、様々な食育に関する啓発を行います。

③歯と口腔の健康

（歯と口腔の健康づくり推進計画）

【健康増進計画・分野⑤と共通分野】

※ 目標及び具体的な取組については、8ページを参照

健康すいた21（第2次）分野別評価指標

【栄養・食生活】健康増進計画・分野①／食育推進計画・分野①

評価指標			現状値 (平成26年度) (2014年度)	目標値 (平成32年度) (2020年度)
①	朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合		7.5%	減少
②	朝食を毎日食べる子どもの割合	小学6年生	96.5%	100%
		中学3年生	92.6%	100%
③	食塩を多くとる傾向がある人の割合	男 性	21.3%	18.4%以下
		女 性	5.5%	3.9%以下
④	食生活において栄養バランスを重視する人の割合		57.4%	68.6%以上

【たばこ】健康増進計画・分野②

評価指標			現状値 (平成26年度) (2014年度)	目標値 (平成32年度) (2020年度)
①	禁煙サポートを実施している医療機関数		43機関	増加
②	喫煙率	男 性	23.1%	19.3%以下
		女 性	6.3%	5.0%以下
③	禁煙相談者数		202人	増加
④	市施設での禁煙実施率		99.4%	100%
⑤	COPDの認知度		44.0%	80.0%以上
⑥	妊婦の喫煙率		—	0%

【運動・身体活動】健康増進計画・分野③

評価指標			現状値 (平成26年度) (2014年度)	目標値 (平成32年度) (2020年度)
①	定期的に運動（1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施）している人の割合	男 性	39.3%	41.3%以上
		女 性	31.1%	36.1%以上
②	短い距離（徒歩10分）なら歩く人の割合	男 性	83.8%	84.5%以上
		女 性	81.5%	82.4%以上
③	中学校の運動クラブ参加者の割合		63.3%	75.1%
④	ロコモティブシンドロームの認知度		30.3%	80.0%以上
⑤	運動やスポーツが好きな子どもの割合	小学5年生	88.2%	94.0%以上
		中学2年生	81.9%	90.7%以上

【休養・こころの健康】健康増進計画・分野④

評価指標			現状値 (平成26年度) (2014年度)	目標値 (平成32年度) (2020年度)
①	ストレスを常にかけている人の割合	男 性	6.0%	5.4%以下
		女 性	9.5%	8.5%以下
②	睡眠時間を規則正しく取れる人の割合		85.9%	86.2%以上
③	自殺者数		45人	40人以下
④	自己肯定感のある子どもの割合	小学6年生	79.1%	89.6%以上
		中学3年生	65.6%	82.8%以上

【歯と口腔の健康】健康増進計画・分野⑤／食育推進計画・分野③／歯と口腔の健康づくり推進計画

評価指標			現状値 (平成26年度) (2014年度)	目標値 (平成32年度) (2020年度)
①	3歳児歯科健診におけるむし歯のない幼児の割合		85.7%	90.2%以上
②	12歳（中学1年生）における永久歯のむし歯経験歯数		0.88本	0.65本以下
③	成人歯科健診における進行した歯周病にかかっている人の割合	35～44歳	49.1%	40.5%以下
		45～54歳	55.7%	46.0%以下
④	80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合		65.8%	75.5%以上
⑤	歯間部補助清掃用器具の使用者の割合（歯間ブラシもしくはデンタルフロス使用者の割合）	35～44歳	60.8%	65.9%以上
		45～54歳	66.2%	70.2%以上
⑥	75歳以上で口腔機能の維持向上の方法を知っている人の割合		—	11.3%以上
⑦	食生活においてよく噛むことを重視している人の割合		28.4%	39.2%以上

【アルコール】健康増進計画・分野⑥

評価指標			現状値 (平成26年度) (2014年度)	目標値 (平成32年度) (2020年度)
①	多量飲酒者の割合	男 性	2.4%	2.2%以下
		女 性	0.3%	0.28%以下
②	妊婦の飲酒率		—	0%
③	適量飲酒について知っている人の割合		56.3%	増加

【健康管理】健康増進計画・分野⑦

評価指標			現状値 (平成26年度) (2014年度)	目標値 (平成32年度) (2020年度)
①	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	男 性	41.9%	31.4%以下
		女 性	12.1%	9.1%以下
②	生活習慣改善に取り組む人の割合	男 性	51.1%	53.4%以上
		女 性	56.9%	59.9%以上
③	がん検診受診率	胃がん	4.2%	4.9%以上
		肺がん	21.3%	24.5%以上
		大腸がん	26.5%	30.5%以上
		乳がん	43.5%	50.0%以上
		子宮がん	44.5%	50.0%以上
④	保健センターの健康相談件数		1,787件	増加
⑤	血糖高値者の割合	男 性	13.0%	減少
		女 性	6.1%	
⑥	小・中学生の肥満傾向の割合	小学生 男 子	5.0%	減少
		小学生 女 子	3.5%	
		中学生 男 子	5.8%	
		中学生 女 子	5.9%	

【食を通じた豊かな人間形成】食育推進計画・分野②

評価指標			現状値 (平成26年度) (2014年度)	目標値 (平成32年度) (2020年度)
①	夕食について孤食が「よくある」子どもの割合	幼児期	0.6%	減少
		小学生	1.6%	
		中学生	8.8%	
②	ふれあい昼食会参加人数		延10,235人	延12,000人以上
③	食育に関心を持っている人の割合		69.9%	90.0%以上