

分野  
1

## 栄養・食生活 ※重点項目

栄養バランスのとれた食事など食生活は、市民一人ひとりが健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。健全な食生活は、生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上にも深くかかわってきます。

健康なところと身体をつくり、適正体重を維持できる食事量を理解し、健康を維持するためには、子どものころから規則正しい、バランスのとれた食生活を送ることが重要です。

## 《現状・課題》

- 食生活において重視していることとして、「栄養バランスのとれた食事」をあげる人が57%を占めており、特に女性や65歳以上の人、保護者で高い割合を示していますが、平成21年（2009年）に実施した前回調査と比べると各年代で割合が低下しています。
- 生活習慣病の予防のために「食生活に十分気をつける」という人も59%を占めていますが、女性と比べて男性の割合は1割低くなっています。
- 塩分を多く含む食品を控えている人は年齢が高くなるほど多くなりますが、40歳から64歳までの人では53%にとどまっています。
- 中学卒業から24歳までの人で、朝食をほとんど食べない人が前回調査より増えていました。また、朝食を食べない理由として「食べる時間がない」「食欲がわからない」をあげる人が多くを占めています。
- 中学卒業から39歳までの人の2割が、「野菜をほぼ毎日食べている」という質問にいいえと答えており、これらの年代では朝食時の野菜の摂取状況がとりわけ低くなっています。



**目標：おいしくバランスよく食事ができる**

- ◆栄養や食生活についての正しい知識や情報を持つ。
- ◆朝食の欠食を減らし、栄養バランスのよい食事をする。

## 《今後の取組》

個人の重点取組（ライフステージ別）

- ①妊娠・乳幼児期（～就学期）：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）：1日3食、バランスよく食事します。
- ③成年期（高校卒業～39歳）：手軽なもので済ませずに、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。
- ひとり暮らしの高齢者などを対象に、安否確認を兼ねた配食サービスを行います。
- 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

- ライフステージに合った栄養・食事指導を実施します。
- 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。
- いろいろなメニューや料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。

市の主な事業	ライフステージ					所管
	妊 幼	学 齢	成 年	壮 年	高 齢	
各種健康診査、両親教室（妊娠・出産編）	○		○	○	○	保健センター
吹田市国保健康診査、特定保健指導、特定保健指導継続支援				○	○	国民健康保険室 保健センター
0歳児クラス懇談会	○					保育幼稚園課
離乳食講習会	○					保健センター
育児相談会（らっこクラブ）	○					
4か月健診保健指導事業（すくすく赤ちゃんクラブ）	○					
乳幼児健診	○					
のびのび子育てプラザ事業（育児教室・子育て講座）	○					のびのび子育てプラザ
地域子育て支援センター事業（子育て支援事業 育児教室）	○					子育て支援室
保育所等における給食	○					保育幼稚園課 地域支援センター 杉の子学園 わかたけ園
栄養改善講演会					○	高齢支援課
市立小・中学校の保護者に対する給食試食会		○	○	○		保健給食室
高齢者への配食サービス					○	高齢支援課
健康教育	○		○	○	○	保健センター
健康相談	○	○	○	○	○	
食育講演会	○	○	○	○	○	
包括的支援講座					○	高齢支援課
男女共同参画地域フォーラム				○	○	男女共同参画センター

## 《評価指標》

	評価指標		目標値		数値出典
			第1次	第2次	
削除	1日当たりの野菜の平均摂取量		350g以上	—	大阪府における国民健康・栄養調査
削除	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32%以下 女性11%以下	—	吹田市国保健康診査結果
削除	食事バランスガイドを認知している人の割合		青成年期80%以上 中年期70%以上 高年期60%以上	—	食に関する市民意識アンケート調査結果
削除	夕食について孤食がよくある人の割合（独居世帯除）	学齢期以下 青年期以上	0% 10%以下	—	食に関する市民意識アンケート調査結果
新規	朝食を抜くことが週3回以上ある人の割合		—	—	吹田市30歳代健診、国保健康診査結果
新規	朝食の欠食率	小学5年 中学2年	—	—	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
新規	塩分を多くとる傾向がある人の割合		—	—	吹田市30歳代健診、国保健康診査結果（「味のついたおかずや漬物にしょうゆやソースをかける」に回答した割合）
新規	食生活において栄養バランスを重視する人の割合		—	—	アンケート調査1回/5年(57.4%)

喫煙は、悪性新生物（がん）、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、歯周疾患といった多くの非感染性疾患（NCD）の危険因子となります。特に、妊婦の喫煙は、低出生体重児や早産の頻度を高める要因になります。そのため、自らの喫煙だけでなく、受動喫煙による周囲の人への健康影響を理解し、禁煙に努めることが必要です。

また、未成年者の喫煙を防止するためには、小学生のころから、たばこが健康に及ぼす影響について理解するとともに、保護者等は家庭や地域での喫煙を防止する環境づくりに努めることが必要です。

### 《現状・課題》

- たばこを現在吸っている人は男性の21%、女性の5%で、大阪府が実施した調査の結果と比べると割合は低くなっています。ただし、男性については「以前、吸っていたがやめた」という人を合わせると喫煙経験のある人が64%を占めています。
- 喫煙者に禁煙への関心を問うたところ、6か月以内に禁煙の予定がないか、まったく関心のない人が8割以上を占めています。
- 喫煙や受動喫煙による慢性閉塞性肺疾患（COPD）、歯周疾患、乳幼児突然死症候群（SIDS）への影響について知っている人は3~4割にとどまっています。
- 子どもがいる家庭の31%が同居家族に喫煙者がおり、このうち23%が子どものそばでたばこを吸っています。



**目標：たばこの害を与えない、受けない**

- ◆たばこの害を知り、受動喫煙のない環境づくりを進める。
- ◆喫煙者を減らし、未成年者や妊産婦の喫煙をなくす。

### 《今後の取組》

個人の重点取組（ライフステージ別）

- ①妊娠・乳幼児期（～就学期）： たばこを吸うこと及び受動喫煙の害を知り、喫煙しません。  
学齢期（小・中・高校生）
- ②成年期（高校卒業～39歳）： たばこを吸うこと及び受動喫煙の害を知り、未成年者は喫煙しません。また、喫煙者は禁煙に挑戦し、煙を吸わせないようにします。  
壮年期（40歳～64歳）  
高齢期（65歳～）  
す。家族や職場の仲間のために分煙・禁煙に協力します。

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目指します。
- 喫煙防止、禁煙、受動喫煙に関する普及啓発を行います。

市の主な事業	ライフステージ					所管
	妊 幼	学 齢	成 年	壮 年	高 齢	
各種健康診査、妊婦（両親）教室（妊娠・出産編）、母子手帳交付時の啓発	○		○	○	○	保健センター
吹田市国保健康診査、特定保健指導、特定保健指導継続支援				○	○	国民健康保険室 保健センター
禁煙相談	○		○	○	○	保健センター
健康教育	○		○	○	○	
健康相談	○	○	○	○	○	
小学校「保健」授業、中学校「保健体育」授業		○				指導課
公共施設の受動喫煙防止啓発	○	○	○	○	○	保健センター
世界禁煙デー及び禁煙週間の周知			○	○	○	
禁煙対策特別企画展			○	○	○	
禁煙治療ができる医療機関の情報提供			○	○	○	

《評価指標》

評価指標	目標値		数値出典
	第1次	第2次	
禁煙サポートを実施している医療機関数	増加		NPO 法人日本禁煙学会HPより
喫煙率	男性 25%以下 女性 5%以下		30歳代健康診査及び吹田市国保健康診査問診結果
禁煙相談者数	増加		保健センター及び南千里分館での相談者数
市施設での禁煙実施率	100%		保健センター調査
小・中学校でのたばこの害についての教育	継続	—	事業実績（指導課）
COPDの認知度	—		アンケート調査 1回/5年（50.6%）
妊婦の喫煙率	—		すこやか親子21母子保健調査

## 運動・身体活動 ※重点項目

運動不足は肥満、高血圧性疾患、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因の一つとなります。運動することは、生活習慣病の予防のほか、ストレス解消や生活のリズムを整えるなど生活の質の向上にも効果があります。

また、子どものころから運動に親しみ、習慣化することで、生涯にわたって自らのライフスタイルに合わせた運動を継続することができます。そのためには、子どもから高齢者、障がい者を含むすべての市民が、運動しやすい環境、外出しやすい環境を整備することが必要です。

### 《現状・課題》

- 中学卒業以上の人のうち、週2回、1回あたり30分以上の運動習慣を持っている人は35%（男性40%、女性32%）見られますが、40歳代では20%、30歳代も23%にとどまっており、ほとんど運動をしていない人が50%を超えています。
- 運動習慣を1年以上継続している人は男性の29%、女性の21%で、大阪府が実施した調査より割合が下回っています。
- 日常生活で階段とエスカレータ（エレベータ）のいずれを利用することが多いか尋ねた質問で、30歳代の36%がエスカレータを利用することがほとんどと答えており、80歳以上を除く各年代で最も割合が高くなっています。
- 介護・介助が必要になった主な原因としては、特に女性について「骨折・転倒」が多くなっています。



**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**

- ◆運動を始めやすい環境、継続しやすい環境があり、さまざまな年代の市民が運動に親しみ習慣化している。
- ◆生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防など、運動の効果を知っている。

### 《今後の取組》

個人の重点取組（ライフステージ別）

- ①妊娠・乳幼児期（～就学期）： 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）： 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～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～74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

- 運動教室の開催など、運動の機会を提供します。
- 運動・身体活動の効果や必要性を普及・啓発します。
- 近くにある体育館、スポーツ施設、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。

市の主な事業	ライフステージ					所管
	妊 幼	学 齢	成 年	壮 年	高 齢	
児童館・児童センターでの運動行事	○	○	○			子育て支援室
運動あそびプログラム推進事業	○		○	○		スポーツ推進室
中学校部活動指導者派遣事業、中学校運動部活動活性化事業		○				指導課
各種スポーツ教室の開催、吹田市障がい者体育祭（北千里体育館）	○	○	○	○	○	スポーツ推進室
ゆいぴあストリートサッカー大会		○	○			青少年活動サポートプラザ
高齢者スポーツ大会の開催					○	高齢政策課
地域スポーツ振興事業	○	○	○	○	○	スポーツ推進室
介護予防健康体操教室					○	交流活動館
運動器の機能向上事業（はつらつ教室）、介護予防訪問指導事業、介護予防推進員養成講座、街かどデイハウス事業補助事業					○	高齢支援課
重度障がい者住宅改造助成事業		○	○	○	○	障がい福祉室
すいたスマイル体操の普及	○	○	○	○	○	スポーツ推進室 保健センター 高齢支援課
生涯スポーツ指導事業		○	○	○	○	スポーツ推進室
オーパシステム事業		○	○	○	○	スポーツ推進室
市民スポーツ講座「運動はええよ！」		○	○	○	○	スポーツ推進室
運動講座	○		○	○	○	中央図書館
認知症予防講演会					○	高齢支援課

青少年交流支援事業（夢つながり未来館の多目的ホール解放）		○	○			青少年活動サポートプラザ
ウォーキング・ジョギングができる公園内遠路の整備、ぶらっと吹田（花と緑、水めぐる遊歩道 21 コース）、公園への健康遊具の設置	○	○	○	○	○	公園みどり室
交通バリアフリー化整備補助事業、交通バリアフリー推進事業	○	○	○	○	○	総務交通室
障がい者等移動支援事業		○	○	○	○	障がい福祉室
各種健康診査			○	○	○	保健センター
吹田市国保健康診査、特定保健指導、特定保健指導継続支援				○	○	国民健康保険室 保健センター
健康教育	○		○	○	○	保健センター
健康相談	○	○	○	○	○	

### 《評価指標》

評価指標	目標値		数値出典
	第 1 次	第 2 次	
定期的に運動している人の割合	男性 女性	50%以上 42%以上	30 歳代健康診査及び吹田市国保健康診査問診結果
短い距離なら歩く人の割合	男性 女性	86%以上 82%以上	30 歳代健康診査及び吹田市国保健康診査問診結果
中学校の運動クラブの参加者の割合		増加	部活動実態調査（指導課）
削除 体育館施設利用者数		増加	— 吹田市の社会教育（スポーツ推進室）
削除 児童館の各種プログラムの実施		継続	— 事業実績（子育て支援室）
削除 運動や身体活動に関する教室の開催数		継続	— 市報すいた掲載数
新規 ロコモティブシンドロームの認知度		—	アンケート調査 1 回 / 5 年（30.3%）
新規 運動やスポーツが好きな人の割合	小学 5 年 中学 2 年	— —	— 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

## 休養・こころの健康

こころの健康は、生活の質に大きく影響します。睡眠を含め自分に合った休養の取り方を見つけること、楽しみや生きがいにつながるストレスへの対処法を見つけること、悩みを相談できる人をつくることが大切です。

また、周囲の身近な人の悩みに耳を傾け、寄り添うこと、場合によっては適切な相談機関につなげることも必要です。

### 《現状・課題》

- 日常生活での悩みやストレス等を「解消できていない」「できていないことが多い」という人は中学卒業以上の人の26%で、50歳代では39%、40歳代も32%を占めています。
- 規則正しい睡眠をとれていない人の割合は、男性では23.0%、女性では21.3%見られます。
- 悩みごと等を相談できる人を尋ねたところ、男性のうち「誰かに相談することはない」が13%、「相談できる人はいない」が5%見られます。
- 保護者に対する調査で、子どもが悩みや不安等を相談してこない（あまり、まったく）家庭が25%を占めています。
- 市役所や保健所以外で自殺予防を目的とした電話相談機関があることを知っている人は38%で、女性が44%であるのに対し男性は30%にとどまっています。

**目標：自分のこころの状態を知り、ストレスを解消できる**

- ◆睡眠による休養が十分にとれている。
- ◆自分のこころの状態を自覚し、ストレス解消法を知っている。
- ◆自殺予防対策が進んでいる。

### 《今後の取組》

個人の重点取組（ライフステージ別）

- ①妊娠・乳幼児期（～就学期）： 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）： 自分を大切にす気持ちを持ちます。
- ③成年期（高校卒業～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。

市の取組

- さまざま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。

市の主な事業	ライフステージ					所管
	妊 幼	学 齢	成 年	壮 年	高 齢	
子育て相談、園庭・ホール開放、子育てサークル、子育て広場、育児教室	○					子育て支援室
妊産婦・乳幼児訪問、4か月児健診保健指導事業（すくすく赤ちゃんクラブ）、育児相談会（らっこクラブ）	○					保健センター
外来発達相談、外来言語相談、療育相談	○	○				地域支援センター
教育相談						教育センター
ひとり親家庭相談	○	○	○	○		子育て支援室
青少年相談		○	○			青少年活動サポートプラザ
女性のための相談			○	○	○	男女共同参画センター
精神保健福祉相談		○	○	○		障がい福祉室
労働相談			○	○	○	地域経済振興室
多重債務相談			○	○	○	市民相談課
各種健康診査、妊婦（両親）教室（妊娠・出産編）（父親育児編）	○		○	○	○	保健センター
吹田市国保健康診査、特定保健指導、特定保健指導継続支援				○	○	国民健康保険室 保健センター
健康教育	○		○	○	○	保健センター
健康相談	○	○	○	○	○	保健センター
子どもの見守り家庭訪問事業、育児支援家庭訪問事業	○		○	○		子育て支援室
地域支えあいネットワーク推進事業	○	○	○	○	○	福祉総務課
ファミリー・サポート・センター	○	○	○	○	○	のびのび子育てプラザ

一時預かり事業	○					保育幼稚園課
不登校児童・生徒支援事業		○				教育センター
自殺予防対策研修		○	○	○	○	保健センター
吹田市精神保健福祉パネル展、ハートふれあい祭り	○	○	○	○	○	障がい福祉室
いきがい教室開催事業、高齢者団体用福祉バス貸付事業、高齢クラブ活動補助事業、ふれあい交流サロン事業					○	高齢政策課
市立幼稚園児、保育園児の園行事解放お及び高齢者施設等への訪問	○				○	保育幼稚園課

### 《評価指標》

評価指標		目標値		数値出典
		第1次	第2次	
ストレスを常に感じている人の割合	男性 女性	6.5%以下 9.7%以下		30歳代健康診査及び吹田市国保健康診査問診結果(内、問診項目10「現在ストレスを感じていますか」で「いつもそうだ」を選択)
睡眠時間を規則正しく取れる人の割合	男性40歳代 女性40歳代 男性50歳代 女性50歳代	73%以上 88%以上 86%以上 91%以上		国保健診受診者(内、問診項目10「睡眠時間は規則正しいですか」で「いつもそうだ」、「だいたいそうだ」を選択)
自殺者数		61人以下		厚生労働省人口動態統計データ
自己肯定感のある小・中学生の割合		—		全国学力・学習状況調査(指導課)

新規

## 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、自分の歯で噛んで食べることで喜びを感じ、口腔機能を維持するうえで重要であり、味わいも豊かな食生活につながります。

幼児期から、食物をよく噛む習慣や歯みがきの習慣を身につけるとともに、歯科疾患予防のための定期的な歯科健診により、歯と口腔の健康と全身の健康との関連性を知ること、健康への意識を高めることが必要です。

### 《現状・課題》

- 80歳以上で20本以上の歯のある人、60歳代で24本以上の歯のある人の割合は男女とも大阪府が実施した調査より低くなっています。
- 年に1回以上歯科を受診している人は45%を占めますが、25歳から39歳の人では31%にとどまっています。また、65歳以上の方は50%で前回調査と比べて割合が低下しています。
- 吹田市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は、35～44歳で49.1%、45～54歳で55.7%で、増加傾向にあります。
- かかりつけ歯科医のいる人は、中学卒業以上の人の55%、小学生の87%、中学生の82%、幼児期の子どもの62%となっています。
- 保護者に対する調査で、幼児期、小学生、中学生の子どもが、食事の際によく噛んで食べている割合は、前回調査と比べて低下しています。



**目標 : いつまでも自分の歯で噛むことができる**

- ◆歯の大切さとその管理方法を知っている。
- ◆食べ方に関心を持つ人を増やす。

### 《今後の取組》

個人の重点取組（ライフステージ別）

- ①妊娠・乳幼児期（～就学期）： よく噛むことの大切さを知ります。また、妊娠期は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）： 歯みがきを習慣化し、自分に合った口腔ケアを実践します。
- ③成年期（高校卒業～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。
- ③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

- 妊娠期から自分自身と生まれてくる子どもの歯の大切さの周知を図ります。
- 歯科疾患とその予防について、自分に合った歯の管理方法について周知を図ります。
- 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病気の関連性について周知を図ります。
- 高齢期の口腔機能向上を図ります。
- ひとくち 30 回以上噛む「噛ミング30」について周知を図ります。

市の主な事業	ライフステージ					所管
	妊 幼	学 齢	成 年	壮 年	高 齢	
妊婦歯科健康診査	○					保健センター
のびのび子育てプラザ事業（子育て講座）	○					のびのび子育てプラザ
乳幼児健康診査、歯科フォロー事業	○					保健センター
妊婦（両親）教室（妊娠・出産編）	○					
育児相談会（らっこクラブ）	○					
歯科健診（市立保育園）	○					保育幼稚園課
歯科健診、歯科保健事業（市立幼稚園）	○					保健給食室
歯科健診（杉の子学園、わかたけ園、地域支援センター）、歯科保健事業（杉の子学園、わかたけ園）	○					杉の子学園、わかたけ園、地域支援センター
6歳臼歯健康診査	○					保健センター
吹田市障害者歯科健康診査及び口腔衛生指導事業	○	○	○	○	○	障がい福祉室
赤ちゃんの歯の広場	○					保健センター
小・中学校における歯科健診、歯科保健事業		○				保健給食室
成人歯科健康診査			○	○	○	保健センター
口腔機能向上事業、栄養改善事業「お口から始まる健康教室」					○	高齢支援課
在宅寝たきり高齢者等訪問歯科事業					○	保健センター
健康教育	○		○	○	○	
健康相談	○	○	○	○	○	

## 《評価指標》

	評価指標		目標値		数値出典
			第1次	第2次	
	3歳児歯科健診におけるむし歯のない幼児の割合		80%以上		3歳児健康診査・歯科健診結果
	12歳（中学1年生）における永久歯のむし歯経験歯数		1本以下		児童生徒定期健康診断歯科健診結果
	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 45~54歳	31%以下 39%以下		吹田市成人歯科健康診査結果
	80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合		60%以上		吹田市成人歯科健康診査結果
	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 45~54歳	50%以上		吹田市成人歯科健康診査結果
削除	障がい者歯科健康診査の受診者数		増加	—	吹田市成人歯科健診結果結果
新規	75歳以上で口腔機能の維持向上の方法を知っている人数		—		吹田市成人歯科健康診査結果
新規	食生活においてよく噛むことを重視している人の割合		—		アンケート調査 1回/5年(28.4%)

## アルコール

過量の飲酒は、生活習慣病をはじめとするさまざまな疾患やうつ病などのリスク要因となります。特に、未成年者の飲酒は、心身の発育に、妊娠・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発育に悪影響を及ぼします。

未成年者や妊娠・授乳中の飲酒を防止するため、子どものころから飲酒の影響についての正しい知識をもち、成人からは節度ある適正量の飲酒に努めることが必要です。

### 《現状・課題》

- 月に1回以上の飲酒習慣のある人は男性の67%、女性の43%を占めています。また、20歳以上の男性で1日あたり3合以上の飲酒をする人は14%見られますが、飲酒習慣ともども大阪府が実施した調査より割合が低くなっています。
- ほぼ毎日飲酒している人は50歳代から70歳代にかけて24~28%見られます。
- 飲酒の適量を知っている人は男性の58%、女性の56%となっていますが、40歳代より若い人は知らないという人が過半数を占めています。



**目標 : アルコールの害を理解し、適量飲酒を心がける**

- ◆過度の飲酒が及ぼす問題などアルコールについて正しい知識を持ち、適量飲酒に努めている。
- ◆未成年者や妊産婦の飲酒者をなくす。

### 《今後の取組》

個人の重点取組（ライフステージ別）

- ①妊娠・乳幼児期（～就学期）： 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、飲酒しません。  
壮年期（40歳～64歳） アルコールの害を理解し、飲む場合は、適量飲酒に努めます。  
高齢期（65歳～）

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。

市の主な事業	ライフステージ					所管
	妊 幼	学 齡	成 年	壮 年	高 齡	
小学校「保健」授業、中学校「保健体育」授業		○				指導課
各種健康診査、妊婦（両親）教室、母子手帳交付時の啓発	○		○	○	○	保健センター
吹田市国保健康診査、特定保健指導、特定保健指導継続支援				○	○	国民健康保険室 保健センター
健康教育	○		○	○	○	保健センター
健康相談	○	○	○	○	○	

《評価指標》

評価指標	目標値		数値出典	
	第1次	第2次		
多量飲酒者の割合	男性 女性	1.9%以下 0.2%以下	30歳代健康診査及び吹田市国保健康診査問診結果（内、問診項目5「お酒（清酒、焼酎、ビール、ワインなど）」を飲む頻度で「毎日」を選択し、かつ「3合以上」を選択）	
削除	小・中学校でのアルコール教育	継続	—	小学校及び中学校学習指導要領（指導課）
新規	妊婦の飲酒率	—	—	すこやか親子21 母子保健調査
新規	適量飲酒について知っている割合	—	—	アンケート調査 1回/5年（56.3%）

生活習慣病の予防のためには、日頃から自分自身の健康状態に関心を持ち、健康管理を行っていくことが重要です。そのためには、定期的に特定健康診査、がん検診等を受診し、健(検)診結果に基づいた指導に従い、生活習慣を改善することで、発症予防に努めるとともに、病気の早期発見・早期治療に結びつけ、重症化予防に努めることが必要です。

また、個人の健康は、家庭、学校、地域、職場などの生活環境によって影響を受けることから、地域全体で個人の健康を支え、守ることのできる環境づくりに努めていくことが必要になっていきます。

### 《現状・課題》

- 40歳以上の人で、この1年間に何らかの健診・人間ドックを受けたという人が59%を占めていますが、健診等を受けていない人は理由として「費用がかかる」「面倒だから」と答えています。
- がん検診をこの2年間に受けた人は47%で、大阪府が実施した調査より受診者の割合が高くなっています。
- 吹田市国民健康保険加入者の特定健診受診率は、市町村国保全体と比べて高い割合ですが、年代別にみると、60歳以下の受診率が低くなっています。
- 吹田市国保健康診査（特定健診）受診者では、血糖値・HbA1cの有所見者割合が国、府より高くなっています。
- かかりつけ医のいる人は62%、かかりつけ薬局のある人は24%となっています。

目標：健康づくりに関心を持ち、健康的な生活を送ることができる

- ◆健康に関する正しい情報を得ることができる。
- ◆健康診査の必要性を理解して毎年受診することができる。
- ◆健康診査の結果を生かし、生活習慣の改善に向けて行動できる。

### 《今後の取組》

個人の重点取組（ライフステージ別）

- ①妊娠・乳幼児期（～就学期）：子どもの成長に合わせた健診を受けます
- ②学齢期（小・中・高校生）：規則正しい生活リズムを身につけ、健康に関する知識を得ます。
- 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～）：かかりつけ医やかかりつけ歯科医師、かかりつけ薬局を持ち、自分の体の状態を知ります。

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

- 乳幼児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)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。

市の主な事業	ライフステージ					所管
	妊 幼	学 齢	成 年	壮 年	高 齢	
乳幼児健康診査	○					保健センター
市立保育園での定期健康診断	○					保育幼稚園課
市立幼稚園、小・中学校での定期健康診断	○	○				保健給食室
杉の子学園、わかたけ園での定期健康診断	○					地域支援センター
子どもの生活習慣病予防検診及び集団栄養指導		○				保健給食室
各種健康診査、妊婦（両親）教室（妊娠・出産編）	○		○	○	○	保健センター
吹田市国保健康診査、特定保健指導、特定保健指導 継続支援				○	○	国民健康保険室 保健センター
健康管理支援			○	○	○	生活福祉課
各種がん検診			○	○	○	保健センター
健康教育	○		○	○	○	
健康相談	○	○	○	○	○	
健康管理拠点拡大モデル事業	○	○	○	○	○	
すいた健康サポーター事業	○	○	○	○	○	保健センター
(仮称)健康ポイント事業				○	○	
図書館運営事業参考業務			○	○	○	中央図書館
出前講座			○	○	○	生涯学習課 (出前講座の講師 派遣：保健センター ほか)
健康講座、講演会			○	○	○	生涯学習課

## 《評価指標》

評価指標		目標値		数値出典
		第1次	第2次	
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 女性	32%以下 11%以下		吹田市国保健康診査結果
生活習慣改善に取り組む人の割合	男性 女性	42%以上 48%以上		吹田市国保健康診査問診結果
がん検診受診率	胃がん 子宮がん 乳がん 肺がん 大腸がん	2.7% 22.5%以上 22.3%以上 19.5%以上 23.5%以上		保健センター事業概要
保健センターの健康相談件数		増加		事業（保健センター）
削除	健康に関する講座の開催数	増加	—	市報すいた掲載数
新規	糖尿病の有所見率	—		吹田市国保健康診査結果
新規	小・中学生の肥満傾向の割合	小学生 中学生	—	吹田市立小・中学校、幼稚園 定期健康診断・環境調査統計表 （保健給食室）

## 食を通じた豊かな人間形成

食に関する正しい知識を習得し、食を選択する力を身につけることは、生涯にわたり健康を維持するために必要で、生活習慣病を予防することにもつながります。そのためには、子どものころから、望ましい生活習慣や食事のリズム・マナーを身に付けること、友人と共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることなど、家庭、地域、学校等で豊かな人間性を育むことが必要です。

また、豊かな人間性が生涯にわたり育まれることで、食文化等を家庭・地域で楽しみ、次世代に伝え育てることも可能となります。

### 《現状・課題》

- 中学生や中学卒業以上の市民のうち夕食をひとりで食べる人が31%見られ、特に中学生と25歳から39歳までの市民で前回調査時より孤食の割合が増えています。
- 保護者の66%は、家族や友人と食卓を囲む機会を重視しており、親子で食事の際にいつも会話しているという家庭が85%を占めています。
- 食生活において重視していることとして、「食べ残しをしない、食品を捨てない」「食品の安全性」をあげる人が50%前後を占めています。また、「できるだけ手作りの食事」は女性や65歳以上の人、保護者で60%前後があげています。
- 中学卒業から24歳までの市民のうち、自分で食事の準備がほとんどできない人は44.0%見られます。
- 「食育」について何らかの関心がある人は全体では70%を占めていますが、中学卒業から24歳までの人では47%にとどまっています。



**目標：食を楽しみ感謝し、食べることを大切にする**

- ◆食の大切さについての理解が進み、意識が向上している。
- ◆食を通じたコミュニケーションが図られている。

### 《今後の取組》

個人の重点取組（ライフステージ別）

- ①妊娠・乳幼児期（～就学期）： 基本的な食事のマナー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）： 食の大切さを理解し、家族や友人と楽しく食べる機会を持ち、自立（自律）した食生活を送ります。
- 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～）： 日本の食生活を次世代に伝えることを意識し、会話をしながら楽しく食べる機会を持ちます。

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、保育園、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、さまざまな世代に調理を実践する機会を提供します。
- 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、さまざまな食育に関する啓発を行います。
- 地域で仲間との食事をする場の提供を支援します。

市の主な事業	ライフステージ					所管
	妊 幼	学 齢	成 年	壮 年	高 齢	
市立保育所、市立幼稚園、杉の子学園、わかたけ園でのクッキング、食育	○					保育幼稚園課 杉の子学園 わかたけ園 地域支援センター
保護者調理実習	○					杉の子学園
てがるにクックてがるにおやつ		○				青少年クリエイティブセンター
親子でつくろう！楽しく食育講座	○		○	○		青少年室
吹田市・高島市「少年キャンプ大会」、		○				少年自然の家
ゆいびあ`sキッチン		○	○			青少年活動サポートプラザ
そばうち体験		○	○			
野外教育・自然体験事業わくわくキャンプシリーズ 野外教育・自然体験事業ファミリーキャンプ	○	○	○	○	○	青少年室
吹田市青少年リーダー講習会		○				
ようこそ！料理超初心者～男から男に伝える鍋1つで昼ごはん～				○	○	男女共同参画センター
学校給食の地産地消		○				保健給食室
地産地消の推進事業	○	○	○	○	○	地域経済振興室
市立保育園、市立幼稚園、杉の子学園、小・中学生の菜園活動	○	○	○	○		保育幼稚園課 杉の子学園 地域支援センター 青少年クリエイティブセンター
農作業体験事業	○	○	○	○	○	地域経済振興室
農作物特産品栽培奨励事業			○	○	○	

市立保育園等の保護者に対する学習会	○					保育幼稚園課 わかたけ園 杉の子学園
児童会館事業ランチタイム	○	○				子育て支援室
ふれあい昼食会事業補助事業					○	福祉総務課
乳幼児健診	○					保健センター
各小学校及び子育て支援施設への食育紙芝居貸出	○	○				
「園だより」、「保健だより」やホームページ等による保護者への食育の情報提供	○					保育幼稚園課 地域支援センター 杉の子学園 わかたけ園 子育て支援室
ホームページの開設（保育所の給食）	○					保育幼稚園課
「給食だより」等での等による保護者への食育の情報提供		○				保健給食室
食に関する指導計画の作成	○					保育幼稚園課
「吹田市立幼稚園・小・中学校における食育月間」の実施	○	○				保健給食室
教職員研修		○				教育センター
暮らしのセミナー	○	○	○	○	○	市民相談課
家庭教育学級					○	生涯学習課

### 《評価指標》

評価指標	目標値		数値出典
	第1次	第2次	
夕食について孤食が「よくある」人の割合（独居世帯除）	幼児期 小学生 中学生	0%	アンケート調査結果（1回/5年） （14.8%）
	青年期 成年期 中年期 高年期	10%以下	
新規 ふれあい昼食会参加人数	—	—	福祉総務課事業実績
新規 食育に関心を持っている人の割合	—	—	アンケート調査結果（1回/5年） （69.9%）