

# 健康すいた21(第3次)概要版 2022-2026

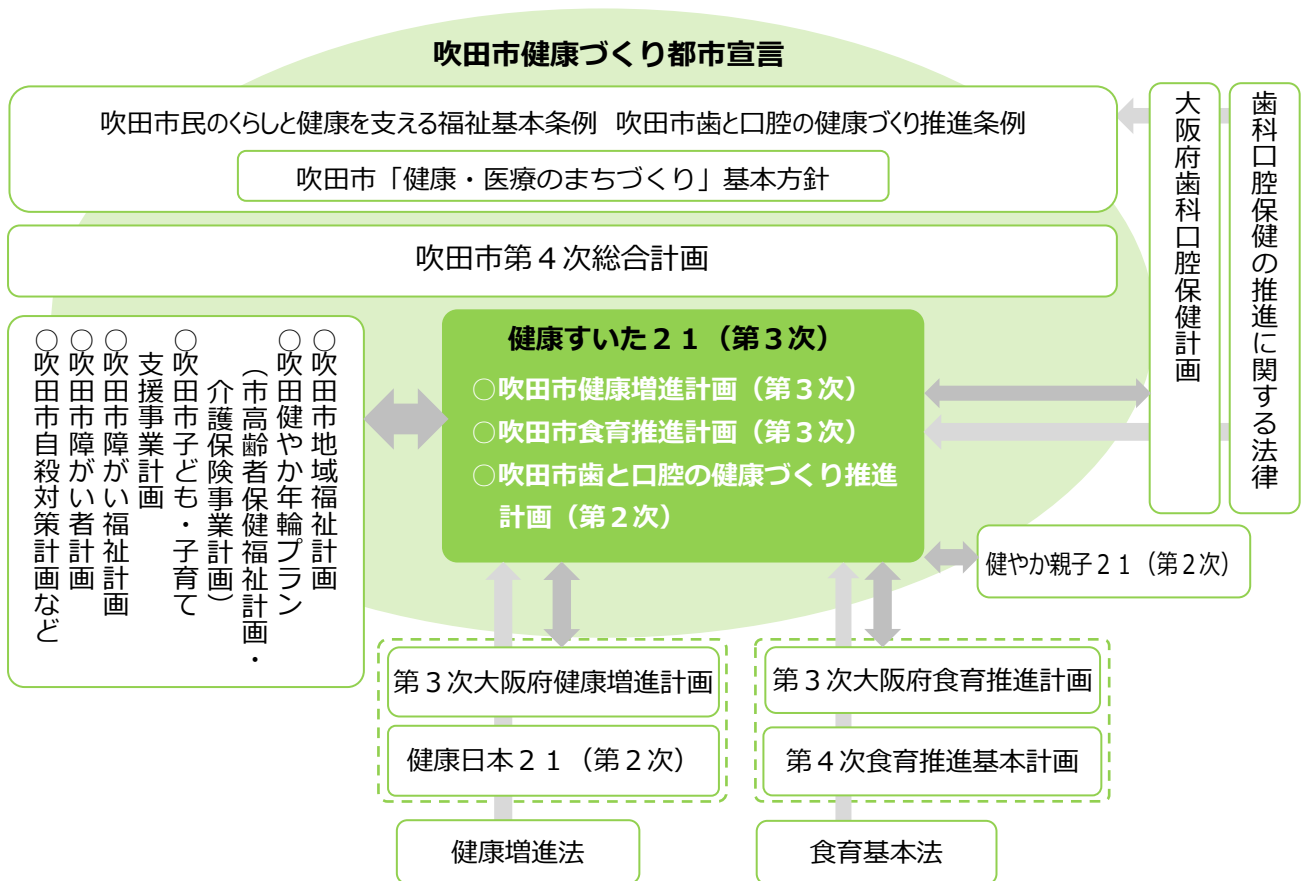
吹田市



## 健康すいた21（第3次）の概要

### ◆計画の位置付け

- ・吹田市健康増進計画（第2次）（健康増進法）
- ・吹田市食育推進計画（第3次）（食育基本法）
- ・吹田市歯と口腔の健康づくり推進計画（第2次）（吹田市歯と口腔の健康づくり推進条例）を一体化し、健やか親子21（第2次）における母子保健の取組や方向性も包含して策定



### ◆計画期間

令和4年度（2022年度）～令和8年度（2026年度）の5年間

### ◆第3次計画における新たな視点

社会情勢や本市の健康づくり施策の動向を踏まえ、以下の新たな4つの視点を反映した健康づくり施策を推進します。

- くらしにとけこむ健康づくりの推進
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により変化した人々の健康意識・生活様式の反映
- 中核市移行に伴う、より身近な保健施策の展開
- 次世代の健康づくりの支援充実



## 本市を取り巻く現況

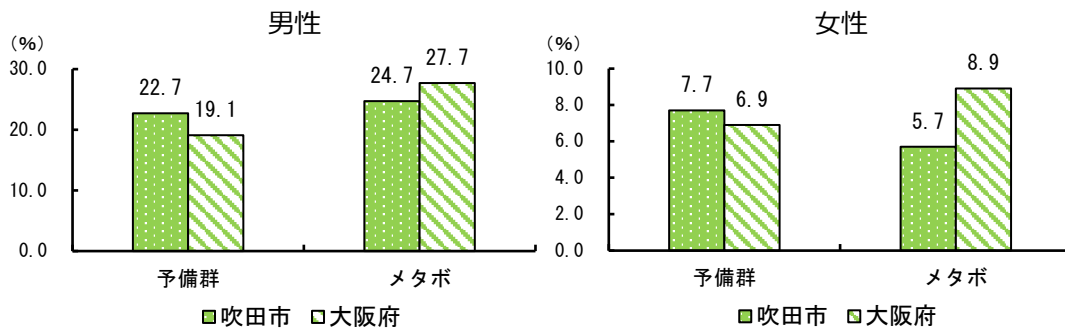
### 本市の健康寿命と平均寿命は、国・府を上回っている

	男		女	
	健康寿命	平均寿命	健康寿命	平均寿命
国	79.22歳	80.75歳	83.64歳	86.99歳
大阪府	78.11歳	80.23歳	82.52歳	86.73歳
吹田市	80.19歳	81.20歳	83.89歳	87.20歳

資料：大阪府健康づくり課資料  
 全国平均寿命は「国勢調査（平成27年（2015年））」  
 大阪府平均寿命は「平成27年（2015年）都道府県別生命表の概況」

### 男女ともメタリックシンドローム予備群の割合が大阪府より高くなっている

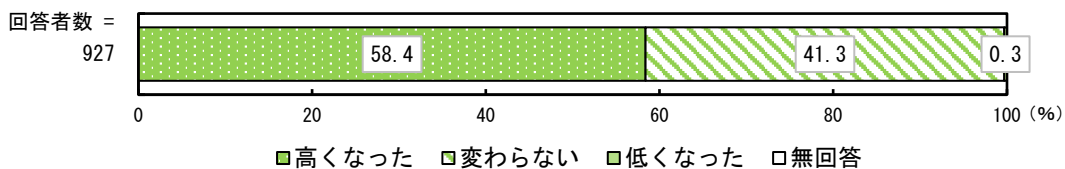
＜メタボ予備群とメタボの割合（平成30年度（2018年度））＞



資料：大阪府「大阪府循環器疾患予防研究受託業務報告書」（令和3年（2021年））

### 新型コロナウイルス感染症拡大により健康意識が高まった市民は6割

＜新型コロナウイルス感染症拡大による健康意識の変化＞



資料：吹田市緊急事態宣言下前後における健康活動等の調査 2021

### 本市の課題

全国及び大阪府と比べ、健康寿命・平均寿命は長いですが、生活習慣病の状況や食生活、運動・身体活動、健康管理などにおいて取り組むべき課題がある。



## 計画の全体像

めざすべき将来像

自分らしく、<sup>しょうがい</sup>笑涯、輝く

※自分らしく、人生を通じて笑って輝いていることが、「自分のやりたいことができる」人生につながると考え、「一生涯笑顔で過ごす」の意味を込めて「生涯」を「笑涯」としています。

基本目標

健康寿命の延伸

生活の質（QOL）の向上

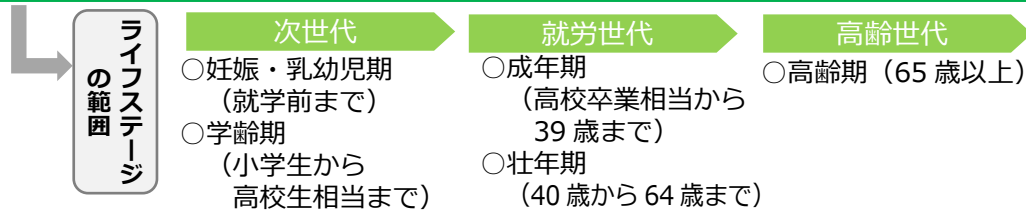
※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（健康寿命）を可能な限り長くできるよう、また病気や障がいがある方も含め、全ての方がこころ豊かに充実した人生を過ごすことができるよう、基本目標を定めました。

### 基本方針と取組

#### 基本方針1 全ての世代の健康づくりと生活習慣病等の発症・重症化予防

- |     |               |     |         |
|-----|---------------|-----|---------|
| 分野1 | くらしにとけこむ健康づくり | 分野5 | 歯と口腔の健康 |
| 分野2 | 食べる           | 分野6 | たばこ     |
| 分野3 | 動く・出かける       | 分野7 | アルコール   |
| 分野4 | 眠る・癒す         | 分野8 | 診てもらう   |

#### 基本方針2 ライフステージ別の課題に応じた取組



#### 基本方針3 「楽しむ・輝く」をベースとした「くらし」ととけこむ健康づくり

##### ●重点とするターゲット

「健康無関心層」及び「健康には関心はあるが、多忙等、何らかの理由により取組ができていない層」を重点ターゲットに、市民の主体的な健康づくりを支える取組を進めます

##### ●くらしにとけこむ健康づくりの基本的な考え方

- ・「楽しむ・輝く」をベースに、吹田市健康寿命延伸にかかる市内基本方針で定める8つのライフスタイルを含んだ取組や施策を展開します
- ・ハード整備も含む様々な取組に、8つのライフスタイルを盛り込むことで、まちぐるみで自然と健康になるための取組と環境づくりを推進します

##### ●くらしにとけこむ健康づくりを推進するための手法

行動経済学を活用した  
自然と健康になれるまちづくり

地域団体や企業・  
研究機関等の連携

健都における新たな  
ライフスタイルの発信

データの活用



KPI  
(重要業績評価指標)

平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加  
健康上の問題による日常生活への影響について「ない」と回答した人の割合の増加



## 市民のめざす姿に向けた分野別の取組



### 分野1 くらしにとけこむ健康づくり

健康無関心層を含む全ての市民を対象に「楽しみながら自然と健康になれるまちづくり」を進めます。

更に、市民自身が健康づくりの取組を行いやすくするため、知識や技術の提供、社会環境整備などの「市民の主体的な健康づくり」を支える取組を進めます。

#### 市民のめざす姿

1 自分ができる健康づくりに取り組む

#### 行政・地域団体等の取組

(1) 楽しみながら自然と健康になれるまちづくり

(2) 市民の主体的な健康づくりを支える取組

#### 取組による 2026 年度までの成果目標

健康づくりを目的とした活動を続けている人の割合が増加しています

#### 建物・公園・まちづくり…ハードから始める健康づくり



出かけるとき、歩いたら健康にもいいけれどつい車を使ってしまう…という方も多いはず。車を使う理由は、楽だから。でも、「道路が歩きにくいから」「歩いていてもつまらないから」という理由は、ハード面から解消することができます！

花がいっぱい植えられていて目で楽しみながら歩けるまち、歩きやすいフラットな道…歩いてみたくなりました？



### 分野2 食べる

健全な食生活を実践するため、栄養の偏りや食習慣の乱れについて一人ひとりが意識することが大切です。

また、私たちの食生活は自然の恵みや食に関わる人々の行動によって支えられていることに感謝することが必要です。

#### 市民のめざす姿

1 おいしく楽しく、バランスよく食べる

2 食べることを大切に  
する意識を持つ

#### 行政・地域団体等の取組

(1) ライフステージに応じた食育の取組

(2) 食環境の整備

(1) 食べることを大切に  
する意識を育てる

#### 取組による 2026 年度までの成果目標

小・中学生の肥満傾向の割合が減少し、バランスのとれた食事を食べる人が増加しています

#### 料理レシピ投稿サイト「クックパッド」で吹田市オリジナルメニューを発信中！

- 高齢者の低栄養予防レシピ 『はつらつ元気レシピ集』
- 離乳食レシピ
- 市の名産（吹田くわい）を使ったレシピ など

「主食」の人気検索でトップ 10 入り  
しました！



豆腐しらす丼



↑ 吹田市役所公式キッチンはこちらから



## 分野3 動く・出かける

日頃から体を動かすことは、生活習慣病や生活機能低下の予防につながります。また、ストレスの解消や生活のリズムが整うなど、生活の質の向上にも効果があります。

### 市民のめざす姿

1 日常生活で体を動かす

2 自分ができる運動を見つけ、楽しみながら継続する

### 行政・地域団体等の取組

(1) 日常生活で体を動かすことの大切さについての啓発

(2) 自然と体を動かすことにつながるハード面の整備

(3) 出かけたくなる魅力あふれる場の創出

(1) ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組

### 取組による 2026 年度までの成果目標

定期的に運動する市民の割合が増加しています

### 健都レールサイド公園・健都ライブラリーに行ってみよう！



健康遊具

健都レールサイド公園は、『健康に「気づき」、「楽しみ」ながら「学べる」』がコンセプトの公園です！

健康増進広場には、国立循環器病研究センターと吹田市民病院の協力・監修を受けた健康遊具等があります。

公園内にある健都ライブラリーは、体組成計や血圧計で健康チェックができる健康応援コーナーなどがある多機能型の図書館です。

ぜひ一度、お越しください！



## 分野4 眠る・癒す

こころの健康を保つためには、ストレスに抵抗する力を持つことと、ストレスと上手くつきあうことが大切です。

そのため、こころの健康を保つためには、普段から楽しみや生きがいにつながるような自分に合った方法でこころの健康を保つことが大切です。また、こころの不調が起きると様々なサインに早期に気づき、対応することが必要です。

### 市民のめざす姿

1 自分に合った方法でこころの健康を保つ

2 不調のサインに早期に気づき、対応する

### 行政・地域団体等の取組

(1) こころの健康を保つための取組の推進

(1) 相談支援の充実と普及啓発

### 取組による 2026 年度までの成果目標

ストレスを常に感じている人の割合が減少し、自己肯定感のある子供が増えています

### 自分に合った睡眠、取れていますか？



●睡眠は「質」が大切！

適切な睡眠時間は人により異なりますが、**質の良い睡眠**を取ることが大切です。自分にあったリラックス方法で、ぐっすり眠りましょう。

OK! 軽い読書、好きな音楽を聴く、ぬるめのお風呂に入るなど自分に合ったリラックス方法で睡眠モードにしましょう。





## 分野5 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、全身疾患と関連しており、健康の維持に欠かせないものです。また、自分の歯で噛んで食べることが、味わい豊かな食生活にもつながります。口腔機能や食べる機能が低下し、十分な栄養が摂れなくなると、心身の機能低下につながるオーラルフレイルにつながるおそれがあり、専門的な口腔ケアとセルフケアが重要です。

### 市民のめざす姿

- 1 定期的に歯科健診を受診する
- 2 自分に合ったセルフケアの方法を身につける

### 行政・地域団体等の取組

- (1) 歯科健診の実施
- (2) 歯科健診の受診勧奨
- (1) ライフステージに応じた指導及び周知啓発

### 取組による 2026 年度までの成果目標

むし歯のない子供が増え、歯周病にかかっている人の割合が減少しています

### オーラルフレイルを防いでアクティブライフ



正しい口腔ケアやお口の体操、よくかんで食べる習慣やよく声を出すなど、お口の機能を使って、日ごろからオーラルフレイル対策を実践しましょう。

よくかんで正しい口腔ケア



## 分野6 たばこ

喫煙は様々な疾患の要因となります。自らの健康への害だけではなく、たばこの煙による受動喫煙の害を与えることにもなり、周囲の人の健康にも影響を及ぼすことから、禁煙に努めることが必要です。

### 市民のめざす姿

- 1 喫煙をしない、受動喫煙をさせない

### 行政・地域団体等の取組

- (1) たばこが吸いにくい雰囲気醸成
- (2) 喫煙者への禁煙支援
- (3) 20歳未満の人の喫煙防止のための教育

### 取組による 2026 年度までの成果目標

喫煙率が半減し、受動喫煙を受ける機会が減少しています

### 「スモークフリー」って知ってますか？



たばこを吸う人も吸わない人も

“たばこの煙（スモーク）から自由（フリー）”

になることをめざし、スモークフリーを推進しています。皆さんにスモークフリーについて知ってほしい！と思い、様々な周知活動を展開中！

あなたはいくつ見かけたことがありますか？

★22日はスワン（吸わん）の日



## 分野7 アルコール

多量の飲酒は健康への様々な影響があると言われています。特に、20歳未満の人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すため、飲酒をしないことが大切です。また、20歳以上の人は、アルコールの害を理解し、適量飲酒を心がけるとともに、多量飲酒の場合は、その状態に早期に気付き、飲酒量を控えることが大切です。

### 市民のめざす姿

1 20歳未満の人や妊婦は飲酒しない

2 アルコールの害を理解し、適量飲酒を心がける

### 行政・地域団体等の取組

(1) 20歳未満の人への教育及び妊婦への周知啓発

(1) 多量飲酒者による心身への影響についての周知啓発

(2) 多量飲酒者への支援

(3) アルコール依存症に関する周知啓発及び相談支援

### 取組による2026年度までの成果目標

妊婦及び多量飲酒者の割合が減少しています

### 適量飲酒を心がけましょう

種別	日本酒	ビール	焼酎	ウイスキー	ワイン
アルコール濃度	15%	5%	25%	43%	12%
純アルコール量	22g	20g	20g	21g	19g
目安の量	1合 180ml	中瓶1本 500ml	100ml	ダブル1杯 60ml	グラス2杯 200ml



## 分野8 診てもらう

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、健康管理を行うことが重要です。また、生活習慣病と診断されている場合は、定期受診や自己管理をすることが大切です。

### 市民のめざす姿

1 健（検）診を定期的に受診する

2 健（検）診結果に基づき、医療機関の受診や生活習慣改善につなげる

3 生活習慣病等の重症化予防のために定期受診や自己管理をする

### 行政・地域団体等の取組

(1) 健（検）診の実施

(2) 健（検）診の受診勧奨

(1) 要治療者等への受診勧奨や各種保健指導

(2) データヘルスの推進

(1) 重症化予防のための支援

### 取組による2026年度までの成果目標

メタボリックシンドローム該当者及びその予備群の割合が減少しています

健康すいた21（第3次） 概要版  
令和4年（2022年）3月発行

発行：吹田市健康医療部健康まちづくり室  
〒564-0072 吹田市出口町19番2号 TEL 06-6384-2614

この冊子は1500部作成し、1部あたりの単価は70円です。