

第3章

計画の基本的な考え方



計画の基本的な考え方

1 計画の基本的な考え方

本市は、全国及び大阪府と比べ、健康寿命・平均寿命は長く、また、主要な疾患の死亡率も低くなっています。一方、生活習慣病の有所見等の状況や食生活、運動・身体活動、健康管理などの生活習慣においては、取り組むべき課題があります。今後、健康寿命の更なる延伸及び生活の質（QOL）の向上をめざすためには、若い世代から生活習慣病予防及び重症化予防に取り組むとともに、今後、更に進行する高齢化に向けて、引き続き介護予防に取り組む必要があります。

WHO 憲章では、健康を「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と定義しています。本市においても、健康づくり施策を推進する上で、介護状態や病気の有無といった身体健康だけでなく、こころの健康や、社会の中で役割がある、家族・友人・地域等の社会とのつながりがあるといった社会的健康につながる取組を推進します。

また、健康は個人の生活習慣等だけではなく、経済状況や居住する社会環境等によっても決定されると言われています。そのため、本人の意思や周囲の社会環境等に関係なく、誰もが身体的・精神的・社会的に健康になれるまちをめざし、自然と健康になれるまちづくりを推進します。

なお、本計画は「吹田市健康増進計画（第3次）」「吹田市食育推進計画（第3次）」、及び「吹田市歯と口腔の健康づくり推進計画（第2次）」として一体的に策定し、共通した計画の方針を定めます。

2 計画のめざすもの

(1) 市のめざすべき将来像

計画の基本的な考え方に基づき、市のめざすべき将来像として、「自分らしく、^{しょうがい}笑涯、輝く」としました。

「自分らしく、笑涯、輝く」とは、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。

[めざすべき将来像]

「自分らしく、^{しょうがい}笑涯、輝く」

(2) 基本目標

将来像として掲げた「自分らしく、笑って、輝く」を実現させるための基本目標として、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を可能な限り長くできるよう、また、病気や障がいがある人も含め、全ての市民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、「健康寿命の延伸」及び「生活の質（QOL）の向上」と定めます。

「健康寿命の延伸」と「生活の質（QOL）の向上」

(3) 重要業績評価指標（KPI）

計画全体の達成度を進捗管理するため、重要業績評価指標（KPI）を2種類設定し、令和8年度（2026年度）時点の目標を定めます。

重要業績評価指標（KPI）	現状値	目標 令和8年度（2026年度）
①健康寿命 （日常生活動作が自立している期間の平均）	男性 81.0 歳 女性 84.8 歳 【平成30年度（2018年度）実績】	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
②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	71.5% 【令和元年度（2019年度）実績】	増加

① 出典：大阪府健康づくり課提供資料

② 出典：吹田市健康に関する市民意識アンケート調査 2019

【指標及び目標値の考え方】

①健康寿命

今後の平均寿命の延伸を前提とした上で、平均寿命と健康寿命の差（不健康期間）が短縮するように設定することが望ましいですが、市の施策や地域団体等の取組が健康寿命の延伸に直接寄与したかを数値化することが困難であること、また、本市の平均寿命及び健康寿命は、既にトップレベルにあることから、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目標とします。

②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

健康には肉体的、精神的、社会的に十分に調和がとれた状態であることが重要です。国で健康寿命算出の主指標として用いられる「日常生活に制限のない期間の平均」は、それらの要素を包括的に表すと考えられています。そこで、健康上の問題による日常生活への影響（日常生活動作、外出、仕事・家事・学業、運動など）について、「ない」と回答した人の割合を指標とし、その増加を目標とします。

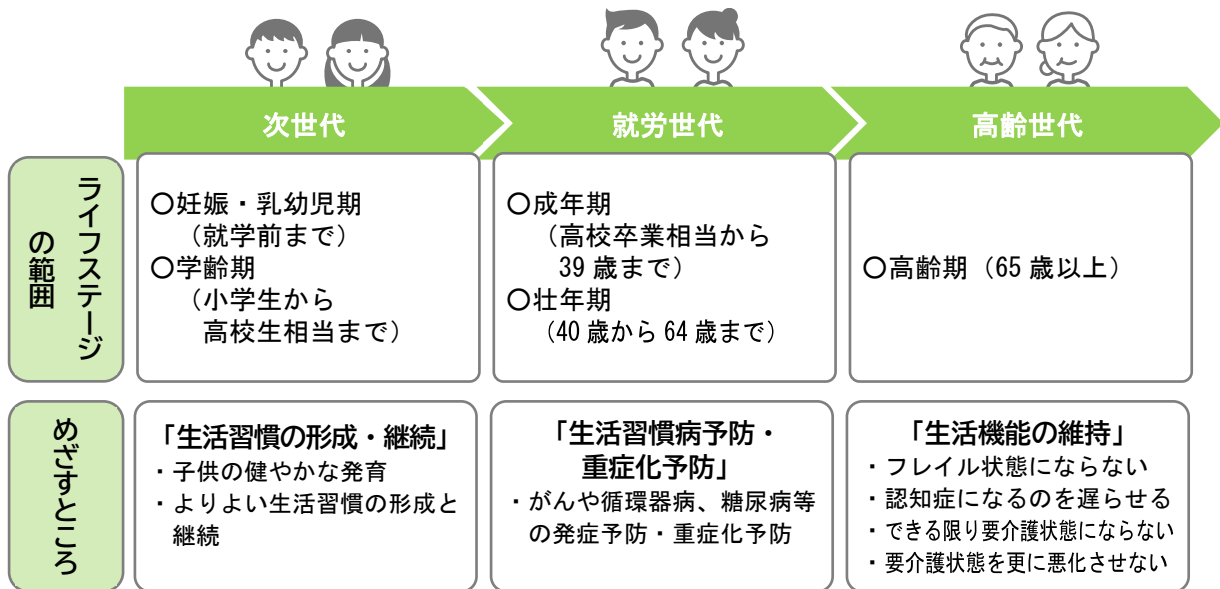
3 計画の基本方針

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

全ての世代の健康づくりと生活習慣病等の発症予防のため、生活習慣の改善などの取組を推進するとともに、がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）に対処するため、合併症の発症や症状の進展等の重症化の予防のための取組を推進します。

基本方針2 ライフステージ別の課題に応じた取組

人はその成長の過程において様々な変化を迎え、それに伴い、取り組むべき課題も様々に変化します。そのため、本計画では、ライフステージを次世代・就労世代・高齢世代の3つに分け、それぞれのめざすところや、分野別の現状・課題に応じた取組を推進します。



基本方針3 「楽しむ・輝く」をベースとした「暮らし」ととけこむ健康づくり

健康に影響を与える要因の中で、特に、運動や食生活などの生活習慣と、市民の生活の場や人とのつながりなどの社会環境に着目し、楽しみながら自然と健康になれるまちづくりや、市民の主体的な健康づくりを支える取組などによって、暮らしにとけこむ健康づくりを推進します。

これらの取組は、地域団体や企業・研究機関等との連携や、データの活用、行動経済学を活用した仕掛けづくりなどを通じて推進します。

(1) 重点とするターゲット層と取組の方向性

くらしにとけこむ健康づくりの推進に当たっては、「健康無関心層を含む全ての市民」を対象として、本人の意思に関係なく実行できる環境を整え、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に、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、特に「健康に関心はあるが、多忙等、何らかの理由により健康づくりの取組ができていない市民」を重点ターゲットとして進めます。

(2) くらしにとけこむ健康づくりのための基本的な考え

「楽しむ・輝く」をベースに、「食べる」「眠る・癒す」「動く」「出かける」「人とつながる」など、吹田市健康寿命延伸にかかる庁内基本方針で定める8つのライフスタイルの一つでも多く生活に取り込めるよう、これらのライフスタイルを含んだ取組や施策を展開することで、くらしにとけこむ健康づくりを推進します。

健康とは関係が薄いと思われる保健福祉以外の取組にも8つのライフスタイルの要素を盛り込むことで、健康に関心がない層にとって、くらしの中で自然と健康になる取組を進めることができます。また、ソフトの取組だけではなく、8つのライフスタイルにつながるようなハード整備の面からも、健康になる環境づくりを進めることができます。

市が進める施策には、「楽しむ・輝く」「知る」はもちろんのこと、他の6つのライフスタイルを様々な形で含んでおり、市の施策全てが健康寿命延伸のための取組であると言えます。

市や地域団体等が進める様々な取組に、8つのライフスタイルを盛り込むことにより、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進めます。

生活に取り込む8つのライフスタイルの内容と、これらの要素を盛り込んだ、保健福祉以外の取組の一例は次ページのとおりです。



ライフスタイル	ロゴマーク	内容及び説明・該当する取組の一例
①楽しむ・輝く		生きがいや趣味を持つ、笑う、おしゃれする 内面から輝く、競争する 市民が日常生活で楽しむ・輝くために実施している取組が該当します。
②知る		健康に関する知識や情報を得る、学ぶ 健康に限らず、様々な分野で「知る・学ぶ」ことにつながる取組が該当します。市の施策は全て該当します。
③診てもらう		健（検）診を受ける、自分の身体の状態を知る 健（検）診受診等のきっかけとなるイベントや教室なども含みます。 （例）会話の中で自分の健康状態を他者と比べて知る機会にもなるため、地域の集まりへの参加なども含みます。
④食べる		おいしく食べる、栄養バランスを意識する （減塩、低栄養予防など） 「動く」「出かける」ことで「おいしく食べる」につながるなど、他のライフスタイルの影響も受ける要素です。
⑤眠る・癒す		良質な睡眠、ストレス解消、疲労回復、身体を休める 「動く」「出かける」ことで「よく眠れる」につながる、「人とつながる」ことで「癒される」など、他のライフスタイルの影響も受ける要素です。 （例）緑豊かな公園や美しいまちなみなど、くらしの場を整えることで、安眠と癒しが得られます。
⑥動く		身体を動かす、体力をつける、スポーツをする 身体を動かすきっかけになる取組や、身体を動かすために必要な場の整備・管理運営等も含みます。 （例）防犯活動など地域の様々な活動に参加することは身体を動かすこととなります。ノーマイカーデーにより車を使わないことで身体を動かすこととなります。
⑦出かける		外出する、今日行くところがある 出かけたいという行動変容につながる取組、出かけるために必要な、バリアフリーやユニバーサルデザインなどのハード整備、出かけたくなる魅力あふれるまちづくりも含みます。 （例）環境美化活動の結果、まちがきれいになり、出かけたくなる気持ちにつながります。
⑧人とつながる		人と交流する、コミュニケーションをとる 人や社会の役に立つ 人とのつながりによる市民の安心、社会貢献等の誇りにつながる取組も該当します。 （例）暑さ対策の打ち水なども社会に役立つ活動として、「人とつながる」こととなります。

(3) 暮らしにとけこむ健康づくりを推進するための手法等

ア 行動経済学を活用した自然と健康になれる仕掛けづくり

行動経済学を積極的に活用し、行動変容につながる仕掛けづくりを行います。特に、ナッジ理論は、「人々に選択する余地を残しながらも、よりよい方向に行動を誘導しようとする手法」のことを指し、行動を促すための効果的な条件として、簡単である

(Easy)、魅力的である (Attractive)、社会規範となっている (Social)、時期が適切である (Timely) の4つ (EAST) が重要とされています。

活用にあたっては、市民が望ましい行動に至るための促進要因及び阻害要因を分析した上で、「EAST」を組み合わせながら、市民の行動変容につながる取組を推進します。

イ 地域団体や企業・研究機関等との連携

暮らしにとけこむ健康づくりの推進にあたっては、行政以外の主体との連携が必要です。そのため、行政だけでなく、保健医療関係団体や保険者をはじめ、事業者や、自治会・地域組織・ボランティア団体等の地域団体等が連携・協働することで、市民の健康を社会全体で支えるための取組を推進します。また、大学等の研究機関とも連携し、科学的根拠に基づいた暮らしにとけこむ健康づくりの取組を推進します。

ウ 北大阪健康医療都市（健都）における新たなライフスタイルの発信

健都では、国立循環器病研究センターを中心に、医療やヘルスケア関連企業との産学連携による革新的な技術・機器等の開発が進んでいます。加えて、国立健康・栄養研究所の健都への移転により、今後は「食」や「運動」など暮らしに身近な分野において、新たな製品・サービスの創出が期待されます。そうしたイノベーションを生み出すためには、開発側が生活者目線の意見を踏まえつつ、市民と共に創り上げていくことが重要です。そのため、試作品などを市民が利用し、開発側へ実証データなどを提供するとともに、市民ニーズを提案する場として、市民サポーター制度（健都ヘルスサポーター）を設計・運用します。

健都には暮らしに身近な施設が数多くあり、例えば商業施設に「出かける」だけで自然と体を「動かす」ことになり、図書館では「知る」だけでなく、教室参加により楽しみながら「人とつながる」ことができ、一歩外に出れば公園の木々に囲まれた環境の中で「癒し」が得られます。

暮らしの中で自然と健康になれる仕掛けを散りばめるとともに、市民参加による実証を通じて、生活者目線での製品・サービスの創出につなげる「まちぐるみ」の健康づくり・地域の活性化により、暮らしに自然ととけこむ「新たなライフスタイル」を創造し、健都から発信していきます。

エ データの活用

(ア) データヘルスの推進

吹田市国民健康保険被保険者や後期高齢者医療広域連合被保険者等について、健康診査の結果やレセプト等から得られる情報を活用して、健康状態や健康課題の分析を行い、生活習慣病の発症予防や重症化予防等の健康保持増進のための取組を、PDCAサイクルに基づいて実施します。

(イ) 個人の健康医療情報（PHR）を活用したデータヘルスの推進

国が、マイナポータル等を通じて、生涯にわたり自身の健康医療情報を把握できるようにするとともに、医療機関や介護事業者が、患者・利用者ニーズを踏まえた最適なサービスを提供できるよう環境整備を進めています。

本市では、国の動向も踏まえながら、国立循環器病研究センター等との共同研究により、PHRの活用に向けた環境整備を進めていくとともに、健（検）診データをはじめとしたPHRを活用して、研究成果（新しい知見に基づく各種プログラム、健康支援につながるアドバイス等）の還元を行います。また、本人の意思に基づくPHRの利活用に当たっては、民間事業者の技術やノウハウを活用し、産学官民連携により検討を進めていきます。

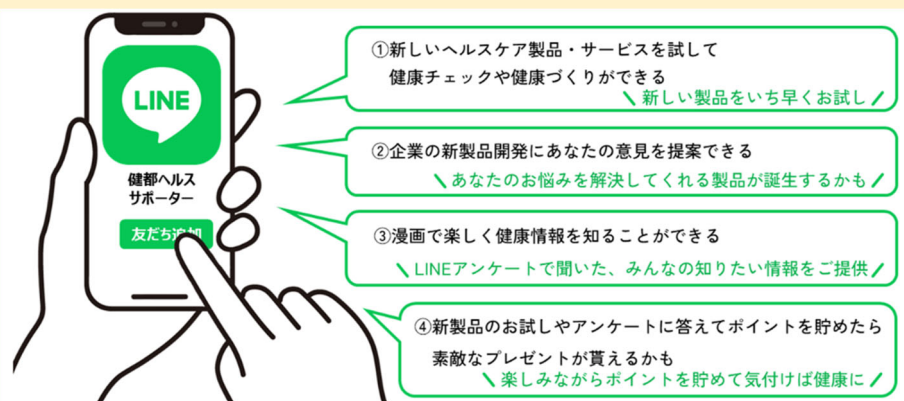
健都ヘルスサポーター、会員募集中！

コラム4

市民の健康づくりをサポートしながら、企業の製品・サービスの社会実装をサポートする新たな取組「健都ヘルスサポーター」が、令和4年（2022年）3月に開始しました！

新たな製品・サービスの創出に当たっては、実際に利用される市民の皆さんの意見が重要です。市民の皆さんに製品・サービスをいち早くお試しいただき、企業側は市民の皆さんからのご意見・ご感想を受けて、より良い製品開発につなげるといった双方にメリットを有する仕組みです。

健康について楽しく学べる web マンガも定期的に配信中。健都ヘルスサポーターに、登録してみませんか？



まずはこちらから、LINEの「友だち追加」をしてください！



4 計画の体系

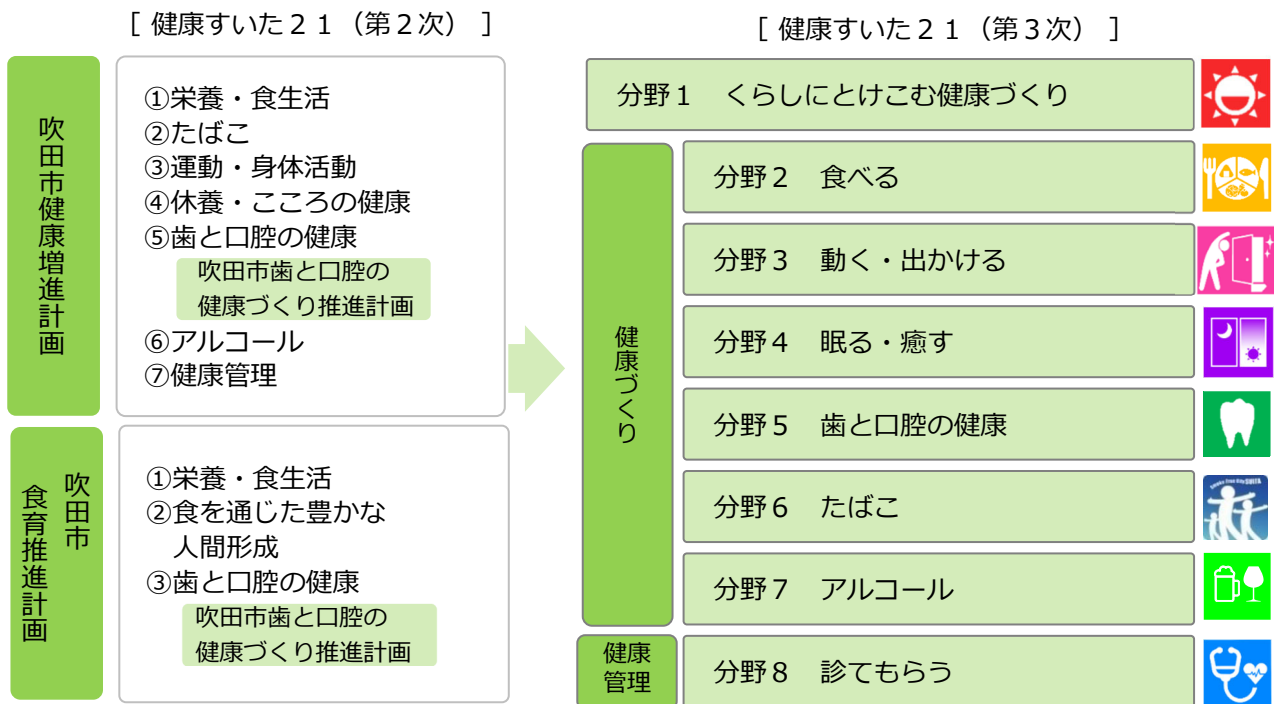
(1) 分野の設定

計画を推進するに当たり、全ての取組の基礎となる「分野1 暮らしにとけこむ健康づくり」、健康づくりの取組である「分野2 食べる」、「分野3 動く・出かける」、「分野4 眠る・癒す」、「分野5 歯と口腔の健康」、「分野6 たばこ」、「分野7 アルコール」と、健康管理に当たる「分野8 診てもらう」の8つの分野を設定しています。

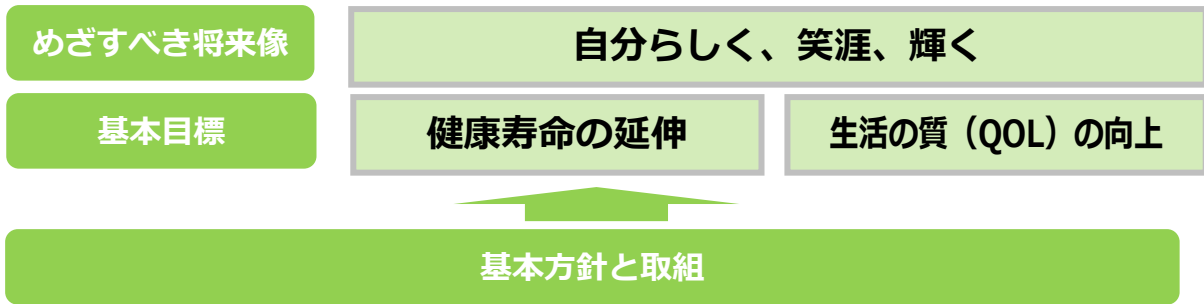
なお、分野の名称については、吹田市健康寿命延伸にかかる市内基本方針で定める生活に取り込む8つのライフスタイルの名称と合わせ、健康すいた21（第2次）から分野の名称を変更しています。

更に、次世代の健康づくりとして、子供の健やかな発育、よりよい生活習慣の形成と継続をめざした取組を各分野に包含しています。

計画の体系の変遷



(2) 計画の全体像



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2 食べる
- 分野3 動く・出かける
- 分野4 眠る・癒す
- 分野5 歯と口腔の健康
- 分野6 たばこ
- 分野7 アルコール
- 分野8 診てもらう

2 ライフステージ別の課題に応じた取組



- 次世代（妊娠・乳幼児期から高校生相当まで）
- 就労世代（高校卒業相当から64歳まで）
- 高齢世代（65歳以上）

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
- ・健康には関心はあるが、多忙等、何らかの理由により健康づくりの取組ができていない層

✓ 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



✓ 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
仕掛けづくり

地域団体や企業・
研究機関等との
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

(3) 目標設定の考え方

計画を効果的に推進するためには、市民、行政、地域団体等が目標を共有し、目標達成に向けて計画の進行管理・評価を行う必要があります。具体的には、それぞれの分野ごとに評価指標を設定し、毎年度の達成状況を把握することで、次年度以降の取組へ生かしていくことが重要です。

本市では、第2次計画で設定した指標の評価結果を考慮するとともに、国及び大阪府の目標設定における基本的な考え方を踏まえ、以下の考え方に基づき、分野ごとに評価指標及び目標値を設定しました。

なお、本市での「健康」は、身体的、精神的及び社会的側面も含めて「健康」としていますが、精神的及び社会的健康については指標の設定が困難であることから、身体的健康を測る指標を中心に設定しています。

【評価指標設定における基本的な考え方】

- ・既存の調査等を可能な限り活用すること
- ・国及び大阪府等との比較や本市での経年比較ができること
- ・具体的な事業を反映した指標内容とすること

【目標値設定における基本的な考え方】

- ・国及び大阪府の目標値、本市の過去の増加率（減少率）等を参考にすること
- ・可能な限り定量的な数値目標を設定し、困難な場合は定性的な目標とすること

(4) 計画の進捗管理

本計画の進捗については、健康すいた21推進懇談会に参画する団体等を中心とした取組を「地域団体等の取組」、庁内関連部署が行う主な事業を「市の取組」として、それぞれ年度ごとに把握します。取組の進捗状況については、市の取組は健康・医療のまちづくり推進本部会議や健康すいた21推進幹事会において、地域団体等の取組は健康すいた21推進懇談会での意見を踏まえ評価し、改善等を行っていきます。

更に、本計画で設定した分野ごとの評価指標は、各種統計や事業結果などにより、毎年度数値を把握できるものについては、毎年度、健康すいた21推進懇談会等において達成状況を確認・評価し、改善等を図ります。また、計画の最終段階では、市民を対象としたアンケート調査等を実施し、総合的な各指標の達成状況を確認するとともに、市民の生活習慣や健康状態を把握することで、計画の最終的な評価を行い、次期計画の策定を行います。

健都から始まる、まちぐるみの健康づくり

北大阪健康医療都市（健都）では、国立循環器病研究センターを中心に、健康・医療のまちづくりを進めています。

○「暮らしにとけこむ健康づくり」を体感できる健都

日々の暮らしの中で自然と健康になれるきっかけを提供できるよう、健都レールサイド公園や健都ライブラリー等のハード面から取り組む一方、健康医療・分野の企業（産）と研究機関（学）との共同研究等により、新たな知見が生み出され、**健都をフィールドに具体的なサービスとして市民に還元する**といった好循環の仕組みづくりを進めています。



○データヘルスと健都の融合により、更なる健康づくりの高みへ



近年、PHR やマイナポータルという言葉をよく耳にするようになりました。PHR とは「**パーソナル・ヘルス・レコード**」のこと。個人の健康・医療・介護に関する情報のことで、様々なサービスに活用が可能です。

国では健康情報の一元管理のための環境整備として、**マイナポータル**を整備。健康医療情報を活用した施策の推進は、「データヘルス」の取組として国や大阪府も進めています。

健診結果だけでなく、起床就寝時間・活動量・食事などのライフログも含めた**健康・医療情報**を活用するための**基盤整備と手法**ができつつあります。それにより、**データ分析による新しい製品・サービスの創出、個人に合わせた効果的・効率的な保健指導の実施等**、官民間わず様々なサービスにおいて研究成果が活用されます。

○データヘルスで私たちの生活はどう変わる？

スマートフォンを使って、ライフログを記録している人は多いと思いますが、健診結果も合わせて管理すれば、**日々の努力（経過）とその成果（健診結果）のつながりが見える化し**、今以上に**自身の健康への気づき**が促進されます。



データヘルスにおける研究では、これまでの健診情報を活用して、**生活習慣病予防に役立つ様々な新しい知見**の発見をめざしています。それを市民の皆さんにお返すのも、データヘルスの取組です。

○まちづくりとイノベーションの好循環により健康寿命延伸へ

産学官民全ての主役が、まちぐるみで、イノベティブな取組に挑戦できる環境が健都の魅力・強みです。特にデータを活用した取組を総合的に推進し、「**まちづくりとイノベーションの好循環**」を加速させていきます。