

## **第4章**

### **分野別の取組**





## 第4章 分野別の取組

市のめざすべき将来像である「自分らしく、笑涯、輝く」の達成に向け、基本目標である「健康寿命の延伸」、「生活の質（QOL）の向上」につながる8つの分野ごとに、計画期間における取組の方向性や方策等を示します。

### 1 第4章の構成

#### (1) 各分野における生活に取り込む8つのライフスタイル

吹田市健康寿命延伸に係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」のうち、各分野で当てはまるものを示しています。

#### (2) 各分野の構成

##### ●現状・課題

- ・各種統計データから把握する本市の現状と課題を掲載しています。なお、本市の現状を把握できる統計データがない場合は、参考として国・府のデータを掲載しています。
- ・本市の統計データについては、第2章の「2 統計データからみられる現状」に掲載の「(6) 有所見等の状況」「(7) 生活習慣の状況」と対応しています。

##### ●全体像

- ・各分野において、基本目標につながる市民の取組を「市民のめざす姿」として設定し、その市民の取組を支えるための「行政・地域団体等の取組」を示しています。
- ・各分野の全体像として、市民のめざす姿と行政・地域団体等の取組の方向性、評価指標の関連を図で示しています。

##### ●市民・行政・地域団体の取組

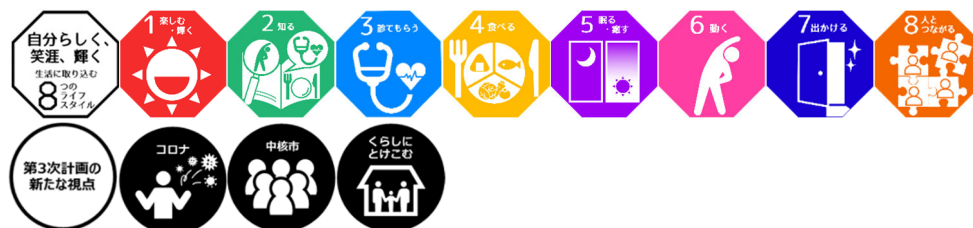
- ・「市民のめざす姿」ごとに、「市民の取組」及び「行政・地域団体等の取組」を整理しています。行政の取組は、令和4年（2022年）4月1日現在の室課名です。また、各取組を行うライフステージ（次世代、就労世代、高齢世代）を示しています。
- ・「市民のめざす姿」ごとに、健康寿命延伸にかかる市内基本方針で定める「生活に取り込む8つのライフスタイル」及び第3次計画で取り入れる3つの視点「くらしにとけこむ健康づくり」「新型コロナウイルス感染症の感染拡大により変化した人々の健康意識・生活様式の反映」「中核市移行に伴うより身近な保健施策の展開」のうち当てはまるものを示しています。なお、「次世代の健康づくりの支援充実」は各分野に包含されるため、ここでは省略しています。

##### ●評価指標

- ・評価指標として、「成果指標」と「取組の評価指標」を設定しています。「成果指標」は市民のめざす姿の到達度を図る指標であり、「取組の評価指標」は行政・地域団体等が働きかけを行って変化した量的な数値若しくは個人の態度等を図るものです。
- ・各評価指標について、目標値の考え方を示しています。



## 2 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として、「1 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「2 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人」を重点ターゲットとして進めます。

取組の推進に当たっては、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、くらしにとけこむ健康づくりを推進します。

### ● 現状・課題

#### 1 楽しみながら自然と健康になれるまちづくり

現 状	<p>◆ハード面の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・都市公園 140 か所（令和4年（2022年）3月） ※大阪府が管理運営する万博公園と服部緑地を含む</li> <li>・健都レールサイド公園…「健康・医療」をキーワードに、多世代が集い、交流できる場として健康への「気づき」「楽しみ」「学び」をコンセプトに、健都に整備</li> <li>・上新田公園等…「花やみどりがいっぱいで散歩したくなるまち 南吹田」をテーマに南吹田駅周辺緑化重点地区内の6都市公園等を再整備</li> <li>・特定経路及び生活関連経路のバリアフリー化整備率（令和3年（2021年）3月） 市道 76.6% 市全体 87.4%</li> </ul> <p>◆人とつながる場</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て広場 8か所（令和4年（2022年）3月）</li> <li>・子育てサロン 37か所（令和4年（2022年）3月）</li> <li>・高齢者の集いの場 334か所（令和2年（2020年）1月）</li> <li>・高齢者（65歳以上）の就労率 20.2%（平成27年度（2015年度）総務省国勢調査）</li> </ul> <p>◆学校・職場の健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キッズ健康サポーター教室 1校4クラス 162人（令和元年度（2019年度））</li> <li>・吹田市地域職域連携推進会議 年1～2回開催</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康は生活習慣によってのみ決定されるものではなく、社会経済状況や社会的なつながり、社会的支援、職場の就労環境、居住地域の環境など、様々な社会要因の影響を受けると言われています。生活の場における物理的なつくりは、重要な社会環境要因のひとつであり、特に、散歩やウォーキングには歩道・自転車道の整備、景観、安全性が関連していると言われています。そのため、出かけたくなる魅力あふれるまちづくりやバリアフリーの推進など、ハード面の整備が必要です。</li> <li>・社会の中で役割や生きがいを持つこと、他人や社会と建設的でよい関係を築けることなどの社会的な健康も、健康で過ごせるための重要な要素のひとつです。そのため、</li> </ul>

課 題	<p>趣味・生きがいにつながる場や、集いの場などの人とつながる場づくりを行うことが必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供の頃の家庭における社会経済的格差が、その後の教育格差や生活習慣格差、成人期以降の健康格差へと生涯にわたり続いていくと言われていました。子供の頃からの健康づくりを推進するためには、よい家庭環境づくりが重要ですが、長時間労働・非正規雇用が増大している現代においては、子供の生活習慣を良好にする余力は持ちづらいことも多いため、学校における健康づくりの推進や、地域において親子で健康について学べる機会の提供などが必要です。</li> <li>・就労者は日常生活の多くの時間を職場で過ごしています。そのため、企業が従業員の健康に配慮することは経営上の課題と認識されています。職場全体で、業種や働き方に応じた健康づくりに取り組めるよう支援することが必要です。</li> </ul>
-----	---

## 2 市民の主体的な健康づくり

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自身や家族の健康づくりへの関心がある 90.3%</li> <li>・健康づくりを目的とした活動を続けている 45.3%</li> <li>・生活習慣病予防のために行っていること （吹田市健康に関する市民意識アンケート調査 令和元年度（2019年度） 「食生活に十分気を付ける」58.9%「たばこを吸わない」41.3%「太らないようにする」39.9%の順に高い</li> <li>・生活習慣を改善するつもりはない （吹田市 30歳代健診及び国保健康診査問診結果 令和2年度（2020年度） 男性 28.9% 女性 20.3%</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関心はあっても、ライフスタイルの変化に伴い、時間的・精神的・物理的余裕がなくなり、継続的な取組ができなくなる可能性があります。そのため、ライフスタイルに合わせて、楽しみながら無理のない範囲で健康づくりの取組が継続できるように、行政や地域団体等は、知識や技術の提供、社会環境整備を行う必要があります。</li> </ul>

### ● 全体像

#### 市民のめざす姿

##### 1 自分ができる健康づくりに取り組む

#### 成果指標

・健康づくりを目的とした活動を続けている人の割合

#### 市民のめざす姿（市民の取組）を支える行政・地域団体等の取組と評価

市民のめざす姿	行政・地域団体等の取組	取組の評価指標
1 自分ができる健康づくりに取り組む	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 楽しみながら自然と健康になれるまちづくり</li> <li>(2) 市民の主体的な健康づくりを支える取組</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康経営に取り組む企業数</li> <li>・すいた健康サポーター養成講座修了証交付者数</li> <li>・生活習慣を改善するつもりはない人の割合</li> </ul>

● **市民・行政・地域団体の取組**

**市民のめざす姿 1**

**自分ができる健康づくりに取り組む**

**市民の取組**

次世代

就労世代

高齢世代

- ・本人の努力や意思、経済状況などの社会環境などによらずとも、健康づくりの取組ができることによって、自身の健康への関心を持つことにつながる
- ・ライフスタイルに合わせ、楽しみながら無理のない範囲で健康づくりの取組を継続して実施する

**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**

**ア 出かけたくなる魅力あふれるまちづくりなどのハード面の整備**

自然と体を動かしたくなるよう、くらしにとけこむ場においてハード面からの健康づくり支援を行います。また、出かける場所があることは、自然と体を動かすことや歩くことにつながることから、出かけたくなる魅力あふれるまちづくりを進めます。

■ **行政の取組**

対象	取組	関係室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バリアフリーの推進</li> <li>・健康遊具等を含めた市内公園の管理</li> <li>・健都レールサイド公園の管理</li> </ul>	障がい福祉室、健康まちづくり室 総務交通室、公園みどり室

**イ 人とつながる場づくり**

全ての世代に対し、趣味・生きがいにつながる場や、居場所づくりなどによって人とつながりが持てるような場を提供します。

■ **行政の取組**

対象	取組	関係室課
全世代	人とつながりが持てるような魅力あふれる場づくり	全室課

## ■ 地域団体等の取組

対象	取組
就労世代 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康啓発イベントや講習会の場等での仲間づくり</li> <li>いきいきサロンの開催（公民館や市民ホールなどで情報交換や茶話会、軽体操やレクリエーションを通じた交流の場）</li> </ul>

## ウ 学校、職場などにおける健康づくりの推進

## (ア) 学校における健康づくりの推進

学校において、引き続き、子供の健康教育や健康支援に努め、子供の心身の健康づくりを支援します。必要に応じて、家庭や地域の関係機関などとの適切な連携を行います。

## (イ) 職場における健康づくりの推進

地域保健と職域保健の連携により、働く人の健康づくりを支援するとともに、健康経営の視点から各事業所が行う健康づくりを促進します。

## ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	小・中学校において、健康づくりに関する啓発や、体力向上等を目的とした授業	保健給食室、学校教育室
就労世代	市内の事業者を対象に健康経営を推進	健康まちづくり室

## ■ 地域団体等の取組

対象	取組
就労世代 高齢世代	事業者に対し、健康相談や産業医の派遣等を実施

## (2) 市民の主体的な健康づくりを支える取組

## ア 健康について知る・学ぶ機会の提供

市民が日々の体調を管理するとともに、自分ができる健康づくりに取り組む上で、自分の健康状態に合った必要な情報を見極め、最善の選択を行うことができるよう、手洗い、うがいなど健康につながる基本的な生活習慣の大切さのほか、感染症や熱中症などの情報や各ライフステージに応じた日々の健康のために必要な知識や技術について、公共施設や商業施設などくらしにとけこむ身近な場で、情報発信を行います。

また、気軽に健康について相談できる場や学べる場を提供するとともに、気軽に相談できる場としてかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を活用できるよう、これらを持つことの必要性について啓発を行います。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	・健康づくりに関する教室、講座、相談 ・市民に身近な場での健康づくり等に関する情報発信	高齢福祉室、成人保健課 母子保健課、保健医療総務室 まなびの支援課、中央図書館

■地域団体等の取組

対象	取組
全世代	・事業者等と連携した健康啓発イベントの実施 ・イベントを活用した健康相談

イ 健康づくりを行うための場の提供

健康づくりの場として、体育館や運動場など「動く」ための施設のほか、公民館や市民ホールなどの社会教育施設等の維持管理を行うとともに、健康づくりを目的とした取組ができる場として、教室や講座の開催、自宅でも行える運動や食事のプログラム等の提供を行うなど、ソフト・ハード両面からの健康づくりの場の充実を図っていきます。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	市民に身近な場での健康づくりの場の提供	全室課

■地域団体等の取組

対象	取組
全世代	栄養、休養、運動など様々なテーマの講座、教室の実施

ウ 健康づくりをサポートする人材の育成

健康づくりの継続には、家族や仲間など一緒に取り組む人や、サポートする人の存在が大きな影響を与えます。市民の健康づくりの取組が継続できるよう、健康づくり・介護予防をサポートする人材の育成や、地域での住民活動を促進するための働きかけを行います。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	地域で健康づくり・介護予防をサポートする人材の育成	高齢福祉室、成人保健課

■地域団体等の取組

対象	取組
全世代	地域における生涯スポーツ推進のための人材育成



## ● 評価指標

### 成果指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
①	健康づくりを目的とした活動を続けている人の割合	45.3%	増加	1

### 取組の評価指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
②	健康経営に取り組む企業数	14企業	増加	2
③	すいた健康サポーター養成講座修了証交付者数（累積）	230名	400名	—
④	生活習慣を改善するつもりはない人の割合	男性：28.9% 女性：20.3%	男性：25.0% 女性：17.0%	3

#### 現状値の出典一覧

- 1 吹田市健康に関する市民意識アンケート調査 2019
- 2 経済産業省 健康経営優良法人認定制度登録企業数
- 3 吹田市 30歳代健診及び吹田市国保健康診査問診

## ● 目標値の考え方

評価指標		目標値の考え方
①	健康づくりを目的とした活動を続けている人の割合	健康に関する市民意識アンケート調査 2019 により新規で加わった調査項目であり、現時点より増えることを目標としましたが、具体的な目標値については取組を進めていく中で決めていきます。
②	健康経営に取り組む企業数	市としてこれから新たに健康経営に取り組む企業を増やしていく取組を行う予定であるため、現時点より増えることを目標値としました。具体的な目標値については取組を進めていく中で決めていきます。
③	すいた健康サポーター養成講座修了証交付者数（累積）	平成29年度（2017年度）から令和元年度（2019年度）までの実績を基に算出し、設定しています。
④	生活習慣を改善するつもりはない人の割合	平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）までの減少率を現状値に乗じて設定しています。

## 建物・公園・まちづくり…ハードから始める健康づくり

コラム6

「健康づくり」というと、何を思い浮かべますか？

食事、運動、休養、オーラルヘルスケア、禁煙、健診受診…

この計画書に載っている各分野を思いつくかもしれません。

健康には、社会的要因も影響します。

**建物やまちづくりなどのハードからできる「健康づくり」もあるんです！**



### ● 階段、使っていますか？



階段を使えば、健康にいいし運動になるのは分かっている…。

けれどなかなか階段を使おうという気にならないものですね。

でも、エレベーターやエスカレーターよりも手前に階段があれば？

**階段を上った先に素敵な映像があれば？**

階段を使おう！という声かけだけでなく、**階段を使うのが楽しくなるような仕掛け**をしてみると、階段利用者が増えるかも！？

### ● ちょっとそこまで、歩いていますか？

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？**



公園も、健康づくりをサポートする大事な場所。

その代表格の健都レールサイド公園は、コラム13で要チェック！

## スーパーで健康相談やってるって！

コラム7

市内の商業施設など、市民の皆さまのくらしに身近な場所において、健康づくりに関する情報をお届けしています！

### 市内のスーパーに掲示しているポスター



ポスターには必ず「すいたん」がいるよ！探してみてね！



### スーパーでのイベントの様子



イベントでは、地域の健康づくりを支える役割を担っていただいているすいた健康サポーターの皆さんとともに、保健師や歯科衛生士、栄養士が、健康づくりに関する情報提供や、市民の皆さまの相談に応じています。

## 健康経営、始めてみませんか？

コラム8

### ●健康経営とは

「従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること」です。

### ●健康経営のメリット

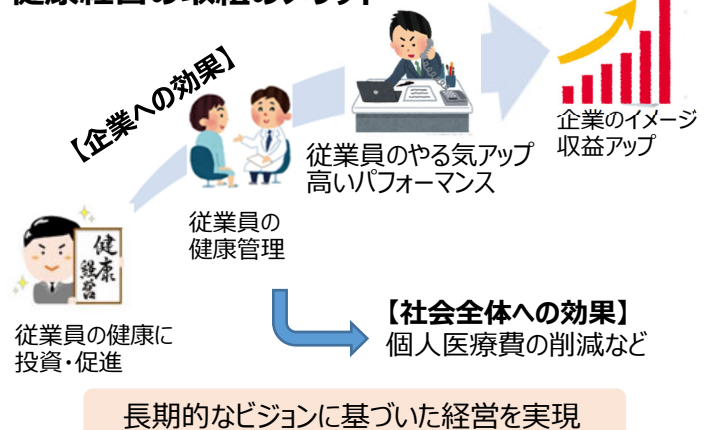
企業が積極的に従業員の健康を把握し、必要な支援を行うことで、従業員が熱意を持って仕事に専念でき、ひいては企業の生産性を向上させることにつながります。

### ●本市では14企業が取り組んでいます

令和4年（2022年）3月現在、本市では14の企業が健康経営に取り組んでいます。

今後、健康経営に取り組む企業が市内でも増えていくよう、企業への働きかけを行っていきます。

### 健康経営の取組のメリット



### ●国では優良法人制度があります

国では、企業の健康経営の取組を促進するため、企業の規模に応じて顕彰する制度を設けています。

健康経営（METI/経済産業省）

検索





## 3 「健康づくり」

### 分野2 食べる



健全な食生活を実践することは、生活習慣病の予防をはじめ、生涯を通じて健やかな生活を送ることにつながります。しかし、社会のめまぐるしい変化や日々の忙しい生活の中で、食の大切さを忘れがちです。食べることは体づくりの基本であることから、栄養の偏りや食習慣の乱れについて一人ひとりが意識し、「1 おいしく楽しく、バランスよく食べる」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から、そのことに感謝し、「2 食べることを大切にす意識を持つ」ことが必要です。

そのため、食育の様々な取組を通じて食への関心や理解を深め、健全な食生活を実践していくことができるよう、家庭、保育所、学校、地域等が連携して食育の推進を図ることが必要です。

#### ● 現状・課題

##### 1 おいしく楽しく、バランスよく食べる

現 状	<p>◆有所見</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満（BMI25以上） 男性 26.8% 女性 18.9%（40歳以上）</li> <li>・やせ及びブレやせ（BMI20未満） 男性 12.4% 女性 27.4%（40歳以上）</li> <li>・高齢者の低栄養傾向（BMI20未満） 男性に比べて女性で高い（65歳以上）</li> </ul> <p>◆食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の欠食（成人） 「ほとんど食べない」「週に2～3日食べる」の割合が、成年期で24.3%と最も高い</li> <li>・栄養バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている） 成年期で50.0%と最も低い</li> <li>・塩分を多く含む食品の摂取 青年期で「控えていない」が74.5%と最も高い</li> <li>・外食、市販の弁当や惣菜の利用 青年期で利用頻度が最も高く、市販の弁当や惣菜を「ほとんど毎日利用する」は23.4%</li> <li>・朝食を毎日食べる（子供）（全国学力・学習状況調査 令和元年度（2019年度）） 小学6年生 95.7%、中学3年生 92.3%</li> <li>・新型コロナウイルス感染症の影響による食生活の変化 （全国：食育に関する意識調査 令和2年度（2020年度）） 自宅食事を食べる回数が増えた 35.5% 自宅料理を作る回数が増えた 26.5%</li> </ul> <p>◆食に関する意識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスへの意識 青年期で17.0%と最も低い 一方、成年期では61.0%、乳幼児・学齢期の保護者72.9%と高い</li> <li>・食品の安全性における意識 青年期で25.5%と最も低い</li> <li>・栄養成分表示の確認 青年期で「全くしていない」が46.8%と最も高い</li> <li>・食育への関心 青年期で25.5%と最も低い</li> <li>・夕食を一人で食べる 「よくある」が幼児期0.6%、小学生0.4%、中学生6.8%</li> </ul>
-----	--

課 題	<p>◆次世代</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育を通じて、健全な食生活の基礎を身につけることが必要です。</li> </ul> <p>◆就労世代</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高校卒業相当から30歳頃までの就労世代では、食に対する関心が低い傾向にあるため、機会を捉え効果的に啓発を行うことが必要です。</li> <li>・30歳頃からの就労世代は、仕事や子育てで忙しい中、食生活が不規則になりやすい上、健康上の問題が現れてくる年代でもあります。特に子育て世帯では子供の食習慣への影響が考えられることもあり、多忙な中でもバランスよく食べることを実践できるような働きかけが必要です。</li> </ul> <p>※「食べる」では青年期と成年期で現状・課題が異なることを受け、就労世代を「高校卒業相当から30歳頃まで」と「30歳頃から」の2つに分けて整理をしています。</p> <p>◆高齢世代</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢世代は、身体機能の低下によって食欲が低下し、食べる量が少なくなるため、低栄養にならないようにすることが必要です。</li> </ul> <p>◆全世代</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルス感染症の影響により、家庭での食事の機会が増えたことから、食生活を見直す機会となるよう働きかけが必要です。</li> </ul>
-----	--

## 2 食べることを大切にす意識を持つ

現 状	<p>・食育への関心</p> <p>青年期で最も低く、成年期や乳幼児・学齢期の保護者で高い</p>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然の恵みや食に関わる人々の行動に関心や理解を深め、食べることを大切にす意識を育てていくことが必要です。</li> <li>・バランスよく食べる「健康の視点」と、食べることを大切にしながら「持続可能な食を守る視点」の両方を意識し、総合的に食育を推進していく必要があります。</li> </ul>

● 全体像

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

成果指標

- ・小・中学生の肥満傾向の割合
- ・朝食を欠食する人の割合
- ・朝食を毎日食べる子供の割合
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている人の割合

市民のめざす姿（市民の取組）を支える行政・地域団体等の取組と評価

市民のめざす姿	行政・地域団体等の取組	取組の評価指標
1 おいしく楽しく、 バランスよく食べる	(1)ライフステージに応じた 食育の取組  (2)食環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分を多く含む食品を控えていない人の割合</li> <li>・食塩を多くとる傾向がある人の割合</li> <li>・食事を一人で食べることがよくある子供の割合</li> <li>・食育に関心を持っている人の割合</li> </ul>
2 食べることを大切にする 意識を持つ	(1) 食べることを大切にする 意識を育てる	

● 市民・行政・地域団体の取組

市民のめざす姿1 おいしく楽しく、バランスよく食べる

市民の取組

次世代 就労世代 高齢世代

- ・ 食べることを楽しみながら食の知識を広げる
- ・ 自分の食生活を振り返り、栄養バランスを整えることができる

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

食べる力を育み、健全な食生活が実践できるよう、各ライフステージにおける特徴や課題に応じた食育を推進していきます。

〈食育で育てたい「食べる力」〉

- ①心と身体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心

「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット参考

ア 子供の食に関する体験や学びの機会の充実

子供が楽しみながら食の知識を広げられるよう、保護者や学校、保育所等の関係者が連携して食育の推進に取り組みます。

特に家庭では、保護者の食習慣が子供に影響を与えることから、子供の健全な食習慣の形成に向け親子に対し啓発を行うとともに、子供を通じて保護者の意識が変わることをねらいとした働きかけ等も行います。

また、学校での教科と関連した食の指導や給食を通じた食育の取組、地域団体や国立循環器病研究センター、国立健康・栄養研究所等の研究機関と連携した子供の食育の取組を進めます。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食を通じた食育、親子で楽しみながら学ぶ機会の提供</li> <li>・ 保育所、学校、地域等での事業を通じた保護者（妊娠期を含む）への食に関する啓発、講座等</li> </ul>	子育て政策室、のびのび子育てプラザ 保育幼稚園室、こども発達支援センター 健康まちづくり室、母子保健課 保健給食室、教育センター まなびの支援課、青少年室 青少年クリエイティブセンター

■地域団体等の取組

対象	取組
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防検診後の保護者、子供に対する集団栄養指導</li> <li>小・中学生の保護者への栄養に関する講話や料理教室等</li> </ul>

イ 就労世代（高校卒業相当から30歳頃まで）への機会を捉えた啓発

適切な栄養の摂取や食品を選択するための知識（栄養成分表示の活用、食中毒予防等）について、興味や関心を持ちながら知識の習得につなげられるよう、インターネットやイベントの場等を活用し、効果的に啓発を行います。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代 (高校卒業相当 から30歳頃まで)	インターネットやイベントの場等を活用した食に関する情報の発信	健康まちづくり室、衛生管理課

ウ 就労世代（30歳頃から）の行動を後押しする支援

多忙な中でもバランスよく食べることを実践できるよう、暮らしに身近なスーパーや社員食堂等で、食生活に役立つ情報の発信や、健康的な食の選択ができるような働きかけを行います。

また、子供を通じた保護者への働きかけや、健診や講座等の機会に適切な働きかけを行うことにより食生活の改善を促します。

更に、将来的なフレイル予防として、早い段階から女性のやせに留意し啓発を行います。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代 (30歳頃から)	<ul style="list-style-type: none"> <li>暮らしに身近な場所での食の情報発信</li> <li>保育所や学校等での家庭への啓発</li> <li>健診や講座等での栄養相談や食事指導、料理教室</li> <li>フレイル予防の啓発</li> </ul>	男女共同参画センター 保育幼稚園室、健康まちづくり室 成人保健課、母子保健課、衛生管理課 保健給食室

■地域団体等の取組

対象	取組
就労世代 (30歳頃から)	<ul style="list-style-type: none"> <li>イベントや商業施設等での食の情報発信や栄養相談、食事相談</li> <li>男性向け料理教室</li> </ul>



## エ 高齢世代の低栄養予防

低栄養によるフレイル等のリスクや、適切な栄養の摂取に関する啓発を行います。また、様々な機会を通じて食生活の状況を確認し、食欲や体重の変化、食べられない原因等に適切な働きかけを行います。

また、地域で食事を楽しむ「集いの場」や出かけるきっかけとなる外出配食等、見守りも兼ねた食の取組を行います。

コロナ禍においても、コミュニケーションをとりながら食べることを楽しみ、食べる意欲を維持していけるような取組についても検討します。

### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
高齢世代	低栄養予防のための食の啓発や講座、個別栄養相談等	高齢福祉室、健康まちづくり室 成人保健課

### ■ 地域団体等の取組

対象	取組
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養予防のための食の講話、個別栄養相談</li> <li>・ひとり暮らしの高齢者への配食や外出配食、食事会等</li> </ul>

## オ 全世代に共通する食育の取組

国立循環器病研究センターや国立健康・栄養研究所等の研究機関、企業や飲食店等の事業者と連携した食育を進めます。

また、「動く」「出かける」等のライフスタイルを取り入れることにより、食事の摂取量が増える、食事をおいしく食べられる等、「食べる」以外のライフスタイルとも関連するため、その他のライフスタイルとも関連付けた取組を行います。更に、簡単にできる食事作りの知識や情報の発信、非常時を想定した食品の取扱いに関する情報の発信等を行います。

### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産学官民の連携による食育の取組</li> <li>・「食べる」以外のライフスタイルと関連付けた取組</li> <li>・簡単にできる食事づくりの知識や情報の発信</li> <li>・非常時を想定した食品の取扱いに関する情報の発信</li> </ul>	危機管理室、高齢福祉室 健康まちづくり室、成人保健課 母子保健課、保健給食室

### ■ 地域団体等の取組

対象	取組
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベント等での食事診断システムを活用した栄養相談</li> <li>・簡単に作れる栄養バランスのよいメニューの提供</li> </ul>

**（2）食環境の整備**

企業や飲食店等の事業者、研究機関等と連携し、自然に健康になれる食環境づくりを進めていきます。生活に身近なスーパーやコンビニ、飲食店等でのヘルシーメニューの提供を推進するとともに、栄養・食生活に関する新たな研究の取組やその成果を社会実証すること等により、健康的な食の選択につながるアプローチを充実させます。また、学校での給食や事業所の社員食堂等の食事は日々繰り返し提供されるものであり、健康への影響が大きいことから、利用者の特性に応じた適切な栄養管理による食事の提供と食育を行っていきます。

**■ 行政の取組**

対象	取組	関係室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりに取り組む店を増やすための取組</li> <li>事業者と連携した健康的な食の選択につながるアプローチ</li> <li>給食施設での利用者の特性に応じた食事の提供と食育の実施に向けた助言・指導</li> </ul>	保育幼稚園室、こども発達支援センター 健康まちづくり室、保健給食室

**■ 地域団体等の取組**

対象	取組
全世代	給食施設での利用者の特性に応じた食事の提供と食育の実施

## 市民のめざす姿2 食べることを大切にしている意識を持つ

### 市民の取組

次世代

就労世代

高齢世代



- ・これからも食べることを続けていける社会にするため、食べ物について知り、食べることを大切にして、食を支える環境や社会を守る

### 行政・地域団体等の取組

#### （1）食べることを大切にしている意識を育てる

保育所の行事や学校での教科と関連した学習、若い世代や親子が参加できる地域での食育活動、また、その取組の中で高齢者が食に関する知識や経験を次世代に伝える等、全ての世代が食について互いに関わりながら理解を深め、食べることを大切にしている行動ができるよう食育を推進していきます。その中で、バランスよく食べる「健康の視点」と、食べることを大切にしながら「持続可能な食を守る視点」の両方を意識し、総合的な働きかけを行います。

《食べることを大切にしている意識を育てるために必要なこと》

 <p>環境への配慮</p>	<p>食べ物、捨てていませんか？</p>	<p>家庭での食べ残しによるゴミが多いことから、一人ひとりがもったいない意識を持って行動することにより、食品ロスの削減を進めていきます。</p>
 <p>地産地消の推進</p>	<p>その食べ物、誰がどこでつくったものか気にして選んでいますか？</p>	<p>自分の住む地域や国産の食べ物を選んで消費することは、地域の活性化、流通コストの削減、輸送時のCO2抑制（環境負荷の低減）につながります。</p>
<p>農林漁業体験</p>	<p>農林漁業体験、したことありますか？</p>	<p>日々の食事が自然の恵みや多くの人の関わりによって支えられていることを知ることは、食への関心や理解を深めることにつながります。</p>
<p>食文化の継承</p>	<p>日本人の伝統的な食文化（和食）を伝えていますか？</p>	<p>日本の郷土料理や伝統料理等を「和食」という食文化として大切に、次の世代に伝えていきます。</p>

「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット参考

#### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育所、学校、地域等での菜園活動や食文化の学び、料理体験等</li> <li>・ 食品ロス削減のための取組</li> <li>・ 農作物特産品栽培奨励、地産地消の推進、農作業体験の実施</li> </ul>	<p>地域経済振興室、子育て政策室 のびのび子育てプラザ 保育幼稚園室、こども発達支援センター 健康まちづくり室 母子保健課、環境政策室 保健給食室、青少年室 青少年クリエイティブセンター</p>

■地域団体等の取組

対象	取組
次世代	子供向けの料理教室

『和食文化』について考えてみよう！

平成25年（2013年）12月、「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されたのをご存知ですか？

日本の豊かな自然がもたらす多彩な食材を、おいしさを生かして調理し、季節の移ろいを表現した盛り付けや美しい食器でもてなすこと、そのもてなしに対し感謝の気持ちで味わう…「和食」は単なる料理ではなく、日本人の精神を受け継いだ文化として認められたものです。

コラム9



和食は栄養バランスにも優れている

●「和食文化」はどのように伝えられている？

和食文化について、私たちは普段どれくらい意識しているでしょうか？

ごはん（米）を食べる ・だしを使った料理 ・箸を使って食べる ・行事に合わせて食事を楽しむ等、あまり意識せずに取り入れているものが、実は和食文化だったりします。

保育所や学校の給食では、和食を基本にした料理で、その味や文化を子供たちに伝えていきます。子供の頃からの習慣が、馴染みのあるものとして伝えられているのです。



●時代とともに形をかえてきた「和食」

近年では「和食」とは分かりにくい料理もあります。「かつ丼」や「和風スパゲッティー」はどうでしょう？

これらは、海外の料理を和食の基本的な考え方を保ちながら上手に取り入れた、日本人の知恵でもあります。

このように、「和食」は形を変えながら、時代に合わせて私たちの生活の中に生き続けているのです。

こう考えると、和食がとても身近で親しみのあるものになってきませんか？

● 評価指標

成果指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
①	小・中学生の肥満傾向の割合	小学生男子7.6% 小学生女子4.8% 中学生男子8.1% 中学生女子5.1%	減少	1
②	朝食を欠食する人の割合	青年期 19.2% 成年期 24.3% 【令和元年度（2019年度）】	15.0%以下	2
③	朝食を毎日食べる子供の割合	小学6年生 95.7% 中学3年生 92.3% 【令和元年度（2019年度）】	100%	3
④	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている人の割合	69.6% 【令和元年度（2019年度）】	80%	2

取組の評価指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）		目標値 令和8年度（2026年度）	出典
⑤	食塩の摂取	ア 塩分を多く含む食品を控えていない人の割合	青年期 74.5% 成年期 61.0% 中年期 44.8% 高年期 18.9%	減少	2
		イ 食塩を多くとる傾向がある人の割合	男性 19.5% 女性 4.8%	男性 18.4%以下 女性 3.9%以下	4
⑥	食事を一人で食べることがよくある子供の割合	(夕食) 幼児期 0.6% 小学生 0.4% 中学生 6.8% 【令和元年度（2019年度）】		減少	2
		(朝食) 未実施		減少	
⑦	食育に関心を持っている人の割合	62.1% 【令和元年度（2019年度）】		90%以上	2

現状値の出典一覧

- 1 吹田市立小・中学校、幼稚園定期健康診断・環境調査統計表
- 2 吹田市健康に関する市民意識アンケート調査 2019
- 3 全国学力・学習状況調査
- 4 吹田市30歳代健診及び吹田市国保健康診査問診結果

※⑥の「朝食」については令和4年度（2022年度）以降、市民意識調査にて把握予定のため、現状値なし。

● 目標値の考え方

評価指標		目標値の考え方
①	小・中学生の肥満傾向の割合	健康日本21（第2次）の令和5年度（2023年度）目標が「減少」であることから、本市も同様に「減少」を目標としました。
②	朝食を欠食する人の割合	第4次食育推進基本計画及び第3次大阪府食育推進計画の目標値（20-30歳代で欠食する人を15.0%以下）と同様に、いずれの年代も15.0%以下を目標値としました。
③	朝食を毎日食べる子供の割合	第4次食育推進基本計画及び第3次大阪府食育推進計画の目標値と同様に、100%を目標値としました。
④	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている人の割合	健康日本21（第2次）の令和5年度（2023年度）目標値と同様に、80%を目標値としました。
⑤	食塩の摂取 ア 塩分を多く含む食品を控えていない人の割合	健康日本21（第2次）及び第3次大阪府健康増進計画では、参考となる目標値がありませんでしたが、全世代において、令和元年度（2019年度）の現状値が前回調査（平成26年度（2014年度））に比べ増加しているため、「減少」を目標としました。
	イ 食塩を多くとる傾向がある人の割合	本市の平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）までの減少率を現状値に乗じて設定しました。
⑥	食事を一人で食べることがよくある子供の割合	健康日本21（第2次）の令和5年度（2023年度）目標と同様、小学生、中学生において「減少」を目標としました。「朝食」については令和4年度（2022年度）以降、市民意識調査にて把握予定のため、その値より「減少」することを目標とします。
⑦	食育に関心を持っている人の割合	第4次食育基本計画の令和7年度（2025年度）の目標値と同様に90%以上を目標値としました。

第4章 分野別の取組（3 「健康づくり」 分野2 食べる）

フードドライブ、やってるよ！

吹田市では食品ロスを削減する取組の1つとして、家で余っている「もったいない」食品を集めて、子供食堂や福祉団体等に寄附する取組（フードドライブ）を定期的に行っています。

ぜひご協力をお願いします。

コラ410

みんなで協力して  
食品ロスをなくそうぜ！



（吹田市フードドライブキャラクター）

ふうど どうらいぶ  
ふうど ふうそふ

吹田市 フードドライブ

検索



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！

コラム11

皆さんおなじみの「クックパッド」に吹田市役所公式キッチンがあるのをご存知ですか？  
健康な体づくりのために、子供から大人まで幅広い世代に役立つメニューを発信しています。

### ●高齢者の低栄養予防レシピ『はつらつ元気レシピ集』

吹田地区栄養士会さんくらぶが考案したレシピを掲載。  
低栄養予防だけでなく、普段の食事として誰でも簡単に作れるメニューになっています。

### ●離乳食レシピ

離乳食講習会でお伝えしている正しい知識や情報を盛り込んだレシピを掲載。

### ●市の名産（吹田くわい）を使ったレシピ

くわいを手軽に楽しんでいただけるメニューを考えました。

今後、保育所や学校の給食メニューも、順次掲載予定ですので、ぜひチェックしてください！

「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

## 「健康づくり応援団の店」知っていますか？

コラム12

必要な栄養をちゃんととりたいたいと思っても、仕事や子育てで忙しく、食事の準備に時間がとれないことがあります。そんな時、よく利用するスーパーマーケットやコンビニ、飲食店等で、栄養バランスが考えられたメニュー（商品）があれば、日々の食事で手軽に健康づくりができ、心の余裕もできますよね。

そんな心強いお店を皆さんが身近に利用できるように、「健康づくり応援団の店」として登録しています。

令和4年（2022年）3月現在、市内に200店舗以上の登録店があります。

あなたのおうちの近くにもあるかも！

このステッカーが目印です →



外食

### 飲食店の人気メニューランチ例

楽しみながら野菜がしっかりとれる！



持ち帰り

### スーパーマーケットのお弁当

1食の栄養バランスが考えられている！  
(栄養成分表示も参考に)



栄養成分表示（1食0gあたり）

エネルギー	〇〇 k cal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇 g

健康づくり応援団の店を募集中です！

吹田市 健康づくり応援団の店

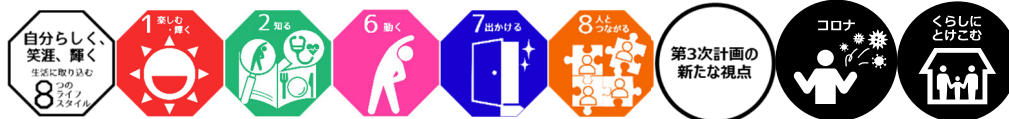
検索





## 3 「健康づくり」

### 分野3 動く・出かける



体を動かすことは、日常生活における労働や家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力の維持・向上を目的に実施される「運動」に分けられます。

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。

そのため、「1 日常生活で体を動かす」ことを意識し、体を動かす機会を増やすとともに、次世代にとっては生涯にわたって健康的な体を維持するための基礎をつくること、就労世代にとっては生活習慣病予防や運動不足解消、高齢世代にとってはフレイル予防や認知症予防など、ライフステージに応じた目的で、「2 自分ができる運動を見つけ、楽しみながら継続する」ことが大切です。

#### ● 現状・課題

##### 1 日常生活で体を動かす

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短い距離（徒歩 10 分程度）なら歩く人 74.2% 青年期は 59.6%と低い</li> <li>・階段とエスカレーター（エレベーター）の利用で階段を上がる人 男性 25.1%、女性 16.9%（男性の方が 8.2 ポイント高い）</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす機会を増やすためには、日常生活においてなるべく歩くようにするなど活動量を増やす工夫をし、継続することが大切です。</li> <li>・無理なく日常生活の中で自然と体を動かす機会を増やすためには、社会環境を整備することも必要です。</li> </ul>

##### 2 自分ができる運動を見つけ、楽しみながら継続する

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週 2 回以上の 1 日 30 分以上の運動実施率 ※体育の授業を除く 小・中学生 55.7%、中学卒業後以降 34.6% 男性に比べ女性は「ほとんどしていない」割合が高い 70 歳代は「週 2 日以上」の割合が高く、20 歳代は「ほとんどしていない」割合が高い</li> <li>・1 週間の総運動時間 中学生では総運動時間に顕著な二極化がみられ、特に中学生女子は総運動時間 60 分未満の割合が高い</li> <li>・運動やスポーツを好きな子供 小学 5 年生 89.2% 中学 2 年生 82.7%</li> <li>・ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知らない割合 60.0%</li> <li>・フレイルの言葉も意味も知らない割合 84.4%</li> <li>・運動、スポーツの実施阻害要因 （全国：スポーツの実施状況等に関する世論調査 令和 2 年度（2020 年度）） 男性「年をとったから」 女性「面倒くさいから」「運動・スポーツが嫌いだから」 10 歳代「場所や施設がないから」「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」 20 歳代～40 歳代「仕事や家事が忙しいから」 30 歳代「子供に手がかかるから」</li> <li>・運動・スポーツが嫌いな理由 （全国：スポーツの実施状況等に関する世論調査 令和 2 年度（2020 年度）） 男性「時間をとられるから」「実施する意味・価値を感じないから」 女性「苦手だから」</li> </ul>
-----	---



課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10歳代以下は、生涯にわたって心身ともに健康で過ごすための基礎づくりの時期であり、運動やスポーツを楽しむことが重要です。しかし、学業などで多忙であることや余暇時間の過ごし方の多様化に伴い、運動する機会が減少することが懸念されます。また、就労世代では、仕事や育児等による多忙さが、習慣的な運動の阻害要因となっている可能性が考えられます。生涯を通じて、いつでも、どこでも、誰でもスポーツに親しむという生涯スポーツの視点からも、習慣的な運動の阻害要因を可能な限り取り除き、かつ各ライフステージの特徴に応じたアプローチ方法で、魅力ある運動プログラムや、運動できる場を提供する必要があります。</li> <li>・ロコモティブシンドロームやフレイルの認知度が低くなっています。就労世代及び高齢世代は、介護予防のため、加齢により筋肉や骨密度が減る前から、日常生活において筋力トレーニングなどを習慣付けることが必要です。</li> </ul>
----	--

## ● 全体像

### 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

#### 成果指標

- ・定期的に運動をしている人の割合
- ・定期的に運動をしている子供の割合
- ・短い距離（徒歩 10 分程度）なら歩く人の割合

### 市民のめざす姿（市民の取組）を支える行政・地域団体等の取組と評価

市民のめざす姿	行政・地域団体等の取組	取組の評価指標
1 日常生活で体を動かす	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)日常生活で体を動かすことの大切さについての啓発</li> <li>(2)自然と体を動かすことにつながるハード面の整備</li> <li>(3)出かけたくなる魅力あふれる場の創出</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健都で実施する各種プログラムの実施数</li> <li>・何らかの地域活動をしている高齢者の割合</li> </ul>
2 自分ができる運動を見つけ、楽しみながら継続する	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツが好きな子供の割合</li> <li>・フレイルの認知度</li> </ul>

● **市民・行政・地域団体等の取組**

**市民のめざす姿 1 日常生活で体を動かす**

**市民の取組**

次世代 就労世代 高齢世代

日常生活で活動量を増やす工夫をし、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**

通勤、通学などの際になるべく歩くようにするなど、日常生活の中で活動量を増やす工夫をし、継続することが必要です。そのため、通勤、通学や階段の上り下り、家事、育児などの生活活動が身体活動量の増加につながることや、「今より10分多く体を動かすこと」の必要性について、あらゆる機会を捉えて啓発を行います。

■ **行政の取組**

対象	取組	関係室課
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活で身近な場での情報発信</li> <li>健康教室や健康診査、保健指導の場等を活用した情報提供</li> </ul>	地域経済振興室、文化スポーツ推進室 高齢福祉室、成人保健課、母子保健課 国民健康保険課
就労世代		
高齢世代		

■ **地域団体等の取組**

対象	取組
就労世代	イベント等の場を活用して体組成測定や体力測定を実施し、BMIや筋肉量を可視化することにより、ロコモティブシンドローム予防など運動の必要性などを周知啓発
高齢世代	

**(2) 自然と体を動かすことにつながるハード面の整備**

自然と体を動かすことにつながる周辺環境の整備、社会環境におけるユニバーサルデザインの採用など、ハード面からの健康づくり支援を行います。

■ **行政の取組**

対象	取組	関連室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>バリアフリーの推進</li> <li>健康遊具等を含めた市内公園の管理</li> <li>健都レールサイド公園の管理</li> </ul>	障がい福祉室、健康まちづくり室 総務交通室、公園みどり室

**（3）出かけたくなる魅力あふれる場の創出**

出かける場所があることは、自然と体を動かすことや歩くことにつながることから、出かけたくなる魅力あふれる場の創出を進めます。特に、『健康に「気づき」、「楽しみ」ながら「学ぶ」』の3つの柱を掲げ整備した健都レールサイド公園及び健都ライブラリーにおいて、指定管理者を中心に、健都内外の企業や地域団体等との連携を図りながら、定期的、継続的で多種多様なプログラムの提供を行います。

また、高齢者にとっては社会参加や人と交流する場を増やすことがフレイル予防にもつながることから、地域活動や健康づくり活動の充実を図ります。

**■ 行政の取組**

対象	取組	関連室課
全世代	市民が出かけたくなる魅力あふれる場づくり	全室課

**■ 地域団体等の取組**

対象	取組
全世代	趣味や社会活動、地域のスポーツ行事など社会参加の機会の提供

**市民のめざす姿2 自分ができる運動を見つけ、楽しみながら継続する**

**市民の取組**      **次世代**   **就労世代**   **高齢世代**

- ・ライフステージに応じた適切な運動を知る
- ・自分ができる運動を継続する

**行政・地域団体等の取組**

**(1) ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組**

各ライフステージに応じた効果的な運動について、啓発や運動ができる場の整備及び管理、地域と連携した各種スポーツ教室やイベントを実施します。

**ア 次世代：生涯にわたる健康的な体をつくるための基礎づくり**

幼児期においては、発達段階に応じて多様な動きを経験できるよう、様々な遊びを取り入れ、体を動かすことの楽しさを感じられるような機会を提供します。また、小・中学生では、学校の間や課外活動、地域で活動しているクラブチームなど、楽しみながら体を動かすことができる場や機会を提供します。

**■ 行政の取組**

対象	取組	関係室課
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子が一緒にできる運動の場・機会の提供</li> <li>・保育所・幼稚園や小・中学校等での運動の場・機会の提供</li> <li>・課外活動などでの運動の場・機会の提供</li> </ul>	文化スポーツ推進室、子育て政策室のびのび子育てプラザ、保育幼稚園室 学校教育室、青少年室

**■ 地域団体等の取組**

対象	取組
次世代	親子を対象に楽しく体を動かしながら健康への意識を高められるようなイベント等の実施

**イ 就労世代：運動不足解消や生活習慣病・フレイル予防**

就労世代は仕事や家事・育児などで、まとまった運動時間がとりにくい世代であるため、日常生活において無理せずできる運動を取り入れ、習慣化できるよう、運動不足解消や生活習慣病・フレイル予防のために簡単にできる運動についての情報を発信するとともに、運動できる場や機会を提供します。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分ができる運動の動画やちらし等を活用した周知啓発</li> <li>・各種運動教室やイベントの実施</li> <li>・相談や保健指導の場等を活用した情報提供</li> <li>・スポーツ施設（プール、スポーツグラウンド、市民体育館、武道館、総合運動場）等の利用促進</li> </ul>	地域経済振興室 文化スポーツ推進室、高齢福祉室 成人保健課、国民健康保険課 中央図書館、青少年室

■ 地域団体等の取組

対象	取組
就労世代	専門家の指導・アドバイスによるランニングやストレッチ、筋力トレーニングの方法を学べる場・機会の提供

ウ 高齢世代：フレイル予防や認知症予防などの介護予防

高齢者が集う場など、様々な機会を捉えて、運動の必要性について啓発を行うとともに、介護予防の視点で、身近な場所で継続的に運動ができるよう、いきいき百歳体操やひろば de 体操など、市民が主体的に参画し運営する場の支援を行います。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイル予防のための運動の動画やちらし等を活用した周知啓発</li> <li>・健康教室や保健指導の場等を活用した情報提供やイベントの実施</li> <li>・スポーツ施設（プール、スポーツグラウンド、市民体育館、武道館、総合運動場）等の利用促進</li> <li>・いきいき百歳体操やひろば de 体操等、身近な場所で運動できる場への支援</li> </ul>	交流活動館、文化スポーツ推進室 高齢福祉室、成人保健課

■ 地域団体等の取組

対象	取組
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の集まる場で、いきいき百歳体操など軽い体操を実施</li> <li>・足腰に負担のない歩き方や筋力トレーニングなどを指導し、いつまでも歩き続けることができる体づくりをサポート</li> </ul>

エ 全世代：運動・スポーツを推進する人材支援及び「観る」スポーツの普及

地域で運動やスポーツを推進する人材を支援するとともに、運動への興味・関心を持ってもらうため、市立吹田サッカースタジアムなどのスポーツ施設を活用し、スポーツを「観る」機会を増やします。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動やスポーツを推進する人材の支援</li> <li>・「観る」スポーツ普及のための取組</li> </ul>	文化スポーツ推進室

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！

コラム13

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27基の健康遊具や、体力や目的に合わせて選べる複数のウォーキングコースがあります。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や、ヨガなどができる多目的室などがある、多機能型の図書館です。運動の前後に休憩ができるカフェも！運動・文化教室も多数開催されています。ぜひ一度、お越しください！



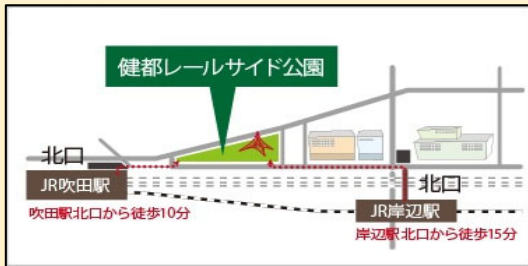
健康遊具



みどりの広場



ウォーキングコース



吹田市立健都ライブラリー

健康応援コーナー



健都レールサイド公園

検索



## ● 評価指標

### 成果指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
①	定期的に運動をしている人の割合	男性 38.5% 女性 30.7%	男性 47.1%以上 女性 37.8%以上	1
②	定期的に運動をしている子供の割合	55.7% 【令和元年度（2019年度）】	増加	2
③	短い距離（徒歩 10 分程度）なら歩く人の割合	男性 83.7% 女性 81.7%	男性 86.2%以上 女性 82.8%以上	1

### 取組の評価指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
④	健都で実施する各種プログラムの実施数	243 回	増加	—
⑤	何らかの地域活動をしている高齢者の割合	30.6% 【令和元年度（2019年度）】	増加	2
⑥	運動やスポーツが好きな子供の割合	小学5年生 89.2% 中学2年生 82.7% 【令和元年度（2019年度）】	小学5年生 94.0%以上 中学2年生 90.7%以上	3
⑦	フレイルの認知度	9.8% 【令和元年度（2019年度）】	13.1%以上	2

#### 現状値の出典一覧

- 1 吹田市 30 歳代健康診査及び吹田市国保健康診査問診結果
- 2 吹田市健康に関する市民意識アンケート調査 2019
- 3 全国体力・運動能力、運動習慣等調査

● **目標値の考え方**

評価指標		目標値の考え方
①	定期的に運動をしている人の割合	健康日本21（第2次）の20歳～64歳の現状値から目標値までの増加率を参考に、現状値に乗じて設定しました。
②	定期的に運動をしている子供の割合	健康日本21（第2次）の目標値が「増加」であることから、本市も同様に「増加」としました。
③	短い距離（徒歩10分程度）なら歩く人の割合	本市の平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）の増加率を現状値に乗じて設定しました。
④	健都で実施する各種プログラムの実施数	市民が参加できる機会が増えることが望ましいため「増加」としました。
⑤	何らかの地域活動をしている高齢者の割合	健康日本21（第2次）の目標値が「増加」であることから、本市も同様に「増加」としました。
⑥	運動やスポーツが好きな子供の割合	健康すいた21（第2次）の目標値が未達成のため、引き続き、健康すいた21（第2次）の目標値を設定しています。 ※健康すいた21（第2次）の目標値の考え方 平成26年度（2014年度）実績から、否定的回答（運動やスポーツをすることが「嫌い」「やや嫌い」と回答）を半減させることを目標として目標値を設定。
⑦	フレイルの認知度	65歳以上の認知度が13.1%のため、それ以上を目標として設定しました。（第8期吹田健やか年輪プラン策定にかかる高齢者等実態調査（令和元年度（2019年度）））



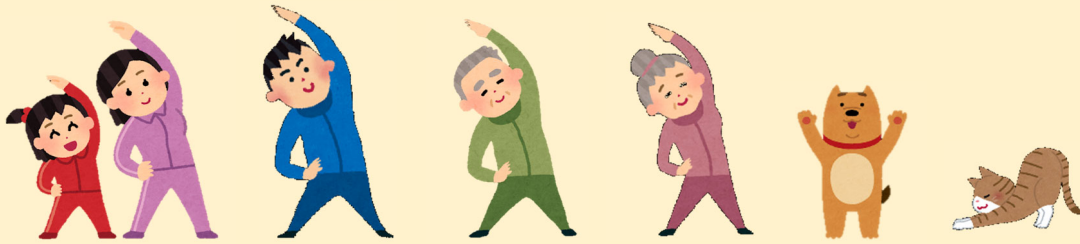
## 貯金もいいけど、貯“筋”もね！

コラム14

### ●ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

ロコモとは、筋力やバランス能力、骨、関節などが衰えることによって、**介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態**のことをいいます。

筋力や骨は、普段の生活で体を動かして負荷をかけることで維持することができます。  
今から少しずつ運動を習慣にして、いつまでもやりたいことができる生活を送りましょう！



### ●意外と動けているかも!?

普段、体を全然動かせていない…とっていませんか？スポーツなどの運動だけでなく、労働や家事なども健康づくりに必要な「体を動かす活動」なんです！

オススメは、「強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週」（18～64歳）

例えば家事や育児も3メッツ以上の身体活動なので、意外とできている人もいるのではないのでしょうか？

プラスして毎週60分、スポーツやウォーキングなどの運動も行えると理想的ですが、まずは週に23メッツ・時を目標に頑張ってみましょう！

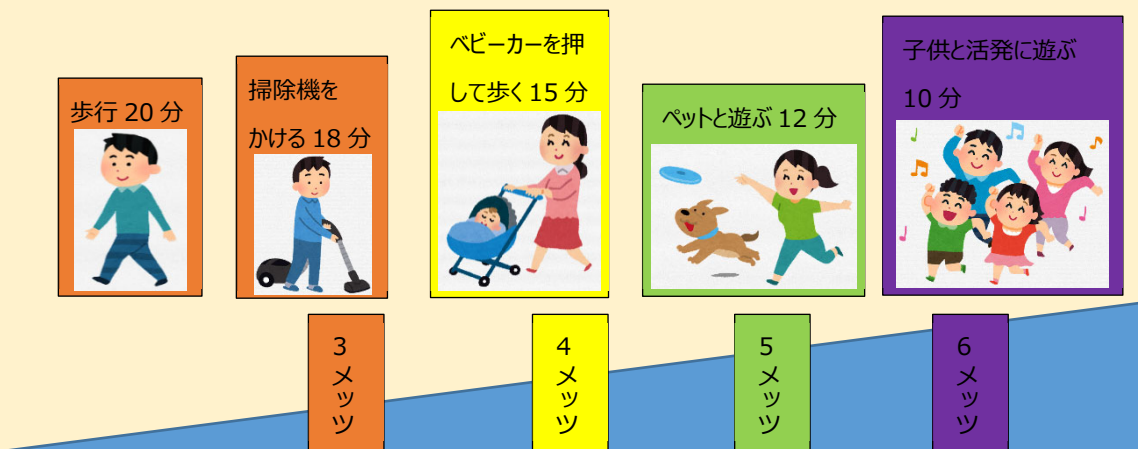
※メッツとは、「横になって楽にしている状態を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するか」を示す「身体活動量」です。

例えば、「歩行」は横になって楽にしている状態より3倍のエネルギーを消費するという意味です。

メッツ・時とは、運動強度「メッツ」×実施時間（時）のことです。

### 1メッツ・時に相当する身体活動

（例）以下の活動を1日に3つ以上できると、だいたい週に23メッツ・時の身体活動ができることになります！



出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」



### 3 「健康づくり」

#### 分野4 眠る・癒す



こころの健康は、生活の質に大きく影響します。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。こころや体に影響を及ぼすストレス要因には、人間関係、仕事や家庭での問題、生活環境など様々なものがあり、こうしたストレス要因が長く続いたり、強く影響を受けることで、誰もがこころの不調につながるおそれがあります。また、ストレスに耐える強さ（ストレス耐性）は人によって異なり、睡眠をはじめとした日々の健康的な生活習慣や思考、性格傾向、社会環境など様々なものが関わってきます。

そのため、普段から楽しみや生きがいにつながるような「**1 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（不眠、食欲低下、抑うつ気分など）が現れるため、「**2 不調のサインに早期に気づき、対応する**」ことが必要です。

#### ● 現状・課題

##### 1 自分に合った方法でこころの健康を保つ

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みやストレス等の解消ができていない 28.7%                      成年期（35.3%）、中年期（33.8%）で特に高い                      自粛前 25.9%                      緊急事態宣言中 35.8%                      自粛前に比べ、悩みやストレスを解消できていない人が約 10 ポイント増加</li> <li>・睡眠が規則正しくとれていない 23.2%</li> <li>・自己肯定感のある子供 小学 6 年生 83.1%                      中学 3 年生 73.1%</li> <li>・ゆったりとした気分で子供と過ごせている（4 か月健診時） 91.0%                      （健やか親子 2 1 母子保健調査 令和 2 年度（2020 年度））</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みやストレス等の解消ができていない人が成年期、中年期に特に多い傾向があります。仕事や子育てなどで多忙な世代でもあり、複数のストレス要因を抱えている場合があるため、職域や関連団体と連携した取組が必要です。</li> <li>・睡眠は、適切に取れていないと生活習慣病のリスクを高めたり、悪化させると言われています。また、慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下にもつながるため、良質な睡眠を取るための生活習慣、疲れを次の日に持ち越さないような休養の取り方などについての周知啓発が必要です。</li> <li>・自己肯定感は、困難な問題や危機的な状況、ストレスに対してすぐに立ち直れる力、回復力につながります。こころの健康を保つためには、子供の頃から自尊心を持ち自分を大切にできるよう、自己肯定感を育てる必要があります。</li> <li>・コロナ禍において、生活環境等の変化による影響を受けている人が多いことが予想されることから、ストレスとの付き合い方や睡眠・休養の取り方についての周知啓発、人とつながる場づくりなどを進める必要があります。</li> </ul>

2 不調のサインに早期に気づき、対応する

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>ストレスを常にかけている人の割合</b> 男性 5.9%、女性 9.3%</li> <li>・<b>育てにくさを感じたときに対処できる</b>（4か月健診時） 86.4% （健やか親子21母子保健調査 令和2年度（2020年度））</li> <li>・<b>自殺の原因・動機</b>（平成21年（2009年）～平成29年（2017年）） （吹田市自殺対策計画 平成30年度（2018年度）） 「健康問題」50.6%、「経済・生活問題」15.0%、「勤務問題」12.4% 全国、大阪府と比べて「健康問題」「勤務問題」は高く、「経済・生活問題」は低い</li> <li>・<b>自殺の特徴</b>（平成25年（2013年）～平成29年（2017年）） （吹田市自殺対策計画 平成30年度（2018年度）） 男女に関係なく60歳以上の高齢者の自殺者数が多い。 属性によりそれぞれ自殺の背景となる危機経路がある。 以下、年代・性別で見た自殺の主な背景上位5区分より抜粋             <ul style="list-style-type: none"> <li>・60歳以上：生活苦、介護疲れ、身体疾患、死別、うつ状態等</li> <li>・40～50歳代男性：仕事や家庭に関する問題・悩み、うつ状態等</li> <li>・20～30歳代女性：DV、離婚、生活苦、妊娠・出産に伴う心身不調、子育ての悩み等</li> <li>・10～30歳代：背景となる要因は様々</li> </ul> </li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰もがこころの病に陥る可能性があり、その手前でこころの不調に早く気づき対応することが大切です。全ての市民がこころの不調のサイン（不眠、食欲低下、抑うつ気分など）や相談できる場をあらかじめ知っておくことが必要です。</li> <li>・こころの不調のサインに気づけない人には、周囲が気付いてサポートをすることが必要です。行政や関係団体はこころの不調を起こしやすい時期や対象に積極的にアプローチし、支援をすることが必要です。</li> <li>・コロナ禍による生活環境等の変化により、こころの不調を感じている人や社会の中で孤立している人が増加しています。悩みに応じ、相談や支援を行う必要があります。</li> </ul>

● 全体像

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

成果指標

- ・ストレスを常に感じている人の割合
- ・睡眠時間を規則正しく取れる人の割合
- ・自己肯定感のある子供の割合
- ・ゆったりとした気分で子供と過ごせている人の割合

市民のめざす姿（市民の取組）を支える行政・地域団体等の取組と評価

市民のめざす姿	行政・地域団体等の取組	取組の評価指標
1 自分に合った方法でこころの健康を保つ	(1)こころの健康を保つための取組の推進	—
2 不調のサインに早期に気づき、対応する	(1)相談支援の充実と普及啓発	・育てにくさを感じたときに対処できる親の割合

● 市民・行政・地域団体の取組

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

市民の取組

次世代

就労世代

高齢世代

- ・生活リズムを整え、健康的な生活を送る
- ・睡眠による休養を十分にとり、ストレスと上手に付き合う
- ・生きがいや楽しみを見つける
- ・家庭や学校、地域等で人とのつながりを持つ

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

各ライフステージに応じて、こころの健康を保つために必要な取組を推進します。

また、全ての市民に対し、こころの健康を保つための知識として、運動・睡眠・食事など健康的な生活習慣が心身の健康維持の基盤となることや、ストレスへの対処方法、セルフコントロールの方法などについて情報提供を行うとともに、趣味や地域活動、人とのふれあい、生きがいづくりとなるような教室や交流会などの実施や、安心してこころ癒される生活のための環境づくりを行います。

ア 次世代

教師や保護者など子供に関わる大人による、子供の健やかなこころの成長や発達の促進につながる取組、ほめて伸ばす等の自己肯定感を高める教育等を行います。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊産婦への産前産後ケアの取組</li> <li>・乳幼児期からの健やかなこころの成長発達を促す保育、教育</li> <li>・学齢期の子供の居場所づくり</li> </ul>	子育て政策室、のびのび子育てプラザ 保育幼稚園室、こども発達支援センター 母子保健課、教育センター、青少年室

イ 就労世代

地域保健と職域保健が連携し、ワーク・ライフ・バランスの推進、ストレスチェックを活用したメンタルヘルスの向上など、労働者のこころの健康づくりのサポートを行います。

子育て世代に対し、子育て支援の関係部署や医療機関が連携し、育児不安や負担感の軽減、孤立させないためのサポートを行います。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康維持のため、健康的な生活習慣や、セルフコントロールなどの知識の普及啓発</li> <li>・労働者のワーク・ライフ・バランスやメンタルヘルス対策の推進</li> <li>・子育て世代に対する育児不安や負担軽減への支援</li> </ul>	地域経済振興室 子育て政策室、家庭児童相談室 のびのび子育てプラザ 保育幼稚園室、こども発達支援センター 健康まちづくり室 成人保健課、母子保健課、地域保健課

ウ 高齢世代

高齢世代になり、退職などで生活環境が変わったとしても、社会とのつながりや日々の生きがいを持ち続けられるよう、地域活動への参加促進や集いの場づくり、多世代との交流、ひとり暮らし高齢者等への訪問など、様々な面からサポートを行います。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の交流の場、孤立させないための支援</li> <li>・多世代交流など地域における市民のつながりを生み出す取組</li> </ul>	保育幼稚園室、福祉総務室、高齢福祉室

エ 全世代

運動、睡眠、休養、食事などの健康的な生活習慣が心身の健康維持の基盤となることや、ストレスへの対処方法、セルフコントロールの方法などについて、公共施設や商業施設などらしにとけこむ身近な場での普及啓発を行います。

趣味や地域活動、人とのふれあい、生きがいづくりにつながるような教室や交流会などを行います。

緑豊かな公園や木々に囲まれた環境、美しいまちなみなど、ハード面からも安心し、こころ癒される生活のための環境づくりを行います。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康維持のため、健康的な生活習慣や、セルフコントロールなどの知識の普及啓発</li> <li>・広く市民が参加できる啓発イベントの開催</li> <li>・障がい児・者への各種サービス提供、活動・交流の場の紹介</li> </ul>	障がい福祉室、成人保健課 地域保健課
	市民が安心や癒しを得られるような生活環境の提供	全室課

■地域団体等の取組

対象	取組
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各ライフステージに応じた、こころの健康を保つための知識の啓発</li> <li>・楽しみにつながる趣味や地域活動、人とのふれあい、生きがいづくりにつながるような教室や交流会など、各世代の特性に応じ個々に合った場・機会の提供</li> <li>・地域における市民のつながりを生み出す取組</li> </ul>

自分に合った睡眠、取れていますか？

コラ415

睡眠は日中の身体や脳の疲れを取り、メンテナンスをする大切な時間です。

●睡眠不足が続くとどうなるの？

日中に眠くなるなど生活に支障をきたすだけではありません。

- ・糖尿病や高血圧など生活習慣病の発症、悪化のリスク要因
- ・うつ病などこころの病の引き金 になることが分かってきています。



●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。

**NG×** カフェイン摂取、スマホやパソコン操作（ブルーライト）など寝る前に神経を興奮状態にさせることは避けましょう。

朝すっきり目覚めて、日中、身体のだるさや眠気を感じなければ、質の良い睡眠が取れている証拠です。

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会」報告  
平成26年3月「健康づくりのための睡眠指針2014」より

## 市民のめざす姿2 不調のサインに早期に気付き、対応する

### 市民の取組

次世代

就労世代

高齢世代

- ・ ころころの不調に早期に気付き、一人で抱え込まず周囲の人や専門機関に相談する
- ・ 身近な人のころころの不調に気付き、対応する

### 行政・地域団体等の取組

#### （1）相談支援の充実と普及啓発

各ライフステージに対し、あらゆる機会を捉え、自分の身近に相談できる場があること、困ったときやころころの不調があるときは、抱え込まず相談するよう周知啓発を行います。相談窓口のほか、地域で孤立しないよう集まれる場を提供するなど、ころころの不調のサインを早期に発見できる場づくりを行います。また、ころころの不調に陥る要因となる様々な問題・課題に対し柔軟に対応できるよう、専門性を生かした相談支援体制の充実・強化を図ります。

#### ア 次世代

全ての子供に対し、学習、友人関係、学校生活などで困ったときやころころの不調があるときにSOSが出せるよう、一人で抱え込まず相談すること、相談できる場があることを伝えていきます。

#### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊産婦の不安や悩みに対する各種相談、支援</li> <li>・ 小・中学生への各種教育、相談、支援</li> </ul>	母子保健課、学校教育室 教育センター、青少年室

#### イ 就労世代

労働者がストレスチェックなどでころころの不調に気付き、一人で抱え込まず専門家等に相談するよう、地域保健と職域保健が連携した周知啓発を行います。また、妊娠中から子育て中の親に対し、切れ目のない相談や支援をする中で、ころころの不調のサインに関する周知啓発を行います。



## ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期の子供を持つ保護者に対する不安や悩みの各種相談・支援</li> <li>・小・中学生の保護者に対し、学校や家庭などに関する悩みの相談</li> <li>・健康相談、健康教室</li> <li>・労働者への啓発</li> </ul>	地域経済振興室 子育て政策室、子育て給付課 のびのび子育てプラザ 保育幼稚園室、こども発達支援センター 健康まちづくり室、成人保健課 母子保健課、地域保健課、学校教育室 学務課、教育センター、青少年室

## ウ 高齢世代

退職などにより社会的なつながりが希薄になるおそれがある年代のため、社会的なつながりを持ちつつ、困ったときには抱え込まず相談するよう、様々な相談の場について周知啓発を行います。

## ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康や生活、介護の悩みなど高齢者への総合相談</li> </ul>	高齢福祉室、地域保健課

## エ 全世代

全ての市民に対し、こころの健康維持、不調があるときの対応に関する知識について広く普及啓発を行います。

また、様々な悩みを抱える市民に対し、行政をはじめ、関係機関が連携して、相談や支援を行います。特に、家庭内の問題は表面化されにくいいため、家族など身近な人のこころの不調のサインを見つけた場合は、まず悩みに耳を傾け寄り添うとともに、必要に応じて適切な相談機関を活用するよう、広く周知啓発を行います。

## ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康維持、不調があるときの対応に関する知識を全市民に広く普及するための啓発イベント</li> <li>・障がい児・者対象の各種相談</li> <li>・生活困窮、人権擁護、障がい、くらしにまつわる様々な悩みなどへの各種相談</li> </ul>	市民総務室、人権政策室 男女共同参画センター 地域経済振興室、福祉総務室 障がい福祉室、生活福祉室 地域保健課

■地域団体等の取組

対象	取組
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各ライフステージに応じた、こころの健康を保つための知識やこころの不調があるときの対処方法に関する啓発</li> <li>・生活に身近な場所で専門性を生かした、様々な悩みに即した相談</li> <li>・必要に応じ行政機関と連携した支援</li> </ul>

● 評価指標

成果指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
①	ストレスを常に感じている人の割合	男性 5.9% 女性 9.3%	男性 5.3%以下 女性 8.4%以下	1
②	睡眠時間を規則正しく取れる人の割合	86.2%	87.4%以上	1
③	自己肯定感のある子供の割合	小学6年生 83.1% 中学3年生 73.1% 【令和元年度（2019年度）】	小学6年生 91.5% 中学3年生 81.6%	2
④	ゆったりした気分で子供と過ごせている人の割合	91.0%	増加	3

取組の評価指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
⑤	育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	86.4%	95.0%	3

出典一覧

- 1 吹田市30歳代健診及び吹田市国保健康診査問診結果
- 2 全国学力・学習状況調査
- 3 健やか親子21母子保健調査結果（4か月児健診）

## ● 目標値の考え方

評価指標		目標値の考え方
①	ストレスを常にかけている人の割合	健康日本2 1（第2次）及び第3次大阪府健康増進計画においては、ストレスに関する目標項目がなかったため、健康日本2 1及び大阪府健康増進計画の第1次計画と同様の目標設定方法により、現状値から1割以上の減少を目標として設定しました。
②	睡眠時間を規則正しく取れる人の割合	本市の平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）の増加率を現状値に乗じて設定しました。
③	自己肯定感のある子供の割合	令和元年度（2019年度）実績から否定的回答（自分にはよいところがあるに「当てはまらない」「どちらかといえば当てはまらない」と回答）を半減させることを目標として設定しました。
④	ゆったりした気分で子供と過ごせている人の割合	現状値が健やか親子2 1（第2次）の目標値を超えているため「増加」としました。
⑤	育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	健やか親子2 1（第2次）の目標値と同様に95%と設定しました。

### 身近な人が「いつもと様子が違うな」と思ったら

コラ416

#### ポイント1 気づき まずは一声かけることが大切

「眠れない」「食欲がない」「最近元気がない」等の変化に気づいたら、まずは声をかけましょう。

#### ポイント2 傾聴 しっかりと悩みに耳を傾けましょう

本人の気持ちや言葉を尊重し、そのまま受け止めましょう。うなずくだけでもいいですよ。



#### ポイント3 つなぐ 専門の相談窓口につなぎましょう

それぞれの悩みに応じた相談先につなぐことが大切です。

#### ポイント4 見守る 本人のペースを大切にしましょう

悩みを抱えた人がすぐに元気になるわけではありません。温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

#### 望ましくない対応に注意！

- 話をそらす「そんな話よりも・・・」
- 一般的な価値観を押し付ける
- 批判や否定「あなたにも原因がある」
- 安易な励まし「頑張れ、大丈夫！」



中核市となった本市では、令和2年度（2020年度）から吹田市保健所でも各種相談を受け付けています！ぜひご利用ください。

吹田市 相談窓口

検索





### 3 「健康づくり」

#### 分野5 歯と口腔の健康



歯と口腔の健康は、誤えん性肺炎、糖尿病、認知症等、様々な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。

特に、口に関するささいな衰えやむし歯、歯周病などによって、多くの歯を失うことで口腔機能や食べる機能が低下します。それにより十分な栄養が摂れなくなると、低栄養などのリスクが高まるとともに、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るため、歯科医師や歯科衛生士などによる専門的な口腔ケアと、自分で毎日行うセルフケアが重要です。

そのため、「1 定期的な歯科健診の受診」により、歯科疾患の予防や早期発見・治療を行うとともに、日々、「2 自分に合ったセルフケア」（歯ブラシによる歯の清掃やデンタルフロス、歯間ブラシによる歯間部清掃、健口体操など）を行うことが大切です。

#### ● 現状・課題

##### 1 定期的な歯科健診の受診

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>歯科健診受診率</b> 「年1回以上」55.7% 年代が高くなるにつれ増加 「ここ3年以上受けていない」青年期が21.3%と他の年代よりも高い</li> <li>・<b>3歳児健診におけるむし歯のない児</b> 増加傾向</li> <li>・<b>歯周病の診断を受けた者</b> 中年期 37.3% 高齢期 45.4%</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児や小中学生は歯科健診の受診機会が比較的確保されていますが、中学卒業以降の年代で年1回以上歯科健診を受診している人は半数程度であり、特に、青年期ではその割合が低く、3年以上受診していない割合が他の年代よりも高くなっています。そのため、全ての市民が生涯にわたって定期的に歯科健診を受けることができるよう、受診機会を提供することが必要です。</li> </ul>

##### 2 自分に合ったセルフケア

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>歯間部補助清掃用器具使用者</b>（歯間ブラシ若しくはデンタルフロス使用者の割合） 35～44歳：68.4% 45～54歳：71.2%</li> <li>・<b>高齢者でえん下機能に問題あり</b>（EAT10で3点以上）：約10% （後期高齢者医療歯科健康診査 令和2年度（2020年度）） 咀嚼力、えん下力は年齢を重ねるごとに低下傾向 ※EAT10：飲み込み機能を評価できるセルフチェック</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全ての世代において、日常生活で自分に合ったセルフケアを行うことが必要です。そのため、健診だけでなく、健康教育の場などの機会を捉えてセルフケアに必要な知識や技術を伝えることが必要です。</li> <li>・オーラルフレイルとは、「歯や口の働きの衰え」のことを指し、老化の始まりを示すサインと言われています。食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなどの口に関するささいな衰えを放っておくと、筋力の低下や心身の機能低下につながります。一方で、オーラルフレイルは、早めに気づき適切な対応をすることでより健康な状態に戻ることができます。そのため、口のささいな衰えに早期に気づき対応できるよう、高齢世代のみならず、就労世代も対象として周知啓発を行うことが必要です。</li> </ul>

● 全体像

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

成果指標

- ・ 3歳児歯科健診におけるむし歯のない幼児の割合
- ・ 12歳（中学1年生）における永久歯のむし歯経験歯数
- ・ 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
- ・ 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合

市民のめざす姿（市民の取組）を支える行政・地域団体等の取組と評価

市民のめざす姿	行政・地域団体等の取組	取組の評価指標
1 定期的に歯科健診を受診する	(1) 歯科健診の実施 (2) 歯科健診の受診勧奨	・ 歯科健診受診率
2 自分に合ったセルフケアの方法を身につける	(1) ライフステージに応じた指導及び周知啓発	・ 歯間部補助清掃用具の使用 者の割合 ・ 食生活においてよく噛むこと を重視している人の割合 ・ 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 ・ 歯周病と糖尿病の関係について 知っている人の割合 ・ オーラルフレイルについて 知っている人の割合

## ● 市民・行政・地域団体の取組

### 市民のめざす姿1 定期的に歯科健診を受診する

#### 市民の取組

次世代

就労世代

高齢世代

- ・年に1回の定期的な歯科健診が必要だということを知る
- ・定期的に歯科健診を受診する

#### 行政・地域団体等の取組

##### (1) 歯科健診の実施

全ての市民が生涯にわたって、定期的に歯科健診を受けることができるよう、歯科健診の受診機会を提供するとともに、かかりつけ歯科医を持つことについて啓発を行います。また、現在、市が実施する歯科健診において空白期間となっている年代についても、歯科健診の受診機会を提供できるように検討します。

##### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科健康診査（妊婦・産婦・乳幼児・6歳臼歯）</li> <li>・ 市立保育所・幼稚園における歯科健診</li> <li>・ 小・中学校における歯科健康診査</li> </ul>	保育幼稚園室、こども発達支援センター 母子保健課、保健給食室
就労世代	成人歯科健康診査	成人保健課
高齢世代	後期高齢者医療歯科健康診査	国民健康保険課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 在宅要介護者・児訪問歯科健康診査</li> <li>・ 障がい者施設通所者に対する歯科健康診査</li> </ul>	障がい福祉室、成人保健課

##### (2) 歯科健診の受診勧奨

定期的に歯科健診を受診することの必要性について、公共施設や商業施設などらしにとけこむ身近な場で周知啓発を行うとともに、職域保健と連携した啓発方法について検討します。

また、歯科健診受診に至るまでの行動について、促す要因、妨げる要因を分析し、ナッジ理論で行動変容が起きるよう、歯科健診受診の勧奨方法について工夫します。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 通いの場等での相談会を通じた歯科健診受診の重要性の啓発</li> <li>・ オーラルフレイル予防のための個別指導</li> </ul>	高齢福祉室、健康まちづくり室 成人保健課、国民健康保険課
全世代	くらしにとけこむ身近な場での周知啓発	全室課
	ナッジ理論を活用したちらしやSNS、個別通知等による受診勧奨	成人保健課、母子保健課

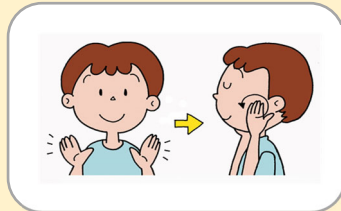
オーラルフレイルを防いでアクティブライフ



オーラルフレイルとはお口の機能の衰えのこと。老化の始まりを示すフレイルの入り口と言われています。「硬いものがかみにくい」、「ちょっとむせる」、「滑舌が悪い」などのお口のささいな不調を放置していると、低栄養や心身の機能低下につながります。

オーラルフレイルは早期に適切な対応をすることで、元の健康な状態に戻すことができます。

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

吹田市 歯と口の健康習慣

検索



オーラルフレイルは高齢者だけの問題ではありません。柔らかい物が多く、かむことが少なくなった現代の食生活においては、**オーラルフレイルは若い世代の人にも関係があります！**

## ● 市民・行政・地域団体の取組

### 市民のめざす2 自分に合ったセルフケアの方法を身につける

#### 市民の取組

次世代 就労世代 高齢世代

- ・自分に合ったセルフケアの方法を知り、身につける
- ・高齢世代に限らず、次世代や就労世代から口腔機能の維持・向上の必要性について理解する

#### 行政・地域団体等の取組

##### (1) ライフステージに応じた指導及び周知啓発

日々の生活の中で、自分に合ったセルフケアができるよう、歯科健診における歯科保健指導や各種教室・イベントなどの場を活用したブラッシング方法などの指導や、公共施設や商業施設などくらしにとけこむ身近な場を活用した周知啓発を行います。

#### ア 次世代

##### (ア) 妊娠期：歯と口腔のセルフケア能力の向上

歯周病と早産や低出生体重児との関連性等について周知を行います。また、妊娠中に多発傾向のあるむし歯や歯肉炎の予防に対応した、歯みがき方法や生活習慣に関する知識の普及を行います。

##### (イ) 乳幼児期：生涯にわたる歯と口腔の健康の基盤づくり

適切な離乳の進め方や、生活リズムや食習慣、歯みがき習慣等に関する情報提供を行います。また、食育の視点からかむ力を育てる食習慣を推進します。

##### (ウ) 学齢期：正しい知識を身につけ、セルフケアに取り組む

歯と口腔の健康に関心が持てるよう、学校で歯科保健指導を行います。

#### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯予防の啓発（乳幼児健診や学校歯科医による歯科保健指導）</li> <li>・講演会等の場を活用した妊婦に対する情報提供</li> </ul>	のびのび子育てプラザ 保育幼稚園室、こども発達支援センター 母子保健課、保健給食室



■ 地域団体等の取組

対象	取組
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校等において、口腔ケアに努めている児童、生徒を表彰</li> <li>・幼児・小学生を対象に「かむ・飲み込む」機能と全身の関わりについて食育の一環として体験型の学習を実施</li> </ul>

イ 就労世代：生涯にわたり自分の歯を維持する

歯周病予防のために必要な情報や、歯周病と糖尿病を始め、喫煙、誤えん性肺炎などとの関連などについて周知啓発を行います。また、若い世代からの予防のため、オーラルフレイルに関する周知啓発を行います。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成人歯科健康診査</li> <li>・歯科疾患の予防や口腔ケアについて教室や講演会等での啓発</li> </ul>	成人保健課

ウ 高齢世代：生涯にわたり自分の歯を維持する

歯周病予防のために必要な情報や、歯周病と糖尿病を始め、喫煙、誤えん性肺炎などとの関連などについての周知啓発を行います。口腔機能に関するささいな変化に自ら気付くことができるよう、オーラルフレイルに関する周知啓発を行うとともに、口腔機能の維持・向上のために必要な口腔ケア方法や健口体操（顔面や舌の体操や、唾液腺のマッサージなど）の周知啓発を行います。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後期高齢者医療歯科健康診査</li> <li>・口腔機能の向上などに関する講義や実技指導</li> <li>・オーラルフレイル予防のための個別指導</li> </ul>	高齢福祉室、成人保健課 国民健康保険課

■ 地域団体等の取組

対象	取組
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・8020運動を推進し、高齢者のよい歯のコンクールを実施</li> <li>・口腔機能低下を見逃さず、オーラルフレイル早期発見のための調査を実施</li> <li>・飲み込む機能の維持や改善のための教室を実施</li> </ul>

エ 全世代

保健医療・福祉などの関係機関が連携し、セルフケアが困難な方の歯と口腔の健康づくりの支援を行います。公共施設や商業施設などのくらしにとけこむ身近な場で、歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発を行います。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 在宅要介護者・児に対する歯科保健指導</li> <li>・ 障がい者施設通所者に対する歯科保健指導</li> <li>・ 歯科に関する健康相談</li> </ul>	障がい福祉室、成人保健課

■ 地域団体等の取組

対象	取組
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯や口腔ケアに関する知識の普及啓発</li> <li>・ 障がいのある方などを対象に歯みがきやお口の機能訓練を指導</li> <li>・ 口腔機能に関し高齢者や要介護者の家族への個別相談</li> </ul>

● 評価指標

成果指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
①	3歳児歯科健診におけるむし歯のない幼児の割合	90.7%	100%	1
②	12歳（中学1年生）における永久歯のむし歯経験歯数	0.58本	0.39本以下	2
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）	52.9%	36.2%以下	3
④	80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合	69.4%	72.7%以上	3

取組の評価指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
⑤	歯科健診受診率	55.7% 【令和元年度（2019年度）】	65%以上	4
⑥	歯間部補助清掃用器具の使用者の割合	35～44歳：71.5% 45～54歳：72.9%	35～44歳：72.5%以上 45～54歳：73.9%以上	5
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	26.6% 【令和元年度（2019年度）】	36.7%以上	4
⑧	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	12.4%	27.8%以上	6
⑨	歯周病と糖尿病の関係について知っている人の割合	60.2% 【令和元年度（2019年度）】	増加	4
⑩	オーラルフレイルについて知っている人の割合	—	13.1%以上	—

現状値の出典一覧

- 1 吹田市3歳児健康診査の歯科健康診査結果
- 2 吹田市児童生徒定期健康診断歯科健診結果
- 3 吹田市成人歯科健康診査結果
- 4 吹田市健康に関する市民意識アンケート調査2019
- 5 吹田市成人歯科健康診査問診結果
- 6 吹田市成人歯科健康診査（75歳以上対象）受診者数

※⑩は令和4年度（2022年度）以降、市民意識調査にて把握予定のため、現状値なし

● 目標値の考え方

評価指標		目標値の考え方
①	3歳児歯科健診におけるむし歯のない幼児の割合	本市の平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）の増加率を現状値に乗じて設定しました。
②	12歳（中学1年生）における永久歯のむし歯経験歯数	本市の平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）の減少率を現状値に乗じて設定しました。
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）	第2次大阪府歯科口腔保健計画における「歯周治療が必要なものの割合（40歳）」の現状値から目標値までの減少率（34.2%）を本市の現状値に乗じて設定しました。
④	80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合	本市の平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）の増加率を現状値に乗じて設定しました。
⑤	歯科健診受診率	健康日本21（第2次）及び第3次大阪府健康増進計画の増加率を現状値に乗じると100%を超えることから、健康日本21（第2次）の目標値を設定しました。
⑥	歯間部補助清掃用器具の使用者の割合	本市の平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）の増加率を現状値に乗じて設定しました。
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	第2次大阪府食育推進計画の評価指標の増加率（37.9%）を本市の現状値に乗じて設定しました。（第3次大阪府食育推進計画では指標設定がないため、第2次計画の考え方を継承）
⑧	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	本市の平成28年度（2016年度）から令和2年度（2020年度）の増加率を現状値に乗じて設定しました。
⑨	歯周病と糖尿病の関係について知っている人の割合	国・大阪府で目標を設定していないため、「増加」としました。
⑩	オーラルフレイルについて知っている人の割合	国・大阪府で目標を設定していないため、「フレイルの認知度」の目標と合わせた目標としました。

## お口の健康づくりを応援します！

コラ418

吹田市口腔ケアセンターは、お口の健康に関する正しい知識の発信の拠点として、平成24年（2012年）9月に千里ニュータウンプラザ内に設立しました。吹田市歯科医師会が運営し、常駐の歯科衛生士が、乳幼児から高齢者の方の世代に応じた口腔ケアを楽しく学んでいただくための講座や相談会などを実施しています。



歯と口の情報コーナー

お口の健康体操教室



歯とお口の健康デスク



みんなで行こう！

### 【問合せ】

と ころ：吹田市津雲台 1-2-1 千里ニュータウンプラザ 4 階

電 話：06-6155-8020 FAX：06-6873-3030

開館時間：平日 9 時～17 時 30 分

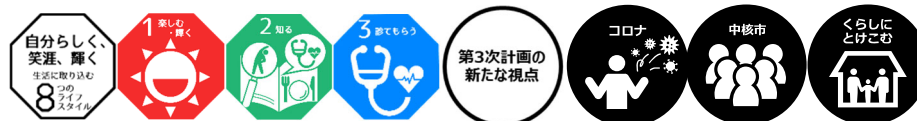
（土日・祝日、12月29日から1月3日を除く）





### 3 「健康づくり」

#### 分野6 たばこ



喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病といった様々な疾患の要因となります。特に、妊婦の喫煙は、低出生体重児や早産のリスクを高めます。また、喫煙は、自らの健康への害だけではなく、たばこの煙による「1 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、「2 禁煙に努める」ことが必要です。

子供の頃からたばこについての正しい知識を伝え、「3 20歳未満の人の喫煙を防止する」とともに、将来の喫煙者を増やさないことが必要です。

#### ● 現状・課題

##### 1 受動喫煙

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1 か月間の受動喫煙の機会 「路上」 34.5% 「飲食店」 22.7% 「受動喫煙の機会はなかった」 29.4%</li> <li>・ 子供のいる家庭における喫煙者 27.3%で同居家族に喫煙者あり うち 14.7%が子供のそばで喫煙</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 改正健康増進法や大阪府受動喫煙防止条例の施行により、屋内の禁煙化は一定、進んできていますが、屋外における受動喫煙が次の課題です。そのため、受動喫煙が生じることがないように環境整備を行うとともに、喫煙者が喫煙する際は周囲に配慮するよう、公共施設や商業施設などのくらしにとけこむ場で周知啓発を行い、行動変容を促すことが必要です。</li> <li>・ 特に子供は自ら受動喫煙を避けることが難しいため、周囲の大人が子供を受動喫煙から守るように努めることが必要です。</li> </ul>

##### 2 禁煙に努める

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙率 11.1%（男性 17.3% 女性 7.1%） （参考）国 16.7%（男性 27.1% 女性 7.6%） 大阪府 19.1%（男性 29.1% 女性 10.4%） （保険者別・40歳～74歳）（大阪府循環器疾患予防研究受託業務報告書 平成30年度（2018年度）） 国保 男性 20.7% 女性 6.0% 協会けんぽ 男性 35.2% 女性 13.9%</li> <li>・ 乳幼児健診における両親の喫煙率 4か月健診時 父 24.7% 母 1.6% 1歳6か月健診時 父 22.7% 母 2.1% 3歳6か月健診時 父 23.7% 母 2.6%</li> <li>・ 妊婦の喫煙率 1.0%</li> <li>・ 禁煙に関心がある喫煙者 56.3%</li> <li>・ たばこが健康に与える影響の認知度 「がんのリスクとなる」「妊娠中の胎児への影響」「子供への影響」の認知度は8割を超える。</li> <li>・ COPDの認知度 41.5%</li> </ul>
-----	--

課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>改正健康増進法や大阪府受動喫煙防止条例の施行による原則屋内禁煙化やたばこの値上がりなどの影響により喫煙率は減少傾向です。また、本市の喫煙率は、全国や大阪府と比べて低くなっていますが、保険者別でみると協会けんぽの喫煙率が高いことが伺えます。そのため、特に就労世代では事業所等と連携した取組の展開が必要です。</li> <li>禁煙に関心がある人が半数を超えることから、喫煙者の属性に応じたアプローチや禁煙支援の充実によって、禁煙につなげることが必要です。</li> <li>たばこは依存性があり、妊娠・出産などを機に禁煙しても、子供が成長するにつれて再度の喫煙につながる可能性があります。そのため、禁煙した人が再度喫煙することがないように、継続した支援が必要です。</li> </ul>
-----	---

### 3 20歳未満の人の喫煙を防止する

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>20歳未満の人の喫煙（調査前30日間に1回でも喫煙した者の割合） （全国：健康日本21（第2次）平成29年度（2017年度）） 中学1年生 男子0.5% 女子0.5% 高校3年生 男子3.1% 女子1.3%</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>子供の頃からたばこの害についての正しい知識を持つことで、20歳未満の喫煙者をなくすとともに、将来の喫煙者を生み出さないことが必要です。</li> </ul>

## ● 全体像

### 市民のめざす姿

1 喫煙をしない、受動喫煙をさせない

#### 成果指標

- ・喫煙率
- ・受動喫煙の機会がないと答えた割合

### 市民のめざす姿（市民の取組）を支える行政・地域団体等の取組と評価

市民のめざす姿	行政・地域団体等の取組	取組の評価指標
1 喫煙をしない、 受動喫煙をさせない	(1) たばこが吸いにくい 霧困気の醸成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スモークフリーを知っている人の割合</li> <li>・スモークフリー協賛機関数</li> </ul>
	(2) 喫煙者への禁煙支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の喫煙率</li> <li>・COPD認知度</li> <li>・禁煙チャレンジ助成金交付者数</li> </ul>
	(3) 20歳未満の人の喫煙防止 のための教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・将来喫煙したくないと思う子供の割合</li> </ul>

## ● 市民・行政・地域団体の取組

### 市民のめざす姿1 喫煙をしない、受動喫煙をさせない

#### 市民の取組

次世代

就労世代

高齢世代

- ・喫煙をしない
- ・禁煙に取り組む
- ・規制の対象外の場所でも、周囲への配慮に努め、受動喫煙の害を与えない

#### 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

たばこや受動喫煙の害について広く周知啓発し、スモークフリー・シティ（たばこの煙のないまち）の実現に向けた取組を推進するとともに、法律や条例による原則屋内禁煙の徹底と屋外受動喫煙の減少に向けた取組を実施します。

##### ア 多様な主体との連携によるスモークフリーの推進

たばこが吸いにくい雰囲気醸成に向け、企業や地域団体等の多様な主体との連携により、たばこの害や受動喫煙に関する知識について、継続して周知啓発を行うとともに、スモークフリー協賛機関を増やし、喫煙者の減少及びスモークフリーの認知度向上につなげます。

#### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代	事業者等との連携によるスモークフリーの推進	地域経済振興室、健康まちづくり室
全世代	スモークフリー協賛機関の募集	健康まちづくり室
	届出等の手続やイベントなどの機会を活用したスモークフリーに関する周知啓発	全室課

#### ■ 地域団体等の取組

対象	取組
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病や歯と口腔の健康への影響などについて健診時に指導</li> <li>・イベントや行事においてスモークフリーを周知啓発</li> <li>・スモークフリーへの協賛</li> </ul>

##### イ 法律・条例による屋内禁煙の徹底と屋外受動喫煙の減少

たばこが吸いにくい雰囲気醸成に向け、法律・条例の規制による第一種施設（学校・病院・児童福祉施設等）の敷地内全面禁煙と、第二種施設（第一種施設以外の2人以上の人が同時に利用する施設）の原則屋内禁煙を徹底します。



屋外公共空間において、喫煙しない行動を選択する手法について、健都で実証実験等を行う中で効果的な方法を模索し、市域展開をめざします。なお、屋外の受動喫煙の機会の減少を図るため、密閉型喫煙所の整備に向けた検討も進めていきます。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	法律・条例の周知	健康まちづくり室、環境政策室
	居住空間における受動喫煙防止の周知	健康まちづくり室、住宅政策室
	屋外公共空間における望まない受動喫煙防止の推進	健康まちづくり室、環境政策室 公園みどり室

■ 地域団体等の取組

対象	取組
全世代	法律・条例に基づく屋内禁煙の徹底に向けた周知啓発

(2) 喫煙者への禁煙支援

喫煙者の属性に応じた個別のアプローチを行うとともに、禁煙治療費の一部助成や禁煙相談等を行います。特に、喫煙率の高い就労世代に対し、職域保健と連携した取組を行います。禁煙成功者の再度の喫煙を予防するため、再度の喫煙につながりやすい状況を周知するなど継続した取組を行います。

コロナ禍において喫煙による新型コロナウイルス感染症の重症化リスクについても広く知られるようになったことから、コロナ禍を機に禁煙につながるよう、啓発を更に効果的に進めていきます。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代 高齢世代	健康相談、保健指導等の場を活用した喫煙者への禁煙情報の提供、禁煙支援の実施	人事室、成人保健課、母子保健課 国民健康保険課
	禁煙治療費の一部助成	成人保健課
	市の関係事業者に対し、禁煙支援や相談に関する情報を発信	健康まちづくり室、全室課
	世界禁煙デー、禁煙週間の周知	健康まちづくり室、成人保健課

■ 地域団体等の取組

対象	取組
就労世代 高齢世代	・ 禁煙に向けた啓発や必要に応じた禁煙外来の紹介等 ・ 禁煙支援の実施

**（3）20歳未満の人の喫煙防止のための教育**

20歳未満の人に対してたばこの害を伝え、20歳未満のうちは当然ながら、20歳を迎えてからも、たばこを吸わない選択ができるよう「たばこを吸わせない教育」を進めます。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	妊産婦に対し、妊娠中や授乳中の喫煙が胎児や乳児に与える影響について周知啓発	母子保健課
	全ての小・中学校で喫煙と健康に関する教育を実施	学校教育室、保健給食室
	たばこに関する教育媒体の貸出	健康まちづくり室
就労世代 （主に 高校卒業相当 ～20歳未満）	大学生に対し、たばこの害について啓発	健康まちづくり室

■ 地域団体等の取組

対象	取組
就労世代 （主に 高校卒業相当 ～20歳未満）	市と連携し、喫煙と健康に関する教育を実施

第4章 分野別の取組（3 「健康づくり」 分野6 たばこ）

**たばこはマナーからルールへ！**



健康増進法の改正及び大阪府受動喫煙防止条例の施行により、**望まない受動喫煙を防止**するため、多数の人が集まる施設・店舗はその種類に応じて、**原則敷地内禁煙**または**屋内禁煙**が義務付けられています。

■ 施設の類型ごとに対策が決められています

子供や患者など、健康影響が大きい方が多く利用する施設（**第一種施設**）



病院



学校



行政機関の庁舎

原則敷地内禁煙

左記の施設以外で、2人以上の人が同時に利用する施設（**第二種施設**）



飲食店



商業施設



事業所

など

原則屋内禁煙

■ その他にもこんなルールがあります



屋内での喫煙は  
専用の喫煙室等の中でのみ可



標識掲示が  
義務付け



喫煙エリアへは  
20歳未満立入禁止

## ● 評価指標

## 成果指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
①	喫煙率	11.1% 【令和元年度（2019年度）】	5%	1
②	受動喫煙の機会がないと答えた割合	29.4% 【令和元年度（2019年度）】	増加	1

## 取組の評価指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
③	スモークフリーを知っている人の割合	—	80%	—
④	スモークフリー協賛機関数	—	市内事業者の80%	—
⑤	妊婦の喫煙率	1.0% 【令和元年度（2019年度）】	0%	2
⑥	COPD 認知度	41.5% 【令和元年度（2019年度）】	80%以上	1
⑦	禁煙チャレンジ助成金交付者数	65人	増加	—
⑧	将来喫煙したくないと思う子供の割合	—	100%	—

## 現状値の出典一覧

- 1 吹田市健康に関する市民意識アンケート調査 2019
- 2 健やか親子21母子保健調査

※③は令和4年度（2022年度）以降、市民意識調査にて把握予定のため、現状値なし。


※④は令和4年度（2022年度）以降に新規で取組予定のため、現状値なし

※⑧は令和4年度（2022年度）以降、小・中学校での薬物乱用防止教室で把握予定のため、現状値なし

● 目標値の考え方

評価指標		目標値の考え方
①	喫煙率	令和3年度（2021年度）策定のスモークフリー推進ロードマップに掲げる目標値としました。
②	受動喫煙の機会がないと答えた割合	第3次大阪府健康増進計画では、職場の受動喫煙0%、飲食店の受動喫煙15%が目標値であり、それらを踏まえ、受動喫煙の機会がない割合を増加させるとして設定しました。
③	スモークフリーを知っている人の割合	令和3年度（2021年度）策定のスモークフリー推進ロードマップに掲げる目標値としました。
④	スモークフリー協賛機関数	令和3年度（2021年度）策定のスモークフリー推進ロードマップに掲げる目標値としました。
⑤	妊婦の喫煙率	健康日本21（第2次）の令和4年度（2022年度）の目標値と同様に0%としました。
⑥	COPD 認知度	健康日本21（第2次）の令和4年度（2022年度）の目標値と同様に80%以上としました。
⑦	禁煙チャレンジ助成金交付者数	禁煙に取り組む市民が増えることが望ましいため「増加」としました。
⑧	将来喫煙したくないと思う子供の割合	令和3年度（2021年度）策定のスモークフリー推進ロードマップに掲げる目標値としました。


第4章 分野別の取組（3 「健康づくり」 分野6 たばこ）




## 「スモークフリー」って知ってる？

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！あなたはいつ見かけたことがありますか？




アイコン  
ポスター




★SNSでの発信

スワン（吸わん）の日は要チェック！




★22日はスワン（吸わん）の日


窓口にフラッグやスワンを設置



★スモークフリーキャラバン

市内公共施設等を巡回中  
どこかで会えるかな？





## 禁煙はおトクがいっぱい！

コラム21

たばこを吸っている方は、「禁煙してみようかな」と考えたことはありませんか。2人に1人はきっと、思ったことがあるはず（※）。でも、喫煙は「ニコチン依存」が関係するため、止めたくても止められないことがあります。

そんな時は**禁煙相談**や**禁煙治療**といったサポートを受けてみましょう！比較的スムーズに禁煙ができます。

あなた自身、そして周りの方の健康のため、**禁煙にチャレンジ**しませんか。 ※吹田市健康に関する市民意識調査 2019より

### ●禁煙するとこんなにいいことが！



**1 お金がたまる** 1日1箱吸っている場合  
止めると1年で 約18万円（1箱500円で計算）もたまる！

**2 体が健康になる**  
2～3か月後 心臓や血管などの循環機能が改善する  
2～4年後 心疾患や脳梗塞などの発症リスクが顕著に下がる

**3 魅力的になる** ニコチンによる肌のしみや、タールによる歯の汚れ、たばこの匂いが改善されるため、魅力がアップするかも！？

### ●禁煙治療で「楽に」「確実に」「安く」たばこが止められる！

禁煙補助薬などを使用した禁煙治療を受けると、比較的楽に、確実に禁煙できます。

市民の方には、治療費の一部助成制度（医療費の自己負担分のうち最大1万円を助成）があります。一度、相談してみませんか？

吹田市 禁煙支援

Q 検索



## 大人になっても「吸わん」とこ！

コラム22

スモークフリーシティ・すいたを実現するためには、

**新たな喫煙者を生まない** ことも重要です。

### ■小・中学校における「たばこ」の授業

保健の授業の他に、薬剤師が授業を行っています。

たばこの害について学ぶだけでなく、薬物やたばこを勧められた時の断り方を、「ロールプレイング」（疑似体験）を通して積極的に学ぶことができるよう工夫しています。



### ■学校外で「たばこ」を学ぶ取組

学校外でも子供がたばこについて考える機会を増やす取組を行っています。

令和3年度（2021年度）には、小学生が「子供編集部」としてたばこ対策を実施する企業を取材。禁煙に成功した社員から話を聞き、「大人になってもたばこは吸いたくない」「周りの人にも吸わんときやと言ってみる」とたばこについて考える機会となりました。今後もこうした機会を増やしていきます。

【子供編集部の取材の全容はホームページに掲載中！】

吹田市 子供編集部

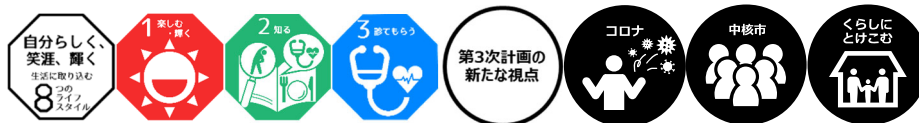
Q 検索



市報すいた 令和4年3月号



### 3 「健康づくり」 分野7 アルコール



多量の飲酒は、肝臓病や循環器疾患、うつ、アルコール依存症など健康への様々な影響があると言われてしています。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します。

そのため、まずは、健康への影響が大きい「1 20歳未満の人や妊婦は飲酒をしない」ことが大切です。また、20歳以上の人については「2 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。更に、アルコールの依存状態に陥っている場合は、早期に治療や支援を受けることが大切です。

#### ● 現状・課題

##### 1 20歳未満の人や妊婦は飲酒をしない

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳未満の人の飲酒（調査前30日間に1回でも飲酒した者の割合） （全国：健康日本21（第2次）平成29年度（2017年度）） 中学3年生 男子：3.8% 女子：2.4% 高校3年生 男子：10.7% 女子：8.1%</li> <li>・妊婦の飲酒率 0.7%</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全国的に20歳未満の人の飲酒率は減少傾向です。また、本市における妊婦の飲酒率は例年1%以下で推移しており、実数では約10~20名となっています。いずれも少数ではありますが、20歳未満の人の飲酒は心身の発育に、妊婦・授乳中の飲酒は胎児や乳児の発育に影響を与えるため、飲酒しないよう、正しい知識の普及が必要です。</li> </ul>

##### 2 アルコールの害を理解し、適量飲酒を心がける

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適量飲酒の認知度 80.4% 年代が高くなるにつれて、認知度は高くなる</li> <li>・飲酒の頻度（「ほぼ毎日」飲酒する人の割合） 22.0% （吹田市健康に関する市民意識アンケート調査2019 令和元年度（2019年度）） 男性が女性よりも高い 年代でみると40~60歳代にかけて徐々に高くなっており、60歳代が33.8%と最も高い</li> <li>・多量飲酒者（「毎日」かつ「3合以上」） 男性2.3% 女性0.38%</li> <li>・新型コロナウイルス感染症による影響 （全国：総務省家計調査 令和2年（2020年）） 例年、家計における飲酒の割合として家庭内が7割、外での飲酒が3割であったが、令和2年（2020年）は家庭内が8割超に増加</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍における自粛の影響により家庭での飲酒が増加しており、習慣的な飲酒につながりやすい状態であると言えます。多量飲酒による身体への影響について、健診や保健指導等の機会や、公共施設や商業施設などのくらしにとけこむ場を活用して、本人だけでなく周囲の人へも周知啓発を行うことが必要です。</li> </ul>

課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年代別では、40～60 歳代で「ほぼ毎日」飲酒する割合が高くなっています。特に 60 歳代は、退職後に時間的に余裕があることが毎日の飲酒につながっている可能性が考えられます。そのため、職域保健と連携し、就労時から退職後における飲酒とのつきあい方について、情報提供を行うことが必要です。</li> <li>・アルコール依存症は、本人が依存状態に気付きにくい特徴がある上、アルコール依存症への知識不足や偏見が相談支援につながりにくくする一因であると言われています。そのため、本人だけでなく周囲の人が異変に気付き、専門支援や相談につなげられるよう、アルコール依存症に関する周知啓発を広く行うことが必要です。</li> <li>・令和2年度（2020年度）に中核市に移行したことに伴い、アルコール依存などの相談支援を市が実施しています。今後、更なる体制整備や相談先の周知が必要です。</li> </ul>
-----	--

## ● 全体像

### 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

#### 成果指標

- ・妊婦の飲酒率
- ・多量飲酒者の割合

### 市民のめざす姿（市民の取組）を支える行政・地域団体等の取組と評価

市民のめざす姿	行政・地域団体等の取組	取組の評価指標
1 20 歳未満の人や妊婦は飲酒しない	(1) 20 歳未満の人への教育及び妊婦への周知啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民、関係機関対象のアルコール普及啓発の取組の実施回数</li> </ul>
2 アルコールの害を理解し、適量飲酒を心がける	(1) 多量飲酒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	

## 市民・行政・地域団体の取組

### 市民のめざす姿 1 20歳未満の人や妊婦は飲酒しない

#### 市民の取組

次世代

就労世代

高齢世代

・20歳未満の人や妊婦は飲酒しない

#### 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

飲酒による健康への影響が大きい20歳未満の人や妊婦に対して、正しい知識の普及が必要です。20歳未満の人に対しては主に学校教育において、妊婦に対しては妊娠届時や妊婦健診など様々な機会を捉えて、周知啓発を行います。特に、妊娠中の飲酒が胎児に与える影響について、広く周知啓発を行います。

##### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	妊産婦に対し、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や乳児に与える影響について周知啓発	母子保健課
	小・中学生に対し飲酒と健康に関する教育を実施	地域保健課、学校教育室
就労世代 (高校卒業相当 ～20歳未満)	大学生に対しアルコール関連問題について情報発信	地域保健課

##### ■ 地域団体等の取組

対象	取組
次世代	動画やちらし等を活用した周知啓発
就労世代	



## 市民のめざす姿2 アルコールの害を理解し、適量飲酒を心がける

## 市民の取組

次世代

就労世代

高齢世代

- ・適量飲酒（※）を守る。※男性:1日あたりの純アルコール量換算で約20g 女性:その半分
- ・お酒を飲む習慣がある場合は週1~2日の休肝日を設ける
- ・アルコール依存症について正しく理解する
- ・お酒の飲み方を自分でコントロールできなくなった場合は、早期に気づき、相談支援を受ける

## 行政・地域団体等の取組

## (1) 多量飲酒による心身への影響についての周知啓発

多量飲酒による心身への影響を、飲酒者だけでなく、家族や友人など周囲の人を含めて、健診等の機会や、公共施設や商業施設などくらしにとけこむ身近な場を活用して周知啓発を行います。

## ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代 高齢世代	多量飲酒による心身への影響についての周知啓発	成人保健課、地域保健課

## ■ 地域団体等の取組

対象	取組
就労世代 高齢世代	多量飲酒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

健診受診時などを活用し、「毎日」かつ「3合以上」飲酒する多量飲酒者や、アルコールにより肝機能の数値が悪化している者に対して情報提供を行うとともに、必要に応じて保健指導を行います。

また、飲酒量を控えることによる金銭面のメリットなど、視点を変えてアプローチを行います。ほぼ毎日飲酒する割合が高くなる40歳代~60歳代に対して、職域保健と連携して情報提供や保健指導を行います。特に60歳代に対して、退職後は時間があることが多量飲酒につながる可能性があることから、退職後の飲酒との付き合い方について情報提供を行うとともに、飲酒に代わる時間の使い方ができるよう、退職後に出かける場や人とつながる場の充実を図ります。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代	職域保健と連携した飲酒との付き合い方についての情報提供	健康まちづくり室
就労世代 高齢世代	多量飲酒者へのアルコールの適量や休肝日について情報提供・保健指導	成人保健課、地域保健課
	出かける、人とつながる場づくり	全室課

**（3）アルコール依存症に関する周知啓発及び相談支援**

アルコール依存症は早期介入が重要です。本人が依存症の状態になっていることに気付きにくいという特徴があるため、周囲の人が気付き、支援や相談につながられるよう、アルコール依存症に関する周知啓発を広く行います。市が保健所を有することから、市民により身近な場所での相談支援体制を整備しています。ホームページや市報等を活用してその周知及び相談支援を行います。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代	・アルコール依存症について様々な機会を捉えた周知啓発 ・アルコール依存症の専門相談及び支援	地域保健課
高齢世代	出かける、人とつながる場づくり	全室課

## ● 評価指標

## 成果指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
①	妊婦の飲酒率	0.7%	0%	1
②	多量飲酒者の割合	男性 2.3% 女性 0.38%	男性 1.7%以下 女性 0.22%以下	2

## 取組の評価指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
③	市民、関係機関対象のアルコール普及啓発の取組の実施回数	4回	増加	—

## 現状値の出典一覧

- 1 健やか親子21母子保健調査
- 2 吹田市30歳代健診及び吹田市国保健康診査問診結果

## ● 目標値の考え方

評価指標		目標値の考え方
①	妊婦の飲酒率	健康日本21（第2次）の令和4年度（2022年度）の目標値と同様に0%としました。
②	多量飲酒者の割合	第3次大阪府健康増進計画を参考に、本市も同様の減少率を現状値に乗じて設定しました。
③	市民、関係機関対象のアルコール普及啓発の取組の実施回数	令和2年度（2020年度）の実施回数より増加させることを目標として「増加」としました。



## 4 「健康管理」

### 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。そのために、まず「**1 健診（特定健診、職場健診、人間ドックなど）や検診（がん検診など）を定期的に受診**」し、自身の健康状態を知るとともに、「**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**」ことが大切です。

また、加齢に伴い、高血圧・脂質異常症・糖尿病といった生活習慣病と診断される人が多くなりますが、これらの疾患は死亡や要介護の原因となる心疾患や脳血管疾患などの発症のリスクとなります。特に高齢者では、生活習慣病が認知機能障害やADL（移動・排泄・食事などの日常生活動作）の低下につながると言われており、生活の質（QOL）に影響を与えます。そのため、生活習慣病と診断されている場合は、「**3 重症化予防のために定期受診や自己管理をする**」ことが大切です。

#### ● 現状・課題

##### 1 健診（特定健診、職場健診、人間ドックなど）や検診（がん検診など）を定期的に受診する

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>健診受診率</b> 過去1年間に健診受診（人間ドック含む）なし 40.1% 受診していない理由「費用がかかるから」「特にない」「面倒だから」</li> <li>・ <b>がん検診受診率</b> 過去1年間にがん検診の受診なし 46.0% 受診していない理由 「特にない」「忙しいから」「面倒だから」</li> <li>・ <b>市が実施する健（検）診の受診率（令和元年度（2019年度））</b> <b>乳幼児健康診査</b> 4か月児健康診査 : 98.6% 乳児後期健康診査 : 95.8% 1歳6か月児健康診査 : 93.6%（内科健診） 3歳児健康診査 : 91.7%（内科健診） <b>大人の健康診査（令和元年度（2019年度））</b> 吹田市30歳代健康診査 : 6.3% 吹田市国保健康診査 : 44.5%（法定報告値） 吹田市生活習慣病予防健康診査 : 16.5%（平成30年度（2018年度）） 吹田市健康長寿健診 : 31.2%</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市民の半数近くが過去1年以内に健（検）診を受診していません。また、市が実施する健（検）診の受診率はコロナ禍の影響もあり令和2年度（2020年度）は低下傾向です。健康保険の切り替え時などに受診率が低下する傾向があり、ナッジ理論の活用などにより定期的な健（検）診の受診勧奨を促進する取組が必要です。</li> <li>・ 市が実施する健（検）診に限らず、広く市民の健康管理を推進するため、職域保健と連携し、職域の受診状況を把握するとともに、職域を含めた市民全体の健（検）診の受診率向上に努める必要があります。</li> </ul>

## 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

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・吹田市国保健康診査特定保健指導実施率（令和元年度（2019年度）） （法定報告値）：33.8%</li> <li>・吹田市がん検診精検受診率（令和元年度（2019年度）） <ul style="list-style-type: none"> <li>胃がん（エックス線検査）：89.7%</li> <li>肺がん：93.3%</li> <li>大腸がん：82.0%</li> <li>子宮がん（頸部）：90.0%</li> <li>乳がん：97.9%</li> </ul> </li> <li>・有所見等の状況（国保、協会けんぽ） <ul style="list-style-type: none"> <li><b>高血圧</b>：大阪府と比べ男女とも治療者・未治療者ともに高い</li> <li><b>脂質異常症</b>：大阪府と比べ男女とも治療者において低い 一方、未治療者においては女性で大阪府より高い</li> <li><b>糖尿病</b>：大阪府と比べ男女とも国保において治療者 （中等度 <math>6.5\% \leq \text{HbA1c} &lt; 8.0\%</math>）の割合が高い</li> </ul> </li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診の結果、有所見と診断された方には、発症・重症化を防ぐため受診勧奨が必要です。</li> <li>・健診結果に基づき、生活習慣改善につなげられるようライフスタイルに応じた生活習慣改善のポイントを伝えるとともに、実行しやすい環境を整えることが必要です。</li> <li>・無関心層を含め、全ての市民が健診情報を管理し、生活習慣改善に役立てられるよう、健康医療情報（PHR）を多様なサービスに活用できる環境整備を行う必要があります。</li> </ul>

## 3 重症化予防のために定期受診や自己管理をする

現 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加齢に伴い、高血圧・糖尿病などの生活習慣病の罹患者が増加 （高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に係る共同研究 KDB データ分析結果報告 令和2年度（2020年度））</li> </ul>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧・糖尿病等の生活習慣病は、管理が不十分な場合、重症化につながり、死亡や介護の原因のひとつである心疾患や脳血管疾患の発症リスクとなる上、フレイルや認知症発症のリスクにもなると言われています。それらを防ぐためには、定期的な受診や自己管理が必要です。</li> <li>・生活習慣病と診断された方が、日常生活において継続して自己管理ができるよう、医療と地域が連携して支援を行うことが必要です。</li> </ul>

## 全体像

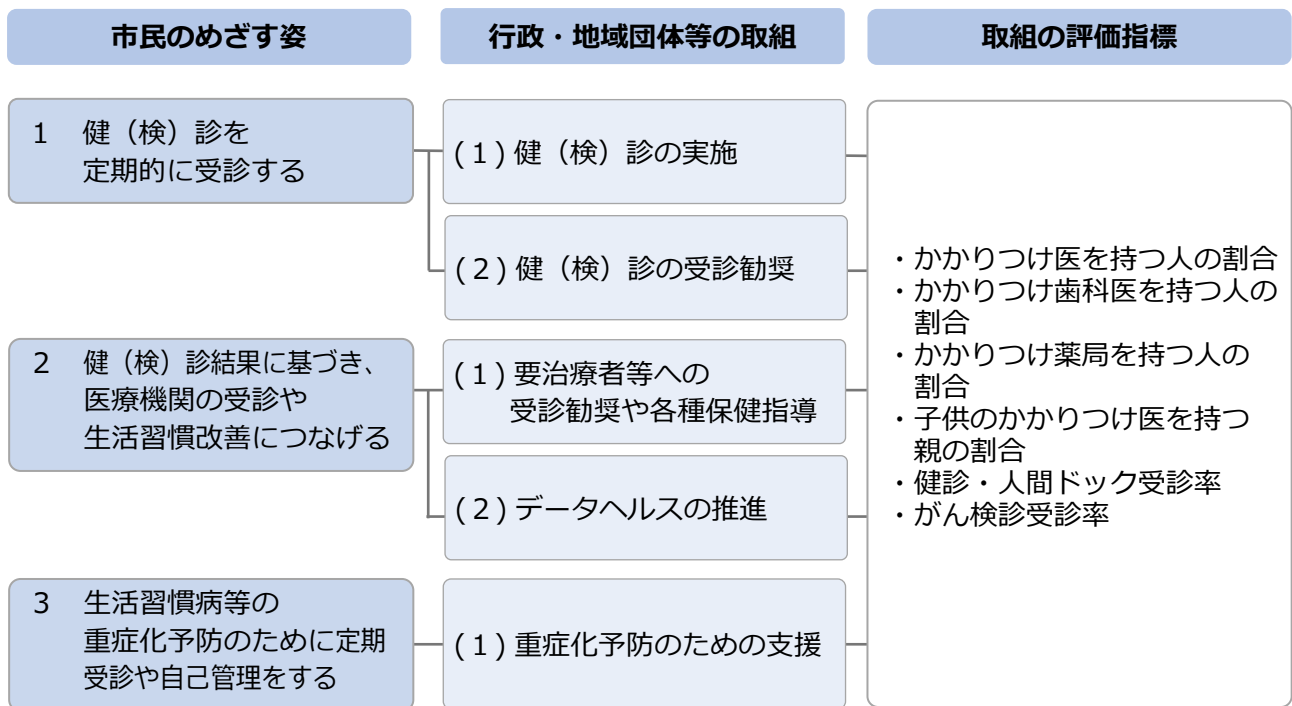
### 市民のめざす姿

- 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

#### 成果指標

- ・ 受診勧奨判定者における未治療者の割合（血圧、血糖、脂質）
- ・ 国保健診におけるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合

### 市民のめざす姿（市民の取組）を支える行政・地域団体等の取組と評価



● 市民・行政・地域団体の取組

市民のめざす姿1 健（検）診を定期的に受診する

市民の取組

次世代

就労世代

高齢世代

健（検）診を定期的に受診する

行政・地域団体等の取組

（1）健（検）診の実施

健康管理のためには、日頃から自分自身の健康状態に関心を持つことが重要です。また、健（検）診を受診することは、自身の健康の振り返りにつながります。

そのため、全世代が生涯にわたって必要な健（検）診を受けられる機会を提供するとともに、対象年齢の市民に対し、がん検診及び各種検診を実施します。

■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診査（妊婦・産婦・乳幼児）</li> <li>保育所や幼稚園及び各施設における定期健康診断</li> <li>小・中学校での定期健康診断</li> </ul>	保育幼稚園室、杉の子学園 わかたけ園、母子保健課 保健給食室
就労世代 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種がん検診</li> <li>その他の検診（骨粗しょう症検診、結核検診、B型・C型肝炎ウイルス検診、聴力検診）</li> </ul>	成人保健課
	各種健康診査	生活福祉室、成人保健課 国民健康保険課

■ 地域団体等の取組

対象	取組
就労世代	市内事業所向けの集団健診、個別健診、出張健診の実施

（2）健（検）診の受診勧奨

個別勧奨や SNS の活用、保険会社等民間企業との連携、公共施設や商業施設など暮らしとくけこむ身近な場での周知啓発などにより、健（検）診の受診勧奨を行います。

また、未受診者に対して受診勧奨を行うことや、費用の一部助成などによって、健（検）診の受診率向上に向けた取組を推進します。更に、健（検）診受診に至るまでの行動の促進要因、阻害要因を分析し、ナッジ理論を活用した受診勧奨を行います。

職域保健と連携し、市以外が実施する健（検）診の受診率向上に努めるとともに、健康経営の推進による健診受診の促進などに取り組みます。

■行政の取組

対象	取組	関係室課
次世代	乳幼児健康診査の未受診者への受診勧奨及び個別支援	母子保健課
就労世代 高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 職域保健と連携した健（検）診の受診勧奨</li> <li>・ 要件を満たす市内事業所に対し、定期健康診断や人間ドックの費用を助成</li> <li>・ 国保健康診査の未受診者への勧奨</li> <li>・ 保険会社など民間企業と連携した健（検）診案内</li> <li>・ ナッジ理論等を活用した受診率向上に向けた取組</li> </ul>	地域経済振興室、生活福祉室 高齢福祉室、健康まちづくり室 成人保健課、国民健康保険課
全世代	SNSを活用した受診勧奨	成人保健課、母子保健課

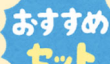
ナッジで健康づくり：「選択しない」がいちばんよい!?



ナッジ (nudge) とは「背中を押したり、肘で軽くつつく」という意味の英語です。「人の行動は不合理だ」という前提のもと、選択肢をうまく設計・配置することで、望ましい行動を促す方法が「ナッジ理論」です。

「選ばなくていい」は、最強の選択肢

意思決定のプロセスを減らしてあげると  
よりよい選択肢を「選べる」かも？



得る喜びよりも、失う痛み

インセンティブよりも失う痛みを  
回避する方が、正しい選択が可能に



みんな気になる、みんなの行動

みんなどうしてるの？って、気になりますよね。人間の本能です。



狙うのは、心の扉がひらく瞬間

気になる時に気になる一言  
があれば、効果抜群。



(参考：「受診率向上施策ハンドブック 明日から使えるナッジ理論」(厚生労働省))

例えば、「仕事が終わる」から「家に帰る」までに「運動する」ことを、妨げる要因、促す要因はさまざま。まずはその分析から始めて、「合理的な選択」で健康づくりに励めるよう、設計してみませんか。



## 市民のめざす姿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

### 市民の取組

次世代 就労世代 高齢世代

- ・ 健診結果を踏まえて、医療機関の受診や生活習慣の見直しを行う
- ・ 健（検）診で精密検査が必要と判定された場合は、検査を受ける

### 行政・地域団体等の取組

#### （1）要治療者等への受診勧奨や各種保健指導

健診結果を受け、生活習慣改善につなげられるよう、保健指導を実施し、必要な生活習慣改善のポイントを伝えるとともに、例えばアプリを活用したプッシュ通知による情報発信など、くらしの中で自然と取り組める生活習慣改善の方法を検討します。また、早期発見・早期治療につなげられるよう、精密検査など、医療機関の受診が必要な人に対し受診勧奨を行います。

#### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種健（検）診の結果、有所見となった人に対する受診勧奨</li> <li>・ メタボリックシンドローム等の生活習慣病の予防・改善に向けた保健指導</li> </ul>	保育幼稚園室、杉の子学園、わかたけ園 生活福祉室、成人保健課、母子保健課 国民健康保険課、保健給食室

#### （2）データヘルスの推進

国立循環器病研究センター（以下「国循」という。）をはじめとする研究機関【学】との連携により、データヘルスを推進します。健（検）診データをはじめとした個人【民】の健康医療情報（PHR）を活用し、健康課題やリスク因子などの分析を行うとともに、それらの研究成果（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）の市民還元を行います。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【産】の技術・ノウハウを活用するなど、産学官民連携により検討を進め、データヘルスを推進していきます。

#### ア 次世代

国循、大阪大学との共同研究により、母子保健情報と学校健診情報の一体的なデータ分析による健康課題の見える化、生活習慣の改善につなげる運動・栄養プログラムの開発等により、子供と保護者の健康づくりを支援します。

**イ 就労世代～高齢世代**

国循、吹田市医師会との共同研究により、2年間の予定で健診受診者の希望者に対し、BNP（心不全マーカー）検査によるリスク別のスクリーニングを実施し、心不全の予後因子に関する長期追跡研究に取り組んでいます。また、要指導者に対しては国循の知見を活用した保健指導を実施し、心不全の重症化予防を図ります。

**ウ 高齢世代**

これまでの研究で蓄積された健診データの解析により最善の治療計画を策定するとともに、心不全と認知症に関する危険因子の特定及び予防ツールの開発等を行います。

**■ 行政の取組**

対象	取組	関係室課
次世代	子供と保護者の健康支援プロジェクト	情報政策室、健康まちづくり室 成人保健課、母子保健課 保健給食室、学校教育室
就労世代 高齢世代	“健都”循環器病予防プロジェクト	情報政策室、生活福祉室 健康まちづくり室、成人保健課 国民健康保険課
高齢世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>吹田研究（都市部地域住民を対象とした循環器病発症のリスク要因等についてのコホート研究）AI解析</li> <li>吹田研究NEXT（心不全と認知症の長期コホート研究）</li> </ul>	情報政策室、生活福祉室 高齢福祉室、健康まちづくり室 成人保健課、国民健康保険課

## 市民のめざす姿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ができる

### 市民の取組

次世代 就労世代 高齢世代

- ・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）重症化予防のための支援

生活習慣病の重症化を予防するため、定期的に受診することの必要性を伝えるとともに、日常生活において継続して自己管理ができるよう、医療と地域が連携して支援を行います。

健診結果に基づく健康状態を、個人だけでなく医療や介護等の多職種で共有できる仕組みを構築し、地域で支える連携体制の整備に向けた検討を行います。

#### ■ 行政の取組

対象	取組	関係室課
就労世代 高齢世代	健診の結果、血糖や血圧高値等の基準該当者に対し、糖尿病や循環器疾患等の重症化予防のための保健指導	成人保健課、国民健康保険課
高齢世代	健診の結果、基準該当者に対しフレイル予防や高血圧等生活習慣病の重症化予防のための保健指導	高齢福祉室、健康まちづくり室 成人保健課、国民健康保険課

#### ■ 地域団体等の取組

対象	取組
就労世代 高齢世代	お薬手帳を活用した血糖値管理の支援や薬に関する出前講座

● 評価指標

成果指標

評価指標			現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典	
①受診勧奨判定者における未治療者の割合（※）	糖尿病	男性	国保	6.0%	減少	
			協会けんぽ	4.3%		
		女性	国保	3.2%		減少
			協会けんぽ	1.7%		
	高血圧	男性	国保	25.9%	減少	
			協会けんぽ	17.0%		
		女性	国保	17.6%		減少
			協会けんぽ	9.0%		
	脂質異常症	男性	国保	44.6%	減少	
			協会けんぽ	49.1%		
		女性	国保	42.4%		減少
			協会けんぽ	30.8%		
②国保健診における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	該当者	24.7%	18.5%以下		
		予備群	22.7%	17.2%以下		
	女性	該当者	5.7%	4.3%以下		
		予備群	7.7%	5.8%以下		

1

※治療の有無は本人の自己申告による

※協会けんぽは全国健康保険協会大阪支部に加入する吹田市の事業所のうち、特定健診を受診した被保険者及び被扶養者

取組の評価指標

評価指標		現状値 令和2年度（2020年度）	目標値 令和8年度（2026年度）	出典
③	かかりつけ医を持つ人の割合	64.4% 【令和元年度（2019年度）】	78.0%	2
④	かかりつけ歯科医を持つ人の割合	59.2% 【令和元年度（2019年度）】	74.0%	2
⑤	かかりつけ薬局を持つ人の割合	31.0% 【令和元年度（2019年度）】	41.0%	2
⑥	子供のかかりつけ医を持つ親の割合	81.6%	85.0%以上	3
⑦	健診・人間ドック受診率	57.8% 【令和元年度（2019年度）】	70.0%以上	2
⑧	がん検診受診率（※）	胃がん 45.7% 肺がん 52.0% 大腸がん 48.8% 乳がん 51.4% 子宮がん 49.8% 【平成30年度（2018年度）】	50% ※50%を超えているものについては増加	4

※検診対象年齢

- ・子宮がん検診：20～69歳
- ・胃、肺、大腸、乳がん検診：40～69歳

現状値の出典一覧

- 1 大阪府循環器疾患予防研究受託業務報告書
- 2 吹田市健康に関する市民意識アンケート調査2019
- 3 健やか親子21母子保健調査
- 4 平成30年度（2018年度）市民意識調査結果

## ● 目標値の考え方

評価指標		目標値の考え方
①	受診勧奨判定者における未治療者の割合	第3次大阪府健康増進計画と同様に「減少」を目標としました。
②	国保健診におけるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	健康日本21（第2次）及び第3次大阪府健康増進計画の目標値の考え方（平成20年度（2008年度）比25.0%以上減少）を参考に、現状値の25.0%以上の減少を目標としました。
③	かかりつけ医を持つ人の割合	第8期吹田健やか年輪プランにおける高齢者の現状値（令和元年度（2019年度））から目標値（令和8年度（2026年度））までの増加率を、本市の現状値に乗じて設定しました。
④	かかりつけ歯科医を持つ人の割合	第8期吹田健やか年輪プランにおける高齢者の現状値（令和元年度（2019年度））から目標値（令和8年度（2026年度））までの増加率を、本市の現状値に乗じて設定しました。
⑤	かかりつけ薬局を持つ人の割合	第8期吹田健やか年輪プランにおける高齢者の現状値（令和元年度（2019年度））から目標値（令和8年度（2026年度））までの増加率を、本市の現状値に乗じて設定しました。
⑥	子供のかかりつけ医を持つ親の割合	健やか親子21（第2次）の令和6年度（2024年度）目標値（85.0%）と同様に85.0%以上としました。
⑦	健診・人間ドック受診率	健康日本21（第2次）及び第3次大阪府健康増進計画の特定健診受診率の目標値（70.0%以上）と同様の目標値としました。
⑧	がん検診受診率	第3期がん対策推進基本計画の令和4年度（2022年度）目標値（50.0%）と同様に50.0%を目標値としました。また、既に目標値を超えている検診については「増加」としました。

## 5 計画体系図

将来像	基本目標	基本方針	取組分野	市民のめざす姿	行政・地域団体等の取組	成果指標	取組の評価指標
自分らしく、笑涯、輝く	健康寿命の延伸	・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 ・ライフステージ別の課題に応じた取組 ・「楽しむ・輝く」をベースとした「くらし」にとけこむ健康づくり	くらしにとけこむ健康づくり	1 自分ができる健康づくりに取り組む	・楽しみながら自然と健康になれるまちづくり ・市民の主体的な健康づくりを支える取組	・健康づくりを目的とした活動を続けている人の割合	・健康経営に取り組む企業数 ・すいた健康サポーター養成講座修了証交付者数 ・生活習慣を改善するつもりはない人の割合
			食べる	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ことを意識を持つ	・ライフステージに応じた食育の取組 ・食環境の整備  ・食べることを大切にすることを育てる	・小・中学生の肥満傾向の割合 ・朝食を欠食する人の割合 ・朝食を毎日食べる子供の割合 ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている人の割合	・塩分を多く含む食品を控えていない人の割合 ・食塩を多くとる傾向がある人の割合 ・食事を一人で食べることがよくある子供の割合 ・食育に関心を持っている人の割合
			動く・出かける	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	・日常生活で体を動かすことの大切さについての啓発 ・自然と体を動かすことにつながるハード面の整備 ・出かけたい魅力あふれる場の創出  ・ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組	・定期的に運動をしている人の割合 ・定期的に運動をしている子供の割合 ・短い距離（徒歩10分程度）なら歩く人の割合	・健都で実施する各種プログラムの実施数 ・何らかの地域活動をしている高齢者の割合 ・運動やスポーツが好きな子供の割合 ・フレイルの認知度
			眠る・癒す	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	・こころの健康を保つための取組の推進  ・相談支援の充実と普及啓発	・ストレスを常に感じている人の割合 ・睡眠時間を規則正しく取れる人の割合 ・自己肯定感のある子供の割合 ・ゆったりした気分の子供と過ごせている人の割合	・育てにくさを感じたときに対処できる親の割合
			歯と口腔の健康	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	・歯科健診の実施 ・歯科健診の受診勧奨  ・ライフステージに応じた指導及び周知啓発	・3歳児歯科健診におけるおし歯のない幼児の割合 ・12歳（中学1年生）における永久歯のおし歯経験歯数 ・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 ・80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合	・歯科健診受診率 ・歯間部補助清掃用具の使用人の割合 ・食生活においてよく噛むことを重視している人の割合 ・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 ・歯周病と糖尿病の関係について知っている人の割合 ・オーラルフレイルについて知っている人の割合
			たばこ	1 喫煙をしない、受動喫煙をさせない	・たばこが吸いにくい雰囲気の醸成 ・喫煙者への禁煙支援 ・20歳未満の人の喫煙防止のための教育	・喫煙率 ・受動喫煙の機会がないと答えた割合	・スモークフリーを知っている人の割合 ・スモークフリー協賛機関数 ・妊婦の喫煙率 ・COPD認知度 ・禁煙チャレンジ助成金交付者数 ・将来喫煙したくないと思う子供の割合
			アルコール	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	・20歳未満の人への教育及び妊婦への周知啓発  ・多量飲酒による心身への影響についての周知啓発 ・多量飲酒者への支援 ・アルコール依存症に関する周知啓発及び相談支援	・妊婦の飲酒率 ・多量飲酒者の割合	・市民、関係機関対象のアルコール普及啓発の取組の実施回数
			診てもらう	1 健（検）診を定期的を受診する 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	・健（検）診の実施 ・健（検）診の受診勧奨  ・要治療者等への受診勧奨や各種保健指導 ・データヘルスの推進  ・重症化予防のための支援	・受診勧奨判定者における未治療者の割合（血圧、血糖、脂質） ・国保健診におけるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	・かかりつけ医を持つ人の割合 ・かかりつけ歯科医を持つ人の割合 ・かかりつけ薬局を持つ人の割合 ・子供のかかりつけ医を持つ親の割合 ・健診・人間ドック受診率 ・がん検診受診率