

健康すいた21(第3次) **2022-2026**

吹田市

はじめに

市民の皆様は、「健康」と聞くと、どのようなイメージを思い浮かべますか。「病気や介護が必要な状態ではなく、身体が元気な状態」と思う方が多いのではないのでしょうか。

確かに「健康」には「身体面」もひとつの要素ではありますが、病気であったり、介護が必要な方は「健康」ではないのでしょうか。

WHO憲章では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）」とされています。

本市におきましても、病気や介護等の必要な支援を受けながらも、また社会・経済環境等に左右されることなく、誰もが「いつまでも自分のやりたいことができる」ことをめざすことが重要と考えています。

本計画では、主に「身体的側面」から見た健康づくりを中心に進めていきますが、「精神的側面」及び「社会的側面」の健康については、市の関連施策や他の計画において取り組んでまいります。

令和2年（2020年）に新型コロナウイルス感染症が世界中で感染拡大し、感染拡大防止の取組が国内外で進められ、オンラインを活用した健康づくりが普及するなど、健康に関する意識や生活様式も変化しました。

人生100年時代や新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、健康を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、くらしの中に健康になるライフスタイルを取り込むことで自然と健康づくりに取り組むことができるとのメッセージを込めて、第3次でめざすべき方向性を「くらしにとけこむ健康づくり」としました。

その具現化に向けては、北大阪健康医療都市（健都）という国際級の医療クラスター拠点を有し、新しいライフスタイルの創造をめざす健康・医療のまちづくりを進める本市として、更に高みをめざした健康づくり施策を進めてまいります。

結びに、本計画の策定に当たり、多大なご尽力を賜りました「健康すいた21推進懇談会」委員の皆様をはじめ、市民意識アンケート調査やパブリックコメントを通じて貴重なご意見をお寄せいただきました多くの皆様に厚くお礼申し上げます。

令和4年（2022年）3月 吹田市

【デザインのコンセプト】グラデーションと8つの円は、健康になる8つのライフスタイルを様々な年齢層の方が実践することによって、健康寿命が延びていく様子を表現しています。

目次

第1章 計画の策定に当たって 1

1 計画策定の趣旨	1
(1) 健康を取り巻く社会動向	1
(2) 健康づくりの推進に向けた国や府の動向	1
(3) 吹田市の健康づくりの推進	2
(4) 健康すいた21（第3次）の策定	4
2 計画の位置づけと期間	5
(1) 計画の位置づけ	5
(2) 計画の期間	6
3 計画の策定方法	7
(1) 計画策定体制	7
(2) 市民意識アンケート調査等の反映	8
(3) 市民意見の聴取	8

第2章 吹田市を取り巻く現状 9

1 第2章で使用する調査概要	9
(1) 健康に関する市民意識アンケート調査の概要	9
(2) 緊急事態宣言下前後における健康活動等の調査の概要	11
2 統計データからみられる現状	12
(1) 人口・世帯の状況	12
(2) 健康寿命と平均寿命の状況	16
(3) 死因と死亡の状況	17
(4) 介護の状況	20
(5) 罹患・受療の状況	22
(6) 有所見等の状況	24
(7) 生活習慣の状況	29
ア 健康意識	29
イ 栄養・食生活	30
ウ 運動・身体活動	37
エ 休養・こころの健康	42
オ 歯と口腔の健康	45
カ たばこ	48
キ アルコール	53
ク 健診・重症化予防	55
3 健康すいた21（第2次）の評価	57
(1) 評価の方法と概要	57
(2) 分野別総合評価	58
(3) 分野別の進捗状況	59

第3章 計画の基本的な考え方 68

1 計画の基本的な考え方.....	68
2 計画のめざすもの	68
(1) 市のめざすべき将来像.....	68
(2) 基本目標.....	69
(3) 重要業績評価指標（K P I）	69
3 計画の基本方針	70
4 計画の体系.....	75
(1) 分野の設定.....	75
(2) 計画の全体像.....	76
(3) 目標設定の考え方	77
(4) 計画の進捗管理	77

第4章 分野別の取組..... 79

1 第4章の構成.....	79
(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.....	79
(2) 各分野の構成	79
2 分野1 暮らしにとけこむ健康づくり.....	80
3 健康づくり	
分野2 食べる	88
分野3 動く・出かける.....	100
分野4 眠る・癒す	110
分野5 歯と口腔の健康.....	120
分野6 たばこ	130
分野7 アルコール	138
4 健康管理	
分野8 診てもらう	144
5 計画体系図.....	155

参考資料..... 156

1 健康すいた21（第3次）策定の根拠法令.....	156
2 健康日本21（第2次）	158
3 吹田市健康づくり都市宣言.....	177
4 吹田市民の暮らしと健康を支える福祉基本条例	178
5 吹田市歯と口腔の健康づくり推進条例.....	183
6 吹田市「健康・医療のまちづくり」基本方針	185
7 吹田市健康寿命延伸にかかる庁内基本方針	186
8 スモークフリーシティ（たばこの煙のないまち）・すいたの実現に 向けたロードマップ	187
9 健康すいた21（第3次）策定の体制	188
10 健康すいた21（第3次）評価指標一覧.....	200
11 用語集.....	205

コラム一覧

1	北大阪健康医療都市“健都”って??	8
2	フレイル(虚弱)って?	41
3	あなたの飲酒量は、適正ですか?	54
4	健都ヘルスサポーター、会員募集中!	74
5	健都から始まる、まちぐるみの健康づくり	78
6	建物・公園・まちづくり…ハードから始める健康づくり	86
7	スーパーで健康相談やってるって!	87
8	健康経営、始めてみませんか?	87
9	『和食文化』について考えてみよう!	96
10	フードドライブ、やってるよ!	98
11	「クックパッド」で吹田市オリジナルメニューを発信中!	99
12	「健康づくり応援団の店」知っていますか?	99
13	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!	106
14	貯金もいいけど、貯“筋”もね!	109
15	自分に合った睡眠、取れていますか?	115
16	身近な人が「いつもと様子が違うな」と思ったら	119
17	オーラルフレイルを防いでアクティブライフ	123
18	お口の健康づくりを応援します!	129
19	たばこはマナーからルールへ!	134
20	「スモークフリー」って知ってる?	136
21	禁煙はおトクがいっぱい!	137
22	大人になっても「吸わん」とこ!	137
23	ナッジで健康づくり:「選択しない」がいちばんよい!?	148

