

# 本市の健康に関する現状・課題と 今後の方向性

# 1 本市がめざす健康寿命延伸の姿

健康寿命延伸に係る庁内基本方針より

## 吹田市の状況

健康寿命や平均寿命は既に高い→これらを伸ばすことだけがミッションではない

## 本市がめざす健康寿命延伸の姿

本市がめざす健康寿命は、**身体**の健康だけでなく、**社会的・精神的側面も重要な要素**と考える

- ・「**自立して日常生活を送れる期間**」を伸ばす（＝身体**の健康**（生活習慣病・介護予防））
- ・病気や介護が必要な状態になっても「**自分のやりたいことができる**」状態を保つ（＝社会的・精神的側面での健康の充実）

本市がめざす健康寿命延伸の姿

**「自分らしく、笑涯、輝く」**

### ■考え方

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  
「やりたいことができる」人生には、生きがいや趣味、楽しみを持つ、余暇活動が充実している、自分の好きなことや楽しみを見つけ、継続して取り組む、笑う、おしゃれする、内面から輝くといった、「楽しむ・輝く」ことが必要。

# 1 本市がめざす健康寿命延伸の姿

健康寿命延伸に係る庁内基本方針より

## 取組方針

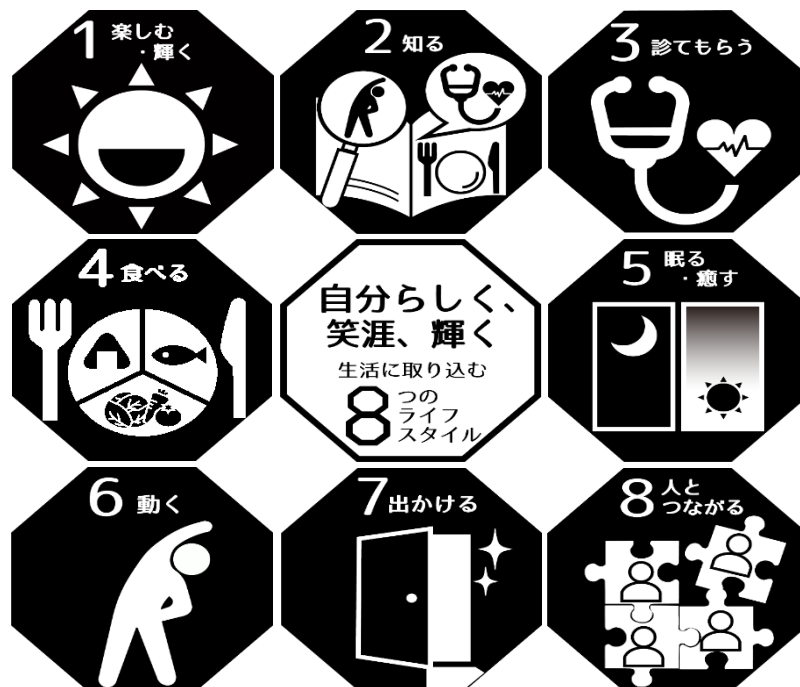
健康に無関心な層を含む全ての市民を対象に以下の方針で取り組みます。

### 1 「暮らし」にとけこむ健康づくり

「楽しむ・輝く」をベースに、他の7つのライフスタイルを取り入れた取組をすることで、「健康」を意識せずとも自然と「健康」につながる仕掛けづくりを進めます。

### 2 全庁挙げての「健康・医療のまちづくり」

ハード整備など、健康とは関係が薄いと思われる保健福祉以外の部署を含め、市で進める施策に8つのライフスタイルの要素を盛り込み、まちぐるみで自然と健康になるための環境づくりを進めます。



# 1 本市がめざす健康寿命延伸のすがた

健康寿命延伸に係る庁内基本方針より

めざすところ 「自分らしく、笑涯、輝く」

健康寿命の延伸

QOLの向上

「自立して日常生活を送れる期間を伸ばす」

①健康を維持する

次世代を含む全ての世代に対する健やかな生活習慣形成  
疾病予防・重症化予防

②要介護状態にならない

介護予防（フレイル対策・認知症予防含む）

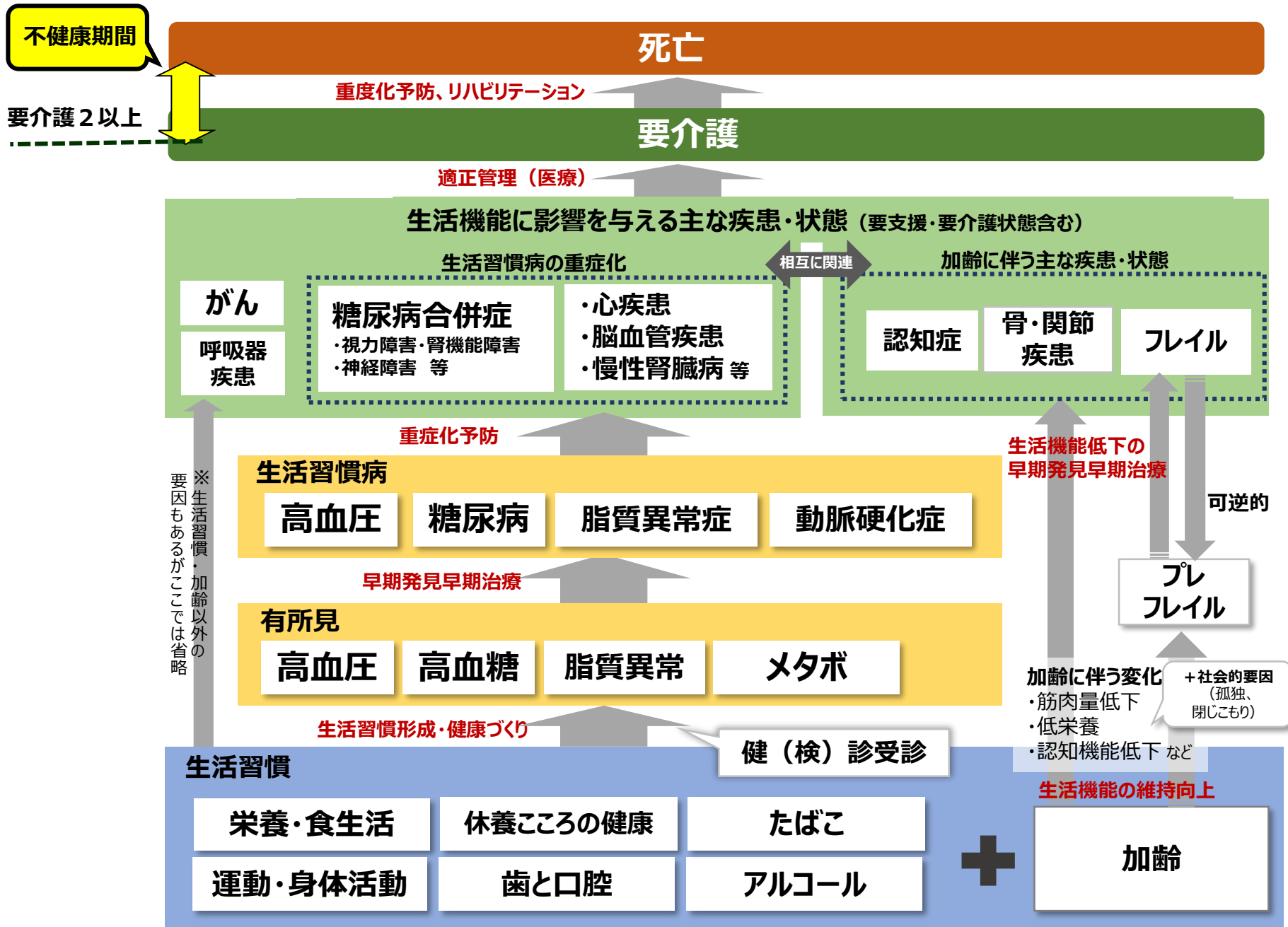


全ての市民の「楽しむ・輝く」を支える

8つのライフスタイルを自然に取り込める「くらし」にとけこむ健康づくりの推進




# 2 生活習慣が起因する疾患の関連図



### 3 データで見る吹田市の健康課題 【平均寿命と健康寿命】

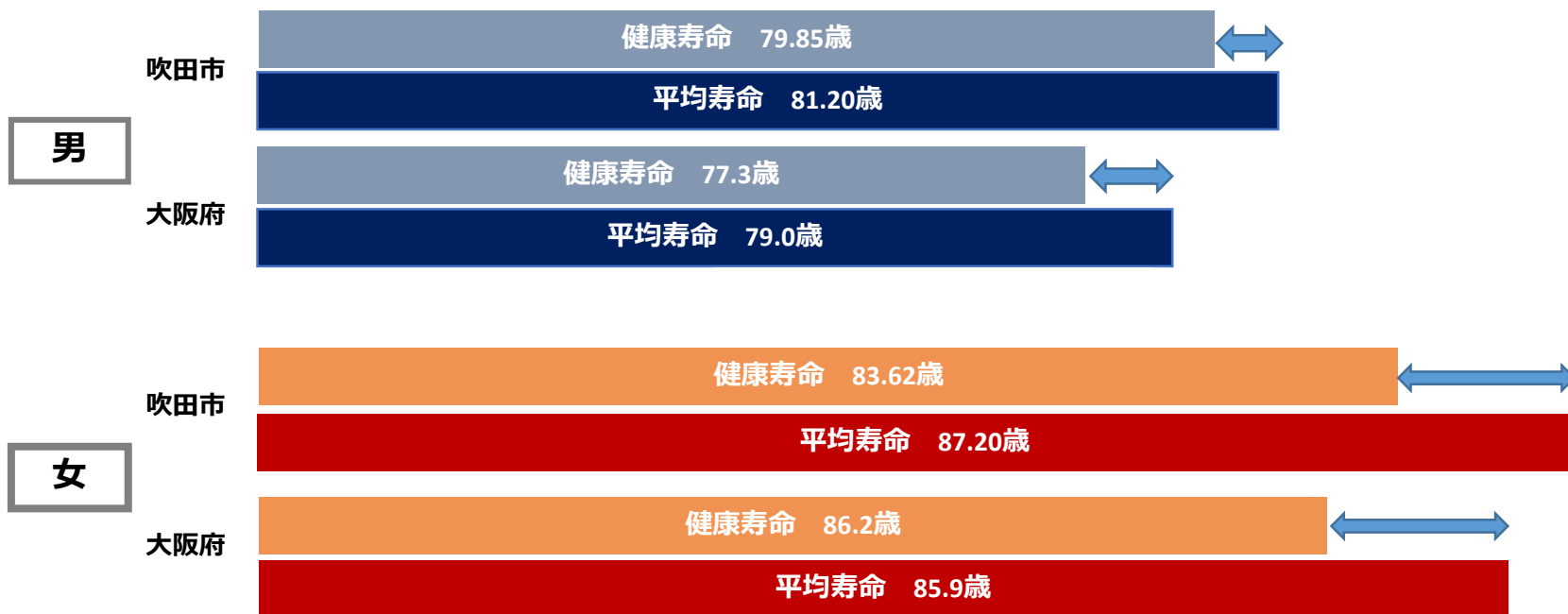
## 吹田市の平均寿命、健康寿命は大阪府を上回っている

健康寿命の算出：日常生活動作が自立している期間の平均（要介護2以上になるまでの期間の平均）

- ・健康寿命と平均寿命の差（）が「支援や介護が必要となる期間」
- ・健康寿命の延伸により、この期間が短くなる

**平均寿命 = 健康寿命 + 不健康期間**

H27 健康寿命と平均寿命 大阪府比較



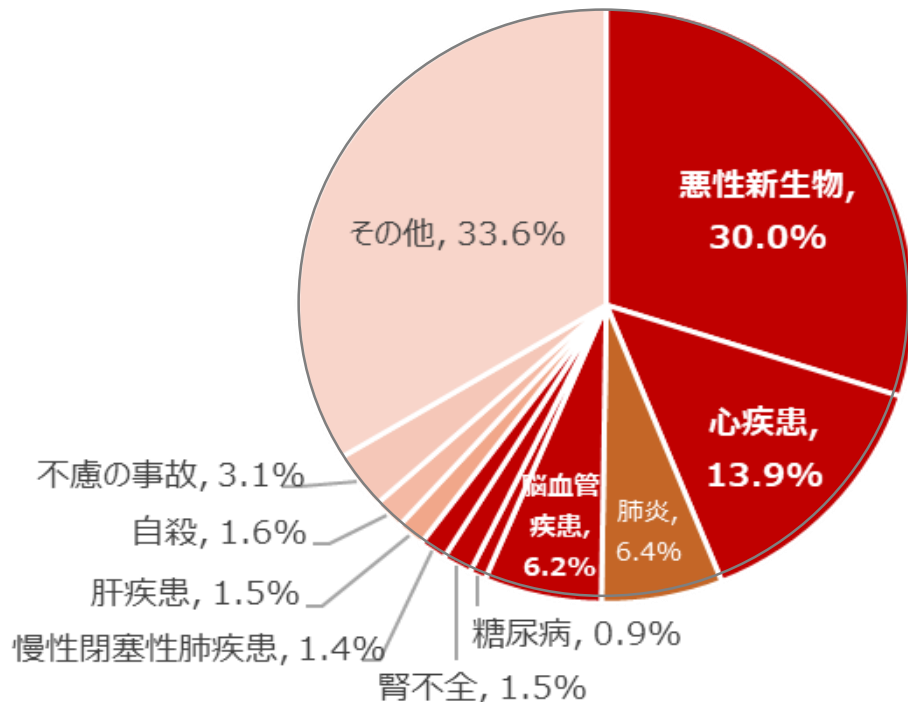
### 3 データで見る吹田市の健康課題【死亡】

・死因割合は、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患の順が多い。（全国の傾向と同様）

・死亡総数のうち生活習慣病※が**53.9%**を占める

※生活習慣病として悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、腎不全、慢性閉塞性肺疾患を計上

吹田市の死因割合（H29～R1の平均）



参考：死亡に占める生活習慣病の割合  
国 54.9%  
大阪府 56.5%  
（ともにH29～R1の平均）

### 3 データで見る吹田市の健康課題【死亡】

## 全国・大阪府と比べて、 死亡総数 及び 主要疾患の死亡率が低い

#### 性・主要死因別標準化死亡比（H25～H29の平均）

|     | 死亡総数  |       | 悪性新生物 |       | 心疾患   |       | 脳血管疾患 |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | 男性    | 女性    | 男性    | 女性    | 男性    | 女性    | 男性    | 女性    |
| 全国  | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| 大阪  | 105.9 | 103.6 | 108.8 | 106.2 | 111.1 | 109.5 | 87.0  | 82.0  |
| 吹田市 | 87.2  | 90.9  | 93.5  | 96.9  | 77.4  | 87.0  | 65.3  | 66.9  |

#### ■標準化死亡比とは

基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。我が国の平均を100としており、**標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。**





# 3 データで見る吹田市の健康課題 【死亡・介護】

## 「死亡」

国・府と比べて顕著な課題といえるものはない



「健康寿命の延伸」と「QOLの向上」をめざす上で、それを阻害する要因のひとつである「**要支援・要介護**」に着目し対策するポイントを絞っていく。

全国：  
要介護者等について、介護が必要になった主な原因

- 1 「認知症」
- 2 「脳血管疾患（脳卒中）」
- 3 「高齢による衰弱」
- 4 「骨折・転倒」

出典：国民生活基礎調査（平成28年度）



本市の状況：  
要介護認定者で明らかに多い疾患

**筋骨格疾患、高血圧、  
心疾患（特に心不全）、認知症**

出典：大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻神出研究室  
平成30年度吹田市KDB解析結果より

本市において、「健康寿命の延伸」「QOLの向上」のために必要なことは

- ・生活習慣病予防・重症化予防
- ・筋骨格疾患対策（フレイル予防※等）
- ・認知症予防

※フレイル：加齢とともに心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像。

### 3 データで見る吹田市の健康課題 【死亡・介護】

認知症予防・フレイル予防・生活習慣病予防はともに食事・運動などの生活習慣が予防の鍵となる。また、認知症・フレイルは、生活習慣病の適正管理（重症化予防）が予防につながる。

生活習慣

適正管理  
重症化予防

|      | 認知症予防   | フレイル予防  | 生活習慣病予防   |
|------|---|---|---|
| 食生活  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・果物野菜をよく食べる</li> <li>・魚（DHA・EPA）をよく食べる</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重管理</li> <li>・栄養バランスのよい食事</li> <li>・たんぱく質が多く含む食品の摂取</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重管理</li> <li>・栄養バランスのよい食事</li> <li>・朝食摂取</li> <li>・間食を控える</li> </ul> |
| 運動習慣 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・週2～3回以上30分以上の運動</li> <li>・筋力強化トレーニングと有酸素運動の組み合わせ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な運動</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な運動</li> </ul>   |
| その他  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔機能ケア</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙をしない</li> <li>・適量飲酒</li> <li>・1日7～8時間の睡眠</li> </ul>                   |
| 健康管理 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病などの管理</b></li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患の管理</b></li> </ul>         |   |
| 社会生活 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味を持つ、料理をする、社会の中で役割を持つ等</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味を持つ、料理をする、社会の中で役割を持つ等</li> </ul>                                |   |

### 3 データで見る吹田市の健康課題 【生活習慣病】

- ・大阪府と比較し「糖尿病（高血糖）」「メタボ予備群（男性）」の有所見割合が高い。
- ・有所見者が多い「高血圧」も、対策を進める必要あり。

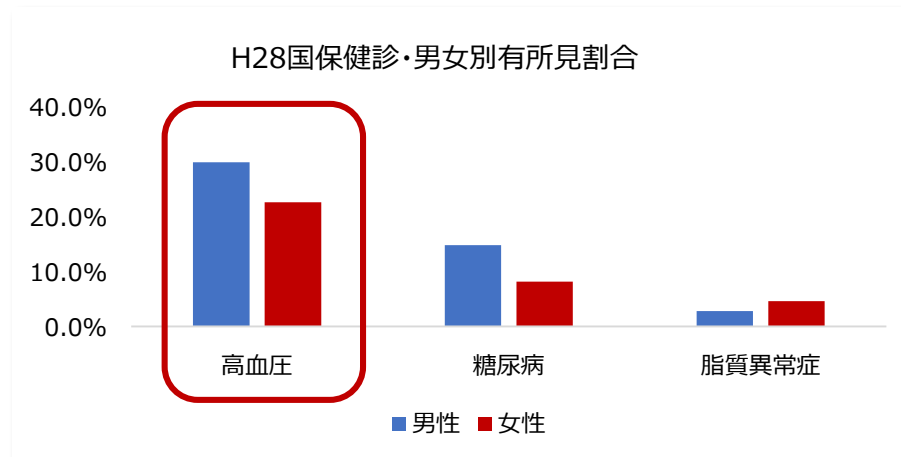
#### (1) 大阪府市町村計と比較



高血圧：同様の傾向  
糖尿病：高い（男女とも）  
脂質異常症：低い  
メタボ該当：低い  
メタボ予備群：高い（男性）

高血糖のうち、  
HbA1c5.6～6.4%の  
保健指導域の値の割合が  
特に増加

#### (2) 有所見の該当割合



■ 高血圧・糖尿病は男性が多く、  
脂質異常症では女性が多い。

■ 高血圧、糖尿病、脂質異常症のうち、  
男女ともに高血圧の有所見者が最も多い。  
(いずれも全国的な傾向と同様)

※有所見割合は健診受診者の要治療域に当たる者から算出。

# 3 データから見る吹田市の健康課題【生活習慣】

R1実績値では8分野中

5分野で**改善傾向**

3分野で**現状維持**

## 健康すいた（第2次）の進捗評価

| 分野           | 中間<br>H29実績値 | 進捗<br>R1実績値 | 最終<br>R2実績値 |
|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 栄養・食生活       | C            | C           | C           |
| たばこ          | B            | B           | B           |
| 運動・身体活動      | D            | C           | D           |
| 休養・こころの健康    | B            | B           | B           |
| 歯と口腔の健康      | B            | B           | B           |
| アルコール        | D            | B           | C           |
| 健康管理         | B            | C           | D           |
| 食を通じた豊かな人間形成 | -            | B           | -           |

■ 特に課題となる部分  
(国府と比較し悪い/経年悪化)

# 女性・高齢者のやせ  
# 壮年期男性の肥満  
# 若い世代の朝食欠食・食事バランス

# 女性・20～30歳代の運動習慣

# 健（検）診受診率の低下

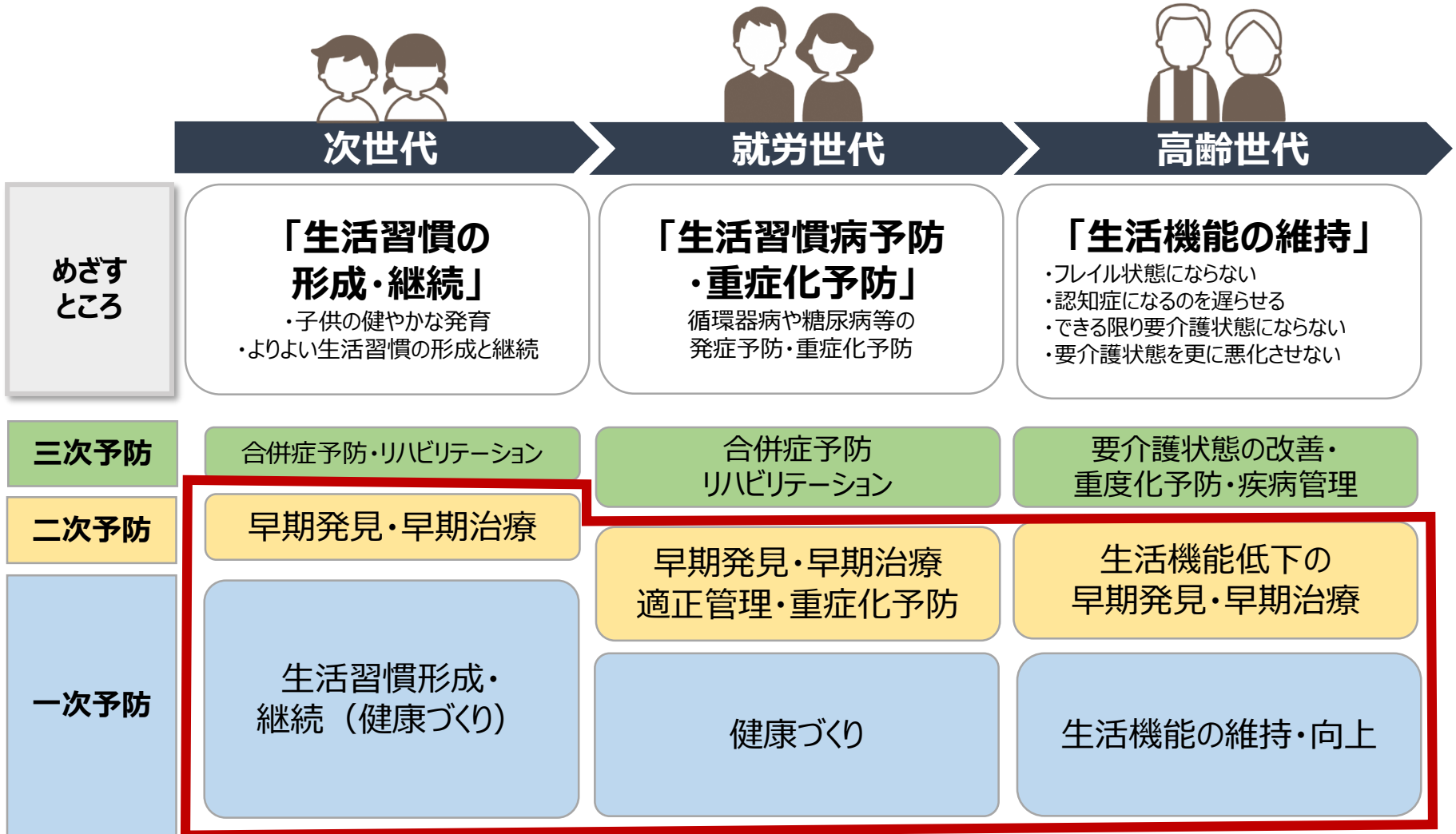
A：目標達成 B：改善傾向 C：現状維持 D：悪化 -：評価できず

## 4 健康課題のまとめ

- ✓ 本市は、国・府と比べて、健康寿命・平均寿命が高く、また、死亡においても顕著な課題と言える部分はない。
- ✓ 健康寿命の更なる延伸及びQOLの向上をめざすためには、**「生活習慣病予防・重症化予防」「筋骨格疾患対策（フレイル予防等）」「認知症予防」の対策を重点とした健康増進施策を展開する必要がある。**
- ✓ 上記の予防には**生活習慣や、生活習慣病のコントロール（発症予防・重症化予防）が鍵となる。**
- ✓ 生活習慣病（有所見含む）では**「メタボ予備群」「血糖高値」「高血圧」、生活習慣では「栄養食生活」「運動」「健康管理」が特に取り組むべき課題である。**

# 5 ライフステージ別でみたときのめざすところと取組

ライフステージによって、めざすところが異なる。  
各ライフステージの特徴を踏まえた取組を進める必要がある。



▲健康すいた21で取り組むところ（一次～二次予防）

# 6 第2次計画における取組の振り返りと今後の方向性

## (1) 第2次計画の取組及び課題

- (基本方針) ①生活習慣病の発症予防と重症化予防  
②一人ひとりによる主体的な健康づくり  
③地域社会による積極的な健康づくりの支援

- (課題) ・行政が実施する健康づくり事業は参加者が固定化傾向にある。  
・第2次における取組は情報発信や啓発等、知識提供の取組が多い。  
→行政以外の主体と連携しながら、健康無関心層も含めた  
全ての市民に対する健康づくり及び行動変容につながる仕掛けや  
環境整備を進める必要がある。

## (2) 第2次計画で新たに取り組んだ視点

産学官民連携

全庁横断的な取組

データの活用

## (3) 今後の方向性

産学官民が連携し、楽しみながら気づけば健康になれる仕掛けによる  
「暮らし」にとけこむ健康づくりの推進