

健康すいた21（第3次） 分野別取組の検討

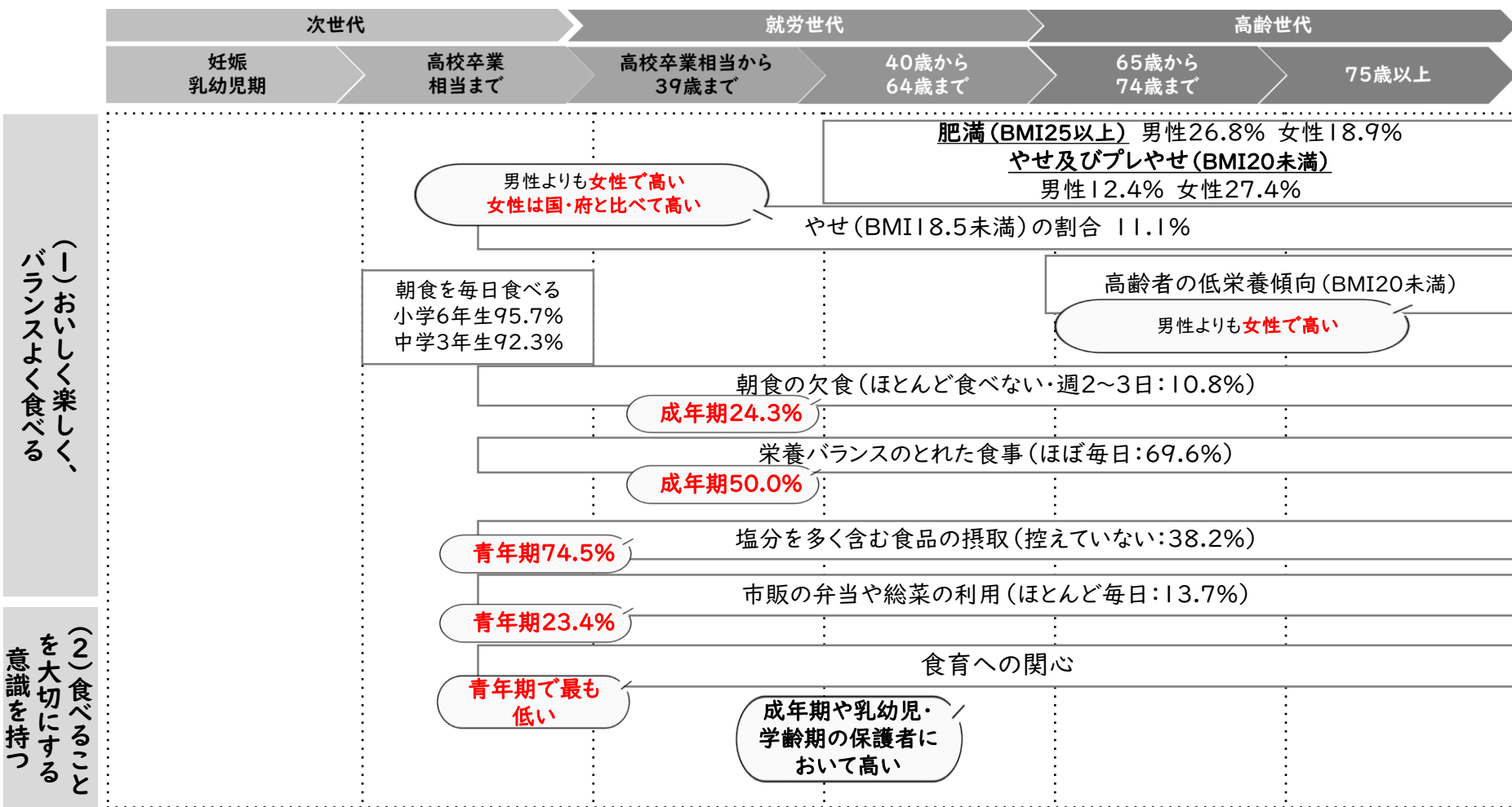
健康すいた21（第3次）の進捗管理及び推進のために、
分野ごとの具体的な取組について検討を行います。





分野2 食べる 現状・課題

※一部、健康に関する市民意識アンケート調査のライフステージ区分を用いて表現。
 青年期：中学卒業から24歳までの市民
 成年期：25歳から39歳までの市民



(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

課題	次世代:健全な食生活の基礎を身につける 就労世代:多忙な中でもバランスよく食べることを実践できる 高齢世代:低栄養にならない
----	--



分野2 食べる 行政・地域団体の取組

行政の取組

地域団体の取組

市民の
めざす
姿

行政・地
域団体
の取組

次世代

就労世代

高齢世代

妊娠
乳幼児期

高校卒業
相当まで

高校卒業相当から
39歳まで

40歳から
64歳まで

65歳から
74歳まで

75歳以上

給食を通じた食育
親子で楽しみながら学ぶ機会の提供

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

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

小・中学生の
保護者への
栄養に関する
講話や料理教
室等

インターネット
やイベントの場
等を活用した
情報発信

くらしに身近な場での
情報発信

保育所や学校等での
家庭への啓発

健診や講座等での栄養相談や
食事指導、料理教室

フレイル予防の啓発

イベントや商業施設等での情報
発信や栄養相談、食事相談

男性向け料理教室

低栄養予防のための食の啓発や講座、
個別栄養相談等

低栄養予防のための食の講話、
個別栄養相談

ひとり暮らしのための高齢者への配食
や外出配食、食事会等

産学官民連携による食育の取組

「食べる」以外のライフスタイルと関連付けた取組

簡単にできる食事づく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

イベント等での食事診断システムを活用した栄養相談

簡単に作れる栄養バランスのよいメニューの提供

ライフステージに応じた食育の取組

（一）おいしく楽しく、バランスよく
食べる



地域団体の取組

行政・
地域団
体の取
組

食環境の整備

食べることを大切にする意識を育てる

就劳世代

高齡世代

75歳以上

子供向けの料理教室



分野2 食べる 指標及び取組から見える課題

	次世代	就労世代	高齢世代	全世代
令和4年度 取組状況 (一部抜粋) 【行政】	・コロナの影響で対面で実施する事業は縮小もしくは中止していたものが多い ・おたよりやホームページ等を活用し、情報発信を行った。 ・小学校給食でかるしおアレンジメニューを提供し、減塩に関する学習を実施。 ・小学校給食での取組に関連したコラムや動画を作成し、家庭に啓発	・健康教室や健康相談の場で情報提供を実施。 ・子どもを通じた食に関する啓発の取組を実施(栄養だより、給食試食会等)。	・低栄養予防やフレイル予防に関する教室や相談、情報発信を実施。 ・通いの場等を活用し、低栄養予防講座や低栄養リスクチェックを実施。リスクが高い方には個別栄養相談を実施。	・スーパー等の生活に身近な場で情報発信。 ・クックパッドで保育園や小学校の給食メニュー、健康づくりをテーマとしたメニュー(骨を丈夫にする、噛む力を維持する等)のレシピを18点掲載。
【地域団体】	・小中学校での給食試食会(栄養士の講習)の実施。	・「減塩」にポイントをおいた栄養相談をスーパーで実施。 ・男性向け料理教室の実施。	・ふれあい外出配食の実施。	・SATシステムを活用した情報提供や栄養相談の実施。
課題	・「小・中学生の肥満傾向の割合」が増加している。 ・「朝食を毎日食べる子供の割合(中学校3年生)」が減少している。	・<u>若い世代</u>は食に対する関心が他の世代に比べて低く、<u>仕事や子育て忙しいことから</u>、健康的な食生活の実践が難しい。 ・女性のやせの割合が国・府と比べて高い。	・独居高齢者は自分の食事に関する関心が薄い。	—

➡ 上記に加え、感じる課題があれば、共有してください。



分野2 食べる 今後考えられる取組（案）

特にアプローチが必要な対象・取組

次世代／ 就労世代

- ・子供の頃に食の知識を広げ、健全な食習慣を身につけていくことが必要である。
- ・成長と共に食行動が広がり、健康的な食生活への意識が薄れがちになることから、食を見直すきっかけになる機会を増やす等、食環境からのアプローチが必要である。

就労 世代

- ・若年女性（20～30歳代）のやせは骨量の減少や低出生体重児のリスク増加などに繋がるため、早期の周知、啓発が必要である。

全世代

- ・コロナ禍における生活習慣の変化が、指標の数値に影響を与えている可能性がある。「食べる」の視点に限らず、分野横断的に取り組む必要がある。

考えられる取組

- ・給食を通じた子供及び子育て世代への食育
- ・生活に身近な場での情報発信
- ・健康的な食事を選択できる仕掛けづくり
- ・個人の「気づき」につながる学習の機会の提供
- ・給食施設での栄養教育

- ・大学、職場における情報発信
- ・既存の事業における接点を活用した啓発（妊娠届出時、乳幼児健診時 等）

- ・「食べる」以外のライフスタイルと関連づけた取組（くらしにとけこむ健康づくりの推進）



以下の点について、ご意見をお願いします。

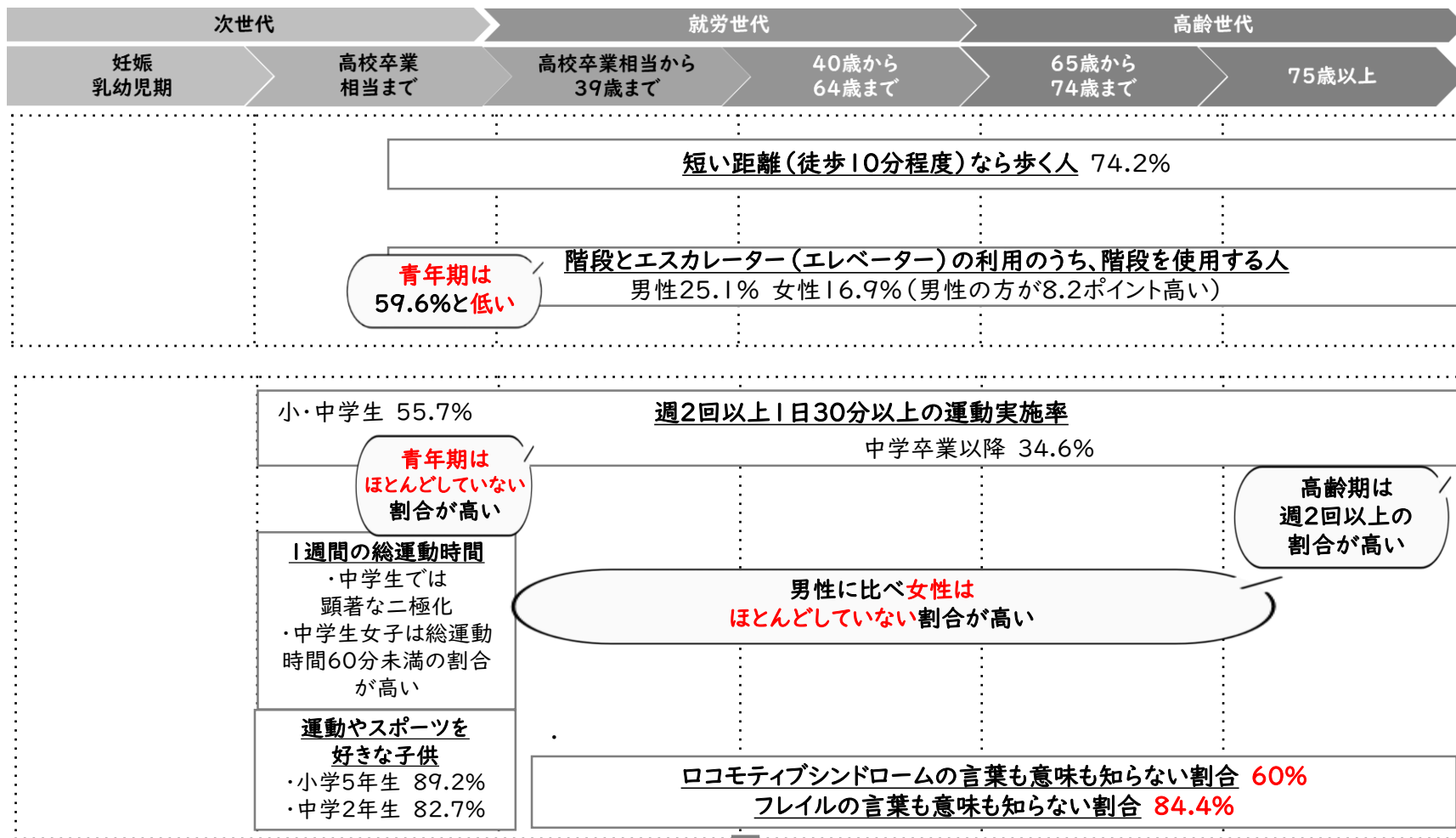
- ・地域団体等で現在実施する取組
- ・今後必要だと思う取組



分野3 動く・出かける 現状・課題

(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



課題

- (1) 活動量を増やす工夫・継続／無理なく日常生活の中で自然と体を動かすための社会環境整備
- (2) ライフステージ別の課題に応じた取組の展開



分野3 動く・出かける 行政・地域団体の取組

行政の取組

地域団体の取組

市民のめざす姿

行政・地域団体の取組

次世代

就労世代

高齢世代

妊娠
乳幼児期

高校卒業
相当まで

高校卒業相当から
39歳まで

40歳から
64歳まで

65歳から
74歳まで

75歳以上

(1) 日常生活で体を動かす

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

出かけたくなる魅力あふれる場の創出

日常生活で身近な場での情報発信

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

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

バリアフリーの推進

健康遊具等を含めた市内公園の管理

健都レールサイド公園の管理

市民が出かけたくなる魅力あふれる場づくり

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

(2) 自分ができる運動を見つけ、楽しみながら継続する

ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組

親子が一緒にできる運動の場・機会の提供

保育所・幼稚園や小・中学校等での運動の場・機会の提供

課外活動などでの運動の場・機会の提供

自分ができる運動の動画やチラシ等を活用した周知啓発

各種運動教室やイベントの実施

相談や保健指導の場等を活用した情報提供

フレイル予防のための運動の動画やチラシ等を活用した周知啓発

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

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

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

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

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

集いの場でいきいき百歳体操など軽い運動の実施

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



分野3 動く・出かける 指標及び取組から見える課題

	次世代	就労世代	高齢世代	全世代
令和4年度 取組状況 (一部抜粋) 【行政】	・児童会館・児童センターでの親子を対象としたプログラムの実施 ・中学校部活動における外部指導員の配置。	・フレイル予防の啓発リーフレットを国保ヘルスアップ事業対象者、30歳代健診フォロー事業対象者へ送付。	・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。 ・はつらつ元気手帳に自宅de介護予防等の情報を掲載し、配布。	・公園再整備。 ・阪急沿線観光あるきガイドツアー 2回実施 ・沿道景観の向上、歩行の安全性・快適性の確保。 ・健都ライブラリーや勤労者会館において運動プログラムを提供。
【地域団体】	—	・イベント等での体組成測定などの実施。 ・専門家の指導、助言が受けられる教室の実施。 ・ウォーキング会員の募集と講習会の実施。	・いきいきサロンでの体操等の実施。	・運動、スポーツイベントの開催。
課題	・「運動やスポーツが好きな子供の割合」が減少している。	・ 若い世代 において、日常生活で体を動かす機会や運動習慣がない割合が高い。 ・男性に比べ、運動習慣がない 女性の 割合が高い。	—	・「定期的に運動をしている人の割合」は増加しているものの、目標値を達成できない。 ・運動するための時間的、物理的負担から、定期的に運動を行うことへのハードルを高く感じている。



上記に加え、感じる課題があれば、共有してください。



分野3動く・出かける 今後考えられる取組(案)

特にアプローチが必要な対象・取組

次世代

・運動は子供の心身の発達に、効果的であるとともに、その後のスポーツに親しむ資質や能力の育成にもつながるため、楽しく、主体的に運動できる機会が必要である。

就労世代

・仕事や家事などで多忙な就労世代が運動習慣を身に付けるためには、生活に身近な場で実践につなげられる取組が必要である。

全世代

・日常生活における身体活動量を増やすため、自然と歩くことにつながる社会環境整備が必要である。

・運動をより身近に感じられるよう、多面的な視点からアプローチが必要である。

考えられる取組

・ 保育所、幼稚園、小中学校以外での楽しく運動できる場・機会の提供として、太陽の広場の開催、習い事(スポーツも含む)への助成等

・ 職場における環境づくりとして、健康経営の推進
・ YouTube等のICTを活用した運動プログラムの提供

・ 自然と体を動かすことにつながるハード面の整備(公園の整備やバリアフリー等)
・ 人とのつながりの場の提供
・ 出かけたくなる魅力あふれる場の創出

・ 「みるスポーツ」にも対応した施設整備や、多種目・多目的での活用を視野に入れた施設の運用及び整備・改修など
(令和5年度策定予定のスポーツ推進計画案より)

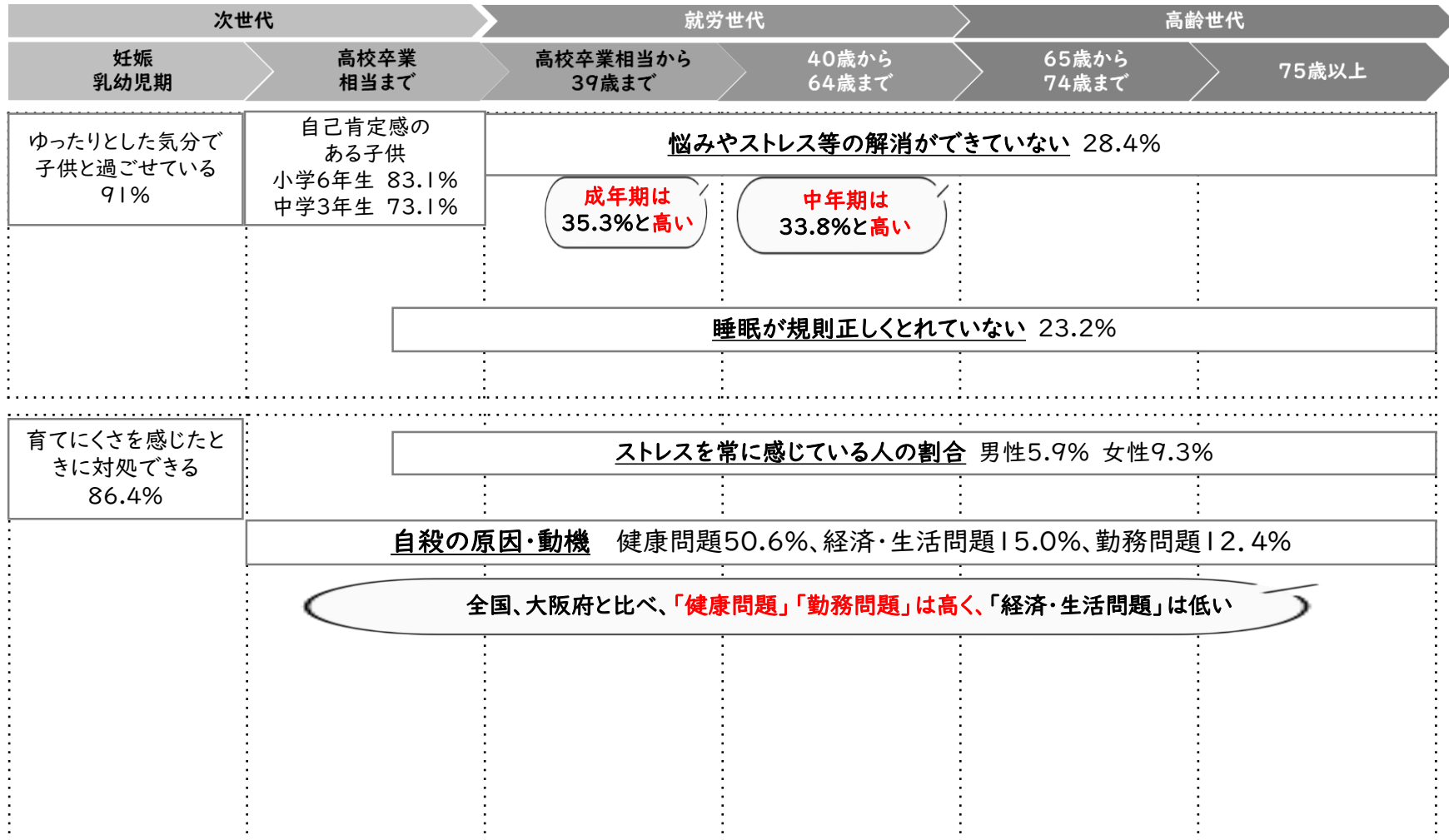


以下の点について、ご意見をお願いします。

- ・地域団体等で現在実施する取組
- ・今後必要だと思う取組



分野4 眠る・癒す 現状・課題



課題

- (1) 職域や関連団体と連携した取組／周知啓発／人とつながる場づくり
- (2) 周知啓発／相談や支援の実施



分野4 眠る・癒す 行政・地域団体の取組





分野4 眠る・癒す 指標及び取組から見える課題

	次世代	就労世代	高齢世代	全世代
令和4年度 取組状況 (一部抜粋) 【行政】	・教育相談員やスクールソーシャルワーカーによる相談。 ・青少年が安心して学び、活動し、交流できる場の提供。	・産後ケア事業の対象時期の拡大(産後2か月⇒産後1年)。 ・出産・子育て応援事業を開始(伴走型相談支援と経済的支援の一体的実施)。 ・睡眠をテーマとした市民健康教室を実施	・介護支援サポーター、認知症サポーター養成。 ・60歳以上の市民を対象に20科目の教室を開催。	・こころの健康の啓発、こころの体温計を導入。 ・こころサポーター養成 ・こころの健康相談。 ・各種相談事業の実施(労働、多重債務、人権、DV等)。
【地域団体】		・休養をテーマとした講演会を実施		・コミュニティソーシャルワーカーによる相談支援。 ・いきいきサロン、子育てサロンの開催。 ・運動を通じた三世代交流の場の提供。
課題	・「自己肯定感のある子供の割合(小学6年生)」が減少している。	・「育てにくさを感じたときに対処できる親の割合」が減少傾向にある。	—	・「ストレスを常を感じている人の割合」は変動が少なく目標値を達成できない。 ・「睡眠時間を規則正しく取れる人の割合」が減少している。 ・コロナ禍で見えにくくなっていた課題が今後顕在化する可能性がある。



上記に加え、課題があれば、共有してください。



分野4 眠る・癒す 今後考えられる取組（案）

特にアプローチが必要な対象・取組

全世代

・ICTなどを活用した、より効果的・効率的な相談支援体制の検討が必要である。

・複雑化・多様化する課題に対応できるような支援体制、地域づくりが必要である。

・単身世帯の増加、新型コロナウイルス感染症の影響などによる、人間関係の希薄化、交流の機会の減少に対応する必要がある。

考えられる取組

- ・オンライン相談の継続
- ・アプリ等を活用した、簡便にSOSを出せ、早期発見・早期支援に繋げる仕組み（親子健康支援アプリ「すいろぐ」、デジタル健康観察「デイケン」など）
- ・属性・世代を問わない、地域住民の多様な支援ニーズに対応する包括的な相談支援体制（重層的支援体制）の検討
- ・アウトリーチによる、継続的に寄り添った支援の実施
- ・人とつながる場づくり
- ・子供たちが安全で安心して過ごすことができる場づくり（公共施設での自習室の開放や子供食堂など）

以下の点について、ご意見をお願いします。

- ・地域団体等で現在実施する取組
- ・今後必要だと思う取組