

# 健康すいた21 (第3次) 概要

## 第1章 計画の策定に当たって

### (1) 計画の位置づけ

吹田市民の暮らしと健康を支える福祉基本条例、吹田市歯と口腔の健康づくり推進条例及び吹田市『健康・医療のまちづくり』基本方針を踏まえ、以下の3計画を一体的に策定。

- ・健康増進計画 (健康増進法第8条)
- ・食育推進計画 (食育基本法第18条)
- ・歯と口腔の健康づくり推進計画 (吹田市歯と口腔の健康づくり推進条例)

また、健やか親子21 (第2次) における母子保健の取組や方向性も包含した計画とする。

### (2) 計画の期間

5年間 (2022年度～2026年度) ※中間見直し (2024年度)

### (3) 第3次計画における新たな視点

社会動向や本市の状況を踏まえ、以下の視点から施策を推進

- ア 暮らしにとけこむ健康づくりの推進
- イ 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
- ウ 中核市移行に伴う、より身近な保健施策の展開
- エ 次世代の健康づくりの支援充実

## 第2章 吹田市を取り巻く現況

### (1) 健康づくりに関する現況

#### ア 平均寿命と健康寿命

本市は、国・府と比べて、健康寿命・平均寿命が高い。

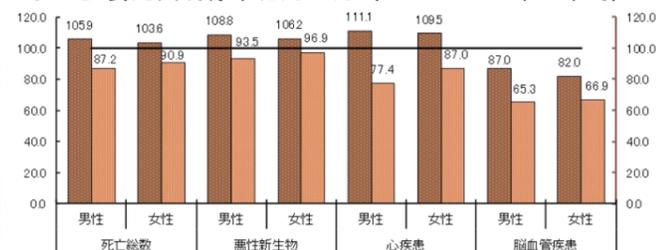
健康寿命と平均寿命 (2015年度)

	男		女	
	健康寿命	平均寿命	健康寿命	平均寿命
国	79.22歳	80.75歳	83.64歳	86.99歳
大阪府	78.11歳	80.23歳	82.52歳	86.73歳
吹田市	80.19歳	81.20歳	83.89歳	87.20歳

#### イ 死亡の状況

がん等の主要な疾患による死亡率は、全国・府よりも低い。

性・主要死因別標準化死亡比 (2013～2017年の平均)



### (2) 健康すいた21 (第2次) の評価

第2次では8つの取組分野を設定

- ・5分野で改善傾向
- ・「**栄養・食生活**」、「**運動・身体活動**」、「**健康管理**」については現状維持

→全国及び大阪府と比べ、健康寿命・平均寿命は長く、主要な疾患の死亡率も低いが、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る

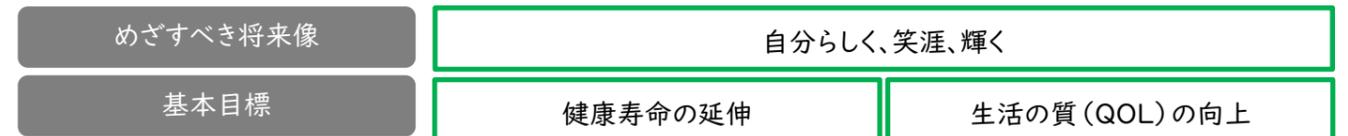
分野	策定年度と最終評価年度の分野別比較一覧
栄養・食生活	現状維持
たばこ	改善傾向
運動・身体活動	現状維持
休養・こころの健康	改善傾向
歯と口腔の健康	改善傾向
アルコール	改善傾向
健康管理	現状維持
食を通じた豊かな人間形成	改善傾向

## 第3章 計画の基本的な考え方

### (1) 計画の基本的な考え方

- ・介護状態や病気の有無といった身体のみならず、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
- ・健康は個人の生活習慣等だけでなく、経済状況や社会環境等によっても決定されることを踏まえ、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

### (2) 計画の全体像



#### 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

- 分野1 暮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

#### 基本方針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)

#### 基本方針3 「楽しむ・輝く」をベースとした「暮らし」にとけこむ健康づくり

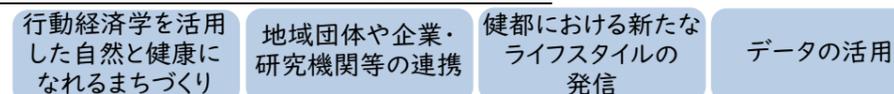
##### ●重点とするターゲット

- ・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取組ができていない層

##### ●暮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
- ・ハード整備も含む様々な取組に、8つのライフスタイルを盛り込むことで、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推進

##### ●暮らしにとけこむ健康づくりを推進するための手法



重要業績評価指標(KPI)	現状値	目標 (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 (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% (2019年度実績)	増加

## 第4章 分野別の取組

### 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に「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、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」を支える取組を進めます。

#### 市民のめざす姿

##### 自分ができる健康づくりに取り組む

#### 行政・地域団体等の取組

- ・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

#### 取組による2026年度までの成果目標

健康づくりを目的とした活動を続けている人の割合が増加しています

#### 取組目標

- ・健康経営に取り組む企業数 増加
- ・すいた健康サポーター養成講座修了証交付者数 400名
- ・生活習慣病を改善するつもりはない人の割合 男性：25.0% 女性：17.0%

### 分野2 食べる



健全な食生活を実践するため、栄養の偏りや食習慣の乱れについて一人ひとりが意識することが大切です。

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に感謝することが必要です。

#### 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ことを意識を持つ

#### 行政・地域団体等の取組

- ・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

#### 取組による2026年度までの成果目標

小・中学生の肥満傾向の割合が減少し、バランスのとれた食事を食べる人が増加しています。

#### 取組目標

- ・食塩を多くとる傾向がある人の割合 減少
- ・食事を一人で食べる人の割合 減少
- ・食育に関心を持っている人の割合 90%以上

### 分野5 歯と口腔の健康



歯と口腔の健康は、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。

口腔機能や食べる機能が低下し、十分な栄養が摂れなくなると、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り、専門的な口腔ケアとセルフケアが重要です。

#### 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

#### 行政・地域団体等の取組

- ・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

#### 取組による2026年度までの成果目標

むし歯のない子供が増え、歯周病にかかっている人の割合が減少しています。

#### 取組目標

- ・歯科健診受診率 65.0%以上
- ・歯間部補助清掃用器具の使用者の割合 35~44歳：72.5%以上 45~54歳：73.9%以上
- ・オーラルフレイルの認知度 13.1%以上

### 分野6 たばこ



喫煙は様々な疾患の要因となります。

自らの健康への害だけでなく、たばこの煙による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、禁煙に努めることが必要です。

#### 市民のめざす姿

##### 喫煙をしない、受動喫煙をさせない

#### 行政・地域団体等の取組

- ・たばこが吸いにくい雰囲気醸成
- ・喫煙者の禁煙支援
- ・20歳未満の人の喫煙防止のための教育

#### 取組による2026年度までの成果目標

喫煙率が半減し、受動喫煙を受ける機会が減少しています。

#### 取組目標

- ・スモークフリーを知っている人の割合 80%
- ・スモークフリー協賛機関数 市内事業者の80%
- ・禁煙チャレンジ助成金交付者数 増加
- ・将来喫煙したくないと思う子供の割合 100%

### 分野7 アルコール



多量の飲酒は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すため、飲酒をしないことが大切です。また、20歳以上の者は、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づき、飲酒量を控えることが大切です。

#### 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

#### 行政・地域団体等の取組

- ・20歳未満の人への教育及び妊婦への周知啓発
- ・多量飲酒による体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

#### 取組による2026年度までの成果目標

妊婦及び多量飲酒者の割合が減少しています。

#### 取組目標

- ・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 増加

### 分野3 動く・出かける



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。

#### 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

#### 行政・地域団体等の取組

- ・日常生活で体を動かすことの大切についての啓発
- ・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
- ・ライフステージに応じた運動習慣形成に向けた取組

#### 取組による2026年度までの成果目標

定期的に運動する市民の割合が増加しています。

#### 取組目標

- ・健都で実施する各種プログラムの実施数 増加
- ・何らかの地域活動をしている高齢者の割合 増加
- ・運動やスポーツを好きな子供の割合 小学5年生 94.0%以上/中学2年生 90.7%以上
- ・フレイルの認知度 13.1%以上

### 分野4 眠る・癒す



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、ストレスと上手につきあうことが大切です。

そのため、こころの健康を保つためには、普段から楽しみや生きがいにつながるような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に早期に気づき、対応することが必要です。

#### 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

#### 行政・地域団体等の取組

- ・こころの健康を保つための取組の推進
- ・相談支援の充実と相談窓口の普及啓発

#### 取組による2026年度までの成果目標

ストレスを常に感じている人の割合が減少し、自己肯定感のある子供が増えています。

#### 取組目標

- ・育てにくさを感じたときに対処できる親の割合 95.0%

### 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。また、生活習慣病と診断されている場合は、定期受診や自己管理をすることが大切です。

#### 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

#### 行政・地域団体等の取組

- ・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

#### 取組による2026年度までの成果目標

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が減少しています。

#### 取組目標

- ・かかりつけ医を持つ人の割合 78.0%
- ・健(検)診の受診率 70.0%以上